

MAXXUS<sup>®</sup>

# *Multi-Press 6.0*



FRA

Index	2
Consignes de sécurité	3
Contenu de la livraison	4 - 5
Assemblage	6 - 13
Entretien, nettoyage et maintenance	14
Traitement des déchets	14
Accessoires recommandés	14
Informations d'entraînement	15- 16
Vue éclatée	17
Liste des pièces	18 - 19
Garantie	22
Contrat de maintenance	23

© 2019 MAXXUS Group GmbH & Co. KG  
Tous droits réservés

Ce document ne peut être reproduit, conservé dans un système de recherche ou transmis en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de Maxxus Group GmbH & Co. KG.

Sous réserve de modifications techniques, de couleurs et d'erreurs. La reproduction, y compris sous forme électronique, n'est autorisée qu'avec l'autorisation écrite préalable et directe de MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

**Veillez lire et respecter toutes les sections de ce manuel d'utilisation. Une attention particulière doit être accordée aux instructions de sécurité, d'entretien et maintenance ainsi qu'aux informations d'entraînement. Veuillez vous assurer que toute personne utilisant l'équipement sportif ait lu et respecte ces instructions. Conservez ce manuel dans un endroit sûr pour une consultation ultérieure, pour toute information complémentaire générale, sur l'entretien et le nettoyage et pour obtenir des détails sur la commande de pièces de rechange.**

Il est essentiel de respecter strictement les instructions d'entretien et de maintenance présentes dans ce manuel.

Cet équipement sportif ne doit être utilisé qu'à ses fins prévues. Cela signifie qu'il ne doit être utilisé que par des adultes pour des séances d'entraînement musculaire.

Une utilisation de cet équipement à d'autres fins que celles prévues peut entraîner un risque d'accident, une atteinte à la santé ou un endommagement de l'appareil. Le fournisseur ne pourra être tenu responsable en ce cas.

### **Environnement d'entraînement**

- Choisissez un emplacement adéquat pour votre appareil sportif, offrant un espace optimal et une sécurité maximale.
- Assurez-vous que la capacité de charge du sol ou de la zone choisie est suffisante pour supporter le poids de l'équipement.
- Assurez-vous que l'endroit soit bien aéré et que l'apport en oxygène lors de l'entraînement soit suffisant. Evitez les courants d'air.
- N'installez pas votre appareil d'entraînement dans des endroits passants ou à proximité de passages principaux (issues de secours, portes ou couloirs)
- Votre appareil ne convient pas pour une utilisation en extérieur. Il doit être utilisé et rangé uniquement dans un environnement tempéré, sec et propre.
- L'appareil ne peut être utilisé ou rangé dans un endroit humide, comme une piscine, un sauna, etc.
- Assurez-vous que votre appareil soit sur un sol fixe, plat et propre, qu'il soit utilisé ou non. Toute inégalité du sol doit être enlevée ou compensée.
- Afin de protéger les sols fragiles tels que le parquet, le stratifié, le carrelage, etc., il est recommandé de toujours placer une protection sur le sol (morceau de moquette, tapis, etc.) sous l'appareil. Nous recommandons de placer le tapis de protection de sol MAXXUS® de manière permanente en dessous de votre appareil. Assurez-vous que cette couche ne puisse pas glisser.
- Ne placez pas l'appareil sur une moquette ou un tapis de couleurs claires car les pieds de celui-ci peuvent laisser des traces.
- Assurez-vous que votre appareil ainsi que le câble secteur ne soient pas en contact avec des objets chauds et qu'ils soient placés à une distance sûre de toute source de chaleur, telle qu'un radiateur, un poêle, une cheminée ouverte, etc.

### **Consignes de sécurité de la personne lors de l'entraînement**

- Il est conseillé d'effectuer une visite médicale avant de commencer l'entraînement.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez un malaise ou des difficultés respiratoires.
- Commencez toujours vos séances par un effort moindre et augmentez progressivement et régulièrement l'intensité. Réduisez à nouveau l'intensité vers la fin de votre séance d'entraînement.
- Assurez-vous de porter des vêtements et des chaussures adéquates. Veuillez noter que des vêtements larges pourraient se coincer dans les éléments mobiles de l'appareil.
- Votre équipement sportif ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Vérifiez toujours que votre appareil est en parfait état avant de commencer votre séance. Ne l'utilisez jamais s'il présente une anomalie ou s'il est défectueux.
- Vous n'êtes autorisé à effectuer des réparations qu'avec l'autorisation préalable de notre service de maintenance. Vous devez utiliser exclusivement les pièces de rechange originales.
- Des réparations ou des modifications structurelles inappropriées (fixation de pièces non autorisées, démontage de pièces d'origine, etc.) ne sont pas autorisées. Cela peut compromettre la sécurité technique de l'appareil et entraîner des risques pour l'utilisateur.
- Votre appareil doit être nettoyé après chaque utilisation. Veillez particulièrement à nettoyer les impuretés dues à la transpiration ou autres liquides.
- Votre appareil d'entraînement ne convient pas aux enfants.
- Les tiers, et particulièrement les enfants et les animaux, doivent être tenus à une distance de sécurité raisonnable pendant vos séances d'entraînement.
- Vérifiez avant chaque séance si des objets se trouvent sous l'appareil et retirez-les absolument. N'utilisez jamais l'appareil si des objets se trouvent dessous.
- N'autorisez jamais des enfants à utiliser l'appareil pour jouer ou pour grimper.
- Assurez-vous qu'aucune partie de votre corps ou de celui d'un tiers n'entre en contact avec le mécanisme de mouvement.
- Avertissez toute personne présente lors de vos séances d'entraînement, en particulier les enfants, du risque possible. Ceci s'applique particulièrement aux endroits où se trouvent les disques de poids, les piles de poids ou les haltères.
- Vérifiez toutes les pièces à intervalles réguliers (au moins une fois par mois) et assurez-vous que toutes les vis et écrous sont bien serrés.

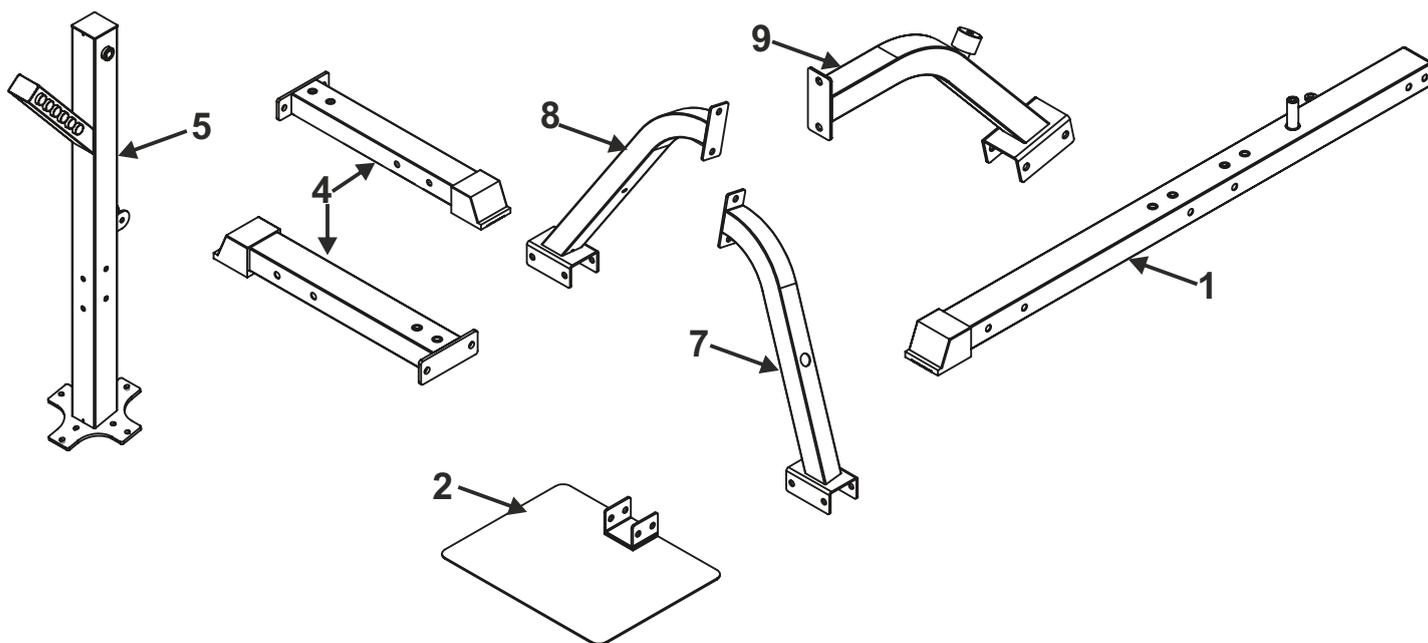
La construction de cet appareil d'entraînement est basée sur une technologie de pointe et des standards techniques de sécurité modernes. Cet appareil doit être utilisé exclusivement par des adultes !

Une utilisation extrême, inadaptée et/ou imprévue peut entraîner une atteinte à la santé !

