



# Poulie Haute Divergente

## MANUEL D'UTILISATION

---

IT9502

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

# Table des matières

## ATTENTION !

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

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Consignes de sécurité importantes -----     | 3  |
| Instructions-----                           | 5  |
| Vue éclatée et liste des pièces -----       | 6  |
| Guide de mesures -----                      | 18 |
| Instructions de montage -----               | 19 |
| Montage-----                                | 20 |
| Instructions de réglage -----               | 31 |
| Instructions d'entraînement -----           | 32 |
| Programme de maintenance-----               | 33 |
| Informations générales de maintenance ----- | 34 |
| Conseils d'entraînement avec poids -----    | 35 |

Montez l'appareil en fonction des vrais **poids** achetés !

# Consignes de sécurité importantes

Avant de commencer un programme de fitness, consultez votre médecin pour un examen complet. Lorsque vous utilisez l'équipement, veillez à toujours respecter certaines précautions élémentaires, notamment les précautions ci-dessous :

1. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'équipement.  
Ces instructions sont rédigées pour assurer votre sécurité et protéger l'appareil.
2. Utilisez l'équipement uniquement aux fins auxquelles il a été conçu, comme décrit dans ce guide.  
N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant, car ils pourraient causer des blessures.
3. Ce produit doit être utilisé uniquement sur une surface plane et doit être entouré d'un espace libre de 0,5 mètre.  
N'utilisez pas l'équipement en extérieur.
4. Ne laissez pas les enfants monter sur l'équipement ni s'en approcher. Les enfants ne sont pas autorisés à utiliser cet équipement.  
Les adolescents doivent utiliser cet équipement sous la supervision d'un adulte.
5. Ne dépassez pas vos limites et ne vous entraînez pas jusqu'à épuisement.  
Ne tentez pas de soulever plus de poids que vous ne pouvez contrôler en toute sécurité.  
En cas de douleur ou de symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin.
6. Cet équipement ne doit pas être utilisé à des fins médicales.
7. N'utilisez jamais l'appareil s'il a été endommagé ou s'il a subi une chute.  
Ne glissez et n'insérez jamais rien dans les ouvertures de l'appareil.  
Avant chaque utilisation, vérifiez toujours l'appareil et ses câbles. Assurez-vous que toutes les fixations et tous les câbles sont sûrs et en bon état de fonctionnement.  
Des câbles effilochés ou usés peuvent être dangereux et causer des blessures.  
Vérifiez périodiquement que ces câbles ne présentent pas de signe d'usure.  
Veillez à conserver les mains, membres, vêtements amples et cheveux longs bien éloignés des parties mobiles.
8. Soyez prudent lorsque vous montez sur l'équipement ou en descendez.
9. Portez des vêtements et des chaussures adaptés à votre entraînement, et non des vêtements amples.

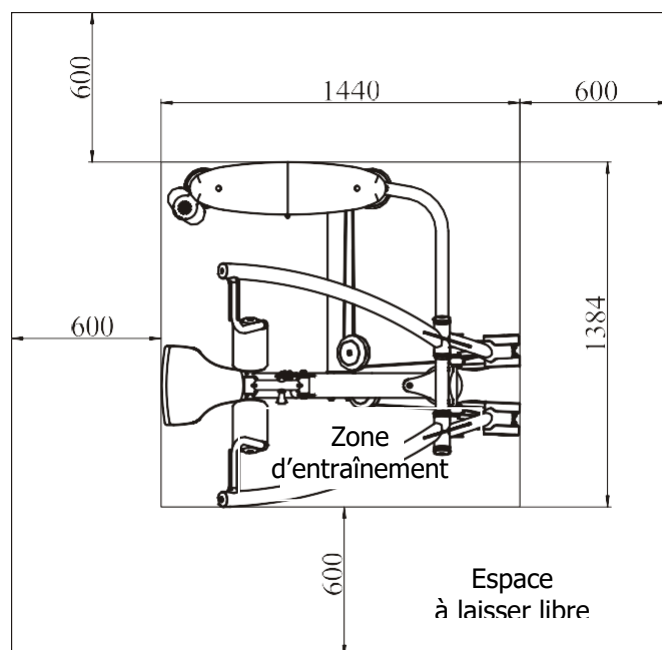
# Consignes de sécurité importantes

## Sécurité personnelle pendant le montage

Lisez chaque étape des instructions de montage et suivez ces étapes dans l'ordre indiqué. Ne sautez pas d'étape. Si vous sautez une étape, vous risquez de découvrir plus tard que vous devez démonter des composants et que vous avez endommagé l'équipement.

Montez et utilisez l'appareil sur une surface plane et solide. Afin de pouvoir y accéder facilement, placez l'appareil à quelques mètres des murs ou de tout mobilier. Cet équipement est conçu pour vous satisfaire. En respectant ces précautions et en faisant preuve de bon sens, vous bénéficierez de nombreuses heures d'entraînement sûres et agréables.

## Zone d'entraînement et espace à laisser libre



## Caractéristiques

Classe : S

Capacité de charge maximale : 91 kg/ 200 lb

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

Surface totale du produit : 1440 x 1384 mm

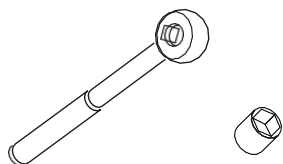
Masse totale du produit : 147,7 kg/ 326 lb

# Instructions

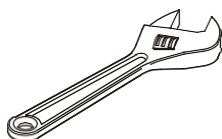
Avant de commencer le montage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Utilisez les différentes listes de ce guide pour vérifier que toutes les pièces sont bien incluses dans votre livraison. Lors de vos commandes, utilisez les numéros de pièces et les descriptions répertoriés dans ces listes. Utilisez uniquement nos pièces de rechange d'origine pour l'entretien, afin d'éviter tout risque de blessure et l'annulation de la garantie.

L'équipement est conçu pour permettre les mouvements les plus fluides et les plus efficaces lors des exercices. Une fois le montage terminé, vous devez vérifier toutes les fonctions pour vous assurer qu'elles s'effectuent correctement. Si vous rencontrez des problèmes, vérifiez à nouveau les instructions de montage, afin de détecter toute erreur de montage éventuelle. Si vous n'êtes pas en mesure de rectifier le problème, appelez votre distributeur agréé. Lors de votre appel, veuillez à conserver ce guide et votre numéro de série à proximité. Lorsque chaque partie a été vérifiée, vous pouvez continuer.

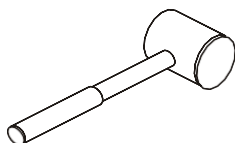
## Outils requis



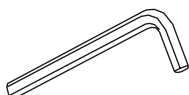
Clé à cliquet et douille



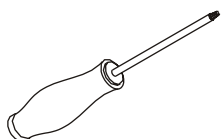
Clé à molette



Maillet en caoutchouc



Jeu de clés hexagonales



Tournevis cruciforme

# Vue éclatée et liste des pièces

## Vue d'ensemble

| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence        | Description                               | QTÉ |
|---------------|-------------|------------------|-------------------------------------------|-----|
| 1             | 1           | IT950101ASSY     | Ensemble cadre de la pile de poids        | 1   |
| 2             | 2           | IT950201ASSY     | Ensemble cadre avant                      | 1   |
| 3             | 3           | IT950202V1ASSY   | Ensemble cadre de raccordement supérieur  | 1   |
| 4             | 4           | IT950203V1ASSY   | Ensemble cadre de bras droit              | 1   |
| 5             | 5           | IT950204V1ASSY   | Ensemble cadre de bras gauche             | 1   |
| 6             | 6           | IT950205ASSY     | Ensemble bras transversal inférieur       | 1   |
| 7             | 7           | IT950206ASSY     | Ensemble support de rembourrage en mousse | 1   |
| 8             | 8           | IT95050300       | Cadre de raccordement arrière             | 1   |
| 9             | 9           | IT95020700       | Câble de DIP                              | 1   |
| 10            | 10          | IT95120800       | Ensemble câble de tension                 | 1   |
| 11            | 11          | PL90101200       | Poulie en V                               | 2   |
| 12            | 12          | SD10 00B3000ASSY | Pied réglable                             | 2   |
| 13            | 21          | IT950121ASSY     | Ensemble support supérieur                | 1   |
| 14            | 22          | IT950122ASSY     | Ensemble support inférieur                | 2   |
| 15            | 23          | IT95012300       | Support arrière                           | 1   |
| 16            | 24          | IT95012400       | Support de poulie double                  | 1   |
| 17            | 25          | IT95016000       | Protection en plastique                   | 2   |
| 18            | 26          | IT95016400       | Cache de poulie                           | 4   |
| 20            | 28          | SG500110400V5    | Poulie de 4,5"                            | 7   |
| 21            | 31          | IE950221ASSY     | Ensemble rembourrage en mousse            | 2   |
| 22            | 42          | IT95014200       | Plaque supérieure                         | 1   |
| 23            | 44          | IT95014400       | Tige de guidage $\Phi$ 19*1242            | 2   |
| 24            | 51          | IT95015100       | Capot supérieur                           | 1   |
| 25            | 52          | IT95015200       | Capot du panneau d'entraînement           | 1   |
| 26            | 53          | IT95015300       | Carter de protection avant                | 1   |
| 27            | 54          | IT95015400       | Carter de protection avant droit          | 1   |
| 28            | 55          | IT95015500       | Carter de protection arrière supérieur    | 1   |
| 29            | 56          | IT95015600       | Carter de protection arrière              | 1   |
| 30            | 76          | IT95017600       | Assise                                    | 1   |
| 31            | 92          | IT801210300P11C  | Porte-gobelet                             | 1   |

