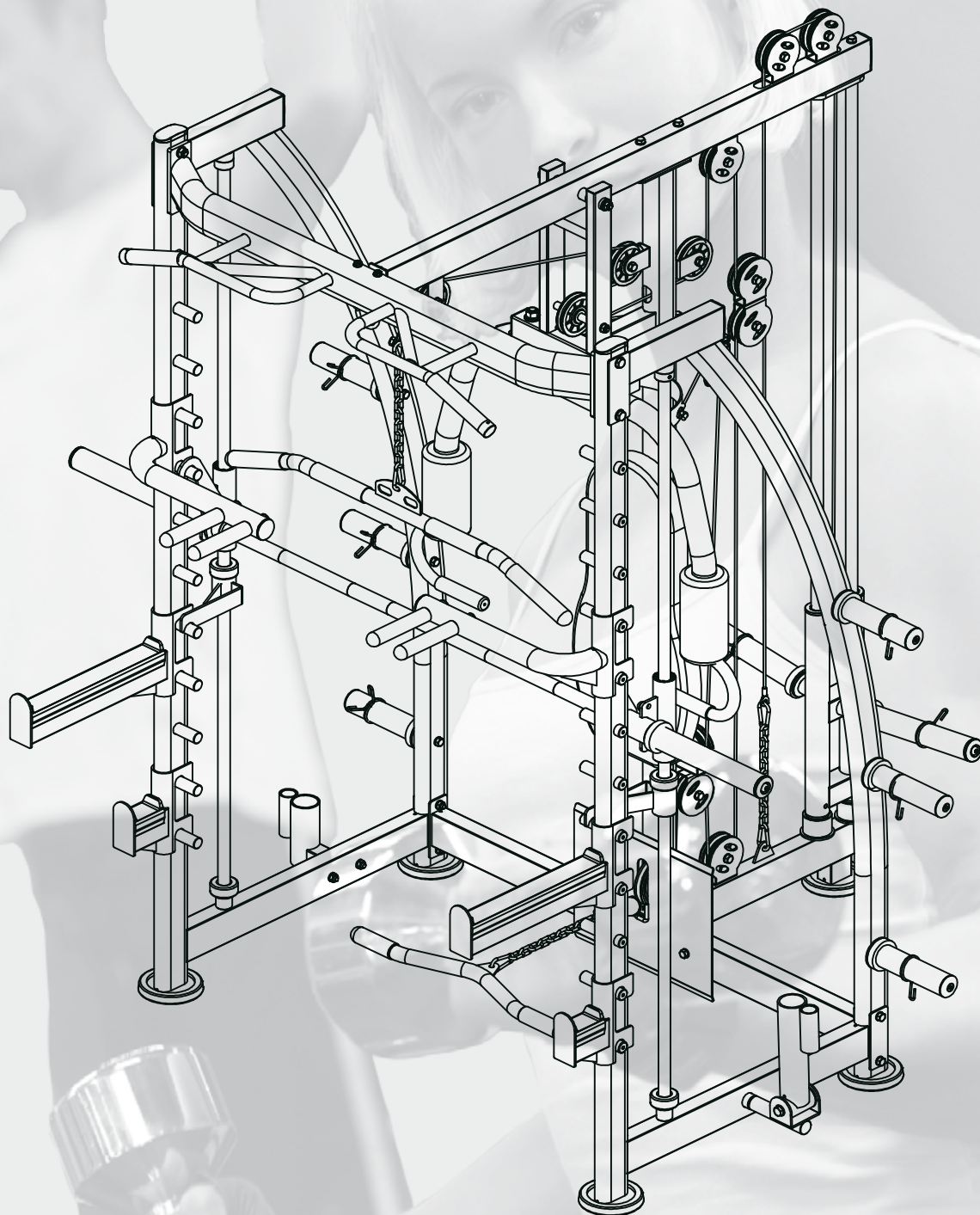


Station multifonction 8.1



FRA

Index	2
Consignes de sécurité	3
Assemblage - Station multifonction	4 – 19
Assemblage - Banc de musculation	20 – 23
Entretien, nettoyage & maintenance	24
Mise au rebut	24
Accessoires recommandés	24
Conseils d'entraînement	25 – 26
Vue éclatée - Station multifonction	27
Liste des pièces - Station multifonction	28
Vue éclatée - Banc de musculation	29
Liste des pièces - Banc de musculation	30
Garantie	31
Mandat de réparations / Déclaration de dommages	33

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. Veillez 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.

Déballiez 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.

Veillez 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.

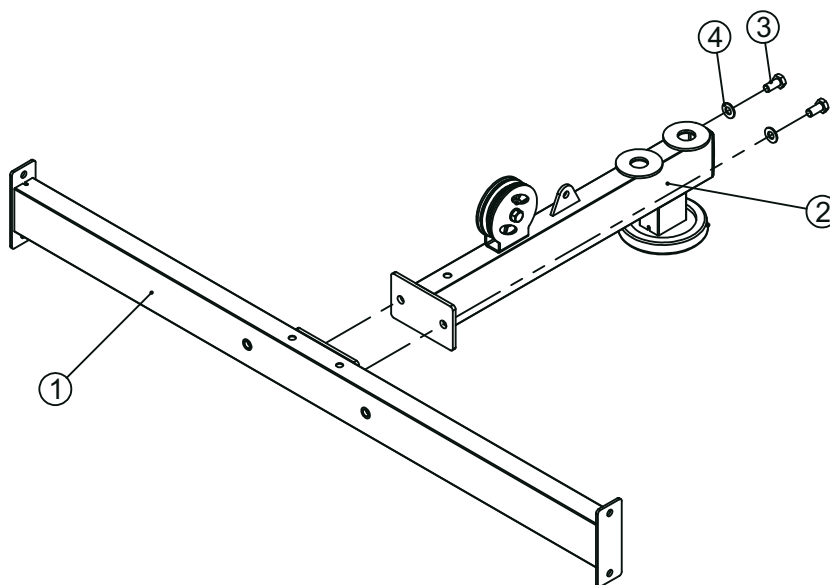
L'entraînement ne peut commencer que lorsque l'équipement sportif est complètement assemblé.

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

Fixez le montant arrière (2) avec le tube transversal (1)

Utilisez pour cela deux jeux de vis (3+4)



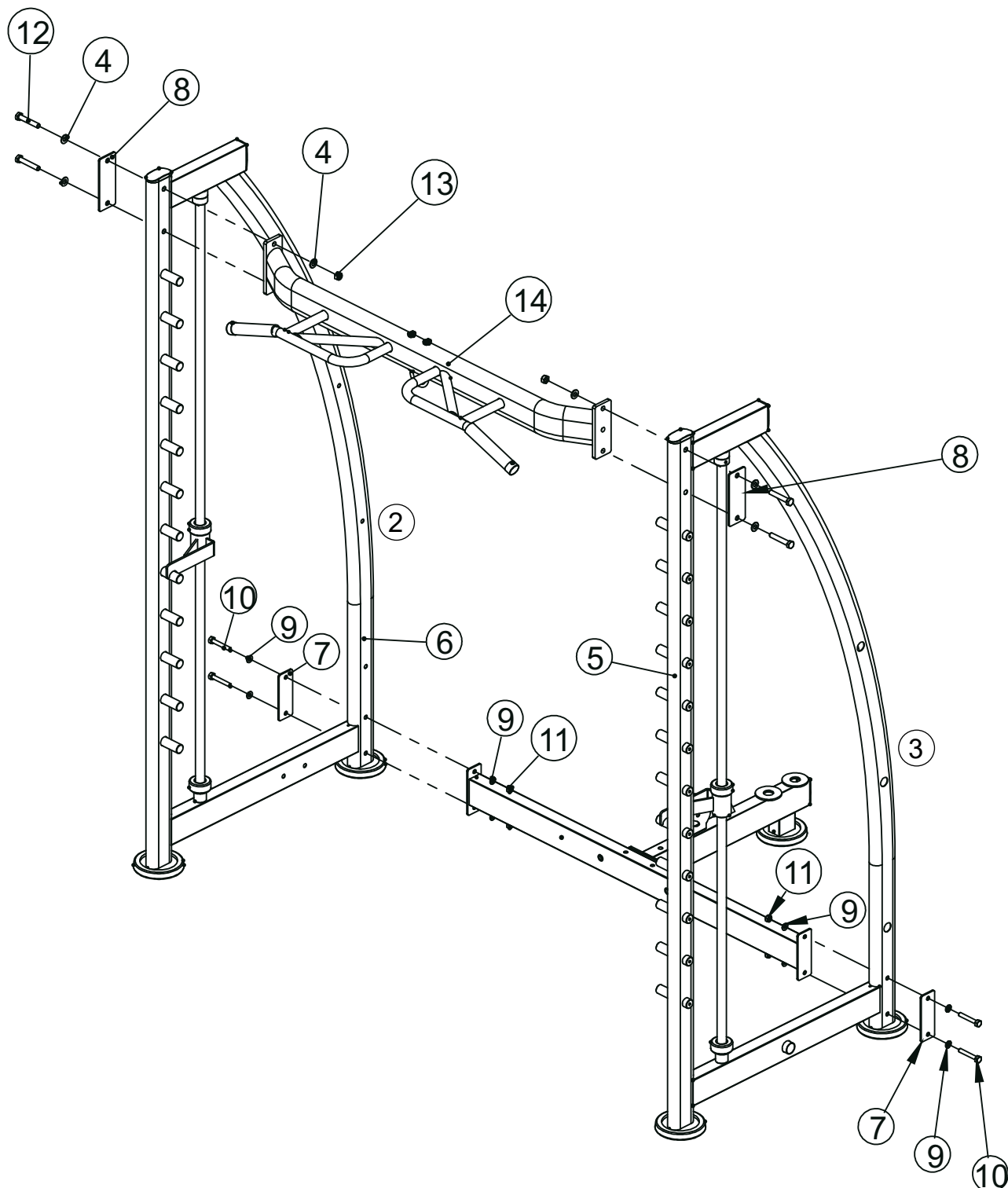
Etape d'assemblage 2

Raccordez le cadre latéral gauche (5) et le cadre latéral droit (6) en haut du cadre de tractions (14) par l'avant. Utilisez deux jeux de vis (12+4) et une plaque de fixation (8) de chaque côté.

Reliez le cadre latéral gauche (2) et le cadre latéral droit (3) au bas des côtés arrière au cadre en T (1+2) monté à l'étape d'assemblage 1. Utilisez deux jeux de vis/écrous (10+9/11+9) et une plaque de fixation (7) de chaque côté.

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.



Etape d'assemblage 3

Desserrez la vis sans tête (20) et retirez la bague de retenue du tube (21) en haut du tube coulissant gauche (15). Retirez le tube coulissant gauche du cadre latéral gauche.

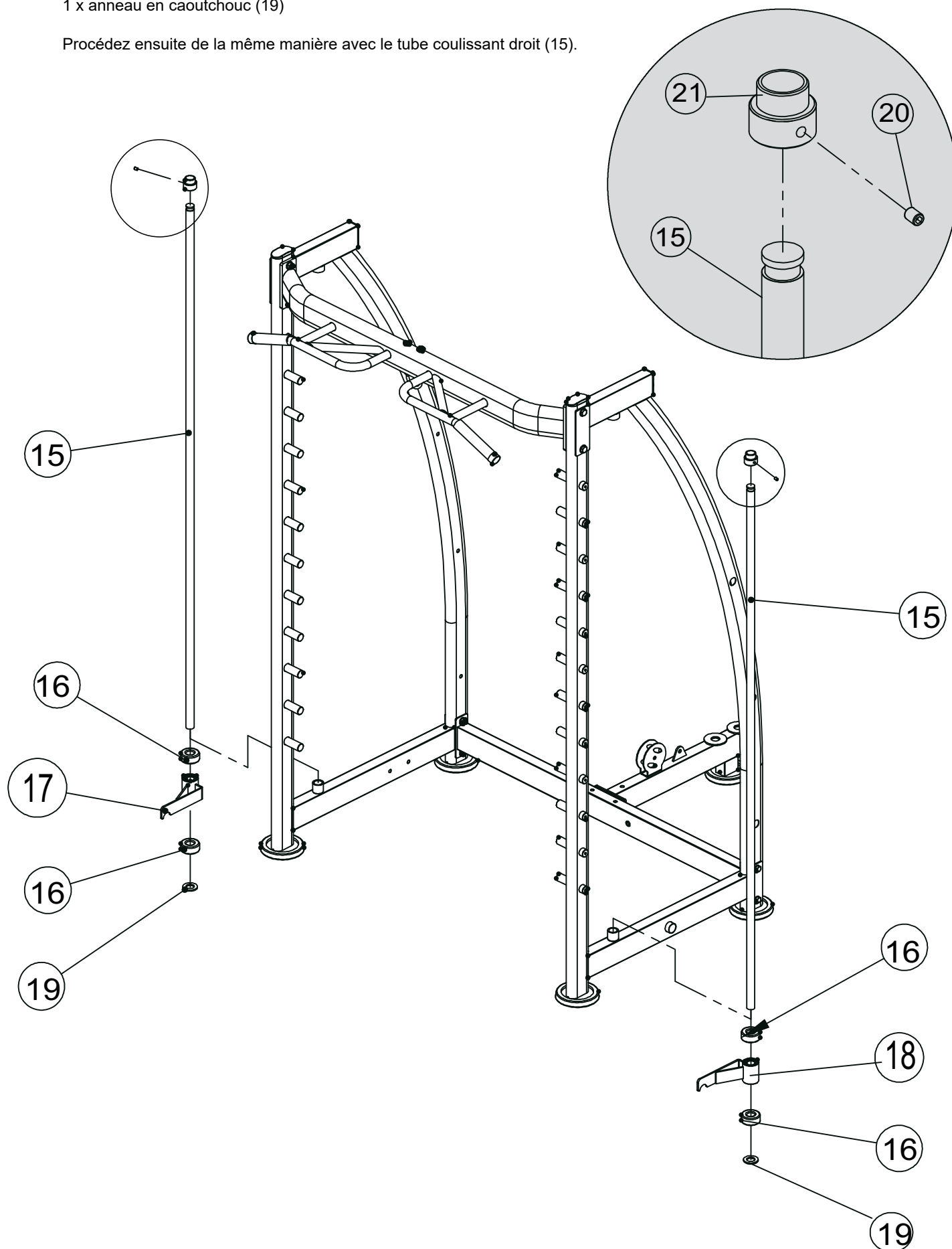
Retirez maintenant les éléments suivants du tube coulissant gauche :

