



Butterfly / Rhomboïdes

MANUEL D'UTILISATION

IT9515

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

Table des matières

ATTENTION !

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

Consignes de sécurité importantes -----	3
Instructions-----	5
Vue éclatée et liste des pièces -----	6
Guide de mesures -----	18
Instructions de montage -----	19
Montage-----	20
Instructions de réglage -----	32
Instructions d'entraînement -----	33
Programme de maintenance-----	34
Informations générales de maintenance -----	35
Conseils d'entraînement avec poids -----	36

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.

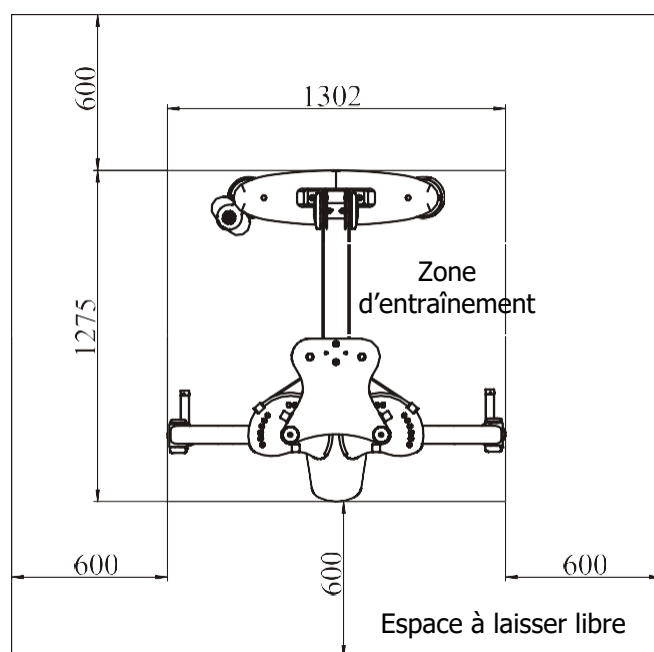
Consignes de sécurité importantes

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 : 1302 x 1275 mm

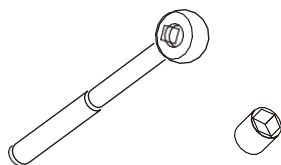
Masse totale du produit : 124 kg/ 273 lb

Instructions

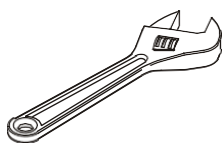
Avant de commencer le montage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Utilisez les différentes listes de ce guide pour vérifier que toutes les pièces sont bien incluses dans votre livraison. Lors de vos commandes, utilisez les numéros de pièces et les descriptions répertoriés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

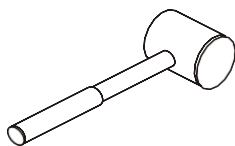
Outils requis



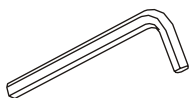
Clé à cliquet et douille



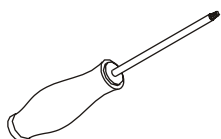
Clé à molette



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	IT952201ASSY	Ensemble cadre de la pile de poids	1
2	2	IT951502ASSY	Ensemble cadre transversal inférieur	1
3	3	IT95150300	Cadre vertical	1
4	4	IT95150400	Cadre transversal supérieur	1
5	5	IT951505ASSY	Ensemble cadre transversal réglable	2
6	6	IT951506ASSY	Ensemble came droite	1
7	7	IT951507ASSY	Ensemble came gauche	1
8	8	IT951508ASSY	Ensemble bras pivotant droit	1
9	9	IT951509ASSY	Ensemble bras pivotant gauche	1
10	10	IT951510ASSY	Ensemble cadre de raccordement supérieur	1
11	11	IT95154100	Câble	1
12	12	IT952611ASSY	Ensemble cadre symétrique de poulie	1
13	13	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	2
14	14	IT95016400	Cache de poulie	2
15	15	SD1000B3000ASSY	Pied réglable	1
16	16	IT95062400	Axe de pivotement	2
17	17	IN-D10132900	Tampon en caoutchouc pour poids	2
18	23	IT952223ASSY	Ensemble support arrière	1
19	24	IT952224ASSY	Ensemble support avant	1
20	25	IT952225ASSY	Ensemble support inférieur	1
21	26	IT95222600	Support supérieur	2
22	27	IT95222700	Support inférieur	1
23	31	IT95153100	Assise	2
24	42	IT95014200	Plaque supérieure	1
25	44	IT95224400	Tige de guidage ϕ 19*1242	2
26	51	IT95225100	Capot supérieur	1
27	52	IT95015200	Capot du panneau d'entraînement	1
28	53	IT95015300	Carter de protection avant	1
29	55	IT95015500	Carter de protection arrière supérieur	1
30	56	IT95015600	Carter de protection arrière	1
31	60	IT95225500	Carter de protection arrière inférieur	1

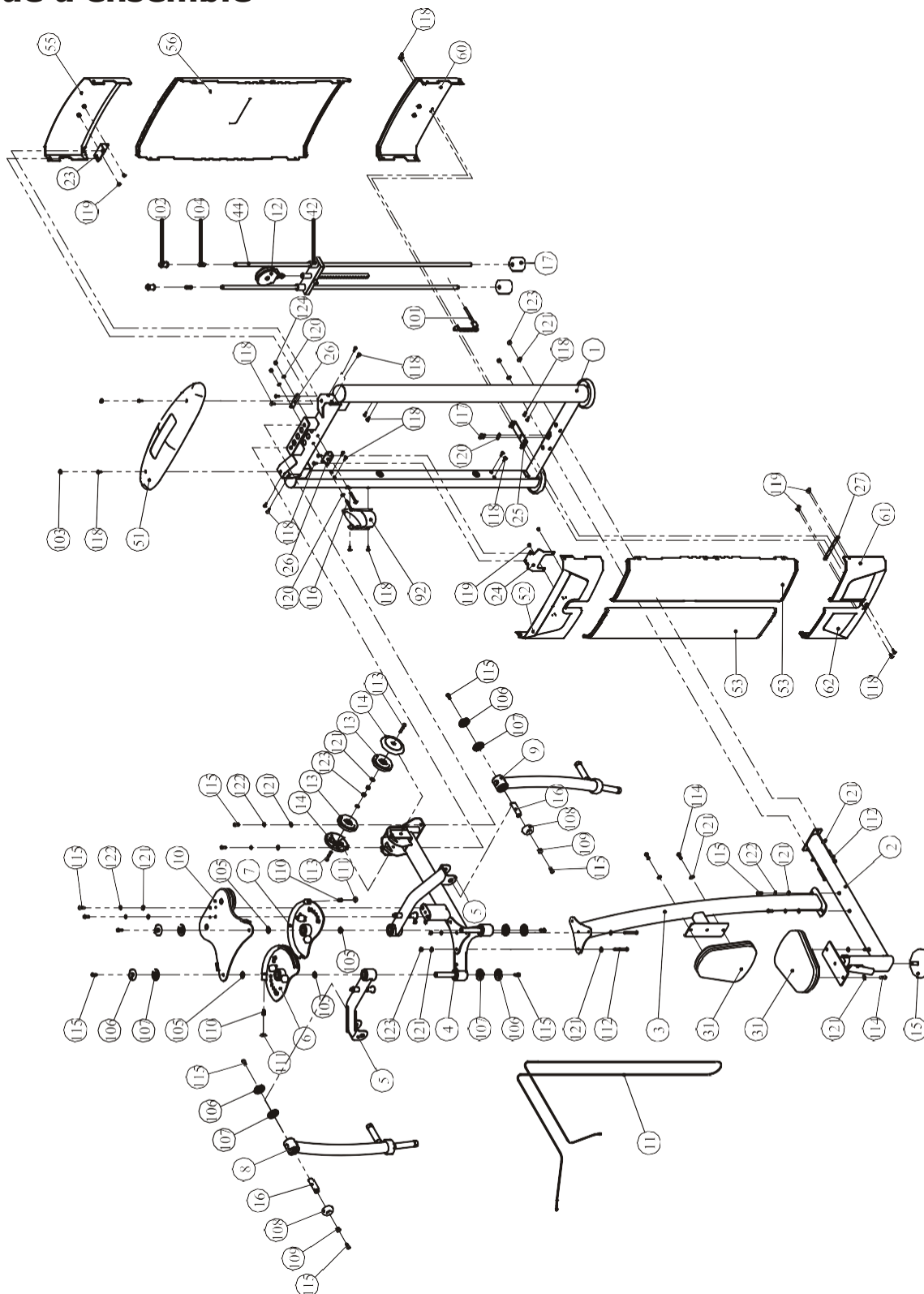
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
32	61	IT95226100	Ensemble carter de protection inférieur droit	1
33	62	IT95226200	Ensemble carter de protection inférieur gauche	1
34	92	IT801210300P11C	Porte-gobelet	1
35	101	IT90012000V1	Goupille de sélection avec ressort	1
36	102	IT95016100	Manchon de fixation de tige de guidage ϕ 30* ϕ 19*45	2
37	103	IT95016500	Capuchon à embout ϕ 16,5*6,88	2
38	104	HFOPT900-04A0602	Ressort	2
39	105	IT80011800DS	Anneau réglable	4
40	106	FE97211900	Capuchon ϕ 60	6
41	107	FE97212000	Anneau ϕ 62,5*5	6
42	108	PL90221500	Capuchon d'amorti ϕ 63,5*23	2
43	109	M-02903100	Entretoise de poulie ϕ 20* ϕ 10,5*14	2
44	110	HFOPT900-04A1400	Gaine en aluminium	2
45	111	V22500	Capuchon	2
46	112	GB70BTM10*80DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*80	5
47	113	GB70BTM10*55DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*55	2
48	114	GB70BTM10*30DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*30	4
49	115	GB70BTM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	14
50	116	PNLM8*70DS20	Vis d'assemblage à tête bombée M8*70	2
51	117	GB70M8*20N19	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
52	118	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	24
53	119	GB818M6*10DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*16	8
54	120	GB958DN2	Rondelle plate ϕ 9* ϕ 16*1,6	6
55	121	GB9510DN2	Rondelle plate ϕ 11* ϕ 20*2	22
56	122	GB9310DS12	Rondelle élastique ϕ 10	2
57	123	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	7
58	124	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	2
59	125	NBS5DHS	Clé hexagonale S=5	1
60	126	NBS6DHS	Clé hexagonale S=6	1
61	127	LW200BS	Clé ϕ 6*117	1
62	128	YHY	Lubrifiant	1

