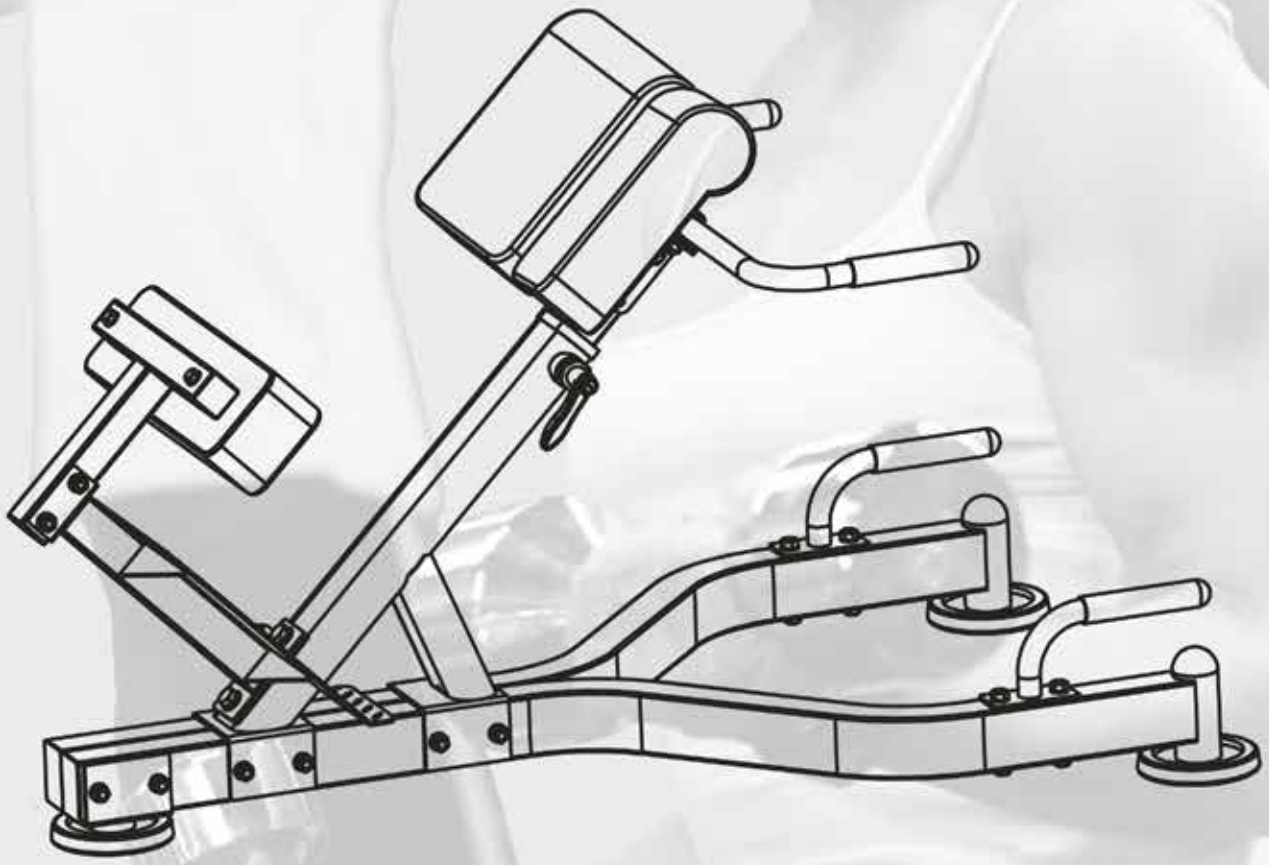
MANUEL D'UTILISATION ET DE MONTAGE

MAXXUS

LEADING BEYOND FITNESS

Entraîneur dorsal

HYPER EXTENSION PRO



Index

Index	2
Règles de sécurité	3
Aperçu de l'appareil & avertissements	4
Matériel de fixation	4
Pièces	5
Montage	5 - 10
Entretien, nettoyage & maintenance	11
Recyclage	12
Recommandations d'entraînement	12
Liste de pièces	13
Garantie	14

© 2022 par GORILLA SPORTS FRANCE pour MAXXUS Group GmbH & Co. KG
Tous droits réservés
L'utilisation des textes et des images, même en partie, sans le consentement écrit de GORILLA SPORTS FRANCE et MAXXUS Group GmbH & Co. KG est en violation du droit d'auteur et est passible de poursuites. Cela s'applique également à la duplication, au microfilmage et au traitement avec des systèmes électroniques. Erreurs, modifications techniques et de couleurs réservées.
La réimpression et toute reproduction électronique ne peuvent être effectuées qu'avec l'autorisation écrite expresse de la GORILLA SPORTS FRANCE et MAXXUS Group GmbH & Co. KG.
Cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système d'extraction ou transmise, en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique ou par photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de GORILLA SPORTS FRANCE et Maxxus Group GmbH & Co. KG.
Sous réserve d'erreurs, de couleurs et de modifications techniques, de reproduction et de duplication électronique uniquement avec l'autorisation écrite deGORILLA SPORTS FRANCE et MAXXUS Group GmbH & Co. KG.

⚠ Règles de sécurité

Avant de commencer le montage et le premier entraînement, assurez-vous de vous familiariser avec l'ensemble du manuel d'utilisation, en particulier les consignes de sécurité, les consignes d'entretien et de nettoyage ainsi que les recommandations pour l'entraînement. Veillez également à ce que toutes les personnes qui utilisent ce dispositif de musculation connaissent également ces informations et les respectent. Conservez ces instructions dans un endroit sûr pour des informations, des travaux d'entretien et de nettoyage ou pour commander des pièces de rechange.

Il est impératif que vous suiviez scrupuleusement les instructions d'entretien et de sécurité de ce manuel.
Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'usage auquel il est destiné, c'est-à-dire pour l'entraînement physique de personnes adultes.
Toute utilisation autre que celle pour laquelle il est prévu n'est pas autorisée et peut potentiellement entraîner un risque d'accident, d'atteinte à la santé ou d'endommagement du dispositif d'entraînement. Le distributeur ne peut être tenu responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme à l'usage prévu.

