



Presse à Jambes IF9310

MANUEL D'UTILISATION

20S RevB

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.....	23
Calendrier de maintenance.....	24
Informations générales sur l'entretien.....	25
Conseils pour la musculation.....	

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.

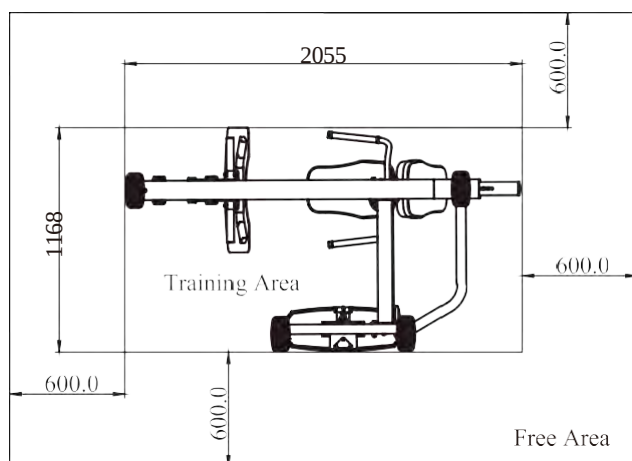
Notes relatives à la sécurité

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 / 295 lb

Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg / 330 lb

Dimensions du produit : 2055 × 1168 × 1530 mm

Surface totale du produit : 2055 × 1168 mm

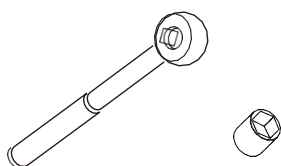
Masse totale du produit (hors colonne de charge): 120,5 kg / 266 lb

Instructions

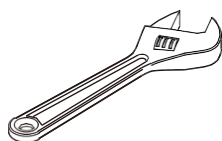
Avant de commencer le montage, veuillez lire attentivement les instructions. Consultez les listes de ce manuel pour vérifier que toutes les pièces sont présentes dans votre colis. Lors de votre commande, utilisez la référence et la description des pièces indiquées dans ces listes. Utilisez exclusivement 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.

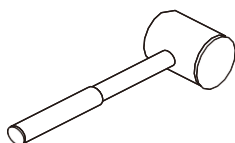
Outillage



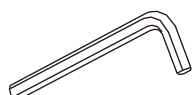
Clé à cliquet, clés plates et douilles 13, 14
et 16mm



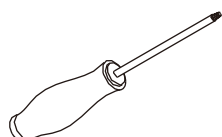
Clé à molette



Maillet caoutchouc



Jeu de clés Allen



Tournevis cruciforme

Vue éclatée et liste des pièces

Général

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1	IF9301B01ASSY	Weight Stack Frame ASSY	1
2	2	IF93012100	Top Bracket	2
3	3	IF930122ASSY	Bottom Bracket ASSY	1
4	4	IF93013100	Training Placard Cover	1
5	5	IF93013200	Top Cover	1
6	6	IF93013300	Right Plug	1
7	7	IF93013400	Left Plug	1
8	8	IT95014200	Top Plate	1
9	9	IT95014400	Guide Rod $\Phi 19 \times 1242$	2
10	10	IT95015500	Top Rear Shroud	1
11	11	IF931002ASSY	Main Frame ASSY	1
12	12	IF93020300	Bottom Cross Frame	1
13	13	IF93020400	Rear Connection Frame	1
14	14	IF931005ASSY	Rear Swing Frame ASSY	1
15	15	IF931006ASSY	Front Swing Frame ASS Y	1
16	16	IF931007ASSY	Foot Rack ASSY	1
17	17	IF93100800	Pedal Stent	1
18	18	IF931009ASSY	HANDLE HOLDER ASSY	1
19	19	IF931010ASSY	BACK Pad Frame ASSY	1
20	20	IF93105600	Cable ASSY	1
21	21	IF93242100	Pin $\Phi 25 \times 110$	4
22	22	IT95016400	4.5" Pulley Cover	9
23	23	SG500110400V5	4.5" Pulley	7
24	24	RS17000400	Bu mper	1
25	25	IT80023000	Bu mper	2
26	26	IT90012000V1	Selector Pin W/Coil	1
27	27	IT95016100	Guide Rod Fixing Sleeve $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$	2
28	28	HFOPT900-04A0602	Sprin g $\Phi 15.5 \times \Phi 1.5 \times 36$	2
29	29	FE97211900	Cap $\Phi 60$	4
30	30	FE97212000	Circle Ring $\Phi 62.5 \times 5$	4
31	31	IN-D21202000	Cap $\Phi 38 \times \Phi 10.5 \times 8$	4
32	32	IT80124103	Sprin g Pin $\Phi 11 \times 76$	1

