



Adducteurs / Abducteurs IF9308

MANUEL D'UTILISATION

22A

ATTENTION ! Avant d'utiliser cet équipement,
lisez toutes les instructions et consignes de sécurité.

Sommaire

ATTENTION!

Avant d'utiliser cet équipement, lisez toutes les instructions et consignes de sécurité.

Notes relatives à la sécurité	3
Instructions.....	5
Vue éclatée et liste des pièces	6
Guide des mesures	15
Instructions de montage	16
Montage	17
Instructions de réglage et d'exercice	24
Calendrier de maintenance	25
Informations générales sur l'entretien	26
Conseils pour la musculation	27

Notes relatives à la sécurité

Avant de commencer tout programme de remise en forme, il est conseillé de passer un examen médical complet. Lors de l'utilisation d'un appareil de musculation, il convient de toujours prendre les précautions de base suivantes :

1. Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. Ces instructions sont conçues pour garantir votre sécurité et protéger l'appareil.
2. Utilisez l'appareil uniquement conformément à sa destination, telle que décrite dans ce guide. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant : leur utilisation pourrait entraîner des blessures.
3. L'appareil doit être utilisé uniquement sur une surface plane, à 60 cm de distance de sécurité. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
4. Ne laissez pas les enfants monter sur l'appareil ou s'en approcher. Les enfants ne sont pas autorisés à utiliser cet appareil. Les adolescents doivent utiliser cet appareil sous la surveillance d'un adulte.
5. Ne vous surmenez pas et ne vous épuisez pas. Ne tentez pas de soulever une charge supérieure à ce que vous pouvez contrôler en toute sécurité.

Si vous ressentez une douleur ou des symptômes anormaux, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin.

6. Cet appareil n'est pas un dispositif médical.
7. N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé. Ne laissez jamais tomber d'objet et n'insérez rien dans les ouvertures de l'appareil.

Vérifiez toujours l'appareil et ses câbles avant chaque utilisation. Assurez-vous que toutes les fixations et tous les câbles sont bien serrés et en bon état de fonctionnement.

Des câbles effilochés ou usés peuvent être dangereux et provoquer des blessures. Vérifiez régulièrement l'état de ces câbles et remplacez les sans tarder si besoin.

Tenez vos mains, vos membres, vos vêtements amples et vos cheveux longs à l'écart des pièces mobiles.

8. Soyez prudent(e) lorsque vous montez ou descendez de l'appareil.
9. Portez une tenue et des chaussures de sport adaptées à votre entraînement ; évitez les vêtements amples.

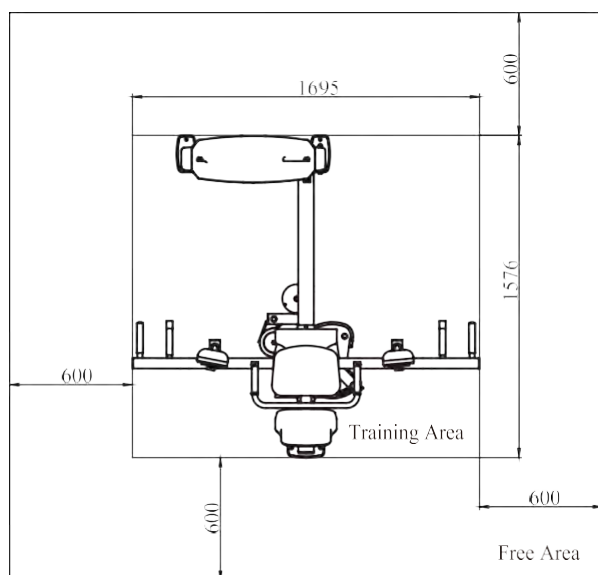
Notes relatives à la sécurité

Consignes de sécurité lors du montage

Lisez attentivement chaque étape des instructions de montage et suivez-les scrupuleusement. Ne sautez aucune étape. Si vous en sautez, vous risquez de devoir démonter des pièces et d'endommager l'appareil.

Montez et utilisez l'appareil sur une surface plane et stable. Placez-le à une certaine distance des murs et des meubles pour un accès facile. Cet appareil est conçu pour votre plaisir. En suivant ces précautions et en faisant preuve de bon sens, vous profiterez de nombreuses heures d'exercice physique en toute sécurité et avec plaisir.

Zone d'entraînement et zone libre



Specifications

Classe EN20957: S

Capacité de charge maximale : 134 kg

Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg

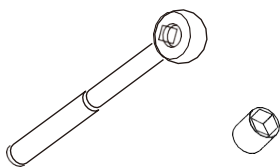
Dimensions : 935 x 1576 x 1530mm

Instructions

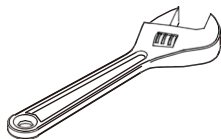
Avant de commencer le montage, veuillez lire attentivement les instructions. Consultez les listes de ce manuel pour vérifier que toutes les pièces sont présentes dans votre colis. Lors de votre commande, utilisez la référence et la description des pièces indiquées dans ces listes. Utilisez exclusivement nos pièces de rechange pour toute réparation. Le non-respect de cette consigne annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures.

Cet appareil est conçu pour offrir un mouvement d'exercice aussi fluide et efficace que possible. Après le montage, vérifiez toutes les fonctions pour vous assurer de son bon fonctionnement. En cas de problème, consultez d'abord les instructions de montage afin de repérer d'éventuelles erreurs. Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème, contactez votre revendeur agréé. Munissez-vous de votre numéro de série et de ce manuel lors de votre appel. Une fois toutes les pièces vérifiées, poursuivez le montage.

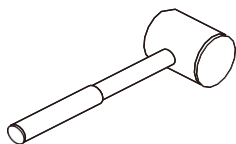
Outillage



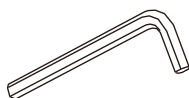
Clé à cliquet, clés plates et douilles 13, 14
et 16mm



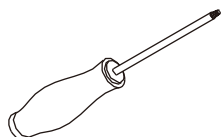
Clé à molette



Maillet caoutchouc



Jeu de clés Allen



Tournevis cruciforme

Vue éclatée et liste des pièces

Vue générale

Item No.	Part No.	Description	QTY
1	IF9335B01ASSY	Weight Stack Frame ASSY	1
2	IF930801ASSY	Support Frame ASSY	1
3	IF930802ASSY	Commutator Frame ASSY	1
4	IF930803ASSY	Vertical Frame ASSY	1
5	IF930804ASSY	Cushion Frame ASSY	1
6	IF930805ASSY	Right Leg Rack ASSY	1
7	IF930806ASSY	Left Leg Rack ASSY	1
8	IF930807ASSY	Rope Wheel ASSY	1
9	IF93080800	Leg Chock	2
10	IF93082100	Cover Plate	2
11	IF93082200	Gear Plate	2
12	IF93082300	Shaft Φ 25*422	1
13	IF93352200	Shaft Φ 25*315	1
14	IF93085600	Cable ASSY	1
15	BNH001202	Plug $\square$ 50.8	2
16	IT95016400	Large Sheave Cover	2
17	SG500110400V5	4.5" Pulley (Spacer)	3
18	IT95057800	4.5" Pulley	2
19	IT90012000V1	Selector Pin W/Coil	1
20	BNH0514	Rubber Mat	2
21	FE97122100	SPACER Φ 22*17.5*7.5	2
22	FE97122300	Threaded Column	3
23	IT95016100	Guide Rod Fixing Sleeve Φ 25* Φ 19*45	2
24	HFOPT900-04A0602	Spring Φ 15.5* Φ 1.5*36	2
25	IT80023000	Weight Rubber Bumper	2
26	IT80081900V1	End Cap Φ 55* Φ 12.2*5	1
27	IT80083500	SPACER Φ 32* Φ 26*5	6
28	GB77M8*10DS18	Socket Set Screw M8*10	4
29	GB70BTM10*25DN18	Socket Head Cap Screw M10*25	2
30	PNLM10*40*40DS2	Hexagon Socket Pan Head ScrewM10*40	6
31	CNLM10*30*30DS20	Flat Head Cap Screw M10*30	6
32	GB5781M10*30DS20	Hex Head Bolt M10*30	3
33	GB5780M10*50DS20	Hex Head Bolt M10*50	3
34	GB5780M10*75DS20	Hex Head Bolt M10*75	12
35	GB5780M10*135DS20	Hex Head Bolt M10*135	2