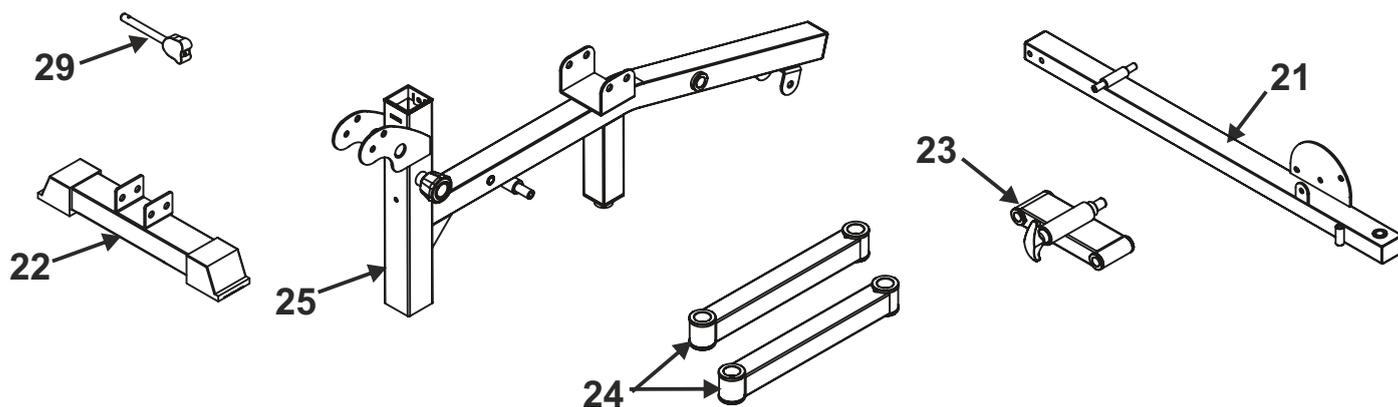
Toute manipulation ou intervention sur l'appareil peut causer des dommages sur celui-ci et être dangereux pour les personnes. Si vous avez des questions ou des requêtes, contactez votre revendeur spécialisé ou le service client MAXXUS et ils seront ravis de vous aider.

**Contenu de la livraison**

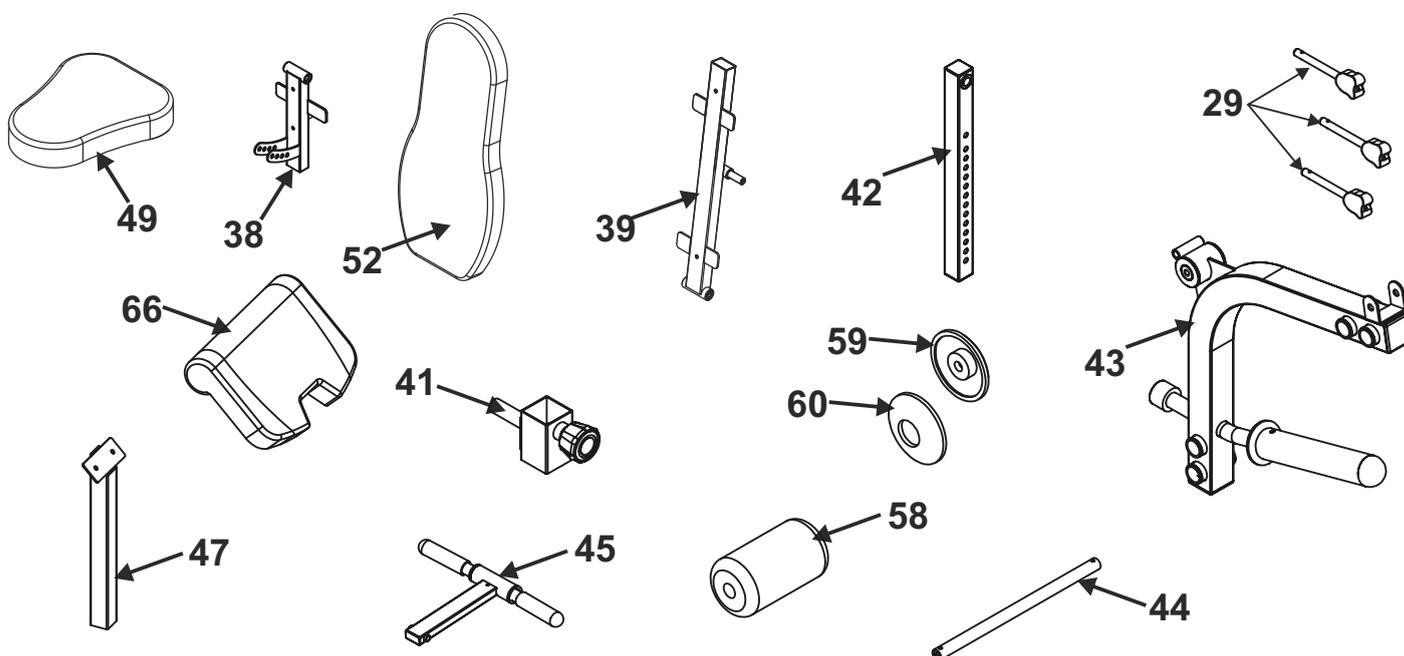
**Contenu de la livraison – Etape d'assemblage 1 :**



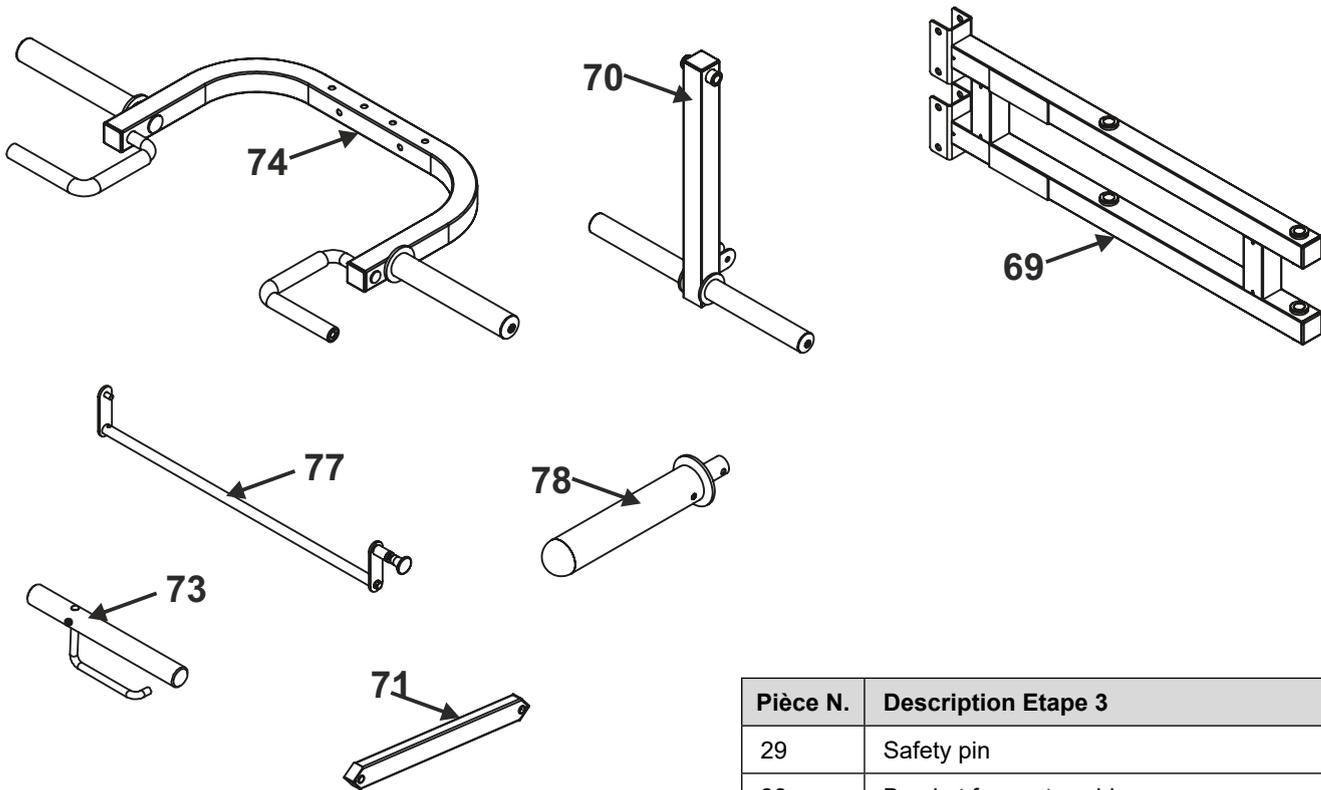
**Contenu de la livraison – Etape d'assemblage 2 :**



**Contenu de la livraison – Etape d'assemblage 3 :**



Contenu de la livraison – Etape d’assemblage 4 :



Pièce N.	Description Etape 1	Qté
1	Main tube, fixed	1
2	Foot plate	1
4	Stabiliser, side	2
5	Base tube, upright	1
7	Support, right	1
8	Support, left	1
9	Support, rear	1

Pièce N.	Description Etape 2	Qté
21	Main tube, moveable	1
22	Stand tube, front	1
23	Bracket with safety pin	1
24	Guide pipe	2
25	Main frame	1
29	Safety pin	1

Pièce N.	Description Etape 3	Qté
29	Safety pin	3
38	Bracket for seat cushion	1
39	Bracket for back rest	1
41	Adjuster pin unit	1
42	Adjuster tube	1
43	Leg curler	1
44	Tube for round cushion	3
45	Arm curl	1
47	Tube for arm curl cushion	1
49	Seat cushion	1
52	Back cushion	1
58	Round cushion	6
66	Arm curl cushion	1
59	Cover, inner	6
60	Cover, outer	6

Pièce N.	Description Etape 4	Qté
69	Double frame	1
70	Weight support	1
71	Guide tube	1
73	Safety lock	1
74	Bank press unit	1
77	Adapter rod	1
78	Weight plate holder	2

FRA

Déballagez soigneusement tous les pièces fournis. Ayez quelqu'un pour vous aider, certaines pièces de l'appareil d'entraînement sont volumineuses et lourdes.

Vérifiez que toutes les pièces et tout le matériel de fixation (vis, écrous, etc.) ont été livrés.

Assemblez les pièces avec soin, tout dommage ou défaut survenant en raison d'erreurs commises au moment de l'assemblage ne sont pas couverts par la garantie ou l'assurance. C'est pourquoi, lisez attentivement les consignes d'assemblage avant de commencer, suivez chaque étape d'assemblage exactement comme décrit et suivez l'ordre d'assemblage comme indiqué.

L'assemblage de l'appareil d'entraînement doit être effectué soigneusement et seulement par un adulte.

Assemblez l'appareil d'entraînement sur un lieu plat, propre et dégagé d'obstacles. 2 personnes sont nécessaires pour effectuer l'assemblage.

