



Quadriceps / Ischios

MANUEL D'UTILISATION

IT9528

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 -----	19
Instructions de montage -----	20
Montage-----	21
Instructions de réglage -----	37
Instructions d'entraînement -----	38
Programme de maintenance-----	39
Informations générales de maintenance -----	40
Conseils d'entraînement avec poids -----	41

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.

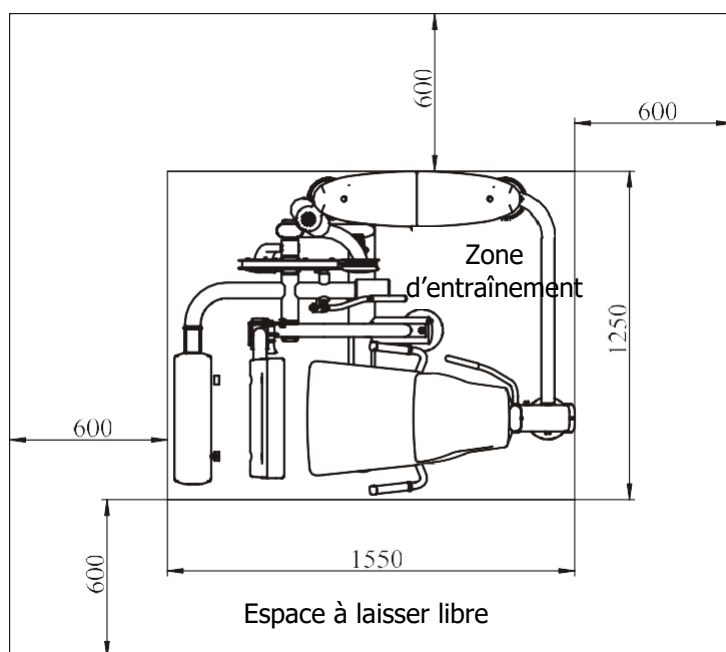
Consignes de sécurité importantes

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 : 1550 x 1250 mm

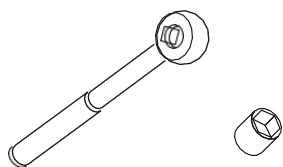
Masse totale du produit : 167 kg/ 368 lb

Instructions

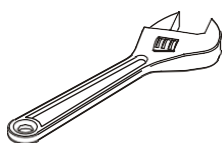
Avant de commencer le montage, veuillez prendre le temps de lire attentivement les instructions. Utilisez les différentes listes de ce guide pour vérifier que toutes les pièces sont bien incluses dans votre livraison. Lors de vos commandes, utilisez les numéros de pièces et les descriptions répertoriés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

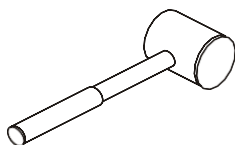
Outils requis



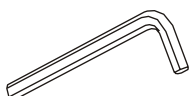
Clé à cliquet et douille



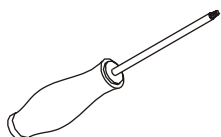
Clé à molette



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	IT950501ASSY	Ensemble cadre de la pile de poids	1
2	2	IT950121ASSY	Ensemble support supérieur	1
3	3	IT950122ASSY	Ensemble support inférieur	2
4	4	IT95012300	Support arrière	1
5	5	IT95014200	Plaque supérieure	1
6	6	IT95014400	Tige de guidage Φ 19*1242	2
7	7	IT95015100	Capot supérieur	1
8	8	IT95015200	Capot du panneau d'entraînement	1
9	9	IT95015500	Carter de protection arrière supérieur	1
10	10	IT801210300P11C	Porte-gobelet	1
11	11	IT952802ASSY	Ensemble cadre principal	1
12	12	IT952803ASSY	Ensemble cadre de support	1
13	13	IT952804ASSY	Ensemble cadre de soutien de cuisses	1
14	14	IT952805ASSY	Ensemble cadre de balancement LV2	1
15	15	IT952806ASSY	Ensemble cadre de cuisses	1
16	16	IT952807ASSY	Ensemble support de rembourrage en mousse	1
17	17	IT952808ASSY	Ensemble cadre de roue	1
18	18	IT952810ASSY	Ensemble poulie directionnelle	1
19	19	IT950508ASSY	Ensemble cadre de dossier	1
20	20	IT950509ASSY	Ensemble cadre de poignée	1
21	21	IT950510ASSY	Ensemble cadre de poignée réglable	1
22	22	IT95060300	Cadre de raccordement arrière	1
23	23	IT93149300	Support de la pile de poids 300	2
24	24	IT95062400	Axe	1
25	25	IT95281600	Ensemble câble	1
26	26	IT95016000	Protection en plastique	2
27	27	SD1000B3000ASSY	Pied réglable	3
28	28	SG500110400V5	Poulie de 4,5"	4
29	29	IT950171ASSY	Ensemble dossier	1
30	30	IT95057600	Assise	1
31	31	IT95067600	Support de cuisses	1
32	32	IE950528ASSY	Ensemble rembourrage en mousse	1
33	33	IT95015300	Carter de protection avant	1
34	34	IT95055400	Carter de protection avant gauche	1
35	35	IT95015600	Carter de protection arrière	1

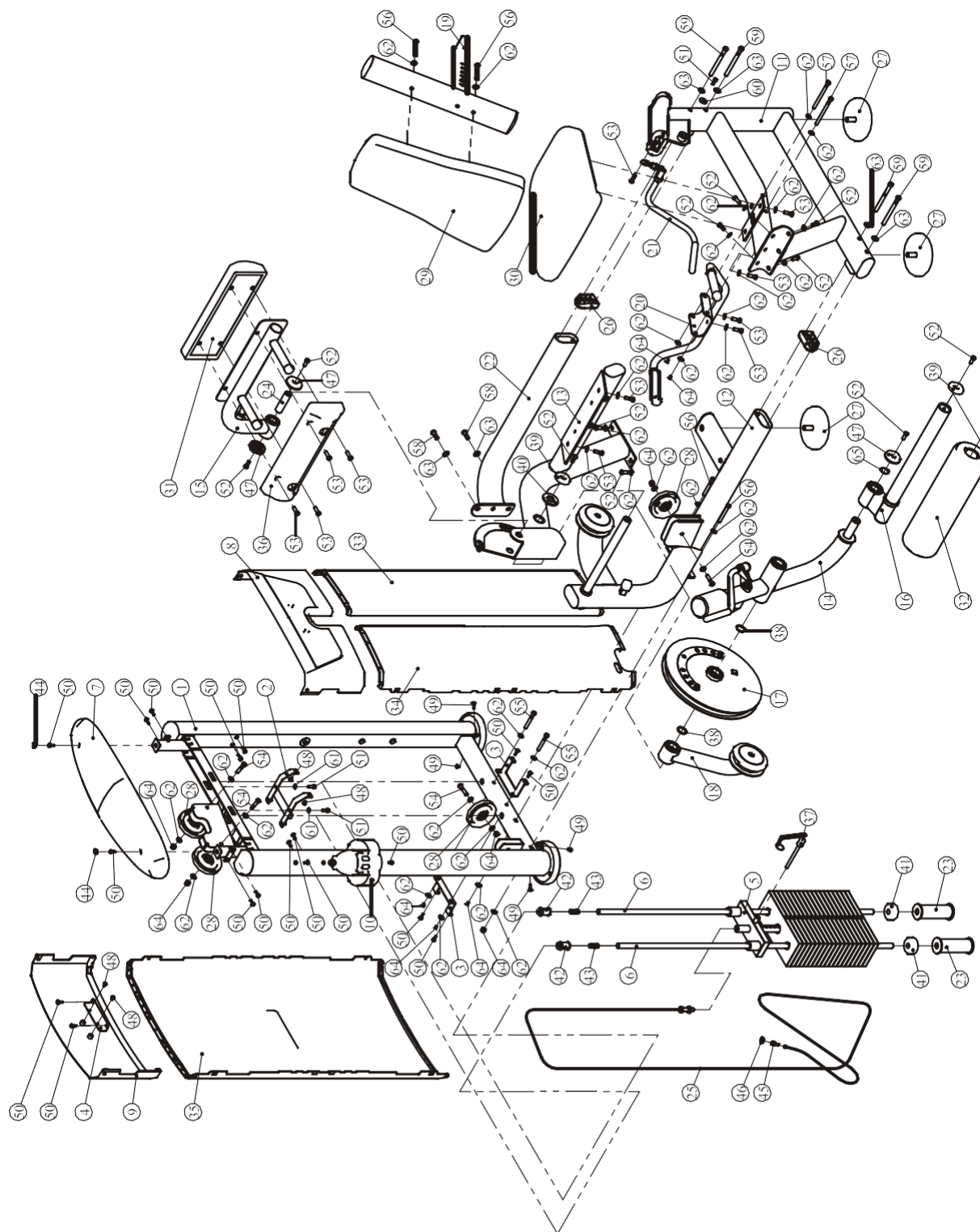
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
36	36	IT95067300V1	Carter de protection du support de cuisses	1
37	37	IT90012000V1	Goupille de sélection avec ressort	1
38	38	FS572400	Entretoise	2
39	39	FE97211900	Capuchon Φ 60	2
40	40	FE97212000	Anneau Φ 62,5*5	1
41	41	IT80023000	Tampon en caoutchouc pour poids	2
42	42	IT95016100	Manchon de fixation de tige de guidage Φ 25* Φ 19*45	2
43	43	HFOPT900-04A0602	Ressort	2
44	44	IT95016500	Capuchon à embout Φ 16,5*6,88	2
45	45	HFOPT900-04A1400	Gaine en aluminium	1
46	46	V22500	Capuchon	1
47	47	IT95062000	Ensemble capuchon	3
48	48	GB818M6*10DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*10	4
49	49	GB818M6*16DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*16	4
50	50	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	20
51	51	GB70M8*20N19	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	3
52	52	GB70BTM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	11
53	53	GB70BTM10*30DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*30	11
54	54	GB70BTM10*50DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*50	4
55	55	GB70BTM10*75DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*75	2
56	56	GB70BTM10*80DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*80	4
57	57	GB70BTM10*130DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*130	2
58	58	GB70BTM12*30DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*30	2
59	59	GB70BTM12*120DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M12*105	4
60	60	DQ8DS2B	Rondelle plate Φ 9* Φ 28*2	1
61	61	GB958DN2	Rondelle plate Φ 9* Φ 16*1,6	2
62	62	GB9510DN2	Rondelle plate Φ 11* Φ 20*2	34
63	63	GB9512DN2	Rondelle plate Φ 13* Φ 24*2,5	6
64	64	NM10DN2	Écrou frein à bague nylon M10	10
65	65	GB894.130FH12	Circlips pour axe Φ 30	1
66	66	NBS6DHS	Clé hexagonale S=6	1
67	67	NBS8DHS	Clé hexagonale S=8	1
68	68	LW200BS	Clé Φ 6*117	1
69	69	YHY	Lubrifiant	1

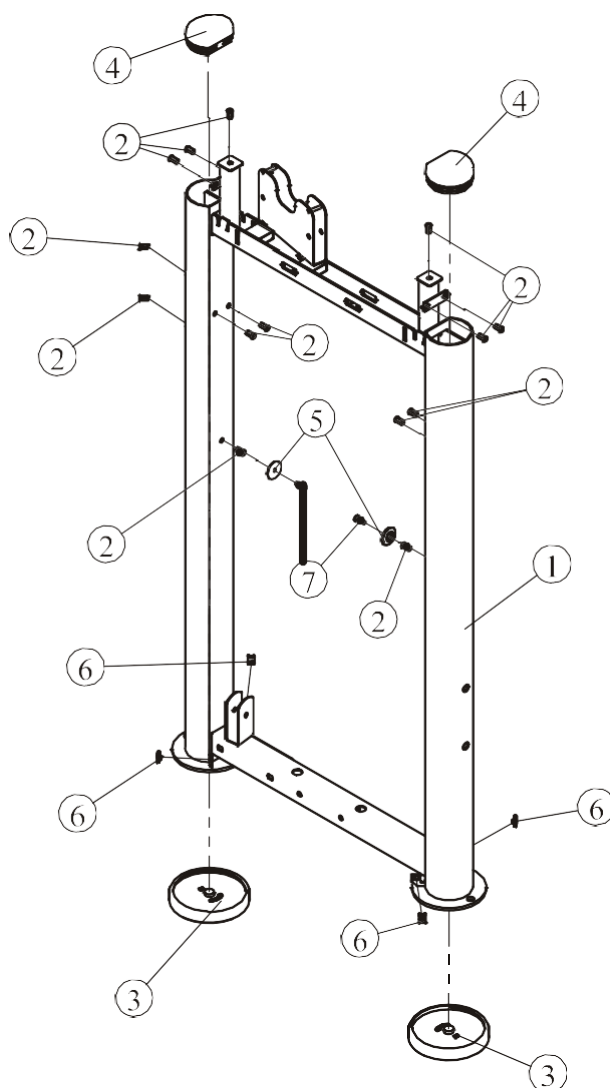
Vue éclatée et liste des pièces

Vue d'ensemble



Vue éclatée et liste des pièces

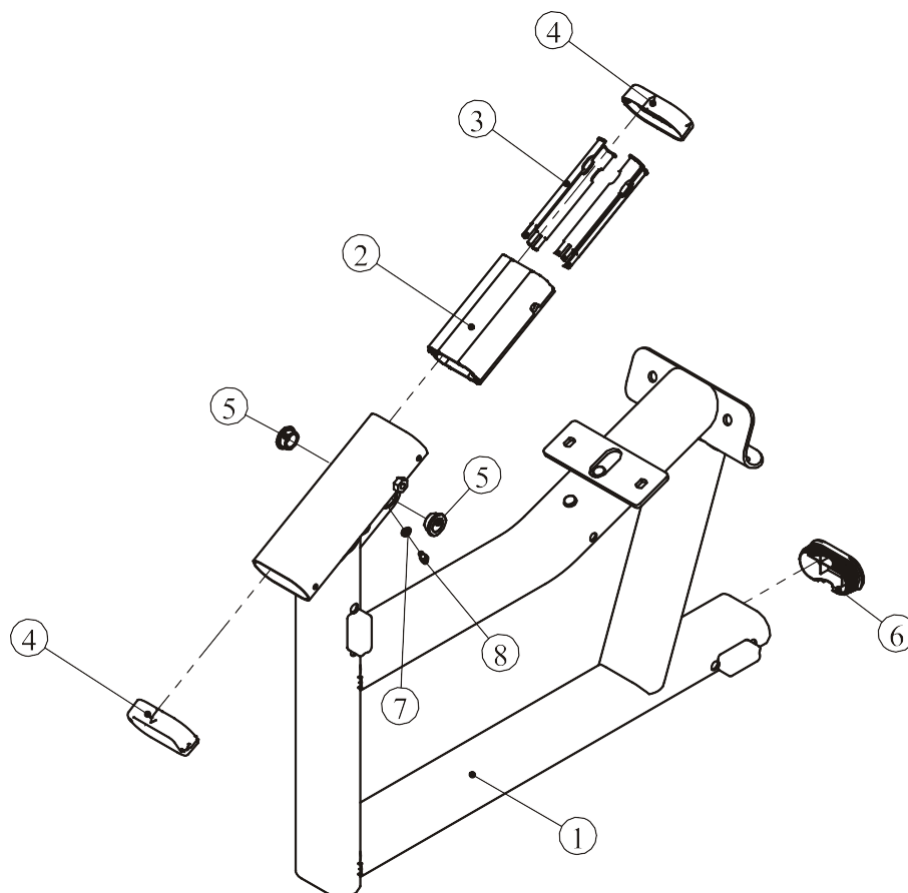
Ensemble cadre de la pile de poids



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	1.1	IT95050100	Cadre de la pile de poids	1
2	1.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Écrou à sertir M6	14
3	1.3	IT95015700	Pied	2
4	1.4	IT95015800	Capuchon $\Phi 95*81,1$	2
5	1.5	IT95015900	Bloc en plastique	2
6	1.6	AC32705800	Écrou en U M6	4
7	1.7	GB818M6*20DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*20	2