Environnement d'entraînement

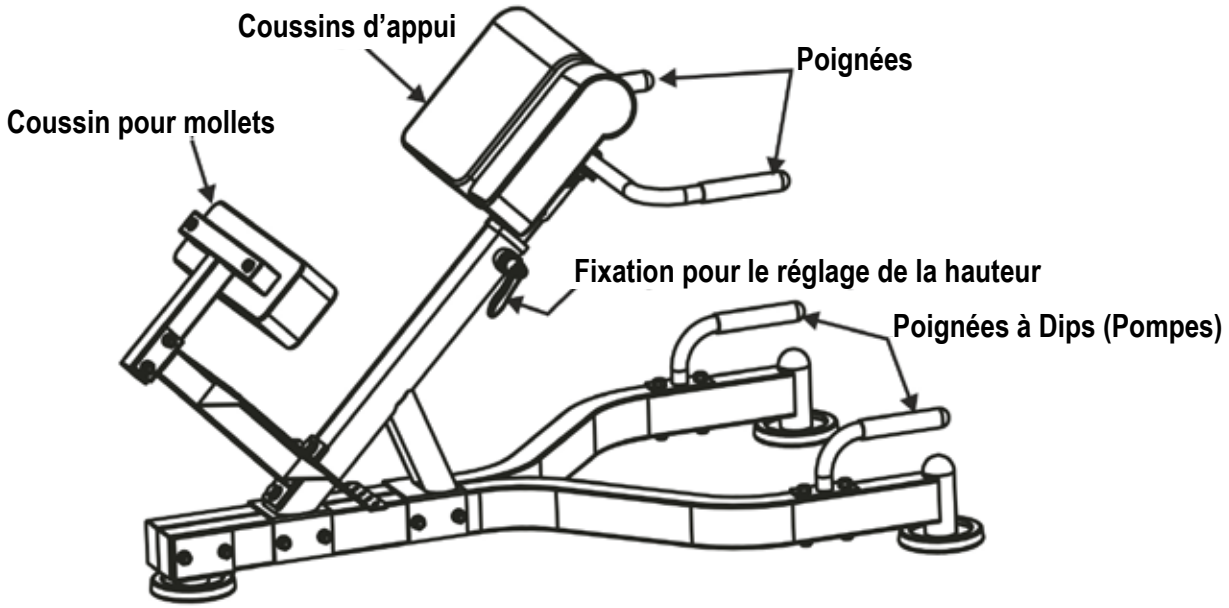
- Choisissez une surface qui vous offre un espace suffisant et la plus grande sécurité possible de tous les côtés du dispositif d'entraînement.
- Lors de la sélection de l'espace au sol, assurez-vous que le plancher ou le sous-plancher puisse supporter la charge de l'appareil.
- Veillez à garder une bonne ventilation et à avoir un apport optimal en oxygène pendant l'entraînement. Les courants d'air doivent être évités.
- N'utilisez pas l'équipement dans des zones très fréquentées ou à proximité immédiate des principales voies de circulation (sorties de secours, portes, passages, etc.).
- Votre appareil de musculation n'est pas adapté à une utilisation en extérieur. Par conséquent, le stockage et l'usage de votre appareil ne sont possibles que dans des locaux tempérés, secs et propres.
- L'utilisation et le stockage de votre appareil d'entraînement dans des zones humides, comme piscines, saunas ... ne sont pas possibles.
- Veillez à ce que votre appareil soit toujours placé sur une surface ferme, plane et propre que ce soit lros des entraînements ou lorsque vous ne l'utilisez pas. Toute irrégularité du sol doit être éliminée ou aplanie.
- Afin de protéger les sols sensibles tels que le bois, le stratifié, le carrelage ... et de les protéger contre les dommages tels que les rayures, il est recommandé de placer des tapis de protection de sol MAXXUS® en permanence sous l'appareil.
Assurez-vous que le tapis est bien posé pour éviter tout risque de glissement.
- Ne placez pas l'appareil sur des tapis ou des moquettes clairs ou blancs, car les pieds de l'appareil pourraient déteindre.
- Assurez-vous que votre appareil n'entre pas en contact avec des objets chauds et qu'il y ait une distance de sécurité suffisante avec toutes les sources de chaleur, telles que les radiateurs, les poêles, les cheminées ouvertes ...

Informations de sécurité personnelle pour l'entraînement

- Vous devriez faire un bilan de santé avec votre médecin avant de commencer votre entraînement.
- Si vous vous sentez mal physiquement ou si vous avez des problèmes respiratoires, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.
- Veillez à porter des vêtements et des chaussures de sport adaptés pendant votre séance d'entraînement.
Sachez que les vêtements amples peuvent se prendre dans les pièces mobiles pendant l'entraînement.
- Votre appareil de musculation ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez que votre équipement est en parfait état.
N'utilisez jamais votre appareil s'il présente des défauts ou des défaillances.
- Les travaux de réparation indépendants ne peuvent être effectués qu'après consultation et approbation de notre service après-vente.
Seules les pièces de rechange d'origine peuvent être utilisées.
- Les réparations inappropriées et les modifications structurelles (installation de pièces non autorisées, démontage de composants d'origine, etc.) ne sont pas autorisées.
Cela peut avoir un impact négatif sur la sécurité technique de l'appareil et présenter un risque pour l'utilisateur.
- Votre appareil doit être nettoyé après chaque utilisation. Éliminez en particulier toute saleté causée par la transpiration ou d'autres liquides.
- Votre appareil n'est pas adapté à une utilisation par des enfants.
- Durant l'entraînement, les tiers - notamment les enfants et animaux - doivent garder une distance de sécurité et être maintenus suffisamment loin de l'appareil.
- Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez s'il n'y a pas d'objets sous votre appareil d'entraînement ou dans la zone d'entraînement et retirez-les dans tous les cas. Ne faites jamais d'exercice avec votre appareil d'entraînement s'il y a des objets en dessous.
- Assurez-vous toujours que votre appareil d'entraînement n'est pas utilisé par des enfants comme jouet ou appareil d'escalade.
- Assurez-vous que vous et des tiers n'approchez jamais de parties du corps des mécanismes en mouvement.
- Informez les personnes, en particulier les enfants, qui sont présentes pendant l'entraînement d'un éventuel danger.
- Vérifiez tous les composants et le bon ajustement des vis et des écrous à intervalles réguliers (au moins une fois par mois).

La conception de cet appareil est basée sur les dernières normes techniques et de sécurité. Cet appareil d'entraînement ne doit être utilisé que par des adultes ! Un entraînement extrême, incorrect et/ou imprévu peut nuire à votre santé ! Toutes les manipulations ou interventions sur l'appareil qui ne sont pas décrites ou expliquées ici peuvent endommager l'appareil d'entraînement ou présenter un risque pour les personnes. Si vous avez des questions ou en cas de doute, veuillez contacter votre revendeur spécialisé ou l'équipe de service GORILLA SPORTS FRANCE. Ils seront heureux de vous aider.

Aperçu de l'appareil & avertissements



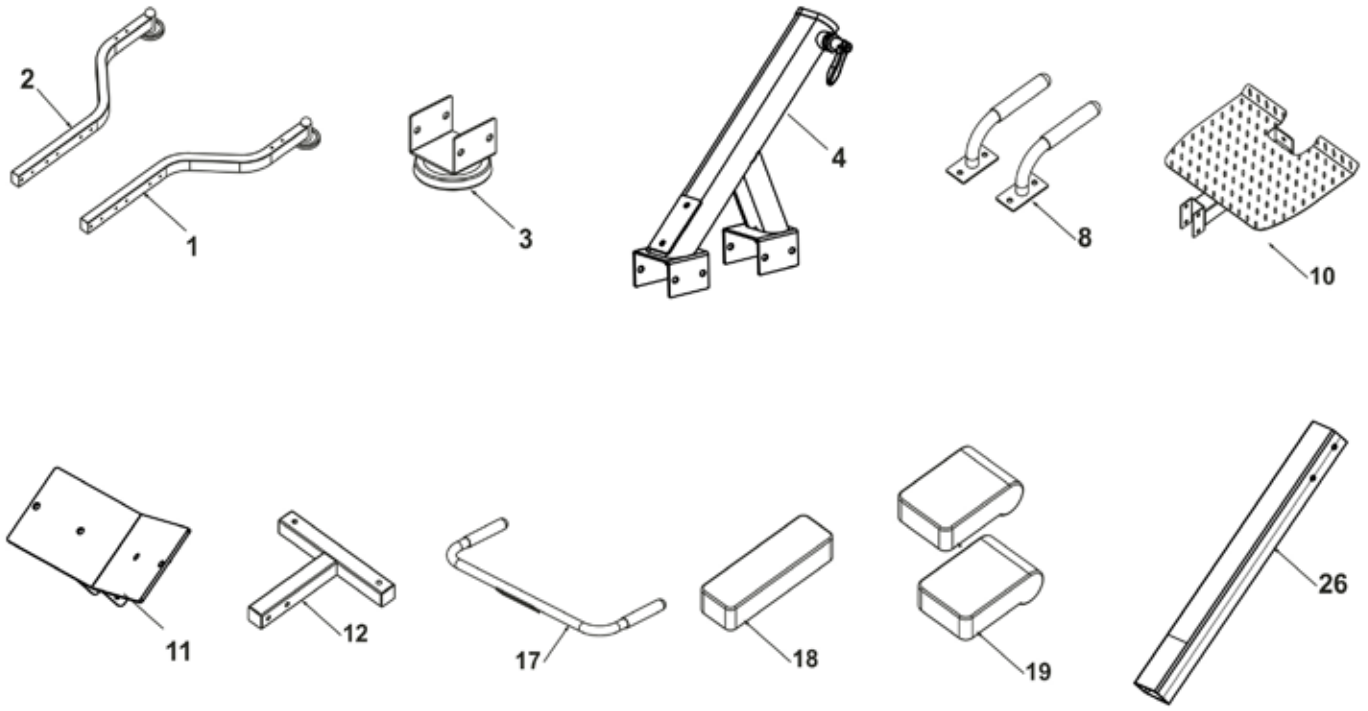
Avertissements :

