



Multi Hip Machine

MANUEL D'UTILISATION

IT9509

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 -----	14
Instructions de montage -----	15
Montage-----	16
Instructions de réglage -----	29
Instructions d'entraînement -----	30
Programme de maintenance-----	31
Informations générales de maintenance -----	32
Conseils d'entraînement avec poids -----	33

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.

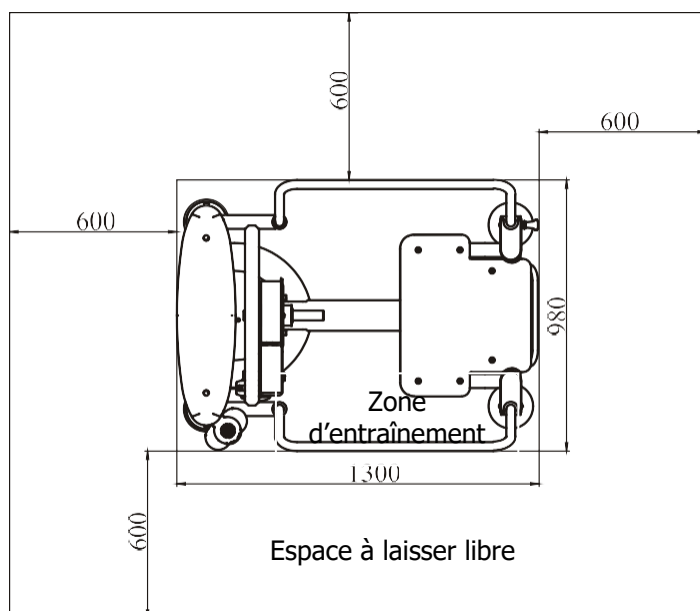
Consignes de sécurité importantes

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 : 134 kg/ 295 lb

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

Surface totale du produit : 1300 x 980 mm

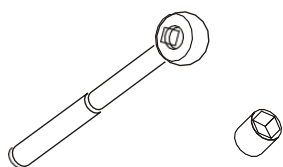
Masse totale du produit : 148 kg/ 327 lb

Instructions

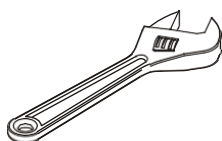
Avant de commencer le montage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Utilisez les différentes listes de ce guide pour vérifier que toutes les pièces sont bien incluses dans votre livraison. Lors de vos commandes, utilisez les numéros de pièces et les descriptions répertoriés 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.

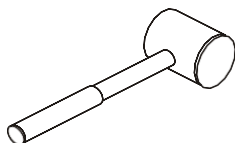
Outils requis



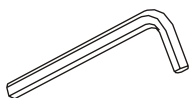
Clé à cliquet et douille



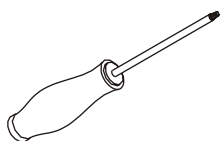
Clé à molette



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	IT950901ASSY	Ensemble cadre de la pile de poids	1
2	2	IT950902ASSY	Ensemble cadre inférieur	1
3	3	IT950903ASSY	Ensemble cadre de support du dossier monté	1
4	4	IT950913ASSY	Ensemble pédale	1
5	5	IT950905ASSY	Ensemble cadre supérieur	1
6	6	IT95090700	Cache de poulie	1
7	7	IT950908ASSY	Ensemble cadre de balancement	1
8	8	IT95090900	Poignée gauche	1
9	9	IT95091000	Poignée droite	1
10	10	IT95091100	Capot gauche	1
11	11	IT95091200	Capot droit	1
12	12	IT95091400	Cadre de raccordement de câble	1
13	13	IT95091600	Entretoise longue	1
14	14	IT95093100	Ensemble câble	1
15	15	V37000V1	Poulie large de 4,5"	1
16	16	L340PB5100	Tige de guidage	2
17	17	SD1000B3000ASSY	Pied réglable	2
18	18	QD22-420-14	Vérin à gaz	1
19	19	IE952415ASSY	Ensemble rembourrage en mousse	1
20	20	FE97211900	Capuchon Ø60	1
21	21	HFOPT900-04A1400	Butée terminale	1
22	22	IT95016100	Manchon de fixation de tige de guidage Φ25*Φ19*45	2
23	23	HFOPT900-04A0602	Ressort	2
24	24	IT95016500	Capuchon à embout Φ16,5*6,88	2
25	25	IT80023000	Tampon en caoutchouc pour poids	2
26	26	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	3
27	27	B701800	Tampon	2
28	28	IT90012000V1	Goupille de sélection avec ressort	1
29	29	IT95081700	Tige de guidage Φ19*1242	2
30	30	IT801210300P11C	Porte-gobelet	1
31	31	IT95015500	Carter de protection arrière supérieur	1
32	32	IT95015200	Capot du panneau d'entraînement	1
33	33	IT95015100	Capot supérieur	1
34	34	IT95012300	Support arrière	1
35	35	IT95014200	Plaque supérieure	1
36	36	IT950122ASSY	Ensemble support inférieur	2

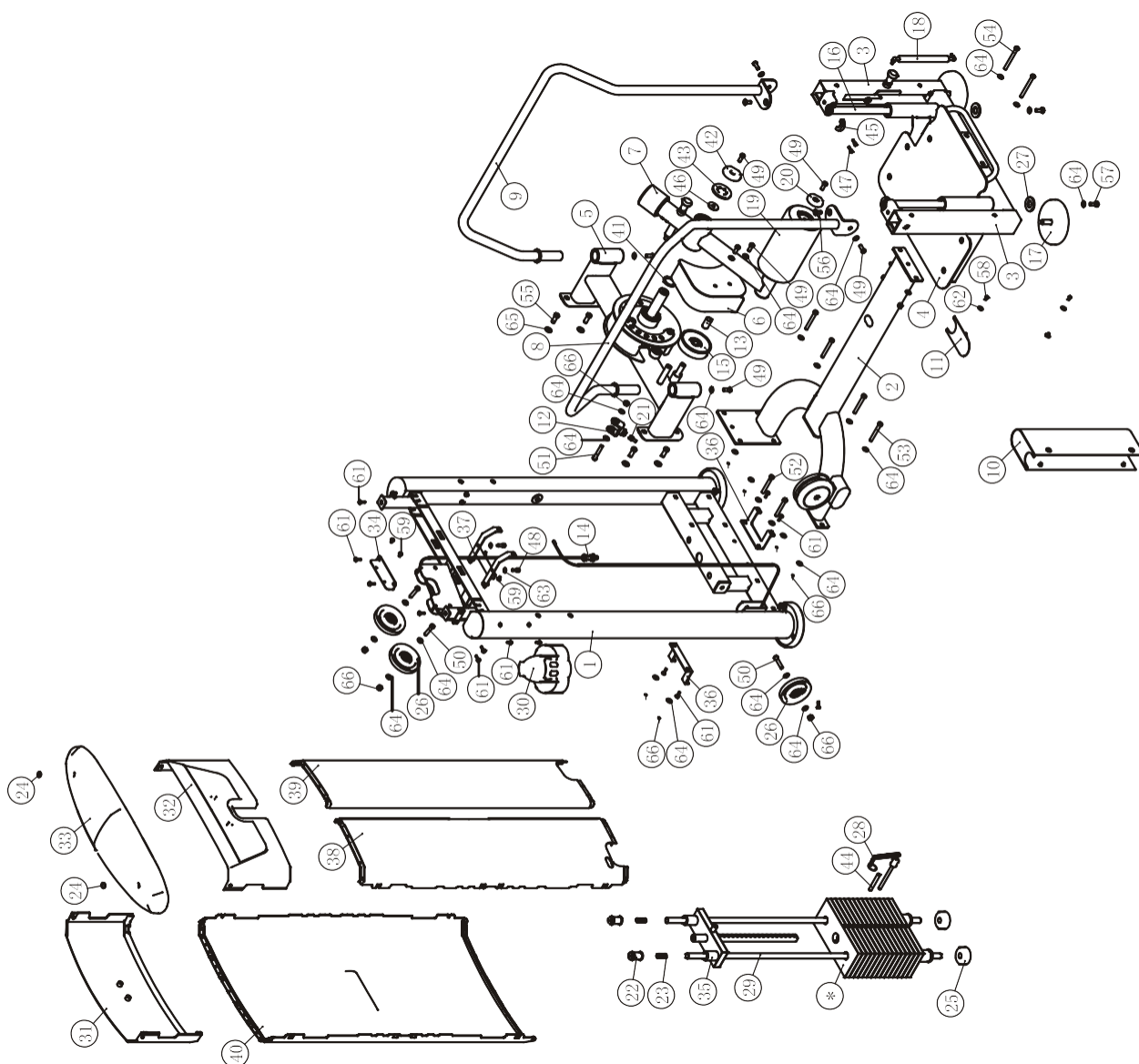
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
37	37	IT950121ASSY	Ensemble support supérieur	1
38	38	IT95055400	Carter de protection avant gauche	1
39	39	IT95085400	Carter de protection avant droit	1
40	40	IT95015600	Carter de protection arrière	1
41	41	RPL5301A4700	Butée	1
42	42	IT95331900	Capuchon $\Phi 70$	1
43	43	IT95332000	Anneau $\Phi 70$	1
44	44	IT80124103	Goupille élastique cylindrique	1
45	45	TLP-2001800V2	Anneau semi-circulaire	2
46	46	YDQ10,5*38*2DN2	Rondelle plate $\Phi 10,5 \times \Phi 38 \times 2$	1
47	47	YYNL0.25*28*19DS20	Vis d'assemblage à tête creuse 1/4"-28*19	4
48	48	GB70M8*20N19	Vis d' assemblage à tête creuse M8*20	2
49	49	GB70BTM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	8
50	50	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	3
51	51	GB70BTM10*60DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*60	1
52	52	GB70BTM10*75DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*75	2
53	53	GB70BTM10*80DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*80	6
54	54	GB70BTM10*100DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*100	2
55	55	GB70BTM12*30DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*30	4
56	56	CNLM10*25DS20	Vis d' assemblage à tête fraisée plate M10*25	2
57	57	GB5781M10*25DS20	Boulon à tête hexagonale M10*25	2
58	58	PNLM6*12DS20	Vis à tête cylindrique inférieure M6*12	8
59	59	GB818M6*10DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*10	4
60	60	GB818M6*16DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*16	4
61	61	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	18
62	62	GB966DS2	Rondelle plate $\Phi 6,6 \times \Phi 18 \times 1,6$	8
63	63	GB958DN2	Rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$	2
64	64	GB9510DN2	Rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	36
65	65	GB9512DN2	Rondelle plate $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2,5$	4
66	66	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	14
67	67	NBS0.188DHS	Clé hexagonale S=3/16	1
68	68	NBS4DHS	Clé hexagonale S=4	1
69	69	NBS6DHS	Clé hexagonale S=6	1
70	70	NBS8DHS	Clé hexagonale S=8	1
71	71	LW200BS	Clé $\Phi 6 \times 117$	1
72	72	YHY	Lubrifiant	1

