



Poulie Universelle

MANUEL D'UTILISATION

IT9525

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

Consignes de sécurité importantes

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 et carter de protection** 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.

Table des matières

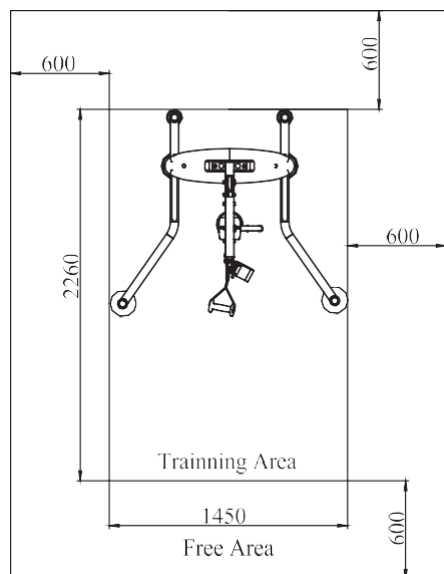
Sécurité personnelle pendant le montage

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.

Instructions

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 :

1450 x 1245mm Masse totale du produit :

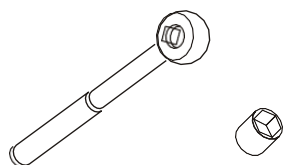
137,5kg/ 303 lb

Instructions

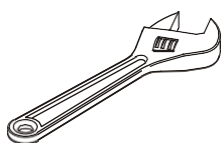
Avant de commencer le montage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Utilisez les différentes listes de ce guide pour vérifier que toutes les pièces sont bien incluses dans votre livraison. Lors de vos commandes, utilisez les numéros de pièces et les descriptions répertoriés 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, veuillez à conserver ce guide et votre numéro de série à proximité. Lorsque chaque partie a été vérifiée, vous pouvez continuer.

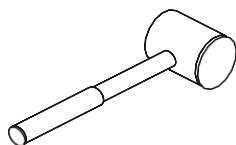
Outils requis



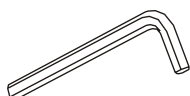
Clé à cliquet et douille



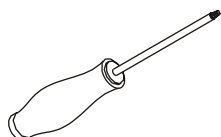
Clé à molette



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	IT952501ASSY	Ensemble cadre de la pile de poids	1
2	2	IT952523ASSY	Ensemble support arrière	1
3	3	IT95252400	Support avant	1
4	4	IT95255100	Capot supérieur avec orifice	1
5	5	CXT-1001800V1	Tige de guidage $\Phi 19 \times 1953$	2
6	6	IT95014200	Plaque supérieure	1
7	7	IT95015200	Capot du panneau d'entraînement	1
8	8	IT95015500	Ensemble capot arrière	1
9	9	IT952502ASSY	Ensemble cadre inférieur	1
10	10	IT95250300	Cadre supérieur	1
11	11	IT952504ASSY	Ensemble cadre de réglage	1
12	12	IT952505ASSY	Ensemble cadre avant gauche	1
13	13	IT952506ASSY	Ensemble cadre avant droit	1
14	14	IT952507ASSY	Ensemble cadre arrière	2
15	15	IT95250800	Cadre de poignée	2
16	16	IT95255000	Câble	1
17	17	IT95255200	Poignée de sangle	1
18	18	IT951550ASSY	Ensemble cadre de poulie	1
19	19	SG500110400V5	Poulie $\Phi 114$	2
20	20	V310800	Sangle extension des jambes/ischio-jambiers	1
21	21	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1
22	22	IN-D10132900	Tampon en caoutchouc pour poids $\Phi 63,5 \times \Phi 19 \times 25,4$	2
23	23	IT95252200	Bague entretoise	2
24	24	IT90012000V1	Goupille de sélection avec ressort	1
25	25	IT95016100	Manchon de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$	2
26	26	HFOPT900-04A0602	Ressort	2
27	27	IT95016500	Capuchon à embout $\Phi 16,5 \times 6,88$	2
28	28	M02903100	Bague entretoise	2

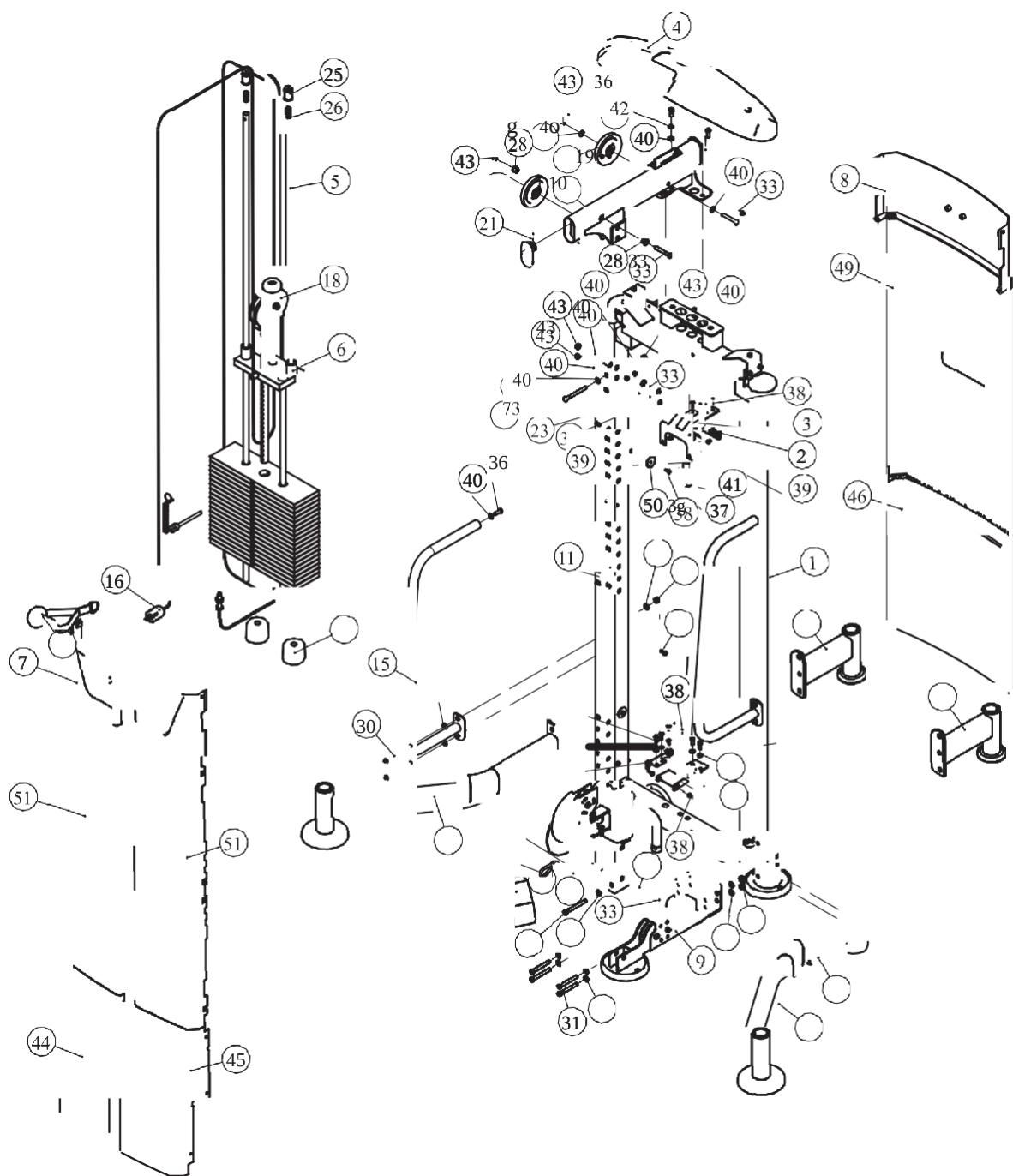
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
29	29	GB70BTM10*125DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*125	4
30	30	GB70BTM10*120DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*120	4
31	31	GB70BTM10*80DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*80	4
32	33	GB70BTM10*65DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*65	4
33	34	GB70BTM10*70DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*70	1
34	35	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	4
35	36	GB70BTM10*25DN18NL	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	4
36	37	GB70M8*20DN20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	8
37	38	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	28
38	39	GB818M6*10DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*10	4
39	40	GB9510DN2	Rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	41
40	41	GB958DN2	Rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$	8
41	42	GB9310N19	Rondelle frein fendue $\Phi 10$	3
42	43	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	18
43	44	IT95250900	Carter de protection en fer avant gauche	1
44	45	IT95251000	Carter de protection en fer avant droit	1
45	46	IT95251100	Carter de protection arrière en fer	1
46	47	IT952527ASSY	Ensemble plaque latérale	2
47	48	IT952528ASSY	Ensemble plaque inférieure	1
48	49	IT95015600	Carter de protection arrière	1
49	50	IT95015900	Bloc en plastique	6
50	51	IT95015300	Carter de protection avant	2
51	67	NBS6DHS	Clé hexagonale S=6	1
52	69	LW200BS	Clé $\Phi 6 \times 117$	1
53	70	YHY	Lubrifiant	1
54	71	NBS0.188DHS	Clé hexagonale S=3/16"	1
55	72	HLG8N9	Crochet de levage $\Phi 8$	2
56	73	GB70BTM10*95DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*95	2

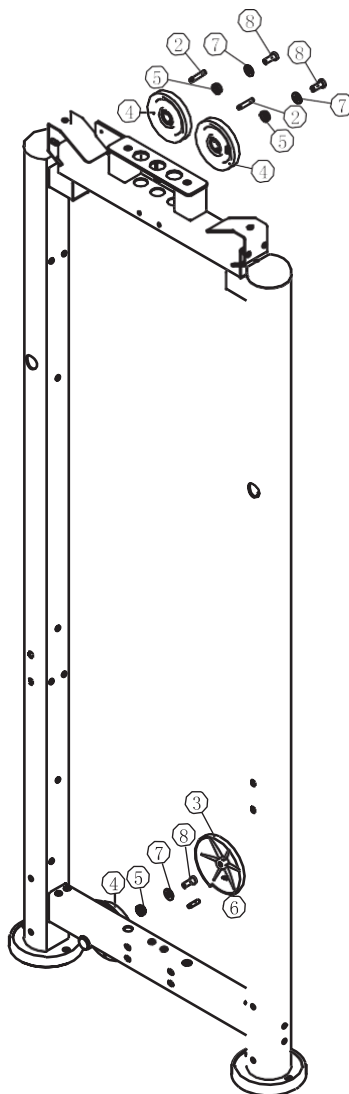
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble



Vue éclatée et liste des pièces

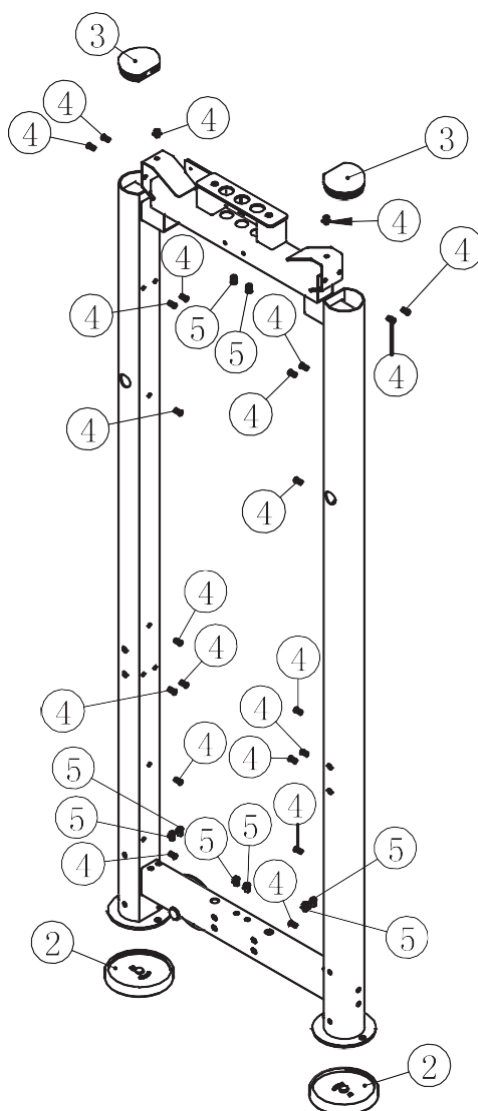
Ensemble cadre de la pile de poids



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	1,1	IT95250100ASSY	Sous-ensemble cadre de la pile de poids	1
2	1,2	FE97021800	Axe de limitation $\Phi 8 \times 42$	2
3	1,3	IT95016400	Cache de poulie	1
4	1,4	IT95057800	Poulie de 4,5"	3
5	1,5	FE97122100	Entretoise de poulie 1	3
6	1,6	FE97122300	Axe de limitation $\Phi 8 \times 30$	1
7	1,7	DQ10N19B	Rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 25 \times 2$	3
8	1,8	GB70BTM10*25DN18NL	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	3

Vue éclatée et liste des pièces

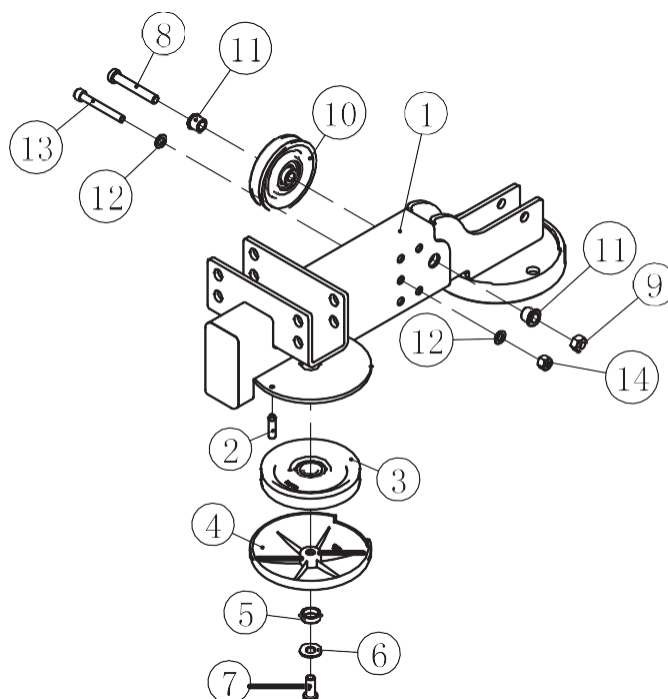
Sous-ensemble cadre de la pile de poids



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	1.1.1	IT95250100	Cadre de la pile de poids	1
2	1.1.2	IT95015700	Pied	2
3	1.1.3	IT95015800	Capuchon Ø95*81,1	2
4	1.1.4	GB17880.5M6*16.5DS17	Écrou à sertir M6	22
5	1.1.5	GB17880.5M8*16.5DCS17	Écrou à sertir M8	8

Vue éclatée et liste des pièces

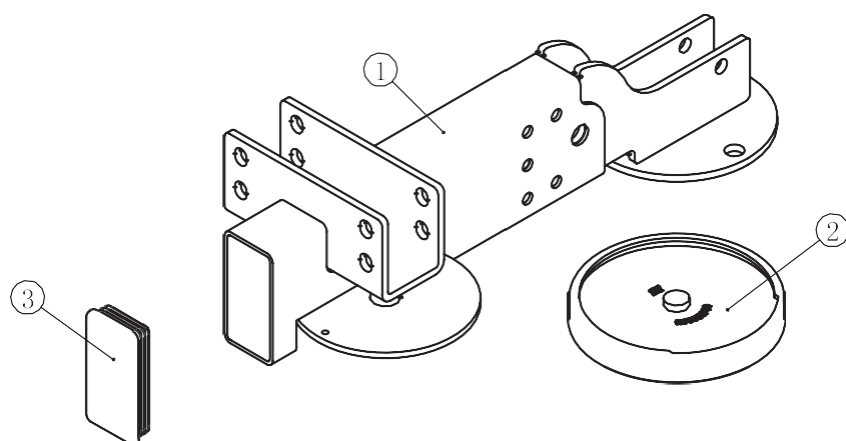
Ensemble cadre inférieur



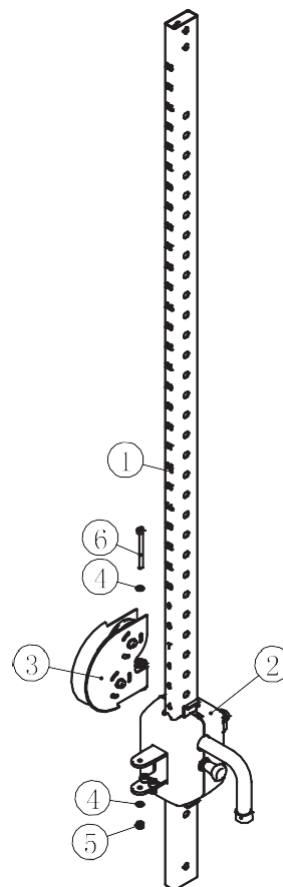
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	9,1	IT95250200ASSY	Sous-ensemble de cadre inférieur	1
2	9,2	FE97122300	Axe de limitation $\Phi 8 \times 30$	1
3	9,3	IT95057800	Poulie de 4,5"	1
4	9,4	IT95016400	Cache de poulie	1
5	9,5	FE97122100	Entretoise de poulie 1	1
6	9,6	DQ10N19B	Rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 25 \times 2$	1
7	9,7	GB70BTM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	1
8	9,8	GB70BTM10*65DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*65	1
9	9,9	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	1
10	9,10	M01004800V5	Poulie de 3,5"	1
11	9,11	M02903100	Entretoise de poulie	2
12	9,12	GB958DN2	Rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$	2
13	9,13	GB70M8*65DN20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*65	1
14	9,14	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	1

Vue éclatée et liste des pièces

Sous-ensemble de cadre inférieur



Ensemble cadre coulissant



Sous-ensemble de cadre inférieur

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	9,1	IT95250200	Cadre inférieur	1
2	9,2	IT95015700	Pied	1
3	9,3	V511200	Tuyau □50*100	1

Ensemble cadre coulissant

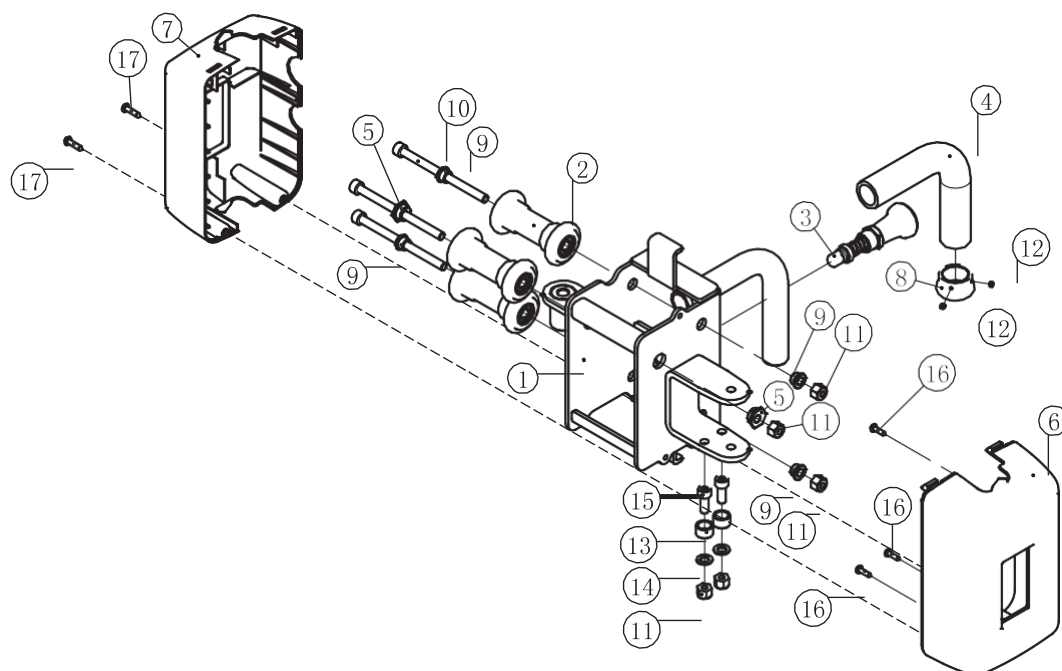
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	11,1	IT95250400	Tube coulissant	1
2	11,2	IT952519ASSY	Sous-ensemble de cadre coulissant	1
3	11,3	IT952520ASSY	Ensemble cadre de poulie double	1
4	11,4	GB958DN2	Rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$	2
5	11,5	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	1

6	11,6	GB70M8*90DN20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*90	1
---	------	---------------	--------------------------------------	---

Vue éclatée et liste des pièces

Vue éclatée et liste des pièces

Sous-ensemble de cadre coulissant

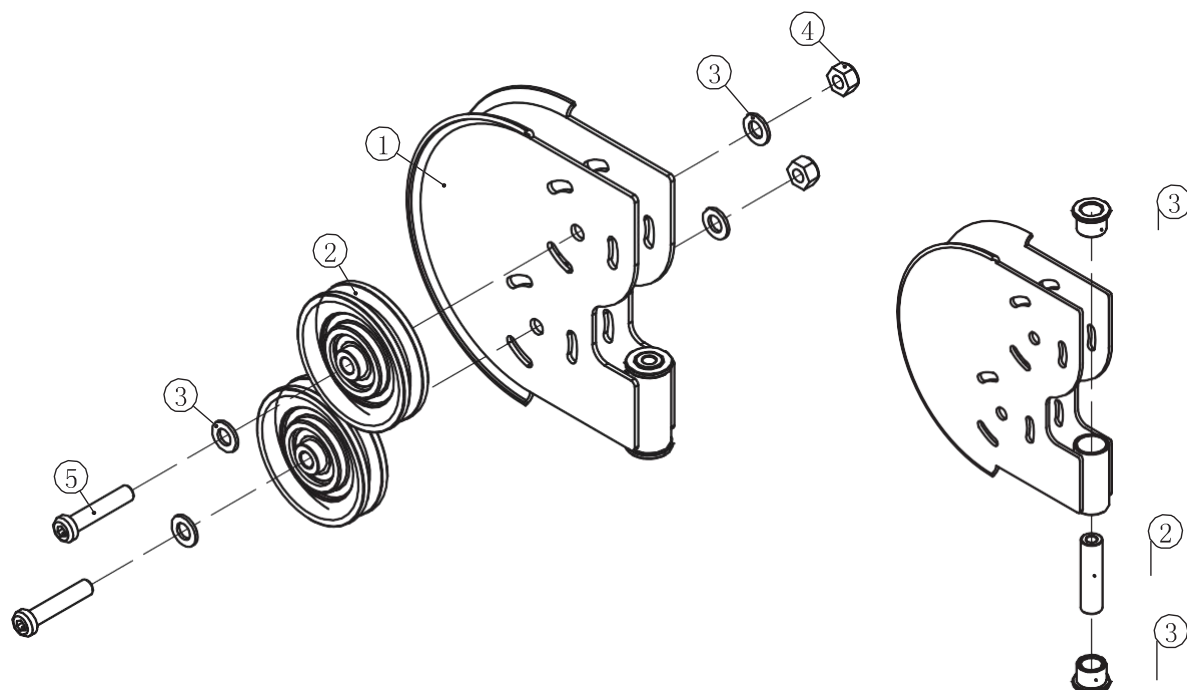


N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	11.2.1	IT95251900	Cadre coulissant	1
2	11.2.2	IT95251500	Rouleau	3
3	11.2.3	IT95251600	Goupille à ressort	1
4	11.2.4	IT95251700	Poignée	1
5	11.2.5	IT95251200	Rondelle excentrique	2
6	11.2.6	IT95251300	Carter de protection avant	1
7	11.2.7	IT95251400	Carter de protection arrière	1
8	11.2.8	IT95022100	Tête en aluminium Ø25,4	1
9	11.2.9	P60015700	Entretoise	4
10	11.2.10	GB70M8*115DN20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*115	3
11	11.2.11	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	5
12	11.2.12	YZGB7710-32*3.2N19	Vis de réglage à tête creuse 10-32UNF*3,2	2
13	11.2.13	IN-S10111200	Collier de butée	2
14	11.2.14	GB958DN2	Rondelle plate Ø9*Φ16*1,6	2
15	11.2.15	GB70M8*20DN20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
16	11.2.16	GB845ST4.2*16DHS	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique cruciforme ST4. 2*16	3
17	11.2.17	GB845ST4.2*25DHS	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique cruciforme ST4. 2*25	2

Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre de poulie double

Cadre de poulie double Sous-ensemble



Ensemble cadre de poulie double

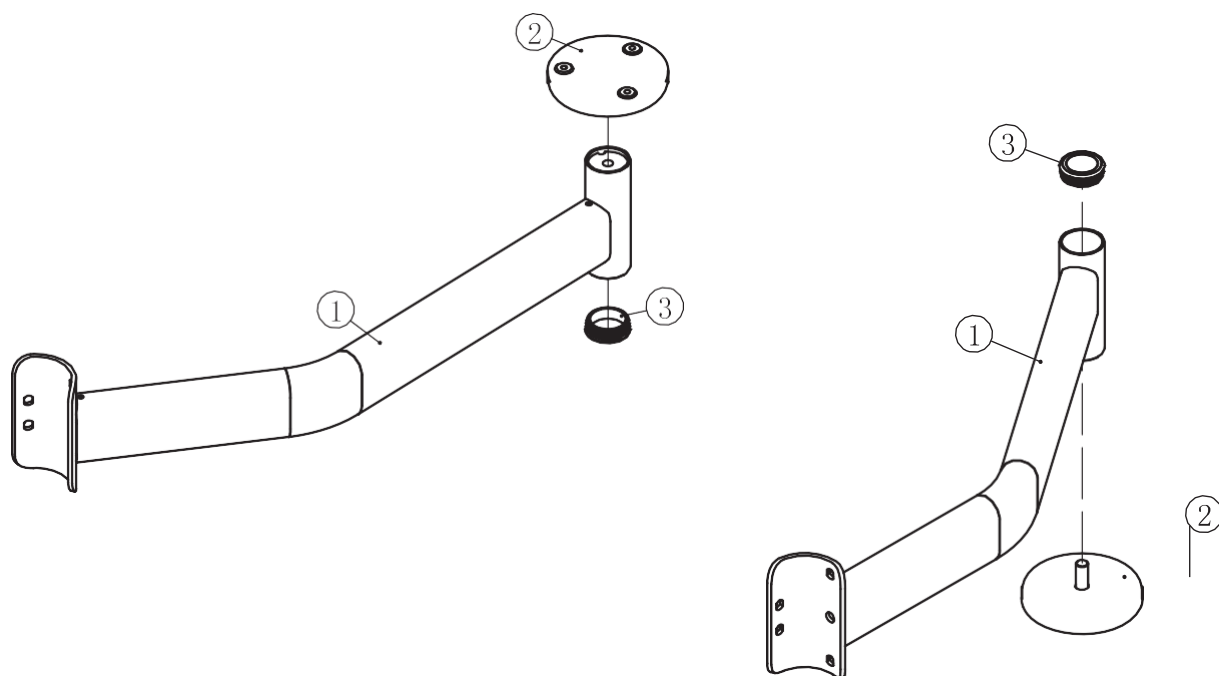
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	11.3.1	IT95252000ASSY	Sous-ensemble cadre de poulie double	1
2	11.3.2	M01004800V5	Poulie de 3,5"	2
3	11.3.3	GB9510DN2	Rondelle plate $\Phi 11 * \Phi 20 * 2$	4
4	11.3.4	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	2
5	11.3.5	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	2

Sous-ensemble cadre de poulie double

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	11.3.1.1	IT95252000	Cadre de poulie double	1
2	11.3.1.2	IT95251800	Goupille	1
3	11.3.1.3	L1-6800	Entretoise	2

Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre avant gauche Ensemble cadre avant droit



Ensemble cadre avant gauche

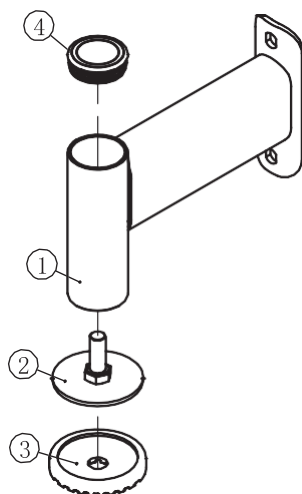
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	12,1	IT95250500	Cadre avant gauche	1
2	12,2	SD1000B3000ASSY	Pied réglable	1
3	12,3	PBF40014	Tuyau Ø60	1

Ensemble cadre avant droit

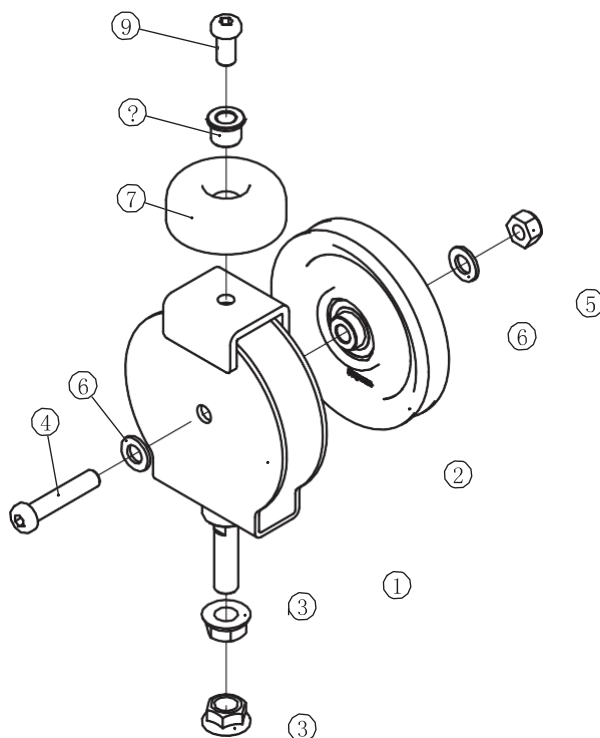
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	13,1	IT95250600	Cadre avant droit	1
2	13,2	SD1000B3000ASSY	Pied réglable	1
3	13,3	PBF40014	Tuyau Ø60	1

Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre arrière



Ensemble cadre de poulie



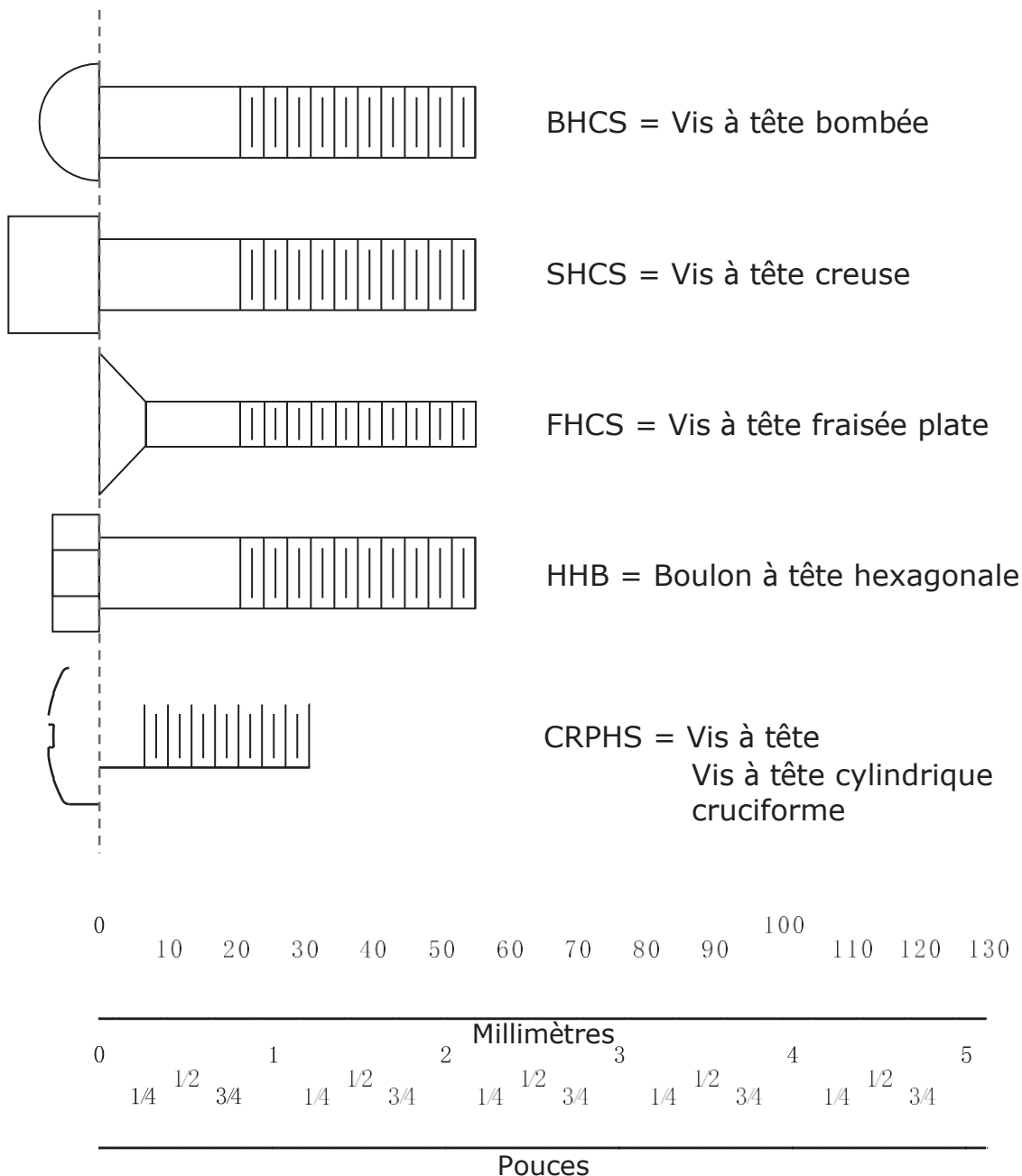
Ensemble cadre arrière

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	14,1	IT95250700	Cadre arrière	1
2	14,2	PE3000900	Pied réglable	1
3	14,3	PE3001200	Tampon	1
4	14,4	PBF40014	Tuyau Ø60	1

Ensemble cadre de poulie

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	18,1	IT95155000	Cadre de poulie	1
2	18,2	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	1
3	18,3	HF900-03A1002	Écrou à embase hexagonal	2
4	18,4	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	1
5	18,5	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	1
6	18,6	GB9510DN2	Rondelle plate Ø11*Ø20*2	2
7	18,7	PL90221500	Tampon	1
8	18,8	M02903100	Entretoise	1
9	18,9	GB70BTM10*20DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*20	1

Instructions de montage



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

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.

