

**KIBREK
PRO**
SPORT EQUIPMENT

SISSY SQUAT

Guide de Montage & Mode d'Emploi

Merci d'avoir choisi KIBREK PRO.

Cet appareil est conçu pour renforcer les quadriceps, les genoux et développer l'équilibre musculaire de la chaîne antérieure. Lisez attentivement ce guide avant toute utilisation.

1. LISTE DES PIÈCES

A — Châssis base	Tube acier □40×40mm 900 × 400mm
B — Montant vertical	Tube acier □50×50mm Hauteur 488mm
C — Support coussin	Tube acier □50×50mm Réglable en hauteur
D — Galets cheville (×2)	Tube PVC Ø75mm, 140mm + flasques acier
E — Axe cheville	Tige acier Ø20mm L = 410mm
F — Appui bois cheville	Bois 40×40mm L = 290mm
G — Coussin dorsal	Mousse HD + simili-cuir 380 × 190mm
H — Visserie	Boulons M8, écrous, rondelles, goupille Ø6mm

2. DIMENSIONS GÉNÉRALES

Longueur totale	904 mm
Largeur totale	400 mm
Hauteur totale	488 mm
Coussin dorsal	380 × 190 mm
Hauteur galets sol	90,5 mm
Largeur galets	72 mm entre flasques
Poids estimé	~12 kg (structure acier)

Charge max.	120 kg utilisateur
--------------------	--------------------

3. GUIDE DE MONTAGE



Avant de commencer : vérifiez que toutes les pièces sont présentes. Portez des gants de protection lors de la manipulation des pièces métalliques.

Étape 1 — Châssis de base

1. Posez le cadre rectangulaire (A) sur le sol sur une surface plane.
2. Vérifiez que les quatre pieds touchent bien le sol (pas de jeu).
3. Si nécessaire, utilisez un niveau à bulle pour vérifier l'horizontalité.

Étape 2 — Montage du montant vertical

4. Insérez le montant vertical (B) dans son logement soudé sur le châssis.
5. Alignez les trous de fixation avec ceux du châssis.
6. Serrez les 2 boulons M8 (H) avec leurs rondelles et écrous. Couple : 20-25 Nm.

Étape 3 — Support coussin dorsal

7. Glissez le support coussin (C) dans le rail vertical (B).
8. Choisissez la hauteur adaptée à votre morphologie (voir tableau page suivante).
9. Insérez la goupille Ø6mm (H) dans le trou correspondant pour bloquer la hauteur.
10. Tirez doucement vers le haut pour vérifier le verrouillage.

Étape 4 — Fixation du coussin

11. Placez le coussin dorsal (G) sur son support (C).
12. Fixez-le avec les 2 boulons M8 fournis. Ne pas trop serrer pour préserver la mousse.

Étape 5 — Axe et galets cheville

13. Enfilez les deux galets PVC (D) de chaque côté de l'appui bois (F).
14. Insérez l'axe acier Ø20mm (E) au travers de l'ensemble D-F-D.
15. Fixez les flasques métalliques à chaque extrémité avec les 3 vis M3 par flasque.
16. L'axe doit tourner librement dans les galets. Vérifiez la rotation avant utilisation.

Étape 6 — Contrôle final

17. Serrez tous les boulons après le premier montage complet.
18. Testez la stabilité en appuyant fermement sur le châssis dans toutes les directions.
19. Vérifiez la rotation libre des galets cheville.
20. L'appareil est prêt à l'emploi.

4. RÉGLAGE DE LA HAUTEUR

Taille utilisateur	Position goupille recommandee
< 160 cm	Position 1 (plus basse)
160 – 175 cm	Position 2 ou 3 (milieu)
175 – 185 cm	Position 3 ou 4
> 185 cm	Position 5 (plus haute)

Regle : le coussin dorsal doit venir s'appuyer dans le bas du dos (region lombaire) lors de l'extension complete. Ajustez jusqu'a trouver la position confortable.

5. UTILISATION — SISSY SQUAT

POSITION DE DÉPART

- Placez vos pieds sous les galets (D), largeur des épaules.
- Le dos s'appuie sur le coussin dorsal (G).
- Mains sur la poitrine ou bras tendus devant pour l'équilibre.
- Dos droit, abdominaux engagés, regard vers l'avant.

MOUVEMENT

- **DESCENTE** — Inclinez lentement le corps vers l'arrière en gardant les genoux dans l'axe des pieds. Durée : 3-4 secondes.
- **POINT BAS** — Cuisses parallèles ou en dessous du sol. Marquez une courte pause.
- **REMONTEE** — Poussez sur les quadriceps pour revenir en position initiale. Durée : 2-3 secondes.



Ne verrouillez jamais les genoux en position haute. Gardez une légère flexion en haut du mouvement pour protéger les articulations.

Programmes suggérés

Debutant	3 series × 8 repetitions Repos 90 sec 2×/semaine
Intermediaire	4 series × 12 repetitions Repos 60 sec 3×/semaine
Avance	5 series × 15 rep + pause isometrique 3-4×/semaine
Variante	Sissy squat avec charge (haltère sur poitrine) pour avances

6. ENTRETIEN & SÉCURITÉ

ENTRETIEN MENSUEL

- Vérifiez le serrage de tous les boulons M8. Resserrez si nécessaire.
- Contrôlez l'état de la goupille de réglage (H) : remplacez si pliée ou usée.
- Essuyez le cadre acier avec un chiffon sec ou légèrement humide.
- Appliquez une fine couche d'huile anti-rouille sur les zones exposées.
- Vérifiez la libre rotation des galets (D) : nettoyez l'axe si nécessaire.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Utilisateurs autorisés : personnes en bonne sante physique, sans pathologie genou ou dos.
- Consultez un medecin avant utilisation si vous avez des douleurs articulaires.
- Ne pas utiliser si un boulon est manquant ou desserre.
- Utilisation interdite aux enfants de moins de 14 ans sans supervision adulte.
- Ne depassez pas la charge maximale de 120 kg.
- L'appareil doit etre utilise sur une surface stable et non glissante.

7. GARANTIE & CONTACT

Garantie structure	12 mois contre tout défaut de fabrication
Garantie pièces d'usure	3 mois (galets, coussin, visserie)
Couverture	Defauts matériaux et soudures uniquement
Non couvert	Usure normale, mauvaise utilisation, modifications
Marque	KIBREK PRO Sport Equipment Made in Morocco
Contact SAV	Instagram / WhatsApp : @kibrekprosport

KIBREK PRO — Forge ton corps, forge ton avenir.

Made in Morocco | Qualité artisanale | Performance garantie