



**Cybex® Plate Loaded 16120 Smith Press**  
**Owner's Manual**  
Systèmes pour la force  
Réf. 16120-999-2 E

## Table des matières

### Sécurité

Sécurité	3
Consignes et pratiques de sécurité	4
Autocollants d'avertissement et de mise en garde	6
Activités de maintenance régulières	7

### Exercice

Usage prévu	8
Instructions	8

### Service à la clientèle

Pour contacter le service à la clientèle	10
Commande de pièces	10
Autorisation de retour de marchandise (ARM)	11
Pièces endommagées	12

### Assemblage

Outils requis	13
---------------	----

### Maintenance

Proc dures quotidiennes	18
Weekly Procedures	18

Cybex® et le Cybex 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 2011, Cybex International, Inc. All rights reserved. Tous droits réservés.

Imprimé aux États-Unis d'Amérique. 10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183

[www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com) • [techhelp@cybexintl.com](mailto:techhelp@cybexintl.com) • 16120-999-2 E

# Sécurité

## Sécurité

Lisez attentivement le Guide du propriétaire avant d'assembler, de réparer ou d'utiliser l'équipement Cybex.

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

### Mesures de sécurité que doit observer l'utilisateur

- Se soumettre à une évaluation médicale avant d'entreprendre un programme d'exercice.
- Si vous ressentez le moindre mal ou malaise arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- Lisez les instructions avant l'utilisation.
- Soyez sûr d'avoir lu et compris le manuel d'utilisation avant toute utilisation. 
- Garder tous les enfants (de 12 ans et moins) éloignés. Les adolescents (de 13 ans et plus) et les handicapés doivent être surveillés.
- Demandez l'assistance d'un observateur.
- Utiliser seulement l'appareil comme prescrit. **NE PAS** modifier l'appareil.
- Inspectez l'appareil avant d'utiliser. **NE PAS** utiliser si endommagé ou inopérable.
- **NE PAS** essayer de réparer ou de désengager un appareil coincé.
- Avertissez votre responsable de club de toutes malfunctions ou dommages.
- Remplacez toute information de sécurité si elle est effacée ou illisible.

### Mesures de sécurité que doit observer l'établissement

- Lire attentivement le Guide du propriétaire avant d'assembler, de réparer ou d'utiliser l'équipement.
- Fixer chaque équipement au sol à l'aide des trous d'ancrage fournies avec les équipements.

 **Précautions: Cybex ne peut être tenue responsable de l'ancrage de l'équipement. Consultez un professionnel.**

 **AVERTISSEMENT:** *Utilisez des dispositifs de fixation ayant une capacité minimale de traction de 500 lb (227 kg) (boulons de 3/8 po calibre 2 minimum).*

 **AVERTISSEMENT** *Si les pieds/le châssis n'entrent pas en contact avec la surface, NE les tirez PAS par les pièces d'ancrage. Calez le pied ou le châssis qui n'est pas en contact avec le sol à l'aide des rondelles plates.*

- S'assurer que chaque appareil est monté et utilisé sur une surface saine et 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 d'espace pour accéder à l'équipement et l'utiliser en toute sécurité.  
Lorsque cette équipement est utilisé, un dégagement de 3 pi (1 m) est nécessaire tout autour de l'appareil pour assurer l'accès, le fonctionnement et le passage en toute sécurité.
- Effectuer les vérifications de maintenance de routine sur cet appareil. De plus, accorder une attention particulière aux zones plus susceptibles de s'user.
- Remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés. S'il est impossible de remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés, mettre l'appareil hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Il incombe à l'utilisateur/propriétaire ou au technicien de l'installation de conditionnement physique de s'assurer quela maintenance est effectuée régulièrement.

### **Consignes et pratiques de sécurité**

Cybox 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 Cybox 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

## ***Cybex Plate Loaded 16120 Smith Press Owner's Manual***

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 et de 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 mortelles.

Les autocollants de mise en garde signalent une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, risque d'entraîner des blessures mineures ou moyennement graves.

