



Ischios Couché

MANUEL D'UTILISATION

IT9521

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 -----	16
Instructions de montage -----	17
Montage-----	18
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.

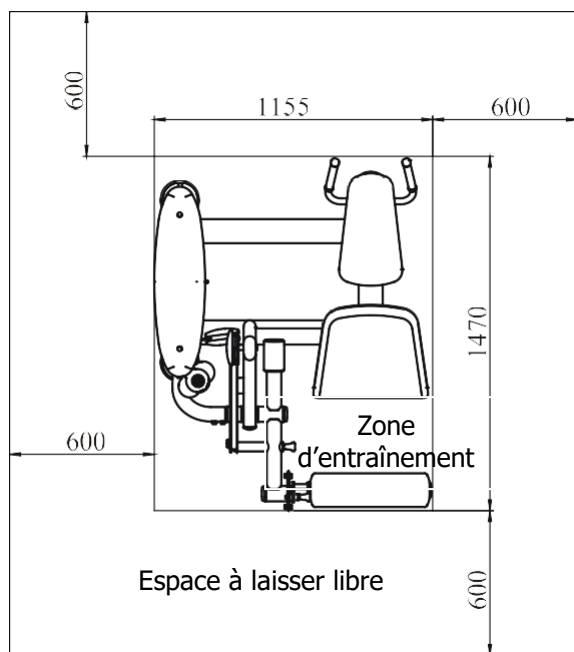
Consignes de sécurité importantes

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 : 1155 x 1470 mm

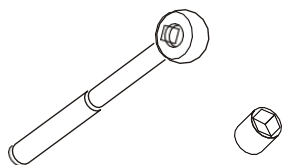
Masse totale du produit : 131,5 kg/ 290 lb

Instructions

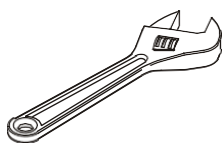
Avant de commencer le montage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Utilisez les différentes listes de ce guide pour vérifier que toutes les pièces sont bien incluses dans votre livraison. Lors de vos commandes, utilisez les numéros de pièces et les descriptions répertoriés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

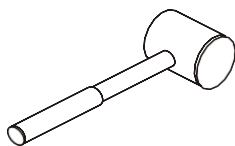
Outils requis



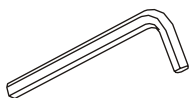
Clé à cliquet et douille



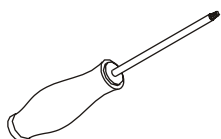
Clé à molette



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	IT952101ASSY	Ensemble cadre de la pile de poids	1
2	2	IT952102ASSY	Ensemble cadre principal	1
3	3	IT95170300	Bras transversal inférieur	1
4	4	IT952104ASSY	Ensemble cadre de support avant	1
5	5	IT950505ASSY	Ensemble support de rembourrage en mousse	1
6	6	IT952106ASSY	Ensemble cadre de balancement	1
7	7	IT952107ASSY	Ensemble cadre de roue	1
8	8	IT952108ASSY	Ensemble cadre de poignée	1
9	9	IT95210900	Cadre de support	1
10	10	IT95211000	Assise II	1
11	11	IT95191400	Assise	1
12	12	IT95211100	Ensemble câble	1
13	13	IE95052800	Ensemble rembourrage en mousse	1
14	14	IT950121ASSY	Ensemble support supérieur	1
15	15	IT950122ASSY	Ensemble support inférieur	2
16	16	IT95012300	Support arrière	1
17	17	IT95014200	Plaque supérieure	1
18	18	IT95014400	Tige de guidage ϕ 19*1242	2
19	19	IT95015100	Capot supérieur	1
20	20	IT95015200	Capot du panneau d'entraînement	1
21	21	IT95055400	Carter de protection avant gauche	1
22	22	IT95085400	Carter de protection avant droit	1
23	23	IT95015500	Carter de protection arrière supérieur	1
24	24	IT95015600	Carter de protection arrière	1
25	25	IT95016000	Protection en plastique	3
26	26	IT95016100	Manchon de fixation de tige de guidage ϕ 25* ϕ 19*45	2
27	27	IT95016500	Capuchon à embout ϕ 16,5*6,88	2
28	28	IT90012000V1	Goupille de sélection avec ressort	1
29	29	IT80023000	Tampon en caoutchouc pour poids	2
30	30	IT801210300P11C	Porte-gobelet	1
31	31	FE97211900	Capuchon ϕ 60	2
32	32	FE97212000	Anneau ϕ 62,5*5	1

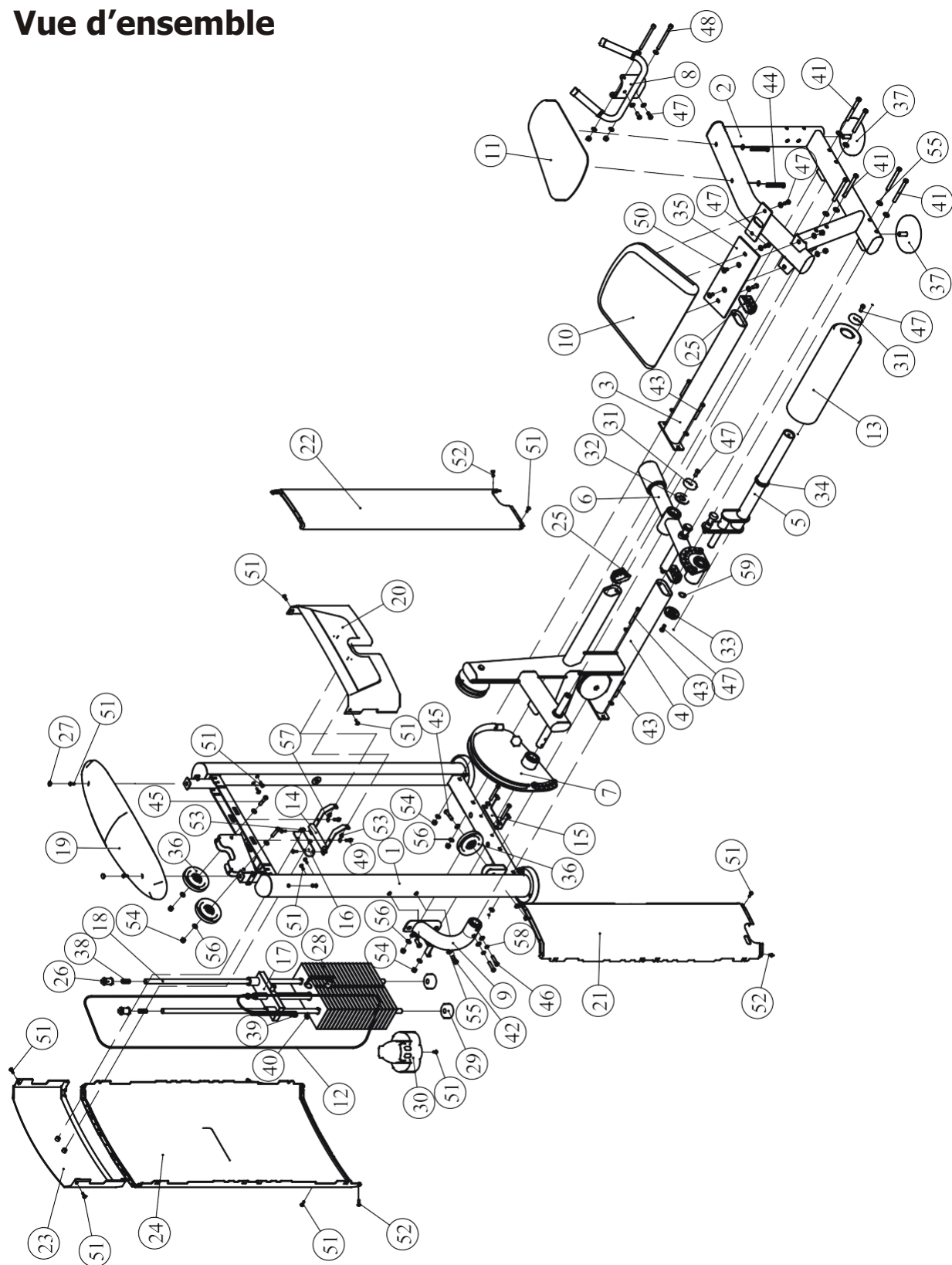
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
33	33	IT95062000	Ensemble capuchon	1
34	34	IE950912800	Anneau en plastique	1
35	35	CWRVL0101100	Plaque	1
36	36	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	3
37	37	SD1000B3000ASSY	Pied réglable	2
38	38	HFOPT900-04A0602	Ressort	2
39	39	HFOPT900-04A1400	Gaine en aluminium	1
40	40	V22500	Capuchon	1
41	41	GB70BTM12*135DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*135	6
42	42	GB70BTM12*30DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*30	2
43	43	GB70BTM10*80DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*80	4
44	44	GB70BTM10*75DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*75	4
45	45	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	3
46	46	GB70BTM10*45DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*45	2
47	47	GB70BTM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	9
48	48	GB70BTM10*130DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*130	2
49	49	GB70M8*20N19	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
50	50	CNLM10*25DS20	Vis d'assemblage à tête fraisée plate M10*25	2
51	51	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	18
52	52	GB818M6*16DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*16	4
53	53	GB818M6*10DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*10	4
54	54	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	13
55	55	GB9512DN2	Rondelle plate $\phi 13 * \phi 24 * 2,5$	8
56	56	GB9510DN2	Rondelle plate $\phi 11 * \phi 20 * 2$	34
57	57	GB958DN2	Rondelle plate $\phi 9 * \phi 16 * 1,6$	2
58	58	GB9310N19	Rondelle élastique $\phi 10$	2
59	59	GB894.125FH12	Circlips pour axe	1
60	60	NBS6DHS	Clé hexagonale S=6	1
61	61	NBS8DHS	Clé hexagonale S=8	1
62	62	LW200BS	Clé $\phi 6 * 117$	1
63	63	YHY	Lubrifiant	1

