



Presse à Jambes

MANUEL D'UTILISATION

IT9510

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 -----	19
Instructions de montage -----	20
Montage-----	21
Instructions de réglage -----	33
Instructions d'entraînement -----	34
Programme de maintenance-----	35
Informations générales de maintenance -----	36
Conseils d'entraînement avec poids -----	37

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.

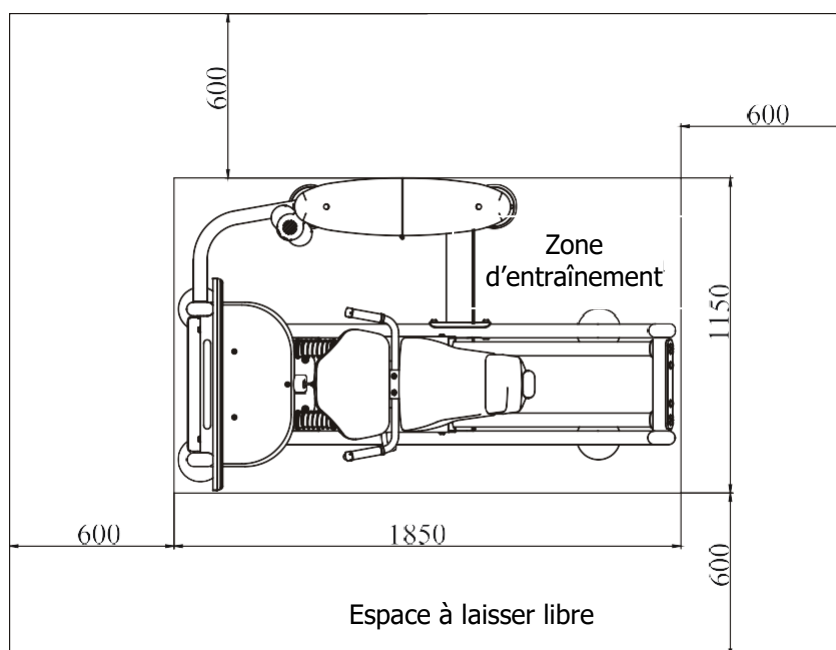
Consignes de sécurité importantes

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 : 1850 x 1150 mm

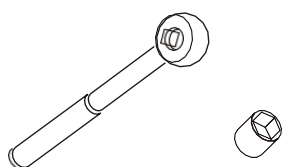
Masse totale du produit : 211,3 kg/ 466 lb

Instructions

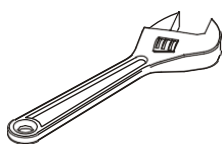
Avant de commencer le montage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Utilisez les différentes listes de ce guide pour vérifier que toutes les pièces sont bien incluses dans votre livraison. Lors de vos commandes, utilisez les numéros de pièces et les descriptions répertoriés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

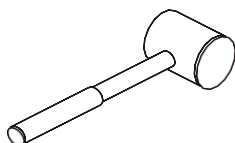
Outils requis



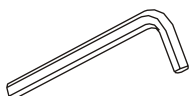
Clé à cliquet et douille



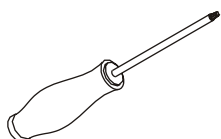
Clé à molette



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	IT951001ASSY	Ensemble cadre de la pile de poids	1
2	2	IT951002ASSY	Ensemble cadre principal	1
3	3	IT95100300	Bras de cadre inférieur	1
4	4	IT951004ASSY	Ensemble cadre avant	1
5	5	IT95100500	Cadre de raccordement avant	1
6	6	IT951005ASSY	Ensemble cadre de chariot du siège	1
7	7	IT951006ASSY	Ensemble cadre de poignée d'assistance	1
8	8	IT951012ASSY	Ensemble pédale avant	1
9	9	IT95101000	Tige de guidage coulissante	2
10	10	IT95101700	Plaque de raccordement	1
11	11	IT95101800	Ensemble câble	1
12	12	IT95101900	Gros ressort	2
13	13	IT95102000	Anneau semi-circulaire nylon	4
14	14	IT95081800	Assise	1
15	15	IT950172ASSY	Ensemble appuie-tête	1
16	16	IT950171ASSY	Ensemble dossier	1
17	17	IT95031200	Plaque elliptique	1
18	18	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	3
19	19	SD1000B3000ASSY	Pied réglable	4
20	20	IT801210300P11C	Porte-gobelet	1
21	21	IT950121ASSY	Ensemble support supérieur	1
22	22	IT950122ASSY	Ensemble support inférieur	2
23	23	IT95012300	Support arrière	1
24	24	IT95014200	Plaque supérieure	1
25	25	IT95014400	Tige de guidage ϕ 19*1242	2
26	26	IT95015100	Capot supérieur	1
27	27	IT95015200	Capot du panneau d'entraînement	1
28	28	IT95015500	Carter de protection arrière supérieur	1
29	29	IT95015300	Carter de protection avant	1
30	30	IT95015400	Carter de protection avant droit	1

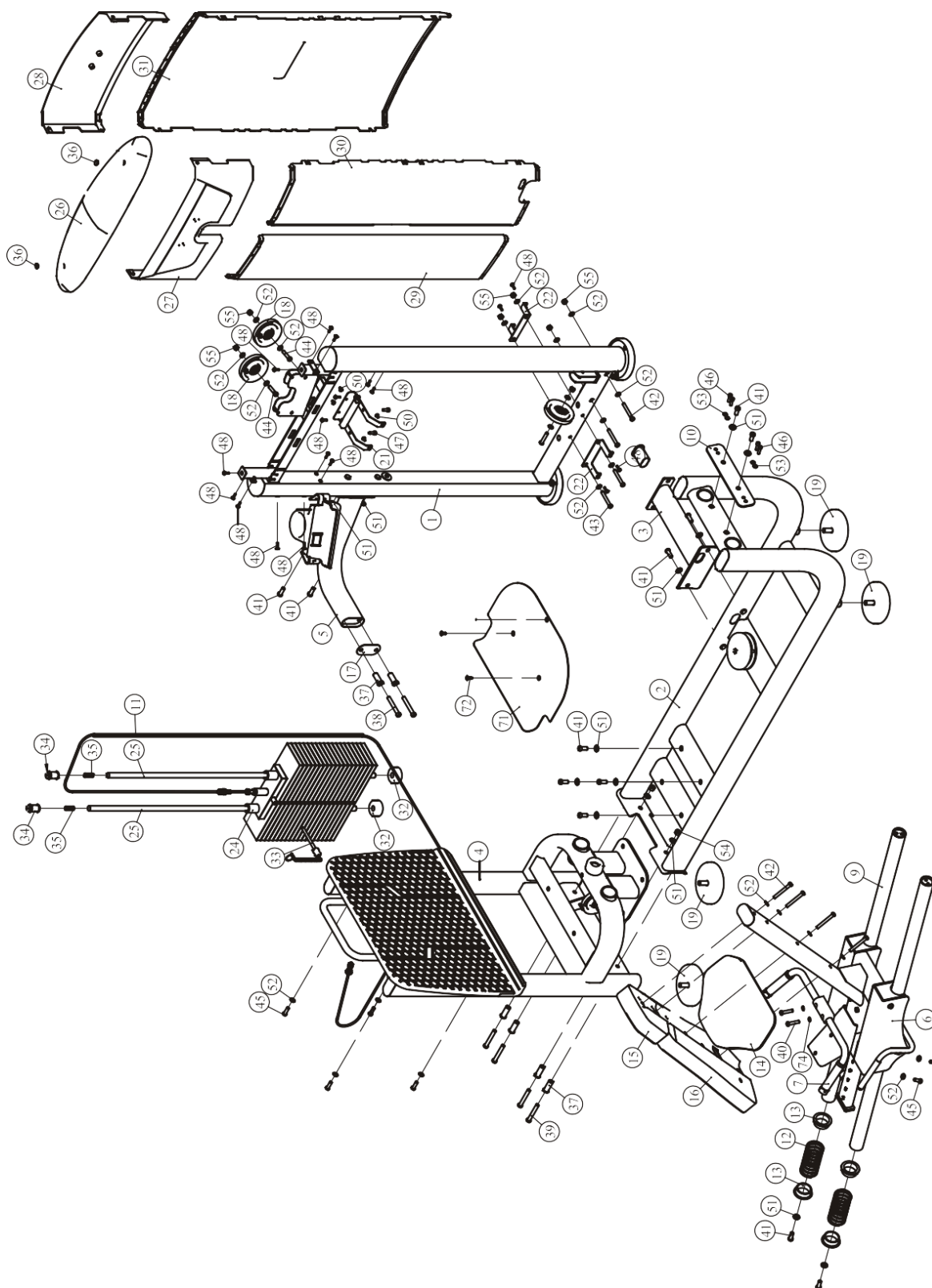
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
31	31	IT95015600	Carter de protection arrière	1
32	32	IT80023000	Tampon en caoutchouc pour poids	2
33	33	IT90012000V1	Goupille de sélection avec ressort	1
34	34	IT95016100	Manchon de fixation de tige de guidage ϕ 25* ϕ 19*45	2
35	35	HFOPT900-04A0602	Ressort	2
36	36	IT95016500	Capuchon à embout ϕ 16,5*6,88	2
37	37	IT95031300	Manchon de support	6
38	38	GB70BTM12*90DN18NL	Vis d'assemblage à tête creuse M12*90	2
39	39	GB70BTM12*80DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*80	4
40	40	GB70BTM10*45DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*45	2
41	41	GB70BTM12*30DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*30	12
42	42	GB70BTM10*80DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*80	6
43	43	GB70BTM10*75DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*75	2
44	44	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	3
45	45	GB70BTM10*30DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*30	6
46	46	GB70M8*30*30DN19	Vis d'assemblage à tête creuse M8*30	4
47	47	GB70M8*20N19	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
48	48	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	18
49	49	GB818M6*16DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*16	4
50	50	GB818M6*10DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*10	4
51	51	GB9512DN2	Rondelle plate ϕ 13* ϕ 24*2,5	14
52	52	GB9510DN2	Rondelle plate ϕ 11* ϕ 20*2	24
53	53	GB958DN2	Rondelle plate ϕ 9* ϕ 16*1,6	6
54	54	NM12DN2	Écrou frein à bague nylon M12	2
55	55	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	7
56	56	NBS6DHS	Clé hexagonale S=6	1
57	57	NBS8DHS	Clé hexagonale S=8	1
58	58	LW200BS	Clé ϕ 6*117	1
59	59	YHY	Lubrifiant	1
60	72	CNLM8*20N19	Vis d'assemblage à tête fraisée plate M8*20	3
61	71	IT95101600	Pédale auxiliaire	1
62	73	NBS5DHS	Clé hexagonale S=5	1
63	74	GB9310N19	Rondelle ϕ 10	2

