

Heubozen

Pupitre à Biceps

GUIDE D'UTILISATION



Attention !
Lisez toutes les précautions
et instructions avant
d'utiliser cet appareil.

Merci d'avoir choisi ce PUPITRE A BICEPS. Tout comme les autres références de notre gamme, ce produit répond à des normes de qualité très strictes pour votre confort ainsi que pour votre sécurité.
Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'utilisation et de le conserver pour une future consultation.
Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :
SAV HEUBOZEN
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

Table des matières

Consignes de sécurité importantes-----	3
Instructions-----	4
Liste des pièces-----	5
Vue éclatée -----	6
Guide de mesures-----	7
Instructions de montage-----	8
Montage-----	9
Programme d'entretien -----	13
Informations générales sur l'entretien -----	14
Conseils d'entraînement de musculation -----	15
Spécifications techniques -----	15

Consignes de sécurité importantes

Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin traitant pour un examen physique complet. Lorsque vous utilisez l'appareil, vous devez prendre des précautions de base, y compris ce qui suit :

- * Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. Ces instructions sont destinées à assurer votre sécurité et à protéger l'appareil.
- * Tenez les enfants éloignés de l'appareil.
- * Utilisez l'appareil uniquement pour son usage prévu, tel que décrit dans ce guide. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant : de tels accessoires pourraient provoquer des blessures.
- * Portez des vêtements et des chaussures adaptés à votre séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples.
- * Soyez prudent(e) lorsque vous montez ou descendez de l'appareil.
- * Ne vous entraînez pas jusqu'à l'épuisement.
- * Si vous ressentez une douleur ou tout autre symptôme anormal alors que vous faites de l'exercice, arrêtez-vous immédiatement et consultez votre médecin.
- * N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé ou s'il est tombé.
- * Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objets dans des ouvertures de l'appareil.
- * Avant chaque utilisation, vérifiez toujours l'appareil et ses câbles. Assurez-vous que tous les câbles et les fixations soient bien fixés et en bon état de fonctionnement.
- * Les câbles endommagés ou usés peuvent être dangereux et causer des blessures.
Vérifiez régulièrement ces câbles pour détecter tout signe d'usure.
- * Faites attention à ne pas mettre vos mains ou tout autre membre près de pièces en mouvement. Il en va de même pour les vêtements amples ou les cheveux longs.
- * Respectez votre sécurité et n'essayez pas de soulever un poids trop lourd pour vous.
- * N'utilisez pas cet appareil en extérieur.

Sécurité personnelle au cours du montage

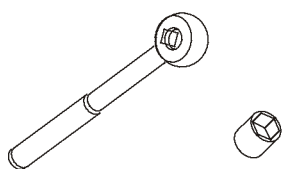
- * Lisez chaque étape des instructions de montage et suivez-les dans l'ordre. Ne passez pas d'étapes. Dans le cas contraire, vous pourriez devoir démonter des pièces par la suite et vous risquez d'endommager le matériel.
- * Montez et faites fonctionner l'appareil sur une surface plane et solide. Placez l'appareil à quelques mètres de murs ou de meubles pour en faciliter l'accès. Cet appareil est conçu pour votre plaisir. En suivant ces précautions et en faisant preuve de bon sens, vous pourrez vous entraîner avec plaisir et en toute sécurité pendant de nombreuses heures sur cet appareil.

Instructions

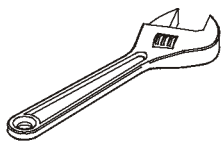
Avant de commencer le montage, prenez le temps de lire attentivement ces instructions. Utilisez les différentes listes incluses dans ce manuel afin de vous assurer que vous avez toutes les pièces nécessaires. Lors de toute commande, utilisez la référence et la description figurant dans ces listes. Utilisez uniquement nos pièces de rechange pour l'entretien. Si vous ne respectez pas ces consignes, votre garantie sera annulée et vous pourriez vous blesser.

L'appareil est conçu pour des exercices réalisés avec des mouvements les plus doux et efficaces possible. Après le montage, vérifiez toutes les fonctions pour vous assurer qu'elles sont en bon état de marche. Si vous rencontrez des problèmes, vérifiez d'abord les instructions de montage pour repérer d'éventuelles erreurs au cours du montage. Si vous ne parvenez pas à corriger le problème, contactez votre revendeur agréé. Votre numéro de série et ce manuel vous seront nécessaires lors de l'appel. Après avoir vérifié qu'aucune pièce ne manque, vous pouvez procéder au montage.