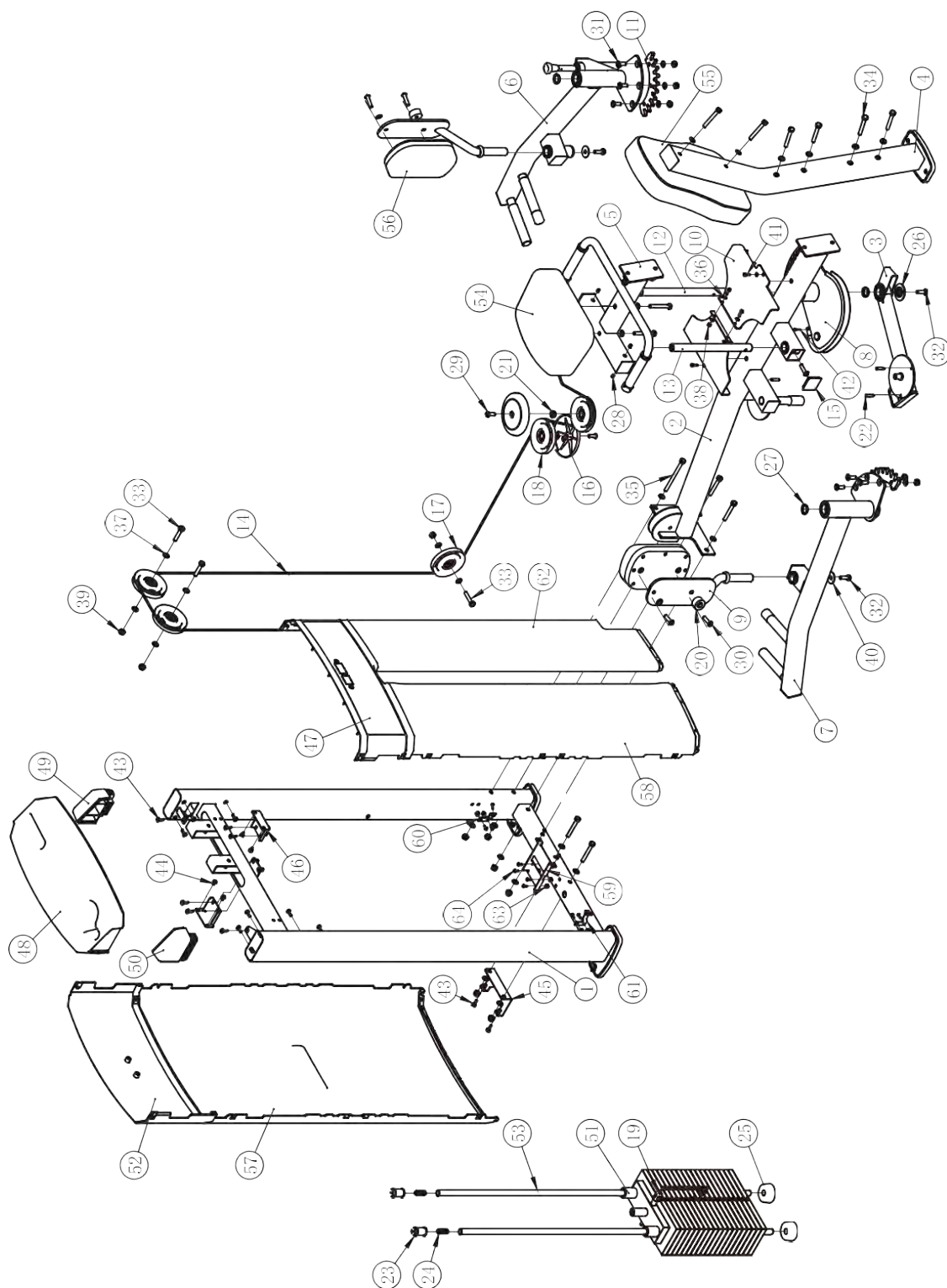
Vue éclatée et liste des pièces

Vue générale

Item No.	Part No.	Description	QTY
36	GB956DS2	Flat Washer $\Phi 6.6 \times \Phi 12 \times 1.6$	6
37	GB9510DS20	Flat Washer $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	38
38	NM6DS2	Nylon Lock Nut M6	2
39	NM10DS2	Nylon Lock Nut M10	19
40	DQ10N2D	Flat Washer $\Phi 11 \times \Phi 38 \times 2$	2
41	GB70M6*18DS20	Socket Head Cap Screw M6*18	4
42	GB818M4*20DS2	Cross Recessed Pan Head Screw M4*20	1
43	GB818M6*20*20N19	Cross Recessed Pan Head Screw M6*20	18
44	GB818M6*10N19	Cross Recessed Pan Head Screw M6*10	4
45	IF930122ASSY	Bottom Bracket ASSY	1
46	IF93012100	Top Bracket	2
47	IF93013100	Training Placard Cover	1
48	IF93013200	Top Cover	1
49	IF93013300	Right Plug	1
50	IF93013400	Left Plug	1
51	IT95014200	Top Plate	1
52	IT95015500	Top Rear Shroud	1
53	IT95014400	Guide Rod $\Phi 19 \times 1242$	2
54	PL90161400V2	Seat Pad	1
55	IF93055100	Back Pad	1
56	IF93355100	Leg Pad	2
57	IT95015600	Rear Shroud	1
58	IT95015300	Front Shroud	1
59	IF9301B21ASSY	Front Bracket ASSY	1
60	IF93SH0102ASSY	Right Bracket ASSY	1
61	IF93SH0103ASSY	Left Bracket ASSY	1
62	IF93SH010400	Notched Front Shroud	1
63	ECU7P3500	Plastic Nut	8
64	GB9074ST4.2*16DS	Cross Disc Self Tapping Screw ST4.2*16	12
68	IT9501C3100	Half Rear Shroud	1
	NBS4DHS	Hex Key S=4	1
	NBS5DHS	Hex Key S=5	1
	NBS6DHS	Hex Key S=6	1
	LW200BS	Wrench $\Phi 6 \times 117$	1
	YHY	Lube	1

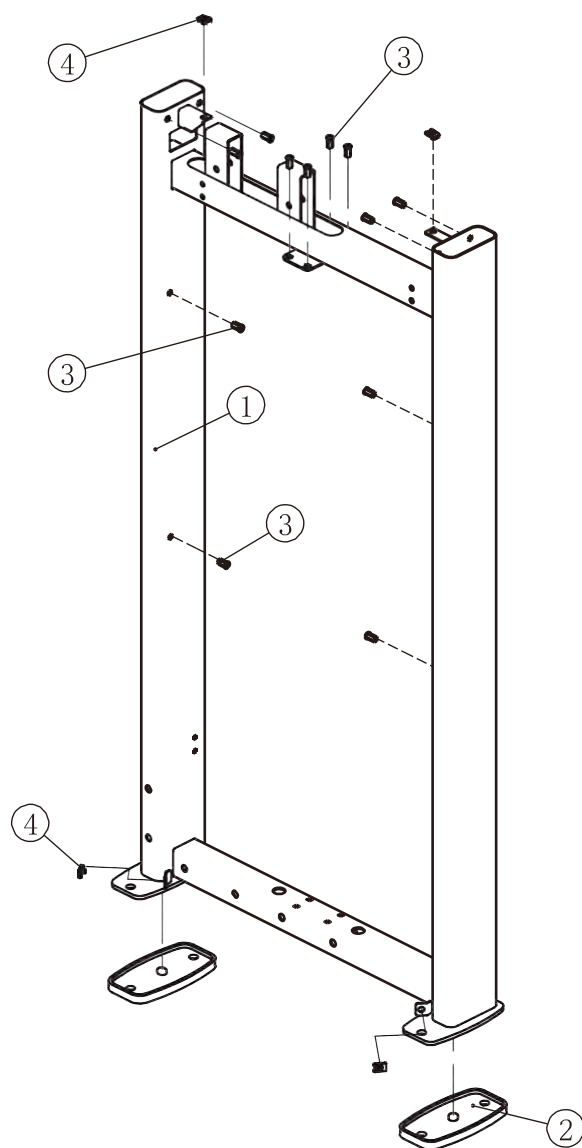
Vue éclatée et liste des pièces

Vue Générale



Vue éclatée et liste des pièces

Cage de charge

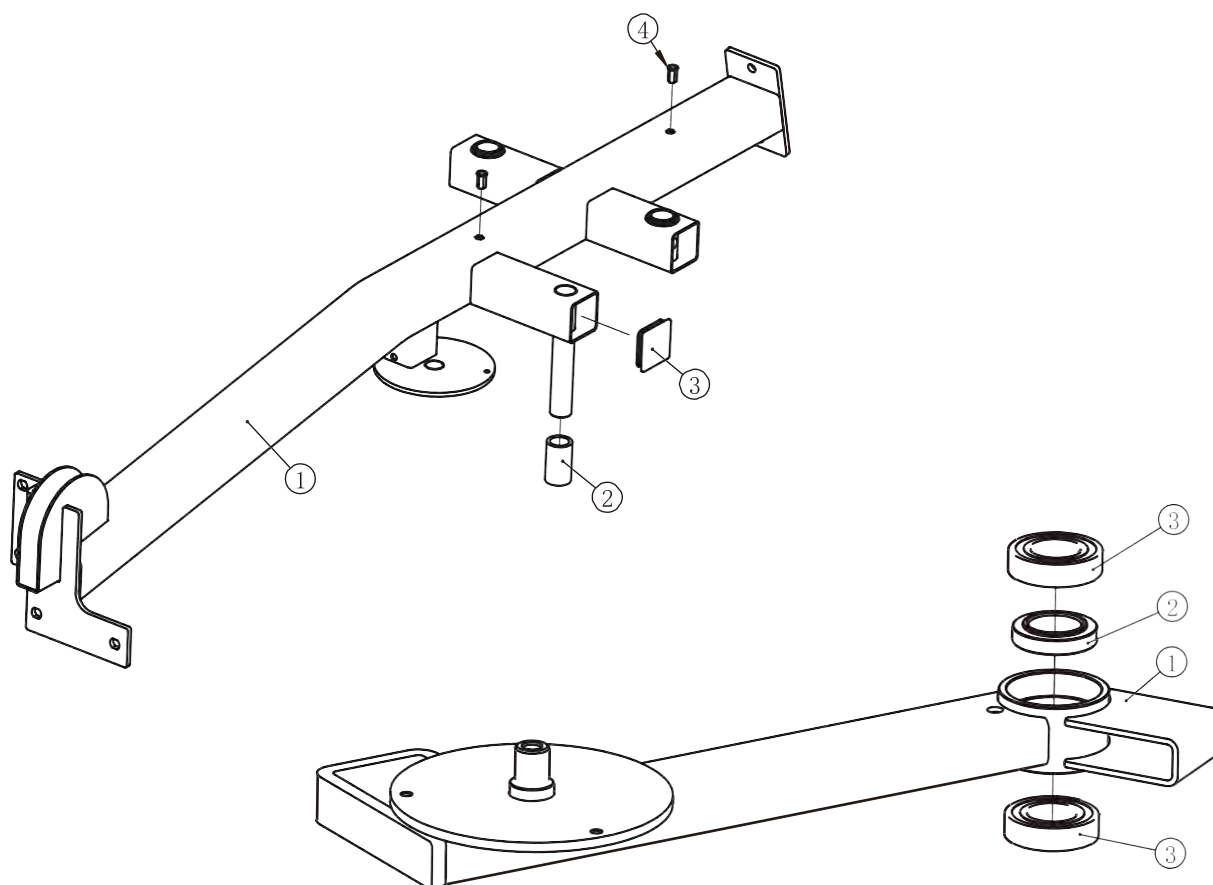


Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.1	IF9335B0100	Weight Stack Frame	1
2	1.2	BS81223100	Foot Plate	2
3	1.3	GB17880.5M6*16.5DS17	Rivet Nut M6	14
4	1.4	AC32705800	U-nut M6	4

