

FICHE TECHNIQUE ATLETISPORT

FLAT OLYMPIC BENCH RE-FIT-L04 ATLETISPORT



Lisez toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil.

TABLE DES MATIÈRES

- **Instructions de sécurité importantes - p.3**
- **Instruction - p.4**
- **Liste des principales pièces - p.5**
- **Vue éclatée - p.6**
- **Guide de mesures - p.7**
- **Instructions de montage - p. 8**
- **Montage - p.9**
- **Calendrier de maintenance - p.13**
- **Informations générales sur l'entretien - p. 14**
- **Conseils pour l'entraînement avec poids - p. 15**



INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Avant de commencer tout programme de remise en forme, vous devez effectuer un examen médical complet auprès de votre médecin. Lors de l'utilisation d'un équipement d'entraînement, des précautions de base doivent toujours être prises, notamment :

1. **Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'équipement.**
2. **Ces instructions sont rédigées pour garantir votre sécurité et protéger l'appareil.**
3. **Utilisez l'équipement uniquement pour l'usage prévu tel que décrit dans ce guide.**
4. **N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par ATLETISPORT** : ces accessoires pourraient entraîner des blessures.
5. **Le produit doit être utilisé uniquement sur une surface plane**, avec un espace libre de 0,5 mètre autour de l'appareil.
6. **N'utilisez pas l'équipement à l'extérieur.**
7. **Ne laissez pas les enfants monter sur l'équipement ou s'en approcher.**
8. **Les enfants ne sont pas autorisés à utiliser cet appareil.**
9. **Les adolescents doivent l'utiliser sous la surveillance d'un adulte.**
10. **Ne vous surmenez pas et ne travaillez pas jusqu'à l'épuisement.**
11. **Ne tentez pas de soulever plus de poids que ce que vous pouvez contrôler en toute sécurité.**
12. **Si vous ressentez une douleur ou des symptômes anormaux, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.**
13. **Cet équipement n'est pas destiné à un usage médical ni à remplacer un dispositif médical.**
14. **N'utilisez jamais l'appareil s'il a été endommagé ou s'il est tombé.**
15. **Ne laissez rien tomber dans l'équipement et n'y insérez aucun objet.**
16. **Vérifiez toujours l'appareil et ses câbles avant chaque utilisation.** Assurez-vous que tous les câbles et fixations sont bien serrés et en bon état de fonctionnement.
17. **Des câbles usés ou effilochés peuvent être dangereux et entraîner des blessures.** Vérifiez régulièrement l'état des câbles.
18. **Gardez les mains, les membres, les vêtements amples et les cheveux longs éloignés des parties mobiles.**
19. **Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez de l'équipement.**
20. **Portez des vêtements et des chaussures de sport appropriés pendant l'entraînement. Pas de vêtements amples.**

INSTRUCTIONS

Avant de commencer l'assemblage, prenez le temps de lire attentivement les instructions.

Utilisez les différentes listes présentes dans ce manuel pour vérifier que toutes les pièces ont bien été incluses dans votre livraison. Lors de toute commande de pièces, utilisez le numéro de pièce et sa description figurant dans les listes. N'utilisez que nos pièces de rechange officielles lors de l'entretien. Le non-respect de cette consigne annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures.