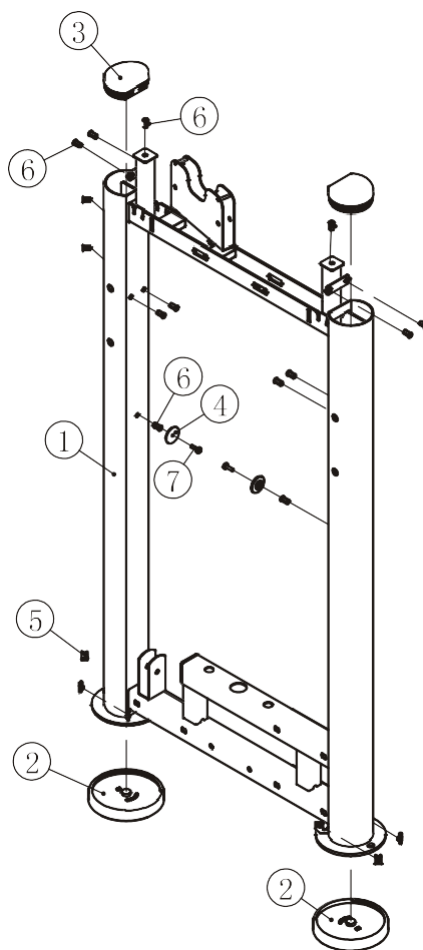
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble



Vue éclatée et liste des pièces

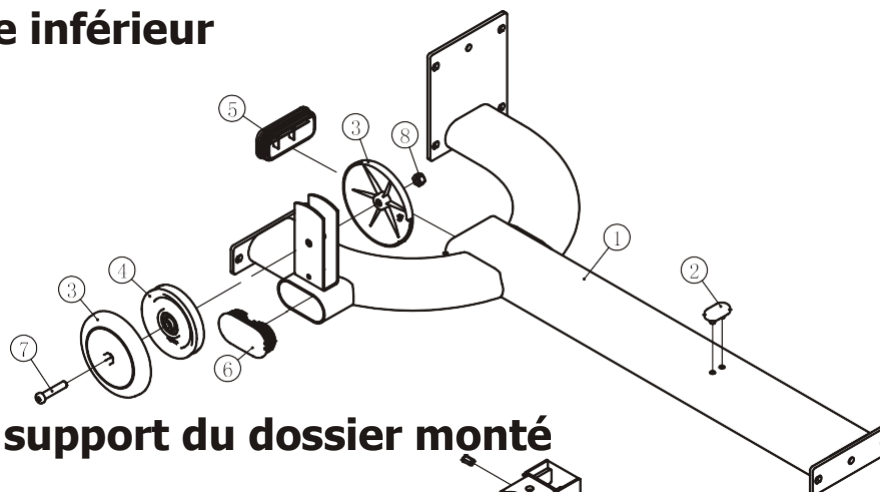
Ensemble cadre de la pile de poids



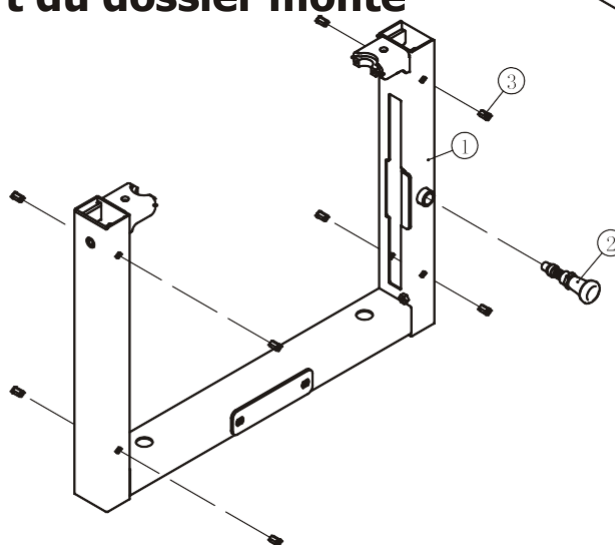
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	1.1	IT95090100	Cadre de la pile de poids	1
2	1.2	IT95015700	Pied	2
3	1.3	IT95015800	Capuchon $\Phi 95 \times 81,1$	2
4	1.4	IT95015900	Bloc en plastique	2
5	1.5	AC32705800	Écrou en U M6	4
6	1.6	GB17880.5M6*16.5DS17	Écrou à sertir M6	14
7	1.7	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	2

Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre inférieur



Ensemble cadre de support du dossier monté



Ensemble cadre inférieur

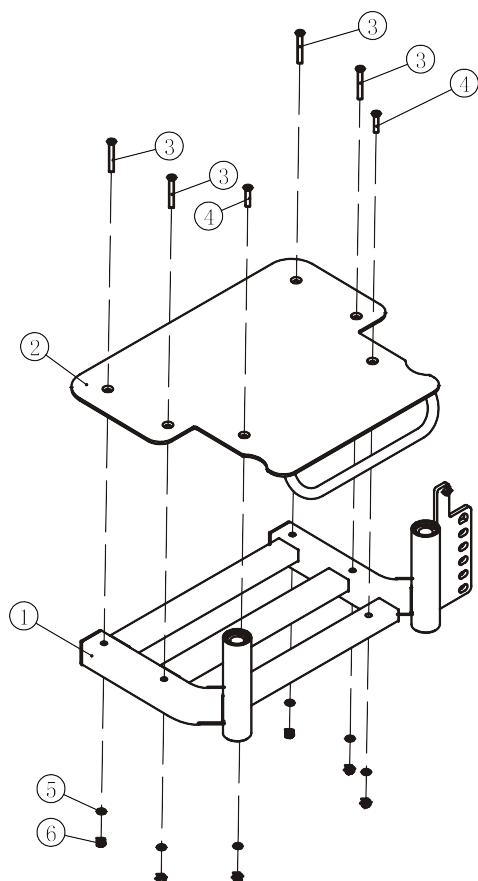
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	2.1	IT95090200	Cadre inférieur	1
2	2.2	BG10004600	Coussinet elliptique double	1
3	2.3	IT95016400	Cache de poulie	2
4	2.4	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	1
5	2.5	IT80101800	Capuchon YJ110*50	1
6	2.6	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1
7	2.7	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	1
8	2.8	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	1

Ensemble cadre de support du dossier monté

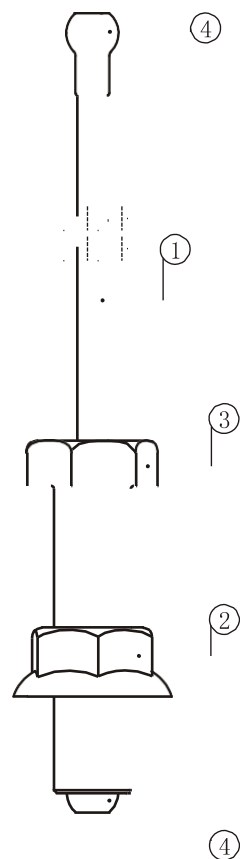
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	3.1	IT95090300	Cadre de support du dossier	1
2	3.2	IT95221700	Ensemble goupille	1
3	3.3	GB17880.3M6*15DS17	Écrou à sertir M6	8

Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble pédale



Ensemble câble



Ensemble pédale

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	4.1	IT950904ASSY	Plateforme de soulèvement	1
2	4.2	IT95091300	Pédale	1
3	4.3	CNLM8*65DS20	Vis d'assemblage à tête fraisée plate M8*65	4
4	4.4	CNLM8*40DS20	Vis d'assemblage à tête fraisée plate M8*40	2
5	4.5	GB958DS2	Rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$	6
6	4.6	NM8DS2	Écrou frein à bague nylon M8	6

Ensemble câble

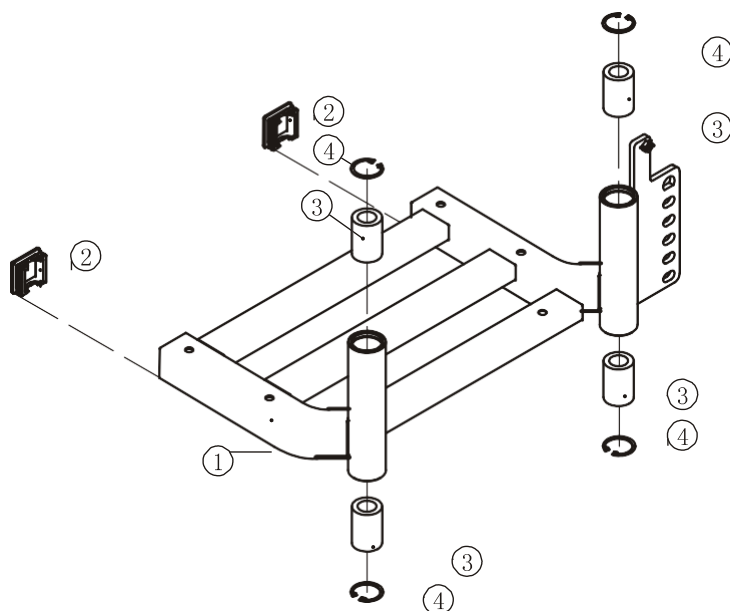
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	14.1	IT95093101	Câble	1
2	14.2	HF900-03A1002	Écrou à embase hexagonal	1
3	14.3	L1-3102	Vis 1/2"-13*50,8	1

4	14.4	M01002100	Bloc terminal	2
---	------	-----------	---------------	---

Vue éclatée et liste des pièces

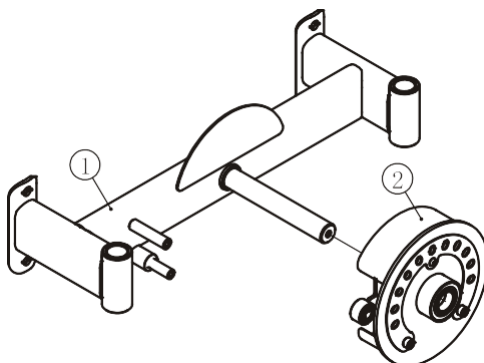
Vue éclatée et liste des pièces

Plateforme de soulèvement



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	4.1.1	IT95090400	Cadre de pédale	1
2	4.1.2	M02701000	Capuchon □50	2
3	4.1.3	LM25UU	Roulement linéaire Φ25	4
4	4.1.4	GB893.140FH12	Circlip pour orifice	4

