

# HUR Analog Machines Manuel d'utilisation



## LISEZ CECI EN PREMIER

Avant d'utiliser nos produits, nous vous recommandons de vous familiariser avec ce concernant les produits HUR mis à votre disposition.



Ce manuel HUR est un guide destiné aux utilisateurs pour l'utilisation et la maintenance des produits HUR.

Des actions d'utilisation et d'entretien appropriées assureront un entraînement sûr, agréable et efficace, tout en prolongeant également le cycle de vie du produit. Le manuel vous aide également à familiariser vos clients avec l'utilisation des produits HUR.

Nous recommandons que le personnel autorisé de HUR effectue l'installation, la maintenance et les réparations.

Votre revendeur local HUR se fera un plaisir de vous aider si vous avez besoin d'une assistance technique ou des questions liées aux produits HUR.

Pour une utilisation, autre que normale liée à l'équipement, il est recommandé que les instructions ci-dessous soit suivis:

- Ne déplacez ou n'inclinez jamais l'équipement seul. Si vous avez besoin de l'incliner par ex. aspirer dessous, assurez-vous de l'utilisation d'un support adéquat afin que la machine ne puisse pas basculer.
- Ne connectez pas l'équipement HUR à d'autres sources d'alimentation ou autres pièces / composants que ceux fournis et approuvés par HUR.
- Si vous découvrez un défaut, veuillez contacter votre revendeur HUR ou le service de maintenance HUR. N'essayez pas de le réparer vous-même.
- Lisez le manuel du compresseur et suivez les instructions concernant les procédures de fonctionnement et de maintenance du compresseur.

Ce manuel décrit les conditions générales de la garantie HUR. Vérifiez l'éventuelle spécificité régionale/conditions spéciales auprès de votre revendeur HUR. En cas de défaut de votre produit HUR pendant la période de garantie, la garantie couvre les pièces de réparation et les composants nécessaires, ainsi que les travaux de réparation (hors frais de déplacement).

HUR n'est pas responsable des dommages consécutifs causés par une panne de l'appareil et / ou pendant la période où l'appareil est hors service. L'équipement défectueux doit être mis hors service jusqu'à ce qu'il soit correctement réparé.

En raison du développement continu des produits, HUR se réserve le droit de procéder à des changements de produits sans préavis.

Date de révision du manuel 3 septembre 2021.

Ab HUR OY  
Patamäentie 4  
67100 Kokkola  
FINLAND  
Tel. +358 6 832 5500  
Email: [sales@hur.fi](mailto:sales@hur.fi), [service@hur.fi](mailto:service@hur.fi)  
[www.hur.fi](http://www.hur.fi)



## INTRODUCTION

Dans ce manuel d'utilisation, vous trouverez des instructions générales pour l'utilisation des produits HUR. Les informations couvrent les consignes de sécurité de base, les instructions d'utilisation de chaque machine, les informations techniques de la machine et les routines quotidiennes ainsi que les procédures de maintenance programmées.

Les produits HUR sont le résultat d'un travail Finlandais de haute qualité. Nous avons centralisé toutes nos opérations sous un même toit et les gérons selon le système qualité certifié ISO. Notre activité répond aux exigences de certification de qualité ISO 9001 et ISO 13485. Chaque produit HUR a été conçu, fabriqué et testé dans notre usine de Kokkola.

Votre revendeur HUR se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions concernant les produits HUR. Vous pouvez également leur faire part de vos commentaires sur nos produits



# TABLE DES MATIÈRES

## Table des matières

<b>LISEZ CECI EN PREMIER</b> .....	<b>2</b>
<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>3</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES</b> .....	<b>4</b>
<b>PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ ET MISES EN GARDE POUR LES PROPRIÉTAIRES D'APPAREILS HUR</b> .....	<b>8</b>
<b>1 INSTALLATION</b> .....	<b>8</b>
<b>2 GARANTIE</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1 Conditions de garantie de HUR Oy</b> .....	<b>10</b>
<b>2.2 Généralités sur les produits</b> .....	<b>10</b>
<b>2.3 Garantie</b> .....	<b>10</b>
<b>2.4 Période de garantie</b> .....	<b>10</b>
<b>2.5 Remède</b> .....	<b>11</b>
<b>2.6 Restrictions</b> .....	<b>11</b>
<b>2.7 Notifications d'un défaut dans le cadre de cette garantie</b> .....	<b>12</b>
<b>2.8 Produits d'autres fabricants que HUR</b> .....	<b>12</b>
<b>2.9 Droits du consommateur</b> .....	<b>12</b>
<b>2.10 Révisions de la garantie</b> .....	<b>12</b>
<b>2.11 Lois applicable</b> .....	<b>12</b>
<b>3 UTILISATION PRÉVUE</b> .....	<b>13</b>
<b>4 FONCTIONNALITÉ DE BASE</b> .....	<b>15</b>
<b>4.5 Informations générales sur le matériel</b> .....	<b>15</b>
4.5.1 Ajustement du soutien du dos .....	15
4.5.2 Réglage de la hauteur du siège .....	15
4.5.3 Ceinture de sécurité .....	16
4.5.4 Limiteurs de portée .....	16
<b>5. FONCTIONNALITÉ DE L'ÉQUIPEMENT</b> .....	<b>16</b>
<b>5.1. 3110 Biceps / Triceps</b> .....	<b>16</b>
<b>5.2. 3120 / 5120 Push Up / Pull Down</b> .....	<b>18</b>
<b>5.3. 3125 Dip / Shrug</b> .....	<b>19</b>
<b>5.4. 3140 / 5140 Chest Press</b> .....	<b>20</b>
<b>5.5. 3150 Lat Pull</b> .....	<b>20</b>
<b>5.6. 3160 / 5160 Pec Deck</b> .....	<b>21</b>
<b>5.7 3175 / 5175 Optimal Rhomb</b> .....	<b>21</b>
<b>5.8 3310 / 5310 Abdomen/Back</b> .....	<b>22</b>
<b>5.9 3320 Back Extension</b> .....	<b>23</b>

5.10	3330 Twist.....	24
5.11	5340 Twist Rehab .....	24
5.12	3510/5510 Body Extension .....	25
5.13	3520 / 5520 Adduction / Abduction .....	26
5.14	3530 / 5530 Leg Extension / Curl .....	27
5.15	3540 / 5540 Leg Press .....	28
5.16	5546 Leg Press Incline .....	28
5.17	9110 Biceps / Triceps Easy Access.....	29
5.18	9120 Push Up / Pull Down Easy Access .....	29
5.19	9125 Dip / Shrug Easy Access .....	31
5.20	9140 Chest Press Easy Access .....	32
5.21	9150 Lat Pull Easy Access .....	32
5.22	9160 Pec Deck Easy Access.....	33
5.23	9175 Optimal Rhomb Easy Access .....	34
5.24	9310 Abdomen / Back Easy Access .....	34
5.25	9330 Twist Easy Access .....	35
5.26	HUR Pulleys.....	36
<b>6</b>	<b>MAINTENANCE .....</b>	<b>39</b>
6.1	Lingettes nettoyantes HUR .....	40
6.2	Lingettes désinfectantes HUR.....	40
<b>7</b>	<b>DONNÉES TECHNIQUES.....</b>	<b>41</b>
7.1	Environnement d'exploitation.....	42
7.2	Environnement de transport.....	43
7.3	Environnement de stockage.....	43
7.4	Source de courant.....	43

## PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

- N'ajustez pas et n'utilisez pas l'équipement HUR sans les conseils appropriés d'un personnel qualifié.
- Avant utilisation, veuillez lire attentivement les panneaux d'avertissement, les instructions d'utilisation et les instructions de sécurité qui peuvent être attachés à l'appareil.
- Pour un fonctionnement sûr de l'équipement, une zone de sécurité d'au moins un mètre est nécessaire devant et une zone de sécurité de 0,6 mètre des deux côtés et derrière le dispositif, en raison des bras de levier mobiles. Avant d'utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il n'y a pas d'autres personnes ou objets dans la zone de sécurité.
- Portez toujours des chaussures de sport et des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement.
- L'utilisation de l'équipement est interdite sous l'influence d'alcool, de drogues, de médicaments ou de sédatifs.
- Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice si vous ressentez des nausées, des étourdissements ou des douleurs pendant votre entraînement et consultez votre médecin.
- Avant de commencer à faire de l'exercice, vérifiez auprès de votre médecin si votre entraînement vous convient, surtout si vous avez un stimulateur cardiaque, si vous êtes enceinte, si vous allaitez un enfant ou si vous avez d'autres handicaps physiques.
- Tenez les enfants sans surveillance à l'écart de l'équipement.
- L'équipement n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Seulement 1 personne à la fois doit faire fonctionner ou utiliser l'appareil HUR.
- Gardez l'écran d'affichage au sec.
- L'unité d'affichage émet un rayonnement RF.
- N'utilisez pas d'équipement endommagé. Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, n'essayez pas de le réparer vous-même. Veuillez informer le personnel du problème.
- Une utilisation incorrecte peut entraîner des blessures corporelles ou des dommages matériels et enlève toute responsabilité du fabricant et annulera la garantie.
- Ces consignes de sécurité et avertissements doivent être placés à proximité de l'équipement dans un endroit bien en vue. Les consignes de sécurité, les avertissements et les dangers éventuels doivent être signalés à chaque utilisateur de l'équipement. Le fabricant n'assume aucune responsabilité pour les blessures ou les dommages causés aux personnes ou aux biens.
- L'exercice consomme de l'énergie et peut provoquer de la transpiration, donc une alimentation adéquate et un apport hydrique avant l'exercice sont également importants. Les repas lourds composés d'ingrédients difficiles à digérer doivent être évités.
- Si le programme d'entraînement comprend un entraînement en force ou d'autres exercices lourds, il est conseillé d'effectuer un échauffement approprié, par ex. sur le vélo d'exercice ou le tapis de course.
- Les exercices de récupération, le maintien musculaire (étirements, etc.), ainsi que le maintien de l'équilibre hydrique et nutritionnel sont des mesures importantes après l'entraînement. Ils préviennent les douleurs musculaires et les raideurs musculaires.
- Si vous ressentez une douleur inhabituelle après l'entraînement, consultez votre médecin.

