



GAMME DE MACHINES DE MUSCULATION RESOLUTE™ À CHARGE GUIDÉE

GUIDE DE MISE EN ROUTE – ÉLÉVATIONS LATÉRALES RSL 504

Offrez à vos adhérents une **expérience de fitness personnalisée**.

La gamme de machines de musculation Resolute™ à charge guidée (RSL) est conçue et développée pour tenir la distance, en privilégiant des matériaux et une construction de qualité, un service et une assistance de haute qualité et une conception basée sur l'expérience. La gamme de machines de musculation Resolute à charge guidée comprend des produits qui ciblent le bas du corps, le haut du corps et les abdominaux pour offrir aux utilisateurs une expérience d'entraînement efficace et confortable.

Découvrez votre équipement Precor

Lorsque vous utilisez un appareil de fitness, veillez à observer des mesures de précaution simples.

Directives pour une utilisation générale

- Lisez tous les avertissements figurant sur l'équipement et demandez les instructions relatives à l'utilisation de l'appareil.
- Inspectez toujours un appareil avant de l'utiliser. Si vous détectez un problème potentiel ou si une réparation est nécessaire, informez-en immédiatement le personnel du club. **N'UTILISEZ PAS** l'appareil tant qu'un membre du personnel n'a pas vérifié qu'il fonctionne correctement.
- Vérifiez que les vis, les câbles, les piles de poids et les fixations des poignées sont bien serrés, raccordés et qu'ils fonctionnent correctement. Portez une attention particulière à l'état des câbles et des terminaisons. Si vous remarquez une terminaison détachée ou un câble effiloché, **N'UTILISEZ PAS** l'appareil et informez-en immédiatement le personnel du club.



Consignes de sécurité pour l'utilisateur

- Si vous ne comprenez pas le fonctionnement d'un appareil, demandez au personnel du club, par exemple à un coach, de vous expliquer comment l'utiliser et les consignes de sécurité à respecter.
- **NE DÉPASSEZ PAS** les capacités de charge maximales.
- **VEILLES À NE PAS** dépasser vos limites physiques et à ne pas vous épuiser durant un entraînement. Faites preuve de bon sens lorsque vous vous entraînez avec des poids.
- En cas de douleur, de faiblesse, de vertiges ou de tout symptôme anormal, cessez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- Évitez de vous blesser en soulevant un poids excessif.
- Lorsque l'appareil est en cours d'utilisation, veillez à ne pas approcher la tête, les membres, les doigts et les cheveux des pièces en mouvement.
- Ne glissez et n'insérez jamais un objet dans une ouverture de l'appareil.
- **NE FAITES PAS** tomber et ne cognez pas la pile de poids durant l'entraînement.
- Assurez-vous que la goupille est entièrement insérée dans son logement. Utilisez uniquement la goupille fournie par le fabricant. En cas de doute, parlez-en à un membre du personnel du club.
- Ne fixez jamais un poids en position haute. **N'UTILISEZ JAMAIS** l'appareil si la plaque supérieure ou la pile de poids est fixée en position relevée.
- **NE TENTEZ PAS** de réparer vous-même un appareil cassé ou bloqué.
- Utilisez l'appareil uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu. **N'UTILISEZ PAS** d'accessoires non recommandés par le fabricant, qui risqueraient de blesser l'utilisateur.



Pour les instructions complètes relatives au fonctionnement et au dépannage de l'équipement, consultez www.precor.com.

Assurez-vous que vos entraîneurs lisent régulièrement notre blog (sélectionnez votre langue) sur www.precor.com. Ils y trouveront davantage d'idées concernant les programmes d'entraînement de fitness et des conseils d'experts réputés du secteur.

ENTRAÎNEMENT ET EXERCICES

ATTENTION Un examen physique complet est recommandé avant de commencer tout programme de remise en forme. Consultez votre médecin afin de déterminer la fréquence cardiaque cible adaptée à votre condition physique.

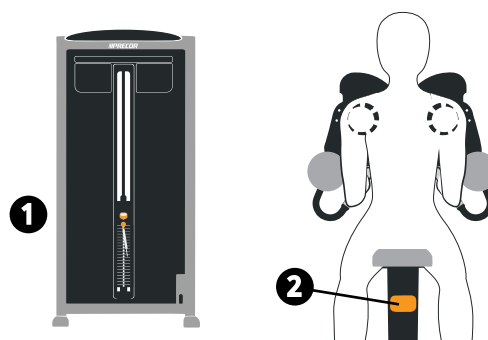
Lisez toutes les consignes de sécurité et toutes les instructions de fonctionnement fournies avec votre équipement. Pour plus d'informations, consultez www.precor.com et recherchez le numéro de modèle de votre équipement.

Démarrer un entraînement

L'appareil Élévations latérales cible principalement les muscles deltoïdes de l'épaule. Les muscles deltoïdes jouent un rôle dans la grande majorité des mouvements tels que lever et porter le haut du corps, tout particulièrement en lever latéral.

Installation

1. Sélectionnez le poids désiré **1**.
2. Réglez la hauteur du siège de façon à aligner vos épaules avec les pivots **2**.



Début de l'exercice

1. Saisissez les deux poignées et placez vos bras contre les rembourrages prévus à cet effet.
2. Levez les bras à l'horizontale sur le côté, en effectuant un mouvement maîtrisé.
3. Arrêtez votre mouvement lorsque les coudes atteignent la hauteur des épaules.
4. Revenez lentement à la position de départ.



Conseils d'entraînement

1. Si les accoudoirs se déplacent le long de vos bras pendant l'exercice, réajustez la hauteur de votre siège de façon à ce que vos épaules soient alignées avec les pivots.
2. Pour réduire les risques de syndrome de conflit sous-acromial (blocage de l'épaule), ne levez pas les accoudoirs plus haut que l'épaule.

Pour d'autres conseils d'entraînement, consultez www.precor.com.