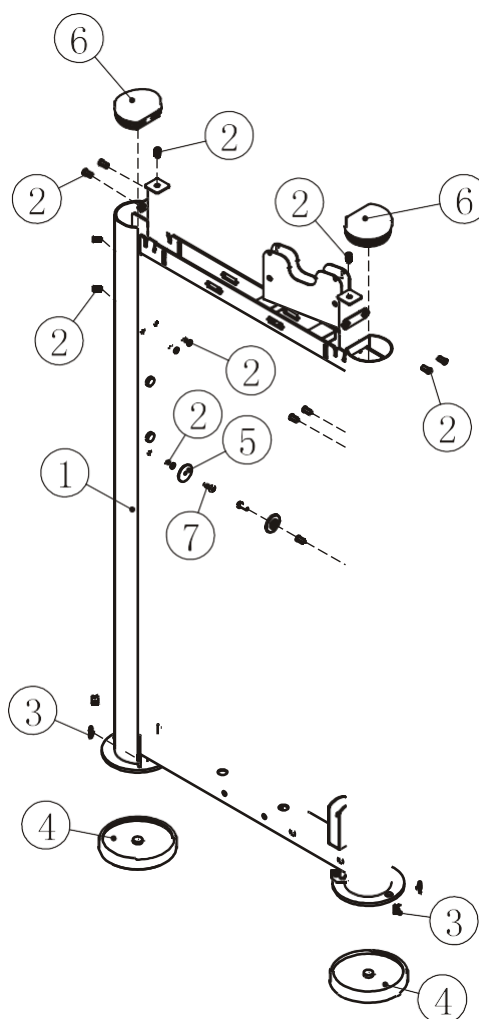
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble



Vue éclatée et liste des pièces

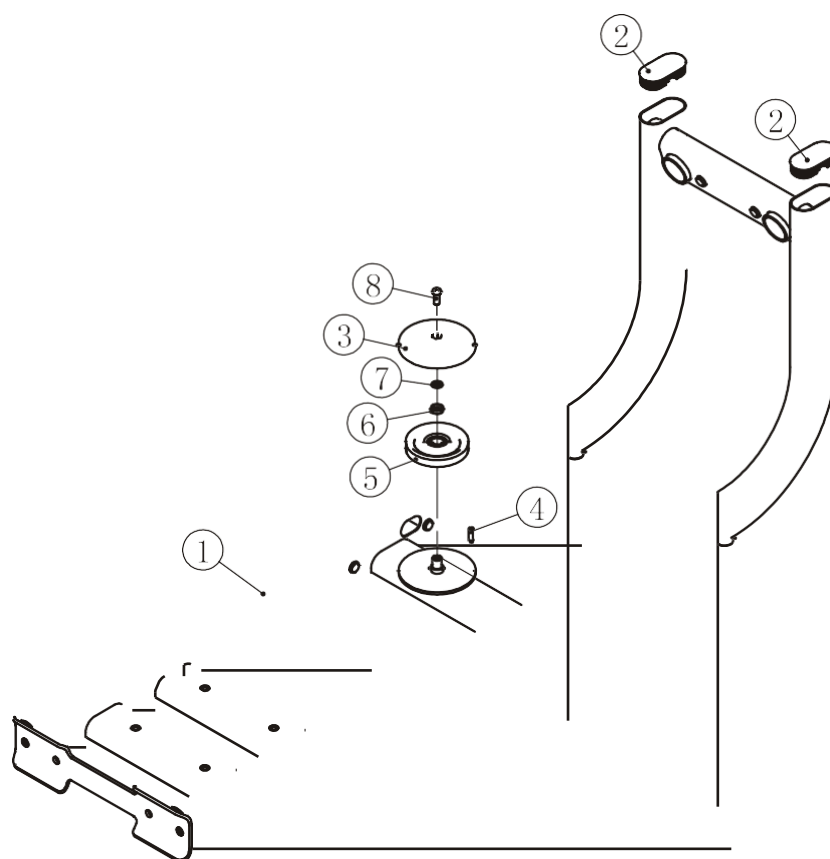
Ensemble cadre de la pile de poids



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	1.1	IT95100100	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 ϕ 95*81,1	2
7	1.7	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	2

Vue éclatée et liste des pièces

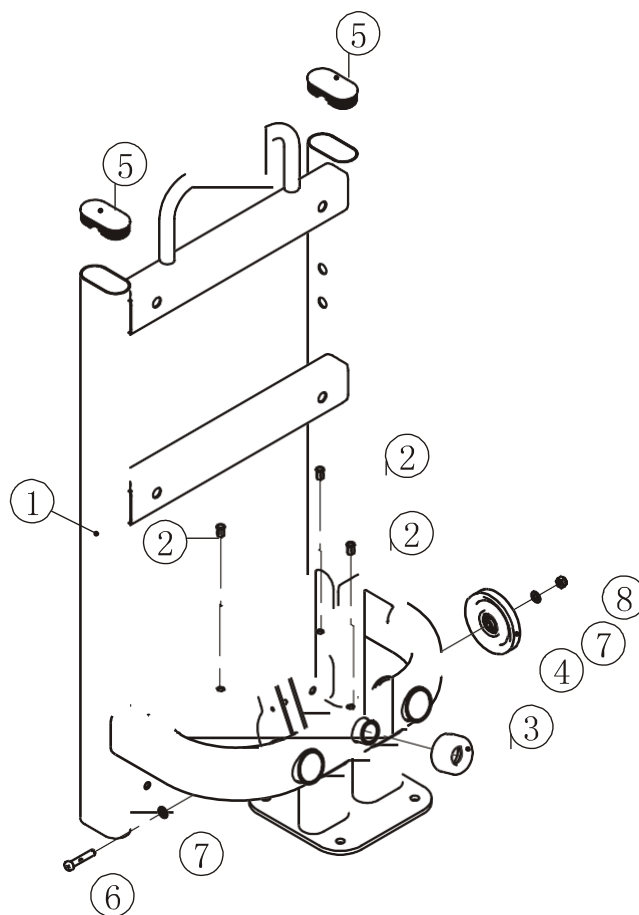
Ensemble cadre principal



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	2.1	IT95100200	Cadre inférieur	1
2	2.2	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	2
3	2.3	IT95016400	Cache de poulie	1
4	2.4	FE97122300	Axe de limitation	1
5	2.5	IT95057800	Poulie de 4,5"	1
6	2.6	FE97122100	Douille $\phi 22 * \phi 17,5 * 7,5$	1
7	2.7	DQ10N19B	Rondelle plate $\phi 11 * \phi 25 * 2$	1
8	2.8	GB70BTM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	1

Vue éclatée et liste des pièces

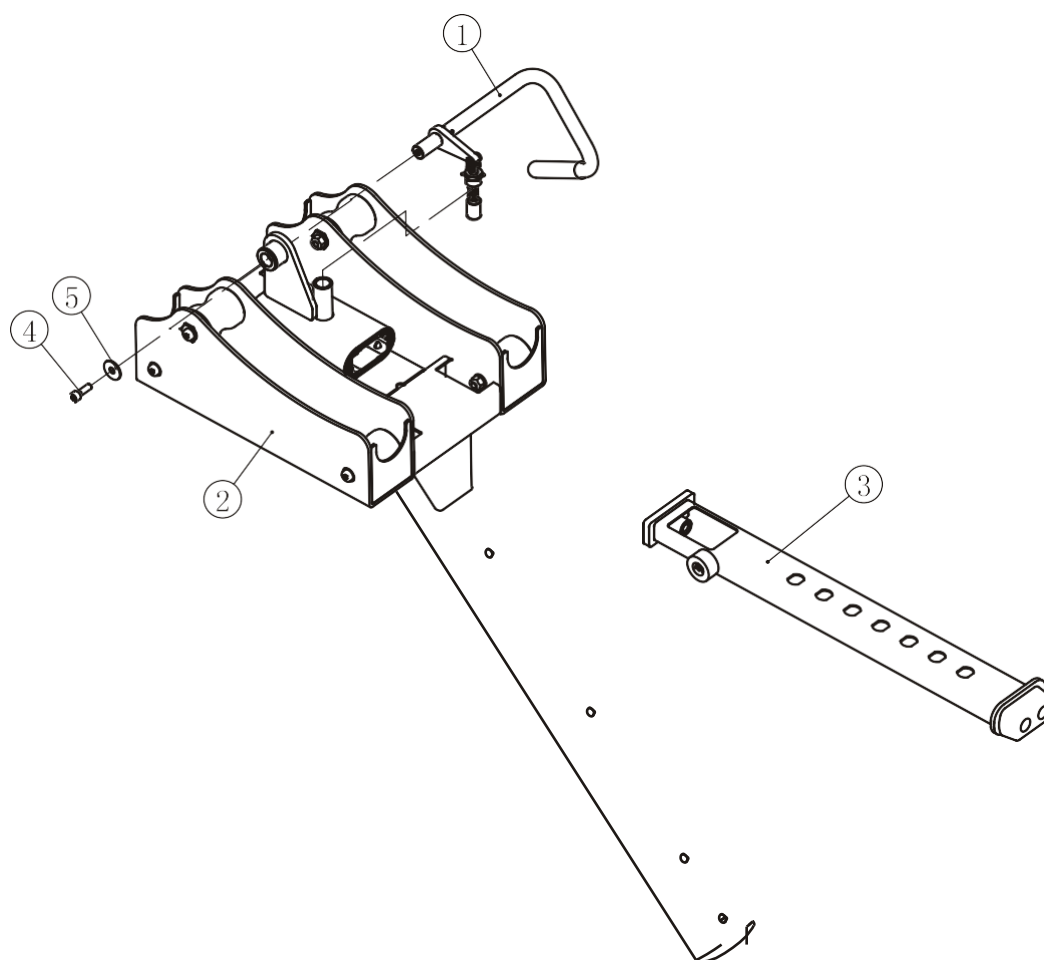
Ensemble cadre avant



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	4.1	IT95100400	Cadre avant	1
2	4.2	GB17880.5M8*16.5DCS17	Écrou à sertir M8	3
3	4.3	IT95102100	Tampon en uréthane	1
4	4.4	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	1
5	4.5	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	2
6	4.6	GB70BTM10*55DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*55	1
7	4.7	GB9510DN2	Rondelle plate $\phi 11^* \phi 20^*2$	2
8	4.8	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	1

Vue éclatée et liste des pièces

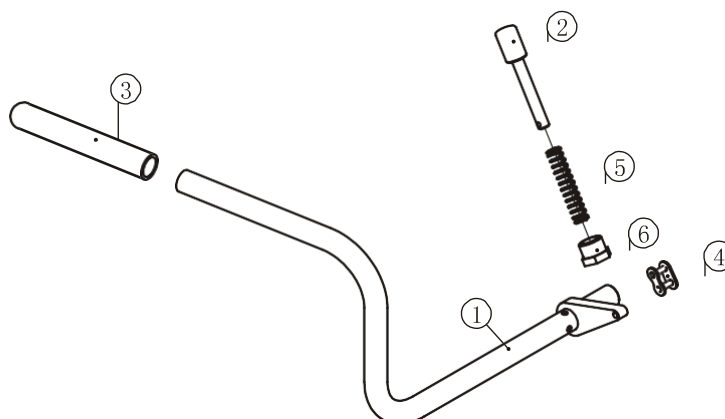
Ensemble cadre de chariot du siège



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	6.1	IT951007ASSY	Ensemble cadre de poignée réglable	1
2	6.2	IT951008ASSY	Ensemble cadre de siège	1
3	6.3	IT951009ASSY	Ensemble cadre coulissant	1
4	6.4	GB70M8*25N19	Vis d'assemblage à tête creuse M8*25	1
5	6.5	DQ8DS2B	Rondelle plate $\phi 9 * \phi 16 * 1,6$	1

