



Gravit Machine

MANUEL D'UTILISATION

IT9520

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 -----	17
Instructions de montage -----	18
Montage-----	19
Instructions de réglage -----	35
Instructions d'entraînement -----	36
Programme de maintenance-----	37
Informations générales de maintenance -----	38
Conseils d'entraînement avec poids -----	39

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.

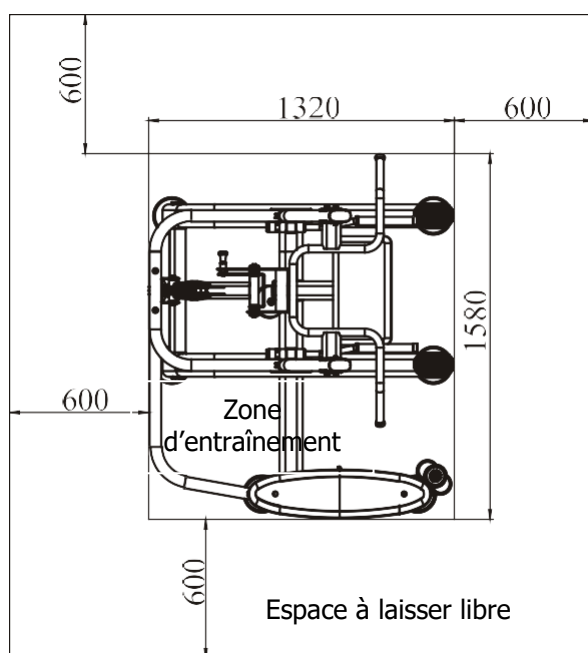
Consignes de sécurité importantes

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 : 1580 x 1320 mm

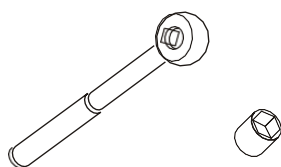
Masse totale du produit : 171 kg/ 377 lb

Instructions

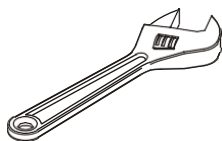
Avant de commencer le montage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Utilisez les différentes listes de ce guide pour vérifier que toutes les pièces sont bien incluses dans votre livraison. Lors de vos commandes, utilisez les numéros de pièces et les descriptions répertoriés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

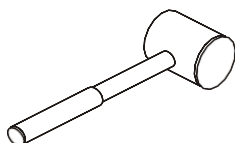
Outils requis



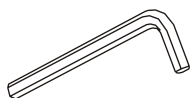
Clé à cliquet et douille



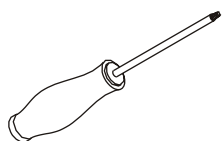
Clé à molette



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	IT952001ASSY	Ensemble cadre inférieur droit	1
2	2	IT952002ASSY	Ensemble inférieur gauche	1
3	3	IT952003ASSY	Ensemble poteau gauche	1
4	4	IT952004ASSY	Ensemble poteau droit	1
5	5	IT952005ASSY	Ensemble poteau arrière	1
6	6	IT95200600	Raccordement supérieur	1
7	7	IT95200700	Raccordement arrière	1
8	8	IT952008ASSY	Ensemble cadre de support inférieur	1
9	9	IT952009ASSY	Ensemble cadre de support de jambes	1
10	10	IT952010ASSY	Ensemble barre	1
11	11	IT952011ASSY	Ensemble cadre de réglage	1
12	12	IT952012ASSY	Ensemble cadre de balancement inférieur	1
13	13	IT95201300	Support de jambes	1
14	14	IT952014ASSY	Ensemble barre longue	2
15	18	IT952018ASSY	Ensemble cadre de balancement supérieur	1
16	20	IT95202000V1	Axe ϕ 25,4*146	1
17	21	IT95202100V1	Axe ϕ 25,4*210,5	1
18	22	IT953201ASSY	Ensemble cadre de la pile de poids	1
19	23	IT95202300	Ensemble câble	1
20	24	IT95016000	Protection en plastique	3
21	27	IT95016400	Cache de poulie	5
22	28	SD1000B3000ASSY	Pied réglable	4
23	29	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	7
24	30	FE97202000V1	Axe ϕ 25,4*109	2
25	31	IT950121ASSY	Ensemble support supérieur	1
26	32	IT950122ASSY	Ensemble support inférieur	2
27	33	IT95012300	Support arrière	1
28	34	IT95014200	Plaque supérieure	1
29	35	IT95014400	Tige de guidage ϕ 19*1242	2
30	36	IT95015100	Capot supérieur	1
31	37	IT95015200	Capot du panneau d'entraînement	1
32	38	IT95015300	Carter de protection avant	1
33	39	IT95015400	Carter de protection avant gauche	1
34	40	IT95015500	Carter de protection arrière supérieur	1
35	41	IT95015600	Carter de protection arrière	1
36	42	IT80023000	Tampon en caoutchouc pour poids	2

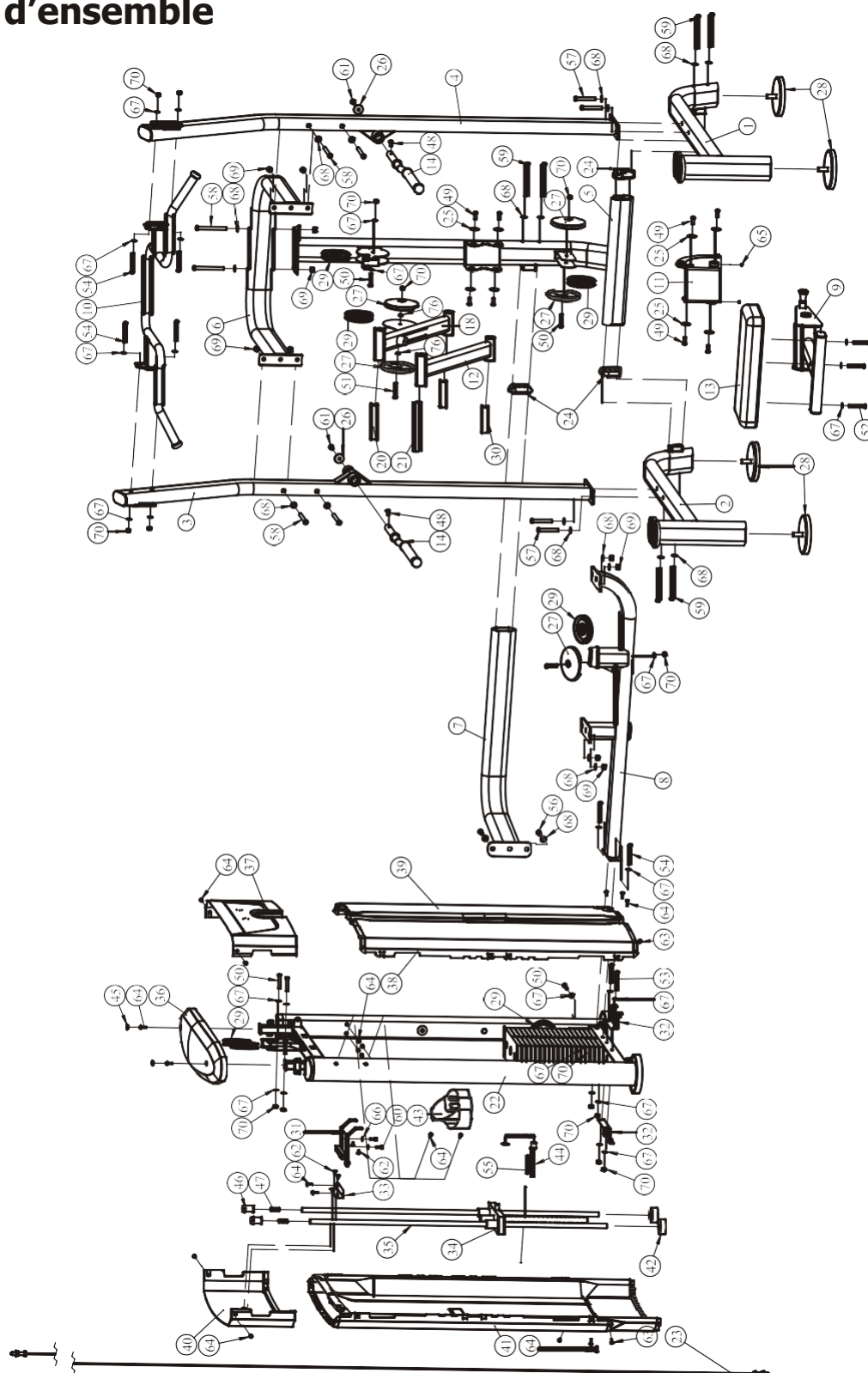
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
37	43	IT801210300P11C	Porte-gobelet	1
38	44	IT90012000V1	Goupille de sélection avec ressort	1
39	45	IT95016500	Capuchon à embout $\phi 16,5 \times 6,88$	2
40	46	IT95016100	Manchon de fixation de tige de guidage $\phi 25 \times \phi 19 \times 45$	2
41	47	HFOPT900-04A0602	Ressort $\phi 1,5 \times 36$	2
42	48	GB70BTM10*16DN18NL	Vis d'assemblage à tête creuse M10*16	2
43	49	GB70BTM10*25DN18NL	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	8
44	50	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	6
45	51	GB70BTM10*60DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*60	1
46	52	GB70BTM10*65DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*65	3
47	53	GB70BTM10*75DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*75	2
48	54	GB70BTM10*80DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*80	6
49	55	IT80124103	Goupille fendue $\phi 11 \times 76$	1
50	56	GB70BTM12*30DN18NL	Vis d'assemblage à tête creuse M12*30	2
51	57	GB70BTM12*80DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*80	4
52	58	GB70BTM12*120DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*120	6
53	59	GB70BTM12*135DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*135	6
54	60	GB70M8*20N19	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
55	61	CNLM10*30*30DN20	Vis d'assemblage à tête fraisée plate M10*30	2
56	62	GB818M6*10DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*10	4
57	63	GB818M6*16DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*16	4
58	64	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	18
59	65	GB77M8*6DS18	Vis M8*6	2
60	66	GB958DN2	Rondelle plate $\phi 9 \times \phi 16 \times 1,6$	2
61	67	GB9510DN2	Rondelle plate $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$	28
62	68	GB9512DN2	Rondelle plate $\phi 13 \times \phi 24 \times 2,5$	22
63	69	NM12DN2	Écrou frein à bague nylon M12	10
64	70	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	15
65	71	NBS4DHS	Clé hexagonale S=4	1
66	72	NBS6DHS	Clé hexagonale S=6	1
67	73	NBS8DHS	Clé hexagonale S=8	1
68	74	LW200BS	Clé $\phi 6 \times 117$	1
69	75	YHY	Lubrifiant	1
70	25	AC31001301V1	Rondelle $\phi 36 \times \phi 11 \times 3$	8
71	26	IN-D21202000	Capuchons $\phi 38 \times \phi 10,5 \times 8$	2
72	76	IW32904	Entretoise $\phi 16 \times \phi 10,2 \times 5$	2

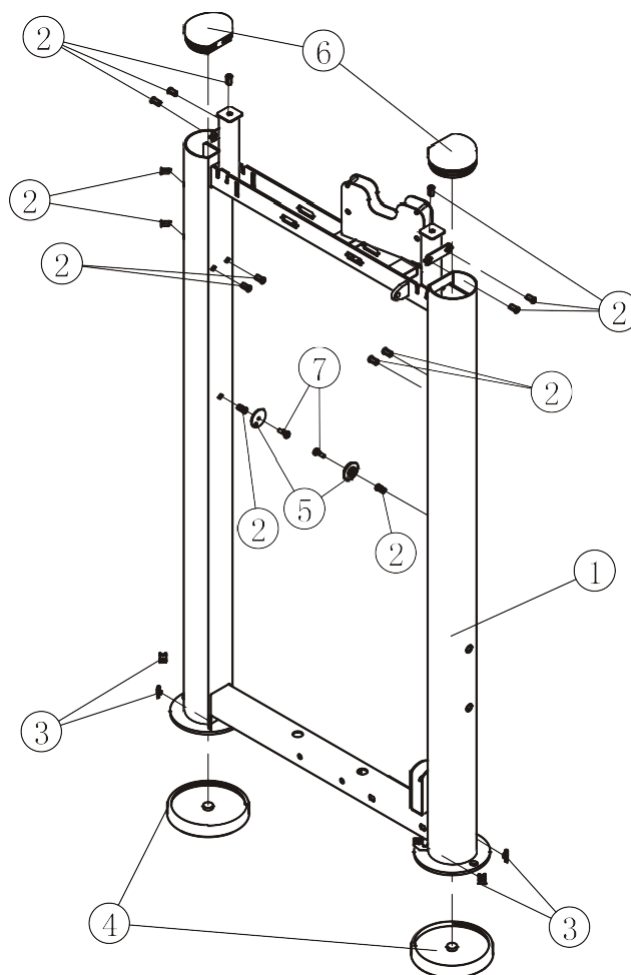
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble



Vue éclatée et liste des pièces

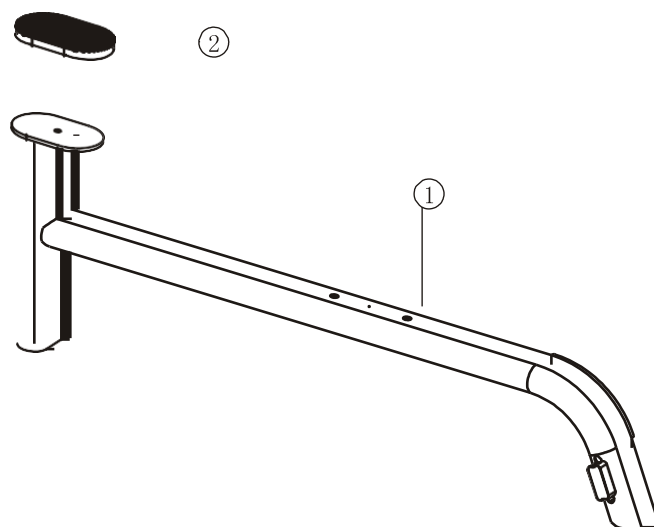
Ensemble cadre de la pile de poids



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	22.1	IT95320100	Cadre de la pile de poids	1
2	22.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Écrou à sertir M6	14
3	22.3	AC32705800	Écrou en U M6	4
4	22.4	IT95015700	Pied	2
5	22.5	IT95015900	Bloc en plastique	2
6	22.6	IT95015800	Capuchon ϕ 95*81,1	2
7	22.7	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	2

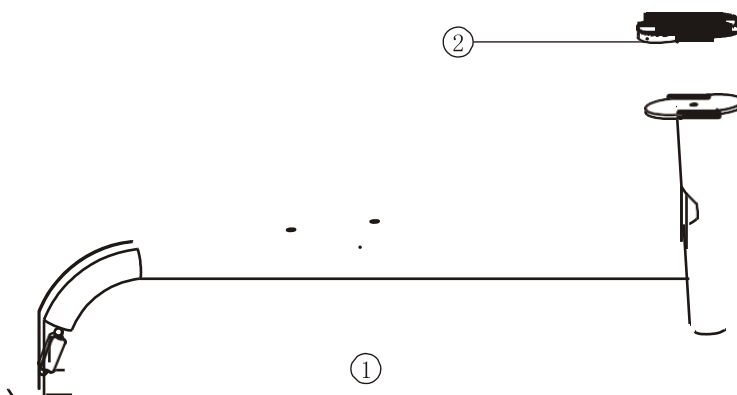
Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble inférieur gauche



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	2.1	IT95200200	Cadre inférieur gauche	1
2	2.2	SPT-62200	Pied	1

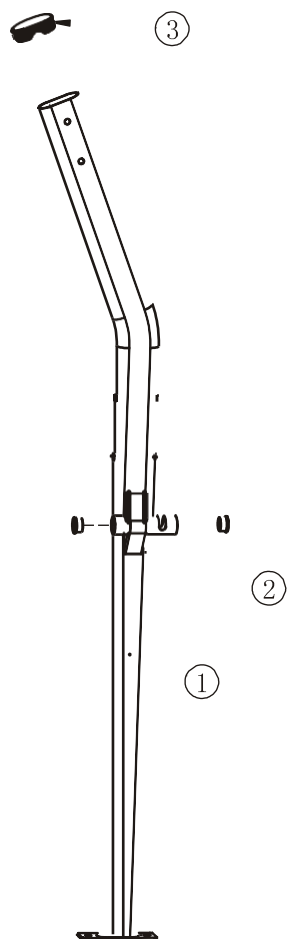
Ensemble cadre inférieur droit



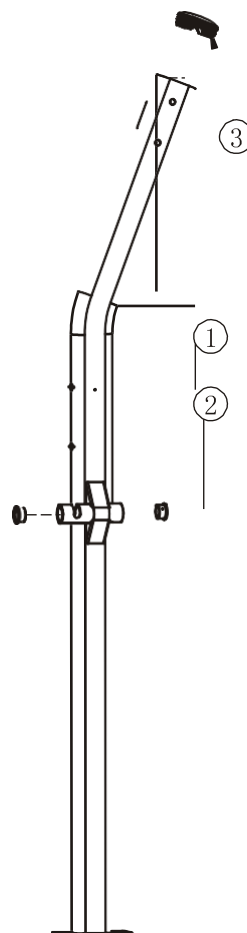
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	1.1	IT95200100	Cadre inférieur droit	1
2	1.2	SPT-62200	Pied	1

Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble poteau gauche



Ensemble poteau droit



Ensemble poteau gauche

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	3.1	IT95200300	Poteau gauche	1
2	3.2	M02502000	Douille $\phi 38^* \phi 25,4^*18$	2
3	3.3	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1

Ensemble poteau droit

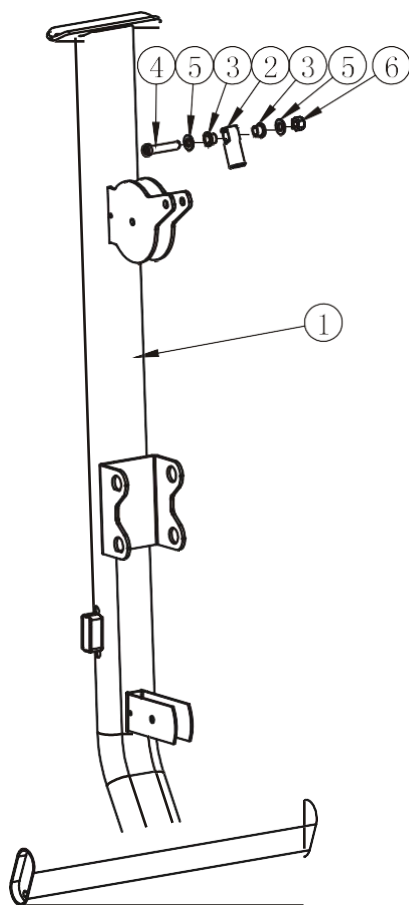
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	4.1	IT95200400	Poteau droit	1
2	4.2	M02502000	Douille $\phi 38^* \phi 25,4^*18$	2

3	4.3	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1
---	-----	----------------	-------------------	---

Vue éclatée et liste des pièces

Vue éclatée et liste des pièces

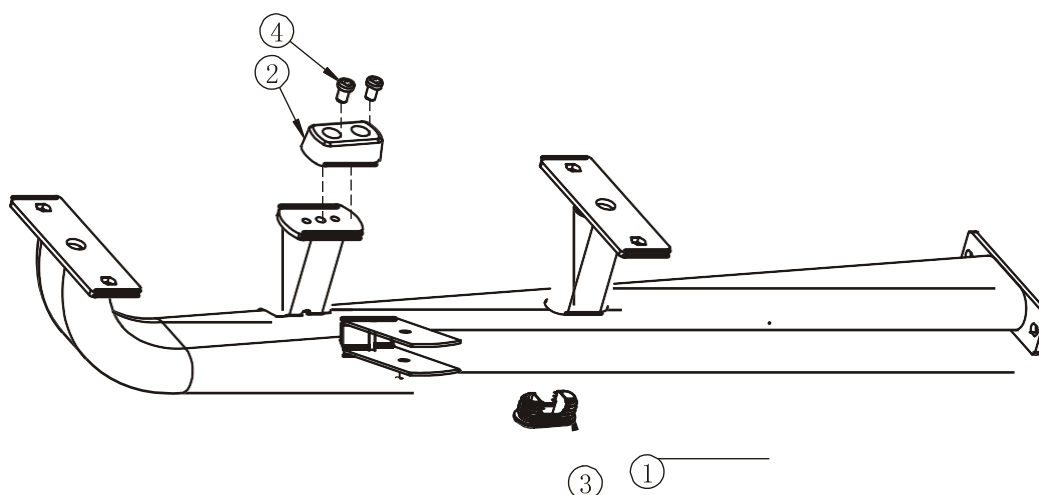
Ensemble poteau arrière



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	5.1	IT95200500	Poteau arrière	1
2	5.2	ROC-IT1013600V1	Connecteur de câble $\phi 25,4 \times 63,5 \times 1/2''-13$	1
3	5.3	BNH0528	Douille $\phi 22 \times \phi 16 \times \phi 12,8 \times 12,7$	2
4	5.4	GB70BTM12*55DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*55	1
5	5.5	GB9512DN2	Rondelle plate $\phi 13 \times \phi 24 \times 2,5$	2
6	5.6	NM12DN2	Écrou frein à bague nylon M12	1

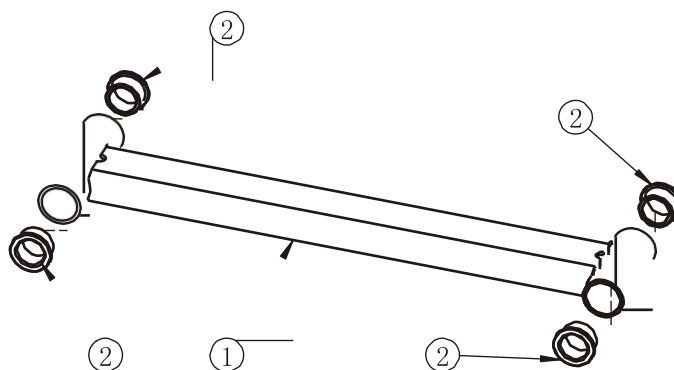
Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre de support inférieur



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	8.1	IT95200800	Cadre de support inférieur	1
2	8.2	RS17000400	Tampon	1
3	8.3	VI21003000	Capuchon RT30*70	1
4	8.4	GB70BTM10*16DN18NL	Vis d'assemblage à tête creuse M10*16	2

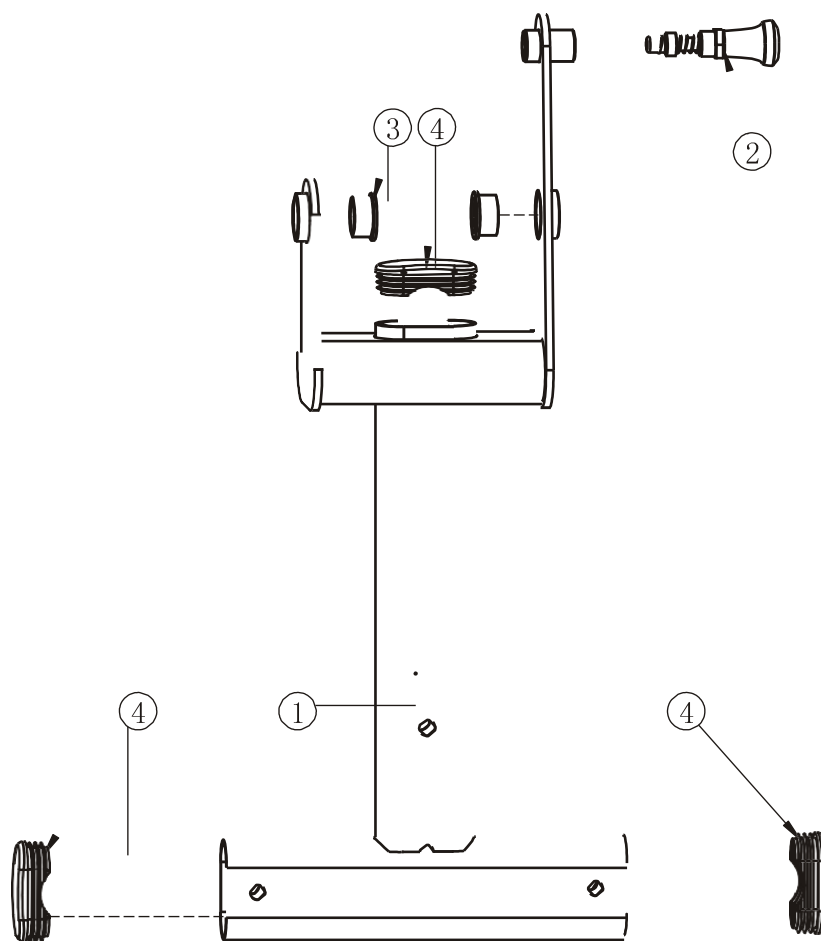
Ensemble cadre de balancement inférieur



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	12.1	IT95201200	Cadre de balancement inférieur	1
2	12.2	M02502000	Douille $\phi 38 * \phi 25,4 * 18$	4

