TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



MSX70

Notice originale en italien.

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

Codice : GRLDTOORXMSX70

Revisione :00

Edizione : 05/16

TABLE DES MATIÈRES

1.0 AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ ..... pag. 3
1.1 RISQUES DANS L'UTILISATION DU PRODUIT ..... pag. 4
1.2 UTILISATION PRÉVUE ET CONTRE - INDICATIONS ..... pag. 5
1.3 PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT ..... pag. 6
1.4 CARACTERISTIQUES TECHNIQUES ..... pag. 7

2.0 INSTALLATION DU PRODUIT ..... pag. 8
2.1 DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON ..... pag. 9
2.2 COMMENT IDENTIFIER LES COMPOSANTS ..... pag. 10
2.3 ASSEMBLAGE ..... pag. 13

3.0 RÈGLES POUR UN BON ENTRAINEMENT ..... pag. 32
3.1 CONSEILS PRATIQUES ET CONSEILS D'UTILISATION ..... pag. 33
3.2 EXEMPLES PRATIQUES ILLUSTRÉS ..... pag. 34

4.0 MAINTENANCE ..... pag. 35

5.0 ELIMINATION - RECYCLACE ..... pag. 36

6.0 CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES ..... pag. 36
6.1 LISTE DES PIÈCES ..... pag. 37

7.0 CONDITION DE GARANTIE ..... pag. 38

1.0 CONSIGNES DE SECURITE

PRATIQUES ADMISES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-

PRATIQUES NON-ADMISES

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

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

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

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

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

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

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

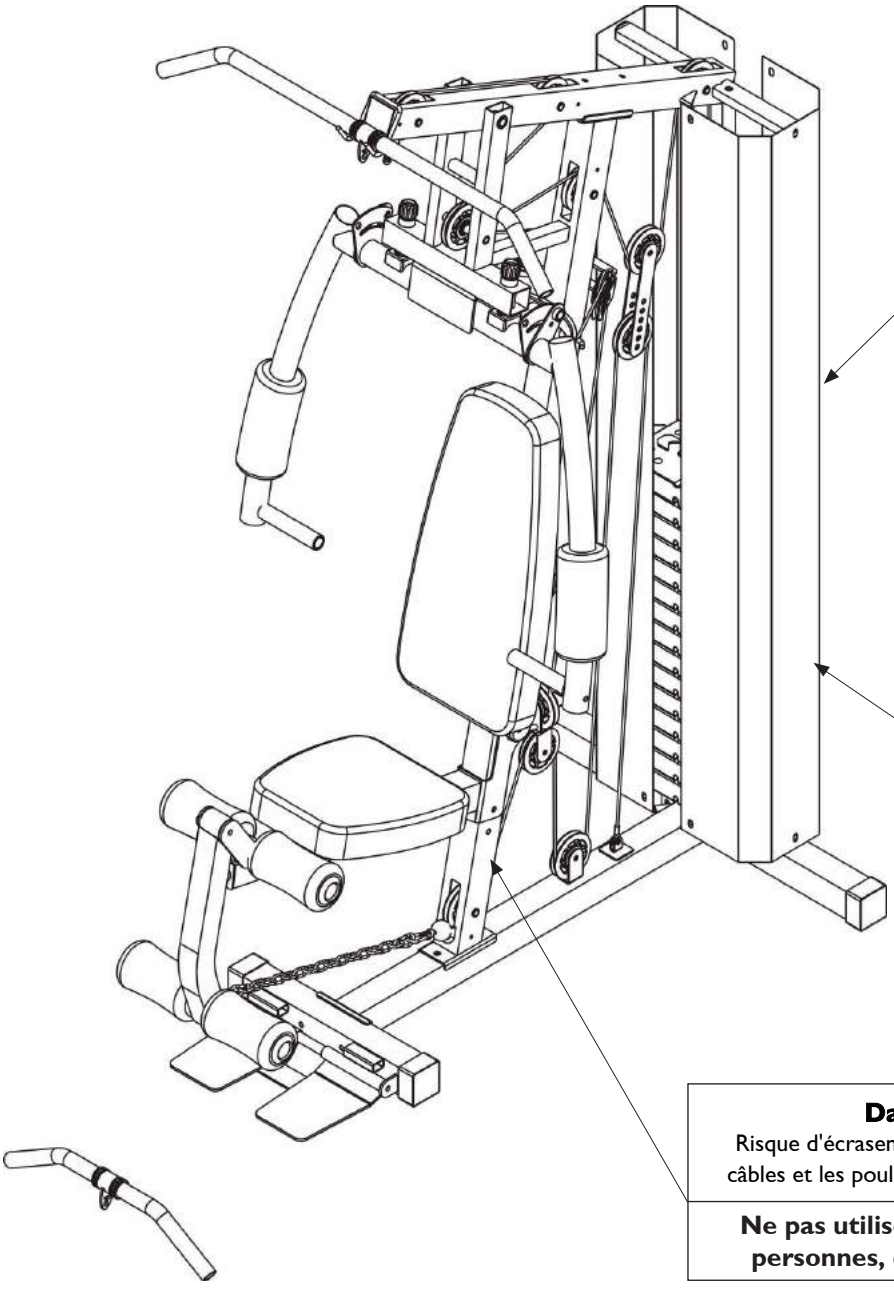
1.1 RISQUES DANS L'UTILISATION DU PRODUIT

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

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

DANGER

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



Danger pièces mobiles

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

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

Obligation verrouillage de poids

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

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

Danger pièces mobiles

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

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

1.2 DESTINATION DE L'APPAREIL ET CONTRINDICATIONS

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

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

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

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

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

Cette notice contient toutes les informations nécessaires pour l'installation, la maintenance et une utilisation correcte de l'appareil.
L'utilisateur de ce produit, ainsi que ses éventuels amis et les membres de sa famille qui l'utiliseront, ont l'obligation de lire attentivement les informations contenues dans cette notice, pour faire une installation et un usage correct.

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



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



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

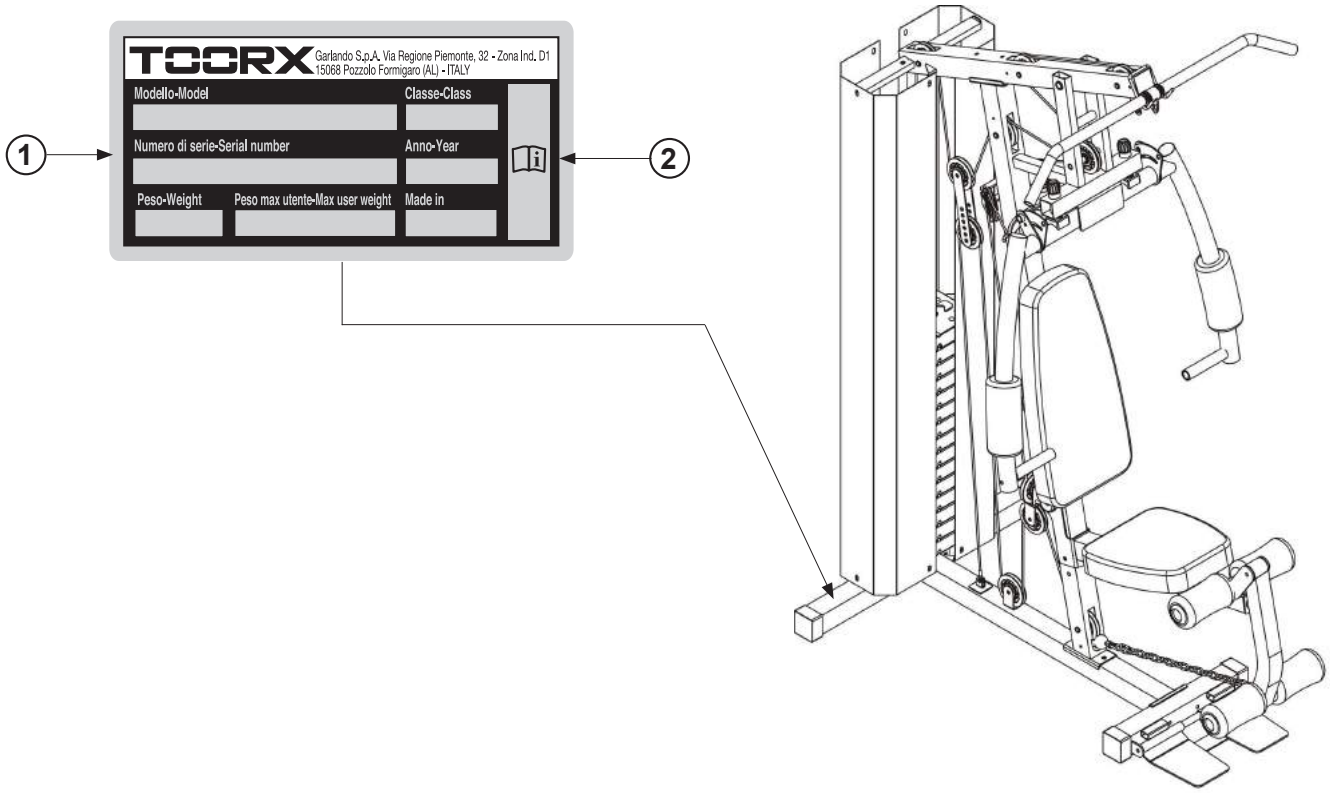
OBSERVATION:
Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est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

1.3 PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT

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

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

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



1.4 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

DIMENSIONS PRODUIT (LXPXH)	1460/1225* x 920 x 2135 mm * longueur avec le siège replié)
STRUCTURE	tubulaire en acier renforcé à section carrée 65 x 65 mm
POIDS DU PRODUIT EMBALLE'	185 kg
POIDS DU PRODUIT	170 kg
POIDS PACK DE POIDS	102 kg
CHARGE MAX. FRONT PRESS	118 kg
CHARGE MAX. BACK PRESS	95 kg
CHARGE MAX. BUTTERFLY	43 kg x 2
CHARGE MAX. LAT PULL	100 kg
CHARGE MAX. LOW PULLEY	100 kg
POIDS MAX. UTILIZATEUR	135 kg
DIMENSION SIEGE	370 x 330 x 70 mm
REGLAGE SIEGE	verticale sur 2 niveaux
DIMENSION DOSSSIER	680 x 330 x 65 mm
REGLAGE DOSSSIER	horizontale sur 6 niveaux
REGLAGE LEG EXTENSION	horizontale sur 3 niveaux
FONCTIONS	push-down, lat pull down, biceps, , seated press bar row, seated pulley row, front press, leg kick back, seated shoulder press, upright row, standing leg curl, standing shoulder knee raise
CONFORMITE'	Normes : EN ISO 20957-1 - EN 957-4 (classe HB) Directives : 2001/95/CE

2.0 INSTALLATION DU PRODUIT

CARACTERISTIQUES DE LA PIECE:

Pour une utilisation correcte et un bon usage à long terme, la pièce où sera installé l'appareil doit:
- Etre au sein d'une maison ou d'un appartement,
- Etre couverte et suffisamment grande,
- Etre dotée de lumière artificielle et naturelle adaptée,
- Etre dotée d'une fenêtre d'aération,
- Avoir une température comprise entre 5 C et 32 C,
- Avoir une humidité relative comprise entre 20% et 90%.

L'appareil NE DOIT PAS être placé en plein air, dans un local humide, ou dans un endroit exposé à une atmosphère saline.

CARACTERISTIQUES DU SOL:

Le sol indiqué pour placer l'appareil doit:
- Avoir un revêtement parfaitement plat,
- Avoir un plancher capable de supporter le poids de l'appareil.

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

CONDITIONS DE SECURITE:

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

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

PREPARATION DE LA PIECE AUX PHASES DE MONTAGE :

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



Compte tenu de la présence de petites pièces, retirer les enfants de la zone de travail pendant les opérations de montage

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

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

2.1 DEBALLAGE – CONTENU DE L'EMBALLAGE

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

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

DANGER

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

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

OUTILLAGE

79 Ø16×M10×169mm Axle ×1		80 Ø16×M10×57mm Axle ×1
81 7# Clip Hook × 4	82 15 Joint Chain × 1	83 10 Joint Chain ×1
85 M10×85mm Carriage Bolt × 8		86 M10×150mm Allen Bolt × 1
87 M10×85mm Allen Bolt × 5		88 Ø10×100×35 Select Pin × 1
89 M10×65mm Allen Bolt × 2	90 M10×50mm Allen Bolt ×7	91 M10×30mm Allen Bolt ×1
92 M10×20mm Allen Bolt × 12	93 M10×16mm Allen Bolt × 14	95 M8×40mm Allen Bolt × 2
96 M8×22mm Allen Bolt × 2	97 M8×18mm Allen Bolt × 4	99 M6×16mm phillips screw × 2
100 Ø10mm Washer × 68	101 Ø8mm Washer × 8	102 M10 Aircraft Nut × 30
103 M8 Aircraft Nut × 2	104 Ø8mm Nylon Washer × 2	61 Ø30×Ø10.5 Washer × 2
Allen keys 5,6,mm		