Vue éclatée et liste des pièces

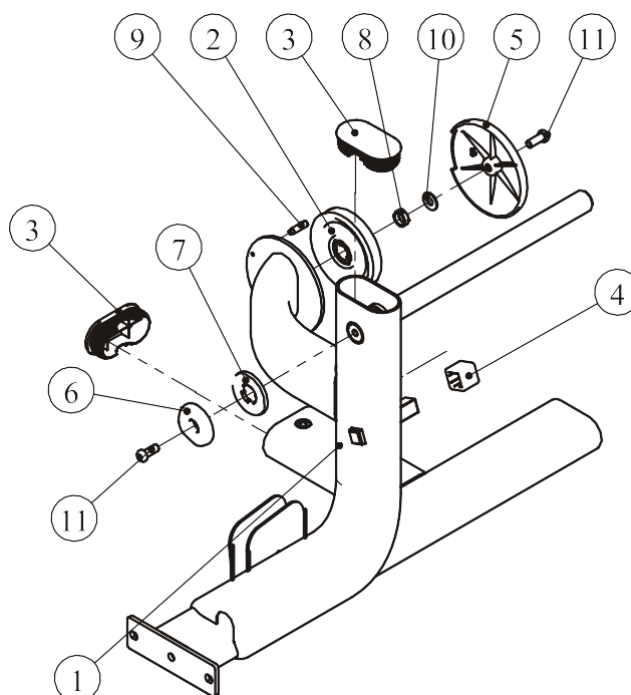
Ensemble cadre principal



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	11.1	IT95280200	Cadre principal	1
2	11.2	IT95054300	Guide tube en aluminium	1
3	11.3	IT95016300	Glissière de tube angulaire en plastique	4
4	11.4	IT95016200	Capuchon de tube en plastique	2
5	11.5	HVCORE5300	Douille $\Phi 19$	2
6	11.6	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1
7	11.7	GB956DN2	Rondelle plate $\Phi 6,6 * \Phi 12 * 1,6$	1
8	11.8	GB70M6*10N19	Vis d'assemblage à tête creuse M6*10	1

Vue éclatée et liste des pièces

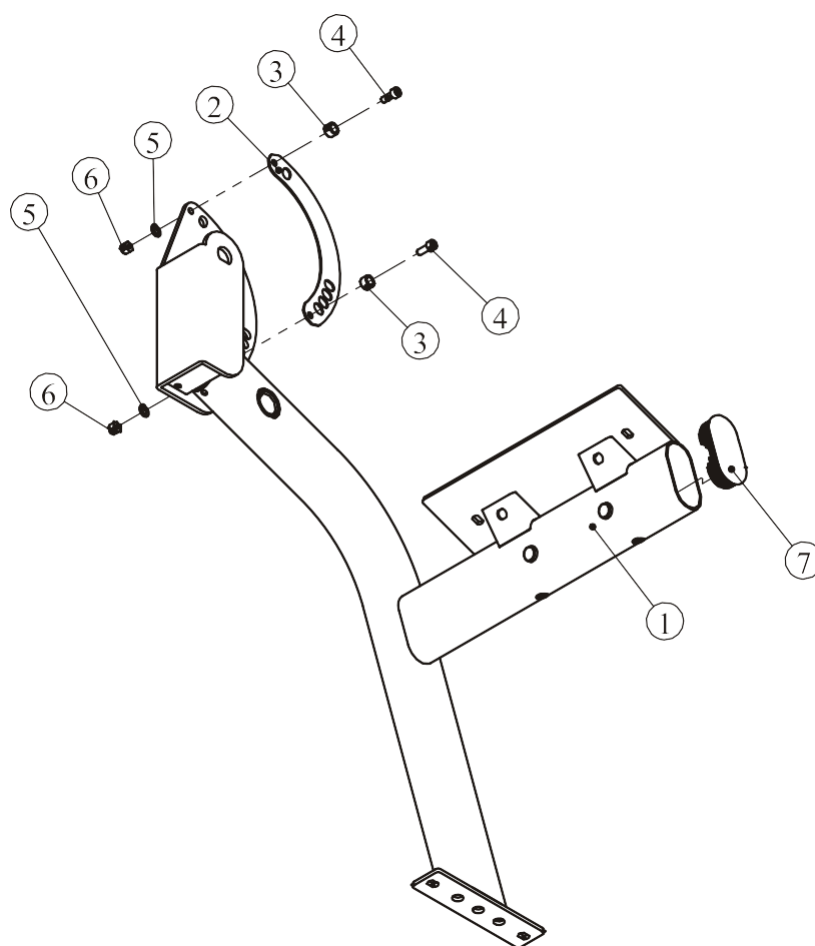
Ensemble cadre de support



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	12.1	IT95280300	Cadre de support	1
2	12.2	IT95057800	Poulie fine de 4,5"	1
3	12.3	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	2
4	12.4	FE97213100	Manchon en caoutchouc carré	1
5	12.5	IT95016400	Cache de poulie	1
6	12.6	FE97211900	Capuchon Φ 60	1
7	12.7	FE97212000	Anneau Φ 62,5*5	1
8	12.8	FE97212100	Entretoise de poulie 1	1
9	12.9	FE97212300	Colonne filetée	1
10	12.10	DQ10N19B	Rondelle plate Φ 11* Φ 25*2	1
11	12.11	GB70BTM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	2

Vue éclatée et liste des pièces

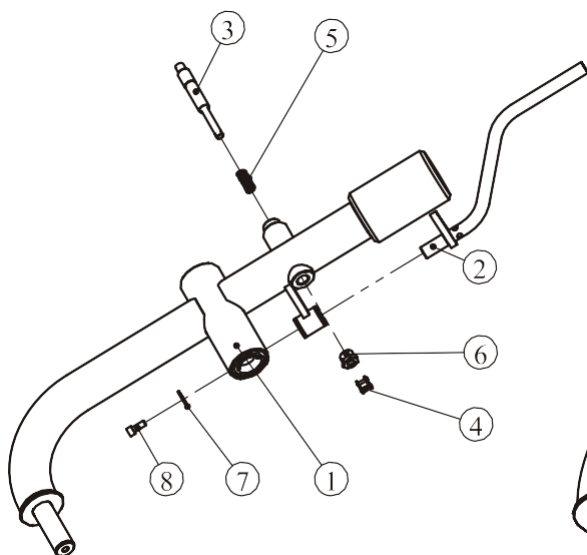
Ensemble cadre de soutien de cuisses



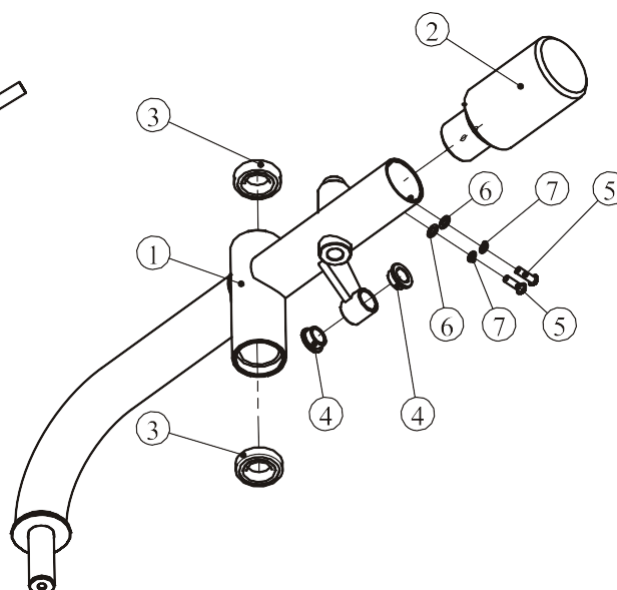
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	13.1	IT95280400	Cadre de soutien de cuisses	1
2	13.2	IT95281300	Garniture	1
3	13.3	IN-S10111200	Manchon en caoutchouc $\Phi 17*10,5$	2
4	13.4	GB70M8*20DS18	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
5	13.5	GB95DN2	Rondelle plate $\Phi 9*\Phi 16*1,6$	2
6	13.6	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	2
7	13.7	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	1

Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre de balancement LV2



Ensemble cadre de balancement LV1



Ensemble cadre de balancement LV2

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	14.1	IT95280500ASSY	Ensemble cadre de balancement LV1	1
2	14.2	IT95281100ASSY	Ensemble cadre de poignée réglable	1
3	14.3	IT95281500	Goupille	1
4	14.4	GB/T1243-199708BN19	Chaîne	1
5	14.5	IN-D10152400	Ressort	1
6	14.6	KPS18002701V1	Écrou M20*1,5*18	1
7	14.7	DQ8DS2B	Rondelle plate $\Phi 9*\Phi 16*1,6$	1
8	14.8	GB70M8*20N19	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	1

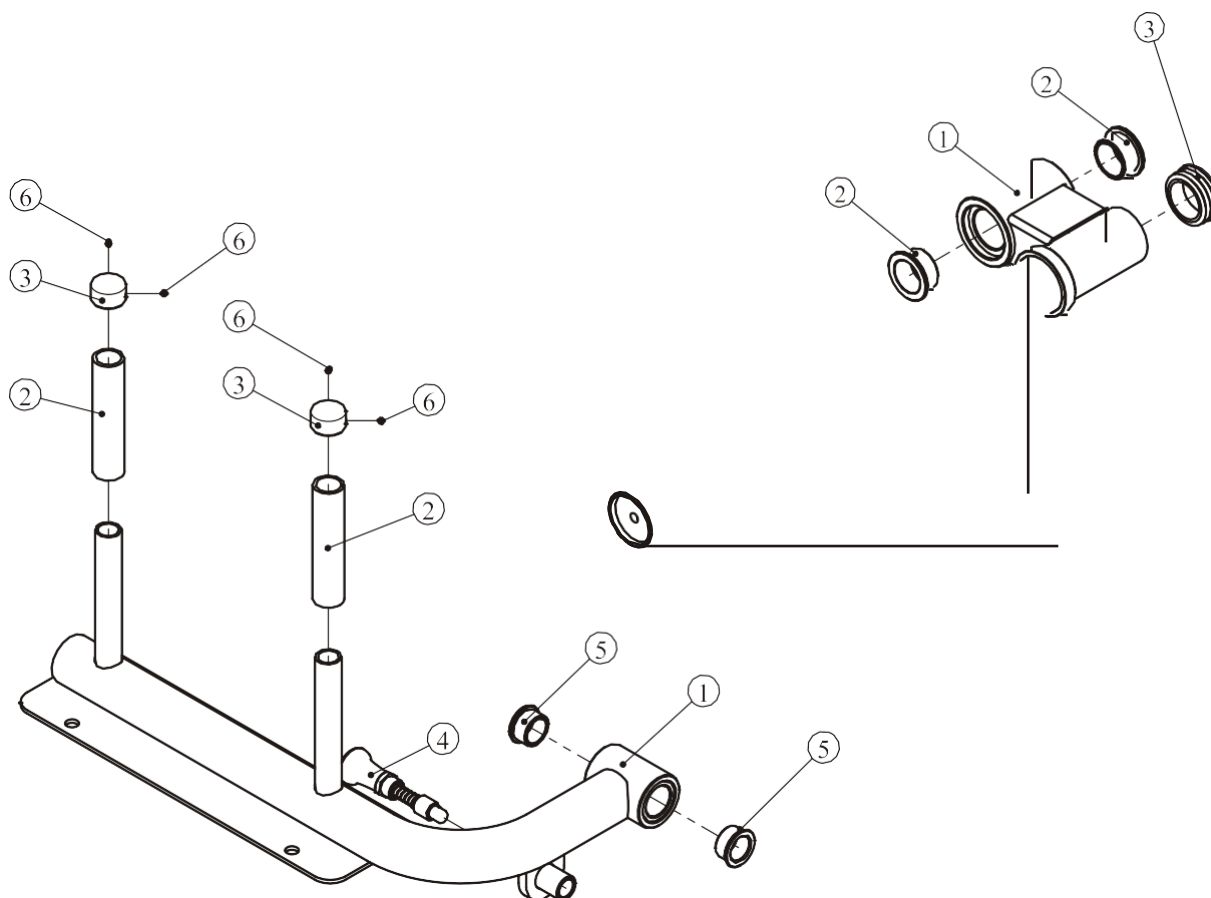
Ensemble cadre de balancement LV1

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	14.1.1	IT95280500	Cadre de balancement	1
2	14.1.2	IT95121200	Bloc de contrepoids	1
3	14.1.3	GB2766006-2RSC3NBK	Palier	2
4	14.1.4	HVCORE5300	Douille $\Phi 19$	2
5	14.1.5	PNLM8*25DN20	Vis d'assemblage à tête bombée M8*25	2
6	14.1.6	GB958DN2	Rondelle plate $\Phi 9*\Phi 16*1,6$	2
7	14.1.7	GB938N19	Rondelle élastique $\Phi 8$	2

Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre de cuisses

Ensemble support de rembourrages en mousse



Ensemble cadre de cuisses

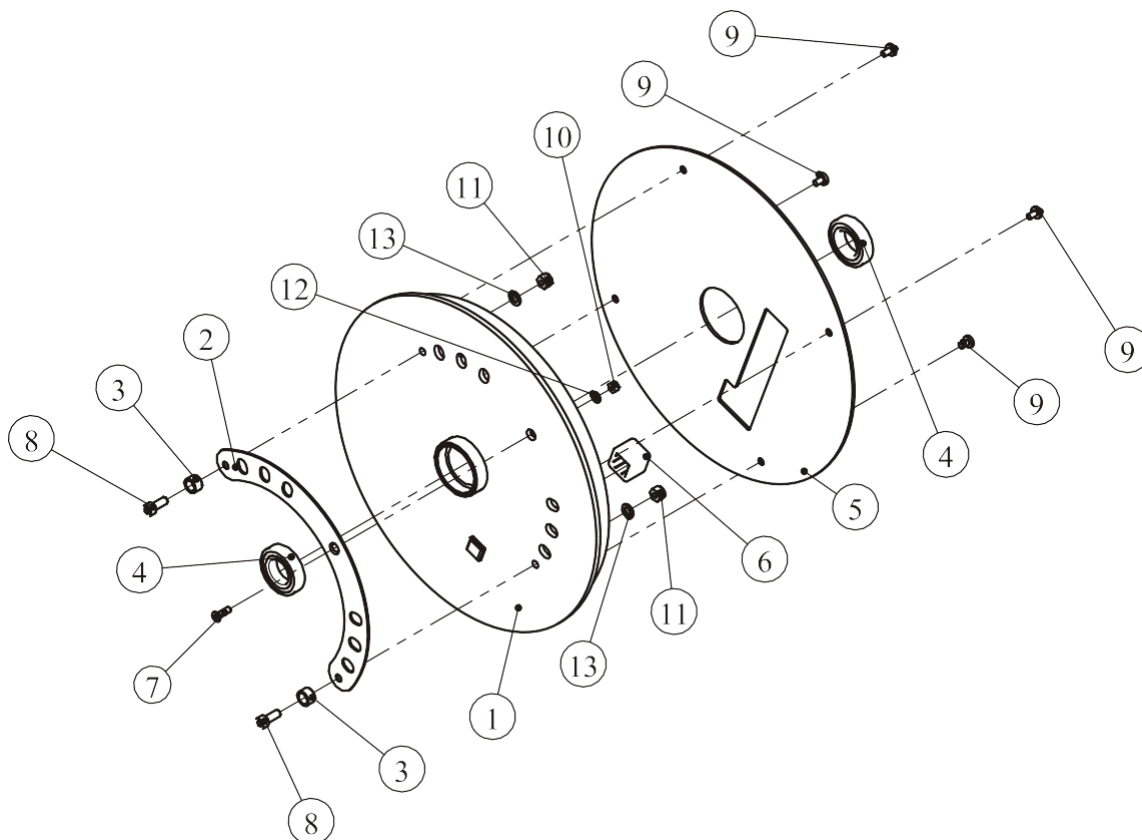
N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	15.1	IT95280600	Cadre de cuisses	1
2	15.2	026-01PL0206-12	Poignée	2
3	15.3	V39600	Capuchon de serrage en aluminium	2
4	15.4	IT95021600	Goupille	1
5	15.5	M0250200	Douille Φ 25,4	2
6	15.6	YZGB7710-32*3.2N19	Vis de réglage à tête creuse 10-32UNF*3,2	4

Ensemble support de rembourrage en mousse

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	16.1	IT95280700	Support de rembourrage en mousse	1
2	16.2	FS573600	Douille Φ 30	2
3	16.3	PBF40013	Capuchon	1

Vue éclatée et liste des pièces

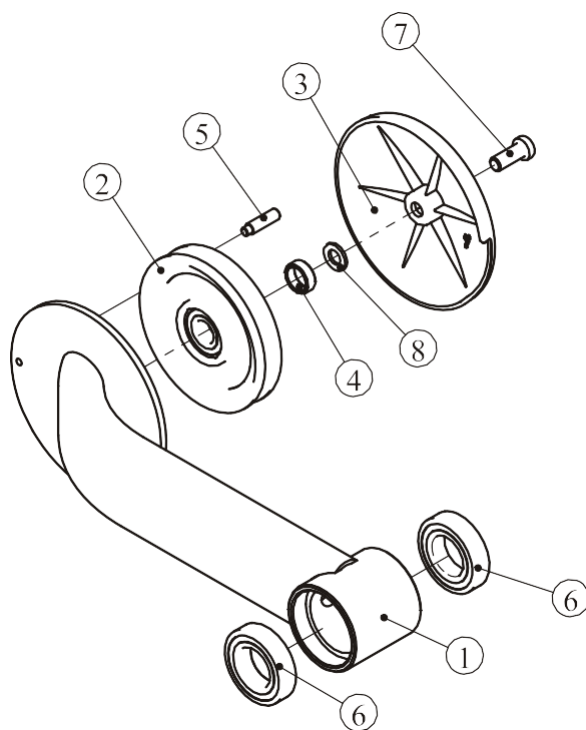
Ensemble cadre de roue



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	17.1	IT95280800	Cadre de roue	1
2	17.2	IT95281400	Garniture	1
3	17.3	IN-S1011200	Manchon en caoutchouc $\Phi 17*10,5$	2
4	17.4	GB2766006-2RSC3NBK	Palier	2
5	17.5	IT95281700	Plaque circulaire	1
6	17.6	FE97213100	Manchon en caoutchouc carré	1
7	17.7	CNLM6*20DS20	Vis d'assemblage à tête fraisée plate M6*20	1
8	17.8	GB70M8*20DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M8*20	2
9	17.9	GB818M6*10DHS2	Vis à tête cylindrique cruciforme M6*10	4
10	17.10	NM6DN2	Écrou frein à bague nylon M6	1
11	17.11	NM8DN2	Écrou frein à bague nylon M8	2
12	17.12	GB956DN2	Rondelle plate $\Phi 6,6* \Phi 12*1,6$	1
13	17.13	GB958DN2	Rondelle plate $\Phi 9* \Phi 16*1,6$	2

Vue éclatée et liste des pièces

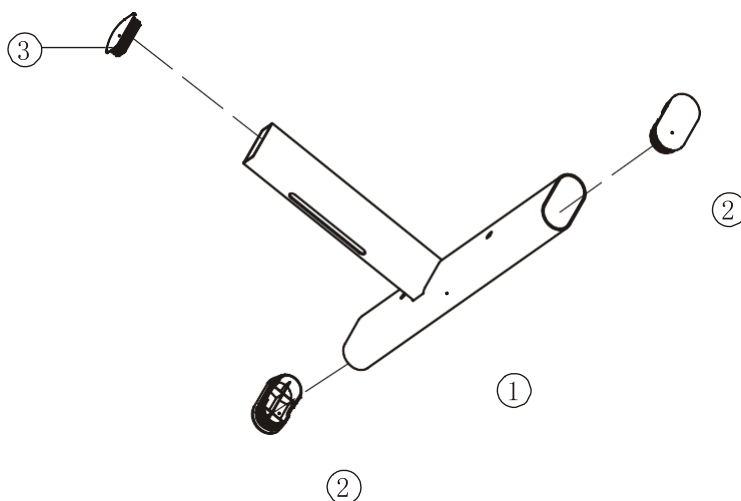
Ensemble poulie directionnelle



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	18.1	IT95281000	Poulie directionnelle	11
2	18.2	IT95057800	Poulie fine de 4,5"	1
3	18.3	IT95016400	Cache de poulie	1
4	18.4	FE97122100	Entretoise de poulie 1	1
5	18.5	FE94122300	Colonne filetée	1
6	18.6	GB2766006-2RSC3NBK	Palier	2
7	18.7	GB70BTM10*25DN18	Vis d'assemblage à tête creuse M10*25	1
8	18.8	GB9510N19	Rondelle plate $\Phi 11 * \Phi 25 * 2$	1

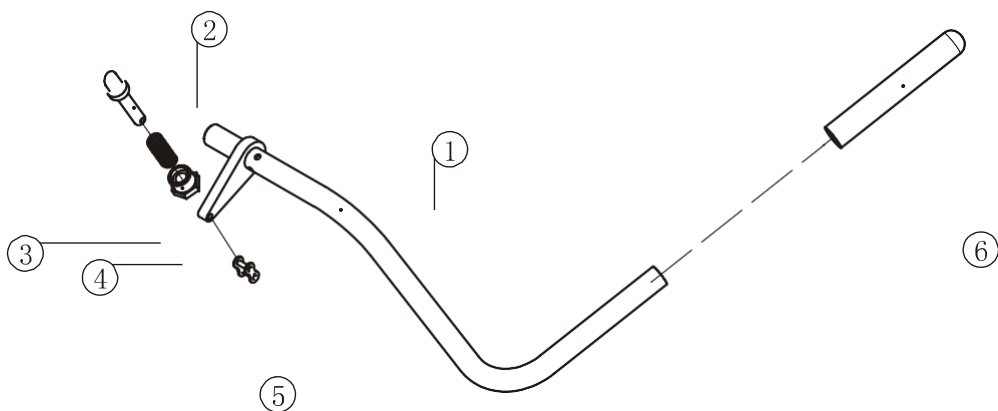
Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre de dossier



N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	19.1	IT95050800	Cadre de dossier	1
2	19.2	IT90013800P11C	Capuchon RT50*100	2
3	19.3	IN-D10134200P11C	Capuchon □30*70	1

Ensemble cadre de poignée réglable

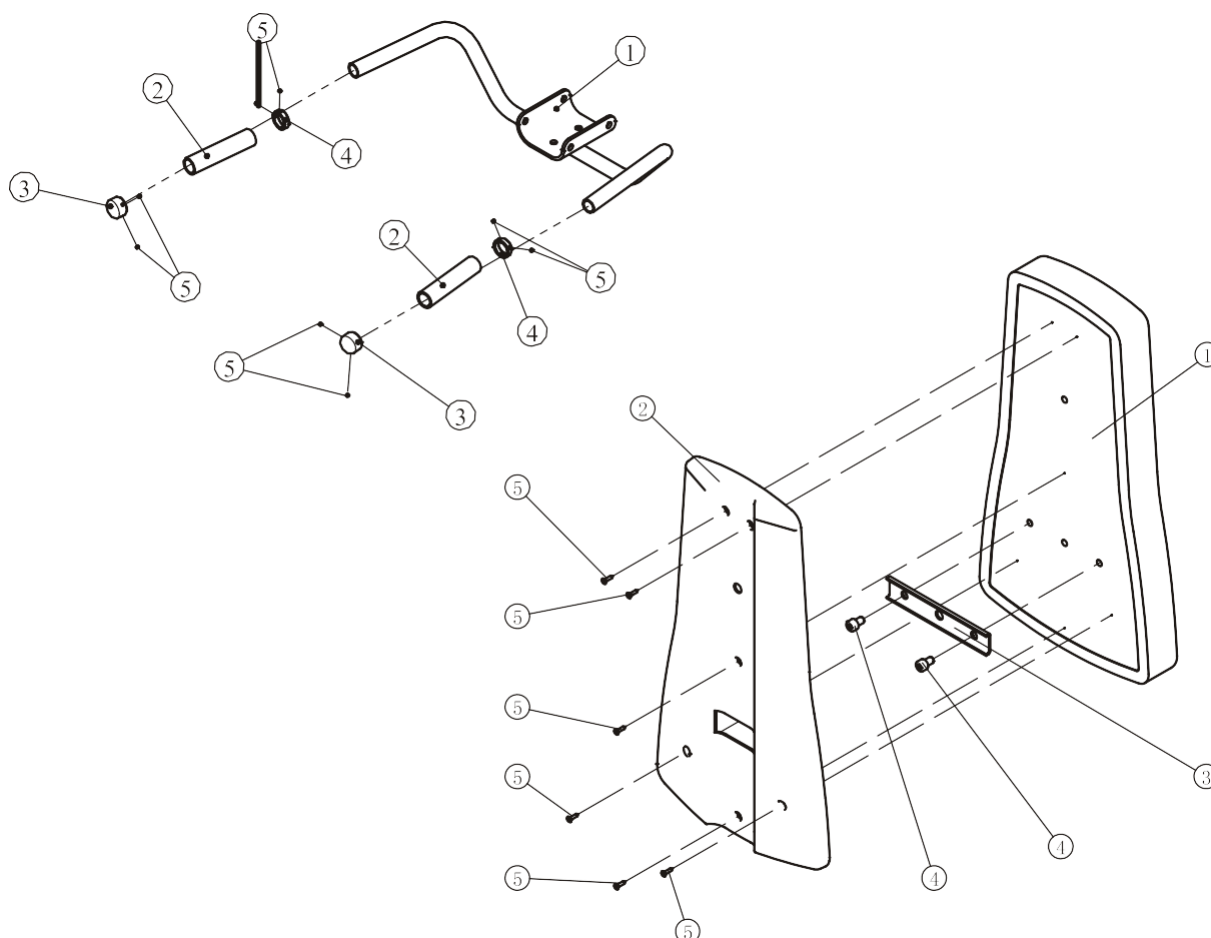


N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	21.1	IT95051000	Cadre de poignée réglable	1
2	21.2	IT95052400	Goupille	1
3	21.3	IN-B72001600	Ressort	1
4	21.4	KPS18002700V1	Écrou M20*1,5*18	1
5	21.5	GB/T1243-199708BN19	Chaîne	1
6	21.6	FS522800	Poignée	1