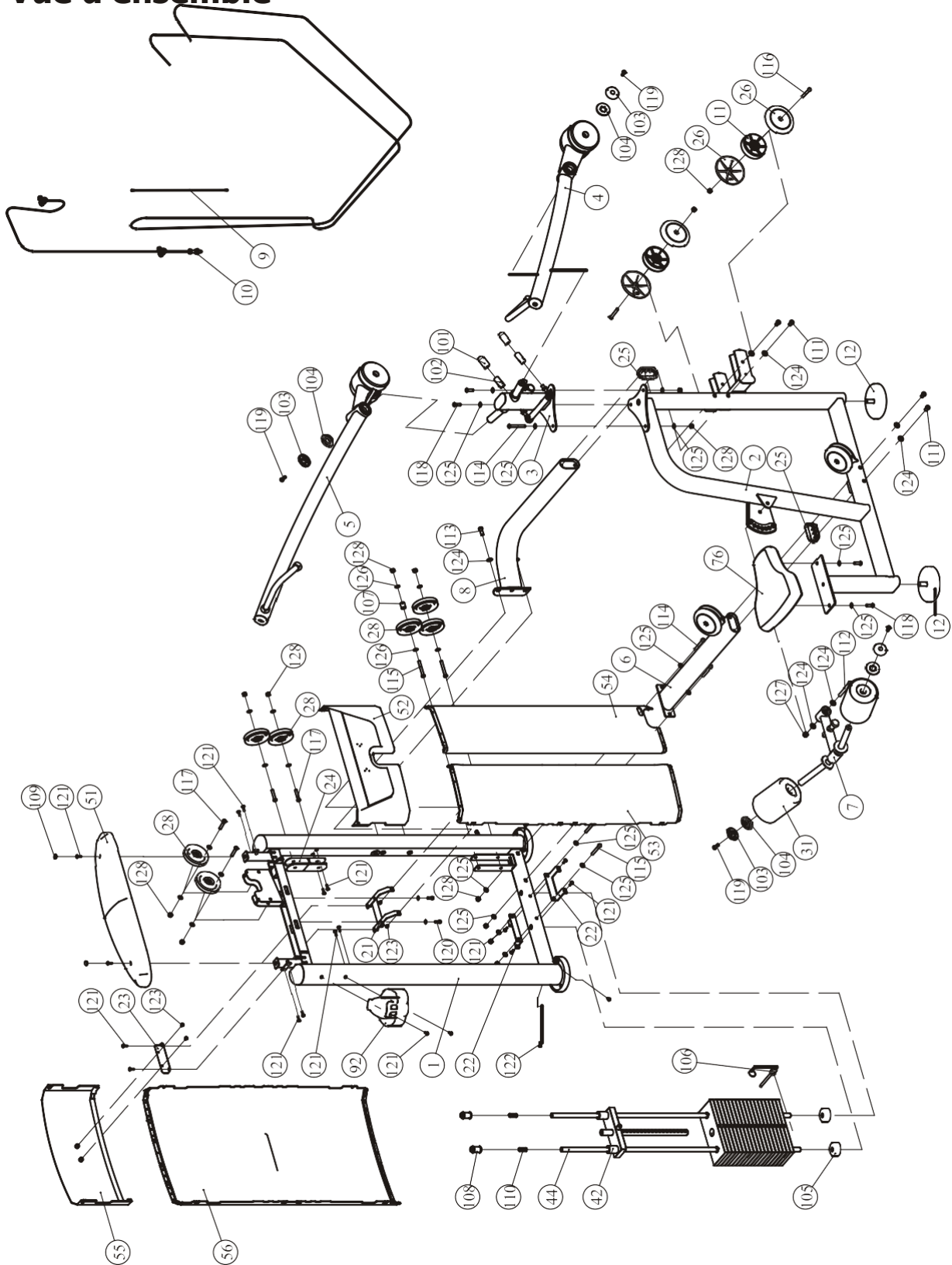
# Vue éclatée et liste des pièces

## Vue d'ensemble

| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence         | Description                                                               | QTÉ |
|---------------|-------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| 32            | 101         | FE970113100       | Gaine de connecteur de câble                                              | 2   |
| 33            | 102         | FE970113200       | Connecteur de câble                                                       | 2   |
| 34            | 103         | FE97211900        | Capuchon $\Phi 60$                                                        | 4   |
| 35            | 104         | FE97212000        | Anneau $\Phi 62,5 \times 5$                                               | 4   |
| 36            | 105         | IT80023000        | Tampon en caoutchouc pour poids                                           | 2   |
| 37            | 106         | IT90012000V1      | Goupille de sélection avec ressort                                        | 1   |
| 38            | 107         | FE97193400        | Entretoise de poulie                                                      | 1   |
| 39            | 108         | IT95016100        | Manchon de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ | 2   |
| 40            | 109         | IT95016500        | Capuchon à embout $\Phi 16,5 \times 6,88$                                 | 2   |
| 41            | 110         | HFOPT900-04A0602  | Ressort                                                                   | 2   |
| 42            | 111         | GB708TM12*135DN18 | Vis d'assemblage à tête creuse M12*135                                    | 4   |
| 43            | 112         | GB708TM12*105DN18 | Vis d'assemblage à tête creuse M12*30                                     | 1   |
| 44            | 113         | GB708TM12*30DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*80                                     | 2   |
| 45            | 114         | GB708TM10*80DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*80                                     | 3   |
| 46            | 115         | GB708TM10*75DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*80                                     | 4   |
| 47            | 116         | GB708TM10*70DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*80                                     | 2   |
| 48            | 117         | GB708TM10*50DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*80                                     | 4   |
| 49            | 118         | GB708TM10*30DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*80                                     | 4   |
| 50            | 119         | GB708TM10*25DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*80                                     | 4   |
| 51            | 120         | GB70M8*20N19      | Vis d'assemblage à tête creuse M8*20                                      | 2   |
| 52            | 121         | GB818M6*20DHS2    | Vis à tête cylindrique cruciforme M6*16                                   | 18  |
| 53            | 122         | GB818M6*16DHS2    | Vis à tête cylindrique cruciforme M6*16                                   | 4   |
| 54            | 123         | GB818M6*10DHS2    | Vis à tête cylindrique cruciforme M6*16                                   | 4   |
| 55            | 124         | GB9512DN2         | Rondelle plate $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2,5$                        | 8   |
| 56            | 125         | GB9510DN2         | Rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$                          | 28  |
| 57            | 126         | GB958DN2          | Rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$                         | 2   |
| 58            | 127         | NM12DN2           | Écrou frein à bague nylon M12                                             | 1   |
| 59            | 128         | NM10DN2           | Écrou frein à bague nylon M10                                             | 15  |
| 60            | 129         | NBS6DHS           | Clé hexagonale S=6                                                        | 1   |
| 61            | 130         | NBS8DHS           | Clé hexagonale S=8                                                        | 1   |
| 62            | 131         | LW200BS           | Clé $\Phi 6 \times 117$                                                   | 1   |
| 63            | 132         | YHY               | Lubrifiant                                                                | 1   |

## Vue éclatée et liste des pièces

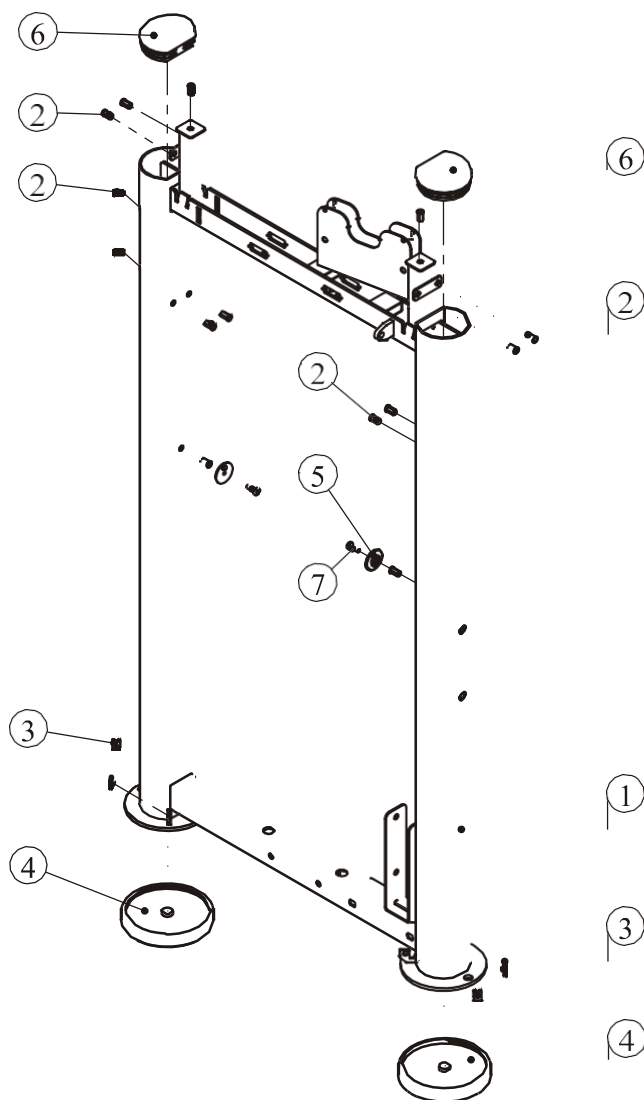
## Vue d'ensemble





# Vue éclatée et liste des pièces

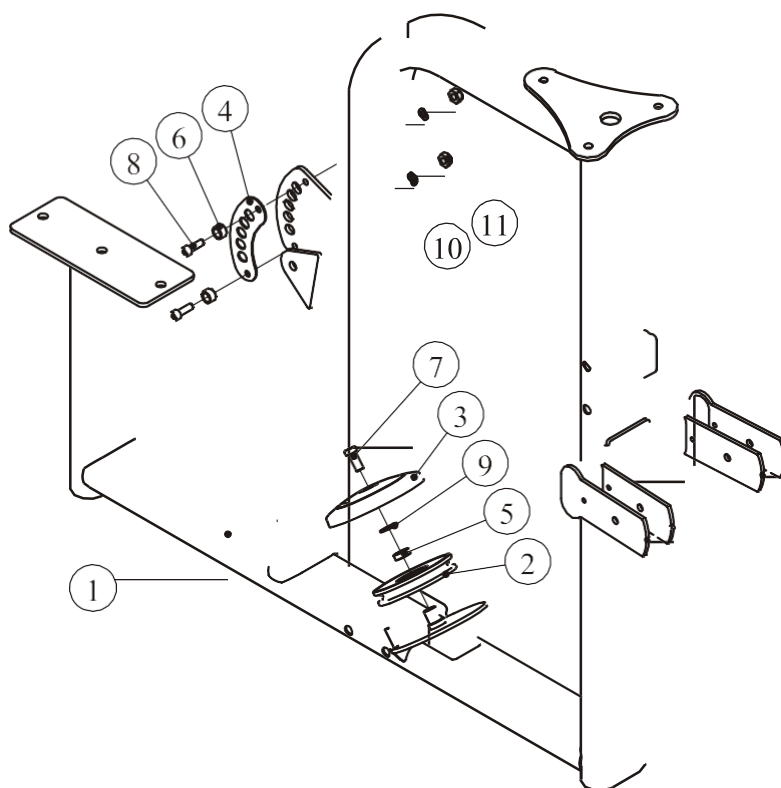
## Ensemble cadre de la pile de poids



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence            | Description                             | QTÉ |
|---------------|-------------|----------------------|-----------------------------------------|-----|
| 1             | 1.1         | IT95010100           | Cadre de la pile de poids               | 1   |
| 2             | 1.2         | GB17880.5M6*16.5DS17 | Écrou à sertir M6                       | 14  |
| 3             | 1.3         | AC32705800           | Écrou en U M6                           | 4   |
| 4             | 1.4         | IT95015700           | Pied                                    | 2   |
| 5             | 1.5         | IT95015900           | Bloc en plastique                       | 2   |
| 6             | 1.6         | IT95015800           | Capuchon $\Phi 95*81,1$                 | 2   |
| 7             | 1.7         | GB818M6*20DHS2       | Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 | 2   |

# Vue éclatée et liste des pièces

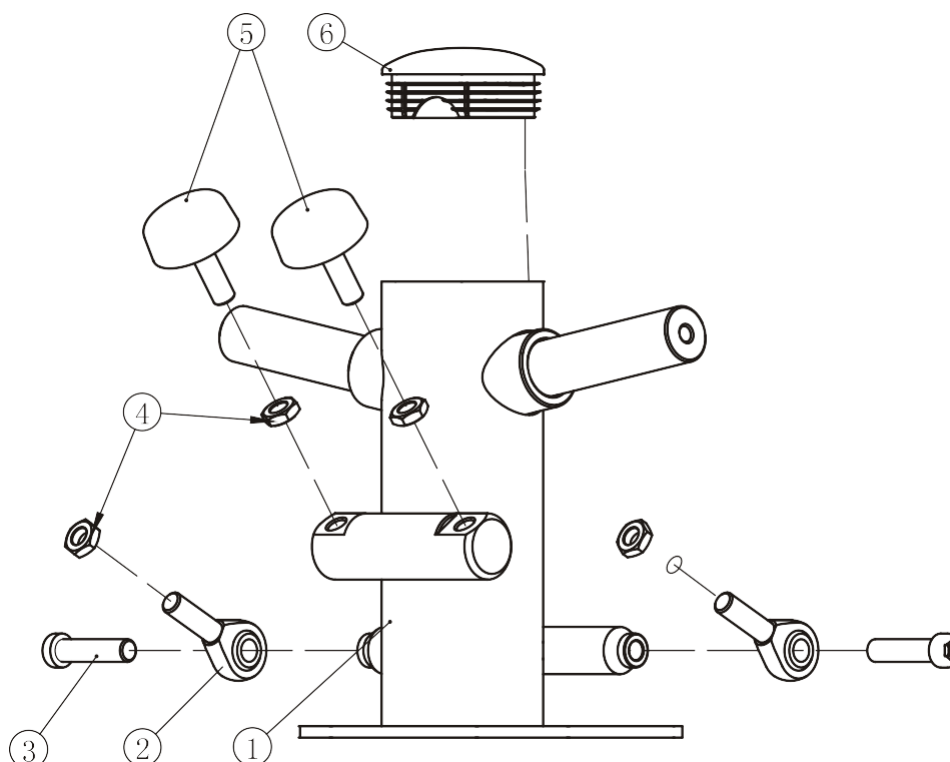
## Ensemble cadre avant



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence        | Description                                       | QTÉ |
|---------------|-------------|------------------|---------------------------------------------------|-----|
| 1             | 2.1         | IT95020100       | Cadre avant                                       | 1   |
| 2             | 2.2         | IT95057800       | Poulie de 4,5"                                    | 1   |
| 3             | 2.3         | IT95016400       | Cache de poulie                                   | 1   |
| 4             | 2.4         | IT90021100       | Garniture                                         | 1   |
| 5             | 2.5         | FE97122100       | Entretoise de poulie 1                            | 1   |
| 6             | 2.6         | IN-S10111200     | Manchon en caoutchouc $\Phi 17 \times 10,5$       | 2   |
| 7             | 2.7         | GB70BTM10*25DN18 | Vis d'assemblage à tête creuse M10*25             | 1   |
| 8             | 2.8         | GB70M8*20DS20    | Vis d'assemblage à tête creuse M8*20              | 2   |
| 9             | 2.9         | DQ10N19B         | Rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 25 \times 2$  | 1   |
| 10            | 2.10        | GB958DN2         | Rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ | 2   |
| 11            | 2.11        | NM8DN2           | Écrou frein à bague nylon M8                      | 2   |