Faites attention aux risques de blessure au moment de l'assemblage et à chaque fois que vous utilisez l'appareil. Pour cette raison, soyez toujours prudent et soigneux en assemblant cet appareil.

Assurez-vous que toutes les pièces nécessaires pour chaque étape de l'assemblage est seulement serré manuellement et complètement, lorsque toutes les pièces ont été fixées ensemble parfaitement.

L'entraînement ne peut commencer qu'une fois l'appareil d'entraînement assemblé entièrement.

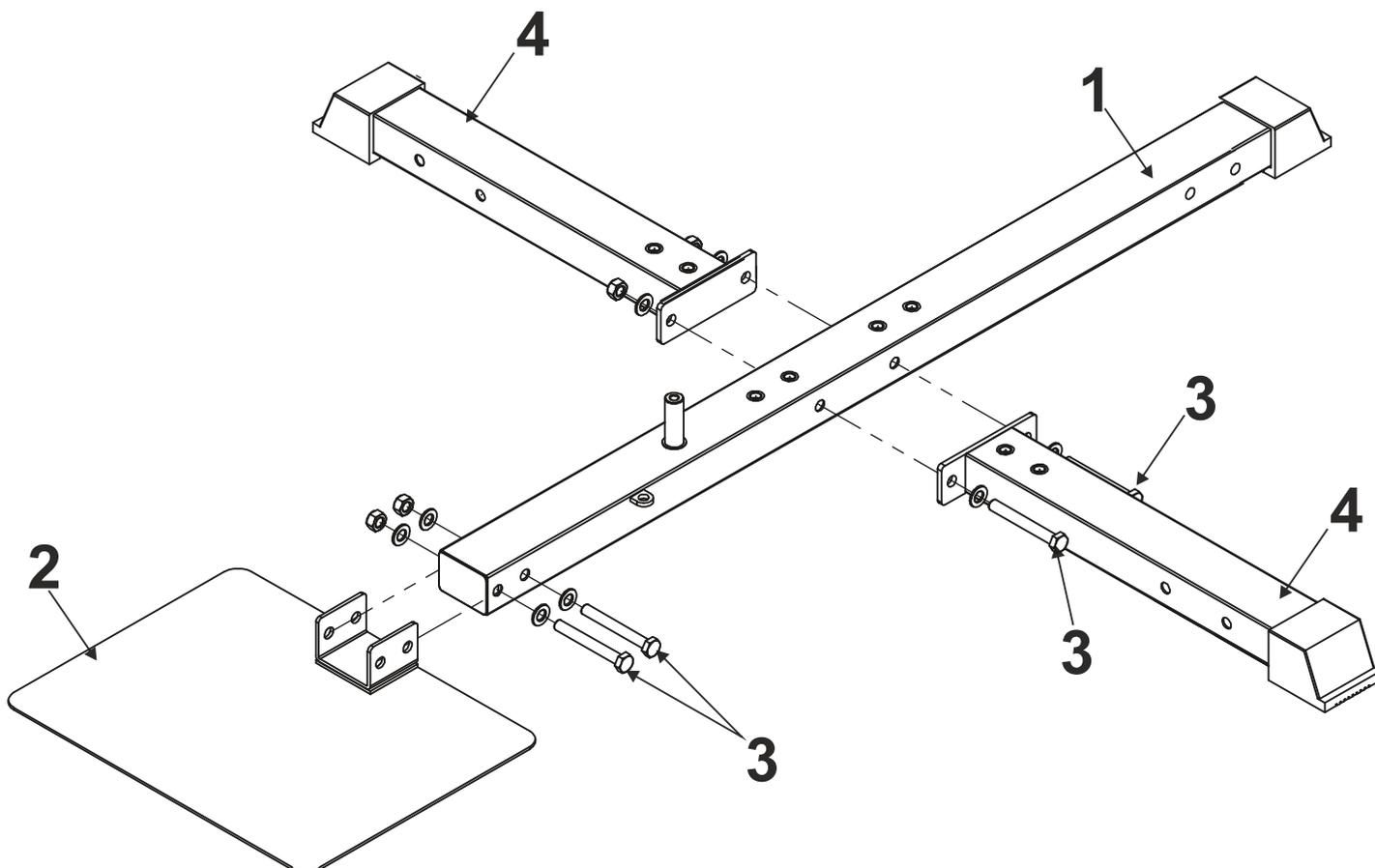
**ATTENTION : Toutes les vis, les rondelles et tous les écrous, nécessaires à l'assemblage de cet appareil d'entraînement, sont fournis préassemblés. Veuillez desserrer ce matériel de fixation avant chaque étape d'assemblage et suivez chacune d'elles comme indiqué sur les schémas, puis resserrer le matériel de fixation.**

### Etape d'assemblage 1.1 :

Reliez les stabilisateurs des côtés droit et gauche (4) au tube fixe principal (1). Pour cela, utilisez deux vis (3). Puis, fixez le repose pied (2) à la partie avant du tube fixe principal (1), en utilisant deux jeux de vis (3).

#### Attention :

Serrez simplement les vis à la main. C'est seulement après avoir assemblé toutes les pièces correctement, que vous pourrez serrer les vis fermement.



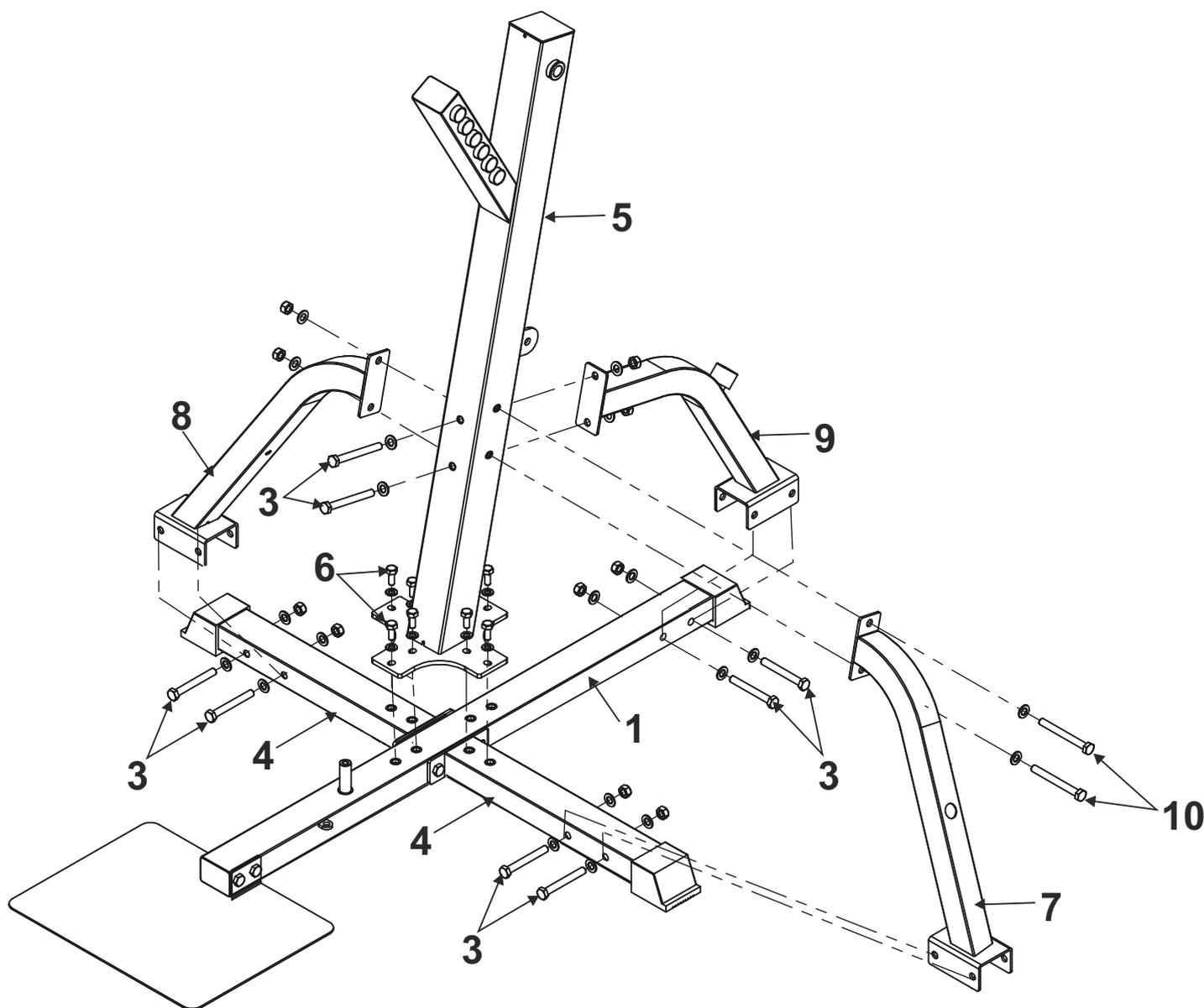
## Etape d'assemblage 1.2 :

Placez le tube vertical principal (5) sur la jonction entre le tube fixe principal (1) et les stabilisateurs des deux côtés (4), puis fixez les en utilisant huit vis (6).

Ensuite, fixez les deux supports (8-gauche/7-droit) au tube vertical principal (5), ainsi qu'aux stabilisateurs droit et gauche (4). Pour ce faire, utilisez deux vis (10) sur le tube vertical principal (5) et deux vis (3) sur chaque stabilisateur (4).

### Attention :

Serrez simplement les vis à la main. C'est seulement après avoir assemblé toutes les pièces correctement, que vous pourrez serrer les vis fermement.



### Etape d'assemblage 2.1 :

Fixez le tube de support avant (22) avec deux vis (3) au tube mobile principal (21). Placez le tube mobile principal (21) avec la douille de guidage sur l'écrou du tube fixe principal (1) et fixez-le avec le jeu de vis (A).