Vue éclatée et liste des pièces

Ensemble cadre de poignée

Ensemble dossier



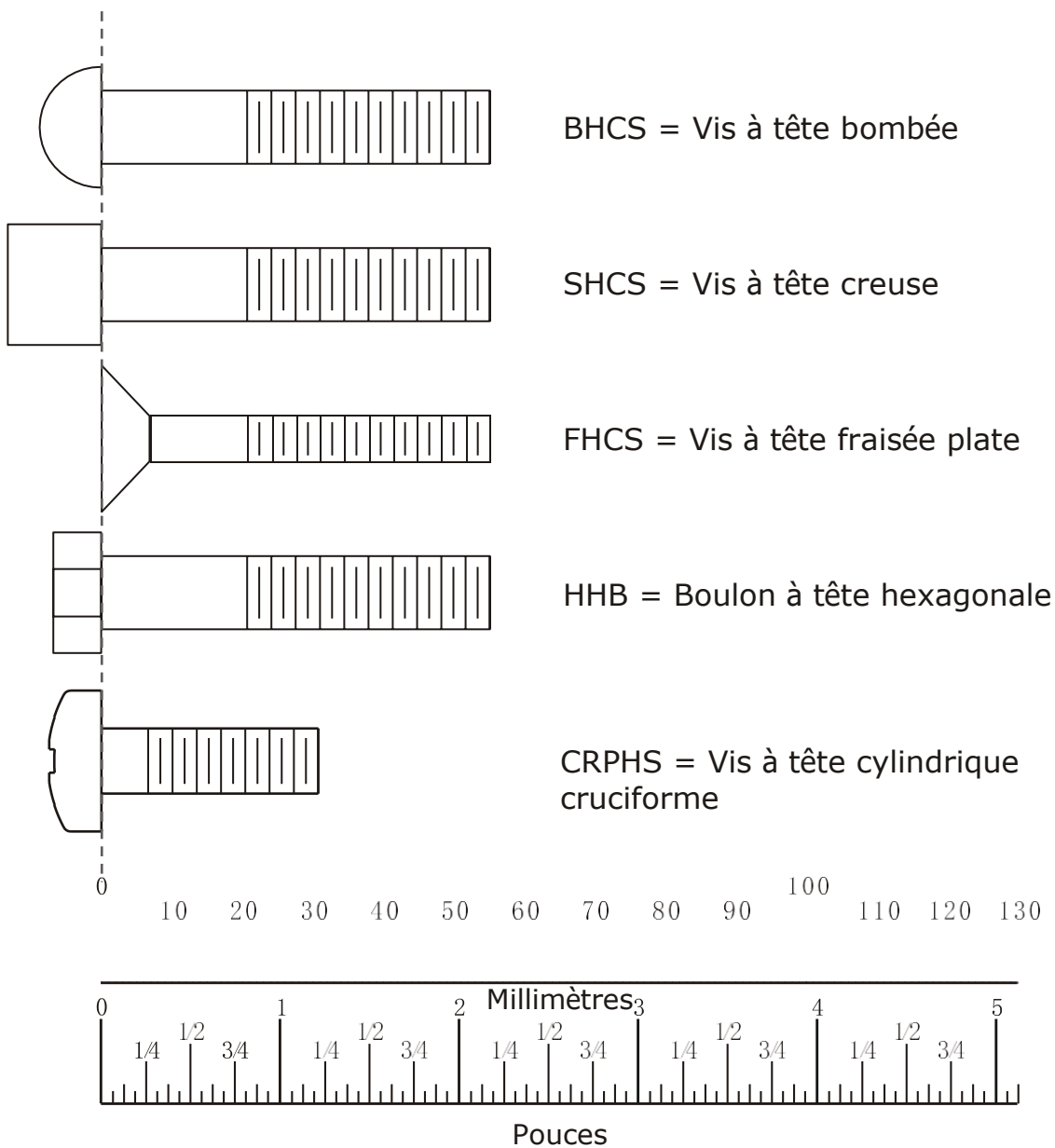
Ensemble cadre de poignée

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	20.1	IT95050900	Cadre de poignée	1
2	20.2	026-01PL0206-12	Poignée	2
3	20.3	V39600	Capuchon de serrage en aluminium	2
4	20.4	V39500	Bague de serrage en aluminium	2
5	20.5	YZGB7710-32*3.2N19	Vis de réglage à tête creuse 10-32UNF*3,2	8

Ensemble dossier

N° de l'élém.	Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
1	29.1	IT95017100	Dossier	1
2	29.2	IT95017300	Capot du dossier	1
3	29.3	IT95017500	Plaque de support du dossier	1
4	29.4	GB70M10*15DS20	Vis d'assemblage à tête creuse M10*15	2
5	29.5	GB846ST4.2*19DHS	Vis autotaraudeuse à tête fraisée cruciforme ST4.2*19	6

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

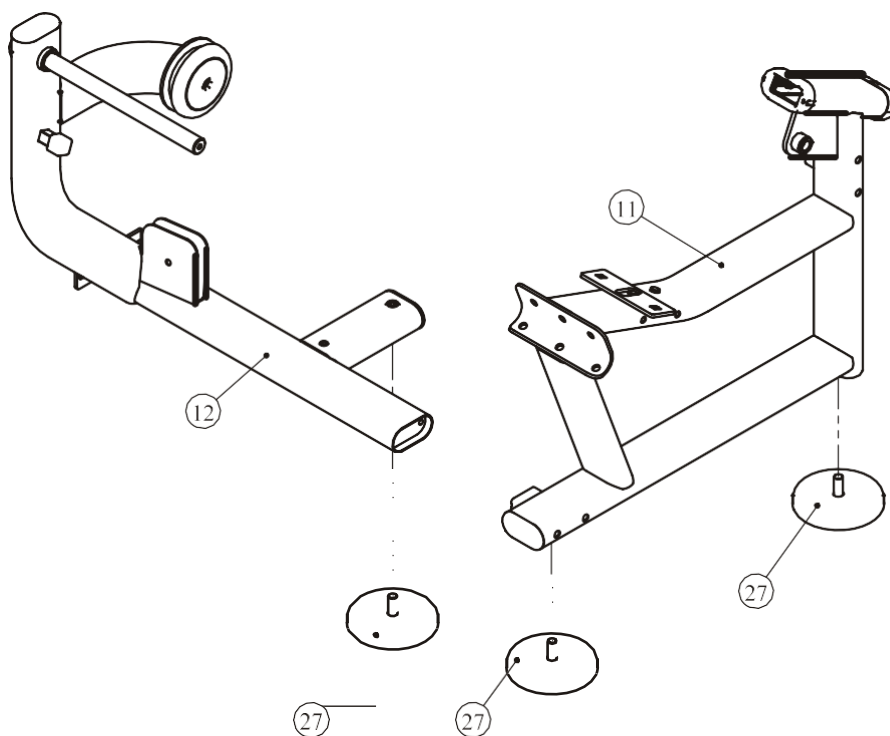
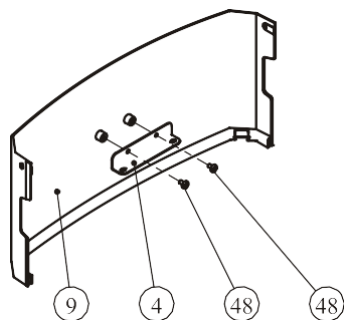
Comme pour tout montage, un alignement et un ajustement corrects sont essentiels. Lorsque vous serrez les vis, veillez à laisser de la marge pour les ajustements. Ne serrez pas complètement les vis avant d'y être expressément invité. Veillez à monter les composants dans l'ordre indiqué dans ce guide.

Montage

ÉTAPE 1

1. Fixez trois pieds réglables (n° 27) à l'ensemble cadre principal (n° 11) et à l'ensemble cadre de support (n° 12).
2. Fixez le support arrière (n° 4) au carter de protection arrière supérieur (n° 9) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 48)

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



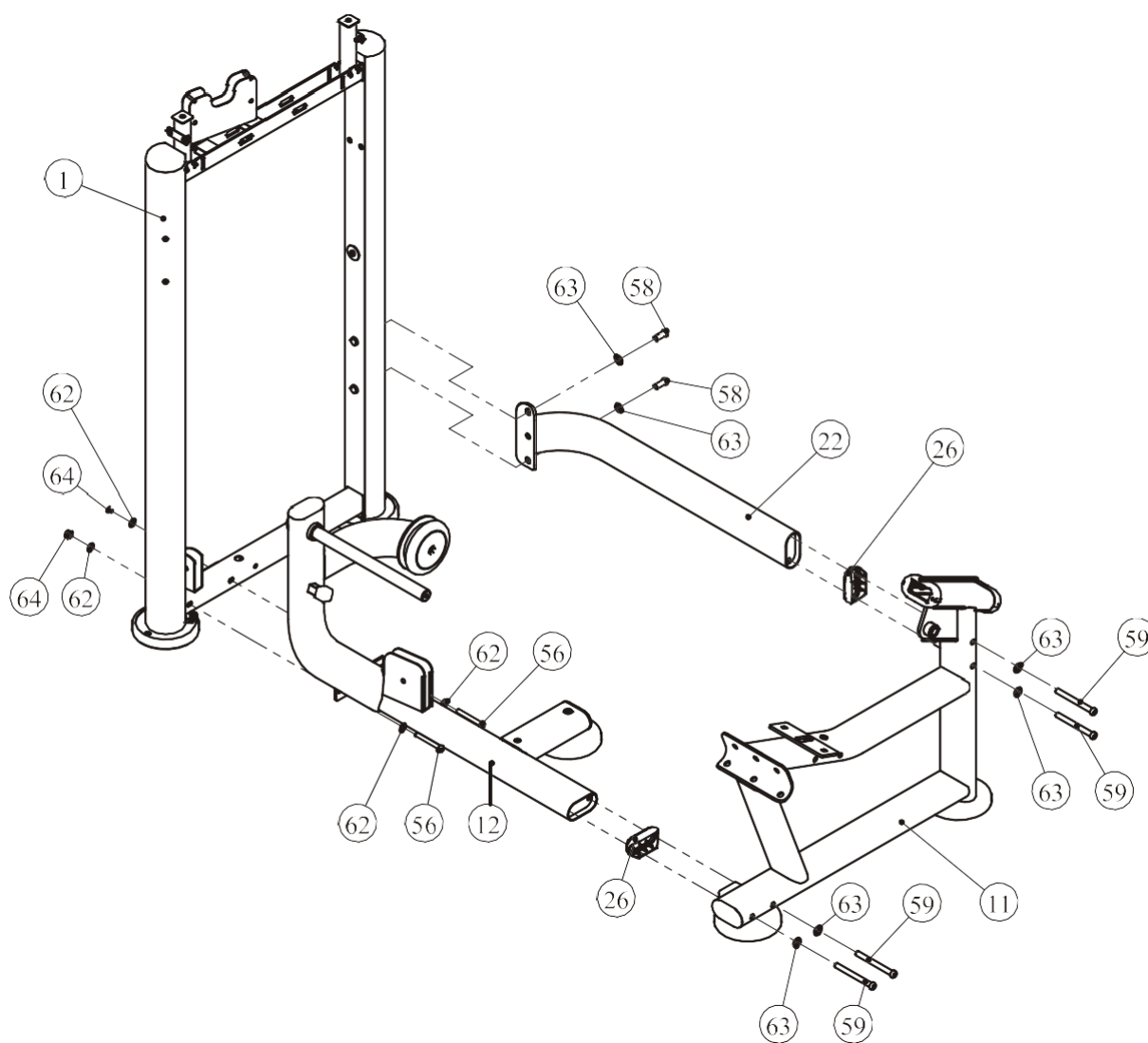
Montage

ÉTAPE 2

Fixez l'ensemble cadre de support (n° 12) et le cadre de raccordement arrière (n° 22) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble cadre principal (n° 11) à l'aide de :

- quatre vis à tête creuse M12*135 (n° 59)
- deux vis à tête creuse M12*30 (n° 58)
- deux vis à tête creuse M10*80 (n° 56)
- deux protections en plastique (n° 26)
- quatre rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 62)
- six rondelles plates $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (n° 63)
- deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 64)

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

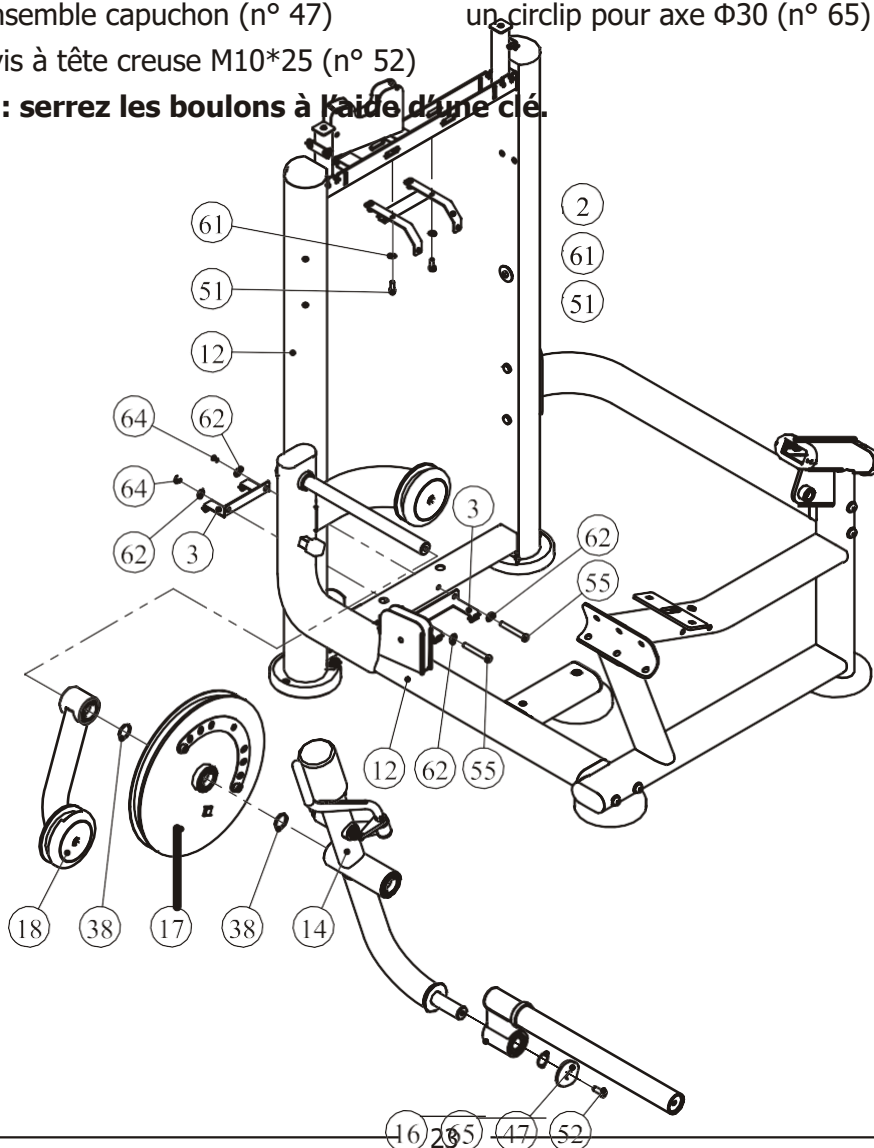


Montage

ÉTAPE 3

1. Fixez l'ensemble support supérieur (n° 2) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M8*20 (n° 51) deux rondelles plates $\Phi 9*\Phi 16*1,6$ (n° 61)
2. Fixez les deux ensembles support inférieur (n° 3) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
deux vis à tête creuse M10*75 (n° 55) quatre rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 62)
deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 64)
3. Fixez l'ensemble cadre de balancement LV2 (n° 14), l'ensemble cadre de roue (n° 17) et l'ensemble poulie directionnelle (n° 18) à l'ensemble cadre de support (n° 12) à l'aide de :
deux entretoises (n° 38)
4. Fixez l'ensemble support de rembourrage en mousse (n° 16) à l'ensemble cadre de balancement LV2 (n° 14) à l'aide de :
un ensemble capuchon (n° 47) un circlip pour axe $\Phi 30$ (n° 65)
une vis à tête creuse M10*25 (n° 52)