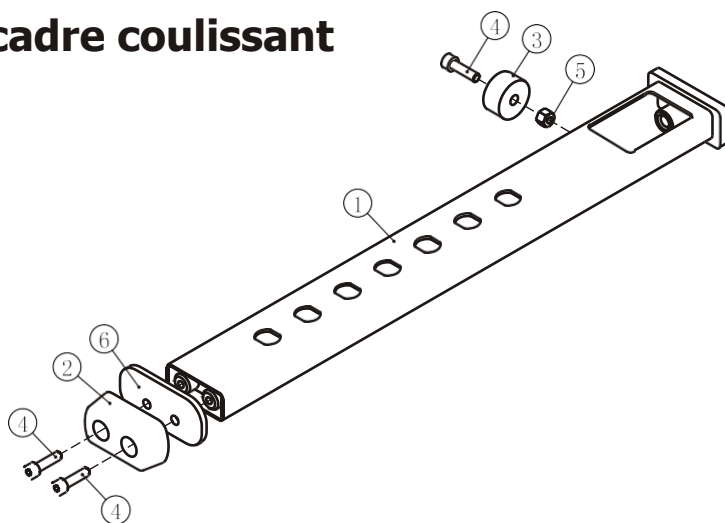
Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre de poignée réglable



N° de l'élé.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	6.1.1	IT95100700	Cadre de poignée réglable	1
2	6.1.2	IT95101100	Goupille	1
3	6.1.3	FS522800	Poignée	1
4	6.1.4	GB/T1243-199708BN19	Chaîne	1
5	6.1.5	SG80071200B	Ressort	1
6	6.1.6	KPS18002701V1	Écrou M20*1,5*18	1

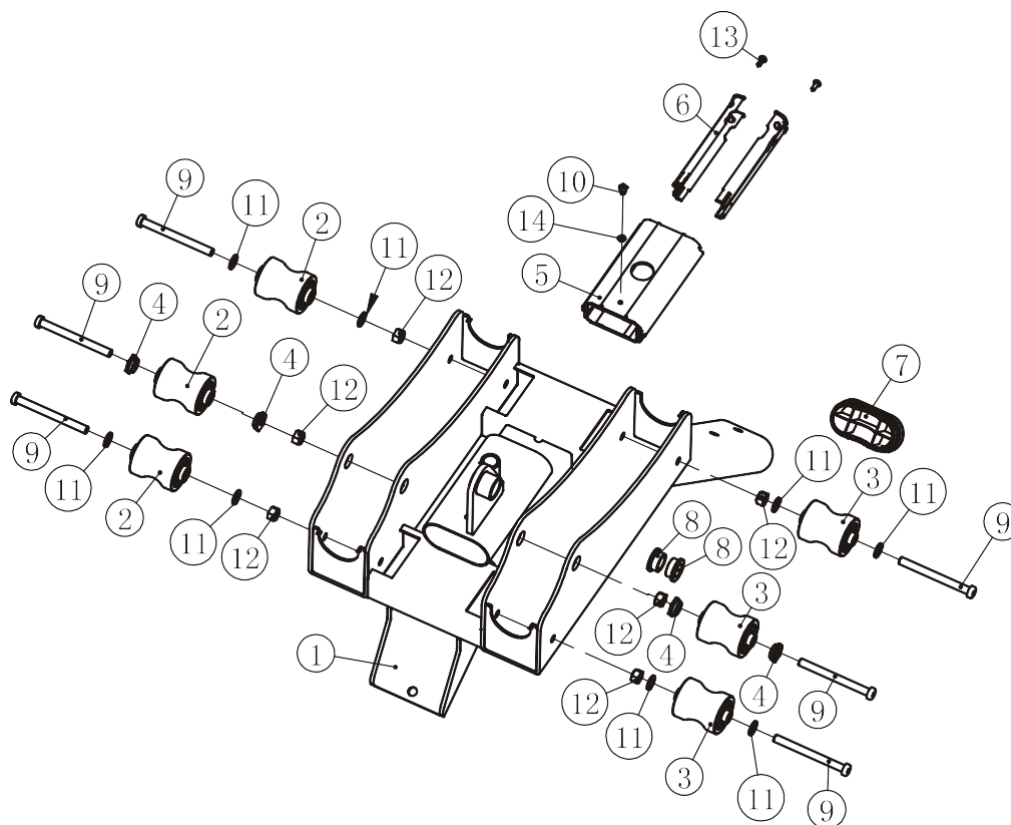
Ensemble cadre coulissant



N° de l'élé.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	6.3.1	IT95100900	Cadre coulissant	1
2	6.3.2	RS17000400	Tampon	1
3	6.3.3	BNH0514	Tampon	1
4	6.3.4	GB70M8*30N19	Vis d'assemblage à tête creuse M8*30	3
5	6.3.5	NMM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	1
6	6.3.6	IT95101300	Plaque de fixation	1

Vue éclatée et liste des pièces

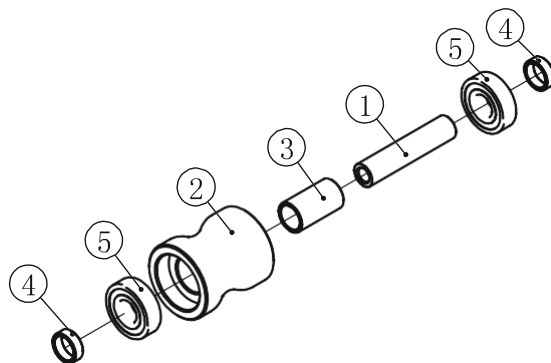
Ensemble cadre de siège



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	6.2.1	IT95100800	Cadre de siège	1
2	6.2.2	IT951010ASSY	Groupe de rouleaux 1	3
3	6.2.3	IT951011ASSY	Groupe de rouleaux 2	3
4	6.2.4	IT95101200	Rondelle excentrique	4
5	6.2.5	IT95102300	Guide tube en aluminium	1
6	6.2.6	IT95016300	Glissière de tube angulaire en plastique	4
7	6.2.7	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1
8	6.2.8	HVCORE5300	Douille Φ 19	2
9	6.2.9	GB70BTM10*105DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*105	6
10	6.2.10	GB70M6*10N19	Vis d'assemblage à tête creuse M6*10	1
11	6.2.11	GB9510DN2	Rondelle plate Φ 11* Φ 20*2	8
12	6.2.12	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	6
13	6.2.13	GB845ST4.8*13DS2	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique cruciforme ST4.8*13	2
14	6.2.14	GB936N19	RONDELLE FREIN FENDUE Φ 6	1

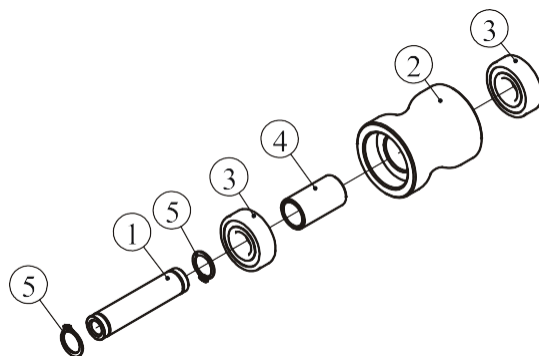
Vue éclatée et liste des pièces

Groupe de rouleaux 1



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	6.2.2.1	IT95102200	Goupille	1
2	6.2.2.2	BNH2472-01V1	Rouleau	1
3	6.2.2.3	BNH2472-03	Entretoise de rouleau	1
4	6.2.2.4	FE97122100	Entretoise de poulie 1	2
5	6.2.2.5	GB2766203-2Z	Roulement à billes à gorge profonde $\phi 17^* \phi 40^*12$	2

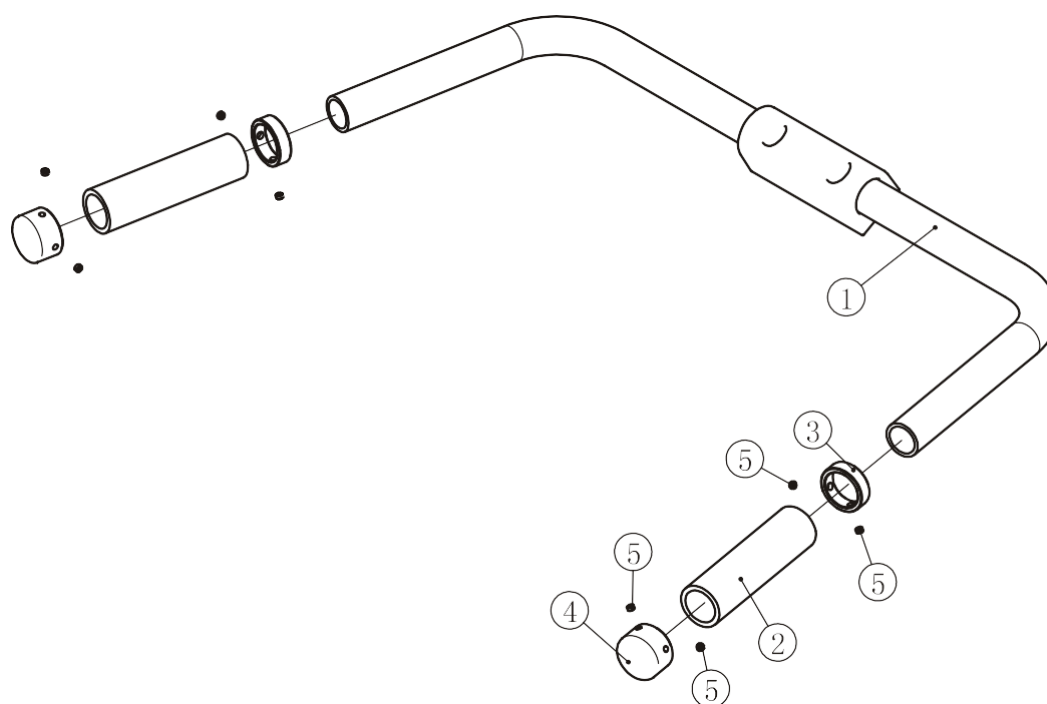
Groupe de rouleaux 2



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	6.2.3.1	IT95102200	Goupille	1
2	6.2.3.2	BNH2472-01V1	Rouleau	1
3	6.2.3.3	GB2766203-2Z	Roulement à billes à gorge profonde $\phi 17^* \phi 40^*12$	2
4	6.2.3.4	BNH2472-03	Entretoise de rouleau	1
5	6.2.3.5	GB894.117FH12	Circlip pour axe	2

Vue éclatée et liste des pièces

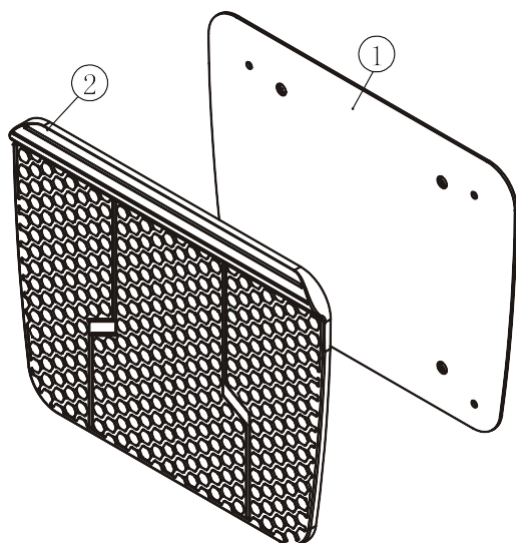
Ensemble cadre de poignée d'assistance



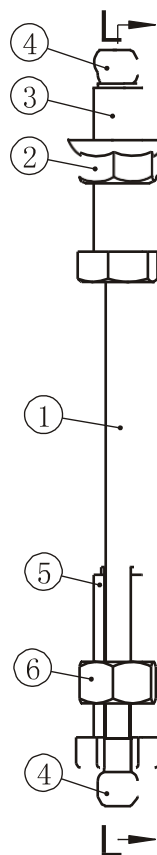
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	7.1	IT95100600	Cadre de poignée d'assistance	1
2	7.2	026-01PL0206-5	Poignée	2
3	7.3	V39500	Capuchon de serrage en aluminium	2
4	7.4	V39600	Bague de serrage en aluminium	2
5	7.5	YZGB7710-32*3.2N19	Vis de réglage à tête creuse 10-32UNF*3,2	8

Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble pédale avant



Ensemble câble 1



Ensemble pédale avant

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	8.1	IT95101500	Cadre de pédale avant	1
2	8.2	FE97102000	Plaque de pédale	1

Ensemble câble 1

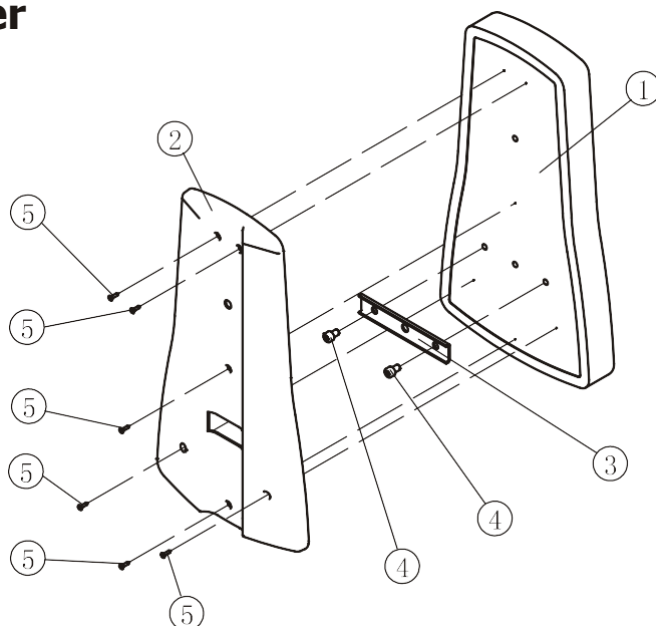
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	11.1	IT95101801	Câble 1	1
2	11.2	HF900-03A1002	Écrou à embase hexagonal	2
3	11.3	HS11757602	Vis 1/2"-13*50,8	1
4	11.4	HS11757603	Bloc terminal	2
5	11.5	IT95101400	Vis 1/2"-13*45	1

6	11.6	YLM0.5*13*11DS2	Écrou hexagonal 1/2"-13	1
---	------	-----------------	-------------------------	---

Vue éclatée et liste des pièces

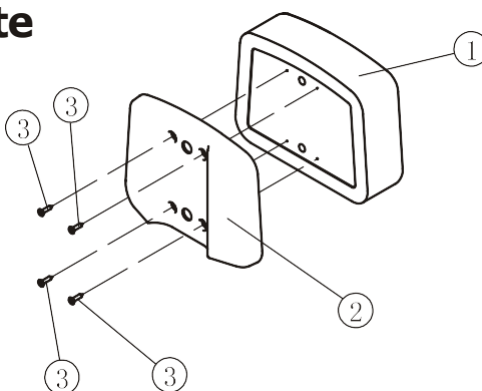
Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble dossier



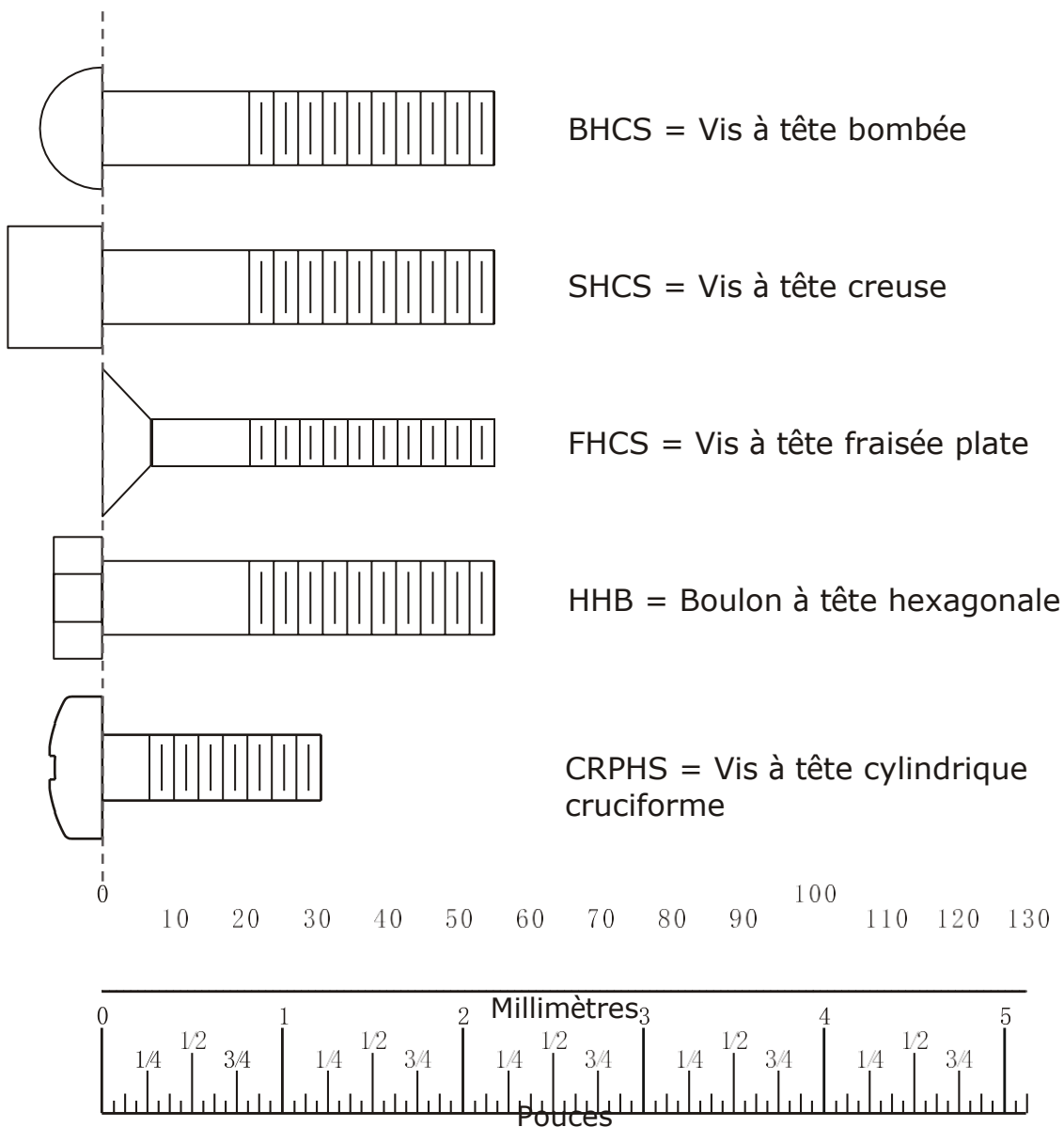
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	16.1	IT95017100	Dossier	1
2	16.2	IT95017300	Capot du dossier	1
3	16.3	IT95017500	Plaque de support du dossier	1
4	16.4	GB70M10*15DS20	Vis d'assemblage à tête creuse M10*15	2
5	16.5	GB846ST4.2*19DHS	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme ST4.2*19	6

Ensemble appuie-tête



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	15.1	IT95017200	Appuie-tête	1
2	15.2	IT95017400	Capot de l'appuie-tête	1
3	15.3	GB846ST4.2*19DHS	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme ST4.2*19	4

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 opérationnel les 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

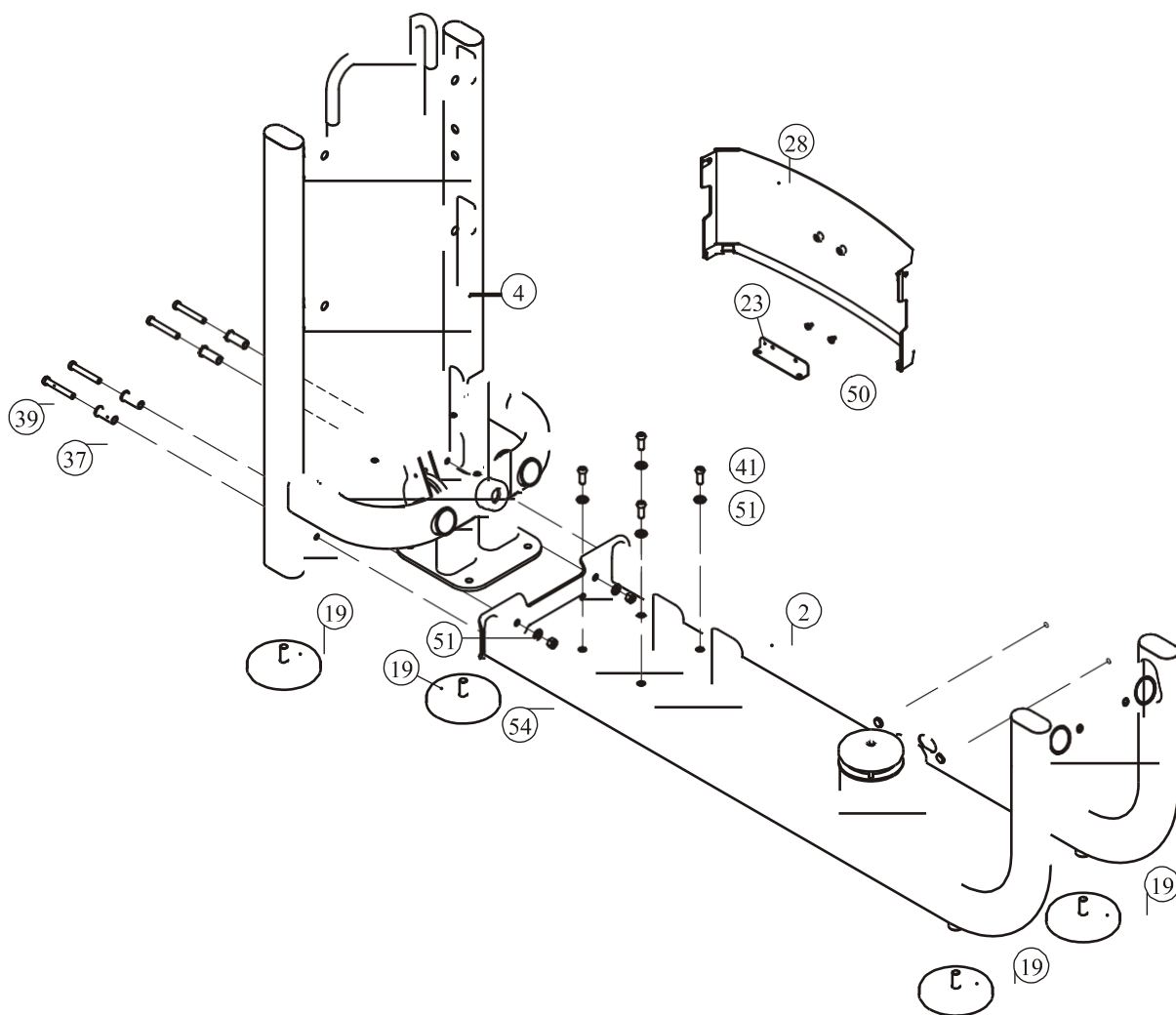
Comme pour tout montage, un alignement et un ajustement corrects sont essentiels. Lorsque vous serrez les vis, veillez à laisser de la marge pour les ajustements. Ne serrez pas complètement les vis avant d'y être expressément invité. Veillez à monter les composants dans l'ordre indiqué dans ce guide.

