



VR1® Lat/Row
Guide du propriétaire et de l'entretien
Systèmes d'entraînement de la force
Numéro de pièce 13250-999-2 C



VR1® Lat/Row
Guide du propriétaire et de l'entretien
Systemes d'entraînement de la force
Numéro de pièce 13250-999-2 C

Cybex® et le logo Cybex® sont des marques déposées de Cybex International, Inc.
VR1® et le logo sont des marques déposées de Cybex International, Inc.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITE : Cybex International, Inc. ne fait aucune déclaration et n'offre aucune garantie quant au contenu de ce manuel. Nous nous réservons le droit de réviser ce document à tout moment et de faire des modifications du produit décrit dans ce document, sans préavis ni obligation d'avertir quiconque de telles révisions ou modifications.

© Copyright 2010 Cybex International, Inc. Tous droits réservés. Imprimé aux États-Unis d'Amérique.
10 Trotter Drive Medway, MA 02053 U.S.A • +1 (508) 533-4300 • FAX +1 (508) 533-5183
www.cybexinternational.com • techhelp@cybexintl.com • techpubs@cybexintl.com • 13250-999-2 C • March 2010

Table des matières

1 Sécurité	
Sécurité	1-1
Consignes et pratiques de sécurité	1-2
Autocollants avertissement/mise en garde ..	1-3
Activités régulières de maintenance	1-6
Choisir l'exercice approprié	1-6
2 Exercices	
Usage prévu	2-1
Instructions	2-1
3 Service clientèle	
Contact.	3-1
Commande de pièces	3-1
Autorisation de retour de matériel (ARM). .	3-3
Pièces endommagées	3-3
4 Assemblage	4-1
5 Entretien	
Procédures quotidiennes	5-1
Procédures hebdomadaires	5-4
Procédures annuelles	5-6
Réglage du câble	5-6
Environnement	5-7
Entreposage	5-7
6 - Service.	6-1

1 - Sécurité


Sécurité

Lire soigneusement le manuel d'instructions avant d'assembler, d'entretenir ou d'utiliser l'équipement.

Il incombe au propriétaire de l'installation et/ou de l'équipement la responsabilité de communiquer aux utilisateurs l'utilisation appropriée de l'équipement et de passer en revue toutes les étiquettes.

 **AVERTISSEMENT:** *Le non-respect de ces mesures de sécurité peut entraîner des blessures graves:*

Mesures de sécurité pour l'utilisateur

- Passer une visite médicale avant de commencer un programme d'exercice physique.
- Lire et comprendre les étiquettes d'avertissement ainsi que le manuel de l'utilisateur avant de commencer les exercices. Se procurer les instructions avant toute utilisation. 
- Tenir le corps et les vêtements à l'écart des pièces mobiles.
- Inspecter l'équipement avant toute utilisation. **NE PAS** utiliser si l'équipement est endommagé ou inopérable.
- **NE PAS** essayer de réparer un équipement cassé ou bloqué. Avertir le personnel.
- Utiliser l'équipement uniquement pour la fonction à laquelle il est destiné. **NE PAS** modifier l'équipement.
- Veiller à ce que la goupille du poids soit totalement insérée. Utiliser uniquement la goupille fournie par le fabricant. En cas de doute, demander de l'assistance.
- Ne jamais placer de poids en position élevée. **NE PAS** utiliser l'équipement dans cet état. Consulter le personnel pour toute assistance.
- Les enfants sont interdits près de ces équipements. Les adolescents doivent être surveillés.
- **NE PAS** utiliser si les protections sont absentes ou endommagées.
- **NE PAS** utiliser d'haltères ou autres poids incrémentaux, sauf ceux fournis par le fabricant.
- Inspecter les câbles, les courroies et les connexions avant toute utilisation. **NE PAS** utiliser si les composants sont usés, effilochés ou endommagés.
- **NE PAS** enlever les étiquettes de l'équipement. Remplacer toute étiquette endommagée.
- Arrêter de faire de l'exercice si vous vous sentez mal à l'aise, étourdi ou ressentez des douleurs pendant l'exercice. Consulter un médecin.

Mesures de sécurité pour les installations de conditionnement physique

- Lire soigneusement le manuel d'instructions avant d'assembler, d'entretenir ou d'utiliser l'équipement.
- Fixer chaque équipement au sol à l'aide des trous d'ancrage fournies avec les équipements.

REMARQUE : *Cybex n'est pas responsable de l'ancrage de l'équipement. Consulter un entrepreneur professionnel.*

REMARQUE : *Utiliser une boulonnerie ayant un minimum de 500 lb de capacité d'élasticité (boulons 3/8 po de qualité 2 ou supérieure).*

REMARQUE : *Si les pieds/le cadre n'entrent pas en contact avec la surface, **NE PAS** les tirer avec la boulonnerie. Caler les pieds ou le cadre qui ne seraient pas en contact avec la surface à l'aide de rondelles plates.*

- S'assurer que chaque machine est configurée et utilisée sur une surface solide de niveau. **Ne pas installer l'équipement sur une surface irrégulière.**
- S'assurer que tous les utilisateurs sont correctement formés au bon usage de l'équipement.
- S'assurer qu'il y a suffisamment de place pour accéder à l'équipement et l'utiliser en toute sécurité.
- Effectuer régulièrement des vérifications d'entretien sur l'équipement. En outre, faire particulièrement attention aux zones à haut risque d'usure, y compris (mais sans en exclure d'autres) les câbles, poulies, courroies et poignées.
- Remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés. S'il est impossible de remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés, mettre l'équipement hors service tant qu'il n'est pas réparé.
- Utiliser uniquement les composants fournis par Cybex pour effectuer l'entretien/les réparations de l'équipement.
- Consigner dans un journal toutes les activités de maintenance.
- Inspecter les câbles, les courroies et les connexions avant toute utilisation. **NE PAS** utiliser si les composants sont usés, effilochés ou endommagés.

REMARQUE: *Il incombe à l'utilisateur/du propriétaire ou au technicien de l'installation de conditionnement physique de s'assurer que la maintenance est effectuée régulièrement.*

Consignes et pratiques de sécurité

Cybex recommande que tout l'équipement de conditionnement physique soit utilisé sous surveillance. L'équipement doit se trouver dans un endroit où l'accès est contrôlé. La responsabilité de ce contrôle incombe au propriétaire. C'est le propriétaire qui déterminera l'envergure du contrôle.

Il incombe à l'acheteur/utilisateur des produits Cybex de lire et de comprendre le contenu du guide du propriétaire, ainsi que les étiquettes d'avertissement, et de former tant les utilisateurs finals que le personnel de supervision à l'utilisation appropriée de l'équipement.

UTILISATION APPROPRIÉE :

N'utilisez l'appareil que tel que décrit dans le guide. La non-observation des instructions appropriées pourrait entraîner des blessures.

Ne appuyez pas contre l'appareil ou ne le tirez pas au niveau du châssis, de la pile de poids ou autre composant, que l'appareil soit arrêté ou en marche. Les utilisateurs ou les tiers (personnes à proximité) pourraient être blessés par suite d'une utilisation inappropriée.

N'utilisez pas l'appareil s'il ne se trouve pas sur une surface saine et de niveau ou s'il n'est pas installé correctement.

Prévoyez un périmètre de sécurité adéquat entre l'appareil, les murs et le restant de l'équipement afin d'assurer un espace suffisant pour permettre aux appareils de fonctionner et aux utilisateurs de s'entraîner de façon appropriée.

FIXATION DE L'ÉQUIPEMENT :

Les pieds de l'appareil sont pourvus de trous qui facilitent son ancrage au sol. Cybex recommande vivement de fixer solidement l'équipement sur une surface saine et de niveau afin d'éliminer les risques de mouvement, de basculement ou de chute dus à une utilisation inappropriée de l'équipement.

1. Cette surface saine et de niveau ne devrait pas dévier de plus de 1/8 po (0,21 cm) à 10 pi (3,04 m) ou tel que défini et requis par les codes locaux du bâtiment et de l'architecture.
2. L'ancrage de l'équipement doit être exécuté par un entrepreneur qualifié et agréé.
3. Les trous d'ancrage se trouvent sur les pieds du châssis. Tous les trous d'ancrage doivent être utilisés lors de la fixation de l'équipement au sol.
4. En raison de la grande variété de type de sols sur lesquels les appareils peuvent être fixés ou installés, déterminez la méthode d'ancrage et les dispositifs de fixation utilisés auprès d'un entrepreneur qualifié et agréé.
5. Une force minimum de tirage de 220 lb/100 kg est requise à chaque position d'ancrage.
6. N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'a pas été correctement ancré.

MAINTENANCE:

La maintenance préventive permet à l'équipement de fonctionner correctement et réduit le risque de blessure. Exécutez les activités de maintenance décrites dans le guide.

CONFORMITÉ AUX NORMES :

Les produits Cybex se conforment aux normes ASTM et EN applicables ou les dépassent.



Autocollants d'avertissement/mise en garde


Les autocollants d'avertissement indiquent une situation potentiellement dangereuse, qui, si elle n'est pas évitée, pourrait entraîner des blessures graves voire la mort.

Les autocollants de mise en garde (Attention) signalent une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, risque d'entraîner des blessures légères ou moyennes.

Les autocollants d'avertissement/mise en garde utilisés sur l'équipement sont illustrés ci-dessous. Les diagrammes après les autocollants indiquent l'emplacement de chaque autocollant.

AVERTISSEMENT

DES BLESSURES SÉRIEUSES POURRAIENT SURVENIR SI CES PRÉCAUTIONS NE SONT PAS SUIVIES.

