



# Abdominaux

## MANUEL D'UTILISATION

---

IT9514

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 -----               | 30 |
| Instructions d'entraînement -----           | 31 |
| Programme de maintenance-----               | 32 |
| Informations générales de maintenance ----- | 33 |
| Conseils d'entraînement avec poids -----    | 34 |

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.

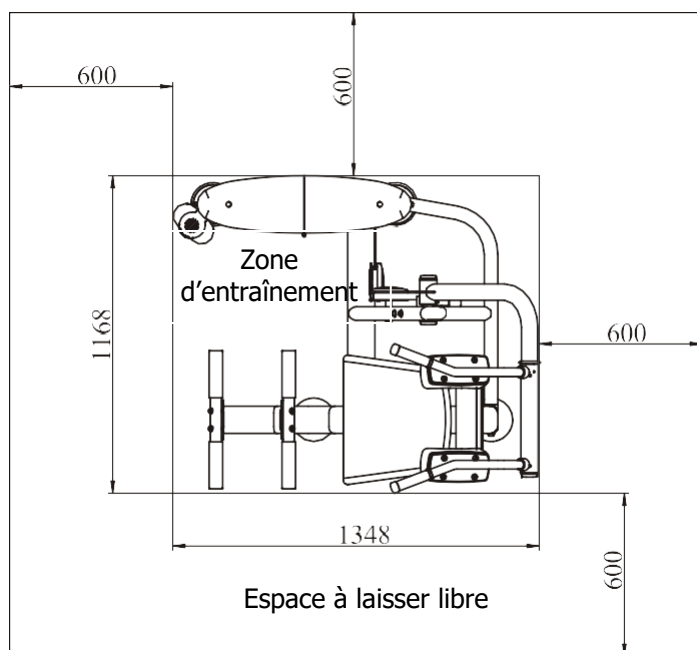
# Consignes de sécurité importantes

## 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 : 1348 x 1168 mm

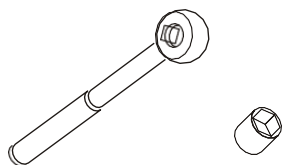
Masse totale du produit : 116,2 kg/ 256 lb

# Instructions

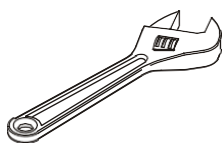
Avant de commencer le montage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Utilisez les différentes listes de ce guide pour vérifier que toutes les pièces sont bien incluses dans votre livraison. Lors de vos commandes, utilisez les numéros de pièces et les descriptions répertoriés 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, veillez à conserver ce guide et votre numéro de série à proximité. Lorsque chaque partie a été vérifiée, vous pouvez continuer.

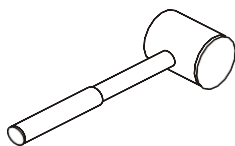
## Outils requis



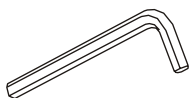
Clé à cliquet et douille



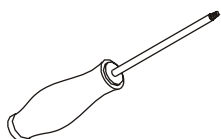
Clé à molette



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           | IT953201ASSY    | Ensemble cadre de la pile de poids     | 1   |
| 2             | 2           | IT951401ASSY    | Ensemble cadre d'assise                | 1   |
| 3             | 3           | IT951402ASSY    | Ensemble cadre de support              | 1   |
| 4             | 4           | IT95140300      | Cadre de raccordement                  | 1   |
| 5             | 5           | IT951404ASSY    | Ensemble cadre de roue                 | 1   |
| 6             | 6           | IT951405ASSY    | Ensemble cadre de balancement          | 1   |
| 7             | 7           | IT95140600      | Ensemble câble                         | 1   |
| 8             | 8           | IT951709ASSY    | Ensemble cadre de pied circulaire      | 2   |
| 9             | 9           | SD1000B3000ASSY | Pied réglable                          | 2   |
| 10            | 10          | SG500110400V5   | Poulie de 4,5"                         | 3   |
| 11            | 11          | IT93149300      | Support de la pile de poids 300        | 2   |
| 12            | 12          | IT95141100      | Manchon                                | 1   |
| 13            | 13          | IT95141200      | Ressort de torsion                     | 1   |
| 14            | 14          | CWRVL0101100    | Plaque                                 | 1   |
| 15            | 15          | IT95016000      | Protection en plastique                | 3   |
| 16            | 17          | IT95142100      | Support d'épaule rembourré             | 2   |
| 17            | 18          | IT95322000      | Support de taille rembourré            | 1   |
| 18            | 19          | IT95211000      | Assise                                 | 1   |
| 19            | 21          | IT950121ASSY    | Ensemble support supérieur             | 1   |
| 20            | 22          | IT950122ASSY    | Ensemble support inférieur             | 2   |
| 21            | 23          | IT95012300      | Support arrière                        | 1   |
| 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            | 92          | IT801210300P11C | Porte-gobelet                          | 1   |
| 31            | 101         | IT80023000      | Tampon en caoutchouc pour poids        | 2   |

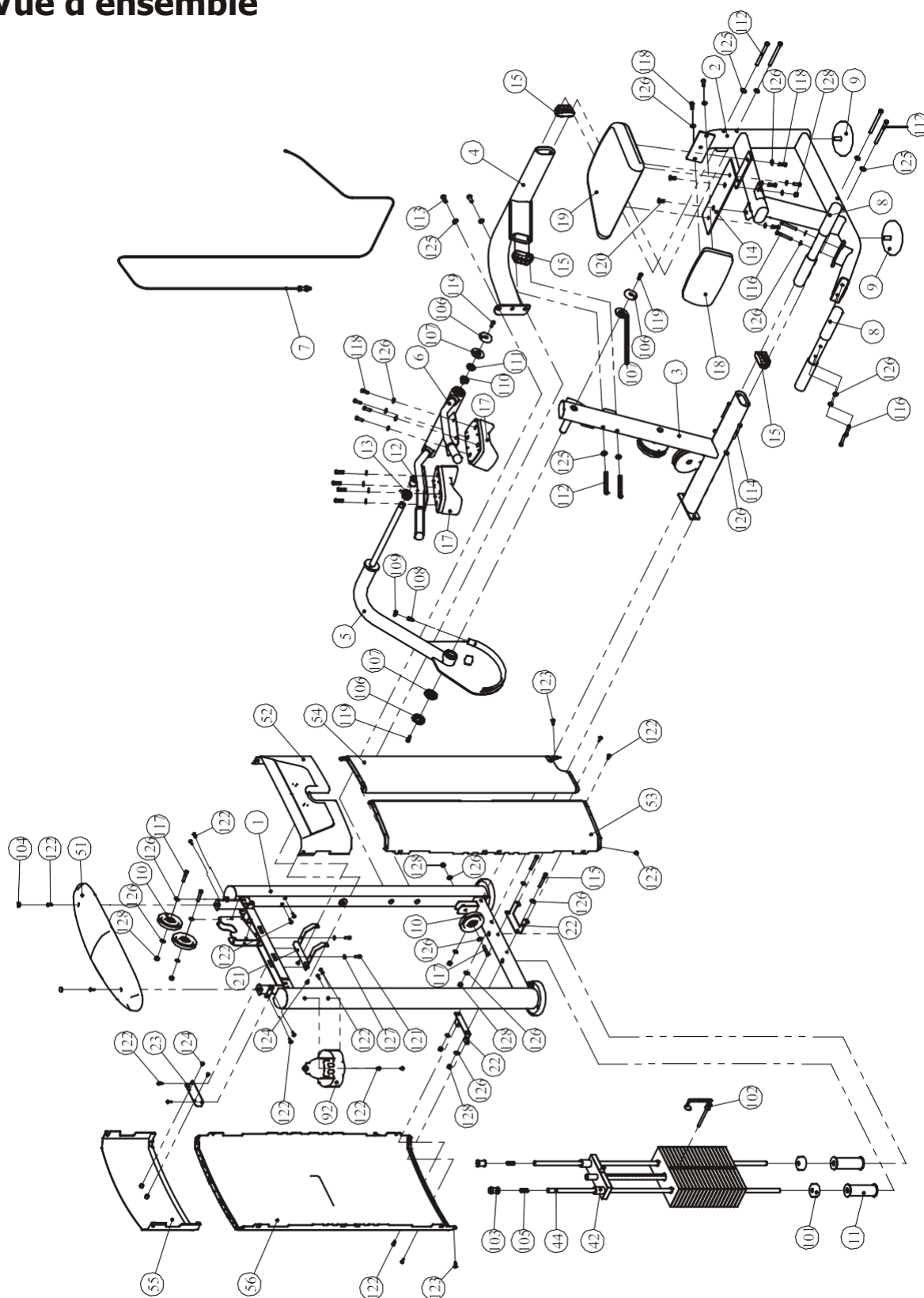
# Vue éclatée et liste des pièces

## Vue d'ensemble

| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence         | Description                                                    | QTÉ |
|---------------|-------------|-------------------|----------------------------------------------------------------|-----|
| 32            | 102         | IT90012000V1      | Goupille de sélection avec ressort                             | 1   |
| 33            | 103         | IT95016100        | Manchon de fixation de tige de guidage $\phi$ 25* $\phi$ 19*45 | 2   |
| 34            | 104         | IT95016500        | Capuchon à embout $\phi$ 16,5*6,88                             | 2   |
| 35            | 105         | HFOPT900-04A0602  | Ressort                                                        | 2   |
| 36            | 106         | FE97211900        | Capuchon $\phi$ 60                                             | 3   |
| 37            | 107         | FE97212000        | Anneau $\phi$ 62,5*5                                           | 3   |
| 38            | 108         | HFOPT900-04A1400  | Gaine en aluminium                                             | 1   |
| 39            | 109         | V22500            | Capuchon                                                       | 1   |
| 40            | 110         | CWRVL0033700      | Bague de verrouillage                                          | 1   |
| 41            | 111         | CWRVL0033800      | Bague de positionnement                                        | 1   |
| 42            | 112         | GB70BTM12*135DN18 | Vis d'assemblage à tête creuse M12*135                         | 6   |
| 43            | 113         | GB70BTM12*30DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M12*30                          | 2   |
| 44            | 114         | GB70BTM10*80DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*80                          | 2   |
| 45            | 115         | GB70BTM10*75DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*75                          | 2   |
| 46            | 116         | GB70BTM10*70DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*70                          | 4   |
| 47            | 117         | GB70BTM10*50DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*50                          | 3   |
| 48            | 118         | GB70BTM10*30DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*30                          | 14  |
| 49            | 119         | GB70BTM10*25DN18  | Vis d'assemblage à tête creuse M10*25                          | 3   |
| 50            | 120         | CNLM10*25DN20     | Vis d'assemblage à tête fraisée plate M10*25                   | 2   |
| 51            | 121         | GB70M8*20N19      | Vis d'assemblage à tête creuse M8*20                           | 2   |
| 52            | 122         | GB818M6*20DHS2    | Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20                        | 18  |
| 53            | 123         | GB818M6*10DHS2    | Vis à tête cylindrique cruciforme M6*16                        | 4   |
| 54            | 124         | GB818M6*16DHS2    | Vis à tête cylindrique cruciforme M6*10                        | 4   |
| 55            | 125         | GB9512DN2         | Rondelle plate $\phi$ 13* $\phi$ 24*2,5                        | 8   |
| 56            | 126         | GB9510DN2         | Rondelle plate $\phi$ 11* $\phi$ 20*2                          | 34  |
| 57            | 127         | GB958DN2          | Rondelle plate $\phi$ 9* $\phi$ 16*1,6                         | 2   |
| 58            | 128         | NM10DN2           | Écrou frein à bague nylon M10                                  | 9   |
| 59            | 129         | NBS6DHS           | Clé hexagonale S=6                                             | 1   |
| 60            | 130         | NBS8DHS           | Clé hexagonale S=8                                             | 1   |
| 61            | 131         | LW200BS           | Clé $\phi$ 6*117                                               | 1   |
| 62            | 132         | YHY               | Lubrifiant                                                     | 1   |

