



Fitness

TOUR DE POULIE OAK

Manuel



Tour de câble de fitness

Cher Client Précieux,

Merci d'avoir choisi notre tour à poulies TWHEELS ! Nous apprécions sincèrement votre achat et votre confiance en notre produit.

Nous nous engageons à vous fournir des solutions de fitness de haute qualité qui répondent à vos divers besoins d'entraînement. Que vous souhaitiez renforcer votre force, améliorer votre flexibilité ou augmenter votre endurance, notre tour à poulies est conçue pour soutenir votre parcours de remise en forme à chaque étape.

Si vous avez des questions, des commentaires ou besoin d'aide avec votre équipement, n'hésitez pas à contacter notre équipe de support client. Nous sommes là pour nous assurer que votre expérience avec notre produit soit exceptionnelle. Nous avons hâte de faire partie de votre histoire de réussite Fitness !

Table des matières

1. Introduction	Page. 3
2. Parties de la tour de poulie de fitness	Page. 4
3. Déballage et Préparation & Instructions de Montage	Page 5
4. Instructions de montage	Page 5
5. Échauffement et Récupération	Page 10
6. Guide d'exercice	Page 11
7. Instructions pour Utiliser	Page 13
8. Instructions de sécurité	Page 14
9. Instructions de sécurité	Page 15
10. Condition de garantie	Page 16

Introduction :

Présentation de la tour à poulie de fitness TWHEELS, conçue pour révolutionner vos séances d'entraînement à domicile. Cet appareil de fitness mural est conçu pour offrir un large éventail d'exercices dans un espace limité. Fabriqué à partir de matériaux durables tels que l'acier ou l'aluminium, il assure la stabilité et la sécurité pendant les entraînements. Avec son design à poulie unique, cette machine permet un mouvement fluide et efficace, ciblant divers groupes musculaires avec précision.

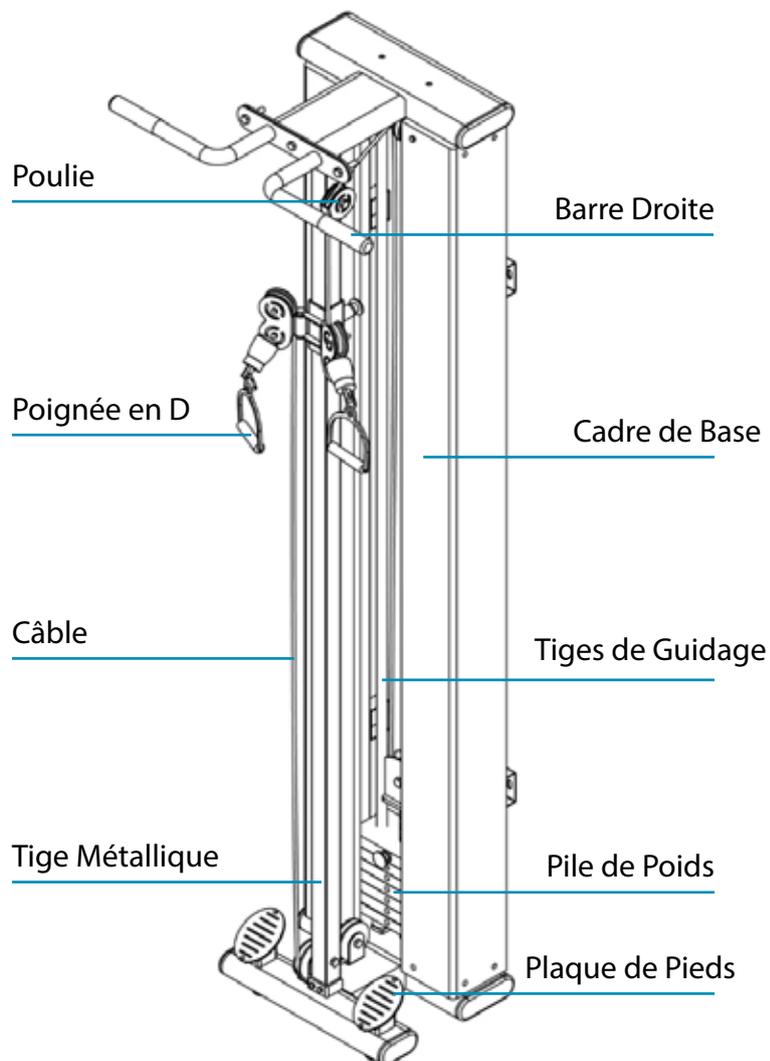
Au cœur de cette station se trouve un cadre solide fixé solidement au mur, capable de supporter le poids des utilisateurs pendant divers exercices. Le cadre incorpore généralement plusieurs points de fixation, tels que des barres, des boucles et des crochets, permettant l'intégration de divers accessoires et

