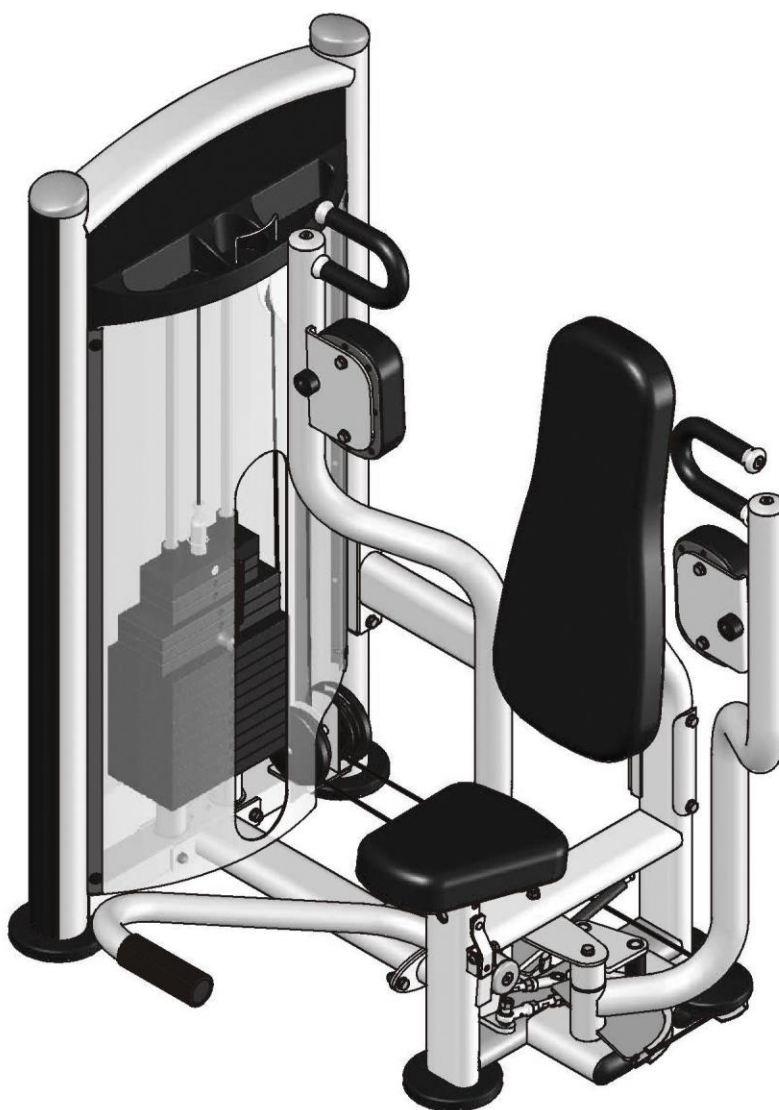


Heubozen

PRESSE PECTORAUX ASSIS

NOTICE DE MONTAGE



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

Merci d'avoir choisi cette Presse pectoraux assis. 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 -----	7
Guide de mesures -----	8
Instructions de montage -----	9
Montage -----	10
Instructions d'entraînement -----	21
Programme d'entretien -----	22
Recommandations générales sur l'entretien -----	23
Conseils d'entraînement de musculation -----	24

Veuillez monter votre appareil en fonction des **poids et du carter de**

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

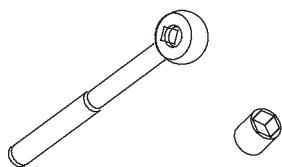
- * Lisez chaque étape des instructions de montage et suivez-les dans l'ordre. Ne passez pas d'étapes. Dans le cas contraire, vous pourriez devoir démonter des pièces par la suite et vous risquez d'endommager le matériel.
- * Montez et faites fonctionner l'appareil sur une surface plane et solide. Placez 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

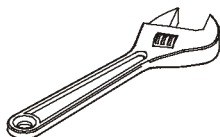
Avant de commencer le montage, prenez le temps de lire attentivement ces instructions. Utilisez les différentes listes incluses dans ce manuel afin de vous assurer que vous avez toutes les pièces nécessaires. Lors de toute commande, utilisez la référence et la description figurant dans ces listes. Utilisez 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.

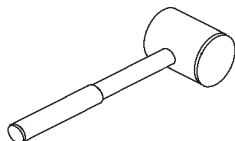
Outils nécessaires



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

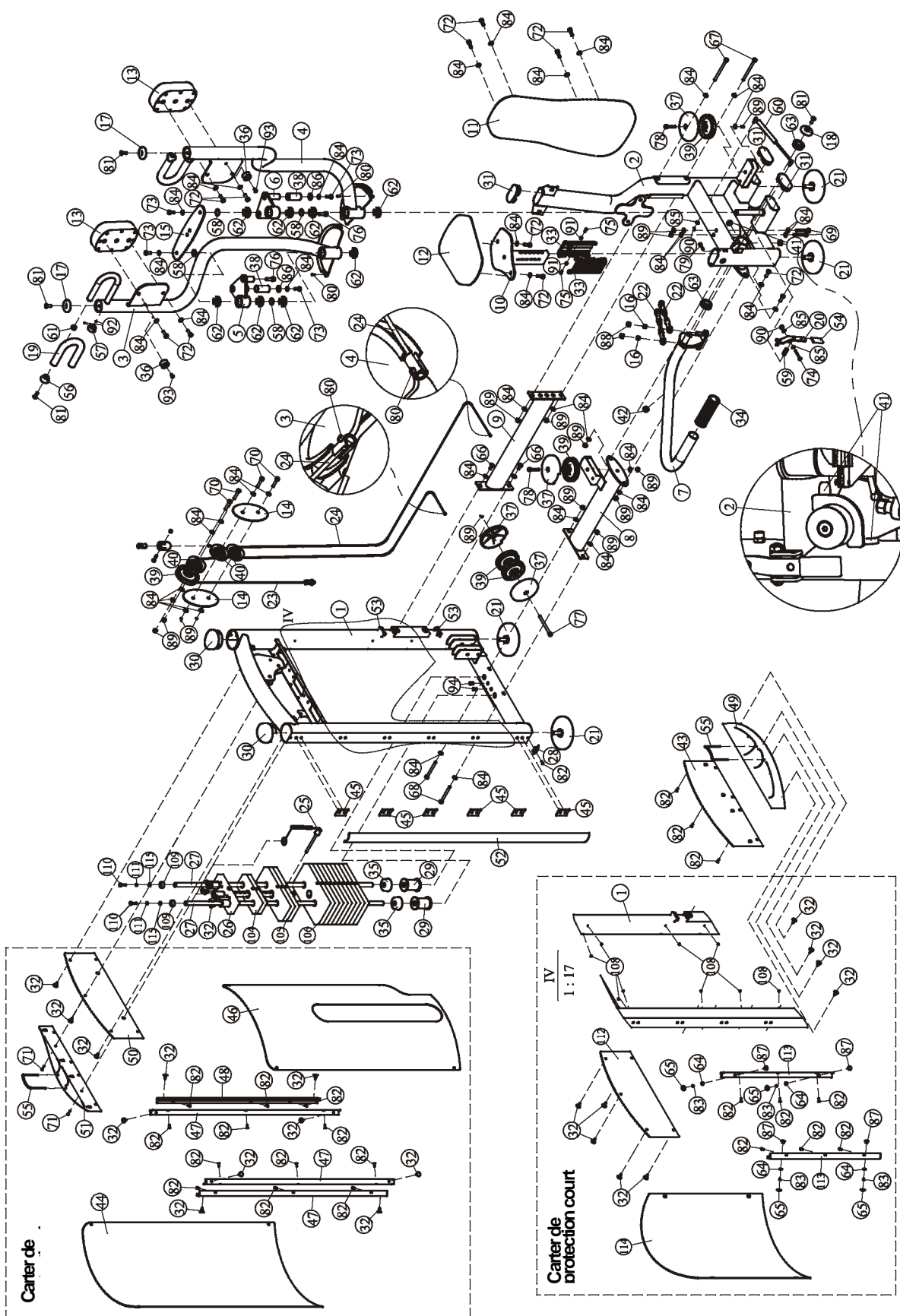
Pièce N°	Description	Qté	Pièce N°	Description	Qté
1	Cadre pour colonne de poids	1	30	Tampon	2
2	Cadre principal	1	31	Tampon RT50*100	3
3	Bras de poulie droit	1	32	Bouton	19
4	Bras de poulie gauche	1	33	Guide tube en plastique	2
5	Support droit	1	34	Manchon du repose-pied	1
6	Support gauche	1	35	Butoir en caoutchouc pour poids $\Phi 63,5 \times \Phi 19 \times 25,4$	2
7	Support auxiliaire	1	36	Butoir pour tampon $\Phi 38 \times 19,5$	2
8	Bras transversal inférieur	1	37	Protection de poulie	4
9	Bras transversal arrière	1	38	Butoir	2
10	Support d'assise	1	39	Poulie de 4,5 pouces (11,43 cm)	5
11	Dossier	1	40	Poulie de 3,5 pouces (8,9 cm)	3
12	Assise	1	41	Butoir pour tampon $\Phi 25 \times 8$	2
13	Manchette	2	42	Butoir pour tampon $\Phi 25 \times 15,2$	1
14	Support mobile	2	43	Carter de protection avant supérieur	1
15	Plateau ovale	1	44	Carter de protection arrière	1
16	Cale d'espacement	2	45	Bloc en plastique	12
17	Embout en aluminium $\Phi 60 \times \Phi 10,5 \times 10,9$	2	46	Carter de protection avant	1
18	Embout en aluminium $\Phi 60 \times \Phi 10,5 \times 10$	1	47	Plaque du carter de protection	3
19	Poignée $\Phi 30 \times \Phi 22 \times 390$	2	48	Plaque du carter de protection droit	1
20	Support réglable	1	49	Support	1
21	Pied réglable	4	50	Carter de protection arrière supérieur-A	1
22	Assemblage de tige	2	51	Support arrière	1
23	Câble 1	1	52	Protection latérale	2
24	Câble 2	1	53	Tampon $48 \times 22,7 \times R48$	2
25	Goupille de sélection avec ressort	1	54	Manchon du support réglable	1
26	Plaque supérieure	1	55	Équerre	1
27	Tige de guidage	2	56	Bouchon de serrage en aluminium	2
28	Crochet en forme de L	2	57	Bague de serrage en aluminium	2
29	Barre d'espacement pour colonne de poids	2	58	Grande rondelle $\Phi 31 \times \Phi 25,5 \times 1,5$	4

Liste des pièces

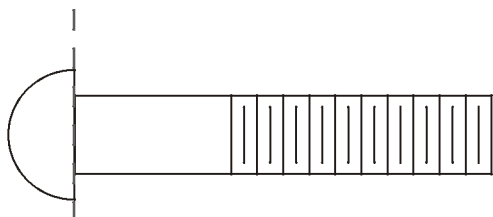
REMARQUE : CERTAINES DE CES PIÈCES PEUVENT ÊTRE PRÉ-INSTALLÉES

Pièce N°	Description	Qté	Pièce N°	Description	Qté
59	Ressort	1	88	Contre-écrou en nylon M12	2
60	Ressort pneumatique	1	89	Contre-écrou en nylon M10	15
61	Écrou	2	90	Contre-écrou en nylon M8	2
62	Roulement 047*025*12	8	91	Écrou hexagonal M6	2
63	Roulement 050,8*025,4*15,9	2	92	Vis sans tête 10-32*3,2	4
64	Rondelle en plastique 013*3	4	93	Vis d'assemblage à tête ronde M8*15	2
65	Protection en plastique Ø021*5,7	4	94	Écrou à river M8	2
66	Boulon à tête hexagonale M10*20	2	95	Clé hexagonale s=3	1
67	Boulon à tête hexagonale M10*135	2	96	Clé hexagonale s=5	1
68	Boulon à tête hexagonale M10*100	2	97	Clé hexagonale s=6	1
69	Boulon à tête hexagonale M10*75	2	98	Clé hexagonale s=8	1
70	Boulon à tête hexagonale M10*50	4	99	Clé hexagonale s=10	1
71	Vis plate à tête cruciforme M5*25	2	100	Clé hexagonale s=3/32 pouces	1
72	Boulon à tête hexagonale M10*30	12	101	Clé hexagonale s=3/16 pouces	1
73	Boulon à tête hexagonale M10*25	4	102	Clé 06*117	1
74	Vis d'assemblage à tête ronde M8*55	1	103	Graisse	1
75	Vis d'assemblage à tête ronde M6*12	2	104	Poids de 5 livres (environ 2,3 kg)	2
76	Vis à tête creuse M12*35	2	105	Poids de 10 livres (environ 4,5 kg)	3
77	Vis à tête creuse M10*120	1	106	Poids de 15 livres (environ 6,8 kg)	10
78	Vis à tête creuse M10*50	2	107	Clé hexagonale s=4	1
79	Vis à tête creuse M8*30	1	108	Bouton 08,1*7	9
80	Vis à tête creuse M4*15	2	109	Tampon en caoutchouc 029*019*10	2
81	Vis à tête plate M10*30	5	110	Boulon à tête hexagonale M8*30	2
82	Vis plate à tête cruciforme M5*16	17	111	Rondelle élastique 08	2
83	Vis à tôle ST4,2*10	4	112	Carter de protection arrière supérieur	1
84	Rondelle plate 011*020*2	42	113	Plaque du carter de protection court	2
85	Rondelle plate 09*016*1,6	3	114	Carter de protection	1
86	Rondelle plate 011*030*2	2	115	Rondelle plate 09*022*1,6	2
87	Bouton de connexion	4			

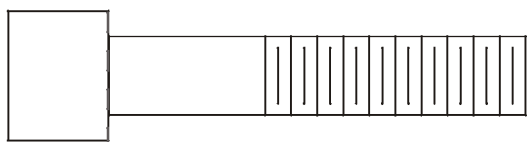
Vue éclatée



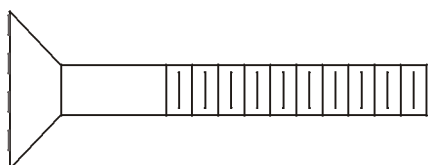
Guide de mesures



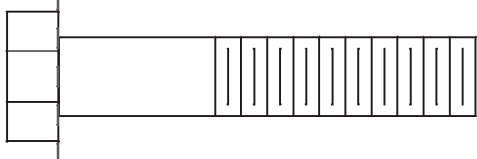
BHCS = Vis à tête ronde



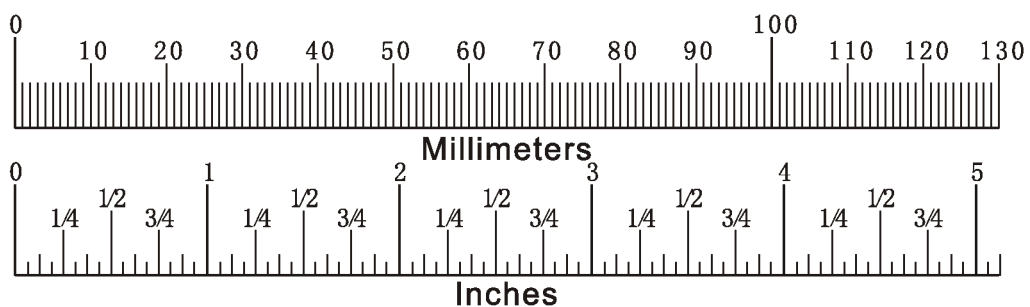
SHCS = Vis à tête creuse



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

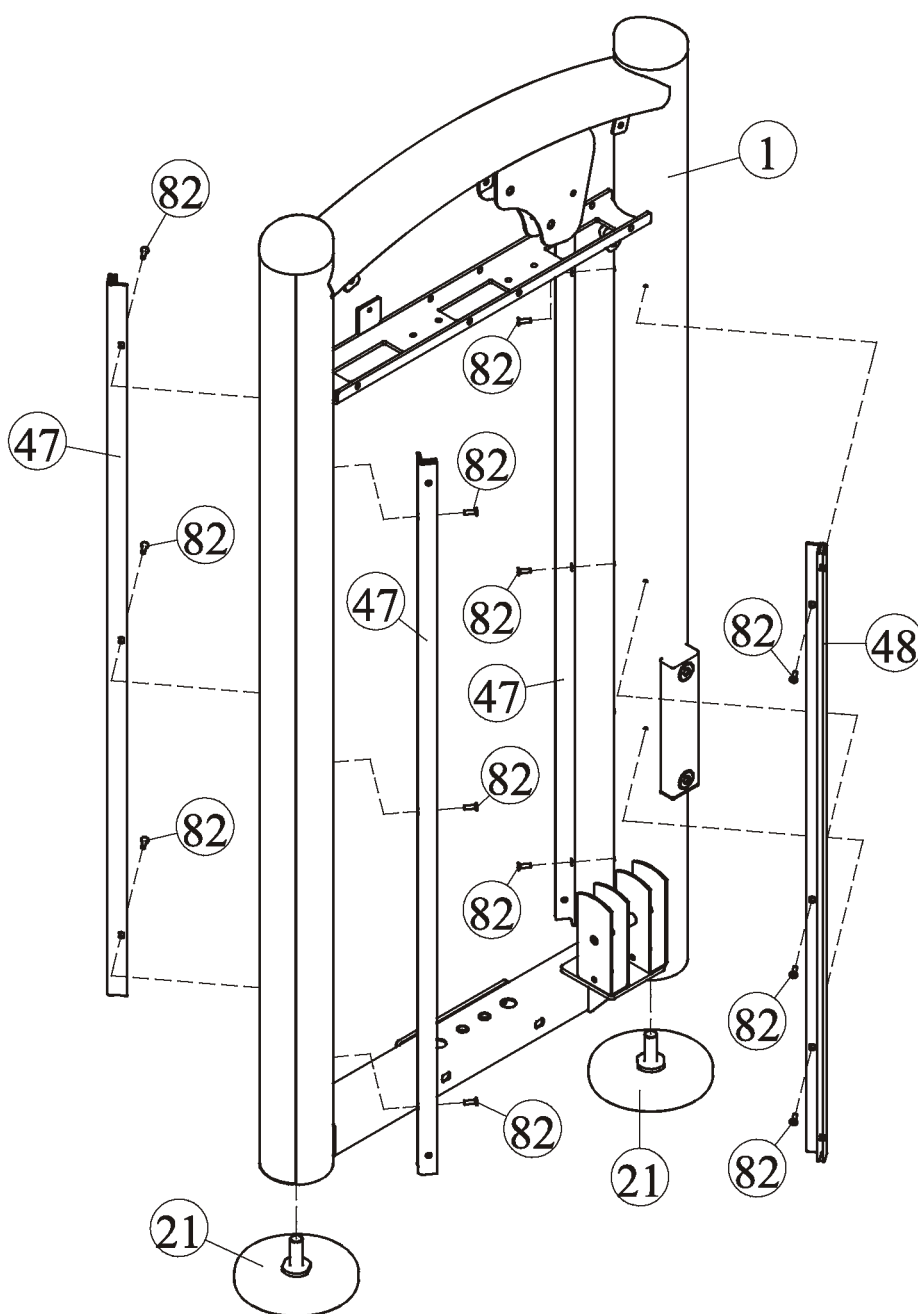
Pour toute pièce assemblée, l'alignement et l'ajustement adéquats sont cruciaux. Lorsque vous serrez les fixations, assurez-vous de laisser de la marge pour d'éventuels ajustements. Ne serrez pas complètement les fixations avant d'en avoir reçu l'instruction. Veillez à monter les composants en suivant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

Montage

ETAPE 1

1. Fixez deux pieds réglables (n°21) au cadre pour colonne de poids (n°1).
2. Fixez trois plaques de carter de protection (n°47) et une plaque de carter de protection droit (n°48) au cadre pour colonne de poids (n°1), à l'aide de : douze vis plates à tête cruciforme M5*16 (n°82).

Remarque : Serrez les vis à l'aide d'une clé.

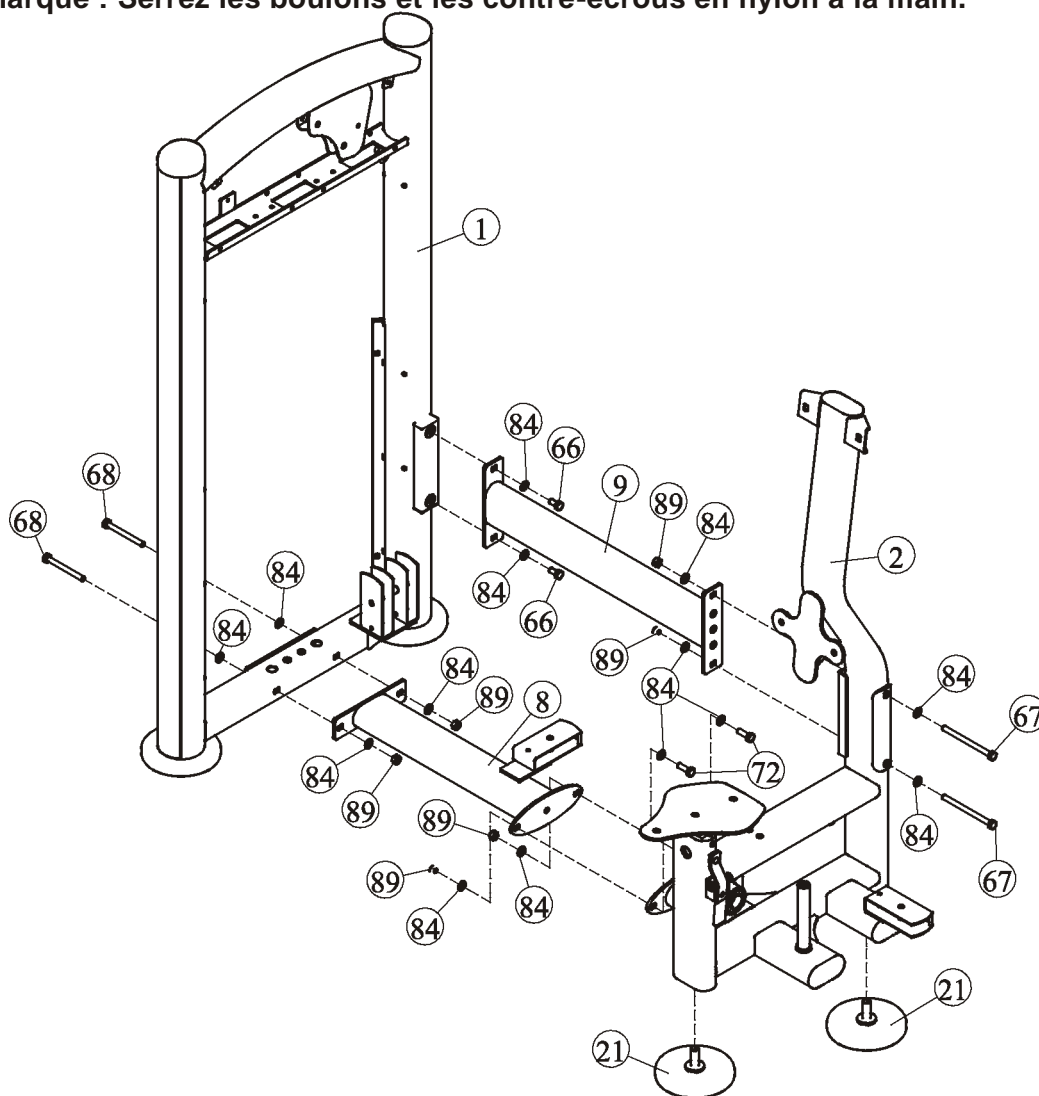


Montage

ETAPE 2

1. Fixez deux pieds réglables (n°21) au cadre principal (n°2).
2. Fixez le bras transversal inférieur (n°8) au cadre pour colonne de poids (n°1), à l'aide de :
deux boulons à tête hexagonale M10*100 (n°68) quatre rondelles plates 011*020*2 (n°84)
deux contre-écrous en nylon M10 (n°89)
3. Fixez le bras transversal inférieur (n°8) au cadre principal (n°2), à l'aide de :
deux boulons à tête hexagonale M10*30 (n°72) quatre rondelles plates 011*020*2 (n°84)
deux contre-écrous en nylon M10 (n°89)
4. Fixez le bras transversal arrière (n°9) au cadre pour colonne de poids (n°1), à l'aide de :
deux boulons à tête hexagonale M10*20 (n°66) deux rondelles plates 011*020*2 (n°84)
5. Fixez le bras transversal arrière (n°9) au cadre principal (n°2), à l'aide de :
deux boulons à tête hexagonale M10*135 (n°67) quatre rondelles plates 011*020*2 (n°84)
deux contre-écrous en nylon M10 (n°89)

Remarque : Serrez les boulons et les contre-écrous en nylon à la main.

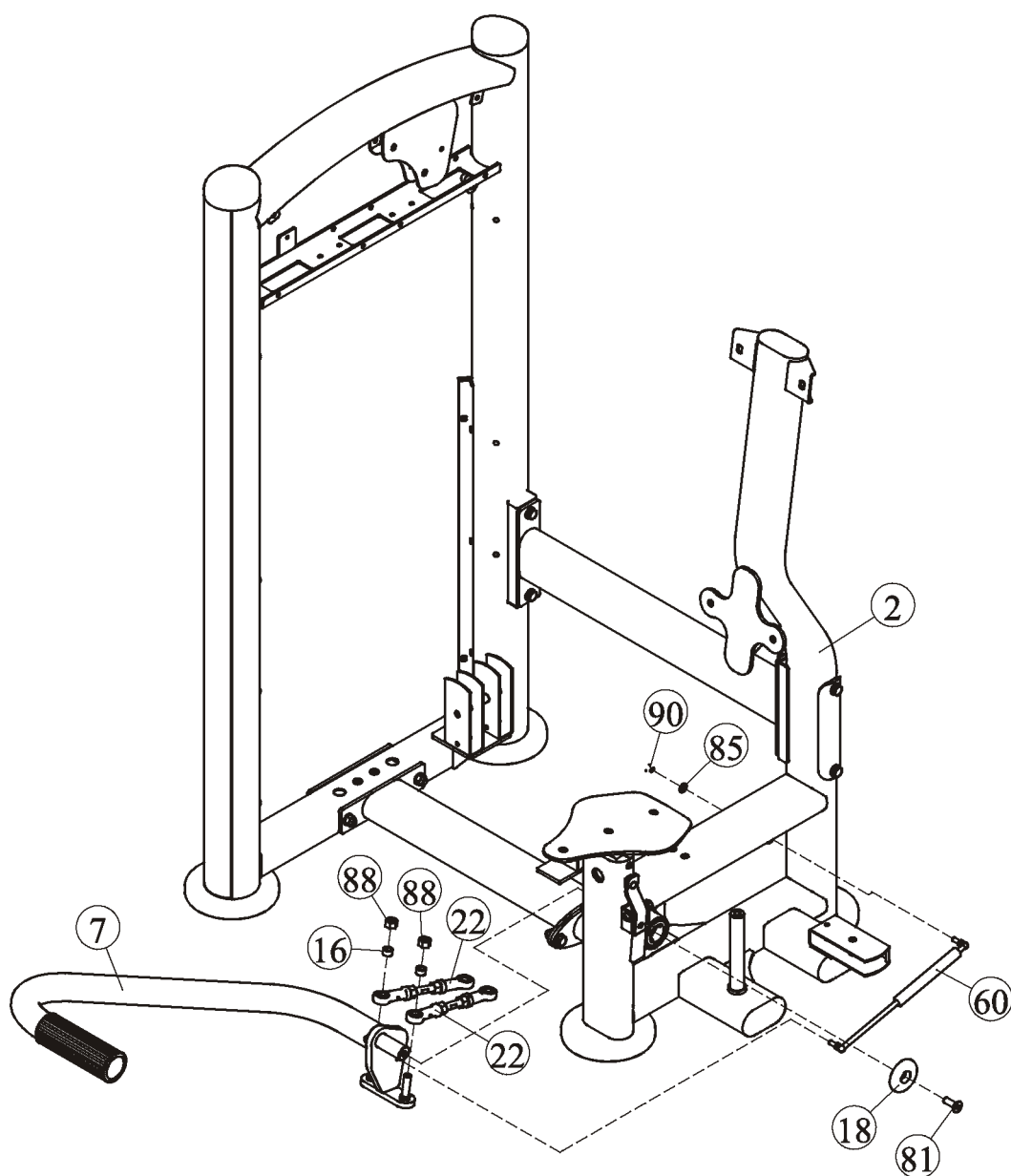


Montage

ETAPE 3

1. Fixez le support auxiliaire (n°7) au cadre principal (n°2), à l'aide de :
un embout en aluminium $\Phi 60 \times \Phi 10,5 \times 10$ (n°18) une vis à tête plate M10*30 (n°81)
2. Fixez le ressort pneumatique (n°60) au support auxiliaire (n°7).
3. Fixez le ressort pneumatique (n°60) au cadre principal (n°2), à l'aide de :
une rondelle plate $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$ (n°85) un contre-écrou en nylon M8 (n°90)
4. Fixez deux assemblages de tiges (n°22) au support auxiliaire (n°7), à l'aide de :
deux cales d'espacement $\Phi 16 \times \Phi 12 \times 10,5$ (n°16) deux contre-écrous en nylon M12 (n°88)

Remarque : Serrez les boulons et les contre-écrous en nylon à la main.

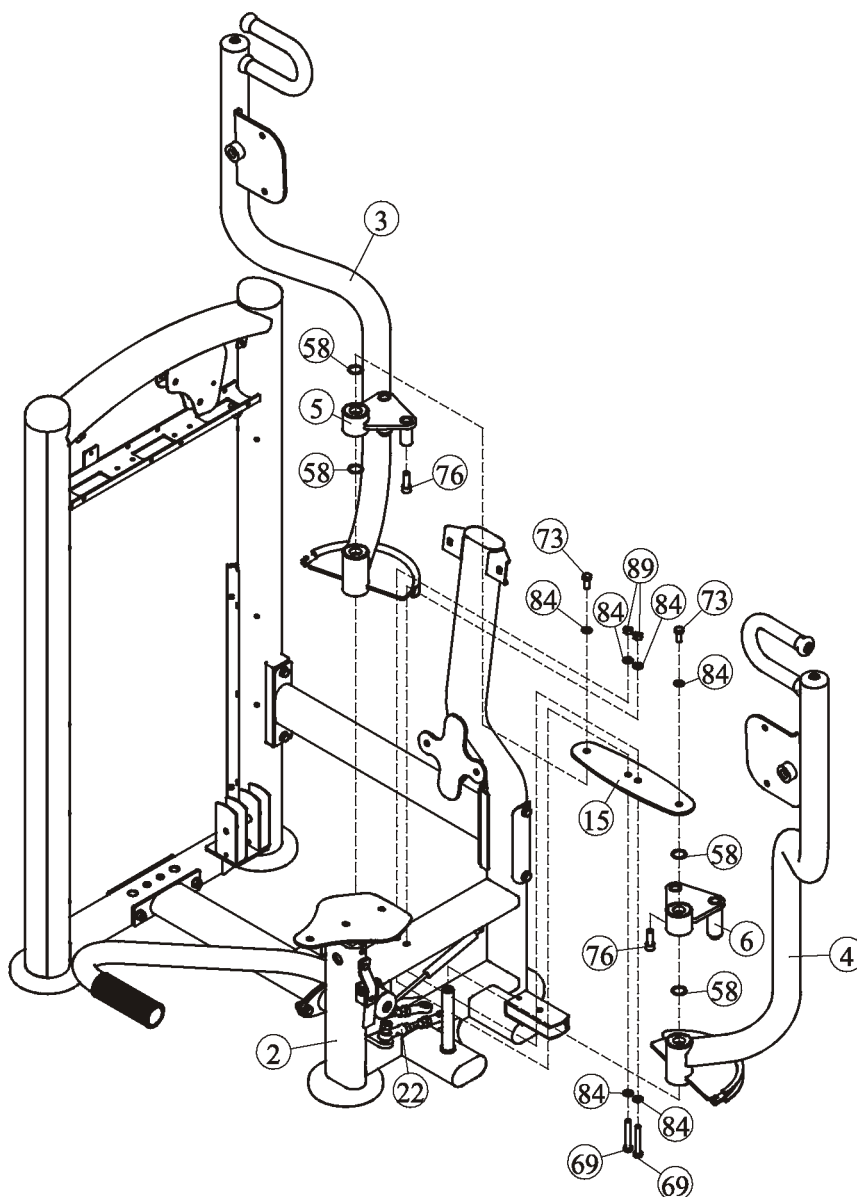


Montage

ETAPE 4

1. Fixez le bras de poulie droit (n°3) et le support droit (n°5) au cadre principal (n°2), à l'aide de : deux grandes rondelles $\Phi 31 \times \Phi 25,5 \times 1,5$ (n°58)
2. Fixez le bras de poulie gauche (n°4) et le support gauche (n°6) au cadre principal (n°2), à l'aide de : deux grandes rondelles $\Phi 31 \times \Phi 25,5 \times 1,5$ (n°58)
3. Fixez le plateau ovale (n°15) au cadre principal (n°2), à l'aide de :
deux boulons à tête hexagonale M10*75 (n°69) deux boulons à tête hexagonale M10*25 (n°73)
six rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n°84) deux contre-écrous en nylon M10 (n°89)
4. Fixez le support droit (n°5) sur l'assemblage de tige (n°22), à l'aide de : une vis à tête creuse M12*35 (n°76)
5. Fixez le support gauche (n°6) sur l'assemblage de tige (n°22), à l'aide de : une vis à tête creuse M12*35 (n°76)

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



Montage

ETAPE 5

1. Fixez :

deux tiges de guidage (n°27)
(n°35)

deux butoirs en caoutchouc pour poids $\Phi 63,5 \times \Phi 19 \times 25,4$

deux barres d'espacement pour colonne de poids (n°29) dix poids de 15 livres (environ 6,8 kg) (n°106)

trois poids de 10 livres (environ 4,5 kg) (n°105)

deux poids de 5 livres (environ 2,3 kg) (n°104)

une plaque supérieure (n°26)

au cadre pour colonne de poids (n°1), à l'aide de :

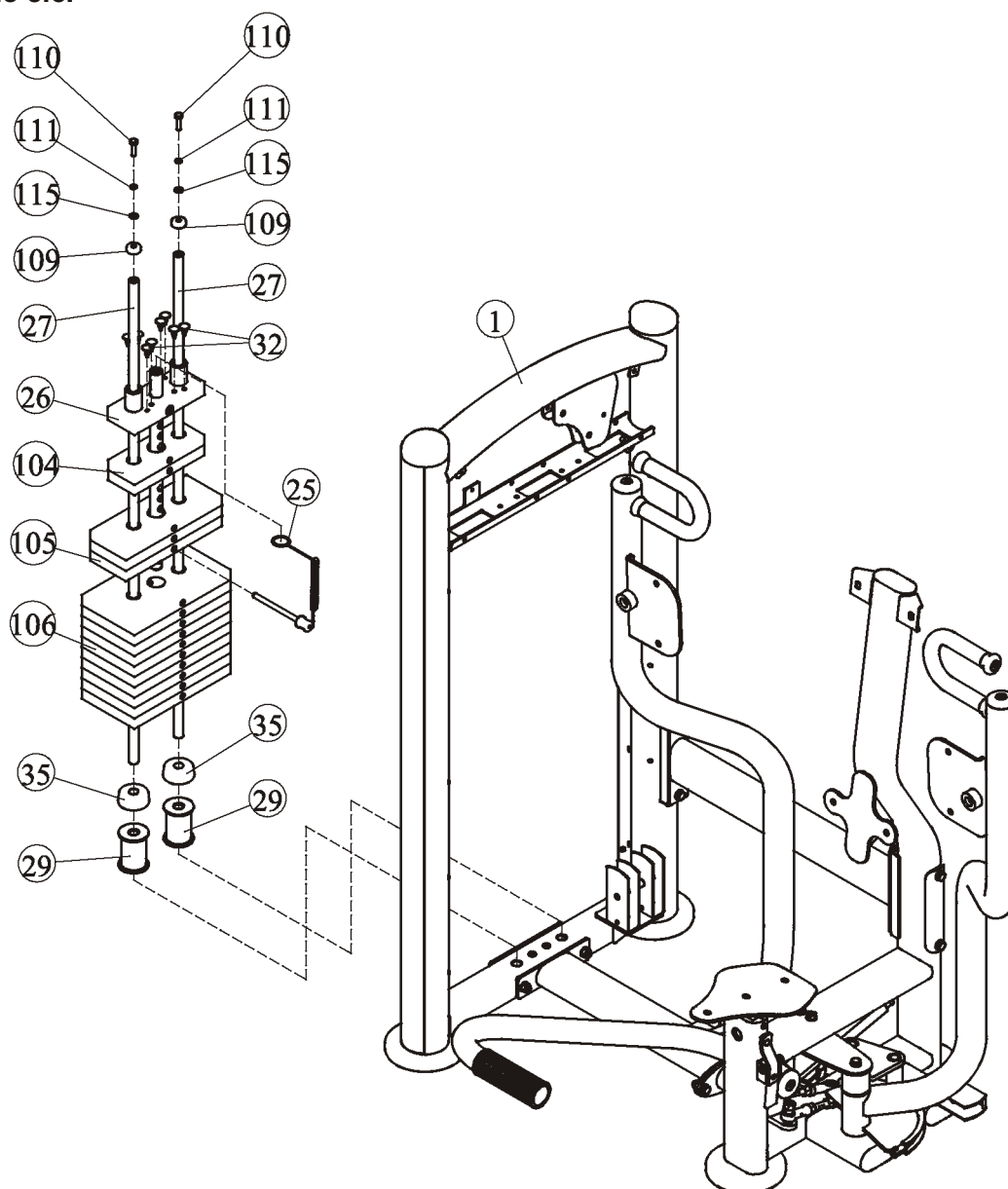
deux boulons à tête hexagonale M8*30 (n°110)

deux rondelles élastiques $\Phi 8$ (n°111)

deux rondelles plates $\Phi 9 \times \Phi 22 \times 1,6$ (n°115)

deux tampons en caoutchouc $\Phi 29 \times \Phi 19 \times 10$ (n°109)

2. Fixez la goupille de sélection avec ressort (n°25) et huit boutons (n°32) à la plaque supérieure (n°26). Remarque : Serrez les boulons et les contre-écrous en nylon à l'aide d'une clé.



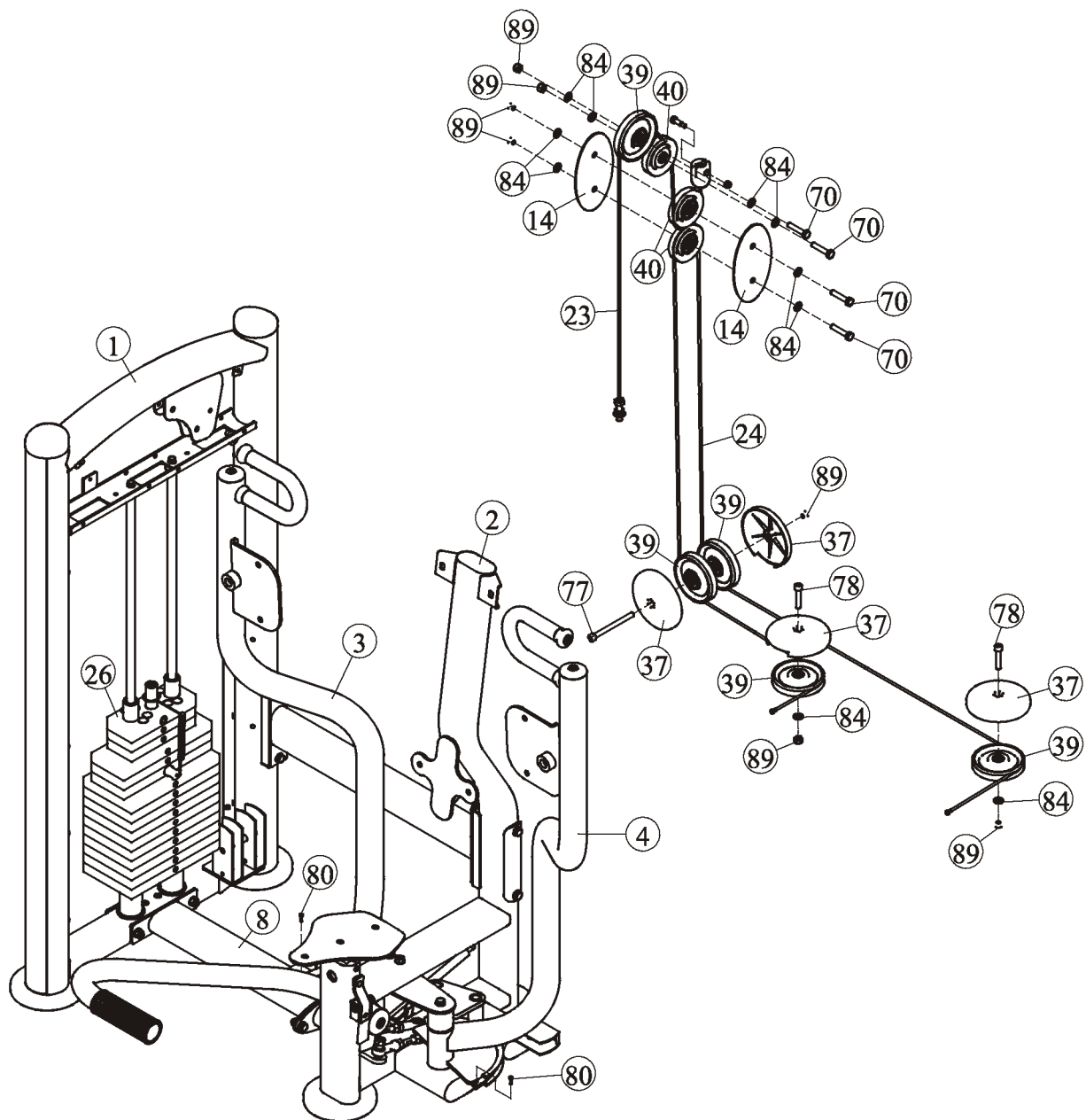
ÉTAPE 6

1. Fixez le câble_1 (n°23) à la plaque supérieure (n°26).
2. Fixez le câble_1 (n°23) au cadre pour colonne de poids (n°1) à l'aide de la vis sur le câble_1.
3. Fixez une poulie de 4,5 pouces (n°39) et une poulie de 3,5 pouces (n°40) au cadre pour colonne de poids (n°1), à l'aide de :
deux boulons à tête hexagonale M10*50 (n°70)
quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n°84)
deux contre-écrous en nylon M10 (n°89)
4. Fixez deux poulies de 3,5 pouces (n°40) aux deux supports mobiles (n°14), à l'aide de : deux boulons à tête hexagonale M10*50 (n°70)
quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n°84)
deux contre-écrous en nylon M10 (n°89)
5. Fixez deux poulies de 4,5 pouces (n°39) au cadre pour colonne de poids (n°1), à l'aide de : deux protections de poulie (n°37)
une vis à tête creuse M10*120 (n°77)
un contre-écrou en nylon M10 (n°89)
6. Fixez une poulie de 4,5 pouces (n°39) au cadre principal (n°2), à l'aide de :
une protection de poulie (n°37)
une vis à tête creuse M10*50 (n°78)
une rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n°84)
un contre-écrou en nylon M10 (n°89)
7. Fixez une poulie de 4,5 pouces (n°39) au bras transversal inférieur (n°8), à l'aide de :
une protection de poulie (n°37)
une vis à tête creuse M10*50 (n°78)
une rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n°84)
un contre-écrou en nylon M10 (n°89)
8. Fixez le câble_2 (n°24) au bras de poulie droit (n°3) et au bras de poulie gauche (n°4), à l'aide de : deux vis à tête creuse M4*15 (n°80)

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

Montage

ÉTAPE 6

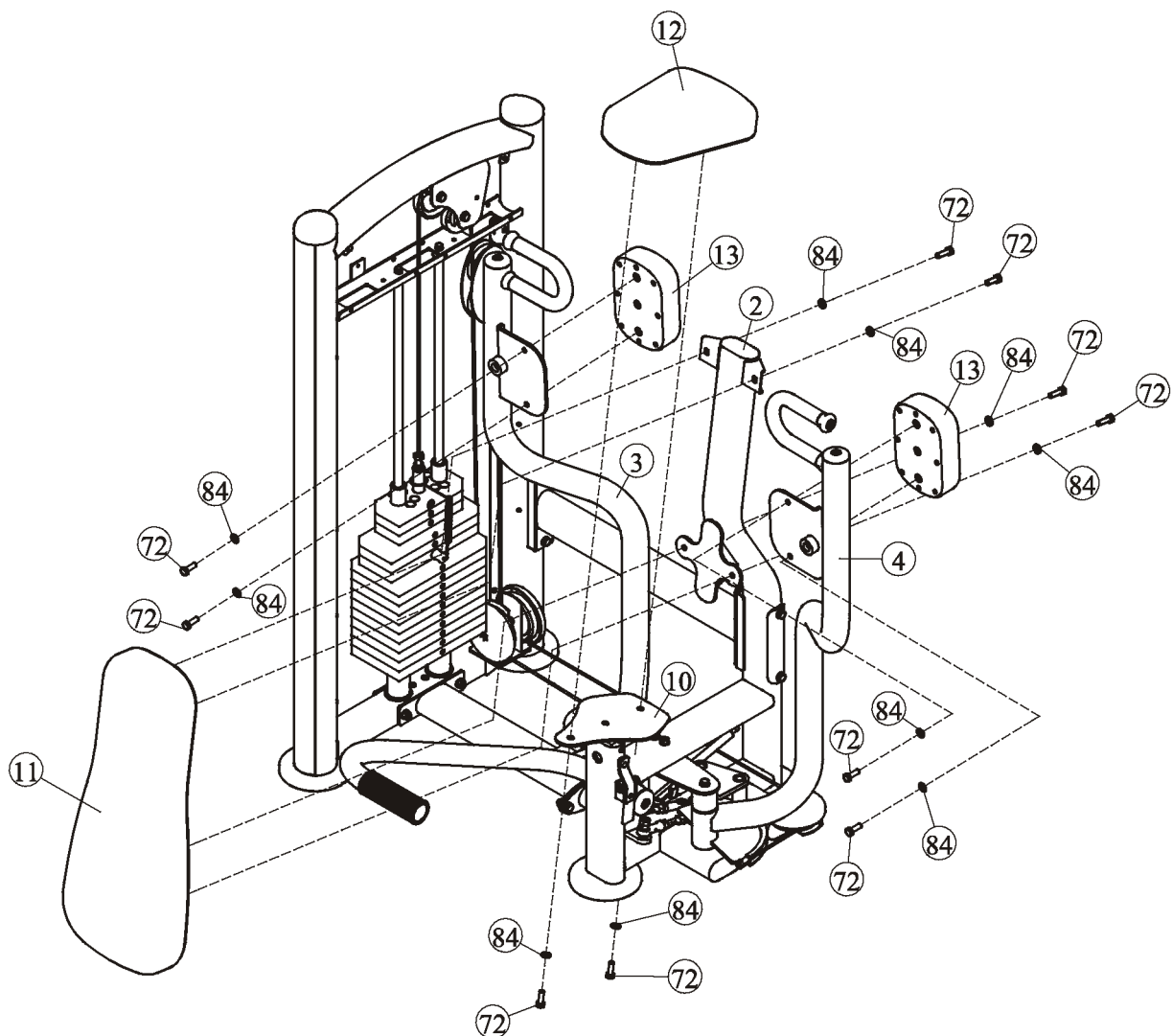


Montage

ETAPE 7

1. Fixez l'assise (n°12) au support d'assise (n°10), à l'aide de :
deux boulons à tête hexagonale M10*30 (n°72) deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n°84)
2. Fixez le dossier (n°11) au cadre principal (n°2), à l'aide de :
quatre boulons à tête hexagonale M10*30 (n°72) quatre rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n°84)
3. Fixez la manchette (n°13) au bras de poulie droit (n°3), à l'aide de :
deux boulons à tête hexagonale M10*30 (n°72) deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n°84)
4. Fixez la manchette (n°13) au bras de poulie gauche (n°4), à l'aide de :
deux boulons à tête hexagonale M10*30 (n°72) deux rondelles plates $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (n°84)

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

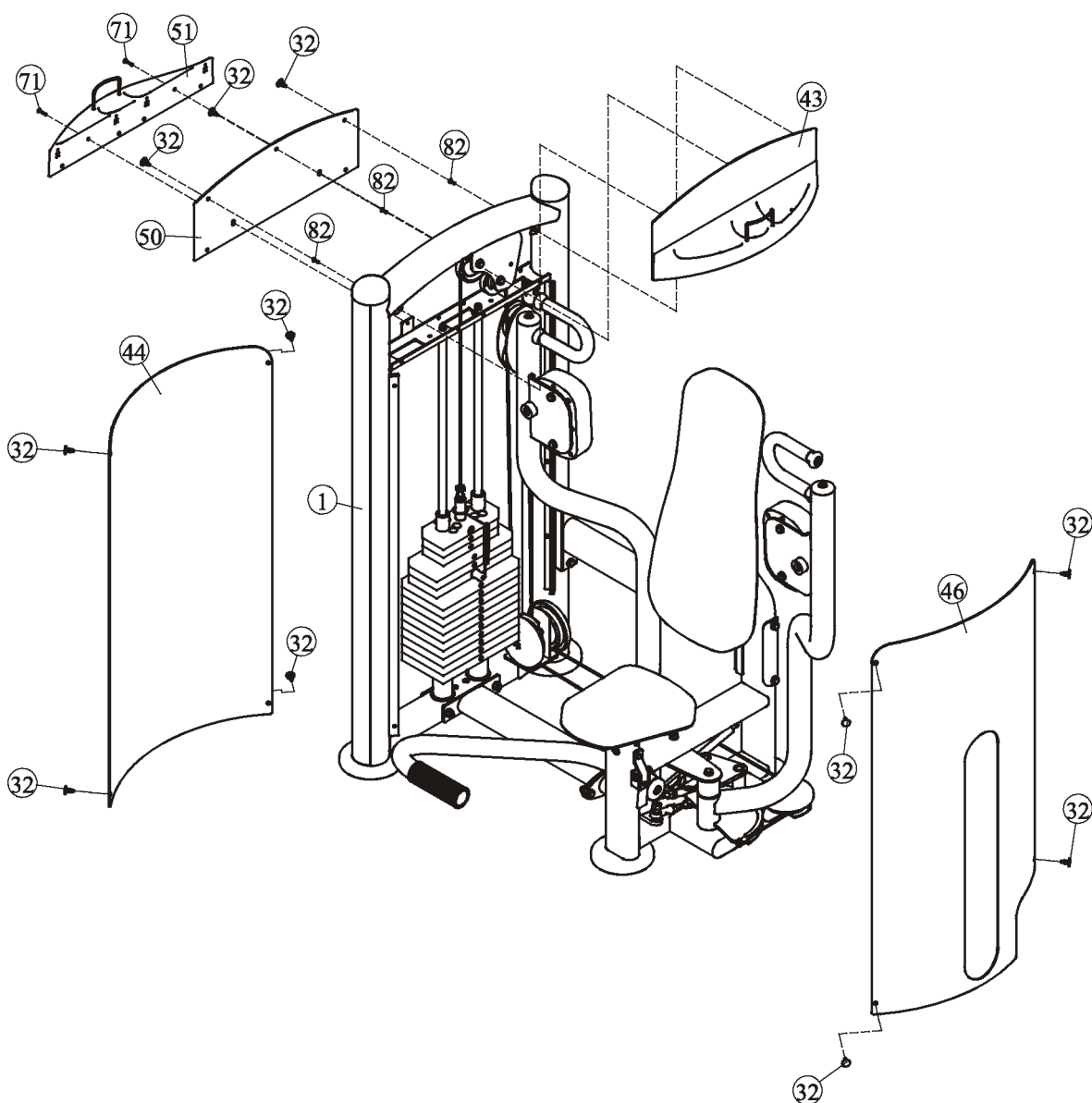


Montage

ETAPE 8

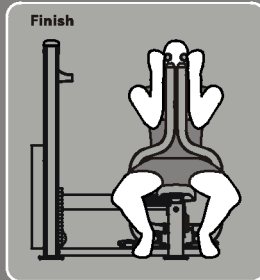
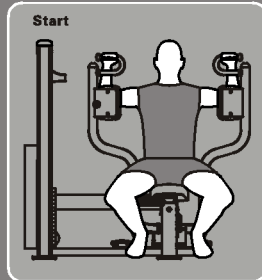
1. Fixez le carter de protection avant (n°46) et le carter de protection arrière (n°44) au cadre pour colonne de poids (n°1), à l'aide de :
huit boutons (n°32)
2. Fixez le carter de protection avant supérieur (n°43) au cadre pour colonne de poids (n°1), à l'aide de : trois vis plates à tête cruciforme M5*16 (n°82)
3. Fixez le carter de protection arrière supérieur A (n°50) et le support arrière (n°51) au cadre pour colonne de poids (n°1), à l'aide de :
trois boutons (n°32) deux vis plates à tête cruciforme M5*25 (n°71)

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



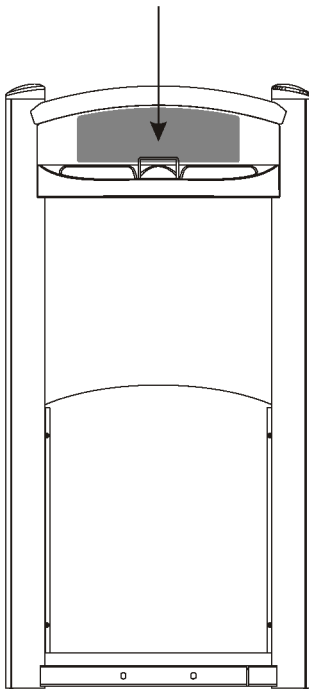
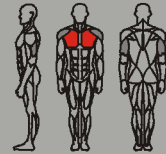
Instructions

PECTORAL



Exercise Instructions

1. Select an appropriate weight.
2. Adjust seat pad to the desired position.
3. Press startup perch by right foot, hold bar, release startup foot slowly, pullover to chest point.
4. Slowly return to the starting position.



Instructions d'entraînement

1. Choisissez un poids approprié.
2. Réglez l'assise dans la position souhaitée.
3. Appuyez sur le levier de démarrage avec les pieds, puis posez les pieds sur le sol. Tenez la poignée et appuyez vers l'avant.
4. Revenez doucement à la position de départ.

(Adaptez le poids grâce à la goupille de sélection)

Spécifications techniques

Catégorie : S

Capacité maximale de poids : 91 kg / 200 lbs

Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg / 330 lbs

Programme d'entretien

T Â C H E S	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 : Revêtement	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 autocollant	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 goupilles.

* Si le ressort se coince ou a perdu de sa rigidité, veuillez le remplacer immédiatement.

Revêtement :

* Pour assurer une durée optimale du revêtement 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 sont affichées sur chaque autocollant.

Écrous et boulons :

* Inspectez tous les écrous et les boulons pour vérifier qu'ils sont bien vissés et les resserrer si nécessaire.

* Pensez à resserrer régulièrement le matériel pour vous assurer que tout est correctement fixé.

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 visuellement les courroies et les câbles pour détecter tout effilochage, écaillage, toute fissure ou décoloration.

* Pendant que l'appareil est éteint, passez soigneusement vos doigts le long de la courroie ou du câble pour détecter des zones affinées 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.

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 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.

