

• Instructions de montage

Code : GRLDTOORXC SX3000

Revisione : 00

Edizione : 08/18

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



CSX3000



Notice originale en italien.

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

TABLE DES MATIÈRES

1.0	AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ	pag. 3
1.1	RISQUES DANS L'USAGE DU PRODUIT.....	pag. 4
1.2	DESTINATION DE L'APPAREIL ET CONTRINDICATIONS	pag. 5
1.3	PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT	pag. 6
1.4	CARACTERISTIQUES TECHNIQUES.....	pag. 7
2.0	INSTALLATION DU PRODUIT	pag. 8
2.1	DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON.....	pag. 9
2.2	COMMENT IDENTIFIER LES COMPOSANTS.....	pag. 13
2.3	ASSEMBLAGE	pag. 14
3.0	PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT	pag. 32
4.0	MAINTENANCE.....	pag. 33
5.0	ELIMINATION - RECYCLAGE.....	pag. 34
6.0	CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES.....	pag. 34
6.1	LISTE DES PIÈCES.....	pag. 35
7.0	CONDITION DE GARANTIE.....	pag. 36

CONDUITE ADMIS

- Avant le montage et l'utilisation de cet appareil, lire attentivement cette notice, ainsi que les éventuelles feuilles annexées.
- Lorsque l'outil est installé dans les centres de fitness, des hôtels, ou des clubs privés pour une utilisation collective est obligatoire que les utilisateurs sont en possession d'un certificat médical à des fins sportives prouvant l'aptitude l'activité physique.
- Utiliser uniquement cet appareil sur un sol plat et recouvrir le revêtement sous l'appareil pour éviter des dommages.
- S'assurer que la personne utilisant l'appareil ait bien compris les instructions et surveiller ses premières phases d'entraînement. La notice d'instruction doit toujours se trouver à côté de l'appareil, pour être consultée rapidement en cas de nécessité.
- S'assurer que les personnes utilisant cet appareil aient au minimum 16 ans et qu'elles aient une bonne santé physique.
- Toujours porter des vêtements adaptés pour une activité sportive, qui n'empêchent pas de faire des mouvements. Porter des chaussures adaptées pour la course.
- Si pendant une séance vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements, des sensations de fatigue, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- S'assurer périodiquement que l'ensemble des boulons et autres fixations de l'appareil soient bien serrés.
- Lorsque l'outil a des pièces en mouvement, utilisez la plus grande attention pour éviter l'écrasement des doigts et des blessures aux mains.

COMPORTEMENTS INTERDITS

- **NE PAS** utiliser l'outil dans les centres de fitness privés, les clubs, les hôtels ou les zones d'utilisation collective lorsque vous n'êtes pas en possession d'un certificat médical et d'une condition physique appropriée.
- **NE PAS** placer l'outil dans les sous-sols, terrasses, caves, les zones humides en général, ne le laissez pas exposé aux intempéries (pluie, soleil, etc.).
- Ne pas endommager la console et les parties en plastique de la machine, avec des objets pointus, ou des éponges abrasives, ou de brosses métalliques, ou encore de produits chimiques.
- Ne démontez pas les pièces de la machines, SAUF si l'opération est indiquée dans ce manuel d'instruction.
- Ne laissez pas les enfants ou les animaux s'approcher à l'outil.
- N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé, s'il n'est pas en parfaite condition d'utilisation ou si le câble d'alimentation est abîmé. En cas de dommages et/ou de mauvais fonctionnement de l'appareil éteindre et ne pas le réparer soi-même. Pour d'éventuelles réparations s'adresser uniquement à un centre d'assistance spécialisé.
- Ne portez pas vêtements synthétiques, en laine ou qui empêchent la transpiration pendant l'exercice. L'utilisation de vêtements non adéquates peut causer des problèmes de nature hygiénique, mais aussi la possibilité de créer de des décharges électrostatiques.

1.1

RISQUES DANS L'USAGE DU PRODUIT

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

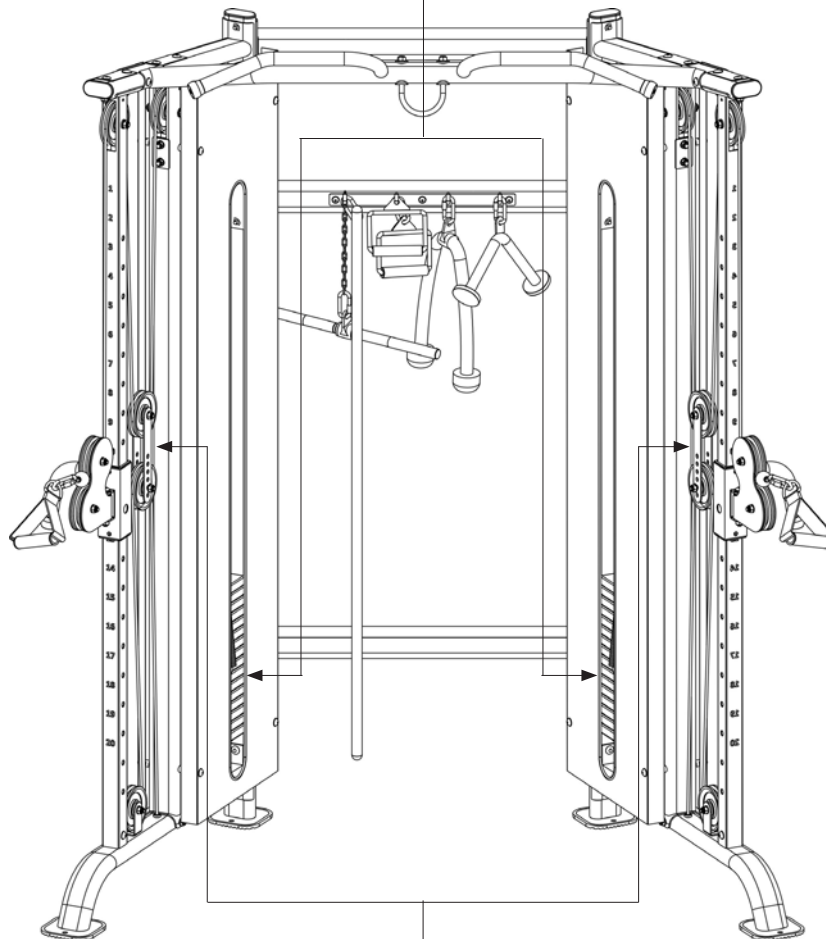
Le dessin ci-dessous répertorie les parties du produit qui peuvent générer des dangers quand, lors des manœuvres avec des poids, vous n'accordez pas une attention maximale.



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

Danger pièces mobiles

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



Danger pièces mobiles

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

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



Le produit pour une utilisation sportive, décrit dans ce manuel, est une station de câble, pour tractions multifonctions, qui offre nombreuses possibilités d'entraînement, de conditionnement muscle, principalement pour la musculature supérieure, mais aussi pour l'inférieur, grâce à la cheville et au autres accessoires dont il est fourni.

L'outil a deux tourelles, chacune équipée d'un pack de poids coulissant sur guides de 50 kg, sélectionnable en plaques de 5 kg, pour travailler avec les câbles croisés, avec la technique du *functional training* les groupes musculaires suivants: les pectoraux, épaules, dos, biceps, triceps, quadriceps, ischio-jambiers, l'intérieur de la cuisse et les mollets.

Le produit est conçu et certifié pour être installé et utilisé dans les clubs, ou centres de fitness et est une machine à usage sportif, non utilisable à des fins médicales ou thérapeutique. Il est essentiel de suivre toutes les instructions et les avertissements contenus dans ce manuel afin d'être sûr de s'entraîner en toute sécurité, des efforts intenses et prolongés ont besoin d'une bonne condition physique et pour cette raison, il est nécessaire d'évaluer les contre-indications d'utilisation ci-dessous.

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

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

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

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

Cette notice contient toutes les informations nécessaires pour l'installation, la maintenance et une utilisation correcte de l'appareil. L'utilisateur de ce produit, ainsi que ses éventuels amis et les membres de sa famille qui l'utiliseront, ont l'obligation de lire attentivement les informations contenues dans cette notice, pour faire une installation et un usage correct. Pour cette raison ce manuel d'instructions devrait être toujours maintenu proche du produit et être à portée de main.

Respecter les indications contenues dans ce guide garantit une sécurité personnelle maximale et une plus grande durée de vie du produit. Les avertissements de sécurité et les parties de textes importantes ont été mis en évidence en les mettant en texte gras et sont précédés par les symboles suivants:



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



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

OBSERVATION:

Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il s'agit d'aspects esthétiques et que la sécurité et les informations les concernant restent garanties.

Le constructeur poursuit une politique de développement constant et de mise à jour et peut apporter des modifications aux parties esthétiques du produit sans donner de préavis.

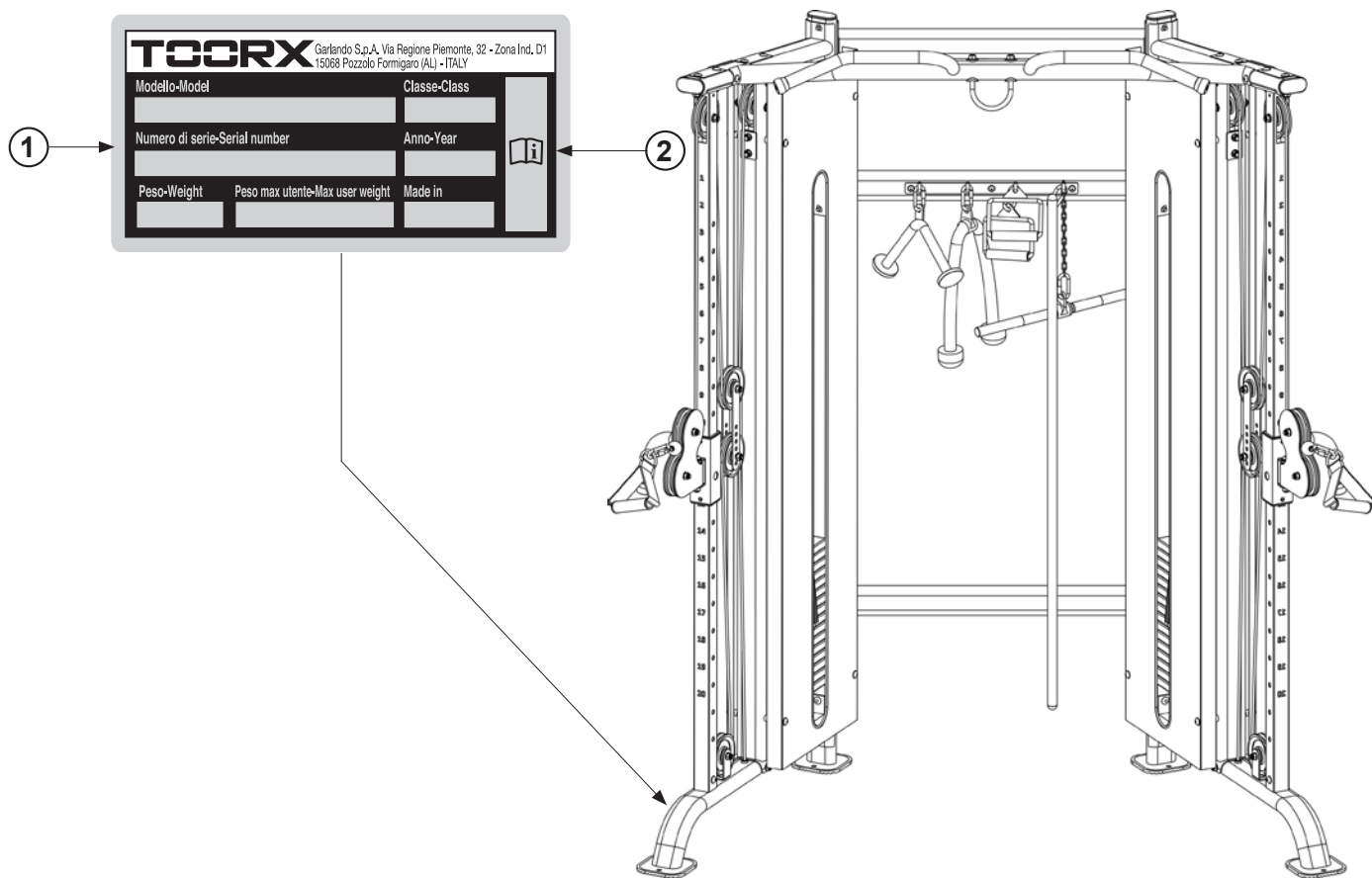
1.3

PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT

1) L'étiquette d'identification du produit indique l'adresse du distributeur, les données techniques et le numéro de série.

2) Symboles de rappel concernant l'obligation de lire la notice d'instruction est obligatoire avant d'accomplir une quelconque opération de montage ou une quelconque intervention de maintenance sur l'appareil.

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



1.4

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

DIMENSIONS PRODUIT (LXHXI)	2000 x 950 x 2180 mm
DIMENSIONS CARTON (LXHXI)	l'emballage est constitué de 8 colis de dimensions suivantes: 2135x435x225 mm + 1160x330x245 mm + 2030x475x857 mm + 355x125x115 mm + 355x125x115 mm + 335x125x115 mm + 335x125x115 mm + 335x125x115 mm
STRUCTURE	en acier à section rectangulaire 70 x 30 mm e 80 x 40 mm
POIDS BRUT	312 kg
POIDS NET	294 kg
POIDS PACK DES POIDS	2 x 80 kg
POIDS MAXIMAL UTILISATEUR	150 kg
FONCTIONS	Station de traction multifonctionnelle pour l'entraînement fonctionnel avec des poignées de traction à deux côtés, avec une large gamme d'ajustements de position pour l'entraînement de nombreux groupes musculaires. <u>Accessoires fournis:</u> barre de traction, paire de poignées de poulie, barre de triceps droite, barre de triceps inclinée, corde à deux pour triceps
CONFORMITE'	Normes : EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-4 (classe SB) Directives : 2001/95/CE

CARACTERISTIQUES DE LA PIECE:

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

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

CARACTERISTIQUES DU SOL:

Le sol indiqué pour placer l'appareil doit:

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

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

CONDITIONS DE SECURITE:

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

PRÉPARATION DE LA PIECE AUX INSTRUCTIONS DE MONTAGE:

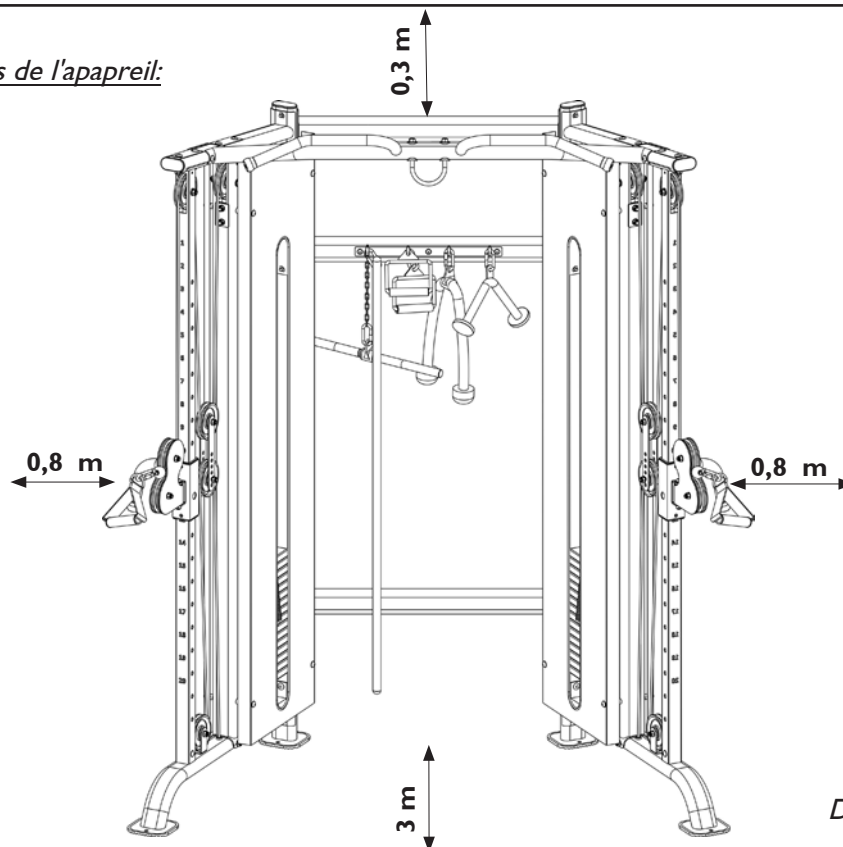
Préparer dans une zone assez grande chambre, avant d'assembler ce produit. S'il vous plaît noter que pour faciliter la reconnaissance des différentes pièces, lors de l'installation, il est recommandé d'étendre le contenu des colis au sol, après avoir couvert le sol avec des chiffons en tissu ou des cartons, afin d'éviter d'endommager ou ruiner des planchers particulièrement délicate. La zone doit être libre de tout ce qui peut constituer un danger (par exemple des bords contre lesquels ils peuvent bosse). Une fois l'outil est assemblé, assurez-vous de laisser suffisamment d'espace autour, de sorte que les exercices peuvent être effectués sans entrave ou difficulté.