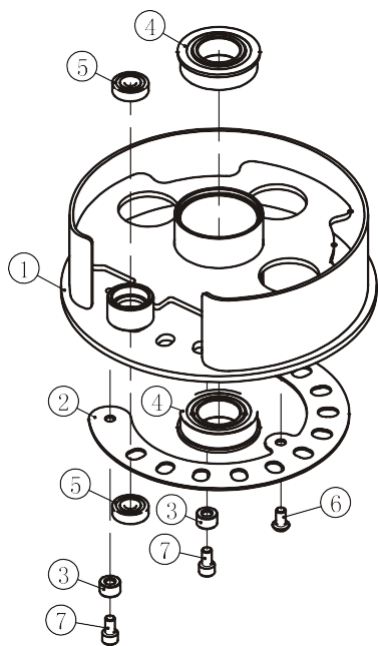
Ensemble cadre supérieur



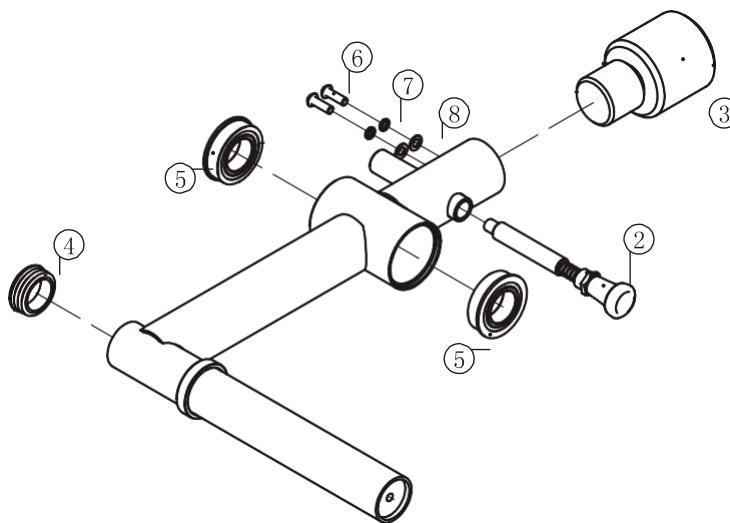
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	5.1	IT95090500	Cadre supérieur	1
2	5.2	IT950906ASSY	Ensemble roue	1

Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble roue



Ensemble cadre de balancement



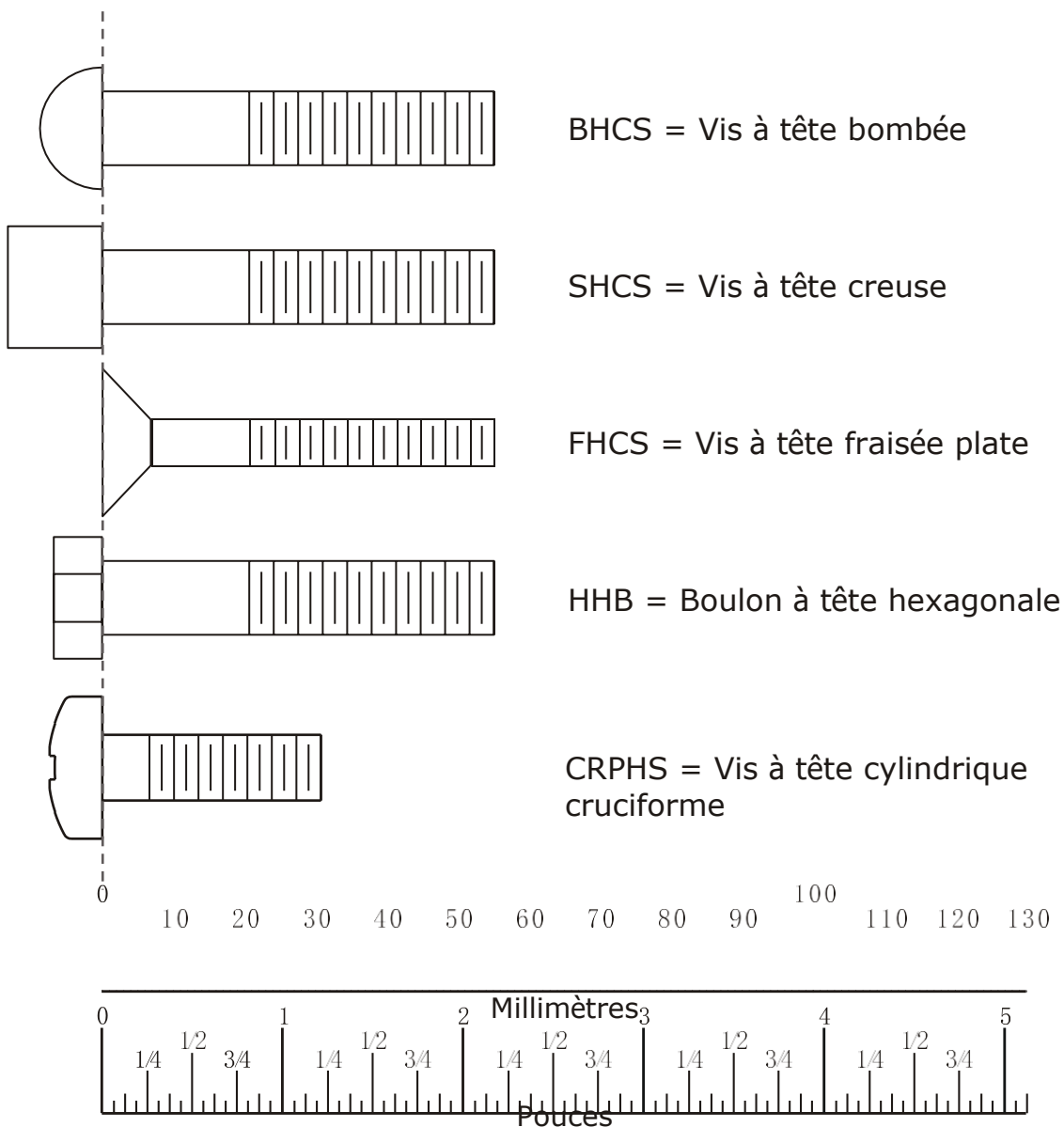
Ensemble roue

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	5.2.1	IT95090600	Cadre de roue	1
2	5.2.2	IT95091500	Plaque de réglage	1
3	5.2.3	IN-S10111200	Butée	2
4	5.2.4	F35635ZZNBK	Palier Ø35	2
5	5.2.5	GB2766200-2ZNBK	Palier	2
6	5.2.6	GB70M8*15N19NL	Vis d'assemblage à tête creuse M8*15	2
7	5.2.7	PNLM8*15DN20	Vis à tête cylindrique inférieure M8*15	1

Ensemble cadre de balancement

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	7.1	IT95090800	Cadre de balancement	1
2	7.2	IT95091700	Ensemble goupille	1
3	7.3	IT95051100	Bloc de contrepoids	1
4	7.4	PBF40013	Capuchon Ø50	1
5	7.5	F35635ZZNBK	Palier Ø35	2
6	7.6	PNLM8*25DN20	Vis à tête cylindrique inférieure M8*25	2
7	7.7	GB938N19	RONDELLE FREIN FENDUE Ø8	2
8	7.8	GB958DN2	Rondelle plate Ø9*Ø16*1,6	2

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.



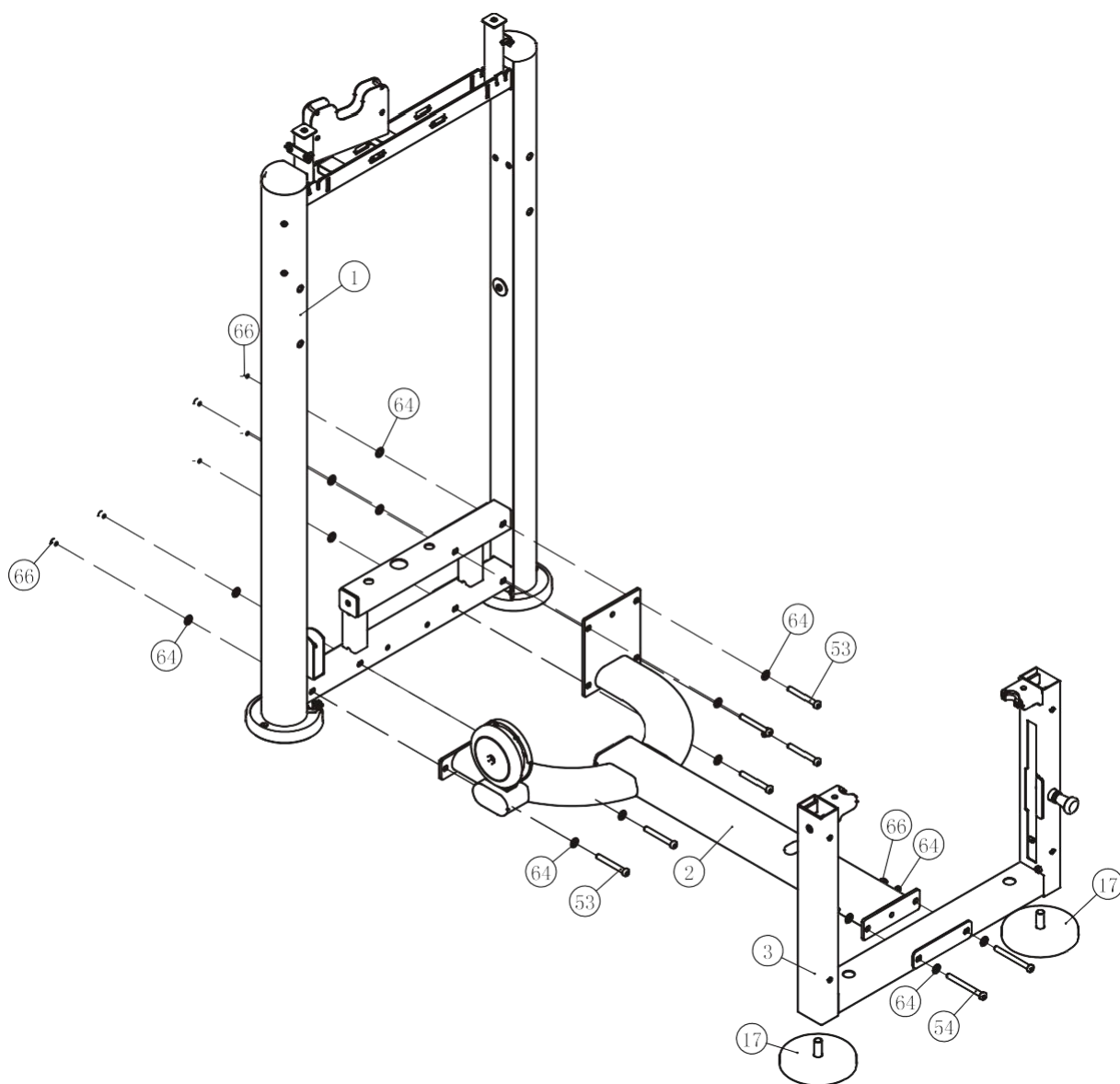
REMARQUE

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° 17) à l'ensemble cadre de support du dossier (n° 3).
2. Fixez l'ensemble cadre de support du dossier (n° 3) et l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'ensemble cadre inférieur (n° 2) à l'aide de :
 - deux vis à tête creuse M10*100 (n° 54)
 - six vis à tête creuse M10*80 (n° 53)
 - huit écrous freins à bague nylon M10 (n° 66)
 - seize rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 64)

