

GLOBAL TRAKTUS S.L.

HANDY GYM™



Modèles :

HGE-01  (Handy Gym™ avec encodeur)

HG-01 (Handy Gym™ sans encodeur)

Manuel d'instruction

**Veillez lire attentivement le manuel
d'instructions avant d'utiliser l'appareil**

Manuel version V01

Icônes utilisées dans le manuel :



AVERTISSEMENT - PRUDENCE



AVERTISSEMENT - INTERDIT



AVERTISSEMENT - PIÈCES MOBILES

SOMMAIRE

| | |
|---|--------------|
| 1. INFORMATIONS IMPORTANTES ET AVERTISSEMENTS..... | 5 |
| 2. INFORMATIONS SUR LA CONFORMITÉ..... | 12 |
| 3. INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE..... | 14 |
| 4. L'APPAREIL HANDY GYM™..... | 14 |
| 5. UTILISATION DU HANDY GYM™..... | 19 |
| DISQUES D'INERTIE..... | 20 |
| CORDEDETRACTIONETRÉGULATEURDECORDE..... | 23 |
| CHARGE DE DÉPART..... | 25 |
| DÉBUT ET FIN DES EXERCICES..... | 26 |
| 6. ACCESSOIRES..... | 26 |
| POIGNÉE..... | 26 |
| PLATEFORME PORTATIVE..... | 28 |
| PLAQUE DE MONTAGE EN RACK..... | 29 |
| PLAQUE DE FIXATION MURALE..... | 31 |
| POIGNÉE POLYVALENTE..... | 33 |
| SANGLE DE CHEVILLE..... | 34 |
| CEINTURE..... | 35 |
| SANGLE A BOUCLES..... | 35 |
| BLOQUEUR DE PORTE..... | 36 |
| POULIE..... | 37 |
| 7.HANDYGYM™ETSONÉLECTRONIQUE..... | 40 |
| APPLICATIONS MOBILES..... | 43 |
| 8. MAINTENANCE..... | 43 |
| 9. RÉOLUTION DE PROBLÈMES..... | 45 |
| 10. EXEMPLES D'INSTALLATION..... | 46 |
| 11. POSITIONNEMENT CORRECT..... | 47 |
| 12. POLITIQUE DE GARANTIE..... | 49... |

Ce manuel comprend des informations sur les deux modèles Handy Gym™ :

HGE-01 : Ce modèle est équipé d'un encodeur alimenté par batterie.

HG-01 : Ce modèle n'est pas équipé d'encodeur alimenté par batterie.

La plupart des informations contenues dans ce manuel s'appliquent aux deux modèles. Les informations qui ne concernent que le modèle **HGE-01** seront marquées d'un encadré en tirets et porteront l'inscription suivante : **“Les informations suivantes figurant dans l'encadré en tirets ne concernent que les utilisateurs ayant acheté le modèle HGE-01 (Handy Gym™ avec encodeur)”**.

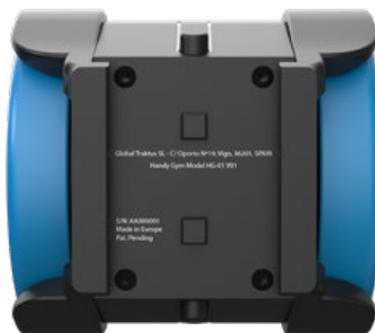
Les informations qui ne concernent que le modèle **HG-01** seront marquées d'un encadré en pointillés et porteront l'inscription suivante : **“Les informations suivantes figurant dans l'encadré en pointillés ne concernent que les utilisateurs ayant acheté le modèle HG-01 (Handy Gym™ sans encodeur)”**.

Si vous n'êtes pas sûr du modèle que vous avez acheté, vérifiez le marquage sur l'appareil. Vous trouverez celui-ci à l'arrière de l'unité principale. Voici deux exemples montrant les marquages à vérifier :



Modèle HGE-01

Le modèle HGE-01 est spécifié dans la section “Modèle Handy Gym”. Vous verrez également les logos FC, CE et WEEE



Modèle HG-01

le modèle HG-01 est spécifié dans la section “Modèle Handy Gym”

1. INFORMATIONS IMPORTANTES ET AVERTISSEMENTS.

Pour éviter des blessures graves ou des dommages matériels, voire la mort, lisez attentivement cette section avant d'utiliser le produit afin de garantir un fonctionnement correct et sûr.

Lors de l'utilisation du Handy Gym™, suivez toutes les recommandations d'utilisation et prêtez une attention particulière aux avertissements et aux risques énoncés ci-dessous.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS



AVERTISSEMENTS

AVERTISSEMENT - RISQUE DE BRÛLURE DE LA PEAU.

a) Ne touchez jamais les disques lorsqu'ils sont en mouvement. Sur les côtés de l'unité principale, à côté de chaque disque, figure un symbole d'avertissement, indiquant la présence de "pièces mobiles" et vous conseillant de tenir les parties de votre corps éloignées des disques.

b) N'essayez jamais d'arrêter la rotation des disques d'inertie en utilisant votre main ou toute autre partie de votre corps.



c) Maintenez toutes les parties de votre corps à plus de 10 cm des disques d'inertie. L'exception à cette règle est l'utilisation de la poignée fixée à l'appareil, où votre main se trouve à moins de 10 cm du disque. Cependant, votre main ne doit jamais se trouver à moins de 2,5 cm du disque. Tenez toujours la poignée sur la partie intérieure afin que votre main soit protégée par la structure de la poignée.

d) Ne ramassez pas et ne touchez pas la corde de traction lorsque vous vous entraînez avec le Handy Gym™.

e) Ne laissez aucune partie de votre corps approcher à moins de 10 cm de la corde de traction ou de la poulie lorsque vous vous entraînez avec le Handy Gym™.

AVERTISSEMENT - RISQUE D'ÊTRE PIÉGÉ.

a) Ne saisissez ou ne touchez pas la corde lors de l'utilisation de l'appareil. Ne tirez pas non plus directement sur la corde.

b) Ne faites pas de nœud à la corde et ne l'accrochez pas à une quelconque partie de votre corps. La corde se fixe aux accessoires à l'aide du mousqueton régulateur de corde ou du mousqueton de poulie.

c) Ne touchez pas et n'insérez rien dans la buse de l'appareil. Maintenez toutes les parties de votre corps à une distance minimum de 10 cm de la buse lorsque vous utilisez l'appareil, car vous risquez de vous coincer les doigts, les cheveux ou d'autres parties du corps.

d) Ne touchez pas et n'insérez rien dans l'espace entre les disques d'inertie et l'unité principale.

e) N'utilisez pas l'appareil sans attacher vos cheveux. Ils pourraient en effet se prendre dans la buse ou la poulie de l'appareil. Ne laissez pas vos cheveux s'approcher des zones de mouvement, en particulier de la poulie et de la buse de l'appareil.



f) Portez toujours des vêtements près du corps pour éviter qu'il ne se retrouvent coincés.

g) Évitez de porter des bijoux (boucles d'oreilles, bagues, chaînes, bracelets, etc.) lorsque vous utilisez l'appareil. Si vous les portez, ils doivent être correctement couverts par des vêtements, pour éviter qu'ils ne se coincent et ne vous blessent.



h) Lorsque vous utilisez la poulie, gardez une distance de sécurité minimale de 10 cm entre la poulie et votre corps, vos vêtements et votre équipement.

i) Lorsque vous utilisez les mousquetons, gardez une distance de sécurité minimale de 10 cm entre le mousqueton et votre corps, vos vêtements et votre équipement.

AVERTISSEMENT - RISQUE DE CHUTE.

a) Assurez-vous que le régulateur de corde est fermement fixé à la corde. Vérifiez à chaque fois ou au début d'un exercice qu'il est bien en place en tirant dessus. Si la corde n'est pas correctement fixée, il existe un risque de chute en arrière lors de l'exécution du mouvement.

b) Nous vous conseillons de rassembler l'excédent de corde qui pend à la sortie du détendeur et de l'enrouler pour qu'il ne vous gêne pas pendant l'exercice. Il pourrait en effet vous faire trébucher et tomber.

c) N'utilisez pas le Handy Gym™ sur des sols glissants ou rugueux ou dans des environnements dangereux afin que, si vous trébuchez sur la corde ou d'autres éléments, vous ne vous blessiez pas gravement en tombant. Assurez-vous que le sol est stable, ferme et offre une adhérence suffisante.

d) N'utilisez pas l'appareil pieds nus ou en chaussettes : portez toujours des chaussures de sport adaptées.

e) Montez fermement avec les deux pieds sur la plateforme portable pour éviter de tomber ou de glisser.

f) Ne grimpez pas aux arbres ou à d'autres structures pour fixer le Handy Gym™. Vous ne devez fixer le Handy Gym™ que dans des endroits appropriés, à portée de main et à moins de 2 mètres de hauteur.

AVERTISSEMENT - RISQUE D'ÊTRE HEURTÉ.

a) Ne fixez pas le Handy Gym™ au plafond et ne vous suspendez pas à celui-ci avec le poids de votre corps. L'appareil pourrait se détacher et vous heurter.

b) Effectuez vos exercices en utilisant le régulateur de corde à une distance de sécurité minimale de 10 cm de votre corps, y compris des vêtements et de l'équipement, pour éviter qu'il ne vous heurte.

c) Prenez des précautions supplémentaires lorsque vous faites des exercices impliquant des mouvements près de votre tête. Maintenez une distance de sécurité de 10 cm entre le Handy Gym™ et votre tête, et gardez à l'esprit que votre visage est la zone la plus à risque.

d) Avant de vous entraîner avec le Handy Gym™, serrez toujours fermement les vis du disque inertiel et vérifiez qu'elles sont bien vissées. Pour ce faire, utilisez la clé fixée au régulateur de corde. Chaque fois que vous effectuez un exercice, vérifiez que les vis sont bien serrées. L'appareil dispose de moyens de protection qui permettent d'empêcher que le disque ne se détache dans le sens de la rotation. Si le disque venait à se détacher lors du fonctionnement de l'appareil, il se déplacerait dans le sens de la rotation en touchant le sol et pourrait tourner pendant un certain temps avant de vous heurter.

e) Le Handy Gym™ ne peut être utilisé qu'avec deux disques, chacun placé de chaque côté de l'appareil et serré avec sa vis. Sinon, ils risquent de se détacher et de vous heurter ou d'endommager l'appareil. Les disques doivent être maintenus à l'écart de tout autre objet. Ils ne doivent pas être altérés et leur poids ne doit pas être modifié.

f) Les éléments pouvant être fixés (tels que la poignée ou les plaques de fixation) doivent être fixés à l'appareil en utilisant les rails, et en s'assurant qu'ils sont correctement fixés en écoutant le double clic du système de double sécurité. L'appareil dispose de deux boutons à cet effet, qui doivent être pressés et fixés dans leurs trous respectifs en faisant glisser l'appareil le long des rails jusqu'à ce qu'ils soient alignés. Vérifiez qu'il est solidement fixé en déplaçant les pièces d'avant en arrière et en vous assurant qu'elles sont correctement attachées elles aussi. Cette précaution devrait empêcher l'appareil d'être projeté.

g) Les éléments doivent être entièrement insérés dans les rails. L'appareil et les accessoires ne doivent jamais dépasser une fois mis en place. Si l'une des pièces dépasse, c'est qu'elle est mal insérée. Une fois cette opération terminée, déplacez l'appareil dans les deux sens pour vérifier qu'il est correctement associé.

h) Trois colliers de serrage détachables doivent être utilisés chaque fois que la plaque de montage en rack est utilisée et fixée à des structures appropriées et suffisamment résistantes (capables de supporter plus de 660lb/300kg). N'utilisez jamais une quantité moindre de colliers de serrage. Si les 3 colliers de serrage ne sont pas utilisés simultanément, une résistance suffisante n'est pas garantie et l'appareil pourrait être projeté et vous heurter.

i) Veillez à toujours vous tenir fermement sur la plateforme avec les deux pieds et l'utiliser sur un sol stable, solide et offrant une adhérence suffisante. Le cas contraire, la plateforme et l'appareil risquent d'être projetés et de vous heurter.

j) La sangle à boucles ne doit pas être enroulée autour ou soutenue par des objets pointus, tranchants ou saillants. Nous vous recommandons de la fixer à une structure arrondie ou à bord bas supportant un minimum de 600lb/300kg et de vous assurer qu'elle est bien fixée. Dans le cas contraire, la sangle risque de se rompre et de vous blesser en vous heurtant.

k) Exemples de structures considérées comme dangereuses : les structures qui ne sont pas sécurisées, qui peuvent être facilement déplacées, qui sont inégales ou qui sont sur roues. La fixation du système Handy Gym™ sur des structures de ce type peut entraîner des ruptures, des coups ou des chutes.

l) Le bloqueur de porte (accessoire) doit être placé sur le dessus de la porte et au centre de celle-ci. Il doit être placé du côté de la fermeture de la porte, vers le montant de la porte, de manière à ce que le mouvement se fasse dans le sens de la fermeture de la porte et non dans le sens de son ouverture. Sinon, l'accessoire risque de se casser, de tomber et de vous heurter.

AVERTISSEMENT - RISQUE DE BLESSE D'AUTRES PERSONNES.

- a) Effectuez vos exercices dans un périmètre de sécurité où vous êtes seul, sans objets dangereux ni autres personnes autour de vous. Le périmètre de sécurité minimum est de 1,8 m de large sur 2,4 m de long. Vous devez vous entraîner dans ce périmètre ; si vous avez besoin de plus d'espace, augmentez-le. Si vous utilisez la plateforme portable, le périmètre de sécurité minimum est de 1,8 m de diamètre.
- b) Soyez attentifs aux personnes et aux animaux domestiques qui se déplacent autour de vous, et assurez-vous qu'ils n'entrent pas dans le périmètre de sécurité. Vous éviterez ainsi de les heurter.
- c) Dans la plupart des exercices, vous serez en mesure de voir l'appareil. Faites preuve d'une prudence particulière lorsque vous effectuez des exercices où l'appareil et/ou les accessoires ne sont pas visibles.
- d) Utilisez toujours l'appareil dans des environnements bien éclairés afin que les autres puissent vous voir et voir l'appareil. La corde de traction étant noire, elle n'est pas toujours visible pour les autres. Veillez à ce que personne ne trébuche sur la corde de traction.

AVERTISSEMENT - RISQUE D'ÉTOUFFEMENT.

- a) N'attachez ou n'enroulez jamais la corde de traction autour de votre cou ou de toute autre partie du corps. La corde est actionnée à l'aide des différents accessoires.
- b) N'attachez jamais les serre-câbles amovibles autour de votre cou. Ils ne doivent être utilisés qu'avec la plaque de montage en rack.
- c) N'attachez jamais d'accessoires autour de votre cou - en particulier la sangle de la boucle ou la ceinture.

AVERTISSEMENT - RISQUE LORS DE L'INSTALLATION DE LA PLAQUE DE FIXATION MURALE.

Pour éviter tout danger lors de l'installation de la plaque de fixation murale et le risque de vous blesser, suivez les recommandations suivantes :

- a) L'installation de la plaque de fixation murale doit être effectuée par un professionnel qui devra prendre toutes les mesures de sécurité appropriées, telles que le port de gants et de lunettes de protection, afin de se protéger et de ne pas nuire aux autres. Des outils spécialisés, tels que des perceuses, doivent être utilisés.
- b) Seules les vis fournies par Handy Gym™ doivent être utilisées. L'installation ne sera pas valable si l'une des vis se casse ou si l'une des chevilles murales est desserrée.
- c) Le mur sur lequel la plaque est fixée doit être suffisamment solide (capable de résister à une force de traction de 660lb/300kg) et doit rester intact et non endommagé par la pose de la plaque de montage.
- d) Les trous doivent respecter les mesures recommandées ; ils doivent être propres et ronds, et non de travers.
- e) Si une échelle ou un banc sont nécessaires, ils doivent être conformes à la réglementation et respecter toutes les mesures de sécurité appropriées.
- f) Il ne doit y avoir aucun objet ou structure dans un rayon de 1,8 m de large et de 2,4 m de long.

