



SlimBeam
Notice de montage





Sommaire	Page(s)
Détails du produit / Remarques	3
Conseils de sécurité	4
Maniement	5
Conseils de montage	6
Liste des pièces	8-9
Instructions de montage	10-29
Entretien	30-31
Modifier le multiplicateur	31-32

Désignation du modèle :

SlimBeam

Dimensions, poids :

Largeur : 40 cm

Hauteur : 215 cm

Profondeur : 20 cm

Poids : env. 120 kg

Matériaux :

Bois, matière synthétique, métal

Conditionnement livraison :

4 cartons

Fonctions / domaine d'utilisation :

Câble de traction pour un entraînement complet du corps

Remarques importantes :

Le bois est un matériau naturel qui peut faire du bruit lors de l'utilisation.

Attention aux échardes. Le bois peut présenter des irrégularités au niveau de la couleur et de la forme. Elles ne peuvent faire l'objet d'une réclamation. Le bois réagit aux influences de l'environnement, il travaille. C'est pourquoi nous vous conseillons de vérifier régulièrement les vis et de les resserrer.

Nous recommandons d'effectuer le montage à deux. Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour la mise en place. Nous vous recommandons de conserver le matériel d'emballage. Si vous ne le conservez pas, veuillez veiller à l'éliminer de manière appropriée.

Avertissement :

Non adapté pour des enfants de moins de 36 mois, il y a un risque de suffocation en raison de la présence de petites pièces susceptibles d'être avalées. Attention aux poids !

Consignes de sécurité :

Veillez lire attentivement et respecter scrupuleusement les consignes de maniement, d'utilisation et de maintenance de l'appareil. Veillez les conserver à un emplacement adapté afin de pouvoir les consulter à nouveau en cas de besoin. L'utilisation de l'appareil ne présente aucun risque de sécurité ou technique si elle est conforme aux instructions de montage et d'utilisation.

1. L'appareil est destiné aux adultes et ne doit être utilisé que pour les exercices corporels prévus. En cas de non-respect, le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une utilisation non conforme aux instructions.

2. Des pièces endommagées peuvent compromettre la sécurité. C'est la raison pour laquelle nous vous recommandons de ne pas utiliser l'appareil lorsqu'une des pièces d'origine ne fonctionne pas, est endommagée ou usée. Remplacez la pièce défectueuse avec une pièce d'origine du fabricant.

3. Des risques peuvent apparaître lorsque les réparations ne sont pas effectuées correctement ou les pièces de rechange ne sont pas d'origine.

4. Les interventions ou manipulations de l'appareil de votre propre initiative peuvent conduire à des dommages ou à une utilisation moins fluide voire même à des dommages sur la santé. Toute modification de l'appareil doit exclusivement être effectuée par un personnel spécialisé.

5. Le bois est un matériau naturel et desserre légèrement les vis. Nous vous recommandons de ce fait de resserrer toutes les vis de raccordement régulièrement (au moins tous les deux mois) à l'aide des outils fournis. Vérifiez l'absence de défaut sur l'appareil.

6. Toutes les personnes, en particulier les enfants, doivent être informées au préalable des risques liés à l'utilisation de l'appareil. Les enfants ne doivent jamais utiliser l'appareil sans la surveillance d'un adulte.

7. Consultez votre médecin traitant et vérifiez votre état de santé avant d'utiliser l'appareil. Une utilisation incorrecte de l'appareil peut conduire à des dommages à la santé. Une sollicitation corporelle trop forte peut être dangereuse. Intensifiez votre programme d'entraînement sur une période prolongée.

Maniement :

Veillez lire attentivement ces conseils de maniement. Ces informations vous aident à utiliser et à entretenir correctement l'appareil.

1. N'utilisez l'appareil que lorsque le montage est terminé et conforme aux instructions.

2. Avant votre premier entraînement, familiarisez-vous avec les possibilités de réglage de l'appareil et effectuez les réglages adaptés en fonction de votre condition physique.

3. Assurez-vous que les vis sont bien serrées avant chaque entraînement.

4. Placez l'appareil dans un endroit sec. Dans une pièce humide, les parties métalliques de l'appareil risquent de rouiller.

5. Essayez l'appareil avec un chiffon humide et propre après chaque entraînement. Les rails et poignées doivent être particulièrement nettoyés. N'utilisez jamais de produits agressifs ou caustiques pour le nettoyage.

6. Les enfants ne doivent jamais utiliser l'appareil sans la surveillance d'un adulte. La personne en cours d'entraînement doit veiller à ce qu'aucune autre personne (en particulier des enfants) ne vienne perturber son entraînement ou toucher l'appareil.

7. Nous recommandons de porter des vêtements et des chaussures de sport adaptés pour l'entraînement.

8. Dans le cas où le bois est sali par les chaussures ou par d'autres objets, nous vous recommandons notre set d'entretien. La salissure peut être éliminée à l'aide de papier de verre, il convient ensuite d'huiler à nouveau l'emplacement. Utilisez exclusivement l'huile d'origine du fabricant.



Conseils de montage :

Déballez entièrement le produit puis vérifiez l'absence de dommages liés au transport. Le matériel d'emballage ne doit être éliminé qu'après le montage complet et une mise en service satisfaisante de l'appareil car il peut éventuellement servir pour le renvoi de l'appareil.