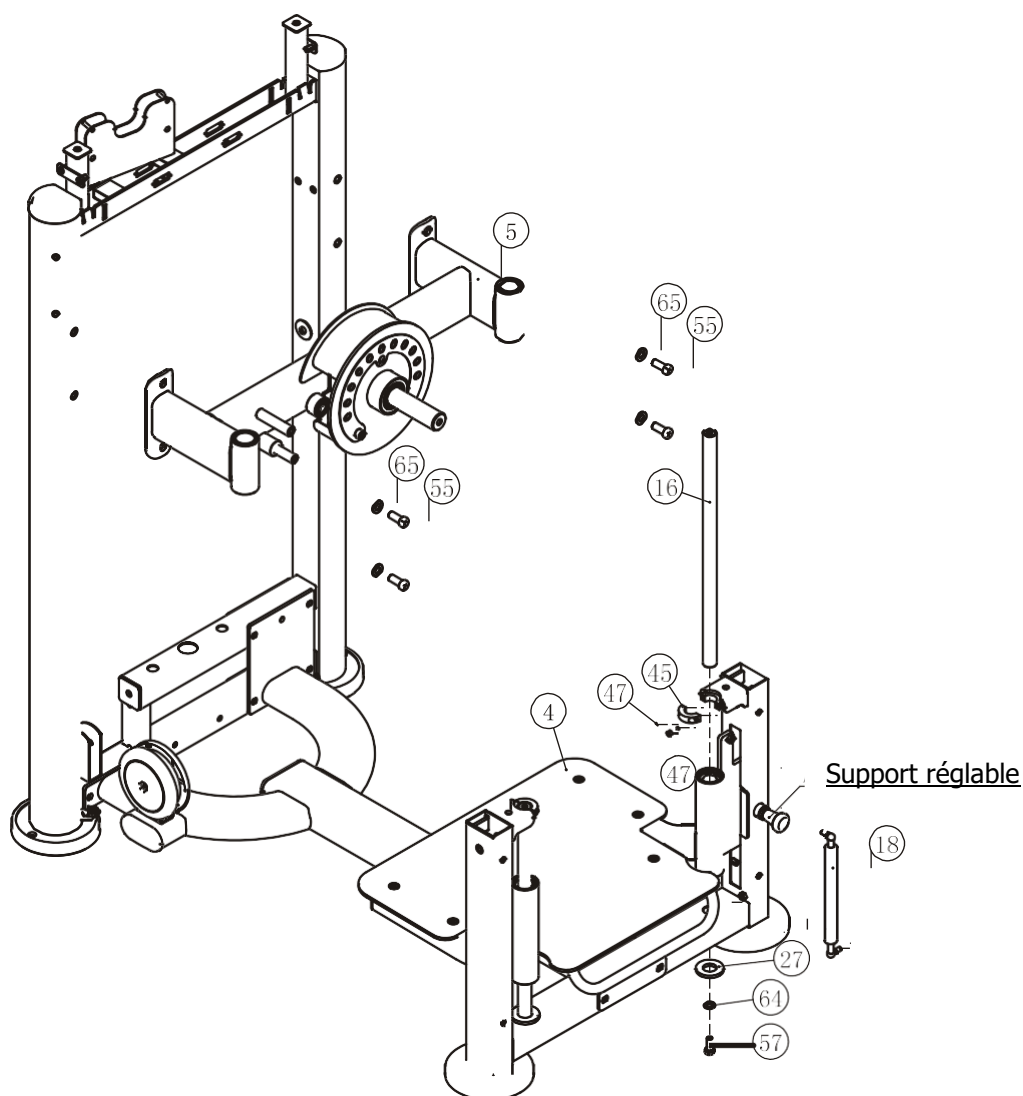


Montage

ÉTAPE 2

1. Fixez l'ensemble cadre supérieur (n° 5) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
quatre vis à tête creuse M12*30 (n° 55) quatre rondelles plates $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (n° 65)
2. Vissez les deux extrémités du vérin à gaz (n° 18) dans les écrous correspondants, tirez sur le support réglable pour le retirer, placez l'ensemble pédale (n° 4) à l'emplacement correct, réinsérez le support réglable.
3. Insérez deux tiges de guidage (n° 16) dans l'ensemble pédale (n° 4), avec un tampon (n° 27) au-dessous de chaque côté, dans l'orifice du cadre de support du dossier (n° 3).
Fixez les deux côtés des tiges de guidages, à l'aide de :
deux anneaux semi-circulaires (n° 45) deux vis à tête creuse 1/4"-28*19 (n° 47)
deux boulons à tête hexagonale M10*25 (n° 57) deux rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 64)

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



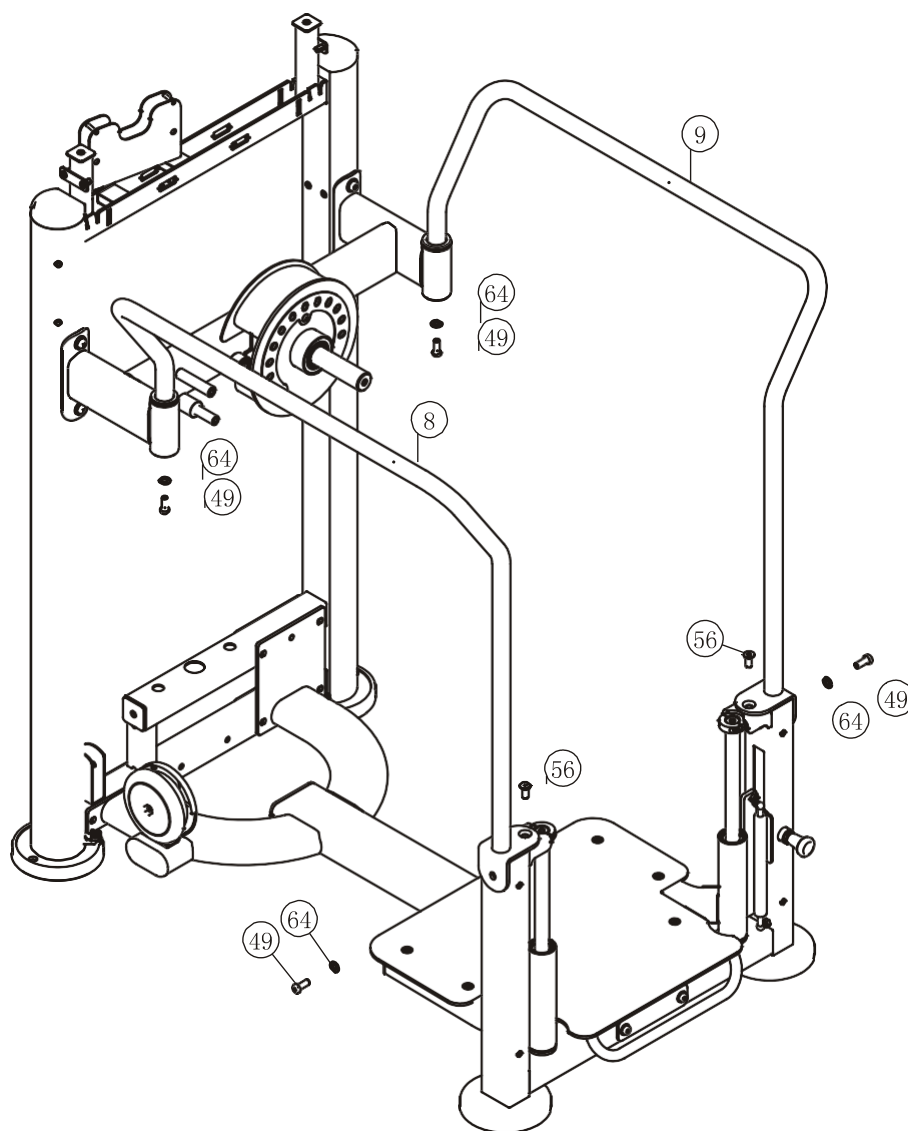
Montage

ÉTAPE 3

1. Fixez la poignée gauche (n° 8) et la poignée droite (n° 9) au cadre de support de dossier (n° 3) et au cadre supérieur (n° 5) à l'aide de :
 - quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 64)
 - quatre vis à tête creuse M10*25 (n° 49)
 - deux vis à tête fraisée plate M10*25 (n° 56)

Remarque : Serrez tous 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 4

Voici les instructions de montage des **poids de 73 kg (160 lb) !**

1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 29)
deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 25)
quinze poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 98)
deux supports de la pile de poids (n° 99)
une plaque supérieure (n° 35)

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

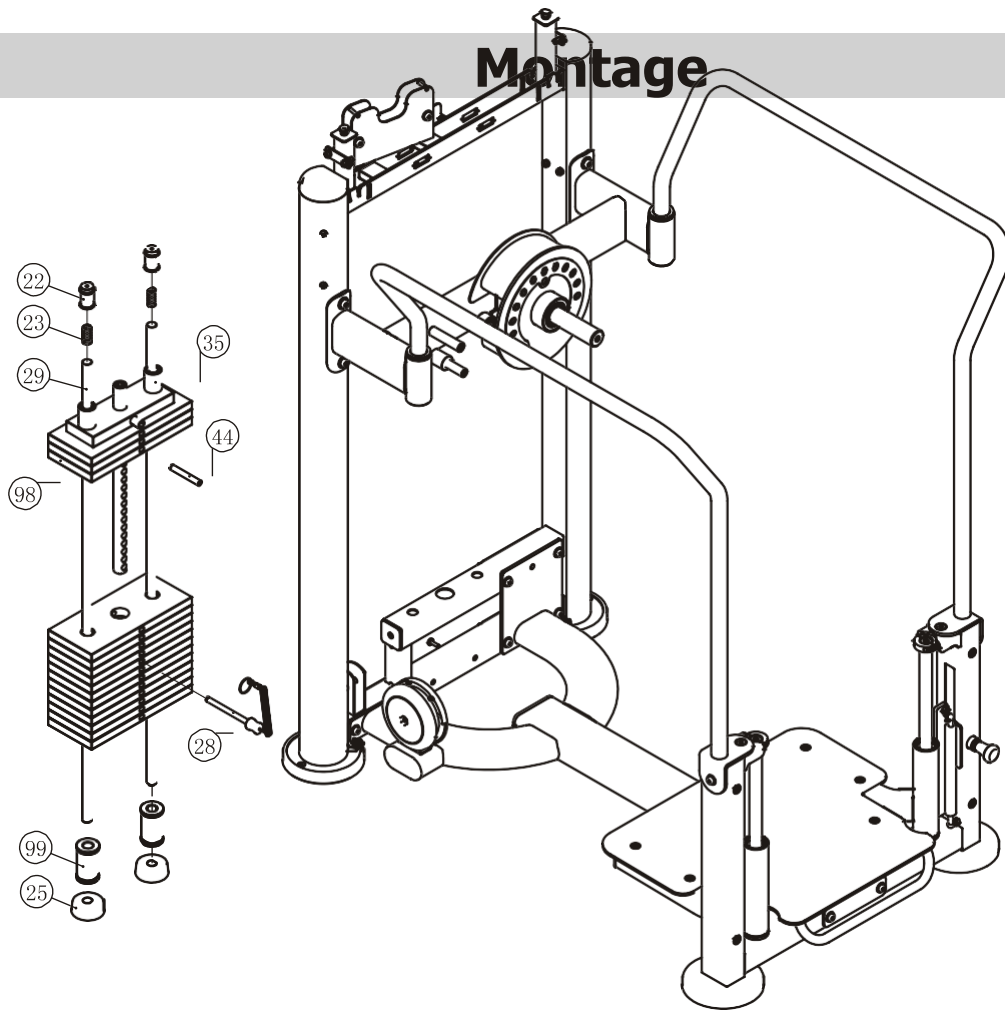
deux manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 22)
deux ressorts (n° 23)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 28) à la plaque supérieure (n° 35).

