



Poulie Haute / Rowing

MANUEL D'UTILISATION

IT9522

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 -----	13
Instructions de montage -----	14
Montage-----	15
Instructions de réglage -----	28
Instructions d'entraînement -----	29
Programme de maintenance-----	30
Informations générales de maintenance -----	31
Conseils d'entraînement avec poids -----	32

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.

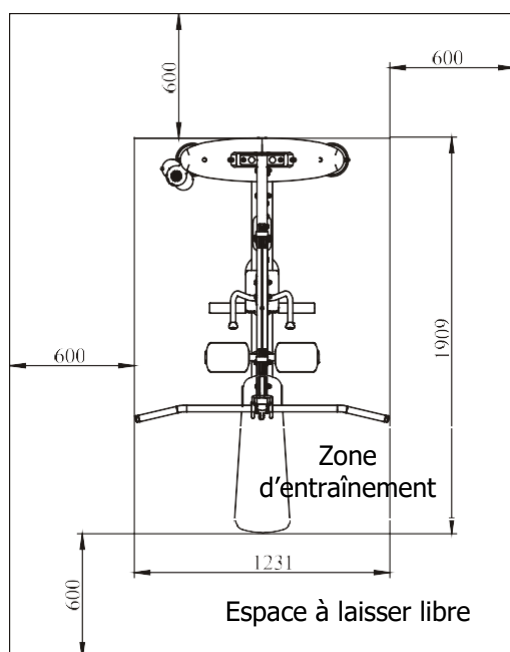
Consignes de sécurité importantes

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 : 1231 x 1909 mm

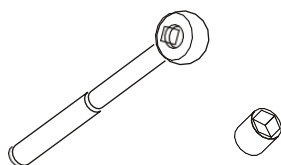
Masse totale du produit : 131,6 kg/ 290 lb

Instructions

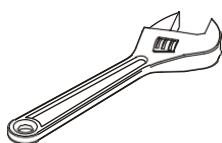
Avant de commencer le montage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Utilisez les différentes listes de ce guide pour vérifier que toutes les pièces sont bien incluses dans votre livraison. Lors de vos commandes, utilisez les numéros de pièces et les descriptions répertoriés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

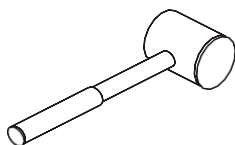
Outils requis



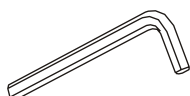
Clé à cliquet et douille



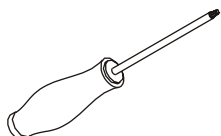
Clé à molette



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	IT952201ASSY	Ensemble cadre de la pile de poids	1
2	2	IT952202ASSY	Ensemble cadre de siège	1
3	3	IT952203ASSY	Ensemble cadre avant	1
4	4	IT952204ASSY	Ensemble support de rembourrage en mousse	1
5	5	IT952205ASSY	Ensemble cadre supérieur	1
6	6	IT95220600	Cadre de support	1
7	8	IT95220800	Cadre de poignée	1
8	9	IT951709ASSY	Ensemble cadre de pied circulaire	1
9	10	FS531300	Support de poulie	1
10	11	IT90222400	Support en U	2
11	12	IT95223100	Câble de tirage vertical	1
12	13	IT95223200	Câble de rowing	1
13	14	SD1000B3000ASSY	Pied réglable	2
14	15	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	9
15	16	FTX7300V1	Poulie de 2"	1
16	17	V30900V1	Barre latérale longue	1
17	18	IT952218ASSY	Ensemble barre latérale	1
18	19	IN-D10132900	Tampon en caoutchouc pour poids	2
19	23	IT952223ASSY	Ensemble support arrière	1
20	24	IT952224ASSY	Ensemble support avant	1
21	25	IT952225ASSY	Ensemble support inférieur	1
22	26	IT95222600	Support supérieur	2
23	27	IT95222700	Support inférieur	1
24	42	IT95014200	Plaque supérieure	1
25	44	IT95224400	Tige de guidage Φ 19*1597	2
26	51	IT95225100	Capot supérieur	1
27	52	IT95015200	Capot du panneau d'entraînement	1
28	53	IT95015300	Carter de protection avant	2
29	55	IT95015500	Carter de protection arrière supérieur	1
30	56	IT95015600	Carter de protection arrière	1
31	60	IT95225500	Carter de protection arrière inférieur	1
32	61	IT95226100	Carter de protection droit	1
33	62	IT95226200	Carter de protection gauche	1

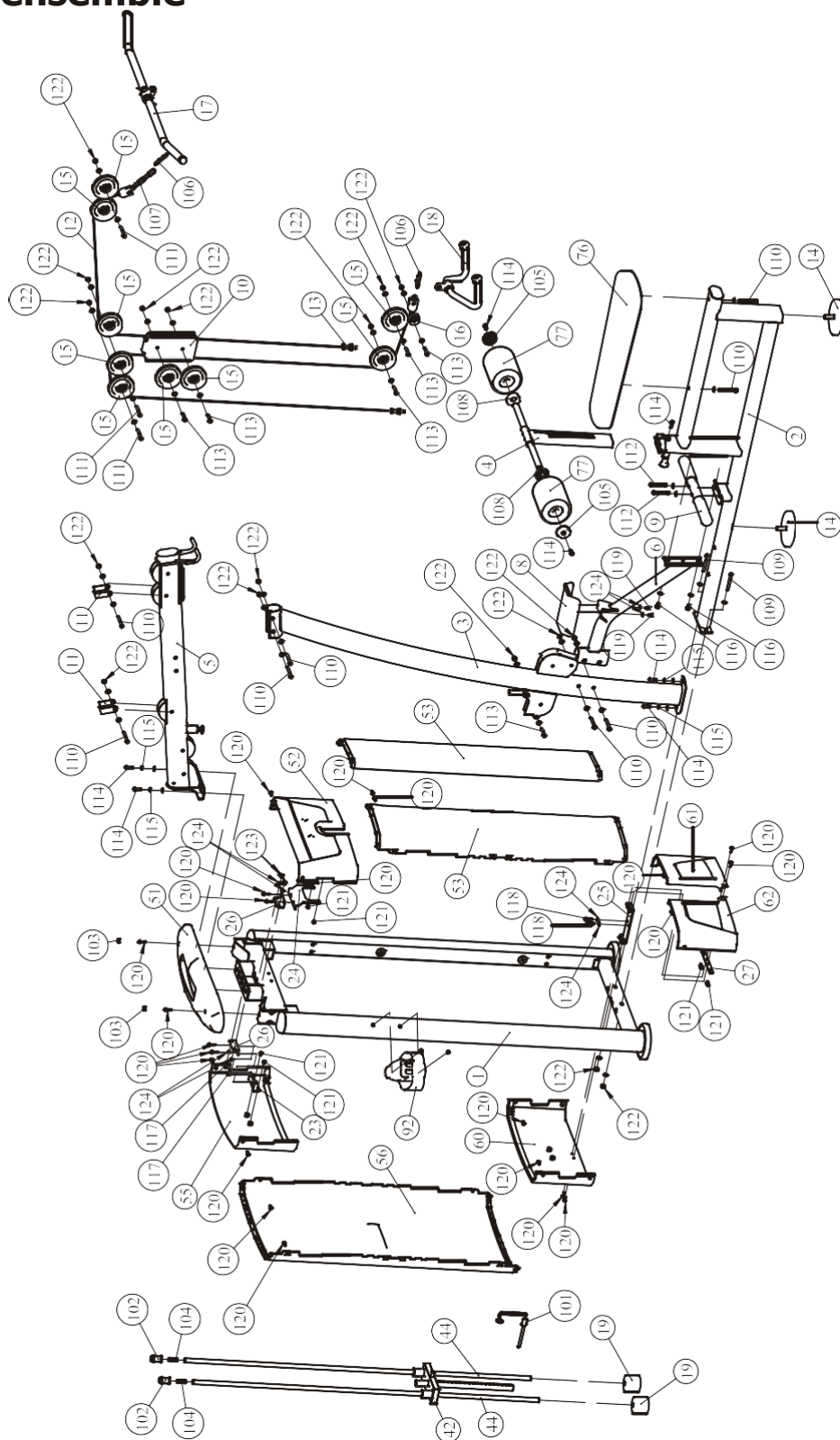
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
34	76	IT95227600	Assise	1
35	77	IE950221ASSY	Ensemble rembourrage en mousse	2
36	92	IT801210300P11C	Porte-gobelet	1
37	101	IT90012000V1	Goupille de sélection avec ressort	1
38	102	IT95016100	Manchon de fixation de tige de guidage $\Phi 25^* \Phi 19^*45$	2
39	103	IT95016500	Capuchon à embout $\Phi 16,5^*6,88$	2
40	104	HFOPT900-04A0602	Ressort	2
41	105	IT95062000	Ensemble capuchon	2
42	106	HLG8DS2	Mousqueton	2
43	107	LH $\Phi 5^*5DS2$	Chaîne	1
44	108	IE95029100	Anneau en plastique	2
45	109	GB70BTM10*80DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*80	2
46	110	GB70BTM10*75DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*75	8
47	111	GB70BTM10*70DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*70	3
48	112	GB70BTM10*65DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*65	2
49	113	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	6
50	114	GB70BTM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	7
51	115	GB9310DS12	Rondelle élastique $\Phi 10$	4
52	116	GB5781M10*15DS20NL	Boulon à tête hexagonale M10*15	2
53	117	PNLM8*70DS20	Vis d'assemblage à tête bombée creuse M8*70	2
54	118	GB70M8*20N19	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
55	119	GB70M8*10DS2	Vis d'assemblage à tête creuse M8*10	2
56	120	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	24
57	121	GB818M6*10DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*10	8
58	122	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	17
59	123	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	2
60	124	GB958DN2	Rondelle plate $\Phi 9^* \Phi 16^*1,6$	8
61	125	GB9510DN2	Rondelle plate $\Phi 11^* \Phi 20^*2$	44
62	126	NBS0.188DHS	Clé hexagonale S=3/16"	1
63	127	NBS5DHS	Clé hexagonale S=5	1
64	128	NBS6DHS	Clé hexagonale S=6	1
65	129	LW200BS	Clé $\Phi 6^*117$	1
66	130	YHY	Lubrifiant	1