ÉTAPE 1

Fixez l'ensemble cadre inférieur (n° 9), l'ensemble cadre avant gauche (n° 12), l'ensemble cadre avant droit (n° 13), deux ensembles cadre arrière (n° 14) et deux cadres de poignée (n° 15) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :

quatre vis à tête creuse M10*125 (n° 29) quatre vis à tête creuse

M10*120 (n° 30) quatre vis à tête creuse M10*80 (n° 31) quatre

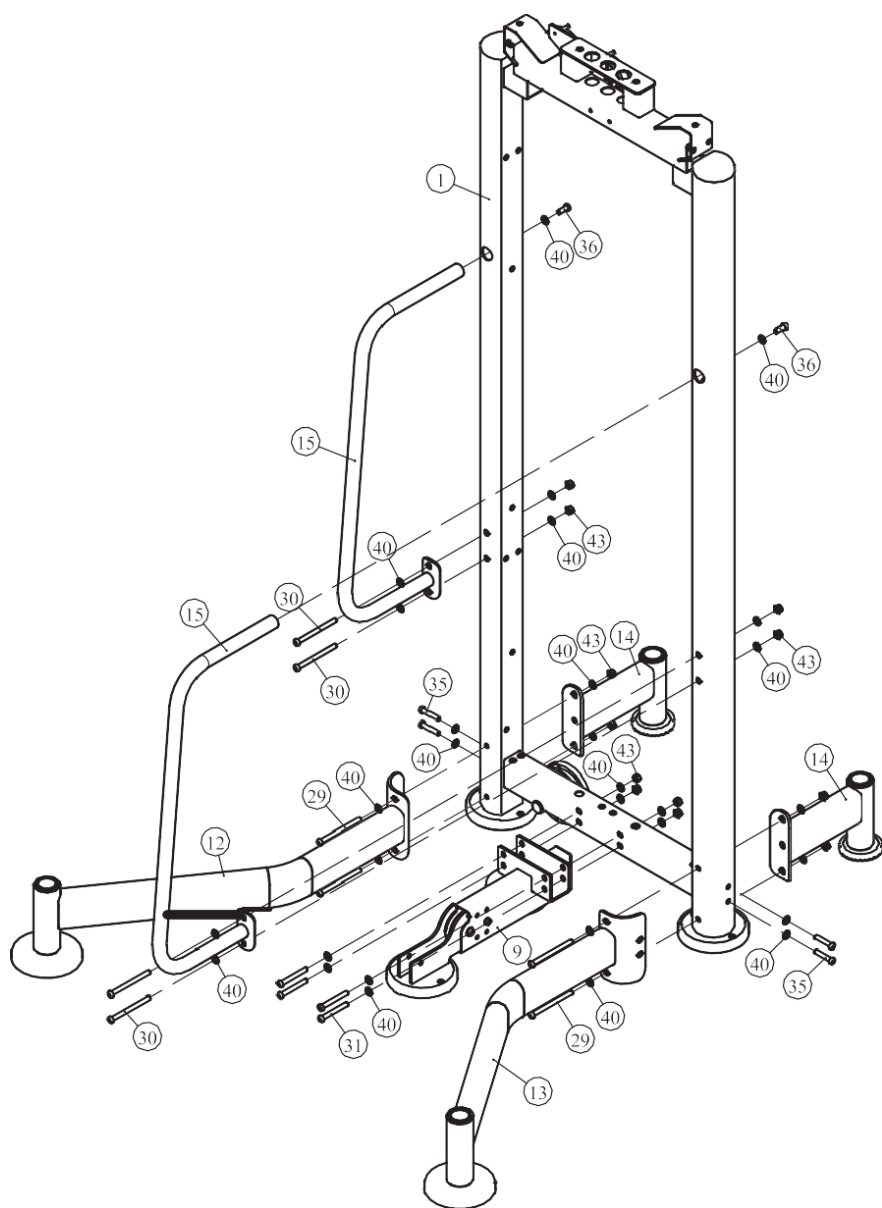
vis à tête creuse M10*50 (n° 35)

deux vis à tête creuse M10*25 (n° 36) douze écrous freins à bague nylon

M10 (n° 43) trente rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 40)

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

Montage



Montage

ÉTAPE 2

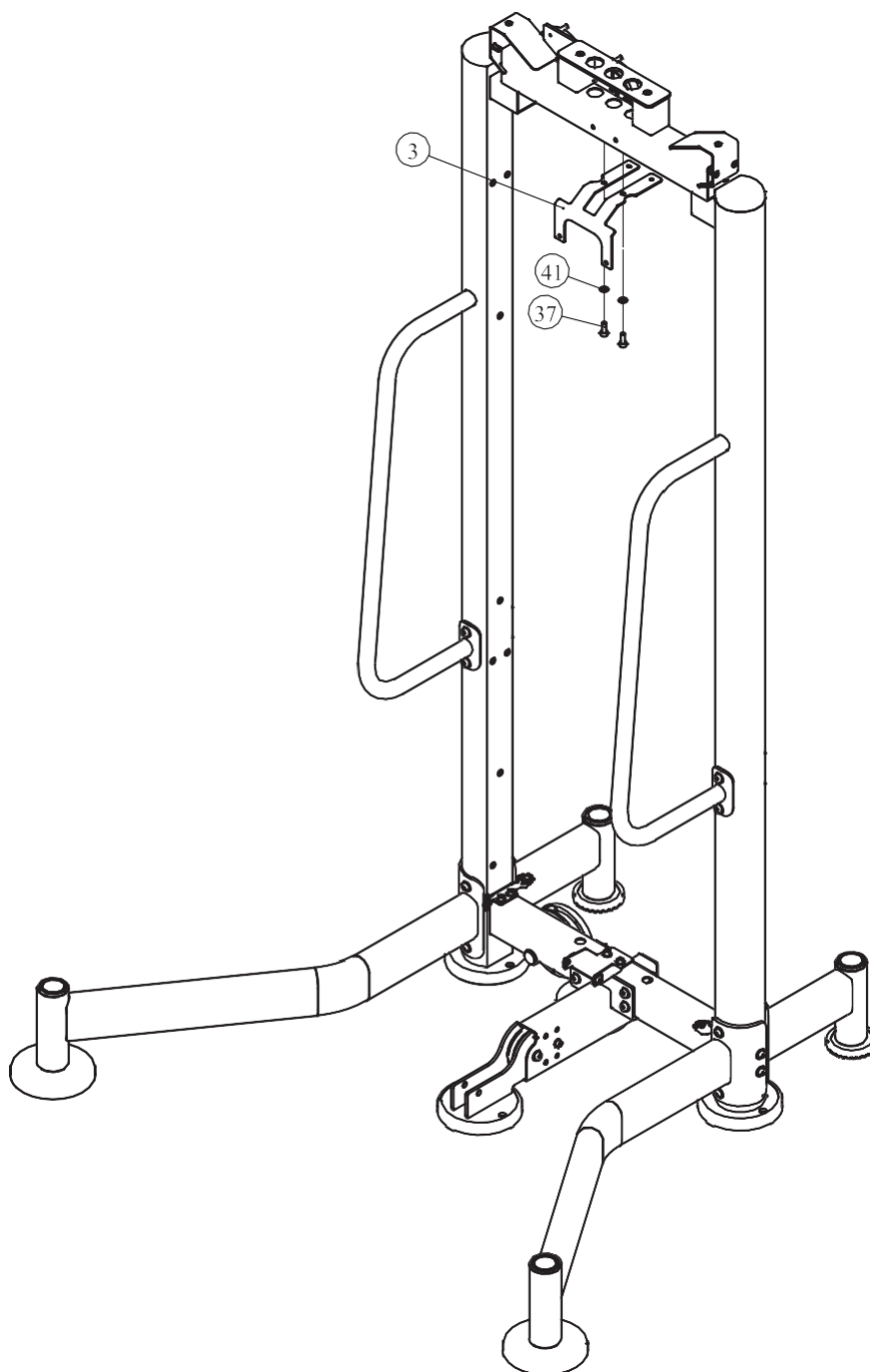
Fixez le support avant (n° 3) à l'ensemble cadre de la pile de poids à

l'aide de : deux vis à tête creuse M8*20 (n° 37)

deux rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 41)

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

2. Les étapes 3 et 4 sont nécessaires pour assembler les protections de l'IT9525.



Montage

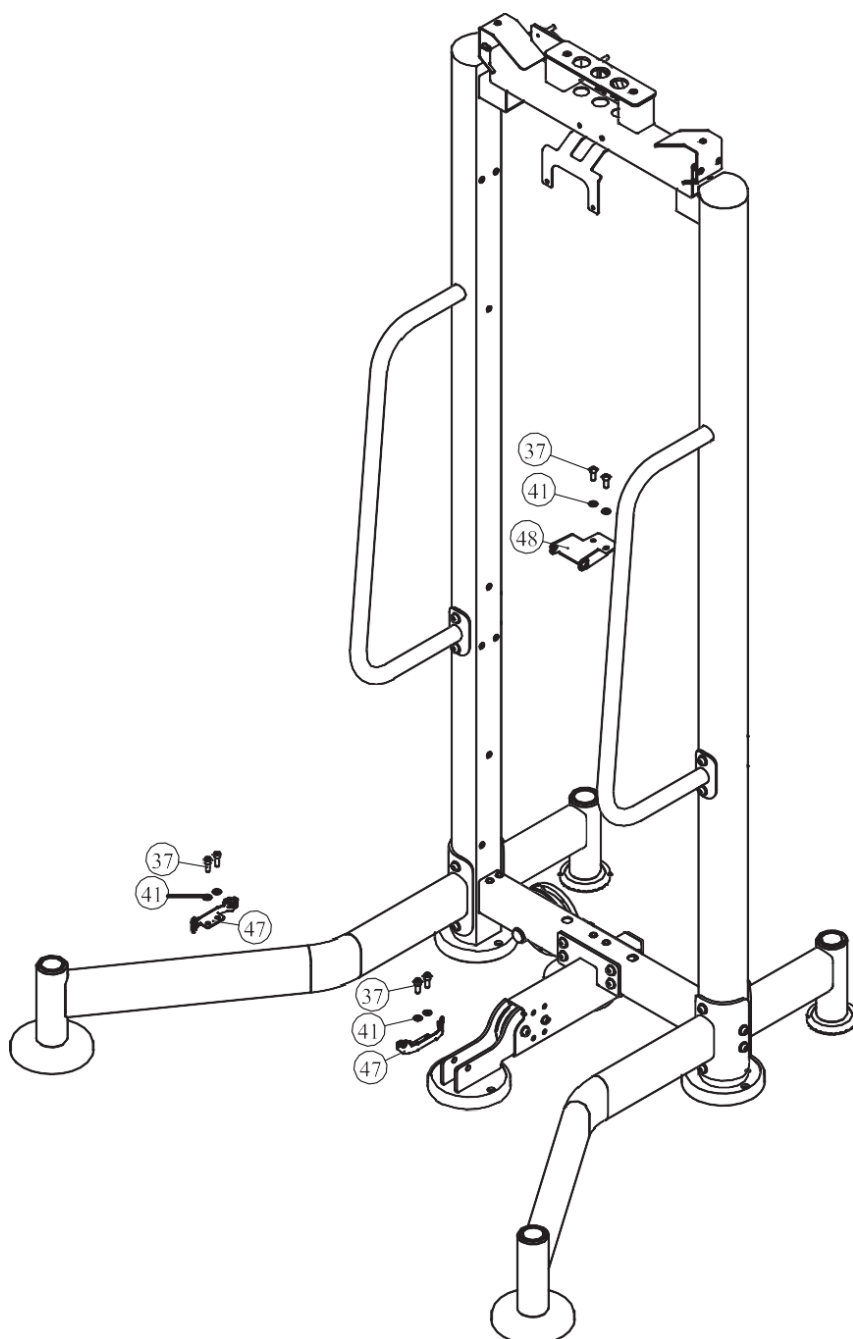
ÉTAPE 3

Fixez deux ensembles plaque latérale (n° 47) et l'ensemble plaque inférieure (n° 48) à l'ensemble cadre de la pile de poids à l'aide de :

six vis à tête creuse M8*20 (n° 37)

six rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 41)

