

TECORX

FITNESS IN MOTION

Manuel d'utilisation



WBX60



Notice d'utilisation traduite en langue française.

Lire attentivement la notice et toujours laisser à côté de l'appareil.

Table des matières

1.0	Consignes de sécurité
1.1	Risques liés à l'utilisation de cet appareil
1.2	Destination de l'appareil et contrindications - Conventions
1.3	Etiquettes sur le produit
1.4	Caractéristiques techniques
2.0	Pièces où installer l'appareil
2.1	Déballage – Contenu de l'emballage
2.2	Montage de l'appareil
2.3	Montage des accessoires fournis en option
3.0	Règles d'usage pour un entraînement correct
3.1	Conseils pratiques pour l'utilisation de l'appareil
3.2	Exemples pratiques illustrés
3.4	Banc en position pliée et dépliée
4.0	Maintenance
5.0	Elimination – Recyclage
6.0	Catalogue pièces détachées – Commander des pièces de rechange
6.1	Vue éclatée
6.2	Liste des pièces détachées
7.0	Conditions de garantie

1.0 Consignes de sécurité

Pratiques admises	Pratiques non 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 couvrir 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. Toujours porter des chaussures adaptées pour la course et des vêtements pour le sport en coton. • 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. • Quand l'appareil présente des pièces mobiles, faire très attention pour éviter de vous faire écraser les doigts et des blessures aux mains.	• NE PAS installer cet appareil au sein de club de fitness, de clubs privés, d'hôtels ou dans des lieux destinés au commerce, à la location ou destinés à un usage collectif, car cet appareil n'est pas conçu pour un usage intensif ou pour la rééducation. • NE PAS installer l'appareil au sous-sol, sur une terrasse, dans un cave, dans une zone humide de manière générale, ne pas le laisser exposé aux aléas climatiques (pluie, soleil...). • NE PAS abimer l'ensemble de la sellerie de l'appareil avec des objets pointus, des brosses ou des éponges abrasives, ou bien encore des substances chimiques agressives. • NE PAS démonter l'appareil, sauf dans le cas où cette opération est expliquée dans la présente notice • Empêcher les enfants et les animaux domestiques de s'approcher de l'appareil. Il est fortement recommandé de placer cet appareil à l'intérieur d'une pièce prévue à cet effet, disposant d'une porte qui empêche l'accès à toute personne n'étant pas autorisée à s'approcher à ce type de produit. • NE JAMAIS utiliser l'appareil s'il est endommagé ou s'il n'est pas en parfaite condition d'utilisation (parties démontée, écrous mal serrés...). Pour d'éventuelles réparations s'adresser uniquement à un centre d'assistance spécialisé. • NE PAS porter des vêtements synthétiques ou en laine mélangée, qui empêcheraient la transpiration pendant l'entraînement. L'utilisation de vêtements non adéquats pourrait causer des problèmes liés à l'hygiène.

1.1 Risques liés à l'utilisation de cet appareil

Cet appareil est constitué de parties mobiles, qui dans le cadre d'une utilisation normale peuvent comporter certains risques, si les procédures d'utilisation ne respectent pas les instructions données, et si l'appareil n'est pas utilisé en respectant les précautions d'usage.

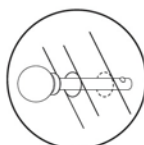


DANGER

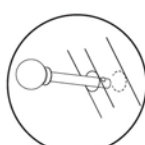
Avant d'utiliser cet appareil, toujours vérifier que toutes les vis de serrage soient bien serrées.
Pendant les opérations de chargement et de déchargement des poids sur la barre, il est obligatoire d'insérer les crochets de sécurité pour empêcher la perte d'équilibre et la chute des poids et de la barre.



Parties mobiles:
Danger d'écrasement des doigts et des mains au moment de plier le siège



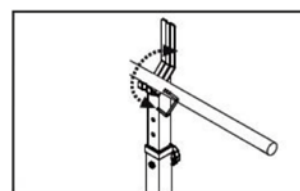
OUI



NON

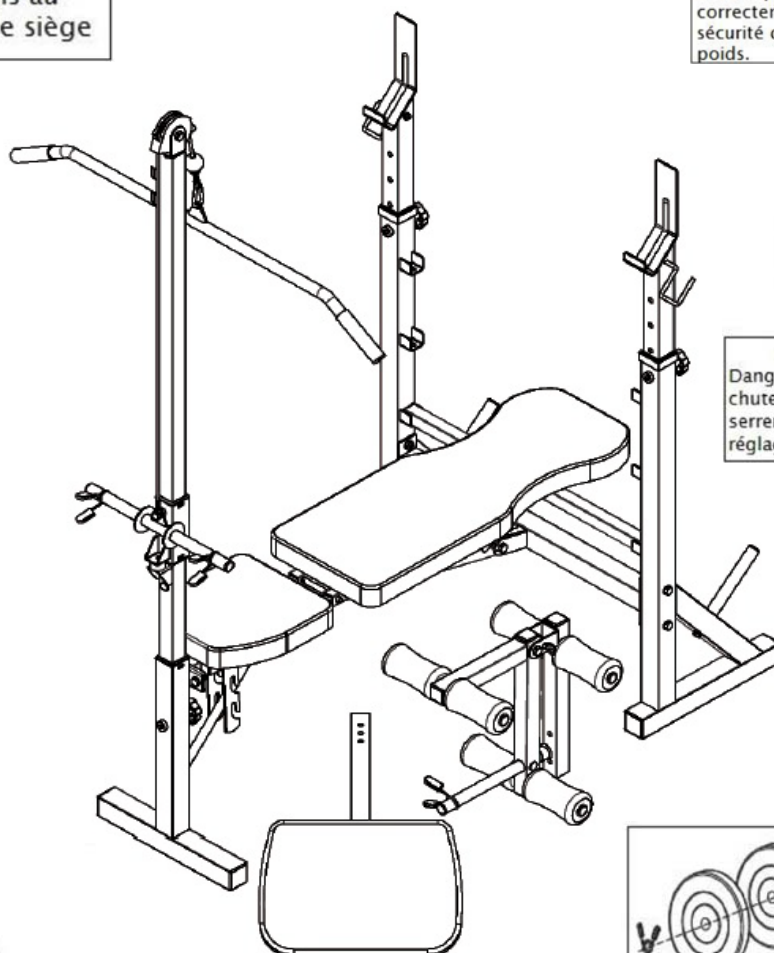
Goujon de blocage:

Risques de ruptures ou d'à-coups soudains ; toujours insérer correctement les goujons de blocage.



Crochets de sécurité:

Danger d'instabilité et de chute des disques. Insérez toujours correctement les crochets de sécurité quand vous bougez les poids.

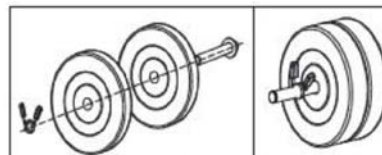


Vis de réglage:

Danger d'à-coups et de chutes imprévus, toujours serrer correctement les vis de réglage



Parties mobiles:
Danger d'écrasement des doigts et des mains au moment de plier l'appareil



Stop-disques:

Danger de chute des disques par terre ou sur vos pieds. Toujours installer correctement les stop-disques à ressort et respecter le poids maximum à ne pas dépasser pour chaque poste.

1.2 Destination de l'appareil et contrindications – Conventions

L'appareil décrit dans cette notice est un banc dont le dossier est inclinable, doté dans sa configuration standard d'un support de barre et du leg extension. Il est constitué d'un châssis tubulaire à quatre tubes qui présente une grande robustesse. Ce banc a été pensé pour effectuer divers exercices pour le développement musculaire des pectoraux, des épaules, des biceps, des triceps avec une grande barre ou bien avec des haltères (en option) ainsi que des ischio et des quadriceps, grâce au leg extension qui équipe l'appareil.

Sur demande, l'appareil peut être équipé d'autres accessoires optionnels, qui permettent de travailler d'autres groupes musculaires, tels que: Le Arm-curl, le Butterfly et la Lat bar.

L'appareil décrit dans cette notice a été élaboré et certifié pour un usage sportif privé au sein d'un milieu domestique, qui ne doit pas être utilisé dans un but médical, ni thérapeutique.

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 contrindications d'usage, listées ci-après.

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

- Si l'Utilisateur est enceinte,
- Si l'Utilisateur est hypertendu, cardiaque,
- Si l'Utilisateur est glaucomateux, s'il présente une rétinopathie ou une conjonctivite,
- Si l'Utilisateur est affecté par des traumatismes à la colonne vertébrale, des fractures récentes, s'il porte des prothèses osseuses, s'il a des tuméfactions articulaires, ou s'il est atteint par de l'ostéoporose,
- Si l'utilisateur présente 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 de démontage de l'appareil, réalisé 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.

