



Jungle Machine 4 postes

MANUEL D'UTILISATION

IT9527

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

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 -----	26
Instructions de montage -----	27
Montage-----	28
Instructions de réglage -----	43
Instructions d'entraînement -----	44
Programme de maintenance-----	45
Informations générales de maintenance -----	46
Conseils d'entraînement avec poids -----	47

Montez l'appareil en fonction des vrais **poids et carter de protection** achetés !



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 :

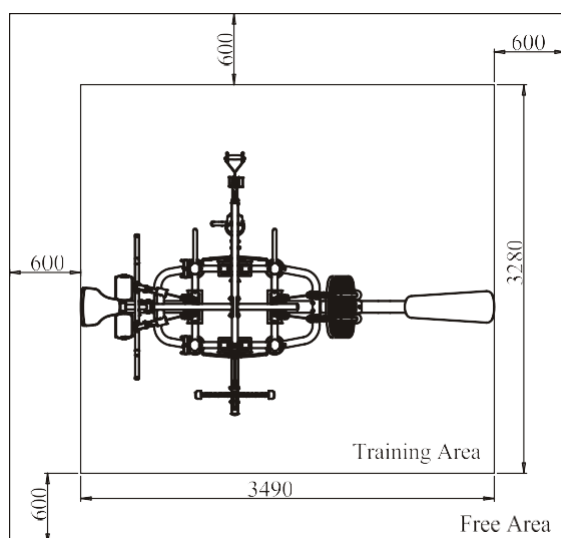
1. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'équipement.
Ces instructions sont rédigées pour assurer votre sécurité et protéger l'appareil.
2. Utilisez l'équipement uniquement aux fins auxquelles il a été conçu, comme décrit dans ce guide.
N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant, 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.

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 :

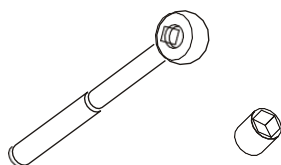
150 kg/ 330 lb Surface totale du produit :

3490 x 2000 mm Masse totale du produit :

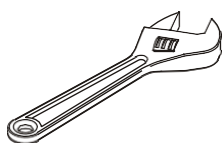
Avant de commencer le montage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Utilisez les différentes listes de ce guide pour vérifier que toutes les pièces sont bien incluses dans votre livraison. Lors de vos commandes, utilisez les numéros de pièces et les descriptions répertoriés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

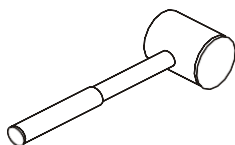
Outils requis



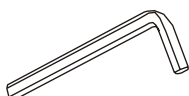
Clé à cliquet et douille



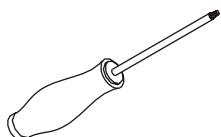
Clé à molette



Maillet en caoutchouc



Jeu de clés hexagonales



Tournevis cruciforme

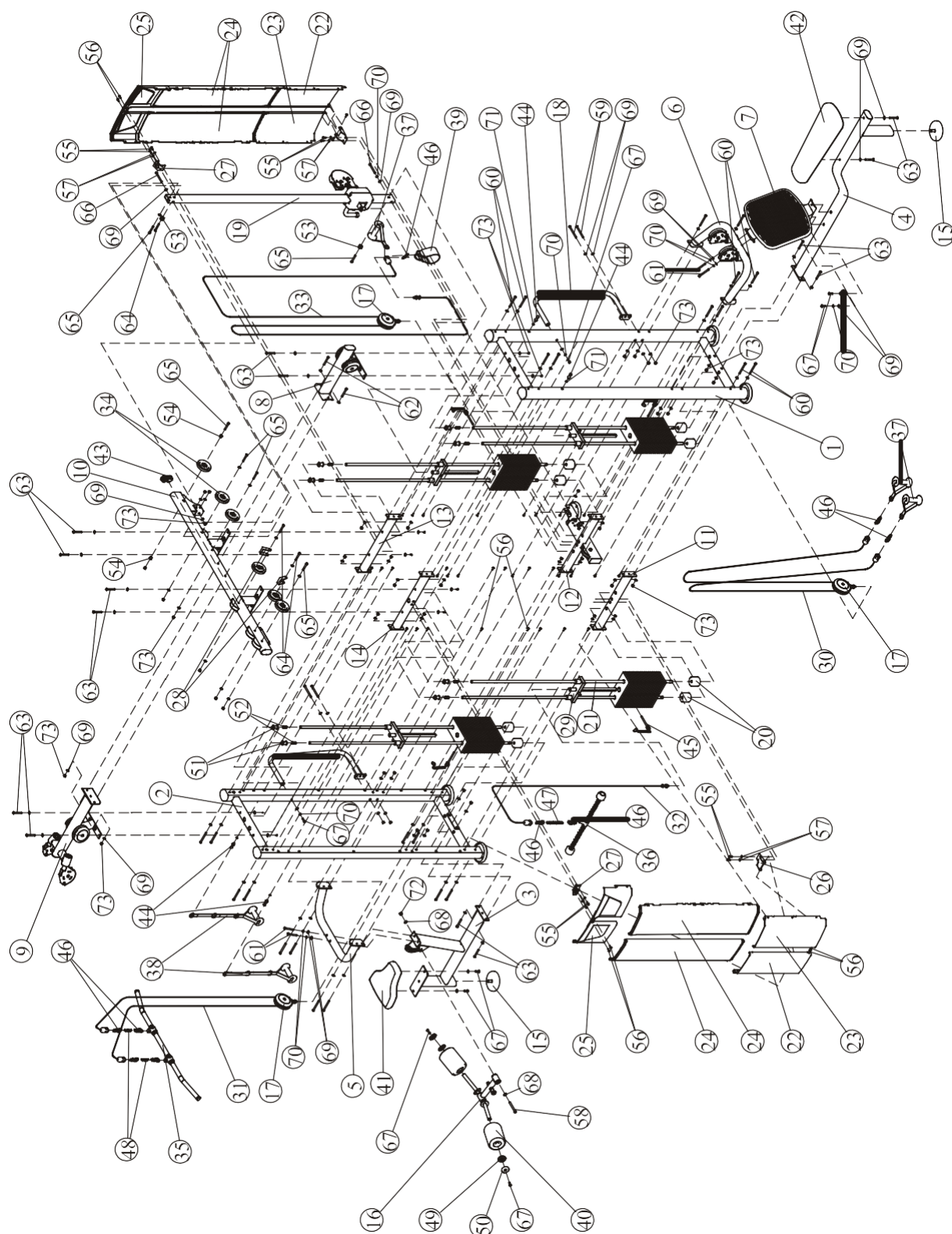
Vue d'ensemble

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	1	IT952701ASSY	Ensemble cadre de la pile de poids du rameur	1
2	2	IT952702ASSY	Ensemble cadre de la pile de poids de la barre de tirage	1
3	3	IT952703ASSY	Ensemble cadre de siège de la barre de tirage	1
4	4	IT952704ASSY	Ensemble cadre de siège du rameur	1
5	5	IT95270500	Cadre de raccordement de la barre de tirage	1
6	6	IT952706ASSY	Ensemble cadre de raccord du rameur	1
7	7	IT952707ASSY	Ensemble cadre de pied	1
8	8	IT952708ASSY	Ensemble support supérieur du rameur	1
9	9	IT952709ASSY	Ensemble support supérieur de la barre de tirage	1
10	10	IT952710ASSY	Ensemble cadre transversal supérieur	1
11	11	IT952711ASSY	Ensemble support inférieur triceps	1
12	12	IT952712ASSY	Ensemble support inférieur	1
13	13	IT952713ASSY	Ensemble support supérieur	1
14	14	IT952714ASSY	Ensemble support supérieur triceps	1
15	15	SD1000B3000ASSY	Pied réglable	2
16	16	IT950206ASSY	Ensemble support de rembourrage en mousse	1
17	17	IT952717ASSY	Ensemble de support de poulie avec axe	3
18	18	IT95250800	Cadre de poignée	2
19	19	IT952504ASSY	Ensemble cadre coulissant	1
20	20	IN-D10132900	Tampon en caoutchouc pour poids	8
21	21	CXT-1001800V1	Tige de guidage Ø19*1953	8
22	22	IT95250900	Carter de protection en fer avant gauche	2
23	23	IT95251000	Carter de protection en fer avant droit	2
24	24	IT95015300	Carter de protection avant	4
25	25	IT952725ASSY	Ensemble carter de protection supérieur	2
26	26	IT952528ASSY	Ensemble plaque inférieure	2
27	27	IT952727ASSY	Ensemble plaque de support supérieure	2
28	28	IT90222400	Support en U	2
29	29	IT95014200	Plaque supérieure	4
30	30	IT95273000	Câble de rowing	1
31	31	IT95273100	Câble de tirage	1
32	32	IT95273200	Câble triceps	1
33	33	IT95273300	Câble de poulie HAUT/BAS réglable	1
34	34	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	6
35	35	ES30000900	Ensemble barre latérale	1
36	36	KFFT2200	Corde triceps	1
37	37	IT95255200	Poignée de sangle	3
38	38	HV61000	Poignée de sangle à trois niveaux	2
39	39	V310800	Sangle extension des jambes/ischio-jambiers	1

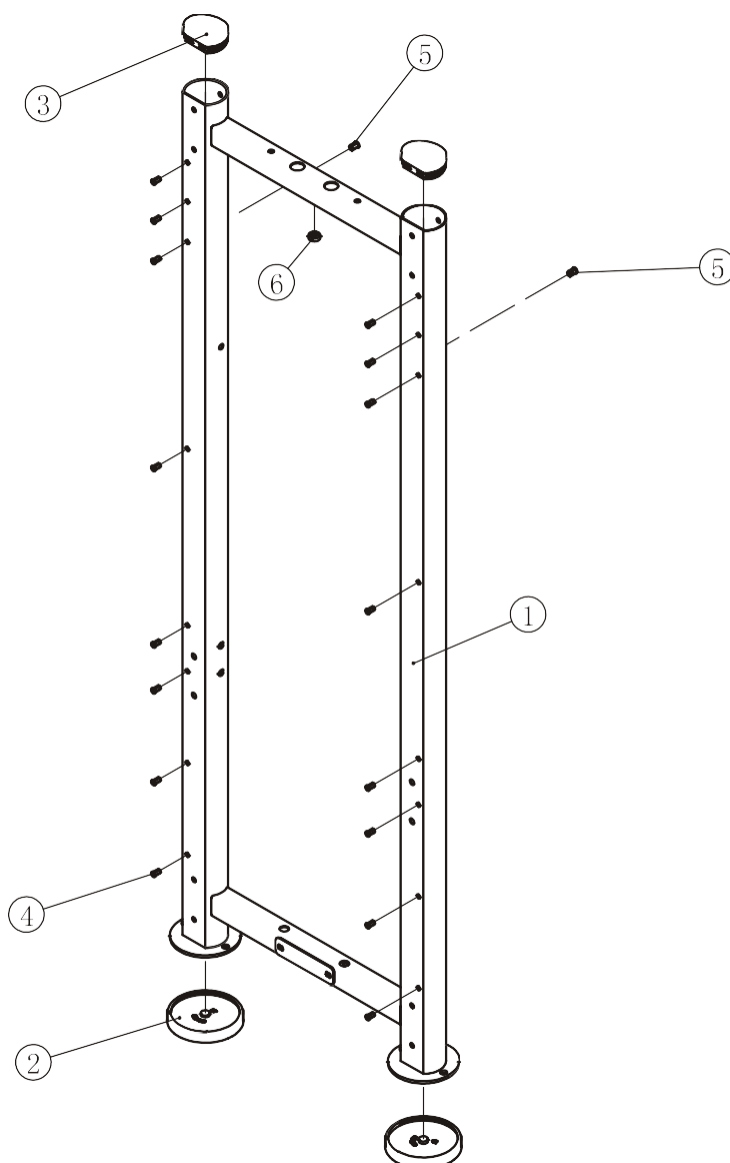
Vue d'ensemble

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
40	40	IE950221ASSY	Ensemble rembourrage en mousse	2
41	41	IT95017600	Assise	1
42	42	IT95227600	Assise longue	1
43	43	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1
44	44	IT95274400	Colonne de suspension	4
45	45	IT90012000V1	Goupille de sélection avec ressort	4
46	46	HLG8N9	Mousqueton	9
47	47	LHΦ5*5DS2	Chaîne Φ5*5	1
48	48	LHΦ5*2DS2	Chaîne Φ5*2	2
49	49	FE97212000	Anneau Φ62,5*5	2
50	50	FE97211900	Capuchon Φ60	2
51	51	IT95016100	Manchon de fixation de tige de guidage Φ25*Φ19*45	8
52	52	HFOPT900-04A0602	Ressort	8
53	53	IT95252200	Entretoise en nylon	2
54	54	M02903100	Bague entretoise	2
55	55	GB70M8*20DN20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	8
56	56	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	40
57	57	GB958DN2	Rondelle plate Φ9*Φ16*1,6	8
58	58	GB70BTM12*105DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*105	1
59	59	GB70BTM10*120DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*120	4
60	60	GB70BTM10*105DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*105	24
61	61	GB70BTM10*90DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*90	4
62	62	GB70BTM10*80DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*80	2
63	63	GB70BTM10*75DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*75	14
64	64	GB70BTM10*70DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*70	3
65	65	GB70BTM10*65DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*65	6
66	66	GB70BTM10*95DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*95	2
67	67	GB70BTM10*30DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*30	8
68	68	GB9512DN2	Rondelle plate Φ13*Φ24*2,5	2
69	69	GB9510DN2	Rondelle plate Φ11*Φ20*2	113
70	70	GB9310N19	Rondelle élastique Φ10	9
71	71	GB938N19	Rondelle élastique Φ8	4
72	72	NM12DN2	Écrou frein à bague nylon M12	1
73	73	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	52
74	74	NBS0.188DHS	Clé hexagonale S=3/16"	1
75	75	NBS6DHS	Clé hexagonale S=6	1
76	76	NBS8DHS	Clé hexagonale S=8	1
77	77	LW200BS	Clé Φ6*117	1
78	78	YHY	Lubrifiant	1