2 x butées en caoutchouc rondes (16)

1x support de sécurité gauche (18)

1 x anneau en caoutchouc (19)

Procédez ensuite de la même manière avec le tube coulissant droit (15).

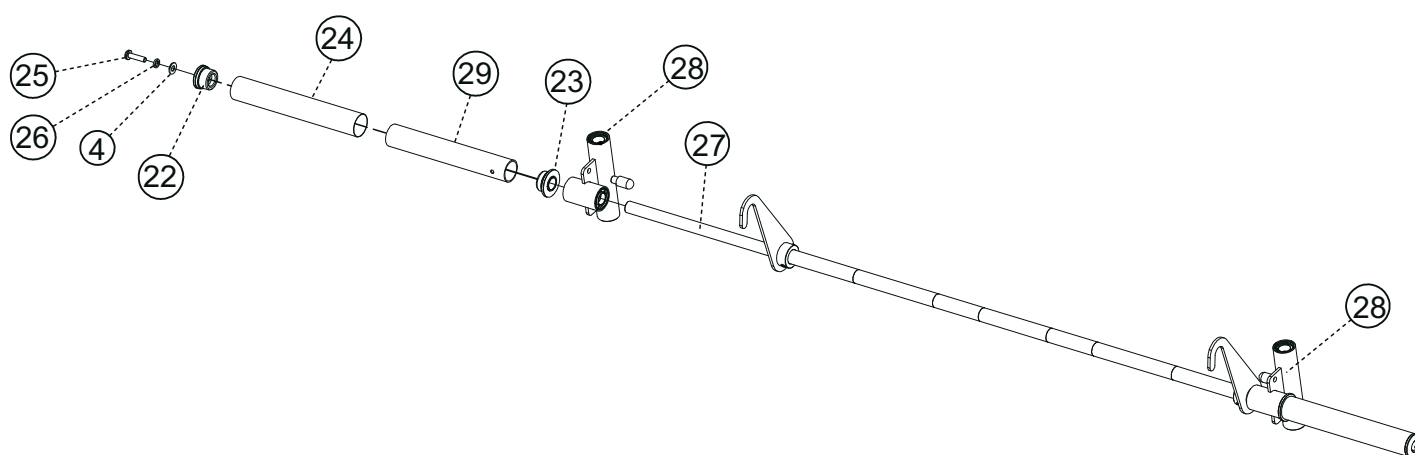


Etape d'assemblage 4

Desserrez et retirez la vis hexagonale M12x40 (25) sur le côté extérieur droit de la barre d'haltère (27). Puis retirez les pièces suivantes :

- Rondelle élastique Ø12 (26)
- Rondelle Ø12 (4)
- Capuchon (22)
- Manchette (29)
- Bague en aluminium (23)
- Pièce de guidage (28)

ATTENTION : effectuez cette étape de montage seulement à l'extrémité droite de la barre d'haltères (27) !

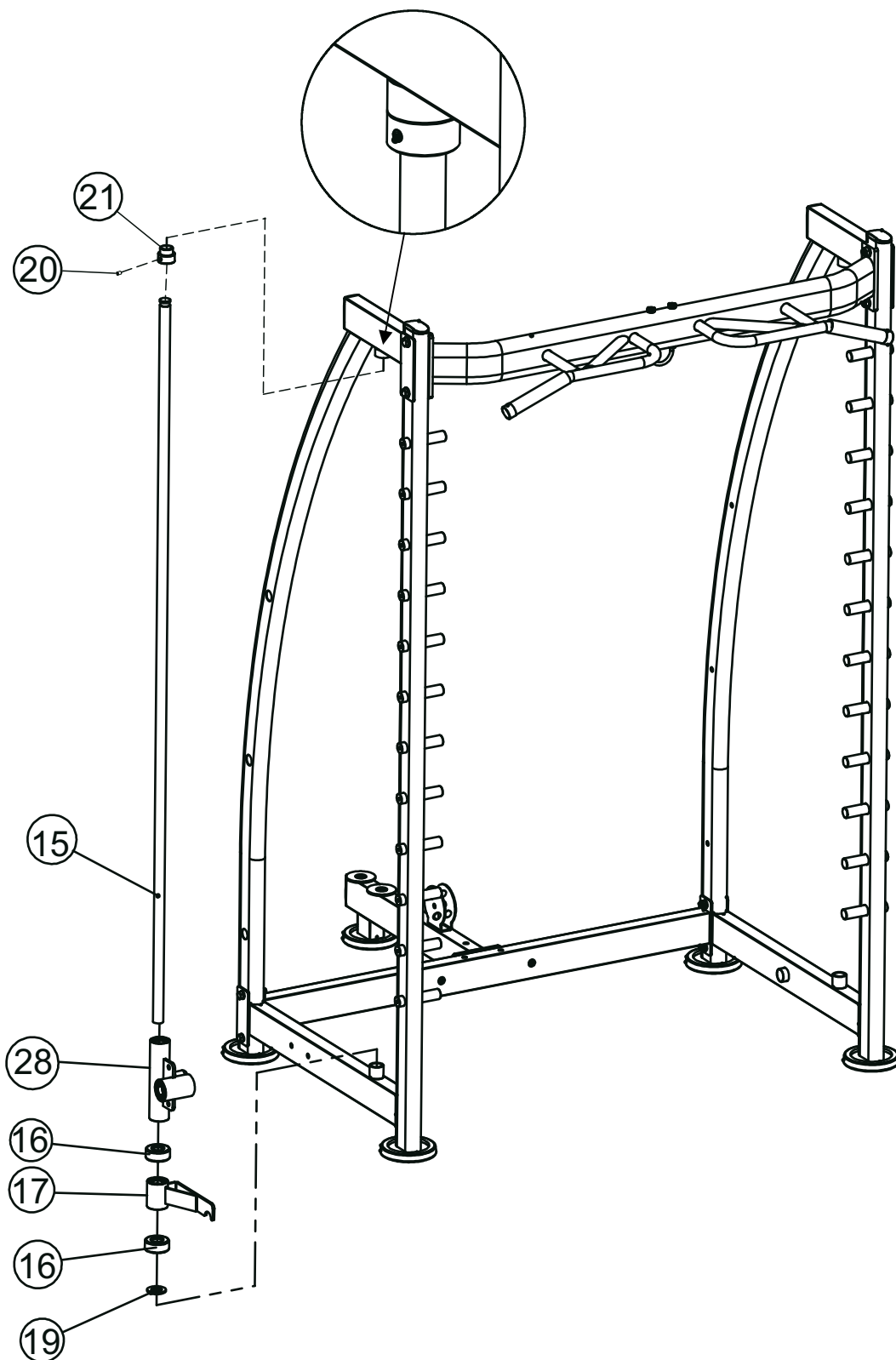


Etape d'assemblage 5

Placez les éléments sur l'extrémité du tube coulissant (15) dans l'ordre suivant :

- Pièce de guidage (28)
- Butée en caoutchouc ronde (16)
- Support de sécurité (17)
- Butée en caoutchouc ronde (16)
- Anneau en caoutchouc (19)

Placez le tube de guidage droit (15) dans le support inférieur sur le cadre latéral droit. Glissez le support du tube (21) sur l'extrémité du tube de guidage droit (15) et placez-le ensuite dans le support supérieur sur le cadre latéral droit. Faites glisser ensuite le support du tube vers le haut et fixez-le avec la vis sans tête (20).



Etape d'assemblage 6

Placez les éléments sur l'extrémité inférieure du tube coulissant (15) dans l'ordre suivant :

- Pièce de guidage avec barre d'haltères (28+27)

ATTENTION : un roulement de guidage se trouve dans la pièce de guidage. Placez le tube coulissant avec précaution dans la pièce de guidage (28). Veillez à ne pas forcer pour les assembler !

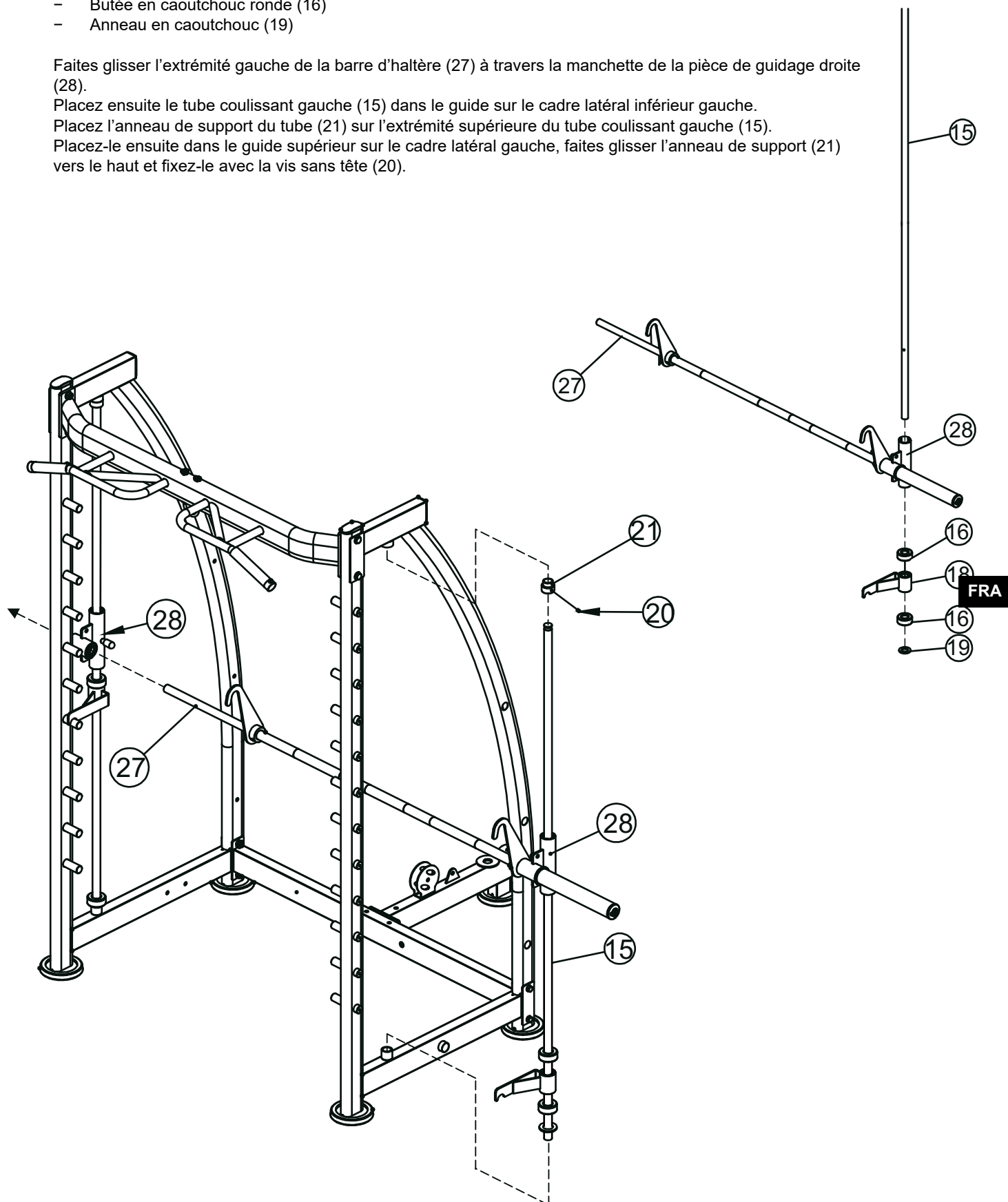
- Butée en caoutchouc ronde (16)
- Support de sécurité, droit (18)
- Butée en caoutchouc ronde (16)
- Anneau en caoutchouc (19)

Faites glisser l'extrémité gauche de la barre d'haltère (27) à travers la manchette de la pièce de guidage droite (28).

Placez ensuite le tube coulissant gauche (15) dans le guide sur le cadre latéral inférieur gauche.

Placez l'anneau de support du tube (21) sur l'extrémité supérieure du tube coulissant gauche (15).

Placez-le ensuite dans le guide supérieur sur le cadre latéral gauche, faites glisser l'anneau de support (21) vers le haut et fixez-le avec la vis sans tête (20).

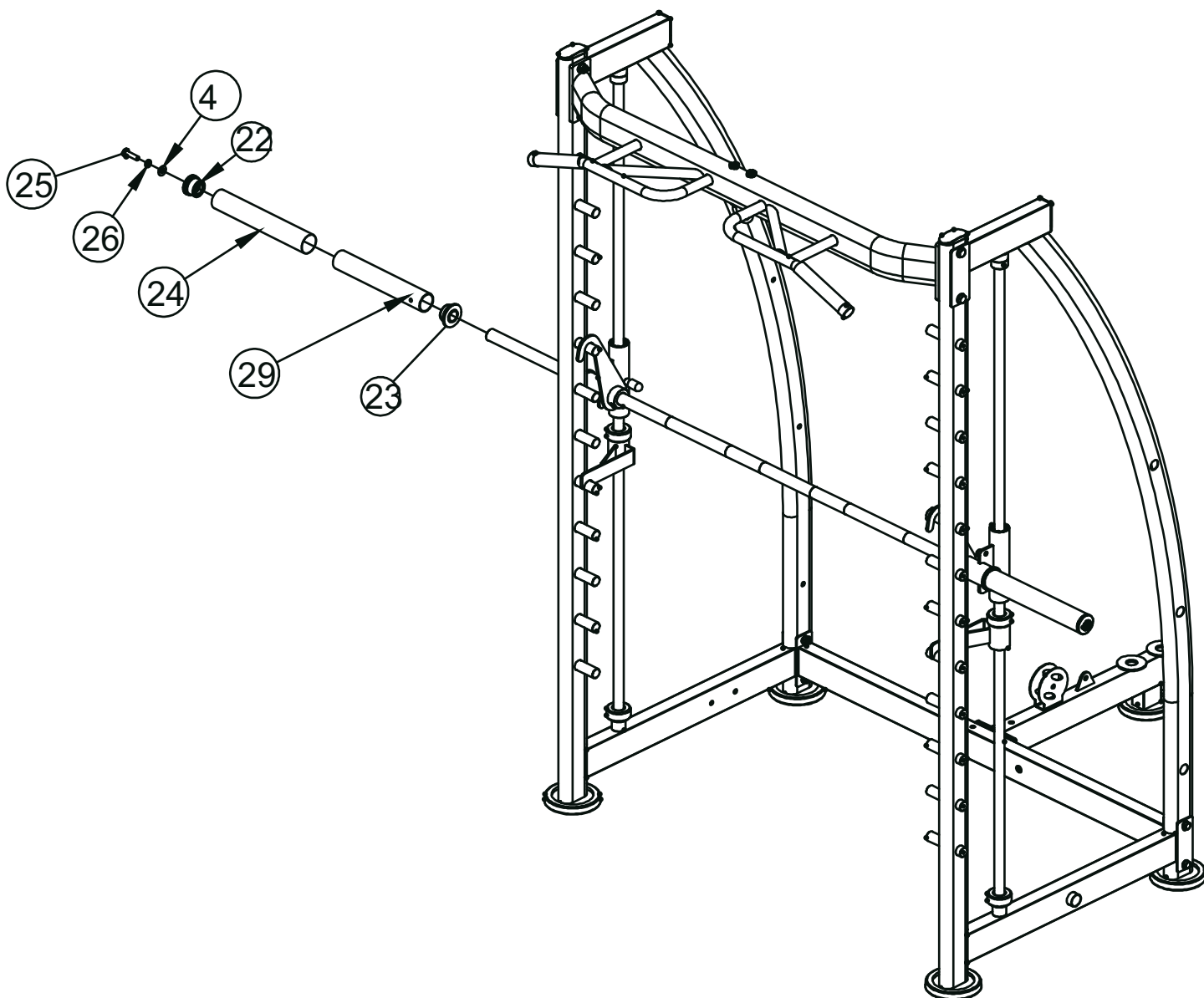


Etape d'assemblage 7

Faites glisser maintenant les éléments suivants sur l'extrémité droite de la barre d'haltères (27) :

- Bague en aluminium (23)
- Tube (29)
- Manchette (24)
- Capuchon (22)
- Rondelle Ø12
- Rondelle élastique Ø12

A la fin de cette étape de montage, vissez une vis hexagonale M12x40 (25) à l'extrémité droite de la barre d'haltère (27) et la serrez-la fermement.

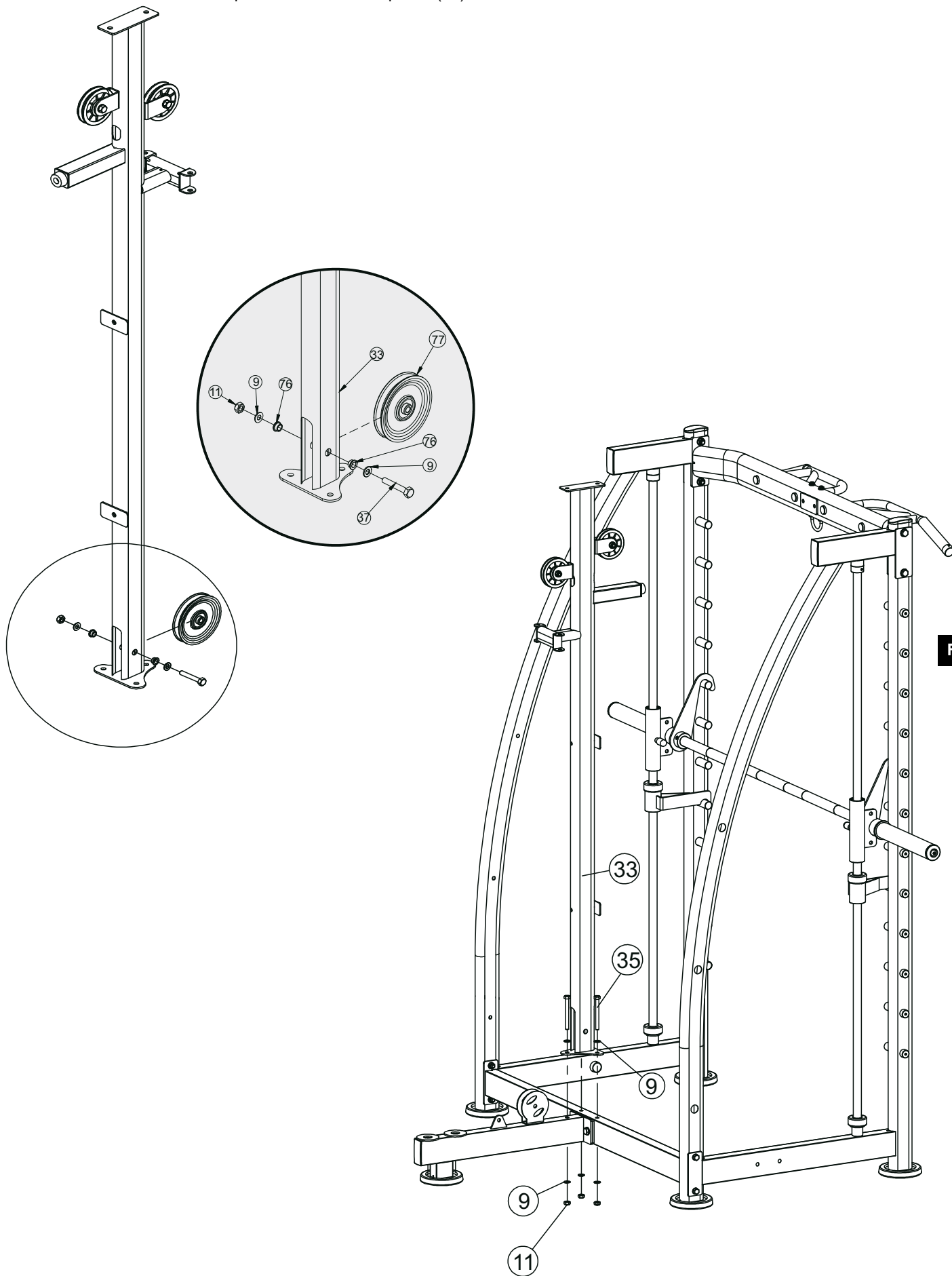


Etape d'assemblage 8

Retirez la poulie inférieure (77) du cadre vertical central (33).

Placez le cadre vertical central (33) sur le cadre en T déjà monté à l'étape 1 et fixez-les ensemble avec trois jeux de vis/écrous (35+9/11+9).

Remplacez maintenant la poulie (77).



FRA

Etape d'assemblage 9

Placez les deux supports de disques d'haltères (36) à droite et à gauche sur la glissière de poids (30) et fixez-les avec une vis sans tête (20) - voir schéma en coupe circulaire.

Placez les deux tubes de guidage (34) dans les supports de la glissière de poids (30).

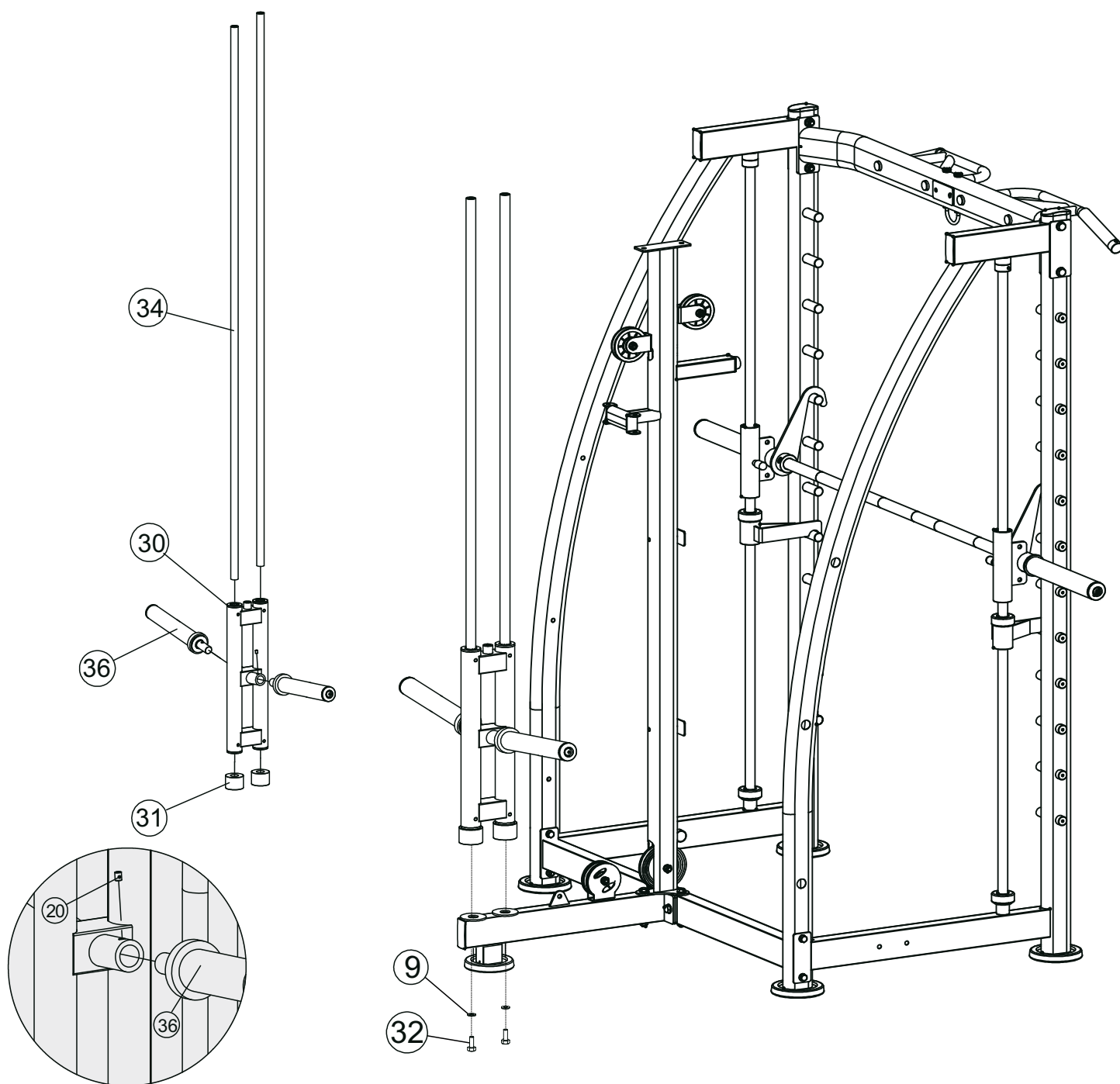
Veillez à ce que les deux supports d'haltères de la glissière de poids soient orientés vers le haut.

Glissez l'une des butées en caoutchouc (31) du bas sur le tube de guidage (34).

Placez maintenant les tubes de guidage (34) dans les trous du cadre en T inférieur et fixez chacun d'eux avec une vis M10x25 (32) et une rondelle Ø10 (9).

Remarque :

Veillez 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.



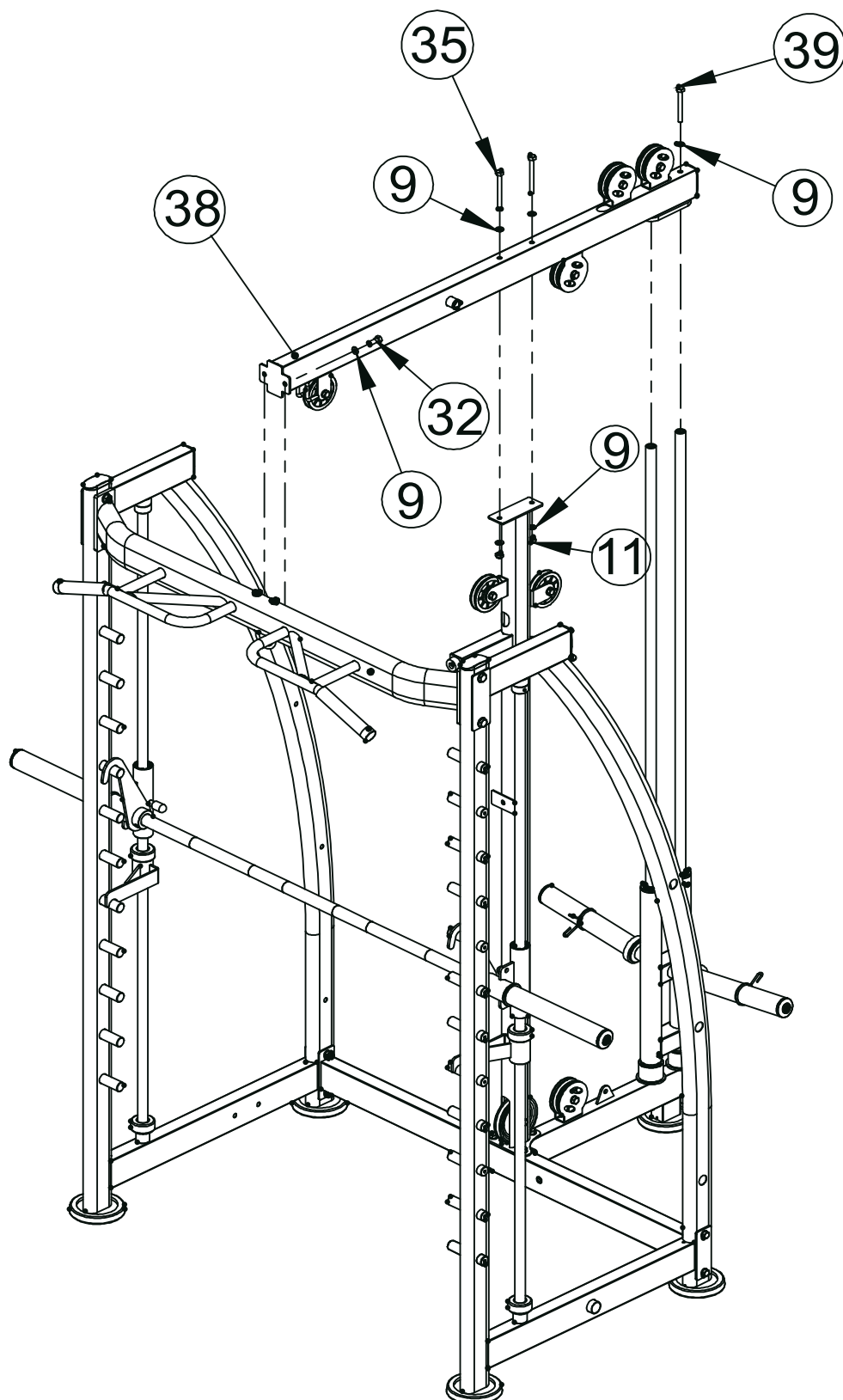
Etape d'assemblage 10

Fixez le cadre supérieur (38) par le haut sur le cadre vertical central à l'aide de deux jeux de vis/écrous (35+9/11+9) et fixez-le ensuite sur le tube coulissant arrière (34) à l'aide d'un jeu de vis (39+9).

Fixez maintenant le cadre supérieur (38) sur le cadre de traction à l'avant. Utilisez pour cela deux jeux de vis (32+9).

Remarque :

Veillez 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.



Etape d'assemblage 11

Fixez le repose-pieds (40) à l'avant du cadre en T inférieur à l'aide de deux jeux de vis (32+9)

Fixez le cadre du module « Butterfly » (41) avec la tige de l'axe (45) sur le cadre supérieur et fixez la tige de l'axe (45) à chaque extrémité en utilisant deux jeux d'écrous (11+46).

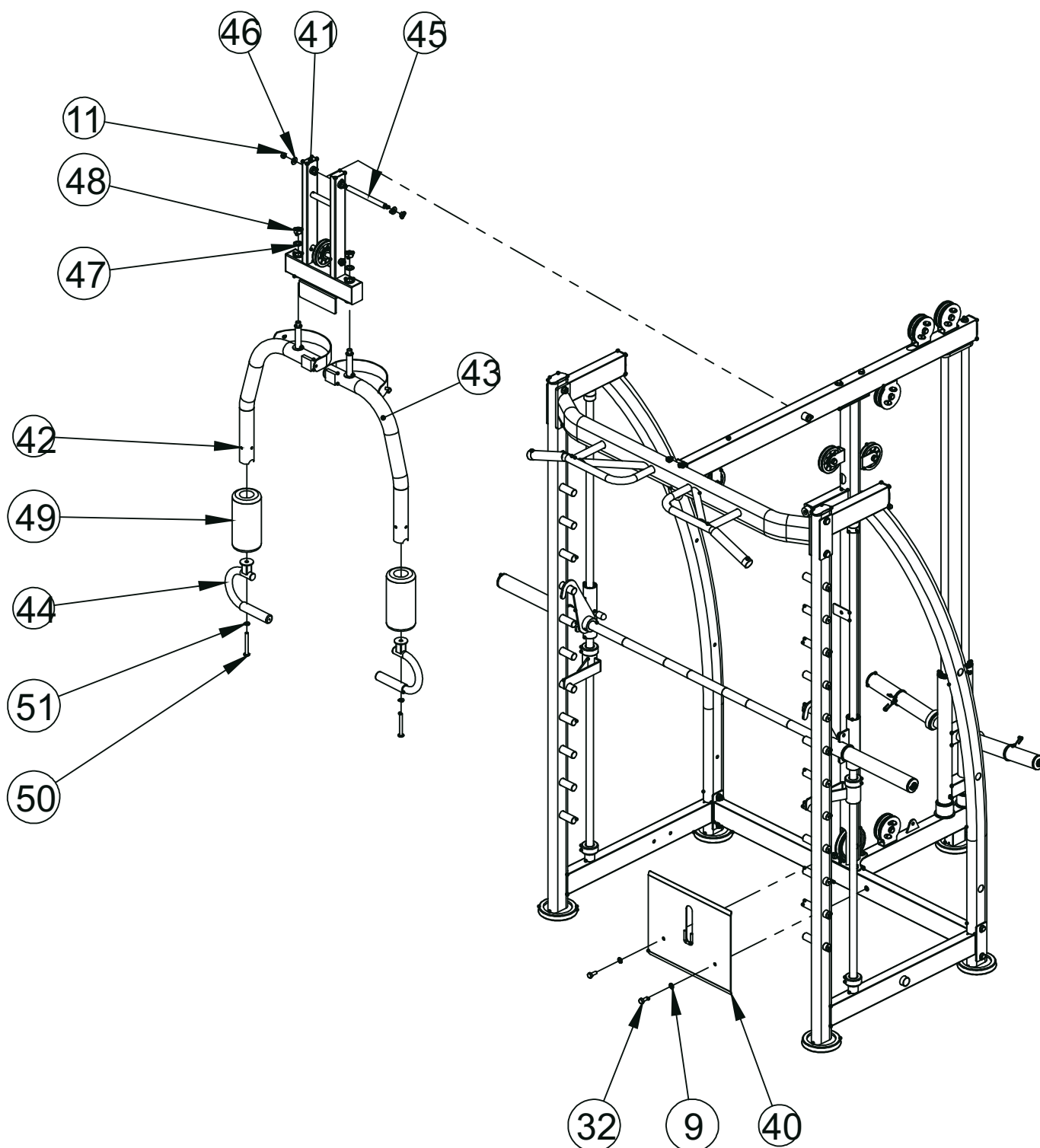
Fixez les bras du module « Butterfly » gauche et droit (43 - gauche/42 droite) avec chacun un jeu d'écrous (48+47) sur les supports appropriés du cadre « Butterfly » (41).

Glissez un coussinet cylindrique en mousse sur les bras gauche et droit du module « Butterfly ».

Fixez une poignée à l'extrémité de chaque bras du module « Butterfly » à l'aide d'un jeu de vis (50+51).

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.



Etape d'assemblage 12

Retirez le support de la boule à l'extrémité du câble de traction (54) - voir schéma de coupe circulaire.

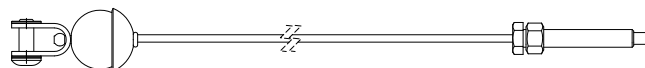
Vissez l'autre extrémité filetée du câble de traction (54) dans l'orifice fileté du chariot coulissant.

Faites passer le câble de traction sur les poulies comme indiqué sur le schéma :

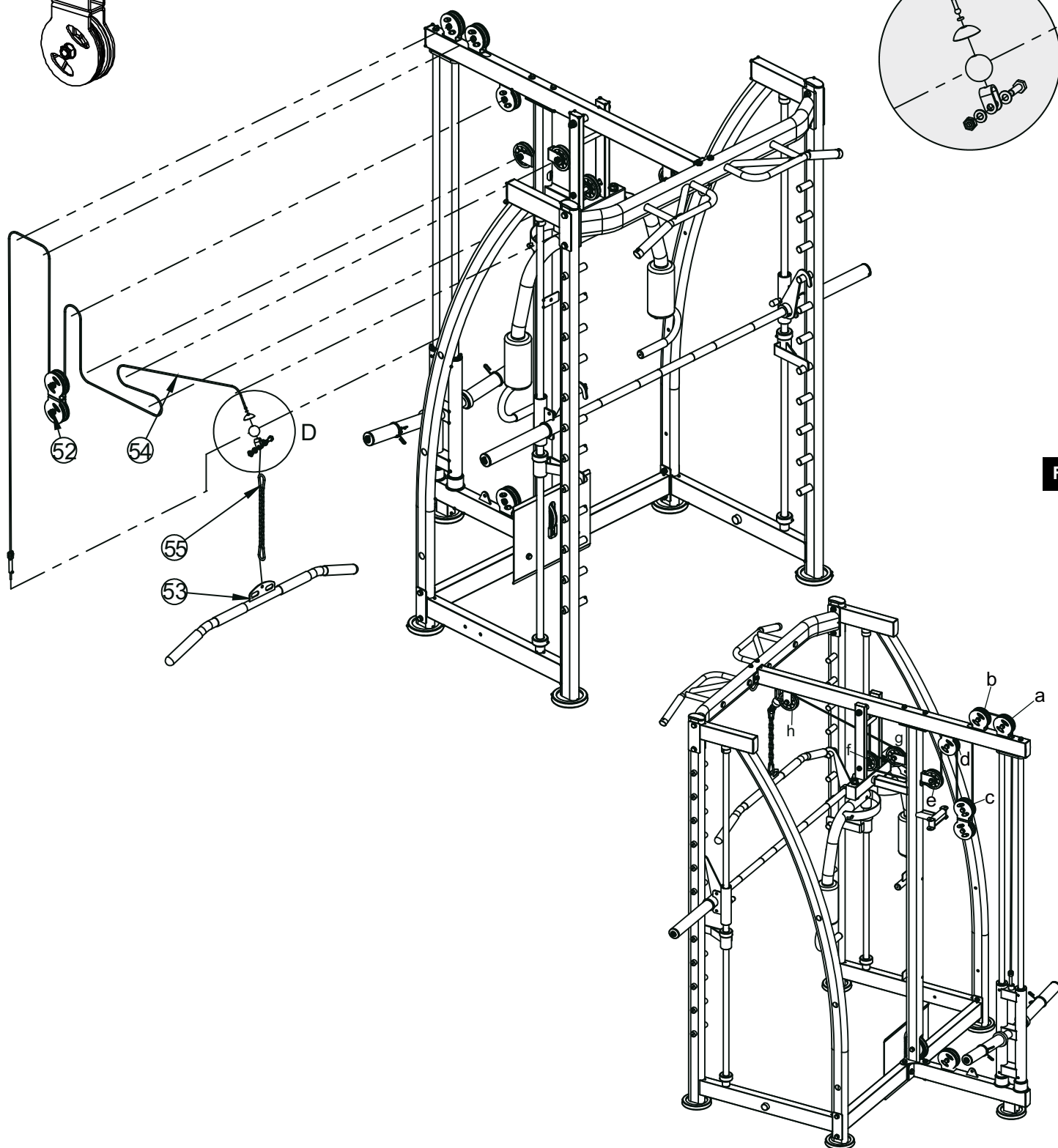
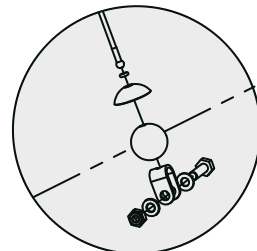
a - b - c (poulie supérieure de la poulie double) - d - e - e - f - f - g - h

Enfin, remettez le support de la boule sur le câble de traction (54).

Poulie double parallèle (52)



Câble de traction (54) - Longueur 4 120 mm



FRA

Etape d'assemblage 13

Fixez le porte-poulie (57) au support approprié sur le cadre central droit.
Utilisez pour cela un jeu de vis/écrous (10+9/11+9) - Schéma de coupe circulaire 1.

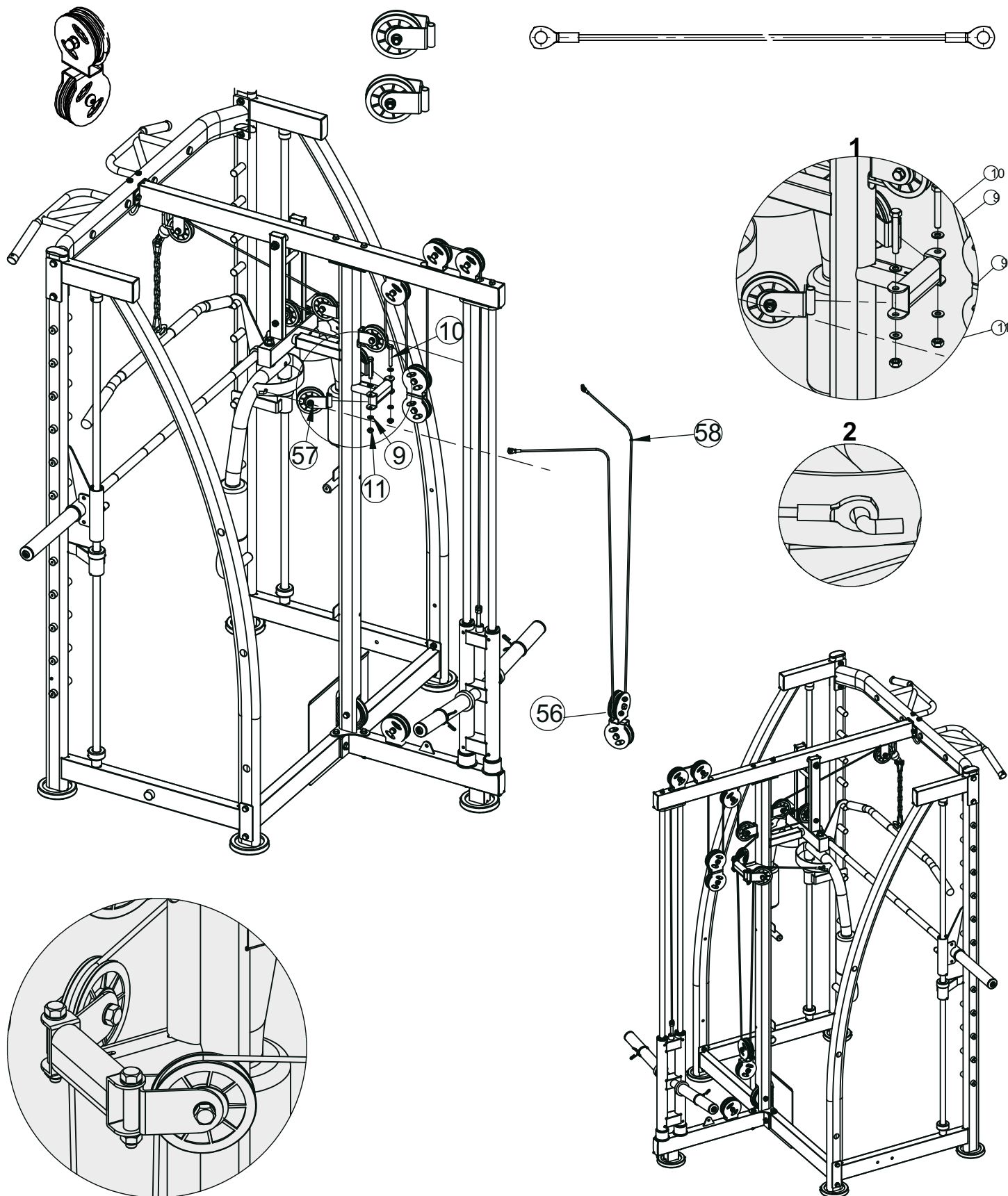
Accrochez l'œillet du câble de traction (58) sur le crochet du bras de « Butterfly » gauche - Schéma de coupe circulaire 2.

Faites passer le câble comme indiqué sur le schéma et accrochez l'autre extrémité du câble de traction (58) sur le bras de « Butterfly » droit avec le crochet.

Poulie double en croix (30)

Porte-poulie (57)

2x Câble de traction (58) - Longueur 3 045 mm



Etape d'assemblage 14

Accrochez un mousqueton de la chaîne (55) avec l'œillet à l'extrémité du câble de traction (60). Accrochez l'autre mousqueton sur l'œillet du cadre en T inférieur.

Faites ensuite passer l'autre extrémité du câble de traction (60) à travers les poulies dans l'ordre indiqué et illustré sur le schéma : i - j - k - l

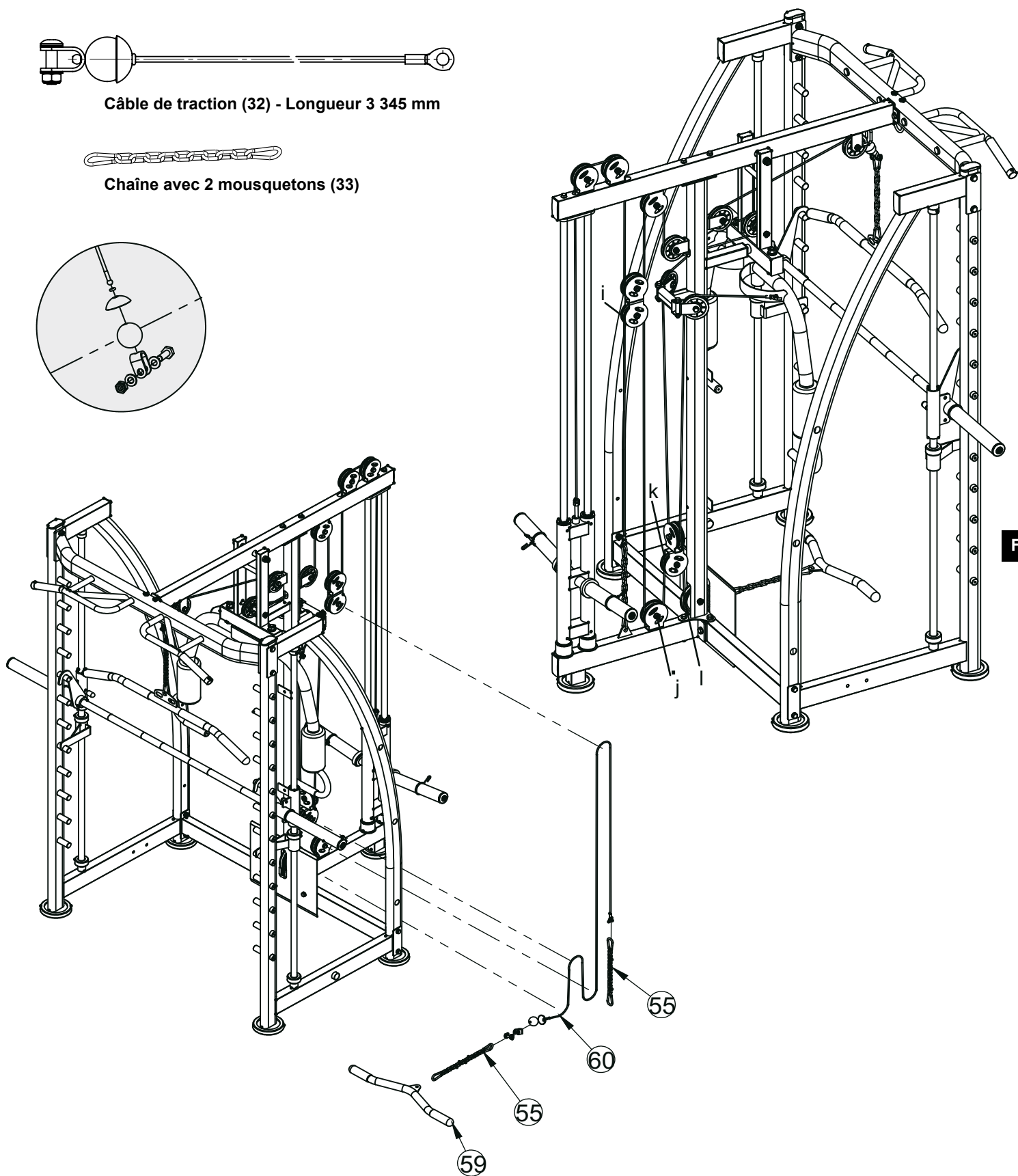
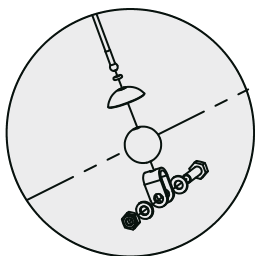
Après avoir fait passer le câble de traction par l'ouverture du repose-pieds, remplacez le support de la boule et attachez-y la deuxième chaîne avec le mousqueton.