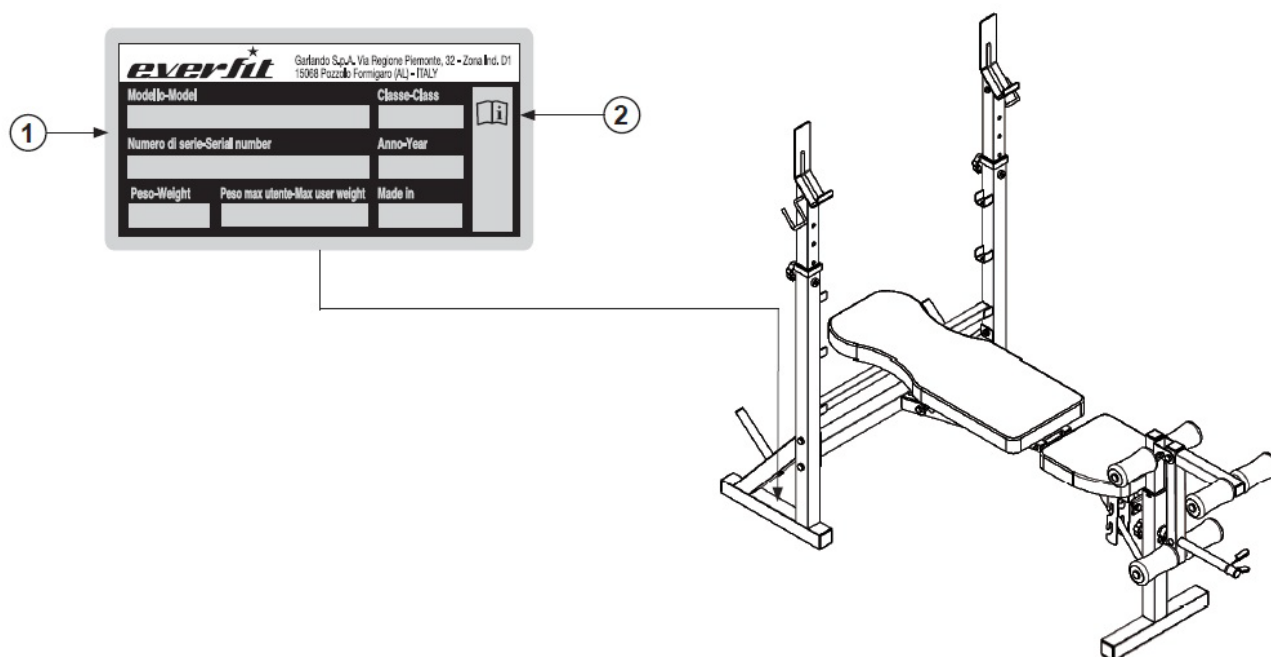
Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il s'agit d'aspects esthétiques et que la sécurité et les informations les concernant restent garanties.

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 Etiquette sur le produit

- 1) L'étiquette d'identification du produit indique l'adresse du distributeur, les données techniques et le numéro de série.
- 2) Symboles de rappel concernant l'obligation de lire la notice avant d'accomplir toute opération de montage ou quelque intervention que ce soit 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

Dimension appareil (longueur-largeur-hauteur)	1590 X 820 X 1400 mm En position pliée : 910 x 820 x 1490 mm
Structure	Tubulaire en acier renforcé en section carré 50 x 50 x 1,5 mm
Poids appareil	29 kg
Poids appareil emballé	30 kg
Hauteur support de barre	Réglable de 1110 à 800 mm
Inclinaison dossier et siège	Dossier: Trois positions (de 0° à 90°) Siège: Trois positions (de 0° à 30°)
Charge maximale tout compris	240 kg (charge maximale supportée : utilisateur + éventuels poids)
Charge maxi pour chaque poste	120 kg pour le support de barre – 50 kg pour la Leg extension
Poids maximum utilisateur	120 kg
Conformité	Directive sur la sécurité des Produits (2001/95/CEE)

2.0 Pièces où installer l'appareil

✓ **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 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 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.

✓ **PREPARATION DE LA PIECE POUR LES OPERATIONS DE MONTAGE:**

Prévoir une zone de la pièce assez spacieuse, avant de monter cet appareil. Pour faciliter l'identification des différentes pièces de l'appareil pendant son montage, nous vous conseillons de couvrir le sol avec du tissu ou des cartons et d'y déposer dessus tous les composants l'appareil. Ceci vous permettra également de protéger votre revêtement de sol (céramique, moquette, parquet...).

La zone choisie ne devra pas contenir de d'objets ou de meubles contre lesquels vous pourriez vous heurter pendant le montage, ou contre lesquels l'appareil pourrait entrer en contact et être endommagé. Une fois assemblé, faire attention à laisser un espace suffisant autour, afin que les exercices soient fait sans difficulté.



Etant donné que l'appareil contient des pièces ayant des dimensions réduites, nous vous prions d'éloigner les enfants de la zone de travail, pendant les opérations de montage.

L'ensemble des vis, ainsi que la superficie métallique des pièces, sont recouvertes par une fine couche de lubrifiant, ceci pour prévenir la formation de rouille pendant que le produit est stocké. Afin d'éviter de salir les meubles présents dans votre habitation, éviter de poser les éléments de l'appareil sur parties constituées de tissus (chaises, tapis, meubles...).

De plus, il est important de protéger votre revêtement de sol pendant le montage, en disposant dessus une protection (carton, tissu...).

2.1 Déballage – Contenu de l’emballage

L’emballage est constitué par une boîte en carton fermée avec des points métalliques et des bandes de serrage.

Quand la boîte 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.



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.

2.2 Montage de l'appareil

Cet appareil est emballé démonté en différentes parties pour occuper moins de place : pour l'utiliser, il faut le monter en se rapportant aux instructions suivantes.

Observation : Pour exécuter les opérations qui suivront, nous vous recommandons de vous faire aider par une tierce personne (un ami, un membre de votre famille...).

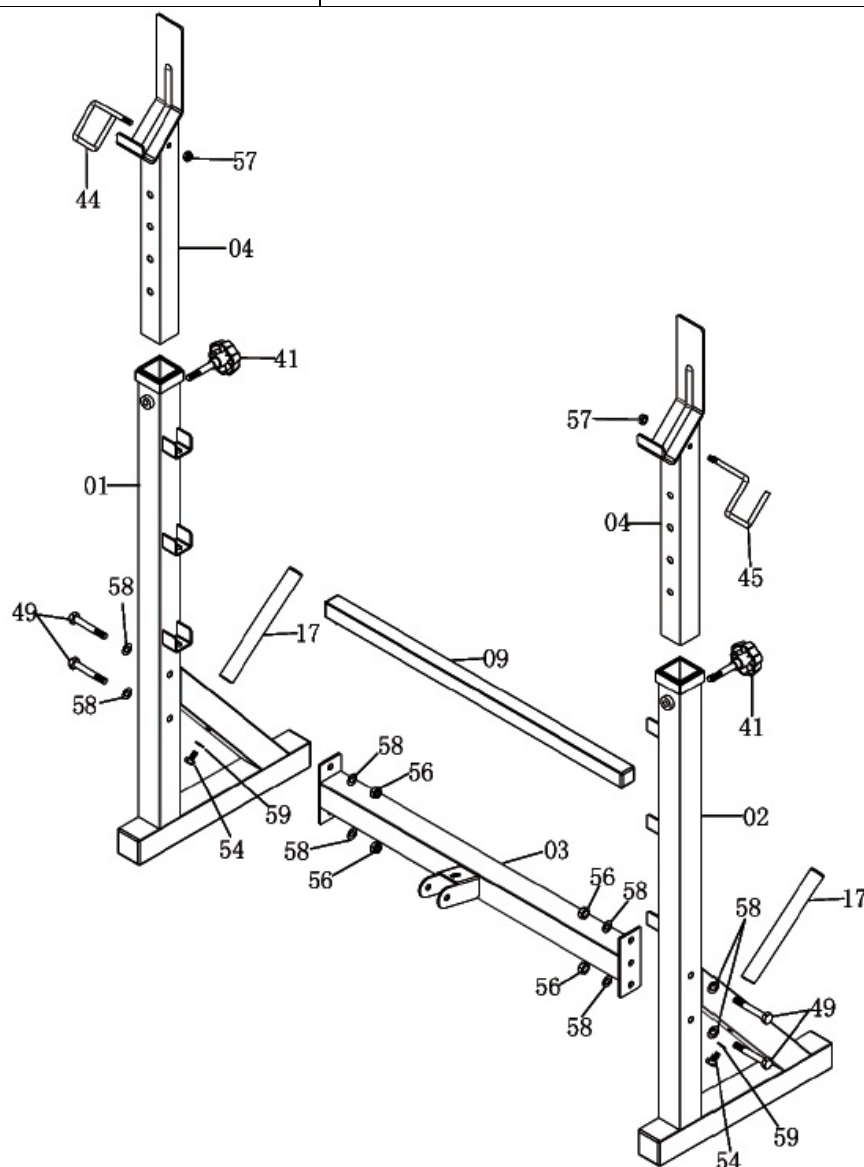
A

Montage de la base du support de barre

Assembler les deux montants **01** et **02** en utilisant la traverse **03** et fixez-les de chaque côté en serrant deux vis **49** (M10x70) accompagnées de deux rondelles plates **58** (Ø10 mm) et deux écrous **56** (M10) accompagnés par les rondelles plates **58** (Ø10 mm).

- Insérer les supports de barre extensibles **04** aux extrémités des montants **01** et **02**, régler la position verticale des supports sur les trous prévus à cet effet de chaque côté (en fonction de la distance du plancher définie pour poser la barre) ; une fois réglée serrer les vis de réglage **41**.
- Fixer les deux barres support de disques **17** sur les montants **01** et **02**, en serrant chacune d'entre elles avec un vis **54** (M8x15mm).
- Fixer les deux crochets de sécurité de droite **44** et de gauche **45** avec un écrou **57** (M8), puis insérer l'axe d'inclinaison du dossier **09** entre les trous prévus à cet effet des montants latéraux **01** et **02**.