Vue d'ensemble

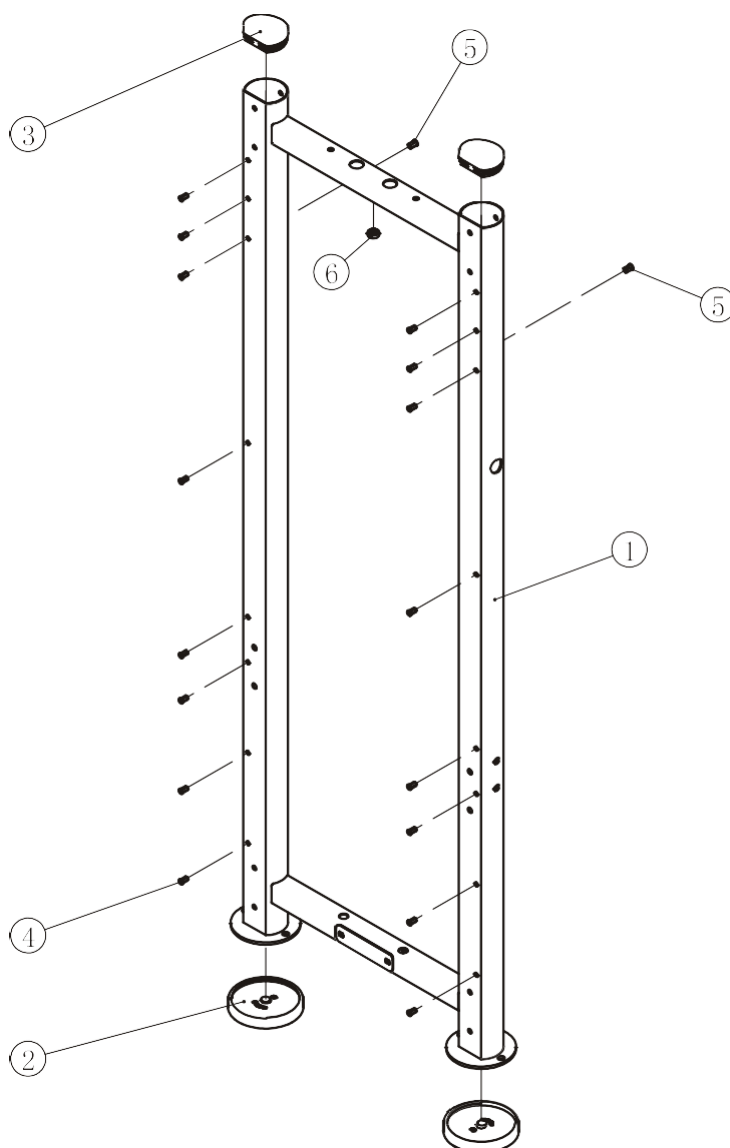


Ensemble cadre de la pile de poids du rameur



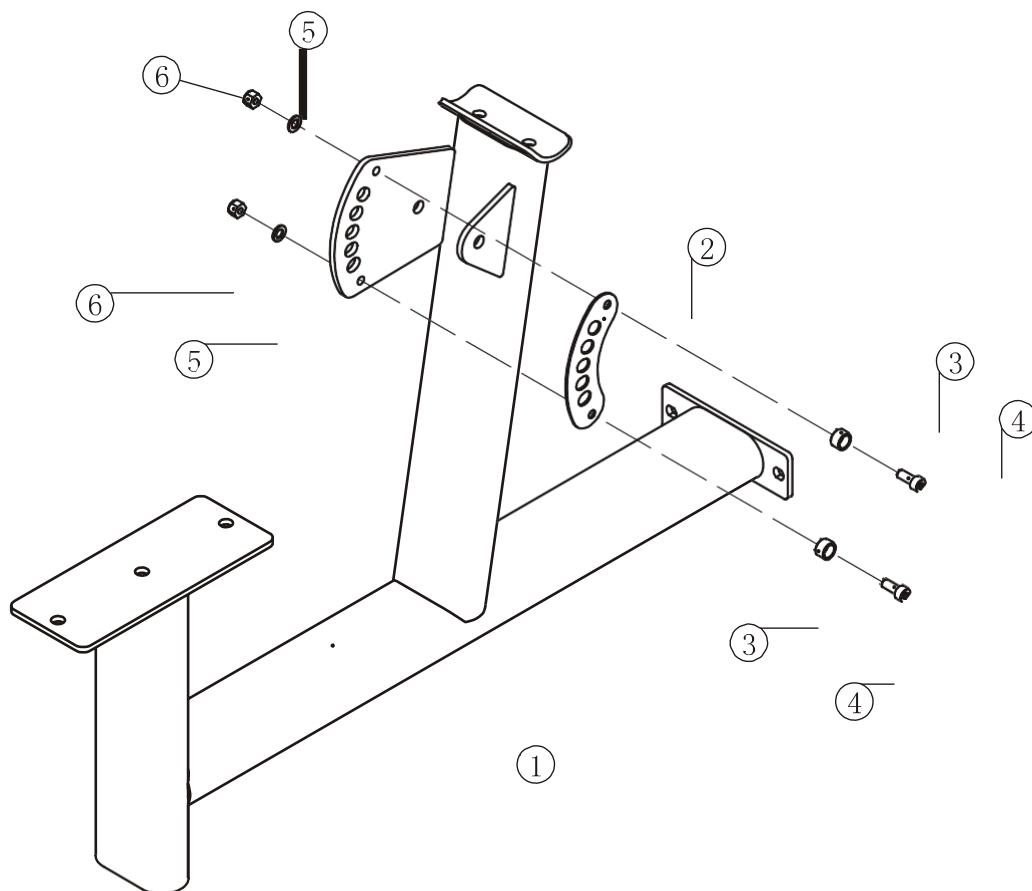
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	1,1	IT95270100	Cadre de la pile de poids du rameur	1
2	1,2	IT95015700	Pied	2
3	1,3	IT95015800	Capuchon $\Phi 95 \times 81,1$	2
4	1,4	GB17880.5M6*16.5DS17	Écrou à sertir M6	16
5	1,5	GB17880.5M8*16.5DCS17	Écrou à sertir M8	2
6	1,6	TAB-3363600	Capuchon d'amorti $\Phi 25 \times 8$	1

Ensemble cadre de la pile de poids de la barre de tirage



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	2,1	IT95270200	Cadre de la pile de poids de la barre de tirage	1
2	2,2	IT95015700	Pied	2
3	2,3	IT95015800	Capuchon $\Phi 95 \times 81,1$	2
4	2,4	GB17880.5M6*16.5DS17	Écrou à sertir M6	16
5	2,5	GB17880.5M8*16.5DCS17	Écrou à sertir M8	2
6	2,6	TAB-3363600	Capuchon d'amorti $\Phi 25 \times 8$	1

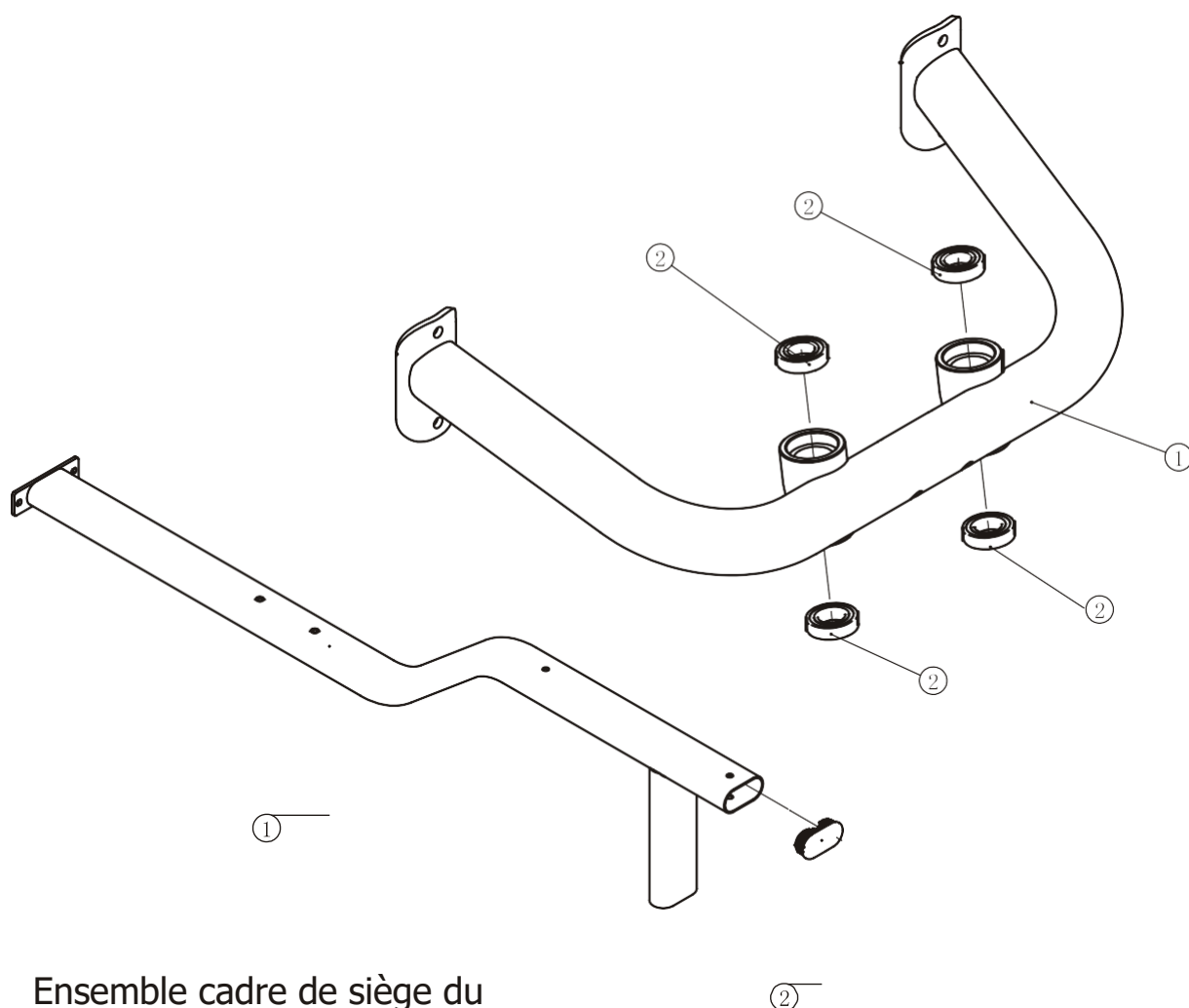
Ensemble cadre de siège de la barre de tirage



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	3,1	IT95270300	Cadre de siège de la barre de tirage	1
2	3,2	IT90021100	Plaque de réglage	1
3	3,3	IN-S10111200	Manchon en caoutchouc	2
4	3,4	GB70M8*20DN20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
5	3,5	GB958DN2	Rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$	2
6	3,6	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	2

Ensemble cadre de siège du rameur

Sous-ensemble de cadre du raccord de rameur



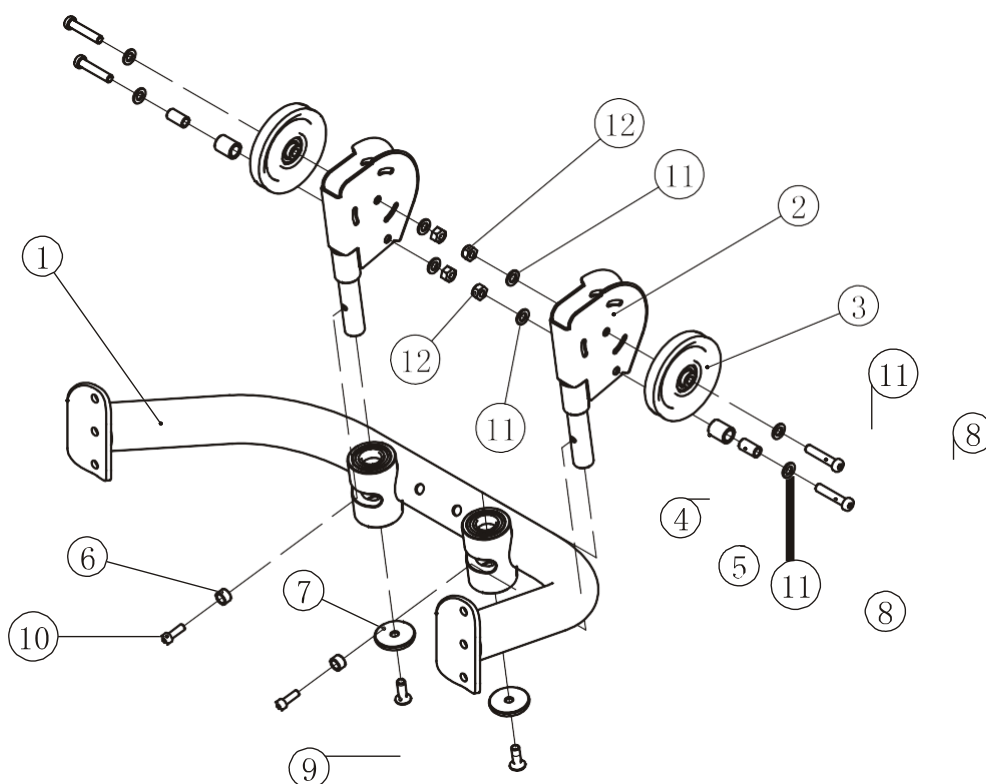
Ensemble cadre de siège du rameur

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	4,1	IT95270400	Cadre de siège du rameur	1
2	4,2	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1

Sous-ensemble de cadre du raccord de rameur

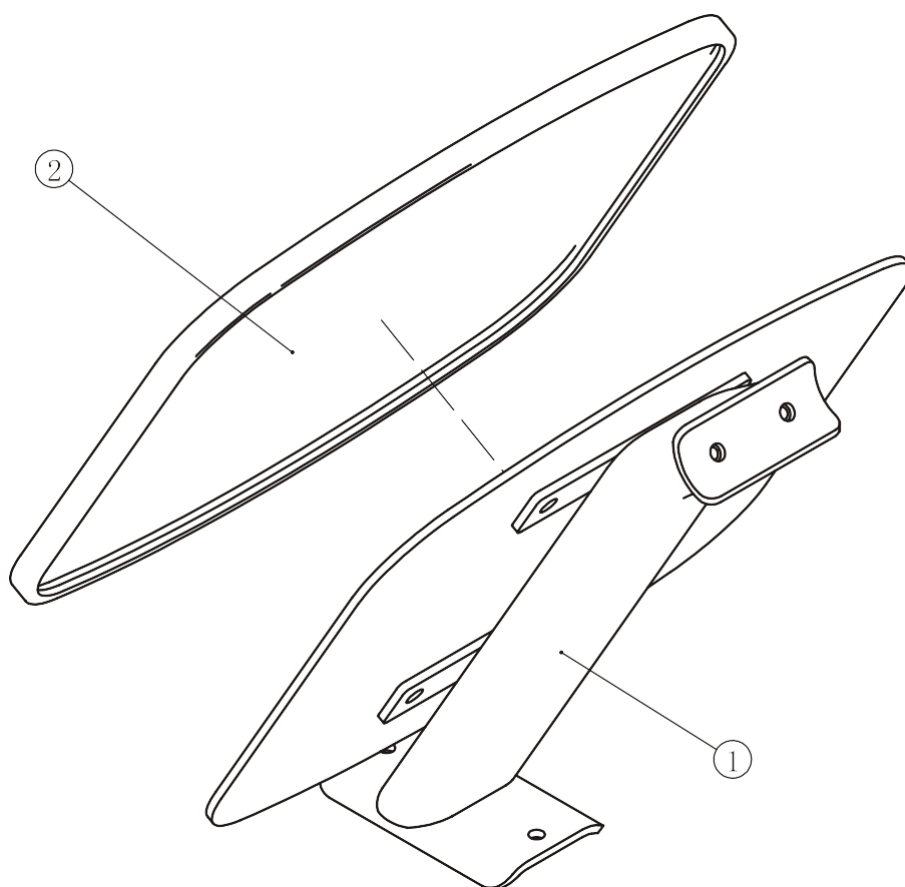
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	6.1.1	IT95270600	Cadre de raccord du rameur	1
2	6.1.2	GB2766005-2ZNBK	Roulement à billes à gorge profonde Φ25*Φ47*12	4

Ensemble de cadre du raccord de rameur



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	6,1	IT95270600ASSY	Ensemble de cadre du raccord de rameur	1
2	6,2	IT95271500	Support de poulie du rameur	2
3	6,3	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	2
4	6,4	IT9327G13600	Manchon en plastique	2
5	6,5	IT9327G13700	Manchon d'axe	2
6	6,6	IN-S10111200	Manchon en caoutchouc	2
7	6,7	IN-S51102100	Embout en aluminium	2
8	6,8	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	4
9	6,9	CNLM10*30*30DS20NL	Vis d'assemblage à tête fraisée plate M10*30	2
10	6,10	GB70M8*25DS20NL	Vis d'assemblage à tête creuse M8*25	2
11	6,11	GB9510DN2	Rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	8
12	6,12	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	4

Ensemble cadre de pied



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	7,1	IT95270700	Cadre de pied	1
2	7,2	TVS700281800	Cale-pied	1

