

# MANUEL DE MONTAGE ET D'UTILISATION

## STATION DE TRACTION TITAN

Ref : SP-TP103



*Photo non contractuelle*



**LIRE ATTENTIVEMENT CE MANUEL AVANT UTILISATION**



Notice mise à jour le 22/12/2021

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b>	Page 3
<b>CONSEILS ET AVERTISSEMENTS</b>	Page 4
<b>SPECIFICITES PRODUITS &amp; INVENTAIRE</b>	Page 5
<b>MONTAGE</b>	Page 7
<b>UTILISATION</b>	Page 10
<b>ENTRETIEN &amp; STOCKAGE</b>	Page 13
<b>GARANTIES</b>	Page 14
<b>ANNEXES</b>	



<https://www.youtube.com>

**FR :**

TOUTES LES VIDÉOS DE MONTAGE DE NOS PRODUITS SONT DISPONIBLES SUR NOTRE CHAÎNE YOUTUBE : **JT2D SPORTS & LOISIRS**

**EN :**

ALL ASSEMBLY VIDEO OF OUR PRODUCTS ARE AVAILABLE ON OUR YOUTUBE CHANNEL: **JT2D SPORTS & LOISIRS**

**DE :**

ALLE MONTAGE-VIDEOS UNSERER PRODUKTE SIND AUF UNSEREM YOUTUBE-KANAL VERFÜGBAR: **JT2D SPORTS & LOISIRS**

**ES :**

TODOS LOS VIDEOS DE MONTAJE DE NUESTROS PRODUCTOS ESTÁN DISPONIBLES EN NUESTRO CANAL DE YOUTUBE : **JT2D SPORTS & LOISIRS**

**IT :**

TUTTI I VIDEO DI ASSEMBLAGGIO DEI NOSTRI PRODOTTI SONO DISPONIBILI SUL NOSTRO CANALE YOUTUBE : **JT2D SPORTS & LOISIRS**

## INTRODUCTION

Merci de l'achat de ce produit.

Avant d'utiliser le produit, veuillez lire cette notice afin d'évaluer les précautions d'emplois et le montage de celui-ci. Cela évitera dommages ou blessures.

Il est fondamental de respecter toutes les règles et normes de sécurité avant et pendant son utilisation.

Il est recommandé de conserver ces informations pour pouvoir s'y référer en cas de besoin.

Pour éviter toute blessure ou d'abîmer le produit, merci de prendre connaissance des conseils et règles de sécurité appropriées.

- Montage & déplacement : minimum 2 adultes – produit fragile
- Assurez-vous que toutes les vis soient bien fixées
- Faire l'inventaire des pièces renseignées dans le manuel avant le montage.

Les illustrations du manuel permettent d'expliquer le fonctionnement du produit et les étapes de son montage. Si vous repérez des détails qui diffèrent de la réalité, merci de ne pas vous formaliser sur ces détails.



### LIVRAISON



- **Le colis était abîmé au moment de la livraison**

Si votre produit présente un défaut ou des pièces manquantes à la suite d'un problème lié au transport et que vous avez émis des réserves concrètes sur l'état de la marchandise et non du colis, merci d'envoyer les photos du problème ainsi que la facture d'achat à [sav@jt2d.com](mailto:sav@jt2d.com) sous 72h ouvrées. Notre service client prendra en compte votre réclamation.

Si en revanche, vous avez accepté le colis sans vérifier l'état de la marchandise ni avoir émis de réserves : nous déclinons toute responsabilité. Les destinataires ont l'obligation de vérifier l'état de la marchandise avant de signer le bon de livraison.

- **L'emballage était intact et le produit présente un problème non lié au transport ou des pièces manquantes**

Merci d'envoyer les photos du problème à [sav@jt2d.com](mailto:sav@jt2d.com) en y ajoutant la facture d'achat. Notre service client prendra en compte votre réclamation.

NB : En cas de réserve soyez le plus précis possible («sous réserve de déballage» n'a aucune valeur juridique)

Si vous signez sans émettre de réserve caractérisée, le bon de livraison atteste légalement de votre accord sur l'état de votre marchandise et l'acceptation en état de celle-ci. Le produit vous convient donc en l'état. Une fois le bon de livraison signé, le produit vous appartient, personne ne pourra être tenu responsable d'éventuelles dégradations subies lors du transport si elles n'ont pas été mentionnées sur le bon de livraison. Aucun dédommagement ne pourra être demandé.

## CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

**Afin de réduire les risques de blessures graves, lisez attentivement toutes les instructions et tous les avertissements liés au banc de musculation avant son utilisation.**

**Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages corporels ou matériels résultant de l'utilisation de ce produit.**

**Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière. Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.**



Ce produit est pour un usage domestique seulement ! Et non pas pour un usage commercial. Ne pas utiliser ce produit à d'autres fins que celles prévues. Toute utilisation commerciale, publique ou institutionnelle nous décline de toute responsabilité et annule toutes les garanties.

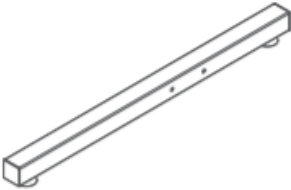
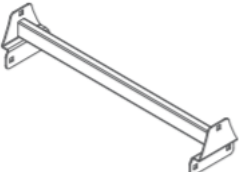






### **ATTENTION !! :**

1. **ATTENTION !** Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin. Ceci est une mise en garde particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, les personnes ayant des problèmes de santé et les femmes enceintes.
2. **ATTENTION !** Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.
3. **ATTENTION !** Cet appareil peut être utilisé par des personnes âgées d'au moins 14 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, si elles sont correctement surveillées et si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés. En cas de handicap sérieux, l'équipement ne doit pas être utilisé car il ne s'agit pas d'un équipement de formation médicale. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
4. **ATTENTION !** Gardez les enfants de moins de 14 ans et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. Gardez une distance de sécurité. L'utilisation de la barre de traction par les mineurs doit être supervisée par un adulte responsable.
5. **ATTENTION !** Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs ont pris connaissance des instructions et avertissements liés à l'utilisation de la barre de traction.
6. **ATTENTION !** Utilisez l'équipement en respectant les consignes du manuel d'instructions.

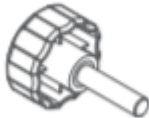



## SPECIFICITES PRODUITS

<b>Fonctions :</b>	Barre de traction pour usage polyvalent : renforcement de la sangle abdominale, travail des grands dorsaux, utilisation au poids de corps ou lesté, étirement en suspension...
<b>Poids recommandé pour une utilisation optimale :</b>	110 Kg
<b>Poids Max utilisateur :</b>	130 Kg
<b>Poids Total du produit :</b>	Environ 17 Kg
<b>Dimensions (en position normale) :</b>	96 × 102 × 207 cm

## INVENTAIRE

N° Pièce	Libellé	Qte	Visuel
1	Pieds	2	
2	Barre de connexion des pieds	1	
3	Barre verticale inférieure gauche	1	
4	Barre verticale inférieure droite	1	
5	Barre verticale supérieure gauche	1	
6	Barre verticale supérieure droite	1	
7	Poignée	2	
8	Barre de traction	1	

## VISERIE

N° Pièce	Libellé	Qte	Visuel
9	Poignée de serrage ronde en plastique M10	2	
10	Poignée de serrage étoile en plastique M8	2	
11	Clé Allen	1	
12	Clé	1	
B01	Vis à tête cylindrique M8×45	4	
B02	Vis à tête cylindrique M8×65	2	
B03	Vis à tête cylindrique M8×35	4	
B04	Vis à tête cylindrique M10×65	4	
B05	Vis à tête cylindrique M10×45	2	
M01	Ecrou M8	10	
M02	Ecrou M10	6	
P01	Rondelle D8	10	
P02	Rondelle D10	6	

## MONTAGE

Pour un montage simple et sans erreurs, mettez toutes les pièces au sol, regroupez-les par numéro et suivez bien le manuel étape par étape.

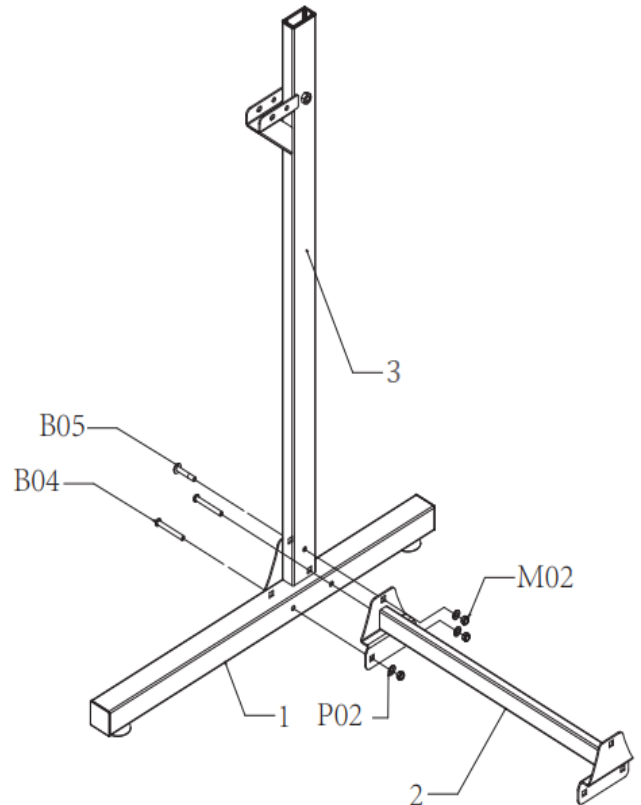
### ETAPE 1 :

