



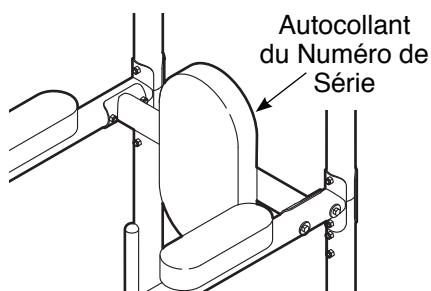
XR 10.9

www.workoutwarehouse.com

N°. du Modèle GGBE0969.1

N°. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence.



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

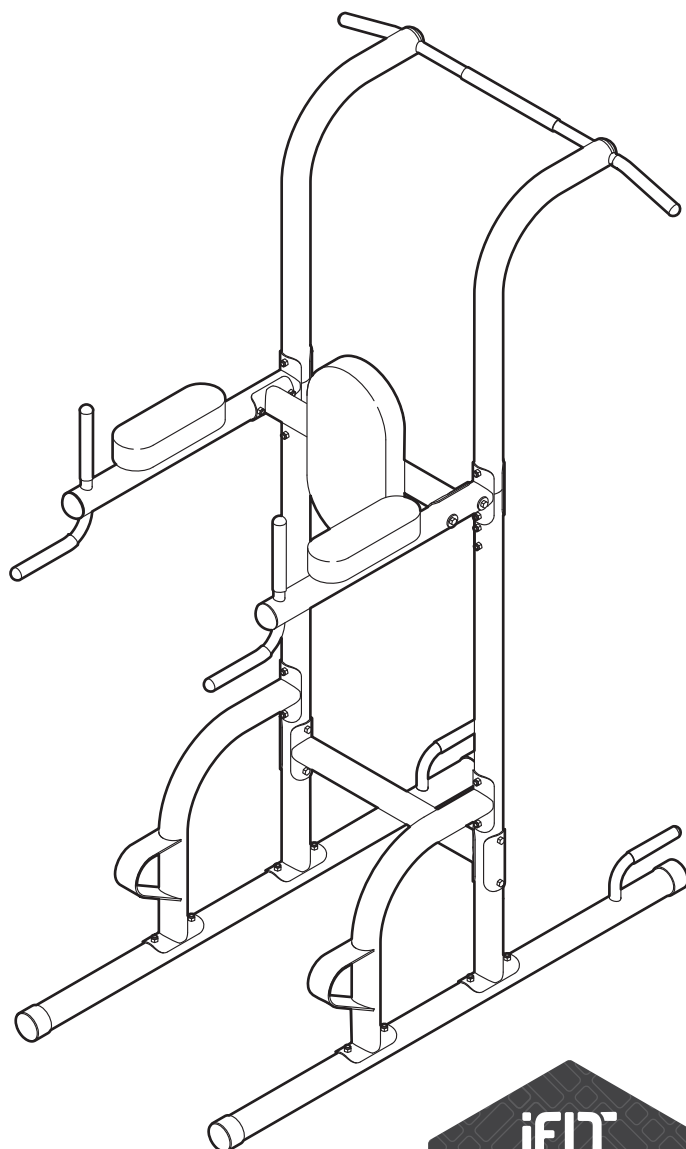
OU PAR COURRIEL :

customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



ifit

TRANSFORMEZ
VOS OBJECTIFS
DE FITNESS EN

RÉALITÉ

IFIT.COM

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	11
LISTE DES PIÈCES	14
SCHÉMA DÉTAILLÉ	15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués. Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠️ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser le poste d'exercices. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
2. Lisez toutes instructions contenues dans ce manuel ainsi que toutes les mises en garde concernant le poste d'exercices avant d'utiliser ce dernier.
3. Il incombe au propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs du poste d'exercices sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.
4. Le poste d'exercices est destiné à une utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas le poste d'exercices à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
5. Utilisez et gardez le poste d'exercices à l'intérieur et à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez le poste d'exercices sur une surface plane recouverte d'un petit tapis protégeant le recouvrement du sol. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du poste d'exercices à permettre d'y monter, d'en descendre et de l'utiliser.
6. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
7. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart du poste d'exercices.
8. Le poste d'exercices est conçu pour porter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 136 kg (300 lb).
9. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds lors de l'utilisation du poste d'exercices.
10. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal ou vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le poste d'exercices polyvalent GOLD'S GYM® XR 10.9. Le poste d'exercices XR 10.9 est conçu de façon à favoriser le développement des groupes musculaires principaux de la partie supérieure du corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, d'accroître de façon spectaculaire votre musculature ou d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le poste d'exercices vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le poste d'exercices. Si vous

avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

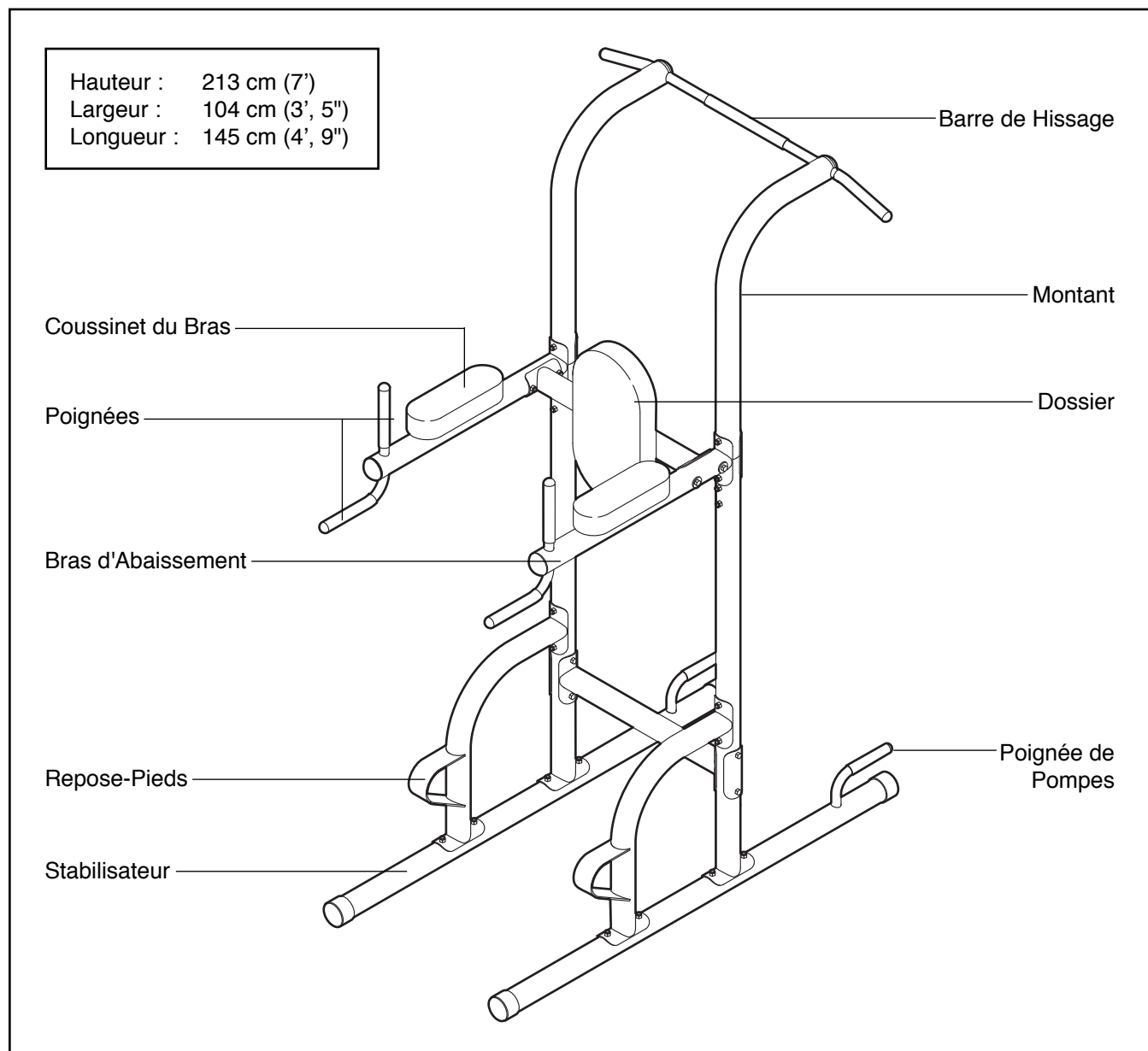