# Vue éclatée et liste des pièces

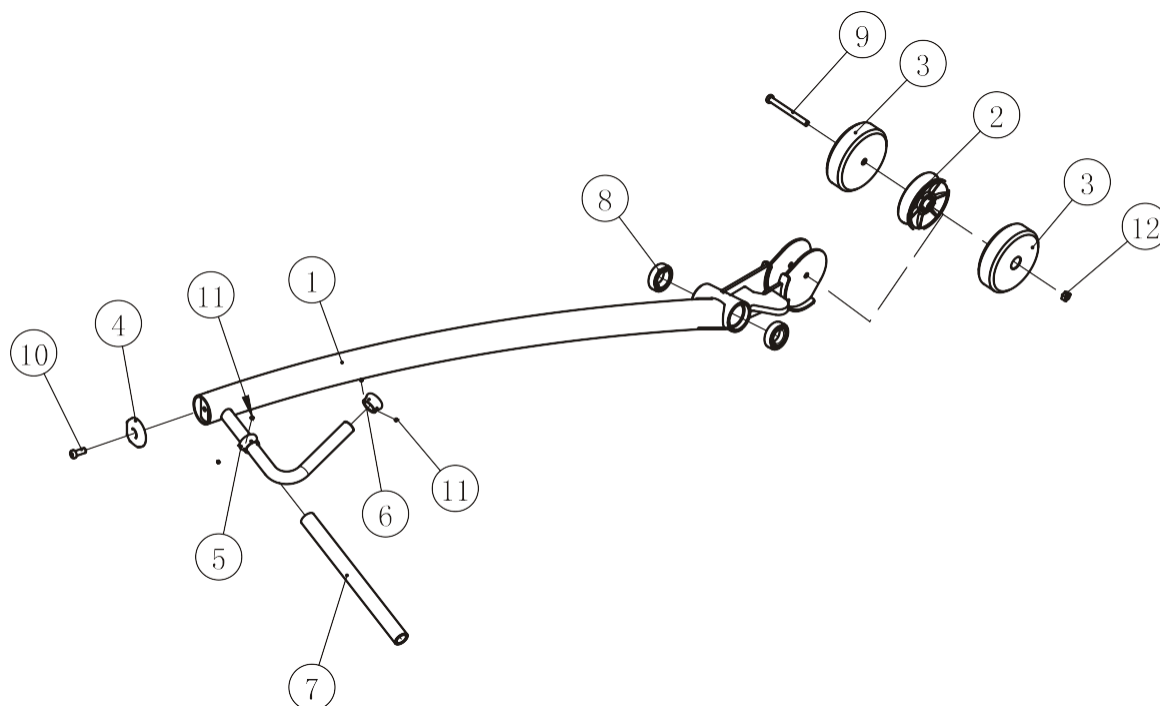
## Ensemble cadre de raccordement supérieur



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence        | Description                           | QTÉ |
|---------------|-------------|------------------|---------------------------------------|-----|
| 1             | 3.1         | IT95020200V1     | Cadre de raccordement supérieur       | 1   |
| 2             | 3.2         | SA12T_K          | Roulement de joint M12                | 2   |
| 3             | 3.3         | GB70BTM12*60DN18 | Vis d'assemblage à tête creuse M12*60 | 2   |
| 4             | 3.4         | GB6172.1M12DN2   | Écrou fin hexagonal M12               | 4   |
| 5             | 3.5         | IT95122200       | Tampon en uréthane                    | 2   |
| 6             | 3.6         | IT90013800P11C   | Capuchon RT50*100                     | 1   |

# Vue éclatée et liste des pièces

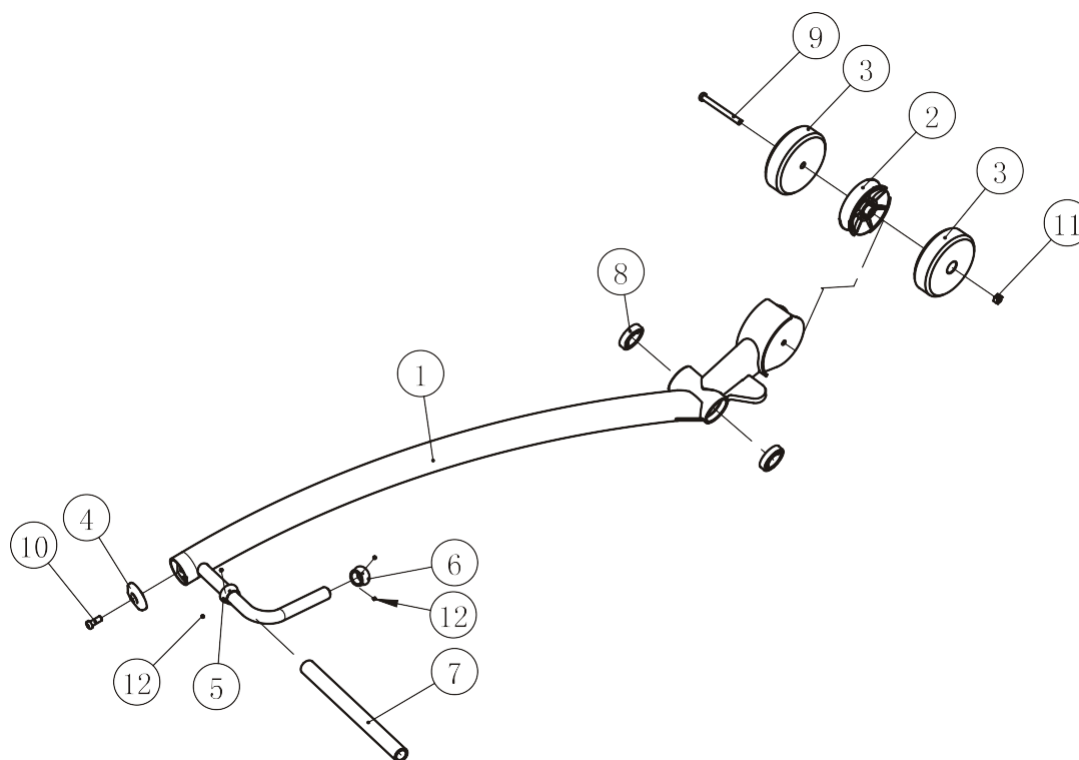
## Ensemble cadre de bras droit



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence          | Description                                                    | QTÉ |
|---------------|-------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|-----|
| 1             | 4.1         | IT95020300V1       | Cadre de bras droit                                            | 1   |
| 2             | 4.2         | PL90101200         | Poulie en V                                                    | 1   |
| 3             | 4.3         | IT95021100         | Bloc de maintien                                               | 2   |
| 4             | 4.4         | FE97211900         | Capuchon $\phi$ 60                                             | 1   |
| 5             | 4.5         | IT90102200         | Bague de serrage en aluminium                                  | 1   |
| 6             | 4.6         | IT95022100         | Capuchon de serrage en aluminium                               | 1   |
| 7             | 4.7         | IT95032100         | Poignée                                                        | 1   |
| 8             | 4.8         | GB2766006-2RSC3NBK | Roulement à billes à gorge profonde<br>$\phi$ 25* $\phi$ 52*15 | 2   |
| 9             | 4.9         | GB70BTM10*100DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*100                         | 1   |
| 10            | 4.10        | GB70BTM10*25DN18   | Vis d'assemblage à tête creuse M10*25                          | 1   |
| 11            | 4.11        | YZGB7710-32*3.2N19 | Vis de réglage à tête creuse 10-32UNF*3,2                      | 4   |
| 12            | 4.12        | NM10DN2            | Écrou frein à bague nylon M10                                  | 1   |

# Vue éclatée et liste des pièces

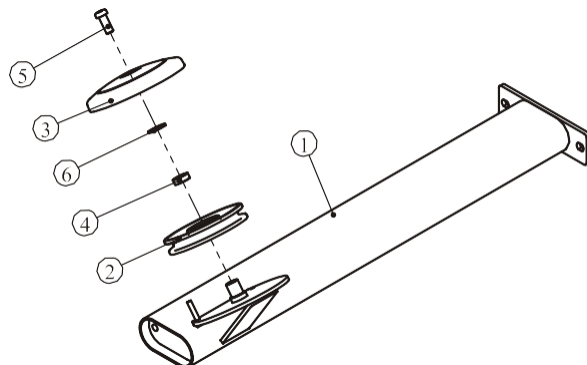
## Ensemble cadre de bras gauche



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence          | Description                                                    | QTÉ |
|---------------|-------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|-----|
| 1             | 5.1         | IT95020400V1       | Cadre de bras gauche                                           | 1   |
| 2             | 5.2         | PL90101200         | Poulie en V                                                    | 1   |
| 3             | 5.3         | IT95021100         | Bloc de maintien                                               | 2   |
| 4             | 5.4         | FE97211900         | Capuchon $\phi$ 60                                             | 1   |
| 5             | 5.5         | IT90102200         | Bague de serrage en aluminium                                  | 1   |
| 6             | 5.6         | IT95022100         | Capuchon de serrage en aluminium                               | 1   |
| 7             | 5.7         | IT95032100         | Poignée                                                        | 1   |
| 8             | 5.8         | GB2766006-2RSC3NBK | Roulement à billes à gorge profonde<br>$\phi$ 25* $\phi$ 52*15 | 2   |
| 9             | 5.9         | GB70BTM10*100DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*100                         | 1   |
| 10            | 5.10        | GB70BTM10*25DN18   | Vis d'assemblage à tête creuse M10*25                          | 1   |
| 11            | 5.11        | NM10DN2            | Écrou frein à bague nylon M10                                  | 1   |
| 12            | 5.12        | YZGB7710-32*3.2N19 | Vis de réglage à tête creuse 10-32UNF*3,2                      | 4   |

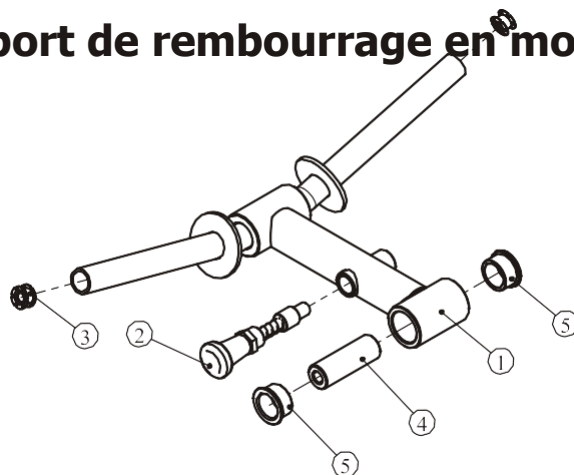
# Vue éclatée et liste des pièces

## Ensemble bras transversal inférieur



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence        | Description                            | QTÉ |
|---------------|-------------|------------------|----------------------------------------|-----|
| 1             | 6.1         | IT95020500       | Bras transversal inférieur             | 1   |
| 2             | 6.2         | IT95057800       | Poulie de 4,5"                         | 1   |
| 3             | 6.3         | IT95016400       | Cache de poulie                        | 1   |
| 4             | 6.4         | FE97122100       | Entretoise de poulie 1                 | 1   |
| 5             | 6.5         | GB70BTM10*25DN18 | Vis d'assemblage à tête creuse M10*25  | 1   |
| 6             | 6.6         | DQ10N19B         | Rondelle plate $\Phi 11 * \Phi 25 * 2$ | 1   |

