

Instructions par Monster Shop (UK)

Machine à poulie murale

215523

Informations sur le produit

Machine à Poulies Murale

Description

Présentation de la Machine à Poulies Murale – une solution compacte mais puissante pour l'entraînement de force complet du corps. Dotée d'une pile de poids de 80 kg et d'une variété d'accessoires haut de gamme, y compris des poignées en D, une barre de tirage lat, une barre de biceps, une corde à triceps et une sangle de cheville, cette machine est conçue pour soutenir une large gamme d'exercices, des tractions du haut du corps aux extensions du bas du corps. Construite avec un cadre en acier robuste et fournie avec tous les accessoires et fixations murales nécessaires, elle offre des performances de qualité salle de sport tout en optimisant l'espace et la commodité dans votre maison ou studio.

Spécifications du produit

215523

Dimensions	75x62x213cm
Poids Brut	113KG
Matériaux	Acier, Nylon, Fer, Ciment, Fil d'Acier Gaine Caoutchouc, Polyester, Caoutchouc, Polypropylène



UGS

215523



Instructions par Monster Shop (UK)
Machine à poulie murale

Conseils de sécurité

Assurez-vous d'avoir lu et compris entièrement le manuel d'instructions et les conseils de sécurité avant d'utiliser ce produit.

- Assurez-vous que l'unité est solidement fixée avec des ancrages muraux appropriés pour le type de surface. Consultez un professionnel si vous avez des doutes sur la solidité du mur et l'adéquation des fixations.
- Effectuez des inspections périodiques des fixations murales et des boulons pour garantir la stabilité. Serrez ou remplacez immédiatement tout composant desserré ou endommagé.
- Inspectez régulièrement les câbles pour détecter tout signe d'usure ou de dommage. Remplacez les câbles immédiatement si une usure est détectée.
- N'ajoutez pas de poids supplémentaire à la machine car cela pourrait entraîner une défaillance des câbles ou des dommages structurels.
- Faites preuve de prudence lors du réglage des poids et des poulies en gardant les mains à l'écart des pièces mobiles et des points de pincement pour éviter les blessures.
- Gardez la zone d'entraînement dégagée d'obstacles pour éviter les trébuchements ou les chutes. Rangez les accessoires correctement lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Utilisez les mécanismes de verrouillage pour sécuriser les plaques de poids en place. Ne faites jamais fonctionner la machine si les poids ne sont pas correctement sécurisés.
- Assurez-vous que tous les accessoires fournis sont solidement fixés avant utilisation.
- Vérifiez périodiquement tous les fixations, y compris les boulons et les poulies, pour détecter l'usure ou le desserrage. Remplacez ou serrez les composants si nécessaire.
- Si une partie de la machine devient endommagée ou défectueuse, cessez immédiatement de l'utiliser et contactez le fabricant pour des réparations ou un remplacement.
- Ne modifiez ni n'altérez aucune partie de la machine, car cela pourrait compromettre la sécurité et annuler la garantie.
- N'utilisez cet équipement que pour son usage prévu. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures graves ou des dommages.
- Assurez-vous que la machine est utilisée dans un environnement bien éclairé avec suffisamment d'espace autour pour une utilisation en toute sécurité.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de la machine lorsqu'elle est utilisée. Ne permettez jamais un accès non supervisé à l'équipement.
- Maintenez toujours une posture et une technique correctes lors de l'exercice.

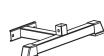


- Effectuez un échauffement et des étirements adéquats avant utilisation pour réduire le risque de blessures musculaires ou articulaires.
- Si vous ressentez une douleur, des vertiges ou un inconfort lors de l'utilisation de la machine, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin si nécessaire.
- Nettoyez et entretez régulièrement la machine selon les directives du fabricant pour garantir la sécurité et la performance à long terme.

les pièces

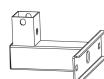
Partie A1 - Pieds

1 pièce(s)



Pièce A3

1 pièce(s)



Partie A5 - Haut de la machine

1 pièce(s)



Partie A7 - Poteaux de Poids

2 pièce(s)



Partie A9 - Poteau



Partie B1 - Boîtier de Poulie avec Deux Poulies

2 pièce(s)



Poulie Grande B3

5 pièce(s)



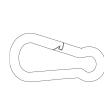
Pièce B5 - Goupille de Poids

1 pièce(s)



Pièce B7 - Mousqueton

2 pièce(s)



Partie B9 - Bouton de Vis

1 pièce(s)



Partie A2 - Connecteur de Pieds

1 pièce(s)



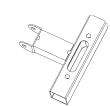
Partie A4 - Poteau de Montage Mural

1 pièce(s)



Partie A6 - Support de Barre de Poids

1 pièce(s)



Partie A8 - Poulie à Corde



Pièce A10 - Connecteur de Poulie

1 pièce(s)



B2



Partie B4 - Petite Poulie

1 pièce(s)



Partie B6 - Connecteurs de Pieds

2 pièce(s)



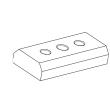
Partie B8 - Poignée

2 pièce(s)