N'utilisez l'appareil d'entraînement que pour l'usage auquel il est destiné. Une utilisation non conforme peut mettre l'utilisateur en danger. Lisez attentivement les instructions de montage et d'utilisation et respectez toutes les consignes et informations. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de cet appareil d'entraînement.

Matériel de fixation

Partie 5 Boulon à tête hexagonale M10x125 6 pièces	**Partie 6** Rondelle Ø10 28 pièces	**Partie 7** Écrou de blocage M10 14 pièces	**Partie 9** Vis à tête hexagonale M10x90 4 pièces
Partie 13 Vis à tête hexagonale M12x25 2 pièces	**Partie 14** Rondelle élastique Ø12 2 pièces	**Partie 15** Vis à tête hexagonale M10x60 2 pièces	**Partie 16** Rondelle Ø12 2 pièces
Partie 20 Vis à six pans creux M10x50 2 pièces	**Partie 21** Vis à tête hexagonale M8x20 4 pièces	**Partie 22** Rondelle Ø8 10 pièces	**Partie 23** Vis à tête hexagonale M8x60 2 pièces
Partie 24 Vis à tête hexagonale M8x85 2 pièces	**Partie 5** Écrou de blocage M8 2 pièces		

Pièces



Montage

Déballez avec précaution tous les éléments reçus à la livraison. N'hésitez pas à vous faire aider par une autre personne, car certains éléments de votre appareil d'entraînement sont encombrants et lourds.
Avant le montage, vérifiez que le matériel de fixation (vis, écrous, etc.) et les composants sont complets à l'aide de la liste des pièces et du matériel de fixation figurant dans les pages précédentes de ce manuel.

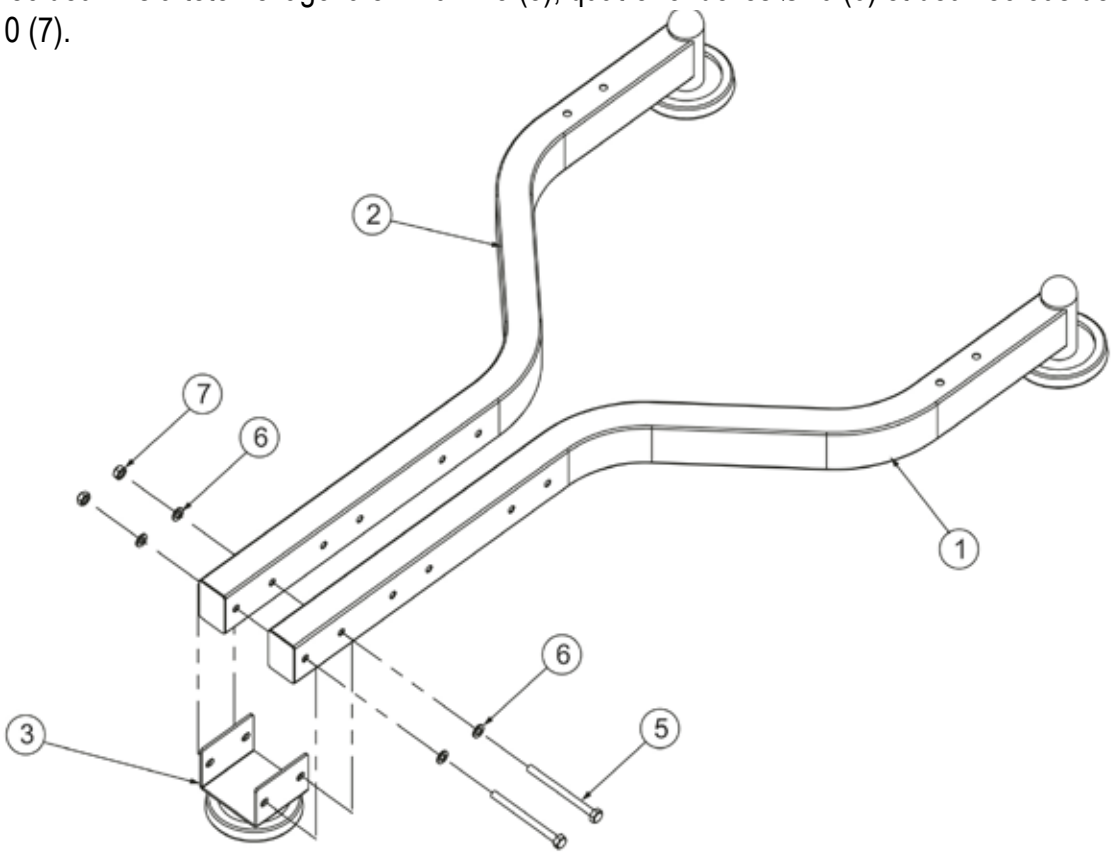
Effectuez le montage avec soin, car les dommages ou les défauts résultant d'une erreur de montage ne sont en aucun cas couverts par la garantie. Lisez donc attentivement le mode d'emploi avant de procéder au montage, respectez exactement l'ordre des étapes de montage et suivez les instructions des différentes étapes de montage.

Le montage de l'appareil doit être effectué consciencieusement par des personnes adultes.
Effectuez le montage de votre appareil dans un endroit plat, propre et exempt d'objets pouvant gêner le montage. Effectuez le montage à deux personnes. Veuillez noter qu'il existe toujours un risque de blessure lors des travaux de montage et lors de l'utilisation d'outils. Soyez donc toujours soigneux et prudent lors du montage de cet appareil d'entraînement.
Lors des différentes étapes de montage, veillez à ce que toutes les pièces soient d'abord vissées à la main avec une seule et même vis et contrôlez leur positionnement correct. Serrez toujours les écrous de sécurité d'abord à la main, puis à fond avec une clé.

Veuillez noter que les écrous de sécurité qui se desserrent à nouveau deviennent inutilisables, car la sécurité de serrage est alors endommagée. Les écrous de sécurité desserrés doivent être remplacés par des écrous neufs. L'entraînement ne peut commencer qu'après le montage complet de votre appareil d'entraînement.