# Vue éclatée et liste des pièces

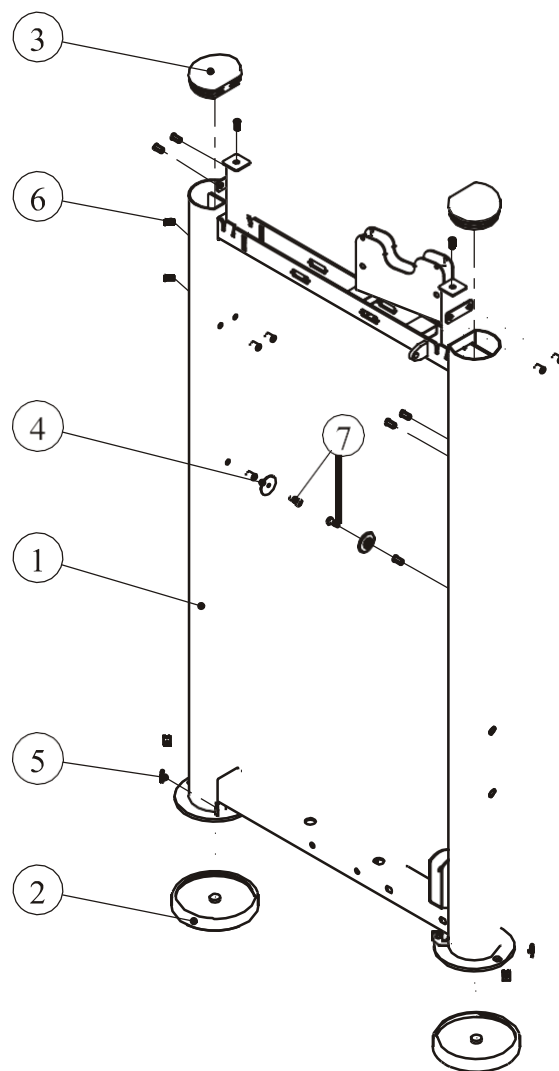
## Vue d'ensemble





# Vue éclatée et liste des pièces

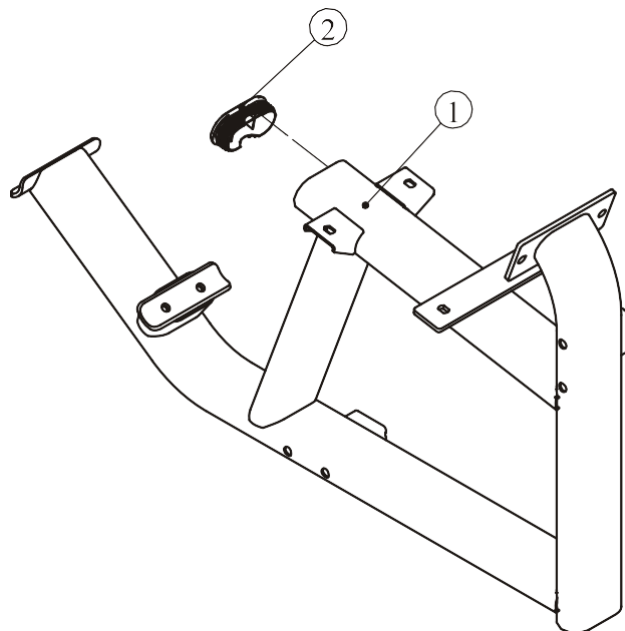
## Ensemble cadre de la pile de poids



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence            | Description                             | QTÉ |
|---------------|-------------|----------------------|-----------------------------------------|-----|
| 1             | 1.1         | IT95320100           | Cadre de la pile de poids               | 1   |
| 2             | 1.2         | IT95015700           | Pied                                    | 2   |
| 3             | 1.3         | IT95015800           | Capuchon $\phi$ 95*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   |

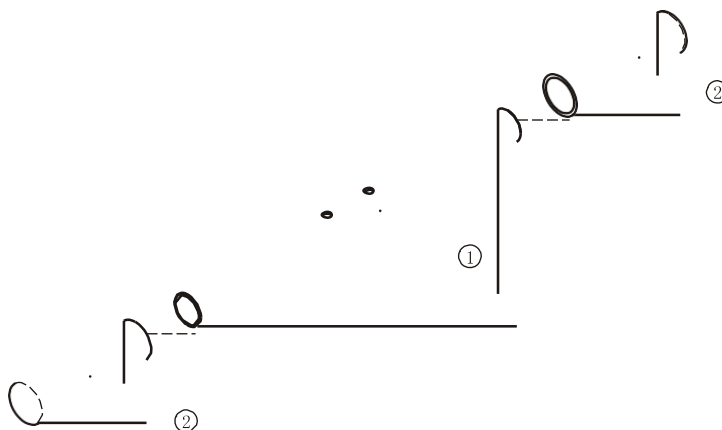
# Vue éclatée et liste des pièces

## Ensemble cadre d'assise



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence      | Description       | QTÉ |
|---------------|-------------|----------------|-------------------|-----|
| 1             | 2.1         | IT95140100     | Cadre d'assise    | 1   |
| 2             | 2.2         | IT90013800P11C | Capuchon RT50*100 | 1   |

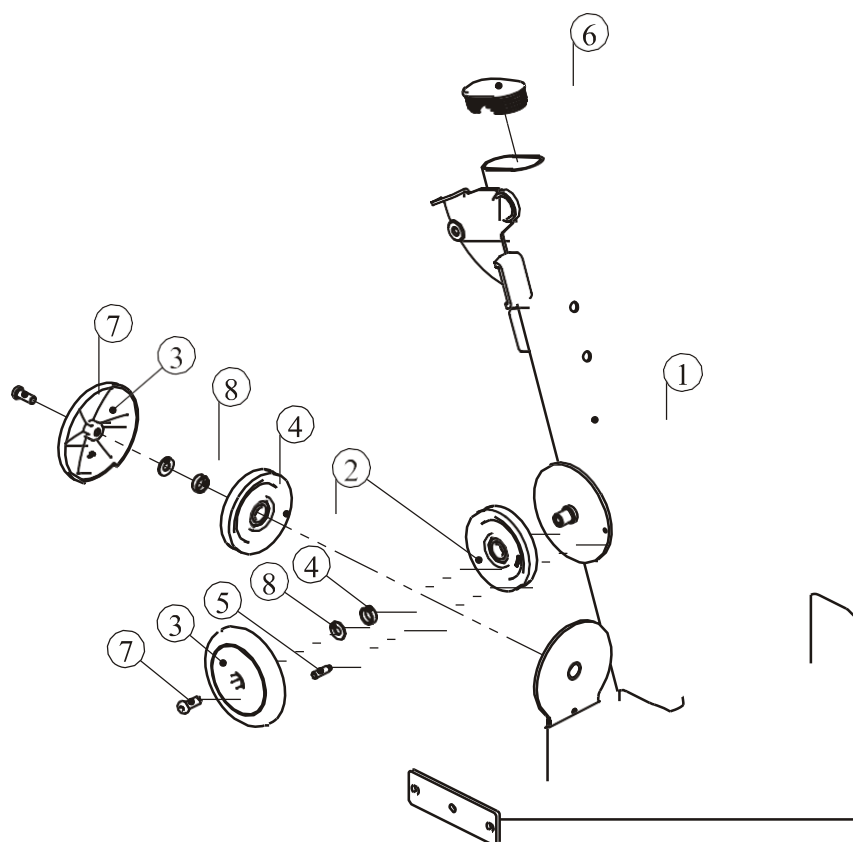
## Ensemble cadre de pied circulaire



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence   | Description        | QTÉ |
|---------------|-------------|-------------|--------------------|-----|
| 1             | 8.1         | IT95170900  | Tube d'appuie-pied | 1   |
| 2             | 8.2         | FE970112000 | Appuie-pied        | 2   |

# Vue éclatée et liste des pièces

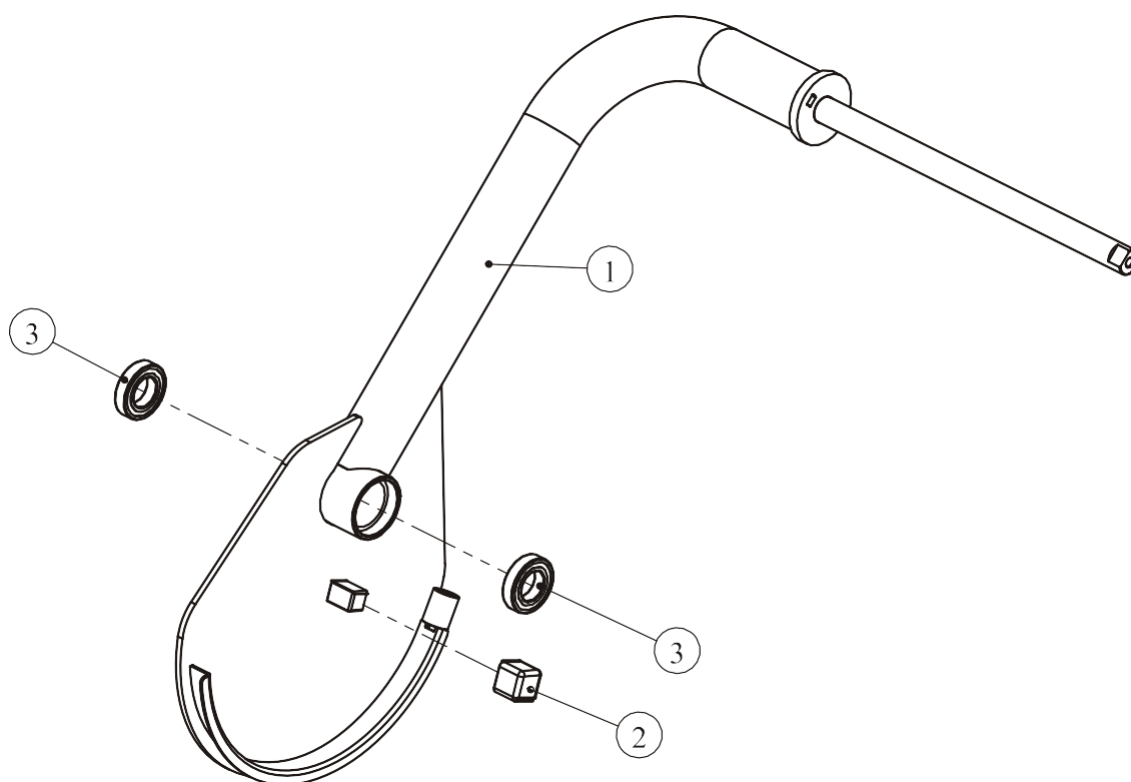
## Ensemble cadre de support



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence        | Description                            | QTÉ |
|---------------|-------------|------------------|----------------------------------------|-----|
| 1             | 3.1         | IT95140200       | Cadre de support                       | 1   |
| 2             | 3.2         | IT95057800       | Poulie fine de 4,5"                    | 2   |
| 3             | 3.3         | IT95016400       | Cache de poulie                        | 2   |
| 4             | 3.4         | FE97122100       | Entretoise de poulie 1                 | 2   |
| 5             | 3.5         | FE97122300       | Colonne filetée                        | 1   |
| 6             | 3.6         | IT90013800P11C   | Capuchon RT50*100                      | 1   |
| 7             | 3.7         | GB70BTM10*25DN18 | Vis d'assemblage à tête creuse M10*25  | 2   |
| 8             | 3.8         | DQ10N19B         | Rondelle plate $\phi 11 * \phi 25 * 2$ | 2   |