Montage

ÉTAPE 1

1. Fixez quatre pieds réglables (n° 19) à l'ensemble cadre principal (n° 2) et à l'ensemble cadre avant (n° 4).
2. Fixez le support arrière (n° 23) au carter de protection arrière supérieur (n° 28) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 50)
3. Fixez l'ensemble cadre principal (n° 2) à l'ensemble cadre avant (n° 4) à l'aide de :
quatre vis à tête creuse M12*80 (n° 39) deux écrous freins à bague nylon M12 (n° 54)
quatre vis à tête creuse M12*30 (n° 41) six rondelles plates $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2,5$ (n° 51) quatre manchons de support (n° 37)

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



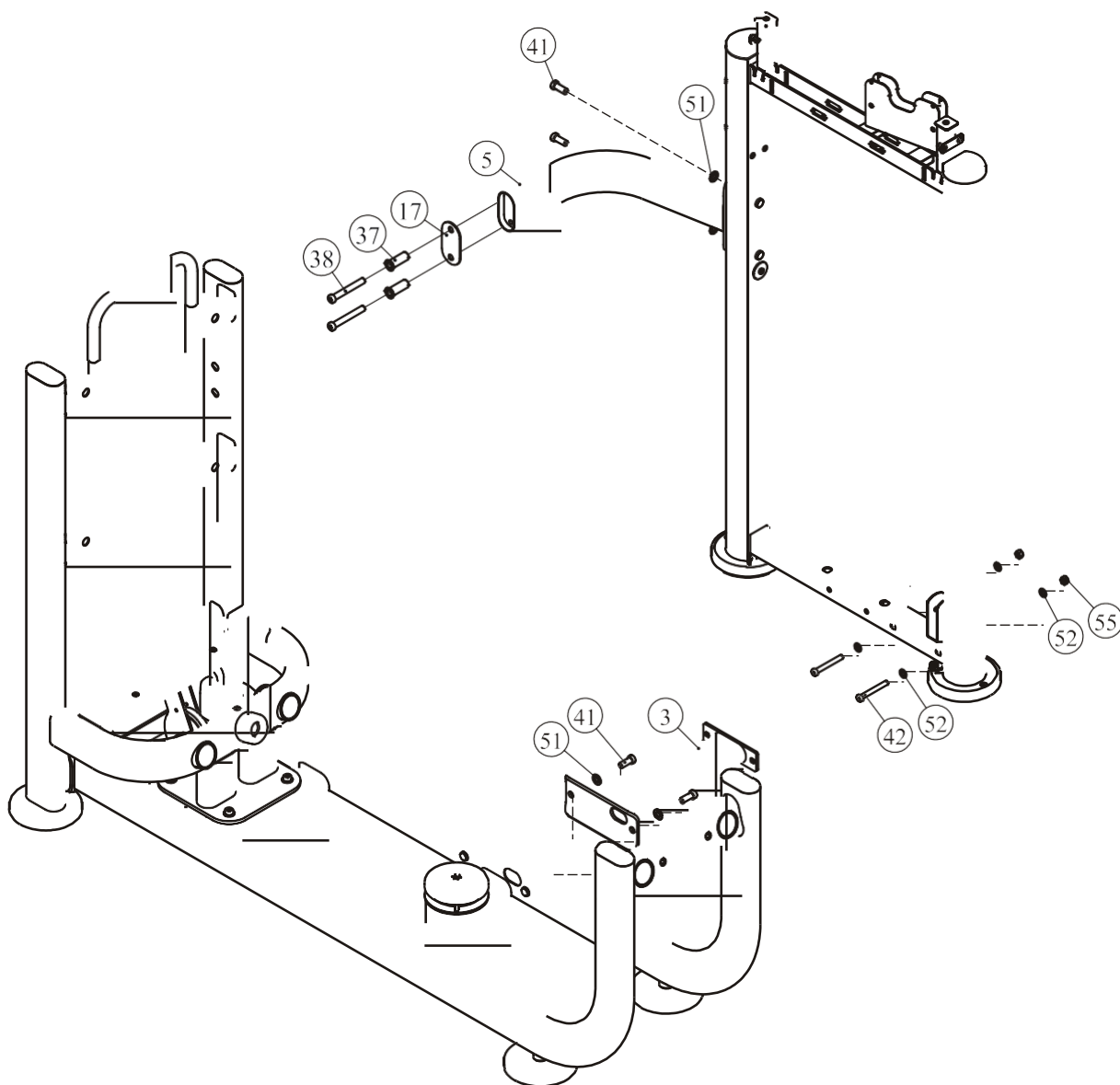
Montage

ÉTAPE 2

Fixez le bras de cadre inférieur (n° 3) et le cadre de raccordement avant (n° 5) à l'ensemble cadre principal (n° 2), à l'ensemble cadre avant (n° 4) et à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :

deux vis à tête creuse M12*90 (n° 38) deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 55)
quatre vis à tête creuse M12*30 (n° 41) quatre rondelles plates $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2,5$ (n° 51)
quatre vis à tête creuse M10*80 (n° 42) quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 52)
deux manchons de support (n° 37) une plaque elliptique (n° 17)

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

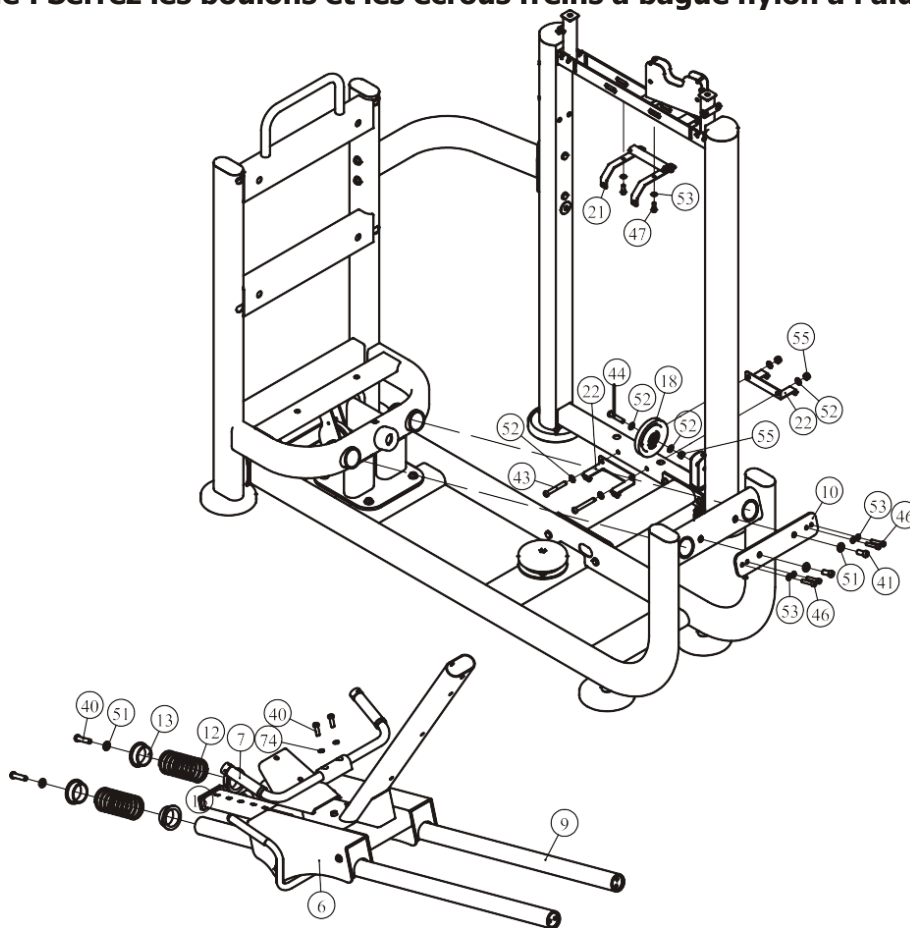


Montage

ÉTAPE 3

1. Fixez une poulie de 4,5" (n° 18) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
une vis à tête creuse M10*50 (n° 44) deux rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 52)
un écrou frein à bague nylon M10 (n° 55)
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° 47) deux rondelles plates $\Phi 9*\Phi 16*1,6$ (n° 53)
deux vis à tête creuse M10*75 (n° 43) quatre rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 52)
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 55)
3. Fixez l'ensemble cadre de poignée d'assistance (n° 7) à l'ensemble cadre de chariot du siège (n° 6) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*45 (n° 40) deux rondelles $\Phi 10$ (n° 74)
4. Insérez les deux tiges de guidage coulissantes (n° 9) dans l'orifice arrière de l'ensemble cadre principal (n° 2), au travers des rouleaux de l'ensemble cadre de chariot du siège (n° 6), des deux gros ressorts et des quatre anneaux semi-circulaires nylon dans l'orifice de l'ensemble cadre avant (n° 4) ; fixez la plaque de raccordement à l'aide de :
quatre vis à tête creuse M12*30 (n° 41) quatre rondelles plates $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (n° 51)
quatre vis à tête creuse M8*30 (n° 46) quatre rondelles plates $\Phi 9*\Phi 16*1,6$ (n° 53)

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



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° 25)

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 32)

quinze poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 63)

deux supports de la pile de poids (n° 64)

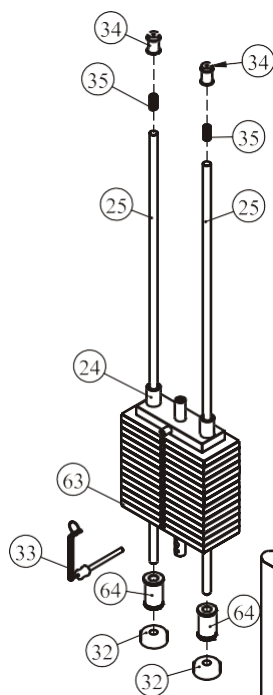
une plaque supérieure (n° 24)

