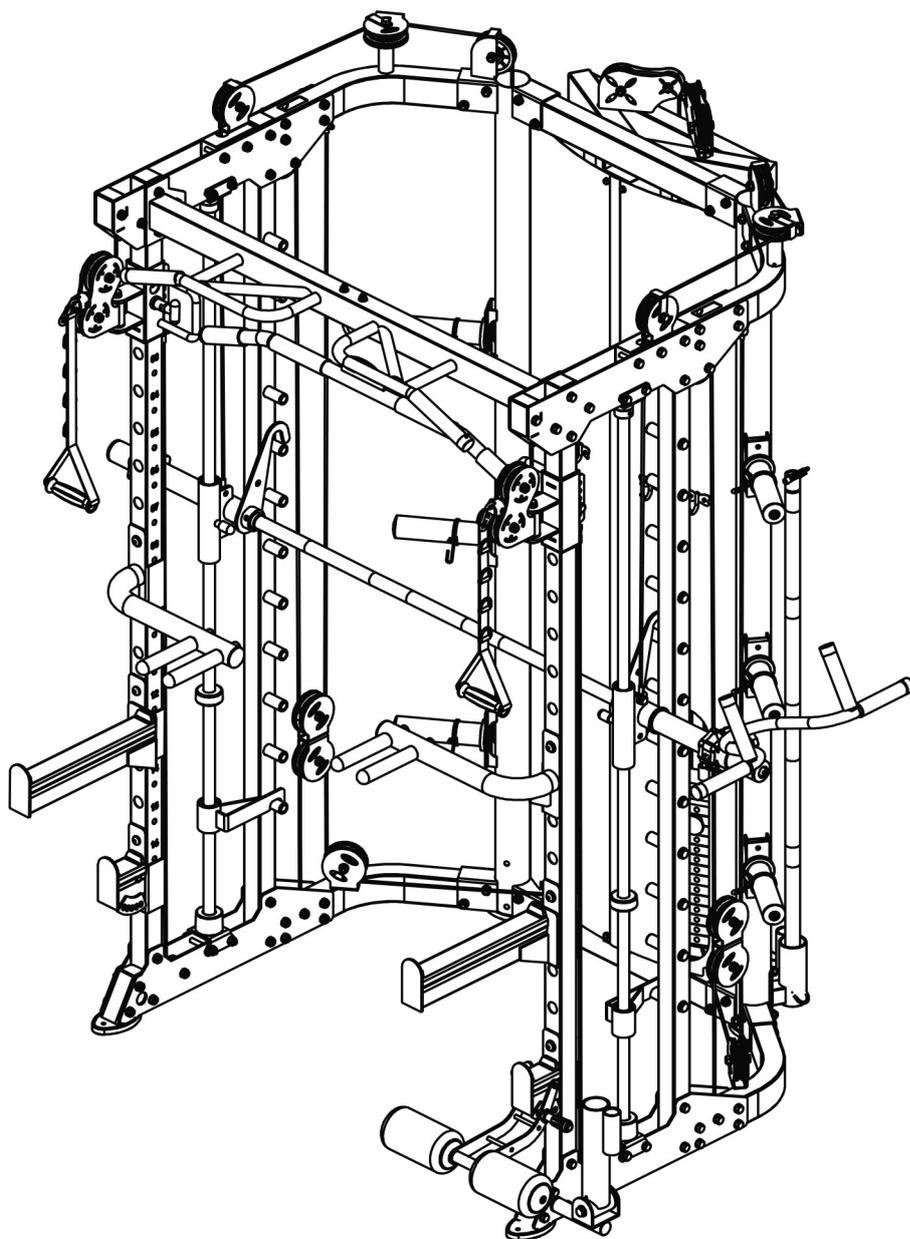


# TAURUS®

## Notice de montage et mode d'emploi



~ 210 Min.



400 kg

Lo 148 | La 201 | H 224

FSTFMS35.01.02

N° d'article TF-MS35

**Taurus MS35 Pro**



# Table des matières

<b>1</b>	<b>INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>	<b>8</b>
1.1	Notes techniques	8
1.2	Sécurité personnelle	9
1.3	Emplacement	10
<b>2</b>	<b>MONTAGE</b>	<b>11</b>
2.1	Instructions générales	11
2.2	Contenu de la livraison	12
2.3	Montage	25
2.4	Accessoires en option:	46
2.4.1	Contenu de la livraison - Presse à jambes	46
2.4.2	Montage - Presse à jambes	46
2.4.3	Contenu dans la livraison - Bras de Jammer	47
2.4.4	Montage - Bras de Jammer	49
<b>3</b>	<b>CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT</b>	<b>51</b>
3.1	Instructions générales	51
3.1.1	Tenue d'entraînement	51
3.1.2	Échauffement et étirement	51
3.1.3	Prise de médicaments	52
3.1.4	Groupes musculaires sollicités	52
3.1.5	Fréquence d'entraînement	52
3.2	Journal d'entraînement	54
<b>4</b>	<b>STOCKAGE ET TRANSPORT</b>	<b>55</b>
4.1	Instructions générales	55
<b>5</b>	<b>DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE</b>	<b>55</b>
5.1	Instructions générales	55
5.3	Défauts et diagnostic des pannes	56
5.2	Calendrier d'entretien et de maintenance	56
<b>6</b>	<b>ÉLIMINATION</b>	<b>57</b>
<b>7</b>	<b>ACCESSOIRES RECOMMANDÉS</b>	<b>58</b>
<b>8</b>	<b>COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE</b>	<b>59</b>
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	59
8.2	Liste des pièces - Station de musculation	60

8.3	Vue éclatée - Station de musculation	63
8.4	Liste des pièces - Bras de Jammer	64
8.5	Vue éclatée - Bras de Jammer	64
<b>9</b>	<b>GARANTIE</b>	<b>65</b>
<b>10</b>	<b>CONTACT</b>	<b>67</b>

### **Chère cliente, cher client,**

Nous vous remercions d'avoir opté pour un appareil d'entraînement de qualité de la marque TAURUS®. Taurus propose des appareils de sport et de fitness haut de gamme conçus pour une utilisation à domicile ou destinés à équiper les salles de gym et les établissements commerciaux. Les appareils de fitness de Taurus poursuivent l'objectif premier des sportifs, celui d'atteindre un niveau de performance maximal ! Les appareils sont ainsi développés en étroite concertation avec des sportifs et des experts en sciences du sport. Les sportifs sont en effet les mieux placés pour juger de la perfection d'un appareil de fitness.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site [www.fitshop.com/taurus](http://www.fitshop.com/taurus).

#### **Utilisation conforme**

L'appareil doit être utilisé uniquement aux fins auxquelles il est destiné.

L'appareil convient à la fois pour une utilisation à domicile et pour une utilisation semi-professionnelle (par ex. hôpitaux, clubs, hôtels, écoles etc.). L'appareil n'est pas adapté à une application commerciale ou professionnelle (par ex. salle de gym).

### **MENTIONS LÉGALES**

Fitshop GmbH  
N°1 du fitness à domicile en Europe

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Deutschland

Directeur :  
Christian Grau  
Sebastian Campmann  
Bernhard Schenkel  
N° de registre de commerce HRB 1000 SL  
Tribunal d'instance de Flensburg  
N°d'identification de TVA : DE813211547

### **EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ**

© TAURUS est une marque déposée de la société Fitshop GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation écrite de Fitshop est interdite.

Le produit et le manuel peuvent faire l'objet de modifications. Les données techniques sont sujettes à changement sans préavis.

# **FITSHOP**

Europe's No.1 for Home Fitness

## À PROPOS DE CE MODE D'EMPLOI

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi dans son intégralité avant le montage de l'appareil et sa première utilisation. Le présent mode d'emploi est là pour vous aider à monter rapidement l'appareil et à le manipuler en toute sécurité. Veillez impérativement à ce que tous les utilisateurs de l'appareil (notamment les enfants et les personnes présentant un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur) aient préalablement pris connaissance du présent mode d'emploi et de son contenu. En cas de doute, l'appareil doit être utilisé sous la surveillance d'une personne responsable.



En raison des modifications et mises à jour effectuées en continu sur les logiciels, il se peut que le mode d'emploi nécessite d'être adapté en conséquence. Si vous constatez des divergences pendant le montage ou l'utilisation de l'appareil, vous pouvez consulter le mode d'emploi dans la boutique en ligne. La version la plus récente y est toujours disponible.

Cet appareil a été conçu conformément aux dernières avancées en matière de sécurité. Il est protégé au mieux de toute source de danger susceptible de provoquer des blessures. Assurez-vous que l'appareil a bien été monté conformément aux instructions fournies et que toutes les pièces de l'appareil sont correctement fixées. Si nécessaire, remédiez aux défauts éventuels en vous reportant au mode d'emploi.

Les appareils doivent être classés en fonction de leur précision et de leur utilisation. Les catégories de précision ne sont applicables qu'aux appareils qui affichent des données d'entraînement.

### Catégorie de précision

Catégorie A: précision élevée.

Catégorie B: précision moyenne.

Catégorie C: faible précision.

Les catégories d'utilisation définissent le cadre dans lequel l'appareil peut être utilisé.

### Catégorie d'utilisation

**Catégorie S (studio):** utilisation professionnelle et/ou commerciale.

Ces appareils sont destinés à être utilisés dans les salles de sport d'établissements tels que les salles de sport, les établissements scolaires, les hôtels, les clubs et les studios dont l'accès et la surveillance sont réglementés par le propriétaire (personne qui assume la responsabilité légale).

**Catégorie H (home):** utilisation dans le cadre privé.

Utilisation à domicile. Ces appareils sont destinés à être utilisés dans le cadre privé à domicile, où l'accès à l'appareil est réglementé par le propriétaire (personne assumant la responsabilité légale).

Veillez respecter scrupuleusement les consignes de sécurité et de maintenance indiquées. Toute autre utilisation peut causer des blessures, endommager l'appareil et provoquer des accidents dont le fabricant et le distributeur ne peuvent assumer aucune responsabilité.

Lors de votre lecture, vous serez amené à rencontrer les notes de sécurité suivantes :

► **ATTENTION**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des dommages matériels.

⚠ **PRUDENCE**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures légères !

⚠ **AVERTISSEMENT**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures graves, voire mortelles !

⚠ **DANGER**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures très graves, voire mortelles !

ⓘ **REMARQUE**

Vous trouverez ici d'autres informations utiles.

Conservez soigneusement ce mode d'emploi de sorte qu'il soit accessible pour toute information sur les travaux de maintenance et les commandes de pièces de rechanges.

## 1.1 Notes techniques

### Poids et dimensions :

Dimensions de l'emballage (L x l x h) et poids :

Boîte 1	221 cm x 96 cm x 38 cm	239 kg
Boîte 2 (2x)	28 cm x 20 cm x 12 cm	19 kg
Boîte 3 (6x)	28 cm x 20 cm x 12 cm	24,5 kg

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	424 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) :	400 kg
Dimensions d'installation (L x l x h) :	148 cm x 202 cm x 220 cm

Poids utilisateur maximal (chin-up):	150 kg
Charge maximale de la barre d'haltères :	200 kg
Poids utilisateur maximal (bras de jammer):	100 kg par pièce

### Câbles et poulies :

Matériau :	acier
Revêtement :	nylon
Nombre de câbles :	3
Longueur des câbles :	274,5 cm, 409,5 cm, 717,7 cm
Épaisseur des câbles :	2,5 cm chacun
Diamètre des poulies :	9,5 cm

### Bloc de poids :

Nombre	2
Poids total :	90 kg chacun
Nombre de poids :	20 par bloc

Catégorie d'utilisation :	S
---------------------------	---

## 1.2 Sécurité personnelle

### **DANGER**

- + Avant la première utilisation de l'appareil, nous vous recommandons de demander l'avis d'un médecin afin qu'il juge de la possibilité ou non de vous entraîner avec cet appareil. Ces dispositions sont particulièrement applicables aux personnes qui ont une prédisposition génétique à l'hypertension ou aux maladies cardiaques, sont âgées de plus de 45 ans, fument, présentent un taux de cholestérol élevé, sont en surpoids et/ou n'ont pas pratiqué régulièrement de sport au cours de l'année passée. Si vous prenez un traitement médicamenteux susceptible de générer des troubles du rythme cardiaque, l'avis d'un médecin est impératif.
- + Nous vous rappelons qu'un entraînement excessif peut sérieusement compromettre votre santé. Veuillez noter également que les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Dès que vous percevez des sensations de faiblesse, de nausée, de vertiges, de douleurs, d'essoufflement ou d'autres symptômes anormaux, interrompez votre entraînement et consultez votre médecin en cas d'urgence.
- + Le propriétaire doit transmettre tous les avertissements et instructions aux utilisateurs.

### **AVERTISSEMENT**

- + Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par les enfants de moins de 14 ans.
- + Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
- + Les personnes handicapées doivent bénéficier d'une autorisation médicale et rester sous étroite surveillance lors de l'utilisation de tout appareil d'entraînement.
- + L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
- + Maintenez éloignés les mains, les pieds et autres parties du corps ainsi que les cheveux, vêtements, bijoux et autres objets des pièces mobiles.
- + Évitez de porter des vêtements amples ou volants pendant l'entraînement. Préférez une tenue de sport adaptée. Portez des chaussures de sport adaptées, de préférence avec des semelles en caoutchouc ou autre matériau antidérapant. Évitez de porter des chaussures à talon, avec semelles en cuir, à clous ou à crampons. Ne vous entraînez jamais pieds nus.
- + Commencez chaque entraînement par une phase d'échauffement et terminez par une phase de récupération.
- + L'utilisation de l'appareil comme support lors d'exercices d'étirement ou la fixation de bandes de résistance, de sangles de suspension ou d'autres accessoires sur l'appareil peut entraîner des blessures.

### **PRUDENCE**

- + Si vous devez brancher votre appareil avec un câble d'alimentation sur le secteur, veillez à disposer le câble de manière à ce que personne ne risque de trébucher.
- + Durant l'entraînement, assurez-vous que personne ne se trouve dans la zone de mouvement de l'appareil.
- + Veuillez tenir compte que si les dispositifs de réglage dépassent de l'appareil, ils peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.
- + Les poids à charge réglable doivent rester dans le champ de vision de l'utilisateur tout au long de l'exercice afin d'éviter tout danger pour les tiers.

### **ATTENTION**

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.

## 1.3 Emplacement



### AVERTISSEMENT

- + Évitez de placer l'appareil dans un passage principal ou sur une échappée.



### PRUDENCE

- + Choisissez le lieu d'installation afin de disposer de suffisamment d'espace autour de l'appareil afin de pouvoir circuler autour de celui-ci.
- + Assurez-vous que la salle d'entraînement soit correctement aérée pendant l'entraînement et qu'elle ne soit pas exposée aux courants d'air.
- + Choisissez l'emplacement de manière à disposer d'un espace libre suffisant (zone de sécurité) à l'avant, à l'arrière et sur les côtés de l'appareil.
- + Veuillez laisser au moins 0,6 m d'espace en plus de la zone nécessaire à l'utilisation de l'appareil.
- + L'appareil doit se trouver sur une surface plane, résistante et solide.
- + Si votre appareil doit être monté au mur/au plafond, veillez à utiliser le matériel de fixation approprié afin d'éviter tout risque d'endommagement et/ou de blessures. Le partenaire contractuel décline toute responsabilité à cet égard.



### ATTENTION

- + L'appareil doit être utilisé uniquement dans un local suffisamment aéré et sec (température ambiante entre 10°C et 35°C). L'utilisation de l'appareil est interdite en plein air ou dans des locaux présentant un taux d'humidité élevé (plus de 70 %) tels que les piscines.
- + Utiliser un tapis de protection pour ne pas endommager les sols de qualité supérieure (parquet, stratifié, lièges, tapis) par des marques de pression ou des taches de transpiration et pour compenser les légères inégalités du sol.
- + Pour la classe d'utilisation S, l'appareil ne peut être utilisé que dans des zones où l'accès, la surveillance et le contrôle sont spécialement réglementés par le propriétaire.

### 2.1 Instructions générales



#### **DANGER**

- + Ne laissez pas les outils ainsi que les matériaux d'emballage, comme les films de protection, sans surveillance : ils représentent un danger pour les enfants (risque d'étouffement). Tenez les enfants éloignés de l'appareil pendant le montage.



#### **AVERTISSEMENT**

- + Respectez les consignes apposées sur l'appareil pour réduire les risques de blessures.



#### **PRUDENCE**

- + Pendant l'assemblage, veillez à disposer d'un espace suffisant pour vous déplacer tout autour de l'appareil.
- + L'assemblage de l'appareil doit être effectué par au moins deux adultes. En cas de doute, demandez l'aide supplémentaire d'une tierce personne ayant de bonnes connaissances techniques.



#### **ATTENTION**

- + Pour éviter tout endommagement de l'appareil et du sol, procédez au montage de l'appareil sur un tapis de sol ou sur le carton d'emballage.



#### **REMARQUE**

- + Pour faciliter le montage, des vis et des écrous peuvent être prémontés.
- + Assemblez l'appareil si possible sur l'emplacement qui lui est réservé.

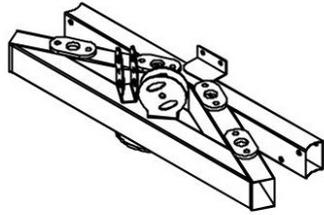
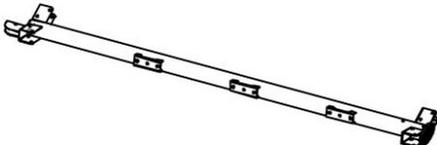
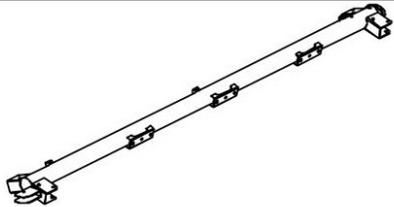
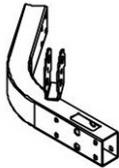
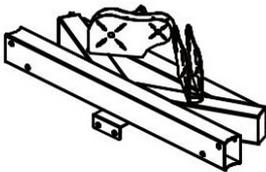
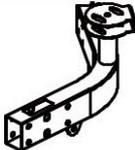
## 2.2 Contenu de la livraison

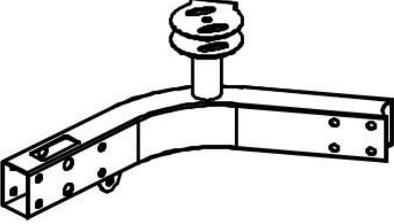
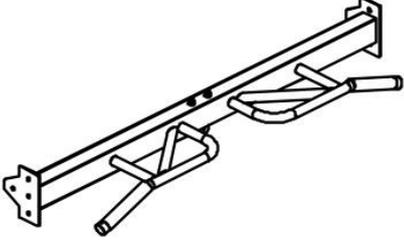
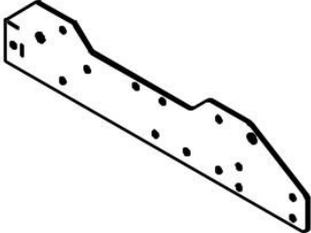
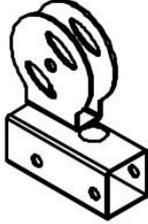
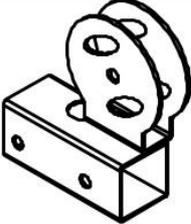
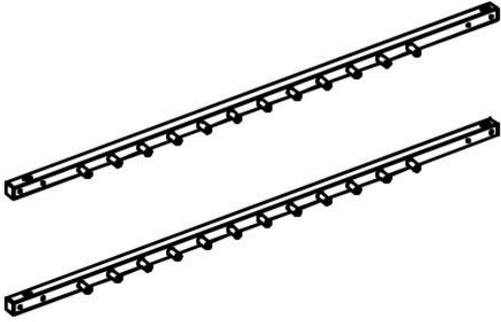
L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.

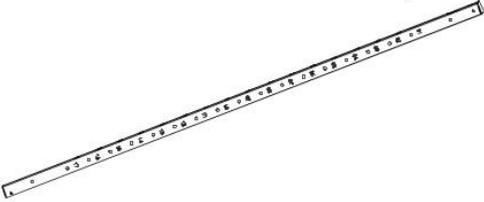
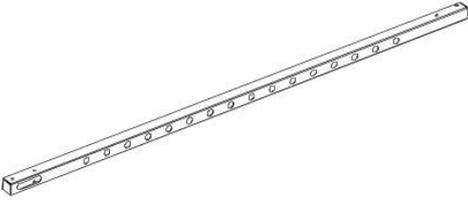
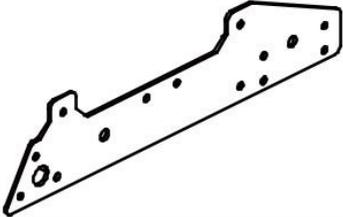
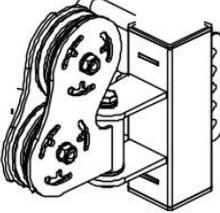
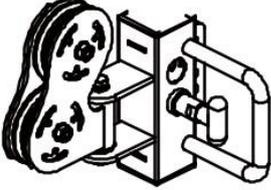


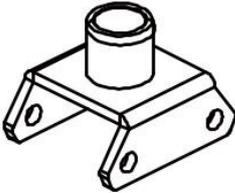
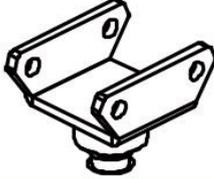
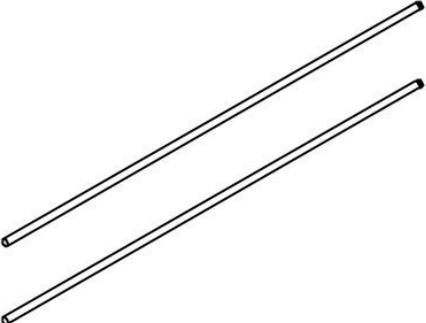
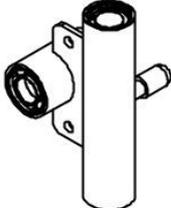
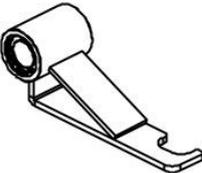
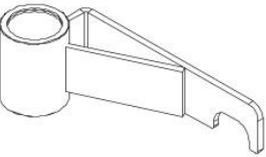
### PRUDENCE

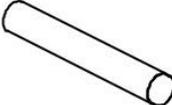
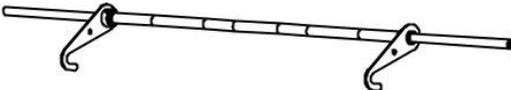
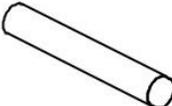
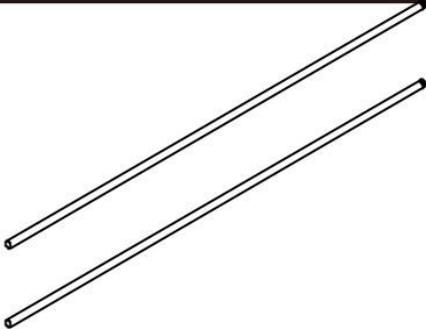
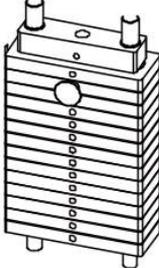
Si le contenu de la livraison est incomplet ou si des pièces sont endommagées, ne montez pas l'appareil.

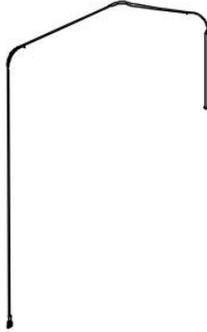
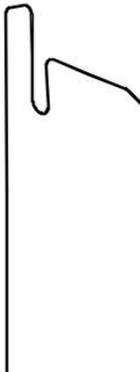
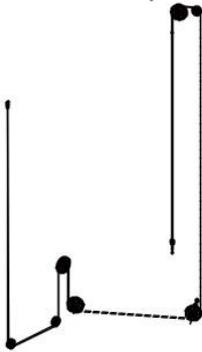
N°	Nom	Nbre	
1	Cadre de liaison	1	
2	Cadre d'appui gauche	1	
3	Cadre d'appui droit	1	
4	Élément de cadre gauche	1	
5	Élément de cadre droit	1	
6	Cadre de liaison supérieur	1	
7	Élément de cadre droit	1	

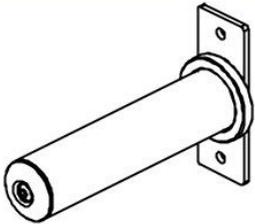
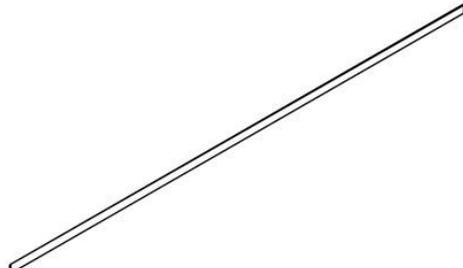
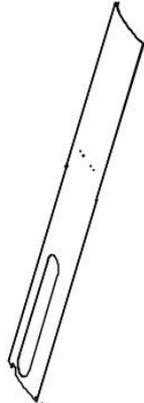
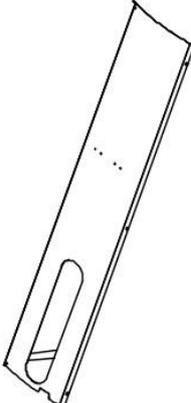
N°	Nom	Nbre	
8	Élément de cadre gauche	1	
12	Barre de traction	1	
13	Plaque supérieure	4	
14	Cadre de poulie de renvoi	1	
15	Cadre de poulie de renvoi	1	
16	Cadre d'appui	2	

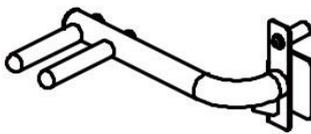
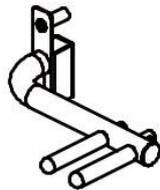
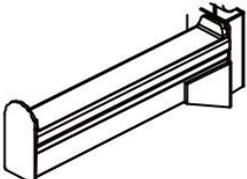
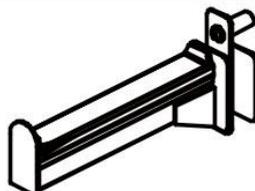
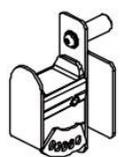
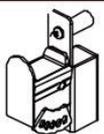
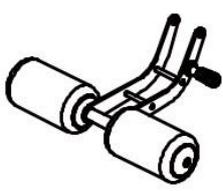
N°	Nom	Nbre	
17	Cadre d'appui droit	1	
18	Cadre d'appui gauche	1	
19	Plaque inférieure	4	
20	Cadre de poulie de renvoi droit	1	
21	Cadre de poulie de renvoi gauche	1	
22	Caches de protection	2	
23	Embouts	2	

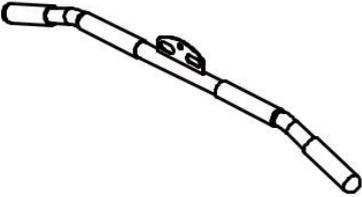
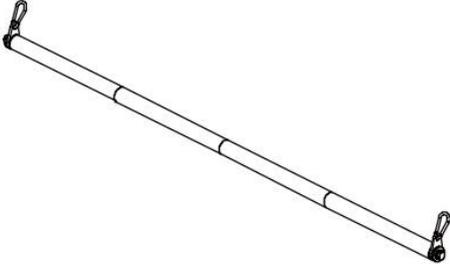
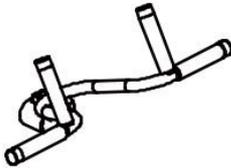
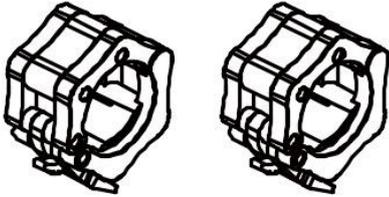
N°	Nom	Nbre	
25	Éléments de cadre	2	
26	Éléments de cadre	2	
27	Barre de guidage	2	
28	Douille de fermeture	2	
29	Manchon coulissant	2	
31	Crochet de sûreté	1	
32	Crochet de sûreté	1	

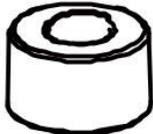
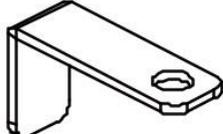
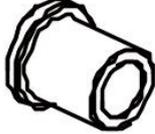
N°	Nom	Nbre	
35	Capuchon	2	
36	Anneau tampon	2	
37	Tube	2	
41	Barre d'haltère longue	1	
42	Tube intérieur	2	
45	Barres de guidage	4	
46	Plaque de renfort	4	
47	Bloc de poids	2	

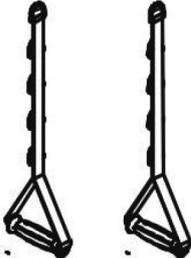
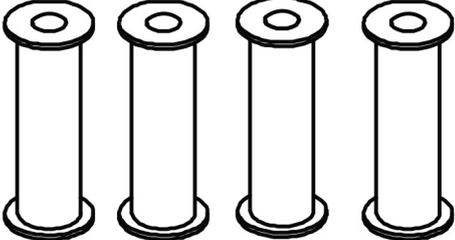
N° INC.	Nom PART NAME	Nbre QTY.	
49	Câble	2	
55	Poids	2	
56	Câble	2	
57	Support de poulie de renvoi	2	
60	Câble	2	

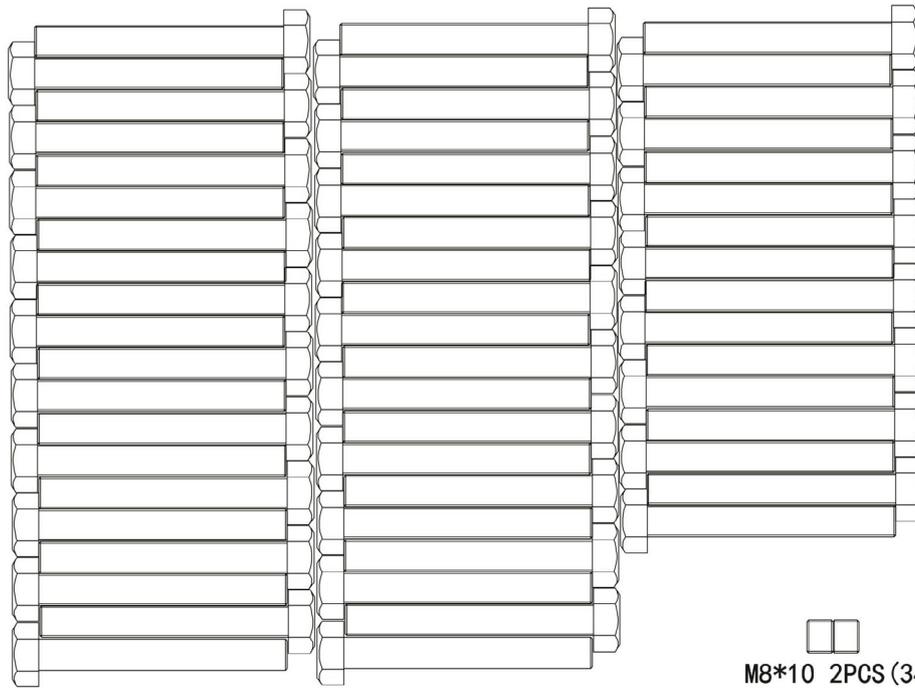
N°	Nom	Nbre	
61	Support	6	
62	Languette de raccordement	1	
63	Revêtement gauche	1	
64	Revêtement droit	1	
72	Entraîneur de tronc	1	

N°	Nom	Nbre	
74	Support de barre de traction latissimus	1	
77	Station à dips côté gauche	1	
78	Station à dips côté droit	1	
79	Support d'haltères	1	
80	Support d'haltères	1	
81	Support pour haltères courts	1	
82	Support pour haltères courts	1	
83	Fléchisseur de jambes	1	

N°	Nom	Nbre	
84	Barre de traction latissimus	1	
85	Barre de rameur		
87	Core Trainer	1	
88	Broche	1	
89	Fermeture pour haltères	2	
90	Tige de sélection	2	

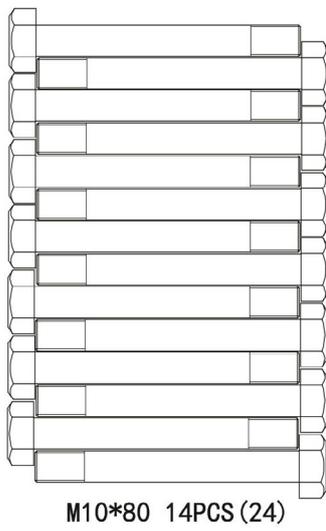
N°	Nom	Nbre	
30	Amortisseur en caoutchouc	2	
43	Amortisseur en caoutchouc	2	
44	Amortisseur en caoutchouc	2	
91	Goupille de réglage	2	
50	Galet de renvoi 95 mm	20	
51	Pièce de guidage	6	
58	Entretoise	16	
59	Galet de renvoi 50 mm	6	

N°	Nom	Nombre	
67	Crochet	4	
73	Douilles	2	
86	Poignées	2	
92	Entretoise	4	

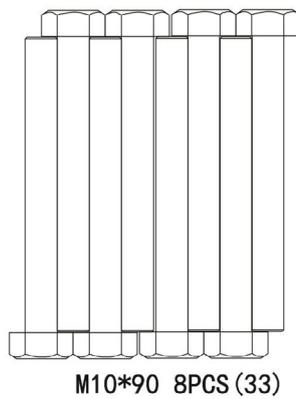


M10\*75 54PCS (9)

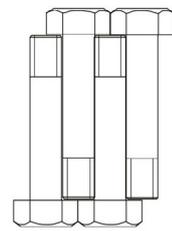
M8\*10 2PCS (34)



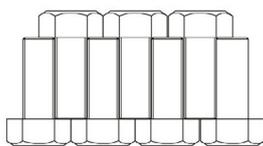
M10\*80 14PCS (24)



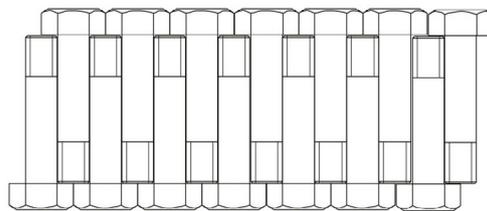
M10\*90 8PCS (33)



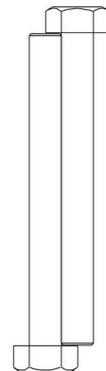
M10\*50 4PCS (53)



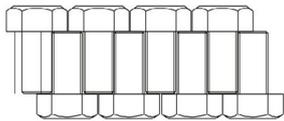
M10\*25 7PCS (54)



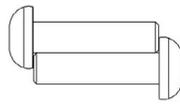
M10\*45 14PCS (52)



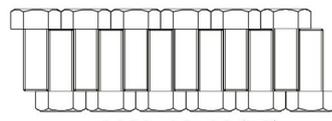
M10\*95 2PCS (76)



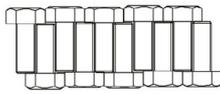
M10\*20 8PCS (48)



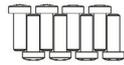
M12\*40 2PCS (38)



M8\*20 12PCS (70)



M6\*16 10PCS (65)



M4\*8 8PCS (68)



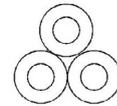
Φ 6 10PCS (66)



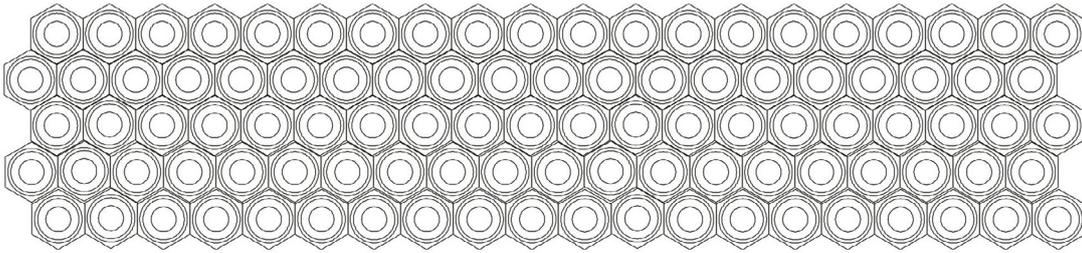
Φ 12 2PCS (40)



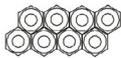
Φ 12 2PCS (39)



Φ 8 12PCS (71)



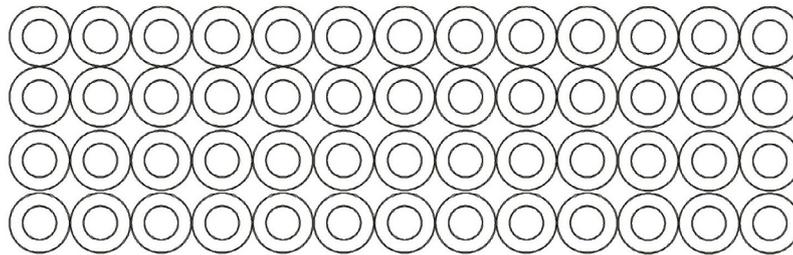
M10 100PCS (10)



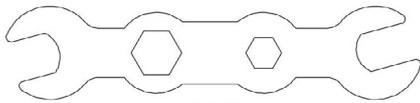
M4 8PCS (69)



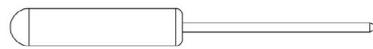
Φ 25\*Φ 10.5\*T2.0  
1PCS (75)



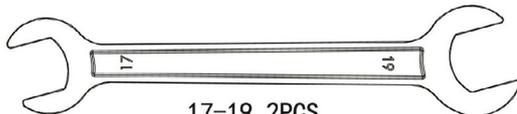
Φ 10 210PCS (11)



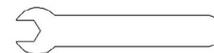
1PCS



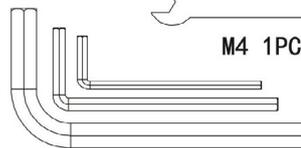
1PCS



17-19 2PCS



M4 1PCS



3、4、8MM 1PCS

## 2.3 Montage

Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

### ❗ REMARQUE

- + Vissez d'abord toutes les pièces sans les serrer et vérifiez qu'elles sont correctement ajustées. Lorsque vous y serez invité, serrez les vis à l'aide de l'outil correspondant.
- + Ne serrez pas les vis et les boulons trop fort, au risque de les endommager.
- + Si vous avez des difficultés à reconnaître les graphiques, nous vous recommandons de consulter depuis votre terminal (smartphone, tablette ou PC) le mode d'emploi disponible au format PDF dans la boutique en ligne. Vous aurez ainsi la possibilité d'effectuer des zooms. Assurez vous que le programme Adobe Acrobat Reader est installé sur votre terminal pour pouvoir ouvrir le fichier.