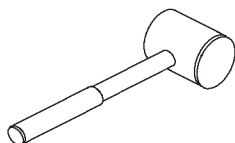
Outils nécessaires



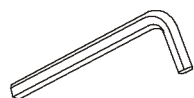
Clé à cliquet et douille



Clé à molette



Maillet en caoutchouc



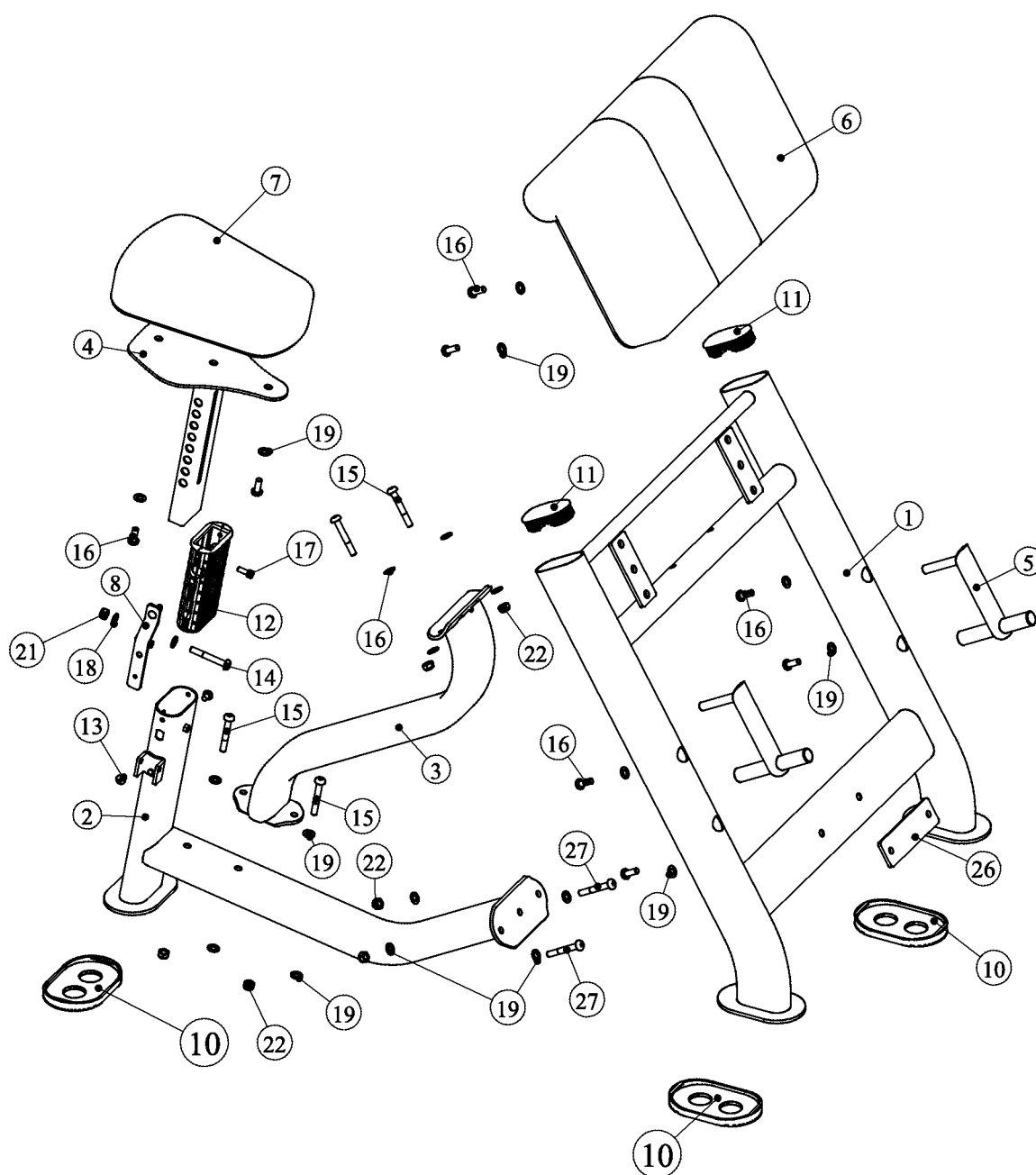
Set de clé hexagonale

Liste des pièces

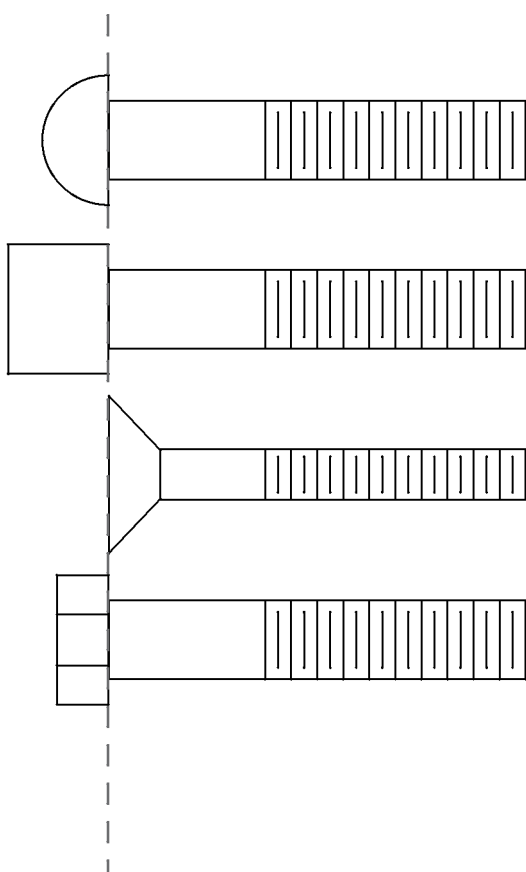
REMARQUE : CERTAINES DE CES PIÈCES PEUVENT ÊTRE PRÉ-INSTALLÉES

Pièce N°	Description	Qté
1	Cadre avant	1
2	Cadre arrière	1
3	Cadre soutenu	1
4	Support d'assise	1
5	Bras de relevage	2
6	Appui rembourré	1
7	Assise	1
8	Support réglable	1
9	Ressort	1
10	Pied en caoutchouc	3
11	Tampon RT50*100	2
12	Guide tube en plastique RT50*100-□	2
13	Vis d'assemblage à tête ronde M6*12	2
14	Boulon à tête hexagonale M8*55	1