AVERTISSEMENT - RISQUE DE RUPTURE DE LA CORDE.

- a) Ne dépassez pas 220lb/100kg de force de traction afin d'éviter que la corde ne se casse.

***Utilisateurs du HGE-01 :** Grâce à l'encodeur et à l'application mobile, vous pouvez vérifier à tout moment la force que vous exercez et le Tour par Minute de l'appareil. Veillez à ne pas dépasser ces valeurs.



b) La corde doit être changée si elle est endommagée (fibres cassées, coupures, fissures ou si elle est écrasée, brûlée, détruite, etc.) ou après 6 mois d'utilisation normale.

c) Ne faites pas de nœuds à la corde et ne la bloquez pas avec des objets.



AVERTISSEMENT - RISQUE DE COUPURES.

a) Les mousquetons présentent des arêtes vives dans la zone de fermeture. Il est important de ne pas toucher ces bords lorsque vous les manipulez, car vous risquez de vous couper.

WARNING - RISK OF INJURY.

a) Si vous n'avez jamais utilisé d'appareils inertiels, sachez que la phase excentrique peut provoquer des secousses si vous ne contrôlez pas la phase de retour. Veillez à contacter un spécialiste d'appareils inertiels pour apprendre à utiliser celui-ci en toute sécurité.

b) Une mauvaise posture lors des exercices peut entraîner des blessures. Un professionnel des appareils inertiels doit vous superviser et vous guider sur la façon de l'utiliser. L'application Handy Gym™ dispose de tutoriels sur la façon de réaliser les exercices.

c) Si vous souffrez d'une blessure, elle pourrait s'aggraver. Consultez un médecin et évitez d'utiliser l'appareil si vous savez ou pensez être blessé.

AVERTISSEMENT - RISQUE DE BLESSURE POUR LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS

Si vous souffrez d'un problème de santé préexistant, lisez attentivement ce qui suit avant d'utiliser le Handy Gym™ :

a) Si vous souffrez d'une maladie grave, consultez un spécialiste avant d'utiliser l'appareil.

b) Si vous souffrez de pathologies préexistantes, utilisez toujours l'appareil sous surveillance médicale.

c) Si vous pensez souffrir d'un traumatisme ou d'une blessure pouvant être aggravé par l'utilisation du Handy Gym™, consultez votre médecin avant de l'utiliser.

AVERTISSEMENT - UTILISATION RESTREINTE POUR LES ENFANTS.

Pour éviter les risques et blessures potentielles, les mineurs doivent prêter attention aux points suivants avant d'utiliser le Handy Gym™ :

a) À partir de 16 ans (inclus), vous devez être formé par un spécialiste qualifié (kinésithérapeute, médecin du sport, physiothérapeute, spécialiste des sciences du sport ou entraîneur personnel) ayant une expérience des appareils d'entraînement à inertie. Vous devez être conscient des risques. Vous pouvez utiliser l'appareil sous la surveillance de votre tuteur.

b) Dans des cas exceptionnels, lorsqu'une personne de moins de 16 ans doit utiliser l'appareil, elle doit toujours le faire sous la surveillance et la responsabilité des professionnels susmentionnés.

AVERTISSEMENT - PANNE DE L'APPAREIL

a) Cet appareil est destiné à un usage personnel. Il ne peut être utilisé en continu par différentes personnes sans effectuer les pauses prévues.

b) Si vous utilisez l'appareil (sans poulie ni plateforme portative) en continu pendant moins de 5 minutes, laissez-le reposer pendant au moins 2 minutes et 30 secondes. Si vous utilisez l'appareil (sans poulie ni plateforme portative) en continu pendant 5 à 10 minutes, laissez-le reposer pendant au moins 5 minutes. N'utilisez jamais l'appareil (sans poulie ni plateforme portative) pendant plus de 10 minutes en continu.

Si vous utilisez l'appareil avec poulie et/ou plateforme portative en continu pendant un maximum de 5 minutes, laissez-le reposer pendant au moins 5 minutes. N'utilisez jamais l'appareil avec poulie et/ou plateforme portative pendant plus de 5 minutes en continu.

L'appareil est un système de traction mécanique qui a besoin de périodes de repos et ne peut travailler sans pause pendant une durée supérieure à celle prévue.

c) N'utilisez pas l'appareil pendant plus de 2 heures par jour ou plus de 10 heures par semaine au total.

d) Ne faites pas d'exercices de plus de 220lb/100kg ou qui dépassent 20.000 tr/min. Handy Gym™ ne garantit qu'il restera intact et fonctionnera correctement que si ces limites ne sont pas dépassées.

***Utilisateurs du HGE-01 : Grâce à l'encodeur et à l'application mobile, vous pouvez vérifier à tout moment la force que vous exercez et le régime (tr/min) de l'appareil. Veillez à ne pas dépasser ces valeurs.**

e) Ne faites pas d'exercices avec un angle supérieur à 45° par rapport à la sortie de l'appareil. Essayez autant que possible d'effectuer les exercices en ligne droite par rapport à la sortie de l'appareil pour qu'il reste intact et en une seule pièce.

f) Ne relâchez pas brusquement la poignée ou d'autres accessoires pendant l'exercice. L'accessoire risquerait de heurter violemment l'appareil et de l'arrêter soudainement, ce qui provoquerait des dommages internes irréversibles à l'appareil. L'appareil doit être arrêté lentement en utilisant la force humaine et en contrôlant le mouvement de retour, plutôt que d'être stoppé subitement.

g) Ne heurtez pas les disques de quelque manière que ce soit. Ne freinez le système en arrêtant brusquement les disques. Pour une utilisation correcte, les disques doivent être intacts.

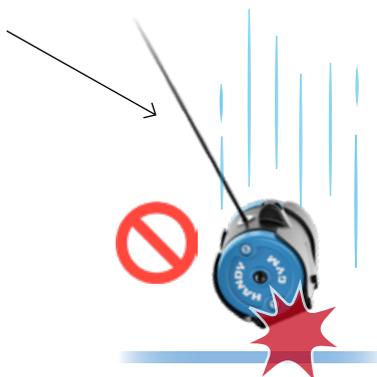
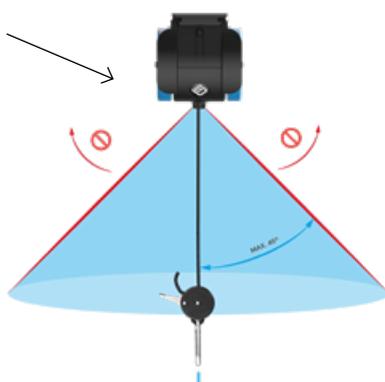
h) N'utilisez pas le Handy Gym™ s'il n'est pas intact et en une seule pièce. Ne desserrez ou ne retirez pas les vis ou autres pièces de l'appareil. Ne modifiez pas l'intérieur de l'appareil ou ses raccords ou accessoires.

i) Utilisez toujours le Handy Gym™ avec l'espaceur de sécurité sur la corde de traction.

j) Ne laissez pas l'appareil tomber et heurter le sol, et ne mettez pas en danger les pièces de l'appareil.

k) N'utilisez pas le Handy Gym™ ou ses accessoires avec des mains mouillées ou humides, afin d'éviter les fuites et les dommages consécutifs à l'appareil ou aux accessoires.

l) N'utilisez que les périphériques et accessoires fournis par la marque, compatibles avec le modèle. Handy Gym™ ne garantit l'utilisation correcte de l'appareil que si vous utilisez ceux-ci. Dans le cas contraire, vous risquez d'endommager l'appareil, ce qui pourrait affecter sa sécurité.



m) Les accessoires d'origine ne doivent pas être utilisés pour d'autres activités, car ils risquent de se briser ou de s'user. Ils ne doivent être utilisés qu'avec le Handy Gym™ et de la manière décrite dans ce manuel.

n) N'utilisez pas le produit lorsqu'il est connecté à l'alimentation électrique, pour ne pas risquer de graves dommages.

o) Branchez correctement le produit sur le secteur lorsque la batterie doit être rechargée.

p) Une panne de l'appareil due à l'une de ces causes entraînerait la perte totale de la garantie.

Les informations suivantes dans l'encadré en pointillés concernent uniquement les utilisateurs ayant acheté le modèle HGE-01 (Handy Gym™ avec encodeur).

AVERTISSEMENT - RISQUE D'INCENDIE/EXPLOSION

INCLUT UNE BATTERIE AU POLYMÈRE DE LITHIUM (Li-PO)

a) N'exposez pas le produit à des conditions extrêmes de poussière, d'humidité ou de charges électriques externes.

b) N'exposez pas le produit à des températures extrêmes, qu'elles soient inférieures à 1°C ou supérieures à 30°C.

c) N'exposez pas le produit à la lumière directe du soleil pendant de longues périodes.

d) Vous ne devez en aucun cas intervenir sur la batterie ou la carte électronique.

Modèle HGE-01

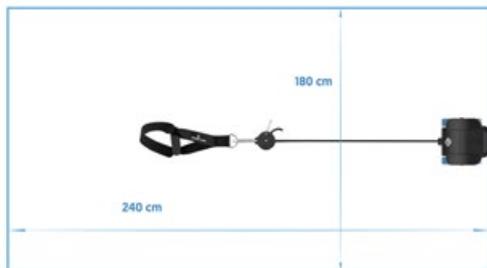
RECOMMANDATIONS D'UTILISATION.

a) Consultez un spécialiste qualifié (kinésithérapeute, physiothérapeute, spécialiste des sciences du sport, médecin du sport ou entraîneur personnel) ayant de l'expérience dans les appareils d'entraînement à inertie pour obtenir des conseils si vous n'êtes pas un utilisateur expérimenté de ce type d'appareil et si vous ne possédez pas l'une des qualifications ci-dessus. Pendant la phase initiale d'utilisation de l'appareil, une instruction est nécessaire.

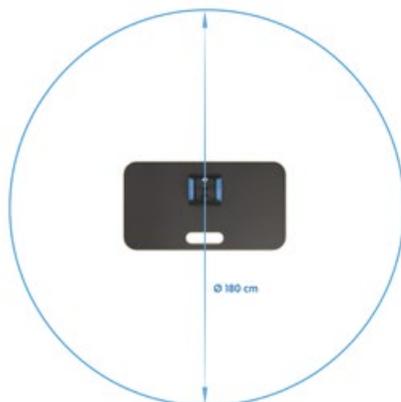
b) Portez toujours des vêtements, des chaussures et des équipements sportifs près du corps. Nous recommandons l'utilisation de gants et de bandes de poignet.

c) Si possible, nous vous recommandons de porter des lentilles de contact plutôt que des lunettes.

d) Le périmètre de sécurité minimum requis est de 1,8 m de large sur 2,4 m de long et doit être exempt d'objets et de structures. Lorsque vous utilisez la plateforme portable, vous devez laisser un périmètre de sécurité d'au moins 1,8 m de diamètre. Nous vous conseillons d'augmenter le périmètre autant que possible.



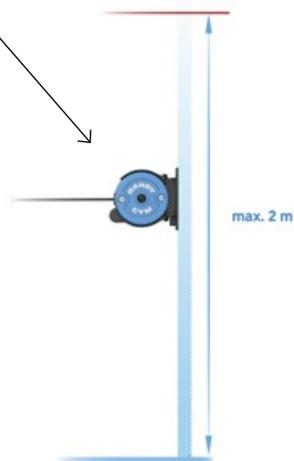
Avertissement : Aucune autre personne ni aucun animal ne doit pénétrer dans le périmètre de sécurité pendant l'exercice. Faites particulièrement attention s'il y a des nourrissons, des enfants, des personnes âgées ou des personnes handicapées à proximité de vous, car ils peuvent ne pas être conscients du danger potentiel en s'approchant du périmètre de sécurité.



e) Lors de la fixation de l'appareil, le système doit toujours être maintenu à moins de 2 m de hauteur, et vous ne devez jamais vous tenir sous l'appareil.

f) N'utilisez l'appareil que lorsque vous êtes suffisamment hydraté.

g) N'utilisez pas l'appareil dans des environnements chauds (plus de 30°C) ou en plein soleil. Faites des exercices dans des zones ombragées chaque fois que possible.



INFORMATIONS CONCERNANT L'ENVIRONNEMENT.

- Le Handy Gym™ ne doit pas être utilisé dans des conditions météorologiques défavorables et dangereuses.

- Gardez l'équipement à l'écart des appareils électriques qui génèrent du bruit, tels que les fluorescents, les ampoules incandescence et les moteurs.

- N'exposez pas le produit à des liquides ou à d'autres éléments inappropriés tels que la boue, le sable, la neige.

- N'exposez pas le produit à des températures élevées ou à des vibrations.

- N'exposez pas le produit à une lumière solaire directe prolongée.

- Gardez le produit à l'écart des sources de chaleur.

- Gardez le produit à l'écart des sources électriques et des champs électromagnétiques.

ENTRETIEN.

Pour des informations détaillées sur l'entretien de l'appareil, reportez-vous à la page 50 de ce manuel. Les tâches d'entretien sont énumérées ci-dessous :

- Changement de la corde.

- Contrôle des rondelles de l'axe.

- Vérification des accessoires.

- Vérification des vis du disque.

- Vérification des vis de montage.

- Vérifiez la présence de particules de fer dans les aimants du disque.

- Nettoyage de l'appareil.

Les informations suivantes dans l'encadré en tirets concernent uniquement les utilisateurs qui ont acheté le modèle HGE-01 (Handy Gym™ avec encodeur).

2. INFORMATIONS SUR LA CONFORMITÉ.

- DÉCLARATION DE L'UE SIMPLIFIÉE.



Global Traktus S.L. déclare par la présente que l'équipement radio Handy Gym™, modèle HGE-01 V01, est conforme à la **directive européenne 2014/53/UE**, à la **directive européenne 2011/65/UE** et à la **directive CE 2001/95/CE**. Le texte intégral de la déclaration de conformité de l'UE est disponible à l'adresse internet suivante : <https://handygymfit.com/starterguide/>.

Modèle HGE-01

- INFORMATION DE LA FCC (U.S.A.).

Modèle HGE-01

ATTENTION : NE PAS MODIFIER CET APPAREIL

Ce périphérique hôte contient un module de connexion sans fil BT certifié par la FCC :



Transceiver SIP RSL10 avec FCC ID : 2APD9-RSL10SIP

Ce produit répond aux exigences de la FCC une fois qu'il est fabriqué et assemblé. Les modifications qui ne sont pas expressément approuvées par GLOBAL TRAKTUS SL peuvent annuler votre autorisation, accordée par la FCC, d'utiliser le produit.

Cet appareil est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et.
- (2) Cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable.

IMPORTANT: Pour connecter ce produit à des accessoires et/ou à un autre produit, utilisez uniquement des câbles blindés de haute qualité. Le ou les câbles fournis avec ce produit DOIVENT être utilisés. Suivez toutes les instructions d'installation. Le non-respect des instructions peut annuler votre autorisation FCC d'utiliser ce produit aux États-Unis.

Remarque : Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC.

Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle.

Cet équipement génère, utilise et peut émettre une énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut causer des interférences nuisibles aux communications radio.

Cependant, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences nuisibles à la réception de la radio ou de la télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant et en allumant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientation ou déplacement de l'antenne de réception.
- Augmentation de la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Connexion de l'équipement à une prise sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est relié.

Cet appareil comprend une batterie Li-Po conforme aux normes IEC/EN 62133:2012 et UL-1614-UL.

- INFORMATION RÉGLEMENTAIRE D'INDUSTRIE CANADA.

Ce produit est conforme aux spécifications techniques applicables d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada.

Cet appareil contient un ou plusieurs émetteurs/récepteurs exempts de licence qui sont conformes au(x) RSS exempts de licence d'Innovation, Science et Développement économique Canada. Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

1. Cet appareil ne doit pas causer d'interférences.
2. Cet appareil doit accepter toute interférence, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement indésirable de l'appareil.

Ce dispositif hôte contient un module de connexion sans fil RSL10 SIP Transceiver Certifié BT avec IC : 23763-RSL10SIP.

Le produit sans fil est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements de l'IC pour les appareils portables.