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



Montage

ÉTAPE 4

1. Fixez l'ensemble cadre de soutien de cuisses (n° 13) à l'ensemble cadre principal (n° 11) et à l'ensemble cadre de support (n° 12) à l'aide de :

un capuchon $\Phi 60$ (n° 39)

un anneau $\Phi 62,5 \times 5$ (n° 40) sept vis à tête

creuse M10*25 (n° 52)

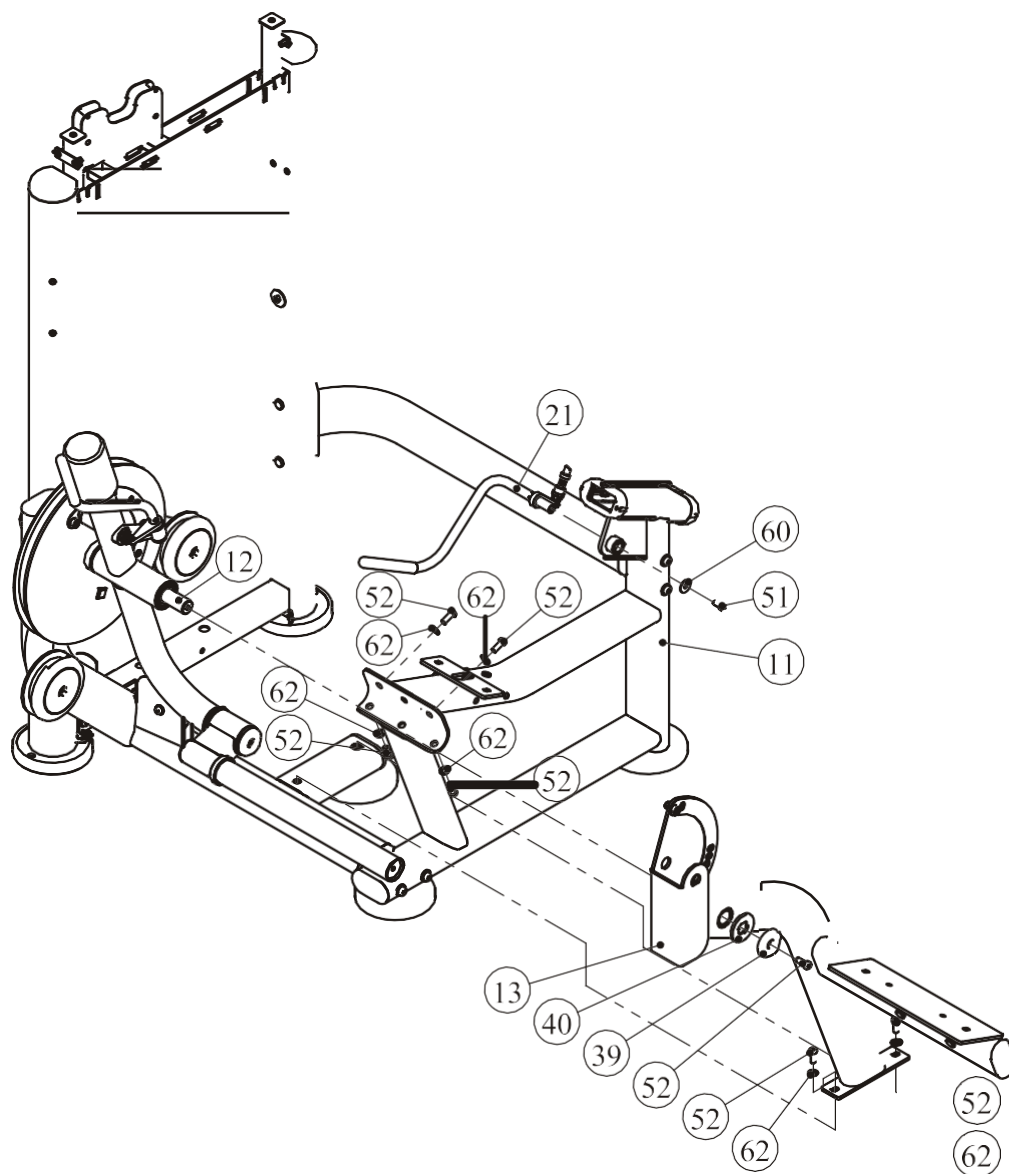
six rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 62)

2. Fixez l'ensemble cadre de poignée réglable (n° 21) à l'ensemble cadre principal (n° 11) à l'aide de :

une vis à tête creuse M8*20 (n° 51)

une rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 28 \times 2$ (n° 60)

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

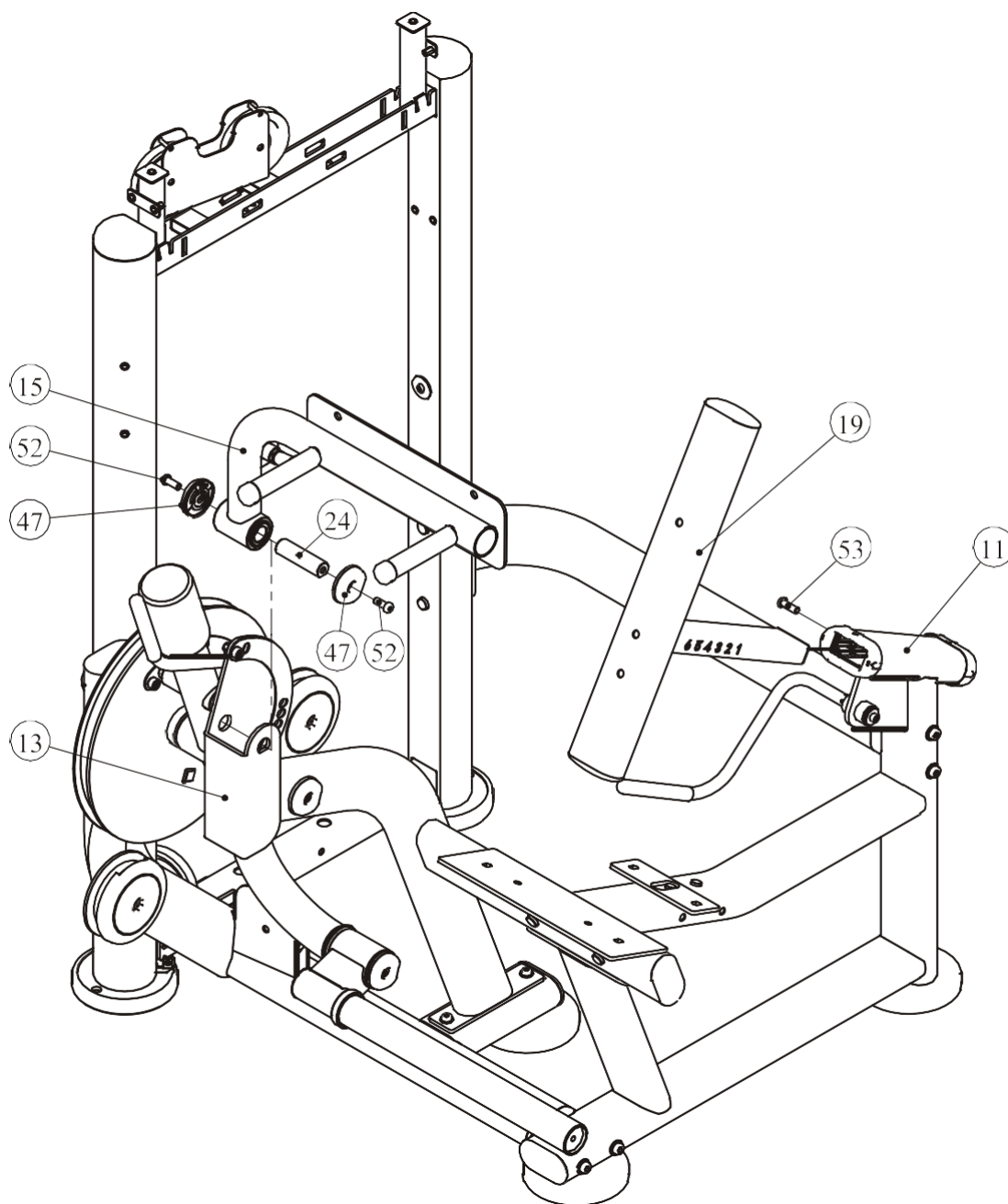


Montage

ÉTAPE 5

1. Fixez l'ensemble cadre de cuisses (n° 15) à l'ensemble cadre de soutien de cuisses (n° 13) à l'aide de :
un axe (n° 24) deux ensembles capuchon (n° 47)
deux vis à tête creuse M10*25 (n° 52)
2. Fixez l'ensemble cadre de dossier (n° 19) à l'ensemble cadre principal (n° 11) à l'aide de : une vis à tête creuse M10*30 (n° 53)

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

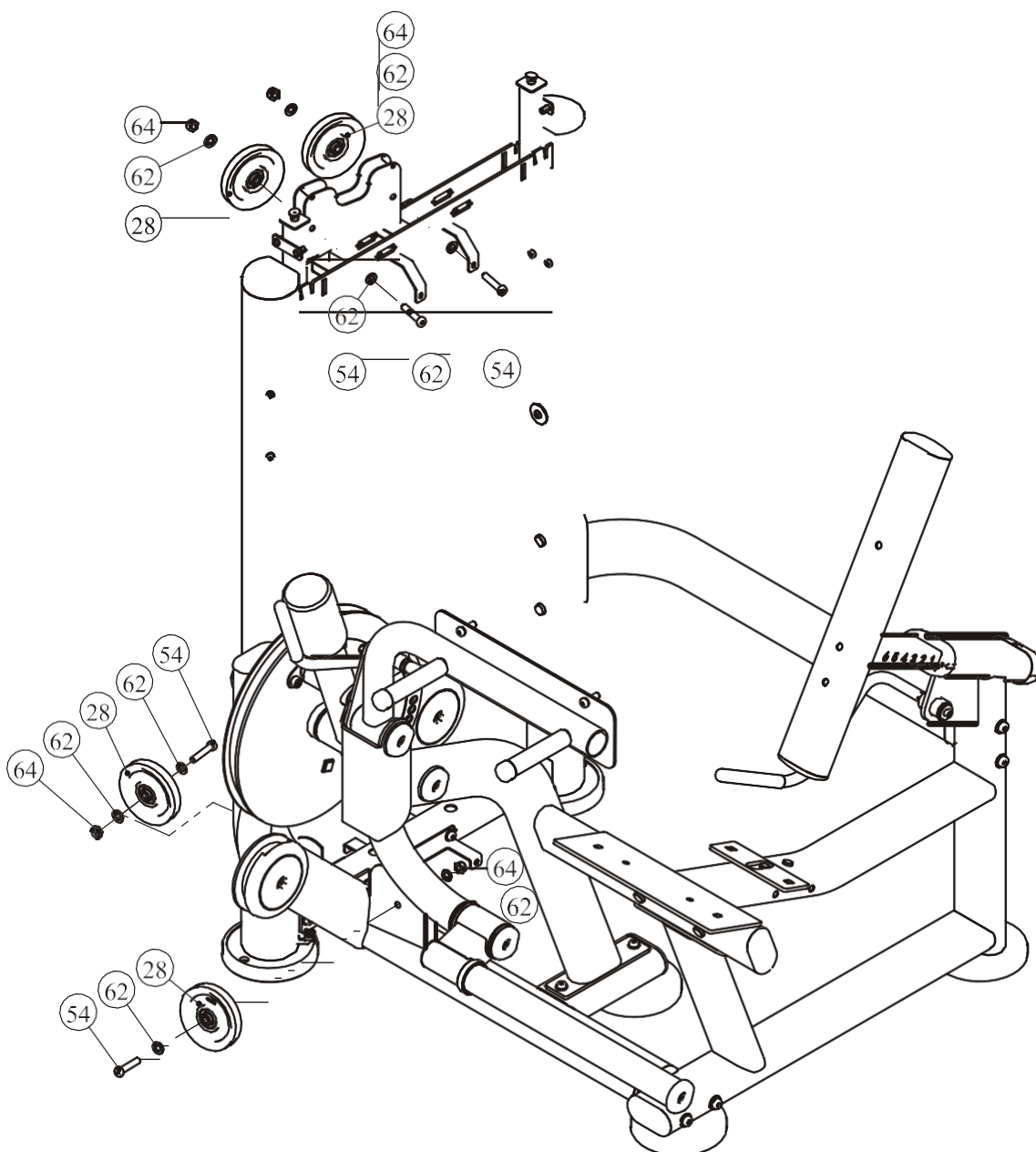


Montage

ÉTAPE 6

1. Fixez trois poulies de 4,5" (n° 28) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de :
trois vis à tête creuse M10*50 (n° 54) six rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 62)
trois écrous freins à bague nylon M10 (n° 64)
2. Fixez une poulie de 4,5" (n° 28) à l'ensemble cadre de support (n° 12) à l'aide de :
une vis à tête creuse M10*50 (n° 54) deux rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n° 62)
un écrou frein à bague nylon M10 (n° 64)

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



Montage

ÉTAPE 7

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

1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 6)
poids (n° 41)

deux tampons en caoutchouc pour

deux supports de la pile de poids (n° 101)
300 (n° 23)

deux supports de la pile de poids

quinze poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 100)

