



# Quadriceps / Ischios

## IF9328

### 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 .....                      | 16 |
| Instructions de montage .....                | 17 |
| Montage .....                                | 18 |
| Instructions de réglage et d'exercice .....  | 25 |
| Calendrier de maintenance .....              | 26 |
| Informations générales sur l'entretien ..... | 27 |
| Conseils pour la musculation .....           | 28 |

## 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.

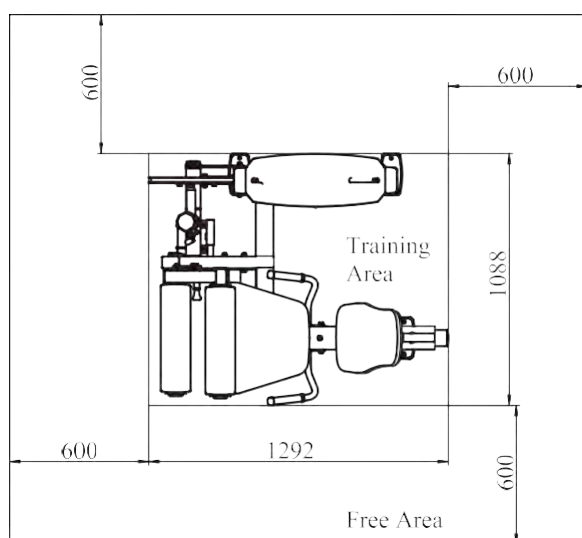
# Notes relatives à la sécurité

## 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

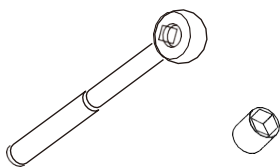
Dimensions : 1292 x 1168 x 1529 mm

# Instructions

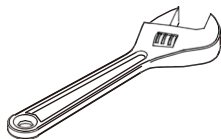
Avant de commencer le montage, veuillez lire attentivement les instructions. Consultez les listes de ce manuel pour vérifier que toutes les pièces sont présentes dans votre colis. Lors de votre commande, utilisez la référence et la description des pièces indiquées dans ces listes. Utilisez exclusivement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

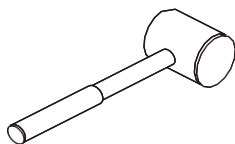
## Outillage



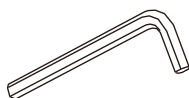
Clé à cliquet, clés plates et douilles 13, 14  
et 16mm



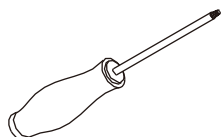
Clé à molette



Maillet caoutchouc



Jeu de clés Allen



Tournevis cruciforme

# Vue éclatée et liste des pièces

## Vue générale

| Item No. | Part No.         | Description                                                | QTY |
|----------|------------------|------------------------------------------------------------|-----|
| 1        | IF932801ASSY     | Weight Stack Frame ASSY                                    | 1   |
| 2        | IF93012100       | Top Bracket                                                | 2   |
| 3        | IF930122ASSY     | Bottom Bracket ASSY                                        | 1   |
| 4        | IF93013100       | Training Placard Cover                                     | 1   |
| 5        | IF93013200       | Top Cover                                                  | 1   |
| 6        | IF93013300       | Right Plug                                                 | 1   |
| 7        | IF93013400       | Left Plug                                                  | 1   |
| 8        | IT95014200       | Top Plate                                                  | 1   |
| 9        | IT95015500       | Top Rear Shroud                                            | 1   |
| 10       | IT95081700       | Guide Rod $\Phi 19 \times 1097$                            | 2   |
| 11       | FB5302ASSY       | Main Frame ASSY                                            | 1   |
| 12       | IF932803ASSY     | Bottom Cross Brace ASSY                                    | 1   |
| 13       | IF932804ASSY     | Wheel Frame ASSY                                           | 1   |
| 14       | IF932805ASSY     | Swing Frame ASSY                                           | 1   |
| 15       | IF93281100       | Double Pulley Frame ASSY                                   | 1   |
| 16       | IF93060600       | FOAM Frame ASSY                                            | 1   |
| 17       | IF930507ASSY     | Handle Frame ASSY                                          | 1   |
| 18       | IF930508ASSY     | Back Pad Frame ASSY                                        | 1   |
| 19       | IF930608ASSY     | Leg Press Frame ASSY                                       | 1   |
| 20       | IF93320900       | Main Bracket                                               | 1   |
| 21       | IF930610ASSY     | Middle Connection Frame ASSY                               | 1   |
| 22       | IF93285600       | Cable ASSY                                                 | 1   |
| 23       | SG500110400V5    | 4.5" Pulley (Spacer)                                       | 4   |
| 24       | IF93062000       | shaft $\Phi 25.4 \times 100 \times M10$                    | 1   |
| 25       | IF93062200       | Big Washer $\Phi 62 \times \Phi 10.5 \times 3$             | 3   |
| 26       | IT90012000V1     | Selector Pin W/Coil                                        | 1   |
| 27       | IT95016100       | Guide Rod Fixing Sleeve $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ | 2   |
| 28       | IT80124103       | Split Pin $\Phi 11 \times 76$                              | 1   |
| 29       | HF0PT900-04A0602 | Spring $\Phi 15.5 \Phi 1.5 \times 36$                      | 2   |
| 30       | IT80023000       | Weight Rubber Bumper                                       | 2   |
| 31       | IT80053700       | Big Collar                                                 | 4   |
| 32       | HF0PT900-04A1400 | Aluminium Sheath                                           | 1   |
| 33       | V22500           | Plug                                                       | 1   |
| 34       | IN-D21202000     | Cap $\Phi 38 \times \Phi 10.5 \times 8$                    | 1   |
| 35       | FE97211900       | Cap $\Phi 60$                                              | 3   |

