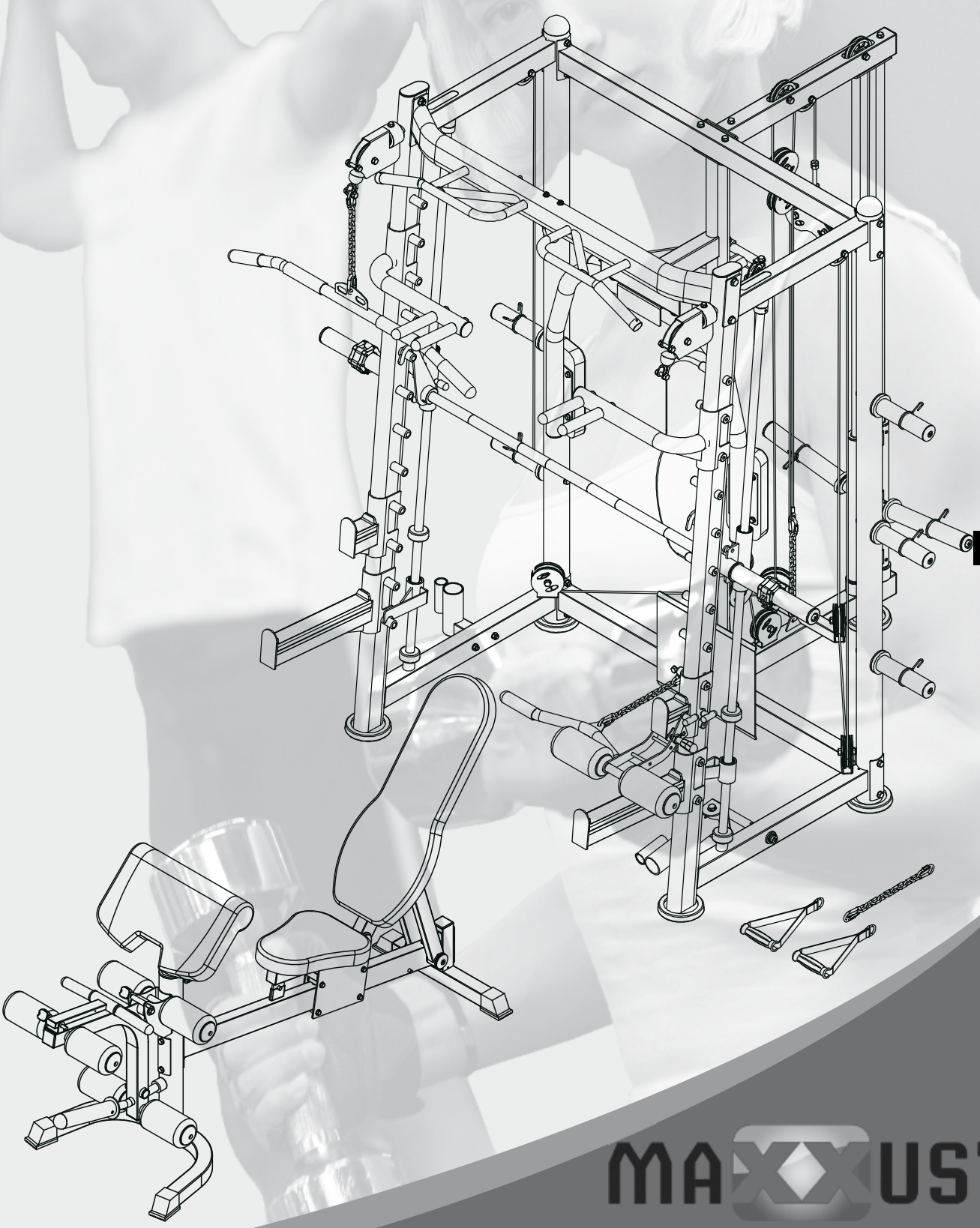
Multipress 9.1

Instructions d’assemblage



FRA

Index

Index	**2**
Consignes de sécurité	**3**
Contenu de la livraison	**4 - 6**
Assemblage - Station multifonction	**7 - 22**
Assemblage - Banc de musculation	**23 - 26**
Entretien, nettoyage & maintenance	**27**
Traitement des déchets	**27**
Accessoires recommandés	**27**
Conseils d'entraînement	**28 - 29**
Liste des pièces - Station multifonction	**30 - 32**
Vue éclatée - Banc de musculation	**33**
Liste des pièces - Banc de musculation	**34**
Garantie	**35**
Mandat de réparations / Déclaration de dommages	**37**

© 2015 par MAXXUS Group GmbH & Co. Société en commandite
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.

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

Consignes de sécurité

Veuillez 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.

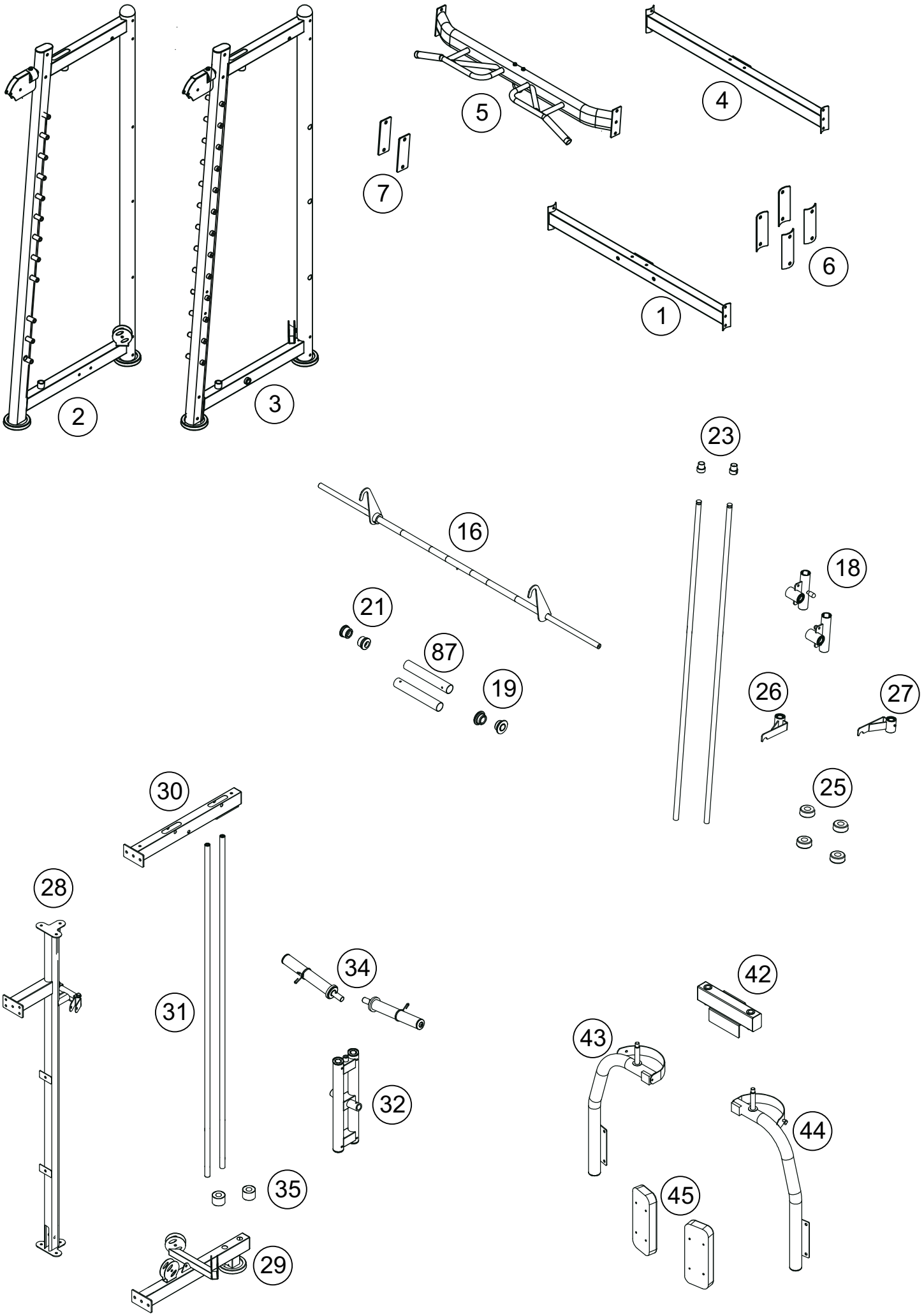
Environnement d'entraînement
- Choisissez un emplacement adéquat pour votre appareil sportif, offrant un espace optimal et une sécurité maximale.
- Assurez-vous que la capacité de charge du sol ou de la zone choisie est suffisante pour supporter le poids de l'équipement.
- Assurez-vous que l'endroit 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.

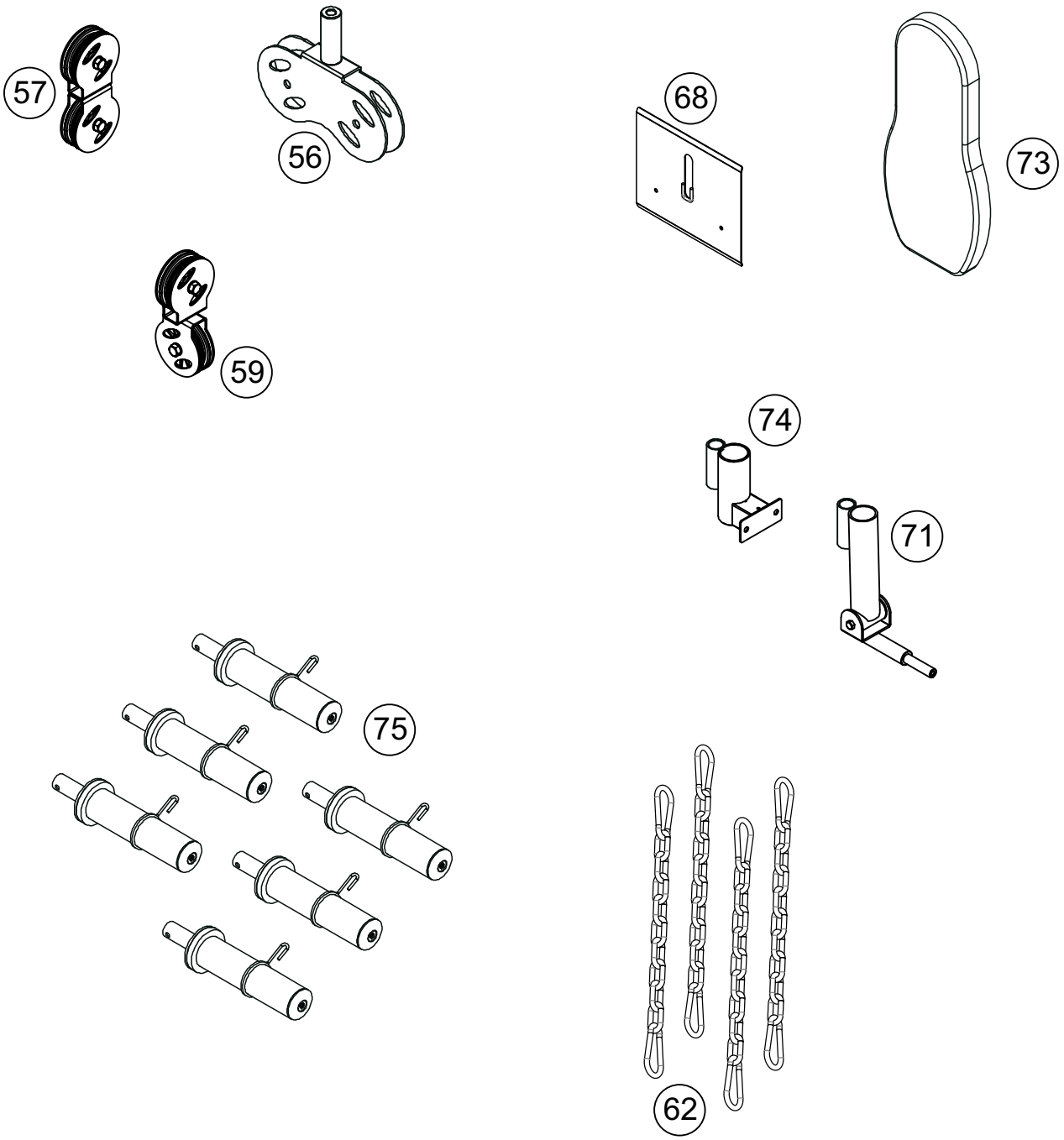
Consignes de sécurité de la personne lors de l'entraînement
- Il est conseillé d'effectuer une visite médicale avant de commencer l'entraînement.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez un malaise ou des difficultés respiratoires.
- Commencez toujours vos séances par un effort moindre 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 !

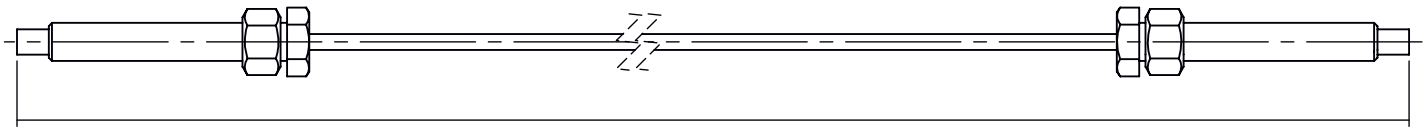
Toute manipulation ou intervention sur l'appareil peut endommager l'appareil et constituer un danger pour les personnes.
Si vous avez des questions ou des doutes, contactez votre revendeur spécialisé ou le service clients MAXXUS. Ils se feront un plaisir de vous aider.

Contenu de la livraison – Station multifonction

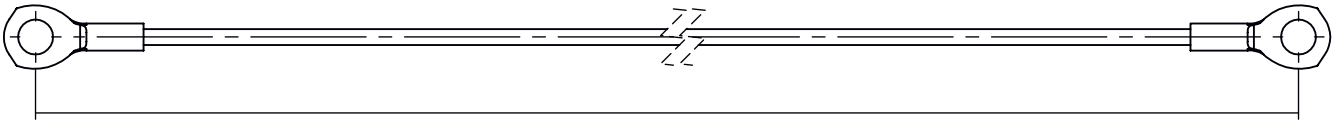




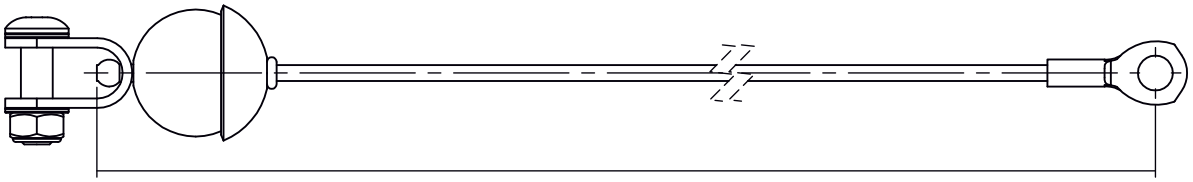
FRA



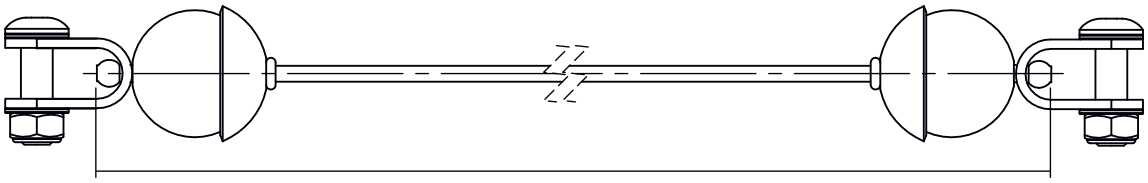
Câble de traction (55) – Longueur 2 2515 mm



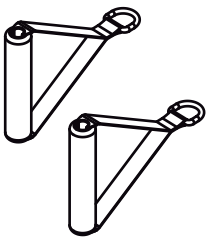
Câble de traction (60) – Longueur



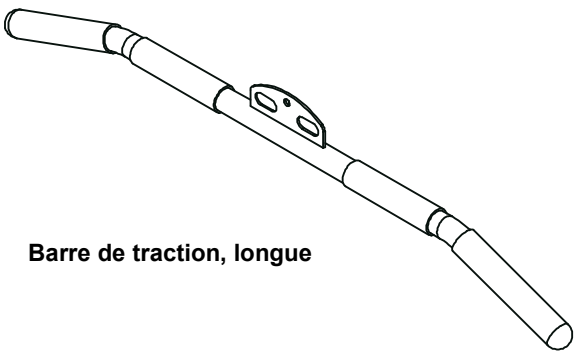
Câble de traction (69) – Longueur 3 100 mm



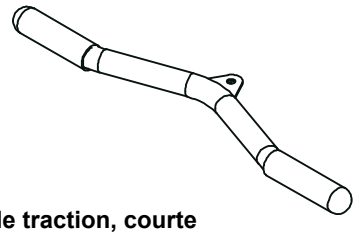
Câble de traction – Longueur 10 215 mm



Poignée



Barre de traction, longue



Barre de traction, courte

Assemblage – Station multifonction

Déballez précautionneusement toutes les pièces livrées. Demandez de l'aide à une autre personne, car certaines pièces de l'appareil sont volumineuses et lourdes.
Vérifiez que toutes les pièces et le matériel de fixation (vis, boulons, etc.) ont été livrés.
Assemblez les pièces précautionneusement car tout dommage ou défaut résultant d'une erreur d'assemblage n'est pas pris en charge par la garantie. Assurez-vous donc de lire intégralement la notice avant de commencer l'assemblage, suivez précisément chaque étape et respectez l'ordre d'assemblage comme il est décrit. L'assemblage de l'appareil doit être effectué soigneusement uniquement par des adultes. Assemblez l'appareil en un lieu nivelé, propre et libre de tout objet pouvant vous gêner. Deux personnes sont nécessaires pour effectuer l'assemblage.
Veuillez noter qu'il existe un risque de blessure lors du montage et de l'utilisation de l'appareil. Pour cette raison, soyez toujours prudent et minutieux dans vos actions lors de l'assemblage de cet appareil.
Veillez à ce que les pièces nécessaires à chaque étape du montage soient d'abord serrées uniquement à la main et qu'elles ne soient serrées complètement que lorsque toutes les pièces ont été parfaitement assemblées. L'entraînement ne peut commencer que lorsque l'équipement sportif est complètement assemblé.