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

Dimensions maximales de l'appareil:

Longueur = 2000 mm
Largeur = 950 mm
Hauteur = 2180 mm



2.1

DEBALLAGE - CONTENU DU CARTON

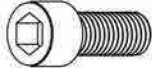
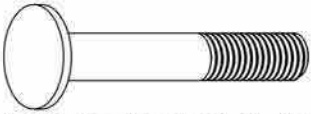
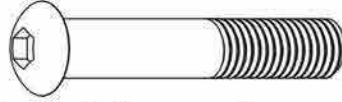


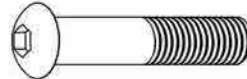
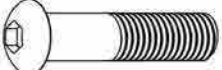

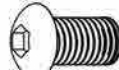






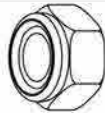



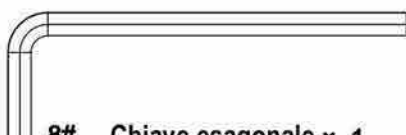
L'emballage est constitué par une boîte en carton fermée avec des points métalliques et des bandes de serrage. Quand la boîte est posée par terre, merci de respecter l'indication "Côté Haut", matérialisé par une flèche imprimée sur l'emballage. Pour ouvrir le carton, couper les bandes de serrage avec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

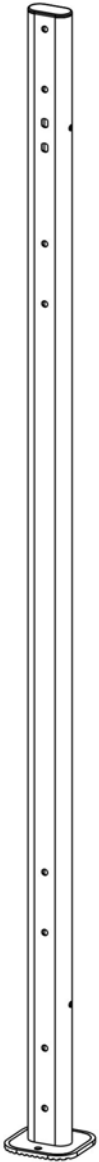
Après avoir retiré tous les matériaux à assembler de la boîte, vérifier les dommages subis par le châssis pendant le transport et l'intégrité de tous les éléments de montage.



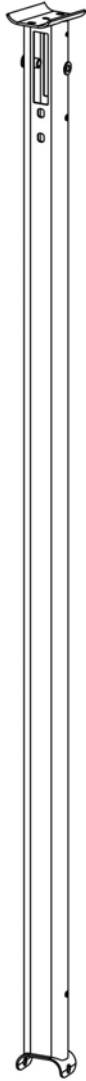
L'emballage est réalisé avec de matériaux recyclables; pour l'élimination des éléments d'emballage respecter les normes locales pour la récupération des matériaux recyclables. Les éléments d'emballage (carton et sacs), ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils sont des sources potentielles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

Le produit est emballé démonté en plusieurs parties afin de prendre peu de place; pour utiliser le produit, il est nécessaire de l'assembler en suivant les instructions suivantes.

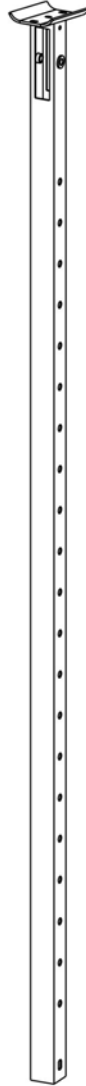
<p>36  M10 x 25 Bullone x 4</p>	<p>37  M10 x 60 Carriage Bolt x 32</p>	<p>38  M12 x 90 Bullone x 2</p>
<p>39  M10 x 100 Bullone x 8</p>	<p>40  M10 x 65 Bullone x 2</p>	<p>41  M10 x 50 Bullone x 4</p>
<p>42  M10 x 45 Bullone x 10</p>	<p>43  M10 x 25 Bullone x 12</p>	<p>44  M10 x 16 Bullone x 20</p>
<p>45  M8 x 60 Bullone x 3</p>	<p>46  φ 8 Rondella piana x 6</p>	<p>47  M8 Dado autobloccante x 3</p>
<p>48  φ 10 Rondella piana x 108</p>	<p>49  M10 Dado autobloccante x 56</p>	<p>50  φ 12 Rondella piana x 4</p>
<p>51  M12 Dado autobloccante x 4</p>	<p>54  φ 12 Rondella curva x 2</p>	
<p>5#  Chiave esagonale x 1</p>	<p>6#  Chiave esagonale x 1</p>	<p>8#  Chiave esagonale x 1</p>



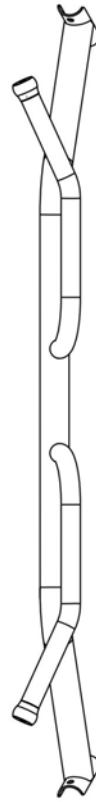
1 × 2



4 × 2



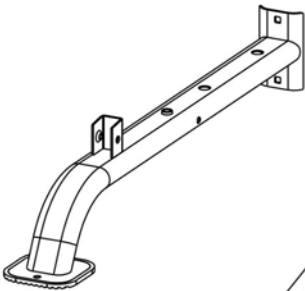
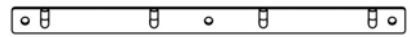
5 × 2



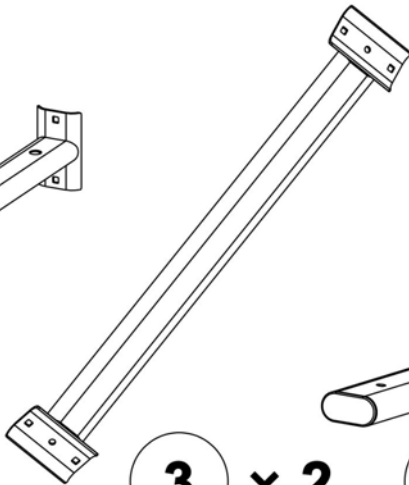
10 × 1



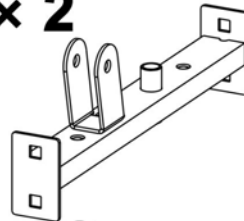
8 × 4



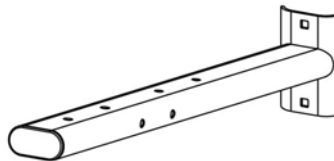
2 × 2



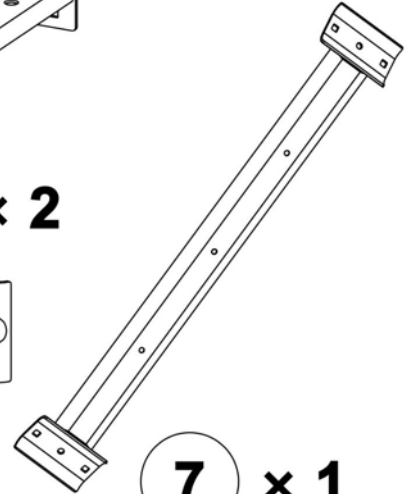
3 × 2



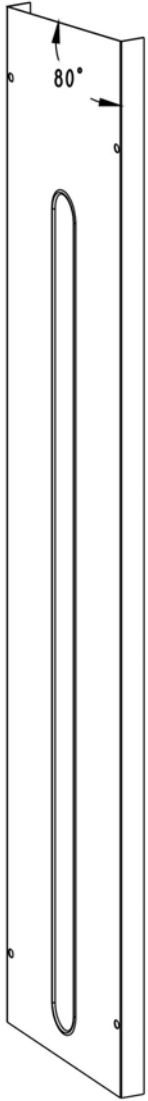
9 × 2



6 × 2



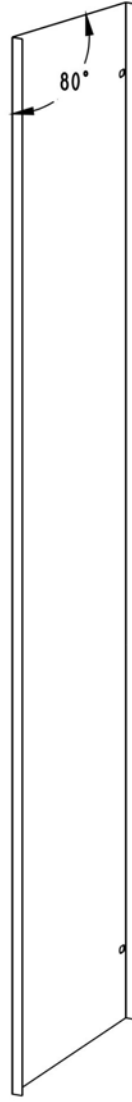
7 × 1



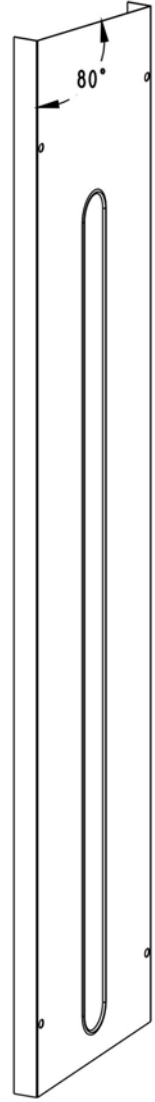
16 × 1



17 × 1



18 × 1



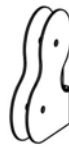
19 × 1



12 × 1



13 × 1



14 × 2



15 × 2



20 × 4



21 × 10



25 × 4



26 × 2

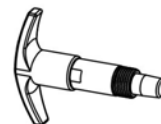
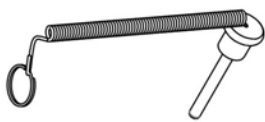
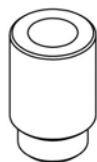


23 × 8

24 × 8

28 × 8

27 × 4



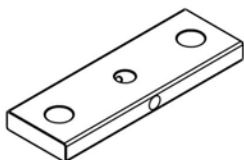
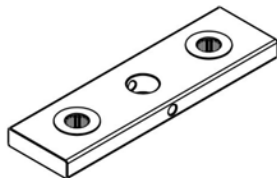
22 × 2

31 × 4

33 × 2

34 × 14

35 × 2



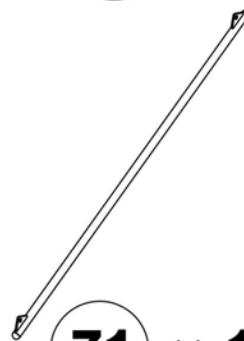
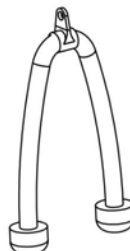
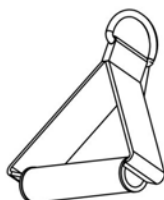
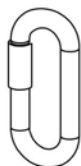
29 × 18

30 × 2

52 × 2

53 × 2

67 × 3



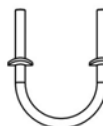
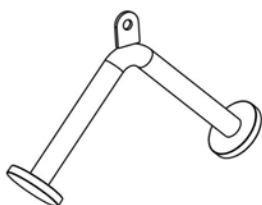
66 × 12

68 × 2

69 × 2

70 × 1

71 × 1



72 × 1

73 × 1

74 × 2

75 × 1

77 × 4

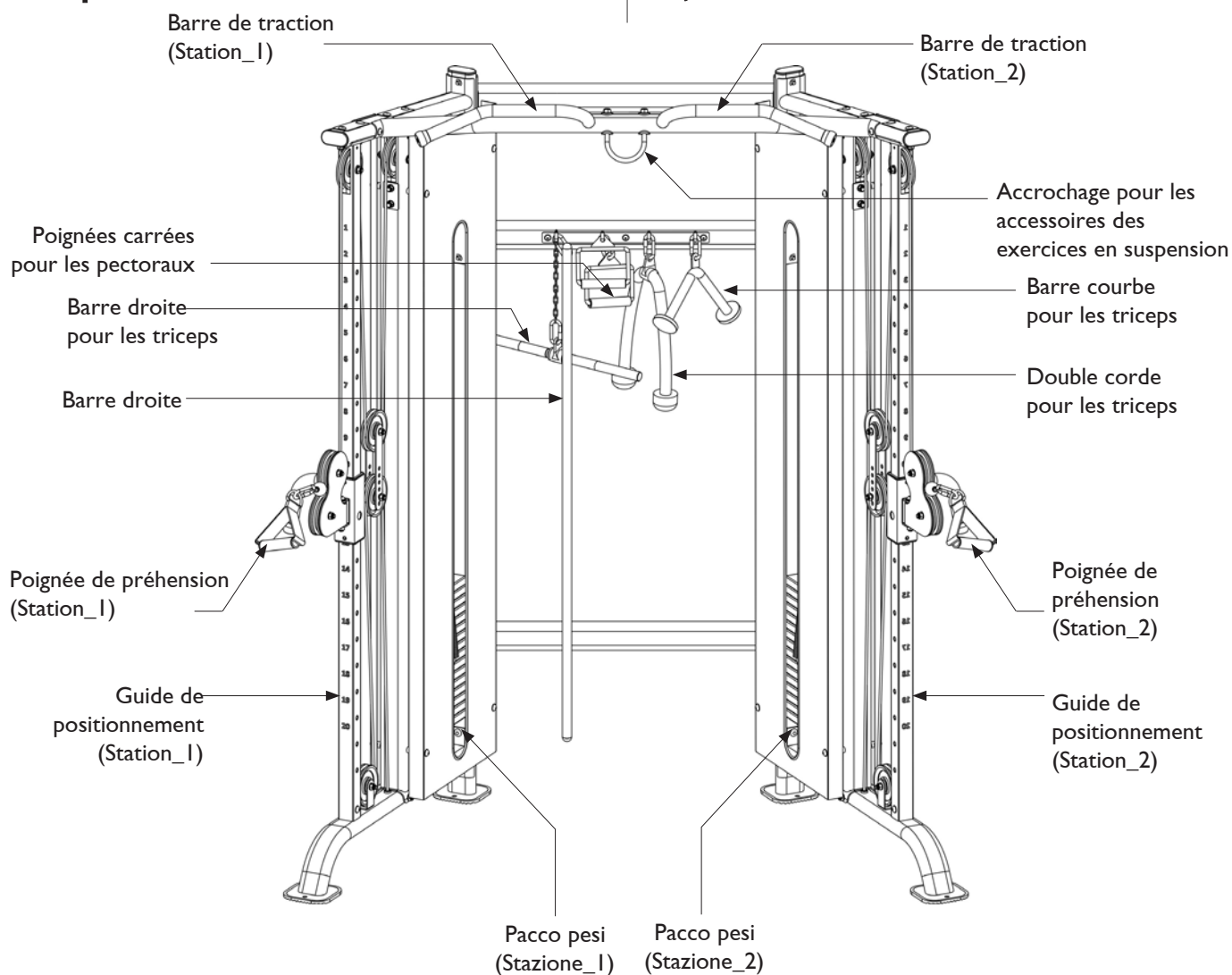


ATTENTION

Pour vous aider à identifier les composants utilisés lors de l'assemblage, vous trouverez ci-dessous une liste complète illustrée de la quantité et du numéro de référence du produit particulier; à la fin du manuel se trouve une liste des composants numérotés en fonction du numéro de référence. Pendant les opérations, reportez-vous aux illustrations avec les phases d'assemblage. Pour son poids et ses dimensions, l'outil doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé.