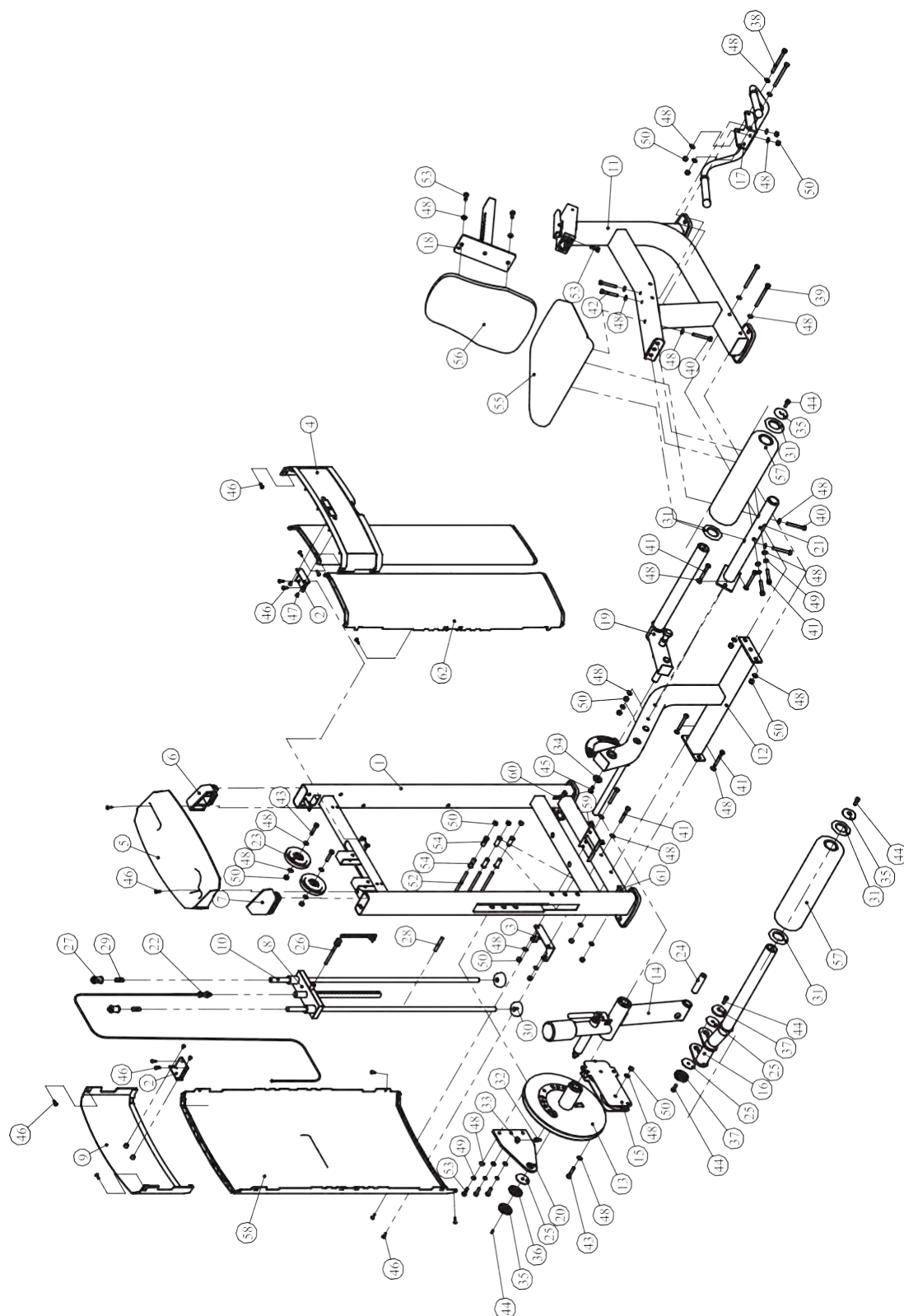
# Vue éclatée et liste des pièces

## Vue générale

| Item No. | Part No.          | Description                            | QTY |
|----------|-------------------|----------------------------------------|-----|
| 36       | FE97212000        | Circle Ring $\Phi 62.5 \times 5$       | 1   |
| 37       | IT95062000        | Cap Assy $\Phi 62.5$                   | 2   |
| 38       | GB5780M10*125DS20 | Hex Head Bolt M10*125                  | 2   |
| 39       | GB5780M10*120DS20 | Hex Head Bolt M10*120                  | 2   |
| 40       | GB5780M10*80DS20  | Hex Head Bolt M10*80                   | 3   |
| 41       | GB5780M10*75DS20  | Hex Head Bolt M10*75                   | 8   |
| 42       | GB5780M10*70DS20  | Hex Head Bolt M10*70                   | 2   |
| 43       | GB5780M10*50DS20  | Hex Head Bolt M10*50                   | 3   |
| 44       | GB70M10*25DS20NL  | Socket Head Cap Screw M10*25           | 5   |
| 45       | CNLM10*25DS20NL   | Flat Head Cap Screw M10*25             | 1   |
| 46       | GB818M6*20*20N19  | Cross Recessed Pan Head Screw M6*20    | 18  |
| 47       | GB818M6*10N19     | Cross Recessed Pan Head Screw M6*10    | 4   |
| 48       | GB9510DS2         | Flat Washer $\Phi 11 \Phi 20 \times 2$ | 40  |
| 49       | GB9310DS12        | Spring Washer $\Phi 10$                | 5   |
| 50       | NM10DS2           | Nylon Lock Nut M10                     | 18  |
| 51       | IT80011800DS      | Small Ring                             | 1   |
| 52       | GB5780M10*130DS20 | Hex Head Bolt M10*130                  | 3   |
| 53       | GB5781M10*30DS20  | Hex Head Bolt M10*30                   | 6   |
| 54       | IF93282000        | Bushing                                | 6   |
| 55       | IF93145200        | Seat Pad                               | 1   |
| 56       | IF93055100        | Back Pad                               | 1   |
| 57       | IF81241100V3      | FOAM Assembly                          | 2   |
| 58       | IT95015600        | Rear Shroud                            | 1   |
| 59       | IF9301B21ASSY     | Front Bracket ASSY                     | 1   |
| 60       | IF93SH0102ASSY    | Right Bracket ASSY                     | 1   |
| 61       | IF93SH0103ASSY    | Left Bracket ASSY                      | 1   |
| 62       | IF93SH020100      | Notched Front Shroud                   | 2   |
| 63       | ECU7P3500         | Plastic Nut                            | 8   |
| 64       | GB9074ST4.2*16DHS | Cross Disc Self Tapping Screw ST4.2*16 | 12  |
| 65       | NBS6DHS           | Hex Key S=6                            | 1   |
| 66       | NBS8DHS           | Hex Key S=8                            | 1   |
| 67       | LW200BS           | Wrench $\Phi 6 \times 117$             | 1   |
| 68       | YHY               | Lube                                   | 1   |
| 200      | IT9501C3100       | Half Rear Shroud                       | 1   |

# Vue éclatée et liste des pièces

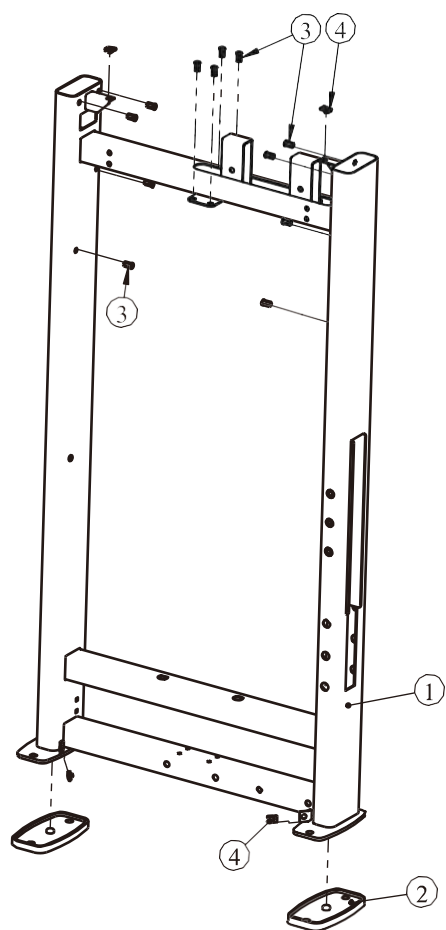
## Vue générale



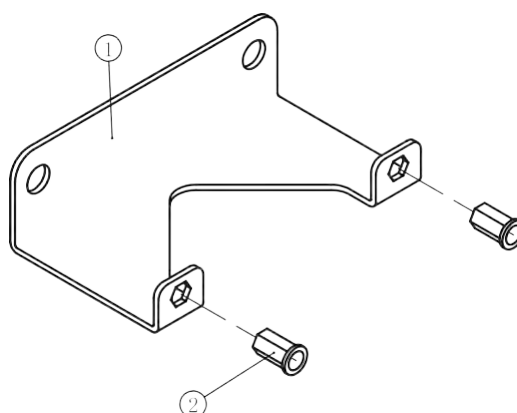


# Vue éclatée et liste des pièces

## Cage de charge



## Support inférieur

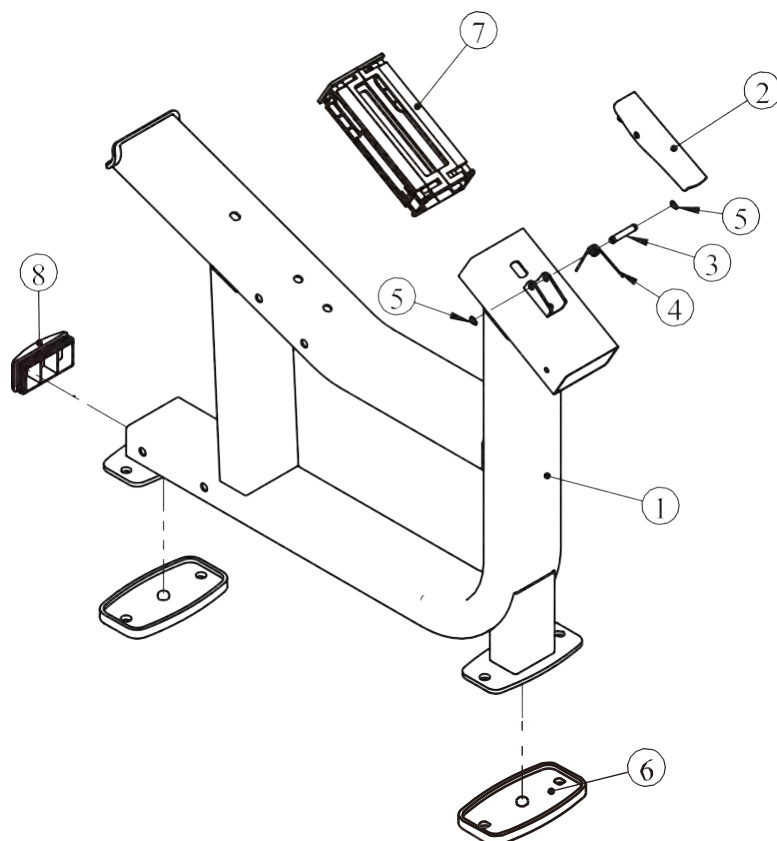


| Item No. | Grade No. | Part No.             | Description        | QTY |
|----------|-----------|----------------------|--------------------|-----|
| 1        | 1.1       | IF93280100           | Weight Stack Frame | 1   |
| 2        | 1.2       | BS81223100           | Foot Plate         | 2   |
| 3        | 1.3       | GB17880.5M6*16.5DS17 | Rivet Nut M6       | 14  |
| 4        | 1.4       | AC32705800           | U-nut M6           | 4   |