# Vue éclatée et liste des pièces

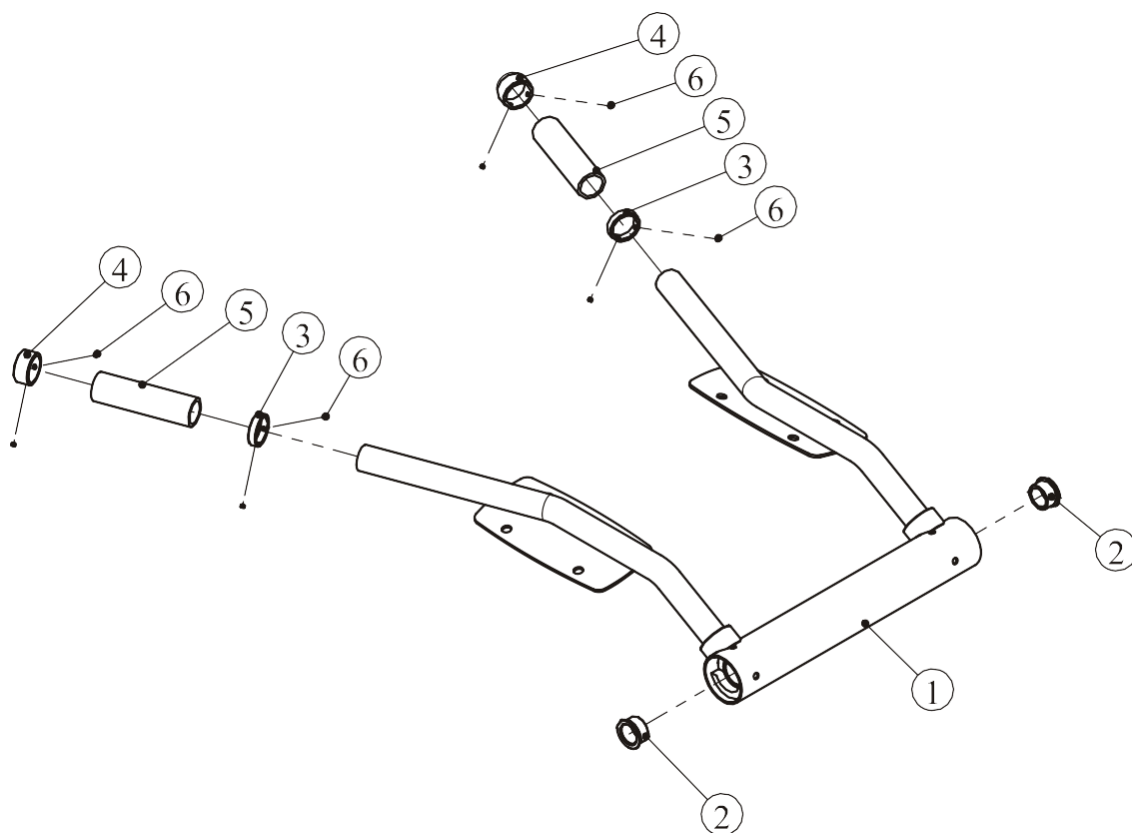
## Ensemble cadre de roue



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence       | Description                 | QTÉ |
|---------------|-------------|-----------------|-----------------------------|-----|
| 1             | 5.1         | IT95140400      | Cadre de roue               | 1   |
| 2             | 5.2         | FE97213100      | Manchon en caoutchouc carré | 1   |
| 3             | 5.3         | GB2766006-2ZNBK | Palier                      | 2   |

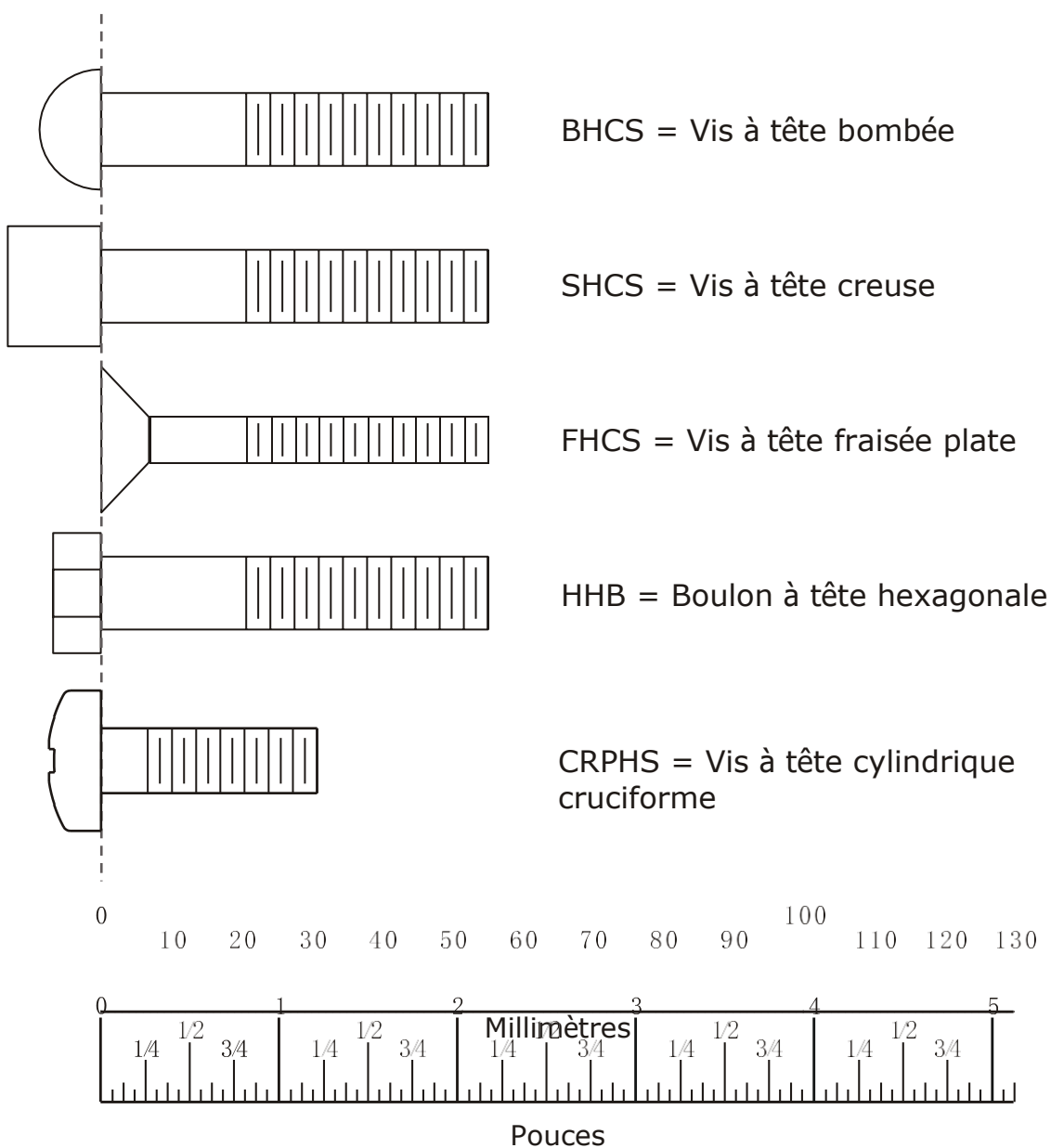
# Vue éclatée et liste des pièces

## Ensemble cadre de balancement



| N° de l'élém. | Sous-numéro | Référence          | Description                               | QTÉ |
|---------------|-------------|--------------------|-------------------------------------------|-----|
| 1             | 6.1         | IT95140500         | Cadre de balancement                      | 1   |
| 2             | 6.2         | MFT-7003100        | Entretoise $\phi 38^* \phi 25,8^*18$      | 2   |
| 3             | 6.3         | V38900             | Bague de serrage en aluminium             | 2   |
| 4             | 6.4         | V39000             | Capuchon de serrage en aluminium          | 2   |
| 5             | 6.5         | 026-01PL0235-17    | Poignée                                   | 2   |
| 6             | 6.6         | YZGB7710-32*3.2N19 | Vis de réglage à tête creuse 10-32UNF*3,2 | 8   |

# 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

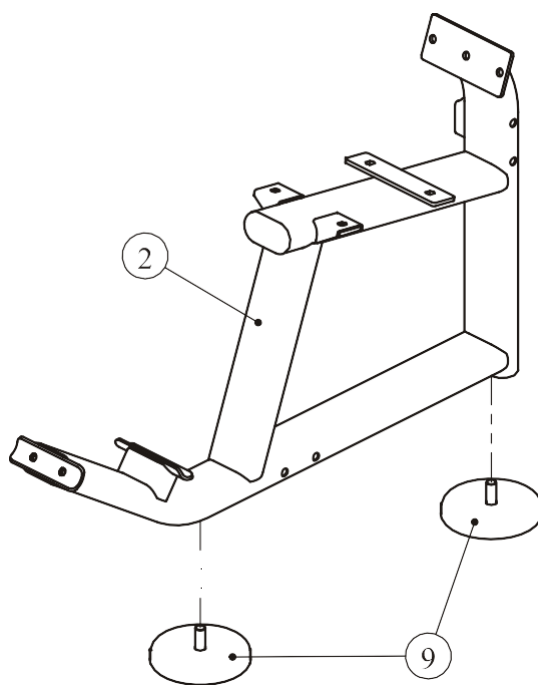
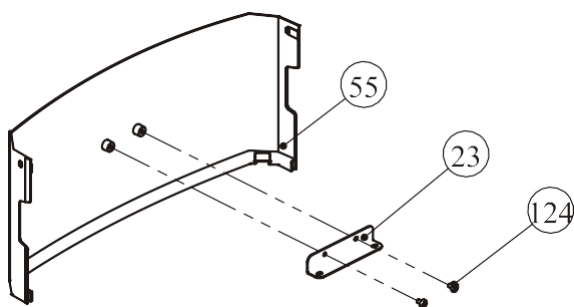
Comme pour tout montage, un alignement et un ajustement corrects sont essentiels. Lorsque vous serrez les vis, veillez à laisser de la marge pour les ajustements. Ne serrez pas complètement les vis avant d'y être expressément invité. Veillez à monter les composants dans l'ordre indiqué dans ce guide.