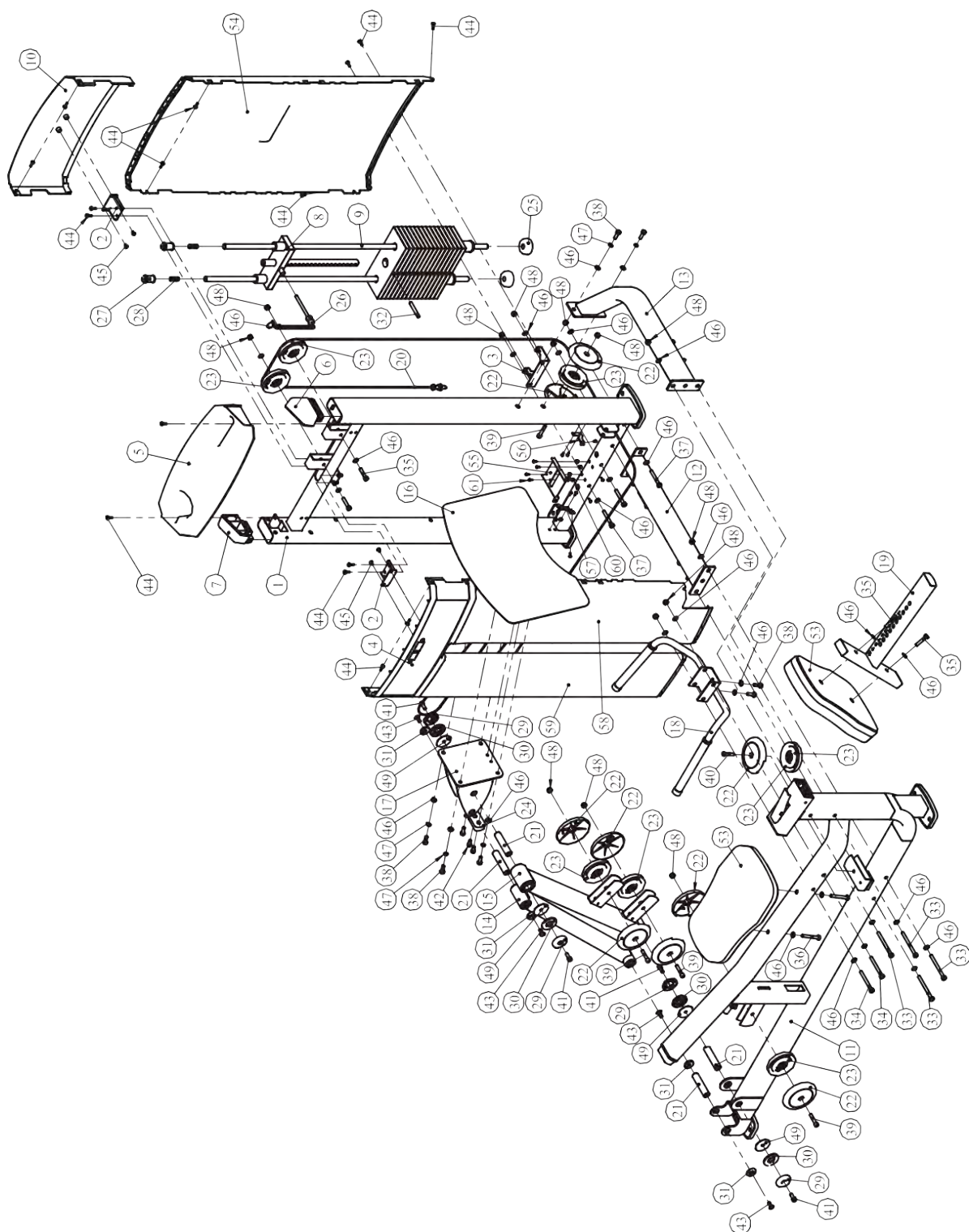
Vue éclatée et liste des pièces

Général

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
33	33	GB5780M10*120DS20	Hex Head Bolt M10*120	4
34	34	GB5780M10*100DS20	Hex Head Bolt M10*100	2
35	35	GB5780M10*80DS20	Hex Head Bolt M10*80	2
36	36	GB5780M10*75DS20	Hex Head Bolt M10*75	4
37	37	GB5780M10*50DS20	Hex Head Bolt M10*50	4
38	38	GB5780M10*30DS20	Hex Head Bolt M10*30	8
39	39	GB70M10*50DS20	Socket Head Cap Screw M10*50	4
40	40	GB70BTM10*45DS18	Socket Thin H ead Cap Screw M10*45	1
41	41	GB70M10*25DS20NL	Socket Head Cap Screw M10*25	4
42	42	GB70M10*20DS20	Socket Head Cap Screw M10*20	2
43	43	CNLM10*25DS20NL	Flat H ead Cap Screw M10*25	4
44	44	GB818M6*20*20N19	Cross Recessed Pan H ead Screw M6*20	18
45	45	GB818M6*10N19	Cross Recessed Pan H ead Screw M6*10	4
46	46	GB9510DS2	Flat Washer $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	36
47	47	GB9310DS12	Spring Washer $\Phi 10$	6
48	48	NM10DS2	Nylon Lock Nut M10	16
49	49	NBS8DHS	Hex Key S=8	1
50	50	NBS6DHS	Hex Key S=6	1
51	51	LW200BS	Wrench $\Phi 6 \times 117$	1
52	52	YHY	Lube	1
53	53	IF93055100	Back Pad	2
54	54	IT95015600	Rear Shroud	1
55	55	IF9301B21ASSY	Front Bracket ASSY	1
56	56	IF93SH0102ASSY	Right Bracket ASSY	1
57	57	IF93SH0103ASSY	Left Bracket ASSY	1
58	58	IF93SH010400	Notched Front Shroud	1
59	59	IT95015300	Front Shroud	1
60	60	ECU7P3500	Plastic Nut	8
61	61	GB9074ST4.2*16DS	Cross Disc Self Tapping Screw ST4.2*16	12
62	99	IF93062200	Washer $\Phi 62 \times \Phi 10.5 \times 3$	4
63	200	IT9501C3100	Half Rear Shroud	1

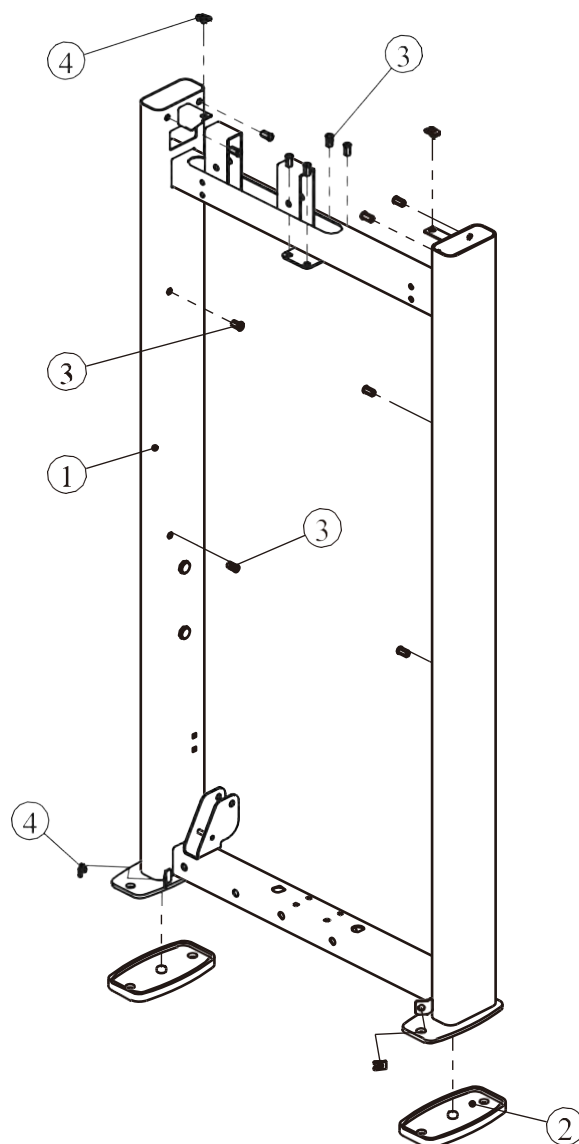
Vue éclatée et liste des pièces

Vue générale



Vue éclatée et liste des pièces

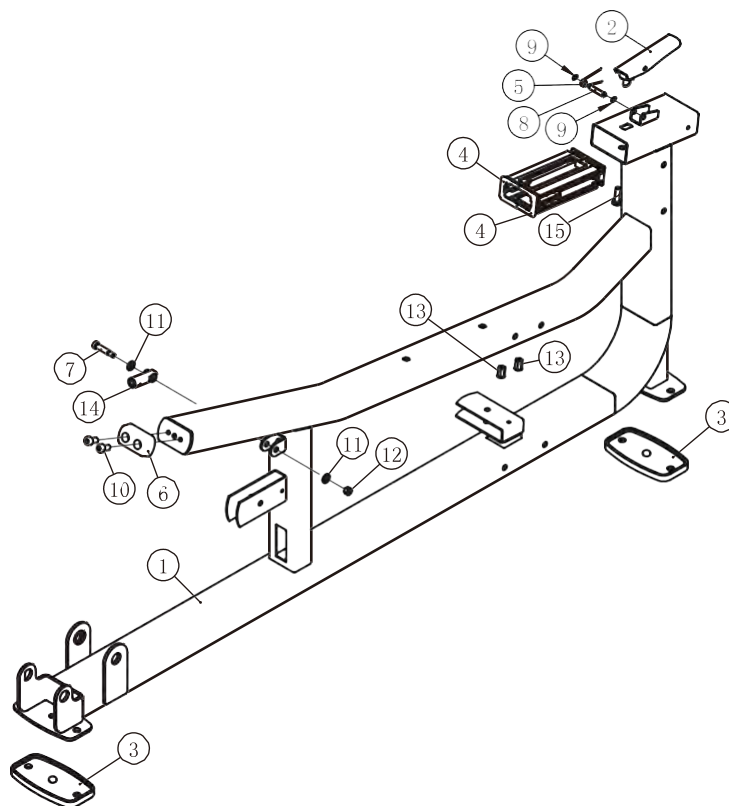
Cage de charge



ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	1.1	IF9301B0100	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