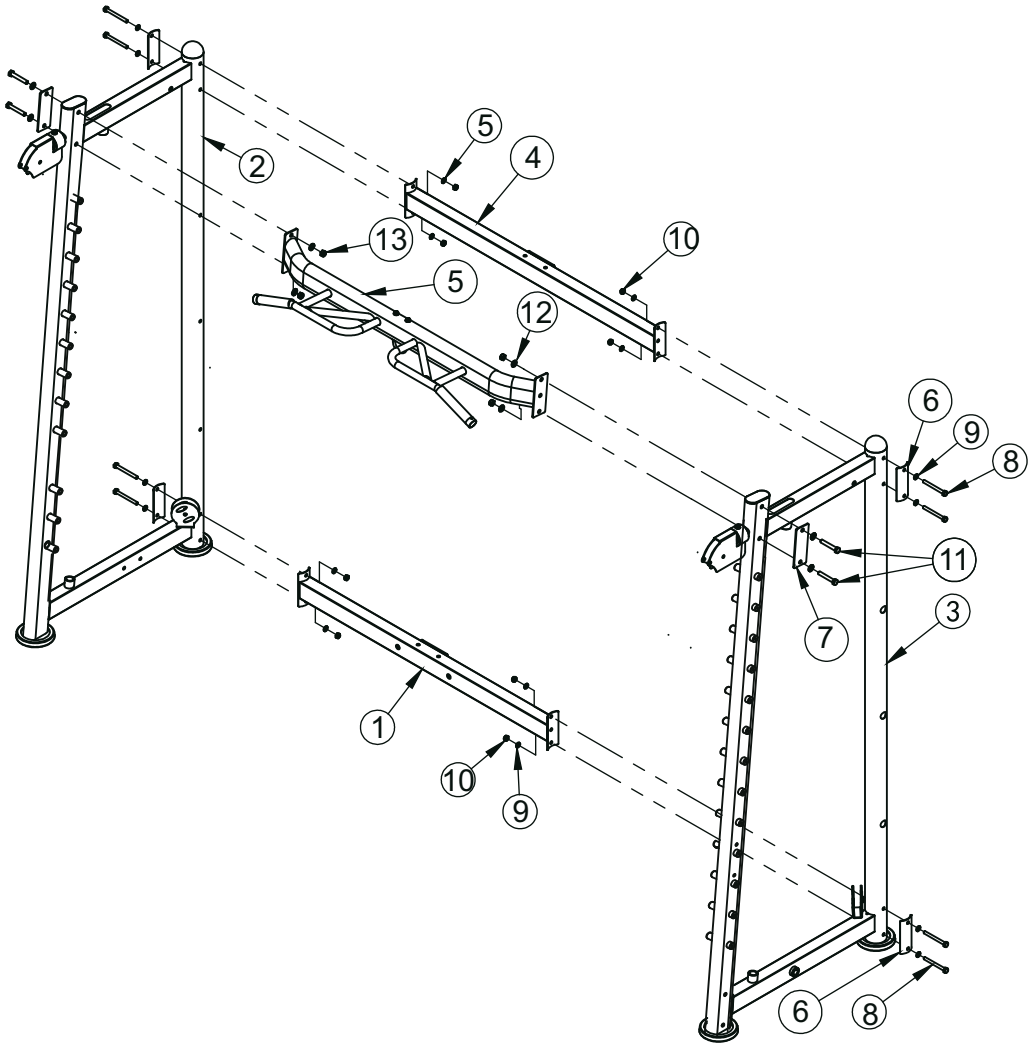
ATTENTION : toutes les vis, écrous et rondelles nécessaires à l'assemblage de ce dispositif d'entraînement sont livrés pré-assemblés. Veuillez desserrer les matériaux de fixation avant chaque étape de montage et suivre les instructions indiquées dans les schémas et les descriptions, puis resserrez les matériaux de fixation à nouveau.

Etape d'assemblage 1
Raccordez le cadre avant gauche (2) et le cadre avant droit (3) à la barre de traction transversale (5). Utilisez pour cela de chaque côté deux vis hexagonales M12x75 (11), quatre rondelles Ø12 (12), quatre écrous de sécurité M12 (13) et une plaque de retenue plate (7).

Reliez le cadre latéral gauche (2) et le cadre latéral droit (3) en bas à l'aide de la barre transversale arrière (1). Utilisez pour cela deux vis hexagonales M10x100 (8), quatre rondelles Ø10 (9), quatre écrous de sécurité M10 (10) et une plaque de retenue courbe (8).

Fixez l'arrière du cadre latéral gauche (2) et le cadre latéral droit (3) ensemble en haut avec la barre transversale (4). Utilisez pour cela deux vis hexagonales M10x100 (8), quatre rondelles Ø10 (9), quatre écrous de sécurité M10 (10) et une plaque de retenue courbe (8).

Remarque :
Veuillez d'abord serrer toutes les vis à la main uniquement, jusqu'à ce que tous les éléments soient parfaitement ajustés. Une fois cela terminé, serrez les vis complètement.



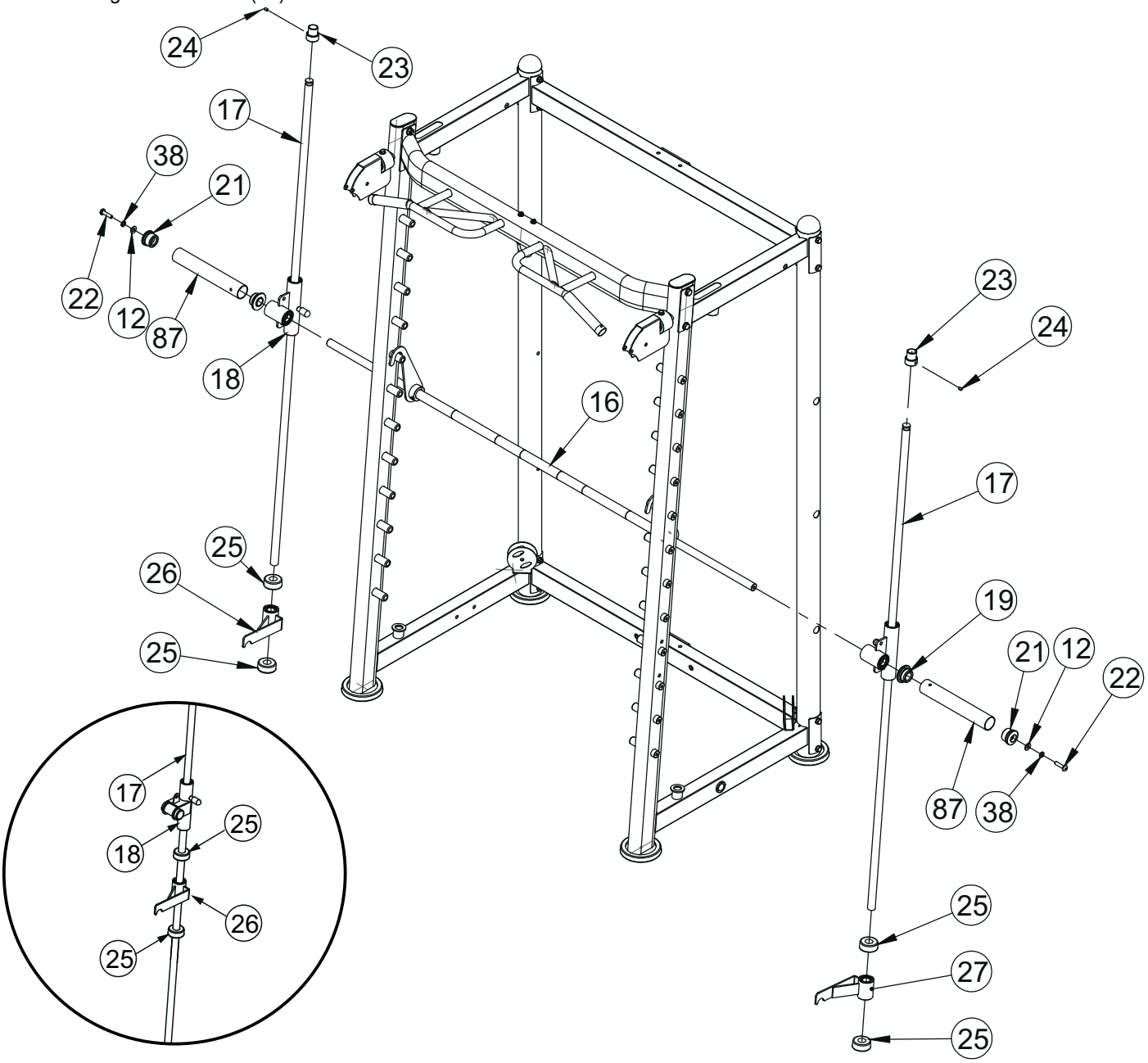
FRA

Etape d'assemblage 2
Accrochez la barre d'haltères (16) avec les crochets de retenue sur les cadres latéraux gauche et droit.

Faites glisser par le haut sur le tube coulissant (17) les éléments suivants :
élément de guidage gauche (18) - butée en caoutchouc ronde (25) - crochet de sécurité gauche (26) - butée en caoutchouc ronde (25) - veuillez également consulter le diagramme de section circulaire.
Il est important de glisser les pièces dans le bon ordre !
Soyez extrêmement prudent lorsque vous glissez l'élément de guidage (18) sur le tube coulissant. L'élément de guidage (18) comporte des roulements à billes qui peuvent être endommagés si le tube de guidage n'est pas correctement aligné.

Un roulement à bille se trouve dans la pièce de guidage. Placez le tube coulissant avec précaution dans la pièce de guidage (28).
Placez maintenant la douille de fixation (23) sur le tube coulissant (17).
Glissez l'élément de guidage gauche (18) avec le tube coulissant (17) sur le support de barre d'haltères (16).
Placez le tube coulissant dans le support inférieur sur le cadre latéral gauche.

Placez maintenant l'extrémité supérieure du tube coulissant avec la douille de fixation (23) dans le support supérieur sur le cadre latéral gauche. Fixez ensuite la douille en serrant la vis à six pans creux M8x10 (24).
Répétez cette procédure avec le tube coulissant droit (17).
Placez ensuite un capuchon (19) aux extrémités droite et gauche de la barre d'haltères (16). Assurez-vous que les capuchons soient correctement alignés.
Glissez un manchon de poids (87) par les extrémités extérieures sur chacune des extrémités droite et gauche de la barre d'haltères (16). Fixez les deux côtés avec un embout rond (21), une rondelle Ø12 (12) et une vis hexagonale M12x40 (22).



Etape d'assemblage 3
Placez le montant avec pied (29) sur la face arrière de la barre transversale assemblée à l'étape 1 et vissez-les ensemble à l'aide d'un M12x30 (37), deux rondelles élastiques Ø12 (38) et deux rondelles Ø12 (12).

Montez le cadre de base de « butterfly » (28) sur la jonction de la traverse inférieure et du tube de support (29) et vissez-les à l'aide de trois vis hexagonales M10x90 (39), six rondelles Ø10 (9) et trois écrous de sécurité M10 (10).

Placez les deux supports de disques d'haltères (34) dans les supports sur le côté du chariot de poids (32) et fixez chacun d'eux avec une vis à six pans creux M8x10 (24).

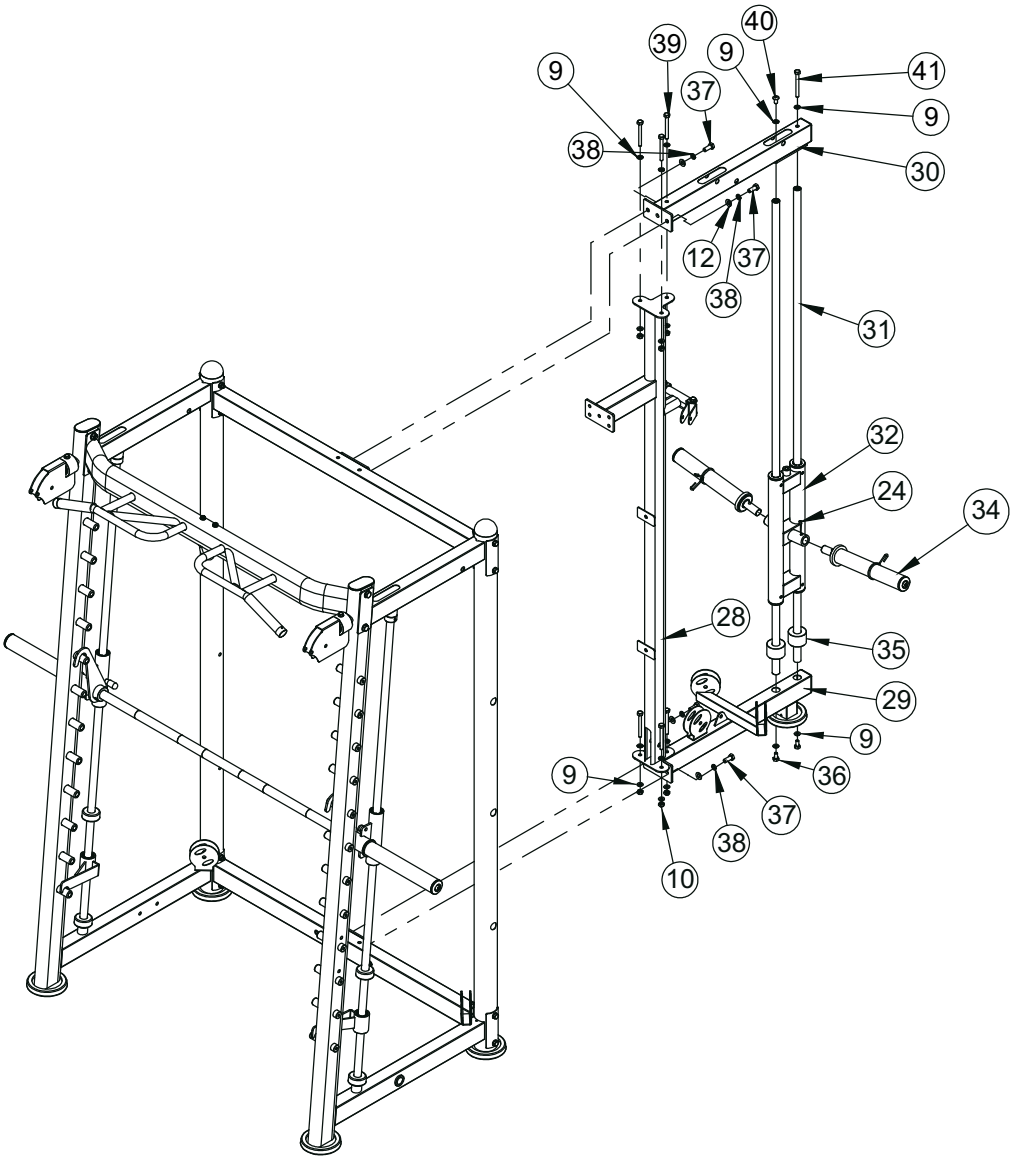
Glissez les deux tubes coulissants (31) dans les supports du chariot de poids (32).
Veillez à ce que les deux supports de disques d'haltères sur le chariot de poids soient orientés vers le haut.
Glissez une butée ronde en caoutchouc Ø60x42 (35) sur chacun des tubes coulissants par le bas (31).

Placez ensuite les tubes coulissants (31) dans les trous de perçage du tube de support (29) et fixez chacun d'eux sur le tube de support inférieur (29) par le bas avec une vis hexagonale M10x20 (36) et une rondelle Ø10 (9).

Placez maintenant le tube de raccordement (30) par le haut sur le tube coulissant (31). Fixez le tube coulissant arrière (31) avec une vis hexagonale M10x95 (41) et une rondelle Ø10 (9). Fixez le tube coulissant arrière (31) avec une vis à six pans creux M10x20 (40) et une rondelle Ø10 (9).

Fixez le tube de raccordement (30) à l'aide de 3 vis hexagonales M10x90 (30), 6 rondelles et 3 écrous de sécurité M10 (10) par le haut sur le cadre transversal et sur le cadre de base de « butterfly » (28).

Fixez le tube de raccordement (30) latéralement au cadre transversal supérieur à l'aide de deux vis hexagonales M12x30 (37), deux rondelles élastiques Ø12(38) et deux rondelles Ø12 (12).