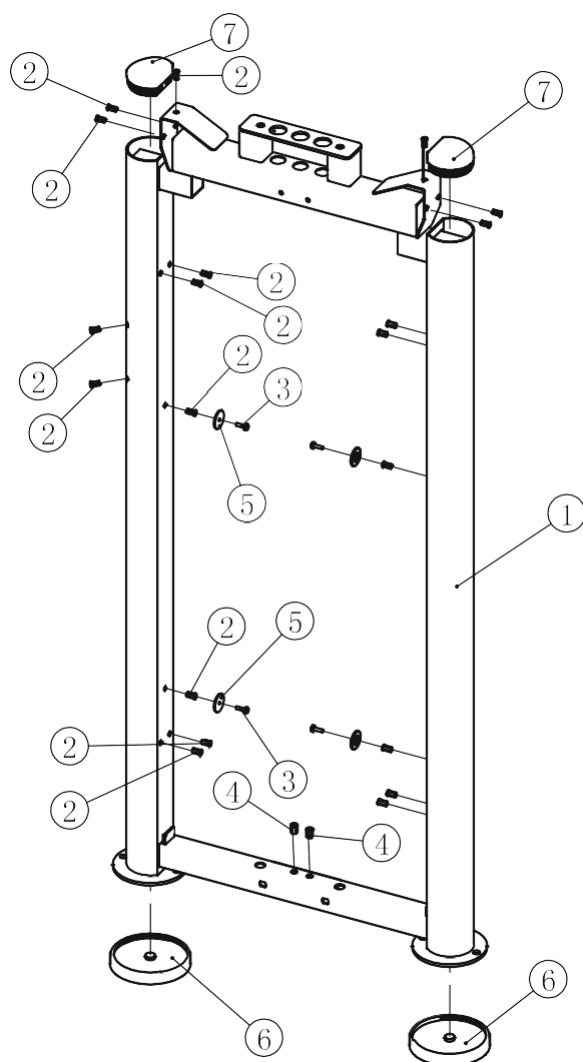
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble



Vue éclatée et liste des pièces

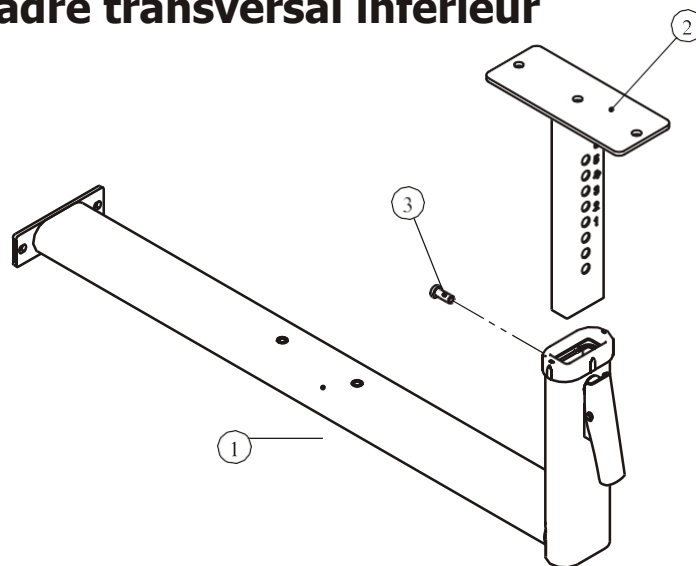
Ensemble cadre de la pile de poids



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	1.1	IT95220100	Cadre de la pile de poids	1
2	1.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Écrou à sertir M6	20
3	1.3	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	4
4	1.4	GB17880.5M8*16.5DCS17	Écrou à sertir M8	2
5	1.5	IT95015900	Bloc en plastique	4
6	1.6	IT95015700	Pied	2
7	1.7	IT95015800	Capuchon ϕ 95*81,1	2

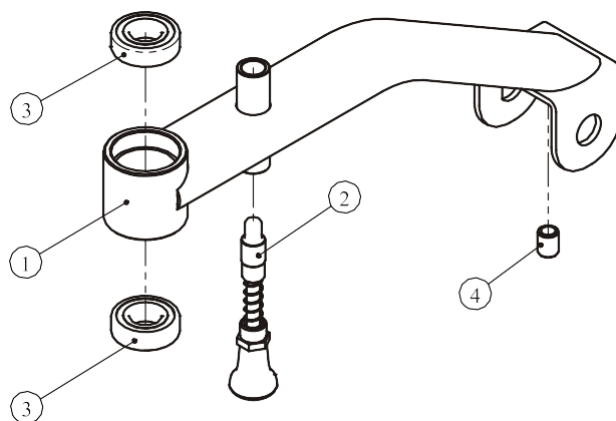
Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre transversal inférieur



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	2.1	IT95150200ASSY	Sous-ensemble de cadre transversal inférieur	1
2	2.2	IT95151100	Cadre réglable d'assise	1
3	2.3	GB70BTM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	1

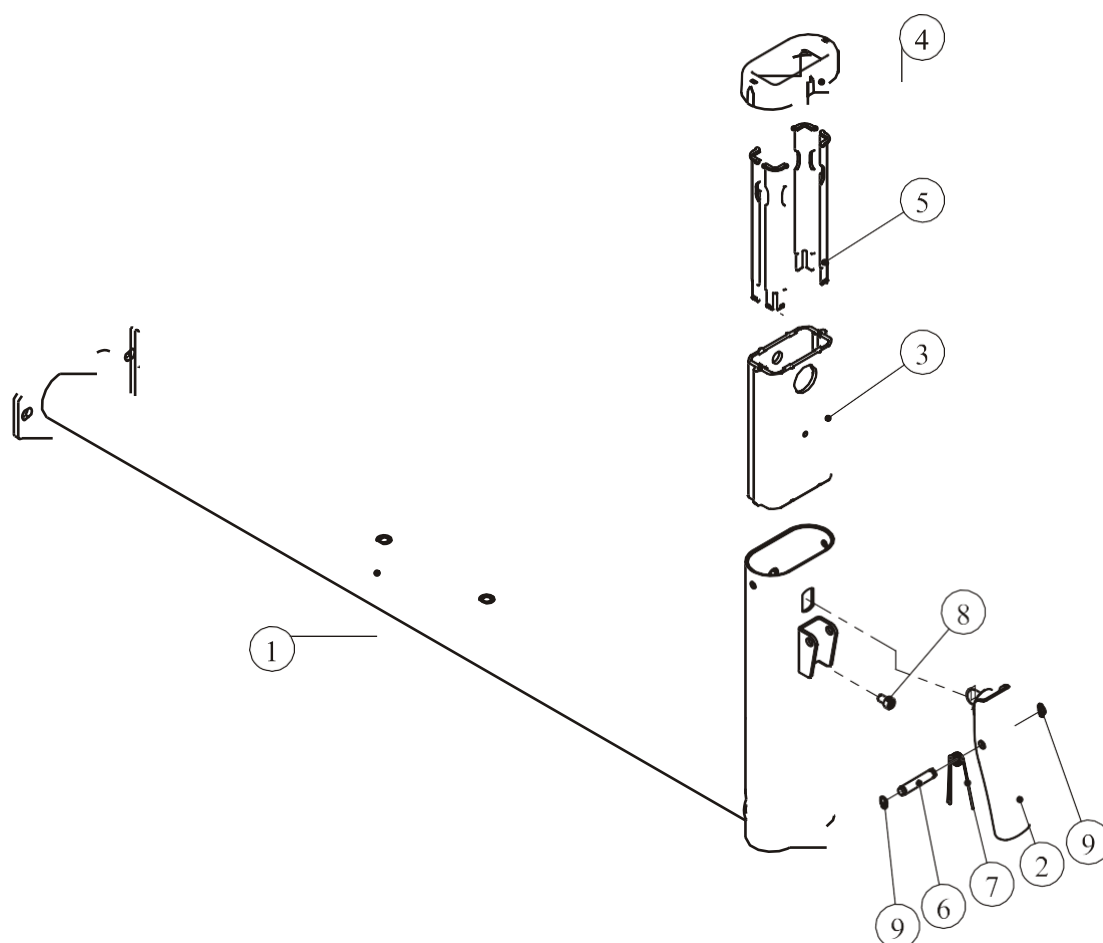
Ensemble cadre transversal réglable



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	5.1	IT95150500	Cadre transversal réglable	1
2	5.2	IT95151500	Goupille	1
3	5.3	GB2766205-2ZNBK	Roulement à billes à gorge profonde $\phi 25^* \phi 52^*15$	2
4	5.4	IT80187200	Butée	1

Vue éclatée et liste des pièces

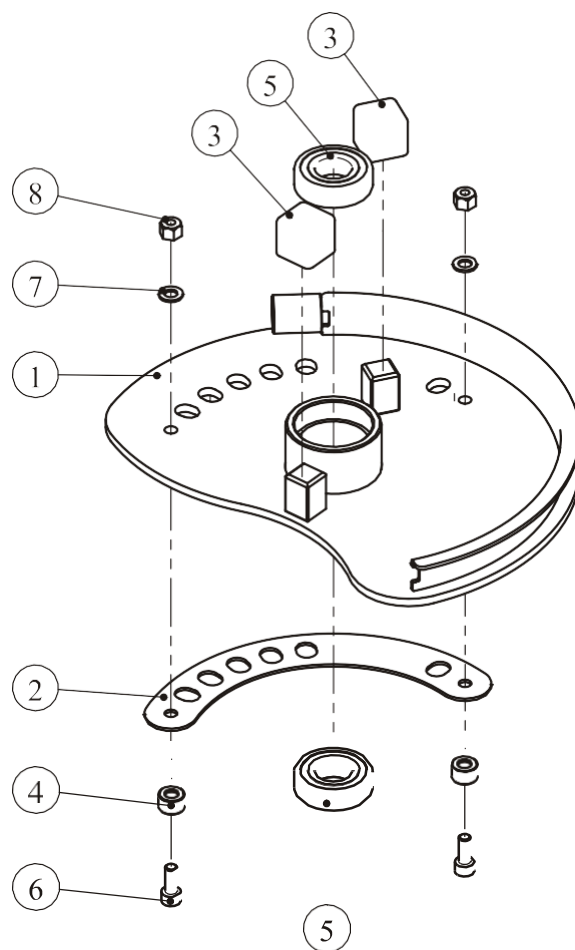
Sous-ensemble de cadre transversal inférieur



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	2.1.1	IT95150200	Cadre transversal inférieur	1
2	2.1.2	IT95014500	Support réglable	1
3	2.1.3	IT95014300	Guide tube en aluminium	1
4	2.1.4	IT95016200	Capuchon de tube en plastique	1
5	2.1.5	IT95016300	Glissière de tube angulaire en plastique	4
6	2.1.6	CWRVL0012200	Goupille élastique	1
7	2.1.7	AXT3S5500	Ressort de torsion	1
8	2.1.8	GB70M6*10N19	Vis d'assemblage à tête creuse M6*10	1
9	2.1.9	GB894.18FH12	Circlips pour axe $\Phi 8$	2

