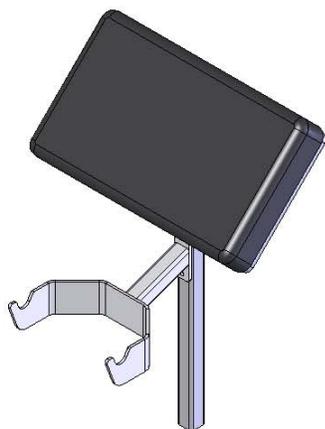


# SCS-WB

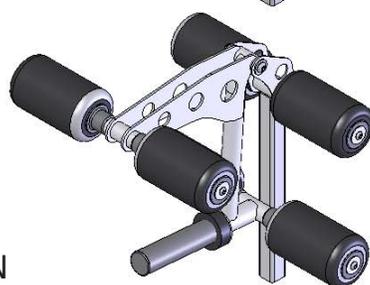
## INSPIRE

### MANUALE DI MONTAGGIO E D'USO

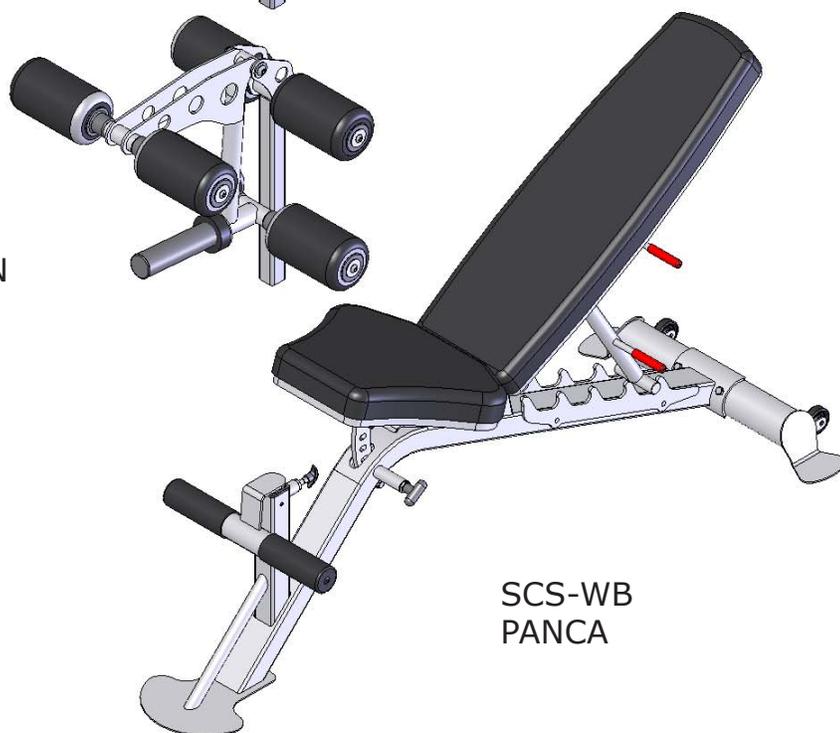
SCS-PC  
ACCESSORIO  
PREACHER CURL



SCS-LE  
ACCESSORIO  
PER LEG EXTENSION



SCS-WB  
PANCA



REGISTRARE QUI IL NUMERO DI SERIE

(SCS-PC e SCS-LE venduti separatamente)

**CONGRATULAZIONI...** Avete appena fatto il primo passo verso un corpo più sano e forte. Questa panca Smith Cage System di Inspire Fitness è la chiave per sbloccare il potenziale del vostro corpo. È stato dimostrato che un allenamento regolare della resistenza offre moltissimi benefici, tra cui: aumento del tono muscolare, riduzione del grasso corporeo, miglioramento dei livelli di energia, riduzione dello stress e miglioramento del ritmo cardiaco. Ancora una volta, congratulazioni! Siete sulla buona strada per migliorare la vostra immagine, la vostra salute e la qualità della vostra vita.