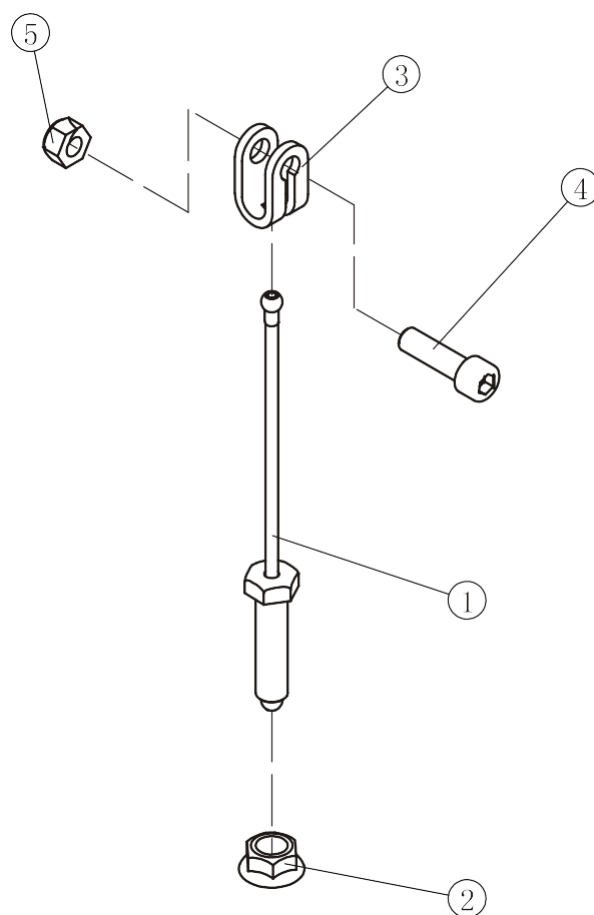
## Ensemble support de rembourrage en mousse



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence    | Description                                     | QTÉ |
|---------------|-------------|--------------|-------------------------------------------------|-----|
| 1             | 7.1         | IT95020600   | Support de rembourrage en mousse                | 1   |
| 2             | 7.2         | IT95021600   | Goupille                                        | 1   |
| 3             | 7.3         | IF81165000   | Boulon                                          | 2   |
| 4             | 7.4         | IT90021200V1 | Axe $\Phi 25,4 * \Phi 12,5 * 72,5$              | 1   |
| 5             | 7.5         | M02502000    | Entretoise $\Phi 38 * \Phi 32 * \Phi 25,4 * 18$ | 2   |

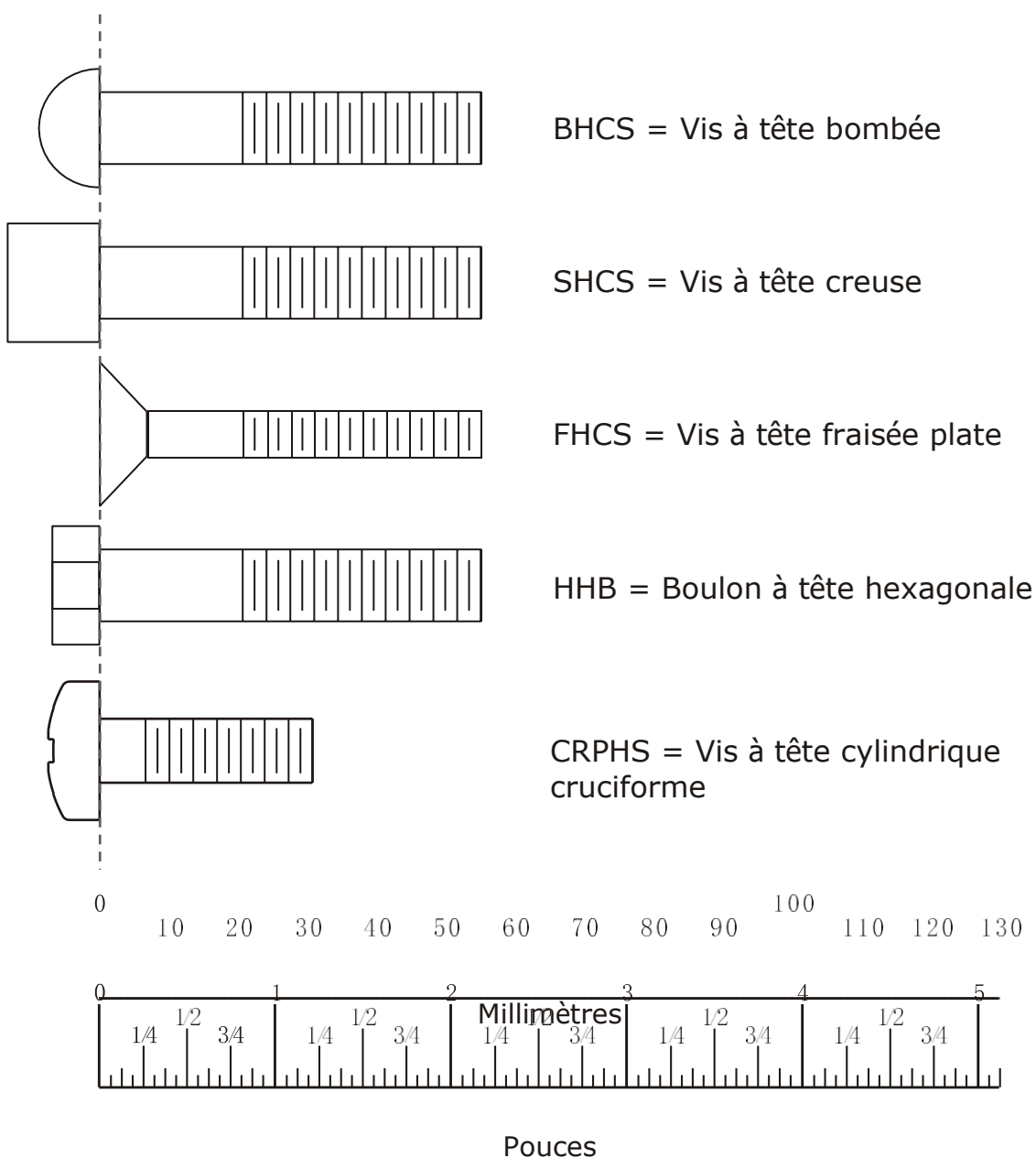
# Vue éclatée et liste des pièces

## Ensemble câble de tension



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence         | Description                           | QTÉ |
|---------------|-------------|-------------------|---------------------------------------|-----|
| 1             | 10.1        | IT95120801        | Câble de tension                      | 1   |
| 2             | 10.3        | HF900-03A1002     | Écrou à embase hexagonal              | 1   |
| 3             | 10.5        | BNH0562           | Support de sangle                     | 1   |
| 4             | 10.6        | GB70M10*35*15DN18 | Vis d'assemblage à tête creuse M10*35 | 1   |
| 5             | 10.7        | NM10DN2           | Écrou frein à bague nylon M10         | 1   |

# Guide de mesures



| Diamètre du boulon (mm/pouce)                | M6 (1/4")           | M8 (5/16")                             | M10 (3/8")               | M12 (1/2")                           | M16 (5/8")           |
|----------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| Couple de serrage (N.m)                      | 9 ~ 12              | 22 ~ 30                                | 45 ~ 59                  | 78 ~ 104                             | 193 ~ 257            |
| Méthodes opérationnelles pour hommes adultes | La force du poignet | La force du poignet et de l'avant-bras | La force de tout le bras | La force du bras et du haut du corps | De toutes ses forces |



# Instructions de montage

Le montage de l'équipement nécessite environ 2 heures pour un installateur professionnel. Si vous montez ce type d'équipement pour la première fois, prévoyez plus de temps. Il est vivement recommandé de faire monter l'équipement par des installateurs professionnels. Comme certaines parties de l'équipement sont grandes, lourdes ou d'une manipulation malaisée si vous êtes seul, vous trouverez peut-être plus rapide, plus sûr et plus facile de monter cet équipement avec l'aide d'un ami. Il est important de monter votre produit dans un environnement propre, clair et dégagé. Vous pouvez ainsi vous déplacer autour du produit à mesure que vous montez les éléments et vous risquez moins de vous blesser pendant le montage.



## REMARQUE

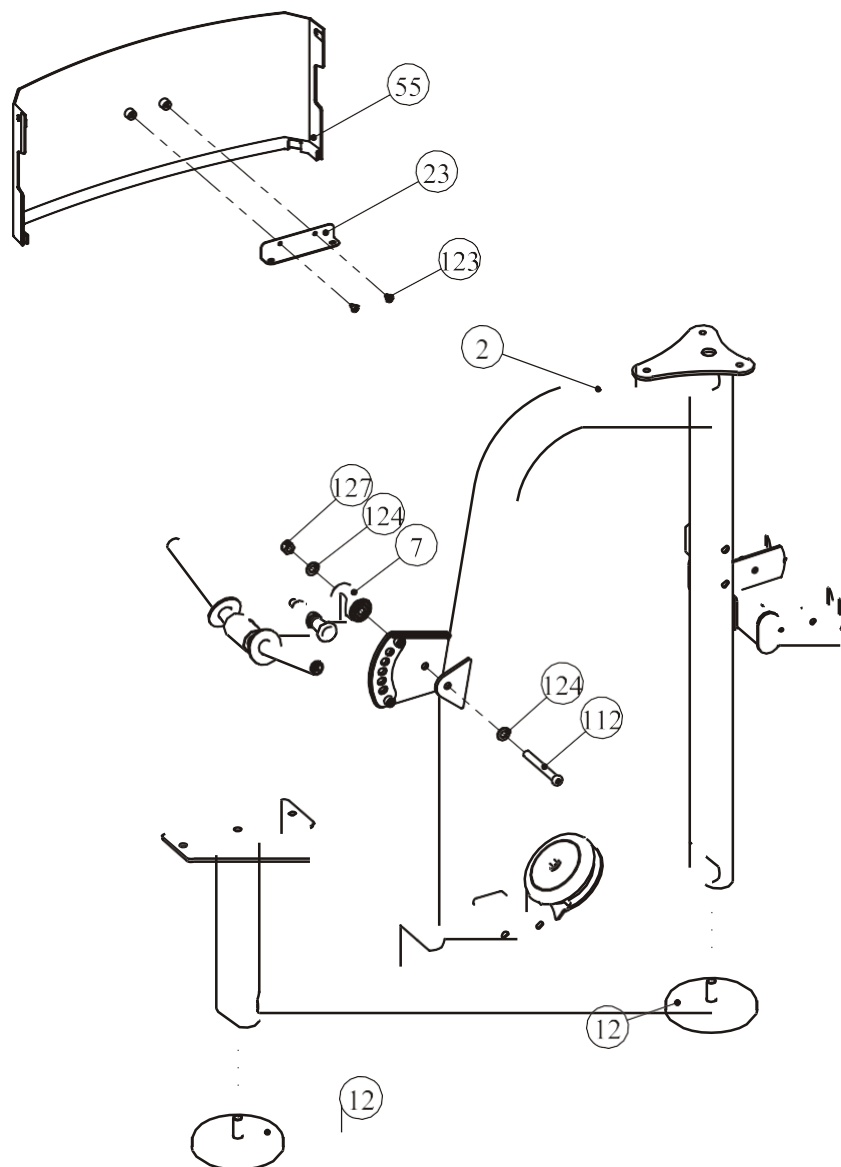
Comme pour tout montage, un alignement et un ajustement corrects sont essentiels. Lorsque vous serrez les vis, veillez à laisser de la marge pour les ajustements. Ne serrez pas complètement les vis avant d'y être expressément invité. Veillez à monter les composants dans l'ordre indiqué dans ce guide.

