

Maximisez vos performances : Le guide de réglage des machines

Inspection avant utilisation

- Inspectez visuellement l'état des câbles pour détecter tout effilochage.
- Vérifiez la fluidité des poulies avant de commencer.
- Assurez-vous du bon serrage des goupilles de sélection des charges.

Réglages ergonomiques

- Ajustez la hauteur du siège pour aligner l'axe de rotation de la machine avec l'articulation sollicitée.
- Réglez les dossiers et coussins pour atteindre les poignées sans décoller le dos ou les fessiers.
- Calibrez l'amplitude de mouvement (ROM) via les butées pour éviter tout étirement excessif.

Sécurité et exécution

- Insérez complètement la goupille de sélection dans la plaque de poids pour éviter tout glissement.
- Maintenez une posture neutre du rachis avec des appuis fermement ancrés au sol.
- Privilégiez une phase excentrique (retour) maîtrisée sur 2 à 3 secondes.
- Ne bloquez jamais vos articulations en fin de poussée ; gardez une légère flexion.

Hygiène et entretien

- Désinfectez systématiquement les surfaces de contact (sièges, poignées, dossiers) après chaque usage.