## **PRIMA DI ASSEMBLARE LA PANCA SCS**

**IMPORTANTE:** Leggere interamente il presente manuale prima di provare a montare o utilizzare questa attrezzatura. Il presente manuale contiene le istruzioni dettagliate per un corretto montaggio.

Utilizzare l'elenco delle parti incluso nel manuale per verificare che tutte le parti siano presenti prima del montaggio. In mancanza di alcune parti, contattare il rivenditore del sistema Smith Cage per richiedere i ricambi oppure chiamare Inspire Fitness al numero 714-738-1729 o 877-738-1729.

Si consiglia di posizionare un tappetino in gomma sotto la panca Smith Cage System per proteggere il pavimento o la moquette da eventuali danni durante il montaggio e l'utilizzo.

La panca Smith Cage System è destinata esclusivamente all'uso in ambienti interni. Inoltre, data l'elevata umidità o la possibile presenza di polvere, si sconsiglia di installarla all'interno di garage e verande chiuse. In un ambiente umido potrebbe formarsi della ruggine su alcuni componenti, con conseguente compromissione del funzionamento.

La manutenzione della panca Smith Cage System deve essere eseguita solo da un rivenditore autorizzato Inspire Fitness. Gli interventi di assistenza eseguiti da terzi possono comportare l'annullamento della garanzia. Per maggiori informazioni su dove trovare un rivenditore autorizzato, contattaci direttamente:

Inspire Fitness  
637 S. State College Blvd.  
Fullerton, CA 92831  
Tel: 714-738-1729 o 877-738-1729  
Fx: 714-738-1728

[www.inspirefitness.net](http://www.inspirefitness.net)

# SOMMARIO

<b>Sezione</b> .....	<b>Pagina</b>
Istruzioni importanti per la sicurezza .....	1
Utensili necessari.....	1
Elenco parti e componenti.....	2
Grafico dei componenti.....	3
Istruzioni di montaggio, panca .....	5
Istruzioni di montaggio, accessorio Leg Extension .....	7
Istruzioni per il montaggio, accessorio Preacher Curl ...	8
Informazioni e programma di manutenzione generale..	9
Garanzia limitata .....	10

## **ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA**

Prima di utilizzare la panca, leggere interamente il presente manuale e familiarizzare con tutte le decalcomanie e le avvertenze.

- **ATTENZIONE!** Ispezionare regolarmente la panca per garantirne il funzionamento corretto e sicuro. Utilizzare il programma di manutenzione riportato sul retro del presente manuale. Sostituire immediatamente tutte le parti difettose o usurate. Prestare particolare attenzione alle parti mobili e ai collegamenti agli accessori. Per maggiori dettagli, consultare la sezione Manutenzione generale.
- Utilizzare la panca solo per gli scopi previsti, come descritto nel presente manuale d'uso o nella tabella degli esercizi. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- Assicurarsi che gli astanti si trovino ad almeno un metro e mezzo di distanza dalla panca, quando in uso.
- Tenere sempre i bambini lontani dalla panca.
- Tenere la panca lontano dalle pareti e da qualsiasi ostacolo o mobile.
- Fermarsi immediatamente in caso di fatica a respirare, dolore o vertigini durante l'allenamento. Inspire Fitness raccomanda vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di esercizi.

## **UTENSILI NECESSARI PER IL MONTAGGIO**

- Set di bussole standard (incluse bussole da 9/16" e 3/4")
- Chiave da 9/16"
- Chiave da 3/4"
- Metro a nastro
- Martello di gomma
- Chiave a brugola da 6 mm - in dotazione

# ELENCO PARTI E COMPONENTI

## PANCA

N.	Descrizione parti SCS-WB	Qtà	Qtà Ricevuta
1	Gruppo telaio principale	1	
2	Gruppo base posteriore	1	
3	Imbottitura sedile	1	
4	Imbottitura schienale	1	
5	Supporto per caviglie	1	
6	Vernice per ritocchi	1	

