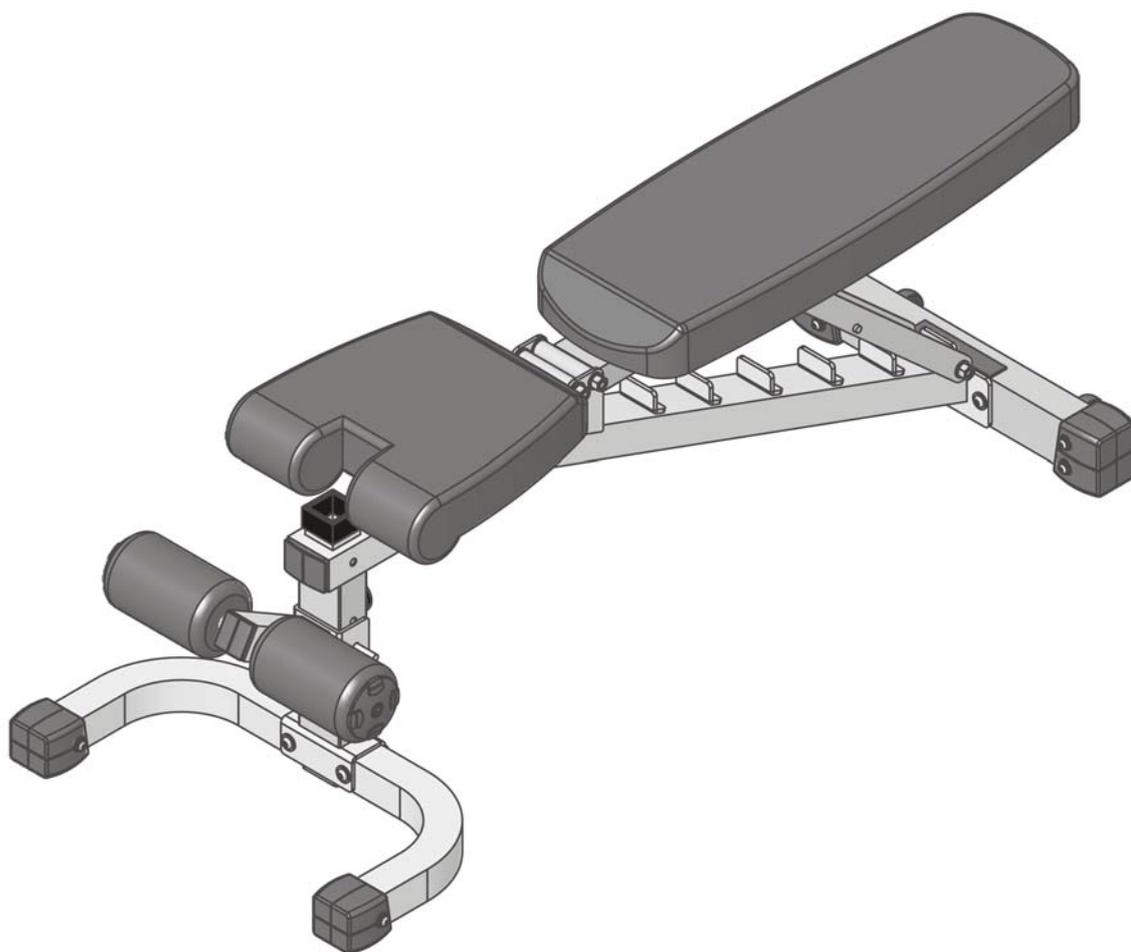


# Banc réglable multi positions

Réf : 461300

F



F

## AVERTISSEMENTS :

### Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe SA pour une utilisation à domicile et en salle de sport.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 150 kg.
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

### Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

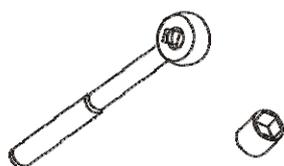
**Garantie** : Le châssis est garanti 3 ans. Les pièces d'usures sont garanties 1 an. La garantie s'applique en utilisation normale.

**Recyclage** : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

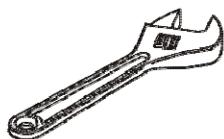
## Instructions

Veillez prendre le temps de lire ces instructions en détail avant de débiter l'assemblage. Veillez vous référer aux différentes listes de ce manuel pour vous assurer que toutes les pièces ont été incluses dans la livraison. Pour passer une commande, utiliser les références et descriptions de ces listes. Veillez utiliser exclusivement nos pièces de rechange pour les opérations d'entretien. Tout manquement à cette instruction entrainera l'annulation de la garantie et pourrait être à l'origine de blessures.

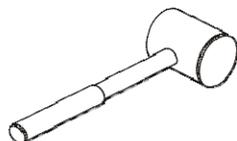
Cet appareil est conçu pour permettre les mouvements les plus fluides et efficaces. Après l'assemblage, il est recommandé de vérifier toutes les fonctions pour s'assurer de leur bon fonctionnement. En cas de problème, consulter tout d'abord les instructions d'assemblage afin d'identifier de possibles erreurs durant l'assemblage. Si vous n'arrivez pas à identifier le problème, veuillez appeler votre distributeur autorisé. Assurez-vous d'avoir le numéro de série et ce manuel à portée de main lors de votre appel. Continuer une fois toutes les pièces identifiées.



Clé à cliquet et douille



Clé à molette

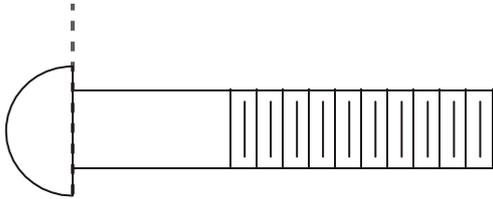


Maillet en caoutchouc

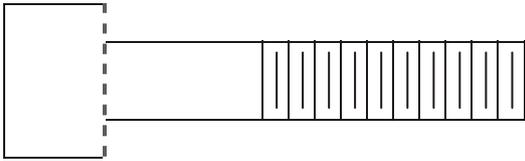


Jeu de clés à six pans

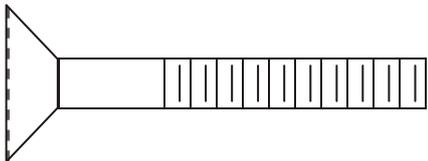
# Guide de mesures



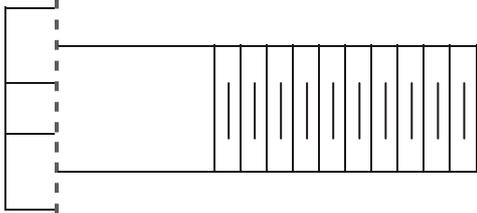
Vis d'assemblage à tête ronde



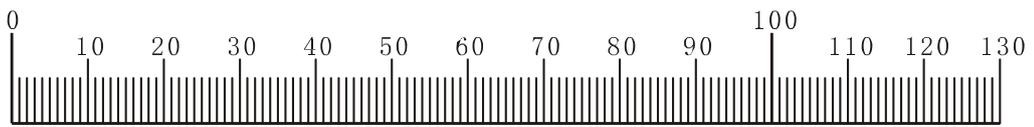
Vis à six pans creux



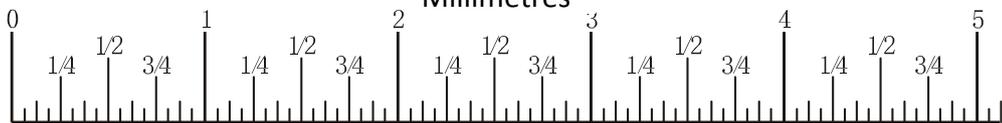
Vis à tête plate



Boulon à tête hexagonale



Millimètres



Pouces

## Instructions d'assemblage

L'assemblage de l'appareil requiert environ deux heures pour un installateur professionnel. Si c'est la première fois que vous assemblez ce type d'appareil, prévoyez plus de temps. Il est vraiment recommandé de faire installer l'appareil par un installateur professionnel. Il est plus facile, rapide et sûr d'assembler cet appareil avec l'aide d'un ami, car certaines pièces sont grandes, lourdes et difficiles à manipuler seul. Il est important d'assembler ce produit dans un endroit propre, dégagé et en ordre. Cela vous permettra de vous déplacer autour du produit pendant l'assemblage des pièces et réduire ainsi le risque de blessures pendant l'assemblage.



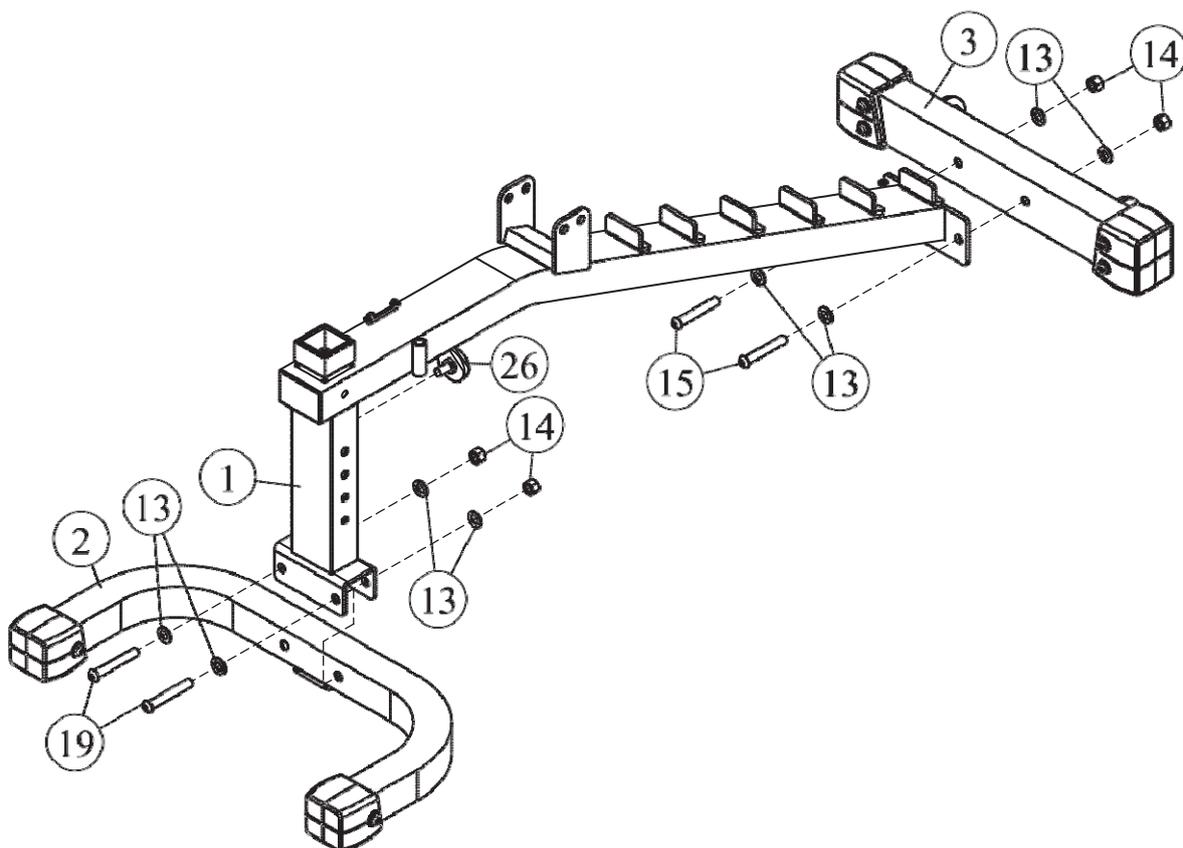
### **Remarque**

Comme pour toutes pièces assemblées, un bon alignement et un bon ajustement sont primordiaux. Lors de la fixation des pièces veuillez laisser un peu d'espace pour les ajustements. Ne pas serrer complètement la visserie avant d'en avoir reçu l'instruction. Veuillez suivre l'ordre des explications présentées dans ce manuel pour assembler les pièces de l'appareil.

## Guide de mesures

### Étape 1

1. Attacher le socle en forme de « U » (n° 2) au cadre principal (n° 1) avec :  
deux vis d'assemblage à tête ronde M12 \* 80 (n° 19) quatre rondelles plates Ø 13 \* Ø 26 \* 2 (n° 13)  
deux écrous freinés en nylon M12 (n° 14)
2. Attacher le socle arrière (n° 3) au cadre principal (n° 1) avec :  
deux vis d'assemblage à tête ronde M12 \* 75 (n° 15) quatre rondelles plates Ø 13 \* Ø 26 \* 2 (n° 13)  
deux écrous freinés en nylon M12 (n° 14)
3. Visser la vis moletée (n° 26) dans le cadre principal (n° 1). Cette vis sert à attacher tout accessoire utilisé avec ce banc de musculation.



**Remarque :** Serrer à la main les boulons et les écrous freinés en nylon jusqu'à ce que l'appareil soit complètement assemblé.

## Assemblage

### Étape 2

Attacher le siège (n° 9) au support de siège (n° 4) avec :

deux vis d'assemblage à tête ronde M10 \* 70 (n° 17) Deux rondelles plates Ø 23 \* Ø 11 \* 2 (n° 18)

**Remarque :** Serrer à la main les boulons et les écrous freinés en nylon jusqu'à ce que l'appareil soit complètement assemblé.

### Étape 3

Attacher la goupille (n° 10) au cadre principal (n° 1) avec :

Une rondelle plate Ø 13 \* Ø 26 \* 2 (n° 13) un écrou freiné en nylon M12 (n° 14)

Puis, connecter le ressort (n° 24) entre le cadre principal (n° 1) et la goupille (n° 10).

**Remarque :** Serrer à la main les boulons et les écrous freinés en nylon jusqu'à ce que l'appareil soit complètement assemblé.

### Étape 4

Attacher le support de siège (n° 4) au cadre principal (n° 1) avec :

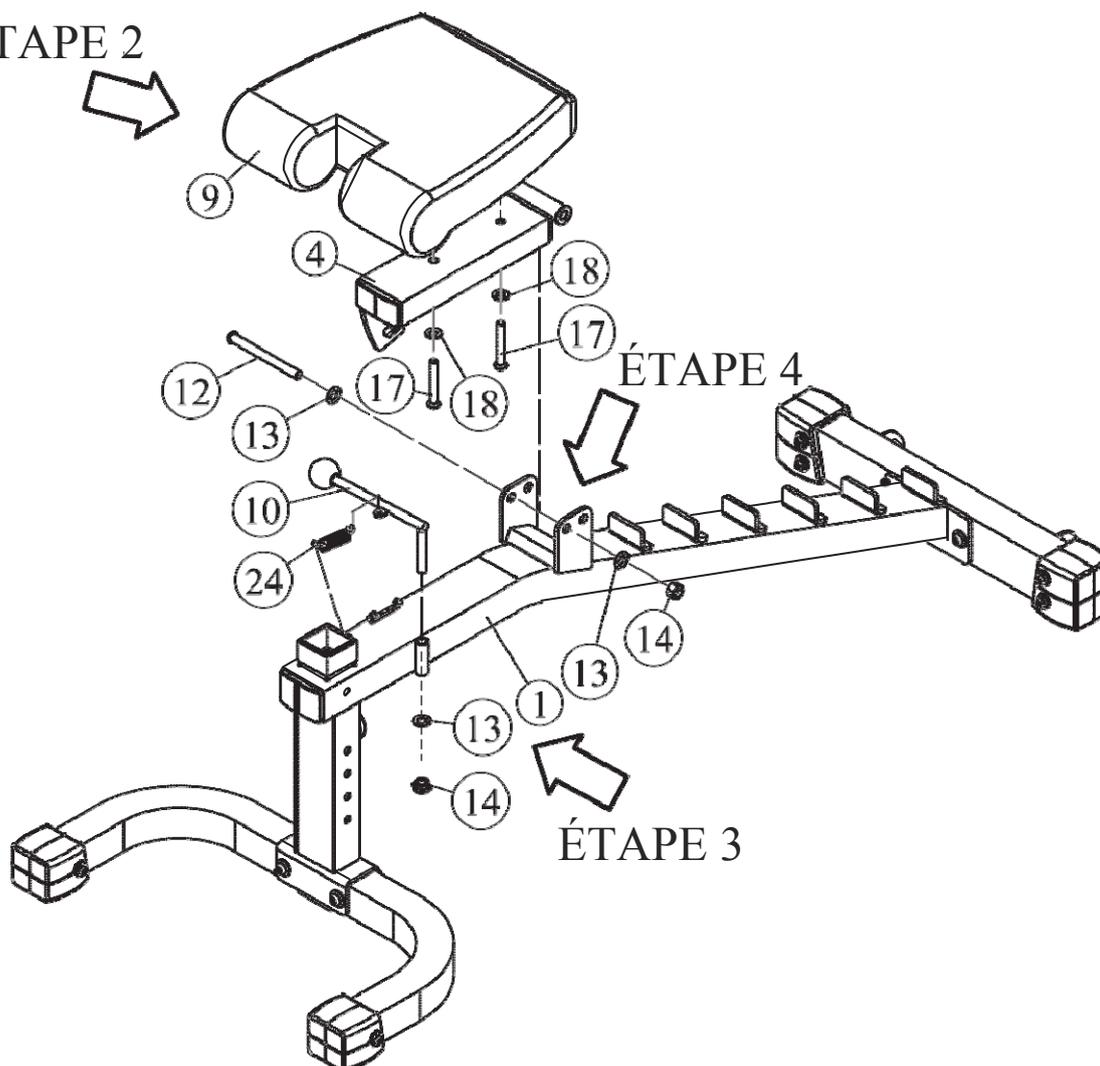
une vis d'assemblage à tête ronde M12 \* 125 (n° 12) deux rondelles plates Ø 13 \* Ø 26 \* 2 (n° 13)