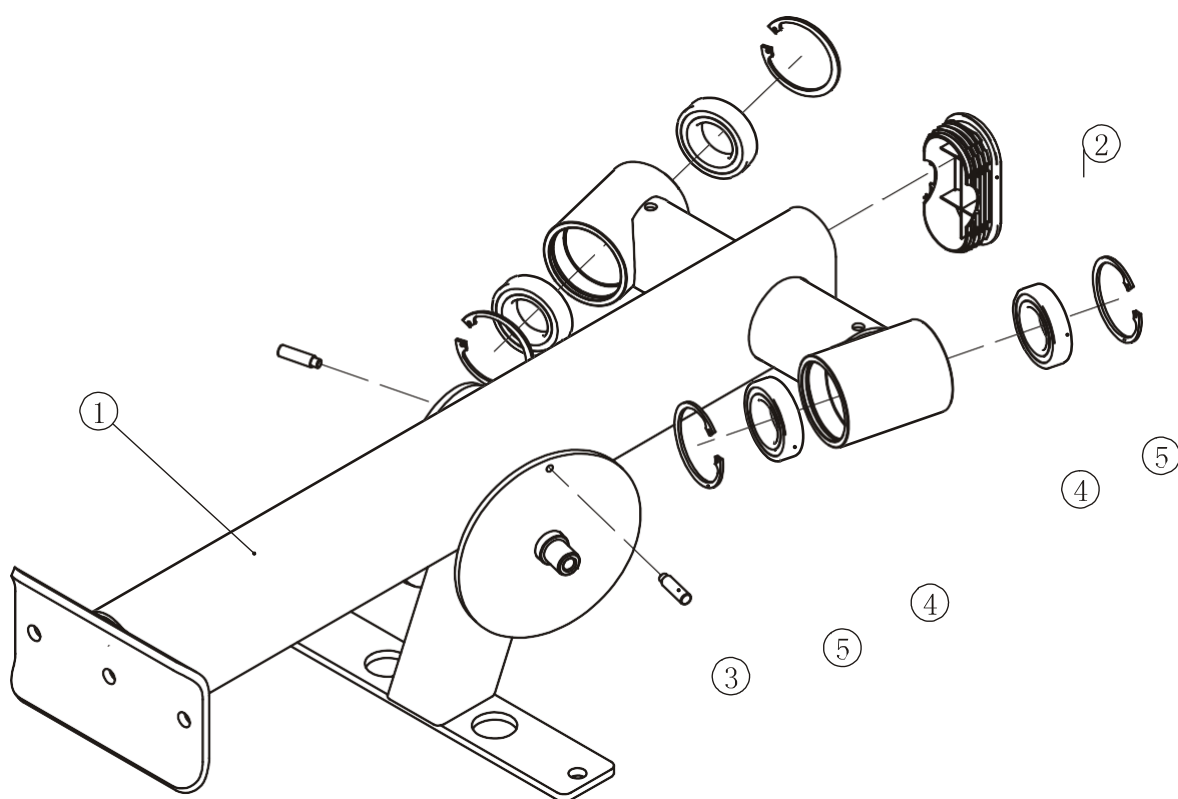
This diagram shows an exploded view of a mechanical assembly. The components are numbered as follows:

- 1**: A long, L-shaped metal bracket or frame.
- 2**: A small, dark, rectangular component, possibly a sensor or actuator, mounted on the end of the bracket.
- 3**: A small cylindrical pin or bush.
- 4**: A circular disc or pulley with a central hole.
- 5**: A larger pulley or wheel with a central shaft.
- 6**: A small circular washer or spacer.
- 7**: A small cylindrical pin or bush.
- 8**: A circular disc or pulley, similar to component 4 but with a different central feature.

The diagram illustrates the assembly sequence and relative positions of these parts. A separate assembly of a pulley, a small pin, and a larger wheel is shown in the upper right corner, likely representing a sub-assembly or a related component.

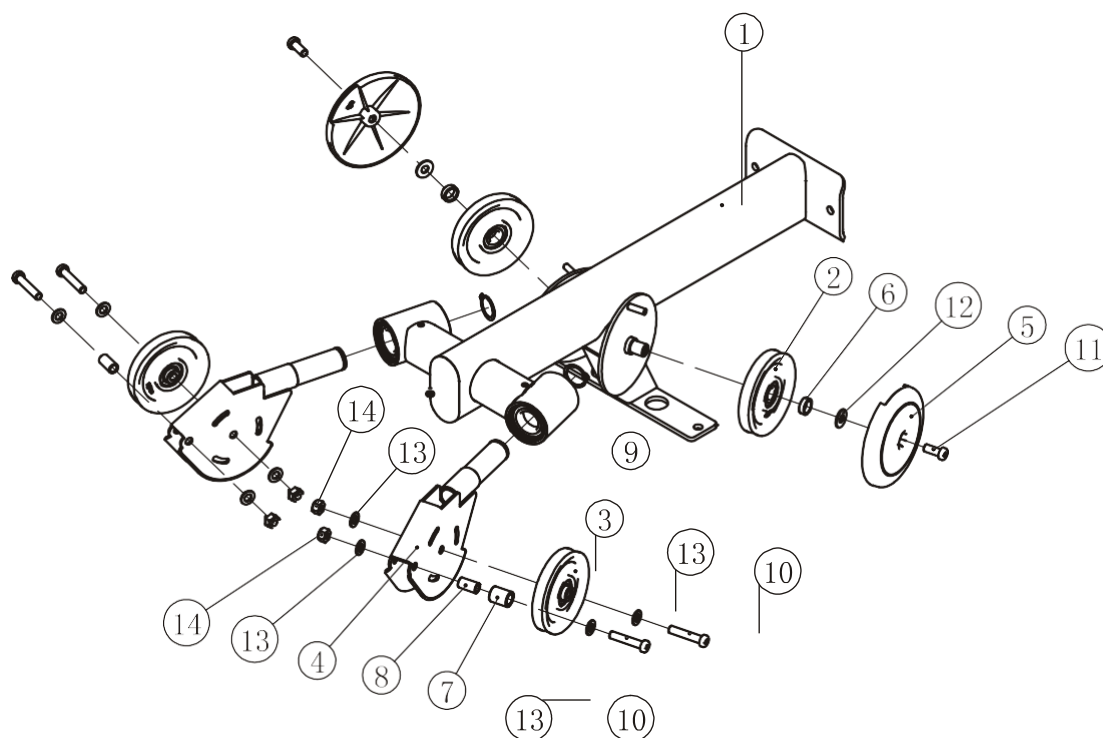
MJ DISTRIBUTION

Sous-ensemble de support supérieur de la barre de tirage



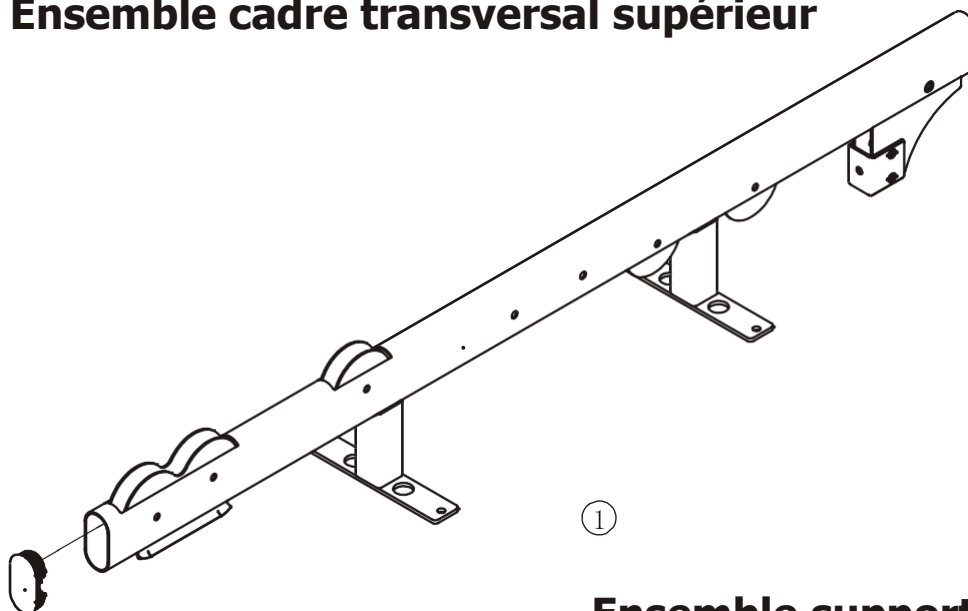
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	9.1.1	IT95270900	Support supérieur de la barre de tirage	1
2	9.1.2	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1
3	9.1.3	FE97122300	Colonne filetée	2
4	9.1.4	GB2766006-2ZNBK	Roulement à billes à gorge profonde Φ30*Φ55*13	4
5	9.1.5	GB893.155FH12	Circlip pour orifice Φ55	4

Ensemble support supérieur de la barre de tirage

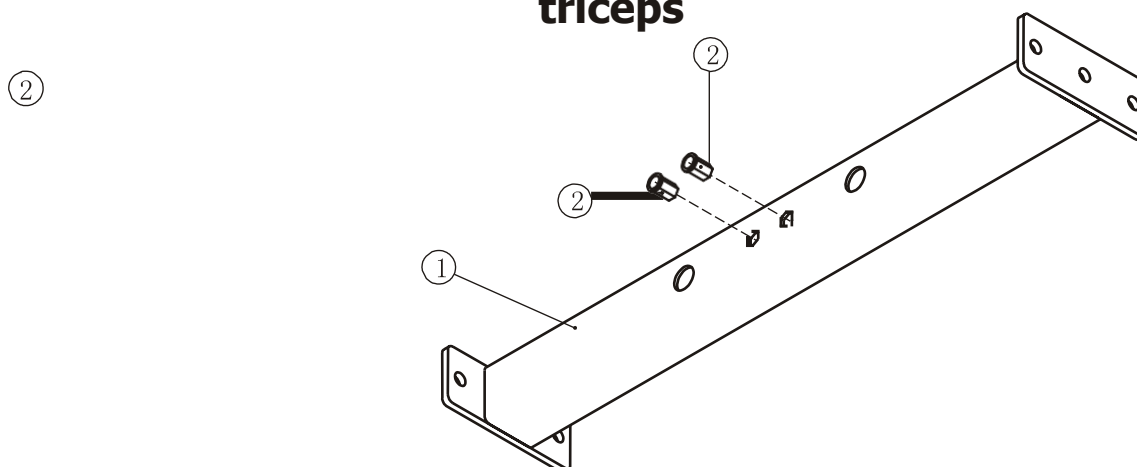


N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	9,1	IT95270900ASSY	Sous-ensemble de support supérieur de la barre de tirage	1
2	9,2	IT95057800	Poulie fine de 4,5"	2
3	9,3	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	2
4	9,4	IT95271600	Support de poulie de la barre de tirage	2
5	9,5	IT95016400	Cache de poulie	2
6	9,6	FE97122100	Entretoise de poulie	2
7	9,7	IT9327G13600	Manchon en plastique	2
8	9,8	IT9327G13700	Manchon d'axe	2
9	9,9	GB894.130FH12	Circlip pour axe $\Phi 30$	2
10	9,10	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	4
11	9,11	GB70BTM10*25DN18NL	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	2
12	9,12	DQ10N19B	Rondelle plate $\Phi 11*\Phi 25*2$	2
13	9,13	GB9510DN2	Rondelle plate $\Phi 11*\Phi 20*2$	8
14	9,14	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	4

Ensemble cadre transversal supérieur



Ensemble support inférieur triceps



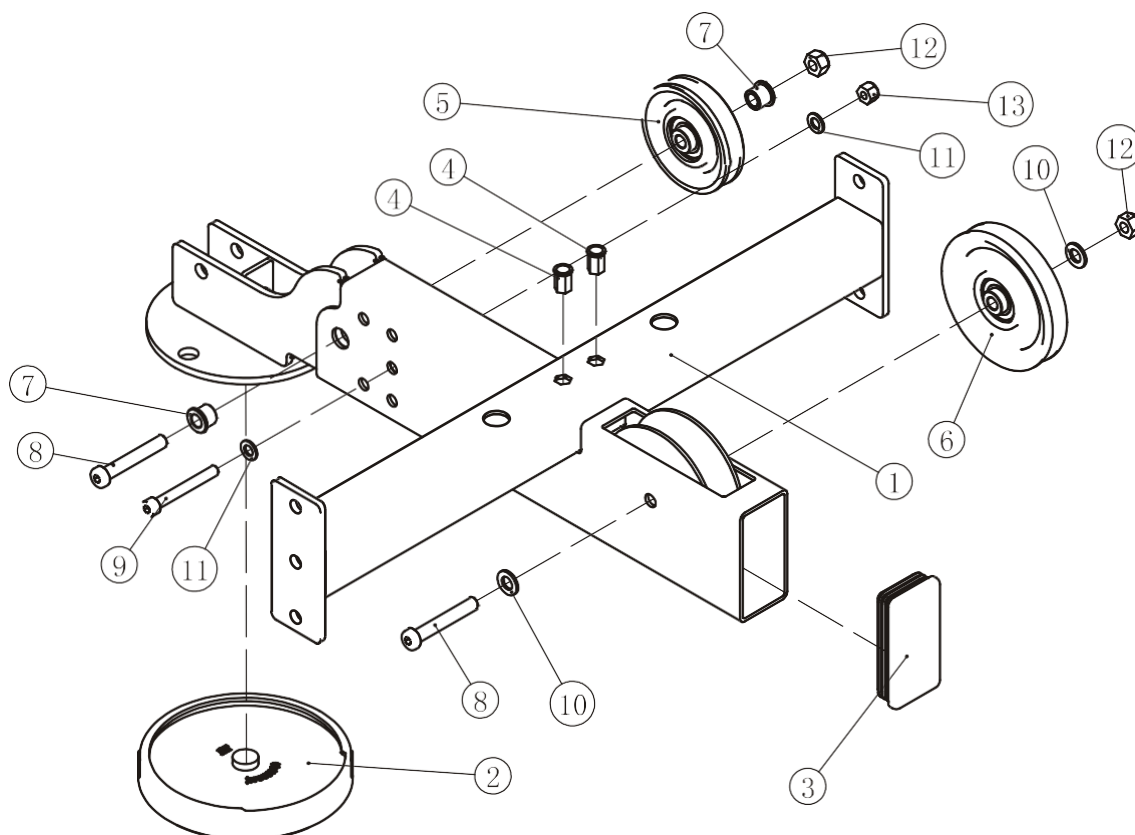
Ensemble cadre transversal supérieur

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	10,1	IT95271000	Cadre transversal supérieur	1
2	10,2	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1

Ensemble support inférieur triceps

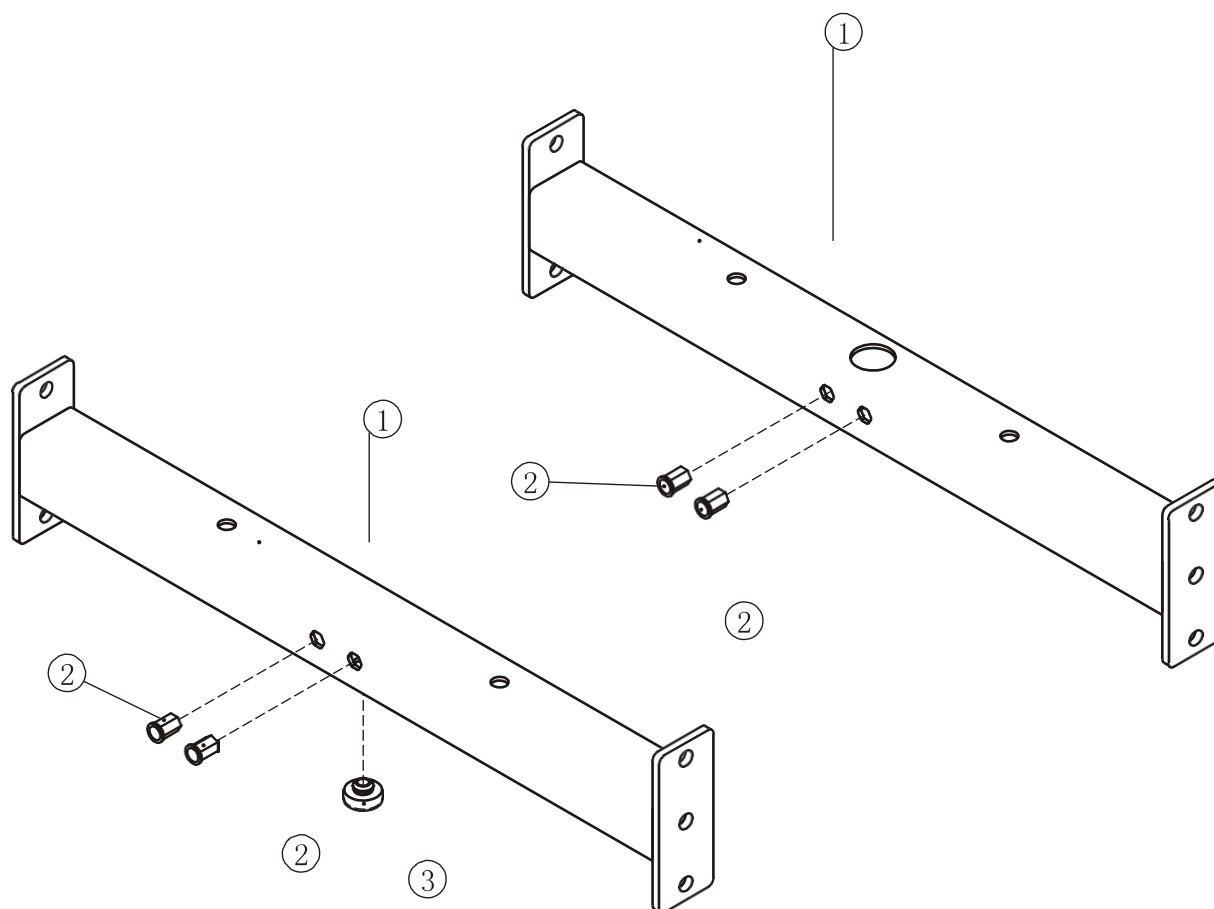
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	11,1	IT95271100	Support inférieur triceps	1
2	11,2	GB17880.5M8*16.5DCS17	Écrou à sertir M8	2