N.	Descrizione parti SCS-WB	Qtà	Qtà Ricevuta
1	Vite, 3/8-16 x 1" L	2	
2	Vite, 3/8-16 x 1 1/2" L	1	
3	Vite, 3/8-16 x 2 1/4" L	2	
4	Vite, 3/8-16 x 4" L	2	
5	Rondella da 3/8"	8	
6	Dado di bloccaggio da 3/8-16	2	
7	Dado di bloccaggio sottile 3/8-16	1	
8	Distanziale da 5/8"	1	

## ACCESSORIO LEG EXTENSION

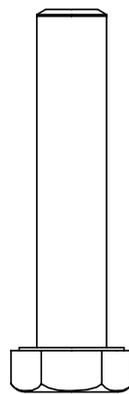
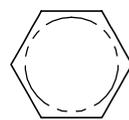
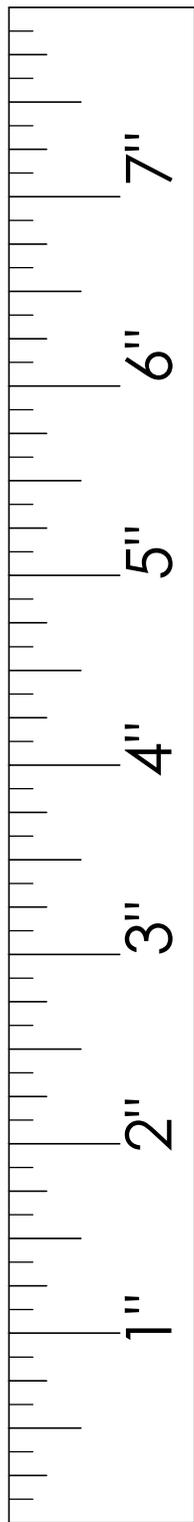
	Descrizione parti SCS-LE		
1	Gruppo Leg Extension	1	
2	Albero a rulli, diametro 1"	2	
3	Albero a rulli, diametro 1".	1	
4	Rullo in schiuma con collare	4	
5	Rullo in schiuma	2	
6	Rondella di plastica	8	
7	Vernice per ritocchi	1	

	Componenti nella scatola SCS-LE		
1	Vite, 3/8-16 x 1" L (testa tonda con punto blu)	6	
2	Rondella 3/8" x 1 1/2"	6	
3	Chiave a brugola da 6 mm	1	

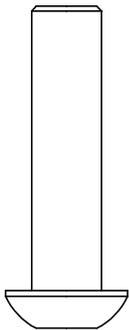
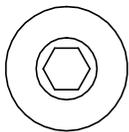
## ACCESSORIO PREACHER CURL

	Descrizione parti SCS-PC		
1	Staffa di supporto del peso	1	
2	Estensione Preacher Curl	1	
3	Imbottitura braccia	1	
4	Vernice per ritocchi	1	

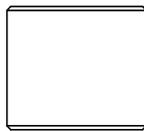
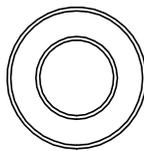
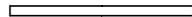
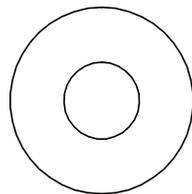
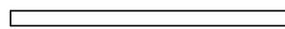
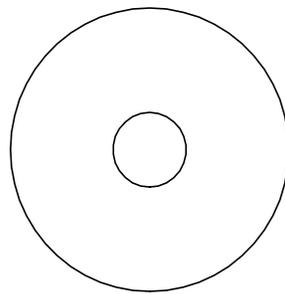
	Componenti nella scatola SCS-PC		
1	Vite, 3/8-16 x 1" L	2	
2	Vite, 3/8-16 x 2 1/2" L	2	
3	Rondella da 3/8"	6	
4	Dado di bloccaggio da 3/8-16	2	