Vue éclatée et liste des pièces

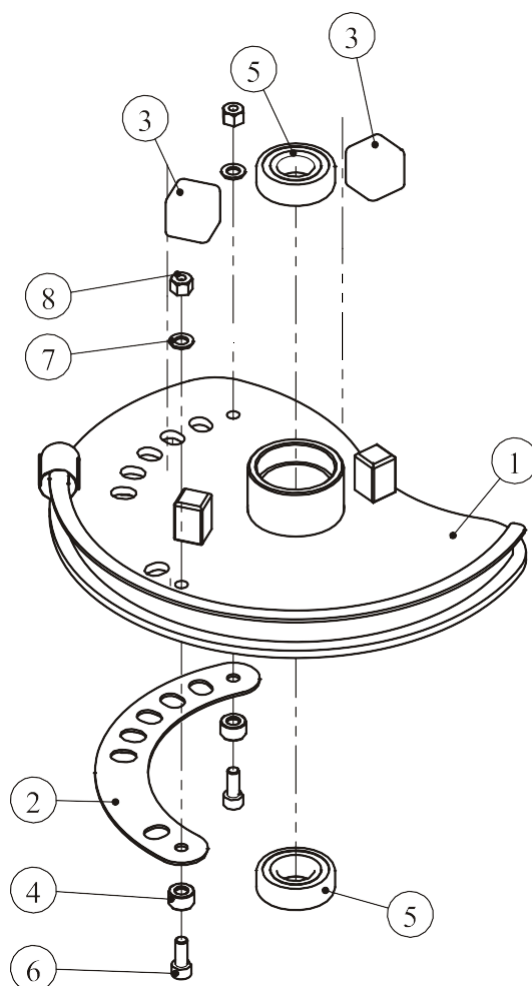
Ensemble came droite



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	6.1	IT95150600	Came droite	1
2	6.2	IT95151400	Garniture 2	1
3	6.3	FE97213100	Manchon en caoutchouc carré	2
4	6.4	IN-S10111200	Manchon en caoutchouc $\phi 17*10,5$	2
5	6.5	GB2766205-2ZNBK	Roulement à billes à gorge profonde $\phi 25* \phi 52*15$	2
6	6.6	GB70M8*20DS20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
7	6.7	GB958DN2	Rondelle plate $\phi 9* \phi 16*1,6$	2
8	6.8	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	2

Vue éclatée et liste des pièces

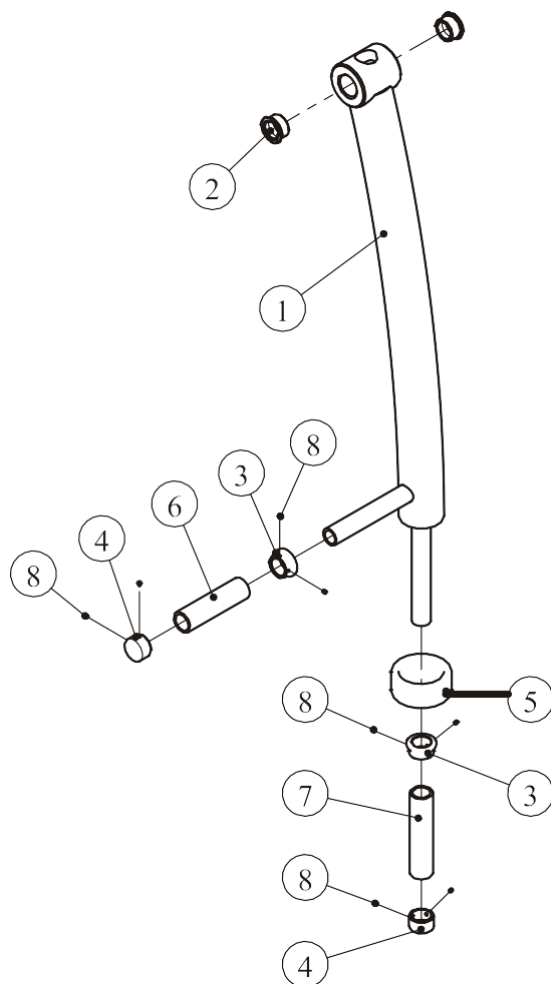
Ensemble came gauche



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	7.1	IT95150700	Came gauche	1
2	7.2	IT95151200	Garniture	1
3	7.3	FE97213100	Manchon en caoutchouc carré	2
4	7.4	IN-S10111200	Manchon en caoutchouc $\phi 17*10,5$	2
5	7.5	GB2766205-2ZNBK	Roulement à billes à gorge profonde $\phi 25* \phi 52*15$	2
6	7.6	GB70M8*20DS20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
7	7.7	GB958DN2	Rondelle plate $\phi 9* \phi 16*1,6$	2
8	7.8	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	2

Vue éclatée et liste des pièces

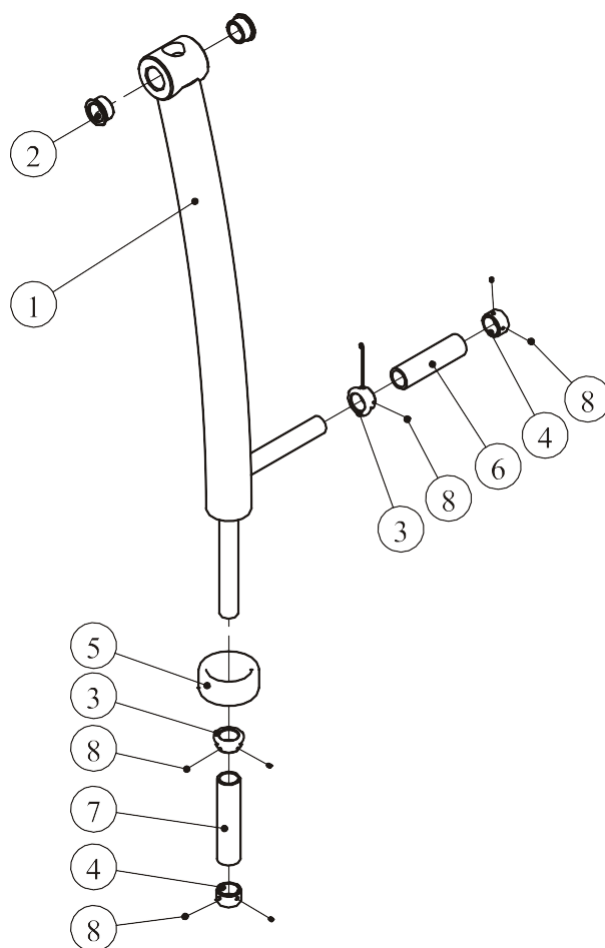
Ensemble bras pivotant droit



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	8.1	IT95150800	Bras pivotant droit	1
2	8.2	M02502000	Entretoise $\phi 38^* \phi 32^* \phi 25,4^*18$	2
3	8.3	IT90102200	Bague de serrage en aluminium	2
4	8.4	V39600	Capuchon de serrage en aluminium	2
5	8.5	IT90151800	Tampon	1
6	8.6	026-01PL0206-5	Poignée ST $\phi 31^* \phi 24^*111$	1
7	8.7	026-01PL0206-12	Poignée ST $\phi 31^* \phi 24^*130$	1
8	8.8	YZGB7710-32*3.2N19	Vis de réglage à tête creuse 10-32UNF*3,2	8

Vue éclatée et liste des pièces

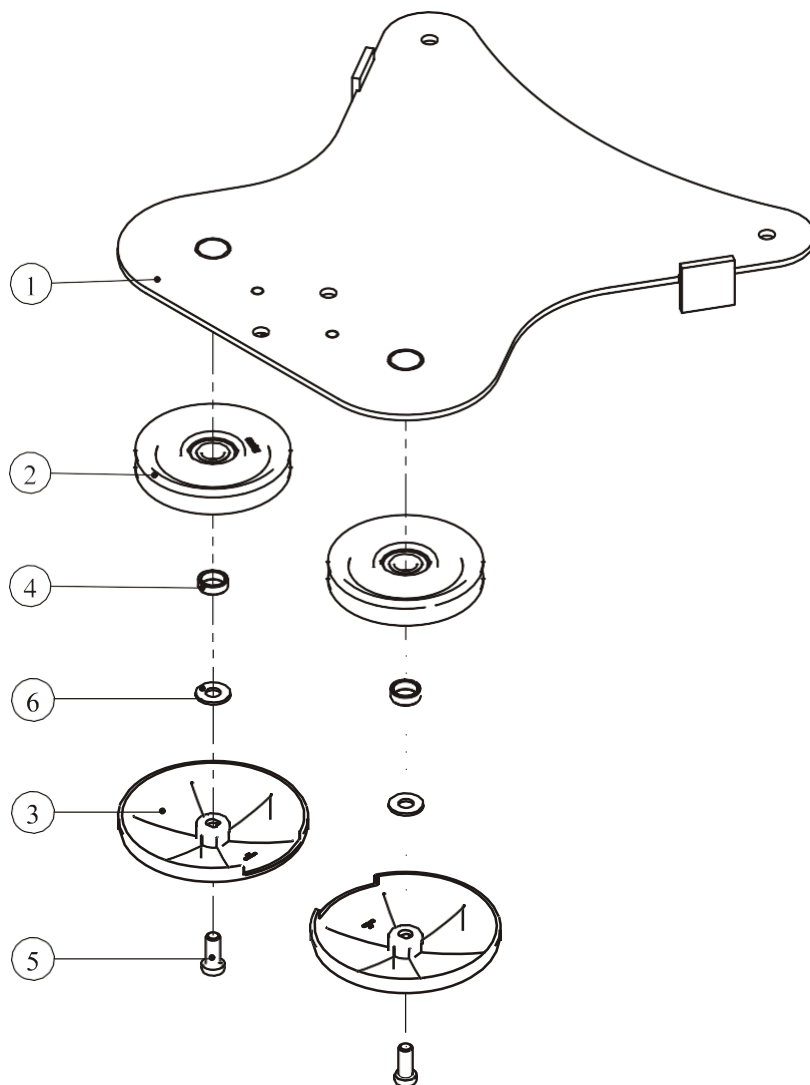
Ensemble bras pivotant gauche



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	9.1	IT95150900	Bras pivotant gauche	1
2	9.2	M02502000	Entretoise $\phi 38^* \phi 32^* \phi 25,4^*18$	2
3	9.3	IT90102200	Bague de serrage en aluminium	2
4	9.4	V39600	Capuchon de serrage en aluminium	2
5	9.5	IT90151800	Tampon	1
6	9.6	026-01PL0206-5	Poignée ST $\phi 31^* \phi 24^*111$	1
7	9.7	026-01PL0206-12	Poignée ST $\phi 31^* \phi 24^*130$	1
8	9.8	YZGB7710-32*3.2N19	Vis de réglage à tête creuse 10-32UNF*3,2	8