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



Montage

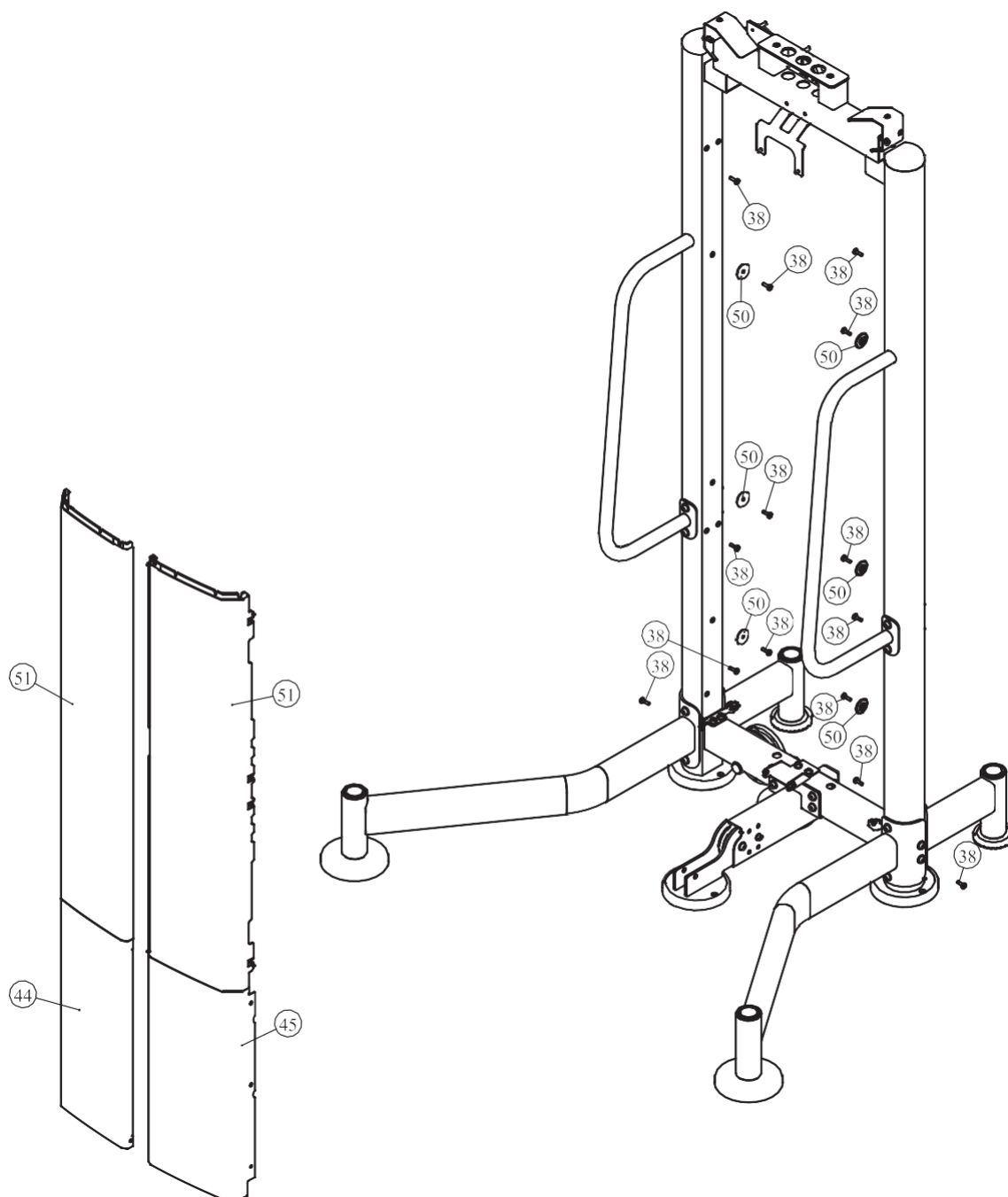
ÉTAPE 4

Fixez six blocs en plastique (n° 50) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1).

Fixez le carter de protection avant gauche en fer (n° 44), le carter de protection avant droit en fer (n° 45) et deux carters de protection avant (n° 51) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) en commençant par le bas, à l'aide de :

quatorze vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 38)

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

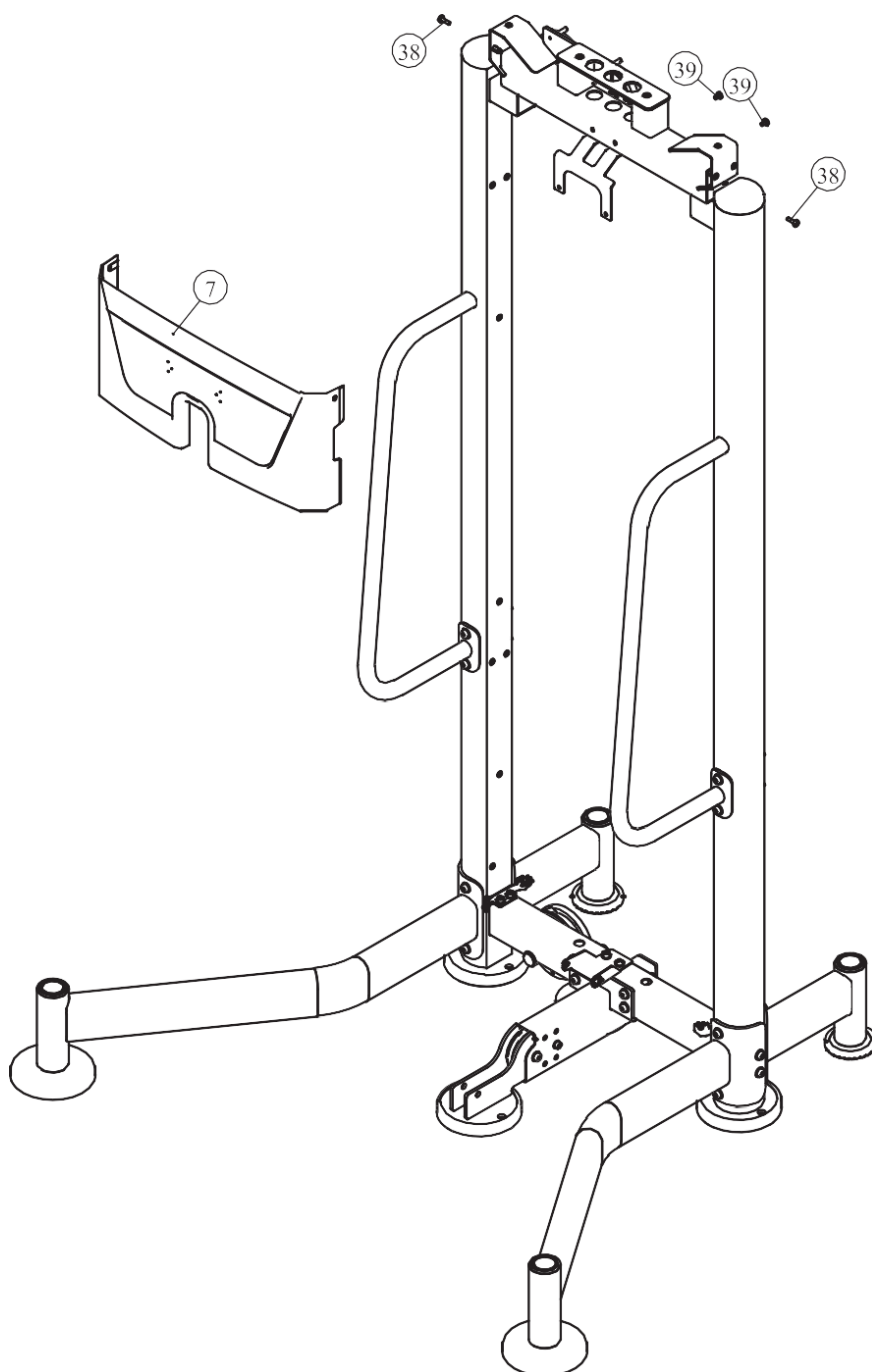


Montage

ÉTAPE 5-1

Fixez le capot du panneau d'entraînement (n° 7) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 38)
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 39)