**DIA. 3/8" Vite**



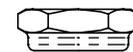
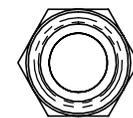
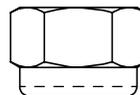
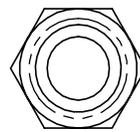
**DIA. 3/8" Vite a testa tonda**



**3/8" x 1 1/2" di diametro  
Rondella**

**Rondella da 3/8"**

**Distanziale da 5/8"**



**Dado di bloccaggio da 3/8" Dado sottile da 3/8"**

**Chiave a brugola**



**LE DIMENSIONI REALI DELLE PARTI POTREBBERO ESSERE PIÙ PICCOLE  
O PIÙ GRANDI DI QUANTO RIPORTATO IN FIGURA.**

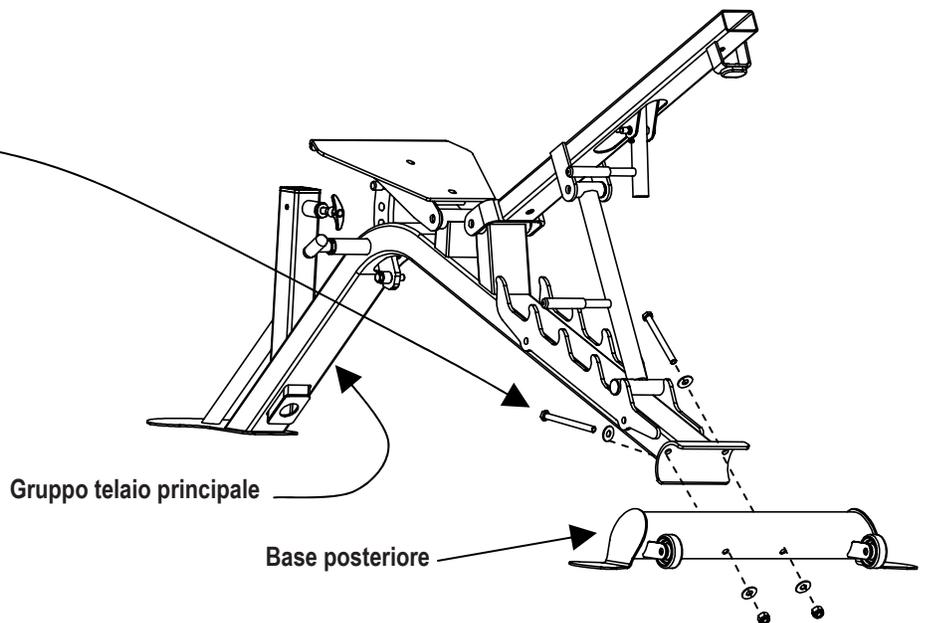
# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



# Istruzioni per il montaggio della panca

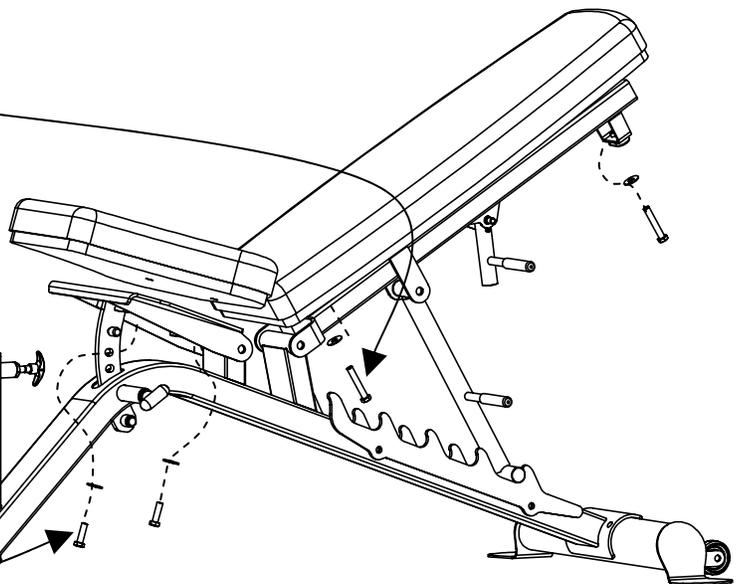
## Fase 1

- 2 - Viti esagonali da 3/8" x 4"
- 4 - Rondelle piatte da 3/8"
- 2 - Dadi di bloccaggio da 3/8"