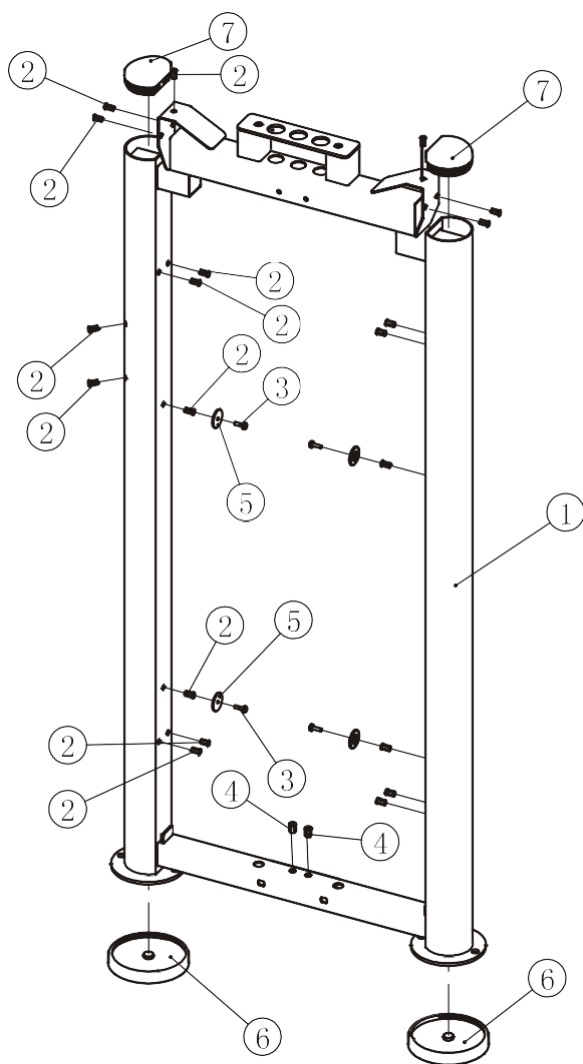
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble



Vue éclatée et liste des pièces

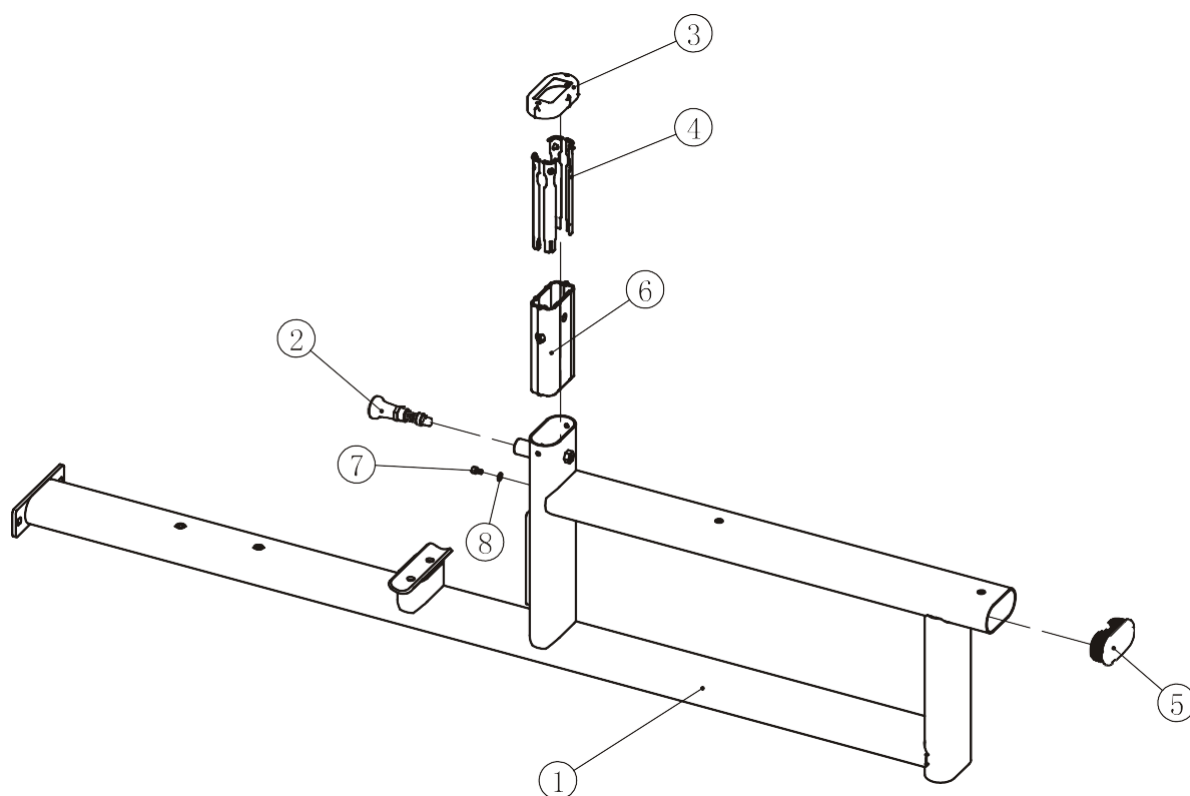
Ensemble cadre de la pile de poids



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

Vue éclatée et liste des pièces

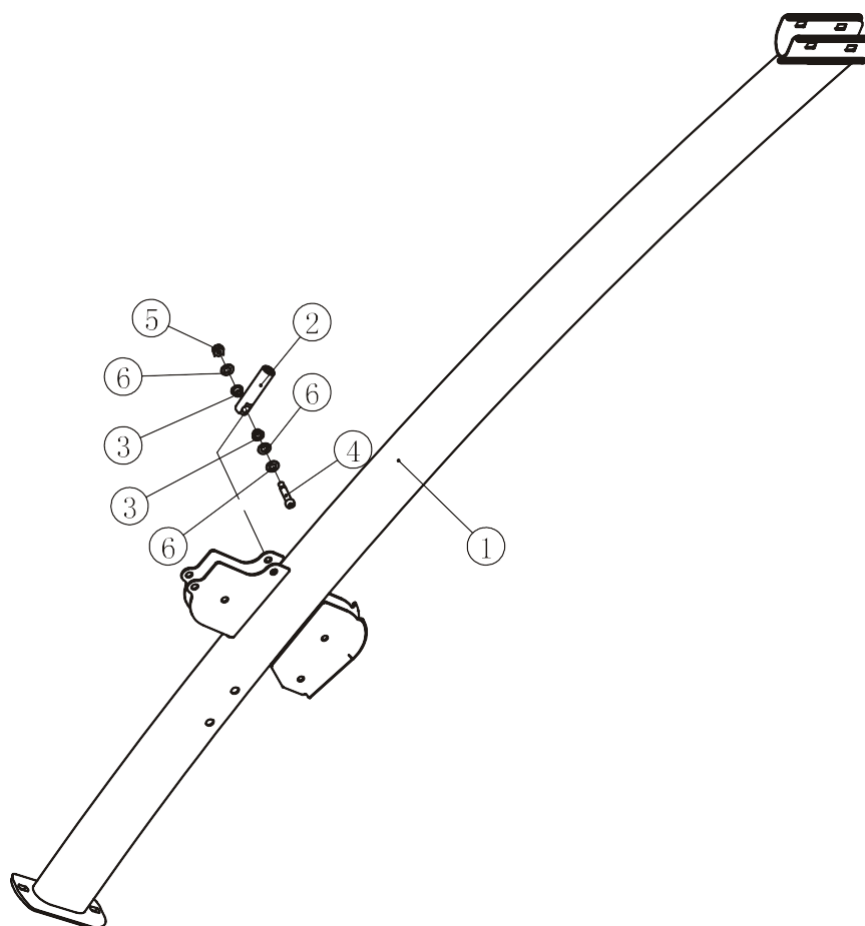
Ensemble cadre de siège



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	2.1	IT95220200	Cadre de siège	1
2	2.2	IT95221700	Goupille	1
3	2.3	IT95016200	Capuchon de tube en plastique	1
4	2.4	IT95016300	Glissière de tube angulaire en plastique	4
5	2.5	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1
6	2.6	IT95014300	Guide tube en aluminium	1
7	2.7	GB70M6*10N19	Vis d'assemblage à tête creuse M6*10	1
8	2.8	GB956DN2	Rondelle plate $\Phi 6,6 * \Phi 12 * 1,6$	1