15	Boulon à tête hexagonale M10*70	6
16	Boulon à tête hexagonale M10*30	8
17	Vis à tête creuse M8*30	1
18	Rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$	2
19	Rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	20
20	Écrou hexagonal	2
21	Contre-écrou en nylon M8	1
22	Contre-écrou en nylon M10	6
23	Clé hexagonale S=5	1
24	Clé hexagonale S=6	1
25	Loquet	1
26	Plaque extérieure	1
27	Boulon à tête hexagonale M10*80	2

Vue éclatée



Guide de mesures

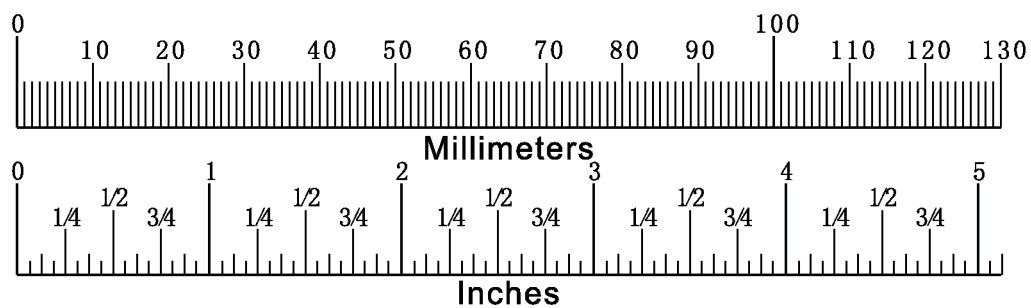


BHCS = Vis d'assemblage à tête ronde

SHCS = Vis à tête creuse

FHCS = Vis à tête plate

HHB = Boulon à tête hexagonale



Instructions de montage

2 personnes sont recommandées pour le montage de cet appareil.