Pour construire la base de la station de traction : prenez un des pieds (pièce n°1), la barre de connexion (pièce n°2) et une des barres verticales inférieures (pièce n°3 ou 4). Puis placez-les comme sur le schéma explicatif.

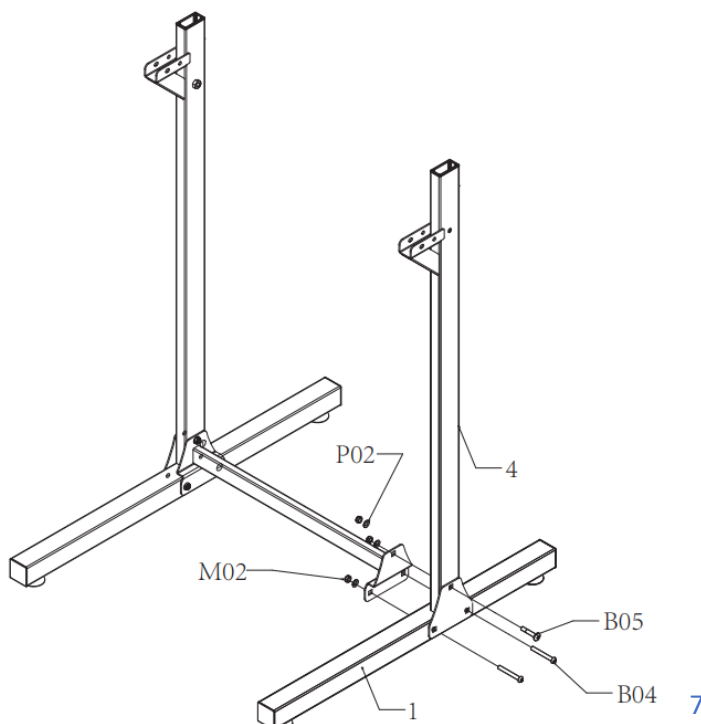
Alignez l'ensemble des trous correspondant. Pour les deux trous du bas, insérez successivement une vis à tête cylindrique M10×65 (pièce B04) puis de l'autre côté du tube une rondelle D10 (pièce P02) et un écrou M10 (pièce M02) – répétez l'opération pour le deuxième trou du bas.

Pour le troisième trou restant, introduisez une vis à tête cylindrique M10×45 (pièce B05) puis de l'autre côté du tube une rondelle D10 (pièce P02) et un écrou M10 (pièce M02).

Pensez à utiliser la clé Allen (pièce n°11) et la clé (pièce n°12) pour bien serrer vos vis.



### ETAPE 2 :

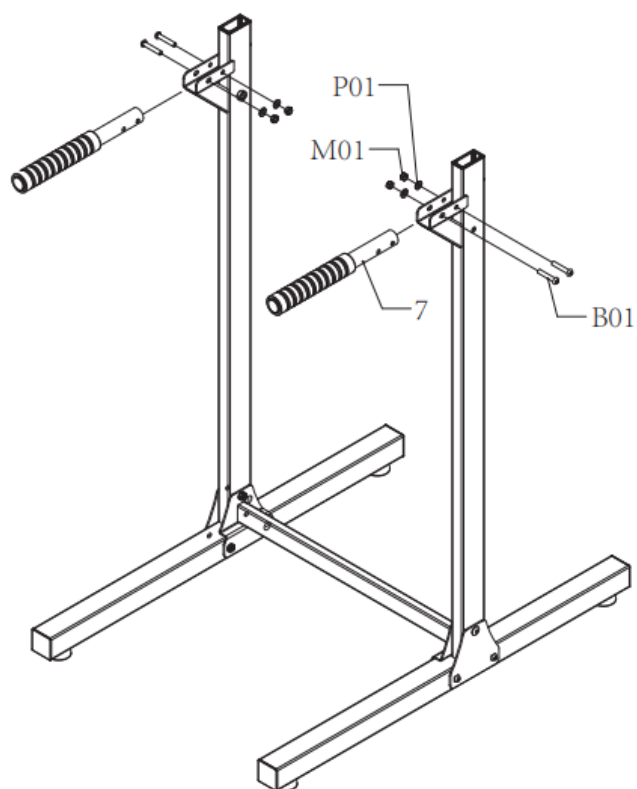


Recommencez la même opération avec l'autre pied (pièce n°1).

Vous obtiendrez ainsi le socle de votre station de traction.

Vérifiez la stabilité du socle et ajustez si besoin avec la clé Allen (pièce n°11) et la clé (pièce n°12).

### **ETAPE 3 :**



Placez la poignée (pièce n°7) dans l'embout de la barre verticale inférieure gauche (pièce n°3) prévu à cet effet. Alignez l'ensemble des trous correspondants et insérez du côté extérieur une vis à tête cylindrique M8×45 (pièce B01) et du côté intérieur une rondelle D8 (pièce P01) et écrou M8 (pièce M01). Là encore utilisez les outils fournis pour bien bloquer l'écrou.

Recommencez l'opération pour le deuxième trou.

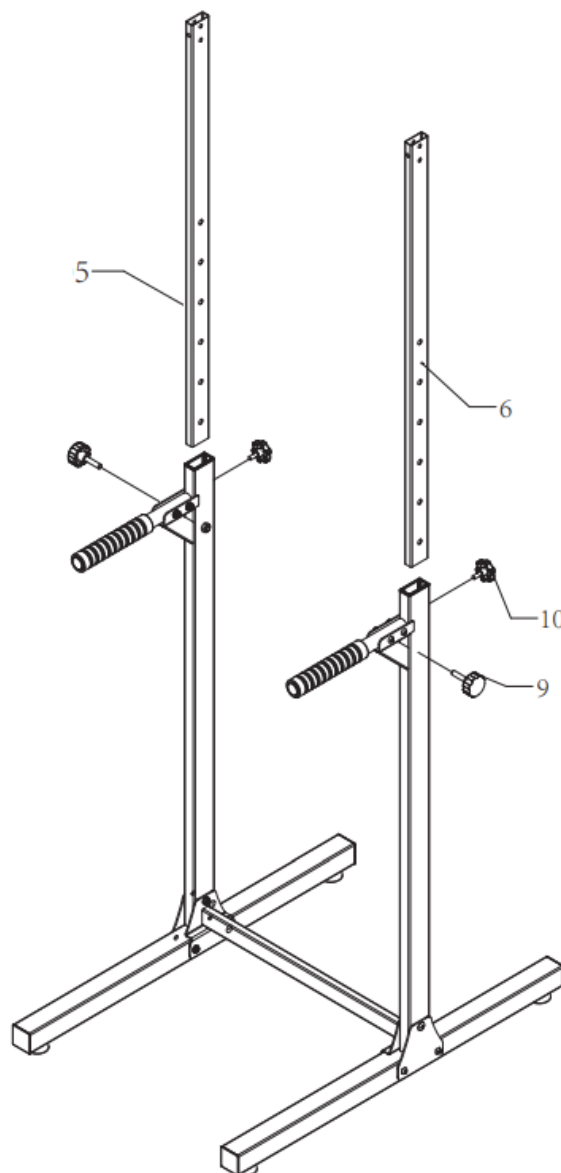
Faites de même pour fixer l'autre poignée sur la barre verticale inférieure droite (pièce n°4).

### **ETAPE 4 :**

Glissez la barre verticale supérieure gauche (pièce n°5) dans la barre verticale inférieure gauche (pièce n°3).

Alignez l'ensemble des trous correspondants et vissez la poignée de serrage ronde en plastique (pièce n°9) par l'extérieur. Et vissez la poignée de serrage étoile en plastique (pièce n°10) par l'arrière de la structure.

Répétez l'opération pour le côté droit de la station de traction en utilisant la barre verticale supérieure droite (pièce n°6) et la deuxième poignée de serrage ronde en plastique (pièce n°9) et la deuxième poignée de serrage étoile en plastique (pièce n°10).

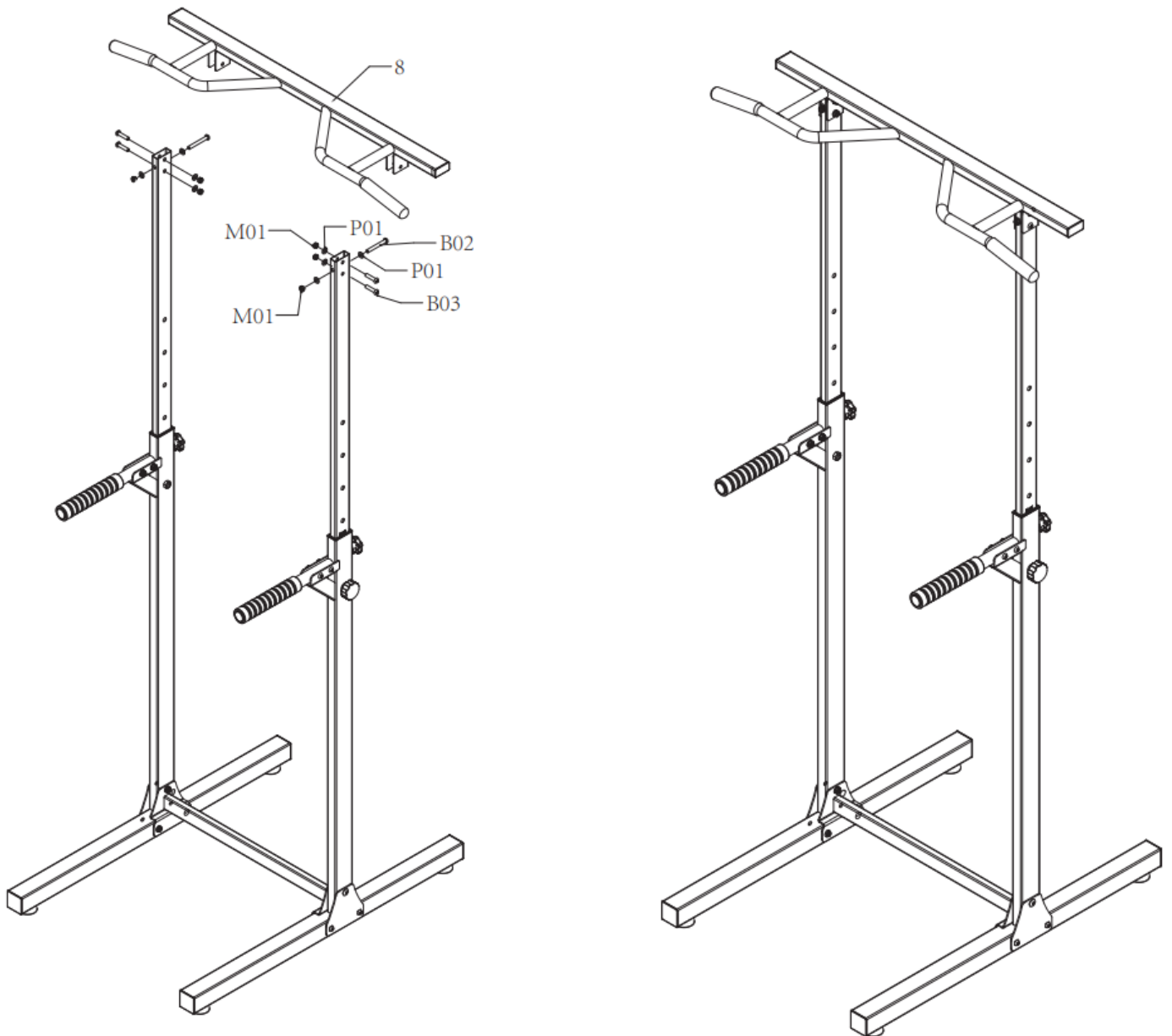




## **ETAPE 5 :**

Placez la barre de traction (pièce n°8) en haut de la structure. Commencez par fixer la barre à l'aide de 4 vis à tête cylindrique M8×35 (pièce B03) 4 rondelles D8 (pièce P01) et 4 écrous M8 (pièce M01) comme sur le schéma explicatif.

Vissez ensuite 2 vis à tête cylindrique M8×65 (pièce B02) avec 2 rondelles D8 (pièce P01) et 2 écrous M8 (pièce M01) comme sur le schéma explicatif.



Et voilà votre station de traction est prête à l'utilisation. Félicitation !

## UTILISATION

- Pas plus d'une personne à la fois sur la station de traction.
- S'assurer de disposer d'un espace suffisant (1 mètre conseillé) pour les déplacements autour du produit en toute sécurité.
- Placez l'appareil sur une surface plane. Si la surface n'est pas à niveau, le bon fonctionnement peut en être affecté. Placez un tapis sur le sol pour réduire les impacts.
- Vérifiez dans le manuel le poids maximum que votre équipement peut supporter. Prenez en compte le poids de la personne ainsi que les charges portées par celle-ci. Un poids excessif pourrait entraîner un dysfonctionnement, qui ne serait pas couvert par la garantie.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés. Portez des chaussures de sport en bon état, avec les lacets noués. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux et attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
- Sans échauffement ou un entraînement incorrect et/ou excessif peut engendrer de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez faible arrêtez immédiatement votre entraînement.
- Ne pas se tenir cambré ou arrondir le dos pendant la réalisation des exercices, gardez toujours le dos plat pendant le mouvement.
- Effectuez des exercices avec des étirements avant et après les séances, vous éviterez les blessures. Buvez de l'eau avant, pendant et après l'entraînement.
- Si vous commencez à ressentir de la douleur ou des vertiges pendant l'entraînement ou que vous vous sentez faible : ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT.
- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec les options pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Echauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries sans poids ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements.
- Augmentez les répétitions et les séries progressivement.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup.

## Exemple de programme avec exercices d'échauffement :

### - Étirement vers le bas

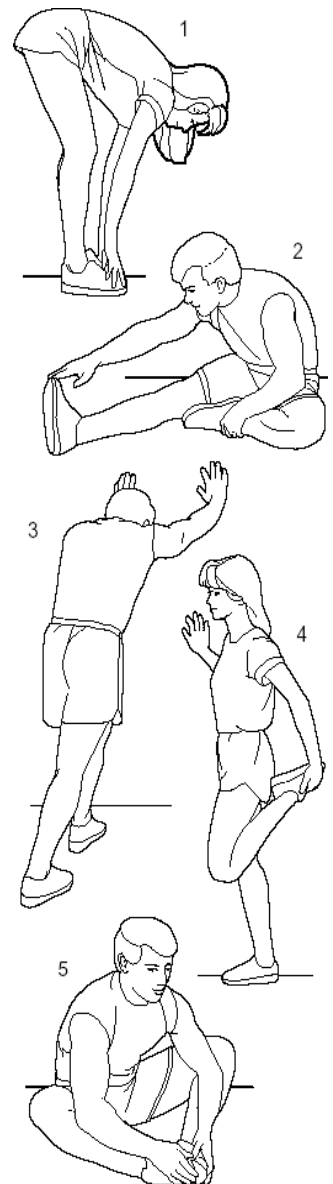
- 1) Penchez-vous lentement vers l'avant en détendant votre dos et vos épaules. Touchez avec vos mains le plus loin possible, jusqu'à vos orteils. Maintenir 10 à 15 secondes, puis se détendre. Répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 1)
- 2) Asseyez-vous. Tendez votre jambe droite, et repliez votre jambe gauche vers l'intérieur en la maintenant parallèle au sol. Avec votre main droite, essayez de toucher le plus loin possible pour atteindre vos orteils. Maintenir 10 à 15 secondes, puis se détendre. Pour chaque jambe, répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 2).
- 3) Mettre les deux mains sur un mur ou sur une table, et mettre un pied dans l'angle du mur. Mettez la jambe opposée en arrière et la garder tendue, tout en se penchant en avant vers le mur. Gardez cette position 10 à 15 secondes, puis se détendre. A faire sur chaque jambe, répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 3).

### - Étirement des muscles

- 4) En appuie sur le mur, gardez l'équilibre, puis saisir la cheville gauche aux niveaux des hanches, tirez lentement en gardant l'autre jambe tendue jusqu'à sentir les muscles de la cuisse avant tirer. Tirez environ 10 ~ 15 secondes, puis détendez-vous. Faire chaque jambe, répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 4).

### - Muscle de la cuisse

- 5) Les plantes des pieds collées l'une à l'autre, assis les genoux vers l'extérieur. Les mains saisissent les pieds dans le sens de l'aine, tirez lentement. Maintenir 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 5).



## Fréquence d'entraînement :

- Pour un débutant, travaillez par petites séries, en général 4 séries par exercice avec un temps de récupération minimum entre chaque série (ce temps de récupération peut être défini par votre médecin lors de votre visite de contrôle).
- Alternez les groupes musculaires.
- Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement sur plusieurs jours.

## **Exemple d'exercices d'entraînement :**

1/ Tractions : cet exercice sollicite tous les muscles du haut du corps : biceps, trapèzes, grand dorsal, triceps, avant-bras et abdominaux.

Pour des tractions normales, placez vos mains à peu près à la largeur de vos épaules. En élargissant (position des mains légèrement supérieure à celle des épaules) et en rétrécissant (position des mains légèrement inférieure à celle des épaules) votre prise, vous travaillerez différentes parties de votre haut du corps.

Deux façons de tenir sa barre, soit les paumes sont orientées vers l'avant et les avant-bras tournés vers l'intérieur, soit les paumes sont orientées vers l'intérieur et les avant-bras sont tournés vers l'extérieur, puis amenez le menton au niveau de la barre en maintenant votre dos bien droit. L'intensité de l'exercice est en fonction de votre propre poids. Au début, seules quelques répétitions seront possibles car vos muscles ne sont pas habitués à soulever votre poids. Si vous êtes débutant commencez doucement puis augmentez progressivement le nombre de répétitions et de séries.

2/ Relevés de jambes en suspension : suspendez-vous à la barre de traction. Relevez lentement les jambes tendues jusqu'à 90° ; puis redescendez les jambes très lentement sans balancement. Cet exercice est excellent pour la sangle abdominale et renforcera aussi vos bras.

3/ Étirement du dos : cet exercice permet de soulager les douleurs lombaires et également d'étirer le grand dorsal.

Saisissez la barre en prise large, jambes pliées, remonter lentement vos genoux vers la poitrine.

Conservez la position quelques secondes avant de déplier vos jambes. Vous pouvez également conserver, en prise large une position droite, jambes tendues pour étirer le grand dorsal.

Ne cambrez surtout pas le bas du dos.

## ENTRETIEN & STOCKAGE

- Nettoyage : Ne pas utiliser de produits abrasifs. Un chiffon humide suffit.
  - Graissez légèrement les pièces mobiles pour améliorer leur fonctionnement et éviter toute usure inutile
  - ATTENTION ! Le niveau de sécurité de votre station ne pourra être conservé qu'à la condition que celui-ci soit régulièrement examiné afin de détecter tout dommage ou usure (même mineur).
  - Il est préconisé de remplacer immédiatement tout élément défectueux. Une attention toute particulière doit être portée sur les pièces les plus sujettes à l'usure.
  - Vérifiez et serrez toutes les vis régulièrement, car les vis et les écrous ont tendance à se desserrer en raison des vibrations. Les dommages causés par un entretien insuffisant ne seront pas couverts par la garantie.
  - Pour des raisons de sécurité, il ne faut en aucun cas apporter de modifications à ce produit.
- 
- Gardez l'équipement dans un endroit clos, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Evitez de le stocker dans un garage, une cour intérieure ou à proximité d'un point d'eau. L'humidité, la poussière et le contact avec l'eau pourraient dégrader l'équipement, non pris en charge par la garantie.
  - Ce produit ne peut en aucun cas être jeté dans les poubelles municipales. Dans le but de préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé conformément à la législation en vigueur dans votre pays. Veuillez contacter votre municipalité pour en savoir plus sur cette procédure.
  - Si vous avez besoin d'assistance technique ou de conseils pour l'installation de pièces, vous pouvez nous contacter.

CONSERVEZ CES CONSEILS POUR L'ENTRETIEN DE VOS FUTURS PRODUITS.

## **GARANTIES**

Votre produit bénéficie des garanties énoncées ci-après pour tout usage normal d'utilisation et en ayant respecté les instructions de montage. La garantie n'est pas valable contre les intempéries.

Au-delà de la période de garantie, il vous est possible de consulter le site internet pour d'éventuelles pièces détachées ou accessoires.

### **Garanties légales :**

Article L.217-4 du code de la consommation : Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance. Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L.217-5 du code de la consommation : le bien est conforme au contrat si :

1/ S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant : s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ; s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2/ Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou est propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L.217-12 code de la consommation : l'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article L.217-16 code de la consommation : Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours viennent s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.

Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Article 1641 du Code Civil : Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise ou n'en aurait donné qu'un moindre prix s'il les avait connus. La garantie s'applique uniquement aux défauts déjà présents à la date de la livraison du produit. La garantie légale de conformité s'applique indépendamment de la garantie commerciale

## Garantie commerciale :

Nos produits bénéficient d'une garantie commerciale de 1 an sur la structure principale et de 6 mois sur les pièces d'usure, à compter de la date de livraison, dans des conditions normales d'utilisation. La garantie est limitée à l'échange du produit ou à la livraison des pièces détachées, sous réserve de la présentation de la facture d'achat par l'acheteur.

La garantie ne couvre pas les détériorations dues à une négligence, une mauvaise utilisation, à un mauvais entretien ou à l'usure naturelle du produit. Cette garantie n'exclut pas les garanties légales de conformité et de vices cachés.

## GARANTIE COMMERCIALE

Toutes les pièces JT2D achetées directement sur notre site	Tous les produits achetés chez l'un de nos revendeurs en ligne
<b>2 ANS</b>	<b>1 AN</b>
À PARTIR DE LA DATE DE LIVRAISON	



## SERVICE APRÈS-VENTE

Notre équipe de conseillers et d'experts en service après-vente sont là pour répondre à vos questions et vous conseiller sur le choix des pièces de rechange grâce à leurs connaissances techniques de chaque modèle.

N'hésitez pas à nous contacter, du lundi au vendredi, de 9h à 17h :

Téléphone au : +33 (0)9.77.55.66.35

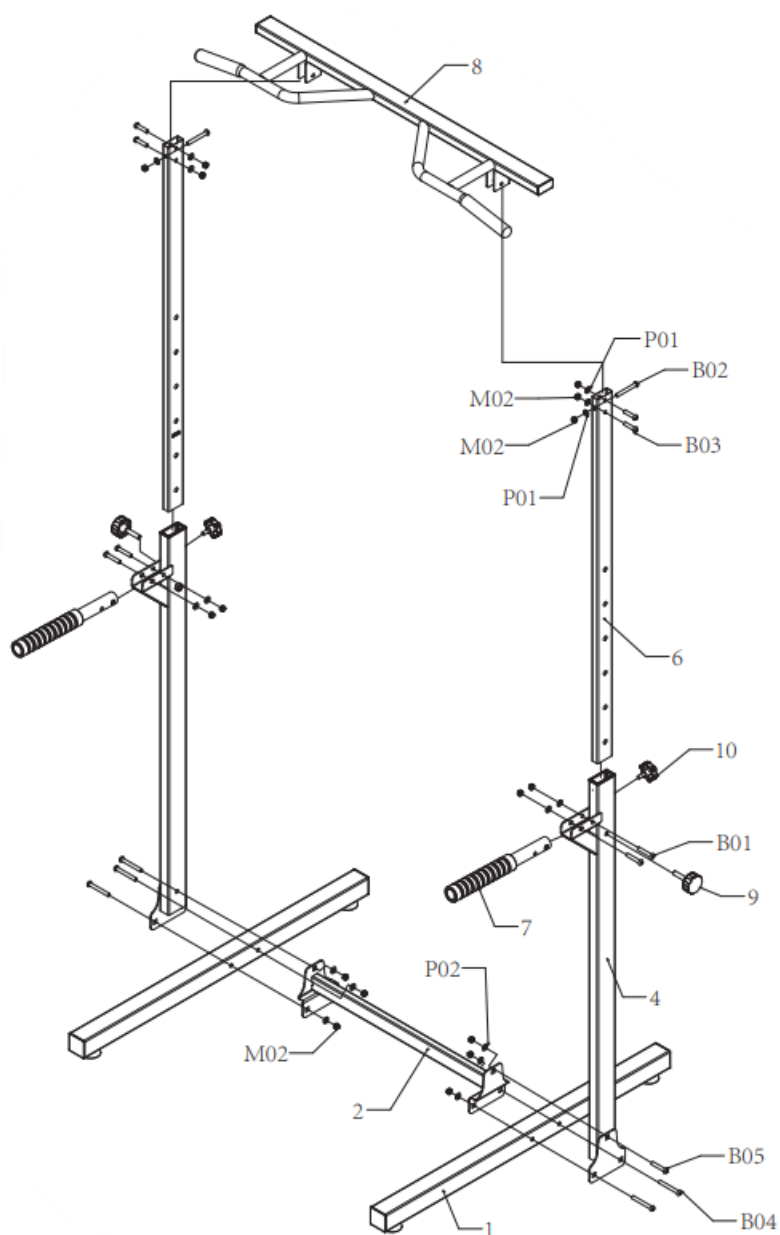
Email : [contact@sparrow.com](mailto:contact@sparrow.com)

### Adresse :

22 rue de l'Industrie ZI des Joncaux  
64700 Hendaye  
France

## ANNEXES

### Vue explosée du produit pour aide Service Clients



N°Pièce	Libellé	Qte	Commentaires
7A	Mousse poignée	2	Pré-assemblé à la poignée
8A	Mousse barre de traction	2	Pré-assemblé à la barre de traction