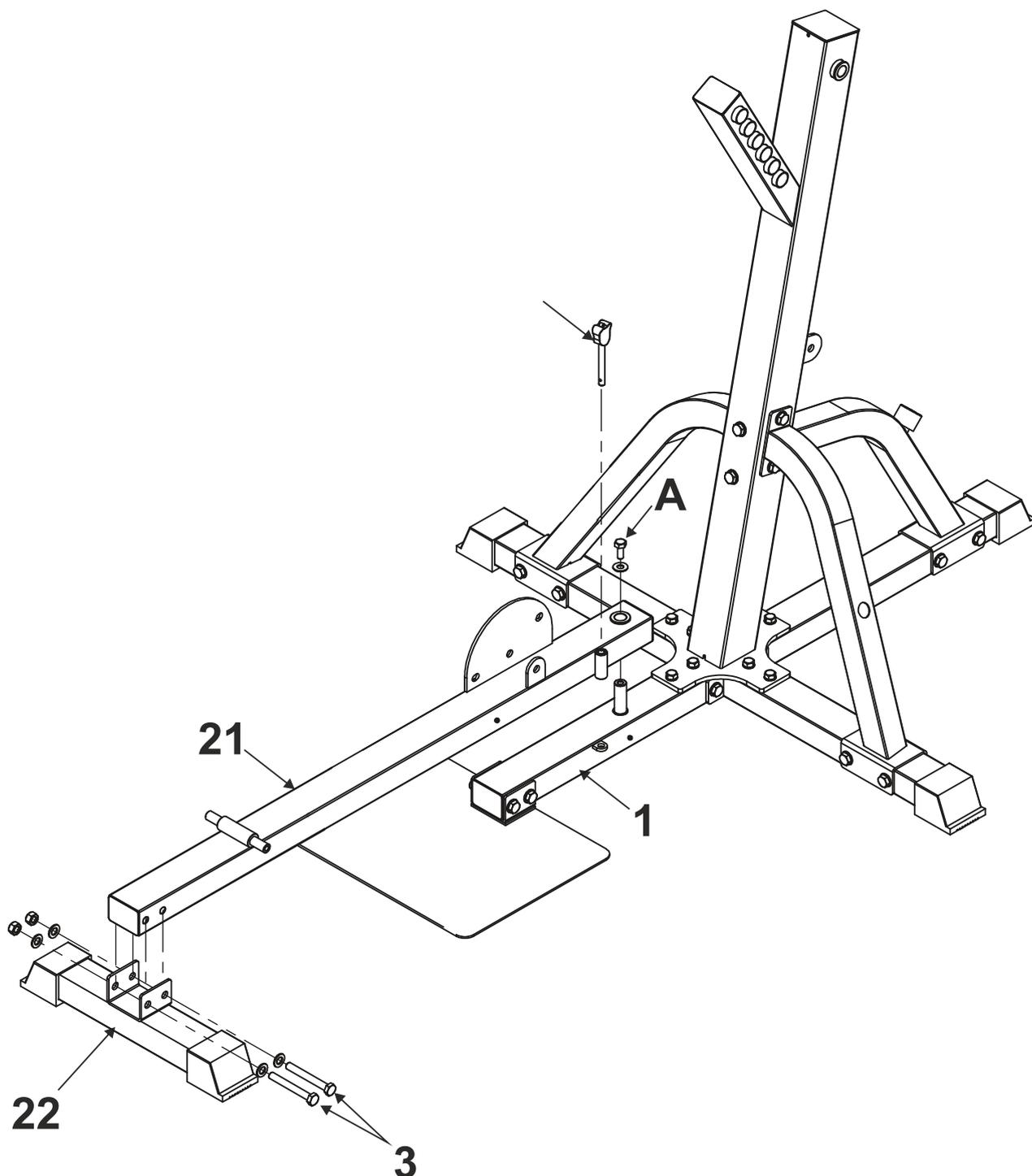
#### Attention :

Faites très attention en plaçant le tube mobile (21) sur l'écrou. Assurez-vous que la douille de guidage sur le tube mobile (21) ne s'abîme pas et reste droite.

Sécurisez le tube mobile principal (21) avec la goupille de sécurité (29).

#### Attention :

Serrez simplement les vis à la main. C'est seulement après avoir assemblé toutes les pièces correctement, que vous pourrez serrer les vis fermement.



## Etape d'assemblage 2.2 :

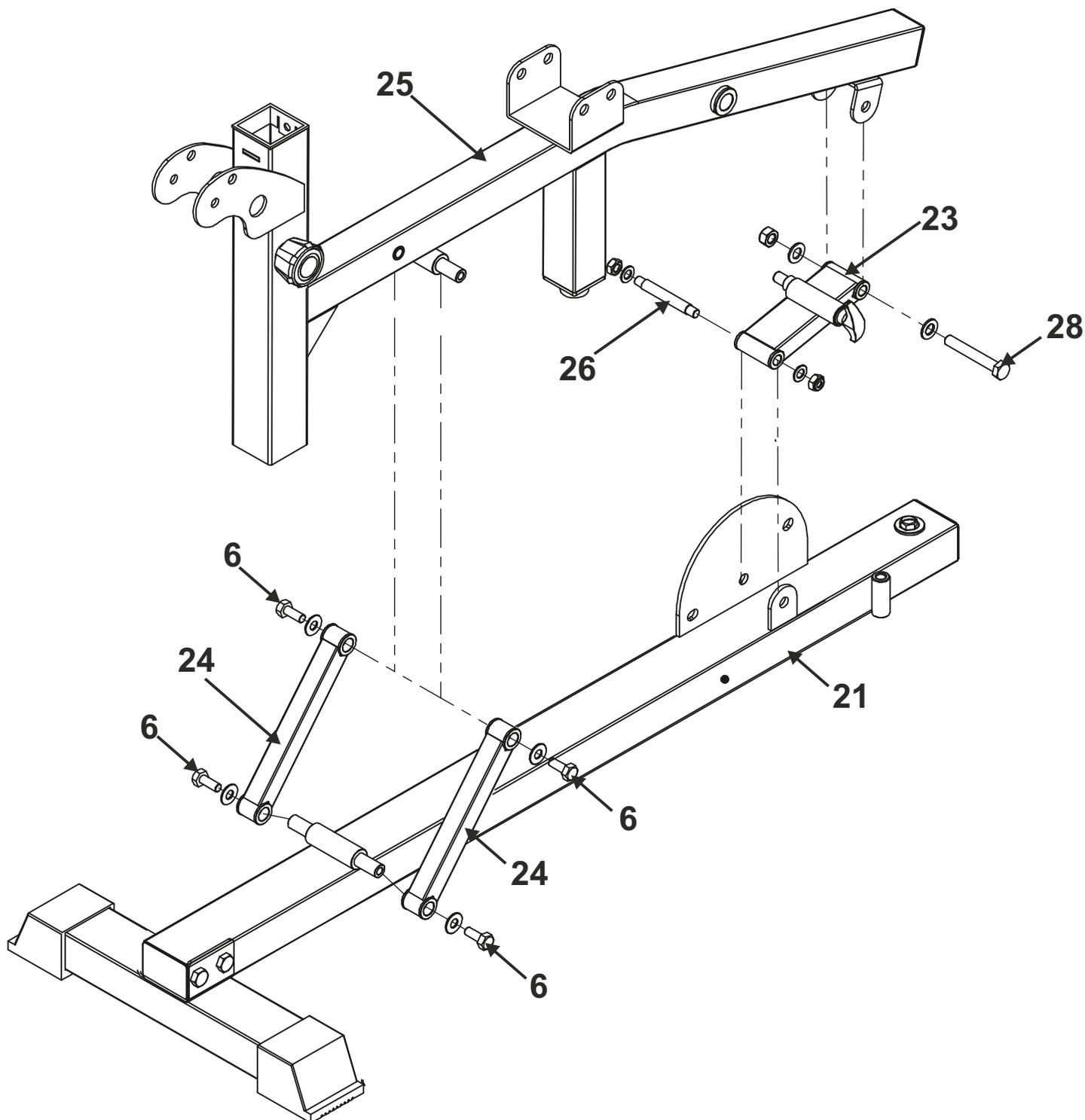
Fixez le support avec la goupille de sécurité (23) au support arrière du châssis principal (25) en utilisant une vis (28). Assurez-vous que le support (23) est dans le bon sens, voir schéma.

Puis, fixez le support avec la goupille de sécurité (23), en utilisant l'arbre (26), au tube mobile principal.

Ensuite, placez le tube de guidage (24) sur la droite et la gauche de l'arbre du support avant, situé sur le châssis principal (25) et le support de l'arbre sur le tube mobile principal (21), et fixez chacun d'eux avec deux vis (6).

### Attention :

Serrez simplement les vis à la main. C'est seulement après avoir assemblé toutes les pièces correctement, que vous pourrez serrer les vis fermement.



