TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



CSX70

Notice originale en italien.

Lire le manuel très attentivement et toujours le garder à portée de main près du produit.

Codice : GRLDTOORXCSX70

Revisione :00

Edizione : 09/17

TABLE DES MATIÈRES

1.0 AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ ..... pag. 3
1.1 RISQUES DANS L'USAGE DU PRODUIT ..... pag. 4
1.2 DESTINATION DE L'APPAREIL ET CONTRINDICATIONS ..... pag. 5
1.3 PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT ..... pag. 6
1.4 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ..... pag. 7

2.0 INSTALLATION DU PRODUIT ..... pag. 8
2.1 DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON ..... pag. 8
2.2 COMMENT IDENTIFIER LES COMPOSANTS ..... pag. 9
2.3 ASSEMBLAGE ..... pag. 10

3.0 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ..... pag. 18

4.0 MAINTENANCE ..... pag. 19

5.0 ELIMINATION - RECYCLACE ..... pag. 20

6.0 CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES ..... pag. 20
6.1 VUE ÉCLATÉE ..... pag. 21
6.2 LISTE DES PIÈCES ..... pag. 22

7.0 CONDITION DE GARANTIE ..... pag. 23

1.0 AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ

CONDUITE ADMIS

• Avant le montage et l'utilisation de cet appareil, lire attentivement cette notice, ainsi que les éventuelles feuilles annexées.

• Lorsque l'outil est installé dans les centres de fitness, des hôtels, ou des clubs privés pour une utilisation collective est obligatoire que les utilisateurs sont en possession d'un certificat médical à des fins sportives prouvant l'aptitude l'activité physique.

• Utiliser uniquement cet appareil sur un sol plat et recouvrir le revêtement sous l'appareil pour éviter des dommages.

• S'assurer que la personne utilisant l'appareil ait bien compris les instructions et surveiller ses premières phases d'entraînement. La notice d'instruction doit toujours se trouver à côté de l'appareil, pour être consultée rapidement en cas de nécessité.

• S'assurer que les personnes utilisant cet appareil aient au minimum 16 ans et qu'elles aient une bonne santé physique.

• Toujours porter des vêtements adaptés pour une activité sportive, qui n'empêchent pas de faire des mouvements. Porter des chaussures adaptées pour la course.

• Si pendant une séance vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements, des sensations de fatigue, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

• S'assurer périodiquement que l'ensemble des boulons et autres fixations de l'appareil soient bien serrés.

• Lorsque l'outil a des pièces en mouvement, utilisez la plus grande attention pour éviter l'écrasement des doigts et des blessures aux mains.

COMPORTEMENTS INTERDITS

• NE PAS utiliser l'outil dans les centres de fitness privés, les clubs, les hôtels ou les zones d'utilisation collective lorsque vous n'êtes pas en possession d'un certificat médical et d'une condition physique appropriée.

• NE PAS placer l'outil dans les sous-sols, terrasses, caves, les zones humides en général, ne le laissez pas exposé aux intempéries (pluie, soleil, etc.).

• Ne pas endommager la console et les parties en plastique de la machine, avec des objets pointus, ou des éponges abrasives, ou de brosses métalliques, ou encore de produits chimiques.

• Ne démontez pas les pièces de la machines, SAUF si l'opération est indiquée dans ce manuel d'instruction.

• Ne laissez pas les enfants ou les animaux s'approcher à l'outil.

• N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé, s'il n'est pas en parfaite condition d'utilisation ou si le câble d'alimentation est abîmé. En cas de dommages et/ou de mauvais fonctionnement de l'appareil éteindre et ne pas le réparer soi-même. Pour d'éventuelles réparations s'adresser uniquement à un centre d'assistance spécialisé.

• Ne portez pas vêtements synthétiques, en laine ou qui empêchent la transpiration pendant l'exercice. L'utilisation de vêtements non adéquates peut causer des problèmes de nature hygiénique, mais aussi la possibilité de créer de des décharges électrostatiques.

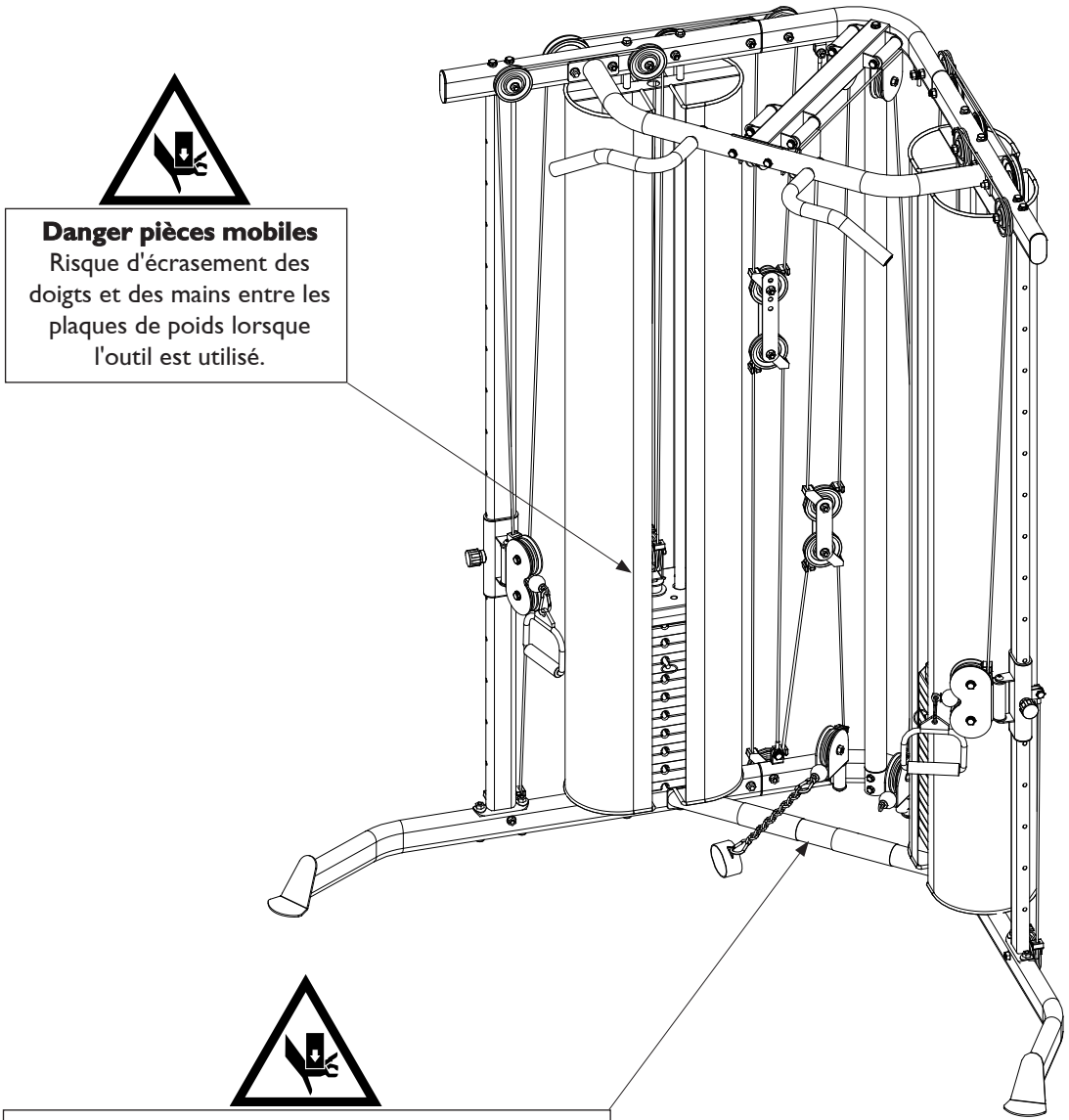
1.1 RISQUES DANS L'USAGE DU PRODUIT

Ce produit n'a pas de pièces en mouvement, mais lors de l'utilisation normale, il est bon de savoir que certaines situations peuvent impliquer certains risques dans le cas où les procédures ne sont pas effectués avec prudence.

Le dessin ci-dessous répertorie les parties du produit qui peuvent générer des dangers quand, lors des manœuvres avec des poids, vous n' accordez pas une attention maximale.

DANGER

Avant d'utiliser le produit, vérifiez toujours l'insertion correcte de toutes les goupilles de verrouillage et le serrage de toute les manette.



Danger pièces mobiles
Risque d'écrasement des doigts et des mains entre les plaques de poids lorsque l'outil est utilisé.

Danger pièces mobiles
Danger d'écrasement et de piégeage des doigts entre les câbles et les poulies.

Il est interdit d'utiliser l'outil en présence de personnes, d'enfants ou d'animaux.

1.2 DESTINATION DE L'APPAREIL ET CONTRINDICATIONS

Le produit pour une utilisation sportive, décrit dans ce manuel, est une station de câble, pour tractions multifonctions, qui offre nombreuses possibilités d'entraînement, de conditionnement muscle, principalement pour la musculature supérieure, mais aussi pour l'inférieur, grâce à la cheville et au autres accessoires dont il est fourni.
L'outil a deux tourelles, chacune équipée d'un pack de poids coulissant sur guides de 50 kg, sélectionnable en plaques de 5 kg, pour travailler avec les câbles croisés, avec la technique du *functional training* les groupes musculaires suivants: les pectoraux, épaules, dos, biceps, triceps, quadriceps, ischio-jambiers, l'intérieur de la cuisse et les mollets.
Le produit est conçu et certifié pour être installé et utilisé dans les clubs, ou centres de fitness et est une machine à usage sportif, non utilisable à des fins médicales ou thérapeutique. Il est essentiel de suivre toutes les instructions et les avertissements contenus dans ce manuel afin d'être sûr de s'entraîner en toute sécurité, des efforts intenses et prolongés ont besoin d'une bonne condition physique et pour cette raison, il est nécessaire d'évaluer les contre-indications d'utilisation ci-dessous.

L'utilisation du produit est interdite dans les conditions suivantes:

• l'utilisateur dans un état de grossesse;
• utilisateur hypertensive, cardiopath;
• l'utilisateur avec le glaucome ou la rétinopathie, la conjonctivite;
• l'utilisateur avec un traumatisme à la colonne vertébrale, des fractures récentes, des implants osseux, le gonflement des articulations, l'ostéoporose;
• l'utilisateur avec une hernie inguinale ou vertébrale.

La garantie sur le présent appareil et la responsabilité du distributeur tomberont, savoir:

- **En cas d'utilisation impropre de l'appareil, différente de celle précisée dans la présente notice,**
- **Si les modalités et les intervalles de la maintenance à exécuter ne sont pas respectés,**
- **En cas d'utilisation de pièces détachées qui ne sont pas d'origine,**
- **En cas de non-respect des conseils de sécurité indiqués sur les étiquettes et dans la notice.**

Cette notice contient toutes les informations nécessaires pour l'installation, la maintenance et une utilisation correcte de l'appareil. L'utilisateur de ce produit, ainsi que ses éventuels amis et les membres de sa famille qui l'utiliseront, ont l'obligation de lire attentivement les informations contenues dans cette notice, pour faire une installation et un usage correct. Pour cette raison ce manuel d'instructions devrait être toujours maintenu proche du produit et être à portée de main.
Respecter les indications contenues dans ce guide garantit une sécurité personnelle maximale et une plus grande durée de vie du produit. Les avertissements de sécurité et les parties de textes importantes ont été mis en évidence en les mettant en texte gras et sont précédés par les symboles suivants:



Les informations mises en évidence par ce symbole signalent un DANGER, faire très attention pour éviter des blessures physiques.



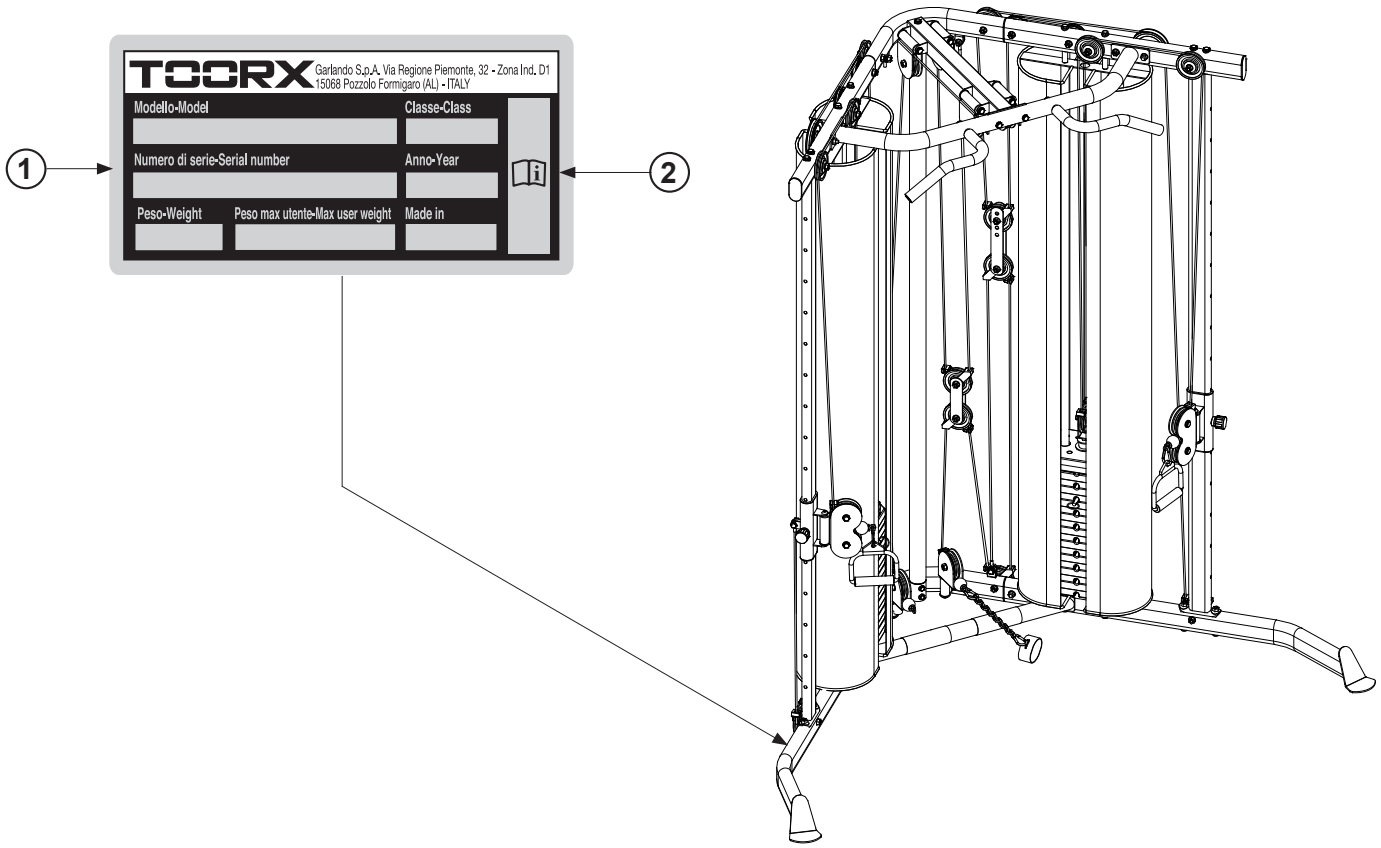
Les informations mises en évidence par ce symbole signalent une PRECAUTION, faire très attention pour éviter d'endommager l'appareil.

OBSERVATION:
Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il s'agit d'aspects esthétiques et que la sécurité et les informations les concernant restent garanties.
Le constructeur poursuit une politique de développement constant et de mise à jour et peut apporter des modifications aux parties esthétiques du produit sans donner de préavis.

1.3 PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT

1) L'étiquette d'identification du produit indique l'adresse du distributeur, les donnés techniques et le numéro de série.
2) Symboles de rappel concernant l'obligation de lire la notice d'instruction est obligatoire avant d'accomplir une quelconque opération de montage ou une quelconque intervention de maintenance sur l'appareil.

L'étiquette indiquant la conformité ne doit jamais être enlevée ou détériorée, le sigle précisant le modèle de l'appareil, ainsi que son numéro de série doivent toujours être renseignés en cas de demande de pièces de rechange.



1.4 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

DIMENSIONS CARTON (LXHXl)	2000 x 1180 x 2070 mm
DIMENSIONS PRODUIT (LXHXl)	l'emballage est constitué de 6 colis de dimensions suivantes: 2025 x 270 x 100 mm + 1290 x 570 x 160 mm + 400 x 200 x 270 mm + 400 x 200 x 230 mm + 400 x 200 x 270 mm + 400 x 200 x 230 mm
STRUCTURE	en acier à section rectangulaire 70 x 30 mm e 80 x 40 mm
POIDS BRUT	167,5 kg
POIDS NET	159 kg
POIDS PACK DES POIDS	2 x 50 kg
POIDS MAXIMALE STRUCTURE	300 kg
POIDS MAXIMAL UTILISATEUR	140 kg
FONCTIONS	station de traction multifonction pour entraînement fonctionnelle avec câble de traction bilatéral personnalisable avec de nombreuses possibilités d'exercice pour de nombreux groupes musculaires, par ex. cable-cross, curls, rameur, traction latérale, poignées d'adduction et d'abduction pour tractions inclinées et réglables en hauteur : tractions supérieures, inférieures ou parallèles
CONFORMITE'	Normes : EN ISO 20957-1 - EN 957-4 (classe HB)
	Directives : 2001/95/CE

2.0 INSTALLATION DU PRODUIT

CARACTERISTIQUES DE LA PIECE:

Pour une utilisation correcte et un bon usage à long terme, la pièce où sera installé l'appareil doit:

- Etre couverte et suffisamment grande,
- Etre dotée de lumière artificielle et naturelle adaptée,
- Etre dotée d'une fenêtre d'aération,
- L'appareil NE DOIT PAS être placé en plein air, dans un local humide, ou dans un endroit exposé à une atmosphère saline.

CARACTERISTIQUES DU SOL:

Le sol indiqué pour placer l'appareil doit:

- Avoir un revêtement parfaitement plat,
- adéquate pour supporter le poids du produit pendant une utilisation normale.

Les revêtements construits avec des matériaux de qualité (per exemple: parquet, moquette) **DOIVENT** être protégés avec une plaque de caoutchouc ou des plaques de feutre sous les zones d'appuis.

CONDITIONS DE SECURITE:

Installez l'outil en pesant des poids vers les murs afin de limiter l'accès à la zone arrière du produit.

PRÉPARATION DE LA PIECE AUX INSTRUCTIONS DE MONTAGE:

Préparer dans une zone assez grande chambre, avant d'assembler ce produit. S'il vous plaît noter que pour faciliter la reconnaissance des différentes pièces, lors de l'installation, il est recommandé d'étendre le contenu des colis au sol, après avoir couvert le sol avec des chiffons en tissu ou des cartons, afin d'éviter d'endommager ou ruiner des planchers particulièrement délicate.

La zone doit être libre de tout ce qui peut constituer un danger (par exemple des bords contre lesquels ils peuvent bosse). Une fois l'outil est assemblé, assurez-vous de laisser suffisamment d'espace autour, de sorte que les exercices peuvent être effectués sans entrave ou difficulté.



La surface métallique des pièces et les vis sont recouvertes par une mince couche de lubrifiant qui est nécessaire pour empêcher la formation de rouille lorsque le produit est en stockage. Afin d'éviter de salir les pièces de meubles, ne pas mettre les morceaux du produit sur les éléments matériels ou de tissu tels que des chaises, des tapis, des meubles, etc. Il est également important de protéger le sol lors de l'assemblage, l'extension du matériau de protection (carton, serviettes, etc ..).

2.1 DEBALLAGE - CONTENU DU CARTON

L'emballage est constitué par une boite en carton fermée avec des points métalliques et des bandes de serrage. Quand la boite est posée par terre, merci de respecter l'indication Côté Haut, matérialisé par une flèche imprimée sur l'emballage. Pour ouvrir le carton, couper les bandes de serrage avec des ciseaux, puis enlever les points de fermeture en métal avec une pince.

Après avoir retiré tous les matériaux à assembler de la boîte, vérifier les dommages subis par le châssis pendant le transport et l'intégrité de tous les éléments de montage.



L'emballage est réalisé avec de matériaux recyclables; pour l'élimination des éléments d'emballage respecter les normes locales pour la récupération des matériaux recyclables.
Les élément d'emballage (carton et sacs), ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils sont des sources potentielles de danger.

2.2 COMMENT IDENTIFIER LES COMPOSANTS

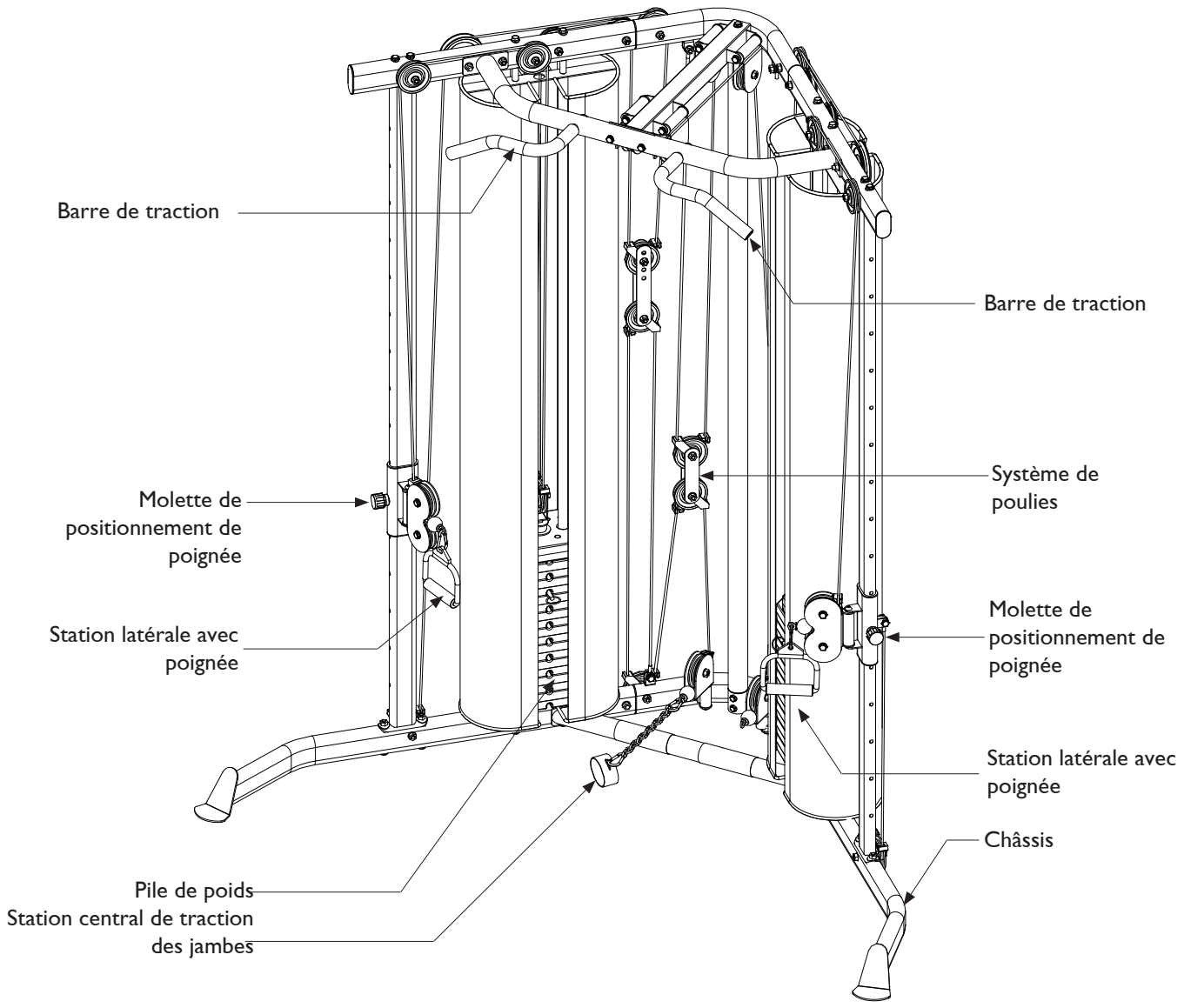
Pour aider à identifier les composants utilisés dans l'assemblage, une liste illustrée est montrée ci-dessous avec la quantité et le numéro de référence; au fond de ce manuel, il y a une liste des composants numérotés en fonction du numéro de référence. Reportez-vous aux illustrations avec les étapes pendant les opérations de montage et éventuellement aussi se référer à la vue éclatée dans le catalogue de pièces de rechange.

ATTENTION

• Lors de l'installation de l'outil, assurez-vous que tous les composants sont orientés exactement comme indiqué dans les dessins des étapes d'assemblage ou de vue éclatée.

• Sauf indication contraire, pendant la assemblage serrer tous les composants.

Principaux éléments de la machine



2.3 ASSEMBLAGE DU PRODUIT

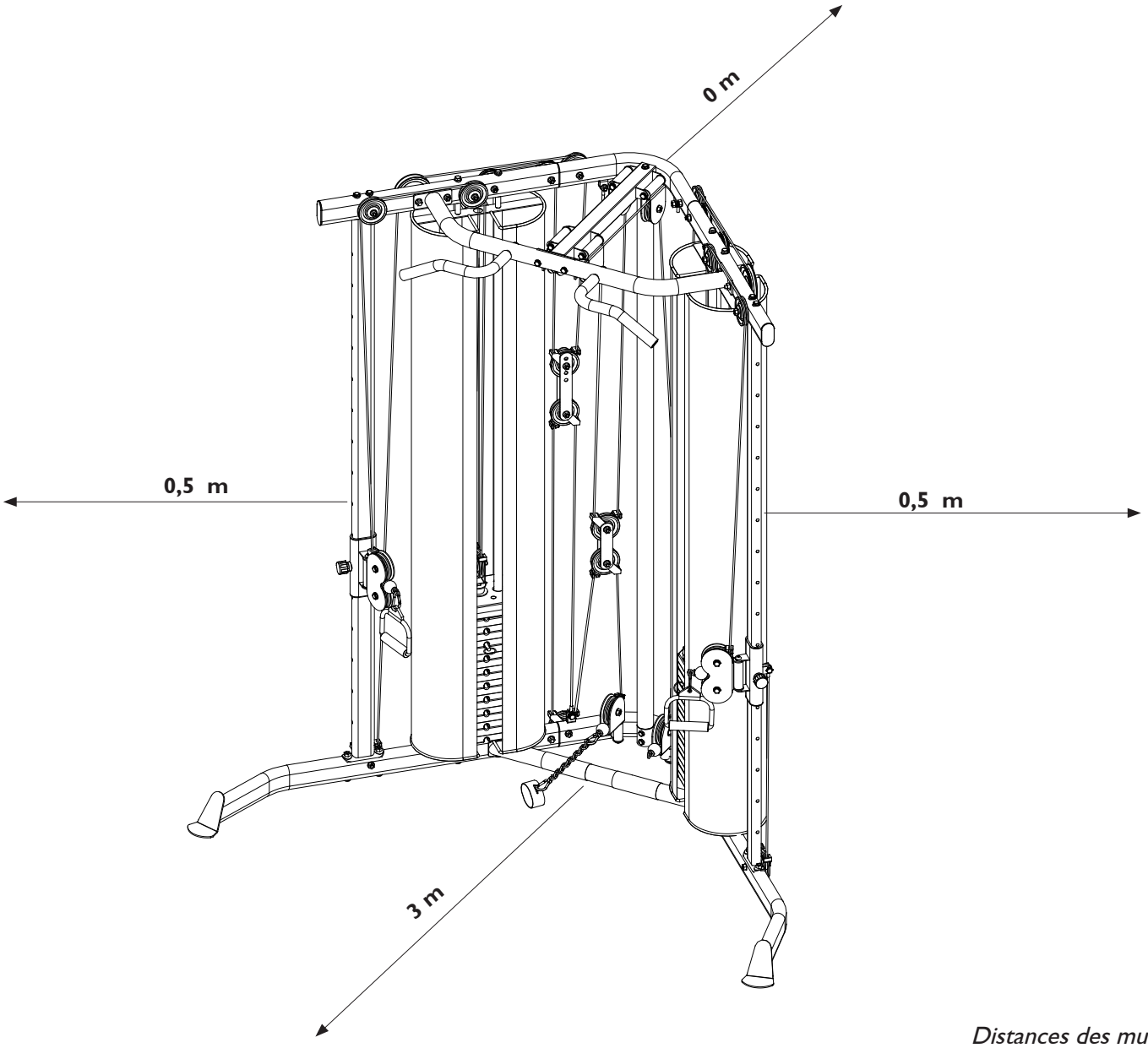
En raison de son poids et de ses dimensions, l'outil doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé.
Lors de l'installation de l'outil, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace autour pour vous déplacer.

Taille maximale de l'outil:
Longueur = 2000 mm
Largeur = 1180 mm
Hauteur = 2070 mm

ATTENTION

• L'assemblage nécessite deux personnes; pour plus confort et sécurité, adapter l'outil vous aider d'une autre personne (annonce exemple un ami, un membre de la famille).

• Après avoir choisi la zone idéale à placer l'outil dans votre appartement, donnez-le vous-même tout le temps nécessaire pour les opérations d'assemblage.



Distances des murs

Assemblage de la base de support

• Fixez la barre droite **C** et la barre de support gauche **AA** à la barre de support angulaire **A**, et fixez chacun, en serrant une vis **17** [M10x55] avec un écrou autobloquant **30** [M10], équipé de rondelles **29** [Ø10].

• Accouplez la traverse inférieure **B** entre la barre de support droite **C**, et barre de soutien gauche **AA**, et fixez chacun, en serrant une vis **17** [M10x55], et une vis **18** [M10x60 mm], avec écrous autobloquants **30** [M10], équipés de rondelles **29** [Ø10].

• Insérer le pivot porte-poulie (l) **O** dans le trou de l'angle de support **A**, et fixer chacun avec deux bagues **4**, une vis **12** [M8x16], et une rondelle plate **27** [Ø10].

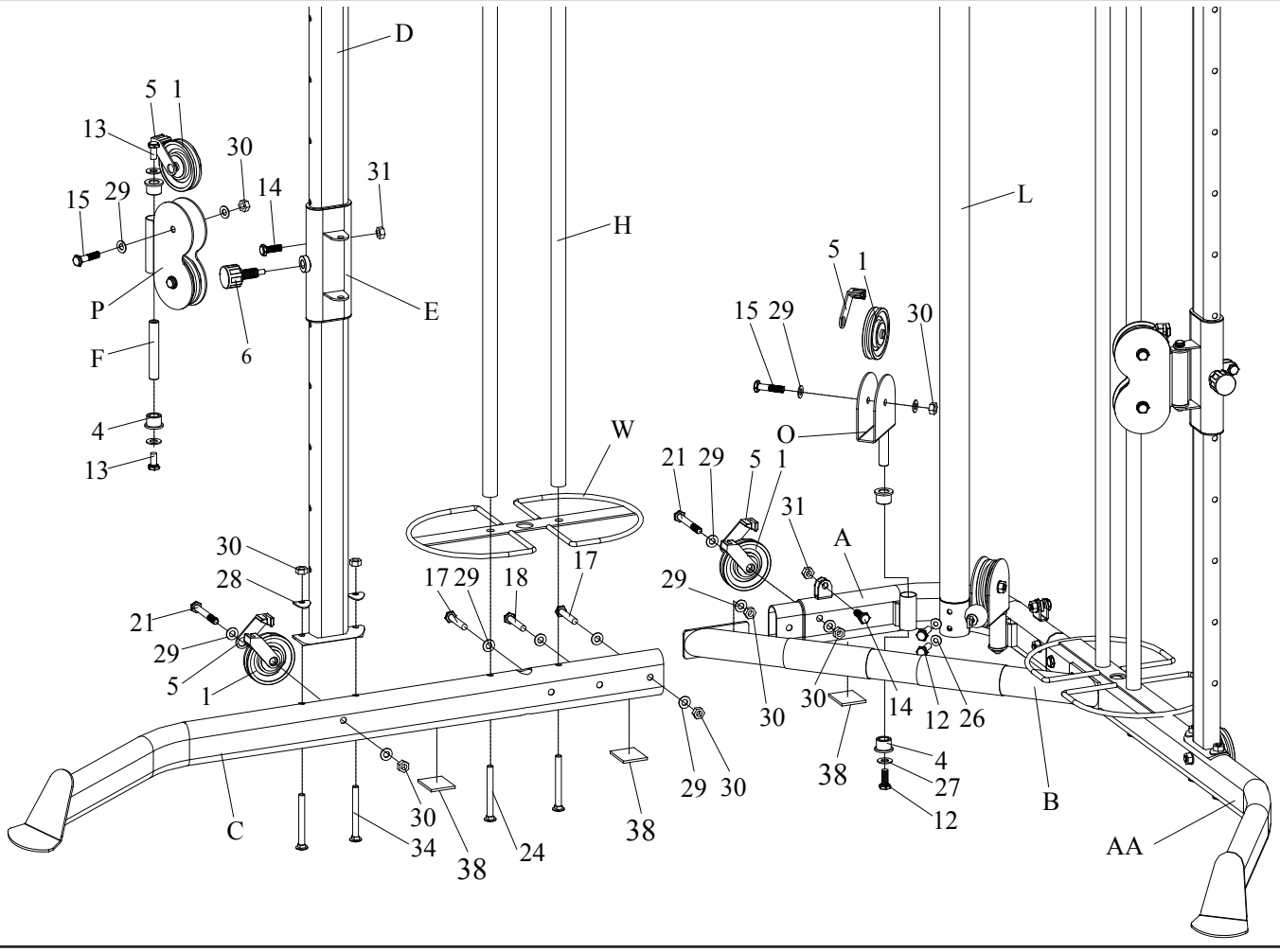
• En positionnant les trous de positionnement verticaux vers l'extérieur, connecter le premier montant latéral **D** à la barre du support droit **C**, et le second montant latéral **D**, à la barre de support gauche **AA**, en alignant les trous de fixation sur base des montants, puis attachez chacun, en serrant de la en serran deux écrous autobloquants **30** [M10] complétés des rondelles courbes **28** [Ø10] avec deux boulons **34** [M10x90].

• Fixer sur la barre de support droite **C** et sur la barre de support gauche **AA**, deux supports en **W** pour le protecteur du sûreté , et les glissières en **H**, fixant chacune avec une vis **24** [M10x95].

• Fixer la porte-poulie (2) **P** aux supports du chariot **E** en insérant la goupille filetée **F**, fixée aux deux extrémités, par deux douilles **4**, munies de deux rondelles **29** [Ø10], en serrant deux vis **13** [M10x16]. Insérer les chariots **E,** à partir du haut des montants **D**, à droite et à gauche, et le fixer avec deux molettes **6**.

• Fixez le montant central **L** sur le support **A** avec deux vis **12** [M8x16], avec des rondelles courbées **26** [Ø8].

• Placer six gromets en caoutchouc auto-adhésifs **38** sous la barre d'angle **A**, la barre droite **C** et la barre latérale gauche **AA**.



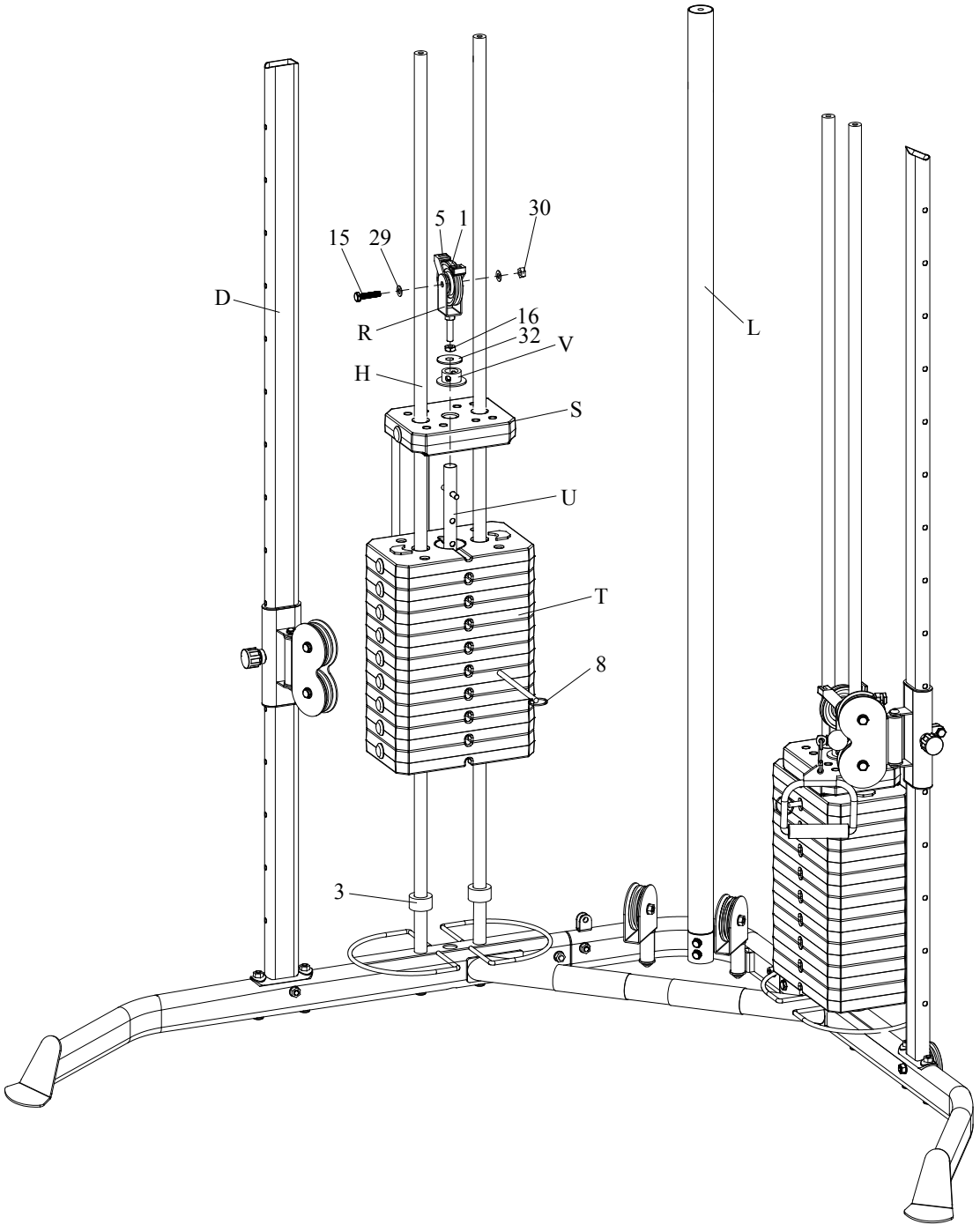
Montage de la pile de poids

- Insérez par le haut des quatre guides de défilement de poids **H** une bague **3** puis les 18 plaques de poids **T** (neuf pour chaque pile des poids) en les glissant et en les accompagnant le long des deux guides.

- **REMARQUE:** *En vous reportant à l'illustration, assurez-vous d'orienter les plaques de poids de la même manière, avec le trou de sélection orienté vers l'extérieur.*

• Insérez la tige de sélection de poids **U**, munie d'un trou fileté à l'extrémité supérieure, dans le trou central de chacun des deux piles de poids **T**, puis insérez les deux goupilles de sélection des poids **8**.

• Sur les deux piles de poids, insérez la fixations **S** à travers le guide de poids **H**, insérez la bague **V** sur la tige de sélection et serrez le porte-poulie (4) **R** avec une grande rondelle **32** [Ø12] et un écrous **16** [M12].



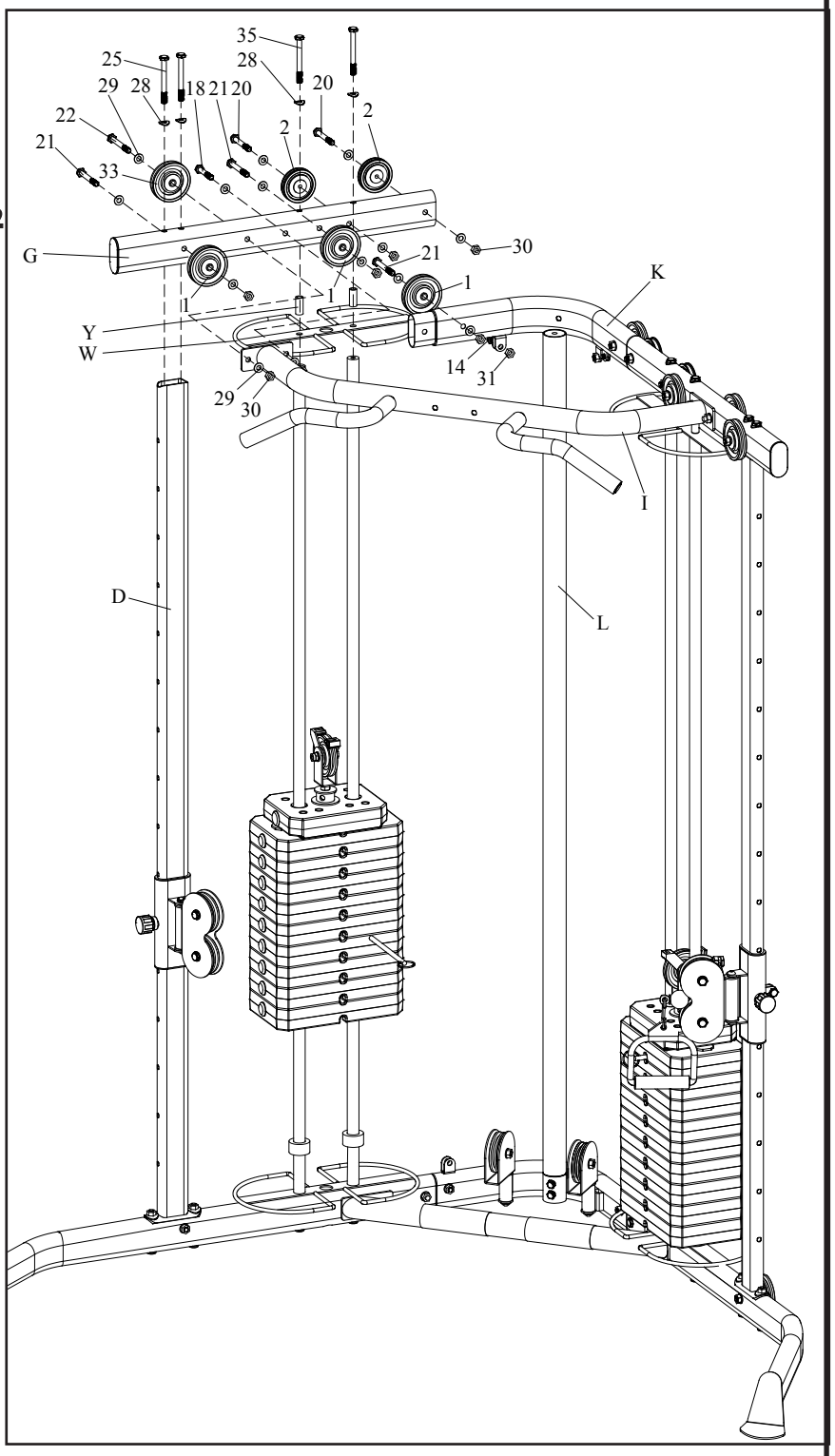
Montage de la poulie supérieure

- Fixer les extrémités de la poutre de liaison **K** aux deux poutres supérieures **G** en serrant une vis **21** [M10x80] à travers une rondelle **29** [Ø10], et une grande poulie **I** avec un écrou autobloquant **30** [M10], complet avec rondelle **29** [Ø10].

- Placer les poutres supérieures **G**, les montants latéraux **D** et les guides de défilement des poids **H** en alignant les entretoises cylindriques **Y** et les supports **W** sur les couvertures de sécurité, comme indiqué. Serrer sur les montants **D** deux vis **25** [M10x95], complètes avec rondelles courbées **28** [Ø10]; serrer sur les guides **H** à travers les entretoises **Y** et les supports **W** deux vis **35** [M10x140] complétées par des rondelles courbées **28** [Ø10].

- Fixer la barre de traction **I** au centre des poutres supérieures **G** en serrant les trous aux extrémités: le trou du côté intérieur avec **18** vis [M10x60] et l'écrou autobloquant **30** [M10], avec les rondelles **29** [Ø10], et trou à l'extérieur, avec vis **22** [M10x85], à travers une poulie large **33**, avec un écrou autobloquant **30** [M10], complet avec rondelles **29** [Ø10].

- En se reportant à l'illustration, fixer une poulie grande **I** aux extrémités des poutres supérieures **G** en serrant une vis **21** [M10x80] avec un écrou autobloquant **30** [M10], complets avec des rondelles **29** [Ø10]. Serrer sur chaque poutre **G** également une poulie petite **2** avec une vis **20** [M10x75], avec un écrou autobloquant **30** [M10], complet avec des rondelles **29** [Ø10].



Montage de la poutre

• Assembler quatre poulies grandes **I**, entre les supports de fixation du support de poulie (3) **Q**, et les bloquer en position par serrage au centre de chacun d'une vis **15** [M10x150], avec un écrou auto-bloquant **30** [M10], l'interposant deux rondelles plates **29** [Ø10].

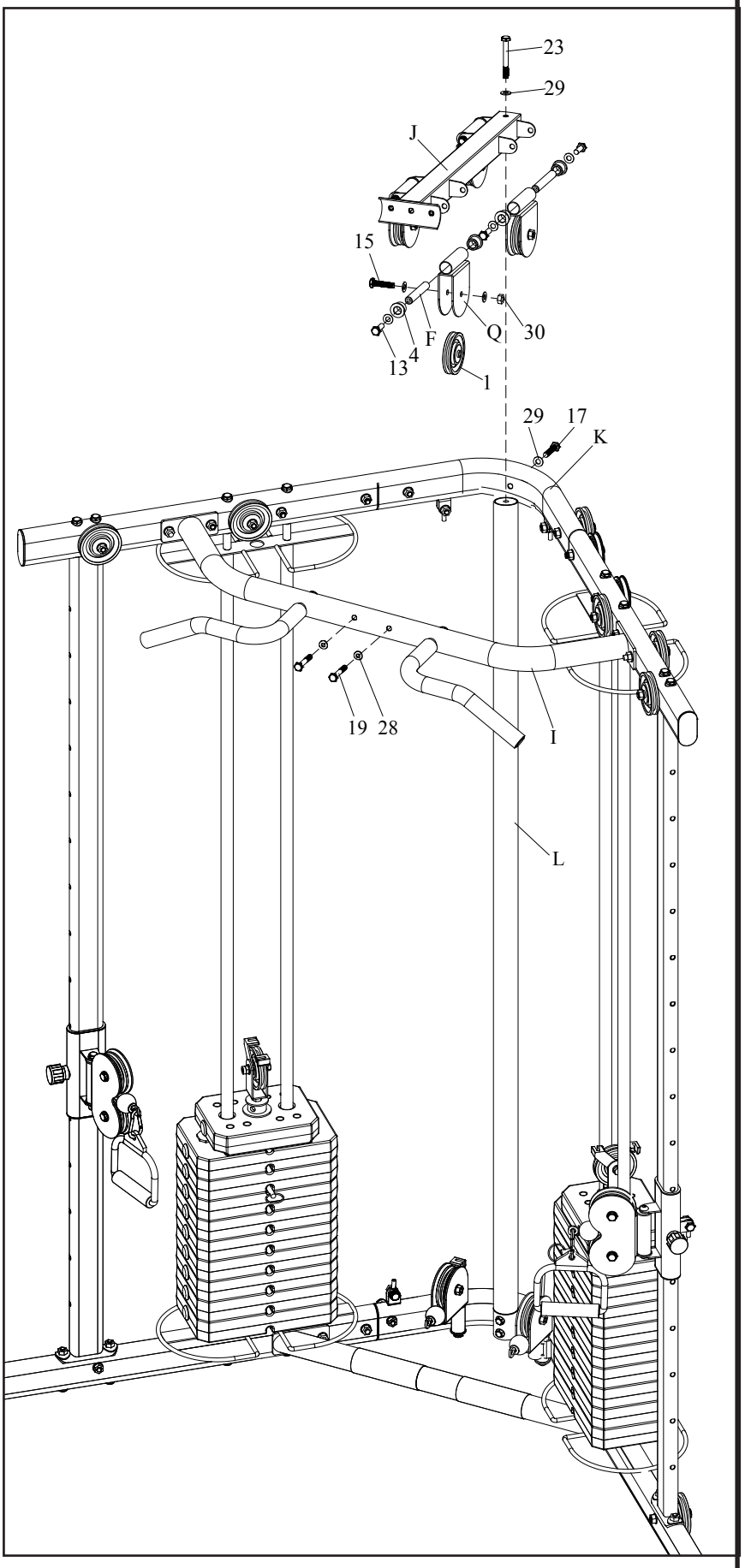
• Attacher quatre portes poulie (3) **Q**, entre les supports chargés de la traverse **J** supérieure, l'insertion de la tige filetée **F**, lié aux deux extrémités, au moyen de deux manchons **4**, accompagnés de deux rondelles **29** [Ø10], en serrant les deux vis **13** [M10x16].

• Attacher la traverse supérieure **J**, entre la barre de tractions **I**, et la poutre de raccordement **K**, en serrant sur la partie avant deux vis **19** [M10x70], accompagné par des rondelles **28** [Ø10], et sur la partie arrière, une vis **17** [M10x55] , équipé d'une rondelle **29** [Ø10].

• Fixer enfin la traverse supérieure **J** au montant central **L** en serrant une vis **23** [M10x70], complétée par une rondelle **29** [Ø10].

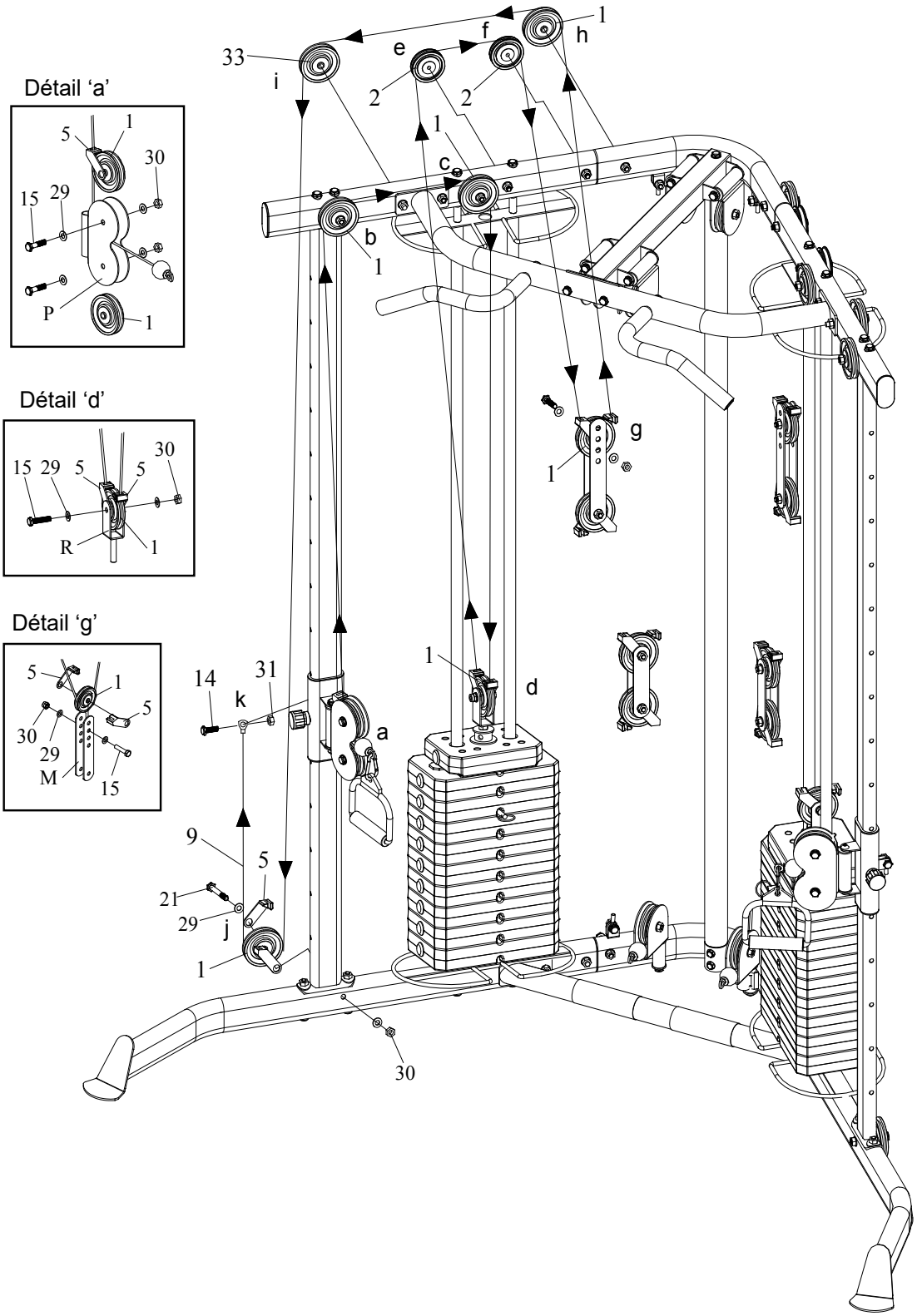
• Monter les deux protections de sécurité **Z** pour protéger les piless de poids en insérant les peignes placés à leurs extrémités dans les supports **W**.

• Procéder aux opérations suivantes pour l'assemblage des câbles en acier.



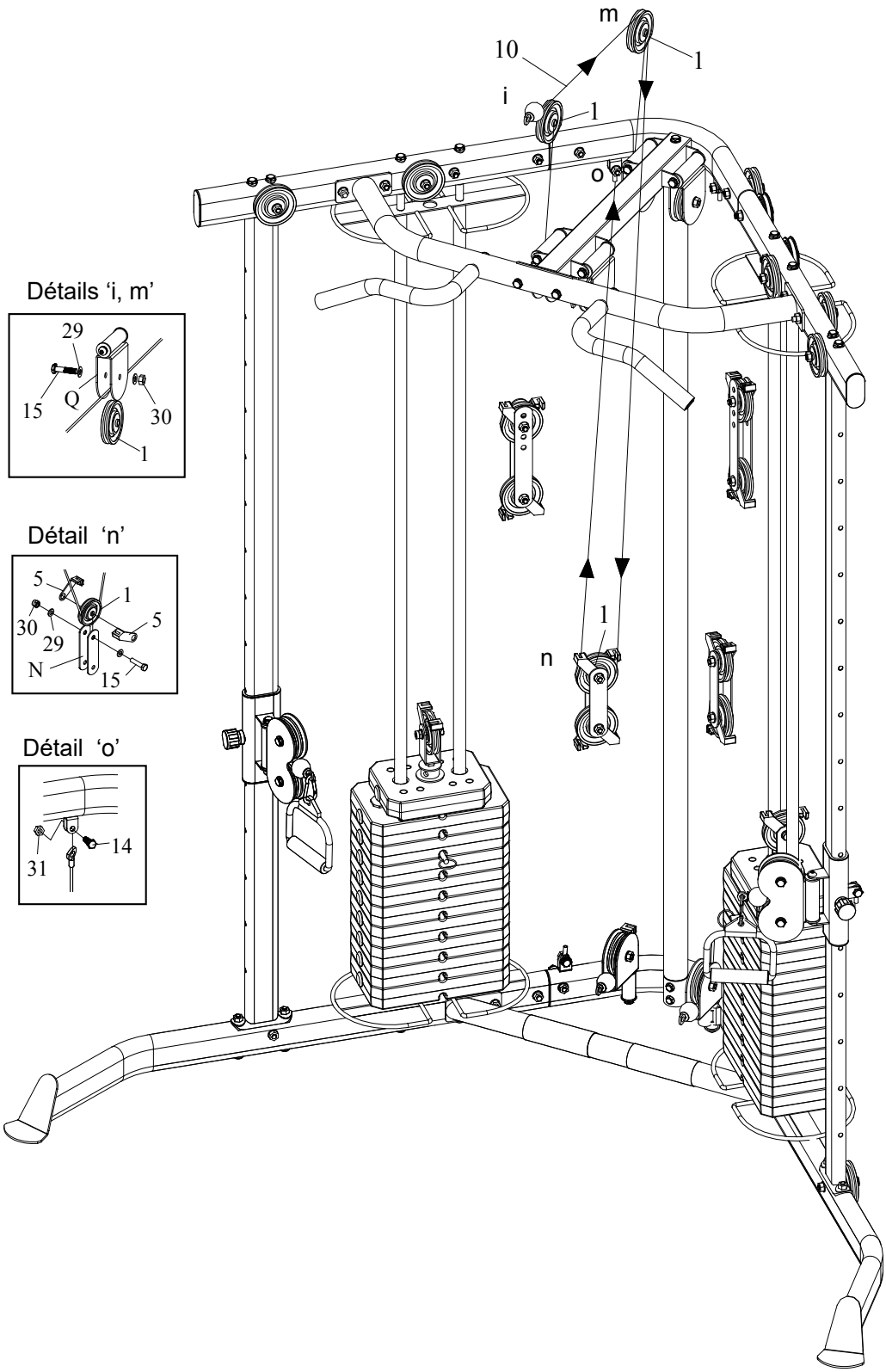
Montage Câble 1- (longueur = 9230 mm) - *Pile de poids de droite*

- Monter le câble **I** en l'insérant dans le chariot de la poignée droite a, puis en le faisant passer dans les au tres positions, en suivant l'ordre indiqué: a→b→c→d→e→f→g→h→i→j→k.
  Répétez la même procédure pour la pile de poids gauche.



Montage Câble 2 - (longueur = 3180 mm) - *Pile de poids de gauche*

- Monter le câble **2** en l'insérant dès la poulie sur le côté droit de la poutre supérieure, puis, en le faisant passer dans les autres positions, en suivant l'ordre indiqué: l→m→n→o.
  Répétez la même procédure pour le paquet de poids gauche.



Détails 'i, m'

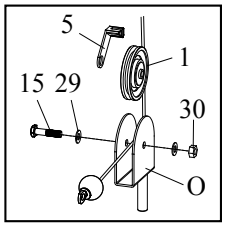
Détail 'n'

Détail 'o'

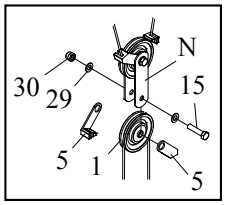
*Montage du Câble **3*** - (longueur = 4010 mm) - *pile de poids droite*

- Monter le câble 3, en l'insérant dès la poulie placé dans la prisee inférieure droite, et ensuite, en le passant dans les autres positions, en suivant l'ordre indiqué: p→q→r→s→t.
  Répétez la même procédure pour la pile de poids gauche.

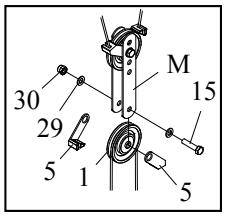
Détail 'p'



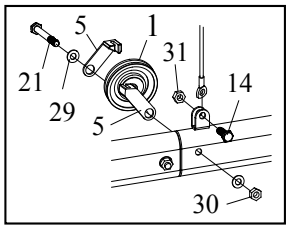
Détail 'q'



Détail 's'



Détails 'r, t'



3.0 PROGRAMME D'ENTREINEMMENT

Les bons outils pour l'entraînement isotonique, sont conçus pour offrir une posture confortable en fonctin du type d'exercice qu'y est fait. Une bonne posture doit être respectée afin de prévenir la douleur subséquente aux articulations et à la musculation.
Le développement de la force et de la masse musculaire est atteint que sur les muscles spécifiquement entraînées. Pour les méthodes d'utilisation, reportez-vous aux informations contenues dans le manuel et consulter votre instructeur, ou un « Personal Trainer », pour un profil de entraînement, adapté à vos conditions physique.
La constance est un élément très important dans l'entraînement isotonique, la séance d'entraînement doit être effectuée au moins 3 fois par semaine, afin de ne pas perdre les avantages qui en découlent pour le renforcement des muscles.

Avant de commencer à utiliser le produit, vous devriez consulter votre médecin pour un contrôle de votre condition physique et pour évaluer des précautions particulières, résultant de la pratique de cet exercice. Pour tous ceux qui sont peu entraînés, vous devez commencer à utiliser le produit peu à peu, avec des séances d'exercices à court terme au niveau des premières approches, et d'augmenter le temps d'entraînement progressivement par jour, en essayant de rester constant. Au début, il est préférable de ne pas exagérer, et commencer dés votre niveau de condition physique est toujours le meilleur choix, car il y a le risque de se blesser ou, au mieux, se trouver le lendemain, à ne pas être en mesure de faire des mouvements naturel, à cause de la douleur.

Comment organiser vos séances d'entraînement

Échauffement: avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

Exercice: la durée d'exercice dépend du nombre de répétitions, et puis de l'état de forme physique. Quand on commence, en général les sessions nécessitent des répétitions de faible intensité et une faible charge; l'attention sera principalement destinée à un mouvement lent et contrôlé, afin d'apprendre parfaitement la technique d'exécution, ce qui évitera tout traumatisme musculaire.

Refroidissement au terme de la séance, nous vous conseillons de vous relaxer en exécutant des exercices d'étirements pendant quelques minutes.

Les 10 règles pour l'entraînement musculaire efficace

1. Ne pas utiliser l'outil quand vous n'êtes pas en parfait état ou si vous ressentez une douleur musculaire.
2. Ne pas augmenter les charges et répétitions sans avoir assimilé correctement la technique d'exécution de chaque exercice.
3. Ne pas entraîner le même muscle tous les jours, attendez au moins dès 36 à 48 heures.
4. Réchauffer le muscle affecté avant le démarrage du programme d'entraînement et maintenir les muscles chauffés au cours de vos exercices.
5. Ne courbez pas votre dos pendant l'exercice, le maintenir droit et bien soutenu par les muscles abdominaux.
6. Ne tenez jamais votre souffle. Expirez vers la fin de levage, inspirez avant de commencer.
7. Rester concentré sur le contrôle musculaire et l'exécution de l'exercice. Ne pas se laisser distraire en parlant ou en regardant la télévision, ou en lisant un livre.
8. Gardez toujours vos muscles tendus et toujours vérifier la vitesse de retour.
9. Entraînez-vous sans exagérer, sans dépasser le propre état de forme physique.
10. Alternez vos exercices musculaires à une séance d'entraînement aérobie et chercher dans une alimentation équilibrée le meilleur compendium pour obtenir un corps parfait.

4.0 MAINTENANCE

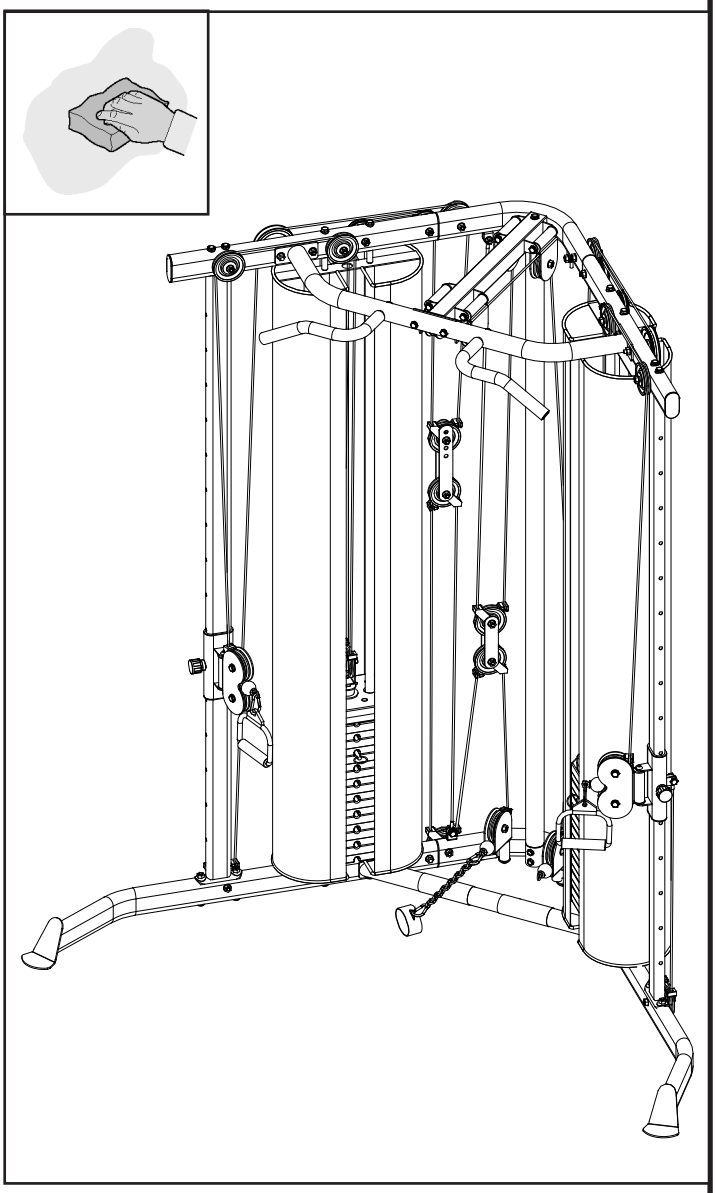
DANGER

• NE PAS utiliser de substances inflammables ou nocives pour le nettoyage. Ne pas utiliser de solvants pour nettoyer pièces en plastique, mais seulement des produits à base d'eau et chiffons doux.

• NE PAS immerger le produit dans l'eau.

• NE JAMAIS lubrifier avec de l'huile, de la graisse ou des pièces du produit.

Il est important d'observer un nettoyage régulier de la machine car la sueur qui se dépose sur les parties de l'outil à long terme provoque un vieillissement prématuré des matériaux.



• Vérifiez périodiquement lle serrage des écrous et des vis.

• Remplacer immédiatement toute pièce détériorée.

• Nettoyez le cadre et le rembourrage avec un chiffon humide et du savon neutre.

• Stockez le produit dans un endroit protégé de la poussière et de l'humidité.

5.0 ÉLIMINATION - RECYCLAGE



Le symbole d'un container de poubelle avec une croix dessus indique que les produits commercialisés entrent dans le champ d'application de la directive européenne pour l'élimination des déchets de nature électrique et électronique (RAEE).



Le symbole CE indique que le produit est pleinement conforme à la directive RoHs 2011/65/EU et qu'aucun de ses composants électriques et électroniques installés dans le produit ne contient les niveaux supérieurs à ceux prévus pour ces mêmes substances, retenues dangereuses pour la santé de l'homme.

Cet appareil NE DOIT PAS être éliminé au même titre que les déchets urbains, mais il doit être traité séparément (dans les pays faisant partie de l'union européenne) en le déposant dans des centres de recyclage prévu à cet effet.

Garlando S.p.A encourage le respect de la nature et de la santé humaine, même en dehors de l'union européenne, et espère que les règles locales pour l'élimination et le recyclage seront suivies, en respectant autant que possible le tri sélectif des déchets, inhérent aux appareils électriques et électroniques, ainsi qu'aux nombreux autres composants (comme le fer, le cuivre, le plastique...) qui pourront être récupérées et réutiliser.

6.0 CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DÉTACHÉES

Pour commander les pièces de rechange se référer à la vue éclatée qui se trouve ci-après.

Merci de nous contacter par mail à l'adresse suivante: sav@e-clypse.com.

Vous recevrez une procédure détaillée (avec un formulaire à remplir) lorsque de votre premier contact par mail. Votre dossier sera traité dans les plus brefs délais. Si nécessaire, nos techniciens pourront vous appeler afin de récupérer d'autres informations utiles à la solution de votre assistance.

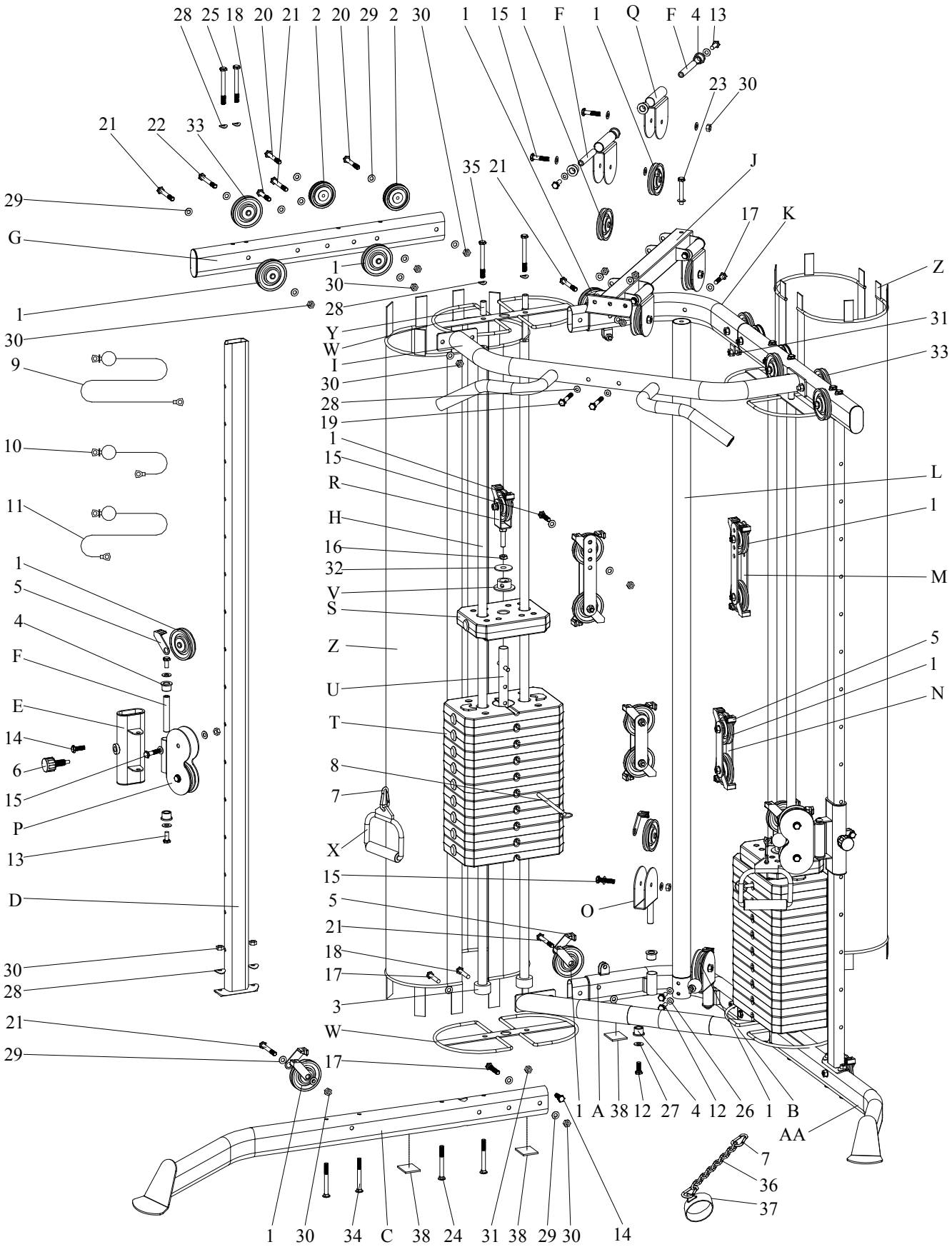
La commande des pièces détachées doit comporter les indications suivantes:

1. Marque et modèle du produit - voir sur l'étiquette du produit
2. Nom de la pièce à changer - voir la liste des pièces détachées
3. Numéro de référence de la pièce détachée - voir la vue éclatée
4. Quantité nécessaire
5. Nom prénom et adresse pour l'expédition - se référer à la fiche pour commander les pièces détachées, annexée à la notice.

SAV : *e-mail:* ***sav@e-clypse.com*** **http://www.e-clypse.fr/**

La présente notice peut comporter certaines petites différences par rapport aux produits que vous possédez, car d'éventuelles mises à jour que le constructeur applique au fil du temps peuvent manquer. En cas de difficulté dans la compréhension des schémas et des descriptions, contacter le centre d'assistance technique par mail

6.1 VUE ÉCLATÉE



6.2 LISTE DES PIÈCES

Pos.	Description	Q.té
A	Barra angolare di appoggio	1
B	Traversa inferiore	1
C	Barra di appoggio dx	1
D	Montante laterale	2
E	Carrello posizionamento maniglia	2
F	Perno filettato	6
G	Trave superiore	2
H	Guida scorrimento pesi	4
I	Barra trazioni	1
J	Traversa superiore	1
K	Trave di collegamento	1
L	Montante centrale	1
M	Blocchetto doppia puleggia regolabile	4
N	Blocchetto doppia puleggia	4
O	Porta puleggia (1)	2
P	Porta puleggia (2)	2
Q	Porta puleggia (3)	4
R	Porta puleggia (4)	2
S	Attacco per piastre peso	2
T	Piastra peso	18
U	Asta di selezione pesi	2
V	Boccola di sicurezza	2
W	Supporto carter di sicurezza	4
X	Maniglia di trazione	2
Y	Distanziale cilindrico	4
Z	Carter di sicurezza	4
AA	Barra di appoggio sx	1
1	Puleggia grande Ø90 mm	30
2	Puleggia piccola Ø70 mm	4
3	Boccola	4
4	Boccola	16
5	Guida cavo	32
6	Manopola posizionamento carrello maniglia	2
7	Moschettone	4
8	Perno di selezione pesi	2
9	Cavo (1) L=9230 mm	2
10	Cavo (2) L=3180 mm	2
11	Cavo (3) L=4010 mm	2
12	Vite M8x16 mm	4
13	Vite M10x16 mm	12
14	Vite M8x30 mm	6
15	Vite M10x150 mm	20
16	Dado M12	2
17	Vite M10x55 mm	5
18	Vite M10x60 mm	4
19	Vite M10x70 mm	2
20	Vite M10x75 mm	4
21	Vite M10x80 mm	10
22	Vite M10x85 mm	2
23	Vite M10x70 mm	1
24	Vite M10x95 mm	4
25	Vite M10x95 mm	4
26	Rondella curva Ø8 mm	2

Pos.	Description	Q.té
27	Rondella grande Ø8 mm	2
28	Rondella curva Ø10 mm	2
29	Rondella Ø10 mm	16
30	Dado autobloccante M10	100
31	Dado autobloccante M8	48
32	Rondella grande Ø12 mm	2
33	Puleggia larga Ø115 mm	2
34	Bullone a incasso M10x90	4
35	Vite M10x140 mm	4
36	Catena	1
37	Cavigliera	1
38	Gommino appoggio autoadesivo	6

7. Condition de garantie

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent pour tous nos appareils :

1) Nous réparons gratuitement, sous réserve des conditions suivantes (numéro 2 à 5), tout dommage ou défaut de l'appareil qui s'avère découler d'un défaut de fabrication si celui-ci est signalé immédiatement après constatation et dans un délai de 24 mois après la livraison à l'utilisateur final.
La garantie ne couvre pas les pièces très fragiles telles que le verre ou le plastique. La garantie n'est pas valable également pour les pièces et parties de l'appareil différant légèrement de l'état dans lequel elles devraient être et n'ayant pas de conséquence sur la valeur de l'appareil et la capacité à l'utiliser, les dommages chimiques ou électrochimiques, les dommages imputables à l'eau ou causés de manière générale par la force et/ou la violence.

2) La garantie donne lieu gratuitement et selon notre décision, à la réparation des pièces défectueuses ou au remplacement de ces dernières par des pièces exemptes de tout défaut. Les coûts de matériel et de main d'œuvre sont pris en charge par nos soins – hors transport. Toute réparation de pièces défectueuses sur site est exclue. La preuve d'achat mentionnant la date de l'achat et/ou de livraison est à présenter. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.

3) Le droit de garantie s'éteint en cas de réparation ou d'intervention de personnes que nous n'avons pas autorisé, d'équipement de nos appareils de pièces complémentaires ou accessoires non-adaptées, de dommages ou de destruction de nos appareils suite à l'emploi de la violence ou à des évènements météorologiques, de dommages causés suite à une utilisation de l'appareil, en particulier une utilisation non-conforme à cette notice d'utilisation, ou à une opération de manutention inappropriée ou en cas de dommages mécaniques de quelque nature que ce soit. Le service après-vente peut vous autoriser, après entretien téléphonique, à réparer ou échanger des pièces que vous recevrez par courrier. Le cas échéant, le droit de garantie ne s'éteint pas.

4) Les prestations réalisées dans le cadre de la garantie ne donnent lieu ni à une prolongation de la garantie ni à un nouveau délai de garantie.

5) Toute autre prestation telle des dommages-intérêts pour des dommages autres que des dommages causés à l'appareil, est exclue dans la mesure où aucune responsabilité n'est statuée.

6) Nos conditions de garantie, comprenant les conditions et l'étendue de la garantie, ne remettent pas en cause les obligations de garantie contractuelles du revendeur.

7) Les pièces d'usure indiquées comme telles dans notre liste de pièces détachées ne sont pas soumises à nos conditions de garantie.

8) La garantie n'est pas valable en cas d'utilisation non-conforme à l'usage auquel l'appareil est destiné notamment dans les studios de fitness, les établissements de rééducation et les hôtels.

Distributeur France :

E-Clypse International
2791 ch. St Bernard, porte 19, bât. A
06220 Vallauris - FRANCE
http://www.e-clypse.fr/
Tel (+ 33) 4 93 61 20 28