

FICHE TECHNIQUE ATLETISPORT

ADJUSTABLE CABLE STATION RE-FIT+ ATLETISPORT



RE-FIT+
BY **ATLETISPORT**

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.14
-  Informations générales sur l'entretien - p. 15
-  Conseils pour l'entraînement - p. 16



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.

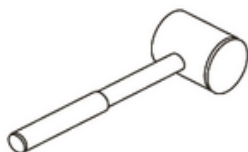
Lorsque toutes les pièces ont été vérifiées, vous pouvez poursuivre.



CLÉ À CLIQUET AVEC DOUILLE



CLÉ À MOLETTE



MAILLET EN CAOUTCHOUC



JEU DE CLÉS HEXAGONALES



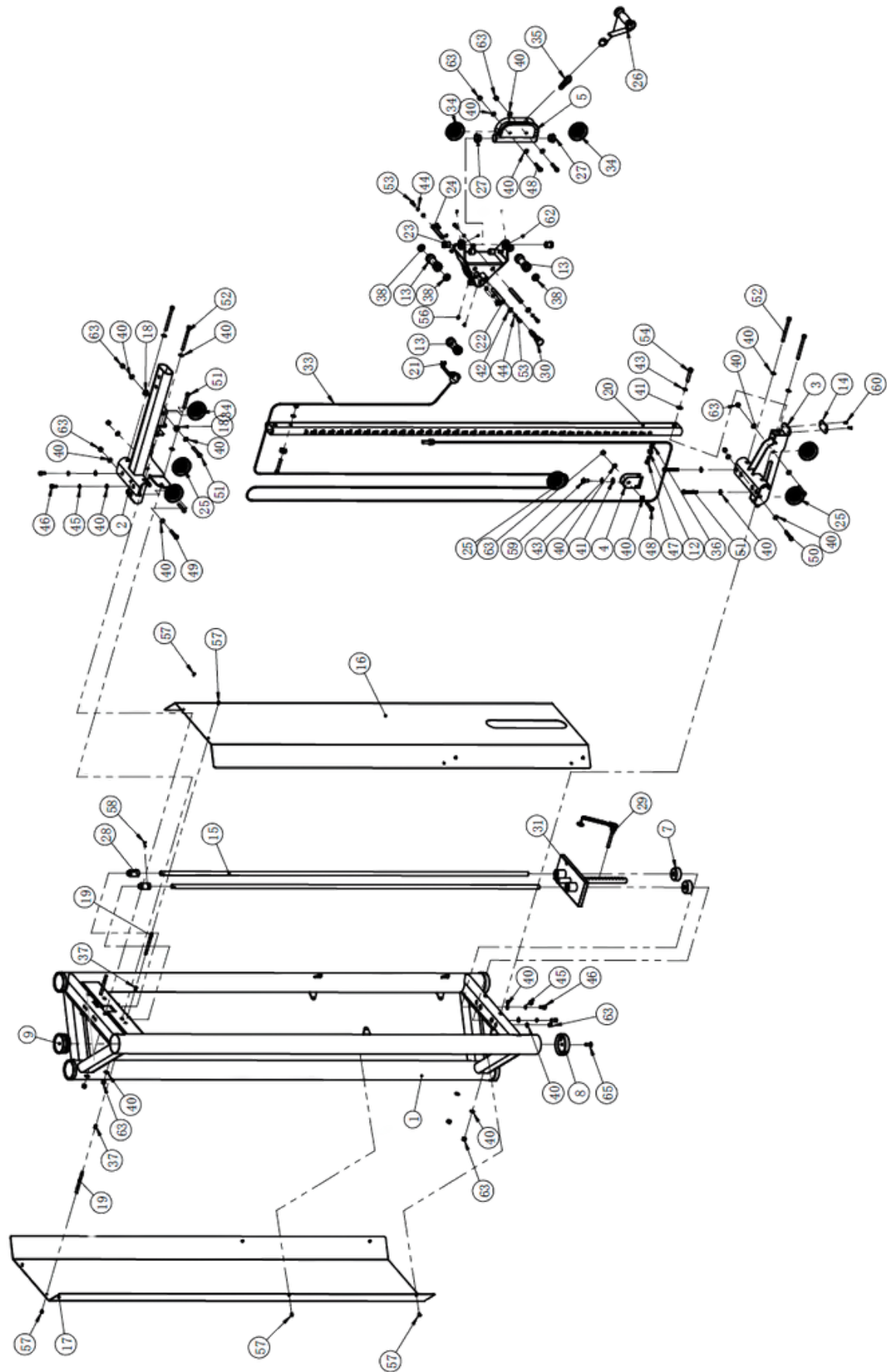
TOURNEVIS CRUCIFORME

LISTE DES PIÈCES

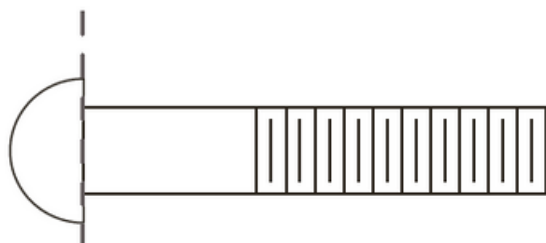
Remarque : certaines de ces pièces peuvent être préinstallées.

Item No	Description	QTY	Item No	Description	QTY
1	Structure cadre de la cage	1	35	Crochet de tirage (type mousqueton)	1
2	Cadre de liaison	1	36	Écrou à sertir M10×19.5	1
3	Support bas de poulie	1	37	Écrou à sertir M6×13.5	4
4	Cadre de soudure rotatif	1	38	Roulement 6002-2Z	6
5	Cadre de soudure rotatif	1	39	Rondelle plate $\phi 9 \times \phi 16 \times 1.6$	2
6	Cadre coulissant	1	40	Rondelle plate $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$	37
7	Patins en caoutchouc amortisseurs $\phi 63.5 \times \phi 19 \times 25.4$	2	41	Rondelle plate $\phi 13.5 \times \phi 24 \times 2.5$	4
8	Patins de sol antidérapants $\phi 101 \times 23.6$	3	42	Rondelle plate $\phi 9 \times \phi 22 \times 1.6$	4
9	Bouchons de tube $\phi 94.5 \times 41$	3	43	Rondelle Grower $\phi 12$	2
10	Douille de butée en nylon $\phi 30 \times \phi 10.5 \times 10$	1	44	Rondelle Grower $\phi 8$	6
11	Douille de butée en nylon $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 22$	2	45	Rondelle Grower $\phi 10$	4
12	Gaine de protection en nylon $\phi 20 \times \phi 10.5 \times 10$	1	46	Vis CHC M10×20	4
13	Poulie $\phi 40 \times \phi 32 \times \phi 18 \times 95.5$	3	47	Vis CHC M10×25	1
14	Base plastique au sol	1	48	Vis CHC M10×50	3
15	Tige de guidage	2	49	Vis CHC M10×55	2
16	Carénage avant	1	50	Vis CHC M10×65	3
17	Carénage arrière	1	51	Vis CHC M10×70	5
18	Douille de poulie	2	52	Vis CHC M10×120	4
19	Capot supérieur du carénage	4	53	Vis CHC M8×25	6
20	Tube de réglage	1	54	Vis CHC M12×55	1
21	Plaque de serrage en U	1	55	Vis CHC M12×70	1
22	Axe rotatif n°1	2	56	Vis à tête bombée M5×10	2
23	Manchon de rotation	2	57	Vis à tête bombée M6×10	12
24	Axe rotatif n°2	1	58	Vis à tête bombée M6×20	2
25	Poulie de renvoi	4	59	Vis à tête bombée M12×25	1
26	Jeu de manchons de tirage	1	60	Vis à tête fraisée M5×15	2
27	Paliers en cuivre	2	61	Vis cruciforme M5×12	2
28	Axe de positionnement des tiges de guidage	2	62	Vis pointeau M6×10 (vis sans tête)	4
29	Sélecteur de charge	1	63	Écrou frein nylon M10	17
30	Goupille de charge élastique longue	1	64	Écrou frein nylon M12	1
31	Bloc de poids principal (pile de charge)	1	65	Vis à tête fraisée M10×30	3
33	Câble monté avec embouts	1	66	Sélecteur de poids	15
34	Poulie aluminium	4			

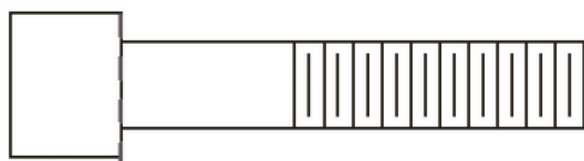
LISTE DES PIÈCES ET VUE ÉCLATÉE



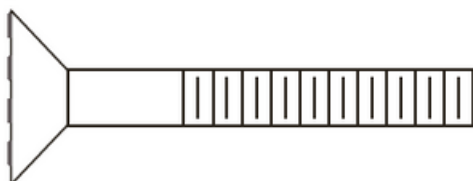
GUIDE DES MESURES



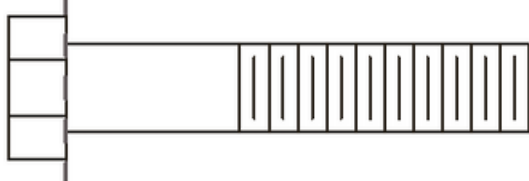
BHCS = VIS À TÊTE BOMBÉE



SHCS = VIS À TÊTE CYLINDRIQUE



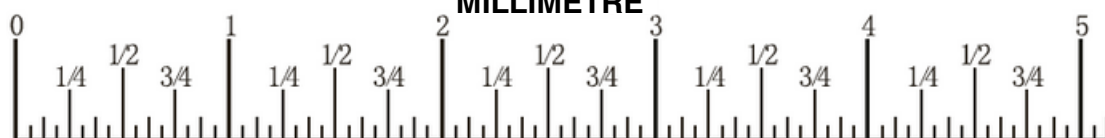
FHCS = VIS À TÊTE PLATE



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.

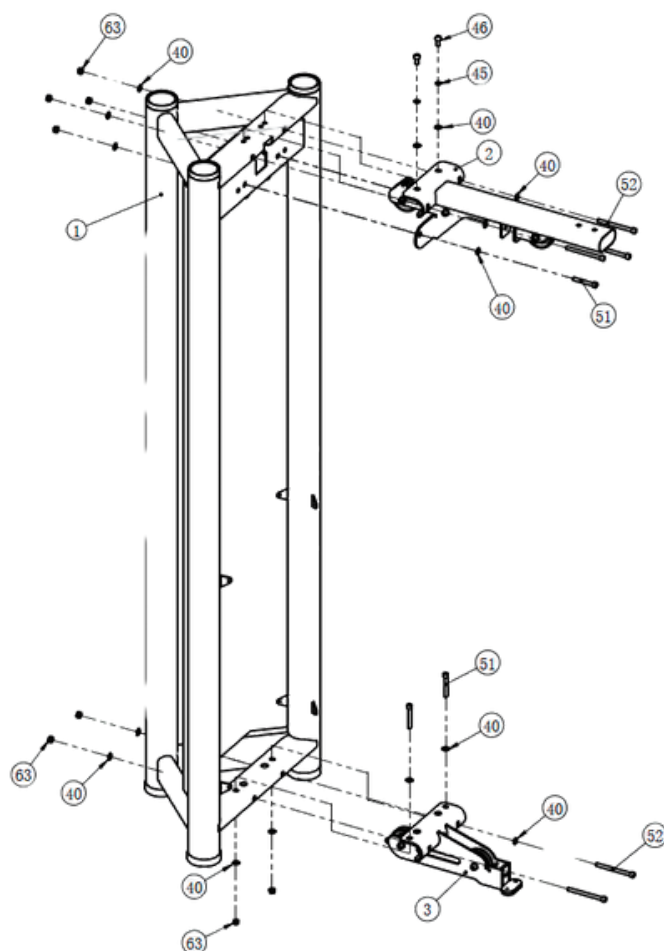
Remarque

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 :

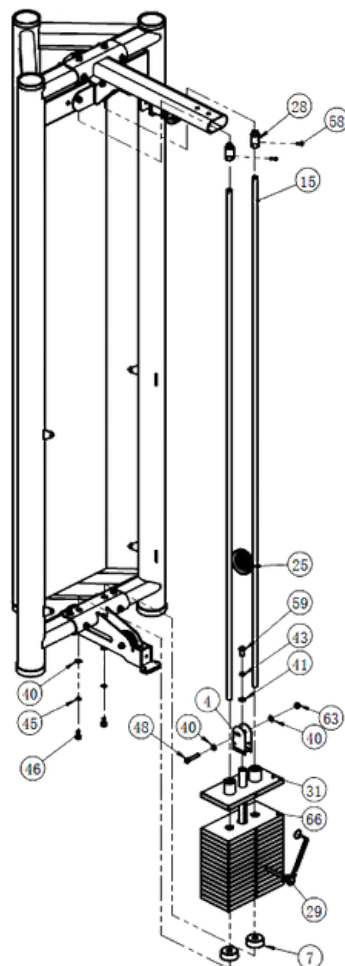
N°	Description (FR)	Qté	N°	Description (FR)	Qté
1	Châssis principal (structure de base)	1	46	Vis CHC M10×20 (tête cylindrique hexagonale)	2
2	Traverse de liaison	1	51	Vis CHC M10×70	4
3	Support inférieur de poulie	1	52	Vis CHC M10×120	4
40	Rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	18	63	Écrou frein nylon M10	8
45	Rondelle Grower $\Phi 10$	2			



ASSEMBLAGE

Etape 2 :

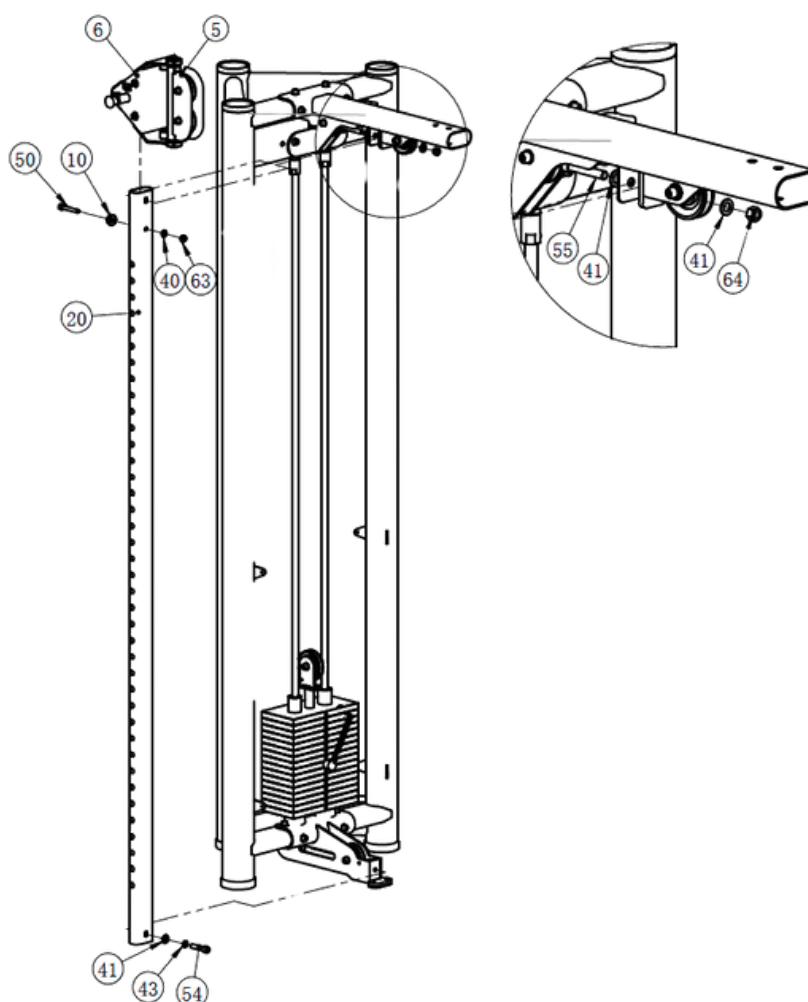
N°	Description (FR)	Qté	N°	Description (FR)	Qté
4	Cadre de liaison pivotant soudé	1	43	Rondelle élastique $\Phi 12$	1
7	Tampons amortisseurs en caoutchouc $\Phi 63.5 \times \Phi 19 \times 25.4$	2	45	Rondelle élastique $\Phi 10$	2
15	Tige de guidage verticale (axe de coulissement)	2	46	Vis CHC M10x20 (tête cylindrique hexagonale)	2
25	Poulie de renvoi (petit format)	1	48	Vis CHC M10x50	1
28	Axe de centrage pour tige de guidage	2	58	Vis bombée M6x20	2
29	Groupe de sélection	1	59	Vis bombée M12x25	1
31	Bloc de charges (stack de poids)	1	63	Écrou frein nylon M10	1
40	Rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	4	66	Plaques de charge individuelles	15
41	Rondelle plate $\Phi 13.5 \times \Phi 24 \times 2.5$	1			



ASSEMBLAGE

Etape 3 :

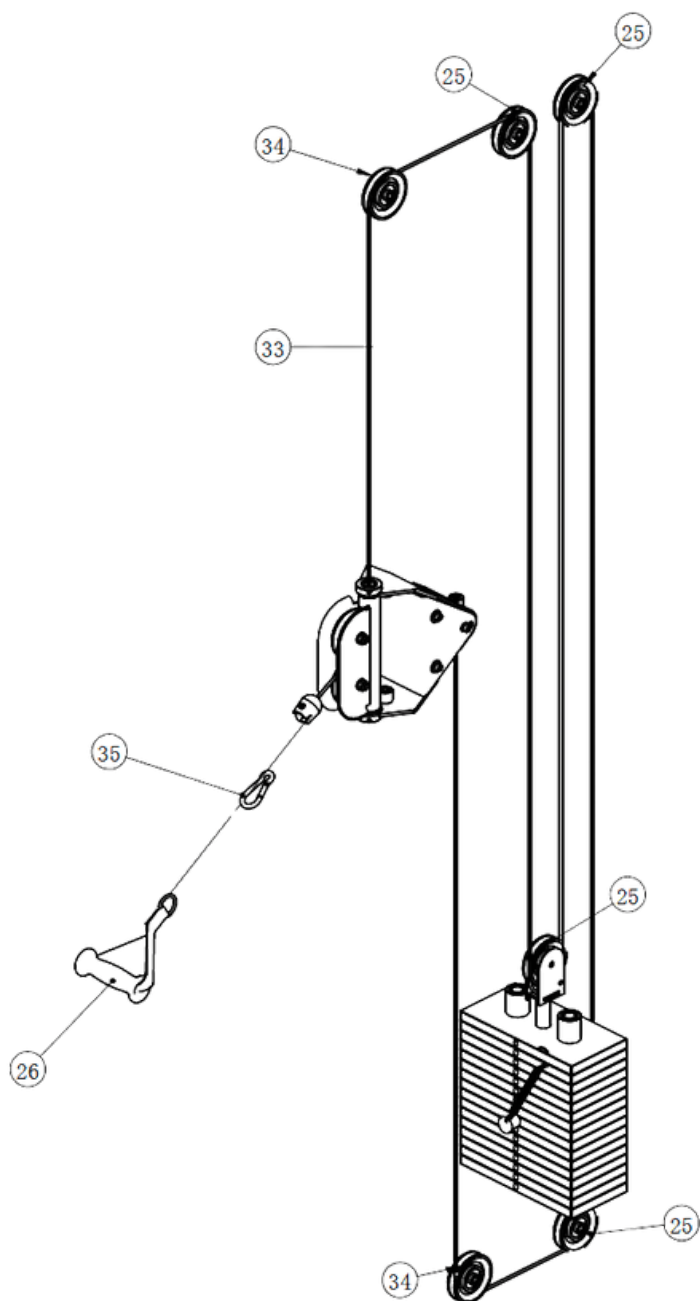
N°	Description (FR)	Qté	N°	Description (FR)	Qté
5	Cadre articulé soudé	1	50	Vis CHC M10x65	1
6	Cadre coulissant	1	54	Vis CHC M12x55	1
10	Douille de butée en nylon $\Phi 30 \times \Phi 10.5 \times 10$	1	55	Vis CHC M12x70	1
20	Tube de réglage	1	63	Écrou frein nylon M10	1
41	Rondelle plate $\Phi 13.5 \times \Phi 24 \times 2.5$	3	64	Écrou frein nylon M12	1
43	Rondelle élastique $\Phi 12$	1			



ASSEMBLAGE

Etape 4 :

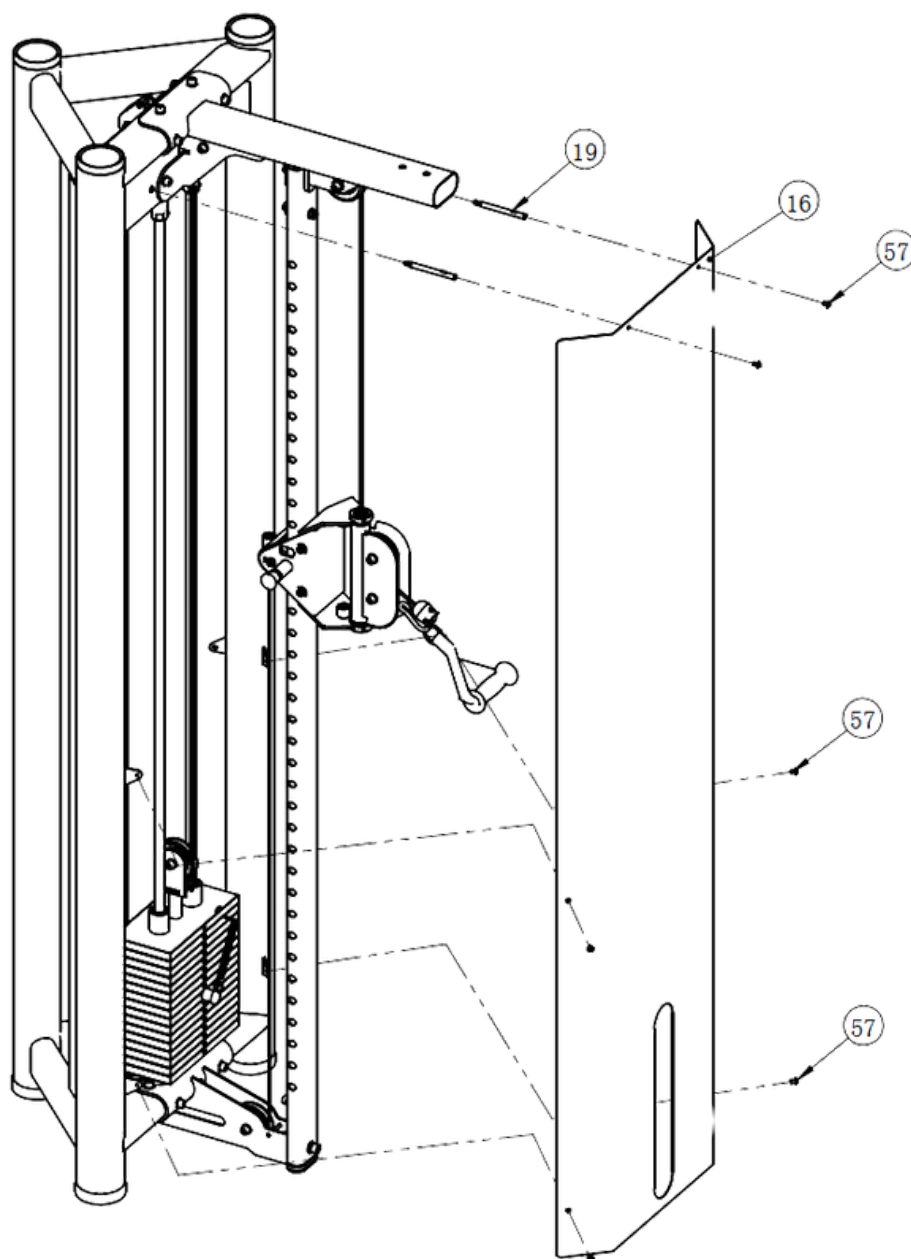
N°	Description (FR)	Qté	N°	Description (FR)	Qté
25	Poulie standard (petit diamètre)	4	34	Poulie en aluminium (petit diamètre)	4
26	Poignée de tirage	1	35	Mousqueton	1
33	Câble de traction prémonté	1			



ASSEMBLAGE

Etape 5 :

N°	Description (FR)	Qté
16	Carénage avant	1
19	Barre supérieure de maintien du carénage	2
57	Vis à tête bombée M6×10	6



CALENDRIER DE MAINTENANCE

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

06 17 16 82 46

info@atletisport.com