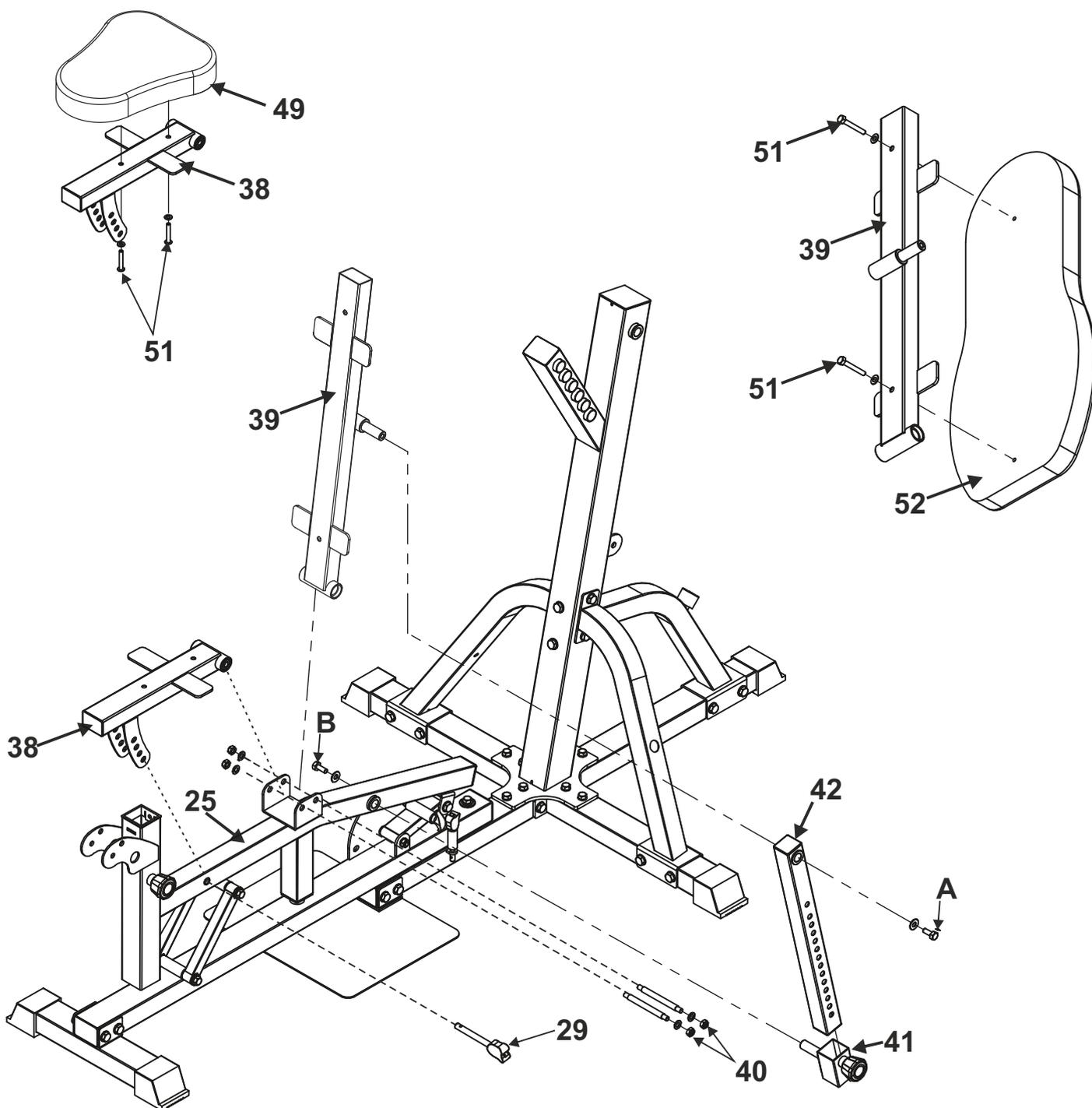
## Etape d'assemblage 3.1 :

Fixez le coussin de siège (49), à l'aide de deux vis (51), au cadre de siège (38). Puis, fixez le coussin du dossier (52), à l'aide de deux vis (51), au cadre de dossier (39).

Après, mettez le cadre de siège (38), à l'aide de l'arbre (40), sur le support du châssis principal (25) et réglez la hauteur du cadre de siège avec une goupille de sécurité (29).

Faites glisser la cheville de réglage (41), par-dessous, sur le tube d'ajustement (42). Puis, placez le tube d'ajustement sur l'arbre du cadre de dossier (39) et fixez le avec le jeu de vis (A).

Ensuite, mettez le cadre de dossier (39) sur le support du châssis principal (25), à l'aide de l'arbre (40), et placez la cheville de réglage (41), dans le trou, avec la douille de guidage du châssis principal (25). Fixez la cheville de réglage (41) avec le jeu de vis (B).



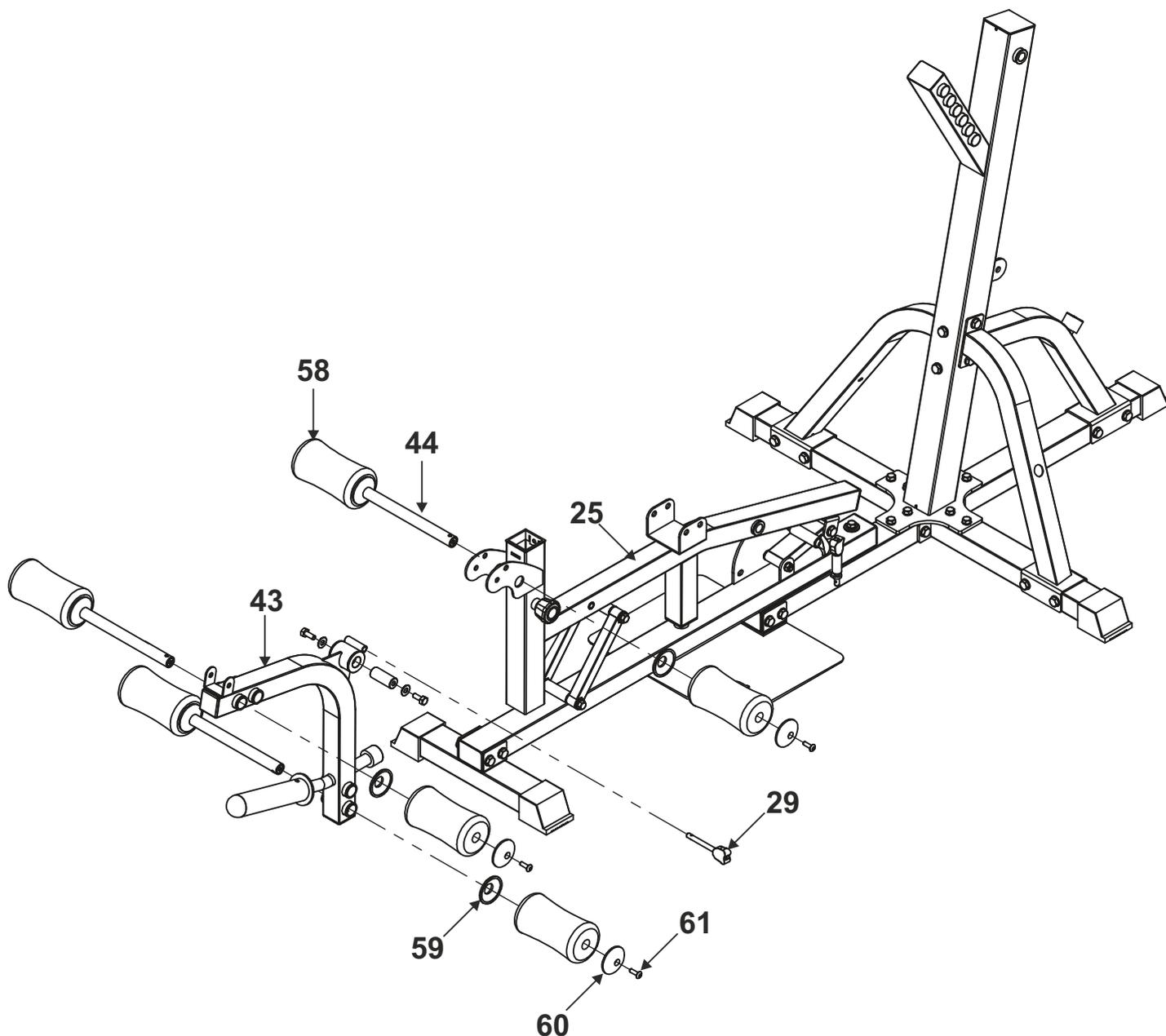
### Etape d'assemblage 3.2 :

Placez le leg curl (43) sur le support avant du châssis principal (25) et fixez-le à droite et à gauche en utilisant une vis (6)

Placez les trois tubes pour les coussins arrondis (44) dans les supports du châssis principal (25) et aux extrémités haute et basse du leg curl (43). Notez que le leg curl (43) peut prendre deux positions différentes pour chacun des tubes (44). Choisissez la position qui convient à la longueur de vos jambes.

Ensuite, enfoncez un capuchon intérieur (59) à chaque extrémité des tubes. Puis, faites glisser un coussin arrondi (58) sur les tubes (44) de chaque côté. Enfoncez un capuchon extérieur (60) à chaque extrémité des tubes (44) et fixez chacun d'eux avec une vis (61).

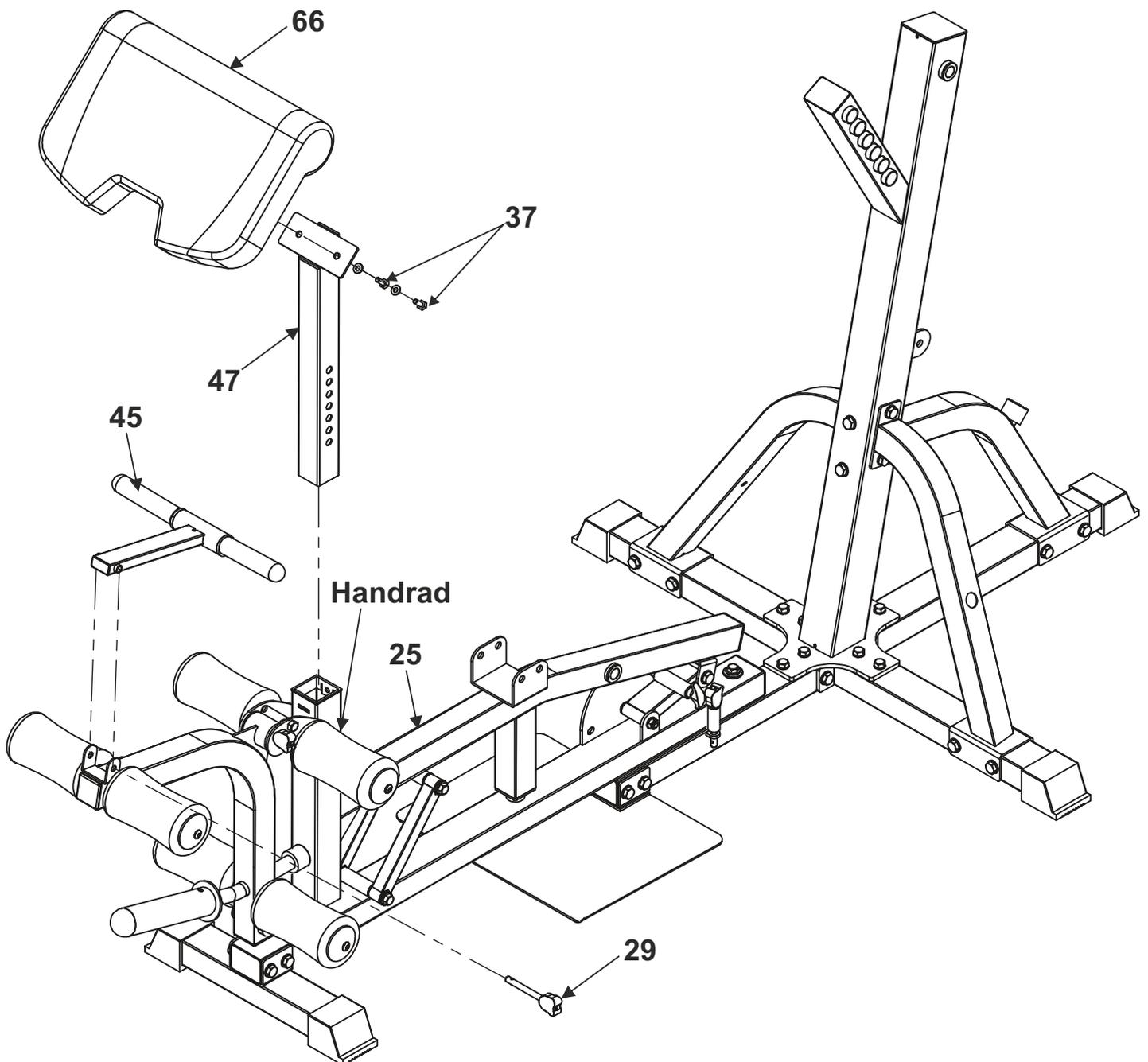
Quand vous ne l'utilisez pas, attacher le leg curl (43) avec une goupille de sécurité (29).



