

 **DIX SUR 10**

005211

**MODE
D'EMPLOI**



LISEZ L'ENSEMBLE DES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CET APPAREIL.

**MERCI POUR
VOTRE ACHAT !**

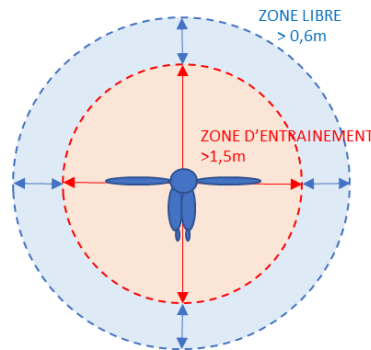


AVERTISSEMENTS ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Prenez connaissance de toutes les étiquettes d'avertissement présentes sur votre DIX SUR 10. Lisez et respectez l'ensemble des consignes de sécurité, de montage et d'entretien. Veillez à utiliser l'appareil uniquement conformément à ce manuel et à la chaîne YouTube DIX SUR 10. Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures. Veuillez conserver ces instructions pour référence ultérieure.




























DIX SUR 10 est un appareil d'entraînement fixe avec élastiques réservé à un usage domestique en intérieur. Il est conforme à la norme EN20957-1 (Classe H / Précision C). Le poids maximal supporté par cet appareil est de 115 kg. Ne pas l'utiliser si votre poids est supérieur. Les élastiques de Type A sont conformes à la norme DIN 32935-A. La longueur maximale à l'étirement est de 110 cm pour une force de : 32N (élastique jaune) ; 35N (élastique vert) ; 52N (élastique rouge).

- Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'entraînement, consultez un médecin ou un professionnel de santé.** Il pourra vous aider à mettre au point un programme adapté à votre âge et à votre condition physique. Cela s'avère particulièrement important si vous avez plus de 65 ans ou si vous avez des problèmes de santé. Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessure physique ou de dommages résultant de l'utilisation de ce produit.
- Utilisez l'appareil sur une surface plane, stable et sèche**, en prenant soin de protéger votre sol ou votre tapis. Pour votre sécurité, assurez-vous de laisser au moins **0,6 mètre d'espace libre autour de la zone d'exercice durant votre entraînement.**
- Il est important de maintenir les enfants, animaux, meubles et autres objets à l'écart de l'appareil lorsqu'il est en cours d'utilisation.
- CET APPAREIL NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS.** Ne laissez pas les enfants jouer sur ou à proximité de l'appareil.
- Ne pas laisser des adolescents sans utiliser l'appareil sans surveillance.
- Inspectez l'appareil avant chaque utilisation pour vérifier que toutes les **pièces sont correctement assemblées, et que tous les écrous, boulons, poignées et goupilles sont correctement fixés.**
- Les poignées et les extrémités des élastiques au niveau du raccordement avec les poignées doivent être inspectées avant chaque utilisation. **N'utilisez pas l'appareil si les poignées ou les élastiques sont endommagés.**
- Échauffez et étirez-vous avant chaque séance d'entraînement. **Si vous vous sentez faible ou en cas de vertiges, de nausées, d'essoufflement, de douleurs thoraciques, si votre rythme cardiaque est irrégulier, ou si vous remarquez tout autre symptôme anormal, CESSEZ immédiatement l'entraînement et CONSULTEZ UN MÉDECIN SANS DÉLAI.**
- Ne placez pas vos mains ou vos doigts sous l'appareil en cours d'utilisation. Tenez vos mains, cheveux, vêtements à distance des pièces mobiles. Gardez vos doigts et toutes autres parties du corps éloignés des points de pincement pour éviter toute blessure.
- Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lors de l'utilisation de l'appareil.
- N'effectuez que des exercices adaptés à votre niveau. Ne dépassez pas vos limites. En cas de douleur ou d'inconfort, cessez immédiatement tout exercice et consultez un médecin sans délai.
- Afin d'éviter les risques de surmenage et de blessures, veillez à commencer tous vos exercices en douceur pour vérifier que la force de l'élastique est adaptée à vos capacités. Veillez également à respecter des temps de repos. Des blessures peuvent résulter d'un entraînement excessif.

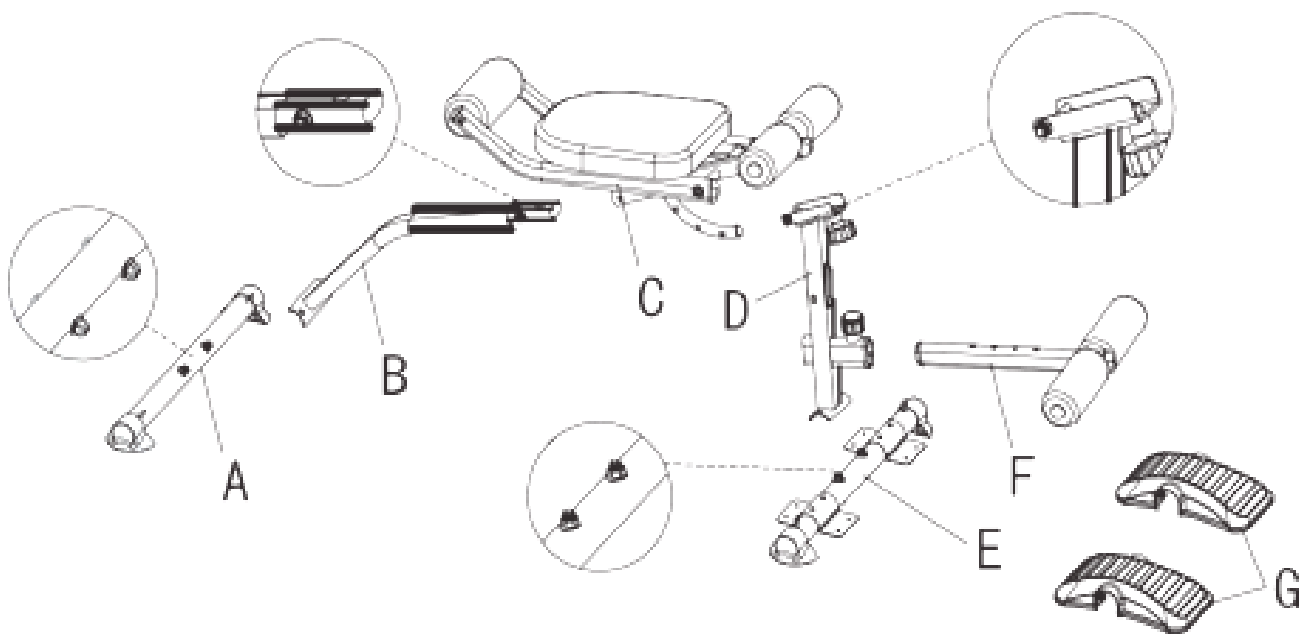
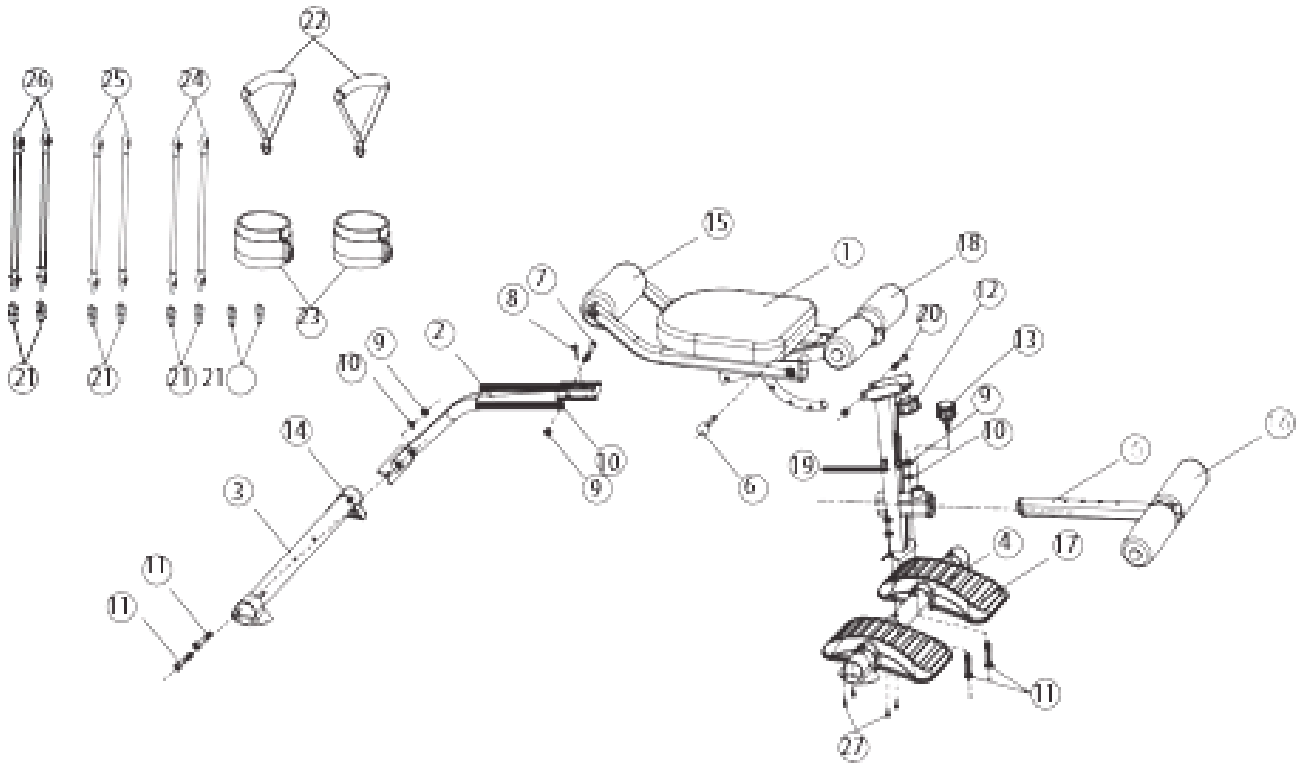


Elastiques :

- Les élastiques ne sont pas des jouets et ne doivent servir à aucune autre activité hormis les exercices auxquels ils sont destinés.**
- Ne pas fixer les élastiques sur d'autres appareils ou objets que DIX SUR 10. Ne pas fixer sur des portes, des fenêtres ou d'autres structures instables.
- N'étirez pas les élastiques au-delà de la limite de 110cm.
- Ne relâchez jamais les élastiques lorsqu'ils sont en tension. Ceci peut occasionner un retour brutal des élastiques sur l'utilisateur et causer de graves blessures. Évitez de tirer d'un coup sec sur les élastiques.
- Les élastiques peuvent s'user avec le temps. Ne pas les exposer au soleil
- Inspecter vos élastiques avant tout entraînement. Ne les utilisez pas s'ils sont endommagés.

N° pièce	Nom de la pièce	Dessin	Détail (dimensions en mm (pouces))	QTÉ
1	Siège		300x300 (11,81"x11,81")	1
2	Tube de maintien du cadre arrière		25x50 (1"x2")	1
3	Tube de maintien au sol arrière		Dimensions 38 (Dimensions 1,5")	1
4	Tube de maintien au sol avant		Dimensions 38 (Dimensions 1,5")	1
5	Repose-pieds en T réglable		365x325 (14,37"x12,79")	1
6	Goupille		Dimensions 8x55	1
7	Vis		M8x60 (M0,31"x2,36")	1
8	Vis		M8x16 (M0,31"x0,63")	1
9	Écrou		M8 (M0,31")	6
10	Rondelle		Dimensions 8 (Dimensions 0,31")	5
11	Vis		M8x50 (M0,31"x2")	4
12	Molette de serrage		M8 (M0,31")	1
13	Goupille et molette de serrage		M16 (M0,6")	1
14	Embouts		Dimensions 38 (Dimensions 1,5")	4
15	Rouleau de mousse dos		Dimensions 80x200	1
16	Rouleau de mousse pieds		Dimensions 60x150	2
17	Pédales en plastique		260x145 (10,23"x5,7")	2
18	Rouleau de mousse genoux		Dimensions 60x150	2
19	Tube vertical avant		375x120 (14,76"x4,72")	1
20	Vis		M8X65 (M0,31"X2,56")	1
21	Mousqueton à clip		Dimensions 5 (Dimensions 0,2")	8
22	Poignée de traction		50x190 (2"x7,48")	2
23	Sangle de cheville		80x490 (3,14"x19,29")	2
24	Câble de traction jaune		Dimensions 12x1.1x305	2
25	Câble de traction vert		Dimensions 12x1.8x305	2
26	Câble de traction rouge		Dimensions 12x2,5x305	2
27	Vis		M4x12 (M0.16"x0,47")	8

DÉTAIL DU PRODUIT



MONTAGE

Sortez le DIX SUR 10 de son emballage et vérifiez l'absence de dommages causés par le transport. Si le produit est endommagé de quelque façon que ce soit, ne l'utilisez pas. Contactez votre revendeur.

Suivez les consignes de montage et une fois terminé, assurez vous que tous les composants (boulons, vis, boutons de serrage ..) soient correctement fixés et serrés.

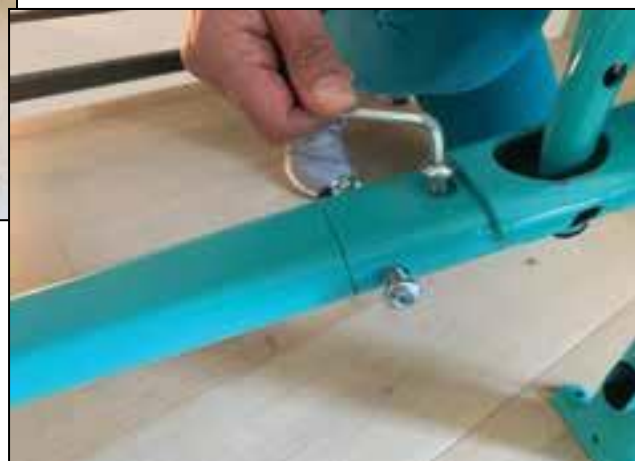
ÉTAPE 1 :

Fixez le tube de maintien du cadre arrière (pièce n° 2) au tube de maintien au sol arrière (pièce n° 3).



ÉTAPE 2 :

Fixez le tube de maintien du cadre arrière (pièce n° 2) au siège (pièce n° 1) à l'aide de vis (pièce n° 8).



MONTAGE (suite)

ÉTAPE 3 :

Vissez les pédales en plastique (pièce n° 17) au tube de maintien au sol avant (pièce n° 4) à l'aide de vis (pièce n° 11).



ÉTAPE 4 :

Fixez le tube de maintien au sol avant (pièce n° 4) au tube vertical avant (pièce n° 19) à l'aide de vis (pièce n° 11).

MONTAGE (suite)



ÉTAPE 5 :

Fixez le tube vertical avant (pièce n° 19) au siège (pièce n° 1) à l'aide de vis (pièce n° 20).

ÉTAPE 6 :

Insérez le repose-pied en T réglable (pièce n° 5) et ses rouleaux de mousse noire (pièce n° 18) dans le tube vertical avant en tirant sur la goupille et la molette de serrage (pièce n° 13) jusqu'à ce qu'il soit correctement inséré.



ÉTAPE 7 :

Fixez le câble de traction de votre choix aux crochets arrière. (pièces 24, 25, 26).

ENTRAINEMENT

Commencez votre entraînement en réglant l'inclinaison du banc DIX SUR 10 en position verticale. Trouvez l'inclinaison qui vous convient le mieux. Les débutants commencent généralement avec un angle de 45 degrés, puis le diminuent progressivement au fur et à mesure de leur progression.

Trois types de bandes de résistance (légère, moyenne et lourde) sont fournis avec votre DIX SUR 10. Trouvez celui offrant une résistance suffisante pour vous faire travailler tout en vous permettant d'effectuer les exercices correctement et en toute sécurité.

Fixez les bandes de résistance aux mousquetons, puis reliez-les aux vis à œillets du crochet arrière. Veillez à ce qu'elles soient correctement fixées avant de commencer à tirer dessus.



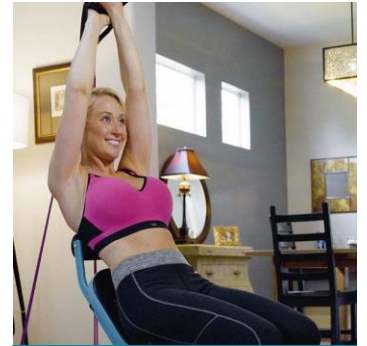
GUIDE D'EXERCICES



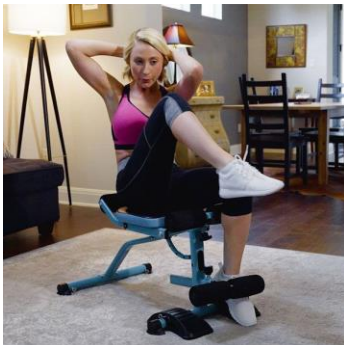
ABDOMINAUX



ADDUCTEURS



TRICEPS



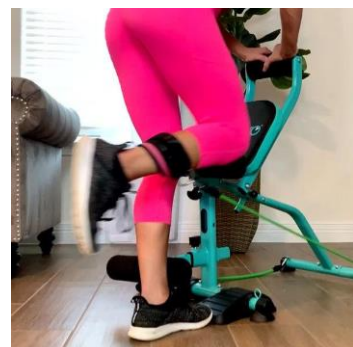
OBLIQUES



QUADRICEPS



PECTORAUX



FESSIERS



BICEPS



EPAULES



DOS

RANGEMENT & STOCKAGE :

Dévissez la molette de serrage avant, située sous le siège, pour plier l'appareil et le ranger. Veillez à bien la revisser lorsque vous dépliez l'appareil pour l'utiliser.

Ranger le DIX SUR 10 dans un lieu prévu à cet effet et hors des lieux de passage pour éviter tout risque d'accident.

DIX SUR 10 ne doit pas être exposé à la lumière directe du soleil. Le produit ne doit pas être stocké dans un endroit où il serait exposé à des températures extrêmement élevées ou basses.

Évitez d'entreposer les élastiques dans un lieu froid, exposé aux rayons directs du soleil ou à proximité de sources de chaleur.

MAINTENANCE & ENTRETIEN :

Veillez procéder à des inspections régulières pour éviter que les vis ou les boulons ne se desserrent avant l'utilisation. Assurez-vous toujours que les vis et les boulons sont correctement serrés ; lorsque des pièces se desserrent, arrêtez-vous immédiatement.

Inspectez la machine avant chaque utilisation. Si l'appareil semble endommagé ou inutilisable, ne l'utilisez pas.

Inspectez les connexions et n'utilisez pas un composant s'il s'avère qu'il est usé ou endommagé. Serrez ou remplacez tout composant desserré ou usé avant utilisation.

Nettoyez votre DIX SUR 10 à l'aide d'un chiffon doux imbibé de savon doux et d'eau chaude. Veillez à éliminer tous les résidus et à sécher l'appareil avant l'utilisation.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions (Longueur x Largeur x Hauteur)	85,5 x 52,0 x 52,5 cm
Poids net de l'appareil	10,5 kg
Poids maximal de l'utilisateur	115 kg
Classe et précision	HC
Usage	Domestique en intérieur uniquement
Norme appareil	EN20957-1
Norme bandes élastiques	DIN 32935-A – Type A
Longueur des élastiques	<p>Longueur au repos : 43 cm</p> <p>Longueur maximale à l'étirement :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Elastiques jaunes : 110 cm – Force : 32 N ▪ Elastiques verts : 110 cm – Force : 35 N ▪ Elastiques rouges : 110 cm – Force : 52 N



Pour toute question, veuillez contacter le service
consommateur : 09 72 72 00 12