Vue éclatée et liste des pièces

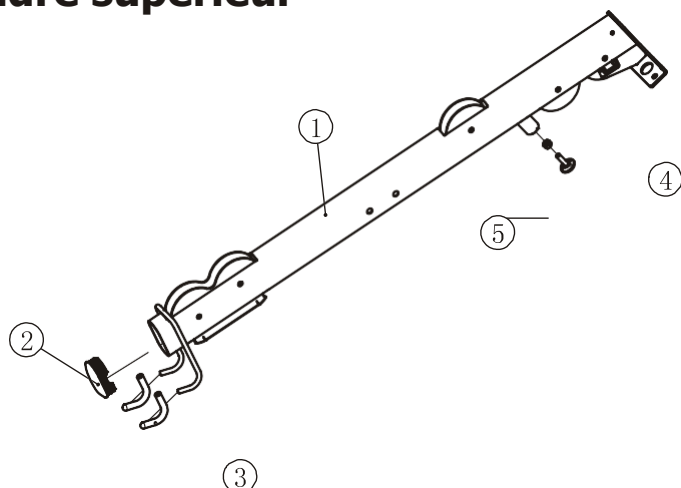
Ensemble cadre avant



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	3.1	IT95220300	Cadre avant	1
2	3.2	AP55600	Extrémité réglable	1
3	3.3	BNH0738	Douille	2
4	3.4	IF81105500V1	Boulon $\Phi 9,4 \times 47,5 \times M8$	1
5	3.5	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	1
6	3.6	GB9510DN2	Rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	3

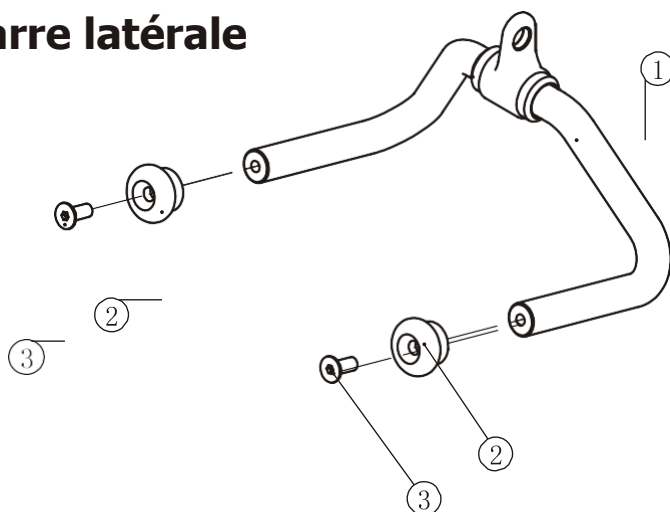
Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre supérieur



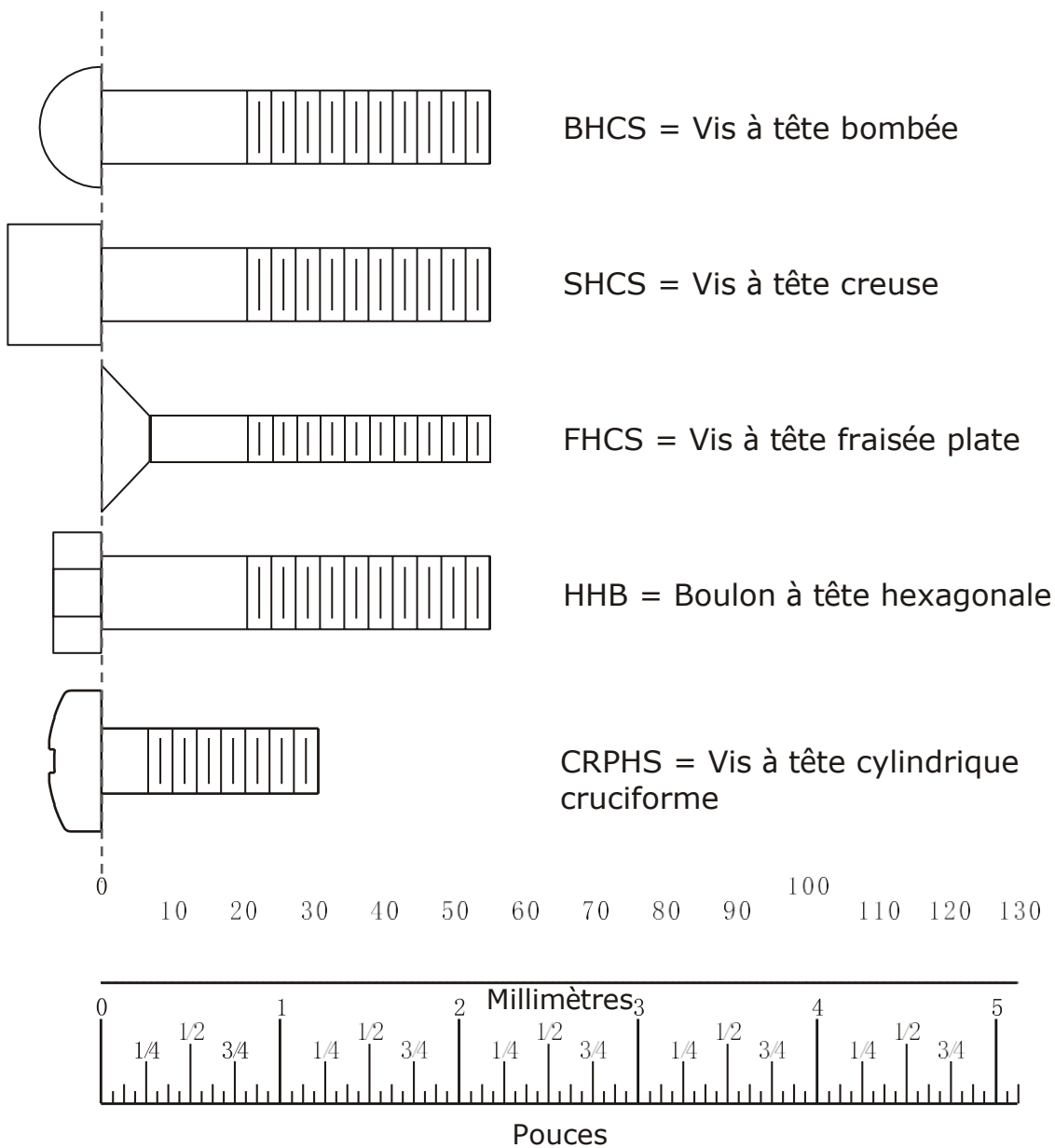
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	5.1	IT95220500	Cadre supérieur	1
2	5.2	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1
3	5.3	HF900-03A1700P116C	Poignée	2
4	5.4	DC135K34000	Bouchon réglable	1
5	5.5	GB41M10N19	Écrou hexagonal M10	1

Ensemble barre latérale



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	18.1	SD1002B1000	Barre latérale	1
2	18.2	IT90102100	Capuchon de serrage en aluminium	2
3	18.3	CNLM10*30*30DS20NL	Vis d'assemblage à tête fraisée plate M10*30	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 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

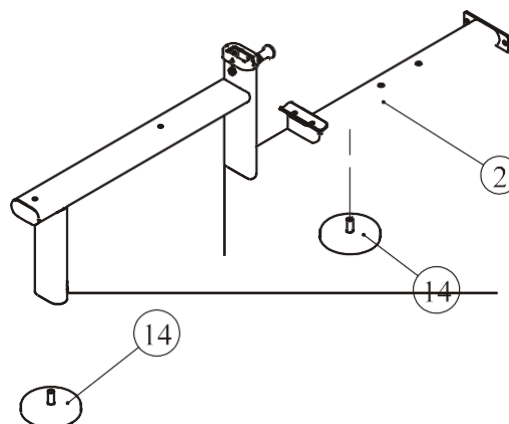
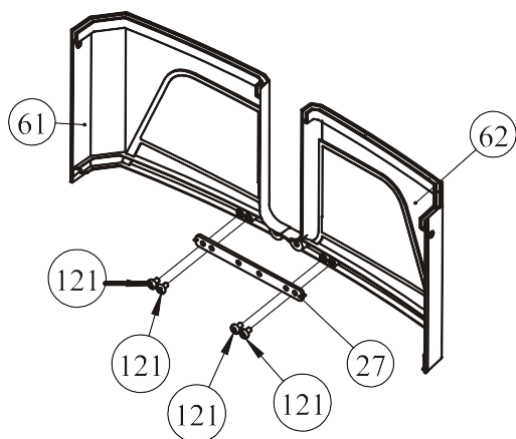
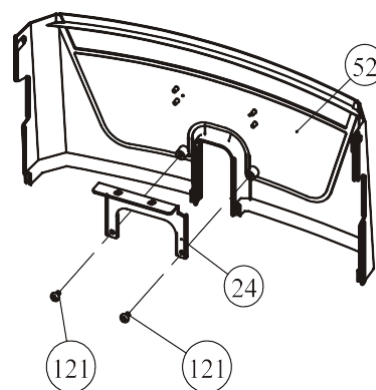
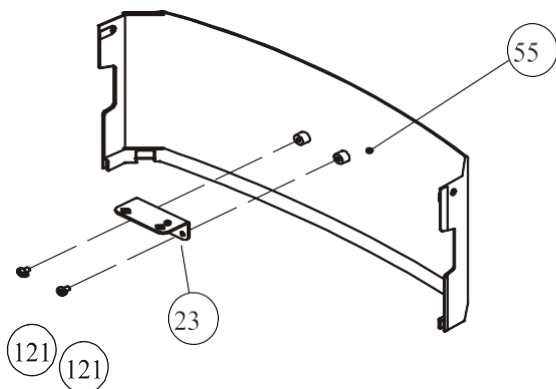
Comme pour tout montage, un alignement et un ajustement corrects sont essentiels. Lorsque vous serrez les vis, veillez à laisser de la marge pour les ajustements. Ne serrez pas complètement les vis avant d'y être expressément invité. Veillez à monter les composants dans l'ordre indiqué dans ce guide.

