Notice d'utilisation des appareils de musculation Gymleco

Consignes générales d'utilisation, de sécurité et d'entretien pour tous les appareils de musculation Gymleco

État : novembre 2026 · Version 1.1

1. À propos de cette notice d'utilisation

Cette notice d'utilisation s'applique à tous les appareils de musculation Gymleco : appareils à charge guidée (pile de poids à goupille de sélection), appareils Plate-Loaded (à chargement de disques), stations à poulies et stations multiples, racks, rigs (structures de musculation modulaires), bancs de musculation, stations d'entraînement autoportantes, équipements à fixer au mur ou au plafond et accessoires pour l'entraînement de force, ainsi qu'aux armoires vestiaires et aux casiers. Pour les tapis de course et les autres appareils électriques, c'est le mode d'emploi spécifique à chaque appareil qui s'applique.

Lisez entièrement cette notice d'utilisation ainsi que la fiche technique de l'appareil concerné avant d'installer, d'utiliser ou d'entretenir l'appareil. La fiche technique contient les données propres à l'appareil, telles que les dimensions, le poids de l'appareil et la pile de poids.

Conservez la notice d'utilisation et la fiche technique pour pouvoir les consulter ultérieurement. Remettez-les toutes deux si l'appareil est cédé à un tiers. Les exploitants d'installations d'entraînement veillent à ce que les consignes soient accessibles à toutes les personnes qui utilisent, surveillent ou entretiennent l'appareil.

2. Fabricant et interlocuteur

Fabricant : Fitness Trade Europe AB (Gymleco), Klargöringsvägen 4, 635 06 Eskilstuna, Schweden · info@gymleco.se · +46 (0)8 500 052 08

Vendeur et interlocuteur pour l'Autriche, la Suisse, le Liechtenstein et la Slovénie : Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich · info@bodyfit-shop.at · +43 5356 90990

Pour toute question, tout dommage ou tout besoin de pièces de rechange, veuillez vous adresser à Bodyfit Handels KG. Munissez-vous pour cela de la référence de l'appareil (voir la plaque signalétique ou la fiche technique).

3. Utilisation conforme

Les appareils de musculation Gymleco sont destinés à l'entraînement de force des adultes dans des locaux intérieurs secs, aussi bien à domicile que dans les salles de sport, les hôtels, les clubs, les entreprises et les établissements de thérapie. Chaque appareil ne doit être utilisé que pour les exercices pour lesquels il a été conçu.

Sont notamment considérés comme non conformes :

- l'utilisation en extérieur, dans des locaux humides ou par forte chaleur ou par grand froid,
- le fait de grimper, de se tenir debout ou de s'asseoir sur des parties de l'appareil qui ne sont pas prévues à cet effet,
- l'utilisation par plusieurs personnes en même temps, sauf si l'appareil est expressément conçu à cet effet (p. ex. stations multiples avec plusieurs postes d'entraînement),
- les transformations ou modifications de l'appareil ainsi que le montage d'accessoires non homologués,
- l'utilisation comme dispositif de levage, de traction ou de fixation.

Dans les installations d'entraînement, l'exploitant règle l'accès, l'initiation et la surveillance. L'étendue et le type de surveillance dépendent des utilisateurs, par exemple de leur âge, de leur expérience et de leur état de santé.

4. Consignes de sécurité et avertissements

Lisez et respectez toutes les consignes et tous les autocollants d'avertissement apposés sur l'appareil. Ne retirez aucun autocollant d'avertissement. Les autocollants endommagés ou illisibles doivent être remplacés.

Avant l'entraînement

- Avant chaque utilisation, vérifiez que le siège, les rembourrages, les butées, les goupilles, les broches et les sécurités sont bien fixés et que les câbles, les sangles, les galets et les poignées ne sont pas endommagés.
- N'utilisez pas un appareil endommagé ou qui ne fonctionne pas parfaitement. Signalez-le comme hors service et informez l'exploitant ou Bodyfit.
- Avant l'entraînement, réglez correctement l'appareil en fonction de votre taille (voir section 7).
- Portez des vêtements de sport adaptés et des chaussures fermées et antidérapantes. Les vêtements amples, les bijoux et les cheveux longs ne doivent pas se prendre dans les pièces mobiles.
- Échauffez-vous avant l'entraînement, par exemple avec un poids nettement plus léger.

Pendant l'entraînement

- Ne mettez jamais les mains dans les pièces mobiles, les guides de câble, les poulies de renvoi ou dans la zone de la pile de poids.
- Tenez les enfants et les animaux à l'écart de l'appareil. Les pièces mobiles représentent un danger particulier pour les enfants. Les adolescents ne s'entraînent que sous la surveillance d'un adulte ayant reçu une initiation.
- Effectuez tous les mouvements de manière contrôlée. Ne laissez jamais les poids, les bras de levier et la pile de poids retomber ou revenir brutalement de façon incontrôlée.
- Évitez de tendre complètement les articulations sous charge.
- Ne vous entraînez avec des poids libres ou des charges lourdes qu'avec un partenaire d'entraînement (pareur, « spotter ») ou avec les supports de sécurité prévus.
- Ne dépassez jamais la charge maximale de l'appareil (voir section 6).

Santé

- En cas de maladies préexistantes, après des blessures ou des opérations, pendant la grossesse ou après une longue pause d'entraînement, demandez un avis médical avant de vous entraîner.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de douleurs, de vertiges, de nausées, d'essoufflement ou d'oppression dans la poitrine.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à la santé.

5. Livraison, transport et installation

Livraison et transport

Les appareils de musculation Gymleco sont en règle générale livrés prémontés. Les appareils livrés partiellement démontés ne doivent être montés que par des personnes qualifiées. Respectez pour cela les instructions de montage du fabricant ou de Bodyfit.

Les appareils de musculation sont lourds (poids de l'appareil : voir la fiche technique) et peuvent basculer pendant le transport. Ne transportez les appareils qu'avec un moyen approprié (p. ex. transpalette, rouleaux de déménagement) et avec un nombre suffisant de personnes. Ne soulevez jamais l'appareil par les câbles, les poignées, les rembourrages ou les pièces mobiles.

Lieu d'installation

- N'installez l'appareil que dans des locaux intérieurs secs et suffisamment aérés.
- Le sol doit être plan, ferme et d'une capacité portante suffisante. Vérifiez la capacité portante du sol, en particulier dans les étages supérieurs : poids de l'appareil plus poids plus utilisateur.
- L'appareil doit être stable, ne pas pouvoir basculer et ne pas vaciller. Si l'appareil est déplacé ultérieurement, vérifiez à nouveau sa stabilité.
- Les racks, les rigs, les appareils de grande hauteur et les appareils équipés d'une barre de traction doivent être ancrés au sol ou au mur si cela est prévu dans la fiche technique ou si l'appareil risque de basculer sous charge. L'ancrage doit être adapté au support concerné et réalisé dans les règles de l'art.
- Prévoyez une surface libre autour de chaque appareil : toute la zone de mouvement au réglage maximal (p. ex. bras de levier entièrement déployés) plus une distance de sécurité d'au moins 0,6 m sur tous les côtés accessibles. Les surfaces libres d'appareils voisins peuvent se chevaucher. Les voies d'évacuation doivent rester dégagées.
- Protégez les sols sensibles avec un tapis de protection de sol approprié.

Équipements à fixer au mur ou au plafond

En font partie, par exemple, les espaliers, les poignées de dips murales, les pegboards, les cordes à grimper, les anneaux de gymnastique, les sacs de frappe et les cibles de wall ball.

- Ne faites effectuer le montage que par des personnes qualifiées.
- Ne fixez les équipements qu'à des murs et plafonds d'une capacité portante suffisante, par exemple en béton ou en briques pleines. Les cloisons légères (p. ex. en plaques de plâtre) et les faux plafonds ne conviennent pas sans une sous-structure adaptée.
- Utilisez des chevilles et des vis adaptées au support concerné et aux forces exercées, et utilisez tous les points de fixation prévus. Vérifiez également que les fixations éventuellement fournies conviennent à votre support.
- Tenez compte des forces exercées pendant l'entraînement : en se balançant, en sautant, en grimpant ou en frappant, on exerce une force égale à un multiple du poids du corps.
- Avant de percer, vérifiez qu'aucune conduite d'électricité, de gaz ou d'eau ne passe dans la zone des trous.
- Prévoyez une surface libre suffisante et une protection contre les chutes adaptée, par exemple des tapis de sol, sous et à côté des cordes, des anneaux, des espaliers et des poignées de traction. Suspendez les anneaux et les cordes de façon que la tête et les pieds ne heurtent pas le sol, le mur ou le plafond pendant l'exercice.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que la fixation ne présente pas de desserrage visible et, au moins une fois par mois, contrôlez son serrage. Les fixations desserrées ou endommagées doivent être réparées immédiatement ; d'ici là, l'équipement ne doit pas être utilisé.

Stations d'entraînement autoportantes

Les consignes relatives au lieu d'installation s'appliquent aux stations telles que les stations de relevé de jambes, de dips et de traction. Les stations équipées de poignées de dips ou de traction peuvent basculer sous charge, en particulier lors d'exercices avec élan. Ancrez-les au sol ou au mur si elles ne restent pas stables même lorsqu'elles sont chargées sur le bord extérieur.

Armoires vestiaires, casiers et socles

Les armoires vestiaires et les casiers sont hauts et étroits. Ils peuvent basculer, en particulier lorsque les portes sont ouvertes, lorsque la charge est inégale ou lorsque quelqu'un s'y tient ou s'y hisse.

- Avant toute utilisation, fixez chaque armoire contre le basculement au mur ou solidement aux armoires voisines et au socle. La fixation doit être adaptée au support et réalisée dans les règles de l'art.
- Placez les armoires sur un sol plan et ferme. Compensez les irrégularités afin que l'armoire ne vacille pas et que les portes se ferment correctement.
- Reliez solidement au socle les armoires posées sur un socle ou un socle avec banc. Le banc sert uniquement à s'asseoir ; ne montez pas dessus et ne vous y tenez pas debout.
- Ne grimpez pas sur les armoires, ne vous suspendez pas aux portes ouvertes et ne posez pas d'objets lourds ou instables sur l'armoire.
- Ne surchargez pas les compartiments et rangez les objets lourds en bas.
- Contrôlez régulièrement les portes, les charnières, les serrures et la fixation anti-basculement et réparez immédiatement tout dommage.

6. Charge maximale

- Charge maximale : le cadre et la structure des appareils de musculation Gymleco supportent des charges nettement supérieures à celles des supports de la pile de poids et des disques. La charge admissible est donc déterminée par la pile de poids ou par le support des disques (voir fiche technique). Le fabricant n'indique pas de poids maximal de l'utilisateur distinct. En cas de poids corporel très élevé, contactez Bodyfit avant la première utilisation.
- Les appareils à charge guidée ne doivent être utilisés qu'avec la pile de poids installée en usine (poids : voir la fiche technique). N'accrochez et ne posez aucun poids supplémentaire.
- Appareils Plate-Loaded, racks et bancs : la charge supplémentaire maximale figure dans la fiche technique. Si aucune indication n'y figure, renseignez-vous auprès de Bodyfit avant de vous entraîner avec des charges élevées.
- Les indications de poids sur les plaques de la pile de poids et sur les disques sont des valeurs indicatives. La force effectivement exercée dépend du rapport de démultiplication de l'appareil et peut s'en écarter.

7. Réglage et utilisation

Régler le poids sur la pile de poids

- Ne réglez le poids que lorsque la pile de poids est entièrement abaissée et au repos.
- Insérez complètement la goupille de sélection dans la plaque de poids souhaitée. N'utilisez que la goupille de sélection d'origine Gymleco.
- N'insérez jamais la goupille dans une plaque de poids soulevée et ne travaillez jamais avec une goupille partiellement insérée.

Régler le siège, les rembourrages et les bras de levier

- Réglez le siège, le dossier, les rouleaux rembourrés et les bras de levier de manière que l'axe de rotation de l'appareil coïncide avec l'axe de l'articulation sollicitée.
- Les réglages à goupille d'indexation (goupille à ressort) doivent s'enclencher complètement et de manière audible. Vérifiez la bonne fixation en secouant légèrement avant de charger l'appareil.
- Ne réglez jamais l'appareil sous charge.

Appareils Plate-Loaded et racks

- Chargez et déchargez les disques de manière aussi équilibrée que possible des deux côtés et fixez-les avec des colliers de serrage appropriés.
- Dans les racks, réglez les supports de sécurité et les Safety Arms (bras de sécurité) à une hauteur juste en dessous du point le plus bas de votre mouvement.
- Après l'entraînement, rangez les disques et les barres sur les supports prévus à cet effet.

Poulies et poignées

- Avant l'entraînement, vérifiez que la poignée ou la sangle est bien accrochée au mousqueton et que le mousqueton est fermé.
- Ne lâchez pas les poignées tant que le câble est sous charge.

8. Soin et entretien

La sécurité de l'appareil n'est préservée que s'il est contrôlé régulièrement quant aux dommages et à l'usure. Les câbles, les sangles, les galets, les roulements, les rembourrages et les poignées sont particulièrement sujets à l'usure. Dans les installations d'entraînement, l'exploitant est responsable du contrôle régulier ; nous recommandons de consigner les contrôles par écrit.

Intervalle	Quoi
Avant chaque utilisation	Contrôle visuel : vérifier que les câbles, les sangles, les galets, les poignées, les goupilles, les broches, les sécurités et les rembourrages ne sont pas endommagés et sont bien fixés
Chaque semaine	Nettoyer les rembourrages et les poignées ; débarrasser les barres de guidage et la pile de poids de la poussière et de la saleté
Chaque mois	Vérifier le serrage des vis et des écrous et les resserrer si nécessaire ; vérifier que les câbles ne présentent pas de plis, d'écrasements, de torons rompus ni d'usure ; vérifier le bon fonctionnement des galets et des mousquetons ; vérifier le serrage des fixations murales et au plafond ainsi que de la fixation anti-basculement des armoires vestiaires
Chaque année	Inspection approfondie de l'ensemble de l'appareil par une personne qualifiée ; vérifier la stabilité et l'ancrage

- Nettoyez le cadre et les rembourrages uniquement avec un chiffon humide et un détergent doux. N'utilisez pas de produits agressifs, abrasifs ou contenant des solvants. Séchez ensuite les surfaces.
- Essuyez la transpiration sur les rembourrages après chaque entraînement.
- Maintenez les barres de guidage propres et sèches. Ne lubrifiez les pièces de l'appareil que selon les indications du fabricant ou de Bodyfit.
- Les câbles présentant des plis, des écrasements ou des torons rompus ainsi que les sangles, galets ou mousquetons endommagés doivent être remplacés immédiatement. D'ici là, l'appareil ne doit pas être utilisé.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine Gymleco. Les réparations allant au-delà du nettoyage et du resserrage des vis ne doivent être effectuées que par des personnes qualifiées.

9. Dysfonctionnements et dommages

En cas de dommages, de bruits inhabituels, de mouvements saccadés ou de pièces desserrées, arrêtez immédiatement l'entraînement. Empêchez toute nouvelle utilisation de l'appareil et adressez-vous à Bodyfit Handels KG (coordonnées à la section 2).

10. Élimination

À la fin de sa durée de vie, ne jetez pas l'appareil avec les ordures ménagères. Les appareils de musculation Gymleco sont composés principalement d'acier et se recyclent bien. Séparez les pièces métalliques, les plastiques et les rembourrages et déposez-les dans un centre de collecte de matériaux recyclables (déchetterie) ou auprès d'une entreprise spécialisée dans l'élimination des déchets. Éliminez l'emballage en triant les matériaux via la collecte locale.

11. Garantie commerciale et garantie légale

La garantie légale ainsi que les conditions de garantie de Gymleco ou de Bodyfit Handels KG s'appliquent. Vous trouverez les conditions de garantie sous gymleco.at/pages/verkaufergarantie. Les détails, y compris les exclusions de garantie, sont régis par ces conditions de garantie.