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

# Vue éclatée et liste des pièces

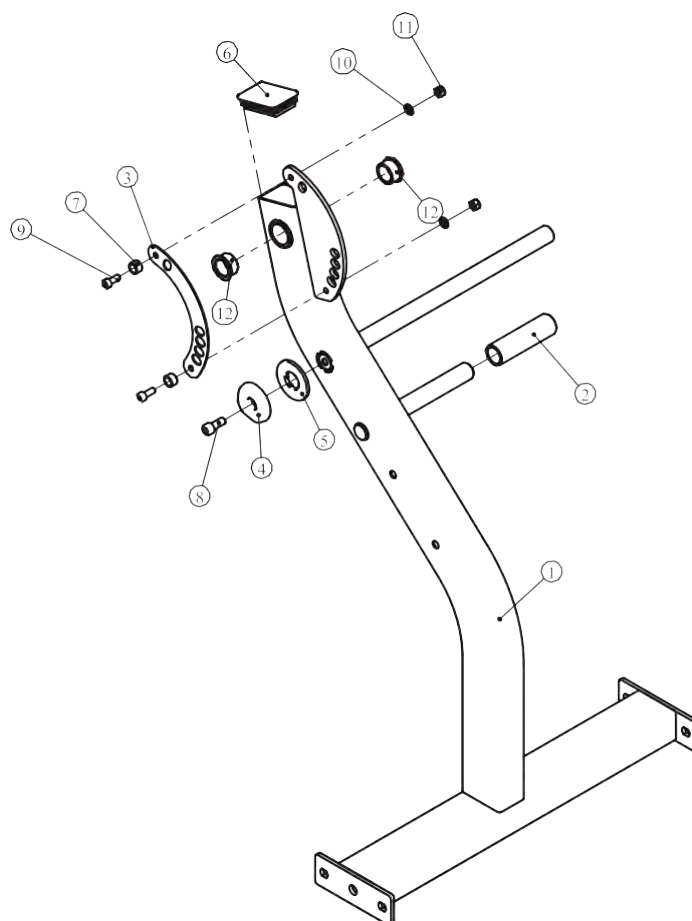
## Châssis principal



| Item No. | Grade No. | Part No.     | Description                       | QTY |
|----------|-----------|--------------|-----------------------------------|-----|
| 1        | 11.1      | FB530200     | Main Frame                        | 1   |
| 2        | 11.2      | IT95014500   | Adjustable Support                | 1   |
| 3        | 11.3      | CWRVL0012200 | Roll Pin                          | 1   |
| 4        | 11.4      | AXT3S5500    | Torsional Spring                  | 1   |
| 5        | 11.5      | GB894.18FH12 | Circlips For Shaft $\Phi 8$       | 2   |
| 6        | 11.6      | BS81223100   | Foot Plate                        | 2   |
| 7        | 11.7      | IF93035000   | Inner Wear Sleeve                 | 2   |
| 8        | 11.8      | VLP8000      | Curved pipe plug $\square 50*100$ | 1   |

# Vue éclatée et liste des pièces

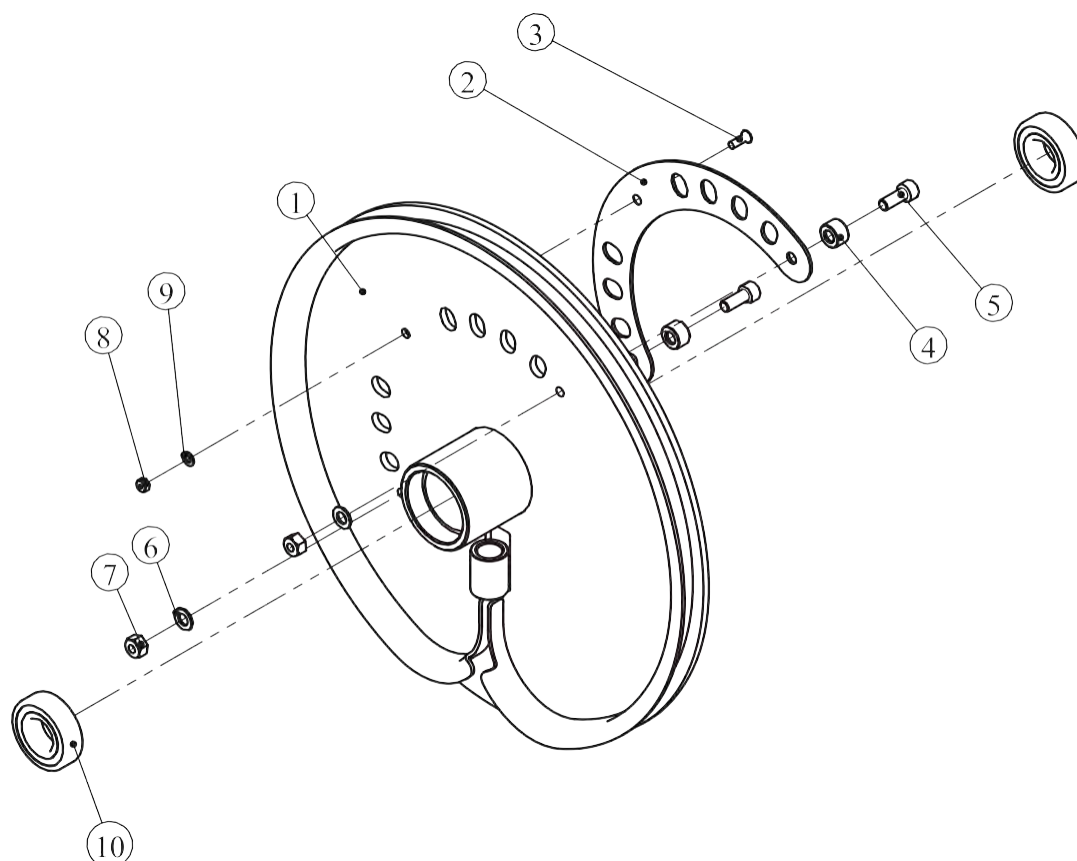
## Châssis principal



| Item No. | Grade No. | Part No.         | Description                                    | QTY |
|----------|-----------|------------------|------------------------------------------------|-----|
| 1        | 12.1      | IF93280300       | Bottom Cross Brace                             | 1   |
| 2        | 12.2      | IF93283100       | Rubber Sleeve                                  | 1   |
| 3        | 12.3      | IF93062100       | Lining Board                                   | 1   |
| 4        | 12.4      | FE97211900       | Cap $\Phi 60$                                  | 1   |
| 5        | 12.5      | FE97212000       | Circle Ring $\Phi 62.5 \times 5$               | 1   |
| 6        | 12.6      | KPSFID2800       | Plug $\square 50.8 \times 76.2$                | 1   |
| 7        | 12.7      | IN-S10111200     | Rubber Sleeve $\Phi 17 \times 10.5$            | 2   |
| 8        | 12.8      | GB70M10*25DS20NL | Socket Head Cap Screw M10*25                   | 1   |
| 9        | 12.9      | GB70M8*20DS20    | Socket Head Cap Screw M8*20                    | 2   |
| 10       | 12.10     | GB958DS2         | Flat Washer $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$ | 2   |
| 11       | 12.11     | NM8DS2           | Nylon Lock Nut M8                              | 2   |
| 12       | 12.12     | M02502000        | Bushing $\Phi 38 \times \Phi 25.4 \times 18$   | 2   |

# Vue éclatée et liste des pièces

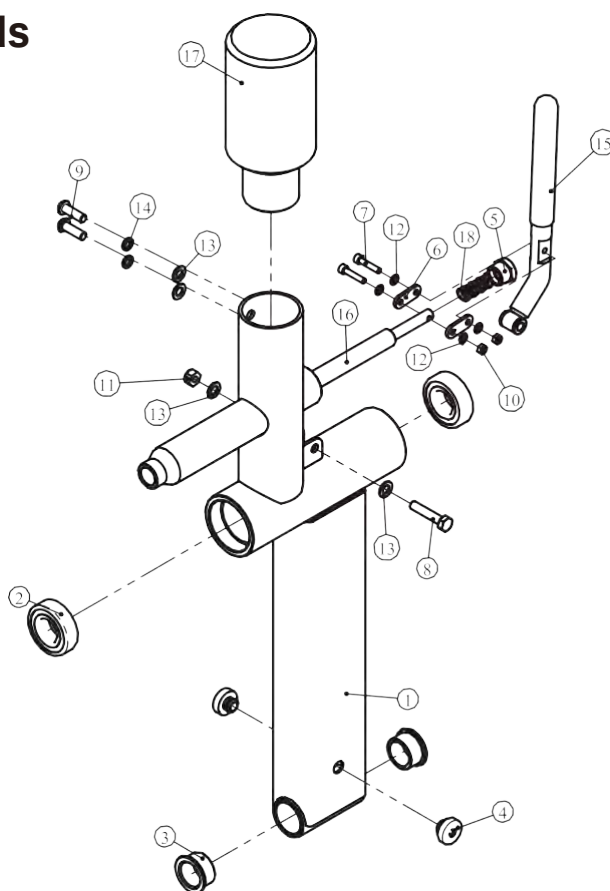
## Came



| Item No. | Grade No. | Part No.       | Description                          | QTY |
|----------|-----------|----------------|--------------------------------------|-----|
| 1        | 13.1      | IF93280400     | Wheel Frame                          | 1   |
| 2        | 13.2      | IF93281400     | Lining Board                         | 1   |
| 3        | 13.3      | GB819M5*15N19  | Cross Recessed Flat Head Screw M5*15 | 1   |
| 4        | 13.4      | IN-S10111200   | Rubber Sleeve                        | 2   |
| 5        | 13.5      | GB70M8*20DS20  | Socket Head Cap Screw M8*20          | 2   |
| 6        | 13.6      | GB958DS20      | Flat Washer Ø9*Ø16*1.6               | 2   |
| 7        | 13.7      | NM8DS2         | Nylon Lock Nut M8                    | 2   |
| 8        | 13.8      | NM5DS2         | Nylon Lock Nut M5                    | 1   |
| 9        | 13.9      | GB955DS2       | Flat Washer Ø5.5*Ø10*1               | 1   |
| 10       | 13.10     | GB2766205-2ZC3 | Bearing                              | 2   |