Vue éclatée et liste des pièces

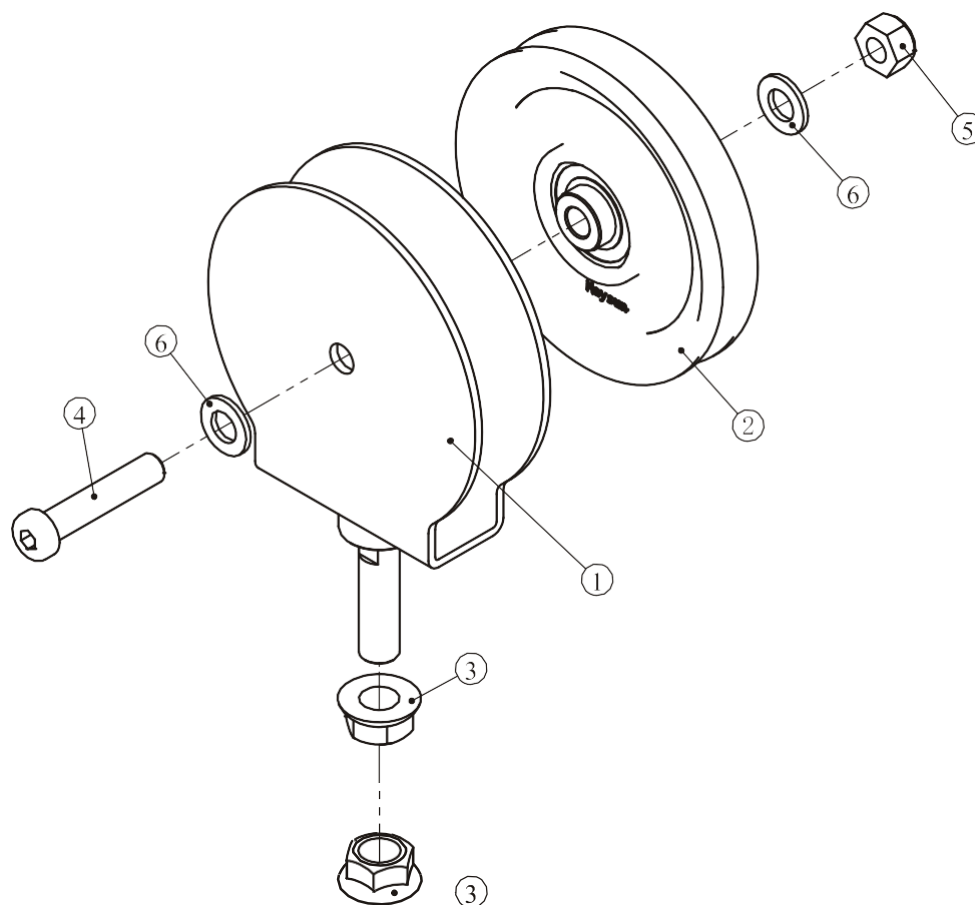
Ensemble cadre de raccordement supérieur



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	10.1	IT95151000	Cadre de raccordement supérieur	1
2	10.2	IT95057800	Poulie de 4, 5"	2
3	10.3	IT95016400	Cache de poulie	2
4	10.4	FE97122100	Entretoise de poulie 1	2
5	10.5	GB70BTM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	2
6	10.6	DQ10N19B	Rondelle plate $\Phi 11 * \Phi 25 * 2$	2

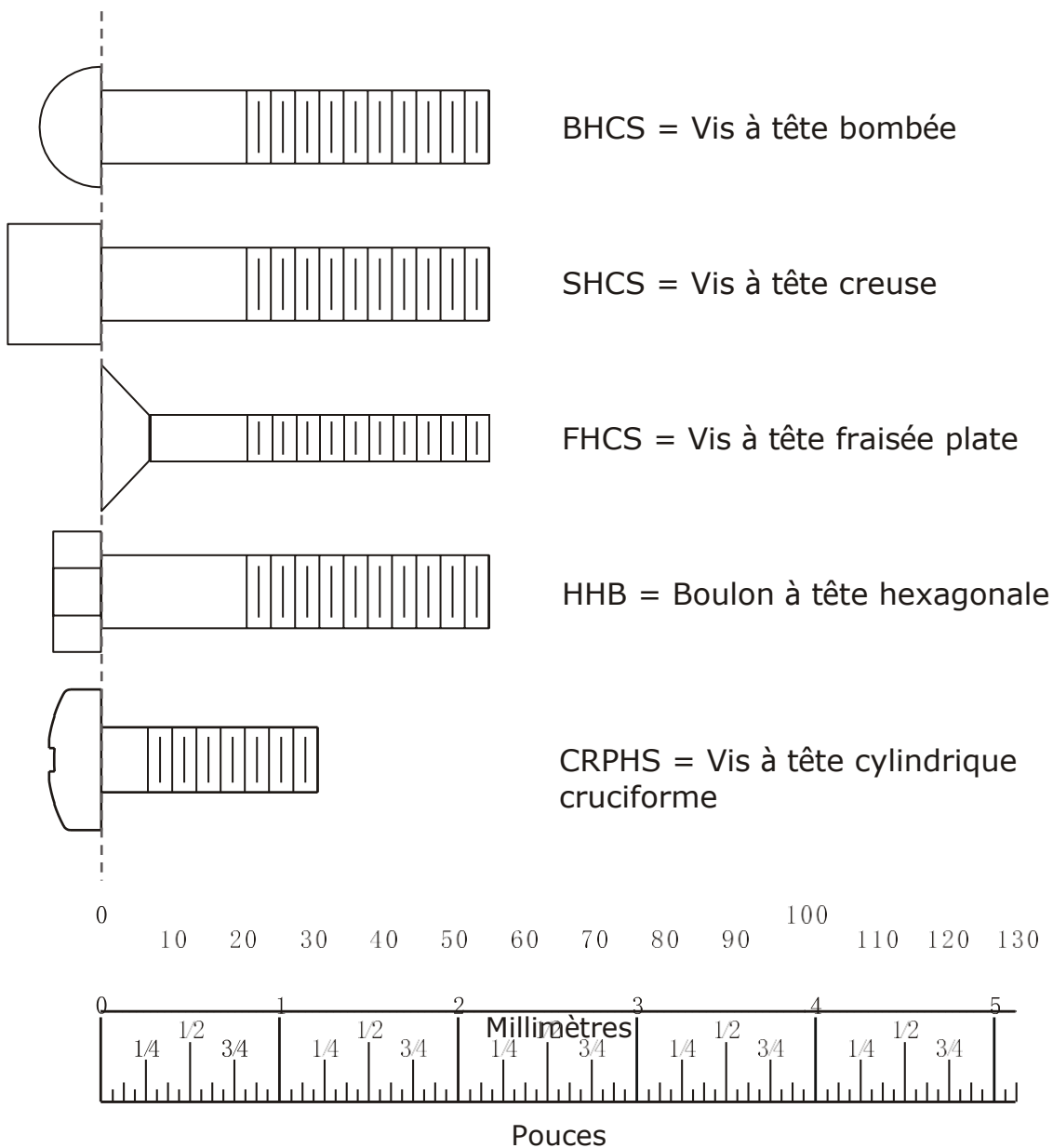
Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre symétrique de poulie



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	12.1	HS11753500	Cadre symétrique de poulie	1
2	12.2	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	1
3	12.3	HF900-03A1002	Écrou à embase hexagonal	2
4	12.4	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	1
5	12.5	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	1
6	12.6	GB9510DN2	Rondelle plate $\phi 11 * \phi 25 * 2$	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 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

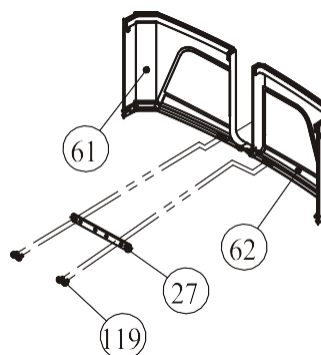
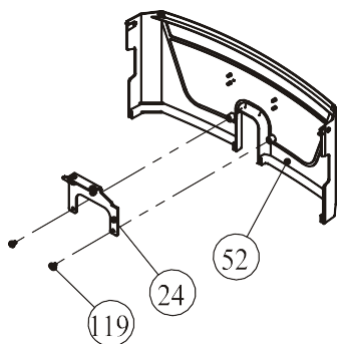
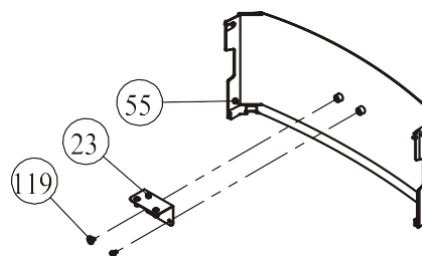
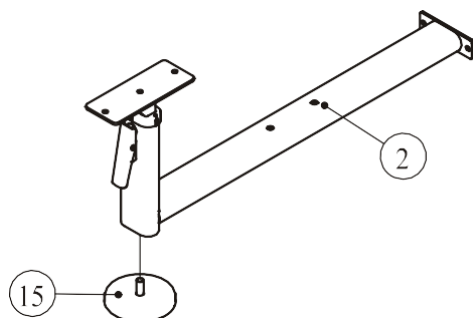
Comme pour tout montage, un alignement et un ajustement corrects sont essentiels. Lorsque vous serrez les vis, veillez à laisser de la marge pour les ajustements. Ne serrez pas complètement les vis avant d'y être expressément invité. Veillez à monter les composants dans l'ordre indiqué dans ce guide.

Montage

ÉTAPE 1

1. Fixez un pied réglable (n° 15) à l'ensemble cadre transversal inférieur (n° 2).
2. Fixez l'ensemble 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° 119)
3. Fixez l'ensemble support avant (n° 24) au capot du panneau d'entraînement (n° 52) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 119)
4. Fixez le support inférieur (n° 27) au carter de protection droit (n° 61) et au carter de protection gauche (n° 62) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 119)

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



Montage

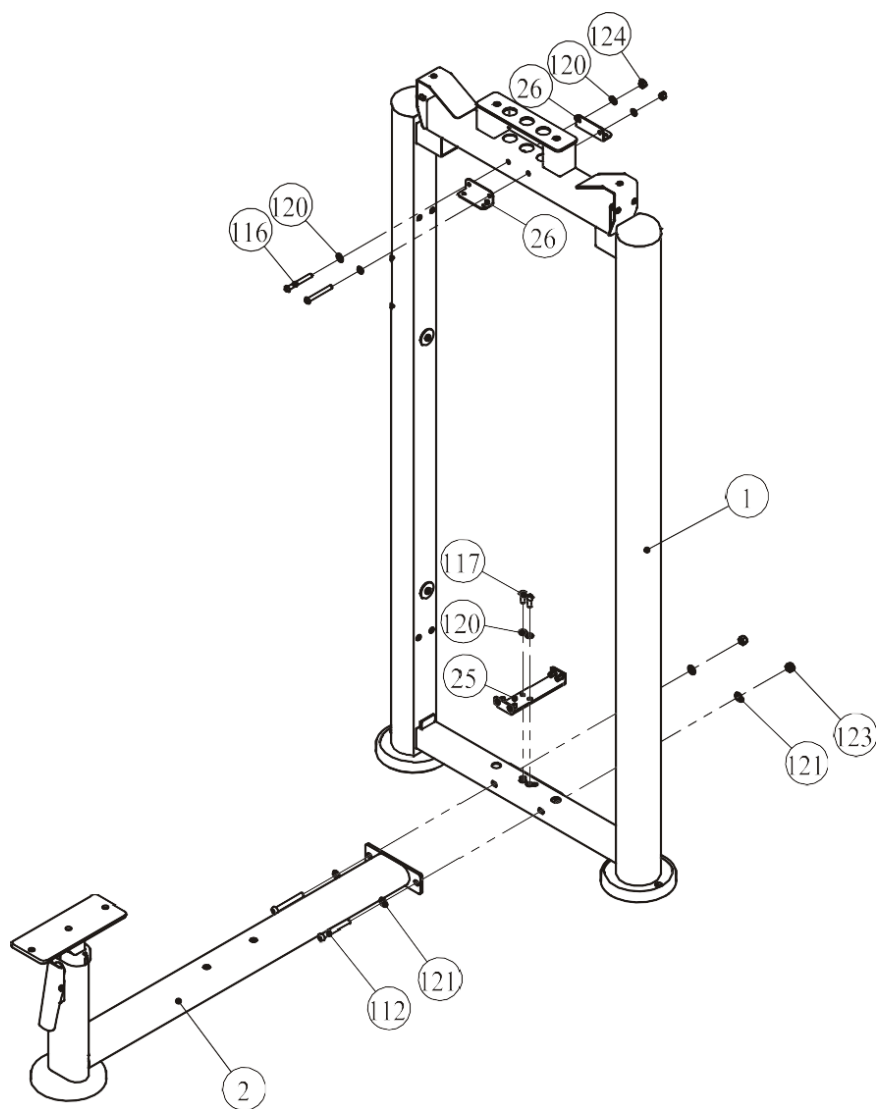
ÉTAPE 2

1. Fixez l'ensemble cadre transversal inférieur (n° 2) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*80 (n° 112) quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 121)
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 123)
2. Fixez l'ensemble support inférieur (n° 25) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M8*20 (n° 117) deux rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 120)
3. Fixez deux supports supérieurs (n° 26) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête bombée creuse M8*70 (n° 116) deux écrous freins à bague nylon M8 (n° 124)
quatre rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 120)