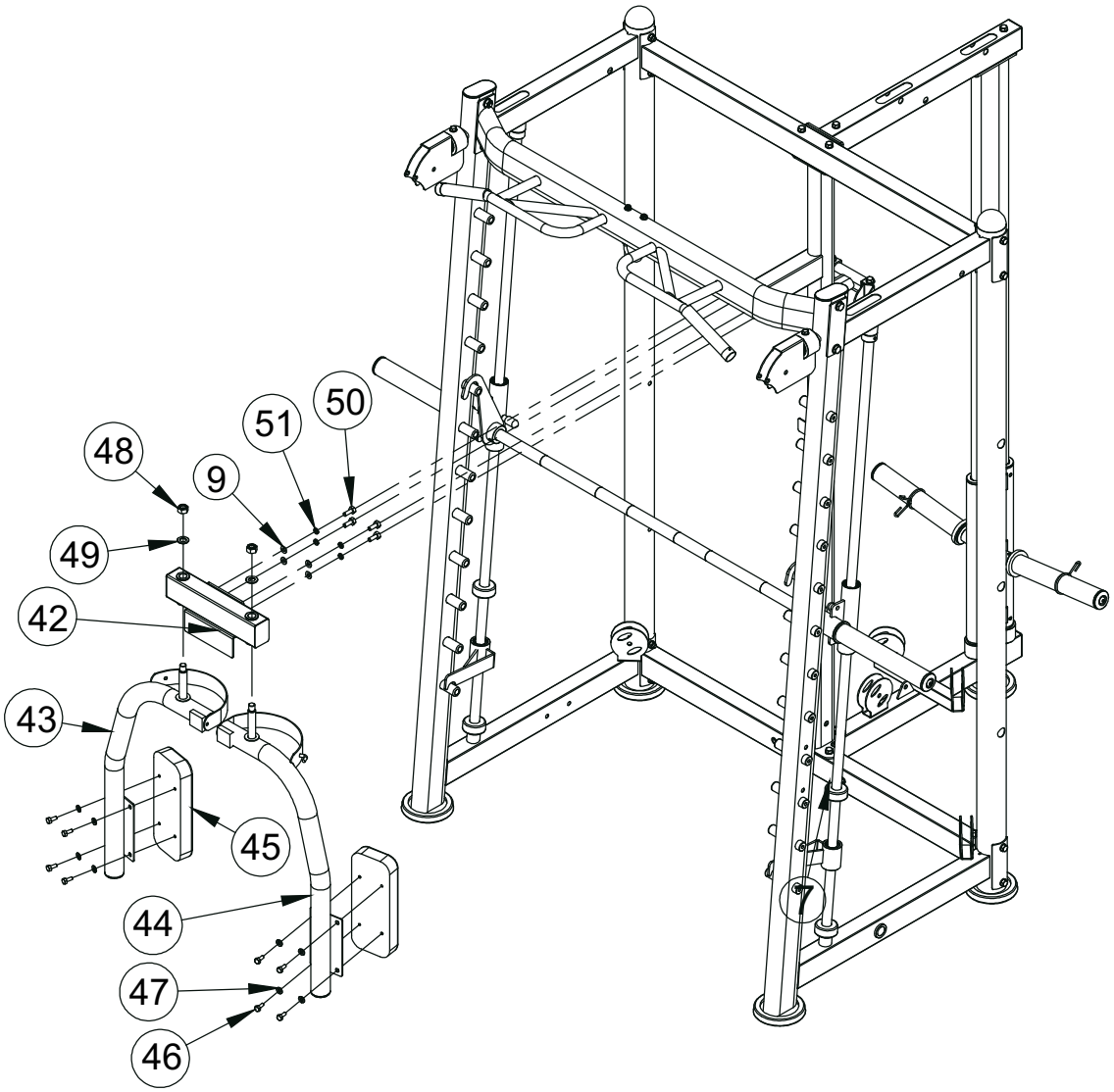
FRA

Etape d'assemblage 4
Fixez la pièce de raccordement (42) au tube de base de « butterfly » à l'aide de quatre vis hexagonales M10x25 (50), quatre rondelles élastiques Ø10 (51) et quatre rondelles Ø10 (9).

Placez le bras de « butterfly » gauche (43) dans le support gauche de la pièce de raccordement (42) et fixez-le par le haut avec une rondelle Ø16 (49) et un écrou M16 (48).

Montez le coussin des bras (45) sur la plaque de fixation du bras de « butterfly » gauche (43) à l'aide de quatre vis hexagonales M8x20 (46) et quatre rondelles Ø8 (47).

Répétez cette procédure avec le bras droit de « butterfly » (44).



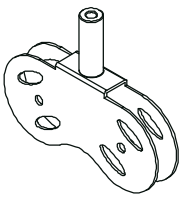
Etape d'assemblage 5
Desserrez et retirez les trois poulies simples (R1, R2 et R4) du cadre.
Raccordez l'extrémité du câble de traction (55) au support du chariot de poids.
Faites passer le câble de traction (55) à travers la poulie simple (R1) et remontez la poulie simple (R1) sur le cadre en T.
Faites passer le câble de traction (55) à travers la poulie simple (R2) et la poulie simple (R4). Remontez ensuite les deux poulies (R2 et R4) sur le cadre.

Desserrez la poulie supérieure (R3) de la poulie double (57). Tirez le câble de traction (55) vers le bas pour former une boucle suffisamment large sous la poulie simple (R2) pour y insérer la poulie (R3). Remontez ensuite cette dernière sur le support de poulie supérieur de la poulie double (57).

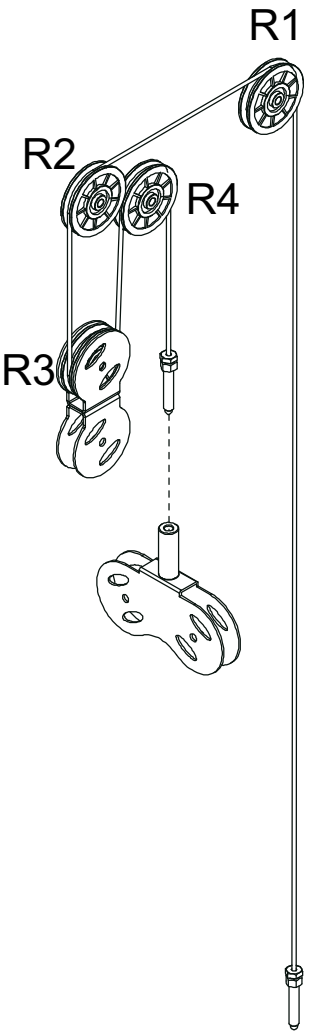
Fixez ensuite l'extrémité du câble de traction (55) sur le support de la poulie double avec la fixation (56).

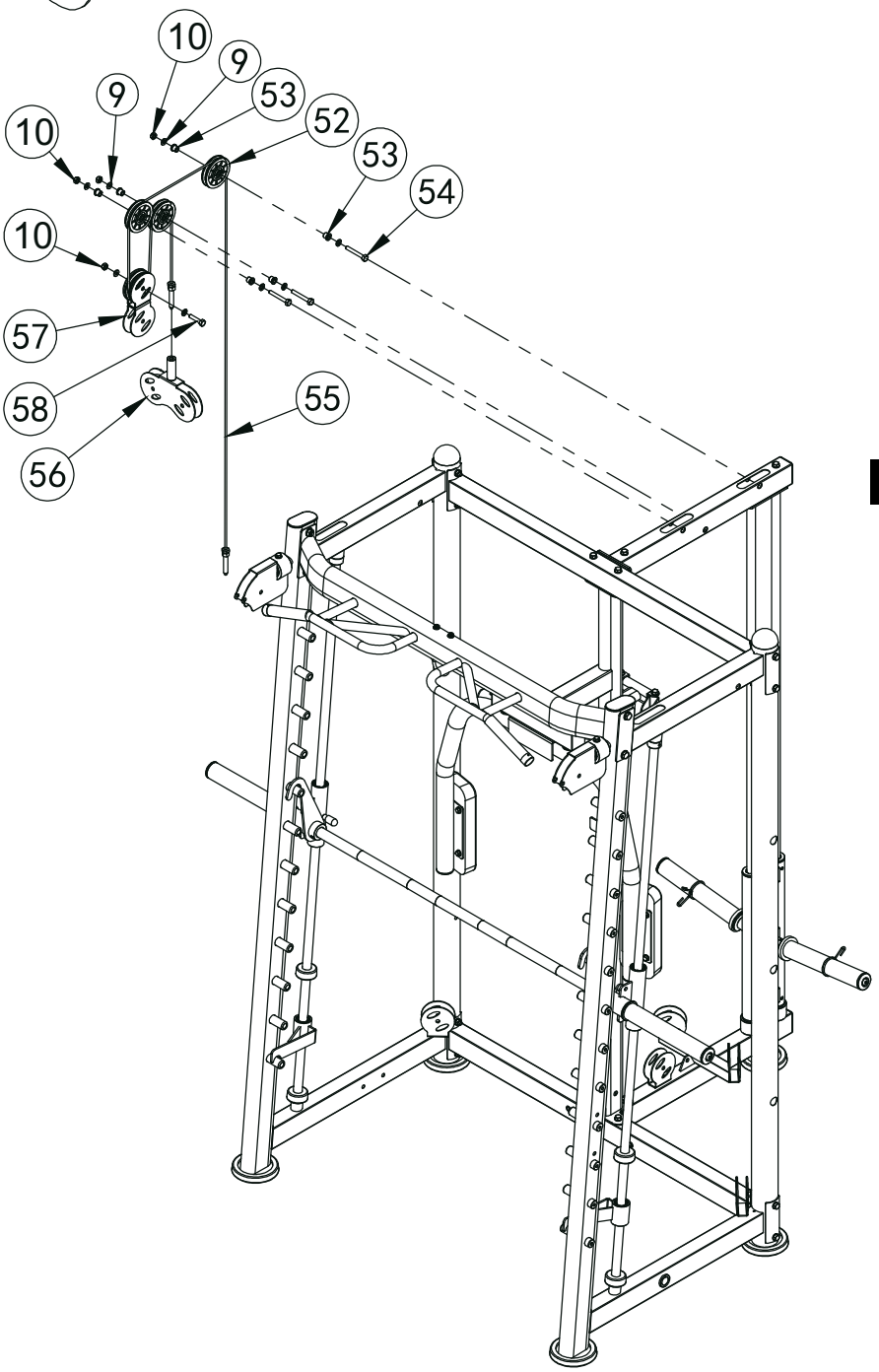
Poulie double parallèle (57)

Poulie double avec fixation (56)



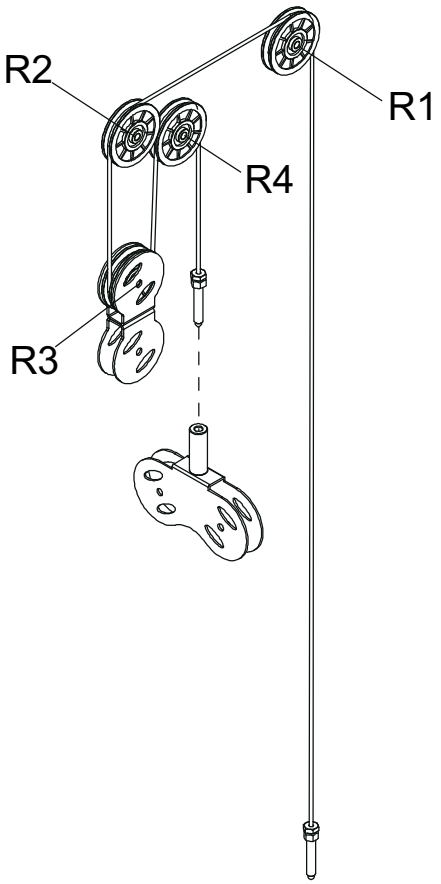
Câble de traction (55) - Longueur 2 515 mm

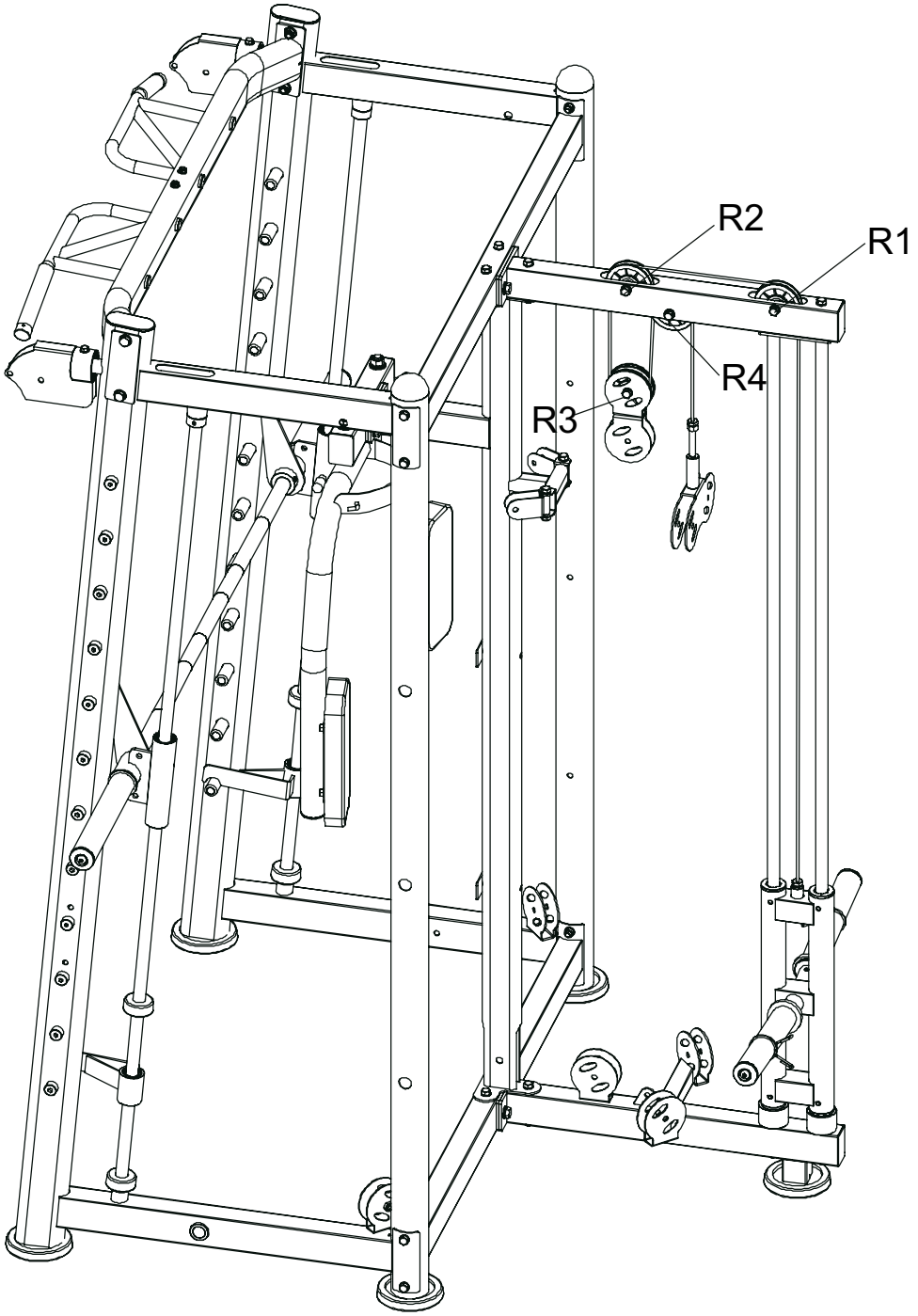




FRA

Etape d'assemblage 5





Etape d'assemblage 6
Desserrez les deux poulies simples (R1 et R2) sur la face arrière du cadre de base de « butterfly ».

Accrochez l'œillet à l'extrémité du câble de traction (60) sur le crochet du bras de « butterfly » gauche.