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiations IC fixées pour un environnement non contrôlé.

L'appareil répond à l'exemption des limites d'évaluation de routine dans la section 2.5 du RSS 102 et à la conformité avec l'exposition aux RF du RSS102, les utilisateurs peuvent obtenir des informations canadiennes sur l'exposition aux RF et la conformité.

Cet appareil comprend une batterie Li-Po conforme à la norme IEC/EN 62133:2012.

Les informations suivantes figurant dans l'encadré en pointillés concernent uniquement les utilisateurs ayant acheté le modèle HG-01 (Handy Gym™ sans encodeur).

-DÉCLARATION DE L'UE SIMPLIFIÉE.

Modèle HG-01

Global Traktus S.L. déclare par la présente que le produit de type Handy Gym™, modèle HG-01 V01, est conforme à la directive 2001/95/CE du Parlement européen. Le **text**: te intégral de la déclaration de conformité de l'UE est disponible sur le lien suivant : <https://handygymfit.com/starterguide/>.

Les informations suivantes dans l'encadré en tirets concernent uniquement les utilisateurs ayant acheté le modèle HGE-01 (Handy Gym™ avec encodeur).

3. 3. INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE.



Ce produit contient des batteries qui ne doivent pas être jetées avec les déchets ménagers. En fin de vie, ce produit doit être apporté à un point de collecte approprié afin d'être correctement recyclé.



Ce symbole indique que ce produit ne doit pas être traité comme un déchet ménager. Il doit être apporté à un point de collecte approprié pour le recyclage des équipements électriques.

Le recyclage correct des piles et des appareils électriques permet d'éviter les risques pour la santé et la sécurité environnementale.

Modèle HGE-01

4. L'APPAREIL HANDY GYM™. CARACTÉRISTIQUES.

| | MODÈL HGE-01 | MODÈL HG-01 |
|--|---|--|
| Fabricant | Global Traktus SL | Global Traktus SL |
| Nom de la marque | Handy Gym | Handy Gym |
| Modèle | HGE-01 | HG-01 |
| Matériaux utilisés dans l'appareil de base et les accessoires | Acier, aluminium, plastique résistant (ABS, POM, polycétone aliphatique), fer et nylon. | Acier, aluminium, plastique résistant (ABS, POM, olycétone aliphatique), fer et nylon. |
| Poids de l'appareil de base | 722g (25.4oz) | 712g (25.1oz) |
| Poids de l'appareil de base et la poignée | 917g (32.3oz) | 907g (32oz) |
| Dimensions de l'appareil de base | 12x11x11cm (4.7"x4.3"x4.3") | 12x11x11cm (4.7"x4.3"x4.3") |
| Dimensions de l'appareil de base et des accessoires | 22x14x11cm (8.7"x5.5"x4.3") | 22x14x11cm (8.7"x5.5"x4.3") |
| Plage de température ambiante admissible | +1°C / +30°C | +1°C / +30°C |
| Humidité relative admissible | Up to 70% | Up to 70% |
| Pression atmosphérique admissible | 700-1080hPa | 700-1080hPa |
| Pays de fabrication | Espagne | Espagne |
| Versión du matériel | V01 | V01 |
| Versión du logiciel | V01 | |
| Classification | Équipement radio | |
| Modèle de puce | RSL10SIP (ON Semiconductor) | |
| Bandes sur lesquelles il émet | 2.4-2.48GHz | |
| Puissance rayonnée maximale | 1mW (0dBm) | |
| Gain de l'antenne | 0dBm | |
| Entrée de l'équipement | 5V DC 4mA | |
| Type de batterie | Polymère de lithium | |
| Capacité de la batterie | 120mAh | |
| Tension nominale de la batterie | 3.7V DC | |
| Tension maximale de la batterie | 4.25V DC | |
| Type de connecteur de charge | USB-C | |
| Connexion sans fil BT 5.0 Chipset RSL10SIP ID FCC | 2APD9-RSL10SIP | |
| Connexion sans fil BT 5.0 RSL10SIP Chipset IC ID | 23763-RSL10SIP | |
| Coordonnées du fabricant | GLOBAL TRAKTUS SL - Calle Oporto N19 - Vigo 36201 - (Pontevedra) - Espagne | |

En cas de problème, contactez immédiatement le fournisseur qui vous a fourni l'équipement.

INTRODUCTION.

Qu'est-ce que Handy Gym™ ?

Handy Gym™ est un petit appareil innovant à mouvement iso-inertiel à propulsion humaine qui permet un entraînement complet du corps dans une grande variété d'endroits sans avoir besoin de transporter des poids lourds.

La technologie iso-inertielle développe les muscles pendant toutes les phases du mouvement - aussi bien pendant la phase concentrique que, plus important encore, pendant la phase excentrique - d'une manière que les autres types d'entraînement ne sont pas en mesure de le faire.

En termes d'efficacité d'entraînement et/ou de récupération, la technologie iso-inertielle est l'une des meilleures options disponibles. D'importantes études sur l'entraînement sportif confirment que le muscle développé pendant les mouvements excentriques est le plus hautement efficace.

Comment ça marche?

Handy Gym™ fonctionne par le biais de deux disques inertiels capables de convertir la rotation en résistance. Le secret réside dans le fait que le cône de cet appareil et le train épicycloïdal spécial multiplient N fois la vitesse de l'axe et réduisent N² fois la masse du disque et, par conséquent, le poids de l'ensemble de l'appareil.

Handy Gym™ offre la possibilité d'exercer tous les groupes musculaires avec des routines d'entraînement d'une force pouvant atteindre 220lb/100kg, grâce à ses différents disques inertiels interchangeables.

Utilisateurs du HGE-01 : Grâce à l'encodeur et à l'application mobile, vous pouvez vérifier à tout moment la force que vous exercez et le tr/min de l'appareil. Veuillez à ne pas dépasser ces valeurs.

Model HGE-01

Partie interne de l'appareil.

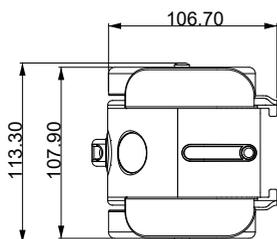
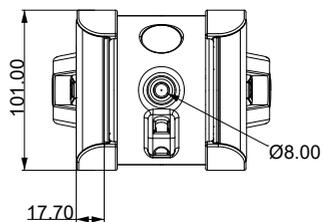
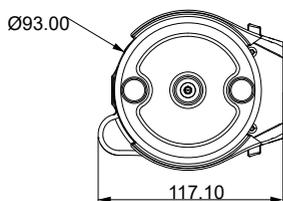
À l'intérieur du Handy Gym™ se trouve un train d'engrenages épicycloïdal, associé à un axe en acier et à une bobine conique qui entraîne le système, et dans laquelle est insérée la corde que vous tirez.

Le système fonctionne donc mécaniquement par le biais de la traction humaine. Il n'existe aucun moteur ou pièce électrique à l'intérieur générant une résistance.

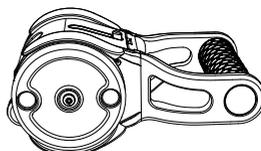
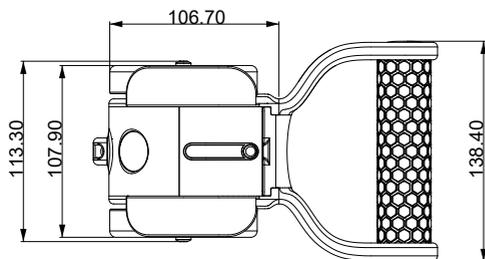
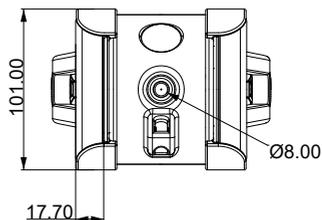
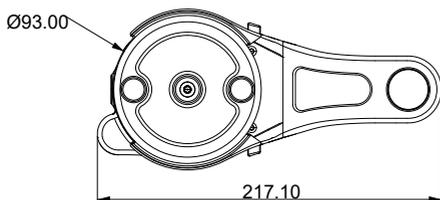
Le fonctionnement est similaire à celui d'un yo-yo : Vous tirez la corde avec une force X à l'aide de la poignée (ou d'autres accessoires). Cela déroule la corde enroulée autour du cône. Puis l'inertie créée par l'engrenage épicycloïdal et les disques enrôle à nouveau la corde, avec une force X-r, où r est égal aux pertes dues aux frottements.

Ne jamais ouvrir ou manipuler l'intérieur de l'appareil. Cette opération ne doit être effectuée que par le personnel du service technique.

Dimensions globales (en mm) de l'appareil de base:



Dimensions globales (en mm) de l'appareil de base et de la poignée :



PIÈCES DE L'APPAREIL DE BASE.

- 1 Appareil de base.
- 2 Corde de traction.
- 3 Espaceur de sécurité.
- 4 Régulateur de corde (mousqueton et joints toriques inclus).
- 5 Disques d'inertie (selon le kit, la quantité et la couleur peuvent varier).



Pièces de l'appareil de base:

- 1 Anneau en D ou "nez" de l'appareil de base.
- 2 Buse de l'appareil de base.
- 3 Vis du disque d'inertie.
- 4 Boutons de sécurité de l'appareil de base.
- 5 Rails de l'appareil de base.
- 6 Marquage de l'appareil de base.
- 7 Clé à tête hexagonale sur le régulateur de corde.
- 8 Mousqueton régulateur de corde.
- 9 Joints toriques du mousqueton du régulateur de corde.



LISTE DES ACCESSOIRES.

Accessoires se fixant directement (sur l'appareil de base) :

- 1 Poignée.
- 2 Plateforme portable.
- 3 Plaque de montage en rack avec 3 colliers de serrage
- 4 Plaque de fixation murale avec 4 vis et 4 chevilles.

Accessoires s'attachant à la corde :

- 5 Poignée multi-fonctions.
- 6 Sangle de cheville.

- 7 Ceinture.
- 8 Sangle à boucle.
- 9 Bloqueur de porte.

Accessoires intermédiaires s'attachant à la corde :

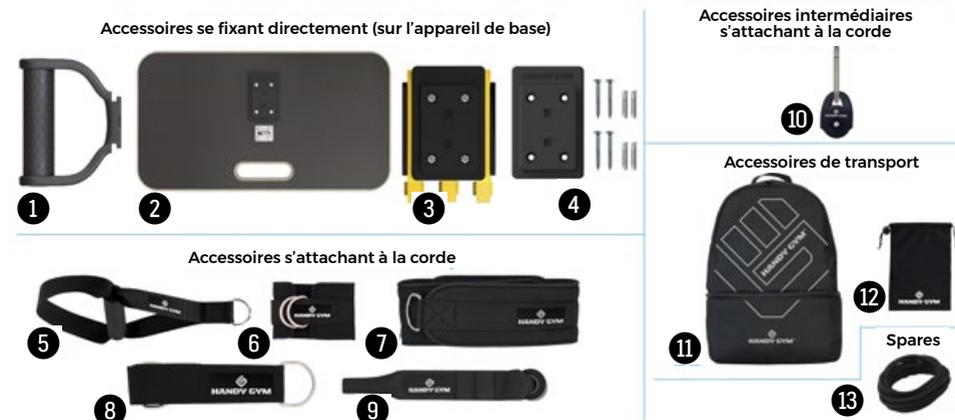
- 10 Poulie avec mousqueton.

Accessoires de transport :

- 11 Sac à dos.
- 12 Étui.

Spares:

- 13 Corde de rechange.



Les accessoires qui se fixent directement sont montés sur le rail de l'appareil :

- 1 **Poignée**: elle se fixe sur le rail pour permettre l'utilisation de l'appareil à la main.
- 2 **Plateforme portable**: l'appareil est fixé sur celle-ci afin de pouvoir effectuer des mouvements verticaux.
- 3 **Plaque de montage en rack avec 3 attaches**: l'appareil y est fixé de manière à pouvoir le fixer aux structures.
- 4 **Plaque de fixation murale avec 4 vis et 4 chevilles**: l'appareil y est fixé de manière à pouvoir le fixer aux murs.

Les accessoires qui s'attachent à la corde sont montés sur le mousqueton du régulateur de corde ou sur le mousqueton à poulie:

- 5 **Poignée polyvalente** : se fixe au mousqueton du régulateur de corde (ou au mousqueton de la poulie) pour effectuer des exercices avec la main ou le pied. L'appareil doit être monté sur les accessoires à fixation directe 1, 2, 3 ou 4.
- 6 **Sangle de cheville** : se fixe au mousqueton du régulateur de corde (ou sur le mousqueton de la poulie) pour effectuer des exercices avec le genou ou le poignet. L'appareil doit être monté sur les accessoires à fixation directe 3 ou 4.

⑦ **Ceinture** : se fixe au mousqueton du régulateur de corde (ou le mousqueton de la poulie) pour les exercices avec la ceinture. L'appareil doit être monté sur les accessoires à fixation directe ②, ③ ou ④.

⑧ **Sangle à boucle** : se fixe au mousqueton du régulateur de corde (ou au mousqueton de la poulie) lorsque vous effectuez des exercices en tenant l'appareil. Elle s'adapte à différentes structures comme décrit ci-dessous.

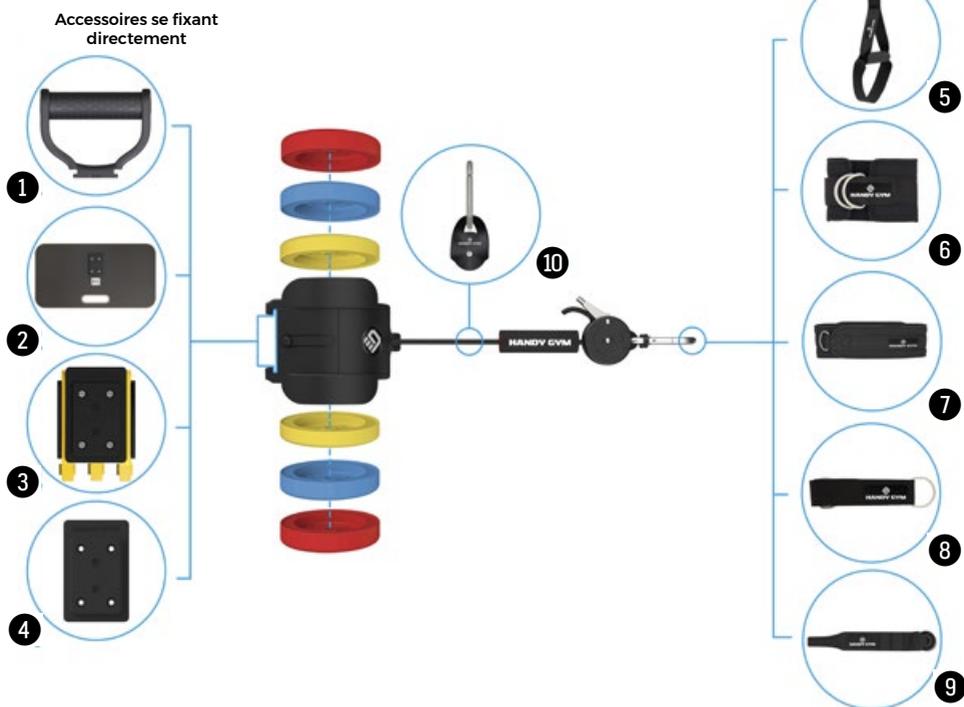
⑨ **Bloqueur de porte** : se fixe sur le mousqueton du régulateur de corde (ou le mousqueton de la poulie) lorsque vous effectuez des exercices en tenant l'appareil. Il se fixe sur les portes comme décrit ci-dessous.

Les accessoires intermédiaires qui s'attachent à la corde s'adaptent à la corde de l'appareil :

⑩ **Poulie** : peut être utilisée avec tous les accessoires ci-dessus. La section sur la poulie explique à quoi elle sert et comment la mettre en place.

Image montrant la répartition des accessoires en fonction de l'endroit où ils sont insérés :

Accessoires s'attachant à la corde



Les pages suivantes expliquent en détail comment utiliser chaque accessoire et le système Handy Gym™.

5. UTILISATION DU HANDY GYM™.

DEUX FAÇONS D'INSTALLER ET D'UTILISER L'APPAREIL : À LA MAIN ET FIXE :

Le système Handy Gym™ est conçu pour être utilisé de deux manières différentes :

- **A.** En tenant l'appareil dans la main et avec les accessoires fixés : vous tenez le Handy Gym™ à l'aide de la poignée (accessoire n° ①) et vous attachez la corde aux différents accessoires à l'aide du mousqueton régulateur de corde et du mousqueton de poulie. Les accessoires doivent être attachés à des structures capables de supporter au moins 660lb/300kg.

Les accessoires suivants sont conçus pour ce mode d'utilisation :

- ⑤ Poignée polyvalente.
- ⑥ Sangle de cheville.
- ⑧ Sangle à boucle.
- ⑨ Bloqueur de porte.

- **B. Avec l'appareil fixé, en tirant sur les accessoires :** lorsque vous utilisez le Handy Gym™ dans ce mode, vous effectuez vos mouvements à l'aide des accessoires, tandis que l'appareil est maintenu en place par les accessoires de fixation :

Les accessoires suivants sont conçus pour fixer le Handy Gym™ lorsqu'il est utilisé dans ce mode :

- ② Plateforme portable.
- ③ Plaque de montage en rack avec 3 attaches.
- ④ Plaque de fixation mural.

Les accessoires suivants sont conçus pour effectuer des exercices dans ce mode d'utilisation:

- ⑤ Poignée polyvalente.
- ⑥ Sangle de cheville.
- ⑦ Ceinture.

DISQUES D'INERTIE.

Le Handy Gym™ fonctionne à l'aide de deux disques d'inertie, positionnés de chaque côté de l'appareil, capables de convertir la rotation en résistance.

Il existe trois paires de disques d'inertie différentes, qui se distinguent par leur couleur et leur poids. Ils sont très légers et offrent une grande résistance pour un poids très faible.

Ils sont fixés à l'appareil à l'aide de vis, ce qui permet de les insérer et de les retirer rapidement. Ils peuvent également être combinés entre eux, ce qui permet à l'appareil d'offrir plusieurs niveaux de résistance.

Ils disposent de 4 aimants placés sur la face arrière, positionnés avec une polarité alternée.



Poids du disque jaune:
120g.
Inertie équivalente :
0,026 kgm² (90 lbin²)



Poids du disque bleu :
180g.
Inertie équivalente :
0,040 kgm² 31 (135 lbin²)



Poids du disque rouge:
250g.
Inertie équivalente :
0,064 kgm² (220 lbin²)

À chaque utilisation de l'appareil, vérifiez que les vis noires HEX 4 qui fixent les disques à l'axe de l'appareil sont bien serrées. Veuillez tenir compte du fait que :

A) Les disques sont insérés sur l'axe métallique en alignant le carré mâle de l'axe avec le carré femelle du disque. Pour serrer la vis centrale des disques, utilisez la clé située sur le régulateur de corde. Cette clé possède une tête hexagonale spécialement conçue pour le serrage des disques. Vous tenez le disque d'une main et serrez la vis de l'autre.

B) Veillez à ne pas utiliser l'appareil avec un seul disque (elle serait déséquilibrée). Ne l'utilisez pas non plus sans disques (elle n'offrirait aucune résistance et ne ferait que décharger la corde). En aucun cas, il ne faut coupler d'autres disques aux deux précédents, ni ajouter un élément ne faisant pas partie de l'appareil pour faire varier l'inertie : cela entraînerait des ruptures et d'autres problèmes.

Les trois types de disques (jaune, bleu et rouge) peuvent être combinés offrant jusqu'à 6 plages de résistance (12 si la poulie est disponible), de sorte que vous pouvez adapter Handy Gym™ en fonction du niveau ou du groupe musculaire que vous souhaitez travailler. En fonction de l'exercice à réaliser, et s'il est rapide ou plus difficile, on en choisira un ou plusieurs.

Vous trouverez ci-dessous les combinaisons possibles de disques dans l'ordre du moins au plus résistant :



Jaune / Jaune.

- Inertie équivalente: 0,052kg/m² (180lb/in²).
- Résistance maximale approximative sans la poulie: 40lb/18kg.
- Résistance maximale approximative avec la poulie: 80lb/36kg.

Jaune / Bleu.

- Inertie équivalente: 0,066kg/m² (225lb/in²).
- Résistance maximale approximative sans la poulie: 57,5lb/26kg.
- Résistance maximale approximative avec la poulie: 115lb/52kg.

Bleu / Bleu.

- Inertie équivalente: 0,080kg/m² (270lb/in²).
- Résistance maximale approximative sans la poulie: 75lb/34kg.
- Résistance maximale approximative avec la poulie: 150lb/72kg.

Jaune / Rouge.

- Inertie équivalente: 0,090kg/m² (310lb/in²).
- Résistance maximale approximative sans la poulie : 75lb/34kg.
- Résistance maximale approximative avec la poulie: 150lb/72kg.

Bleu / Rouge.

- Inertie équivalente: 0,104kg/m² (365lb/in²).
- Résistance maximale approximative sans la poulie: 92,5lb/42kg .
- Résistance maximale approximative avec la poulie: 185lb/84kg.

Rouge / Rouge.

- Inertie équivalente : 0,128kg/m² (440lb/in²).
- Résistance maximale approximative sans la poulie: 110lb/50kg.
- Résistance maximale approximative avec la poulie: 220lb/100kg.

Remplacement des disques :

Comment remplacer les disques :

1) Tenez le régulateur de corde d'une main et utilisez la clé à tête hexagonale pour dévisser la vis noire Hex 4 au centre du disque. Faites-le en tenant fermement le disque de l'autre main, pour éviter qu'il ne tourne pendant le dévissage.

2) Une fois la vis retirée, retirez le disque en le tirant axialement et, si nécessaire, en l'inclinant légèrement sur le côté pour faciliter son retrait. Notez que les nouveaux disques peuvent être plus serrés, ce qui les rend plus difficiles à insérer et à retirer.

3) Pour insérer un disque, placez-le sur l'axe de manière à ce que le logo "HANDY GYM" soit à l'extérieur, et alignez le carré mâle de l'axe avec le carré femelle au centre du disque.

4) Une fois le disque en place, vissez la vis noire à la main jusqu'à ce que vous ne puissiez plus la serrer. Utilisez ensuite le régulateur de corde et la clé à tête hexagonale comme tournevis pour serrer la vis et fixer fermement le disque.



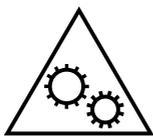
AVERTISSEMENT

Assurez-vous que les disques sont toujours bien serrés.

N'utilisez pas de disques non officiels et ne placez pas d'autres objets ou charges sur eux.

N'essayez pas de serrer les disques avec une autre main ou un outil électrique, cela pourrait les endommager et les rendre inutilisables.

Ne touchez pas les disques lorsqu'ils sont en mouvement. Assurez-vous qu'ils se soient immobilisés avant de commencer à les retirer. L'avertissement "Pièces mobiles" figure sur l'appareil.



Caution!

Moving Parts

Keep body parts away from moving parts

N'arrêtez jamais directement les disques.

N'insérez rien dans l'espace situé entre les disques et l'unité principale.

Laissez une distance de sécurité d'au moins 10 cm entre les disques et votre corps.

Augmentez cette distance dans la mesure du possible.

CORDE DE TRACTION ET RÉGULATEUR DE CORDE.

La corde de traction est l'une des composants essentiels de l'appareil. Il s'agit d'une corde tressée de 4,5 mm de diamètre attachée au mécanisme interne de l'appareil à une extrémité. L'appareil est actionné en tirant sur la corde (jamais directement, toujours à l'aide d'accessoires).

La corde de traction mesure 3 à 4 mètres de long et peut être entièrement rétractée pour en faciliter le transport. Lorsqu'elle est utilisée, elle ne doit entrer dans l'appareil que jusqu'à 1,5 m.

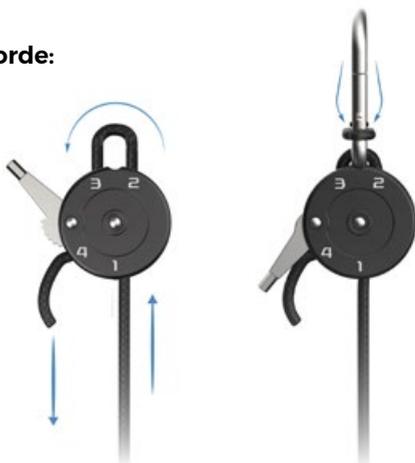
Le régulateur de corde est un autre élément essentiel de l'appareil. Il vous permet de raccourcir et d'allonger la longueur de la corde de manière simple et sûre afin de pouvoir varier la longueur en fonction de l'exercice. Il s'ouvre et se ferme facilement à l'aide de la clé, verrouillant ainsi la corde en toute sécurité. Pour éviter une usure prématurée ou une rupture, évitez que la clé ne touche la corde.



Insertion de la corde dans le régulateur de corde:

Comment insérer la corde dans le régulateur de corde :

- 1) Placez le côté du régulateur de corde portant les chiffres dans votre direction.
- 2) Soulevez la clé jusqu'à l'ouverture maximale (vers le numéro 3).
- 3) Insérez la corde dans le trou marqué du numéro 1 et tirez-la par le trou marqué du numéro 2.
- 4) Tendez la corde vers le haut et insérez-la dans le trou marqué du numéro 3.
- 5) Avec la clé levée vers le haut, tirez la corde par le trou marqué du numéro 4.
- 6) Accrochez le mousqueton sur la partie supérieure, entre les numéros 2 et 3 et fermez-le correctement, en plaçant les joints toriques du mousqueton dans la partie la plus étroite afin que la corde ne bouge pas.



Comment régler la corde:

Le réglage de la longueur de la corde est essentiel pour effectuer correctement tout exercice avec le Handy Gym™. Comment régler la corde :

- 1) Commencez par rétracter toute la corde à l'intérieur de l'appareil.
- 2) Libérez la clé en acier sur le côté du régulateur de corde en la déplaçant complètement vers le haut (vers le numéro 3).

3) Si vous souhaitez augmenter la distance et/ou la longueur de traction de l'exercice, vous devez tirer la corde à partir du régulateur de corde situé à côté du symbole "+". Si, au contraire, vous voulez réduire la distance et/ou la longueur de traction, tirez la corde à l'extrémité avec le symbole "-", en gardant la clé ouverte vers le numéro 3 à tout moment - sinon la corde ne glissera pas aisément.

4) Une fois que vous avez atteint une distance suffisante pour effectuer votre exercice, sans écraser l'espaceur de sécurité, fermez la clé pour verrouiller la position.

5) Fixez ensuite le système en tirant sur le côté du mousqueton. Il est recommandé de mettre de côté ou de ramasser la corde excédentaire, afin qu'elle ne vous gêne pas pendant l'entraînement.



Distance de la corde en fonction des exercices:

La distance de corde nécessaire pour effectuer les différents exercices peut varier.

Pour certains exercices, un réglage précis est nécessaire en fonction de la distance de traction maximale à parcourir (par exemple, lors des exercices de squat ou avec la poignée polyvalente fixée au pied).

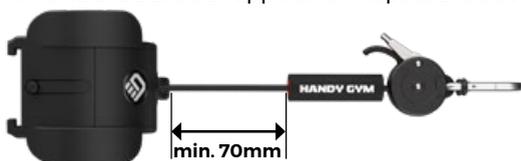
Si un réglage précis n'est pas nécessaire, vous pouvez vous rapprocher ou vous éloigner de l'appareil si vous souhaitez changer d'exercice. Ainsi, vous pouvez vous adapter en fonction de la distance appropriée à l'exercice à effectuer sans avoir besoin de régler la corde à chaque fois que vous changez d'exercice.

Espaceur de sécurité:

L'espaceur de sécurité est un composant crucial de l'équipement Handy Gym™. Sa fonction est d'empêcher les collisions entre les parties de l'appareil (par exemple, entre le régulateur de corde et la buse), ainsi que d'absorber une partie de l'énergie en cas de coup violent. Il mesure 7 cm de long et est fabriqué en caoutchouc.



Veillez à ce qu'il ne soit pas écrasé pendant l'entraînement. Pour plus de sécurité, prévoyez une distance de 70 mm entre la buse de l'appareil et l'espaceur de sécurité.



MOUSQUETONS.

Les mousquetons sont des pièces en acier inoxydable en forme d'anneau utilisées pour connecter rapidement et en toute sécurité la corde de traction aux différents accessoires de mouvement et d'ancrage. Ils s'ouvrent et se ferment en déplaçant le doigt métallique. Notez que l'extrémité du doigt comporte des bords tranchants, aussi veillez à éviter de les toucher pour ne pas prendre le risque de vous couper.

Il existe des mousquetons utilisés pour différents accessoires Handy Gym™. Vous les trouverez sur :

- **Le régulateur de corde:** Cet accessoire dispose d'un mousqueton qui permet d'y connecter tous les accessoires ou de le relier à l'anneau en D ou au "nez" de l'appareil.

- **La poulie:** Cet accessoire dispose d'un mousqueton permettant d'accrocher la poulie à la corde, ainsi que de fixer les différents accessoires.

- **La ceinture:** Cet accessoire dispose de deux mousquetons permettant d'augmenter sa longueur si nécessaire.

ATTENTION AUX BORDS TRANCHANTS DE L'OUVERTURE



CHARGE DE DÉPART.

Lorsque vous effectuez des exercices, le Handy Gym™ doit avoir une charge initiale de corde sur sa bobine intérieure. Il est important que l'appareil soit chargé chaque fois que vous initiez un exercice, sinon il sera impossible de le réaliser. La charge initiale sera appliquée une fois que la distance d'enroulement aura été réglée.

Comment régler la charge de départ :

1) Assurez-vous que l'appareil est complètement arrêté, avec les disques en place et correctement vissés, et avec toute la corde déroulée et hors de l'appareil.

2) Faites tourner les disques manuellement, en utilisant votre index et les fentes des disques pour vous assurer que l'appareil a suffisamment de corde stocké sur la bobine conique pour effectuer votre premier exercice. Notez que le disque doit être tourné dans le sens dans lequel la corde s'insère dans l'appareil.



3) Commencez l'exercice avec une petite quantité de corde à l'intérieur de l'appareil, rechargez la corde au fur et à mesure que vous effectuez vos mouvements en cycles concentriques et excentriques, en permettant à l'appareil de tirer la même quantité de corde que celle requise par le mouvement de l'exercice.

L'utilisation du Handy Gym™ sans charge initiale peut entraîner l'endommagement et la rupture du produit.

DÉBUT ET FIN DES EXERCICES.

Avant de commencer vos exercices, l'appareil doit être chargé comme expliqué ci-dessus. Une fois que l'appareil contient suffisamment de corde, vous pouvez commencer votre entraînement. Les points suivants doivent être pris en compte :

- 1) Lorsque vous effectuez des exercices et que vous vous entraînez avec l'appareil, ne tirez pas directement sur la corde. Utilisez toujours l'un des accessoires ou l'appareil lui-même.
- 2) Il est important de garder à l'esprit lors de l'exécution d'un mouvement que vous devez arrêter de tirer sur le dernier mouvement, sinon l'appareil s'arrêtera et ne rembobinera pas la corde ou ne terminera pas la phase excentrique.
- 3) Effectuez les exercices en augmentant la force à chaque traction, afin que l'appareil prenne progressivement plus de corde jusqu'à ce qu'il y en ait suffisamment à l'intérieur de l'appareil pour que vous puissiez effectuer l'exercice de manière optimale.
- 4) Souvenez-vous de toujours cesser de tirer en arrivant au dernier tronçon de corde, car celui-ci s'enroulera à nouveau à l'intérieur de l'appareil, vous permettant de continuer l'exercice et d'obtenir l'effet yo-yo nécessaire. Le Handy Gym™ enroulera davantage de corde, et plus le mouvement est long, plus la phase excentrique est puissante.
- 5) Pour arrêter l'appareil et terminer l'exercice, contrôlez le mouvement et utilisez moins de force jusqu'à ce que l'appareil s'arrête progressivement. Ne vous arrêtez jamais brusquement en relâchant les accessoires ou en arrêtant les disques avec votre pied, votre main ou des objets.

6.ACCESSOIRES.

(voir page 18 pour la liste et la classification)(see page 18 for list and classification).

**Les accessoires peuvent varier en fonction du pack que vous avez acheté.*

POIGNÉE.

(accessoire à fixer directement sur l'unité de base).

Handy Gym™ est doté d'une poignée ergonomique en forme de D qui sert principalement à tirer l'appareil pendant que vous le tenez en main. Il nécessite que la corde soit fixée à son extrémité par le régulateur de corde ou le mousqueton de poulie à d'autres structures ou accessoires.

Un autre avantage de la poignée est qu'elle peut tourner par rapport à son axe, ce qui permet à l'utilisateur de guider le mouvement selon ses besoins, en imitant le mouvement du poignet que l'on retrouve dans de nombreux sports (y compris les mouvements de la raquette, du football américain, des clubs de golf, de la batte et du bâton de baseball, des bâtons de ski, de la pagaie, du canoë, de la crosse de hockey, etc.)



Cette poignée doit toujours être utilisée avec une ou deux mains à l'intérieur de la poignée elle-même ; jamais en saisissant l'extérieur ou l'extrémité de la poignée, mais toujours au milieu. Elle ne doit être utilisée avec les deux mains que si elles peuvent toutes deux s'y adapter. N'effectuez pas d'exercices en saisissant la poignée à une extrémité.



FIXATION DIRECTE - PIÈCES À FIXER À L'UNITÉ PRINCIPALE DU HANDY GYM™.

Handy Gym™ est doté de rails à crochets et d'un double système de sécurité. L'appareil comporte deux boutons (situés sur la partie supérieure et inférieure de l'appareil) qui doivent être pressés ensemble pour insérer les pièces à fixer à l'unité (la poignée et les différentes plaques de montage telles que la plaque de fixation murale, la plaque de montage en rack et la plaque de montage sur plateforme).



Rails de l'appareil

Comment équiper le Handy Gym™ avec les pièces à fixation directe :

- 1) Appuyez fermement sur les deux boutons situés sur les parties supérieure et inférieure de l'unité principale de l'appareil et faites-le glisser le long du rail jusqu'à ce qu'il s'enclenche de chaque côté et soit parfaitement centré. Vous devez toujours entendre un double clic.
- 2) Vérifiez que l'unité principale de l'appareil est correctement insérée en la déplaçant d'avant en arrière le long du rail. Assurez-vous également que les boutons ont repris leur position initiale avant d'appuyer. Il ne doit jamais être fixé uniquement par un bouton, ou de manière décentrée et avec des parties en saillie.
- 3) Pour retirer l'unité principale de l'appareil, appuyez fermement sur les deux boutons en situés en haut et en bas et faites-le glisser le long du rail jusqu'à ce qu'il soit retiré.



Les informations suivantes dans l'encadré en tirets concernent uniquement les utilisateurs ayant acheté le modèle HGE-01 (Handy Gym™ avec encodeur).

Modèle HGE-01

PLATEFORME PORTATIVE.

(accessoire à fixer directement sur l'appareil de base).

La plateforme portable vous permet de fixer le Handy Gym™ et de vous positionner fermement dessus avec les deux pieds. Ce système est optimal pour faire les squats et les exercices d'haltérophilie. Elle est destinée aux utilisateurs de l'appareil équipé d'un encodeur. De cette façon, on peut vérifier à tout moment la force exercée, afin de ne pas dépasser les limites établies.



Pour effectuer les différents exercices, elle doit être placée sur un sol ferme, non glissant et d'un diamètre de 1,8 m, exempt d'objets et de structures. Elle est dotée d'une poignée facilement accessible pour le transport.

La plateforme Handy Gym™ dispose d'une plaque de montage sur laquelle l'appareil peut être directement fixé, de manière rapide et en toute sécurité. Comment utiliser la plateforme sans la poulie :

1) Placez l'unité Handy Gym™ devant la partie de la plaque de montage portant l'inscription "HANDY GYM", de manière à ce que les rails de l'unité soient alignés avec les rails de la plaque de montage.

2) Appuyez sur chaque bouton de sécurité, faites glisser l'appareil jusqu'au bas de la plaque de montage, le long des rails, et relâchez les boutons. Vérifiez que la fixation est enclenchée et que l'appareil ne bouge pas, en le déplaçant d'avant en arrière (voir page 27 pour plus de détails à ce sujet).



3) Tenez-vous debout, les pieds de chaque côté du Handy Gym™ (un pied à gauche et l'autre à droite) et ajustez la corde à la longueur requise.

4) Accrochez les accessoires de mouvement (ceinture ou poignée polyvalente) sur le mousqueton du régulateur de corde.

5) Pour charger l'appareil fixe sur la plateforme, procédez avec vos doigts en utilisant les trous des disques comme d'habitude.

6) Pour retirer l'appareil, appuyez simultanément sur les deux boutons de libération du Handy Gym™ et faites-le glisser jusqu'à ce qu'il sorte.

Pour utiliser la poulie sur la plateforme portable, reportez-vous à la section sur les accessoires de poulie (page 38).



AVERTISSEMENT:

Veillez à toujours marcher fermement sur la plateforme avec les deux pieds, positionnés de chaque côté, afin d'éviter de tomber ou de faire des mouvements contre-productifs.

Vérifiez que l'appareil est correctement fixé sur la plaque de montage et que la plaque ne glisse ou ne bouge pas.

Utilisez toujours la plateforme en plaçant votre corps entier sur celle-ci. La plateforme ne doit pas être déséquilibrée ni se soulever d'un côté ou de l'autre.

Posez toujours la plateforme sur un sol non glissant, ferme et stable.

Vérifiez de temps en temps que la plaque de montage et le boulon sont toujours bien serrés. S'il y a le moindre jeu, resserrez l'ensemble à l'aide d'un tournevis TORX 20 pour les vis de la plaque de fixation murale et d'un PH2 pour les vis du boulon. Retirez avec précaution le pad situé en bas.

Ne retirez pas les pads antidérapants du fond, sauf pour suivre les instructions de l'étape précédente.

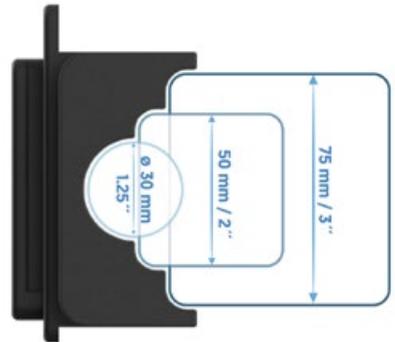
PLAQUE DE MONTAGE EN RACK.

(accessoire à fixer directement sur l'appareil de base).

La plaque de montage en rack est un accessoire en plastique robuste spécialement conçu pour fixer le Handy Gym™ sur des structures de type rack à l'aide de 3 colliers de serrage réutilisables. Elle convient aux structures en acier de 2x2", 3x2", 3x3" ainsi qu'aux barres de traction (diamètre 1,25"). Elle est idéale pour l'entraînement en salle de sport, les centres de sport ou de crossfit et les cliniques de physiothérapie.

Toutefois, elle peut aussi être fixée à d'autres types de structures capables de résister à une force de traction de 660lb/300kg et ancrées solidement au sol. Ces structures doivent avoir un diamètre suffisant pour s'adapter correctement aux attaches et ne pas avoir d'arêtes vives. Elle peut être fixée à des arbres ou des lampadaires - pour ne citer que deux exemples - pour autant qu'ils aient un diamètre de 55 à 150 mm.

La plaque de montage en rack doit toujours être utilisée avec au moins trois colliers de serrage. L'avantage de ces colliers de serrage est qu'ils sont réutilisables.



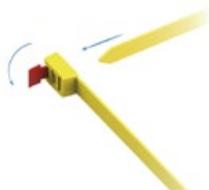
Ouverture et fermeture des colliers de serrage.

Comment utiliser les colliers de serrage :

- 1) Le levier en plastique rouge doit être perpendiculaire au reste du collier de serrage : cela indique qu'il est ouvert. S'il est à la verticale : il est fermé.
- 2) Chaque fois que la boucle est faite, le côté denté doit être le côté intérieur et le côté lisse doit être le côté extérieur.
- 3) Pour faire la boucle, l'extrémité du collier de serrage doit être insérée dans la fente située juste à côté du levier en plastique rouge (ne pas utiliser la fente inférieure).

4. Fermez le levier en plastique rouge en le soulevant et en bloquant le collier de serrage avec les dents.

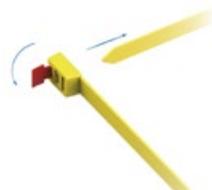
5. Tirez sur l'extrémité insérée pour fermer davantage le collier jusqu'à ce que vous sentiez qu'il est serré. Pour le desserrer, soulevez le levier en plastique rouge. L'extrémité de l'attache qui dépasse doit être complètement perpendiculaire pour pouvoir être retirée facilement.



Ouvrir et insérer



Fermer et serrer



Ouvrir et retirer

Utilisation de la plaque de montage en rack avec les colliers de serrage.

Comment utiliser la plaque de montage en rack avec les colliers de serrage :

1) Insérez un collier de serrage dans le canal central de la plaque de montage en rack.

2) Positionnez correctement la plaque de montage en rack sur la structure correspondante et entourez le bord avec le collier de serrage.

3) Introduisez l'extrémité pointue du collier de serrage dans la fente située à côté du levier en plastique rouge.

4) Fermez le levier en plastique rouge et tirez sur l'extrémité pour serrer le collier.

5) Faites de même avec les deux colliers de serrage restants et les deux autres fentes de la plaque de montage en rack. Une fois les trois colliers de serrage en place, effectuez une dernière vérification sur chacun d'entre eux afin d'éliminer tout mou éventuel.

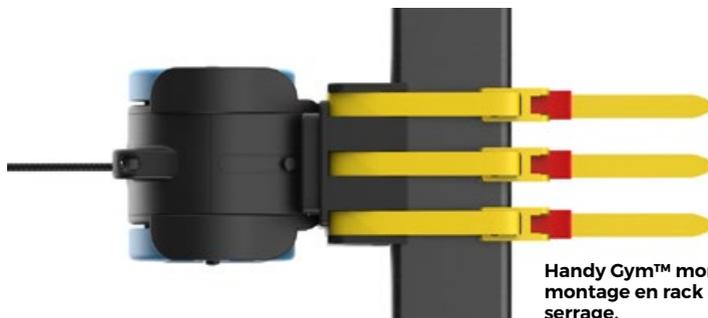
6) Vérifiez que le réglage est correct en déplaçant l'unité et en vous assurant que le système ne bouge pas.

7) Insérez le Handy Cym™ dans le rail de la plaque de montage en rack et assurez-vous qu'il est correctement fixé à l'aide du système de double sécurité (voir page 27 pour la procédure).

8) Si vous souhaitez camoufler l'excédent de bride, vous pouvez insérer l'extrémité dans la fente de la plaque de montage en rack.



Plaque de montage en rack - vue du dessus



Handy Cym™ monté sur la plaque de montage en rack avec les colliers de serrage.



AVERTISSEMENT :

N'utilisez pas la plaque de montage en rack sur des structures plus petites ou plus grandes que celles indiquées ci-dessus, ou sur des structures présentant des bords tranchants pouvant endommager le produit.

Mettez toujours en place les trois colliers de serrage avant d'utiliser le produit, en commençant par celle du milieu.

En cas de rupture ou d'endommagement d'un collier de serrage, remplacez-le immédiatement par un autre collier autorisé.

Cessez l'exercice si vous remarquez que la plaque de montage en rack bouge.

Assurez-vous toujours que tous les colliers de serrage sont bien fixés et que la surface d'appui ne les fait pas bouger vers le haut, le bas ou les côtés.

Ne vous suspendez jamais à l'appareil et ne laissez pas la fixation supporter votre propre poids ; il ne s'agit pas d'un système d'entraînement par suspension.

De temps à autre, veillez à vérifier que les vis de la plaque de montage sont correctement serrées. S'il y a du jeu, vous devez resserrer le système à l'aide d'un tournevis TORX 20.

Ne faites pas d'exercices dont l'angle de mouvement dépasse 45°. Vous devez réfléchir à l'emplacement des plaques de fixation avant de les installer, en fonction des exercices que vous comptez faire.

PLAQUE DE FIXATION MURALE (accessoire à fixer directement sur l'appareil de base).

La plaque de fixation murale est un accessoire en plastique robuste utilisé pour fixer le Handy Gym™ à un mur totalement vertical. Elle se fixe à l'aide de quatre vis PZ2 en acier inoxydable de 5x50mm et de quatre chevilles murales de 8x40mm (fournies avec la plaque de fixation murale).



Vis tirefond de 5x50mm et chevilles de 8x40mm

Les vis et les chevilles fournies sont conçues pour être fixées à des murs en béton armé, ciment, béton, brique résistante, pierre dure, d'une épaisseur minimale de 70 mm.

Les murs tels que les plaques de plâtre, le bois tendre ou les lambris ne conviennent pas à la pose de la plaque de fixation murale. Dans le cas du bois dur, il existe un risque élevé de rupture des vis, les risques doivent donc être assumés par le monteur.

Comment installer la plaque de fixation murale :

- 1) La plaque de fixation murale doit être installée par un professionnel en utilisant toutes les mesures de sécurité appropriées, telles que le port de gants de protection et de lunettes de sécurité.
- 2) Le mur vertical sur lequel elle est fixée doit être suffisamment solide (capable de supporter une force de traction de 660 lb/300 kg) et l'installation de la plaque de fixation ne doit pas l'endommager ou le casser.
- 3) Utilisez les 4 vis et les chevilles fournies (sauf si le mur est en bois dur, auquel cas les chevilles ne sont pas utilisées).
- 4) L'installation ne sera pas valable si l'une des vis se casse ou si l'une des chevilles murales est desserrée.

5) Les vis étant en acier inoxydable, elles doivent être vissées lentement pour éviter qu'elles ne chauffent, car elles pourraient se casser. Pour visser dans du bois, il faut pré-percer et visser lentement en prévoyant des pauses lors du vissage pour la même raison. Ne dépassez jamais le couple de vissage maximal de 5 Nm pour éviter d'endommager la plaque de fixation ou de casser la tête de la vis.

6) La surface doit être totalement lisse, de dimension suffisante et suffisamment robuste pour ne pas se fissurer ou se fendre.

7) Le mur (s'il n'est pas en bois dur) doit être percé à l'aide d'un foret de 8 mm, à une profondeur de 60 mm, et les 4 chevilles fournies doivent être insérées au ras de la surface. Les trous doivent respecter les mesures recommandées ; ils doivent être ronds, et non de travers. Enlevez toute poussière restante à l'intérieur du trou avant d'enfoncer la cheville.

8) Si le mur est en bois dur, il doit être percé à l'aide d'une mèche à bois d'un diamètre compris entre 3 et 3,2 mm, à une profondeur de 30 mm. Les trous doivent respecter les mesures recommandées ; ils doivent être ronds, et non de travers. Enlevez les copeaux de bois restants à l'intérieur du trou avant d'enfoncer la vis.

9) Placez toujours la plaque de fixation en position verticale (avec le logo HANDY GYM en haut) et fixez la plaque à la surface du mur à l'aide d'un tournevis manuel ou électrique et des quatre vis en acier inoxydable PZ2x50mm fournies, jusqu'à ce que leurs têtes fraisées affleurent la surface externe de la plaque de montage.

10) Vous pouvez alors procéder à des ajustements, en utilisant uniquement un tournevis manuel, de manière à ce que les têtes de vis soient en retrait d'environ 1 mm de la surface externe de la plaque de montage, sans la traverser pour ne pas l'endommager.

11) La plaque de fixation doit être installée à une hauteur maximale de 1,90 m. Si une échelle ou un banc est nécessaire pour monter la plaque de fixation, il doit être conforme à la réglementation et respecter toutes les mesures de sécurité appropriées.

12) Il ne doit pas y avoir d'objets ou de structures dans un rayon de 1,8 m pour assurer la sécurité en cas de chute durant la pose.

** Nous recommandons d'installer les plaques de fixation murale à la hauteur des chevilles, de la poitrine et de la tête, de manière à pouvoir effectuer une plus grande variété d'exercices. Vous pouvez commander des plaques de fixation murale supplémentaires auprès d'un distributeur agréé.*



Utilisation de la plaque de fixation murale :

Comment utiliser la plaque de fixation murale :

1) Une fois la plaque de fixation installée, le Handy Gym™ se glisse dessus en suivant les rails par le haut (HANDY GYM imprimé) et en utilisant le système de double sécurité pour fixer solidement l'appareil comme expliqué à la **page 27**.



AVERTISSEMENT :

Il est strictement interdit de placer les plaques de fixation au plafond ou de fixer l'appareil au plafond de toute autre manière. Vous ne devez pas non plus la fixer au sol. Pour une fixation au sol, utilisez la plateforme portative conçue à cet effet.

Ne placez pas la plaque sur des surfaces rugueuses ou susceptibles de bouger.

De temps à autre, vous devez vérifier que les vis de la plaque de montage sont correctement serrées. S'il y a du jeu, vous devez resserrer le système à l'aide d'un tournevis manuel PZ2.

Ne vous suspendez jamais à l'appareil et ne laissez pas la fixation supporter votre propre poids ; il ne s'agit pas d'un système d'entraînement par suspension.

Ne faites pas d'exercices dont l'angle de mouvement dépasse 45°. Vous devez donc réfléchir à l'emplacement des plaques de fixation avant de les installer, en fonction des exercices que vous comptez faire.

POIGNÉE POLYVALENTE (accessoire qui s'attache à la corde).

La poignée polyvalente se compose d'une poignée ergonomique en caoutchouc de 34 mm de diamètre et de deux sangles, dont l'une est dotée d'un anneau métallique permettant de la fixer avec un mousqueton.

La poignée polyvalente peut être utilisée de deux façons :

A- Traction de la main: Avec l'appareil fixé aux parties de fixation directe de la plaque de montage (à l'exclusion de la poignée), fixez la poignée polyvalente au mousqueton du régulateur de corde ou au mousqueton de la poulie en utilisant la ceinture dotée de l'anneau métallique. Comment l'utiliser :



1) Fixez le Handy Gym™ à l'aide de la plaque de fixation murale, de la plaque de montage en rack ou de la plateforme polyvalente. Le Handy Gym™ doit être à la bonne hauteur afin de ne pas dépasser l'angle de mouvement maximal de 45°, et ne doit pas dépasser 2m de hauteur.

2) Accrochez le mousqueton du régulateur de corde sur l'anneau de la poignée polyvalente. La poignée en caoutchouc vous permet d'effectuer des exercices avec votre main. Vous pouvez également effectuer des exercices en plaçant votre pied à l'intérieur de la poignée ou en marchant sur l'une de ses extrémités.

B- Prise au pied: Dans ce mode, vous vous entraînez en tenant l'appareil, en utilisant la poignée et en posant votre pied sur la poignée polyvalente à travers la sangle exempte d'anneau. Ce mode est principalement utilisé pour l'exercice des biceps. Comment l'utiliser ?

1) Insérez la poignée dans le Handy Gym™ et le mousqueton régulateur de corde sur l'anneau de la poignée polyvalente.

2) Montez sur la sangle de la poignée polyvalente exempte d'anneau.

3) Vous pouvez dès lors régler la distance à laquelle vous souhaitez effectuer l'exercice.

4) Une fois la corde ajustée, vous pourrez effectuer des exercices de biceps debout.





AVERTISSEMENT :

Prenez garde à ce que la poignée ne coince pas par inadvertance une partie de votre corps.

A utiliser uniquement avec la main ou le pied.

Tenez fermement la poignée de manière à l'empêcher de glisser de votre main ou de votre pied, car elle pourrait être projetée. Si vous lâchez la poignée ou si elle se détache, elle heurtera l'unité en provoquant des dommages internes irréversibles.

SANGLE DE CHEVILLE (accessoire qui s'attache à la corde).

La sangle de cheville est utilisée principalement pour les exercices de fessiers et de jambes. Grâce au velcro, elle peut être facilement fixée à n'importe quelle largeur de cheville. Il est également possible de l'utiliser sur le poignet. Le diamètre intérieur de la sangle de cheville est d'environ 65 mm.

Grâce à son adaptabilité, elle peut également être fixée sur des tuyaux et des petites structures capables de supporter une force de traction de 660lb/300kg. Ce type d'exercices implique que vous teniez l'appareil.

La sangle de cheville est munie d'une fermeture en velcro industriel solide et d'un double anneau en D en métal qui l'empêche de se desserrer. La sangle de cheville peut être utilisée de deux façons :

A- Courroie de cheville attachée à votre cheville. Suivez les étapes suivantes:

1) Fixez le Handy Gym™ à l'aide de la plaque de fixation murale ou de la plaque de montage en rack. Handy Gym™ doit être à la bonne hauteur afin de ne pas dépasser l'angle de mouvement maximal de 45° et ne doit pas dépasser 2m de hauteur.

2) Détachez les parties en bande Velcro et enroulez-les autour de votre cheville. Assemblez les deux anneaux métalliques, faites passer la bande Velcro à travers eux et refixez les bandes Velcro.

3) Ouvrez le doigt du mousqueton régulateur de corde Handy Gym™ et accrochez les deux anneaux en même temps.



B- Sangle de cheville fixée sur des structures de petit diamètre capables de résister à une force de traction de 600lb/300kg et sans bords tranchants. Suivez ces étapes :

1) Détachez les bandes de Velcro et enroulez-les autour de la structure. Assemblez les deux anneaux métalliques, faites passer la bande Velcro à travers eux et refixez les bandes Velcro.

2) Ouvrez le doigt du mousqueton régulateur de corde Handy Gym™ et accrochez les deux anneaux en même temps. Vous pouvez maintenant faire des exercices avec le Handy Gym™ dans votre main.



AVERTISSEMENT :

N'utilisez jamais la sangle de cheville fixée avec un seul anneau.

Évitez de trébucher sur la corde lorsque vous l'utilisez.

Contrôlez le temps passé dans la phase excentrique pour éviter les saccades.

La corde ne doit pas s'enrouler autour de votre jambe ou d'autres parties de votre corps ; elle doit toujours être maintenue droite.

CEINTURE (accessoire qui s'attache à la corde).

La ceinture est conçue pour être portée autour de la taille lors des exercices . Elle est suffisamment large pour s'adapter à différents tours de taille. Elle est également dotée de deux mousquetons qui permettent de l'allonger aux extrémités pour les tailles plus larges.

Comment utiliser cet accessoire :

1) Fixez le Handy Gym™ sur l'un des éléments à fixation directe avec la plaque de montage (à l'exclusion de la poignée).

2) Tirez la corde jusqu'à la fin du Handy Gym™. Positionnez-vous maintenant à la distance d'exercice maximale et ajustez la corde à votre convenance.

3) Mettez la ceinture autour de votre taille avec l'étiquette Handy Gym™ à l'arrière et vers le haut, en vous assurant que les anneaux sont visibles.

4) Ouvrez le doigt du mousqueton régulateur de corde ou du mousqueton à poulie et insérez les anneaux d'extrémité ou les deux mousquetons de ceinture, en fonction de la largeur dont vous avez besoin pour effectuer l'exercice.



AVERTISSEMENT :

Veillez à ce que les mousquetons ou les anneaux ne vous blessent pas pendant les exercices, et assurez-vous qu'ils sont correctement positionnés. Laissez une distance de 10 cm de votre corps et si cela n'est pas possible, mettez un protecteur devant vous.

Nous vous recommandons d'utiliser un certain type de protection - tel qu'une coquille ou un rabat - pour éviter de se blesser et de vous coincer dans la zone pelvienne.

Positionnez votre dos correctement à tout moment pour éviter les blessures. Assurez-vous de contrôler le moment où l'appareil effectue ses changements de phase.

SANGLE A BOUCLES (accessoire qui s'attache à la corde).

La sangle à boucles permet de fixer le Handy Gym™ à presque n'importe quelle structure: une colonne, un arbre, des escaliers, etc. Grâce à sa conception, elle peut contourner des objets dont le périmètre peut atteindre 100 cm, ce qui en fait l'accessoire idéal pour l'entraînement en extérieur. Les structures doivent pouvoir supporter une force de traction de 660lb/300kg et doivent être correctement ancrées au sol.

Comment utiliser la sangle :

1) Enroulez la sangle autour de la structure un nombre de tours suffisant pour qu'il n'y ait pas trop d'excédent de sangle, tout en laissant une longueur suffisante pour manipuler les anneaux d'extrémité.

2) Passez le petit anneau d'extrémité dans le grand anneau de l'extrémité opposée.



- 3) Tirez sur le petit anneau pour resserrer la boucle, tirant ainsi la sangle vers le cadre.
- 4) Accrochez le mousqueton du régulateur de corde sur le petit anneau de la sangle à boucle. Vous pouvez maintenant effectuer vos exercices en tirant l'appareil. Lorsque vous effectuez vos exercices, la force de l'appareil permet de garantir que la boucle s'adapte correctement autour de la structure.



AVERTISSEMENT:

Assurez-vous d'enrouler la sangle autour d'une structure statique suffisamment solide ; elle doit pouvoir résister à une force de traction d'au moins 660lb/300kg.

N'enroulez pas la sangle autour d'objets qui pourraient la couper ou l'endommager. En cas de rupture ou si vous remarquez que le tissu commence à se détériorer, remplacez-le dès que possible.

Assurez-vous que la sangle n'endommage pas l'objet autour duquel vous l'avez enroulée et veillez à ce qu'elle y soit solidement fixée. N'enroulez pas la sangle autour d'objets situés au plafond.

N'enroulez pas ou n'attachez pas la sangle à boucles autour d'une partie de votre corps ou d'un objet mobile.

BLOQUEUR DE PORTE (accessoire qui s'attache à la corde).

Le bloqueur de porte est une petite sangle munie d'un cylindre en caoutchouc à son extrémité, destinée à être insérée dans les portes dont les cadres et les montants sont suffisamment solides pour résister à une force de traction d'au moins 660lb/300kg. Elle est conçue pour effectuer des exercices qui impliquent de tenir le Handy Gym™.



Comment l'utiliser :

- 1) Ouvrez la porte et tenez-vous du côté de la fermeture, jamais du côté de son ouverture.
- 2) Placez l'accessoire en haut et au centre de la porte de façon à ce que la porte se ferme vers vous et que la partie cylindrique en caoutchouc de la fixation se trouve de l'autre côté. Vous pouvez maintenant fermer la porte.
- 3) Tirez sur la bande avec votre main avant de commencer l'exercice pour vérifier que l'accessoire est correctement positionné.
- 4) Ouvrez le doigt du mousqueton régulateur de corde ou du mousqueton à poulie et accrochez-le à la sangle du bloqueur de porte.

AVERTISSEMENT:

Assurez-vous que personne ne tentera d'ouvrir la porte pendant que l'accessoire est en place et que vous effectuez les exercices.

Lorsque vous ouvrez la porte pour retirer l'accessoire, tenez-le de manière à ce qu'il ne tombe pas sur le sol.

Assurez-vous que la porte est suffisamment solide et que vous n'entendez pas de grincement lorsque vous effectuez vos exercices.

Ne vous suspendez jamais à l'appareil et ne laissez pas la fixation supporter votre propre poids ; il ne s'agit pas d'un système d'entraînement par suspension.

Ne placez pas l'accessoire sur des portes coulissantes, des portes contenant du verre ou des portes à bords tranchants.

POULIE (accessoire intermédiaire qui s'attache à la corde).

Handy Gym™ dispose d'une poulie en tant qu'accessoire optionnel. Elle est utilisée pour les exercices de haute performance, car elle est spécialement conçue pour exercer les grands groupes musculaires. Elle double en effet la résistance de l'appareil tout en réduisant de moitié la vitesse de l'exercice.

L'image suivante montre l'équivalent approximatif en livres/kilogrammes de la force maximale pour chaque disque lors de l'utilisation de la poulie :

Disques jaunes



80LBS / 36KG

Disques bleus



150LBS / 68KG

Disques rouges



220LBS / 100KG

Comment utiliser la poulie ?

Comment utiliser la poulie sans la plateforme portable :

1) Accrochez le mousqueton du régulateur de corde au trou de l'anneau en D ou au nez de l'appareil en faisant passer le mousqueton par le trou le plus éloigné de la buse. Veillez à ce que les deux parties en caoutchouc fixées au mousqueton soient chacune d'un côté et fixées à l'entrée et à la sortie de l'anneau en D, en laissant la plus grande partie incurvée du mousqueton à l'intérieur du trou et en veillant à ce qu'elle ne bouge pas pendant l'exercice. Après cette opération, le mousqueton doit être fixé perpendiculairement à l'unité principale de l'appareil.

2) Déplacez l'espaceur sécuritaire jusqu'à ce qu'il soit proche de la buse de l'appareil.

3) Retirez le mousqueton de la poulie et ouvrez l'un de ses côtés **1**. Placez ensuite la section centrale de la corde à l'intérieur de la poulie et fermez le côté en le tournant **2**. Insérez à nouveau le mousqueton dans les deux trous situés sur les deux côtés de la poulie **3**. Cela permet de s'assurer que la poulie est adaptée à la corde.



4) Accrochez l'accessoire à utiliser sur le mousqueton de la poulie et ajustez la corde en fonction de l'exercice à effectuer. La poulie doit se trouver sur la section centrale de la corde et l'espaceur de sécurité doit toujours se trouver dans la section de la corde la plus proche de la buse. Pendant l'exercice, il doit y avoir une distance d'au moins 7 cm entre la buse et la poulie.

Les informations suivantes dans l'encadré en tirets concernent uniquement les utilisateurs ayant acheté le modèle HGE- 01 (Handy Gym™ avec encodeur).



Modèle HGE-01

Utilisation de la poulie avec la plateforme portable :

L'utilisation de la poulie avec la plateforme portable implique de suivre des étapes spécifiques. La poulie avec la plateforme portable ne s'utilise pas de la même manière que les autres accessoires, et vous devez l'utiliser uniquement comme décrit ci-dessous:

1) Accrochez l'unité sur le rail de la plaque de fixation de la plateforme portable de manière à entendre le double clic qui vous indique qu'elle est bien fixée - comme expliqué à la page 27.

2) Une fois l'unité fixée à la plateforme, procédez à la mise en place de la "boucle de sécurité" (petite corde noire). Pour ce faire, insérez la section de corde opposée au nœud à travers le trou du nez depuis sa partie supérieure (vous devez serrer l'extrémité avec vos doigts pour pouvoir mieux l'insérer).

3) Une fois que la corde sort du trou inférieur du nez, insérez l'extrémité nouée dans la section de la corde située en bas et tirez-la vers le bas.





4) Accrochez le mousqueton du régulateur de corde à la boucle de sécurité, puis accrochez-le à l'anneau métallique, situé à côté de la plaque de montage de la plateforme.

5) Déplacez l'espaceur sécuritaire jusqu'à ce qu'il soit proche de la buse de l'appareil.

6) Retirez le mousqueton de la poulie et ouvrez l'un de ses côtés (1). Placez ensuite la section centrale de la corde à l'intérieur de la poulie et refermez le côté. Insérez à nouveau le mousqueton dans les deux trous situés sur les deux côtés de la poulie.



Cela permet de s'assurer que la corde est correctement insérée dans la poulie.

7) Accrochez l'accessoire à utiliser sur le mousqueton de la poulie et ajustez la corde en fonction de l'exercice à effectuer. La poulie doit se trouver sur la section centrale de la corde et l'espaceur sécuritaire doit se trouver dans la section de la corde la plus proche de la buse. Pendant l'exercice, il doit y avoir une distance d'au moins 7 cm entre la buse et la poulie. Dans ce scénario, il convient d'utiliser la ceinture ou la poignée polyvalente.



AVERTISSEMENT:

Assurez-vous que la poulie ne se trouve pas à moins de 10 cm de votre corps lorsque vous vous entraînez avec elle.

La poulie est équipée d'une roue en métal qui peut coincer votre peau ou vos cheveux. Vous pouvez éviter une telle situation en gardant une distance de sécurité.

Lorsque vous utilisez la poulie avec la plateforme portable, fixez toujours le mousqueton du régulateur de corde sur l'anneau métallique et la boucle de sécurité.

Utilisez la boucle de sécurité pour éviter que l'appareil ne soit projeté et ne vous heurte.

Laissez une distance minimale de 14 cm entre la buse de l'appareil et la poulie.

Ne jamais écraser l'espaceur sécuritaire.



Modèle HGE-01

7. HANDY GYM™ ET SON ÉLECTRONIQUE.

L'ENCODEUR ET LA BATTERIE.

Handy Gym™ dispose d'une carte électronique sur le côté droit de l'unité principale, marquée d'un symbole sans fil (point et trois ondes rayonnantes), dont la fonction est de lire les aimants tournants à l'intérieur des disques et d'envoyer ces informations via le module sans fil à l'application Android ou iOS installée sur un ordinateur portable.



Position du symbole sans fil indiquant que l'électronique est de ce côté.

Cette application calcule l'accélération, la force appliquée, les calories brûlées, etc., à partir du tour/min des disques et de leur inertie.

Le système dispose d'une batterie de 120mAh qui se recharge via une entrée de type USB-C. La charge de la batterie dure 24 heures (n'oubliez pas que le Handy Gym™ ne peut être utilisé pendant plus de 10 min d'affilée sans faire de pause) et il faut 2,5 heures pour la recharger. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, la batterie consomme toujours de l'énergie, mais à un niveau beaucoup plus faible. Sans être utilisée, la batterie durera environ 1 semaine.

Caractéristiques.

Équipement radio:

- Entrée : 5V DC 4mA.

Batterie:

- Batterie au lithium- polymère.
- 3.7V 120mAh 0.44Wh.

Module de connexion sans fil BT :

- Fréquence: 2,4 à 2,48 GHz.
- Puissance rayonnée maximale: 1mW.
- Gain de l'antenne: 0dBm.
- Maximum radiated power: 1mW.
- Antenna gain: 0dBm.

UTILISATION DE L'ÉLECTRONIQUE.

PREMIÈRE UTILISATION:

Activation, chargement et connexion à l'application.

Pour activer le codeur pour la première fois, suivez les étapes suivantes :

1) Placez l'unité devant vous (avec le "nez" tourné vers le bas) et retirez le disque inertiel vissé sur le côté droit marqué du symbole radio (son retrait est expliqué à la page 22).

2) Trouvez l'entrée USB de type C. Lorsque vous la trouvez, connectez un câble USB de type C (avec alimentation 5V). Cela activera la batterie et le codeur de la connexion sans fil BT. Un voyant bleu s'allume alors pour indiquer que la batterie est en cours de chargement. La batterie sera complètement chargée lorsque le voyant bleu s'éteindra.

3) Réinsérez le disque inertiel et vissez-le avec la came qui se trouve sur le régulateur de corde.





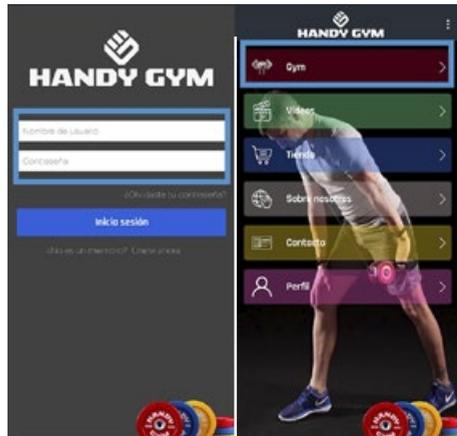
Port USB



Voyant bleu

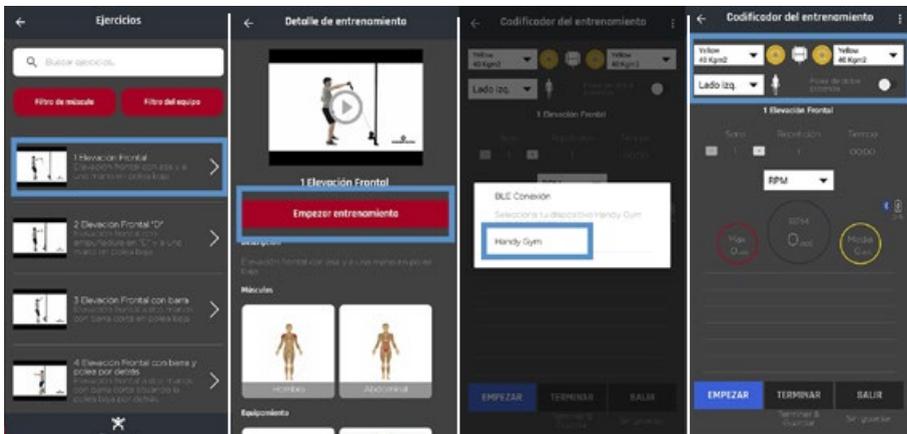
4) Une fois le disque vissé et la batterie entièrement chargée, activez la connexion sans fil BT sur votre tablette ou votre téléphone portable pour établir la connexion.

5) Ouvrez l'application HANDY GYM et connectez-vous avec votre email et votre mot de passe (inscription obligatoire). Sélectionnez le premier onglet "Gym" et choisissez l'exercice que vous souhaitez effectuer (vous pouvez filtrer par parties du corps ou par équipement). Sélectionnez ensuite l'onglet "Début de l'entraînement". Une fenêtre s'ouvre alors pour vous permettre de choisir le nom de votre Dispositif Handy Gym™. Configurez les paramètres de l'exercice (sélection des disques, avec ou sans poulie et côté).



Se connecter

Cliquer sur "GYM"



Select the exercise

Début de l'entraînement

Sélectionner l'appareil

Définir les paramètres

6) Appuyez sur l'onglet "démarrer" juste avant de commencer à effectuer les exercices.



Démarrer

7) Vous pouvez maintenant initier votre entraînement et visualiser les données et les graphiques. Vous pouvez sélectionner les informations que vous souhaitez voir affichées, telles que la force, le nombre de tours par minute (RPM), la puissance ou l'énergie).



Données et Graphiques

8) Appuyez sur "terminer" ou "sortir" lorsque vous avez terminé votre séance d'entraînement.

UTILISATION NORMALE.

Connexion:

Pour une utilisation ultérieure, vous devez activer la connexion sans fil BT sur votre tablette ou votre téléphone mobile et ouvrir à nouveau l'application HANDY GYM. La connexion sera déjà enregistrée. Vous devez suivre les étapes expliquées ci-dessus pour sélectionner l'exercice et l'appareil, ainsi que pour commencer à consulter les informations. Nous vous recommandons de charger la batterie lorsque son niveau se situe entre 20% et 30%, ce qui prolongera sa durée de vie. Vous pouvez vérifier le niveau de la batterie dans l'application.

Chargement de la batterie:

Pour charger la batterie, veuillez suivre les étapes suivantes :

- 1) Retirez le disque inertiel du côté droit marqué du symbole radio.
- 2) Connectez un câble USB-C à l'entrée USB.
- 3) Le voyant bleu s'allume pour indiquer que l'appareil est en cours de chargement. Lorsque le voyant s'éteint, la batterie est complètement chargée et le câble peut être retiré.
- 4) Réinsérez le disque inertiel et vissez-le avec la came qui se trouve sur le régulateur de corde.

** Temps de charge approximatif : 2 heures et 30 minutes.*

Arrêt du système.

L'encodeur peut être éteint en appuyant sur reset pendant 20 secondes. Cette option peut s'avérer utile si vous voyagez en avion ou si vous n'utilisez pas l'encodeur de connexion sans fil BT pendant une longue période. Pour le réactiver, cliquez une fois sur reset.

Couplage.

Bien qu'il ne soit pas nécessaire qu'il se connecte à l'application, vous pouvez coupler votre téléphone portable avec l'encodeur comme suit : appuyez sur Reset pendant 6 secondes. Après cette opération, recherchez les dispositifs de connexion sans fil BT disponibles et sélectionnez Handy Gym™. De cette façon, vous pouvez vérifier si le dispositif transmet. Vous pouvez également renommer l'appareil (bien que lorsque vous entrez dans l'application, il ne sera pas renommé).

Supprimer le couplage.

Si vous souhaitez supprimer les couplages de la mémoire du Handy Gym™, appuyez sur le bouton reset pendant 12 secondes.

APPLICATION MOBILE.

L'application Handy Gym™ est le compagnon idéal pour s'entraîner avec le Handy Gym™. Elle dispose d'une base de données complète d'exercices avec des vidéos et toutes les informations pour les effectuer correctement, ainsi que des informations sur les muscles impliqués dans chaque exercice et les accessoires nécessaires.

L'application Handy Gym™ communique via une connexion sans fil BT avec l'encodeur inclus dans le Handy Gym™ et collecte les informations suivantes : séries, répétitions, temps, force, puissance. Toutes ces données peuvent être visualisées sous forme de graphiques.

Pour télécharger l'application, cherchez **HANDY GYM FIT** dans l'**App Store**, dans le **Play Store** ou via le lien sur notre site web www.handygymglobal.com.

Les utilisateurs qui ne disposent pas du modèle **HGE-01** pourront également accéder à l'application et consulter la longue liste d'exercices et les classer par accessoires ou muscles concernés. Ils pourront également regarder les vidéos et avoir accès à tous les onglets. La seule chose qu'ils ne pourront pas faire est d'envoyer des données à leurs appareils et d'enregistrer les informations (force, énergie, etc.) qui seront affichées dans des graphiques pour ceux qui ont l'encodeur.

8. MAINTENANCE.**Changer la corde.**

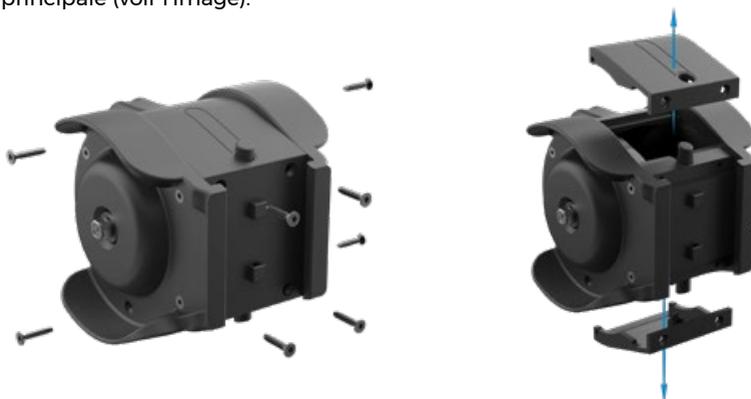
La corde Handy Gym™ offre une grande résistance. Malgré cela, il faut éviter toute utilisation inappropriée ou extrême qui pourrait la détériorer. Cela signifie que des forces ne dépassant pas 200lb/100kg doivent être utilisées pour assurer la durabilité de celle-ci. Si la corde est endommagée ou détériorée, remplacez-la dès que possible par une corde neuve (une corde de rechange est généralement incluse dans chaque paquet). Vous devez également remplacer la corde après 6 mois d'utilisation continue de l'appareil.

Comment la remplacer.

1) Retirez les accessoires (aussi bien ceux qui sont directement fixés à l'appareil que ceux fixés à la corde) ainsi que les deux disques d'inertie, le régulateur de corde et l'espaceur sécuritaire avec son joint torique.

2) Utilisez ensuite un bon tournevis PHI pour retirer les deux parties de l'unité principale où se trouvent les boutons. Vous devez retirer 8 vis au total pour séparer les deux plaques de l'unité principale.

3) Quatre des vis sont situées à l'arrière, à côté du rail d'insertion. Les 4 autres vis sont situées sur les côtés de l'unité, deux de chaque côté. Elles sont situées sur les côtés droit et gauche de l'unité principale (voir l'image).



4) Après avoir dévissé les vis et retiré les pièces avec les doigts, vous verrez l'intérieur de l'unité. Utilisez deux doigts pour tourner l'axe où sont placés les disques jusqu'à ce que vous puissiez voir le trou à l'intérieur de l'unité où se trouve l'extrémité de la corde. Cherchez le trou où le nœud est inséré, et non le trou où la corde sort.

5) À l'aide d'une pince à épiler ou d'un outil qui n'endommage pas l'unité, retirez l'extrémité nouée de la corde de l'unité par l'ouverture et tirez-la jusqu'à ce qu'elle soit entièrement retirée. Si nécessaire, poussez la corde de l'autre côté pour qu'elle sorte plus facilement.

6) Prenez la corde de rechange par son extrémité sans le nœud et insérez-la dans le grand trou du cône jusqu'à ce qu'elle ressorte par l'autre extrémité. Saisissez l'extrémité de la corde qui sort du trou du cône et tirez-la jusqu'à ce que vous parveniez à la faire passer entièrement et que le nœud soit enfoncé dans le grand trou du cône. Il est plus facile d'effectuer cette opération si les deux trous du cône sont orientés vers les ouvertures de l'unité principale.

7) Ensuite, prenez l'extrémité de la corde sans le nœud et insérez-la dans l'unité, en essayant de la faire sortir par le trou de sortie de la corde. Si vous rencontrez des difficultés, essayez de regarder la buse pendant que vous insérez la corde et voyez dans quelle position se trouve la corde par rapport à la buse. Il vous faudra peut-être tourner la corde pour qu'elle sorte plus facilement.

8) Une fois qu'un morceau de la corde sort de la buse, tirez-le avec vos doigts jusqu'à ce que toute la longueur de la corde soit sortie de l'unité.

9) Une fois toute la corde sortie, réassemblez les pièces que vous avez dévissées précédemment, remettez-les dans leur position initiale et revissez les 8 vis.

10) Remettez les composants avec la nouvelle corde, dans l'ordre suivant : le joint torique, l'amortisseur, le régulateur de corde avec le mousqueton et les disques d'inertie sur l'axe.

Vérification des rondelles de l'axe.

L'appareil comporte deux rondelles en plastique situées aux extrémités de l'axe métallique, une de chaque côté. Leur fonction est de retenir les rondelles métalliques et de servir de séparateur et de support pour les disques. Vous devez vérifier régulièrement qu'elles n'ont pas été perdues, qu'elles sont toujours en place et qu'elles ne sont pas usées.

Vérifier que les rondelles sont toujours en place assure le bon fonctionnement du Handy Gym™. Si ces rondelles se perdent ou se détachent de l'appareil, n'utilisez pas le Handy Gym™ et contactez le fabricant. Vous remarquerez que, si les rondelles sont perdues, les disques peuvent être endommagés à l'intérieur et s'assombrir, ce qui provoquerait des abrasions sur l'unité principale.

Vérification des accessoires.

Vérifiez régulièrement que vos accessoires Handy Gym™ ne sont pas endommagés et qu'il ne manque rien. Ils ne doivent pas être usés, pelés, cassés ou fissurés, ni présenter d'autres signes indiquant qu'ils ne sont pas dans un état convenable.

Vérification des vis du disque.

Avant chaque exercice, vérifiez que les vis du disque sont bien vissées. Si l'appareil est utilisé avec des vis mal serrées - ou même sans vis - le résultat peut s'avérer peu efficace et surtout dangereux. Si vous entendez des sons étranges ou des vibrations, vérifiez que les vis sont correctement serrées.

Vérification des vis de montage.

Après le remplacement de la corde et/ou tous les 6 mois, vérifiez que les vis Handy Gym™ restent intactes et dans leur position correcte, sans saillie.

Contrôle de la présence de particules de fer dans les aimants du disque.

Vérifiez régulièrement l'absence de résidus ferreux collés sur les aimants du disque. Cela affecterait le fonctionnement du codeur et pourrait même entraîner un dysfonctionnement de l'appareil lui-même. Pour nettoyer les disques, utilisez un chiffon humide.

Nettoyage de l'appareil.

Nettoyez fréquemment l'appareil et les accessoires. L'appareil peut se tacher s'il est utilisé à l'extérieur, ou être souillé par la sueur et d'autres substances. Nous vous recommandons de le nettoyer fréquemment avec un chiffon humide.

En outre, de temps à autre (surtout si l'appareil est installé en position verticale), vous devriez effectuer quelques exercices avec la buse de l'appareil dirigée vers le bas afin d'éliminer les particules qui ont pu s'y introduire. L'appareil est équipé d'une buse de 8 mm de diamètre par laquelle les déchets et autres particules peuvent être aspirés.

In addition, every so often (especially if the machine is installed in an upright position), you should do some exercises with the machine nozzle pointing downwards in order to remove any particles that may have entered. The machine has an 8mm diameter nozzle through which waste and other particles can be strained.

9. RÉOLUTION DE PROBLÈMES.

Je tire et aucune corde ne sort de l'appareil.

Rechargez l'appareil lorsque vous avez complètement déroulé la corde. Pour ce faire, utilisez vos doigts pour faire passer la corde dans le trou du disque. Une fois la corde à l'intérieur, vous pouvez effectuer vos exercices avec une force croissante de sorte que l'appareil tire progressivement plus de corde jusqu'à ce qu'il y en ait suffisamment à l'intérieur pour vous permettre de vous entraîner de manière optimale.

L'appareil s'arrête et ne reprend pas le mouvement.

Il se peut que vous ne tiriez pas correctement. Rappelez-vous que vous ne devez pas tirer sur toute la longueur de la corde. Vous devez cesser de tirer juste avant d'atteindre à la fin de la course de la corde pour que l'appareil puisse initier le retour (phase excentrique).

L'appareil ne restitue pas le mouvement lorsque je fais des squats.

Comme pour le point précédent, vous devez contrôler le mouvement et accompagner l'appareil lors de la phase excentrique afin de ne pas freiner le système - si vous l'arrêtez, il ne pourra pas terminer le retour (phase excentrique). Avec de la pratique, vous améliorerez votre coordination lors de l'utilisation de l'appareil.

La corde est trop courte ou trop longue pour cet exercice.

Idéalement, avant tout exercice, il convient de retirer la corde de l'appareil et de déterminer la longueur totale de corde que vous souhaitez ou dont vous avez besoin pour l'exercice en question, en utilisant le régulateur de corde. Une fois que vous avez choisi la longueur, fermez le régulateur de corde. Vous pouvez maintenant charger l'appareil avec vos doigts et commencer l'exercice progressivement, en tirant à partir de l'appareil ou par le biais des accessoires.

J'entends des bruits de friction.

Cela peut être dû au fait que les disques ne sont pas assez serrés ou que les vis ne sont pas en place, ce qui provoque des frictions dans l'unité principale. Une autre cause probable est l'absence de rondelles de retenue à l'extrémité de l'axe. Si elles ne sont pas en place, un certain nombre de problèmes peuvent survenir.

Par conséquent, avant tout exercice, assurez-vous que le disque est correctement serré et que les rondelles de retenue de l'axe sont toujours en place.

Toute la corde est à l'intérieur de l'appareil et je ne parviens pas à libérer l'attache directe.

Ce problème peut survenir lorsque toute la longueur de la corde est enroulée dans l'appareil, ce qui bloque les boutons. Pour y remédier, il suffit de retirer un peu de corde et de réessayer de tirer la poignée ou d'autres accessoires hors du rail d'insertion.

10. EMPLES D'INSTALLATION. SOLUTIONS POUR LA FIXATION.

Handy Gym™ peut être utilisé à l'extérieur ou à l'intérieur, à condition que l'humidité et la température soient adaptées, et qu'il y ait suffisamment d'espace libre pour effectuer vos exercices. Le Handy Gym™ et ses accessoires peuvent être fixés à un point d'ancrage solide capable de supporter 660lb/300kg. Les points d'ancrage appropriés comprennent : des poutres solides, des racks de musculation, des poteaux, des branches ou des troncs d'arbres, des murs en béton et des structures en bois massif. Si vous avez des doutes sur la solidité de ces supports, demandez à un spécialiste avant de prendre des risques inutiles qui pourraient l'endommager, endommager l'appareil ou ses composants.

L'Handy Gym™ peut être installé sur une large variété de structures et d'environnements.

- **Rack d'entraînement** : En utilisant la plaque de montage en rack et les 3 colliers de serrage, la sangle de cheville ou la bande à boucles.
- **Arbres** : En utilisant la plaque de montage en rack et les 3 colliers de serrage ou la bande à boucles.
- **Portes** : En utilisant le bloqueur de porte.
- **Murs** : En utilisant la plaque de fixation murale.
- **Colonnes** : En utilisant la plaque de montage en rack et les 3 colliers de serrage, la sangle de cheville ou la sangle à boucles.
- **Structures fixes pouvant supporter 660lb/300kg** : En utilisant la plaque de montage en rack et les 3 colliers de serrage ou la bande à boucles.
- **Lampadaires** : En utilisant la plaque de montage en rack et les 3 colliers de serrage ou la bande à boucles.

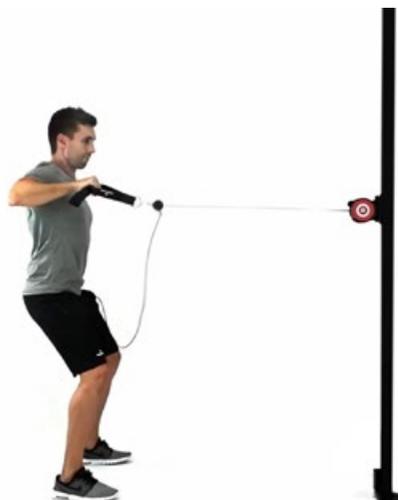
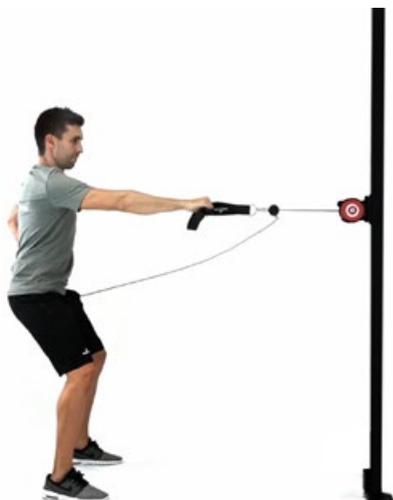
11. POSITIONNEMENT CORRECT.

Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de positionnement correct lors de la réalisation des exercices :

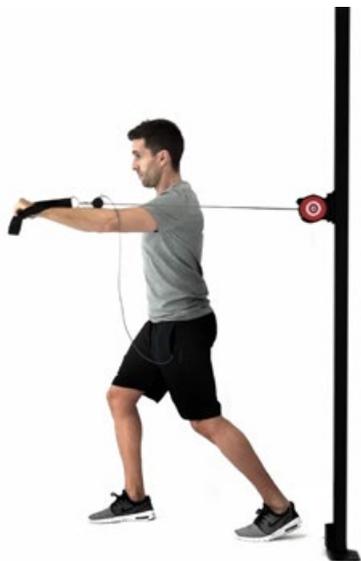
SQUATS :



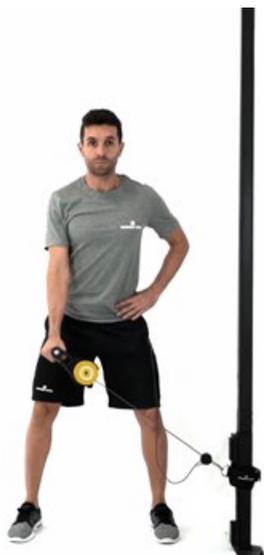
TRACTION VERTICALE:



PRESSE PECTORAUX À UNE MAIN :



LEVÉE LATÉRALE :



12. POLITIQUE DE GARANTIE.

A. DÉFINITIONS.

- 1) **Produit** : objet de la vente entre le vendeur et l'acheteur.
- 2) **Fabricant** : Global Traktus S.L. (adresse : Calle Oporto 19, 36201 Vigo (Pontevedra), Espagne).
- 3) **Vendeur** : Personne ou entreprise ayant vendu le produit.
- 4) **Client/acheteur** : Personne ou entreprise ayant acheté le produit.
- 5) **Garantie** : accord entre le vendeur et le client, pour régler les cas de dysfonctionnement ou de produit endommagé.
- 6) **Dysfonctionnement** : produit ou partie de produit défectueux, qui ne découle pas d'une faute du client ou de la conséquence de ses actions. Le produit acheté ne correspond pas aux performances attendues.
- 7) **Performance** : résultat que le produit est censé fournir, en termes de fonction mécanique du produit et de ses parties, accessoires et composants.
- 8) **Domage** : défaut du produit, caché ou apparent au moment de la livraison, qui fait qu'il est non conforme à la description du produit par le vendeur, qui ne découle pas d'une faute du client et n'est pas la conséquence des actions de celui-ci
- 9) **Centre de service agréé** : personne ou entreprise autorisée par le fabricant ou par un vendeur à recevoir, inspecter, réparer ou remplacer les produits défectueux.
- 10) **Terme** : période à partir de la livraison, selon les conditions de livraison, pendant laquelle cette garantie est valable.
- 11) **Pièces, accessoires et composants d'origine** : ceux fabriqués par le fabricant ou par des tiers autorisés, et utilisés conformément à ses instructions.
- 12) **Droit d'application** : règles de garantie obligatoires à appliquer sur le Territoire selon les conditions de vente.
- 13) **Accord** : ensemble des règlements énoncés dans ce document.

B. PROCÉDURE POUR FAIRE VALOIR LES DROITS DE GARANTIE DE L'ACHETEUR.

L'acheteur peut faire valoir ses droits à la garantie pendant la période de validité en contactant le vendeur. L'acheteur doit expliquer ce qui est arrivé au produit, en décrivant le dysfonctionnement ou le dommage et en envoyant des photographies (ou des vidéos si le vendeur le demande) du produit, dans tous les cas, en suivant les instructions de l'acheteur afin de clarifier s'il y a un dysfonctionnement ou un dommage du produit et, si oui, si le dysfonctionnement ou le dommage mentionné doit être couvert par la garantie.

Si le vendeur constate que le produit défectueux ou endommagé doit être couvert par la garantie, il procédera selon les conditions détaillées dans le présent accord.

Si le vendeur constate que le produit défectueux ou endommagé n'est pas couvert par la garantie, conformément aux limitations exprimées dans le présent contrat et/ou par la loi applicable, il en informera l'acheteur et proposera un devis pour réparer ou, à sa seule discrétion, remplacer la pièce défectueuse ou endommagée, devis dont l'acceptation sera considérée comme non contraignante pour l'acheteur.

Sur notre site officiel handygymfit.com, vous trouverez les contacts des distributeurs principaux pour votre pays, ils vous aideront à faire valoir vos droits de garantie.

C. CONDITIONS.

Cet accord s'applique uniquement à la vente de produits à l'état neuf dans l'UE ou sur un marché où un concessionnaire agréé est établi.

D. OBLIGATIONS DES PARTIES.

Le Vendeur s'engage - à l'exception des cas spécifiés au paragraphe 5 ci-dessous - en cas de dysfonctionnement ou de dommage au produit à remplacer les pièces défectueuses ou, à sa seule discrétion, à remplacer le produit défectueux ou endommagé, conformément au terme de la garantie.

E. DÉPANNAGE.

La réparation des dysfonctionnements, des dommages ou la livraison de pièces de rechange aura lieu dans un délai raisonnable après que l'acheteur ait informé le vendeur et, si le vendeur le demande, après que le produit ait été mis à disposition pour la manipulation d'un centre de maintenance autorisé. Le délai raisonnable est déterminé par la nature du dysfonctionnement ou du dommage, les difficultés à déterminer les causes, l'accès aux pièces de rechange et la capacité technique.

F. LIMITATION DE L'ENGAGEMENT DU VENDEUR / FABRICANT.

La responsabilité du vendeur ne couvre pas les pièces consommables et les pièces d'usure du produit telles que, par exemple, les câbles, les cordes, les cordons, les mousquetons, les anneaux métalliques soudés, les pièces en caoutchouc et les pièces antichoc.

La garantie ne couvre pas ce qui est considéré comme l'usure normale, la corrosion normale ou les défauts de la peinture ou d'un autre revêtement, la décoloration, l'écaillage ou la rouille.

De même, l'acheteur ne peut prétendre à des réparations ou à des substitutions de produits pour des dysfonctionnements ou des dommages lorsque le Terme a expiré ou lorsqu'ils sont causés par :

- Les actions du client ou de tiers (non liés au vendeur) ayant utilisé le produit de manière non conforme aux instructions du manuel d'utilisation.
- L'utilisation non conforme à toutes les consignes de sécurité indiquées par le fabricant.
- L'utilisation d'aucune pièce, composant ou accessoire d'origine.
- Des réparations, altérations ou restaurations non effectuées par un centre de service agréé.
- L'utilisation du produit postérieure à la détection du dysfonctionnement ou des dommages par le client.
- L'utilisation du produit d'une manière et pour une portée pour lesquelles il n'est pas conçu ou dimensionné.
- L'utilisation sans entretien normal.
- L'abus de produit.
- L'absence d'une maintenance appropriée telle qu'indiquée par le fabricant.

G. DÉFINITION DU TERME.

La garantie est valable pour une durée maximale de 24 mois, en fonction des pièces défectueuses ou endommagées, comme suit :

-Corps et base de l'unité principale (à l'exclusion des disques) : 24 mois.

- Plateforme portative : 12 mois.

-Disques : 12 mois.

-Tous les autres accessoires et pièces : 6 mois (sauf ceux exclus selon les autres paragraphes de cet accord).

Ces conditions s'appliquent à la garantie et à toute garantie implicite de qualité marchande. Si la loi applicable établit une durée obligatoire plus longue pour la garantie des produits, pour les cas de dysfonctionnement ou de pièces endommagées, elle prévaudra sur la durée de 24 mois. Toutes les autres conditions et limitations de garantie indiquées s'appliqueront comme indiqué dans le présent contrat, sauf si la loi applicable établit une durée obligatoire différente.

H. SÉCURITÉ ET FRAIS D'EXPÉDITION.

Pour la réparation de défauts importants, l'acheteur doit apporter le produit à un centre de maintenance agréé. Une fois le dysfonctionnement ou le dommage réparé, l'acheteur doit récupérer le produit auprès du vendeur ou du centre de maintenance agréé. Le produit peut également être expédié par l'acheteur au vendeur ou au centre de maintenance agréé. Cette expédition et ces manipulations, depuis et vers un centre de maintenance agréé, se font aux seuls risques et frais de l'acheteur. Les pièces de rechange que l'acheteur est censé remplacer lui-même sont livrées gratuitement à l'acheteur.

I. LIMITATIONS DE RESPONSABILITÉ.

Pour le consommateur individuel, la limitation de la responsabilité sera conforme à la loi applicable. L'acheteur n'a donc pas droit à une compensation au-delà de ce qui est couvert par le paragraphe 4. Pour les clients commerciaux, la responsabilité du fabricant/vendeur est limitée à ce qui est indiqué dans cet accord. L'acheteur n'a donc pas droit à une compensation pour les dommages économiques. Il est rappelé à l'acheteur, une fois de plus, qu'il est important que le produit soit manipulé avec soin et conformément aux instructions du manuel d'utilisation.

I. LIMITATIONS OF LIABILITY.

For individual consumer, the limitation of liability will be according to the applying law. The buyer is therefore not entitled to compensation beyond what is covered according to paragraph 4. For commercial customers, manufacturer/seller liability is limited to what is stated in this agreement. The buyer, therefore, is not entitled to compensation for economic damages. Buyer is reminded, once again, the importance of the product being handled with care and in accordance with the operating manual's instructions.

HANDY GYM™



Plus d'informations et vidéos tutorielles :

www.handygymfit.com/starterguide



Global Traktus S.L.

Courriel :

Email: info@traktus.com

Calle Oporto N° 19, 36201, Vigo, Espagne.