Vue éclatée et liste des pièces

Traverse inférieure

Pivot

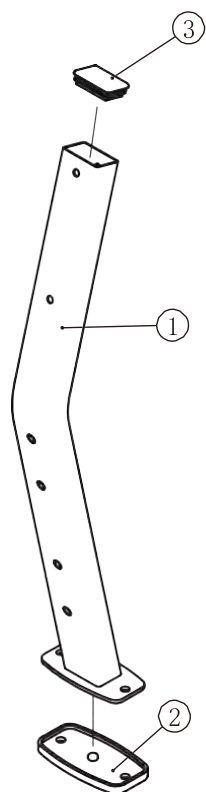


Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	2.1	IF93080100	Support Frame	1
2	2.2	IT80087000V1	Plastic sleeve	1
3	2.3	BNH001202	Plug □ 50.8	1
4	2.4	GB17880.5M6*16.5DS17	Rivet Nut M6	2

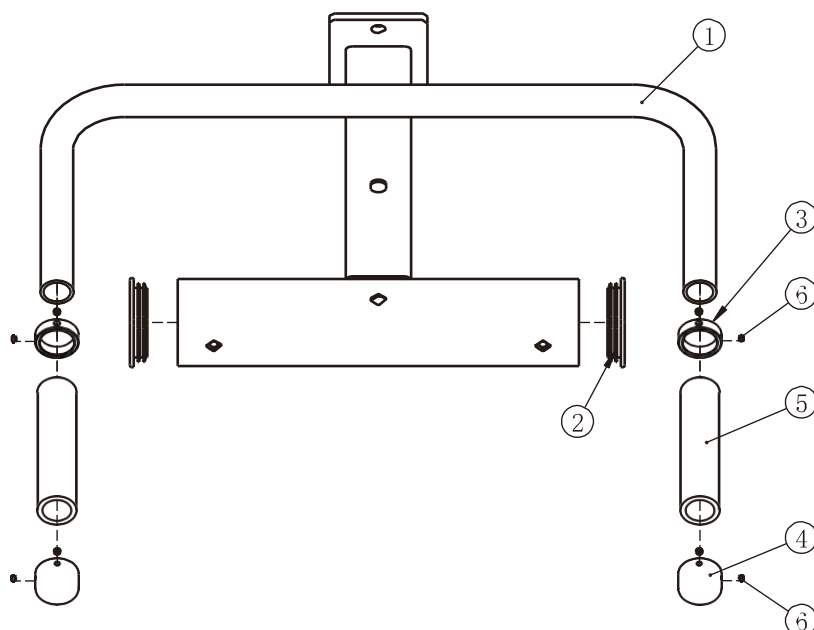
Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	3.1	IF93080200	Commutator Frame	1
2	3.2	IT80081400	Collar	1
3	3.3	GB2766005-2ZC3	Deep Groove Ball Bearing	2

Vue éclatée et liste des pièces

Potence verticale



Support de siège

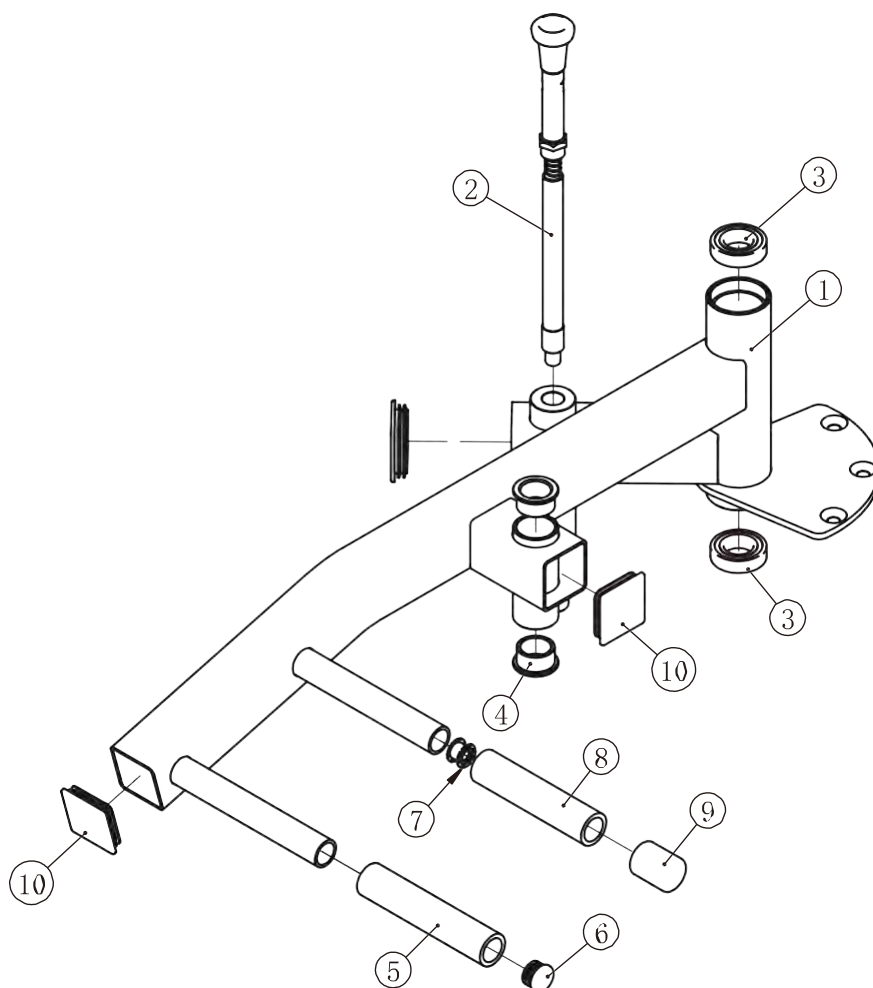


Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	4.1	IF93080300	Vertical Frame	1
2	4.2	BS81223100	Foot Plate	1
3	4.3	KPSFID2800	Plug □ 50.8*76.2	1

Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	5.1	IF93080400	Cushion Frame	1
2	5.2	BNH001202	Plug □ 50.8	2
3	5.3	V39500	Aluminium Grip Ring Φ25.4	2
4	5.4	V39600	Aluminium Grip Cap Φ25.4	2
5	5.5	026-01PL0206-12	Grip STΦ30*Φ22*130	2
6	5.6	YZGB7710-32*3.2N19	Socket Set Screw 10-32*3.2	8

Vue éclatée et liste des pièces

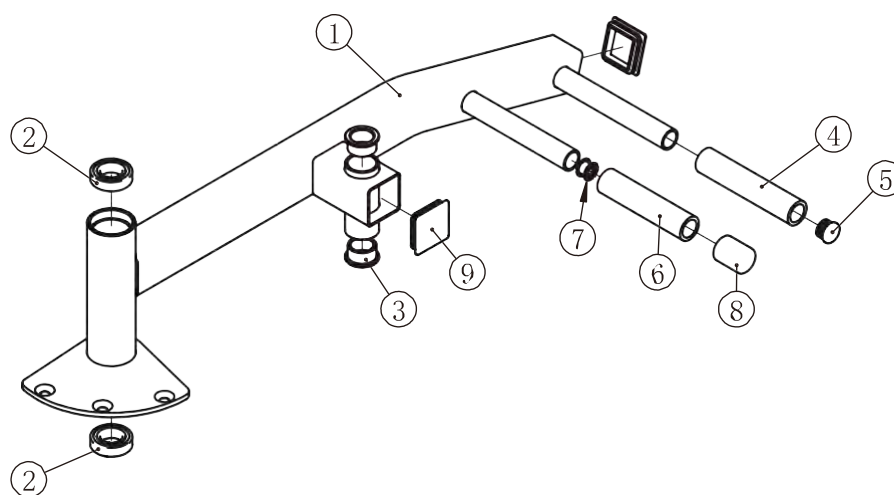
Jambe droite



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	6.1	IF93080500	Right Leg Rack	1
2	6.2	IF933510ASSY	Plug Pin ASSY	1
3	6.3	GB2766005-2ZC3	Deep Groove Ball Bearing	2
4	6.4	M02502000	Copper bearing	2
5	6.5	CWRVL0231900	Grip STΦ30*Φ22*145	1
6	6.6	HF405A0700	PlugΦ25.4	1
7	6.7	IF81165000	Lock Nut	1
8	6.8	026-01PL0206-12V1	Grip STΦ30*Φ22*130	1
9	6.9	IN-D20022200	Rubber Plug	1
10	6.10	BNH001202	Plug □ 50.8	3