## Fase 2

- 2 - Viti esagonali da 3/8" x 2 1/4"
- 2 - Rondelle piatte da 3/8"



## Fase 3

- 2 - Viti esagonali da 3/8" x 1"
- 2 - Rondelle piatte da 3/8"

Fase 1: Fissare la base posteriore al gruppo telaio principale utilizzando:

**Due (viti esagonali da 3/8" x 4")**  
**Quattro (rondelle piatte da 3/8")**  
**Due (dadi da 3/8")**

Fase 2: Fissare l'imbottitura dello schienale al supporto e l'imbottitura del sedile alla base utilizzando:

**Due (viti esagonali 3/8" x 2")**  
**Due (rondelle piatte da 3/8")**

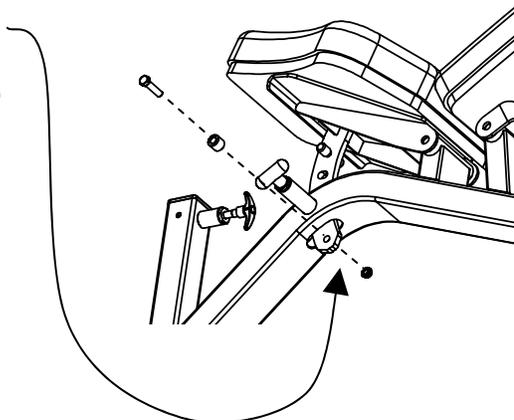
Fase 3: Fissare l'imbottitura del sedile alla base utilizzando:

**Due (viti esagonali da 3/8" x 1")**  
**Due (rondelle piatte da 3/8")**

**Nota: A questo punto, serrare tutto con una chiave**

#### Fase 4

- 1 - Vite esagonale da 3/8" x 1 1/2"
- 1 - Distanziale da 5/8"
- 1- Dado di bloccaggio sottile da 3/8"

