

## Manuel d'instructions

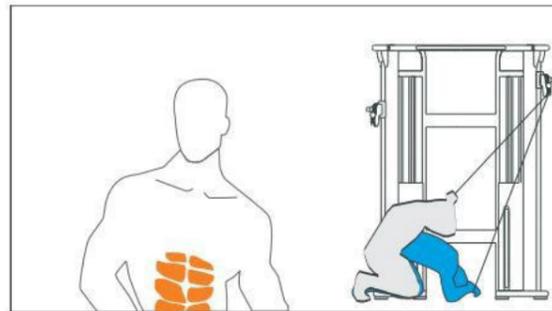
Mettez-vous à genoux devant une poulie haute avec des cordes.

Saisissez la corde et tirez vers le bas jusqu'à ce que vos mains soient de chaque côté de vos joues.

Commencez : rentrez doucement vos hanches pour déplacer votre poids vers le bas de votre dos. En gardant vos hanches immobiles, penchez-vous et contractez vos abdominaux pour déplacer vos coudes jusqu'au milieu des cuisses. Expirez en faisant cela et maintenez la position pendant quelques secondes. Revenez lentement à la position de départ et inspirez. Conseil : assurez-vous de garder vos abdominaux rentrés pendant le levage et ne mettez pas trop de poids sur le bas de votre dos lorsque vous soulevez.

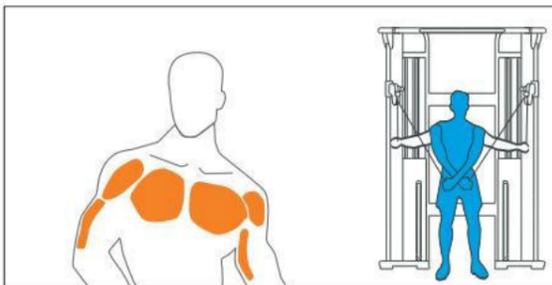
Répétez les actions ci-dessus selon le nombre de répétitions recommandé.

Variantes : Cet exercice peut être réalisé avec des poignées alternées, de sorte qu'un côté des abdominaux puisse être entraîné indépendamment.



Ajustez les poulies à la bonne hauteur, choisissez un niveau de résistance à utiliser et tenez une poignée dans chaque main.

Placez-vous entre deux poulies, les bras tendus sur les côtés. Gardez la tête haute et les bras et le corps en forme de T. Ce sera votre première action.



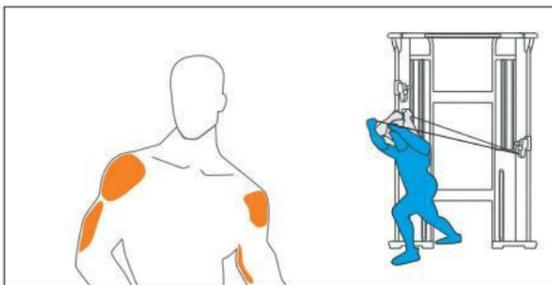
En gardant vos coudes droits, utilisez vos bras pour tirer sur le câble jusqu'à ce que vos bras soient à vos côtés.

Faites une pause au sommet de la contraction, puis ramenez le bras à la position de départ.

Répétez cette action jusqu'au nombre spécifié.

Attachez la corde à une poulie basse. Après avoir choisi un poids approprié, saisissez la corde à deux mains et tournez le dos à la poulie.

Placez vos mains derrière votre tête, les coudes tournés vers le haut. Pliez vos coudes, placez vos pieds l'un derrière l'autre et penchez légèrement votre corps vers l'avant pour une meilleure stabilité. C'est la position de départ de l'action.



Étendez vos coudes au-dessus de votre tête, en gardant vos bras supérieurs immobiles.

Contraction maximale : quelques secondes, puis abaissez lentement le poids jusqu'à la position de départ.

## Entretien régulier

Pour garantir la sécurité de l'équipement, il doit être inspecté toutes les deux semaines pour détecter tout dommage ou usure. En cas de dommage ou d'usure, porté

Si des pièces sont trouvées, elles doivent être remplacées immédiatement ou l'équipement doit être arrêté.