- Lors du montage de l'outil, assurez-vous que que tous les composants sont orientés exactement comme indiqué dans les dessins de la phases de montage ou dans les pièces éclatées.
- Pour l'exécution en toute sécurité des opérations l'assemblage de l'outil est nécessaire l'opération d'au moins deux personnes.
- Dans le cas, lors du montage, des difficultés surviennent dans l'alignement des trous et dans le carré des pièces à assembler, pour faciliter les opérations doivent desserrer le serrage des boulons des parties concernées déjà fixés.

Principaux éléments de l'outil



2.3

ASSEMBLAGE DU PRODUIT

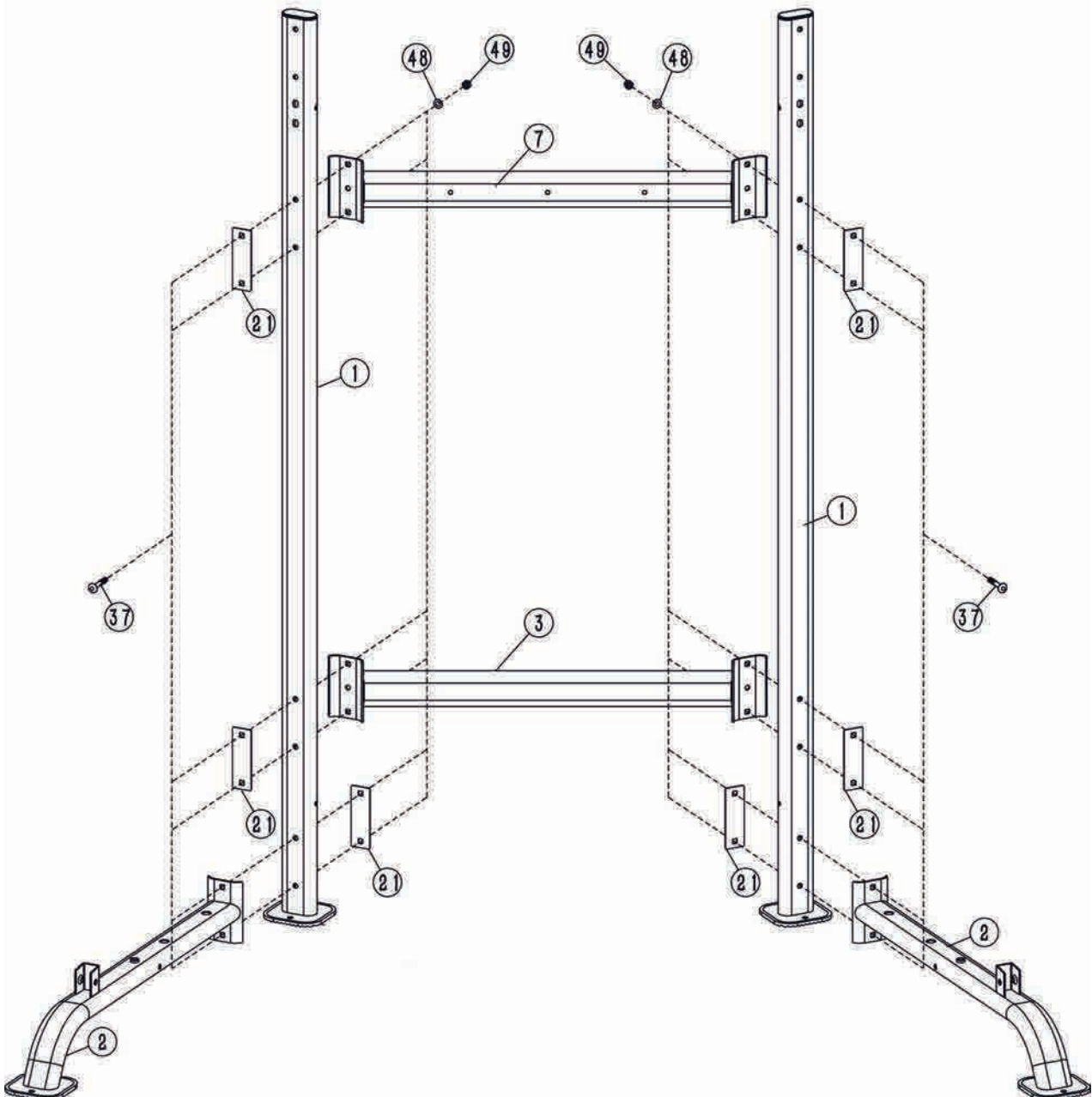
Assemblage de la base de support

- Reliez les barres de support **2** aux deux montants arrière **1** et les fixer en les serrant avec deux boulons encastré **37** [M10x60 mm] et deux écrous à blocage automatique **49** [M10], équipé de rondelles **48** [Ø10] à travers une plaque renforcement **21**.

- Fixer la barre de liaison inférieure **3** entre les trous préparé dans la partie inférieure des deux montants **1** serrer chaque extrémité avec deux boulons encastrés

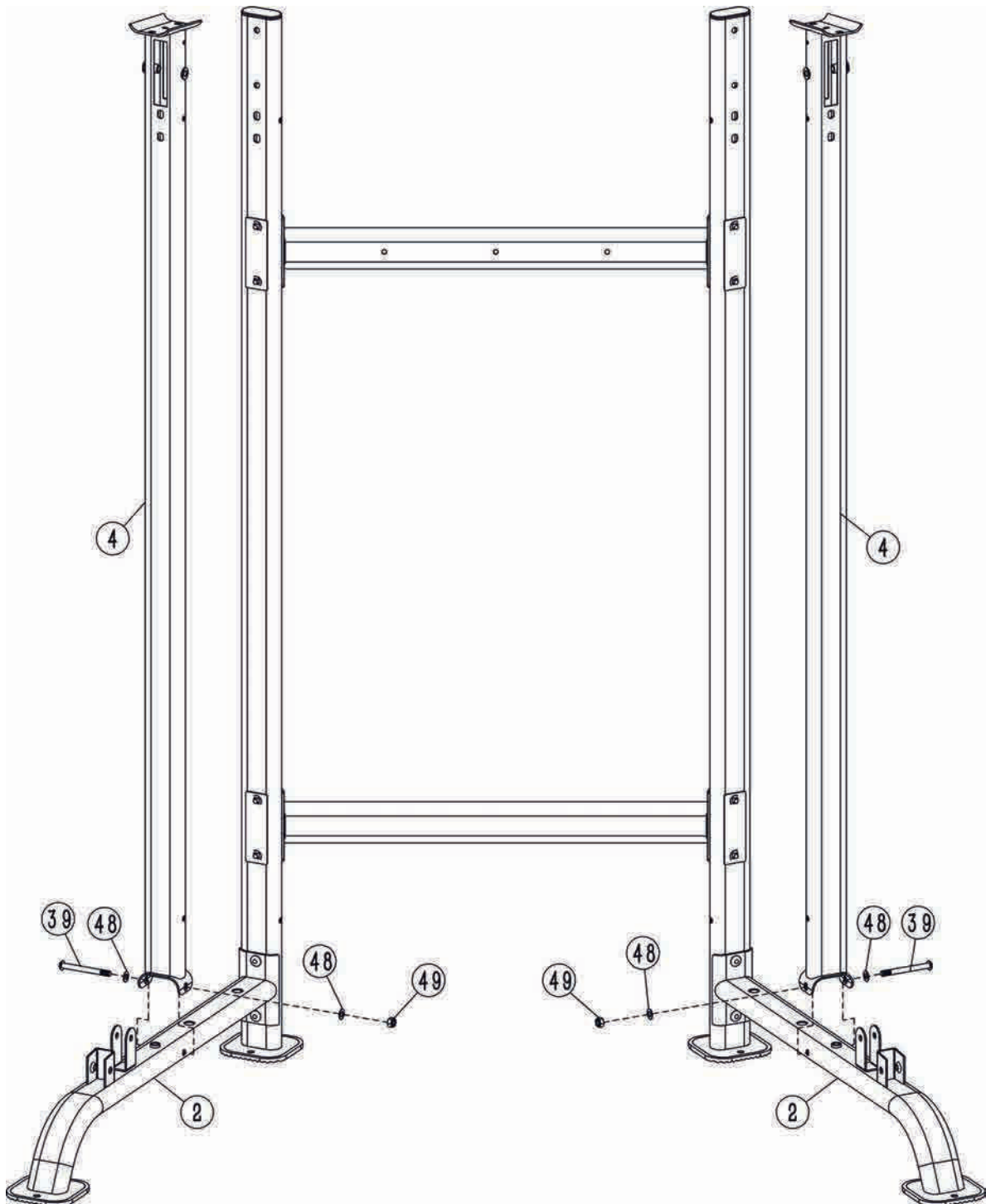
- Fixez la barre de liaison centrale **7** (reconnaisable au moyen des trois trous situés au centre de la barre) entre les trous de la partie centrale des deux montants **1** en serrant chaque extrémité à l'aide de deux boulons à encastrer **37** [M10x60 mm] et de deux écrous autobloquants **49** [M10], équipés de rondelles **48** [Ø10] à travers une plaque de renforcement **21**.

- Fixez la barre de liaison centrale **7** (reconnaisable au moyen des trois trous situés au centre de la barre) entre les trous de la partie centrale des deux montants **1** en serrant chaque extrémité à l'aide de deux boulons à encastrer **37** [M10x60 mm] et de deux écrous autobloquants **49** [M10], équipés de rondelles **48** [Ø10] à travers une plaque de renforcement **21**.



Assemblage des montants avant

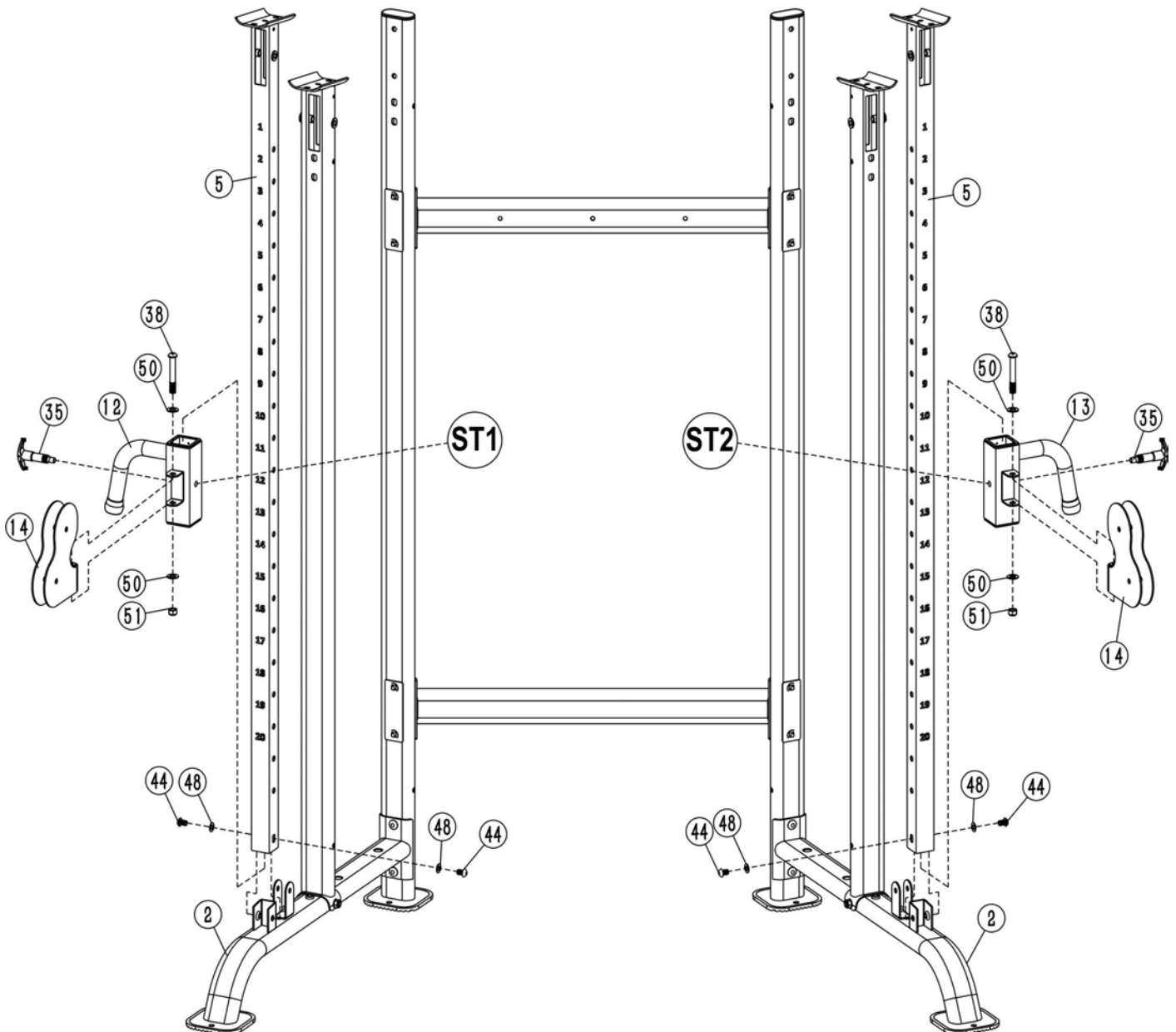
- Positionnez les montants avant 4 sur les barres de support 2 en correspondance avec les trous de fixation fournis et fixez chaque montant en serrant un boulon 39 [M10x100 mm] avec rondelle 48 [Ø10 mm] avec écrou autobloquant 49 [M10] avec rondelle 48 [Ø10 mm].



Assemblage des guides et des glissières

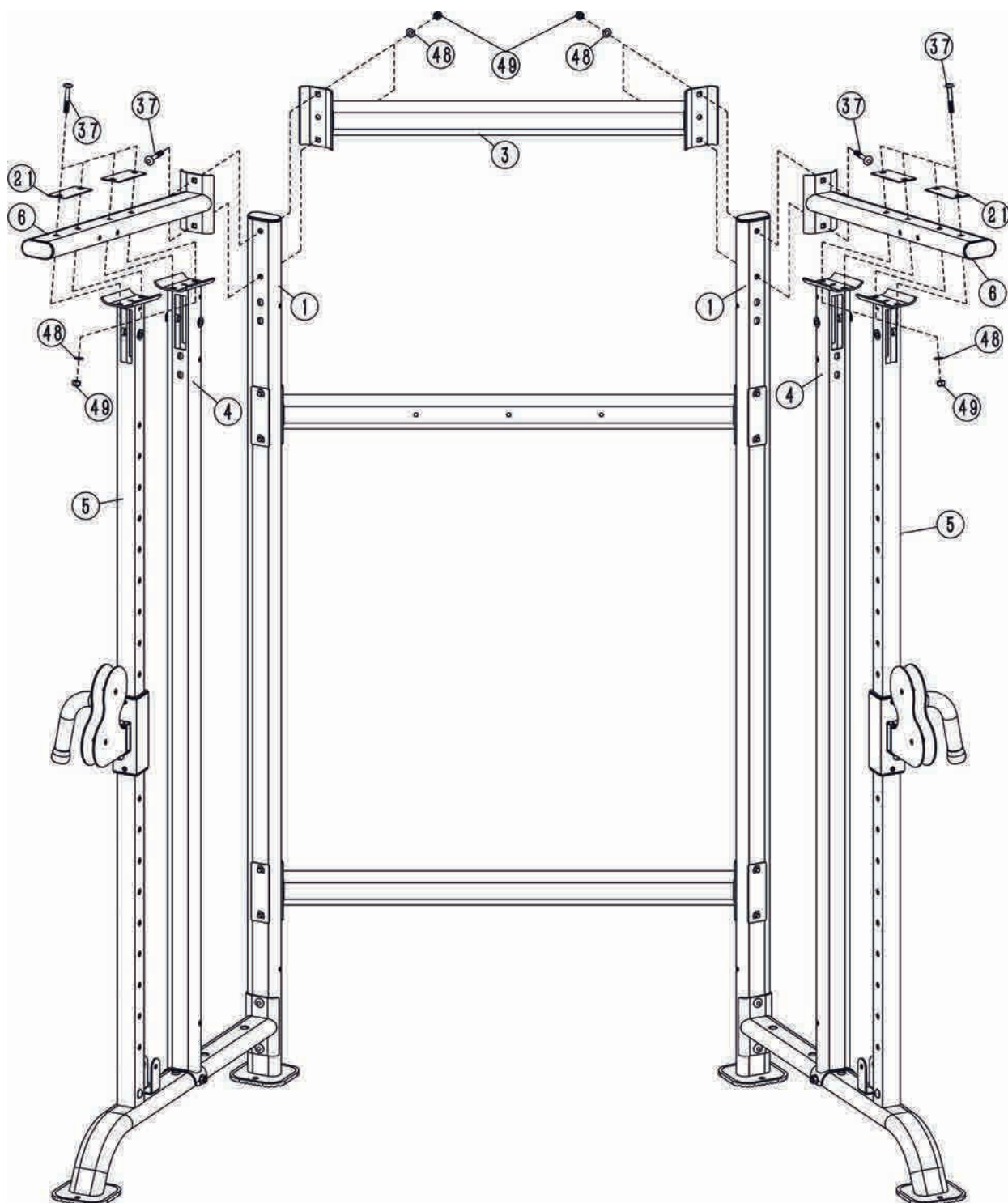
- Insérez les glissières **12** et **13** [ST1 / ST2] dans les guides **5** et vissez de chaque côté une goupille avec un bouton en forme de **T 35** [M18 1,5 Ø12 mm] et utilisez-la pour verrouiller les glissières sur les guides.
- Fixez les deux guides **5** entre les supports sur les barres de support **2** et serrez chacun avec deux boulons **44** [M10x16 mm] munis d'une rondelle **48** [Ø10] comme indiqué.

mm] • Fixer le port poulie double flottante **14** sur les glissières **12** et **13** [ST1 / ST2], en serrant chacun avec un boulon **38** [M12x90 mm] muni d'une rondelle **50** [Ø12 mm] mm] avec écrou autobloquant **51** [M12] avec rondelle **50** [Ø12 mm].