## Etape d'assemblage 3.3 :

Fixez le coussin pour arm curl (66) avec deux vis (37) sur le tube pour arm curl (47). Après, mettez le tube pour arm curl (47) dans le support du châssis principal (25) et fixez-le dans la position voulue, avec la molette (34).

Ensuite, fixez la poignée du arm curl (45) sur le leg curl (43) en utilisant une goupille de sécurité (29).



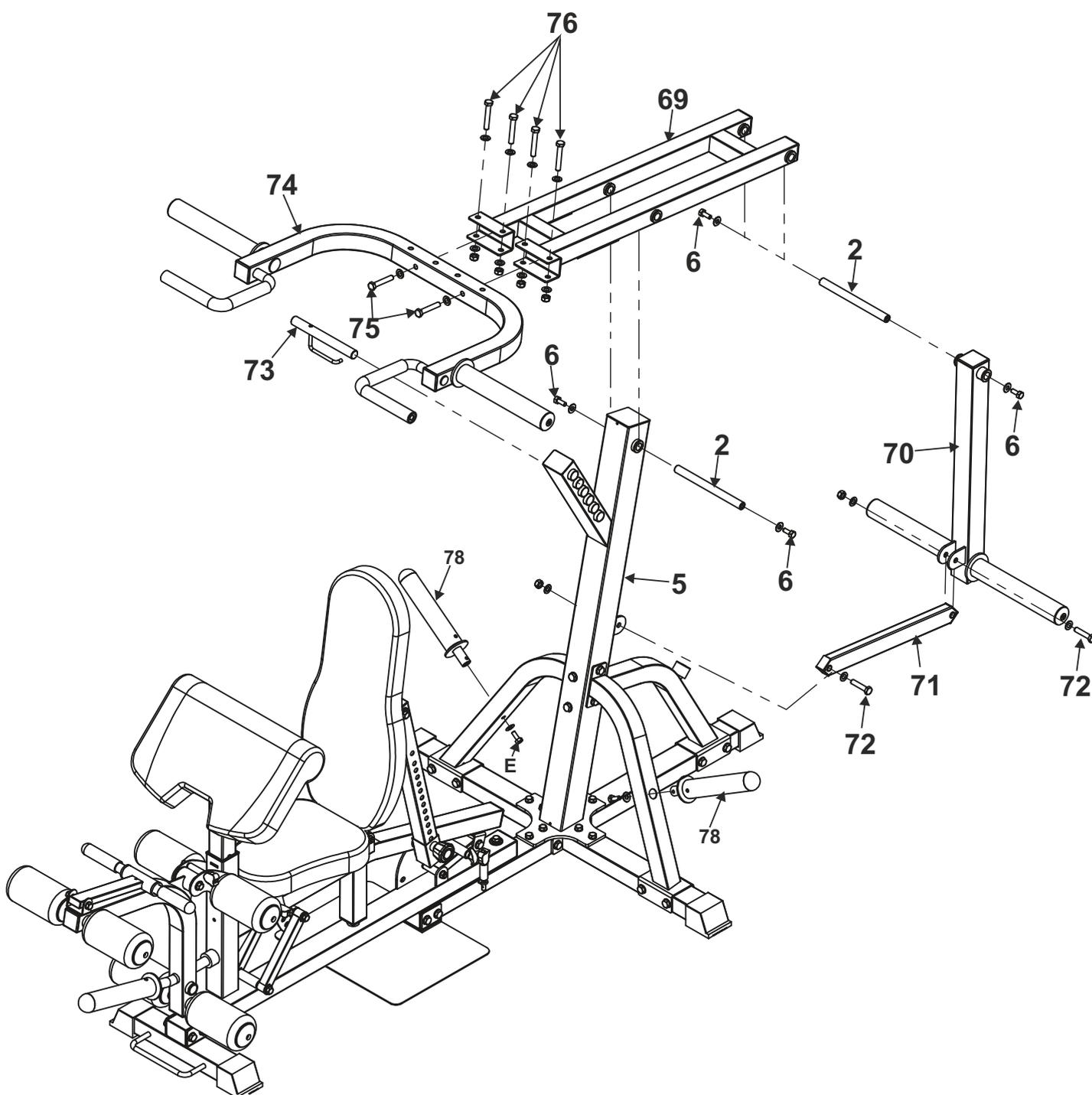
## Etape d'assemblage 4 :

Placez le double cadre (69), en utilisant l'arbre (2), sur le support supérieur du cadre vertical principal (5) et fixez-le avec deux vis (6).

Après, reliez le support de poids (70) et le cadre vertical principal (5) au tube de raccordement (71). Pour cela, utilisez deux vis (72).

Maintenant, placez le banc de développé-couché (74) dans le support avant du double cadre (6) et fixez-le par le haut avec quatre vis (76), et par l'avant avec deux vis (75).

Utilisez le boulon de sécurité (73) pour ajuster l'inclinaison du banc de développé-couché comme désiré. Placez les porte-poids (78) dans les supports droit et gauche (8-left/7-right) et fixez chacun d'eux avec un jeu de vis (E).



### Nettoyage :

Nettoyez l'appareil après chaque entraînement avec un chiffon humide pour enlever la sueur et tout liquide. Ne pas utiliser de solvant. Séchez les zones nettoyées soigneusement.

Un nettoyage régulier aide à maintenir votre appareil en bon état et, en conséquence, contribue à allonger sa durée de vie.

Les coûts de réparation d'un appareil d'entraînement, qui n'a pas été entretenu correctement, ne seront pas couverts d'aucune façon par la garantie.

Nettoyez également les câbles de traction régulièrement.

### Nettoyage et lubrification des tubes de guidage chromés

Les tubes de guidage de la barre d'haltères doivent aussi être nettoyés et lubrifiés régulièrement pour garantir un fonctionnement optimal. Pour ce faire, nettoyez les tubes de guidage avec un chiffon humide et du savon liquide ou du liquide vaisselle. Par ailleurs, vous pouvez utiliser le spray dégraissant MAXXUS® (disponible en option). Après ça, séchez les tubes de guidage soigneusement et lubrifiez-les avec le spray lubrifiant MAXXUS® (disponible en option) en laissant une fine couche à la surface.

L'utilisation régulière nécessite une lubrification des tubes de guidage une fois par mois. Si des sons de grincement se font entendre pendant l'entraînement, les tubes de guidage doivent être lubrifiés immédiatement. Les sprays dégraissant et lubrifiant MAXXUS® sont disponibles sur notre boutique en ligne [www.maxxus.com](http://www.maxxus.com).

### Maintenance

#### Contrôle de la fixation du matériel

Vous devez vérifier si les vis, les écrous sont serrés solidement au moins une fois par mois et si nécessaire, serrez-les.

## Traitement des déchets



### Directive n° 2012/19/EU relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE)

Ne mettez pas votre équipement sportif au rebut avec les ordures ménagères ordinaires.

Veillez porter votre appareil à la déchèterie communale ou le confier à un service de mise au rebut certifié.

Respectez les directives en vigueur. En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur une mise au rebut de votre appareil appropriée et conforme aux impératifs écologiques.

### Piles / Batteries rechargeables

Les piles et les batteries rechargeables ne doivent en aucun cas être mises au rebut avec les ordures ménagères ordinaires. Veuillez noter que toutes les piles/batteries contiennent des substances toxiques. Les consommateurs sont donc tenus légalement de les déposer dans les centres de collecte prévus à cet effet par les villes et les communes ou dans certains commerces. En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur la mise au rebut appropriée et conforme aux impératifs écologiques.

Ne jetez vos piles/batteries que lorsqu'elles sont déchargées.

## Accessoires recommandés

Ces accessoires sont le meilleur complément à votre appareil d'entraînement. Tous les produits sont disponibles sur notre boutique en ligne [www.maxxus.com](http://www.maxxus.com).



### MAXXUS® Plateforme vibrante - Tapis de protection

Grâce à son extrême densité et à son épaisseur de 0,5 cm ou 1,2 cm, ce tapis offre une protection parfaite des planchers contre les dégâts, les rayures et les salissures dues à la transpiration.