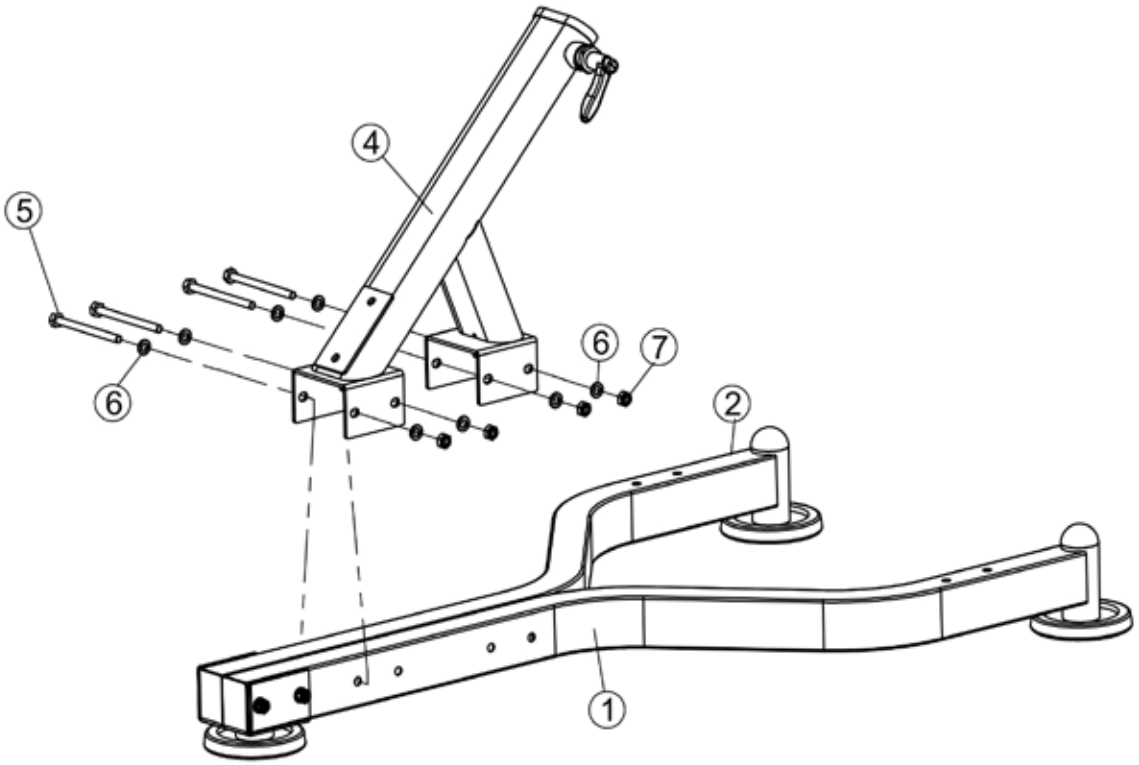
Étape 1 :

Placez les deux extrémités arrière des cadres de base droit et gauche (1 & 2) dans le pied arrière (3). Fixez-les avec deux vis à tête hexagonale M10x125 (5), quatre rondelles Ø10 (6) et deux écrous de blocage M10 (7).



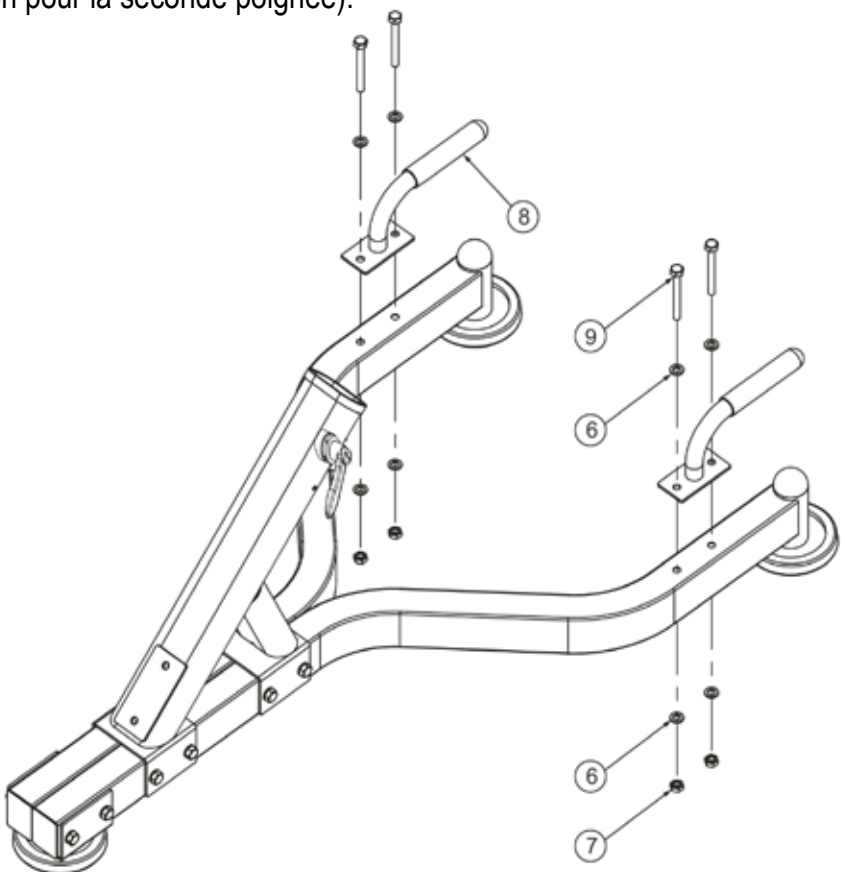
Étape 2 :

Placez le cadre de support (4) par le haut sur le cadre de base. Fixez-le avec quatre vis à tête hexagonale M10x125 (5), huit rondelles Ø10 (6) et des écrous (7). quatre écrous de blocage M10 (7).



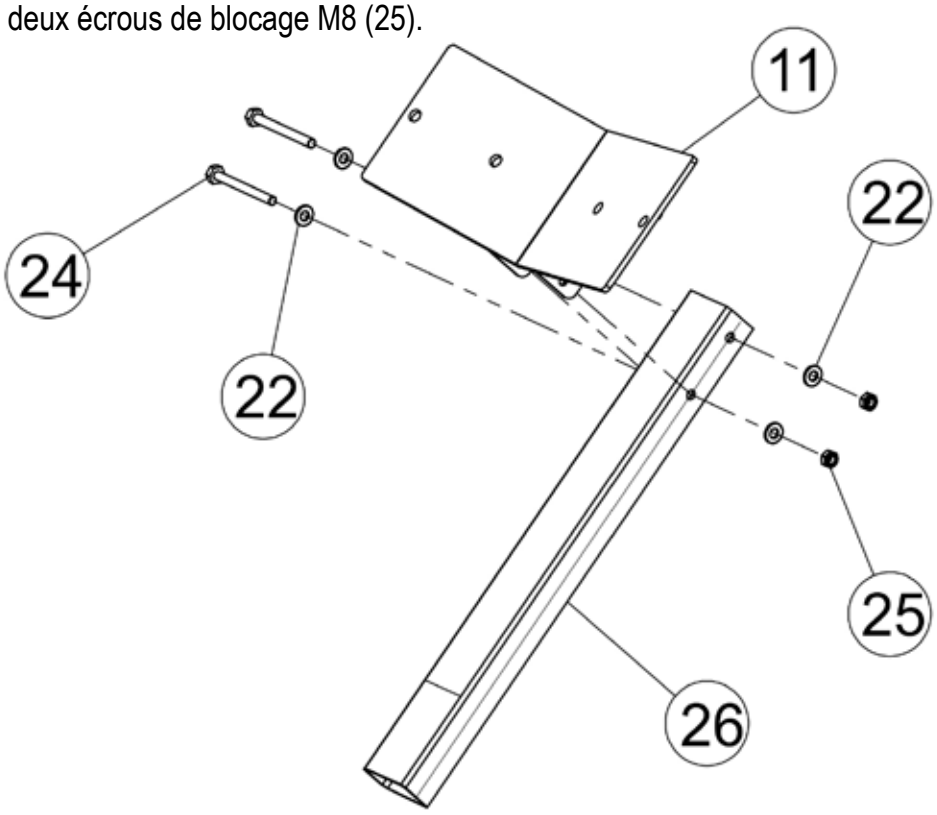
Étape 3 :