Ensemble support inférieur



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	12,1	IT95271200	Support inférieur	1
2	12,2	IT95015700	Pied	1
3	12,3	V511200	Capuchon □50*100	1
4	12,4	GB17880.5M8*16.5DCS17	Écrou à sertir M8	2
5	12,5	M01004800V5	Poulie de 3,5"	1
6	12,6	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	1
7	12,7	M02903100	Bague entretoise	2
8	12,8	GB70BTM10*65DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*65	2
9	12,9	GB70M8*65DN20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*65	1
10	12,10	GB9510DN2	Rondelle plate Φ11*Φ20*2	2
11	12,11	GB958DN2	Rondelle plate Φ9*Φ16*1,6	2
12	12,12	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	2
13	12,13	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	1

Ensemble support supérieur Ensemble support supérieur triceps



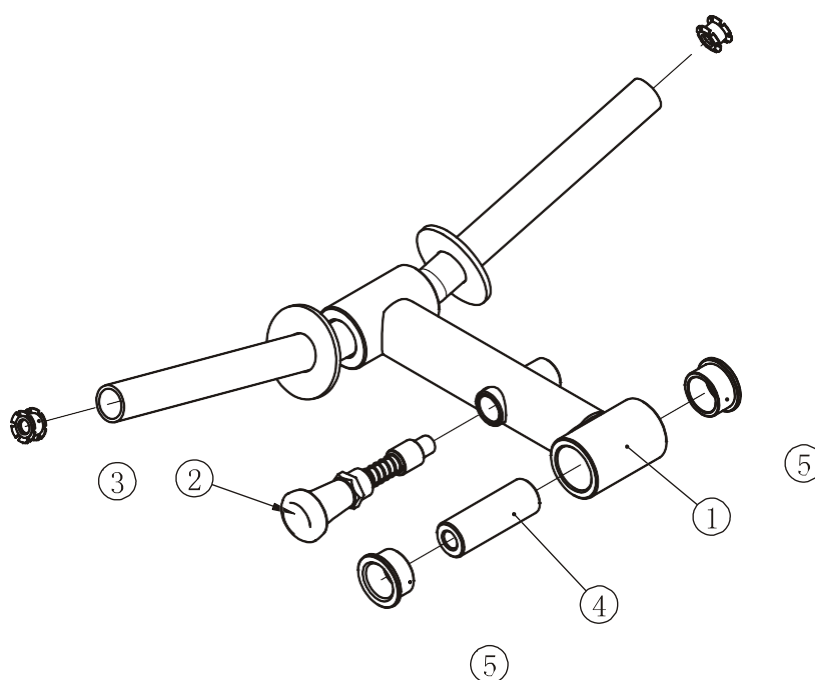
Ensemble support supérieur

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	13,1	IT95271300	Support supérieur	1
2	13,2	GB17880.5M8*16.5DCS17	Écrou à sertir M8	2
3	13,3	TAB-3363600	Capuchon d'amorti $\Phi 25 \times 8$	1

Ensemble support supérieur triceps

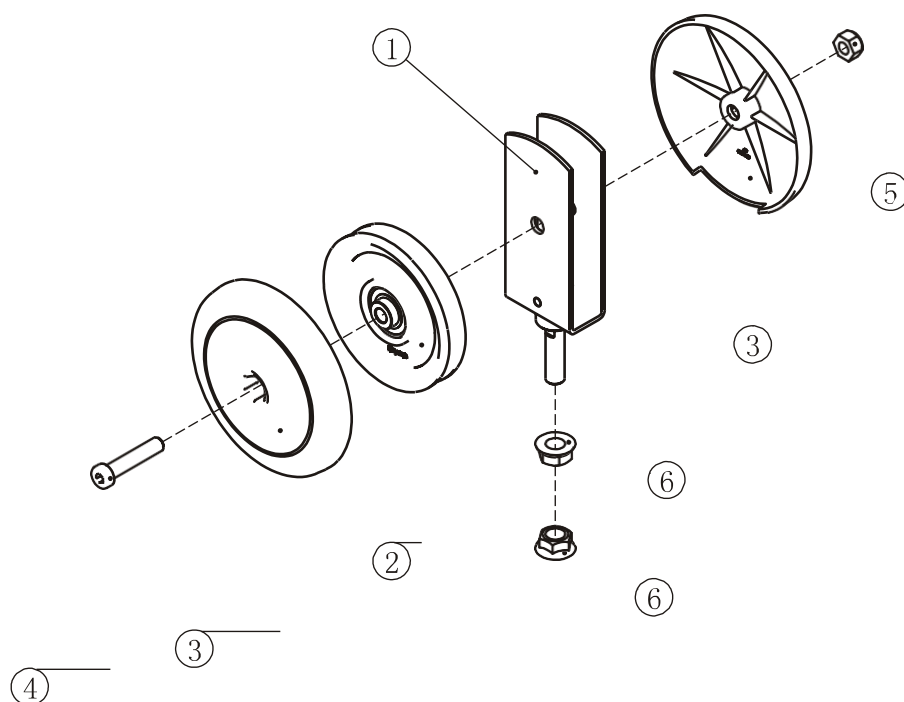
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	14,1	IT95271400	Support supérieur triceps	1
2	14,2	GB17880.5M8*16.5DCS17	Écrou à sertir M8	2

Ensemble support de rembourrage en mousse



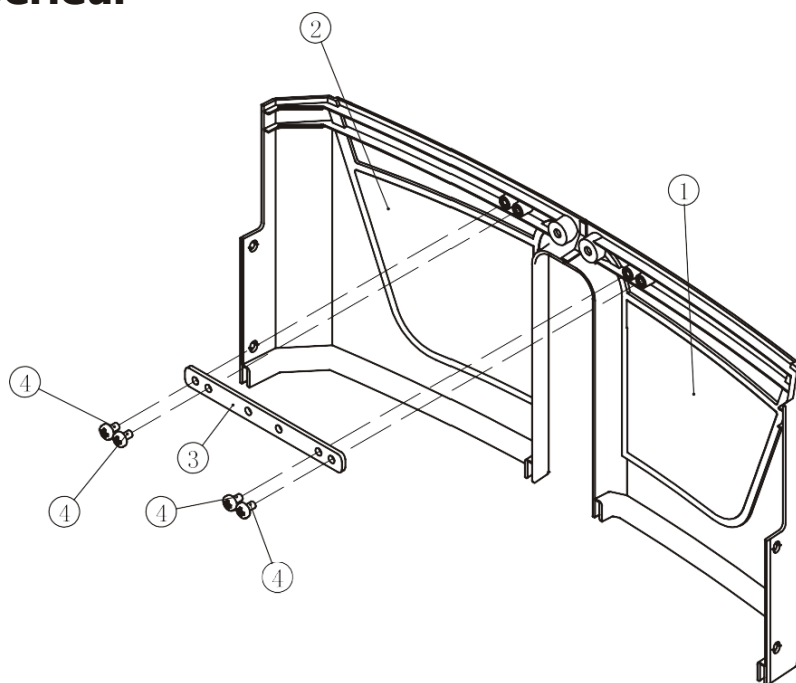
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	16,1	IT95020600	Support des rembourrages en mousse	1
2	16,2	IT95021600	Goupille	1
3	16,3	IF81165000	Boulon	2
4	16,4	IT90021200V1	Axe $\Phi 25,4 * \Phi 12,5 * 72,5$	1
5	16,5	M02502000	Support $\Phi 38 * \Phi 32 * \Phi 25,4 * 18$	2

Ensemble de support de poulie avec axe

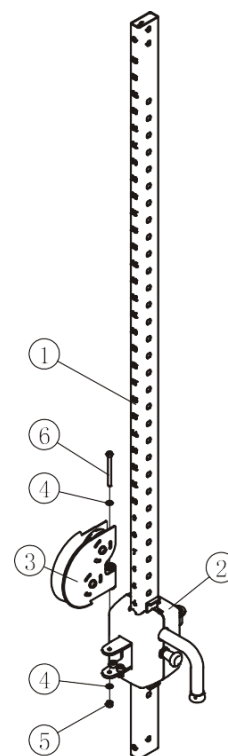


N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	17,1	IT95271700	Support de poulie avec axe	1
2	17,2	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	1
3	17,3	IT95016400	Cache de poulie	2
4	17,4	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	1
5	17,5	NM10DN2	Écrou à sertir M10	1
6	17,6	HF900-03A1002	Écrou à embase hexagonal	2

Ensemble carter de protection supérieur



Ensemble cadre coulissant



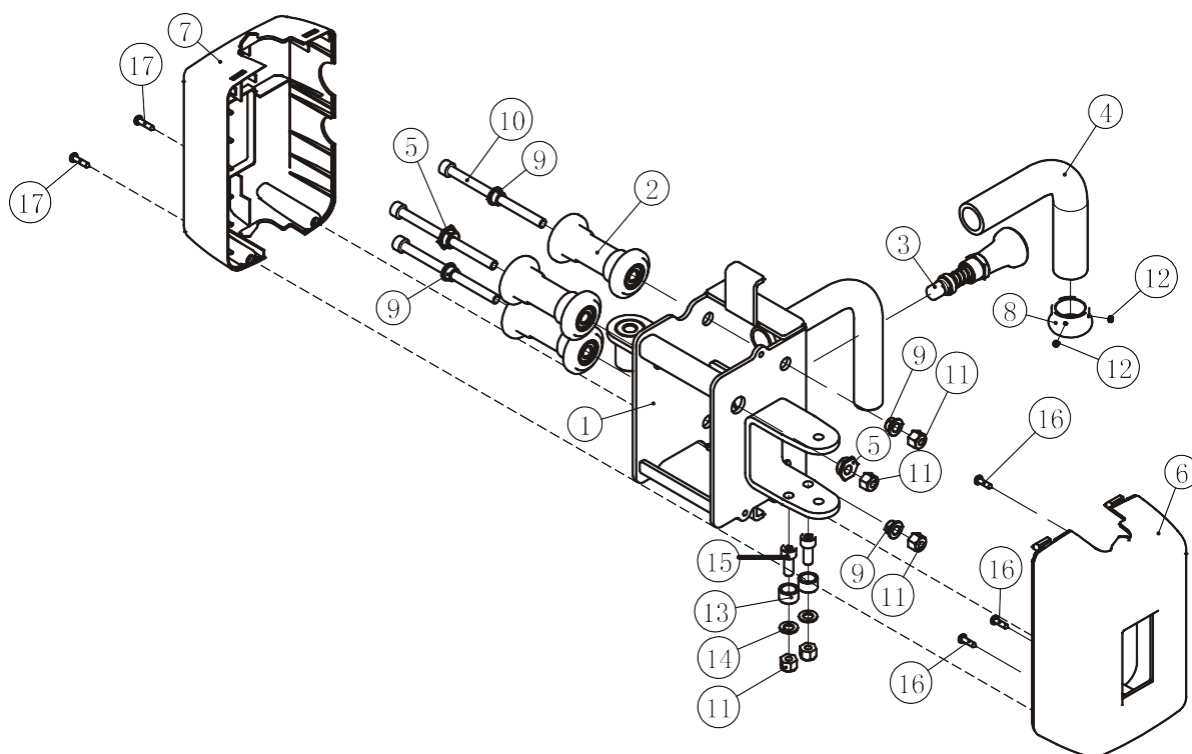
Ensemble carter de protection supérieur

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	25,1	IT95272500	Carter de protection droit	1
2	25,2	IT95272600	Carter de protection gauche	1
3	25,3	IT95222700	Plaque inférieure	1
4	25,4	GB818M6*10DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*10	4

Ensemble cadre coulissant

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	19,1	IT95250400	Tube coulissant	1
2	19,2	IT952519ASSY	Sous-ensemble de cadre coulissant	1
3	19,3	IT952520ASSY	Ensemble cadre de poulie double	1
4	19,4	GB958DN2	Rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$	2
5	19,5	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	1
6	19,6	GB70M8*90DN20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*90	1

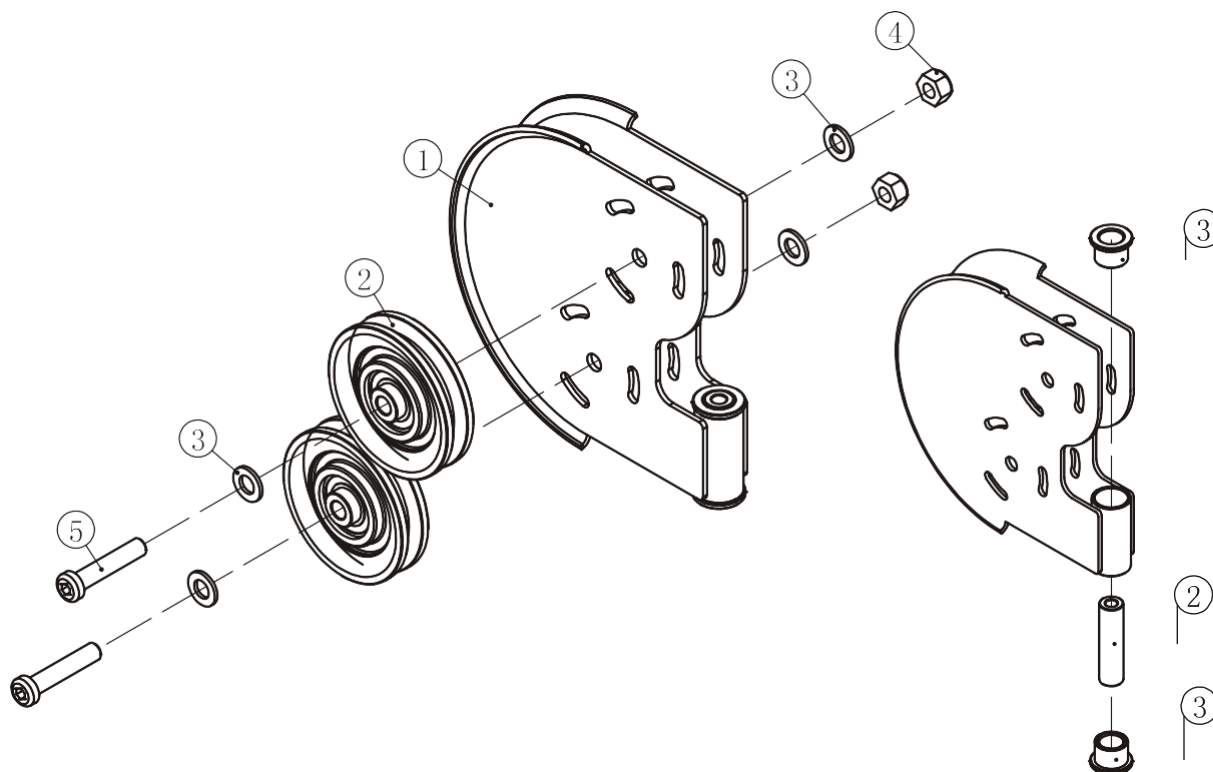
Sous-ensemble de cadre coulissant



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	19.2.1	IT95251900	Cadre coulissant	1
2	19.2.2	IT95251500	Rouleau	3
3	19.2.3	IT95251600	Goupille à ressort	1
4	19.2.4	IT95251700	Poignée	1
5	19.2.5	IT95251200	Rondelle excentrique	2
6	19.2.6	IT95251300	Carter de protection avant	1
7	19.2.7	IT95251400	Carter de protection arrière	1
8	19.2.8	IT95022100	Tête en aluminium $\Phi 25,4$	1
9	19.2.9	P60015700	Entretoise	4
10	19.2.10	GB70M8*115DN20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*115	3
11	19.2.19	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	5
12	19.2.12	YZGB7710-32*3.2N19	Vis de réglage à tête creuse 10-32UNF*3,2	2
13	19.2.13	IN-S10111200	Collier de butée	2
14	19.2.14	GB958DN2	Rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$	2
15	19.2.15	GB70M8*20DN20	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
16	19.2.16	GB845ST4.2*16DHS	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique cruciforme ST4.2*16	3
17	19.2.17	GB845ST4.2*19DHS	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique cruciforme ST4.2*19	2