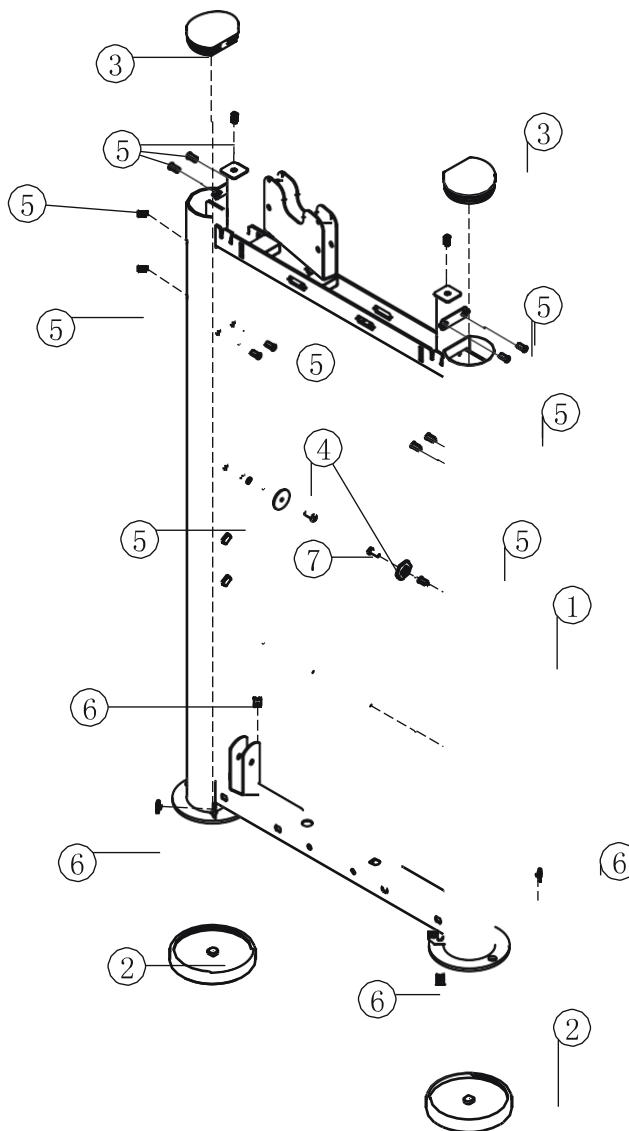
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble



Vue éclatée et liste des pièces

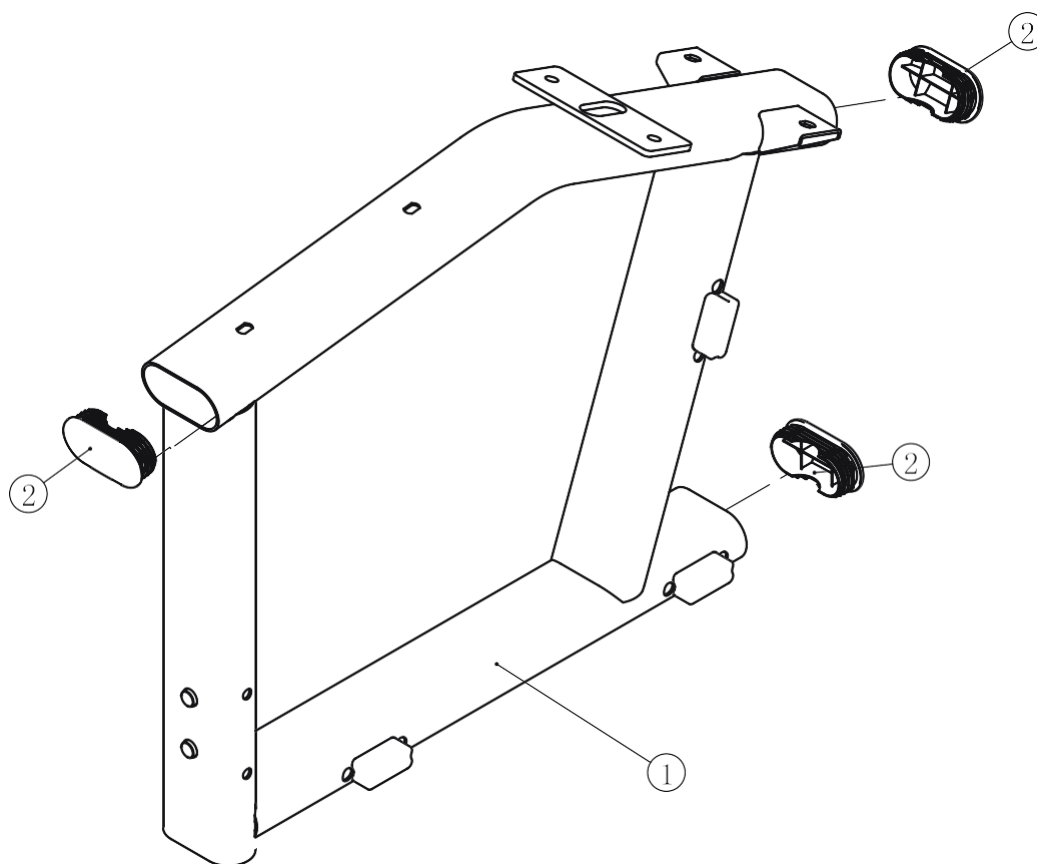
Ensemble cadre de la pile de poids



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	1.1	IT95210100	Cadre de la pile de poids	1
2	1.2	IT95015700	réglable	2
3	1.3	IT95015800	Capuchon ϕ 95*81,1	2
4	1.4	IT95015900	Bloc en plastique	2
5	1.5	GB17880.5M6*16.5DS17	Écrou à sertir M6	14
6	1.6	AC32705800	Écrou en U M6	4
7	1.7	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	2

Vue éclatée et liste des pièces

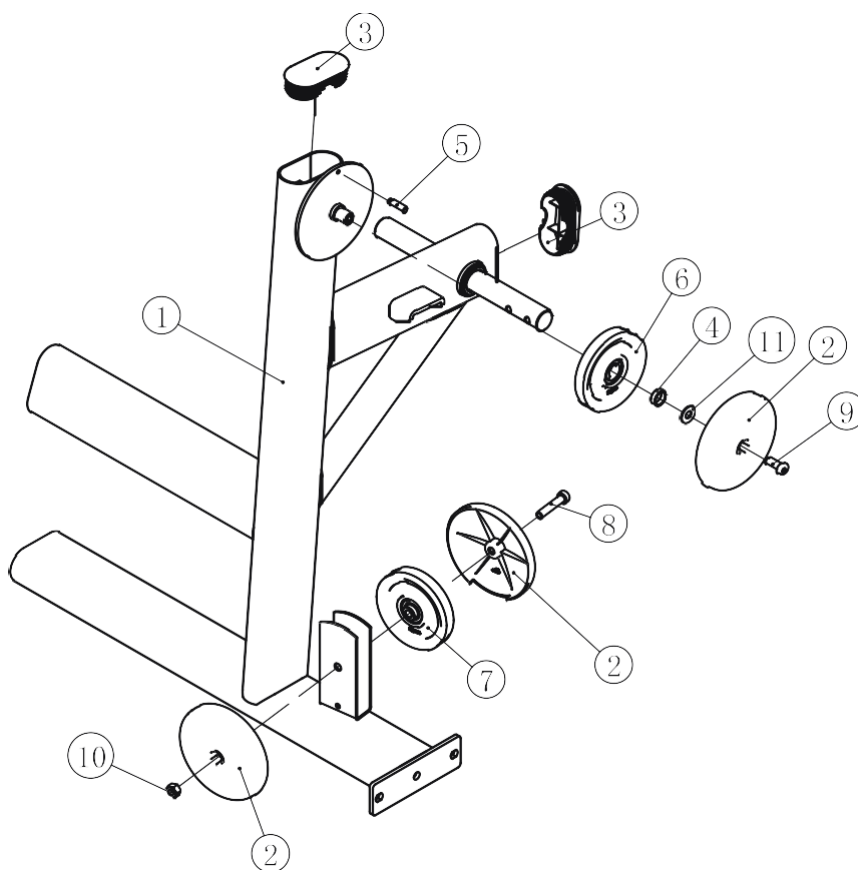
Ensemble cadre principal



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	2.1	IT95210200	Cadre principal	1
2	2.2	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	3

Vue éclatée et liste des pièces

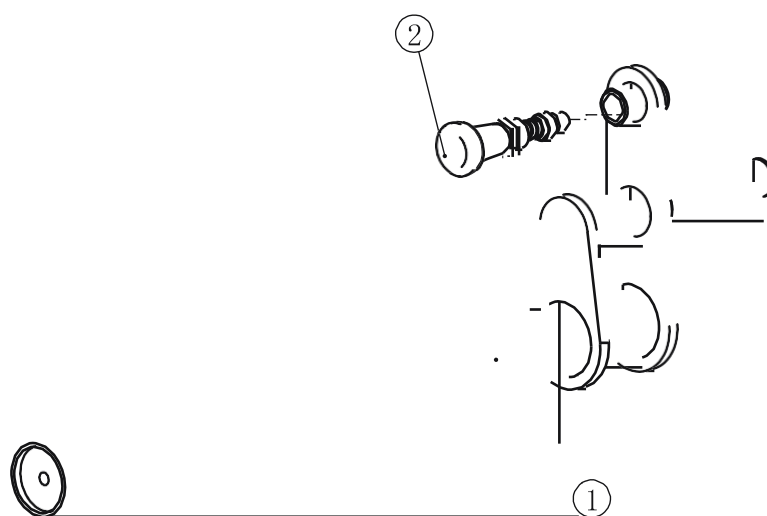
Ensemble cadre de support avant



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	4.1	IT95210400	Cadre de support avant	1
2	4.2	IT95016400	Cache de poulie	3
3	4.3	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	2
4	4.4	FE97122100	Entretoise de poulie 1	1
5	4.5	FE97122300	Colonne fileté	1
6	4.6	IT95057800	Poulie fine de 4,5"	1
7	4.7	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	1
8	4.8	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	1
9	4.9	GB70BTM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	1
10	4.10	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	1
11	4.11	DQ10N19B	Rondelle plate ϕ 11* ϕ 25*2	1

Vue éclatée et liste des pièces

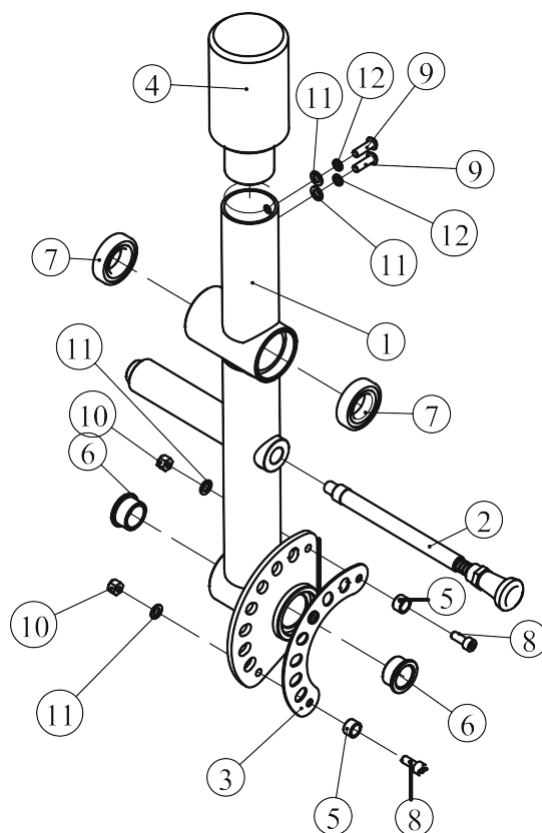
Ensemble support de rembourrage en mousse