Vue éclatée et liste des pièces

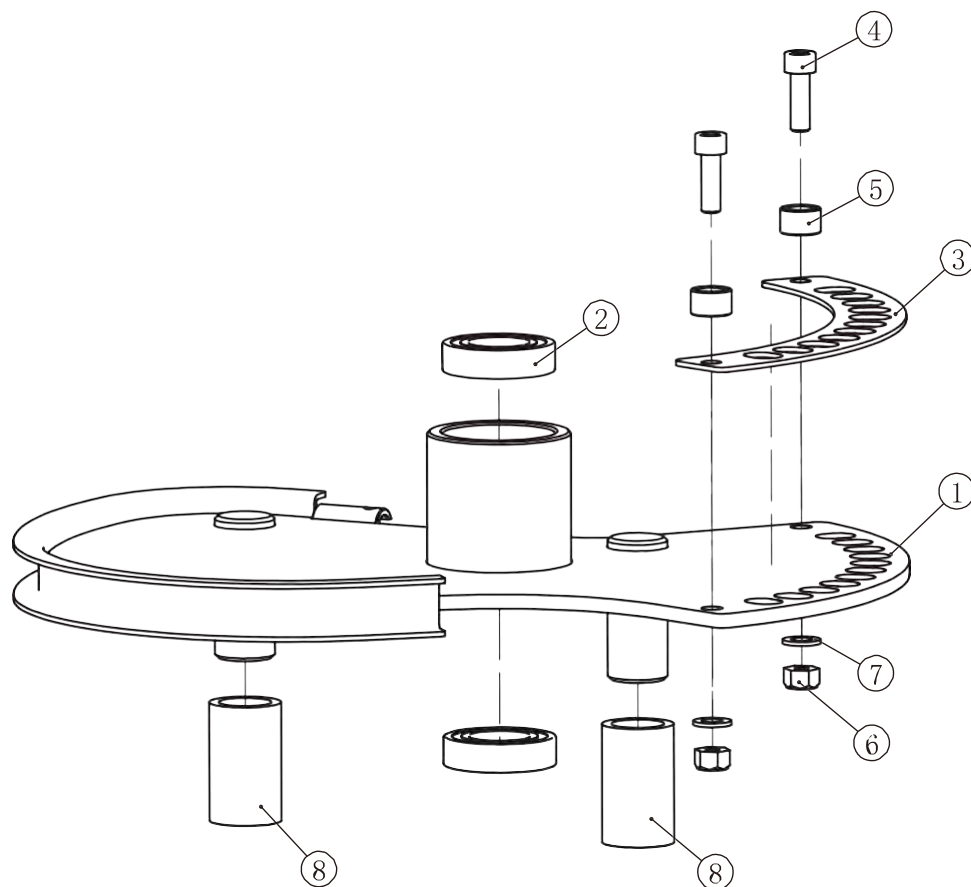
Jambe gauche



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	7.1	IF93080600	Left Leg Rack	1
2	7.2	GB2766005-2ZC3	Deep Groove Ball Bearing	2
3	7.3	M02502000	Copper bearing	2
4	7.4	CWRVL0231900	Grip STΦ30*Φ22*145	1
5	7.5	HF405A0700	PlugΦ25.4	1
6	7.6	026-01PL0206-12V1	Grip STΦ30*Φ22*130	1
7	7.7	IF81165000	Lock Nut	1
8	7.8	IN-D20022200	Rubber Plug	1
9	7.9	BNH001202	Plug □ 50.8	2

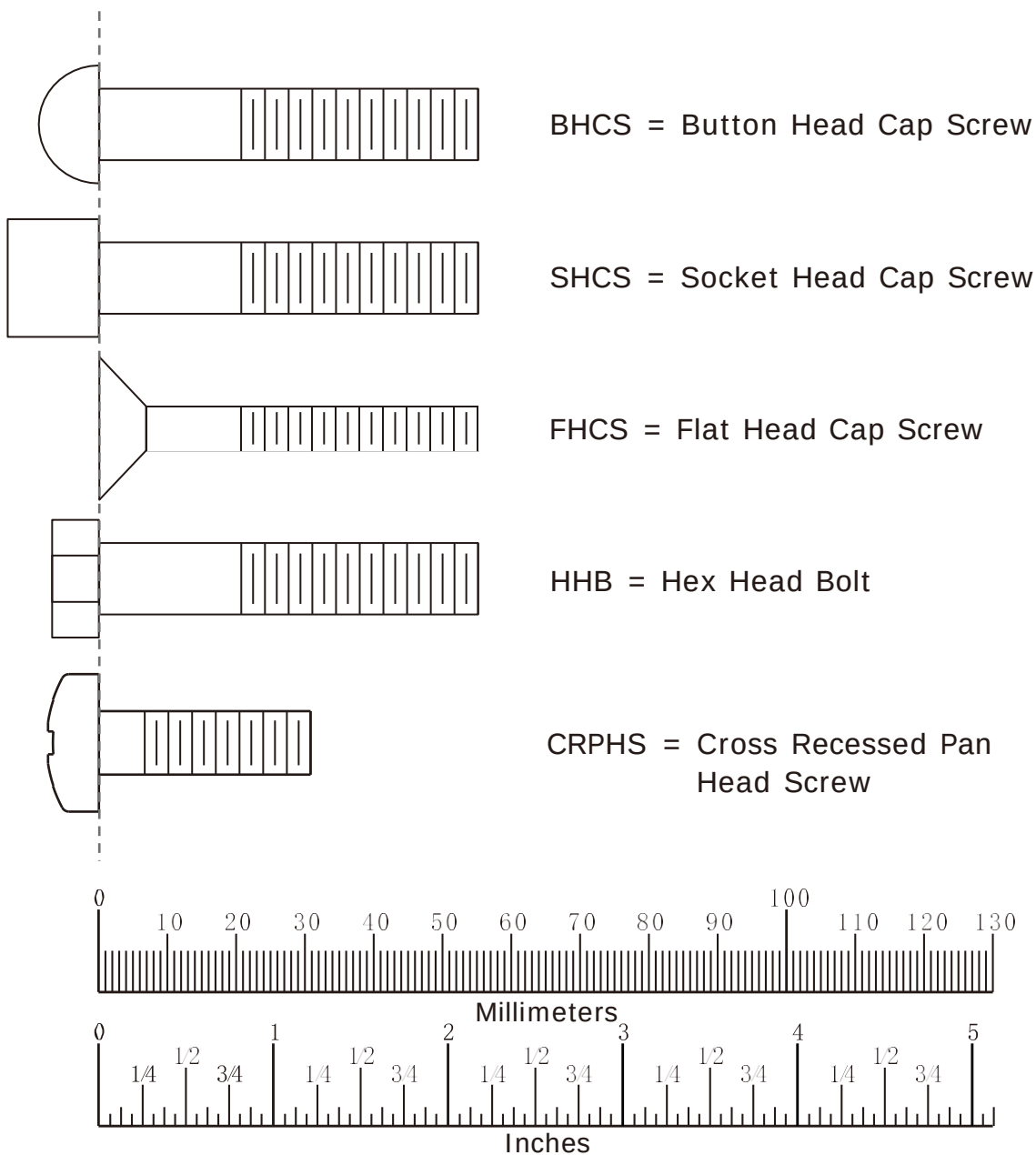
Vue éclatée et liste des pièces

Came



Item No.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	8.1	IF93080700	Adjust The Rack	1
2	8.2	GB2766005-2ZC3	Deep Groove Ball Bearing	2
3	8.3	IF93082400	Lining Board	1
4	8.4	GB70M8*25DS20	Socket Head Cap Screw M8*25	2
5	8.5	IN-S10111200	Rubber Sleeve $\Phi 17*10.5$	2
6	8.6	NM8DS2	Nylon Lock Nut M8	2
7	8.7	GB958DS20	Flat Washer $\Phi 9*\Phi 16*1.6$	2
8	8.8	IT80087000V1	Plastic sleeve	2

Guide des mesures



Instructions d'assemblage

L'assemblage de cet équipement prend environ 2 heures à des installateurs professionnels. Si c'est la première fois que vous assemblez ce type d'appareil, prévoyez plus de temps. Il est fortement recommandé de faire appel à des installateurs professionnels. Vous constaterez peut-être qu'il est plus rapide, plus sûr et plus facile d'assembler cet équipement avec l'aide d'un ami, car certains composants peuvent être volumineux, lourds ou difficiles à manipuler seul. Il est important d'assembler votre produit dans un espace propre, dégagé et non encombré. Cela vous permettra de vous déplacer facilement autour de l'appareil pendant l'installation des composants et réduira les risques de blessure lors de l'assemblage.