A



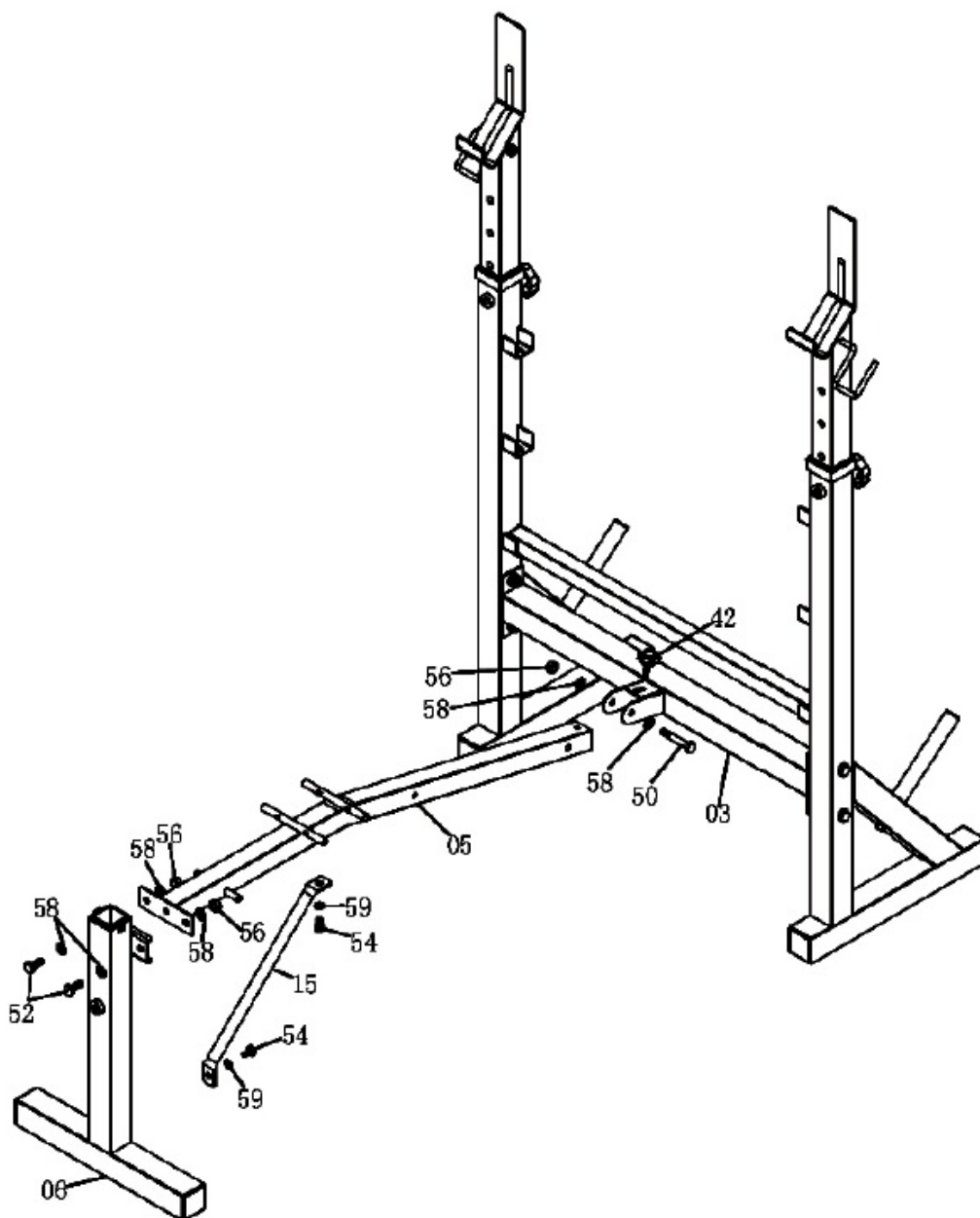
B

Montage du châssis du banc

- Fixer le pied avant **06** à la barre centrale **05** en serrant deux vis **52** (M10 x 20mm) accompagnées de rondelles plates **58** (Ø10 mm), de deux écrous **56** (M10) et de deux rondelles plates **58** (Ø10 mm).
- Fixer la barre centrale **05** à la traverse **03** en serrant une vis **50** (M10 x 60mm) accompagnée d'une rondelle plate **58** (Ø10 mm) et d'un écrou **56** (M10), complétés par une rondelle plate **58** (Ø10 mm), puis visser la vis **42** pour bloquer la barre centrale en position de travail.

- Fixer la barre de renfort **15** entre la barre centrale **05** et le pied avant **06** en serrant deux vis **54** (M8 x 15) accompagnées par deux rondelles plates **59** (Ø 8mm).

B



C

Montage du siège et du dossier

- Relier les barres de support de dossier 11 en enfilant d'une part la patte d'inclinaison du siège 14 dans les trous placés aux extrémités entre les points d'appui **a** et **b** sur la barre centrale 05, comme indiqué dans l'illustration ci-dessous.

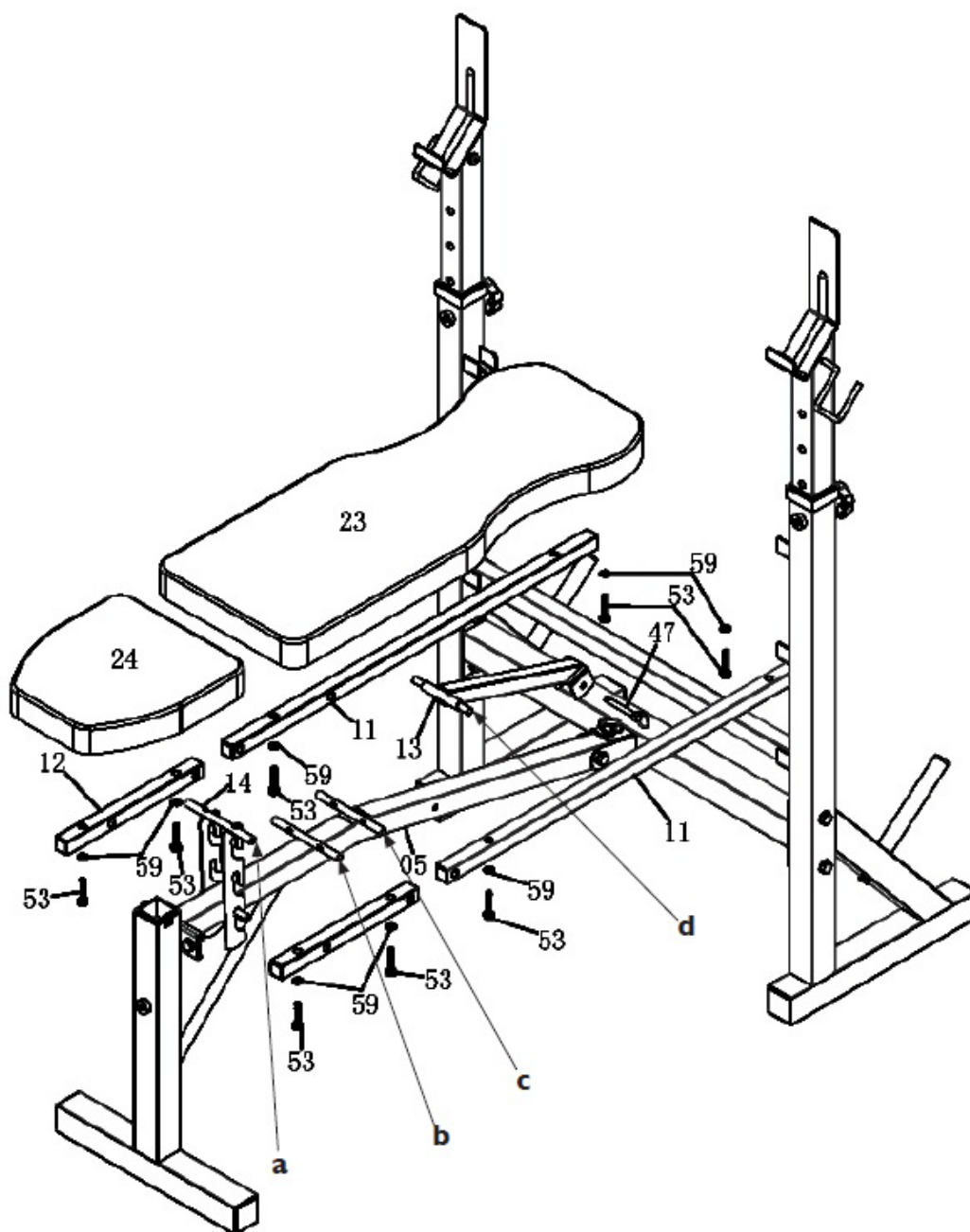
En vous faisant aider par une tierce personne, fixer le siège 24 sur les barres de support de siège 12 en serrant quatre vis 53 (M8 x 40mm) accompagnées par des rondelles 59 (Ø8 mm).

- Relier les barres de support de dossier 11 en enfilant la barre centrale d'un côté dans les trous de la partie inférieure et centrale entre les points d'appui **c**, et d'un autre côté entre les points d'appui **d** sur la barre support de dossier à 90° 13, comme indiqué dans l'illustration ci-dessous.

En vous faisant aider par une tierce personne, fixer le dossier 23 sur les barres de support de dossier 11 en serrant quatre vis 53 (M8 x 40mm) accompagnées par des rondelles 59 (Ø8 mm).

- Insérer le goujon de blocage 47 entre les trous de la patte de blocage de la barre support de dossier à 90° 13.