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



Montage

ÉTAPE 3

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

1. Fixez :

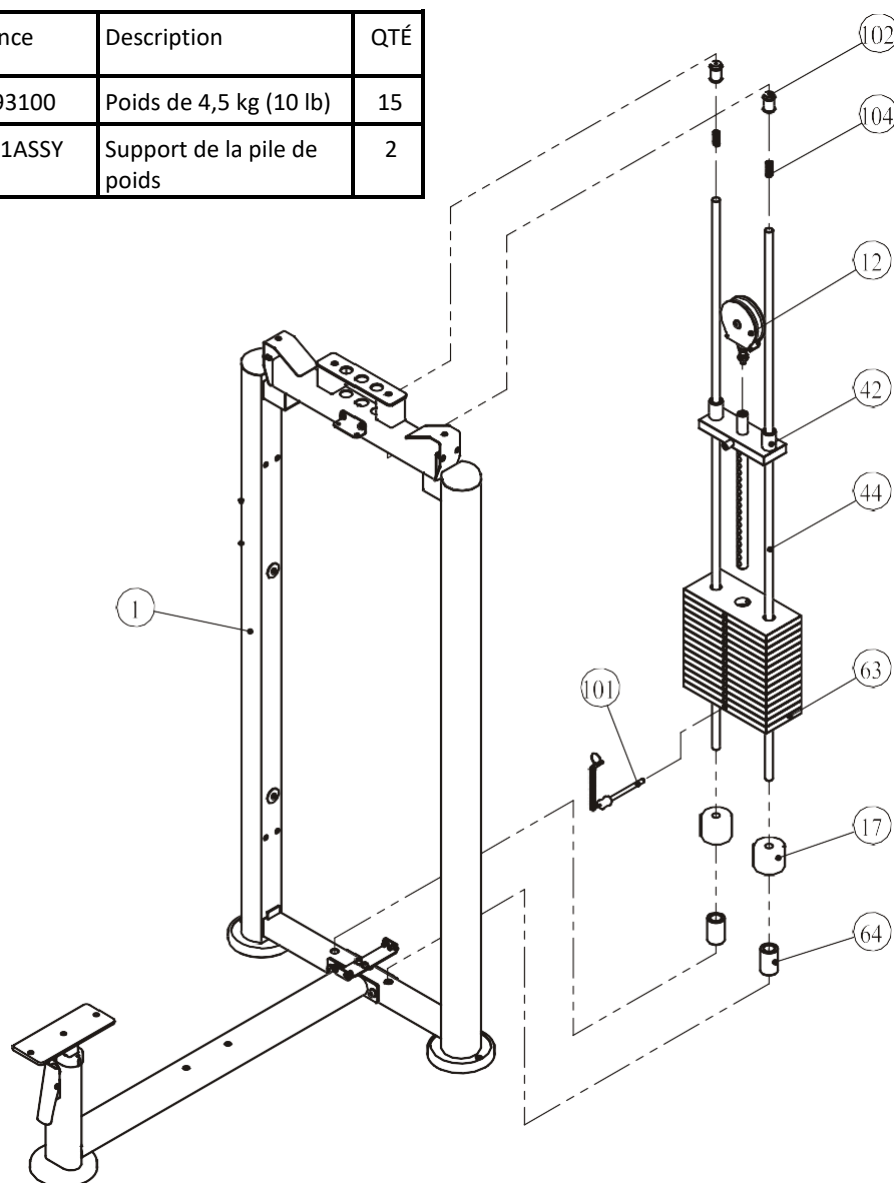
deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1597$ (n° 44)
deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 17)
deux supports de la pile de poids (n° 64)
quinze poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 63)
une plaque supérieure (n° 42)

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° 102)
deux ressorts (n° 104)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 101) 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 3

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

1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1597$ (n° 44)

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 17)

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

une plaque supérieure (n° 42)

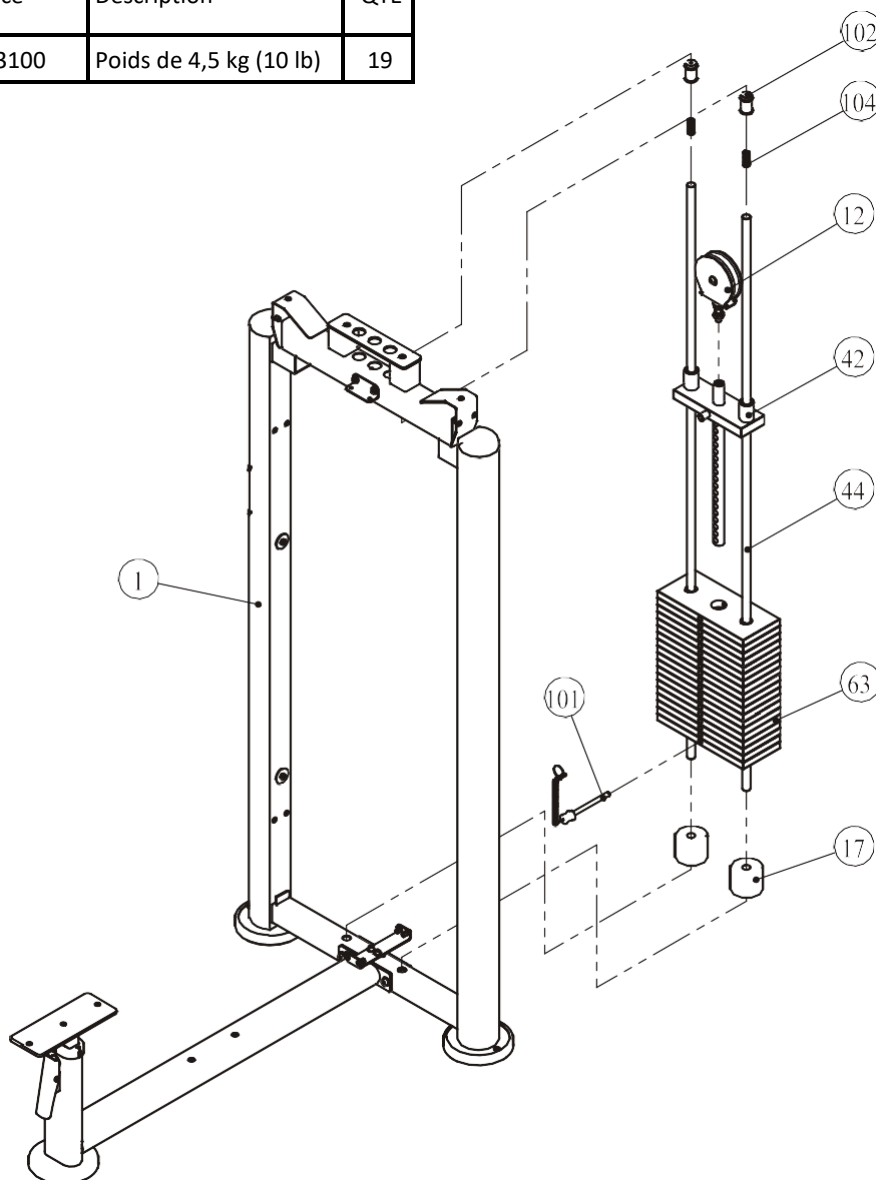
à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :

deux manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 102)

deux ressorts (n° 104)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 101) à la plaque supérieure (n° 42).

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



Montage

ÉTAPE 3

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

1. Fixez :

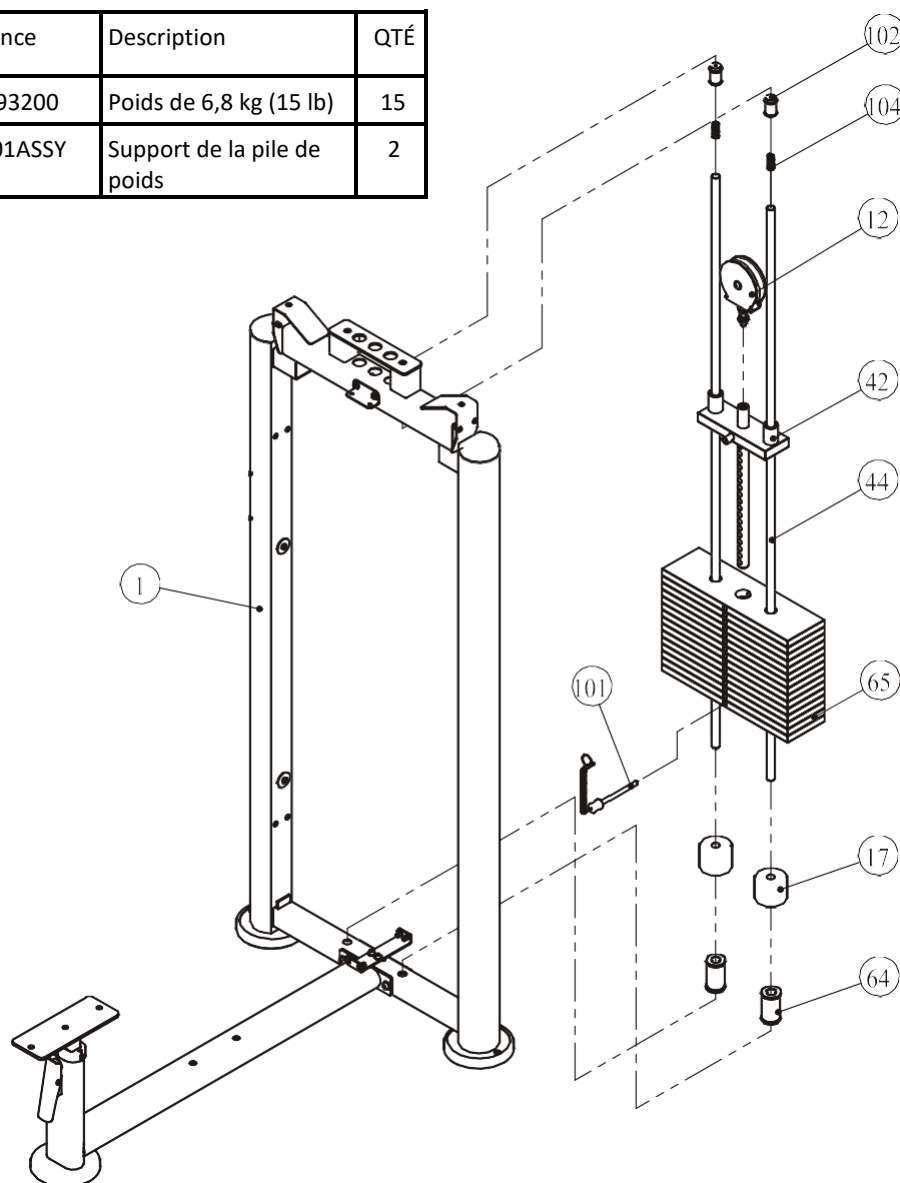
deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1597$ (n° 44)
 deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 17)
 deux supports de la pile de poids (n° 64)
 quinze poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 65)
 une plaque supérieure (n° 42)