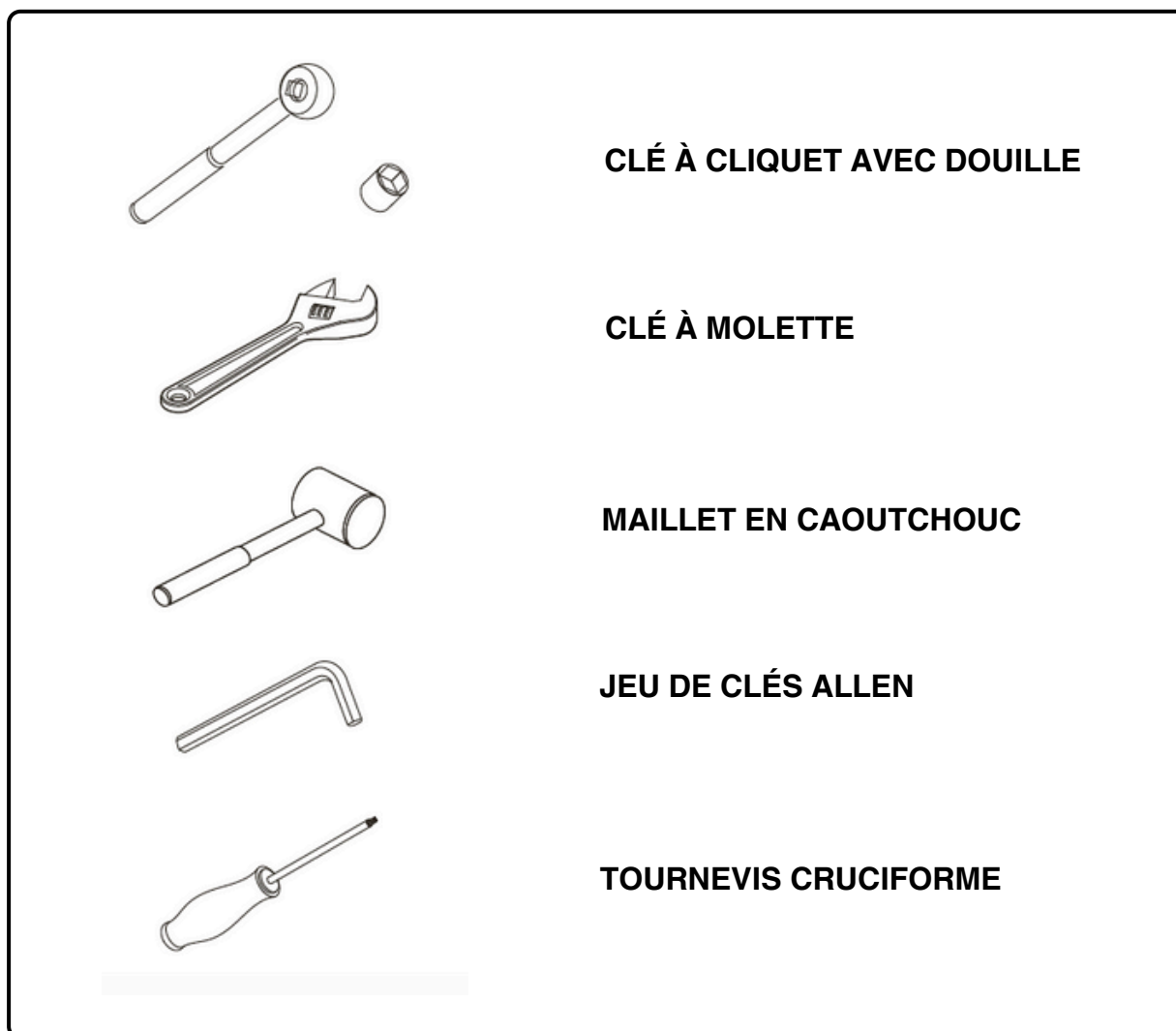
L'équipement a été conçu pour offrir un mouvement d'exercice fluide et efficace.

Après l'assemblage, vous devez vérifier toutes les fonctions afin d'assurer un bon fonctionnement.

En cas de problème, revérifiez d'abord les instructions de montage pour identifier d'éventuelles erreurs.

Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème, contactez votre revendeur agréé. Ayez votre numéro de série ainsi que ce manuel à portée de main lors de votre appel.

Lorsque toutes les pièces ont été vérifiées, vous pouvez poursuivre.