2.2 COME IDENTIFICARE I C OMPONENTI

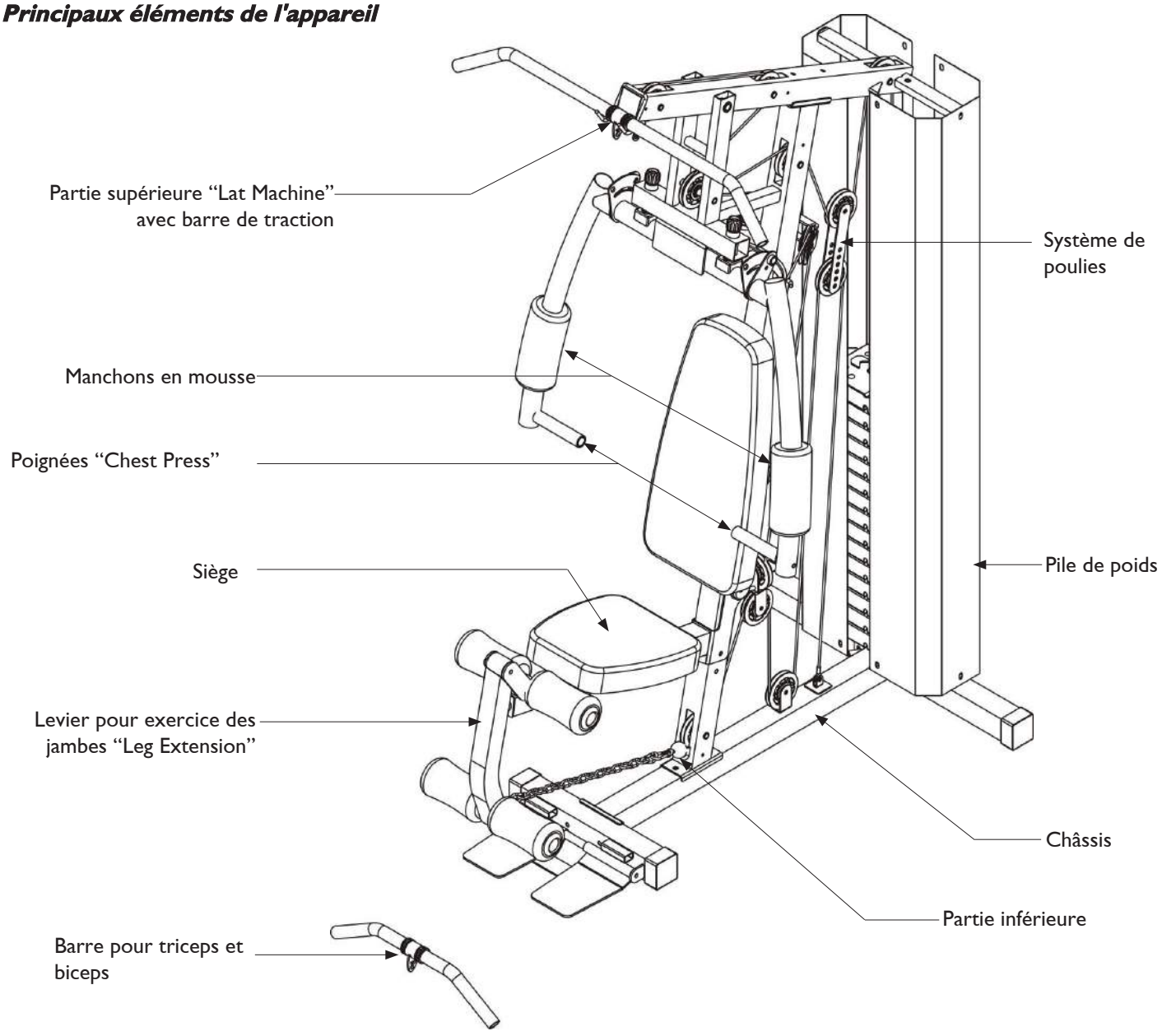
Pour aider à l'identification des composants utilisés dans l' assemblage, une liste complète de quantité et numéro de référence particulière est indiquée ci-dessous; au fond de cette manuel il y a une liste des composants numéroté, selon le numéro de référence. Au cours des opérations, reportez-vous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

PRECAUTION

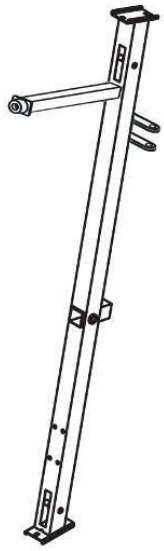
• Lors du montage cela, assurez-vous que tous les composants sont orientés exactement comme indiqué dans les dessins de phases de montage, ou dans la vue éclatée

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

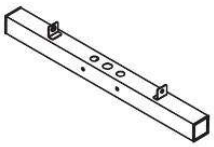
Principaux éléments de l'appareil

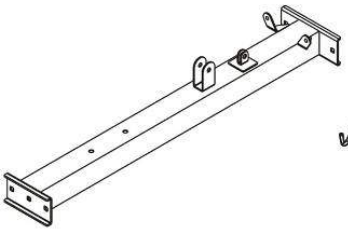


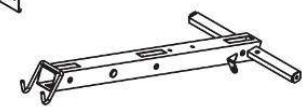
Contenu des éléments de montage de A:

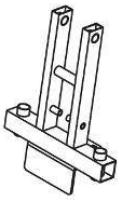

① × 1


⑤ × 2


② × 1

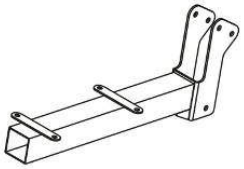

③ × 1


④ × 1

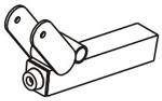

⑥ × 1


⑦ × 1

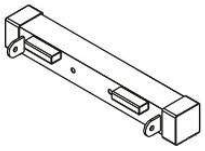

⑧ × 1

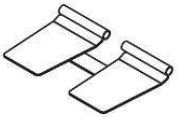

⑨ × 1


⑩ × 1

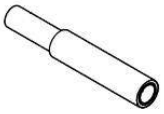

⑪ × 1


⑫ × 1


⑬ × 1


⑭ × 1


⑮ × 2

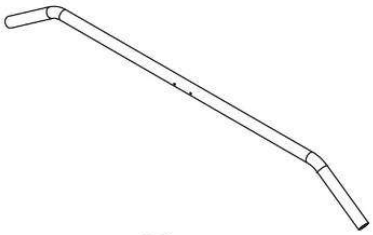

⑯ × 2

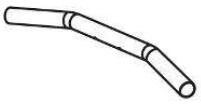

⑱ × 1


⑲ × 1


⑳ × 1


㉑ × 1


㉒ × 1


㉓ × 1


㉔ × 2

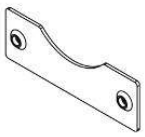

㉕ × 2


㉗ × 2

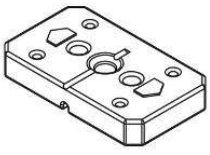

㉖ × 2

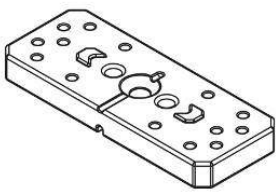

㉘ × 2


㉙ × 1

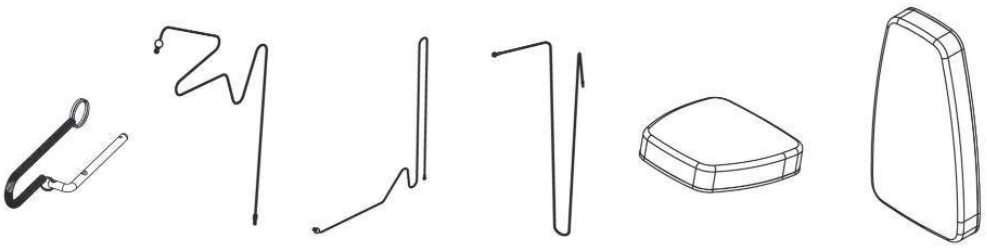

㉚ × 2


㉛ × 3


㉞ × 1


㉟ × 14

Contenu des éléments de montage de B:

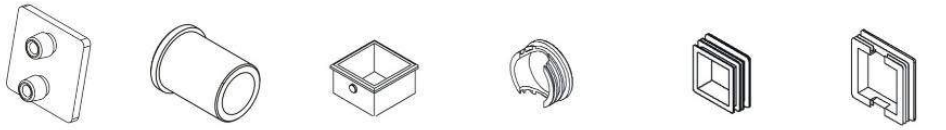

36× 1 37× 1 38× 1 39× 1 40× 1 41× 1

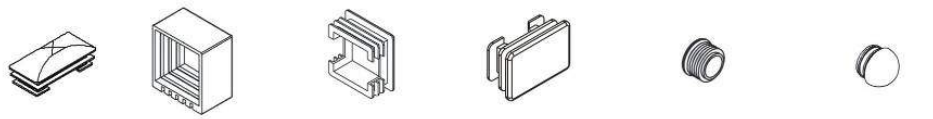

42× 23 43× 14 44× 14 45× 1 46× 1 47× 8


48×4 49× 4 50× 2 51× 2 52×2 53× 4


54×2 55× 2 56× 2 57× 2 58×2 59× 2


60× 2 32× 2 62×13 63×2 64×2 65× 2


66×1 67×4 68×1 69×4 70× 3 71×2


72×4 73×4 74×1 75×4 76× 6 77×1


78×1 17×1 33× 2 94×2 98×1

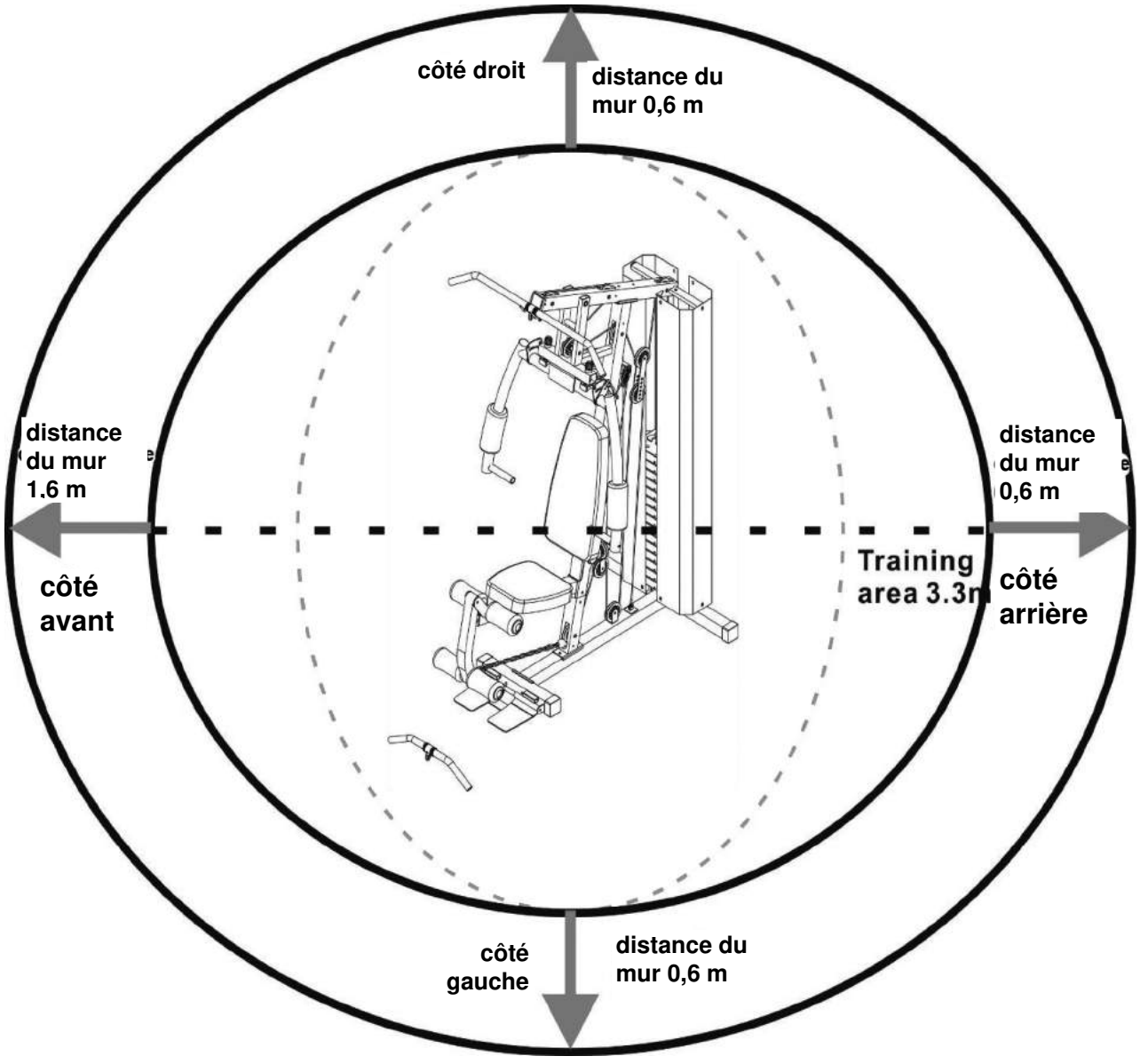
2.3 ASSEMBLAGE DU PRODUIT

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

Dimensions maximales de l'appareil:
Longueur = 1460 mm
Largeur = 920 mm
Hauteur = 2135 mm

PRECAUTION

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



1) Base de support de montage

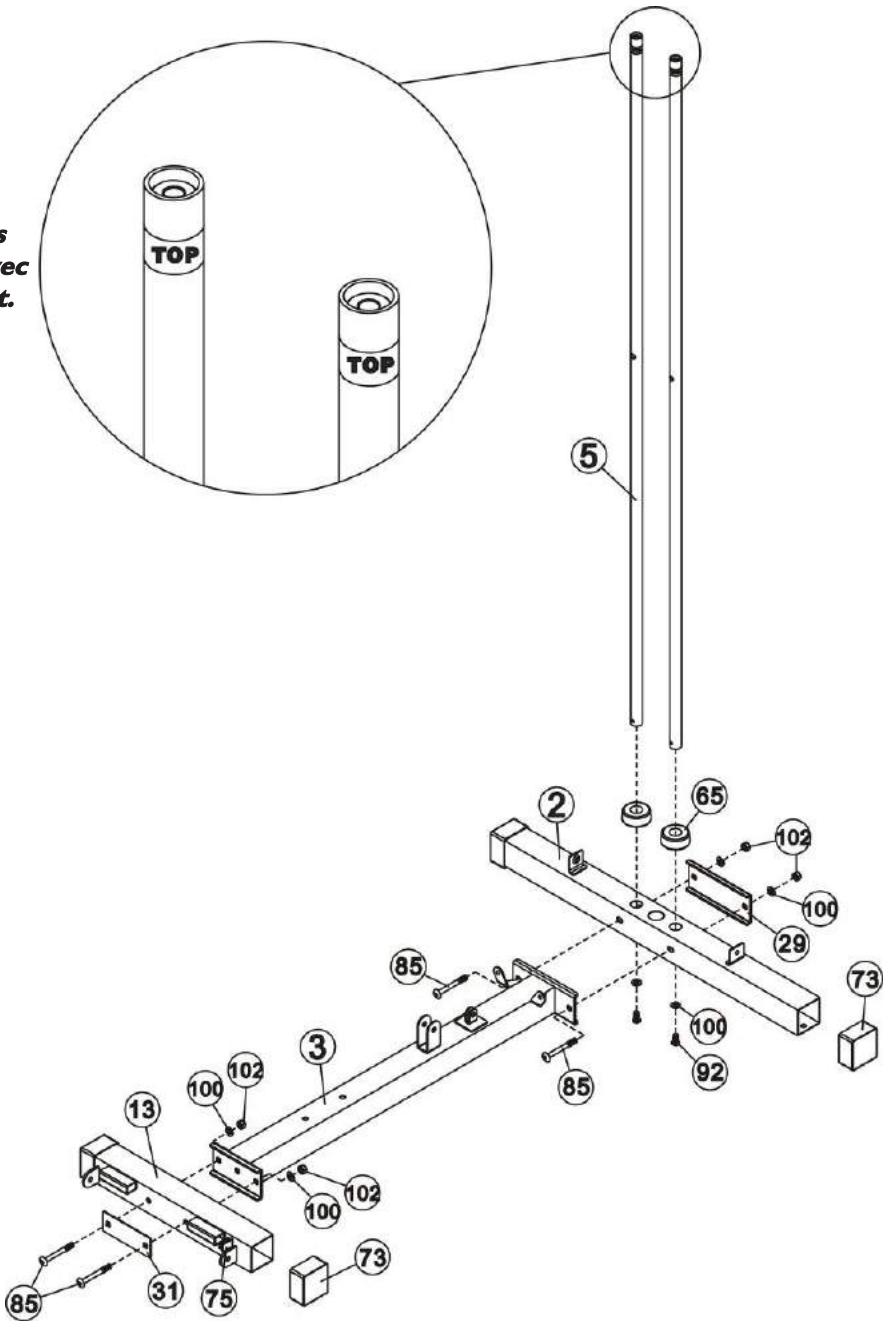
• Insérer les deux guides de coulissement poids **5**, dans les deux trous dans la barre de support arrière et fixer **2** et les fixer à l'extrémité en serrant deux vis **92** [M10x20] accompagnés par deux rondelles **100** [Ø 10 mm]. Insérez dans les guides de coulissement poids **5** deux tampons de fin de course **65**.