NOTE

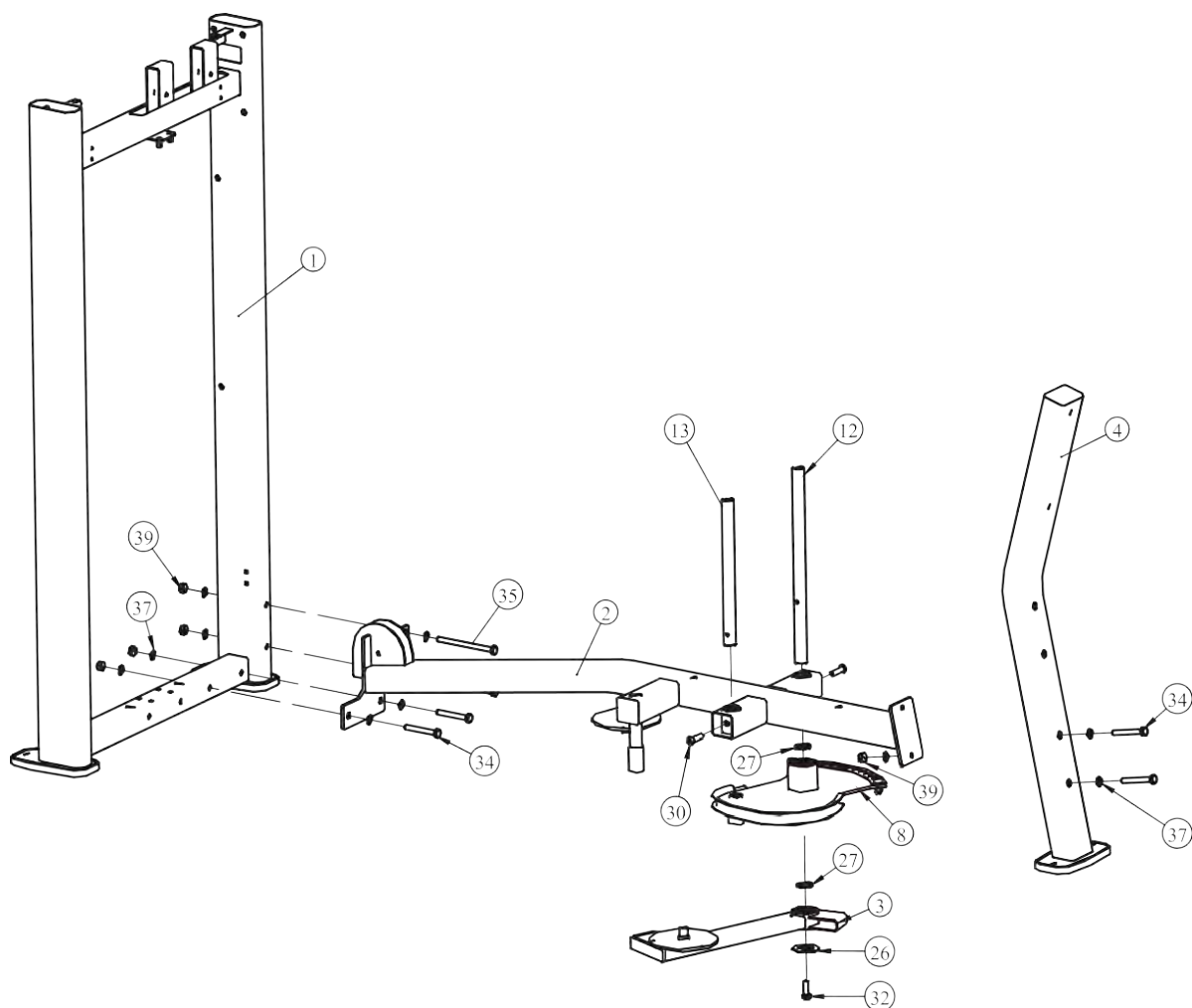
Comme pour toute pièce assemblée, un alignement et un réglage corrects sont essentiels. Lors du serrage des fixations, veillez à laisser un jeu pour les ajustements. Ne serrez pas complètement les fixations avant d'y être invité. Veillez à assembler les composants dans l'ordre indiqué dans ce guide.

Assemblage

ETAPE 1

1. Fixez le pivot (n° 3) et la came (n° 8) à la traverse inférieure (n° 2), avec l'arbre (n° 12), en n'omettant pas d'installer les deux entretoises $\Phi 32 \times \Phi 26 \times 5$ (n° 27) à l'aide de :
1x M10*30 HHB (#32) 1x M10*40 BHCS (#30)
1x end Cap $\Phi 55 \times \Phi 12.2 \times 5$ (#26)
2. Fixez la potence verticale (n° 4) à la traverse inférieure (n° 2) à l'aide de :
2x M10*75 HHB (#34) 4x $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Flat Washer (#37)
1x M10 Nylon Lock Nut (#39)
3. Fixez la traverse inférieure (n° 2) à la colonne de charge (#1) à l'aide de :
2x M10*75 HHB (#34) 2x M10*135 HHB (#35)
8x $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Flat Washer (#37) 4x M10 Nylon Lock Nut (#39)
4. Fixez un axe shaft $\Phi 25 \times 315$ (#13) à la travers inférieure (#2 à l'aide de :
1x M10*40 BHCS (#30)

Note: Serrer les boulons et les écrous autobloquants en nylon à la main.

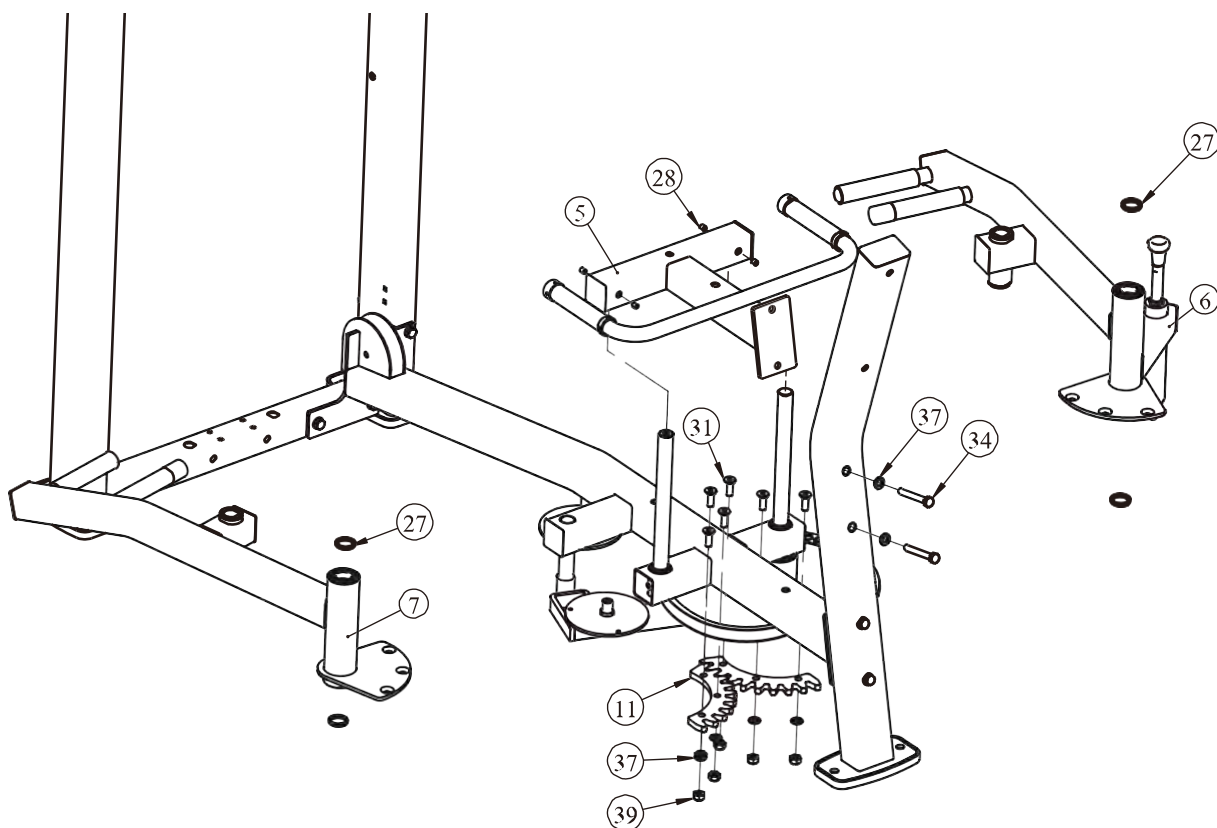


Assemblage

ETAPE 2

- Fixez la jambe droite (n° 6) et la jambe gauche ASSY (n° 7) à la travers inférieur (n° 2) à l'aide de :
2x spacers Φ32*Φ26*5 (#27)
- Fixez les deux plaques crantées (n° 11) à la jambe droite (n° 6) et à la jambe gauche (n° 7), en respectant la symétrie gauche/droite et à l'aide de:
6x M10*30 FHCS (#31)
6x Φ11*Φ20*2 Flat Washer (#37)
6x M10 Nylon Lock Nut (#39)
- Fixez le support de siège (n° 5) à la potence verticale (n° 4), à l'aide de :
2x spacers Φ32*Φ26*5 (#27)
4x Φ11*Φ20*2 Flat Washer (#37)
2x M10*75 HHB (#34)
1x M10 Nylon Lock Nut (#39)
- Fixez les quatre vis Allen M8*10 (n° 28) au support de siège (n° 5), puis ajustez les cadres des jambes gauche et droite de manière cohérente.

Note: Serrer les boulons et les écrous autobloquants en nylon à l'aide d'une clé.