Câble de traction (32) - Longueur 3 345 mm



Chaîne avec 2 mousquetons (33)



Etape d'assemblage 15

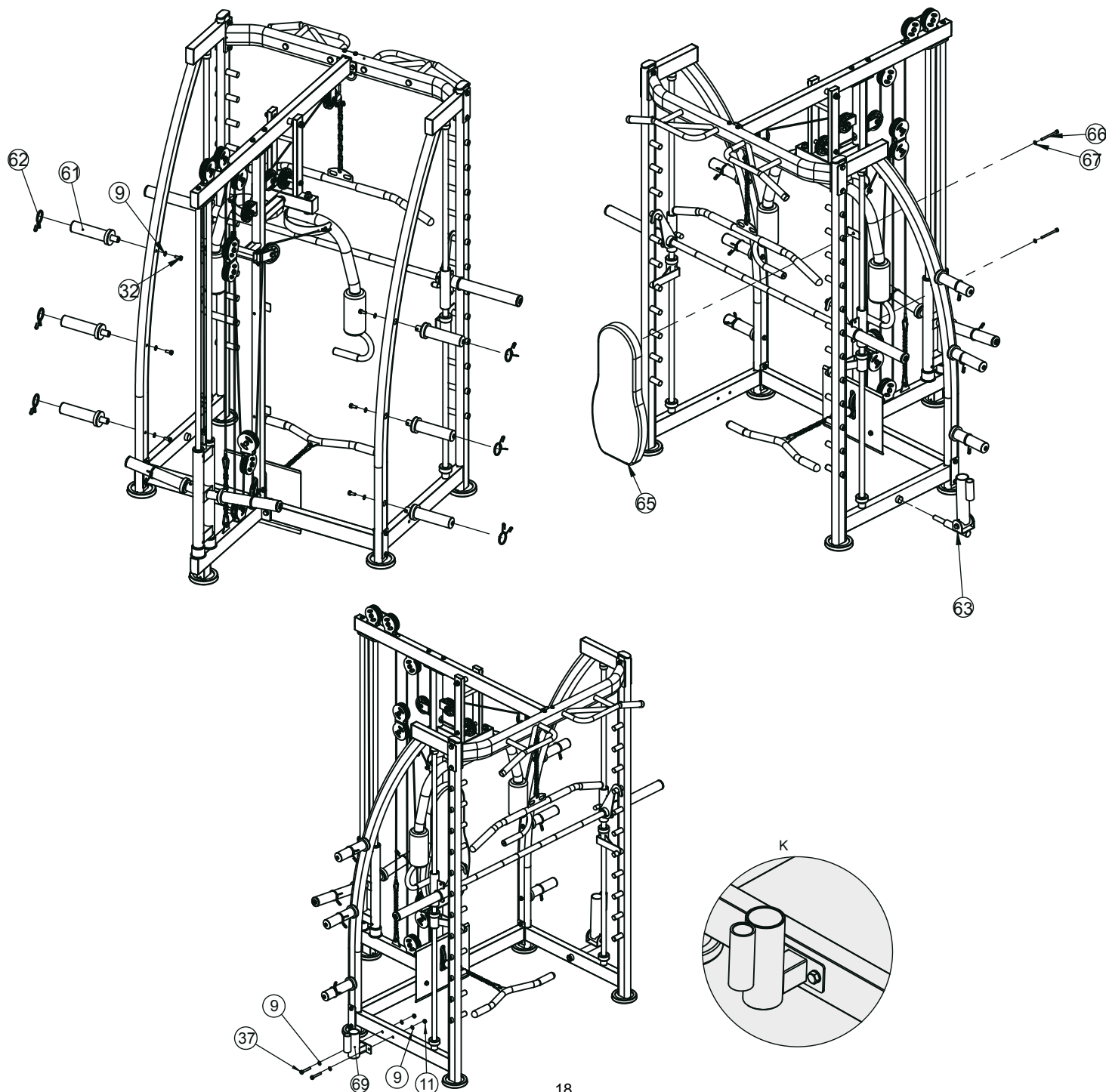
Fixez les trois supports de disques d'haltères (61) à l'extérieur des tubes du cadre incurvé arrière gauche et droit à l'aide des vis et rondelles pré-assemblées qui se trouvent déjà sur les supports de disques. Montez maintenant un fermoir papillon (62) à l'extrémité de chacun des supports (61).

Fixez ensuite le coussin de dossier (65) à l'aide de deux jeux de vis (66+67) sur le cadre central vertical. Fixez maintenant les supports de barre d'haltères réglables (63) sur le cadre inférieur du cadre latéral gauche.

Fixez le support de barre d'haltères fixe (69) à l'extérieur du tube inférieur du cadre, sur le cadre latéral droit. Utilisez pour cela deux jeux de vis/écrous (37+9/11+9).

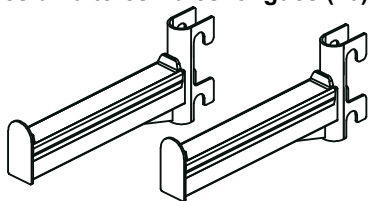
Remarque :

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.

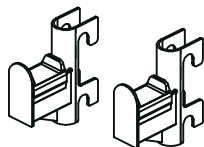


Accessoires

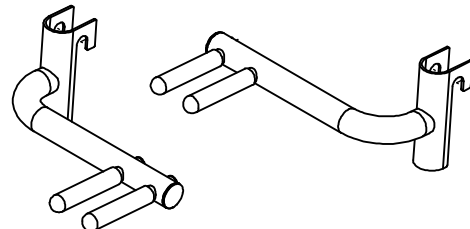
Rack de rangement et sécurité pour l'entraînement avec barres d'haltères libres longues (70)



Rack de rangement et sécurité pour l'entraînement avec barres d'haltères courtes (75)



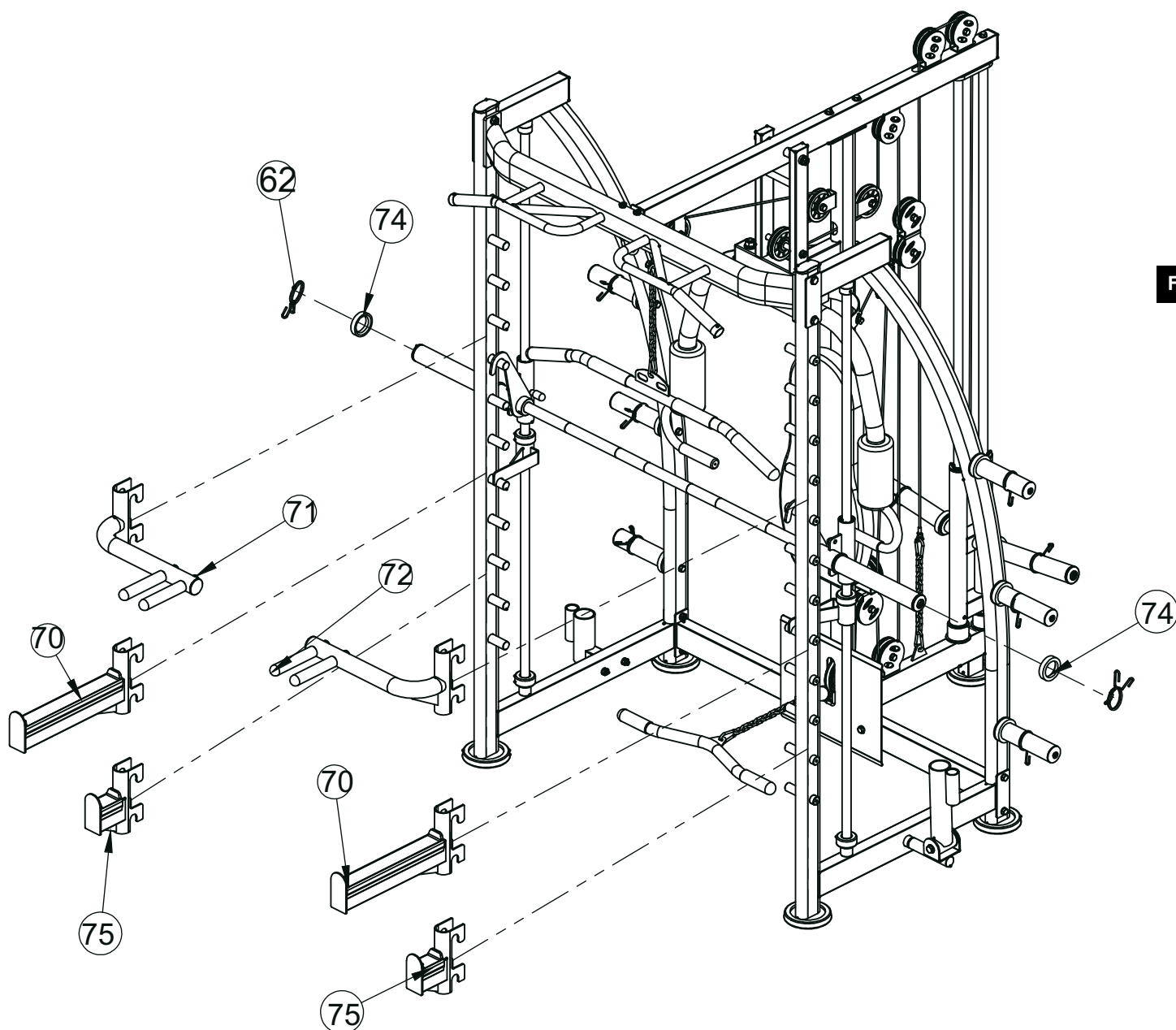
Poignées pour dips et pompes (71/72)



Fermer papillon (62)



Elastique (74)



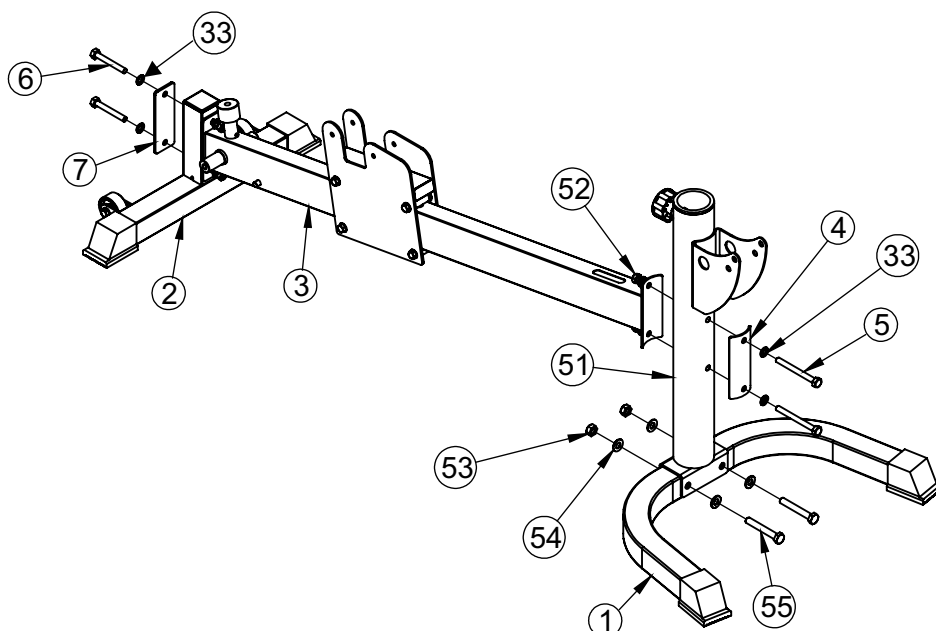
FRA

Etape d'assemblage 1

Fixez la barre du socle arrière (2) à la barre de base (3) à l'aide de deux vis hexagonales M10x75 (6), quatre rondelles Ø10 (33), deux écrous de sécurité M10 (52) et une plaque de retenue droite (7).

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

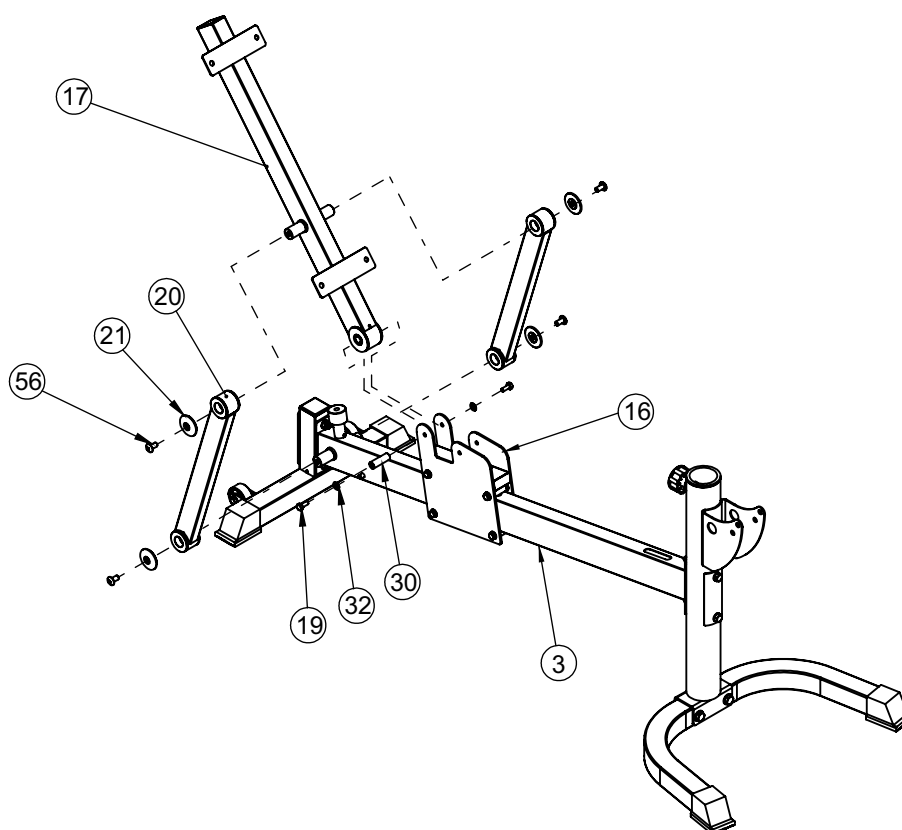
Fixez le tube vertical (51) sur la barre de base (3). Utilisez pour cela deux vis hexagonales M10x100 (5), quatre rondelles Ø10 (33), deux écrous de sécurité M10 (52) et la plaque de retenue courbe (4).