Fixez une poignée inférieure (8) à l'extrémité avant du cadre de base à droite ou à gauche.
Utiliser deux vis à tête hexagonale M10x90 (9), quatre rondelles Ø10 (6) et deux contre-écrous M10 (7).
(renouvelez l'opération pour la seconde poignée).



Étape 4 :

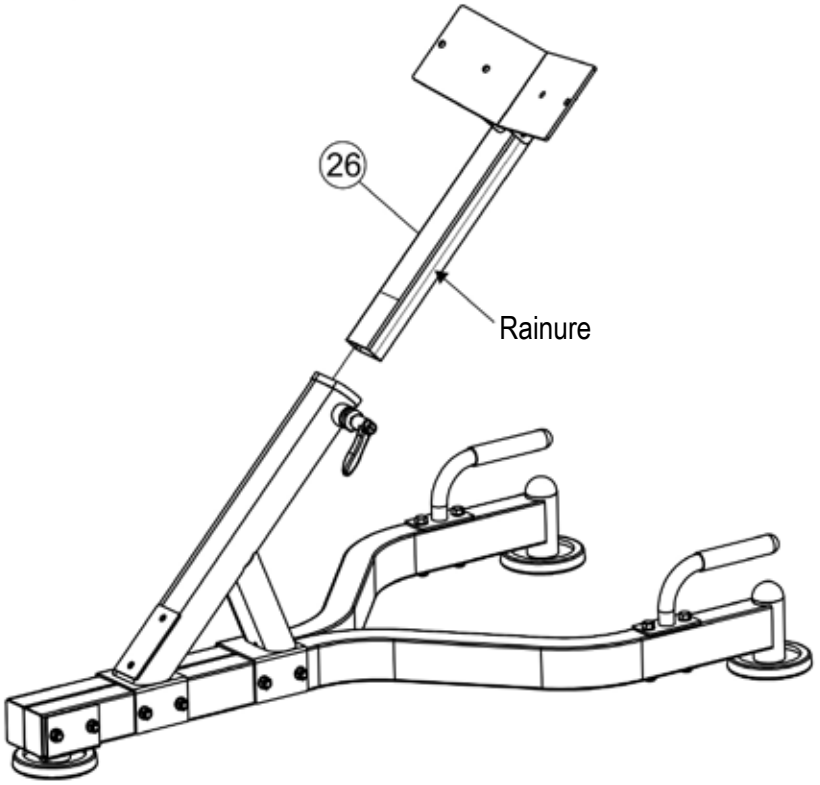
Fixez le support pour le coussin d'appui (11) à l'extrémité supérieure du tube coulissant (26)
ATTENTION : Montez le tube coulissant (26) de manière à ce que la rainure latérale étroite se trouve sur le côté droit.Utilisez deux vis à tête hexagonale M8x85 (24) pour monter le support (11), quatre rondelles M8 (22) et deux écrous de blocage M8 (25).



Étape 5 :

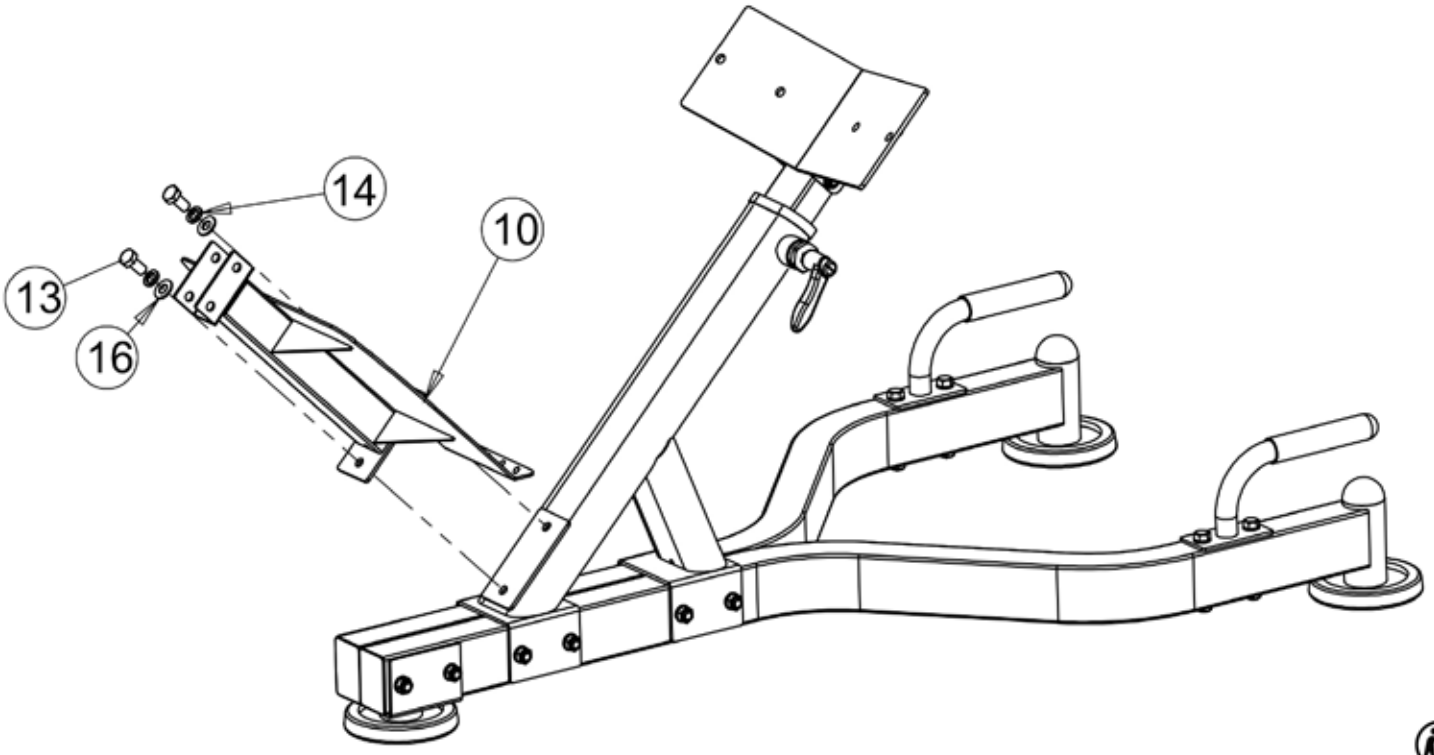
Insérez le tube coulissant (26) dans le support de la colonne montante.Pour régler le tube coulissant (26) en hauteur,desserrez légèrement le levier manuel en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, sans le dévisser complètement.
Réglez ensuite la hauteur souhaitée du tube coulissant (26) et fixez-le en resserrant le levier manuel dans le sens des aiguilles d'une montre.