Vue éclatée et liste des pièces

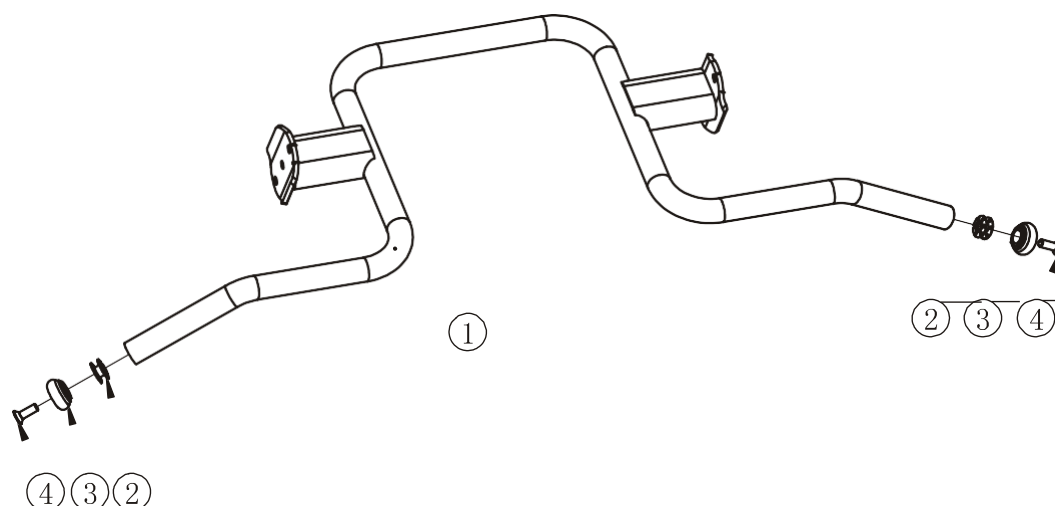
Ensemble cadre de support de jambes



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	9.1	IT95200900	Cadre de support de jambes	1
2	9.2	IT9322G0500	Ensemble goupille	1
3	9.3	M02502000	Douille $\phi 38 * \phi 25,4 * 18$	2
4	9.4	026-01PL2565	Capuchon RT40*80*25	3

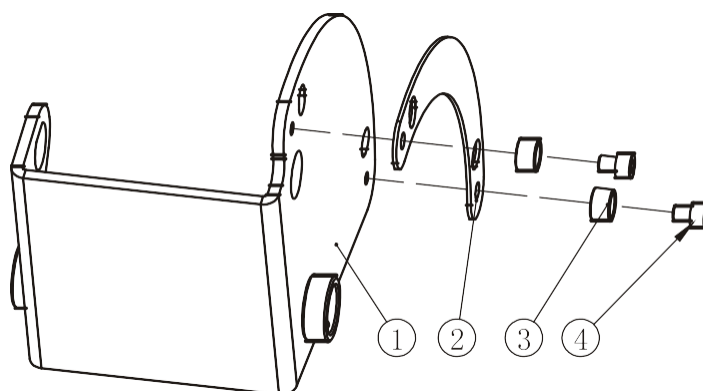
Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble barre



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	10.1	IT95201000	Barre	1
2	10.2	IF81212700	Écrou de fixation	2
3	10.3	IT9030B9500	Capuchon ϕ 25	2
4	10.4	CNLM10*40*40DS20NL	Vis d'assemblage à tête fraisée plate M10*40	2

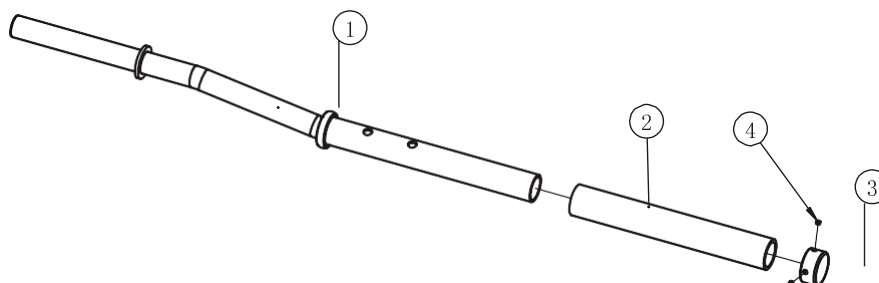
Ensemble cadre de réglage



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	11.1	IT95201100	Cadre de réglage	1
2	11.2	IT95201900	Garniture	1
3	11.3	IN-S10111200	Manchon en caoutchouc ϕ 17*10,5	2
4	11.4	GB70M8*10DS2	Vis d'assemblage à tête creuse M8*10	2

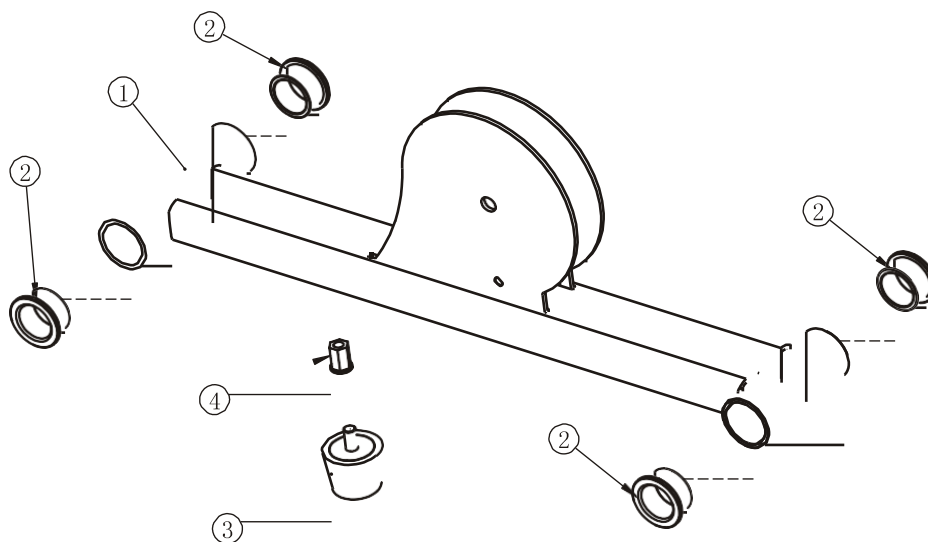
Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble barre longue



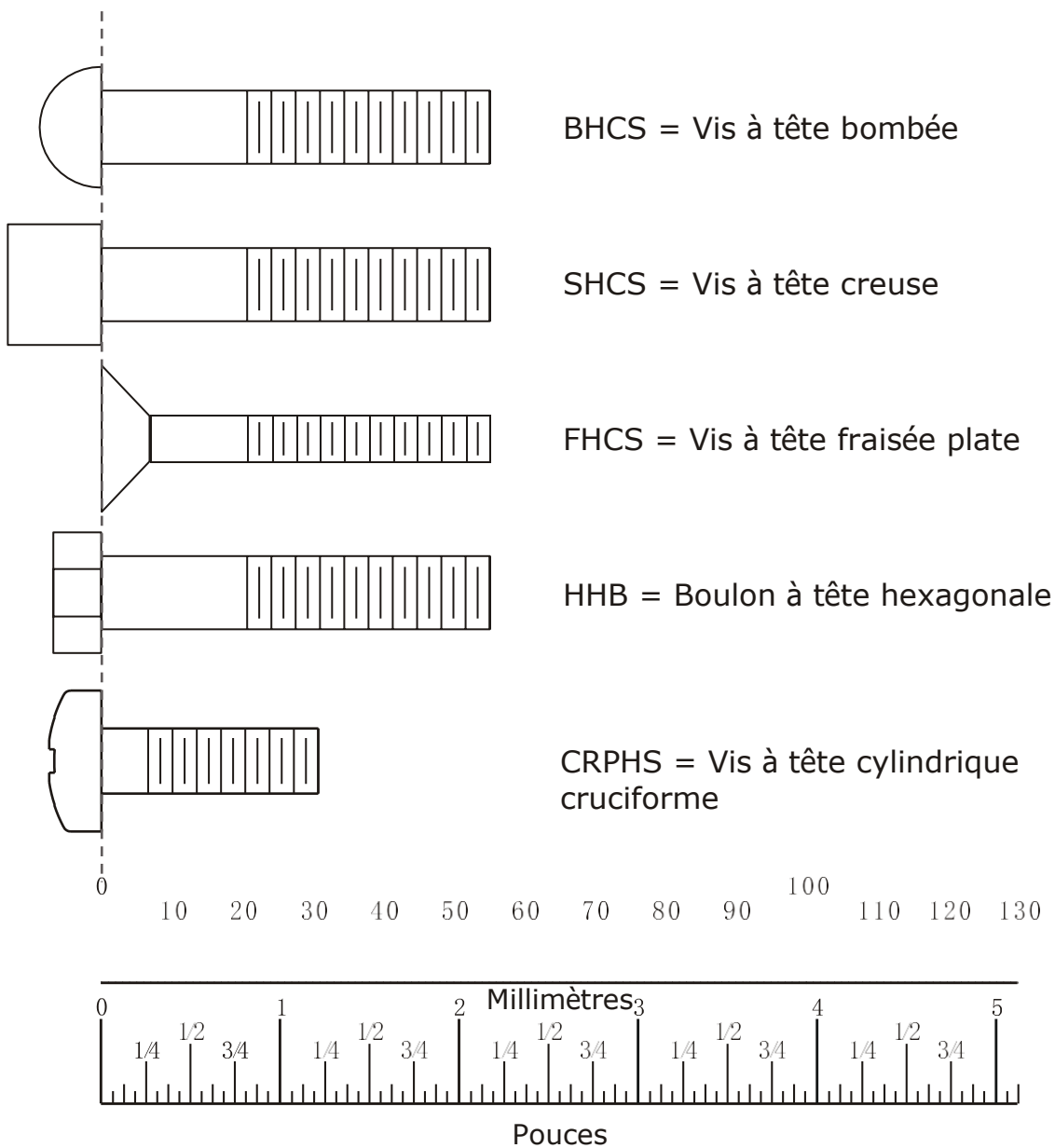
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	14.1	IT95201400	Barre longue	1
2	14.2	026-01PL0206-29	Poignée ST ϕ 36* ϕ 29*240	1
3	14.3	V39000	Capuchon ϕ 32	1
4	14.4	YZGB7710-32*3.2N19	Vis 10-32*3,2	2

Ensemble cadre de balancement supérieur



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	18.1	IT95201800	Cadre de balancement supérieur	1
2	18.2	M02502000	Douille ϕ 38* ϕ 25,4*18	4
3	18.3	AC3170B5200V1	Tampon ϕ 40* ϕ 32*30	1
4	18.4	GB17880.5M8*16.5DCS17	Écrou à sertir M8	1

Guide de mesures



Diamètre du boulon (mm/pouce)	M6 (1/4")	M8 (5/16")	M10 (3/8")	M12 (1/2")	M16 (5/8")
Couple de serrage (N·m)	9 ~ 12	22 ~ 30	45 ~ 59	78 ~ 104	193 ~ 257
Méthodes opérationnelles pour hommes adultes	La force du poignet	La force du poignet et de l'avant-bras	La force de tout le bras	La force du bras et du haut du corps	De toutes ses forces

Instructions de montage

Le montage de l'équipement nécessite environ 2 heures pour un installateur professionnel. Si vous montez ce type d'équipement pour la première fois, prévoyez plus de temps. Il est vivement recommandé de faire monter l'équipement par des installateurs professionnels. Comme certaines parties de l'équipement sont grandes, lourdes ou d'une manipulation malaisée si vous êtes seul, vous trouverez peut-être plus rapide, plus sûr et plus facile de monter cet équipement avec l'aide d'un ami. Il est important de monter votre produit dans un environnement propre, clair et dégagé. Vous pouvez ainsi vous déplacer autour du produit à mesure que vous montez les éléments et vous risquez moins de vous blesser pendant le montage.



REMARQUE

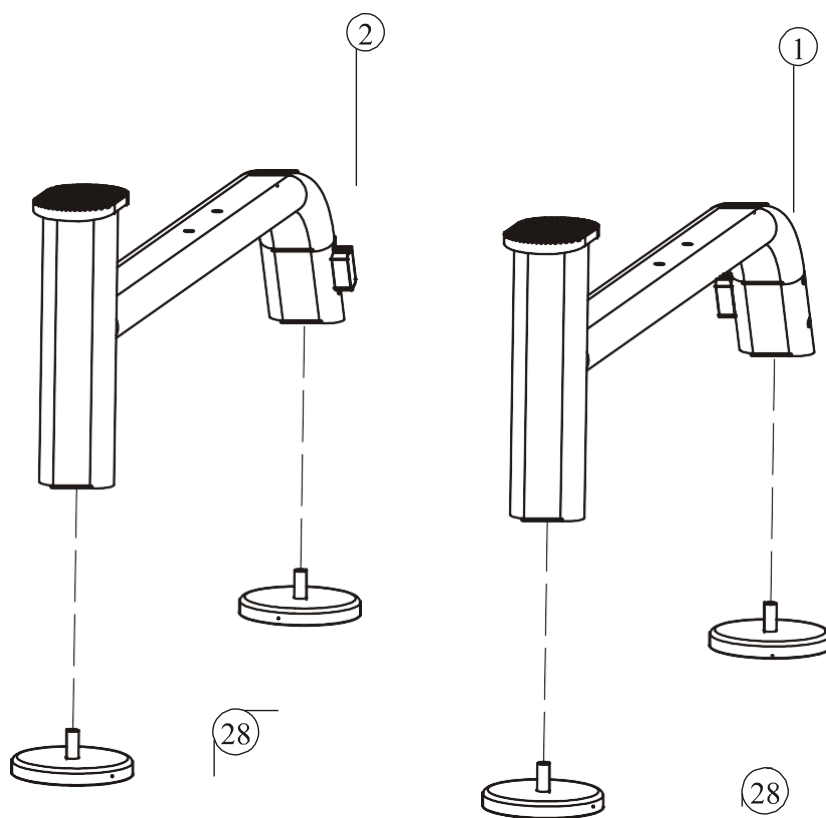
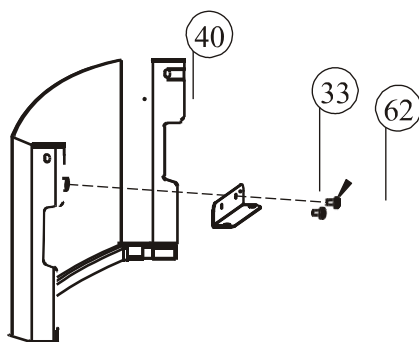
Comme pour tout montage, un alignement et un ajustement corrects sont essentiels. Lorsque vous serrez les vis, veillez à laisser de la marge pour les ajustements. Ne serrez pas complètement les vis avant d'y être expressément invité. Veillez à monter les composants dans l'ordre indiqué dans ce guide.