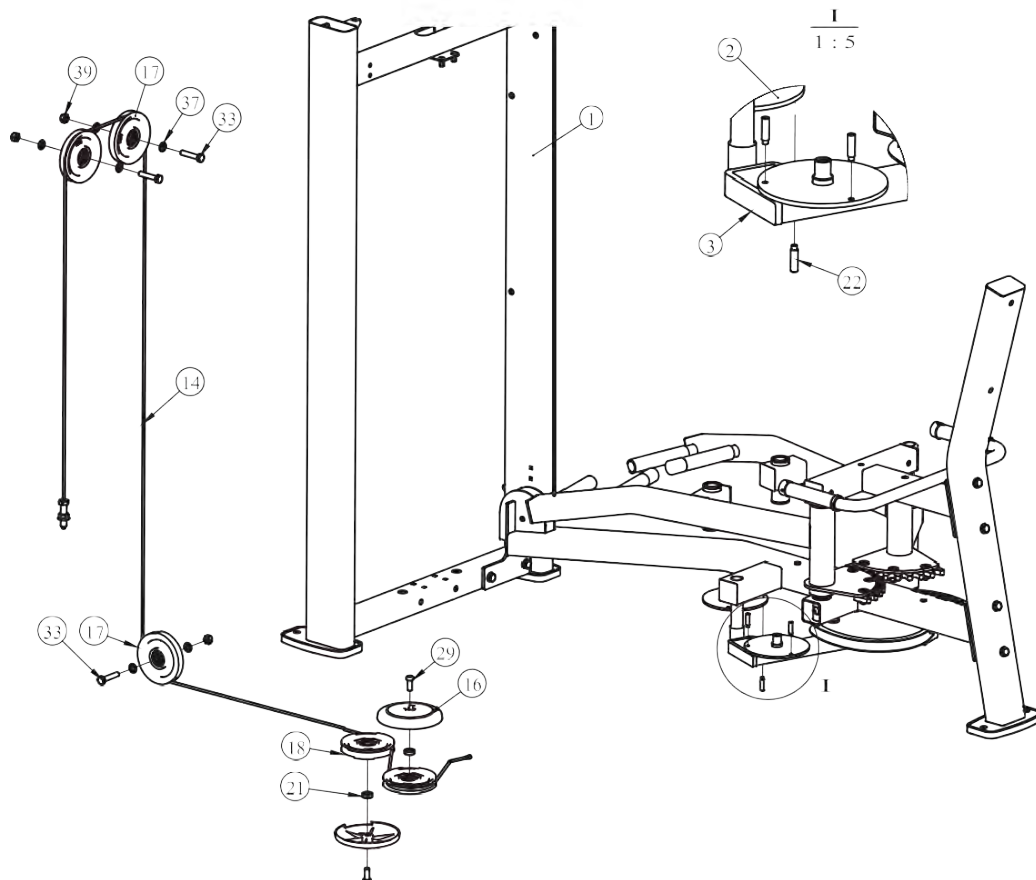
Assemblage

ETAPE 3

Commencez par fixer une extrémité du câble (n° 14) à la poulie (n° 8). Avant de fixer la poulie de 4,5 pouces au cadre, faites passer l'autre extrémité du câble (n° 13) par-dessus.

1. Fixez deux poulies (n° 17) à la colonne de charge (n° 1) à l'aide de :
2x M10*50 HHB (#33) 2x M10 Nylon Lock Nut (#39)
4x Φ11*Φ20*2 Flat Washer (#37)
2. Fixez une poulie (n° 17) à la traverse inférieure (n° 2) à l'aide de :
1x M10*50 HHB (#33) 1x M10 Nylon Lock Nut (#39) 2x
Φ11*Φ20*2 Flat Washer (#37)
3. Fixez deux barres filetées (#22) sur le pivot (#3), fixez une barre filetée (#22) à la traverse inférieure (#2), faites attention à la position d'installation.
4. Fixez une poulie (n° 17) à la traverse inférieure (n° 2) et une poulie (#17) au pivot (#3) à l'aide de :
2x SPACER Φ22*17.5*7.5 (#21) 2x Large Sheave Cover (#16)
2x M10*25 SHCS (#29)

Note: Serrer les boulons et les écrous autobloquants en nylon à l'aide d'une clé.



Assemblage

ETAPE 4

1. Fixez le support central au cadre de la colonne de poids à l'aide :

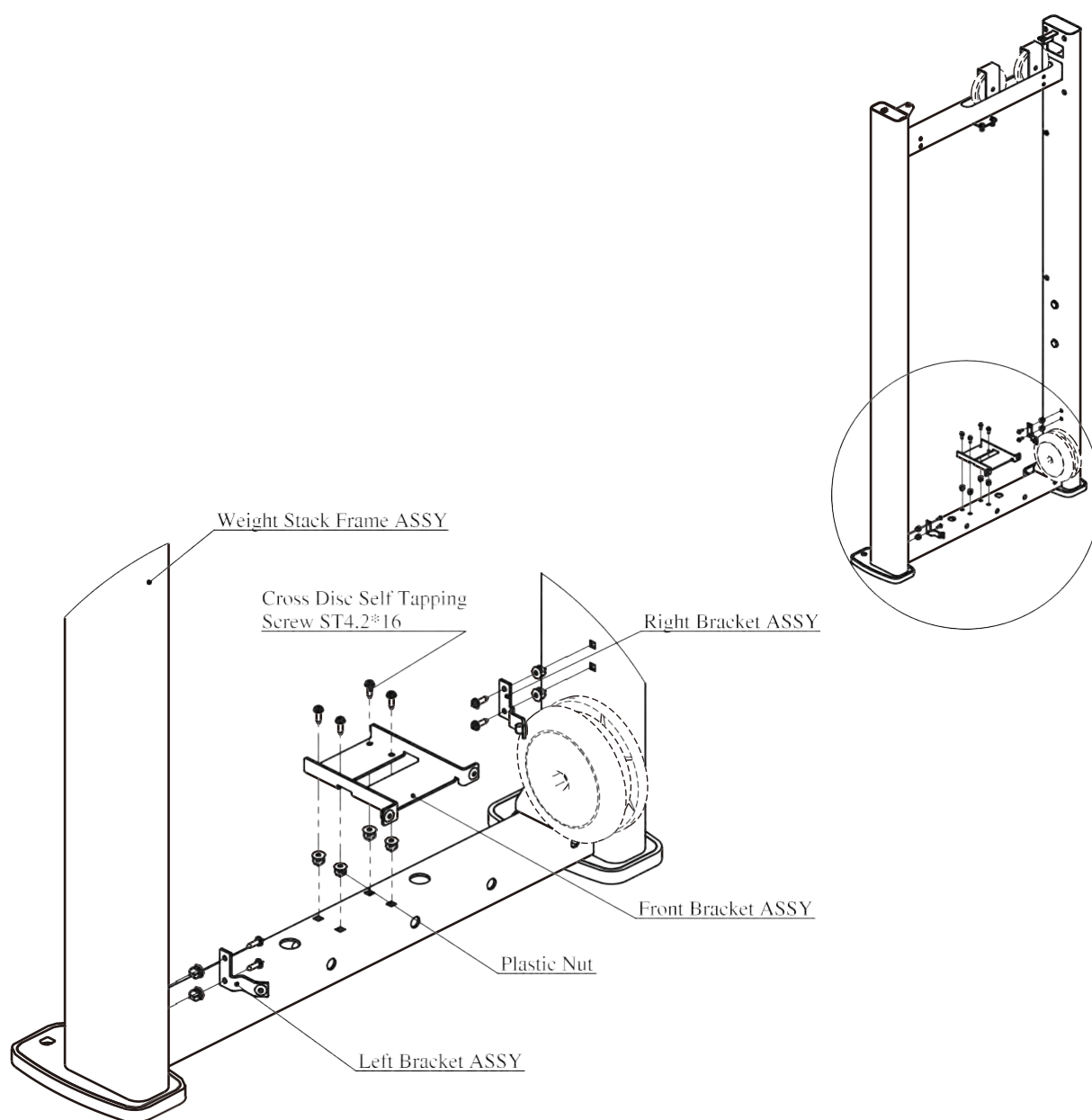
4x Plastic Nut

4x ST4.2*16 Cross Disc Self Tapping Screw

Fixez un support droit et un support gauche au cadre de la colonne de poids à l'aide de :

4x Plastic Nut

4x ST4.2*16 Cross Disc Self Tapping Screw



Assemblage

ETAPE 5

1. Fixez :

2x Guide Rod $\Phi 19 \times 1097$ (#53) 2x Weight Rubber Bumper (#25)

19x Weight Plate 10LBS (#101) 1x Top Plate (#51)

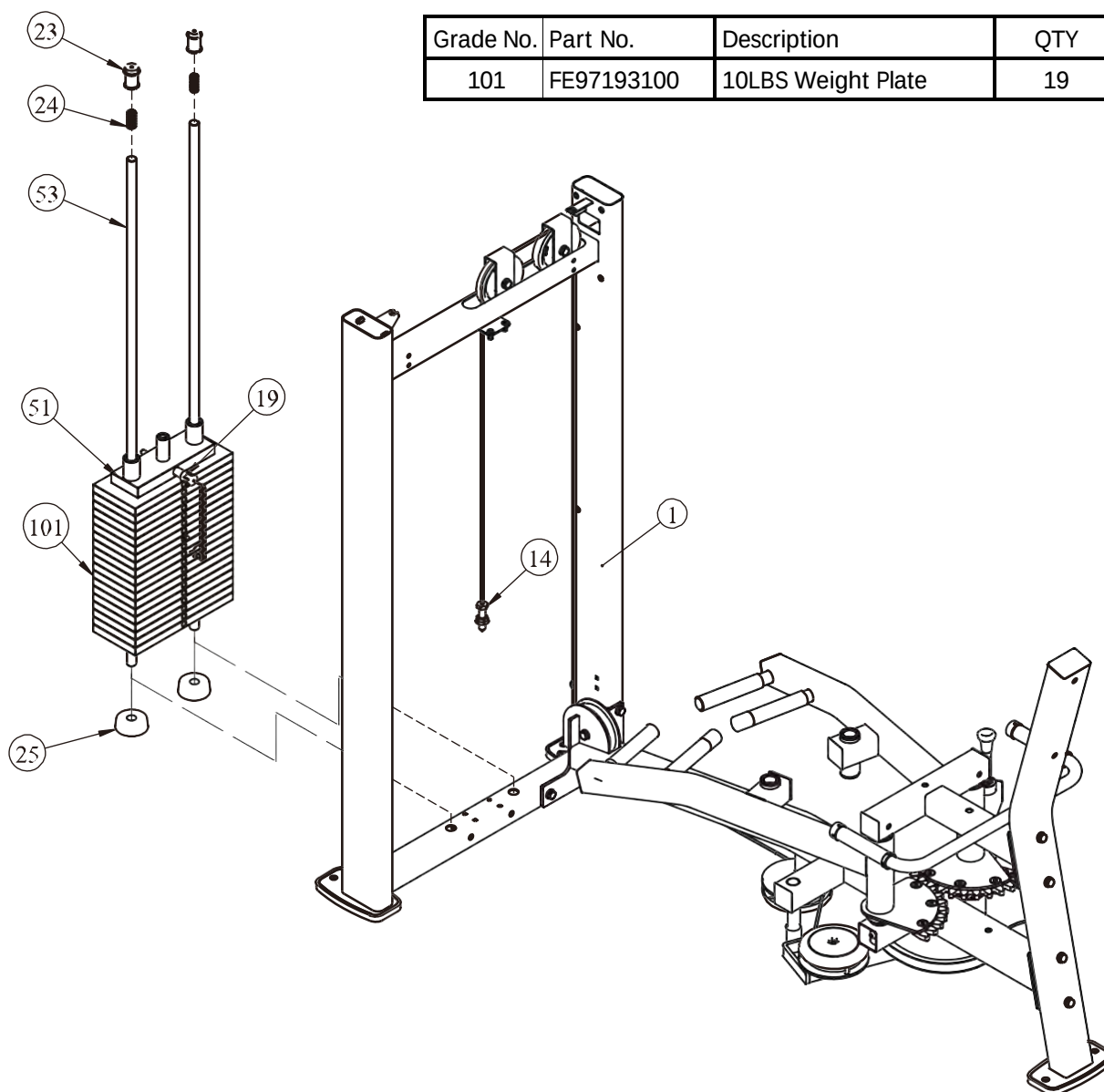
à la colonne de charge (#1) à l'aide de :