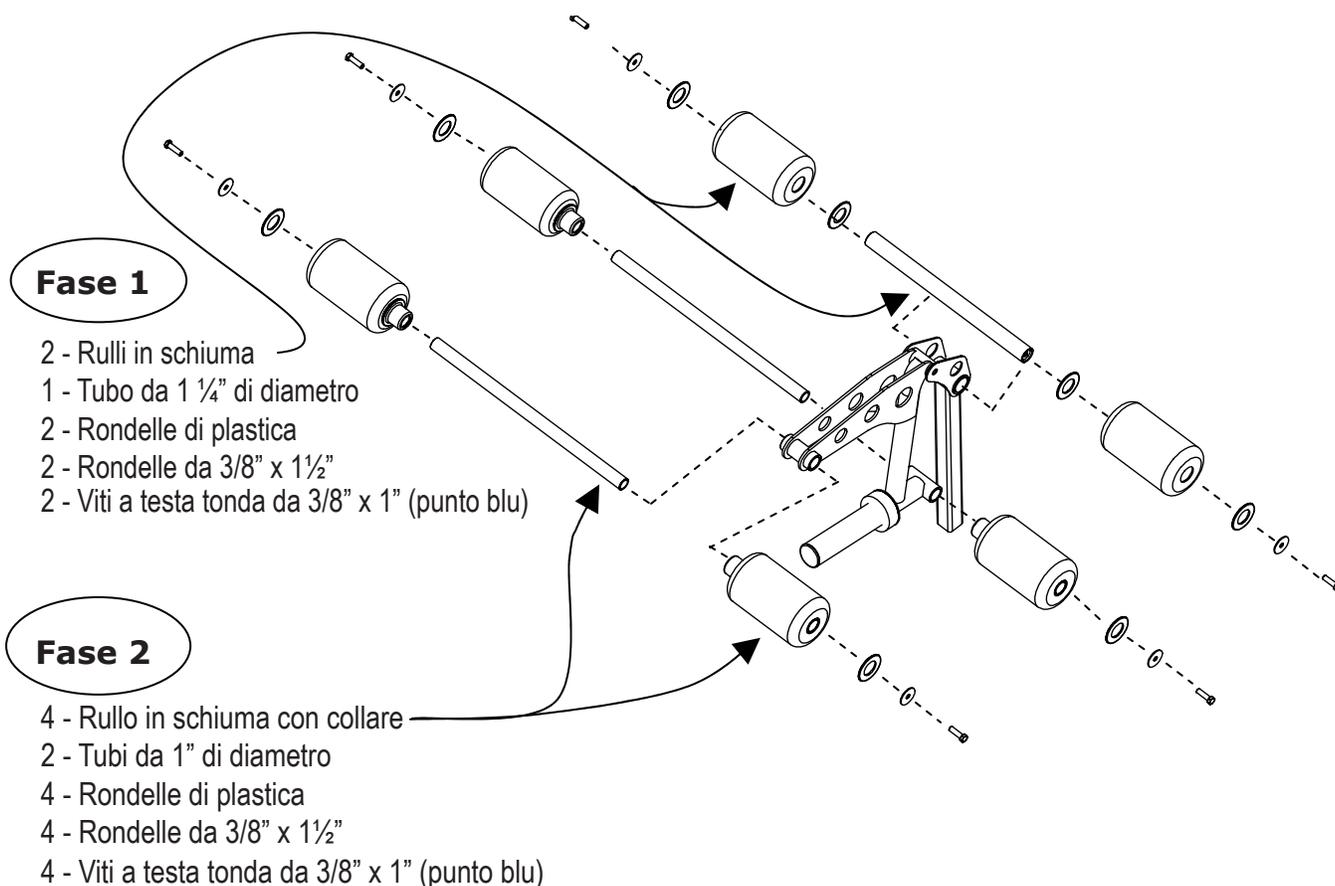


Fase 4: Installare la vite di bloccaggio del perno del sedile e il distanziale da 5/8" nell'ultimo foro dell'asta del selettore della base:

**Una (vite esagonale da 3/8" x 1 1/2")**  
**Un (distanziale da 5/8")**  
**Un (dado sottile da 3/8")**

**Nota: A questo punto, serrare con una chiave**

# Istruzioni per il montaggio dell'accessorio Leg Extension



Fase 1: Assemblare due rulli in schiuma sul tubo da 1 1/4" utilizzando:

**Quattro (rondelle di plastica)**  
**Due (viti a testa tonda con punto blu da 3/8" x 1")**  
**Due (rondelle piatte 3/8" x 1 1/2")**