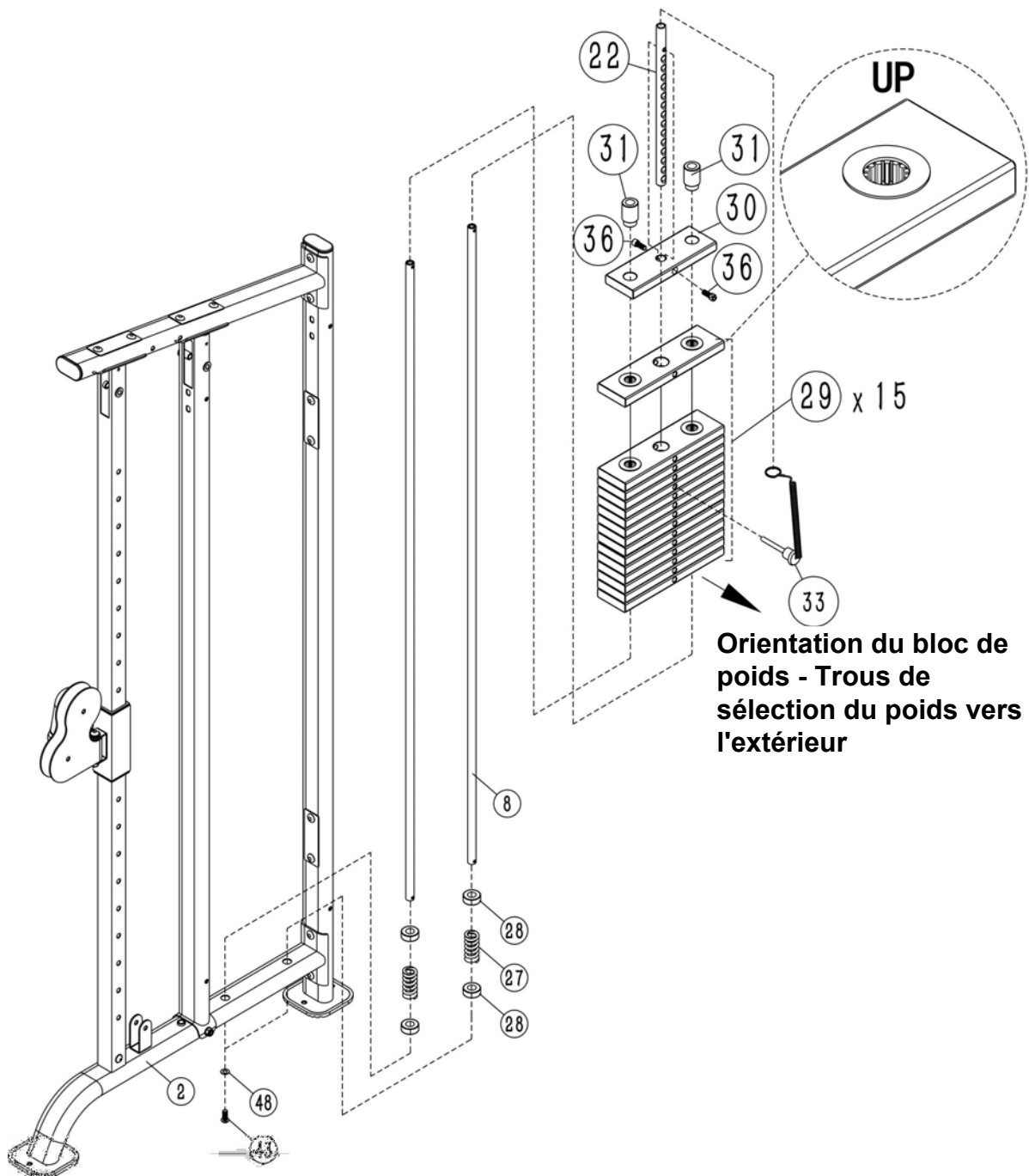
Assemblage de traverses

- Montez les deux traverses **6** sur les guides **5** et les montants avant **4** et fixez-les en serrant quatre boulons à encastrer **37** [M10x60 mm] à travers deux plaques de renfort **21** à l'aide de quatre écrous auto-bloquants **49** [M10] munis de rondelles **48** [Ø10].
- Accoupler la barre de liaison supérieure **3** entre les traverses **6** et par les montants arrière **1** en serrant deux boulons **37** [M10x60 mm] dans chaque traverse avec deux écrous autobloquants **49** [M10] munis de rondelles **48** [Ø10] comme indiqué.



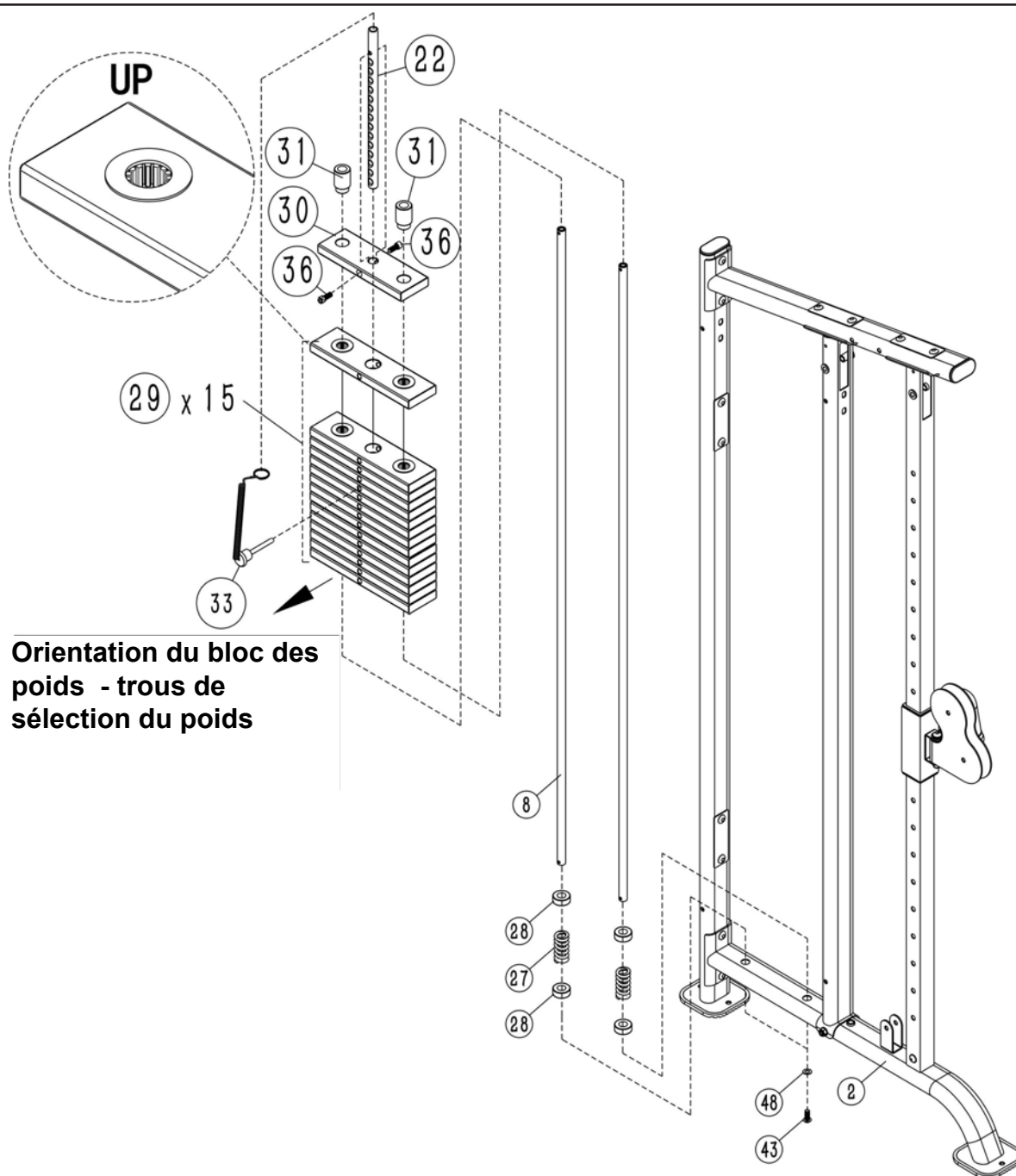
Station de montage de poids_1

- Placez deux glissières **8** sur la base de support **2** de Station_1 et fixez-les en serrant deux boulons **43** [M10x25 mm] munis de rondelles **48** [Ø10]. Insérez une bague en caoutchouc **28**, un ressort amortisseur **27**, une bague en caoutchouc **28** en séquence dans chaque guide **28**.
- Insérez les quinze disques de poids **29** [à partir de 5 kg] de haut dans les deux guides **8**, en respectant l'orientation de la manière indiquée sur la figure.
- Insérer les deux tiges **31** dans les trous latéraux de la plaque de poids **30** [à partir de 4 kg] et insérer la tige de sélection de poids **22** dans le trou central, en la fixant à l'extrémité supérieure au moyen de deux boulons **36** [M10x25 mm].
- Insérez la connexion de la plaque de poids **30** par le haut dans les deux guides **8** en insérant la tige de sélection de poids **22** au centre du bloc de poids **29**, puis accrochez l'anneau de la broche de sélection de poids **33** à l'extrémité. de vente aux enchères **22**.



Assemblage du pack de poids Station_2

- Placez deux guides coulissants **8** sur la base de support **2** de la Station_2 et fixez-les en serrant deux boulons **43** [M10x25 mm], équipés de rondelles **48** [Ø10]. Insérez un anneau en caoutchouc **28**, un ressort amortisseur **27**, un anneau en caoutchouc **28** dans chaque guide en séquence.
- Insérez les quinze disques de poids **29** [à partir de 5 kg] de haut dans les deux guides **8**, en respectant l'orientation de la manière indiquée sur la figure.
- Insérez deux tiges **31** dans les trous latéraux du support des poids **30** [à partir de 4 kg] et, dans le trou central, insérez la tige de sélection de poids **22** en la fixant à l'extrémité supérieure à l'aide de deux boulons **36** [M10x25 mm].
- Insérez la connexion de la plaque de poids **30** par le haut dans les deux guides **8** en insérant la tige de sélection de poids **22** au centre du paquet de poids **29**, puis accrochez l'anneau de la broche de sélection de poids **33** à l'extrémité de la tige **22**.

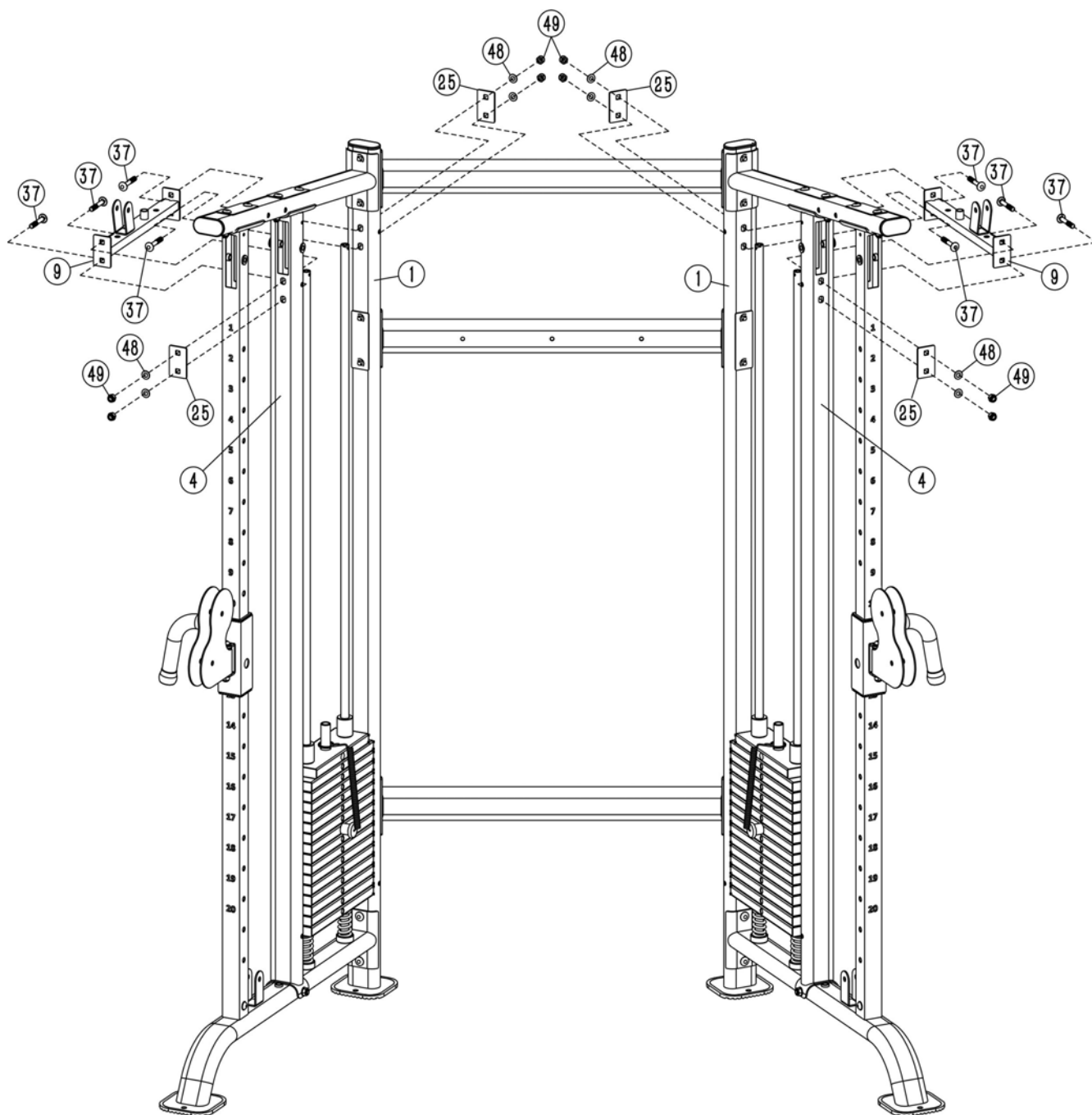


Assemblage de la traverse pour guide de poids

- Positionnez la traverse pour le guide de poids **9**, à l'extrémité libre des deux guides coulissants **8**, à la fois sur Station_1 et sur Station_2.