• Branchez la traverse inférieure **3** à la barre de support arrière **2** et la fixer en serrant deux écrous **102** avec des rondelles plates **100** [Ø10 mm] et la plaque de renforcement **29**, avec deux boulons encastrés **85** [M10x85].

• Branchez la traverse inférieure **3** à la barre de support avant **13** et la fixer en serrant les deux écrous 102 équipé de rondelles plates **100** [Ø10 mm], avec deux boulons **85** [M10x85] à travers une plaque de renforcement **31**.

• Coupler les supports carrés **73** aux extrémités de la barre de support avant **13** et la barre arrière **2** et insérer les bouchon rectangulaires **75** dans les points représentés de la bar avant **13**.

Orienter les guides comme illustré, avec l'écrite TOP à haut.



2)

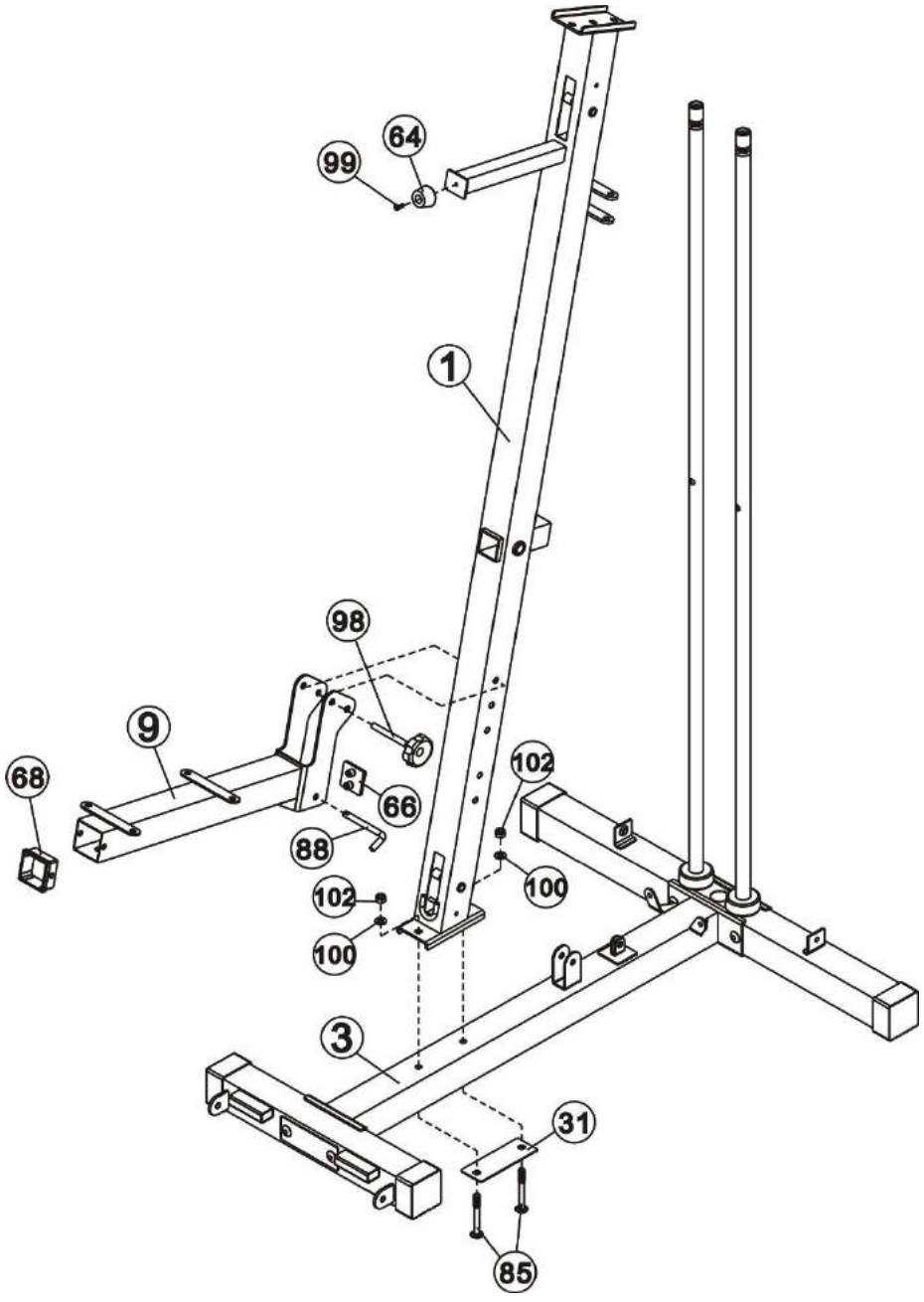
Connecter le montant vertical **1** de la traverse inférieure **3** et la fixer par serrage de deux écrous **102** accompagnés par rondelles plates **100** [Ø10 mm], avec deux boulons **85** [M10x85] à travers une plaque de renfort **31**.

• Attacher le pare-chocs en caoutchouc **64** par une vis **99** [M6x16] à la butée du montant vertical.

• Introduire le manchon en caoutchouc en forme de plaque **66** à l'extrémité arrière du support de siège **9**.

• Fixer le support de siège **9** sur le montant vertical **1** en serrant une manette **98** et une goupille en **L 88** .

• Introduire le manchon coulissant **68** à l'extrémité avant du support de siège **9**.



3) *Montage de pile de poids et de la plate-forme*

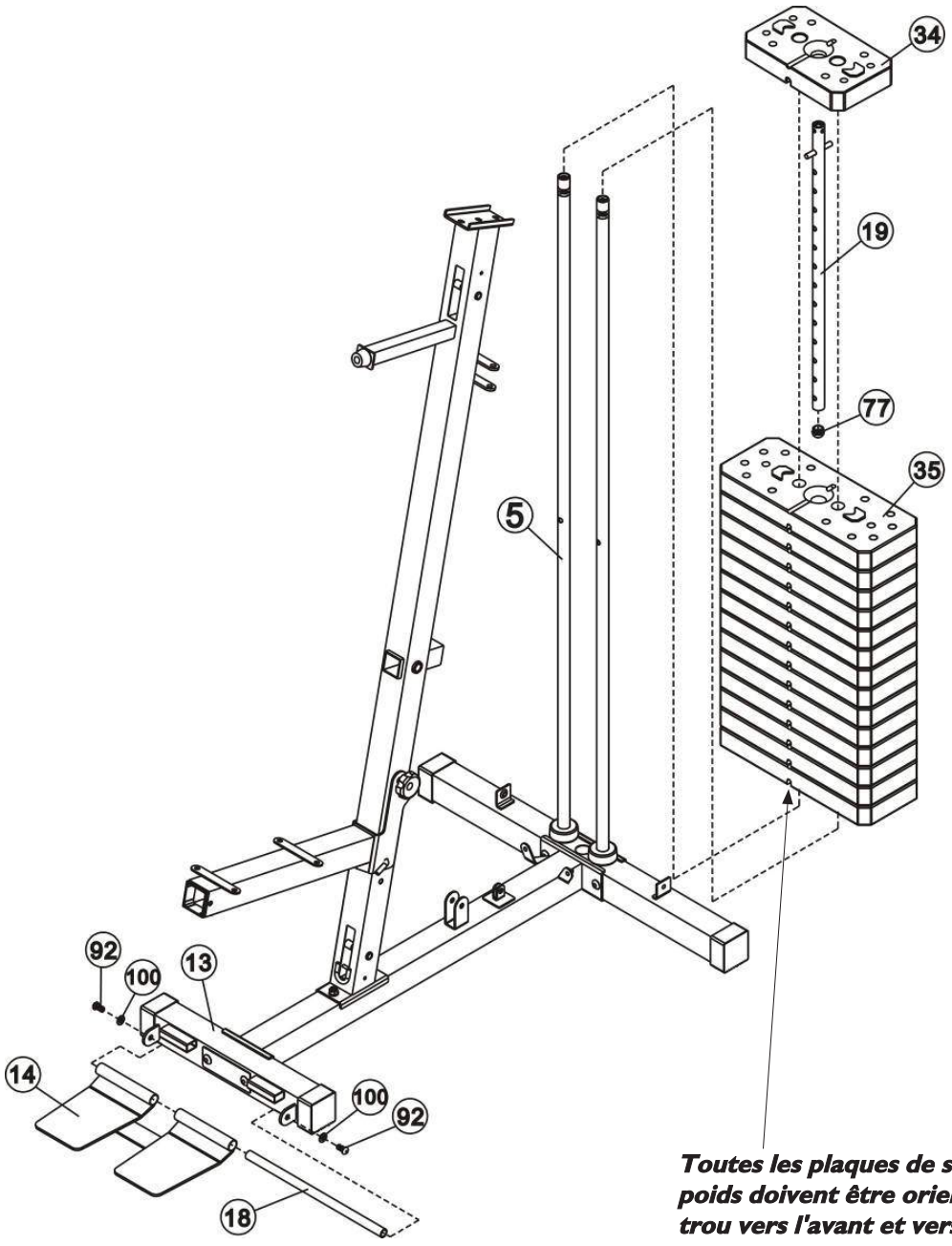
• Insérez du haut des guides **5** quatorze plaques de poids **35** par glissement et en l'accompagnant le long des deux guides.

REMARQUE: Assurez-vous d'orienter les plaques de poids avec tous les trous de sélection orientés vers le montant vertical.

• Insérez le capuchon **77** à l'extrémité inférieure de la barre de sélection de poids **19**.

• Insérer la barre de sélection de poids **19**, avec le trou fileté à l'extrémité supérieure, dans le trou central de la pile de poids faite de quatorze plaques de poids **35**, et insérer l'attache pour la plaque de poids **34** au-dessus de la pile de poids.

• Branchez la plate-forme **14** à la barre de support avant **13** avec un goujon **18** et le fixer à l'extrémité avec deux vis **92** [M10x20] accompagnés par des rondelles **100** [Ø 10 mm].



Toutes les plaques de sélection de poids doivent être orientés avec le trou vers l'avant et vers le bas.

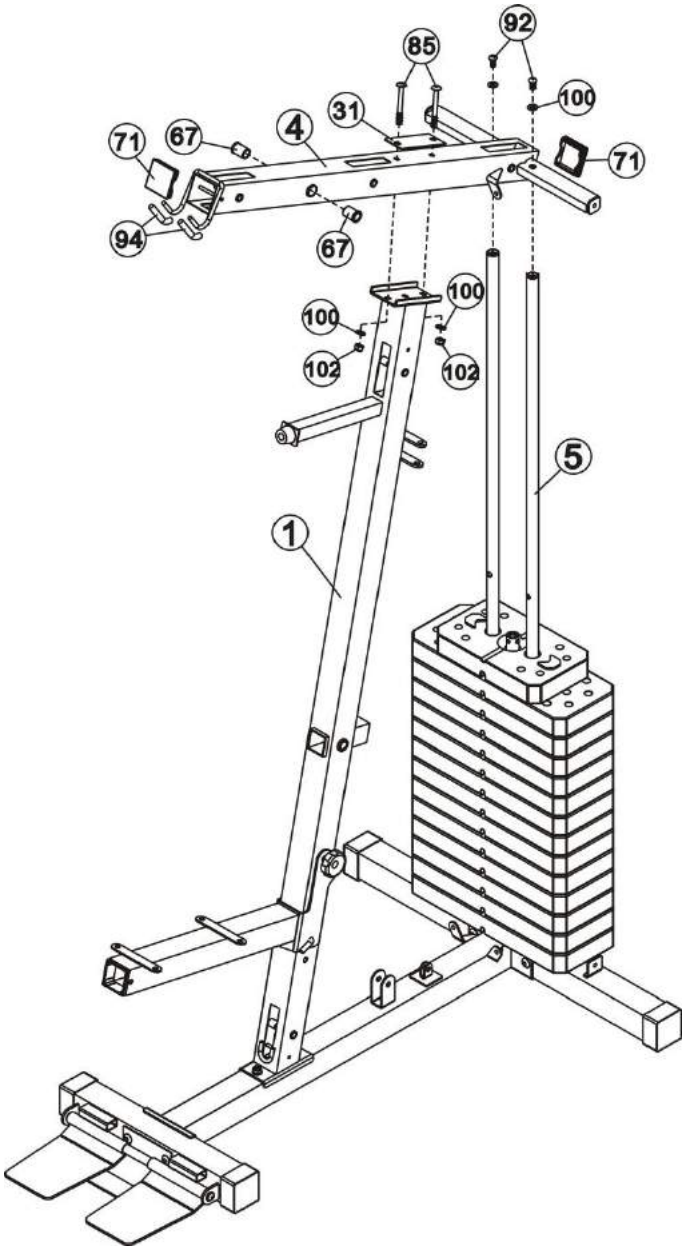
4) Montage de la traverse supérieure

• En demandant à une deuxième personne de soutenir la barre transversale supérieure **4** , insérer l'extrémité arrière dans les guides **5** et les fixer à avec deux boulons **92** [M10x20] accompagnées de rondelles plates **100** [Ø10 mm].

• Fixer la partie centrale de la traverse supérieure **4** au montant vertical **1** en serrant deux écrous **102** équipés de rondelles plates **100** [Ø10 mm], avec deux boulons **85** [M10x85] à travers une plaque de renforcement **31**.

• Insérez deux douilles **67** dans la traverse supérieure **4**.

• Attacher un bouchon carré **71** à l' extrémité de la traverse supérieure **4** et insérer deux gaines en caoutchouc **94** dans le siège porte barre latéral.