3. Fixez trois poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 98) à la plaque supérieure (n° 35), à l'aide de :
une goupille fendue $\Phi 11 \times 76$ (n° 44)

Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
98	FE97193100	Poids de 4,5 kg (10 lb)	15
99	FEWS01ASSY	Support de la pile de poids	2

Montage



Montage

ÉTAPE 4

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

1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 29)

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 25)

dix-neuf poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 98)

une plaque supérieure (n° 35)

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° 22)

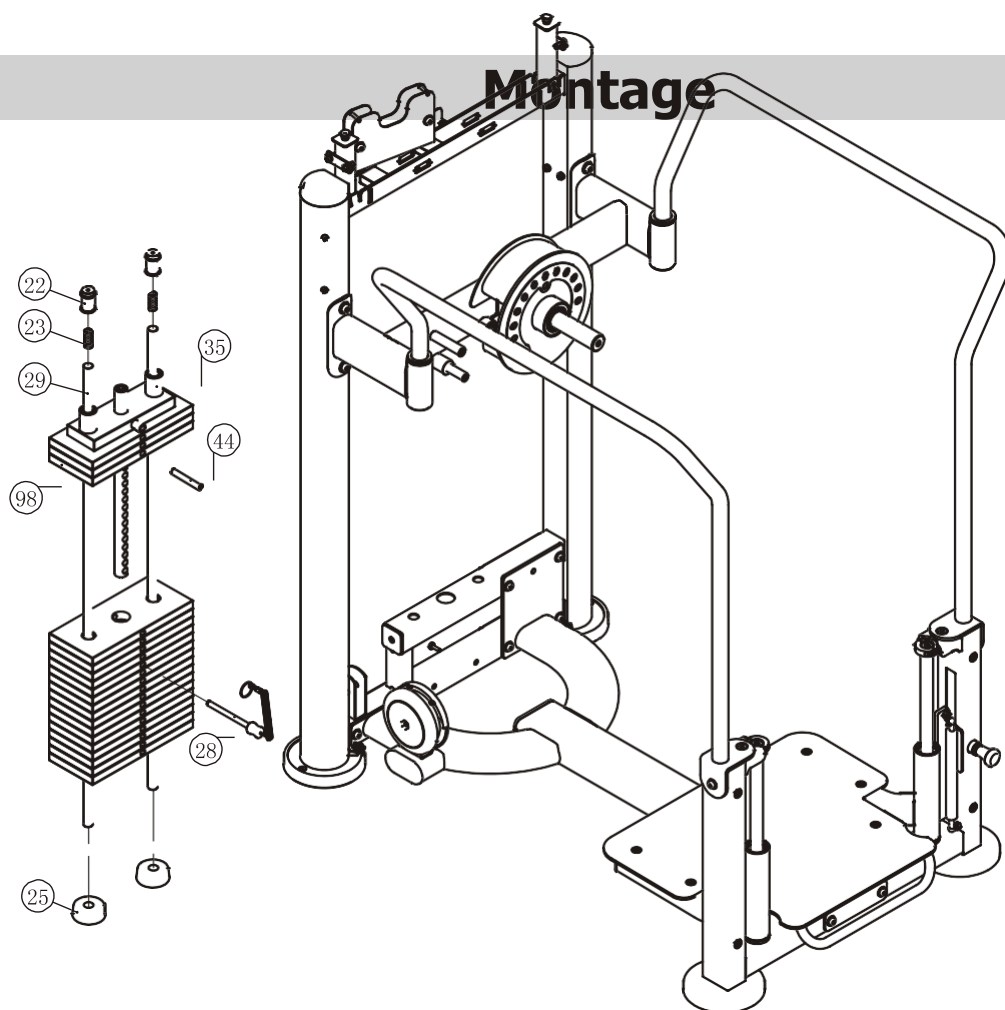
deux ressorts (n° 23)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 36) à la plaque supérieure (n° 22).

3. Fixez trois poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 98) à la plaque supérieure (n° 35), à l'aide de :
une goupille fendue $\Phi 11 \times 76$ (n° 44)

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

Montage



Montage

ÉTAPE 4

Voici les instructions de montage des **poids de 107 kg (235 lb) !**

1. Fixez :

- deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 29)
- deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 25)
- quinze poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 97)
- deux supports de la pile de poids (n° 99)
- une plaque supérieure (n° 35)

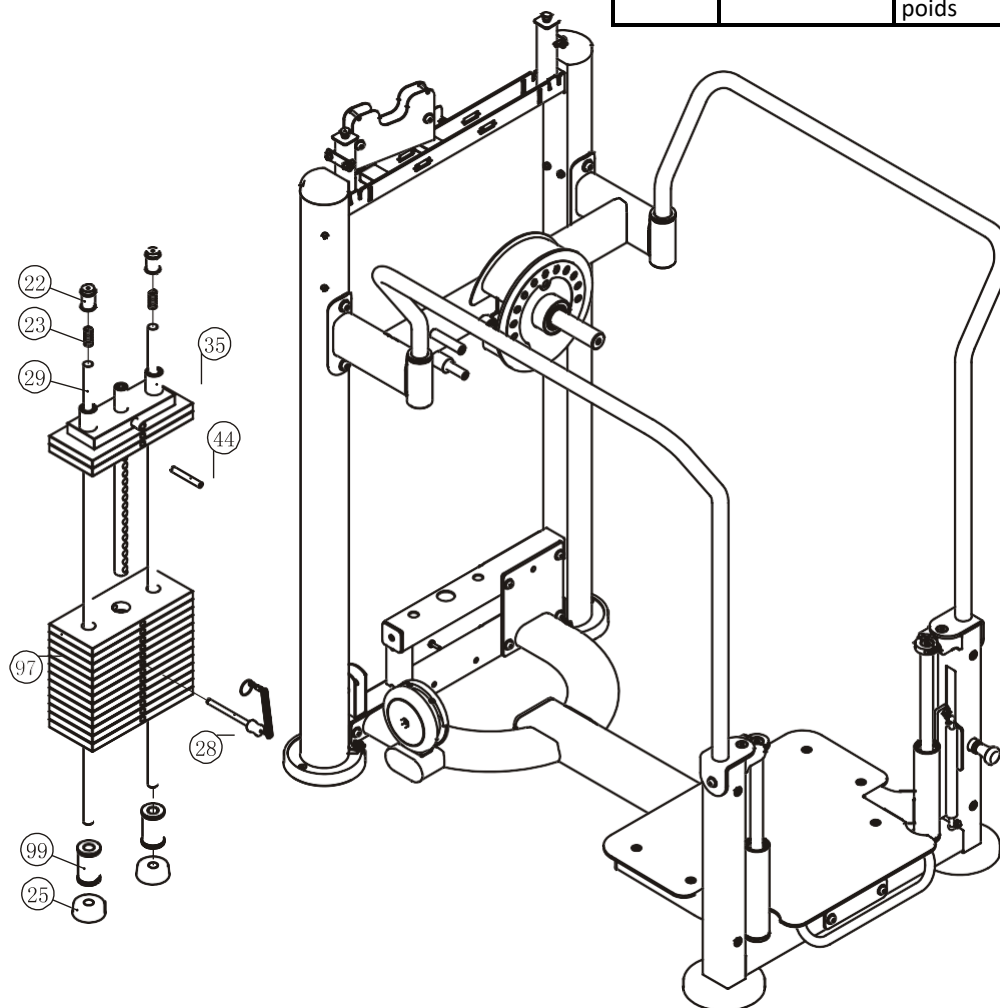
à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :

- deux manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 22)
- deux ressorts (n° 23)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 36) à la plaque supérieure (n° 22).

3. Fixez deux poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 97) à la plaque supérieure (n° 35), à l'aide de :
une goupille fendue $\Phi 11 \times 76$ (n° 44)

Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
97	FE97193200	Poids de 6,8 kg (15 lb)	15
99	FEWS01ASSY	Support de la pile de poids	2



Montage

ÉTAPE 4

Voici les instructions de montage des **poids de 134 kg (295 lb) !**

1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 29)

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 25)

dix-neuf poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 97)

une plaque supérieure (n° 35)

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° 22)

deux ressorts (n° 23)