# Montage

## ÉTAPE 1

1. Fixez deux pieds réglables (n° 12) à l'ensemble cadre avant (n° 2).
2. Fixez le support arrière (n° 23) au carter de protection arrière supérieur (n° 55) à l'aide de :  
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6\*10 (n° 123)
3. Fixez l'ensemble support de rembourrage en mousse (n° 7) à l'ensemble cadre avant (n° 2) à l'aide de :  
une vis à tête creuse M12\*105 (n° 112)  
deux rondelles plates  $\Phi 13*\Phi 24*2,5$  (n° 124)  
un écrou frein à bague nylon M12 (n° 127)

**Remarque : serrez les boulons à l'aide d'une clé.**



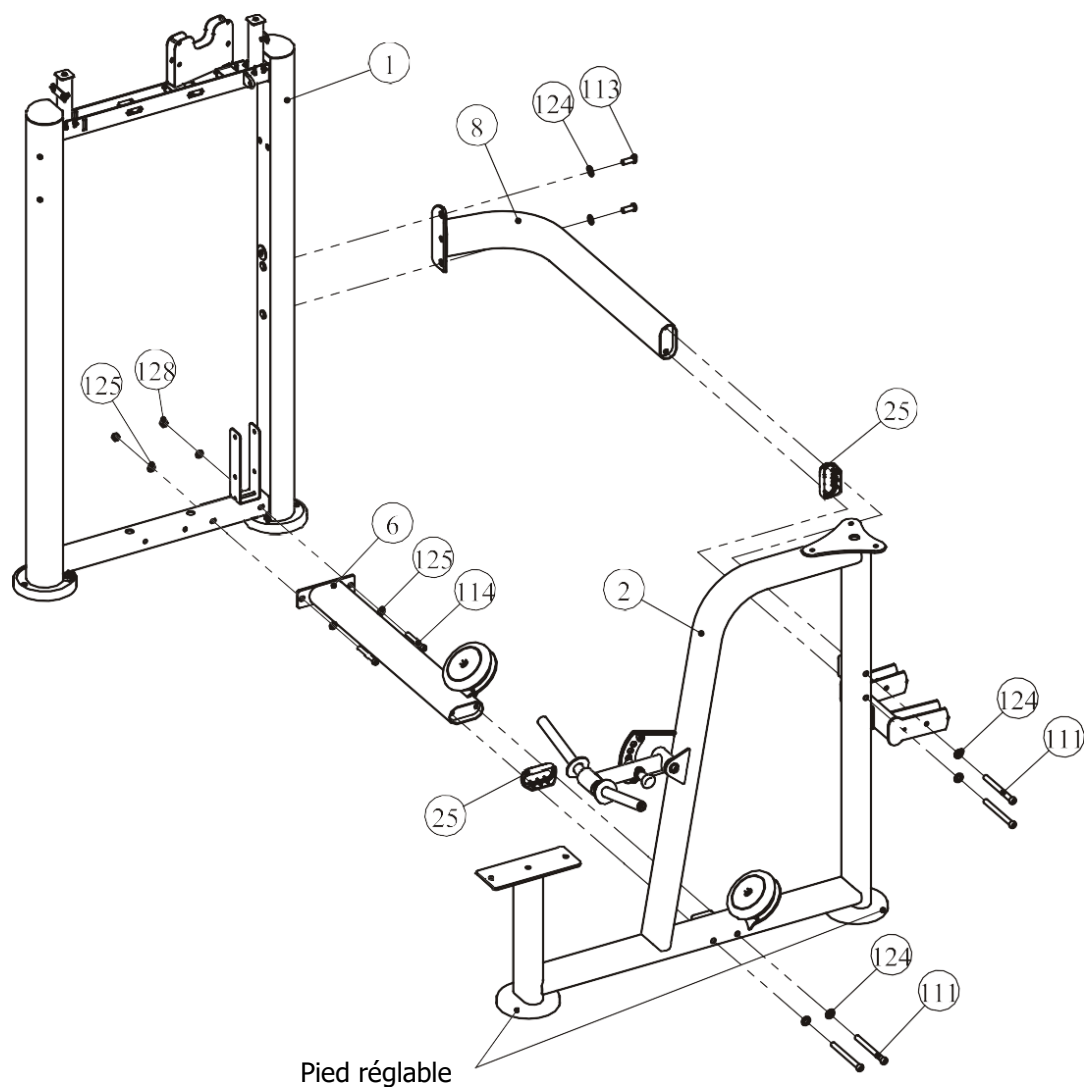
# Montage

## ÉTAPE 2

Fixez l'ensemble bras transversal inférieur (n° 6) et le cadre de raccordement arrière (n° 8) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble cadre avant (n° 2) à l'aide de :

- deux protections en plastique (n° 25)
- quatre vis à tête creuse M12\*135 (n° 111)
- deux vis à tête creuse M12\*30 (n° 113)
- deux vis à tête creuse M10\*80 (n° 114)
- deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 128)
- quatre rondelles plates  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (n° 125)
- six rondelles plates  $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2,5$  (n° 124)

**Remarque : 1. Serrez les boulons et les écrous freins à bague nylon à l'aide d'une clé.**  
**2. Ajustez les pieds réglables pour que la machine soit stable.**

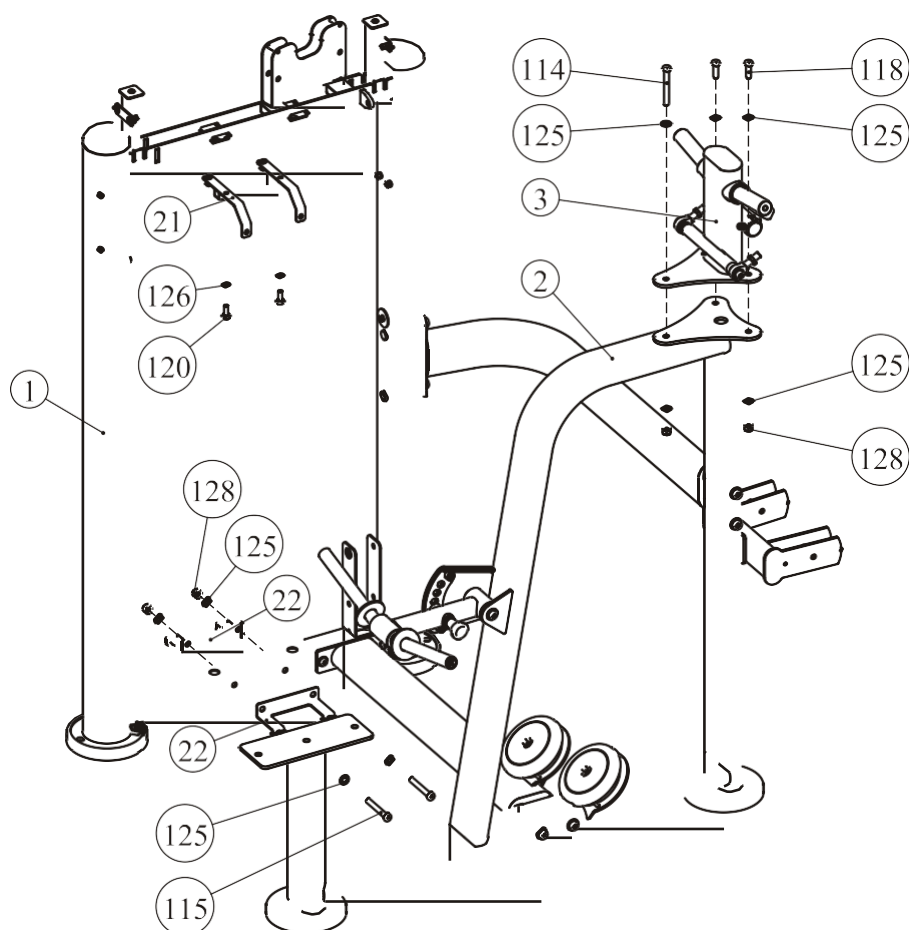


# Montage

## ÉTAPE 3

1. Fixez l'ensemble cadre de raccordement supérieur (n° 3) à l'ensemble cadre avant (n° 2) à l'aide de :
  - une vis à tête creuse M10\*80 (n° 114)
  - deux vis à tête creuse M10\*30 (n° 118)
  - six rondelles plates  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (n° 125)
  - trois écrous freins à bague nylon M10 (n° 128)
2. Fixez l'ensemble support supérieur (n° 21) et les deux ensembles support inférieur (n° 22) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
  - deux vis à tête creuse M8\*20 (n° 120)
  - deux rondelles plates  $\Phi 9*\Phi 16*1,6$  (n° 126)
  - deux vis à tête creuse M10\*75 (n° 115)
  - quatre rondelles plates  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (n° 125)
  - deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 128)

**Remarque : Serrez les boulons et les écrous freins à bague nylon à l'aide d'une clé.**



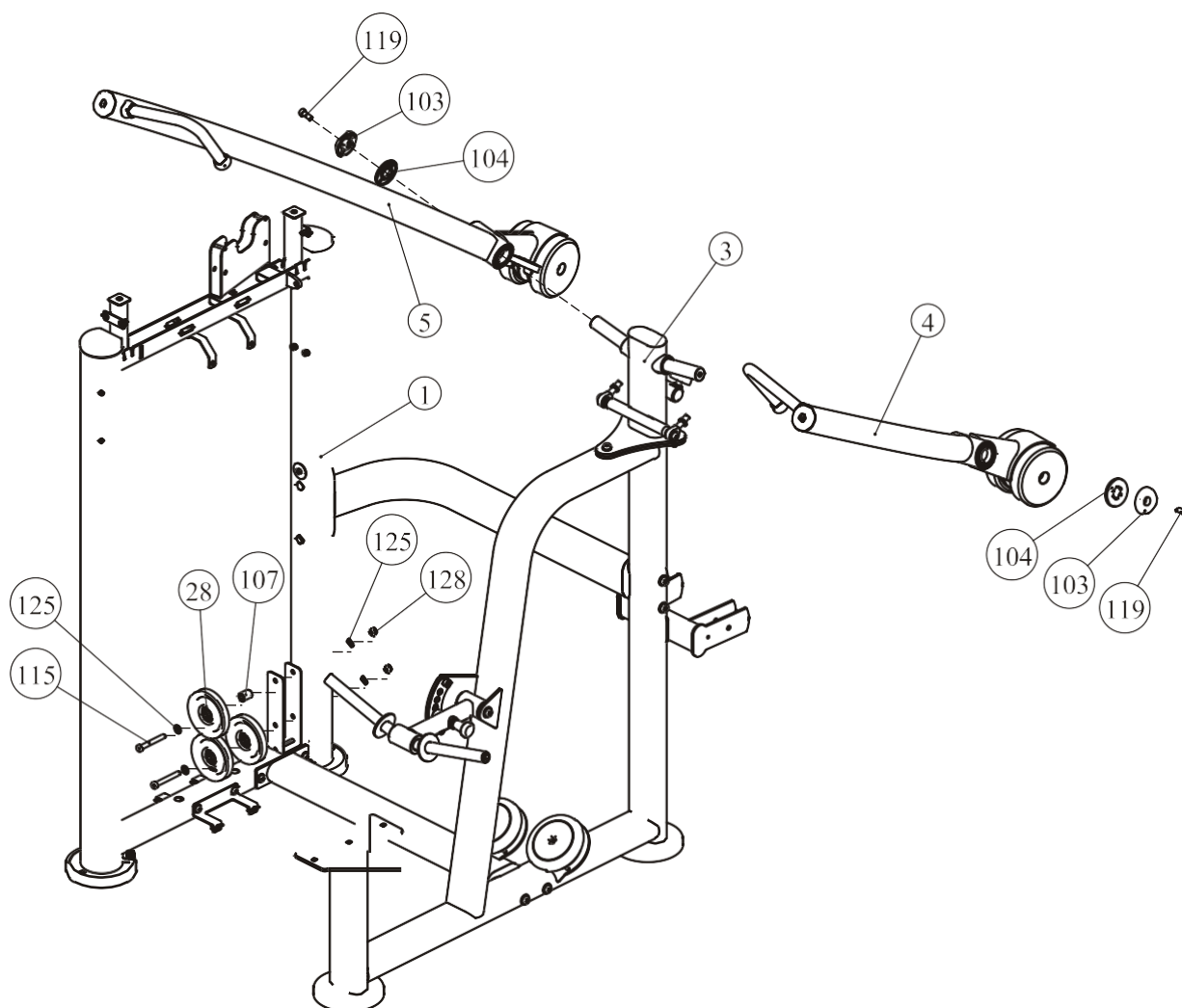
# Montage

## ÉTAPE 4

1. Fixez l'ensemble cadre de bras droit (n° 4) et l'ensemble cadre de bras gauche (n° 5) à l'ensemble cadre de raccordement supérieur (n° 3) à l'aide de :  
deux capuchons  $\Phi 60$  (n° 103)      deux anneaux  $\Phi 62,5 \times 5$  (n° 104)  
deux vis à tête creuse M10\*25 (n° 119)
2. Fixez trois poulies de 4,5" (n° 28) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :  
deux vis à tête creuse M10\*75 (n° 115) quatre rondelles plates  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (n° 125)  
une entretoise de poulie (n° 107)      deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 128)