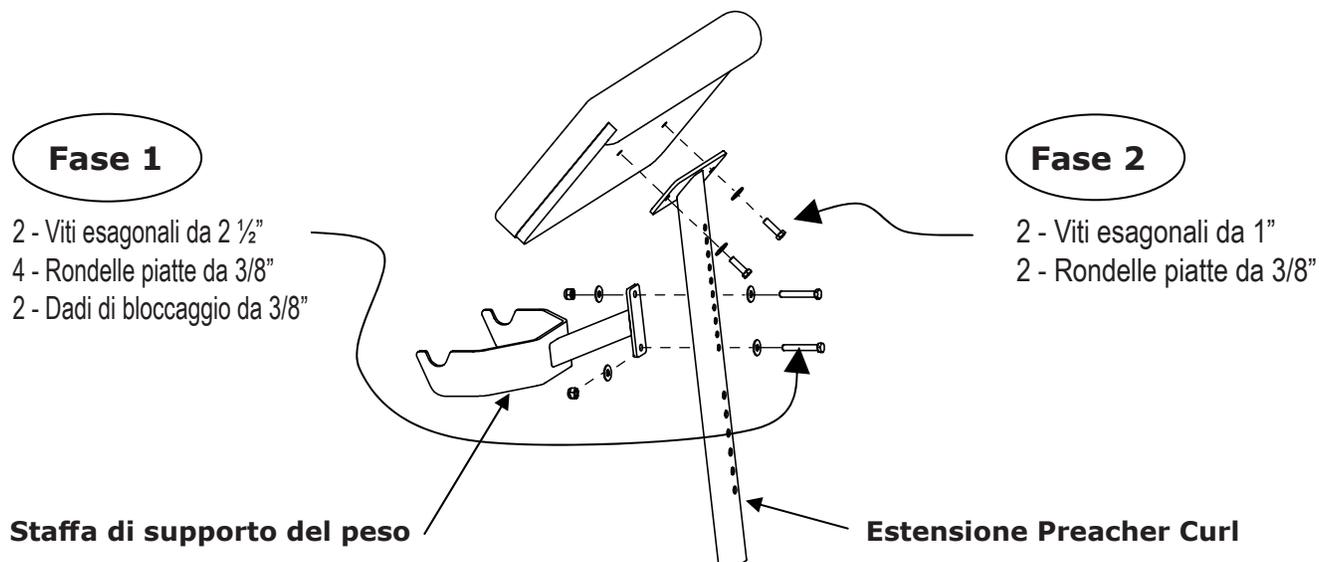
Fase 2: Assemblare i quattro rulli in schiuma con collare sui tubi da 1" utilizzando:

**Quattro (rondelle di plastica)**  
**Quattro (viti a testa tonda da 3/8" x 1" con punto blu)**  
**Quattro (rondelle piatte 3/8" x 1 1/2")**

**(a questo punto, serrare con una chiave)**

**Nota: "(Punto blu)" significa che sulla filettatura della vite è presente un punto blu del composto di bloccaggio della filettatura.**

# Istruzioni per il montaggio dell'opzione Preacher Curl



Fase 1: Fissare la staffa di supporto del peso all'estensione Preacher Curl utilizzando:

**Due (viti esagonali da 3/8" x 2 1/2")  
Quattro (rondelle piatte da 3/8")  
Due (dadi da 3/8")**

**Nota:** L'estensione Preacher Curl è dotata di diverse serie di fori di montaggio per consentire all'utente di posizionare la staffa di supporto del peso all'altezza più comoda.

Fase 2: Fissare l'imbottitura per le braccia all'estensione Preacher Curl utilizzando:

**Due (viti esagonali da 3/8" x 1")  
Due (rondelle piatte da 3/8")**

**Nota: A questo punto, serrare con una chiave**

## **Suggerimenti per l'allenamento**

*CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO*

1. **Riscaldarsi sempre** prima di iniziare l'allenamento con i pesi. Questo aiuta a riscaldare i muscoli e a prevenire eventuali lesioni. È possibile riscaldarsi con un leggero cardiofitness o eseguendo una serie leggera di ogni esercizio prima di passare ai pesi più pesanti.
2. **Controllare il peso.** Lavorare sempre con un peso che si è in grado di gestire per un'intera serie. Si consiglia di eseguire movimenti lenti e costanti.
3. **Respirare.** Non trattenere il respiro durante la serie. Trattenendo il respiro si crea una pressione interna che aumenta il rischio di rottura dei vasi sanguigni e di ernia.

## **INFORMAZIONI E PROGRAMMA DI MANUTENZIONE GENERALE**

- Ispezionare regolarmente il prodotto per verificare che non vi siano componenti allentati, usurati o danneggiati.  
In caso di usura o danni, sostituirli immediatamente.
- Sostituire immediatamente l'imbottitura del sedile, l'imbottitura dello schienale e i rulli in schiuma danneggiati o usurati.
- Non utilizzare o conservare l'attrezzatura all'aperto.
- Individuare e familiarizzare con tutte le decalcomanie di avvertenza presenti sulla panca e sugli accessori.