Ensemble cadre de poulie double

Sous-ensemble cadre de poulie double



Ensemble cadre de poulie double

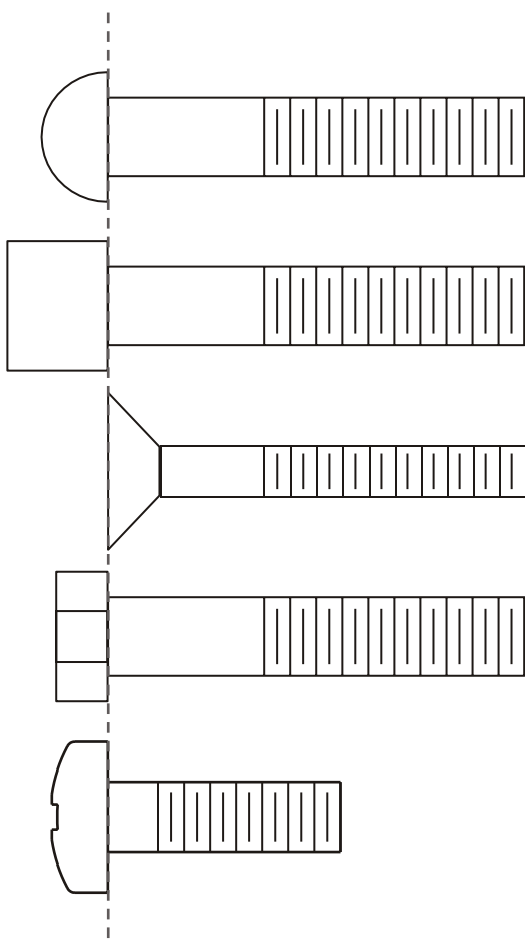
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	19.3.1	IT95252000ASSY	Sous-ensemble cadre de poulie double	1
2	19.3.2	M01004800V5	Poulie de 3,5"	2
3	19.3.3	GB9510DN2	Rondelle plate $\Phi 11 * \Phi 20 * 2$	4
4	19.3.4	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	2
5	19.3.5	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	2

Sous-ensemble cadre de poulie double

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	19.3.1.1	IT95252000	Cadre de poulie double	1
2	19.3.1.2	IT95251800	Goupille	1

3	19.3.1.3	L1-6800	Entretoise	2
---	----------	---------	------------	---





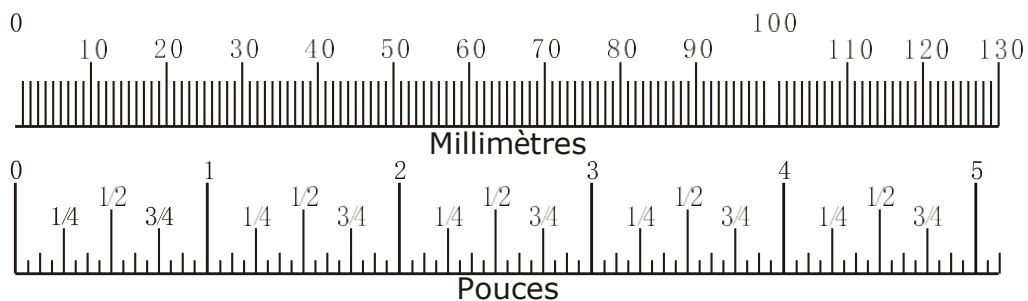
BHCS = Vis à tête bombée

SHCS = Vis à tête creuse

FHCS = Vis à tête fraisée plate

HHB = Boulon à tête hexagonale

CRPHS = Vis à tête
cylindrique cruciforme



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

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

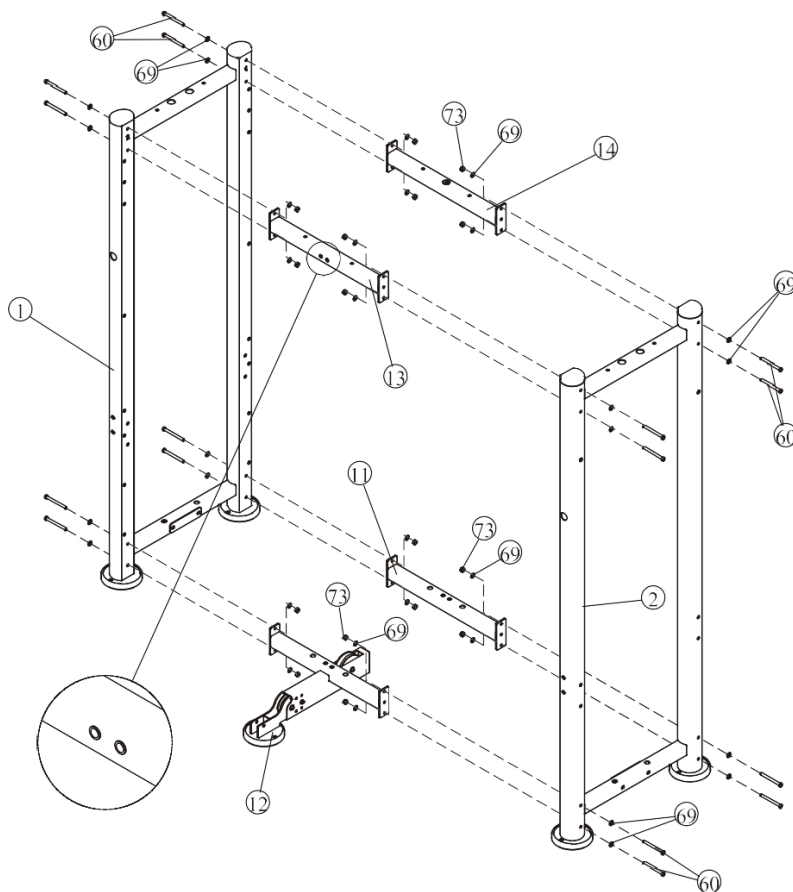
1. Fixez l'ensemble support inférieur triceps (n° 11) et l'ensemble support inférieur (n° 12) à l'ensemble cadre de la pile de poids du rameur (n° 1) et à l'ensemble cadre de la pile de poids de la barre de tirage (n° 2) à l'aide de :

huit vis à tête creuse M10*105 (n° 60)
seize rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$
(n° 69) huit écrous freins à bague nylon
M10 (n° 73)

2. Fixez l'ensemble support supérieur (n° 13) et l'ensemble support supérieur triceps (n° 14) à l'ensemble cadre de la pile de poids du rameur (n° 1) et à l'ensemble cadre de la pile de poids de la barre de tirage (n° 2) à l'aide de :

huit vis à tête creuse M10*105 (n° 60)
seize rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$
(n° 69) huit écrous freins à bague nylon
M10 (n° 73)

**Remarque : Serrez les boulons et les écrous freins à bague nylon à l'aide d'une clé.
Notez l'orientation et la position des trois éléments (n° 11, n° 13 et n° 14).**

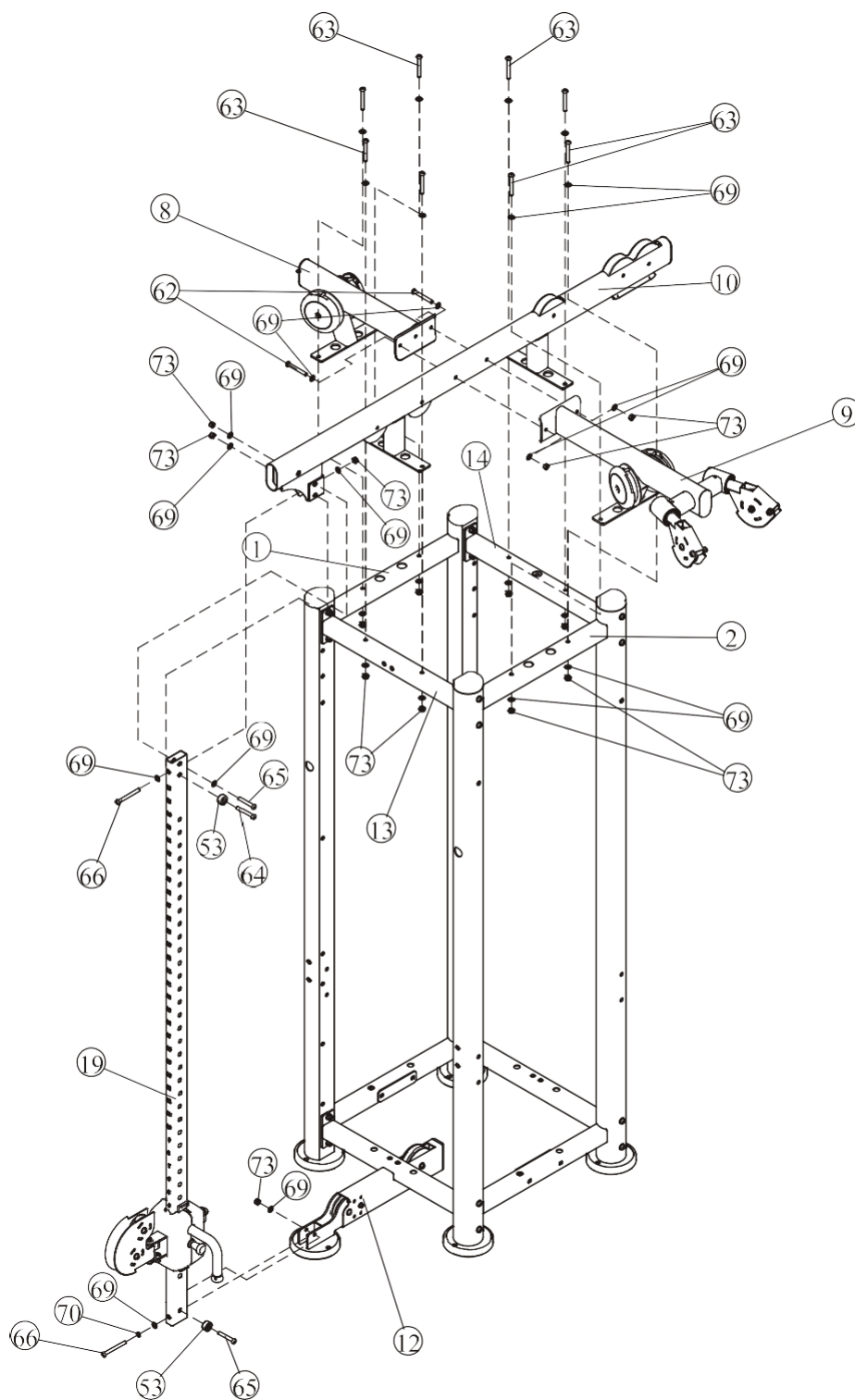


ÉTAPE 2

1. Fixez l'ensemble cadre transversal supérieur (n° 10) à l'ensemble support supérieur (n° 13) et à l'ensemble support supérieur triceps (n° 14) à l'aide de :
 - quatre vis à tête creuse M10*75 (n° 63)
 - huit rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 69)
 - quatre écrous freins à bague nylon M10 (n° 73)
2. Fixez l'ensemble support supérieur du rameur (n° 8) et l'ensemble support supérieur de la barre de tirage (n° 9) à l'ensemble cadre de la pile de poids du rameur (n° 1) et à l'ensemble cadre de la pile de poids de la barre de tirage (n° 2) à l'aide de :
 - quatre vis à tête creuse M10*75 (n° 63)
 - huit rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 69)
 - quatre écrous freins à bague nylon M10 (n° 73)
3. Fixez l'ensemble support supérieur du rameur (n° 8) et l'ensemble support supérieur de la barre de tirage (n° 9) à l'ensemble cadre transversal supérieur (n° 10) à l'aide de :
 - deux vis à tête creuse M10*80 (n° 62)
 - quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 69)
 - deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 73)
4. Fixez l'ensemble cadre coulissant (n° 19) à l'ensemble cadre transversal supérieur (n° 10) et à l'ensemble support inférieur (n° 12) à l'aide de :
 - deux entretoises en nylon (n° 53)
 - une vis à tête creuse M10*70 (n° 64)
 - deux vis à tête creuse M10*65 (n° 65)
 - deux vis à tête creuse M10*95 (n° 66)
 - sept rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 69)
 - une rondelle élastique $\Phi 10$ (n° 70)
 - quatre écrous freins à bague nylon M10 (n° 73)

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

ÉTAPE 2



ÉTAPE 3

Remarque : Cette étape est nécessaire pour assembler les protections de l'IT9527.

Fixez les deux ensembles cadre coulissant (n° 26) à l'ensemble support inférieur triceps (n° 11) et à l'ensemble support inférieur (n° 12). Fixez l'ensemble plaque de support supérieure (n° 27) à l'ensemble support supérieur (n° 13) et à l'ensemble support supérieur triceps (n° 14) à l'aide de :

huit vis à tête creuse M8*20 (n° 55)

huit rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 57)

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

1. Fixez :

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

quatre tiges de guidage $\Phi 19 \times 1953$ (n° 21) quatre tampons en caoutchouc pour poids (n° 20) trente poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 80) quatre supports de la pile de poids (n° 81)

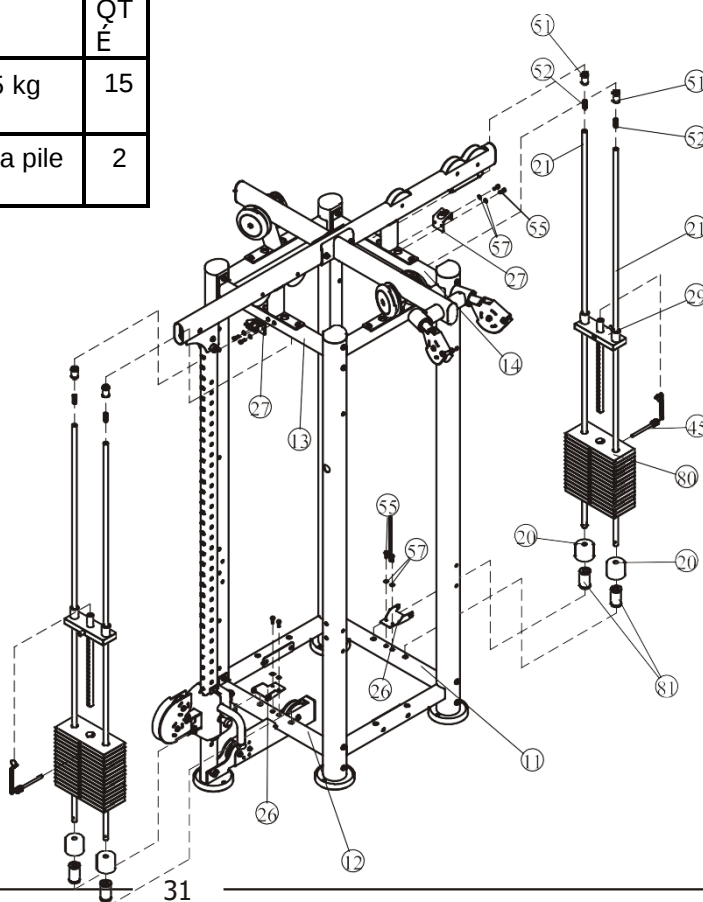
deux plaques supérieures (n° 29)

à l'ensemble support supérieur (n° 13) et à l'ensemble support supérieur triceps (n° 14) à l'aide de : quatre manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 51)

quatre ressorts (n° 52)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 45) à la plaque supérieure (n° 29).