Le bruit causé par le fonctionnement et le mouvement de l'appareil est réduit de façon significative.

Disponibles dans les tailles suivantes :

- 160 x 90 cm – épaisseur 0.5 cm
- 210 x 100 cm – épaisseur 0.5 cm
- 100 x 100 cm - épaisseur 1.2 cm



**MAXXUS® Spray dégraissant** – Nettoyant parfait pour retirer la poussière et entretenir les tubes de guidage, les rouleaux et les surfaces.

**MAXXUS® Spray lubrifiant** – Le lubrifiant parfait

**MAXXUS® Spray antistatique** – Efficace contre l'électricité statique produite par les cadres de l'appareil, les vêtements et les ordinateurs d'entraînement. Les appareils situés sur des tapis ou des sols synthétiques se chargent en électricité statique. Le spray antistatique MAXXUS® permet d'éviter cette situation.

Les surfaces synthétiques traitées avec le spray antistatique MAXXUS® n'attirent pas la poussière aussi rapidement et restent propres plus longtemps.



**MAXXUS® Mousse spéciale de nettoyage** – Utilisée pour un nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement. Les protections en plastique et les cadres métallique peuvent être facilement et parfaitement entretenus avec la mousse spéciale nettoyante MAXXUS®. Elle est aussi adaptée au nettoyage des ceintures cardio fréquence-mètre et autres accessoires d'entraînement.

**Préparation avant l'entraînement**

Avant de commencer l'entraînement, vous ne devez pas seulement vous assurer que votre équipement est en parfait état, mais également que votre corps a lui aussi été correctement préparé à l'entraînement. C'est pourquoi, si vous n'avez pas fait d'exercice d'endurance depuis longtemps, il vous est conseillé de consulter votre médecin pour un examen de votre forme physique. Discutez également avec lui de vos objectifs d'entraînement. Il vous fournira sûrement des conseils et des informations précieuses. Ceci s'applique particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans, présentant un surpoids ou souffrant de problèmes cardiovasculaires.

**Plan d'entraînement**

Un plan d'entraînement prédictif est essentiel pour un entraînement efficace, ciblé et motivant. Intégrez votre plan de mise en forme à votre routine quotidienne. Si vous ne prévoyez pas de plan fixe, l'entraînement peut rapidement entraver vos engagements habituels ou être repoussé indéfiniment. Créez si possible un plan mensuel à long-terme et non au jour le jour ou de semaine en semaine. Un plan d'entraînement doit aussi prévoir suffisamment de distraction et de motivation lors des séances. Par exemple, regarder la télévision pendant l'entraînement est une solution idéale, offrant une distraction visuelle et auditive. Pensez à vous récompenser et à vous fixer des objectifs réalistes, comme perdre 1 à 2 kg en quatre semaines, ou prolonger votre durée d'entraînement de 10 minutes en deux semaines. Si vous parvenez à atteindre vos objectifs, récompensez-vous en vous accordant votre repas préféré, auquel vous renoncez depuis le début de votre entraînement.

**Echauffez-vous avant l'entraînement**

Echauffez-vous sur votre tapis de course pendant 3 à 5 minutes au niveau de résistance minimal. Cela permet de préparer au mieux votre corps à l'exercice à venir.

**Prenez le temps de récupérer après l'entraînement**

Ne descendez pas de votre tapis de course immédiatement, une fois la séance terminée. Comme pour la phase d'échauffement, il est conseillé de continuer pendant 3 à 5 minutes au niveau de résistance minimal pour récupérer. Après l'entraînement, étirez-vous rigoureusement.



**Muscles quadriceps**

Appuyez-vous à un mur ou à votre équipement sportif avec votre main droite. Pliez le genou et soulevez votre pied gauche vers l'arrière afin de l'attraper avec votre main gauche. Votre genou doit pointer vers le sol. Tirez votre jambe vers l'arrière jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles de votre cuisse. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Lâchez votre pied et reposez-le au sol. Répétez cet exercice avec votre jambe droite.



**Adducteurs**

Asseyez-vous par terre. Joignez la plante de vos pieds devant vous en soulevant légèrement vos genoux. Attrapez la partie supérieure de vos pieds et placez vos coudes sur vos cuisses. Appuyez sur vos cuisses jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans les muscles de vos cuisses. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Assurez-vous de maintenir le haut de votre corps bien droit pendant toute la durée de cet exercice. Relâchez la pression et étendez lentement vos jambes devant vous. Relevez-vous lentement et sans à-coup.



**Jambes, mollets et fessiers**

Asseyez-vous par terre. Étendez votre jambe droite et repliez votre jambe gauche afin de placer la plante de votre pied sur l'intérieur de votre cuisse droite. Inclinez le haut de votre corps et étendez votre bras droit de manière à toucher vos orteils droits. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Relâchez vos orteils et redressez-vous lentement et sans à-coup. Répétez cet exercice avec votre jambe gauche.



**Jambes et muscles lombaires**

Asseyez-vous par terre, les jambes étendues devant vous. Penchez-vous en avant et essayez d'attraper le bout de vos orteils avec vos deux mains. Maintenez cette position durant 10 à 15 secondes. Relâchez vos orteils et relevez-vous lentement et sans à-coup.

**Hydratation**

Il est vital de s'hydrater suffisamment avant et pendant l'entraînement. Au cours d'une séance d'entraînement de 30 minutes, il est possible de perdre jusqu'à un litre de liquide. Afin de compenser cette perte, vous pouvez boire un mélange d'un tiers de jus de pomme avec deux tiers d'eau, pour renouveler toutes les électrolytes et les minéraux perdus par le corps par la transpiration. 30 minutes avant le début de l'entraînement, il est conseillé de boire environ 330 ml. Assurez-vous également de boire suffisamment pendant votre séance d'entraînement.

**Fréquence d'entraînement**

Les experts recommandent d'effectuer un entraînement d'endurance 3 à 4 fois par semaine, afin de conserver un système cardiovasculaire en bonne santé. Vous atteindrez naturellement vos objectifs d'entraînement plus rapidement si vous vous entraînez plus fréquemment.

Prévoyez aussi suffisamment de pauses dans votre plan d'entraînement pour permettre à votre corps de récupérer et se régénérer. Après chaque unité d'entraînement, il est conseillé de prendre au moins un jour de repos. La règle « less is often more » (il est souvent mieux d'en faire moins) s'applique aussi aux entraînements d'endurance et de santé physique.

**Rapports d'entraînement**

Afin d'optimiser vos entraînements et de les rendre le plus efficaces possibles, il vous est conseillé avant de commencer les séances d'élaborer un plan d'entraînement, que vous remplirez à la main ou sur votre ordinateur. Indiquez dans ce rapport les données de vos séances, comme la distance parcourue, la durée, le réglage de la résistance, la fréquence du pouls, mais aussi vos données personnelles, par exemple votre poids, tension artérielle, pouls au repos (pris le matin au réveil). Précisez également comment vous vous sentez à chaque séance.

Voici un plan hebdomadaire conseillé.

Semaine N° :						
Date	Exercice	Séquence 1	Séquence 2	Séquence 3	Séquence 4	Commentaires
		__ kg __ Rep.				
		__ kg __ Rep.				
		__ kg __ Rep.				
		__ kg __ Rep.				
		__ kg __ Rep.				
		__ kg __ Rep.				
		__ kg __ Rep.				

\*Rep. = Répétition

**Explication des termes :**

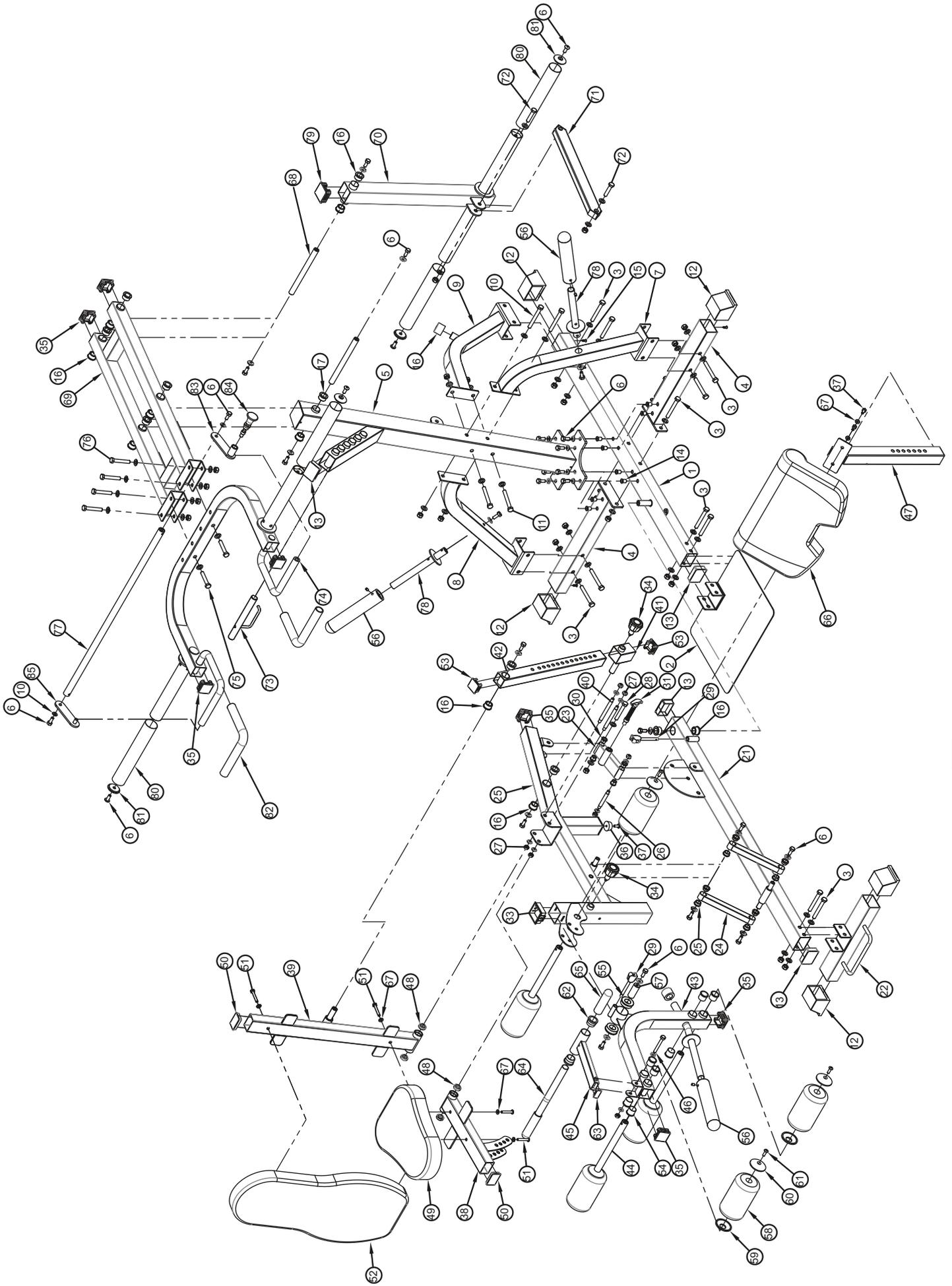
Les exercices de musculation se composent habituellement de trois ou quatre séquences d'entraînement. Chaque séquence d'entraînement est normalement composée de 10 à 12 répétitions d'un exercice. À la fin de chaque séquence d'entraînement, vous devriez avoir une pause de récupération de 1 à 2 minutes.