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° 102)
 deux ressorts (n° 104)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 101) 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 3

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

1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1597$ (n° 44)

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 17)

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

une plaque supérieure (n° 42)

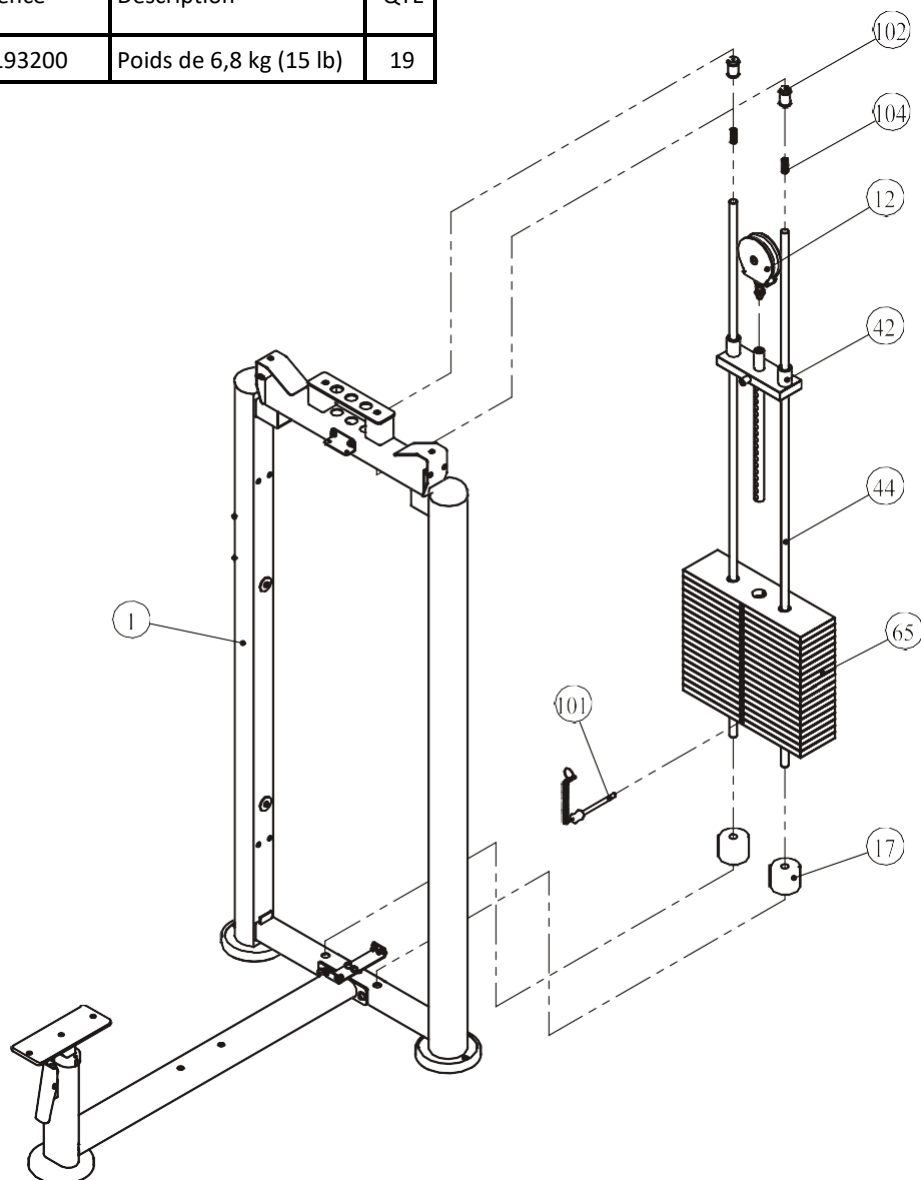
à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :

deux manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 102)

deux ressorts (n° 104)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 101) à la plaque supérieure (n° 42).

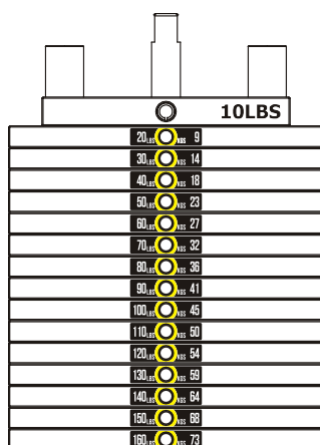
Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
65	FE97193200	Poids de 6,8 kg (15 lb)	19



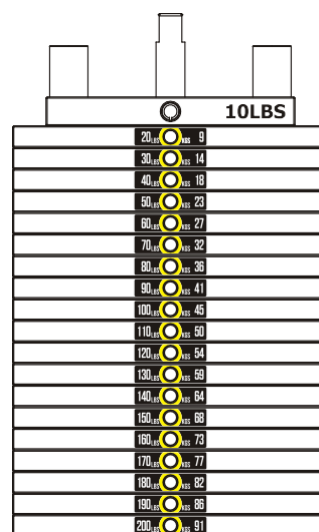
Montage

Schéma d'application des étiquettes sur tous les poids

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

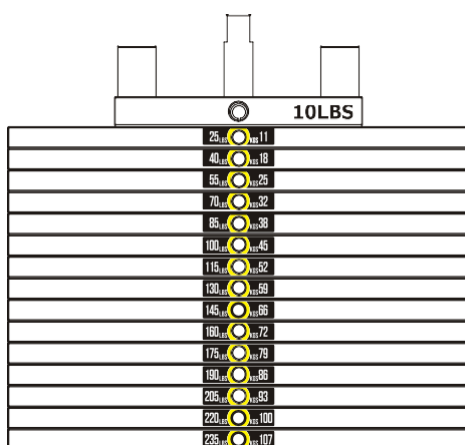


9-73 kg

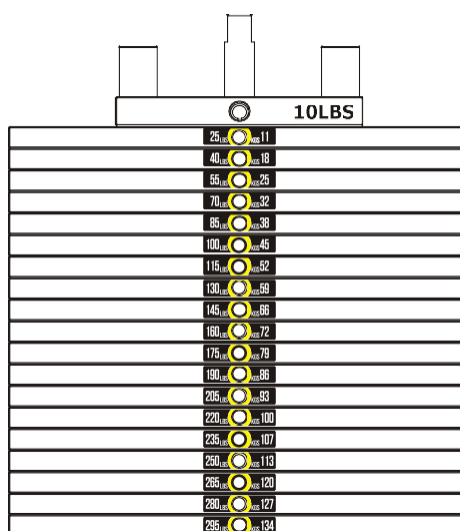


9-91 kg

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



11-107 kg



11-134 kg

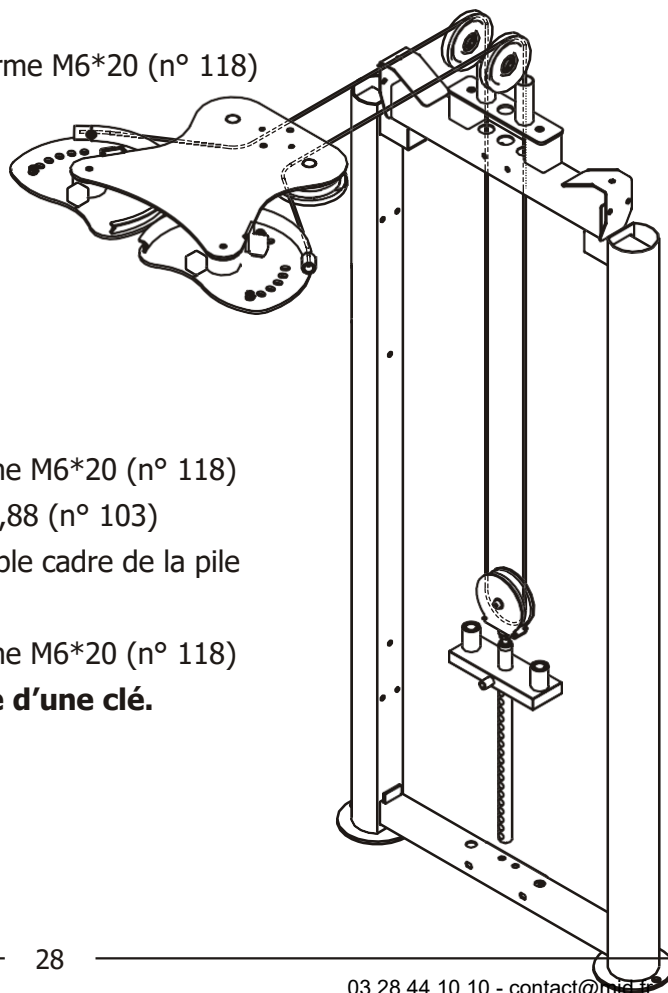
Montage

ÉTAPE 4

Remarque : vous devez fixer l'ensemble cadre symétrique de poulie (n° 12) à la plaque supérieure (n° 42), puis fixer le câble (n° 11) à l'ensemble cadre symétrique de poulie (n° 12) et passer par l'orifice de l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1).