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	5.1	IT95050500	Support de rembourrage en mousse	1
2	5.2	IT95221700	Goupille	1

Vue éclatée et liste des pièces

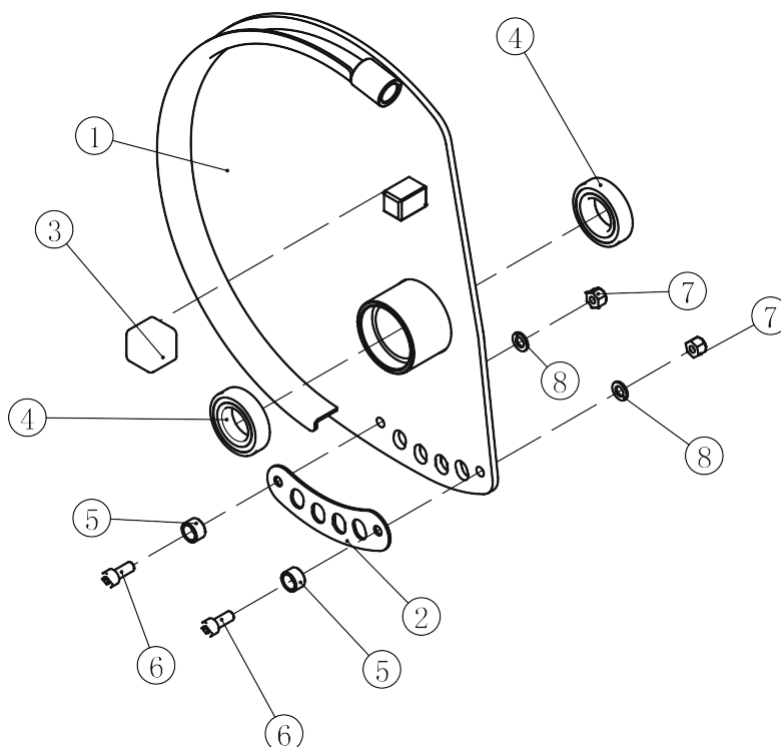
Ensemble cadre de balancement



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	6.1	IT95210600	Cadre de balancement	1
2	6.2	IT950521ASSY	Goupille longue	1
3	6.3	IT95052200	Garniture 1	1
4	6.4	IT95121200	Bloc de contrepoids	1
5	6.5	IN-S10111200	Manchon en caoutchouc $\phi 17*10,5$	2
6	6.6	M02502000	Entretoise $\phi 38* \phi 32* \phi 25,4*18$	2
7	6.7	GB2766006-2ZNBK	Palier	2
8	6.8	GB70M8*20DN20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
9	6.9	PNLM8*25DN20	Vis d'assemblage à tête bombée M8*25	2
10	6.10	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	2
11	6.11	GB958DN2	Rondelle plate $\phi 9* \phi 16*1,6$	4
12	6.12	GB938N19	Rondelle élastique $\phi 8$	2

Vue éclatée et liste des pièces

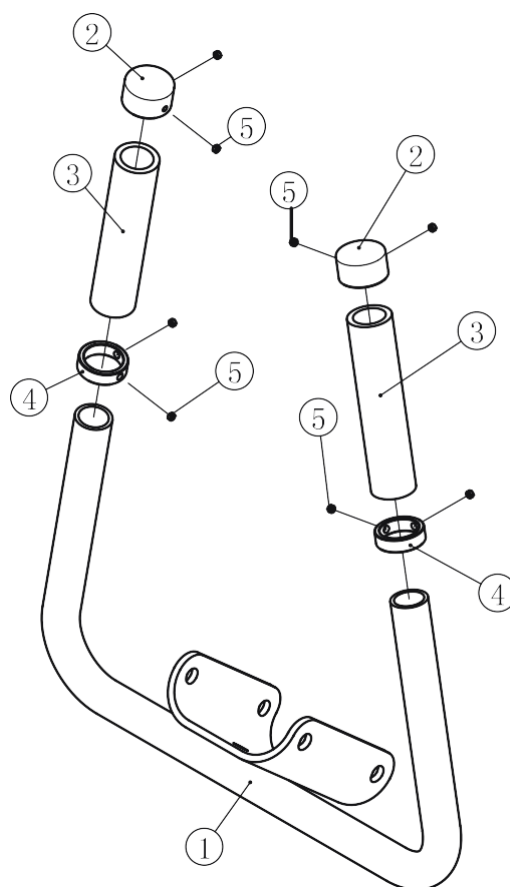
Ensemble cadre de roue



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	7.1	IT95210700	Cadre de roue	1
2	7.2	IT95052300	Garniture 2	1
3	7.3	FE97213100	Manchon en caoutchouc carré	1
4	7.4	GB2766006-2ZNBK	Palier	2
5	7.5	IN-S10111200	Manchon en caoutchouc ϕ 17*10,5	2
6	7.6	GB70M8*20DN20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
7	7.7	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	2
8	7.8	GB958DN2	Rondelle plate ϕ 9* ϕ 16*1,6	2

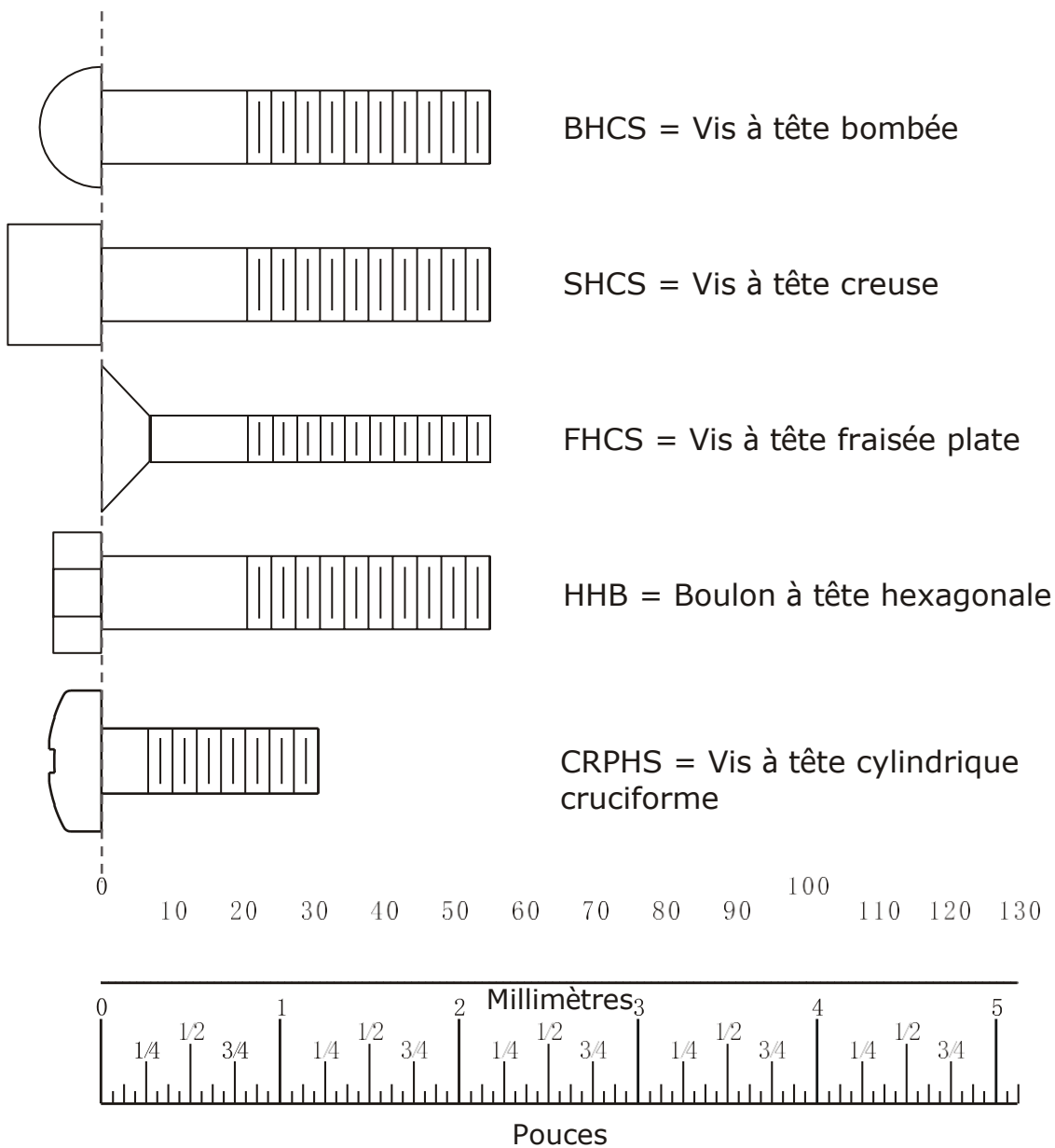
Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre de poignée



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	8.1	IT95210800	Cadre de poignée	1
2	8.2	V39600	Capuchon de serrage en aluminium	2
3	8.3	026-01PL0206-12	Poignée	2
4	8.4	V39500	Bague de serrage en aluminium	2
5	8.5	YZGB7710-32*3.2N19	Vis de réglage à tête creuse 10-32UNF*3,2	8

Guide de mesures



Diamètre du boulon (mm/pouce)	M6 (1/4")	M8 (5/16")	M10 (3/8")	M12 (1/2")	M16 (5/8")
Couple de serrage (N·m)	9 ~ 12	22 ~ 30	45 ~ 59	78 ~ 104	193 ~ 257
Méthodes 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

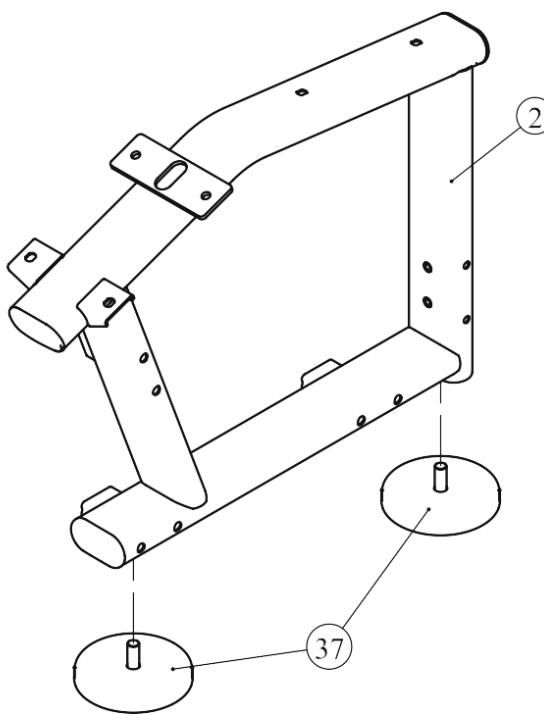
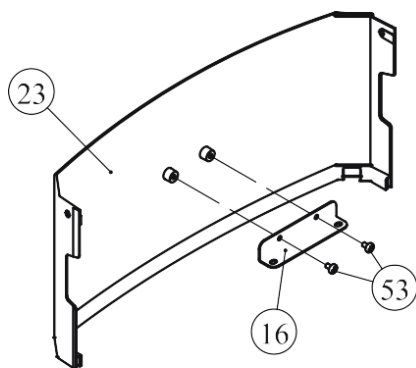
Comme pour tout montage, un alignement et un ajustement corrects sont essentiels. Lorsque vous serrez les vis, veillez à laisser de la marge pour les ajustements. Ne serrez pas complètement les vis avant d'y être expressément invité. Veillez à monter les composants dans l'ordre indiqué dans ce guide.

