



Triceps Dip

MANUEL D'UTILISATION

IT9517

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 -----	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.

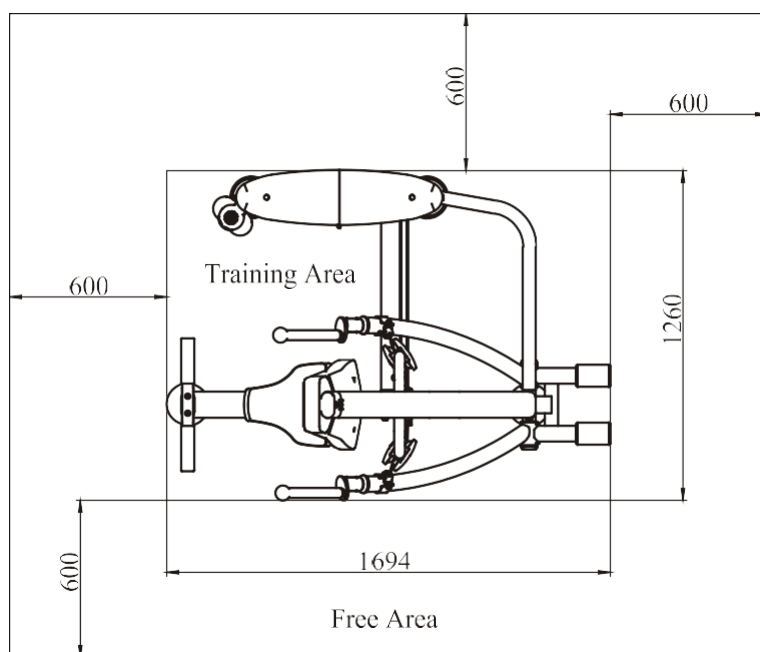
Consignes de sécurité importantes

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 : 1694 x 1260 mm

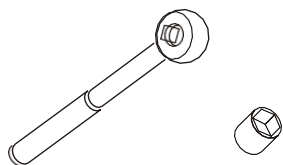
Masse totale du produit : 142,5 kg/ 314 lb

Instructions

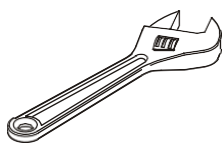
Avant de commencer le montage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Utilisez les différentes listes de ce guide pour vérifier que toutes les pièces sont bien incluses dans votre livraison. Lors de vos commandes, utilisez les numéros de pièces et les descriptions répertoriés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

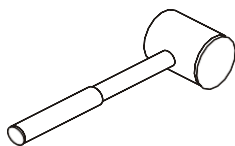
Outils requis



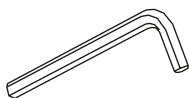
Clé à cliquet et douille



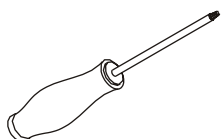
Clé à molette



Maillet en caoutchouc



Jeu de clés hexagonales



Tournevis cruciforme

Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble

N° de l'élém.	Référence	Description	QTÉ
1	IT950101ASSY	Ensemble cadre de la pile de poids	1
2	IT951702ASSY	Ensemble cadre principal	1
3	IT95170300	Bras transversal inférieur	1
4	IT95170400	Cadre de raccordement arrière	1
5	IT951705ASSY	Ensemble cadre de bras gauche	1
6	IT951706ASSY	Ensemble cadre de bras droit	1
7	IT95170700	Support de poulie	1
8	IT951709ASSY	Ensemble cadre de pied circulaire	1
9	IT95012400	Support de poulie double	1
10	IT950121ASSY	Ensemble support supérieur	1
11	IT950122ASSY	Ensemble support inférieur	2
12	IT95012300	Support arrière	1
13	IT95120800	Ensemble câble de tension	1
14	IT95171700	Câble de DIP	1
15	IT95015200	Capot du panneau d'entraînement	1
16	IT95015300	Carter de protection avant	1
17	IT95015400	Carter de protection avant droit	1
18	IT95015500	Carter de protection arrière supérieur	1
19	IT95015600	Carter de protection arrière	1
20	IT95015100	Capot supérieur	1
21	IT801210300P11C	Porte-gobelet	1
22	IT950171ASSY	Ensemble dossier	1
23	IT950172ASSY	Ensemble appuie-tête	1
24	IT95017600	Assise	1
25	PL90101200	Poulie en V	2
26	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	9
27	IT95016400	Cache de poulie	4
28	SD1000B3000ASSY	Pied réglable	2
29	IT95014400	Tige de guidage $\Phi 19 \times 1242$	2
30	IT95014200	Plaque supérieure	1
31	IT95016000	Protection en plastique	2

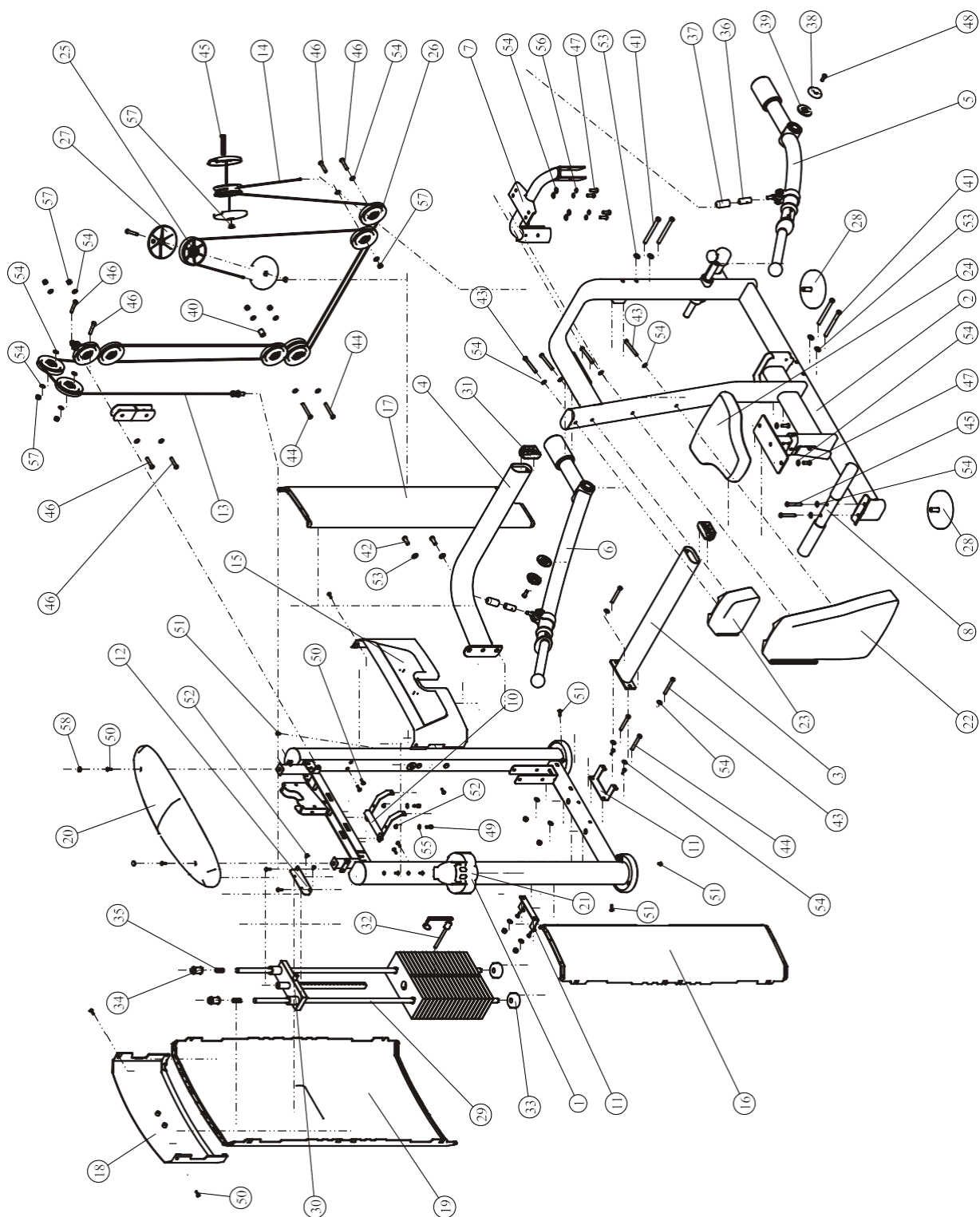
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble

N° de l'élém.	Référence	Description	QTÉ
32	IT90012000V1	Goupille de sélection avec ressort	1
33	IT80023000	Tampon en caoutchouc pour poids	2
34	IT95016100	Manchon de fixation de tige de guidage $\Phi 25^* \Phi 19^*45$	2
35	HFOPT900-04A0602	Ressort	2
36	FE970113200	Connecteur de câble	2
37	FE970113100	Gaine de connecteur de câble	2
38	FE97211900	Capuchon $\Phi 60$	2
39	FE97212000	Anneau $\Phi 62,5^*5$	2
40	FE97193400	Entretoise de poulie	1
41	GB708TM12*135DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*135	4
42	GB708TM12*30DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*30	2
43	GB708TM10*80DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*80	6
44	GB708TM10*75DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*75	4
45	GB708TM10*70DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*70	4
46	GB708TM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	6
47	GB708TM10*30DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*30	6
48	GB708TM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	2
49	GB70M8*20N19	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
50	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	18
51	GB818M6*16DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*16	4
52	GB818M6*10DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*10	4
53	GB9512DN2	Rondelle plate $\Phi 13^* \Phi 24^*2,5$	6
54	GB9510DN2	Rondelle plate $\Phi 11^* \Phi 20^*2$	35
55	GB958DN2	Rondelle plate $\Phi 9^* \Phi 16^*1,6$	2
56	GB9310N19	Rondelle élastique $\Phi 10$	4
57	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	13
58	IT95016500	Capuchon à embout $\Phi 16,5^*6,88$	2
59	NBS6DHS	Clé hexagonale S=6	1
60	NBS8DHS	Clé hexagonale S=8	1
61	LW200BS	Clé $\Phi 6^*117$	1
62	YHY	Lubrifiant	1

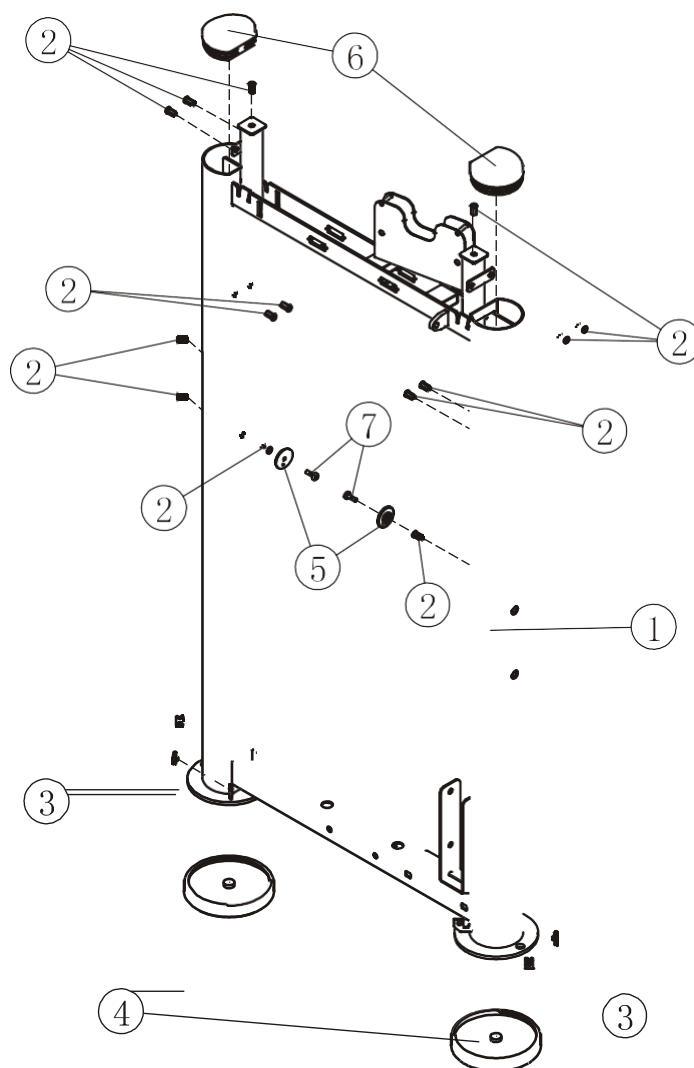
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble



Vue éclatée et liste des pièces

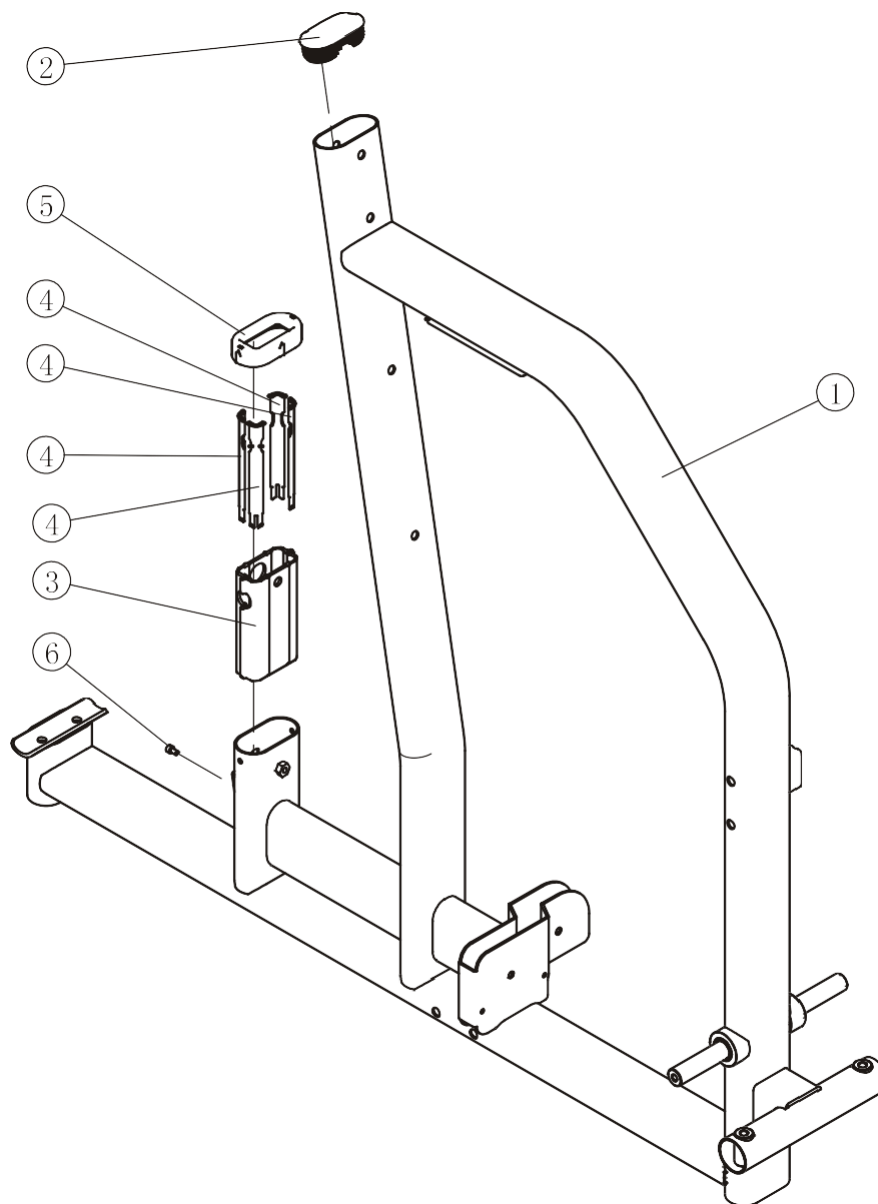
Ensemble cadre de la pile de poids



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

Vue éclatée et liste des pièces

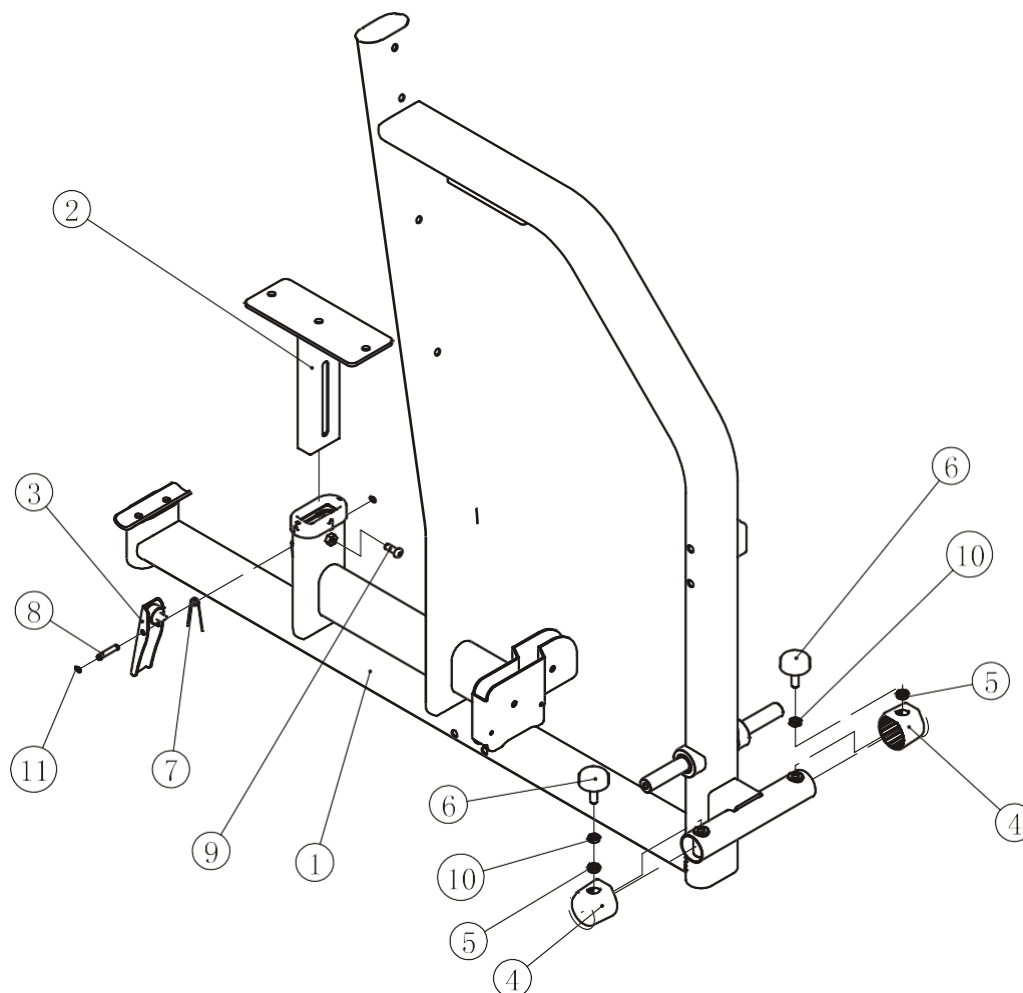
Sous-ensemble de cadre principal



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	2.1.1	IT95170200	Cadre principal	1
2	2.1.2	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1
3	2.1.3	IT95014300	Guide tube en aluminium	1
4	2.1.4	IT95016300	Glissière de tube angulaire en plastique	4
5	2.1.5	IT95016200	Capuchon de tube en plastique	1
6	2.1.6	GB70M6*10N19	Vis d'assemblage à tête creuse M6*10	1

Vue éclatée et liste des pièces

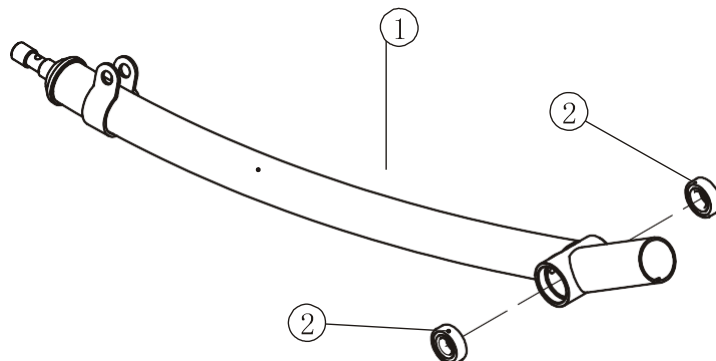
Ensemble cadre principal



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	2.1	IT95170200ASSY	Sous-ensemble de cadre principal	1
2	2.2	IT95120900	Support de l'assise	1
3	2.3	IT95014500	Support réglable	1
4	2.4	IT95122100	Capuchon en plastique	2
5	2.5	IT95121400	Douille	2
6	2.6	IT95122200	Tampon en uréthane	2
7	2.7	AXT3S5500	Ressort de torsion	1
8	2.8	CWRVL0012200	Goupille élastique	1
9	2.9	GB70BTM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	1
10	2.10	GB6172.1M12DN2	Écrou fin hexagonal M12	2
11	2.11	GB894.18FH12	Circlips pour axe $\Phi 8$	2

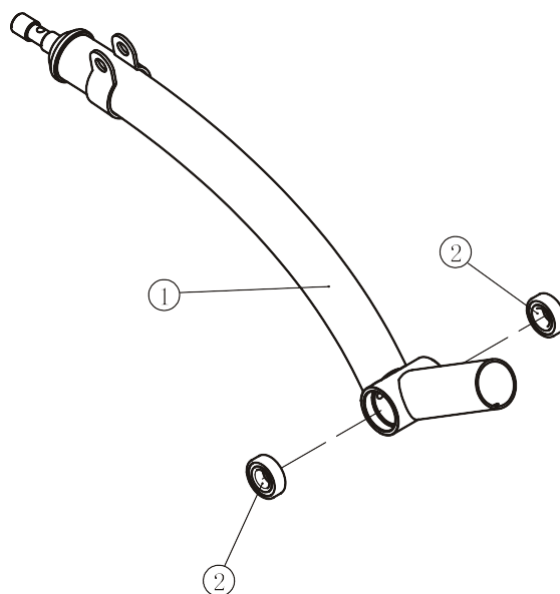
Vue éclatée et liste des pièces

Sous-ensemble de cadre de bras gauche



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	5.1.1	IT95170500	Cadre de bras gauche	1
2	5.1.2	GB2766205-2ZNBK	Roulement à billes à gorge profonde $\Phi 25 * \Phi 52 * 15$	2

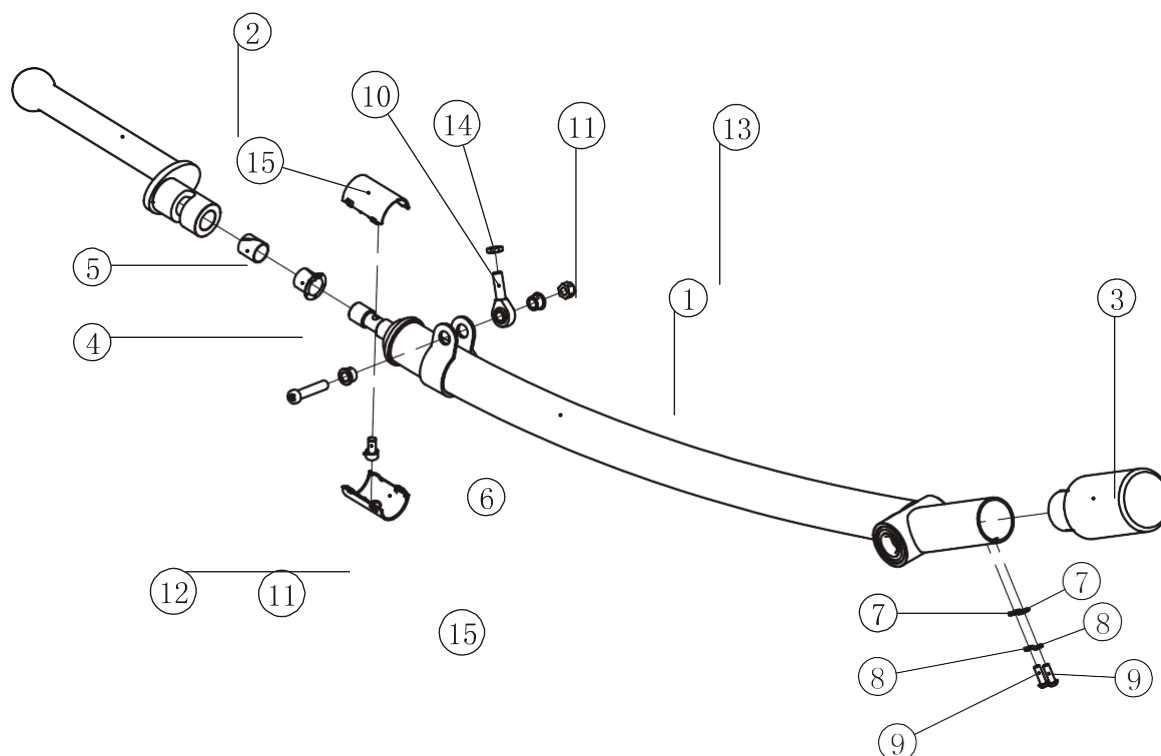
Sous-ensemble de cadre de bras droit



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	6.1.1	IT95170600	Cadre de bras droit	1
2	6.1.2	GB2766205-2ZNBK	Roulement à billes à gorge profonde $\Phi 25 * \Phi 52 * 15$	2