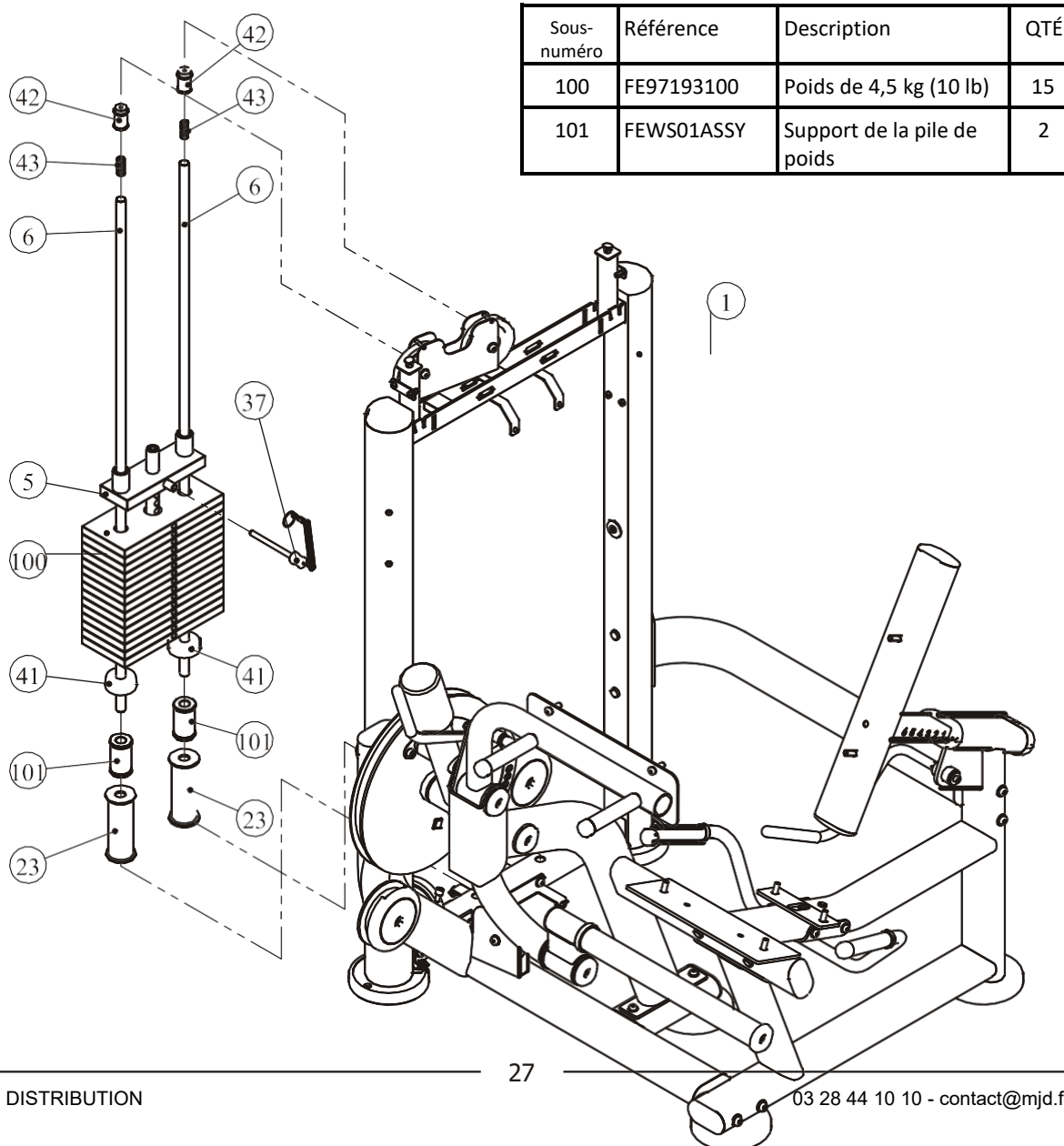
une plaque supérieure (n° 5)

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° 42)

deux ressorts (n° 43)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 37) à la plaque supérieure (n° 5).



Montage

ÉTAPE 7

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

1. Fixez :

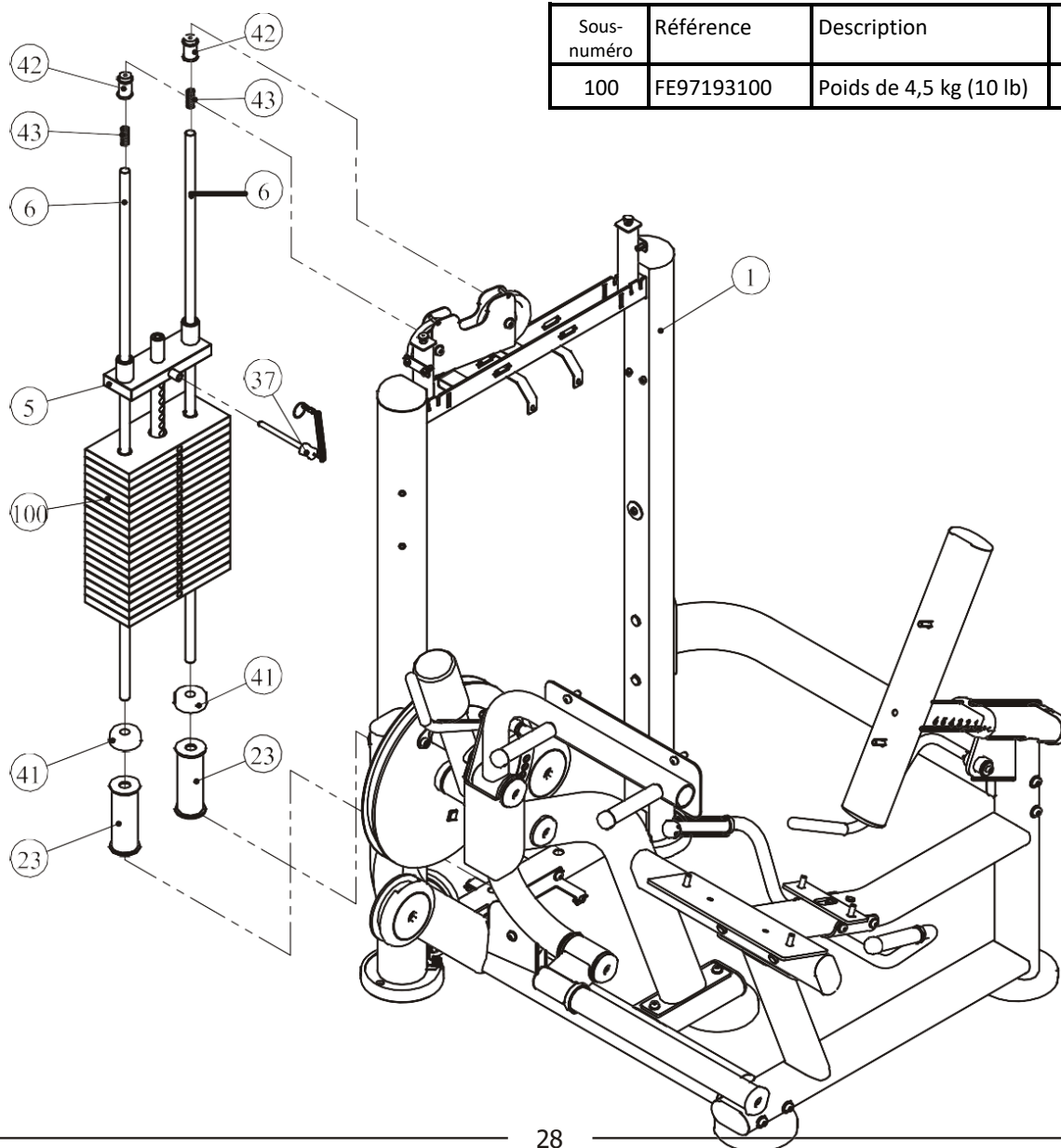
deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 6) deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 41)

deux supports de la pile de poids 300 (n° 23) dix-neuf poids de 4,5 kg (10 lb) (n° 100)
une plaque supérieure (n° 5)

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° 42) deux ressorts (n° 43)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 37) à la plaque supérieure (n° 5).



Montage

ÉTAPE 7

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

1. Fixez :

deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 6)
poids (n° 41)

deux tampons en caoutchouc pour

deux supports de la pile de poids (n° 101)
300 (n° 23)

deux supports de la pile de poids

quinze poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 102)

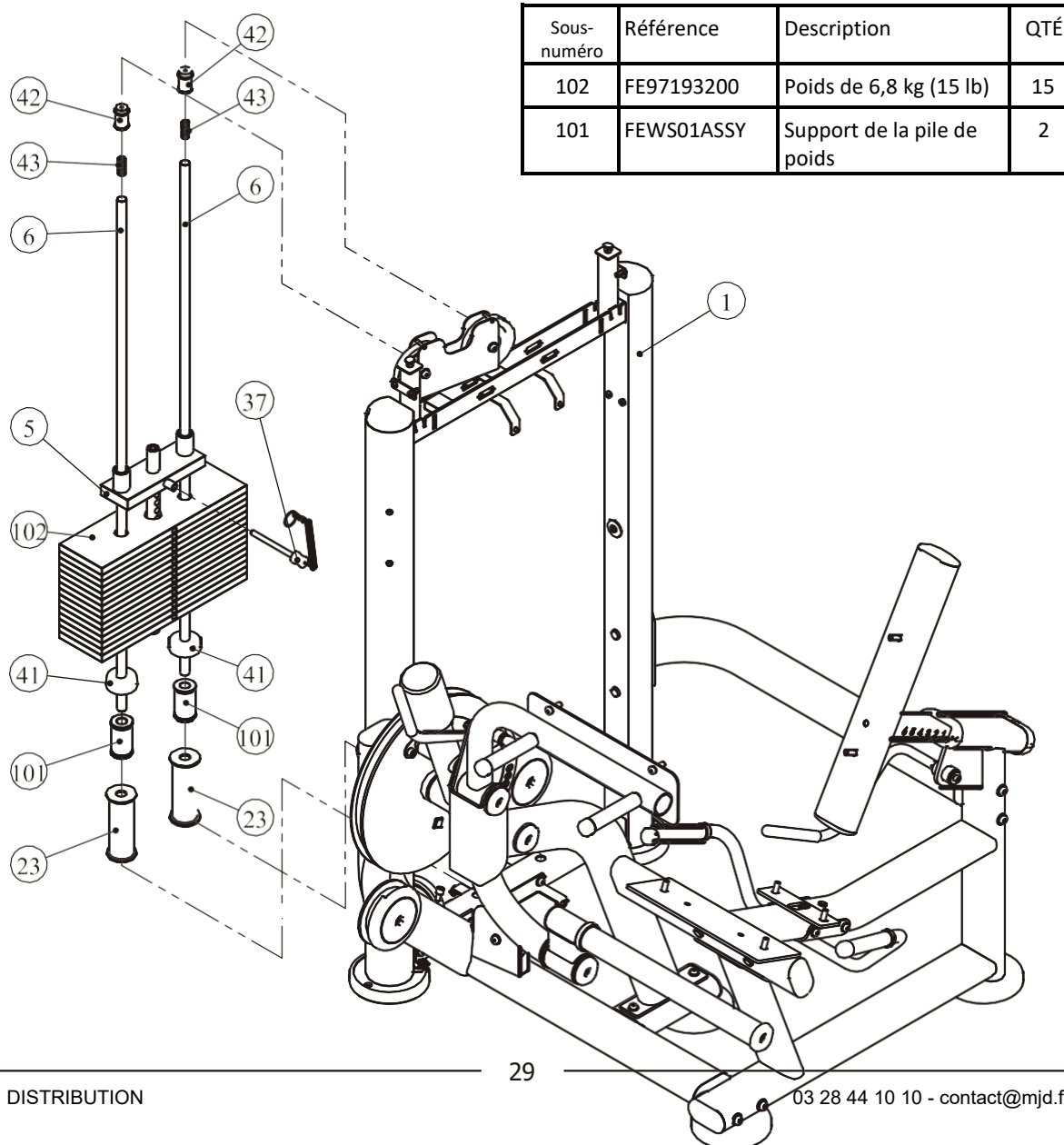
une plaque supérieure (n° 5)

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° 42)
(n° 43)

deux ressorts

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 37) à la plaque supérieure (n° 5).



Montage

ÉTAPE 7

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

1. Fixez :

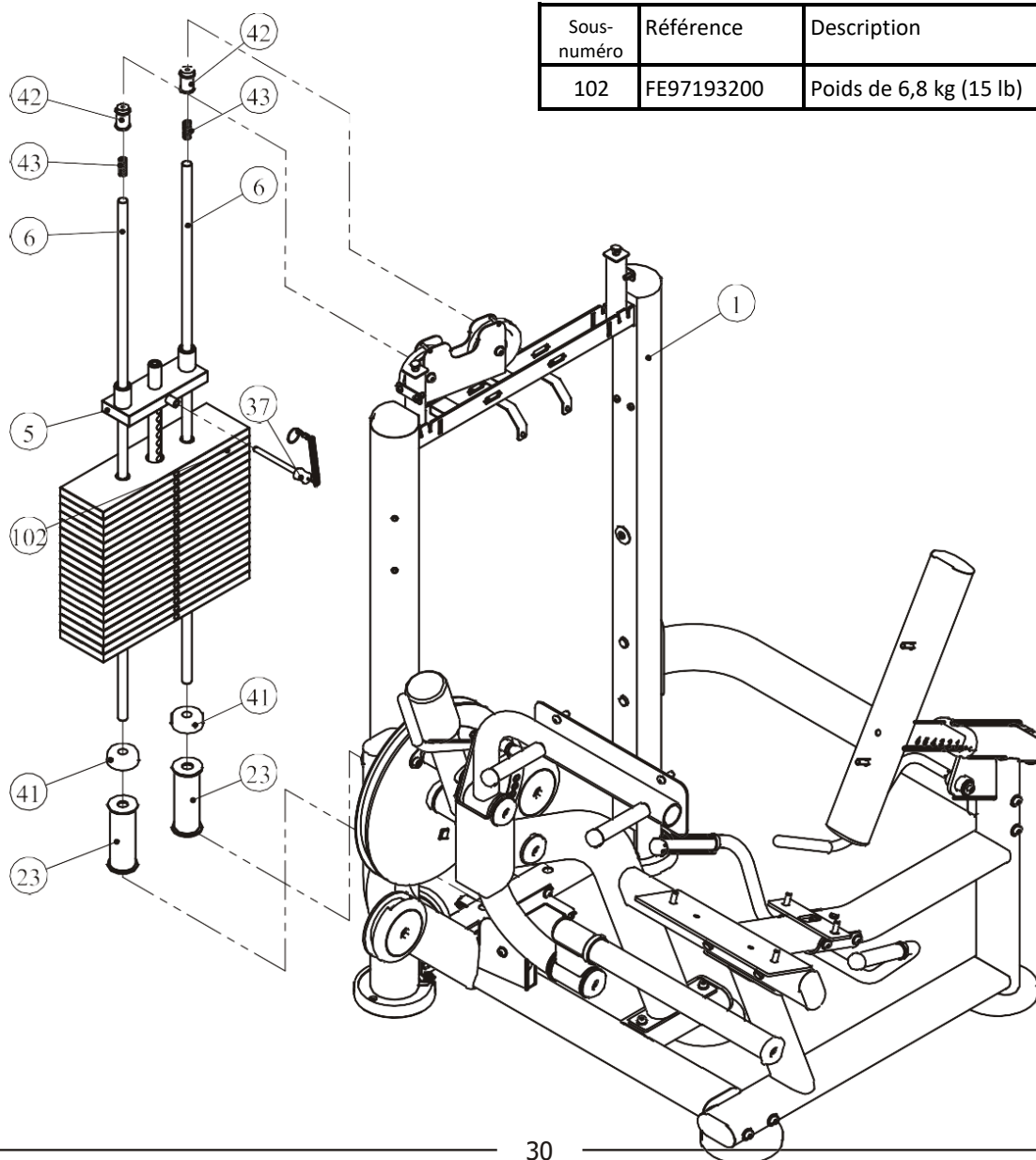
deux tiges de guidage $\Phi 19 \times 1242$ (n° 6) deux tampons en caoutchouc pour poids (n° 41)

deux supports de la pile de poids 300 (n° 23) dix-neuf poids de 6,8 kg (15 lb) (n° 102)
une plaque supérieure (n° 5)

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° 42) deux ressorts (n° 43)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n° 37) à la plaque supérieure (n° 5).