- Sur Station_1, fixez la traverse de guidage du poids **9**, entre le montant avant **4** et le montant arrière **1**, en serrant aux deux extrémités quatre boulons à encastrer **37** [M10x60 mm], avec quatre écrous à blocage automatique **49** [M10], équipé de rondelles **48** [Ø10 mm], à travers deux plaques de renforcement **25** de la manière indiquée.

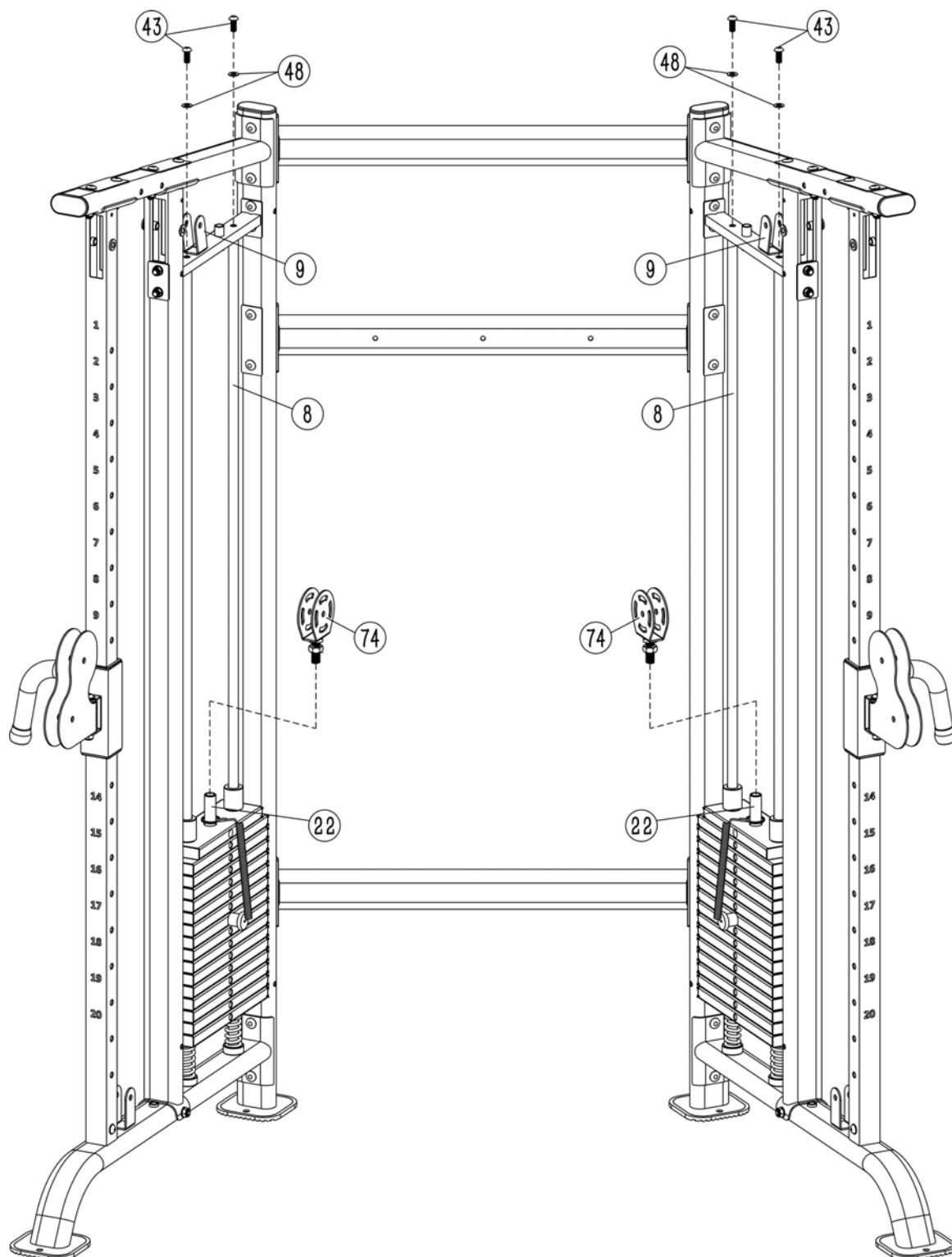
- Sur Station_2, fixez le rail de guidage du poids **9**, entre le montant avant **4** et le montant arrière **1**, en serrant quatre boulons à encastrer **37** [M10x60 mm] aux deux extrémités, à l'aide de quatre écrous autobloquants **49** [M10], équipé de rondelles **48** [Ø10 mm], à travers deux plaques de renforcement **25** de la manière indiquée.



Montage pour les attaques pour poulie simple

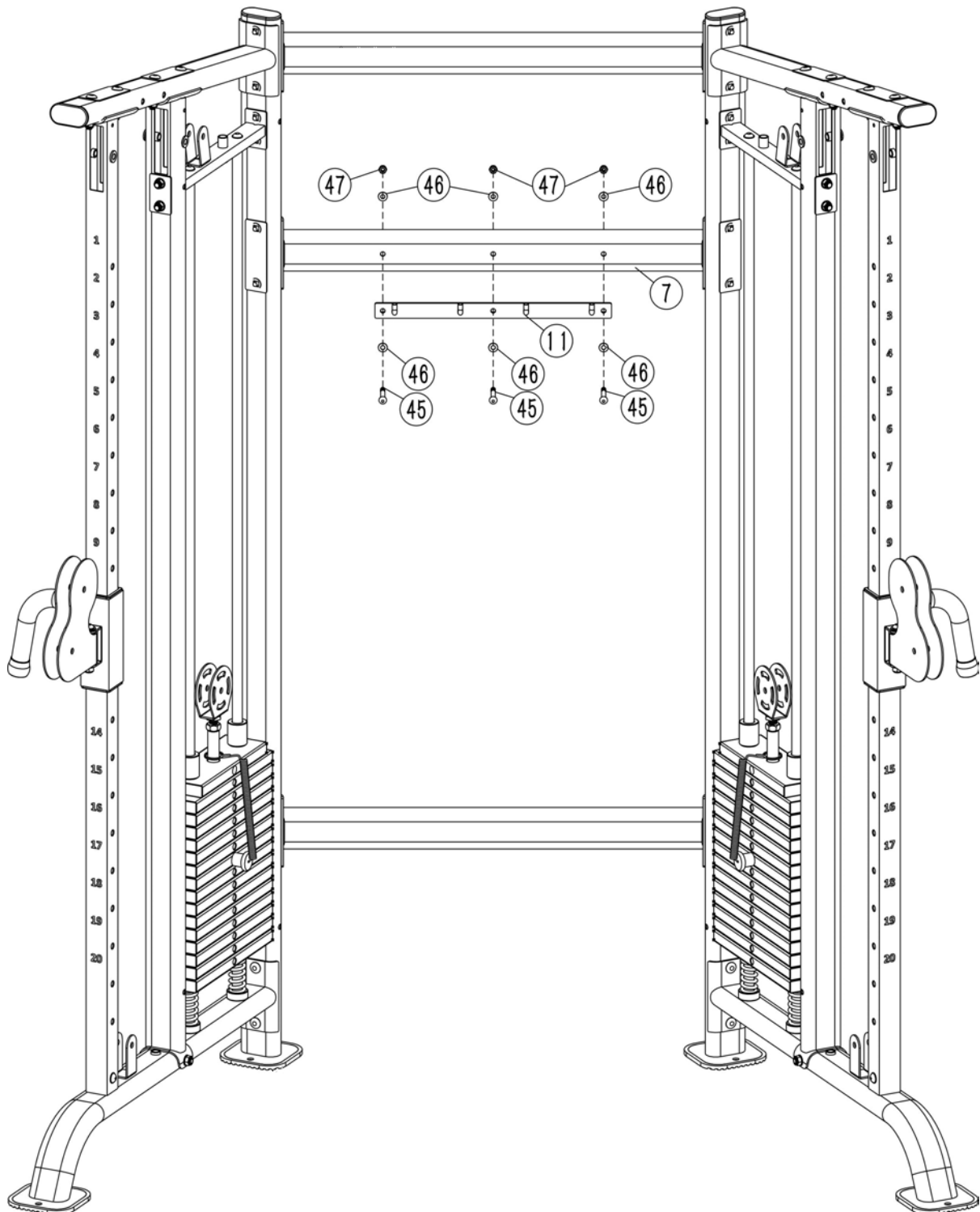
- Fixez la traverse pour le guide de poids **9**, sur les deux guides **8**, à la fois sur Station_1 et sur Station_2, en serrant sur chacune deux boulons **43** [M10x25 mm], équipés de rondelles **48** [Ø10 mm].

- Visser dans le sens indiqué une porte-poulie **74**, sur l'extrémité supérieure de la tige de sélection de poids **22**, à la fois sur Station_1 et sur Station_2.



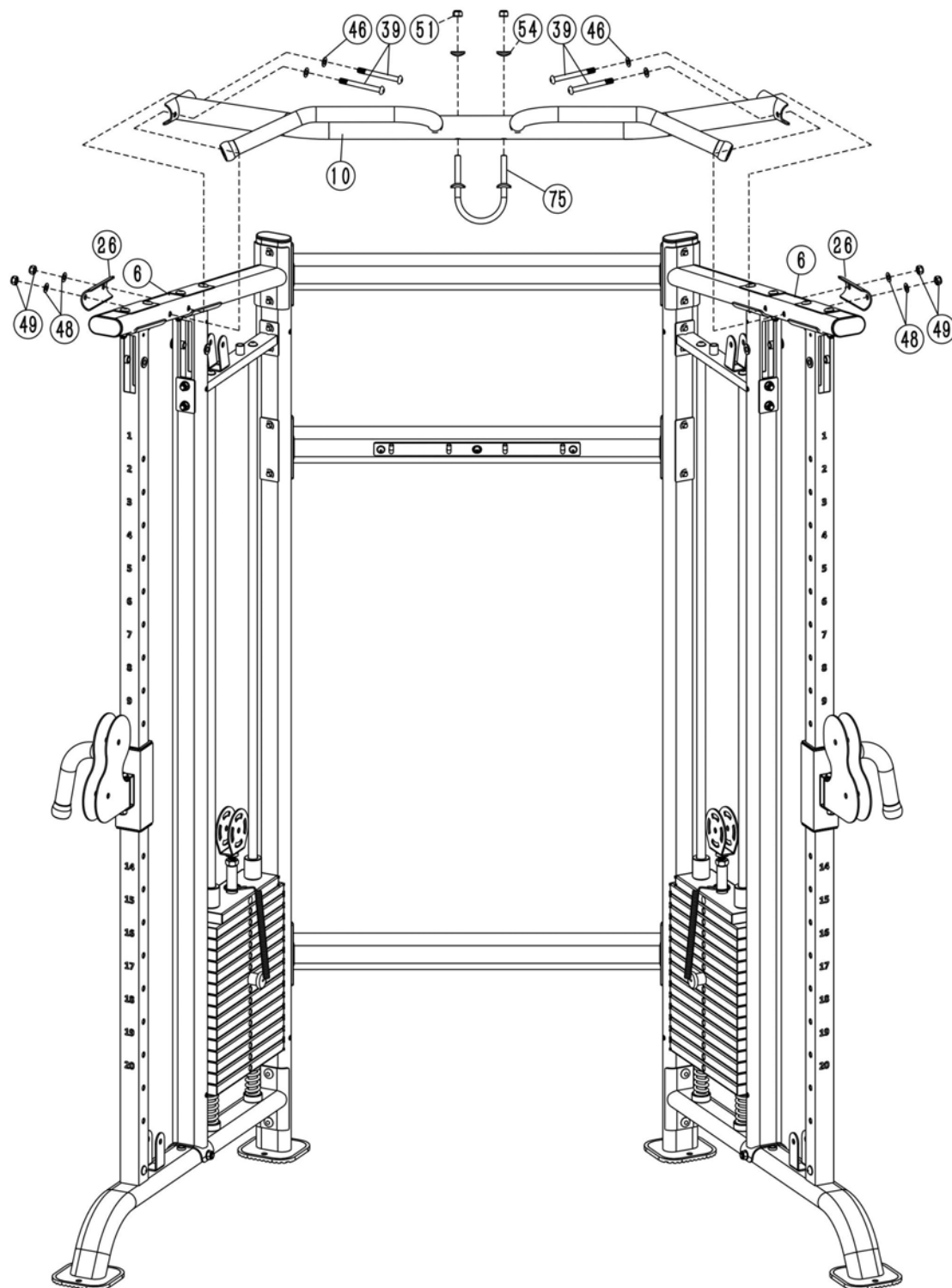
Assemblage de la barre d'accessoires

- Fixer la barre d'accessoires **11**, sur la barre de liaison centrale **7**, en serrant trois boulons **45** [M8x60 mm], équipés de rondelles **46** [Ø8 mm], avec trois écrous autobloquants **47** [M8], fournis avec des rondelles **46** [Ø8 mm]



Montage de la barre de traction

- Fixez le crochet en forme de **U 75**, au milieu de la barre de traction **10**, en serrant deux écrous autobloquants **51** [M12], équipés de rondelles courbées **54** [Ø12 mm].
- Accoupler la barre de tension **10** entre les deux traverses **6** et la fixer en vissant à chaque extrémité deux boulons **39** [M10x100 mm], équipés de deux rondelles **48** [Ø10 mm], avec deux écrous autobloquants **49** [M10], munis de rondelles **48** [Ø10 mm], à travers deux plaques de renforcement incurvées **26**.