ROUTINE	MANUTENZIONE	DATA							
Pulire: Imbottiture di sedile e schienale, rulli in schiuma	SETTIMANALE								
Ispezionare: tutti i dadi e le viti. Serrare, se necessario	3 MESI								
Ispezionare: tutte le decalcomanie	3 MESI								
Pulire e incerare: tutte le finiture lucide	ANNUALE								

# GARANZIA CONVENZIONALE

## **DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE**

GARLANDO SPA garantisce l' idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo.

Per garanzia si intende la sostituzione o riparazione gratuita delle parti componenti l'attrezzo riconosciute difettose all'origine per vizi di fabbricazione durante il periodo di tempo prescritto dalla legge o per un periodo di tempo più esteso se contrattualmente previsto.

La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto di GARLANDO SPA acquistato dall'Acquirente in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti all'Acquirente dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.

L'Acquirente è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale o fattura) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia pertanto è necessario che la documentazione di cui sopra unitamente alla presente Garanzia sia debitamente conservata.

L'Acquirente è tenuto a verificare attentamente il prodotto al momento della consegna. Eventuali contestazioni dovranno essere comunicate per iscritto sul documento di trasporto con evidenza specifica di quanto riscontrato. In mancanza di questa comunicazione, il ritiro della merce equivarrà a tutti gli effetti di Legge, ad accettazione senza riserve del prodotto.

È obbligo dell'Acquirente comunicare ogni difetto di conformità entro 2 mesi dalla sua evidenza, pena decadenza di ogni garanzia.

Trascorsi 6 mesi dall'installazione, per tutti gli interventi tecnici effettuati su prodotti, anche in garanzia, saranno dovuti i costi del "Diritto di chiamata". I costi di manodopera e trasferta verranno invece addebitati negli interventi in garanzia, a decorrere dal secondo anno di vita del prodotto. GARLANDO SPA fornirà all'Acquirente un preventivo per tali costi e comunque adeguata assistenza telefonica o web.

In caso di mancato utilizzo causa difettosità del prodotto, l'Acquirente non avrà diritto alla risoluzione del contratto, né al risarcimento dei danni subiti (lucro cessante e/o danno emergente). Avrà diritto unicamente all'intervento in garanzia.

Le parti di ricambio sostituite sul prodotto in garanzia non determineranno un prolungamento della durata della stessa e saranno a loro volta garantite per 12 mesi, se installate dal personale autorizzato da GARLANDO SPA. Le spese di trasporto, i costi di trasferta e di manodopera per la sostituzione di parti di ricambio in garanzia saranno a carico dell'Acquirente.

È onere dell'Acquirente istruire il personale sul corretto utilizzo delle attrezzature, tali informazioni dovranno essere trasferite di conseguenza a tutti gli utilizzatori.

## **ESCLUSIONI DELLA GARANZIA**

La Garanzia è espressamente esclusa nei casi di:

- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
- trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
- uso improprio del Prodotto;
- manomissioni del Prodotto;
- uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
- danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
- riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
- riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso

in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata da GARLANDO SPA;

- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel manuale d'istruzioni, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.

Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto BIKE ed ELLITTICHE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti (ove presenti): pedali e cinghietti, pedane poggiapiedi, grip, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

La Garanzia NON copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

## **UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO**

In considerazione dell' idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA consente il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.

GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposito manuale d'istruzioni.

In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente non idoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verificarsi di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

GARLANDO SPA si riserva di apportare modifiche costruttive al prodotto.

## **DANNI CAUSATI DAL PERSONALE DEI CENTRI ASSISTENZA TECNICA**

GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati dal Centro Assistenza Tecnica, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto l'Acquirente si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente al Centro Assistenza Tecnica, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

## **TERMINE FINALE DELLA GARANZIA**

Trascorso il tempo indicato dalla legge o dalle più favorevoli condizioni contrattuali, se previste, l'attrezzo non sarà più in garanzia e ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico dell'Acquirente.