L'équipement HUR est destiné au centre de fitness et à la rééducation. L'équipement HUR ne peut être utilisé qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu. Une utilisation incorrecte peut entraîner des blessures, des dommages à l'équipement et entraîner l'annulation de la garantie et de la responsabilité du fabricant. Une utilisation incorrecte

comprend toute utilisation autre que l'usage prévu de l'équipement et toute utilisation non conforme au manuel d'instructions.



**ATTENTION !** Un entraînement inapproprié ou excessif peut nuire à votre santé.

## PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ ET MISES EN GARDE POUR LES PROPRIÉTAIRES D'APPAREILS HUR

- Assurez-vous que les tuyaux et les câbles sont correctement installés de manière à ce que personne ne puisse trébucher dessus.
- Ne laissez personne régler ou contrôler l'équipement HUR sans les conseils appropriés d'un personnel qualifié.
- Assurez-vous que les utilisateurs lisent attentivement les étiquettes d'avertissement, les instructions d'utilisation et les instructions de sécurité qui peuvent être attachés à l'appareil.
- Informer les utilisateurs de la zone de sécurité d'au moins un mètre devant et une zone de sécurité de 0,6 mètre des deux côtés de l'appareil et derrière l'appareil est nécessaire en raison des bras de levier mobiles.
- Assurez-vous qu'avant d'utiliser l'appareil, les utilisateurs s'assurent qu'il n'y a pas d'autres personnes ou objets dans la zone de sécurité.
- Les utilisateurs doivent toujours porter des chaussures de sport et des vêtements appropriés lors de l'utilisation des appareils.
- L'utilisation de l'équipement est interdite sous l'influence d'alcool, de drogues, de médicaments ou de sédatifs.
- Assurez-vous que les utilisateurs arrêtent immédiatement de faire de l'exercice s'ils ressentent des nausées, des étourdissements ou des douleurs pendant l'entraînement et conseillez-leur de contacter immédiatement leur médecin.
- Les utilisateurs qui portent un stimulateur cardiaque, qui sont enceintes, qui allaitent un enfant ou qui ont d'autres handicaps physiques doivent obtenir l'autorisation du médecin avant d'utiliser l'équipement HUR.
- Si l'utilisateur est attaché à l'équipement, par exemple en utilisant des gants avec dragonne, ne laissez pas l'utilisateur sans surveillance pendant l'exercice.
- N'utilisez pas d'équipement endommagé. Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, n'essayez pas de le réparer vous-même. Signalez le problème à la maintenance HUR.
- L'équipement défectueux doit être immédiatement mis hors service après la découverte du défaut. L'appareil doit être marqué de manière à ce que son utilisation soit clairement interdite. Signalez le problème à la maintenance HUR.
- Un appareil doit également être mis hors service si les étiquettes d'avertissement de l'appareil ont été endommagées de telle manière qu'elles ne peuvent pas être lues.
- Prenez note de tous les avertissements et mises en garde dans les instructions d'utilisation et lisez les instructions d'utilisation et d'entretien.
- Une mauvaise utilisation et un échec de la maintenance de base peuvent entraîner des blessures de l'utilisateur et des dommages matériels. De plus, ces facteurs dégagent le fabricant de toute responsabilité et annuleront la garantie.
- Les consignes de sécurité HUR et les avertissements destinés aux utilisateurs doivent être placés à proximité de l'équipement dans un endroit bien en vue. Les consignes de sécurité, les avertissements et les dangers éventuels doivent être signalés à chaque utilisateur de l'équipement. Le fabricant n'assume aucune responsabilité pour les blessures ou les dommages causés aux personnes ou aux biens.
- Les appareils ne doivent pas être exposés à la lumière directe du soleil, à une poussière excessive, à l'humidité, aux vibrations mécaniques et aux chocs.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 250 kg.

### 1 INSTALLATION

Il est recommandé par HUR que l'équipement soit installé par un installateur agréé HUR afin de garantir la fiabilité de l'installation. Un expert en installation HUR dispose des outils et instructions appropriés nécessaires pour le processus d'installation. De plus, un

expert en installation expérimenté connaît les détails de chaque équipement.

L'équipement HUR est destiné à une utilisation en intérieur. L'équipement ne doit pas être mouillé et le contact avec l'humidité doit être évité. Si le transport ou le stockage a eu lieu à des températures inférieures à zéro, tous les modèles équipés de composants électriques doivent disposer d'un délai d'environ une heure pour s'ajuster à la température ambiante avant l'installation ou l'utilisation. L'équipement doit être placé sur une surface dure, et plane. Afin d'éviter tout dysfonctionnement, l'équipement doit être stocké dans un endroit aussi sec que possible, à température constante et à l'abri de la poussière.

REMARQUE ! Un revêtement de sol à faible résistivité est recommandé.



ATTENTION ! L'équipement doit être installé sur un sol solide, plat et droit.



ATTENTION ! Il est très peu probable, mais possible, que les machines puissent basculer ou basculer en raison d'une force excessive. Le basculement peut être évité en fixant les machines au sol.

## **2 GARANTIE**

### **2.1 Conditions de garantie de HUR Oy**

Ces conditions de garantie de HUR Oy (ci-après «HUR») seront appliquées à tout appareil ou accessoire (ci-après «Produit») fabriqué par HUR. L'acheteur du produit (ci-après «l'acheteur») accepte ces conditions de garantie et s'engage à les respecter en achetant un produit auprès de HUR. La garantie sera annulée si l'acheteur ne se conforme pas à toutes les conditions.

### **2.2 Généralités sur les produits**

Tous les produits sont développés et fabriqués par HUR à Kokkola, en Finlande. Le processus de fabrication de HUR comprend le soudage, la peinture, l'assemblage, l'inspection finale et l'emballage. Le système de contrôle qualité de HUR est spécialement conçu pour le processus de fabrication des équipements de fitness et de réadaptation et il fait partie du système de gestion de la qualité certifié ISO 9001, ISO 13485 de HUR. Malgré un contrôle qualité continu, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent survenir dans un seul produit ou composant.

### **2.3 Garantie**

HUR garantit à l'acheteur que tous les produits sont exempts de défauts de matériaux et de fabrication pendant la période de garantie comme spécifié dans la section 3. HUR réparera tous les défauts de matériaux et de fabrication des produits conformément aux présentes conditions de garantie. Ces conditions de garantie sont les seules conditions de garantie applicables aux produits. Ces conditions de garantie sont exprimées en lieu et place de toutes les autres garanties ou responsabilités contre les défauts ou imperfections, cachés ou autres, et toute autre obligation ou responsabilité découlant de tout type de défaut des produits. Le recours soumis aux présentes conditions de garantie sera le seul, exclusif et unique recours disponible pour l'acheteur. HUR ne sera en aucun cas responsable de toute autre obligation ou responsabilité. HUR décline et exclut toute autre garantie expresse ou implicite, y compris toute garantie de qualité marchande ou d'adéquation à un usage particulier.

### **2.4 Période de garantie**

Les périodes de garantie des produits HUR sont les suivantes: dix (10) ans pour le cadre structurel soudé du produit, trois (3) ans pour tous les autres produits à l'exclusion des composants électroniques et de la sellerie, qui ont une période de garantie d'un (1) an. Toutes les pièces boulonnées au cadre structurel soudé sont considérées comme d'autres produits avec une garantie de trois (3) ans. La période applicable ci-après est considérée comme la «période de garantie». La période de garantie commence à la date à laquelle l'acheteur a acheté et reçu le produit et a approuvé l'installation du produit en signant et datant le formulaire d'activation de la garantie HUR (ci-après le «WAF») et lorsque WAF a été retourné à HUR. Toute réparation ou remplacement sur la base de ces conditions de garantie ne prolonge pas la période de garantie. La responsabilité de HUR sur la base de ces conditions de garantie est limitée aux seuls défauts qui apparaissent et sont notifiés à HUR pendant la période de garantie.

Les périodes de garantie des pièces de rechange sont les mêmes que celles mentionnées ci-dessus pour les différentes pièces, c'est-à-dire trois (3) ans pour toutes les autres pièces à l'exclusion des composants électroniques et de la sellerie, qui ont une période

de garantie d'un (1) an. De plus, les pièces boulonnées au cadre structurel soudé ont une période de garantie de trois (3) ans. La période de garantie commence pour les pièces de rechange pneumatiques à leur date de livraison. La période de garantie commence pour les autres pièces de rechange à la date à laquelle la date de mise en service de la pièce de rechange, le numéro de commande de la pièce de rechange et, le cas échéant, le numéro de série de la pièce de rechange sont communiqués à HUR. Si les informations demandées ne sont pas communiquées à HUR, la période de garantie des pièces de rechange commence à leur date de livraison. Toute réparation ou remplacement de la pièce de rechange sur la base des présentes Conditions de garantie ne prolonge pas la période de garantie de la pièce de rechange.

## **2.5 Remède**

En cas de défaut couvert par les présentes Conditions de garantie, HUR réparera ou remplacera le Produit, composant ou partie du Produit défectueux ou, à sa discrétion, remboursera le prix du Produit défectueux à l'Acheteur. Une condition préalable au recours est que l'examen de HUR montre que le produit ou le composant ou la partie du produit est défectueux. Tout Produit, composant ou partie du Produit remplacé deviendra la propriété de HUR.

Sauf accord contraire, HUR ne sera pas responsable de tout coût, dépense, perte ou dommage direct ou indirect et consécutif ou non. HUR décline toute responsabilité quant à l'adéquation du produit à tout usage de l'acheteur. Sauf accord contraire, l'Acheteur supportera le coût des travaux de réparation et tous autres frais encourus en relation avec la réparation, le remplacement, le démontage, l'installation et le transport de tout Produit, composant ou pièce. Si le produit défectueux, le composant ou une partie du produit est transporté à HUR, par la volonté de HUR, pour réparation ou remplacement, HUR prendra également en charge le coût et le risque du transport de l'appareil de l'acheteur à HUR.

## **2.6 Restrictions**

Les obligations de HUR sur la base de ces conditions de garantie s'appliquent uniquement aux défauts survenant pendant la période de garantie. Le produit doit avoir été utilisé dans son but particulier, tel qu'exprimé dans le manuel de l'utilisateur. Toutes les instructions d'utilisation, d'installation et d'entretien doivent être respectées.

Les obligations de HUR ne s'appliquent pas à l'usure normale des pièces de tout Produit, composant ou partie du Produit; les pièces nécessitant des remplacements de routine ou des défauts dus à une usure normale ou à une détérioration. La garantie ne couvre pas les pannes naturelles, l'usure normale des pièces et les défauts qui en résultent. Les obligations de HUR ne s'appliquent pas aux défauts dus à des raisons indépendantes de la volonté de HUR, telles que la négligence ou une erreur dans la maintenance, la manipulation ou le stockage des Produits; altération ou modification ou ajout aux Produits sans le consentement écrit préalable de HUR; le non-respect des instructions de HUR, un mauvais assemblage, une utilisation inappropriée ou des réparations non autorisées ou des réparations effectuées de manière incorrecte. La garantie ne couvre pas les dommages matériels causés par un service de maintenance non autorisé par HUR. Les blessures corporelles ou les dommages causés à une personne ou à un autre objet ne sont pas couverts par les présentes conditions de garantie. Les instructions pour l'installation et la maintenance des Produits sont disponibles dans le manuel technique HUR séparé. L'équipement HUR ne peut être installé que par un installateur HUR agréé.

Cette garantie limitée s'applique uniquement à l'acheteur d'origine. Les droits de

l'acheteur sur la base des présentes conditions de garantie ne peuvent être transférés à aucun tiers. L'Acheteur retournera un dossier dûment rempli, WAF, à HUR afin d'activer la Garantie dans un délai d'un (1) mois à compter de la date de réception du Produit. La garantie n'est pas applicable si WAF n'a pas été dûment rempli et renvoyé à HUR.

## **2.7 Notifications d'un défaut dans le cadre de cette garantie**

L'Acheteur doit informer HUR par écrit (formulaire de réclamation HUR recommandé) de tout défaut couvert par les présentes Conditions de garantie dans un délai de deux (2) semaines à compter de la détection du défaut. Ces notifications sont une condition préalable à toute compensation et doivent inclure au moins les détails suivants:

- le type et le numéro de série du produit défectueux;
- la date de livraison du Produit à l'Acheteur et l'emplacement du Produit;
- des informations sur l'utilisation du produit;
- description détaillée du défaut.

L'Acheteur fournira dans les meilleurs délais toute information supplémentaire concernant le défaut et sa survenue que HUR pourra raisonnablement demander. Sur réception de la notification de l'Acheteur et des informations mentionnées ci-dessus, HUR réparera le Produit, le composant ou la pièce. Le produit, le composant ou la pièce doit, si requis par HUR, être retourné à HUR pour inspection avec les informations mentionnées ci-dessus.

## **2.8 Produits d'autres fabricants que HUR**

HUR importe et fournit des équipements et des produits d'autres fabricants. Ces conditions de garantie s'appliquent également à d'autres produits à l'exception de la période de garantie. Les périodes de garantie des autres produits sont les suivantes: Durée de la garantie du compresseur de deux (2) ans.

## **2.9 Droits du consommateur**

Un consommateur peut avoir droit à des droits légaux conformément à la législation nationale applicable en matière de droits des consommateurs. Nonobstant les dispositions des présentes Conditions de garantie, ces Conditions de garantie n'affectent ni ne portent atteinte aux droits statutaires d'un consommateur.

## **2.10 Révisions de la garantie**

HUR se réserve le droit de modifier ces conditions de garantie à tout moment.

## **2.11 Lois applicable**

Ces conditions de garantie seront régies et interprétées conformément aux lois de la Finlande. Tout litige survenant sera tranché par les tribunaux finlandais.

Ces conditions de garantie sont valables à partir du 1er janvier 2021.

### **3 UTILISATION PRÉVUE**

3110 Biceps/Triceps : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire du bras.

3120 / 5120 Push Up/Pull Down : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire du haut du corps.

3125 Dip/Shrug : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire des bras, des épaules et du haut du dos.

3140 / 5140 Chest Press : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire de la poitrine et du bras.

3160 / 5160 Pec Deck : Appareil d'exercice destiné à améliorer et maintenir la force musculaire de l'épaule.

3175 / 5175 Optimal Rhomb : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire du haut du dos.

3310 / 5310 Abdomen/Dos : Appareil d'exercice destiné à améliorer et maintenir la force musculaire des abdominaux et du dos.

3320 Back Extension : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire du dos.

3330 Twist : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire du rotateur du tronc.

5340 Twist Rehab : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire du rotateur du tronc.

3510 / 5510 Body Extension : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire de la jambe postérieure et de la hanche.

3520 / 5520 Adduction/Abduction : Appareil d'exercice destiné à améliorer et maintenir la force musculaire de la hanche et de la cuisse.

3530 / 5530 Leg Extension/Curl : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire de la cuisse

3540 / 5540 Leg Press : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire de la jambe.

5546 Leg Press Incline : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire de la jambe.

9110 Biceps/Triceps Easy Access : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire du bras.

9120 Push Up/Pull Down Easy Access : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire du haut du corps.

9125 Dip/Shrug Easy Access : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire des bras, des épaules et du haut du dos.

9140 Chest Press Easy Access : appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire des muscles de la poitrine et des bras.

9150 Lat Pull Easy Access : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire de l'épaule et du haut du dos.

9160 Pec Deck Easy Access : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire de l'épaule.

9175 Optimal Rhomb Easy Access : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire du haut du dos.

9310 Abdomen/Back Easy Access : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire de l'abdomen et du dos.

9330 Twist Easy Access : Appareil d'exercice destiné à améliorer et à maintenir la force musculaire du rotateur du tronc.

8820 HUR Pulley (max. 20 kg) murale : Appareil de musculation destiné à l'entraînement fonctionnel.

8830 HUR Pulley (max. 30 kg) murale : Appareil de musculation destiné à l'entraînement fonctionnel.

8821 HUR Pulley (max. 20 kg) autoportante : Appareil d'exercice destiné à l'entraînement fonctionnel.

8831 HUR Pulley (max. 30 kg) autoportante : Appareil de musculation destiné à l'entraînement fonctionnel.

## 4 FONCTIONNALITÉ DE BASE

### 4.5 Informations générales sur le matériel

La résistance à l'exercice de l'équipement HUR peut être ajustée en continu grâce au mécanisme de résistance pneumatique. La résistance d'exercice est sélectionnée en appuyant sur les boutons plus (+) ou moins (-). Plus (+) augmente la résistance en augmentant la pression à l'intérieur de l'appareil, moins (-) réduit la résistance en abaissant la pression. Le manomètre sur l'appareil indique le niveau de résistance.

L'équipement Easy Access est livré avec des boutons en forme de champignon de taille standard, ce qui facilite le réglage de la résistance, par exemple pour les personnes ayant des problèmes de coordination des doigts. Avec les boutons champignon, la résistance à l'exercice sera ajustée de la même manière qu'avec les boutons standard. Plus (+) augmente la résistance et moins (-) réduit la résistance en abaissant la pression.

REMARQUE! De légers changements dans la lecture de la jauge pendant l'exercice sont normaux. Le mécanisme Natural Transmission™ égalise la courbe de résistance indépendamment des légers changements de pression.

REMARQUE! Lors du changement de direction du mouvement, un sifflement peut se produire, ce qui est normal. Le bruit est causé par la vidange de la pression



ATTENTION! N'appuyez pas simultanément sur les boutons plus (+) et moins (-). L'appui simultané sur les boutons laisse la pression directement à travers l'appareil, ce qui provoque une charge inutile sur le réseau sous pression, et peut réduire la cycle de vie des équipements.

Certains des appareils HUR ont un double fonctionnement, c'est-à-dire qu'un appareil peut être utilisé pour exercer des groupes musculaires opposés. Le sélecteur à double fonction est utilisé pour sélectionner l'une des directions de mouvement à utiliser. Tournez le sélecteur dans le sens horaire ou antihoraire pour changer d'exercice. L'équipement Easy Access dispose d'un sélecteur de type joystick pour changer la direction du mouvement en le tournant vers le haut ou vers le bas.

#### 4.5.1 Ajustement du soutien du dos

Certains équipements HUR ont la possibilité de régler manuellement le support dorsal afin de permettre une position d'exercice appropriée pour les utilisateurs, quelle que soit leur taille. Soulevez les poignées derrière le dossier et déplacez le dossier vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la distance souhaitée. Ne vous appuyez pas contre le support dorsal en même temps que vous l'ajustez.



ATTENTION! Veillez à ne pas vous coincer les doigts dans le mécanisme de support dorsal réglable. Pour éviter les blessures, ne saisissez que les poignées de réglage rouges et la partie rembourrée du support dorsal pendant le réglage

#### 4.5.2 Réglage de la hauteur du siège

La hauteur du siège d'un appareil peut être ajustée en continu afin de permettre une position d'exercice appropriée pour les utilisateurs, quelle que soit leur taille. Saisissez les sections avant des bords latéraux du siège avec les deux mains et soulevez le siège à

la hauteur désirée. Pour abaisser le siège, saisissez les bords latéraux arrière du siège, inclinez légèrement l'avant vers le haut et abaissez le siège à la hauteur désirée. Le mécanisme de verrouillage du siège de l'équipement HUR permet au siège de se verrouiller à la hauteur souhaitée sans aucun verrou supplémentaire, lorsqu'il est à la hauteur souhaitée, relâchez simplement votre prise.

 **ATTENTION!** Veillez à ne pas laisser vos doigts entre le mécanisme de réglage du siège et le cadre. Pour éviter les blessures, ne saisissez que la partie rembourrée du siège lors du réglage de la hauteur du siège.

#### 4.5.3 Ceinture de sécurité

Certains équipements HUR disposent d'une ceinture de sécurité, qui aide l'utilisateur à rester dans l'appareil pendant l'exercice. Attachez la ceinture de sécurité en pressant les boucles de ceinture l'une contre l'autre jusqu'à ce que vous entendiez un dé clic. Tendre la ceinture en tirant sur l'extrémité libre de la ceinture. Ouvrez la ceinture de sécurité en appuyant sur le déverrouillage rapide des deux côtés.

 **ATTENTION!** Veillez à ne pas laisser de peau entre le mécanisme de dégagement rapide. Pour éviter les blessures, ne poussez que les extrémités à dégagement rapide et soyez prudent lorsque vous attachez la ceinture de sécurité.

#### 4.5.4 Limiteurs de portée

Certains appareils HUR Medical ont des limiteurs de portée sur les appareils. Avec les limiteurs de portée, la portée du mouvement est limitée dans les situations où l'utilisateur est, pour une raison ou une autre, incapable d'utiliser toute la plage de mouvement permise par l'appareil. Tournez la poignée dans le sens horaire pour serrer et dans le sens antihoraire pour libérer le limiteur de portée. En appuyant sur le bouton rouge sur la poignée, la poignée peut être tournée librement, par exemple, si les poignées sont proches l'une de l'autre et empêchent le mouvement l'une de l'autre.

**REMARQUE!** Les limiteurs de portée sont destinés à limiter l'amplitude de mouvement de l'appareil, et non à compenser la taille des utilisateurs.

 **ATTENTION!** N'utilisez aucun outil pour serrer ou desserrer le limiteur de portée afin qu'il ne devienne pas trop serré et ne cause des problèmes de réglage pour l'utilisateur suivant. Un serrage manuel et raisonnable suffit pour maintenir le limiteur de portée au point souhaité.

 **MISE EN GARDE!** Ne réglez pas le limiteur de portée avant que la charge de travail ne soit réglée sur zéro (0)!

## 5. FONCTIONNALITÉ DE L'ÉQUIPEMENT

**REMARQUE!** Les images des machines dans cette section sont directives.

### 5.1. 3110 Biceps / Triceps

Ajustement de l'équipement :

Saisissez les sections avant des bords latéraux du siège avec les deux mains et soulevez le siège à la hauteur désirée. Pour abaisser le siège, saisissez les bords latéraux arrière du siège, inclinez légèrement l'avant vers le haut et abaissez le siège de sorte que votre poitrine repose contre le coussin. Le siège se verrouille automatiquement.



#### Exercice des biceps :

Placez vos bras sous les rouleaux. Reposez votre poitrine et vos coudes sur les coussins d'appui, aux extrémités des pivots des bras de levier. Exercez-vous en fléchissant alternativement vos bras, en soulevant les bras de levier vers le haut. Revenez lentement à la position de départ.



#### Exercice de triceps :

Placez vos bras sur les rouleaux. Reposez votre poitrine et vos coudes sur les coussins de soutien. Exercez-vous en étendant alternativement vos bras, en abaissant les bras de levier vers le bas. Revenez lentement à la position de départ.

#### Exercices d'équipement :

1. Sélectionnez l'exercice en tournant le commutateur (BICEPS ou TRICEPS).
2. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
3. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - » ou en tournant le sélecteur.

## 5.2. 3120 / 5120 Push Up / Pull Down

Ajustement de l'équipement :

Réglez la hauteur du siège en soulevant la partie arrière du siège avec les deux mains de sorte que lorsque le bras de levier est en position abaissée, les poignées soient au niveau des épaules. Le siège se verrouille automatiquement. Attachez la ceinture de sécurité si nécessaire.

Ajustez les limiteurs de portée (5120) si nécessaire en tournant les poignées sur les côtés de sorte que le bras de levier ne se lève pas ou ne s'abaisse pas plus que souhaité. La poignée du limiteur de portée se desserre en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre comme une vis et se resserre dans le sens des aiguilles d'une montre. Attachez la ceinture de sécurité si nécessaire.



Exercice de poussée : faites de l'exercice en poussant les bras de levier vers le haut avec vos mains, gardez vos poignets droits et appuyez-vous contre le support dorsal. Revenez lentement à la position de départ.



Exercice de traction vers le bas : exercice en tirant les bras de levier vers le bas avec vos mains, revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Sélectionnez l'exercice en tournant le commutateur (PUSH UP ou PULL DOWN).
2. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».

REMARQUE! Lorsque vous augmentez la résistance dans l'exercice Pull Down, maintenez avec votre main gauche le bras de levier afin qu'il ne monte pas trop haut.

3. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - » ou en tournant le sélecteur d'exercice.



MISE EN GARDE! Attention aux bras de levier en mouvement.

### 5.3. 3125 Dip / Shrug

Réglez la hauteur du siège en soulevant la partie arrière du siège avec les deux mains de sorte que lorsque le bras de levier est en position abaissée, les bras soient complètement étendus. Le siège se verrouille automatiquement.

Réglez le limiteur de portée de sorte que lorsque les bras de levier sont levés, les poignées se trouvent sous la poitrine.



Exercice de trempage : faites de l'exercice en poussant les bras de levier vers le bas avec vos mains, gardez vos poignets droits et appuyez-vous contre le support dorsal. Revenez lentement à la position de départ.



Exercice de haussement d'épaules : faites de l'exercice en saisissant les bras de levier et en levant les épaules. Revenez lentement à la position de départ.

#### Exercices d'équipement

1. Sélectionnez l'exercice en tournant le commutateur (DIP ou SHRUG).
2. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
3. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - » ou en tournant le sélecteur d'exercice.

## 5.4. 3140 / 5140 Chest Press

Exercices d'équipement

1. Sélectionnez l'exercice en tournant le commutateur (DIP ou SHRUG).
2. La résistance avec les boutons « + » et « - ».
3. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - » ou en tournant le sélecteur d'exercice.



Exercice de presse thoracique : Exercice en poussant les bras de levier vers l'avant. Tenez vos coudes horizontaux et vos poignets droits. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.5. 3150 Lat Pull

Réglage de l'équipement : Réglez la hauteur de l'assise en la soulevant par la partie arrière de l'assise afin que votre poitrine repose contre le coussin. Le siège se verrouille automatiquement.



Exercice de traction lat : Exercice en tirant les bras de levier vers vous. Gardez votre poitrine pressée contre le coussin. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.6. 3160 / 5160 Pec Deck

Réglage de l'équipement : Réglez la hauteur du siège en soulevant la partie arrière du siège avec les deux mains de sorte que le bord inférieur du coussin du bras de levier se trouve au niveau de la poitrine. Le siège se verrouille automatiquement.



Exercice Pec Deck : Exercez-vous en appuyant sur les bras de levier avec vos avant-bras. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.7 3175 / 5175 Optimal Rhomb

Réglage de l'équipement : Réglez la hauteur de l'assise en la soulevant par la partie arrière de l'assise afin que votre poitrine repose contre le coussin. Le siège se verrouille automatiquement. Saisissez les poignées avec les poignets droits.



Exercice de rhombe optimal : faites de l'exercice en tirant les bras de levier vers l'arrière avec vos mains, en tirant vos omoplates l'une vers l'autre. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.8 3310 / 5310 Abdomen/Back

Ajustement de l'équipement : La distance entre le siège et les rouleaux peut être ajustée, permettant une position d'exercice appropriée pour tous les utilisateurs. Soulevez le pied arrière du siège par les poignées noires et déplacez le siège dans la position souhaitée. Abaissez le siège pour le verrouiller en place.

 **ATTENTION!** Assurez-vous que le siège est correctement verrouillé après le réglage de la distance avant de commencer l'exercice. Un siège mal verrouillé peut bouger pendant l'exercice et provoquer une situation de danger.

Réglez la hauteur du siège en le soulevant par l'arrière avec les deux mains de sorte que le coussin du bras de levier se trouve au-dessus de la poitrine. Le siège se verrouille automatiquement.

Si nécessaire, réglez les limiteurs de portée (5310) sur le côté en tournant les poignées afin que le bras de levier ne tourne pas plus que souhaité pendant l'exercice.

Les dispositifs ont des bras de levier réglables (5310), permettant des ajustements individuels pour les utilisateurs de différentes tailles. Tirez la poignée de déverrouillage rouge vers l'extérieur et tournez simultanément le rouleau dans la position souhaitée. Relâchez la poignée pour verrouiller le bras.

 **ATTENTION!** Assurez-vous que le bras de levier est toujours verrouillé dans sa fente prévue. Sinon, le bras de levier peut bouger pendant l'exercice et peut entraîner un danger.



Exercice abdominal : Asseyez-vous de manière à ce que le bras de levier soit contre votre poitrine. Exercez-vous en tenant doucement le rouleau avec vos mains et en poussant le bras de levier vers le bas en utilisant vos muscles abdominaux. Revenez lentement à la position de départ.



Exercice Abdomen Gauche : Placez-vous de côté sur le siège tourné vers la gauche. Travaillez avec vos abdominaux en poussant le bras de levier vers le bas et maintenez une résistance sur le mouvement de retour.



Exercice Abdomen Droit : Placez-vous de côté sur le siège face à droite. Travaillez avec vos abdominaux en poussant le bras de levier vers le bas et maintenez une résistance sur le mouvement de retour.



Exercice du dos : asseyez-vous de manière à ce que le bras de levier soit contre vos omoplates et que le support du dos soutienne votre abdomen. Faites de l'exercice en poussant le bras de levier vers le bas en utilisant les muscles du bas du dos, les mains croisées sur la poitrine. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.9 3320 Back Extension

Réglage de l'équipement : Réglez la hauteur du siège en le soulevant par l'arrière avec les deux mains de manière à ce que le coussin du bras de levier soit à la hauteur des omoplates et que vos pieds reposent détendus sur le sol. Le siège se verrouille automatiquement.



Exercice d'extension du dos : asseyez-vous de manière à ce que le bras de levier soit contre vos omoplates. Faites de l'exercice en poussant le bras de levier vers le bas en utilisant les muscles du bas du dos, les mains croisées sur la poitrine. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.10 3330 Twist

Exercice de torsion :



Vers la droite : Tenez-vous debout dans la machine de manière à ce que le coussin d'appui droit se trouve entre les cuisses. Placez votre bras gauche derrière l'arrière du rouleau et le bras droit fléchi sur le côté gauche du rouleau devant.

Exercice en tournant votre corps vers la droite, le dos droit, les yeux suivant le mouvement. Revenez lentement à la position de départ.



Vers la gauche : Tenez-vous debout dans la machine de manière à ce que le coussin d'appui gauche se trouve entre les cuisses. Placez votre bras droit derrière l'arrière du rouleau et le bras gauche fléchi sur le côté droit du rouleau devant.

Exercez-vous en tournant votre corps vers la gauche, le dos droit, les yeux suivant le mouvement. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.11 5340 Twist Rehab

Réglage de l'équipement : Si nécessaire, réglez les limiteurs de portée sur le repose-pieds en tournant les vis afin que les leviers ne tournent pas plus que souhaité pendant l'exercice. La vis du limiteur de portée se desserre en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pour serrer dans le sens des aiguilles d'une montre. Ajustez le support du dos en desserrant la vis sur le dos et soulevez ou abaissez le coussin de support dans une position appropriée. Resserrez la vis en place.

Avec les limiteurs de portée, la portée du mouvement est limitée dans les situations où l'utilisateur est, pour une raison ou une autre, incapable d'utiliser toute la plage de mouvement permise par l'appareil. Ajustez le point de départ en tirant le levier sous le siège, en tournant simultanément les repose-pieds dans la position souhaitée. Relâchez le levier pour verrouiller le point de départ sélectionné.



**AVERTISSEMENT!** Assurez-vous qu'après le réglage, le bras de la poignée de déverrouillage s'adapte correctement dans la fente prévue. Sinon, les repose-pieds peuvent bouger pendant l'exercice et provoquer un danger.

Asseyez-vous et placez vos pieds sur les repose-pieds.

Exercice de torsion :

À droite : faites de l'exercice en tournant les jambes vers la droite, le dos droit. Revenez lentement à la position de départ.

Gauche : Faites de l'exercice en tournant les jambes vers la gauche, le dos droit. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.12 3510/5510 Body Extension

Ajustement de l'équipement

Allongez-vous sur le dos dans le siège, placez vos jambes sur les rouleaux et attachez la ceinture de sécurité. L'utilisation de la ceinture de sécurité est recommandée lors de l'utilisation de cette machine. La machine Body Extension a une fonction de libération qui libère la résistance rapidement. Tournez l'interrupteur à levier de la console en position FREE pour relâcher la résistance.

 **ATTENTION!** Les leviers peuvent bouger rapidement. Avant d'appuyer sur un bouton, assurez-vous que personne ou rien ne se trouve sur le chemin des leviers.



Exercice d'extension du corps : faites de l'exercice en appuyant alternativement sur les leviers vers le bas avec vos jambes, en gardant vos fesses fermement dans le siège. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - » ou en tournant le commutateur « libre / exercice ».

### 5.13 3520 / 5520 Adduction / Abduction

Réglage de l'équipement : Asseyez-vous et placez vos pieds sur les repose-pieds.

Si nécessaire, réglez les limiteurs de portée (5520) sur le repose-pieds en tournant les poignées afin que les leviers ne s'ouvrent pas plus que souhaité pendant l'exercice. La poignée du limiteur de portée se desserre en la tournant dans le sens antihoraire comme une vis, pour la serrer, tournez-la dans le sens horaire.



Exercice d'adduction : Exercez-vous en appuyant sur les leviers avec vos jambes. Appuyez votre dos contre le siège. Revenez lentement à la position de départ.



Exercice d'abduction : Faites de l'exercice en écartant les leviers avec vos jambes. Appuyez votre dos contre le siège. Revenez lentement à la position de départ.

#### Exercices d'équipement

1. Sélectionnez l'exercice en tournant le commutateur (ADDITION ou ABDUCTION).
2. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
3. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - » ou en tournant le sélecteur d'exercice.

## 5.14 3530 / 5530 Leg Extension / Curl

Réglage de l'équipement : Si nécessaire, réglez les limiteurs de portée en tournant les poignées sur le côté afin que l'articulation du genou ne puisse pas être pliée ou étendue plus que souhaité pendant l'exercice. La poignée du limiteur de portée se desserre en la tournant dans le sens antihoraire comme une vis, pour la serrer, tournez-la dans le sens horaire.

Asseyez-vous dans le siège de manière à ce que les genoux reposent sur le coussin supérieur. Ajustez le dossier en soulevant la poignée à l'arrière et en déplaçant le dossier à la hauteur désirée. Ajustez les coussins de support inférieurs en tirant sur la poignée de manière à ce que le rouleau soit à env. 10 cm au dessus de votre talon.

La machine a des sangles de jambe rembourrées pour sécuriser les cuisses pendant l'exercice. Attachez la sangle en appuyant sur les boucles de la sangle jusqu'à ce que vous entendiez un déclic. Serrez la sangle en tirant sur l'extrémité libre de la ceinture. Ouvrez la sangle en appuyant sur le déclencheur rapide des deux côtés.

 **ATTENTION!** Veillez à ne pas laisser votre peau entre le mécanisme de déverrouillage rapide. Pour éviter les blessures, n'appuyez sur le déverrouillage rapide qu'aux extrémités et soyez prudent lorsque vous attachez la sangle.

Certaines machines ont des leviers réglables afin de permettre une position d'exercice appropriée pour les utilisateurs, quelle que soit leur taille. Tirez la poignée de déverrouillage rouge vers l'extérieur, en tournant simultanément le rouleau dans la position souhaitée. Relâchez la poignée pour verrouiller le levier.

 **ATTENTION!** Assurez-vous qu'après le réglage, le bras de la poignée de déverrouillage s'insère correctement dans la fente prévue. Sinon, le levier peut bouger pendant l'exercice et entraîner un danger.



Exercice d'extension des jambes : placez les pieds sous les rouleaux inférieurs et attachez la ceinture de sécurité. Faites de l'exercice en appuyant alternativement sur les leviers vers le haut avec vos jambes, revenez lentement à la position de départ.



Exercice Leg Curl : placez les pieds sous les rouleaux inférieurs et attachez la ceinture de sécurité. Exercice en appuyant alternativement sur les leviers vers le haut avec vos jambes, revenez lentement à la position de départ.

### Exercices d'équipement

1. Sélectionnez l'exercice en tournant le commutateur (EXTENSION ou CURL).
2. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
3. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - » ou en tournant le sélecteur d'exercice.

## 5.15 3540 / 5540 Leg Press

Ajustement de l'équipement : Ajustez le support dorsal à partir de la poignée à l'arrière de manière à ce que vos jambes forment un angle de 90 degrés dans la position de départ. La machine a des sangles de jambe, avec lesquelles les pieds peuvent être attachés aux repose-pieds.

Certaines machines disposent d'un dispositif de verrouillage pour déterminer le point de départ du mouvement souhaité. Desserrez (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) la vis en étoile sur le côté et déplacez la vis horizontalement de « Lock » à « Unlock ». Déplacez le levier au point de départ souhaité et serrez la vis en étoile en position « Lock ». Répétez sur l'autre levier. Si vous souhaitez utiliser toute l'amplitude de mouvement de la machine, serrez la vis en position « Unlock ».

REMARQUE! Si nécessaire, demandez de l'aide à quelqu'un, car tenir le levier tout en serrant la vis peut être difficile à gérer seul.



Exercice de presse à jambes : faites de l'exercice en poussant les leviers alternativement vers l'avant avec vos jambes, en gardant le bas du dos fermement dans le siège. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.16 5546 Leg Press Incline

Ajustement de l'équipement :

La machine est dotée d'un support dorsal et de rouleaux d'épaule réglables électriquement, ce qui permet à l'utilisateur d'ajuster plus facilement la position d'exercice alors qu'il est déjà assis. Ajustez le support dorsal et les rouleaux d'épaule à partir de l'affichage ou des interrupteurs à bascule par la jauge.

Appuyez sur l'interrupteur à bascule supérieur vers la gauche (A) pour relever le dossier plus près de la position verticale et vers la droite (B) pour augmenter l'inclinaison du dossier. Le support dorsal se verrouille lorsque vous arrêtez d'appuyer sur l'interrupteur. En modifiant l'inclinaison du support dorsal, l'exercice cible différents muscles. Appuyez sur l'interrupteur à bascule inférieur vers la gauche (C) pour relever les rouleaux d'épaule et vers la droite (D) pour les abaisser. Les rouleaux d'épaule se verrouillent lorsque vous arrêtez d'appuyer sur l'interrupteur. Ajustez les rouleaux d'épaule pour qu'ils soutiennent les épaules.



Exercice Leg Press Incline : Exercez-vous en poussant le levier vers l'avant avec vos jambes. Revenez lentement à la position de départ.

#### Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

### 5.17 9110 Biceps / Triceps Easy Access

#### Ajustement de l'équipement :

1. Avec fauteuil roulant : Ajustez-vous au niveau de la machine de manière à pouvoir placer vos coudes sur le coussin d'appui. Vous pouvez également exercer un bras à la fois sur la machine, avec votre fauteuil roulant légèrement incliné.
2. Avec la chaise EA : Réglez la chaise de manière à appuyer vos coudes sur le coussin d'appui. Si vous possédez une chaise EA réglable, réglez le siège à la hauteur souhaitée en le soulevant à deux mains depuis l'arrière du siège. Le siège se verrouille automatiquement.



Exercice des biceps : placez vos bras sous les rouleaux. Posez vos coudes sur les coussins d'appui, aux extrémités des pivots des bras de levier. Exercez-vous en fléchissant alternativement vos bras, en soulevant les bras de levier vers le haut. Revenez lentement à la position de départ.



Exercice des triceps : placez vos bras sur les rouleaux. Posez vos coudes sur les coussins de soutien. Exercice en étendant alternativement vos bras, en abaissant les bras de levier vers le bas. Revenez lentement à la position de départ.

#### Equipment exercises

1. Select the exercise by turning the switch (BICEPS or TRICEPS).
2. Adjust the resistance with '+' and '-' buttons.
3. After exercise, release the resistance of the machine with the '-' button or by turning the exercise selector switch.

### 5.18 9120 Push Up / Pull Down Easy Access

#### Ajustement de l'équipement

1. Avec fauteuil roulant : ajustez-vous à la machine de manière à vous appuyer également sur le support dorsal de la machine.
2. Avec la chaise EA : Réglez la chaise de manière à ce que vous vous appuyiez également contre le dossier de la machine. Si vous possédez une chaise EA réglable, réglez le siège à la hauteur souhaitée en le soulevant à deux mains depuis l'arrière du

siège. Le siège se verrouille automatiquement.

Ajustez les limiteurs de portée si nécessaire en tournant les poignées sur les côtés de sorte que le bras de levier ne monte pas ou ne baisse pas plus que souhaité. La poignée du limiteur de portée se desserre en la tournant dans le sens antihoraire comme une vis et se resserre dans le sens horaire. Attachez la ceinture de sécurité si nécessaire.



Exercice de poussée : faites de l'exercice en poussant les bras de levier vers le haut, gardez les poignets droits et appuyez-vous sur le support dorsal. Revenez lentement à la position de départ.



Exercice de traction vers le bas : exercice en tirant les bras de levier vers le bas avec vos mains, revenez lentement à la position de départ

#### Exercices d'équipement

1. Sélectionnez l'exercice en tournant le commutateur (PUSH UP ou PULL DOWN).
  2. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
- REMARQUE! Lorsque vous augmentez la résistance dans l'exercice Pull Down, maintenez avec votre main gauche le bras de levier afin qu'il ne monte pas trop haut.
3. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - » ou en tournant le sélecteur d'exercice.



**MISE EN GARDE!** Attention aux bras de levier en mouvement.

## 5.19 9125 Dip / Shrug Easy Access

### Ajustement de l'équipement

1. Avec fauteuil roulant : ajustez-vous à la machine de manière à vous appuyer également sur le support dorsal de la machine.
2. Avec la chaise EA : Réglez la chaise de sorte que vous vous appuyiez également contre le dossier de la machine. Si vous possédez une chaise EA réglable, réglez le siège à la hauteur souhaitée en le soulevant à deux mains depuis l'arrière du siège. Le siège se verrouille automatiquement.

Si nécessaire, réglez les limiteurs de portée en tournant les poignées sur le côté afin que les bras de levier ne puissent pas se déplacer trop haut ou trop bas pendant l'exercice. La poignée du limiteur de portée se desserre en la tournant dans le sens antihoraire comme une vis et se resserre dans le sens horaire.

L'appareil est doté de bras de levier réglables horizontalement, permettant aux utilisateurs d'atteindre la position d'exercice optimale lors de l'exercice, avec ou sans fauteuil roulant.

Tournez la vis sur le bras de levier dans le sens horaire pour le serrer et dans le sens antihoraire pour le desserrer. Lorsque la vis est desserrée, poussez ou tirez le bras de levier à la largeur souhaitée et serrez la vis.

 **ATTENTION!** N'utilisez aucun outil pour serrer la vis du limiteur de portée afin qu'elle ne devienne pas trop serrée et ne cause des problèmes de réglage pour l'utilisateur suivant. Un serrage manuel et raisonnable est suffisant pour maintenir le limiteur de portée au point souhaité.



Exercice de trempage : faites de l'exercice en poussant les bras de levier vers le bas avec vos mains, gardez vos poignets droits et appuyez-vous contre le support dorsal. Revenez lentement à la position de départ.



Exercice dehaussement d'épaules : Exercice : saisissez les bras de levier et levez les épaules. Revenez lentement à la position de départ.

### Exercices d'équipement

1. Sélectionnez l'exercice en tournant le commutateur (DIP ou SHRUG).
2. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
3. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - » ou en tournant le sélecteur d'exercice.

## 5.20 9140 Chest Press Easy Access

### Ajustement de l'équipement

1. Avec fauteuil roulant : ajustez-vous à la machine de manière à vous appuyer également sur le support dorsal de la machine.
2. Avec la chaise EA : Réglez la chaise de manière à ce que vous vous appuyiez également contre le dossier de la machine. Si vous possédez une chaise EA réglable, réglez le siège à la hauteur souhaitée en le soulevant à deux mains depuis l'arrière du siège. Le siège se verrouille automatiquement.

Le point de départ de l'exercice peut être déterminé en utilisant le mécanisme de verrouillage de l'appareil.

Assurez-vous qu'il n'y a pas de pression dans l'appareil, c'est-à-dire que la résistance est à zéro, avant de régler le mécanisme de verrouillage.

Retirez la goupille du mécanisme de verrouillage sur le côté de l'appareil et insérez-la à l'endroit souhaité, en tirant simultanément sur la poignée pour qu'elle reste du côté droit de la goupille. Répétez de l'autre côté.

REMARQUE! Les poignées doivent rester devant les goupilles pour que le mécanisme de verrouillage fonctionne correctement. Sinon, les broches gênent le mouvement dans le mauvais sens.



Exercice de presse thoracique : Exercice en poussant les bras de levier vers l'avant. Tenez vos coudes horizontaux et vos poignets droits. Revenez lentement à la position de départ.

### Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.21 9150 Lat Pull Easy Access

### Ajustement de l'équipement

1. Avec fauteuil roulant : ajustez-vous à la machine de manière à vous appuyer également sur le support thoracique de la machine.
2. Avec la chaise EA : Réglez la chaise de manière à ce que vous vous appuyiez également contre le dossier de la machine. Si vous possédez une chaise EA réglable, réglez le siège à la hauteur souhaitée en le soulevant à deux mains depuis l'arrière du siège. Le siège se verrouille automatiquement.

Le point de départ de l'exercice peut être déterminé en utilisant le mécanisme de verrouillage de l'appareil.

Assurez-vous qu'il n'y a pas de pression dans l'appareil, c'est-à-dire que la résistance est à zéro, avant de régler le mécanisme de verrouillage. Retirez la goupille du mécanisme de verrouillage sur le côté de l'appareil et insérez-la à l'endroit souhaité, en tirant simultanément sur la poignée pour qu'elle reste du côté droit de la goupille. Répétez de l'autre côté.

REMARQUE! Les poignées doivent rester devant les goupilles pour que le mécanisme de verrouillage fonctionne correctement. Sinon, les broches gênent le mouvement dans le mauvais sens.

Réglez le support thoracique en position haute ou basse en le tirant légèrement vers

vous et en tournant le coussin de support d'un demi-tour. Le réglage du support thoracique permet une position d'exercice appropriée pour tous les utilisateurs, quelle que soit leur taille.

 **ATTENTION!** Le support thoracique n'est pas rigide. Lorsque vous entrez ou sortez de la machine, ne vous appuyez pas sur le support de poitrine. Les machines ont une fonction de déclenchement, permettant de rapprocher les poignées de l'utilisateur au début de l'exercice, ce qui facilite l'accès aux poignées. Appuyez sur le bouton au milieu de l'appareil pour rapprocher les poignées. Après avoir saisi le poignées, la résistance augmente automatiquement après quelques secondes jusqu'au niveau souhaité.

 **ATTENTION!** Ajustez la résistance avant d'utiliser la fonction de déclenchement. Les bras de levier peut se déplacer rapidement.



Exercice de traction lat : Exercice en tirant les bras de levier vers vous. Gardez votre poitrine pressée contre le coussin. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.22 9160 Pec Deck Easy Access

Ajustement de l'équipement :

1. Avec fauteuil roulant : ajustez-vous à la machine de manière à vous appuyer également sur le support dorsal de la machine.
2. Avec la chaise EA : Réglez la chaise de manière à ce que vous vous appuyiez également contre le dossier de la machine. Si vous possédez une chaise EA réglable, réglez le siège à la hauteur souhaitée en le soulevant à deux mains depuis l'arrière du siège. Le siège se verrouille automatiquement.



Pec Deck exercise: Exercise by pressing the lever arms together with your forearms. Return to the starting position slowly.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.23 9175 Optimal Rhomb Easy Access

Ajustement de l'équipement :

1. Avec fauteuil roulant : ajustez-vous à la machine de manière à vous appuyer également sur le support thoracique de la machine.
2. Avec la chaise EA : Réglez la chaise de manière à ce que vous vous appuyiez également contre le dossier de la machine. Si vous possédez une chaise EA réglable, réglez le siège à la hauteur souhaitée en le soulevant à deux mains depuis l'arrière du siège. Le siège se verrouille automatiquement.

Réglez le support thoracique en position haute ou basse en le tirant légèrement vers vous et en tournant le coussin de support d'un demi-tour. Le réglage du support thoracique permet aux personnes de différentes tailles de trouver la position d'exercice appropriée.

Les machines ont une fonction de déclenchement, permettant de rapprocher les poignées de l'utilisateur au début de l'exercice, ce qui facilite l'accès aux poignées. Appuyez sur le bouton au milieu de l'appareil pour rapprocher les poignées. Après avoir saisi le poignées, la résistance augmente automatiquement après quelques secondes jusqu'au niveau souhaité.



**ATTENTION!** Ajustez la résistance avant d'utiliser la fonction de déclenchement. Les bras de levier peut se déplacer rapidement.



Exercice de rhombe optimal : faites de l'exercice en tirant les bras de levier vers l'arrière avec vos mains, en tirant vos omoplates l'une vers l'autre. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.24 9310 Abdomen / Back Easy Access

Ajustement de l'équipement :

Sélectionnez la position du siège en soulevant et en déplaçant le bouton à l'arrière. Assurez-vous que le siège se verrouille en place. Pour accéder facilement à l'appareil et le quitter, abaissez le support dorsal en le soulevant et en le tournant vers le bas.

Pour l'accès, vous pouvez également écarter le bras de levier en tirant sur la poignée et en tournant le rouleau en position verticale. Remettez le rouleau vers le bas lorsque vous êtes prêt à commencer l'exercice.

Réglez la hauteur du siège au niveau souhaité en tournant l'interrupteur sur le cadre vers le haut ou vers le bas. Attachez la ceinture de sécurité si nécessaire.



Exercice abdominal :

Asseyez-vous de manière à ce que le bras de levier soit contre votre poitrine. Exercez-vous en tenant doucement le rouleau avec vos mains et en poussant le bras de levier vers le bas en utilisant vos muscles abdominaux. Revenez lentement à la position de départ.

Exercice Abdomen Gauche : Placez-vous de côté sur le siège tourné vers la gauche. Travaillez avec vos abdominaux en poussant le bras de levier vers le bas et maintenez une résistance sur le mouvement de retour.

Exercice Abdomen Droit : Placez-vous de côté sur le siège face à droite. Travaillez avec vos abdominaux en poussant le bras de levier vers le bas et maintenez une résistance sur le mouvement de retour.



Exercice du dos : asseyez-vous de manière à ce que le bras de levier soit contre vos omoplates et que le support du dos soutienne votre abdomen. Faites de l'exercice en poussant le bras de levier vers le bas en utilisant les muscles du bas du dos, les mains croisées sur la poitrine. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Sélectionnez l'exercice en tournant le commutateur (ABDOMEN ou BACK).
2. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
3. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - » ou en tournant le sélecteur d'exercice.

## 5.25 9330 Twist Easy Access

Ajustement de l'équipement :

Pour faciliter l'accès et la sortie, tournez le rouleau vers le bas en le soulevant. Retournez le rouleau lorsque vous vous êtes assis à la machine avec les pieds des deux côtés du rouleau. Le rouleau se verrouille automatiquement.

Vous pouvez également verrouiller le bras de levier dans sa position extrême, afin qu'il puisse servir de support lors de l'accès ou de la sortie de l'appareil. Tournez l'interrupteur à côté de l'indicateur de pression sur la position « LOCK » et tournez le levier jusqu'à ce qu'il se verrouille. Relâchez le levier en tournant le commutateur sur la position « FREE ».

Exercice de torsion :



1. Vers la droite : Tenez-vous debout dans la machine de manière à ce que le coussin de soutien droit se trouve entre les cuisses. Placez votre bras gauche derrière l'arrière du rouleau et le bras droit fléchi sur le côté gauche du rouleau devant. Exercice en tournant votre corps vers la droite, le dos droit, les yeux suivant le mouvement. Revenez lentement à la position de départ.

2. Vers la gauche : Tenez-vous debout dans la machine de manière à ce que le coussin d'appui gauche se trouve entre les cuisses. Placez votre bras droit derrière l'arrière du rouleau et le bras gauche fléchi sur le côté droit du rouleau devant. Exercez-vous en tournant votre corps vers la gauche, le dos droit, les yeux suivant le mouvement. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'équipement

1. Réglez la résistance avec les boutons « + » et « - ».
2. Après l'exercice, relâchez la résistance de la machine avec le bouton « - ».

## 5.26 HUR Pulleys

Y compris les modèles:

- 8820 HUR Pulley (max. 20 kg) wall-mounted
- 8830 HUR Pulley (max. 30 kg) wall-mounted
- 8821 HUR Pulley (max. 20 kg) free standing
- 8831 HUR Pulley (max. 30 kg) free standing
- 8822 2 in 1 Pulley 20 kg
- 8832 2 in 1 Pulley 30 kg
- 8823 3 in 1 Pulley 20 kg
- 8833 3 in 1 Pulley 30 kg



ATTENTION! L'équipement monté au sol doit être installé sur une base stable et nivelée. Les modèles Hur Pulley montés au sol DOIVENT ÊTRE FIXÉS AU SOL



Modèle mural.



Modèle au sol.

Pulley de réglage:

Tirez sur la poignée orange située sur le côté de la colonne de câble et ajustez la hauteur en déplaçant la colonne de câble vers le haut ou vers le bas. Assurez-vous que la colonne de câble est correctement verrouillée.



ATTENTION! Assurez-vous que la tige de la poignée glisse correctement à l'intérieur de sa fente après avoir réglé la colonne de câble. Sinon, la colonne de câble peut bouger et provoquer une situation dangereuse.



ATTENTION! Si vous vous entraînez avec la sangle de taille Poulie, attachez les deux cordes à la sangle de taille. Si la sangle de taille de la poulie est attachée par une seule corde, le détachement de la corde peut entraîner une situation de danger.

Si vous avez besoin des poignées de support, tirez sur la poignée orange à côté du cadre et ajustez les poignées au niveau souhaité. Assurez-vous que la tige de la poignée glisse dans sa fente

La Pulley est conçue pour une variété d'exercices du bas, du milieu et du haut du corps. L'appareil est livré avec des instructions pour les exercices les plus courants, et il est recommandé de placer ces instructions illustrées dans un endroit bien en vue à proximité de l'équipement.

Plus d'instructions pour faire de l'exercice avec la HUR Pulley se trouvent dans une vidéo 'HUR Pulley - Entraîneur fonctionnel'. [Pulley training](#) en plus de l'introduction générale, 17 exercices de base pour le bas, le milieu et le haut du corps sont présentés. La poulie HUR est conçue et destinée à l'exercice des muscles et de la force. Avec un équipement standard, une paire de poignées et une sangle de jambe, il est possible d'exercer les muscles, par exemple, des bras, des jambes et du haut du corps. Avec les accessoires de poulie, il est possible de rendre l'exercice plus complet. Les accessoires de poulie populaires sont, par exemple, le banc d'aviron de poulie, les triceps et les poignées et sangles rétractables. Ils permettent de cibler facilement différentes parties du corps et des muscles particuliers. Remarquable est que la poulie HUR peut également être utilisée par les utilisateurs de fauteuils roulants.

REMARQUE! Les produits HUR sont conçus et destinés à une utilisation dans les gymnases, les clubs de remise en forme et la rééducation uniquement. Les produits HUR ne doivent être utilisés que dans le cadre de leur utilisation prévue et prévue. Une utilisation incorrecte peut entraîner des blessures corporelles et des dommages matériels. Une utilisation incorrecte peut dégager la responsabilité du fabricant et annuler la garantie. Une utilisation incorrecte signifie toutes les actions qui vont à l'encontre de l'utilisation prévue des produits HUR, et toutes les actions contre ou le non-respect des instructions de ce manuel d'utilisation.

Pour éviter les blessures et les dommages, faites attention à ce qui suit :

- Ne tirez pas trop les cordes sur le côté (max. 45°/90°), car la corde pourrait se coincer entre les rouleaux.
- Les poignées de support sont destinées à fournir un support. Ils ne doivent pas être utilisés pour plonger, grimper ou porter la machine.
- Évitez les coups secs et autres mouvements rapides lorsque vous vous entraînez avec une faible résistance. Le cylindre qui crée la résistance ne s'adapte pas aux mouvements rapides et les cordes peuvent sauter hors des rouleaux.
- S'il y a de la pression dans l'appareil, les cordes ne doivent pas être tirées et lâchées brusquement, car la pression ramène la corde vers l'appareil et cela peut provoquer la rupture des rouleaux si, par exemple, une barre ou une poignée les frappe fort .



ATTENTION! Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.

## 6 MAINTENANCE

Recommandations pour l'entretien général :

	OPÉRATION	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
<b>du quotidien</b>	Essuyez les poignées, le rembourrage et les boutons de réglage.	Routine quotidienne normale pour maintenir une bonne hygiène et un confort général. Il est recommandé d'utiliser les produits de nettoyage et désinfectants HUR. N'utilisez pas de détergent à vaisselle, car il séchera le revêtement en cuir artificiel.
<b>Hebdomadaire</b>	Essuyez les poignées, le rembourrage et les boutons de réglage. Désinfectez si nécessaire.	Il est recommandé d'utiliser les produits de nettoyage et désinfectants HUR. N'utilisez qu'une petite quantité d'eau. N'utilisez pas de produits contenant de l'alcool. Assurez-vous toujours que le produit est compatible avec le matériau de surface de l'équipement à nettoyer si vous utilisez des produits autres que ceux recommandés par HUR.
	Vérifier le séparateur d'eau du système d'air	Videz-le si le niveau de liquide du réservoir dépasse la mi-course.
	Vérifier le niveau d'huile moteur/moteur du compresseur	Ajouter si nécessaire. Voir le manuel du compresseur pour des instructions détaillées.
<b>Mensuel</b>	Inclinez l'appareil et nettoyez le sol sous l'appareil.  N'inclinez pas l'appareil sans assistance.	Essuyez le sol ou utilisez un aspirateur. Assurez-vous qu'aucune contrainte n'est exercée sur les tubes d'air ou les câbles électriques pendant l'inclinaison de l'appareil. Eviter tout contact entre les moyens de nettoyage et les composants installés sous l'appareil.  Si vous pensez que certains composants sont endommagés, veuillez contacter <a href="mailto:service@hur.fi">service@hur.fi</a>
<b>Semestriellement</b>	Révision : L'utilisation d'une personne de service autorisée par HUR est recommandée	Vérification de l'état de base de l'appareil. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nettoyage et lubrification des tiges de piston.</li> <li>• Lubrification et réglage des coussins des rouleaux.</li> <li>• Vérification du compresseur</li> </ul>
<b>Annuellement</b>	Révision : L'utilisation d'une personne de service autorisée par HUR est recommandée	Vérification de l'état de base de l'appareil. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nettoyage et lubrification des tiges de piston.</li> <li>• Lubrification et réglage des coussins des rouleaux.</li> <li>• Vérification du compresseur</li> </ul>



ATTENTION! La sécurité de l'équipement n'est possible que si l'équipement est inspecté et examiné régulièrement pour détecter l'usure et les dommages.



ATTENTION! Ne pas utiliser d'alimentation endommagée.

Pour des informations détaillées sur l'entretien du compresseur, voir le manuel du compresseur.

Tous les équipements mécaniques nécessitent un entretien. Il garantit que l'équipement fonctionnera sans effort année après année. Négliger l'entretien peut entraîner

l'annulation de la garantie. Afin d'assurer la sécurité de l'utilisateur et d'éviter tout dysfonctionnement, il est recommandé que l'utilisateur soit informé de l'utilisation de l'équipement avant d'utiliser l'équipement de manière indépendante.

En cas de problème avec votre produit HUR, veuillez contacter votre Distributeur HUR ou organisme de service HUR. Ils ont un service autorisé personnel pour vous aider.

Lors du signalement du problème, il est recommandé d'écrire ce qui suit informations:

- Modèle et numéro de série du produit
- Lorsque la panne a été détectée pour la première fois
- Description de l'échec. Cassé, n'est pas une description. Le rouleau qui grince est un exemple de description de panne.
- Bien entendu, votre nom et les informations de votre entreprise sont requis.

REMARQUE! L'appareil HUR peut être identifié par le numéro de série. Le numéro de série se trouve sur le cadre de l'appareil en liaison avec la plaque signalétique.

Quelques points de base concernant les situations problématiques :

- En cas de fuite d'air, éteignez immédiatement le compresseur. Si le compresseur fonctionne pendant une période prolongée, une surchauffe et une panne du compresseur se produiront. En plus de connecter le tube, N'essayez PAS de réparer quoi que ce soit avant de contacter le personnel HUR.
- Éteignez et débranchez toujours toutes les alimentations électroniques de la machine qui sont en panne.
- Assurez-vous que l'équipement cassé n'est pas utilisé avant qu'il ne soit vérifié et réparé.

### 6.1 Lingettes nettoyantes HUR

- destiné au nettoyage global de tous les équipements HUR.
- destiné au nettoyage des poignées et du rembourrage.
- convient aussi pour se laver les mains.

### 6.2 Lingettes désinfectantes HUR

- destiné au nettoyage du matériel HUR et de ses poignées et rembourrages.
- convient aussi pour désinfecter les écrans tactiles.

Conseil! Si vous rangez la lingette dans un sac hermétique après utilisation, vous pouvez continuer à l'utiliser tant que la lingette est humide.

REMARQUE! Il est recommandé d'utiliser uniquement des lingettes de nettoyage HUR et des lingettes de désinfection HUR pour nettoyer et désinfecter l'équipement HUR. L'utilisation d'un produit de nettoyage ou d'une lingette non compatible avec le matériau de surface de l'équipement peut endommager les surfaces et le rembourrage de l'équipement. Si le nettoyage et la désinfection ont été effectués à l'aide d'un produit autre que les produits de nettoyage et de désinfection recommandés par HUR, les dommages sont exclus de la garantie.



## 7 DONNÉES TECHNIQUES

Code	Nom	Musculature ciblée	Taille (WxLxH cm/in)	Poids (kg/lbs)	Resistance max. (kg)	Cylindres
5120	Push Up / Pull Down Rehab	Upper Body	100 x 150 x 181 /39 x 59 x 71	71/157	60/70	1
5140	Chest Press Rehab	Upper Body	113 x 125 x 137 /44 x 49 x 54	80/176	50	2
5160	Pec Deck Rehab	Upper Body	118 x 100 x 132 /46 x 39 x 52	68/150	40	2
5175	Optimal Rhomb Rehab	Upper Body	106 x 131 x 109 /42 x 52 x 43	67/148	40	2
5310	Abdomen / Back Rehab	Middle body	86 x 90 x 121 / 34 x 35 x 48	64/141	70	1
5340	Twist Rehab	Middle Body	140 x 101 x 118/ 55 x 40 x 46	71/ 157	30	1
5510	Body Extension Rehab	Lower Body	107 x 125 x 114 / 42 x 49 x 45	83/183	70	2
5520	Adduction / Abduction Rehab	Lower Body	147 x 123 x 126 /58 x 48 x 50	71/157	40/50	2
5530	Leg Extension / Curl Rehab	Lower Body	104 x 160 x 137 / 41 x 63 x 54	92/203	40	2
5540	Leg Press Rehab	Lower Body	103 x 170 x 135 /41 x 67 x 53	120/265	150	2
5546	Leg Press Incline Rehab	Lower Body	91 x 224 x 128 / 38 x 88 x 50	115/254	220	1
3110	Biceps / Triceps	Upper Body	108 x 103 x 118 / 43 x 41 x 46	76/168	30	2
3120	Push Up / Pull Down	Upper Body	100 x 150 x 181 /39 x 59 x 71	69/152	60 / 70	1
3125	Dip / Shrug	Upper Body	106 x 98 x 137/42 x 39 x 54	65/143	113 / 102	1
3140	Chest Press	Upper Body	108 x 125 x 137 cm /43 x 49 x 54	78/172	50	2
3150	Lat Pull	Upper Body	94 x 132 x 113 /37 x 52 x 44	63/139	30	2
3160	Pec Deck	Upper Body	118 x 100 x 132 / 46 x 39 x 52	64/141	40	2
3175	Optimal Rhomb	Upper Body	106 x 131 x 109/ 42 x 52 x 43	67/148	40	2

8820/8830	HUR Pulley	Multifunctional	80 x 90 x 219 / 31 x 35 x 86	43/95	20/30 (per rope)	1
3310	Abdomen / Back	Middle Body	84 x 90 x 121 / 137 x 136 x 87	62/129	70	1
8821/8831	HUR Pulley	Multifunctional	220 / 54 x 54 x 87	69/152	20/30 (per rope)	1
3320	BACK EXTENSION	MIDDLE BODY	34 x 44 x 45	60/130	10	1
3330	Twist	Middle Body	80 x 130 x 126 / 31 x 51 x 50	54/119	30	1
3510	Body extension	Lower Body	102 x 125 x 114 / 40 x 49 x 45	81/179	70	2
3520	Adduction / Abduction	Lower Body	147 x 123 x 126 / 58 x 48 x 50	66/146	40/50	2
3530	Leg Extension / Curl	Lower Body	101 x 160 x 137 / 40 x 63 x 54	89/196	40	2
3540	Leg Press	Lower Body	103 x 170 x 135 / 41 x 67 x 53	120/265	150	2
9110	Biceps / Triceps Easy Access	Upper Body	118 x 115 x 126 / 46 x 45 x 50	86/190	30	2
9120	Push Up / Pull Down Easy Access	Upper Body	107 x 127 x 179 / 42 x 50 x 70	68/150	60/70	1
9125	Dip / Shrug Easy Access	Upper Body	105 x 130 x 108 / 41 x 51 x 43	67/148	113/102	1
9140	Chest Press Easy Access	Upper Body	130 x 137 x 105 / 5 x 54 x 41	80/176	50	2
9150	Lat Pull Easy Access	Upper Body	116 x 105 x 110 / 46 x 41 x 43	77/170	30	2
9160	Pec Deck Easy Access	Upper Body	143 x 113 x 138 / 57 x 44 x 54	78/172	40	2
9175	Optimal Rhomb Easy Access	Upper Body	110 x 106 x 114 / 43 x 42 x 45	78/172	40	2
9310	Abdomen / Back Easy Access	Middle Body	86 x 131 x 171 / 34 x 52 x 67	85/187	70	1
9330	Twist Easy Access	Middle Body	80 x 130 x 126 / 31 x 51 x 50	60/132	30	1

Température ambiante: 15-35 °C, 59-95 °F.  
Humidité relative: 30-75 %  
Pression atmosphérique: 70,0-106,0 kPa

## **7.2 Environnement de transport**

Température ambiante: -20-60 °C, -4-140 °F.  
Humidité relative: 45-75 %  
Pression atmosphérique: 50,0-106,0 kPa

## **7.3 Environnement de stockage**

Température ambiante: 0-60 °C, 32-140 °F.  
Humidité relative: 30-75 %  
Pression atmosphérique: 70,0-106,0 kPa

## **7.4 Source de courant**

Source de courant: 24VDC/150W, 100-240VAC/50-60Hz.



Ab HUR OY  
Patamäentie 4  
67100 Kokkola  
SUOMI - FINLAND  
Tel. +358 6 832  
5500  
Email: [sales@hur.fi](mailto:sales@hur.fi),  
[service@hur.fi](mailto:service@hur.fi)  
[www.hur.fi](http://www.hur.fi)