Pour assurer une bonne hygiène, gardez l'équipement propre et exempt de poussière à tout moment, surtout si l'équipement est utilisé dans la salle de sport ou s'il y a plus d'une personne qui utilise l'équipement.

Lors du nettoyage des coussinets, veuillez les essuyer avec un chiffon humide ou une éponge imbibée d'eau savonneuse neutre. Nettoyez l'extérieur de Nettoyer le matériel chaque semaine avec une éponge humide.

Si vous devez lubrifier la barre de poids :

-Essuyez la poussière et les taches d'huile sur la tige de guidage avec un chiffon doux ;

-Humidifiez légèrement le chiffon avec l'huile lubrifiante du boîtier de travail de l'accessoire de base en option ;

-Utilisez un chiffon pour appliquer une couche d'huile lubrifiante sur la tige de guidage, en prenant soin de ne pas appliquer trop d'huile lubrifiante.

## Poulie double réglable

### Guide de l'utilisateur



## Consignes de sécurité importantes

Avant de mettre en place un programme d'apport nutritionnel ou de contrôle alimentaire et d'entreprendre un programme d'étirements ou d'exercices, il est impératif de consulter un médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Avant de prendre une décision concernant une activité susceptible d'avoir un impact sur votre santé ou d'écrire sur un choix, il est préférable d'avoir une bonne compréhension des informations pertinentes.

Toutes les instructions doivent être lues attentivement avant d'utiliser l'équipement. Le but de ces instructions est de garantir la sécurité de l'utilisateur et de protéger l'équipement. Cet équipement est destiné à un usage commercial.

Cette série de produits comprend des appareils d'exercice stationnaires pouvant être utilisés pour l'exercice physique ou le remodelage corporel, les activités physiques visant à maintenir la forme corporelle, les entraînements ciblés lors de compétitions sportives et d'activités physiques similaires. Un seul utilisateur à la fois peut utiliser l'équipement.

N'utilisez l'équipement que pour l'usage spécifié dans le manuel d'utilisation et ne pratiquez que des sports adaptés à ce type d'équipement, de la manière et dans les conditions décrites dans le manuel. Toute autre utilisation est inappropriée et peut entraîner des dangers.

Cet équipement doit être installé et utilisé dans un endroit dont l'accès est contrôlé et sous la surveillance du propriétaire de l'équipement. Ne laissez pas les enfants toucher l'équipement sans surveillance. Cet équipement ne peut être utilisé que par des mineurs, des personnes handicapées mentales ou des personnes handicapées sous la surveillance attentive d'une personne qualifiée. Ne démarrez jamais l'équipement si le câble est endommagé, fonctionne normalement, est tombé ou est endommagé.

Ne placez pas vos mains à proximité des pièces mobiles. Ne laissez pas tomber d'objets et ne les insérez pas dans les ouvertures. N'utilisez pas les coins à l'extérieur ; ne placez pas l'équipement à l'extérieur, n'exposez pas les mains à la pluie et à la neige ; ne laissez pas l'équipement être affecté par les gouttes d'eau. Le poids maximum de l'utilisateur est de 180 kg.

## Sécurité personnelle

Avant utilisation, inspectez l'équipement pour vérifier si le câble métallique est dans la rainure de la poulie et l'état d'usure du câble métallique.

N'essayez pas d'effectuer des opérations de maintenance sur l'équipement qui ne sont pas décrites dans le manuel du propriétaire. Installez et utilisez l'équipement sur une surface plane et ferme. Ne placez rien sur l'étagère principale. L'utilisation de l'équipement ne peut être autorisée qu'après confirmation médicale spécifique au type d'exercice et doit être conforme aux conditions d'utilisation spécifiées par le fabricant. Dans certaines conditions physiques, l'équipement doit être utilisé sous la stricte surveillance d'un médecin professionnel.

Le matériel doit être positionné correctement au début de chaque exercice ; prêter une attention particulière aux pièces pouvant créer des obstacles.

Pendant l'exercice, portez des vêtements et des chaussures appropriés ; ne portez pas de vêtements qui gênent la transpiration ; ne portez pas de vêtements amples.