Montage

ÉTAPE 1

1. Fixez deux pieds réglables (n° 14) à l'ensemble cadre de siège (n° 2).
2. Fixez l'ensemble support arrière (n° 23) au carter de protection arrière supérieur (n° 55) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 121)
3. Fixez l'ensemble support avant (n° 24) au capot du panneau d'entraînement (n° 52) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 121)
4. Fixez le support inférieur (n° 27) au carter de protection droit (n° 61) et au carter de protection gauche (n° 62) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 121)

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

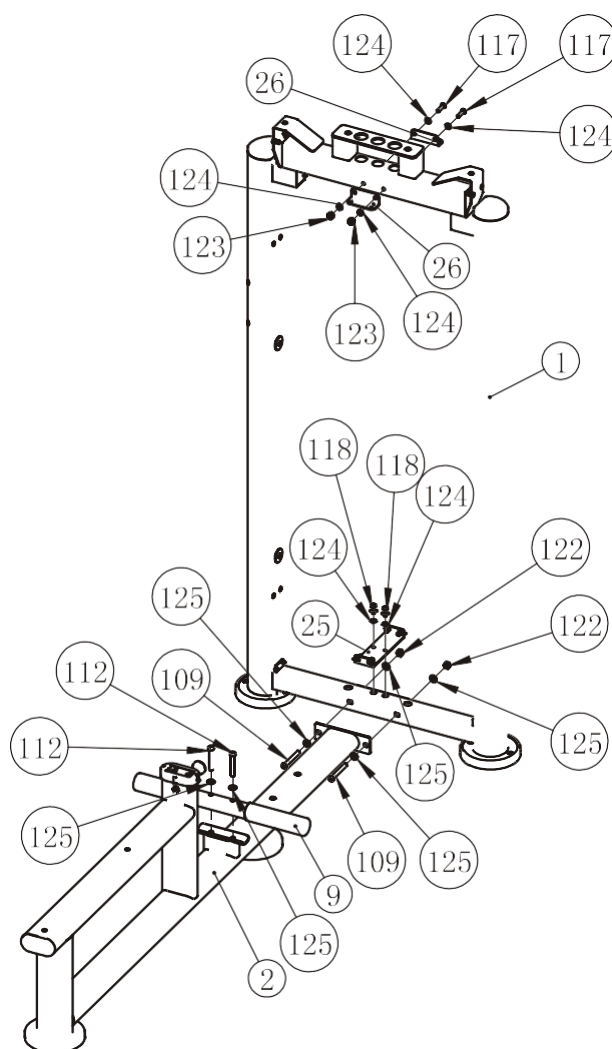


Montage

ÉTAPE 2

1. Fixez l'ensemble cadre de siège (n° 2) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*80 (n° 103) deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 122)
quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 125)
2. Fixez l'ensemble support inférieur (n° 25) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M8*20 (n° 118) deux rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 124)
3. Fixez deux supports supérieurs (n° 26) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête bombée creuse M8*70 (n° 117) deux écrous freins à bague nylon M8 (n° 123)
quatre rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 124)
4. Fixez l'ensemble cadre de pied circulaire (n° 9) à l'ensemble cadre de siège (n° 2) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*65 (n° 112) deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 125)

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



Montage

ÉTAPE 3

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

1. Fixez :

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

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 19)

deux supports de la pile de poids (n° 64)

quinze poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 63)

une plaque supérieure (n° 42)

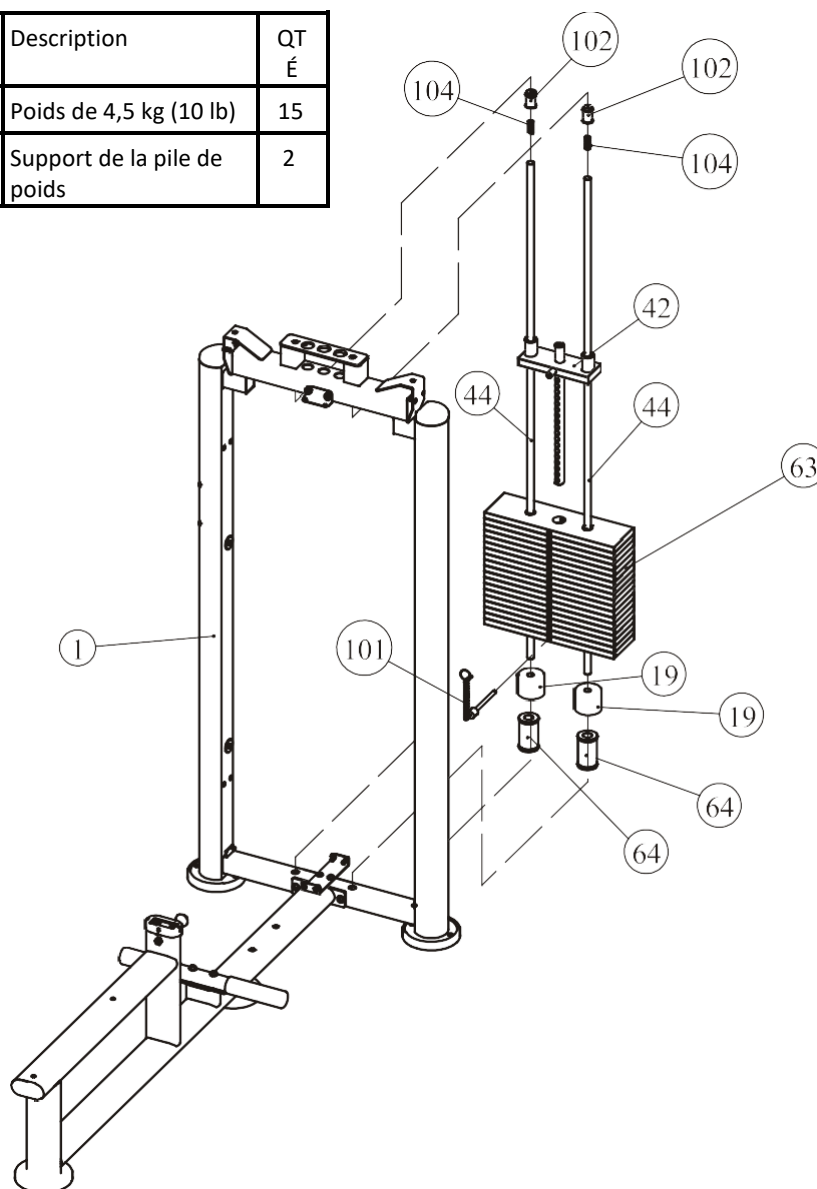
à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :

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

deux ressorts (n° 104)

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

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



Montage

ÉTAPE 3

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

1. Fixez :

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

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 19)

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

une plaque supérieure (n° 42)