# Vue éclatée et liste des pièces

## Bras à contrepoids

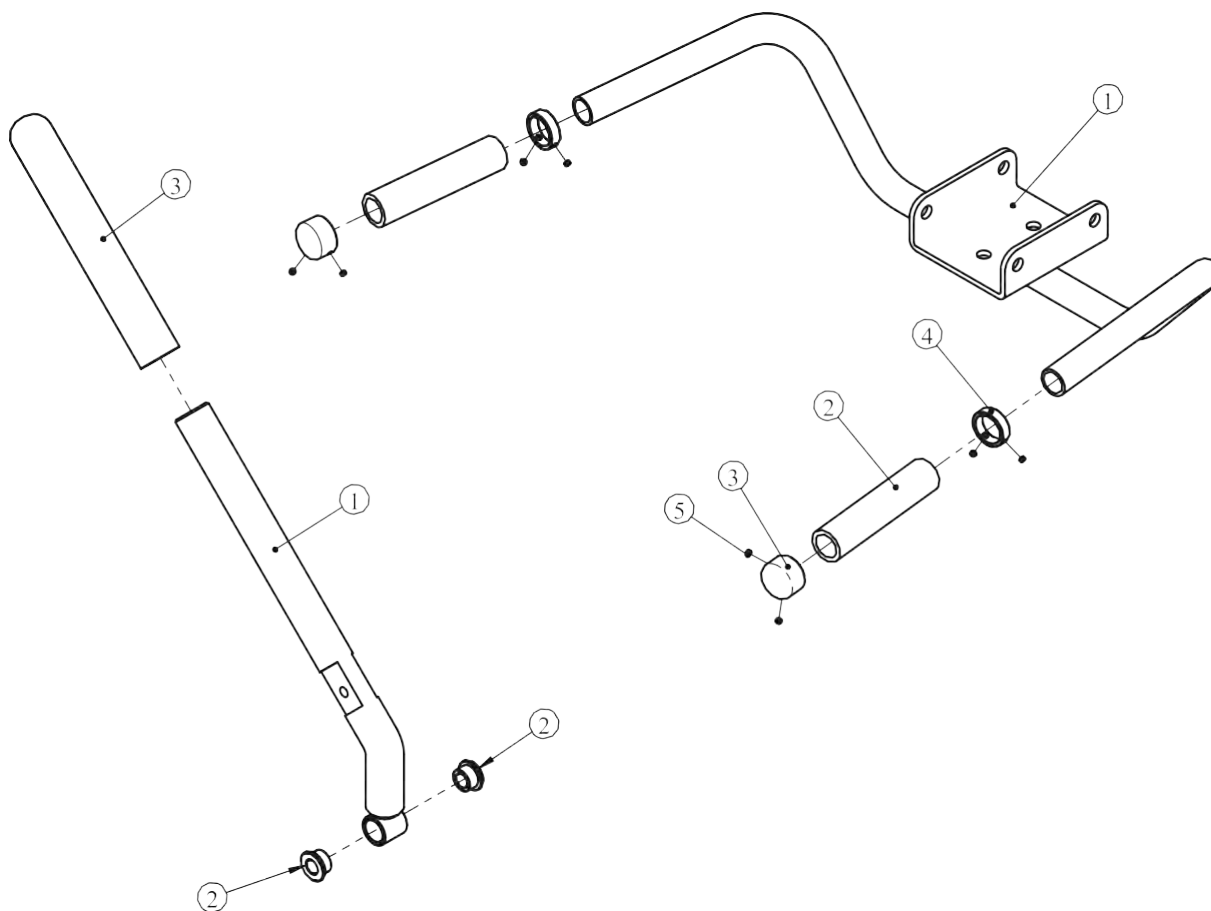


| Item No. | Grade No. | Part No.        | Description                                                 | QTY |
|----------|-----------|-----------------|-------------------------------------------------------------|-----|
| 1        | 14.1      | IF93280500      | Swing Frame                                                 | 1   |
| 2        | 14.2      | GB2766205-2ZC3  | Deep Groove Ball Bearing $\Phi 25 \times \Phi 52 \times 15$ | 2   |
| 3        | 14.3      | M02502000       | Bushing $\Phi 38 \times \Phi 25.4 \times 18$                | 2   |
| 4        | 14.4      | ROC-IT1012400   | Rubber Bumper                                               | 2   |
| 5        | 14.5      | KPS18002701V1   | Nut M20*1.5*18                                              | 1   |
| 6        | 14.6      | SG80071200C     | Pin Link Plate                                              | 2   |
| 7        | 14.7      | GB70M5*25DS20   | Socket Head Cap Screw M5*25                                 | 2   |
| 8        | 14.8      | GB5780M8*40DS20 | Hex Head Bolt M18*40                                        | 1   |
| 9        | 14.9      | PNLM8*25DS20    | Button Head Cap Screw M8*25                                 | 2   |
| 10       | 14.10     | NM5DS2          | Nylon Lock Nut M5                                           | 2   |
| 11       | 14.11     | NM8DS2          | Nylon Lock Nut M8                                           | 1   |
| 12       | 14.12     | GB955DS2        | Flat Washer $\Phi 5.5 \times \Phi 10 \times 1$              | 4   |
| 13       | 14.13     | GB958DS20       | Flat Washer $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$              | 4   |
| 14       | 14.14     | GB938DS12       | Spring Washer $\Phi 8$                                      | 2   |
| 15       | 14.15     | IF933305ASSY    | Adjustable Handle Frame ASSY                                | 1   |
| 16       | 14.16     | IF93332100      | Pin                                                         | 1   |
| 17       | 14.17     | IT95121200      | Counter Poise Block                                         | 1   |
| 18       | 14.18     | IN-B72001600    | Spring                                                      | 1   |

# Vue éclatée et liste des pièces

## Poignée de réglage

## Poignées de maintien

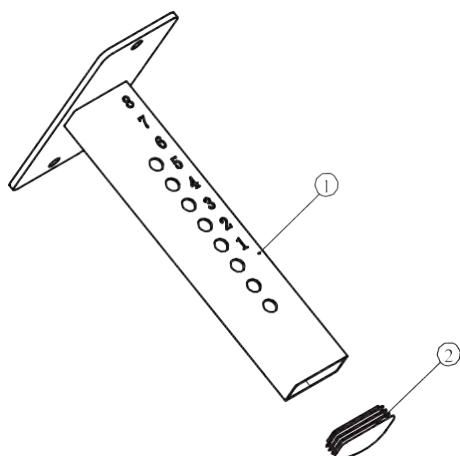


| Item No. | Grade No. | Part No.   | Description      | QTY |
|----------|-----------|------------|------------------|-----|
| 1        | 14.15.1   | IF93330500 | Adjusting Handle | 1   |
| 2        | 14.15.2   | P60015700  | Bushing          | 2   |
| 3        | 14.15.3   | FS522800   | Handle Cover     | 1   |

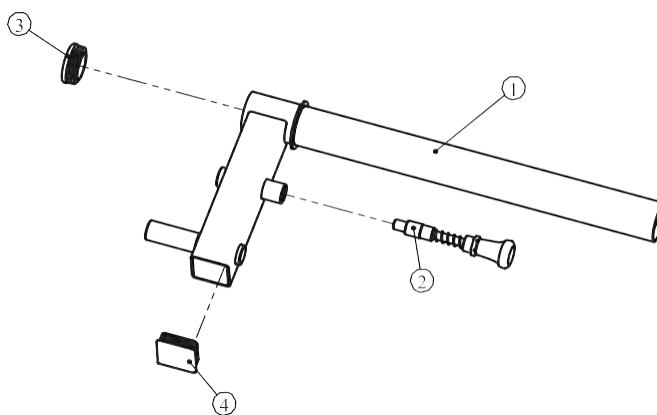
| Item No. | Grade No. | Part No.           | Description                   | QTY |
|----------|-----------|--------------------|-------------------------------|-----|
| 1        | 17.1      | IF93050700         | Handle Frame                  | 1   |
| 2        | 17.2      | 026-01PL0206-12    | Grip STΦ31*Φ24*130            | 2   |
| 3        | 17.3      | V39600             | Aluminum Grip Cap             | 2   |
| 4        | 17.4      | V39500             | Aluminum Grip Ring            | 2   |
| 5        | 17.5      | YZGB7710-32*3.2N19 | Socket Set Screw 10-32UNF*3.2 | 8   |