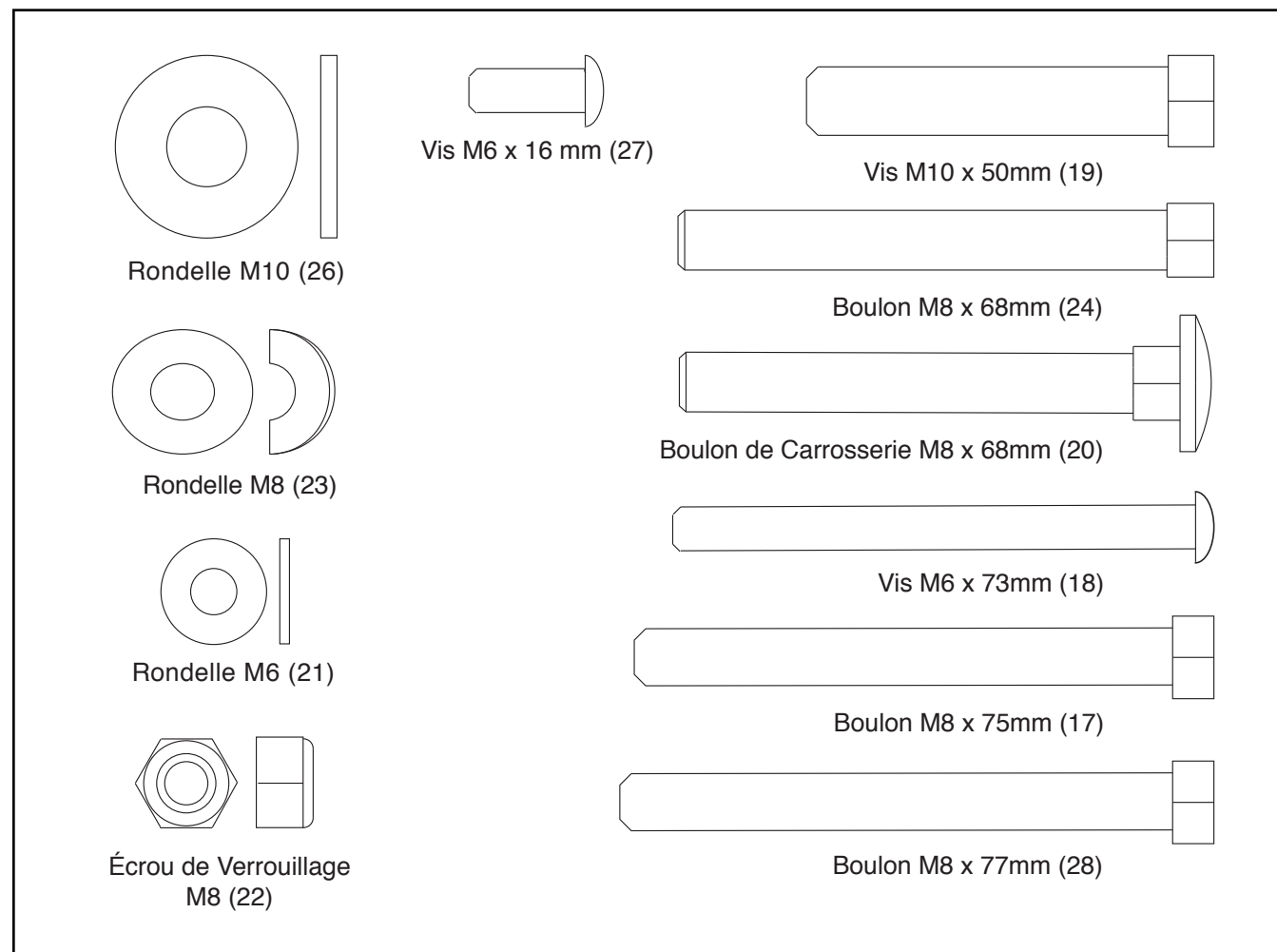
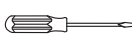
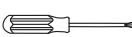