Montage

ÉTAPE 1

1. Fixez deux pieds réglables (n° 28) à l'ensemble cadre inférieur droit (n° 1).
2. Fixez deux pieds réglables (n° 28) à l'ensemble cadre inférieur gauche (n° 2).
3. Fixez le support arrière (n° 33) au carter de protection arrière supérieur (n° 40) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 62)

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



Montage

ÉTAPE 2

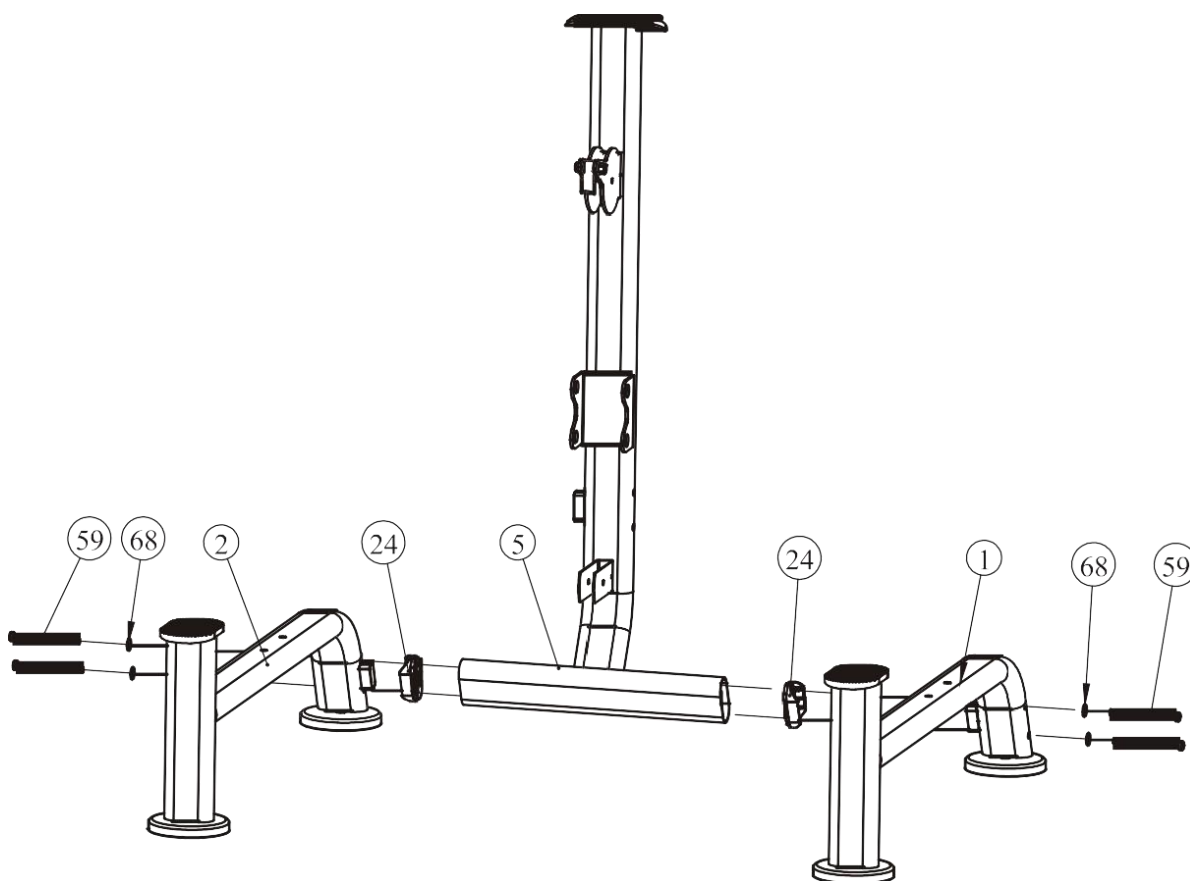
Fixez l'ensemble poteau arrière (n° 5) à l'ensemble cadre inférieur droit (n° 1) et à l'ensemble cadre inférieur gauche (n° 2) à l'aide de :

quatre vis à tête creuse M12*135 (n° 59)

quatre rondelles plates $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (n° 68)

deux protections en plastique (n° 24)

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

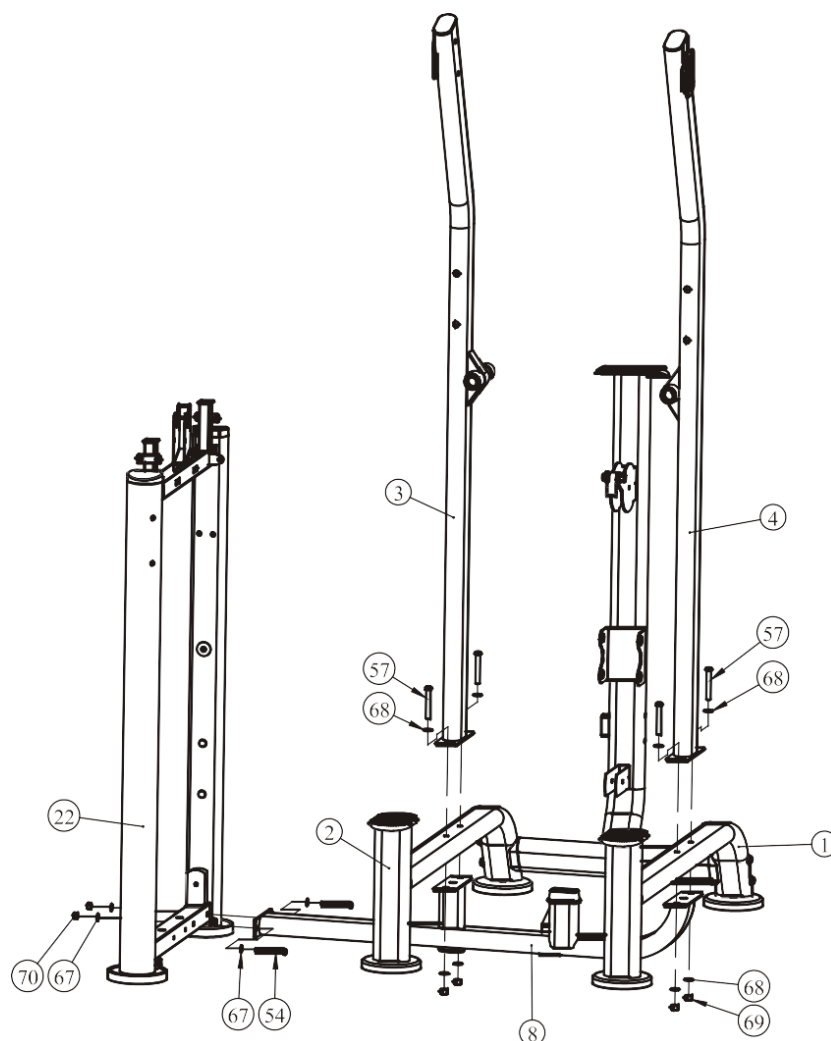


Montage

ÉTAPE 3

1. Fixez l'ensemble poteau droit (n° 4) et l'ensemble cadre de support inférieur (n° 8) à l'ensemble cadre inférieur droit (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M12*80 (n° 57) quatre rondelles plates $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (n° 68)
deux écrous freins à bague nylon M12 (n° 69)
2. Fixez l'ensemble poteau gauche (n° 3) et l'ensemble cadre de support inférieur (n° 8) à l'ensemble cadre inférieur gauche (n° 2) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M12*80 (n° 57) quatre rondelles plates $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (n° 68)
deux écrous freins à bague nylon M12 (n° 69)
3. Fixez l'ensemble cadre de support inférieur (n° 8) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*80 (n° 54) quatre rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 67)
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 70)

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

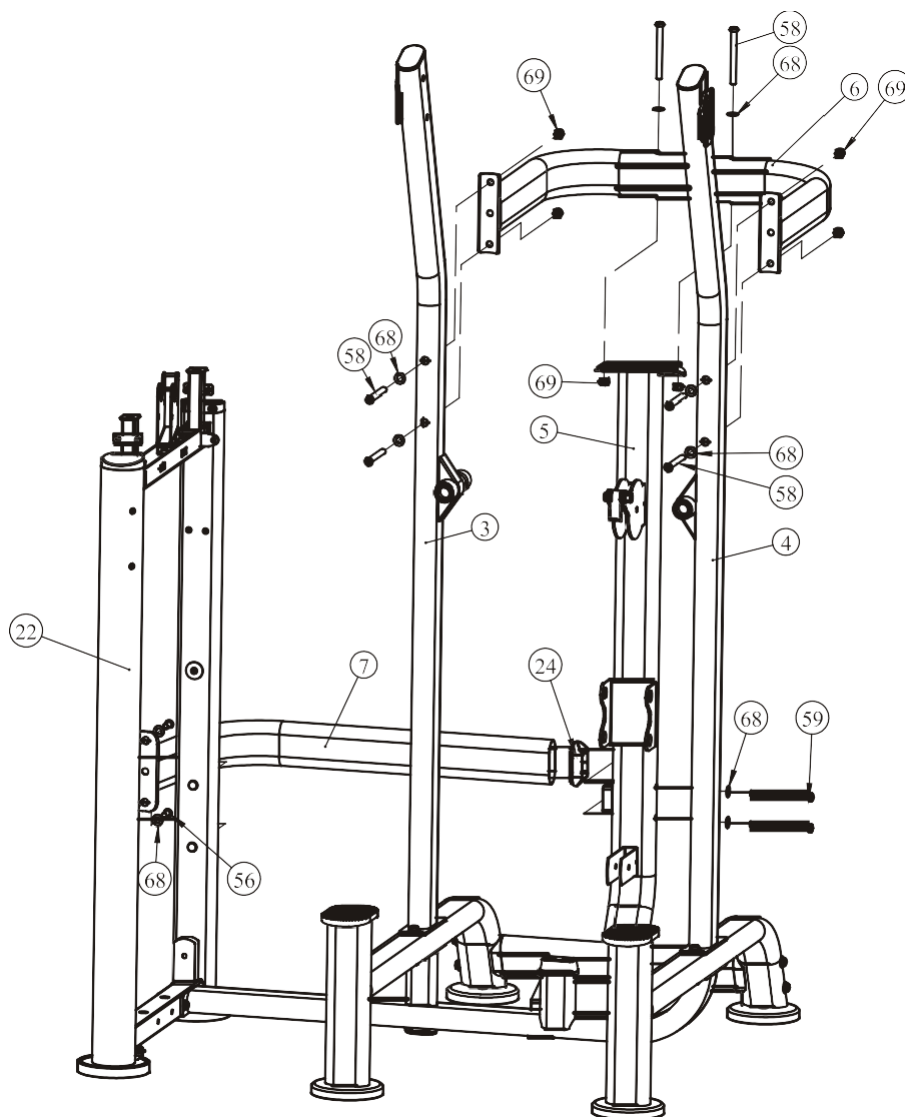


Montage

ÉTAPE 4

1. Fixez le raccordement supérieur (n° 6) à l'ensemble poteau gauche (n° 3), à l'ensemble poteau droit (n° 4) et à l'ensemble poteau arrière (n° 5) à l'aide de :
six vis à tête creuse M12*120 (n° 58) six rondelles plates $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (n° 68)
six écrous freins à bague nylon M12 (n° 69)
2. Fixez le raccordement arrière (n° 7) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M12*30 (n° 56) deux rondelles plates $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (n° 68)
3. Fixez le raccordement arrière (n° 7) à l'ensemble poteau arrière (n° 5) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M12*135 (n° 59) deux rondelles plates $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (n° 68)
une protection en plastique (n° 24)