# Vue éclatée et liste des pièces

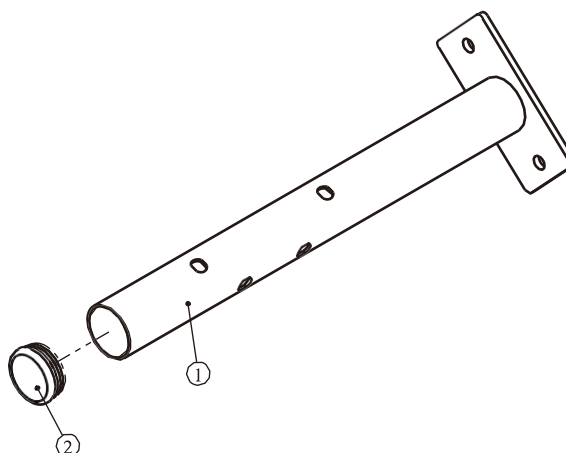
## Support dossier



## Support rondin



## Raccord

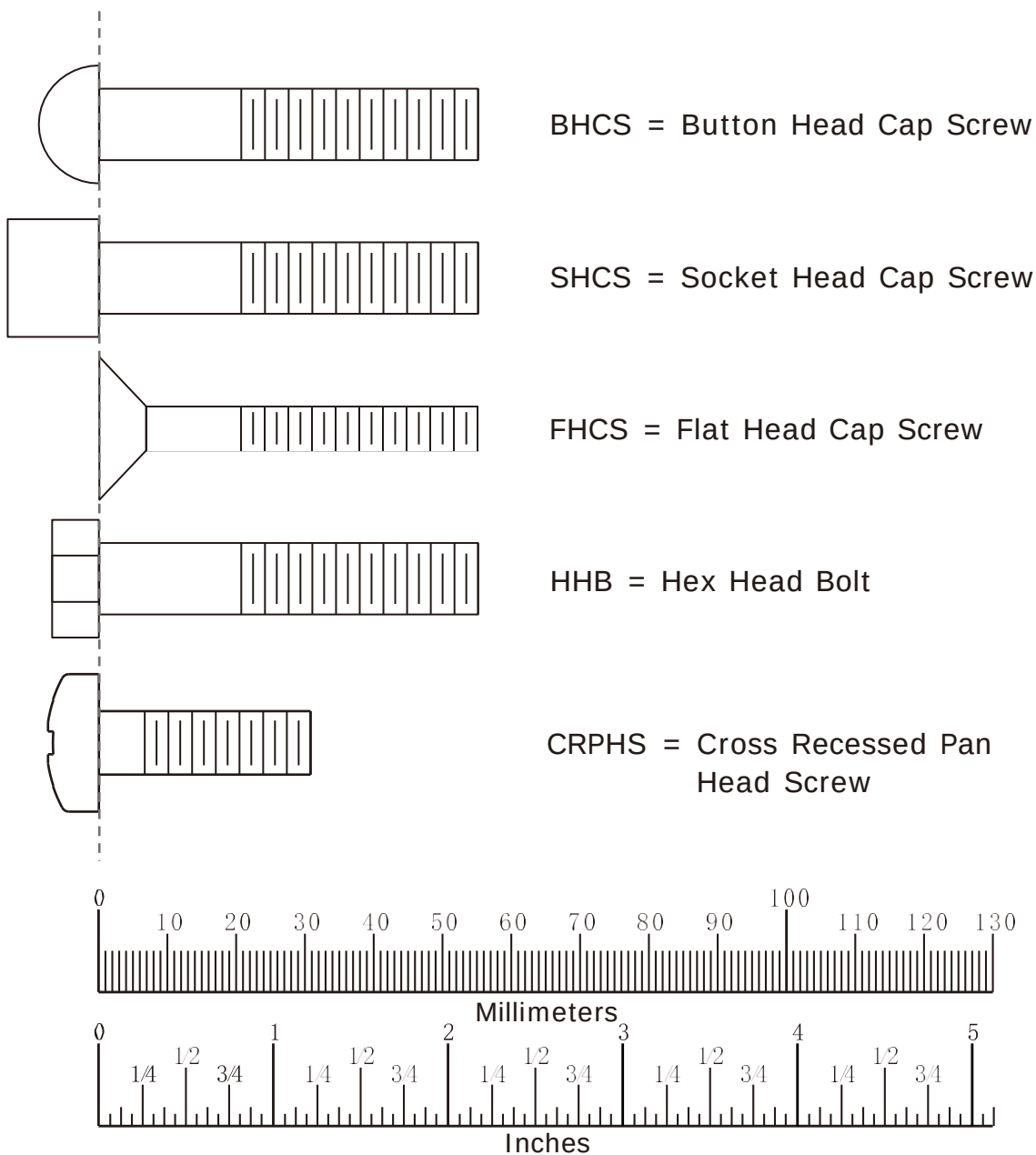


| Item No. | Grade No. | Part No.     | Description      | QTY |
|----------|-----------|--------------|------------------|-----|
| 1        | 18.1      | IT95120900   | Seat Pad Support | 1   |
| 2        | 18.2      | IN-D10134200 | Plug □30*70      | 1   |

| Item No. | Grade No. | Part No.   | Description     | QTY |
|----------|-----------|------------|-----------------|-----|
| 1        | 19.1      | IF93060800 | Leg Press Frame | 1   |
| 2        | 19.2      | IT95151500 | Pin ASSY        | 1   |
| 3        | 19.3      | B10009900  | Plug Φ50.8      | 1   |
| 4        | 19.4      | KPSFID3000 | Plug □50.8      | 1   |

| Item No. | Grade No. | Part No.   | Description             | QTY |
|----------|-----------|------------|-------------------------|-----|
| 1        | 21.1      | IF93061000 | Middle Connection Frame | 1   |
| 2        | 21.2      | B10009900  | Plug Φ50.8              | 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. Fixez le raccord (#12), le bras pivotant (#14), la came (#13) et la pièce (#20) à la colonne de charge (#1) à l'aide de :

|                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1x Ø60 Cap (#35)            | 1x Ø62.5*5 Circle Ring (#36)    |
| 1x M10*25 SHCS (#44)        | 1x Big Washer Ø62*Ø10.5*3 (#25) |
| 2x M10*75 HHB (#41)         | 3x M10*30 HHB (#53)             |
| 2x M10 Nylon Lock Nut (#50) | 7x Ø11*Ø20*2 Flat Washer (#48)  |
| 3x Ø10 Spring Washer (#49)  | 1x Small Ring (#51)             |

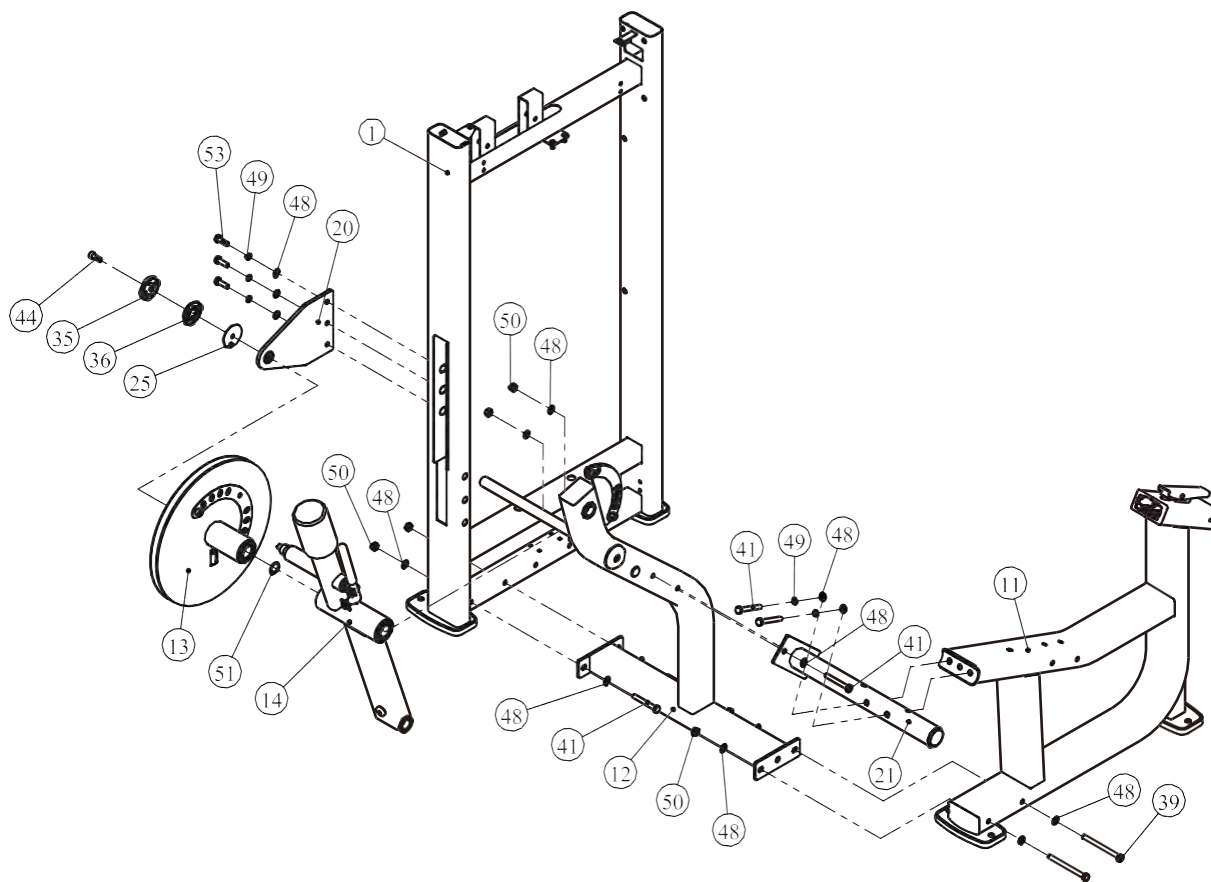
2. Fixez le châssis principal (#11) au raccord (#12) à l'aide de :

|                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 2x M10*120 HHB (#39)           | 2x M10 Nylon Lock Nut (#50) |
| 4x Ø11*Ø20*2 Flat Washer (#48) |                             |

3. Attach the Middle Connection Frame ASSY (#21) to the Bottom Cross Brace Frame (#12) and the Main Frame ASSY (#11) using:

|                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| 4x M10*75 HHB (#41)        | 6x Ø11*Ø20*2 Flat Washer (#48) |
| 2x Ø10 Spring Washer (#49) | 2x M10 Nylon Lock Nut (#50)    |