**Remarque : 1. Serrez les boulons et les écrous freins à bague nylon à l'aide d'une clé.**

**2. Réglez le tampon en uréthane sur l'ensemble cadre de bras droit (n° 4) et sur l'ensemble cadre de bras gauche (n° 5), afin que les deux poignées se trouvent à la même hauteur.**



# Montage

## ÉTAPE 5

Voici les instructions de montage des **poids de 91 kg (200 lb) !**

1. Fixez :

deux tiges de guidage  $\Phi 19 \times 1242$  (n° 44)

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 105)

dix-neuf poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 63) une plaque supérieure (n° 42)

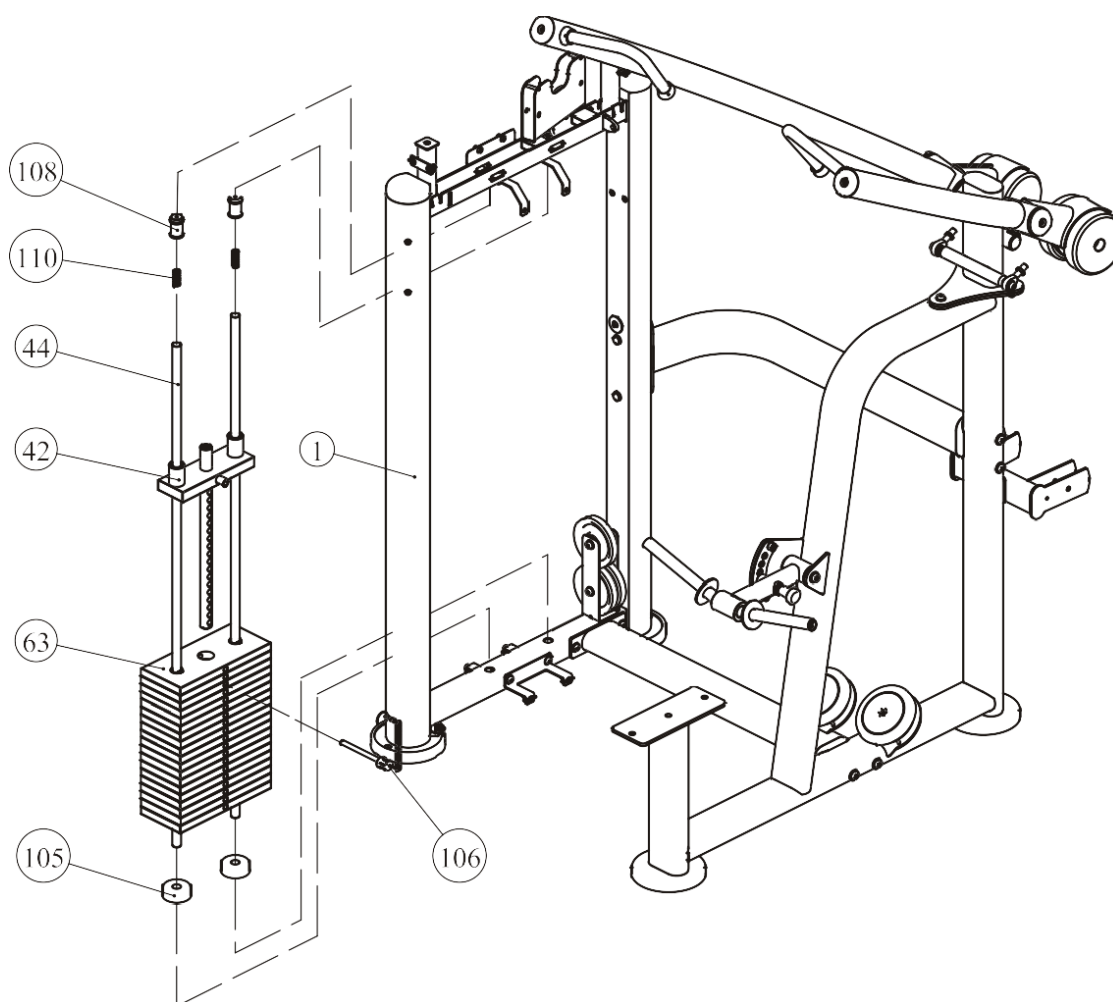
à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :

deux manchons de fixation de tige de guidage  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (n° 108)

deux ressorts (n° 110)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 106) à la plaque supérieure (n° 42).

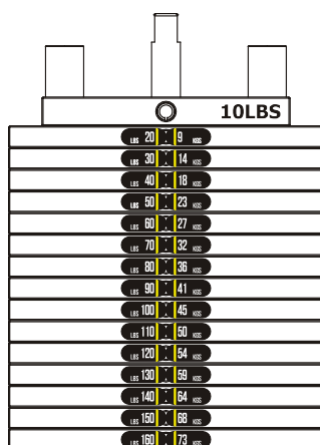
| Sous-numéro | Référence  | Description             | QTÉ |
|-------------|------------|-------------------------|-----|
| 63          | FE97193100 | Poids de 4,5 kg (10 lb) | 19  |



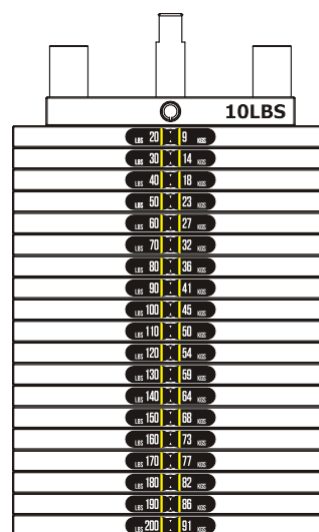
# Montage

## Schéma d'application des étiquettes sur tous les poids

|         |     |
|---------|-----|
| LBS 20  | 9   |
| LBS 30  | 14  |
| LBS 40  | 18  |
| LBS 50  | 23  |
| LBS 60  | 27  |
| LBS 70  | 32  |
| LBS 80  | 36  |
| LBS 90  | 41  |
| LBS 100 | 45  |
| LBS 110 | 50  |
| LBS 120 | 54  |
| LBS 130 | 59  |
| LBS 140 | 64  |
| LBS 150 | 68  |
| LBS 160 | 73  |
| LBS 170 | 77  |
| LBS 180 | 82  |
| LBS 190 | 86  |
| LBS 200 | 91  |
| LBS 210 | 95  |
| LBS 220 | 100 |
| LBS 230 | 104 |

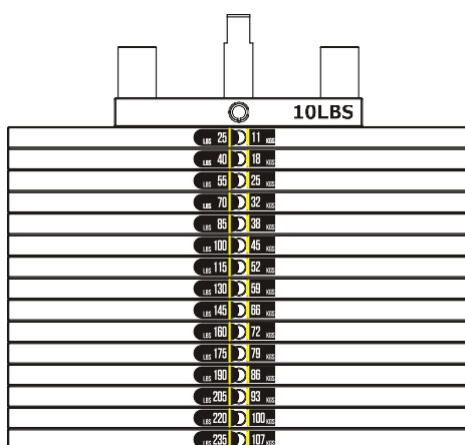


9-73 kg

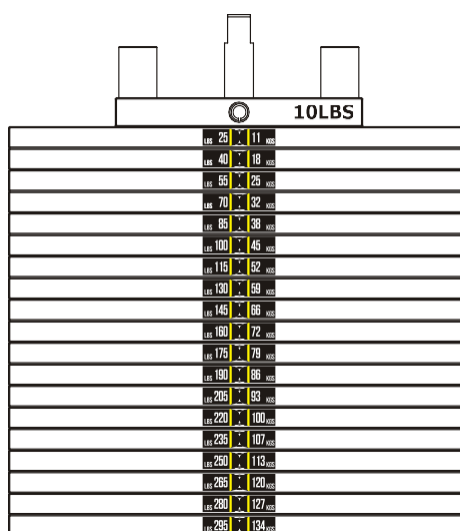


9-91 kg

|         |     |
|---------|-----|
| LBS 25  | 11  |
| LBS 40  | 18  |
| LBS 55  | 25  |
| LBS 70  | 32  |
| LBS 85  | 38  |
| LBS 100 | 45  |
| LBS 115 | 52  |
| LBS 130 | 59  |
| LBS 145 | 66  |
| LBS 160 | 72  |
| LBS 175 | 79  |
| LBS 190 | 86  |
| LBS 205 | 93  |
| LBS 220 | 100 |
| LBS 235 | 107 |
| LBS 250 | 113 |
| LBS 265 | 120 |
| LBS 280 | 127 |
| LBS 295 | 134 |
| LBS 310 | 141 |
| LBS 325 | 147 |



11-107 kg



11-134 kg

# Montage

## ÉTAPE 6

1. Fixez deux poulies de 4,5" (n° 28) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :  
deux vis à tête creuse M10\*50 (n° 117)    quatre rondelles plates  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (n° 125)  
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 128)
2. Fixez deux poulies de 4,5" (n° 28) au support de poulie double (n° 24) à l'aide de :  
deux vis à tête creuse M10\*50 (n° 117)    quatre rondelles plates  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (n° 125)  
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 128)
3. Déposez un écrou frein à bague nylon M10 et une vis à tête creuse M10\*35 de l'ensemble câble de tension (n° 10) ; fixez l'ensemble câble de tension (n° 10) à la plaque supérieure (n° 42) et à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :  
un écrou frein à bague nylon M10 (déposé) une vis à tête creuse M10\*35 (déposée)
4. Placez le câble de DIP (n° 9) sur les poulies de 4,5" sur l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1), les poulies de 4,5" sur le support de poulie double (n° 24), les poulies de 4,5" sur l'ensemble bras transversal inférieur (n° 6), les poulies de 4,5" sur l'ensemble cadre avant (n° 2). Fixez ensuite à l'ensemble cadre de bras droit (n° 4) et à l'ensemble cadre de bras gauche (n° 5) à l'aide de :  
deux connecteurs de câble (n° 102)    deux gaines de connecteur de câble (n° 101)

**Remarque : serrez les boulons et les écrous freins à bague nylon à l'aide d'une clé.**

## ÉTAPE 7

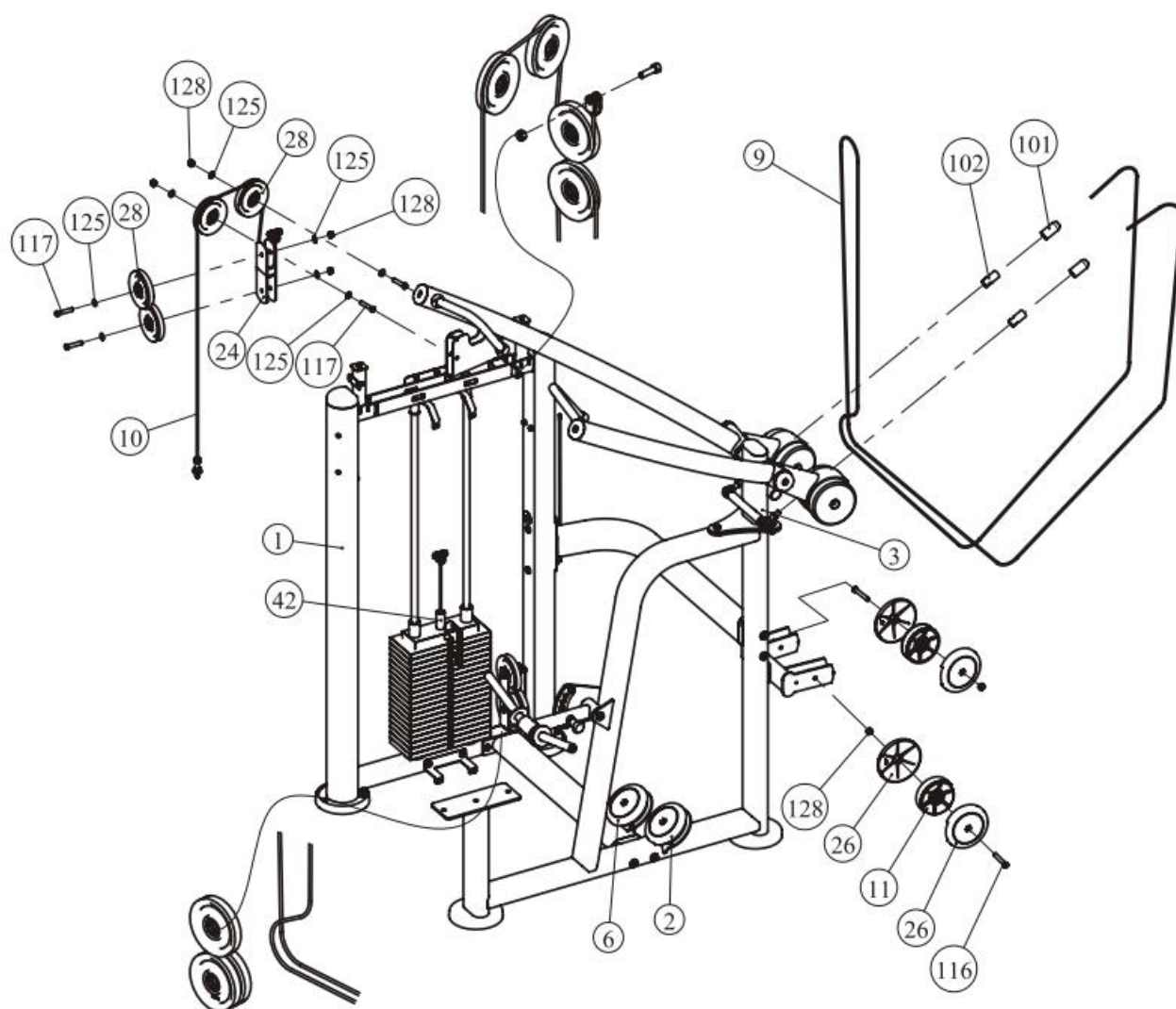
**Conseils :** montez au préalable les 8 boulons dans l'ensemble cadre de la pile de poids et dans l'ensemble support inférieur, sans serrer les boulons avec une clé ; montez le carter de protection avec les boulons présents. Serrez ensuite les boulons à l'aide d'une clé.