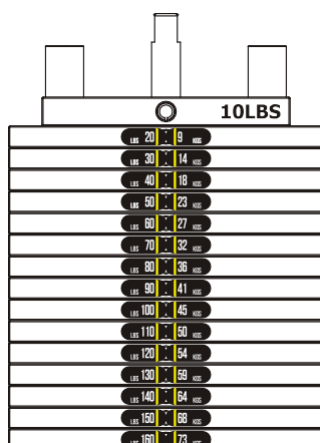


Sous-numéro	Référence	Description	QTÉ
102	FE97193200	Poids de 6,8 kg (15 lb)	19

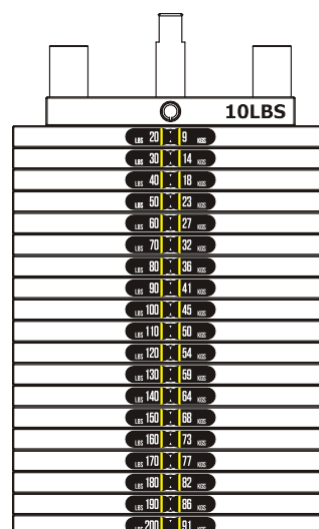
Montage

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

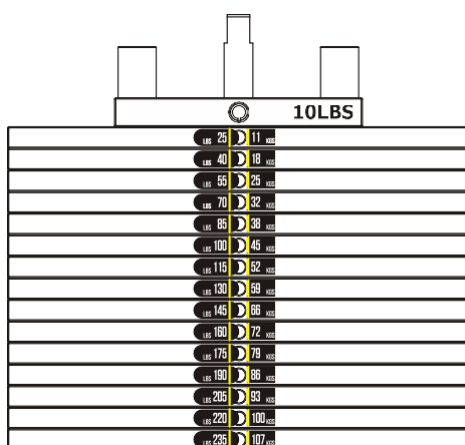


9-73 kg

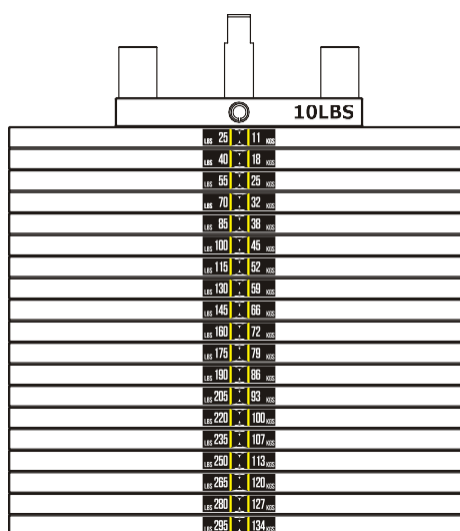


9-91 kg

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

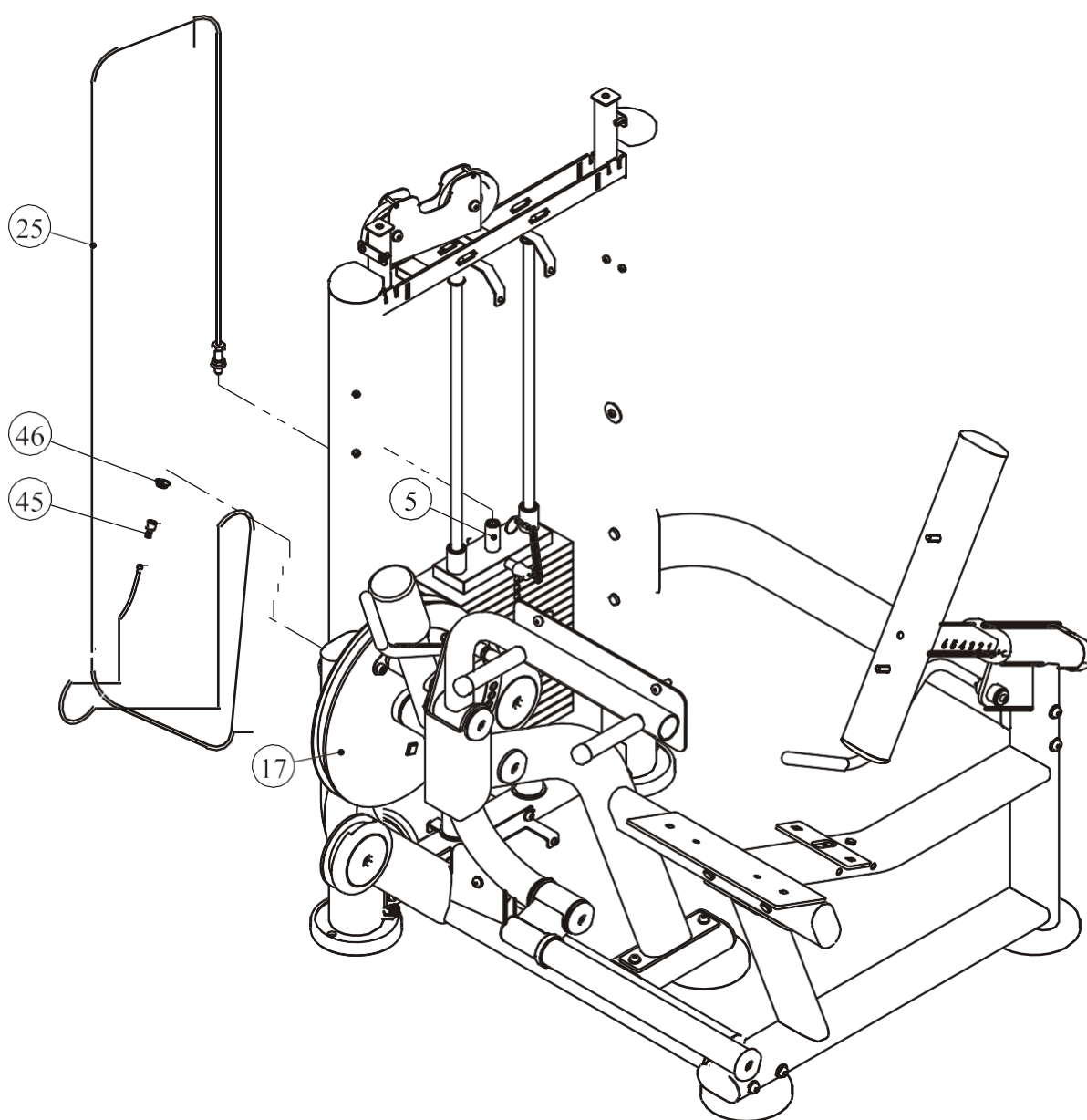


11-134 kg

Montage

ÉTAPE 8

Fixez l'ensemble câble (n° 25) à la plaque supérieure (n° 5) et à l'ensemble cadre de roue (n° 17) à l'aide de :
une gaine en aluminium (n° 45)
un capuchon (n° 46)



Montage

ÉTAPE 9

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

1. Fixez le carter de protection avant (n° 33) et le carter de protection avant gauche (n° 34) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support inférieur (n° 3) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 50) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*16 (n° 49)
2. Fixez le carter de protection arrière (n° 35) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support inférieur (n° 3) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 50) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*16 (n° 49)
3. Fixez le capot du panneau d'entraînement (n° 8) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support supérieur (n° 2) à l'aide de :
deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 50) deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*10 (n° 48)
4. Fixez le carter de protection arrière supérieur (n° 9) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) et à l'ensemble support supérieur (n° 2) à l'aide de :
quatre vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 50)
5. Fixez le capot supérieur (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° 50) deux capuchons à embout $\Phi 16,5 \times 6,88$ (n° 44)
6. Fixez le porte-gobelet (n° 10) à l'ensemble cadre de la pile de poids (n° 1) à l'aide de : deux vis à tête cylindrique cruciforme M6*20 (n° 50)

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

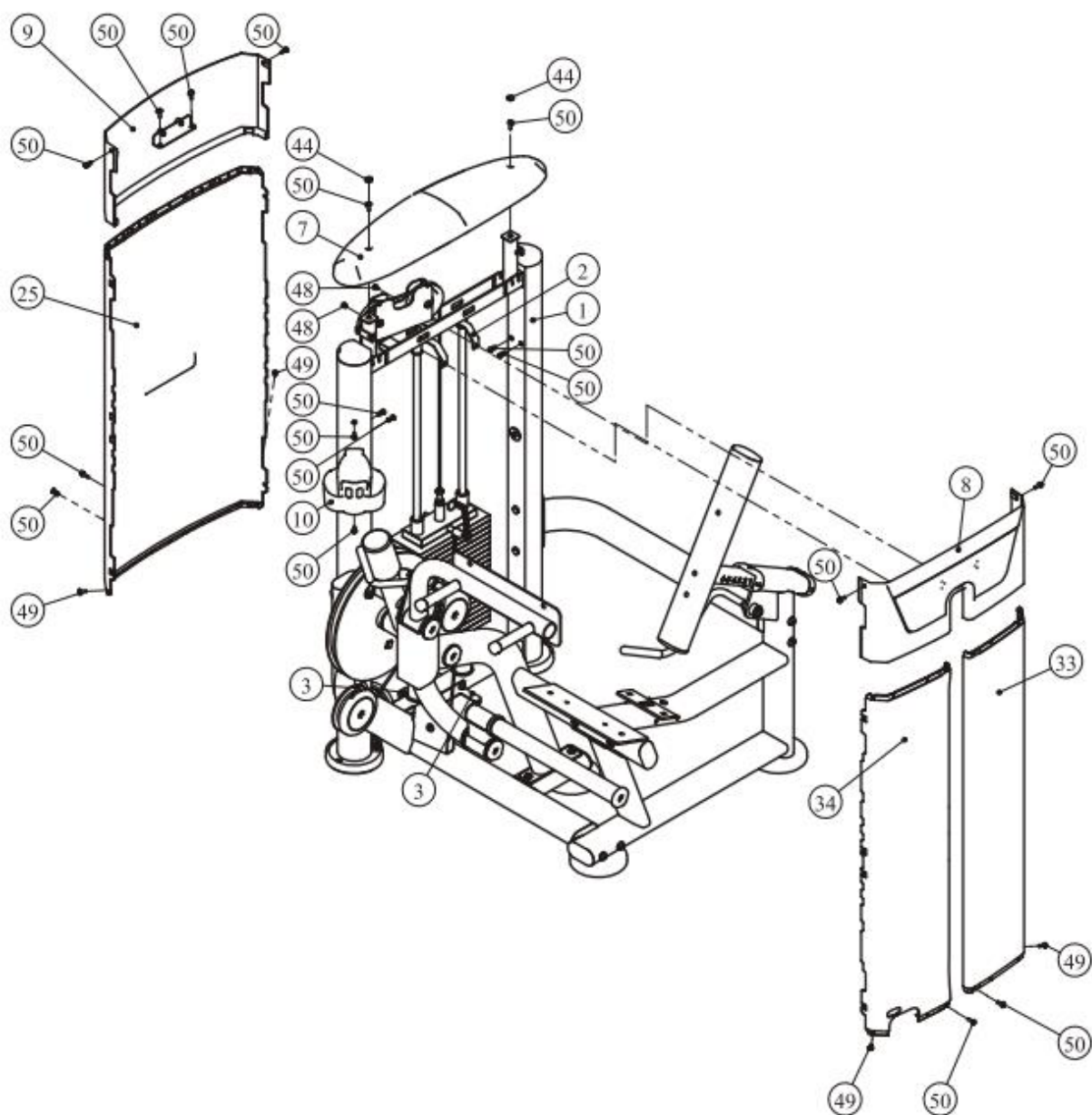
ÉTAPE 10

1. Fixez l'ensemble dossier (n° 29) à l'ensemble cadre de dossier (n° 19) à l'aide de : deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 62) deux vis à tête creuse M10*80 (n° 56)
2. Fixez l'assise (n° 30) à l'ensemble cadre principal (n° 11) et à l'ensemble cadre de soutien de cuisses (n° 13) à l'aide de :
quatre vis à tête creuse M10*30 (n° 53) quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 62)
3. Fixez le support de cuisses (n° 31) et le carter de protection de support de cuisses (n° 36) à l'ensemble cadre de cuisses (n° 15) à l'aide de :
quatre vis à tête creuse M10*30 (n° 53)
4. Fixez l'ensemble rembourrage en mousse (n° 32) à l'ensemble support de rembourrage en mousse (n° 16) à l'aide de :
un capuchon $\Phi 60$ (n° 39) une vis à tête creuse M10*25 (n° 52)