# Montage

## ÉTAPE 1

1. Fixez deux pieds réglables (n° 9) à l'ensemble cadre d'assise (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° 124)

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





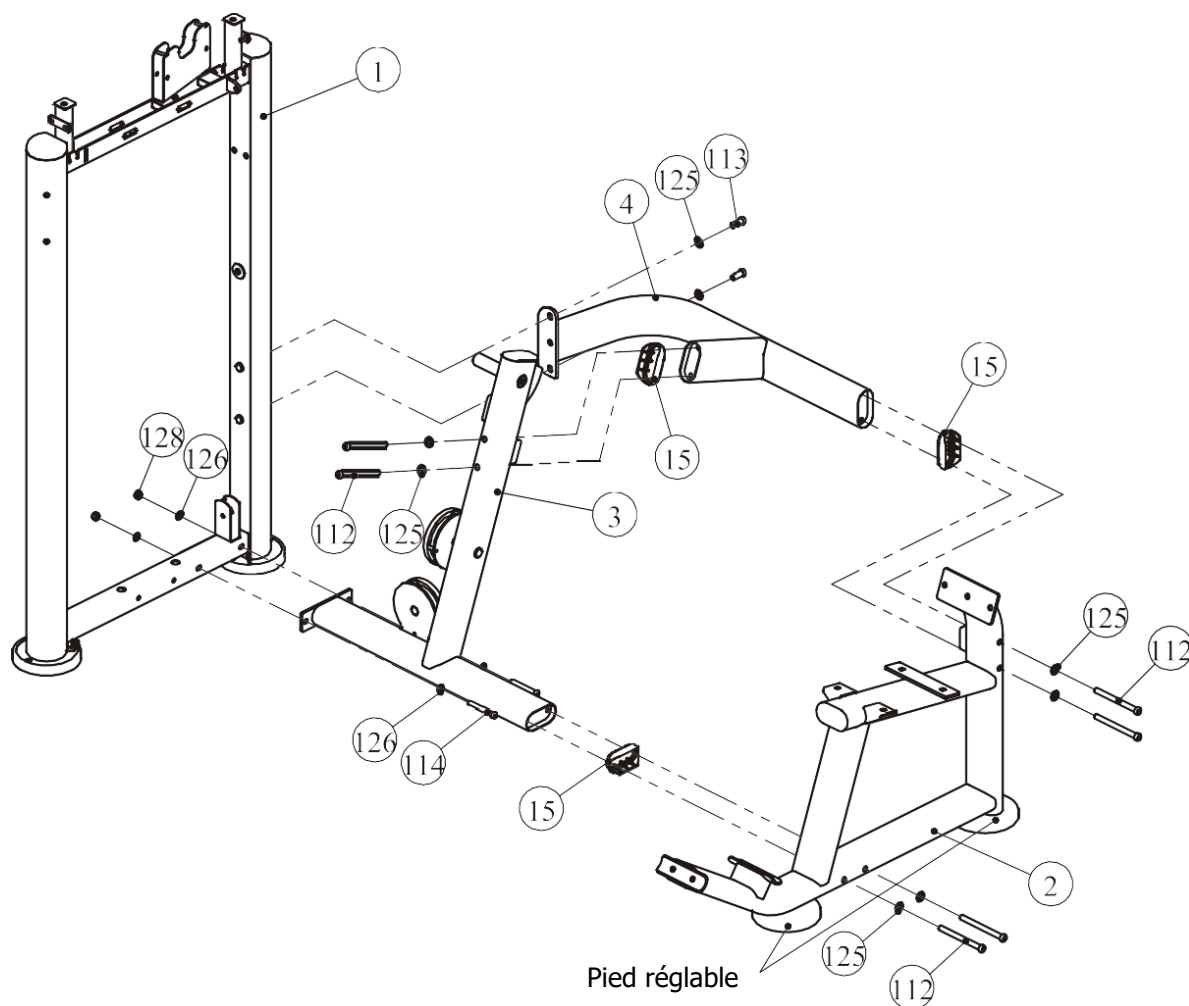
# Montage

## ÉTAPE 2

Fixez l'ensemble cadre de support (n° 3) et le cadre de raccordement (n° 4) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble cadre d'assise (n° 2) à l'aide de :

- trois protections en plastique (n° 15)
- six vis à tête creuse M12\*135 (n° 112)
- 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  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (n° 126)
- huit rondelles plates  $\Phi 13*\Phi 24*2,5$  (n° 125)

**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.**

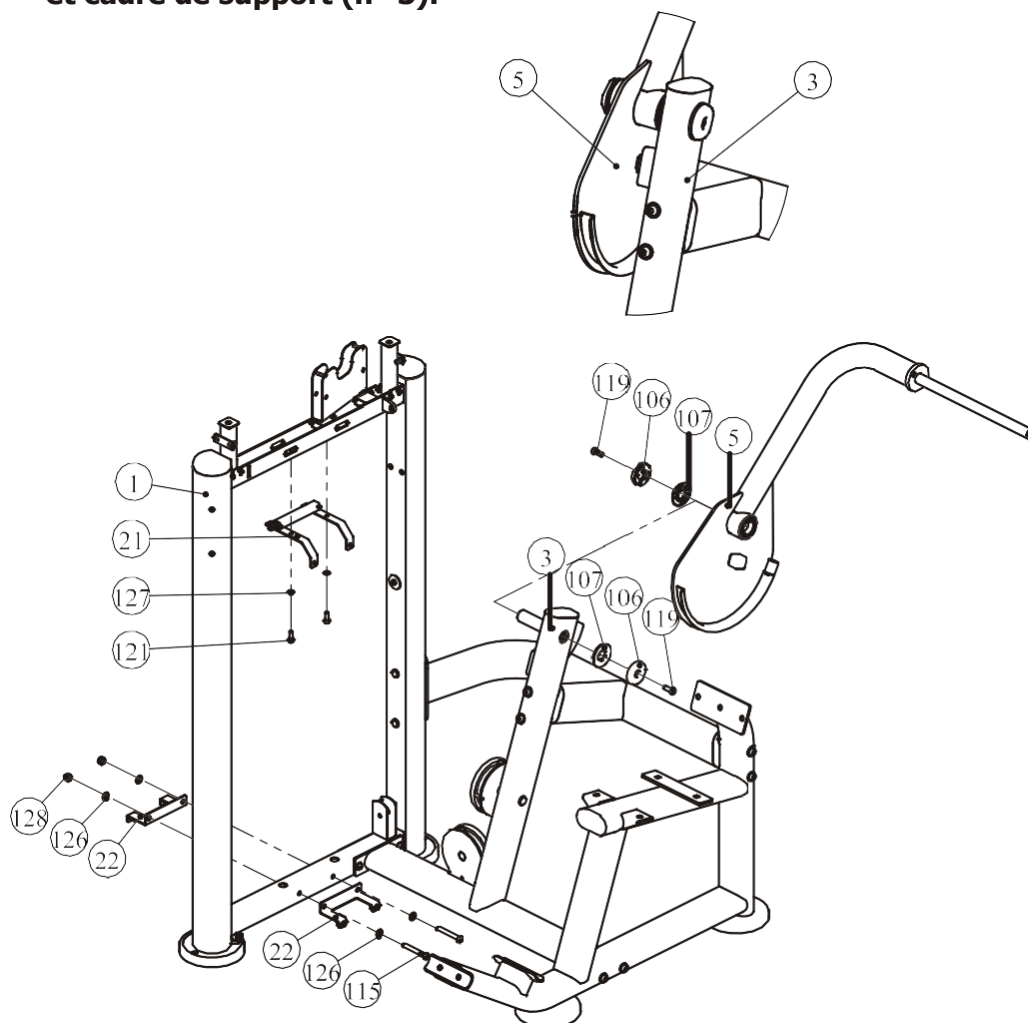


# Montage

## ÉTAPE 3

1. Fixez l'ensemble cadre de roue (n° 5) à l'ensemble cadre de support (n° 3) à l'aide de :
  - deux capuchons  $\Phi 60$  (n° 106)
  - deux anneaux  $\Phi 62,5 \times 5$  (n° 107)
  - deux vis à tête creuse M10\*25 (n° 119)
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° 121)
  - deux rondelles plates  $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$  (n° 127)
  - deux vis à tête creuse M10\*75 (n° 115)
  - quatre rondelles plates  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (n° 126)
  - 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. Veillez au positionnement relatif des ensembles cadre de roue (n° 5) et cadre de support (n° 3).**



# Montage

## ÉTAPE 4

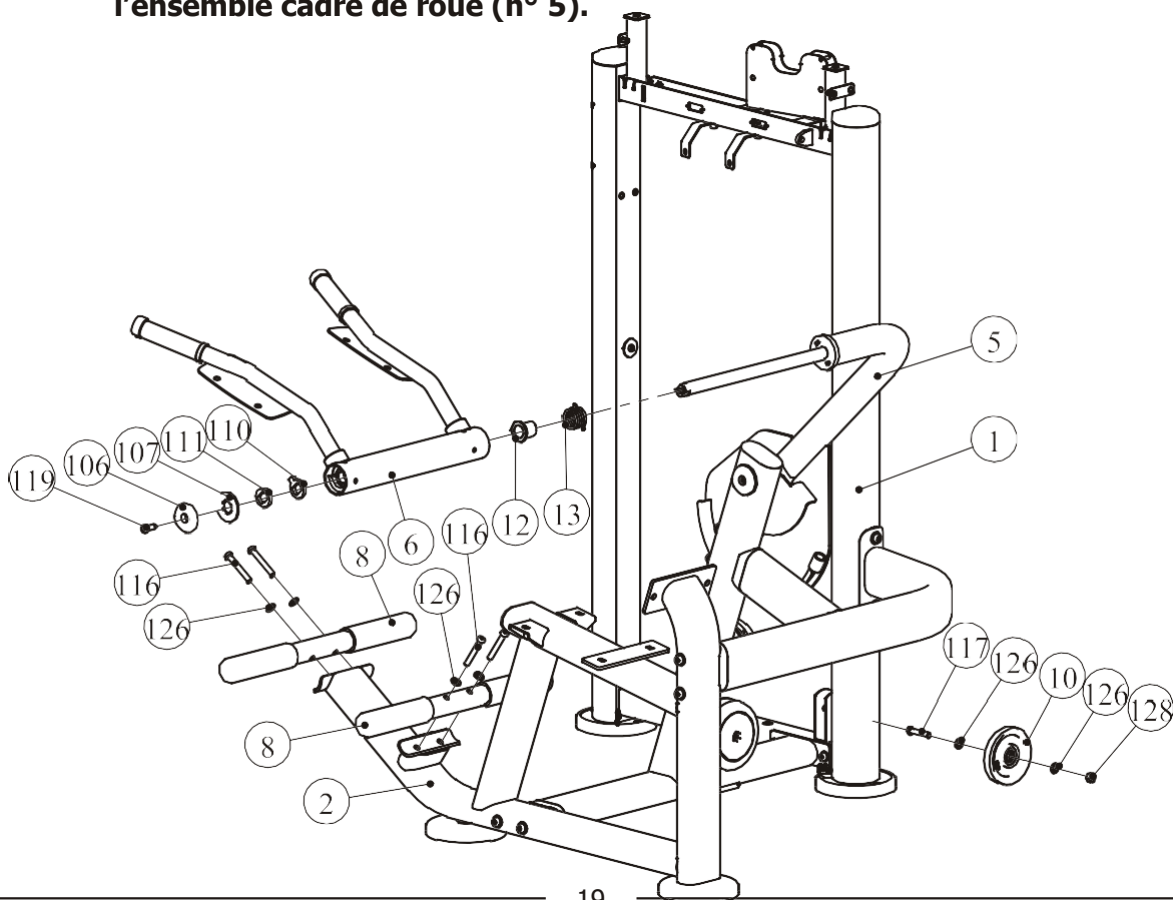
1. Fixez une poulie de 4,5" (n° 10) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :  
une vis à tête creuse M10\*50 (n° 117) deux rondelles plates  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (n° 126)  
un écrou frein à bague nylon M10 (n° 128)
2. Fixez deux ensembles cadre de pied circulaire (n° 8) à l'ensemble cadre d'assise (n° 2) à l'aide de :  
quatre vis à tête creuse M10\*70 (n° 116) quatre rondelles plates  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (n° 126)
3. Fixez le manchon (n° 12) et le ressort de torsion (n° 13) à l'ensemble cadre de balancement (n° 6), puis fixez l'ensemble cadre de balancement (n° 6) à l'ensemble cadre de roue (n° 5) à l'aide de :  
une bague de verrouillage (n° 110) une bague de positionnement (n° 111)  
un capuchon  $\Phi 60$  (n° 106) un anneau  $\Phi 62,5 \times 5$  (n° 107)  
une vis à tête creuse M10\*25 (n° 119)