1. Se soumettre à une évaluation médicale avant d'entreprendre un programme d'exercice.
2. Lire et prendre note des décalques d'avertissement et du manuel d'utilisation avant d'entreprendre des exercices. 
3. Éloignez le corps et tout vêtement de toutes pièces mobiles.
4. Inspectez l'appareil avant d'utiliser. NE PAS utiliser si endommagé ou inopérable.
5. NE PAS essayer de réparer ou de désengager un appareil coincé. En aviser le personnel sur place.
6. Utiliser seulement l'appareil comme prescrit. NE PAS modifier l'appareil.
7. Soyez certain que la goupille d'empilage de poids est complètement insérée. Utiliser la goupille fournie par le fabricant seulement. Si des doutes persistent, demandez assistance.
8. Ne jamais insérer la goupille dans les poids s'ils sont en position élevée. NE PAS utiliser l'appareil si les poids sont dans cette position. Demandez assistance auprès du personnel sur place.
9. Les enfants ne devraient pas être admis près de ces appareils. Les adolescents doivent être surveillés.
10. NE PAS utiliser si les gardes de protection sont endommagés ou enlevés.
11. NE PAS utiliser d'haltères ou de poids supplémentaires, à l'exception de ceux fournis par le fabricant.
12. Inspectez tous les câbles, les courroies et les raccords avant l'utilisation. NE PAS utiliser si des pièces sont usées, élimées ou endommagées.
13. NE PAS ENLEVER LES DÉCALQUES DES APPAREILS. REMPLACEZ TOUT DÉCALQUE ENDOMMAGÉ.

4605-381-2 A

PRÉCAUTIONS

Des blessures corporelles pourraient survenir.

Ne pas s'approcher des pièces mobiles afin d'éviter les blessures.

4000Y316-2 C

PRÉCAUTIONS

Des ajustements incorrects pourraient être la cause des blessures.

Toujours engager l'étoquiau (boulon de retenue) au complet avant d'utiliser, afin d'éviter des blessures.

8500-025-2 B

AVERTISSEMENT

Le bras tombe si le est tiré.

Supportez le bras pendant le réglage de la position.

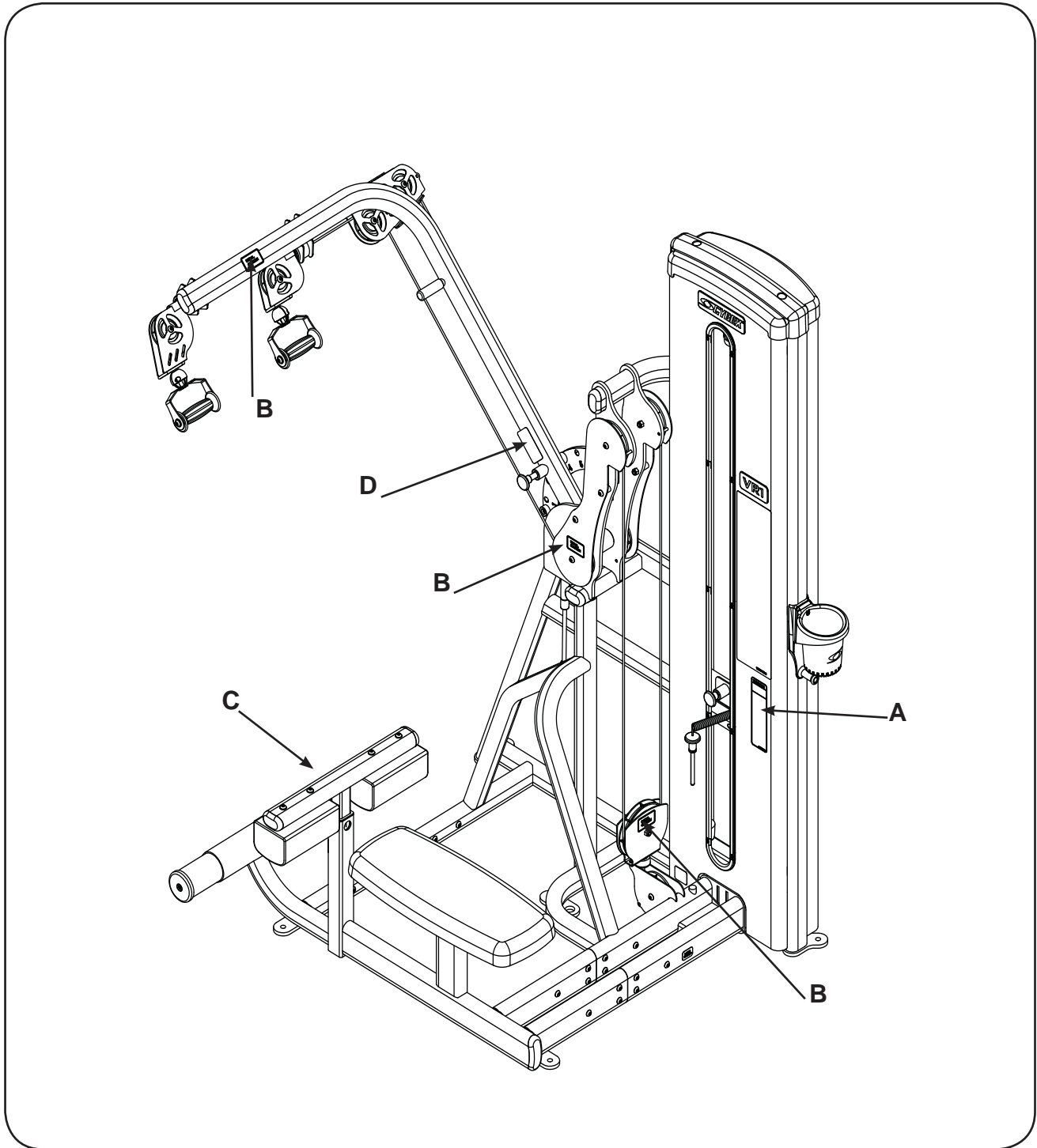
Avant l'utilisation, assurez-vous que la cheville d'arrêt est complètement enfoncée.

Remettez le bras à la position de rangement lorsqu'il n'est pas utilisé.

Le non-respect de cette recommandation peut entraîner des blessures.

8500-311-2 B

Lat/Row - 13250



Description	Réf.
A. Étiquette d'avertissement.....	4605-381-2
B. Autocollant de mise en garde.....	4000Y316-2
C. Autocollant de mise en garde.....	8500-025-2
D. Étiquette d'avertissement.....	8500-311-2

Activités régulières d'entretien

Des activités d'entretien préventif doivent être exécutées pour maintenir un fonctionnement normal de votre équipement. Il est recommandé de tenir un journal de toutes les actions d'entretien pour rester informé des activités d'entretien préventif. Pour de plus amples informations sur l'entretien préventif, reportez-vous au Chapitre 5 qui inclut entre autres :

Quotidiennement

1. Nettoyez les revêtements.

Hebdomadairement

1. Inspectez tous les écrous et boulons. Resserrez si besoin.
2. Inspectez tous les câbles et toutes les courroies pour détecter les traces de dommage ou d'usure (voir le chapitre 5).
Si un câble ou une courroie sont usés ou endommagés, n'utilisez pas l'équipement tant que le câble ou la courroie n'ont pas été remplacés.
3. Effectuez un contrôle pour détecter les poignées, les maillons et les étiquettes usés. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
4. Inspectez pour déceler toutes poignées lâches ou usées. Remplacez immédiatement toutes poignées lâches ou usées.
5. Inspectez les piles de poids pour garantir un alignement et un fonctionnement appropriés. Rectifiez immédiatement l'alignement ainsi que les problèmes de fonctionnement.
6. Lubrifiez les tiges guides uniquement à l'aide d'une huile pour moteur d'automobile.

Annuellement

1. Remplacez tous les câbles et les courroies au moins une fois par an.

Choisir l'exercice approprié

Avant de commencer les exercices, lisez et comprenez ceux présentés sur la carte et dans le chapitre 2.

2 - Exercice

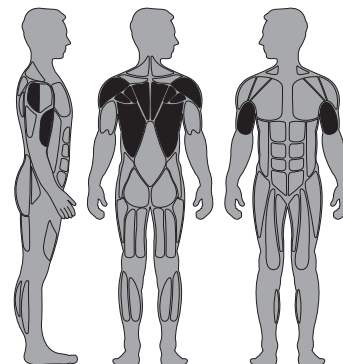
Utilisation prévue

Cet équipement est destiné à favoriser ou à améliorer la forme physique et la pratique de l'exercice physique en général. On peut en faire un usage résidentiel ou commercial.

Instructions

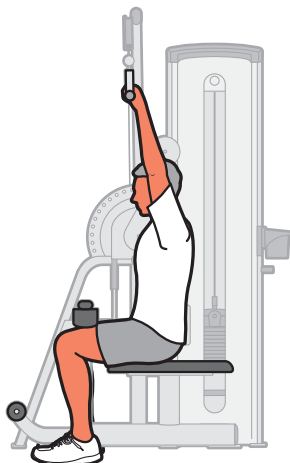
Avant d'utiliser cet appareil, assurez-vous de lire et de bien comprendre toutes les instructions et mises en garde. Reportez-vous au chapitre 1, Sécurité, du Manuel du propriétaire ou consultez le personnel sur place.

MUSCLES SOLLICITÉS



- Grand dorsal, grand rond, biceps, trapèze inférieur, trapèze médian,
- deltoïde arrière, rhomboïde

DÉBUT



TRACTION DU MUSCLE
GRAND DORSAL

FIN

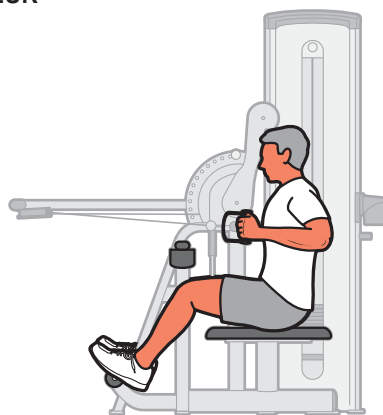


DÉBUT



RAMEUR

FIN



REMARQUE : Exercice effectué : adduction des épaules, extension des épaules, flexion des coudes

REMARQUE : Tous les points de réglage de l'appareil comportent des poignées ou des boutons jaunes.

REMARQUE : Pour le « réglage » et le « mouvement », reportez-vous à la page suivante.

Réglage

1. ***Traction du muscle grand dorsal*** - Placez l'ensemble pour les bras à la verticale.
 - 1a. Ajustez le protège-cuisses de sorte qu'il demeure stable pendant l'exercice.
 - 1b. Saisissez les poignées et asseyez-vous en positionnant vos cuisses sous le protège-cuisses.
2. ***Rameur*** - Placez l'ensemble pour les bras à l'horizontale.
 - 2a. Saisissez les poignées et asseyez-vous en positionnant vos cuisses sous le protège-cuisses et les pieds sur le repose-pieds.

Mouvement

1. ***Traction du muscle grand dorsal*** - Tirez les poignées vers le bas jusqu'à ce que vos coudes soient sur les côtés et vos mains approximativement au niveau de vos épaules.
2. ***Rameur*** - Tirez de nouveau les poignées sur votre poitrine.

3 - Service à la clientèle

Contact

Heures ouvrables de notre service téléphonique : de 8 h 30 à 18 h (heure normale de l'Est) du lundi au vendredi.

Les clients de Cybex vivant aux Etats-Unis peuvent contacter le Service à la clientèle de Cybex en composant le **888 462 9239**.

Les clients de Cybex vivant hors des Etats-Unis peuvent contacter le Service à la clientèle de Cybex par téléphone au **508 533 4300** ou par fax au **508 533 5183**.

Informez-vous sur le Web à www.cybexinternational.com ou par e-mail à techhelp@cybexintl.com.

Commande de pièces

Faxez vos commandes au 1 508 533 5183. Pour parler à un représentant du service à la clientèle, composez le **888 462 9239** (pour les clients vivant aux Etats-Unis) ou le **508 533 4300** (pour les clients vivant hors des Etats-Unis). Vous pouvez aussi nous contacter par e-mail à techhelp@cybexintl.com

Le fait d'avoir les renseignements suivants à portée de la main aidera nos représentants Cybex à mieux vous servir.

- **Numéro de série de l'unité**
- **Nom du produit**

Le numéro de série de l'unité et le nom du produit figurent sur l'autocollant du numéro de série. Reportez-vous au chapitre 6 pour repérer l'emplacement exact du numéro de série.

- **Description de la pièce**
- **Numéro de la pièce**

Les descriptions et les numéros de pièce sont fournis au chapitre 6 de ce guide.

- **Adresse d'expédition**
- **Nom de la personne-ressource**

En plus de votre adresse d'expédition et du nom de votre personne-ressource, votre numéro de compte est également utile, bien qu'il ne soit pas obligatoire.

Autorisation de retour de matériel (ARM)

Le système d'Autorisation de retour de matériel (ARM) décrit les procédures à suivre lorsque vous renvoyez du matériel aux fins de remplacement, de réparation ou d'obtention de crédit. Ce système permet de s'assurer que le matériel renvoyé est correctement traité et analysé. Suivez minutieusement les procédures suivantes.

Pour toutes questions concernant la garantie, contactez votre distributeur Cybex autorisé. Votre distributeur Cybex vous demandera, le cas échéant, une autorisation de retour de matériel de Cybex. En aucun cas les pièces ou l'équipement défectueux ne seront acceptés par Cybex sans l'ARM appropriée et une étiquette de Service de retour automatisé (SRA).

- 1. Pour tout retour d'article défectueux, contactez l'assistance téléphonique du service à la clientèle indiqué ci-haut.**
- 2. Fournissez au technicien une description détaillée du problème que vous éprouvez ou du défaut de l'article que vous souhaitez renvoyer.**
- 3. Fournissez le numéro de modèle et de série de votre équipement VR1.**
- 4. A la discrétion de Cybex, le technicien peut vous demander de renvoyer le(s) pièce(s) défectueuses à Cybex afin de les évaluer aux fins de réparation ou de remplacement. Le technicien vous attribuera un numéro d'ARM et vous enverra une étiquette de SRA. L'étiquette de SRA et le numéro d'ARM doivent visiblement figurer sur l'extérieur du paquet contenant le(s) article(s) renvoyés. Dans le paquet contenant le(s) pièce(s), joignez la description du problème, le numéro de série de l'équipement VR1 et le nom et l'adresse du propriétaire.**
- 5. Envoyez le paquet à Cybex par UPS.**

**Attention : Customer Service Department
Cybex International, Inc.
1975 24th Ave SW
Owatonna MN 55060**

REMARQUE : *La marchandise renvoyée sans numéro d'ARM indiqué sur l'extérieur du paquet et les envois contre remboursement ne seront pas acceptés par le service de réception de Cybex.*

Le matériel endommagé pendant le transport ne devrait pas être renvoyé aux fins d'obtention de crédit. La responsabilité de ces dommages incombe au transporteur (UPS, Federal Express, entreprise de

Pièces endommagées

camionnage, etc.)

Dommages apparents - Sur réception de votre colis, vérifiez minutieusement tous les articles. Tout dommage constaté lors d'une vérification visuelle doit être noté sur la facture de fret et signé par le préposé du transporteur. La non-observation de cette consigne entraînera le refus des transporteurs d'honorer votre réclamation. Le transporteur doit vous fournir tous les formulaires à remplir pour ce type de réclamation.

Dommages dissimulés - Les dommages qui ne sont pas constatés lors de la vérification visuelle à la réception du colis mais plus tard doivent être signalés au transporteur dès que possible. Dès que le dommage est constaté, une demande doit être soumise par écrit ou par téléphone au transporteur lui demandant d'effectuer une inspection du matériel dans les dix jours suivant la date de livraison. Conservez tous les contenants et le matériel d'emballage car ils seront requis lors du processus d'inspection. Le transporteur vous fournira un rapport d'inspection ainsi que les formulaires nécessaires pour déposer une réclamation pour dommage dissimulé. La responsabilité relative à la réclamation pour dommage dissimulé incombe au transporteur.

***Cette page est intentionnellement
laissée vierge***

4 - Montage

Werkzeug

- 7/32 Zoll Inbusschlüssel
- 3/4 Zoll Steckschlüssel oder Schraubenschlüssel
- Hammer
- 3/16 Zoll Splintentreiber

HINWEIS: Für die Montage des Gerätes bedarf es zweier Personen.

HINWEIS: Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers des Centers, bzw. des Gerätes, dass um die Geräte herum genügend Raum vorhanden ist, damit die Sicherheit in der Anwendung und der Durchgang gewährleistet sind.

HINWEIS: Referenzdiagramme finden Sie in Kapitel 6.

1. Lesen Sie diese Anleitung vor der Montage dieses Gerätes genau durch.

2. Prüfen Sie, ob die Geräteausstattung korrekt ist.

- A. Prüfen Sie, ob das Gerät die Farbe hat, die Sie bestellt haben.
- B. Prüfen Sie, ob der gelieferte Gewichtsstock korrekt ist.
- C. Prüfen Sie, ob Sie die richtige Bedienungsanleitung erhalten haben.
- D. Prüfen Sie, ob der Garantieschein beiliegt.

3. Bringen Sie das Gerät an den gewünschten Ort.

HINWEIS: Falls der Gewichtsstock entfernt werden muss, bevor Sie das Gerät an die gewünschte Stelle bringen, fahren Sie mit Punkt 7 fort.

HINWEIS: Falls das Gerät nicht durch die Tür passt, fahren Sie mit Punkt 7 fort.

HINWEIS: Wenn Gewichtssätze installiert werden müssen, mit Schritt 8 fortfahren.

4. Entfernen Sie die Transporthilfen.



Warnung: Seien Sie äußerst vorsichtig, wenn Sie die Transporthilfen entfernen und die Gerätefüße installieren. Unterlassungen können zu Verletzungen führen.

- A. Entfernen Sie die kegelförmigen Transporthilfen (Standard) mit Hilfe eines 3/4 Zoll Steckschlüssels oder eines Schraubenschlüssels.
- B. Befestigen Sie die mitgelieferten Gummifüße an den Gerätefüßen.

HINWEIS: Es ist wichtig, dass Sie Ihr Gerät regelmäßig kontrollieren und unterhalten. Näheres dazu entnehmen Sie der CYBEX VR1 Bedienungsanleitung unter „Kontrolle und Unterhalt“. Kontaktieren Sie Ihren lokalen Cybex-Vertreter, wenn Sie keine CYBEX Bedienungsanleitung besitzen oder falls Sie Fragen und Anliegen haben.

5. Verankern Sie das Gerät sicher im Boden.

- A. Verankern Sie das Gerät mit Hilfe der vorgefertigten Löcher sicher im Boden.

HINWEIS: Cybox ist nicht für die Verankerung Ihres Gerätes verantwortlich. Beauftragen Sie eine Fachperson.

HINWEIS: Verwenden Sie Schrauben mit einer Zugkraft von 250 kg (3/8 Zoll 2 Schrauben oder mehr).

HINWEIS: Falls die Gerätefüße oder der Rahmen den Boden nicht berühren, ziehen Sie diese **auf keinen Fall** mit Hilfe der Schrauben herunter. Gleichen Sie die Gerätefüße oder den Rahmen mit Hilfe von Unterlagsscheiben aus.

6. Prüfen Sie die korrekte Funktion des Gerätes.

7. Entfernen Sie die Gewichtsscheiben.

- A. Entfernen Sie mit Hilfe eines 7/32 Zoll Inbusschlüssel die beiden Inbusschrauben, die das Protektoroberteil fixieren. (Abb. 1)

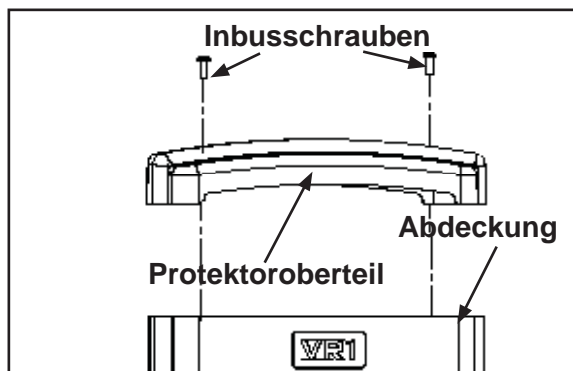


Abb. 1

- B. Entfernen Sie das Protektoroberteil und die Inbusschrauben und legen Sie diese beiseite.
- C. Heben Sie die Abdeckung sorgfältig heraus.
- D. Ziehen Sie die federbelastete Führungsstangenkappe (Kappe) soweit aus dem Rahmen, bis sie frei ist. **ACHTUNG:** Die Kappe ist federbelastet.

- E. Lösen Sie den Griff der Führungsstangenkappe sorgfältig. (Abb. 2)
ACHTUNG: In der Führungsstangenkappe ist eine Feder, die wegspickt, wenn sie nicht langsam gelöst wird.

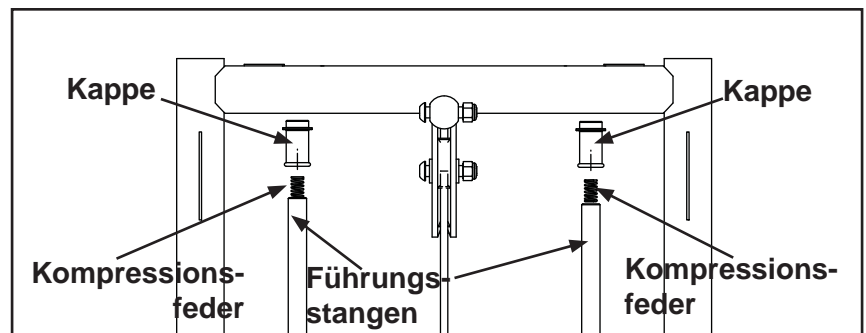


Abb. 2

- F. Entfernen Sie die Führungsstangenkappe und legen Sie diese beiseite.
- G. Wiederholen Sie Punkt 7D - 7F für die andere Führungsstange.
- H. Entfernen Sie mit Hilfe eines 3/16 Zoll-Splintentreibers sorgfältig die Spannhülse, die das Kabel mit der Deckplattenbuchse verbindet. (Abb. 3)
- I. Lehnen Sie die Führungsstangen leicht zur Seite. **ACHTUNG:** *Übermäßiger Druck auf die Führungsstangen kann die unteren Führungsstangenkappen beschädigen.*

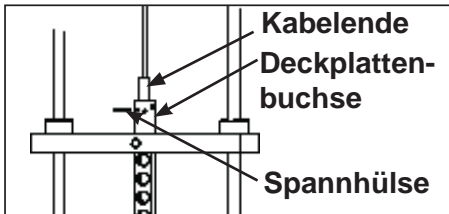


Abb. 3

- J. Ziehen Sie die Deckplatte aus dem Gerät und legen Sie diese sorgfältig zur Seite.
- K. Reinigen Sie die Führungsstange über ihre gesamte Länge und tragen Sie eine dünne Schicht Motorenschmieröl auf.
- L. Beauftragen Sie eine weitere Person die Führungsstangen senkrecht zu halten.
- M. Entfernen sie sorgfältig alle Gewichtsplatten und legen Sie sie beiseite.
- N. Entfernen Sie die Inbusschrauben, mit denen die beiden Rahmenhälften verbunden sind, mit einem 7/32 Zoll Inbusschlüssel.
- O. Bringen Sie das Gerät an den gewünschten Ort.
- P. Verbinden Sie die beiden Rahmenhälften und ziehen Sie alle in Schritt 7N entfernten Inbusschrauben fest.

8. Gewichtsplatten installieren.

- A. Beauftragen Sie eine weitere Person die Führungsstangen senkrecht zu halten.
- B. Richten Sie die Gewichtsplatten - die Sie gemäß Punkt 7L entfernt haben - sorgfältig über den Führungsstangen aus und führen Sie die Gewichtsplatten nach unten. **HINWEIS:** *Fügen Sie die Gewichtsplatten in umgekehrter Reihenfolge ein, in der Sie sie gemäß Punkt 7L entfernt haben. HINWEIS: Die Gewichtsplatten beim Einbau so positionieren, dass die breiten Kanten der Buchsen nach oben und die schmalen Kanten der Buchsen nach unten zeigen. Siehe Abbildungen 4A und 4B.*
- C. Wiederholen Sie Schritt 8A bis 8B für jede Gewichtplatte.
- D. Führen Sie die Deckplatte - die Sie gemäß Punkt 7J entfernt haben - in die Führungsstangen ein.



Abb. 4A



Abb. 4B

9. Kabelführung prüfen.

- A. Kontrollieren Sie, ob das Kabel korrekt über die Kabelrolle läuft und führen Sie das Kabelende zur Deckplattenbuchse.
- B. Ziehen Sie das Kabel mit Hilfe der Spannhülse - die Sie gemäß Punkt 7H entfernt haben - fest und sicher an.
- C. Stecken Sie die Gewichtsstock-Pin in jede Gewichtsplatte, um die korrekte Montage zu überprüfen.
- D. Heben Sie die Deckplatte ohne weiteres Gewicht hoch und runter (Simulation der normalen Funktion).
- E. Beauftragen Sie eine weitere Person den korrekten und reibungslosen Lauf des Kabels zu prüfen. Das Kabel muss von der Kabelrolle senkrecht zur Deckplatte verlaufen.

10. Abdeckkappe und Protektoroberteil befestigen.

- A. Fügen Sie sorgfältig die Abdeckkappe ein.
- B. Befestigen Sie das Protektoroberteil mit Hilfe der Inbusschrauben, das Sie gemäß Punkt 7A entfernt hatten.

11. Beenden Sie Punkt 4 und 5.

5 - Entretien

Toutes les activités d'entretien préventif doivent être exécutées régulièrement. L'entretien routinier favorise le fonctionnement sans problème et en toute sécurité de tout le matériel Cybex Strength Systems.

REMARQUE : *Cybex n'est pas responsable de l'exécution des activités régulières d'inspection et d'entretien sur vos appareils. Formez tout le personnel à l'inspection et à l'entretien de l'équipement ainsi qu'à la déclaration et au rapport d'accident. Des représentants Cybex se tiennent à votre disposition pour répondre par téléphone à toutes questions ou préoccupations éventuelles.*



PRÉCAUTIONS

Pour l'entretien, utilisez uniquement les pièces de rechange Cybex. Le non-respect de cette recommandation peut des blessures.

REMARQUE : *Les inspections et les réparations ne doivent être effectuées que par du personnel formé.*

Cybex annulera la garantie en cas d'utilisation de pièces de rechange non-Cybex.

Procédures quotidiennes

1. Revêtement - Essuyez les revêtements conformément aux recommandations indiquées ci-dessous pour enlever les taches superficielles ou plus persistantes.

Taches superficielles

- Appliquez un chiffon doux imbibé d'une solution composée de 10 % de liquide à vaisselle et d'eau chaude.
- Au besoin, appliquez une solution composée de produit nettoyant liquide et d'eau à l'aide d'une brosse à poils doux. Essuyez les résidus avec un chiffon imbibé d'eau.

Guide du propriétaire du Cybex VR1

Taches plus persistantes

- Trempez un chiffon blanc doux dans une solution composée de 10 % d'eau de Javel (hypochlorite de soude) et de 90 % d'eau. Frottez doucement. Rincez avec un chiffon imbibé d'eau pour enlever la concentration d'eau de Javel.
- Au besoin, vous pouvez utiliser de l'eau de Javel pure.
- Laissez l'eau de Javel imprégner la partie tachée ou appliquez un chiffon imbibé pendant 30 minutes environ. Rincez à l'aide d'un chiffon imbibé d'eau afin d'enlever toute concentration d'eau de Javel restante.

Autre méthode pour les taches plus persistantes

- Trempez un chiffon doux blanc dans de l'alcool à friction et frottez doucement. Rincez avec un chiffon imbibé d'eau afin d'enlever toute concentration d'alcool à friction restante.

REMARQUE : *Pour restaurer le lustre, vous pouvez appliquer une légère couche de cire à meubles. Appliquez pendant 30 secondes, puis faites lustrer à l'aide d'un chiffon blanc et propre.*

Veillez observer rigoureusement les consignes suivantes

En cas d'utilisation de puissants produits de nettoyage, tel que l'alcool à friction ou l'eau de Javel, il est recommandé de tester le produit sur un endroit dissimulé. D'autres produits de nettoyage peuvent contenir des dissolvants puissants ou inconnus et leur formule peut être modifiée sans préavis par le fabricant. Si vous souhaitez utiliser d'autres produits de nettoyage, essayez-les avec précaution dans un endroit dissimulé afin de déterminer s'ils pourraient endommager le revêtement. N'utilisez jamais de solvants ou nettoyeurs puissants destinés à l'usage industriel. Pour nettoyer les zones tachées, il est recommandé d'utiliser un chiffon blanc doux. Évitez d'utiliser de l'essuie-tout.

Les produits de nettoyage peuvent être dangereux/irritants pour la peau, les yeux, etc. Mettez des gants et des lunettes de protection. N'inhalez ou n'avalez aucun produit de nettoyage. N'exposez pas la zone adjacente ou les vêtements au produit de nettoyage. Utilisez le produit de nettoyage dans un endroit bien ventilé. Observez toutes les mises en garde du fabricant. CYBEX et ses fournisseurs ne peuvent être tenus responsables des blessures ou des dommages résultant de l'utilisation, appropriée ou non appropriée, des produits de nettoyage.

2. Châssis - Nettoyez tous les éléments de châssis à l'aide d'une solution douce composée d'eau chaude et de savon pour laver les véhicules. Assurez-vous de laisser sécher complètement. **EVITEZ** tous produits de nettoyage à base d'acide ou de chlore ainsi que les produits à base d'abrasifs qui pourraient rayer ou endommager l'équipement.

3. Chrome - Nettoyez les tubes chromés en commençant avec un produit à polir le chrome, puis appliquez une couche de cire pour véhicule. Il est recommandé d'utiliser des nettoyeurs neutres dont la teneur en pH est de 5,5 à 8,5. Assurez-vous de laisser sécher complètement. **EVITEZ** tous produits de nettoyage à base d'acide ou de chlore ainsi que les produits à base d'abrasifs qui pourraient rayer ou endommager l'équipement.

4. Consignes pour le nettoyage du panneau frontal :

- Pour appliquer les nettoyants, laver et rincer, utilisez des chiffons doux propres.
- Après l'application du produit, rincez à l'eau chaude.
- N'utilisez pas d'abrasifs ou de produits à haute teneur d'alcalin.
- Ne laissez pas les nettoyants agir pendant de longues périodes, lavez immédiatement.
- N'appliquez pas les nettoyants à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées.
- N'utilisez pas de grattoirs, racloirs ou rasoirs.
- Ne nettoyez pas avec de l'essence.

Produits de nettoyage et détergents compatibles :

- Formule 409
- Top Job
- Joy
- Palmolive
- Windex avec ammoniac D

Pour minimiser les rayures fines ou capillaires :

Pour aider à combler les rayures, appliquez un produit à polir doux pour véhicules et enlevez-le avec un chiffon doux et propre.

Produits à polir conseillés :

- Johnson Paste Wax
- Mirror Glaze #10 Plastic Polish (de Mirror Bright Polish Co.)
- Novus Plastics Polish #1, #2 (de Novus Inc.)

Procédures hebdomadaires

1. Inspectez tous les écrous et boulons pour déceler tout desserrage. Serrez au besoin.
2. Inspectez tous les câbles pour déceler toute usure et tous dommages éventuels ou problèmes de tension. Lors de l'inspection des câbles, passez le doigt sur les câbles, et vérifiez tout particulièrement s'ils ne plient pas, notamment aux points de raccordement.



AVERTISSEMENT : Remplacez immédiatement tous les câbles usés. Les conditions suivantes peuvent signaler l'usure d'un câble :

- Une déchirure ou une fissure dans la gaine du câble, qui expose le câble. Reportez-vous à la figure 1.

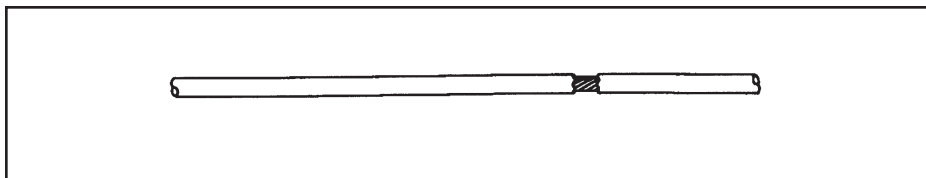


Figure 1.

- Une déformation du câble. Reportez-vous à la figure 2.

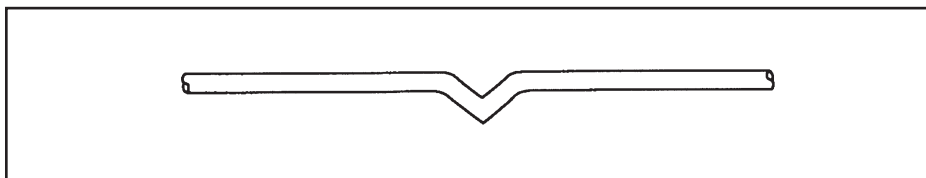


Figure 2.

- Une gaine vrillée. Reportez-vous à la figure 3.

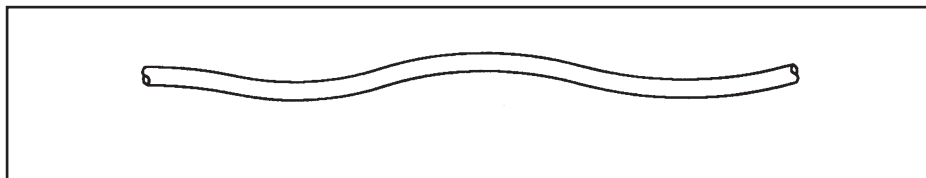


Figure 3.

- Une gaine de câble étirée, amincie. Reportez-vous à la figure 4.

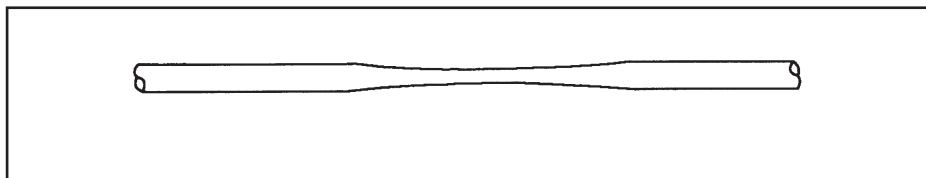


Figure 4.

3. Inspectez les barres et les poignées afin de détecter toute trace d'usure, en prêtant une attention particulière aux points de connexion.

Remplacez immédiatement toutes les poignées usées.



MISE EN GARDE : Remplacez immédiatement toutes les poignées usées. N'utilisez pas l'équipement s'il reste moins de 3,17 mm (1/8 po) de matériau sur le bord. Reportez-vous à la figure 5.

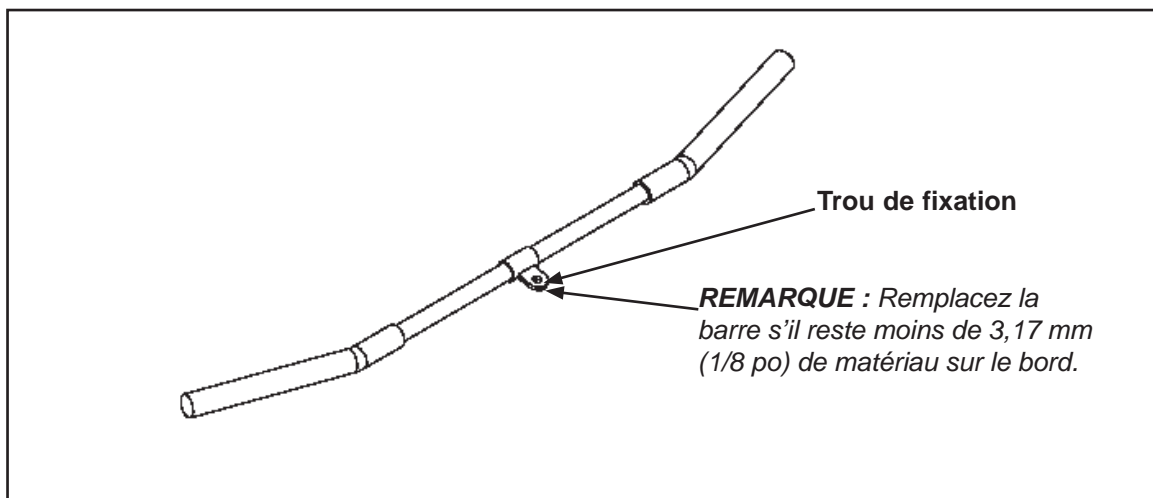


Figure 5

4. Inspectez les mousquetons pour vérifier s'ils se verrouillent correctement (si ce n'est pas le cas, ils sont usés).

Remplacez immédiatement tous les mousquetons usés.

5. Inspectez les poignées pour vérifier si elles sont lâches ou usées.

Remplacez immédiatement toutes poignées lâches ou usées.

6. Inspectez toutes les étiquettes pour vous assurer qu'elles sont lisibles, y compris les cartes d'instruction et les autocollants d'avertissement et de mise en garde.

Remplacez immédiatement toutes les étiquettes usées.

7. Inspectez toutes les piles de poids pour vérifier si elles sont bien alignées et si elles fonctionnent correctement.

Corrigez immédiatement tous les problèmes d'alignement et de fonctionnement.

8. Nettoyez les tiges guides de poids sur toute leur longueur. Graissez d'une légère couche d'huile moteur de poids moyen.

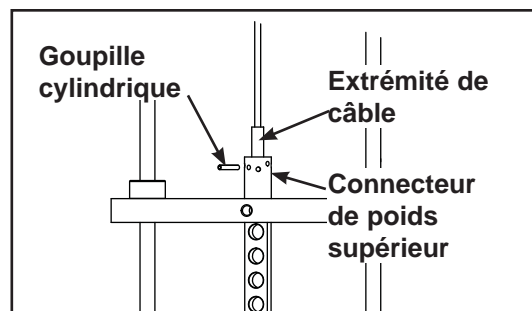
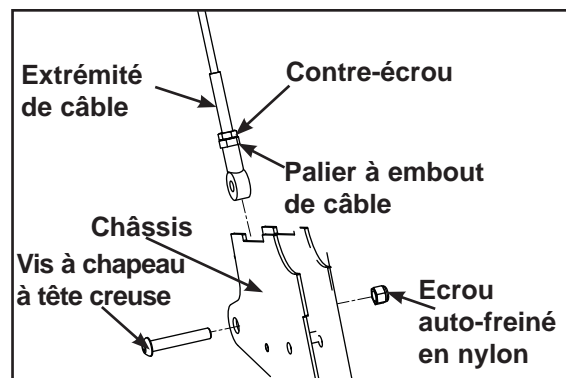
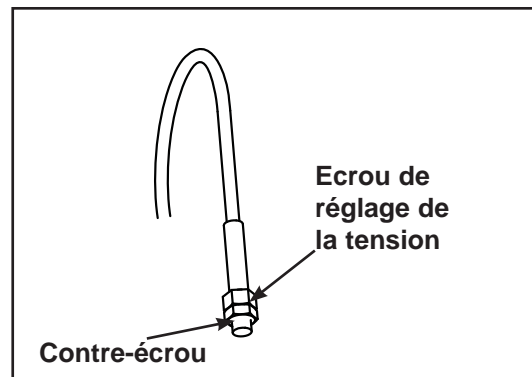
Procédures annuelles

1. Remplacez tous les câbles au moins une fois par an.

Réglage du câble

Trois types de réglage de la tension de câble sont effectués sur les Cybex Strength Systems :

- 1. Réglage à contre-écrou** - Ce type de réglage utilise un contre-écrou et un écrou de réglage de la tension à l'extrémité du coinqueur mécanique flexible et constitue le réglage principal. L'autre extrémité de câble comprend généralement un réglage à goupille cylindrique. Reportez-vous aux figures 6 et 7.
- 2. Réglage à embout à rotule** - Ce type de réglage utilise une vis à chapeau à tête creuse qui fixe un palier à embout de câble à l'appareil. Le principal réglage consiste à tourner ce palier à embout. L'autre extrémité du câble se règle généralement au moyen d'une goupille cylindrique. Reportez-vous aux figures 7 et 8.
- 3. Réglage à goupille cylindrique** - Ce type de réglage utilise une goupille cylindrique et une série de trous ménagés dans le connecteur de poids supérieur de la pile de poids. Reportez-vous à la figure 8.



Environnement

Electricité statique - Selon la région, l'air sec peut générer de l'électricité statique, tout particulièrement en hiver. Vous avez peut-être remarqué que le fait de marcher sur de la moquette puis de toucher un objet métallique suffit à créer de l'électricité statique. Il en va de même lorsque vous utilisez votre appareil. Vous pourriez ressentir un choc en raison de l'électricité statique accumulée sur votre corps et du trajet de la décharge à travers l'appareil. Le cas échéant, vous voudrez peut-être augmenter suffisamment le niveau d'humidité à l'aide d'un humidificateur.

Humidité - L'équipement est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement dont le niveau d'humidité relative se situe entre 30 et 75 %.

REMARQUE : *N'installez pas ou n'utilisez pas l'appareil dans un endroit où le niveau d'humidité est très élevé, par exemple à proximité d'un bain de vapeur, d'un sauna, d'une piscine intérieure ou à l'extérieur. Une exposition excessive à la vapeur, au chlore et/ou au brome peut endommager l'électronique ainsi que d'autres pièces de l'appareil.*

Température - L'appareil est conçu pour fonctionner normalement dans un environnement où la température ambiante est de 50 °F (10 °C) à 104 °F (40 °C).

Entreposage

Humidité - L'appareil peut être expédié et entreposé dans un environnement dont le niveau d'humidité relative se situe entre 10 % et 90 %.

REMARQUE : *N'entrez pas et n'utilisez pas l'appareil dans une zone très humide, par exemple à proximité de bains de vapeur, d'un sauna, d'une piscine intérieure ou à l'extérieur. Une exposition excessive à la vapeur, au chlore et/ou au brome pourrait avoir des conséquences néfastes sur l'électronique ainsi que sur d'autres pièces de l'appareil.*

Température - L'appareil peut être expédié et entreposé dans un environnement où la température ambiante se situe entre 32 °F (0 °C) et 140 °F (60 °C).

Cette page est intentionnellement laissée vierge.

6 - Service

Se reporter aux listes de pièces détachées, aux diagrammes de vue éclatée et aux schémas d'acheminement des courroies et des câbles des pages suivantes.



PRÉCAUTIONS

Pour l'entretien, utilisez uniquement les pièces de rechange Cybex. Le non-respect de cette recommandation peut des blessures.

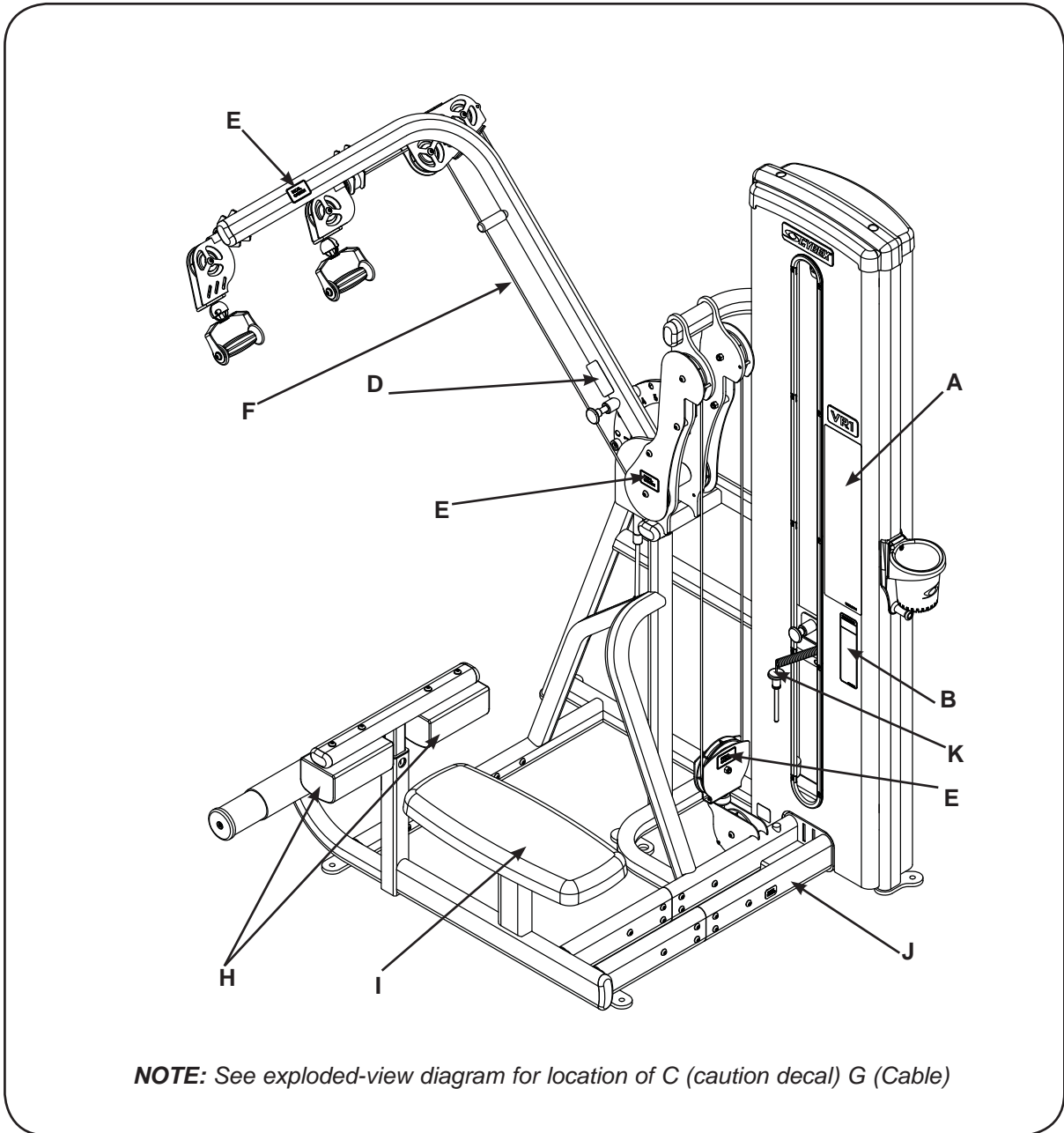
REMARQUE : Toutes les inspections et réparations doivent être effectuées exclusivement par du personnel dûment formé.

Cybex annulera la garantie si des pièces de rechange non-Cybex sont utilisées.

Cette page est intentionnellement laissée vierge.

Lat/Row

PRODUCT NO. 13250



DESCRIPTION	PART NO.	DESCRIPTION	PART NO.
A. Placard Decal	13250-598	G. Cable.....	13250-002
B. Warning Label	4605-381	H. Knee pads.....	4800-071
C. Caution Decal.....	8500-025	I. Seat Pad.....	4800-400
D. Warning Decal.....	8500-311	J. Serial Number Decal	
E. Caution Decal.....	4000Y316	K. Weight Selector Pin.....	BH030207
F. Cable.....	13250-003		

Cybox VR1 13250 Lat/Row Owner's Manual

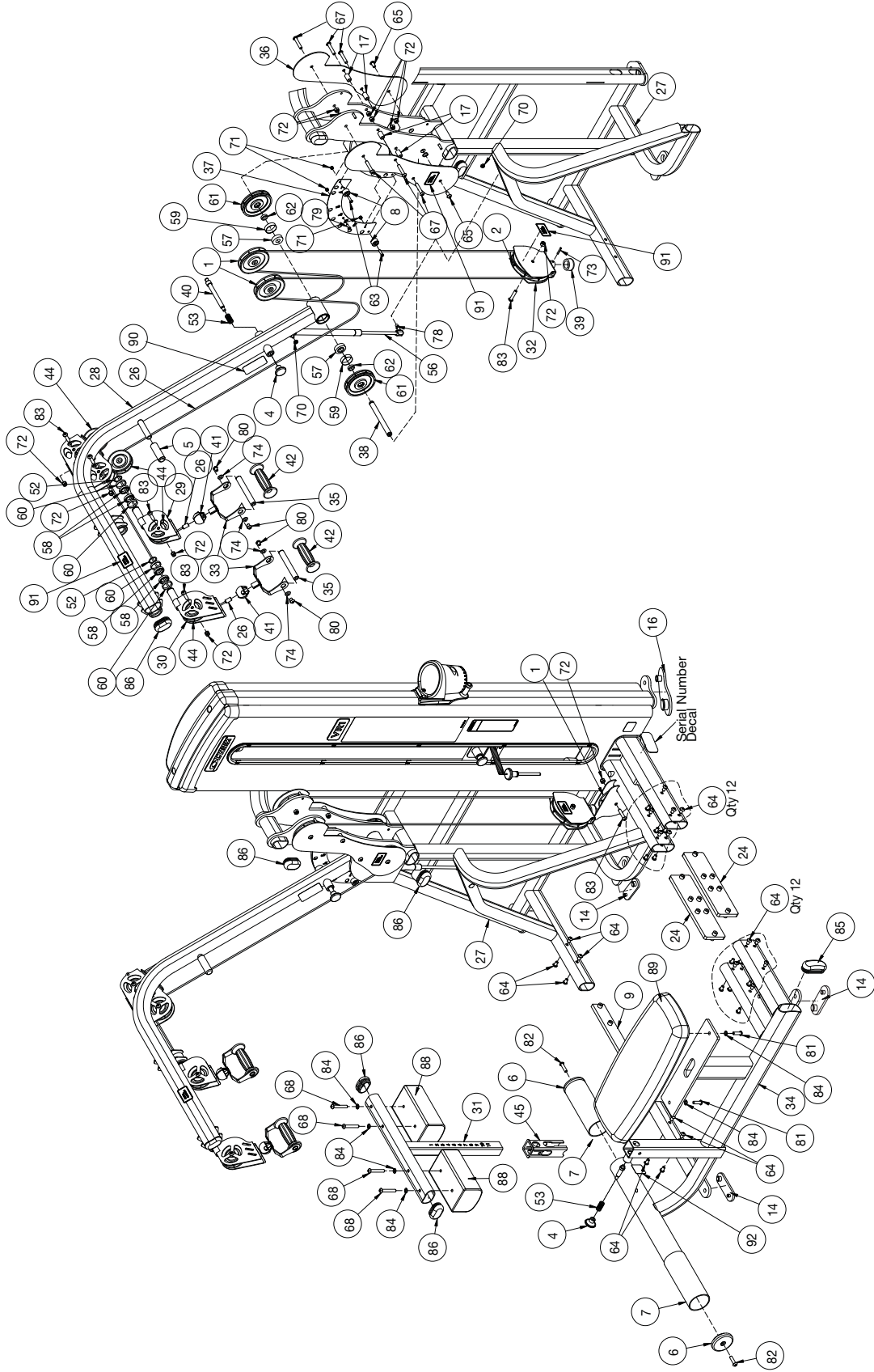
ITEM	QTY	PART NO.	DESCRIPTION
1	5	08014	PULLEY ASSEMBLY, 4.50 IN.
2	1	08020	PULLEY ASSEMBLY, 6.00 INCH
3	1	08229	P/PIN,DETENT
4	2	11040-440	KNOB
5	1	11090-385	GRIP
6	2	11090-398	END CAP
7	2	11090-400	GRIP 8.75
8	2	12100-303	BUMPER
9	1	12120-206	ADAPTER PLATE
10	2	12210-347	GUIDE ROD CAP
11	2	12210-348	GUIDE ROD CAP
12	2	13000-322	ROLLER
13	1	13000-342	MOLDED TOP CAP
14	5	13000-353	FOOT PAD
15	1	13000-354	FOOT PAD
16	1	13000-355	FOOT PAD
17	4	13000-359	SPACER
18	2	13000-364	BEARING, FLANGE .62 ID. x .92 OD. x 1.75 LG
19	1	13000-400	HOLDER, WATER BOTTLE
20	1	13000-403	MOUNT, WATER BOTTLE HOLDER
21	1	13040-322	SLOTTED WEIGHT GUARD - FORMED
22	1	13040-324	FORMED GUARD
23	2	13040-336	WT ROD .625 DIA X 66.43
24	2	13240-206	CONNECTION PLATE
25	1	13250-002	CABLE ASSY
26	1	13250-003	CABLE ASSY
27	1	13250-200	MAIN FRAME
28	1	13250-201	FRAME
29	1	13250-202	PULLEY FRAME
30	1	13250-203	PULLEY FRAME
31	1	13250-204	CUSHION BAR
32	1	13250-205	FLOATING PULLEY
33	2	13250-206	HANDLE
34	1	13250-208	SEAT FRAME
35	2	13250-348	ROD
36	2	13250-352	PLATE
37	1	13250-353	PLATE
38	1	13250-354	ROD
39	1	13250-371	BUMPER
40	1	13250-372	P PIN,DETENT
41	2	13250-374	BALL STOP, MODIFIED
42	2	13250-375	HANDLE
43	1	3900-438	DECAL, CYBEX
44	4	4400-354	PULLEY, 3.00 INCH
45	1	4605-511	INSERT,PLASTIC 5.94
46	1	4700c070	TOP WEIGHT, 15, 3 x 12
47	1	51198	WARRANTY BOOKLET (NOT SHOWN)
48	1	BH030207	PIN, WEIGHT SELECTOR
49	2	BR030206	RING, RETAINING
50	3	BR030210	RETAINING RING, 17mm
51	2	BR030220	RETAINING RING 1.250 INTERNAL
52	2	BR030223	EXTERNAL RETAINING RING, 25 MM
53	2	BS070201	COM SPRING .56 x .66 1.50 LG
54	2	BS070208	COMPRESSION SPRING
55		CM000211	DECAL, PATENT PENDING (REMOVED 7/6/09)

ITEM	QTY	PART NO.	DESCRIPTION
56	1	EZ000009	10 X 22 GAS SPRING 700N
57	2	FB030232	BEARING, RADIAL 17 mm EXTENDED
58	4	FB030255	BEARING RADIAL 25MM
59	2	FC030006	TOLERANCE RING 1.575 ID
60	4	FC030010	TOLERANCE RING 1.457 ID
61	3	GP000000	PULLEY ASSEMBLY - 4.50
62	2	GP000004	PULLEY SPACER
63	2	HC620417	BHSCS .250-20 X 1.00
64	32	HC700414	BHSCS .375-16 X .625
65	2	HC700415	BHSCS .375-16 X .75
66	2	HC700417	BHSCS .375-16 X 1.00
67	8	HC700426	BHSCS .375-16 X 2.00
68	4	HC700430	BHSCS .375-16 X 2.50
69	2	HF700000	PANEL FASTNER, .375-16 , U TYPE
70	2	HN-60065	NUT, HEX SELF- LOCKING .312-18 BLK ZINC
71	3	HN625200	LOCKNUT, .250-20 NYLON
72	16	HN704901	LOCKNUT, .375-16 NYLON
73	2	HP286819	SPIRAL PIN .188 X 1.12
74	4	HS347600	WASHER, SAE .375
75	2	HS720004	WASHER, FELT .641 ID X 1.250 OD X .125T
76	2	HT512517	TAP SC 10-24 X 1.00 TYPE WB PN HD PHIL BLK
77	1	HT552515	TAP SC NO. 8-16 X .75 PLASTITE PN HD PHIL BLK
78	2	HX-60184	BALL STUD, .312 - 18 UNC x 10 mm
79	1	JC620415	BHSCS .250-20 X .75
80	4	JC700412	BHSCS .375-16 X .50
81	2	JC700420	BHSCS .375-16 X 1.25
82	2	JC700422	BHSCS .375-16 X 1.50
83	8	JC700424	BHSCS .375-16 X 1.75
84	6	JS347400	LOCKWASHER, INT TOOTH .375
85	1	PP130002	INSERT, DOMED PLASTIC
86	5	PP130003	INSERT, DOMED PLASTIC
87	2	PR060005	BUMPER, WEIGHT
88	1	4800-071	KNEE PAD
89	1	4800-400	SEAT PAD
90	1	8500-311-X*	DECAL, WARNING
91	3	4000Y316-X*	DECAL, CAUTION
92	1	8500-025-X*	DECAL, CAUTION
93	1	4605-381-X*	DECAL, WARNING
94	1	13250-598-X*	PLACARD LAT/ROW
95	1	13000-399	DECAL, VR1
96	1	13250-999-X*	OWNER'S MANUAL (NOT SHOWN)
97	1	13040-322	FRONT PANEL
98	1	13040-324	BACK PANEL
99	1	13000-208	HALF WEIGHT LATCH
100A	1	13000-101	HALF WEIGHT OPTION 5LB
100B	1	13000-102	HALF WEIGHT OPTION 7.5LB
101	1	13040-100	TRIM EDGE KIT
102	10	HT552511	TAP SC 8-16 X .38 TAP BLK
103	14	13000-032	WEIGHT PLATE PACK (LIGHT)
104	14	13000-036	WEIGHT PLATE PACK (STANDARD)
105A	1	4700-337	WEIGHT PLATE (LIGHT)
105B	1	4700-338	WEIGHT PLATE (STANDARD)
106	1	4800-557	DECAL, WEIGHT PLATE 10-150
107	1	13000-552	DECAL, WEIGHT PLATE 10-220
108	1	13000-398	DECAL, CYBEX
109	1	11040-790	DECAL, MADE IN U.S.A.

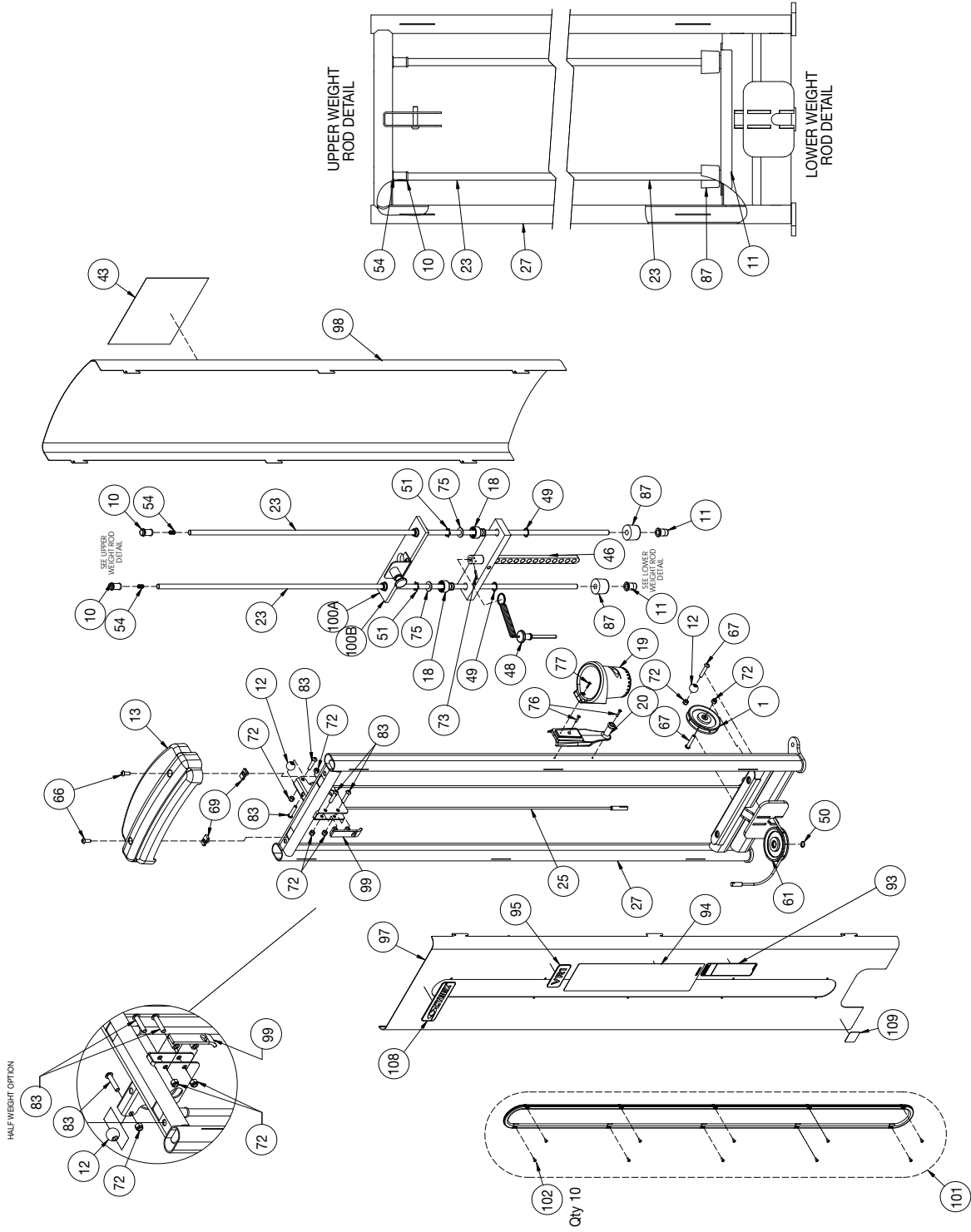
***Language Key**

German -1
 French-2
 Spanish-3
 English-4
 Japanese-6
 Swedish-7
 Russian-8

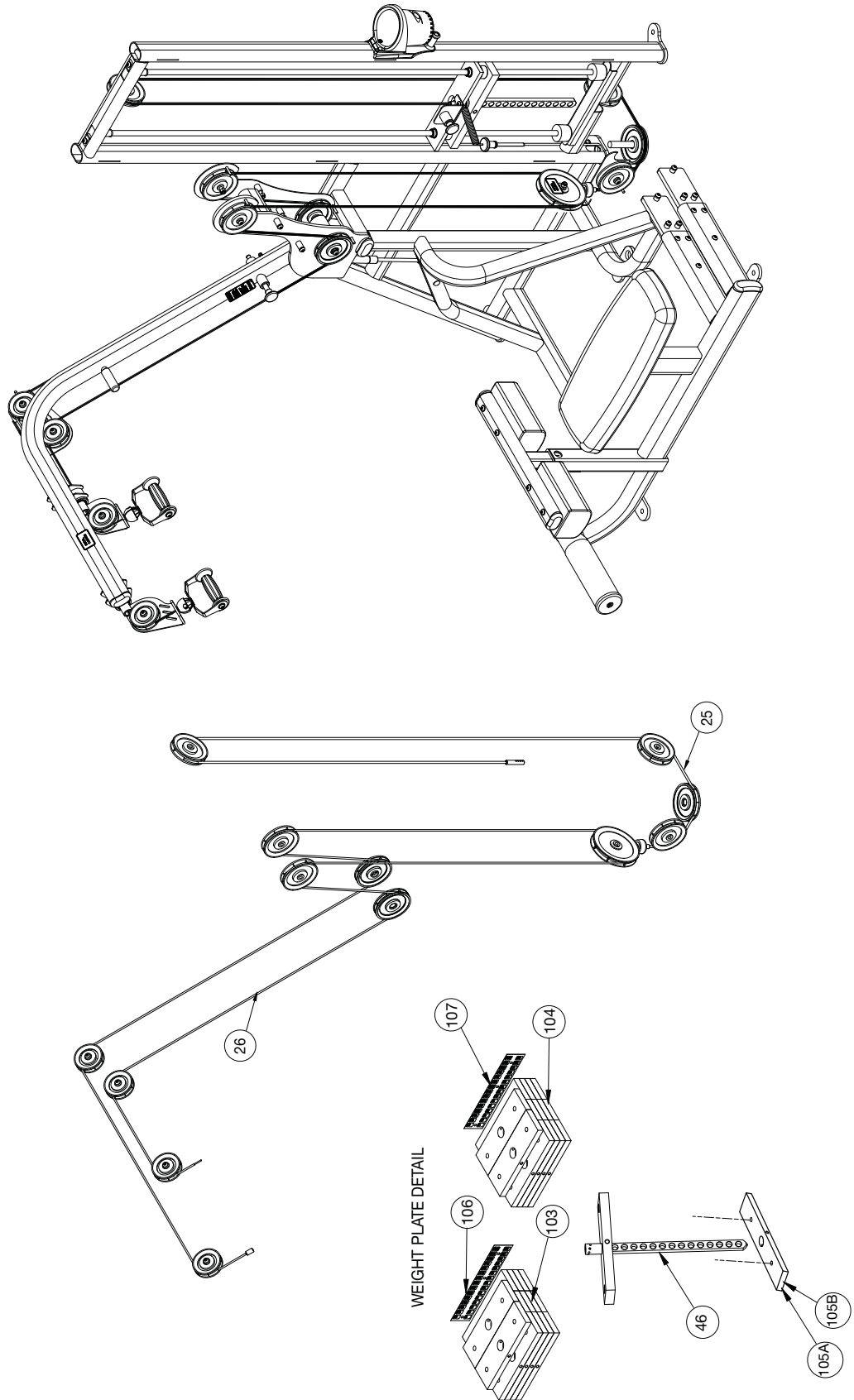
13250 LAT/ROW MAIN ASSEMBLY



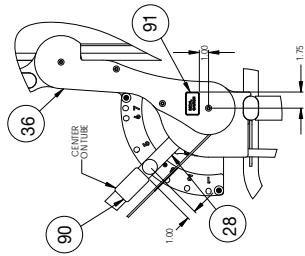
13250 LAT/ROW PANEL ASSEMBLY



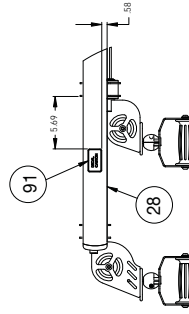
13250 CABLE ROUTING AND WEIGHT PLATE DETAIL



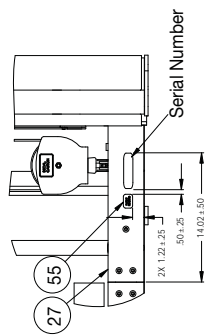
13250 DECAL DETAIL



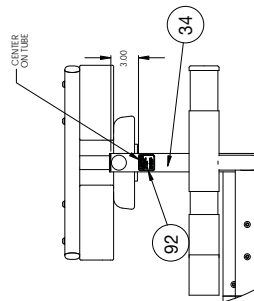
DECAL DETAIL III



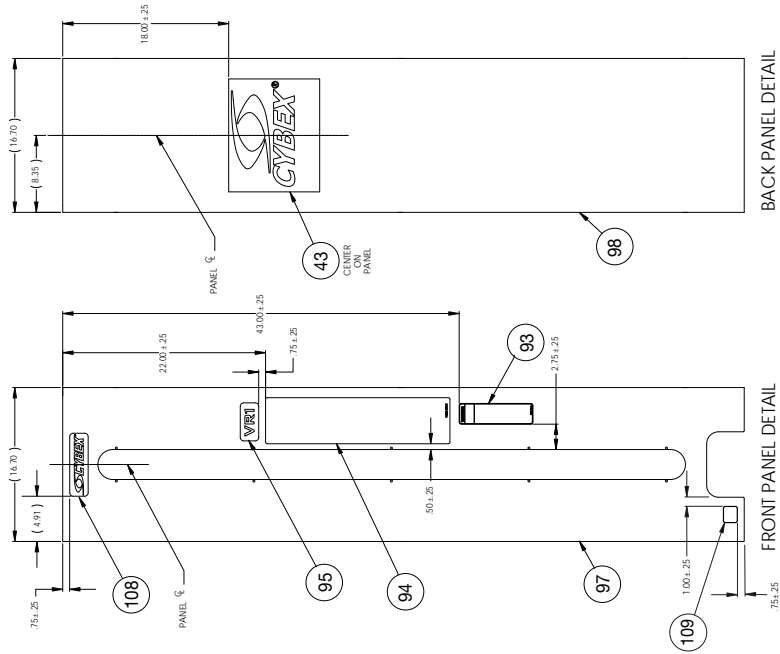
DECAL DETAIL IV



DECAL DETAIL I



DECAL DETAIL II





10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183
www.cybexinternational.com • techhelp@cybexintl.com