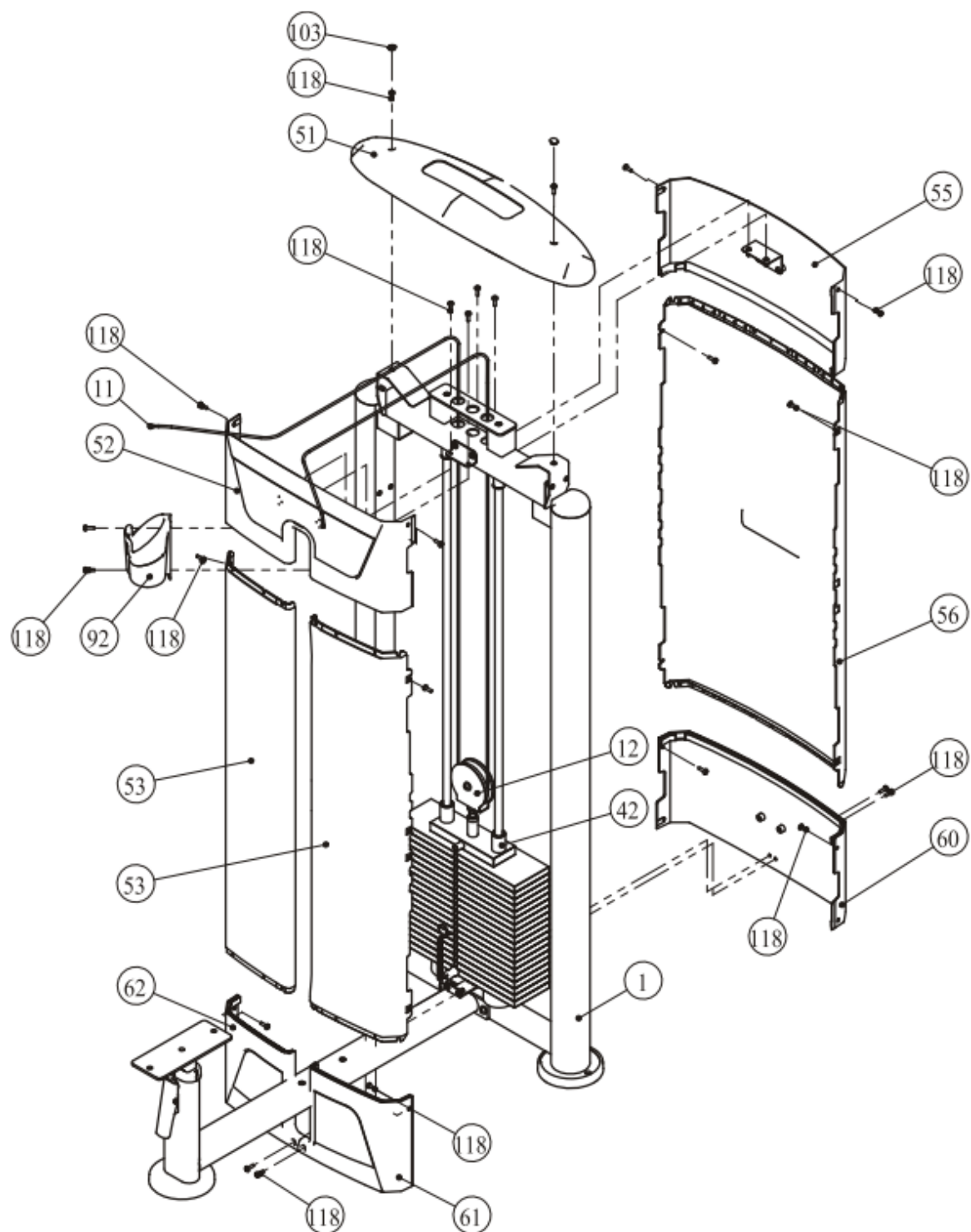
1. Fixez le carter de protection droit (n° 61) et le carter de protection gauche (n° 62) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 118)
2. Fixez deux carters de protection avant (n° 53) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 118)
3. Fixez le carter de protection arrière inférieur (n° 60) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 118)
4. Fixez le carter de protection arrière (n° 56) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 118)
5. Fixez le capot du panneau d'entraînement (n° 52) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 118)
6. Fixez le carter de protection arrière supérieur (n° 55) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 118)
7. 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° 118)
deux capuchons à embout $\Phi 16,5 \times 6,88$ (n° 103)
8. 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° 118)

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



Montage

ÉTAPE 4

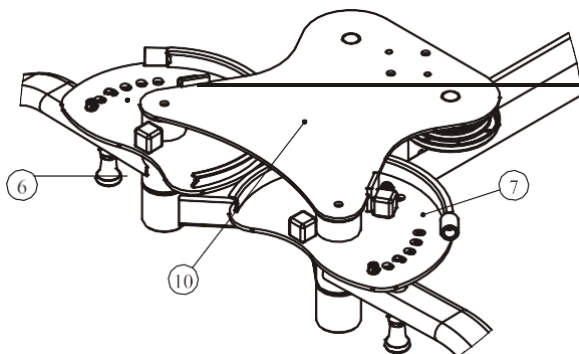


Montage

ÉTAPE 5

1. Fixez le cadre vertical (n° 3) à l'ensemble cadre transversal inférieur (n° 2) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*25 (n° 115) deux rondelles élastiques $\Phi 10$ (n° 122)
deux rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 121)
2. Fixez le cadre transversal supérieur (n° 4) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et au cadre vertical (n° 3) à l'aide de :
trois vis à tête creuse M10*80 (n° 112) deux vis à tête creuse M10*25 (n° 115)
huit rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 121) deux rondelles élastiques $\Phi 10$ (n° 122)
trois écrous freins à bague nylon M10 (n° 123)
3. Fixez :
deux ensembles cadre transversal réglable (n° 5) un ensemble came droite (n° 6)
un ensemble came gauche (n° 7) un ensemble cadre de raccordement supérieur (n° 10)
quatre anneaux réglables (n° 105)
au cadre transversal supérieur (n° 4) à l'aide de :
six vis à tête creuse M10*25 (n° 115) deux rondelles élastiques $\Phi 10$ (n° 122)
deux rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 121) quatre capuchons $\Phi 60$ (n° 106)
quatre anneaux $\Phi 62,5*5$ (n° 107)
4. Fixez deux poulies de 4,5" (n° 13), deux caches de poulie (n° 14) au cadre transversal supérieur (n° 4), à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*55 (n° 113) deux rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 121)
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 123)
5. Fixez le câble (n° 11) à l'ensemble came droite (n° 6) et à l'ensemble came gauche (n° 7) à l'aide de : deux gaines en aluminium (n° 110)
Fixez deux capuchons (n° 111) à l'ensemble came droite (n° 6) et à l'ensemble came gauche (n° 7).

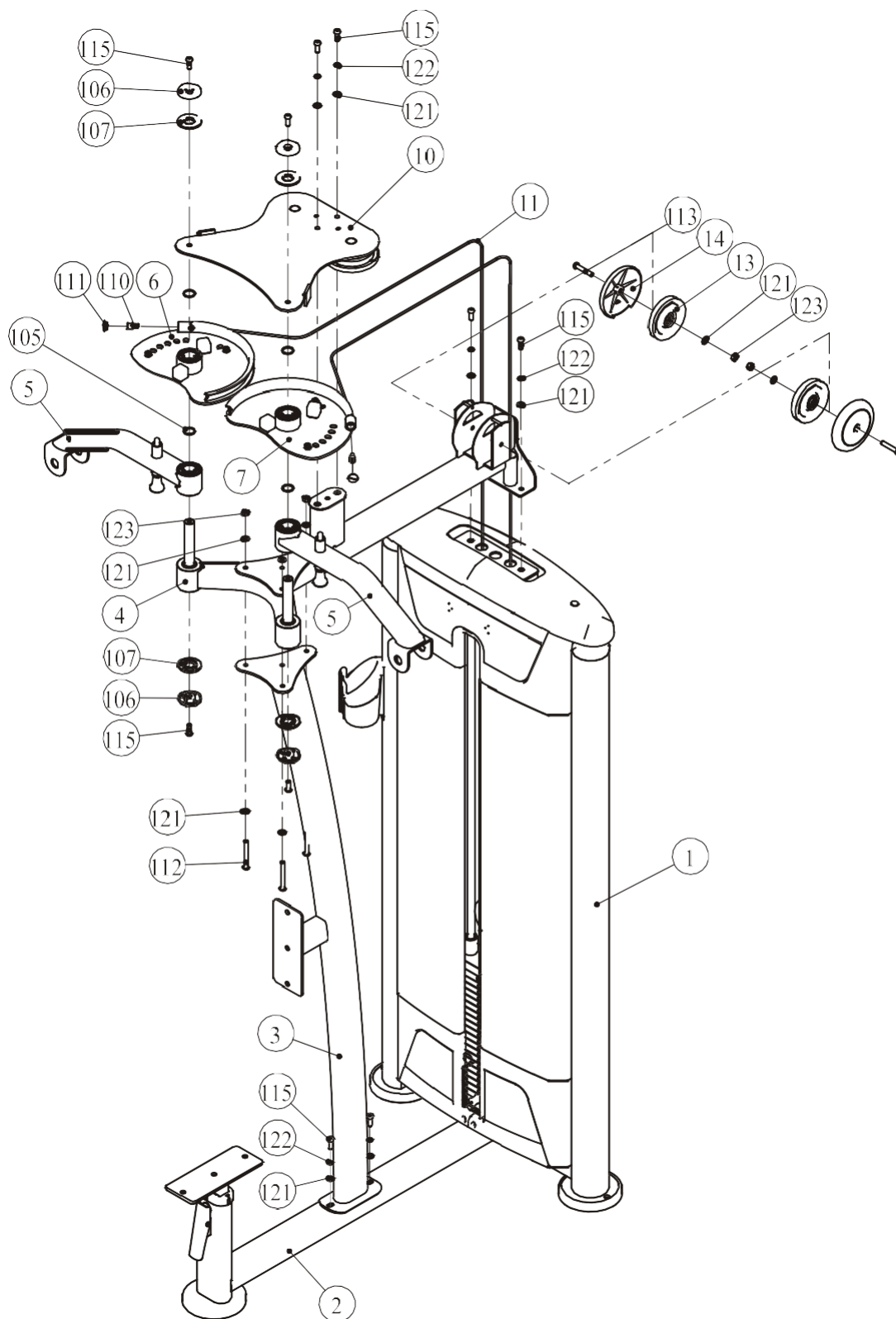
Remarque : 1. Serrez les boulons et les écrous freins à bague nylon à l'aide d'une clé.
2. Veillez au positionnement relatif des ensembles came droite (n° 6) came gauche (n° 7) et cadre de raccordement supérieur (n° 10).



Veillez au positionnement relatif des ensembles came droite (n° 6), came gauche (n° 7) et cadre de raccordement supérieur (n° 10).