Assemblage du câble supérieur et des poulies Station_1

- En vous référant au schéma illustré, faites passer la partie terminale fileté [H] du câble supérieur **52** à travers l'ouverture située en tête du guide **5**, puis à travers l'ouverture située à l'avant du montant avant **4**, puis vissez la partie terminale [H] dans le trou au centre du guide de poids de la traverse **9**.
- Enfoncez le câble supérieur **52** à l'intérieur du support de double poulie flottante **14** et fixez deux poulies **34** [AB] en serrant deux boulons **42** [M10 x45 mm], munies de deux rondelles **48** [Ø10 mm], avec deux écrous autobloquants **49** [M10], fourni avec rondelles **48** [Ø10 mm].
- Passez le câble **52** sur la poulie **34** [C] et fixez ce dernier à travers l'ouverture située en haut du guide **5** en serrant un boulon **40** [M10x65 mm], équipé d'une rondelle **48** [Ø10 mm], avec un écrou autobloquant **49** [M10], équipé d'une rondelle **48** [Ø10 mm].
- Passez le câble **52** sous la poulie **34** [D] et fixez

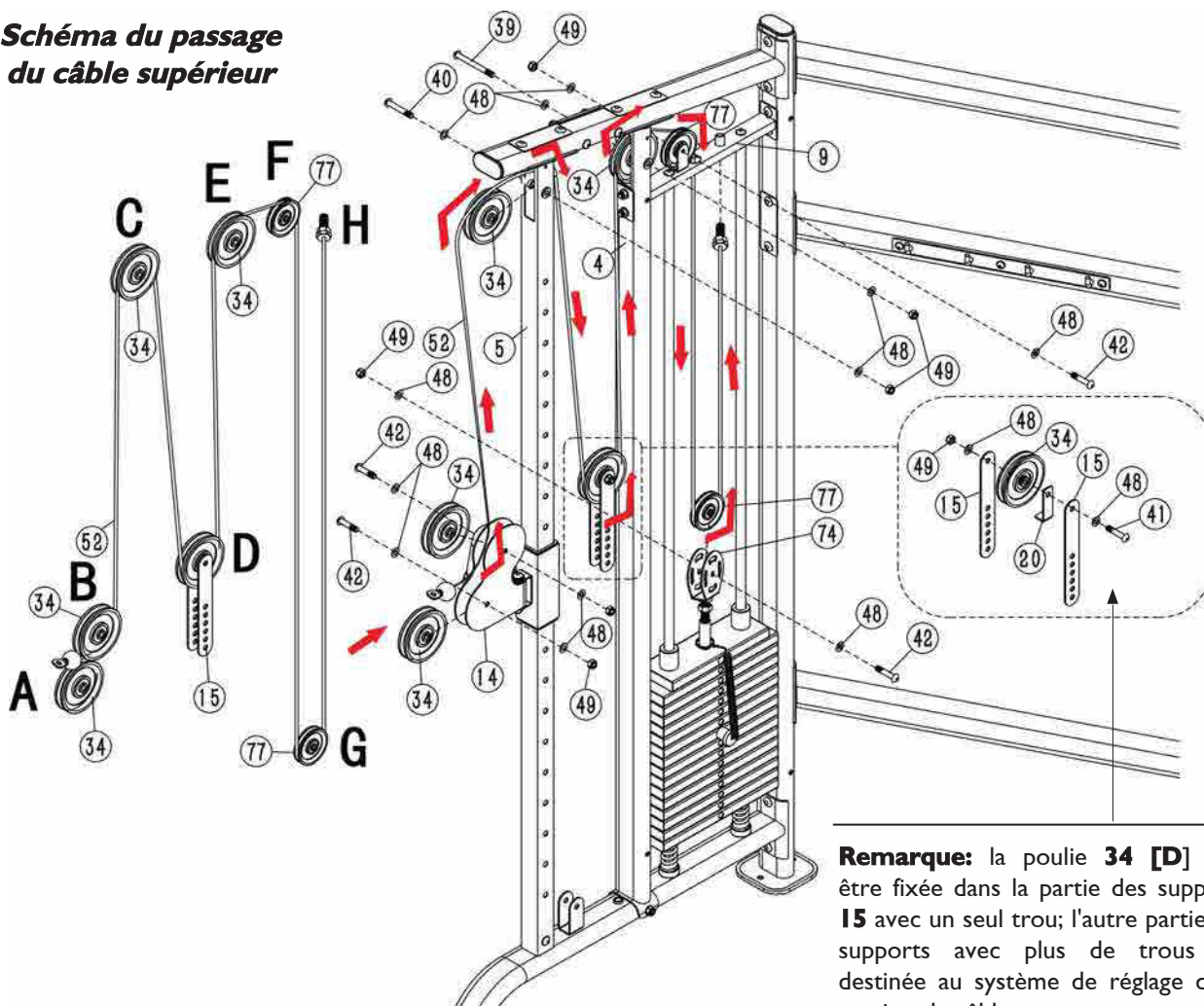
celle-ci à l'extrémité des supports **15** et avec le guide-câble **20**, en bloquant de la manière indiquée un boulon **41** [M10x50 mm], équipé d'une rondelle **48** [Ø10 mm], d'un écrou à blocage automatique **49** [M10], complet avec une rondelle **48** [Ø10 mm].

- Passez le câble **52** sur la poulie **34** [E] et fixez-le à travers l'ouverture située en haut du montant avant **4** en serrant un boulon **39** [M10x100 mm] muni d'une rondelle **48** [Ø10 mm] à l'aide d'un écrou autobloquant **49** [M10] avec rondelle **48** [Ø10 mm].

- Passez le câble **52** sur la poulie **77** [F], fixez cette dernière dans le support en U au-dessus de la traverse **9** en serrant un boulon **42** [M10 x65 mm] équipé d'une rondelle **48** [Ø10mm] avec un écrou autobloquant **49** [M10] muni d'une rondelle **48** [Ø10 mm].

- Passez le câble **52** sous la poulie **77** [G], fixez ce dernier dans le support de poulie **74** en serrant un boulon **42** [M10 x65mm] muni d'une rondelle **48** [Ø10 mm] avec un écrou autobloquant **49** [M10] équipé d'une rondelle **48** [Ø10 mm].

Schéma du passage du câble supérieur



Remarque: la poulie **34** [D] doit être fixée dans la partie des supports **15** avec un seul trou; l'autre partie des supports avec plus de trous est destinée au système de réglage de la tension du câble.

Assemblage du câble supérieur et des poulies Station_2

- En vous référant au schéma illustré, faites passer la partie terminale fileté **[H]** du câble supérieur **52** à travers l'ouverture située en haut du guide **5**, et à travers l'ouverture située en haut du montant avant **4**, puis vissez la partie terminale fileté **[H]** dans le trou au centre de la traverse de guidage de poids **9**.
- Enfoncez le câble supérieur **52** à l'intérieur du support de double poulie flottante **14** et fixez deux poulies **34 [AB]** en serrant deux boulons **42 [M10x45 mm]**, munies de deux rondelles **48 [Ø10 mm]**, avec deux écrous autobloquants **49 [M10]**, fourni avec rondelles **48 [Ø10 mm]**.
- Passez le câble **52** sur la poulie **34 [C]** et fixez ce dernier à travers l'ouverture située en haut du guide **5** en serrant un boulon **40 [M10x65 mm]**, équipé d'une rondelle **48 [Ø10 mm]**, écrou autobloquant **49 [M10]**, équipé d'une rondelle **48 [Ø10 mm]**.
- Passez le câble **52** sous la poulie **34 [D]** et fixez

celle-ci à l'extrémité des supports **15** et avec le guide-câble **20**, bloquant de la manière indiquée un boulon **41 [M10x50 mm]**, équipé d'une rondelle **48 [Ø10 mm]** avec un écrou à blocage automatique **49 [M10]**, équipé d'une rondelle **48 [Ø10 mm]**.

- Passez le câble **52** sur la poulie **34 [E]** et fixez-le à travers l'ouverture située en haut du montant avant **4** en serrant un boulon **39 [M10x100 mm]**, équipé d'une rondelle **48 [Ø10 mm]**, avec un écrou autobloquant **49 [M10]**, équipé d'une rondelle **48 [Ø10 mm]**.
- Passez le câble **52** sur la poulie **77 [F]**, fixez cette dernière dans le support en U au dessus de la traverse **9** en serrant un boulon **42 [M10x65 mm]**, équipé d'une rondelle **48 [Ø10 mm]**, avec écrou autobloquant **49 [M10]**, équipé de rondelle **48 [Ø10 mm]**.
- Passez le câble **52** sous la poulie **77 [G]**, fixez-le dans le support de poulie **74** en serrant un boulon **42 [M10 65mm]**, équipé d'une rondelle **48 [Ø10 mm]**, avec un écrou à blocage automatique **49 [M10]**, équipé d'une rondelle **48 [Ø10 mm]**.

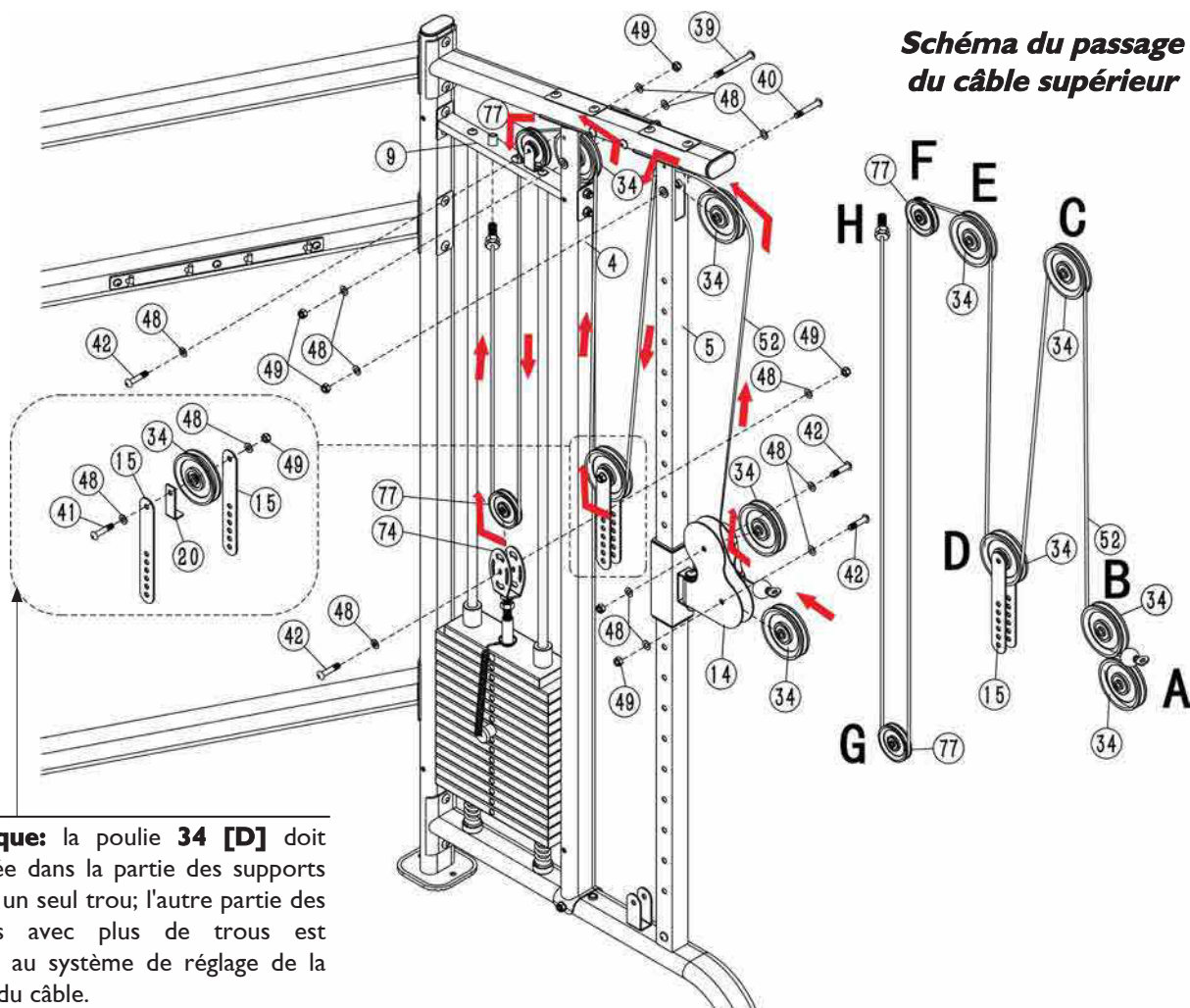


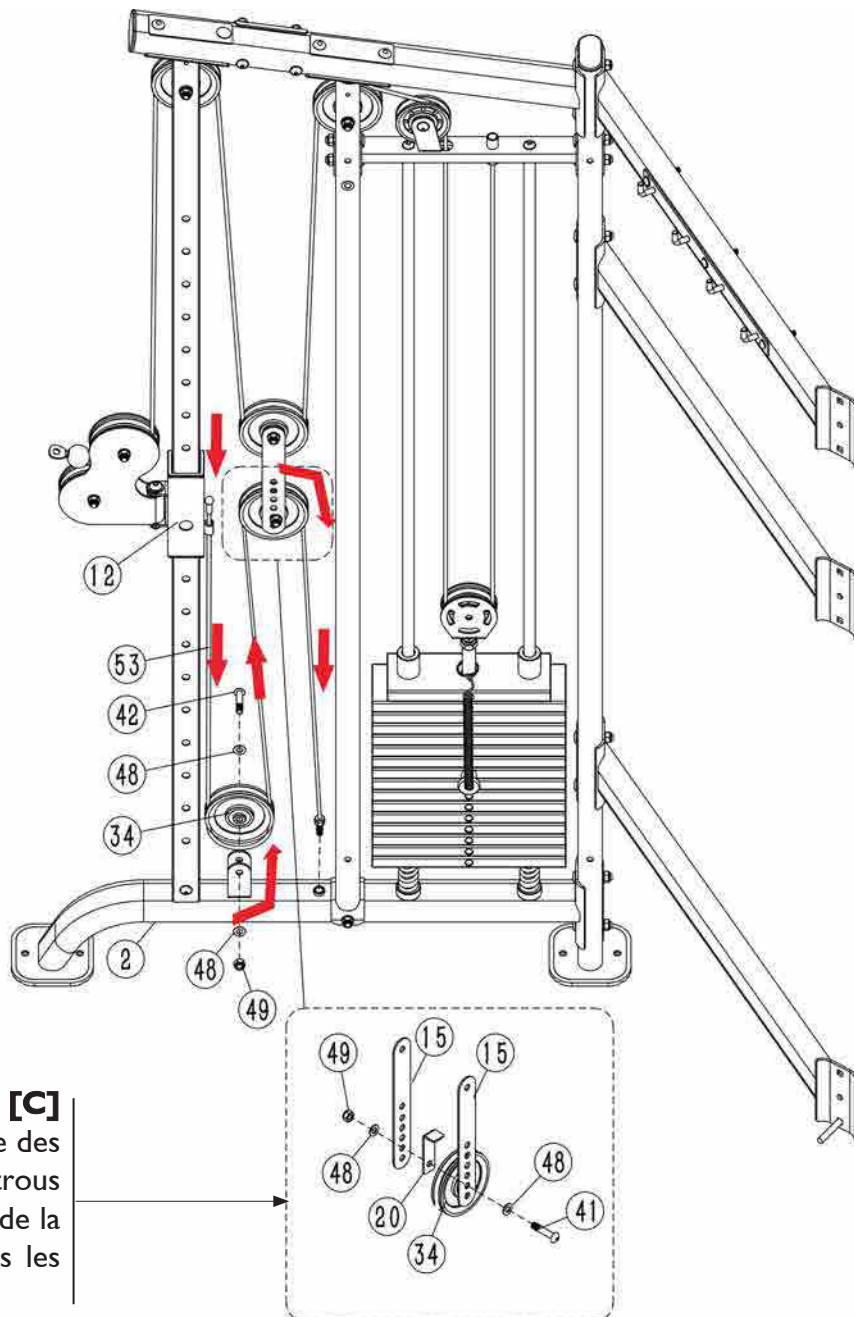
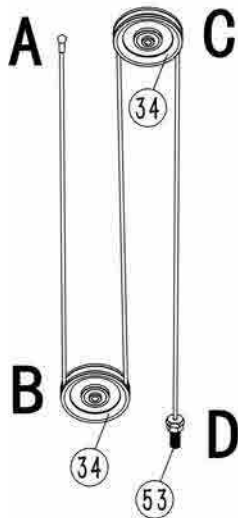
Schéma du passage du câble supérieur

Remarque: la poulie **34 [D]** doit être fixée dans la partie des supports **15** avec un seul trou; l'autre partie des supports avec plus de trous est destinée au système de réglage de la tension du câble.

Assemblage du câble inférieur et des poulies Station_1

- En vous reportant au schéma illustré, reliez la tête à l'extrémité du câble inférieur **53 [A]**, dans la connexion à l'arrière de la glissière **12 [ST1]**, puis vissez la borne filetée **[D]** dans le trou prévu à cet effet sur le soutien **2**.
- Passez le câble **53** sous la poulie **34 [B]** et fixez ce dernier entre les étriers en forme de **U** placés sur la barre de support **2** en serrant un boulon **42 [M10x45 mm]** muni d'une rondelle **48 [Ø10 mm]** avec écrou autobloquant **49 [M10]**, équipé d'une rondelle **48 [Ø10 mm]**.
- Passez le câble **53** sous la poulie **34 [C]**, puis fixez-le à l'extrémité libre des supports **15** et, avec le guide-câble **20**, serrez à la manière indiquée avec un boulon **41 [M10x50 mm]**, muni d'une rondelle **48 [Ø10 mm]**, avec écrou autobloquant **49 [M10]**, équipé d'une rondelle **48 [Ø10 mm]**.

Schéma du passage du câble inférieur



Remarque: la poulie **34 [C]** doit être fixée dans la partie des supports **15**, avec plus de trous pour le système de réglage de la tension; fixer la poulie dans les deux trous à la fin.