un écrou freiné en nylon M12 (n° 14)

Le siège peut ensuite être ajusté en tirant la goupille (n° 10) vers l'arrière de l'appareil.

**Remarque :** Serrer à la main les boulons et les écrous freinés en nylon jusqu'à ce que l'appareil soit complètement assemblé.

ÉTAPE 2



## Assemblage

### Étape 5

1. Attacher le dossier (n° 8) au cadre de support du dossier (n° 5) avec :  
quatre vis d'assemblage à tête ronde M10 \* 70 (n° 17) quatre rondelles plates Ø 23 \* Ø 11 \* 2 (n° 18)
2. Attacher le cadre de support du dossier (n° 5) au cadre principal (n° 1) avec :  
Une vis d'assemblage à tête ronde M12 \* 125 (n° 12) deux rondelles plates Ø 13 \* Ø 26 \* 2 (n° 13)  
un écrou freiné en nylon M12 (n° 14)

**Remarque :** Serrer à la main les boulons et les écrous freinés en nylon jusqu'à ce que l'appareil soit complètement assemblé.

### Étape 6

1. Attacher le cadre du dossier ajustable (n° 6) au cadre de support du dossier (n° 5) avec :  
une vis d'assemblage à tête ronde M12 \* 125 (n° 12) deux rondelles plates Ø 13 \* Ø 26 \* 2 (n° 13)  
un écrou freiné en nylon M12 (n° 14)
2. Attacher le tube en plastique (n° 7) au cadre du dossier ajustable (n° 6) avec :  
une vis d'assemblage à tête ronde M12 \* 125 (n° 12) deux rondelles plates Ø 13 \* Ø 26 \* 2 (n° 13)  
un écrou freiné en nylon M12 (n° 14)

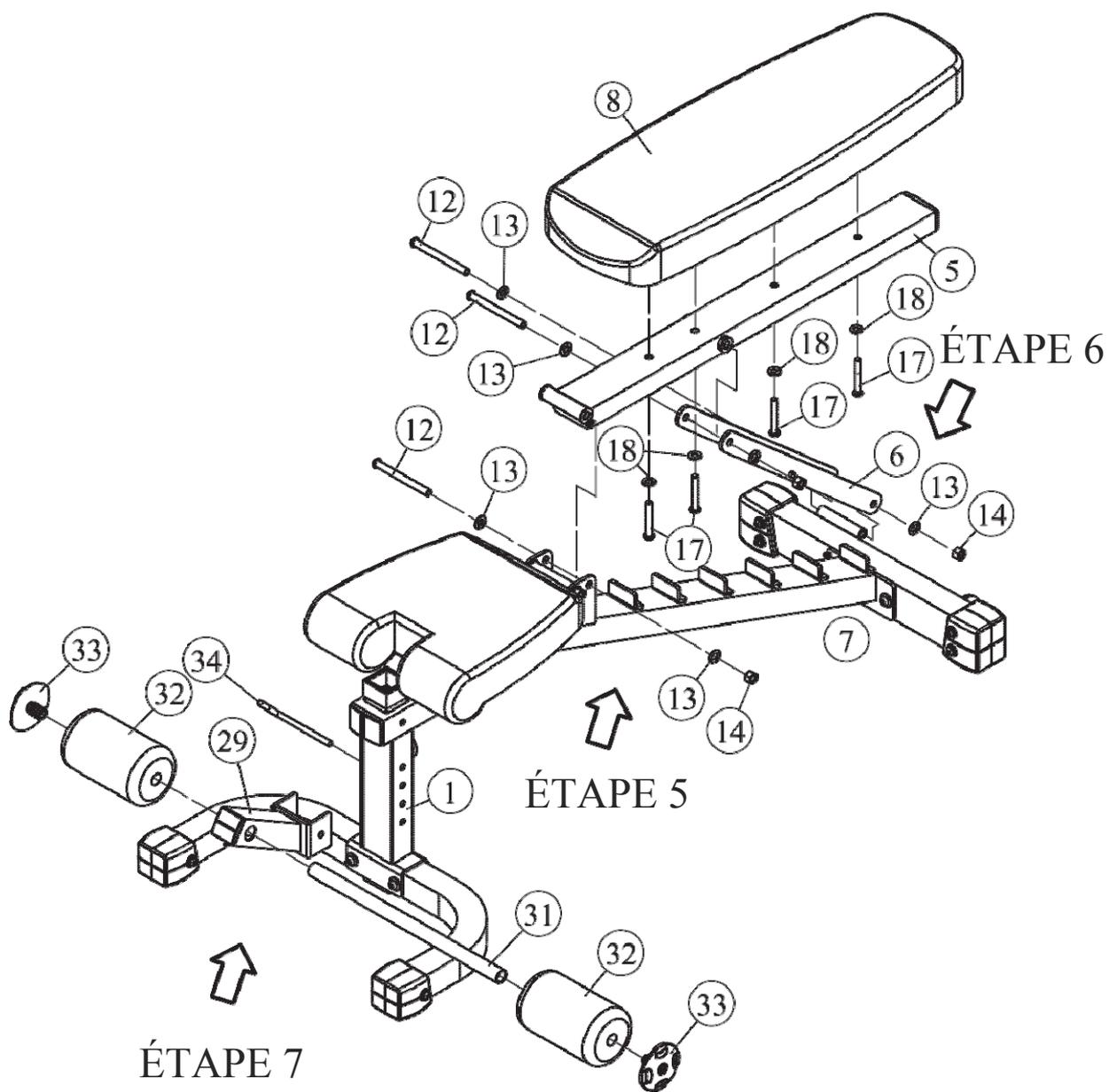
**Remarque :** Serrer à la main les boulons et les écrous freinés en nylon jusqu'à ce que l'appareil soit complètement assemblé.

### Étape 7

1. Attacher le tube à rouleaux (n° 31) au support de jambe (n° 29).  
Placer les rouleaux recouverts (n° 32) de chaque côté du tube à rouleaux (n° 31) et les fixer avec les gros capuchons (n° 33).
2. Attacher le support de jambe (n° 29) au cadre principal (n° 1) avec la goupille en forme de « L » (n° 34)

**Remarque :** Serrer les boulons et les écrous freinés en nylon avec une clé.

# Assemblage



## Programme d'entretien

ROUTINE	ENTRETIEN COMMERCIAL	ENTRETIEN PARTICULIER	DATE						
Inspection : Liens, goupilles, mousquetons, pivots, goupilles de sécurité	QUOTIDIEN	HEBDOMADAIRE							
Nettoyer : Revêtements	QUOTIDIEN	HEBDOMADAIRE							
Inspection : Câbles ou sangles et leur tension	QUOTIDIEN	HEBDOMADAIRE							
Inspection : Barres accessoires et poignées	HEBDOMADAIRE	TRIMESTRIEL							
Inspection : Toutes les vignettes	HEBDOMADAIRE	TRIMESTRIEL							
Inspection : Écrous et boulons bien serrés si nécessaire	HEBDOMADAIRE	TRIMESTRIEL							
Inspection : Surfaces antidérapantes	HEBDOMADAIRE	TRIMESTRIEL							
Nettoyer et graisser : Tiges verticales avec lubrifiant téflon (PTFE) (Superlube)	MENSUEL	TRIMESTRIEL							
Graisser : Manchons du siège, manchons en Turcite, roulements linéaires	MENSUEL	TRIMESTRIEL							
Nettoyer et lustrer : Toutes les finitions brillantes	SEMESTRIEL	ANNUEL							
Remonter avec graisse : Roulements linéaires	SEMESTRIEL	ANNUEL							
Remplacer : Câbles, sangles et pièces de connexion	ANNUEL	TOUS LES 3 ANS							

## Information générale concernant l'entretien

### **Liens, goupilles, mousquetons, pivots, goupilles de sécurité :**

- \* Inspecter toutes les pièces pour identifier les signes d'usures et de dégâts.
- \* Inspecter la tension et l'alignement des ressorts des mousquetons et des goupilles.
- \* Si le ressort ne fonctionne plus ou a perdu sa rigidité, le remplacer immédiatement.

### **Revêtement :**

- \* Afin d'assurer la durée de vie des revêtements ainsi qu'une bonne hygiène, toutes les pièces dotées d'un revêtement doivent être nettoyées avec un chiffon humide après chaque session.
- \* Nettoyer de façon régulière avec un savon doux ou un nettoyant homologué de revêtements en vinyle afin de prévenir l'apparition de craquements ou de dessèchements. Éviter l'utilisation de nettoyants abrasifs ou de nettoyants non adaptés au vinyle.
- \* Remplacer immédiatement les revêtements usés ou déchirés.
- \* Ne pas approcher d'objets tranchants ou pointus des revêtements.

### **Vignette :**

- \* Inspecter et se familiariser avec les avertissements de sécurité ou d'autres informations destinées aux utilisateurs indiqués sur chaque vignette.

### **Écrous et boulons :**

- \* Inspecter tous les écrous et boulons et les resserrer si nécessaire.
- \* Resserrer régulièrement les éléments de quincaillerie afin d'assurer que ceux-ci soient fixés correctement.

### **Surfaces antidérapantes :**

- \* Ces surfaces sont conçues pour permettre un appui stable et doivent être remplacées si elles paraissent usées ou glissantes.

### **Sangles et câbles :**

- \* Nous utilisons uniquement des sangles de hautes qualités et des câbles aux normes MIL-SPEC.
- \* Inspecter visuellement les sangles et câbles afin d'identifier tout effilochage, craquement, écaillage ou décoloration.
- \* Pendant que l'appareil n'est pas utilisé, passer prudemment le doigt le long de la sangle ou du câble afin de détecter toute zone plus fine ou comportant des protubérances.
- \* Remplacer les sangles et les câbles immédiatement après avoir détecté les premiers signes d'usure ou de dégât. Ne pas utiliser l'appareil jusqu'à ce que les sangles ou câbles aient été remplacés.

### **Tension des sangles et des câbles :**

- \* En référence au manuel d'utilisateur, lorsque les sangles et les câbles sont utilisés, inspecter toutes les fixations et boulons afin d'assurer qu'ils sont bien attachés.
- \* Détecter tout câble détendu afin de réajuster la tension si nécessaire.

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

- \* Nettoyer les tubes d'ajustement avec un chiffon sans poussière avant de les graisser.
- \* Graisser les manchons de siège et les tiges verticales avec un vaporisateur de lubrifiant à base de silicium ou de téflon.

### **Roulements linéaires :**

- \* En référence au manuel d'utilisateur, démonter prudemment les roulements de leur boîtier et graisser avec un doigt couvert de graisse légère (lithium, Superlube, etc.) l'intérieur du roulement. Avec le doigt, appliquer la graisse dans le roulement à billes et par son passage. Répéter la manœuvre jusqu'à ce que le passage du roulement à billes soit bien graissé. Réinsérer la tige dans le roulement et retirer l'excès de graisse.

**VEUILLEZ CONSERVER CES INFORMATIONS**

Tous matériels ou pièces défectueuses ne pourront être remplacés qu'après réception de ceux-ci retournés aux frais de l'expéditeur. Aucun retour de marchandises ne pourra être accepté sans notre accord préalable

## **POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES**

Dans un souci d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre

**Service Après Vente :**

Le nom ou la référence du produit.

Le numéro de fabrication indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Contactez du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jours fériés).

***CARE Service Après Vente***  
**18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes**  
**93012 BOBIGNY Cedex**  
**Tél. : 0820 821 167 - Fax : 01 48 43 51 03**  
**E mail : [sav@carefitness.com](mailto:sav@carefitness.com)**

**INTENSIVE LINE**



**CARE**