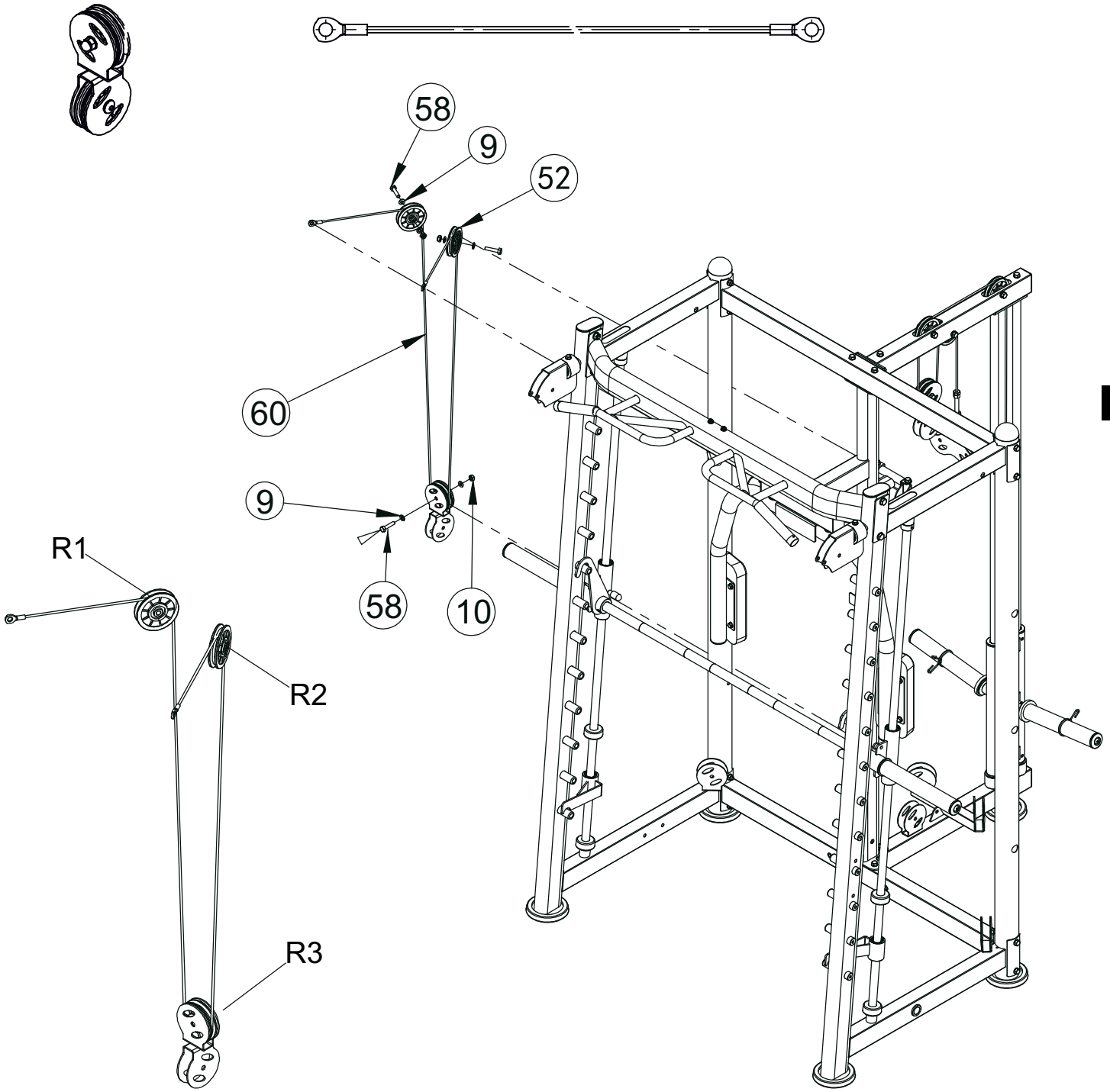
Faites passer le câble de traction (60) sur la poulie simple (R1) et remontez-le sur le cadre de base de « butterfly ».

Faites passer le câble de traction (60) sur la poulie simple (R2) et remontez-le sur le châssis de base de « butterfly ».

Accrochez l'œillet à l'extrémité du câble de traction (60) sur le crochet du bras droit de « butterfly ».

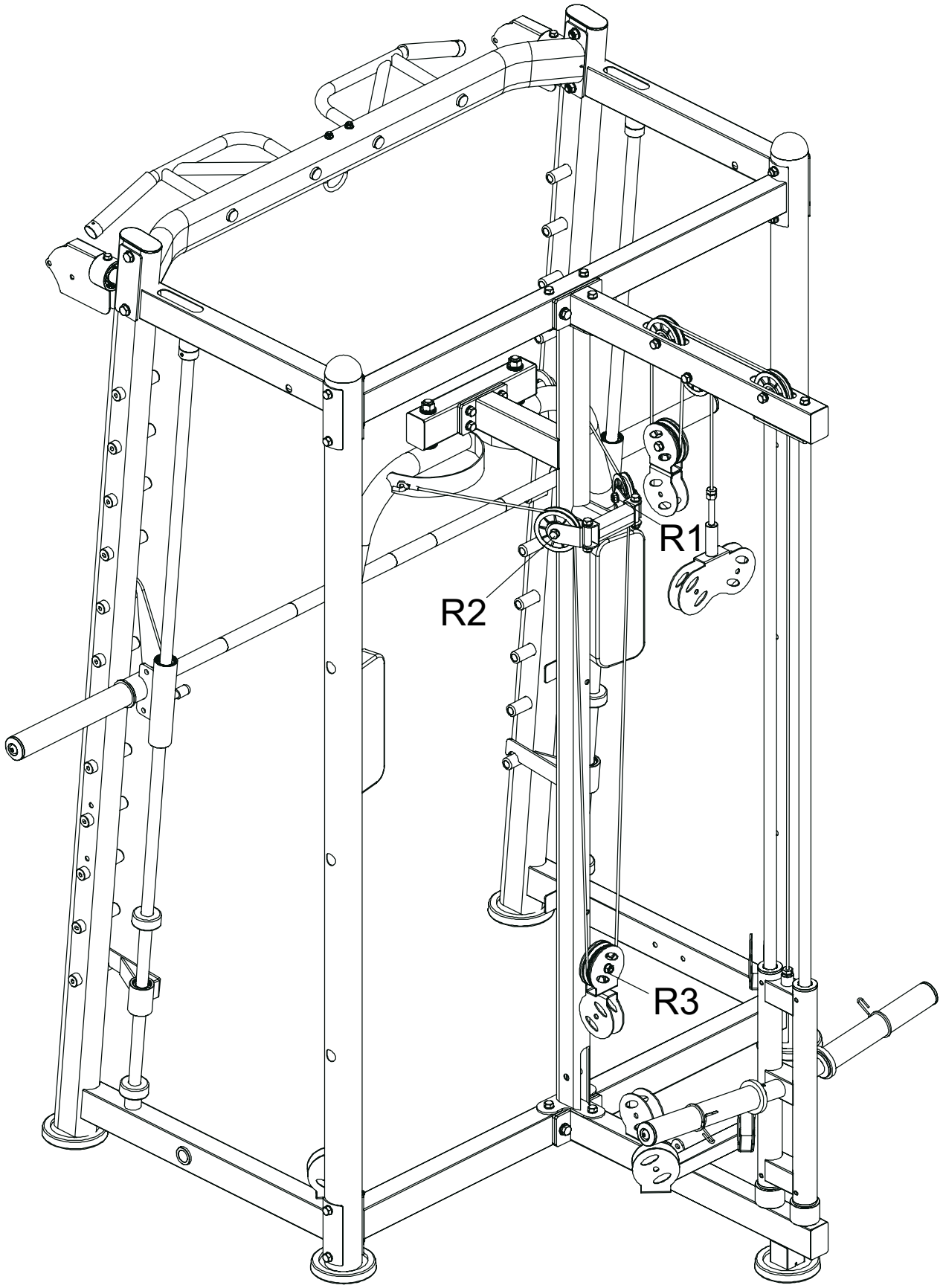
Desserrez la poulie supérieure (R3) de la poulie double en croix (59). Tirez le câble de traction (60) vers le bas pour former une boucle sous les deux poulies simples (R1&R2) et placez-y la poulie (R3). Remontez la poulie (R3) sur le support dans la poulie double (59).

Poulie double en croix (59) **Câble de traction (60) - Longueur 3 100 mm**



FRA

Etape d'assemblage 6



Etape d'assemblage 7
Avant de commencer cette étape, enlevez la bille d'écartement à une extrémité du câble de traction (61). Desserrez pour cela l'écrou et retirez la vis hexagonale. Desserrez ensuite le support en U de l'extrémité du câble. Vous pouvez maintenant retirer la bille d'écartement et le support arrondi.

Desserrez la poulie simple (R1) du support mobile et la poulie simple (R2) du cadre supérieur. Faites glisser l'extrémité du câble de traction (61) dont vous venez de retirer la bille d'écartement à travers le trou du support mobile. Faites passer le câble de traction (61) dans le tube supérieur du cadre jusqu'à ce qu'il sorte de l'ouverture où se trouvait la poulie simple (R2). Fixez les poulies simples (R1) et (R2) à leur position d'origine.

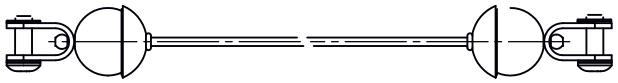
Passez maintenant le câble de traction (61) sous les poulies simples (R3) et (R4) comme indiqué sur le schéma.

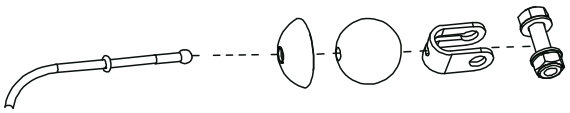
Ensuite, faites passer le câble de traction (61) vers le haut et sur les deux poulies (DR1 & DR2) de la poulie double avec la fixation.

De là, faites redescendre le câble de traction (61) et faites-le passer sous les poulies simples (R5) et (R6).

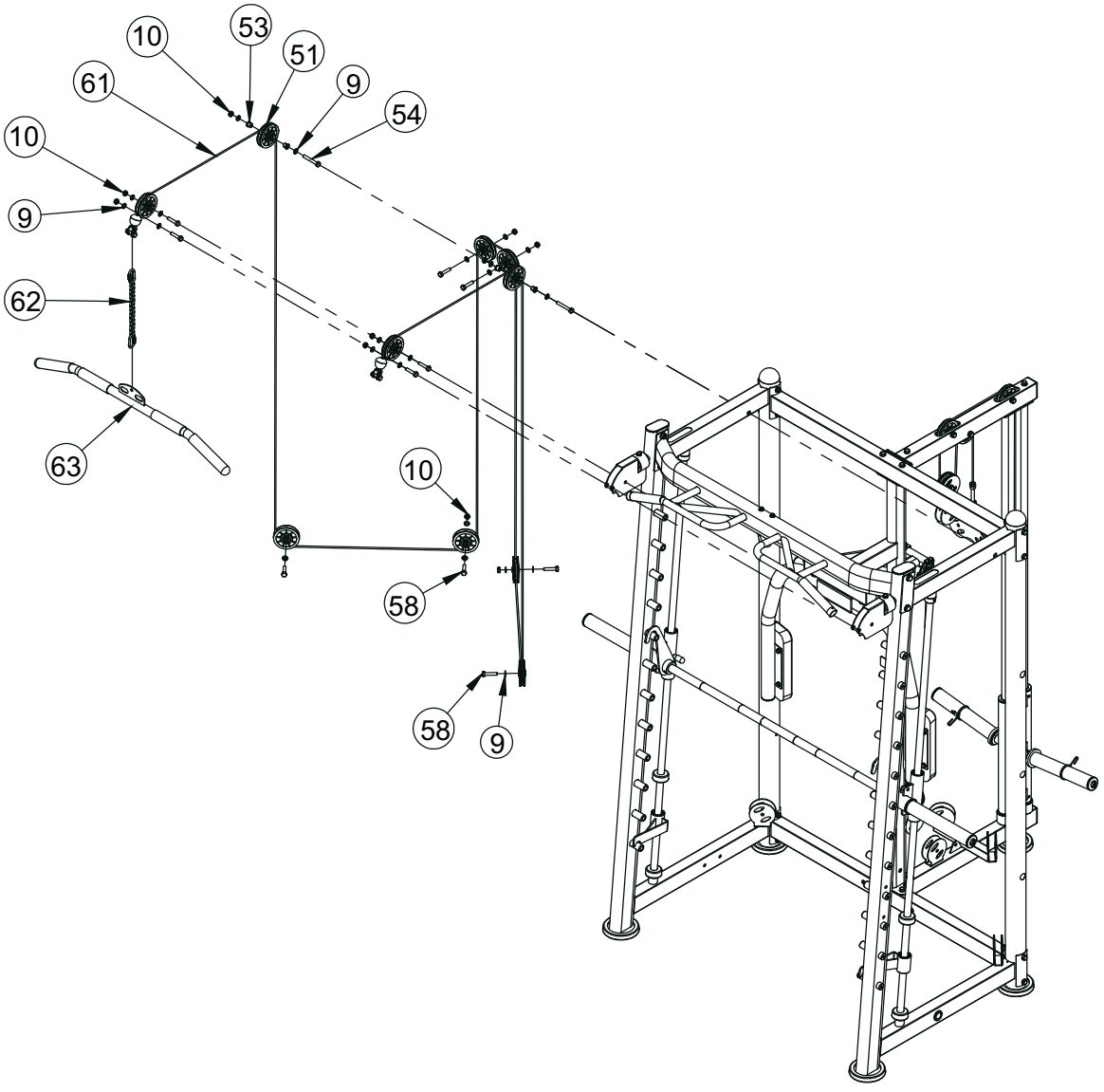
Desserrez maintenant la poulie simple (R7) du cadre supérieur et la poulie simple (R8) du support mobile. Faites passer le câble par le bas à travers l'ouverture où une seule poulie (R7) a été fixée et vers l'avant à travers le cadre. L'extrémité du câble de traction doit ensuite être renvoyée par l'ouverture du support mobile. Remettez les poulies (R7) et (R8) à leur position d'origine.

A la fin de cette étape de montage, replacez la bille d'écartement sur l'extrémité du câble de traction (61).



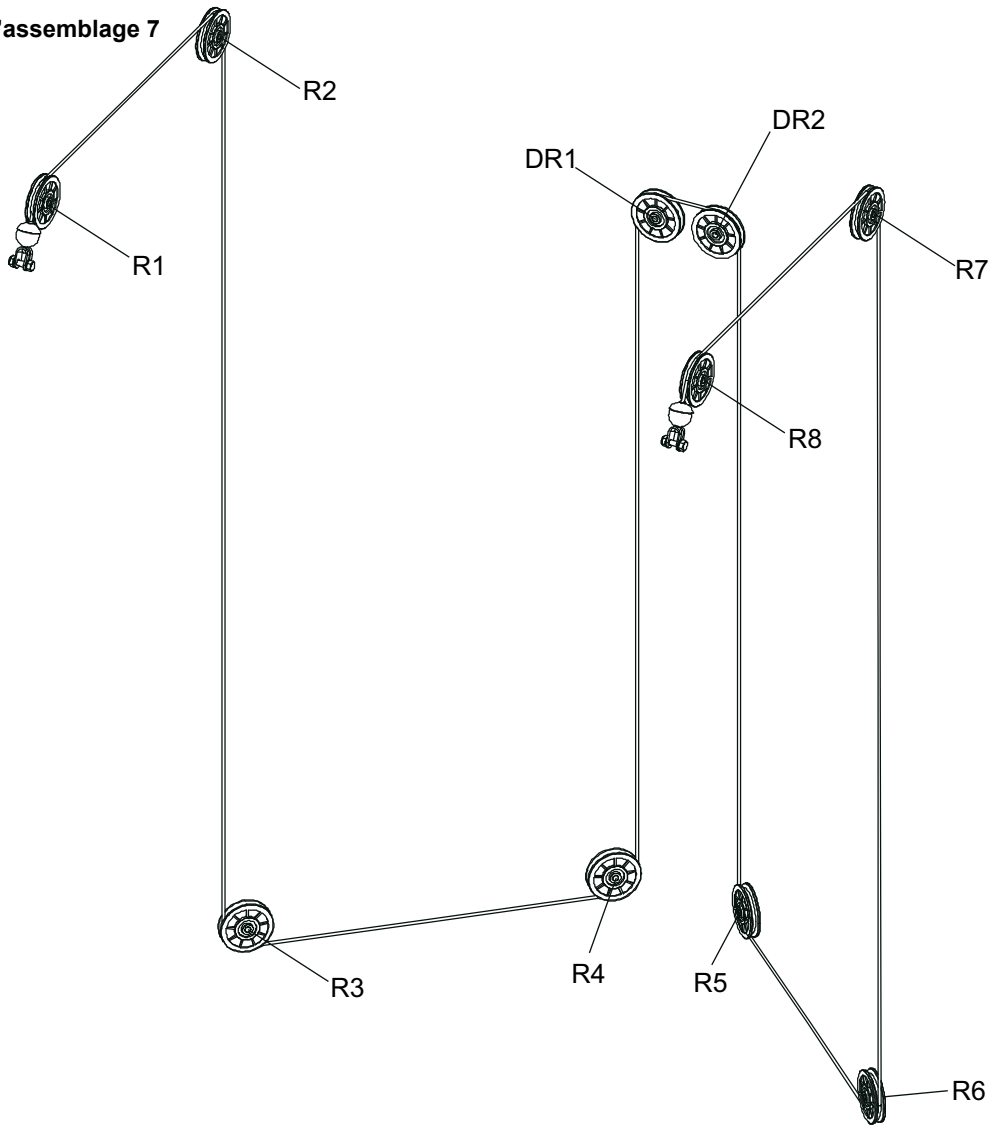


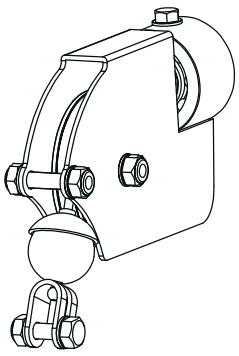
Câble de traction (61) - Longueur 10 215 mm

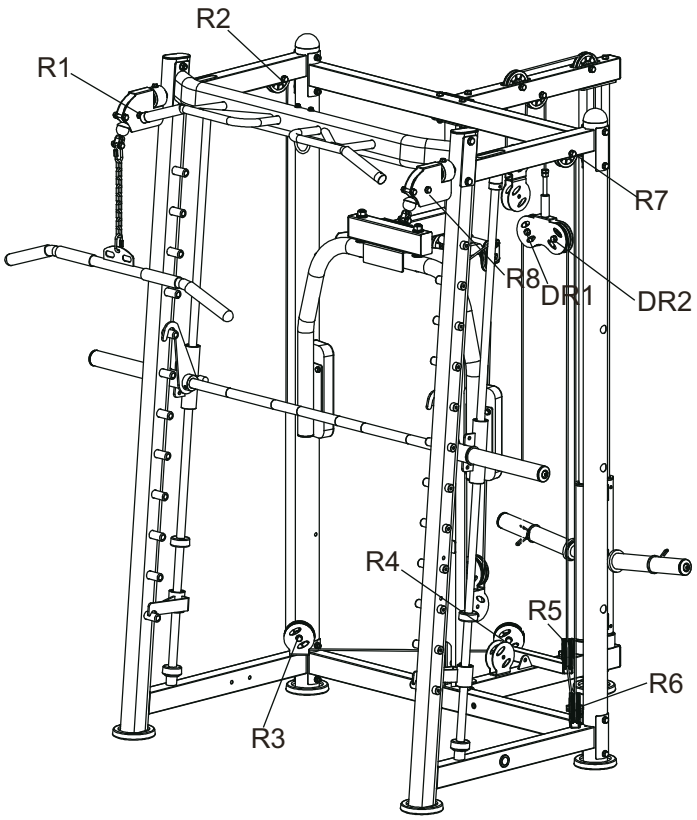


FRA

Etape d'assemblage 7







Etape d'assemblage 8
Fixez le repose-pied (68) avec les vis hexagonales M10x25 (50) et deux rondelles Ø10 (9) sur le tube transversal inférieur.
Démontez la bille d'écartement de l'extrémité du câble de poulie (69) en desserrant l'écrou et en retirant la vis hexagonale. Desserrez le support en U de l'extrémité du câble. Retirez maintenant la bille d'écartement et le support arrondi.

