



# WallBars

## Manuel Utilisateur





<b>Table des matières</b>	<b>Pages</b>
Aperçu du produit / Informations générales	3
Consignes de sécurité	4
Précautions et utilisations	5
Informations sur l'assemblage / service client	6
Liste des pièces	8 - 9
Instructions de montage	10 - 29

**Nom du modèle :**

WallBars

**Dimensions, Poids :**

Largeur : 80 cm

Hauteur : 230 cm

Profondeur : 13 cm

Poids 10 barres : 19 kg

Poids 14 barres : 21 kg

**Matériaux :**

Bois, plastiques, métal

**Livraison :**

1 colis

**Utilisation prévue :**

Force et coordination:

**Informations Importantes:**

Les espaliers WallBars ne peuvent être utilisées en toute sécurité que lorsqu'ils sont correctement montés sur un mur plein en pierre, en béton ou en bois massif.

Le bois est un matériau naturel et peut générer des sons lors de l'utilisation du produit. Vérifiez régulièrement que le produit ne contient pas d'échardes. Le bois peut présenter des irrégularités dans la couleur et la forme. Il ne s'agit pas d'un motif de réclamation. Le bois réagira à des facteurs environnementaux.

Par conséquent, nous vous recommandons de vérifier régulièrement les vis et si nécessaire de les resserrer. Nous recommandons la présence de 2 personnes pour le montage. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour le montage.

Nous vous recommandons de conserver l'emballage d'origine. Si vous ne le gardez pas, pensez au recyclage !

**ATTENTION:**

Les espaliers WallBars ne conviennent pas aux enfants de moins de 36 mois, car ils contiennent de petites pièces pouvant être avalées. Les enfants peuvent utiliser les espaliers WallBars UNIQUEMENT sous la surveillance constante d'un adulte.

Le montage et la fixation des espaliers au mur doivent être effectués par un adulte.

Les espaliers WallBars ne conviennent pas aux poids corporels supérieurs à 120 kg / 265 lbs.



## Consignes de sécurité

Veuillez lire attentivement les instructions suivantes pour la manipulation, l'utilisation et l'entretien de votre WallBars. Il est conseillé de conserver ce manuel d'instructions en cas de besoin. Le respect de nos consignes de sécurité, de montage et l'utilisation vous aidera à utiliser ce produit en toute sécurité et sans risque.

1. Cet appareil d'entraînement est uniquement destiné aux adultes, dans le cadre d'un entraînement sportif. En cas de non-respect de ces consignes, le fabricant ne pourra en aucun cas être tenu pour responsable.

2. La sécurité peut être affectée par des pièces endommagées. Par conséquent, n'utilisez pas votre espalier WallBars si l'une des pièces d'origine présente des signes d'usure ou de détérioration ou si sa fonctionnalité est réduite. Remplacez les pièces défectueuses uniquement par des pièces de rechange d'origine du fabricant.

3. Des réparations mal effectuées ou l'utilisation de pièces de rechange qui ne proviennent pas du fabricant peuvent présenter des risques et des dangers.

4. Manipuler ou interférer avec l'appareil de manière autonome peut limiter son utilisation et l'endommager, ainsi que nuire à votre santé. Les modifications ou réglages de la machine ne doivent être effectués que par du personnel qualifié.

5. Le bois est un matériau naturel et peut être légèrement affecté par la pression des vis ou des boulons. Il est donc recommandé de serrer régulièrement les boulons (au moins tous les 2 mois) avec les outils fournis. Vérifiez que votre appareil ne présente pas d'irrégularités.

6. Toutes les personnes, en particulier les enfants, doivent être sensibilisées aux risques et dangers liés à l'utilisation de cet appareil. Les enfants ne doivent pas utiliser ce vélo sans la surveillance d'un adulte.

7. Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser l'espalier WallBars. Une utilisation incorrecte de votre appareil peut entraîner des blessures ou nuire à votre santé. Un effort physique intensif peut être dangereux ! Intensifiez votre programme d'exercices au fil du temps.



## **Précautions et utilisations :**

Veuillez lire attentivement les instructions de manipulation suivantes ! Les informations ci-dessous vous aideront à utiliser et à entretenir votre équipement correctement et en toute sécurité.

1. N'utilisez pas votre espalier WallBars avant qu'il soit complètement assemblé conformément aux instructions.
2. Lisez attentivement toutes les possibilités de réglage de votre équipement. Ajustez le matériel à votre niveau de condition physique.
3. Assurez-vous que toutes les vis sont serrées avant chaque utilisation.
4. Installez et gardez les espaliers Wallbars dans un endroit sec. L'humidité (par exemple dans la zone de la piscine ou similaire) peut entraîner la corrosion des pièces métalliques.
5. Après chaque séance d'entraînement, essuyez votre espalier WallBars avec un chiffon humide, en insistant sur les parties en contact avec la transpiration. N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou corrosifs.
6. Les enfants ne doivent pas utiliser les espaliers WallBars sans la surveillance rigoureuse d'un adulte. Lors d'un entraînement sur les espaliers, l'utilisateur doit s'assurer qu'aucune autre personne (en particulier un enfant) ne peut physiquement interrompre la séance d'exercice en touchant ou en posant les mains sur l'appareil.
7. Une tenue d'entraînement et des chaussures adaptées sont recommandées.
8. Si le bois devient sale à cause des chaussures ou d'autres articles, nous recommandons l'utilisation de notre kit de nettoyage. Il suffit d'enlever la saleté avec le tissu non abrasif et de huiler ensuite la zone concernée. Utilisez uniquement l'huile d'origine du fabricant.



## **Informations sur l'assemblage / Service client :**

Tout d'abord, déballez complètement votre espalier WallBars et vérifiez que le contenu n'a pas été endommagé pendant le transport. Les cartons d'emballage doivent être conservés jusqu'à ce que l'assemblage soit terminé et que l'espalier fonctionne correctement. Veuillez utiliser l'emballage d'origine en cas de retour ou vous en débarrasser correctement.

Vérifiez que la livraison est complète. Pour cela, veuillez vous référer à la liste des pièces incluses. S'il manque des pièces ou qu'elles sont défectueuses, veuillez contacter votre revendeur ou le fabricant.

Prévoyez suffisamment d'espace pour assembler votre espalier WallBars. L'assemblage doit être effectué par des adultes uniquement. En cas de doute, demandez l'aide d'un autre adulte ayant de bonnes compétences techniques.

Lisez attentivement les instructions d'assemblage.

Assemblez le vélo en suivant les instructions d'assemblage et les illustrations.

Veuillez également vous reporter aux indications sur les illustrations. Après l'assemblage complet, vérifiez soigneusement tous les boulons et les vis.

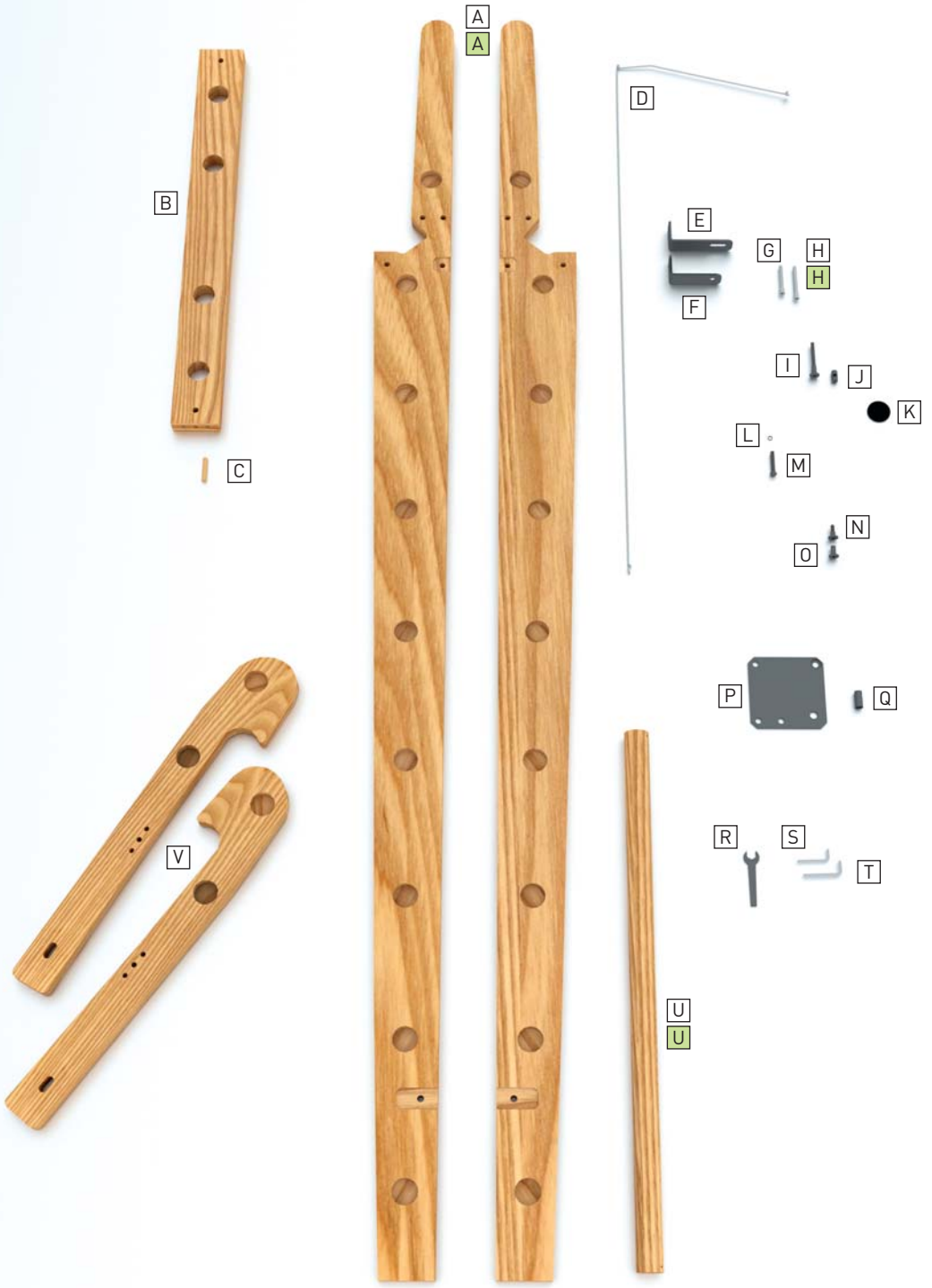
### **Service client**

Pour toute demande au service client, veuillez indiquer le numéro de série de votre espalier.

Adresse du service client :

WaterRower France  
1 rue Paul Lagevin  
59200 Tourcoing  
France  
Téléphone +33 3 20 67 20 07  
contact@waterrower.fr  
www.waterrower.fr