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

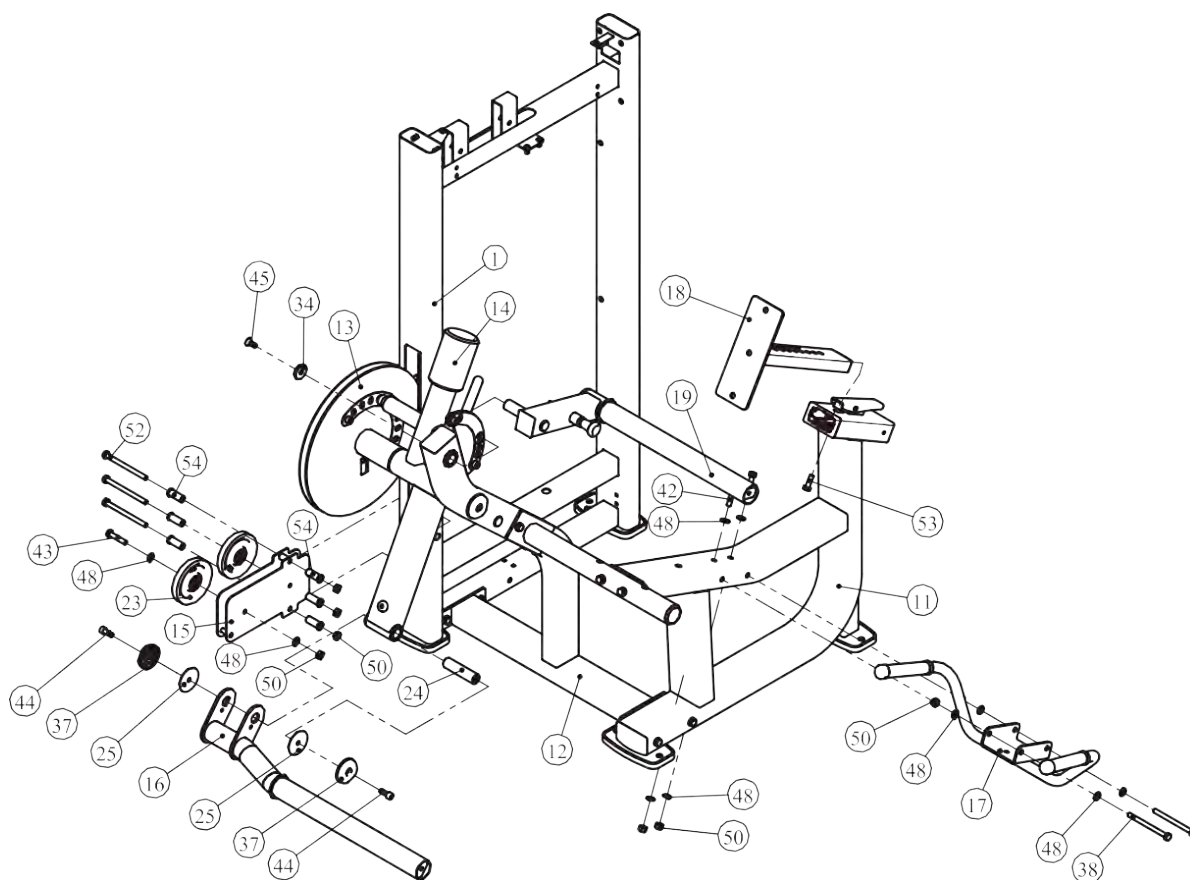


## Assemblage

## ETAPE 2

1. Fixez le cadre de presse à jambes (#19) à la traverse inférieure (#12) à l'aide de :  
1x M10\*25 FHCS (#45) 1x Cap  $\Phi 38 \times \Phi 10.5 \times 8$  (#34)
2. Fixez les poignées de maintien (#17) au cadre principal (#11) à l'aide de :  
2x M10\*125 HHB (#38) 2x M10\*70 HHB (#42)  
4x M10 Nylon Lock Nut (#50) 8x  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  Flat Washer (#48)
3. Fixez le support de dossier (#18) et la vis de blocage M10\*30 HHB (#53) au cadre principal (#11).
4. Fixez le support de rondin (#16) à bras pivotant (#14) à l'aide de :  
2x M10\*25 SHCS (#44) 2x Cap Assy  $\Phi 62.5$  (#37)  
2x Big Washer  $\Phi 62 \times \Phi 10.5 \times 3$  (#25) 1x shaft  $\Phi 25.4 \times 100 \times M10$  (#24)
5. Fixez le support à double poulie (#15) et deux poulies de 4,5 pouces (#23) à la colonne de charge (#1) à l'aide de :  
1x M10\*50 HHB (#43) 3x M10\*130 HHB (#52)  
4x M10 Nylon Lock Nut (#50) 2x  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  Flat Washer (#48)  
6x Bushing (#54)

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



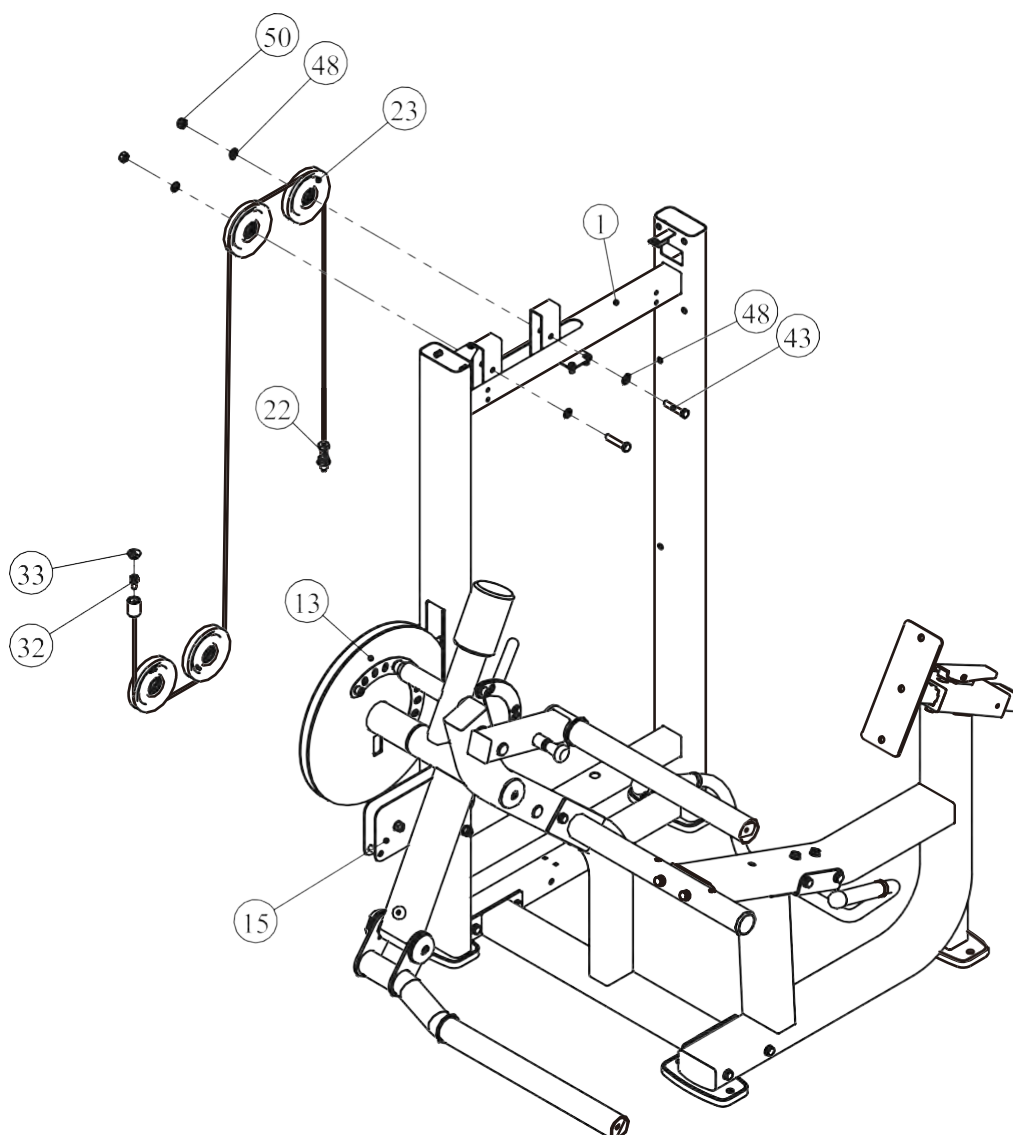
## Assemblage

## ETAPE 3

- Fixez l'extrémité du câble sans filetage (#22) à la came (#13) et bloquez le avec la pièces (#32).  
Avant de fixer les poulie de 4,5 pouces au cadre, faites passer l'autre extrémité du câble (#22) par-dessus..
- Fixez deux poulies de 4,5 pouces (#23) à la colonne de charge (#1) à l'aide de :  

|                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 2x M10*50 HHB (#43)            | 2x M10 Nylon Lock Nut (#50) |
| 4x Φ11*Φ20*2 Flat Washer (#48) |                             |
- Fixez la bouchon (#33) à la came (#13).