Prenez maintenant une chaîne avec un mousqueton à chaque extrémité (62). Raccordez un mousqueton à l'œillet situé à l'extrémité du câble de poulie (62). Accrochez l'autre mousqueton à l'œillet du tube du montant arrière.
Poussez l'autre extrémité du câble de poulie (69) vers le haut et autour de la poulie inférieure (R1) sur la poulie double (57).

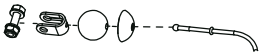
Tirez l'extrémité du câble de la poulie (69) vers le bas et faites-la passer à travers la poulie (R2) sur le tube du montant.
Ramenez l'extrémité du câble de la poulie (69) vers le haut et faites-la passer par la poulie inférieure (R3) de la poulie en croix (59).

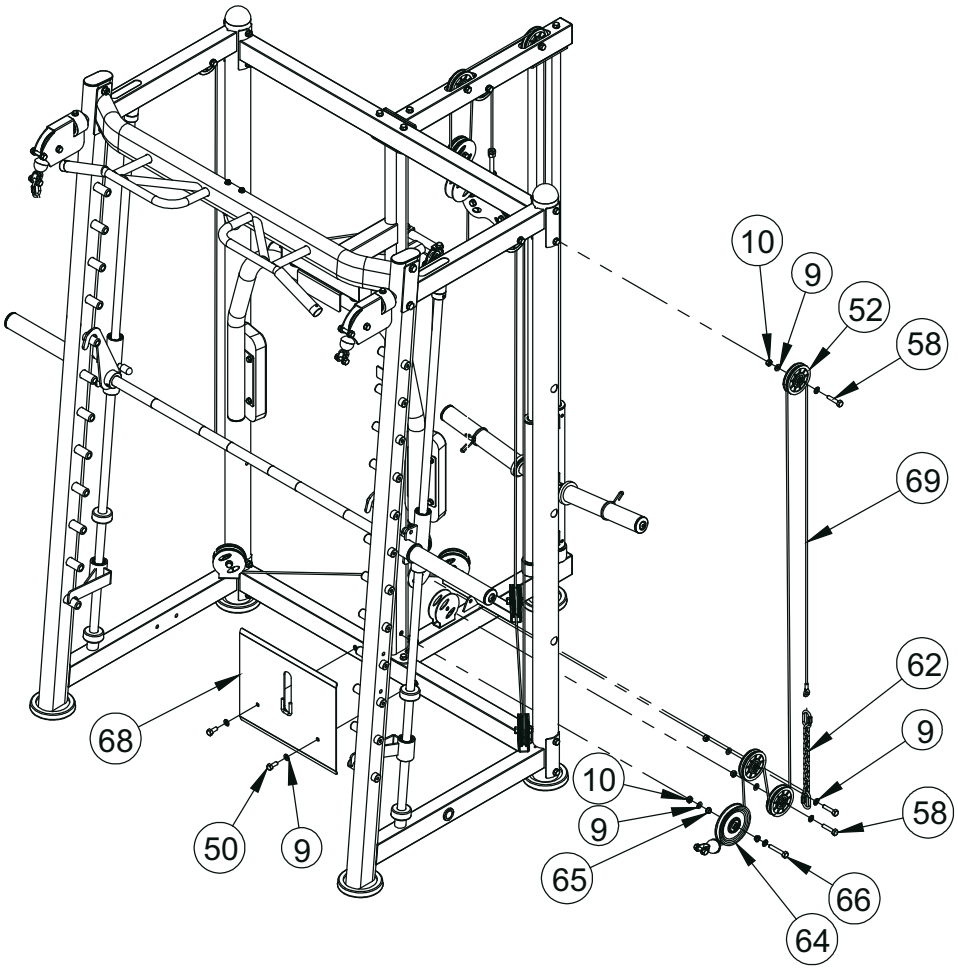
Introduisez ensuite l'extrémité du câble de poulie (69) sous la grande poulie (64) par l'arrière à travers l'ouverture du repose-pied (68).
Replacez la poulie simple (R1) dans le cadre de base de « butterfly » de façon à ce que le câble de la poulie (76) passe sous la poulie.

Fixez la bille d'écartement sur l'extrémité du câble de la poulie (69).

Câble de poulie (69) - long 3 590 mm

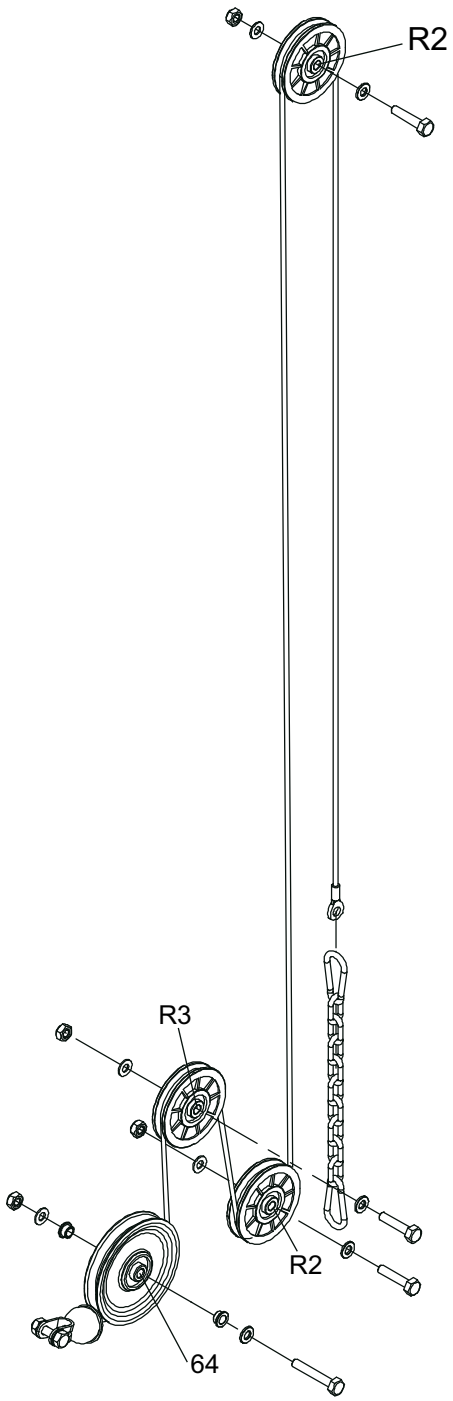
Chaîne avec 2 mousquetons (62)

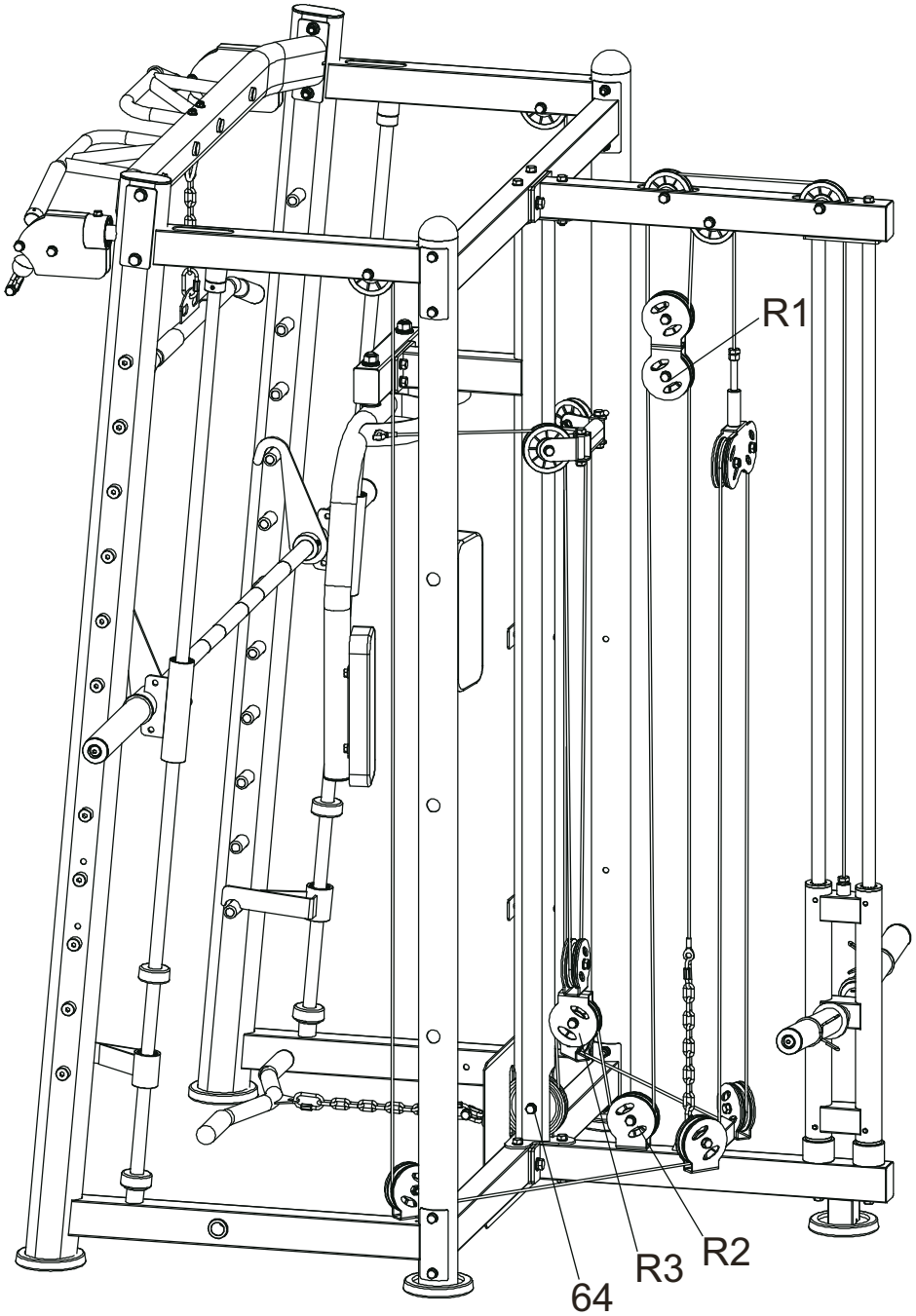




FRA

Etape d'assemblage 8



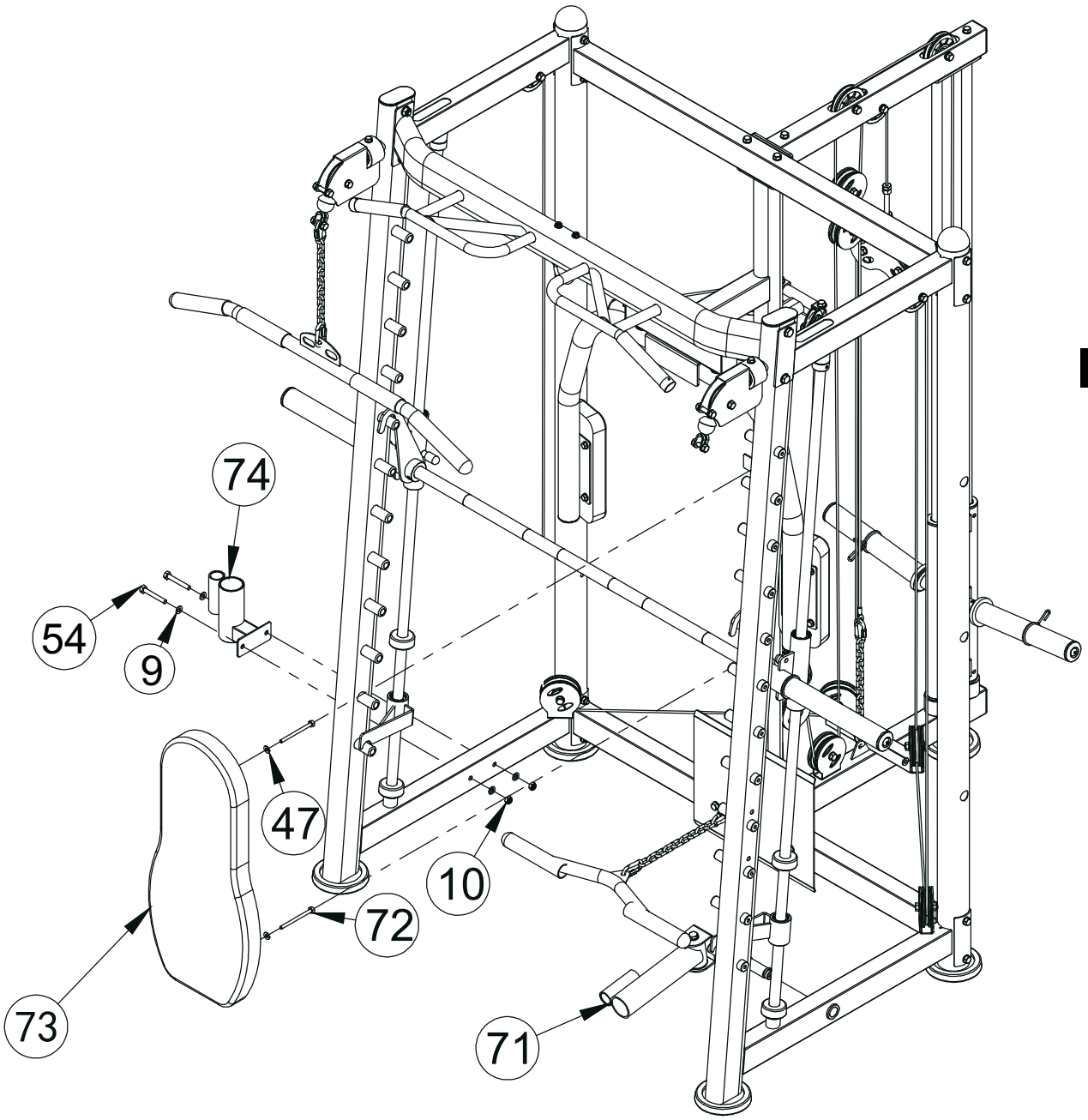


Etape d'assemblage 9
Fixez le coussin de dossier (73) au cadre de base de « butterfly » à l'aide de deux vis hexagonales M8x100 (72) et deux rondelles Ø8 (47).

Fixez les supports de barre d'haltères fixes (74) de l'extérieur sur le tube inférieur du cadre latéral. Utilisez pour cela deux vis hexagonales M10x70 (54), quatre rondelles Ø10 (9) et deux écrous de sécurité M10 (10).