Montage

ÉTAPE 1

1. Fixez deux pieds réglables (n° 37) à l'ensemble cadre principal (n° 2).
2. Fixez le support arrière (n° 16) au carter de protection arrière supérieur (n° 23) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 53)

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

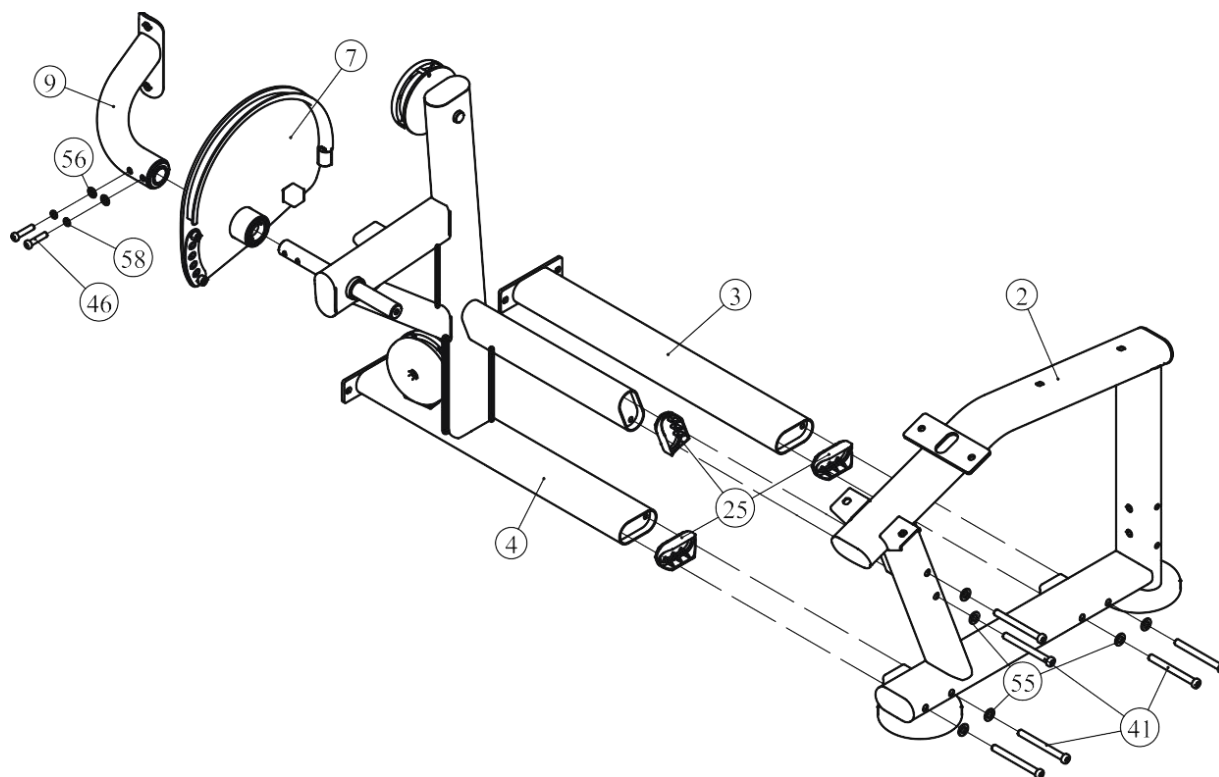


Montage

ÉTAPE 2

1. Fixez l'ensemble cadre de support avant (n° 4) et le bras transversal inférieur (n° 3) à l'ensemble cadre principal (n° 2) à l'aide de :
 - trois protections en plastique (n° 25)
 - six vis à tête creuse M12*135 (n° 41)
 - six rondelles plates $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (n° 55)
2. Fixez l'ensemble cadre de roue (n° 7) et le cadre de support (n° 9) à l'ensemble cadre de support avant (n° 4) à l'aide de :
 - deux vis à tête creuse M10*45 (n° 46)
 - deux rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 56)
 - deux rondelles élastiques $\Phi 10$ (n° 58)

**Remarque : 1. Serrez les boulons et les écrous freins à bague nylon à l'aide d'une clé.
2. Ajustez les pieds réglables pour que la machine soit stable.**



Montage

ÉTAPE 3

1. Fixez l'ensemble cadre de support avant (n° 4), le bras transversal inférieur (n° 3) et le cadre de support (n° 9) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
quatre vis à tête creuse M10*80 (n° 43) deux vis à tête creuse M12*30 (n° 42)
quatre écrous freins à bague nylon M10 (n° 54) huit rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 56)
deux rondelles plates $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2,5$ (n° 55)
2. Fixez une poulie de 4,5" (n° 36) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
une vis à tête creuse M10*50 (n° 45) deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 56)
un écrou frein à bague nylon M10 (n° 54)
3. Fixez l'ensemble support supérieur (n° 14) et les deux ensembles support inférieur (n° 15) 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° 57)
deux vis à tête creuse M10*75 (n° 44) quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 56)
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 54)

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

ÉTAPE 4

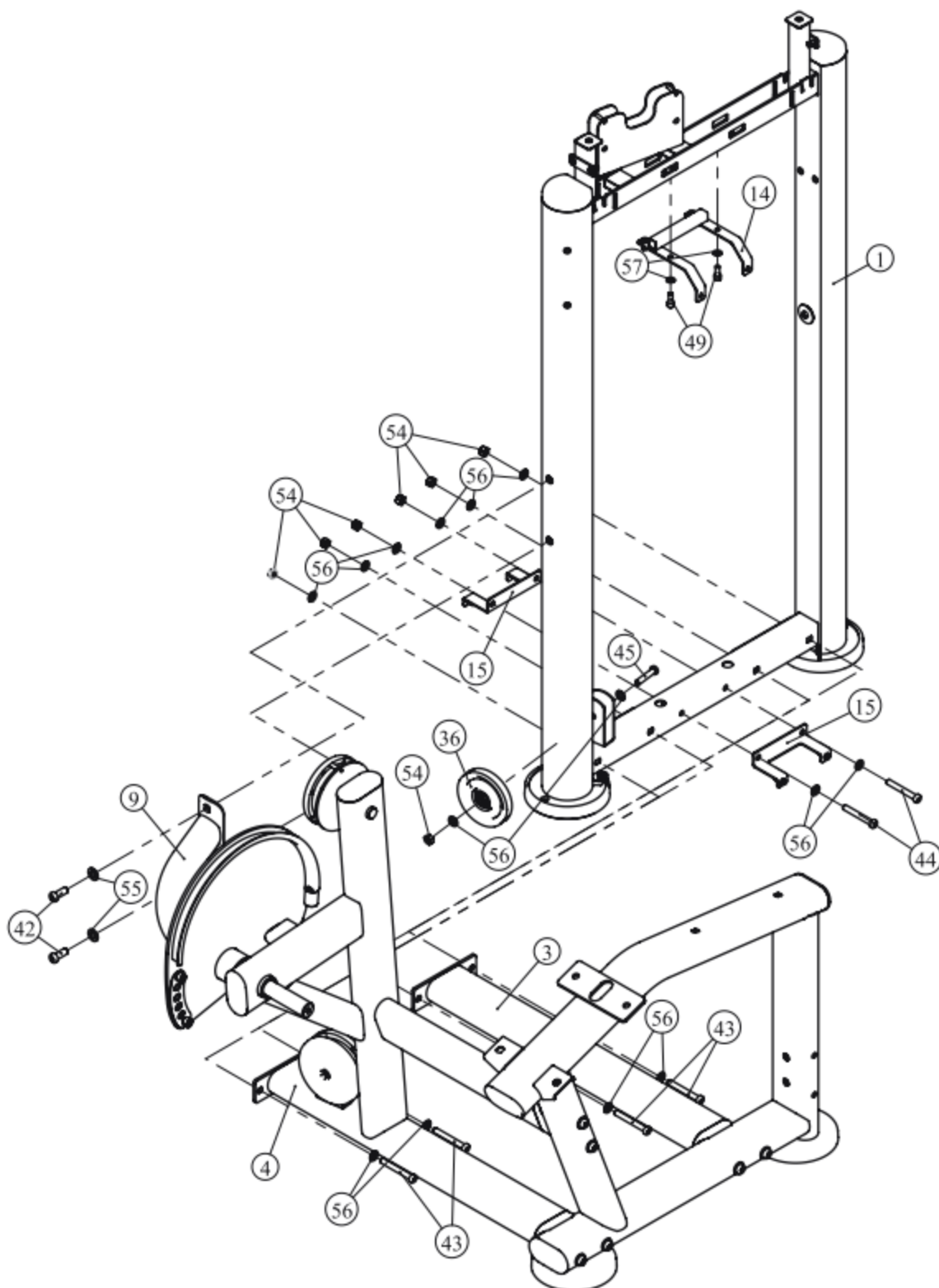
1. Fixez l'ensemble cadre de balancement (n° 6) à l'ensemble cadre de support avant (n° 4) à l'aide de :
un capuchon $\Phi 60$ (n° 31) un anneau $\Phi 62,5 \times 5$ (n° 32)
une vis à tête creuse M10*25 (n° 47)
2. Fixez l'ensemble support de rembourrage en mousse (n° 5) à l'ensemble cadre de balancement (n° 6) à l'aide de :
un circlip pour axe (n° 59) un ensemble capuchon (n° 33)
une vis à tête creuse M10*25 (n° 47)
3. Fixez la plaque (n° 35) et l'ensemble cadre de poignée réglable (n° 8) à l'ensemble cadre principal (n° 2) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*130 (n° 48) deux vis à tête creuse M10*25 (n° 47)
deux vis à tête fraisée plate M10*25 (n° 50) quatre écrous freins à bague nylon M10 (n° 54)
huit rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 56)