Les autocollants d'avertissement et de mise en garde sont illustrés sur cette page.

**16120 Smith Press**

DESCRIPTION	N° DE PIÈCE
A. Étiquette d'avertissement.....	5220-364-2
B. Étiquette d'avertissement.....	16120-340-2
C. Étiquette d'avertissement.....	16120-341-2
D. Précautions.....	4000Y316-2

5220-364-2 A

16120-341-2 B

4000Y316-2 D

## **Activités de maintenance régulières**

Des activités de maintenance préventive doivent être exécutées pour maintenir le fonctionnement normal de cet équipement. Il est recommandé de tenir un journal de toutes les interventions de maintenance pour demeurer informé de toutes ces activités.



**AVERTISSEMENT** L'équipement dont certains composants sont usés ou endommagés doit être mis hors service jusqu'à ce que les réparations soient effectuées. La non-observation de cette recommandation peut entraîner des blessures.

### **Quotidiennement**

- Nettoyez les revêtements.

### **Hebdomadairement**

- Inspectez tous les écrous et boulons pour déceler tout desserrage éventuel. Serrez au besoin.
- Vérifiez l'équipement afin de déceler les poignées et les étiquettes usées. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.2 - Exercise

## Exercice

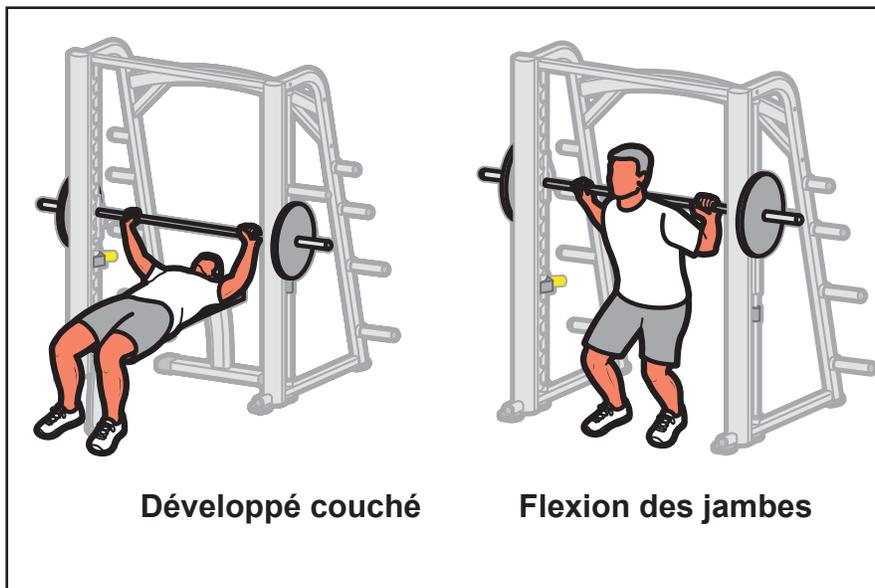
### Usage prévu

Cette machine vise à favoriser ou à améliorer la forme physique générale et la pratique des exercices physiques. Elle est destinée à un usage commercial.

### Instructions

Lire et prendre connaissance de toutes les instructions et avertissements avant d'utiliser cet appareil. Référez-vous au chapitre 1, Sécurité dans le manuel du propriétaire ou consultez le personnel sur place. **f.**

Cet appareil est très polyvalent. Il permet d'effectuer notamment les exercices suivants: Flexion des jambes, développés couché et incliné, rameur penché en avant et développé bras tendus vers le haut.



## REGLAGE

- Réglez la barre à la hauteur appropriée pour l'exercice. Voir schéma A..
- Réglez les butées de la barre à la hauteur appropriée pour l'exercice. **REMARQUE:** Assurez-vous que les butées sont positionnées correctement, à la même hauteur. Voir schéma B.
- Chargez la barre en répartissant uniformément le poids, selon la résistance souhaitée.

**REMARQUE:** Poids de la barre non chargée = 15 lb (7 kg).

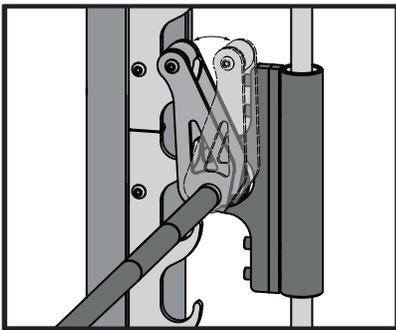


Schéma A

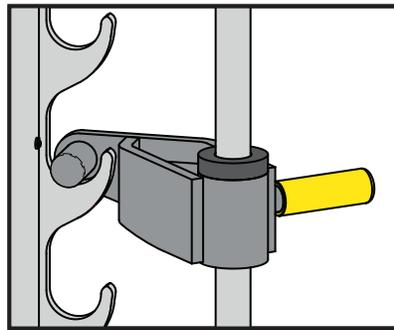


Schéma B

## MOUVEMENT

- Positionnez-vous en fonction de l'exercice que vous voulez exécuter et saisissez la barre.
- Soulevez la barre et faites-la pivoter pour débloquer l'ergot. Voir schéma A.
- Levez/abaissez la barre en effectuant des mouvements contrôlés, sans à-coups.
- Bloquez la barre en la faisant pivoter jusqu'à ce que l'ergot soit complètement engagé. Voir schéma A. **REMARQUE:** Assurez-vous que l'ergot est complètement engagé sur le crochet avant de relâcher la prise sur la barre.

## Service à la clientèle

### Pour contacter le service à la clientèle

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 Cybox résidant aux États-Unis peuvent contacter le Service à la clientèle Cybox en composant le **888 462 9239**.

Les clients Cybox habitant hors des États Unis peuvent contacter le service à la clientèle Cybox par téléphone au **+ 1 508 5334300** ou par fax au **+1 508 533 5183**.

Informez-vous sur le Web à [www.cyboxintl.com](http://www.cyboxintl.com) ou par e-mail à [techhelp@cyboxintl.com](mailto:techhelp@cyboxintl.com).

### Commande de pièces

Faxez vos commandes au **508 533 5183**. Pour parler à un représentant du Service à la clientèle, composez le **888 462 9239** (pour les clients résidant aux États-Unis) ou le **508 533 4300** (pour les clients résidant hors des États-Unis). Vous pouvez aussi nous contacter par e-mail à [techhelp@cyboxintl.com](mailto:techhelp@cyboxintl.com).



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

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

Si vous avez les renseignements suivants à portée de la main lorsque vous nous contactez, nos représentants Cybox pourront 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.**

- Description de la pièce
- Numéro de la pièce

## **Cybox Plate Loaded 16120 Smith Press Owner's Manual**

Les descriptions et les numéros de pièce sont fournis au [www.cyboxintl.com](http://www.cyboxintl.com).

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

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

### ***Autorisation de retour de marchandise (ARM)***

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

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

- Pour tout retour d'article défectueux, contactez l'assistance téléphonique du service à la clientèle indiqué ci-haut.
- Fournissez au technicien une description détaillée du problème que vous éprouvez ou du défaut de l'article que vous souhaitez renvoyer.
- Fournissez le numéro de modèle et de série de votre équipement Cybox.
- À la discrétion de Cybox, le technicien peut vous demander de renvoyer le(s) pièce(s) défectueuses à Cybox 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 et le nom et l'adresse du propriétaire.
- Envoyez le paquet à Cybox par UPS

Attn: Customer Service Department  
Cybox International, Inc.  
1975 24th Ave SW  
Owatonna, MN 55060

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

## **Pièces endommagées**

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

**Dommages apparents** - Sur réception de votre colis, vérifiez minutieusement tous les articles. Tous les dommages décelés lors d'une inspection visuelle doivent être notés sur la facture de fret et signés 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 non apparents lors d'une inspection visuelle à la livraison mais constatés ultérieurement doivent être signalés au transporteur dès que possible. Lors de la constatation des dommages, il est nécessaire d'adresser au transporteur, par écrit ou par téléphone, une demande d'inspection des articles dans les dix jours qui suivent la date de livraison. Conservez tous les contenants et le matériel d'emballage car ils seront requis lors du processus d'inspection. Le transporteur fournira un rapport d'inspection et les formulaires nécessaires pour présenter une demande d'indemnisation pour dommage non apparent. Les demandes d'indemnisation pour dommages non apparents relèvent de la responsabilité du transporteur.

# Assemblage

## Outils requis

- Clé à douille 9/16 po
- Clé 7/16 po
- Clé Allen 7/32 po
- Clé 9/16 po
- Clé Allen 5/16 po

### Smith Press - Product No.16120

Notez les dimensions de l'appareil ::

Poids de l'appareil : 380 lb. Dimensions : 84 po Larg. x 54 po L x 64 po H

Poids de l'appareil : 173 kg. Dimensions : 213 cm Larg. x 137cm L x 213 cm H

Trois personnes sont nécessaires pour exécuter cette procédure.

Il incombe au propriétaire de l'établissement ou de l'équipement de veiller à ce qu'un espace suffisant soit maintenu autour de chaque appareil pour assurer la sécurité de l'utilisation et du passage.

**1. Assurez-vous de lire attentivement et de bien comprendre toutes les instructions avant d'entreprendre une quelconque procédure figurant sur cette feuille.** 

**2. Vérifiez si vous avez bien reçu le modèle approprié.**

- Vérifiez si vous avez reçu l'appareil dans la couleur que vous avez commandée.
- Vérifiez si vous avez reçu le guide du propriétaire approprié.
- Vérifiez si vous avez reçu la feuille de garantie.

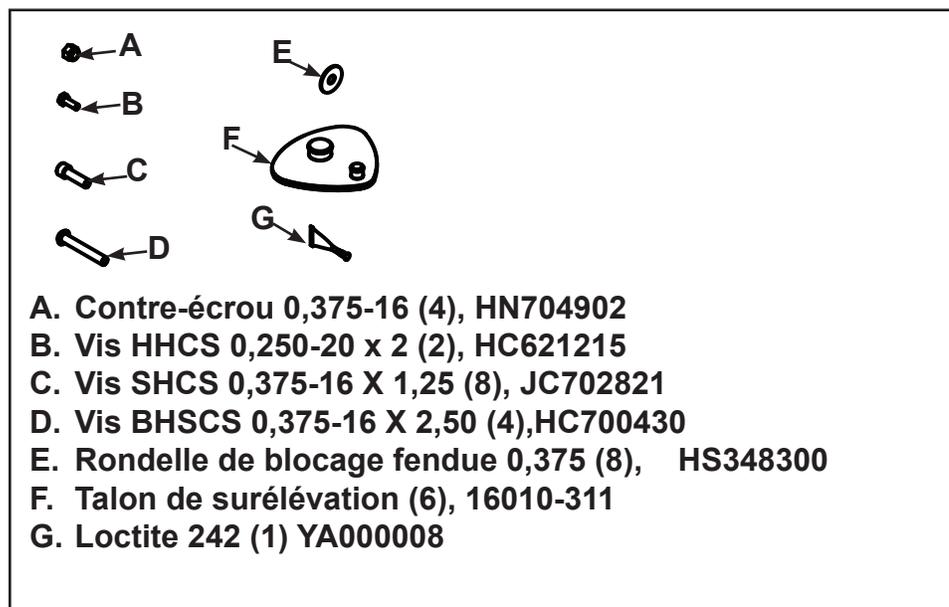
**3. Déplacez l'appareil jusqu'à l'emplacement souhaité.**



**AVERTISSEMENT: Pour éviter les blessures, faites preuve d'une extrême prudence lorsque vous retirez l'assemblage du Smith Press de la palette.**

## Cybox Plate Loaded 16120 Smith Press Owner's Manual

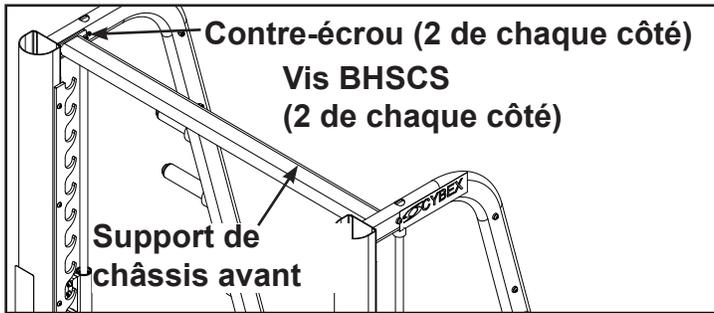
- Gardez toutes les colis d'expédition près du lieu de l'installation.
- Retirez la boîte contenant les pièces de fixation et vérifiez le contenu.



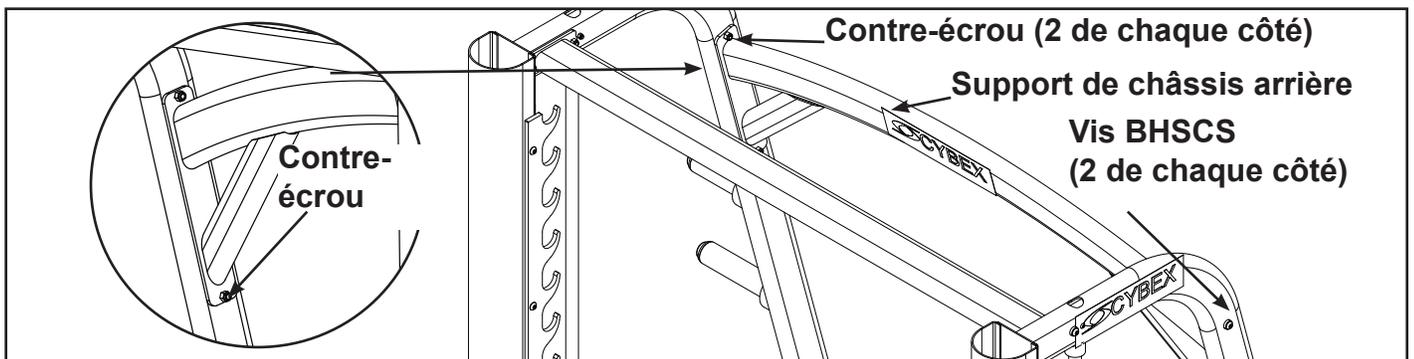
- Retirez avec précaution la mousse et l'emballage moulant protégeant les supports de châssis, mettez les châssis de côté.
  - Retirez avec précaution la mousse et l'emballage moulant fixant la barre au châssis, mettez la barre des poids de côté.
  - À l'aide d'une clé Allen de 7/32 po et d'une clé de 9/16 po, retirez les quatre vis de blocage à tête ronde (BHCS) du support d'expédition qui fixent les deux moitiés de châssis ensemble. Ne jetez pas les vis BHSCS ni les contre-écrous.
  - À l'aide d'une clé de 9/16 po, retirez les quatre tire-fonds qui fixent le châssis à la palette.
  - Manipulez avec précaution les moitiés de châssis afin d'éviter d'endommager la peinture ou le châssis.
- 4. Assemblez le châssis.**
- En vous faisant aider, mettez les châssis droit.
  - Placez avec précaution les pieds en caoutchouc (fournis avec l'appareil) sur chaque pied du châssis.

## Cybex Plate Loaded 16120 Smith Press Owner's Manual

- Alignez le support de châssis avant en place.

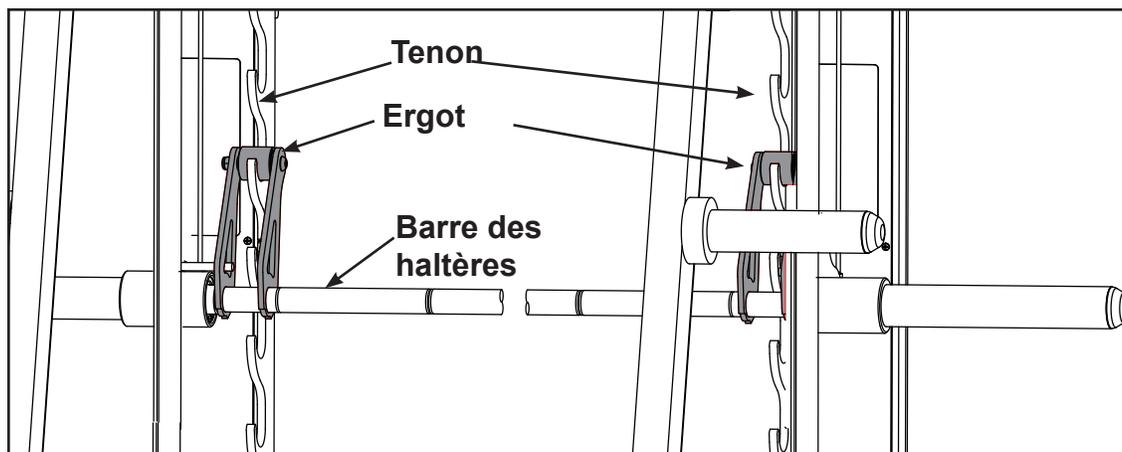


- À l'aide d'une clé Allen de 7/32 po et d'une clé de 9/16 po, fixez le support de châssis avant en place en utilisant les quatre vis BHSCS et les quatre contre-écrous retirés à l'étape 3.
- Positionnez le support de châssis arrière. À l'aide d'une clé Allen de 7/32 po et d'une clé de 9/16 po, fixez le support de châssis arrière au châssis en utilisant les quatre vis BHSCS et les quatre contre-écrous se trouvant dans le colis d'expédition.

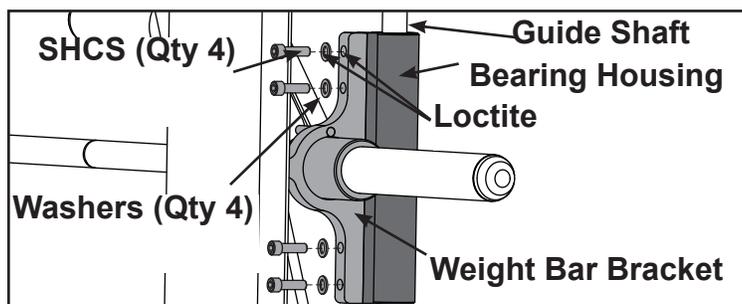


**5. Installez l'assemblage de la barre des poids.**

- Placez avec précaution la barre des haltères sur le châssis et fixez-la en place en bloquant les ergots sur les tenons.
- Vérifiez chaque ergot afin de vous assurer qu'il est correctement accroché dans le tenon.

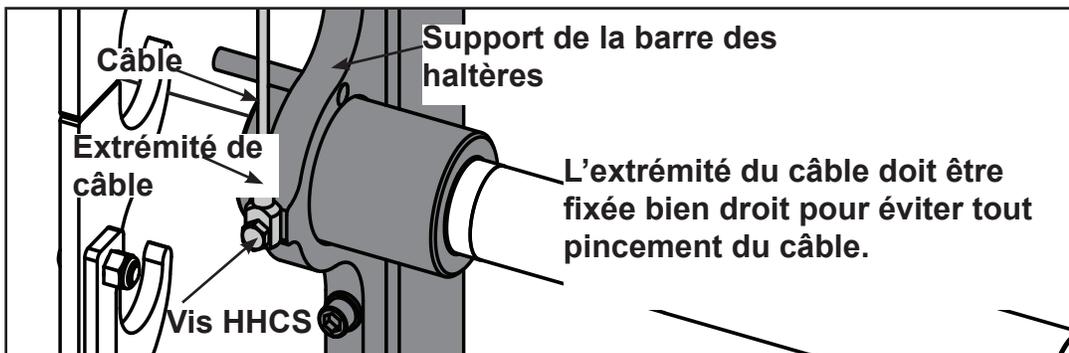


- Faites glisser le logement de palier (situé dans le bas de l'arbre guide) vers le haut et alignez les trous avec le support de la barre des haltères.
- Repérez les quatre vis d'assemblage à six pans creux (SHCS), les quatre rondelles et le Loctite dans le colis d'expédition.
- Versez une petite goutte de Loctite sur les quatre vis SHCS et dans les trous filetés du support de la barre des haltères.
- Placez la rondelle sur les vis SHCS.
- À l'aide de la clé Allen de 5/16 po, serrez les quatre vis SHCS fixant le support de la barre des haltères au logement de palier.
- Répétez les étapes 5C à 5F pour le côté opposé.



## 6. Installation du câble.

- Repérez les deux vis à tête hexagonale (HHCS) dans le colis d'expédition.
- Versez une petite goutte de Loctite sur les vis HHCS et dans le trou fileté.
- À l'aide d'une clé de 7/16 po, fixez l'extrémité du câble au support de la barre des haltères en utilisant les vis HHCS. L'extrémité du câble doit être fixée bien droit pour éviter tout pincement du câble.
- Répétez les étapes 6 pour chaque extrémité de câble.



## 7. Ancrez solidement l'appareil au sol.

- Fixez solidement l'appareil au sol à l'aide des trous d'ancrage prévus sur chaque appareil.

**!** *Précautions: Cybex ne peut être tenue responsable de l'ancrage de l'équipement. Consultez un professionnel.*

**!** *AVERTISSEMENT: Utilisez des dispositifs de fixation ayant une capacité minimale de traction de 500 lb (227 kg) (boulons de 3/8 po calibre 2 minimum).*

**!** *AVERTISSEMENT Si les pieds/le châssis n'entrent pas en contact avec la surface, NE les tirez PAS par les pièces d'ancrage. Calez le pied ou le châssis qui n'est pas en contact avec le sol à l'aide des rondelles plates.*

## 8. Vérifiez si l'appareil fonctionne correctement.

# Maintenance

Toutes les activités de maintenance préventives doivent être exécutées régulièrement. La maintenance préventive routinière favorise le fonctionnement sans problème et en toute sécurité de tout l'équipement Cybox d'entraînement de la force musculaire.

Cybox n'est pas responsable d'exécuter les inspections et la maintenance régulières des équipements. Formez tout le personnel à l'inspection et à la maintenance de l'équipement ainsi qu'à la déclaration et au rapport d'accident. Les représentants Cybox se tiennent à votre disposition pour répondre par téléphone à toutes vos questions ou préoccupations éventuelles.



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

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

## Procédures quotidiennes

- Revêtement - Essuyez tous les revêtements.
- Châssis - Nettoyez toutes les sections du châssis à l'aide d'une solution douce composée d'eau chaude et de savon pour laver les voitures. Assurez-vous de laisser sécher complètement. **ÉVITEZ** tous produits de nettoyage à base d'acide ou de chlore ainsi que les produits contenant des abrasifs qui pourraient rayer ou endommager l'équipement.
- 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 se situe entre 5,5 et 8,5. Assurez-vous de laisser sécher complètement. **ÉVITEZ** les produits nettoyeurs à base d'acide ou de chlore ainsi que les produits contenant des abrasifs qui pourraient rayer ou endommager l'équipement.

## Weekly Procedures

- Inspectez tous les écrous et boulons. Serrez au besoin.
- 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.





10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183  
[www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com) • [techhelp@cybexintl.com](mailto:techhelp@cybexintl.com)