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

**2. Veillez au sens du manchon (n° 12) et du ressort de torsion (n° 13).**

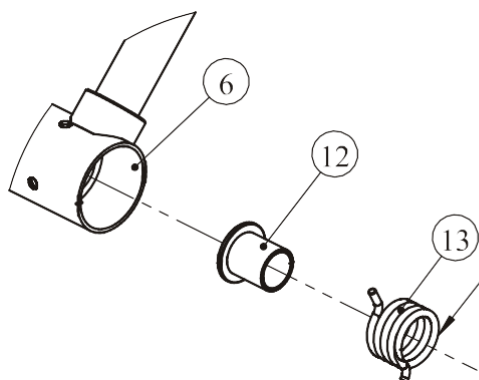
**3. Insérez l'extrémité longue du ressort de torsion (n° 13) dans l'orifice du tube de l'ensemble cadre de balancement (n° 6).**

**4. Placez l'extrémité courte du ressort de torsion (n° 13) sur la tige de l'ensemble cadre de roue (n° 5).**



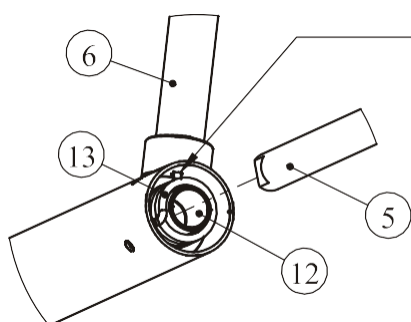
# Montage

## ÉTAPE 4

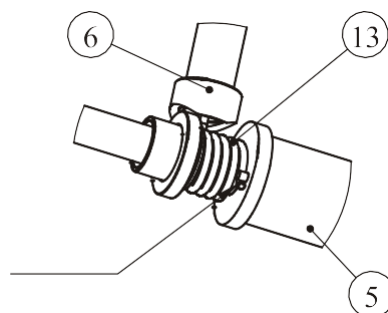


1. Assemblez le ressort de torsion (n° 13) et le manchon (n° 12).

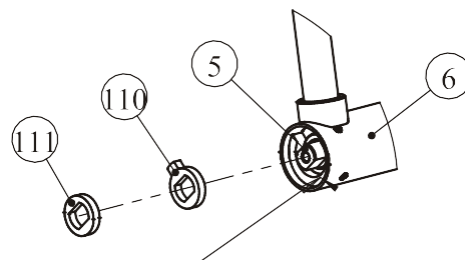
**Remarque : Veillez au sens des deux pièces.**



2. Insérez l'extrémité longue du ressort de torsion (n° 13) dans l'orifice du tube de l'ensemble cadre de balancement (n° 6).



3. Placez l'extrémité courte du ressort de torsion (n° 13) sur la tige de l'ensemble cadre de roue (n° 5).



4. Maintenez l'ensemble cadre de balancement (n° 6), puis insérez la bague de verrouillage (n° 110) et la bague de positionnement (n° 111).

# Montage

## ÉTAPE 5

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

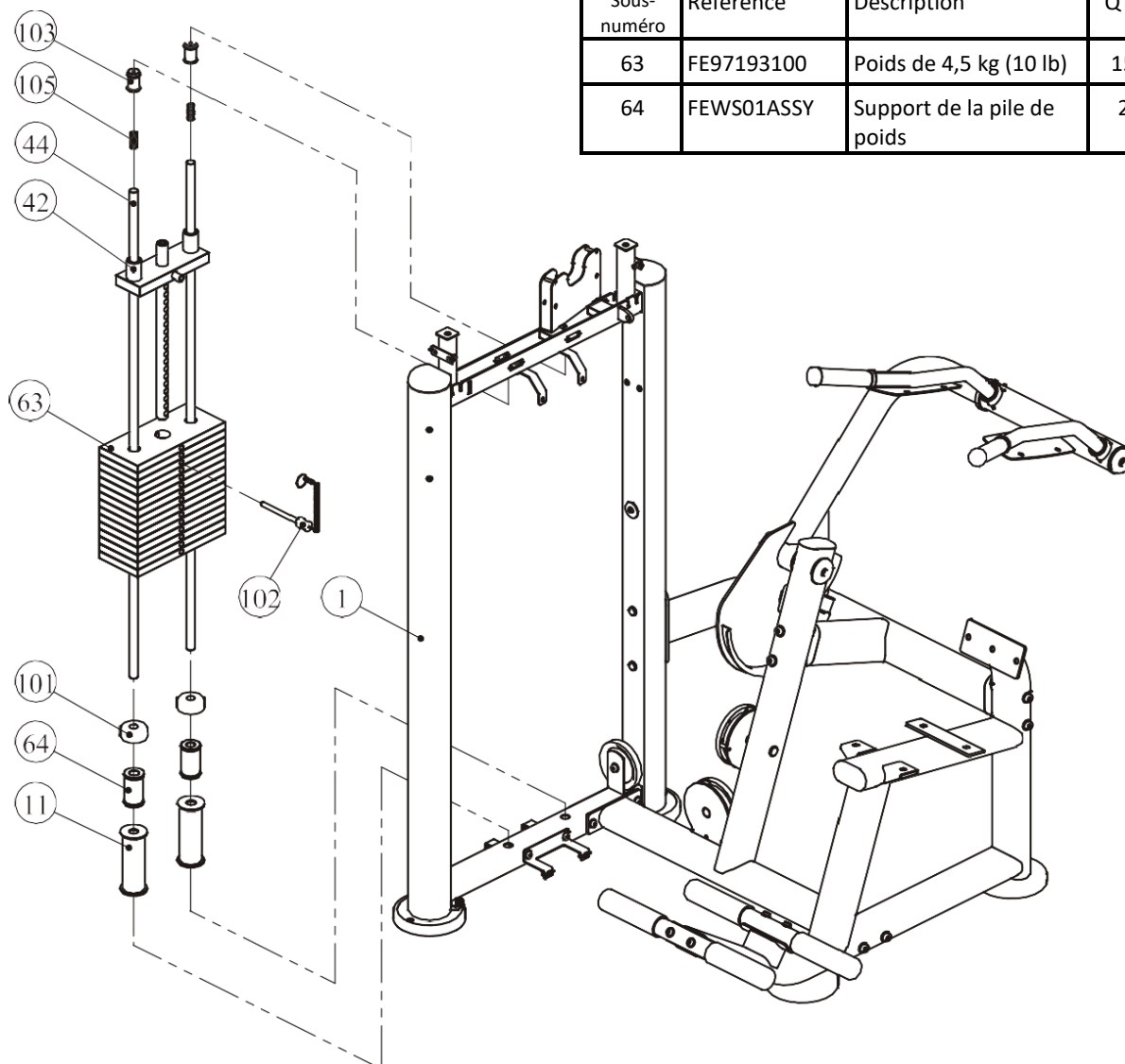
1. Fixez :

deux tiges de guidage  $\Phi 19 \times 1242$  (n° 44)  
deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 101)  
quinze poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 63)  
deux supports de la pile de poids (n° 64)  
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° 103)  
deux ressorts (n° 105)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 102) à la plaque supérieure (n° 42).



| 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 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° 101)

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

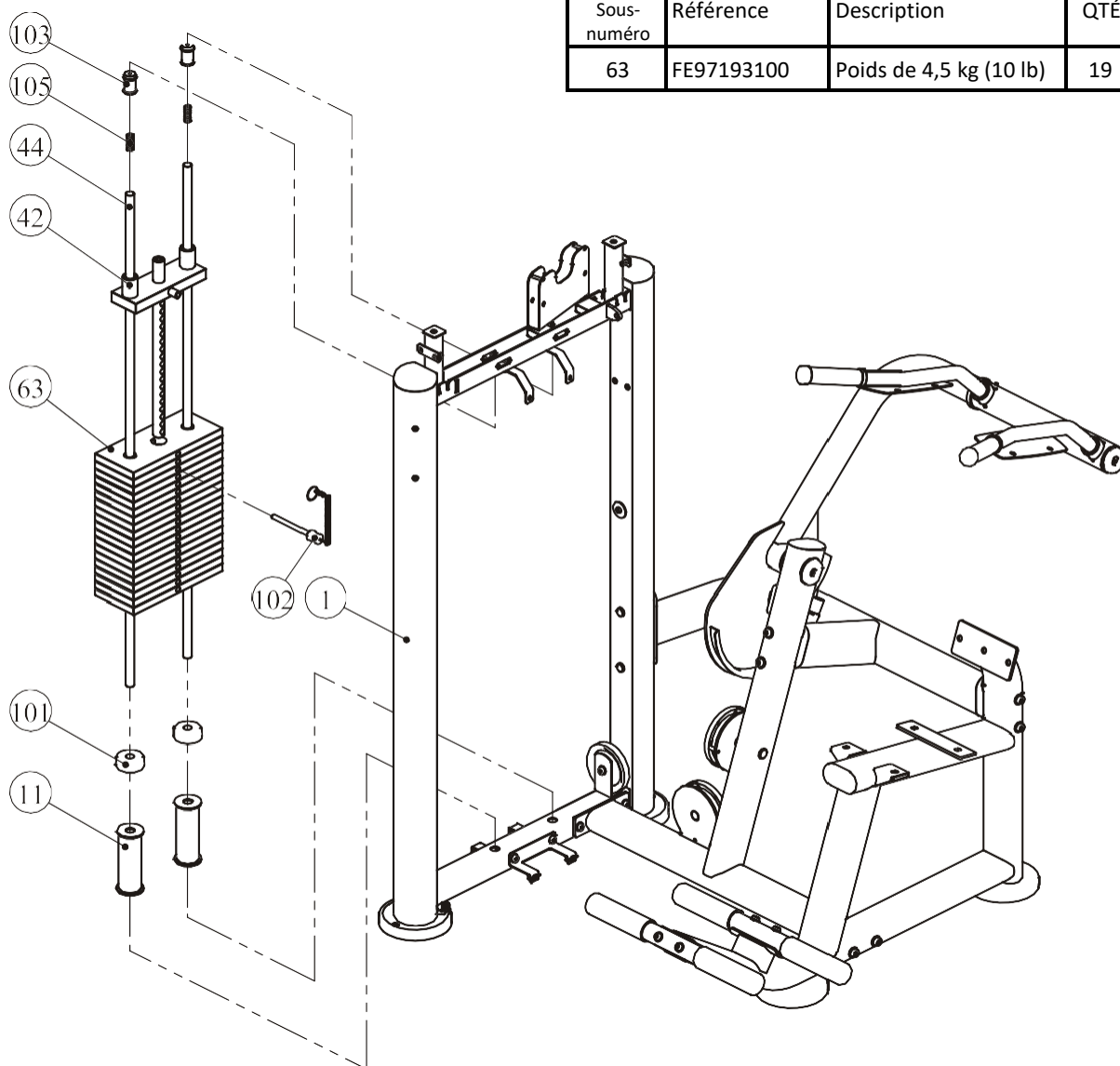
une plaque supérieure (n° 42)

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° 103)

deux ressorts (n° 105)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 102) à la plaque supérieure (n° 42).