Pièce B10 - Poids Supérieur

1 pièce(s)



Pièce C1 – Plaque de Poids
14 pièce(s)



Pièce C3 – Boulon M10x65
6 pièce(s)



Pièce C5 – Boulon M10x90
3 pièce(s)



Pièce C7 – Boulon M10x85
2 pièce(s)



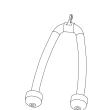
Pièce C9 – Rondelle M10
31 pièce(s)



Partie D1 – Barre de tirage latéral
1 pièce(s)



Partie D3 – Corde à triceps
1 pièce(s)



Pièce C2 – Boulon M10x70
3 pièce(s)



Pièce C4 – Boulon M10x20
4 pièce(s)



Pièce C6 – Boulon M10x120
1 pièce(s)



Pièce C8 – Écrou M10
15 pièce(s)



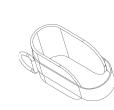
C10



Partie D2 – Barre de biceps
1 pièce(s)



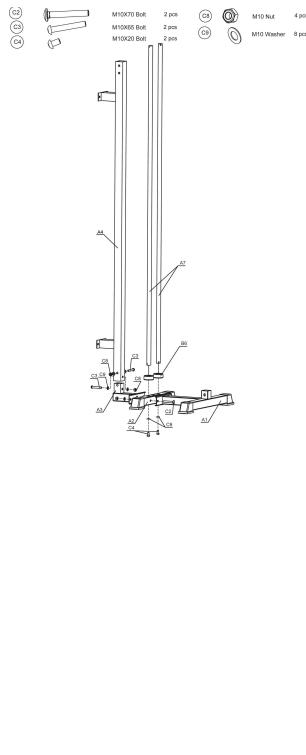
Partie D4 – Sangle de cheville
1 pièce(s)



Étapes (6)



1. Assemblage de la Base de la Machine à Poulie Murale



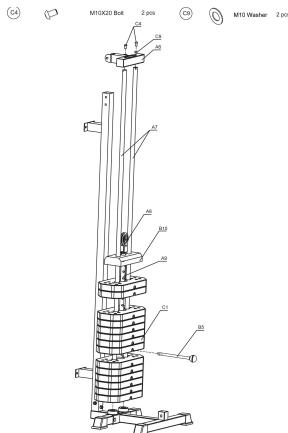
Pour assembler la base et la structure de support de la machine à poulie murale, suivez ces étapes :

1. Fixez les **Pieds (Pièce A1)** au **Connecteur de Pieds (Pièce A2)** à l'aide du **Boulon M10X20 (Pièce C4)**, de l'**Écrou M10 (Pièce C8)** et de la **Rondelle M10 (Pièce C9)**. Assurez-vous que tous les boulons sont bien serrés.
2. Connectez le **Poteau de Montage Mural (Pièce A4)** au **Connecteur de Pieds (Pièce A2)** à l'aide du **Boulon M10X65 (Pièce C3)**, de l'**Écrou M10 (Pièce C8)** et de la **Rondelle M10 (Pièce C9)**. Serrez les boulons pour garantir la stabilité.
3. Fixez les **Poteaux de Poids (Pièce A7)** aux **Connecteurs de Poteaux de Pieds (Pièce B6)** à l'aide du **Boulon M10X70 (Pièce C2)**, de l'**Écrou M10 (Pièce C8)** et de la **Rondelle M10 (Pièce C9)**. Assurez-vous que les poteaux sont alignés et fermement attachés.

Assurez-vous que tous les composants sont correctement alignés et solidement fixés pour maintenir la stabilité et la sécurité de la machine.



2. Assemblage du Système de Poule



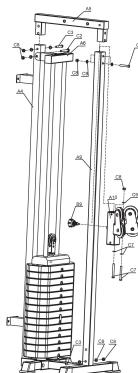
Pour continuer l'assemblage de la machine à poulie murale, suivez ces étapes :

1. Fixez le **Support de Barre de Poids (Pièce A6)** au sommet des **Barres de Poids (Pièce A7)** à l'aide de deux **Boulons M10X20 (Pièce C4)** et de deux **Rondelles M10 (Pièce C9)**. Assurez-vous que les boulons sont bien serrés.
2. Installez la **Poule à Corde (Pièce A8)** sur le **Support de Barre de Poids (Pièce A6)**.
3. Placez le **Poids Supérieur (Pièce B10)** sur la **Barre (Pièce A9)** et alignez-le avec les **Plaques de Poids (Pièce C1)**.
4. Insérez la **Goupille de Poids (Pièce B5)** dans la plaque de poids souhaitée pour sélectionner le niveau de résistance approprié.

Assurez-vous que tous les composants sont correctement alignés et solidement fixés pour maintenir la stabilité et la sécurité de la machine.



3. Assemblage de la Machine à Poule Murale



Pour continuer l'assemblage de la machine à poulie murale, suivez ces étapes :

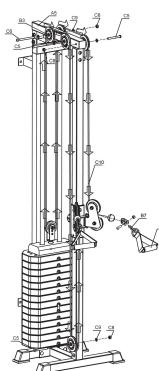
1. Fixez le **Haut de la Machine (Pièce A5)** au **Poteau de Montage Mural (Pièce A4)** à l'aide du **Boulon M10X65 (Pièce C3)**, de l'**Écrou M10 (Pièce C8)** et de la **Rondelle M10 (Pièce C9)**. Assurez-vous que tous les boulons sont bien serrés.
2. Fixez le **Boîtier de Poule avec Deux Poulies (Pièce B1)** au **Poteau (Pièce A9)** à l'aide du **Boulon M10X85 (Pièce C7)**, de l'**Écrou M10 (Pièce C8)** et de la **Rondelle M10 (Pièce C9)**. Serrez les boulons pour assurer la stabilité.
3. Fixez le **Connecteur de Poule (Pièce A10)** au **Poteau (Pièce A9)** à l'aide du **Boulon M10X85 (Pièce C7)**, de l'**Écrou M10 (Pièce C8)** et de la **Rondelle M10 (Pièce C9)**. Assurez-vous que le connecteur est aligné et fermement attaché.
4. Insérez le **Bouton à Vis (Pièce B9)** dans le **Poteau (Pièce A9)** pour sécuriser l'assemblage.

Assurez-vous que tous les composants sont correctement alignés et solidement fixés pour maintenir la stabilité et la sécurité de la machine.



4. Assemblage de la machine à poulie

 M10X120 Bolt 1 pc
 M10X90 Bolt 3 pcs
 M10 Nut 4 pcs
 M10 Washer 8 pcs



Pour finaliser l'assemblage de la machine à poulie murale, suivez ces étapes :

1. Fixez la **grande poulie** (Pièce B3) au sommet de la machine (Pièce A5) à l'aide du **boulon M10X90** (Pièce C5), de l'**écrou M10** (Pièce C8) et de la **rondelle M10** (Pièce C9). Assurez-vous que le boulon est bien serré.
2. Fixez la **petite poulie** (Pièce B4) à la section inférieure à l'aide du **boulon M10X90** (Pièce C5), de l'**écrou M10** (Pièce C8) et de la **rondelle M10** (Pièce C9). Serrez le boulon pour assurer la stabilité.
3. Connectez le **mousqueton** (Pièce B7) au câble et attachez la **poignée** (Pièce B8) au mousqueton. Assurez-vous que le mousqueton est bien fixé.

Assurez-vous que tous les composants sont correctement alignés et solidement fixés pour maintenir la stabilité et la sécurité de la machine.



5. Entretien

- Utilisez un chiffon doux et humide avec un détergent doux pour essuyer toutes les surfaces métalliques, y compris le cadre, les poulies et la pile de poids. Évitez les nettoyants abrasifs qui pourraient endommager la finition.
- Nettoyez les composants en caoutchouc et en plastique, tels que les poignées et les revêtements de câbles, avec un chiffon humide et du savon doux. Assurez-vous qu'ils sont bien séchés pour éviter la détérioration.
- Essuyez régulièrement les câbles pour enlever la poussière, la sueur et les débris. Évitez d'utiliser trop d'eau pour prévenir les dommages dus à l'humidité.
- Lubrifiez les poulies et les pièces mobiles avec un lubrifiant à base de silicone comme recommandé par le fabricant pour maintenir un fonctionnement fluide. N'utilisez pas de lubrifiants à base d'huile, car ils peuvent attirer la saleté.
- Inspectez et nettoyez les goupilles de poids et les mécanismes de verrouillage pour vous assurer qu'ils sont exempts de poussière et de débris, leur permettant de fonctionner correctement.
- Vérifiez et essuyez régulièrement les zones fixées au mur pour éviter l'accumulation de poussière qui pourrait affecter la stabilité des fixations.
- Rangez les accessoires dans un endroit propre et sec lorsqu'ils ne sont pas utilisés et essuyez-les périodiquement pour maintenir l'hygiène et la longévité.
- N'utilisez jamais de produits chimiques agressifs, d'eau de Javel ou de nettoyants à base de solvants, car ils peuvent endommager les revêtements, les pièces en caoutchouc ou les surfaces métalliques.
- Inspectez régulièrement tous les câbles, poulies et accessoires pour détecter les signes d'usure, d'effilochage ou de dommages. Remplacez immédiatement tout composant usé ou endommagé.
- Vérifiez périodiquement les fixations murales et les boulons pour vous assurer que la machine reste solidement fixée. Serrez les boulons desserrés si nécessaire.

6. Dépannage

- **QUE FAIRE S'IL MANQUE DES PIÈCES DANS MA COMMANDE ?**

S'il semble qu'il manque une pièce dans votre commande, contactez notre équipe d'assistance clientèle amicale et serviable dans les 7 jours suivant la réception.

- **POUR TOUS LES AUTRES PROBLÈMES, Veuillez CONTACTER NOTRE ÉQUIPE D'ASSISTANCE CLIENTÈLE.**



Conditions d'utilisation: <https://fr.monstershop.eu/policies/terms-of-service>



Instructions par Monster Shop (UK)
Machine à poulie murale