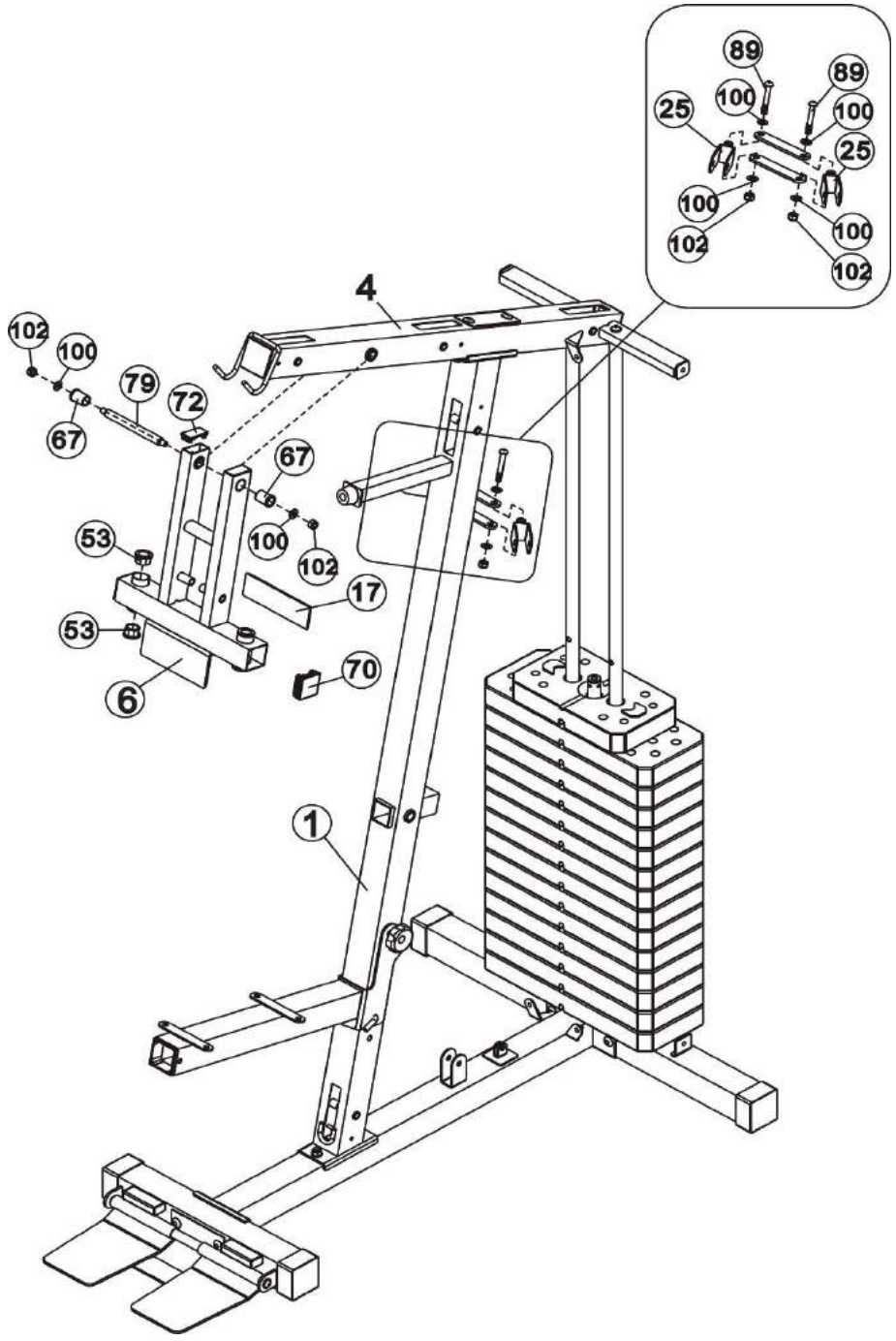


5) Installation du Support Butterfly

• Fixez le support de fixation Butterfly **6** à l'extrémité de la traverse supérieure **4** en alignant les trous passants, puis la bloquer en position en insérant le cylindre fileté **79** et en serrant aux côtés du cylindre deux écrous **102** avec les rondelles **100** et les deux douilles **67**.

• Insérer deux capuchons carrés **70** et les deux capuchons rectangulaires **72** aux extrémités du support tubulaire **6**, puis enfiler quatre douilles **53** dans les trous ronds du support **6** et attacher
la plaque adhésive caoutchouc **17** .

• Fixer le support à poulie unique **25**, entre les crochets prédisposés dans la partie supérieure du montant vertical en serrant chacune avec une vis **89** [M10x65], complète de rondelle **100,** avec un écrou auto-taraudeur **102**, complet de rondelle **100.**

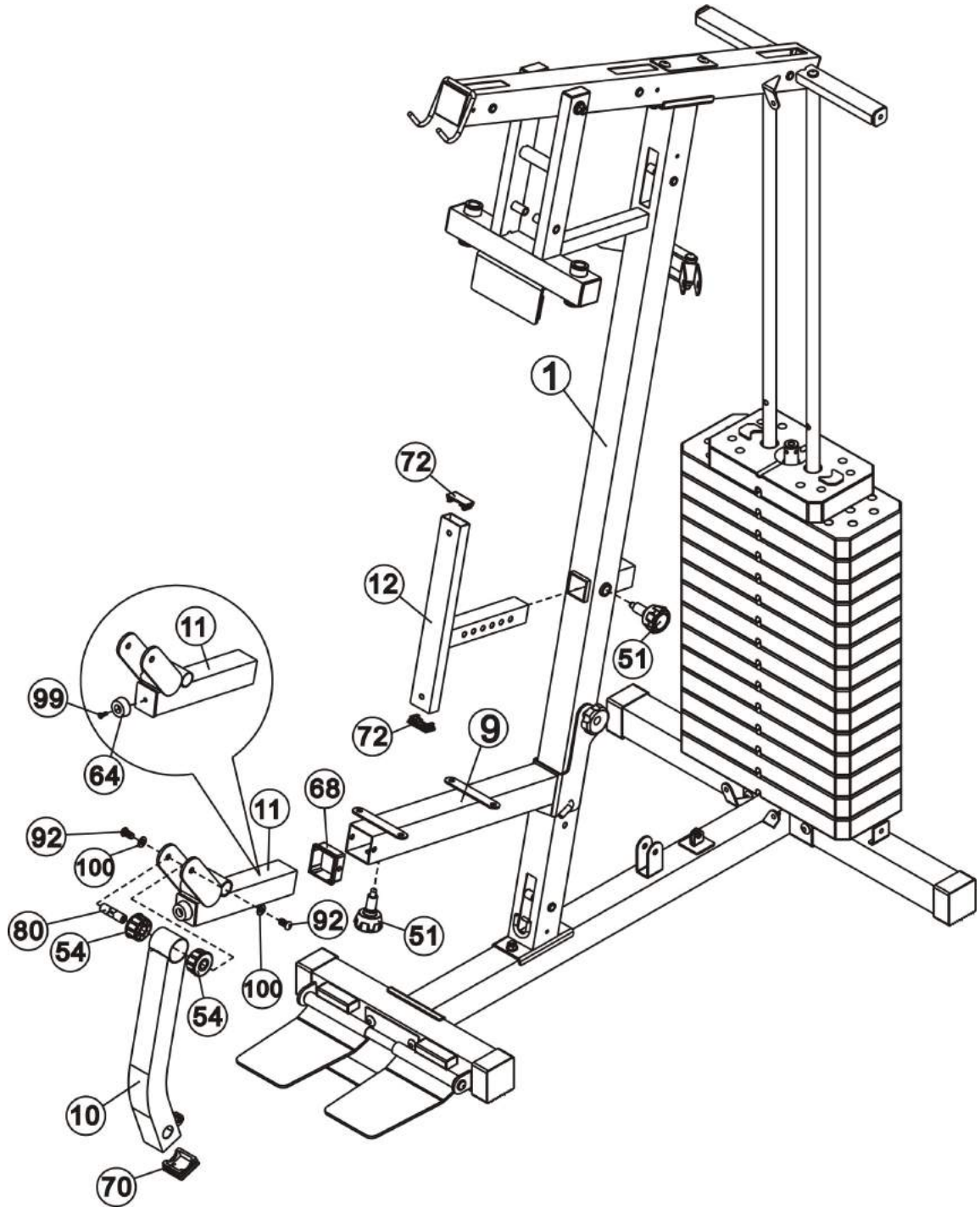


6) Montage levier de jambe et support de dossier

• Coupler le support de dossier **12** sur le montant vertical **1** par serrage d'une manette **51**; puis monter les bouchons rectangulaires **72** au niveau des extrémités du support **12**.

• Fixer le pare-chocs en caoutchouc **64** sur le support d'extension **11** par serrage d'une vis **99** [M6x16] et entrer le support de l'extension **11** dans le support de siège **9** et le fixer avec un manette **51**.

• Coupler le levier des jambes **10** à l'extrémité du support d'extension **11**, comme représenté dans la figure, insérer deux douilles **54** et donc l'axe **80** entre les trous passantes du levier de jambes **10** et fixer avec deux vis de serrage **92** [M10x20] compléter avec des rondelles plates **100;** enfin monter le bouchon carré **70** à l'extrémité du levier de jambe.



7) *Montage du Butterfly*

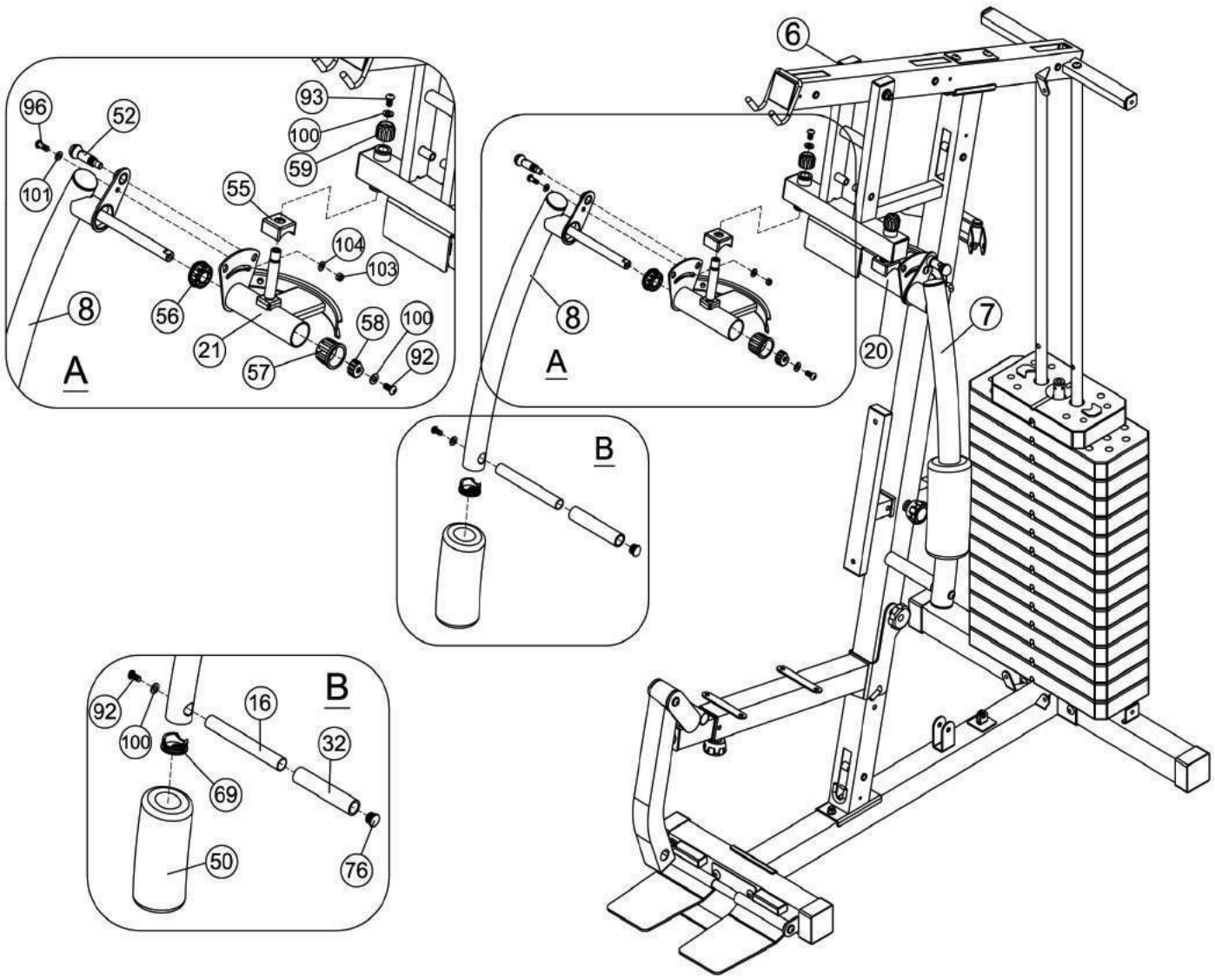
A) Placer le bloc en plastique **55** dans le pivot du point d'appui droit **21** du Butterfly, en respectant l'orientation montré. Insérer la broche du point d'appui droit **21** du Butterfly, dans le trou du support Butterfly **6,** et le fixer avec une bague de verrouillage **59** [M18], et la vis **93** [M10x16], précédée par une rondelle plate **100** [Ø 10 mm].

• Insérez la douille **56** [Ø50x20] et la douille **57** [Ø50x35], respectivement sur les côtés gauche et droit du point d'appui droit **21** du Butterfly. En se référant à l'illustration, insérer la broche du levier droit **8** du Butterfly, dans le point d'appui droit **21** du Butterfly, et fixer en serrant avec une vis **92** [M10x20], précédé par une rondelle plate **100** [Ø10 mm], et une entretoise **58.**

Bloquer le levier droit du Butterfly **8** en serrant la vis **96** [M8x22] accompagné de rondelle en plastique **104**, avec un écrou **103** [M8] équipé de la rondelle **101**. Visser la goupille à ressort **52** qui permet de choisir la position du levier du Butterfly la plus confortable.

B) Insérer le manchon en mousse **50** par la partie inférieure du levier droit du Butterfly **8**, puis fixer la poignée **16** avec une vis **92** [M10x20] précédé par une rondelle plate **100**. Enfiler le revêtement **32** dans la poignée **16** et le bloquer avec l'insertion d'un bouchon rond **76**. Enfin insérer le bouchon rond **69** à l'extrémité du levier droit **8** du Butterfly.

• Répéter les opérations énumérées ci-dessus pour la fixation du levier gauche **7**.