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

# Montage

## ÉTAPE 5

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

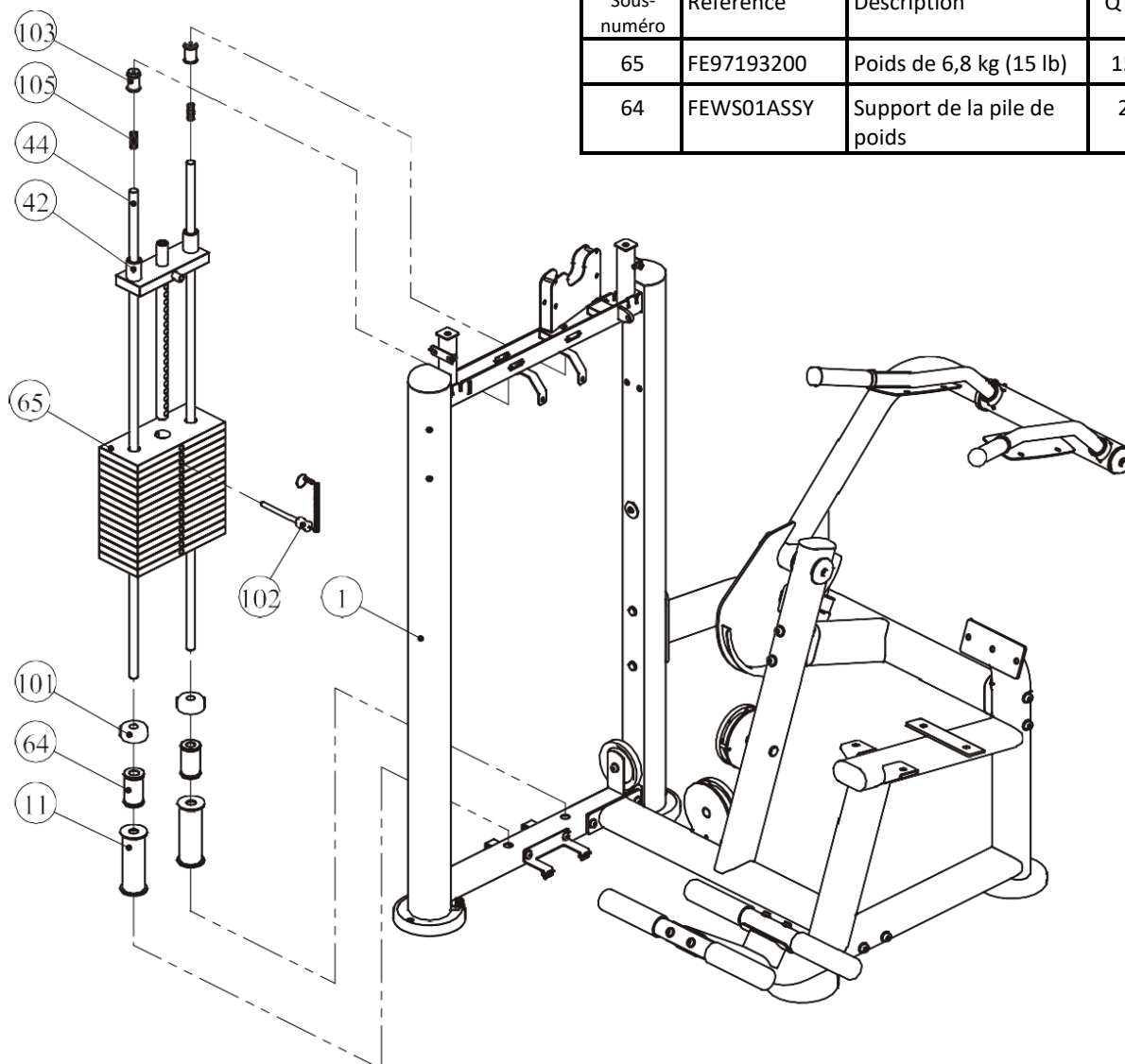
1. Fixez :

deux tiges de guidage  $\Phi 19 \times 1242$  (n° 44)  
deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 101)  
quinze poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 65)  
deux supports de la pile de poids (n° 64)  
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° 103)  
deux ressorts (n° 105)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 102) à la plaque supérieure (n° 42).



| 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 5

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

1. Fixez :

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

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 101)

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

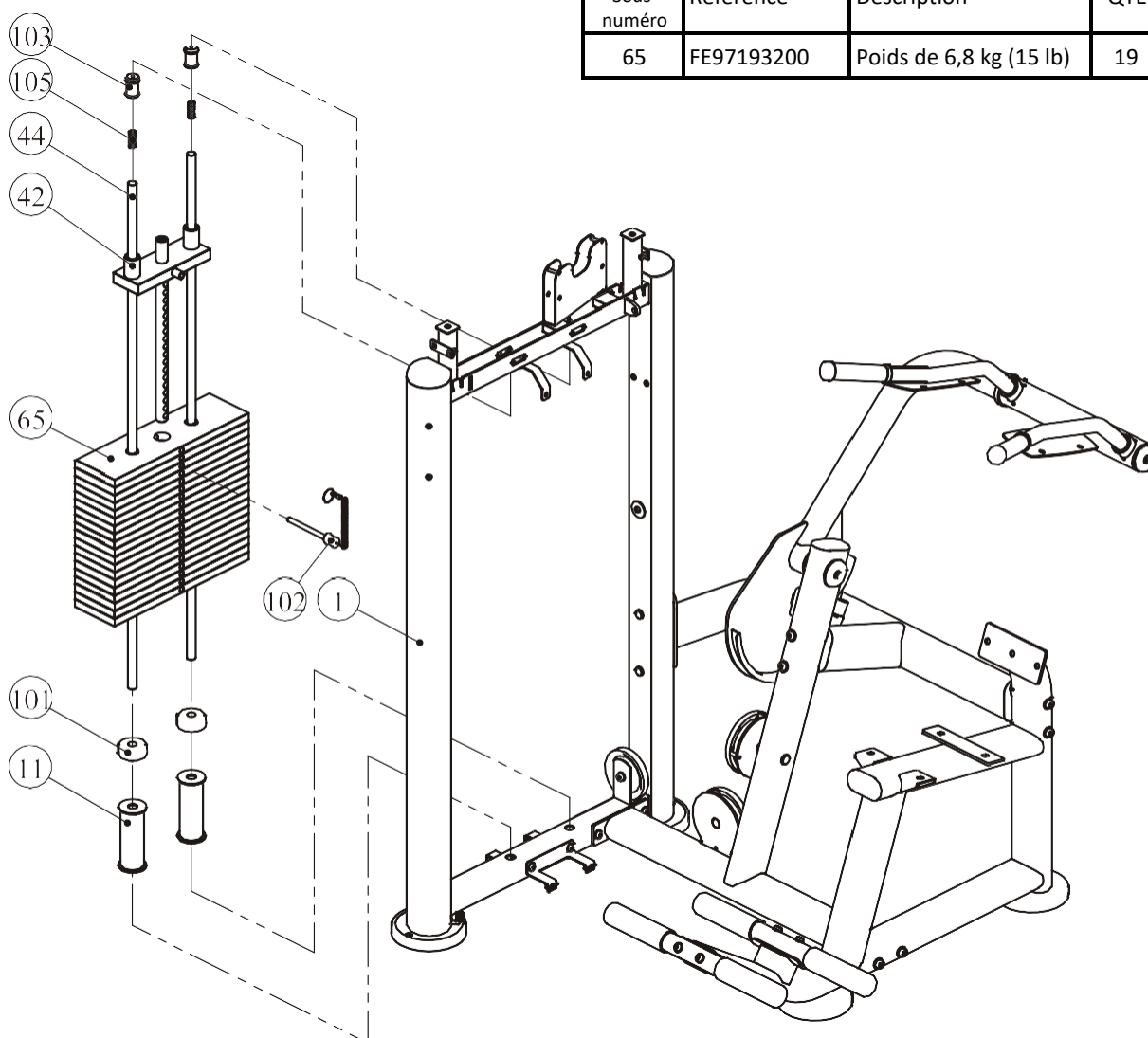
une plaque supérieure (n° 42)

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° 103)

deux ressorts (n° 105)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 102) à la plaque supérieure (n° 42).