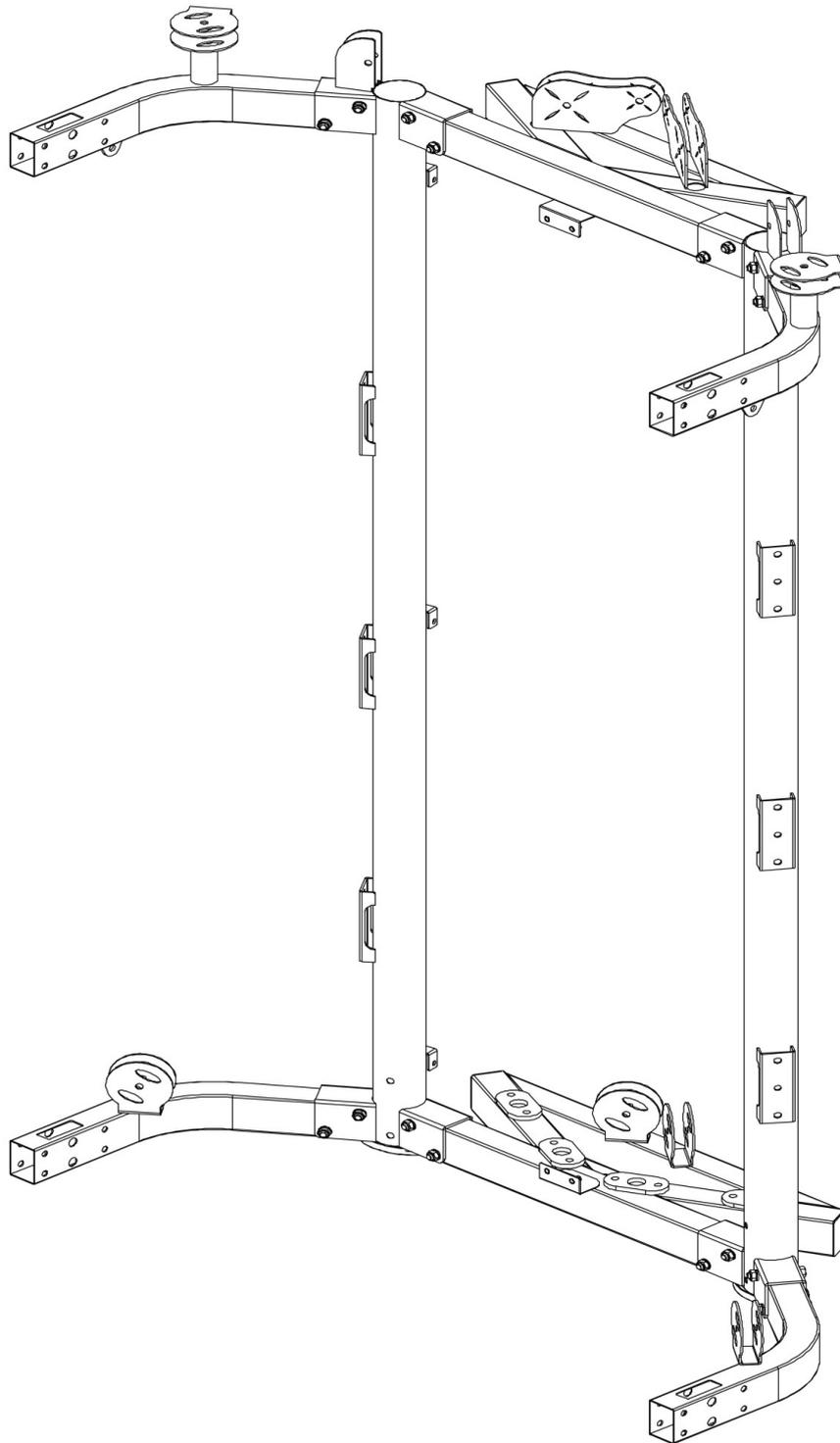
### Étape 1 :

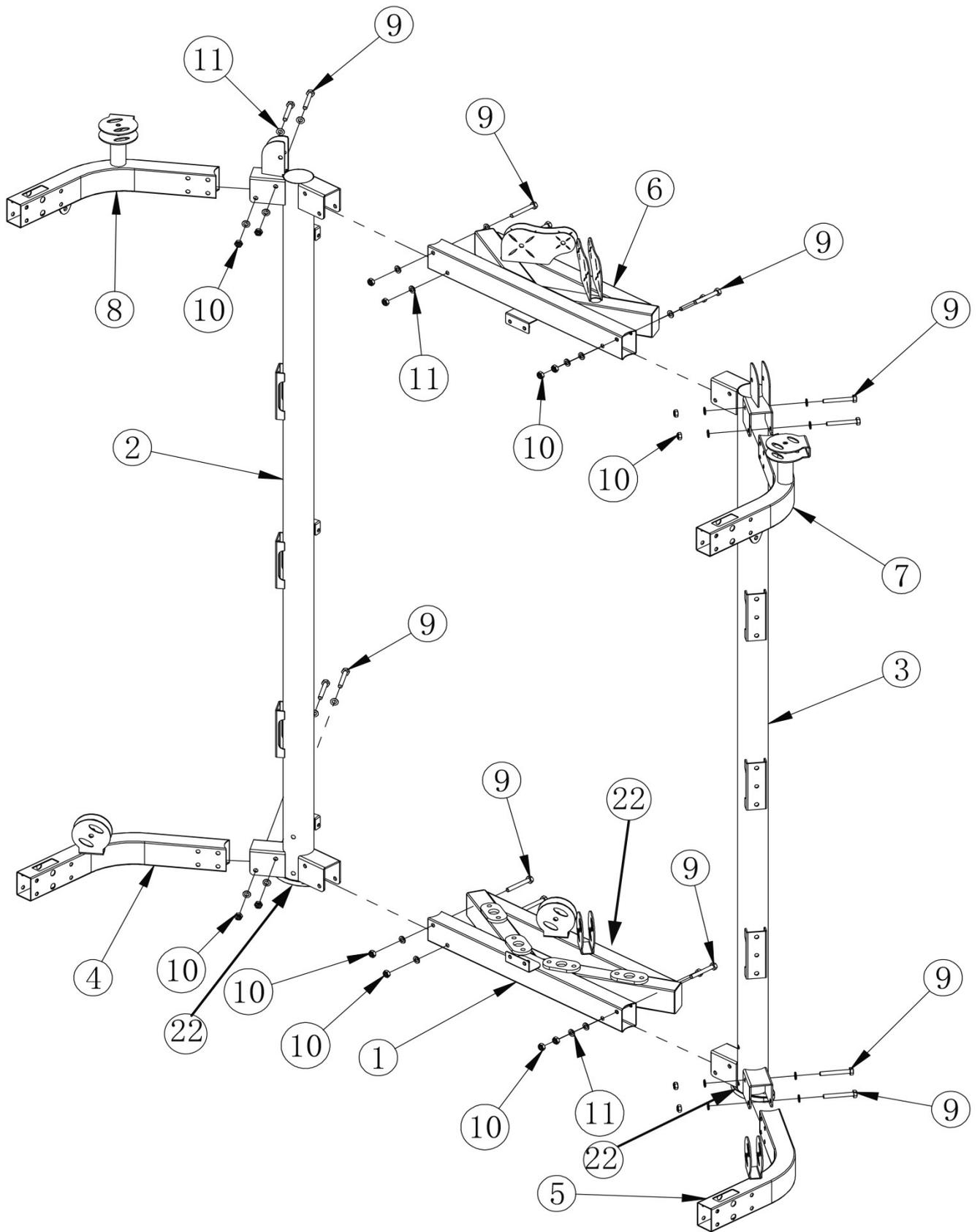
1. Fixez l'élément de cadre gauche (4) sur le cadre d'appui gauche (2) avec deux vis six pans (9), quatre rondelles (11) et deux contre-écrous (10).
2. Fixez l'élément de cadre droit (5) sur le cadre d'appui droit (3) avec deux vis six pans (9), quatre rondelles (11) et deux contre-écrous (10).

### ❗ REMARQUE

Avant de passer à l'étape suivante, positionnez les deux caches de protection (22) sur le dessous des deux cadres d'appui (2 & 3) et du cadre de liaison (1).

3. Fixez le cadre de liaison inférieur (1) au cadre d'appui gauche (2) et au cadre d'appui droit (3) avec quatre vis six pans (9), quatre rondelles (11) et quatre écrous de sûreté (10).
4. Fixez le cadre de liaison supérieur (6) au cadre d'appui gauche (2) et au cadre d'appui droit (3) avec quatre vis six pans (9), quatre rondelles (11) et quatre écrous de sûreté (10).
5. Fixez l'élément de cadre gauche (8) sur le cadre d'appui gauche (2) avec deux vis six pans (9), quatre rondelles (11) et deux contre-écrous (10).
6. Fixez l'élément de cadre droit (7) sur le cadre d'appui droit (3) avec deux vis six pans (9), quatre rondelles (11) et deux contre-écrous (10).
7. Serrez toutes les vis et tous les écrous avant de passer à l'étape suivante.





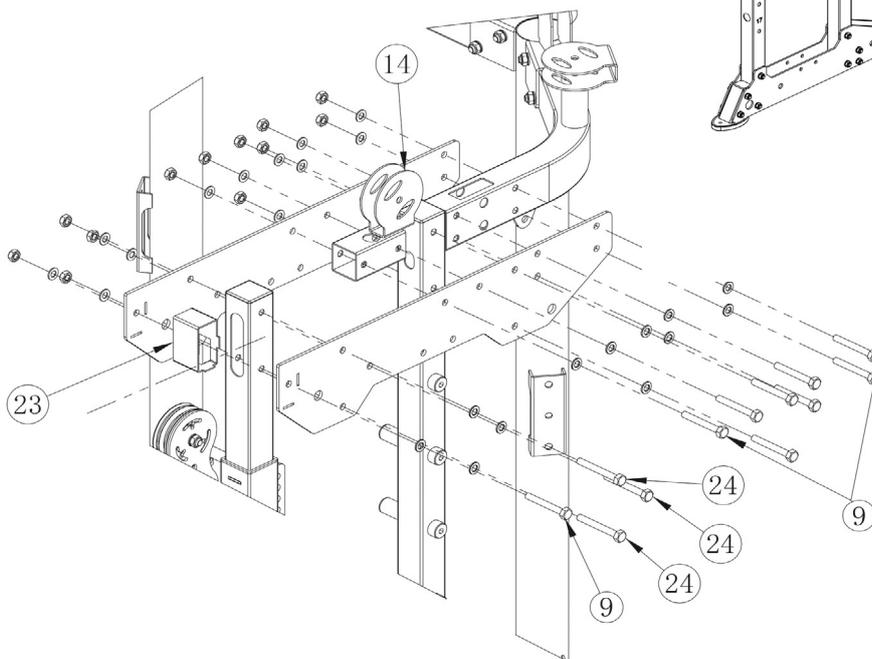
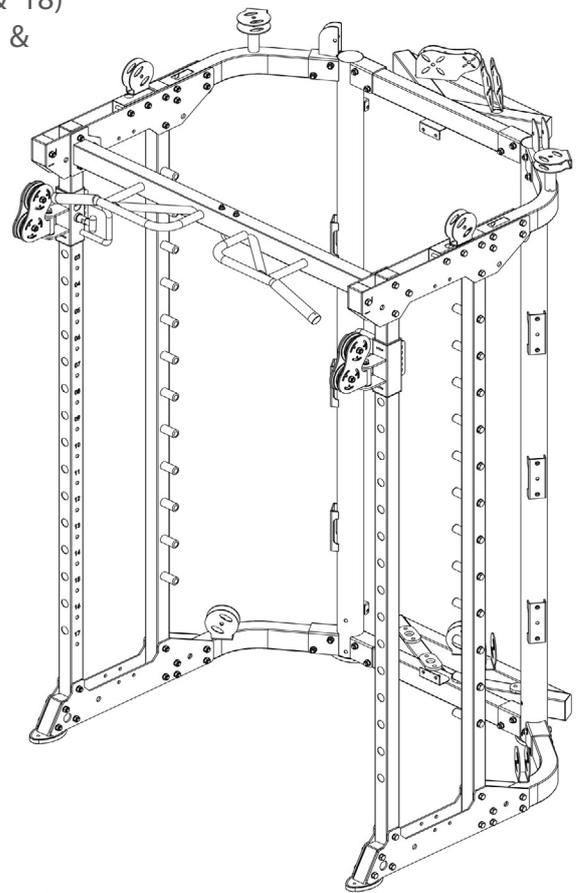
## Étape 2 :

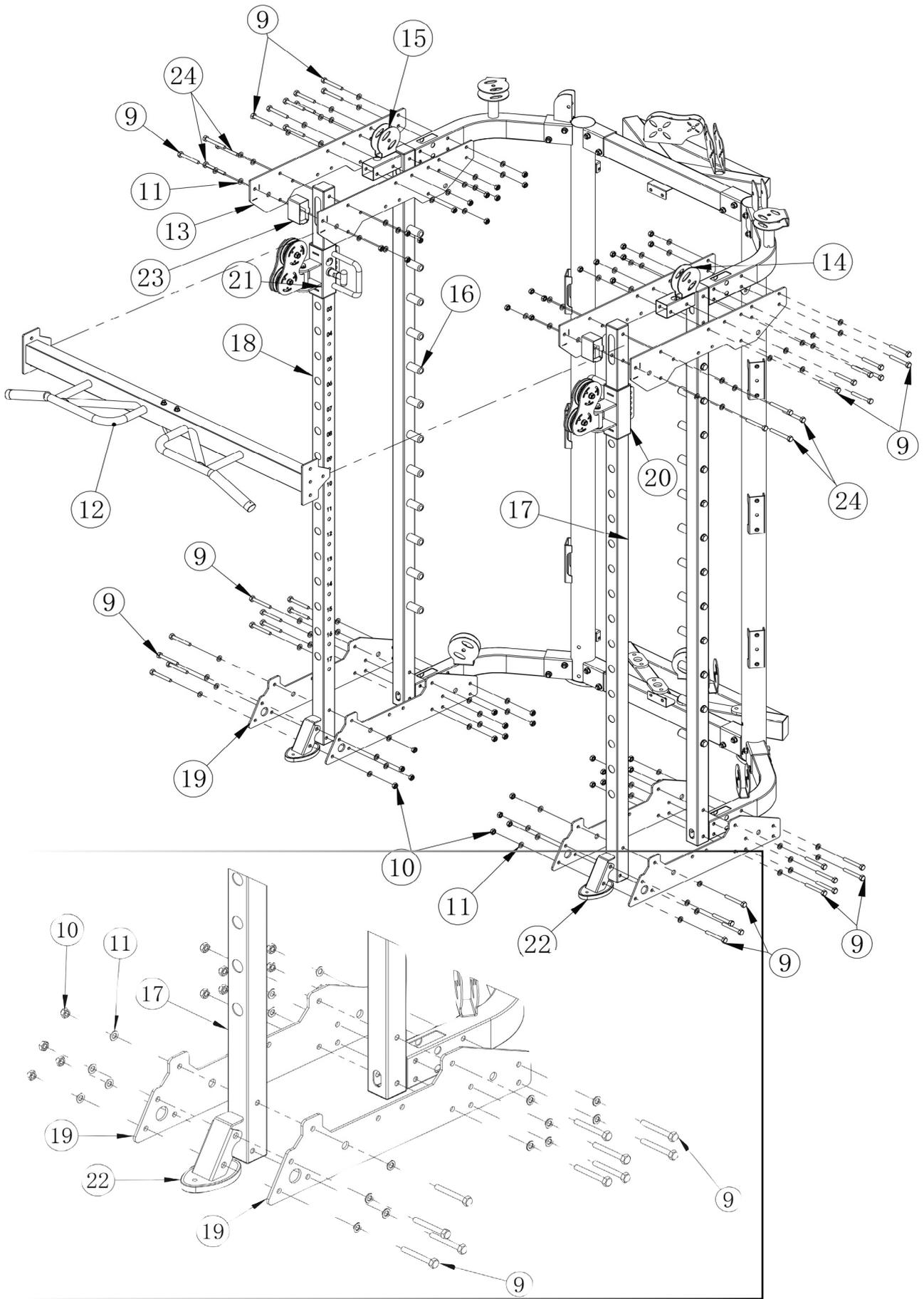
1. Faites coulisser le cadre de poulie de renvoi gauche (21) sur le cadre d'appui gauche (18).
2. Poussez le cadre de poulie de renvoi droit (20) sur le cadre d'appui droit (17).
3. Fixez les deux cadre d'appui (16) sur les deux éléments de cadre inférieurs (4 & 5) et sur les éléments de cadre supérieurs (7 & 8) conjointement avec les quatre plaques (19) à l'aide de sept vis six pans (9), 14 rondelles (11) et sept écrous (10).
4. Fixez les cadres de poulie de renvoi gauche et droit (14 & 15) entre les plaques supérieures (13) au niveau des cadres d'appui correspondants (16) avec respectivement deux vis six pans (9), quatre rondelles (11) et deux écrous (10).

### **REMARQUE**

Avant de passer à l'étape suivante, positionnez les deux caches de protection (22) sur le dessous des deux cadres d'appui (17 & 18).

5. Fixez les cadres d'appui gauche et droit (17 & 18) entre les plaques supérieures et inférieures (13 & 19) avec respectivement quatre vis six pans (9), huit rondelles (11) et quatre écrous (10).
6. Fixez les embouts (23) gauche et droit entre les plaques supérieures (13) au niveau des cadres d'appui (17 & 18) avec respectivement deux vis six pans (9), quatre rondelles (11) et quatre écrous (10).
7. Fixez la barre de traction (12) sur les deux plaques supérieures (13) au niveau des cadres d'appui (17 & 18) avec respectivement trois vis six pans (24), six rondelles (11) et trois écrous (10).
8. Serrez les vis et les écrous.



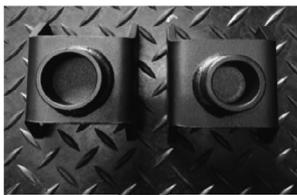


### Étape 3 :

1. Fixez les deux éléments de cadre (25) côté gauche et côté droit sur les plaques inférieures (19) avec respectivement deux vis six pans (33), quatre rondelles (11) et deux écrous (10).
2. Fixez les deux éléments de cadre (25) côté gauche et côté droit sur les plaques supérieures (13) avec respectivement deux vis six pans (33), quatre rondelles (11) et deux écrous (10).
3. Amenez les pièces suivantes sur la barre de guidage (27) dans l'ordre correspondant 30, 31/32, 43, 29 et 28.
4. Insérez les barres de guidage (27) dans les éléments de cadre (25 & 26) et fixez-les aux deux éléments de cadre (26) avec une vis (34).
5. Faites passer la barre d'haltères longue (41) à travers les pièces suivantes dans l'ordre 29, 36, 42, 37 et fixez l'embout (35) avec une vis six pans (38), une rondelle (39) et une rondelle (40).
6. Fixez la fermeture pour haltère (89) sur la barre d'haltères longue.
7. Répétez les étapes 5 et 6 de l'autre côté.
8. Serrez les vis et les écrous.



Montage :  
ordre



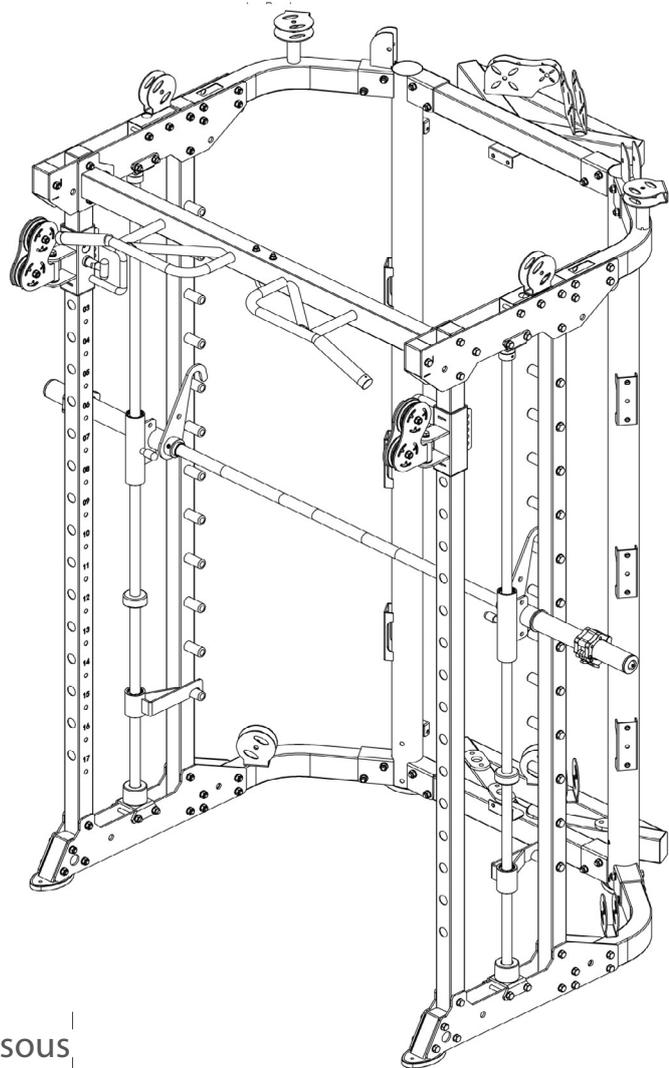
Dessus Dessous

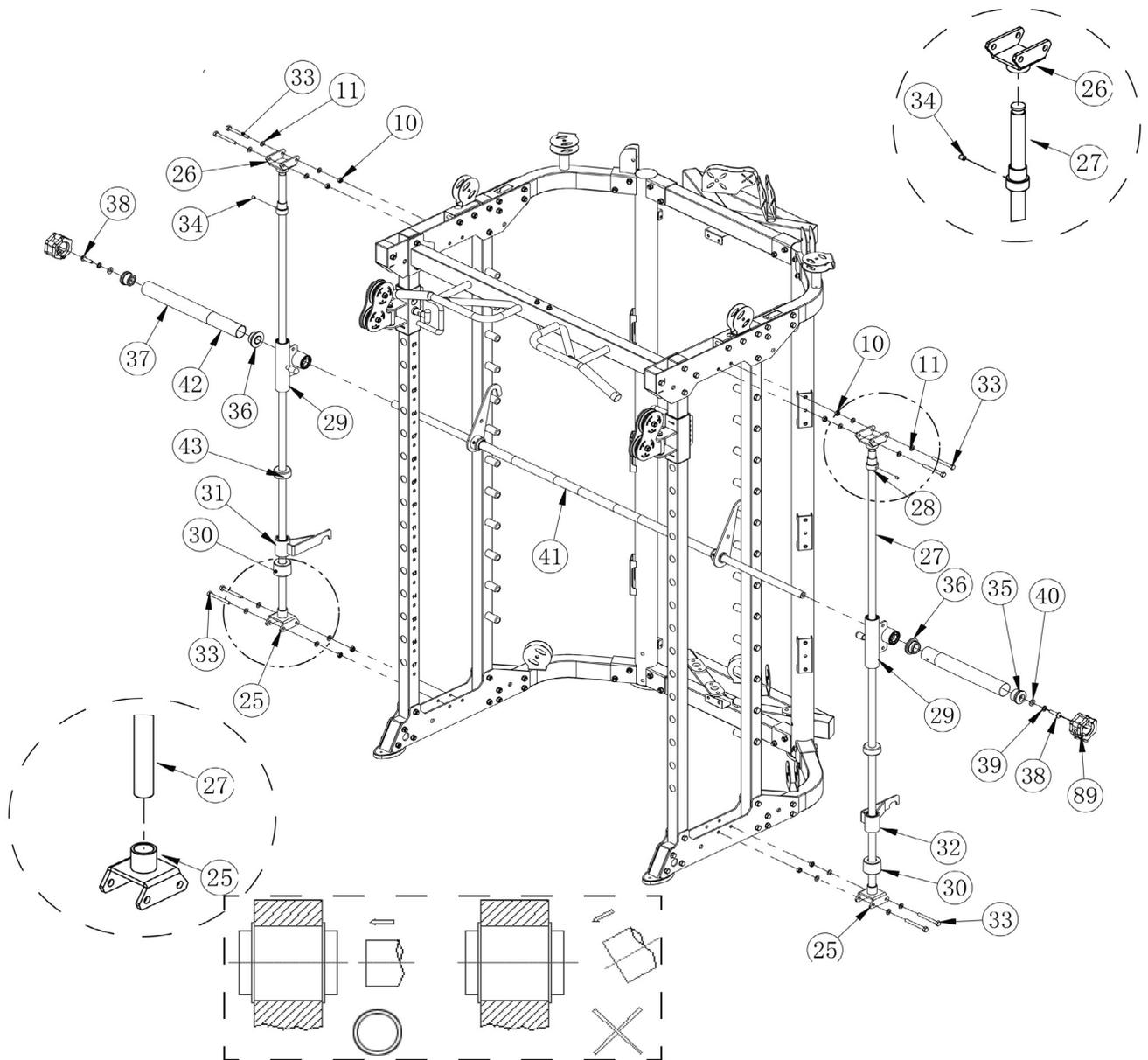


Dessus



Dessous





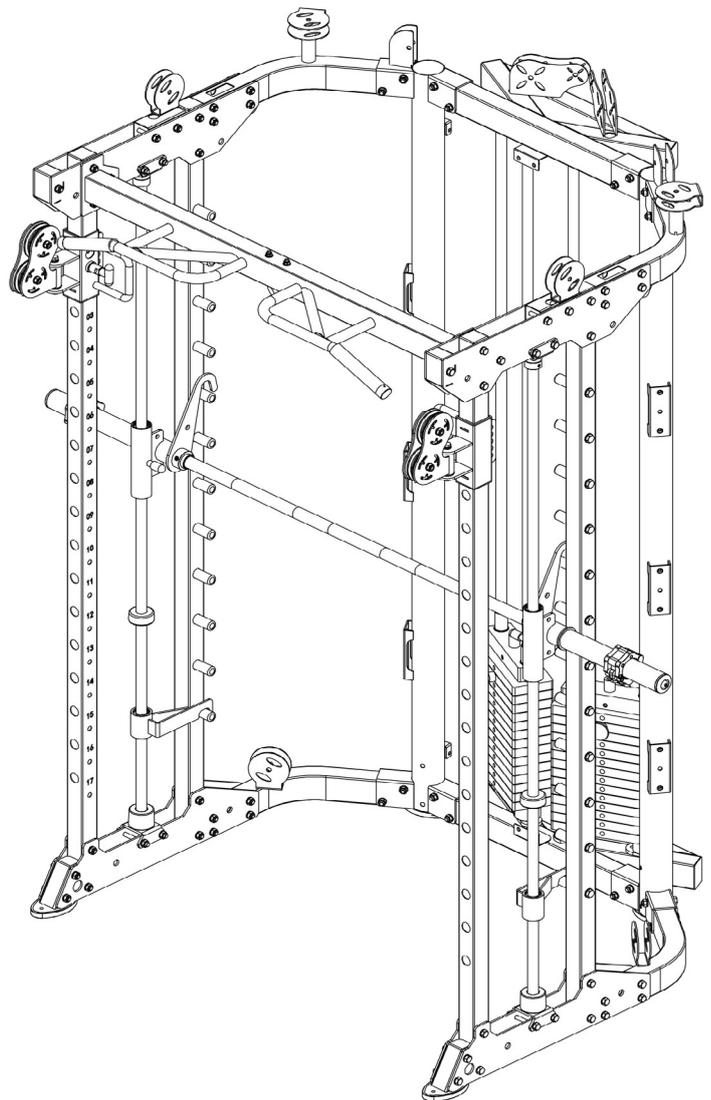
#### Étape 4:

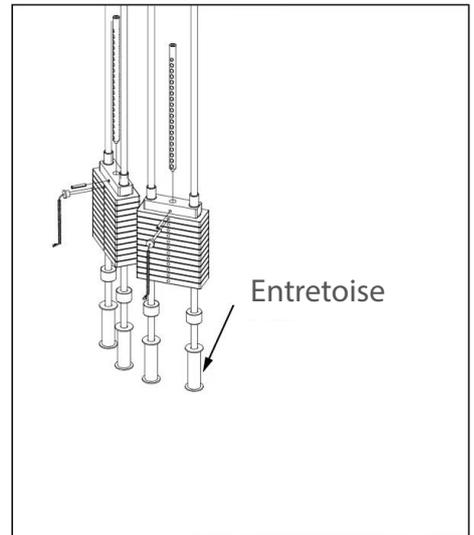
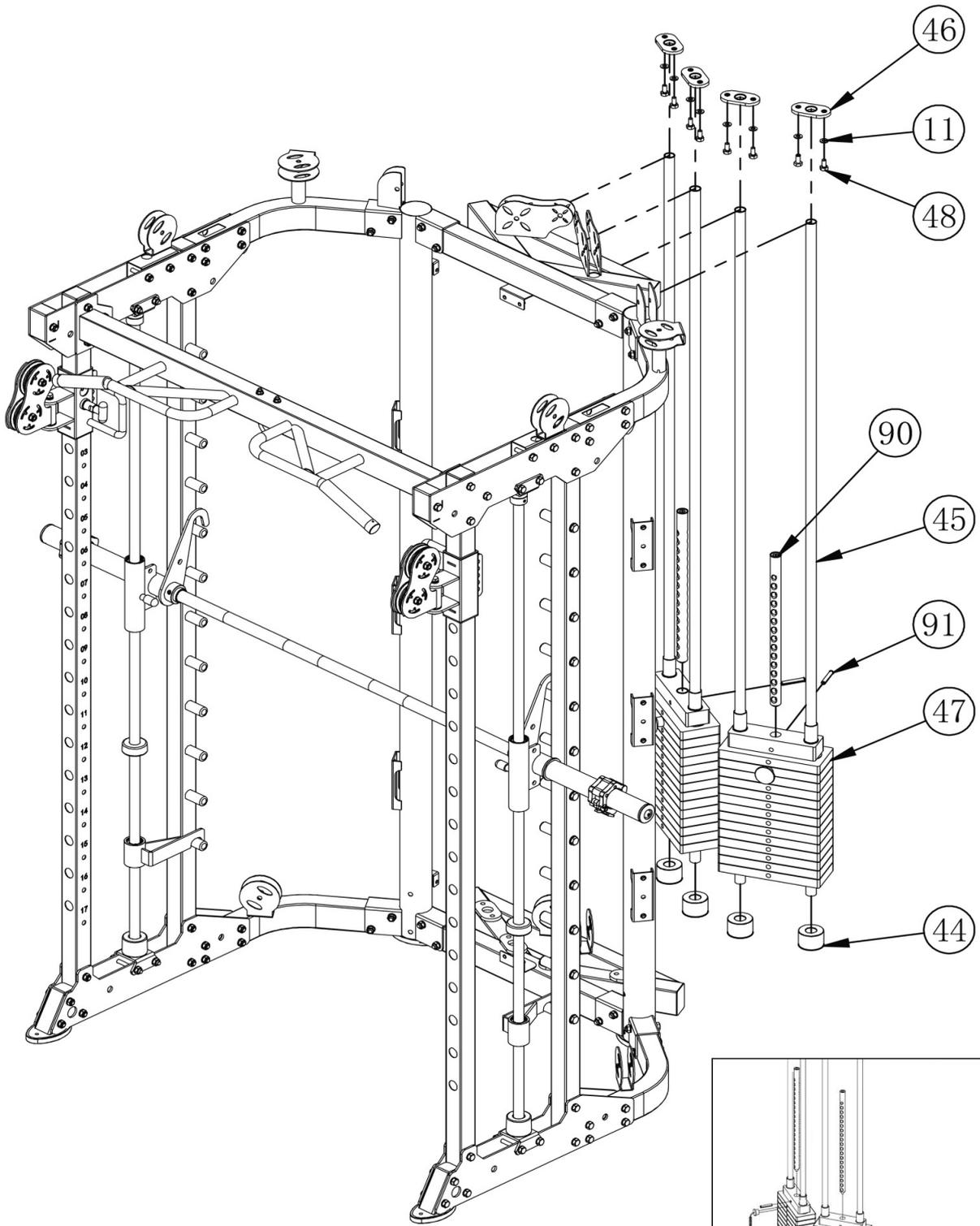
1. Insérez les barres de guidage (45) dans les logements du cadre de liaison (1).

**REMARQUE**

L'utilisation des entretoises est facultative. Si vous ne souhaitez utiliser que des poids de 60 kg, utilisez également les entretoises (92) et seulement 13 plaques de poids par bloc de poids.

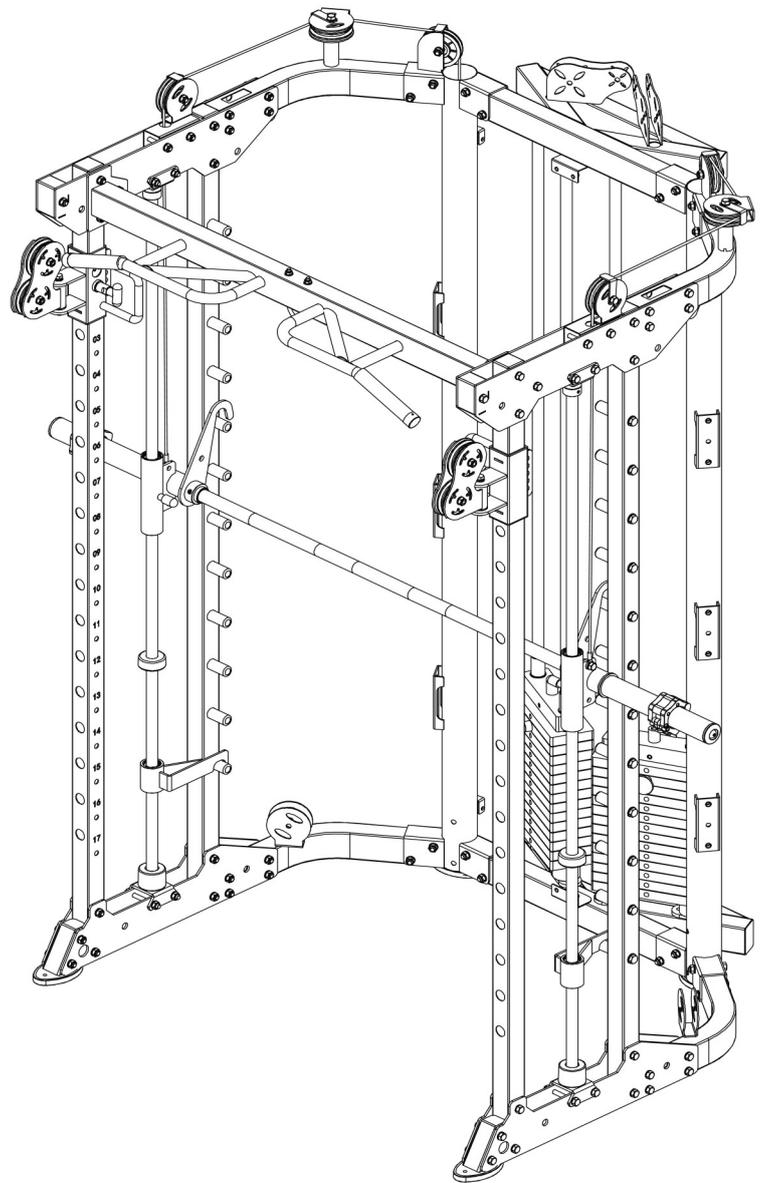
2. Emmanchez un amortisseur en caoutchouc (44) sur chacune des barres de guidage (45).
3. Emmanchez un à un les poids du bloc de poids (47) sur les barres de guidage (45).
4. Insérez la tige de sélection (90) dans le bloc de poids (47).
5. Insérez la goupille de réglage (91) dans le bloc de poids (47).
6. Fixez les barres de guidage (45) sur le cadre de liaison supérieur (6) avec respectivement une plaque de renfort (46), deux vis six pans (48) et deux rondelles (11).
7. Serrez les vis.

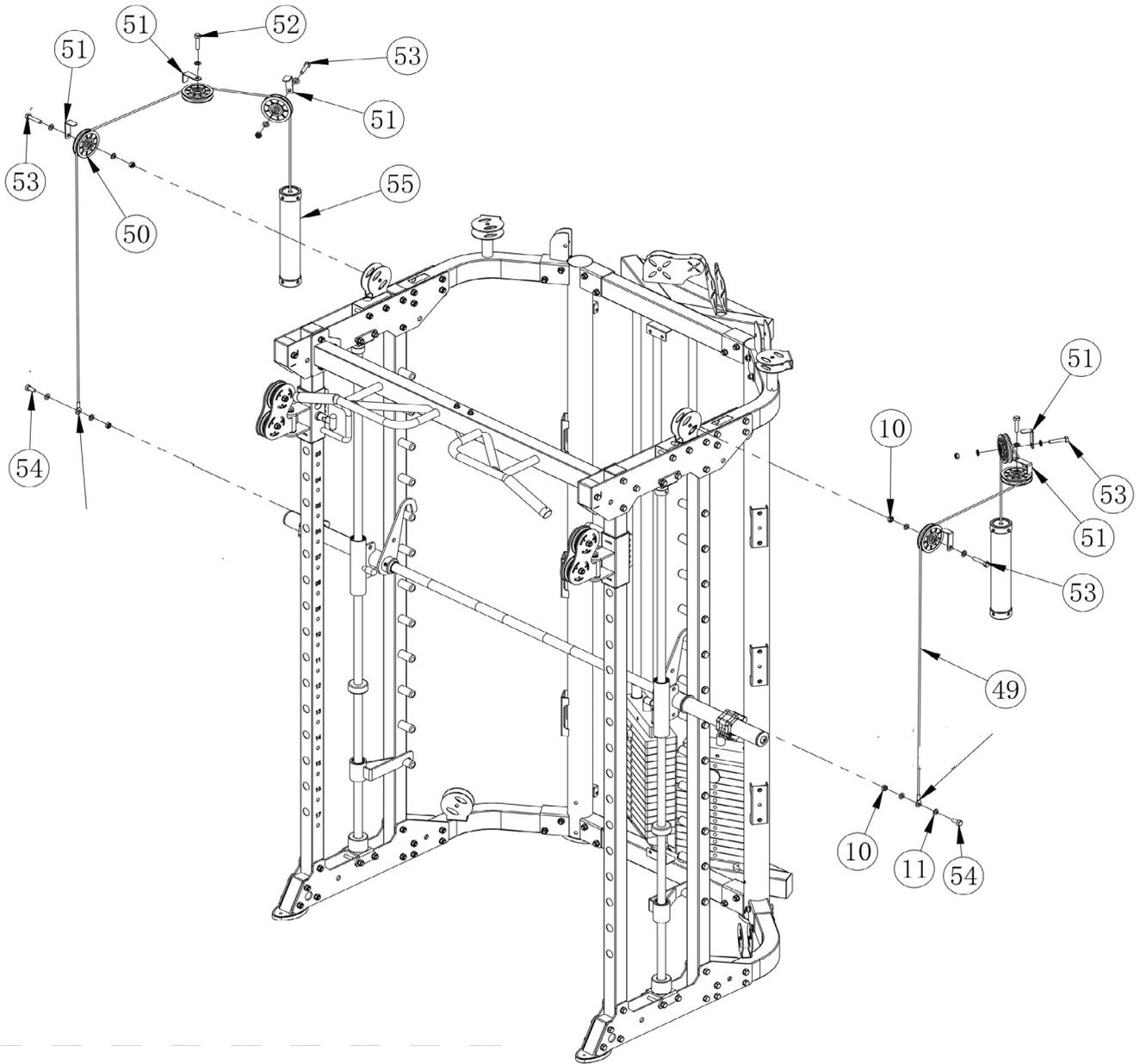




### Étape 5 :

1. Raccordez le câble (49) au poids (55) et faites-le glisser dans le logement du cadre d'appui (2).
2. Faites passer le câble (49) aux emplacements représentés et fixez les poulies de renvoi (50) aux supports correspondants.
3. Fixez la première poulie de renvoi (50) avec la pièce de guidage (51) sur le support de poulie de renvoi avec une vis (53), deux rondelles (11) et un écrou (10).
4. Fixez la deuxième poulie de renvoi (50) avec la pièce de guidage (51) sur le support de poulie de renvoi avec une vis (52), deux rondelles (11) et un écrou (10).
5. Fixez la troisième poulie de renvoi (50) avec la pièce de guidage (51) sur le support de poulie de renvoi avec une vis (53), deux rondelles (11) et un écrou (10).
6. Fixez le câble (49) sur la pièce (29) avec une vis (54), deux rondelles (11) et un écrou (10).
7. Répétez les étapes 1 à 6 de l'autre côté de la station de musculation.
8. Serrez les vis et les écrous.





## Étape 6 :

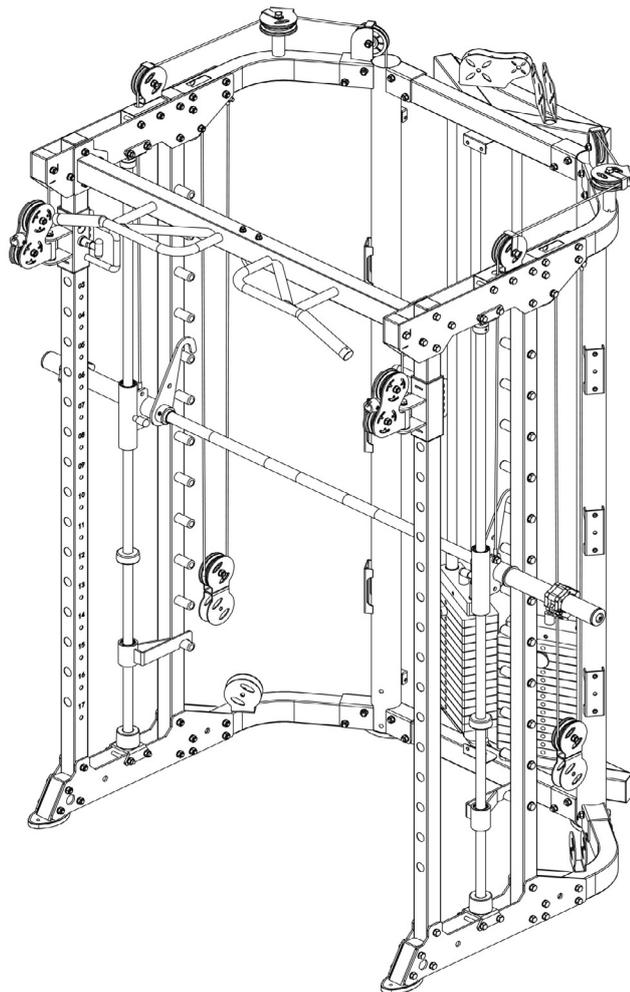
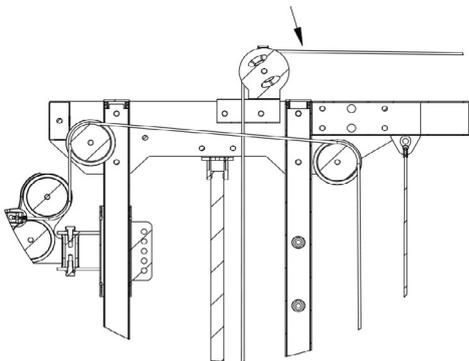
1. Fixez le câble (56) sur la plaque supérieure (13) avec une vis (54), deux rondelles (11) et un écrou (10).
2. Faites passer le câble (56) aux emplacements représentés et fixez les poulies de renvoi (50) aux supports correspondants.
3. Faites passer le câble (56) le long de la première poulie de renvoi (50) et fixez celle-ci sur le support de poulie (57) avec une vis (52), deux rondelles (11) et un écrou (10).

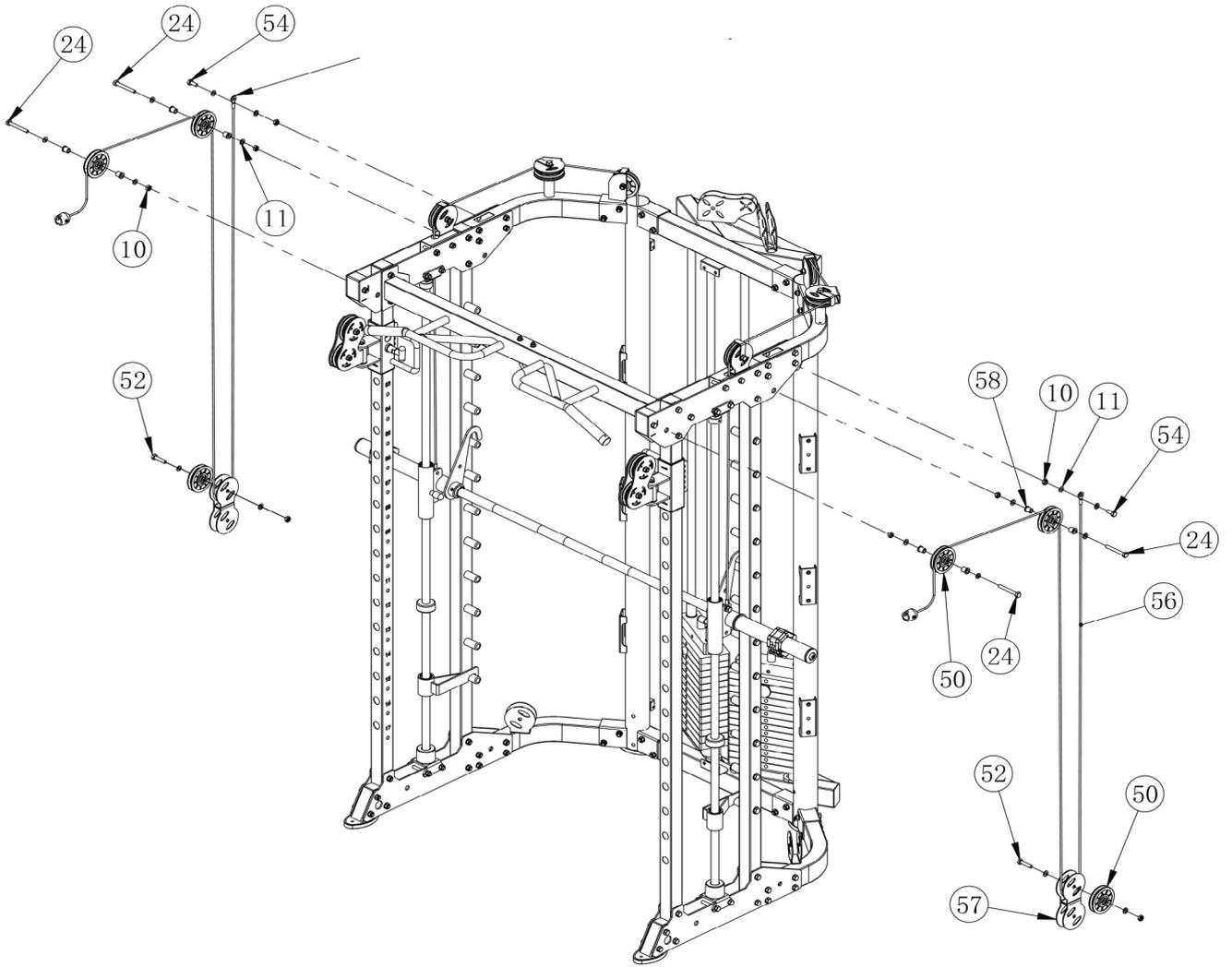
### ❗ REMARQUE

La poulie est encore suspendue en l'air.

4. Fixez la deuxième poulie de renvoi (50) en même temps que deux entretoises (58) sur le support de poulie de renvoi avec une vis (24), deux rondelles (11) et un écrou (10).
5. Fixez la troisième poulie de renvoi (50) en même temps que deux entretoises (58) sur le support de poulie de renvoi avec une vis (24), deux rondelles (11) et un écrou (10).
6. Répétez les étapes 1 à 5 de l'autre côté de la station de musculation.
7. Serrez les vis et les écrous.

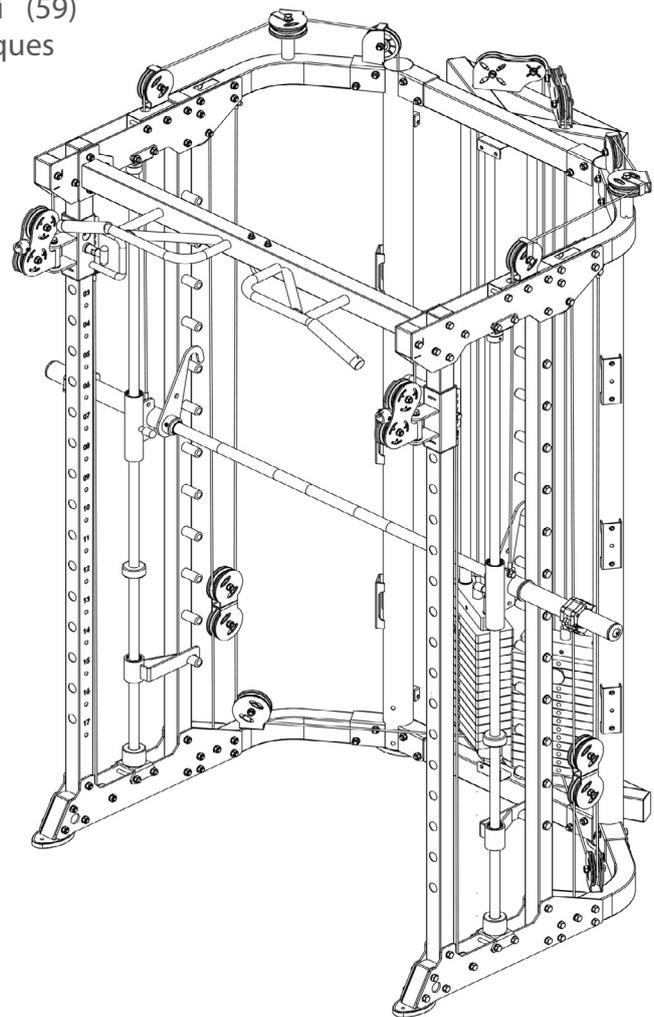
### Acheminement du câble

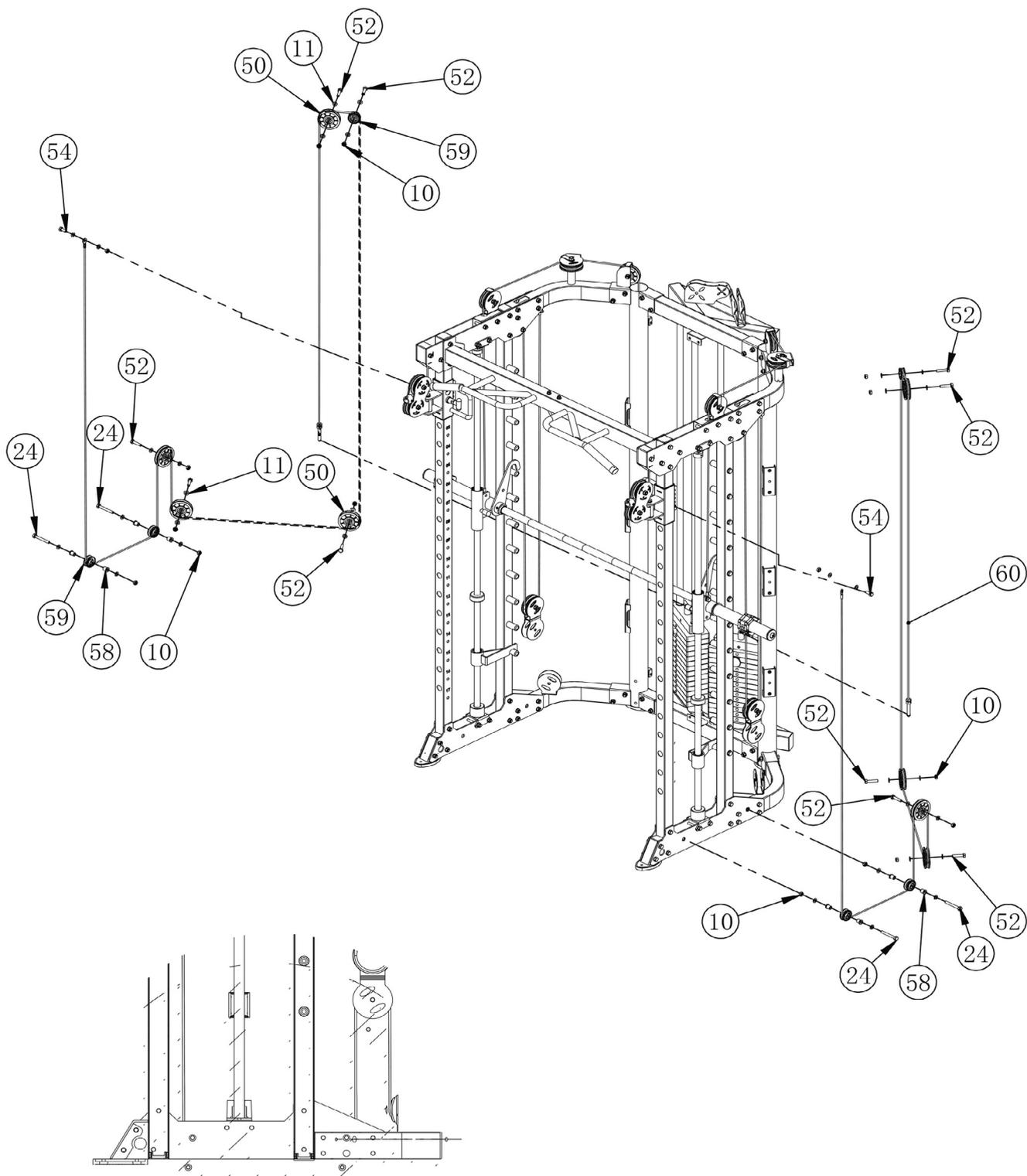




## Étape 7 :

1. Vissez l'extrémité fileté du câble (60) dans le logement du bloc de poids et faites passer le câble (60) vers le haut à travers le cadre de liaison.
2. Montez une poulie de renvoi (50) et une petite poulie de renvoi (59) dans le support de poulie de renvoi sur le cadre de liaison avec respectivement une vis (52), deux rondelles (11) et un écrou (10).
3. Faites passer le câble (60) au-dessus de la poulie de renvoi montée (50) et la petite poulie de renvoi (59) à travers le cadre de liaison vers le bas le long de l'arrière du bloc de poids.
4. Montez une poulie de renvoi (50) à l'arrière du cadre de liaison inférieur avec une vis (52), deux rondelles (11) et un écrou (10).
5. Faites passer le câble (60) sous la poulie de renvoi (50) montée et le long du bloc de poids vers l'avant.
6. Montez une poulie de renvoi (50) sur le support de poulie sur l'élément de cadre droit et dans le support de poulie en suspension libre avec une vis (52), deux rondelles (11) et un écrou (10).
7. Faites passer le câble (60) sous la poulie de renvoi (50) sur l'élément de cadre droit vers le haut, par-dessus la poulie de renvoi (50), à travers le support de poulie de renvoi en suspension libre.
8. Montez deux petites poulies de renvoi (59) avec deux entretoises (58) entre les plaques inférieures avec une vis (24), deux rondelles (11) et un écrou (10).
9. Faites passer le câble sous les petites poulies (59) à travers les plaques vers le haut et montez l'extrémité à œillet du câble (60) à l'arrière du cadre des poulies avec une vis (54), deux rondelles (11) et un écrou (10).
10. Répétez les étapes 1 à 9 de l'autre côté de la station de musculation.
11. Serrez les vis et les écrous.

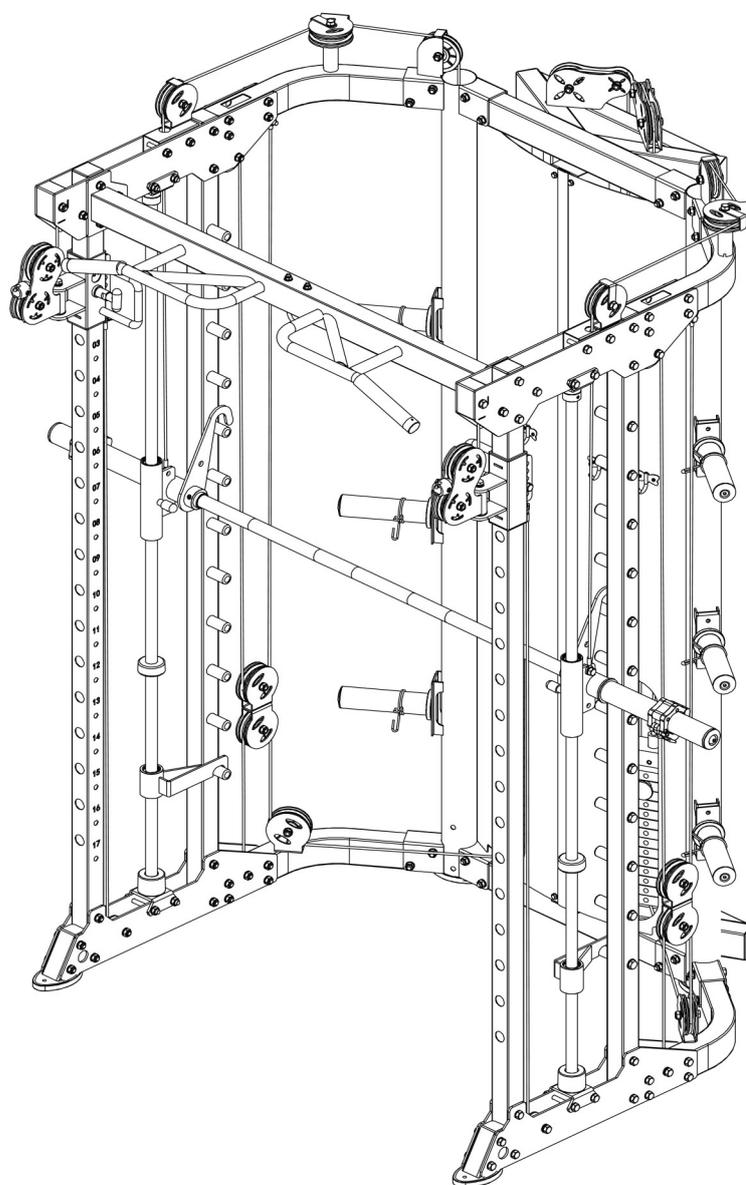


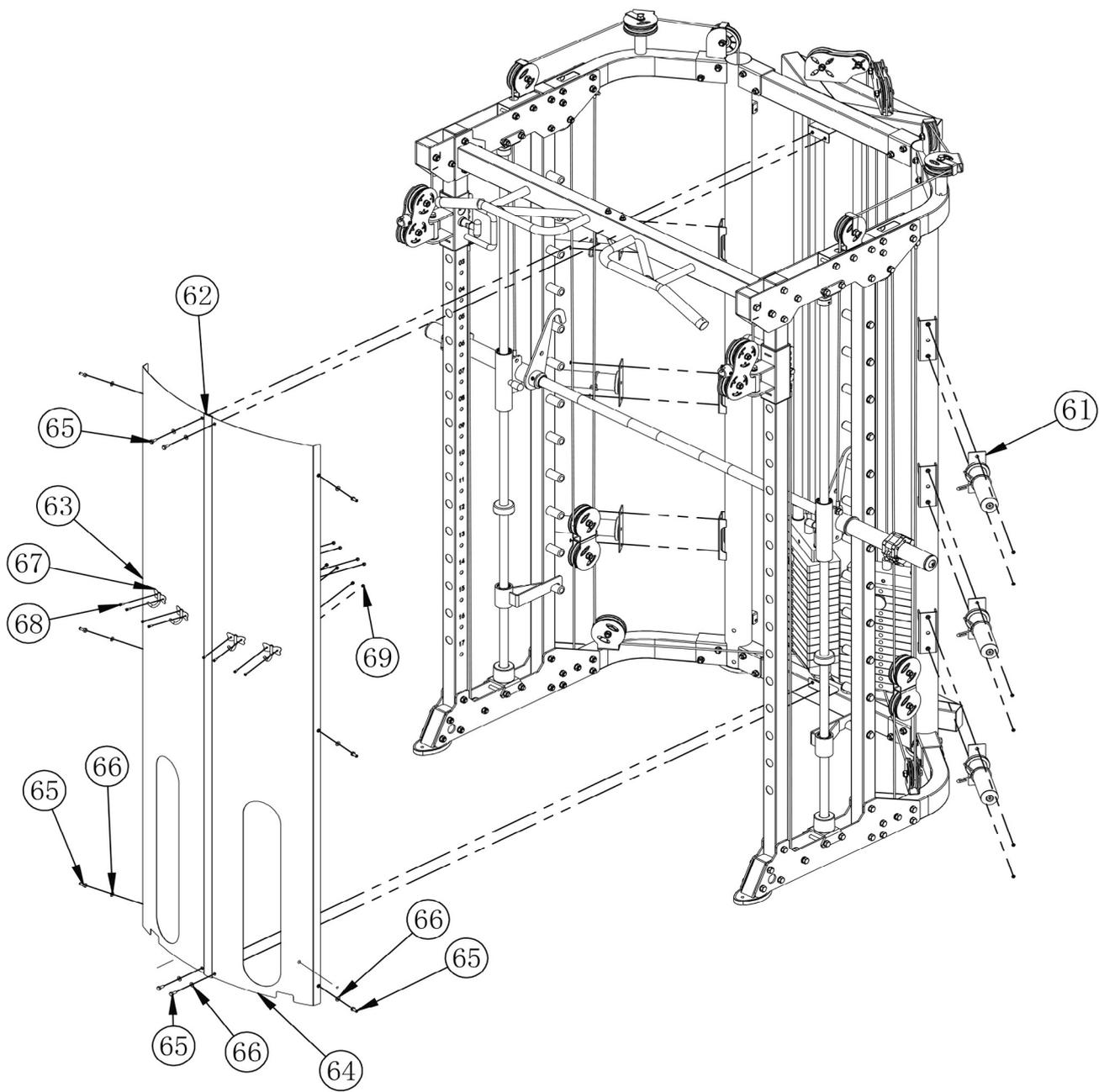


Acheminement du câble

## Étape 8 :

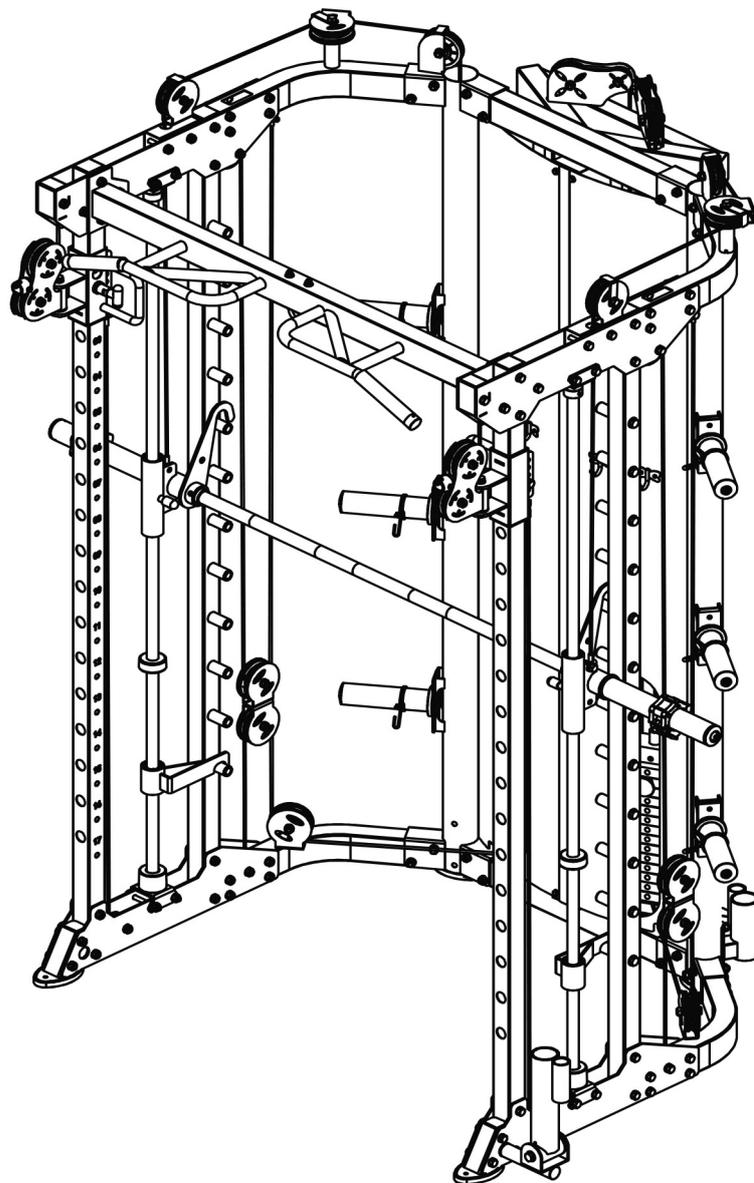
1. Fixez les revêtements gauche et droit (63 & 64) avec la languette de raccordement (62) sur les cadres de liaison supérieur et inférieur (1 & 6) avec en tout quatre vis (65) et quatre rondelles (66).
2. Fixez respectivement les revêtements gauche et droit (63 & 64) sur les cadres d'appui gauche et droit (2 & 3) avec en tout six vis (65) et six rondelles (66).
3. Fixez respectivement deux crochets (67) sur les revêtements gauche et droit (63 & 64) avec un total de huit vis (68) et huit écrous (69).
4. Fixez respectivement trois supports (61) sur les cadres d'appui gauche et droit (2 & 3) avec un total de douze vis (70) et douze rondelles (71).
5. Serrez les vis et les écrous.

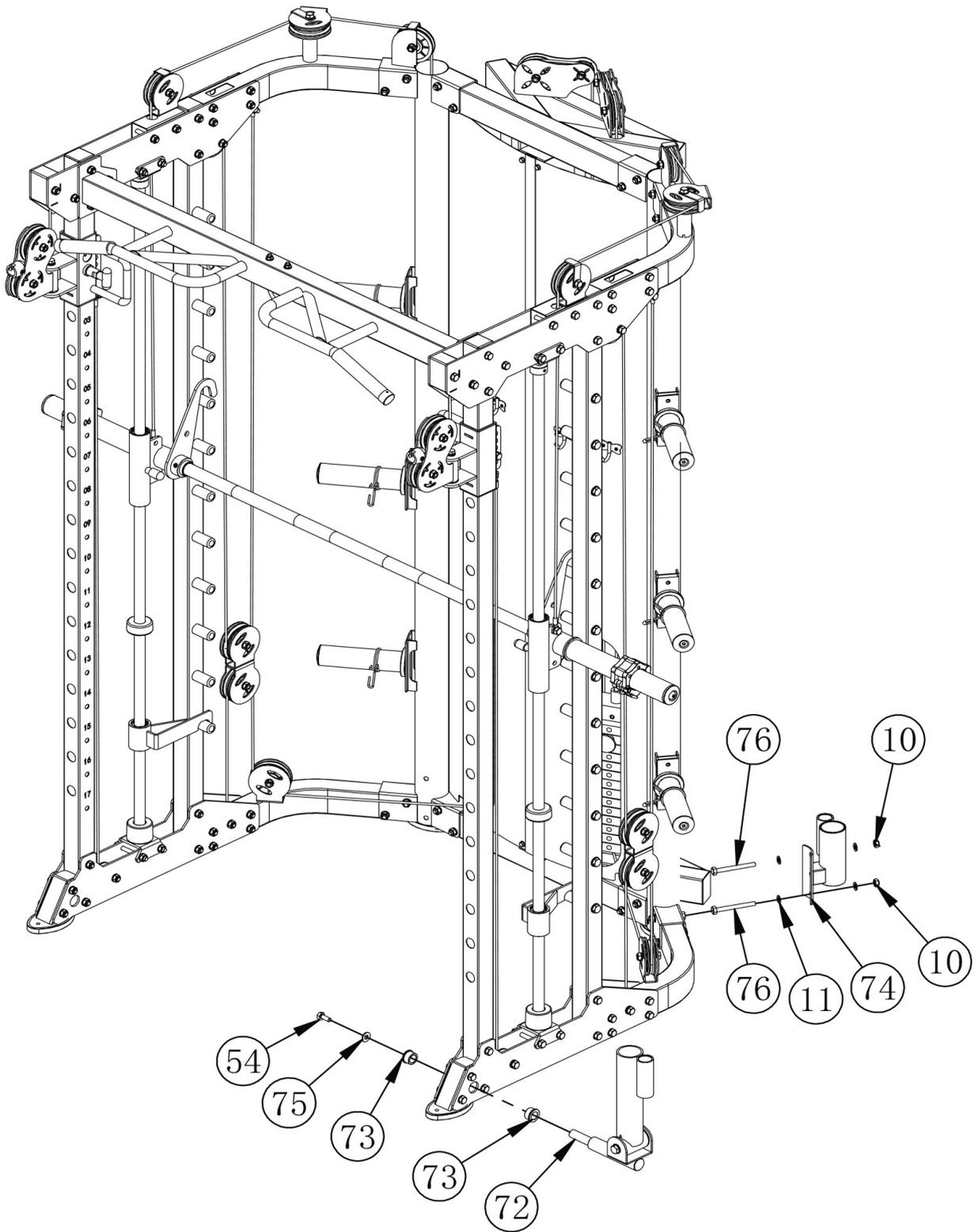




### Étape 9 :

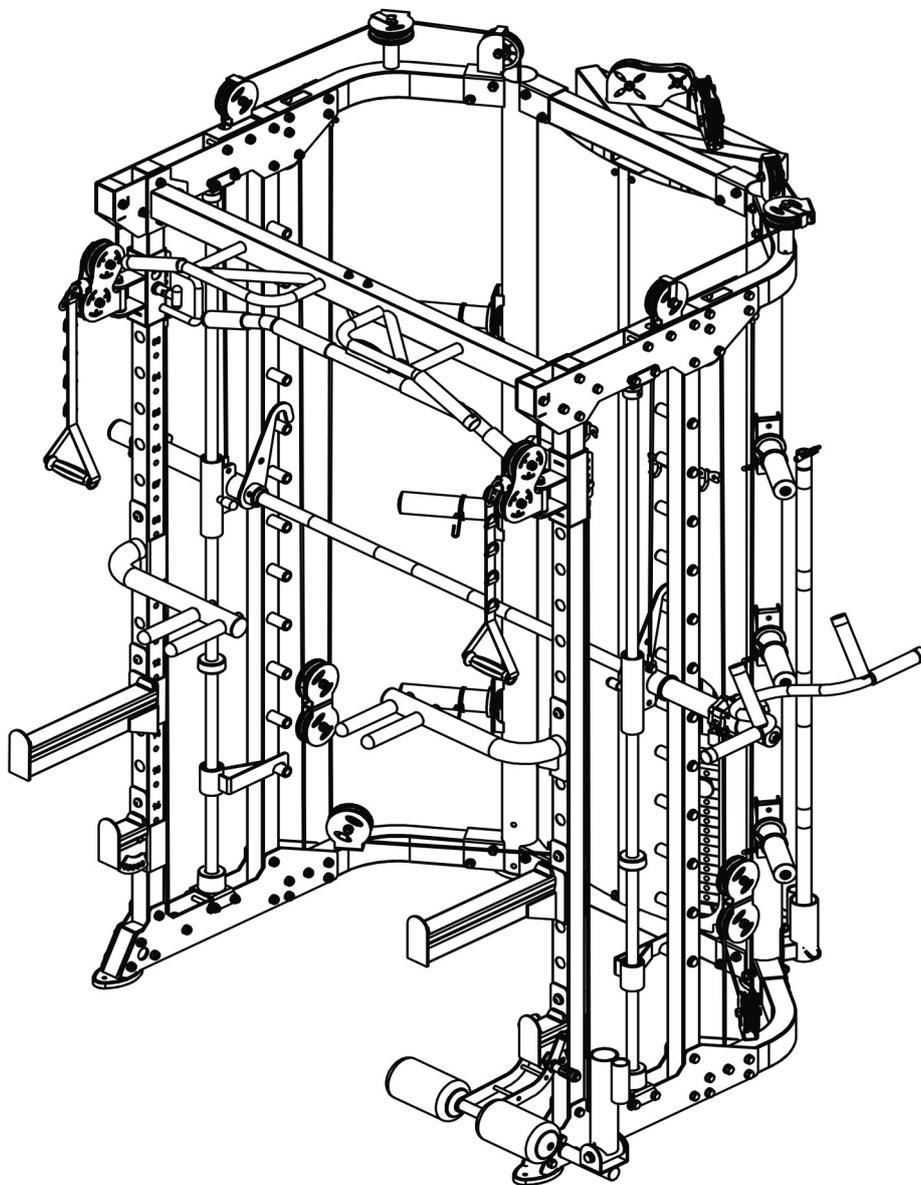
1. Fixez l'entraîneur de tronc (72) avec deux douilles (73) sur la plaque inférieure (19) à l'aide d'une vis (54) et d'une rondelle (75).
2. Fixez le support de barre de traction latissimus (74) sur le cadre d'appui droit (3) à l'aide de deux vis (76), quatre rondelles (11) et deux écrous (10).
3. Serrez les vis et les écrous.

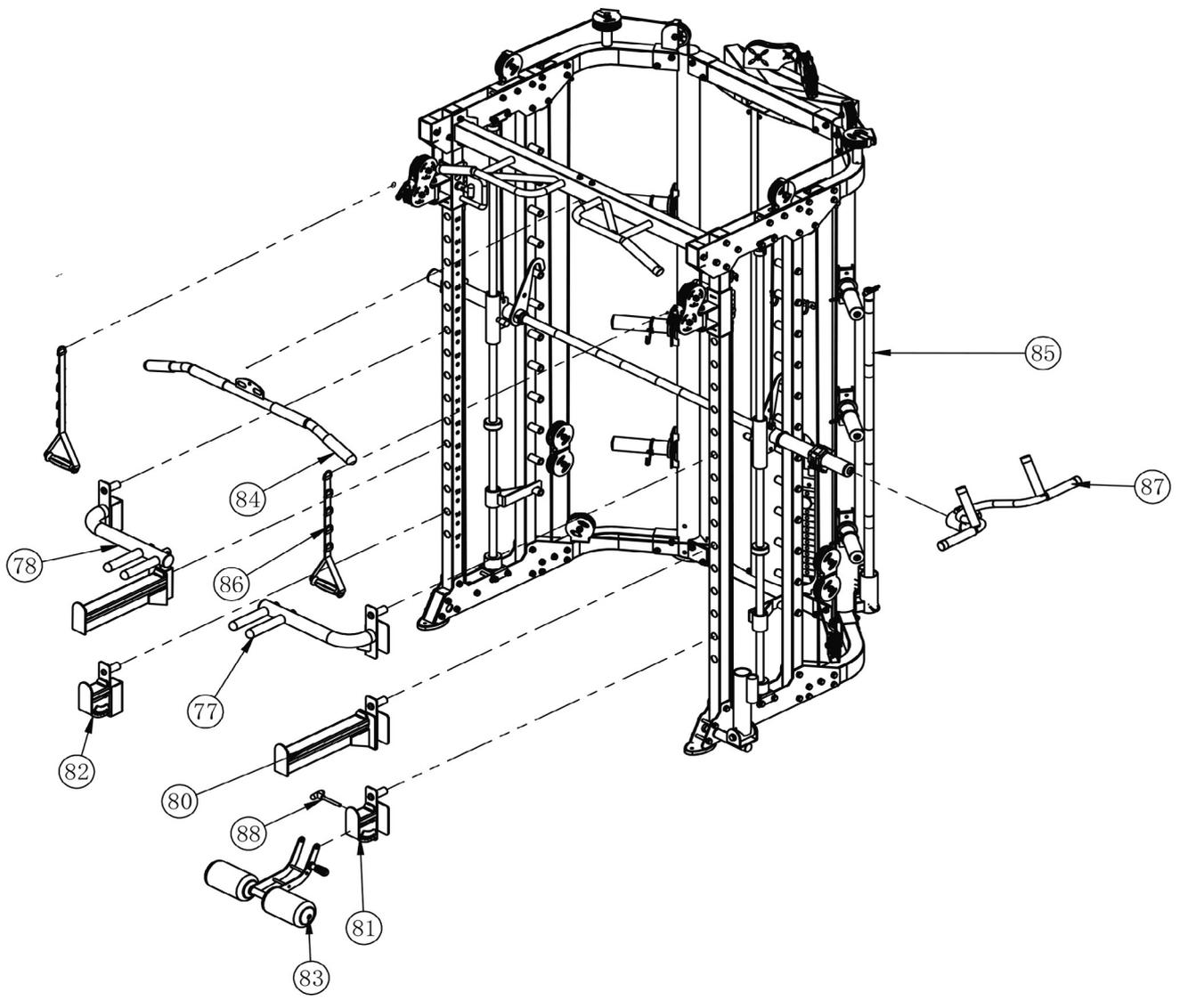




## Étape 10 :

1. Fixez les fléchisseurs de jambes (83) au support (81) à l'aide de la broche (88).
2. Fixez les accessoires à la station de musculation, parmi lesquels :
  - + Stations à dips côté gauche et côté droit (77 & 78)
  - + Supports d'haltères côté gauche et côté droit (79 & 80)
  - + Supports d'haltères courts côté gauche et côté droit (81 & 82)
  - + Fléchisseurs de jambes (83)
  - + Barre de traction latissimus (84)
  - + Barre de rameur (85)
  - + Poignées (86)
  - + Core Trainer (87)
3. Vérifiez enfin que tous les écrous et les vis sont bien serrés.





## 2.4 Accessoires en option:

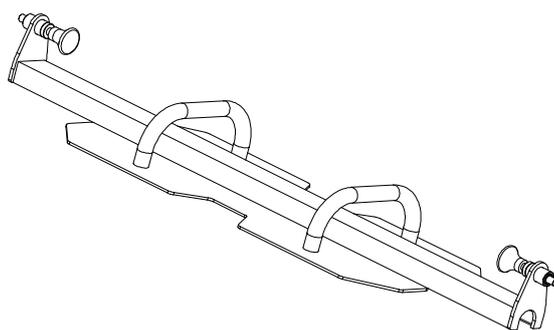
### 2.4.1 Contenu de la livraison - Presse à jambes

L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.



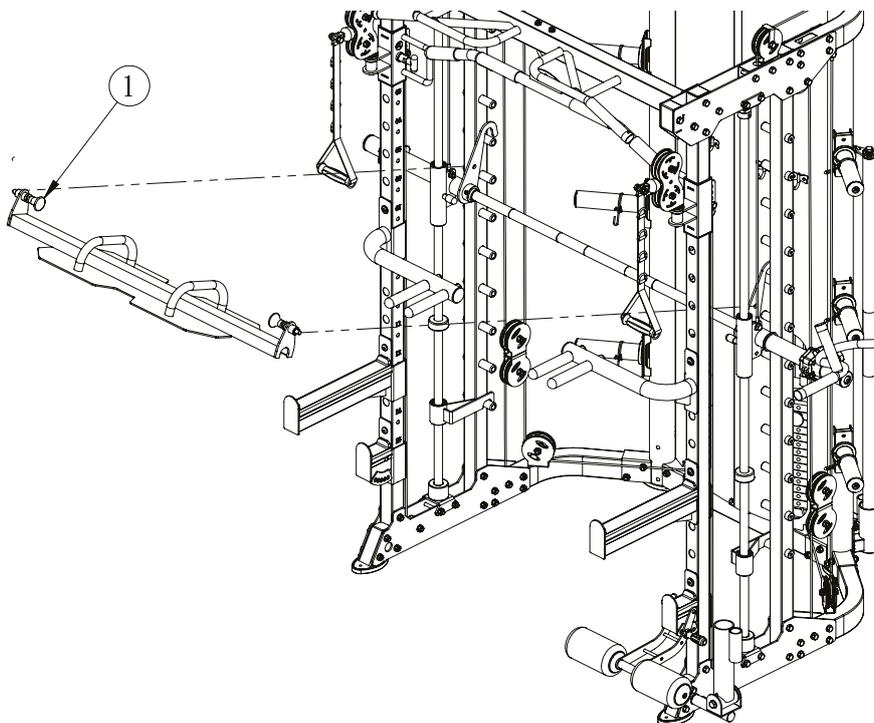
#### **PRUDENCE**

Si le contenu de la livraison est incomplet ou si des pièces sont endommagées, ne montez pas l'appareil.



### 2.4.2 Montage - Presse à jambes

Fixez la presse à jambes (1) avec les broches aux crochets de la barre d'haltères (41), voir l'illustration.

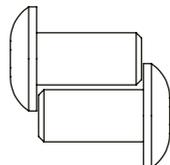
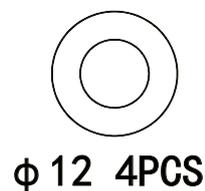
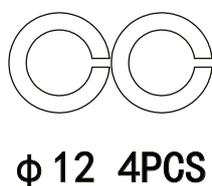
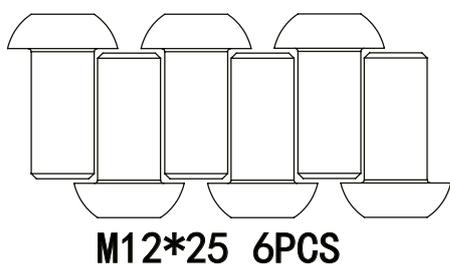


### 2.4.3 Contenu dans la livraison - Bras de Jammer

L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.

 **PRUDENCE**

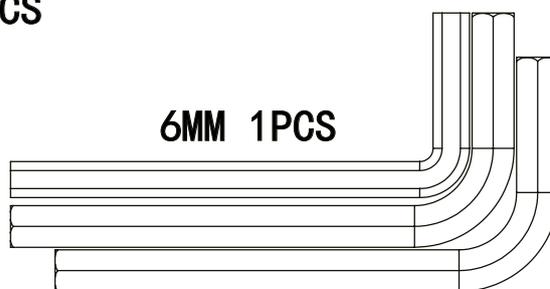
Si le contenu de la livraison est incomplet ou si des pièces sont endommagées, ne montez pas l'appareil.



**M10\*20 2PCS**

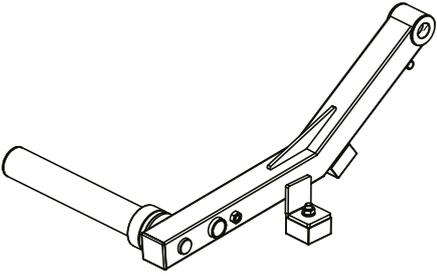
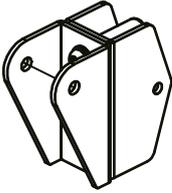
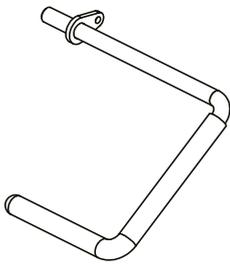
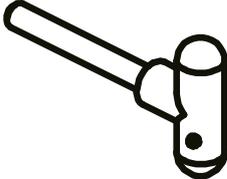


**φ 10 2PCS**



**6MM 1PCS**

**8MM 2PCS**

N°	Nom	Nbre	
1	Bras	1	
2	Cadre		
3	Poignée		
4	Douille		
11	Broche		
12	Pince		

## 2.4.4 Montage - Bras de Jammer

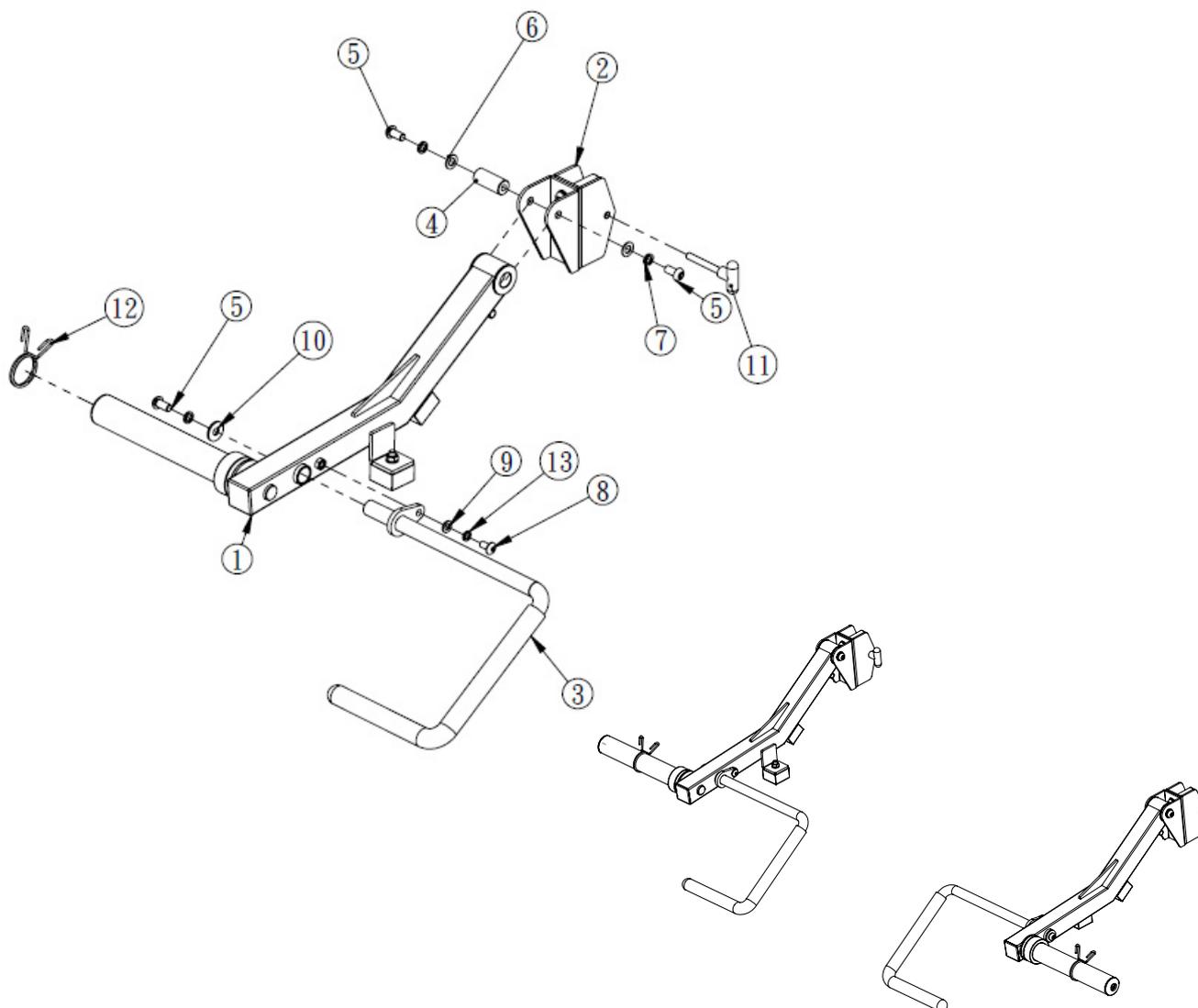
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

### ❗ REMARQUE

Vissez d'abord toutes les pièces sans les serrer et vérifiez qu'elles sont correctement ajustées. Vous y serez invité, serrez les vis à l'aide de l'outil correspondant.

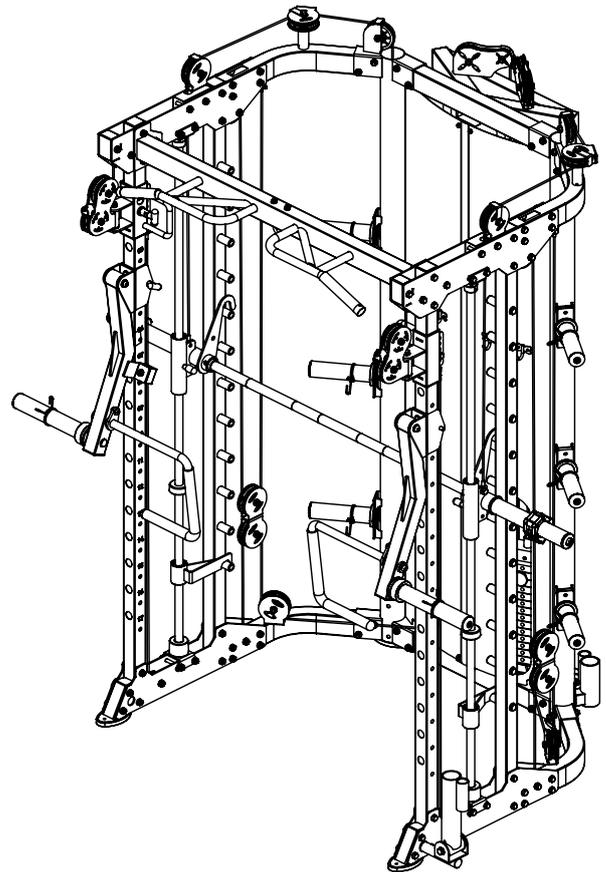
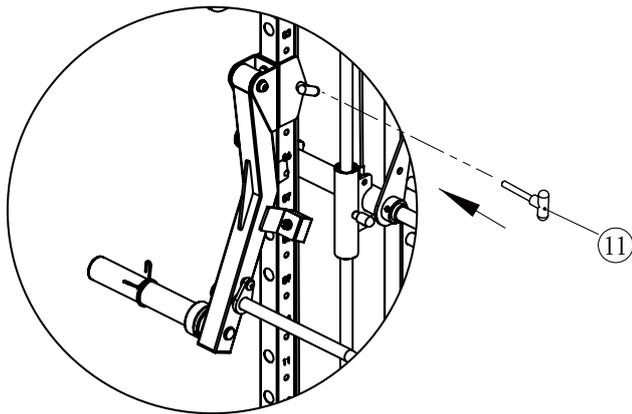
### Étape 1 :

1. Fixez la poignée (3) sur le bras (1) avec une vis (5), une bague d'étanchéité (7), une rondelle (10) et une vis (8), une bague d'étanchéité (13) et une rondelle (9).
2. Montez le cadre (2) avec une douille (4) sur le bras (1) à l'aide de deux vis (5), deux bagues d'étanchéité (7) et deux rondelles (6).
3. Serrez les vis.
4. Répétez ces opérations pour l'autre bras.



## Étape 2 :

Fixez le bras de Jammer sur le cadre d'appui de la station de musculation à l'aide de la broche (11), comme représenté sur l'illustration.



### 3.1 Instructions générales

Lors de l'entraînement, il est important de veiller à une exécution correcte des mouvements afin d'éviter les blessures et de tirer le meilleur parti de votre entraînement. Veillez à utiliser la bonne technique et à vous entraîner dans une plage d'intensité appropriée. En cas d'incertitude ou de problèmes de santé, consultez toujours un professionnel de santé ou un coach sportif.

Commencez toujours votre entraînement par une faible intensité et augmentez-la régulièrement et en douceur. Terminez votre entraînement par une phase de récupération. En cas de questions ou de doutes, contactez votre médecin traitant.

#### 3.1.1 Tenue d'entraînement

Pendant l'entraînement, portez des vêtements de sport adaptés, confortables et respirants. Évitez les vêtements qui vous limitent dans vos mouvements ou qui sont inconfortables. Veillez à ce que vos chaussures soient adaptées et vous offrent une adhérence suffisante. En outre, ayez toujours une serviette avec vous pour essuyer la sueur et nettoyer l'appareil après utilisation.

#### 3.1.2 Échauffement et étirement

Il est important de s'échauffer et de s'étirer correctement avant l'entraînement afin d'éviter les blessures et d'améliorer les performances. Les étirements permettent d'assouplir les muscles et d'améliorer la mobilité. Veillez à inclure une courte routine d'étirement avant chaque entraînement.

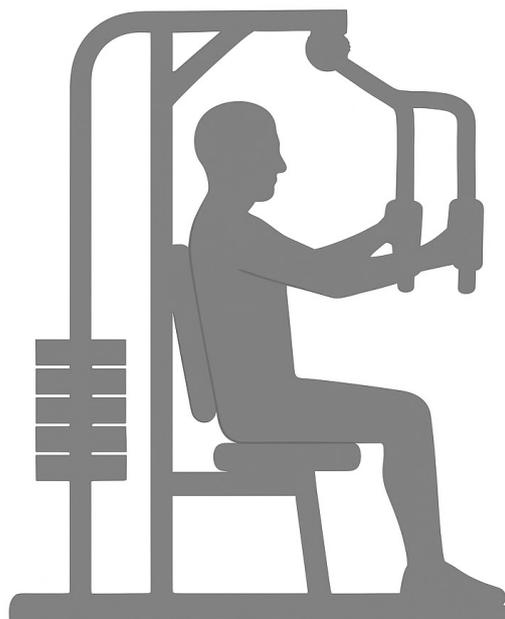
##### Exercices d'échauffement :

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés d'environ la largeur des épaules.
2. Commencez par effectuer des cercles avec vos bras en bougeant vos bras vers l'avant, lentement et de manière contrôlée.
3. Effectuez des cercles de bras vers l'arrière afin d'assouplir les épaules et les bras.
4. Faites des squats en vous accroupissant lentement puis en vous redressant. Veillez à garder le droit droit pendant la réalisation du mouvement.



##### **PRUDENCE**

Ne vous entraînez pas avec des courbatures ou ménagez les muscles courbaturés, car cela peut entraîner des blessures en cas de mauvaise exécution du mouvement.



### 3.1.3 Prise de médicaments

Si vous prenez régulièrement des médicaments et que vous souhaitez faire du sport, il est important de faire attention aux effets secondaires possibles. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour savoir si vos médicaments pourraient influencer vos performances sportives.

### 3.1.4 Groupes musculaires sollicités

Lors de l'entraînement, les groupes musculaires suivants sont sollicités :

- + Musculature des fesses
- + Musculature des jambes
- + Musculature des bras
- + Musculature du dos
- + Musculature de la poitrine

Veillez à garder le dos droit pendant l'entraînement. Ne vous cambrez pas et ne courbez pas le dos.

### 3.1.5 Fréquence d'entraînement

Un entraînement régulier est essentiel pour progresser et rester en bonne santé à long terme. Une pratique régulière permet de renforcer les muscles, d'améliorer l'endurance et d'accroître le bien-être général. N'oubliez pas que même les petites séances d'entraînement qui sont effectuées régulièrement permettent d'obtenir des résultats sur le long terme. Restez motivé et maintenez vos objectifs d'entraînement.

#### **Entraînement basé sur la fréquence cardiaque**

L'entraînement basé sur la fréquence cardiaque vous garantit un entraînement extrêmement efficace et en adéquation avec vos objectifs. Grâce à votre âge et au tableau ci-dessous, vous pouvez lire et déterminer rapidement et facilement la valeur optimale de votre fréquence cardiaque lors de l'entraînement. Un signal sonore retentit lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible définie. Vous apprendrez ci-dessous quelle fréquence cardiaque cible est importante en fonction de votre objectif d'entraînement.

**Combustion des graisses (perte de poids) :** L'objectif principal est de brûler les graisses. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une faible intensité d'entraînement (environ 55% de la fréquence cardiaque maximale) et une durée d'entraînement plus longue sont recommandées.

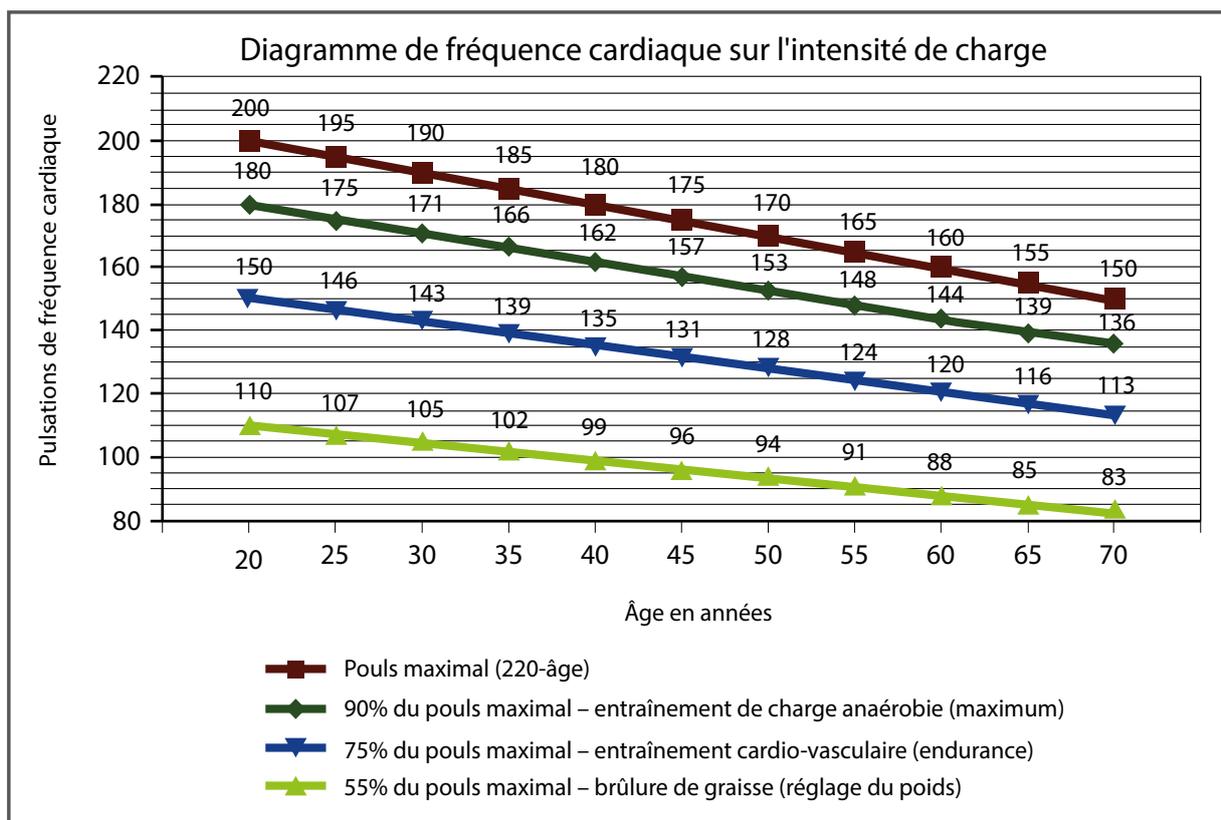
**Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) :** L'objectif principal est d'augmenter l'endurance et la forme physique par le biais d'un meilleur approvisionnement en oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité moyenne (environ 75% de la fréquence cardiaque maximale) est nécessaire pour une durée d'entraînement moyenne.

**Entraînement de la capacité anaérobie (performance maximale) :** L'objectif principal de l'entraînement à l'effort maximal est d'améliorer la récupération après des efforts courts et intenses afin de revenir le plus rapidement possible dans la zone aérobie. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité élevée (environ 90% de la fréquence cardiaque maximale) est nécessaire lors d'un effort court et intense, suivi d'une phase de récupération afin d'éviter la fatigue musculaire.

**Exemple :**

Pour un homme de 45 ans, la fréquence cardiaque maximale est de 175 ( $220 - 45 = 175$ ).

- + La zone cible pour la combustion des graisses (55%) est d'environ 96 battements/min =  $(220 - \text{âge}) \times 0,55$ .
- + La zone cible pour travailler l'endurance (75%) est d'environ 131 battements/min =  $(220 - \text{âge}) \times 0,75$ .
- + La valeur maximale de fréquence cardiaque pour un entraînement basé sur l'amélioration de la capacité maximale d'anaérobie (90%) est d'environ 157 battements/min =  $(220 - \text{âge}) \times 0,9$ .





### 4.1 Instructions générales



#### AVERTISSEMENT

- + Stockez l'appareil dans un lieu où il reste hors de portée de tiers ou d'enfants.
- + Si votre appareil ne dispose pas de roulettes de déplacement, il convient de le démonter avant son transport.



#### ATTENTION

- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

### 5.1 Instructions générales



#### AVERTISSEMENT

- + Ne procédez à aucune modification non conforme sur l'appareil.



#### PRUDENCE

- + Toute pièce endommagée ou usée peut compromettre votre sécurité et affecter la durée de vie de l'appareil. Remplacez par conséquent immédiatement les composants endommagés ou usés. Adressez-vous à cet effet à votre contractant. N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas remis en état. Si vous devez remplacer des pièces, utilisez exclusivement des pièces de rechange d'origine.



#### ATTENTION

- + Outre les instructions et recommandations de maintenance et d'entretien mentionnées dans le présent mode d'emploi, des prestations de service et/ou de réparation peuvent être nécessaires ; ces opérations ne doivent être effectuées que par des techniciens SAV habilités.

## 5.3 Défaits et diagnostic des pannes

L'appareil a fait l'objet de contrôles de qualité réguliers tout au long de sa production. Il peut toutefois arriver que l'appareil présente des défauts ou des dysfonctionnements. Les pièces détachées sont souvent à l'origine de ces défaillances, auquel cas un remplacement de ces pièces est suffisant. Vous trouverez ci-après un aperçu des défauts les plus fréquents ainsi que les solutions de dépannage adéquates. Si l'appareil ne fonctionne toutefois toujours pas correctement, veuillez vous adresser à votre contractant.

Défaut	Cause	Remède
Bruits de frottement	Les câbles ou les poulies ne sont pas correctement positionnés ou sont endommagés.	+ Contrôle visuel de l'acheminement des câbles ou du guidage des poulies + Remplacez la pièce endommagée
Le poids est suspendu en l'air	Câble trop tendu	Ajustez la tension du câble
Câble non tendu	Câble trop lâche	Ajustez la tension du câble
Bruits de crissement et de craquement	Vissages desserrés ou trop serrés	Contrôlez / graissez les vissages*
L'appareil est bancal	+ Sol irrégulier + Vissages desserrés	+ Ajustez l'appareil + Resserrez les vis
Traction difficile	+ Receptacles de poids/ barres de guidage secs + Défaut de câblage	+ Graissez les barres de guidage* + Contrôlez le cheminement des câbles

\* Avec une huile de silicone non grasse ou un spray de silicone.

## 5.2 Calendrier d'entretien et de maintenance

Pour éviter tout endommagement causé par la transpiration, il convient de nettoyer l'appareil avec une serviette humide (sans solvant !) après chaque séance d'entraînement.

Les opérations d'entretien suivantes sont à effectuer dans les intervalles de temps indiqués :

Pièce	Une fois par semaine	Une fois par mois	Tous les trois mois
Câbles	N	I	
Vissages		I	
Rouleaux et guidage de câble		I	
Glissières/barres de guidage		I	
Poids			I
Légende : N = nettoyage ; I = inspection			

## 6 ÉLIMINATION

---

À la fin de sa durée de vie, l'appareil ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Il doit être confié à un centre de collecte spécialisé dans le recyclage. Pour de plus amples informations, contactez le centre compétent d'élimination des déchets le plus proche de chez vous.



Les matériaux sont recyclables, conformément à leur marquage. Par le recyclage des matières, la réutilisation ou d'autres formes de valorisation des anciens appareils, vous prenez activement part à la protection de notre environnement.

## 7 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

Pour rendre votre entraînement encore plus agréable et efficace, nous vous recommandons de compléter votre appareil de fitness par des accessoires adéquats. Pour les appareils comme une Smith Machine, un banc de musculation ou un rack, un **tapis de sol** rend votre appareil plus stable et protège le sol de la transpiration. Mais il peut également s'agir de **poids supplémentaires**, de **poignées de tirage**, de **sangles de chevilles** pour les exercices avec poulie ou des **cordes à triceps**. Pour certaines Smith Machines, il existe des modules complémentaires optionnels tels qu'une **leg press** qui rend votre entraînement encore plus efficace et complet.

Notre gamme d'accessoires offre une qualité optimale pour rendre votre entraînement encore plus efficace. Pour toute information sur nos accessoires compatibles, rendez-vous sur notre boutique en ligne et consultez le descriptif détaillé de nos produits. Il suffit à cet effet de saisir le numéro d'article correspondant en haut dans le champ de recherche. Vous serez alors dirigé vers les accessoires recommandés. Vous pouvez également utiliser le code-QR mis à disposition. Vous avez bien sûr également la possibilité de contacter notre service clientèle par téléphone, par mail, dans l'un de nos magasins ou via les réseaux sociaux. C'est avec plaisir que nous vous conseillerons !



Tapis de sol



Ceinture pectorale



Extension de bloc de poids



Corde triceps

## 8.1 Numéro de série et désignation du modèle

Afin de vous assurer le meilleur service possible, nous devons connaître la désignation du modèle, le numéro d'article, le numéro de série, la vue éclatée et la liste des pièces. Vous trouverez les données de contact correspondantes au chapitre du mode d'emploi.

**REMARQUE**

Le numéro de série de votre appareil est unique. Il se trouve sur un autocollant blanc. La position exacte de l'autocollant est indiquée sur la figure ci-après.



Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

**Numéro de série :**

**Marque / catégorie :**

**Désignation du modèle :**

**Référence article :**

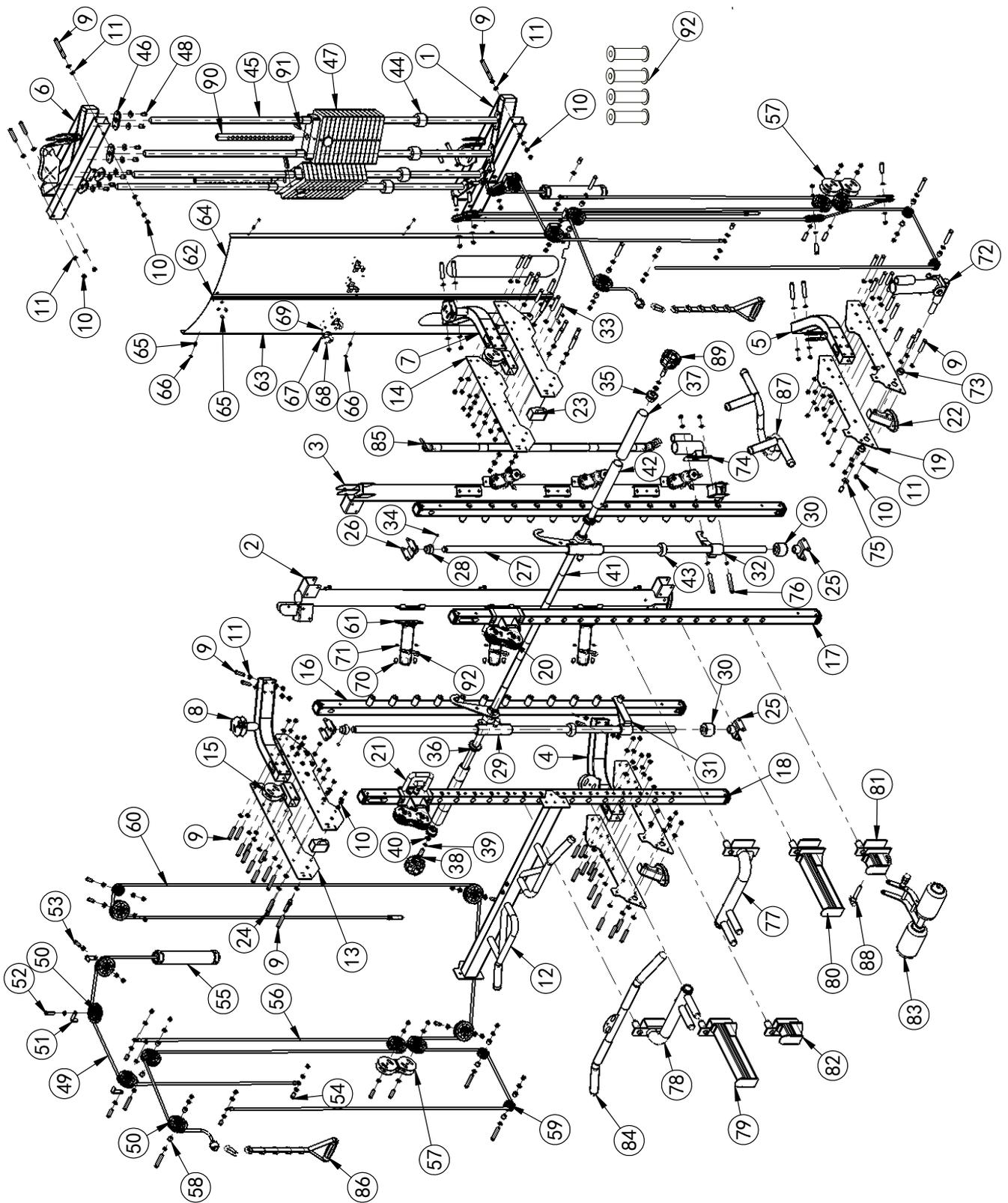
## 8.2 Liste des pièces - Station de musculation

N°	Désignation (ENG)	Spécification	Nbre
1	connection tube		1
2	upright frame left		1
3	upright frame right		1
4	bending tube left		1
5	bending tube right		1
6	upper connection tube		1
7	upper bending tube right		1
8	upper bending tube left		1
9	hexagon bolt	M10*75	54
10	lock nut	M10	100
11	washer	Φ10	210
12	chin up bar		1
13	upper plate		4
14	pulley frame tube right		1
15	pulley frame tube left		1
16	upright tube		2
17	tube with hole right		1
18	tube with hole left		1
19	lower plate		4
20	sliding tube right		1
21	sliding tube left		1
22	foot tube cover		2
23	end tube		2
24	hexagon bolt	M10*80	14
25	lower base		2
26	upper base		2
27	guide rod	Φ25*1850	2
28	lock sleeve		2
29	sliding sleeve		2
30	rubber pad with groove	Φ60*Φ26*45	2
31	safety hook right		1
32	safety hook left		1

33	hexagon bolt	M10*90	8
34	socket set screw	M8*10	2
35	end cap	Φ51*Φ 42.5*36.6L	2
36	check ring	Φ60*Φ48.5*27L	2
37	pipe	Φ50*310*T0.5	2
38	button head socket screw	M12*40	2
39	spring washer	M12	2
40	washer	Φ12	2
41	barbell rod		1
42	inner pipe	Φ48*298*2.5T	2
43	rubber pad	Φ60*Φ26*25	2
44	rubber pad	Φ60*Φ26*42	4
45	guide rod hollow	Φ25*1955	4
46	reinforcing plate		4
47	90KG weight stack	2 group	2
48	hexagon bolt	M10*20	8
49	wire	Φ5*2745mm	2
50	pulley	Φ95	20
51	pulley plate		6
52	hexagon bolt	M10*45	14
53	hexagon bolt	M10*50	4
54	hexagon bolt	M10*25	7
55	weight		2
56	wire	Φ5*4185mm	2
57	"-" shaped pulley frame		2
58	pulley spacer sleeve	Φ20*10.5*L20.5	16
59	pulley	Φ50	6
60	wire	Φ5*7195mm	2
61	barbell plate holder		6
62	connection strap		1
63	shield left		1
64	shield right		1
65	hexagon bolt	M6*16	10
66	washer	Φ6	10

67	hook		4
68	"+"slotted countersunk head bolt	M4*12	8
69	lock nut	M4	8
70	hexagon bolt	M8*20	12
71	washer	Φ8	12
72	core trainer		1
73	powder metallurgy sleeve	Φ33.2*Φ 29*Φ20*18	2
74	barbell rod cup		1
75	big washer	Φ25*Φ10*2.0	1
76	hexagon bolt	M10*95	2
77	dip bar left		1
78	dip bar right		1
79	barbell rod holder right		1
80	barbell rod holder left		1
81	barbell rod holder short left		1
82	barbell rod holder short right		1
83	leg curl tube		1
84	long bar		1
85	ship rod		1
86	hand belt		2
87	pull lift device		1
88	T shape pin	Φ10*100	1
89	barbell clamp collar		2
90	selector rod		2
91	weight pin		2
92	weight stack support tube		4

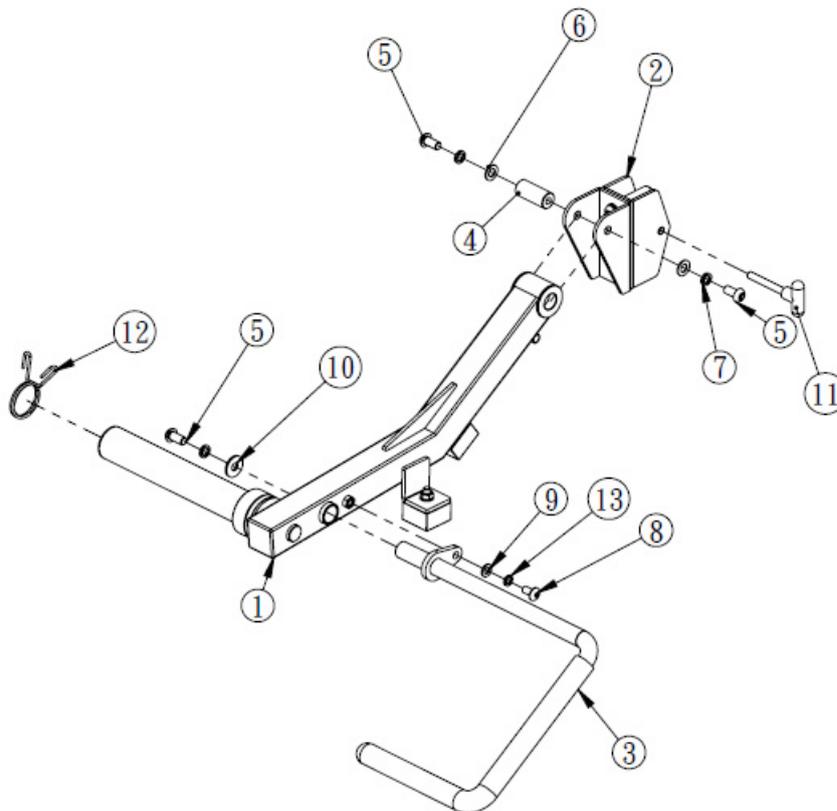
### 8.3 Vue éclatée - Station de musculation



## 8.4 Liste des pièces - Bras de Jammer

N°	Désignation (ENG)	Spécification	Nbre
1	push arm		2
2	push arm fix frame		2
3	handle		2
4	push arm connection shaft	Φ25*56	2
5	hexagon socket bolt button head screws	M12*25	6
6	washer	Φ12	4
7	spring gasket	Φ12	6
8	hexagon socket button head screws	M10*20	2
9	washer	Φ10	2
10	washer		2
11	T shape pin -black	Φ10*75	2
12	butterfly clip		2
13	spring gasket	Φ10	2

## 8.5 Vue éclatée - Bras de Jammer



Les produits de TAURUS® sont soumis à un contrôle de qualité rigoureux. Si, malgré les soins apportés, votre appareil de fitness ne fonctionnait pas de manière irréprochable, nous le regrettons vivement et nous vous invitons à prendre contact avec notre service clientèle. Notre ligne d'assistance technique se tient volontiers à votre disposition par téléphone.

### **Descriptions de défauts**

Votre appareil d'entraînement a été conçu pour vous garantir en permanence un entraînement de haut niveau. Toutefois, en cas de problème, veuillez d'abord lire le mode d'emploi. Si vous ne parvenez pas à résoudre vous-même le problème, adressez-vous à votre contractant ou à notre ligne d'assistance gratuite. Pour pouvoir résoudre vos problèmes dans les meilleurs délais, veuillez décrire le défaut le plus précisément possible.

Outre la garantie légale, nous accordons une garantie sur tous les appareils de fitness achetés chez nous dans la mesure des dispositions suivantes.

**Cela n'affecte en aucune façon vos droits légaux.**

### **Bénéficiaire de la garantie**

Le bénéficiaire de la garantie est le premier acheteur ou toute personne ayant reçu en cadeau un produit neuf acheté d'un premier acheteur.

#### **Délais de garantie**

Dès la livraison de l'appareil, nous vous offrons une garantie dessus, dont la durée est précisée sur notre boutique en ligne. Vous trouverez la durée de la garantie de votre appareil sur la page du produit correspond de notre site internet.

### **Frais de remise en état**

L'indemnisation garantie se fait selon notre choix par réparation, par échange des pièces endommagées ou par échange de l'intégralité de l'appareil. Les pièces de rechange à monter soi-même lors de l'assemblage de l'appareil doivent être remplacées par le bénéficiaire de la garantie lui-même et ne sont pas prévues dans la remise en état. Après expiration de la garantie, les frais pour les pièces de rechange, la remise en état, la réparation, l'installation et l'expédition incombent à l'acheteur.

### **Les périodes d'utilisation sont définies comme suit :**

- + Utilisation à domicile : exclusivement usage privé à domicile jusqu'à 3 heures par jour
- + Usage semi-professionnel : jusqu'à 6 heures par jour (par ex. centres de rééducation, hôtels, clubs, salle de fitness en entreprise)
- + Usage professionnel : plus de 6 heures par jour (par ex. en salle de gym)

## **Service Garantie**

Durant la période de garantie, les appareils présentant des dysfonctionnement dûs à des défauts du matériel utilisé ou des défauts de fabrication seront, à notre appréciation, réparés ou remplacés. Les pièces ou appareils échangés deviennent notre propriété. Les prestations de la garantie n'entraînent ni une prolongation ni un renouvellement du délai de garantie.

## **Conditions de garantie**

Pour pouvoir faire usage de la garantie, il convient de procéder comme suit :

Prenez contact par courriel ou par téléphone avec le service clientèle. Si le produit sous garantie doit être envoyé pour réparation, les frais encourus sont à la charge du vendeur. Après expiration de la garantie, les frais de transport et d'assurance sont à la charge de l'acheteur. Si le défaut entre dans le cadre de notre prestation de garantie, un appareil réparé ou un appareil neuf vous sera envoyé.

## **Les droits à la garantie sont exclus dans le cas de dommages causés par :**

- + une utilisation incorrecte ou non conforme
- + les influences environnementales (humidité, chaleur, poussière etc.)
- + le non-respect des consignes de sécurité applicables à l'appareil
- + le non-respect des consignes figurant dans le mode d'emploi
- + des violences (par ex. chocs, coups, chutes)
- + des interventions effectuées par un service après-vente autre que ceux agréés
- + des tentatives de réparation effectuées par l'acheteur

## **Justificatif d'achat et numéro de série**

Assurez-vous d'être en mesure de présenter la facture correspondante en cas de recours à la garantie. Afin de pouvoir identifier clairement la version de votre modèle et pour notre contrôle de qualité, nous devons connaître, pour toute intervention S.A.V, le numéro de série de votre appareil. Notez si possible le numéro de série ainsi que votre numéro client avant d'appeler notre ligne d'assistance. Cela facilitera le traitement de votre demande.

Si vous avez des difficultés à trouver le numéro de série de votre appareil d'entraînement, demandez de l'aide auprès de nos collaborateurs du service après-vente.

## **Service hors garantie**

En cas de défectuosité de votre appareil d'entraînement après expiration de la garantie ou si le défaut n'entre pas dans le cadre de la prestation de garantie (par ex. dommages dûs à une usure normale), nous nous tenons à votre disposition pour vous proposer une offre personnalisée. Veuillez vous adresser à notre service clientèle afin de trouver une solution rapide et économique à votre problème. Dans ce cas, les frais d'envoi seront à votre charge.

## **Communication**

Un entretien avec nos spécialistes suffit dans de nombreux cas à remédier à vos problèmes. Nous savons combien il est important pour vous que les problèmes soient résolus rapidement et simplement afin que vous puissiez profiter des joies de l'entraînement sans subir de longues périodes d'interruption. Il est également dans notre intérêt de trouver une solution rapide et non bureaucratique à votre demande. Gardez donc à portée de main votre numéro client ainsi que le numéro de série de l'appareil défectueux.

DE	DK	EN
<p><b>TECHNIK</b></p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> technik@fitshop.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p> 04621 4210 - 0</p> <p> info@fitshop.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statita">https://stg.fit/statita</a></p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p> 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p> info@fitshop.dk</p> <p> Åbningstider kan findes på hjemmesiden: <a href="https://stg.fit/statit7">https://stg.fit/statit7</a></p> <p><b>FR</b></p> <p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> +33 (0) 189 530984</p> <p>+49 4621 42 10 933</p> <p> info@fitshop.fr</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: <a href="https://stg.fit/statit4">https://stg.fit/statit4</a></p>	<p><b>CUSTOMER SUPPORT</b></p> <p> 00800 2020 2772</p> <p>+494621 4210 944</p> <p> service@fitshop.com</p> <p> You can find the opening hours on our homepage: <a href="https://fsg.fit/en">https://fsg.fit/en</a></p> <p><b>BE</b></p> <p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 4210 933</p> <p> info@fitshop.be</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: <a href="https://stg.fit/statit8">https://stg.fit/statit8</a></p>
ES	NL	INT
<p><b>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</b></p> <p> 911 238 029</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Consulta nuestro horario de apertura en la página web: <a href="https://stg.fit/statit5">https://stg.fit/statit5</a></p>	<p><b>TECHNISCHE DIENST &amp; SERVICE</b></p> <p> +31 172 619961</p> <p> service@fitshop.nl</p> <p> De openingstijden vindt u op onze homepage: <a href="https://stg.fit/statit3">https://stg.fit/statit3</a></p>	<p><b>TECHNICAL SUPPORT &amp; SERVICE</b></p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> service-int@fitshop.de</p> <p> You can find the opening hours on our homepage: <a href="https://stg.fit/statita">https://stg.fit/statita</a></p>
PL	AT	CH
<p><b>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</b></p> <p> 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p> info@fitshop.pl</p> <p> Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: <a href="https://stg.fit/statit6">https://stg.fit/statit6</a></p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@fitshop.at</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statitb">https://stg.fit/statitb</a></p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@fitshop.ch</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: <a href="https://stg.fit/statit9">https://stg.fit/statit9</a></p>

Vous trouverez sur cette page web une liste détaillée de tous les magasins du Groupe Fitshop en France et à l'étranger, avec leur adresse et leurs horaires d'ouverture.

[www.fitshop.fr/aperçu-de-nos-succursales](http://www.fitshop.fr/aperçu-de-nos-succursales)

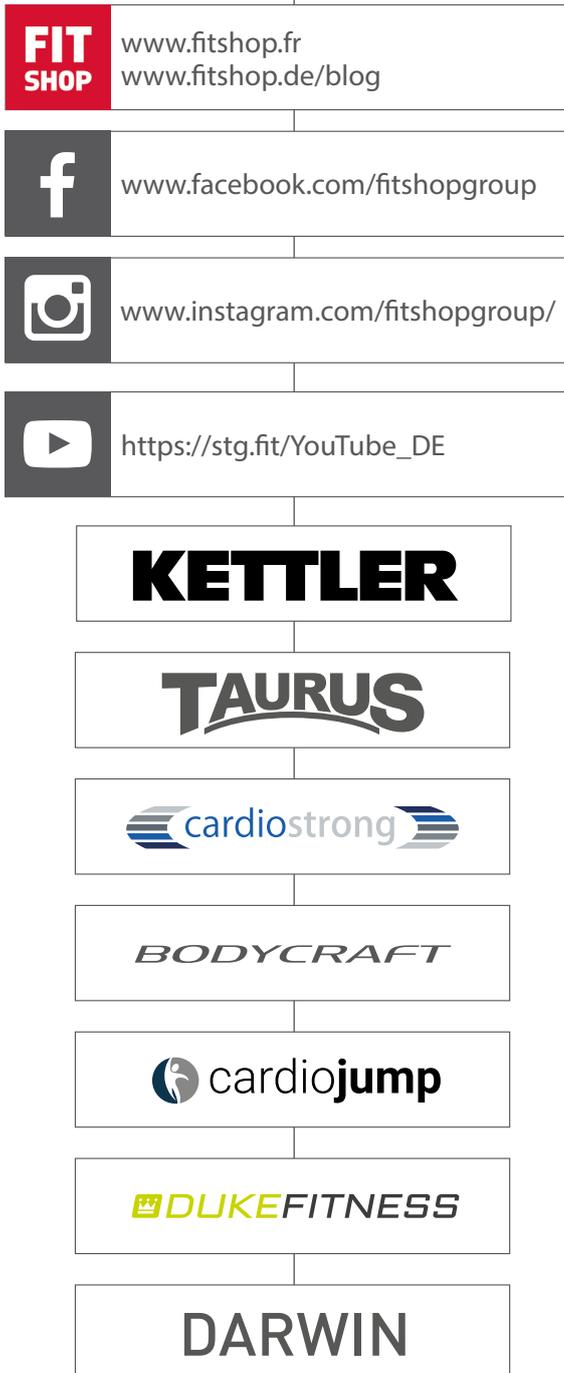
# NOUS VIVONS LE FITNESS

## BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Avec plus de 70 succursales, Fitshop est le plus grand marché spécialisé d'appareils de fitness à domicile en Europe et compte parmi les sociétés de vente en ligne les plus renommées dans le domaine de l'équipement de fitness. Plus de 25 boutiques en ligne sont disponibles pour les particuliers dans la langue de leur pays. Des magasins vous accueillent également pour composer l'appareil de votre choix. La société fournit également les salles de gym, hôtels, clubs de sports, entreprises et cabinets de kinésithérapie en appareils d'endurance et de musculation conçus pour un usage professionnel.

Fitshop offre une large gamme d'appareils de fitness de fabricants renommés, ainsi que ses propres produits et des prestations de service complètes (service de montage et conseils de professionnels avant et après l'achat de votre appareils). L'entreprise emploie à cet effet de nombreux spécialistes scientifiques du sport, entraîneurs de fitness et athlètes de compétition.

N'hésitez pas à nous rendre visite sur les réseaux sociaux ou sur notre blog !



**Notes**

Notes



**TAURUS®**

**Taurus MS35 Pro**