équipements de fitness. Ces points de fixation permettent aux utilisateurs d'effectuer une variété d'exercices ciblant différents groupes musculaires. Pour la force du haut du corps, les utilisateurs peuvent utiliser des barres de traction ou des entraîneurs en suspension attachés à la station. Pendant ce temps, des exercices pour le bas du corps tels que des levées de jambes ou des montées de marches peuvent être effectués en utilisant des accessoires supplémentaires ou simplement en utilisant le cadre lui-même pour le support.

L'installation de la station implique généralement de la fixer solidement à un mur à l'aide de boulons ou d'ancrages robustes, assurant qu'elle reste stable et sûre à utiliser. Une fois installée, elle offre une solution de fitness permanente qui maximise l'efficacité de l'espace, ce qui la rend idéale pour les salles de sport à domicile, les studios de fitness ou les installations commerciales avec un espace au sol limité.



Parties de la tour de poulie de fitness :



Cadre de Base:

Le composant structurel principal de la machine qui fournit stabilité et soutien.

Poulie:

Le mécanisme qui permet la fixation de diverses poignées ou accessoires pour effectuer des exercices.

Pile de Poids:

La pile de poids qui fournit la résistance pendant les exercices. Elle se compose généralement de plaques de poids individuelles et d'une goupille de sélection pour ajuster le niveau de résistance.

Câble:

Le câble passe par le système de poulies et se connecte aux poignées ou accessoires pour effectuer des exercices.

Poignées:

Diverses poignées ou prises se fixent au câble pour réaliser différents exercices, tels qu'une barre droite, une corde ou une poignée en D.

Barres de guidage :

Des tiges métalliques guident le mouvement de la pile de poids pendant les exercices, assurant un mouvement fluide et contrôlé.

Plaque de Pieds:

La plateforme ou plaque de pieds est où l'utilisateur place ses pieds pendant certains exercices pour la stabilité et le soutien.

Déballage et Préparation:

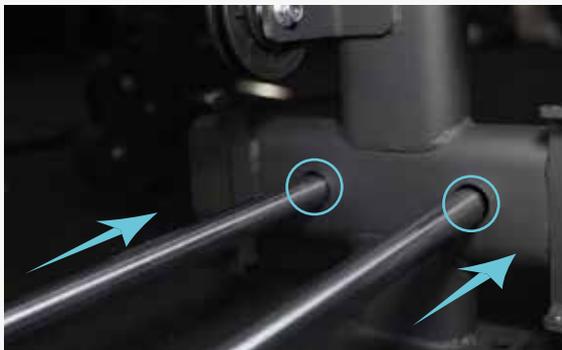
1. Déballez soigneusement tous les composants de la tour de poulie de fitness et assurez-vous que toutes les pièces sont incluses dans l'emballage.
2. Disposez tous les composants dans un espace clair et ouvert où vous prévoyez d'assembler le câble
3. Familiarisez-vous avec le manuel de montage fourni avec l'équipement.

Instructions de montage :

En suivant ces instructions de montage, vous pouvez assembler votre tour de poulie de fitness en toute sécurité et efficacité pour des performances optimales pendant les séances d'entraînement.

Attachez la barre de poids au pied :

1. Alignez les tiges de guidage avec le point d'attache désigné au pied de l'équipement.
2. Fixez les tiges de guidage en place en utilisant les boulons et les écrous fournis.



3. Utilisez les outils recommandés pour garantir un ajustement serré et sécurisé.

Empilez les poids :

1. Placez les plaques de poids sur la barre de poids, en commençant par les plaques les plus lourdes en bas.
2. Empilez les plaques de poids uniformément et solidement pour éviter tout déplacement lors de l'utilisation.
3. Positionnez l'ensemble de la poulie au point de fixation désigné sur l'équipement.



Remarque: Utilisez les boulons et écrous fournis pour fixer l'assemblage de la poulie en place.

4. Vérifiez deux fois l'alignement de la poulie puis insérez-la dans la barre de poids et fixez-la bien.

Installez le panneau de tête :

1. Positionnez le panneau de tête sur la zone désignée du châssis de l'équipement.
2. Fixez le panneau de tête en place en serrant fermement les boulons et les écrous.



3. Assurez-vous que la tête de lit soit correctement alignée et à ras du cadre pour la stabilité.

Mettez en place la barre de traction :

1. Attachez la barre de traction au sommet de la tête de lit ou au point de fixation désigné sur le cadre de l'équipement.
2. Utilisez les boulons et écrous fournis pour fixer la barre de traction en place. Assurez-vous que la barre de traction est bien fixée et alignée correctement pour une utilisation sécurisée.



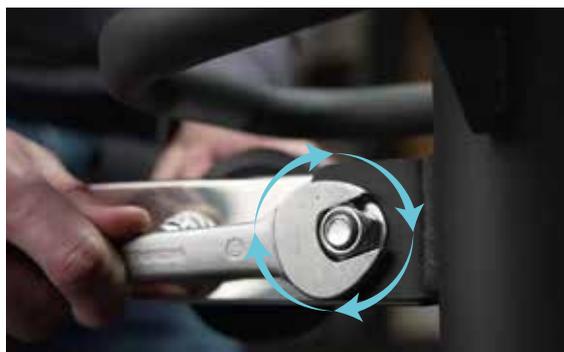
Fixez la poulie :

1. Localisez le point d'assemblage de la poulie sur la tige métallique, en veillant à ce qu'il soit positionné en toute sécurité et bien aligné.
2. Insérez le boulon fourni à travers le trou dans l'assemblage de la poulie et la tige métallique. Serrez le boulon fermement en utilisant l'outil approprié, en veillant à ce que la poulie soit fermement attachée à la tige métallique.
3. Alignez la tige métallique avec le point de fixation sur la tête de lit là où le système de poulies sera monté.



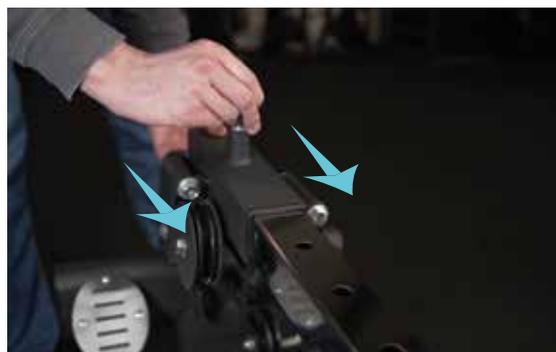
4. Fixez la tige métallique à la tête de lit en utilisant le matériel fourni (boulons et écrous).

5. Serrez fermement les boulons pour s'assurer que la tige métallique est solidement attachée à la tête de lit.

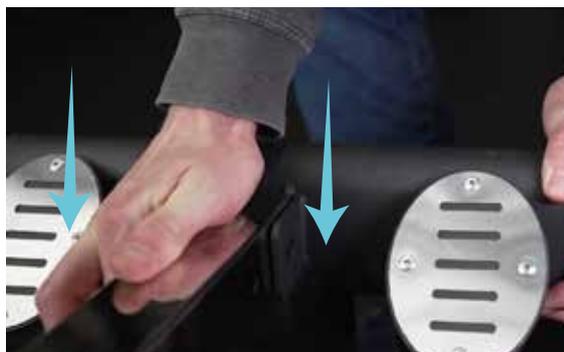


6. Vérifiez toutes les connexions et assurez-vous qu'elles sont bien serrées pour éviter tout mouvement pendant l'utilisation.

7. Prenez la poulie des poignées en D, insérez-la dans la tige métallique.

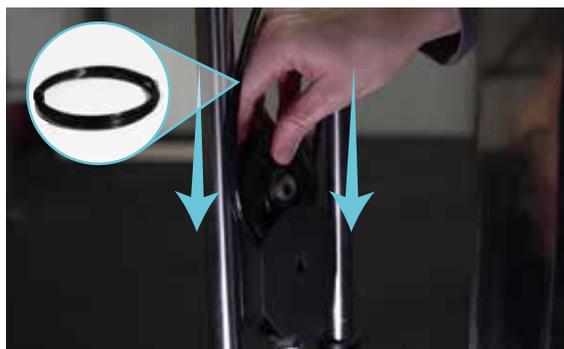


8. Une fois que la poulie est insérée, attachez la tige métallique à la plaque de pied et fixez-la avec l'aide d'écrous et de boulons.



Fixez le câble :

1. Passez le câble dans le système de poulies, en vous assurant qu'il est correctement placé dans les rainures.



2. Retirez soigneusement le câble en le tirant à travers le système de poulie pour éliminer tout relâchement.

3. Assurez-vous que le câble est tendu mais pas trop serré pour permettre un mouvement fluide pendant les exercices.

Fixez le cadre de base :

1. Une fois que tous les composants sont fixés, vérifiez chaque point de connexion et serrez fermement tous les boulons et écrous.
2. Positionnez la Tour de Poulie Fitness en position verticale et attachez le cadre de base à l'aide des vis fournies. Vis fournies.



Montage mural:

Remarque: L'équipement offre deux options d'installation: il peut être monté au mur ou autoportant au sol à l'aide du support fourni.

1. Pour un montage mural, positionnez l'équipement verticalement contre le mur.
2. Utilisez un crayon pour marquer les emplacements des écrous de montage.
3. Continuez à percer les trous aux emplacements marqués et fixez solidement l'équipement au mur en utilisant les matériels adaptés.
4. Assurez-vous que l'équipement est de niveau et stable, fixez le cadre de base à l'équipement et il est maintenant prêt à l'emploi.

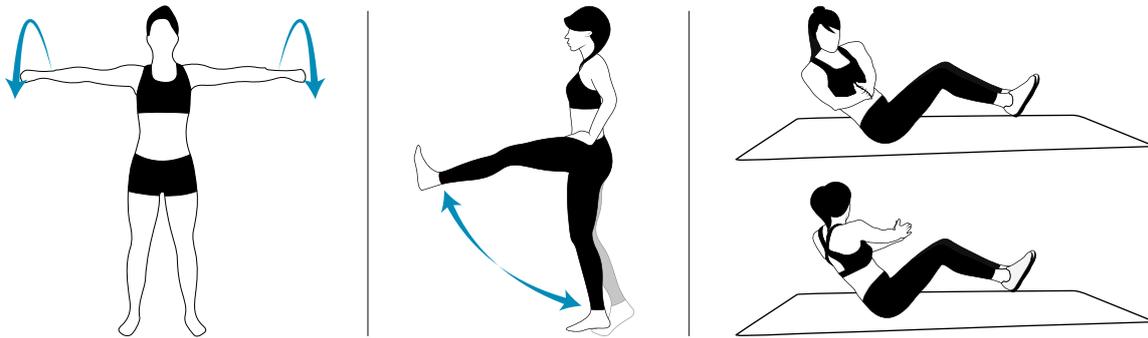
Conseils importants à connaître!

- Utilisez les outils appropriés, utiliser les mauvais outils peut endommager les pièces ou rendre l'assemblage plus difficile.
- Testez la fonctionnalité des pièces mobiles, telles que les poulies ou les leviers, pour vous assurer qu'elles fonctionnent sans heurts et sans obstruction.
- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace autour de l'équipement pendant l'assemblage pour pouvoir manœuvrer et éviter les accidents.

Échauffement et récupération :

Échauffement :

1. Commencez par 5-10 minutes de cardio léger comme la marche rapide, le jogging ou le vélo pour augmenter le flux sanguin et augmenter votre température corporelle.
2. Effectuez des étirements dynamiques pour détendre les muscles et les articulations, tels que les cercles de bras, les balancements de jambes et les torsions du torse.



3. Augmentez progressivement l'intensité de vos mouvements, préparant votre corps pour l'entraînement principal.
4. Concentrez-vous sur les mouvements qui imitent les exercices que vous effectuerez pendant votre entraînement pour activer les groupes musculaires concernés.

Temps de récupération:

1. Terminez votre entraînement par 5-10 minutes de cardio à faible intensité pour réduire progressivement votre fréquence cardiaque et favoriser la récupération.
2. Effectuez des étirements statiques ciblant les principaux groupes musculaires, en maintenant chaque étirement pendant 15-30 secondes pour améliorer la flexibilité et réduire la tension musculaire.
3. Incorporez des techniques de respiration profonde et de relaxation pour aider votre corps à revenir à un état de repos et favoriser la récupération.
4. Hydratez-vous et renflouez votre corps avec de l'eau et une collation saine pour reconstituer les réserves d'énergie et soutenir la récupération musculaire.

Guide d'exercice :

Important : Ces exercices ciblent différents groupes musculaires et peuvent fournir un entraînement complet. Ajustez le niveau de résistance selon les besoins et effectuez chaque exercice avec une forme correcte pour maximiser l'efficacité et prévenir les blessures.

Écartés pour les pectoraux:

1. Tenez-vous face à la machine, avec une extrémité d'un élastique attachée à la poulie simple.
2. Saisissez les poignées avec vos mains, paumes tournées vers l'avant.
3. Étendez vos bras sur les côtés, puis rapprochez-les devant vous en serrant vos muscles pectoraux.
4. Revenez lentement à la position de départ.



Rangée à un bras:

1. Tenez-vous de côté par rapport à la machine, saisissez la poignée d'une main et éloignez-vous de la machine pour créer de la tension dans la bande. Gardez le dos droit et tirez la poignée vers votre côté, en pliant le coude et en serrant l'omoplate.
2. Relâchez lentement et répétez.



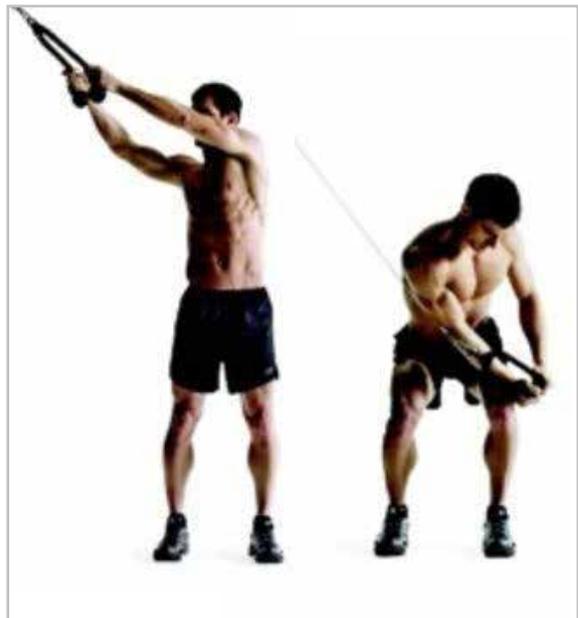
Extensions de triceps:

1. Tenez-vous face à la machine, attrapez la barre avec les deux mains et étendez vos bras vers le bas. Gardez vos coudes près de votre corps et poussez la barre vers le bas jusqu'à ce que vos bras soient complètement étendus, puis revenez lentement à la position de départ.



Fendeuses de bois:

2. Tenez-vous de côté par rapport à la machine, tenez la poignée avec les deux mains et placez vos pieds à la largeur des épaules. Tirez la poignée en diagonale à travers votre corps, en faisant pivoter votre torse en le faisant. Revenez à la position de départ et répétez de l'autre côté.



Flexions de biceps debout:

1. Tenez-vous face à la machine, avec la bande de résistance attachée à la poulie simple.
2. Saisissez la poignée avec une main et éloignez-vous de la machine pour créer une tension dans la bande. Gardez votre coude près de votre corps et pliez votre main vers votre épaule, en serrant votre biceps au sommet.
3. Abaissez lentement et répétez.



Instructions pour Utiliser la Tour de Poulies de Fitness :

1. Lisez attentivement le manuel de l'utilisateur pour comprendre comment utiliser correctement la machine et vous familiariser avec ses fonctionnalités.
2. Ajustez la hauteur de la poulie pour répondre à vos besoins d'exercice et assurez-vous que la machine est stable et correctement positionnée sur une surface plane.
3. Commencez votre entraînement par un échauffement de 5 à 10 minutes pour préparer vos muscles et vos articulations à l'exercice.
4. Choisissez l'exercice que vous souhaitez effectuer et ajustez le niveau de résistance en fonction de votre niveau de forme physique et de vos objectifs d'entraînement.
5. Maintenez une forme et une technique appropriées tout au long de chaque exercice pour maximiser l'efficacité et prévenir les blessures. Concentrez-vous sur des mouvements contrôlés et évitez d'utiliser de l'élan.
6. Effectuez chaque exercice sur toute l'amplitude du mouvement pour garantir que les muscles cibles sont pleinement sollicités.
7. Terminez votre entraînement par un retour au calme de 5 à 10 minutes, en incluant du cardio léger et des étirements statiques pour aider vos muscles à récupérer et prévenir la raideur.

Conseils Importants à Connaître !

- N'oubliez pas de respirer régulièrement et rythmiquement tout au long de chaque répétition.
Expirez pendant la phase d'effort et inspirez pendant la phase de relaxation.
- Accordez un repos suffisant entre les séries pour récupérer et prévenir la fatigue.
La durée du repos dépendra de votre niveau de forme physique et de l'intensité de votre entraînement.

Instructions de sécurité :

- Familiarisez-vous avec le manuel d'utilisation fourni avec la machine multi-fonctionnelle et suivez toutes les instructions pour une utilisation et un assemblage sûrs.
- Assurez-vous que la machine est correctement assemblée conformément aux instructions du fabricant.
Vérifiez les boulons, écrous ou pièces endommagées avant chaque utilisation.
- Utilisez la machine sous la supervision d'un adulte, surtout si des enfants ou des personnes inexpérimentées sont présentes.
- Faites toujours un échauffement approprié avant d'utiliser la machine pour préparer vos muscles et réduire le risque de blessure.
- Maintenez une forme et une technique appropriées pendant les exercices pour éviter les tensions ou les blessures. Évitez les mouvements brusques et utilisez des mouvements lisses, contrôlés.
- Portez une tenue d'entraînement appropriée, y compris des chaussures de sport avec un bon soutien, pour minimiser le risque de glisser ou de se blesser.
- Restez hydraté pendant votre entraînement en buvant de l'eau régulièrement pour éviter la déshydratation et la surchauffe.
- Soyez prudent lorsque vous utilisez des câbles ou des poulies pour éviter de vous pincer ou d'attraper des doigts ou des vêtements.
- Inspectez régulièrement la machine pour détecter tout signe d'usure ou de dommage, et effectuez un entretien routinier comme recommandé par le fabricant.
- Arrêtez immédiatement l'utilisation si vous ressentez une douleur, un inconfort, des vertiges ou un essoufflement. Consultez un médecin si les symptômes persistent.
- Gardez les mains, les pieds et autres parties du corps éloignés des pièces mobiles, surtout pendant le fonctionnement.
- Stockez la machine dans un environnement sûr et sec lorsqu'elle n'est pas utilisée, à l'abri de l'humidité ou des températures extrêmes. Consultez un médecin avant de commencer tout nouveau programme d'exercice, surtout si vous avez des conditions médicales ou des blessures préexistantes.

Dépannage :

1. Mon équipement ne fonctionne pas correctement. Que dois-je faire? Vérifiez d'abord toutes les connexions et assurez-vous que tout est correctement assemblé selon le manuel. Vérifiez que tous les boulons et vis sont bien serrés. Si le problème persiste, consultez la section de dépannage du manuel ou contactez le support client pour obtenir de l'aide.

2. La résistance sur ma machine semble inégale ou incohérente. Comment puis-je résoudre cela? Une résistance inégale peut être due à un desserrement des câbles ou des poulies. Vérifiez toutes les connexions et câbles pour s'assurer qu'ils sont correctement tendus et alignés. Lubrifiez les pièces mobiles si nécessaire. Si le problème persiste, référez-vous à la section de dépannage du manuel pour obtenir des conseils supplémentaires.

3. Le câble de ma Tour de Poulie de Fitness semble être coincé ou ne pas se déplacer en douceur. Quelle pourrait être la cause de ce problème? Un câble coincé ou défectueux pourrait être dû à plusieurs facteurs, y compris l'accumulation de débris ou de saletés dans le système de poulie, le désalignement du câble ou des problèmes de tension. Essayez de nettoyer le système de poulie et assurez-vous que le câble est correctement installé dans les rainures. Vérifiez s'il y a des nœuds ou des plis dans le câble qui pourraient causer une résistance, et ajustez la tension comme nécessaire conformément au manuel d'utilisateur.

4. J'entends des bruits inhabituels provenant de ma machine pendant le fonctionnement. Qu'est-ce qui pourrait causer cela? Des bruits inhabituels peuvent indiquer des composants desserrés ou usés. Vérifiez tous les boulons, vis et connexions pour s'assurer qu'ils sont bien serrés. Inspecter les pièces mobiles, comme les poulies ou les câbles, pour tout signe d'usure ou de dégâts. Si le problème persiste, consultez la section de dépannage du manuel ou contactez le support client pour une assistance supplémentaire.

5. La plate-forme de mon Fitness Pulley Tower semble instable pendant les exercices. Quelles mesures dois-je prendre pour résoudre cela? Une plate-forme instable peut être causée par des boulons desserrés ou une surface irrégulière. Vérifiez tous les points de connexion entre la plate-forme et le cadre pour vous assurer qu'ils sont bien serrés. Si nécessaire, utilisez un niveau pour vous assurer que la plate-forme est positionnée de manière régulière sur le sol. Envisagez de placer un tapis en caoutchouc ou des patins antidérapants sous la plate-forme pour offrir une stabilité et une traction supplémentaires pendant les exercices.

6. Mon équipement vibre excessivement pendant l'utilisation. Comment puis-je résoudre cela? Une vibration excessive peut être due à une surface irrégulière ou à des composants mal équilibrés. Assurez-vous que l'équipement est placé sur une surface plane et stable. Vérifiez que tous les composants sont correctement alignés et équilibrés. Si le problème persiste, consultez la section de dépannage du manuel pour des conseils supplémentaires.

Condition de garantie:

Nous voulons nous assurer que votre expérience avec notre Tour de Poulie Fitness soit sans souci. Voici ce que vous devez savoir sur notre garantie :

1. Nous traiterons les dommages ou les défauts de l'appareil résultant de défauts de fabrication dans les conditions suivantes (énumérées de 1 à 6) si ils sont signalés rapidement dès la découverte et dans les 2 ans suivant la livraison à l'utilisateur final. La garantie exclut les pièces fragiles comme le verre ou le plastique. Les cas où des écarts mineurs par rapport à l'état nominal n'affectent pas de manière significative la valeur ou l'utilisabilité de l'appareil, les dommages résultant d'effets chimiques ou électrochimiques, la pénétration d'eau et les dommages liés à des cas de force majeure ne déclencheront pas d'obligations de garantie.
2. Le service de garantie consiste à réparer ou remplacer des pièces défectueuses par des pièces sans défaut à notre discrétion, les coûts des matériaux et de la main-d'œuvre étant à notre charge. Les réparations sur site ne sont pas fournies. Une preuve d'achat avec la date d'achat/livraison est requise, et les pièces remplacées deviennent notre propriété.
3. Les réclamations de garantie deviennent nulles si des réparations ou interventions sont effectuées par du personnel non autorisé, ou si les appareils sont équipés de pièces supplémentaires non compatibles avec nos appareils. De plus, la garantie expire en cas de dommages dus à une force supérieure ou à des influences environnementales, à un traitement inapproprié (y compris le non-respect des instructions d'utilisation), ou à des dommages mécaniques de toute nature.
4. Le personnel de service peut être autorisé à réparer ou remplacer les pièces envoyées après une consultation téléphonique, mais aucune réclamation de garantie ne peut être faite dans de tels cas. Le service de garantie n'augmente ni ne fixe une nouvelle période de garantie.
5. Les réclamations au-delà des dommages à l'équipement, notamment pour les dommages non couverts par la loi, sont exclues.
6. Nos conditions de garantie font partie de nos termes et conditions, sans affecter les termes contractuels des obligations de garantie du vendeur. Les pièces d'usure ne sont pas couvertes par la garantie.

La garantie est annulée si l'équipement n'est pas utilisé comme prévu, notamment dans les gymnases, les centres de rééducation et les hôtels. Bien que notre équipement soit généralement adapté à une utilisation professionnelle, un accord séparé est requis pour de telles utilisations.




TWHEELS⁺