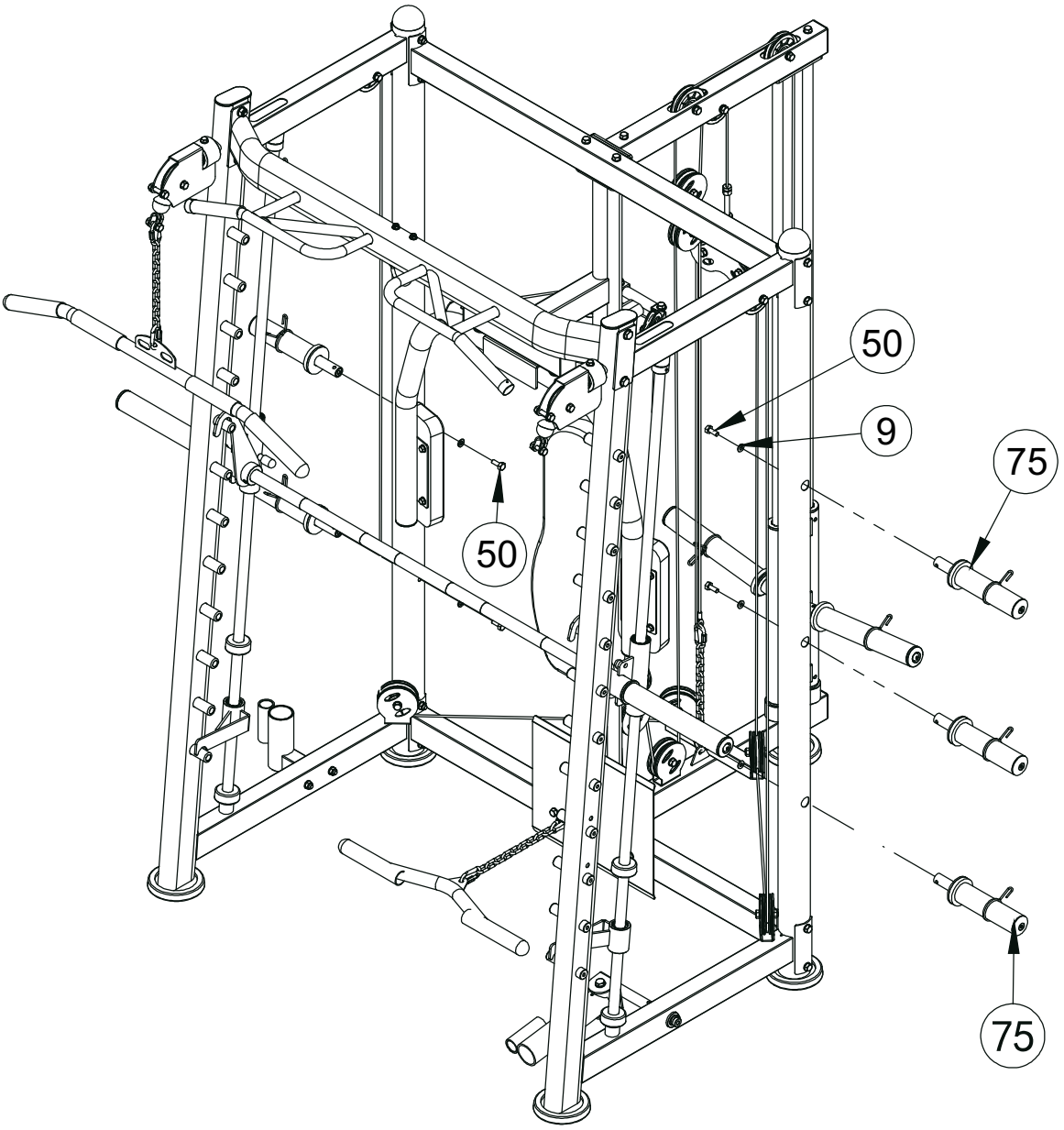
Placez le support de barre d'haltères mobile (71) sur le tube inférieur du cadre latéral gauche.

Remarque : Les supports de barre d'haltères réglables (63) peuvent être fixés à l'extérieur ou à l'intérieur du cadre latéral gauche. Cependant, si vous disposez de suffisamment d'espace sur les côtés de votre équipement, nous vous conseillons de placer les supports plutôt à l'extérieur.

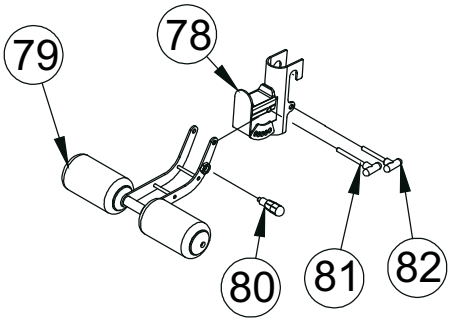


FRA

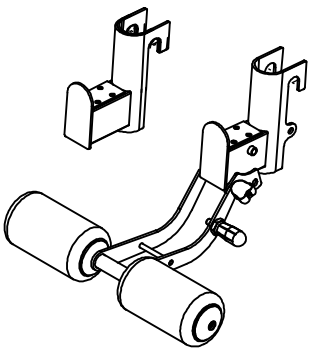
Etape d'assemblage 10
Fixez trois supports de disques de poids (75) par l'extérieur des montants arrière du cadre latéral droit et gauche à l'aide d'un boulon à tête hexagonale M10x25 (50) et d'une rondelle Ø10 (9) pour chaque support.



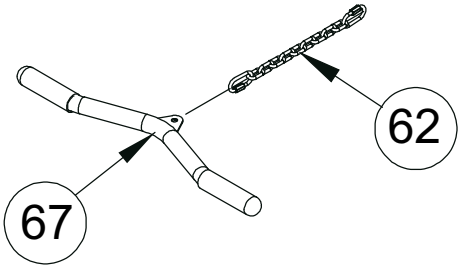
Equipment
Fixez le cadre de développé des jambes (79) avec la goupille de blocage à tête ronde (80) et la goupille en T Ø10x100 mm (81) sur le support de barre d'haltères courte (78). Placez ensuite les trous du support (78) dans la position souhaitée sur le montant avant du cadre latéral droit ou gauche et fixez-les avec la goupille en T Ø10x75 (82).



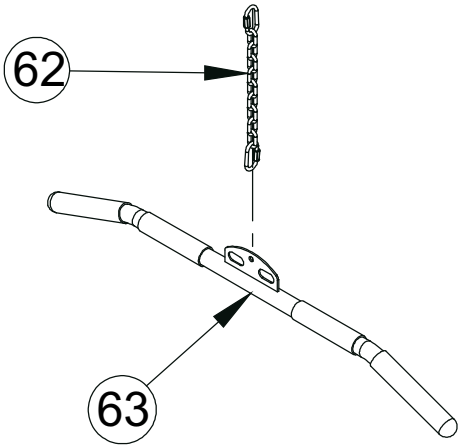
Support pour l'entraînement avec des barres d'haltères libres, version courte avec support de jambes réglable en hauteur pour tirage poitrine (plateau de gauche)

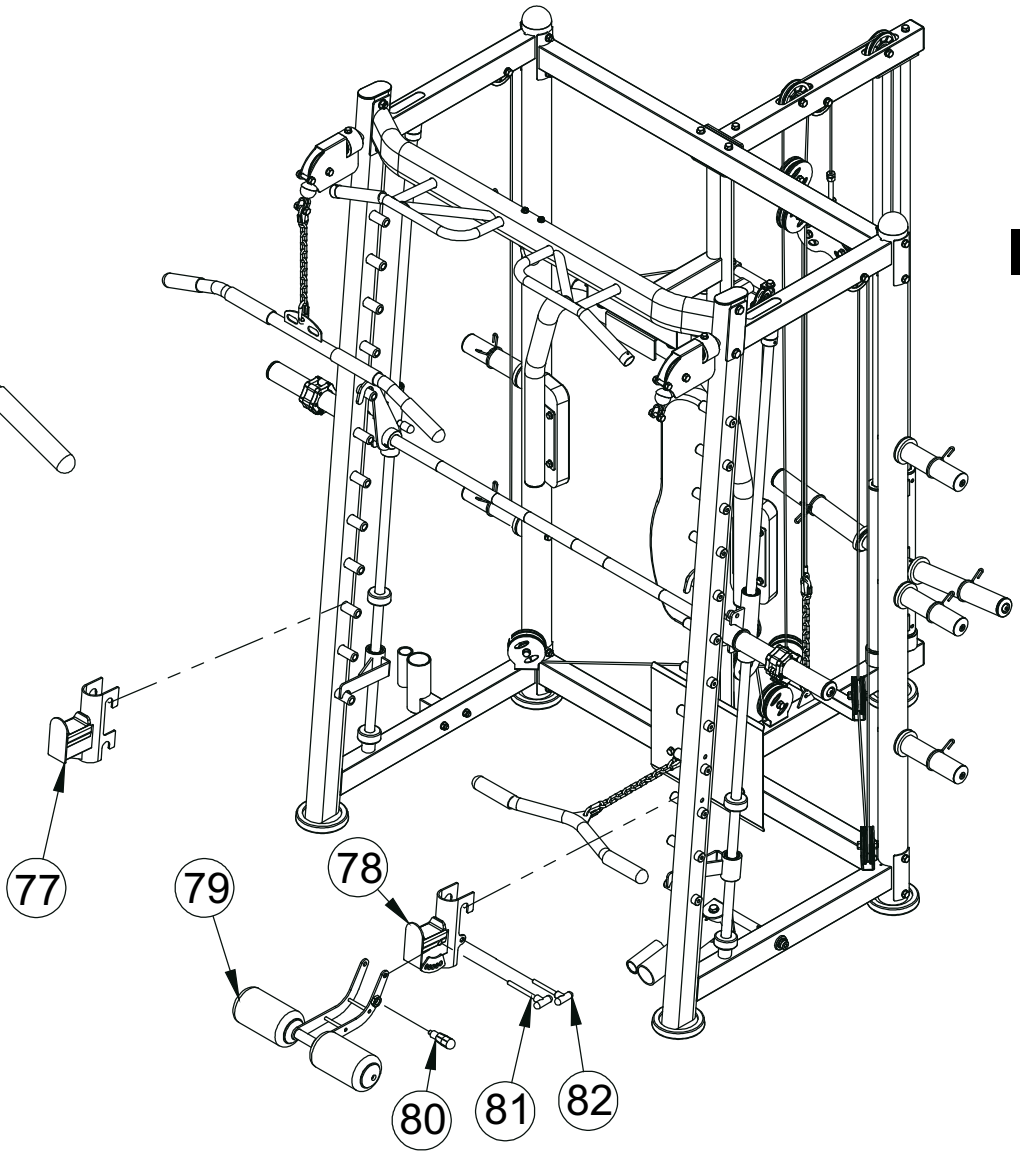


Large barre de tirage avec chaîne



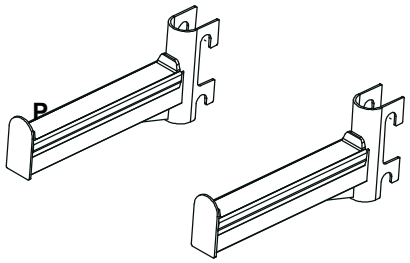
Large barre de tirage avec chaîne



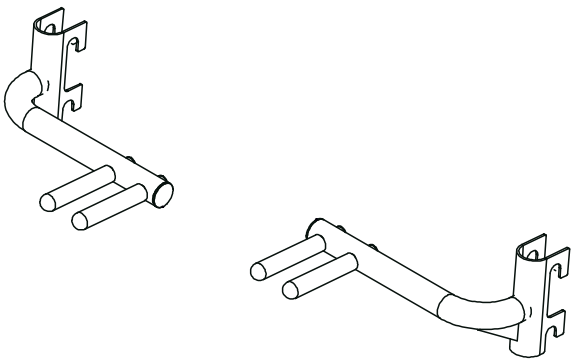


FRA

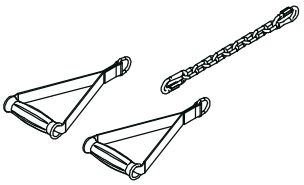
Stockage et sécurité pour l'entraînement avec barre d'haltères libre, version longue

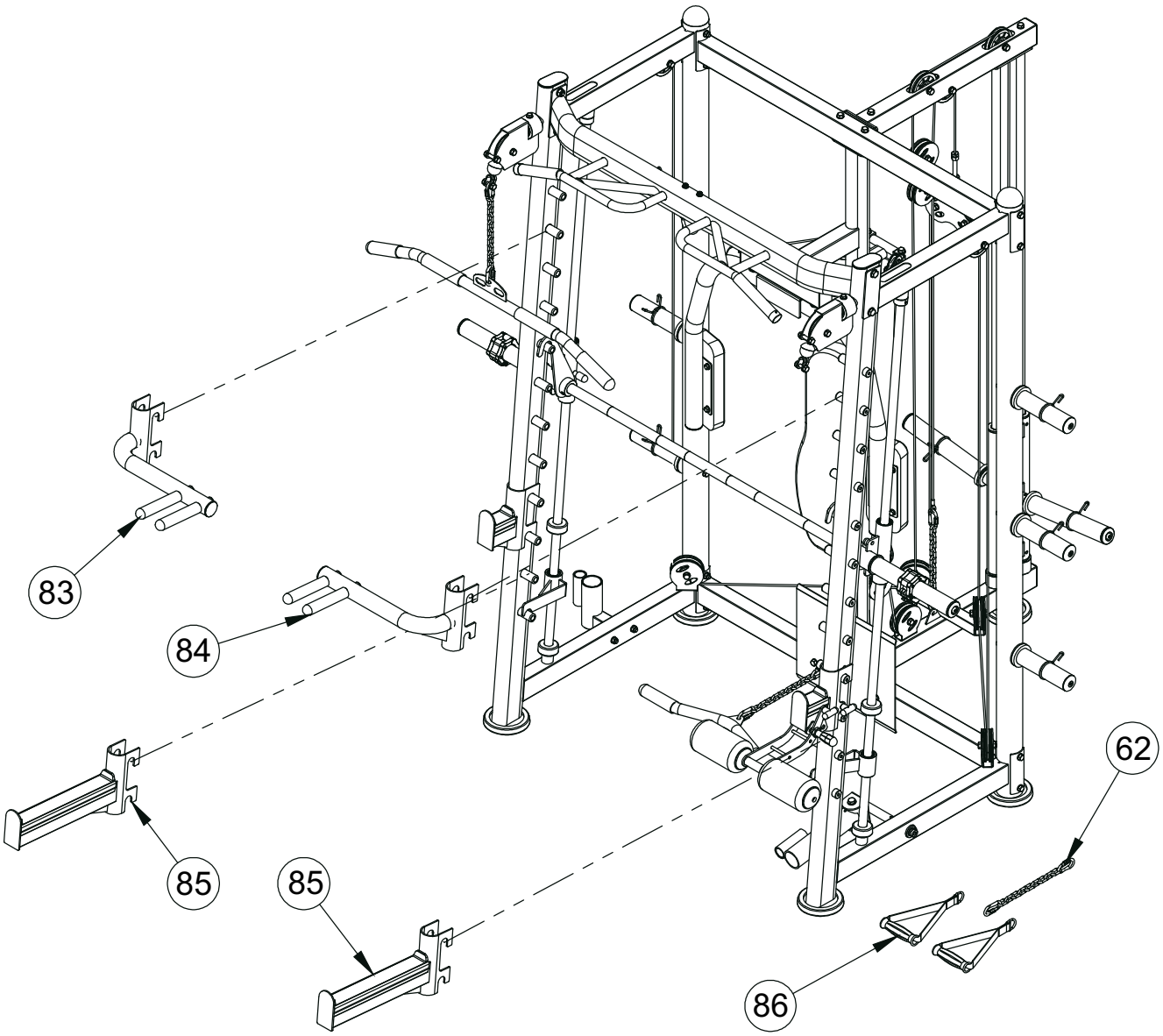


Poignées pour dips et pompes



oignées individuelles - 2 pièces

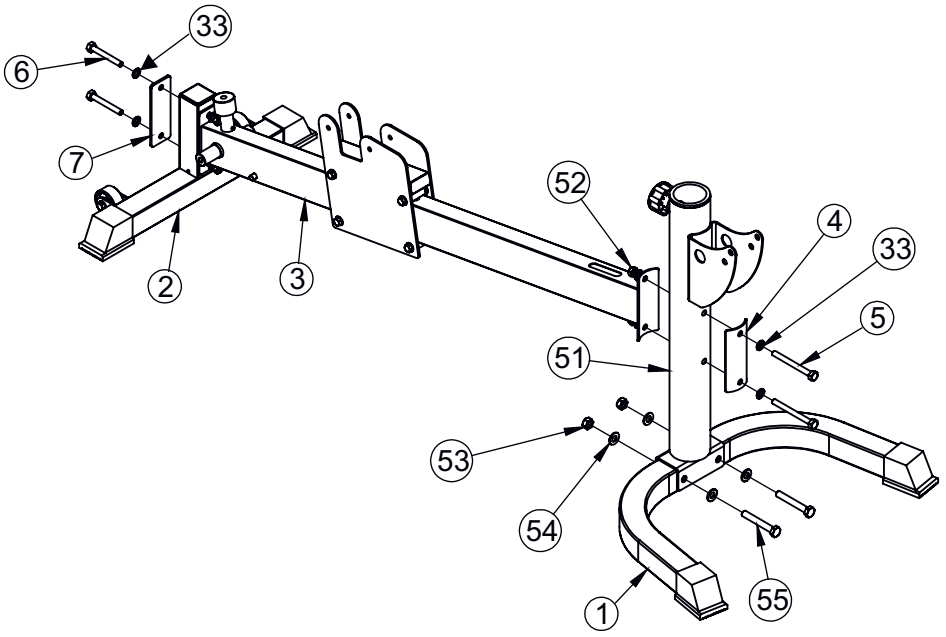




Etape d'assemblage 1
Fixez le tube inférieur arrière (2) au tube de base (3) à l'aide de deux vis hexagonales M10x75 (6), quatre rondelles Ø10 (33), deux écrous de sécurité M10 (52) et la plaque de retenue droite (7).

Posez ensuite le tube vertical (51) sur le tube de socle avant (1) et fixez-le avec deux vis hexagonales M12x75 (55), quatre rondelles Ø12 (54) et deux écrous de sécurité M12 (53).