Vérifiez que tous les éléments sont présents au moment de la livraison. La liste des pièces vous indique le contenu de la livraison.

Dans le cas où des pièces venaient à manquer ou à être défectueuses, veuillez-vous adresser au revendeur spécialisé ou au fabricant. Vous devez disposer de suffisamment de place pour l'assemblage et le montage doit exclusivement être effectué par un adulte.

En cas de doute, faites appel à un autre adulte ayant des compétences techniques. Commencez par lire entièrement les instructions de montage. Si vous disposez d'un smartphone, utilisez-le pour lire le code QR sur la page de titre (s'il y en a un) et visionner la vidéo du montage. Montez l'appareil conformément aux instructions et suivez les illustrations. Tenez compte des indications des images. Contrôlez à nouveau soigneusement tous les assemblages par vis après avoir terminé le montage.


















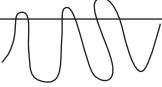








Service :

Vous avez besoin du numéro de série de l'appareil pour toute demande de service. Il se trouve sur le support en bas. Veuillez indiquer le numéro de série à chaque demande de service.

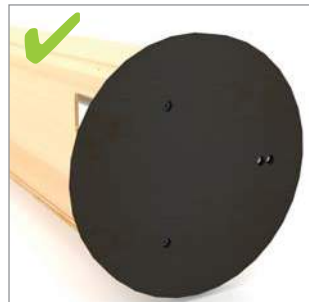
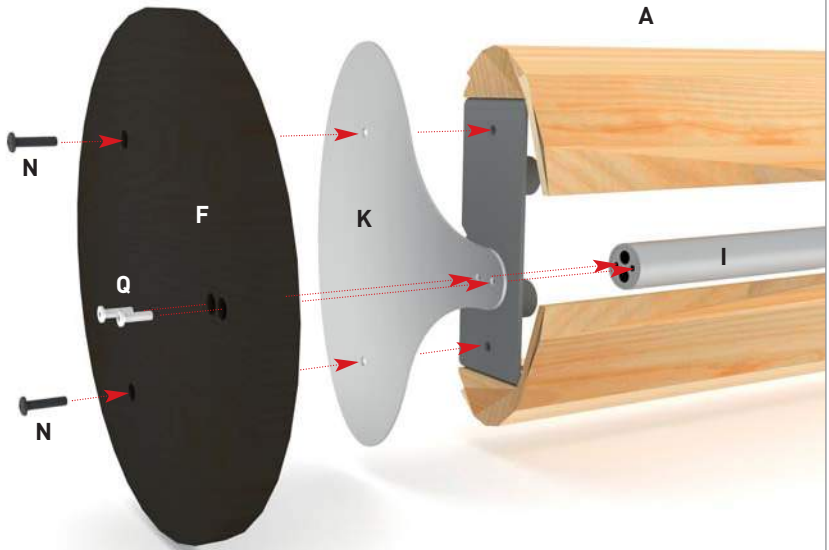
NOHRD USA LLC
470 Metacom Ave.
Warren, RI 02885
USA
P: 1 401 289 3998
F: 1 401 247 7743

WaterRower & NOHRD France
1 rue Paul Langevin
59200 Tourcoing
France
Tél: 03-20-67-20-07
Fax: 03-20-67-06-28

	A 1x		M 1x
	B 1x		N 2x
	C 1x		O 7x
	D 14x		P 8x
	E 1x		Q 2x
	F 1x		R 6x
	G 2x		S 2x
	H 2x		T 1x
	I 1x		U 1x
	J 1x		V 1x
	K 1x		W 1x
	L 1x		X 2x

A 1x	Structure	M 1x	Plaque arrière
B 1x	Butterfly	N 2x	Vis noire (40 mm)
C 1x	Barre + poids	O 7x	Vis argentée (25 mm)
D 14x	Poids	P 8x	Vis sans tête déjà montée
E 1x	Plaque métallique de raccordement	Q 2x	Vis argentée (40 mm)
F 1x	Plaque de sol	R 6x	Vis courte (15 mm) déjà montée
G 2x	Support mural	S 2x	Set de montage mural
H 2x	Tige de guidage des poids	T 1x	Arrêt en caoutchouc
I 1x	Tige de guidage	U 1x	Câble de traction
J 1x	Plaque en acier supérieure	V 1x	Goupille de réglage
K 1x	Plaque en acier inférieure	W 1x	Accessoires
L 1x	Tendeur	X 2x	Butée