Assemblage Câble inférieur et poulies Station_2

- En vous reportant au schéma illustré, reliez la tête à l'extrémité du câble inférieur **53** [A], dans la connexion à l'arrière de la glissière **12** [ST1], puis vissez la borne filetée [D] dans le trou prévu à cet effet sur le soutien **2**.
- Passer le câble **53** sous la poulie **34** [B] et fixer ce dernier entre les étriers en forme de U posés sur la barre de support **2** en serrant un boulon **42** [M10x45 mm] muni d'une rondelle **48** [Ø10 mm]. avec écrou autobloquant **49** [M10], équipé d'une rondelle **48** [Ø10 mm].
- Passez le câble **53** sous la poulie **34** [C] et fixez ce dernier à l'extrémité libre des supports **15**, puis avec le guide-câble **20**, en serrant de la manière indiquée un boulon **41** [M10x50 mm], équipé d'une rondelle **48** [Ø10 mm], avec écrou autobloquant **49** [M10], équipé d'une rondelle **48** [Ø10 mm].

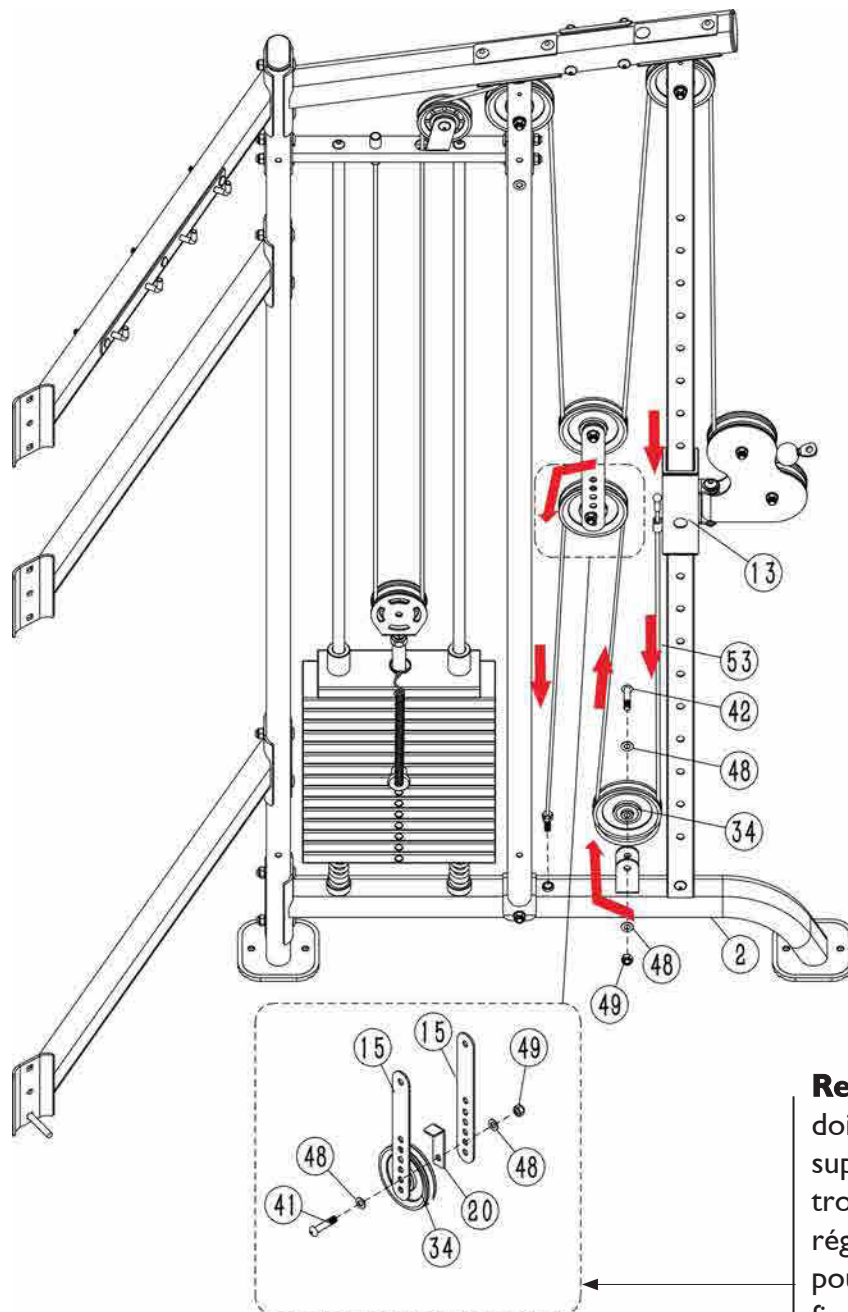
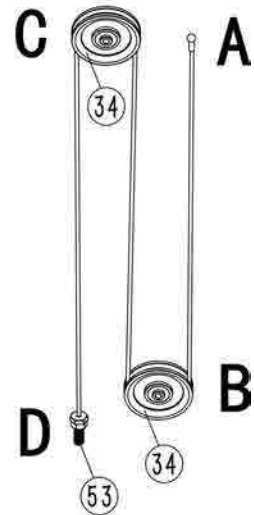


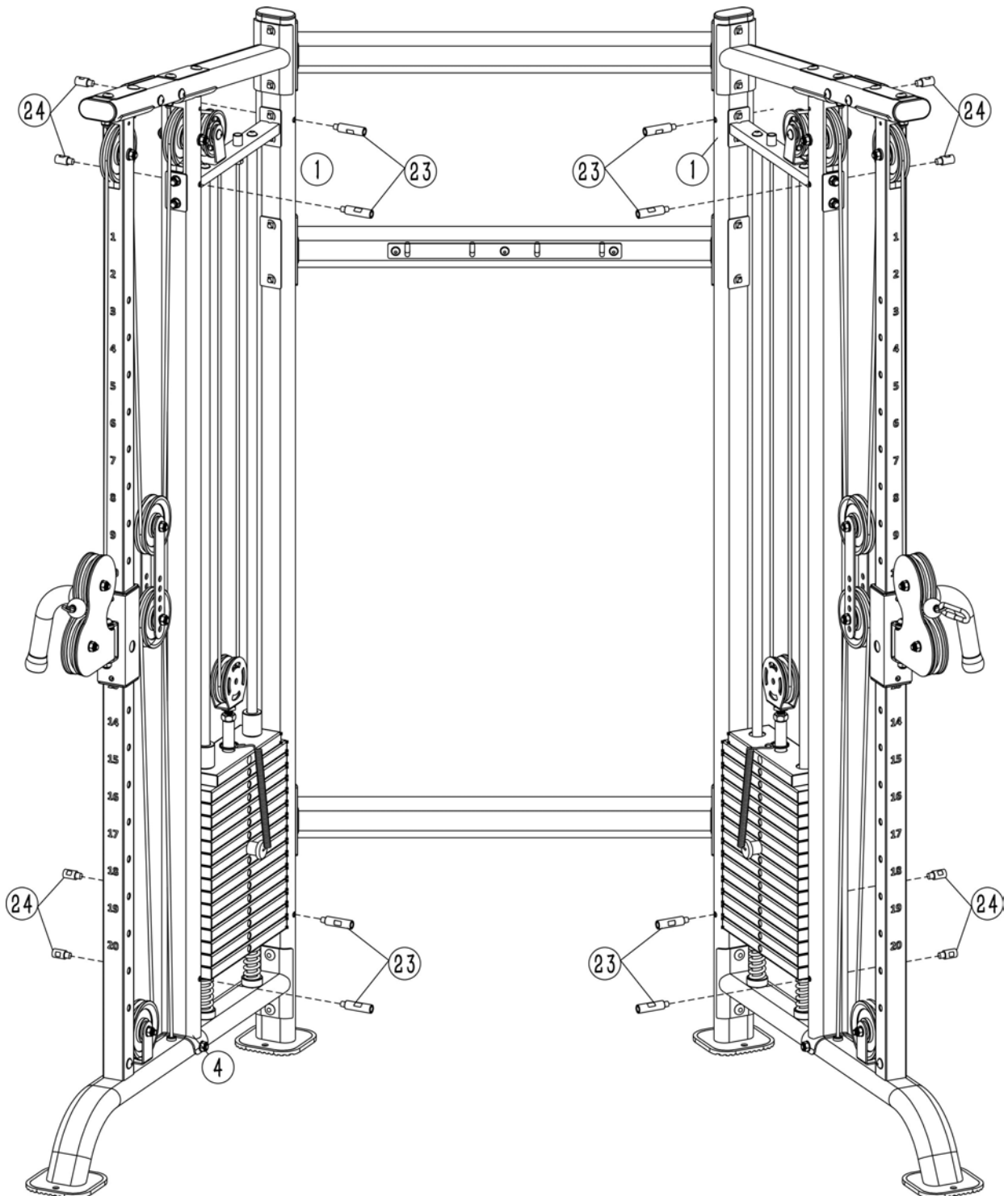
Schéma du passage de câble inférieur



Remarque: la poulie **34** [C] doit être fixée dans la partie des supports **15** avec plusieurs trous, destinée au système de réglage de la tension; fixer la poulie dans les deux trous à la fin.

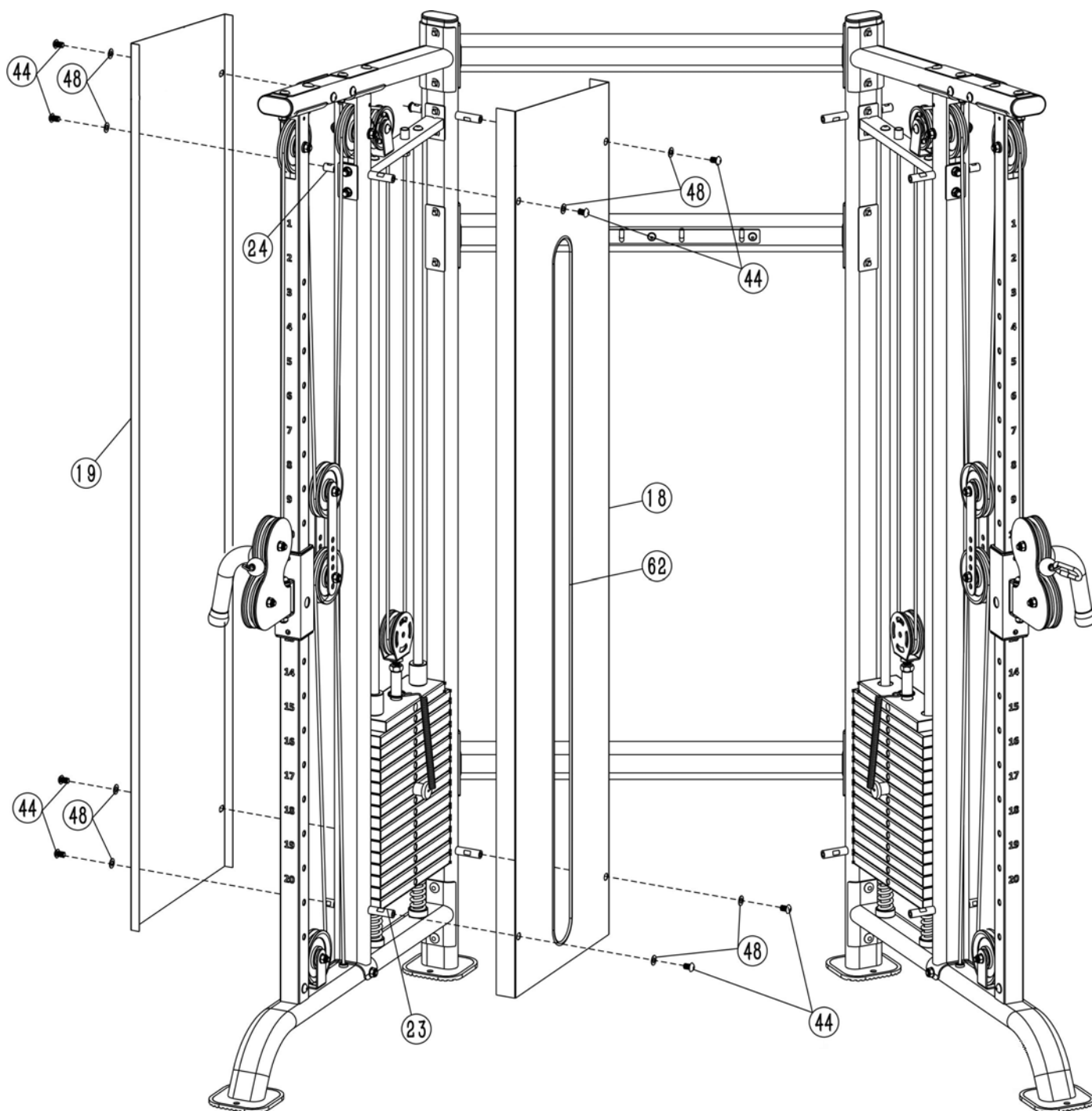
Assemblage de colonnes de fixation pour panneaux de protection

- Station_1: fixez deux colonnes **23** [Ø16xM10x65] dans les trous filetés aux extrémités intérieures du montant arrière **1**; fixez deux colonnes **23** dans les trous filetés aux extrémités intérieures du montant avant **4**.
- Fixez deux colonnes **24** [Ø16xM10x35] dans les trous filetés situés aux extrémités extérieures du montant arrière **1**; fixez deux colonnes **24** dans les trous filetés situés aux extrémités extérieures du montant avant **4**.
- Station_2: fixez deux colonnes **23** [Ø16xM10x65] dans les trous filetés aux extrémités intérieures du montant arrière **1**; fixez deux colonnes **23** dans les trous filetés aux extrémités intérieures du montant avant **4**.
- Fixez deux colonnes **24** [Ø16xM10x35] dans les trous filetés situés aux extrémités extérieures du montant arrière **1**; fixez deux colonnes **24** dans les trous filetés situés aux extrémités extérieures du montant avant **4**.



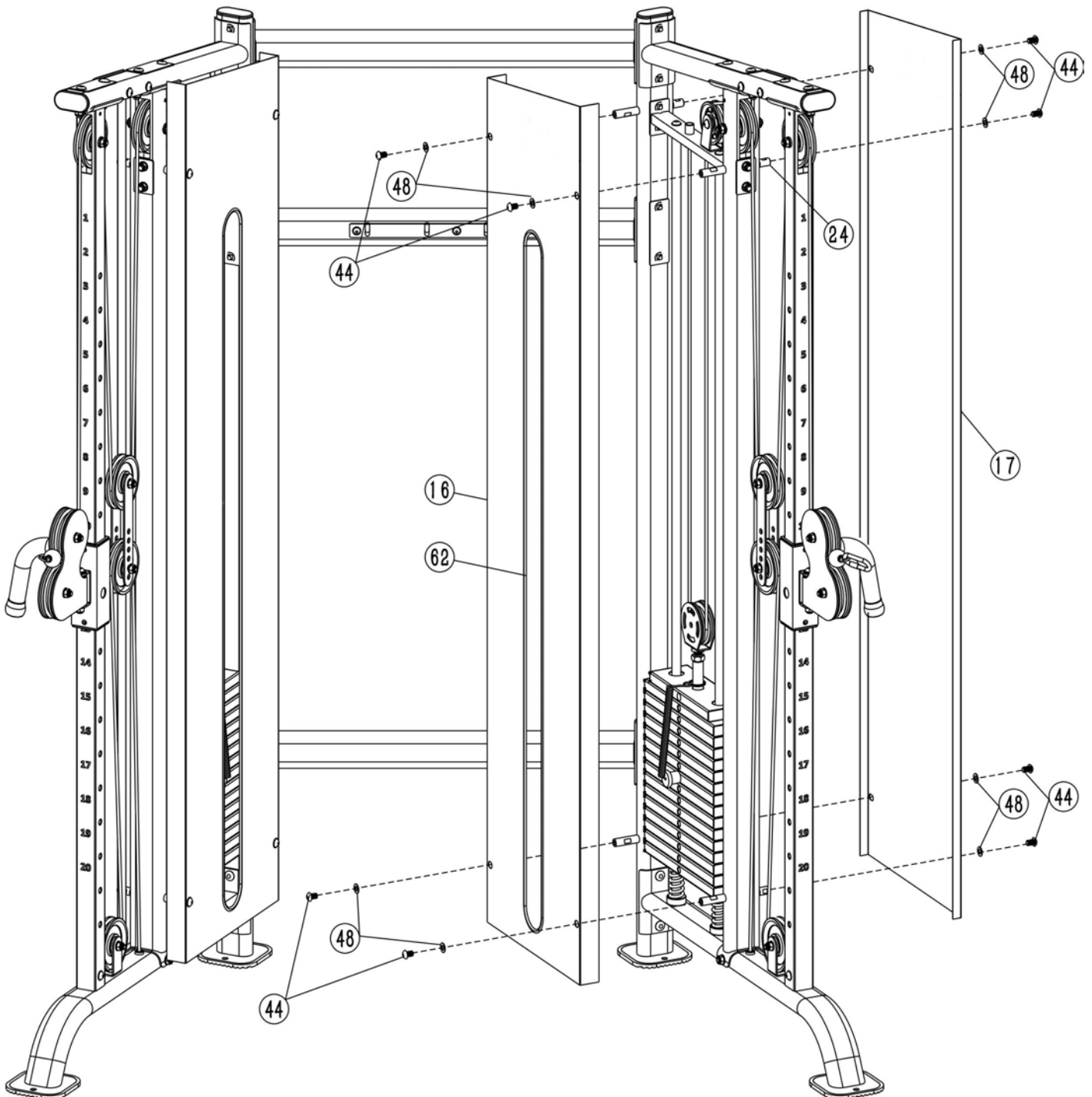
Installation de panneaux de protection Station_I

- Fixez le panneau de protection interne **18** [ST I] en alignant les trous de fixation des montants **23**, puis serrez les quatre boulons **44** [M10x16 mm], équipés de rondelles plates **48** [Ø10 mm].
- Fixez le panneau de protection externe **19** [ST I] en alignant les trous de fixation avec les montants **24**, puis serrez les quatre boulons **44** [M10x16 mm] équipés de rondelles **48** [Ø10 mm].