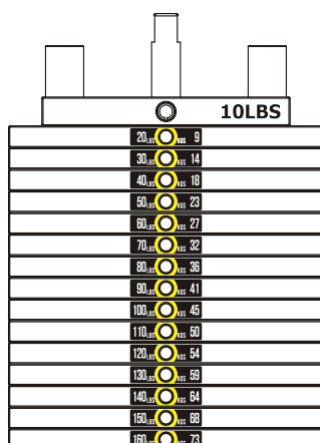
| Sous-numéro | Référence  | Description             | QTÉ |
|-------------|------------|-------------------------|-----|
| 65          | FE97193200 | Poids de 6,8 kg (15 lb) | 19  |



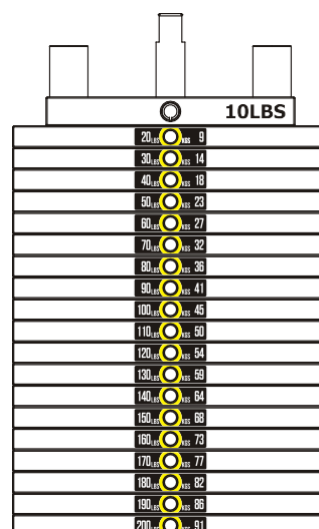
# Montage

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

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

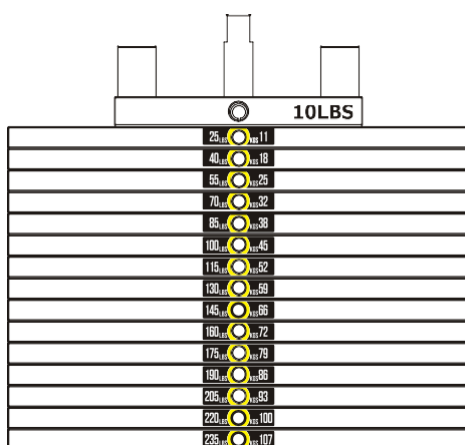


9-73 kg

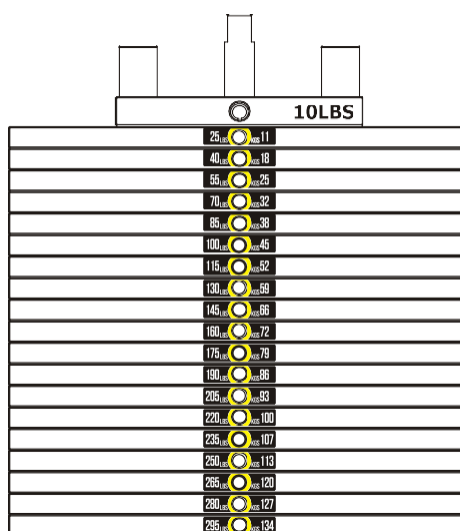


9-91 kg

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



11-107 kg



11-134 kg

# Montage

## ÉTAPE 6

1. Fixez deux poulies de 4,5" (n° 10) 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° 126)  
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 128)
2. Fixez l'ensemble câble (n° 7) à la plaque supérieure (n° 42).
3. Fixez l'ensemble câble (n° 7) à l'ensemble cadre de roue (n° 5) à l'aide de :  
une gaine en aluminium (n° 108)
4. Fixez le capuchon (n° 109) à l'ensemble cadre de roue (n° 5).

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

## ÉTAPE 7

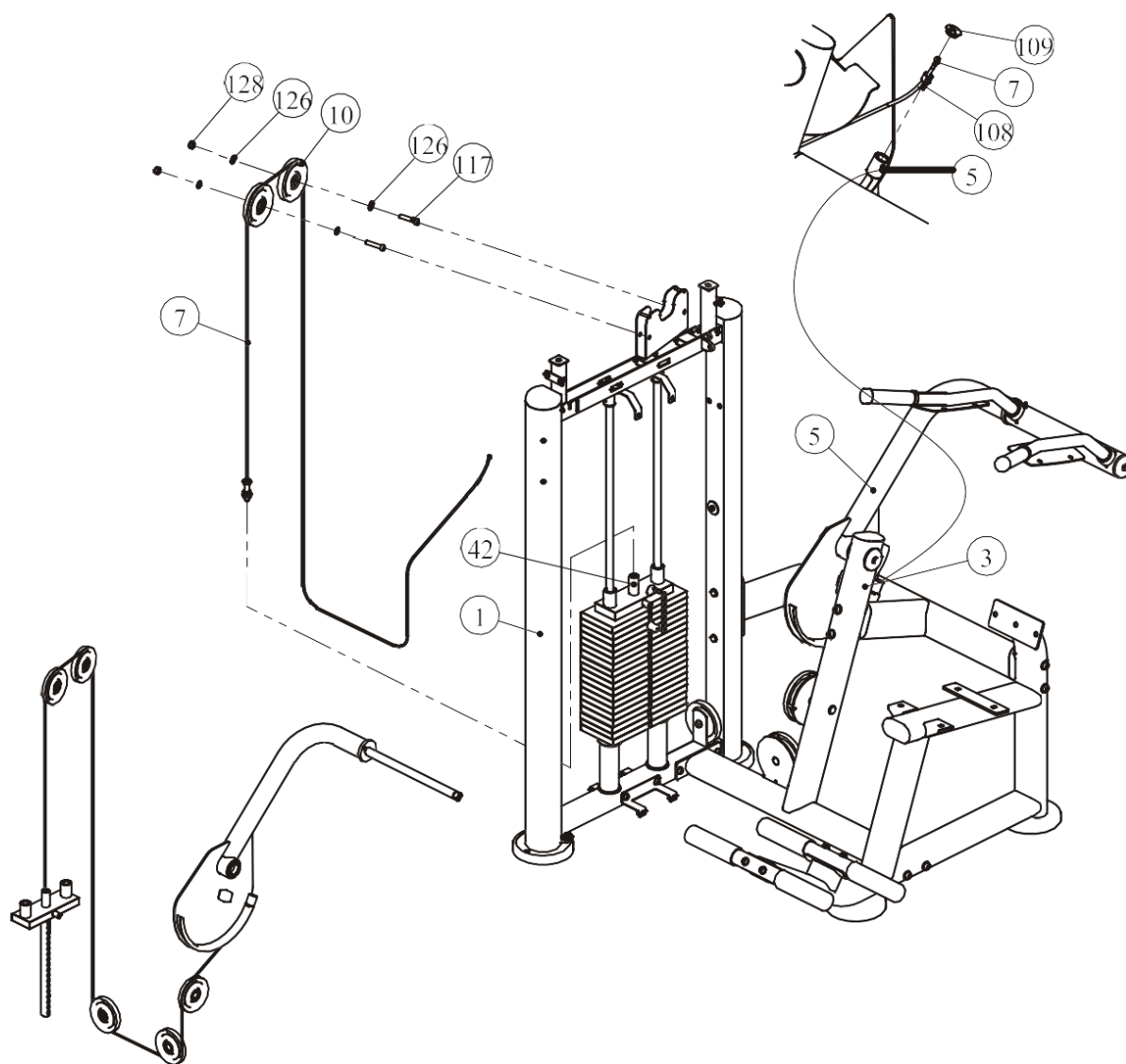
**Conseils :** montez au préalable les 8 boulons dans l'ensemble cadre de la pile de poids et dans l'ensemble support inférieur, sans serrer les boulons avec une clé ; montez le carter de protection avec les boulons présents. Serrez ensuite les boulons à l'aide d'une clé.

1. Fixez le carter de protection avant droit (n° 54) et le carter de protection avant (n° 53) 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° 122) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6\*16 (n° 123)
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° 122) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6\*16 (n° 123)
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° 122) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6\*10 (n° 124)
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° 122)
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° 122) deux capuchons à embout  $\Phi 16,5 \times 6,88$  (n° 104)
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° 122)