Attachez vos cheveux longs. Gardez vos vêtements et vos mains éloignés des pièces mobiles. Élaborez un programme d'exercices en fonction de vos propres conditions physiques et de votre état de santé, en commençant par des exercices avec moins de charge. Ne vous fatiguez pas trop et ne faites pas d'exercice jusqu'à l'épuisement. Si vous ressentez des douleurs ou des symptômes inhabituels, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin. Assurez-vous que le loquet de réglage de la charge est bien inséré. Utilisez uniquement le loquet fourni par le fabricant. Le loquet ne peut être retiré que lorsque le contrepoids est en position de repos. Ce n'est que lorsque le contrepoids et le loquet à demi-pièce ne sont pas placés en l'air que le contrepoids peut être considéré comme étant en position positive statique. Si les poids ne sont pas en position de repos, consultez l'entraîneur et suspendez l'utilisation de l'équipement.

Les poids sont recouverts d'une plaque de protection, n'utilisez pas l'instrument même si une seule des plaques de protection manque.

Portez une attention particulière aux parties de l'équipement qui sont étiquetées « Attention !

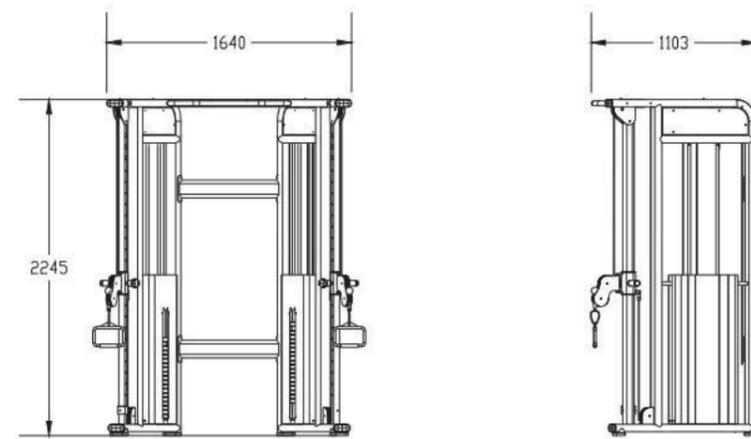


Ce symbole est accompagné d'un avertissement de sécurité. Cet avertissement est utilisé pour alerter l'utilisateur du risque de blessure.

Les étiquettes apposées sur l'équipement doivent être lues attentivement car elles contiennent des informations sur les dangers possibles. Si ces étiquettes sont endommagées ou difficiles à lire, nous vous recommandons de les remplacer immédiatement.

Nous ne sommes pas responsables des dommages causés par : des opérations de maintenance non autorisées, une utilisation impropre, des accidents, une négligence, une installation incorrecte, une oxydation ou une corrosion causée par l'environnement environnant.

## Données techniques



= 144KG

## Emplacement d'installation

Afin d'assurer une utilisation sûre, confortable et efficace de cet équipement, le lieu d'installation doit répondre à des exigences spécifiques ; en particulier, lors de la sélection du lieu d'installation de l'équipement, il est recommandé de vérifier les aspects suivants : - la température est comprise entre +10°C et +25°C ; - Pendant l'utilisation de l'équipement, maintenir une ventilation adéquate et maintenir l'humidité entre 20% et 90% ; - Un éclairage suffisant pour assurer une pratique dans des conditions agréables et relaxantes ; - Pour des raisons de sécurité, il doit y avoir suffisamment d'espace autour de l'équipement pour permettre une amplitude de mouvement maximale ; - Le sol doit être plat, stable, sans vibrations et suffisant pour supporter le poids de l'équipement.

Si l'appareil est installé dans un lieu public de divertissement, le lieu d'installation doit être conforme à toutes les exigences spécifiées dans la réglementation en vigueur. N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil. Ne placez pas l'appareil dans des environnements humides tels que près de piscines, de baignoires et de saunas.

## Mode d'emploi

Cet équipement ne présente pas de bords ni de coins tranchants. Toutes les pièces reliées au corps principal sont entièrement protégées par des revêtements ou des tampons en caoutchouc. Le contrepoids est enfermé dans la plaque de protection. Le poids d'angle permet à l'utilisateur de régler le poids utilisé en tirant simplement sur les deux guides reliés par un câble métallique. La force peut être modifiée en réglant la charge avec la goupille (A). Réglez la position du manchon coulissant avec la goupille (B).