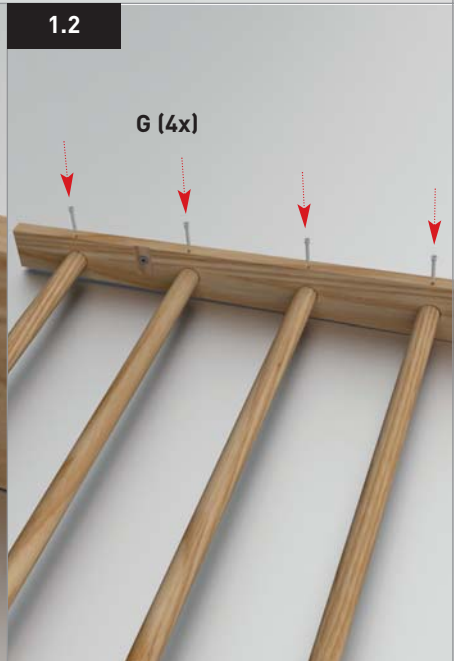
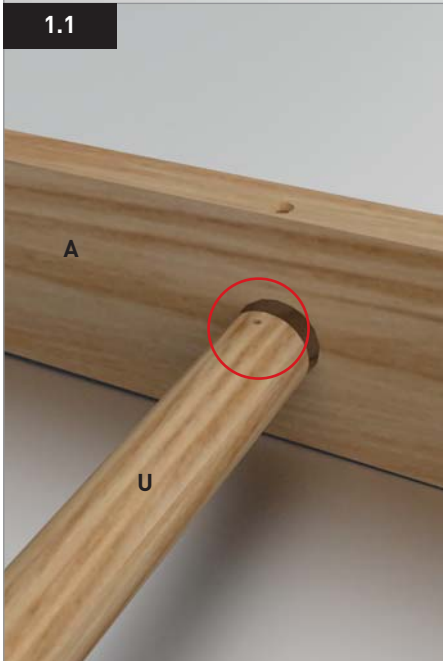
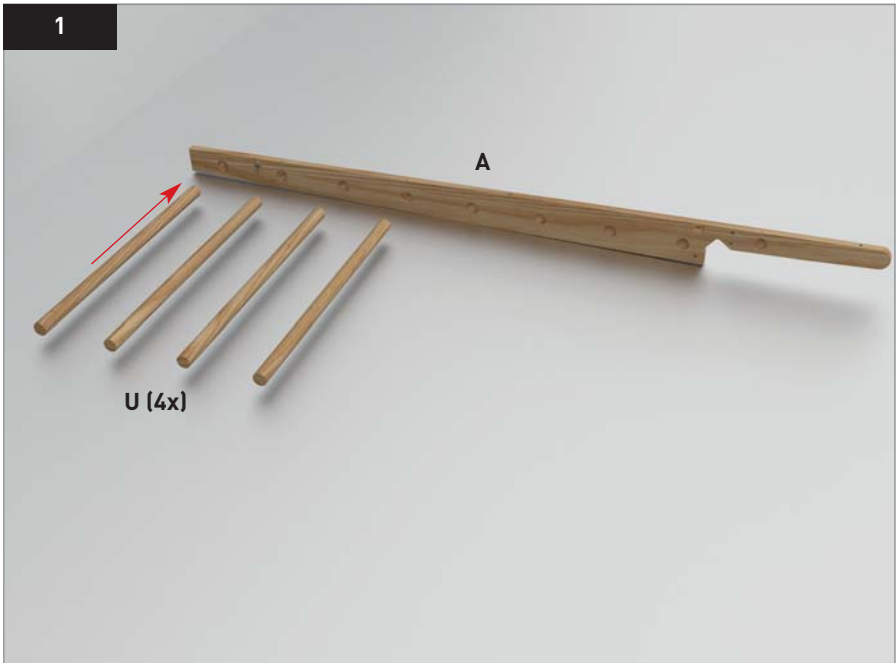




## Liste des pièces

  Variation des pièces affichées pour les WallBars avec 14 barres.

Pos.	Pièces	Quantité
A	Structure (gauche/droite) pour espalier 10 barres	2
A	Structure (gauche/droite) pour espalier 14 barres	2
B	Traverse pour bras amovible	1
C	Cheville pour traverse bars amovible	4
D	Cordon de sécurité	2
E	Bracket support mural long	2
F	Bracket support mural court	2
G	VIS 50 mm	10
H	VIS 70 mm pour espalier 10 barres	10
H	VIS 70 mm pour espalier 14 barres	18
I	VIS 60 mm	2
J	Cheville croisée	2
K	Capuchon en plastique	2
L	Rondelle	4
M	Boulons et vis d'ancrage	4
N	Vis à tête cylindrique	10
O	Écrou rond	10
P	Plaque métallique	2
Q	Tube métallique	2
R	Clé 13mm	1
S	Clé Allen N°5	2
T	Clé Allen N°4	1
U	Barres pour espalier 10 barres	10
U	Barres pour espalier 14 barres	14
V	Structure Bras Amovible ( <i>Droite &amp; Gauche</i> )	2





## ETAPE 1

Posez la structure **(A)** avec le dos vers le haut sur le sol et insérez 4 barres en bois **(U)** dans la planche latérale.

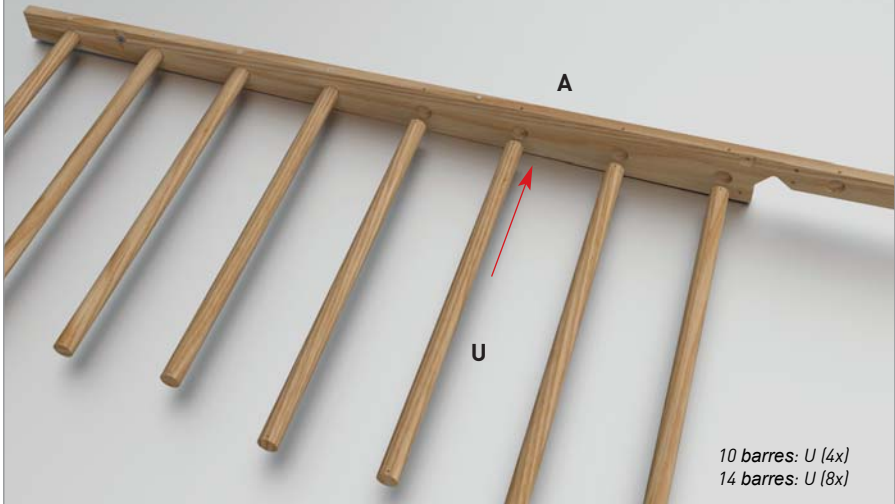
Assurez-vous que les trous de perçage des échelons sont orientés vers le haut.

Serrez les barres en bois **(U)** avec la clé Allen et utilisez 4 vis 50mm **(G)**.

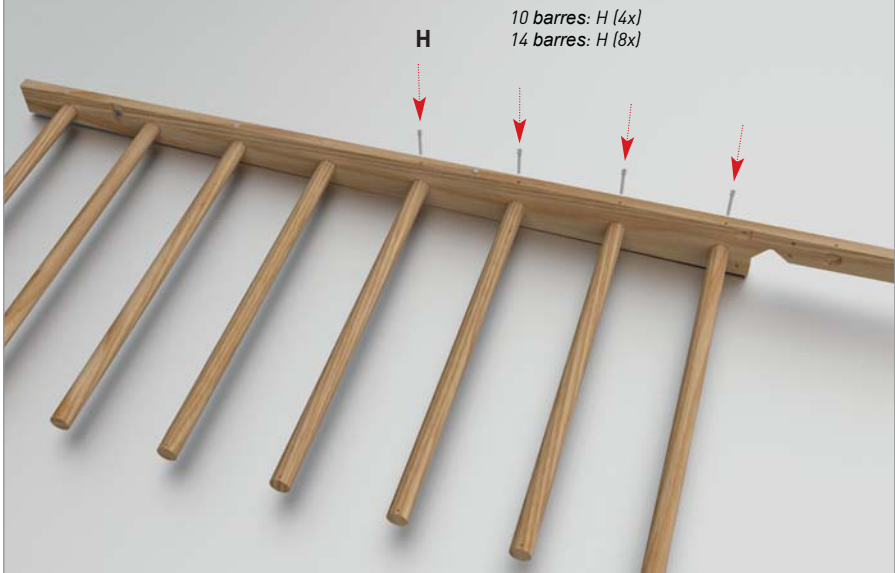
**ATTENTION : Assurez-vous d'utiliser les vis 50mm (G).**

**Ne pas confondre les vis 70mm (H) !**

2



2.1

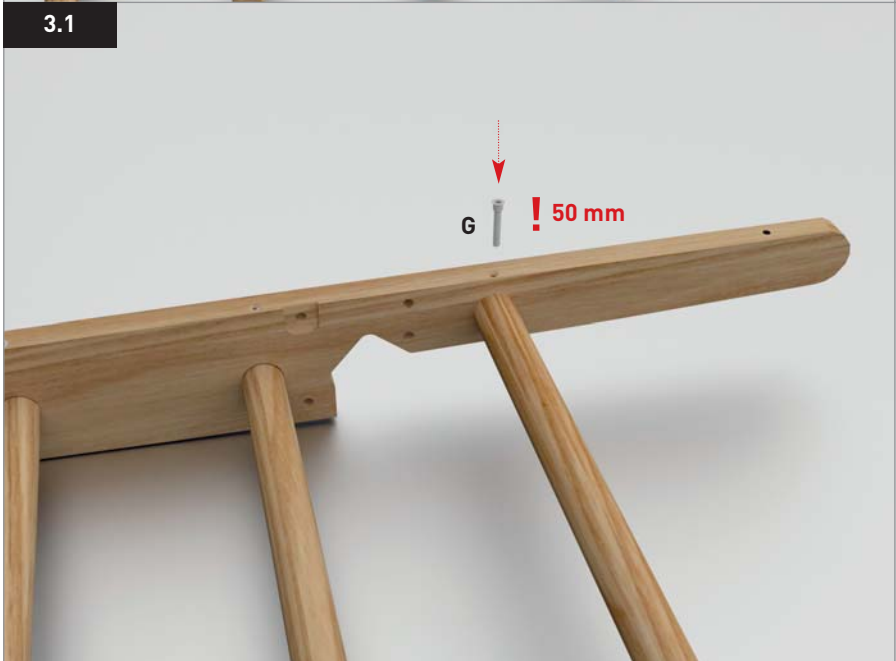




## ETAPE 2

Insérez les barres **(U)** dans la structure latérale **(A)**.

Utilisez les 4 barres pour les WallBars à 10 barres et les 8 barres pour les WallBars à 14 barres. Utilisez les vis 70mm **(H)** pour fixer les barres aux structures latérales.



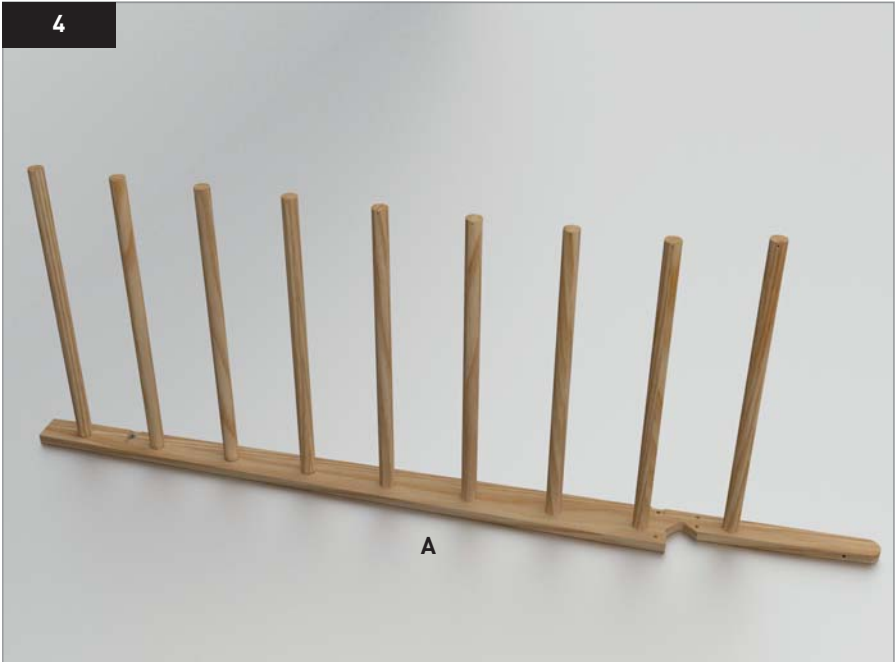


### **ETAPE 3**

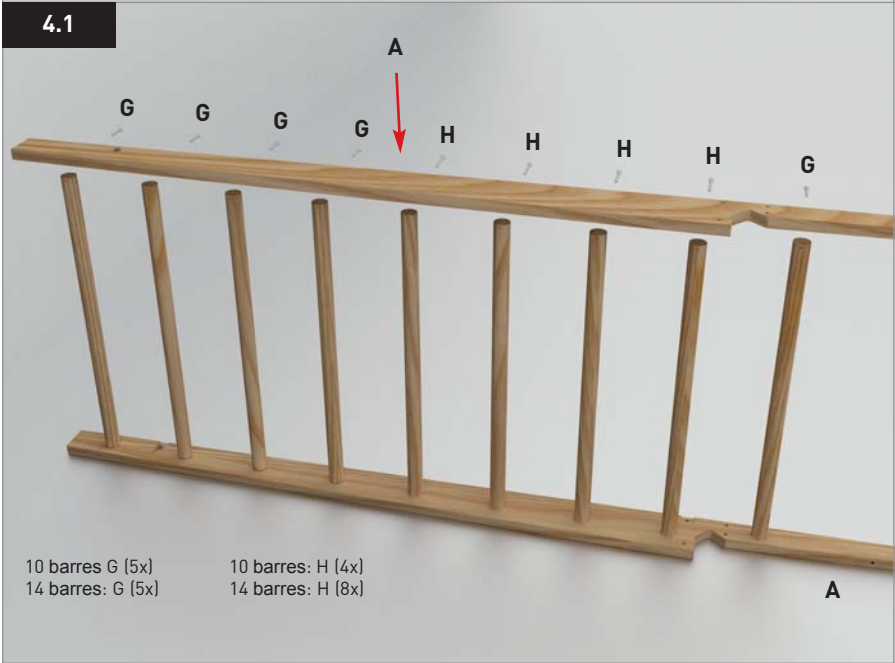
Insérez maintenant la dernière barre **(U)** dans la structure latérale **(A)**.

Fixez-la avec une VIS 50 mm **(G)**.

4



4.1







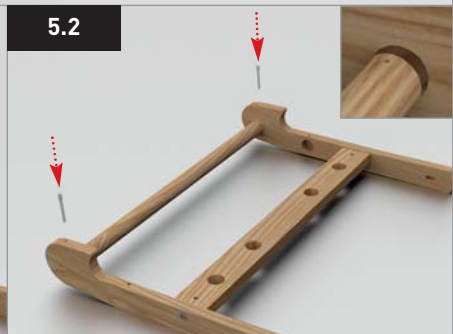
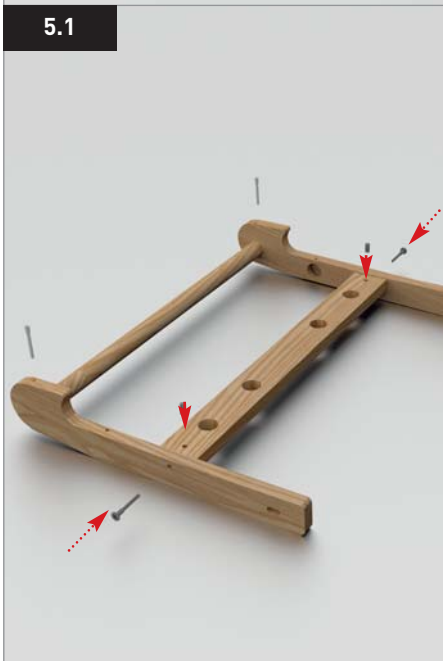
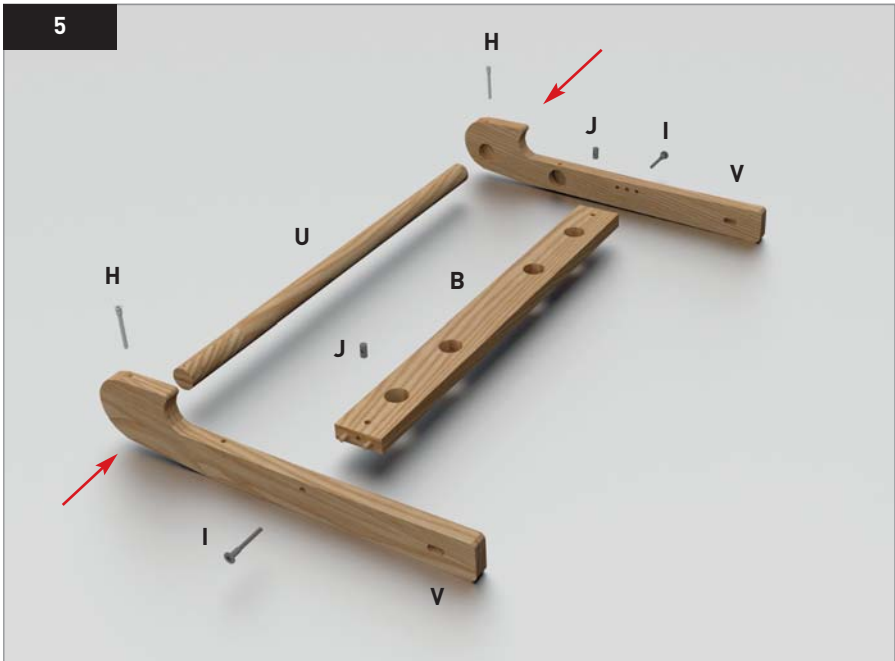
#### **ETAPE 4**

Placez l'espalier WallBars sur le côté.

Insérez la deuxième structure latérale **(A)** dans barres fixées sur la première structure latérale **(A)**.

Fixez les barres avec les vis 50 mm et 70 mm **(G)** et **(H)**.

**ATTENTION : Les 4 premières barres et la dernière doivent être fixées avec les vis 50 mm (G).**





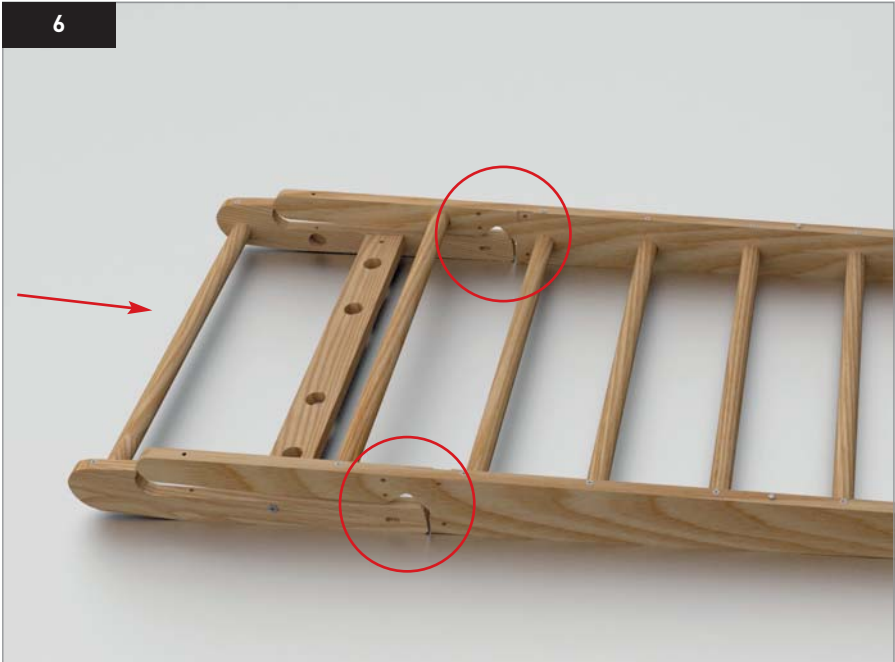
## ETAPE 5

Assemblez maintenant le bras amovible en suivant les images ci-contre.

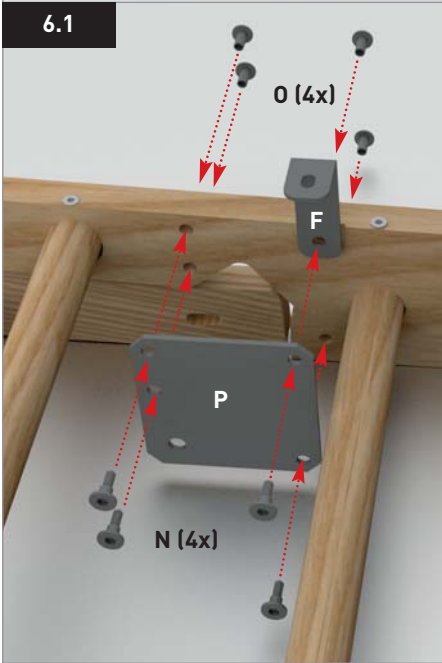
Insérez les chevilles croisées **(J)** dans les trous de la traverse pour bras amovible **(B)** au cas où elles seraient tombées pendant le transport. Fixez la aux structures du bras amovible **(V)** avec les VIS 60 mm **(I)**.

Fixez la dernière barre **(U)** avec les VIS 70 mm **(H)**.

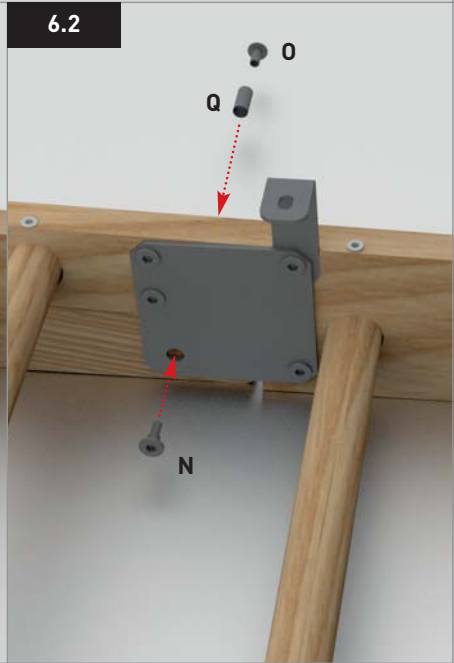
6



6.1



6.2



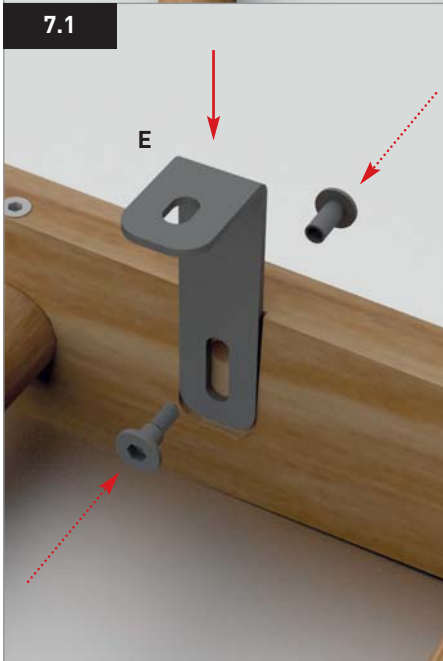
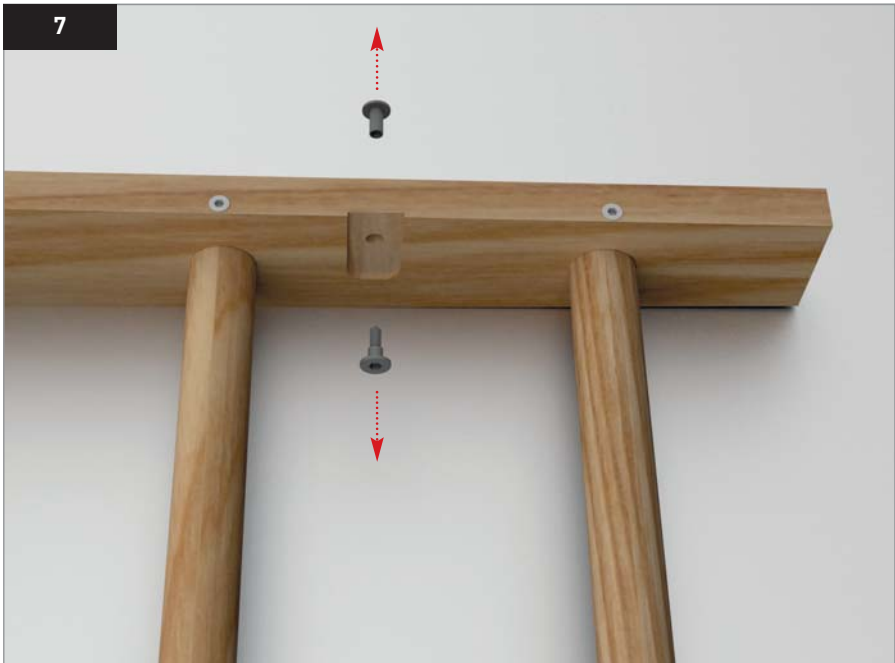


## ETAPE 6

Positionnez le bras amovible assemblée sur l'espalier. Fixez la plaque métallique **(P)** et le bracket support mural court **(F)** sur la structure latérale **(A)** à l'aide des 4 vis à tête cylindrique **(N)** et de 4 écrous ronds **(O)**. Utilisez la deuxième clé Allen N° 5 **(S)** pour bien serrer les vis.

**Remarque :** Une fois l'assemblage et le montage au mur terminés, abaissez délicatement le bras amovible jusqu'à ce qu'elle soit complètement ouverte. Serrez fermement les vis.

Fixez le bras amovible en insérant d'abord le petit tube métallique **(Q)** et ensuite serrez-le avec un vis à tête cylindrique **(N)** et un écrou rond **(O)**.

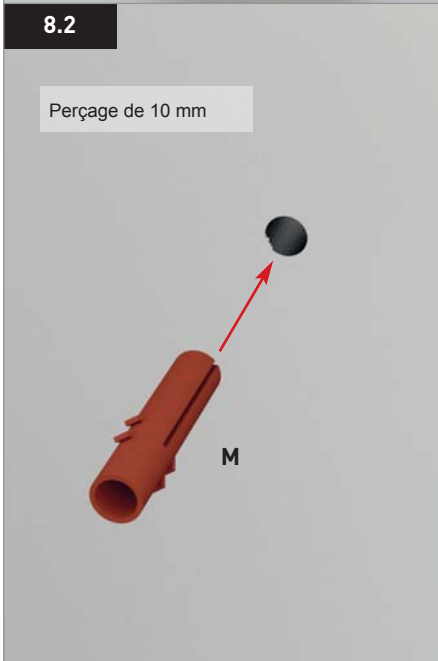




## ETAPE 7

Dans un premier temps dévissez les deux vis à tête cylindrique et les écrous ronds.

Mettez Bracket support mural long (**E**) en place et serrez avec les deux vis à tête cylindrique et les écrous ronds que vous avez dévissés dans le premier temps de l'étape 7.







## ETAPE 8

Fixez maintenant les espaliers sur un mur plein, en pierre/béton ou en bois massif.

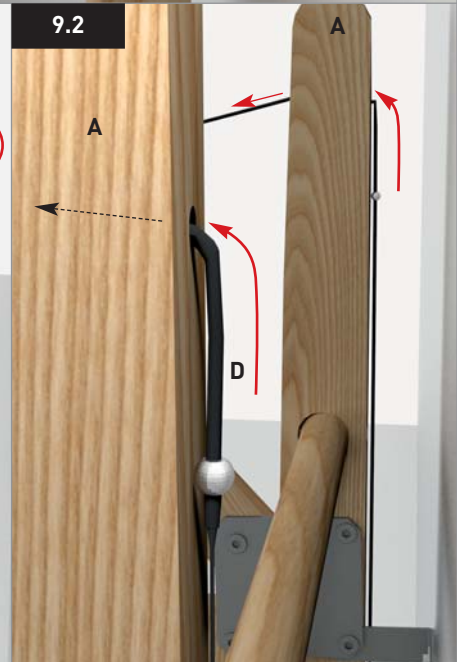
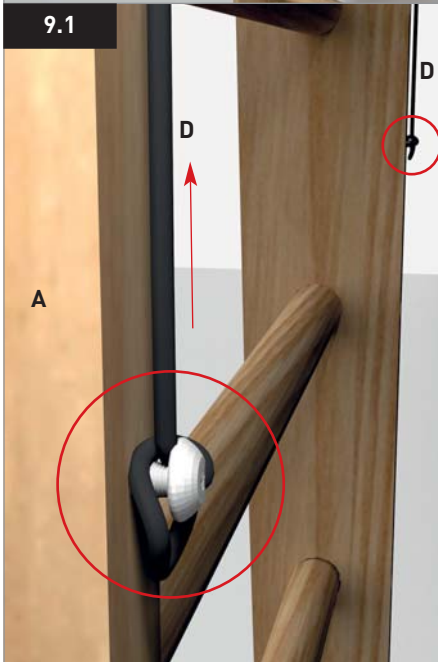
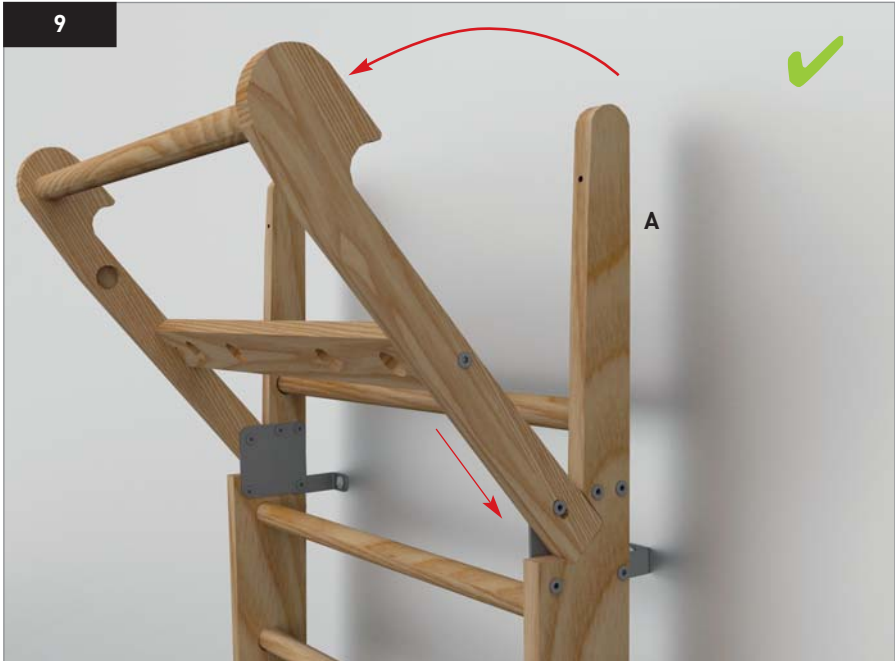
**ATTENTION : Vous ne devez jamais fixer les espaliers à un mur léger en contreplaqué ou en placo. Le fabricant ne peut être tenu responsable des espaliers mal montés.**

Nous vous recommandons de consulter un professionnel de la construction si vous avez des questions sur la fixation au mur.

Maintenez les espaliers contre le mur et marquez la position des trous de perçage. Percez les trous pour la fixation avec un foret de 10 mm. Insérez les chevilles.

Fixez les espaliers au mur avec les boulons et vis d'ancrage **(M)** et la rondelle **(L)**.

Serrez soigneusement les vis et vérifiez que les espaliers sont solidement fixés au mur.





## ETAPE 9

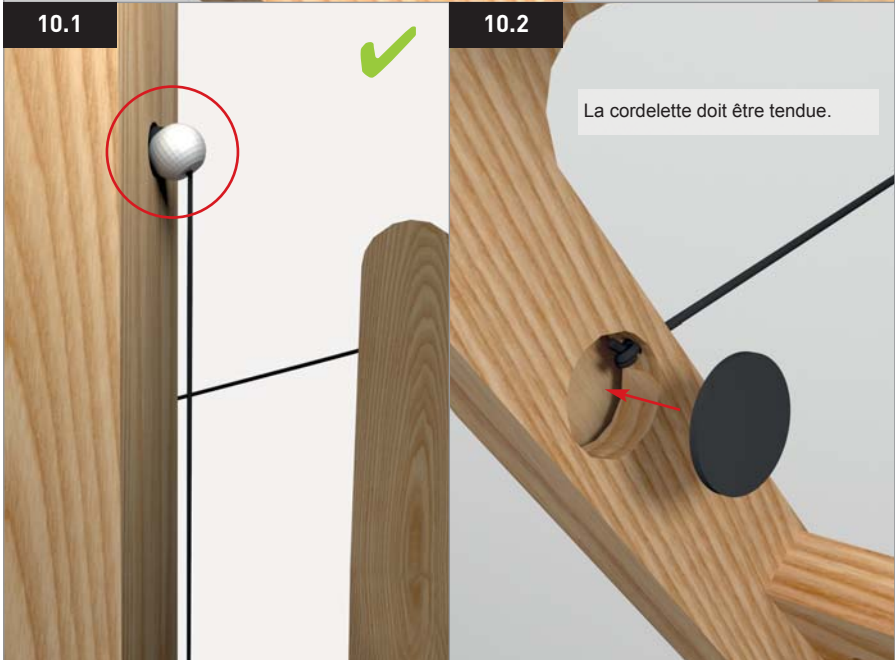
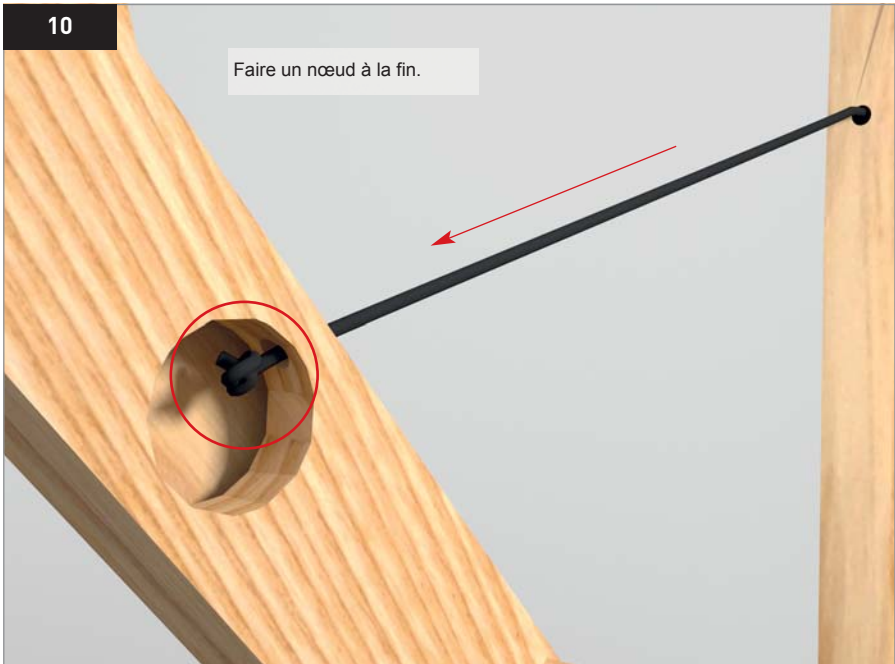
Ouvrez le bras amovible en la soulevant d'abord légèrement vers le haut.

Fixez la boucle à l'extrémité du cordon à la vis à l'arrière du bois de la structure latérale **(A)**.

Faites passer le cordon de sécurité dans le trou de la structure latérale en bois **(A)**.

**ATTENTION : N'utilisez l'échelon supérieur du bras amovible qu'en position ouverte. Risque de blessure en cas de suspension à la barre supérieur du bras amovible !**

Remarque : Le support de fixation de barre rabattable est disponible à l'achat en ligne sur la boutique [www.waterrower.fr](http://www.waterrower.fr) de sorte que vous puissiez également vous accrocher à l'échelon supérieur lorsque le bras amovible est fermé.





## ETAPE 10

Enfilez la cordelette de sécurité dans le trou du bras amovible **(V)** et faites un nœud serré à l'extrémité.

Assurez-vous maintenant que la butée à l'arrière de la cordelette de sécurité est bien serrée contre la structure latérale en bois **(A)**. Pour le vérifier, ouvrez le bras amovible. Assurez-vous que la cordelette de sécurité est serrée et que la butée à l'arrière de la structure latérale en bois **(A)** repose fermement contre le trou de la structure latérale en bois **(voir photo)**.

Utilisez le capuchon en plastique pour recouvrir les trous sur le côté du bras amovible **(V)**





## ACCESSOIRES WALLBARS

Disponible via notre boutique en ligne [www.waterrower.fr](http://www.waterrower.fr)



Multi-Adapter



Banc incliné



21,5 cm Réhausseur Wallbars



Support de fixation de barre rabattable



Combi-Trainer