ATTENTION :
Avant chaque entraînement,
assurez-vous que que le levier soit bien serré.



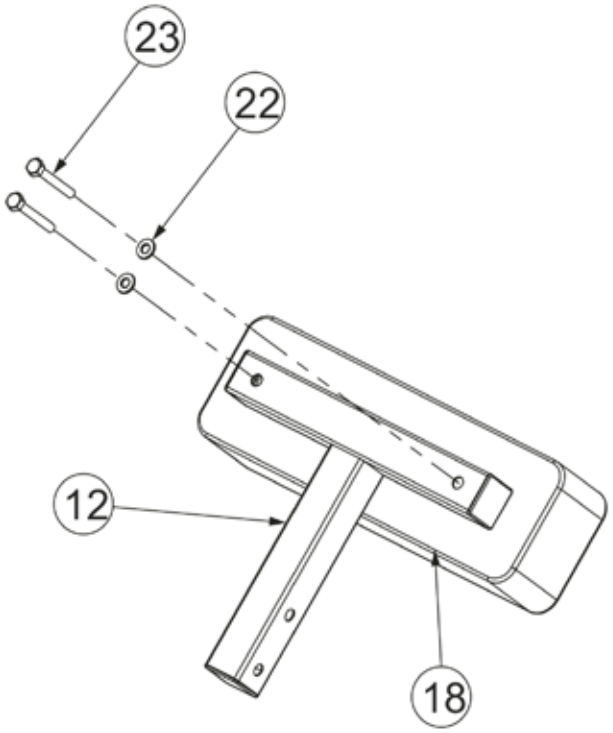
Étape 6 :

Fixez la plaque de support (10) sur le tube vertical.
Utilisez à cet effet deux vis à tête hexagonale M12x25 (13), deux rondelles élastiques Ø12 (14) et des deux rondelles Ø12 (16).



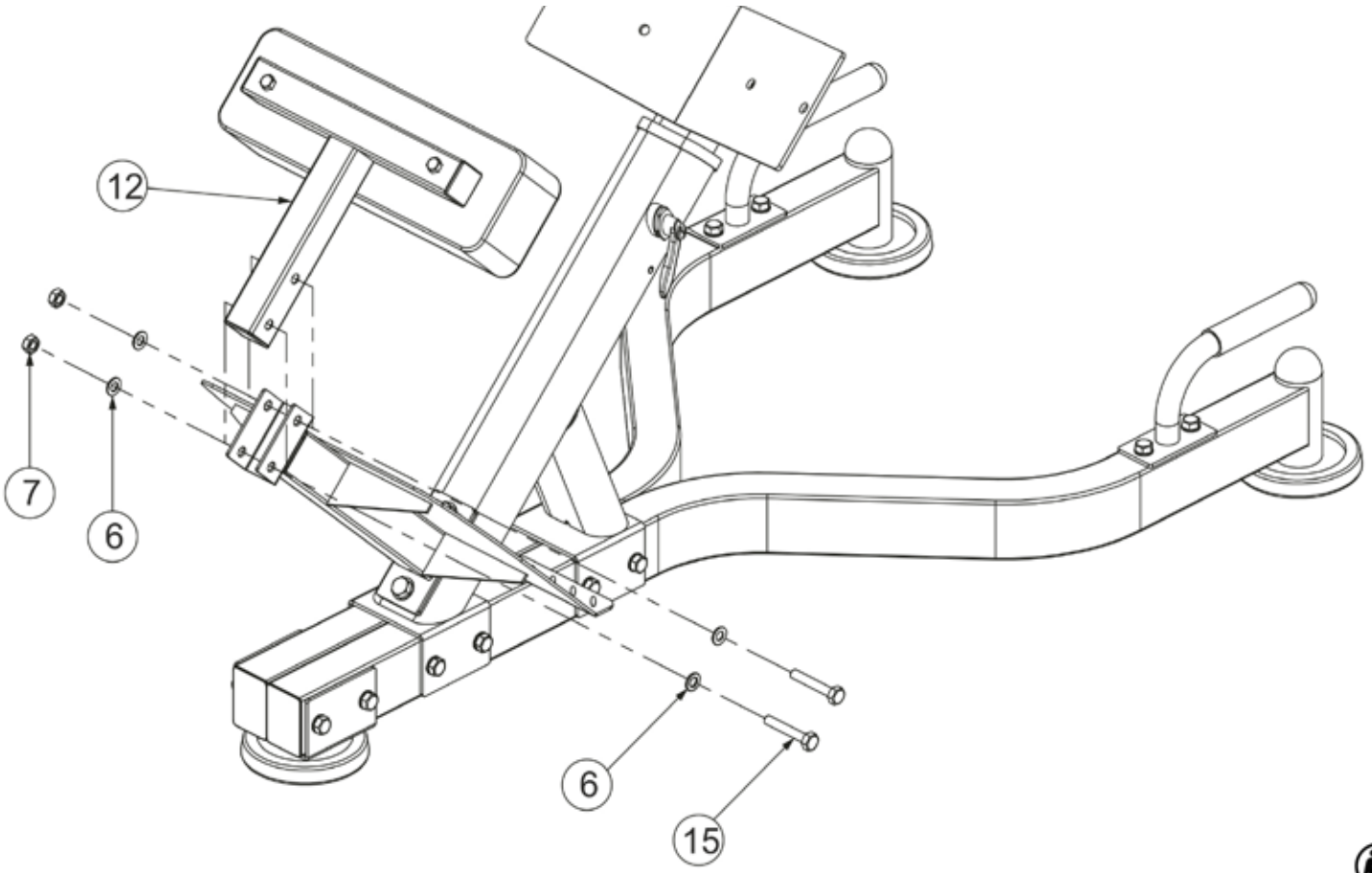
Étape 7 :

Fixez le coussin de mollet (18) au cadre en T (12). Utilisez pour cela deux vis à tête hexagonale M8x60 (23) et deux rondelles Ø8 (22).



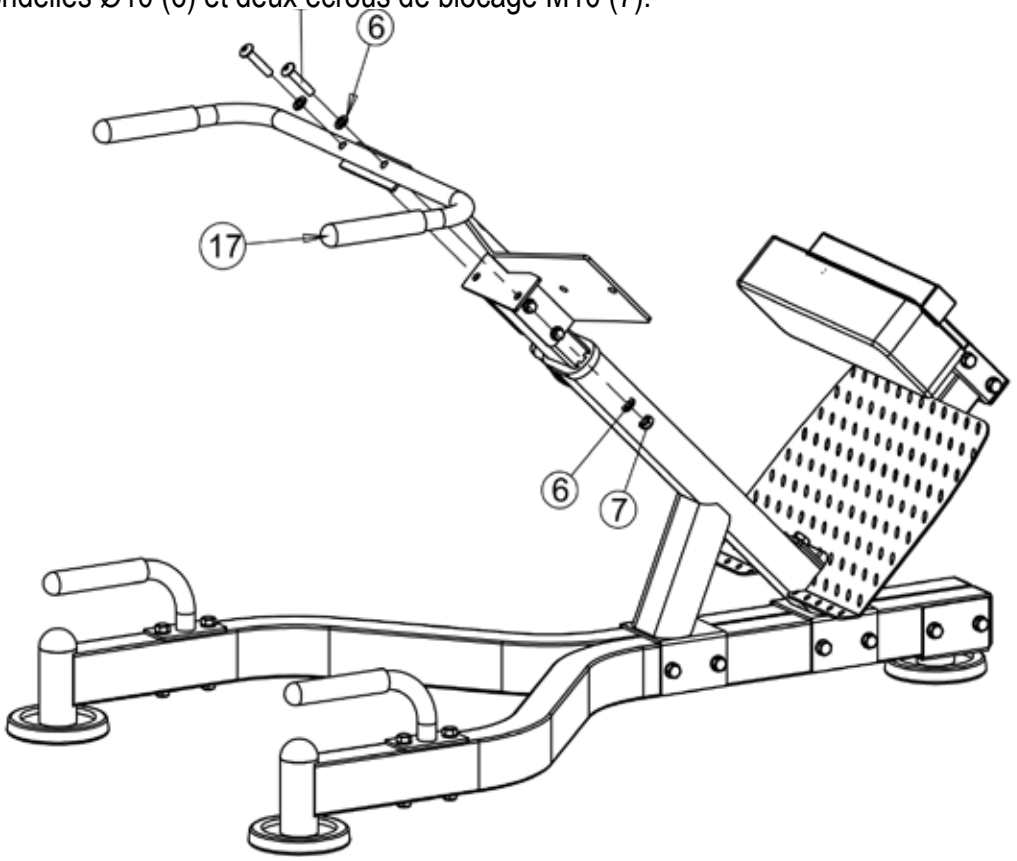
Étape 8 :

Fixez le cadre en T (12) sur le logement arrière du repose-pied. Utilisez pour cela deux vis à tête hexagonale M10x60 (15), quatre rondelles Ø10 (6) et des écrous. deux écrous de blocage M10 (7).



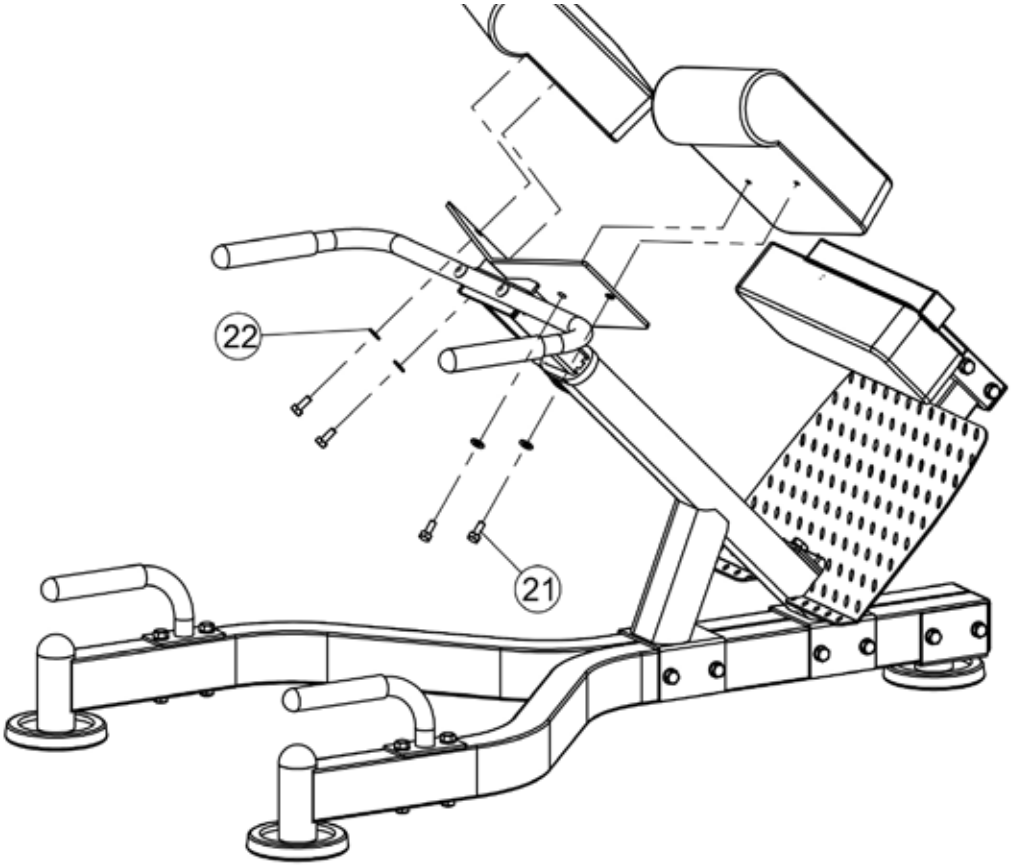
Étape 9 :

Fixez la poignée (17) sur le logement avant du tube coulissant. Utilisez pour cela deux vis à six pans creux M10x50 (20), quatre rondelles Ø10 (6) et deux écrous de blocage M10 (7).



Étape 10 :

Fixez les deux coussins d'appui (19) sur les logements du tube coulissant.
Utilisez pour cela deux vis à tête hexagonale M8x20 (21) et deux rondelles (22) par coussin. rondelles Ø8 (22).



Nettoyage

Nettoyez votre appareil d'entraînement après chaque séance d'entraînement.
Utilisez pour cela un chiffon humide et du savon. N'utilisez en aucun cas de solvants.
Un nettoyage régulier contribue de manière décisive à la conservation et à la longévité de votre appareil.
Les dommages causés par la transpiration du corps ou d'autres liquides ne sont en aucun cas couverts par la garantie.

Entretien

Vérification du matériel de fixation
Vérifiez au moins 1 fois par mois le bon serrage des vis et des écrous.
Resserrez-les si nécessaire.

Recyclage

Cet appareil est recyclable. Par conséquent, à la fin de sa vie utile, il faut s'en débarrasser correctement.
Ne jetez jamais votre appareil avec les déchets ménagers normaux.
Jetez l'appareil uniquement par l'intermédiaire d'une déchetterie.
Veuillez prendre note de la réglementation actuellement en vigueur.
En cas de doute, demandez à votre municipalité ou aux autorités locales de vous indiquer une option d'élimination appropriée et respectueuse de l'environnement.

Préparation de l’entraînement

Avant de commencer l’entraînement, non seulement votre équipement d’entraînement doit être en parfait état de marche, mais vous ou votre corps devez également être prêt à vous entraîner. Si vous n’avez pas fait d’entraînement d’endurance depuis longtemps, vous devriez toujours consulter votre médecin de famille et faire un bilan de santé avant de commencer votre entraînement. Discutez également de vos objectifs d’entraînement; il pourra certainement vous donner de précieux conseils. Cela s’applique particulièrement aux personnes de plus de 35 ans, aux personnes qui sont en surpoids et/ou qui ont des problèmes cardiovasculaires.