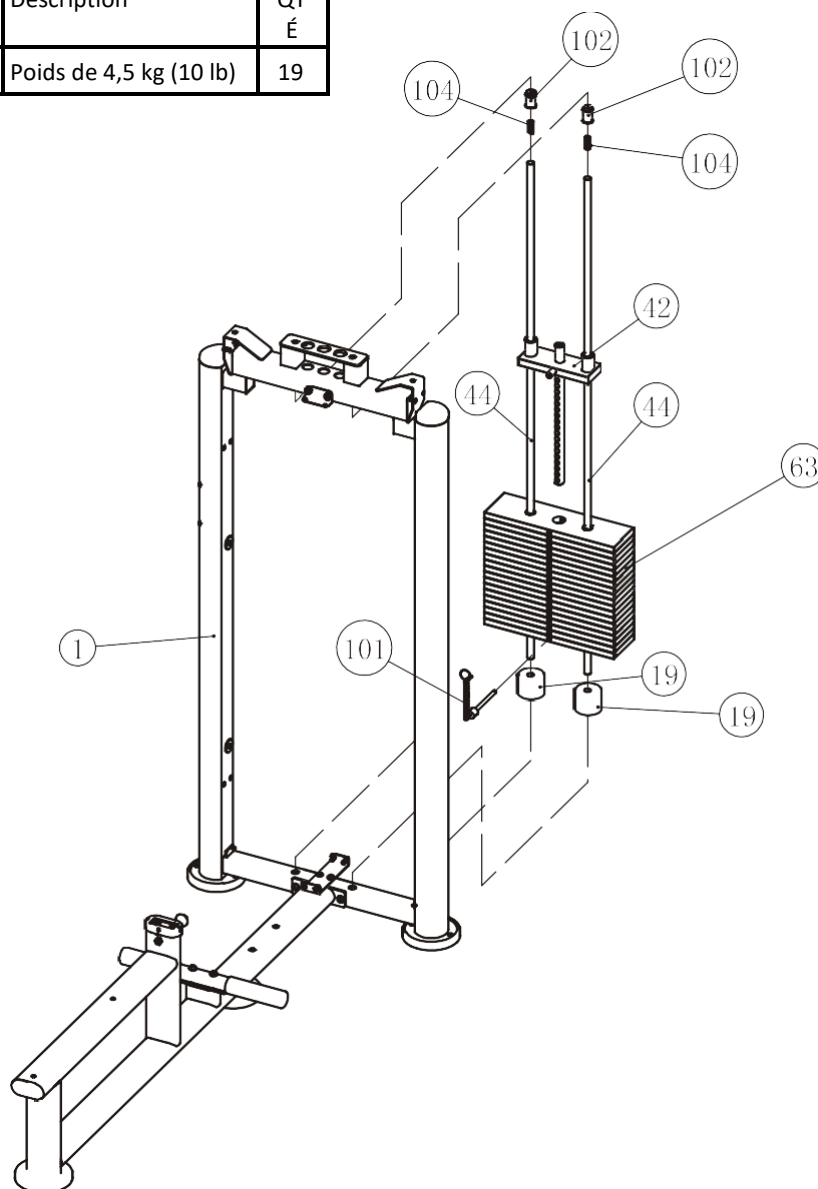
à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :

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

deux ressorts (n° 104)

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

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



Montage

ÉTAPE 3

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

1. Fixez :

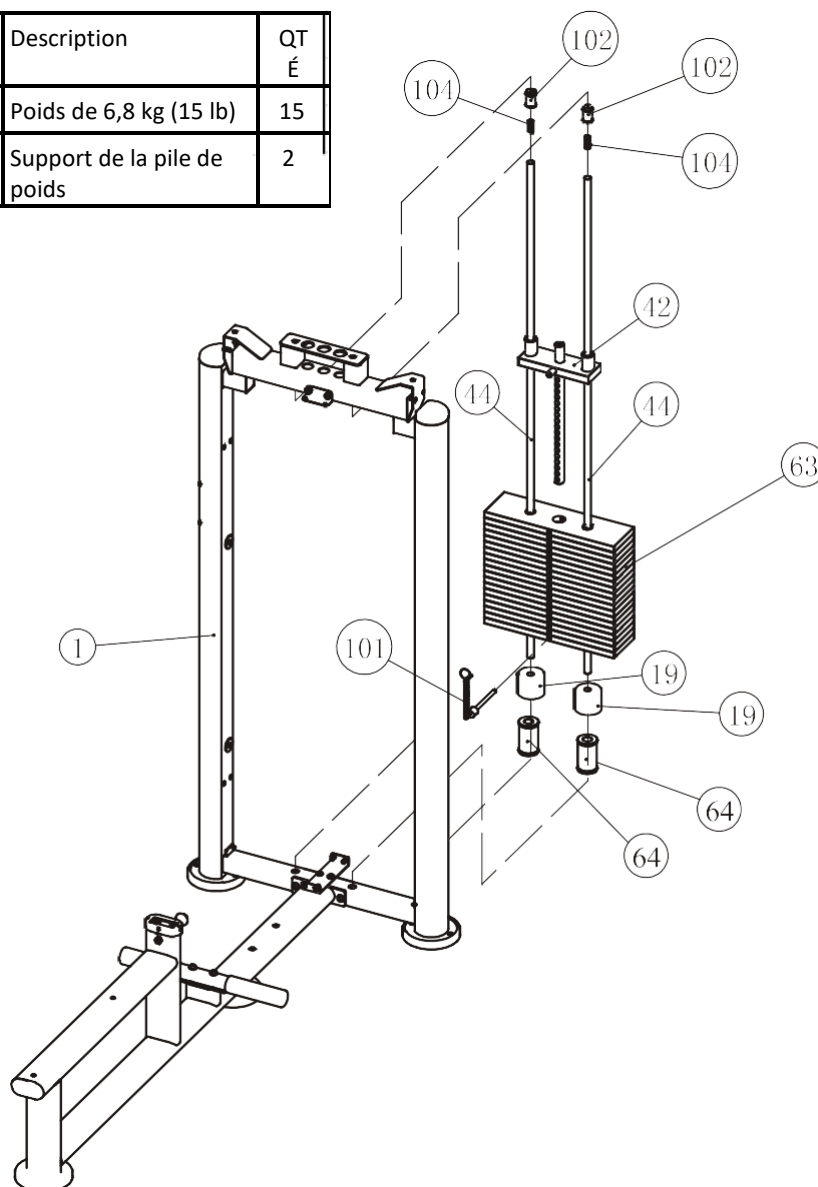
deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1597$ (n° 44)
 deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 19)
 deux supports de la pile de poids (n° 64)
 quinze poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 63)
 une plaque supérieure (n° 42)

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

deux manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 102)
 deux ressorts (n° 104)

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

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



Montage

ÉTAPE 3

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

1. Fixez :

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

deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 19)

dix-neuf poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 63)

une plaque supérieure (n° 42)

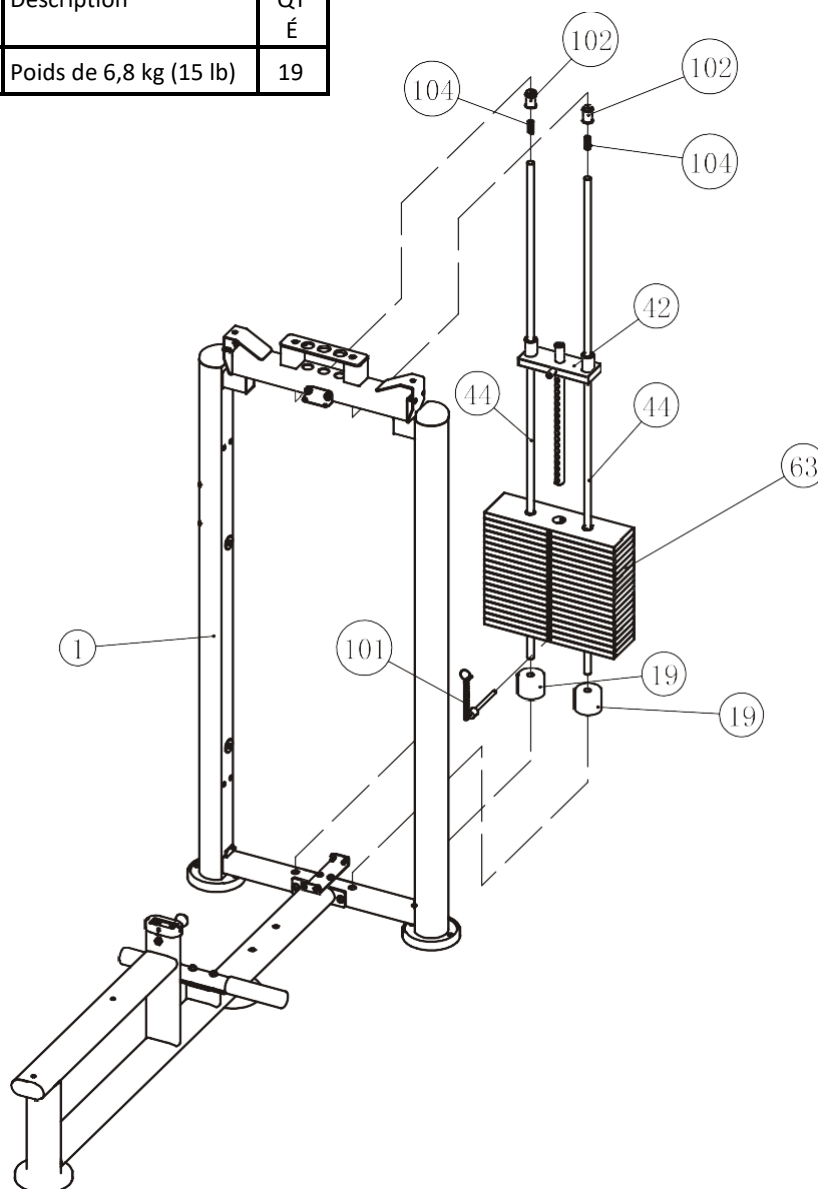
à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :

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

deux ressorts (n° 104)

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

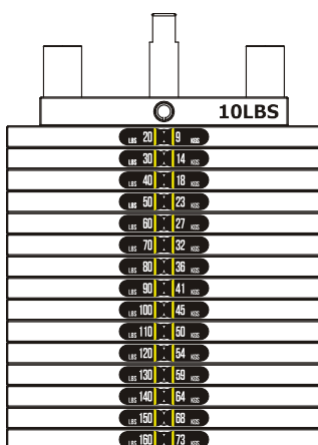
Sous-numéro	Référence	Description	QT É
63	FE97193200	Poids de 6,8 kg (15 lb)	19