Montage du câble de la barre de traction supérieure

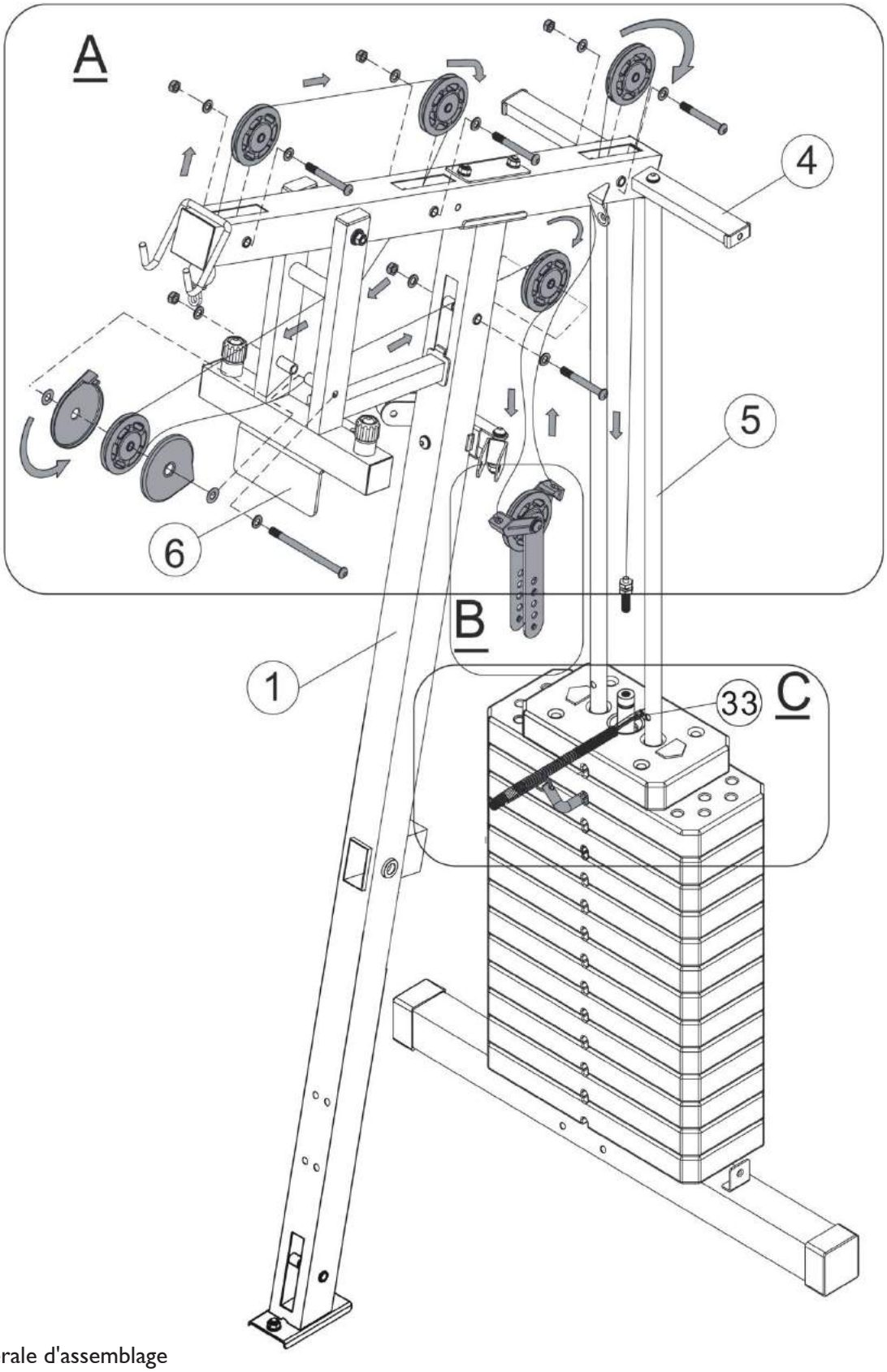


Schéma générale d'assemblage

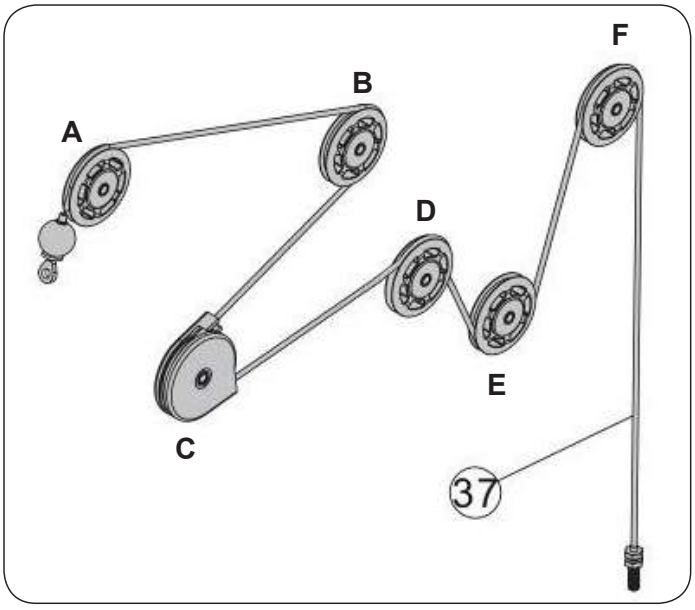
8) Montage du câble barre de traction supérieure

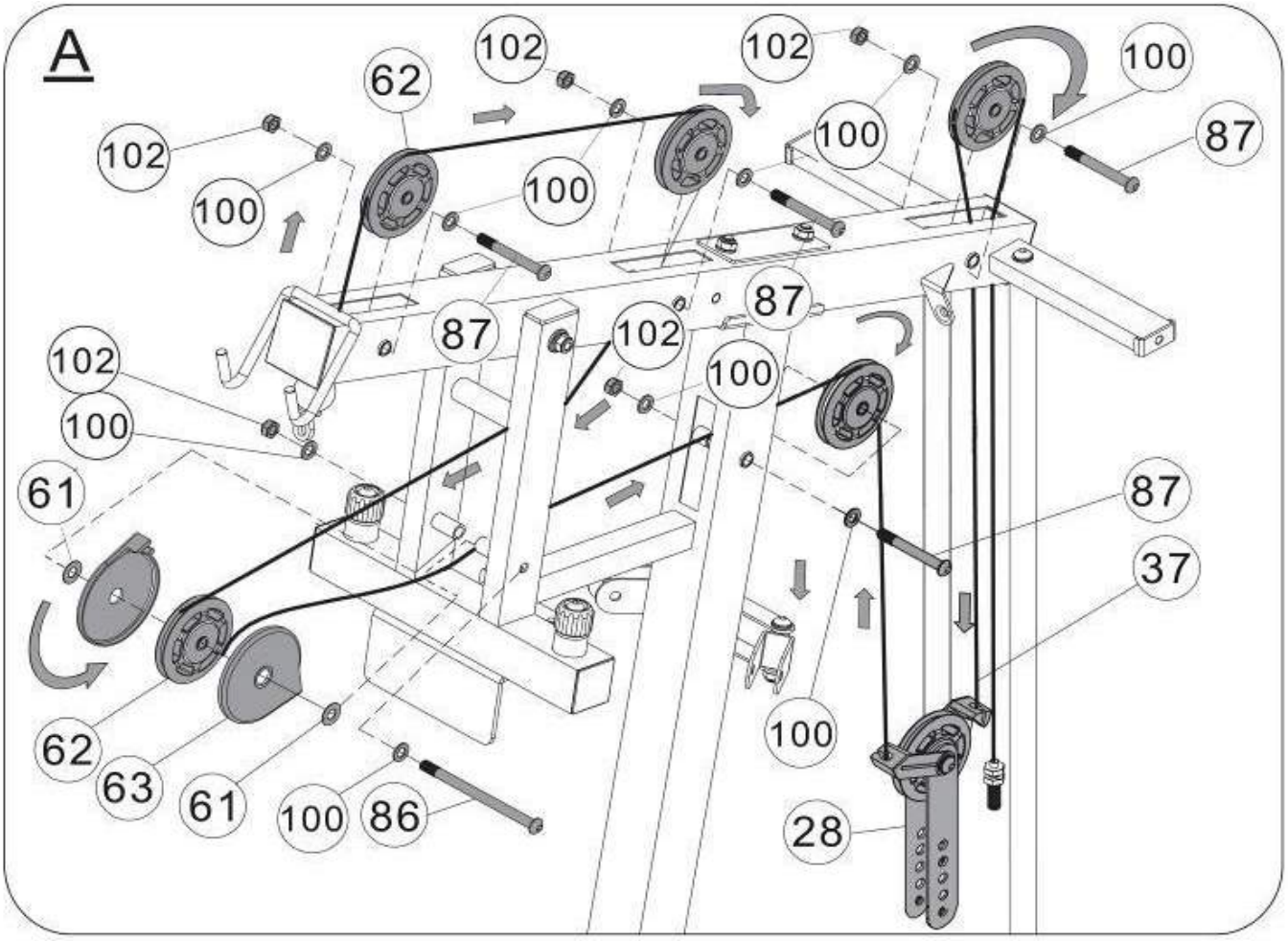
A) Insérer l'extrémité du câble **37** à partir de la fente en tête de la traverse supérieure **4** (en se référant aux illustrations, du bas en haut, de telle manière que la sphère avec la raccord supérieur reste sous la barre transversale) et fixer une poulie **62** (A) au centre de la fente par l'insertion d'une vis **87** [M10x85] avec deux rondelles **100** [Ø10] - en serrant avec un écrou auto-bloquant **102** [M10].

• Passer le câble **37** dans la deuxième poulie **62** (B), puis fixer au centre de la fente médiane de la transverse supérieure **4** par l'insertion d'une vis **87** [M10x85] avec deux rondelles **100** [Ø10], en le serrant avec un écrou auto-bloquant **102** [M10].

• Passer le câble **37** autour de la troisième poulie **62** (C) complété des couvercles **63** et les rondelles **61** [Ø30xØ10.5], puis le fixer au support **11** du Butterfly par serrage d'une vis **86** [M10x150] avec deux rondelles **100** [Ø10], et le serrer avec un écrou auto-bloquant **102** [M10].

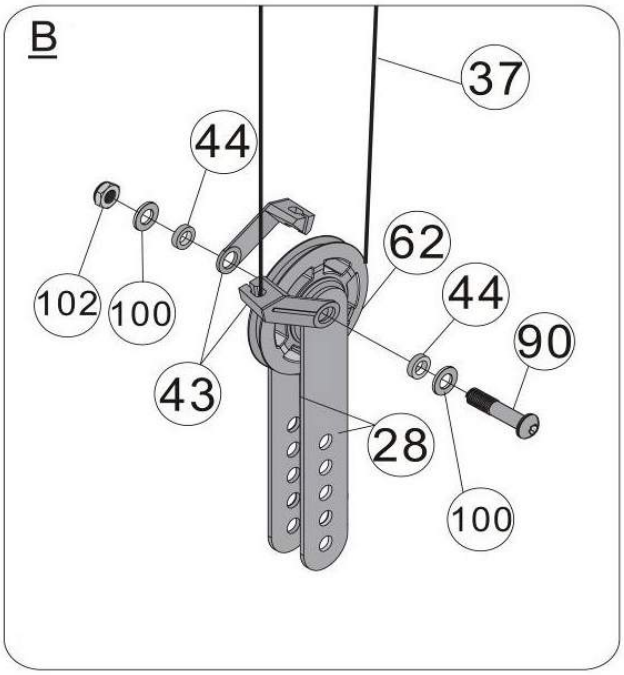
Faire passer le câble **37** autour de la quatrième poulie **62** (D) et la fixer au centre de la fente à l'extrémité supérieure du montant vertical **1** par serrage d'une vis **87** [M10x85] avec deux rondelles **100** [Ø10], en serrant un écrou auto-bloquant **102** [M10].

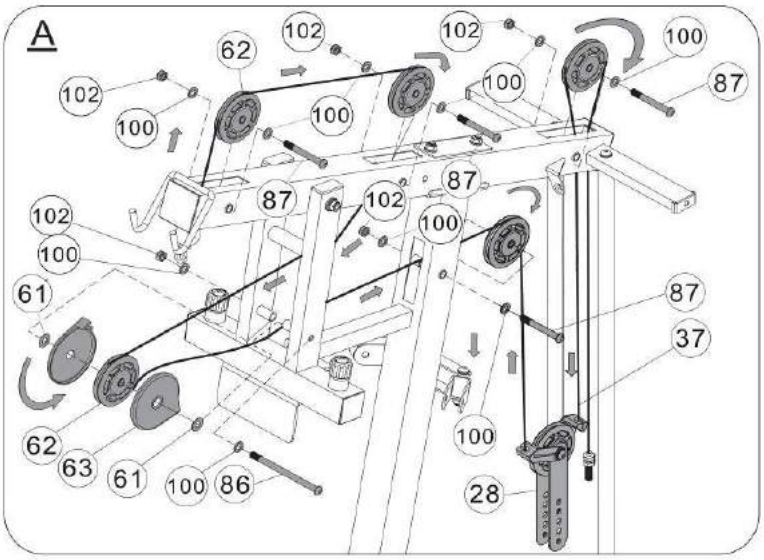


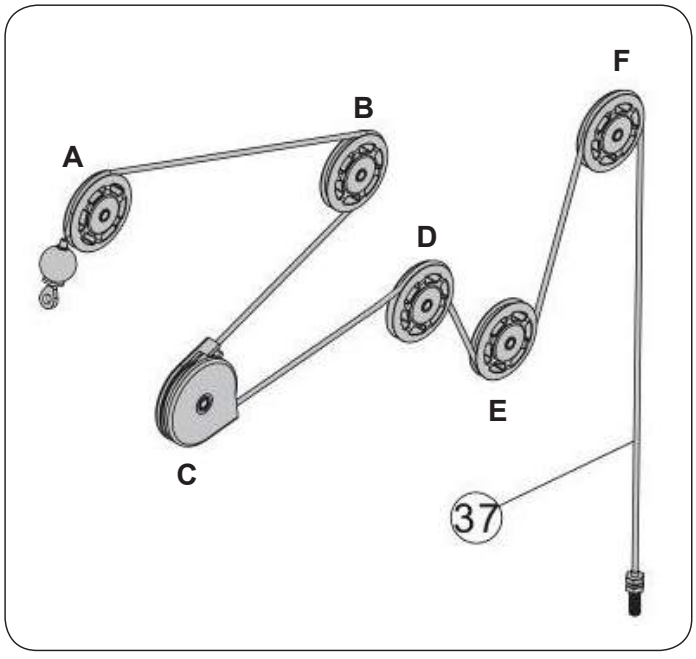


B) Faire passer le câble **37** autour de la cinquième poulie **62** (E) et le fixer entre les deux supports flottants **28**, par serrage d'une vis **90** [M10x50] avec une rondelle plate **100**, la douille **44** et un guide de câble **43**, avec un écrou auto-bloquant **102**, complet d'une rondelle plate **100**, la douille **44** et le guide de câble **43**.

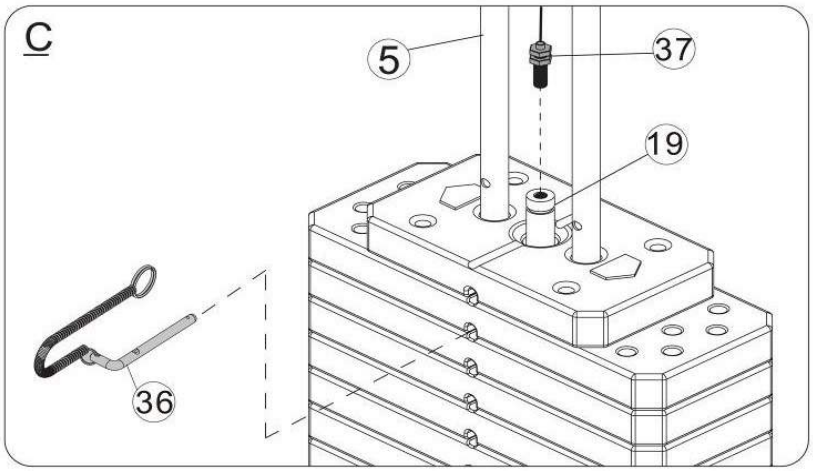
• Passer le câble **37** dans la sixième poulie **62** (F), puis le fixer au centre de la fente à la partie du fond de la traverse supérieure **4**, par l'insertion d'une vis **87** [M10x85], avec deux rondelles **100** [Ø10], en serrant un écrou auto-bloquant **102** [M10].







C) Faire passer le boulon fileté du câble **37**, à travers la bague de retenue, en tête de la corde élastique de la goupille de sélection de poids **36**, puis visser le boulon du câble **37**, sur la barre de sélection **19**. Enfin insérer la goupille de sélection de poids **36**, dans un des trou de la pile de poids.



9) Installation du câble du Butterfly

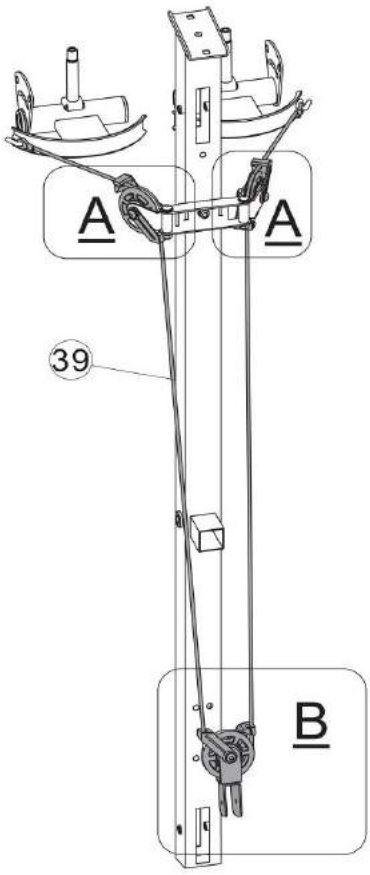
• Ancrer l'extrémité du câble **39**, équipé d'un œillet, au crochet du point d'appui gauche **20** du Butterfly.

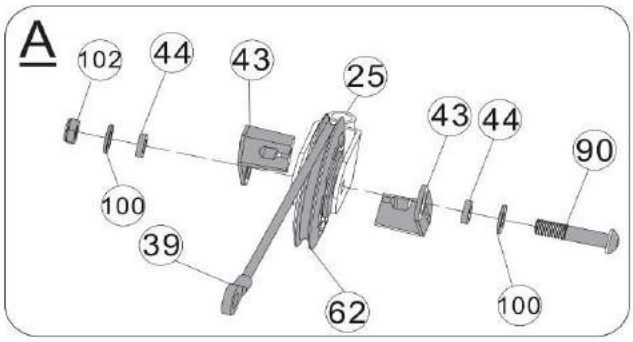
A) Faire passer le câble **39** à travers la première poulie **62** (A), et le fixer au support de la poulie unique **25** de gauche, en serrant une vis **90** [M10x50 mm], avec rondelle **100**, une douille **44,** et un guide de câble **43**, avec un écrou auto-bloquant **102**, avec une rondelle **100,** une douille **44,** et un guide de câble **43.**

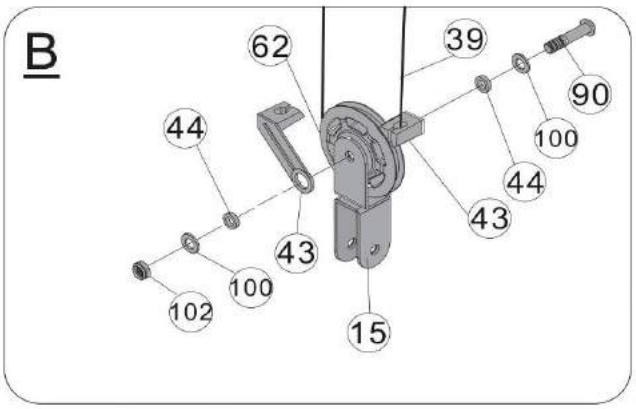
B) Faire passer le câble à travers la deuxième poulie **62** (B), et la fixer entre les crochets du support double, de la double poulie **15**, par serrage d'une vis **90** [M10x50 mm], complète de rondelle **100**, avec douille **44**, et un guide de câble **43**, avec un écrou auto-bloquant **102**, avec une rondelle **100**, la douille **44** et un guide de câble **43.**

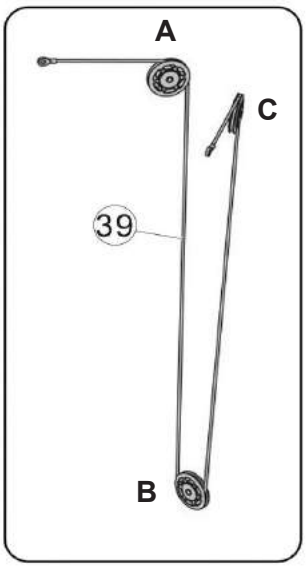
A) Faire passer le câble **33** à travers la troisième poulie **62** (C), et la fixer au support de la poulie unique droite **25**, par serrage d'une vis **90** [M10x50 mm], avec la rondelle **100**, une douille **44**, et un guide de câble **43**, avec un écrou auto-bloquant **102**, avec une rondelle **100**, la douille **44** et un guide de câble **43**.

• Ancrer l'autre extrémité du câble **39**, équipé d'un œillet, au crochet du levier droite **21** Butterfly.









Installation du câble de la barre de traction inférieure

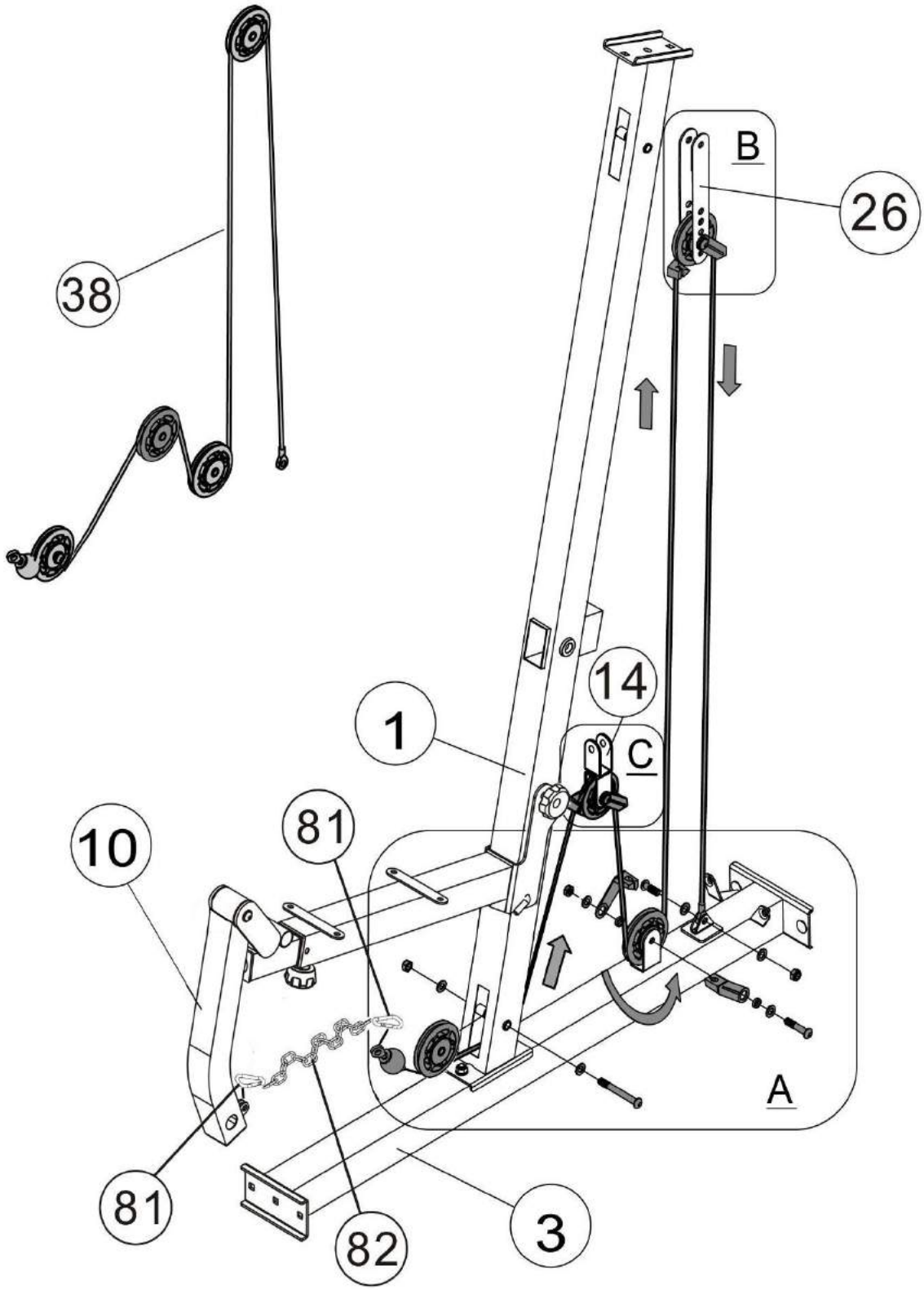


Schéma générale d'assemblage

10) Assemblage partie câble barre de raction inférieure

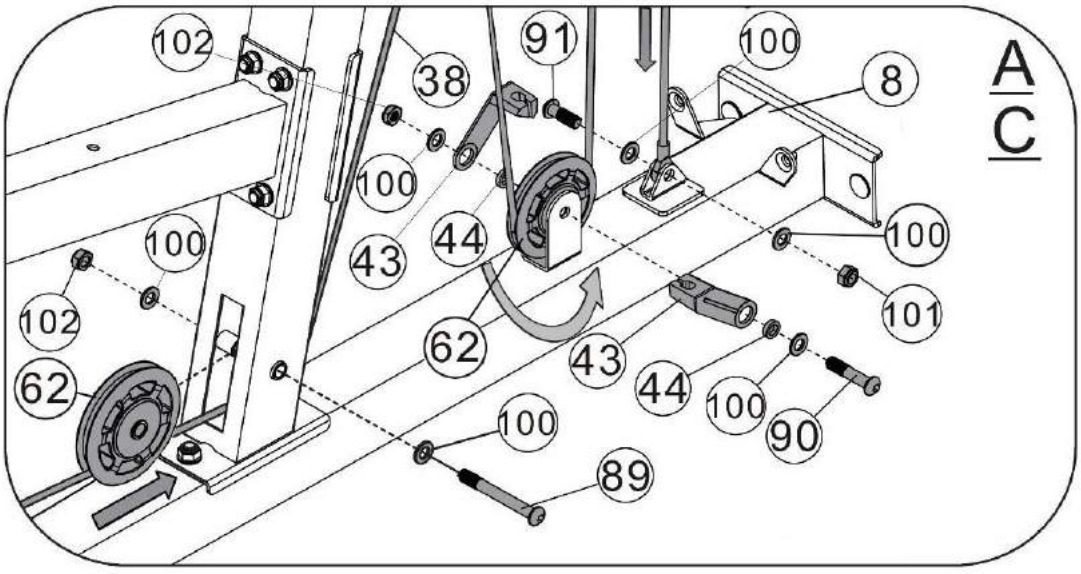
A) Insérer l'extrémité du câble **38**, par la fente à la base du montant vertical **1**, (en se référant aux illustrations, la sphère avec le raccord inférieur doit rester dans la partie avant de l'outil), et fixer une poulie **62** (A), au centre de la fente, en insérant une vis **89** [M10x65], avec deux rondelles **100** [Ø10], et en serrant avec un écrou autobloquant **102** [M10].

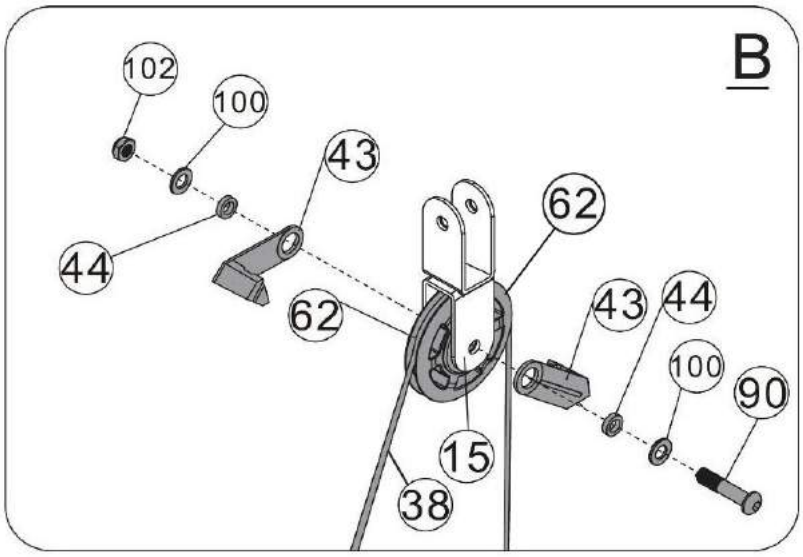
B) Faire passer le câble **38** entre les deux supports soutien de la double poulie **15** et fixer la deuxième poulie **62** (B), au centre des supports, en serrant une vis **90** [M10x50], complète de rondelle **100,** avec la douille **44**, et le guide du câble **43**, avec un écrou autobloquant **102**, avec une rondelle **100**, une douille **44,** et un guide de câble **43**.

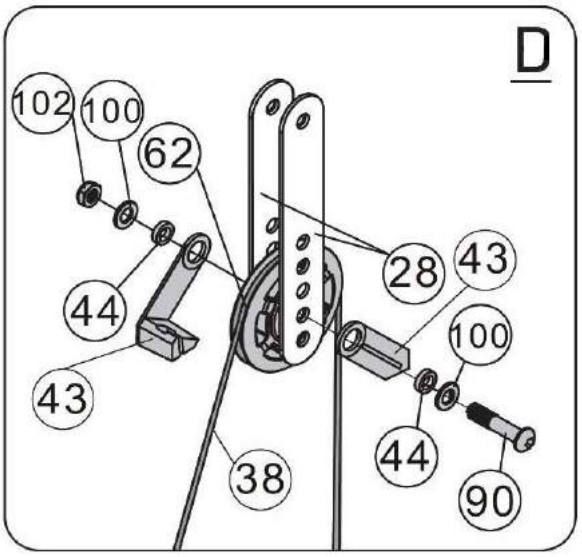
C) Faire passer le câble **38** entre les deux supports soudés de la traverse inférieure **3,** et fixer la troisième poulie **62** (C) au centre.

D) Faire passer le câble **38** entre les deux supports flottants **28** et fixer la quatrième poulie **62** (D) au centre des supports en serrant une vis **90** [M10x50] complète de rondelle **100**, douille **44** et un guide de câble **43**, avec un écrou autobloquant **102,** une rondelle **100**, la douille **44** et le guide câble **43**.

E) Connecter l'œillet de terminaison du câble **38** provenant de la quatrième poulie à son ancrage qui est situé dans la partie arrière de la traverse inférieure **3** puis le fixer par une vis **91** [M10x30] avec deux rondelles **100**, par serrage d'un écrou autobloquant **102** [M10].





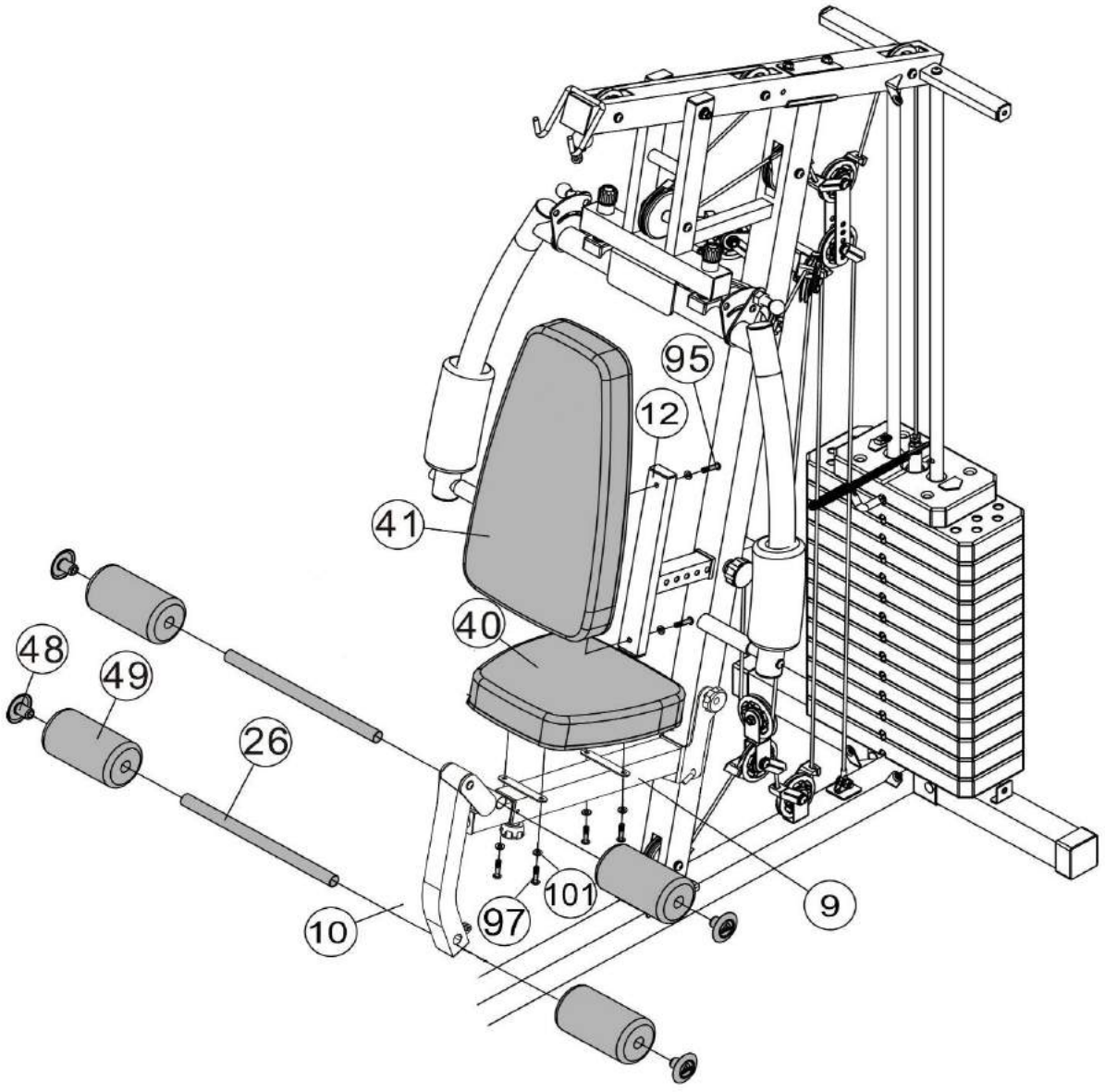


10) *Assemblage siège et Leg extension*

A) Fixer le dossier **41**, à la barre de support dossier 12, en serrant les deux vis **95** [M8x40], avec des rondelles 101 [Ø8 mm].

B) Fixer le siège **40**, le support de siège **9,** en serrant les quatre vis **97** [M8x18] avec des rondelles **101** [Ø8 mm].

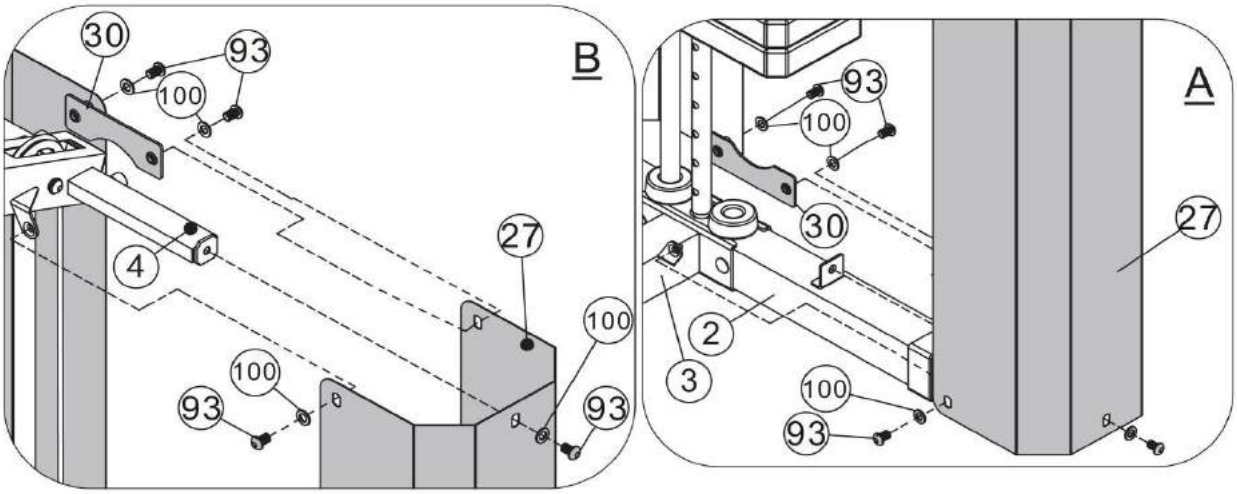
C) Introduire les deux tube porte rouleaux **26** aux extrémités des leviers jambes **10,** puis insérez quatre rouleaux de mousse **49**, dans les tubes porte rouleaux **26**, et enfin fermer les extrémités avec quatre bouchons rondes **48**.

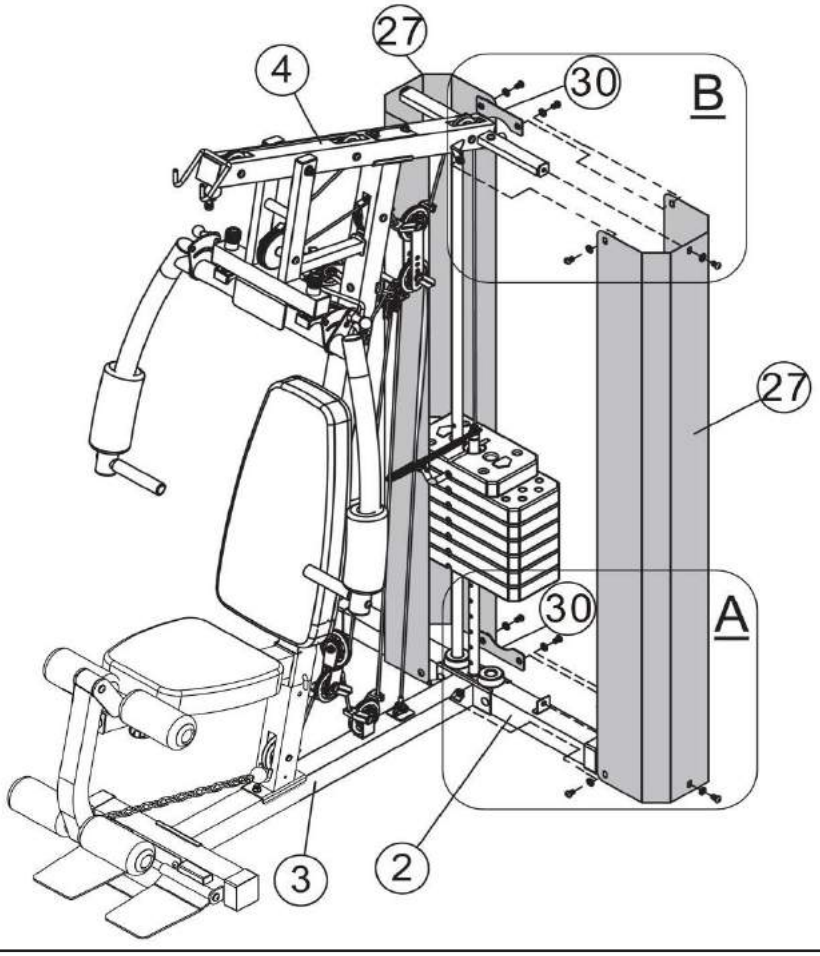


11) *Installation de la protection de la pile de poids*

A) Raccorder le poids de paquet **27** panneaux de protection, les la traverse supérieure **4**, et la barre de support arrière **2**, puis de les fixer par serrage de chaque vis à six **93** [M10x16] avec des rondelles **100** [Ø 10 mm]. Couplage des panneaux de protection de la pile de poids en l'arrière, au moyen de deux supports de **30** panneaux.

• Après avoir vérifié le serrage de tous les écrous et vis utilisées pour le montage, visser les vingt-trois bouchons **42** contenus dans le sachet sur les écrous auto-bloquants **M10**.





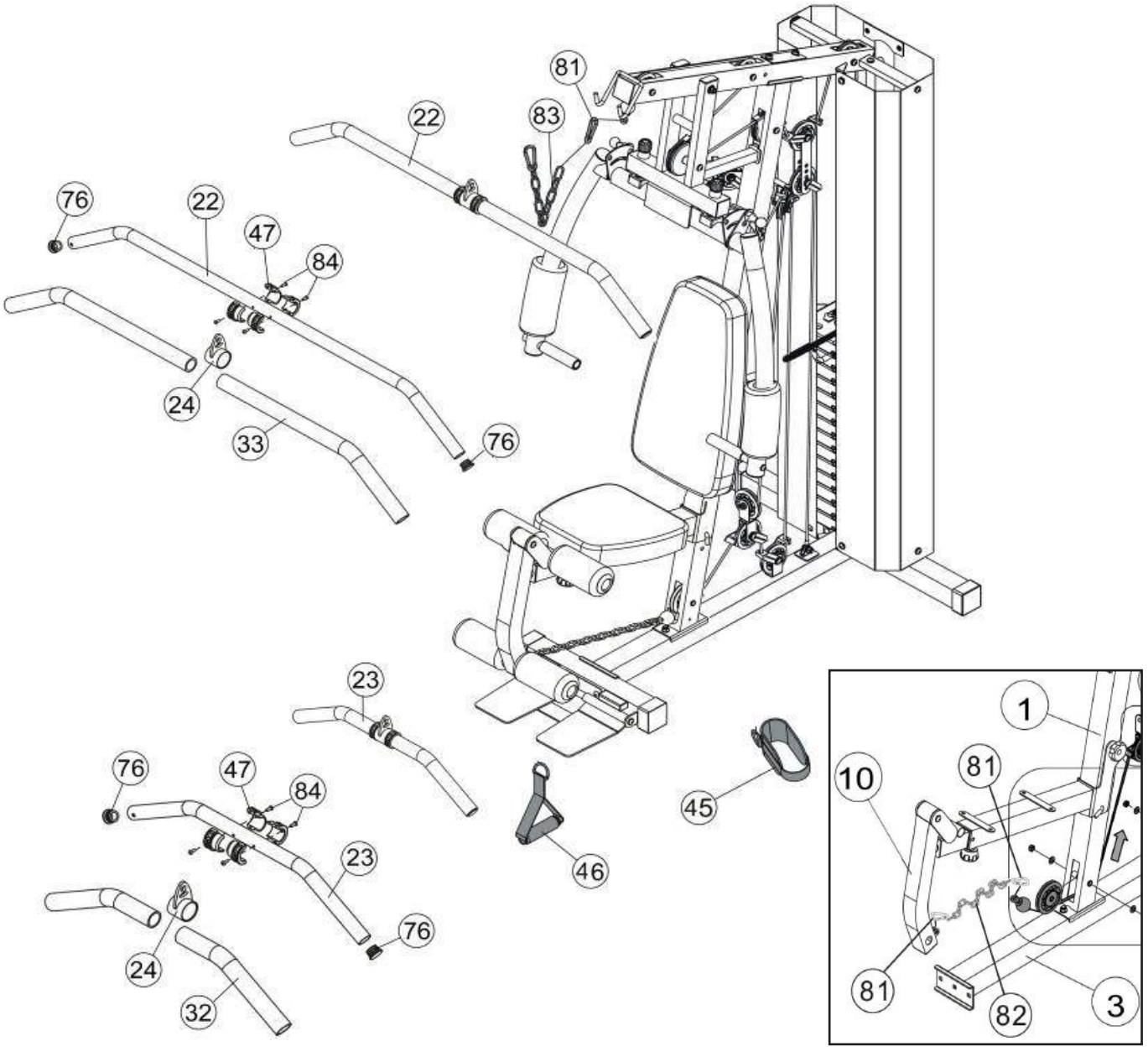
12) *Configuration pour les exercices à la Leg extension et Lat machine*

• Monter la barre de la Lat machine **22,** insérer aux extrémités les gaines de revêtement **33,** et placés au centre l'anneau d'enclenchement **24** à la barre, en le fixant sur les côtés avec quatre anneaux en plastique **47**, bloqués en serrant quatre vis **84,** [Ø4x15 mm]. IInsérez dans la barre **22** les bouchon ronds **76**.

• Monter la barre de traction **23**, insérer aux extrémités les gaines de revêtement **32**, et placés au centre l'anneau d'enclenchement **24**, et en le fixant sur les côtés avec quatre anneaux en plastique **47**, bloqués par serrage de quatre vis **84,** [Ø4x15 mm]. Insérez dans la barre **23** les bouchon ronds **76**.

• Connecter le raccord inférieur, au levier de jambe **10** par la chaîne d'extension **82** (chaîne à 15 maillots), en accrochant un mousqueton **81**, à l'œillet du câble **38**, et le second mousqueton **81**, à son œillet dans le levier jambes **10**.