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

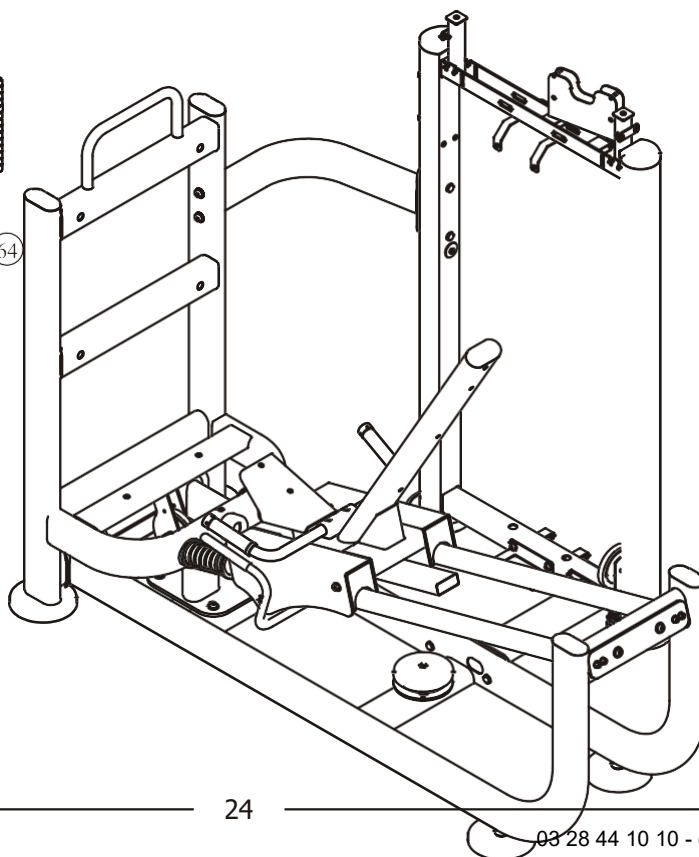
deux manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 34)

deux ressorts (n° 35)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 33) à la plaque supérieure (n° 24).



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



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° 25)

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 32)

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

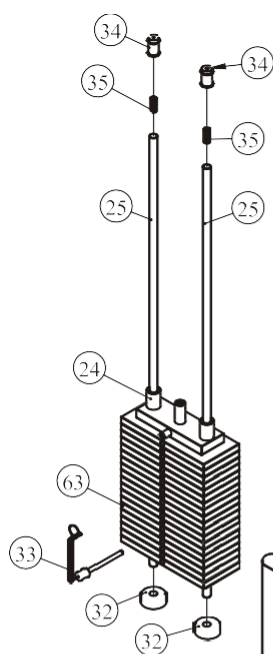
une plaque supérieure (n° 24)

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

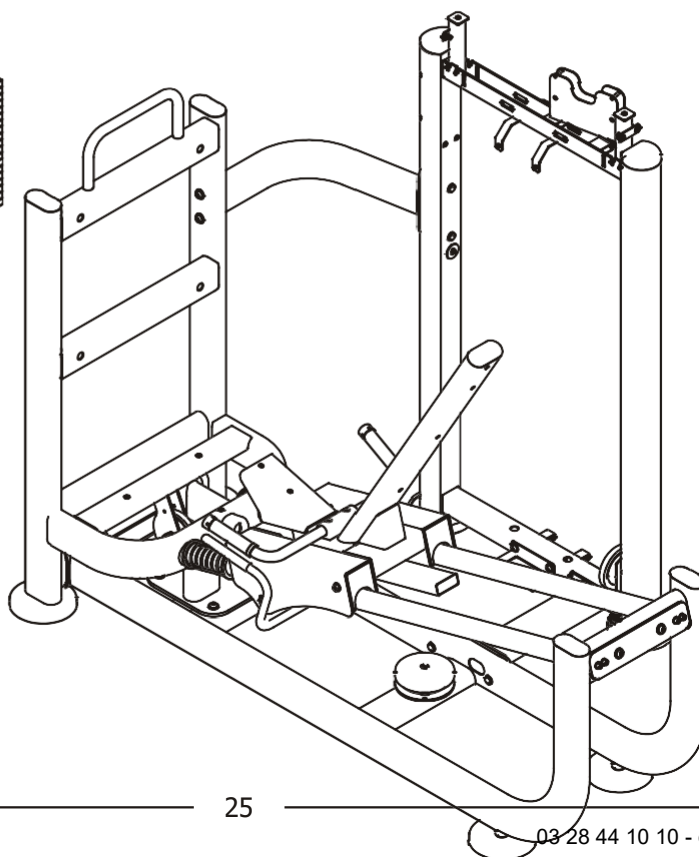
deux manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 34)

deux ressorts (n° 35)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 33) à la plaque supérieure (n° 24).



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



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° 25)

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 32)

quinze poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 65)

deux supports de la pile de poids (n° 64)

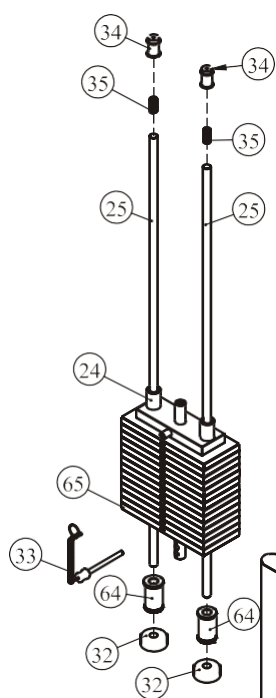
une plaque supérieure (n° 24)

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° 34)

deux ressorts (n° 35)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 33) à la plaque supérieure (n° 24).



Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
65	FE97193200	Poids de 6,8 kg (15 lb)	15
64	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° 25)

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 32)

dix-neuf poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 65)

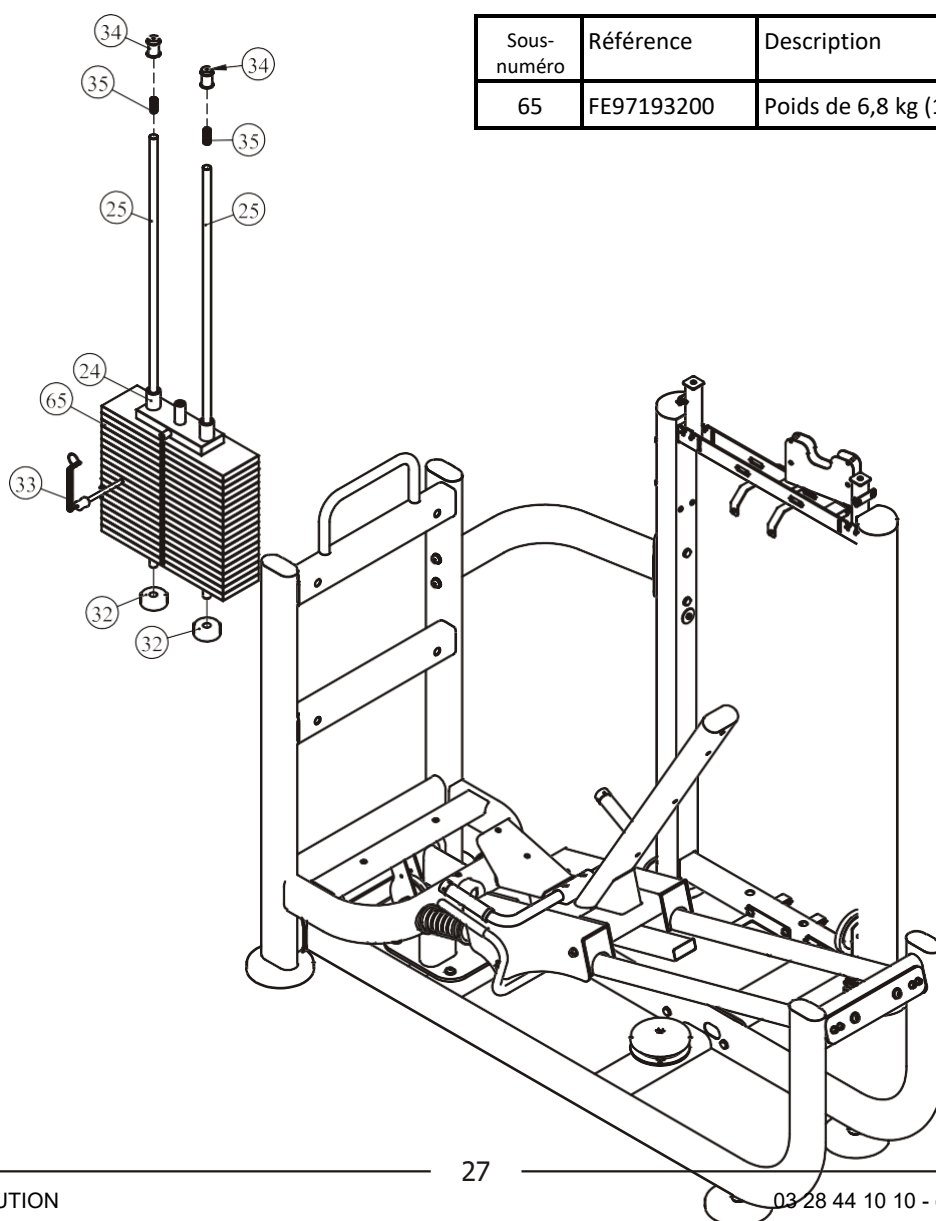
une plaque supérieure (n° 24)

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° 34)

deux ressorts (n° 35)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 33) à la plaque supérieure (n° 24).