1



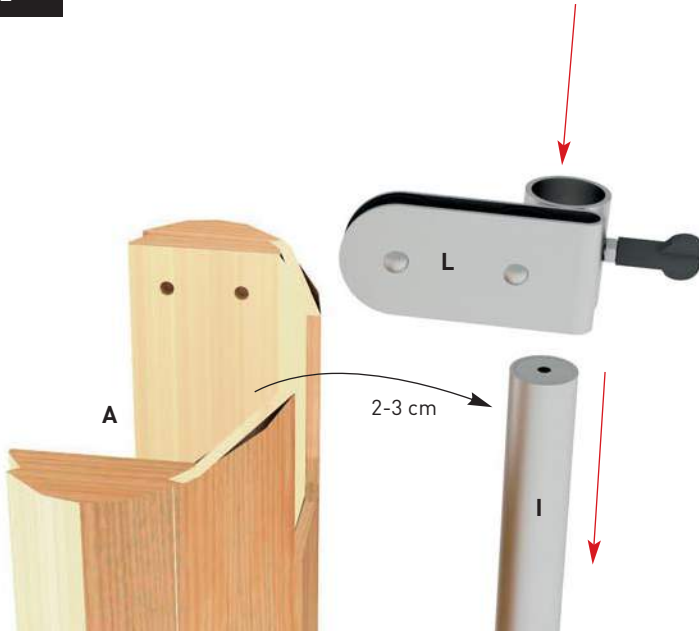


Etape 1

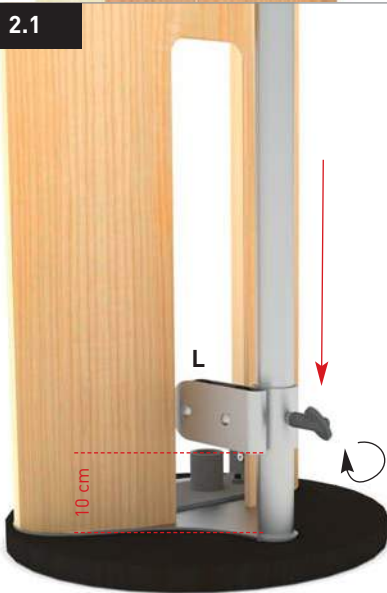
Posez la structure (A) à plat sur le sol ou sur l'emballage vide et veillez à ce qu'elle ne soit pas rayée. Fixez à présent la plaque en acier (K) ainsi que le repose-pieds (F) sur la structure et à la tige de guidage (I). Utilisez pour ce faire le matériel de montage reproduit et serrez les vis à fond.

ATTENTION : La tige de guidage (I) est fixée à l'aide de 2 vis (Q). Les deux plaques ovales en acier (K + J) ne sont pas identiques. Redressez ensuite l'appareil.

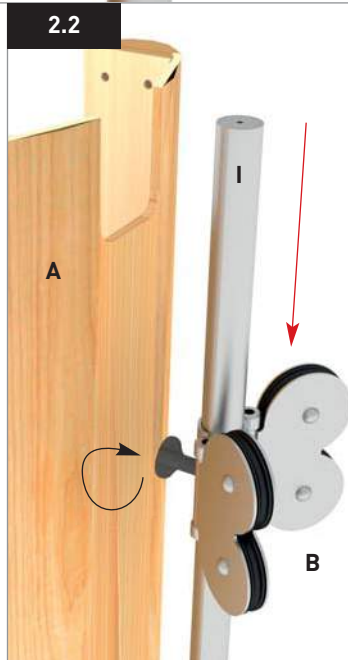
2



2.1



2.2



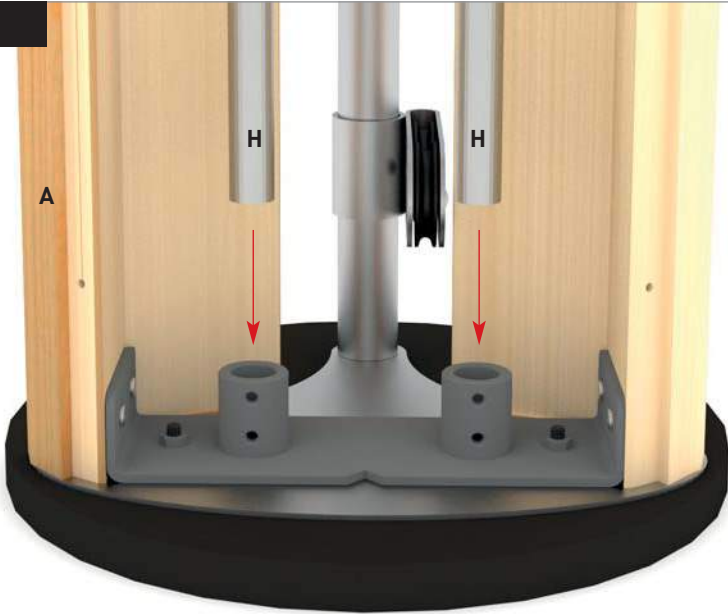
Etape 2

Fixez le tendeur (L) sur la tige de guidage (I). En tirant légèrement (2 à 3 cm) sur la tige de guidage (I), il est possible de pousser le tendeur jusqu'à environ 10 cm au-dessus de la plaque de sol (F). Veuillez d'abord fixer le tendeur sur cette position (fig. 2.1).

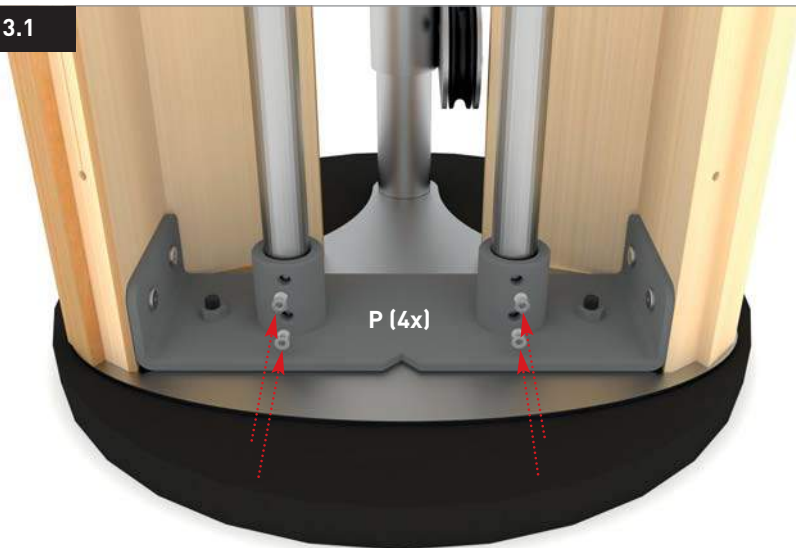
ATTENTION : Les galets du tendeur (L) se trouvent à présent à gauche de la tige de guidage (I). Veillez à ce que la poulie de devant se trouve au sein de l'ouverture de la structure (A), le tendeur ne devrait pas être au contact avec la structure. Placez à présent le butterfly (B) sur la tige de guidage (I) et fixez-le vers le milieu de la tige de guidage (I) (fig. 2.2).

Remarque : La vis de fixation sur le butterfly doit se trouver à l'arrière de la tige de guidage. Attention : Tenez compte des consignes d'entretien aux pages 32 et 33 concernant le butterfly et les tiges de guidage des poids.

3



3.1



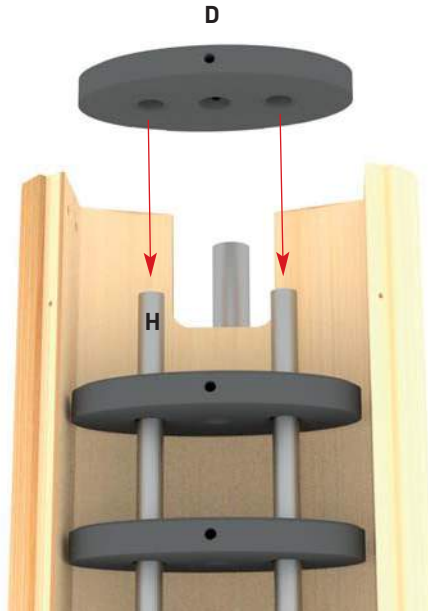


Etape 3

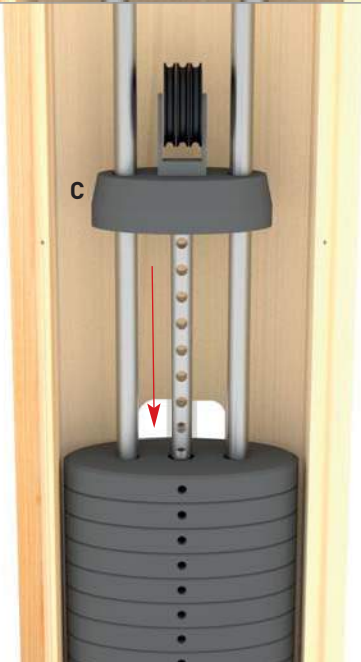
Placez à présent les deux tiges de guidage des poids (H) dans le support métallique inférieur sur le corps (A) et fixez-les à l'aide des quatre vis sans tête (P), qui sont prémontées dans le support métallique inférieur.

! Attention : Tenez compte des consignes d'entretien aux pages 32 et 33 concernant le butterfly et les tiges de guidage des poids.

4



4.1





Etape 4

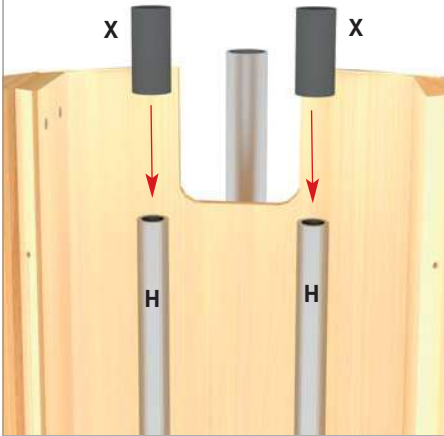
Placez à présent les 14 plaques de poids (D) sur les deux tiges de guidage (H).

ATTENTION : Le bord arrondi des poids doit être sur le dessus.

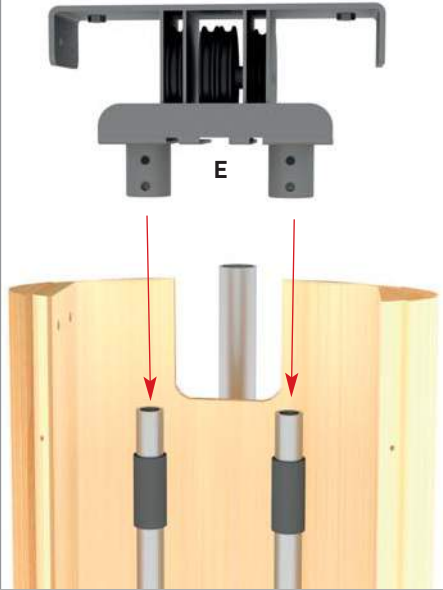
REMARQUE : Les plaques ont été trouées d'un côté lors de la fabrication. Veillez à ce que le « beau » côté des plaques de poids se trouve vers l'avant (trou propre pour l'introduction de la tige de blocage). Pour finir, raccordez la tige d'entraînement (C) avec le poids de départ et les poulies de traction aux barres de guidages des poids (H).

REMARQUE : Les poulies sur la barre d'entraînement sont montées avec un angle de telle sorte à ce que le guidage du câble de traction passe sans difficulté.

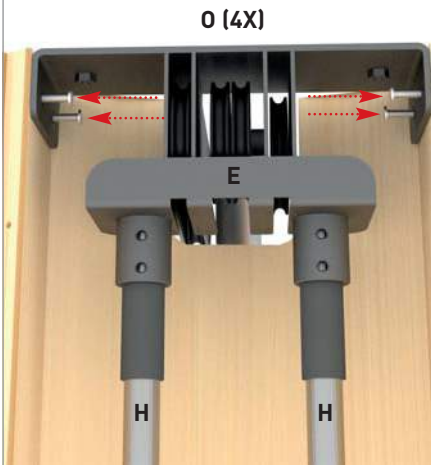
5



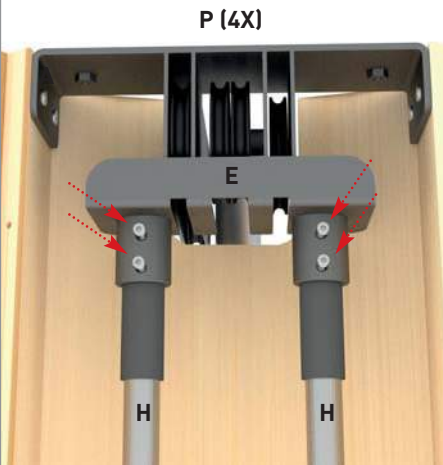
5.1



5.2



5.3



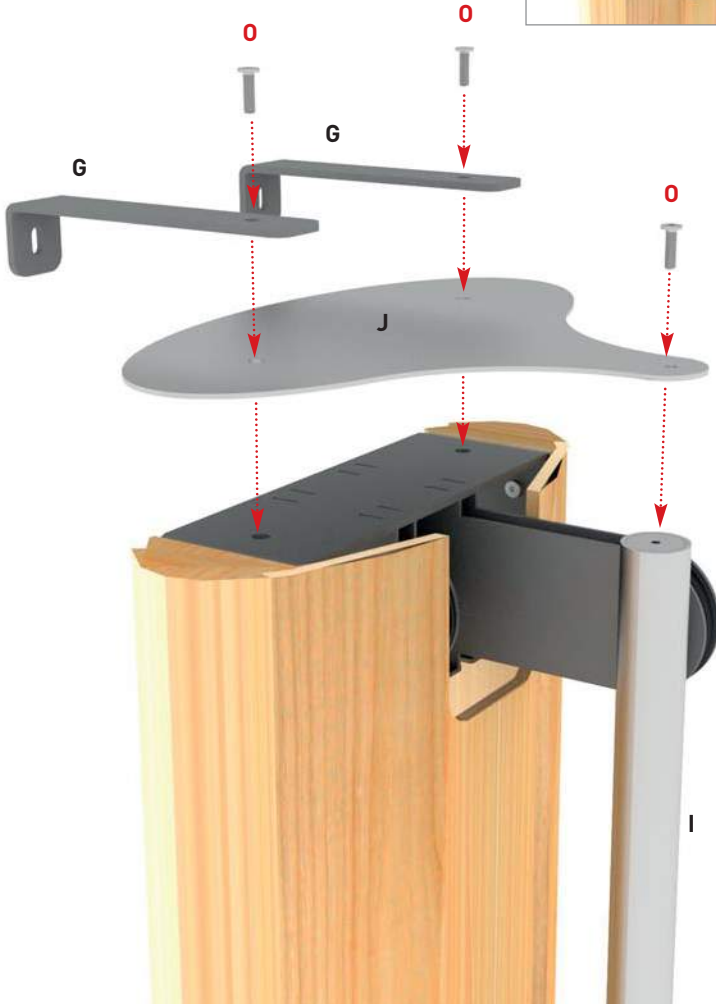
Etape 5

Fixez à présent les deux amortisseurs en matière synthétique (X) sur les tiges de guidage (H). Afin d'effectuer cette étape plus simplement, nous vous recommandons de placer les amortisseurs dans de l'eau chaude (ATTENTION risque de brûlure) pour les réchauffer ou d'enduire les tiges de guidage (H) aux extrémités avec du lubrifiant ou avec de l'huile.

Faites glisser les amortisseurs en plastique (X) de sorte à ce qu'ils dépassent d'env. 6 cm des barres de guidage (H) (fig. 5.1). Fixez à présent la plaque d'assemblage en métal (E). Veillez à ce que les tiges de guidage (H) soient convenablement insérées dans la plaque d'assemblage métallique.

Serrez à présent la plaque d'assemblage métallique (E) d'abord avec les 4 vis (O) puis avec les vis sans tête (P) qui y sont prémontées. Glissez ensuite les amortisseurs en plastique (X) jusqu'à la butée vers le haut.

6



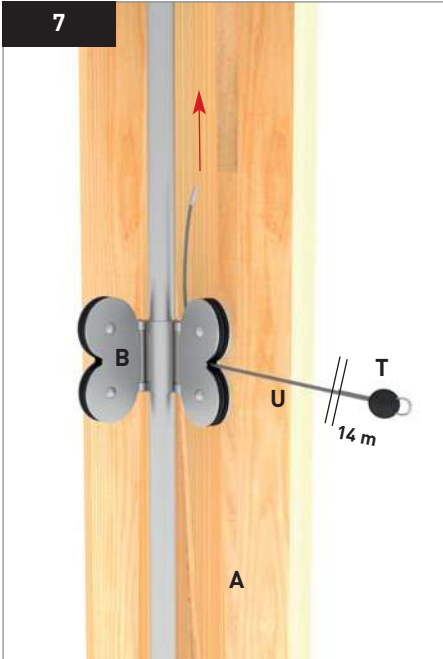


Etape 6

Fixez à présent la deuxième plaque ovale anthracite (J) avec deux supports muraux (G) à la plaque d'assemblage métallique (E) et à la tige d'entraînement (I).

ATTENTION : Une seule vis est prévue pour le montage de la tige d'entraînement (I).

Adaptateur d'accessoires : Dans le cas où vous avez besoin d'un adaptateur d'accessoires pour votre produit, vous devez le glisser **AVANT** le montage de la plaque en acier (J) via la tige d'entraînement (I) (voir petite illustration).



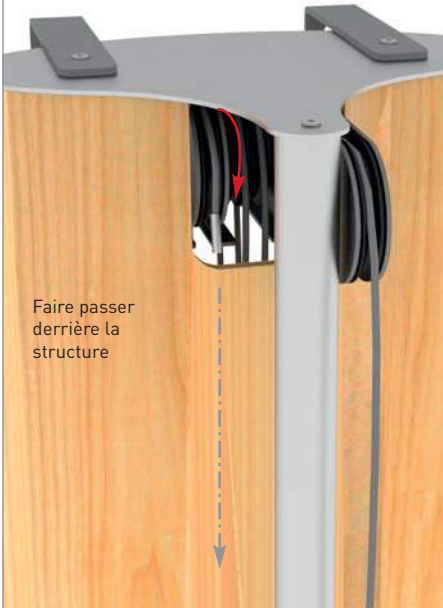
Etape 7

Montage du câble de traction (U). Insérez-le dans le butterfly de droite (B) puis suivez les figures. ATTENTION : A la figure 7.8, il est obligatoire de passer le câble DERRIERE la structure (A) vers le tendeur (L).

ATTENTION : La mise en place de la butée en caoutchouc (T) (fig. 8-8.1) s'effectue plus simplement en tenant la tige métallique de l'extrémité à l'aide d'une pince plate, par exemple.



7.8



7.9

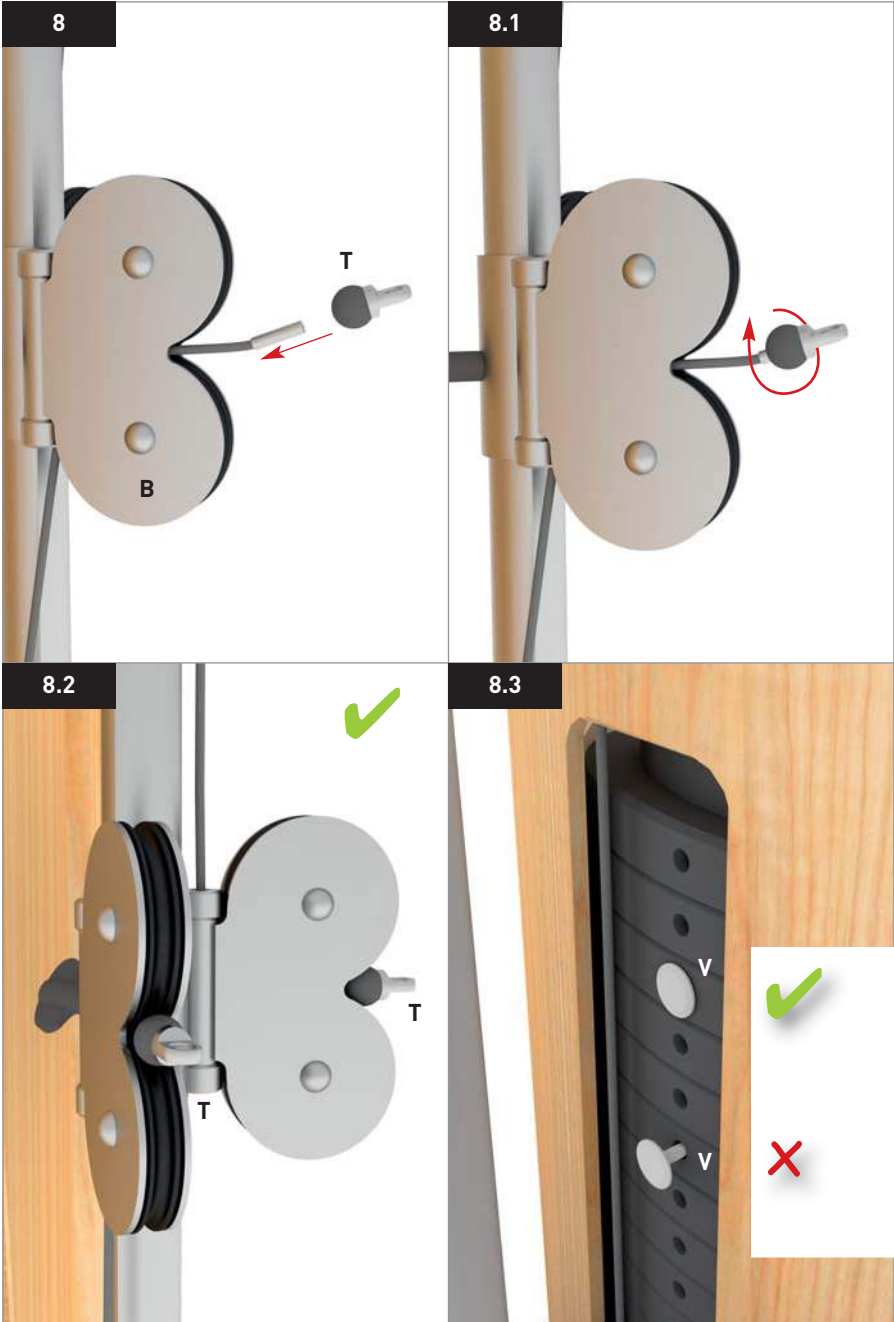


7.10



7.11





Etape 8

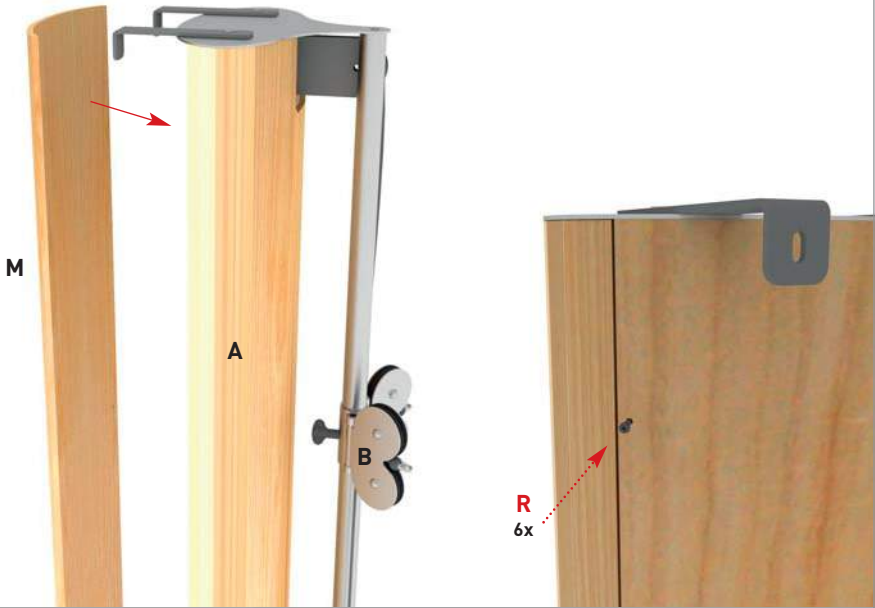
Tension du câble de traction : Après la mise en place du câble, il se peut que l'arrêt en caoutchouc (1) ne soit pas proche du butterfly (B) et pende vers le bas.

Détendez le tendeur (L) (fig. 2.1, page 14) et tendez le câble jusqu'à ce que l'arrêt en caoutchouc (T) adhère au butterfly (B).

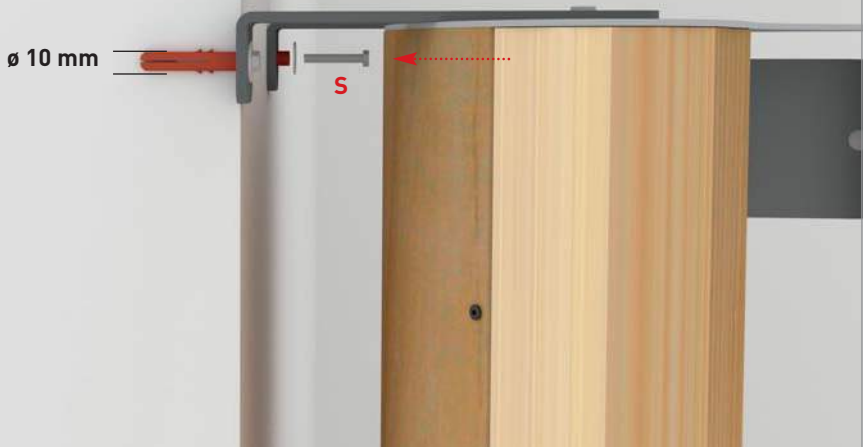
ATTENTION : Dans le cas où vous avez trop tendu le câble, la tige de guidage (C) est alors tirée vers le haut et le pin de réglage du poids (V) ne peut plus être inséré. Tirer le tendeur (L) jusqu'à ce que les deux arrêts en caoutchouc (T) soient plaqués au butterfly (B).

REMARQUE : La goupille de réglage du poids (V) doit obligatoirement être enfoncée totalement dans les poids pour qu'elle ne heurte pas la structure lors de la traction.

9



10





Etape 9

Avant de sceller l'appareil, nous vous recommandons de graisser les deux tiges d'entraînement de poids (H) à l'aide de notre huile de lubrification spéciale (15.211).

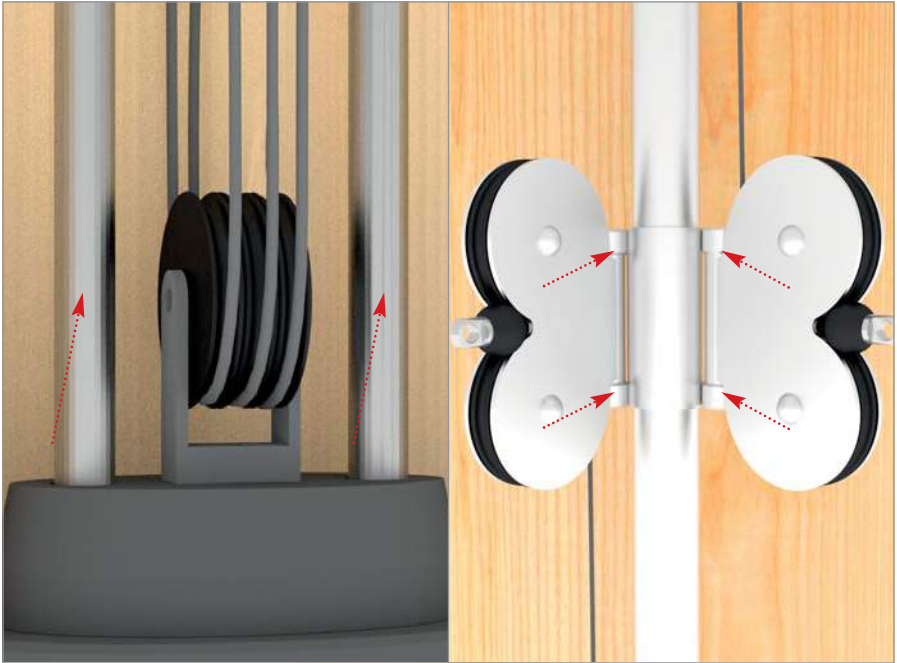
Fixez à présent la plaque arrière (M) à l'aide des 6 vis courtes (R) qui sont déjà prémontées sur la plaque arrière. **ATTENTION** : Avant le scellage de l'appareil, veuillez vérifier à nouveau le bon fonctionnement de toutes les poulies et le bon guidage du câble.

Etape 10

Le montage mural du SlimBeam doit être effectué à l'aide du matériel de montage fourni. Il convient à cet effet de percer deux trous de 10 mm de diamètre.

Assurez-vous qu'aucun câble, conduite d'eau ou autre conduite ne passe dans le mur à cet endroit.

ATTENTION : Le SlimBeam doit être fixé à un mur plein (pierre, béton, etc.). Les murs en bois ou en plâtre ne sont pas adaptés.





Instructions d'entretien

Graissez régulièrement le butterfly ainsi que les tiges guides des poids à l'aide de notre huile de graissage spéciale (n° de commande 15.211).

Cela garantit un entraînement silencieux, évite la formation de rouille, graisse, protège du grippage et a un effet à long terme. Placez l'échelle des poids conformément à la figure.

Multiplication 1:1

Avec la multiplication 1:1, seule la poulie intermédiaire basse (L) est utilisée. Le câble de traction passe ensuite par le haut, comme décrit à l'étape 7.8 (n° de commande 15.206).

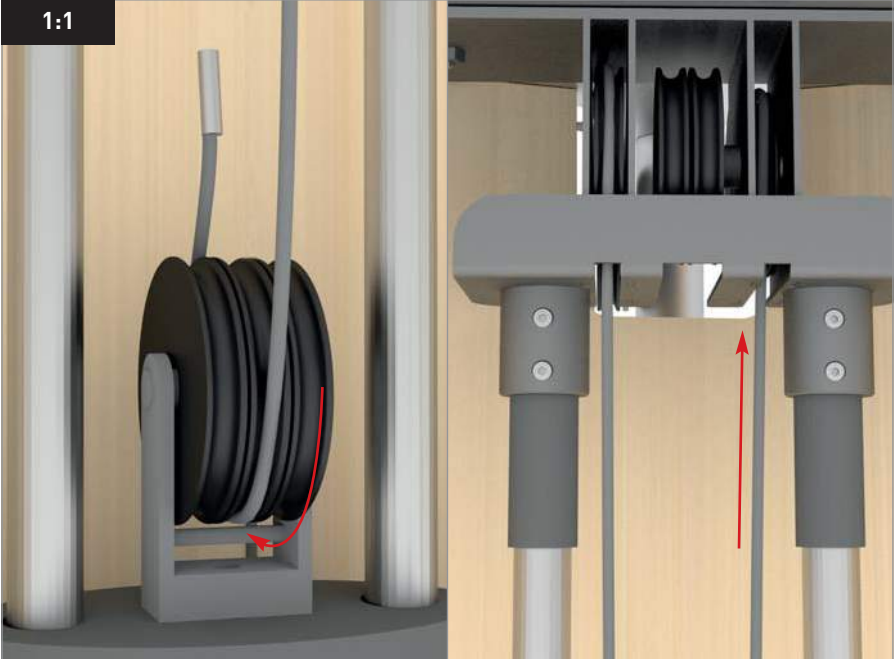
Multiplication 2:1

La multiplication 2:1 utilise les deux poulies extérieures de la tige d'entraînement (L). Passez d'abord le câble de traction dans la poulie de gauche puis vers le haut vers la première des poulies intermédiaires (voir fig.).

Après avoir passé le câble autour de la poulie de gauche des poulies intermédiaires, faites passer le câble de traction à nouveau vers le bas. La poulie en bas à droite de la tige d'entraînement est à présent utilisée.

Passez ensuite le câble de traction vers l'avant comme décrit à l'étape 7.8 (n° de commande 15.205).

1:1



2:1