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

2. Veillez au positionnement relatif des ensembles cadre de roue (n° 7) et cadre de balancement (n° 6).

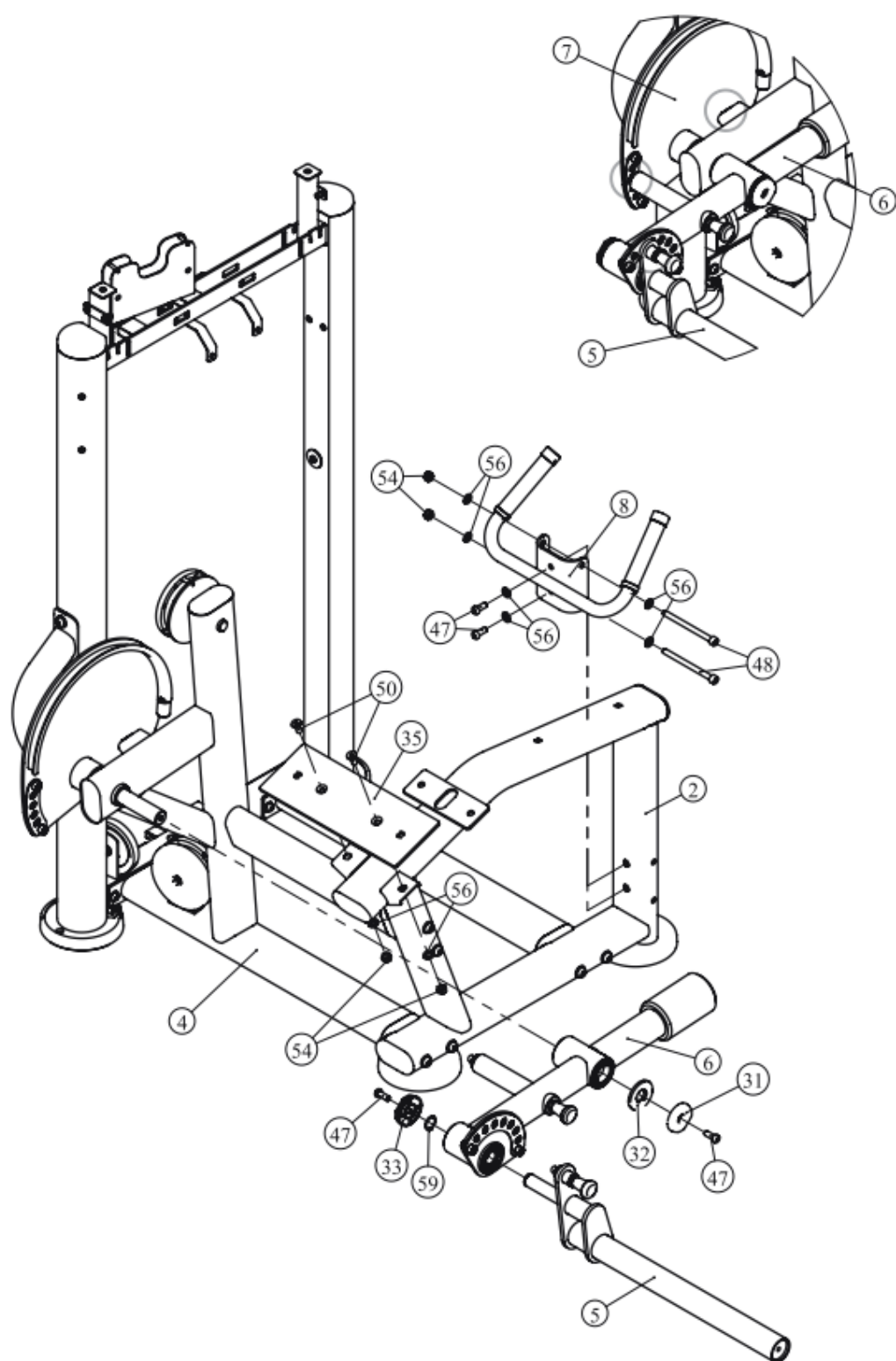
Montage

ÉTAPE 3



Montage

ÉTAPE 4



Montage

ÉTAPE 5

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

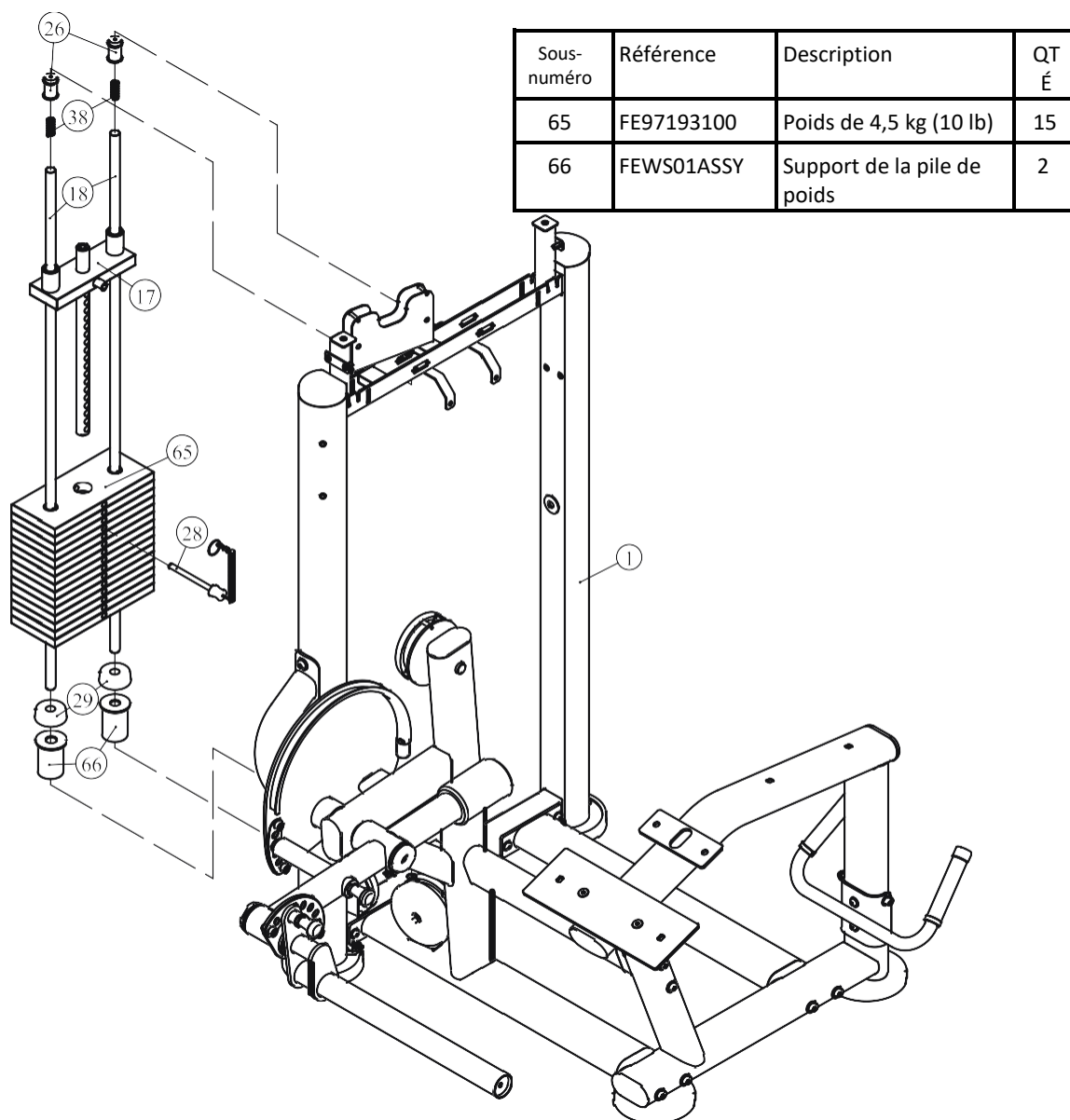
1. Fixez :

- deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 18)
- deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 29)
- quinze poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 65)
- deux supports de la pile de poids (n° 66)
- une plaque supérieure (n° 17)

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° 26)
- deux ressorts (n° 38)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 28) à la plaque supérieure (n° 17).



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° 18)

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 29)

dix-neuf poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 65)

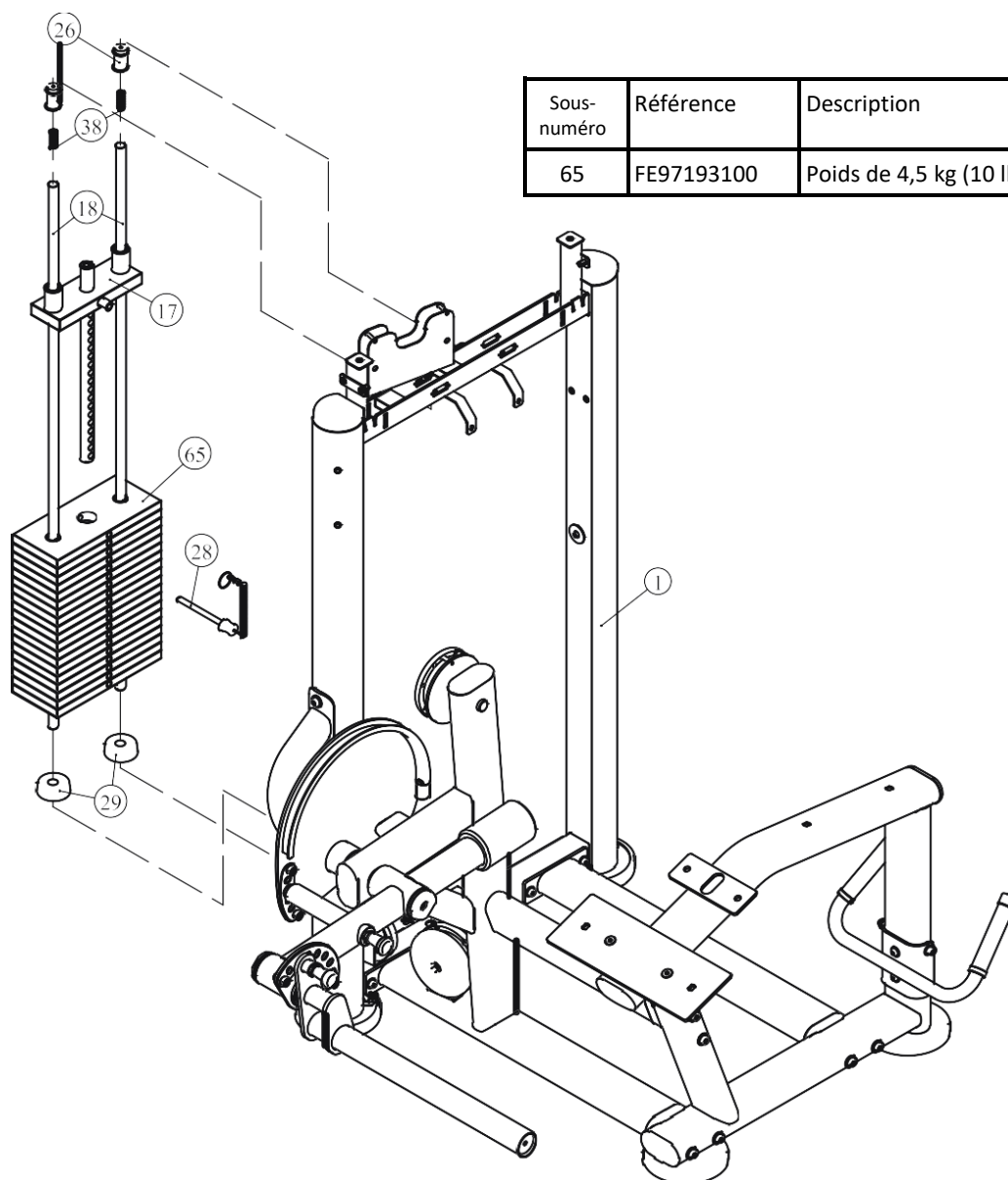
une plaque supérieure (n° 17)

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° 26)

deux ressorts (n° 38)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 28) à la plaque supérieure (n° 17).