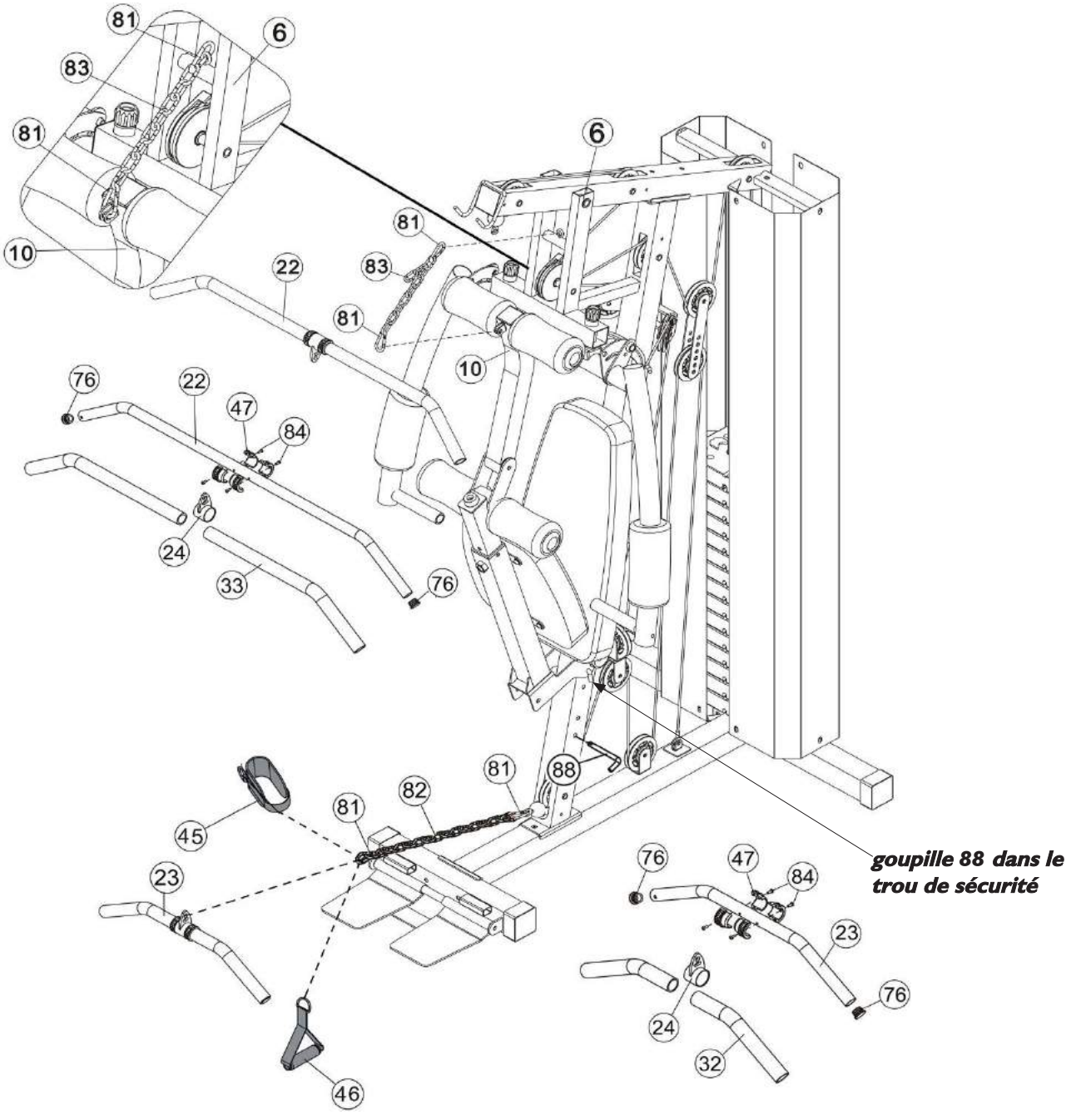
• Connectez la sortie supérieure, à la barre de traction **23**, par la chaîne d'extension **83** (chaîne à 10 maillots), en accrochant un mousqueton **81**, à l'œillet du câble **37**, et le deuxième mousqueton **81**, à l'œillet prédisposé, dans la barre de traction **23**, ou à la poignée **46**.



13) *Configuration pour les exercices à la barre de traction inférieure*

• Fermez le siège en position de repos, comme le montre illustration. Retirer la goupille **88,** et soulever le support du siège **9**, et repositionner la goupille **88** dans le trou de la sécurité, indiqué dans l'illustration; puis bloquer le levier jambes pour le sécuriser, en se servant de la chaîne d'extension **83**, de la manière illustrée, en accrochant le mousqueton **81** à l'œillet placé dans le support **6** du Butterfly.

- Collegare la catena di prolunga **82** (catena a 15 anelli) alla presa inferiore **38** agganciando una estremità con il moschettone **81** all'apposito occhiello del cavo e l'altra estremità con il secondo moschettone **81** che può essere agganciato alla barra per esercizi di trazione **23**, alla cavigliera **45** oppure alla maniglia **46** per i bicipiti.



3.0 RÈGLES POUR UN BON ENTRAINEMENT

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

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

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

Les 10 règles pour l'entraînement musculaire efficace

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

3.1 CONSEILS POUR L'UTILISATION DU PRODUIT

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

DANGER

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

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

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

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

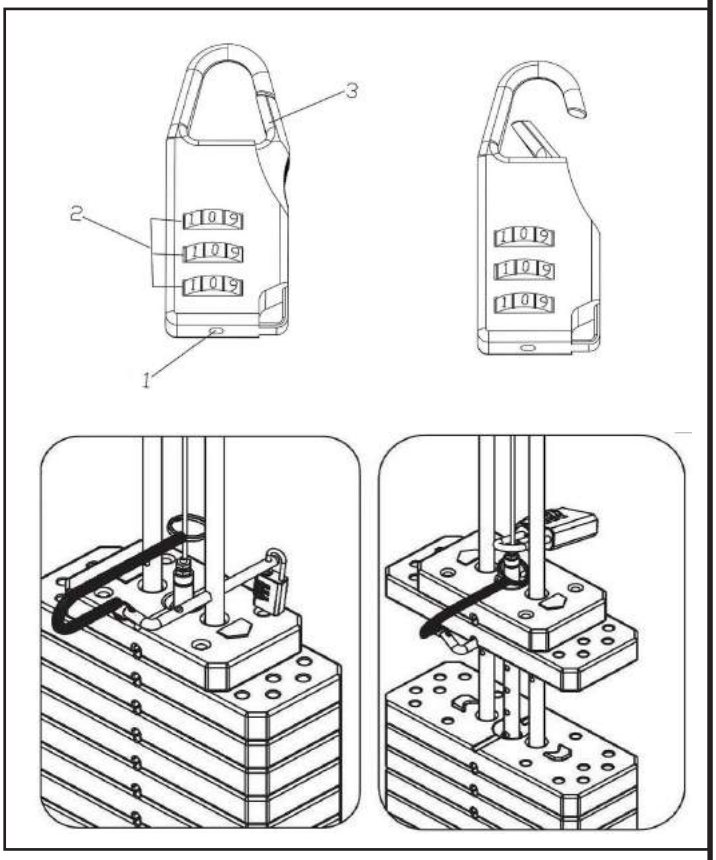
2. Pour fermer le cadenas, tourner le combinateur numérique sur des chiffres aléatoires.

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

MSX-70 WEIGHT RESISTANCE CHART

Weight Plate	Front Press	Back Press	Butterfly	Lat Pull	Low Pulley
1	12.7	12.2	5.4	12.7	12.7
2	21.5	19.0	8.5	20.0	20.0
3	30.2	26.0	11.6	27.3	27.3
4	39.0	33.0	14.7	34.6	34.6
5	47.7	39.9	17.8	41.9	41.9
6	56.5	46.9	20.9	49.2	49.2
7	65.3	53.8	24.0	56.5	56.5
8	74.0	60.8	27.1	63.8	63.8
9	82.8	67.7	30.5	71.1	71.1
10	91.5	75.6	33.6	79.4	79.4
11	100.3	81.6	36.7	85.7	85.7
12	109.1	88.6	39.8	93.0	93.0
13	117.8	95.5	42.9	100.3	100.3
14	126.5	103.5	46.0	107.6	109.0

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



3.2 EXEMPLES PRATIQUES ILLUSTRÉS

POITRINE













BRAS













Corde double pour triceps en option

BRAS



Corde double pour triceps en option



Corde double pour triceps en option





CUISSE JAMBE HANCHE









DOS









4.0 MANTENANCE

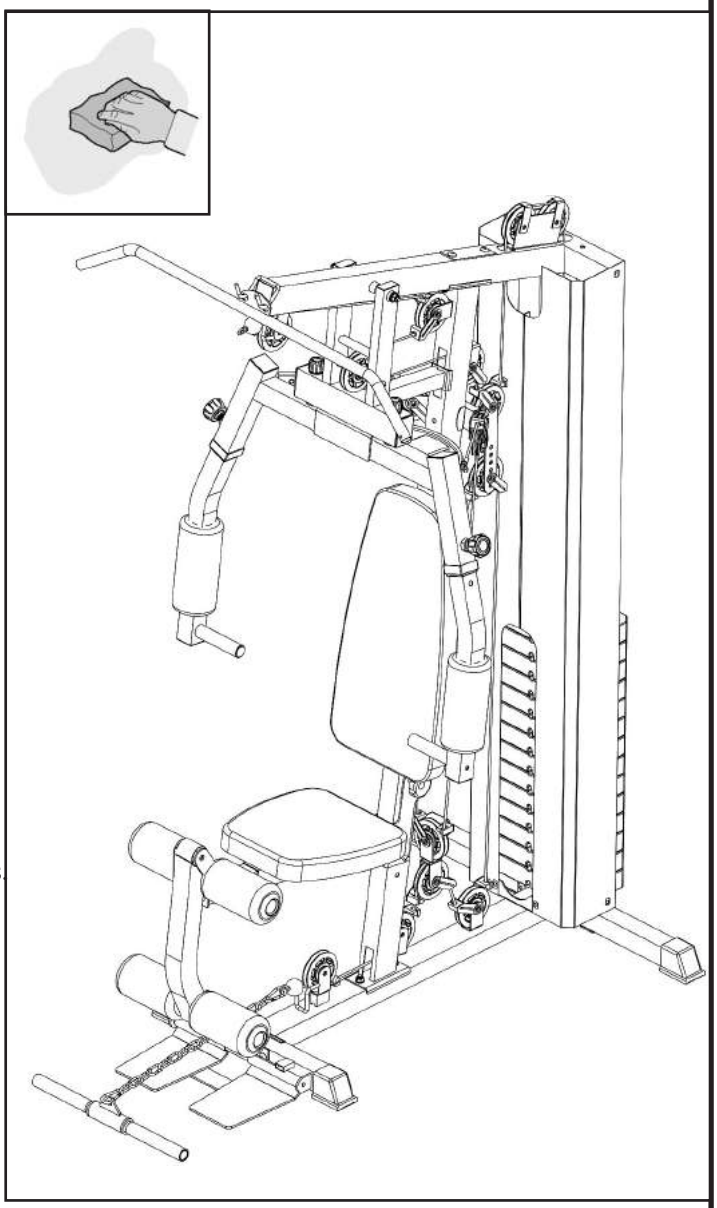
DANGER

Toujours garder l'appareil propre et sans poussière.

NE PAS immerger les produit dans l'eau.

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

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



NETTOYAGE DE L'APPAREIL

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

5.0 ÉLIMINATION - RECYCLAGE



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

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

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

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

6.1 LISTE DES PIECES

Pos.	Description	Q.té
1	Montante verticale	1
2	Barra di appoggio posteriore	1
3	Traversa inferiore	1
4	Traversa superiore	1
5	Guida cilindrica	2
6	Staffa di supporto Butterfly	1
7	Leva butterfly di sinistra	1
8	Leva butterfly di destra	1
9	Supporto sedile	1
10	Leva allenamento gambe	1
11	Staffa di estensione	1
12	Barra supporto schienale	1
13	Barra di appoggio anteriore	1
14	Pedana appoggio piedi	1
15	Supporto doppia puleggia	2
16	Impugnatura Butterfly	2
17	Lastra in gomma adesiva	1
18	Perno per pedana	1
19	Asta di selezione pesi	1
20	Fulcro butterfly di sinistra	1
21	Fulcro butterfly di destra	1
22	Barra lat machine	1
23	Barra di trazione (bicipiti tricipiti)	1
24	Anello di aggancio barra	2
25	Supporto singola puleggia	2
26	Tubo porta rullo	2
27	Pannello protezione pacco pesi	2
28	Staffa flottante	2
29	Piastra di rinforzo	1
30	Staffa per pannelli protezione pacco pesi	2
31	Piastra di rinforzo	3
32	Guaina di rivestimento barra di trazione	2
33	Guaina di rivestimento barra lat machine	2
34	Attacco per piastre peso	1
35	Piastra peso	14
36	Perno di selezione pesi	1
37	Cavo acciaio presa superiore	1
38	Cavo acciaio presa inferiore	1
39	Cavo acciaio butterfly	1
40	Sella	1
41	Schienale	1
42	Cappuccio copri dado	23
43	Guida cavo	14
44	Boccola	14
45	Cavigliera	1
46	Impugnatura a maniglia	1
47	Anello plastico di accoppiamento prese	8
48	Tappo tondo leva gambe	4
49	Manicotto in gommaspugna per leva gambe	4
50	Manicotto in gommaspugna per le	
51	Manopola con molla di ritenuta	2
52	Perno a molla	2
53	Boccola Ø32xØ20	4

Pos.	Description	Q.té
54	Boccola Ø50xØ16	2
55	Blocchetto plastico	2
56	Boccola Ø32xØ20	2
57	Boccola Ø32xØ35	2
58	Distanziale	2
59	Anello di bloccaggio M18	2
60	Rivestimento impugnature Ø25x150	2
61	Rondella Ø30x10.5	2
62	Puleggia	13
63	Coperchio puleggia	2
64	Respingente in gomma cilindrico piccolo	2
65	Tampone di fine corsa	2
66	Piastrino in gomma quadro	1
67	Boccola Ø25x28	4
68	Manicotto di scorrimento	1
69	Tappo tondo Ø50	4
70	Tappo quadro 50x2	3
71	Tappo quadro 65x2	2
72	Tappo rettangolare 25x50	4
73	Appoggio quadro in plastica	4
74	Tappo quadro 74x2	1
75	Tappo rettangolare 20x30x2	4
76	Tappo tondo Ø25	6
77	Cappuccio asta di selezione pesi	1
78	Lucchetto a combinazione	1
79	Cilindro filettato Ø16xM10x169	1
80	Albero Ø16xM10x56	1
81	Moschettone	4
82	Catena a 15 anelli	1
83	Catena a 10 anelli	1
84	Graffe Ø4x15	8
85	Bullone a incasso M10x85	8
86	Vite M10x150	1
87	Vite M10x85	5
88	Perno di bloccaggio Ø10x100x35L	1
89	Vite M10x65	2
90	Vite M10x50	7
91	Vite M10x30	1
92	Vite M10x20	12
93	Vite M10x16	14
94	Manopola Ø8x50	2
95	Vite M8x40	2
96	Vite M8x22	2
97	Vite M8x18	4
98	Manopola estraibile	1
99	Vite filettata M6x16	2
100	Rondella Ø10	68
101	Rondella Ø8	8
2 102	Dado autobloccante M10	30
103	Dado autobloccante M8	2
104	Rondella in plastica	2

Garlando

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