Sous-numéro	Référence	Description	QT É
80	FE97193100	Poids de 4,5 kg (10 lb)	15
81	FEWS01ASY	Support de la pile de poids	2



ÉTAPE 3

Remarque : Cette étape est nécessaire pour assembler les protections de l'IT9527.

Fixez les deux ensembles cadre coulissant (n° 26) à l'ensemble support inférieur triceps (n° 11) et à l'ensemble support inférieur (n° 12). Fixez l'ensemble plaque de support supérieure (n° 27) à l'ensemble support supérieur (n° 13) et à l'ensemble support supérieur triceps (n° 14) à l'aide de :

huit vis à tête creuse M8*20 (n° 55)

huit rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 57)

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

1. Fixez :

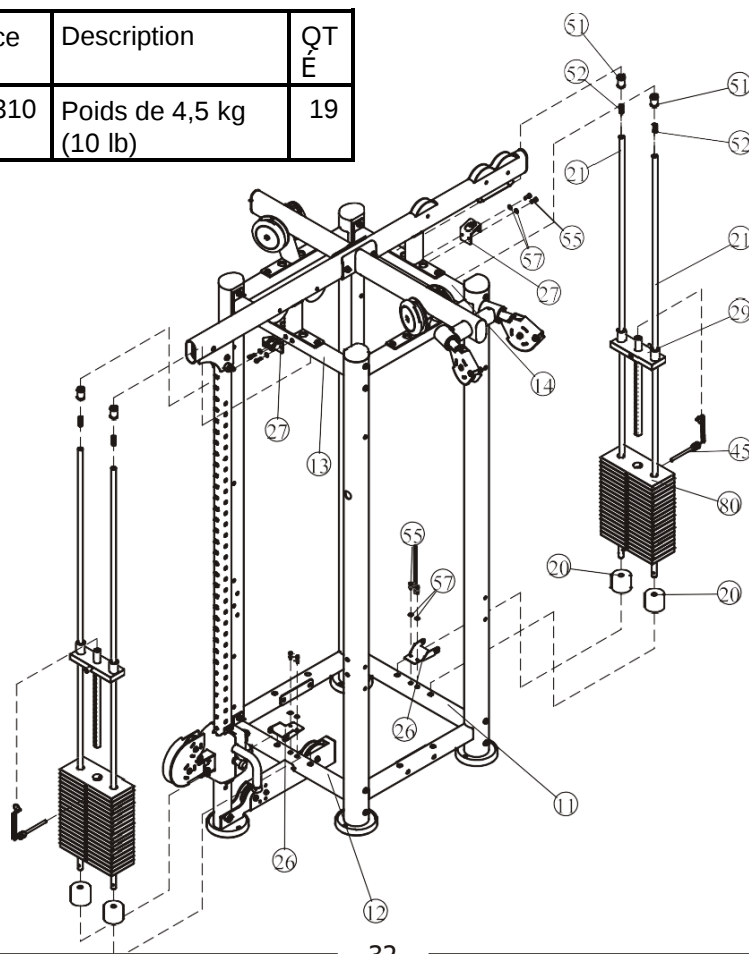
Voici les instructions de montage des poids de 91 kg (200 lb) !

quatre tiges de guidage $\Phi 19 \times 1953$ (n° 21) quatre tampons en caoutchouc pour poids (n° 20) trente-huit poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 80) deux plaques supérieures (n° 29)

à l'ensemble support supérieur (n° 13) et à l'ensemble support supérieur triceps (n° 14) à l'aide de : quatre manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 51)
quatre ressorts (n° 52)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 45) à la plaque supérieure (n° 29).

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



ÉTAPE 3

Remarque : Cette étape est nécessaire pour assembler les protections de l'IT9527.

Fixez les deux ensembles cadre coulissant (n° 26) à l'ensemble support inférieur triceps (n° 11) et à l'ensemble support inférieur (n° 12). Fixez l'ensemble plaque de support supérieure (n° 27) à l'ensemble support supérieur (n° 13) et à l'ensemble support supérieur triceps (n° 14) à l'aide de :

huit vis à tête creuse M8*20 (n° 55)

huit rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 57)

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

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

1. Fixez :

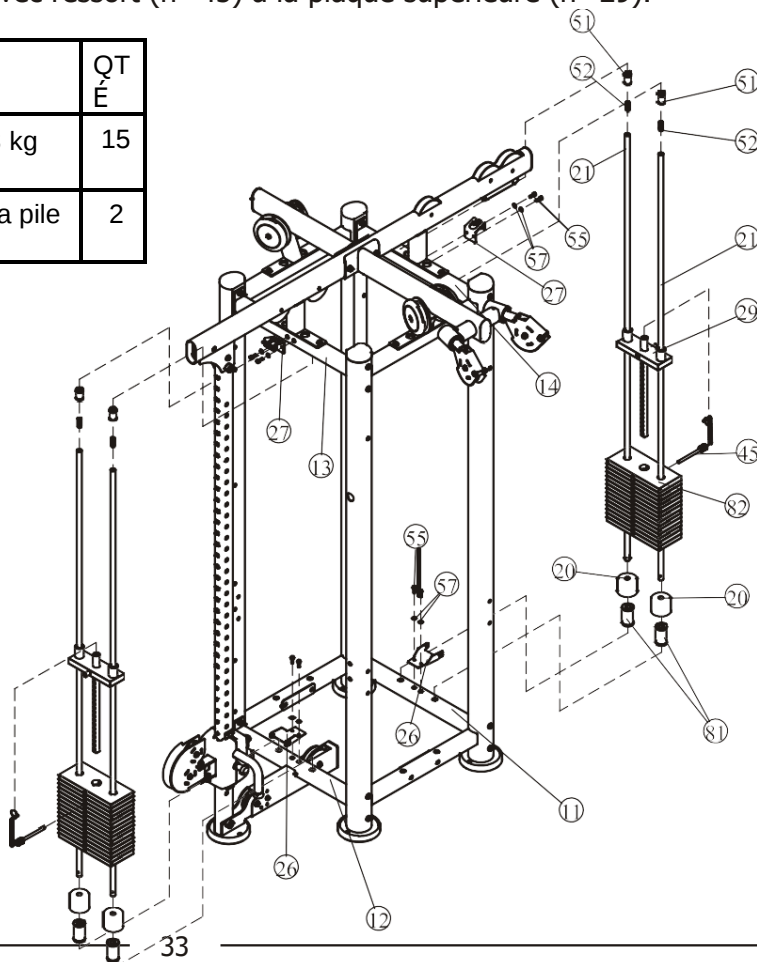
quatre tiges de guidage $\Phi 19 \times 1953$ (n° 21) deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 20) trente poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 82) quatre supports de la pile de poids (n° 81)
deux plaques supérieures (n° 29)

à l'ensemble support supérieur (n° 13) et à l'ensemble support supérieur triceps (n° 14) à l'aide de : quatre manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 51)

quatre ressorts (n° 52)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 45) à la plaque supérieure (n° 29).

Sous-numéro	Référence	Description	QT É
82	FE97193200	Poids de 6,8 kg (15 lb)	15
81	FEWS01ASY	Support de la pile de poids	2



ÉTAPE 3

Remarque : Cette étape est nécessaire pour assembler les protections de l'IT9527.

Fixez les deux ensembles cadre coulissant (n° 26) à l'ensemble support inférieur triceps (n° 11) et à l'ensemble support inférieur (n° 12). Fixez l'ensemble plaque de support supérieure (n° 27) à l'ensemble support supérieur (n° 13) et à l'ensemble support supérieur triceps (n° 14) à l'aide de :

huit vis à tête creuse M8*20 (n° 55)

huit rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n° 57)

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

1. Fixez :

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

quatre tiges de guidage $\Phi 19 \times 1953$ (n° 21) quatre tampons en caoutchouc pour poids (n° 20) trente-huit poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 82) deux plaques supérieures (n° 29)

à l'ensemble support supérieur (n° 13) et à l'ensemble support supérieur triceps (n° 14) à l'aide de : quatre manchons de fixation de tige de guidage $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (n° 51)
quatre ressorts (n° 52)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 45) à la plaque supérieure (n° 29).

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

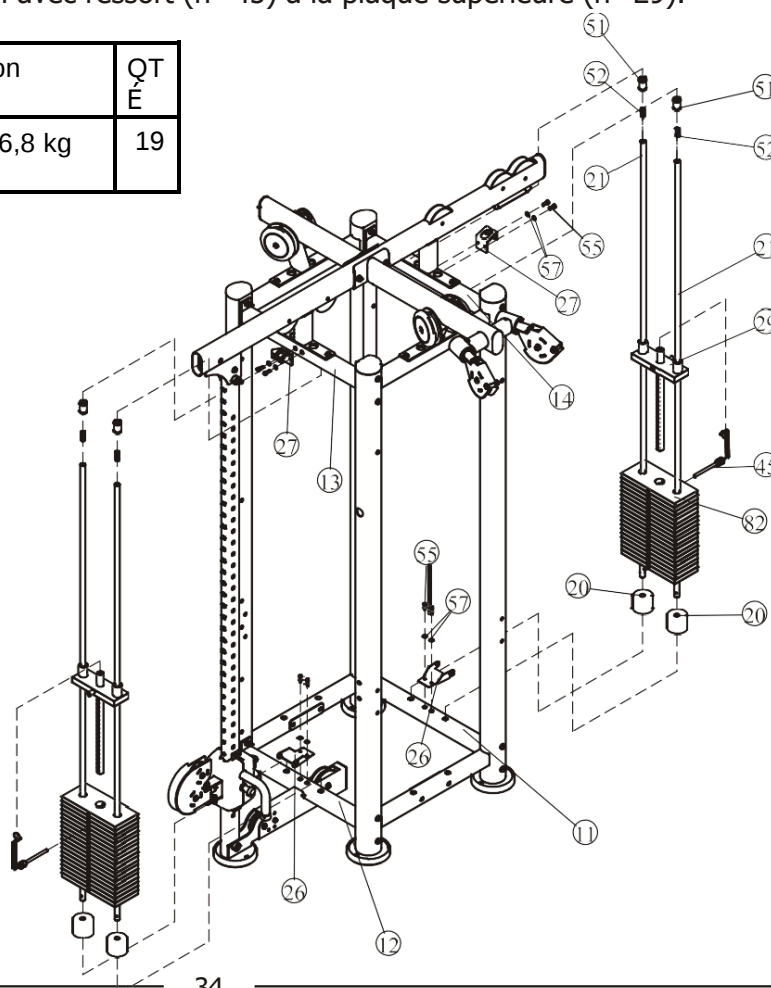
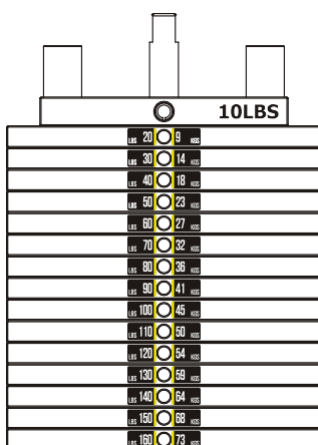
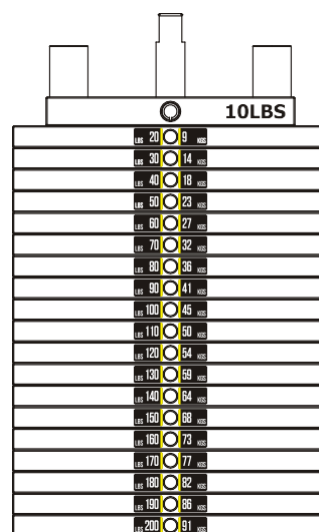


Schéma d'application des étiquettes sur tous les poids

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

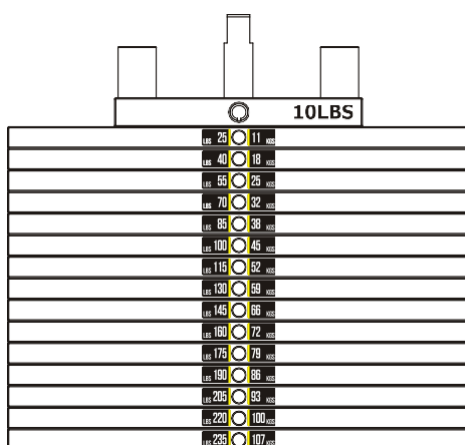


9-73 kg (20-

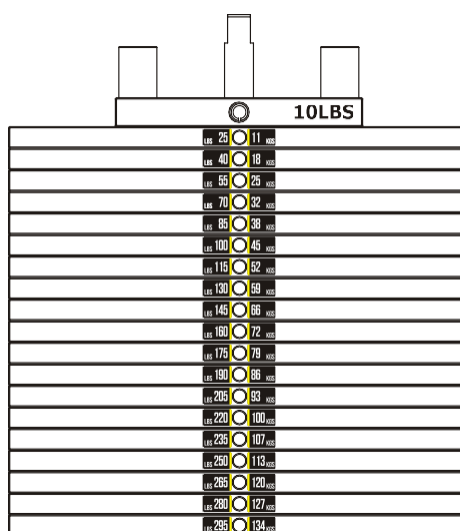


9-91 kg (20-

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

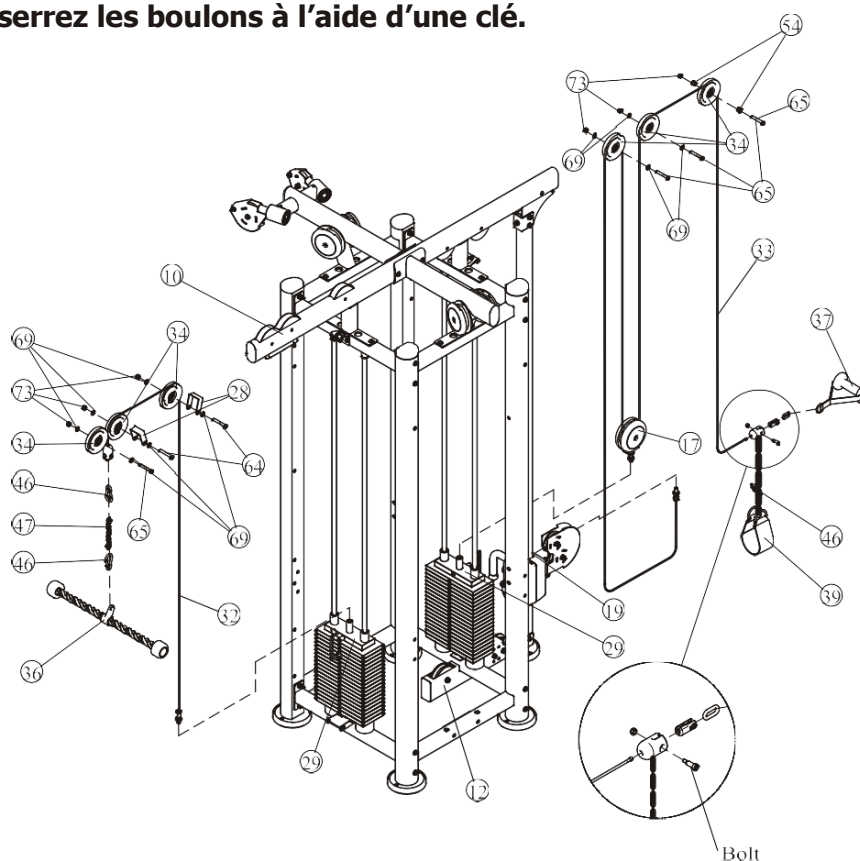
ÉTAPE 4

Remarque : 1. Avant de fixer le câble, débloquez le boulon à l'aide de la clé hexagonale S=3/16" (n° 74).