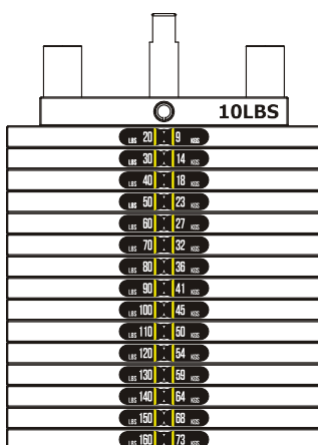


Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
65	FE97193200	Poids de 6,8 kg (15 lb)	19

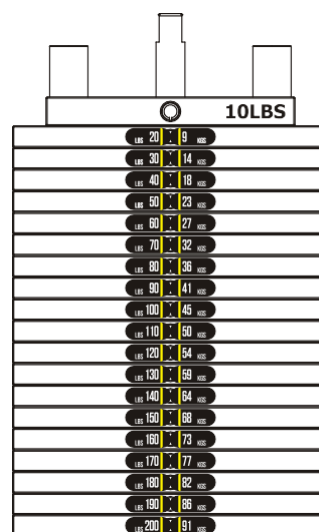
Montage

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

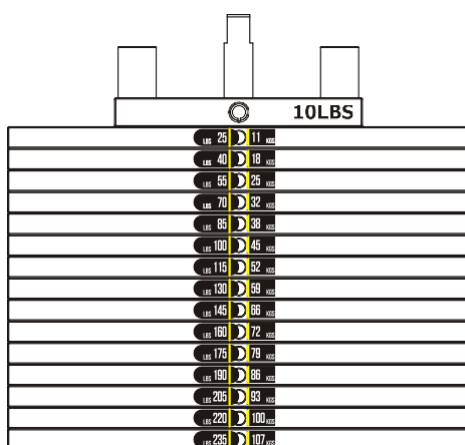


9-73 kg

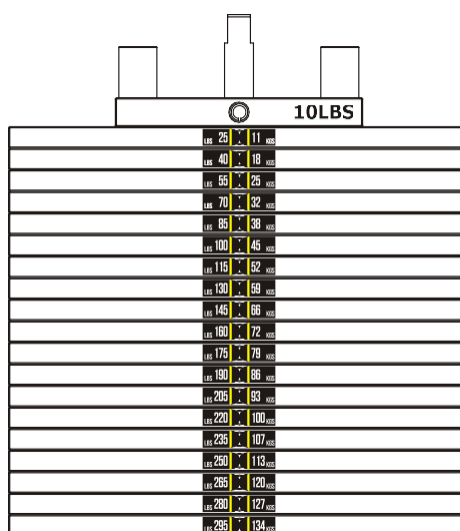


9-91 kg

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



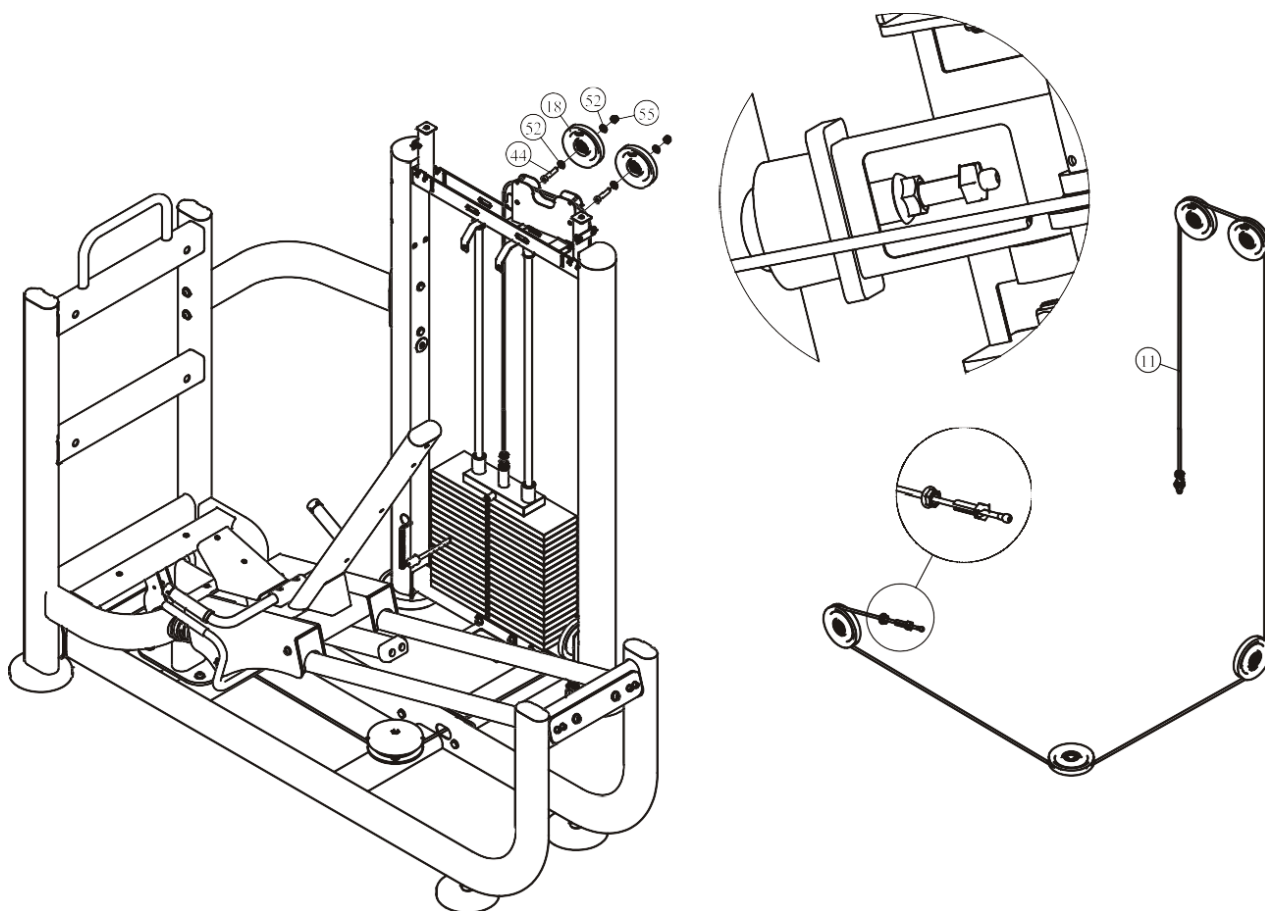
11-134 kg

Montage

ÉTAPE 5

1. Fixez deux poulies de 4,5" (n° 18) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*50 (n° 44)
quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 52)
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 55)
2. Fixez les deux extrémités de l'ensemble câble (n° 11) à la plaque supérieure (n° 24) et à l'ensemble cadre de chariot du siège (n° 6).

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



Montage

ÉTAPE 6

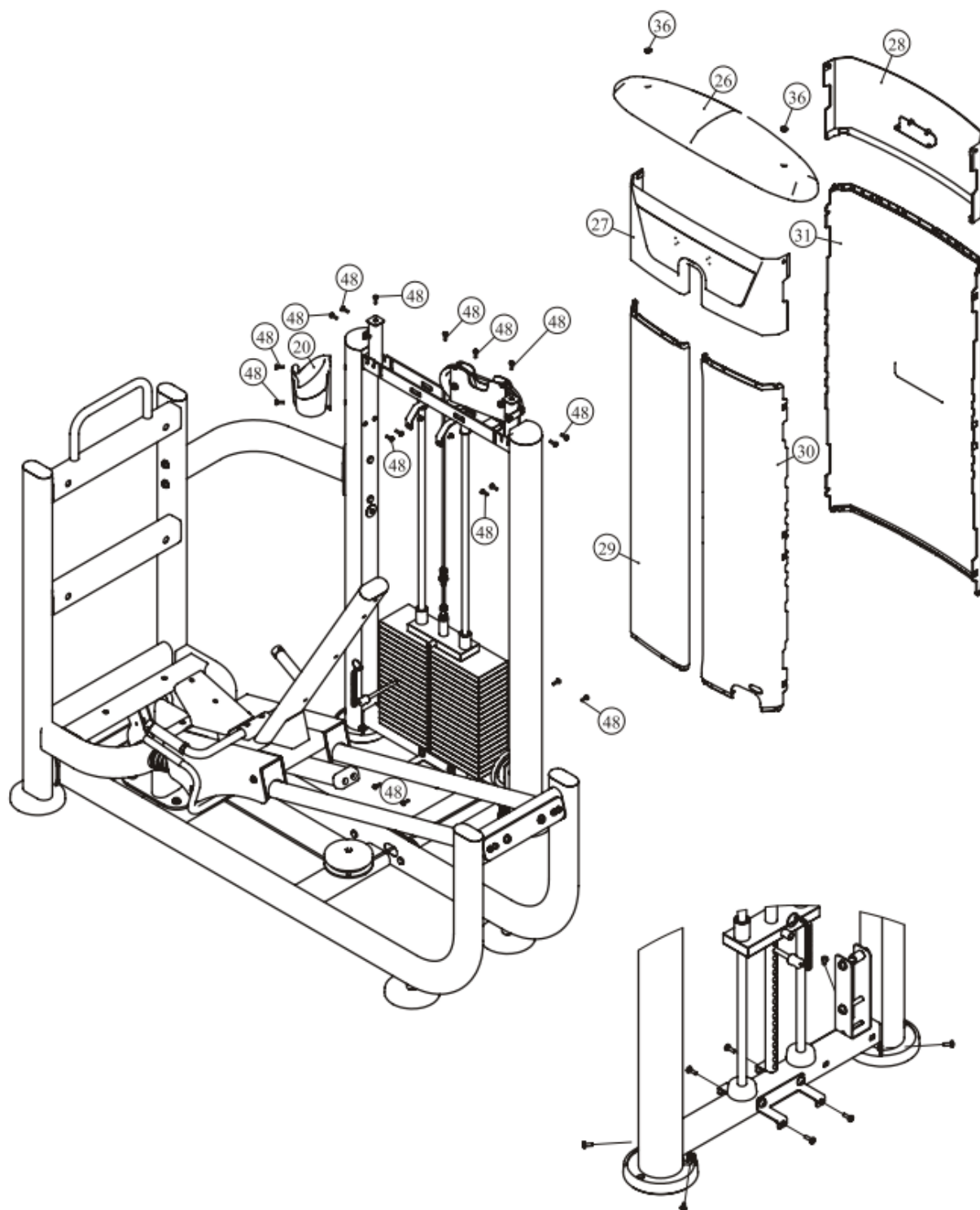
Conseils : montez au préalable les 8 boulons dans l'ensemble cadre de la pile de poids et dans l'ensemble support inférieur, sans serrer les boulons avec une clé ; montez le carter de protection avec les boulons présents. Serrez ensuite les boulons à l'aide d'une clé.

1. Fixez le carter de protection avant droit (n° 30) et le carter de protection avant (n° 29) 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° 48)
 - deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*16 (n° 49)
2. Fixez le carter de protection arrière (n° 31) 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° 48)
 - deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*16 (n° 49)
3. Fixez le capot du panneau d'entraînement (n° 27) 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° 48)
 - deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 50)
4. Fixez le carter de protection arrière supérieur (n° 28) 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° 48)
5. Fixez le capot supérieur (n° 26) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
 - deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 48)
 - deux capuchons à embout $\Phi 16,5 \times 6,88$ (n° 36)
6. Fixez le porte-gobelet (n° 20) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
 - deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 48)

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

Montage

ÉTAPE 6



Montage

ÉTAPE 7

Fixez l'assise (n° 14), l'ensemble appui-tête (n° 15) et l'ensemble dossier (n° 16) à l'ensemble cadre de chariot du siège (n° 6) ; fixez la pédale auxiliaire (n° 71) à l'ensemble cadre avant (n° 4) à l'aide de :