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

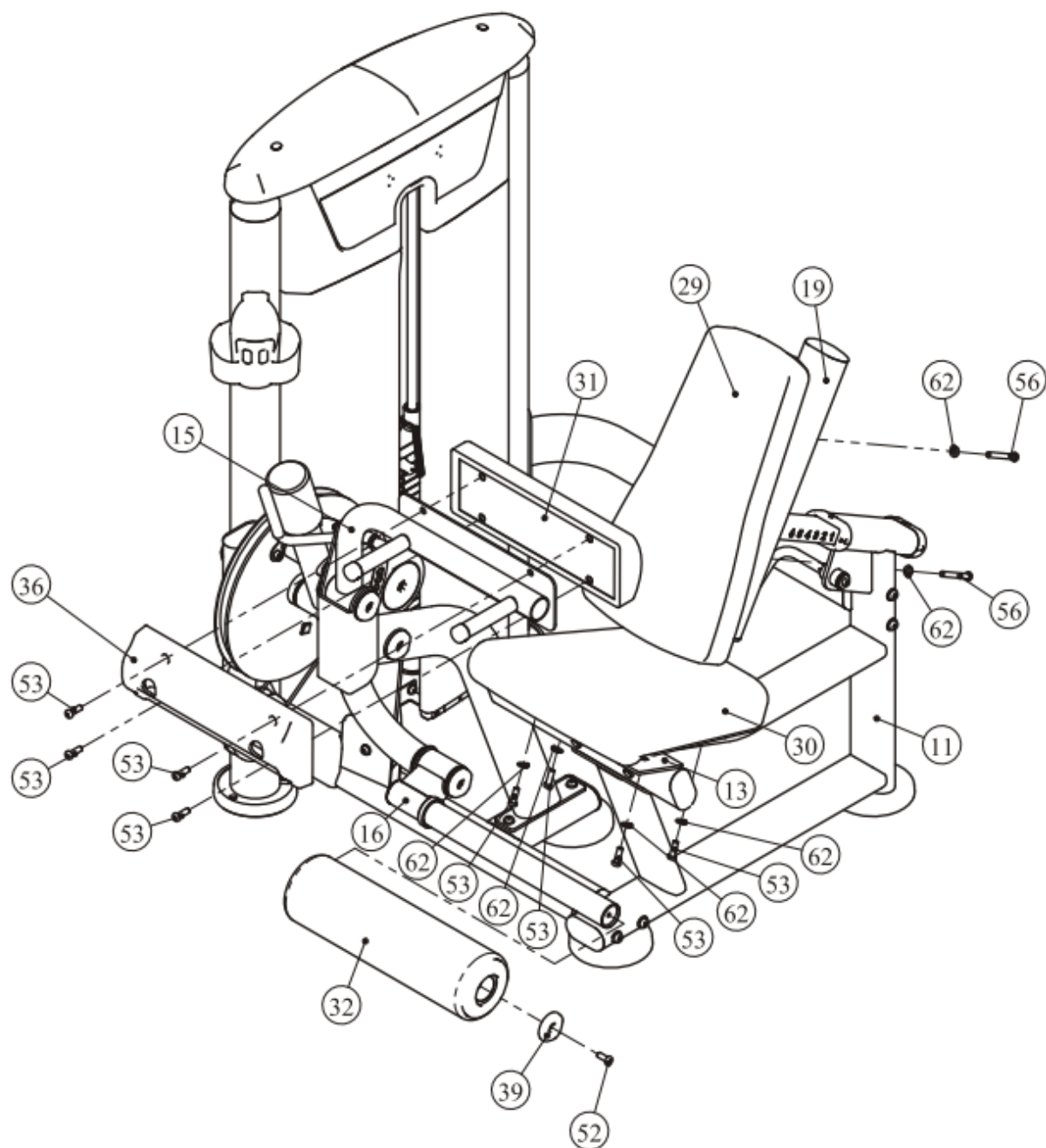
Montage

ÉTAPE 9



Montage

ÉTAPE 10

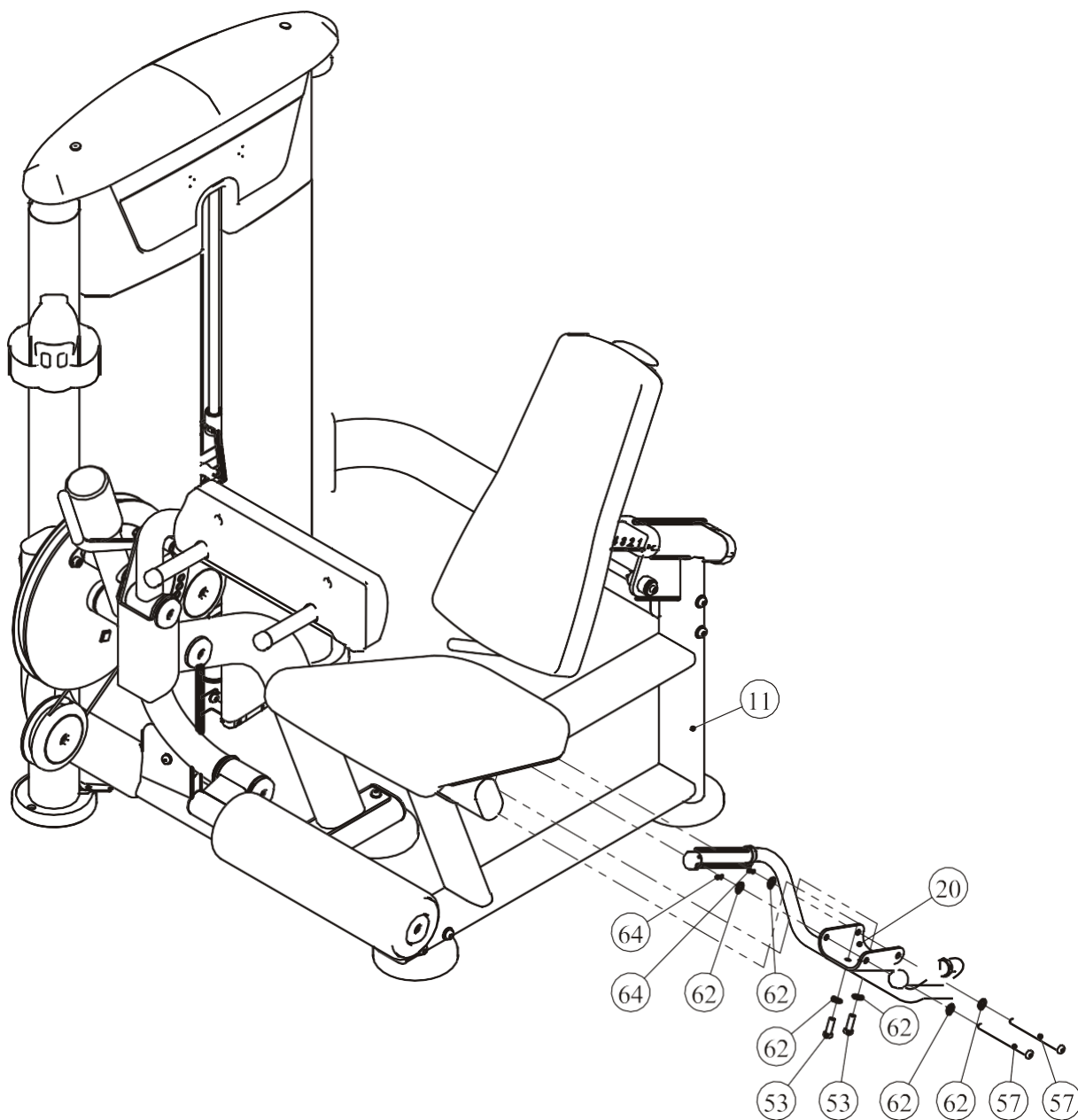


Montage

ÉTAPE 11

Fixez l'ensemble cadre de poignée (n° 20) à l'ensemble cadre principal (n° 11) à l'aide de :

- deux vis à tête creuse M10*30 (n° 53)
- deux vis à tête creuse M10*130 (n° 57)
- six rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n° 62)
- deux écrous freins à bague nylon M10 (n° 64)



Instructions de réglage

Réglage du dossier

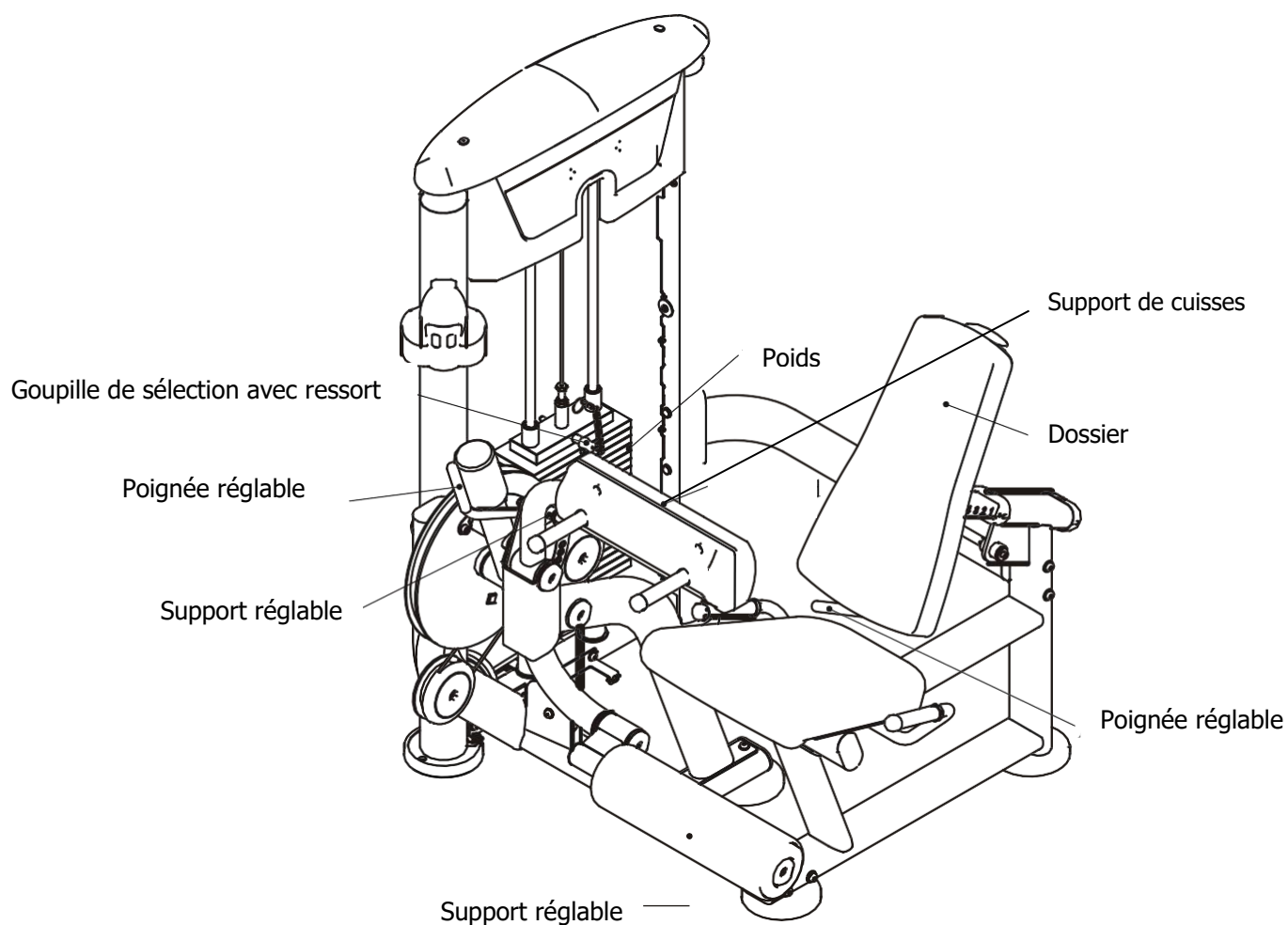
1. Poussez le support réglable et réglez le dossier à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.

Utilisation du réglage de la position

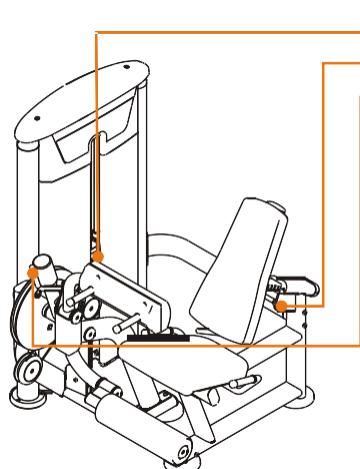
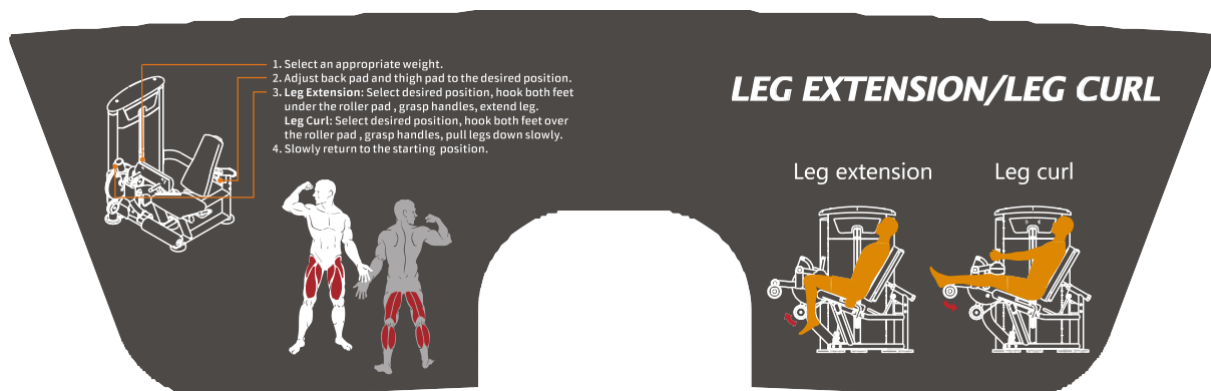
1. Poussez le support réglable et réglez le support de cuisses et le rembourrage en mousse à la position souhaitée.
2. Veillez à enfoncer la goupille à fond dans l'orifice.

Utilisation de la goupille de sélection avec ressort

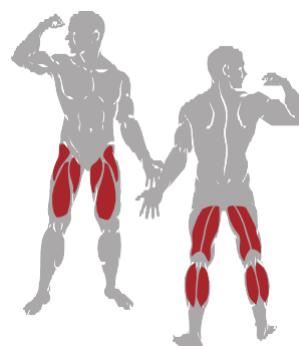
1. Sélectionnez un poids approprié et insérez la goupille de sélection avec ressort dans l'orifice du poids.
2. Veillez à enfoncer la goupille de sélection avec ressort à fond dans l'orifice.



Instructions d'entraînement

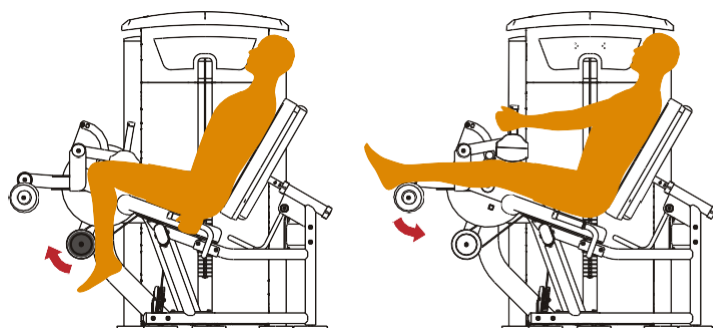


1. Sélectionnez un poids approprié.
2. Ajustez le dossier et le support de cuisses en fonction de la position souhaitée.
3. **Presse à quadriceps :** sélectionnez la position souhaitée, placez vos pieds sous le support du rouleau, agrippez les poignées et tendez la jambe.
Presse à ischios : sélectionnez la position souhaitée, placez vos pieds sous le support du rouleau, agrippez les poignées et pliez les jambes tout doucement.
4. Revenez lentement à la position initiale.



Leg extension

Leg curl



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