**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.**

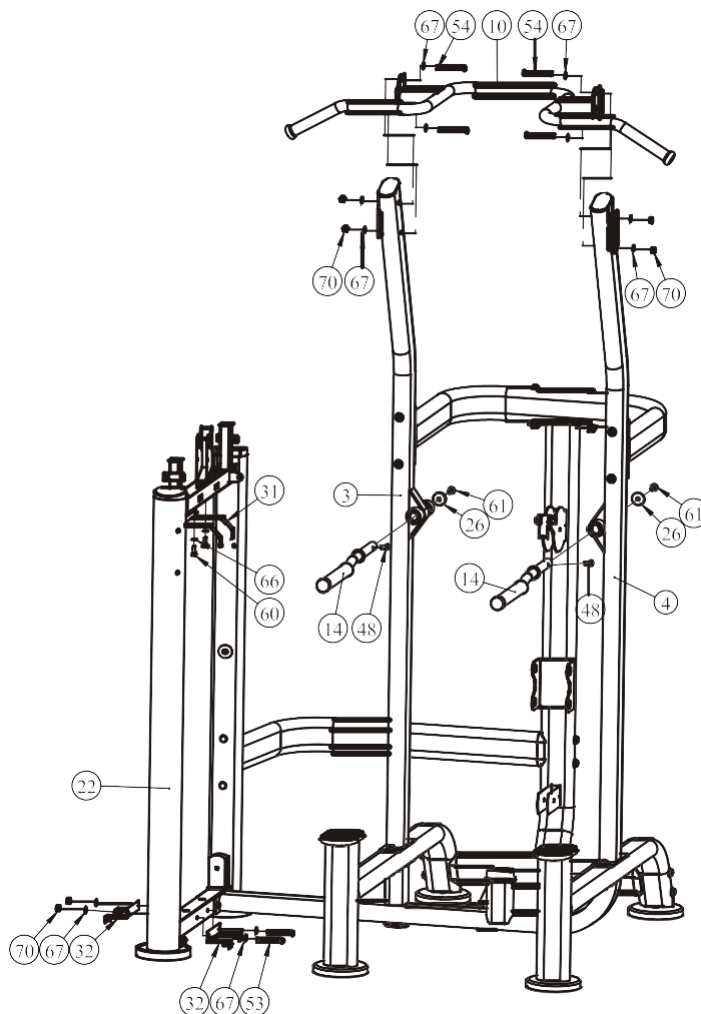


Montage

ÉTAPE 5

1. Fixez l'ensemble barre (n° 10) à l'ensemble poteau gauche (n° 3) et à l'ensemble poteau droit (n° 4) à l'aide de :
quatre vis à tête creuse M10*80 (n° 54) huit rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 67)
quatre écrous freins à bague nylon M10 (n° 70)
2. Fixez l'ensemble barre longue (n° 14) à l'ensemble poteau gauche (n° 3) à l'aide de :
une vis à tête creuse M10*16 (n° 48) une vis à tête fraisée plate M10*30 (n° 61)
un capuchon $\Phi 38 \times \Phi 10,5 \times 8$ (n° 26)
3. Fixez l'ensemble barre longue (n° 14) à l'ensemble poteau droit (n° 4) à l'aide de :
une vis à tête creuse M10*16 (n° 48) une vis à tête fraisée plate M10*30 (n° 61)
un capuchon $\Phi 38 \times \Phi 10,5 \times 8$ (n° 26)
4. Fixez deux ensembles support inférieur (n° 32) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*75 (n° 53) quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 67)
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 70)
5. Fixez l'ensemble support supérieur (n° 31) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) à l'aide de : deux rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 66) deux vis à tête creuse M8*20 (n° 60)

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

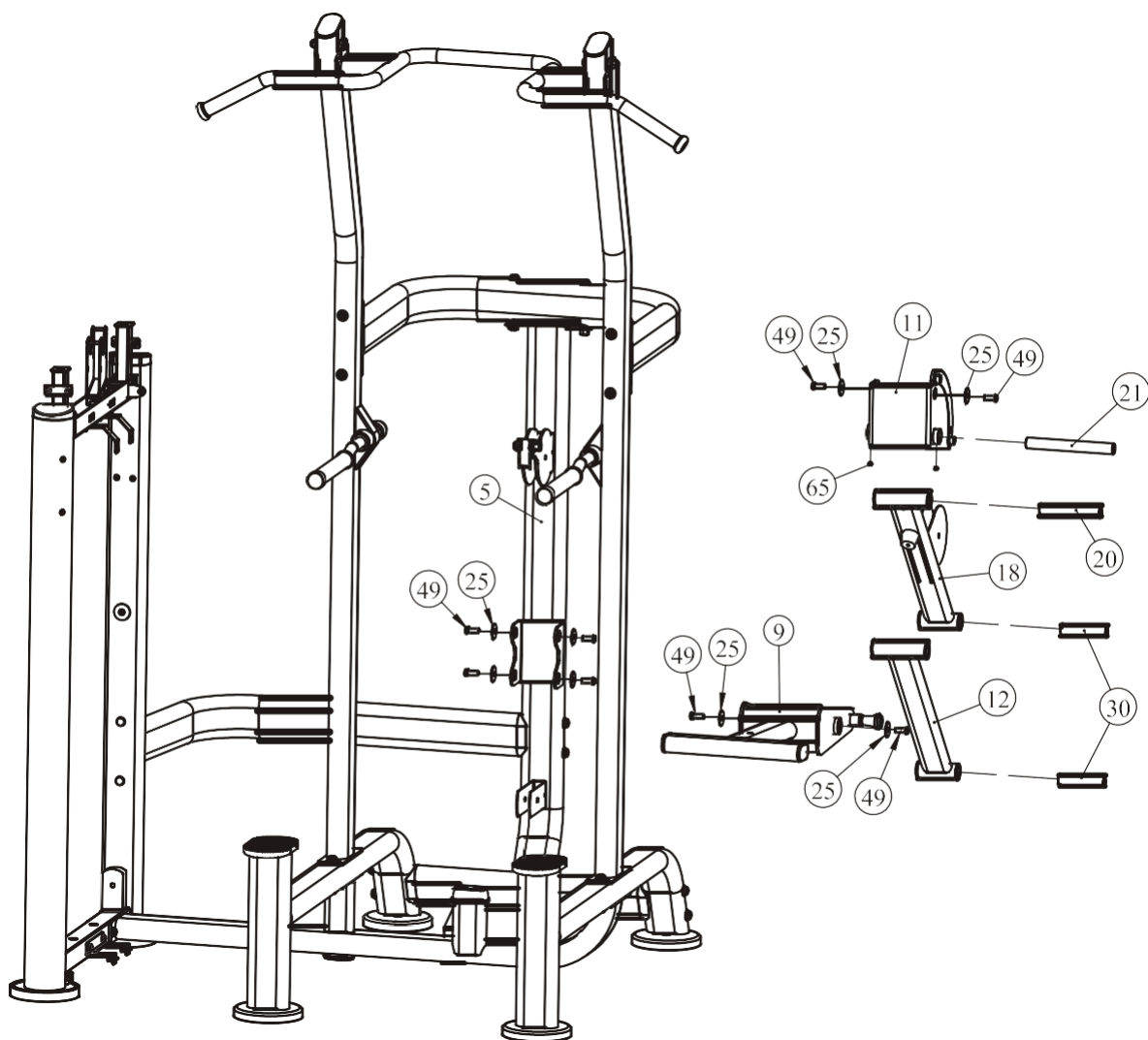


Montage

ÉTAPE 6

1. Fixez l'ensemble cadre de balancement inférieur (n° 12) et l'ensemble cadre de balancement supérieur (n° 18) à l'ensemble poteau arrière (n° 5) à l'aide de :
deux axes $\Phi 25,4 \times 109$ (n° 30) quatre vis à tête creuse M10*25 (n° 49)
quatre rondelles $\Phi 36 \times \Phi 11 \times 3$ (n° 25)
2. Fixez l'ensemble cadre de réglage (n° 11) à l'ensemble cadre de balancement supérieur (n° 18) à l'aide de :
un axe $\Phi 25,4 \times 146$ (n° 20) deux vis à tête creuse M10*25 (n° 49)
deux rondelles $\Phi 36 \times \Phi 11 \times 3$ (n° 25)
3. Fixez l'ensemble cadre de réglage (n° 11) et l'ensemble cadre de support de jambes (n° 9) à l'ensemble cadre de balancement inférieur (n° 12) à l'aide de :
un axe $\Phi 25,4 \times 210,5$ (n° 21) deux vis à tête creuse M10*25 (n° 49)
deux rondelles $\Phi 36 \times \Phi 11 \times 3$ (n° 25) deux vis M8*6 (n° 65)

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



Montage

ÉTAPE 7

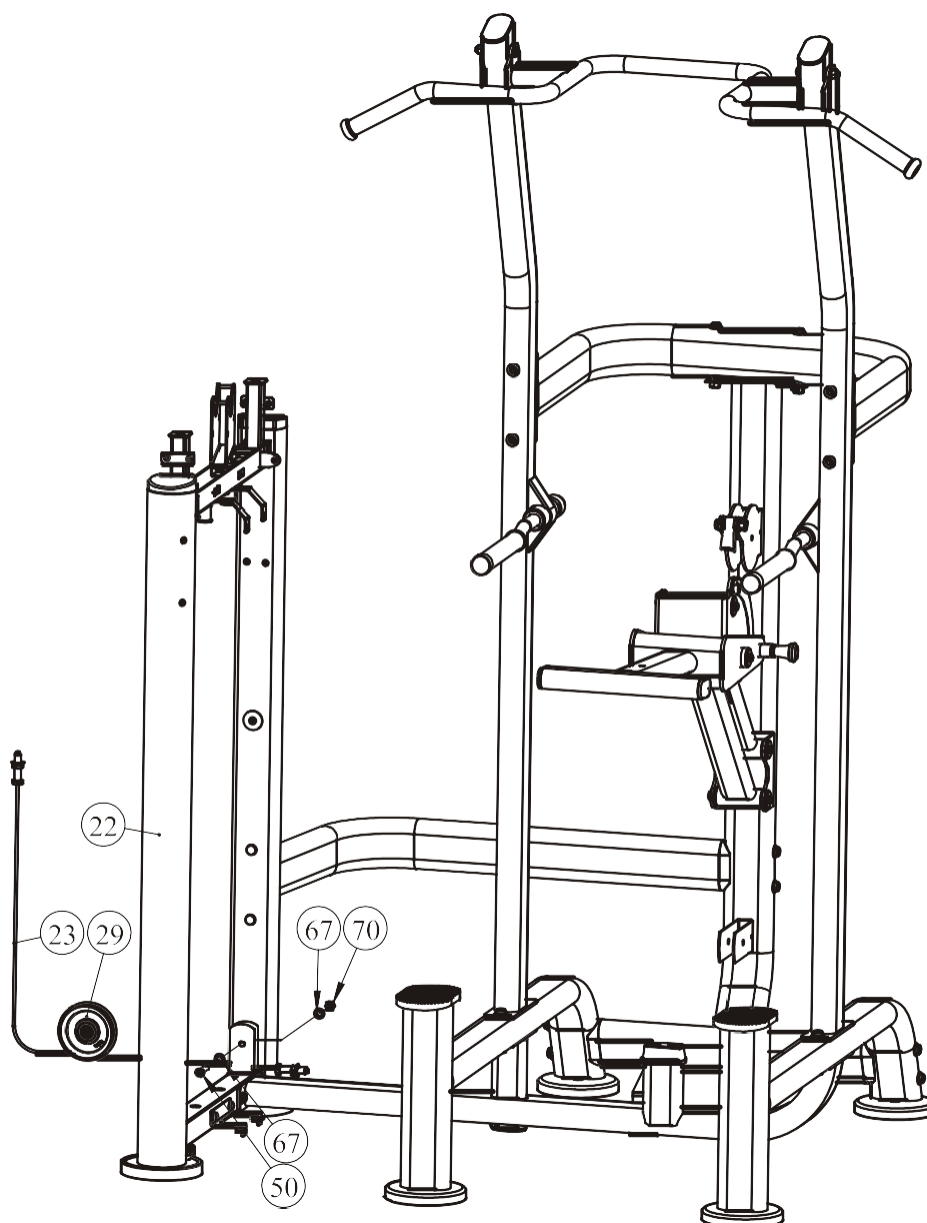
Fixez l'ensemble câble (n° 23) et la poulie de 4,5" (n° 29) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) à l'aide de :

une vis à tête creuse M10*50 (n° 50)

deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 67)

un écrou frein à bague nylon M10 (n° 70)

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



Montage

ÉTAPE 8

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

1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 35) deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 42)
quinze poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 103) deux supports de la pile de poids (n° 104)
une plaque supérieure (n° 34)

à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) à l'aide de :

deux manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 46)