Châssis principal

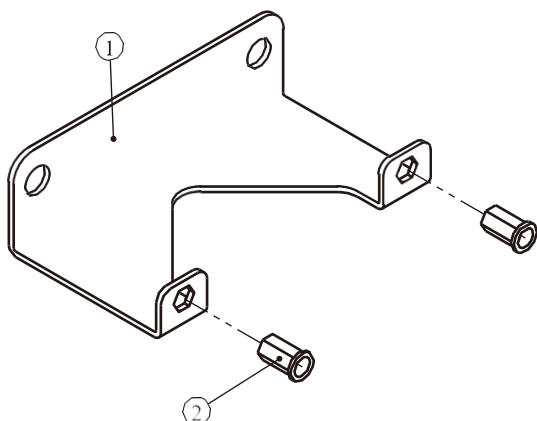


ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	11.1	IF93100200	Main Frame	1
2	11.2	IT95014500	Adjustable Support	1
3	11.3	BS81223100	Foot Plate	2
4	11.4	IF93035000	Inner Wear Sleeve	2
5	11.5	RS17000400	Urethane Bumper	1
6	11.6	IF81105500V1	Fixed Bolt $\Phi 9.4 \times 47.5 \times M8$	1
7	11.7	CWRVL0012200	Roll Pin	1
8	11.8	AXT3S5500	Torsional Spring	1
9	11.9	GB894.18FH12	Circlips For Shaft $\Phi 8$	2
10	11.10	GB70M10*20DS20	Socket Head Cap Screw M10*20	2
11	11.11	GB9510DS2	Flat Washer $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	2
12	11.12	NM8DS2	Nylon Lock Nut M8	1
13	11.13	GB17880.5M10*19.5DCS17	Rivet Nut M10*19.5	2
14	11.14	IF930127ASSY	Cable Connector ASSY	1
15	11.15	GB5780M10*30DS20	Hex Head Bolt M10*20	1

Vue éclatée et liste des pièces

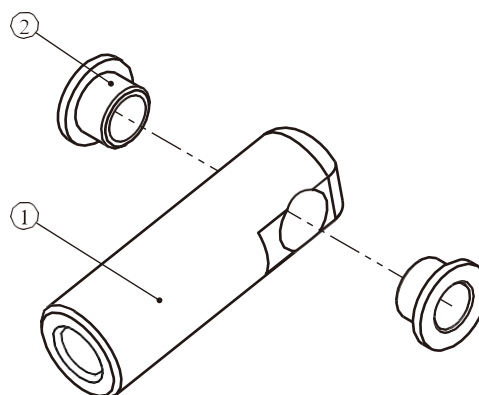
Support inférieur

3



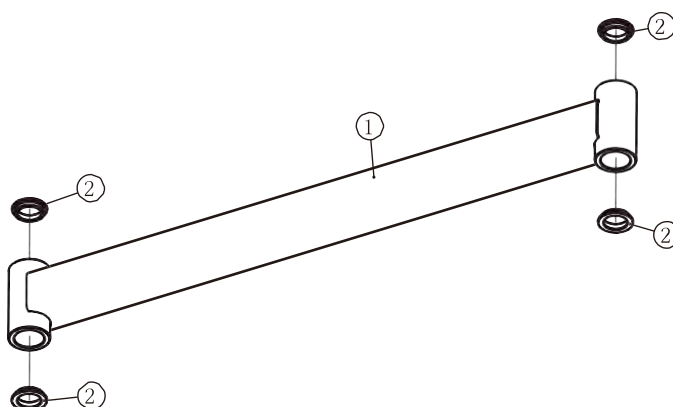
Connecteur câble

11.14



Pivot arrière

14



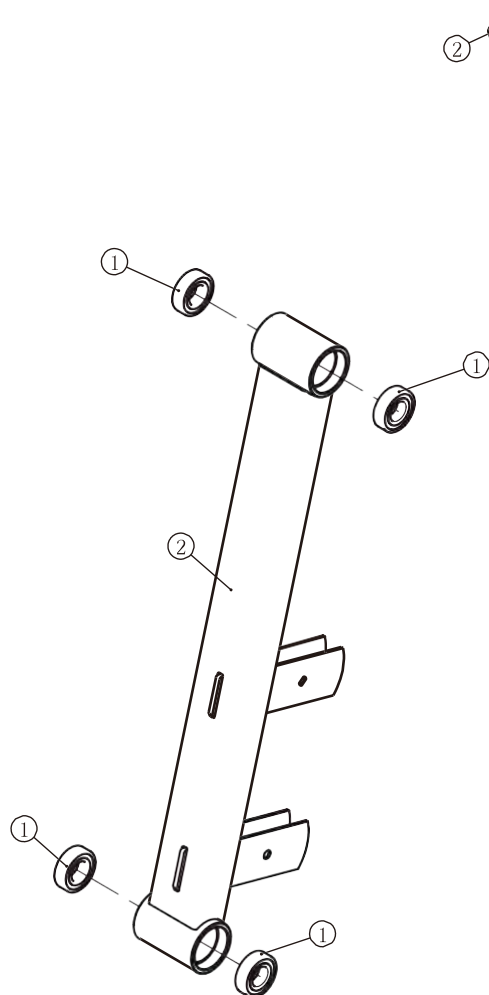
ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	3.1	IF93012200	Bottom Bracket	1
2	3.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Rivet Nut M6	2

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	11.14.1	IF93012700	Cable Connector	1
2	11.14.2	BNH0738	Bush $\Phi 18*\Phi 12.7*\Phi 9.5*9.5$	2

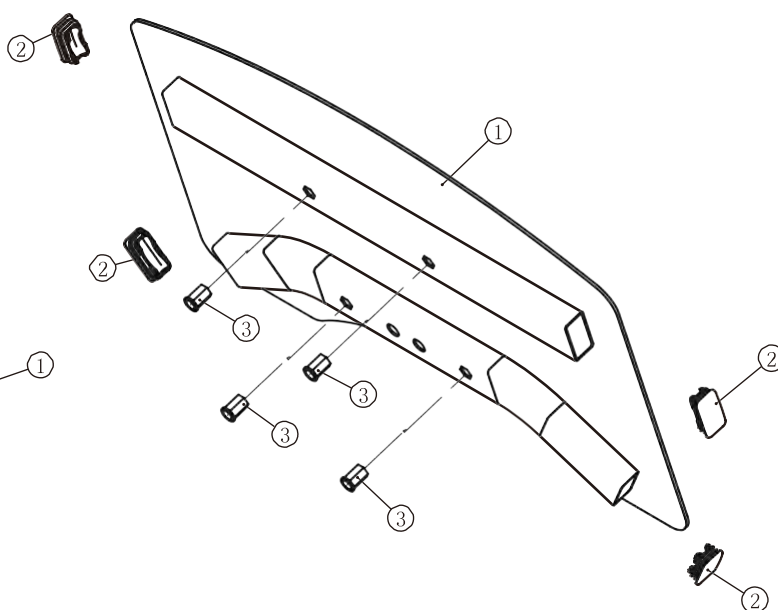
ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	14.1	IF93100500	Rear Swing Frame	1
2	14.2	FE97085100	Bushing $\Phi 38*\Phi 25*7.5$	4