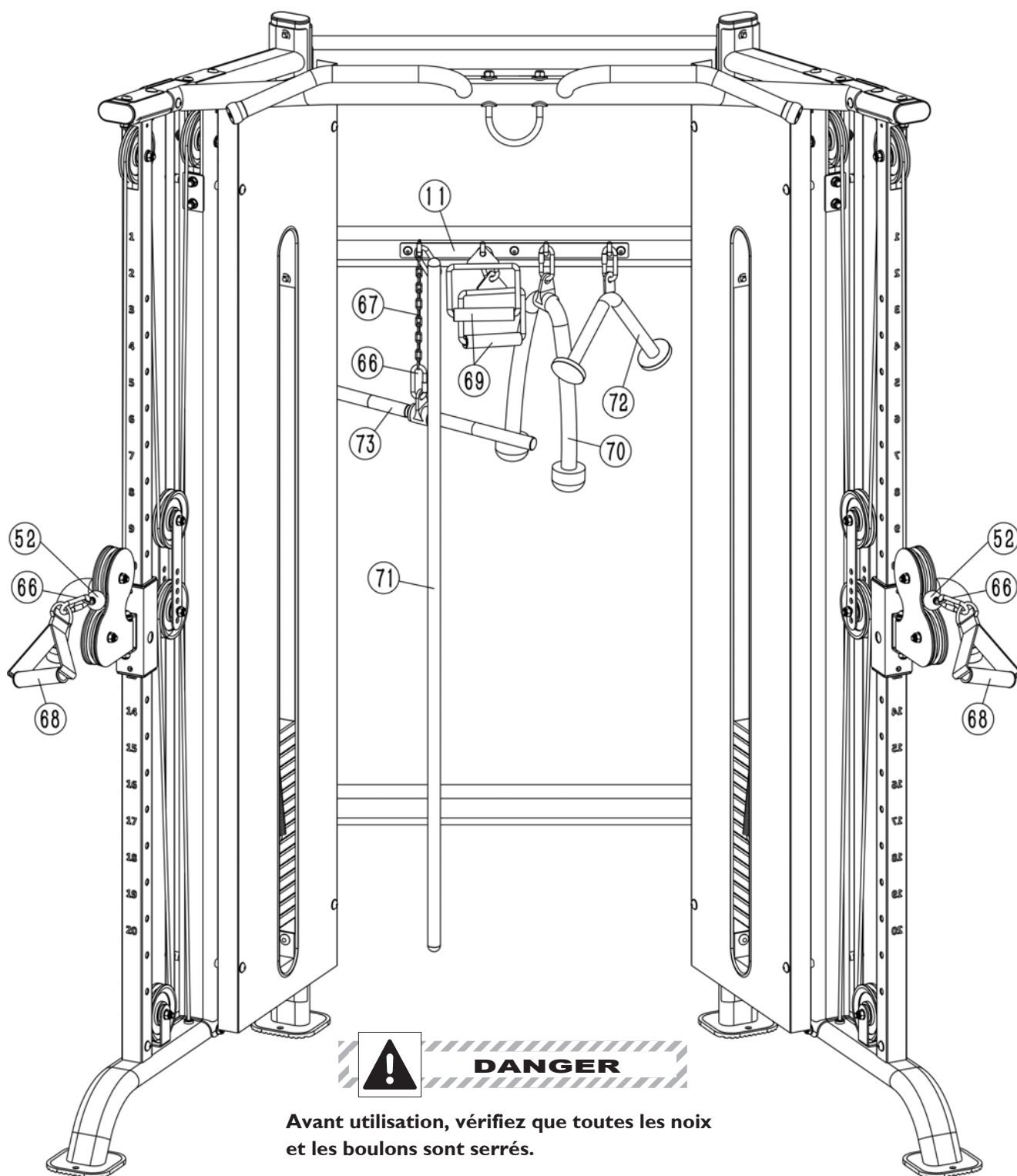
Installation de panneaux de protection Station_2

- Fixez le panneau de protection interne **16** [ST2] en alignant les trous de fixation sur les montants **23**, puis serrez les quatre boulons **44** [M10x16 mm], équipés de rondelles plates **48** [Ø10 mm].
- Fixez le panneau de protection externe **17** [ST2] en alignant les trous de fixation au niveau des montants **24**, puis serrez les quatre boulons **44** [M10x16 mm], équipés de rondelles plates **48** [Ø10 mm].



Assemblage des accessoires

- Accrochez l'œillet de chaque poignée de traction **68** à un mousqueton **66** et fixez ce dernier aux œillets respectifs du serre-câble supérieur **52**.
- Fixez les accessoires fournis à l'outil sur la barre d'accessoires **11**: la barre incurvée pour le triceps **72**, la double corde pour le triceps inversé **70**, la barre droite pour les triceps et les biceps **73**, les poignées carrées pour les pectoraux **69**, la barre longue de Poussez **71** et toutes les chaînes **67**.



Les bons outils pour l'entraînement isotonique, sont conçus pour offrir une posture confortable en fonction du type d'exercice qu'y est fait. Une bonne posture doit être respectée afin de prévenir la douleur subséquente aux articulations et à la musculation.

Le développement de la force et de la masse musculaire est atteint que sur les muscles spécifiquement entraînés. Pour les méthodes d'utilisation, reportez-vous aux informations contenues dans le manuel et consulter votre instructeur, ou un « Personal Trainer », pour un profil de entraînement, adapté à vos conditions physique.

La constance est un élément très important dans l'entraînement isotonique, la séance d'entraînement doit être effectuée au moins 3 fois par semaine, afin de ne pas perdre les avantages qui en découlent pour le renforcement des muscles.

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

Comment organiser vos séances d'entraînement

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

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

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

Les 10 règles pour l'entraînement musculaire efficace

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



DANGER

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

• **NE PAS immerger le produit dans l'eau.**

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

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

Chaque semaine:

• Nettoyer soigneusement les parties peintes du cadre avec un chiffon savon humide et neutre.

Chaque mois:

• Vérifiez le serrage des écrous et des boulons.
• Retirez un côté du panneau de la pile de poids, lubrifier les guides de lestage à l'aide d'huile à l'huile silicone fourni, distribuant environ dix tombe sur un chiffon, puis passe le chiffon sur les guides. Distribuez également quelques gouttes d'huile aux points de contact entre les guides et la première plaque de lest, puis remontez le panneau de protection du sac de musculation.

Lors des contrôles périodiques:

• Remplacez immédiatement toute pièce détériorée.
• Vérifiez la tension des câbles en acier intervenir sur les boulons de tension et en mouvement la position des poulies dans les accessoires ajustables.

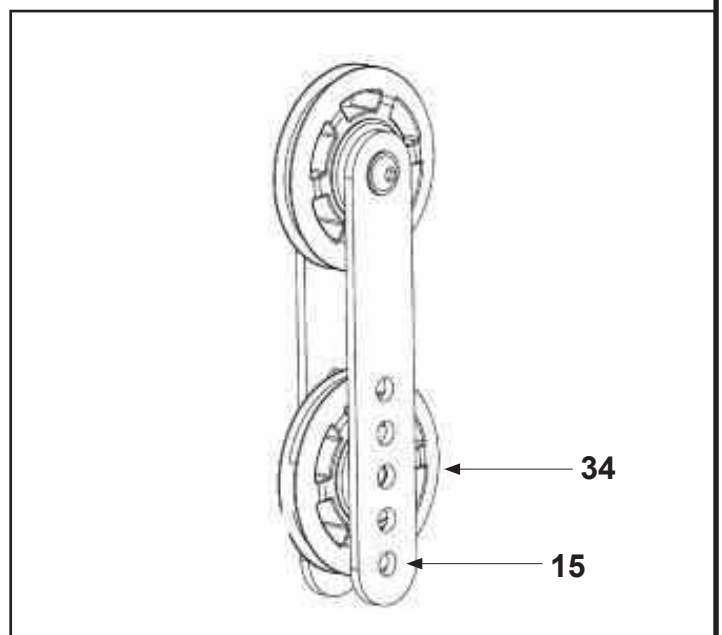
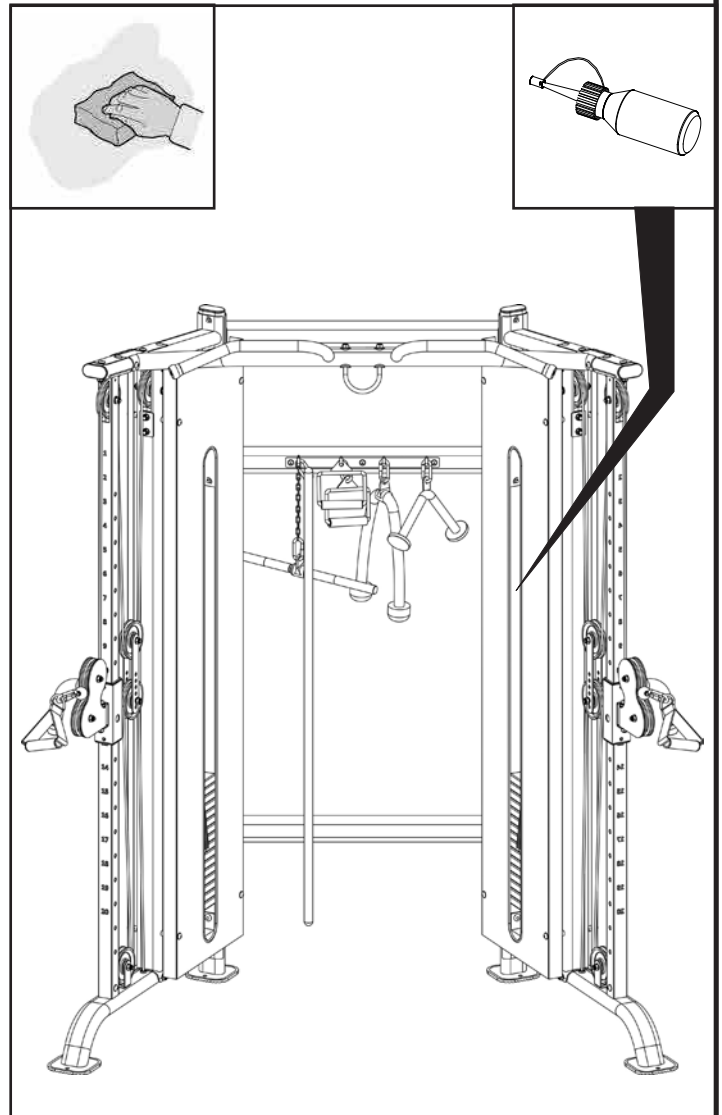
En cas d'inactivité prolongée:

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

AJUSTEMENT DE LA TENSION DE CABLE:

• Réglez la tension des câbles en modifiant la position de la poulie inférieure 34 le long des trous préparé entre parenthèses 15:

- 1) Si la tension du câble est trop lente pour bouger la position de la poulie inférieure sur le trou le plus haut.
- 2) Si la tension du câble est trop serrée, déplacez la position de la poulie inférieure sur le trou inférieur



6.1

LISTE DES PIÈCES

Part #	Description	Qty	Part #	Description	Qty
1	Rear Post	2	42	M10×45mm Allen Bolt	10
2	Base Frame	2	43	M10×25mm Allen Bolt	12
3	Cross Beam	2	44	M10×16mm Allen Bolt	20
4	Middle Vertical Support	2	45	M8×55mm Allen Bolt	3
5	Guide Tube	2	46	φ8mm Washer	6
6	Upper Frame	2	47	M8 Aircraft Nut	3
7	Upper Connecting Frame	1	48	φ10mm Washer	108
8	Guide Rod	4	49	M10 Aircraft Nut	56
9	Guide Rod Holder	2	50	φ12mm Washer	4
10	Chin up bar frame	1	51	M12 Aircraft Nut	4
11	Hook Frame	1	52	Upper Cable	2
12	Right Sliding Frame	1	53	Adjustment Cable	2
13	Left Sliding Frame	1	54	φ12 Curved Washer	2
14	Cross Double Floating Pulley Bracket	2	55	M10 Serrated Washer	4
15	Double Pulley Bracket	4	56	φ28 End Cap	2
16	Left Inside Weight Stack Cover	1	57	φ25End Cap	2
17	Left Outside Weight Stack Cover	1	58	Bushing φ25×φ22×φ12×10	4
18	Right Inside Weight Stack Cover	1	59	End Cap φ28×2.5	2
19	Right Outside Weight Stack Cover	1	60	End Cap 40×80×2.0	4
20	L- Shaped Cable Protector	4	61	Induction Sleeve □60×2.0×□45×60	4
21	Flat Bracket	10	62	Weight stack cover decorations	6
22	Selector Rod	2	63	Handle Grip φ27×φ33×540	2
23	Axle φ16×M10×65	8	64	Handle Grip φ24×φ34×240	2
24	Axle φ16×M10×35	8	65	Base Rubber Cushion	4
25	Bracket	4	66	C-Shaped Lock Ring φ7×66	12
26	Arc Bracket	2	67	15 Joints Chain	3
27	Shock Spring φ33×φ21×φ6×70	4	68	Single Strap	2
28	Rubber Bumper 40×φ20×15	8	69	D-Shaped Single Strap	2
29	5kg Selector Stem 90×320	18	70	Triceps Rope/ double knobs	1
30	4kg Selector Stem 90×270	2	71	Push-pull Bar	1
31	Weight Stem Guide Sleeve	4	72	V-shaped Handle	1
32	Weight Sticker	2	73	Upright Handle	1
33	φ10×80 Magnet Pin	2	74	Pulley Bracket	2
34	Pulley φ114	14	75	U-shape hook	1
35	M18×1.5×φ12 T- Shaped Pin	2	76	M16×2.0 Nut	2
36	M10×25mm Allen Bolt	4	77	Pulley φ90	4
37	M10×60mm Carriage Bolt	32			
38	M12×90mm Allen Bolt	2		5# Allen Wrench	1
39	M10×100mm Allen Bolt	8		6# Allen Wrench	1
40	M10×65mm Allen Bolt	2		8# Allen Wrench	1
41	M10×50mm Allen Bolt	4			



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