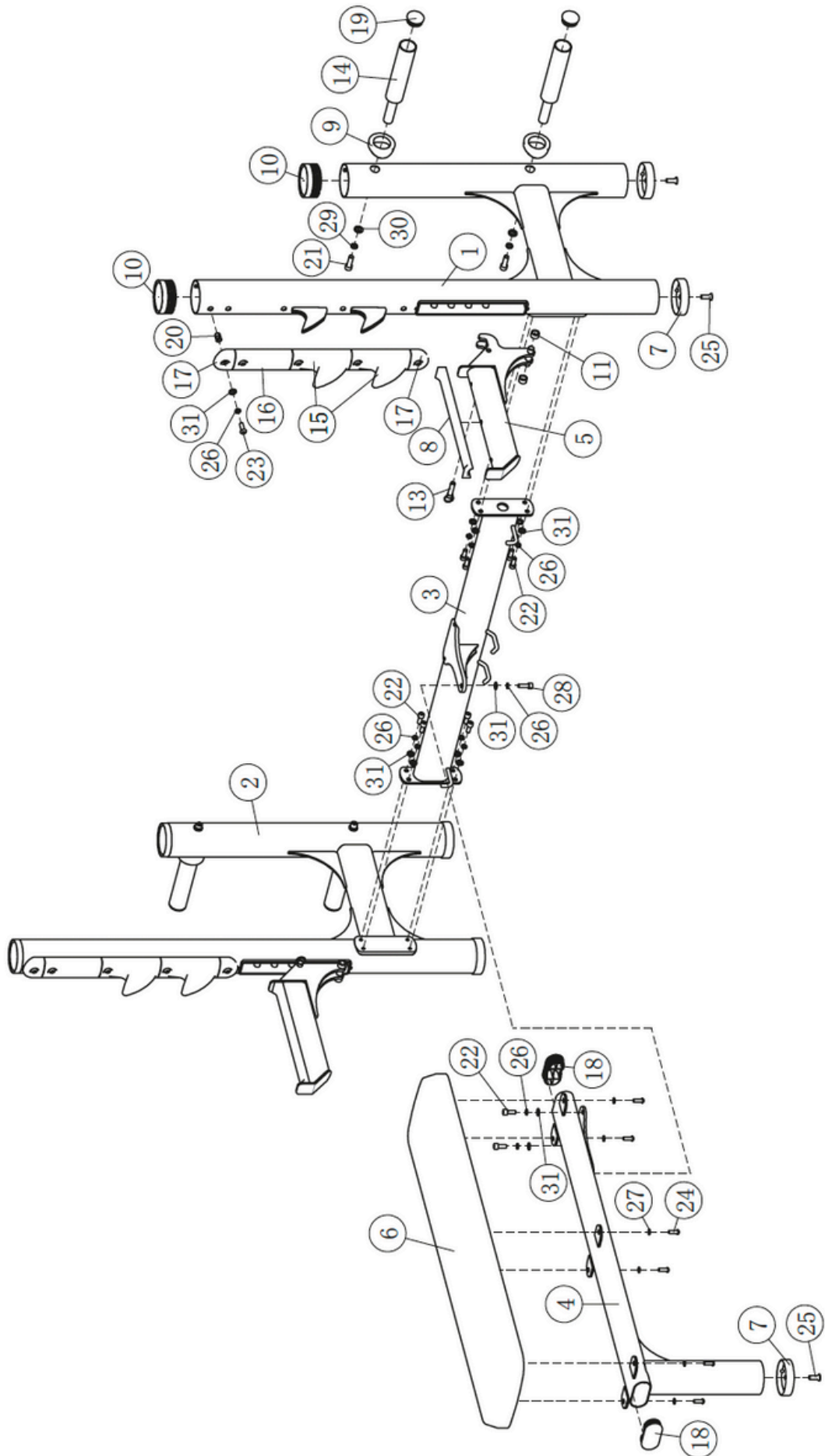


LISTE DES PIÈCES

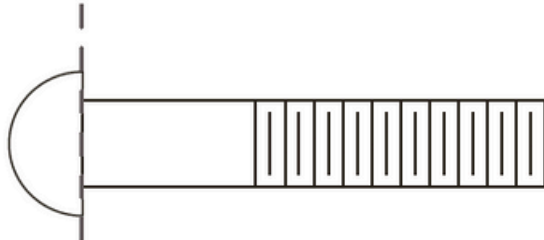
Remarque : certaines de ces pièces peuvent être préinstallées.

N° d'article	Description	Qté
1	Cadre gauche	1
2	Cadre droit	1
3	Cadre de connexion	1
4	Cadre du dossier	1
5	Rack de sécurité	2
6	Dossier	1
7	Couvre-pieds	5
8	Cache de sécurité	2
9	Butée en caoutchouc pour poids	4
10	Bouchon $\phi 95$	4
11	Butée	4
13	Verrou	2
14	Barre d'haltère	4
15	Protection de crochet	4
16	Protection plate	2
17	Bouchon	4
18	Bouchon RT50x100	2
19	Bouchon $\phi 48$	4
20	Écrou à sertir M10x19.5	10
21	Vis à tête cylindrique M12x35	4
22	Vis à tête cylindrique M10x25	10
23	Vis à tête bombée M10x30	10
24	Vis à tête bombée M8x25	6
25	Vis à tête plate M10x30	5
26	Rondelle ressort $\phi 10$	21
27	Rondelle plate $\phi 9 \times \phi 16 \times 1.6$	6
28	Vis à tête cylindrique M10x30	1
29	Rondelle ressort $\phi 12$	4
30	Rondelle plate $\phi 13 \times \phi 24 \times 1.5$	4
31	Rondelle plate $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$	21

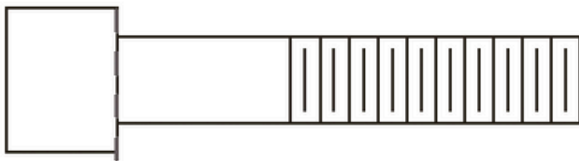
LISTE DES PIÈCES ET VUE ÉCLATÉE



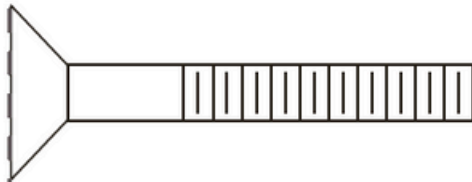
GUIDE DES MESURES



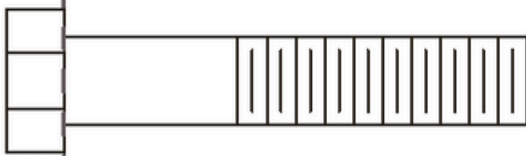
BHCS = VIS À TÊTE BOMBÉE



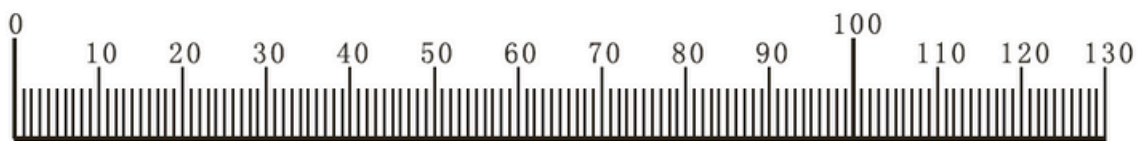
SHCS = VIS À TÊTE CYLINDRIQUE



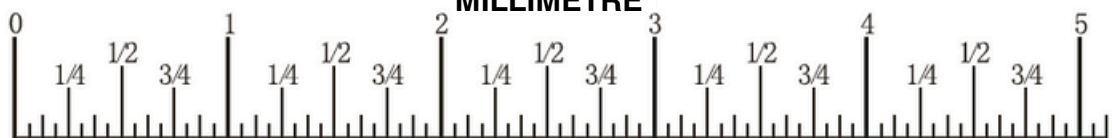
FHCS = VIS À TÊTE PLATE



HHB = BOULON À TÊTE HEXAGONALE



MILLIMÈTRE



POUCES

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Le montage de l'équipement prend environ 2 heures pour un installateur professionnel.
Si c'est la première fois que vous assemblez ce type d'équipement, prévoyez plus de temps.

Il est fortement recommandé de faire appel à un professionnel pour le montage.
Vous pouvez également assembler l'équipement plus facilement, rapidement et en toute sécurité avec l'aide d'un ami, car certaines pièces peuvent être volumineuses, lourdes ou difficiles à manipuler seul.

Il est important d'assembler votre appareil dans un espace propre, dégagé et bien organisé.
Cela vous permettra de circuler facilement autour du produit pendant l'assemblage et de réduire les risques de blessure.

Remarque

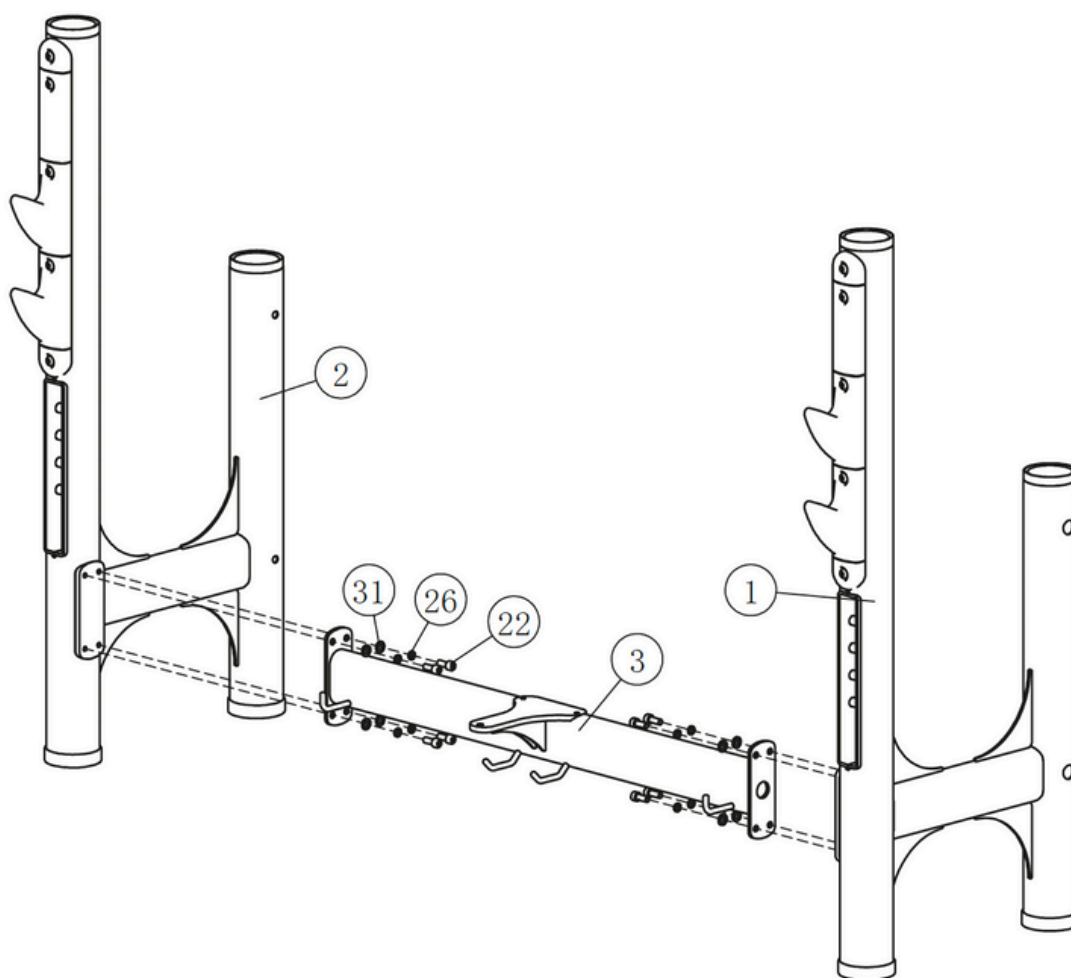
Comme pour toute pièce assemblée, l'alignement et le réglage corrects sont essentiels.
Lors du serrage des fixations, veillez à laisser de la marge pour les ajustements.
Ne serrez pas complètement les fixations avant d'en recevoir l'instruction.
Assemblez les composants dans l'ordre indiqué dans ce guide.

ASSEMBLAGE

Etape 1 :

Remarque : Serrez à la main les boulons et les écrous autobloquants en nylon.

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
1	Cadre gauche	1	22	Vis à tête cylindrique M10x25	8
2	Cadre droit	1	26	Rondelle ressort $\phi 10$	8
3	Cadre de connexion	1	31	Rondelle plate $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$	8

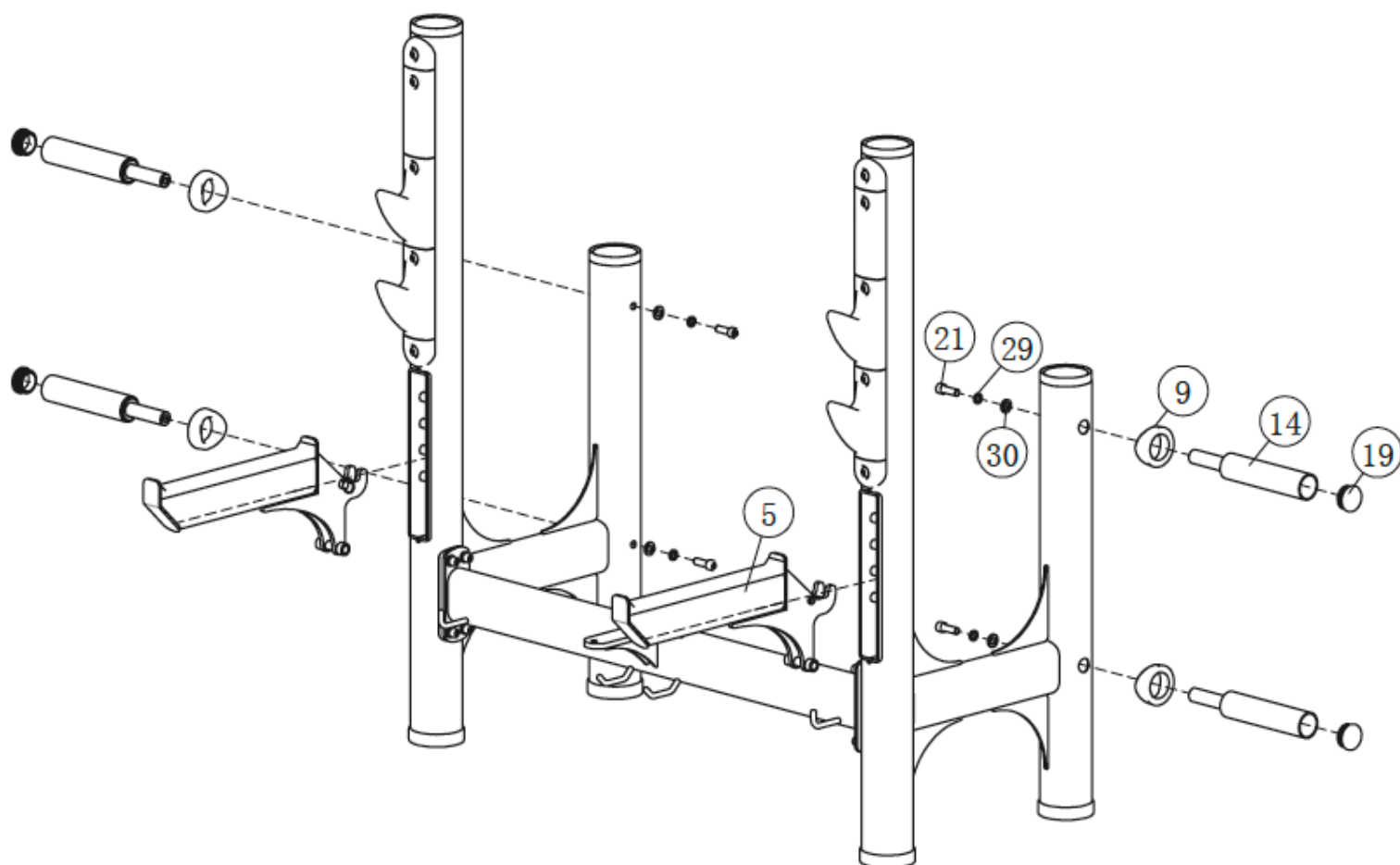


ASSEMBLAGE

Etape 2 :

Remarque : Serrez à la main les boulons et les écrous autobloquants en nylon.

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
5	Rack de sécurité	2	21	Vis à tête cylindrique M12×35	4
9	Butée en caoutchouc pour poids	4	29	Rondelle ressort $\phi 12$	4
14	Barre d'haltère	4	30	Rondelle plate $\phi 13 \times \phi 24 \times 1.5$	4
19	Bouchon $\phi 48$	4			