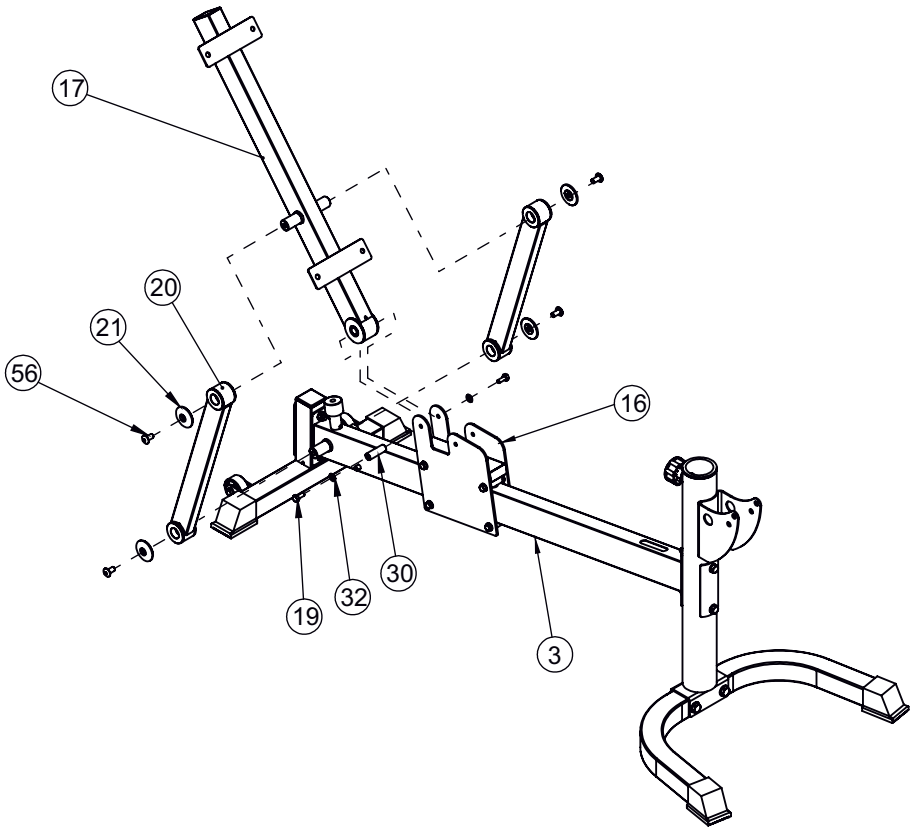
Fixez maintenant le tube vertical (51) au tube de base (3) à l'aide de deux boulons hexagonaux M10x100 (5), quatre rondelles Ø10 (33), deux écrous de sécurité M10 (52) et la plaque de retenue courbe (4).



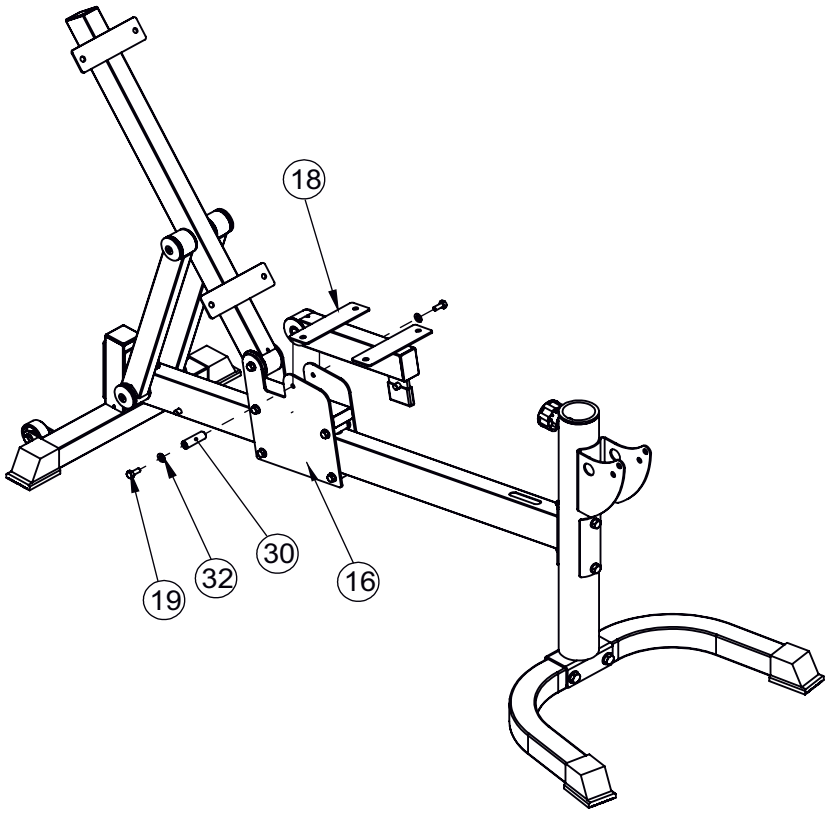
Etape d'assemblage 2
Fixez le tube de support (17) avec deux vis hexagonales M8x20 (19), chacune avec une rondelle Ø8 (32) et un tube d'écartement (30) sur le support arrière de la glissière (16).

Placez ensuite les deux tubes coulissants (20) à droite et à gauche du support sur le tube de base (3) et dans le réceptacle sur le tube support (17) et fixez-le avec deux capuchons en aluminium (21) et deux vis à six pans creux M10x16 (56).

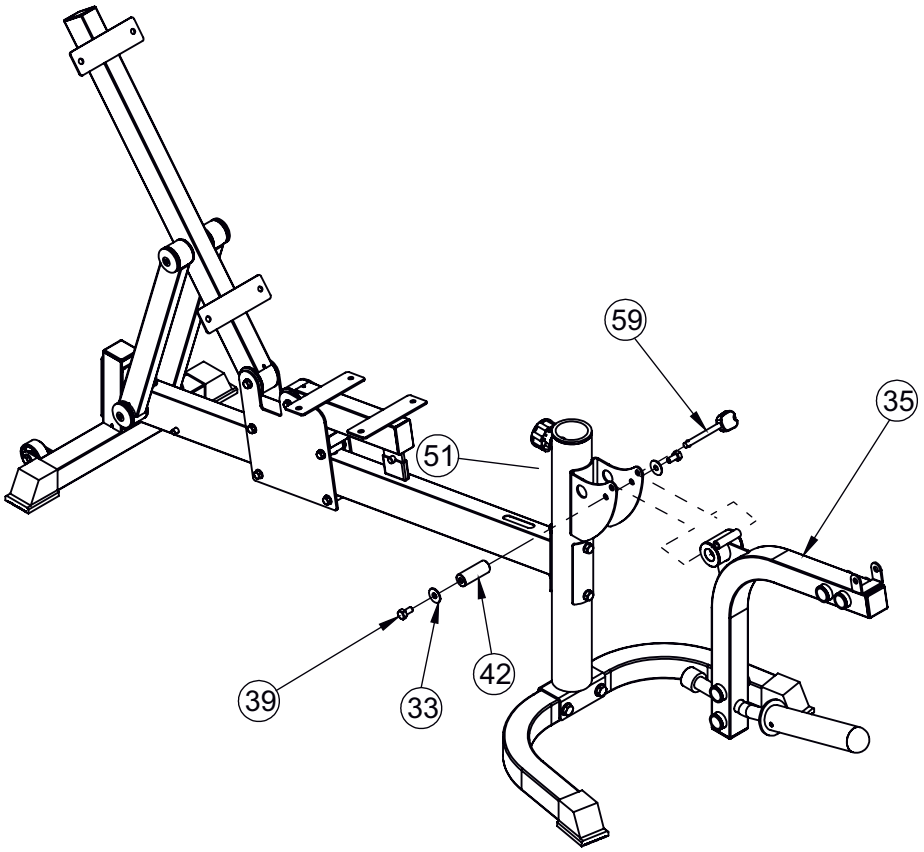
FRA



Etape d'assemblage 3
Fixez le cadre de base (18) à la fente avant de la glissière (16) à l'aide de deux boulons hexagonaux M8x20 (19), deux rondelles Ø8 (32) et un tube d'écartement (30).

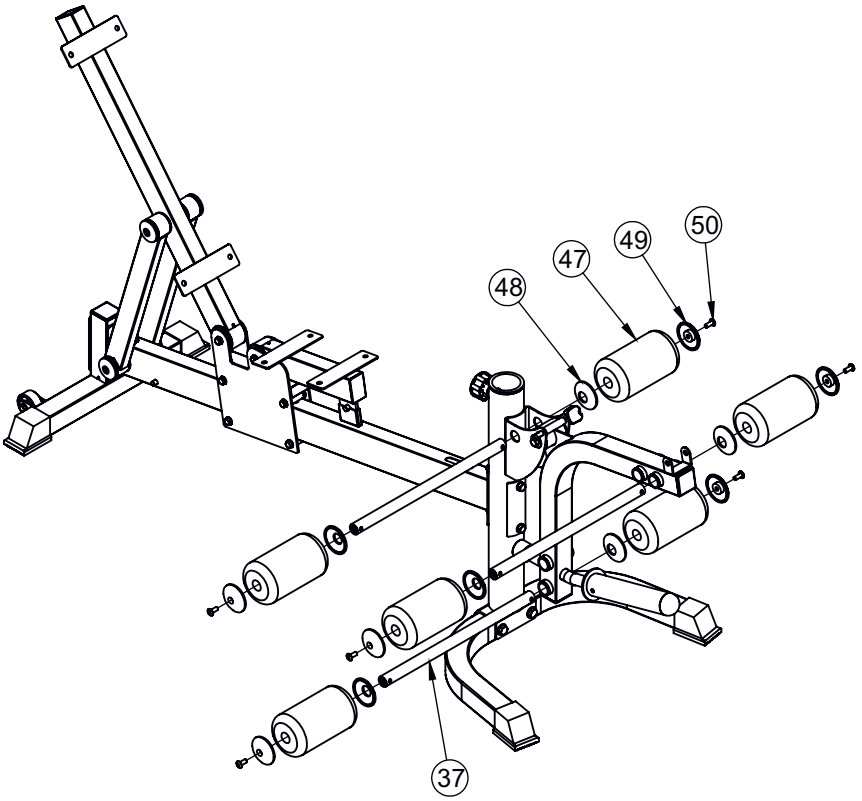


Etape d'assemblage 4
Fixez le support pivotant (35) avec deux vis hexagonales M10x20 (39), deux rondelles Ø10 (33) et le tube d'écartement (42) sur le support avant du montant (51) et fixez-le avec la goupille de blocage (59).



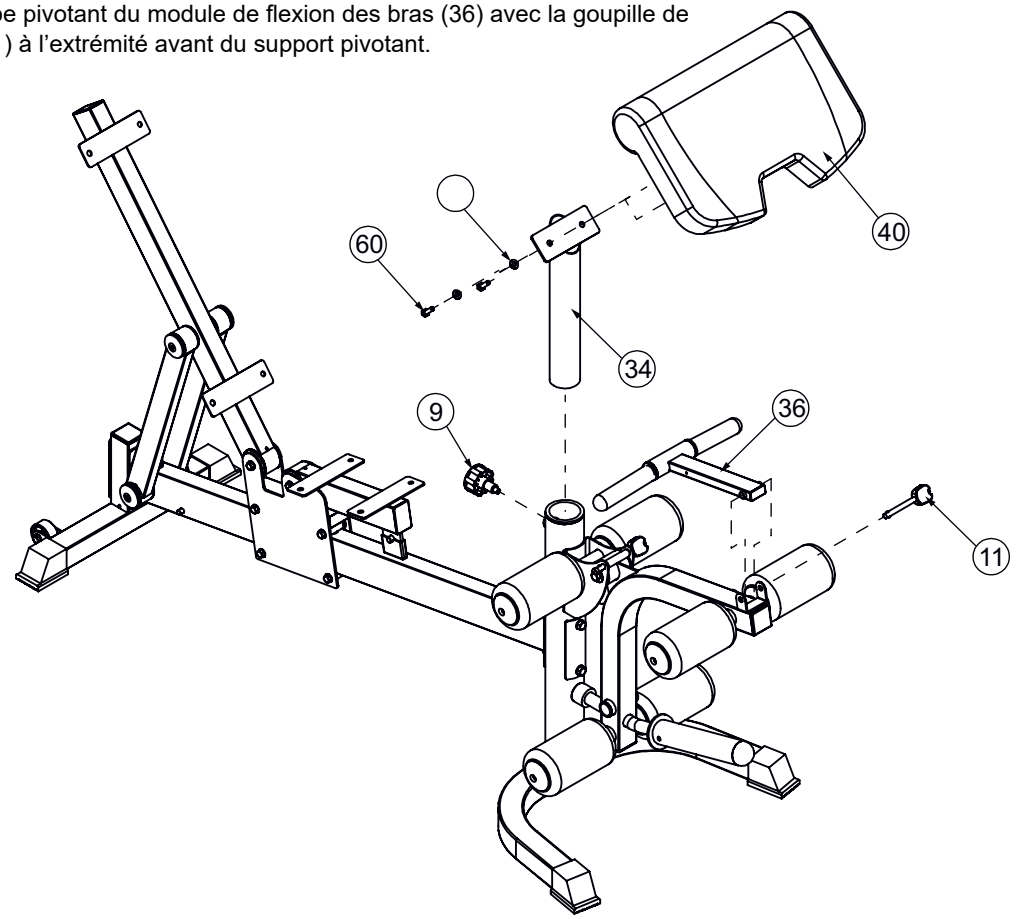
Etape d'assemblage 5
Insérez les trois tubes transversaux (37) - comme indiqué sur l'image - dans le support pivotant ou dans la base. Faites glisser un couvercle (grande ouverture) (48) avec le côté ouvert vers l'extérieur (voir illustration) à chaque extrémité des tubes (37).

Glissez ensuite un coussin cylindrique (47) sur chacun des trois tubes transversaux (37) à droite et à gauche et fixez-les chacun avec un couvercle (petite ouverture) (49) et une vis hexagonale M8x25 (50).



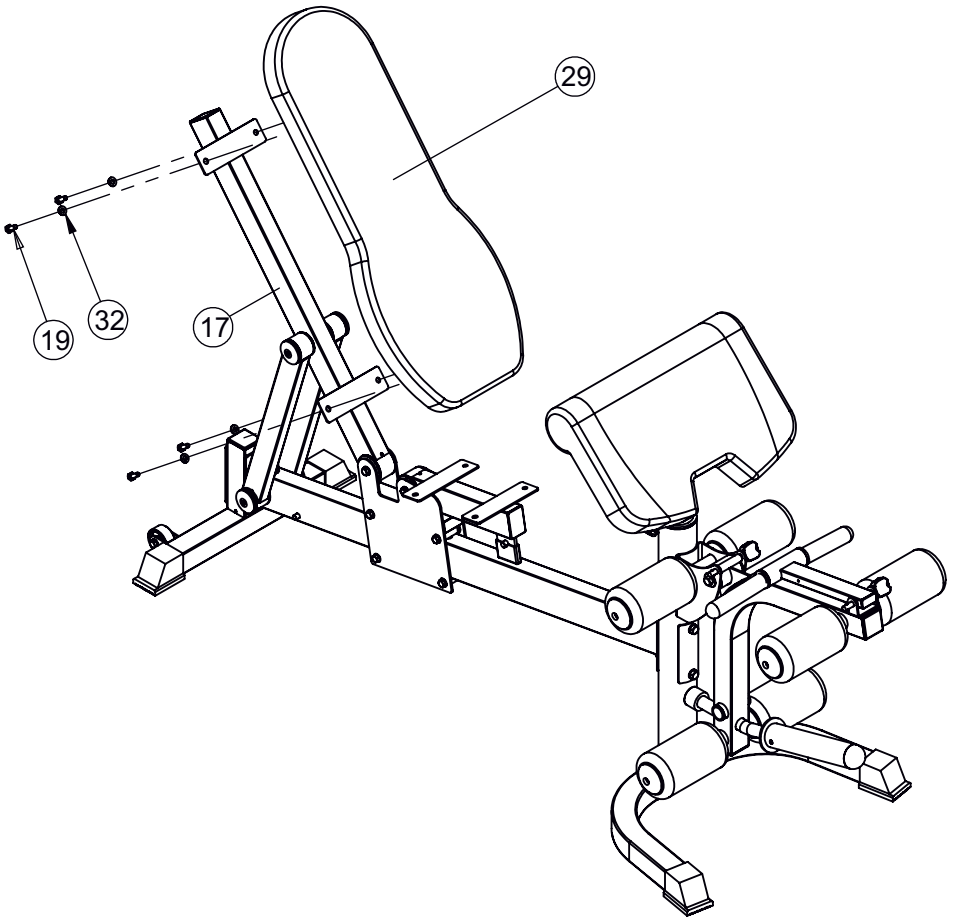
Etape d'assemblage 6
Insérez le tube d'arbre (34) dans l'ouverture supérieure du montant et fixez-le avec une goupille de blocage (11). Montez le coussin de flexion des bras (40) avec deux boulons hexagonaux M8x25 (60) et deux rondelles Ø8 (32) sur le tube (34) de l'arbre.

Fixez le tube pivotant du module de flexion des bras (36) avec la goupille de blocage (11) à l'extrémité avant du support pivotant.