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

Montage

ÉTAPE 5

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

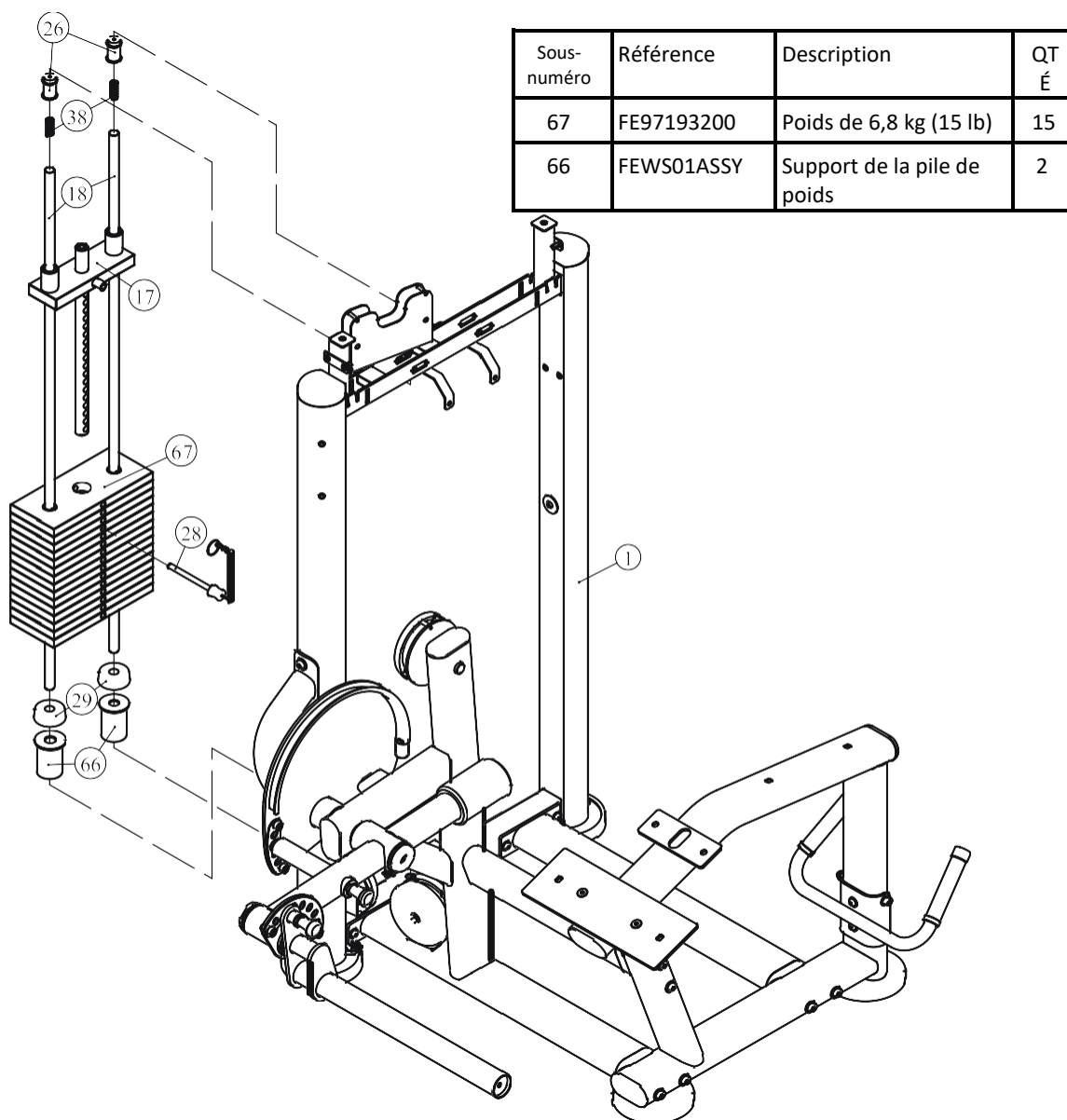
1. Fixez :

- deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 18)
- deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 29)
- quinze poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 67)
- deux supports de la pile de poids (n° 66)
- une plaque supérieure (n° 17)

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° 26)
- deux ressorts (n° 38)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 28) à la plaque supérieure (n° 17).



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° 18)

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 29)

dix-neuf poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 67)

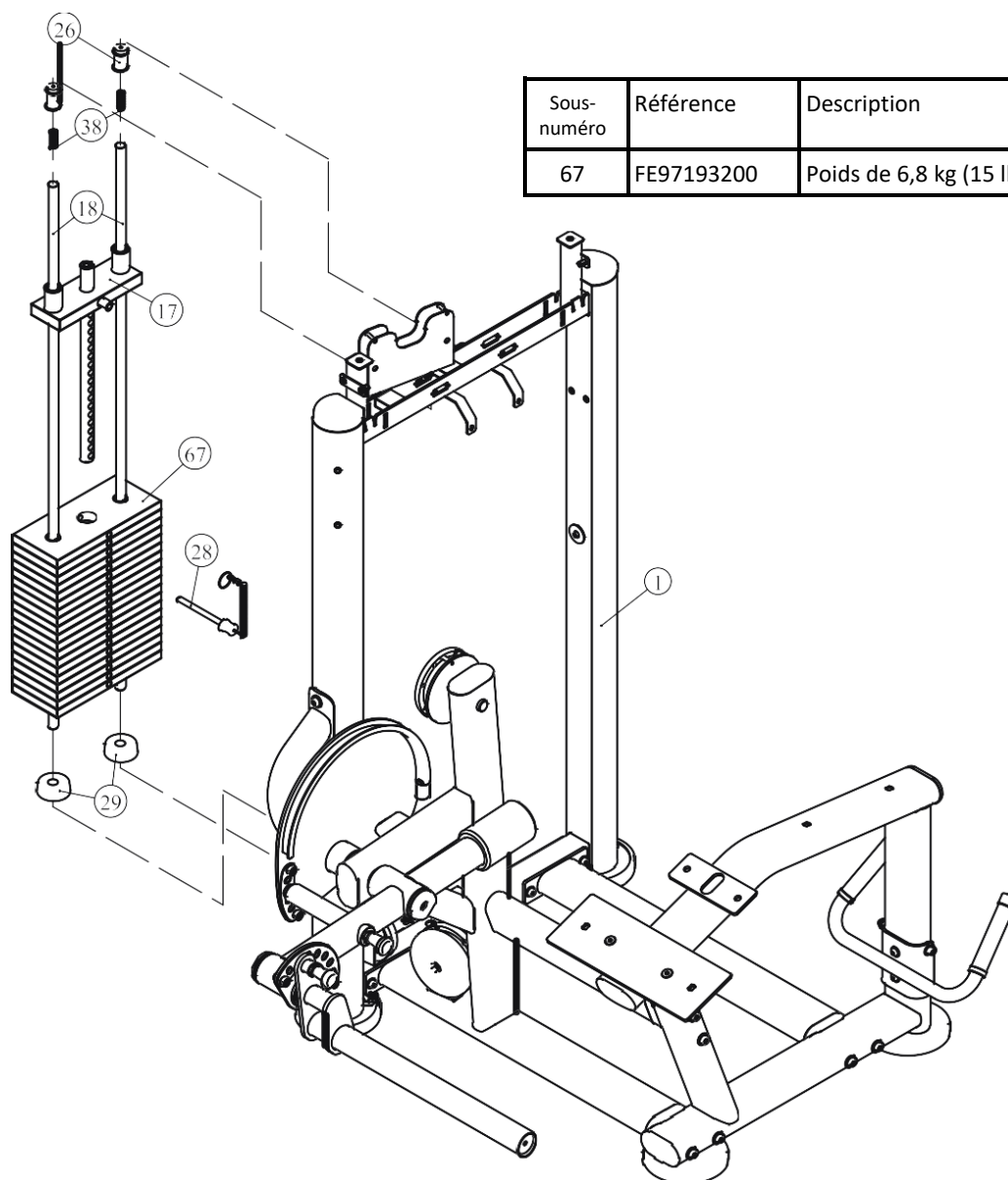
une plaque supérieure (n° 17)

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° 26)

deux ressorts (n° 38)

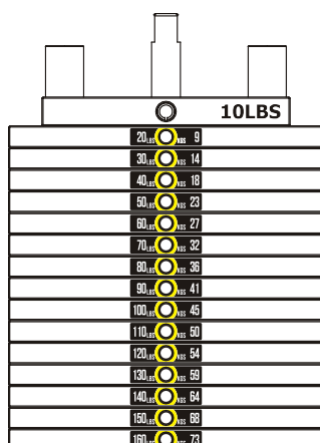
2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 28) à la plaque supérieure (n° 17).