1. Fixez le carter de protection avant (n° 53) et le carter de protection avant droit (n° 54) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support inférieur (n° 22) à l'aide de :  
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6\*20 (n° 121)    deux vis à tête cylindrique cruciforme M6\*16 (n° 122)
2. Fixez le carter de protection arrière (n° 56) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support inférieur (n° 22) à l'aide de :  
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6\*20 (n° 121)    deux vis à tête cylindrique cruciforme M6\*16 (n° 122)
3. Fixez le capot du panneau d'entraînement (n° 52) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support supérieur (n° 21) à l'aide de :  
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6\*20 (n° 121) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6\*10 (n° 123)
4. Fixez le carter de protection arrière supérieur (n° 55) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support supérieur (n° 21) à l'aide de :  
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6\*20 (n° 121)
5. Fixez le capot supérieur (n° 51) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :  
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6\*20 (n° 121) deux capuchons à embout  $\Phi 16,5 \times 6,88$  (n° 109)
6. Fixez le porte-gobelet (n° 92) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : deux vis à tête cylindrique cruciforme M6\*20 (n° 121)



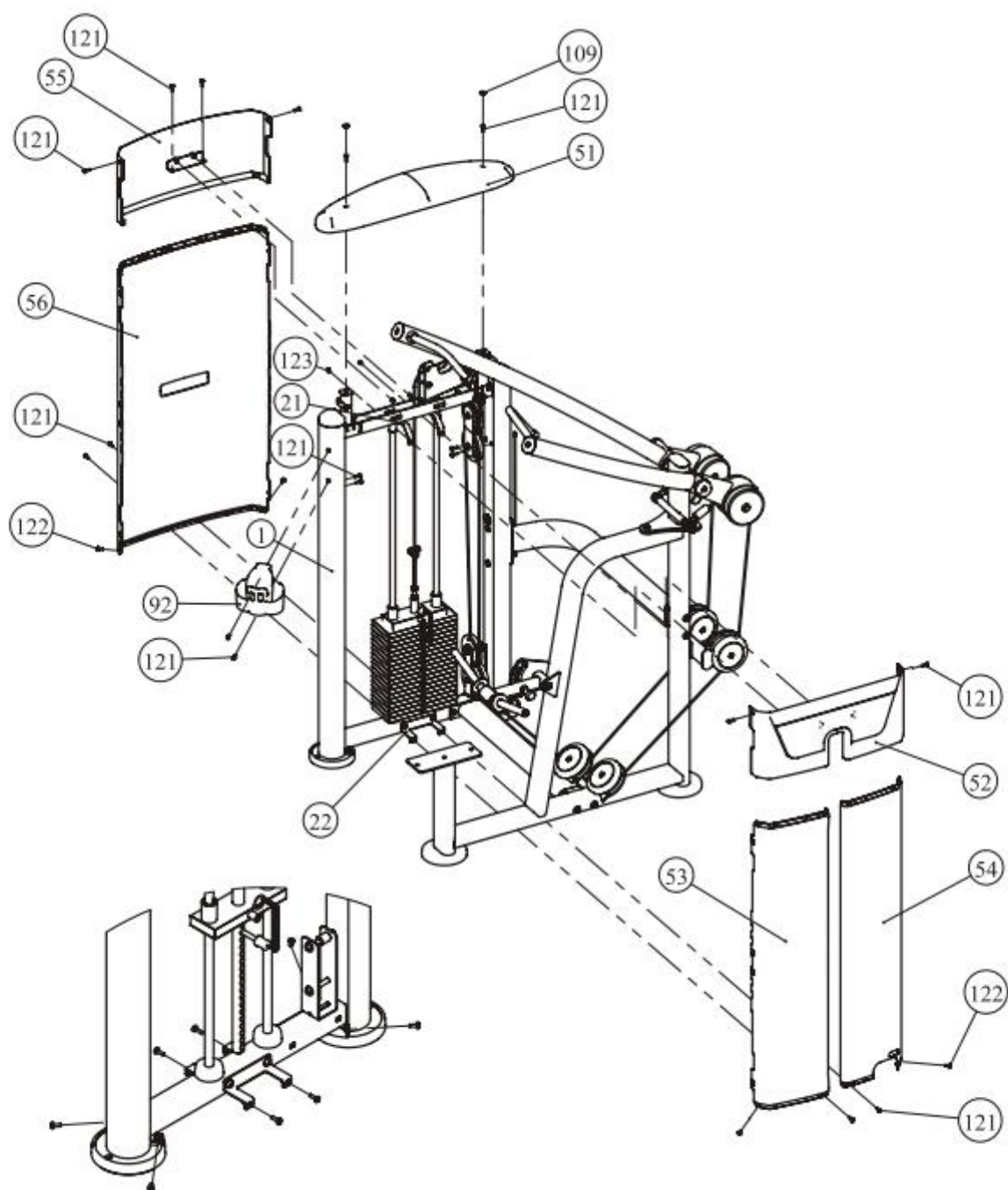
# Montage

## ÉTAPE 6



# Montage

## ÉTAPE 7

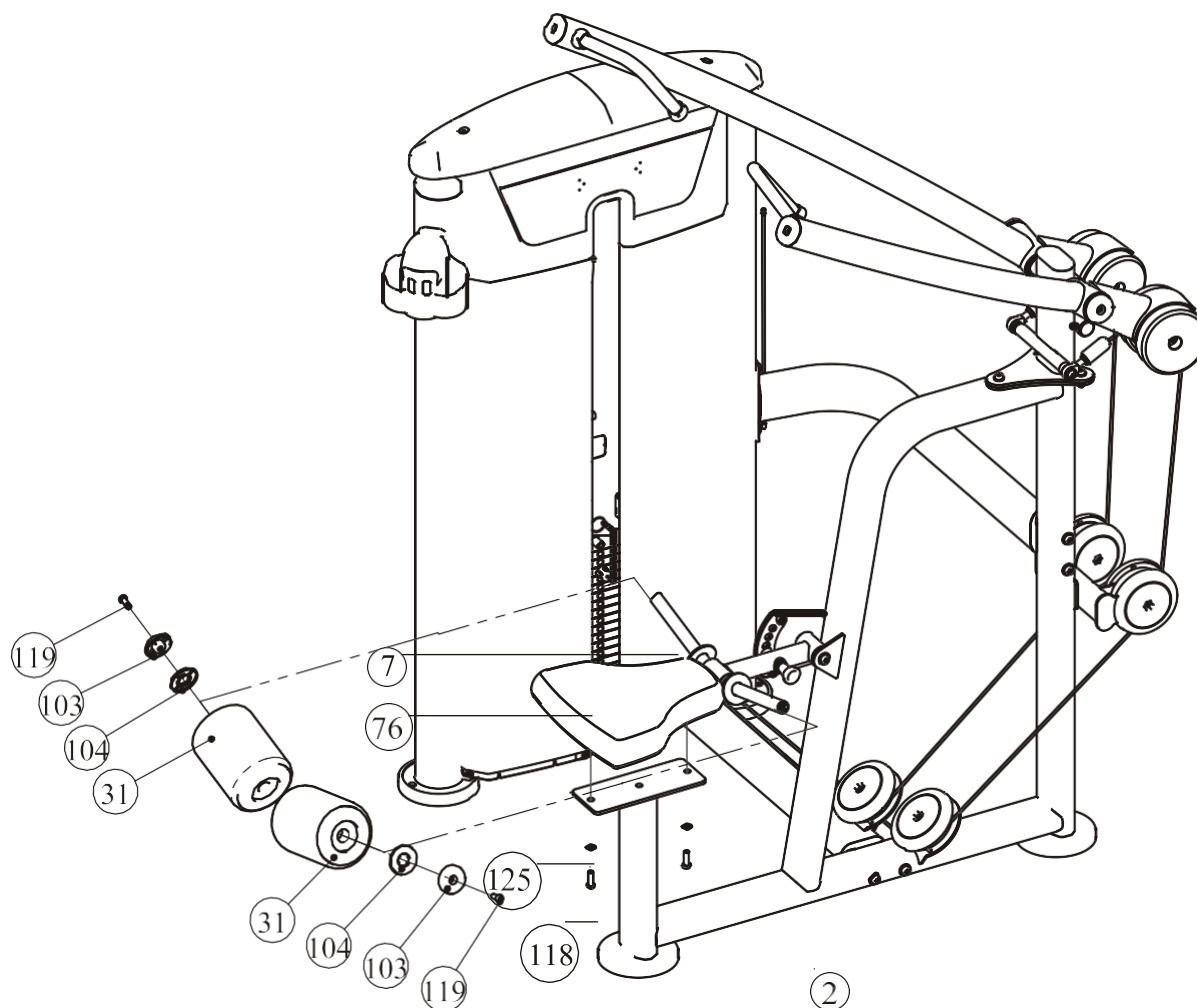


# Montage

## ÉTAPE 8

1. Fixez l'assise (n° 76) à l'ensemble cadre avant (n° 2) à l'aide de :  
deux vis à tête creuse M10\*30 (n° 118)  
deux rondelles plates  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (n° 125)
2. Fixez les deux ensembles rembourrage en mousse (n° 31) à l'ensemble support de rembourrage en mousse (n° 7) à l'aide de :  
deux capuchons  $\Phi 60$  (n° 103)  
deux anneaux  $\Phi 62,5 \times 5$  (n° 104)  
deux vis à tête creuse M10\*25 (n° 119)