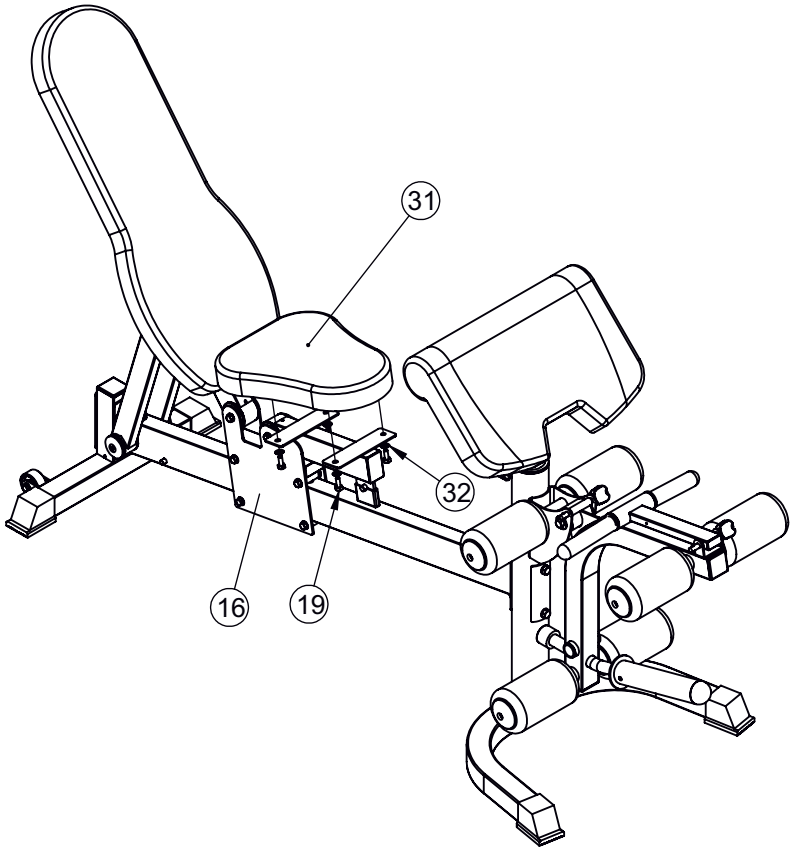


FRA

Etape d'assemblage 7
Fixez le coussin de dossier (29) avec quatre vis hexagonales M8x20 (19) et quatre rondelles Ø8 (32) sur le tube support du dossier (17).



Etape d'assemblage 8
Fixez le coussin d'assise (31) avec quatre vis hexagonales M8x20 (19) et quatre rondelles Ø8 (32) sur le chariot coulissant (16).



Entretien, nettoyage & maintenance

Nettoyage :
Nettoyez l'équipement sportif après chaque séance d'entraînement avec un chiffon humide pour éliminer la sueur et/ou les liquides. N'utilisez pas de solvants. Séchez soigneusement les zones nettoyées.
Un nettoyage régulier permet de maintenir votre appareil en bon état et contribue ainsi à sa longévité.
Les frais de réparation d'un équipement sportif qui n'a pas été correctement entretenu **ne seront en aucun cas couverts par la garantie.**
Veuillez également nettoyer régulièrement les câbles de traction.

Nettoyage et lubrification des tubes coulissants chromés
Les tubes coulissants des barres d'haltères doivent également être nettoyés et lubrifiés régulièrement pour garantir un fonctionnement optimal. Pour ce faire, utilisez un chiffon humide et un peu de savon liquide ou de liquide vaisselle. Vous pouvez également utiliser le spray dégraissant MAXXUS® (disponible en option). Séchez ensuite soigneusement les tubes coulissants et lubrifiez-les avec le spray lubrifiant MAXXUS® (disponible en option) en laissant une fine pellicule sur la surface.

En cas d'utilisation régulière, vous devez lubrifier les tubes coulissants une fois par mois. Si vous remarquez des grincements lors de l'entraînement, les tubes doivent être lubrifiés immédiatement. Les sprays dégraissants et lubrifiants MAXXUS® sont disponibles dans notre boutique en ligne sur www.maxxus.de dans nos Showrooms in Gross-Gerau.

Maintenance

Vérification du matériel de fixation
Vous devez vérifier au moins une fois par mois que les vis et les écrous sont bien serrés et les resserrer si nécessaire.

Traitement des déchets

Cet appareil est recyclable. A la fin de sa durée de vie, vous devez vous en débarrasser de manière appropriée. Ne mettez pas votre équipement sportif au rebut avec les ordures ménagères ordinaires.

Veuillez porter votre appareil à la décharge 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.

Accessoires recommandés

FRA

Ces accessoires sont parfaitement complémentaires avec votre équipement sportif. Tous ces produits sont disponibles sur notre boutique en ligne sur www.maxxus.de ou directement dans notre showroom.

Tapis de protection de sol MAXXUS®
Grâce à sa forte densité et l'épaisseur de son matériau, ce tapis apporte une parfaite protection du sol ou du revêtement de sol contre tout dommage, rayures, souillures dues à la transpiration. Il permet également de réduire nettement le bruit engendré par la course lors de l'entraînement.

Formats disponibles :
- 160 x 90 cm – épaisseur : 0,5 cm
- 210 x 100 cm – épaisseur : 0,5 cm
- 100 x 100 cm – épaisseur : 1,2 cm

Spray dégraissant MAXXUS® - Nettoyant optimal pour supprimer les impuretés et entretenir les tubes coulissants et les surfaces des poulies.

Spray lubrifiant MAXXUS® - Lubrification optimale des tubes coulissants.

Spray antistatique MAXXUS® - Efficace contre les charges statiques créées dans les cadres, les vêtements et les consoles d'entraînement. Les appareils se trouvant sur des tapis ou des sols synthétiques se chargent d'électricité statique. Le spray antistatique MAXXUS® permet d'empêcher ce phénomène.
Les surfaces synthétiques traitées avec le spray antistatique MAXXUS® attirent moins la poussière et restent propres plus longtemps.

Nettoyant en mousse spécial MAXXUS® – Pour le nettoyage régulier de votre appareil d'entraînement. Les revêtements en plastique et les cadres métalliques peuvent être facilement nettoyés et parfaitement entretenus avec le nettoyant en mousse spécial MAXXUS®. Il convient également pour le nettoyage des courroies à impulsions et autres accessoires d'entraînement.

Conseils 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 renonciez 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. Etendez 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.

Conseils d'entraînement

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'entrainement, 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 cardio-vasculaire 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 cotre 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	**Exercise**	**Séquence 1**	**Séquence 2**	**Séquence 3**	**Séquence 4**	**Commentaires**
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	
		___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	___kg___Rep.	

FRA

*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

Liste des pièces - Station multifonction

Pièces	Description	Type	Qté
1	tube de liaison arrière au sol		1
2	cadre gauche		1
3	cadre de droit		2
4	tube de liaison arrière haut		2
5	tube de liaison avant haut		1
6	plaque de renfort	140x59xt3.0	4
7	plaque de renfort	160x60xt4.0	2
8	boulon hexagonal	M10x100	8
9	Rondelle	F10	92
10	écrou de sécurité	M10	37
11	boulon hexagonal	M12x75	4
12	Rondelle	F12	14
13	écrou de sécurité	M12	4
16	barre d'haltères		1
17	tige de guidage	F25x1850	2
18	manchon coulissant		2
19	Crochet d'arrêt de la barre d'haltères	F60xF48.5x27L	2
21	Accroche de la barre d'haltères	F51x42.5x36.6L	2
22	bouton hexagonal	M12x40	2
23	douille de verrouillage de la tige de guidage		2
24	Vis hexagonale sans tête	M8x10	4
25	tampon en caoutchouc	F60xF58xF26x25	4
26	crochet de sécurité gauche		1
27	crochet de sécurité droit		1
28	tube du montant arrière		1
29	arrière court sol		1
30	arrière court haut transversal		1
31	tige de guidage arrière		2
32	grand manchon coulissant		1
34	support de disques d'haltères		2
35	tampon en caoutchouc	F60xF27x42	2
36	boulon hexagonal	M10x20	2
37	boulon hexagonal	M12x30	4
38	rondelle élastique	F12.5xT3.0	6
39	boulon hexagonal	M10x90	6
40	bouton hexagonal	M10x20	1
41	boulon hexagonal	M10x95	1
42	cadre de liaison		1

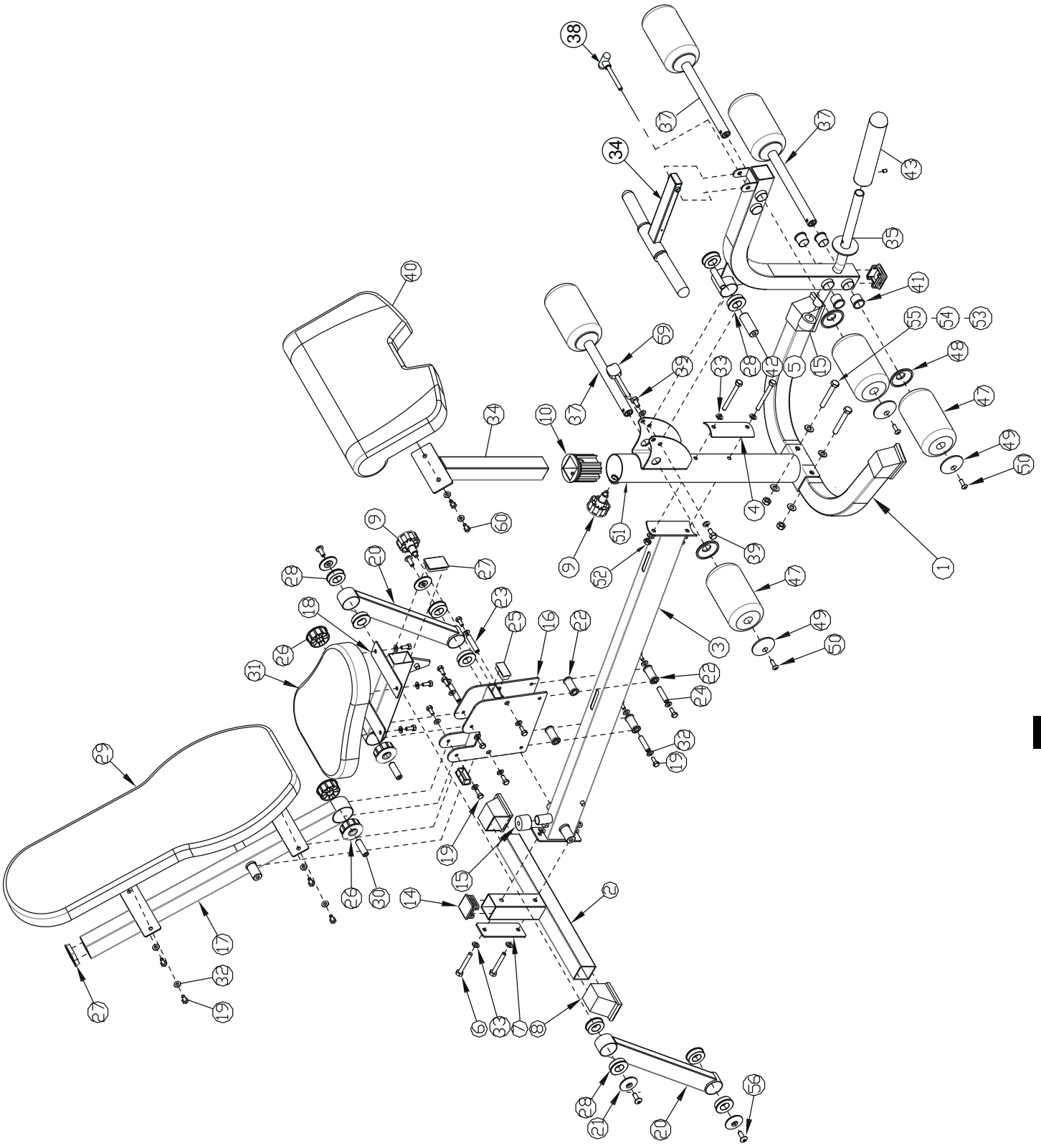
Liste des pièces - Station multifonction

Pièces	Description	Type	Qté
43	extension de bras gauche		1
44	extension de bras droite		1
45	coussin pour les bras		2
46	boulon hexagonal	M8x20	8
47	Rondelle	F8	10
48	écrou de sécurité	M16	2
49	Rondelle	F16	2
50	boulon hexagonal	M10x25	12
51	rondelle élastique	F10	4
52	poulie	F95xF10.5x25.4	20
53	métallurgie des poudres	F20xF16xF	10
54	boulon hexagonal	M10x70	7
55	câble	L=2515mm	1
56	support de poulie double		1
57	Poulie en forme de "-".		1
58	boulon hexagonal	M10x45	17
59	cadre de la poulie en croix		1
60	câble	L=3100mm	1
61	câble	L=10215mm	1
62	Chaîne de 10 sections et		4
63	longue barre		1
64	grande poulie	F127	1
65	métallurgie des poudres	F18*F14*F	2
66	boulon hexagonal	M10x60	1
67	barre courte		1
68	repose-pied		1
69	câble	L=3590mm	1
71	coupe de la barre d'haltères		1
72	boulon hexagonal	M8x100	2
73	coussin du dossier		1
74	Entraîneur pour musculation du noyau		1
75	support d'haltères		6
76	pince de serrage d'haltères		2
77	barre d'haltères courte		1
78	barre d'haltères courte		1
79	cadre pour développé des jambes		1
80	goupille de blocage à tête ronde	F10	1
81	goupille en T	F10x100	1

Liste des pièces - Station multifonction

Pièces	Description	Type	Qté
82	goupille en T	F10x75	1
83	barre de Dips gauche		1
84	barre de Dips droite		1
85	barre d'haltères longue		2
86	sangle de poignée		2
87	Tube	F48x298x2.5T	2
88	Tube	F50x310xT0.5	2

Vue éclatée - Banc de musculation



FRA

Liste des pièces - Banc de musculation

Pièces	Description	Type	Qté
1	Tube de socle avant		1
2	Tube de socle arrière		1
3	Tube de base		1
4	Plaque de retenue courbe	T3,0x59x140	1
5	Vis hexagonale	M10x100	2
6	Vis hexagonale	M10x75	2
7	Plaque de retenue droite	T4,0x50x140mm	1
9	Vis à poignée tournante avec goupille de blocage	M18x1.5mm	2
11	Goupille de sécurité		
16	Chariot coulissant		1
17	Tube de support du dossier		1
18	Cadre de base du coussin d'assise		1
19	Vis hexagonale	M8x20	12
20	Tube coulissant		2
21	Capuchon en aluminium, rond	Ø50xØ11x9,5mm	4
29	Coussin du dossier	840x330x50mm	1
30	Tube d'écartement	Ø16x50mm	2
31	Coussin d'assise	370x300x50mm	1
32	Rondelle	Ø8	14
33	Rondelle	Ø10	10
34	Tube de la barre de flexion des bras		1
35	Support pivotant pour la flexion des jambes		1
36	Support pivotant pour la flexion des bras		1
37	Tube transversal	Ø25xT2,0x450	3
38	Goupille de sécurité	Ø10x85	1
39	Vis hexagonale	M10x20	2
40	Coussinets de flexion des bras		1
42	Tube d'écartement	Ø25x67	1
47	Coussin cylindriques		6
48	Rondelle de recouvrement (grande ouverture)		6
49	Rondelle de recouvrement (petite ouverture)		6
50	Vis hexagonale	M8x25	6
51	Montant		1
52	Ecrou de sécurité	M10	4
53	Ecrou de sécurité	M12	2
54	Rondelle	Ø12	4
55	Vis hexagonale	M12x75	2
56	Vis à six pans creux	M10x20	4
59	Goupille de sécurité	Ø10x100	1
60	Vis hexagonale	M8x25	2

Garantie*

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 complétement 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 :

▪ Câbles ▪ Poulies ▪ Roulements à billes

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 empaquetées 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**

Les commandes de pièces détachées ou de pièces d'usure doivent être envoyées à : **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.

* Version : Juin/2016

Informations sur le produit

Nom du produit : **Station multifonction 9.1**

Catégorie de produit : **Stations de musculation**

Numéro de série : _____

Numéro de facture : _____

Date d'achat : _____

Lieu de l'achat : _____

Accessoires : _____

_____

Domaine d'utilisation :

☐ Usage domestique

☐ Usage commercial

Détails personnels

Entreprise : _____

Interlocuteur :_____

Prénom : _____

Nom :_____

Rue : _____

Numéro : _____

Code postal / ville : _____

Pays :_____

E-Mail: _____

Tel. :

Fax.* : _____

Mobile* :_____

*Ces informations sont optionnelles ; tous les autres champs d'information sont obligatoires et doivent être renseignés.

Description du défaut

Veuillez décrire le défaut de manière concise et aussi précise que possible :
(Par ex. Quand, où et comment est apparu le défaut, est-ce un problème récurrent, persistant sur une courte/longue durée, au cours de quel genre d'utilisation, etc.).

FRA

☐ Je joins une copie de la preuve d'achat / facture / reçu.

☐ Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de vente de la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Je demande par la présente à la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG d'effectuer les réparations concernant le défaut mentionné ci-dessus.
En cas de garantie, les frais ne me seront pas facturés. Les frais de réparation engendrés par un défaut exclu de la garantie des vices matériels me seront facturés et doivent être réglés immédiatement. En cas de réparations effectuées sur place, notre personnel est autorisé à percevoir les payements. Je confirme cet accord par ma signature.

Date	Lieu	Signature

Veuillez noter que les demandes ne peuvent être traitées seulement si ce formulaire est dument et entièrement complété. Assurez-vous de fournir la copie de votre facture d'achat. Veuillez envoyer votre mandat de réparation/réclamation pour dommages à :

Poste*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt, Allemagne
Fax: +49 (0) 6151 39735 400
E-Mail:** service@maxxus.de

* Veuillez affranchir suffisamment – les lettres non affranchies ne pourront malheureusement pas être acceptées.

** Une soumission par E-Mail n'est possible que par document scanné, présentant la signature originale.

MAXXUS®

Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2
D-64331 Weiterstadt
Allemagne
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.de