2. Veillez au positionnement.

1. Fixez six poulies de 4,5" (n° 34) et deux supports en U (n° 28) à l'ensemble cadre transversal supérieur (n° 10) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*70 (n° 64) quatre vis à tête creuse M10*65 (n° 65)
deux bagues entretoise (n° 54) dix rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 69) six écrous freins à bague nylon M10 (n° 73)
2. Fixez l'ensemble de support de poulie avec axe (n° 17) à la plaque supérieure (n° 29).
3. Fixez le câble triceps (n° 32) à l'ensemble cadre transversal supérieur (n° 10) et à la plaque supérieure (n° 29).
4. Fixez le câble de la poulie HAUT/BAS réglable (n° 33) à l'ensemble cadre transversal supérieur (n° 10), à l'ensemble support inférieur (n° 12), à l'ensemble cadre coulissant (n° 19) et à la plaque supérieure (29).
5. Fixez la corde triceps (n° 36), deux mousquetons (n° 46), la chaîne $\Phi 5 \times 5$ (n° 47) au câble triceps (n° 32).
6. Fixez la poignée de sangle (n° 37), le mousqueton (n° 46), la sangle extension des jambes/ischio-jambiers (n° 39) au câble de poulie HAUT/BAS réglable (n° 33).

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



ÉTAPE 5

Remarque : Cette étape est nécessaire pour assembler les protections de l'IT9527. Fixez deux carters de protection avant gauche (n° 22), deux carters de protection avant droit (n° 23), quatre carters de protection avant (n° 24), deux ensembles de carters de protection supérieurs (n° 25) à l'ensemble cadre de la pile de poids de la barre de tirage (n° 1), à l'ensemble cadre de la pile de poids de la barre de tirage (n° 2), aux deux ensembles plaque inférieure (n° 26), aux deux ensembles plaque de support supérieure (n° 27) à l'aide de :

quarante vis à tête cylindrique
cruciforme M6*20 (n° 56)

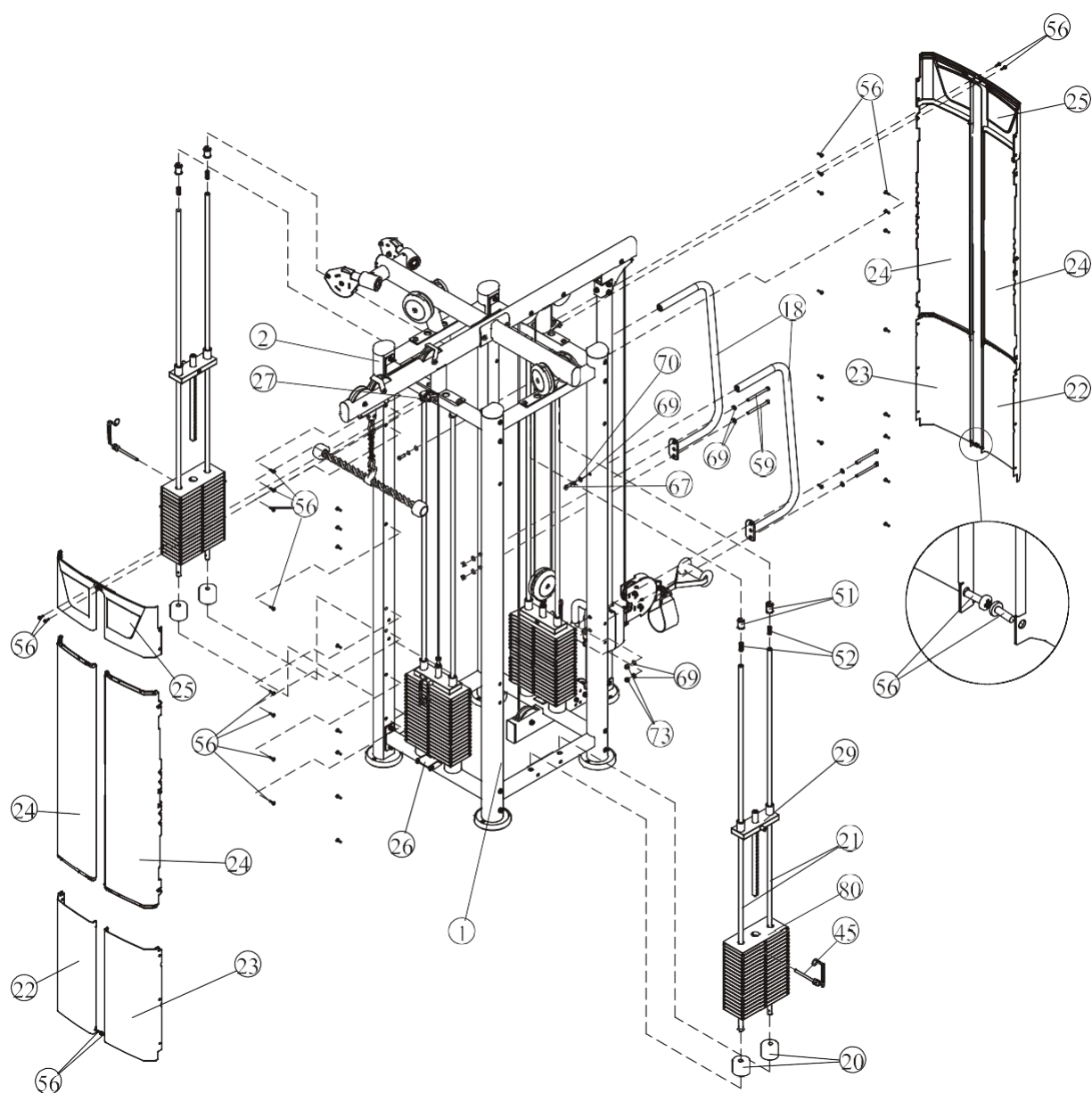
Remarque : serrez les boulons à l'aide d'une clé.

1. Fixez deux cadres de poignée (n° 18) à l'ensemble cadre de la pile de poids du rameur (n° 1) et à l'ensemble cadre de la pile de poids de la barre de tirage (n° 2) à l'aide de :
quatre vis à tête creuse
M10*120 (n° 59)
deux vis à tête creuse
M10*30 (n° 67)
deux rondelles plates $\Phi 10$ (n° 70)
dix rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$
(n° 69) quatre écrous freins à
bague nylon M10 (n° 73)

2. Voir l'étape 3

Montez l'appareil en fonction des vrais poids achetés !

ÉTAPE 5



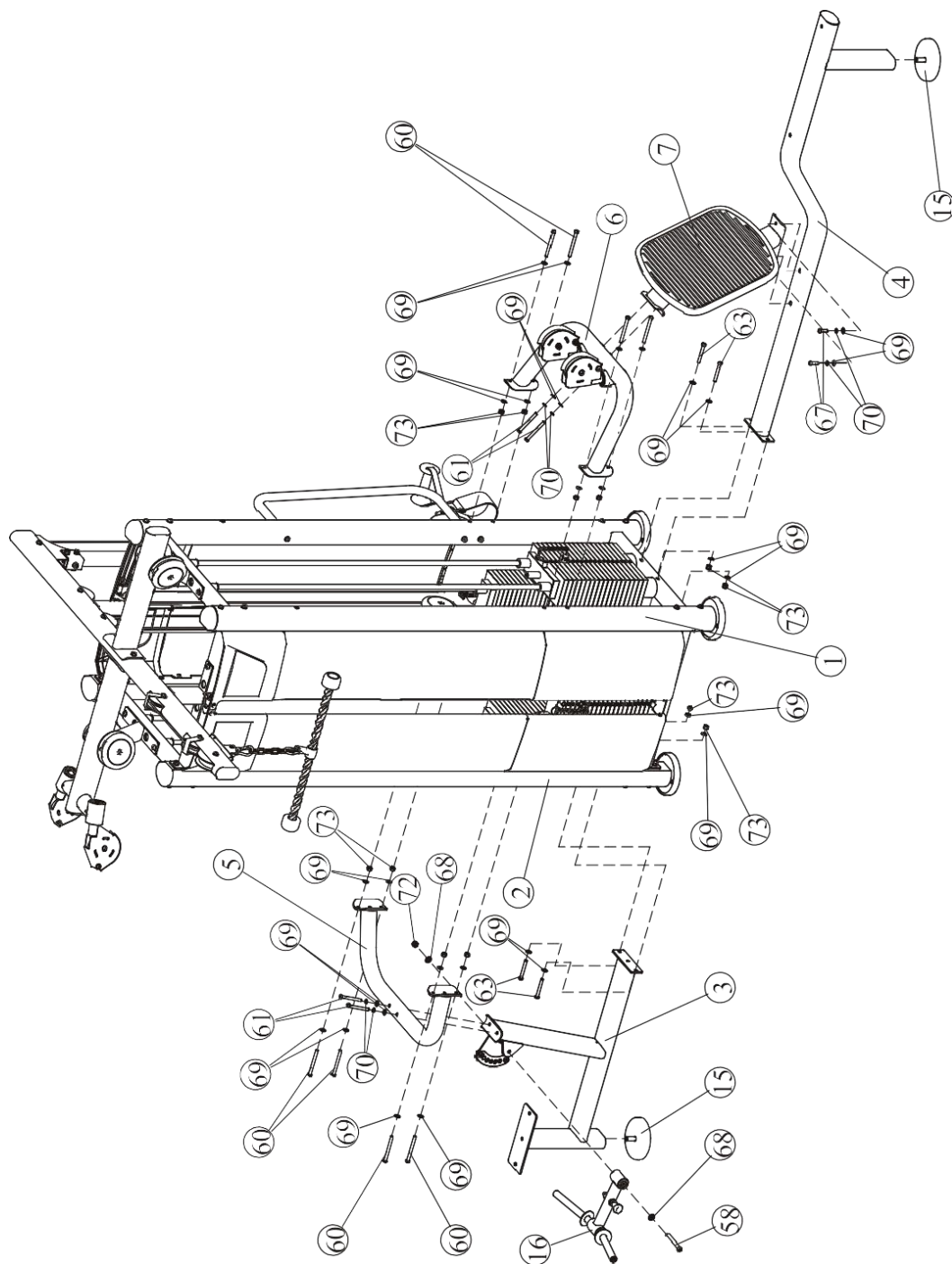
ÉTAPE 6

1. Fixez deux pieds réglables (n° 15) à l'ensemble cadre de siège de la barre de tirage (n° 3) et à l'ensemble cadre de siège du rameur (n° 4).
2. Fixez l'ensemble cadre de siège du rameur (n° 4) et l'ensemble cadre de siège de la barre de tirage (n° 3) à l'ensemble cadre de la pile de poids du rameur (n° 1) et à l'ensemble cadre de la pile de poids de la barre de tirage (n° 2) à l'aide de :
 - quatre vis à tête creuse M10*75 (n° 63)
 - huit rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$
 - (n° 69) quatre écrous freins à bague nylon M10 (n° 73)
3. Fixez l'ensemble cadre de pied (n° 7) à l'ensemble cadre de siège du rameur (n° 4) à l'aide de : deux vis à tête creuse M10*30 (n° 67)
 - deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$
 - (n° 69) deux rondelles élastiques $\Phi 10$
 - (n° 70)
4. Fixez l'ensemble cadre de raccord du rameur (n° 6) à l'ensemble cadre de la pile de poids du rameur (n° 1) et à l'ensemble cadre de pied (n° 7) à l'aide de :
 - quatre vis à tête creuse M10*105 (n° 60)
 - deux vis à tête creuse M10*90 (n° 61)
 - dix rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$
 - (n° 69) deux rondelles élastiques $\Phi 10$
 - (n° 70)
 - quatre écrous freins à bague nylon M10 (n° 73)
5. Fixez le cadre de raccordement de la barre de tirage (n° 5) à l'ensemble cadre de siège de la barre de tirage (n° 3) et à l'ensemble cadre de la pile de poids de la barre de tirage (n° 2) à l'aide de :
 - quatre vis à tête creuse M10*105 (n° 60)
 - deux vis à tête creuse M10*90 (n° 61)
 - dix rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$
 - (n° 69) deux rondelles élastiques $\Phi 10$
 - (n° 70)
 - quatre écrous freins à bague nylon M10 (n° 73)
6. Fixez l'ensemble support de rembourrage en mousse (n° 16) à l'ensemble

cadre de siège de la barre de tirage (n° 3) à l'aide de : une vis à tête creuse M12*105 (n° 58)
un écrou frein à bague nylon M12 (n° 72)
deux rondelles plates $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (n° 68)

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

ÉTAPE 6



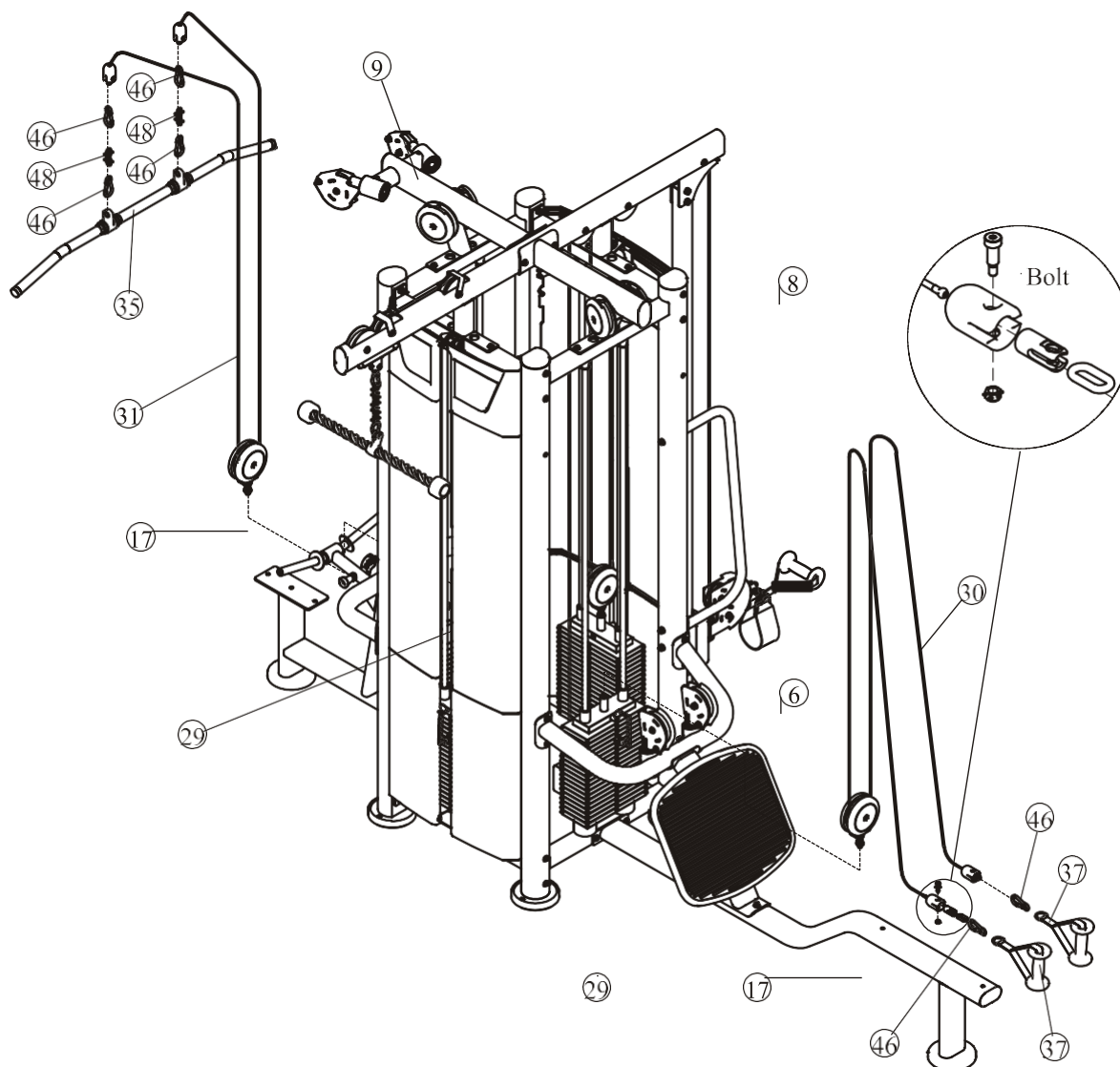
ÉTAPE 7

Remarque : 1. Avant de fixer le câble, débloquez le boulon à l'aide de la clé hexagonale S=3/16" (n° 75).