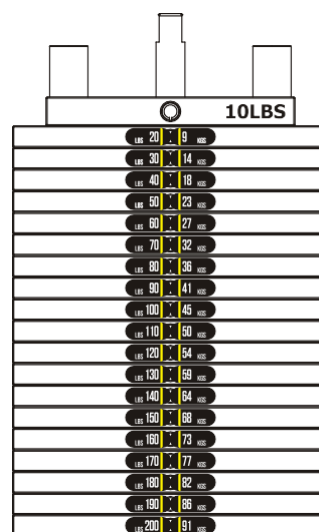
Montage

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

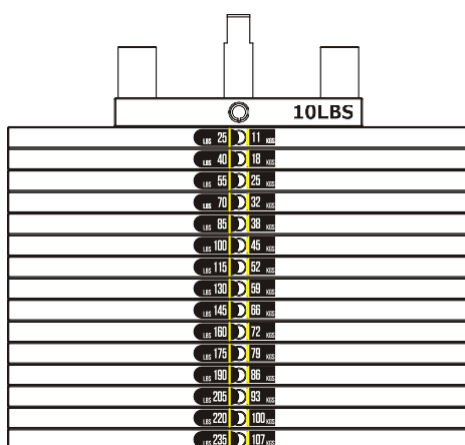


9-73 kg

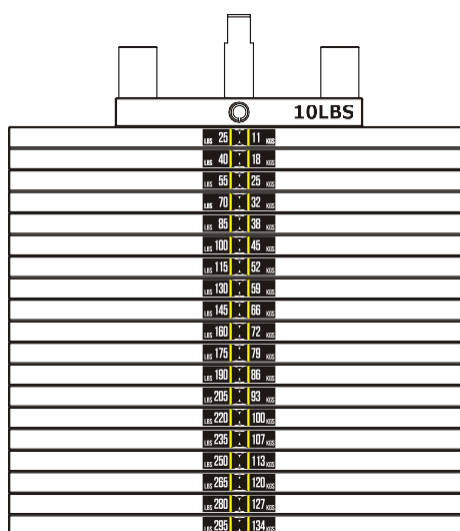


9-91 kg

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 4

Remarque : vous devez fixer le câble de tirage vertical (n° 12) à la plaque supérieure (n° 42) et passer par l'orifice central de l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1).

1. Fixez le carter de protection droit (n° 61) et le carter de protection gauche (n° 62) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 120)
2. Fixez deux carters de protection avant (n° 53) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 120)
3. Fixez le carter de protection arrière inférieur (n° 60) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 120)
4. Fixez le carter de protection arrière (n° 56) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 120)
5. Fixez le capot du panneau d'entraînement (n° 52) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 120)
6. Fixez le carter de protection arrière supérieur (n° 55) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 120)
7. Fixez le capot supérieur (n° 51) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 120) deux capuchons à embout $\Phi 16,5 \times 6,88$ (n° 103)

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

ÉTAPE 5

1. Fixez le cadre de poignée (n° 8) au cadre de support (n° 6) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M8*10 (n° 119) deux rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 124)
2. Fixez le cadre de support (n° 6) et l'ensemble cadre avant (n° 3) à l'ensemble cadre de siège (n° 2) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*25 (n° 114) deux vis à tête creuse M10*75 (n° 110)
deux boulons à tête hexagonale M10*15 (n° 116) deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 122)
deux rondelles élastiques $\Phi 10$ (n° 115) huit rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 125)

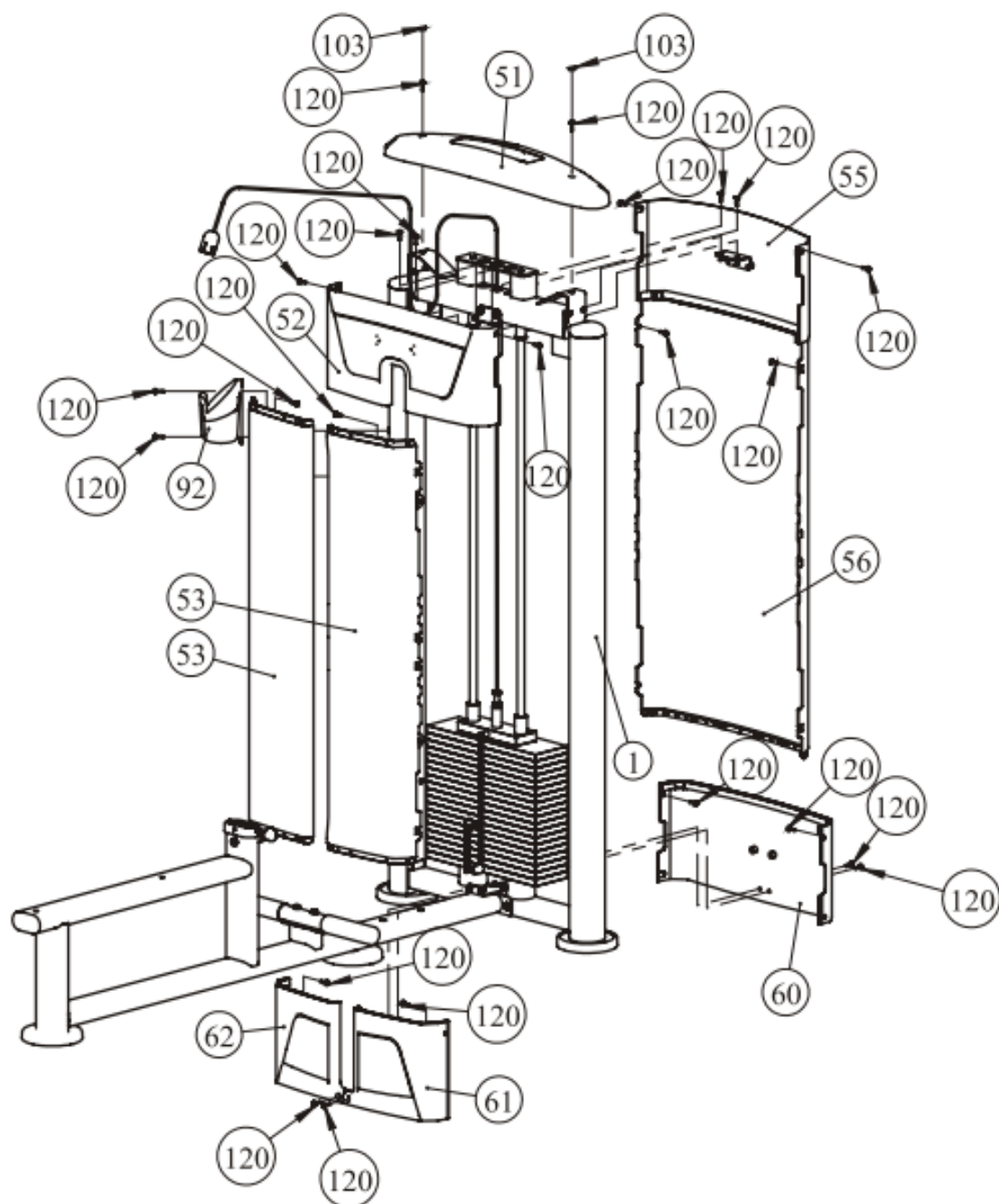
Remarque : ne serrez pas les boulons et les écrous freins à bague nylon à l'aide d'une clé.

3. Fixez l'ensemble cadre supérieur (n° 5) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble cadre avant (n° 3) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*25 (n° 114) deux vis à tête creuse M10*75 (n° 110)
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 122) deux rondelles élastiques $\Phi 10$ (n° 115)
six rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 125)
4. Fixez l'ensemble support de rembourrage en mousse (n° 4) à l'ensemble cadre de siège (n° 2) à l'aide de : une vis à tête creuse M10*25 (n° 114)

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

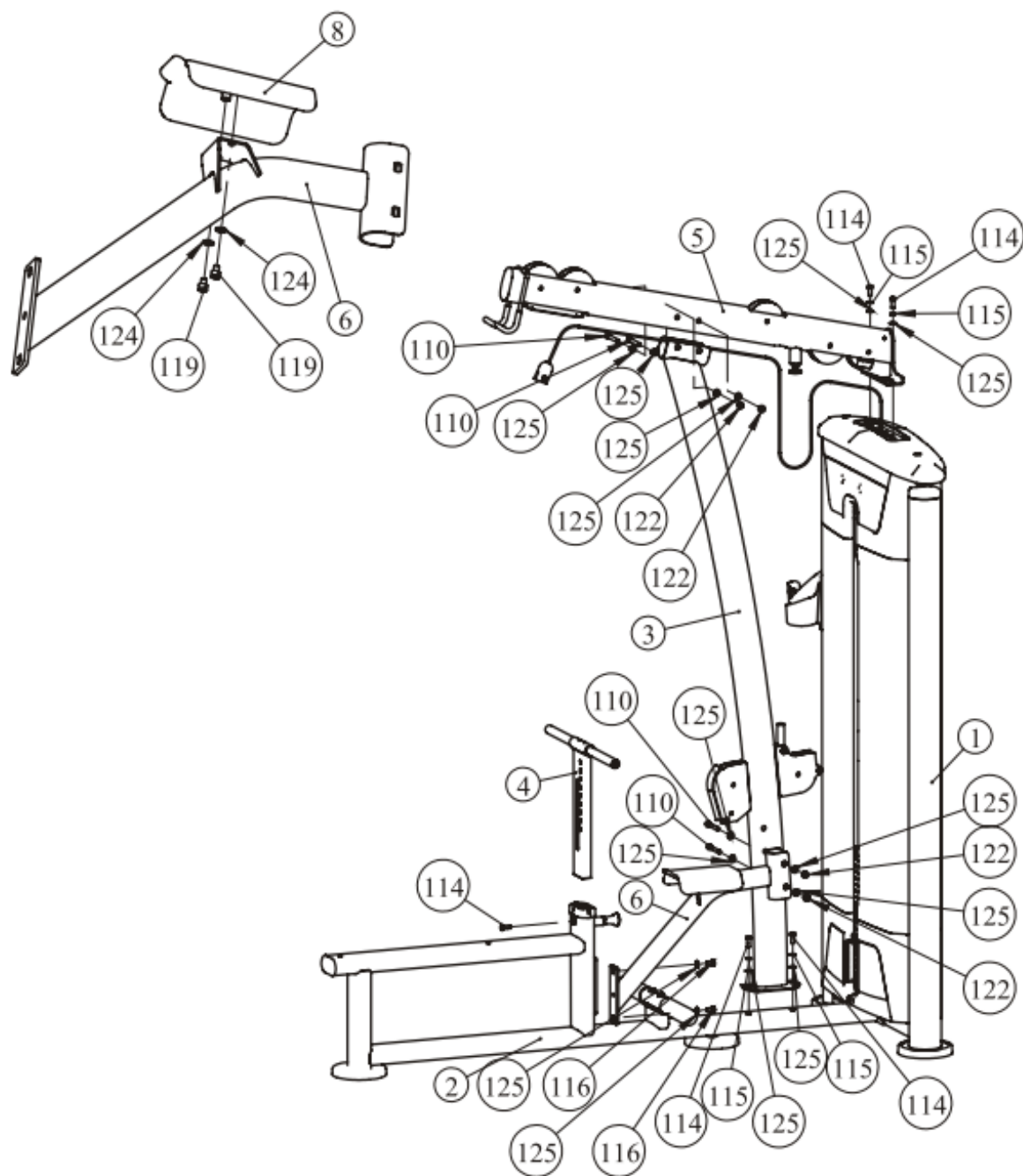
Montage

ÉTAPE 4



Montage

ÉTAPE 5



Montage

ÉTAPE 6

REMARQUE : 1. Avant de fixer le câble, débloquez le boulon à l'aide de la clé hexagonale S=3/16" (n° 126).

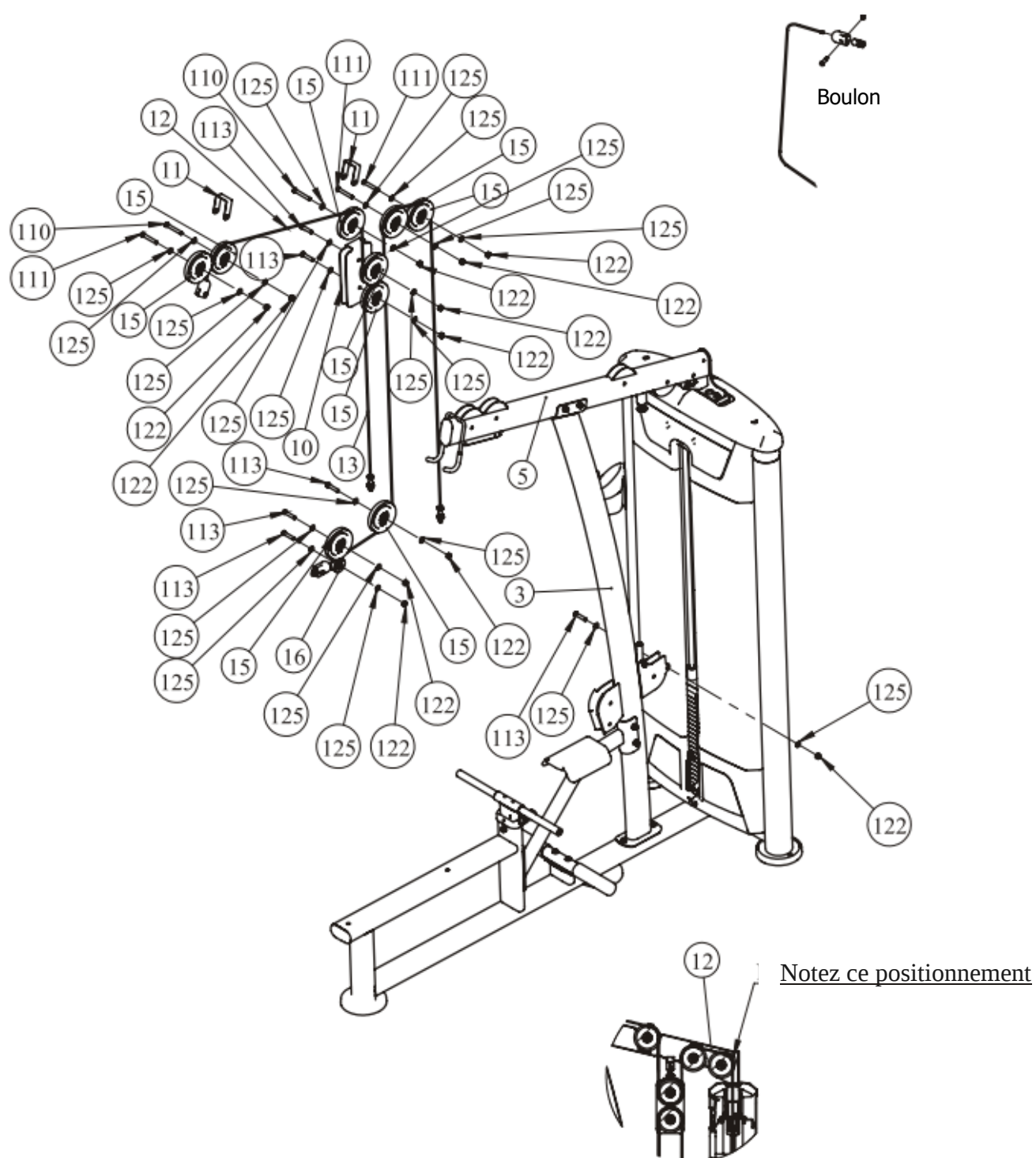
2. Veillez au positionnement.

1. Fixez cinq poulies de 4,5" (n° 15) et deux supports en U (n° 11) à l'ensemble cadre supérieur (n° 5) à l'aide de :
 - deux vis à tête creuse M10*75 (n° 110)
 - trois vis à tête creuse M10*70 (n° 111)
 - dix rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 125)
 - cinq écrous freins à bague nylon M10 (n° 122)
2. Fixez deux poulies de 4,5" (n° 15) au support de poulie (n° 10) à l'aide de :
 - deux vis à tête creuse M10*50 (n° 113)
 - quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 125)
 - deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 122)
3. Fixez deux poulies de 4,5" et une poulie de 2" (n° 16) à l'ensemble cadre avant (n° 3) à l'aide de :
 - trois vis à tête creuse M10*50 (n° 113)
 - six rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 125)
 - trois écrous freins à bague nylon M10 (n° 122)
4. Fixez une vis à tête creuse M10*50 (n° 113), deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 125) et un écrou frein à bague nylon M10 (n° 122) à l'ensemble cadre avant (n° 3)
5. Fixez le câble de tirage vertical (n° 12) à l'ensemble cadre supérieur (n° 5) et au support en U (n° 10).
6. Fixez le câble de rowing (n° 13) à l'ensemble cadre avant (n° 3) et au support en U (n° 10).

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

Montage

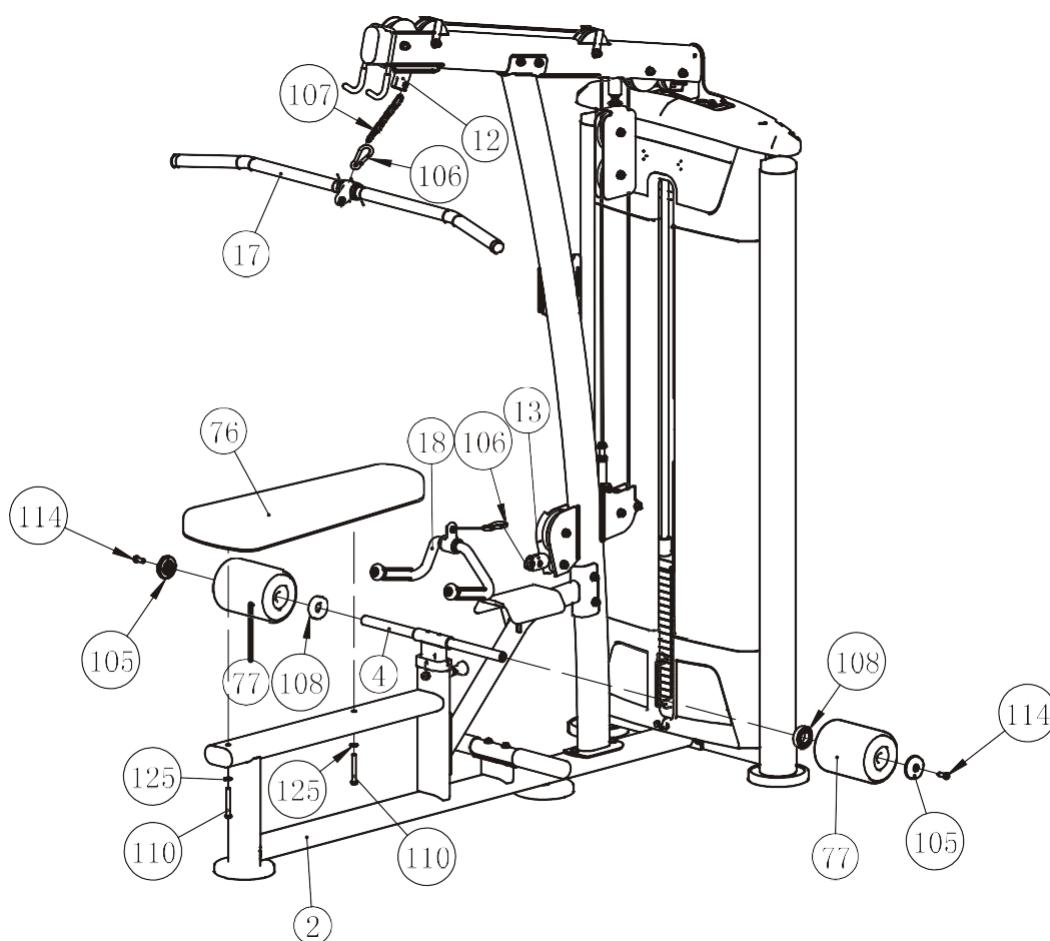
ÉTAPE 6



Montage

ÉTAPE 7

- Fixez la barre latérale longue (n° 17) au câble de tirage vertical (n° 12) à l'aide de :
un mousqueton (n° 106) une chaîne (n° 107)
- Fixez l'ensemble barre latérale (n° 18) au câble de rowing (n° 13) à l'aide de :
un mousqueton (n° 106)
- Fixez deux ensembles rembourrage en mousse (n° 77) à l'ensemble support de rembourrage en
mousse (n° 4) à l'aide de :
deux anneaux en plastique (n° 108) deux ensembles capuchon (n° 105)
deux vis à tête creuse M10*25 (n° 114)
- Fixez l'assise (n° 76) à l'ensemble cadre de siège (n° 2) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*75 (n° 110) deux rondelles plates Ø11*Ø20*2 (n° 125)



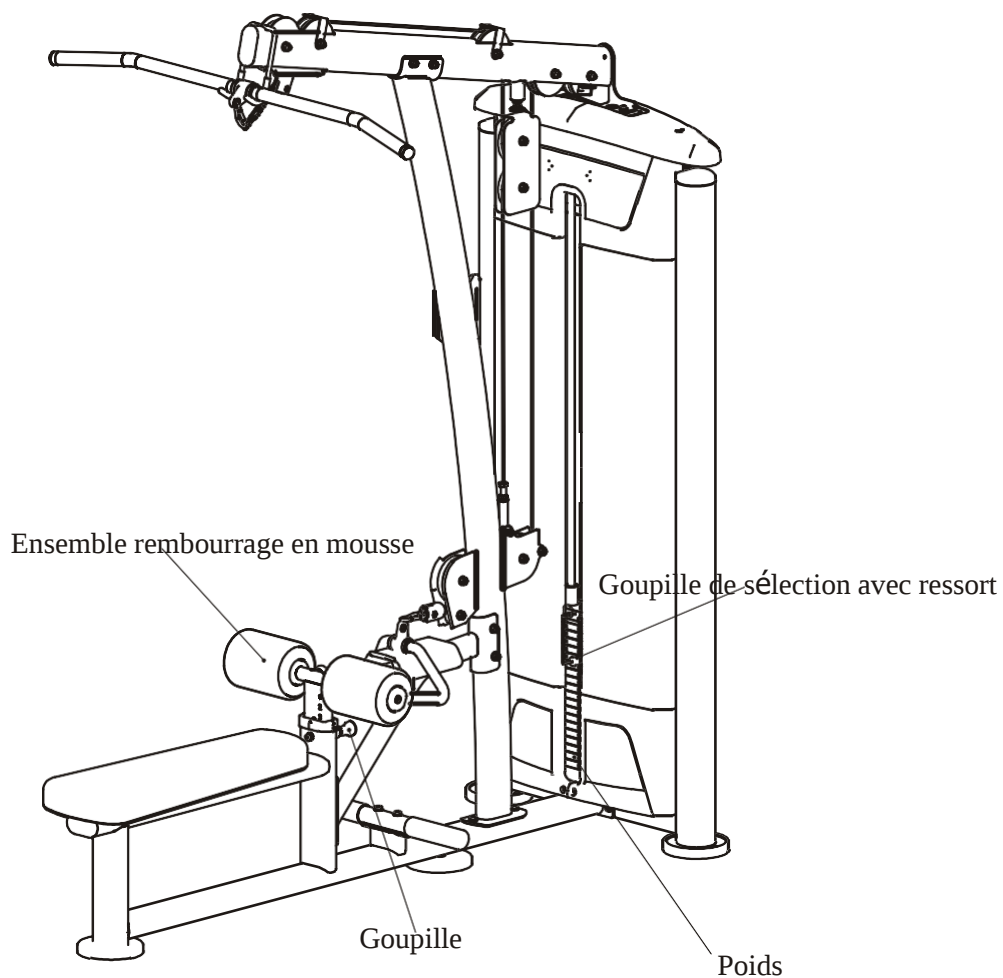
Instructions de réglage

Réglage de l'ensemble rembourrage en mousse

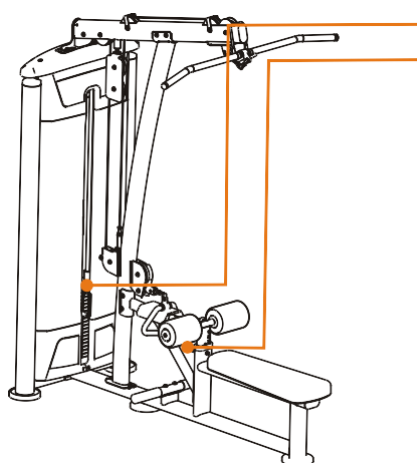
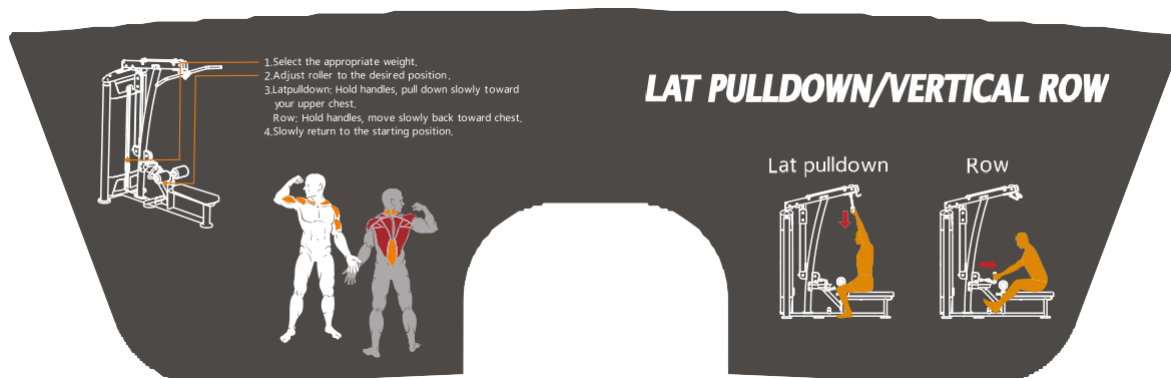
1. Tirez la goupille et réglez l'ensemble rembourrage en mousse à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.

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.



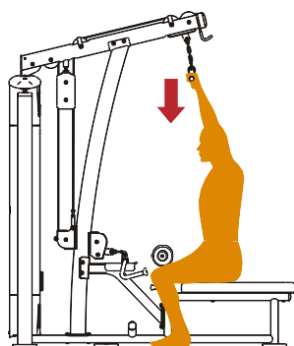
Instructions d'entraînement



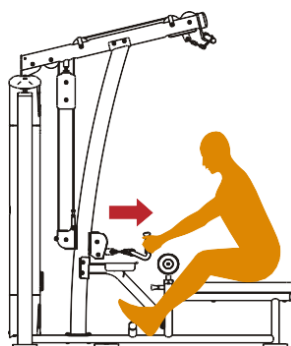
1. Sélectionnez le poids approprié.
2. Ajustez le rouleau en fonction de la position souhaitée.
3. **Tirage poitrine** : tenez les poignées, tirez lentement jusqu'à votre cage thoracique.
Tirage poulie basse : tenez les poignées puis tirez-les lentement en direction de votre buste.
4. Revenez lentement à la position initiale.



Lat pulldown



Row



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