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

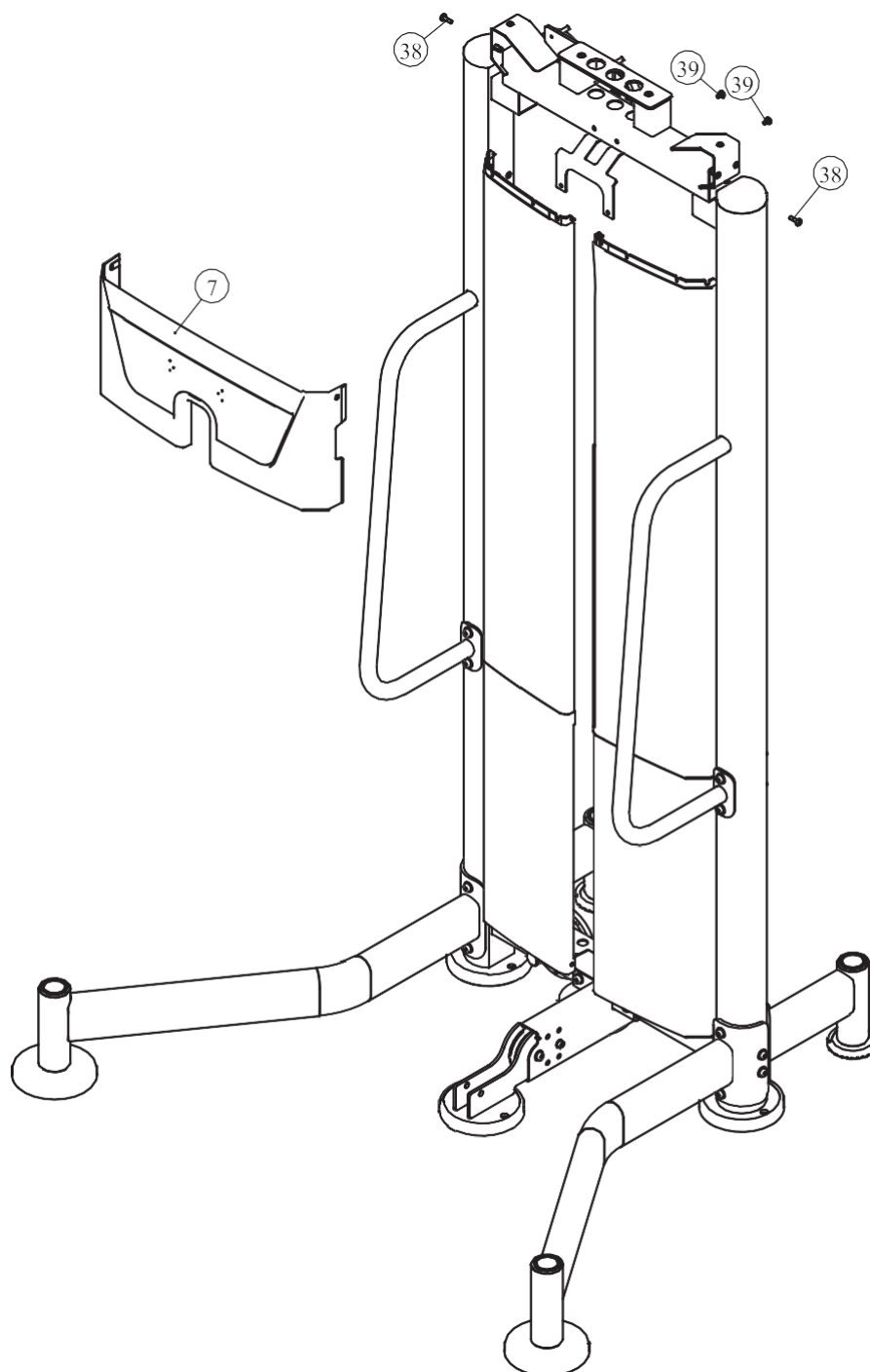


Montage

ÉTAPE 5-2

Fixez le capot du panneau d'entraînement (n° 7) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 38)
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 39)

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



Montage

ÉTAPE 6

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

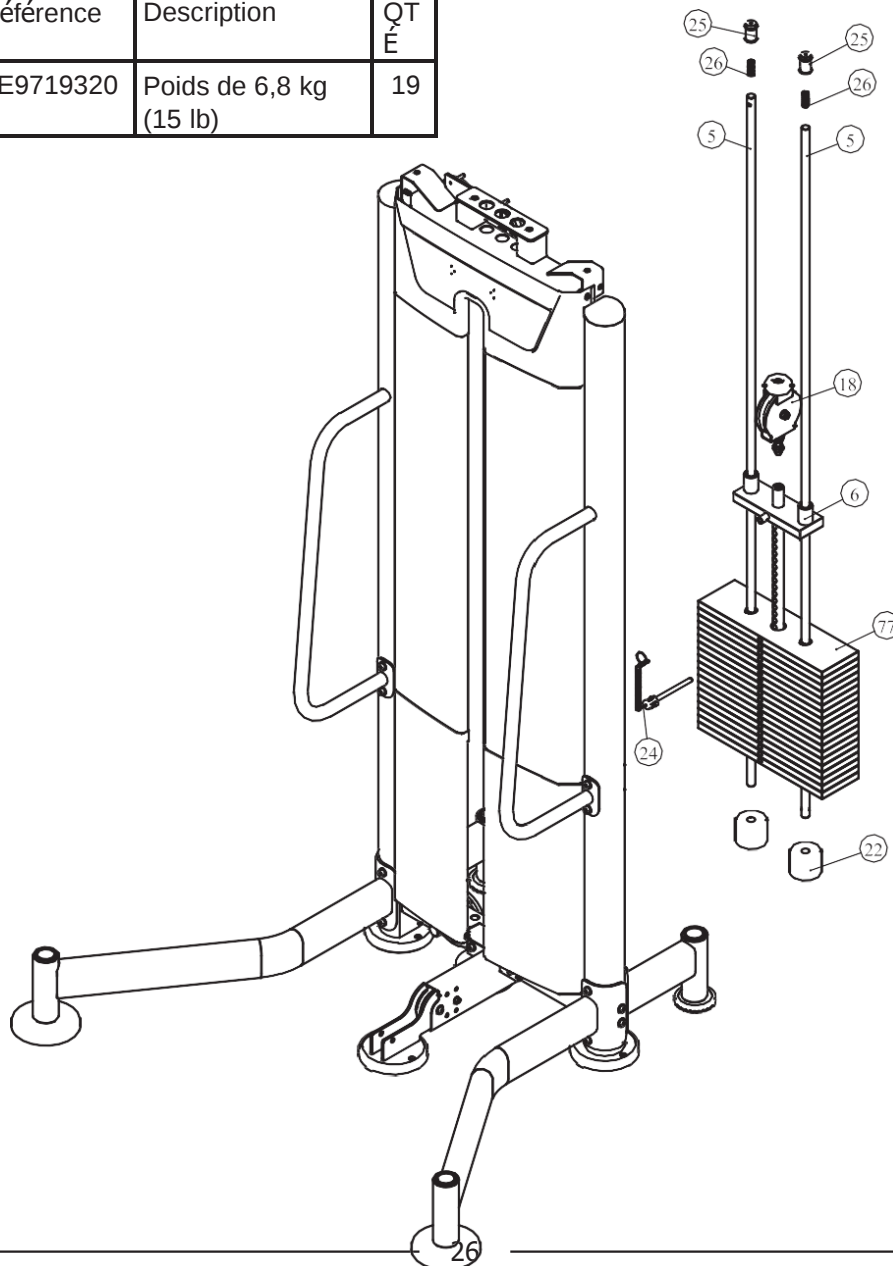
1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1953$ (n° 5) deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 22) dix-neuf poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 77) une plaque supérieure (n° 6)

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° 25) deux ressorts (n° 26)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 24) à la plaque supérieure (n° 6).

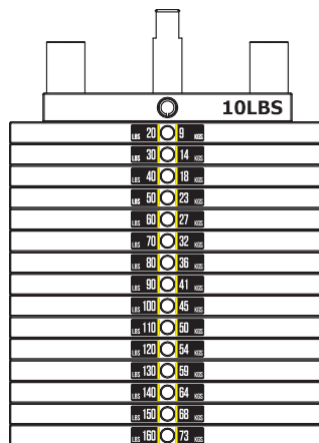
Sous-numéro	Référence	Description	QT É
77	FE9719320 0	Poids de 6,8 kg (15 lb)	19



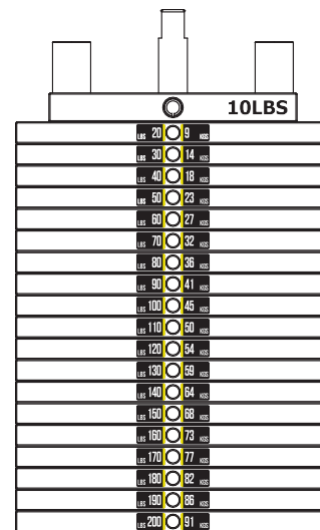
Montage

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

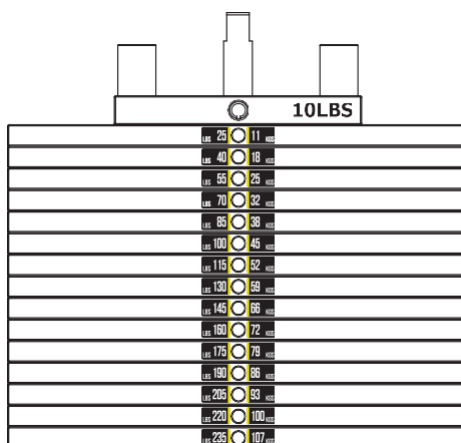


9-73 kg (20-

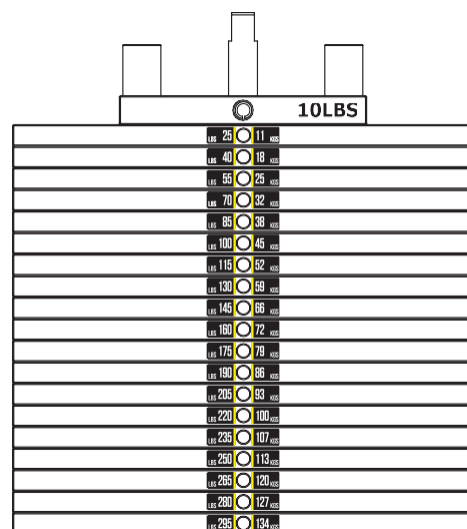


9-91 kg (20-

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 7

1. Fixez le capot supérieur avec orifice (n° 4) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 38)
deux capuchons à embout $\Phi 16,5 \times 6,88$ (n° 27)

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

2. Fixez le support supérieur (n° 10) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1)
à l'aide de : deux vis à tête creuse M10*25 (n° 36)
deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$
(n° 40) deux rondelles frein fendues
 $\Phi 10$ (n° 42)
3. Fixez l'ensemble cadre de réglage (n° 11) au cadre supérieur (n° 10) et à l'ensemble cadre inférieur (n° 9) à l'aide de :
une vis à tête creuse
M10*55 (n° 32)
une vis à tête creuse
M10*65 (n° 33) une vis à
tête creuse M10*60
(n° 34) deux vis à tête
creuse M10*95 (n° 73)
sept rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$
(n° 40) quatre écrous freins à bague
nylon M10 (n° 43)
deux bagues entretoise (n° 23)
4. Fixez le câble (n° 16) comme indiqué sur l'illustration.

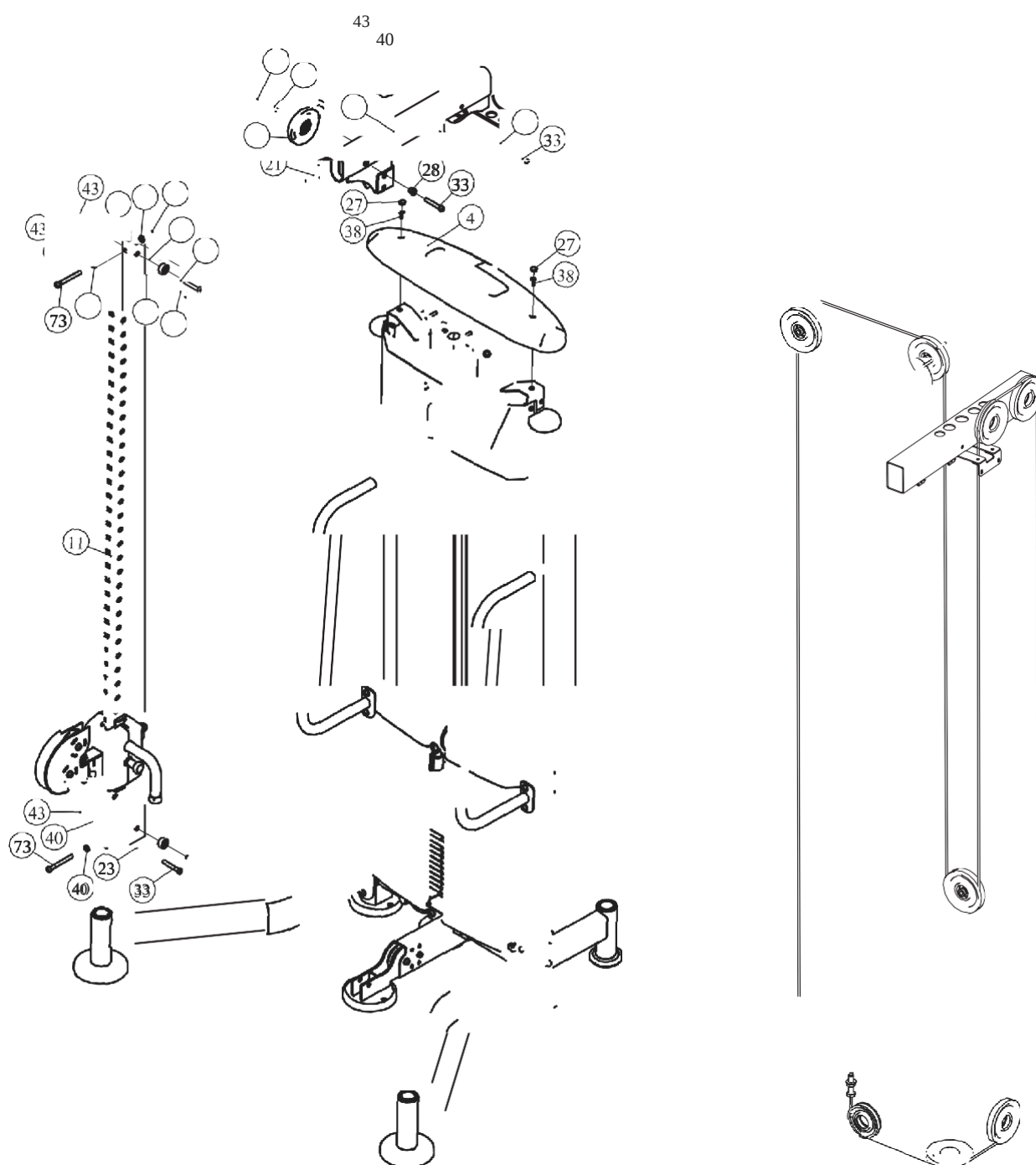
Remarque : 1. Avant de fixer le câble, débloquez le boulon à l'aide de la clé hexagonale S=3/16" (n° 70).