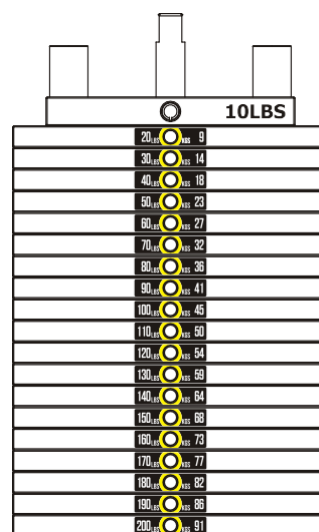
Montage

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

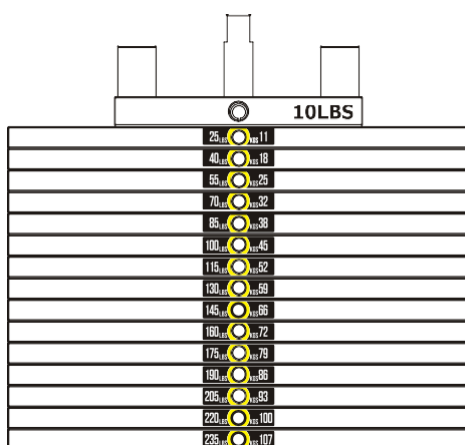


9-73 kg

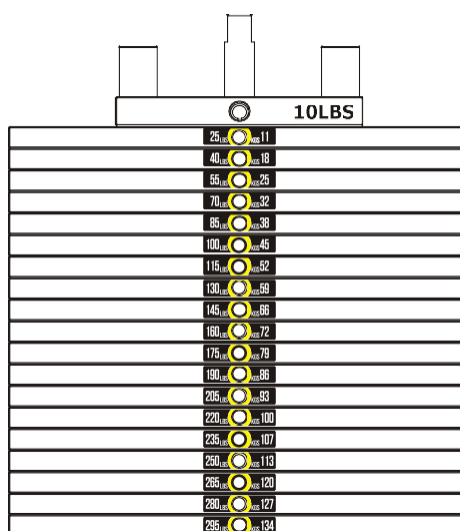


9-91 kg

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° 36) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*50 (n° 45)
quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 56)
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 54)
2. Fixez l'ensemble câble (n° 12) à la plaque supérieure (n° 17).
3. Fixez l'ensemble câble (n° 12) à l'ensemble cadre de roue (n° 7) à l'aide de :
une gaine en aluminium (n° 39)
4. Fixez le capuchon (n° 40) à l'ensemble cadre de roue (n° 7).

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

ÉTAPE 7

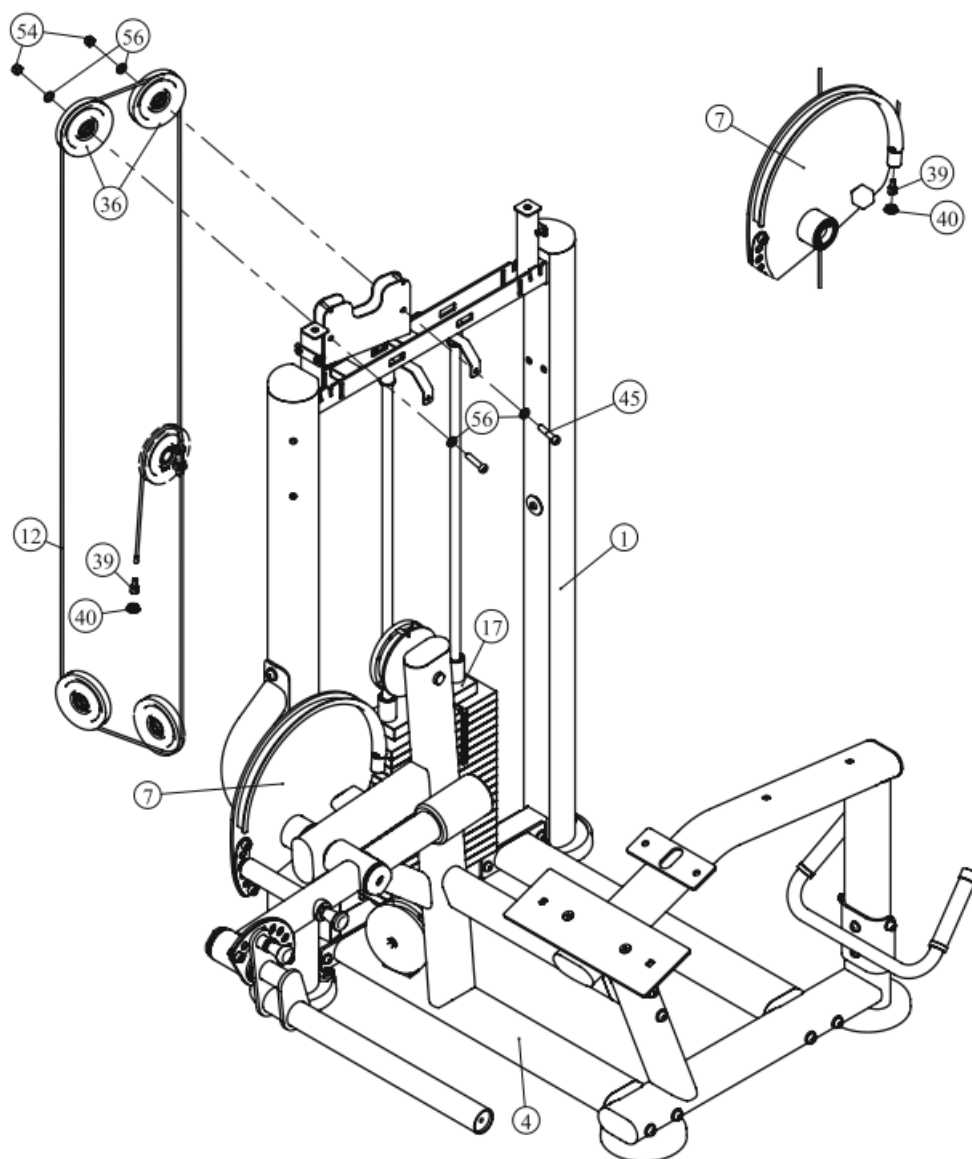
Conseils : montez au préalable les 8 boulons dans l'ensemble cadre de la pile de poids et dans l'ensemble support inférieur, sans serrer les boulons avec une clé ; montez le carter de protection avec les boulons présents. Serrez ensuite les boulons à l'aide d'une clé.

1. Fixez le carter de protection avant gauche (n° 21) et le carter de protection avant droit (n° 22) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support inférieur (n° 15) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 51)
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*16 (n° 52)
2. Fixez le carter de protection arrière (n° 24) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support inférieur (n° 15) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 51)
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*16 (n° 52)
3. Fixez le capot du panneau d'entraînement (n° 20) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support supérieur (n° 14) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 51)
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 53)
4. Fixez le carter de protection arrière supérieur (n° 23) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support supérieur (n° 14) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 51)
5. Fixez le capot supérieur (n° 19) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 51)
deux capuchons à embout $\Phi 16,5 \times 6,88$ (n° 27)
6. Fixez le porte-gobelet (n° 30) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 51)