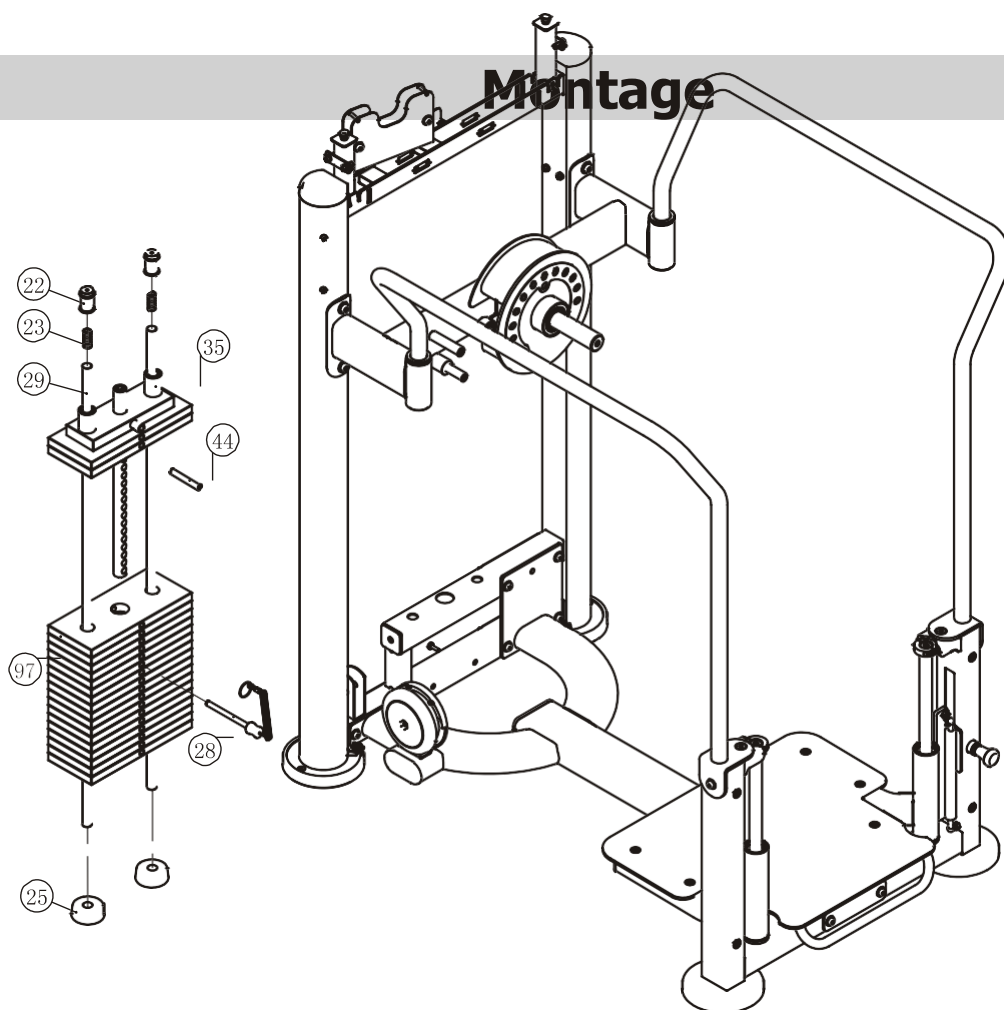
2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 36) à la plaque supérieure (n° 22).

3. Fixez deux poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 97) à la plaque supérieure (n° 35), à l'aide de :

une goupille fendue $\Phi 11 \times 76$ (n° 44)

Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
97	FE97193200	Poids de 6,8 kg (15 lb)	19

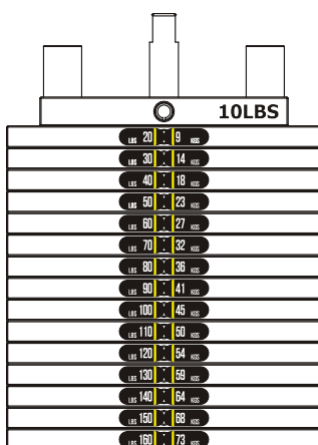
Montage



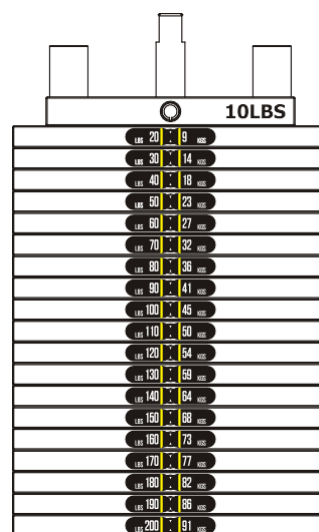
Montage

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

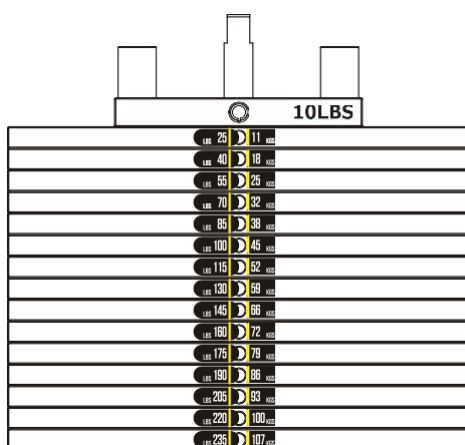


9-73 kg

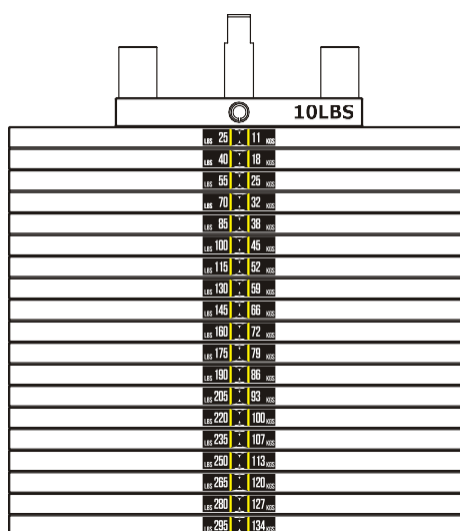


9-91 kg

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



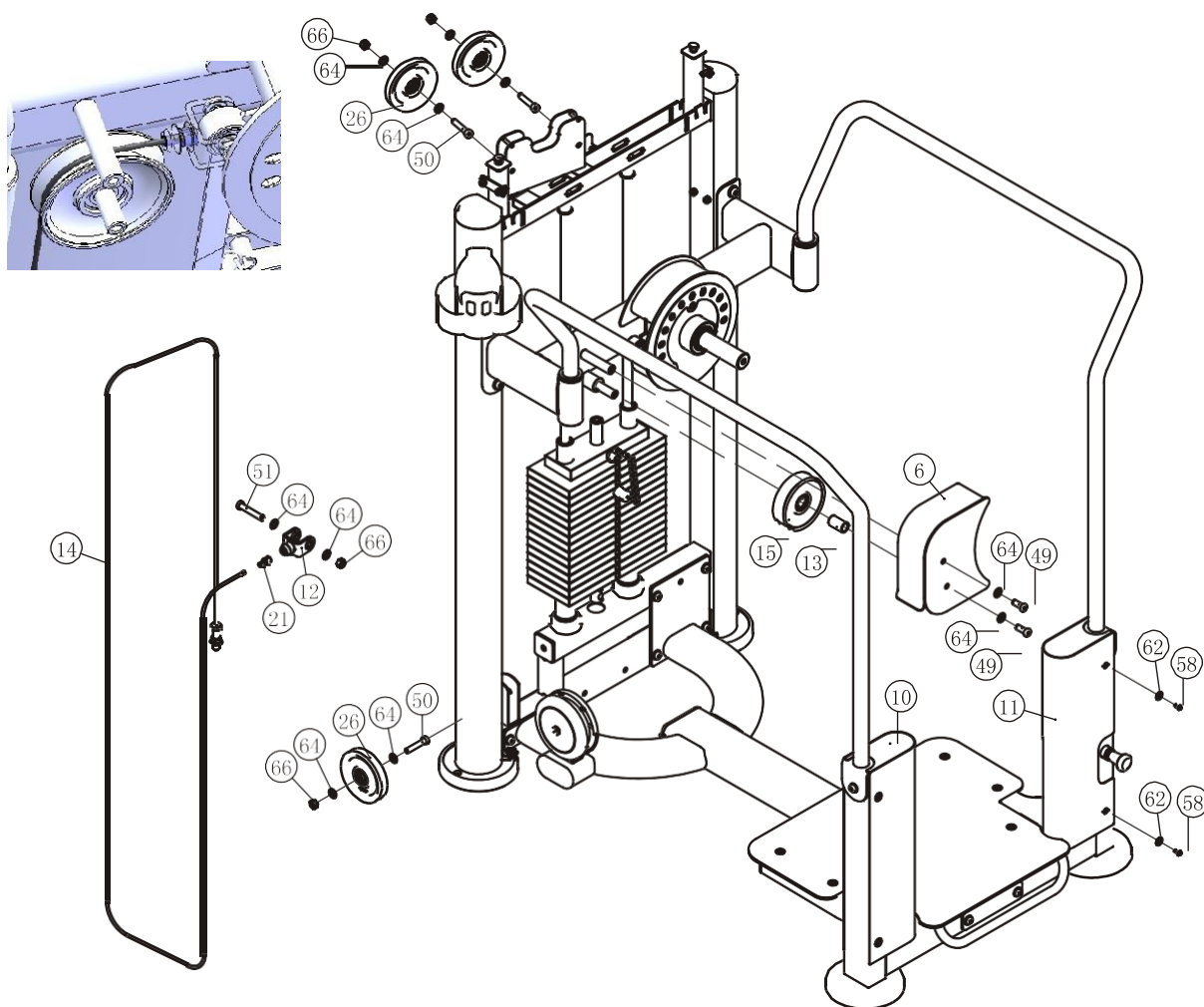
11-134 kg

Montage

ÉTAPE 5

1. Fixez trois poulies de 4,5" (n° 26) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
trois vis à tête creuse M10*50 (n° 50) six rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 64)
trois écrous freins à bague nylon M10 (n° 66)
2. Fixez une poulie large de 4,5" (n° 15) à l'ensemble cadre supérieur (n° 5), fixez l'ensemble câble (n° 14) au travers des poulies sur le cadre de raccordement de câble (n° 12) et la plaque supérieure (n° 35), fixez le cadre de raccordement de câble (n° 12) à l'ensemble cadre supérieur (n° 5), à l'aide de :
un manchon de fixation de tige de guidage $\Phi 25*\Phi 19*45$ (n° 22) une vis à tête creuse M10*75 (n° 51)
deux rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 64) un écrou frein à bague nylon M10 (n° 66)
3. Fixez le cache de poulie (n° 6) à l'ensemble cadre supérieur (n° 5), à l'aide de :
une entretoise longue (n° 13) deux vis à tête creuse M10*25 (n° 49)
deux rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 64)
4. Fixez le capot gauche (n° 10) et le capot droit (n° 11) au cadre de support du dossier (n° 3), à l'aide de :
huit vis à tête bombée M6*12 (n° 58) huit rondelles plates $\Phi 6,6*\Phi 18*1,6$ (n° 62)