Vue éclatée et liste des pièces

Pivot avant



Plateau repose-pied

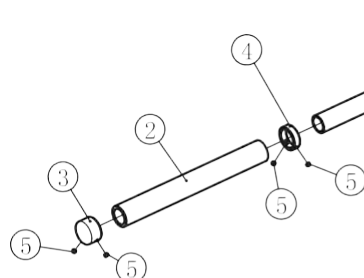


ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	15.1	GB2766205-2ZC3	Deep Groove Ball Bearing $\Phi 25*\Phi 52*15$	4
2	15.2	IF93100600	Front Swing Frame	1

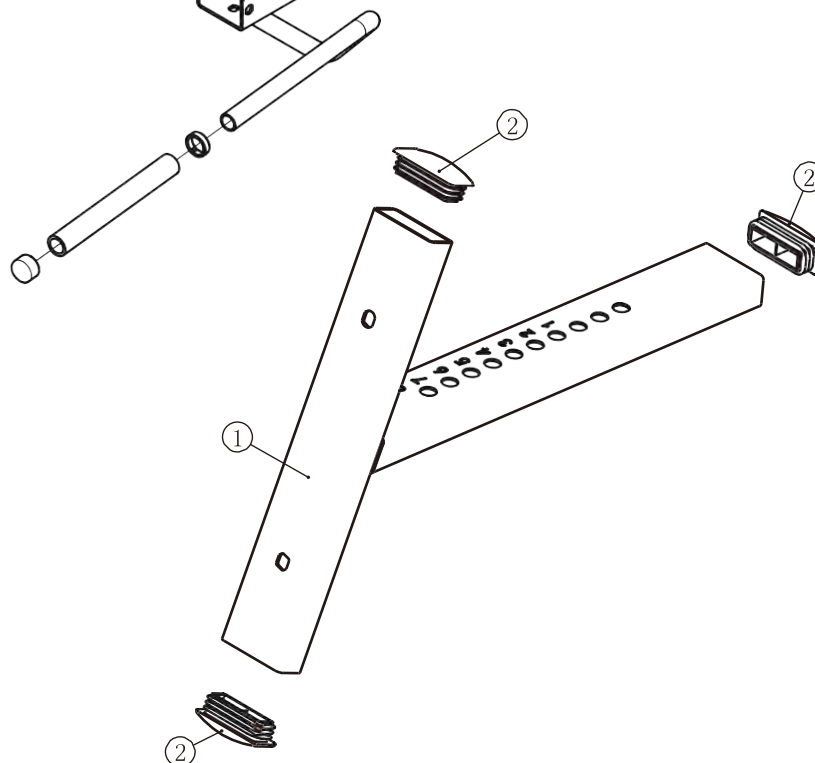
ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	16.1	IF93100700	Foot Rack	1
2	16.2	CHL305WS0900	Plug $\square 25*50$	4
3	16.3	GB17880.5M10*19.5DCS17	Rivet Nut M10*19.5	4

Vue éclatée et liste des pièces

Poignées



Support de dossier

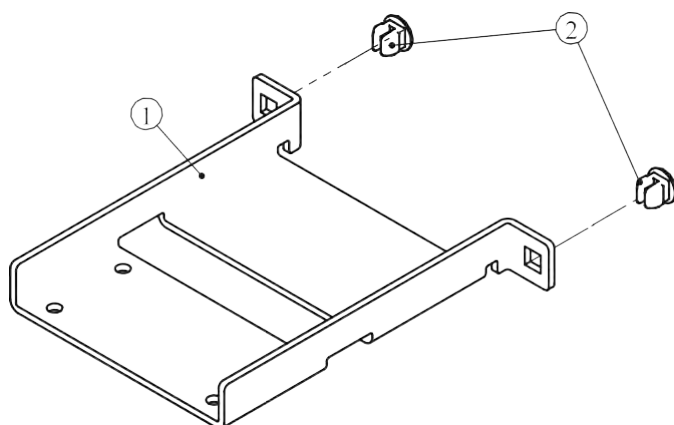


ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	18.1	IF93100900	Handle Holder	1
2	18.2	IT95251700	Grip ST Φ 30* Φ 22*240	2
3	18.3	V39600	Aluminum Grip Cap	2
4	18.4	V39500	Aluminum Grip Ring	2
5	18.5	YZGB7710-32*3.2N19	Socket Set Screw 10-32UNF*3.2	8

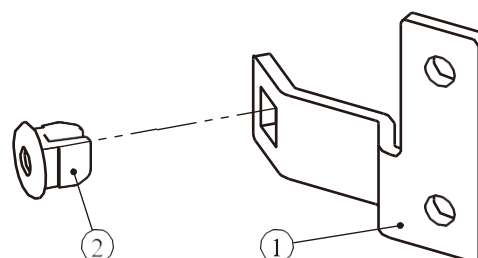
ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	19.1	IF93101000	Back Pad Frame	1
2	19.2	IN-D10134200	Plug $\square$ 30*70	3