Plan d’entraînement

La clé de voute d’un entraînement efficace, ciblé et motivant est la planification anticipée de vos séances.
Vous devez intégrer votre entraînement comme une partie intégrante de votre routine quotidienne.
Un entraînement non planifié peut rapidement devenir perturbant ou être reporté indéfiniment pour n’importe quelle raison.
Faites cette planification aussi longtemps que possible sur plusieurs mois et pas seulement sur quelques jours ou semaines. La planification de vos séances implique de vous assurer que vous êtes suffisamment motivé(e)pendant l’entraînement. Le fait d’écouter de la musique peut vous aider à cela. Pensez également à vous
occtroyer des récompenses. Fixez-vous des objectifs réalistes, comme perdre 1 kg en quatre semaines,
augmenter votre poids d’entraînement de 10 kg en six semaines ... Lorsque vous avez atteint cet objectif, récompensez-vous en prenant un repas, par exemple en vous laissant aller à ce que vous avez précédemment renoncé.

Échauffement

Faites un échauffement avant chaque séance d’entraînement. Réchauffez votre corps en faisant de l’exercice 5 à 7 minutes avant la séance d’entraînement musculaire. Vous pouvez par exemple vous échauffer sur un vélo d’appartement, un vélo elliptique ou un appareil similaire. C’est la meilleure façon de préparer votre corps et vos muscles pour une activité plus intense.

Récupération après l’entraînement

N’arrêtez jamais de faire de l’exercice immédiatement après avoir terminé vos exercices. Comme pour la phase d’échauffement, terminez votre entraînement sur un vélo d’appartement, un vélo elliptique ... pendant encore 5 à 7 minutes. Après cela, vous devez absolument bien étirer vos muscles.

Hydratation

Une hydratation adéquate est essentielle avant et pendant l’exercice.
Il est tout à fait possible de perdre jusqu’à 0,5 litre de liquide lors d’une séance d’entraînement de 60 minutes.
Pour compenser cette perte de liquide, une préparation de jus de pomme comprenant un tiers de jus de pomme et deux tiers d’eau minérale est idéale. Cette boisson contient et remplace tous les électrolytes et minéraux que le corps perd par la sueur.
Vous devez boire environ 330 ml 30 minutes avant le début de votre séance d’entraînement.
Maintenez un apport hydrique équilibré pendant votre exercice.

Listes des pièces

N° de pièce	Désignation	Dimensions	Quantité
1	Cadre de base, partie droite		1
2	Cadre de base, partie gauche		1
3	Pied de support arrière		1
4	Cadre de soutien		1
5	Vis à tête hexagonale	M10x125	6
6	Rondelle	Ø10	28
7	Écrou de blocage	M10	14
8	Poignée basse		2
9	Vis à tête hexagonale	M10x90	4
10	Support de marche		1
11	Support pour coussin d'appui		1
12	Cadre en T pour cousin de mollets		1
13	Vis à tête hexagonale	M12x25	2
14	Rondelle à ressort	Ø12	2
15	Vis à tête hexagonale	M10x60	2
16	Rondelle	Ø12	2
17	Poignée		1
18	Coussin pour mollets	390 x 80 x 120 cm	1
19	Coussin d'appui	190 x 80 x 290 cm	2
20	Vis à six pans creux	M10x50	2
21	Vis à tête hexagonale	M8x20	4
22	Rondelle	Ø8	10
23	Vis à tête hexagonale	M8x60	2
24	Vis à tête hexagonale	M8x85	2
25	Écrou de blocage	M8	2
26	Tube coulissant		1

Domaines d'utilisation et périodes de garantie

Les appareils de fitness MAXXUS® conviennent à différents domaines d'utilisation selon le modèle. Pour connaître les domaines d'utilisation de votre appareil de fitness, reportez-vous aux «Données techniques» de ce manuel d'utilisation.

Zone d'accueil :

Usage privé uniquement
Période de garantie : 2 ans

Zone d'accueil semi-professionnelle :

Utilisation sous surveillance dans les hôtels, les cabinets de physiothérapie ...
Période de garantie : 1 an

Gamme professionnelle :

Utilisation dans un club ou une installation similaire sous la surveillance d'un personnel professionnel.
Période de garantie : 1 an
Si votre appareil d'entraînement est utilisé dans une zone qui n'est pas prévue pour l'appareil d'entraînement, toute garantie ou tout droit à la garantie expirera !
L'usage exclusivement privé et donc une période de garantie de 2 ans exige que la facture d'achat de l'appareil soit établie au nom d'un consommateur.

Preuve d'achat et numéro de série

Afin de maintenir votre droit aux services dans le cadre de la garantie, nous avons besoin dans tous les cas d'une preuve d'achat de votre part. Par conséquent, veuillez toujours conserver votre preuve d'achat ou votre facture et, en cas de réclamation au titre de la garantie, envoyez-nous une copie en pièc e jointe à votre demande sans qu'on vous le demande. Cela garantit que votre demande de service est traitée rapidement. Afin que nous puissions identifier clairement la version de votre modèle, nous avons besoin du nom du produit, du numéro de série et de la date d'achat pour fournir un service.

Conditions de garantie

La période de garantie de votre appareil commence à la date d'achat et s'applique exclusivement aux produits achetés directement auprès de GORILLA SPORTS FRANCE ou d'un partenaire commercial direct et autorisé de GORILLA SPORTS FRANCE.
La garantie couvre les défauts dus à des défauts de fabrication ou de matériel. Elle s'applique uniquement aux appareils achetés en France. Elle ne s'applique pas aux dommages et défauts causés par une utilisation inappropriée fautive, une destruction négligente ou volontaire, des mesures d'entretien et/ou de nettoyage insuffisantes ou omises, un cas de force majeure, une usure opérationnelle et donc normale, des dommages causés par la pénétration de liquides, la réparation ou la modification de pièces de rechange d'origine étrangère. La garantie ne s'applique pas non plus en cas de montage défectueux ou de dommages causés par un montage incorrect. Certains composants sont soumis à une usure normale. Ces composants comprennent, par exemple, les éléments suivants :

- Roulements à billes
- Coussinets
- Roulements
- Courroies de tranmission
- Interrupteurs et boutons
- Tapis roulants
- Plaques roulantes
- Rouleaux / poulies

Les signes d'usure de ces pièces ne sont pas couverts par la garantie.
Si l'appareil est récupéré chez vous en raison d'une réparation, le démontage et la mise à disposition, ainsi que la réception et la réinstallation de l'équipement est nécessaire. En principe, ces services ne sont pas couverts par la garantie. Dans le cas de pièces détachées, les pièces défectueuses doivent être bien emballées et envoyées à notre adresse de service après-vente après accord préalable.

Services hors garantie et commande de pièces de rechange

L'équipe de service GORILLA SPORTS FRANCE est bien sûr également disponible pour vous aider à résoudre les problèmes si des cas de défaut surviennent après la fin de la garantie, ou des cas qui ne sont pas couverts par la garantie. Dans un tel cas, merci de nous contacter directement par email : **info@gorillasports.fr**

Veuillez envoyer vos commandes de pièces de rechange et/ou d'usure, en indiquant le nom du produit, la désignation des pièces de rechange, les numéros des pièces de rechange et les quantités de commande à cette adresse : **info@gorillasports.fr**

Veuillez noter que le matériel de fixation supplémentaire nécessaire, tel que les vis, les rondelles ..., n'est pas inclus à la livraison des pièces détachées isolées et doit être commandé séparément.

*statut : juin 2016

MAXXUS

LEADING BEYOND FITNESS

Gorilla Sports France SARL
5 rue des Cavaliers,
67160 Wissembourg - France
E-mail : info@gorillasports.fr
www.gorillasports.fr