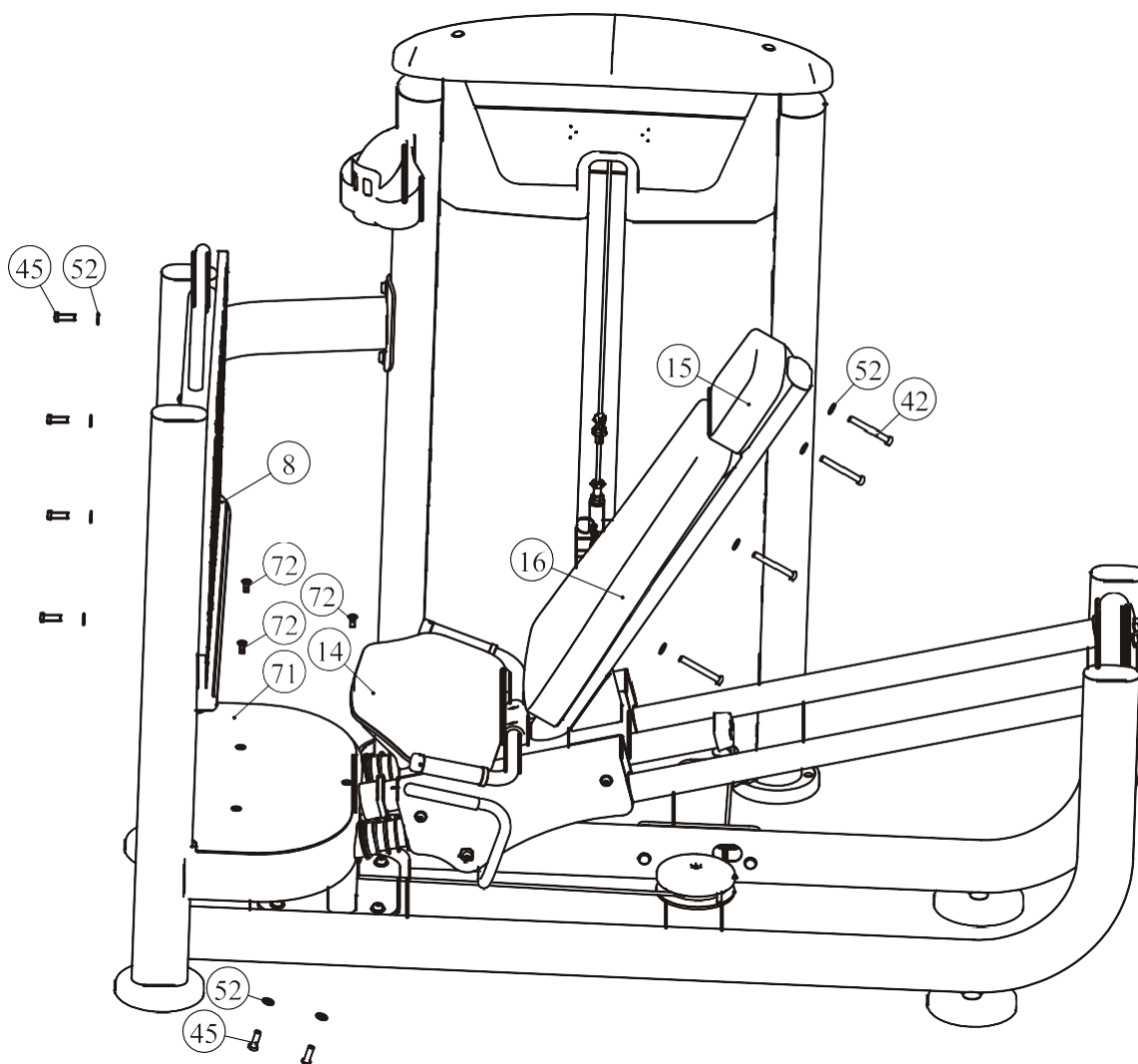
quatre vis à tête creuse M10*80 (n° 42)

dix rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 52)

six vis à tête creuse M10*30 (n° 45)

trois vis à tête fraisée plate M8*20 (n° 72)

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



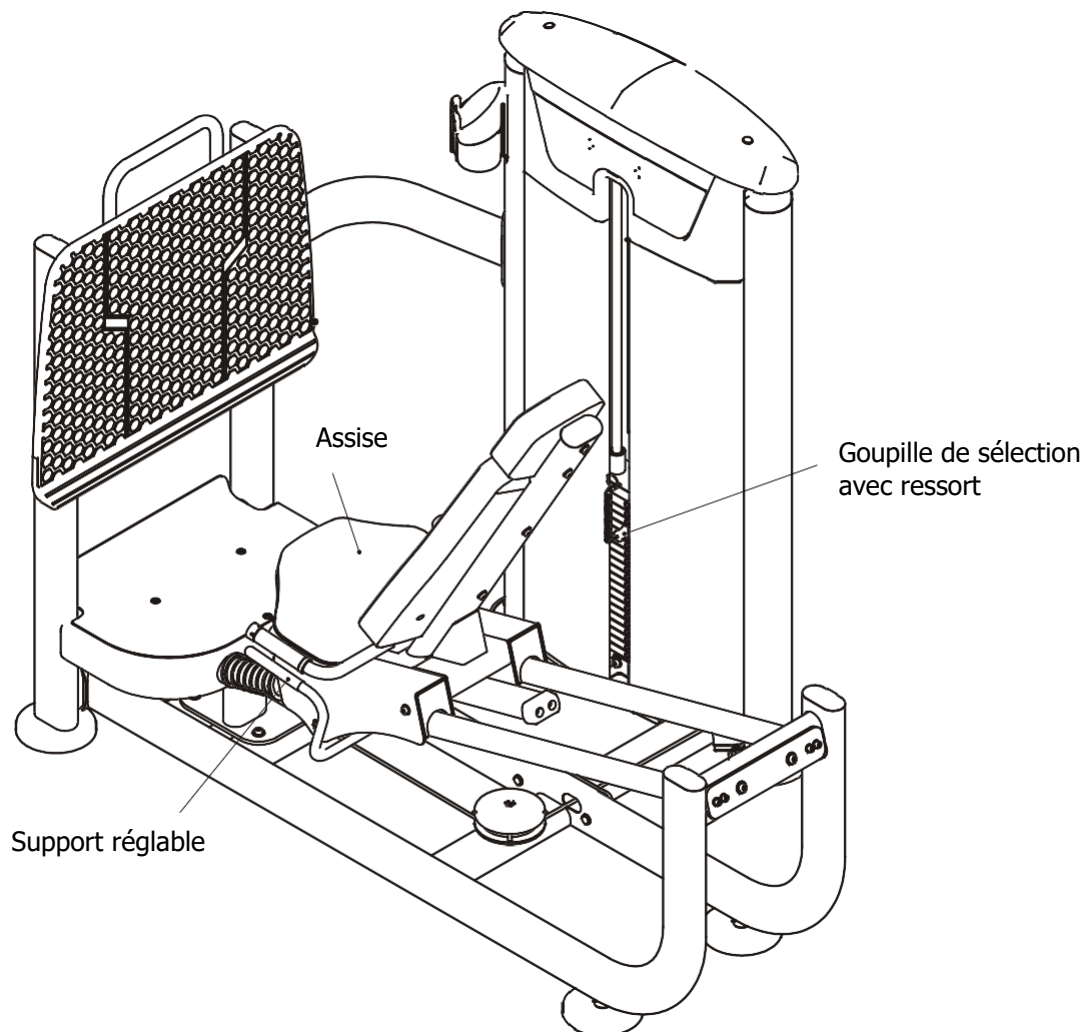
Instructions de réglage

Réglage de l'assise

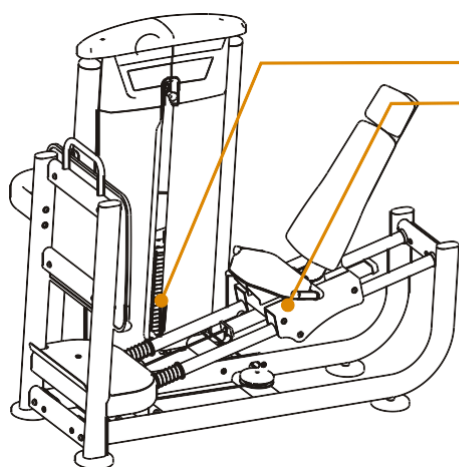
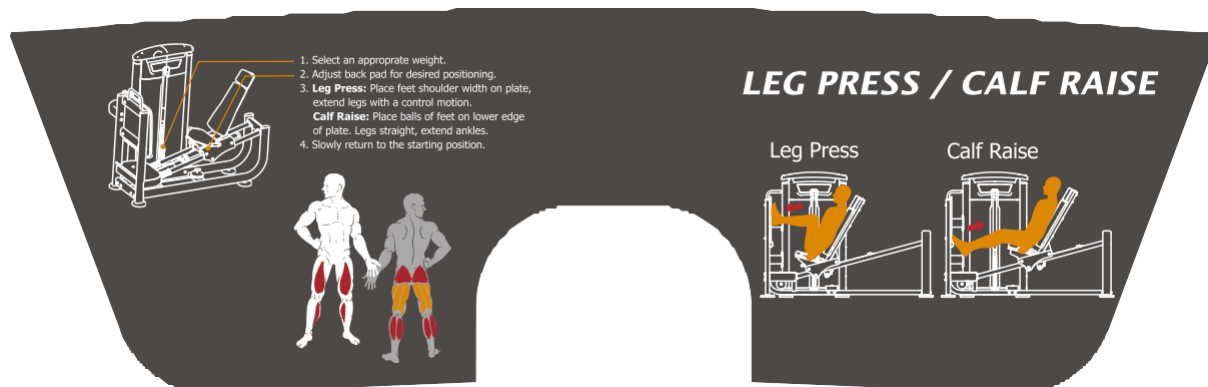
1. Poussez le support réglable et réglez l'assise à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.

Utilisation de la goupille de sélection avec ressort

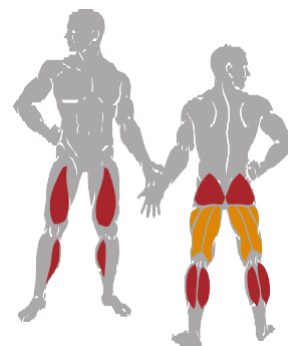
1. Sélectionnez un poids approprié et insérez la goupille de sélection avec ressort dans l'orifice du poids.
2. Veillez à enfoncer la goupille de sélection avec ressort à fond dans l'orifice.



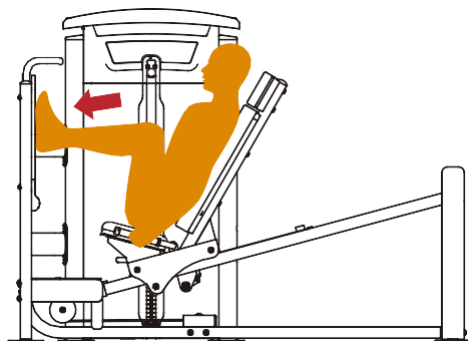
Instructions d'entraînement



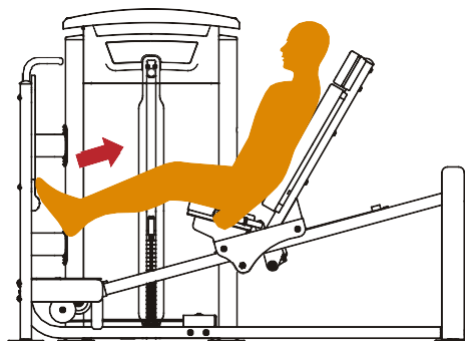
1. Sélectionnez un poids approprié.
2. Ajustez le dossier en fonction de la position souhaitée.
3. **Presse à cuisses :** placez vos pieds sur le plateau de la largeur de vos épaules et tendez vos jambes tout en contrôlant votre mouvement.
Élévation de mollets : Placez votre plante de pieds sur la partie basse du plateau. Jambes tendues, soulevez vos pieds en gardant la plante du pied appuyée contre le plateau de sorte à contracter vos mollets.
4. Revenez lentement à la position initiale.



Leg Press



Calf Raise



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. 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