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

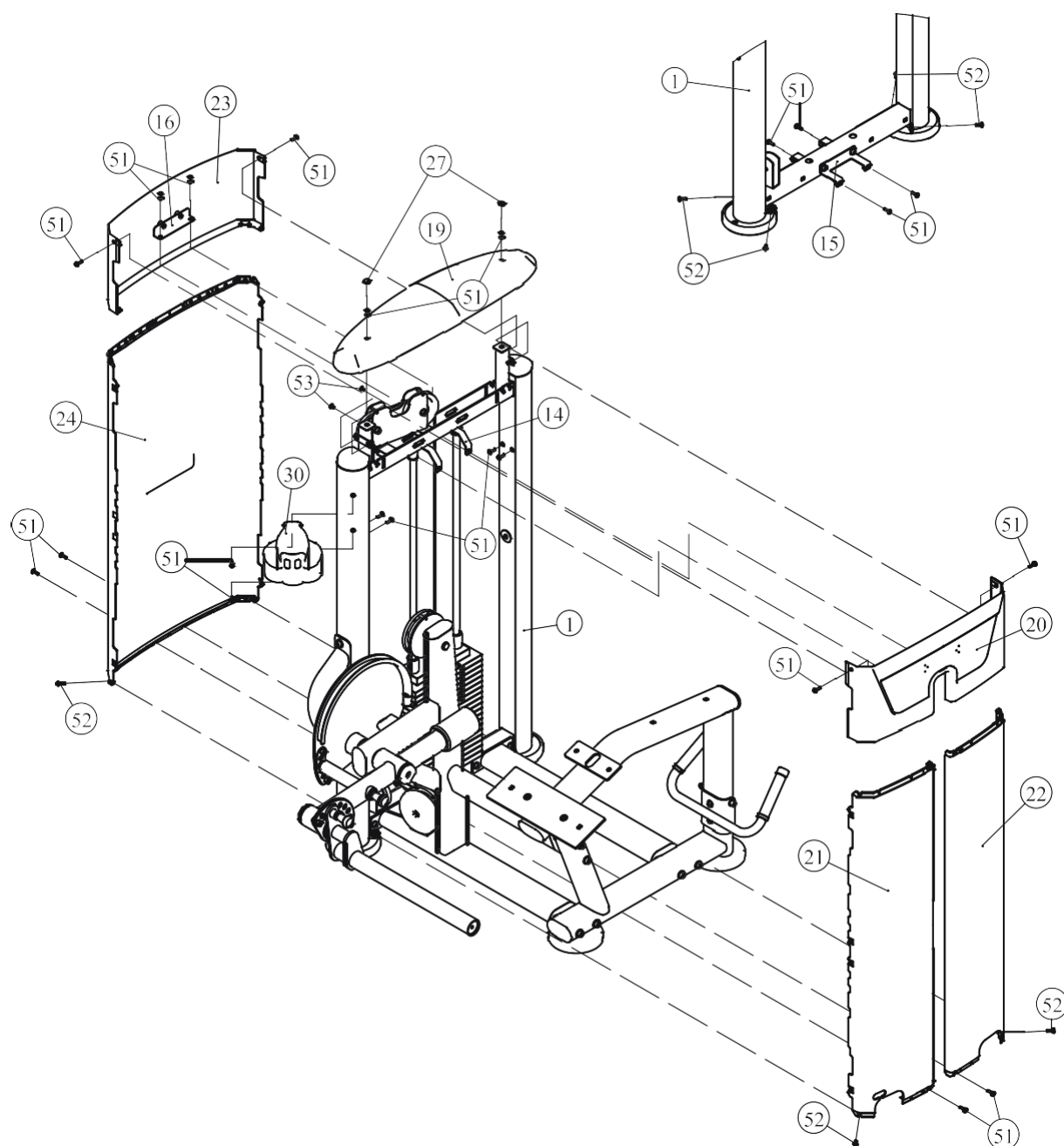
Montage

ÉTAPE 6



Montage

ÉTAPE 7



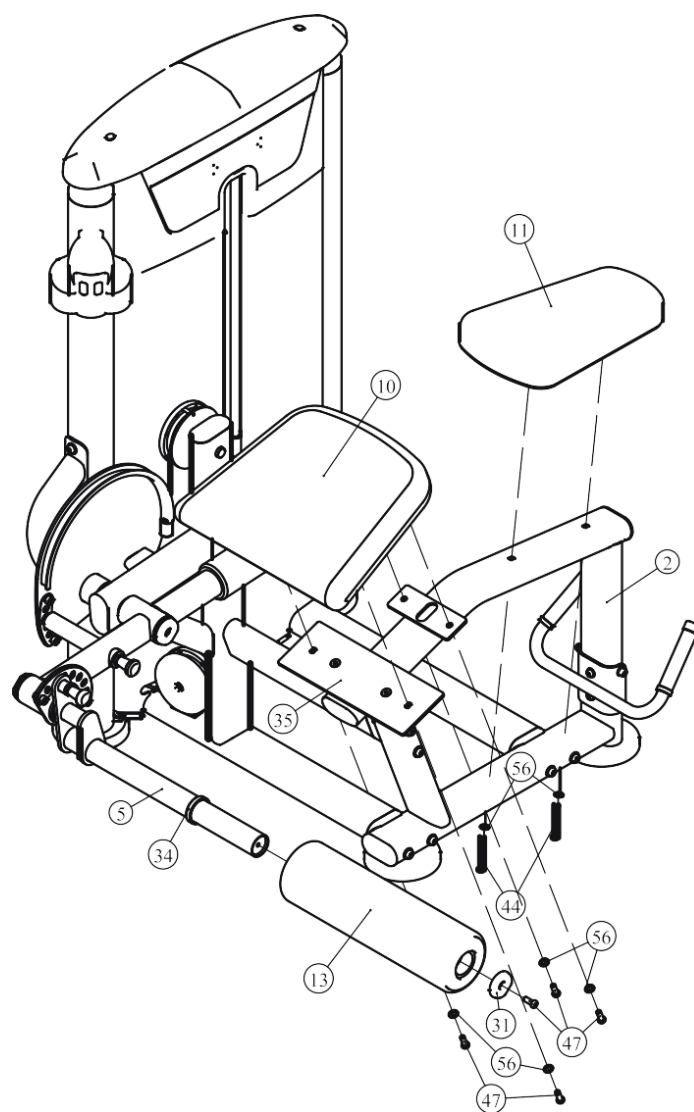
Montage

ÉTAPE 8

1. Fixez l'assise II (n° 10) à l'ensemble cadre principal (n° 2) et à la plaque (n° 35) à l'aide de :
 - quatre vis à tête creuse M10*25 (n° 47)
 - quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 56)
2. Fixez l'assise (n° 11) à l'ensemble cadre principal (n° 2) à l'aide de :
 - deux vis à tête creuse M10*75 (n° 44)
 - deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 56)
3. Fixez l'ensemble rembourrage en mousse (n° 13) à l'ensemble support de rembourrage en mousse (n° 5) à l'aide de :
 - un anneau en plastique (n° 34)
 - un capuchon $\Phi 60$ (n° 31)
 - une vis à tête creuse M10*25 (n° 47)

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

Montage



Instructions de réglage

Utilisation de la goupille de sélection avec ressort

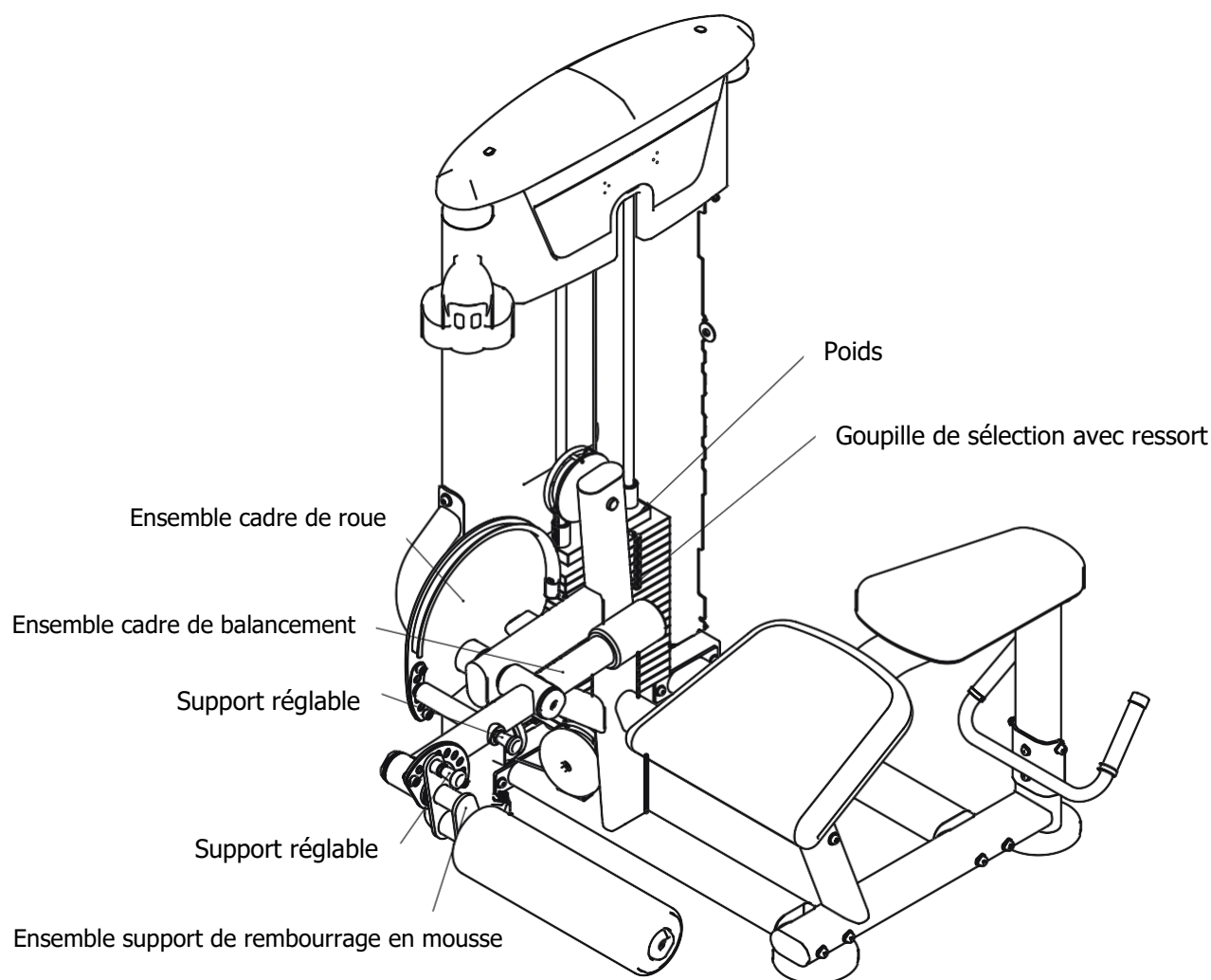
1. Sélectionnez un poids approprié et insérez la goupille de sélection avec ressort dans l'orifice du poids.
2. Veillez à enfoncer la goupille de sélection avec ressort à fond dans l'orifice.

Réglage du support de rembourrage en mousse

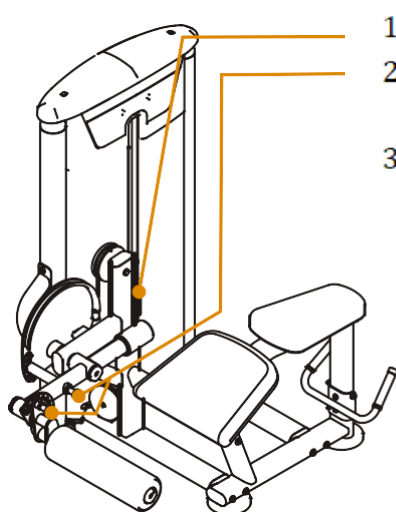
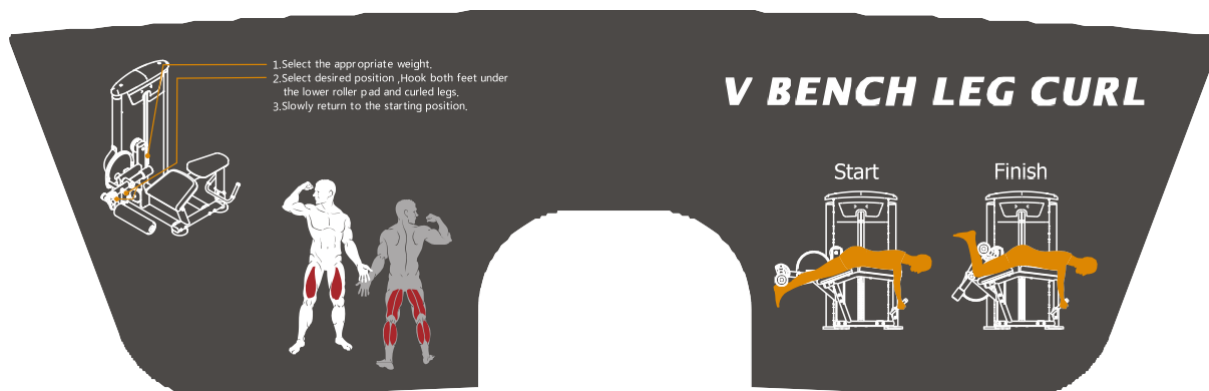
1. Tirez le support réglable et réglez l'ensemble support de rembourrage en mousse à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.

Réglage du cadre de roue

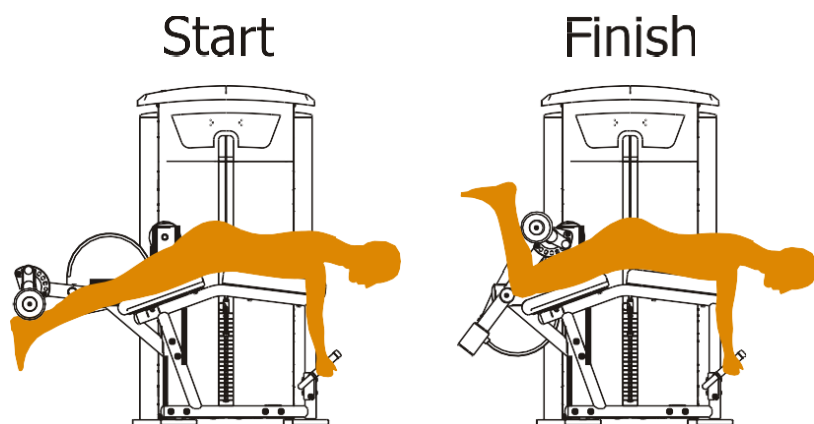
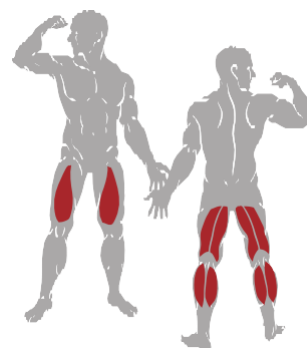
1. Tirez le support réglable et réglez l'ensemble cadre de balancement à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.



Instructions d'entraînement



1. Sélectionnez le poids approprié.
2. Sélectionnez la position souhaitée. Passez vos pieds sous le support du rouleau inférieur puis pliez vos jambes.
3. 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