Etape d'assemblage 2

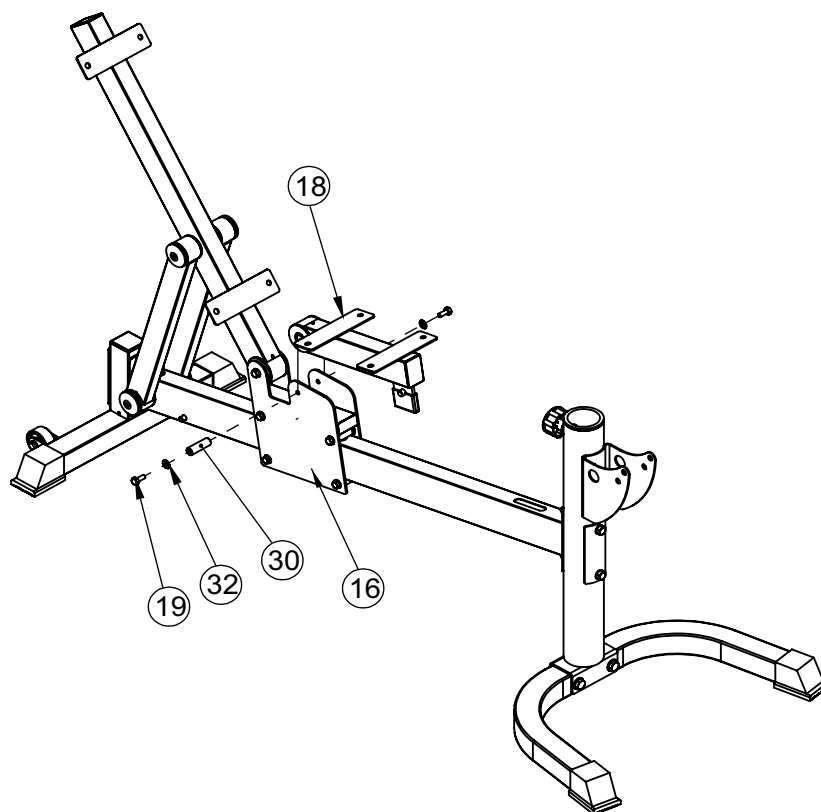
Fixez le tube rectangulaire de support (17) avec deux vis hexagonales M8x20 (19), deux rondelles Ø8 (32) et un tube d'écartement (30) sur le support arrière du chariot coulissant (16).

Placez ensuite les deux tubes de guidage (20) dans les supports gauche et droit sur la barre de base (3) et dans le support sur le tube (17) puis fixez-les chacun avec deux capuchons en aluminium (21) et deux vis à six pans creux M10x16 (56).



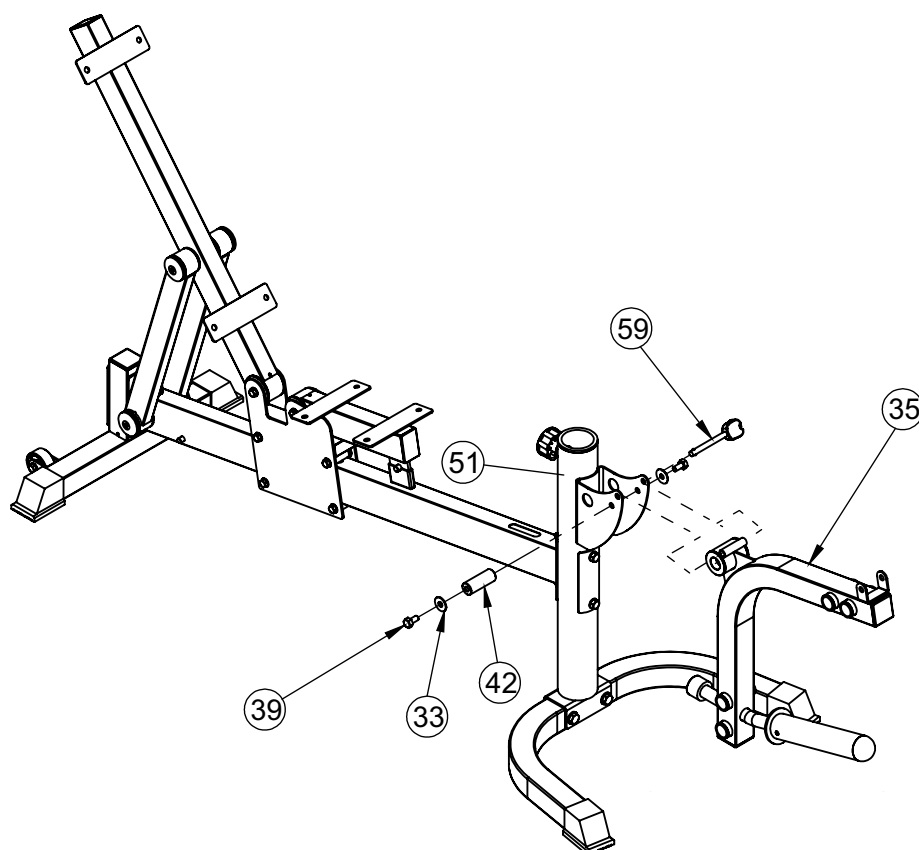
Etape d'assemblage 3

Fixez maintenant le châssis de base (18) sur le support avant du chariot coulissant (16). Utilisez pour cela deux vis hexagonales M8x20 (19), deux rondelles Ø8 (32) et un tube d'écartement (30).



Etape d'assemblage 4

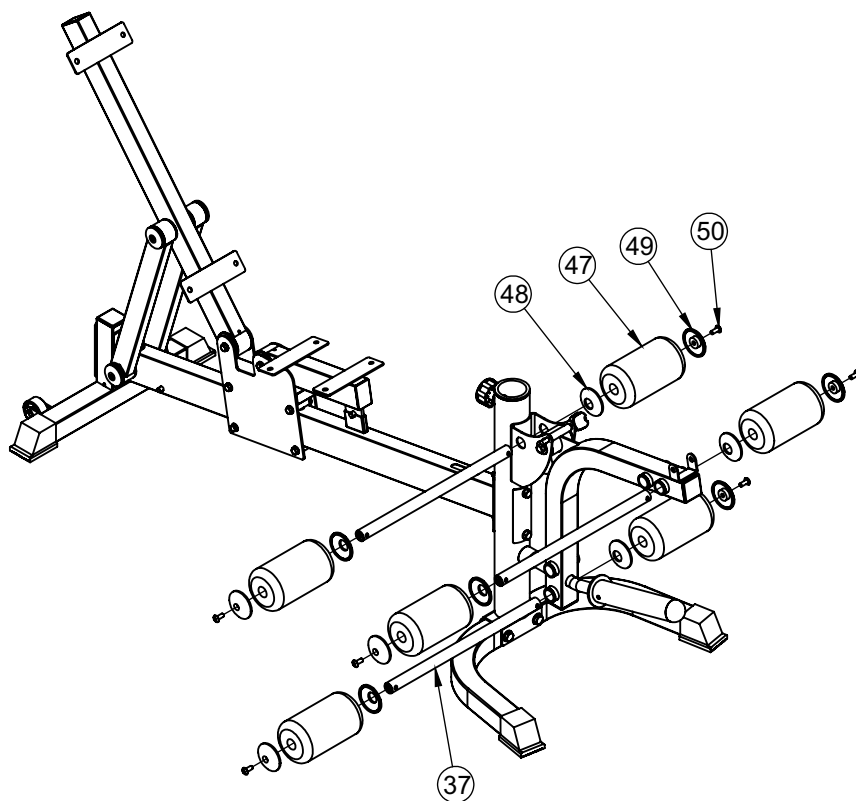
Fixez le support pivotant (35) à l'aide de deux vis hexagonales M10x20 (39), de deux rondelles Ø10 (33) et d'un tube d'écartement (42) sur le support du tube (51). Fixez le support pivotant (35) à l'aide d'une goupille fendue de sécurité (59).



Etape d'assemblage 5

Placez les trois tubes transversaux (37) - dans le support pivotant et la base - comme indiqué sur le schéma. Poussez une rondelle de recouvrement (grande ouverture) (48) sur les deux extrémités de chaque tube transversal (37) avec l'ouverture tournée vers l'extérieur (voir schéma).

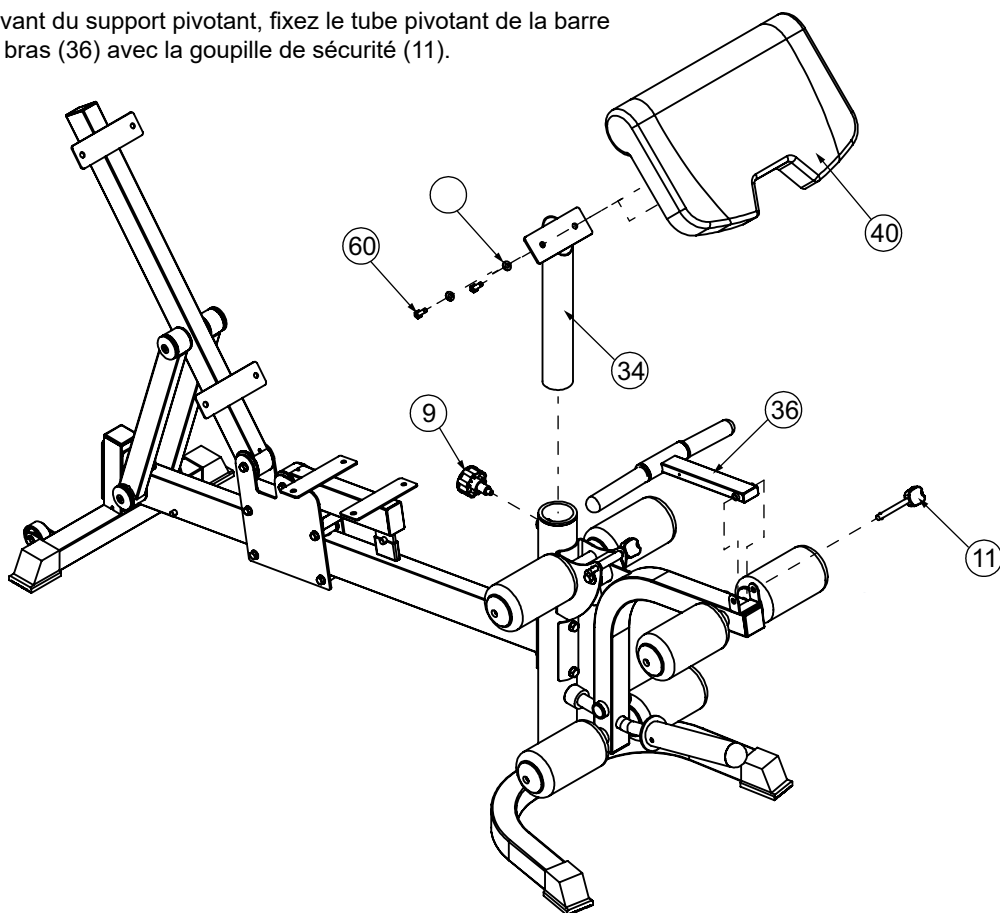
Glissez les coussinets cylindriques (47) aux extrémités droite et gauche de chaque tube transversal (37) et fixez-les avec une rondelle de recouvrement (petite ouverture) (49) et une vis hexagonale M8x25 (50).