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. **Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**

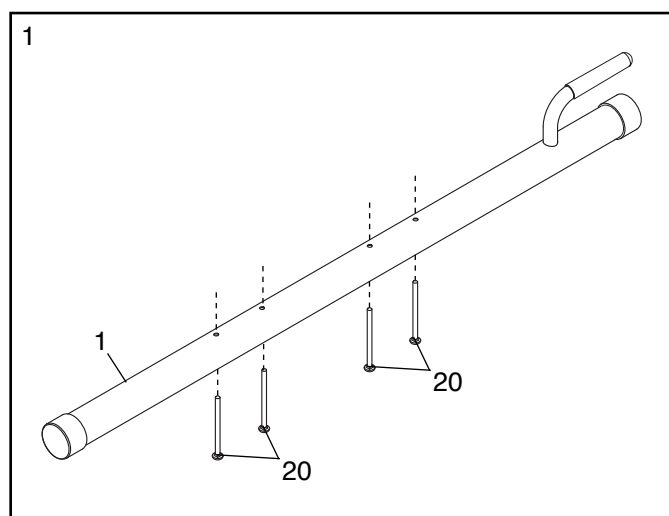


ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
 - En raison de sa taille et son poids, assemblez le poste d'exercices là où il doit être utilisé. Assurez-vous qu'il y a un espace suffisant à accéder autour du poste d'exercices lors de l'assemblage.
 - Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant que soient achevées toutes les étapes d'assemblage.
 - Pour l'illustration des petites pièces, voir la page 5.
 - Les outils suivants (non compris) peuvent être nécessaires pour l'assemblage :
 - deux clés à molette 
 - un maillet en caoutchouc 
 - un tournevis ordinaire 
 - un tournevis à point cruciforme 
- L'assemblage peut être facilité par l'utilisation d'un jeu de douilles, d'un jeu de clés à fourche ou fermées, ou d'un jeu de clés à cliquet.

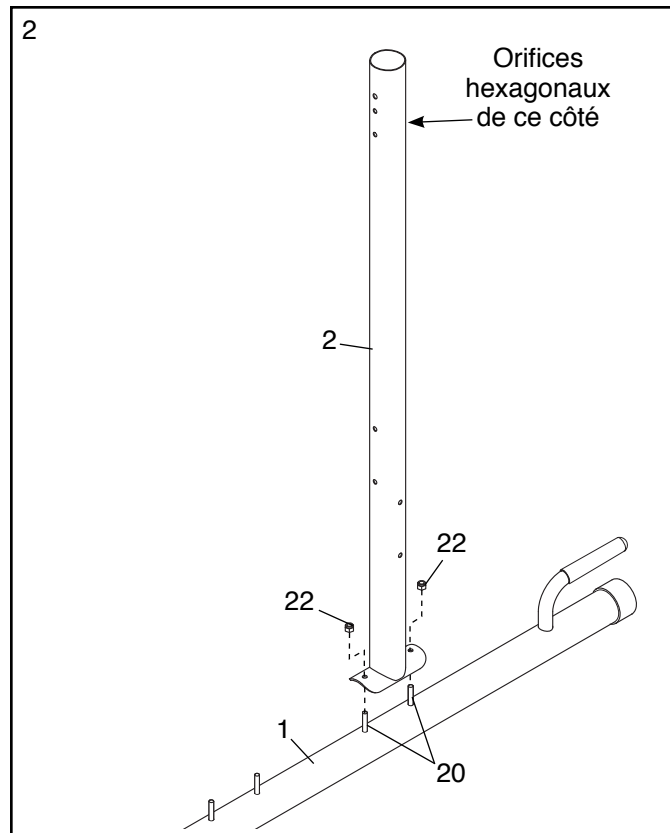
1. Introduisez quatre Boulons de Carrosserie M8 x 68mm (20) vers le haut, à travers un Stabilisateur (1) tel qu'illustré.

Répétez cette étape pour l'autre Stabilisateur (non illustré).



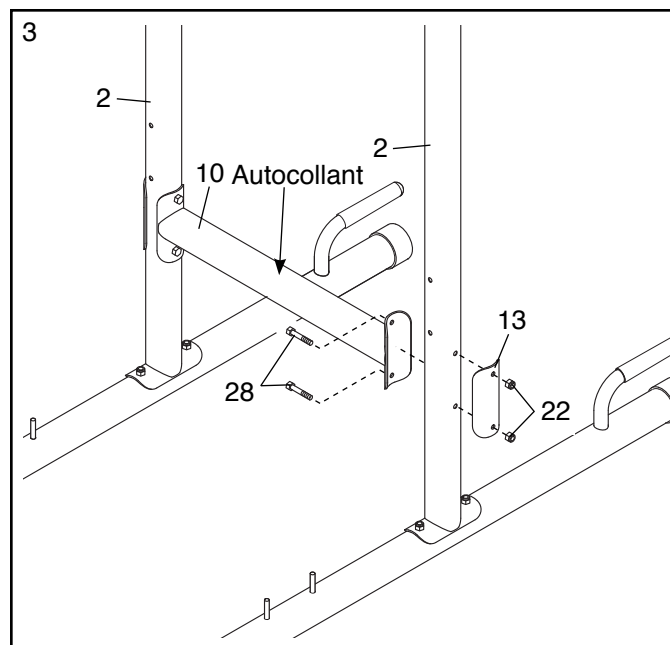
2. Attachez une Base du Montant (2) à l'un des Stabilisateurs (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie M8 x 68mm (20) indiqués et deux Écrous de Verrouillage M8 (22). **Remarque : attachez la Base du Montant de sorte à situer les orifices hexagonaux sur le côté indiqué. Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

Attachez l'autre Base du Montant (non illustrée) à l'autre Stabilisateur (non illustré) de la même façon.



3. Orientez la Barre Transversale Inférieure (10) de sorte à situer l'autocollant sur le dessus. Attachez la Barre Transversale Inférieure à l'une des Bases du Montant (2) à l'aide de deux Boulons M8 x 77mm (28), d'une Plaque de Support (13) et de deux Écrous de Verrouillage M8 (22). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

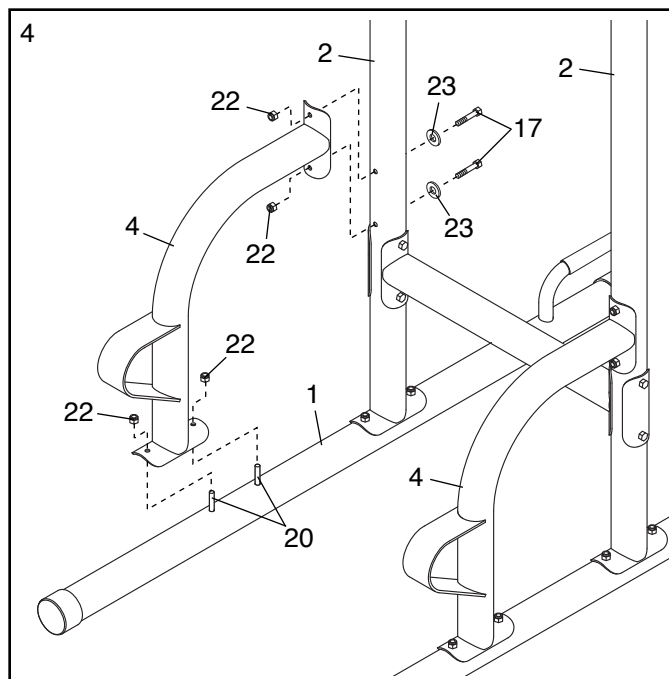
Attachez la Barre Transversale Inférieure (10) à l'autre Base du Montant (2) de la même façon.



4. Attachez un Support (4) à l'un des Stabilisateurs (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie M8 x 68mm (20) indiqués et de deux Écrous de Verrouillage M8 (22) ; **ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

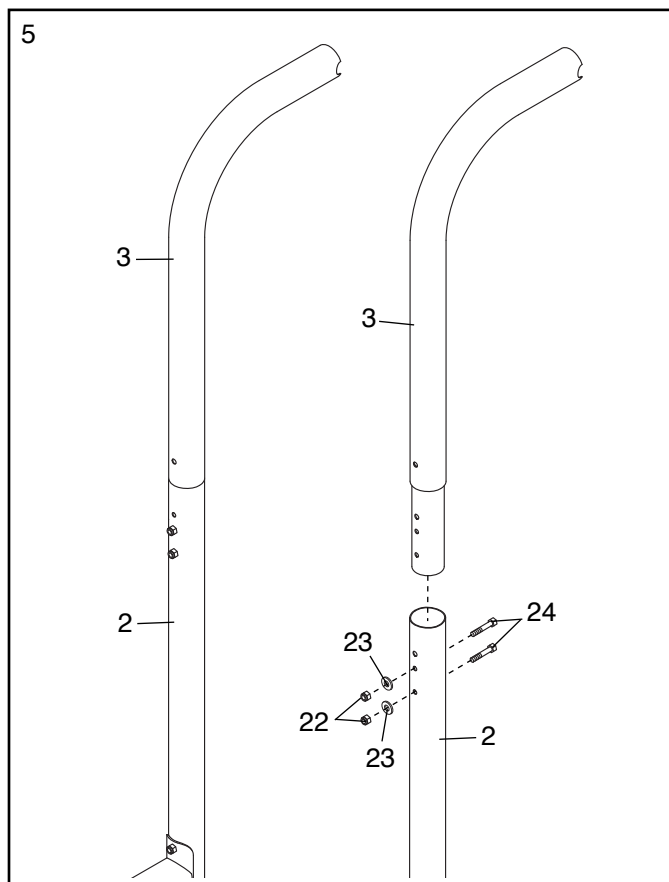
Ensuite, attachez le Support (4) à la Base du Montant (2) à l'aide de deux Boulons M8 x 75mm (17), deux Rondelles M8 (23) et deux Écrous de Verrouillage M8 (22) ; **ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

Attachez l'autre Support à l'autre Stabilisateur (non illustré) et à l'autre Base du Montant (2) de la même façon.



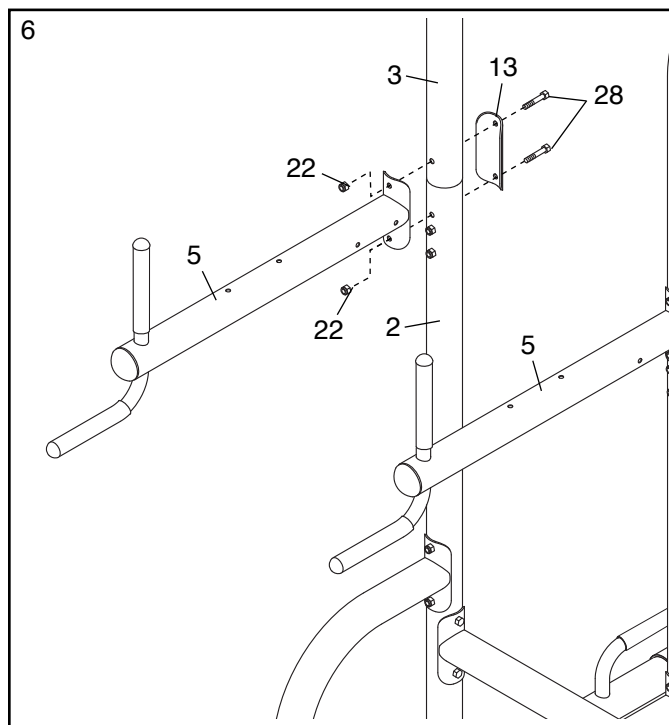
5. Orientez l'un des Montants (3) tel qu'illustré, puis attachez-le à l'une des Bases du Montant (2) à l'aide de deux Boulons M8 x 68mm (24), deux Rondelles M8 (23) et deux Écrous de Verrouillage M8 (22). **Remarque : les boulons doivent être attachés dans l'ensemble d'orifices le plus inférieur du Montant et de la Base du Montant. Assurez-vous que les têtes des boulons se situent dans les orifices hexagonaux de la Base du Montant. Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

Attachez l'autre Montant (3) à l'autre Base du Montant (2) de la même façon.



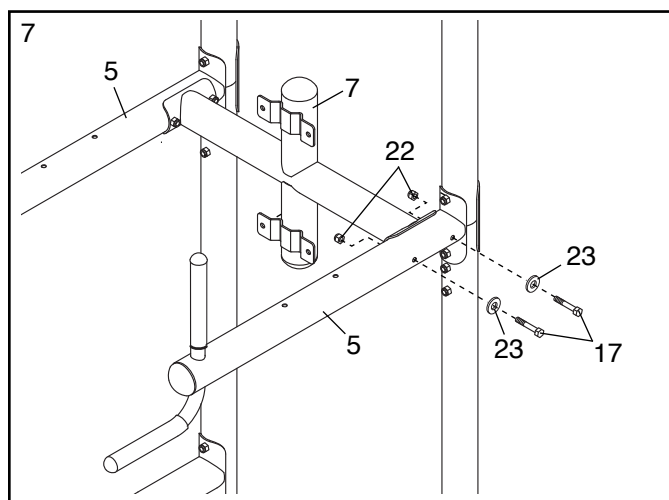
6. Attachez un Bras d'Abaissements (5) au Montant (3) droit et à la Base du Montant (2) à l'aide de deux Boulons M8 x 77mm (28), d'une Plaque de Support (13) et deux Écrous de Verrouillage M8 (22) ; **ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

Répétez cette étape avec l'autre Bras d'Abaissements (5) et le Montant gauche (non illustré).



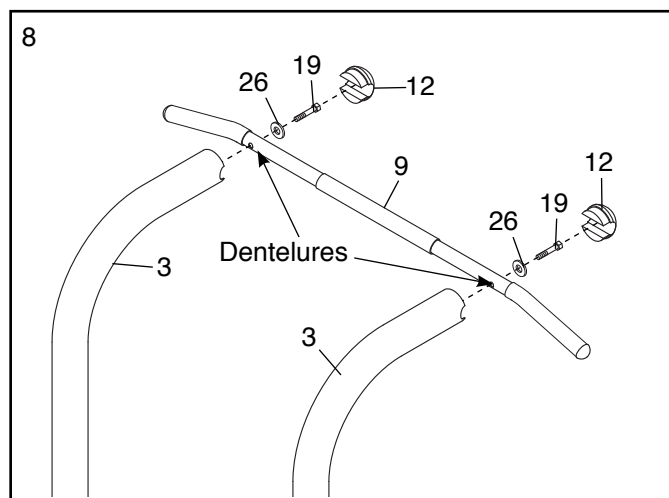
7. Attachez la Barre Transversale Supérieure (7) à l'un des Bras d'Abaissements (5) à l'aide de deux Boulons M8 x 75mm (17), deux Rondelles M8 (23) et deux Écrous de Verrouillage M8 (22) ; **ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

Attachez la Barre Transversale Supérieure (7) à l'autre Bras d'Abaissements (5) de la même façon.