Montage

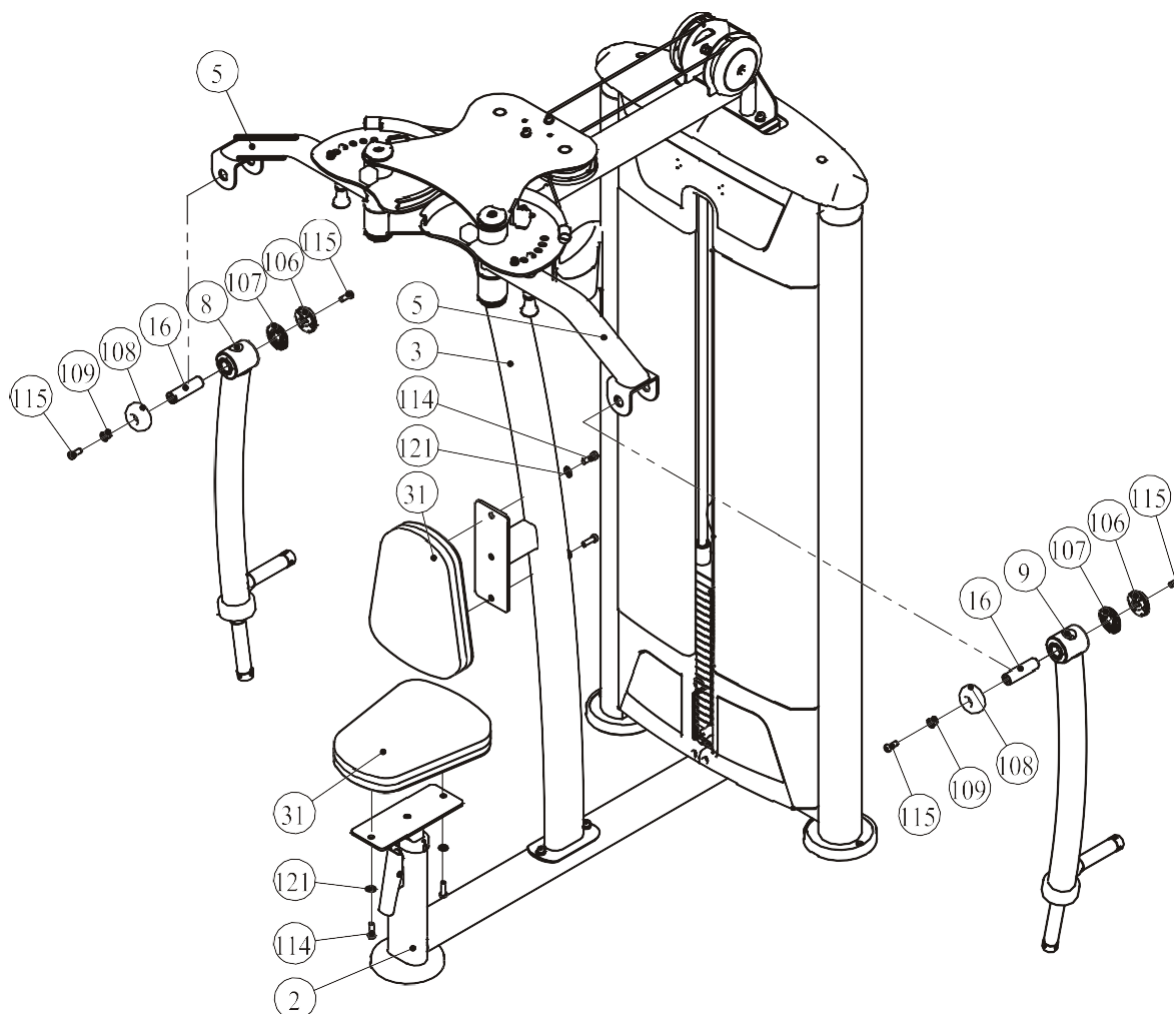
ÉTAPE 5



Montage

ÉTAPE 6

1. Fixez l'ensemble bras pivotant droit (n° 8) et l'ensemble bras pivotant gauche (n° 9) à l'ensemble cadre transversal réglable (n° 5) à l'aide de :
 - quatre vis à tête creuse M10*25 (n° 115)
 - deux entretoises de poulie $\Phi 20 \times \Phi 10,5 \times 14$ (n° 109)
 - deux capuchons d'amorti $\Phi 63,5 \times 23$ (n° 108)
 - deux axes de pivotement (n° 16)
 - deux capuchons $\Phi 60$ (n° 106)
 - deux anneaux $\Phi 62,5 \times 5$ (n° 107)
 2. Fixez deux assises (n° 31) à l'ensemble cadre transversal inférieur (n° 2) et au cadre vertical (n° 3) à l'aide de :
 - quatre vis à tête creuse M10*30 (n° 114)
 - quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 121)
- 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 du réglage de la position

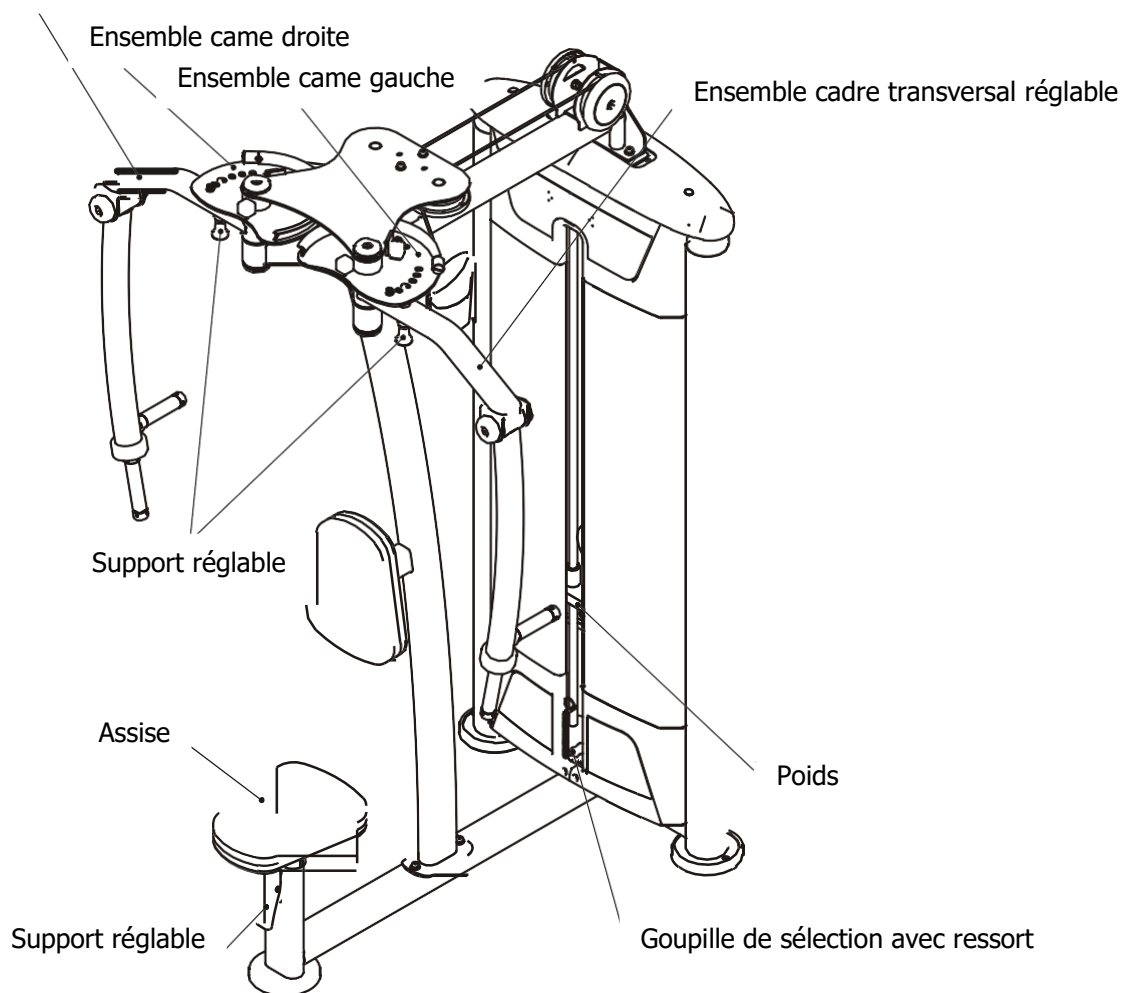
1. Tirez le support réglable et réglez les deux ensembles cadre transversal réglable à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.

Utilisation de la goupille de sélection avec ressort

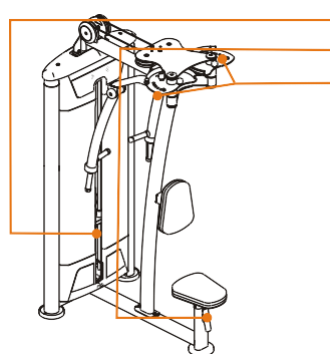
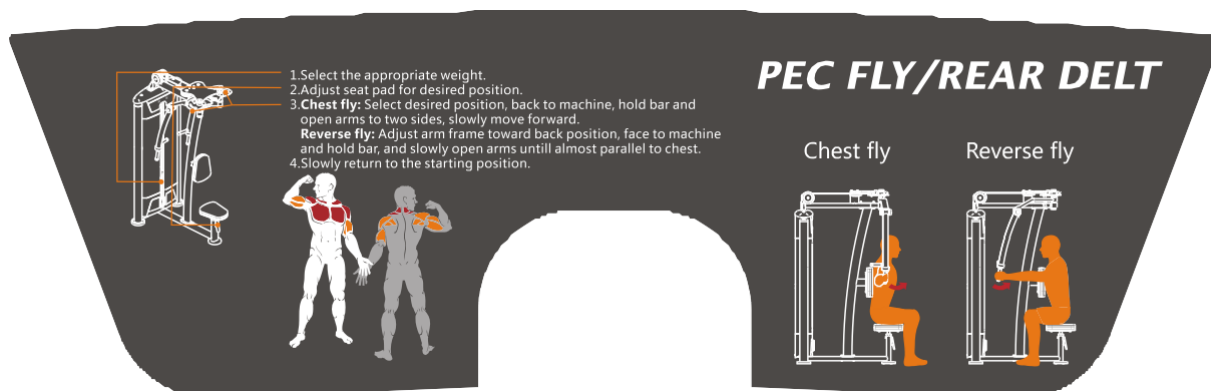
1. Sélectionnez un poids approprié et insérez la goupille de sélection avec ressort dans l'orifice du poids.
2. Veillez à enfoncer la goupille de sélection avec ressort à fond dans l'orifice.

Instructions de réglage

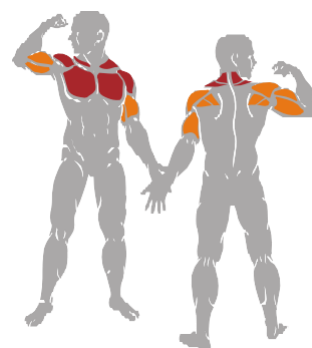
Ensemble cadre transversal réglable



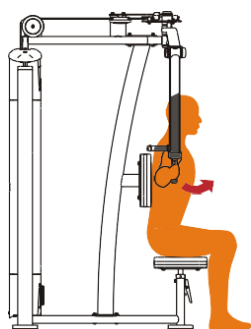
Instructions d'entraînement



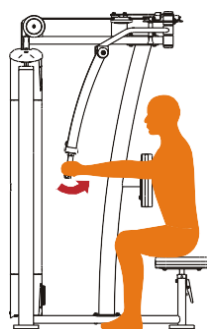
1. Sélectionnez le poids approprié.
2. Ajustez l'assise en fonction de la position souhaitée.
3. **Écarté :** sélectionnez la position souhaitée, dos à la machine, tenez les poignées et ouvrez vos bras de chaque côté, effectuez le mouvement lentement en les ramenant vers l'avant.
Reverse fly : ajustez le cadre au niveau des bras en position arrière, face à la machine et tenez les poignées. Ouvrez lentement vos bras jusqu'à ce qu'ils soient presque parallèles à votre buste.
4. Revenez lentement à la position initiale.



Chest fly



Reverse fly



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