Etape d'assemblage 6

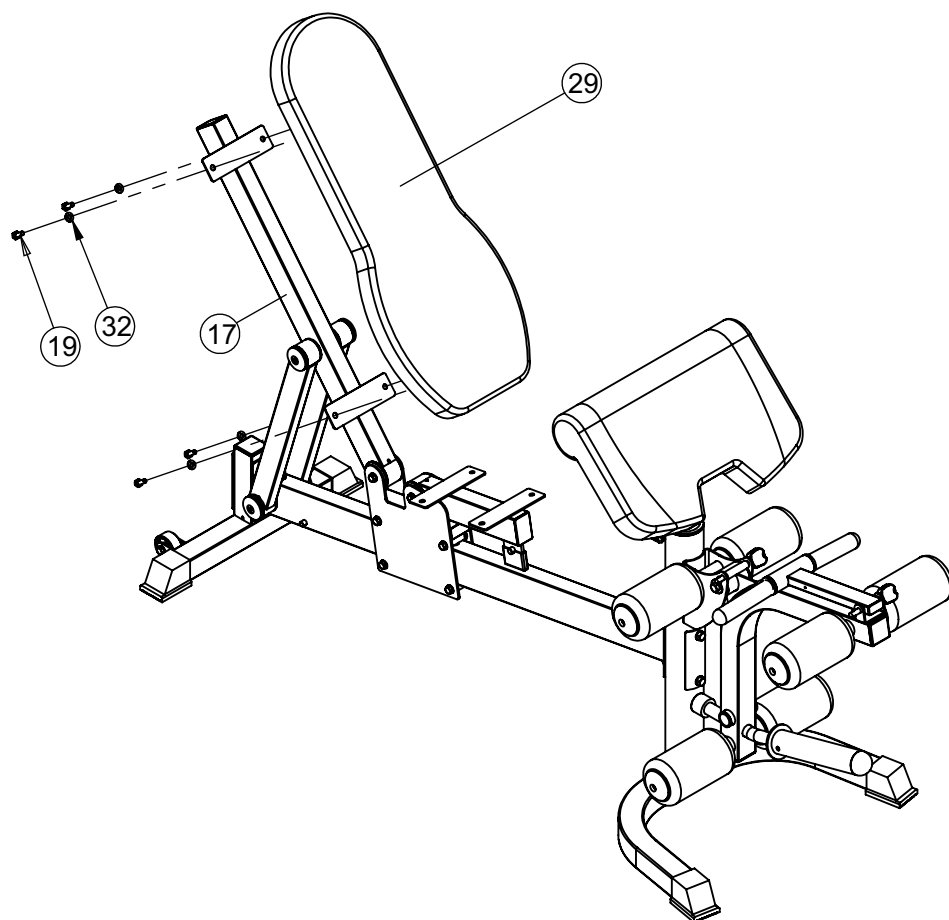
Placez le tube de la tige (34) dans l'ouverture supérieure du tube de support et fixez-le avec une vis à poignée tournante (11). Fixez le coussin de flexion des bras (40) sur le support du tube de la tige (34) en utilisant deux vis hexagonales M8x25 (60) et deux rondelles Ø8 (32).

A l'extrémité avant du support pivotant, fixez le tube pivotant de la barre de flexion des bras (36) avec la goupille de sécurité (11).



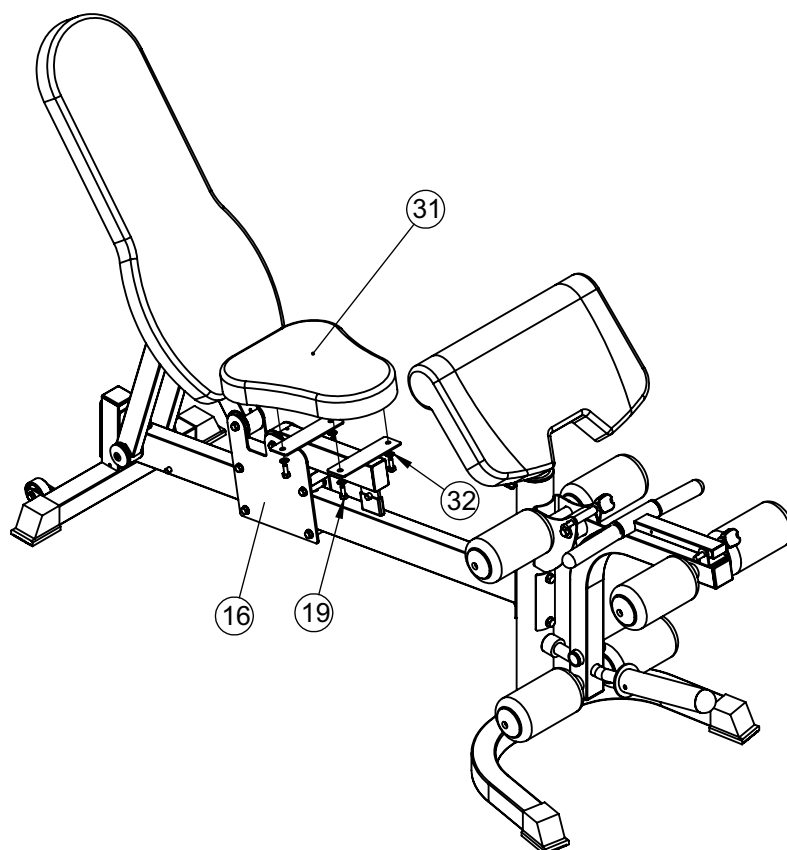
Etape d'assemblage 7

Fixez le coussin du dossier (29) à son tube de support (17) à l'aide de quatre vis hexagonales M8x20 (19) et quatre rondelles Ø8 (32).



Etape d'assemblage 8

Fixez le coussin d'assise (31) au chariot coulissant (16) à l'aide de quatre vis hexagonales M8x20 (19) et quatre rondelles Ø8 (32).



FRA

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.

Veillez 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 ou dans nos showrooms à 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.

Mise au rebut

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.

Veillez 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

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.



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. 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 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 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.	__ 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.	

*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

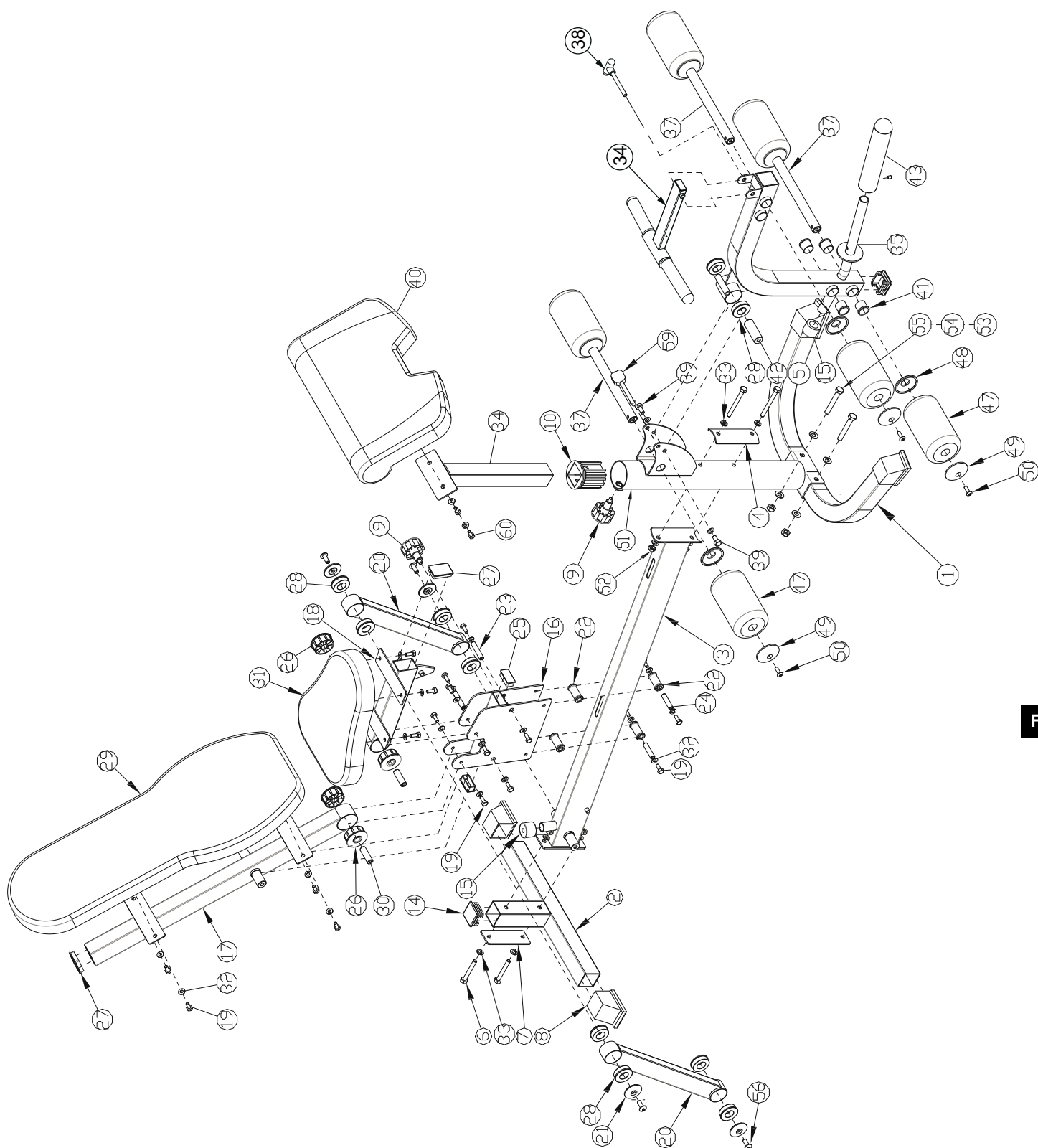
Pause d'1 minute



Liste des pièces – Station multifonction

Pièce n°	Description	Type	Qté
1	Tube de liaison arrière au sol		1
2	Tube de liaison arrière au sol, court		1
3	boulon hexagonal	M12x30	2
4	rondelle	Ø12	14
5	cadre gauche		1
6	cadre de droit		1
7	plaque de retenue	50x140mmxT4.0	2
8	plaque de retenue	60x140mmxT4.0	2
9	rondelle	Ø10	41
10	boulon hexagonal	M10x65	6
11	écrou de sécurité	M10	16
12	boulon hexagonal	M12x70	4
13	écrou de sécurité	M12	4
14	tube de liaison avant en haut		1
15	barre de guidage		2
16	tampon en caoutchouc		4
17	crochet de sécurité gauche		1
18	crochet de sécurité droit		1
19	rondelle tampon en caoutchouc		2
20	boulon six pans creux	M8x10	4
21	douille de verrouillage de la tige de guidage		2
22	Attache de la barre d'haltères		4
23	bague en aluminium		2
24	tube en acier inoxydable		2
25	boulon hexagonal	M12x40	2
26	rondelle élastique	Ø12	2
27	barre d'haltères		2
28	manchette coulissante		2
29	tube gainé		2
30	support de barre d'haltères		1
31	tampon en caoutchouc	Ø27xØ60x42	2
32	boulon hexagonal	M10x25	12
33	cadre vertical		1
34	tige coulissante		2
35	boulon hexagonal	M10x100	5
36	barre de support de disques d'haltères arrière		2

Pièce n°	Description	Type	Qté
37	boulon hexagonal	M10x60	3
38	tube de liaison haut		1
39	boulon hexagonal	M10x90	1
40	repose-pied		1
41	cadre d'extension des bras		1
42	extension des bras, gauche		1
43	extension des bras, droite		1
44	poignée		2
45	axe	Ø15.8x206	1
46	grande rondelle	Ø25xØ10x2	2
47	rondelle	Ø16	2
48	écrou de sécurité	M16	2
49	éponge	Ø100xØ50x2	2
50	boulon hexagonal	M10x85	2
51	rondelle bombée	Ø10	2
52	cadre de poulie double		1
53	barre longue		1
54	câble	L=4,110mm	1
55	chaîne + mousqueton		3
56	cadre de poulies en croix		1
57	Support en forme de U		2
58	câble	L=3,045mm	1
59	barre courte		1
60	câble	L=3,345mm	1
61	Barre de support de disques d'haltères		6
62	fermoir papillon		10
65	coussin du dossier		1
66	boulon hexagonal	M8x100	2
67	rondelle	Ø8	2
69	Manchette de barre d'haltères		1
70	cran de sécurité long		2
71	barre horizontale droite		1
72	barre horizontale gauche		1
74	élastique		2
75	cran de sûreté court		2



Liste des pièces – Banc de musculation

Pièce n°	Description	Type	Qté
1	Socle avant		1
2	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 avec goupille de verrouillage	M18x1.5mm	2
16	Chariot coulissant		
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 du module de flexion des jambes		1
36	Support pivotant du module de flexion des bras		1
37	Tube transversal	Ø25xT2.0x450	3
38	Goupille de sécurité fendue	Ø10x85	1
39	Vis hexagonale	M10x20	2
40	Coussinet de flexion des bras		1
42	Tube d'écartement	Ø25x67	1
47	Coussinet cylindrique		6
48	Plaque de recouvrement (grande ouverture)		6
49	Plaque de recouvrement (petite ouverture)		6
50	Vis hexagonale	M8x25	6
51	Tube vertical		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 fendue	Ø10x100	1
60	Vis hexagonale	M8x25	2

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 :

▪ 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 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**

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.



Informations sur le produit

Nom du produit : **Station de musculation multifonction 8.1**

Catégorie de produit : **Machine 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 paiements. 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