Normalement, les poids utilisés lors de l'entraînement sont augmentés d'une séquence à l'autre.

**Une séance d'entraînement peut se dérouler de la manière suivante :**

- |  |                  |
|--|------------------|
| 1ère séquence d'entraînement - Poids d'exercice 20 kg - 10 répétitions | Pause d'1 minute |
| 2ème séquence d'entraînement - Poids d'exercice 25 kg - 10 répétitions | Pause d'1 minute |
| 3ème séquence d'entraînement - Poids d'exercice 30 kg - 10 répétitions | Pause d'1 minute |
| 4ème séquence d'entraînement - Poids d'exercice 35 kg - 10 répétitions | Pause d'1 minute |

Vue éclatée



FRA

## Liste des pièces

Pièce N.	Description	Dimension	Qté
1	under main frame		1
2	feet pad		1
3	bolt	M12x95	12
4	side ground tube		2
5	stand tube		1
6	bolt	M10x25	25
7	right side support tube		1
8	left side support tube		1
9	back support tube		1
10	bolt	M12x105	2
11	bolt	M12x100	2
12	tube cap	□50-70	4
13	tube cap	□50x70x2.0	4
14	nut	M10	6
15	Countersunk head tapping screws	ST4.0X16	2
16	Powder metallurgy set	Ø32	18
17	rubber mat	Ø40xØ25.5x29	2
18	shim	Ø12	48
19	Lock nut	M12	24
20	shim	Ø10	31
21	ground tube		1
22	short ground tube		1
23	back side support tube		1
24	side support tube		2
25	seat bending tube		1
26	seat bending tube axis of rotation	Ø12x92	1
27	lock nut	M10	9
28	bolt	M12x80	1
29	Flat head pin		4
30	Powder metallurgy set	Ø22xØ18xØ12x15	4
31	Pull pin handle group		1
32	Powder metallurgy set	Ø26xØ16x12	4
33	bush	□60-□50	1
34	The plum flower pull pin		2
35	tube cap	□50x50xt2.0	7
36	rubber mat	Ø37xØ7x16	1
37	Hexagon socket button head screws	M8x20	3
38	dumbbell chair seat frame		1
39	dumbbell chair back frame		1
40	axis	Ø12x128	2
41	back pad adjust turning set		1
42	inside adjustable tube		1
43	leg lift bending tube		1
44	sponge tube		3

## Liste des pièces

Pièce N.	Description	Dimension	Qté
45	pull bar		1
46	bolt	M10x75	1
47	chest pad		1
48	bearing		4
49	seat pad		1
50	tube cap	□ 40x60	2
51	bolt	M8x55	4
52	back pad		1
53	tube cap	□ 45x45x2.0	2
54	shaft sleeve	Ø32xØ25.8x25	8
55	Powder metallurgy set		2
56	sleeve		3
57	axis of rotation		1
58	sponge		6
59	inside sponge cap		6
60	outside sponge cap		6
61	Hexagon socket button head screws	M8x25	6
62	sleeve	Ø38xØ27.6x25	2
63	tube cap	□ 20x40	1
64	pull bar		1
65	handlebar grip	Ø25x110	2
66	chest pad		1
67	shim	Ø8	6
68	shoulder press connecting shaft	Ø20x238	2
69	shoulder press double connecting		1
70	back barbell hanging tube		1
71	high pull connecting tube		1
72	bolt	M12x55	2
73	handle limited tube		1
74	shoulder press bending tube		1
75	bolt	M12x70	2
76	bolt	M12x75	4
77	shoulder press set		1
78	barbell plate inside tube		2
79	tube cap	□ 60x60	1
80	Stainless steel outer casing	Ø51x1.0x310	4
81	aluminium cap		4
82	handlebar grip		2
83	shoulder press connecting plate		1
84	pin		1
85	shoulder press connecting plate		1

FRA





Pour que le service client MAXXUS® puisse vous aider rapidement lors d'une demande de prestation de service, certaines informations vous concernant et concernant votre équipement sportif sont nécessaires. Afin de trouver les pièces détachées requises correctes, nous aurons besoin du nom du produit, de la date d'achat et du numéro de série.

Si nécessaire, veuillez renseigner complètement les formulaires pour le mandat de réparations / la réclamation pour dommages joints à ce manuel, puis envoyez-les nous par la poste ou par Fax.

### **Domaines d'application & délais de garantie**

Selon le modèle, les appareils sportifs MAXXUS® sont destinés à différents domaines d'application. Vous trouverez les informations concernant le domaine d'application de votre appareil dans ce manuel d'utilisation.

#### **Usage domestique :**

Exclusivement à usage domestique.

Délai de garantie : 2 ans

#### **Usage semi-professionnel :**

Usage avec instructions dans les hôtels, cabinets de kinésithérapie, etc.

Un usage en club de fitness ou dans un établissement similaire est ici exclu !

Délai de garantie : 1 an

#### **Usage professionnel :**

Utilisation en club de fitness ou établissement similaire sous la supervision de personnel qualifié.

Délai de garantie : 1 an

L'utilisation de votre équipement sportif dans un domaine qui ne lui est pas destiné entraîne l'expiration immédiate de la garantie !

Un usage exclusivement domestique, et donc un délai de garantie de 2 ans, implique que la facture d'achat soit adressée à l'utilisateur final.

### **Preuve d'achat et numéro de série**

Afin de faire valoir votre droit à une prestation de service au sein de la garantie, une preuve d'achat est toujours nécessaire. Veuillez conserver votre preuve d'achat ou votre facture dans un endroit sûr, et en cas de réclamation sous garantie, joignez une copie à votre mandat de réparation / déclaration de dommages. Cela permet d'accélérer le traitement de votre demande. Afin d'identifier correctement le modèle faisant l'objet de votre demande, nous vous demanderons : le nom du produit, le numéro de série et la date de l'achat.

### **Conditions de garantie :**

La durée de validité de votre garantie débute à la date de l'achat et s'applique exclusivement aux produits achetés directement à la société MAXXUS Group GmbH & Co KG ou un partenaire direct agréé de MAXXUS Group GmbH & Co KG.

La garantie couvre les défauts dus à des vices de fabrication ou de matériau et s'applique seulement aux appareils achetés en Allemagne. La garantie ne s'applique pas aux dommages ou défauts dus à une mauvaise utilisation coupable, une destruction par négligence ou volontaire, un manque ou une insuffisance de mesures de maintenance / d'entretien, une force majeure, l'usure normale de fonctionnement, dommages dus à une infiltration de liquide, dommages causés par des réparations ou modifications effectuées avec des pièces détachées provenant d'un autre fournisseur. La garantie ne s'applique pas non plus en cas de mauvais assemblage ou de dommages résultant d'un mauvais assemblage. Certaines pièces sont sujettes à une usure normale de fonctionnement, incluant par exemple :

- Roulements à billes
- Coussinets de palier
- Roulements
- Courroies de transmission
- Interrupteurs et touches
- Bandes de course
- Plateformes de course
- Rouleaux d'entraînement

Les signes d'usure sur les pièces d'usure ne sont pas couverts par la garantie.

Si l'équipement sportif doit être transporté depuis votre domicile pour des réparations, le démontage et la préparation, ainsi que la réception et le réassemblage seront nécessaires. Ces prestations ne sont pas comprises dans la garantie. Les pièces détachées défectueuses doivent être emballées correctement et envoyées à notre adresse dédiée aux prestations de service, avec un accord préalable.

### **Prestations de service hors garantie et commande de pièces détachées**

Le service client MAXXUS® reste à votre disposition afin de résoudre tout problème concernant un défaut apparaissant après expiration de la garantie, ou concernant un défaut non inclus dans la garantie.

Dans ce cas, contactez-nous par Email à : [service@maxxus.de](mailto:service@maxxus.de)

Les commandes de pièces détachées ou de pièces d'usure doivent être envoyées à : [spareparts@maxxus.de](mailto:spareparts@maxxus.de). Veuillez indiquer le nom du produit, la description de la pièce détachée, son numéro et la quantité nécessaire.

Veuillez noter que les pièces de fixation supplémentaires telles que des vis, écrous, rondelles, etc. ne sont pas inclus dans la livraison des pièces détachées. Les pièces de fixation doivent être commandées séparément.



# MAXXUS<sup>®</sup>



**Maxxus Group GmbH & Co. KG**  
Zeppelinstr. 2  
D-64331 Weiterstadt  
Allemagne  
E-Mail: [info@maxxus.de](mailto:info@maxxus.de)  
[www.maxxus.com](http://www.maxxus.com)