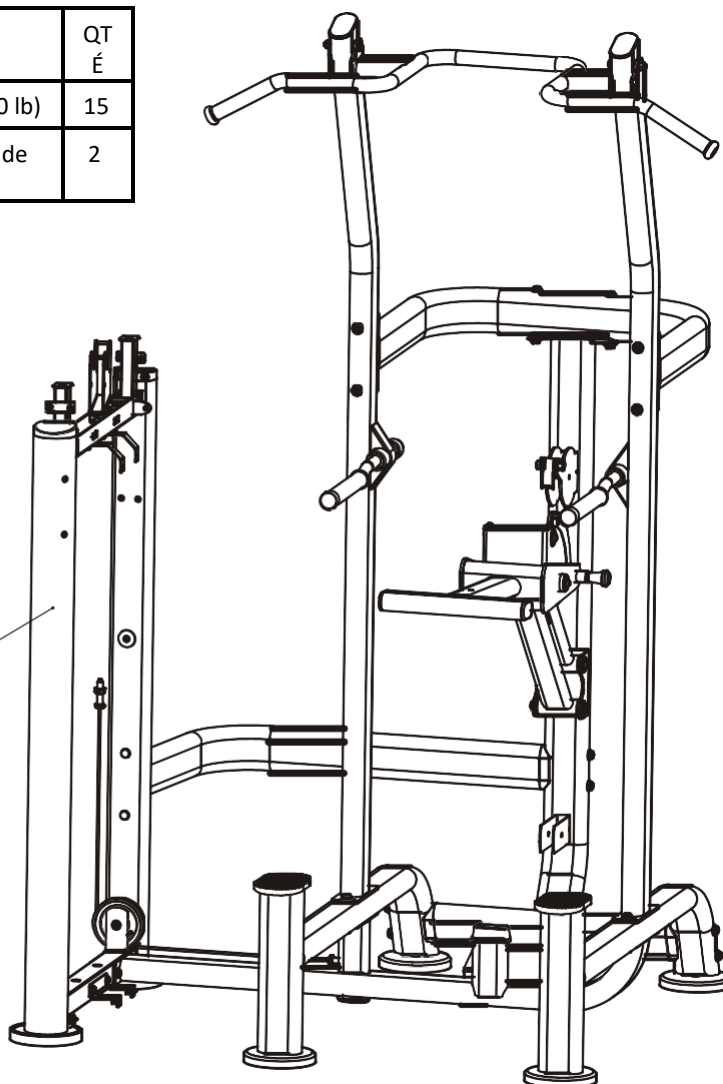
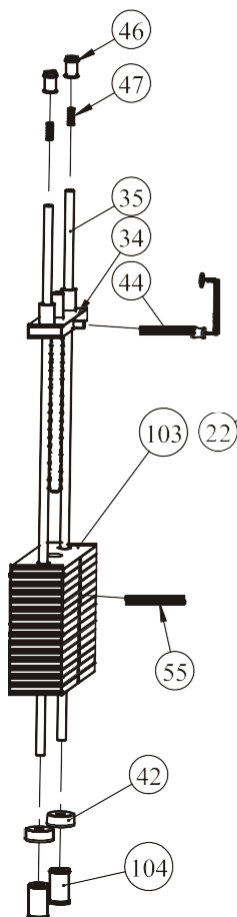
deux ressorts (n° 47)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 44) à la plaque supérieure (n° 34).

3. Fixez les six poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 103) à la plaque supérieure (n° 34) à l'aide de :
une goupille fendue $\Phi 11 \times 76$ (n° 55)

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

Sous-numéro	Référence	Description	QT É
103	FE97193100	Poids de 4,5 kg (10 lb)	15
104	FEWS01ASSY	Support de la pile de poids	2



Montage

ÉTAPE 8

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

1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 35) deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 42)
dix-neuf poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 103) une plaque supérieure (n° 34)

à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) à l'aide de :

deux manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 46)

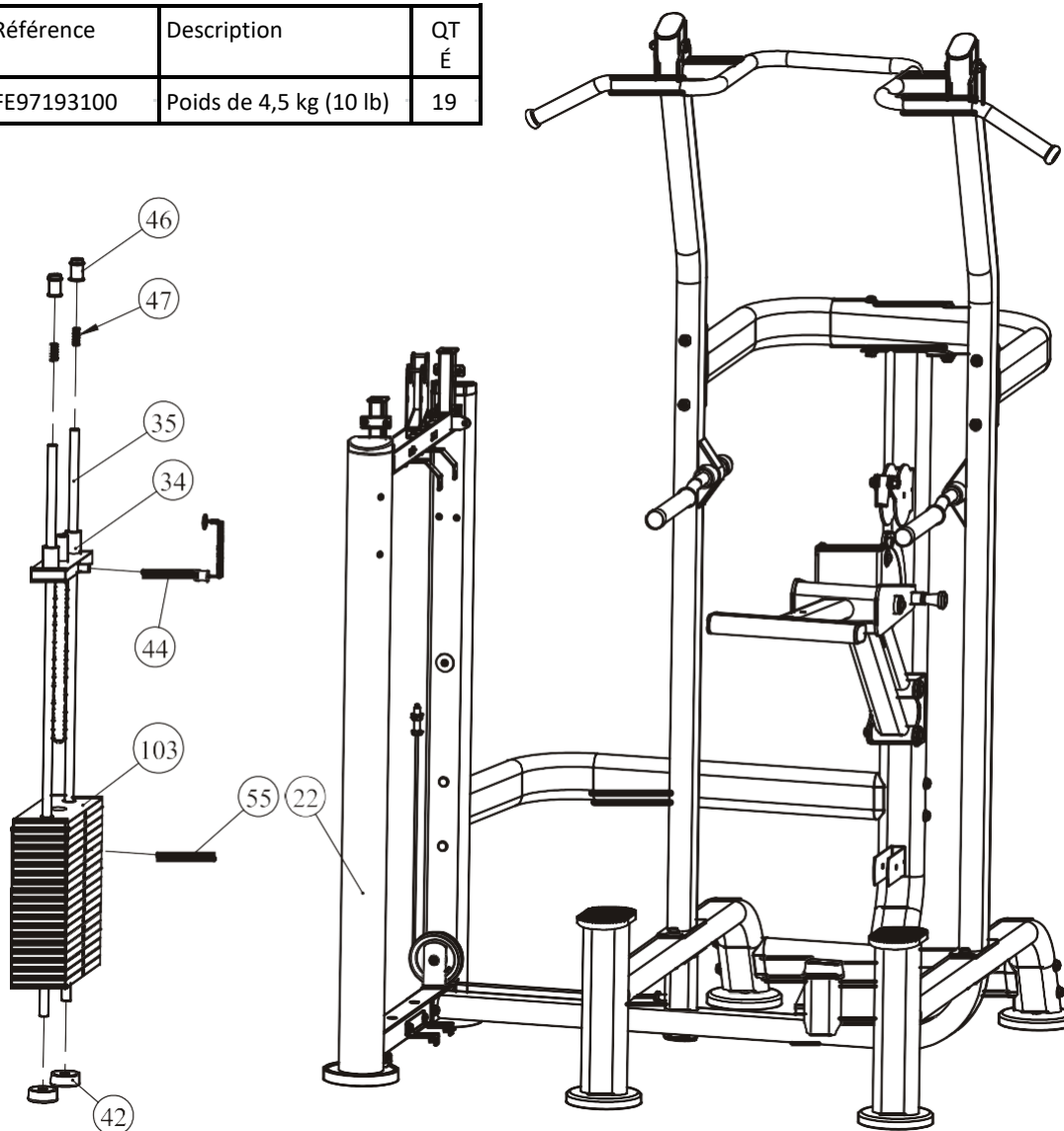
deux ressorts (n° 47)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 44) à la plaque supérieure (n° 34).

3. Fixez les six poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 103) à la plaque supérieure (n° 34) à l'aide de :
une goupille fendue $\Phi 11 \times 76$ (n° 55)

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

Sous-numéro	Référence	Description	QT É
103	FE97193100	Poids de 4,5 kg (10 lb)	19



Montage

ÉTAPE 8

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

1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 35) deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 42)
quinze poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 105) deux supports de la pile de poids (n° 104)
une plaque supérieure (n° 34)

à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) à l'aide de :

deux manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 46)

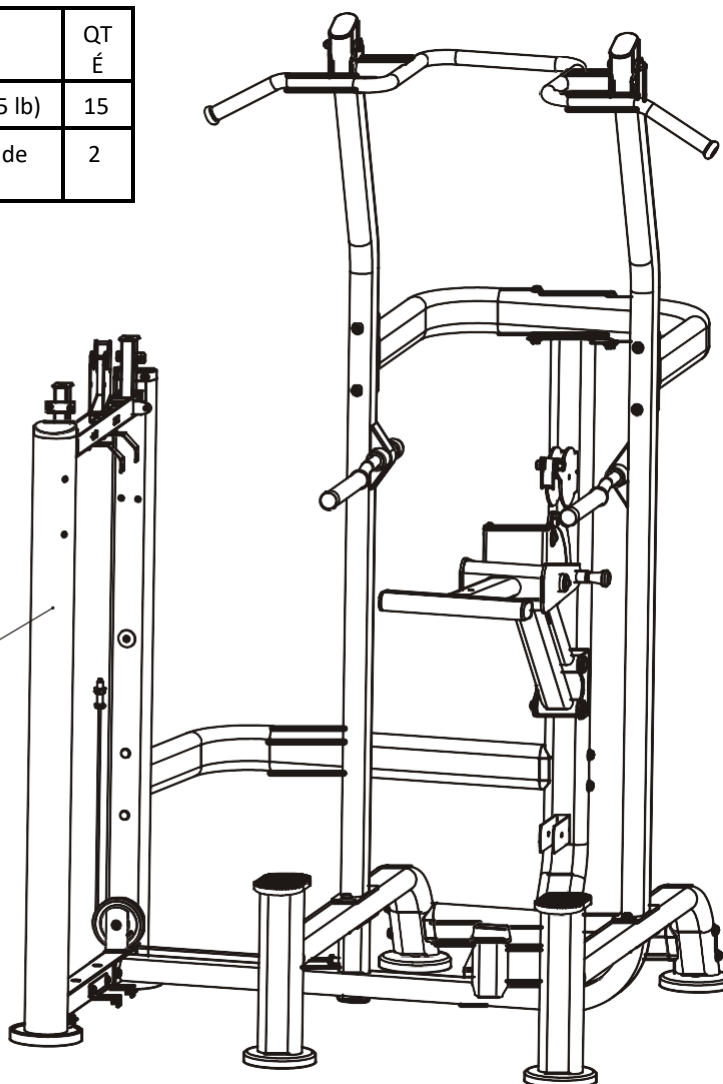
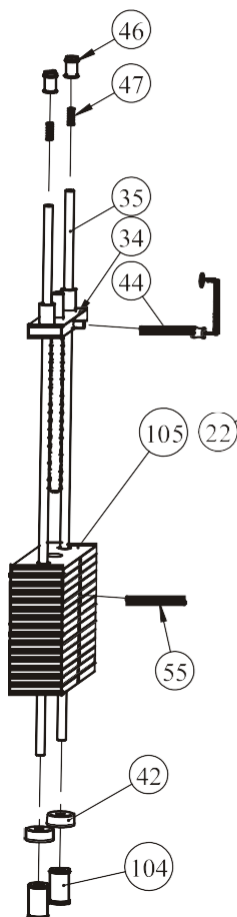
deux ressorts (n° 47)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 44) à la plaque supérieure (n° 34).

3. Fixez les quatre poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 105) à la plaque supérieure (n° 34) à l'aide de :
une goupille fendue $\Phi 11 \times 76$ (n° 55)

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

Sous-numéro	Référence	Description	QT É
105	FE97193200	Poids de 6,8 kg (15 lb)	15
104	FEWS01ASSY	Support de la pile de poids	2



Montage

ÉTAPE 8

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

1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 35) deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 42)
dix-neuf poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 105) une plaque supérieure (n° 34)

à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) à l'aide de :

deux manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 46)

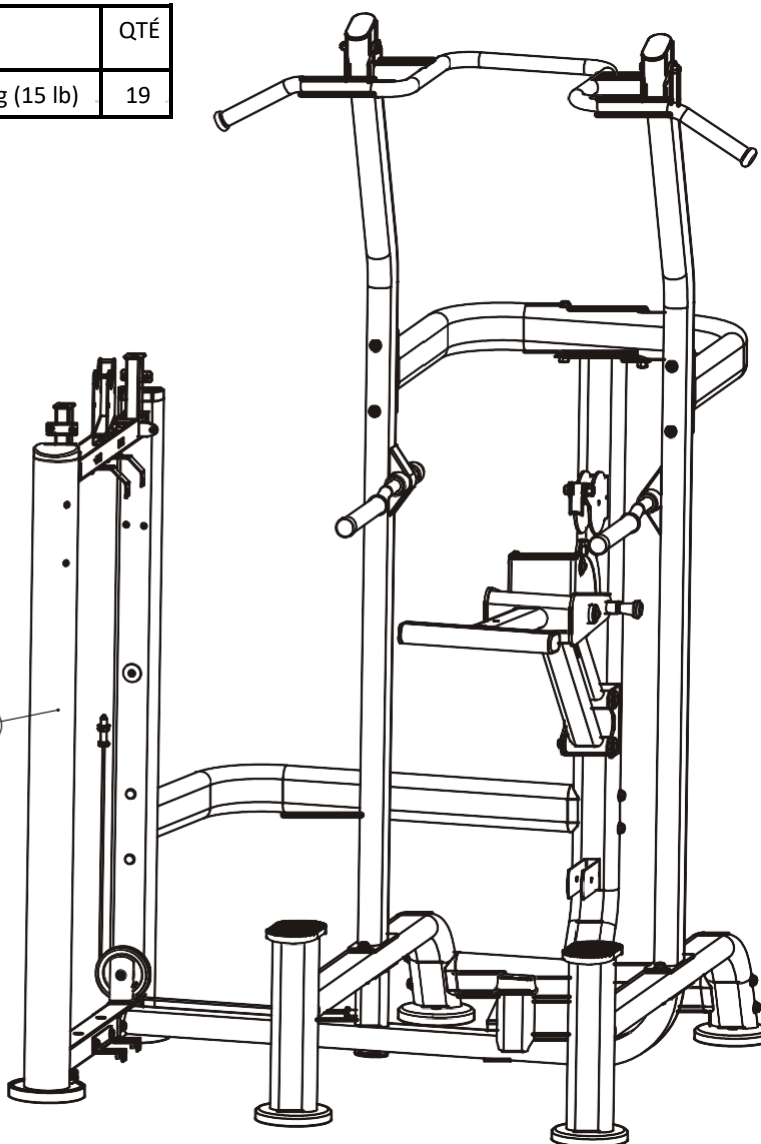
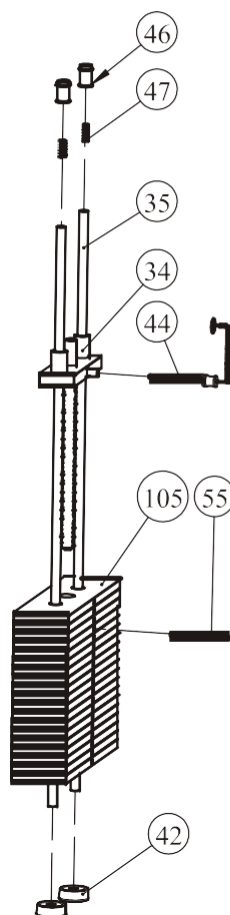
deux ressorts (n° 47)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 44) à la plaque supérieure (n° 34).