En effet, certains de ses composants peuvent être grands, lourds ou difficiles à manipuler seul. Il est important de monter votre appareil sur une surface plane, propre et dégagée. Cela vous permettra de vous déplacer autour de l'appareil pendant que vous procédez au montage et réduira ainsi les risques de blessures.



Note

Pour toute pièce assemblée, l'alignement et l'ajustement adéquats sont cruciaux. Lorsque vous serrez les fixations, assurez-vous de laisser de la marge pour d'éventuels ajustements. Ne serrez pas complètement les fixations avant d'en avoir reçu l'instruction. Veillez à monter les composants en suivant l'ordre indiqué dans ce guide.

Montage

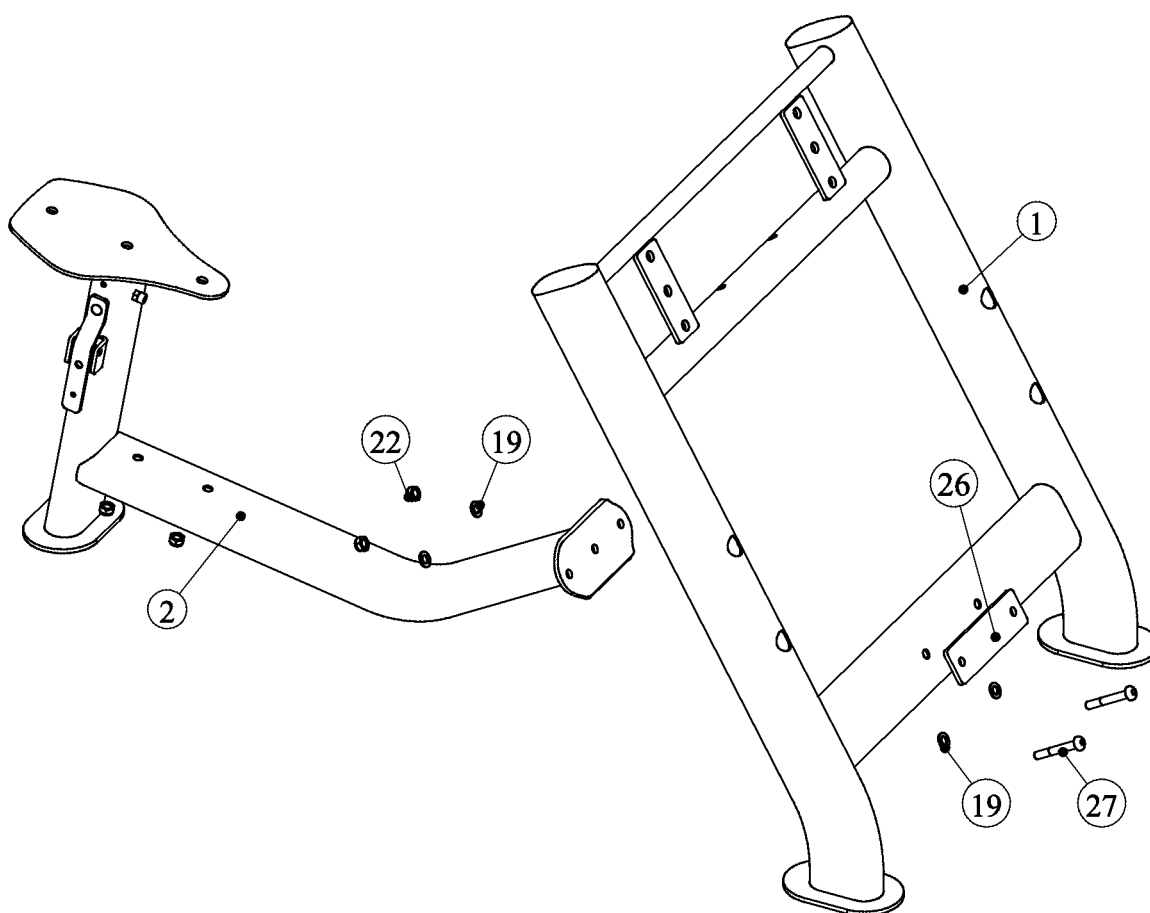
Étape 1

Fixez le cadre arrière (n°2) et la plaque extérieure (n°26) au cadre avant (n°1), en utilisant :

deux boulons à tête hexagonale M10*80 (n°27) quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n°19)

deux contre-écrous en nylon M10 (n°22)

REMARQUE : Serrez les contre-écrous en nylon à l'aide d'une clé.



Montage

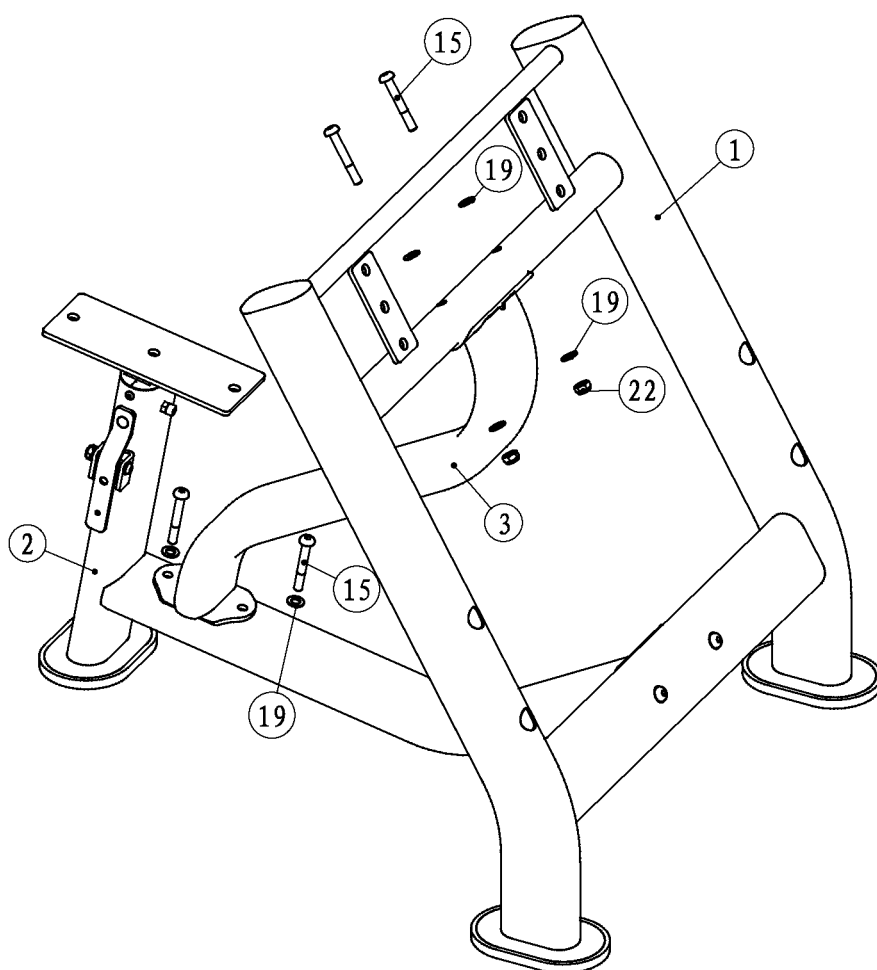
Étape 2

Fixez le cadre soutenu (n°3) au cadre avant (n°1) et au cadre arrière (n°2), à l'aide de :

quatre boulons à tête hexagonale M10*70 (n°15) huit rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n°19)

quatre contre-écrous en nylon M10 (n°22)

REMARQUE : Serrez les contre-écrous en nylon à l'aide d'une clé.

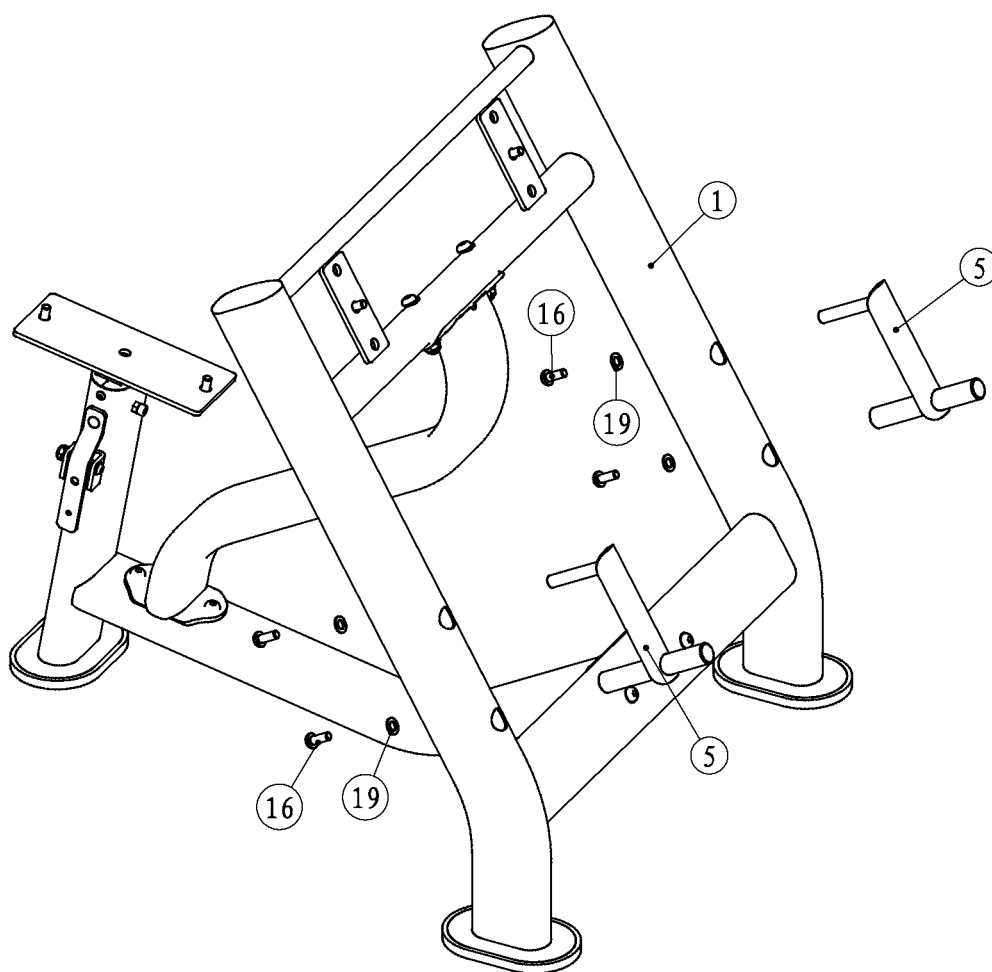


Montage

Étape 3

Fixez les bras de relevage (n°3) au cadre avant (n°1), en utilisant :
quatre boulons à tête hexagonale M10*30 (n°16) quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n°19)

REMARQUE : Serrez les boulons à l'aide d'une clé.



Montage

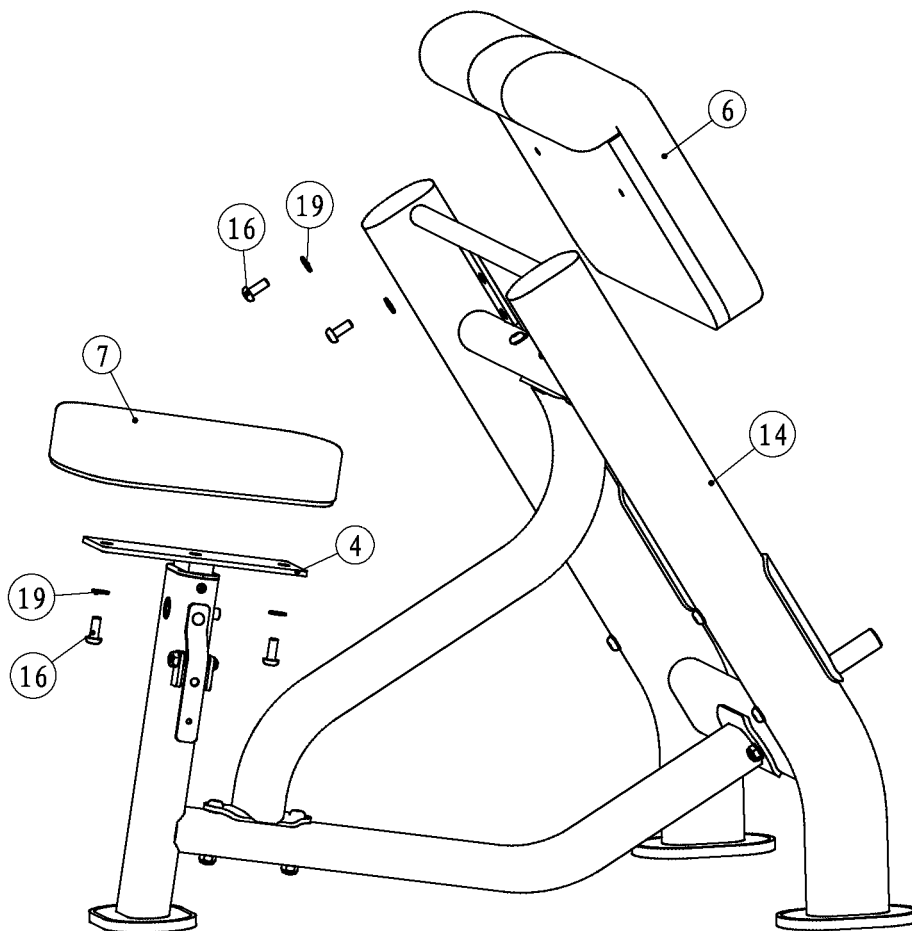
Étape 4

1. Fixez l'assise (n°7) au support d'assise (n°4), à l'aide de :
deux boulons à tête hexagonale M10*30 (n°16) deux rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n°19)

REMARQUE : Serrez les vis à l'aide de la clé hexagonale.

2. Fixez l'appui rembourré (n°6) au cadre avant (n°1), en utilisant :
deux vis d'assemblage à tête ronde M10*30 (n°16) quatre rondelles plates $\Phi 11*\Phi 20*2$ (n°19)

REMARQUE : Serrez les boulons à l'aide d'une clé.



Programme d'entretien

TÂCHES	ENTRETIEN - USAGE COMMERCIAL	ENTRETIEN - USAGE PERSONNEL	DATE DU DERNIER ENTRETIEN						
Inspectez : Liens, goupilles, mousquetons, pivots, goupilles de sélection du poids	TOUS LES JOURS	TOUTES LES SEMAINES							
Nettoyez : Revêtements	TOUS LES JOURS	TOUTES LES SEMAINES							
Inspectez : Câbles ou courroies et leur tension	TOUS LES JOURS	TOUTES LES SEMAINES							
Inspectez : Barres d'accessoires et poignées	TOUTES LES SEMAINES	TOUS LES 3 MOIS							
Inspectez : Tous les autocollants	TOUTES LES SEMAINES	TOUS LES 3 MOIS							
Inspectez : Tous les écrous et boulons, les resserrer si nécessaire	TOUTES LES SEMAINES	TOUS LES 3 MOIS							
Inspectez : Surface antidérapante	TOUTES LES SEMAINES	TOUS LES 3 MOIS							
Nettoyez et lubrifiez : Tiges de guidage avec un lubrifiant à base de Teflon (PTFE) (Superlube)	TOUS LES MOIS	TOUS LES 3 MOIS							
Lubrifiez : Manchons de sécurité, bagues en Turcite, douille à bille	TOUS LES MOIS	TOUS LES 3 MOIS							
Nettoyez et lustrez : Toutes les finitions brillantes	TOUS LES 6 MOIS	UNE FOIS PAR AN							
Garnissez de graisse : Douilles à bille	TOUS LES 6 MOIS	UNE FOIS PAR AN							
Remplacez : Câbles, courroies et pièces de raccordement	UNE FOIS PAR AN	TOUS LES 3 ANS							

Votre appareil est livré avec un autocollant précisant l'entretien dans le cadre d'un usage commercial. Pour une utilisation à domicile, veuillez vous référer au programme d'entretien pour un usage personnel ci-dessus.

Informations générales sur l'entretien

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

- * Vérifiez toutes les pièces pour détecter la présence de tout dégât ou signe visible d'usure.
 - * Vérifiez la tension et l'alignement des ressorts des mousquetons et des loquets. *
- Si le ressort se coince ou a perdu de sa rigidité, veuillez le remplacer immédiatement.

Revêtements :

- * Pour assurer une durée de vie optimale et maintenir une bonne hygiène, tous les revêtements de siège/dossier doivent être essuyés avec un chiffon humide après chaque séance d'entraînement.
- * Utilisez régulièrement un savon doux ou un nettoyant pour revêtements en vinyle pour empêcher l'apparition de fissures ou d'un dessèchement. Évitez d'utiliser des nettoyants abrasifs ou des nettoyants non adaptés à une utilisation sur le vinyle.
- * Remplacez immédiatement les revêtements déchirés ou usés.
- * N'utilisez pas d'objets pointus ou tranchants à proximité des revêtements.

Autocollants :

- * Inspectez et familiarisez-vous avec les consignes de sécurité ou toutes autres informations destinées à l'utilisateur qui figurent sur chaque autocollant.

Écrous et boulons :

- * Inspectez tous les écrous et boulons pour vérifier qu'ils sont bien vissés et les resserrer si nécessaire.
- * Pensez à inspecter et à resserrer régulièrement toute la visserie pour vous assurer qu'elle est correctement fixée.

Surfaces antidérapantes :

- * Ces surfaces sont conçues pour fournir une position stable et doivent être remplacées si elles semblent usées ou deviennent glissantes.

Courroies et câbles :

- * Nous n'utilisons que des courroies de qualité supérieure et des câbles conformes aux normes MIL-SPEC.
- * Inspectez les courroies et les câbles pour détecter tout effilochage, fissure, écaillage ou décoloration.
- * Pendant que l'appareil est éteint, passez soigneusement vos doigts le long de la courroie ou du câble pour détecter des zones affaiblies ou bombées.
- * Dès les premiers signes d'usure ou de dégâts, remplacez immédiatement les courroies et les câbles. N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir remplacé les courroies ou les câbles.

Tension des courroies et des câbles :

- * En vous aidant du guide d'utilisation, vérifiez, lorsque les courroies ou câbles sont utilisés, que toutes les fixations des boulons sont correctes.
- * Contrôlez la tension des câbles et réajustez-la si nécessaire.

Manchons de sécurité, tiges de guidage :

- * Essuyez les tubes de réglage avec un chiffon anti-poussière avant d'appliquer du lubrifiant.
- * Lubrifiez les manchons de sécurité et les tiges de guidage à l'aide d'un spray lubrifiant à base de silicone ou de Teflon.

Douilles à bille :

- * En vous aidant du guide d'utilisation, démontez soigneusement la douille à bille de son logement et placez votre doigt préalablement enduit de graisse légère (lithium, Superlube, etc.) à l'intérieur de la douille. À l'aide de votre doigt, appliquez la graisse dans les roulements à billes et leurs pistes. Répétez l'opération jusqu'à ce que les pistes des roulements à billes soient enduites de graisse. Réinsérez la tige dans la douille et essuyez l'excès de graisse.

CONSERVEZ CE DOCUMENT POUR UN USAGE ULTÉRIEUR

Conseils d'entraînement de musculation

Utilisez ce manuel pour vous guider à travers les exercices de base que vous pouvez effectuer avec votre appareil. Pour obtenir des résultats optimaux et éviter d'éventuelles blessures, consultez un professionnel de la préparation physique afin de développer votre programme d'entraînement complet.

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

Pour réussir votre programme d'entraînement, il est important de comprendre les principes de base du renforcement musculaire. Maintenant que vous avez acheté votre appareil, il est naturel que vous souhaitiez commencer immédiatement. Tout d'abord, fixez-vous des objectifs réalistes. Si vous choisissez un programme d'entraînement adéquat avant de commencer, vous contribuez de manière significative à votre succès.

Échauffez-vous correctement avant de vous engager dans des exercices de résistance. Le stretching, le yoga, le jogging, la gymnastique ou tout autre exercice cardiovasculaire peuvent aider à préparer votre corps au travail de musculation.

Apprenez à effectuer les exercices correctement avant d'utiliser des poids. Il est important de les réaliser convenablement pour éviter les blessures et vous assurer que vous travaillez les groupes musculaires appropriés.

Respectez vos limites. Si vous êtes débutant(e) en musculation ou si vous vous lancez dans un programme d'exercice après un arrêt prolongé, commencez lentement et augmentez la force fondamentale sur une période de temps plus longue.

Faites attention à votre respiration. Expirer lorsque vous faites un effort est une règle de base. Ne retenez jamais votre souffle.

Cet appareil est destiné à être utilisé dans une salle de sport, veuillez consulter un entraîneur avant de l'utiliser.

Caractéristiques

1. Catégorie : S
2. Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg