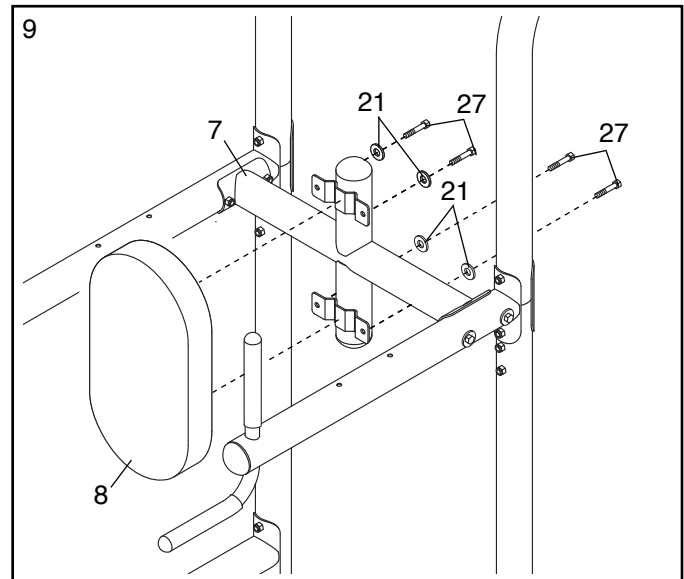


8. Attachez le Bras de Hissage (9) aux Montants (3) à l'aide de deux Vis M10 x 50mm (19) et deux Rondelles M10 (26). **Assurez-vous que les orifices dentelés dans la Barre de Hissage se situent du côté indiqué.** Ensuite, enfoncez les deux Embouts en Caoutchouc (12) dans les extrémités des Montants.

Reportez-vous aux étapes 2 à 7. Serrez tous les Écrous de Verrouillage M8 (22).

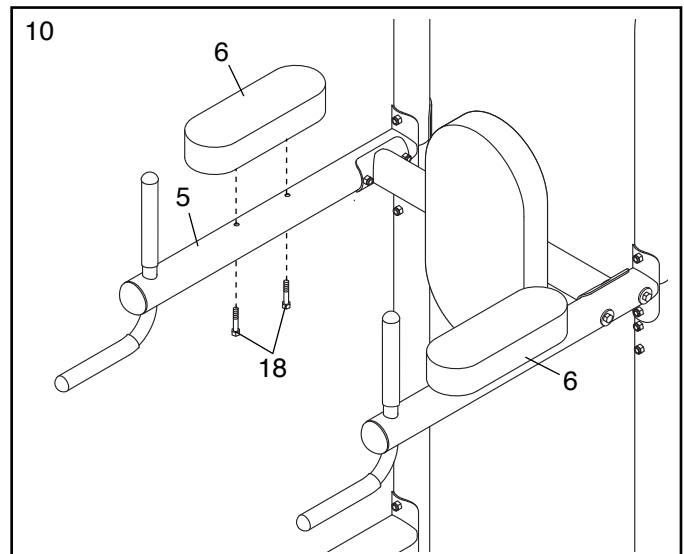


9. Attachez le Dossier (8) à la Barre Transversale Supérieure (7) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (27) et quatre Rondelles M6 (21).



10. Attachez un Coussinet du Bras (6) à l'un des Bras d'Abaissements (5) à l'aide de deux Vis M6 x 73mm (18).

Répétez cette étape pour l'autre Coussinet du Bras (6).



11. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le poste d'exercices.**
Remarque : il est possible qu'il reste des pièces excédentaires une fois l'assemblage terminé.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progresser à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroître la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mesures clés de votre corps une fois par mois.

Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

REMARQUES

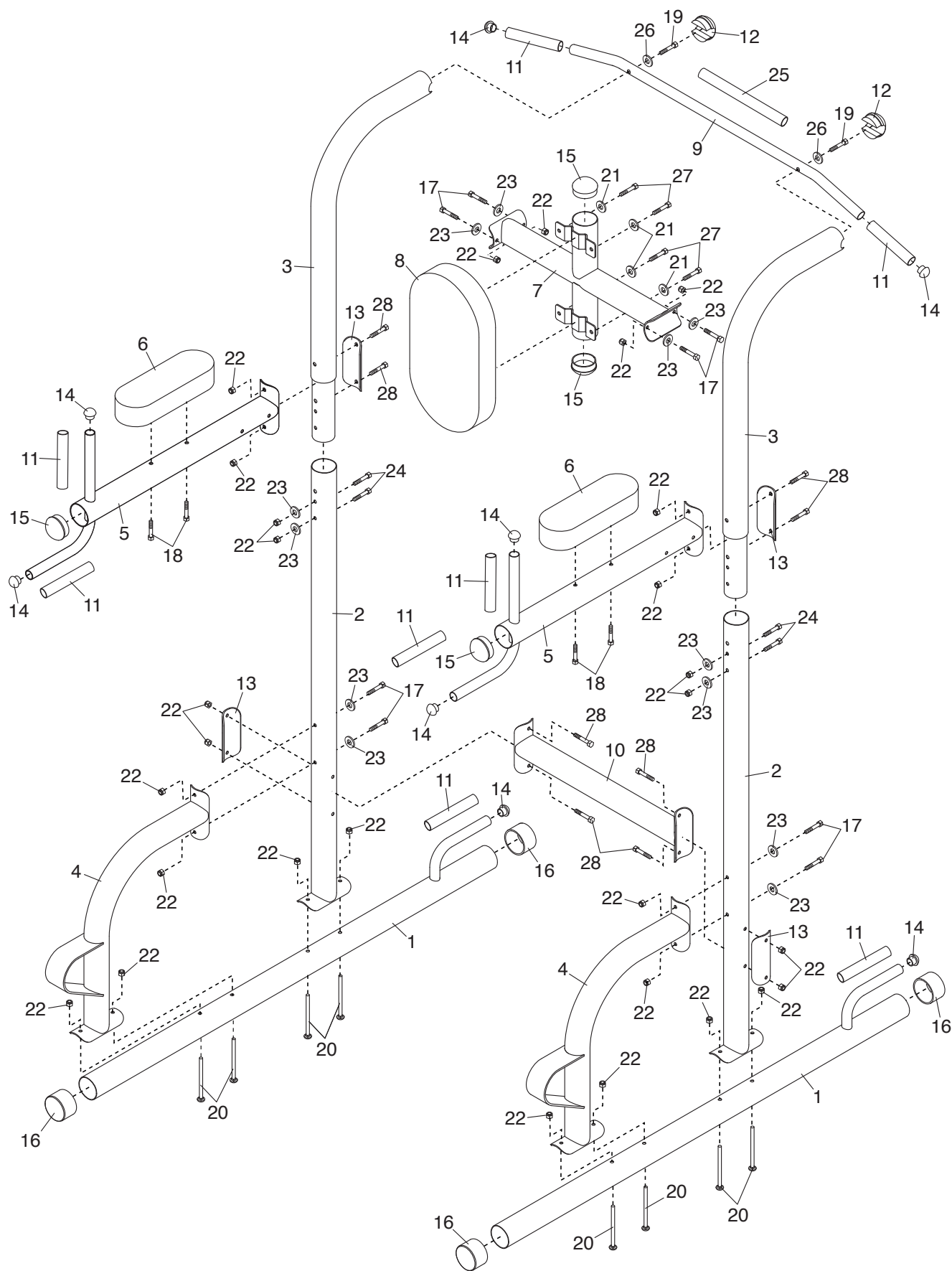
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle GGBE0969.1 R0813A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	2	Stabilisateur	16	4	Embout Mâle de 60mm
2	2	Base du Montant	17	8	Boulon M8 x 75mm
3	2	Montant	18	4	Vis M6 x 73mm
4	2	Support	19	2	Vis M10 x 50mm
5	2	Bras d'Abaissements	20	8	Boulon de Carrosserie M8 x 68mm
6	2	Coussinet du Bras	21	4	Rondelle M6
7	1	Barre Transversale Supérieure	22	28	Écrou de Verrouillage M8
8	1	Dossier	23	12	Rondelle M8
9	1	Barre de Hissage	24	4	Boulon M8 x 68mm
10	1	Barre Transversale Inférieure	25	1	Prise en Mousse
11	8	Poignée	26	2	Rondelle M10
12	2	Embout en Caoutchouc	27	4	Vis M6 x 16mm
13	4	Plaque de Support	28	8	Boulon M8 x 77mm
14	8	Embout 25mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
15	4	Embout 60mm	*	—	Guide d'Exercice

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d'utilisation et d'entretien pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d'achat.

La présente garantie s'applique uniquement à l'acheteur initial (client). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8