2x Guide Rod Fixing Sleeve $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#27)

2x Spring (#29)

2. Fixez la goupille avec le filin (#19) au plongeur (#51).

3. Attachez le câble (#14) au plongeur (#51) en passant l'anneau du câble sur l'ancrage du plongeur.

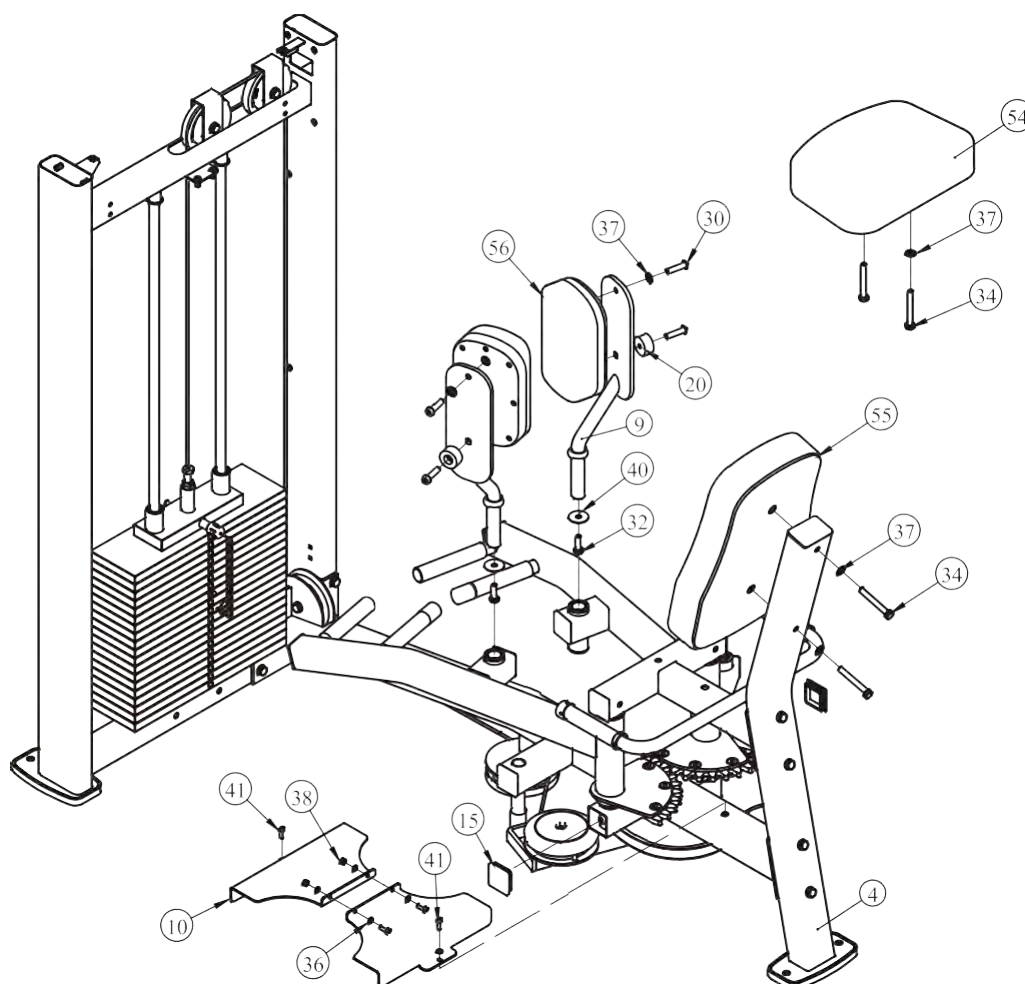


Assemblage

ETAPE 6

1. Fixez les deux support de coussins (n° 9) sur les jambes gauche et droite à l'aide de :
 2x Flat Washer $\Phi 11 \times \Phi 38 \times 2$ (#40) 2x M10*30 HHB (#32)
2. Fixez les coussins (#56) aux supports (#9), à l'aide de :
 4x M10*40 BHCS (#30) 2x $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Flat Washer (#37)
 2x Rubber Mat (#20)
 Faites attention à la positions des caoutchouc (#20).
3. Fixez le dossier (n° 55) et l'assise (n° 54) à la potence verticale (n° 4) et à la traverse inférieure (n° 2), à l'aide de :
 4x M10*75 HHB (#34) 4x $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Flat Washer (#37)
4. Fixez les deux caches (#10) à la potence inférieure (#2) à l'aide de :
 4x M6*18 SHCS (#41) 6x Flat Washer $\Phi 6.6 \times \Phi 12 \times 1.6$ (#36)
 2x M6 Nylon Lock Nut (#38)
5. Posez le capuchons 50.8 (#15) sur la potence inférieure (#2).

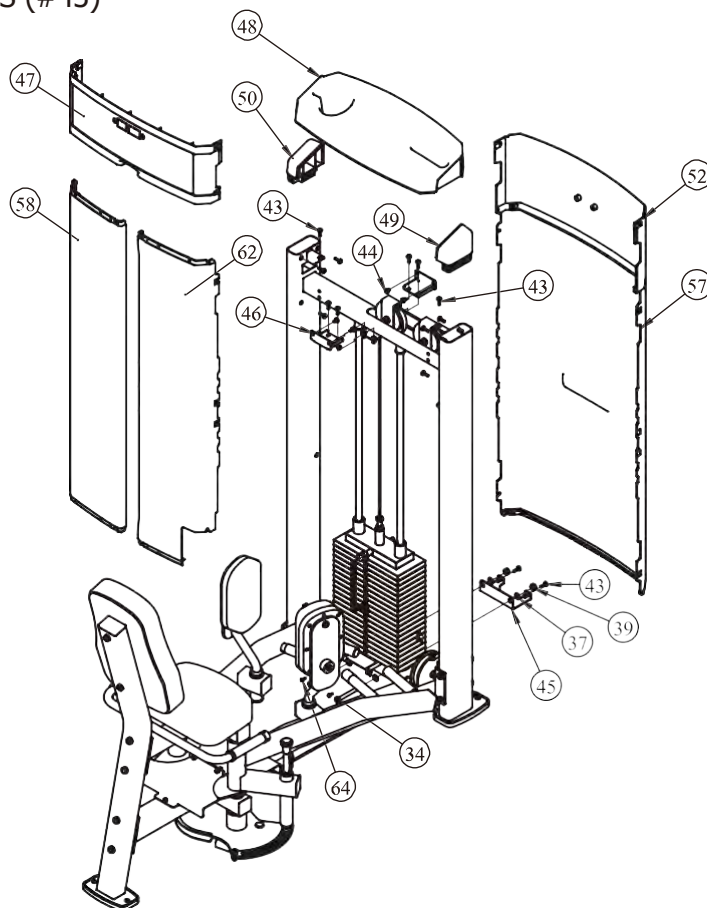
Note: Serrer les boulons et les écrous autobloquants en nylon à l'aide d'une clé.