2. Veillez au positionnement.

1. Fixez l'ensemble de support de poulie avec axe (n° 17) à la plaque supérieure (n° 29).
2. Fixez le câble de rowing (n° 30) à l'ensemble cadre de raccordement du rameur (n° 6), à l'ensemble support supérieur du rameur (n° 8) et à la plaque supérieure (n° 29).
3. Fixez le câble de tirage (n° 31) à l'ensemble support supérieur de la barre de tirage (n° 9) et à la plaque supérieure (n° 29).
4. Fixez l'ensemble barre latérale (n° 35), les 4 mousquetons (n° 46), deux chaînes $\Phi 5 \times 2$ (n° 48) au câble de tirage (n° 31).
5. Fixez deux poignées de sangle (n° 37), deux mousquetons (n° 46) au câble de rowing (n° 30).

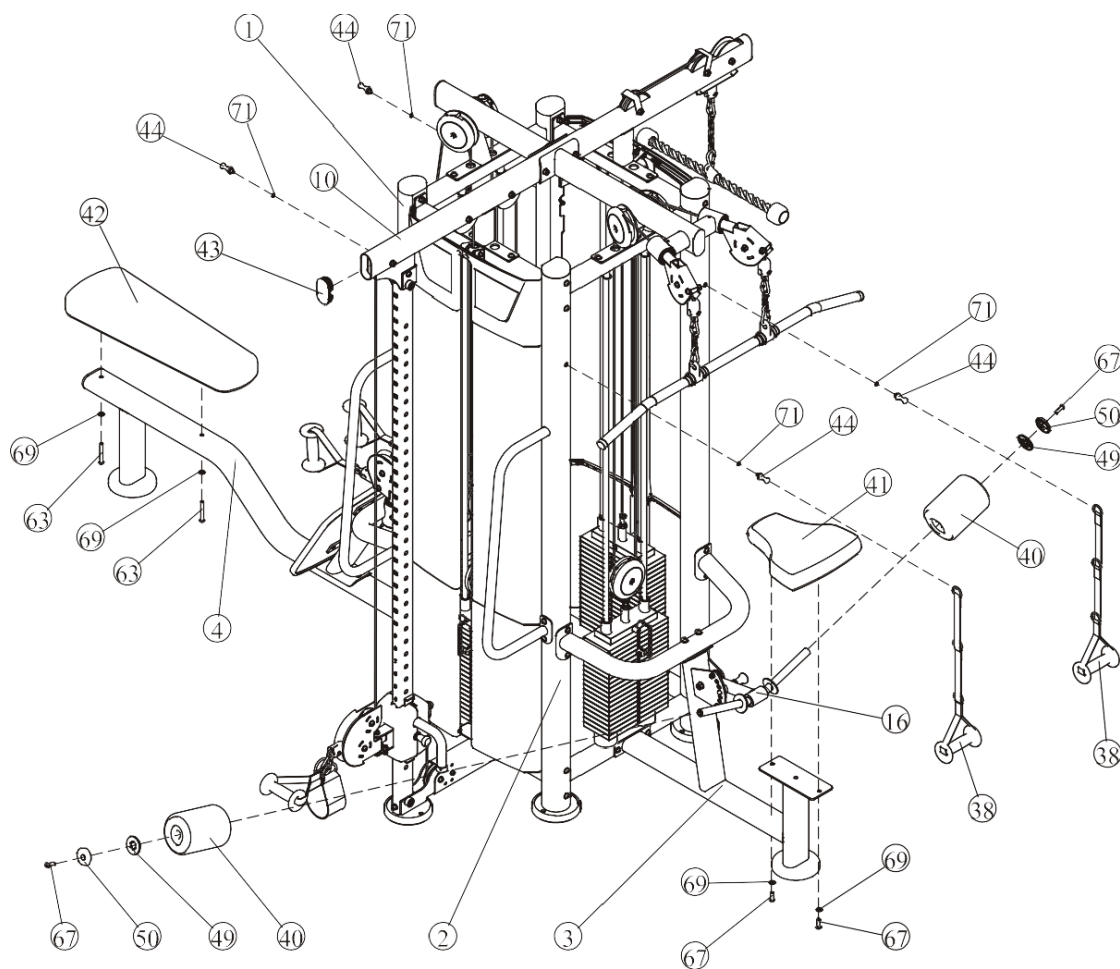
Remarque : serrez les boulons à l'aide d'une clé.



ÉTAPE 8

1. Fixez quatre colonnes de suspension (n° 44) à l'ensemble cadre de la pile de poids du rameur (n° 1) et à l'ensemble cadre de la pile de poids de la barre de tirage (n° 2) à l'aide de :
quatre rondelles plates $\Phi 8$ (n° 71)
2. Fixez deux poignées de sangle à trois niveaux (n° 38) à l'ensemble cadre de la pile de poids de la barre de tirage (n° 2).
3. Fixez deux ensembles rembourrages en mousse (n° 40) à l'ensemble support de rembourrage en mousse (n° 16) à l'aide de :
deux capuchons $\Phi 60$ (n° 50) deux anneaux $\Phi 62,5 \times 5$ (n° 49)
deux vis à tête creuse M10*30 (n° 67)
4. Fixez l'assise (n° 41) à l'ensemble cadre de siège de la barre de tirage (n° 3) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*30 (n° 67) deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 69)
5. Fixez l'assise longue (n° 42) à l'ensemble cadre de siège du rameur (n° 4) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*75 (n° 63) deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 69)

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



Réglage du cadre coulissant

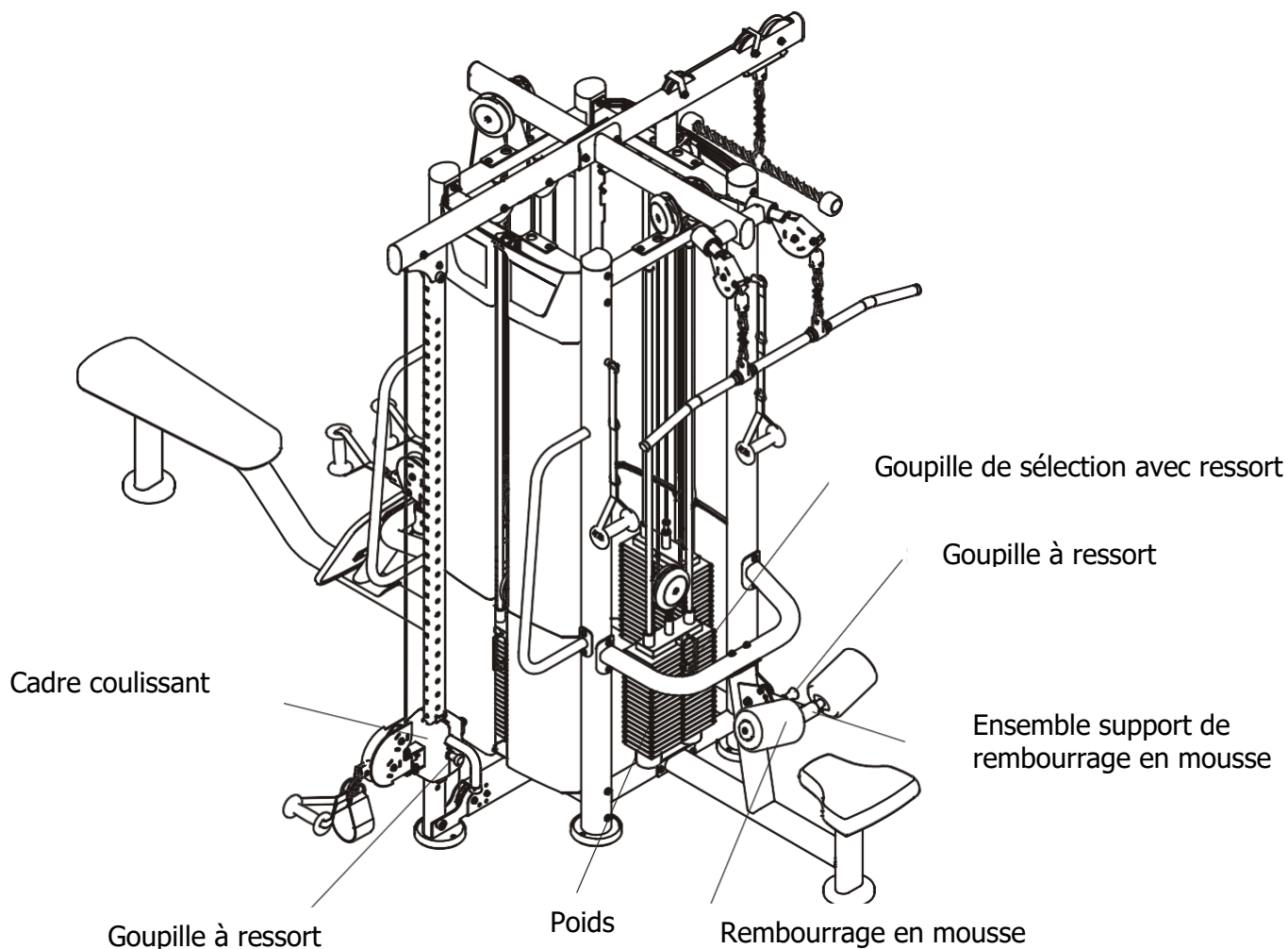
1. Tirez la goupille à ressort et réglez le cadre coulissant à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.

Réglage du rembourrage en mousse

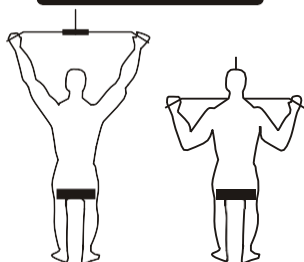
1. Tirez la goupille à ressort et réglez l'ensemble support de rembourrage en mousse à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.

Utilisation de la goupille de sélection avec ressort

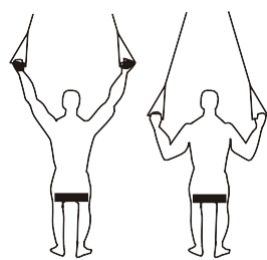
1. Sélectionnez un poids approprié et insérez la goupille de sélection avec ressort dans l'orifice du poids.
2. Veillez à enfoncer la goupille de sélection avec ressort à fond dans l'orifice.



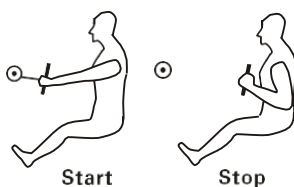
Lat Pulldown



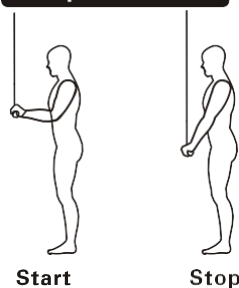
Start Stop
Lat Pulldown



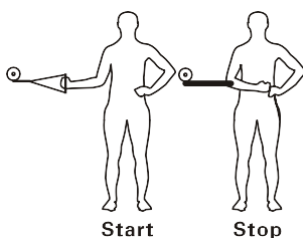
Start Stop
Vertical Row



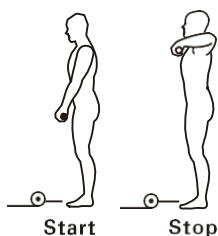
Start Stop
Tricep Press Down



Start Stop

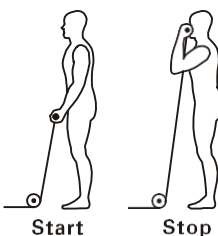


Start Stop
**Internal Rotation
Upright Row**



Start Stop

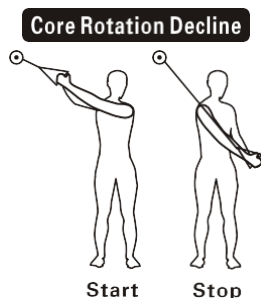
Bicep Curl



Start Stop

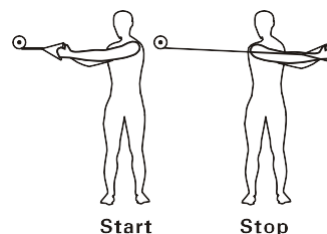


Start Stop
Core Rotation Incline

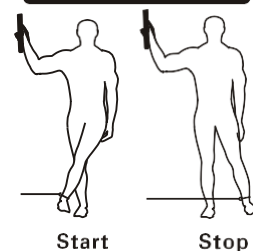


Start Stop
Core Rotation Decline

Start Stop

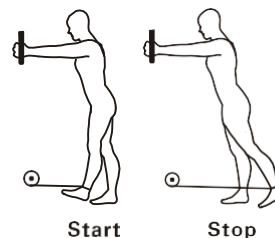


Start Stop
**Core Rotation
Hip Abduction**

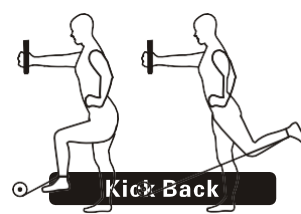


Start Stop

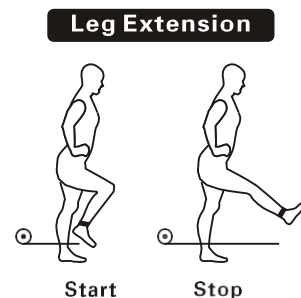
Hip Extension



Start Stop



Start Stop
Kick Back



Start Stop
Leg Extension

Start Stop

PROGRA MME	MAINTENANC E COMMERCIAL E	MAINTENA NCE À DOMICILE	DERNIÈRE DATE						
Inspectez : liens, goupilles, mousquetons, pivots, goupilles de sélection du poids	QUOTIDIE NNE	HEBDOMA DAIRE							
Nettoyez : sellerie	QUOTIDIE NNE	HEBDOMA DAIRE							
Inspectez : câbles ou courroies et leur tension	QUOTIDIE NNE	HEBDOMA DAIRE							
Inspectez : barres d'accessoires et poignées	HEBDOMA DAIRE	TRIMESTRI ELLE							
Inspectez : toutes les étiquettes	HEBDOMA DAIRE	TRIMESTRI ELLE							
Inspectez : tous les écrous et boulons, serrez si nécessaire	HEBDOMA DAIRE	TRIMESTRI ELLE							
Inspectez : surface antidérapante	HEBDOMA DAIRE	TRIMESTRI ELLE							
Nettoyez et lubrifiez : tiges de guidage, avec un lubrifiant à base de téflon (PTFE) (Super Lube)	MENSUELL E	TRIMESTRI ELLE							
Lubrifiez : manchons de sièges, douilles en Turcite, roulements linéaires	MENSUELL E	TRIMESTRI ELLE							
Nettoyez et cirez : toutes les surfaces brillantes	SEMESTRI ELLE	ANNUELLE							
Regarnissez les roulements linéaires avec de la graisse	SEMESTRI ELLE	ANNUELLE							
Remplacez : câbles, courroies et pièces de raccordement	ANNUELLE	TRISANNU ELLE							

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.

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 grille 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, jusqu'à ce que celles-ci soient remplies de graisse. Réinsérez l'axe dans le roulement et essuyez la graisse en excès.

À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE