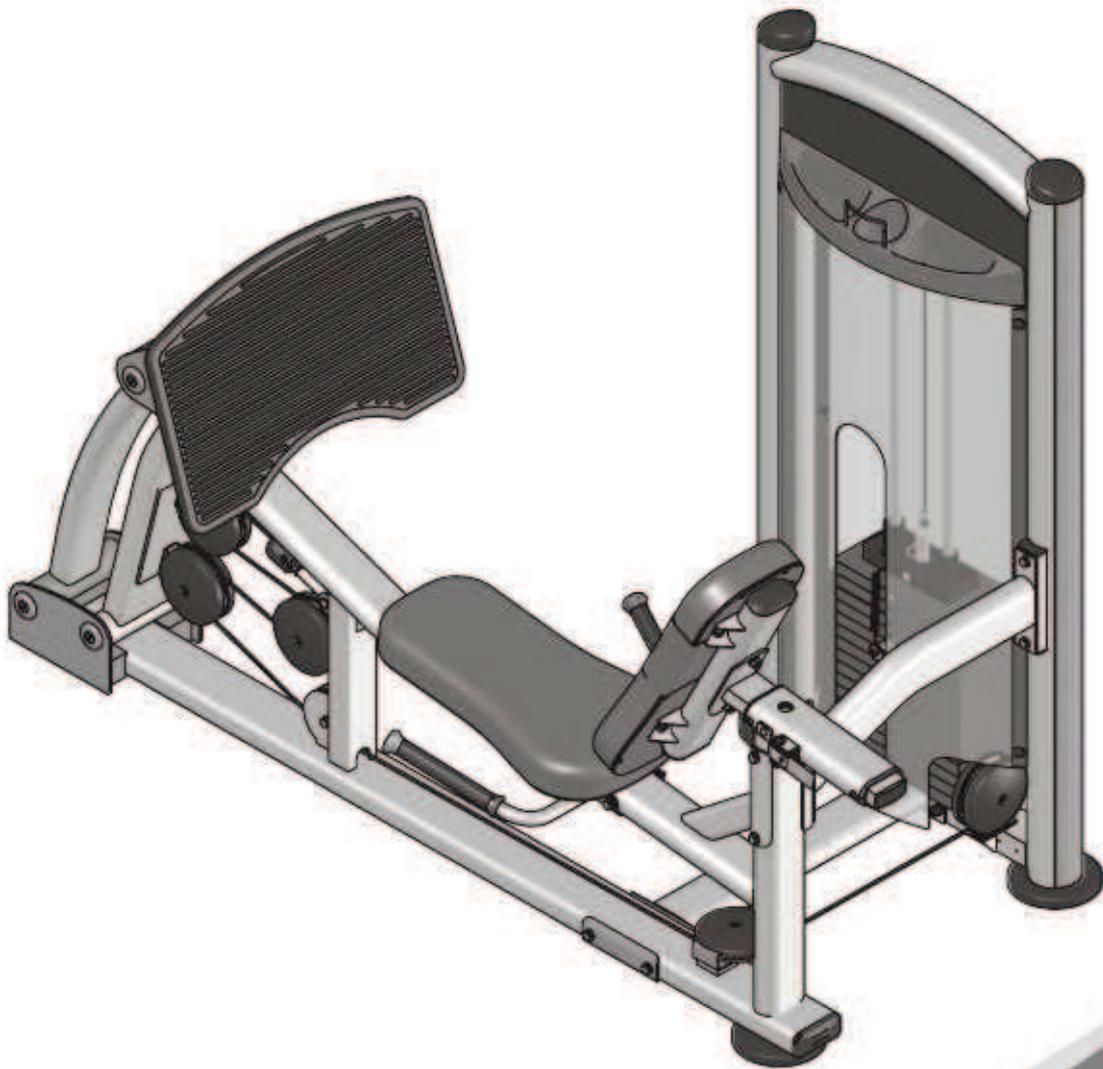


# Heubozen

Presse à jambes

## GUIDE D'UTILISATION



Merci d'avoir choisi notre Presse à jambes. Tout comme les autres références de notre gamme, ce produit répond à des normes de qualité très strictes pour votre confort ainsi que pour votre sécurité.  
Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'utilisation et de le conserver pour une future consultation.

Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

SAV HEUBOZEN  
Netquattro / FitnessBoutique  
ZI centr'alp  
1450 rue Aristide Bergès  
38430 Moirans  
Tél : 04 76 50 69 71

## *Table des matières*

Consignes de sécurité importantes-----	3
Instructions et outils nécessaires-----	4
Liste des pièces-----	5
Vue éclatée -----	8
Guide de mesures-----	9
Instructions de montage-----	10
Montage-----	11
Entraînement-----	18
Entretien-----	20
Recommandations générales pour l'entretien-----	21
Conseils d'entraînement de musculation-----	22

## **Consignes de sécurité importantes**

Avant de commencer tout entraînement, consultez votre médecin traitant pour un examen physique complet. Lorsque vous utilisez l'appareil, vous devez prendre des précautions de base, y compris ce qui suit :

- \* Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. Ces instructions sont écrites pour assurer votre sécurité et pour protéger l'appareil.
- \* Tenez les enfants éloignés de l'appareil.
- \* Utilisez l'appareil uniquement pour son usage prévu, tel que décrit dans ce guide. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant : ils peuvent provoquer des blessures.
- \* Portez des vêtements et des chaussures adaptés à votre séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples.
- \* Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez de l'appareil.
- \* Ne vous entraînez pas jusqu'à l'épuisement.
- \* Si vous ressentez une douleur ou tout autre symptôme anormal alors que vous faites de l'exercice, arrêtez-vous sur-le-champ et consultez votre médecin.
- \* Ne jamais utiliser l'appareil s'il est cassé ou s'il a subi une chute.
- \* Ne jamais laisser tomber ou insérer un objet dans une ouverture.
- \* Avant chaque utilisation, veuillez inspecter l'appareil et ses câbles. Assurez-vous que toutes les fixations et les câbles soient bien fixés et en bon état de fonctionnement.
- \* Les câbles endommagés ou usés peuvent être dangereux et causer des blessures.  
Vérifiez régulièrement ces câbles pour remarquer tout signe d'usure.
- \* Faites attention à ne pas mettre vos mains ou tout autre membre près de pièces en mouvement. Il en va de même pour les vêtements amples ou cheveux longs.
- \* Respectez votre sécurité et n'essayez pas de soulever un poids trop lourd pour vous.
- \* N'utilisez pas cet appareil en extérieur.

### **Sécurité personnelle au cours du montage**

- \* Lisez chaque étape des instructions de montage et suivez-les dans l'ordre. Ne sautez pas d'étapes. Vous pourriez alors avoir à démonter les composants par la suite et pourriez endommager le matériel.

Montez et faites fonctionner l'appareil sur une surface plane et solide. Placez l'appareil à quelques mètres de murs ou de meubles pour en faciliter l'accès. Cet appareil est conçu pour votre plaisir. En suivant ces précautions et en utilisant votre bon sens, vous pourrez effectuer des exercices avec plaisir et profiter d'une sécurité optimale.

## Instructions

Avant de commencer le montage, prenez le temps de lire attentivement ces instructions. Utilisez les différentes listes incluses dans ce manuel afin de vous assurer que vous avez toutes les pièces nécessaires. Lors du tri des pièces, utilisez la référence et la description indiquées dans ces listes. Utilisez uniquement les pièces de rechange lors de l'entretien.

Si vous ne respectez pas ces consignes, votre garantie sera annulée et vous pourriez vous blesser.

L'appareil est conçu pour des exercices réalisés avec des mouvements les plus doux et efficaces possible. Après le montage, vérifiez toutes les fonctions pour vous assurer qu'elles sont en bon état de marche. Si vous rencontrez des problèmes, vérifiez d'abord les instructions de montage pour repérer d'éventuelles erreurs au cours du montage. Si vous ne parvenez pas à corriger le problème, contactez votre revendeur agréé. Votre numéro de série et ce manuel vous seront nécessaires lors de l'appel. Lorsque vous avez vérifié qu'aucune pièce ne manque, vous pouvez procéder au montage.

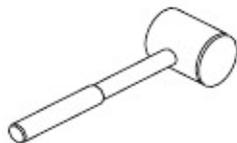
## Outils nécessaires



Clé à cliquet et douille



Clé à molette



Maillet en caoutchouc



Clé hexagonale

## Liste des pièces

REMARQUE : CERTAINES DE CES PIÈCES PEUVENT ÊTRE PRÉ-INSTALLÉES

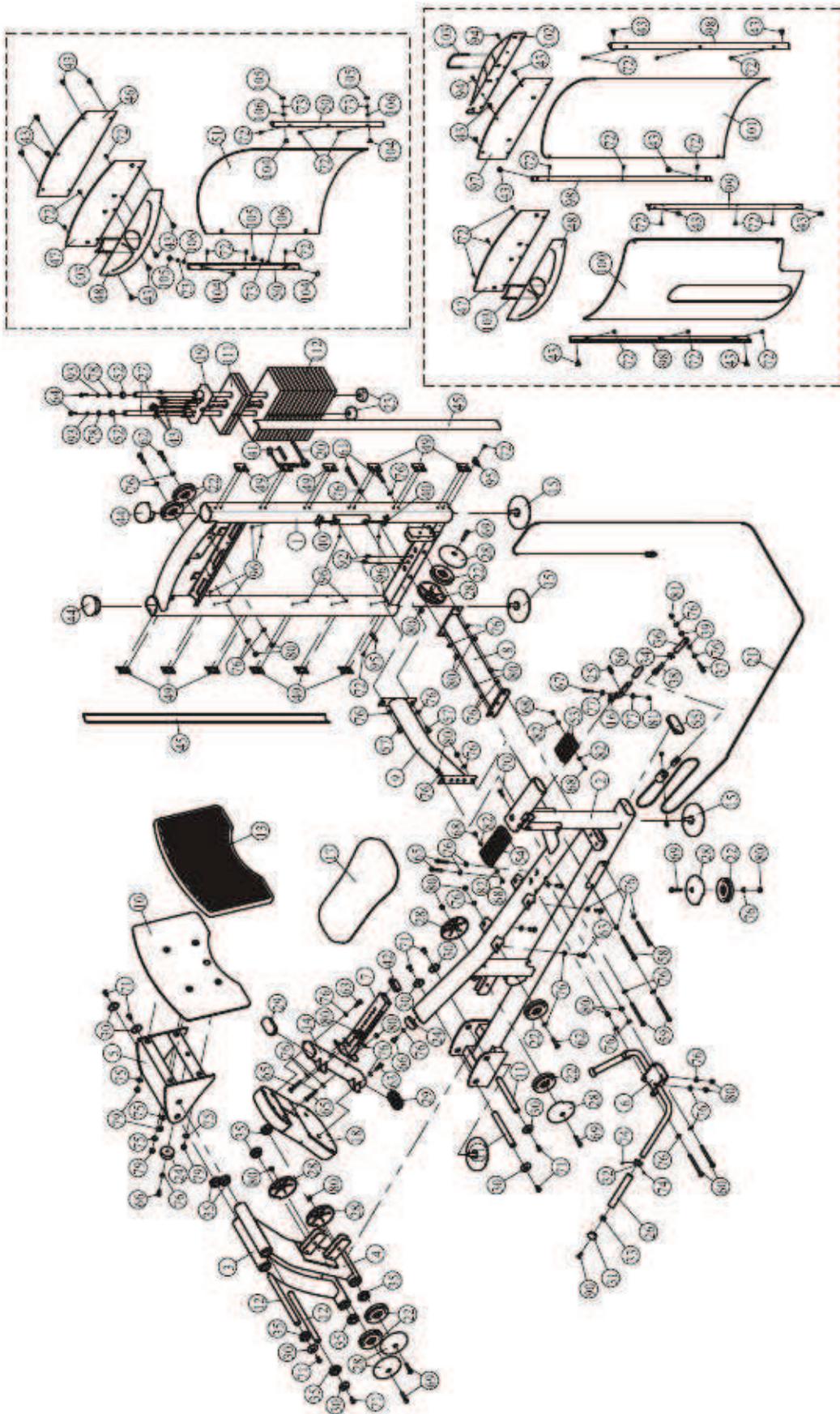
Pièce N°	Description	Qté	Pièce N°	Description	Qté
1	Cadre pour colonne de poids	1	28	Couvercle de poulie $\Phi 140 \times 26$	9
2	Cadre principal	1	29	Tampon Rt50*100	2
3	Levier avant	1	30	Capuchon en aluminium $\Phi 50 \times \Phi 10,5 \times 88$	2
4	Levier arrière	1	31	Bouchon de serrage en aluminium	2
5	Plaque d'appui	1	32	Bague de serrage en aluminium	2
6	Poignée	1	33	Écrou 25*2.5*21.6	2
7	Tube réglable	1	34	Écrou à collet hexagonal 1/2"-13	1
8	Bras transversal inférieur	1	35	Roulement $\Phi 50,8 \times \Phi 25,4 \times 15,9$	8
9	Bras transversal arrière	1	36	Embout de réglage $\Phi 21 \times 90$	1
10	Repose-pieds	1	37	Boulon $\Phi 9,4 \times 47,5 \times M8$	1
11	Axe de pivotement $\Phi 25,4 \times 222$	2	38	Connecteur de câble $\Phi 20 \times 77 \times 1/2" - 13$	1
12	Axe de pivotement $\Phi 25,4 \times 332$	2	39	Bague en bronze $\Phi 12,7 \times \Phi 9,5 \times 9,5$	2
13	Revêtement du repose-pieds en caoutchouc	1	40	Tampon	2
14	Support dossier	1	41	Goupille $\Phi 11 \times 76$	1
15	Pied réglable	4	42	Tampon $\square 30 \times 70$	1
16	Support réglable	1	43	Bouton $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 23$	19
17	Assise	1	44	Tampon $\Phi 95,4 \times 61$	2
18	Dossier	1	45	Protection latérale	2
19	Plaque supérieure	1	46	Carter de protection arrière supérieur	1
20	Goupille de sélection avec ressort	1	47	Carter de protection avant supérieur	1
21	Câble	1	48	Support	1
22	Poulie 4,5" (11,43 cm)	8	49	Bloc en plastique	12
23	Butoir en caoutchouc pour poids $\Phi 63,5 \times \Phi 19 \times 25,4$	2	50	Plaque du carter de protection court	2
24	Rondelle en caoutchouc	2	51	Carter de protection	1
25	Ressort $\Phi 1,2 \times \Phi 13 \times 38,6$	1	52	Tampon en caoutchouc $\Phi 29 \times \Phi 19 \times 10$	2
26	Poignée ST $\Phi 30 \times \Phi 22 \times 180$	2	53	Petit guide tube plastique	2
27	Tige de guidage $\Phi 19 \times 1177$	2	54	Guide tube plastique	2

## Liste des pièces

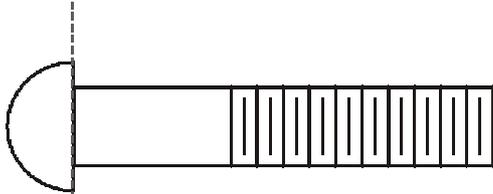
REMARQUE : CERTAINES DE CES PIÈCES PEUVENT ÊTRE PRÉ-INSTALLÉES

Pièce N°	Description	Qté	Pièce N°	Description	Qté
55	Prise YJ110*50	1	81	Contre-écrou en nylon M8	2
56	Manchon support réglable	1	82	Écrou hexagonal M6	4
57	Boulon à tête hexagonale M10*20	2	83	Clé hexagonale S=4	1
58	Boulon à tête hexagonale M10*140	2	84	Clé hexagonale S=5	1
59	Boulon à tête hexagonale M10*135	2	85	Clé hexagonale S=6	1
60	Boulon à tête hexagonale M10*130	2	86	Clé hexagonale S=8	1
61	Boulon à tête hexagonale M10*100	2	87	Clé hexagonale S=3/32"	1
62	Boulon à tête hexagonale M10*50	3	88	Clé	1
63	Boulon à tête hexagonale M10*30	8	89	Graisse	1
64	Boulon à tête hexagonale M8*30	2	90	Vis à tête plate M10*30	2
65	Vis d'assemblage à tête ronde M10*65	4	91	Clé hexagonale S=3/16"	1
66	Vis d'assemblage à tête ronde M10*25	2	92	Écrou à rivet M8	2
67	Vis d'assemblage à tête ronde M8*55	1	93	Rondelle élastique Ø8	2
68	Vis d'assemblage à tête ronde M6*12	4	94	Vis plate à tête cruciforme M5*25	2
69	Vis à tête creuse M10*50	5	95	Crochet en forme de L	2
70	Vis à tête creuse M8*30	1	96	Bouton Ø8.1*7	10
71	Vis à tête plate M10*25	8	97	Carter de protection arrière supérieur-A1	1
72	Vis plate à tête cruciforme M5*16	17	98	Plaque du carter de protection	3
73	Vis à tôle ST4.2*10	4	99	Plaque du carter de protection droit	1
74	Vis sans tête 10-32*3.2	4	100	Carter de protection avant	1
75	Rondelle plate Ø13*Ø24*1.5	4	101	Carter de protection arrière	1
76	Rondelle plate Ø11*Ø20*2	45	102	Support arrière	1
77	Rondelle plate Ø9*Ø16*1.6	2	103	Équerre	1
78	Rondelle plate Ø9*Ø22*1.6	2	104	Bouton de connexion Ø18*12	4
79	Contre-écrou en nylon M12	4	105	Protection plastique Ø21*5.7	4
80	Contre-écrou en nylon M10	20	106	Anneau plastique Ø13*3	4

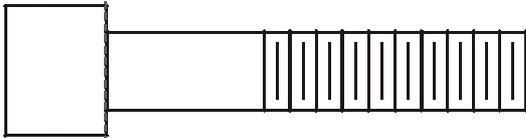
# Vue éclatée



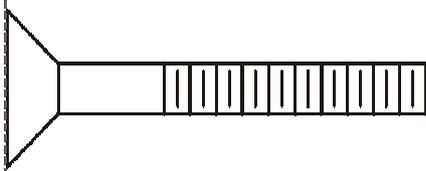
# Guide de mesures



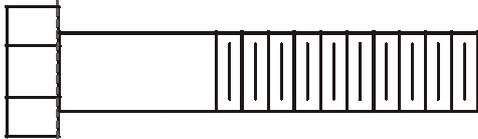
Vis à tête ronde



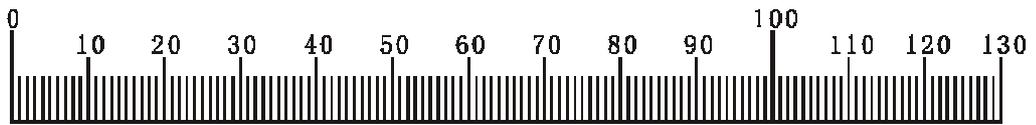
Vis à tête creuse



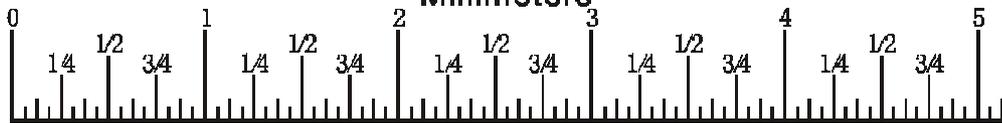
Vis à tête plate



Vis à tête hexagonale



Millimeters



Inches

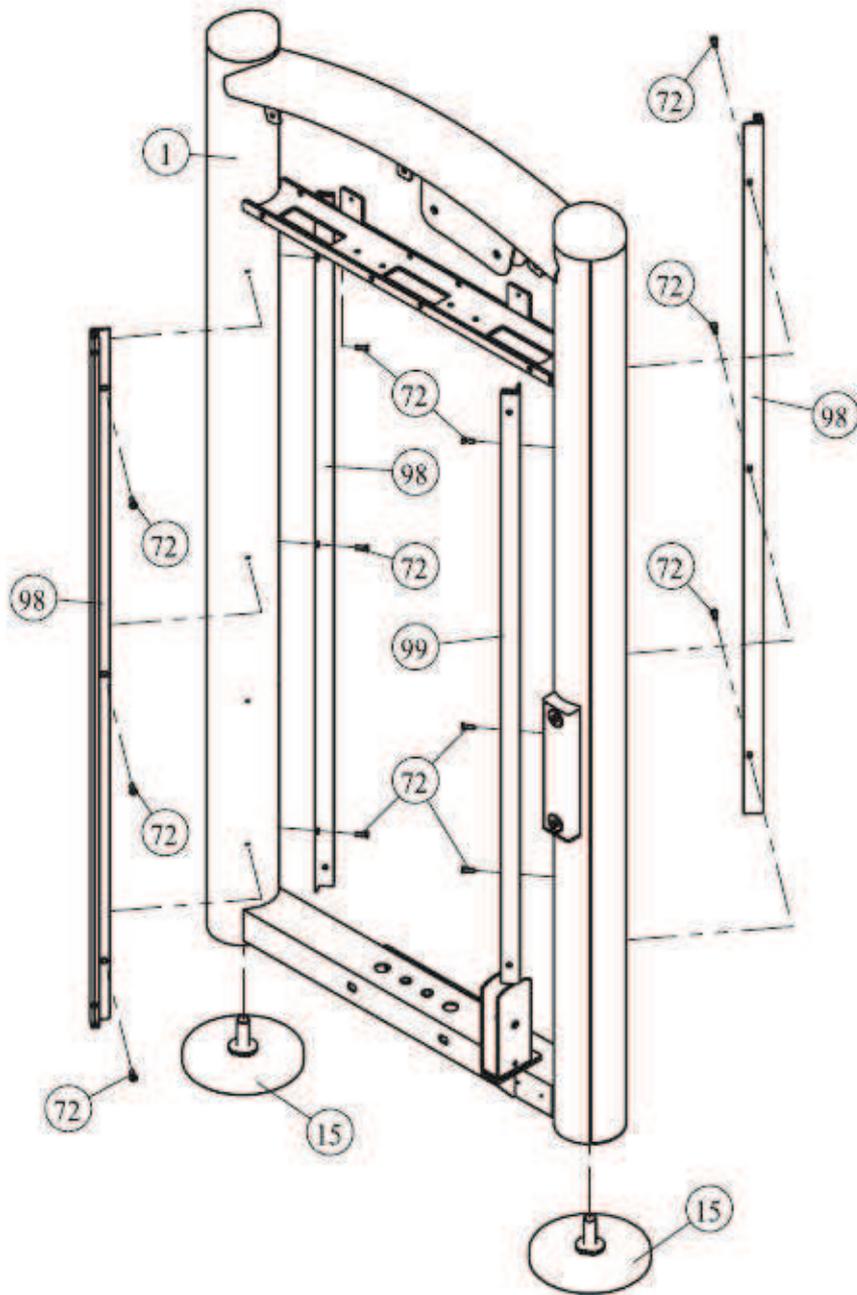
## Instructions de montage

2 personnes sont recommandées pour le montage de cet appareil. En effet, certains de ses composants peuvent être grands, lourds ou difficiles à manipuler seul. Il est important de monter votre appareil sur une surface plane, propre et dégagée. Cela vous permettra de vous déplacer autour de l'appareil pendant que vous procédez au montage et réduira ainsi les risques de blessures.



### **Note**

Pour toute pièce assemblée, l'alignement et l'ajustement adéquats sont cruciaux. Lorsque vous serrez les fixations, assurez-vous de laisser de la marge pour d'éventuels ajustements. Ne serrez pas complètement les fixations avant d'en avoir reçu l'instruction. Veillez à monter les composants en suivant l'ordre indiqué dans ce guide.



## Montage

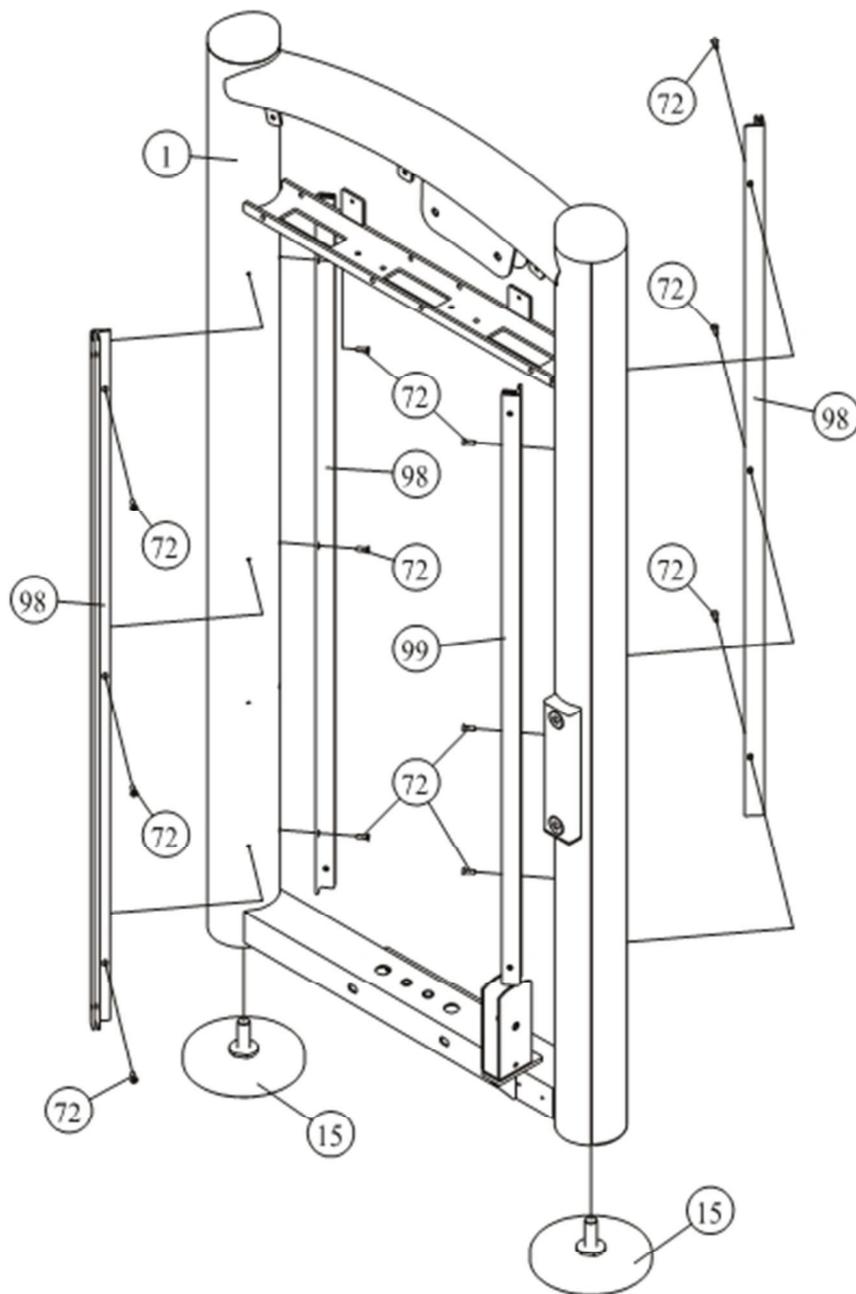
### ÉTAPE 1

1. Fixez deux pieds réglables (#15) au cadre pour la colonne de poids (#1).
2. Fixez trois plaques du carter de protection (#98) et une plaque du carter de protection

(#99) au cadre pour la colonne de poids (#1), à l'aide de :  
douze vis plates à tête cruciforme M5\*16 (#72)

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

**Il s'agit des instructions de montage pour le carter de protection long !**



## Montage

### ÉTAPE 2

1. Fixez deux pieds réglables (#15) au cadre principal (#2).
2. Fixez le bras transversal inférieur (#8) au cadre pour la colonne de poids (#1) et au cadre principal (#2) à l'aide de :

deux vis à tête hexagonale M10\*140 (#58)  
huit anneaux plats  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (#76)

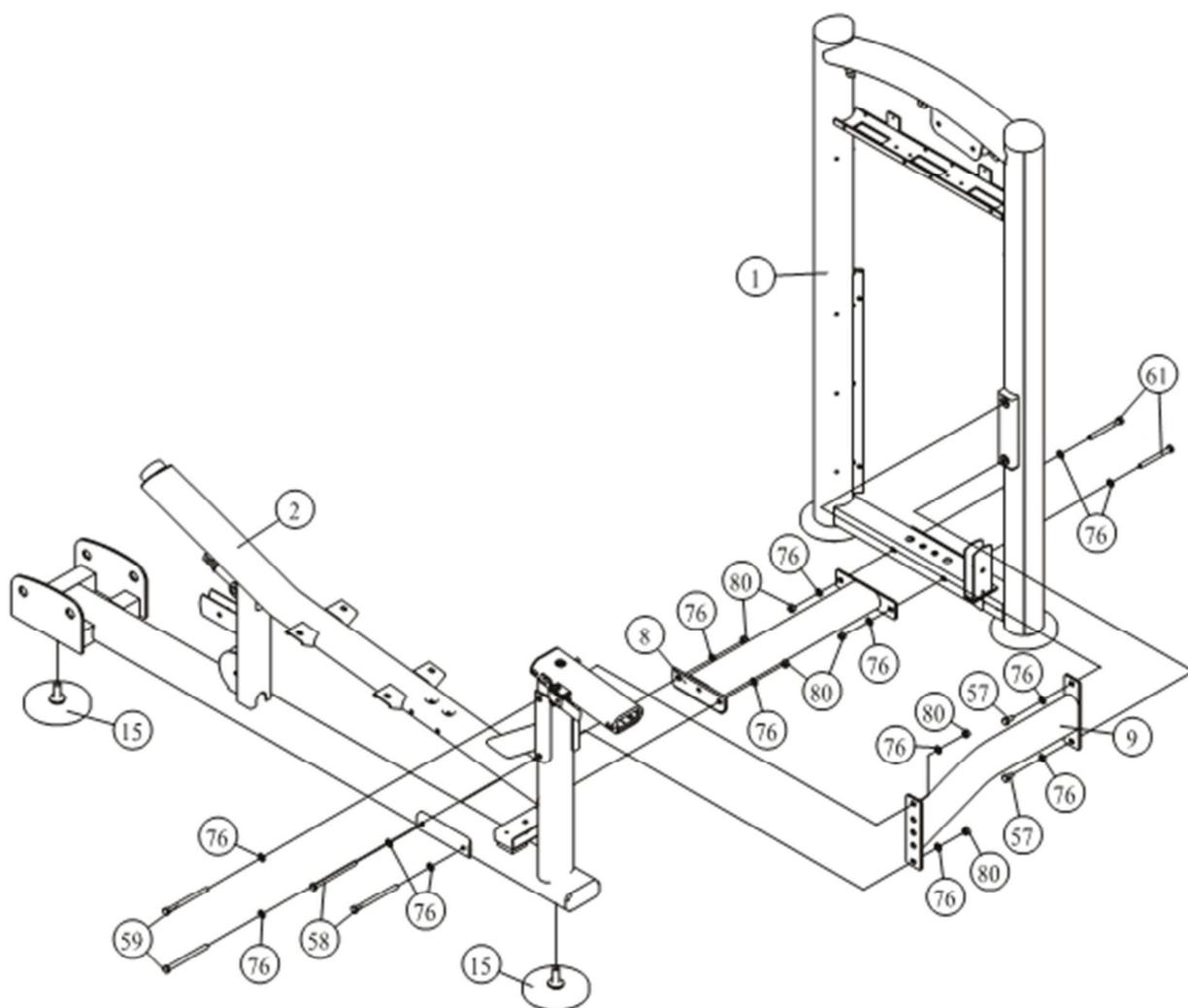
deux vis à tête hexagonale M10\*110 (#61)  
quatre contre-écrous en nylon M10 (#80)

3. Fixez le bras transversal arrière (#9) au cadre pour la colonne de poids (#1) et au cadre principal (#2) à l'aide de :

deux vis à tête hexagonale M10\*20 (#57)  
six rondelles plates  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (#76)

deux vis à tête hexagonale M10\*135 (#59)  
deux contre-écrous en nylon M10 (#80)

Remarque : Serrez les vis et les contre-écrous en nylon à la main.

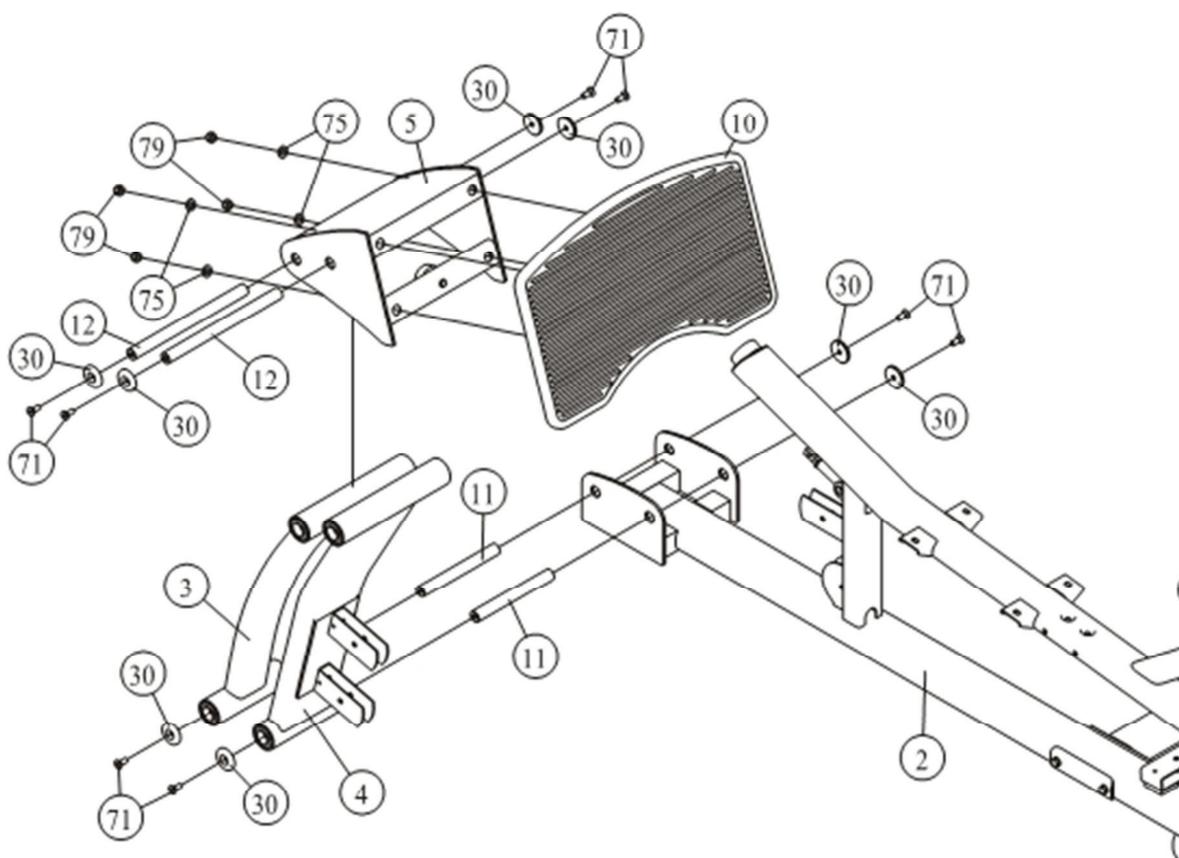


## Montage

### ÉTAPE 3

1. Fixez le repose-pieds (#10) à la plaque d'appui (#5) à l'aide de :  
quatre rondelles plates (#75)  $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 1.5$  quatre contre-écrous en nylon M12 (#79)
2. Fixez le levier arrière (#4) et le levier avant (#3) au cadre principal (#2) à l'aide de :  
deux axes de pivotement (#11)  $\Phi 25.4 \times 222$  quatre capuchons en aluminium (#30)  $\Phi 50 \times \Phi 10.5 \times 8$   
quatre vis à tête plate M10\*25 (#71)
3. Fixez la plaque d'appui (#5) au levier arrière (#4) et au levier avant (#3) à l'aide de :  
deux axes de pivotement (#12)  $\Phi 25.4 \times 332$  quatre capuchons en aluminium  $\Phi 50 \times \Phi 10.5 \times 8$  (#30)  
quatre vis à tête plate M10\*25 (#71)

Remarque : Serrez les vis et les contre-écrous en nylon à l'aide d'une clé.



## Montage

### ÉTAPE 4

#### 1. Fixez :

deux tiges de guidage (#27) 2 butoirs en caoutchouc pour poids  $\Phi 63.5 \times \Phi 19 \times 25.4$  (#23)  
treize poids de 20LBS (#112) et une plaque supérieure (#19) 2 poids de 15LBS (environ 4,5 kg) (#111)

au cadre pour la colonne de poids (#1) à l'aide de :

deux vis à tête hexagonale M8\*30 (#64) deux rondelles élastiques  $\Phi 8$  (#93)  
deux anneaux plats  $\Phi 9 \times \Phi 22 \times 1.6$  (#78) deux tampons en caoutchouc  $\Phi 29 \times \Phi 19 \times 10$  (#52)

Fixez la goupille de sélection avec ressort (#20) à la plaque supérieure (#19).

#### 2. Fixez huit boutons (#43) à la plaque supérieure (#19).

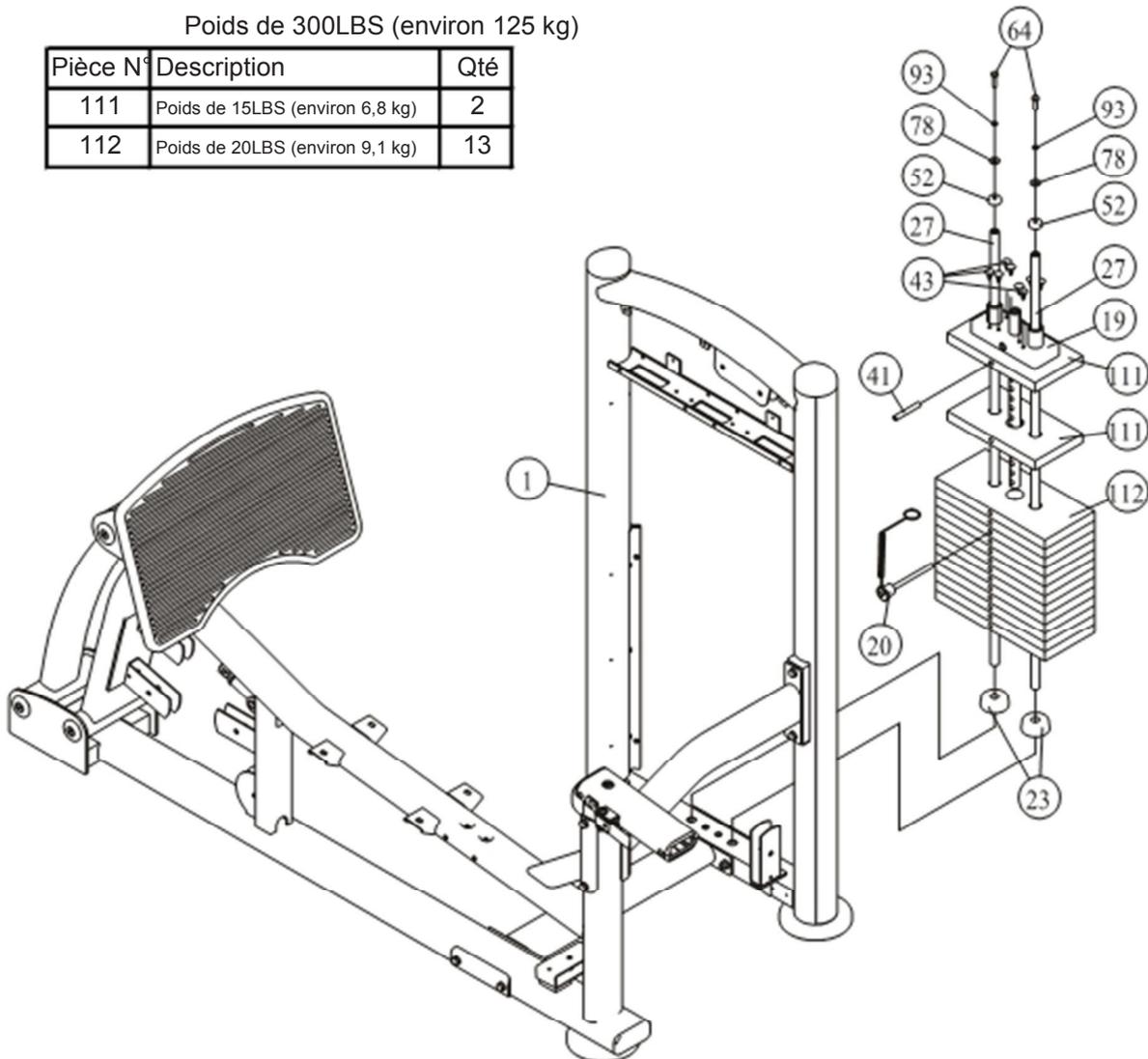
#### 3. Assemblez la plaque supérieure (#19) et le premier poids de 15LBS (environ 6,8 kg) (#111) à la goupille $\Phi 11 \times 76$ (#41).

Remarque : Serrez les vis et les contre-écrous en nylon à l'aide d'une clé.

**Il s'agit des instructions de montage pour les poids de 300LBS (environ 125 kg) !**

Poids de 300LBS (environ 125 kg)

Pièce N°	Description	Qté
111	Poids de 15LBS (environ 6,8 kg)	2
112	Poids de 20LBS (environ 9,1 kg)	13



## Montage

### ÉTAPE 5

1. Fixez trois poulies de 4,5" (11,43 cm) (#22) au cadre pour la colonne de poids (#1) à l'aide de :

deux vis à tête hexagonale M10\*50 (#62)

quatre rondelles plates  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (#76)

deux couvercles de poulie  $\Phi 140 \times 26$  (#28)

une vis à tête creuse M10\*50 (#69)

trois contre-écrous en nylon M10 (#80)

2. Fixez trois poulies de 4,5" (11,43 cm) (#22) au cadre principal (#2) à l'aide de :

une vis à tête hexagonale M10\*50 (#62)

trois anneaux plats  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (#76)

trois couvercles de poulie  $\Phi 140 \times 26$  (#28)

deux vis à tête creuse M10\*50 (#69)

trois contre-écrous en nylon M10 (#80)

3. Fixez deux poulies de 4,5" (11,43 cm) (#22) au levier arrière (#4) à l'aide de :

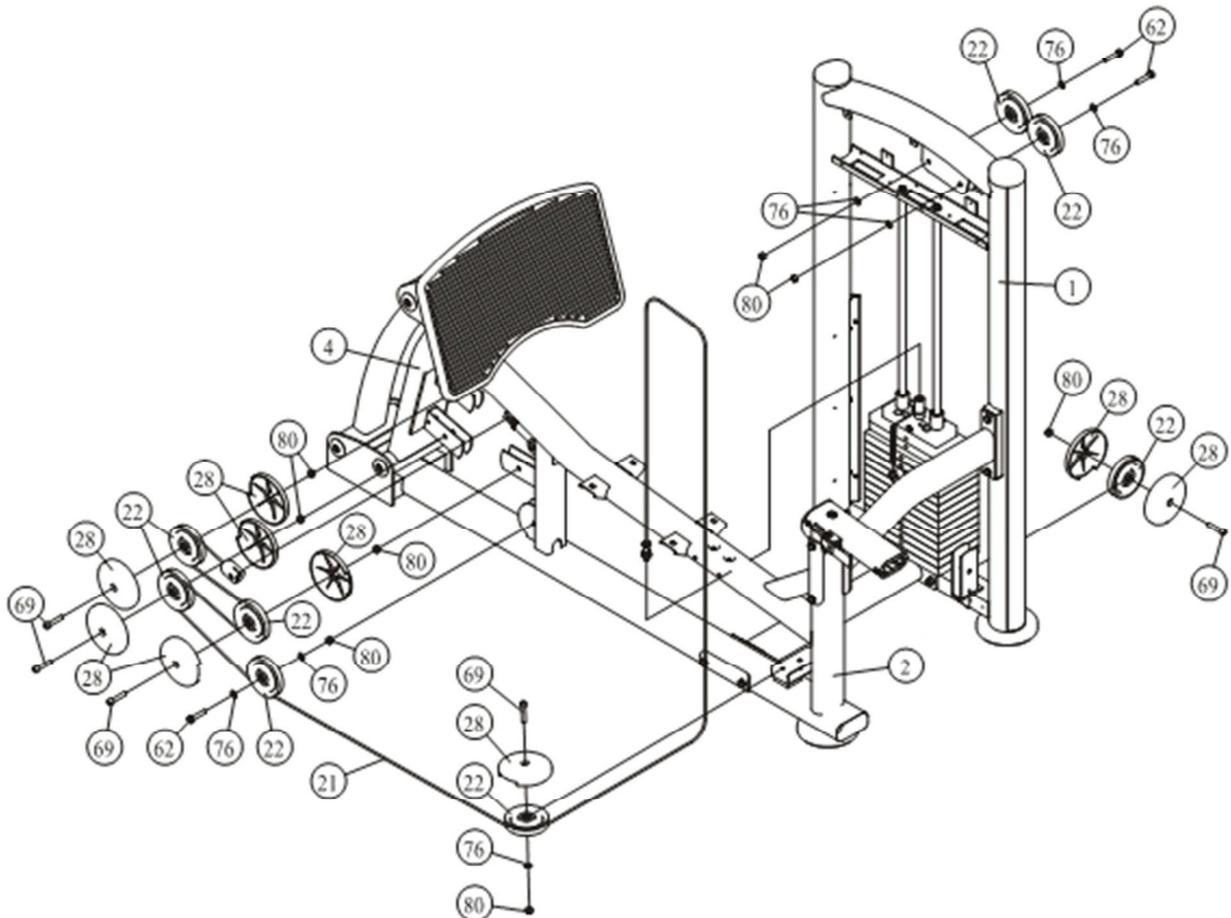
deux vis à tête creuse M10\*50 (#69)

quatre couvercles de poulie  $\Phi 140 \times 26$  (#28)

deux contre-écrous en nylon M10 (#80)

4. Fixez le câble (#21) à la plaque supérieure (#19) et au cadre principal (#2).

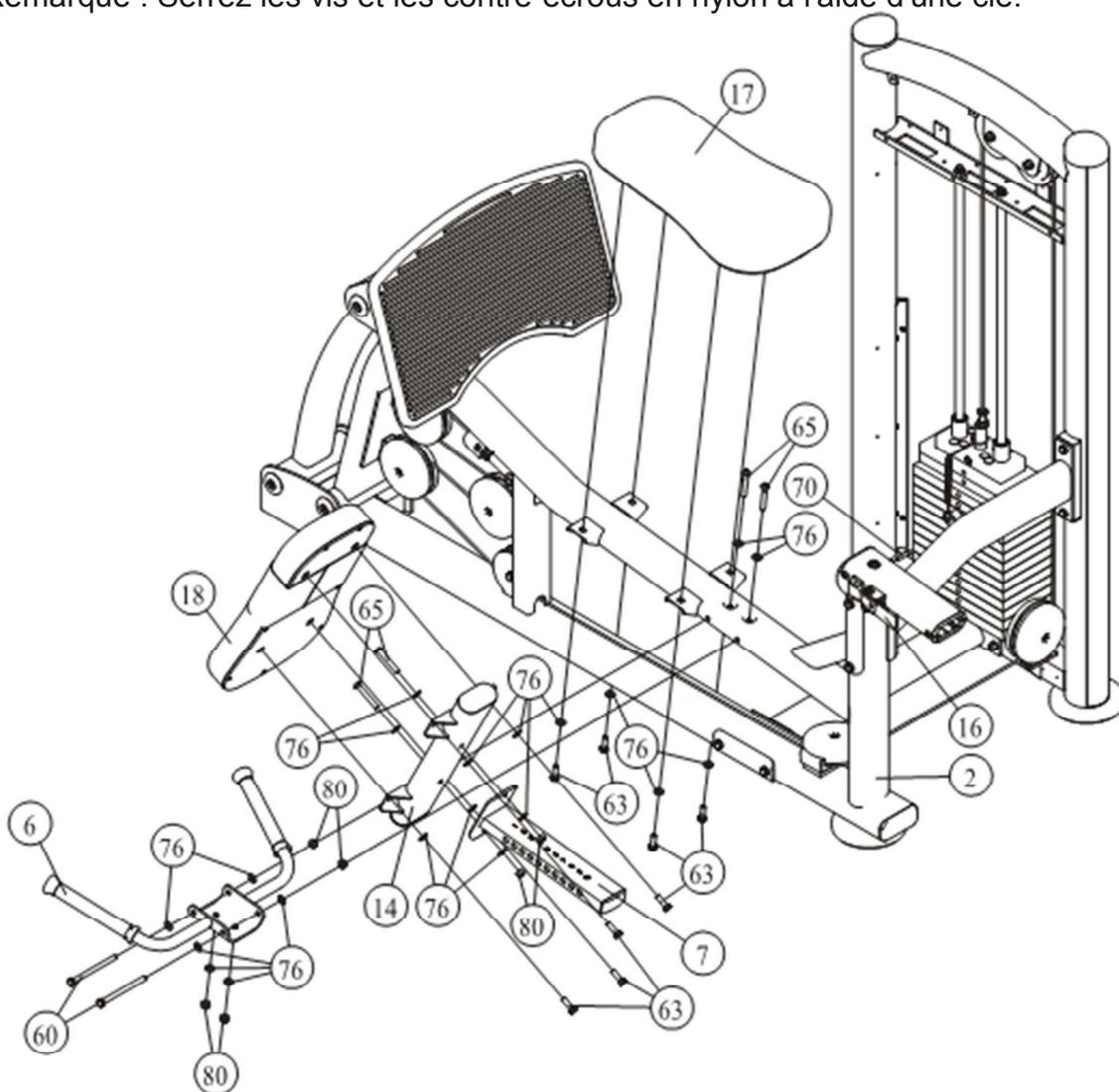
Remarque : Serrez les vis et les contre-écrous en nylon à l'aide d'une clé.



## Montage

### ÉTAPE 6

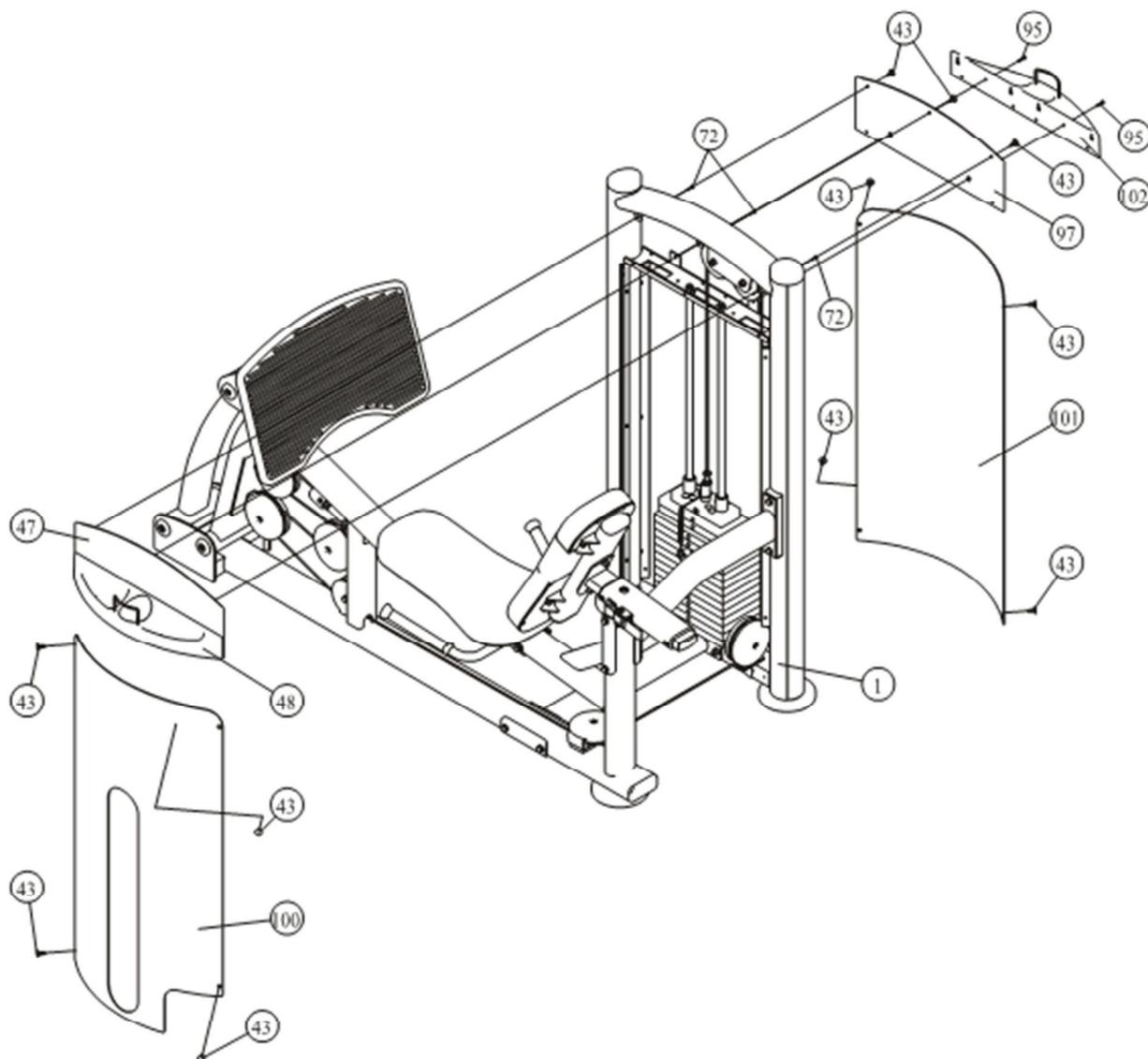
1. Attachez la poignée (#6) au cadre principal (#2) à l'aide de :  
deux vis à tête hexagonale M10\*130 (#60)      deux vis à tête hexagonale M10\*65 (#65)  
huit anneaux plats  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (#76)      quatre contre-écrous en nylon M10 (#80)
  2. Fixez le tube réglable (#7) au support dossier (#14) à l'aide de :  
deux vis à tête hexagonale M10\*65 (#65)      quatre rondelles plates  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (#76)  
deux contre-écrous en nylon M10 (#80)
  3. Insérez le tube réglable (#7) dans le cadre principal (#2) et fixez-le à l'aide du support réglable (#16), serrez ensuite la vis à tête creuse M8\*30 (#70) à fond.
  4. Fixez l'assise (#17) sur le cadre principal (#2) à l'aide de :  
quatre vis à tête hexagonale M10\*30 (#63)      quatre rondelles plates  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (#76)
  5. Attachez le dossier (n°18) au support dossier (n°14) à l'aide de :  
quatre vis à tête hexagonale M10\*30 (#63)      quatre rondelles plates  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (#76)
- Remarque : Serrez les vis et les contre-écrous en nylon à l'aide d'une clé.



## Montage

### ÉTAPE 7

1. Fixez le carter de protection avant (#100) et le carter de protection arrière (#101) au cadre pour la colonne de poids (#1) à l'aide de :  
huit boutons  $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 23$  (#43)
  2. Fixez le carter de protection avant supérieur (#47) et le support (#48) au cadre pour la colonne de poids (#1) à l'aide de :  
trois vis plates à tête cruciforme M5\*16 (#72)
  3. Fixez le carter de protection arrière supérieur A (#97) et le support arrière (#102) au cadre pour la colonne de poids (#1) à l'aide de :  
trois boutons  $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 23$  (#43)                      deux vis plates à tête cruciforme M5\*25 (#95)
- Remarque : Serrez les vis et les contre-écrous en nylon à l'aide d'une clé.



## Instructions d'entraînement

### LEG PRESS/CALF RAISE

Leg press

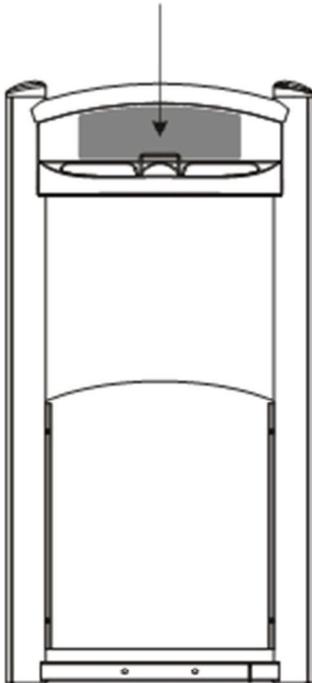
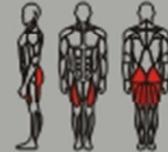


Calf raise



#### Exercise instructions

1. Select an appropriate weight.
2. Adjust back pad for desired positioning.
3. Leg press: Place feet shoulder width on plate, extend legs with a control motion.  
Calf raise: Place balls of feet on lower edge of plate. Legs straight, extend ankles.
4. Slowly return to the starting position.



#### Instructions d'entraînement

1. Sélectionnez le poids approprié
2. Ajustez le dossier pour obtenir la position souhaitée
3. Pression avec les jambes : placez vos pieds sur le plateau, écartés selon la largeur de vos épaules, tendez lentement vos jambes  
Extension des mollets : placez vos talons sur le bord inférieur du plateau. Jambes droites, chevilles tendues.
4. Reprenez lentement votre position de départ

(Adaptez le poids grâce à la goupille de sélection)

#### Spécifications techniques

Catégorie : S

Poids maximum Capacité : 136Kg/300lbs.

Poids maximal utilisateur : 150 Kg/330 lbs.

## Entretien

POINTS DE CONTROLE	ENTRETIEN	ENTRETIEN	DATE DU DERNIER ENTRETIEN							
	USAGE PROFESSIONNEL	USAGE PRIVE								
Inspectez : Raccords, goupilles, loquets Pivots, goupilles de sélection du poids	TOUS LES JOURS	TOUTES LES SEMAINES								
Nettoyez : Revêtement	TOUS LES JOURS	TOUTES LES SEMAINES								
Inspectez : Câbles ou courroies et leur tension	TOUS LES JOURS	TOUTES LES SEMAINES								
Inspectez : Barres d'accessoires et poignées	TOUTES LES SEMAINES	TOUS LES 3 MOIS								
Inspectez : Tous les autocollants	TOUTES LES SEMAINES	TOUS LES 3 MOIS								
Inspectez : Tous les écrous et toutes les vis, les resserrer si nécessaire	TOUTES LES SEMAINES	TOUS LES 3 MOIS								
Inspectez : Surface antidérapante	TOUTES LES SEMAINES	TOUS LES 3 MOIS								
Nettoyez et lubrifiez : Tiges de guidage avec un lubrifiant à base de Téflon (PTFE) (de type Superlube)	TOUS LES MOIS	TOUS LES 3 MOIS								
Lubrifiez : Manchons de sécurité, bagues en Turcite, douille à bille	TOUS LES MOIS	TOUS LES 3 MOIS								
Nettoyez et lustrez : Toutes les finitions brillantes	TOUS LES 6 MOIS	UNE FOIS PAR AN								
Remplissez de graisse : Douilles à bille	TOUS LES 6 MOIS	UNE FOIS PAR AN								
Remplacez : Câbles, courroies et pièces de raccordements Pièces	UNE FOIS PAR AN	TOUS LES 3 ANS								

*Votre appareil est livré avec un autocollant d'entretien usage professionnel. Pour une utilisation privée, à domicile, veuillez-vous référer au programme d'entretien ci-dessus.*

## Recommandations générales pour l'entretien

### **Liens, goupilles, mousquetons, pivots, goupilles de sélection du poids :**

- \* Vérifiez toutes les pièces pour détecter la présence de tout signe d'usure ou d'endommagement.
- \* Vérifiez la tension et l'alignement des ressorts des mousquetons et des loquets.
- \* Si le ressort se coince ou a perdu de sa rigidité, veuillez-le remplacer immédiatement.

### **Revêtement :**

- \* Pour assurer une qualité optimale du revêtement et maintenir une bonne hygiène, tous les revêtements de siège/dossier doivent être essuyés avec un chiffon humide après chaque séance d'entraînement.
- \* Utilisez régulièrement un savon doux ou un nettoyant vinyle pour revêtements de siège/dossier pour empêcher l'apparition de fissures. Évitez d'utiliser des nettoyants abrasifs ou des nettoyants non adaptés
- \* Remplacez immédiatement un revêtement déchiré ou troué.
- \* Gardez les objets pointus ou tranchants loin des revêtements de siège/dossier.

### **Autocollants :**

- \* Inspectez et familiarisez-vous avec les consignes de sécurité ou toute autre information destinée à l'utilisateur qui sont affichées sur chaque autocollant.

### **Écrous et boulons :**

- \* Inspectez tous les écrous et les boulons pour vérifier qu'ils sont bien vissés et les resserrer si nécessaire.
- \* Pensez à inspecter et resserrer régulièrement le matériel pour vous assurer qu'il possède une tension adéquate.

### **Surfaces antidérapantes :**

- \* Ces surfaces sont conçues pour fournir une position stable et doivent être remplacées si elles semblent usées ou deviennent glissantes.

### **Courroies et câbles :**

- \* Nous n'utilisons que des courroies de qualité supérieure et des câbles mil-spec.
- \* Inspectez les courroies et les câbles pour détecter tout effilochage, fissure, écaillage ou décoloration.
- \* Lorsque l'appareil n'est pas en marche, passez soigneusement vos doigts le long de la courroie ou du câble pour vérifier l'absence de traces d'affinement ou de bombement de certaines parties.
- \* Dès les premiers signes d'endommagement ou d'usure, remplacez immédiatement les courroies et les câbles. N'utilisez jamais l'appareil avant d'avoir remplacé les courroies ou les câbles.

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

- \* Référez-vous au guide d'utilisation pour vérifier que lorsque les courroies ou les câbles sont utilisés, toutes les attaches des boulons sont correctement fixées.
- \* Contrôlez la tension des câbles et la réajuster si nécessaire.

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

- \* Essuyez les tubes de réglage avec un chiffon anti-poussière avant d'appliquer du lubrifiant.
- \* Lubrifiez les manchons de sécurité et les tiges de guidage avec un spray lubrifiant à base de silicone ou de Téflon.

### **Roulements à bille :**

- \* Référez-vous attentivement au guide d'utilisation pour démonter les roulements et placer votre doigt préalablement enduit de graisse légère (lithium, superlube, etc) à l'intérieur du guidage. À l'aide de votre doigt, appliquez la graisse dans les roulements à billes et leurs pistes. Répétez l'opération jusqu'à ce que les pistes des roulements à billes soient enduites de graisse. Insérez l'arbre dans la tige et essuyez l'excès de graisse.

## Conseils d'entraînement de musculation

Utilisez ce manuel pour vous guider à travers les exercices de base que vous pouvez effectuer avec votre appareil. Pour obtenir des résultats maximum et éviter d'éventuelles blessures, consultez un professionnel de la préparation physique afin de développer votre programme d'entraînement complet.

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.

Pour réussir votre programme d'entraînement, il est important de comprendre les principes de base du renforcement musculaire. Maintenant que vous disposez de votre appareil, il est naturel que vous souhaitiez commencer immédiatement. Tout d'abord, tâchez de déterminer un ensemble de buts et d'objectifs réalistes. Si vous choisissez un programme d'entraînement adéquat avant de commencer, vous contribuez de manière significative à votre succès.

Échauffez-vous correctement avant de vous engager dans des exercices de résistance. Le stretching, le yoga, le jogging, la gymnastique ou tout autre exercice cardio-vasculaire peuvent aider à préparer votre corps pour un travail de musculation.

Apprenez à effectuer les exercices correctement avant d'utiliser des poids. Il est important d'être en bonne forme pour éviter d'éventuelles blessures et vous assurer de travailler les groupes musculaires appropriés.

Respectez vos limites. Si vous êtes débutant en musculation ou si vous vous lancez dans un entraînement après un arrêt prolongé, commencez lentement et augmentez l'intensité progressivement.

Faites attention à votre respiration. Expirer dans le cadre d'exercices est une règle de base. Ne retenez jamais votre souffle.