Assemblage

ETAPE 7

1. Fixez le support inférieur (#45) à la colonne de poids (#1) à l'aide de :
2x M10*75 HHB (#34) 4x $\Phi 11*\Phi 20*2$ Flat Washer (#37)
2x M10 Nylon Lock Nut (#39)
2. Fixez les deux supports supérieurs (#46) au cache supérieur avant (#47) et au cache supérieur arrière (#52) à l'aide de :
4x M6*10 CRPHS (#44)
3. Fixez le carter arrière (#57) au cadre de la colonne de poids (#1) et au support inférieur (#45) à l'aide de :
6x M6*20 CRPHS (#43)
4. Fixez le carter arrière supérieur (#52) à la colonne de poids (#1) à l'aide de :
4x M6*20 CRPHS (#43)
5. Fixez le carter avant supérieur (#47), le carter avant droit (#62) et le carter avant gauche (#58) au cadre de la colonne de poids (#1) à l'aide de :
6x M6*20 CRPHS (#43) 4x ST4.2*16 Cross Disc Self Tapping Screw (#64)
6. Fixez le cache droit (#49) et le cache gauche (#50) à la colonne de charge (#1).
7. Fixez le couvercle supérieur (#48) à la colonne de poids (#1) à l'aide de :
2x M6*20 CRPHS (#43)



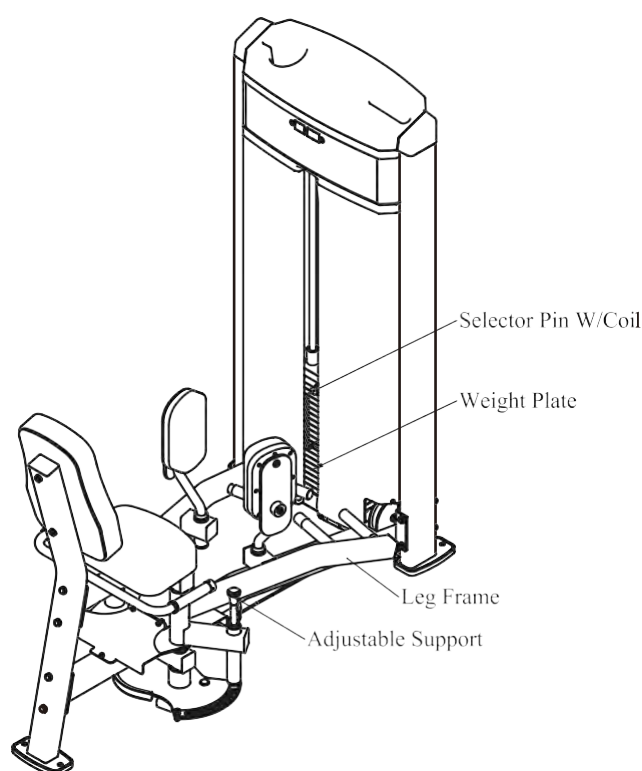
Instructions de réglages et d'exercice

Réglage du sens et de l'angle d'exercice

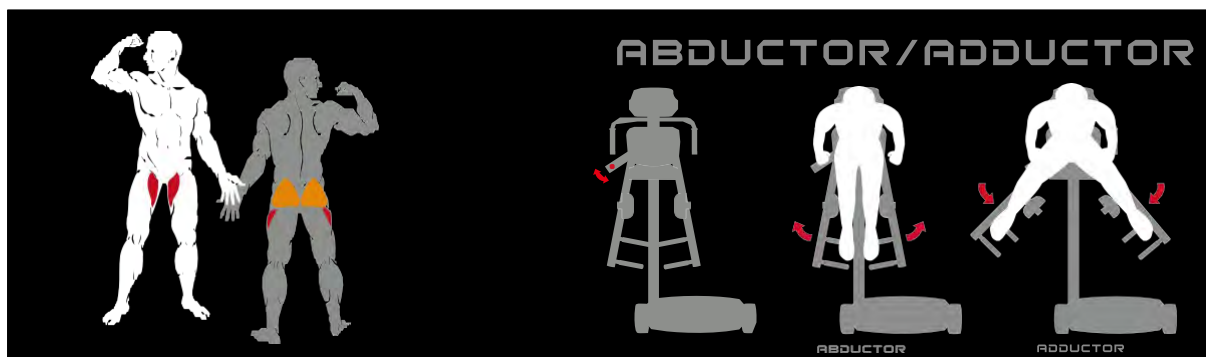
1. Tirez la goupille située à droite du siège et ajuster la position de départ des jambes.
2. Assurez-vous que la goupille de verrouillage est bien insérée dans son logement.
3. Tourner les coussins selon l'exercice adducteurs ou abducteurs.

Utilisation de la goupille de sélection de charge

1. Sélectionnez un poids approprié et insérez la goupille de sélection dans son logement.
2. Assurez-vous que la goupille de sélection avec ressort est bien insérée dans son logement.



Instructions d'exercice



Calendrier de maintenance

ROUTINE	USAGE PRO OU SEMI-PRO	USAGE PRIVE A DOMICILE	Date du dernier contrôle							
Inspecter : Liens, goupilles, mousquetons, pivots, tige de sélection de charge	CHAQUE JOUR	CHAQUE SEMAINE								
Nettoyer : Selleries	CHAQUE JOUR	CHAQUE SEMAINE								
Inspecter : Câbles et tension des câbles	CHAQUE JOUR	CHAQUE SEMAINE								
Inspecter : Accessoires de tirages	CHAQUE SEMAINE	3 MOIS								
Inspecter : Autocollants	CHAQUE SEMAINE	3 MOIS								
Inspecter : Toute visserie, resserrer si besoin	CHAQUE SEMAINE	3 MOIS								
Inspecter : Surfaces antidérapantes	CHAQUE SEMAINE	3 MOIS								
Nettoyer et lubrifier : Guides de charge avec un produit à base de Teflon	MENSUEL	3 MOIS								
Lubrifier : Coulisses des sites, roulements linéaires	MENSUEL	3 MOIS								
Nettoyer : Eléments finition brillante	6 MOIS	1 AN								
Graisser : Roulements linéaires	6 MOIS	1 AN								
Remplacer si besoin : Câbles	1 AN	3 ANS								

*L'autocollant sur votre appareil correspond au planning en usage professionnel.
Pour un usage privé à domicile, référez-vous aux informations ci-dessus.*

*N'utilisez jamais de produits à base d'ammoniac, de solvant ou de dérivés du pétrole sur
aucun élément de l'appareil sous peine de l'endommager de façon irréversible.*

Maintenance Générale

Maillons, goupilles de traction, mousquetons, émerillons, axes de la colonne de poids :

- * Vérifiez que toutes les pièces présentent des signes d'usure ou de dommages visibles.
- * Vérifiez la tension et l'alignement des ressorts des mousquetons et des goupilles de traction.
- * Si le ressort est bloqué ou a perdu sa rigidité, remplacez-le immédiatement.

Revêtement :

- * Pour prolonger la durée de vie du revêtement et assurer une bonne hygiène, essuyez tous les coussins rembourrés avec un chiffon humide après chaque utilisation.
- * Nettoyez régulièrement le revêtement avec un savon doux ou un nettoyant adapté au vinyle pour prévenir les craquelures et le dessèchement. Évitez d'utiliser des nettoyants abrasifs ou non conçus pour le vinyle.
- * Remplacez immédiatement tout revêtement déchiré ou usé.
- * Tenez les objets pointus ou tranchants éloignés du revêtement.

Autocollants :

- * Prenez connaissance des avertissements de sécurité et autres informations destinées à l'utilisateur figurant sur chaque autocollant.

Écrous et boulons :

- * Vérifiez que tous les écrous et boulons sont bien serrés et resserrez-les si nécessaire.
- * Resserrer régulièrement la visserie afin de garantir une tension optimale.

Surfaces antidérapantes :

- * Ces surfaces sont conçues pour assurer une bonne adhérence et doivent être remplacées si elles sont usées ou glissantes.

Courroies et câbles :

- * Nous utilisons exclusivement des courroies de haute qualité et des câbles conformes aux normes militaires.
 - * Inspectez visuellement les courroies et les câbles afin de détecter tout effilochage, craquelure, décollement ou décoloration.
 - * Lorsque la machine n'est pas utilisée, passez délicatement vos doigts le long de la courroie ou du câble pour repérer les zones amincies ou renflées.
 - * Remplacez immédiatement les courroies et les câbles dès les premiers signes de dommages ou d'usure.
- N'utilisez pas l'équipement tant que les courroies ou les câbles n'ont pas été remplacés.

Tension des courroies et des câbles :

- * En vous référant au manuel d'utilisation, vérifiez que tous les boulons de fixation sont correctement serrés lorsque vous utilisez des courroies ou des câbles. * Vérifiez le jeu des câbles et ajustez leur tension si nécessaire.

Douilles de siège, tiges de guidage :

- * Essayez les tubes de réglage avec un chiffon non poussiéreux avant d'appliquer le lubrifiant.
- * Lubrifiez les douilles de siège et les tiges de guidage avec un lubrifiant en aérosol à base de silicone ou de téflon.

Roulements linéaires :

- * En vous référant au manuel d'utilisation, démontez soigneusement le roulement de son logement et déposez une noisette de graisse légère (lithium, super lubrifiant, etc.) à l'intérieur du roulement. À l'aide de votre doigt, faites pénétrer la graisse dans les billes et leurs chemins de roulement. Répétez l'opération jusqu'à ce que les chemins de roulement soient entièrement graissés. Réinsérez l'arbre dans le roulement et essuyez l'excédent de graisse.

VEUILLEZ CONSERVER CE DOCUMENT POUR VOS ARCHIVES

Conseils pour la musculation

Utilisez ce manuel pour vous guider dans les exercices de base que vous pouvez réaliser avec votre équipement. Pour optimiser vos résultats et éviter les blessures, consultez un professionnel du fitness afin d'élaborer votre programme d'entraînement complet.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Pour réussir votre programme d'entraînement, il est important de comprendre les principes fondamentaux de la musculation. Maintenant que vous avez votre équipement, il est tout à fait normal que vous ayez envie de commencer immédiatement. Commencez par définir des objectifs réalistes. En choisissant un programme d'entraînement adapté à vos besoins avant de commencer, vous contribuerez grandement à votre réussite.

Échauffez-vous correctement avant de commencer un entraînement de musculation. Les étirements, le yoga, le jogging, la gymnastique ou d'autres exercices cardiovasculaires peuvent aider à préparer votre corps à l'effort plus important que représente le soulèvement de poids.

Apprenez à exécuter l'exercice correctement avant d'utiliser des charges lourdes. Une bonne posture est essentielle pour éviter les blessures et pour solliciter les bons groupes musculaires.

Connaissez vos limites. Si vous débutez en musculation ou si vous reprenez un programme d'entraînement après une longue pause, commencez doucement et développez progressivement votre force de base sur une période plus longue.

Concentrez-vous sur votre respiration. Expirez pendant l'effort : c'est une règle générale. Ne retenez jamais votre respiration.