

# FICHE TECHNIQUE ATLETISPORT

HIP THRUSTER RE-FIT+22 ATLETISPORT



**RE-FIT+**  
BY ATLETISPORT

[www.atletisport.com](http://www.atletisport.com)

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 - 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.

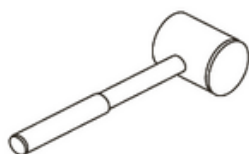
Lorsque toutes les pièces ont été vérifiées, vous pouvez poursuivre.



**CLÉ À CLIQUET AVEC DOUILLE**



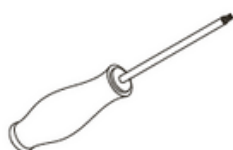
**CLÉ À MOLETTE**



**MAILLET EN CAOUTCHOUC**



**JEU DE CLÉS HEXAGONALES**



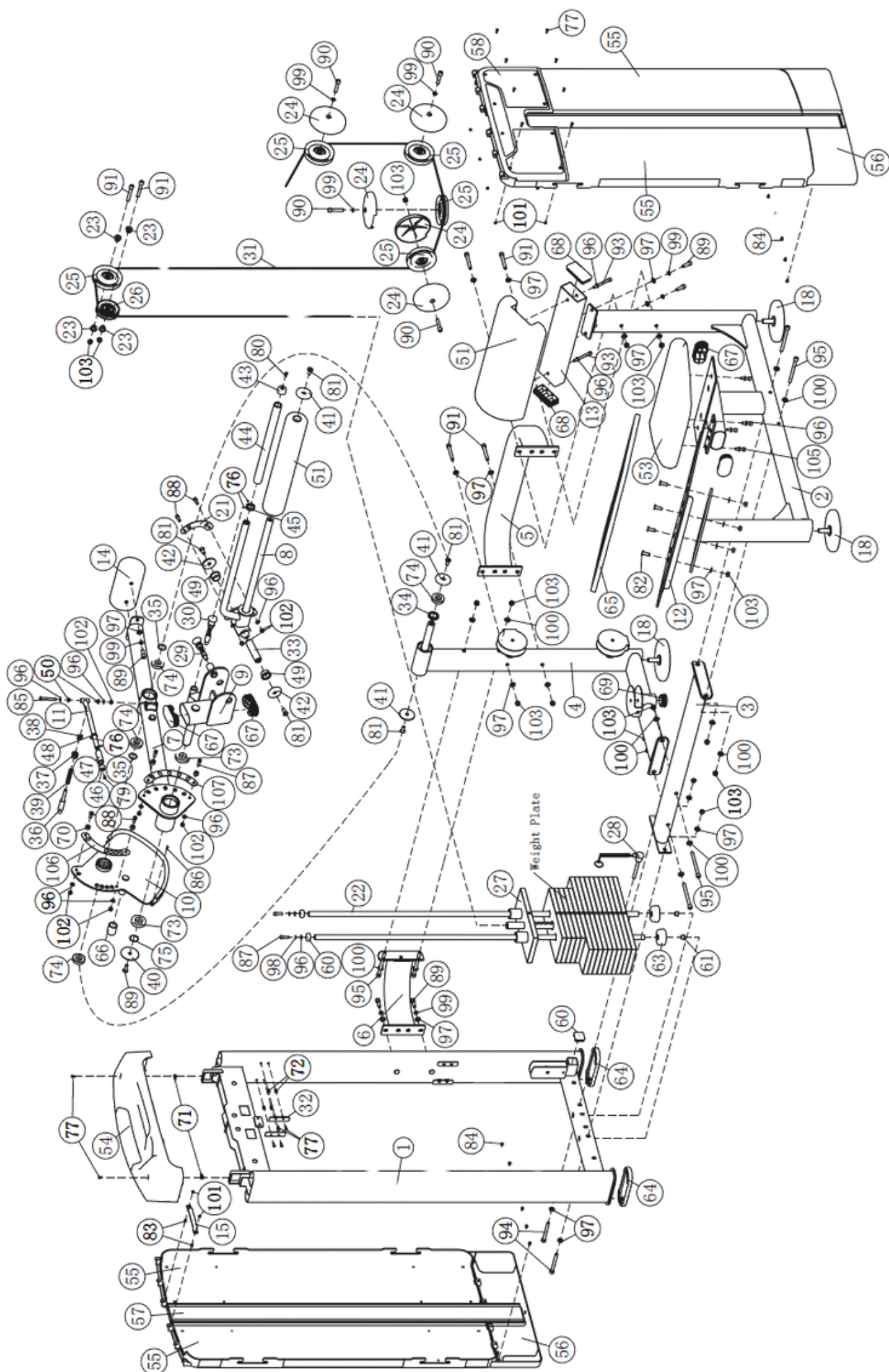
**TOURNEVIS CRUCIFORME**

# LISTE DES PIÈCES

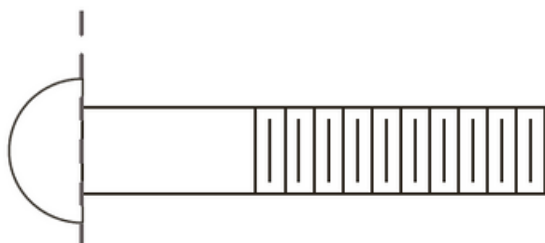
Remarque : certaines de ces pièces peuvent être préinstallées.

| Item No. | Description                                             | Qty | Item No. | Description                                              | Qty |
|----------|---------------------------------------------------------|-----|----------|----------------------------------------------------------|-----|
| 1        | Châssis de la pile de poids                             | 1   | 56       | Cache inférieur                                          | 2   |
| 2        | Cadre de support                                        | 1   | 57       | Cache intermédiaire                                      | 1   |
| 3        | Traverse inférieure                                     | 1   | 58       | Cache avant                                              | 1   |
| 4        | Support d'arbre rotatif                                 | 1   | 60       | Bouchon en caoutchouc                                    | 2   |
| 5        | Traverse latérale                                       | 1   | 61       | Bouchon en caoutchouc                                    | 2   |
| 6        | Renfort de coin                                         | 1   | 62       | Bouchon carré F38                                        | 1   |
| 7        | Support pivotant                                        | 1   | 63       | Butée en caoutchouc de poids                             | 2   |
| 8        | Renfort en mousse                                       | 1   | 64       | Cale en caoutchouc                                       | 2   |
| 9        | Renfort de réglage                                      | 1   | 65       | Plaque de pied réglable                                  | 1   |
| 10       | Support de poulie à câble                               | 1   | 66       | Douille de butée $\phi 32 \times 25.4 \times 40$         | 1   |
| 11       | Poignée de réglage                                      | 1   | 67       | Bouchon ovale                                            | 4   |
| 12       | Support de pédale                                       | 1   | 68       | Bouchon rectangulaire                                    | 2   |
| 13       | Support de coussinet d'épaule                           | 1   | 69       | Bouchon $\phi 50$                                        | 1   |
| 14       | Bloc de poids                                           | 1   | 70       | Douille de butée $\phi 17 \times 10.5$                   | 4   |
| 15       | Connecteur                                              | 1   | 71       | Écrou à lame M5                                          | 2   |
| 18       | Repose-pieds réglable                                   | 3   | 72       | Écrou à rivet hexagonal                                  | 16  |
| 21       | Plaque de réglage secondaire                            | 1   | 73       | Douille 6006-2Z                                          | 2   |
| 22       | Tige de guidage                                         | 2   | 74       | Douille 6005-2Z                                          | 4   |
| 23       | Entretoise de poulie                                    | 4   | 75       | Circlip externe                                          | 1   |
| 25       | Poulie 4,5"                                             | 5   | 77       | Vis M5x15 à tête bombée cruciforme                       | 18  |
| 26       | Poulie 3,5"                                             | 1   | 78       | Vis M5x15 à tête fraisée cruciforme                      | 8   |
| 27       | Ensemble de plaque supérieure                           | 1   | 79       | Vis M5x10 à tête fraisée                                 | 1   |
| 28       | Goupille de sélection avec ressort                      | 1   | 80       | Vis M6x16 à tête fraisée                                 | 1   |
| 29       | Mécanisme de loquet élastique (1)                       | 1   | 81       | Vis M10x25 à tête fraisée                                | 5   |
| 30       | Mécanisme de loquet élastique (2)                       | 1   | 82       | Vis M10x30 à tête fraisée                                | 5   |
| 31       | Ensemble de câble                                       | 1   | 83       | Vis M5x10 à tête bombée hexagonale creuse                | 2   |
| 32       | Bloc en plastique                                       | 8   | 84       | Vis M6x10 à tête bombée hexagonale creuse                | 12  |
| 33       | Arbre rotatif                                           | 1   | 85       | Vis M8x60 à tête bombée hexagonale creuse                | 1   |
| 34       | Entretoise                                              | 1   | 86       | Boulon M4x15 à tête hexagonale creuse                    | 1   |
| 35       | Bague d'entretoise                                      | 2   | 87       | Boulon M8x25 à tête hexagonale creuse                    | 4   |
| 36       | Axe de verrouillage                                     | 1   | 88       | Boulon M8x20 à tête hexagonale creuse                    | 4   |
| 39       | Ressort                                                 | 1   | 89       | Boulon M10x30 à tête hexagonale creuse                   | 6   |
| 37       | Écrou de blocage                                        | 1   | 90       | Boulon M10x50 à tête hexagonale creuse                   | 4   |
| 38       | Boucle de chaîne                                        | 1   | 91       | Boulon M10x70 à tête hexagonale creuse                   | 6   |
| 40       | Capuchon en aluminium $\Phi 70 \times 10,5 \times 11,1$ | 1   | 93       | Boulon M8x80 à tête hexagonale creuse                    | 2   |
| 41       | Capuchon en aluminium $\Phi 60 \times 10,5 \times 10,9$ | 3   | 94       | Boulon M10x90 à tête hexagonale creuse                   | 2   |
| 42       | Capuchon en aluminium $\Phi 54 \times 12,5 \times 10,6$ | 2   | 95       | Boulon M10x120 à tête hexagonale creuse                  | 6   |
| 43       | Capuchon en aluminium $\Phi 25$                         | 1   | 96       | Rondelle plate $\phi 9 \times \phi 16 \times 1.6$        | 16  |
| 44       | Poignée $\Phi 30 \times 22 \times 415$                  | 1   | 97       | Rondelle plate $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$         | 22  |
| 45       | Anneau en aluminium $\Phi 25$                           | 1   | 98       | Rondelle $\phi 8$                                        | 2   |
| 46       | Capuchon en aluminium $\Phi 16$                         | 1   | 99       | Rondelle $\phi 10$                                       | 9   |
| 47       | Poignée ST $\Phi 21 \times 14 \times 65$                | 1   | 100      | Rondelle arquée $\phi 10$                                | 12  |
| 48       | Anneau en aluminium $\Phi 16$                           | 1   | 101      | Écrou frein nylon M5                                     | 10  |
| 49       | Roulement en cuivre                                     | 2   | 102      | Écrou frein nylon M8                                     | 7   |
| 50       | Douille                                                 | 2   | 103      | Écrou frein nylon M10                                    | 19  |
| 51       | Mousse                                                  | 1   | 104      | Boîtier de lubrification                                 | 1   |
| 52       | Coussin d'épaule                                        | 1   | 105      | Vis M10x40 à tête fraisée                                | 4   |
| 53       | Coussin d'assise                                        | 1   | 106      | Panneau en acier inoxydable $199.6 \times 30 \times 1.5$ | 1   |
| 54       | Cache supérieur                                         | 1   | 107      | Panneau en acier inoxydable $210.2 \times 30 \times 1.5$ | 1   |
| 55       | Cache latéral                                           | 4   |          |                                                          |     |

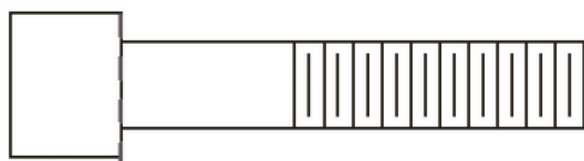
# LISTE DES PIÈCES ET VUE ÉCLATÉE



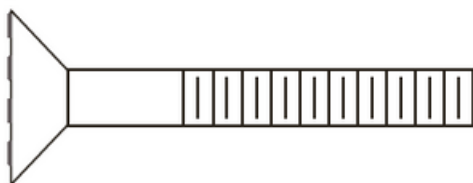
## GUIDE DES MESURES



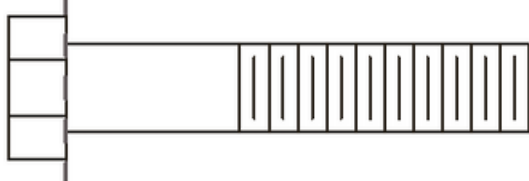
**BHCS = VIS À TÊTE BOMBÉE**



**SHCS = VIS À TÊTE CYLINDRIQUE**



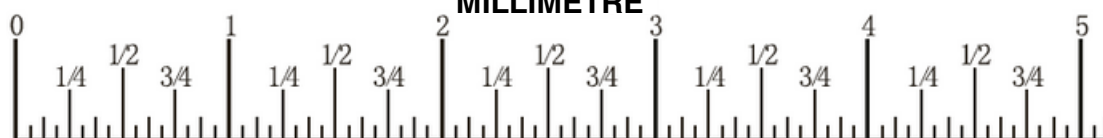
**FHCS = VIS À TÊTE PLATE**



**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.

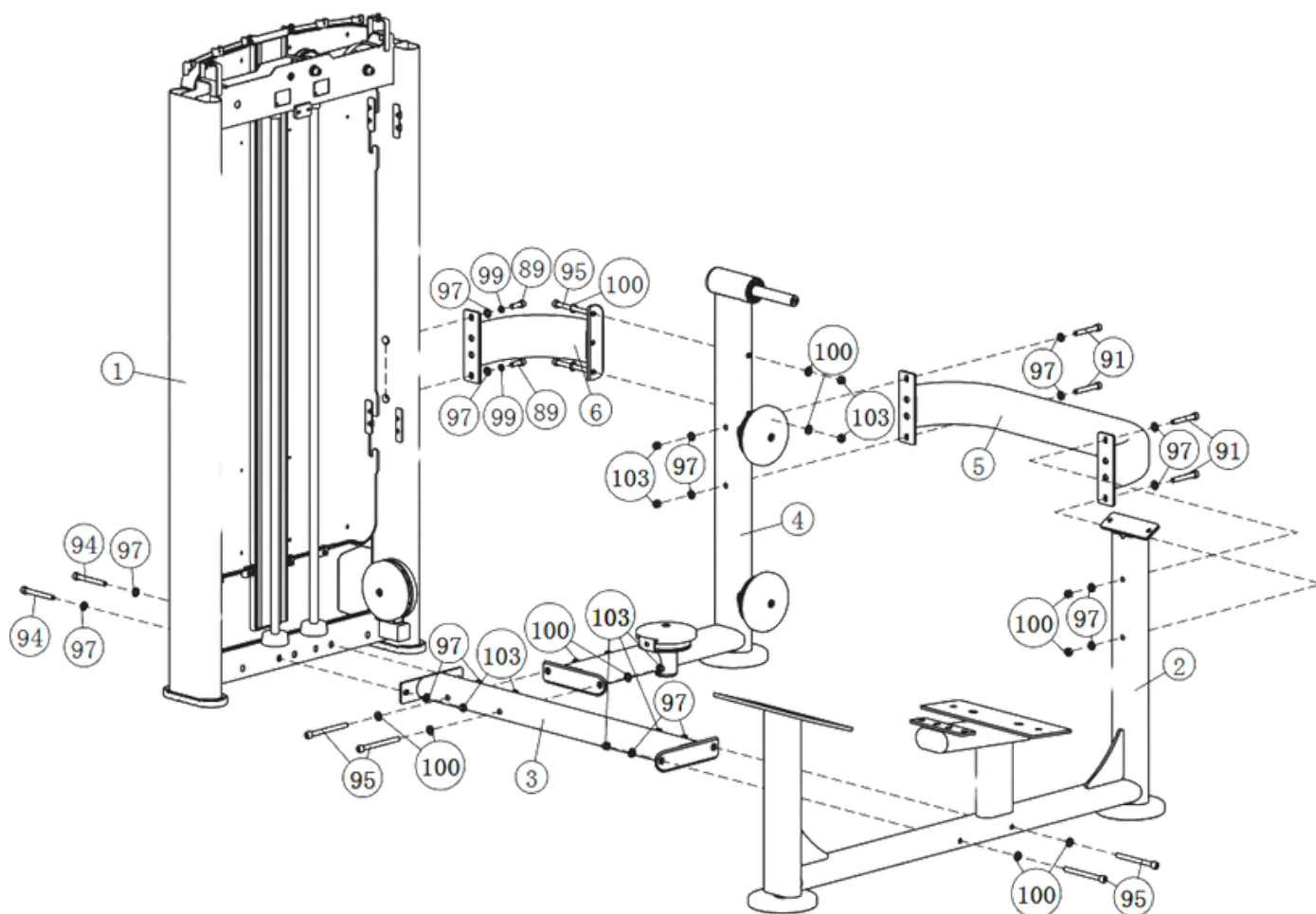
## **Remarque**

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 :

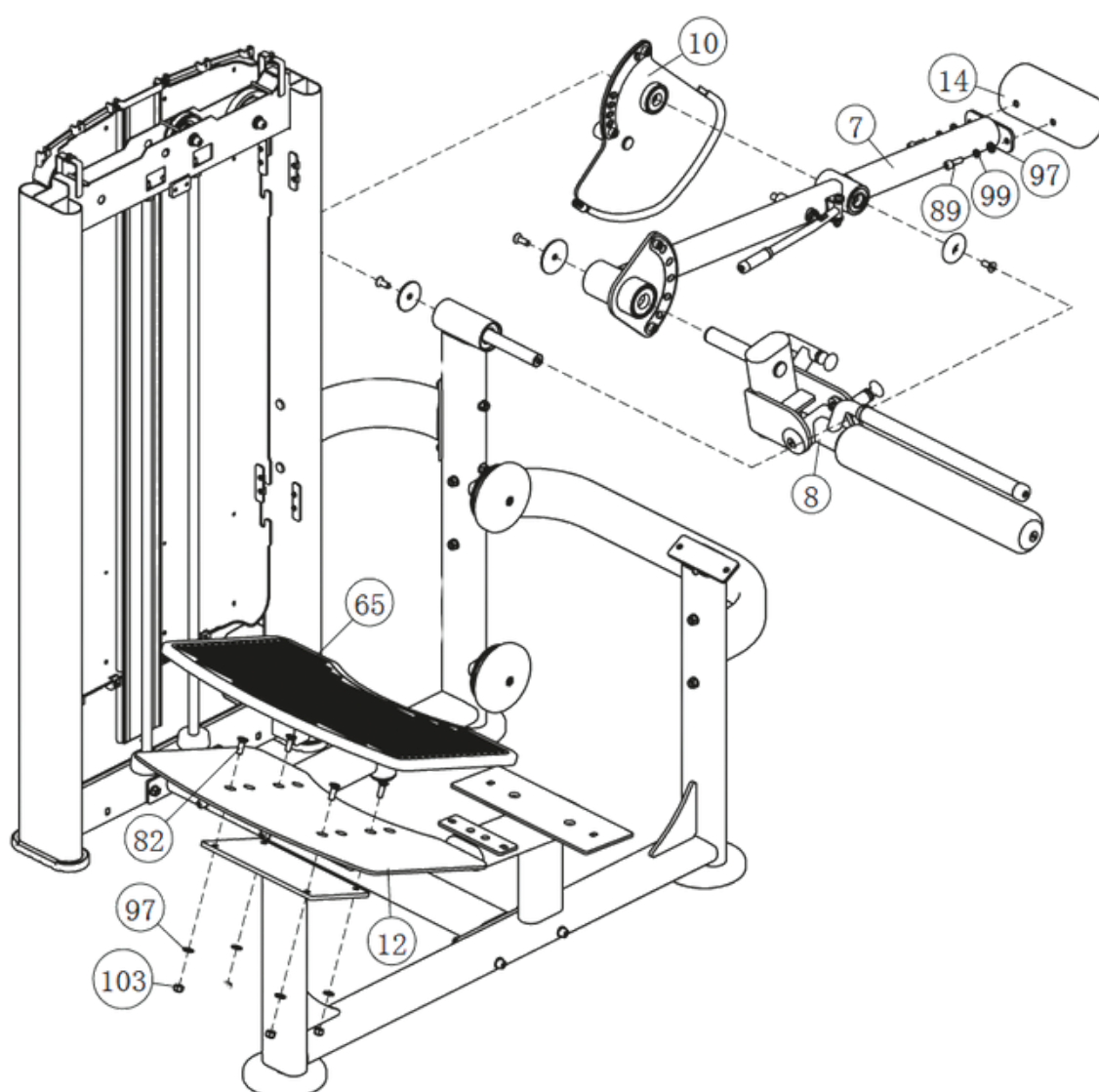
| N° | Description (FR)                       | Qté | N°  | Description (FR)                                 | Qté |
|----|----------------------------------------|-----|-----|--------------------------------------------------|-----|
| 1  | Châssis de la colonne de charge        | 1   | 91  | Boulon M10x70 à tête hexagonale creuse           | 4   |
| 2  | Cadre de soutien latéral               | 1   | 94  | Boulon M10x90 à tête hexagonale creuse           | 2   |
| 3  | Traverse inférieure                    | 1   | 95  | Boulon M10x120 à tête hexagonale creuse          | 6   |
| 4  | Renfort de l'axe de rotation           | 1   | 97  | Rondelle plate $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$ | 16  |
| 5  | Traverse latérale                      | 1   | 99  | Rondelle $\phi 10$                               | 2   |
| 6  | Renfort d'angle de connexion           | 1   | 100 | Rondelle arquée $\phi 10$                        | 12  |
| 89 | Boulon M10x30 à tête hexagonale creuse | 2   | 103 | Écrou frein nylon M10                            | 10  |



# ASSEMBLAGE

## Etape 2 :

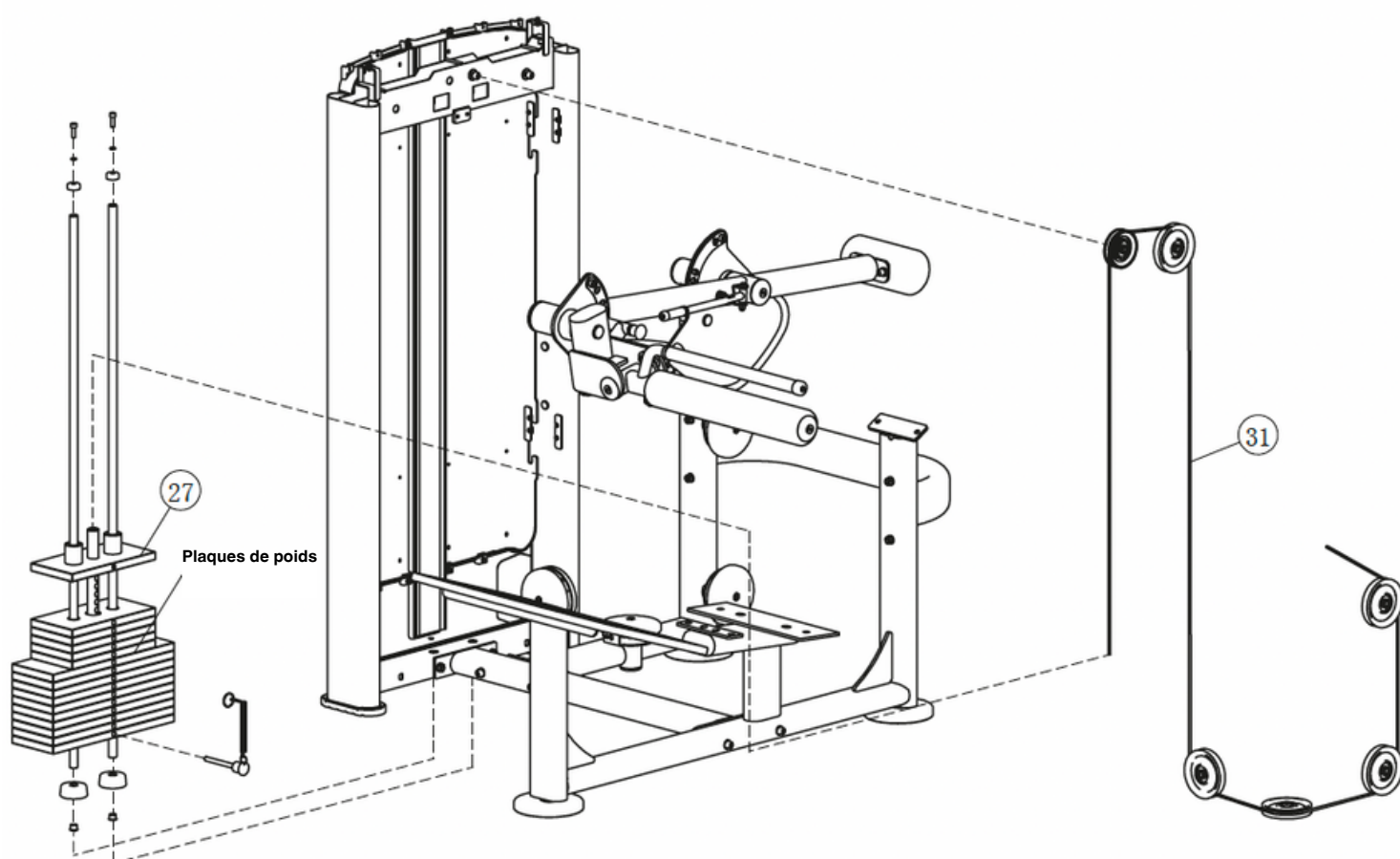
| N° | Description (FR)                           | Qté | N°  | Description (FR)                                 | Qté |
|----|--------------------------------------------|-----|-----|--------------------------------------------------|-----|
| 7  | Renfort de bras oscillant                  | 1   | 82  | Vis fraisée M10x30                               | 4   |
| 8  | Renfort de bras avec mousse                | 1   | 89  | Boulon M10x30 à tête hexagonale creuse           | 2   |
| 10 | Support de poulie de câble                 | 1   | 97  | Rondelle plate $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$ | 6   |
| 12 | Support de pédale                          | 1   | 99  | Rondelle $\phi 10$                               | 2   |
| 14 | Poids de bloc (poids de charge secondaire) | 1   | 103 | Écrou frein en nylon M10                         | 4   |
| 65 | Repose-pieds réglable                      | 1   |     |                                                  |     |



# ASSEMBLAGE

## Etape 3 :

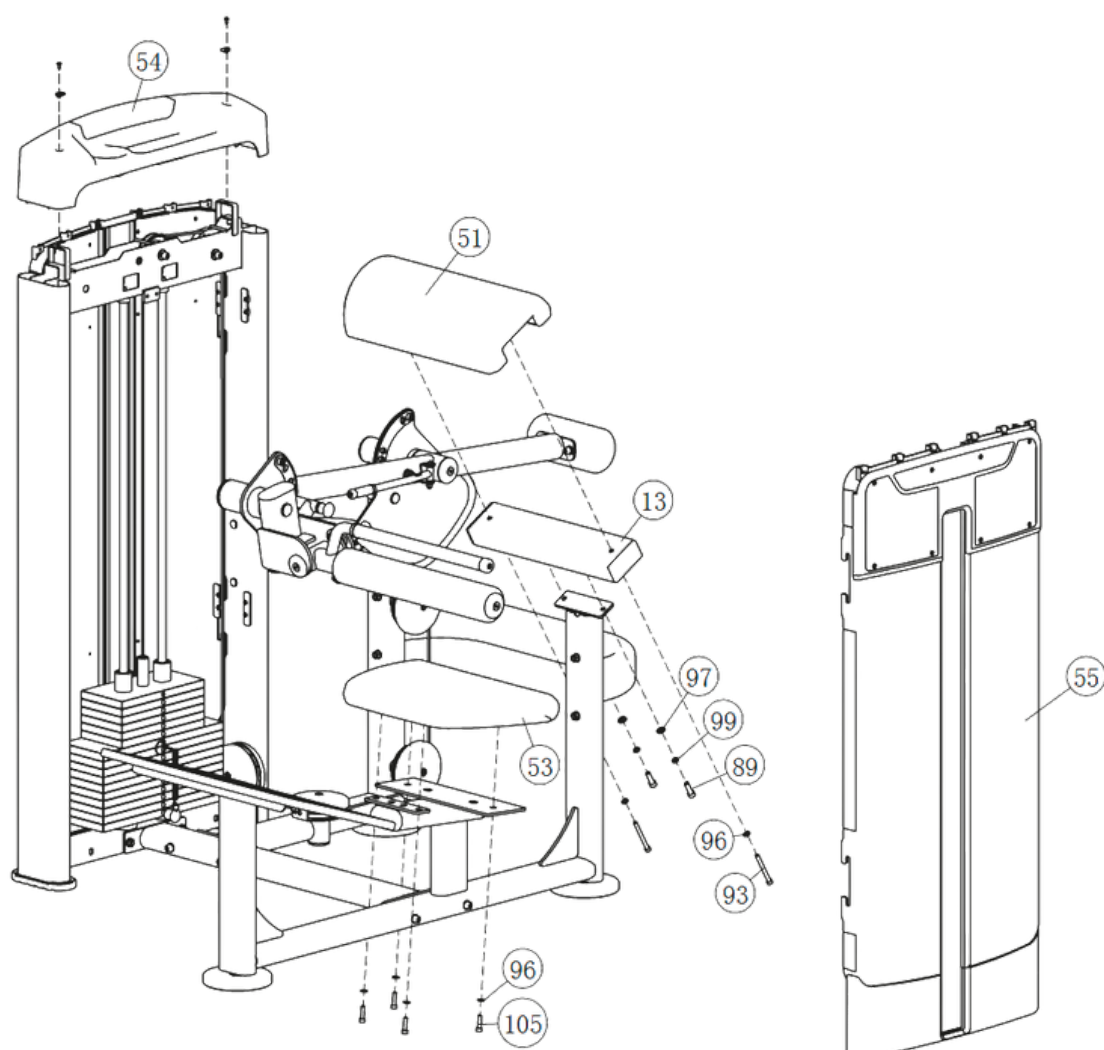
| N° | Description (FR)                             | Qté |
|----|----------------------------------------------|-----|
| 27 | Ensemble de plaque supérieure (tige filetée) | 2   |
| 31 | Ensemble câble avec poulies                  | 1   |



# ASSEMBLAGE

## Etape 4 :

| N° | Description (FR)                | Qté | N°  | Description (FR)                                  | Qté |
|----|---------------------------------|-----|-----|---------------------------------------------------|-----|
| 13 | Support des coussins d'épaules  | 1   | 93  | Boulon à tête hexagonale M8x80                    | 2   |
| 51 | Mousse de protection            | 1   | 96  | Rondelle plate $\phi 9 \times \phi 16 \times 1.6$ | 6   |
| 53 | Coussin d'assise                | 1   | 97  | Rondelle plate $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$  | 2   |
| 54 | Capot supérieur                 | 1   | 99  | Rondelle $\phi 10$                                | 2   |
| 55 | Capot latéral                   | 2   | 105 | Vis à tête fraisée M10x40                         | 4   |
| 89 | Boulon à tête hexagonale M10x30 | 2   |     |                                                   |     |



## CALENDRIER DE MAINTENANCE

| ROUTINE                                                                                            | Maintenance avec utilisation commercial | Maintenance avec utilisation à la maison | DERNIERES DATES |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------|--|--|--|--|--|--|
| Inspecter:<br>Mousquetons, liens de câbles, goupilles ajustement, plaques de poids.                | Journalier                              | Semaine                                  |                 |  |  |  |  |  |  |
| Nettoyage:<br>Skai des sièges et des protections                                                   | Journalier                              | Semaine                                  |                 |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter:<br>Câbles, courroie et leur tension                                                     | Journalier                              | Semaine                                  |                 |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter:<br>Barres, accessoires et poignées                                                      | Semaine                                 | 3 Mois                                   |                 |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter:<br>L'ensemble des autocollants                                                          | Semaine                                 | 3 Mois                                   |                 |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter:<br>L'ensemble des écrous et vis.<br>Serrez si nécessaire                                | Semaine                                 | 3 Mois                                   |                 |  |  |  |  |  |  |
| Inspecter:<br>Surface antidérapante                                                                | Semaine                                 | 3 Mois                                   |                 |  |  |  |  |  |  |
| Nettoyer et lubrifier :<br>Tiges de guidage avec téflon (PTFE)<br>à base de lubrifiant (Superlube) | Mensuel                                 | 3 Mois                                   |                 |  |  |  |  |  |  |
| Lubrifier:<br>Vérin de siège, bagues Turcite                                                       | Mensuel                                 | 3 Mois                                   |                 |  |  |  |  |  |  |
| Nettoyer et cirer :<br>Toutes les finitions brillantes                                             | 6 Mois                                  | Annuel                                   |                 |  |  |  |  |  |  |
| Lubrifier avec de la graisse :<br>Roulements linéaires                                             | 6 Mois                                  | Annuel                                   |                 |  |  |  |  |  |  |
| Remplacer:<br>Câbles, courroies et pièces de connexion                                             | Annuel                                  | 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.

# INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR L'ENTRETIEN

## **Liens, goupilles de traction, mousquetons, émerillons, tiges de pile de poids :**

- Vérifiez les ressorts des mousquetons et des goupilles pour vous assurer que la tension et l'alignement sont corrects.
- Vérifiez toutes les pièces pour déceler des signes d'usure ou de dommages visibles.
- Si le ressort coince ou a perdu sa rigidité, remplacez-le immédiatement.

## **Skaï de sièges et protections :**

- Pour garantir une durée de vie prolongée du rembourrage et une bonne hygiène, tous les coussins rembourrés doivent être essuyés avec un chiffon humide après l'entraînement.
  - Prenez périodiquement le temps d'utiliser un savon doux ou un nettoyant pour revêtements en vinyle approuvé pour prévenir l'apparition de fissures ou de séchage.
- Évitez d'utiliser des nettoyants abrasifs ou des nettoyants non destinés à être utilisés sur le vinyle.

- Remplacez immédiatement le rembourrage déchiré ou avertissez.
- Gardez les objets coupants ou pointus à l'écart de tous les tissus de rembourrage

## **Autocollant d'information :**

- Inspectez et familiarisez-vous avec tous les avertissements de sécurité ou autres informations utilisateur affichés sur chaque autocollant.

## **Écrous et vis :**

- Inspectez tous les écrous et vis.
- Effectuez périodiquement une séquence de resserrage.

## **Surfaces antidérapantes :**

- Ces surfaces sont conçues pour fournir une assise sûre et doivent être remplacées si elles semblent usées ou deviennent glissantes.

## **Courroies et câbles :**

- Nous utilisons uniquement des courroies de haute qualité et des câbles conformes aux spécifications militaires.
  - Inspectez visuellement les courroies et les câbles pour déceler tout effilochage, fissuration, pelage ou décoloration.
  - Lorsque la machine n'est pas utilisée, passez soigneusement vos doigts le long de la courroie ou du câble pour détecter les zones clairsemées ou bombées.
  - Remplacez immédiatement les courroies et les câbles dès les premiers signes de dommages ou d'usure.
- N'utilisez pas l'équipement tant que les courroies ou les câbles n'ont pas été remplacés.

## **Tension des courroies et des câbles :**

- En vous référant au manuel du fournisseur, lorsque des courroies ou des câbles sont utilisés, vérifiez tous les vis de montage pour vous assurer qu'ils sont correctement fixés.
- Vérifiez le jeu des câbles et réajustez la tension des câbles si nécessaire.

## **Manchons de siège, tiges de guidage :**

- Essuyez les tubes de réglage avec un chiffon sans poussière avant d'appliquer du lubrifiant.
- Lubrifiez les manchons de réglage et les tiges de guidage avec un spray lubrifiant à base de silicone ou de téflon.

## **Roulements linéaires :**

- En vous référant au manuel du fournisseur, démontez soigneusement le roulement de son boîtier et placez un doigt rempli de graisse légère (lithium, super lubrifiant, etc...) à l'intérieur du roulement. À l'aide de votre doigt, enfoncez la graisse dans les roulements à billes et leurs chenilles. répétez jusqu'à ce que les roulements à billes soient remplis de graisse. Réinsérez l'arbre dans le roulement et essuyez l'excès de graisse.

**DOCUMENT À GARDER DANS VOS DOSSIERS**

## 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](http://www.atletisport.com)**

**06 17 16 82 46**

**[info@atletisport.com](mailto:info@atletisport.com)**