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

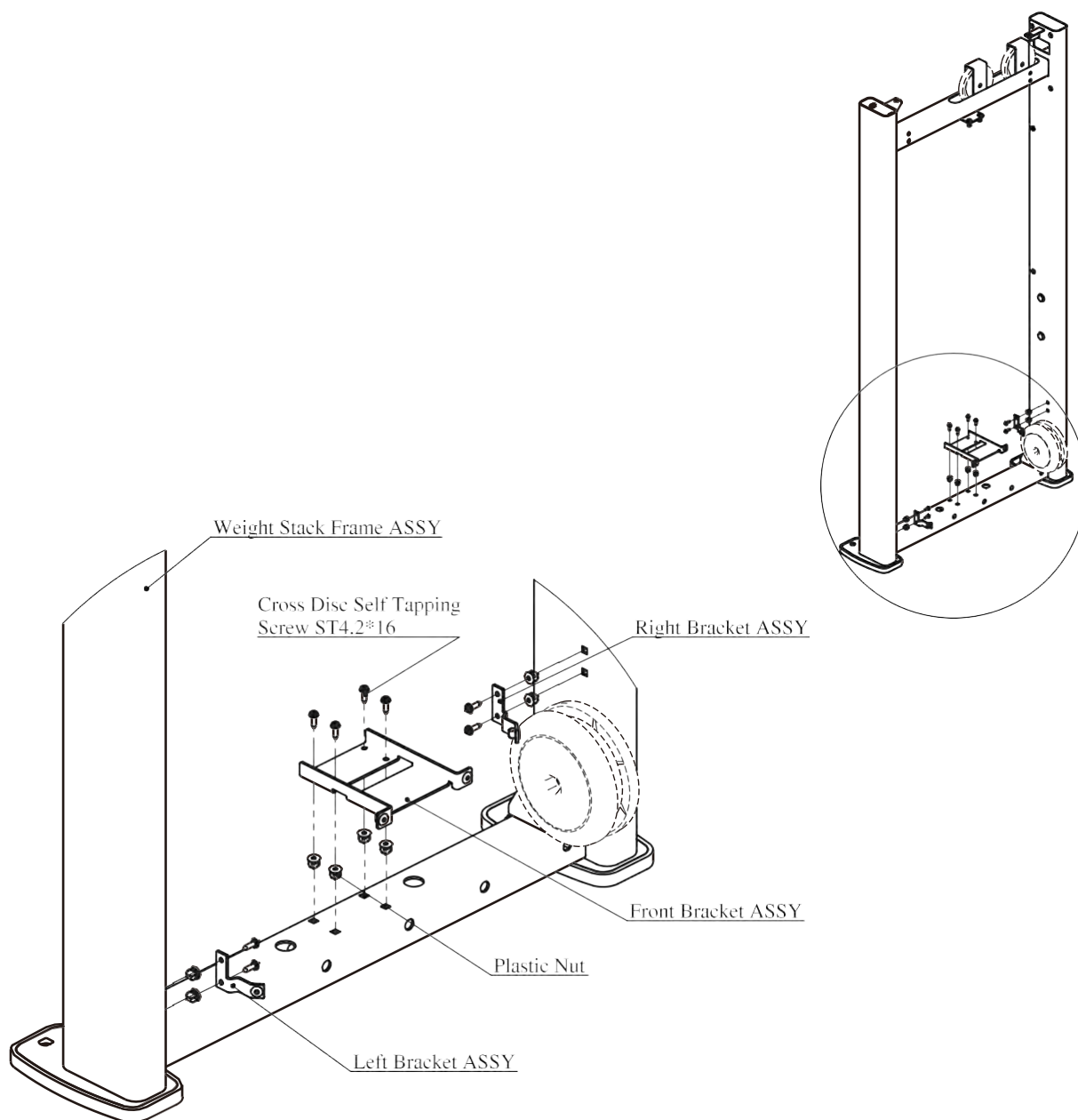


# Assemblage

## 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
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 4

### 1. Fixez :

2x Guide Rod  $\Phi 19 \times 1097$  (#10)

2x Weight Rubber Bumper (#30)

19x Weight Plate 10LBS (#101)

1x Top Plate (#8)

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

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

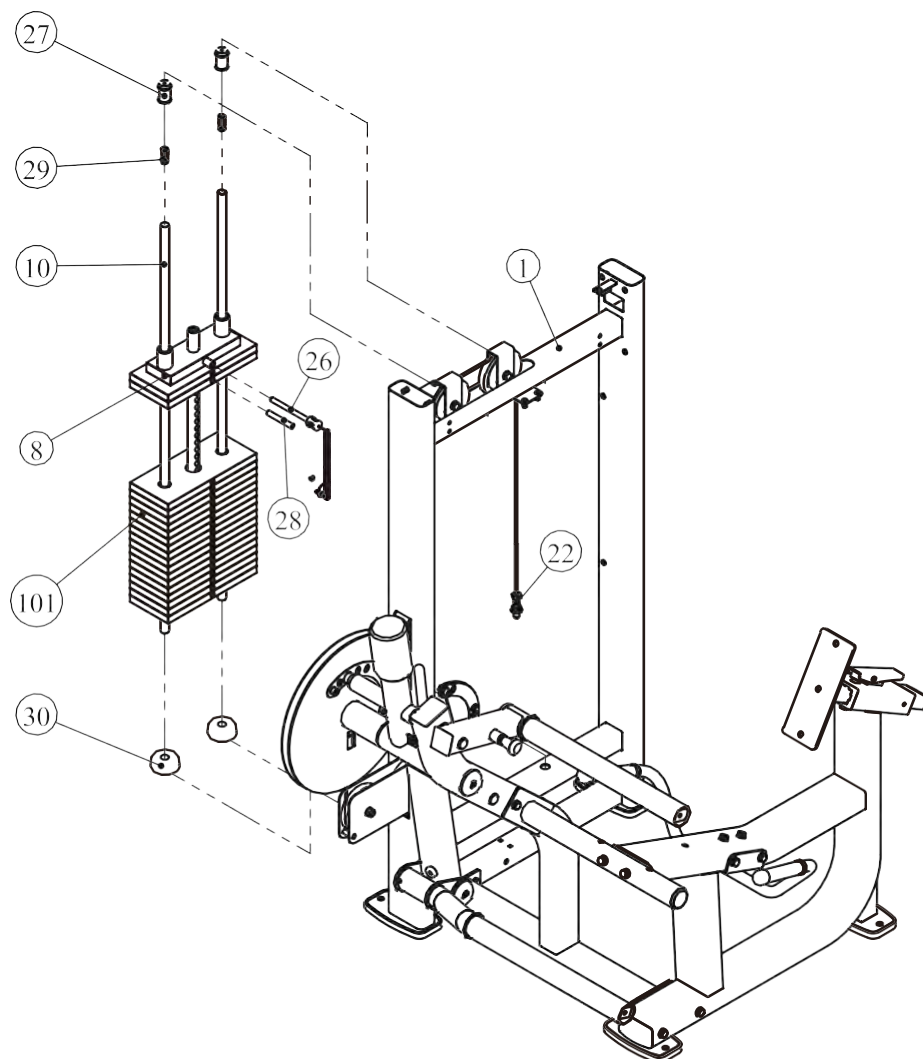
2x Spring (#29)

### 2. Fixez la goupille avec le filin (#26) au plongeur (#8).

### 3. Attachez le câble (#22) au plongeur (#8) en passant l'anneau du câble sur l'ancrage du plongeur.

### 4. Attachez les deux premières plaques de 10LBS (#101) au plongeur (#8) à l'aide de 1x Spring Pin $\Phi 11 \times 76$ (#28)

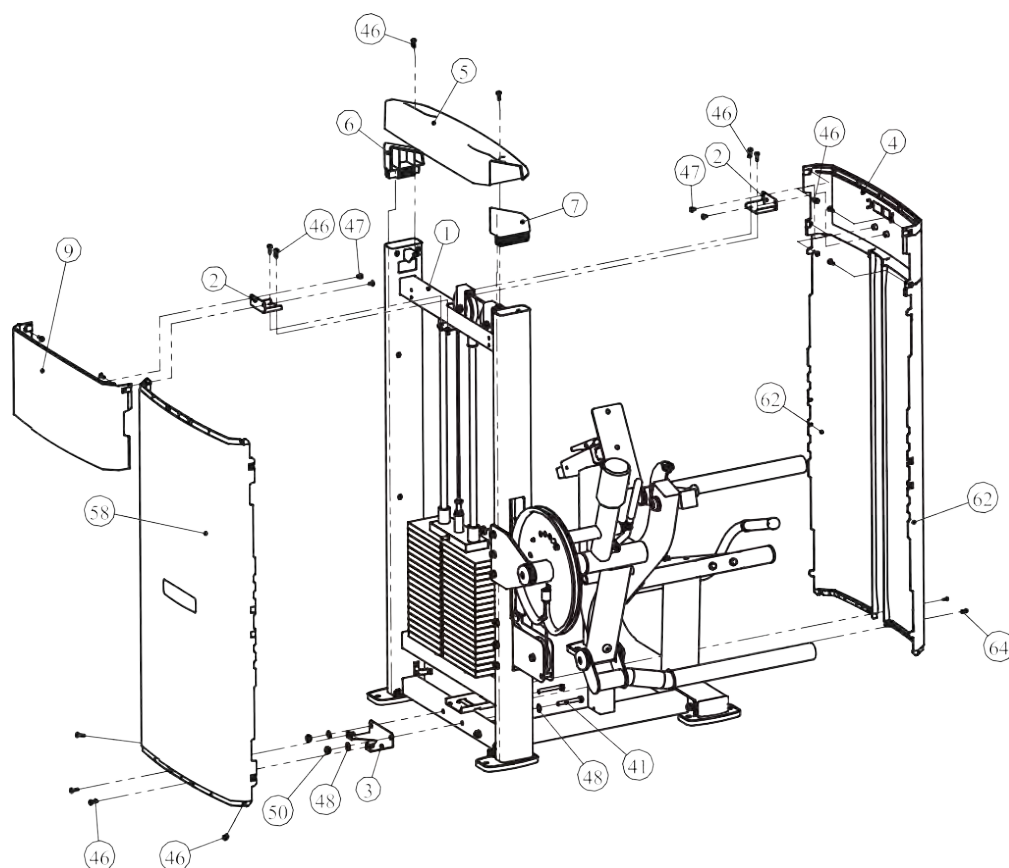
| Grade No. | Part No.   | Description        | QTY |
|-----------|------------|--------------------|-----|
| 101       | FE97193100 | 10LBS Weight Plate | 19  |