3. Fixez les quatre poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 105) à la plaque supérieure (n° 34) à l'aide de :
une goupille fendue $\Phi 11 \times 76$ (n° 55)

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

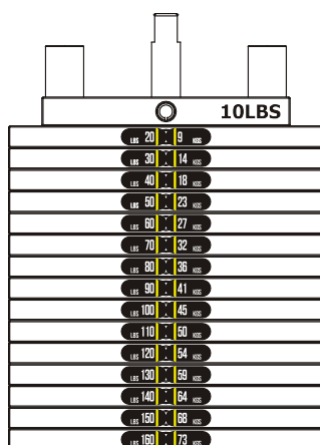
Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
105	FE97193200	Poids de 6,8 kg (15 lb)	19



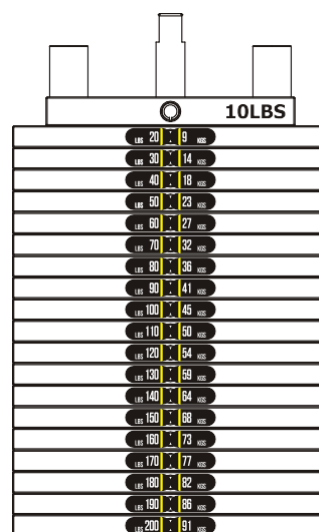
Montage

Schéma d'application des étiquettes sur tous les poids

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

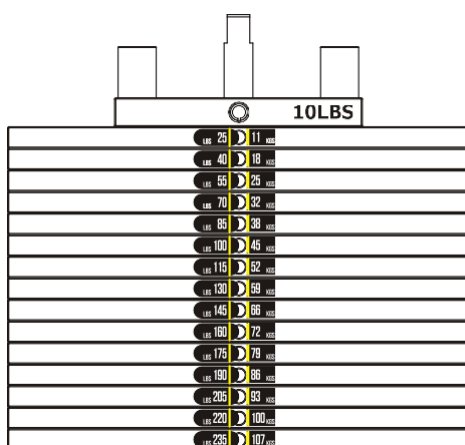


9-73 kg

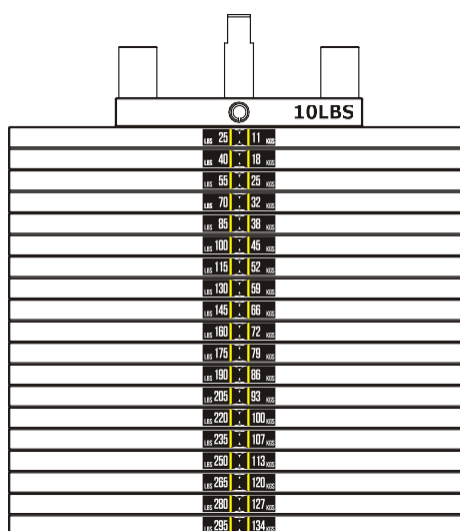


9-91 kg

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



11-107 kg



11-134 kg

Montage

ÉTAPE 9

1. Fixez deux poulies de 4,5" (n° 29) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*50 (n° 50) quatre rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 67)
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 70)
2. Fixez une extrémité de l'ensemble câble (n° 23) à la plaque supérieure (n° 34).
3. Fixez une poulie de 4,5" (n° 29) et un cache de poulie (n° 27) à l'ensemble cadre de support inférieur (n° 8) à l'aide de :
une vis à tête creuse M10*50 (n° 50) une rondelle plate $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 67)
un écrou frein à bague nylon M10 (n° 70)
4. Fixez deux poulies de 4,5" (n° 29) et deux caches de poulie (n° 27) à l'ensemble poteau arrière (n° 5) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*50 (n° 50) deux rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 67)
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 70)
5. Fixez une poulie de 4,5" (n° 29) et deux caches de poulie (n° 27) à l'ensemble cadre de balancement supérieur (n° 18) à l'aide de :
une vis à tête creuse M10*60 (n° 51) un écrou frein à bague nylon M10 (n° 70)
deux entretoises $\Phi 16*\Phi 10,2*5$ (n° 76)
6. Fixez l'autre extrémité de l'ensemble câble (n° 23) à l'ensemble poteau arrière (n° 5).

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

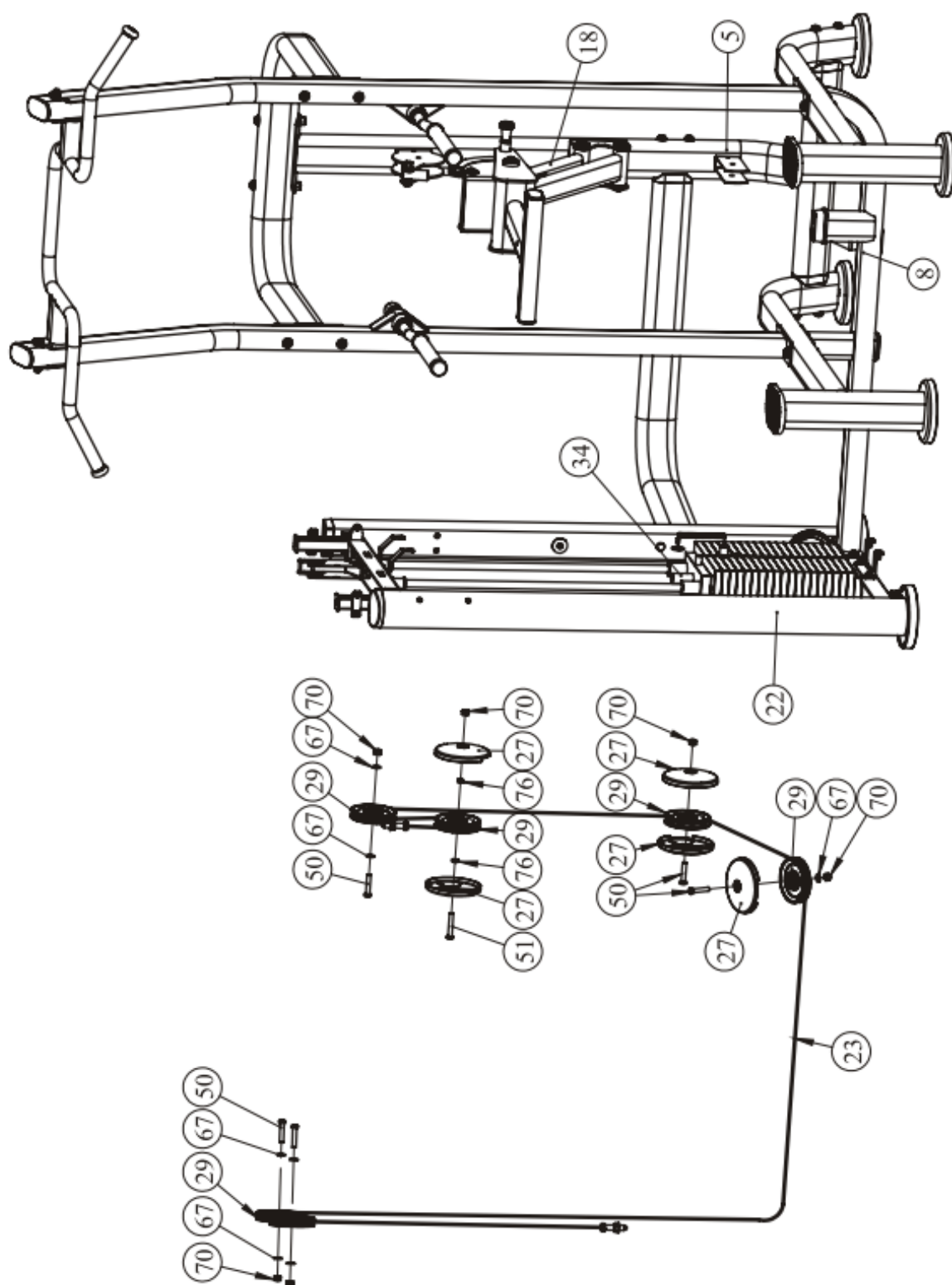
ÉTAPE 10

Conseils : montez au préalable huit vis à tête cylindrique cruciforme dans l'ensemble cadre de la pile de poids et dans l'ensemble support inférieur, sans serrer les vis avec une clé ; montez le carter de protection avec les vis présentes.

1. Fixez le carter de protection avant (n° 38) et le carter de protection avant gauche (n° 39) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) et à l'ensemble support inférieur (n° 32) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 64) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*16 (n° 63)
2. Fixez le carter de protection arrière (n° 41) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) et à l'ensemble support inférieur (n° 32) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 64) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*16 (n° 63)
3. Fixez le capot du panneau d'entraînement (n° 37) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) et à l'ensemble support supérieur (n° 31) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 64) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 62)
4. Fixez le carter de protection arrière supérieur (n° 40) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) et à l'ensemble support supérieur (n° 31) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 64)
5. Fixez le capot supérieur (n° 36) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 64) deux capuchons à embout $\Phi 16,5*6,88$ (n° 45)

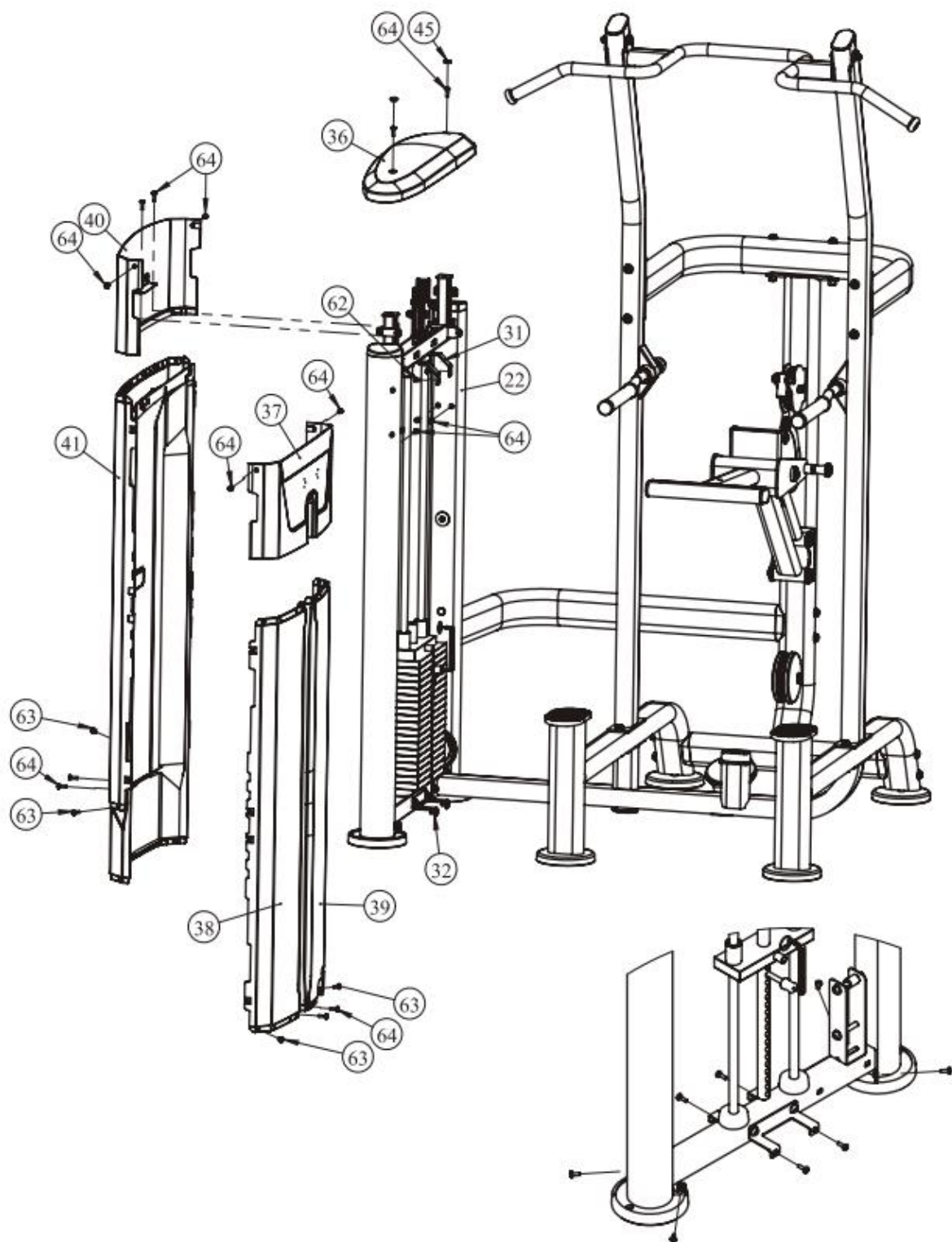
Montage

ÉTAPE 9



Montage

ÉTAPE 10

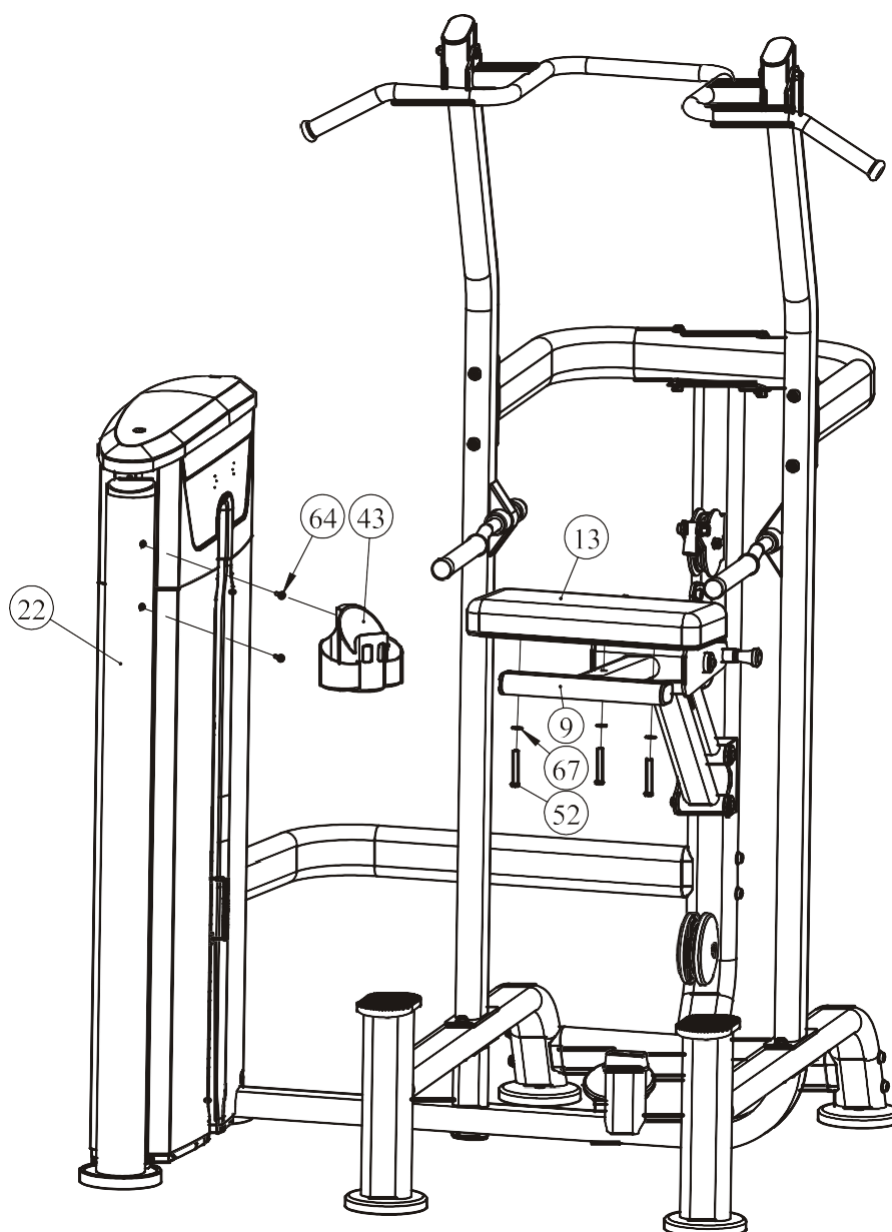


Montage

ÉTAPE 11

1. Fixez le support de jambes (n° 13) à l'ensemble cadre de support de jambes (n° 9) à l'aide de :
trois vis à tête creuse M10*65 (n° 52)
trois rondelles plates $\Phi 11 * \Phi 20 * 2$ (n° 67)
2. Fixez le porte-gobelet (n° 43) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 22) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 64)

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



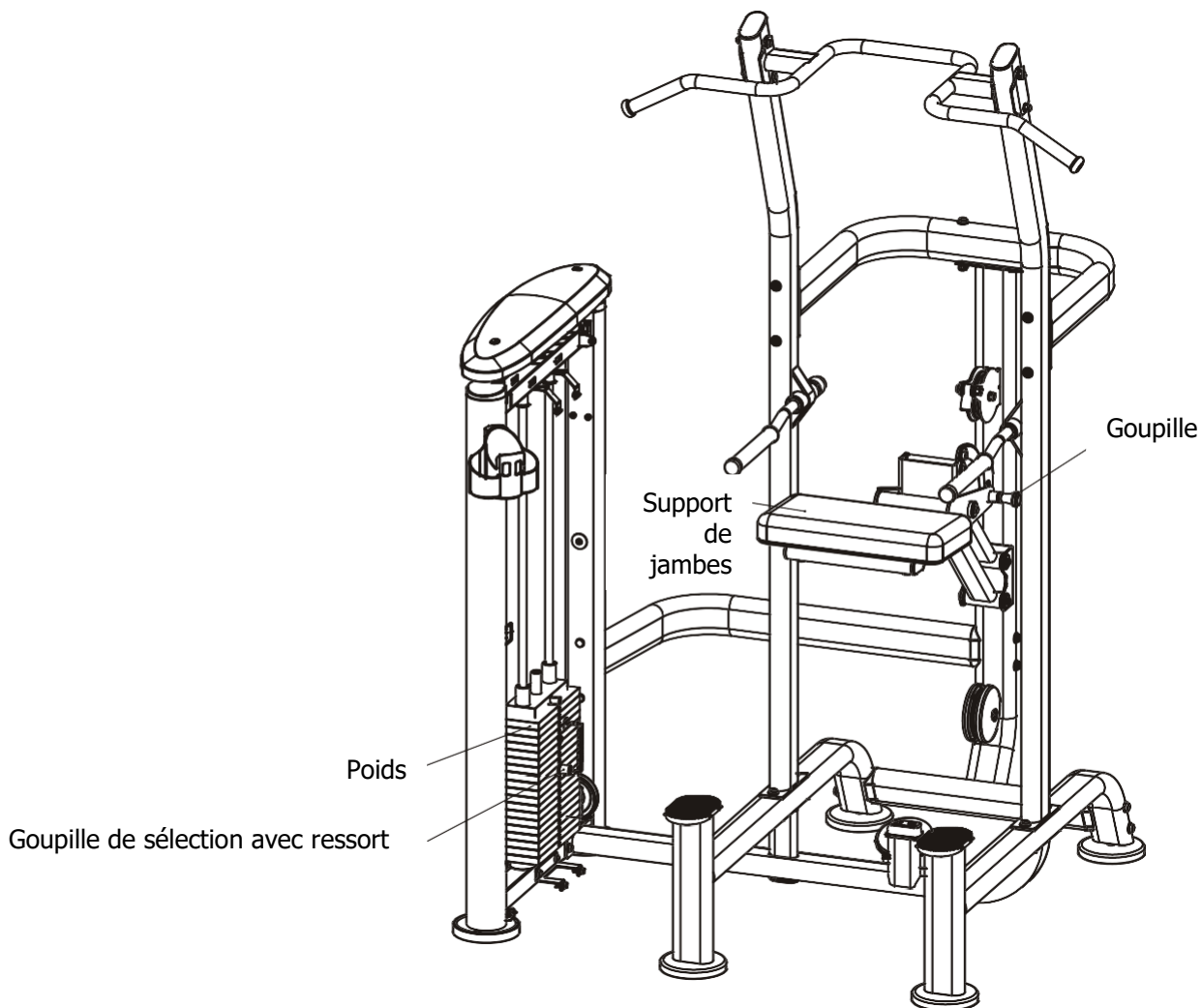
Instructions de réglage

Réglage du support de jambes

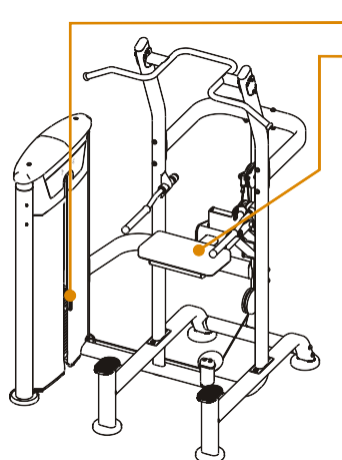
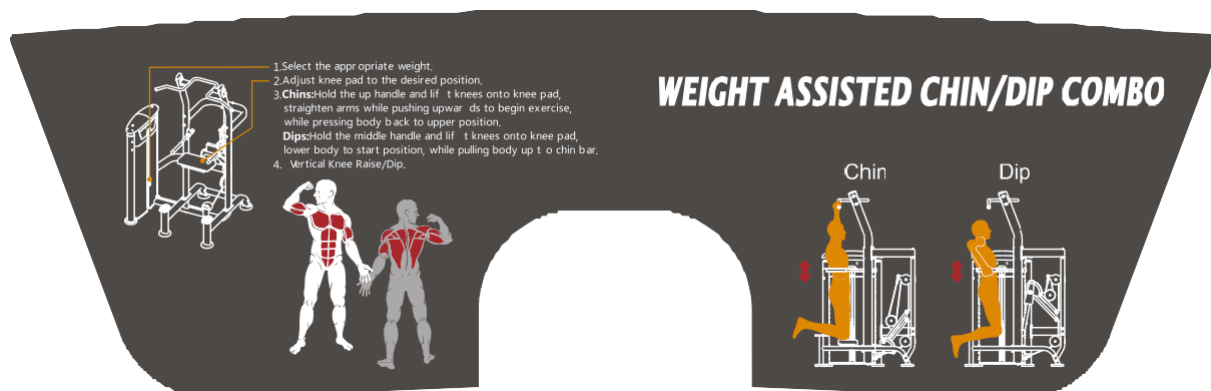
1. Tirez la goupille et réglez le support de jambes à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.

Utilisation de la goupille de sélection avec ressort

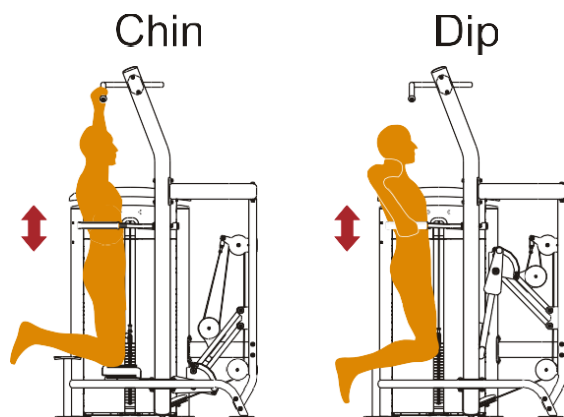
1. Sélectionnez un poids approprié et insérez la goupille de sélection avec ressort dans l'orifice du poids.
2. Veillez à enfoncer la goupille de sélection avec ressort à fond dans l'orifice.



Instructions d'entraînement



1. Sélectionnez le poids approprié.
2. Ajustez le support de genoux en fonction de la position souhaitée.
3. **Tractions :** tenez la poignée au-dessus de vous et mettez vos genoux sur le support de genoux, tendez vos bras et hissez-vous au-dessus de la barre pour commencer l'exercice, en amenant votre corps en position supérieure.
Dips : tenez les poignées du milieu et mettez vos genoux sur le support de genoux, pliez vos bras pour descendre vers le sol et être en position de départ, puis poussez sur vos bras pour remonter votre corps au niveau de la barre de traction.
4. Les levées de genoux/dips.



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