2. Veillez au positionnement.

5. Fixez deux poulies de 4,5" (n° 19) au cadre supérieur (n° 10) à l'aide de : deux vis à tête creuse M10*65 (n° 33)
deux bagues entretoise (n° 28)
deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$
(n° 40) deux écrous freins à bague
nylon M10 (n° 43)
6. Fixez le capuchon RT50*100 (n° 21) au cadre supérieur (n° 10).

Montage

ÉTAPE 7



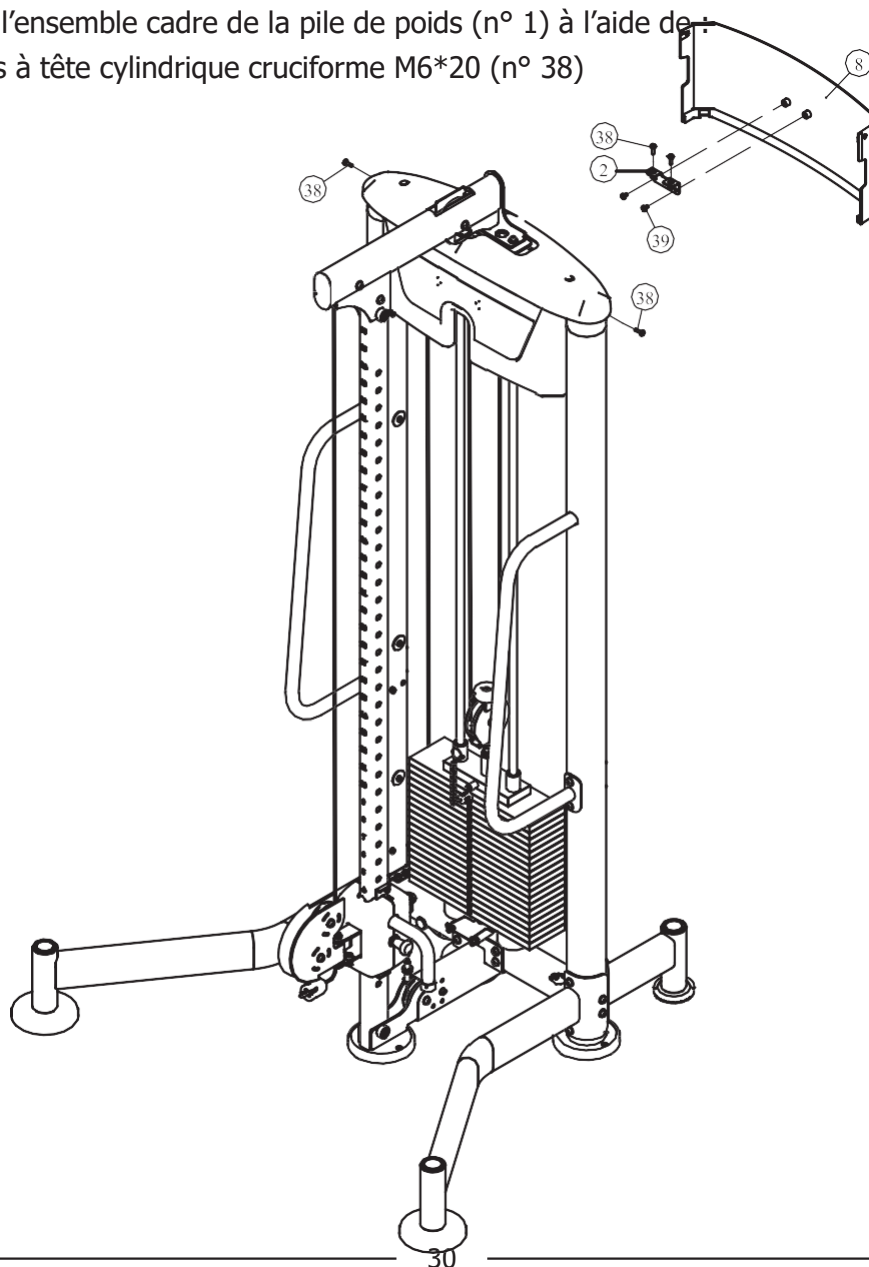
Montage

ÉTAPE 8-1

1. Fixez l'ensemble support arrière à l'ensemble capot arrière (n° 8) à l'aide de : deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 39)
2. Fixez l'ensemble capot arrière (n° 8) à l'ensemble cadre de la pile de poids à l'aide de : quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 38)

Remarque :

1. Serrez les boulons à l'aide d'une clé, y compris les boulons du capot supérieur avec orifice.
2. Si vous devez assembler les protections de l'IT9525, continuez avec le numéro de série 3.
3. Fixez le carter de protection arrière en fer (n° 46) et le carter de protection arrière (n° 49) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : six vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 38)



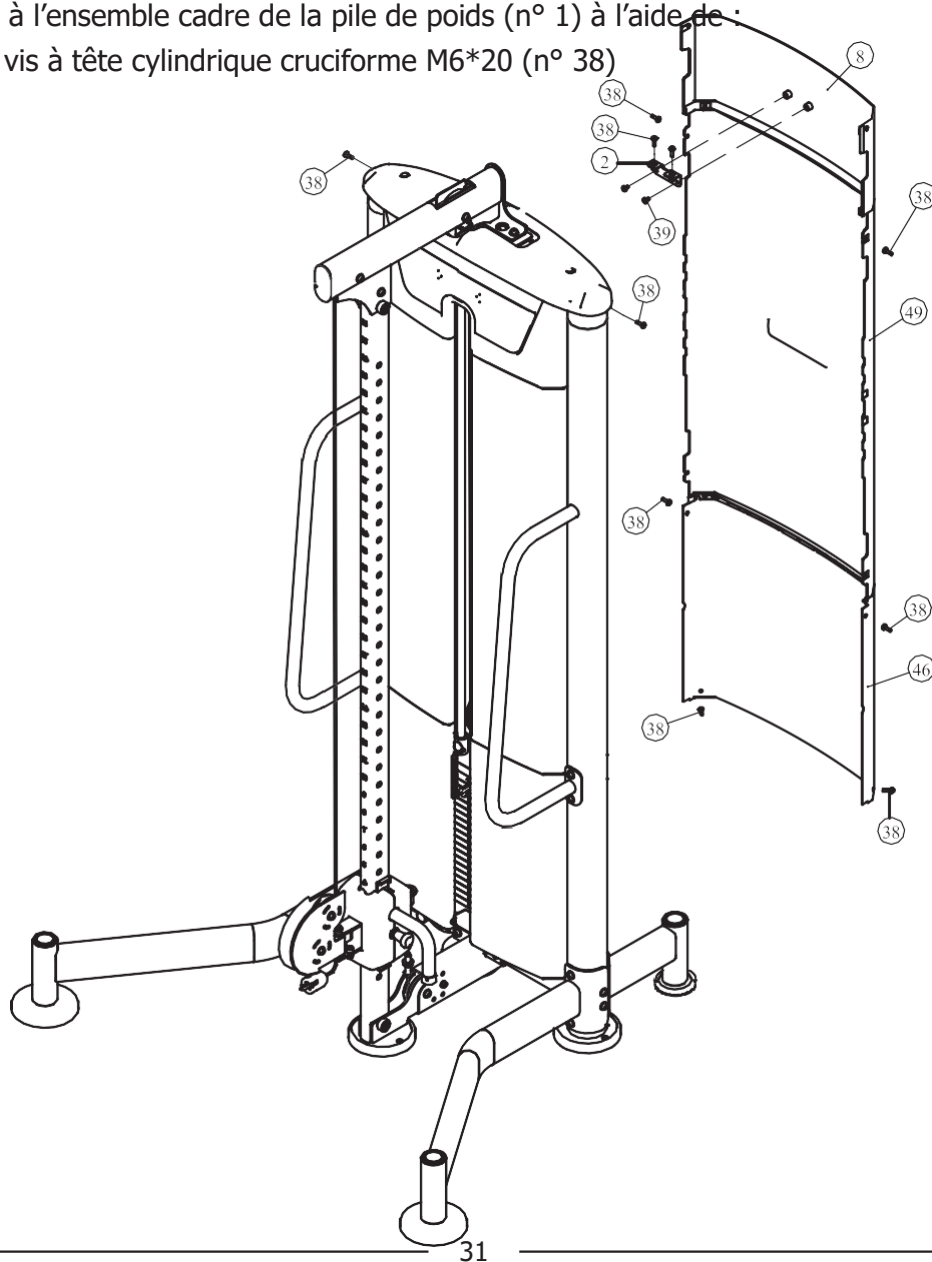
Montage

ÉTAPE 8-2

1. Fixez l'ensemble support arrière à l'ensemble capot arrière (n° 8) à l'aide de : deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 39)
2. Fixez l'ensemble capot arrière (n° 8) à l'ensemble cadre de la pile de poids à l'aide de : quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 38)

Remarque :