Vue éclatée et liste des pièces

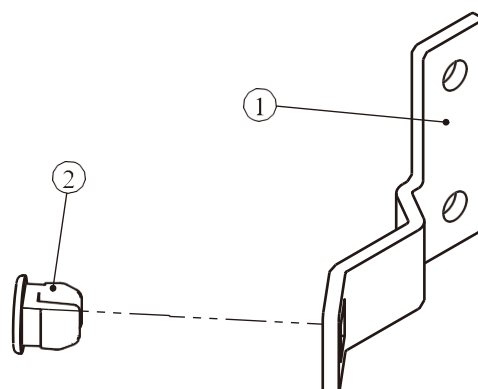
Support avant



Support droit



Support gauche

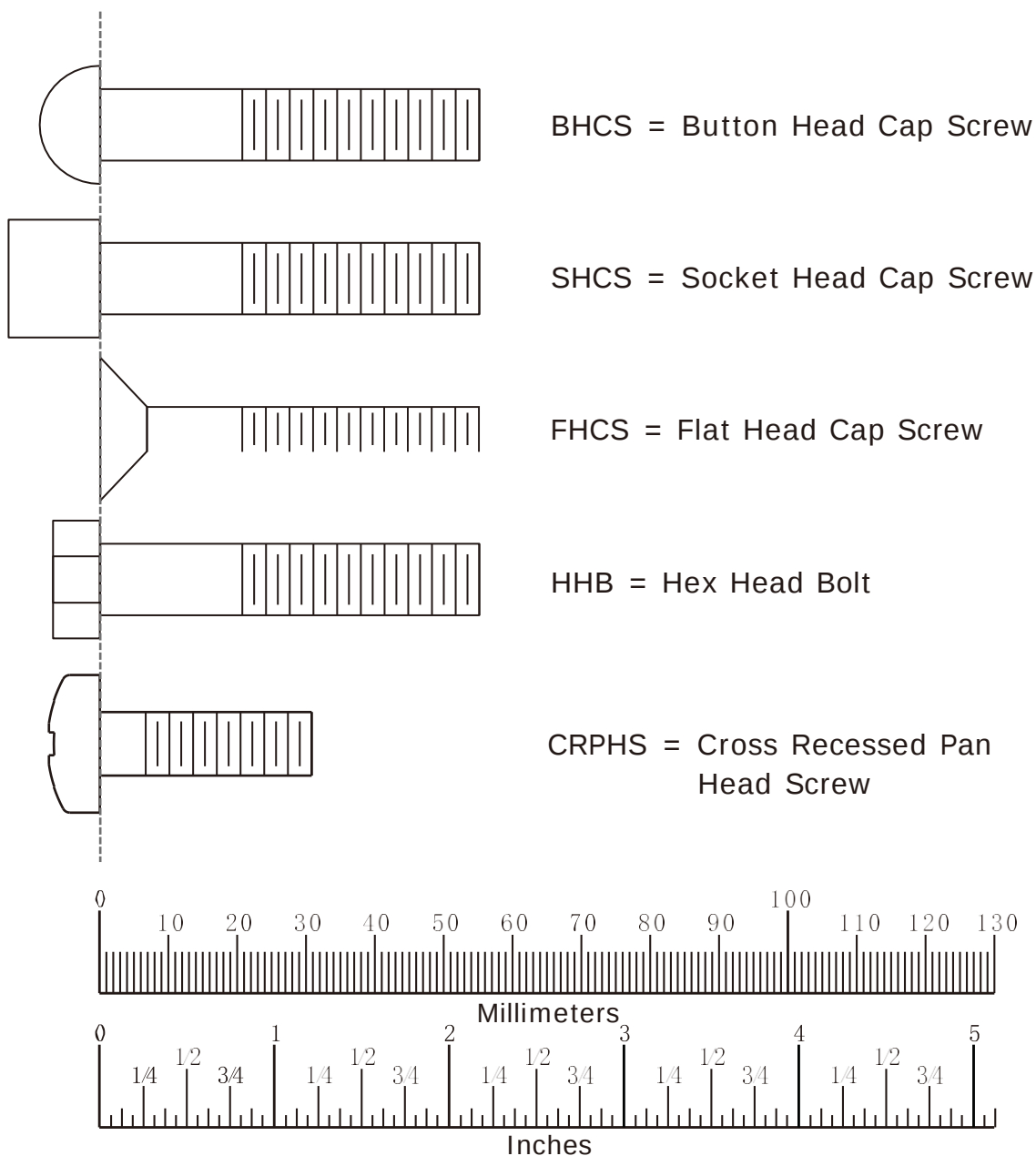


ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	55.1	IF9301B2100	Front Bracket	1
2	55.2	ECU7P3500	Plastic Nut	2

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	56.1	IF93SH010100	Right Bracket	1
2	56.2	ECU7P3500	Plastic Nut	1

ItemNo.	Grade No.	Part No.	Description	QTY
1	57.1	IF93SH010100	Left Bracket	1
2	57.2	ECU7P3500	Plastic Nut	1

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. Reliez le cadre principal (#11) et le cadre de la colonne de poids (#1) avec le cadre transversal inférieur (#12) et le cadre de connexion arrière (#13) à l'aide de :

4x M10*120 HHB (#33)

2x M10*75 HHB (#36)

2x M10*30 HHB (#38)

14x $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Flat Washer (#46)

2x $\Phi 10$ Spring Washer (#47)

6x M10 Nylon Lock Nut (#48)

2. Fixez le pivot arrière (#14), le pivot avant (#15), le plateau repose-pieds (#16) et le support de plateau (#17) au cadre principal (#11) à l'aide de :

4x Pin $\Phi 25 \times 110$ (#21)

1x Bumper (#24)

4x $\Phi 60$ Cap (#29)

4x $\Phi 62.5 \times 5$ Circle Ring (#30)

4x Cap $\Phi 38 \times \Phi 10.5 \times 8$ (#31)

4x M10*25 SHCS (#41)

4x M10*25 FHCS (#43)

4x $\Phi 62 \times \Phi 10.5 \times 3$ Washer (#99)

3. Fixez le support de poignée (#18) et le support du coussin dossier (#19) au cadre principal (#11) à l'aide de :

2x M10*100 HHB (#34)

2x M10*30 HHB (#38)

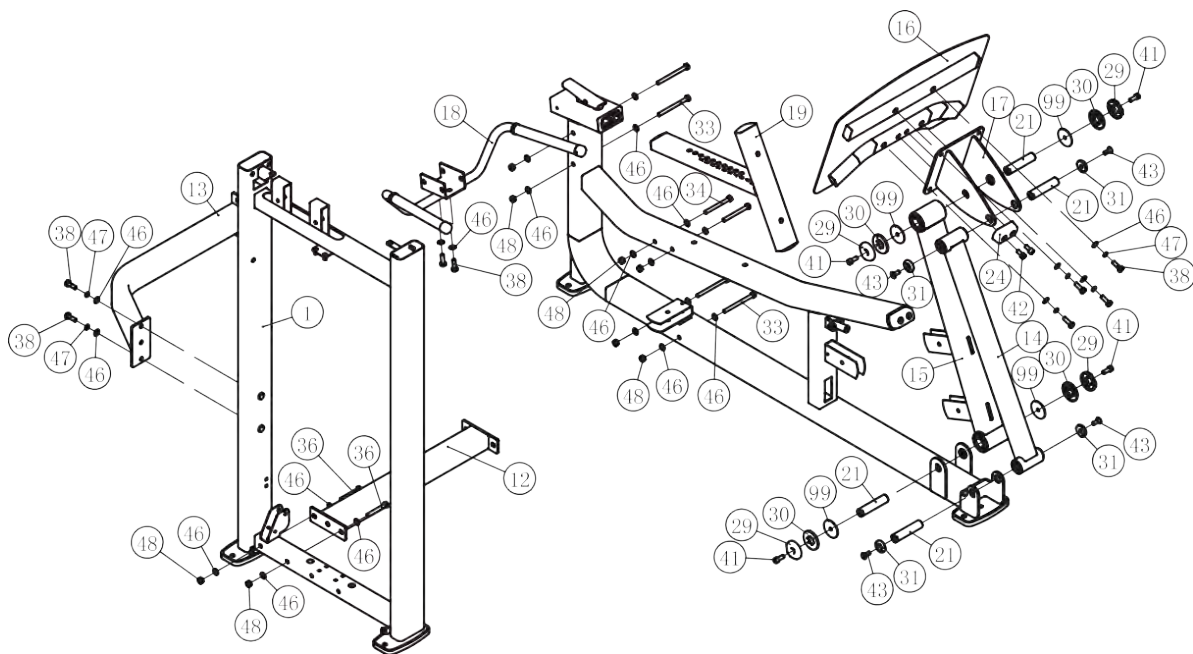
2x M10*20 SHCS (#42)

10x $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Flat Washer (#46)

4x $\Phi 10$ Spring Washer (#47)

2x M10 Nylon Lock Nut (#48)

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



Assemblage

ETAPE 2

ASTUCE: Commencez par fixer une extrémité du câble (#20) au châssis principal (#11). Avant de fixer la poulie de 4,5 pouces au châssis, faites passer l'autre extrémité du câble (#20) par-dessus..

1. Fixez trois poulies de 4,5 pouces (#23) et six couvercles de poulie (#22) au cadre principal (#11) à l'aide de :

3x M10*50 SHCS (#39)

3x M10 Nylon Lock Nut (#48)

2. Fixez une poulie de 4,5 pouces (#23) et un cache-poulie (#22) au châssis principal (#11) à l'aide de :

3. Fixez trois poulies de 4,5 pouces (#23) et deux couvercles de poulie (#22) au cadre principal (#11) à l'aide de :

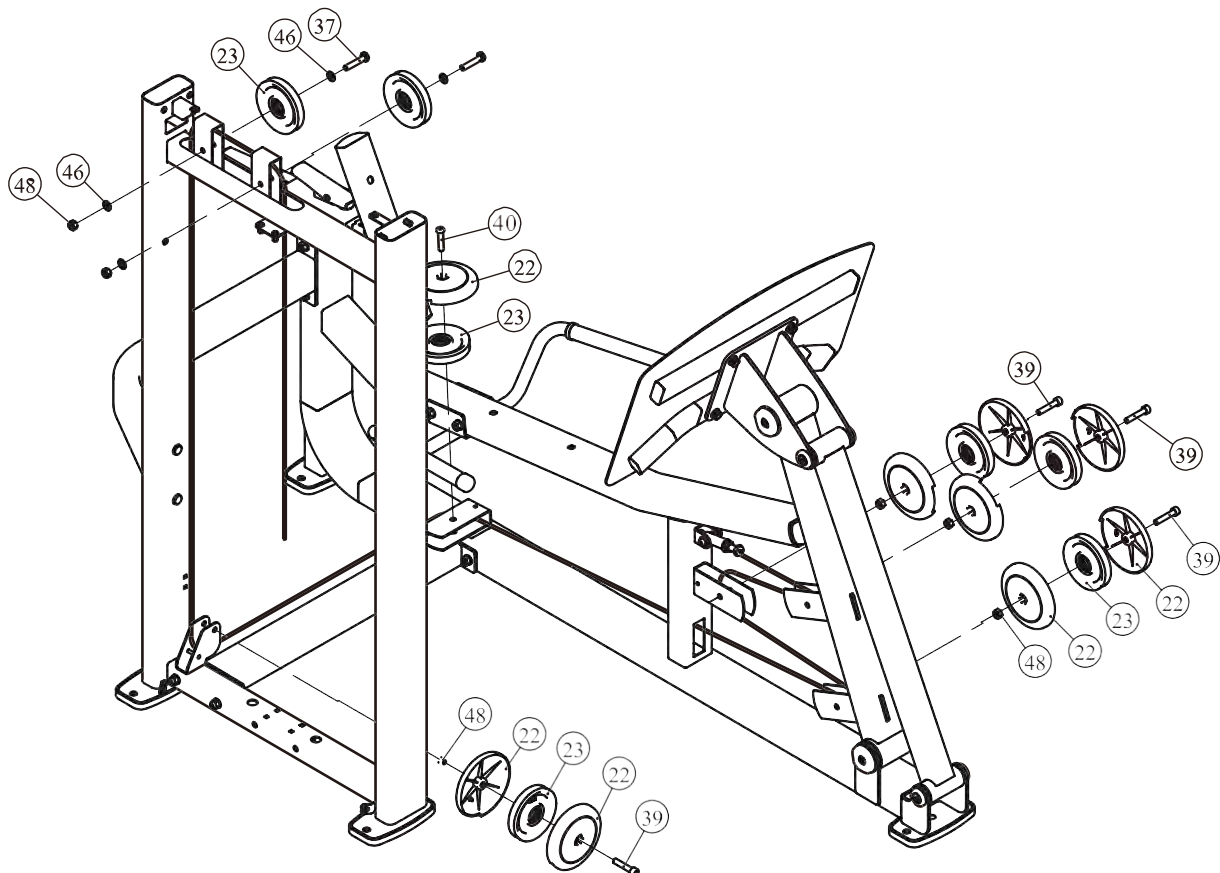
2x M10*50 HHB (#37)

1x M10*50 SHCS (#39)

4x $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Flat Washer (#46)

3x M10 Nylon Lock Nut (#48)

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

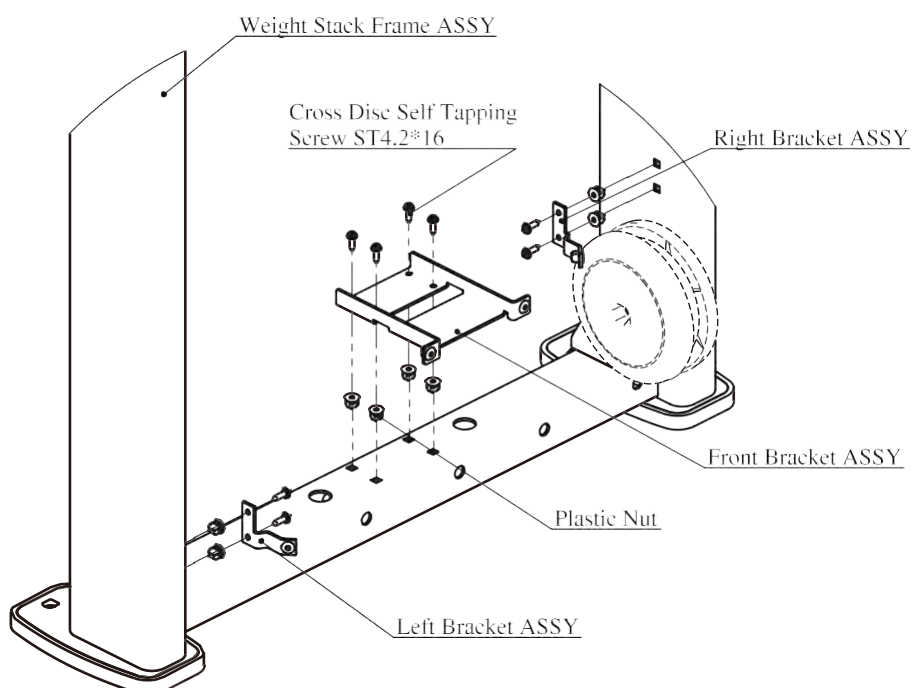
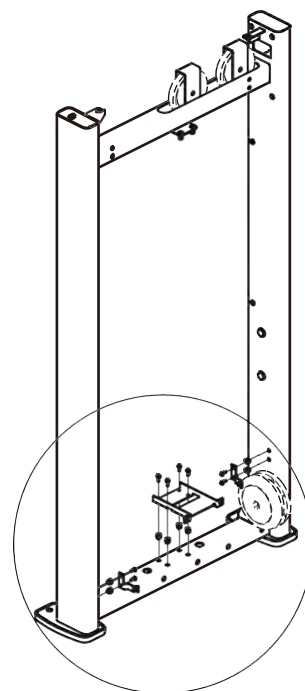


Assemblage

ETAPE 3

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
2. 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

NOTE : Attention au sens du support central

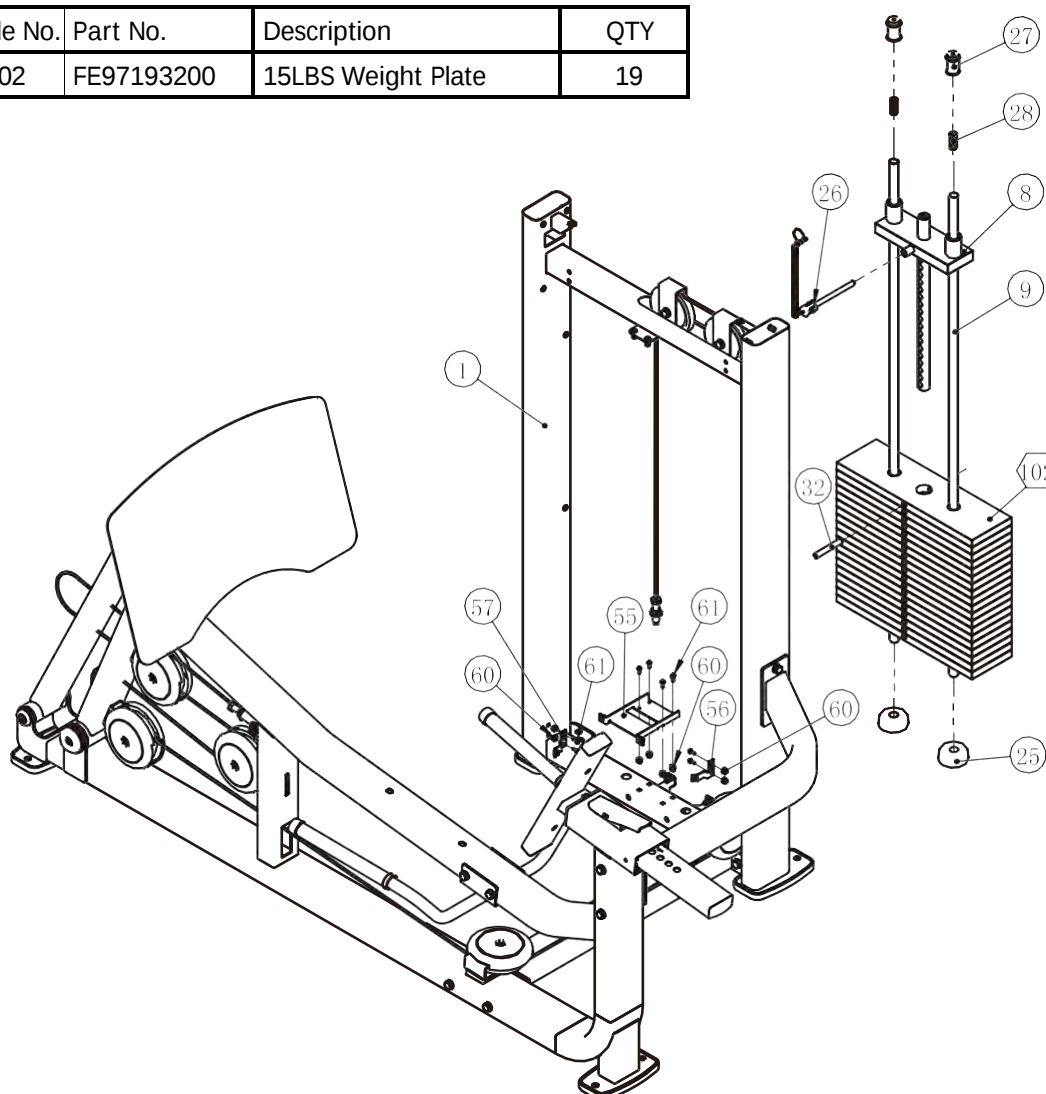


Assemblage

ETAPE 3

1. Installez les plaques de charge :
 2x Guide Rod $\Phi 19 \times 1242$ (#9)
 19x Weight Plate 15LBS (#102)
 au cadre de poids (#1) à l'aide de :
 2x Guide Rod Fixing Sleeve $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#27)
 2x Spring (#28)
 2. Fixez la goupille avec le filin (#26) au plongeur (#8).
 3. Attachez le câble (#20) au plongeur (#8) en passant l'anneau du câble sur l'ancrage du plongeur.
 4. Attachez la première plaque de 15LBS (#102) au plongeur (#8) à l'aide de
 1x Spring Pin $\Phi 11 \times 76$ (#32)
 5.

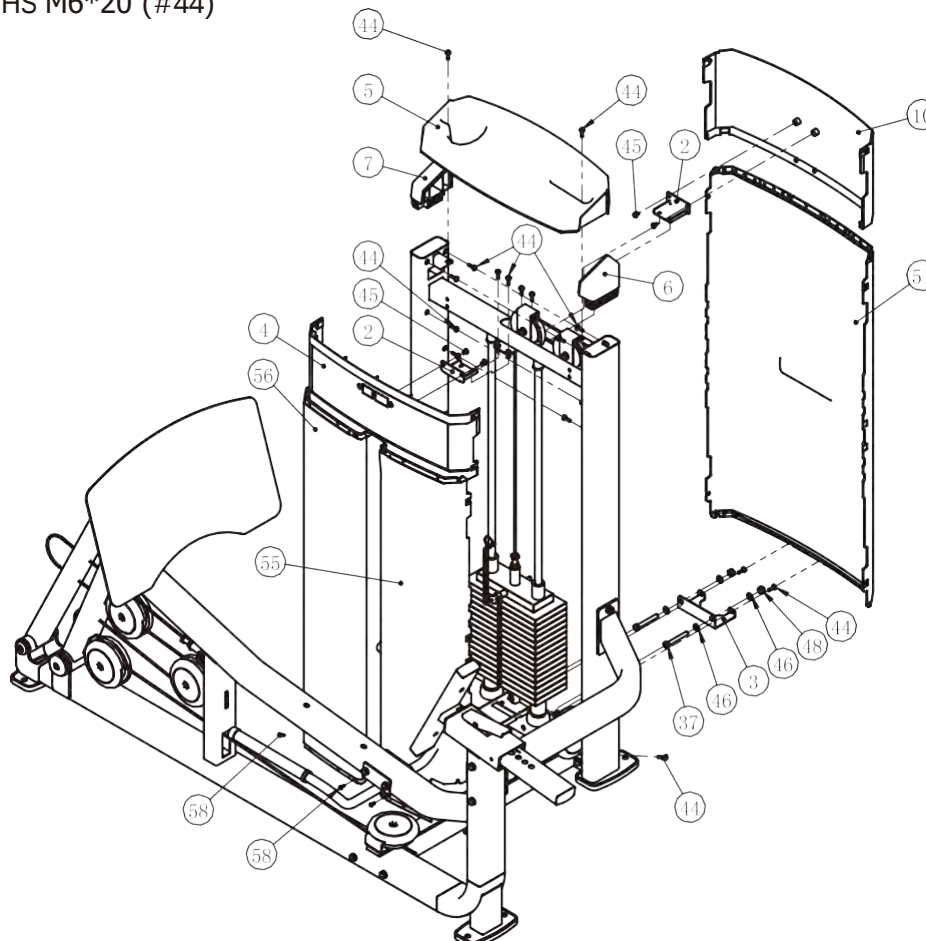
Grade No.	Part No.	Description	QTY
102	FE97193200	15LBS Weight Plate	19



Assemblage

ETAPE 4

1. Fixez le support inférieur (#3) au cadre de la colonne de poids (#1) à l'aide de : 2x HHB M10 x 75 (#37) 4x rondelles $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (#46) 2x écrous Nylstop M10 (#48).
2. Fixez les deux supports supérieurs (#2) au cache supérieur avant (#4) et au cache supérieur arrière (#10) à l'aide de : 4x CRPHS M6 x 10 (#45).
3. Fixez le carénage arrière (#51) au cadre de la colonne de poids (#1) et au support inférieur (#3) à l'aide de : 6x CRPHS M6 x 20 (#44).
4. Fixez le carénage arrière supérieur (#10) au cadre de la colonne de poids (#1) à l'aide de : 4x CRPHS M6 x 20 (#44).
5. Fixez le cache supérieur avant (#4) et les carters avant droit et gauche (#55) et (#56) au cadre de la colonne de poids (#1) à l'aide de : 6x CRPHS M6*20 (#44) 4x vis cruciformes ST4.2*16 (#58)
6. Fixez le cache droit (#6) et le cache gauche (#7) au cadre de la colonne de poids (#1).
7. Fixez le couvercle supérieur (#5) à la colonne de charge (#1) à l'aide de : 2x CRPHS M6*20 (#44)



Assemblage

ETAPE 5

Installez assise et dossier (#53) au support (#19) et au châssis (#11) à l'aide de :

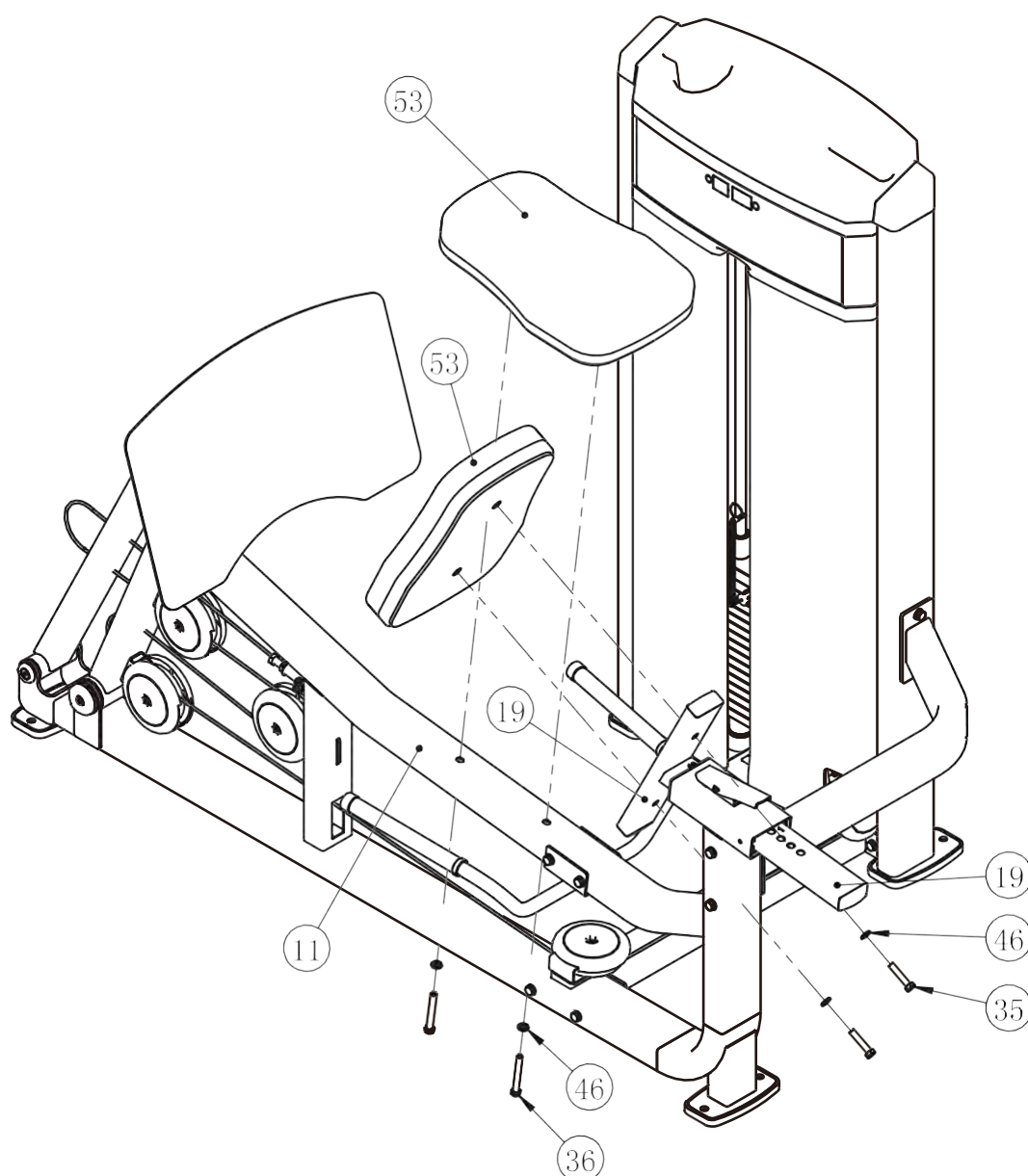
2x M10*75 HHB (#35)

2x M10*80 HHB (#36)

4x $\Phi 11*\Phi 20*2$ Flat Washer (#46)

Note: Serrer maintenant à la clé tous les boulons et les écrous autobloquants en nylon préalablement serrés à la main.

ASSUREZ VOUS QUE TOUTE LA VISSERIE SOIT CORRECTEMENT SERREE



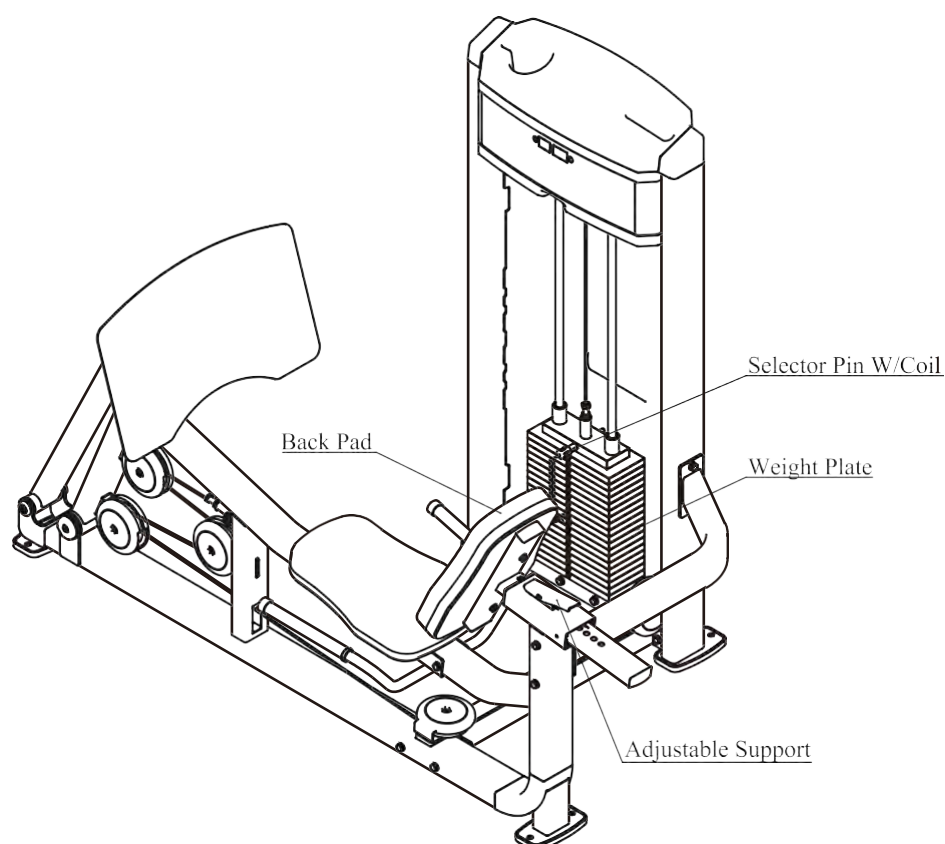
Instructions de réglages et d'exercice

Réglage de la position de l'utilisateur

1. Tirez sur le support réglable et ajustez le dossier à la position souhaitée.
2. Assurez-vous que la goupille de verouillage est bien insérée dans son logement.

Utilisation de la goupille de sélection

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 nettoyeur adapté au vinyle pour prévenir les craquelures et le dessèchement. Évitez d'utiliser des nettoyeurs 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.