Vue éclatée et liste des pièces

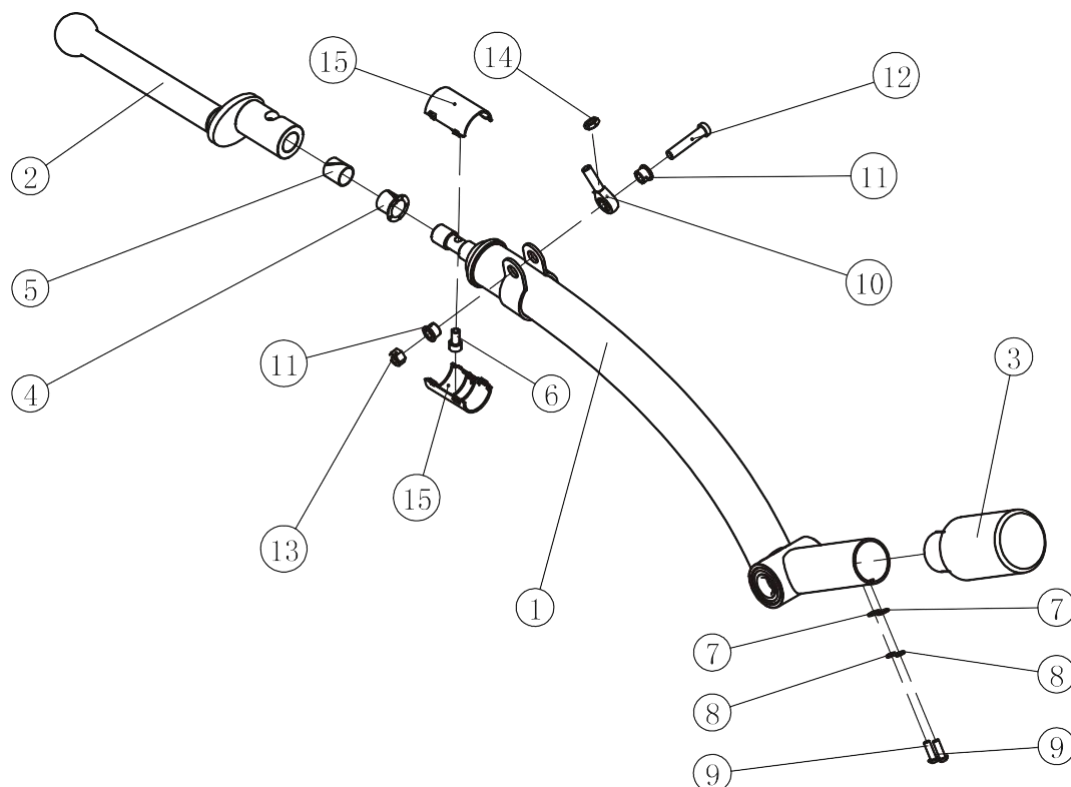
Ensemble cadre de bras gauche



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	5.1	IT95170500ASSY	Sous-ensemble de cadre de bras gauche	1
2	5.2	IT95170800	Cadre de poignée	1
3	5.3	IT95121200	Bloc de contrepoids	1
4	5.4	ROC-IT1011800	Douille $\Phi 38 * \Phi 25,4 * 25,4$	1
5	5.5	ROC-IT1011900	Douille $\Phi 27,8 * \Phi 25,4 * 28,6$	1
6	5.6	GB70M10*20DS20NL	Vis d'assemblage à tête creuse M10*20	1
7	5.7	GB958DN2	Rondelle plate $\Phi 9 * \Phi 16 * 1,6$	2
8	5.8	GB938N19	Rondelle élastique $\Phi 8$	2
9	5.9	PNLM8*25DN20	Vis d'assemblage à tête bombée M8*25	2
10	5.10	SA12T_K	Roulement de joint M12	1
11	5.11	IT95121300	Bague entretoise	2
12	5.12	GB70BTM12*60DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*60	1
13	5.13	NM12DN2	Écrou frein à bague nylon M12	1
14	5.14	GB6172.1M12DN2	Écrou fin hexagonal M12	1
15	5.15	IT95172000	Manchon en plastique	2

Vue éclatée et liste des pièces

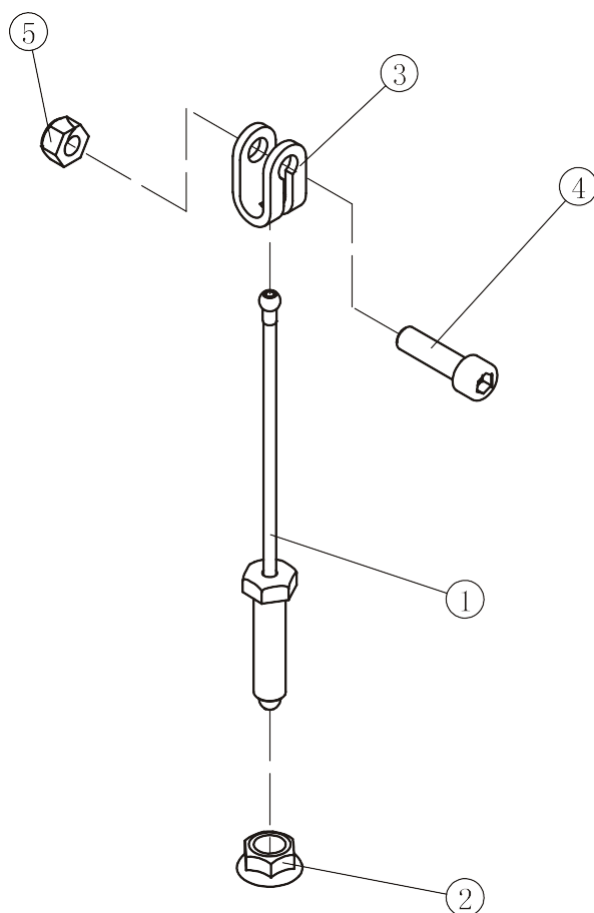
Ensemble cadre de bras droit



N° de l'élément	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	6.1	IT95170600ASSY	Sous-ensemble de cadre de bras droit	1
2	6.2	IT95170800	Cadre de poignée	1
3	6.3	IT95121200	Bloc de contrepoids	1
4	6.4	ROC-IT1011800	Douille $\Phi 38 \times \Phi 25,4 \times 25,4$	1
5	6.5	ROC-IT1011900	Douille $\Phi 27,8 \times \Phi 25,4 \times 28,6$	1
6	6.6	GB70M10*20DS20NL	Vis d'assemblage à tête creuse M10*20	1
7	6.7	GB958DN2	Rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$	2
8	6.8	GB938N19	Rondelle élastique $\Phi 8$	2
9	6.9	PNLM8*25DN20	Vis d'assemblage à tête bombée M8*25	2
10	6.10	SA12T_K	Roulement de joint M12	1
11	6.11	IT95121300	Bague entretoise	2
12	6.12	GB70BTM12*60DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*60	1
13	6.13	NM12DN2	Écrou frein à bague nylon M12	1
14	6.14	GB6172.1M12DN2	Écrou fin hexagonal M12	1
15	6.15	IT95172000	Manchon en plastique	2

Vue éclatée et liste des pièces

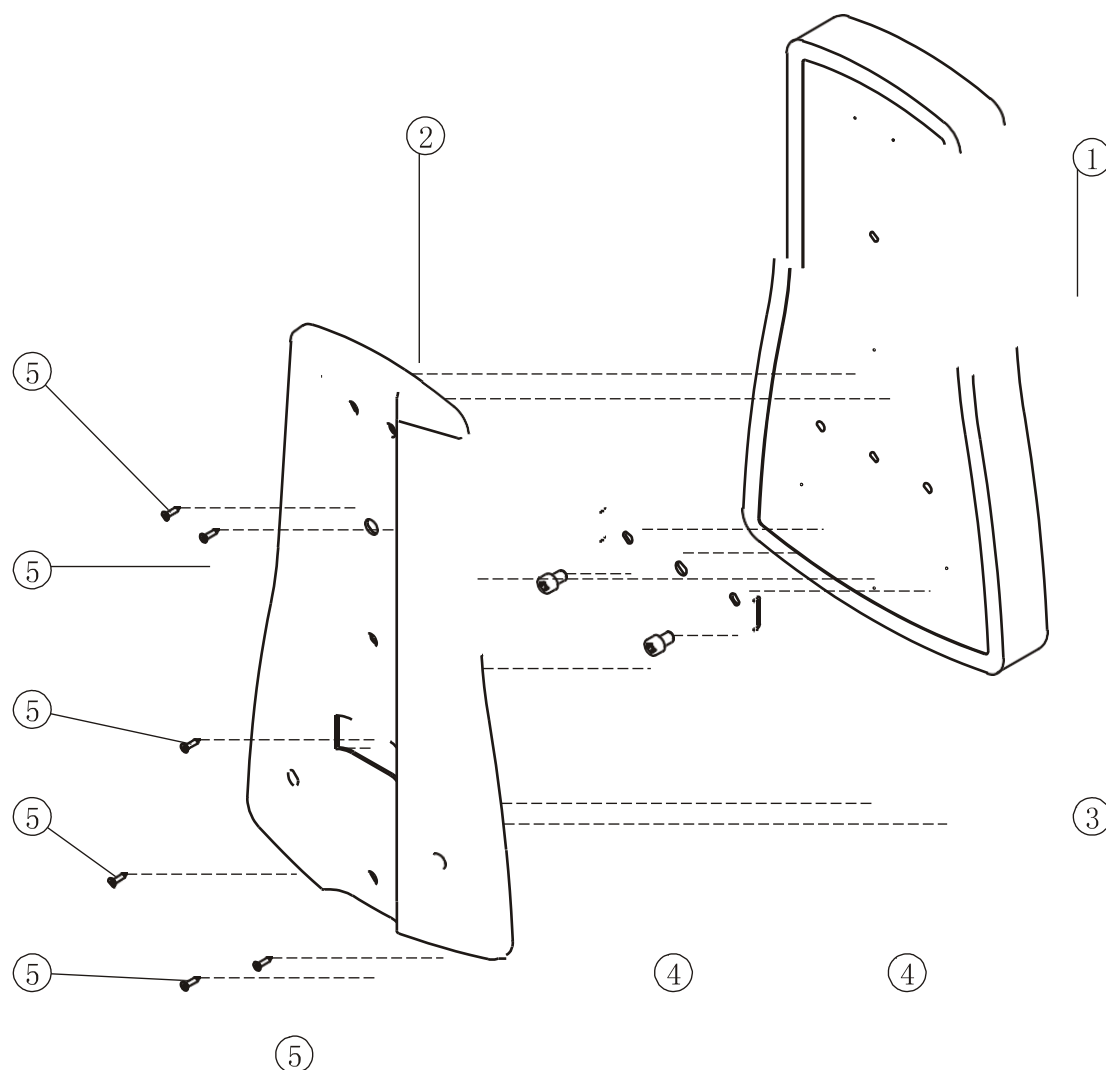
Ensemble câble de tension



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	13.1	IT95120801	Câble de tension	1
2	13.3	HF900-03A1002	Écrou à embase hexagonal	1
3	13.5	BNH0562	Support de sangle	1
4	13.6	GB70M10*35*15DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*35	1
5	13.7	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	1

Vue éclatée et liste des pièces

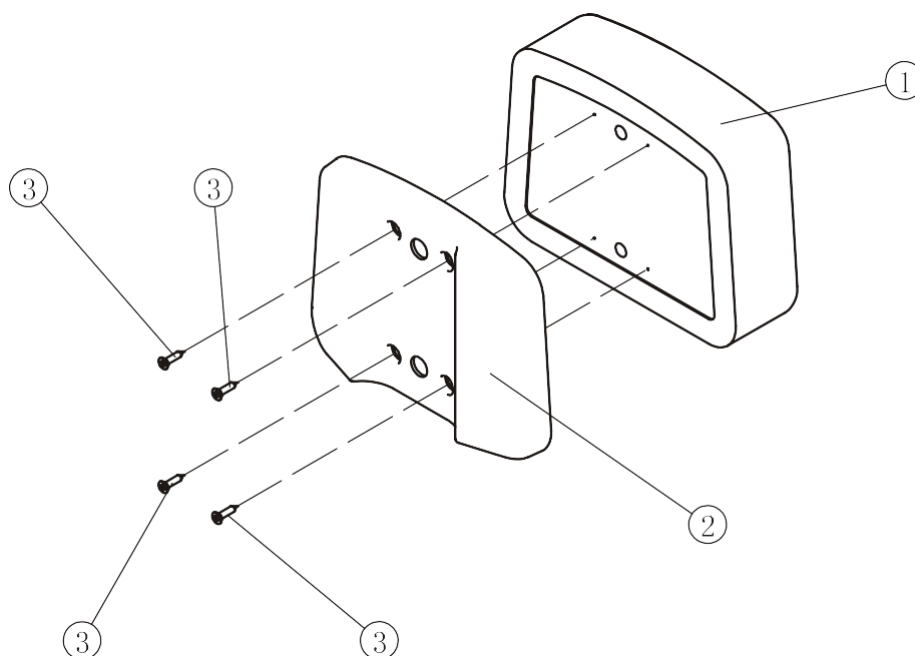
Ensemble dossier



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	22.1	IT95017100	Dossier	1
2	22.2	IT95017300	Capot du dossier	1
3	22.3	IT95017500	Plaque de support du dossier	1
4	22.4	GB70M10*15DS20	Vis d'assemblage à tête creuse M10*15	2
5	22.5	GB846ST4.2*19DHS	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme ST4.2*19	6

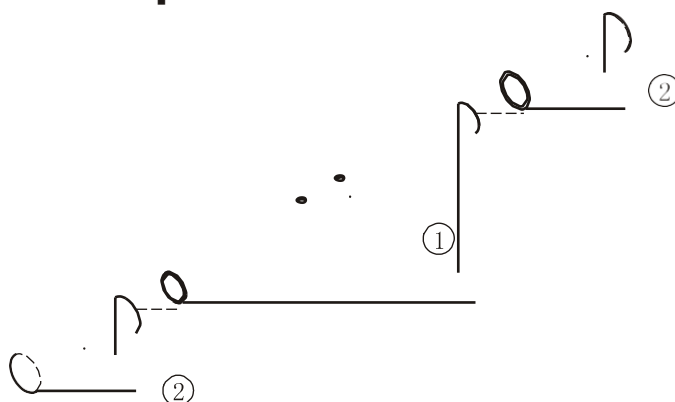
Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble appuie-tête



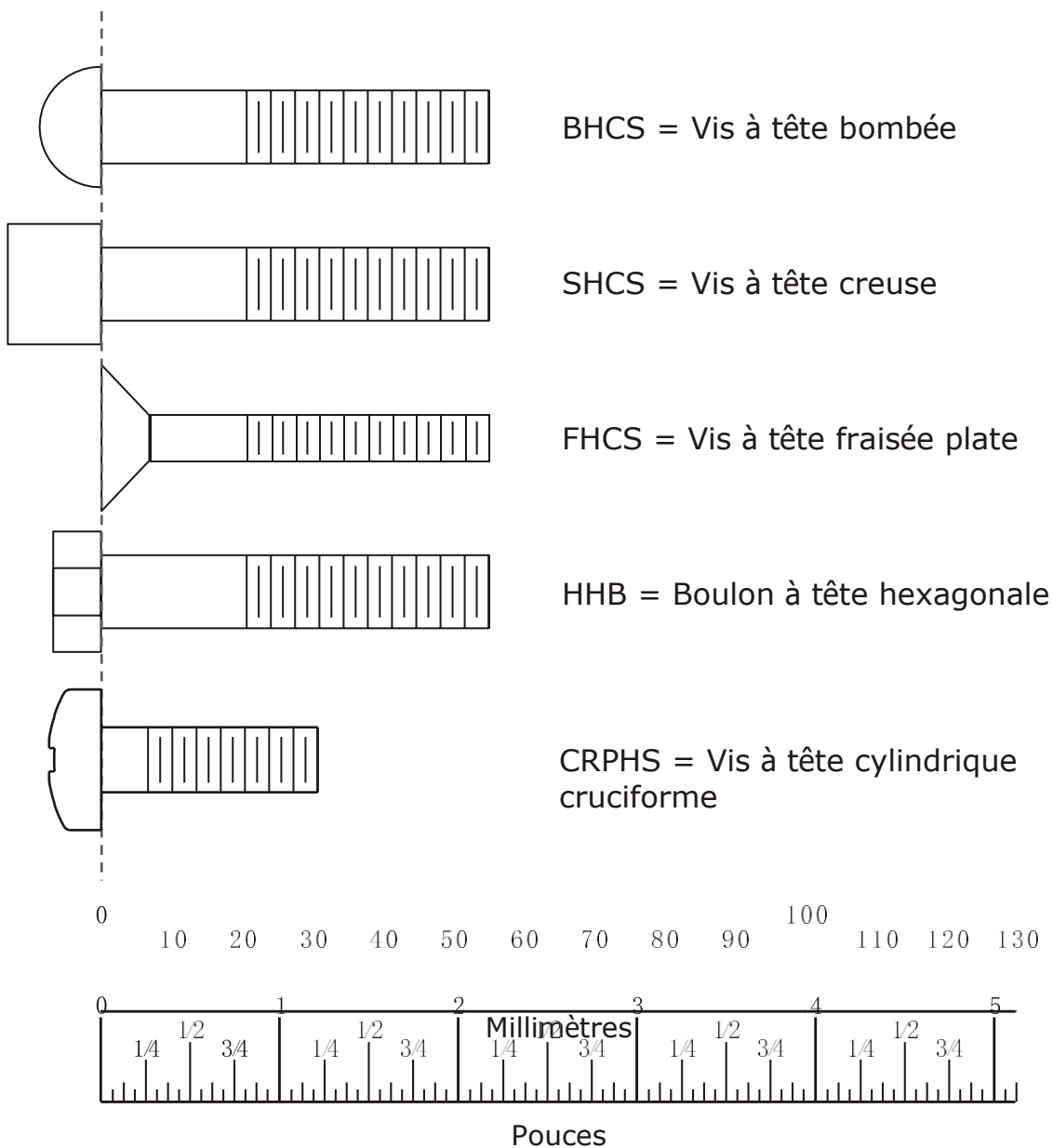
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	23.1	IT95017200	Appuie-tête	1
2	23.2	IT95017400	Capot de l'appuie-tête	1
3	23.3	GB846ST4.2*19DHS	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme ST4.2*19	4

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

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

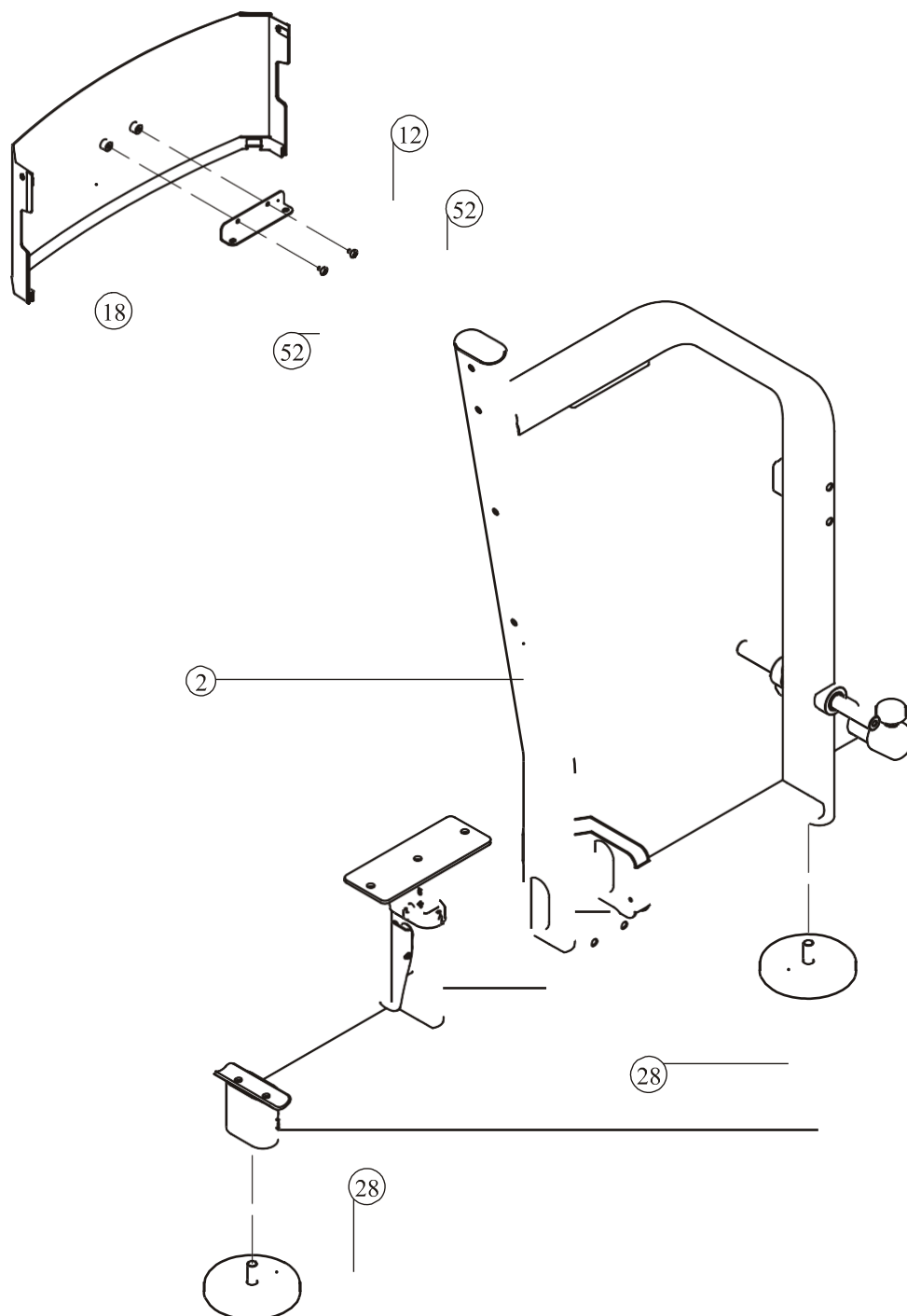
Comme pour tout montage, un alignement et un ajustement corrects sont essentiels. Lorsque vous serrez les vis, veillez à laisser de la marge pour les ajustements. Ne serrez pas complètement les vis avant d'y être expressément invité. Veillez à monter les composants dans l'ordre indiqué dans ce guide.

Montage

ÉTAPE 1

1. Fixez deux pieds réglables (n° 28) à l'ensemble cadre principal (n° 2).
2. Fixez le support arrière (n° 12) au carter de protection arrière supérieur (n° 18) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 52)

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



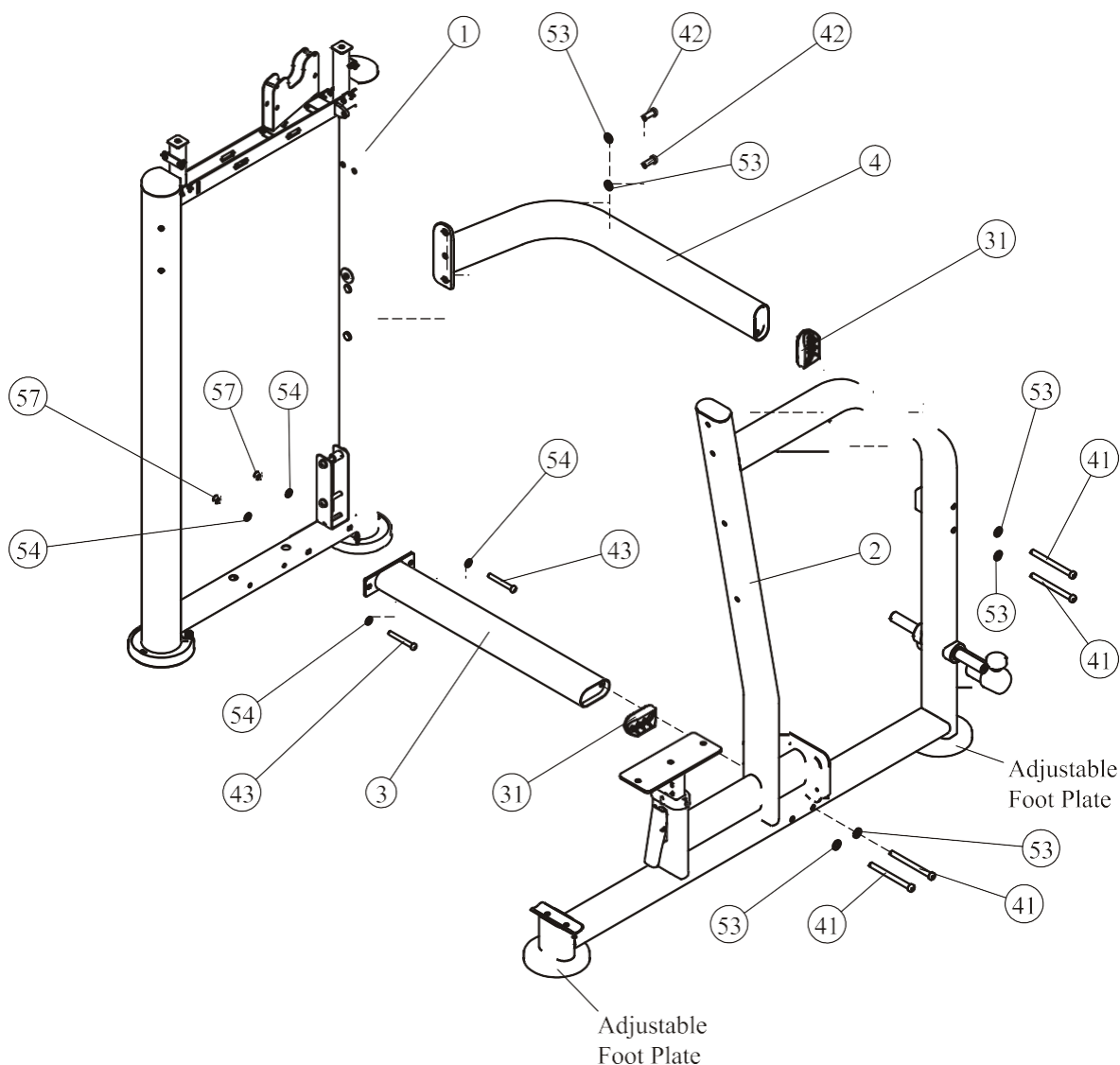
Montage

ÉTAPE 2

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

- deux protections en plastique (n° 31)
- quatre vis à tête creuse M12*135 (n° 41)
- deux vis à tête creuse M12*30 (n° 42)
- deux vis à tête creuse M10*80 (n° 43)
- deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 57)
- quatre rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 54)
- six rondelles plates $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (n° 53)

**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.**

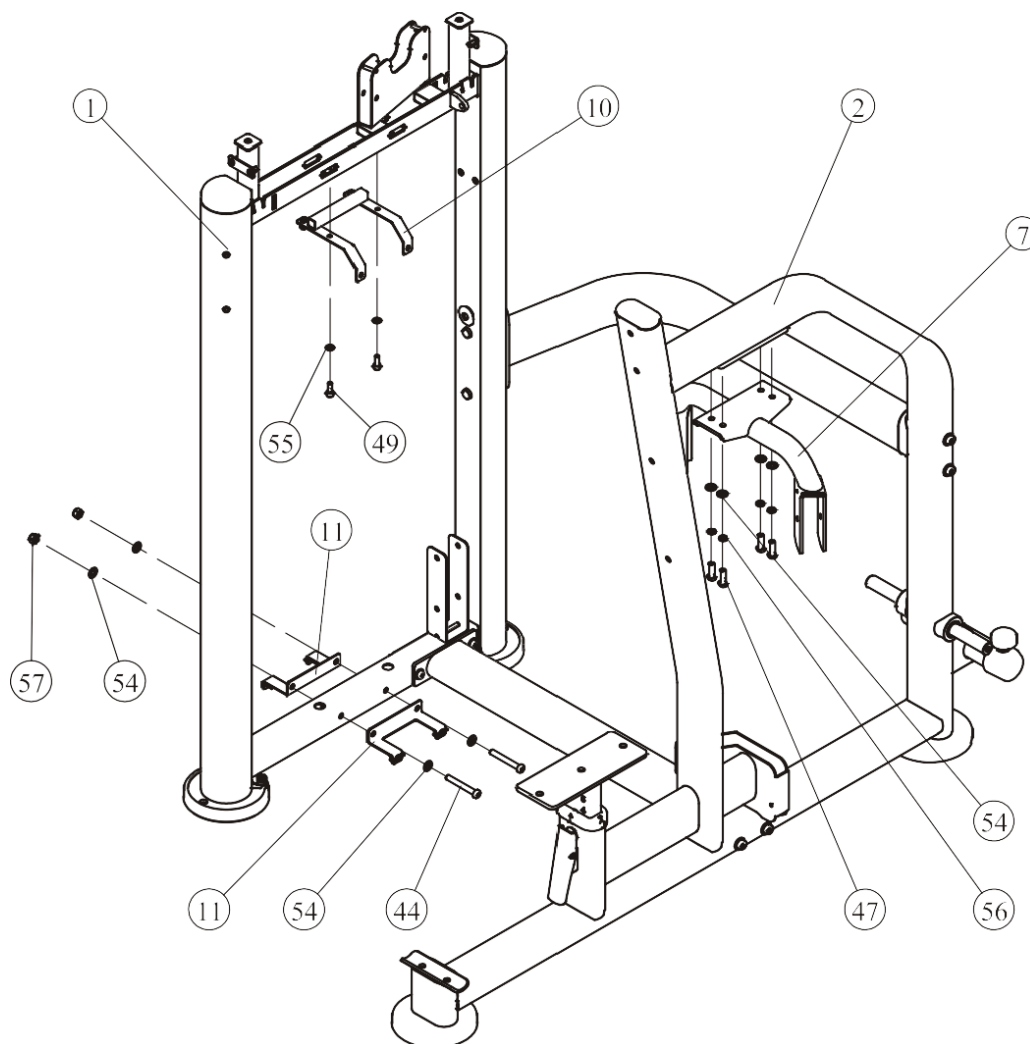


Montage

ÉTAPE 3

1. Fixez le support de poulie (n° 7) à l'ensemble cadre principal (n° 2) à l'aide de :
 - quatre vis à tête creuse M10*30 (n° 47)
 - quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 54)
 - quatre rondelles élastiques $\Phi 10$ (n° 56)
2. Fixez l'ensemble support supérieur (n° 10) et les deux ensembles support inférieur (n° 11) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
 - deux vis à tête creuse M8*20 (n° 49)
 - deux rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 55)
 - deux vis à tête creuse M10*75 (n° 44)
 - quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 54)
 - deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 57)

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

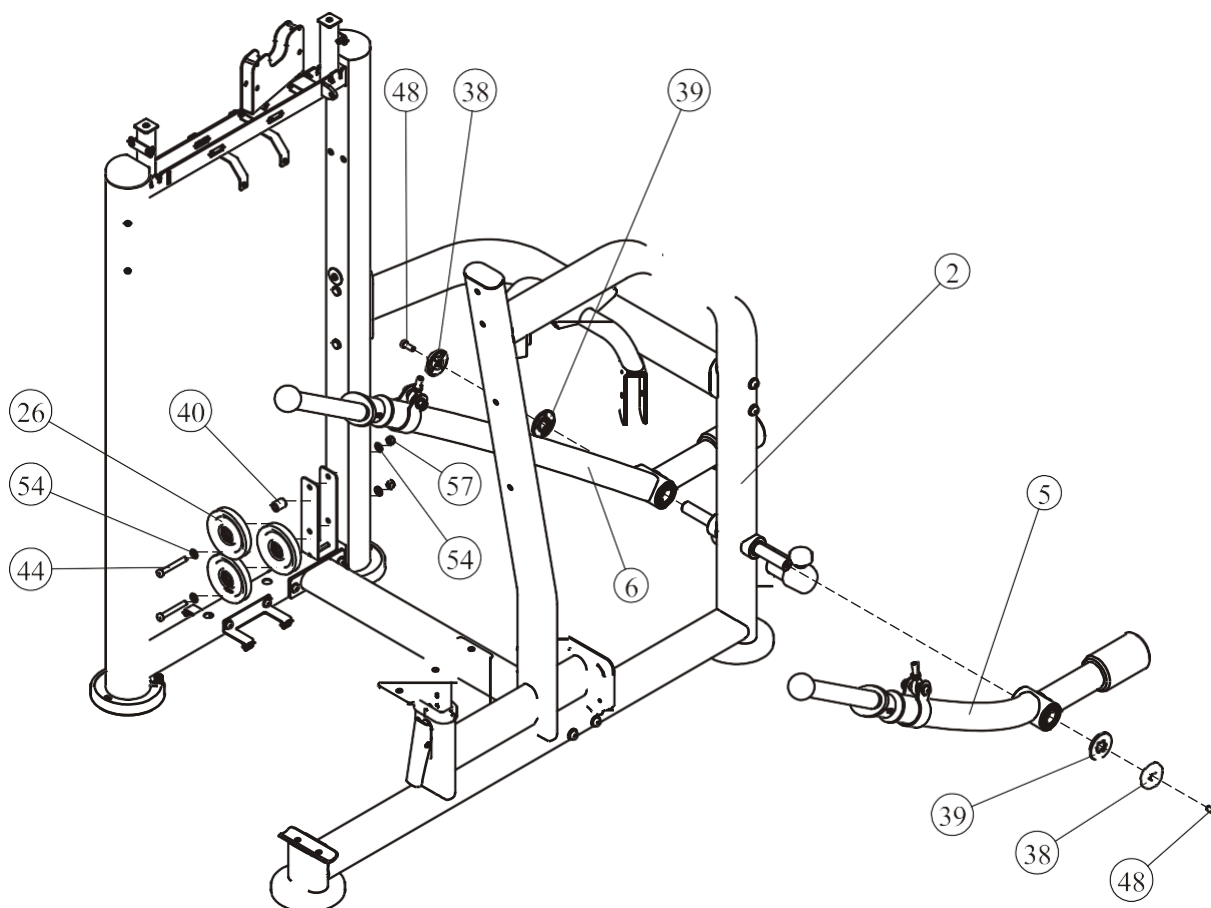


Montage

ÉTAPE 4

1. Fixez l'ensemble cadre de bras gauche (n° 5) et l'ensemble cadre de bras droit (n° 6) à l'ensemble cadre principal (n° 2) à l'aide de :
 - deux capuchons $\Phi 60$ (n° 38)
 - deux anneaux $\Phi 62,5 \times 5$ (n° 39) deux vis à tête creuse M10*25 (n° 48)
2. Fixez trois poulies de 4,5" (n° 26) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : deux vis à tête creuse M10*75 (n° 44)
 - quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 54)
 - une entretoise de poulie (n° 40)
 - deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 57)

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



Montage

ÉTAPE 5

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

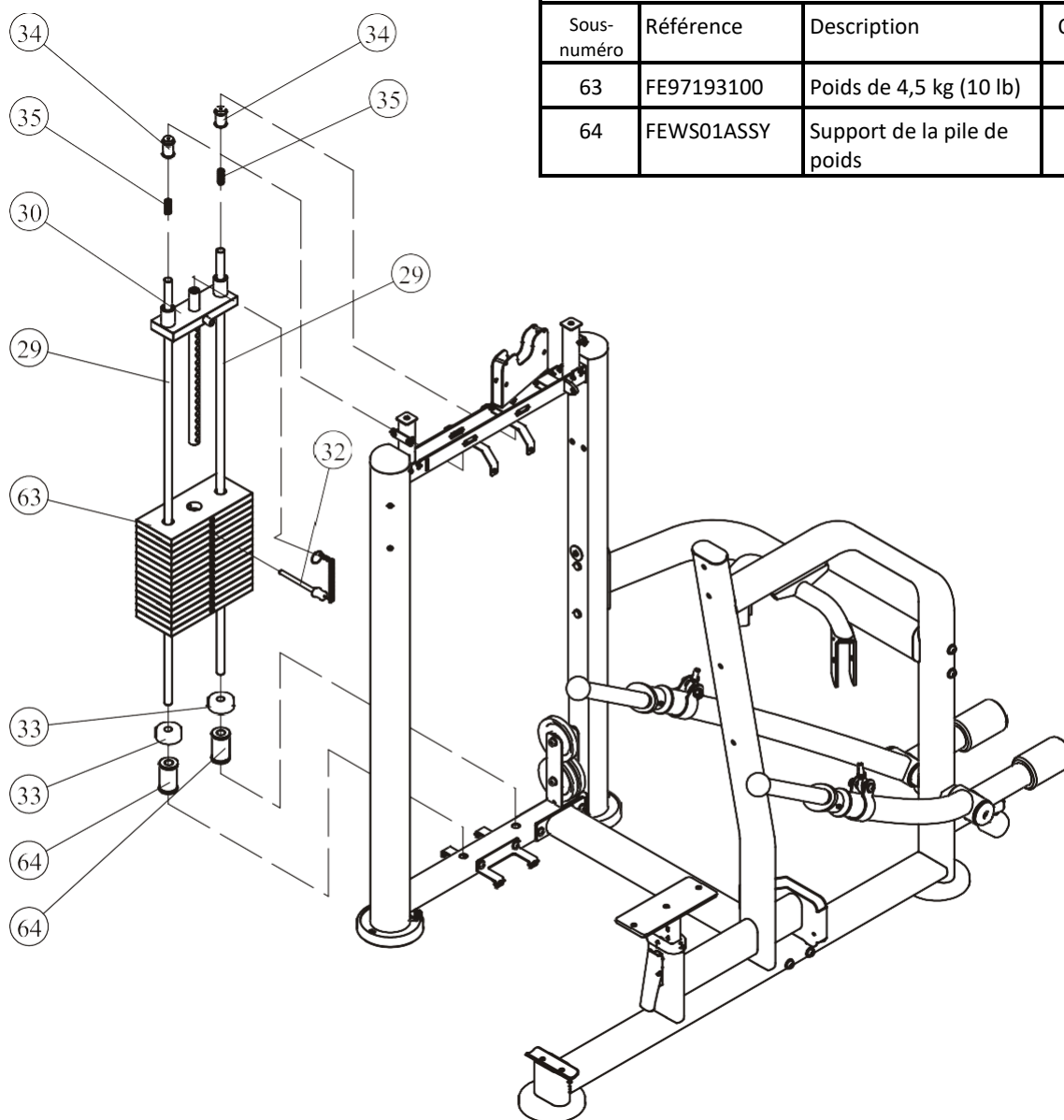
1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 29)
deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 33)
quinze poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 63)
deux supports de la pile de poids (n° 64)
une plaque supérieure (n° 30)

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° 32) à la plaque supérieure (n° 30).



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° 29)

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 33)

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

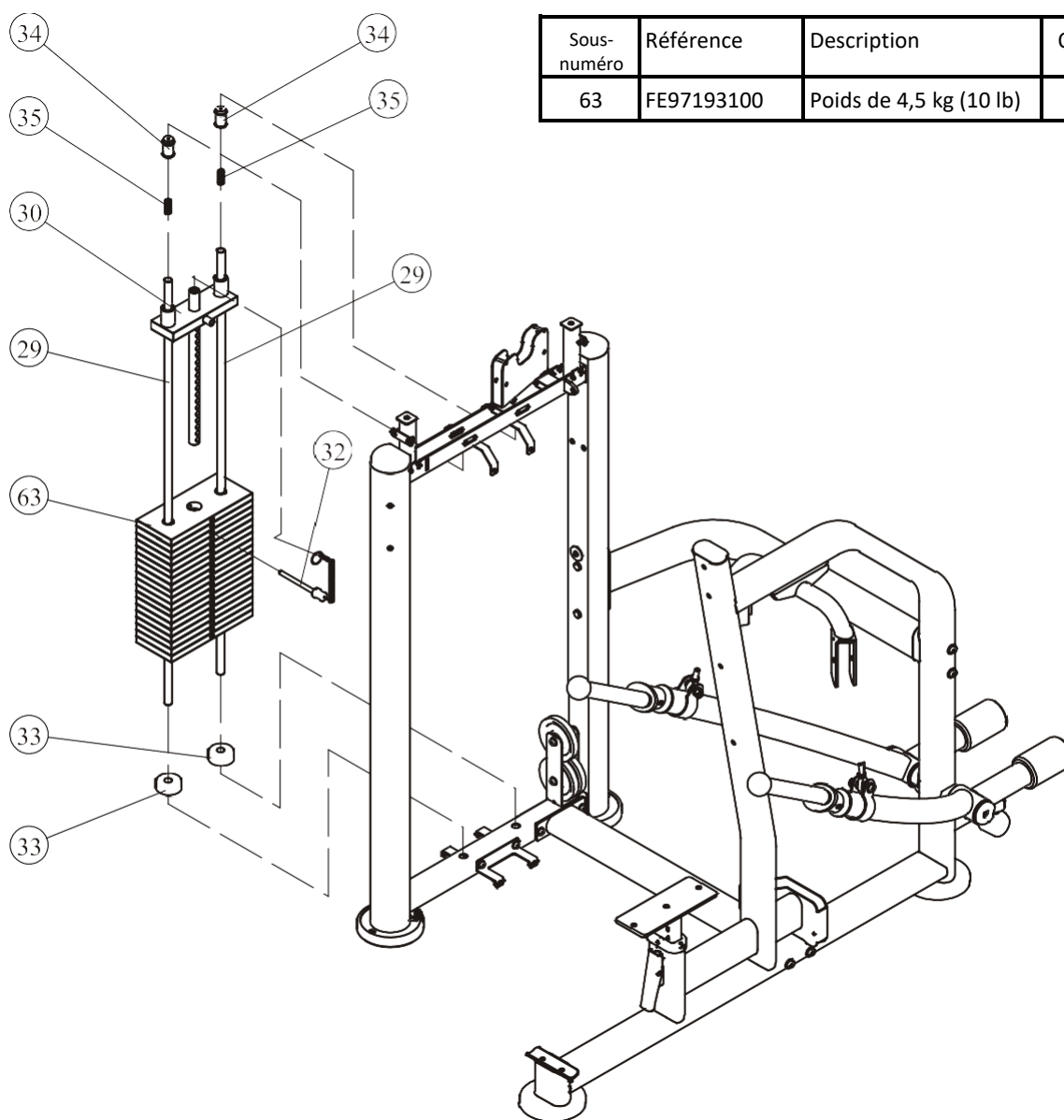
une plaque supérieure (n° 30)

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° 32) à la plaque supérieure (n° 30).



Montage

ÉTAPE 5

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

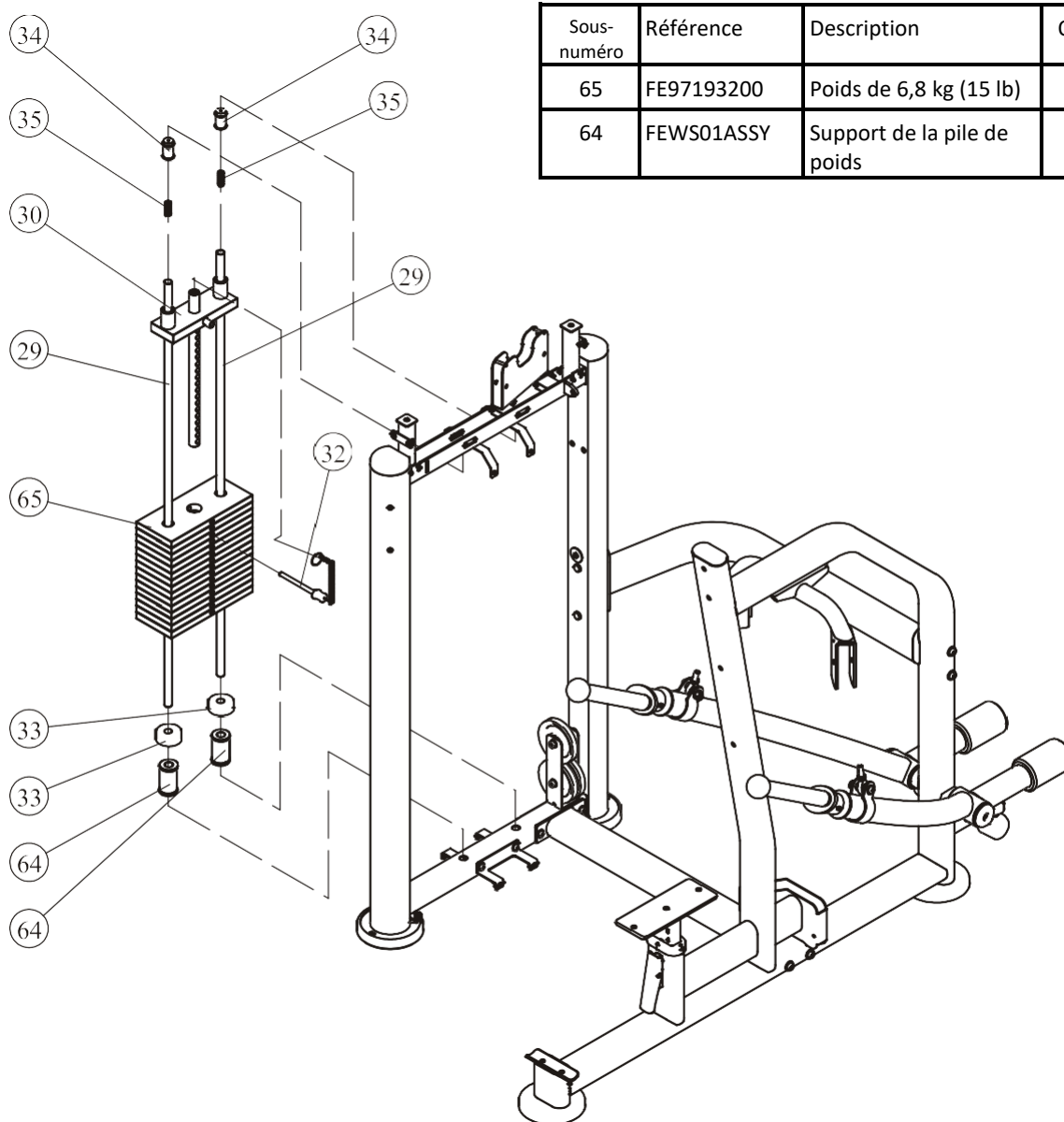
1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 29)
 deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 33)
 quinze poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 65)
 deux supports de la pile de poids (n° 64)
 une plaque supérieure (n° 30)

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° 32) à la plaque supérieure (n° 30).



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° 29)

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 33)

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

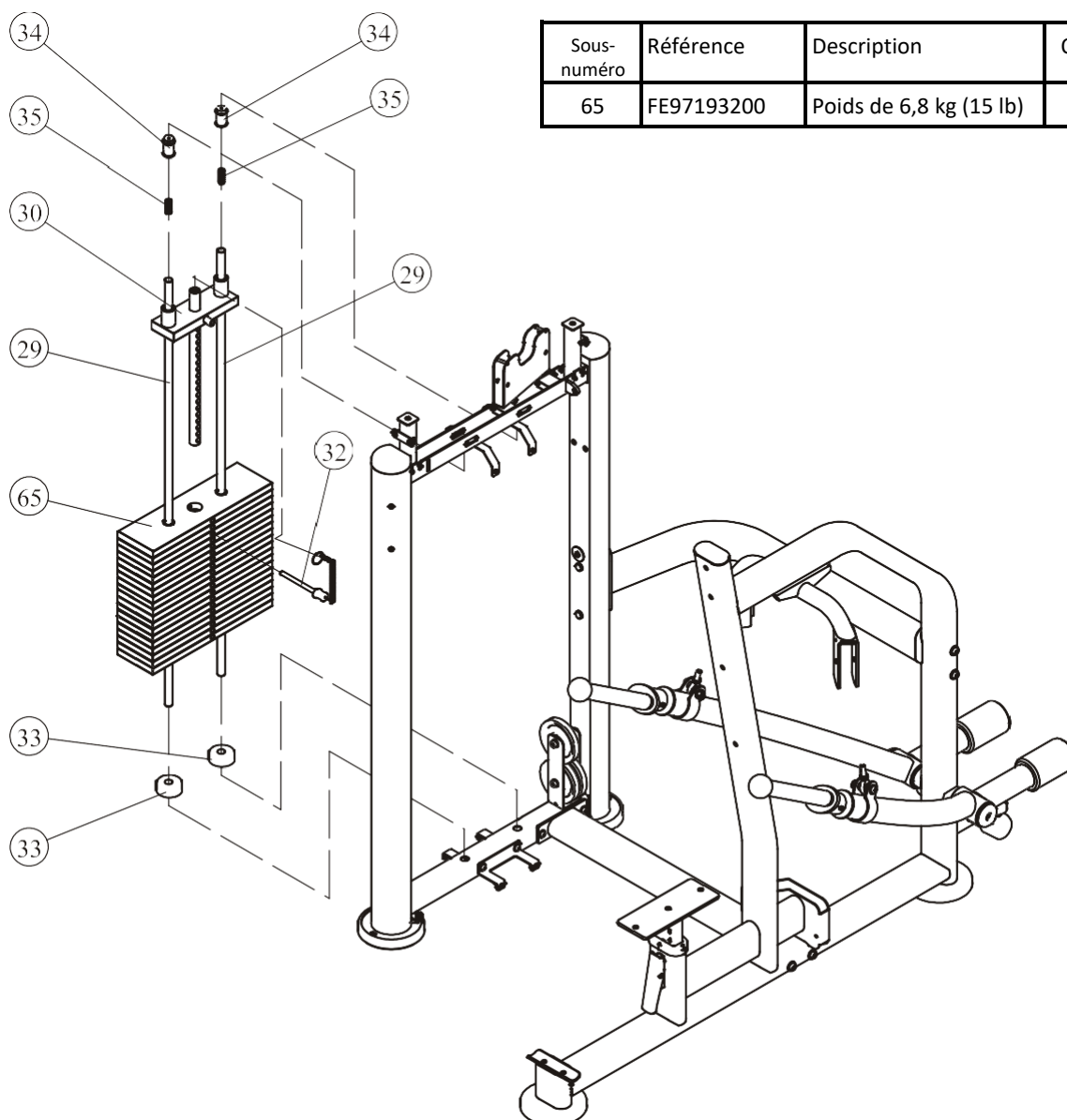
une plaque supérieure (n° 30)

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° 32) à la plaque supérieure (n° 30).

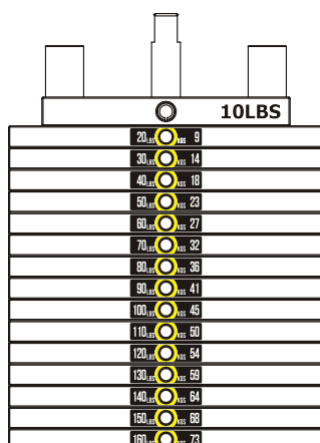


Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
65	FE97193200	Poids de 6,8 kg (15 lb)	19

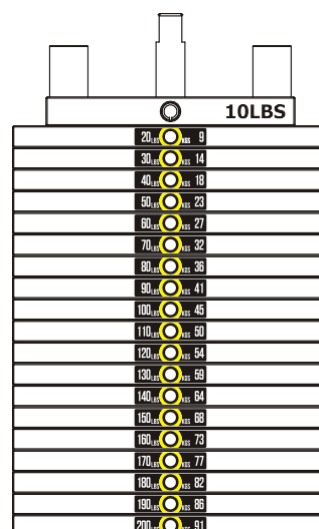
Montage

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

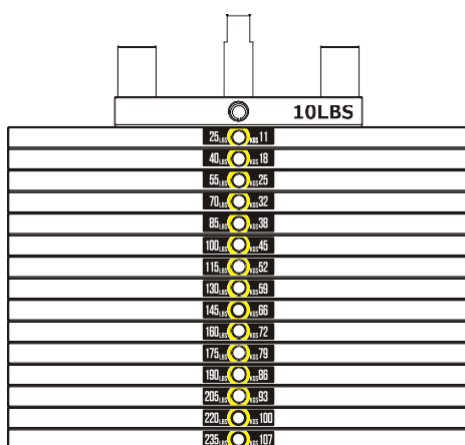


9-73 kg

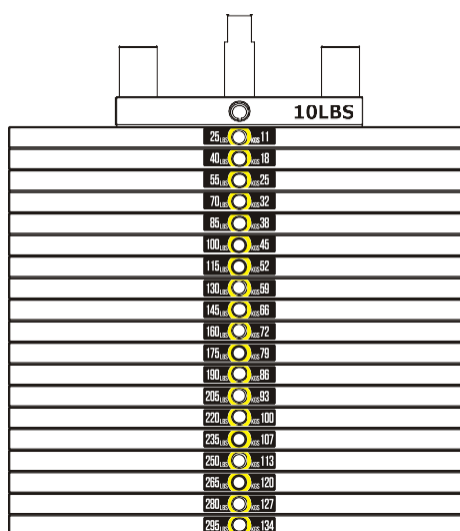


9-91 kg

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 6

1. Fixez deux poulies de 4,5" (n° 26) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*50 (n° 46) quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 54)
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 57)
2. Fixez quatre poulies de 4,5" (n° 26) au support de poulie double (n° 9) et à l'ensemble cadre principal (n° 2) à l'aide de :
quatre vis à tête creuse M10*50 (n° 46) sept rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 54)
trois écrous freins à bague nylon M10 (n° 57)
3. Fixez deux poulies en V (n° 25) et quatre caches de poulie (n° 27) au support de poulie (n° 7) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*70 (n° 45) deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 57)
4. Déposez un écrou frein à bague nylon M10 et une vis à tête creuse M10*35 de l'ensemble câble de tension (n° 13) ; fixez l'ensemble câble de tension (n° 13) à la plaque supérieure (n° 30) et à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
un écrou frein à bague nylon M10 (déposé) une vis à tête creuse M10*35 (déposée)
5. Fixez le câble de DIP (n° 14) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1), à l'ensemble cadre principal (n° 2), à l'ensemble cadre de bras gauche (n° 5) et à l'ensemble cadre de bras droit (n° 6) à l'aide de :
deux connecteurs de câble (n° 36) deux gaines de connecteur de câble (n° 37)

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

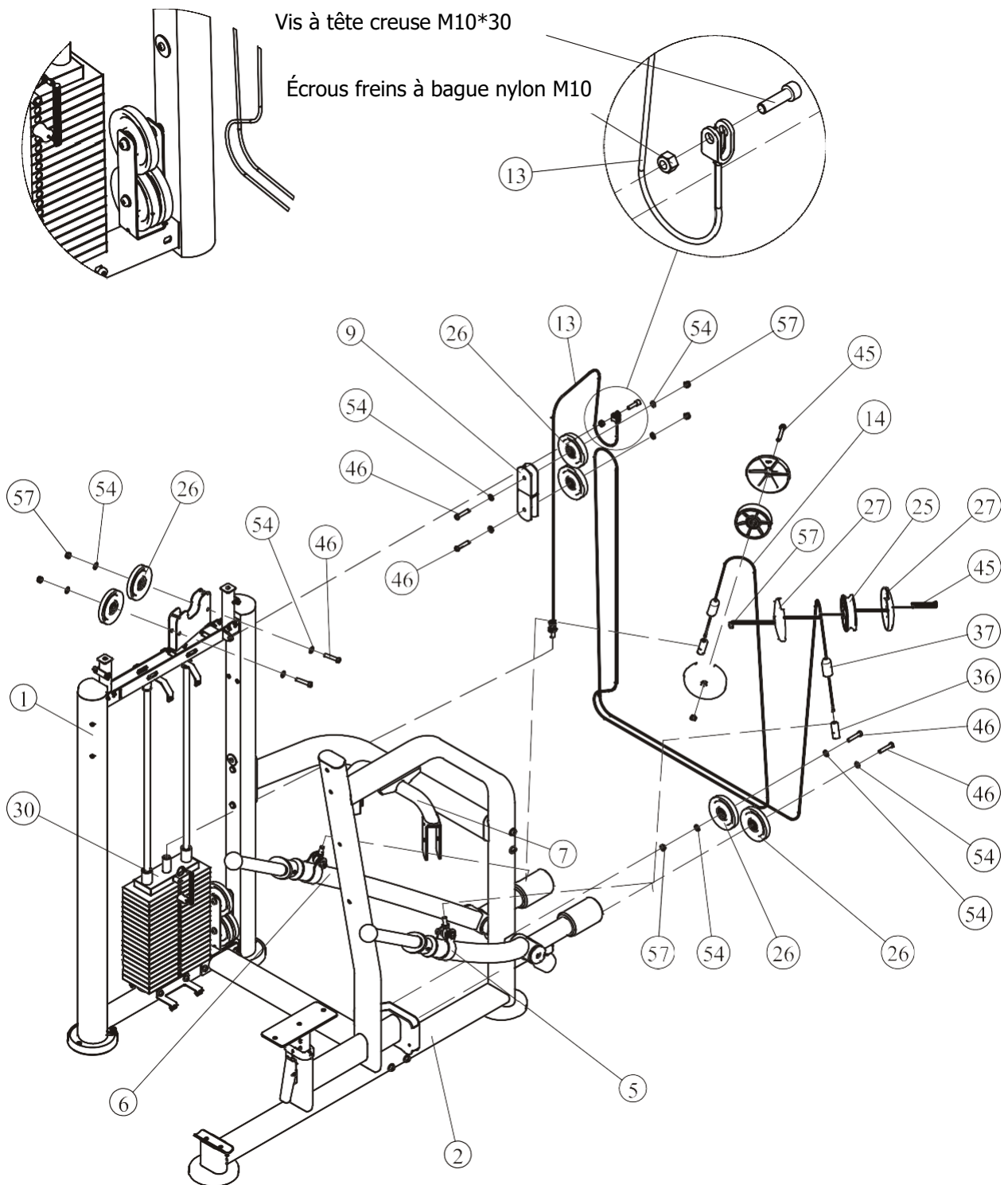
ÉTAPE 7

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

1. Fixez le carter de protection avant (n° 16) et le carter de protection avant droit (n° 17) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support inférieur (n° 11) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 50) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*16 (n° 51)
2. Fixez le carter de protection arrière (n° 19) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support inférieur (n° 11) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 50) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*16 (n° 51)
3. Fixez le capot du panneau d'entraînement (n° 15) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support supérieur (n° 10) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 50) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 52)
4. Fixez le carter de protection arrière supérieur (n° 18) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support supérieur (n° 10) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 50)
5. Fixez le capot supérieur (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° 50) deux capuchons à embout $\Phi 16,5 \times 6,88$ (n° 58)
6. Fixez le porte-gobelet (n° 21) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 50)

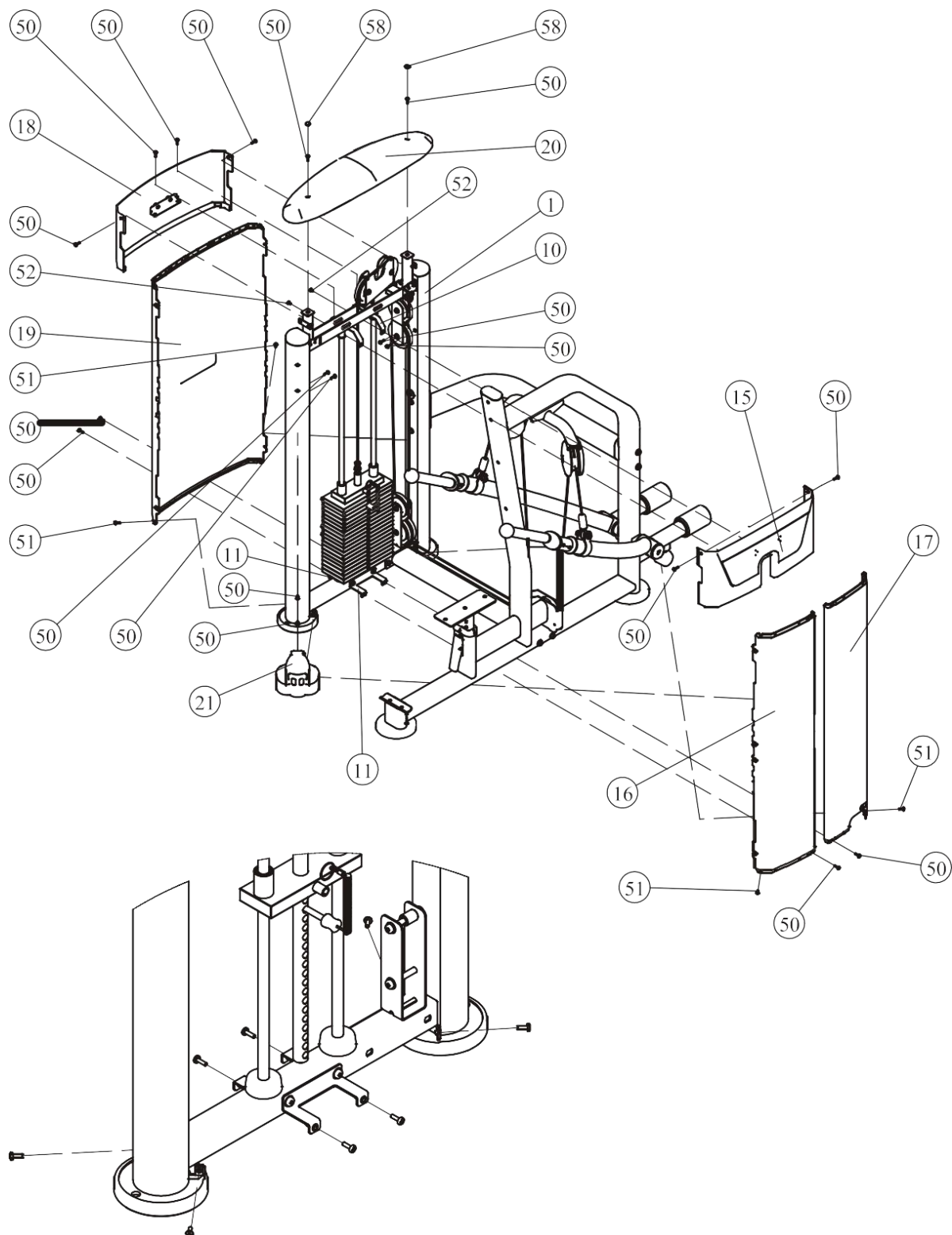
Montage

ÉTAPE 6



Montage

ÉTAPE 7

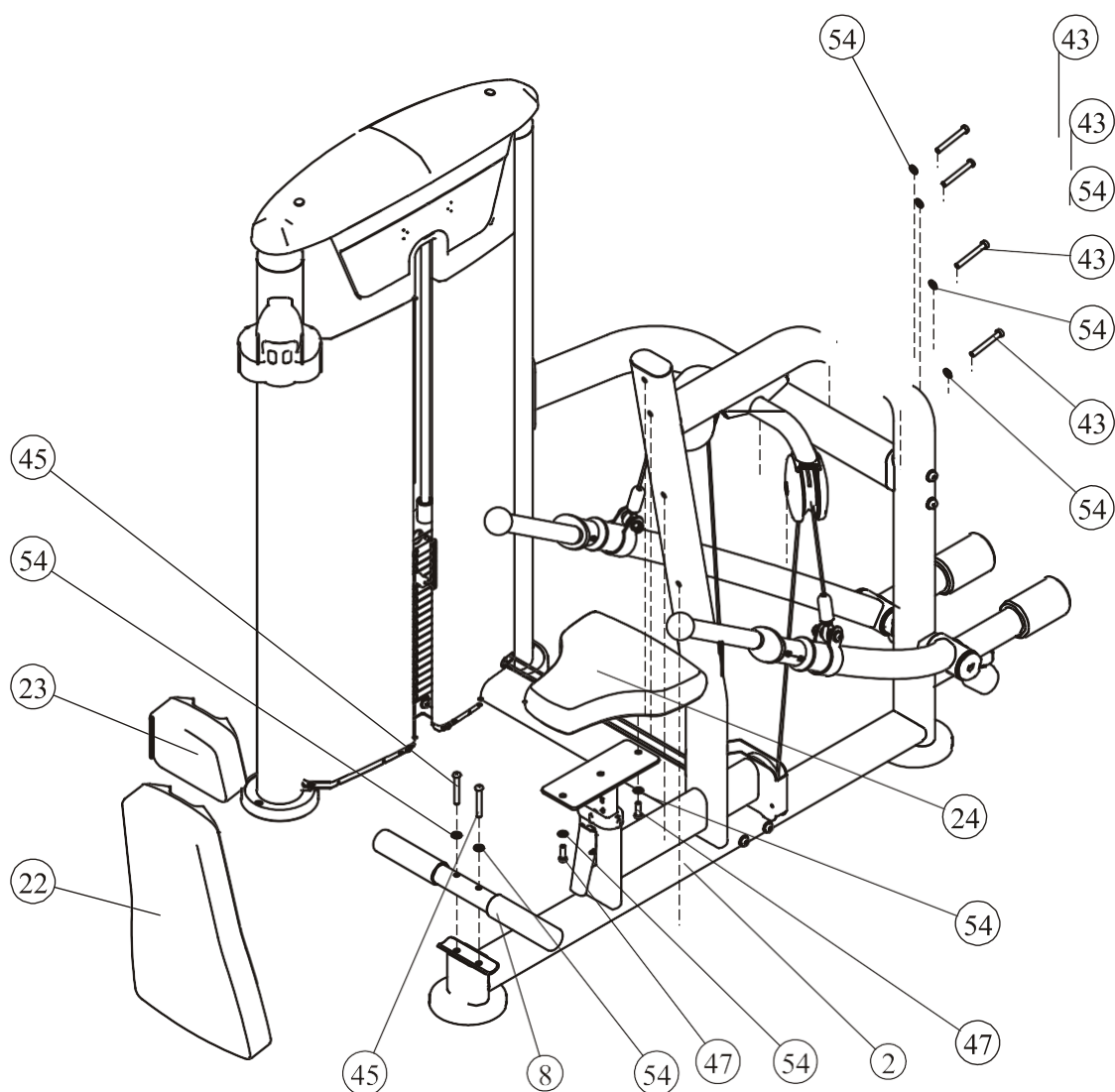


Montage

ÉTAPE 8

1. Fixez l'ensemble dossier (n° 22) et l'ensemble appuie-tête (n° 23) à l'ensemble cadre principal (n° 2) à l'aide de :
 - quatre vis à tête creuse M10*80 (n° 43)
 - quatre rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 54)
2. Fixez l'assise (n° 24) à l'ensemble cadre principal (n° 2) à l'aide de :
 - deux vis à tête creuse M10*30 (n° 47)
 - deux rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 54)
3. Fixez l'ensemble cadre de pied circulaire (n° 8) à l'ensemble cadre principal (n° 2) à l'aide de :
 - deux vis à tête creuse M10*70 (n° 45)
 - deux rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 54)

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



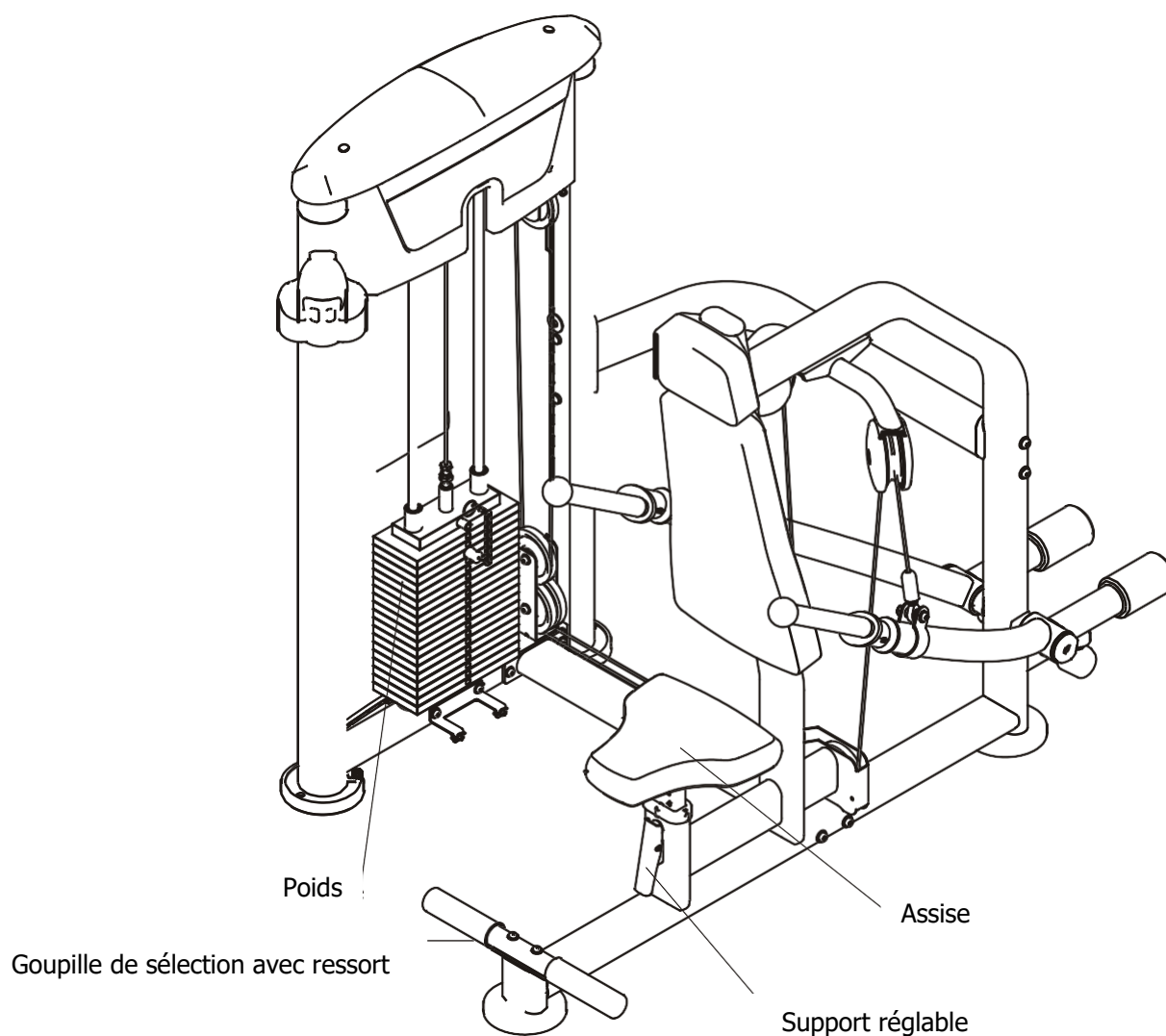
Instructions de réglage

Réglage de l'assise

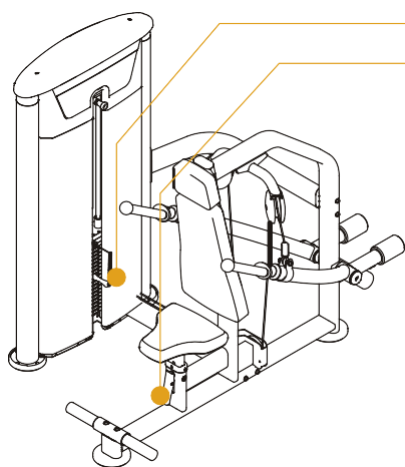
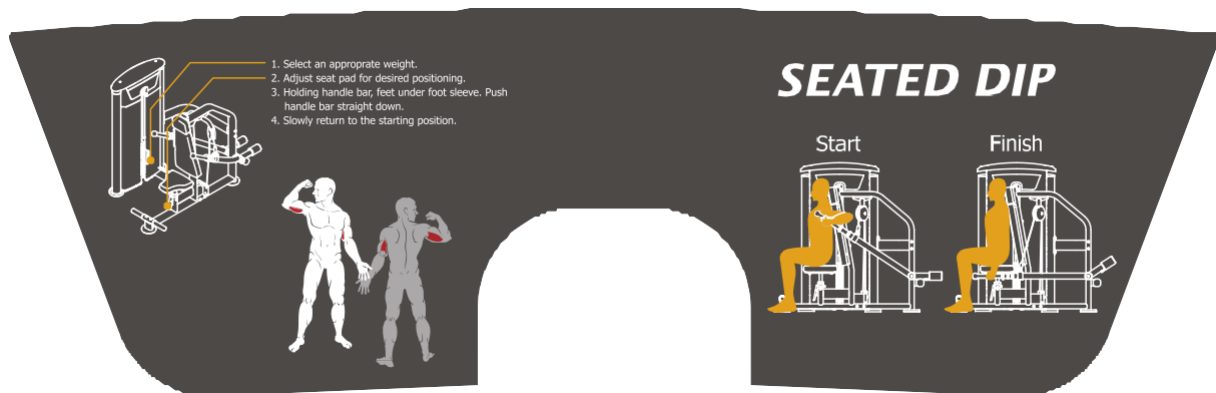
1. Poussez le support réglable et réglez l'assise à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.

Utilisation de la goupille de sélection avec ressort

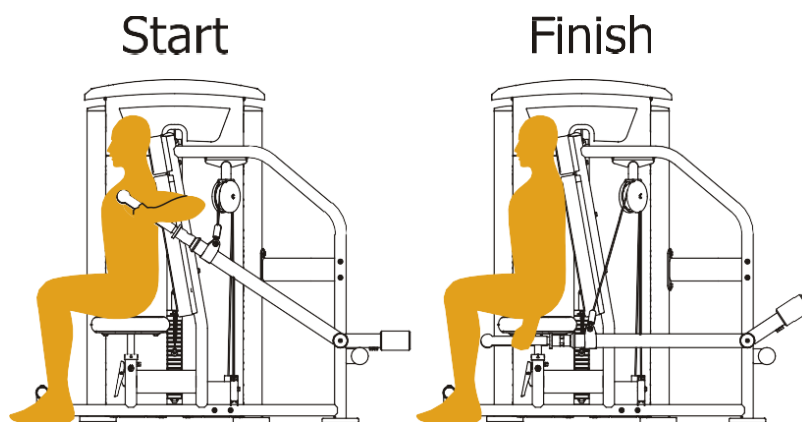
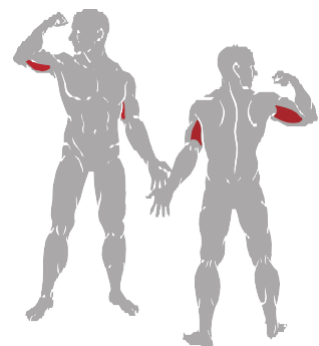
1. Sélectionnez un poids approprié et insérez la goupille de sélection avec ressort dans l'orifice du poids.
2. Veillez à enfoncer la goupille de sélection avec ressort à fond dans l'orifice.



Instructions d'entraînement



1. Sélectionnez un poids approprié.
2. Ajustez l'assise en fonction de la position souhaitée.
3. Tenez la poignée. Placez vos pieds sous le manchon de pied. Poussez la poignée vers le bas.
4. Revenez lentement à la position initiale.



Programme de maintenance

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

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

Informations générales de maintenance

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

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

Sellerie :

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

Étiquettes :

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

Écrous et boulons :

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

Surfaces antidérapantes :

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

Courroies et câbles :

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

Tension des courroies et des câbles :

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

Manchons de siège, tiges de guidage :

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

Roulements linéaires :

- * Reportez-vous au guide d'utilisation pour démonter avec précaution le roulement de son boîtier et placez un doigt enduit de graisse (au lithium, Super Lube, etc.) à l'intérieur du roulement. À l'aide de votre doigt, appliquez la graisse à l'intérieur des roulements et de leurs bagues. 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