Montage

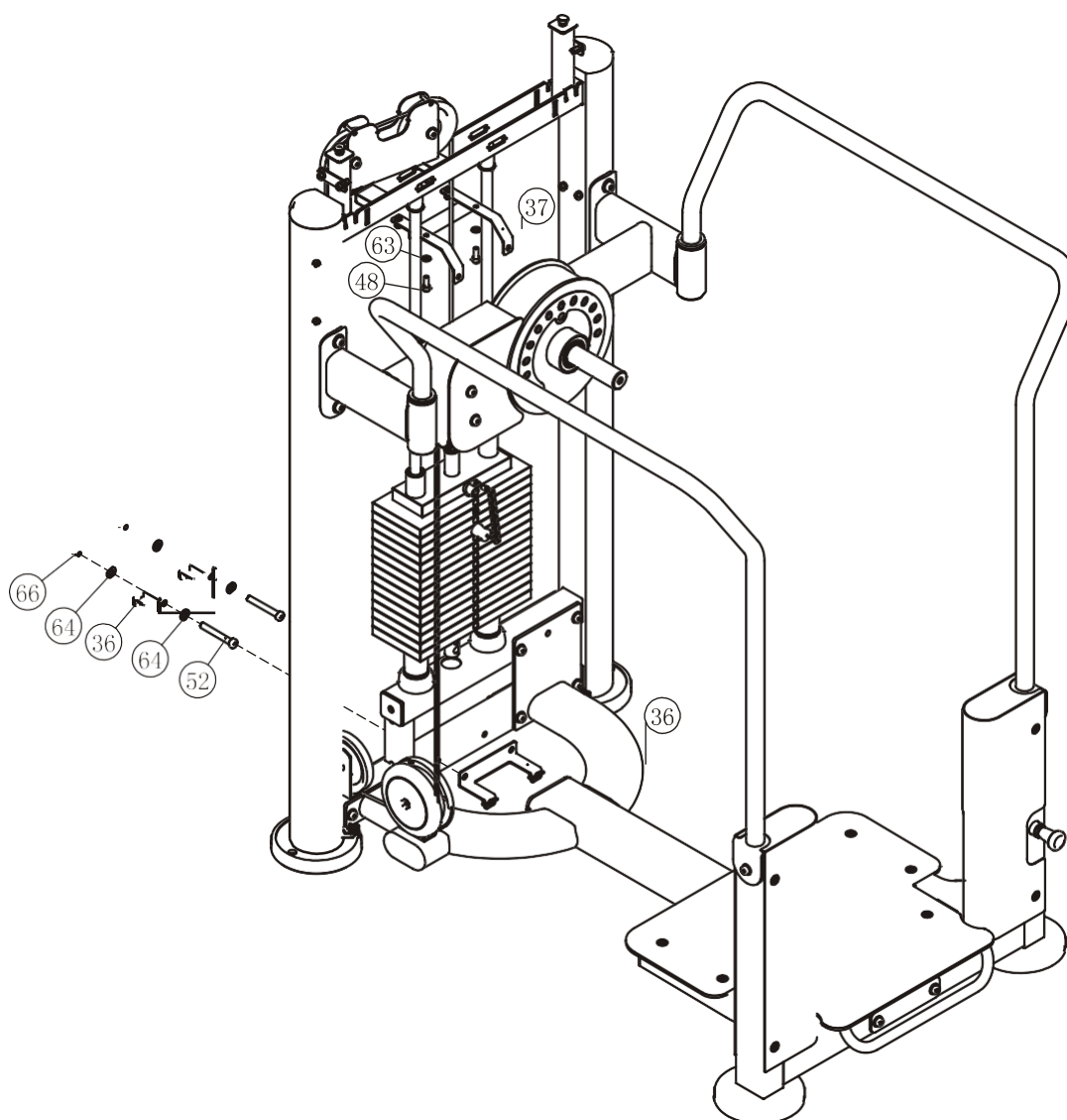


Montage

ÉTAPE 6

Fixez l'ensemble support supérieur (n° 37) et les deux ensembles support inférieur (n° 36) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :

- deux vis à tête creuse M8*20 (n° 48)
- deux rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 63)
- deux vis à tête creuse M10*75 (n° 52)
- quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 64)
- deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 66)



Montage

ÉTAPE 7

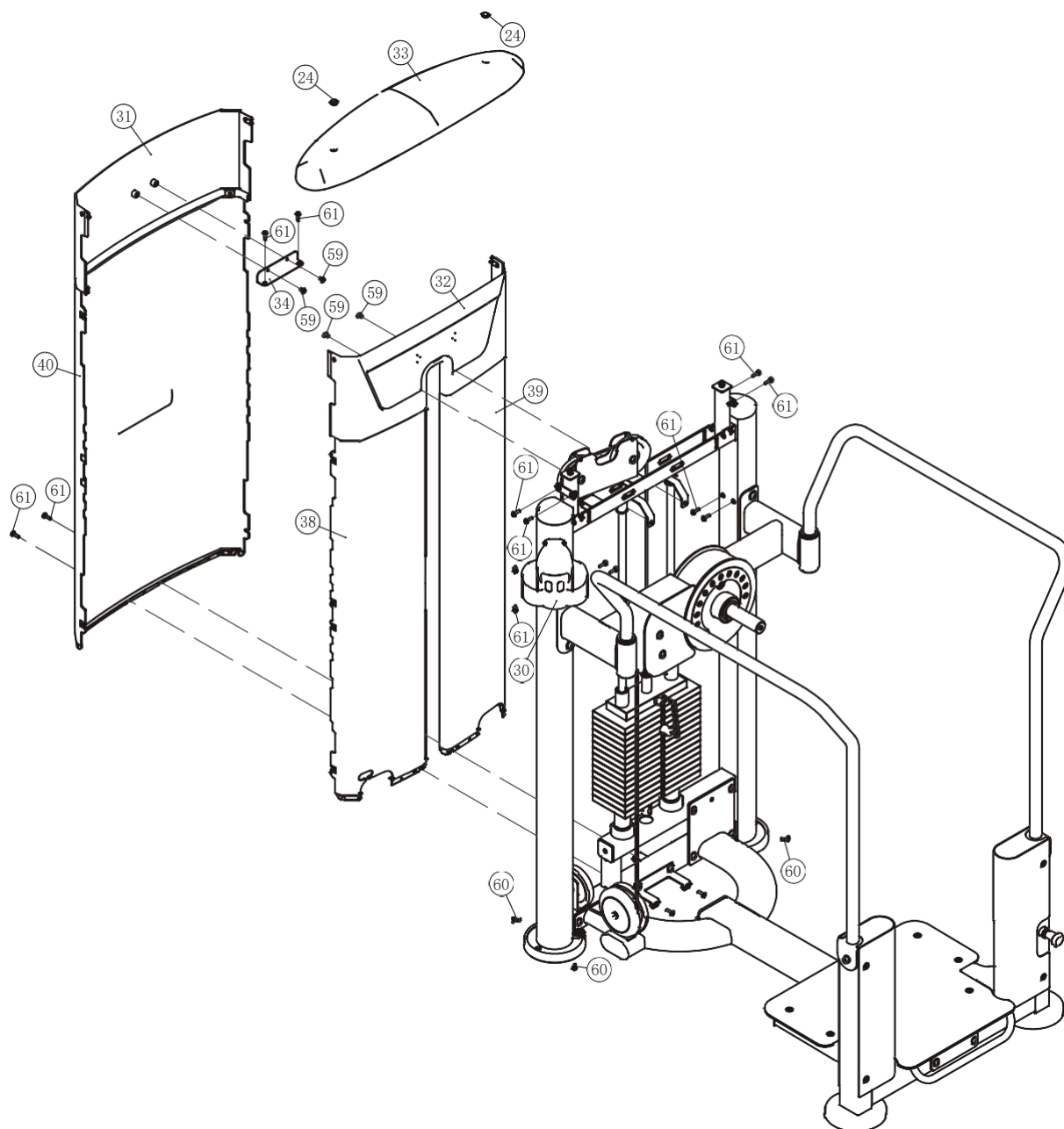
Conseils : montez au préalable les 8 boulons dans l'ensemble cadre de la pile de poids et dans l'ensemble support inférieur, sans serrer les boulons avec une clé ; montez le carter de protection avec les boulons présents. Serrez ensuite les boulons à l'aide d'une clé.

1. Fixez le support arrière (n° 34) au carter de protection arrière supérieur (n° 31) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 59)
2. Fixez le carter de protection avant gauche (n° 38) et le carter de protection avant droit (n° 39) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support inférieur (n° 36) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 61) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*16 (n° 60)
3. Fixez le carter de protection arrière (n° 40) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support inférieur (n° 36) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 61) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*16 (n° 60)
4. Fixez le capot du panneau d'entraînement (n° 32) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support supérieur (n° 37) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 61) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 59)
5. Fixez le carter de protection arrière supérieur (n° 31) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support supérieur (n° 37) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 61)
6. Fixez le capot supérieur (n° 33) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 61) deux capuchons à embout $\Phi 16,5 \times 6,88$ (n° 24)
7. Fixez le porte-gobelet (n° 30) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 61)

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

Montage

ÉTAPE 7



Montage

ÉTAPE 8

Fixez l'ensemble cadre de balancement (n° 7) à l'ensemble cadre supérieur (n° 5) à l'aide de :

une butée $\Phi 48 \times 36 \times 3,2$ (n° 41)

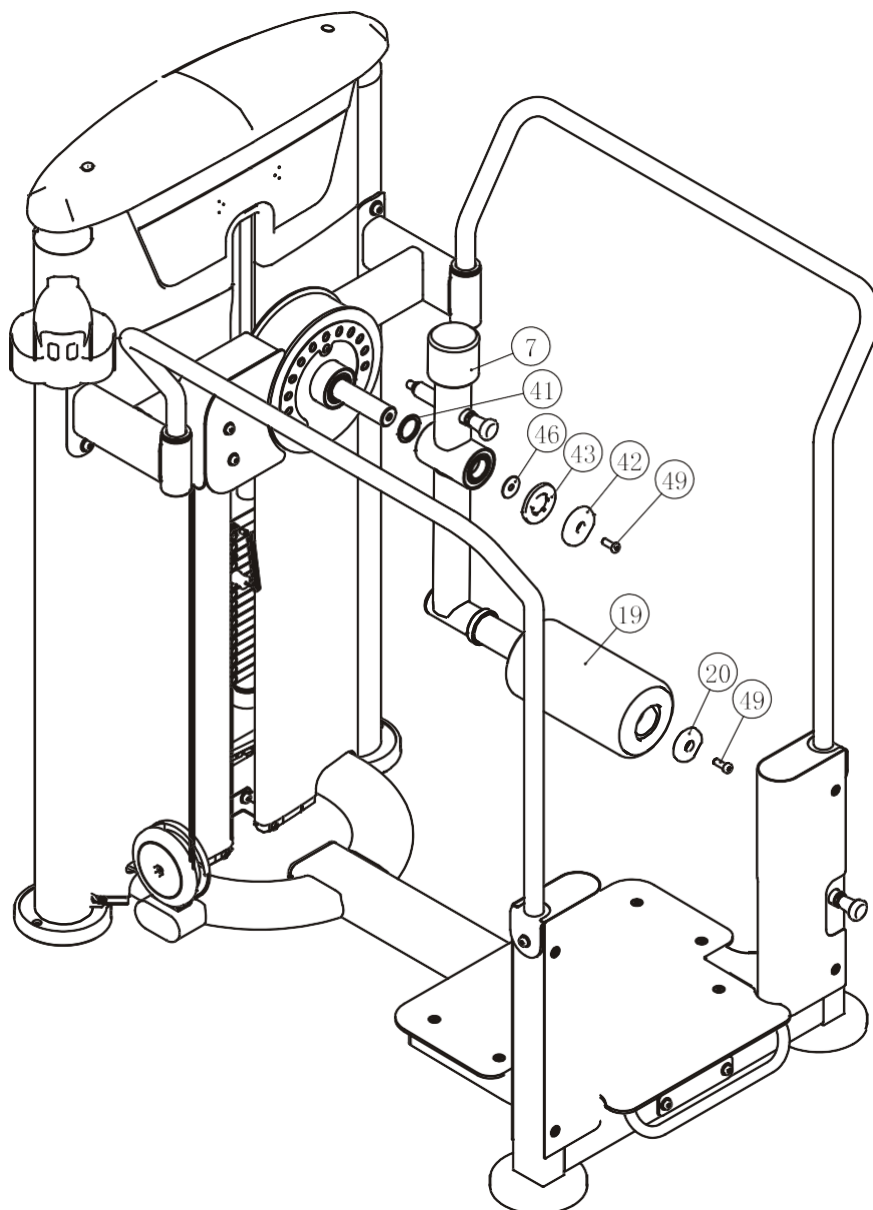
une rondelle plate $\Phi 10,5 \times \Phi 38 \times 2$ (n° 46)

deux vis à tête creuse M10*25 (n° 49)

un capuchon $\Phi 60$ (n° 20) un capuchon $\Phi 70$ (n° 42)

un anneau $\Phi 70$ (n° 43)

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



Instructions de réglage

Réglage de la pédale

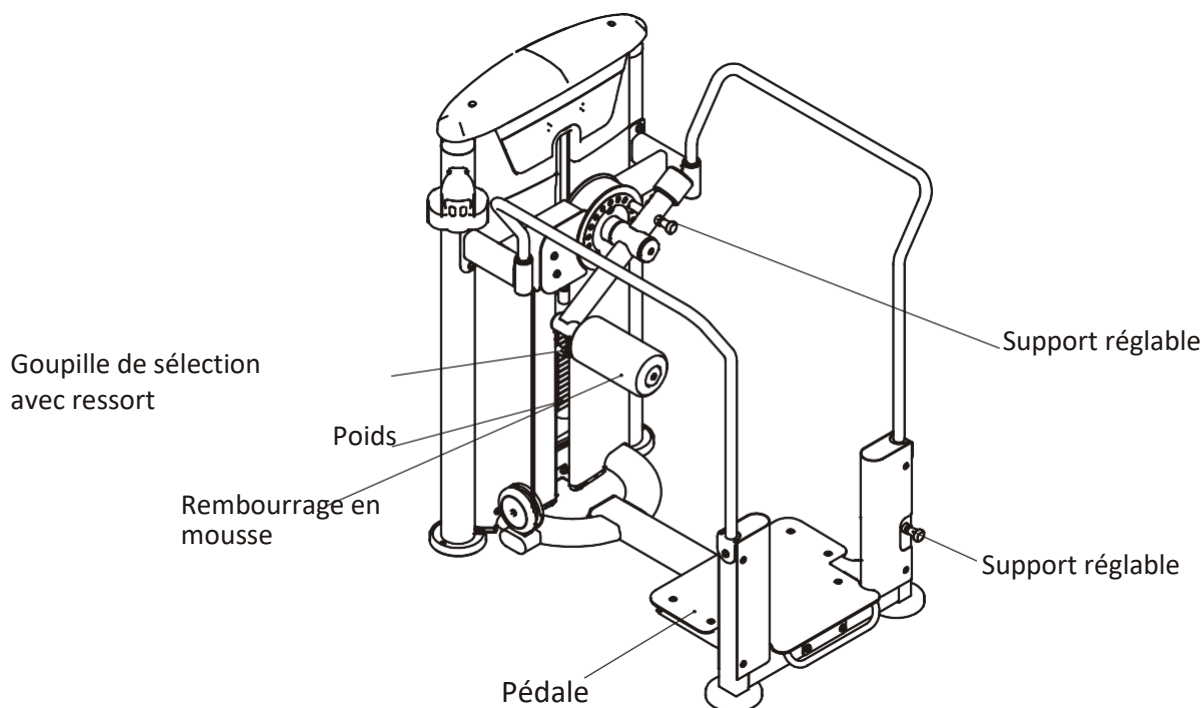
1. Poussez le support réglable et réglez la pédale à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.

Réglage du rembourrage en mousse

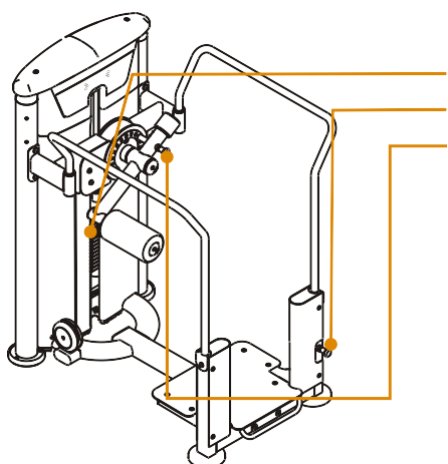
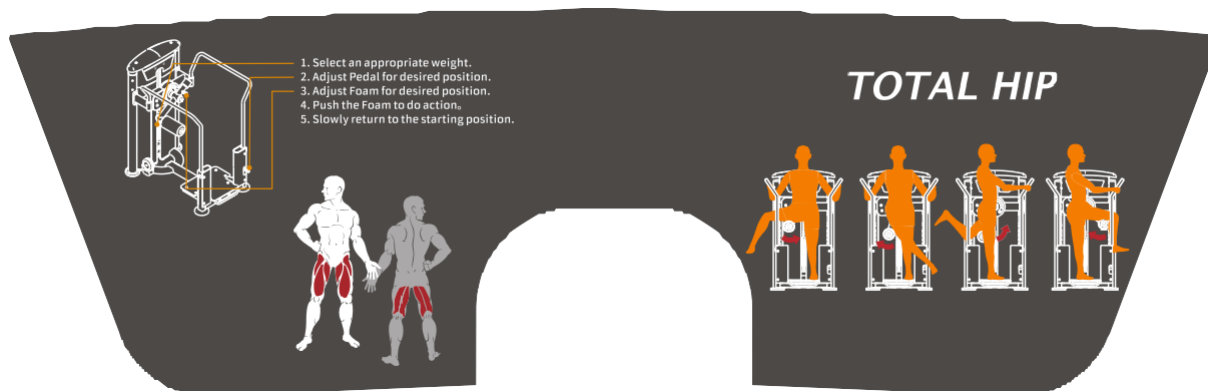
1. Poussez le support réglable et réglez le rembourrage en mousse à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.

Utilisation de la goupille de sélection avec ressort

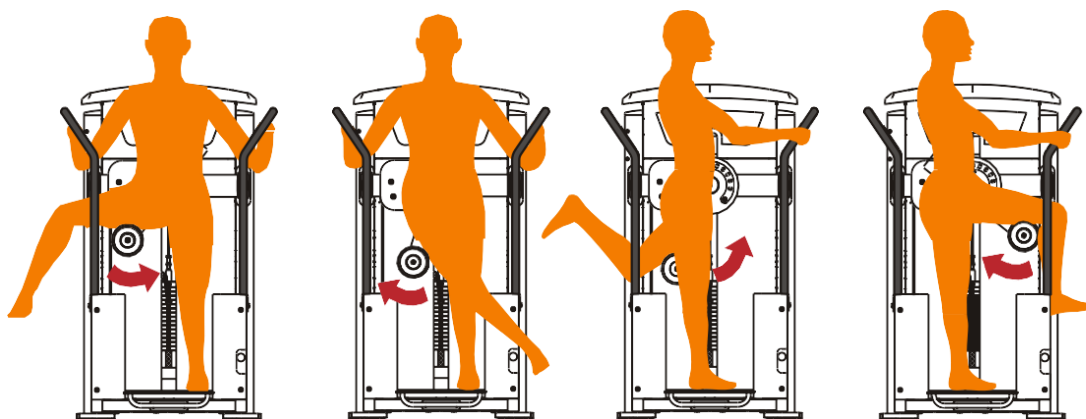
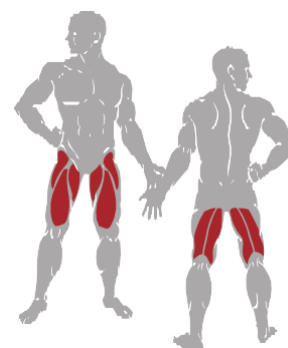
1. Sélectionnez un poids approprié et insérez la goupille de sélection avec ressort dans l'orifice du poids.
2. Veillez à enfoncer la goupille de sélection avec ressort à fond dans l'orifice.



Instructions d'entraînement



1. Sélectionnez un poids approprié.
2. Ajustez la pédale en fonction de la position souhaitée.
3. Ajustez le rembourrage en mousse en fonction de la position souhaitée.
4. Poussez le rembourrage en mousse pour effectuer l'exercice.
5. Revenez lentement à la position initiale.



Programme de maintenance

PROGRAMME	MAINTENANCE COMMERCIALE	MAINTENANCE À DOMICILE	DERNIÈRE DATE						
Inspectez : liens, goupilles, mousquetons, pivots, goupilles de sélection du poids	QUOTIDIENNE	HEBDOMADAIRE							
Nettoyez : sellerie	QUOTIDIENNE	HEBDOMADAIRE							
Inspectez : câbles ou courroies et leur tension	QUOTIDIENNE	HEBDOMADAIRE							
Inspectez : barres d'accessoires et poignées	HEBDOMADAIRE	TRIMESTRIELLE							
Inspectez : toutes les étiquettes	HEBDOMADAIRE	TRIMESTRIELLE							
Inspectez : tous les écrous et boulons, serrez si nécessaire	HEBDOMADAIRE	TRIMESTRIELLE							
Inspectez : surface antidérapante	HEBDOMADAIRE	TRIMESTRIELLE							
Nettoyez et lubrifiez : tiges de guidage, avec un lubrifiant à base de téflon (PTFE) (Super Lube)	MENSUELLE	TRIMESTRIELLE							
Lubrifiez : manchons de sièges, douilles en Turcite, roulements linéaires	MENSUELLE	TRIMESTRIELLE							
Nettoyez et cirez : toutes les surfaces brillantes	SEMESTRIELLE	ANNUELLE							
Regarnissez les roulements linéaires avec de la graisse	SEMESTRIELLE	ANNUELLE							
Remplacez : câbles, courroies et pièces 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, jusqu'à ce que celles-ci soient remplies de graisse. Réinsérez l'axe dans le roulement et essuyez la graisse en excès.

À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE