

KEISER®

**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

CARDIO

**ENTRAÎNEMENT
FONCTIONNEL**



AIR250

LAT PULLDOWN

MODÈLES: 002121BP, 002121SP

MANUEL D'UTILISATION

SOMMAIRE

03 – INFORMATIONS GÉNÉRALES

03_INTRODUCTION

03_ENREGISTREMENT DE VOTRE ACHAT

03_INFORMATIONS CONCERNANT LE NUMÉRO DE
SÉRIE

04 – INFORMATIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

05_CONVENTIONS UTILISÉES

05_ÉTIQUETTES DE SÉCURITÉ ET D'INFORMATION

06_CONTRE-INDICATIONS

07 – CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

07_CARACTÉRISTIQUES DE L'APPAREIL

07_DONNÉES TECHNIQUES

08 – INSTALLATION ET DISPOSITION

08_ESPACE D'ENTRAÎNEMENT

09 – UTILISATION

09_APERÇU DE L'APPAREIL

10_AFFICHAGE DE LA PUISSANCE

12_VÉRIFICATION DU BON FONCTIONNEMENT DE
L'APPAREIL

13_COMMENT UTILISER L'AIR250 LAT PULLDOWN

15_TEST DE PUISSANCE

16 – ENTRETIEN

16_CALENDRIER D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

17_REMPLACEMENT DES PILES

18_ENTRETIEN ANNUEL

19 – EXIGENCES RÉGLEMENTAIRES ET AVIS DE CONFORMITÉ

19_AVIS DE SÉCURITÉ

20_COMPATIBILITÉ ÉLECTROMAGNÉTIQUE (CEM)

20_DÉCLARATION DE CONFORMITÉ À LA NORME FCC
AMÉRICAINNE

20_MISE AU REBUT

23 – DÉCLARATION DE GARANTIE

Keiser, le logo Keiser, et toutes les marques de commerce associées aux produits Keiser mentionnées dans cette publication sont des marques de commerce de Keiser Corporation. © 2024 Keiser Corporation. Tous droits réservés.

La distribution et la reproduction de ce document, ainsi que l'utilisation et la communication de son contenu, ne sont autorisées qu'avec l'autorisation écrite de Keiser Corporation. Le contenu du présent document est fourni à titre informatif uniquement; il peut être modifié sans préavis et ne saurait être considéré comme un engagement de la part de Keiser Corporation. Tout a été mis en œuvre pour garantir l'exactitude des informations contenues dans ce manuel. Keiser Corporation décline toute responsabilité en cas d'erreurs d'impression ou d'écriture.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

INTRODUCTION

Merci d'avoir acheté le nouveau Keiser Air250 Lat Pulldown, et bienvenue dans la famille Keiser. La résistance variable dynamique Keiser permet de développer votre force à n'importe quelle vitesse, ce qui est essentiel pour développer votre puissance maximale.

Pour votre sécurité, et pour vous assurer une expérience optimale et pour tirer le meilleur parti de l'appareil, il est essentiel que vous lisiez et compreniez ce manuel avant de commencer à utiliser l'Air250 Lat Pulldown. Pour toute question concernant le fonctionnement de l'Air250 Lat Pulldown après avoir lu ce manuel, l'équipe du service client Keiser se fera un plaisir de vous aider par téléphone au 1 559 256 8000 et par chat sur [keiser.com/support](https://www.keiser.com/support) (du lundi au vendredi, de 7 h à 17 h 30, heure du Pacifique), ou par e-mail à service@keiser.com.

Prenez soin de vous,
Keiser Corporation

ENREGISTREMENT DE VOTRE ACHAT

Enregistrez votre Air250 Lat Pulldown pour connaître les derniers avis de sécurité et pour bénéficier d'un service de garantie plus rapide et plus efficace.

Scannez le QR code situé à droite pour accéder au formulaire interactif d'enregistrement de la garantie en ligne, ou rendez-vous sur notre site internet :

<https://www.keiser.com/forms/warrantyregistration>



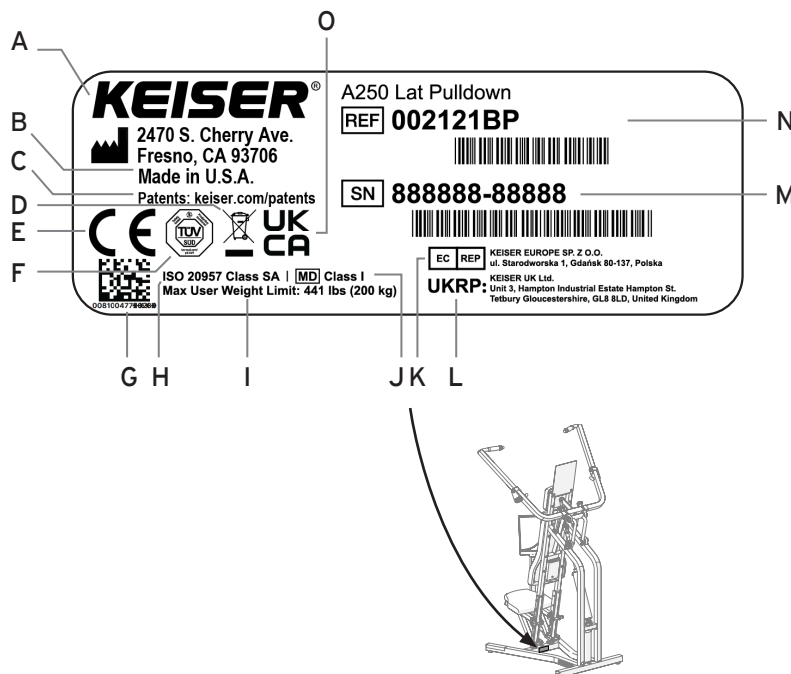
SCAN

INFORMATIONS CONCERNANT LE NUMÉRO DE SÉRIE

Veuillez prendre le temps de noter le numéro de série de votre appareil dans l'espace prévu ci-dessous.

N° de série : _____

Informations concernant le numéro de série	
A	Nom, logo et adresse du fabricant
B	Pays de fabrication
C	Notification d'informations sur les brevets
D	Marquage de la directive WEEE
E	Marquage CE
F	Marquage TÜV SÜD
G	Identification unique des dispositifs
H	Norme ISO Gestion de la qualité
I	Limite de poids maximale de l'utilisateur
J	Classification des Risques des Dispositifs Médicaux
K	Représentant autorisé en Europe
L	Responsable au Royaume-Uni
M	Numéro de série et date de fabrication
N	Numéro de modèle et description du produit
O	Marque d'évaluation de la conformité du Royaume-Uni



L'illustration de la plaque de marquage n'est fournie qu'à titre indicatif. Reportez-vous à la plaque de marquage fixée sur l'appareil pour obtenir les informations spécifiques à votre produit.

Figure 1. Emplacement du numéro de série et informations correspondantes

INFORMATIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Il incombe à l'acheteur d'un appareil Keiser Corporation et à lui seul d'indiquer à toute personne, qu'il s'agisse de l'utilisateur final ou du personnel de supervision, comment utiliser correctement l'appareil. Keiser Corporation recommande à tous les utilisateurs de ses appareils de prendre connaissance des informations suivantes avant utilisation.

1.  Lisez ces consignes.
2. Tenez compte de tous les avertissements.
3. Suivez ces consignes.
4. L'Air250 Lat Pulldown a été conçu pour la pratique d'une activité physique ou dans le cadre de séances de kinésithérapie (aussi appelée physiothérapie).
5. L'Air250 Lat Pulldown est destiné aux personnes souhaitant maintenir ou rétablir leur mobilité et bénéficier de capacités physiques optimales tout au long de leur vie, y compris lorsque leur mobilité et leurs capacités physiques sont limitées par l'âge, une blessure, une douleur, une maladie, des troubles, des conditions ou des facteurs environnementaux, notamment en cas d'utilisation de l'Air250 Lat Pulldown en kinésithérapie.
6. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.
7. L'Air250 Lat Pulldown est destiné à être utilisé dans les zones d'entraînement des organisations où l'accès et le contrôle sont spécifiquement réglementés par une personne chargée de déterminer l'adéquation de l'utilisation et de l'entretien.
8. Limite de poids maximale de l'utilisateur: 200 kg (441 lb).
9. N'utilisez l'Air250 Lat Pulldown qu'en intérieur, dans un environnement climatisé. Tenez l'appareil à l'abri de l'humidité.
10. L'utilisation de l'Air250 Lat Pulldown à des fins qui ne sont pas explicitement spécifiées par le fabricant dans ce manuel est interdite.
11. Portez des vêtements et des chaussures de sport adaptées à l'exercice. Évitez de porter des vêtements amples susceptibles de se coincer dans les pièces mobiles. Les cheveux longs doivent être attachés.
12. L'Air250 Lat Pulldown n'est pas un jouet. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'Air250 Lat Pulldown. Les enfants de moins de 14 ans ne doivent pas utiliser l'Air250 Lat Pulldown. Veillez à ce que les enfants et les animaux domestiques ne s'approchent pas de l'Air250 Lat Pulldown, surtout lorsqu'il est en cours d'utilisation. Le nettoyage et l'entretien de l'appareil ne doivent pas être effectués par des enfants.
13. L'Air250 Lat Pulldown peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans. Les personnes souffrant d'un handicap mental, ayant des capacités physiques, mentales ou sensorielles réduites ou un manque d'expérience ou de connaissances ne doivent pas utiliser l'Air250 Lat Pulldown sans la surveillance constante d'un observateur/superviseur.
14. Un bon échauffement est nécessaire pour éviter les blessures. L'Air250 Lat Pulldown doit être utilisé dans le respect des consignes appropriées. Restez dans la bonne position et accompagnez toujours le mouvement de l'appareil au cours de l'exercice. En cas de douleurs ou si vous êtes incapable de rester en position, cessez immédiatement l'exercice. Le non respect de ces consignes peut entraîner des blessures.
15. Accompagnez toujours le mouvement des poignées (bras d'exercice) au cours de l'exercice. Un relâchement soudain des bras d'exercice en cours d'entraînement provoquerait un recul incontrôlable de ces derniers, et pourrait entraîner des blessures graves ou des dommages matériels. Ramenez les bras d'exercice en position de départ de manière contrôlée de façon à interrompre l'exercice en toute sécurité. Si à tout moment vous ne parvenez plus à contrôler le niveau de résistance sur vos jambes pendant l'exercice, appuyez sur le bouton gauche («-») pour réduire la résistance.
16. N'effectuez jamais un test de puissance sans avoir préalablement effectué un échauffement approprié. Ce test de résistance/vitesse élevée doit être effectué dans le respect des consignes appropriées (voir page 15, «Test de puissance») pour consulter les consignes dans leur intégralité. Restez dans la bonne position et accompagnez toujours le mouvement de l'appareil au cours du test. En cas de douleurs ou si vous êtes incapable de rester en position, cessez immédiatement l'exercice. Le non respect de ces consignes peut entraîner des blessures.
17. N'effectuez jamais de réglages sur l'appareil en cours d'exercice ; cela pourrait provoquer des tensions musculaires. Pour éviter toute blessure, replacez toujours les bras d'exercice en position de départ avant d'effectuer tout réglage.
18. Le niveau de sécurité le plus élevé ne peut être assuré que si l'appareil est régulièrement inspecté en vue d'en détecter les dommages et l'usure. Avant toute utilisation, vérifiez toujours que l'appareil fonctionne correctement et qu'il est exempt de pièces endommagées, usées ou cassées. Remplacez immédiatement toute pièce endommagée, usée ou cassée. N'utilisez pas l'Air250 Lat Pulldown tant que toutes les réparations nécessaires n'auront pas été effectuées et testées par un technicien certifié par Keiser.
19. N'utilisez que des pièces de rechange fournies/recommandées par Keiser Corporation. Nous vous déconseillons de tenter de réparer ou de remplacer vous-même des pièces endommagées, usées ou cassées. Consultez un technicien certifié Keiser.
20. L'utilisation de tout appareil d'exercice, y compris, notamment, l'utilisation d'un appareil de musculation Keiser permettant un changement de résistance à tout moment en cours de répétition, en l'absence de consignes appropriées et de supervision, enfreint les conditions du contrat d'achat de ces produits. Le fait de pouvoir augmenter la résistance en cours de répétition, y compris, notamment, la possibilité de faire un négatif lourd, peut être dangereuse, en particulier pour les personnes ne mesurant pas le danger potentiel.
21. Les utilisateurs, agents et/ou toute personne supervisant l'utilisation de l'Air250 Lat Pulldown doivent déterminer l'adéquation de l'Air250 à l'utilisation prévue, et lesdites parties sont spécifiquement informées qu'il leur faudra assumer l'ensemble des risques et responsabilités liés à cette utilisation.
22. Si vous ne comprenez pas ces consignes ou si vous avez des doutes concernant la sécurité de l'installation, du montage ou de l'utilisation de ce produit, contactez le service client Keiser:

 1 559 256 8000 service@keiser.com keiser.com/support

Par téléphone et
par chat du lundi au
vendredi de 7 h à 17 h 30,
heure du Pacifique

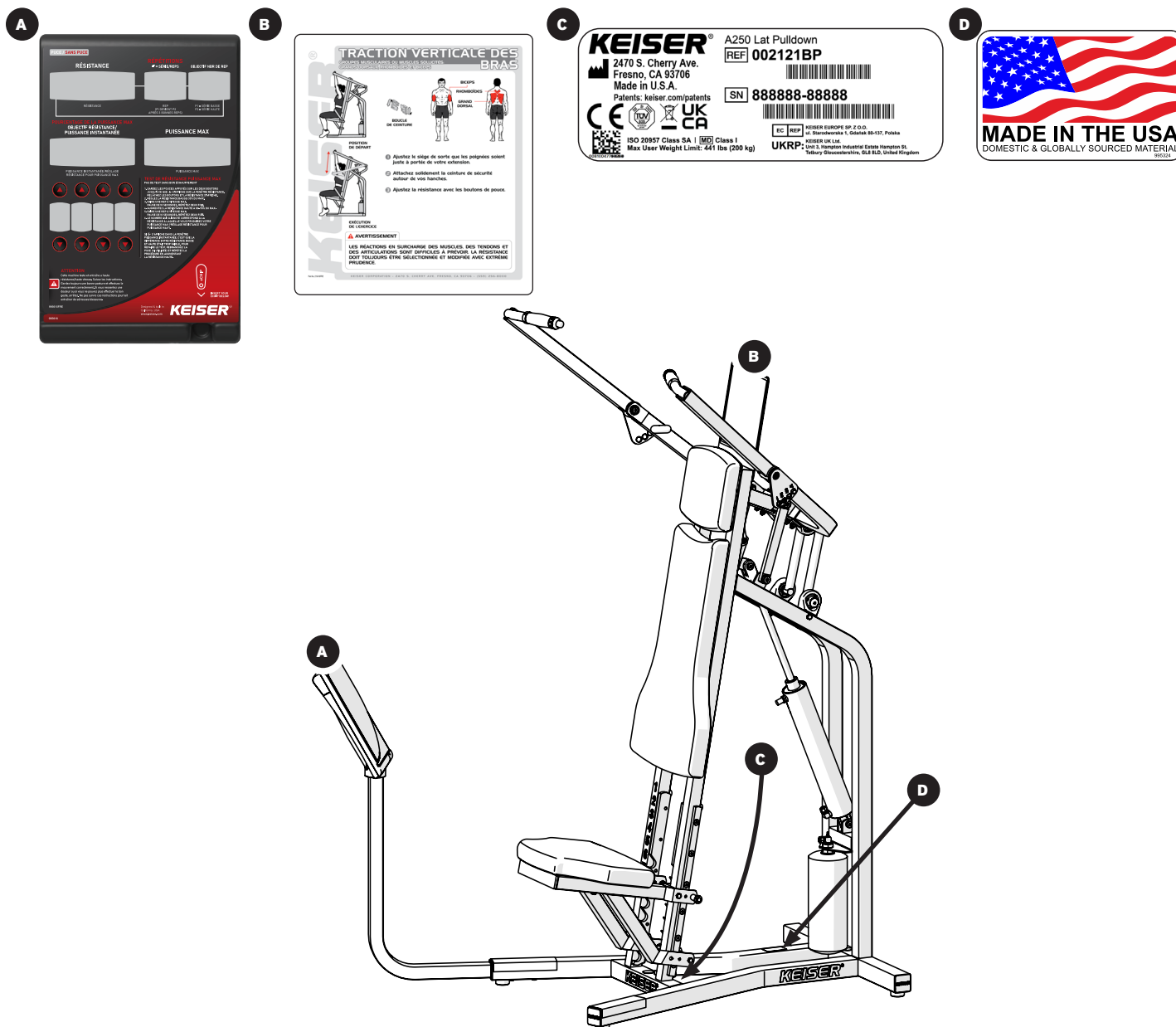
INFORMATIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ (SUITE)

CONVENTIONS UTILISÉES

Ce manuel d'utilisation contient les symboles suivants :

- ⚠ AVERTISSEMENT :** Annonce une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou de graves blessures.
- ⚠ ATTENTION :** Annonce une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner des blessures mineures à modérées.
- ❗ IMPORTANT :** Annonce des informations considérées comme essentielles, mais non liées à des dangers.

ÉTIQUETTES DE SÉCURITÉ ET D'INFORMATION



Conservez les étiquettes de sécurité ou d'information et ne les retirez sous aucun prétexte. Celles-ci contiennent des informations importantes. En cas d'étiquette illisible ou manquante, contactez Keiser Corporation pour la remplacer (voir les coordonnées au dos de ce manuel).

INFORMATIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ**CONTRE-INDICATIONS**

Il existe un certain nombre de contre-indications à l'utilisation de l'Air250 Lat Pulldown. En matière de rééducation, seul le personnel médical peut déterminer la forme et l'étendue de la thérapie. Certains médicaments peuvent avoir un impact sur la rééducation (par exemple, les neuroleptiques, les benzodiazépines, les barbituriques, les antiépileptiques, etc.). Dans les cas suivants, l'Air250 Lat Pulldown ne peut être utilisé qu'après consultation d'un médecin :

- Grossesse
- Thrombose aiguë
- Plaies récente (suite, par exemple, à une opération)
- Articulation artificielle ou prothèse
- Fracture osseuse
- Lésion du disque intervertébral
- Lésion traumatique de la colonne vertébrale
- Diabète
- Épilepsie
- Inflammation
- Migraine aiguë
- Maladie chronique
- Cancer
- Infarctus du myocarde aigu ou angine de poitrine instable (mis en évidence par un test d'effort)
- Maladies cardiovasculaires, telles que l'hypertension artérielle sévère au repos, la cardiopathie, l'insuffisance cardiaque congestive, la cardiopathie valvulaire sévère, les arythmies cardiaques dangereuses au repos ou l'anévrisme aortique.

Si le patient souffre d'une maladie aiguë, d'un état fébrile (fièvre) ou d'une douleur récente, il s'agit d'une contre-indication absolue à l'effort physique. Dans ces situations, il est nécessaire de reporter l'entraînement jusqu'à ce que l'état de santé du patient se soit suffisamment amélioré.

Dans certaines situations (notamment chez les patients souffrant d'une maladie coronarienne ou d'une maladie pulmonaire), le surentraînement peut entraîner une intensification significative des symptômes du patient. Dans ces situations, un ECG d'effort est indispensable, et l'entraînement n'est alors possible que sous surveillance médicale.

Le recours au mode automatisé (impulsion automatique, programmes prédéfinis, commande externe par ordinateur ou autre dispositif) est interdite, à moins d'avoir été autorisée par un médecin le jugeant compatible avec les capacités / l'état de santé du patient.

En cas d'entraînement d'endurance, de diagnostic et d'évaluation des performances des patients, de diagnostic des performances et de test d'effort, les mêmes contre-indications (entre autres) que pour tout autre effort physique s'appliquent. En cas de doute, il est important de consulter un médecin avant d'utiliser l'Air250 Lat Pulldown.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

N° de modèle	Description complète de l'appareil
002121BP	Air250 Lat Pull Down, Black (color), Power (additional display feature)
002121SP	Air250 Lat Pull Down, Special (color), Power (additional display feature)

CARACTÉRISTIQUES DE L'APPAREIL

Voir la Figure 2 pour connaître les dimensions et le poids de l'Air250 Lat Pulldown.

- Résistance de 0 à 102 kg (0 à 225 lb), changement de résistance par paliers de 1 kg/lb
- Bras d'exercice réglables, mouvement indépendant
- Hauteur du siège réglable
- Limite de poids maximale de l'utilisateur: 200 kg (441 lb)

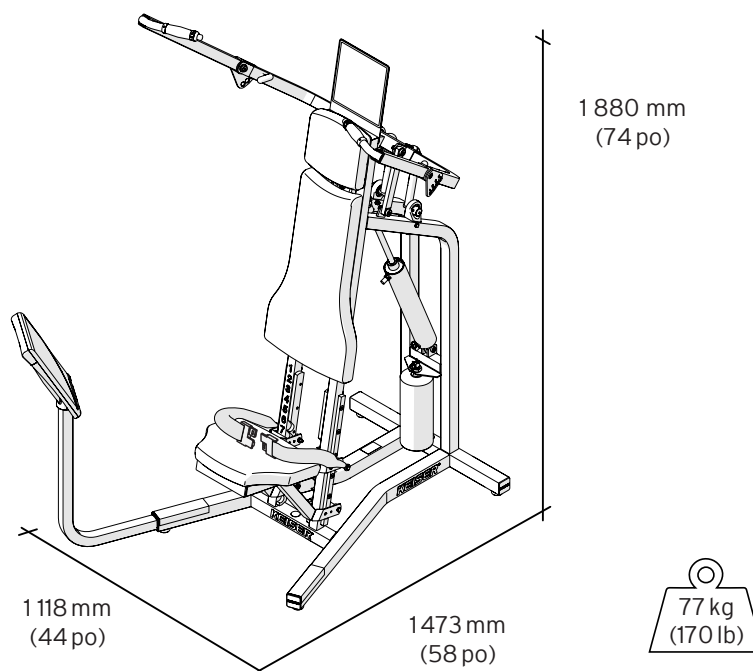


Figure 2. Caractéristiques de l'Air250 Lat Pulldown

DONNÉES TECHNIQUES

RÉSERVOIR DE STOCKAGE D'AIR

L'appareil dispose d'un réservoir de stockage d'air (accumulateur d'air) doté des paramètres de fonctionnement suivants :

Pression de service maximale :	8,6 bar (125 psi)
Température de service maximale :	40 °C (104 °F)
Température de service minimale :	0 °C (32 °F)
Capacité maximale :	2,36 L (144 po ³)

PUISSANCE

- Piles alcalines D 1,5 V (x2, Keiser PN 966500)
- Pile bouton lithium 3 V CR2032 (x1)
Fixée de façon permanente, non remplaçable. Contactez le service client Keiser pour obtenir de l'aide.

INSTALLATION ET DISPOSITION

Aucun montage requis. Placez l'Air250 Lat Pulldown sur une surface plane et stable. Veillez à ce que la base du cadre soit entièrement en contact avec le sol. En cas d'espace entre la base et le sol, déplacez l'appareil afin qu'il se trouve sur une surface plane.

CONNECTEZ L'APPAREIL AU SYSTÈME D'AÉRATION KEISER

⚠ AVERTISSEMENT : Ne connectez jamais l'équipement à une source d'aération capable de dépasser 8,27 bars / 120 psi. Une surpression de l'équipement pneumatique Keiser pourrait provoquer un éclatement des tuyaux, une casse ou un fonctionnement anormal de l'appareil, et entraîner de graves blessures. N'utilisez que de l'air comprimé propre, sec et régulé, à une pression nominale comprise entre 6,89 et 8,27 bars (100-120 psi).

1. Pour allumer le compresseur, branchez-le sur la source d'alimentation appropriée (laissez le compresseur monter en pression jusqu'à au moins 6,89 bar / 100 psi ; le compresseur Keiser et le système d'aération Keiser sont vendus séparément).
2. Branchez le Raccord à démontage rapide (RDR) de 0,6 cm (1/4 de pouce) de l'appareil à l'arrivée d'air Keiser (voir Figure 3).

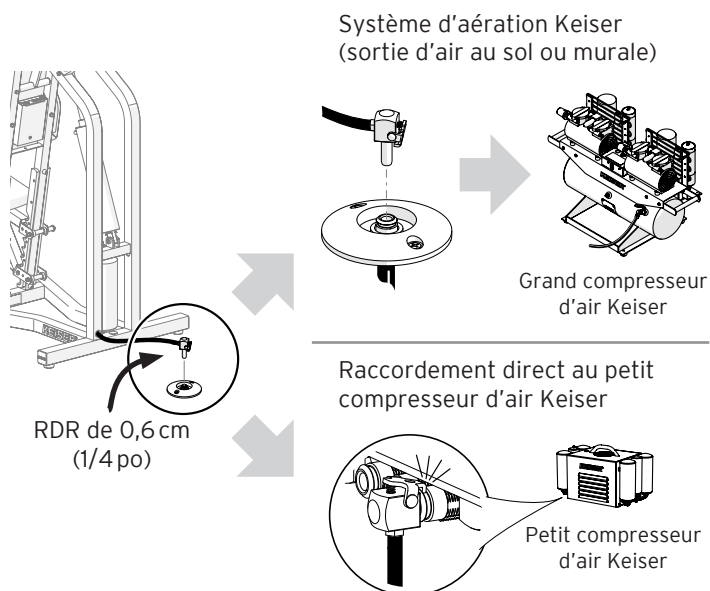


Figure 3. Comment raccorder l'appareil à l'alimentation en air Keiser

ESPACE D'ENTRAÎNEMENT

L'empreinte de l'équipement est de 1473 x 1118 mm (58 x 44 pouces). L'espace libre minimum recommandé autour de l'appareil est de 610 mm (24 po) sur les côtés.

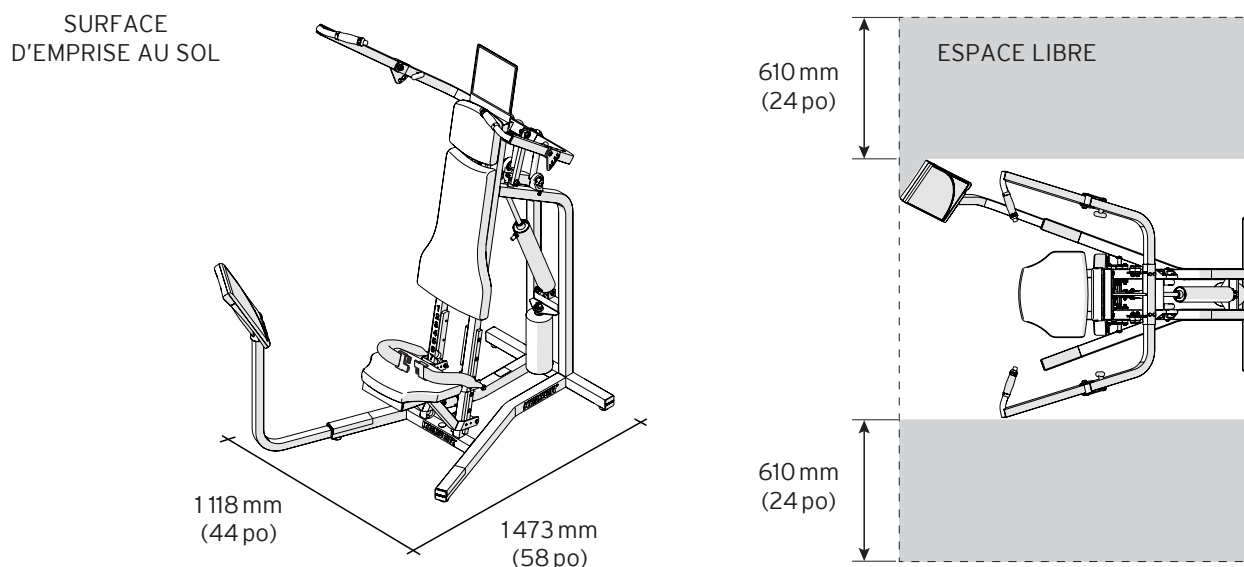


Figure 4. Espace d'entraînement nécessaire à l'Air250 Lat Pulldown

Remarque: Un espace libre supplémentaire peut être nécessaire pour permettre l'accès aux dispositifs de mobilité.

UTILISATION

APERÇU DE L'APPAREIL



Figure 5. Air250 Lat Pulldown

1	Boutons plus/moins (+/-)	8	Marches antidérapantes
2	Bras d'exercice	9	Boîtier du processeur
3	Réglage du bras (pistons)	10	Raccord à démontage rapide (RDR) avec tube
4	Dossier du siège	11	Réservoir d'air
5	Affichage de la puissance	12	Cylindre
6	Ceinture de sécurité	13	Plaquette d'instructions (non représentée)
7	Siège réglable		

AFFICHAGE DE LA PUISSANCE
CARACTÉRISTIQUES D'AFFICHAGE

Les données d'entraînement, à savoir la Résistance, les Répétitions et la Puissance affichées sur l'écran de puissance, sont présentées ci-dessous.

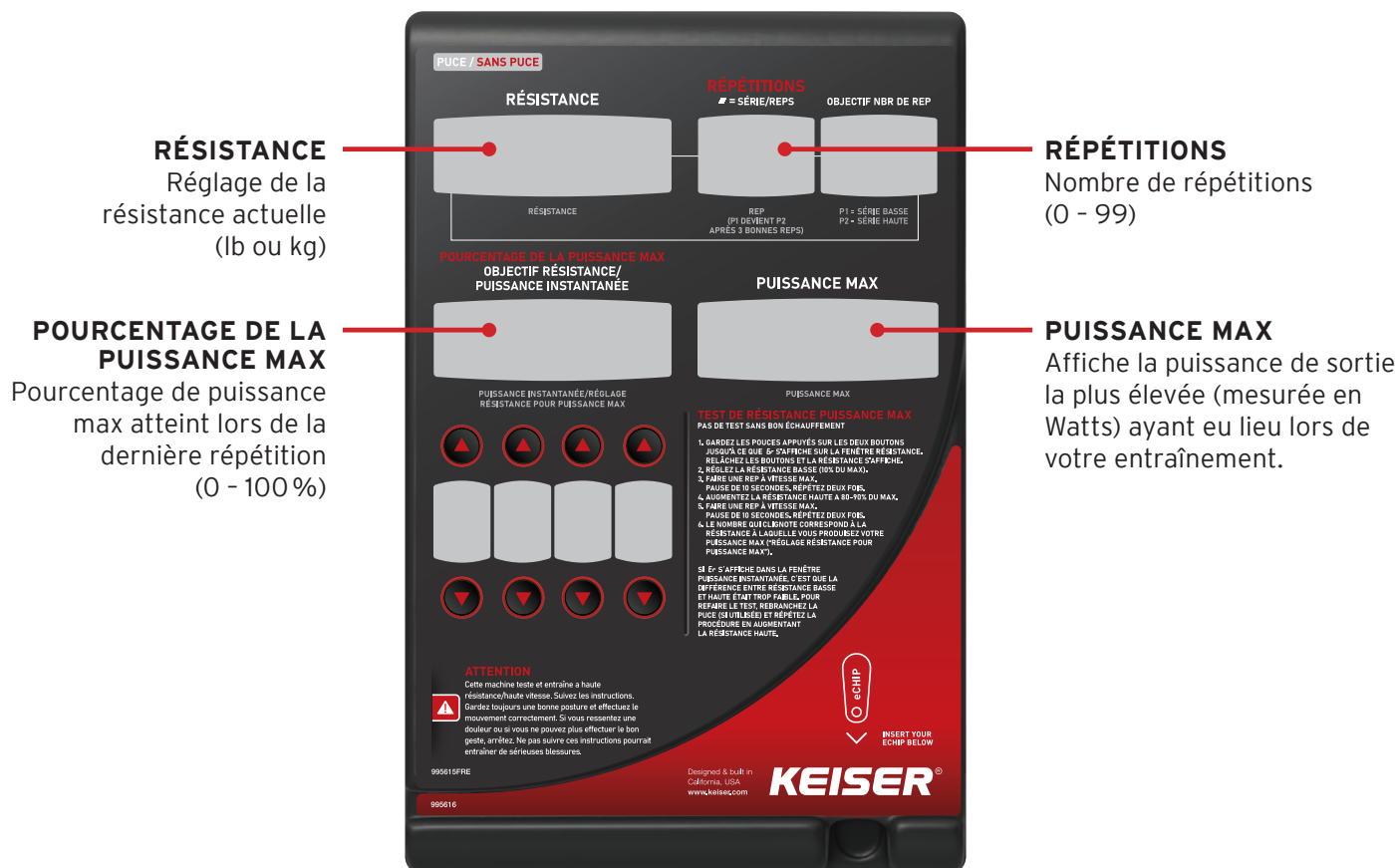


Figure 6. Aperçu de l'affichage de la puissance

UTILISATION
Comment régler la résistance

- Augmentez la résistance à l'aide du bouton plus « + ».
- Abaissez la résistance à l'aide du bouton moins « - ».

Comment réinitialiser/effacer les données d'entraînement (Répétitions, Pourcentage de la puissance max, et Puissance max)

- Appuyez simultanément sur les boutons et maintenez-les enfoncés jusqu'à ce que « CLER » apparaisse dans la fenêtre RÉSISTANCE.
- Utilisateurs de eChip : « CLER » supprime également de la eChip les données de l'entraînement en cours.

Messages système (apparaissent dans la fenêtre RÉSISTANCE)

- « OFF » = mode veille à faible consommation d'énergie.
Pour aider à prolonger la durée de vie de la batterie, le mode veille de l'appareil se déclenche après 60 secondes d'inactivité. Pour quitter le mode veille, appuyez sur n'importe quel bouton.
- « Lo-bA » (Low Battery) = piles faibles, remplacez-les rapidement.
Si les piles sont mortes (déchargées), l'affichage de la puissance reste vierge. Voir la section « Changer les piles » à la page 17 pour en savoir plus sur la procédure.

AFFICHAGE DE LA PUISSANCE

CARACTÉRISTIQUES DE L'AFFICHAGE DE LA PUISSANCE AVEC eCHIP

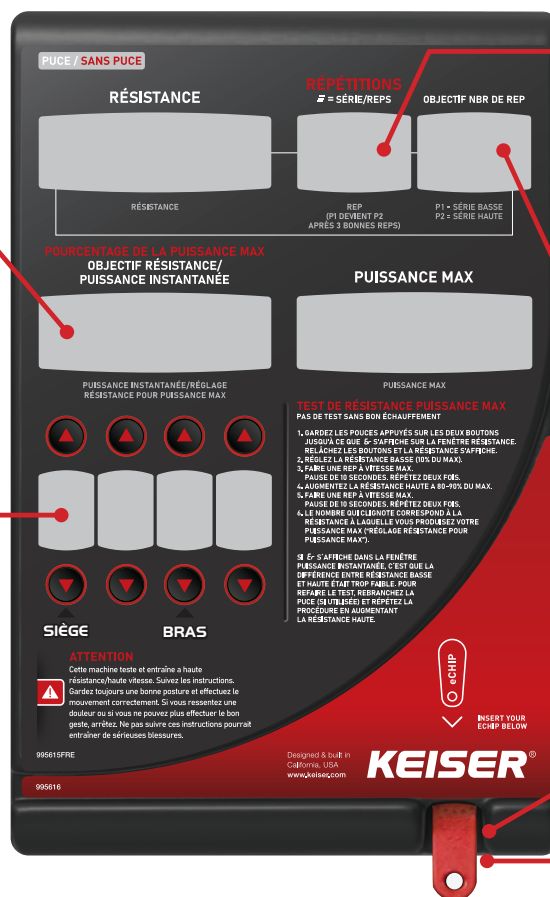
La eChip Keiser* est un carnet d'entraînement numérique en option qui vous permet d'enregistrer et de conserver vos données d'entraînement. Les données d'entraînement supplémentaires mises à disposition lors de l'utilisation de l'Affichage de la puissance avec une eChip sont indiquées ci-dessous.

OBJECTIF RÉSISTANCE/
PUISSANCE INSTANTANÉE

L'objectif résistance est calculé à partir de votre précédente visite. Elle passe en pourcentage de la Puissance max après votre première répétition.

RÉGLAGE DE LA MACHINE

Permet de saisir le réglage de la machine (Siège, Bras), d'une série à l'autre, et de mémoriser les réglages de votre précédente visite.



≡ = SÉRIE/REPS

Le décompte de la série est signalé par trois lignes horizontales suivies du numéro de la série (1 à 9) et devient le décompte des répétitions après votre première répétition.

OBJECTIF NBR DE REP

Objectif calculé par rapport aux résultats obtenus lors de votre visite précédente

Lecteur de eCHIP

Réception et lecture des données de la eChip

eCHIP

Enregistre les données d'entraînement

Figure 7. Aperçu de l'Affichage de la puissance avec eChip

UTILISATION

Comment enregistrer les données d'entraînement sur la eChip

1. Insérez la eChip dans le Lecteur de eChip.
2. Préparez la machine pour votre séance d'entraînement :
 - Réglez la résistance à l'aide des boutons « +/- »
 - Saisissez les réglages de la machine à l'aide des boutons à l'écran.
3. Commencez l'exercice :
 - Il faut effectuer au moins 3 répétitions pour pouvoir enregistrer une série.
 - Retirez et réinsérez la eChip pour changer de numéro de série.

Remarques sur le système

- Stockage de la eChip : Jusqu'à 24 modèles de machines, jusqu'à 240 séries d'exercices distincts. La plage de comptage des séries est de 1 à 9, la plage de comptage des répétitions est de 0 à 99 par machine et par visite. Une visite est définie comme plusieurs séances d'entraînement ayant lieu au cours d'une période de quatre heures.
- Aucune donnée d'entraînement (« --- ») indique que la eChip n'a encore jamais été utilisée sur la machine.
- Réglage de la machine : Aucune donnée de réglage de la machine indique qu'aucune donnée n'a été saisie pour enregistrement. Le réglage ne peut être modifié qu'immédiatement après l'insertion de la eChip et avant votre troisième répétition. Au bout de trois répétitions, le réglage ne peut plus être modifié tant que la eChip n'est pas retirée et réinsérée. En mode Tests de puissance, les réglages ne sont pas enregistrés (test Keiser 6 répétitions).

* eChip non incluse. Contactez le service client Keiser pour en savoir plus sur les commandes.

VÉRIFICATION DU BON FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL

Vérifiez l'état et le fonctionnement de l'appareil avant chaque séance d'entraînement :

- A. **Boutons et affichage** – Appuyez sur les boutons « + / - » et allumez l'écran* pour vérifier leur bon fonctionnement.
- B. **Bras d'exercice** – Vérifiez qu'ils bougent librement ; les pistons s'engagent correctement ; pas de pièces lâches dans le système de liaison.
- C. **Capitonnage et ceinture de sécurité** – Ne présentent pas d'usure excessive, d'accrocs ou de déchirures ; la boucle de la ceinture de sécurité fonctionne correctement.
- D. **Réglage du siège** – Vérifiez qu'il fonctionne et s'engage correctement dans les positions de réglage (inclinez l'extrémité avant du siège vers le haut).
- E. **Stabilité** – Vérifiez que l'appareil est à niveau par rapport à une surface plane et stable.
- F. **Fuites d'air** – Vérifiez l'absence de fuite d'air audible dans le système.

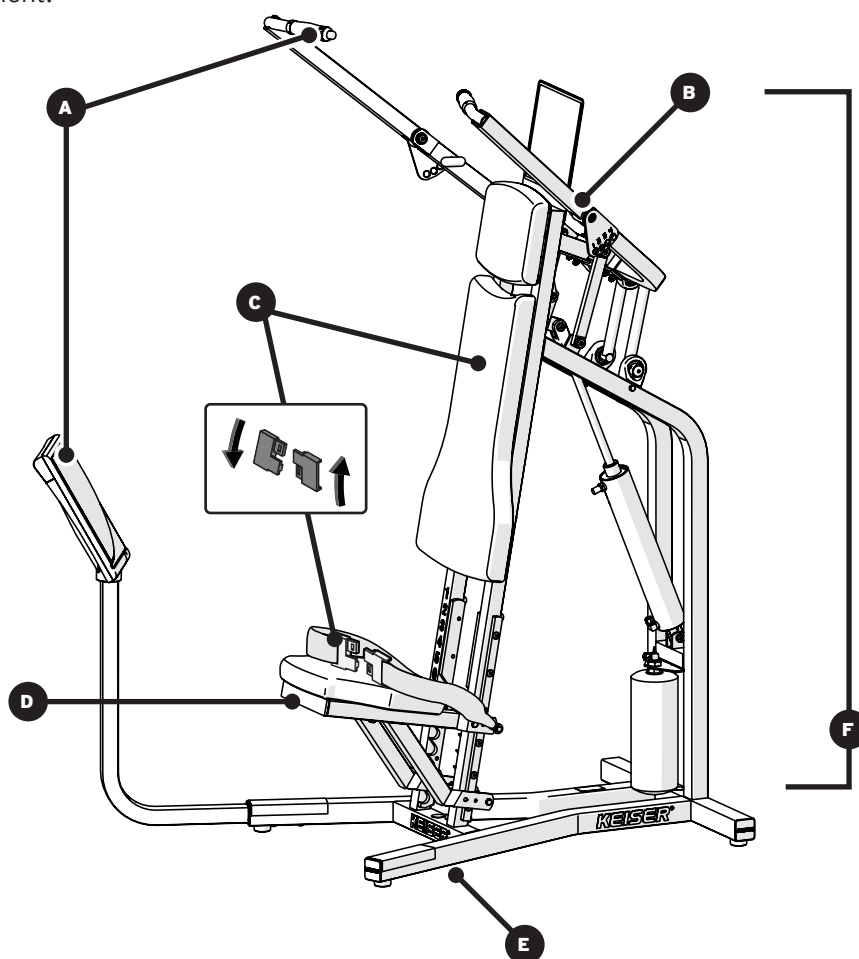


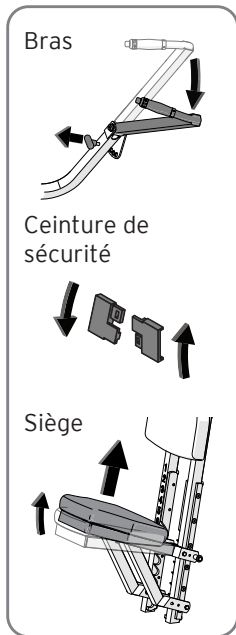
Figure 8. Illustration de la vérification du bon fonctionnement de l'appareil

Remplacez immédiatement toute pièce endommagée, usée ou cassée. N'utilisez pas l'Air250 Lat Pulldown tant que toutes les réparations nécessaires n'auront pas été effectuées et testées par un technicien certifié par Keiser.

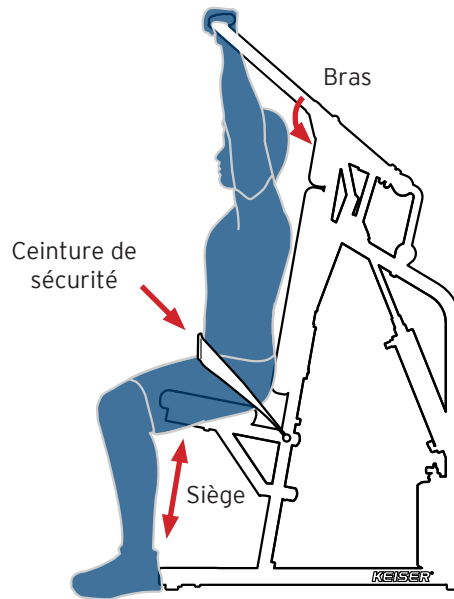
* « Lo-bA » signifie que les piles sont faibles, remplacez-les immédiatement. Si les piles sont mortes (déchargées), l'affichage de la puissance reste vierge (voir la procédure de Remplacement des piles, page 17).

COMMENT UTILISER L'AIR250 LAT PULLDOWN

- 1 Réglez la hauteur du siège de façon à ce que les poignées (boutons) soient à votre portée et que vos pieds reposent à plat sur le sol. REMARQUE: Régler les bras de façon à faciliter l'accès à l'appareil.
- 2 Attachez la ceinture de sécurité et serrez-la bien autour de vos hanches.
- 3 Réglez la résistance à l'aide des boutons.



RÉGLAGES



EXERCICE

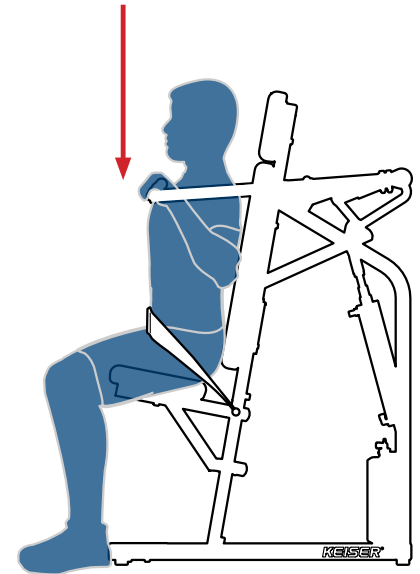


Figure 9. Comment utiliser l'Air250 Lat Pulldown

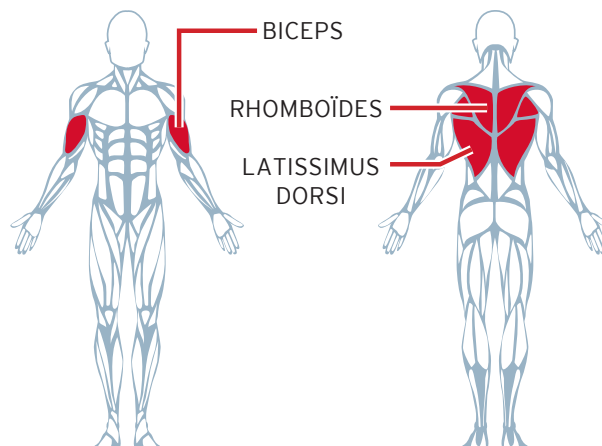


Figure 10. Muscles ciblés par le Lat Pulldown

COMMENT UTILISER L'AIR250 LAT PULLDOWN (SUITE)

⚠ ATTENTION

- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement.
- Cet appareil doit être utilisé dans le respect des consignes appropriées.
- Un bon échauffement est nécessaire pour éviter les blessures graves.
- Restez dans la bonne position et accompagnez toujours le mouvement de l'appareil au cours de l'exercice.
- En cas de douleurs, de malaise ou si vous êtes incapable de rester en position, cessez immédiatement tout exercice.
- Soyez prudent lorsque vous augmentez/diminuez la résistance en cours d'exercice.
- N'effectuez jamais de réglages sur l'appareil en cours d'exercice. Le non respect de cette consigne peut entraîner de graves blessures.

PHASE CONCENTRIQUE (MOUVEMENT VERS LE BAS)

- Baissez les coudes jusqu'à ce que vos mains se situent juste en dessous de la hauteur des épaules.
- Restez droit, le dos contre le dossier du siège.

PHASE EXCENTRIQUE (MOUVEMENT VERS LE HAUT).

- Ramenez doucement les bras d'exercice en position de départ de manière contrôlée.
- Il est recommandé de réduire la vitesse lors des mouvements vers le haut.
- Gardez le contrôle de la charge; maintenez les bras d'exercice hors des butées pendant toute la durée de l'exercice.

RESPIRATION

- Expirez pendant la phase concentrique (mouvement vers le bas).
- Inspirez pendant la phase excentrique (mouvement vers le haut).

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

- Veillez à ce que vos pieds restent bien à plat sur le sol tout au long de l'exercice.
- Maintenez la courbure naturelle de votre colonne vertébrale.
- Évitez de balancer votre corps de façon à prendre de l'élan lorsque vous tirez des charges lourdes.

TEST DE PUISSANCE

⚠ ATTENTION: Ce test doit être effectué dans le respect des consignes appropriées. N'effectuez jamais un Test de puissance sans avoir préalablement effectué un échauffement approprié.

Le but du Test de puissance (test KEISER 6-Rep) est de déterminer votre RÉGLAGE DE RÉSISTANCE POUR LA PUISSANCE MAXIMALE. Utilisez votre RÉGLAGE DE RÉSISTANCE POUR LA PUISSANCE MAXIMALE comme mesure de référence pour programmer des séances d'entraînement sûres et efficaces. Le test se compose de deux séries:

SÉRIE 1 Trois répétitions
Résistance basse, vitesse élevée
10% de votre capacité maximum

SÉRIE 2 Trois répétitions
Résistance haute, vitesse élevée
80-90% de votre capacité maximum

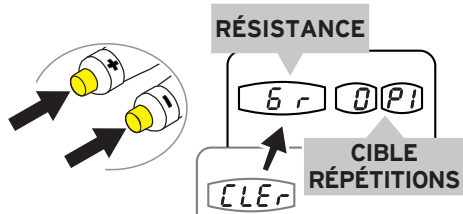
La vitesse est essentielle dans la production de puissance. Effectuez toutes les répétitions à vitesse maximale avec la résistance donnée.

PROCÉDURE DU TEST DE PUISSANCE

Avant de commencer: Échauffez-vous et estimez votre niveau de résistance maximum. Au cours du test, vous pouvez ajuster la résistance dans l'une ou l'autre des séries avant la rép. «3» si nécessaire (REPS se remet à «0»). Remarque: Le test peut être effectué avec ou sans que la eChip soit insérée.

1 DÉBUT DU TEST:

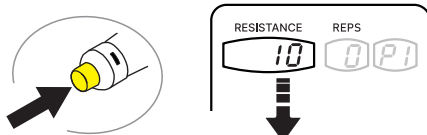
Appuyez sur les Boutons et maintenez-les enfoncés jusqu'à ce que «6 r» s'affiche dans la fenêtre RÉSISTANCE.



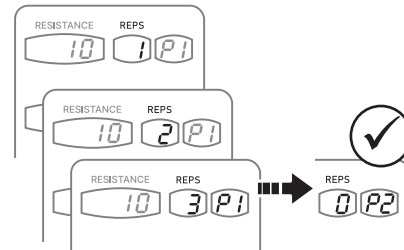
«P1» dans la fenêtre OBJECTIF NBR DE REP indique que le Test de puissance, Série1, a été lancé.

2 RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE, NIVEAU BAS

Régalez la résistance à un niveau bas (10% de votre capacité maximum).

**3 TEST DE PUISSANCE, SÉRIE 1 («P1»)**

Effectuez une répétition à vitesse maximale. Faites une courte pause, puis effectuez deux répétitions à vitesse maximale.



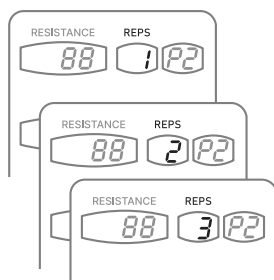
Remarque: Le test passe à «P2» (Test de puissance, série 2).

4 RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE, NIVEAU HAUT

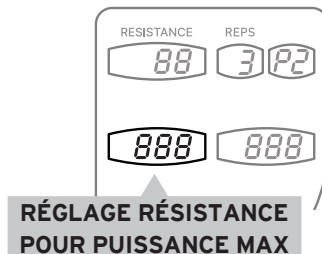
Augmentez la résistance à un niveau haut (80-90% de votre capacité maximum).

**5 TEST DE PUISSANCE, SÉRIE 2 («P2»)**

Effectuez une répétition à vitesse maximale. Faites une courte pause, puis effectuez deux répétitions à vitesse maximale.

**6 RÉSULTAT DU TEST**

Après votre dernière répétition, la valeur **RÉGLAGE RÉSISTANCE POUR PUISSANCE MAX** s'affiche.



TEST TERMINÉ. Quittez le Test de puissance pour reprendre le fonctionnement normal.

Comment quitter le Test de puissance: Appuyez simultanément sur les boutons, et relâchez-les lorsque «CLER» apparaît dans la fenêtre RÉSISTANCE (utilisateurs de la eChip: Retirez la eChip).

Dépannage: «Er»: les chiffres 1 à 4 indiquent une différence de résistance insuffisante entre la série basse et la série haute. Réessayez avec une différence de résistance plus importante entre la série basse et la série haute. Pour redémarrer le Test de puissance à tout moment, commencez à l'étape1 (utilisateurs de la eChip): Retirez et réinsérez la eChip avant de tenter de redémarrer le test).

ENTRETIEN



ATTENTION: L'ENTRETIEN ET LA RÉPARATION DE L'APPAREIL NE DOIVENT ÊTRE EFFECTUÉS QUE PAR DES TECHNICIENS CERTIFIÉS PAR KEISER. Le non respect de ces consignes peut entraîner de graves blessures.

CALENDRIER D'ENTRETIEN PRÉVENTIF



ATTENTION: LE NIVEAU DE SÉCURITÉ LE PLUS ÉLEVÉ NE PEUT ÊTRE ASSURÉ QUE SI L'APPAREIL EST RÉGULIÈREMENT INSPECTÉ EN VUE D'EN DÉTECTER LES DOMMAGES ET L'USURE. Remplacez immédiatement toute pièce endommagée, usée ou cassée. N'utilisez pas l'Air250 Lat Pulldown tant que toutes les réparations nécessaires n'auront pas été effectuées et testées par un technicien certifié par Keiser.

Chaque jour	• Vérifiez la sécurité et le bon fonctionnement de l'appareil (effectuez la « Vérification du bon fonctionnement de l'appareil », page 12). • Nettoyez le chrome et la peinture, le cas échéant. • Essuyez l'appareil avec un chiffon propre. Si nécessaire, utilisez de l'eau et un savon doux (neutre, non caustique). Ciblez les zones qui sont en contact avec la sueur. Essuyez l'appareil.
Chaque semaine	• Vérifiez que les pièces les plus sensibles à l'usure ne sont pas endommagées ou cassées: - Capitonnage, ceinture de sécurité, système de liaison, boutons et poignées. • Cirez le chrome et la peinture le cas échéant; cirez le capitonnage. • Nettoyez les poignées. • Inspecter le filtre de la conduite d'air.
Chaque mois	• Veillez à ce que les vis visibles de l'extérieur soient correctement fixées et à ce qu'elles ne sont pas desserrées. • Nettoyez et lubrifiez la tige du cylindre. • Inspectez la conduite d'air pour vérifier qu'elle n'est pas pliée, déchirée ou cassée. • Inspectez le cadre afin de détecter toute fragilisation dans les zones de soudure et autres zones de jonction.
Chaque trimestre	• Lubrifiez les bagues de pivotement. • Vérifiez que le silencieux d'échappement et le filtre à air n'est pas décoloré; remplacez-le si nécessaire. • Veillez à ce que le cycle marche/arrêt du ou des compresseurs se situe entre 6,89 et 8,27 bars (100-120 psi).
Entretien annuel et autres entretiens requis	• Pour consulter les consignes complètes, voir la section « Entretien annuel », page 18. • Remplacement des piles. Le signal de batterie faible (« Lo-bA ») s'affiche sur l'affichage de la puissance lorsqu'il est temps de changer les piles. Reportez-vous à la page 17 « Remplacement des piles » pour consulter les consignes dans leur intégralité. REMARQUE : Votre compresseur d'air Keiser (non inclus avec l'Air250 Lat Pulldown) nécessite un entretien annuel de base. Contactez le service client Keiser pour obtenir le manuel d'utilisation du compresseur d'air ou téléchargez-le sur keiser.com/support (recherchez : Manuels du compresseur d'air).

❗ IMPORTANT: N'utilisez pas de nettoyeurs ménagers ou industriels car ils contiennent des produits chimiques caustiques susceptibles d'abîmer la peinture et de provoquer de la corrosion. Utilisez uniquement un savon/détergent doux (neutre, non caustique) pour nettoyer l'appareil.

Contactez le service client de Keiser pour commander des pièces de rechange ou pour toute question concernant la sécurité d'utilisation de l'Air250 Lat Pulldown (voir les coordonnées au dos).

REEMPLACEMENT DES PILES

Ne faites jamais fonctionner l'appareil lors de la procédure de remplacement des piles. «Lo-bA» signifie que les piles sont faibles, remplacez-les immédiatement. REMARQUE: Si les piles sont mortes (déchargées), l'affichage de la puissance reste vierge. Pour remplacer les piles, reportez-vous à la Figure11 et suivez les consignes ci-dessous (aucun outil n'est nécessaire).

1. Dévissez l'écrou en laiton du boîtier du processeur. Tirez le couvercle vers vous et retirez-le.
2. Retirez les 2 piles D en tirant avec précaution sur le boîtier des piles (suivez les recommandations du fabricant concernant la manipulation, l'entretien et la mise au rebut des piles).
3. Respectez bien la polarité (voir le marquage +/- à l'intérieur du compartiment à piles), insérez les 2 nouvelles piles D dans le boîtier des piles et installez le tout.
 - L'affichage de la puissance effectue une brève séquence de test (vous verrez une série de chiffres clignoter).
4. Remplacez le couvercle du boîtier du processeur et vissez fermement l'écrou en laiton à la main.

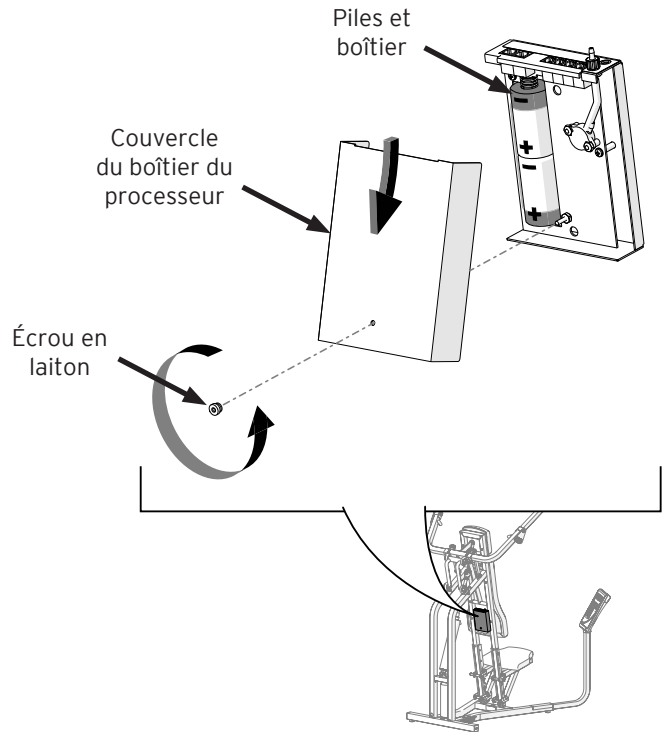


Figure 11. Remplacement des piles.

❗ IMPORTANT : Une fois la séquence de test terminée (les chiffres cessent de clignoter), appuyez sur le bouton Plus ou Moins et laissez la machine passer en mode veille (« OFF ») pour reprendre le fonctionnement normal.

⚠ ATTENTION

Ne jetez pas les piles au feu. Elles risqueraient d'exploser.

N'ouvrez et ne modifiez pas les piles. Elles contiennent un électrolyte toxique et nocif pour la peau et les yeux.

Remplacez les piles par des piles de même type que celles initialement installées dans l'appareil.

Recyclez les piles conformément aux procédures locales de recyclage.

ENTRETIEN ANNUEL

L'entretien de routine suivant est recommandé chaque année ou lors du remplacement des piles :

- 1 Nettoyage:
 - Essuyez toute poussière accumulée autour du châssis et du système de liaison, y compris les réservoirs d'air et le cylindre, à l'aide d'un chiffon propre.
- 2 Contrôle visuel du système de liaison:
 - Le bras d'exercice bouge librement; pas de pièces lâches; tous les écrous et boulons visibles de l'extérieur doivent être correctement serrés.
- 3 Inspection visuelle des conduites d'air et des fils de communication:
 - Les Conduites d'air ne présentent aucuns problèmes, déchirures ou cassures; les fils de communication ne sont pas dénudés et ne présentent aucun dommage visible.
- 4 Remplacez le silencieux en cas de décoloration.
 - Outil nécessaire: Clé à molette de 17,4 mm (11/16 po) ou clé à molette réglable.
- 5 Si le filtre à air est sale, remplacez-le (l'élément prend une couleur rose ou rouge vif):
 - Outils nécessaires: Une petite pince à bec demi-ronde, un cutter (pour couper l'extrémité évasée des tubes).
- 6 Lubrifiez la tige du cylindre:
 - Essuyez la tige du cylindre et enduisez-les légèrement d'huile moteur SAE 30 propre, ou d'un spray à base de silicone.
- 7 Contrôle visuel des composants mobiles:
 - Le siège fonctionne correctement et le mécanisme de réglage s'engage correctement. Veillez à ce que les bras d'exercice soient entièrement fonctionnels; tous les écrous et boulons visibles de l'extérieur doivent être correctement serrés.

⚠ AVERTISSEMENT : AIR À HAUTE PRESSION. DÉCONNECTEZ L'APPAREIL DE L'ALIMENTATION EN AIR ET LIBÉREZ TOUT L'AIR PRÉSENT DANS L'APPAREIL (BOUTON « - ») AVANT D'EFFECTUER TOUT ENTRETIEN DE ROUTINE.

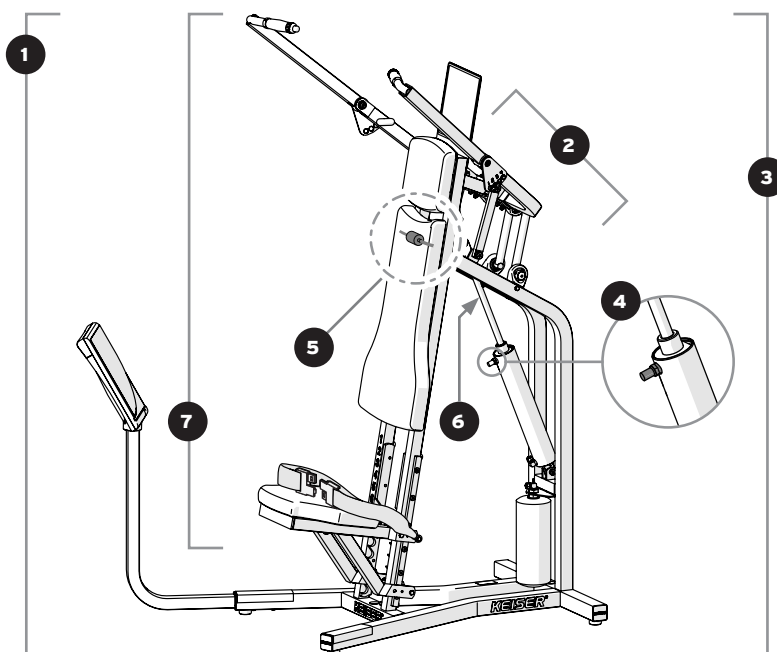
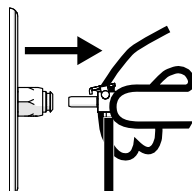


Figure 12. Illustration de l'entretien annuel de routine

Contactez le service client de Keiser pour commander une ou plusieurs pièces de rechange ou pour toute question concernant la sécurité d'utilisation de l'Air250 Lat Pulldown (voir les coordonnées au dos de ce manuel).

EXIGENCES RÉGLEMENTAIRES ET AVIS DE CONFORMITÉ

Normes	ISO/EN 20957-1 Classe de précision A (haute précision) et classe d'utilisation S (studio, utilisation commerciale); IEC/EN 60601-1 et IEC/EN 60601-1-2.
Marques	   

AVIS DE SÉCURITÉ

Paramètres de test des watts affichés : La « Puissance instantanée », la « Puissance max » et le « Pourcentage de la puissance max » ne peuvent être utilisés dans des applications dans lesquelles la santé et la sécurité d'un patient dépendent de la précision de ces paramètres.

Remarque sur les paramètres cliniques : En milieu clinique, les patients peuvent utiliser l'appareil conformément à ce manuel d'utilisation et aux consignes et conseils fournis par le personnel médical chargé de superviser leur traitement et leurs soins. Les patients ne doivent toutefois pas effectuer d'entretien préventif, réparer ou remplacer les piles des appareils présents dans des cliniques.

TYPE/NIVEAU DE PROTECTION	CLASSIFICATION/IDENTIFICATION/AVERTISSEMENTS	SYMBOLE
Niveau de protection contre les chocs électriques	L'appareil est alimenté par deux piles alcalines de type D. Évaluation de la sécurité électrique réalisée par TÜV SÜD selon les exigences de la norme IEC/EN 60601-1.	
Niveau de protection contre la pénétration de liquides	Non protégé	S.O.
Niveau de sécurité en présence d'un mélange anesthésique inflammable avec l'air ou avec de l'oxygène ou du protoxyde d'azote	Ne convient pas	S.O.
Mode de fonctionnement	Continu	S.O.
Informations concernant les interférences électromagnétiques potentielles ou autres, et conseils pour les éviter.	L'AIR250 Lat Pulldown utilise l'énergie électromagnétique et la RF pour sa fonction interne uniquement. Par conséquent, ses émissions CEM et RF sont très faibles et ne devraient pas causer d'interférences dans les appareils électroniques situés à proximité.	S.O.
Avis CEM, déclaration de conformité	Voir la section Compatibilité électromagnétique (CEM), page 20.	S.O.
ID des alimentations externes ou des chargeurs de batterie optionnels dédiés	L'AIR250 Lat Pulldown ne nécessite pas d'alimentation électrique externe.	S.O.
Identification de tout risque lié à l'élimination des déchets, des résidus, y compris l'élimination de l'appareil lui-même à la fin de sa durée de vie utile.	L'AIR250 Lat Pulldown contient des assemblages de circuits électroniques, 2 piles alcalines D et une pile bouton au lithium scellée pouvant nécessiter la conformité à des procédures locales spécifiques en matière d'élimination ou de recyclage.	
Spécification des conditions environnementales de transport et de stockage	N'utilisez l'appareil qu'en l'intérieur, dans un environnement climatisé. Tenez l'appareil à l'abri de l'humidité. REMARQUE : L'appareil n'a pas été testé à des températures extrêmement élevées/basses.	S.O.

COMPATIBILITÉ ÉLECTROMAGNÉTIQUE (CEM)

Avis CEM – Déclaration de conformité

Ce produit a été jugé conforme aux normes, règlements et directives applicables dans les pays où le produit est commercialisé.

Les documents de conformité, tels que la déclaration de conformité du produit, sont disponibles sur demande à l'adresse service@keiser.com. Veuillez joindre à votre demande les identifiants du produit, le numéro de modèle, le numéro de série et le pays dans lequel les informations de conformité sont requises.

Corée

이 기기는 가정용(B급)으로 전자파적합등록을 한 기기로서 주로 가정에서 사용하는 것을 목적으로 하며, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

« Cet appareil est destiné à un usage domestique et a obtenu un enregistrement de conformité électromagnétique. Il peut donc être utilisé non seulement dans les zones résidentielles mais également dans d'autres zones. »

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ À LA NORME FCC AMÉRICAINE

REMARQUE: Cet appareil a été testé et déclaré conforme aux limites imposées aux appareils numériques de la classe B, en vertu de la partie 15 des directives de la FCC. Ces limites ont été conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet appareil génère, utilise et peut dégager de l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux consignes du fabricant, peut provoquer des interférences préjudiciables aux communications radio. Cependant, rien ne garantit que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si l'appareil 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'appareil, l'utilisateur est invité à tenter de corriger ces interférences en prenant l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance entre l'appareil et le récepteur.
- Branchez l'appareil à une prise rattachée à un circuit différent de celui auquel le récepteur est branché.
- Consultez votre revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

MISE AU REBUT

MISE AU REBUT



Cet appareils contient des composants électriques ou électroniques, des piles alcalines et une pile bouton au lithium scellée; ces derniers doivent être éliminés de manière appropriée et dans le respect de la directive européenne sur l'élimination des déchets d'équipements électriques et électroniques (directive DEEE 2002/96/CE).

À la fin de la durée de vie utile de l'appareil, contactez une entreprise d'élimination des déchets appropriée. L'appareil doit être mis au rebut conformément à la réglementation nationale en vigueur.

Pièces d'usure: Après avoir été remplacées, les pièces d'usure doivent être éliminées conformément aux lois sur les déchets en vigueur dans le pays.

Si vous avez des questions concernant la mise au rebut de l'appareil, contactez votre revendeur local ou le service client Keiser (voir les coordonnées au dos de ce manuel).

Cette page a été intentionnellement laissée vierge.

Cette page a été intentionnellement laissée vierge.

DÉCLARATION DE GARANTIE

Consultez ou imprimez la garantie de votre Air250 Lat Pulldown en ligne à l'adresse suivante: keiser.com/support/warranty.

Pour toute question concernant la garantie, veuillez contacter le service client Keiser par téléphone au 1 559 256 8000 ou par chat à l'adresse keiser.com/support (du lundi au vendredi de 7 h à 17 h 30, heure du Pacifique), ou par e-mail au service@keiser.com.

Les clients situés en dehors des États-Unis peuvent obtenir des informations concernant la garantie directement auprès d'un distributeur ou d'un revendeur international Keiser dans le pays d'installation, ou directement auprès de la division internationale de Keiser.

Représentant autorisé en Europe**KEISER EUROPE SP. Z O.O.**

ul. Starodworska 1

Gdańsk 80-137

Polska

Responsable au Royaume-Uni**KEISER UK Ltd.**

Unit 3, Hampton Industrial Estate

Hampton St., Tetbury

Gloucestershire, GL8 8LD

Royaume-Uni

SERVICE CLIENT

Pour toute question concernant l'utilisation de l'Air250 Lat Pulldown après avoir lu ce manuel, contactez le service client Keiser :

 1 559 256 8000

 service@keiser.com

 keiser.com/support

Par téléphone et par chat du lundi au vendredi
de 7 h à 17 h 30, heure du Pacifique

Manufactured in the USA
KEISER CORPORATION

 2470 S. Cherry Ave.
Fresno, CA 93706