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

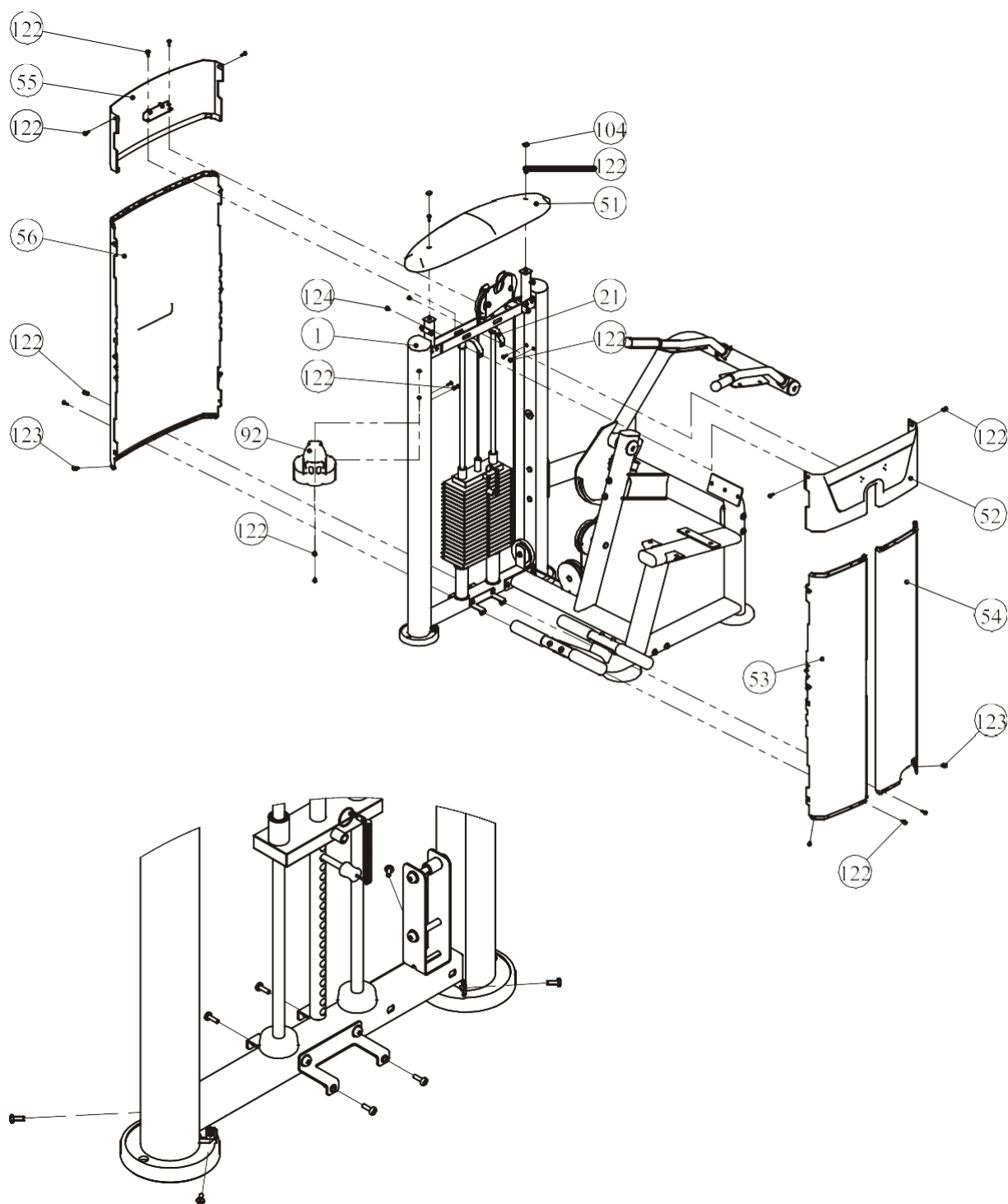
# Montage

## ÉTAPE 6



# Montage

## ÉTAPE 7

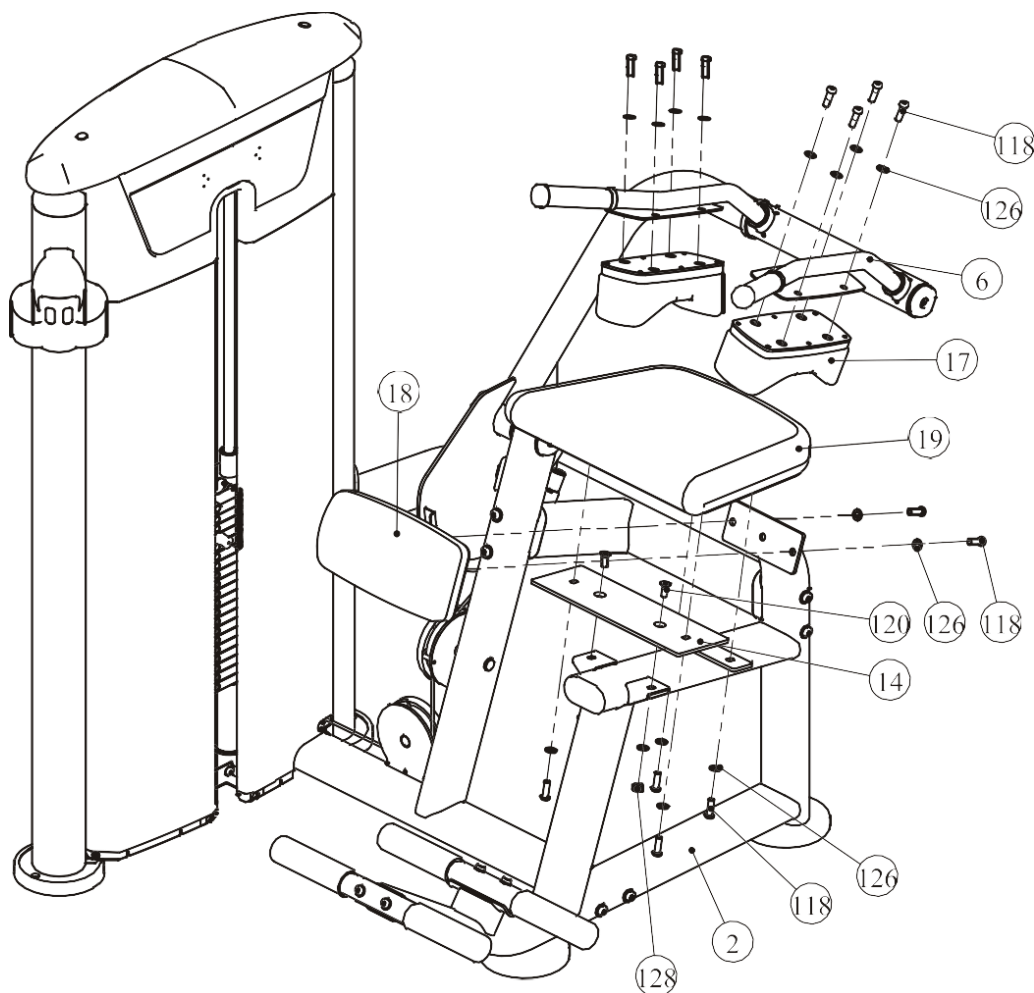


# Montage

## ÉTAPE 8

1. Fixez la plaque (n° 14) à l'ensemble cadre d'assise (n° 2) à l'aide de :  
deux vis à tête fraisée plate M10\*25 (n° 120)  
deux rondelles plates  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (n° 126)  
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 128)
2. Fixez l'assise (n° 19) à la plaque (n° 14) et à l'ensemble cadre d'assise (n° 2) à l'aide de :  
quatre vis à tête creuse M10\*30 (n° 118)  
quatre rondelles plates  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (n° 126)
3. Fixez le support de taille rembourré (n° 18) à l'ensemble cadre d'assise (n° 2) à l'aide de :  
deux vis à tête creuse M10\*30 (n° 118)  
deux rondelles plates  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (n° 126)
4. Fixez deux supports d'épaules rembourrés (n° 17) à l'ensemble cadre de balancement (n° 6) à l'aide de :  
huit vis à tête creuse M10\*30 (n° 118)  
huit rondelles plates  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (n° 126)

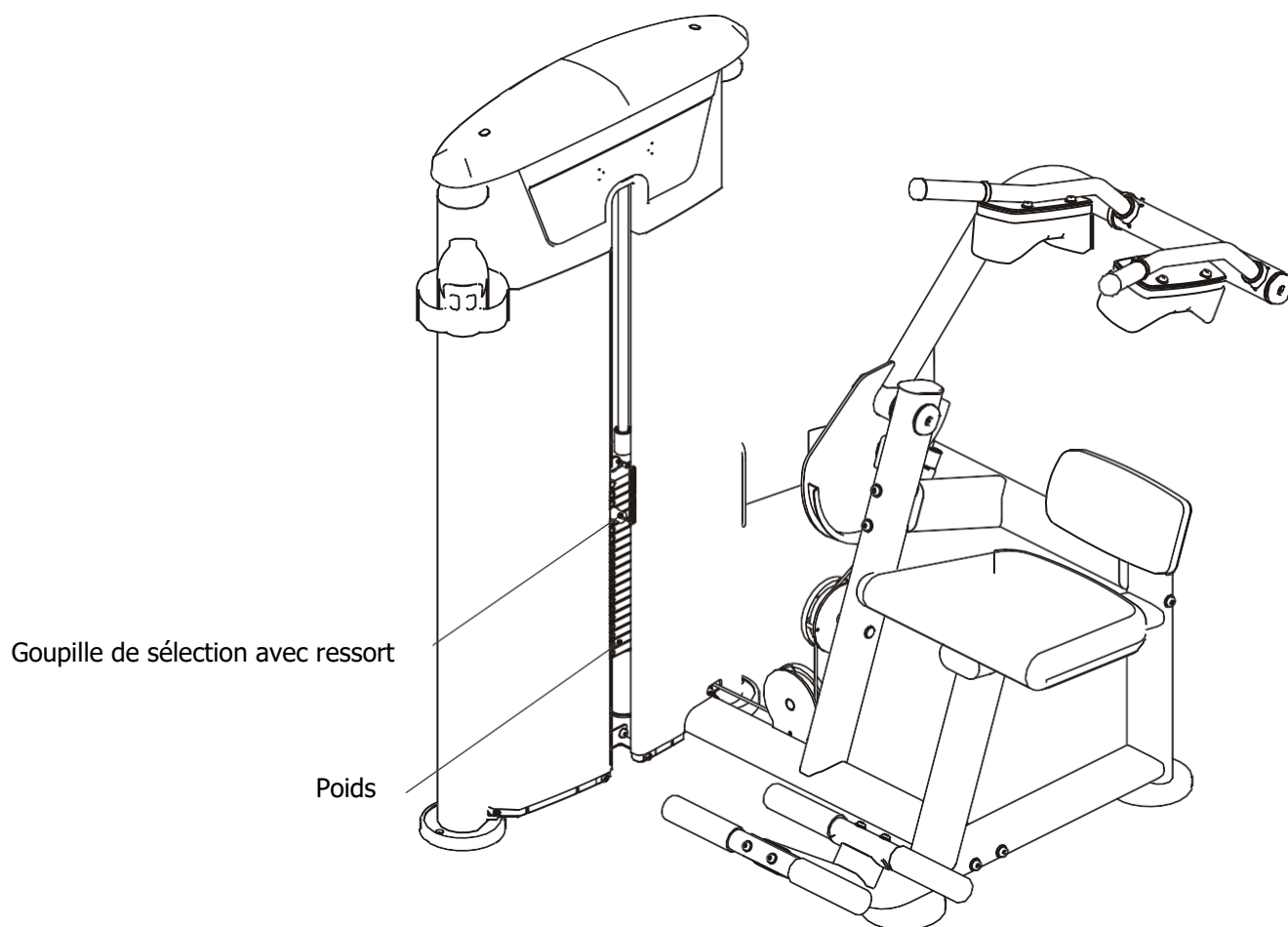
**Remarque : serrez les boulons à l'aide d'une clé.**



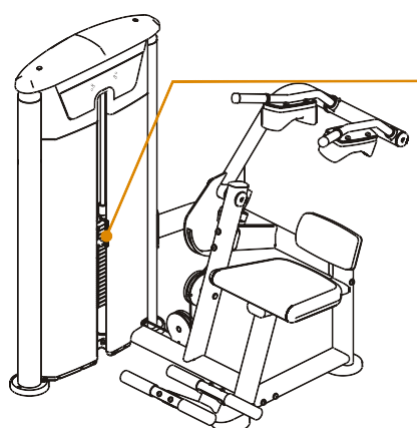
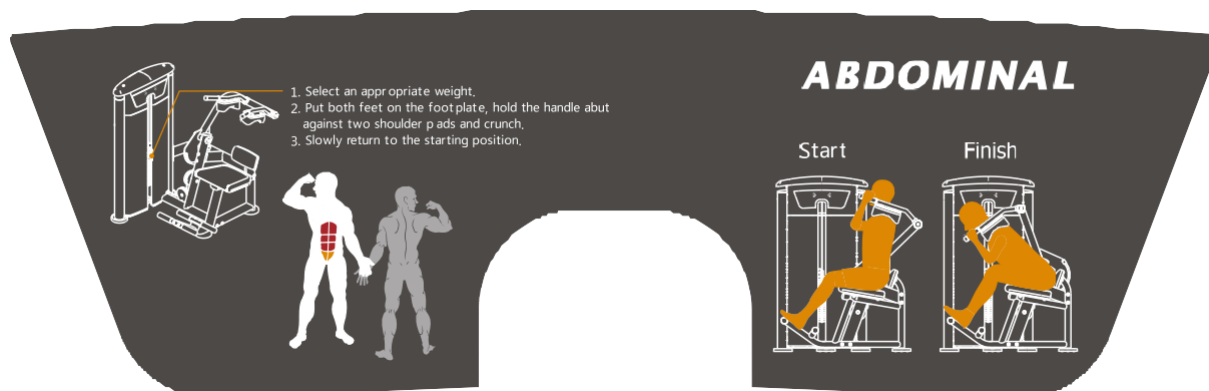
# Instructions de réglage

## Utilisation de la goupille de sélection avec ressort

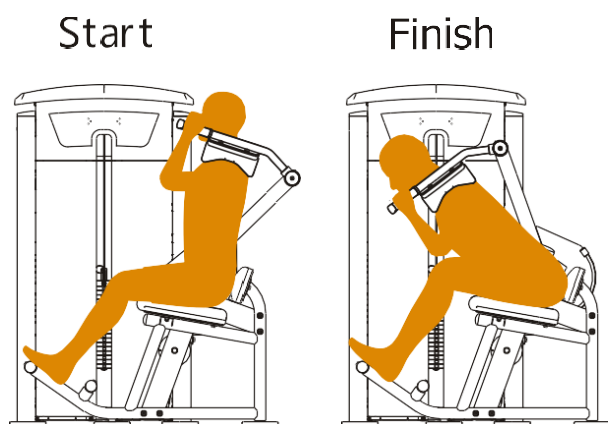
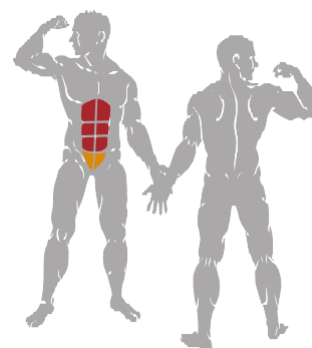
1. Sélectionnez un poids approprié et insérez la goupille de sélection avec ressort dans l'orifice du poids.
2. Veillez à enfoncer la goupille de sélection avec ressort à fond dans l'orifice.



# Instructions d'entraînement



1. Sélectionnez un poids approprié.
2. Mettez vos deux pieds sur le repose-pied, tenez la poignée et plaquez les deux supports d'épaules contre les vôtres puis penchez-vous vers l'avant.
3. 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 brillantes                                                      | SEMESTRIELLE            | ANNUELLE               |               |  |  |  |  |  |  |
| Regarnissez les roulements<br>linéaires avec 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**