C



D

Montage de la Leg extension

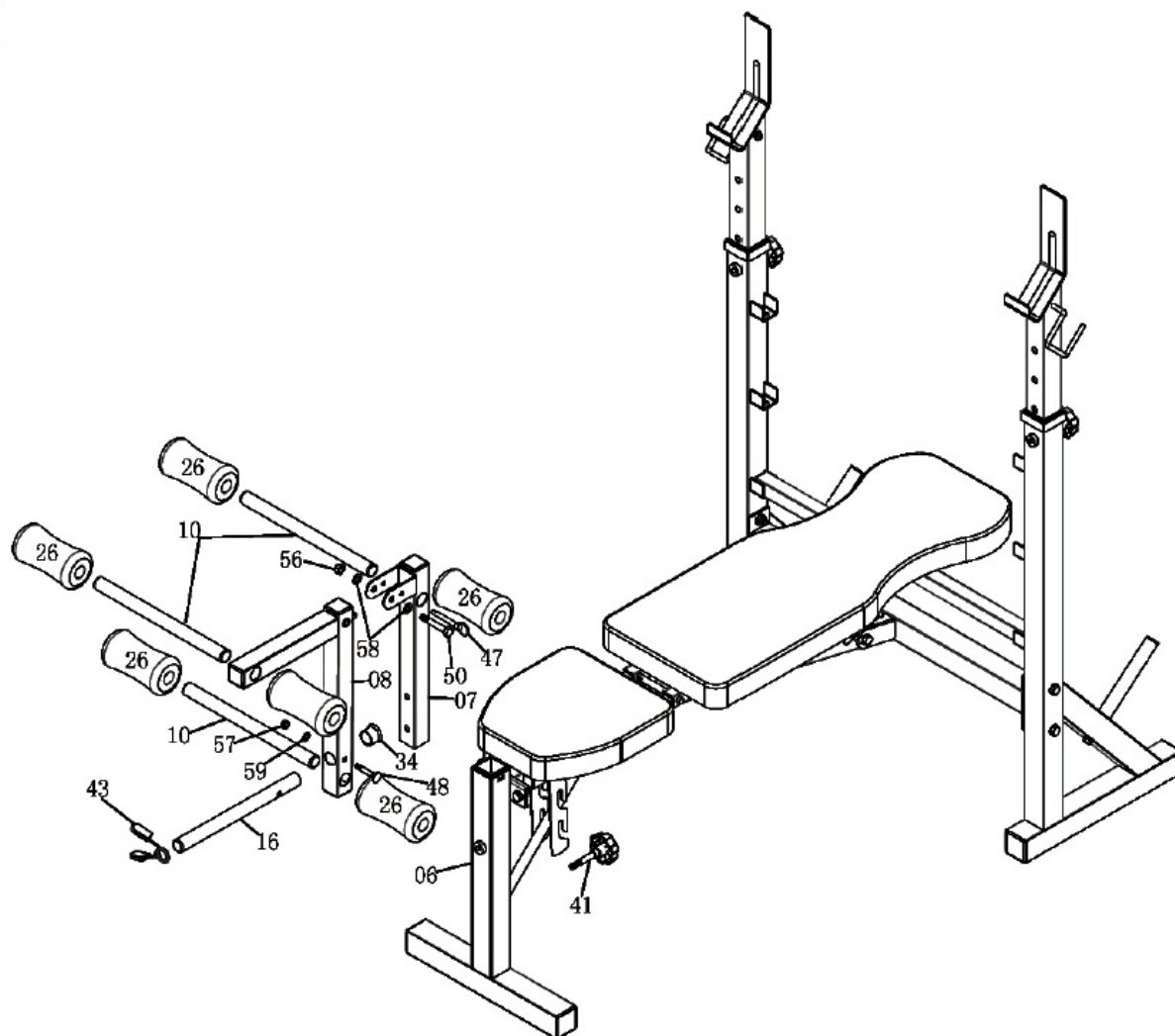
- Assembler la barre de la Leg extension 08 dans le support pour la Leg extension 07 et fixer en serrant une vis 50 (M10 x 60mm) accompagné d'une rondelle plate 58 (Ø10 mm), d'un écrou 56 (M10) et d'une rondelle plate 58 (Ø10 mm).

Puis insérer le goujon de blocage 47 et fixer le support de la Leg extension 07 au support avant 06 en serrant la vis 41.

- Fixer la barre support de poids 16 à la barre de la Leg extension 08 en serrant une vis 48 (M8 x 50mm) avec un écrou 57 (M8) accompagné par une rondelle plate 59 (Ø 8mm), puis insérer le tampon 34 en faisant pression pour le faire rentrer dans la partie arrière du support de poids 16.

- Enfiler trois barres porte-rouleaux 10 dans les trous prévus à cet effet de la barre Leg extension 06, puis fixer à chacune des extrémités deux coussinets en forme de rouleau 26.
- Enfiler le stop-disques 43 dans la barre de la Leg extension 16.
- Le montage de l'appareil de base est terminé. Avant d'utiliser l'appareil, vérifier que tout ait été correctement serré.

D



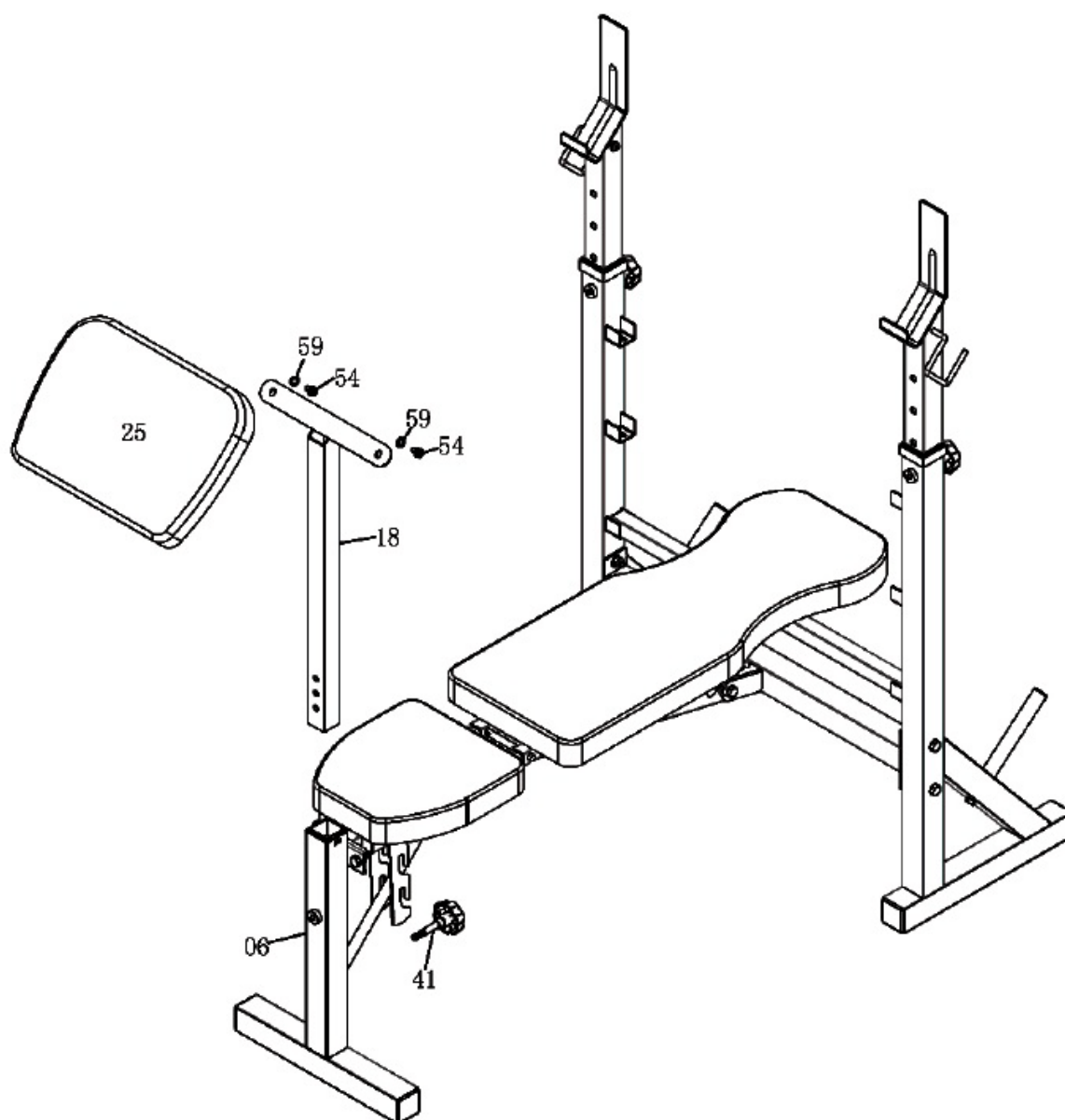
2.3 Montage des accessoires fournis en option

E

Montage de l'accessoire pour le Arm-curl (en option)

- Fixer le coussinet *Arm-curl* 25 sur le support coulissant 18 en serrant deux vis 54 (M8 x 15mm) accompagnées par des rondelles plates 59 (Ø8 mm).
- Insérer le support coulissant 18 dans le support a 06 et bloquez-le en position grâce à la vis de réglage 41.

E

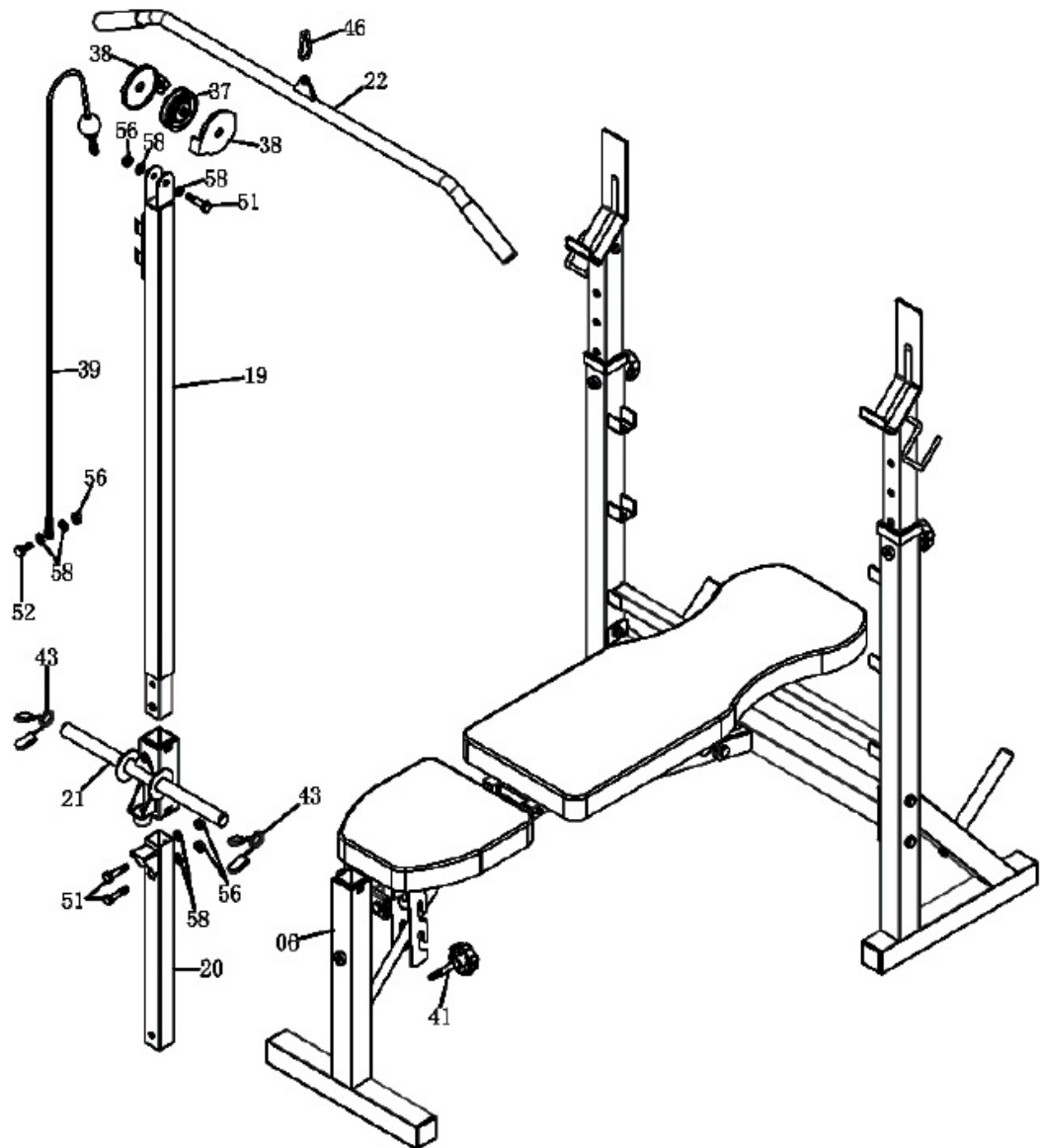


F

Montage de l'accessoire Lat bar (en option)

- Se reporter à l'illustration ci-dessous: Faire passer l'extrémité munie de l'accroche en forme de sphère du câble en acier 39 autour de la poulie 37, puis refermer avec les deux couvercles 38 insérez-la dans la barre placée à l'extrémité de la colonne de la Lat Bar 19 en utilisant une vis 51 (M10 x 45 mm) assemblée avec une rondelle plate 58 (Ø10 mm), et un écrou 56 (M10) monté avec une rondelle plate 58 (Ø10 mm).
- En respectant le sens indiqué sur l'illustration, insérer le chariot coulissant 21 au travers de la partie inférieure de la colonne 19, puis relier celui-ci avec le support coulissant 20 et fixer en serrant deux vis 51 (M10 x 45mm) accompagnées par deux rondelles plate 58 (Ø10 mm), avec deux écrous 56 (M10) montés avec des rondelles plates 58 (Ø10 mm).
- Fixer l'anneau de l'extrémité libre du câble d'acier 39 au chariot support de poids 21 en serrant une vis 52 (M10 x 20mm) accompagnée d'une rondelle plate 58 (Ø10 mm) et d'un écrou 56 (M10) monté avec une rondelle plate 58 (Ø10 mm). Relier deux stop-disques 43 sur les barres du chariot 21.
- Insérer le support coulissant 20 dans le support avant 06 et bloquer en position grâce à la vis de réglage 41. Enfin accrocher grâce au mousqueton 46 la barre Lat 22 à l'attache du câble d'acier 39.

F



3.0 Règles pour un entraînement correct

Les appareils adaptés pour un entraînement isotonique sont élaborés pour offrir une position confortable, pour le type de mouvements qui sont exécutés. Une position correcte doit être respectée afin d'éviter par la suite des douleurs musculaires aux articulations. Le développement de la force et de la masse musculaire s'obtiennent uniquement sur les muscles travaillés spécifiquement. Pour les manières d'utilisation, reportez-vous aux informations contenues dans ce manuel et rapprochez-vous d'un moniteur ou d'un coach privé pour l'établissement d'un programme d'entraînement, qui sera adapté à votre condition physique. La constance est un élément très important dans un entraînement isotonique. Un minimum de trois séances par semaine est indispensable pour ne pas perdre les avantages provenant de l'accroissement de la masse musculaire. Avant de commencer à utiliser cet appareil, nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant, pour vérifier votre condition physique et évaluer avec lui les précautions particulières à prendre suite à la pratique de cette activité physique. Pour ceux d'entre vous qui ne sont pas très entraînés, nous vous conseillons d'avoir une approche modérée, avec des sessions d'entraînement d'une durée réduite les premiers temps, et augmenter petit à petit les séances quotidiennes d'entraînement, en cherchant de rester constant. Au début, il convient de ne pas trop en faire, commencer en fonction de son niveau respectif est toujours la meilleure solution. Le risque étant celui de se faire mal, ou dans le meilleur des cas, de se retrouver le lendemain à ne pas pouvoir faire de mouvements naturels à cause de la douleur.	Comment organiser son entraînement? ÉCHAUFFEMENT: Avant d'exécuter une séance d'entraînement, il est nécessaire d'échauffer et étirer les muscles, et dans le même temps activer la circulation sanguine et la respiration. ENTRAÎNEMENT: La durée de la séance dépend du nombre de répétitions, donc du niveau de la forme physique. Quand on commence, généralement les séances prévoient diverses répétitions à faible intensité et à faible charge: l'objectif recherché est surtout celui d'exécuter des mouvements lents et contrôlés, pour apprendre parfaitement la technique, en évitant d'éventuels traumatismes musculaires. FASE DE REFROIDISSEMENT: au terme de la séance, nous vous conseillons de vous relaxer en exécutant des exercices d'étirements pendant quelques minutes. 10 règles pour un entraînement musculaire efficace 1. Ne pas utiliser l'appareil si vous n'avez pas une bonne forme physique, ou si vous ressentez des douleurs musculaires ; 2. Ne pas augmenter la charge et les répétitions sans avoir assimilé correctement la technique d'exécution de chaque exercice. 3. Ne travaillez pas le même muscle chaque jour, attendre au moins entre 36 et 48 heures. 4. Réchauffer les muscles travaillés avant de commencer leur entraînement et maintenir les muscles chauds pendant toute la durée de la séance. 5. Ne jamais cambrer le dos pendant les exercices, garder le dos droit et bien gainé par les muscles abdominaux. 6. Ne jamais bloquer sa respiration. Expirer quand vous forcez et inspirez quand vous revenez en position de départ. 7. Ne perdez pas votre concentration en discutant ou en regardant la télévision, ou bien en lisant un livre. Restez concentré sur le contrôle de vos mouvements et sur une exécution correcte des exercices. 8. Gardez toujours vos muscles contractés et contrôlez votre geste en revenant en position de départ. 9. Entraînez-vous sans en faire trop, sans dépasser l'état de votre condition physique. 10. Alternier l'entraînement musculaire avec un entraînement aérobie et rechercher à travers régime équilibré la meilleure voie pour obtenir un physique parfait.
---	---

3.1 Conseils pratiques pour l'utilisation de l'appareil

Avant de commencer l'utilisation de cet appareil il est nécessaire d'avoir lu attentivement le paragraphe précédent Règles pour un entraînement correct.

Observation: Nous précisons que dans ce manuel il est souvent fait référence à des disques, des haltères et des barres ; toutefois ces accessoires ne sont pas compris avec cet appareil. Il est donc nécessaire de les demander à part.

Pour utiliser correctement cet appareil, il est nécessaire que ce dernier soit assemblé complètement et qu'il soit en position de travail.

Pour une meilleure efficacité, il convient de ne pas utiliser cet appareil plus de trois fois par semaine.

Le début du programme d'entraînement doit être fait avec des charges légères et avec un nombre élevé de répétitions, il conviendra surtout vous concentrer pour exécuter des mouvements corrects, ceci afin de développer une technique correcte. Pendant les premiers mois, ne pas exécuter plus de trois séries rapprochées, chacune composée au maximum de douze répétitions. Les répétitions doivent être faites avec une vitesse assez lente et constante pour contrôler vos mouvements. Le temps de récupération entre chaque série doit être réduit.

Les mois suivants, augmenter le nombre de répétitions en fonction de votre forme physique et faire au moins trois au quatre série. La durée de l'exercice est liée au nombre de séries de et répétitions.

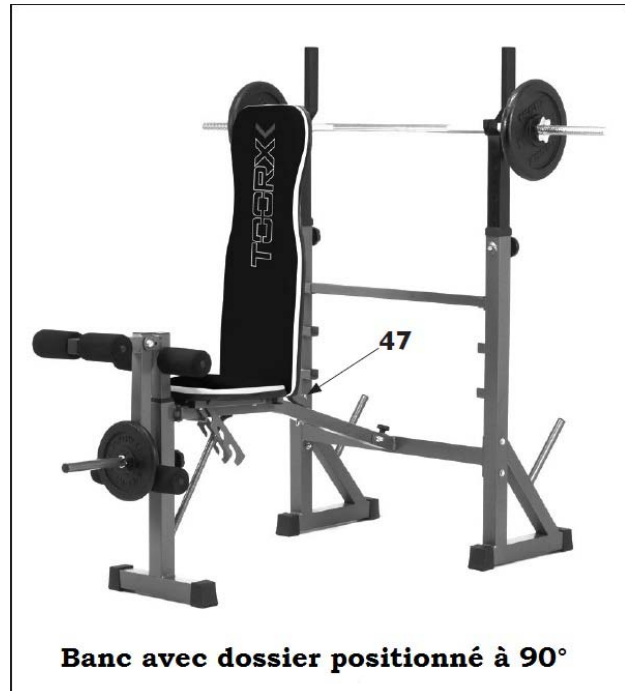
Utilisation du banc à plat, incliné et à 90°:

Cet appareil permet de faire des exercices avec des haltères ou une barre longue, qui développent les groupes musculaires du haut du corps.

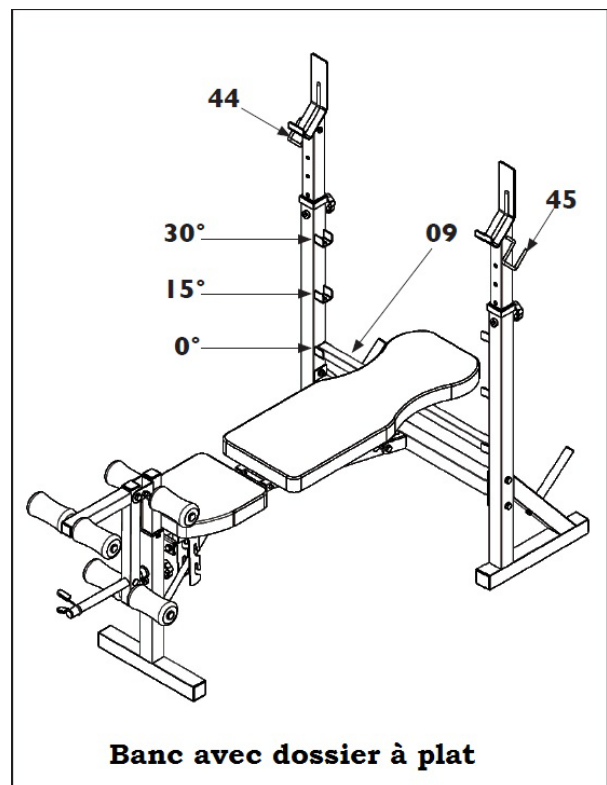
Pour les exercices avec la barre longue, en fonction des muscles pectoraux bas, centraux ou hauts que l'on désire solliciter, il est possible de régler l'inclinaison sur trois positions, en déplaçant simplement la barre d'inclinaison du dossier 09 sur un des trois emplacements se trouvant sur les montants latéraux, ou bien à 90° en bloquant la barre de support avec le goujon 47.



- Le poids limite des supports de barre est de 100 kg.
- Lorsque vous chargez la barre, bloquez toujours les deux côtés de la barre en insérant les crochets de sécurité 44 et 45, pour éviter qu'ils puissent tomber.
- Mettez la même charge de chaque côté de la barre.



Banc avec dossier positionné à 90°



Banc avec dossier à plat

Utilisation du banc avec la Leg extension:

Pour travailler les quadriceps en position assise, ou bien les ischio jambiers en position allongée sur le ventre, ce banc dispose de série du dispositif prévu à cet effet, qui doit être inséré dans la partie avant du banc.

Pour travailler les jambes, insérer les poids désirés dans la barre de la Leg extension 08 et bloquer avec des stops-disques 43.



- Le poids limite des supports de la Leg extension est de 50 kg.

Utilisation du banc avec la Arm-curl (en option)

Sur demande, le banc peut être équipé d'un coussinet *Arm-curl* pour travailler en contraction les biceps.

- **Régler** la position du coussinet *Arm-curl* 25 en fonction de votre taille. Pour cela desserrer la vis de blocage et positionner le dispositif à la hauteur désirée, puis serrer à nouveau.

Pour exécuter cet exercice, il faut être assis en utilisant un seul haltère avec un poids adapté à votre niveau. Poser votre bras sur le coussinet, puis travaillez votre biceps en remontant l'avant-bras en gardant le bras en appui sur le coussinet : contrôlez toujours vos mouvements (phase de montée et descente). Alternier les bras pour travailler les deux biceps.

Utilisation du banc avec la Lat:

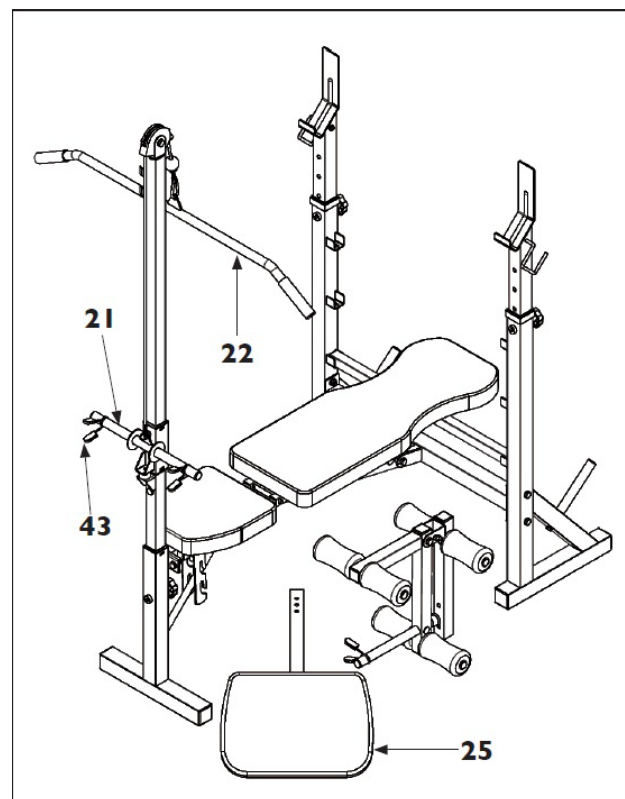
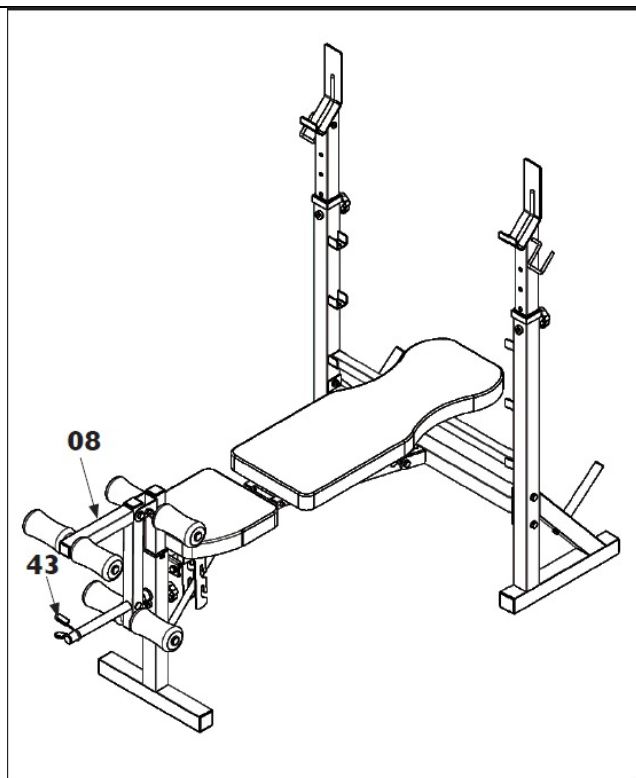
Sur demande, le banc peut être équipé d'un dispositif *Lat*, qui grâce à sa barre permet de travailler les dorsaux et les triceps.

- Les exercices avec la barre 22 doivent être exécutés avec le banc à plat, après avoir inséré un nombre de disques adapté dans le chariot 21. Les poids doivent être équitablement répartis de chaque côté du chariot, et bloqués avec des stops-disques 43.

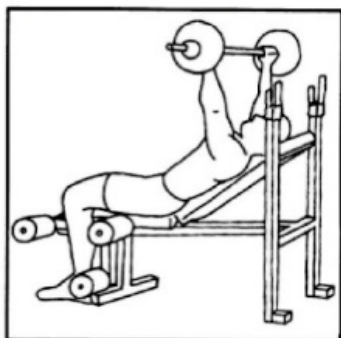
Pour exécuter cet exercice, il faut saisir la barre, s'asseoir sur le banc et amener lentement la barre derrière la nuque, ou bien il est possible de faire le même exercice en amenant la barre au niveau du haut des pectoraux. Pour ces exercices, la descente se fait avec un peu de vitesse et la remontée se fait lentement.



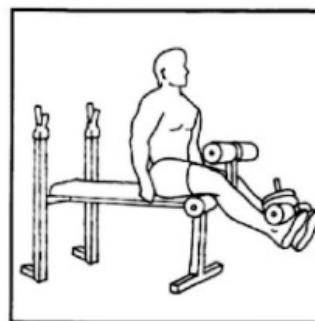
- Le poids limite du chariot de la Lat est de 30 kg.



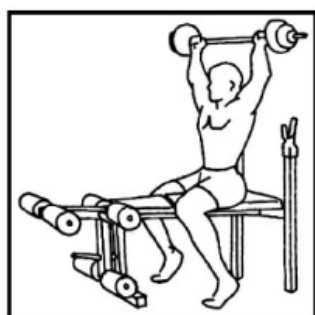
3.2 Exemples pratiques illustrés



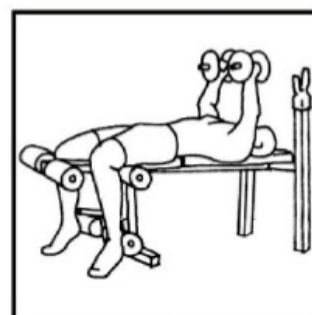
Barre avec banc incliné



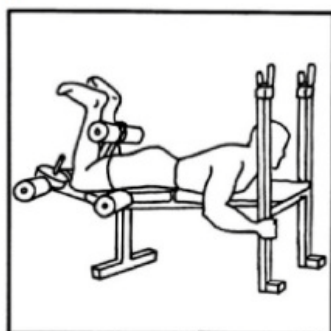
Leg extension assis



Barre en position assise sur banc à plat



Haltères sur banc à plat



Leg curl sur le ventre sur banc à plat

3.3 Banc en position pliée et dépliée

Quand le banc n'est pas utilisé pour s'entraîner, il est possible de le plier verticalement, ainsi il prend moins de place dans votre habitation.



Pendant les opérations qui permettent de placer l'appareil en position de repos ou de travail, faire très attention pour éviter de vous coincer/écraser vos mains et vos doigts.

Avec le bas en position de repos, toujours vérifier que la vis 40 soit correctement serrée.

Pour le mettre en position verticale, il convient de suivre les étapes suivantes:

- **Retirer** les éventuels accessoires optionnels, comme le Arm-curl ou la Lat bar du support avant.
- **Retirer** l'éventuelle barre longue du support ;
- **Retirer** les éventuels poids de la Leg extension ;
- **Placer** la barre de réglage pour l'inclinaison du dossier au niveau du dossier à plat ;
- **Dévisser** la vis de blocage 42, puis lever la barre centrale du châssis en le mettant en position verticale, puis bloquer dans cette position en vissant la vis 42.

Maintenant le banc est en place pour être facilement rangé en position verticale, contre un mur.

Pour ramener le banc en position de travail, suivre les instructions ci-avant dans le sens inverse.



Banc déplié en position de travail



Banc plié en position de repos

4.0 Maintenance



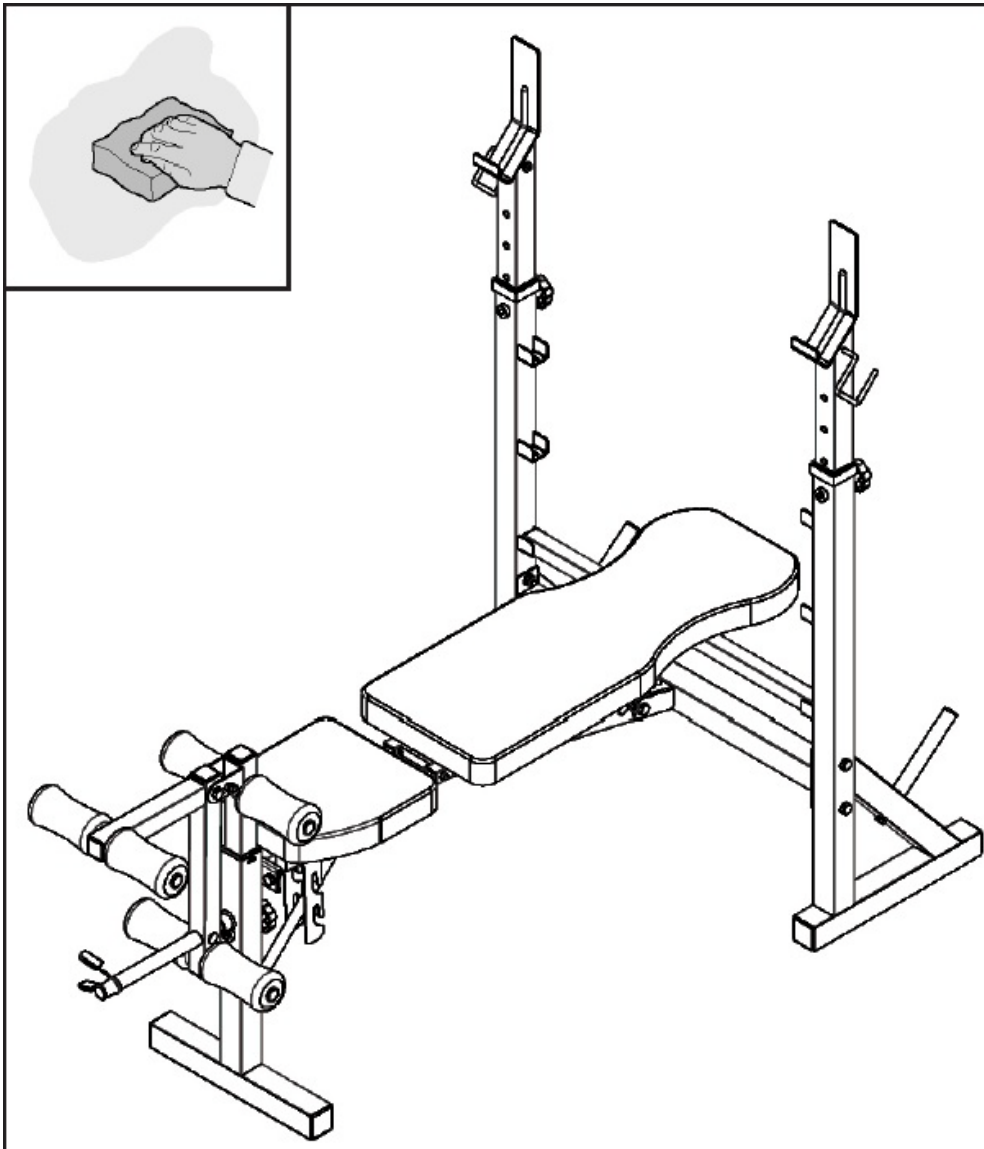
D A N G E R

- NE JAMAIS utiliser de substances inflammables ou nocives pour nettoyer l'appareil. 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 plonger l'appareil dans de l'eau.
- NE JAMAIS lubrifier avec de l'huile ou du gras les éléments de l'appareil.

NETTOYAGE DE L'APPAREIL

Il est important de procéder à un nettoyage régulier de l'appareil, car la sueur qui se dépose au fil du temps sur les parties du banc cause un vieillissement précoce des matériaux.

- **Contrôler** périodiquement le bon serrage des vis et des écrous,
- **Remplacer** immédiatement toute pièce défectueuse.
- **Nettoyer** le châssis avec un chiffon humide et du savon neutre.
- **Entreposer** l'appareil dans un endroit sec, à l'abri de la poussière et de l'humidité.



5.0 Elimination – Recyclage

Cet appareil NE DOIT PAS 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 des pièces détachées – Commander des pièces de rechange

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

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

Pour une meilleure compréhension, effectuer la commande en utilisant une copie de la fiche de commande de pièces détachées, imprimée sur le petit carton annexé à la notice, se trouvant avec le Certificat de garantie.

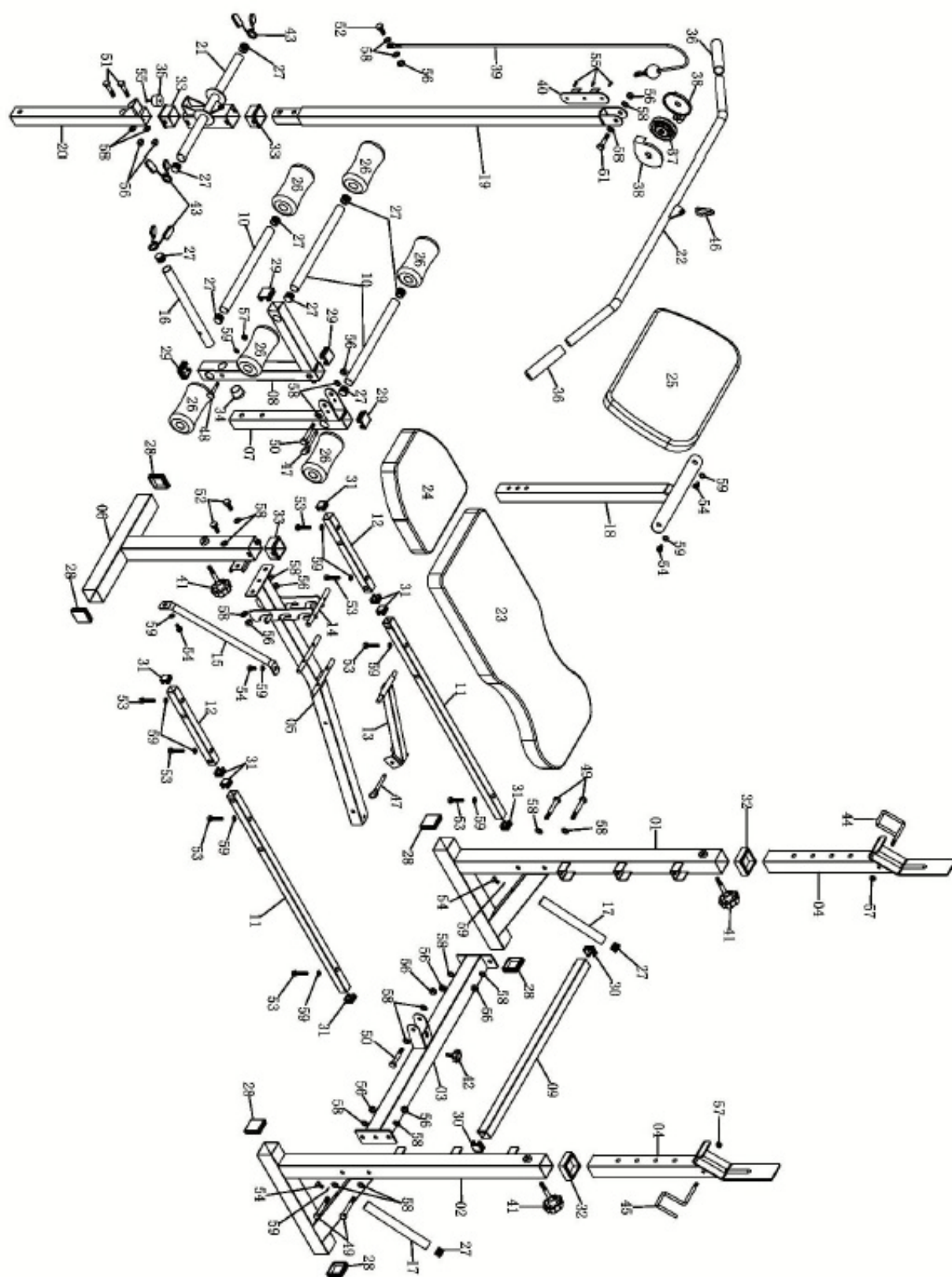
La commande des pièces détachées doit être effectuée par écrit par fax ou par e-mail, en utilisant les données ci-après:

Fax : +39 0143 31 85 94

email : assistenza.everfit@garlando.it

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 au numéro suivant : +39 0143 31 85 00.

6.1 Vue éclatée



6.1 Liste des pièces

(Uniquement en italien)

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
01	Montante sinistro	1	54	Vite M8x15 mm	6
02	Montante destro	1	55	Vite M5x10 mm	4
03	Traversa	1	56	Dado autobloccante M10	12
04	Supporto bilanciere estensibile	2	57	Dado autobloccante M8	3
05	Barra centrale	1	58	Rondella piana Ø10 mm	22
06	Supporto anteriore	1	59	Rondella piana Ø8 mm	15
07	Supporto Leg extension	1			
08	Barra Leg extension	1			
09	Asta inclinazione schienale	1			
10	Asta porta-rotolo per Leg extension	3			
11	Barra di supporto schienale	2			
12	Barra di supporto sedile	2			
13	Barra supporto schienale a 90°	1			
14	Staffa inclinazione sedile	1			
15	Barra di rinforzo	1			
16	Asta porta pesi Leg extension	1			
17	Asta porta pesi montante laterale	2			
18	Supporto scorrevole arm-curl	1			
19	Colonna stazione Lat	1			
20	Supporto scorrevole stazione Lat	1			
21	Slitta porta pesi stazione Lat	1			
22	Barra Lat	1			
23	Schienale	1			
24	Sedile	1			
25	Cuscino arm-curl	1			
26	Rulli in gomma-spugna	6			
27	Tappo tondo Ø25 mm	11			
28	Tappo quadro 50x50 mm	6			
29	Tappo quadro 38x38 mm	4			
30	Tappo quadro 30x30 mm	2			
31	Tappo quadro 25x25 mm	8			
32	Manicotto quadro 50x45	2			
33	Manicotto quadro 50x38	3			
34	Respingente in gomma per leg extension	1			
35	Respingente in gomma per slitta Lat	1			
36	Impugnatura in gomma per barra Lat	2			
37	Puleggia	1			
38	Coperchio copri puleggia	2			
39	Cavo d'acciaio stazione Lat	1			
40	Staffa porta barra Lat	1			
41	Manopola bloccaggio supporti scorrevoli	3			
42	Manopola bloccaggio inclinazione telaio	1			
43	Collare ferma pesi Ø25 mm	3			
44	Gancio di sicurezza dx per bilanciere	1			
45	Gancio di sicurezza sx per bilanciere	1			
46	Moschettone per barra lat	1			
47	Perno di bloccaggio	2			
48	Vite a incasso M8x50 mm	1			
49	Vite M10x70 mm	4			
50	Vite M10x60 mm	2			
51	Vite M10x45 mm	3			
52	Vite M10x20 mm	3			
53	Vite M8x40 mm	8			

7.0 Conditions de garantie

1. Article 1 - DEFINITION

- 1.1) Le terme **Produits** se réfère aux produits de home fitness, c'est-à-dire les appareils sportifs commercialisés par GARLANDO SpA ayant comme marque Toorx, pour la pratique d'exercices physiques dans un usage exclusivement sportif et absolument pas thérapeutique et/ou à usage de rééducation.
- 1.2) Le terme **Garantie** se rapporte à la garantie conventionnelle proposée par GARLANDO SpA selon les conditions définies ci après.
- 1.3) **Défaut de conformité:** Le manque de bon fonctionnement du produit, concernant l'usage pour lequel il a été projeté et réalisé.
- 1.4) **Consommateur:** Le terme de consommateur se rapporte à quelque personne physique que ce soit, qui achète les produits pour un usage privé.
- 1.5) **CAT:** L'expression Centre d'Assistance Technique se rapporte à un centre autorisé par GARLANDO SpA pour intervenir, réparer ou substituer le produit.
- 1.6) **Coupon de garantie:** Ce terme fait référence à l'imprimé qui doit être complété en ligne sur le site www.toorx.it ou en cas d'impossibilité, utiliser le coupon papier annexé à la présente notice, qui doit être complété et envoyé à GARLANDO SpA.
- 1.7) **Notice d'utilisation** se rapporte à la notice donnée au consommateur, dans laquelle sont décrites les instructions, les indications et les avertissements permettant une utilisation correcte de l'appareil, un fonctionnement régulier du produit, mais aussi sa maintenance correcte.

2. Article 2 - DUREE DE LA GARANTIE CONDITIONS DE SA VALIDITE ET EXCLUSION DE LA GARANTIE

- 2.1) GARLANDO SpA Garantit le bon fonctionnement du produit dans le cadre d'une utilisation pour lequel il a été spécialement conçu et pensé, c'est-à-dire pour un usage sportif, et en particulier il garantit le produit contre les éventuels défauts de conformité sur une durée de 24 mois à partir de la date de livraison. La présente garantie est la seule à être concédée par GARLANDO SpA: aucun tiers, à savoir ni les revendeurs autorisés et ni les CAT ne sont autorisés à modifier les modalités de la garantie ou à délivrer sous quelque forme que ce soit d'autres déclarations de garantie.
- 2.2) La présente garantie est valable et efficiente, elle se réfère aux produits GARLANDO SpA achetés par le consommateur en Italie, exclusivement auprès d'un revendeur autorisé et laisse sans préjudices les droits reconnus aux consommateurs, consentis par la loi italienne et par les dispositions de la directive européenne.
- 2.3) Exception faite en termes de déclaration d'éventuels défauts de conformité, le Consommateur a l'obligation d'établir, par la présentation des documents délivrés par le revendeur autorisé (par exemple le ticket de caisse) la date à laquelle a été effectuée la livraison du produit, le nom du revendeur autorisé et les éléments identifiant le produit. **Dans l'optique de maintenir la garantie contractuelle opérationnelle, il est donc nécessaire que tous les documents indiqués ci-dessus, ainsi que la garantie annexée à la notice soient conservés.**
- 2.4) **Pour une meilleure efficacité de la garantie conventionnelle,** il est demandé au Consommateur de remplir en ligne le coupon de garantie sur le site: www.toorx.it ou en cas d'impossibilité d'utiliser le service en ligne, expédier par lettre le coupon papier complété à l'adresse suivante: GARLANDO SpA – Via Regione Piemonte, 32 – Zona Industriale, D1 – 15068 POZZOLO FORMIGARO (AL).
- 2.5) Conformément aux indications contenues dans le Code de Consommation, on suppose que les défauts de conformité déclarés dans une période de six mois à partir de la livraison du produit existaient déjà à cette date, à moins que cette hypothèse soit incompatible avec la nature du produit ou du défaut de conformité. Passé ce délai de six mois, il appartiendra au Consommateur de fournir des éléments de preuve concernant l'existence du défaut de conformité au moment de la livraison du produit.
- 2.6) La substitution du produit en entier ou d'un de ses composants n'entraîne aucune extension de la garantie. La garantie se terminera à la fin des 24 mois à partir de la livraison du produit de départ.

- 2.7) Le consommateur perd ses droits de garantie s'il ne déclare pas le défaut de conformité dans un délai de deux mois à partir de la découverte de celui-ci.
- 2.8) Le consommateur qui entend se prévaloir de l'assistance en Garantie doit ramener le Produit à son point de vente, en fournissant aussi la copie du ticket de caisse, prouvant la couverture de la période de garantie.

3. Article 3 - SONT EXCLUS DE LA GARANTIE

3.1) Il y a expressément perte de la garantie en cas de:

- Manquement par rapport aux instructions, aux indications, aux avertissements destinées à permettre une installation et un montage correct, ainsi que le fonctionnement régulier de l'appareil,
- Un laisser-aller et/ou une négligence par rapport à l'utilisation et la maintenance de l'appareil,
- Une utilisation de l'appareil dans un but thérapeutique et/ou de rééducation,
- Utilisation impropre du produit,
- Démontage à vos risques et périls du produit,
- Utilisation de l'appareil différente de celle pour lequel l'appareil a été spécialement conçu et construit,
- Dommages causés par le transport ou par l'expédition du produit,
- Réparation exécutée par un CAT non autorisé par GARLANDO SpA,
- Réparation de l'appareil de la part de l'utilisateur, sauf si l'opération de réparation ou de substitution de pièces détachées a été autorisée par le centre d'assistance GARLANDO SpA,
- Défauts de conformité, qui pour quelque motif que ce soit, ne puisse être imputés à une action ou à une omission du constructeur.

3.2) Les règles pour une installation et un montage correct, une utilisation et une maintenance du produit sont contenues dans la présente notice qui constitue pleinement une partie de la garantie.

3.3) Il est entendu que l'usure faisant suite à une utilisation normale du produit et de ses composants NE PEUT ETRE EN AUCUN CAS retenue comme un défaut de conformité et donc ne peut être couverte par la présente garantie.

4. Article 4 - UTILISATION PREVUE ET UTILISATION IMPROPRE DE L'APPAREIL

- 4.1) En corrélation avec la destination exclusivement sportive de l'appareil, GARLANDO SpA recommande son utilisation après avoir obtenu de la part d'un médecin un certificat médical pour l'aptitude à une activité physique.
- 4.2) GARLANDO SpA décline toute responsabilité pour les éventuels dommages qui peuvent, directement ou indirectement, être causés à des personnes, des animaux domestiques, ou à des objets, suite du non-respect des instructions, des indications et des avertissements contenu dans la présente notice d'utilisation.
- 4.3) En particulier il est déclaré que le produit n'est absolument pas adapté pour un usage thérapeutique ou destiné à la rééducation, et que s'il survenait des blessures ou apparaissait des pathologies, en relation avec cette utilisation non adaptée, cela ne pourra en aucun cas être imputé au constructeur.

5. Article 5 - DATE DE PEREMPTION DE LA GARANTIE

- 5.1) À moins ce que cela prévu par des précédentes clauses, une fois écoulée la période de 24 mois de garantie, toute intervention de réparation et/ou de substitution des éléments de l'appareil sera intégralement à la charge du consommateur.

Distributeur pour le France

E-Clypse International

2791, Chemin de Saint-Bernard - Bât A
06220 SOPHIA ANTIPOLIS VALLAURIS
France

Email: info@e-clypse.com

Contact SAV: sav-fitness@e-clypse.com



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy
www.toorx.it - info@toorx.it