**Remarque : serrez les boulons et les écrous freins à bague nylon à l'aide d'une clé.**



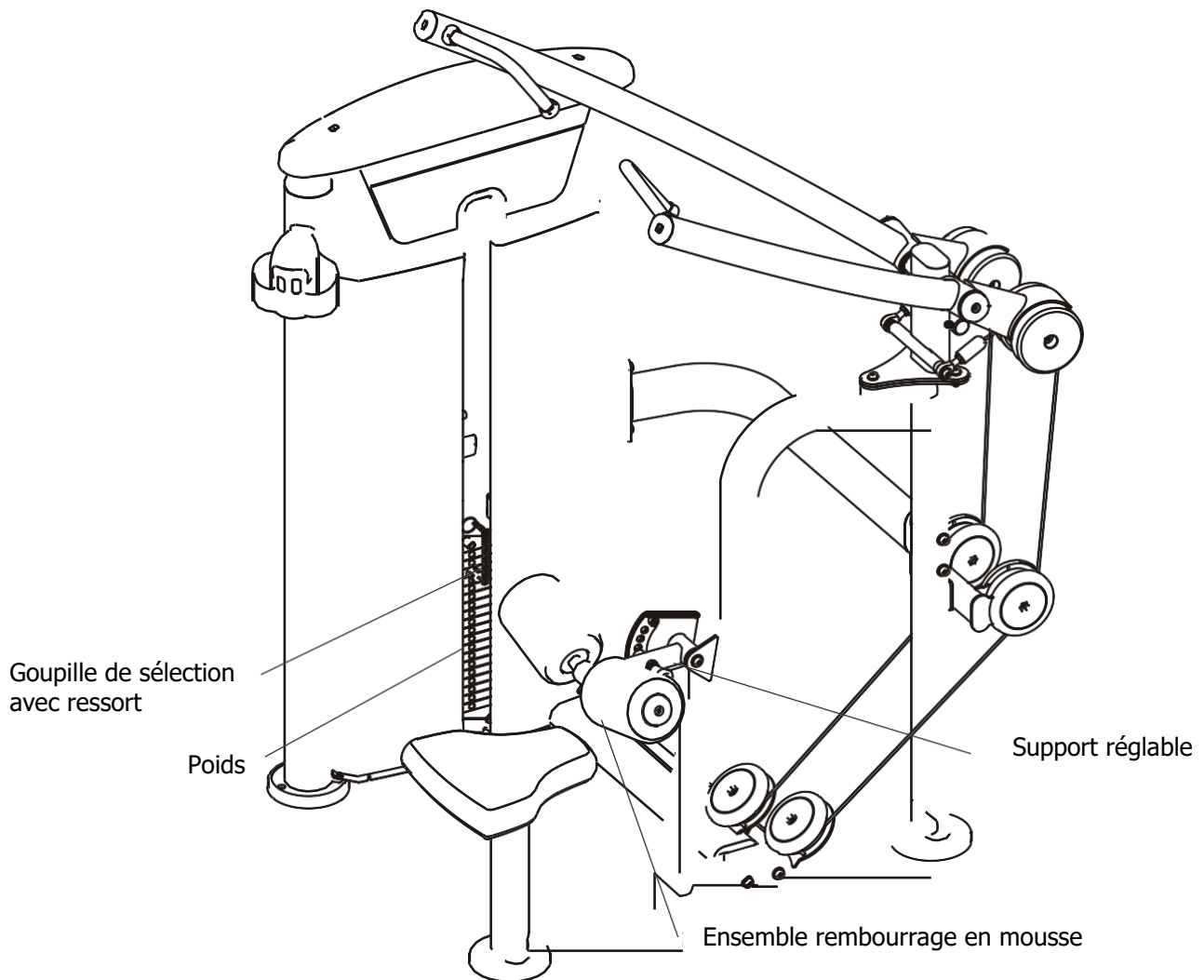
# Instructions de réglage

## Utilisation du réglage de la position

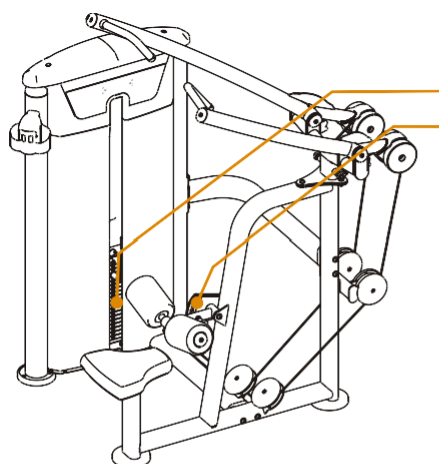
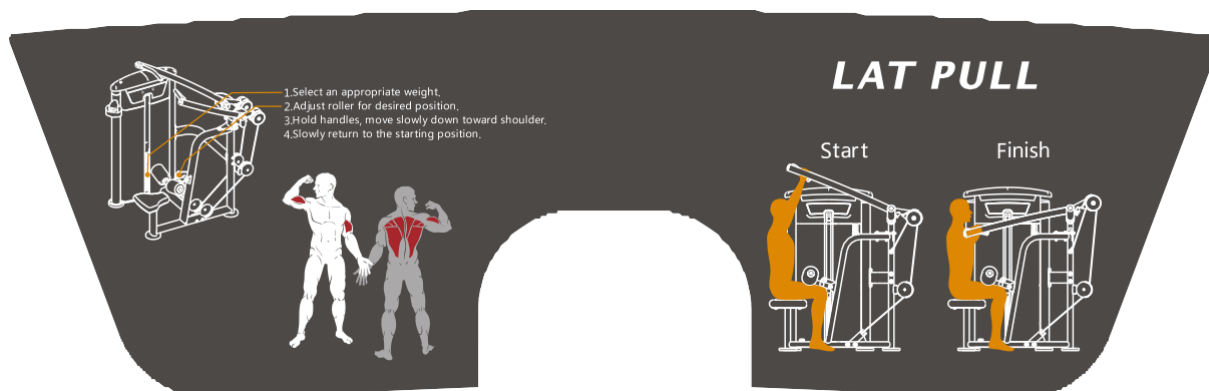
1. Tirez le support réglable et réglez l'ensemble rembourrage en mousse à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.

## Utilisation de la goupille de sélection avec ressort

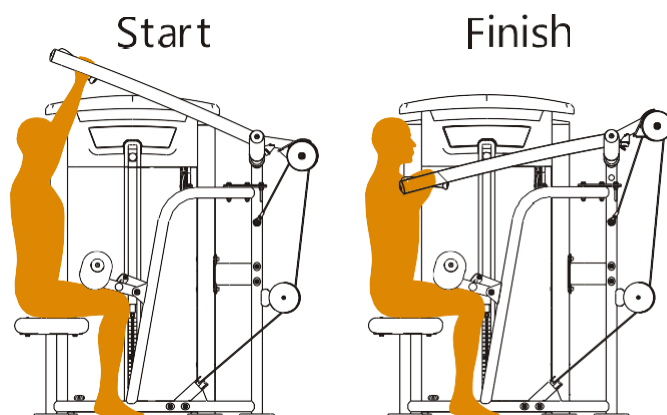
1. Sélectionnez un poids approprié et insérez la goupille de sélection avec ressort dans l'orifice du poids.
2. Veillez à enfoncer la goupille de sélection avec ressort à fond dans l'orifice.



# Instructions d'entraînement



1. Sélectionnez un poids approprié.
2. Ajustez le rouleau en fonction de la position souhaitée.
3. Tenez les poignées puis tirez-les en direction de vos épaules.
4. Revenez lentement à la position initiale.



# Programme de maintenance

| PROGRAMME                                                                                                  | MAINTENANCE COMMERCIALE | MAINTENANCE À DOMICILE | DERNIÈRE DATE |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| Inspectez :<br>liens, goupilles,<br>mousquetons, pivots,<br>goupilles de sélection du<br>poids             | QUOTIDIENNE             | HEBDOMADAIRE           |               |  |  |  |  |  |  |
| Nettoyez : sellerie                                                                                        | QUOTIDIENNE             | HEBDOMADAIRE           |               |  |  |  |  |  |  |
| Inspectez :<br>câbles ou courroies et leur<br>tension                                                      | QUOTIDIENNE             | HEBDOMADAIRE           |               |  |  |  |  |  |  |
| Inspectez :<br>barres d'accessoires et<br>poignées                                                         | HEBDOMADAIRE            | TRIMESTRIELLE          |               |  |  |  |  |  |  |
| Inspectez : toutes les<br>étiquettes                                                                       | HEBDOMADAIRE            | TRIMESTRIELLE          |               |  |  |  |  |  |  |
| Inspectez :<br>tous les écrous et boulons,<br>serrez si nécessaire                                         | HEBDOMADAIRE            | TRIMESTRIELLE          |               |  |  |  |  |  |  |
| Inspectez :<br>surface antidérapante                                                                       | HEBDOMADAIRE            | TRIMESTRIELLE          |               |  |  |  |  |  |  |
| Nettoyez et lubrifiez :<br>tiges de guidage, avec un<br>lubrifiant à base de téflon<br>(PTFE) (Super Lube) | MENSUELLE               | TRIMESTRIELLE          |               |  |  |  |  |  |  |
| Lubrifiez :<br>manchons de sièges,<br>douilles en Turcite,<br>roulements linéaires                         | MENSUELLE               | TRIMESTRIELLE          |               |  |  |  |  |  |  |
| Nettoyez et cirez :<br>toutes les surfaces<br>brillantes                                                   | SEMESTRIELLE            | ANNUELLE               |               |  |  |  |  |  |  |
| Regarnissez les<br>roulements linéaires avec<br>de la graisse                                              | SEMESTRIELLE            | ANNUELLE               |               |  |  |  |  |  |  |
| Remplacez :<br>câbles, courroies et pièces<br>de raccordement                                              | ANNUELLE                | TRISANNUELLE           |               |  |  |  |  |  |  |

*Votre équipement est fourni avec une étiquette de maintenance commerciale. Pour une utilisation personnelle à domicile, veuillez suivre le programme de maintenance à domicile décrit ci-dessus.*

# Informations générales de maintenance

## **Liens, goupilles, mousquetons, pivots, goupilles de sélection du poids :**

- \* Vérifiez visuellement qu'aucune de ces pièces n'est endommagée et ne présente de signes d'usure.
- \* Vérifiez que la tension et l'alignement des ressorts des mousquetons et des goupilles sont corrects.
- \* Si un ressort grippe ou a perdu de sa rigidité, remplacez-le immédiatement.

## **Sellerie :**

- \* Pour prolonger la vie de la sellerie et assurer une hygiène correcte, toutes les parties rembourrées doivent être essuyées avec un chiffon humide après chaque utilisation.
- \* De temps à autre, utilisez du savon doux ou un détergent pour revêtements en vinyle agréé, afin d'éviter les fissures et le dessèchement. Évitez d'utiliser des détergents abrasifs ou non conçus pour le vinyle.
- \* Remplacez immédiatement tout rembourrage déchiré ou usé.
- \* Éloignez les objets tranchants ou pointus de toute partie rembourrée.

## **Étiquettes :**

- \* Consultez et familiarisez-vous avec les consignes de sécurité et autres informations destinées à l'utilisateur présentes sur chaque étiquette.

## **Écrous et boulons :**

- \* Vérifiez qu'aucun écrou ou boulon n'est desserré et resserrez-les si nécessaire.
- \* Respectez une séquence de resserrage périodique, afin de garantir que toute la visserie est correctement serrée.

## **Surfaces antidérapantes :**

- \* Ces surfaces sont conçues pour apporter stabilité et sécurité, et elles doivent être remplacées si elles semblent usées ou deviennent glissantes.

## **Courroies et câbles :**

- \* Nous utilisons uniquement des courroies de haute qualité et des câbles de mil-spec.
- \* Vérifiez visuellement que les courroies et les câbles ne présentent aucun signe d'effilochage, de fissure, d'écaille ou de décoloration.
- \* Lorsque la machine n'est pas utilisée, passez vos doigts avec précaution le long de la courroie ou du câble pour détecter les zones qui s'amincissent ou s'épaississent.
- \* Remplacez les courroies et les câbles immédiatement, dès les premiers signes d'endommagement 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 :**

- \* Lorsque des courroies ou des câbles sont utilisés, vérifiez que tous les boulons sont correctement serrés en vous référant au guide d'utilisation.
- \* Vérifiez que les câbles ne sont pas détendus et réglez à nouveau leur tension si nécessaire.

## **Manchons de siège, tiges de guidage :**

- \* Nettoyez les tubes de réglage avec un chiffon propre avant d'appliquer du lubrifiant.
- \* Lubrifiez les manchons de siège et les tiges de guidage avec un spray de lubrifiant à base de silicone ou de téflon.

## **Roulements linéaires :**

- \* Reportez-vous au guide d'utilisation pour démonter avec précaution le roulement de son boîtier et placez un doigt enduit de graisse (au lithium, Super Lube, etc.) à l'intérieur du roulement. À l'aide de votre doigt, appliquez la graisse à l'intérieur des roulements et de leurs bagues. Répétez jusqu'à ce que les bagues soient remplies de graisse. Réinsérez l'axe dans le roulement et essuyez la graisse en excès.

## **À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE**