TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL DE L'UTILISATEUR



WBX300

Notice originale en italien.

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

Codice : GRLDTOORXWBX300

Revisione :00

Edizione : 10/16

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. 6

2.0 INSTALLATION DU PRODUIT ..... pag. 7
2.1 DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON ..... pag. 7
2.2 ASSEMBLAGE ..... pag. 9

3.0 PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ..... pag. 14
3.1 CONSEILS D'UTILISATION ..... pag. 15

4.0 MAINTENANCE ..... pag. 16

5.0 ELIMINATION - RECYCLACE ..... pag. 17

6.0 CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES ..... pag. 17
6.1 VUE ÉCLATÉE ..... pag. 18
6.2 LISTE DES PIÈCES ..... pag. 19

7.0 CONDITION DE GARANTIE ..... pag. 20

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.

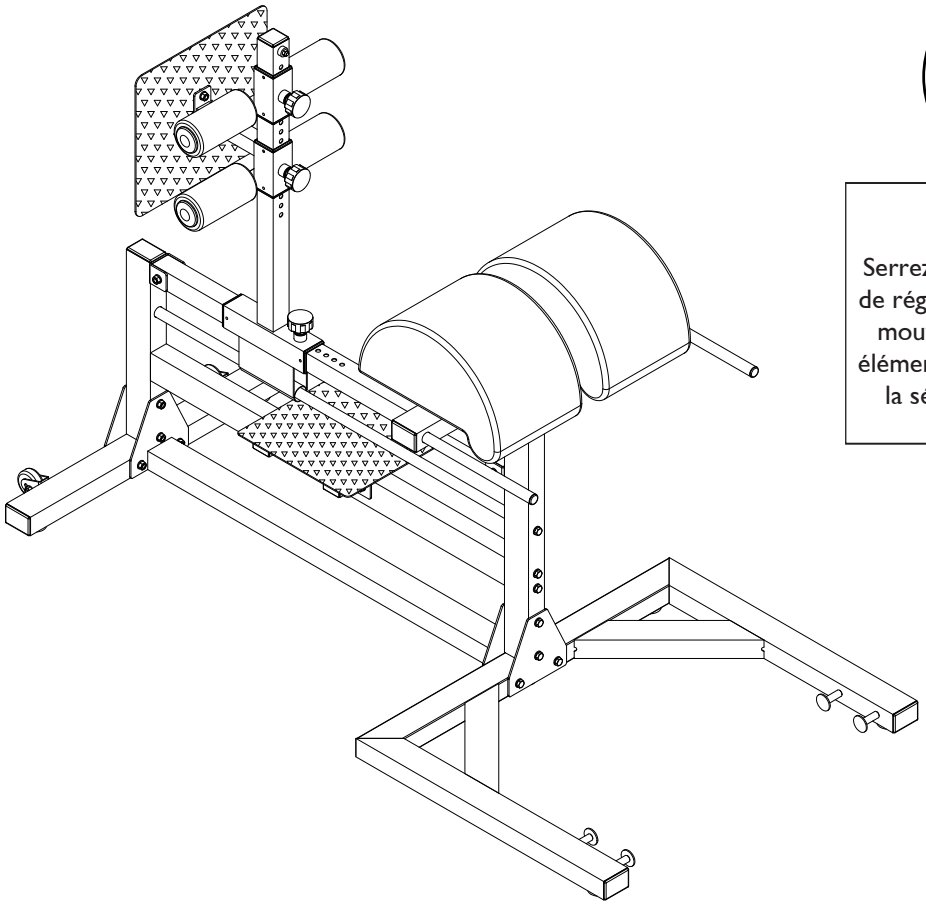
1.1 RISQUES DANS L'USAGE DU PRODUIT

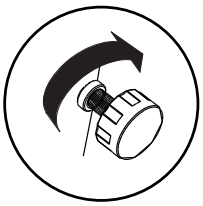
Ce produit n'a pas de pièces en mouvement, mais lors de l'utilisation normale, il est bon de savoir que certaines situations peuvent impliquer certains risques dans le cas où les procédures ne sont pas effectués avec prudence.

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.





Manette:
Serrez toujours les manettes de réglage pour empêcher les mouvements soudains des éléments mobiles au cours de la séance d'entraînement

1.2 DESTINATION DE L'APPAREIL ET CONTRINDICATIONS

Le produit décrit dans ce manuel est un outil de fitness communément appelé banc hyperextension.
Le produit est constitué par un cadre en tubes rectangulaires en acier qui a une excellente robustesse et peut être ancré au sol; Il est conçu exclusivement pour une utilisation sportive et permet d'effectuer des exercices d'hyperextension pour les muscles du bas, du dos, l'abdomen, les fesses et les jambes.
L'outil est conçu et certifié en classe « S », pour une utilisation collective dans un cadre commercial (hôtels, spas, clubs sportifs, clubs privés, etc ...) et peut également être utilisé en privé dans la maison, pour tout le monde qui veulent un produit robuste et conforme aux normes de qualité d'un produit professionnel.

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.



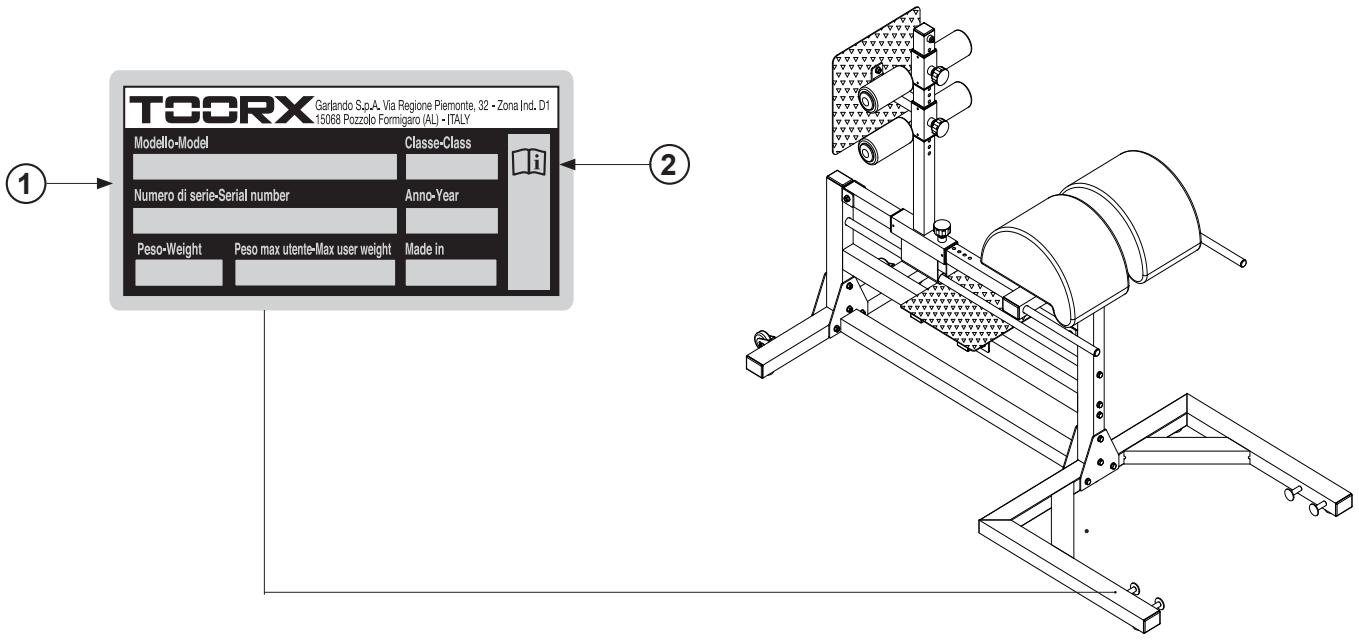
Les informations mises en évidence par ce symbole signalent une PRECAUTION, faire très attention pour éviter d'endommager l'appareil.

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 (LXPXH)	1280 x 300 x 200 mm + 1015 x 810 x 95 mm + 570 x 520 x 295 mm
DIMENSIONS PRODUIT (LXPXH)	1960 x 975 x 1380 mm
STRUCTURE TUBULAIRE	en acier à section rectangulaire 50x75x3 mm
CUSCINI APPOGGIO ADDOMINALE	dimensions 440 x 270 x 260 mm x 2 - doublure en cuir écologique
CHARIOT FERME- PIEDS	réglage vertical sur 18 niveaux - réglage horizontal sur 13 niveaux
POIDS NET	77 kg
POIDS BRUT	90 kg
POIDS MAXIMAL UTILISATEUR	180 kg
CONFORMITE'	Normes : EN ISO 20957-1 [2013] Classe SC Directive : 2001/95/CE (sécurité de produits)

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,
- Avoir une humidité relative comprise entre 20% et 90%.

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:

Il est préférable que cet appareil soit installé dans une pièce qui puisse être fermée à clé, de sorte que des enfants ou des animaux domestiques ne puissent y avoir accès.

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.



Compte tenu de la présence de petites pièces, lors des opérations de montage, éloigner les enfants de la zone de travail.

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 ..).

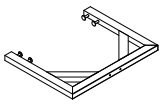
2.1 DEBALLAGE - CONTENU DU CARTON

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.



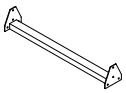
L'emballage est réalisé avec de matériaux recyclables; pour l'élimination des éléments d'emballage respecter les normes locales pour la récupération des matériaux recyclables.
Les élément d'emballage (carton et sacs), ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils sont des sources potentielles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



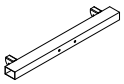
(1) SOUTIEN AVANT



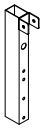
(2) PLAQUE GRANDE



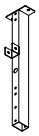
(3) BARRE INFÉRIEURE



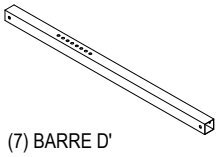
(4) SOUTINE ARRIÈRE



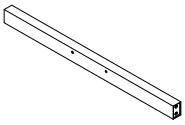
(5) MONTANT ARRIÈRE



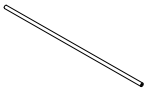
(6) MONTANT AVANR



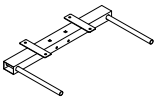
(7) BARRE D' ADAPTATION



(8) BARRA DE CONNECTION



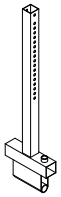
(9) GUIDE CYLINDRIQUE



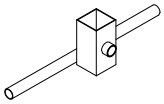
(10) BARRE POIGNEES



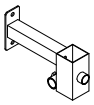
(11) PLAQUE PETITE



(12) CHARIOT REGLABLE



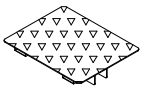
(13) GLISSIERE FERME CHEVILLE



(14) GLISSIERE APPUI PIEDS



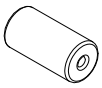
(15) PLAQUE APPUI PIEDS



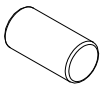
(17) PLATEAU



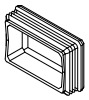
(18) COUSSIN DE SUPPORT



(19) ROULEAU EN MOUSSE



(20) REVÊTEMENT ROULEAU



(21) BOUCHON CARRE' 50X75



(22) BOUCHON CARRE'25X50



(23) BAGUE RONDE



(24) BAGUE CARRE



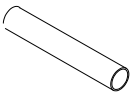
(25) BOUCHON CARRE' 50X50



(26) BOUCHON ROND



(27) BOUCHON POUR ROULEAUX



(28) REVÊTEMENT POIGNEES



(29) ROUE DE DEPLACEMENT



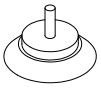
(30) MANETTE VIS A' RESSORT



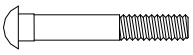
(31) MANETTE A' VIS



(32) BAGUE EN PLASTIQUE



(33) PIED RÉGLABLEE



(34) BOULON M10X65



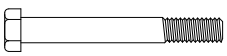
(35) VIS M10X95



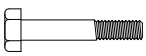
(36) VIS M10X85



(37) VIS M10X80



(38) VIS M10X75



(39) VIS M8X45



(40) VIS M10X20



(41) VIS M10X16

(42) RONDELLE PLATE M10

(43) ECROU AUTOBLOQUANT M10

(44) RONDELLE PLATE M8

(45) ECROU AUTOBLOQUANT M8

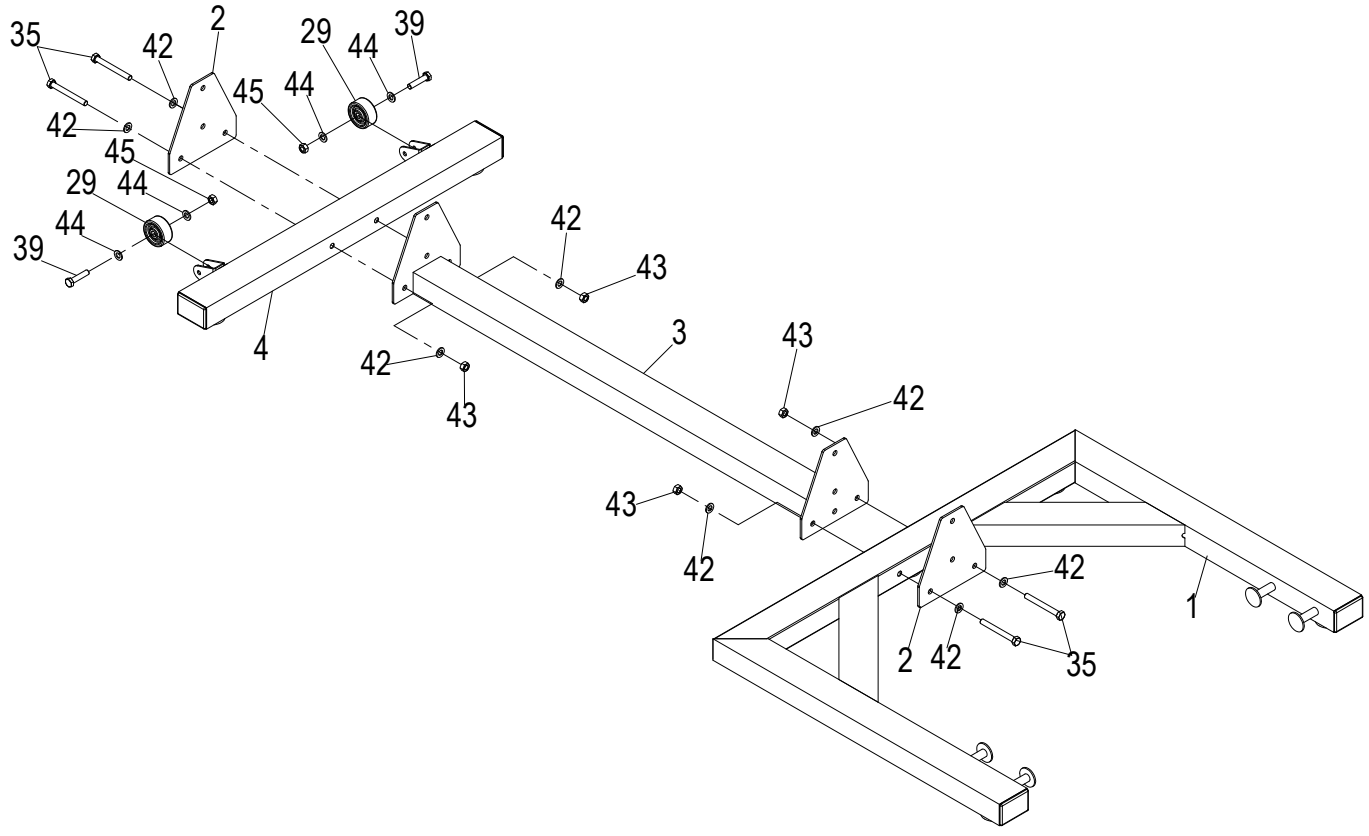
2.2 ASSEMBLAGE DU PRODUIT

Le produit est emballé démonté en plusieurs parties afin d'économiser de l'espace; pour utiliser le produit il faut l'assembler en se référant aux instructions suivantes.

- Placer le support avant **1** sur le plancher, l'appui arrière **4** et la barre inférieure **3** de la manière représentée sur la figure. Fixer le support avant **1** à la barre inférieure **3** par l'intermédiaire d'une grande plaque **2** en serrant deux vis **35** [M10x95mm] accompagnés de deux rondelles plates **42** [M10] avec deux écrous auto-bloquant **43** [M10] avec des rondelles plates **42** [M10].

- Fixer le support arrière **4** à la barre inférieure **3** par l'intermédiaire d'une grande plaque **2** en serrant deux vis **35** [M10x95mm] accompagnés de deux rondelles plates **42** [M10] avec deux écrous **43** [M10] auto-bloquant avec des rondelles plates **42** [M10].

- Fixer les deux roues de déplacement **29** entre les deux étriers du support l'arrière **4** en serrant les deux vis **39** [M8x45mm] accompagnés de deux rondelles plates **44** [M8], avec deux écrous autobloquants **45** [M8] accompagnés de deux rondelles plates **44** [M8].



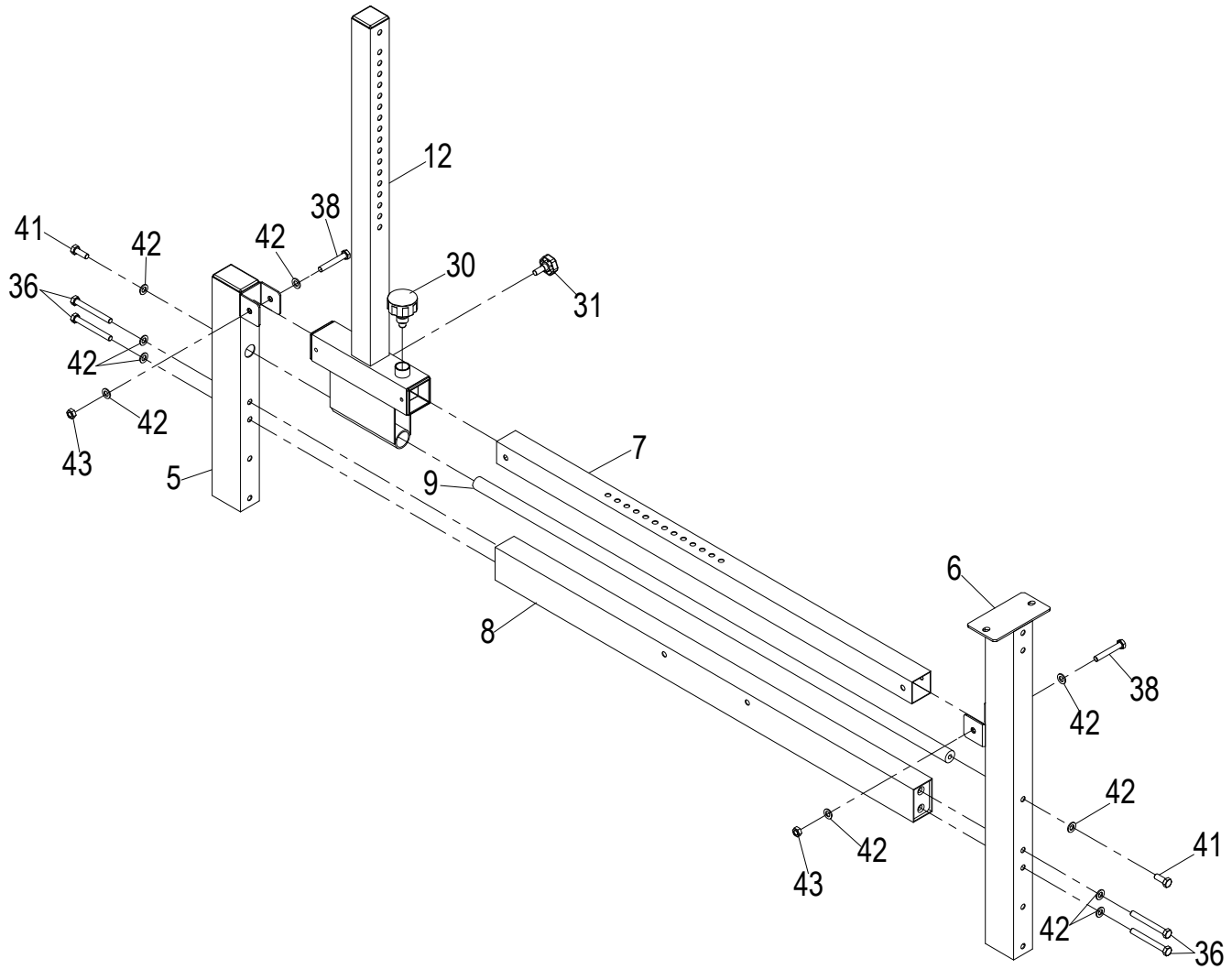
- Fixer une extrémité de la barre de réglage **7** dans l' étriers du montant arrière **5** en serrant une vis **38** [M10x75] accompagnée d'une rondelle plate **42** [M10], avec un écrou auto-bloquant **43** [M10] équipé d'une rondelle plate **42** [M10].

- Insérez la barre cylindrique **9** dans le trou sur le montant arrière **5** de la manière représentée, puis le fixer en serrant une vis **41** [M10x16] accompagné de la rondelle **42** [M10]. Fixer la barre de liaison **8** au montant arrière **5** en serrant les deux vis **36** [M10x85] complétés avec des rondelles plates **42** [M10].

- En se référant à l'orientation représentée en figure, insérer le chariot **12** simultanément à travers le guide cylindrique **9** et la barre de réglage **7,** puis le verrouiller par la manette à ressort **30** et la manette de sécurité **31**.

- En se référant à l'orientation représentée en figure, coupler le montant avant **6** aux extrémité libres de la barre cylindrique **9,** de la barre de réglage **7** et de la barre de liaison **8.**

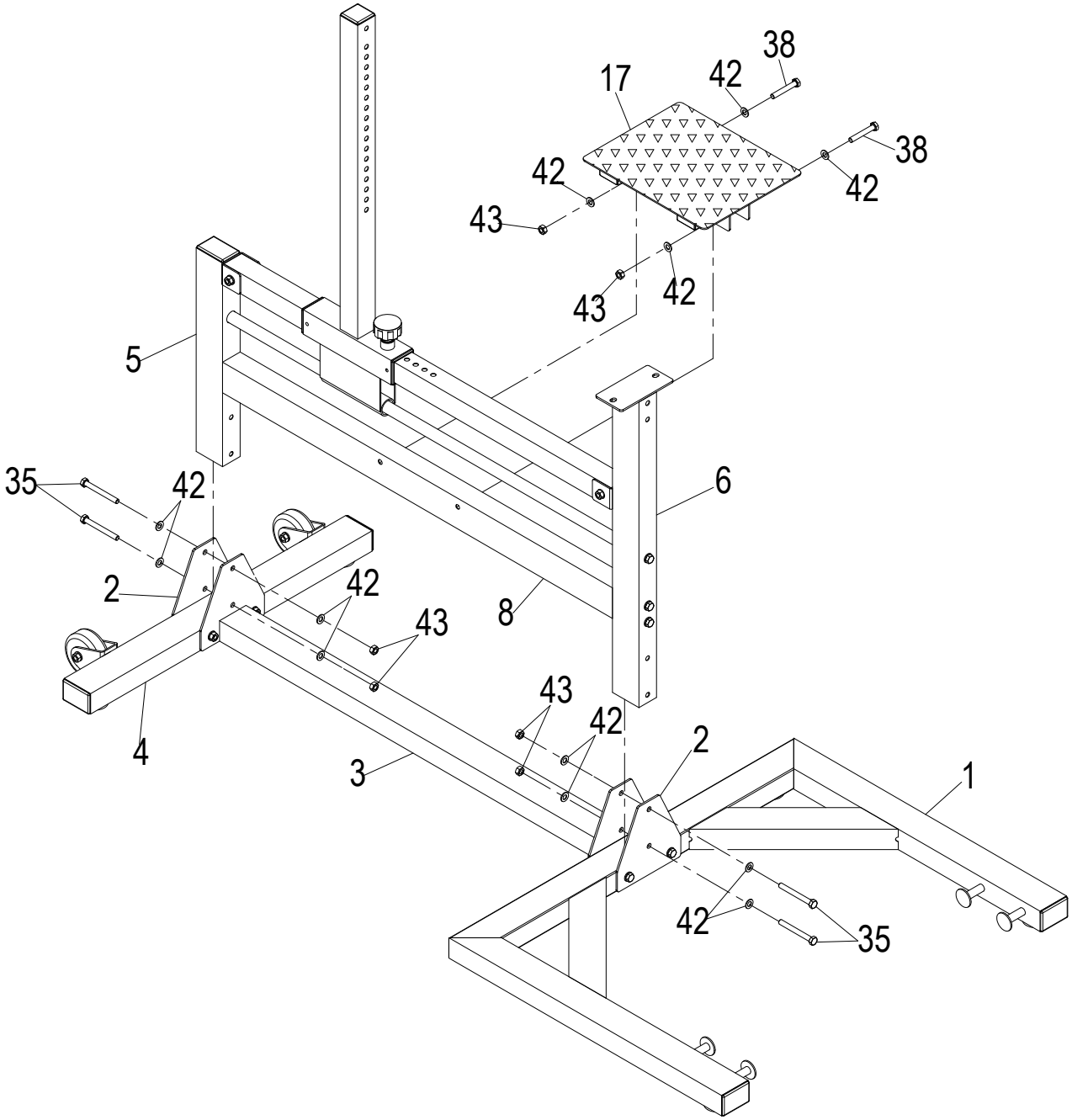
Fixer la barre de réglage **7** dans le support du montant avant **6** en serrant une vis **38** [M10x75] accompagnée d'une rondelle plate **42** [M10], avec un écrou auto-bloquant **43** [M10] équipé d'une rondelle plate **42** [M10].
Fixer la barre cylindrique **9** dans le trou sur le montant avant **6** en serrant une vis **41** [M10x16] accompagné de la rondelle **42** [M10].
Fixer la barre de liaison **8** au montant avant **6** en serrant les deux vis **36** [M10x85] complets des rondelles plates **42** [M10].



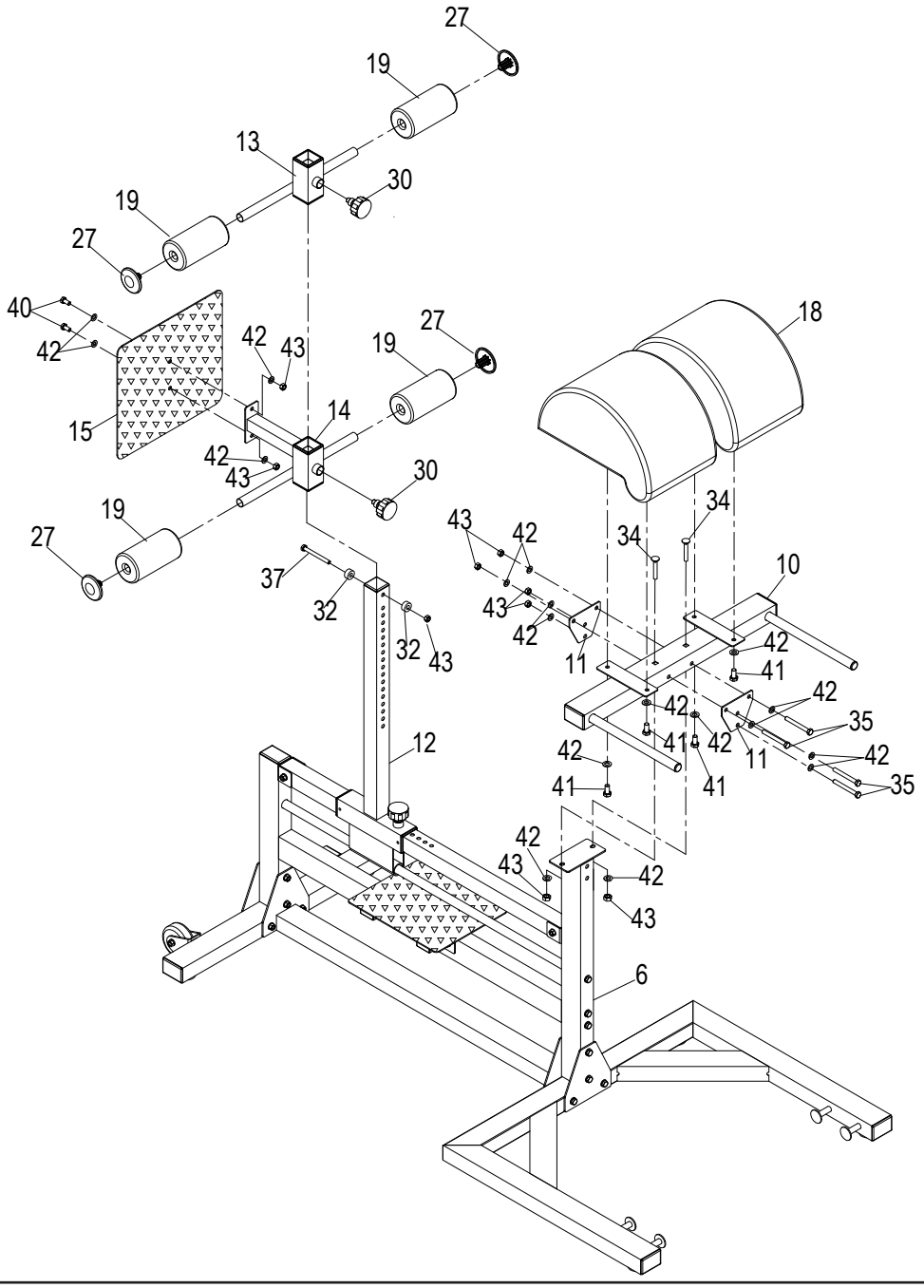
- Relier le montant avant **6** et le montant arrière **5** entre les plaques de fixation **2** et la barre inférieure **3** de la manière représentée en figure.

Fixer les montants aux plaques en serrant deux vis **35** [M10x95] dans chaque, accompagnées par des rondelles **42** [M10] avec deux écrous **43** [M10] auto-bloquant avec des rondelles plates **42** [M10].

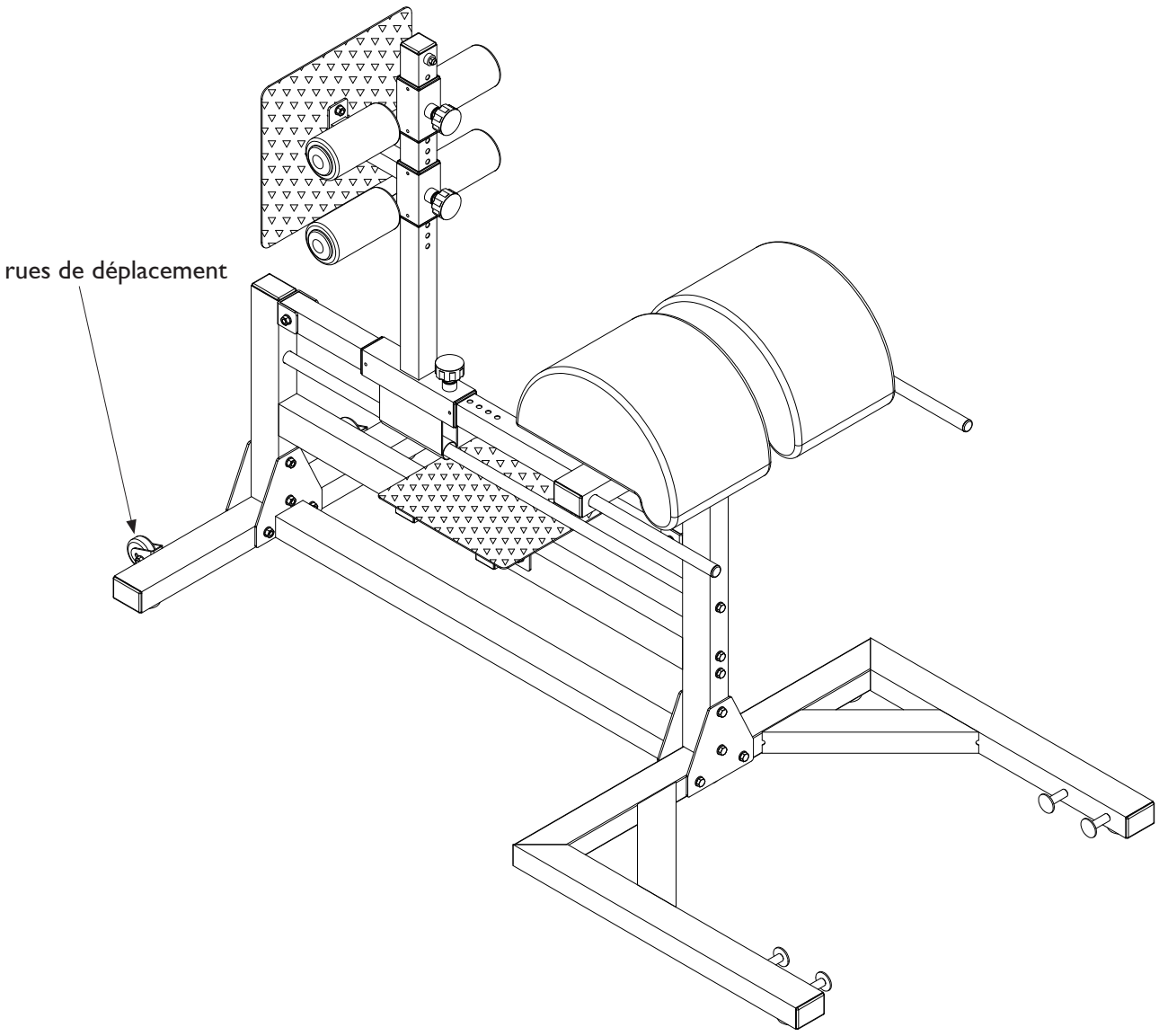
- Fixer le plateau **17** sur la barre de liaison **8** en serrant les deux vis **38** [M10x75] accompagnées de rondelles plates **42** [M10] avec deux écrous **43** [M10] auto-bloquant avec des rondelles plates **42** [M10].



- Insérer le support de pied coulissant **14** et le glissière ferme cheville **13** dans le tube vertical du chariot **12** et les bloquer dans les trous de positionnement au moyen de deux manettes **30**. Insérez quatre rouleaux en mousse **19** dans les cylindres sur les côtés des glissières **13** et **14** et le verrouiller en position avec quatre bouchons ronds **27** aux extrémités des rouleaux. A l'extrémité du tube vertical du chariot **12** , fixer deux douilles en plastique **32** limite par serrage d'une vis **37** [M10x80] avec un écrou auto-bloquant **43** [M10].
- Fixer la plaque de support des pieds **15** sur le support coulissant de pied **14** en serrant les deux vis **40** [M10x20] accompagnées de rondelles plates **42** [M10] avec deux écrous **43** auto-bloquant [M10] accompagnées de rondelles plates **42** [M10].
-
- Fixer la barre de poignée **10** au-dessus du montant avant **6** en serrant les deux boulons **34** [M10x65] avec deux écrous **43** [M10] auto-bloquant avec des rondelles plates **42** [M10]. Attacher entre la barre poignées et à l'extrémité du montant avant deux petites plaques **11** en serrant quatre vis **35** [M10x95] accompagné par des rondelles **42** [M10] avec quatre écrous **43** auto-bloquant [M10] avec des rondelles plates **42** [M10].
- Fixer les deux coussins de support **18** au-dessus de la barre poignée **10** en serrant dans chaque les deux vis **41** [M10x16] accompagnées de rondelles plates **42** [M10].
-



- A ce stade, l'opération d'assemblage de produit est terminé.
Afin de déplacer le produit dans la chambre dans laquelle il est installé, il est nécessaire de soulever l'outil à partir des poignées placées dans la partie avant, jusqu'à amener les roues de déplacement en contact avec le sol, et puis pousser manuellement l'outil, en utilisant la deux roues.



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.

3.1 CONSEILS D'UTILISATION

Avant de commencer à utiliser ce produit, vous devez J'ai lu attentivement le paragraphe précédent " Règles pour une bonne séance d'entraînement. "

Pour utiliser le produit, il est nécessaire que celui-ci soit complètement assemblé et en position de travail.

Grâce à ce produit, il est possible d'effectuer des exercices hyperextension de la colonne vertébrale d'une manière contrôlée, impliquant les groupes musculaires du fémur, les fesses et les lombaires.

• Avant d'utiliser le banc il faut le régler correctement en fonction des mesures anthropométriques de l'utilisateur.

• Positionner l'outil en plaçant les pieds sur la plate-forme **A,** puis saisir les poignées **B** et en soulevant un pied à la fois, insérez les chevilles entre les deux rouleaux **C**. Ensuite, évaluer la prise des rouleaux sur vos chevilles et ajuster par conséquence la position des glissières **D** et **E,** agissant sur les manettes respectifs, les ajuster de manière à ce que le pied reste bien collé sur la plaque de support de pied **F**.

• Après avoir réglé les glissières **D** et **E**, saisir les poignées **B**, puis mettre les deux pieds entre les rouleaux et amener le bassin en appui sur le repose sur les coussins **G**, puis évaluer que le support sur les coussins soit correct, à la hauteur des hanches.
Si le support est dans la mauvaise position, soit au-dessus ou au-dessous du bassin, vous devriez descendre de l'outil et ajuster la position du chariot agissant sur la manette **H** jusqu'à ce que vous obtenez un parfait positionnement du chariot et une fois atteint serrer la manette **H** et la manette de sécurité, située sur le côté.

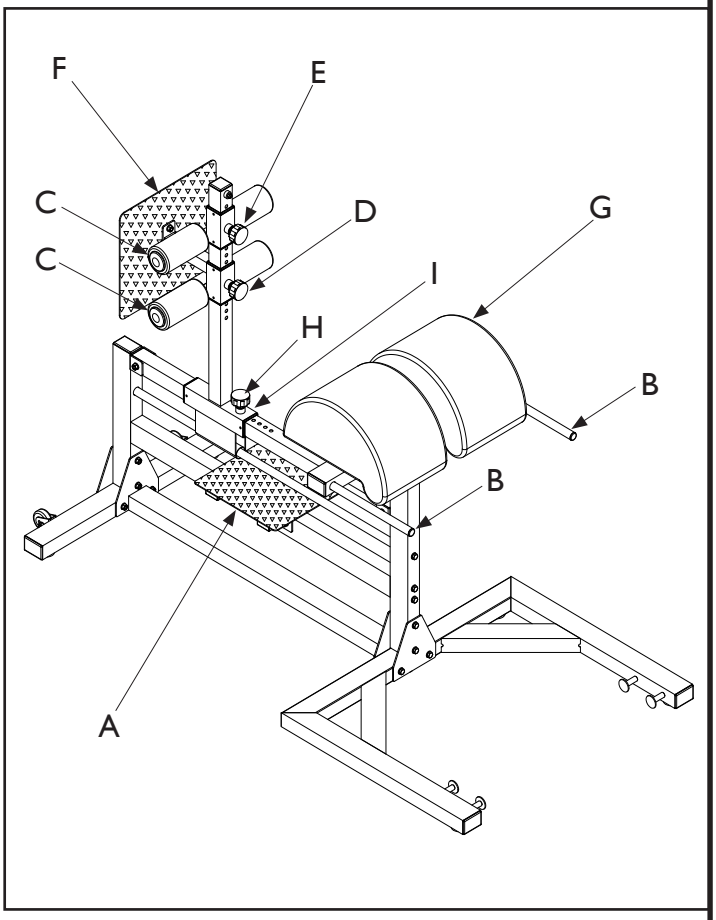
Pour effectuer l'exercice de hyperextension, après le verrouillage des chevilles et du bassin, il est nécessaire de se plier vers l'avant, en gardant le dos bien droit, jusqu'à se mettre en perpendiculaire au sol, puis monter jusqu'à ramener le dos à la position de départ, parallèle au sol .

DANGER

Pendant la phase de montée, n'arquer pas le dos pour éviter les maux de dos et des lombalgies

Le produit peut être utilisé efficacement pour **pas plus** de trois fois par semaine.

Le début du programme d'entraînement doit être effectué avec des poids légers et avec un grand nombre de répétitions, surtout, il faut se concentrer sur le mouvement d'exercice correct, afin d'acquérir la bonne technique.
Dans les premiers mois, n'effectuer pas plus de 12 répétitions en succession rapide à deux, puis trois fois de suite (série). Les répétitions doivent être effectuées avec une vitesse assez lente et constante afin de contrôler les mouvements, le temps de récupération entre une série et la suivante doit être réduit au minimum.
Dans les mois suivantes , augmenter le nombre de répétitions en fonction de votre condition physique et répéter toujours trois ou quatre séries, la durée d'exercice est étroitement corrélée à la durée de la série, puis par le nombre de répétitions.



4.0 MANTENANCE

DANGER

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

• NE PAS immerger dans l'eau.

• NE JAMAIS lubrifier avec de l'huile ou de la graisse les parties du produit.

Il est important d'observer un nettoyage régulier comme la sueur qui se dépose sur les pièces d'outil qui à long terme provoque un vieillissement prématuré des matériaux.

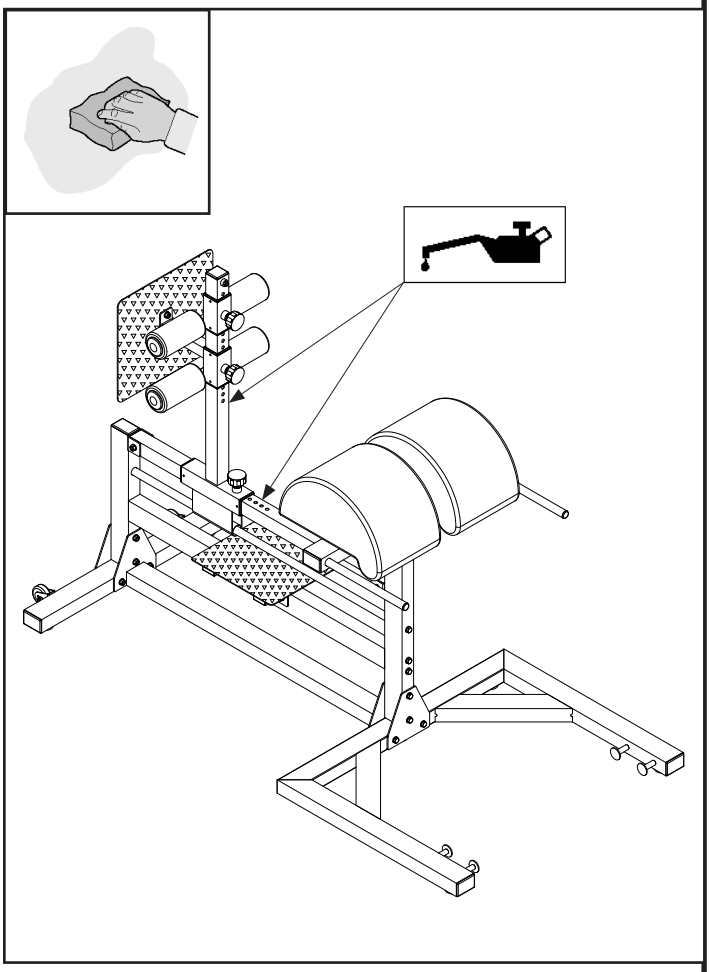
• Vérifiez régulièrement le serrage des écrous et des vis.

• Remplacez immédiatement toute pièce endommagée.

• Épousseter les parties métalliques du châssis avec un chiffon sec.

• Utiliser un lubrifiant à base de silicone spray, pour lubrifier chaque mois, les deux barres chromées de glissement du chariot et de glissières.

• Conserver 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.

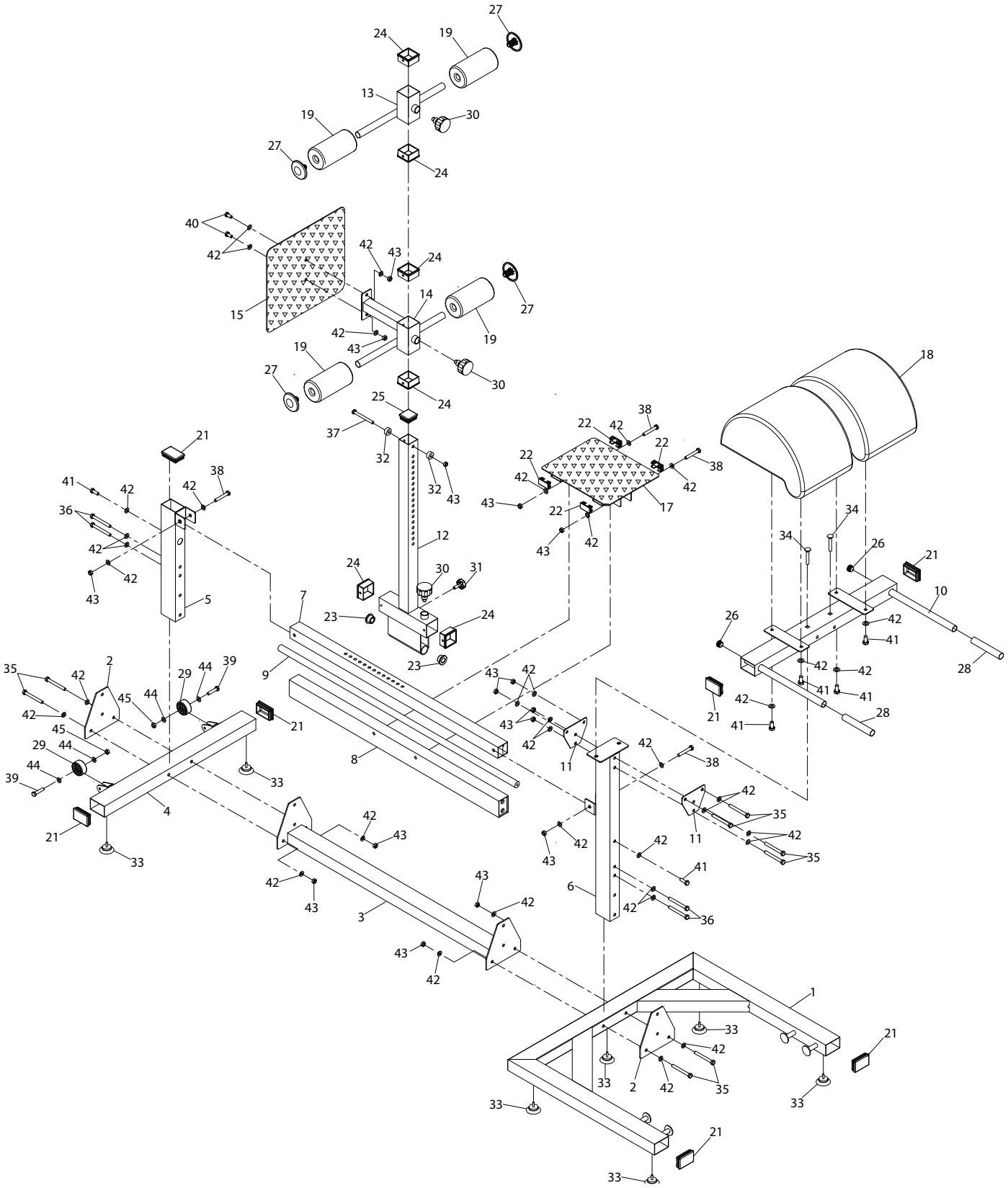
La commande des pièces détachées doit comporter les indications suivantes:

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
1	Appoggio anteriore	1
2	Piastra di collegamento grande	2
3	Barra inferiore	1
4	Appoggio posteriore	1
5	Montante posteriore	1
6	Montante anteriore	1
7	Barra di regolazione	1
8	Barra di collegamento	1
9	Guida cilindrica	1
10	Barra impugnature	1
11	Piastra di collegamento piccola	2
12	Carrello regolabile	1
13	Slitta ferma caviglia	1
14	Slitta appoggio piedi	1
15	Piastra appoggio piedi	1
17	Pedana	1
18	Cuscino di appoggio	2
19	Rullo in foam	4
20	Rivestimento rulli	4
21	Tappo quadro 50x75	7
22	Tappo quadro 25x50	4
23	Boccola tonda	2
24	Boccola quadra	6
25	Tappo quadro 50x50	1
26	Tappo tondo	2
27	Tappo per rulli	4
28	Rivestimento impugnature	2
29	Ruota di spostamento	2
30	Manopola a vite con molla	3
31	Manopola a vite	1
32	Boccola in plastica	2
33	Piedino d'appoggio regolabile	7
34	Bullone a incasso M10x65	2
35	Vite M10x95	12
36	Vite M10x85	4
37	Vite M10x80	1
38	Vite M10x75	4
39	Vite M8x45	2
40	Vite M10x20	2
41	Vite M10x16	6
42	Rondella piana M10	48
43	Dado autobloccante M10	21
44	Rondella piana M8	4
45	Dado autobloccante M8	2

Pos.	Description	Q.té

7. Condition de garantie / Warranty (France only)

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) a 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