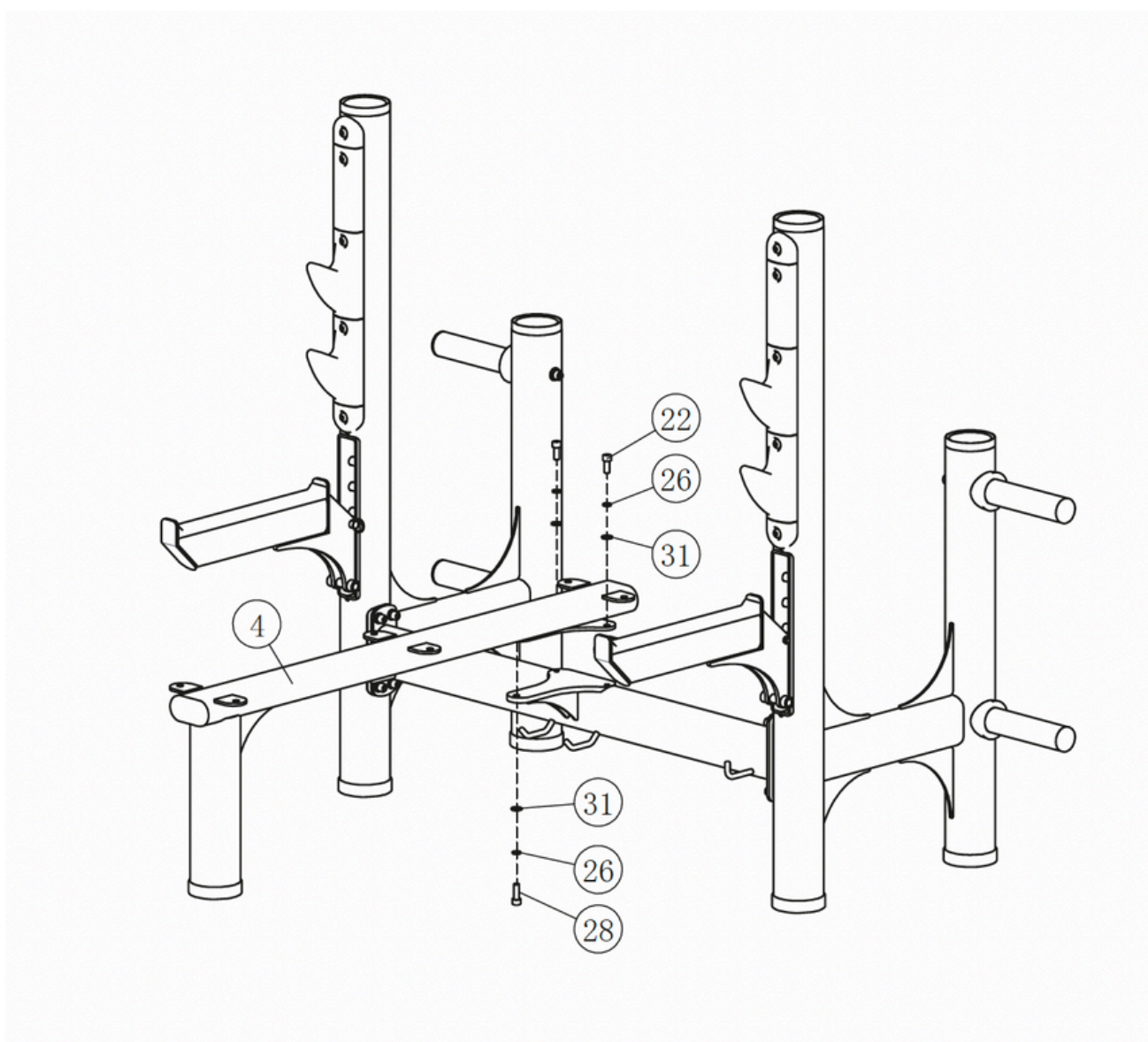


ASSEMBLAGE

Etape 3 :

Remarque : Serrez à la main les boulons et les écrous autobloquants en nylon.

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
4	Cadre du dossier	1	28	Vis à tête cylindrique M10×30	1
22	Vis à tête cylindrique M10×25	2	31	Rondelle plate $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$	3
26	Rondelle ressort $\phi 10$	3			

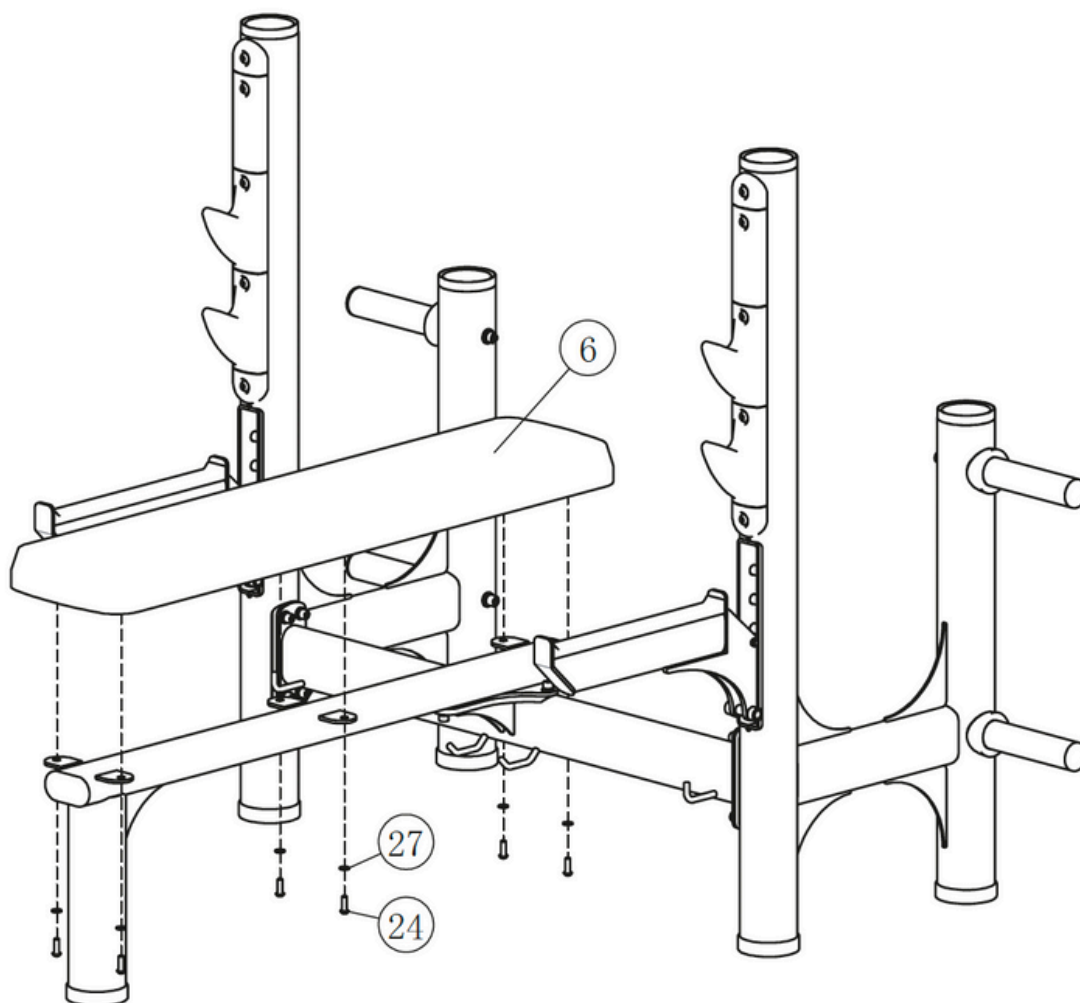


ASSEMBLAGE

Etape 4 :

Remarque : Serrez les vis à l'aide d'une clé

N°	Description	Qté
6	Dossier	1
24	Vis à tête bombée M8x25	6
27	Rondelle plate $\phi 9 \times \phi 16 \times 1.6$	6



CALENDRIER DE MAINTENANCE

Routine	Entretien en milieu pro	Entretien à domicile
Inspection : maillons, goupilles, loquets, rotules, broches de charge	Quotidien	Hebdomadaire
Nettoyage : sellerie	Quotidien	Hebdomadaire
Inspection : câbles ou courroies et leur tension	Quotidien	Hebdomadaire
Inspection : barres et poignées d'accessoires	Hebdomadaire	Tous les 3 mois
Inspection : autocollants	Hebdomadaire	Tous les 3 mois
Inspection : écrous et boulons (resserrer si besoin)	Hebdomadaire	Tous les 3 mois
Inspection : surface antidérapante	Hebdomadaire	Tous les 3 mois
Nettoyage & lubrification : tiges de guidage avec lubrifiant PTFE (Superlube)	Mensuel	Tous les 3 mois
Lubrification : manchons de siège, bagues Turcite, roulements linéaires	Mensuel	Tous les 3 mois
Nettoyage & cirage : toutes les surfaces brillantes	Tous les 6 mois	Annuel
Reconditionnement à la graisse : roulements linéaires	Tous les 6 mois	Annuel
Remplacement : câbles, courroies, pièces de liaison	Annuel	Tous les 3 ans

Votre appareil est livré avec une étiquette d'entretien pour usage professionnel.
 Pour une utilisation personnelle à domicile, veuillez suivre le planning d'entretien ci-dessus.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Utilisez ce manuel pour vous guider à travers les exercices de base que vous pouvez réaliser avec votre appareil. Pour obtenir des résultats optimaux et éviter les blessures, consultez un professionnel du sport afin de construire un programme d'entraînement complet adapté à vos besoins.

CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

Pour réussir votre programme, il est essentiel de comprendre les principes de base de la musculation. Maintenant que vous disposez de l'équipement, il est naturel de vouloir commencer tout de suite. Mais prenez le temps de définir des objectifs réalistes et mesurables. Établir un plan d'entraînement personnalisé avant de débiter contribue fortement à votre réussite.

Échauffez-vous correctement avant de commencer une séance de musculation.

Des activités comme les étirements, le yoga, le jogging, la gymnastique au poids de corps ou d'autres exercices cardio peuvent aider à préparer votre corps à un effort plus intense.

Apprenez à réaliser correctement les exercices, surtout avant d'utiliser des charges lourdes. Une bonne exécution est essentielle pour éviter les blessures et pour travailler les bons groupes musculaires.

CONNAISSEZ VOS LIMITES.

Si vous êtes débutant en musculation ou si vous reprenez après une longue pause, commencez progressivement pour construire une base solide sur le long terme.

Enfin, soyez attentif à votre respiration.

- **Une règle générale : expire lors de l'effort.**

NE RETENEZ JAMAIS VOTRE RESPIRATION.



www.atletisport.com

06 17 16 82 46

info@atletisport.com