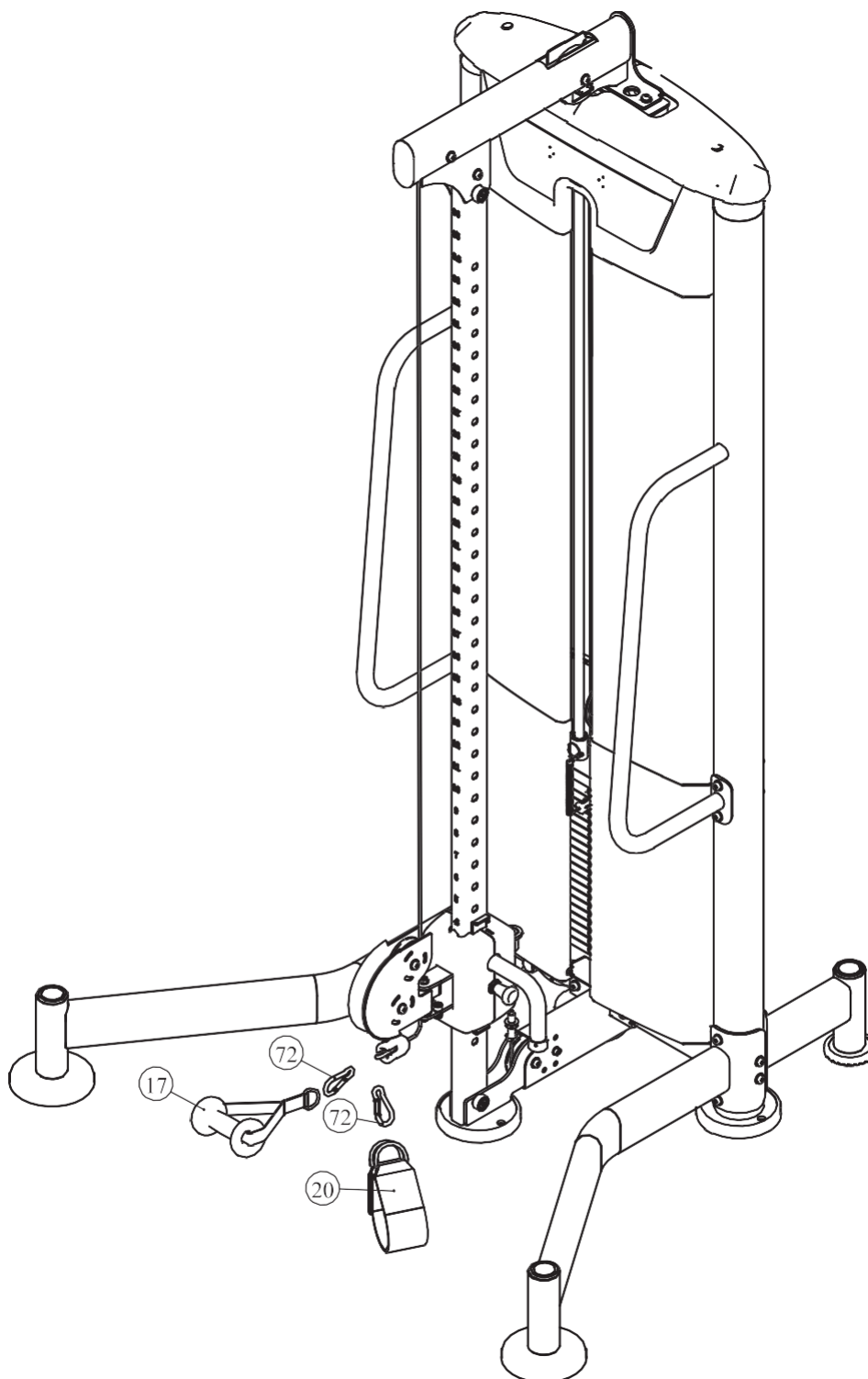
1. Serrez les boulons à l'aide d'une clé, y compris les boulons du capot supérieur avec orifice.
2. Si vous devez assembler les protections de l'IT9525, continuez avec le numéro de série 3.
3. Fixez le carter de protection arrière en fer (n° 46) et le carter de protection arrière (n° 49) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : six vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 38)



Montage

ÉTAPE 9

Fixez la poignée de sangle (n° 17), deux mousquetons (n° 72) et la sangle extension des jambes/ischio-jambiers (n° 20) au câble.



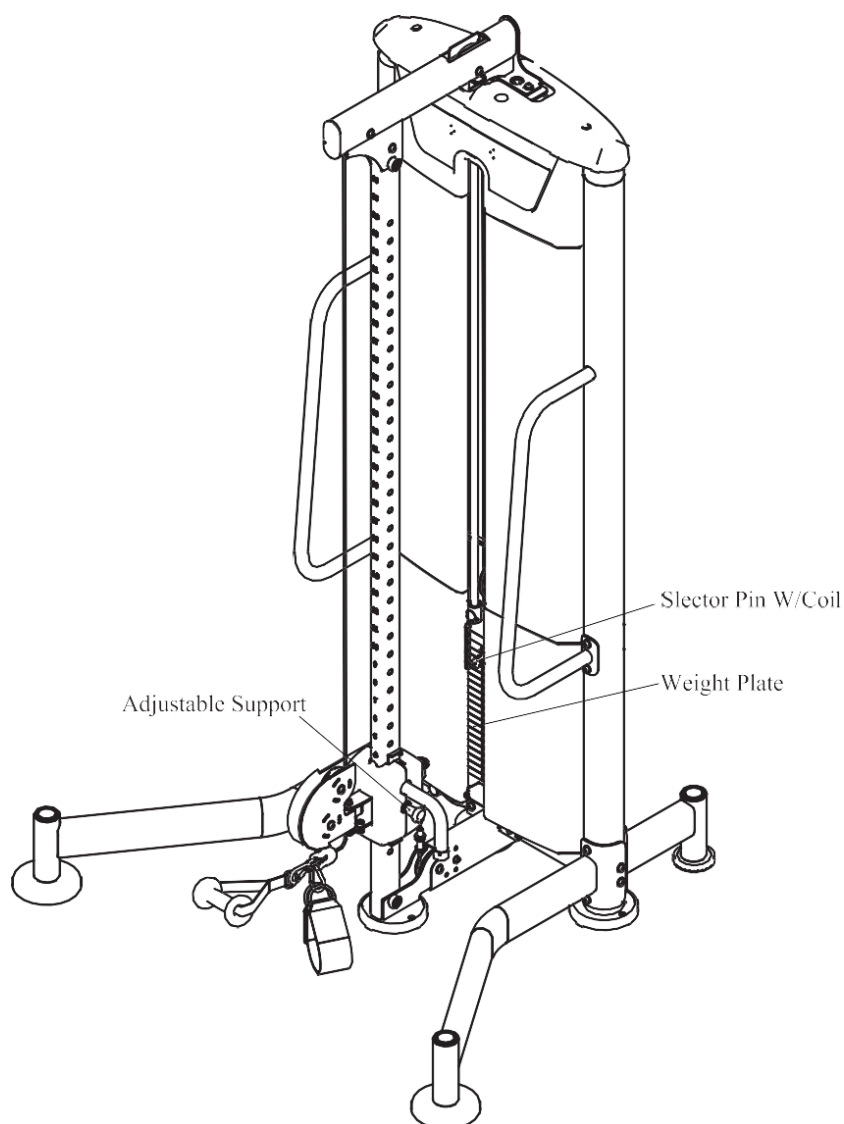
Instructions de réglage

Réglage de l'ensemble cadre coulissant

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

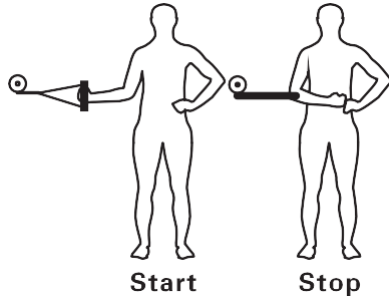
Utilisation de la goupille de sélection avec ressort

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.

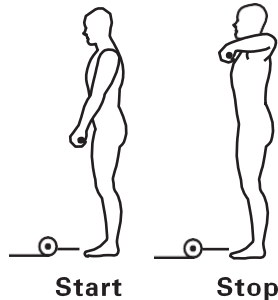


Programme de maintenance

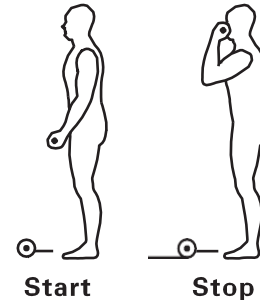
Internal Rotation



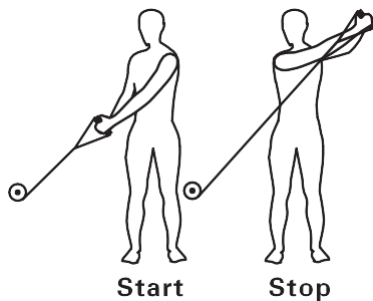
Upright Row



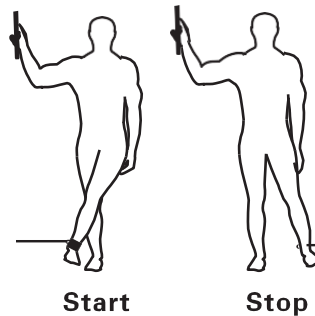
Bicep Curl



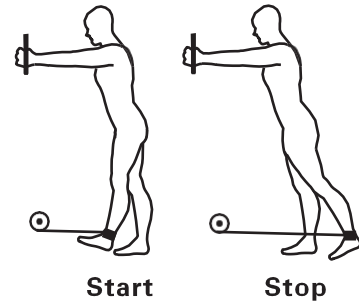
Core Rotation Incline



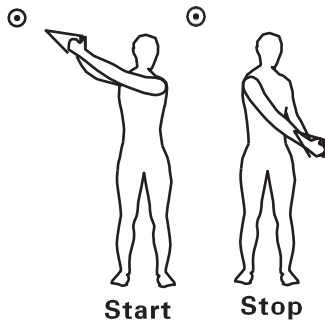
Hip Abduction



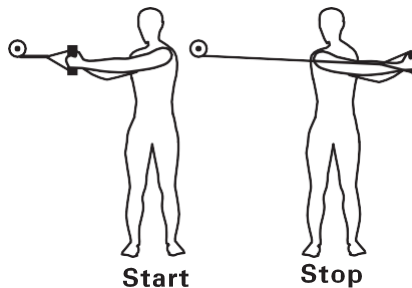
Hip Extension



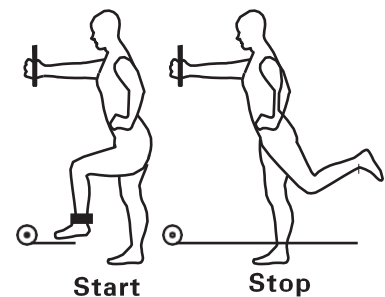
Core Rotation Decline



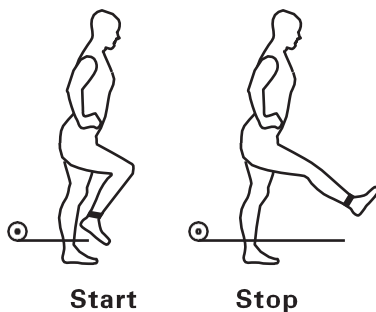
Core Rotation



Kick Back



Leg Extension



Instructions d'entraînement

1. Sélectionnez un poids approprié.
2. Réglez l'ensemble cadre de réglage à la position souhaitée.
3. Poussez la poignée de sangle ou la sangle extension des jambes/ischio-jambiers pour réaliser l'exercice.
4. Revenez lentement à la position initiale

Programme de maintenance

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

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

Informations générales de maintenance

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

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

Sellerie :

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

Étiquettes :

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

Écrous et boulons :

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

Surfaces antidérapantes :

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

Courroies et câbles :

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

Tension des courroies et des câbles :

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

Manchons de siège, tiges de guidage :

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

Roulements linéaires :

- * Reportez-vous au guide d'utilisation pour démonter avec précaution le roulement de son boîtier et placez un doigt enduit de graisse (au lithium, Super Lube, etc.) à l'intérieur du roulement. À l'aide de votre doigt, appliquez la graisse à l'intérieur des roulements et de leurs bagues. Répétez jusqu'à ce que les bagues soient remplies de graisse. Réinsérez l'axe dans le roulement et essuyez la graisse en excès.

À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE