TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



MSX60

Notice originale en italien.

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

Codice : GRLDTOORXMSX60

Revisione :00

Edizione : 05/16

TABLE DES MATIÈRES

1.0 AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ ..... pag. 3
1.1 RISQUES DANS L'UTILISATION DU PRODUIT ..... pag. 4
1.2 UTILISATION PRÉVUE ET CONTRE - INDICATIONS ..... 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. 9
2.2 COMMENT IDENTIFIER LES COMPOSANTS ..... pag. 10
2.3 ASSEMBLAGE ..... pag. 14

3.0 RÈGLES POUR UN BON ENTRAINEMENT ..... pag. 27
3.1 CONSEILS PRATIQUES ET CONSEILS D'UTILISATION ..... pag. 28
3.2 EXEMPLES PRATIQUES ILLUSTRÉS ..... pag. 29

4.0 MAINTENANCE ..... pag. 30

5.0 ELIMINATION - RECYCLACE ..... pag. 31

6.0 CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES ..... pag. 31
6.1 LISTE DES PIÈCES ..... pag. 32

7.0 CONDITION DE GARANTIE ..... pag. 33

1.0 CONSIGNES DE SECURITE

PRATIQUES ADMISES

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

- Destiner uniquement cet appareil pour un usage domestique. Les modalités et les avertissements pour son utilisation devront être expliqués à tous les membres de la famille, ou aux amis qui seront autorisés à utiliser cet appareil.

- 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.

- Toujours tenir fermement le guidon pendant l'entraînement. Pendant la séance, toujours surveiller votre fréquence cardiaque et adaptez en conséquence l'intensité de vos efforts.

- 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 est équipé de pièces mobiles, veiller à éviter l'écrasement des doigts et les blessure aux mains.

-

PRATIQUES NON-ADMISES

- **NE PAS** utiliser l'équipement dans les centres de conditionnement physique, des clubs privés, des hôtels et des zones à usage collectif des équipements de formation; Cet outil n'a pas été conçu pour une utilisation intensive de l'activité professionnelle ou à des fins médicales et thérapeutiques.

- **NE PAS** placer l'outil dans les sous-sols, terrasses, caves, les zones humides en général, ne laissez pas exposés à des agents temps (pluie, soleil, etc.).

- **NE PAS** gâchez l'outil avec un objet pointu, brosses ou des éponges abrasives ou des produits chimiques agressif.

- **NE PAS** démonter les pièces nécessaires, à moins que la transaction est spécifié dans le manuel d'instruction.

- **NE PAS** laisser les enfants ou les animaux domestiques approcher l'outil. Il est bon de mettre l'outil dans une salle dédiée avec une porte empêcher l'accès à toute personne non autorisée à aborder ce type de produit.

- **NE JAMAIS** utiliser l'outil si c' est endommagée, ou avec des pièces démonté, ou avec les boulons pas serrés. Pour les réparations ou demande de pièces de rechange, contacter uniquement un centre de service autorisé.

- **NE PAS** porter des vêtements synthétiques ou en laine mélangée pendant l'entraînement. L'utilisation de vêtements non adéquates pourrait causer des problèmes liés à l'hygiène mais aussi de créer des décharges électrostatiques.

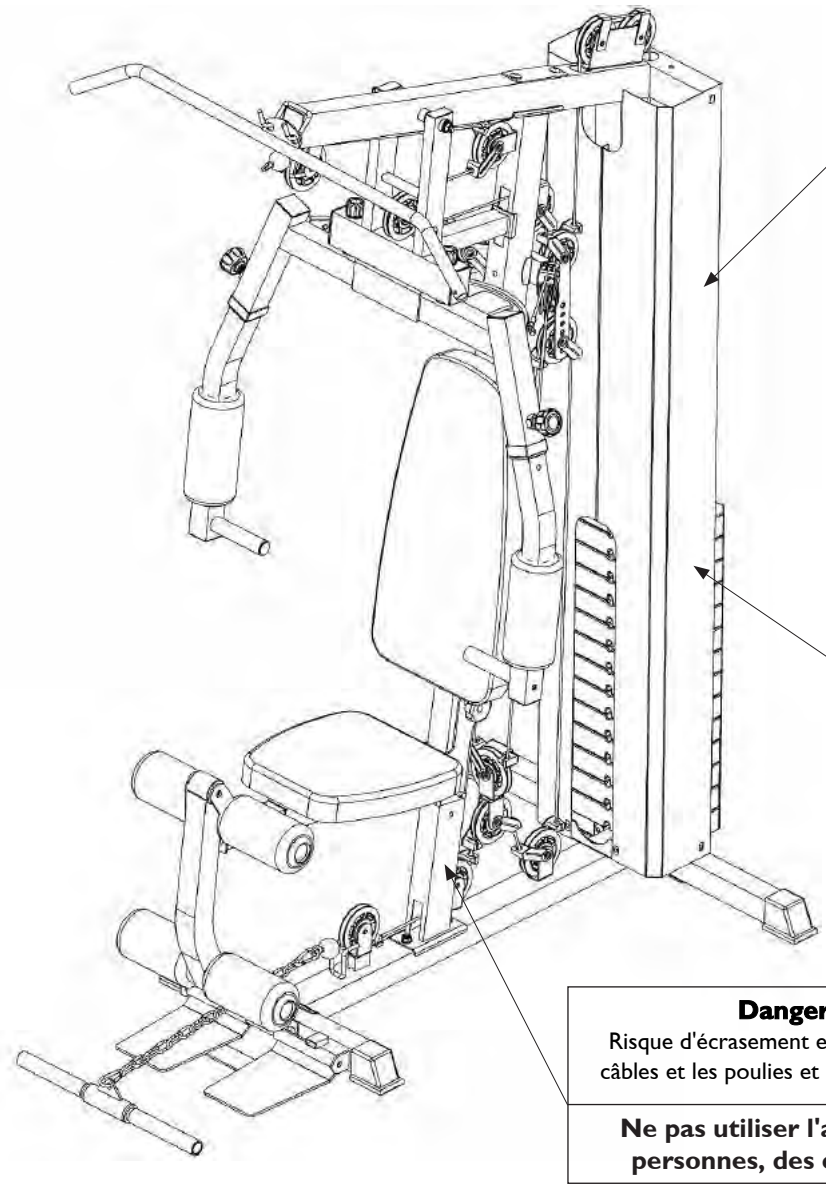
1.1 RISQUES DANS L'UTILISATION DU PRODUIT

Le produit est constitué de pièces mobiles, qui pendant une utilisation normale, peuvent entraîner des risques, au cas où les procédures d'emploi ne sont pas effectuées selon les instructions fournies et avec prudence.

Le dessin ci-dessous indique les pièces mobiles et les zones du produit qui peuvent présenter des risques pour la sécurité de l'utilisateur et pour lequel la plus grande attention devrait être accordée.

DANGER

Avant d'utiliser le produit toujours vérifier le serrage correct de toutes les manettes.



Danger pièces mobiles

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

Ne pas utiliser l'appareil en présence des personnes, des enfants et des animaux.

Obligation verrouillage de poids

Verrouiller la pile de poids via le cadenas fourni pour garder en toute sécurité l'outil lorsqu'ils ne sont pas en cours d'utilisation.

Il est obligatoire de verrouiller en toute sécurité la pile de poids lorsque l'outil n'est pas utilisé.

Danger pièces mobiles

Risque d'écrasement et de blocage des doigts entre les câbles et les poulies et entre le siège tubulaire du boîtier.

Ne pas utiliser l'appareil en présence des personnes, des enfants et des animaux.

1.2 DESTINATION DE L'APPAREIL ET CONTRINDICATIONS

L'appareil décrit dans cette notice a été élaboré et certifié pour un usage privé au sein d'un milieu domestique. C'est un appareil sportif qui permet de reproduire les mouvements d'un vélo traditionnel, permettant d'une part de garder la forme grâce à un entraînement constant, mais aussi d'améliorer les capacités cardio-vasculaires et la force de résistance grâce à un entraînement à haute intensité. Ce vélo indoor permet de pratiquer une activité sportive tout en restant chez soi, ainsi vous pourrez faire du sport même quand les conditions météorologiques ne le concèdent pas, ou bien plus simplement quand vous n'avez pas le temps ou l'envie de sortir de chez vous pour aller courir, ou pour vous rendre dans un club de fitness. Il est indispensable de suivre toutes les instructions et les avertissements contenus dans cette notice, pour être sûr de vous entraîner en sécurité. Des efforts intensifs et prolongés requièrent une bonne condition physique ; c'est pour cela qu'il convient d'évaluer les contradictions d'usage, listées ci-après.

L'utilisation de cet appareil est interdite dans les conditions suivantes:

- **Si l'Utilisateur a moins de 16 ans,**
- **Si l'Utilisateur a un poids supérieur à la limite indiquée sur l'étiquette et dans les données techniques,**
- **Si l'Utilisateur est enceinte,**
- **Si l'utilisateur a du diabète,**
- **Si l'Utilisateur présente des pathologies liées avec le coeur, aux poumons, ou aux reins.**

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 de démontage fait à vos risques et périls,**
- **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.

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.

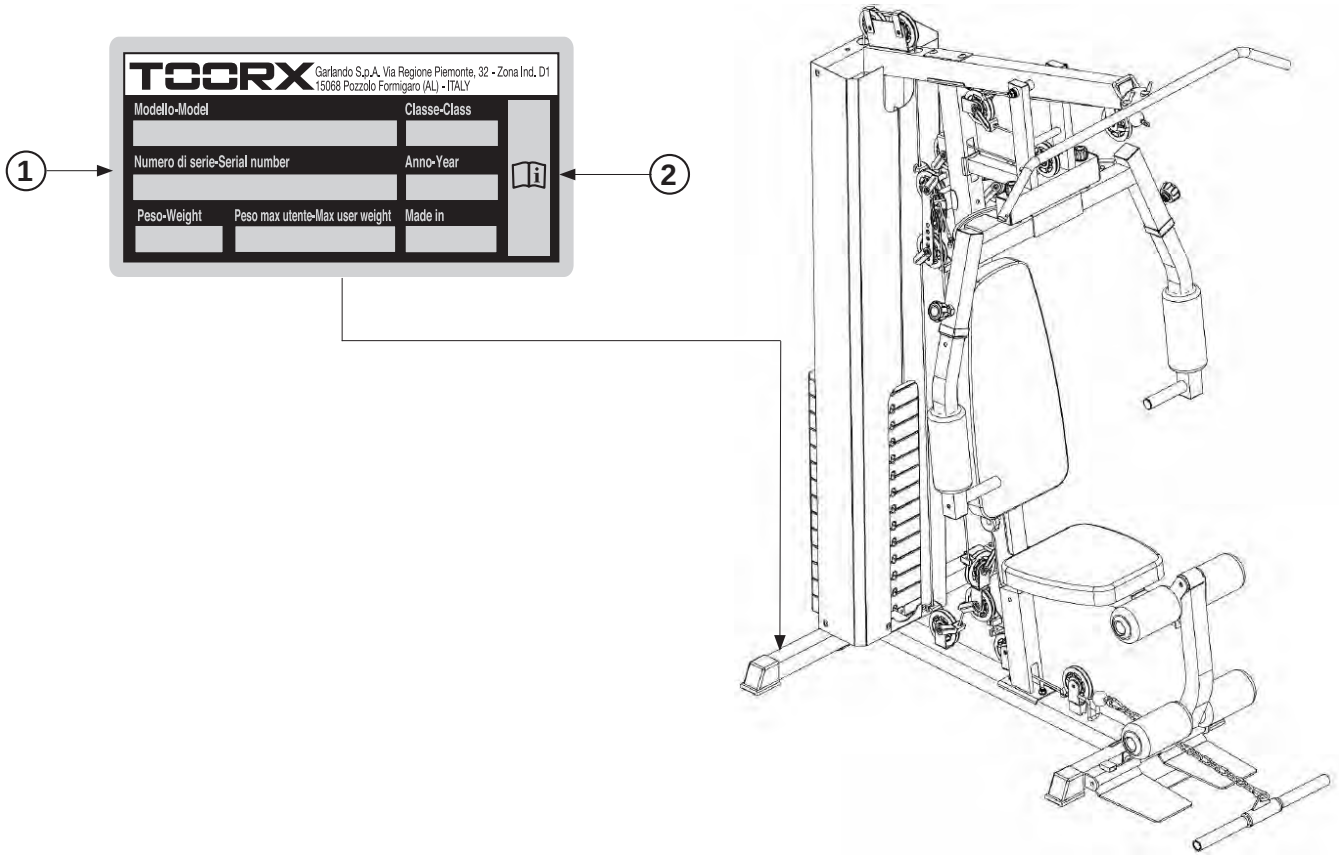
OBSERVATION:
Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est 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 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

DIMENSIONS PRODUIT (LXPXH)	1325/1125* x 930 x 2060 mm (* longueur avec le siège replié)
STRUCTURE	tubulaire en acier renforcé à section carrée 50 x 70 mm
POIDS DU PRODUIT EMBALLE'	142 kg
POIDS DU PRODUIT	134 kg
POIDS PACK DE POIDS	70 kg
CHARGE MAX. FRONT PRESS	91 kg
CHARGE MAX. BUTTERFLY	36 kg x 2
CHARGE MAX. LAT PULL	73 kg
CHARGE MAX. LOW PULLEY	73 kg
POIDS MAX. UTILIZATEUR	125 kg
DIMENSION SIEGE	410 x 320 x 55 mm
DIMENSION DOSSSIER	660 x 320 x 55 mm
REGLAGE SIEGE	vertical sur 2 niveaux
REGLAGE LEG EXTENSION	horizontal sur 4 niveaux
REGLAGE BUTTERFLY	vertical : 880 970 mm - horizontal: 750 820 mm
FONCTIONS	triceps, abdominal crunch, leg extension, high pull AB crunch, tricep push-down, lat pull down, biceps, , seated press bar row, seated pulley row, front press, leg kick back, seated shoulder press, upright row, standing leg curl
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 au sein d'une maison ou d'un appartement,
- Etre couverte et suffisamment grande,
- Etre dotée de lumière artificielle et naturelle adaptée,
- Etre dotée d'une fenêtre d'aération,
- Avoir une température comprise entre 5 C et 32 C,
- 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,
- Avoir un plancher capable de supporter le poids de l'appareil.

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.

Installer l'appareil en tournant la pile de poids vers une paroi de telle manière à limiter l'accès à l'arrière de l' appareil .

PREPARATION DE LA PIECE AUX PHASES DE MONTAGE :

Préparer une zone assez grande de la chambre, avant d'assembler ce produit. S'il vous plaît noter que pour faciliter la reconnaissance des différentes pièces au cours de la installation , il est recommandé d'étirer le contenu des colis sur le sol, après avoir protégé le sol avec des toiles en tissu ou du carton, afin d'éviter d'endommager ou abimer le sol (planchers de tuiles, moquette, parquet, etc ...). La zone doit être libre de tout ce qui peut constituer un danger (par exemple des bords contre lesquels on peut prendre des chocs. Une fois la machine est assemblée, 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, retirer les enfants de la zone de travail pendant les opérations de montage

La surface métallique des pièces et des éléments de fixation Il est recouverte d'une couche de lubrifiant, nécessaire pour empêcher la formation de rouille lorsque le produit est en stockage.

Afin de ne pas souiller les pièces de meubles de l'environnement domestique, éviter d'appuyer les pièces du produit sur les objets matériels ou en tissu tels que des chaises, des tapis, des meubles, etc .. Il est également important de protéger le sol lors du montage du matériau en étirant une protection sur le sol protection (carton, serviettes, etc ..).

2.1 DEBALLAGE – CONTENU DE L'EMBALLAGE

L'emballage se compose de quatre boîtes en carton fermés avec des agrafes et des bandes de cerclage. 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.

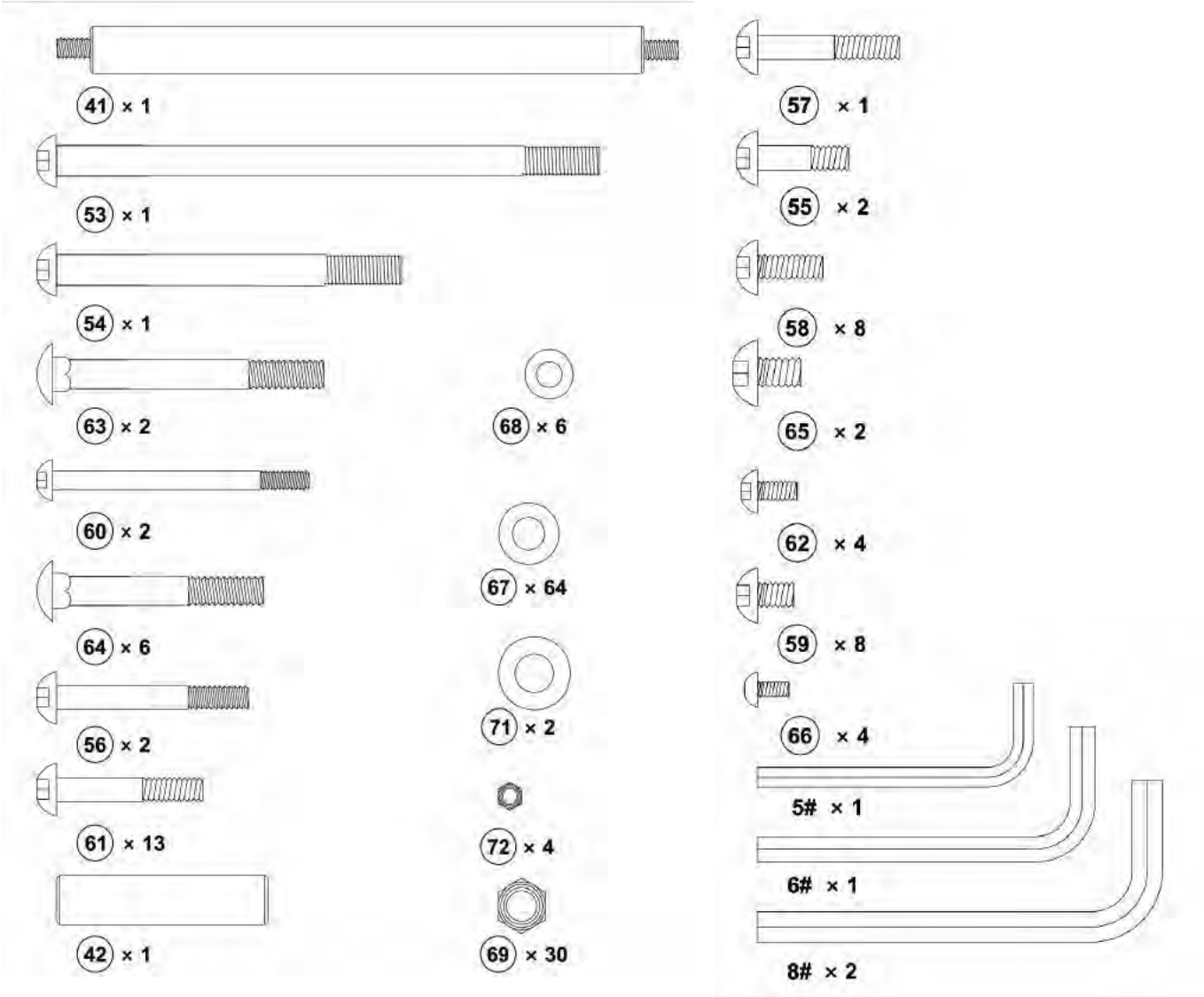
Après avoir retiré l'appareil de l'emballage, vérifier les éventuels dommages subis pendant le transport et contrôler la présence de tous les composants indiqués sur les illustrations.

DANGER

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

Le produit est emballé démonté en plusieurs parties afin d'économiser de l'espace; d'utiliser le produit
Il doit monter en se référant aux instructions suivantes.

OUTILLAGE



2.2 COMMENT IDENTIFIER LES COMPOSANTS

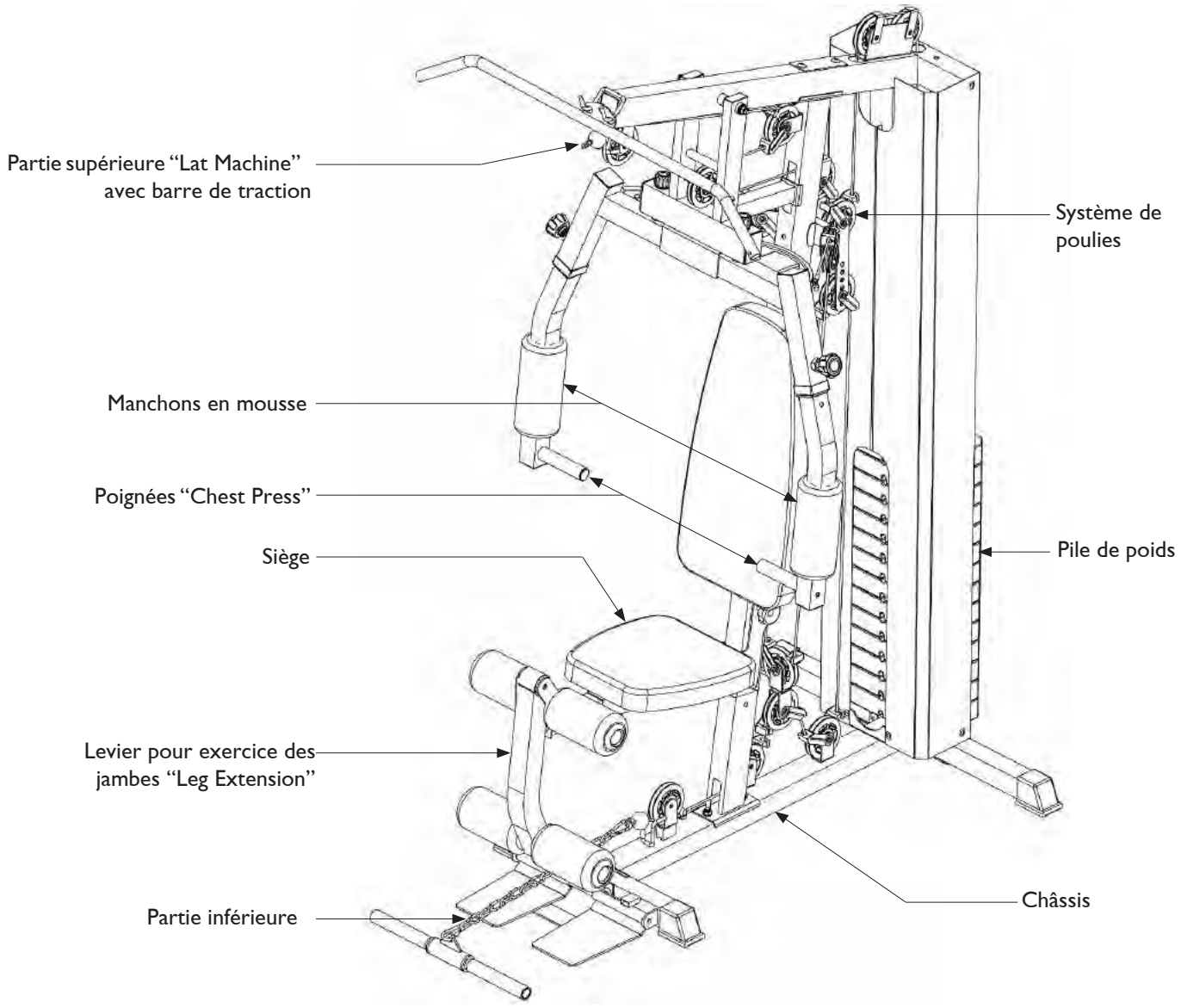
Pour aider à l'identification des composants utilisés dans l' assemblage, une liste complète de quantité et numéro de référence particulière est indiquée ci-dessous; au fond de cette manuel il y a une liste des composants numéroté, selon le numéro de référence. Au cours des opérations, reportez-vous aux illustrations avec les phases d'assemblage, et également se référer à la vue éclatée dans le catalogue de pièces de rechange.

PRECAUTION

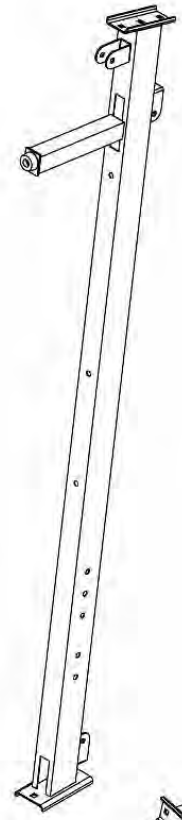
- **Lors du montage cela, assurez-vous que tous les composants sont orientés exactement comme indiqué dans les dessins de phases de montage, ou dans la vue éclatée**

- **Sauf indication contraire, serrer tous les composants lors de l'assemblage**

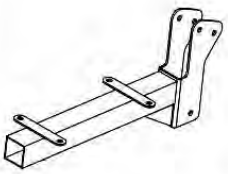
Principaux éléments de l'appareil



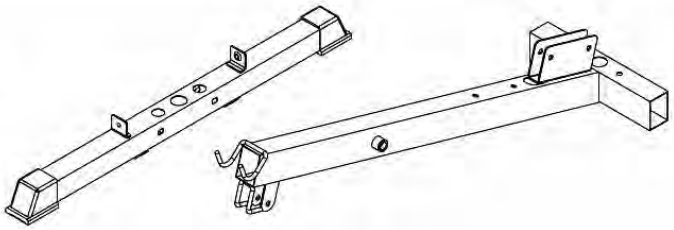
Contenu des éléments de montage de A:



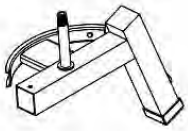
3 × 1



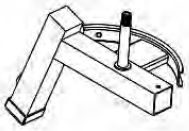
1 × 1



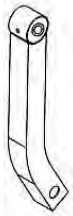
2 × 1 4 × 1



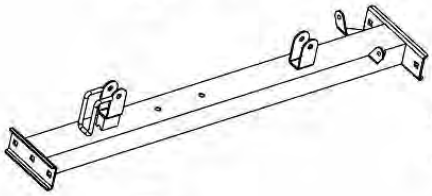
5 × 1



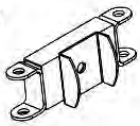
6 × 1



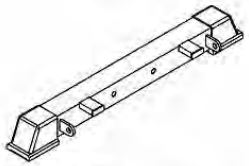
7 × 1



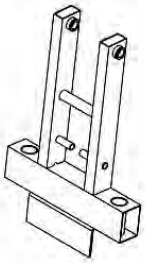
8 × 1



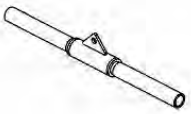
9 × 1



10 × 1



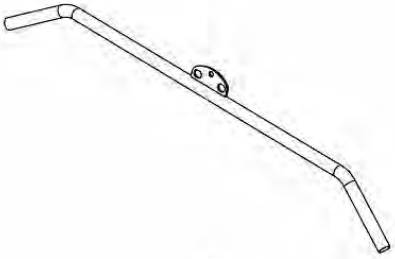
11 × 1



70 × 1



13 × 1



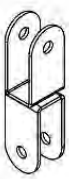
14 × 1



15 × 2



16 × 2



17 × 1

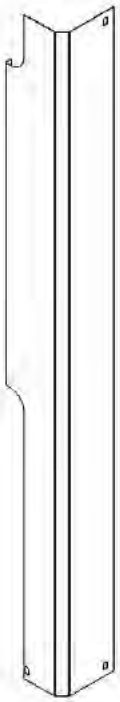


18 × 2

Contenu des éléments de montage de B:



20 × 2



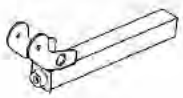
21 × 1



22 × 1



23 × 2



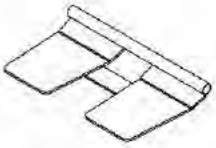
24 × 1



25 × 3



26 × 1



27 × 1



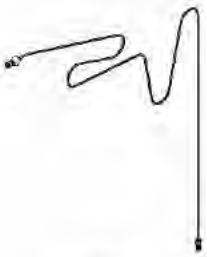
28 × 1



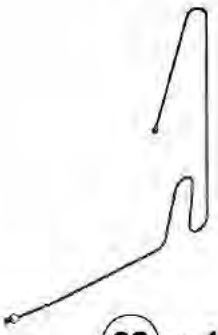
29 × 2



30 × 2



31 × 1

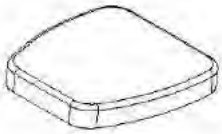


32 × 1

Contenu des éléments de montage de C:



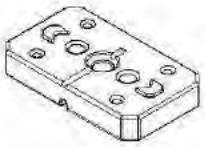
33 × 1



34 × 1



35 × 1



37 × 15



38 × 1



39 × 3



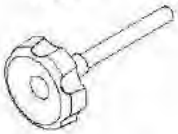
43 × 1



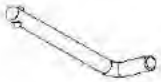
44 × 1



45 × 4



46 × 1



47 × 1



49 × 4



50 × 4



51 × 2



52 × 15



73 × 30



74 × 1



75 × 1



76 × 2



101 × 2



102 × 19



103 × 19

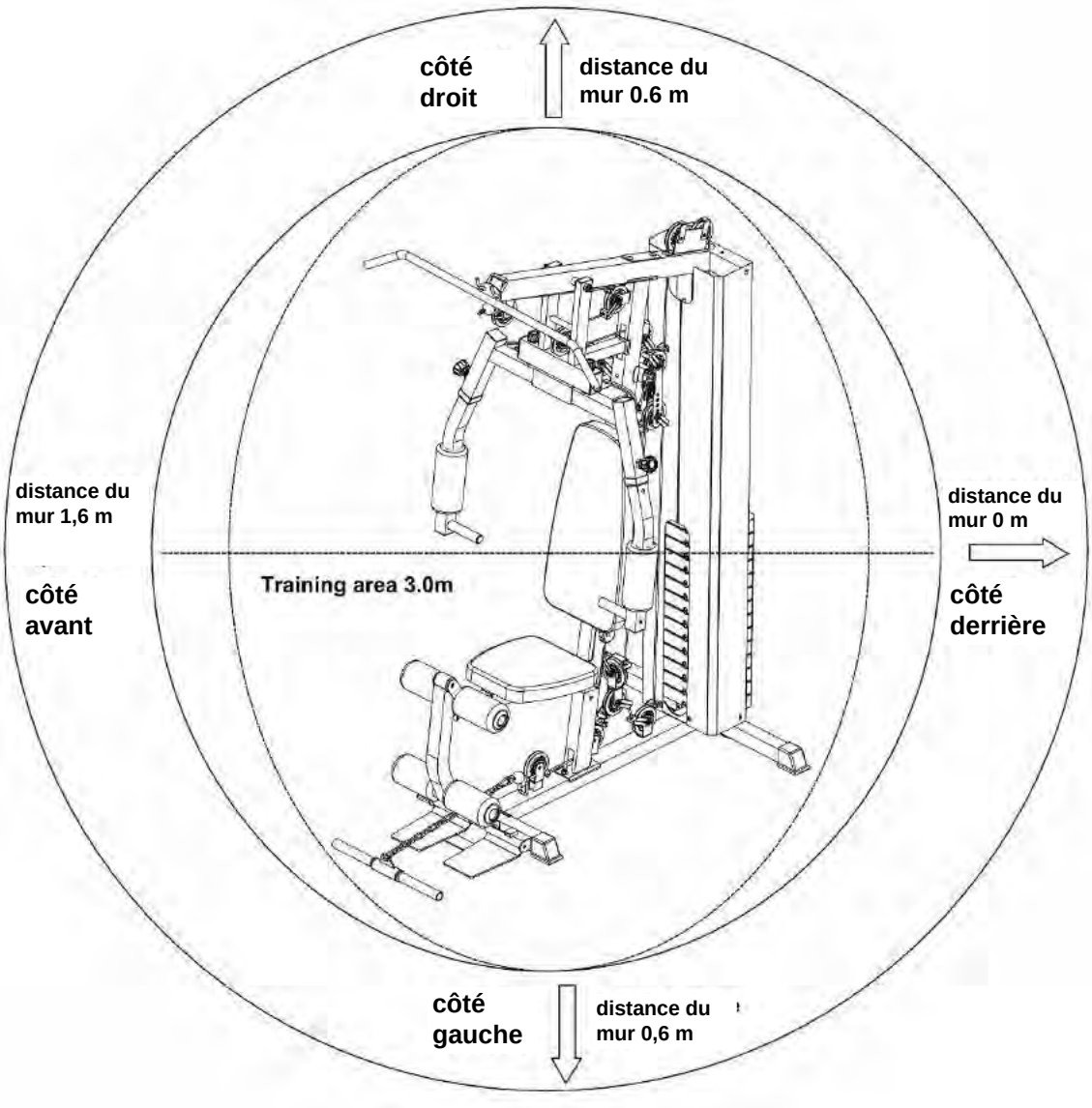
2.3 ASSEMBLAGE DU PRODUIT

Pour son poids et ses dimensions, l'outil doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé.
Tandis que vous montez l'appareil assurez-vous qu'il y a assez de place autour de l'outil pour se déplacer.

Dimensions maximales de l'appareil:
Longueur = 1325 mm
Largeur = 930 mm
Hauteur = 2060 mm

PRECAUTION

- **L'assemblage requiert deux personnes; pour plus de commodité et de sécurité, assembler l'outil en demandant l'aide d'une autre personne (comme un ami, ou membre de la famille).**
- **Après avoir choisi l'endroit idéal pour placer l'outil dans votre appartement, prenez votre temps pour l'assemblée.**



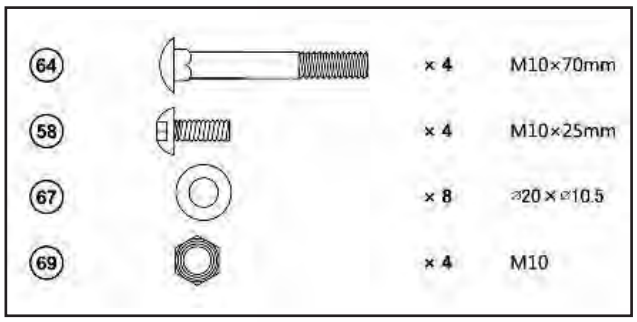
1) Montage de la base de support

• Insérer les deux guides de coulissement poids **20** dans les deux trous dans la barre de support arrière **2** et les fixer à l'extrémité en serrant deux vis **58** [M10x25] accompagné par deux rondelles **67** [Ø 10 mm]. Insérer dans les guides de coulissement des poids **20** deux tampons de fin de course **101**.

• Branchez la traverse inférieure **8** à la barre de support arrière **2** et la fixer en serrant deux écrous **69** avec des rondelles plates **67** [Ø10 mm] et la plaque renforcement **26**, avec deux boulons à emboîtement **64** [M10x70].

• Branchez la traverse inférieure **8** à la barre de support avant **10** et la fixer en serrant deux écrous **69** avec **2** rondelles plates **67** [Ø 10 mm], avec deux boulons creux **64** [M10x70] à travers une plaque de renforcement **25**.

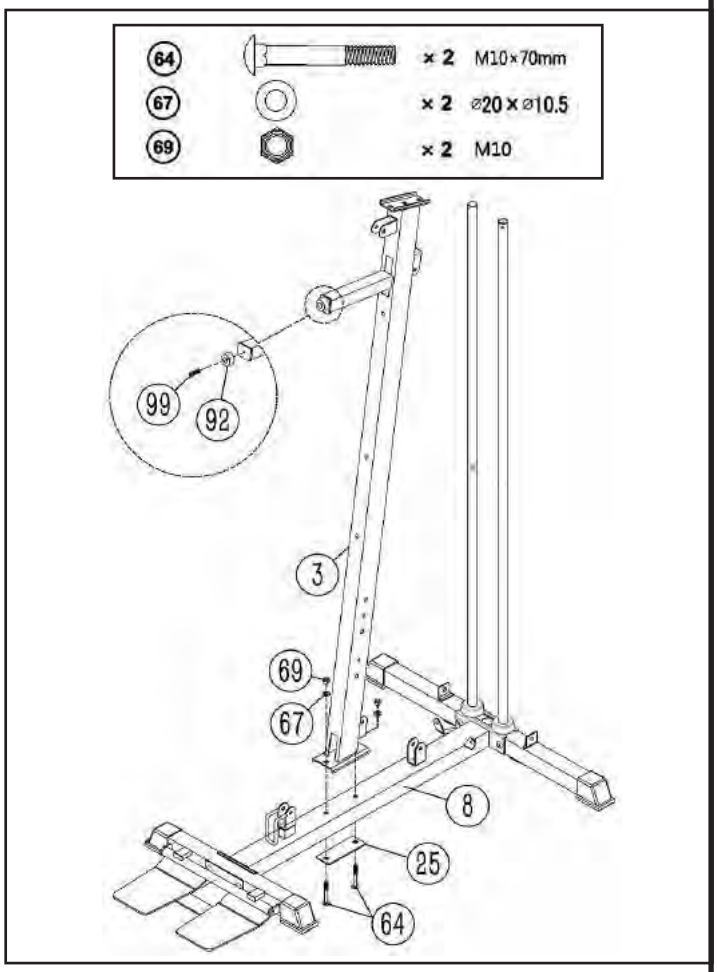
• Raccorder le marchepied **27** à la barre de support avant **10** par un goupille **28** fixé aux extrémités de deux vis **58** [M10x25] accompagnés par des rondelles **67** [Ø10mm].



2) Installation montant vertical

• Raccorder le montant vertical **3** à la traverse inférieure **8** et la fixer en serrant deux écrous **69** accompagné par deux rondelles plates **67** [Ø10 mm], avec deux boulons à emboîtement **64** [M10x70] par une plaque de renforcement **25**.

• Attacher le pare-chocs en caoutchouc **92** par une vis **99** [M6x16] à la butée du montant vertical.



3) *Montage pile de poids*

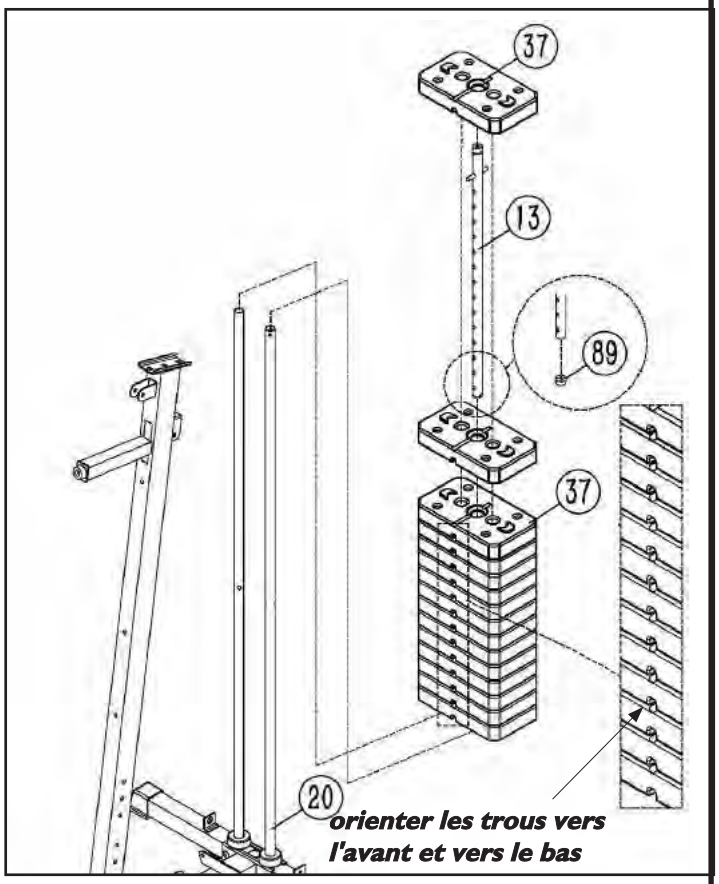
• Faites glisser de la partie supérieure des guides **20** quatorze plaques de poids **37** en le glissant et en l'accompagnant le long des deux guides.

NOTE: se référant à l'illustration, assurez-vous d'orienter toutes les plaques de poids de la même manière, avec le trou de sélection tournée vers l'avant, vers le montant vertical et vers le bas.

• Insérez le capuchon **89** dans la tige inférieure sélection de poids **13**.

• Insérer la goupille de sélection de poids **13**, muni de trou fileté à l'extrémité supérieure, dans le trou central du bloc de poids constitué de quatorze plaques de poids **37**.

• Insérer ensuite la dernière plaque de poids **37** sur la pile de poids.



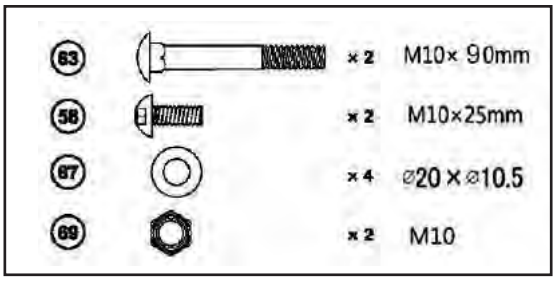
4) *Montage de la traverse supérieure*

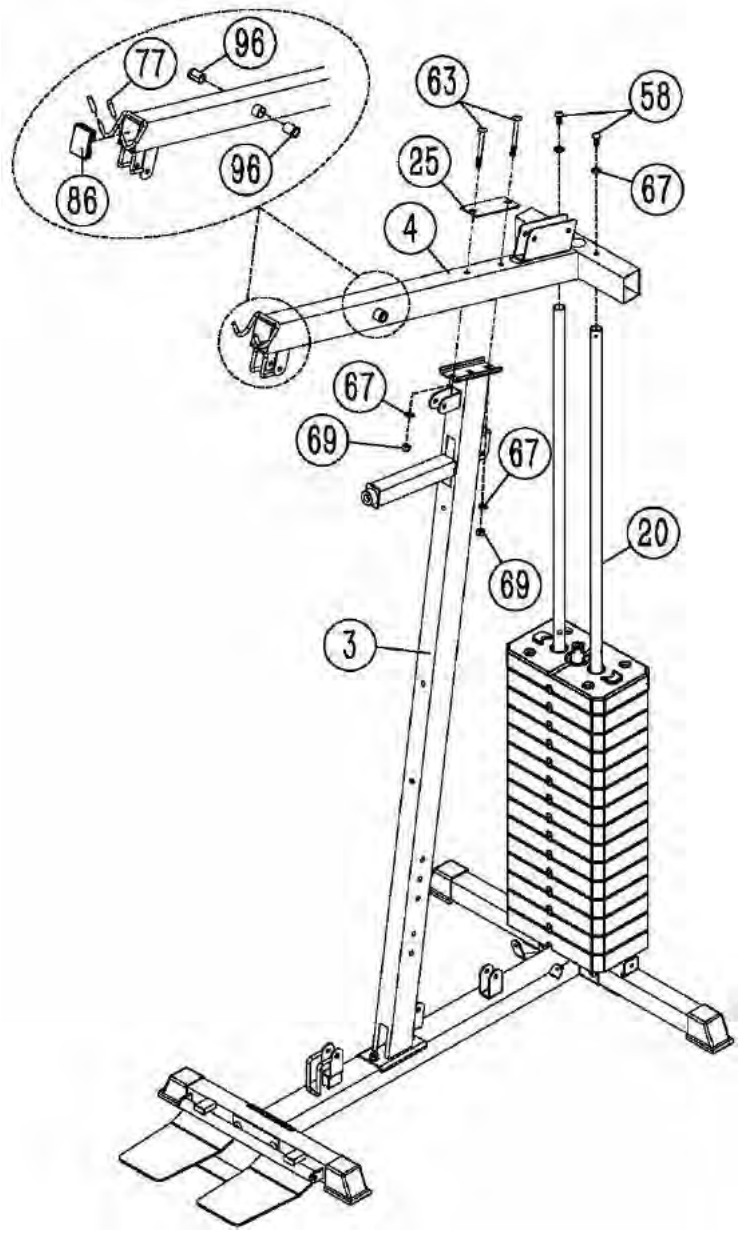
• En demandant à une deuxième personne de soutenir la barre transversale supérieure **4** par, insérer l'extrémité arrière dans les guides **20** et la fixer avec deux boulons **58** [M10x25] avec des rondelles plates **67**.

• Fixer la partie centrale de la traverse supérieure **4** au montant vertical **3** en serrant deux écrous autobloquants **69** avec des rondelles plates **67** [Ø 10 mm], avec deux boulons à emboîtement **63** [M10x90] à travers une plaque de renforcement **25.**

• Insérez deux douilles **96** dans la traverse supérieure **4**.

• Attacher le bouchon carré **86** et insérer deux gaines en caoutchouc **77** dans le siège porte barre à l'extrémité de la traverse supérieure **4**.





5) *Montage de la Butterfly*

• Fixez le support de fixation Butterfly **11** à l'extrémité de la traverse supérieure **4** en alignant les trous passants, puis la bloquer en position en insérant le cylindre fileté **41** et en serrant aux côtés du cylindre deux écrous **69** autobloquant avec des rondelles plates **67**.

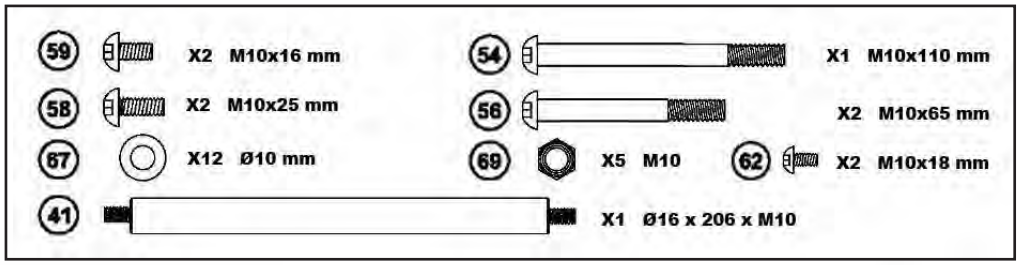
• Insérez deux bouchons carrés **87** et deux capuchons rectangulaires **82** au niveau des extrémités des tubulaires de support 11, puis enfiler quatre douilles **97** dans les trous ronds du support **11.**

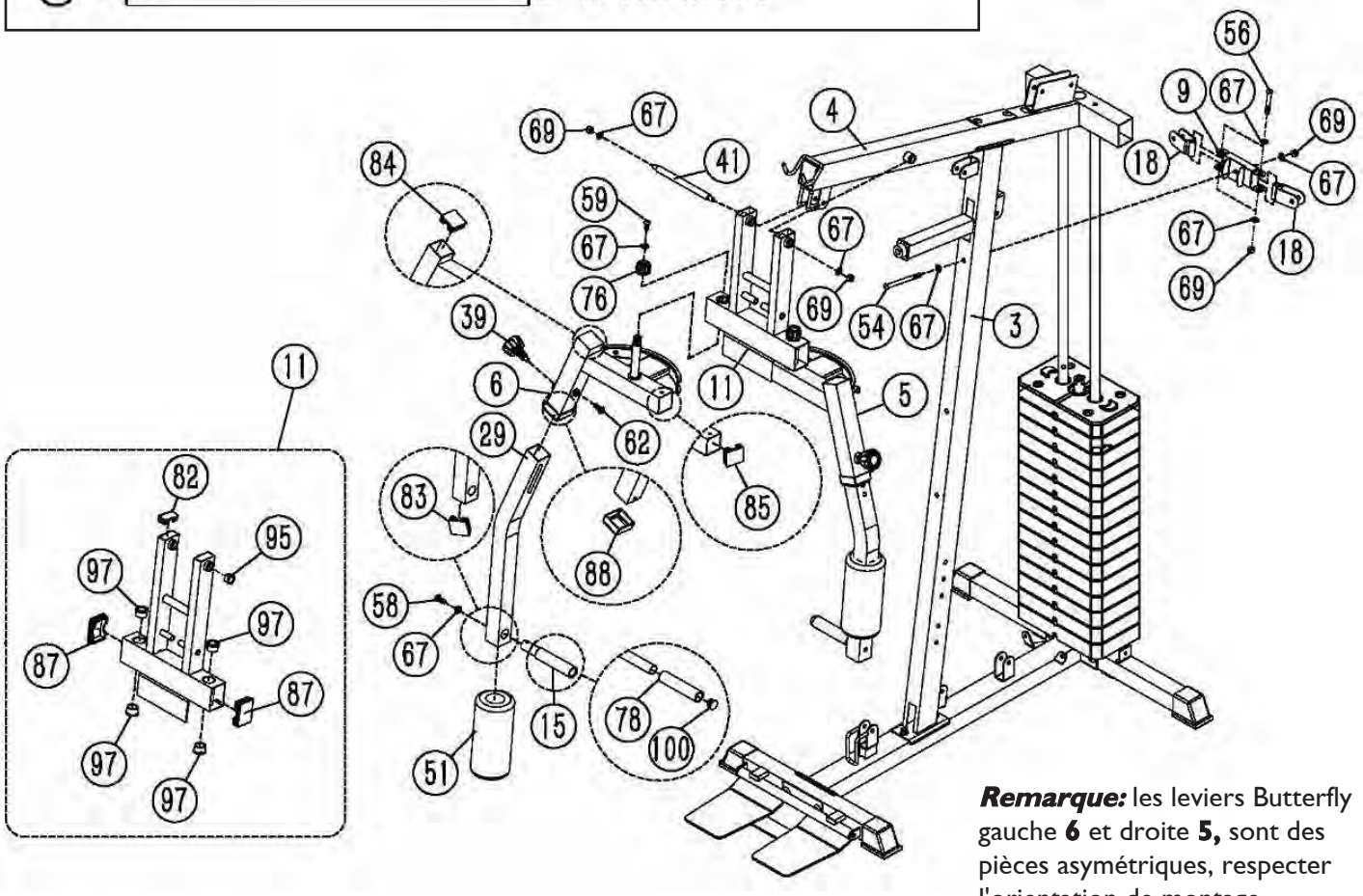
• Attacher le support porte poulies **9** dans la partie supérieure du montant vertical **3** par serrage d'une vis **54** [M10x110] avec la rondelle **67** avec un écrou autobloquant **69** avec la rondelle **67**. Fixer aux extrémités su support porte poulies deux poulies **9**, deux support pour poulies **18** en serrant chaque avec une vis **56** [M10x65] complète de rondelle **67** avec un écrou **69** et la rondelle **67.**

• Insérez l'axe de pivotement du levier Butterfly droit **6** dans le trou droite du support de la console Butterfly **11**. Fixer l'axe de pivotement du levier Butterfly droit **6** au moyen d'une bague de verrouillage **76** et une vis **59** [M10x16] précédée d'une rondelle plate **67** [Ø10 mm].

• Insérez le collier de coulissement **88,** puis connectez le levier d'extension **29** pour le levier de droite 6 et papillon bloquer par serrage d'un bouton **39** d'une vis **62**. Insérez l'accoudoir **51** du fond puis fixer la poignée **15** par une vis **58** [M10x25] précédée par une rondelle plate **67**. Insérez le revêtement **78** dans la poignée **15** et le verrouiller avec l' insertion du bouchon rond **100.** Entrez les bouchons carrés **83, 85** et **84** aux extrémités du levier Butterfly.

• Répétez les étapes ci-dessus pour la fixation du levier Butterfly de gauche **5**.





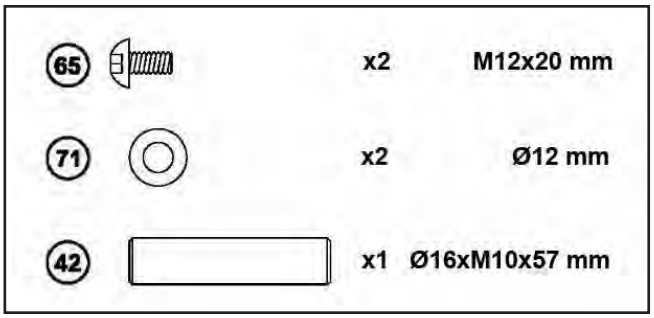
Remarque: les leviers Butterfly gauche **6** et droite **5,** sont des pièces asymétriques, respecter l'orientation de montage.

6) *Montage support du siège*

• Coupler le support du siège **1** sur le montant vertical **3** en serrant la manette **46** et une goupille **47 L.**

• Raccorder le support d'extension **24** au support de siège **1** et le fixer avec la manette **39**.

• Fixer le levier jambes **7** à l'extrémité du support d' extension **24** comme représenté en figure, insérer le cylindre métallique **42** entre les trous passantes du levier de jambes puis serrer les deux vis **65** [M12x20] complets avec des rondelles plates **71**.



7) *Montage câble de la partie supérieure*

A) Faire passer le câble **31** entre les deux supports soudés sur la traverse supérieure **4** et fixer la première poulie **52** (A) au centre des supports, par l'insertion d'une vis **57** [M10x45] avec deux rondelles **67**, en serrant avec un écrou auto-bloquant **69**.

B) Faire passer le câble **31** dans la deuxième poulie **52** (B) et la fixer entre les deux supports soudés à l'avant du montant vertical **3**, par serrage d'une vis **61** [M10x50] avec une rondelle **67,** un guide de câble **102** et la douille **103**, avec un écrou autobloquant **69** et sa rondelle **67**, une guide de câble **102** et la douille **103**.

C) Faire passer le câble **31** autour de la troisième poulie **52** (C)puis le fixer au support Butterfly **11** par serrage d'une vis **53** [M10x180] complète avec une rondelle **67** avec un écrou auto-bloquant **69** et sa rondelle **67**.

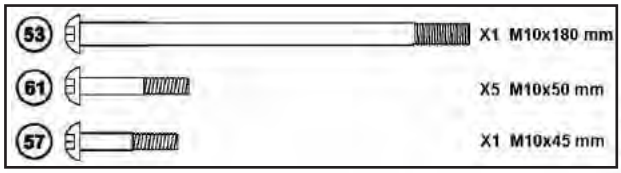
D) Faire passer le câble **31** autour de la quatrième poulie **52** (D) et la fixer entre les deux supports soudés sur la face arrière du montant vertical **3** par serrage d'une vis **61** [M10x50].

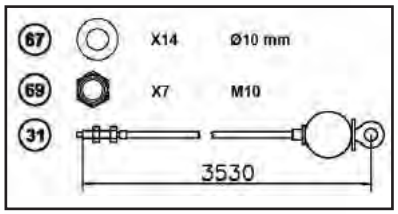
avec une rondelle, un guide câble **102** et la douille **103**, avec un écrou autobloquant **69** et sa rondelle **67** guide de câble **102** et la douille **103**.

E) Faire passer le câble **31** autour de la quatrième poulie **52** (E) et la fixer entre les deux supports flottants **16** par serrage d'une vis **61** [M10x50] avec une rondelle **67,** un guide câble **102** et la douille **103**, avec un écrou autobloquant **69** et sa rondelle **67** guide de câble **102** et la douille **103**.

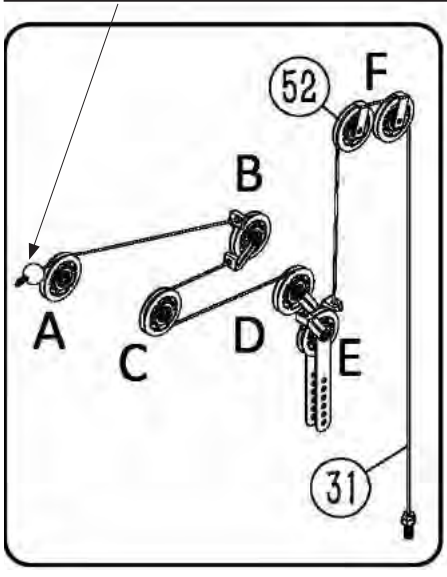
F) Faire passer le câble **31** par l'ouverture dans la traverse supérieure et le glisser sur la cinquième et sixième poulie **52** (F) et faire passer le boulon fileté du câble à travers son trou dans la traverse supérieure **4**, puis fixer les poulies entre les deux supports soudés de la traverse supérieure **4** en serrant les deux vis **61** [M10x50] avec rondelles **67** et deux guide-câble **30**, avec deux écrous autobloquants **69** complètes des rondelles **67**.

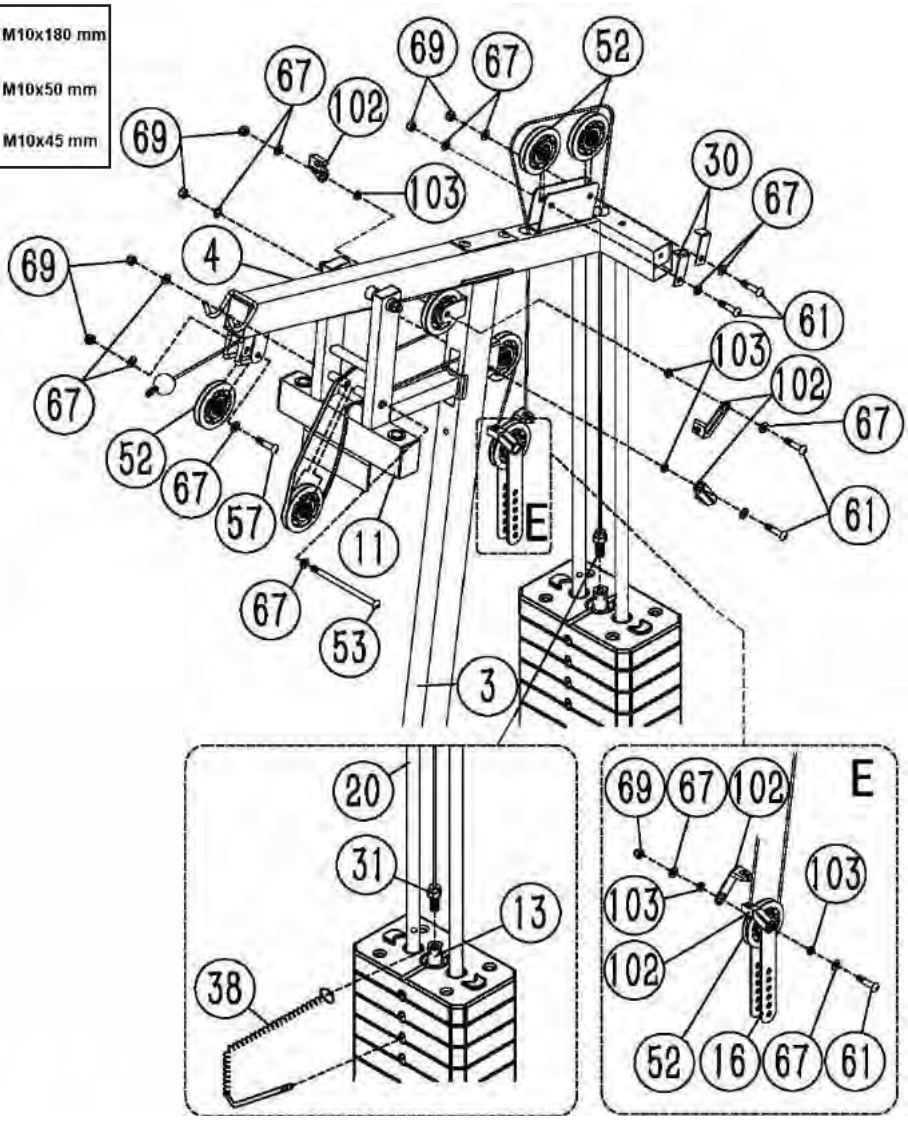
G) Visser la tige filetée du câble **31** dans le trou fileté sur la barre de sélection de poids **13**, puis insérer la goupille de sélection des poids **38** dans l'un des trous prédisposé.





Remarque: Assurez-vous que la bille de verrouillage du câble 31 soit situé entre la poulie et la traverse supérieure





8) Montage du câble de liaison Butterfly

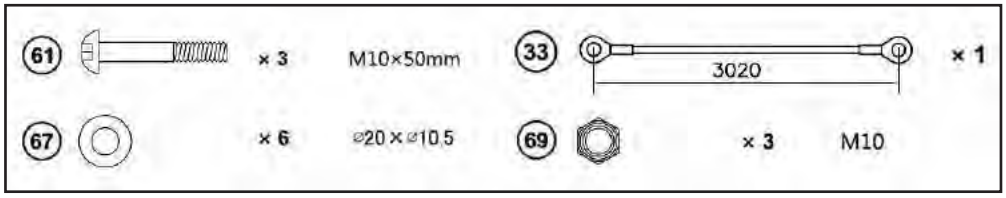
• Ancrer l'extrémité du câble **33**, équipé de son œillet, au crochet du levier Butterfly gauche **6**.

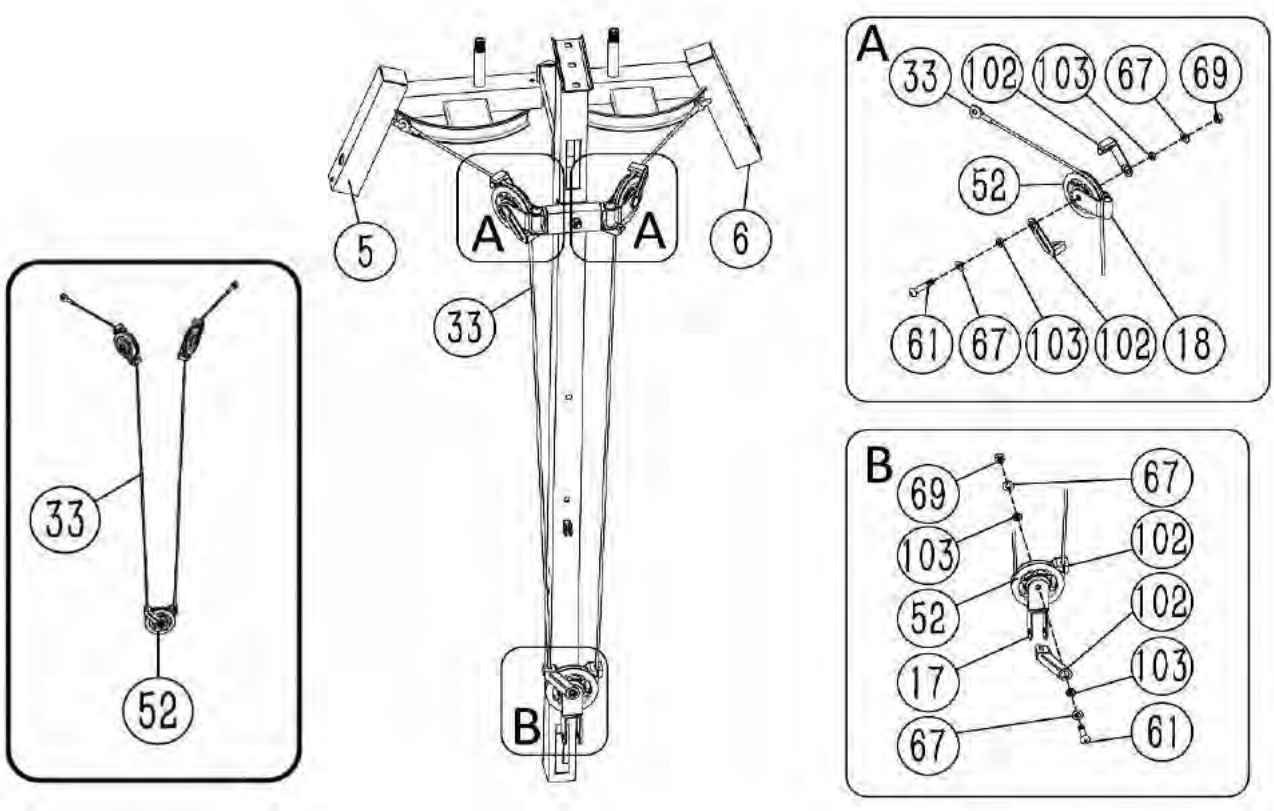
A) Faire passer le câble **33** à travers la première poulie **52** (A) et le fixer au support de poulie individuelle gauche **18,** en serrant une vis **61** [M10x50 mm] avec rondelle **67** , guide de câble **102**, et la douille **103**, avec un écrou autobloquant **69** et sa rondelle **67** guide de câble **102** et la douille **103**.

B) Faire passer le câble à travers la deuxième poulie **52** (B) et fixer entre les supports du double crochet de la double poulie **17** par serrage d'une vis **61** [M10x50 mm] avec une rondelle, un guide câble **102** et la douille **103**, avec un écrou autobloquant **69** et sa rondelle **67** guide de câble **102** et la douille **103**.

A) Faire passer le câble **33** à travers la troisième poulie **52** et le fixer au support de poulie individuelle droite **18**, par serrage d'une vis **61** [M10x50 mm] avec rondelle **67** , guide de câble **102**, et la douille **103**, avec un écrou autobloquant **69** et sa rondelle **67** guide de câble **102** et la douille **103**.

• Ancrer l'autre extrémité du câble **33**, équipé de son œillet, au crochet du levier Butterfly de gauche **5**.





9) *Montage câble partie inférieur*

A) Faire passer le câble **32** entre les deux supports soudées avant de la traverse inférieure **8** et fixer la première poulie **52** (A) au centre de supports en serrant une vis **61** [M10x50] avec rondelle **67**, la douille **103** et le guide du câble **102** avec un écrou autobloquant **69** et sa rondelle **67**, la douille **103** et la guide du câble **102**.

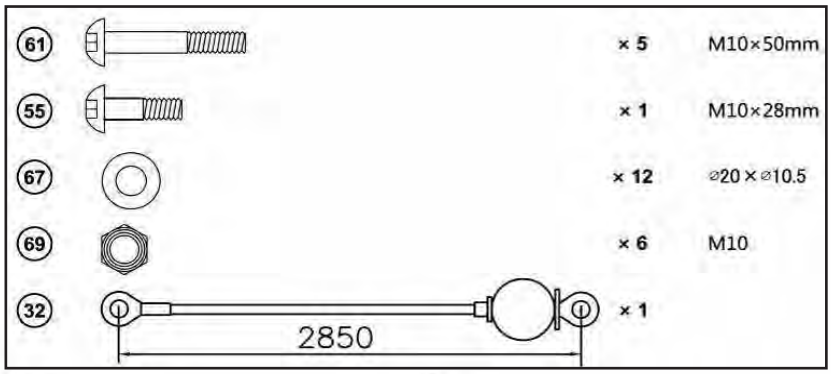
B) Faire passer le câble **33** à travers la fente dans le montant vertical et entre les deux supports soudés centrales de la traverse inférieure 8 et fixer la deuxième poulie **52** (B) au centre des supports en serrant une vis **61** [M10x50] complète de rondelle **67**, la douille **103** avec un guide de câble **102** avec en écrou auto-bloquant **69** et sa rondelle **67**, la douille **103** et le guide de câble **102**.

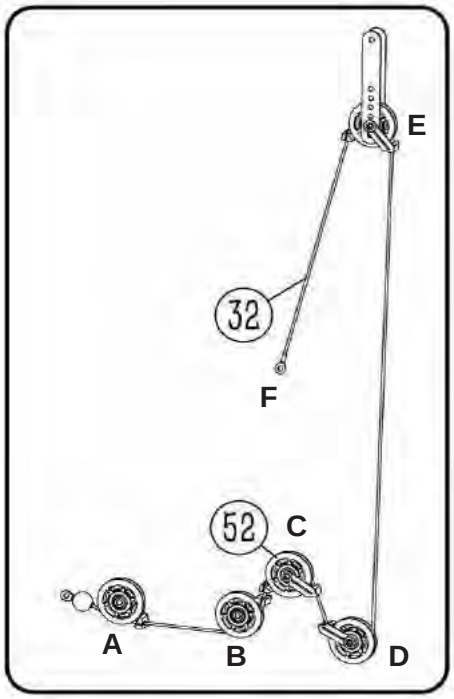
C) Faire passer le câble **33** entre les deux supports de soutien, la double poulie **17** et fixer la troisième poulie **52** (C) au centre des supports en serrant une vis **61** [M10x50] avec la rondelle **67,** la douille **103**, et un guide de câble **102** avec un écrou auto-bloquant **69** et sa rondelle **67**, la douille **103** et le guide de câble **102**.

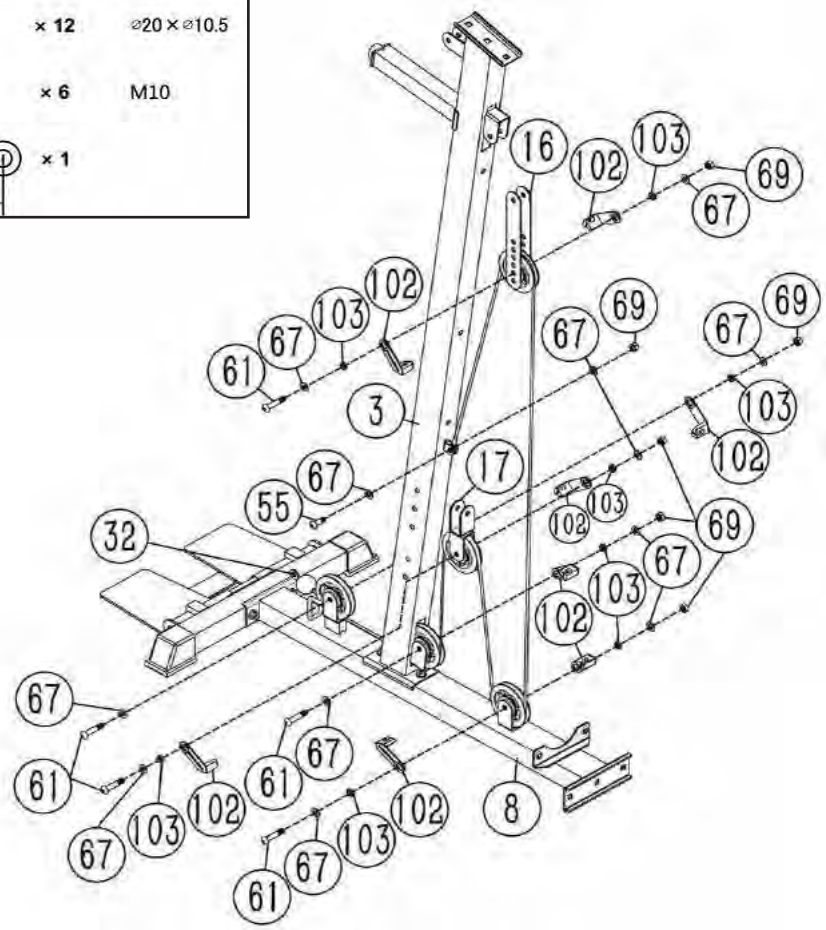
D) Faire passer le câble **33** entre les deux supports soudés arrière de la traverse inférieure **8** et fixer la quatrième poulie **52** (D) au centre des supports en serrant une vis **61** [M10x50] avec rondelle **67,** la douille **103** et le guide du câble **102** avec un écrou autobloquant **69** et sa rondelle **67**, la douille **103** et la guide du câble **102.**

E) Faire passer le câble **33** entre les deux supports flottants **16** et fixer la cinquième poulie **52** (E) au centre des supports en serrant une vis **61** [M10x50] avec rondelle **67**, la douille **103** et le guide du câble **102** avec un écrou autobloquant 69 et sa rondelle **67**, la douille **103** et la guide du câble **102**.

E) Connecter l'œillet du câble **33** en sortant de la cinquième poulie à l'ancre spéciale qui se trouve à l'arrière du montant vertical **3**, puis le fixer avec une vis **55** [M10x28] et deux rondelles avec deux rondelles **67**, en serrant un écrou auto-bloquant **69**.





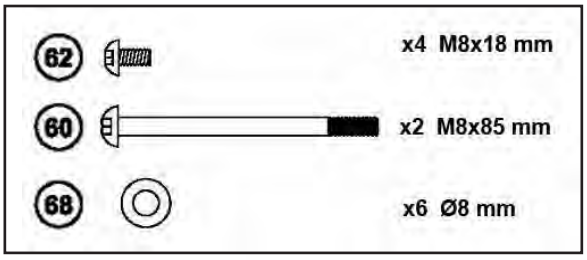


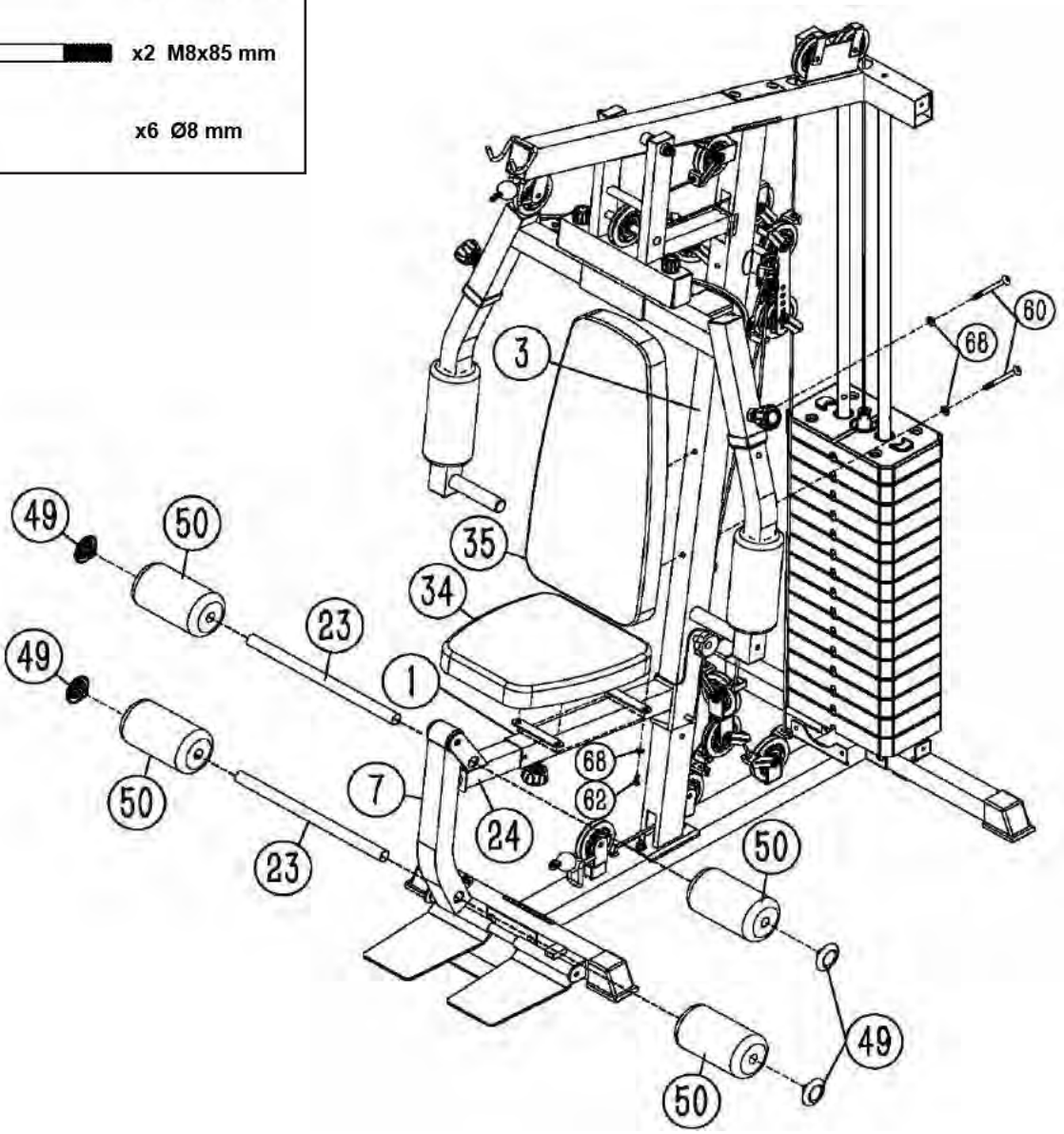
10) *Montage du siège et de la Leg extension*

A) Fixer le dossier **35** au montant vertical **3** en serrant deux vis **60** [M8x85] avec des rondelles **68.**

B) Fixer le siège **34** sur le support de siège **24** en serrant quatre vis **62** [M8x18] avec des rondelles 68.

C) Insérer les deux tubes porte rouleau **23**, à l'extrémité du levier jambes **7**, puis insérez quatre rouleaux en mousse **50** dans les tubes porte rouleau **23**, enfin fermer les extrémités avec quatre bouchons ronds **49**.



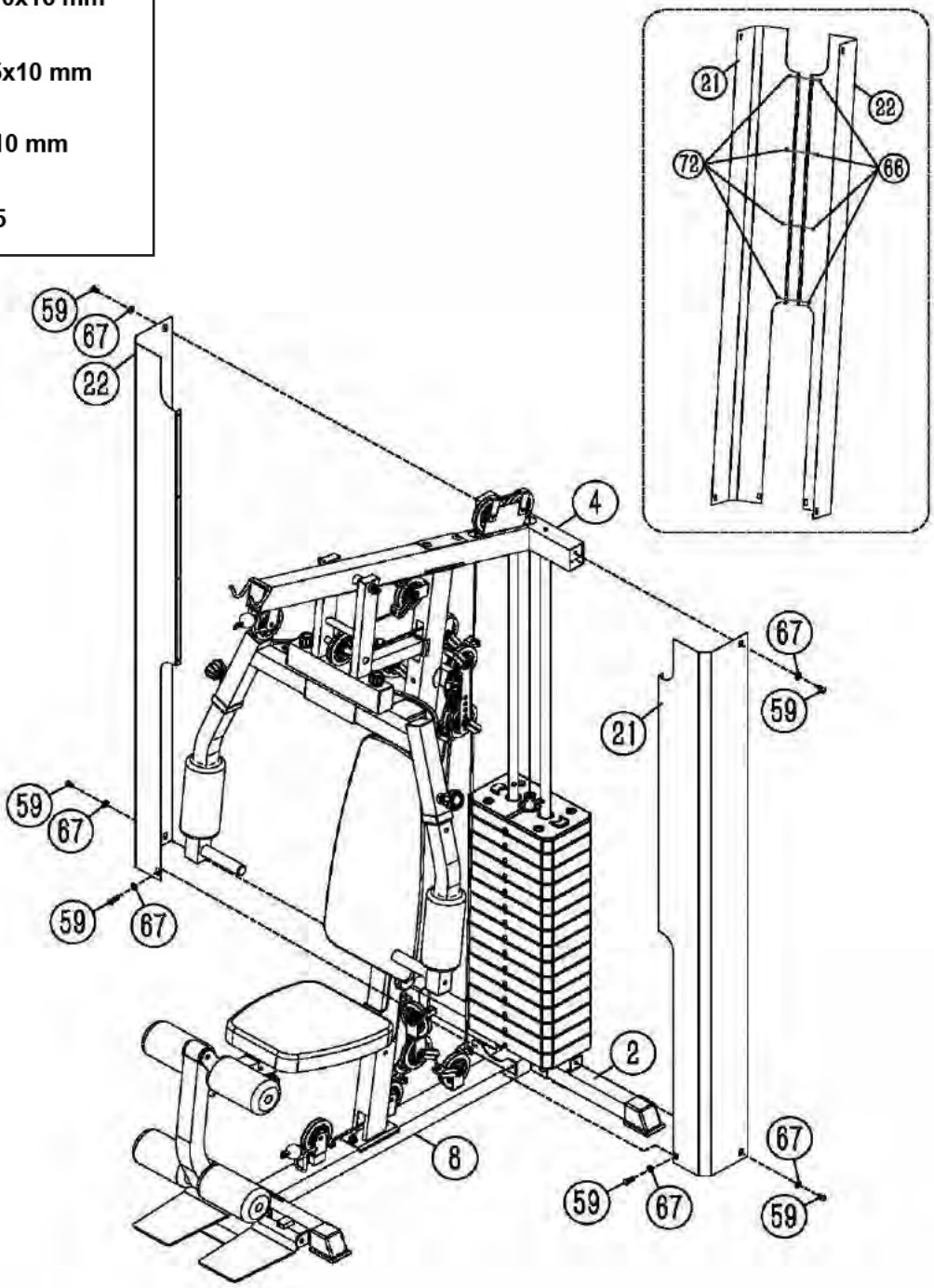


11) *Installation des panneaux de protection de la pile de poids*

A) Raccorder le panneau de protection de la pile de poids de droit **22** et le panneau de gauche **21** à la barre de support arrière **2** et la traverse supérieure **4**, puis les fixer en serrant chacun avec trois vis **59** [M10x16] complètes de rondelles **67**.

B) Coupler le panneau de protection de la pile de poids de droit **22** avec le panneau de gauche **21** en serrant quatre vis **66** [M5x10] avec quatre écrous autobloquants **72.**

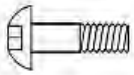
59		x6	M10x16 mm
66		x4	M5x10 mm
67		x6	Ø10 mm
72		x4	M5

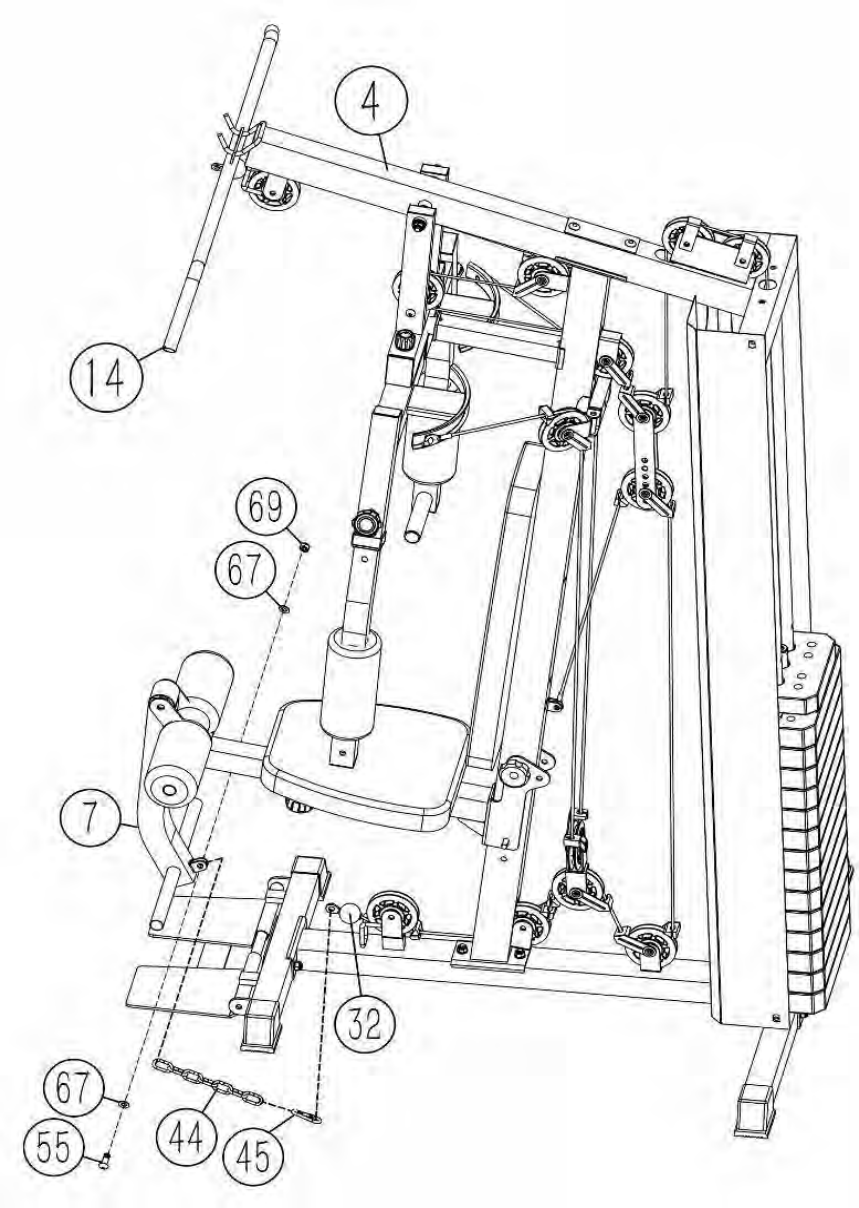


12) *Configuration pour les exercices à la Leg extension et Lat Machine*

• Raccorder le levier des jambes **7** à la prise inférieure au moyen de la chaîne d'extension **44** (chaîne à 8 maillons). Accrochez le mousqueton **45** avec l'œillet de câble **32.** Coupler le maillon de la chaîne **44** sur le crochet du levier jambes **7**, puis le fixer par serrage d'une vis **55** [M10x28] avec la rondelle **67**, un écrou **69** [M10] et sa rondelle.

• Crocher la barre Lat machine **14** dans leurs supports en tête de la traverse supérieure **4.**

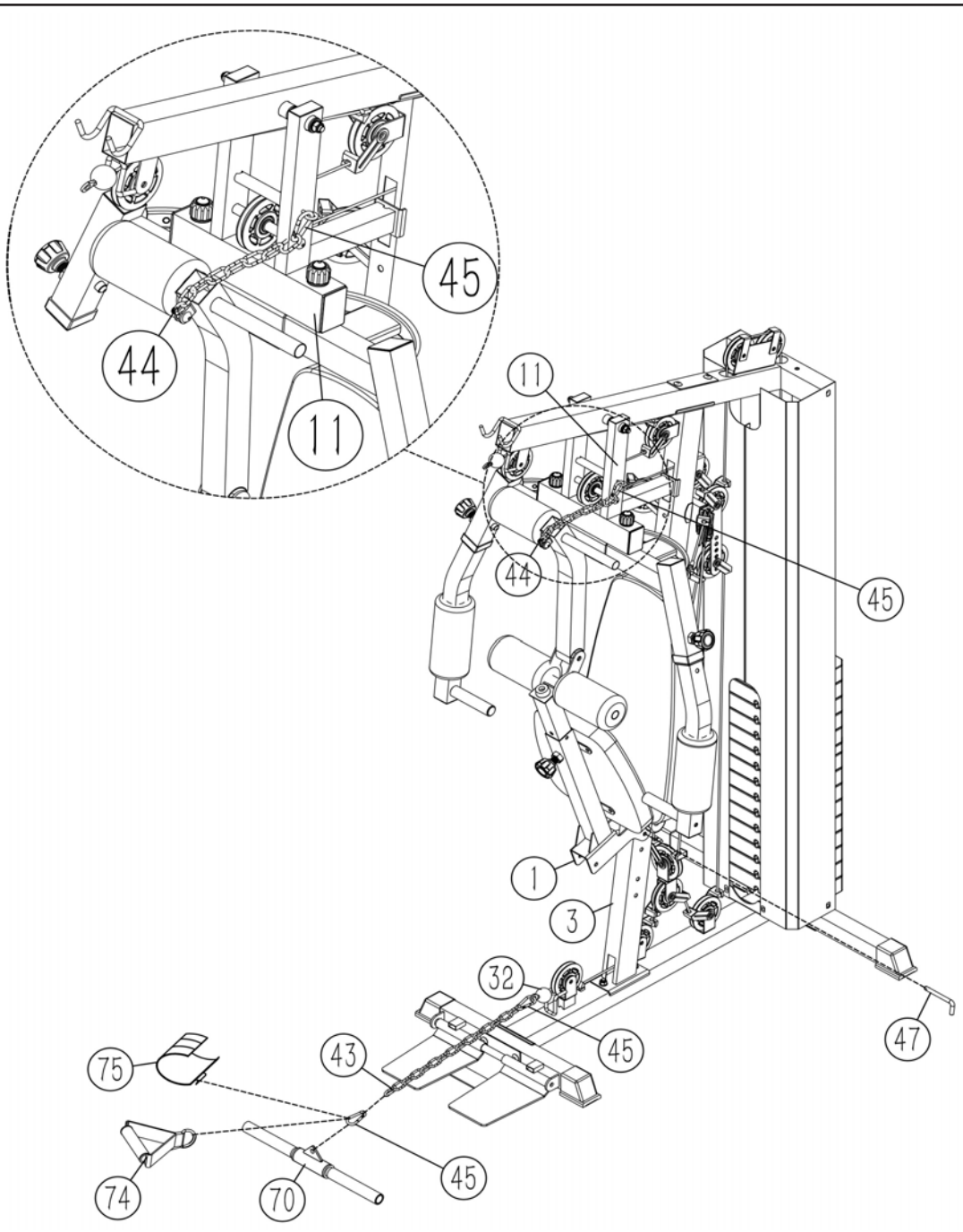
55		M10x28	x1
67		Ø10	x2
69		M10	x1



13) *Configuration pour des exercices à la parie inférieure*

• Fermez le siège en position de repos comme indiqué dans l' illustration. Retirer la goupille **47** et soulever le support du siège **1** et repositionner la goupille **47** dans le trou de sécurité comme indiqué dans l'illustration; puis bloquer le levier de jambes en toute sécurité à travers la chaîne d'extension **44** de la manière illustré, en accrochant le mousqueton **45** à l' œillet positionné dans le support Butterfly **11**.

- Collegare la catena di prolunga **43** (catena a 15 anelli) alla presa inferiore **32** agganciando una estremità con il moschettone **45** all'apposito occhiello del cavo e l'al-tra estremità con il secondo moschettone **45** che può essere agganciato alla barra per esercizi di trazione **70**,alla cavigliera **75** oppure alla maniglia **74** per i bicipiti.



3.0 RÈGLES POUR UN BON ENTRAINEMENT

Les bons outils pour l'entraînement isotonique sont étudiés pour fournir une posture confortable pour le type d'exercice qui est fait. Une bonne posture devrait être respecté afin d'éviter les douleurs musculaires et aux articulations. Le développement de la force et de la masse musculaire est atteint que sur les muscles spécifiquement entraînés. Pour les méthodes d'emploi se référer aux informations contenues dans le manuel et consultez votre instructeur ou "Formateur Personnel" pour la formulation d'un dossier d'entraînement adapté à votre condition physique.
L'assiduité est un élément très important dans l' entraînement isotonique, l'entraînement doit être effectué au moins trois fois par semaine pour éviter de perdre les avantages qui en découlent du renforcement des muscles.

Avant de commencer à utiliser le produit est recommandé consultez votre médecin pour un contrôle sur les conditions Physique et de l'évaluer des précautions particulières par conséquent à la pratique de cette activité physique.
Pour tous ceux qui vous sont mal formés devez commencer à utiliser comme produit peu à la fois, avec des sessions exercice de courte durée aux premières approches, et l'augmentation le temps d'entraînement quotidien progressivement, en essayant à rester constant. Au début, il est préférable de ne pas exagérer, car leur niveau de La préparation est toujours le meilleur choix, le risque est se blesser ou, au mieux, le jour plus tard, à cause de la douleur, de ne pas être en mesure de faire des mouvements naturels.

Comment organiser vos séances d'entraînement
Réchauffement: avant de commencer un exercice il faut desserrer les muscles et amener le corps à température, en activant en même temps la circulation sanguine et la respiration. Exercice: la durée de l'exercice dépend du nombre de répétitions, puis de l'état de forme physique.
Quand vous commencez, il faut prévoir généralement plusieurs sessions de répétitions à faible intensité avec une charge faible; l'attention vise principalement à un mouvement lent et contrôlé, pour être en mesure d'apprendre parfaitement la technique d'exécution, et éviter tout traumatisme musculaire.
Refroidissement: une fois la session d'entrainement est terminée, pratiquer pendant quelques minutes d'exercices d'étirement et la relaxation musculaire.

Les 10 règles pour l'entraînement musculaire efficace

1. Ne pas utiliser l'outil lorsque vous n'êtes pas en bonne forme physique et si vous avez une douleur musculaire.
2. Ne pas augmenter les charges et les répétitions sans avoir assimilé la technique d'exécution correctement pour chaque exercice.
3. Ne pas entrainer le même muscle tous les jours, attendez au moins 36 - 48 heures.
4. Réchauffer le muscle intéressé avant de commencer la programme d'entraînement et garder les muscles chauffés au cours de l'entraînement.
5. Ne courbez pas votre dos pendant l'exercice, gardez-le droit et bien soutenu par les muscles abdominaux.
6. Ne tenez jamais votre souffle. Expirer vers la fin de l'effort physique et, inspirez avant de commencer.

3.1 CONSEILS POUR L'UTILISATION DU PRODUIT

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

DANGER

La pile de poids est équipé avec un verrou pour empêcher l'utilisation de l'outil lorsque celui-ci n'est pas utilisé et il y a des enfants présents dans la maison.

Pour utiliser le produit, il est nécessaire que celui-ci soit complètement assemblé et en position de travail.
Le produit peut être utilisé efficacement pour plus d' une fois par jour, en alternant une séance d'entraînement musculaire inférieure et supérieure.
Au début, le programme d'entraînement doit être pratiqué avec des charges légères et avec un grand nombre de répétitions, surtout il faut se concentrer sur le mouvement correct de l'exercice, afin d'acquérir la bonne technique. En course début pas plus de 12 répétitions effectuées en succession rapide à deux, puis trois fois de suite (Série). Les répétitions doivent être faites avec suffisamment de vitesse lente et régulière, afin de commander les mouvements, temps de récupération entre une série et la prochaine doit être réduits au minimum. Dans les premiers mois, ne pas effectuer plus de 12 répétitions, à réaliser en succession rapide, par deux, puis trois fois consécutives (Série). Les répétitions doivent être faites avec suffisamment un rythme lent et régulier, afin de contrôler les mouvements. Le temps de récupération entre une série et la suivante doit être réduits au minimum. Dans les mois qui suivent, augmenter le nombre de répétitions suivant votre état de forme physique, en répétant toujours trois ou quatre séries. La durée de l'exercice est étroitement corrélée à la durée de série, et puis par le nombre de répétitions.

Modification de la combinaison du cadenas:
La serrure à combinaison du cadenas est réglée en usine sur **0-0-0**; il est recommandé de modifier la combinaison en suivant les procédures ci-dessous:

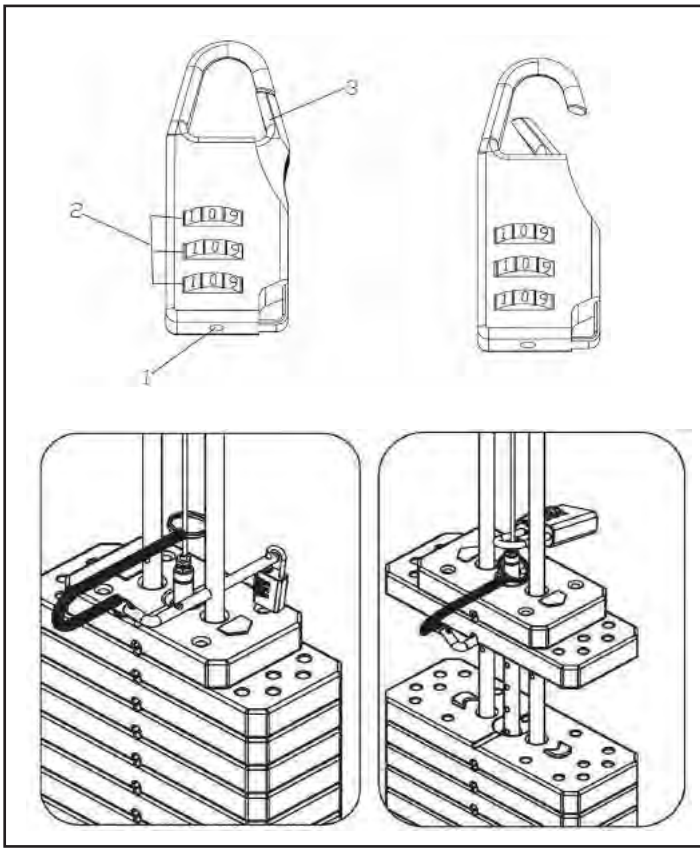
1. Appuyez sur et relâchez la touche de changement de combinaison **(# 1).**
Appuyez et maintenez enfoncé la touche **(# 1)** et définir le nouveau code pour ouvrir le cadenas, en utilisant le combinateur numérique **(# 2)** à trois chiffres, puis relâcher la touche **(# 1).**

2. Pour fermer le cadenas, tourner le combinateur numérique sur des chiffres aléatoires.

3. Pour ouvrir, tourner le combinateur numérique sur les trois chiffres définies et d'appuyer sur le crochet **(# 3)** pour ouvrir le cadenas.

MSX-60 WEIGHT RESISTANCE CHART				
Weight Plate	Front Press	Butterfly	Lat Pull	Low Pulley
1	31	15	30	30
2	44	20	40	40
3	57	25	50	50
4	70	30	60	60
5	83	35	70	70
6	96	40	80	80
7	109	45	90	90
8	122	50	100	100
9	135	55	110	110
10	148	60	120	120
11	161	65	130	130
12	174	70	140	140
13	187	75	150	150
14	200	80	160	160

Remarque:
- les chiffres dans le tableau sont donnés à titre indicatif
- la valeur indiquée pour le Buterfly doit être entendu pour un seul bras



3.2 EXEMPLES PRATIQUES ILLUSTRÉS

POITRINE


bench press


bench press


butterfly


butterfly


rowing machine


pectoral machine

BRAS


lat machine


double triceps


single triceps


single triceps inverse


double triceps
Corde doppia per tricipiti optional
Tricep rope optional


double triceps
Corde double pour triceps en option

BRAS


double triceps extension
Corde double pour triceps en option


high pullover
Corde double pour triceps en option


biceps curl


deltoid front

CUISSE
JAMBE
HANCHE


leg curl


lateral leg raise


rear leg kick


leg extension

DOS


pectoral inverse


lat machine back


lat machine inverse


arm rowing

4.0 MANTENANCE

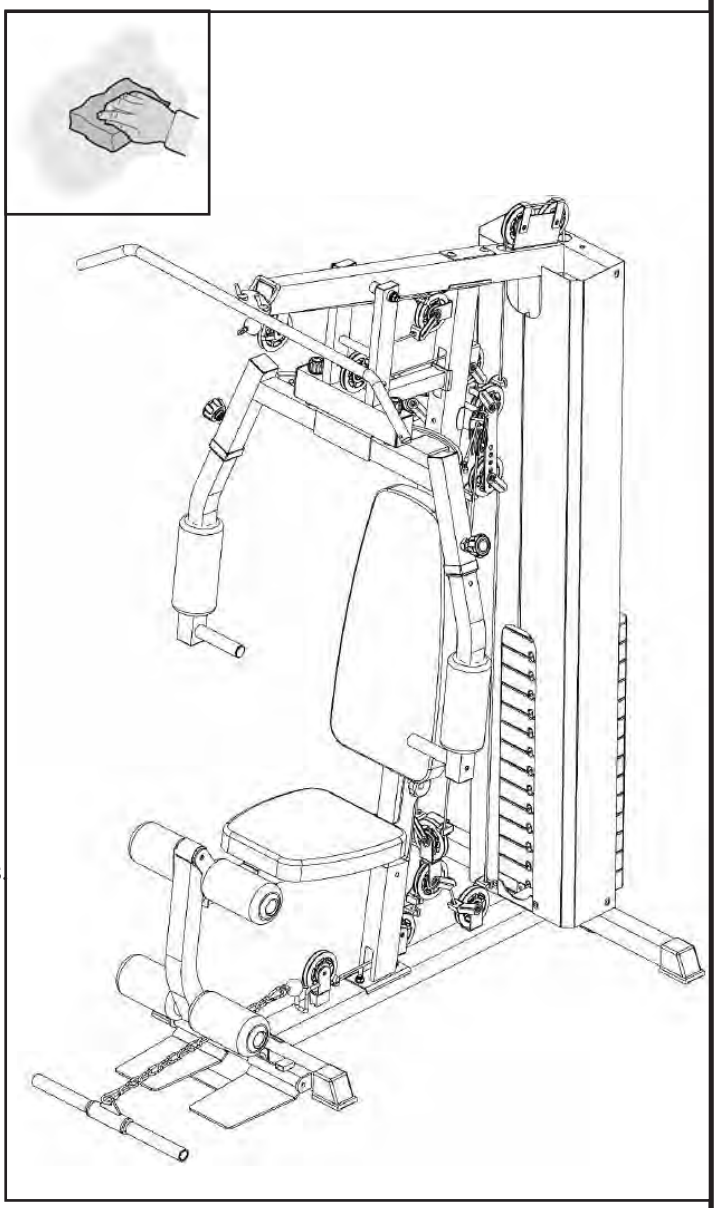
DANGER

• Toujours garder l'appareil propre et sans poussière.

NE PAS immerger les produit dans l'eau.

NE JAMAIS utiliser de solvants pour nettoyer les parties en plastique, mais uniquement des produits à base d'eau, sur des chiffons souples.

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



NETTOYAGE DE L'APPAREIL

- Il est important d'observer un nettoyage régulier, puisque la sueur qui se dépose sur les pièces d'outil à long terme provoque un vieillissement prématuré des matériaux.
- Vérifiez régulièrement le serrage des écrous et des vis
- Remplacez immédiatement toute pièce endommagée. Nettoyer le châssis et la sellerie avec un chiffon humide et un savon doux.
- 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).

CE

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 aux dessins qui se trouvent dans le chapitre 2.2 et 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 LISTE DES PIECES

Pos.	Description	Q.té
1	Supporto sedile	1
2	Barra di appoggio posteriore	1
3	Montante verticale	1
4	Traversa superiore	1
5	Leva Butterfly di sinistra	1
6	Leva Butterfly di destra	1
7	Leva allenamento gambe	1
8	Traversa inferiore	1
9	Staffa porta pulegge	1
10	Barra di appoggio anteriore	1
11	Staffa di suppor	1
13	Asta di selezione pesi	1
14	Barra lat machine	1
15	Impugnatura Butterfly	1
16	Staffa flottante	2
17	Supporto doppia puleggia	1
18	Supporto singola puleggia	2
19	Perno di selezione pesi	1
20	Guida cilindrica	2
21	Pannello protezione sx pacco pesi	1
22	Pannello protezione dx pacco pesi	1
23	Rivestimento barra esercizi di trazione	1
24	Staffa di estensione	1
25	Piastra di rinforzo	3
26	Piastra di rinforzo	1
27	Pedana appoggio piedi	1
28	Perno per pedana	1
29	Leva di estensione	2
30	Guida cavo	2
31	Cavo acciaio stazione superiore	1
32	Cavo acciaio stazione inferiore	1
33	Cav	1
34	Sella	1
35	Schienale	1
37	Piastra peso	15
38	Perno di selezione pesi	1
39	Manopola di serraggio	3
40	Lucchetto a combinazione	1
41	Albero Ø16x206xM10	1
42	Albero Ø16xM12x57	1
43	Catena di prolunga con 15 anelli	1
44	Catena di prolunga con 8 anelli	1
45	Moschettone	4
46	Manopola di bloccaggio	1
47	Perno di bloccaggio	1
48	Respingente in gomma	1
49	Tappo tondo leva gambe	4
50	Rullo in gommaspugna per leva gambe	4
51	Rullo in gommaspugna per le	2
52	Puleggia	15
53	Vite M10x180	1
54	Vite M10x110	1
55	Vite M10x28	2

Pos.	Description	Q.té
56	Vite M10x65	2
57	Vite M10x45	1
58	Vite M10x25	8
59	Vite M10x16	8
60	Vite M8x85	2
61	Vite M10x50	13
62	Vite M8x18	6
63	Bullone a incasso M10x90	2
64	Bullone a incasso M10x70	6
65	Vite M12x20	2
66	Vite filettata M5x10	4
67	Rondella Ø10 mm	64
68	Rondella Ø8 mm	6
69	Dado autobloccante M10	30
70	Barra di trazione (bicipiti tricipiti)	1
71	Rondella Ø12 mm	2
72	Dado autobloccante M5	4
73	Copri dado in plastica M10	30
74	Impugnatura a maniglia	1
75	Cavigliera	1
76	Anello di bloccaggio M8x15 mm	2
77	Rivestimento impugnature	2
78	Rivestimento impugnature Ø25x130 mm	2
79	Rivestimento impugnature Ø25x170 mm	2
80	Rivestimento impugnature Ø25x500 mm	2
81	Appoggio in plastica	4
82	Tappo rettangolare 50x20x1.5	2
83	Tappo tondo Ø45x1.5	4
84	Tappo tondo Ø50x1.5	3
85	Tappo tondo Ø50x2.0	2
86	Tappo rettangolare 50x70x1.5	1
87	Tappo rettangolare 50x20x2.0	2
88	Collare di scorrimento	3
89	Tappo tondo Ø25	1
90	Boccola in metallo Ø38xØ27x26	2
91	Boccola in plastica Ø50xØ16x25	2
92	Respingente in gomma	2
93	BoccolaO29x20x81	2
94	Inserto anti scivolo	1
95	Boccola Ø25xØ22xØ16x10	4
96	Boccola Ø25xØ22xØ16x10	2
97	Boccola Ø32xØ20x25	4
98	Tappo	2
99	Vite filettata M6x16	2
100	Tappo tondo Ø25	6
101	Respingente in gomma	2
102	Guida cavo	19
103	Boccola	19

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