# Assemblage

## ETAPE 5

1. Fixez le support inférieur (#3) au cadre de la colonne de poids (#1) à l'aide de :  
2x HHB M10 x 75 (#41)                      4x rondelles  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (#48)  
2x écrous Nylstop M10 (#50).
2. Fixez les deux supports supérieurs (#2) au cache supérieur avant (#4) et au cache supérieur arrière (#9) à l'aide de :  
4x CRPHS M6 x 10 (#47).
3. Fixez le carénage arrière (#58) au cadre de la colonne de poids (#1) et au support inférieur (#3) à l'aide de :  
6x CRPHS M6 x 20 (#46).
4. Fixez le carénage arrière supérieur (#9) et le cache supérieur avant (#4) au cadre de la colonne de poids (#1) à l'aide de :  
10x CRPHS M6 x 20 (#46).
5. Fixez le cache droit (#6) et le cache gauche (#7) au cadre de la colonne de poids (#1).
6. Fixez le couvercle supérieur (#5) à la colonne de charge (#1) à l'aide de :  
2x M6\*20 CRPHS (#46)
7. Fixez les carters avant droit et gauche (#62) à la colonne de poids (#1) à l'aide de :  
4x vis cruciformes ST4.2\*16 (#58)



# Assemblage

## ETAPE 6

1. Fixez l'assise (#55) and le dossier (#56) au châssis (#11) et au support de dossier (#18) à l'aide de :

3x M10\*80 HHB (#40)

2x M10\*30 HHB (#53)

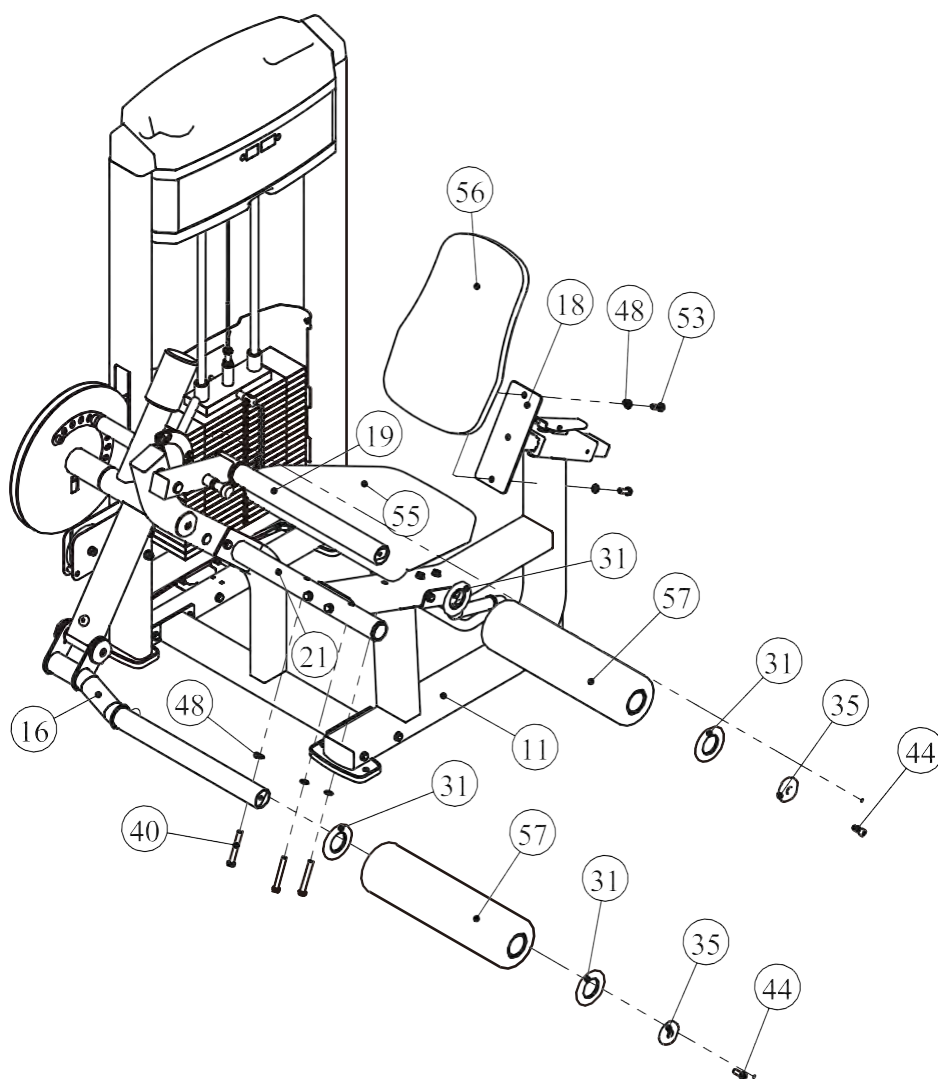
5x  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  Flat Washer (#48)

2. Fixez les rondins (#57) à leurs supports (#16) et (#19) à l'aide de :

2x M10\*25 SHCS (#44)

4x Big Collar (#31)

2x Cap  $\Phi 60$  (#35)





# Instructions de réglages et d'exercice

## Réglage du dossier

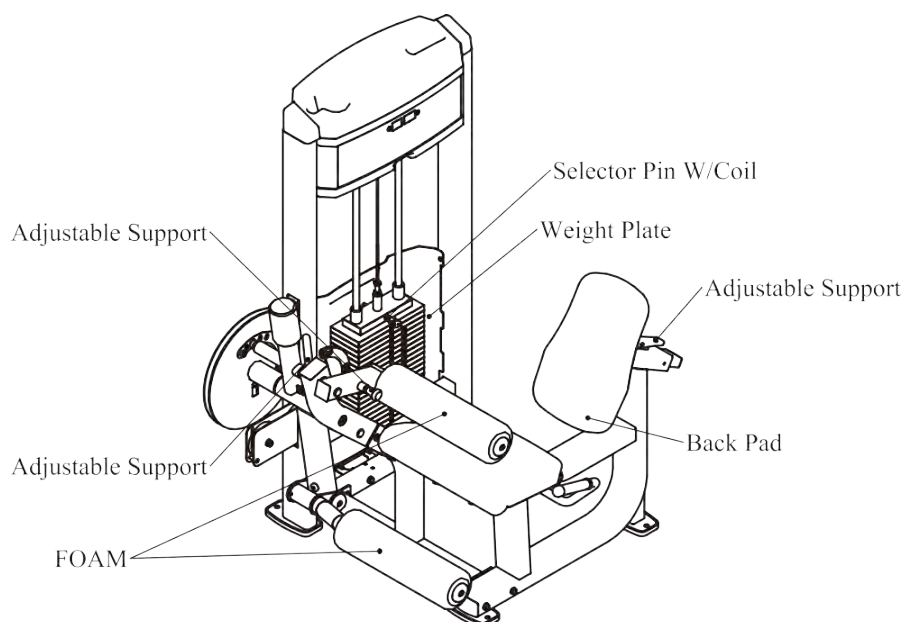
1. Tirez sur le support réglable et ajustez le dossier à la position souhaitée.
2. Assurez-vous que la goupille de verrouillage est bien insérée dans son logement.

## Réglage du rondin

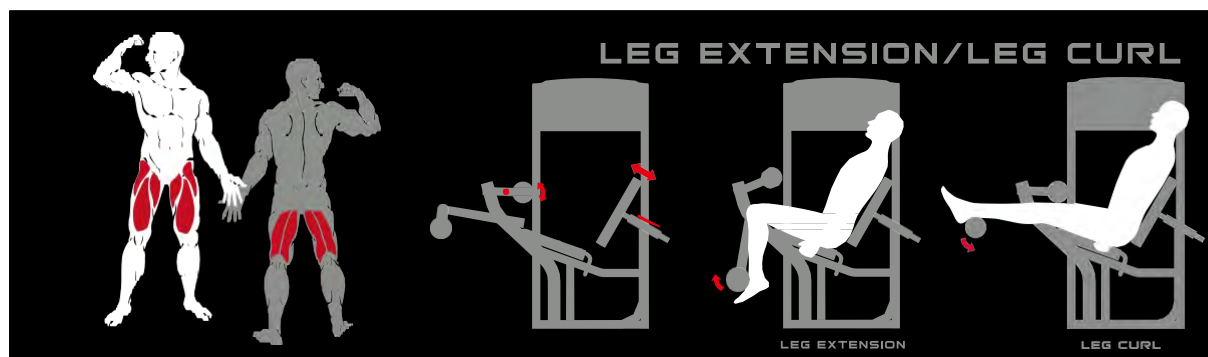
1. Tirez sur la goupille et ajustez le rondin à la position souhaitée.
2. Assurez-vous que la goupille de verrouillage est bien insérée dans son logement.

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