

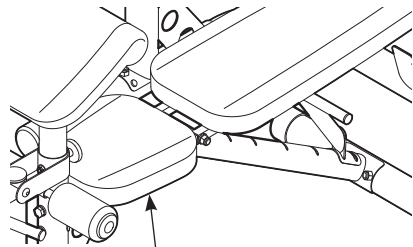
GOLD'S GYM®

XRS 20

N°. du Modèle GGBE1486.2

N°. de Série _____

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



Autocollant du Numéro de Série
(sous le siège)

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

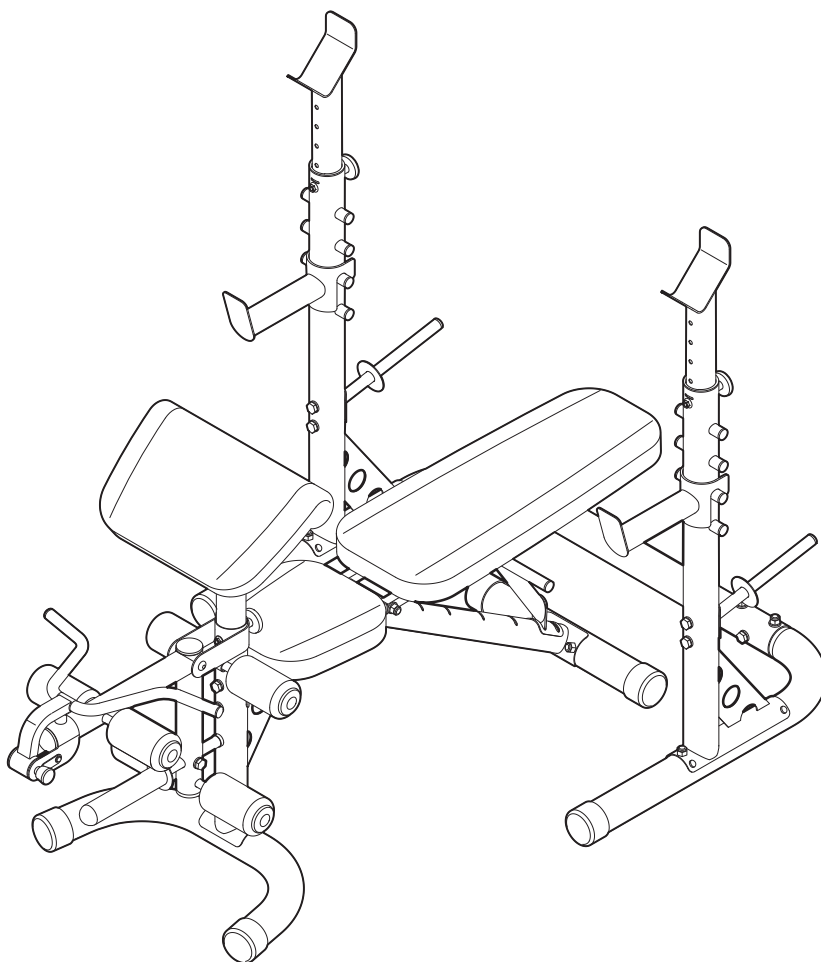
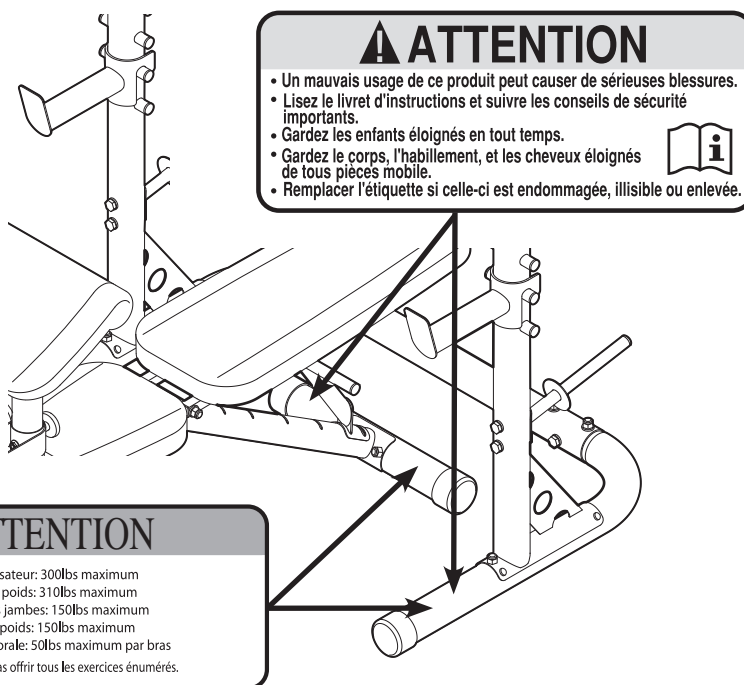


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	5
ASSEMBLAGE	6
RÉGLAGES.....	11
CONSEILS POUR L'EXERCICE.....	13
LISTE DES PIÈCES	17
SCHÉMA DÉTAILLÉ	18
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 banc de poids. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. Toujours consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices quelconque. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.
2. Lisez toutes les instructions dans ce manuel ainsi que tous les avertissements sur le banc de poids avant d'utiliser le banc de poids.
3. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du banc de poids sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.
4. Le banc de poids est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Maintenez le banc de poids à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez le banc de poids sur une surface plane, avec un tapis en dessous afin de protéger le plancher ou la moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc de poids pour le monter, le descendre et l'utiliser.
6. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du banc de poids.
7. Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
8. Assurez-vous que les goupilles et les boutons sont entièrement engagés avant d'utiliser le banc de poids.
9. Portez des vêtements appropriés lors de vos exercices. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
10. Le banc de poids est conçu pour supporter un poids maximum d'utilisateur de 136 kg et un poids total maximum de 277 kg. Évitez d'utiliser le banc de poids avec plus de 141 kg de poids. Évitez de placer plus de 68 kg sur le levier pour jambes. Remarque : le banc de poids ne comporte pas de poids.
11. Si vous ressentez une douleur ou avez des vertiges, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.
12. Utilisez le banc de poids uniquement comme décrit dans ce manuel.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de poids polyvalent GOLD'S GYM® XRS 20. Le banc de poids propose un grand choix de stations d'exercices destinés à développer les groupes majeurs de muscles du corps. Que vous ayez comme objectif de tonifier votre corps, de développer une bonne masse musculaire ou simplement d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le banc de poids vous aidera à atteindre vos objectifs.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. 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.

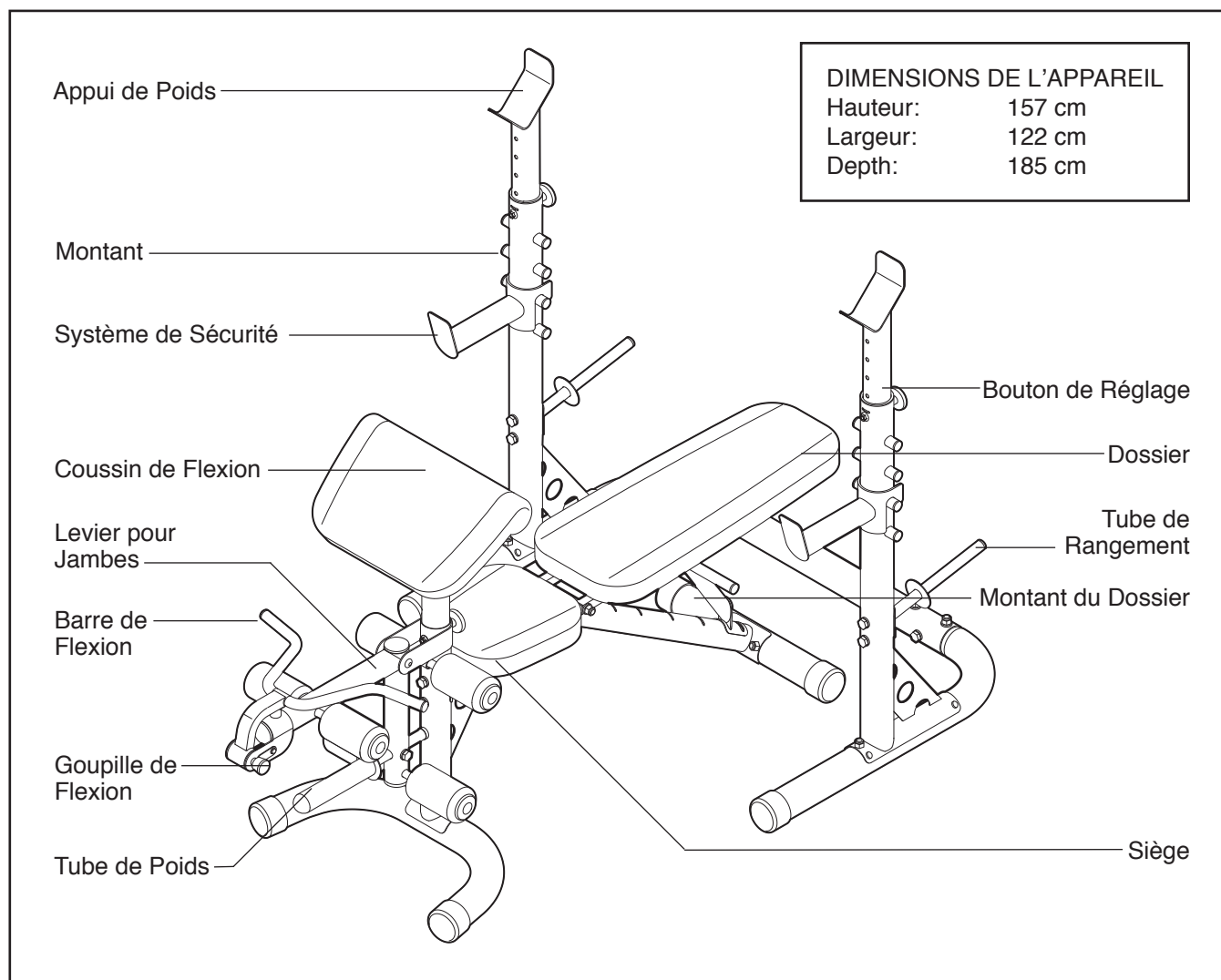
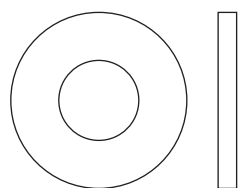
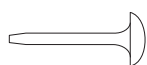


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

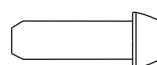
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES à la page 17. **Remarque : certaines petites pièces ont déjà été fixées. Si une pièce ne se trouve pas dans la trousse de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas déjà fixée.**



Rondelle M10 (52)



Vis
M4 x 16mm
(51)



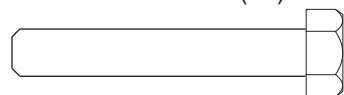
Vis M5 x 16mm
(50)



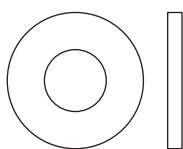
Vis M6 x 16mm
(47)



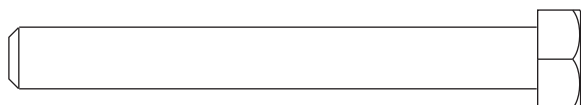
Jeu de Vis
M8 x 10mm (61)



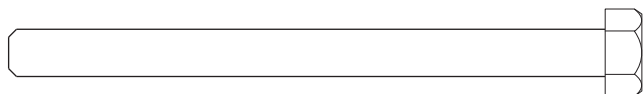
Vis M6 x 40mm (48)



Rondelle M8 (54)



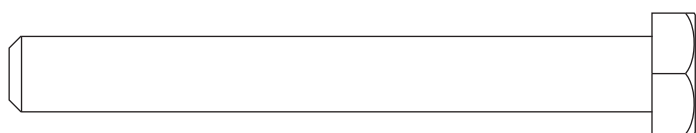
Boulon M8 x 70mm (44)



Vis M6 x 80mm (46)



Rondelle
M6 (53)



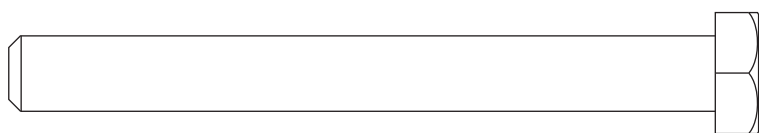
Boulon M10 x 85mm (43)



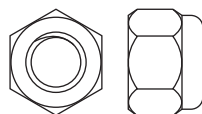
Ecrou de
Verrouillage en
Nylon M10 (57)



Boulon de Carrosserie M10 x 90mm (40)



Boulon M10 x 95mm (42)



Ecrou de
Verrouillage en
Nylon M8 (58)



Jeu de Boulons M10 x 77mm (45)



Boulon M10 x 170mm (49)

ASSEMBLAGE

Faciliter l'Assemblage

Tout dans ce manuel vise à assurer un assemblage réussi du banc de poids par presque tout le monde. En se donnant suffisamment de temps, l'assemblage se fera sans problème.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire attentivement les informations et instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- A cause de sa taille, le banc de poids devrait être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir marcher autour du banc de poids à mesure que vous l'assemblez.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Evitez de jeter le matériel d'emballage avant la fin du montage.

- Serrez toutes les pièces au fur et à mesure que vous les assemblez, sauf instructions contraires.
- Au fur et à mesure que vous assemblez le banc de poids, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué dans les dessins.
- Pour vous aider à localiser les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION des pièces à la page 5.
- L'assemblage requiert l'utilisation des clés hexagonales incluses  ainsi que des outils suivants (non inclus) :

deux clés à molette



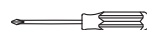
un maillet en caoutchouc



un tournevis standard



un tournevis à pointe cruciforme



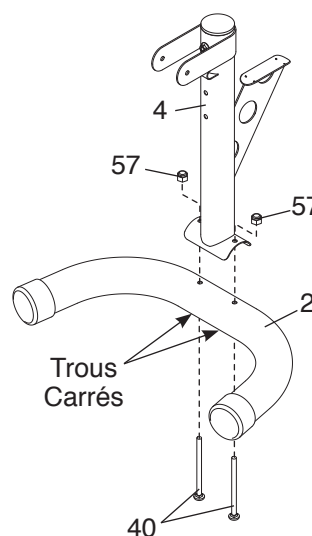
L'assemblage peut être plus commode si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

1.

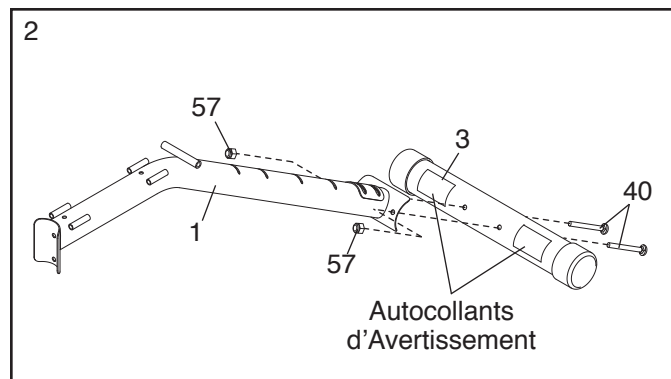
Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris les informations indiquées dans la cellule ci-dessus. Pour vous aider à localiser les petites pièces, reportez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.

Orientez vers le sol le Stabilisateur Avant (2) comportant les trous carrés. Fixez le Stabilisateur Avant à la Jambe Avant (4) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M10 x 90mm (40) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon M10 (57). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**

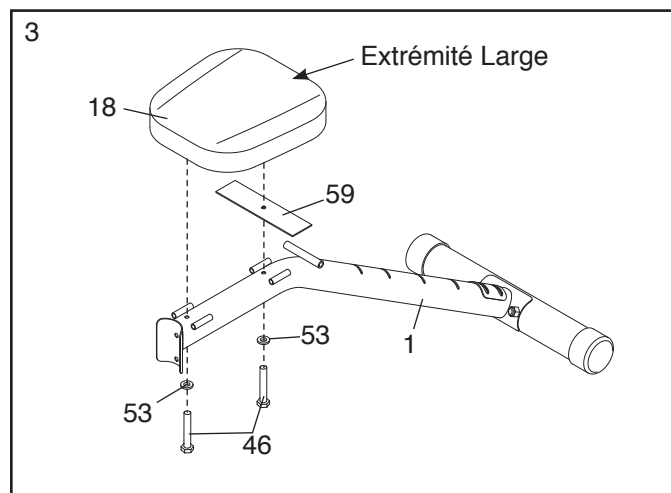
1



2. Fixez le Stabilisateur Arrière (3) au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M10 x 90mm (40) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon M10 (57). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**



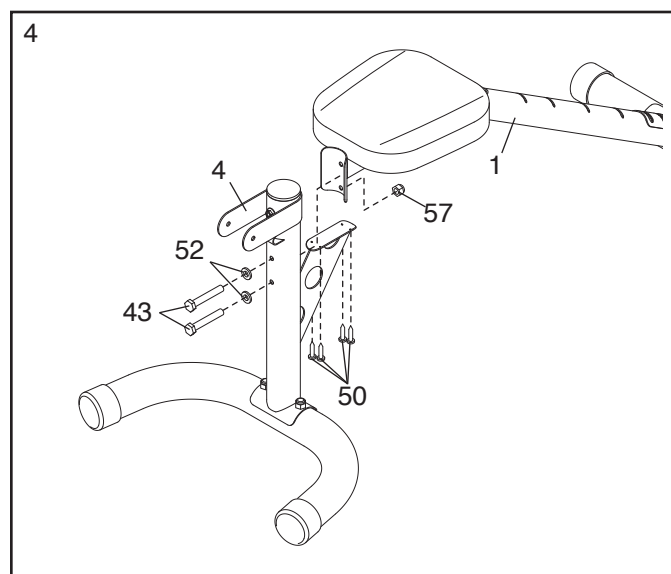
3. Fixez le Siège (18) et le Support du Siège (59) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis M6 x 80mm (46) et de deux Rondelles M6 (53).



4. Fixez le Cadre (1) à la Jambe Avant (4) à l'aide de deux Boulons M10 x 85mm (43), de deux Rondelles M10 (52), et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon M10 (57). **Ne serrez pas tout de suite les Ecrous de Verrouillage en Nylon.**

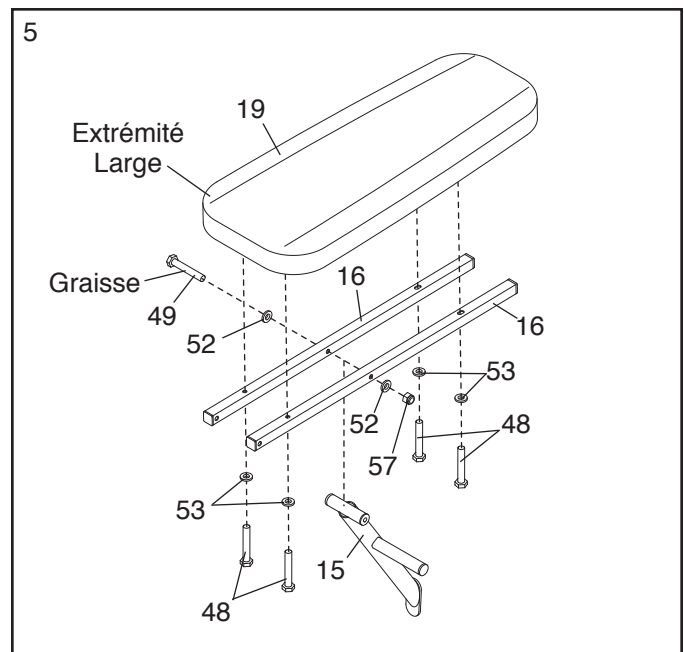
Terminez de fixer la Jambe Avant (4) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis M5 x 16mm (50).

Serrez les Ecrous de Verrouillage en Nylon M10 (57) utilisées lors étapes 1, 2, et 4.



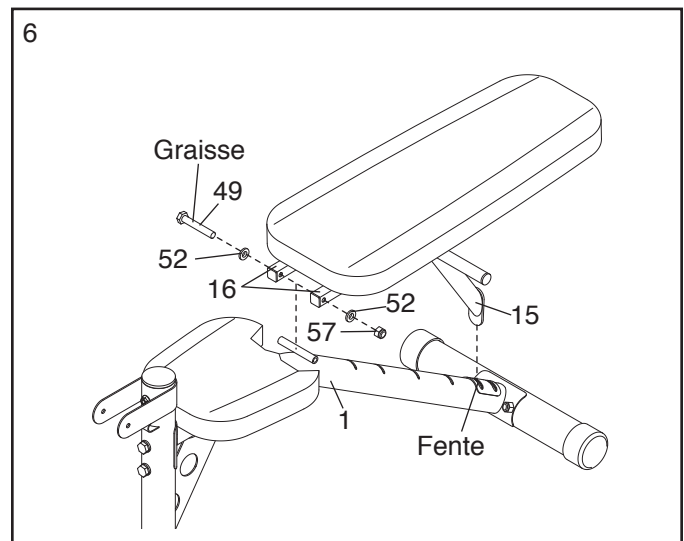
5. Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon M10 x 170mm (49). Fixez le Montant du Dossier (15) aux Cadres du Dossier (16) à l'aide du Boulon, de deux Rondelles M10 (52) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon M10 (57). **Ne serrez pas tout de suite l'Ecrou de Verrouillage en Nylon.**

Fixez le Dossier (19) aux Cadres du Dossier (16) à l'aide de quatre Vis M6 x 40mm (48) et de quatre Rondelles M6 (53). **Ne serrez pas tout de suite les Vis.**



6. Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon M10 x 170mm (49). Fixez les Cadres du Dossier (16) au Cadre (1) à l'aide du Boulon, de deux Rondelles M10 (52) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon M10 (57). Placez l'extrémité du Montant du Dossier (15) dans l'une des fentes du Cadre. **Evitez de trop serrer l'Ecrou de Verrouillage en Nylon, les Cadres du Dossier doivent pouvoir tourner librement.**

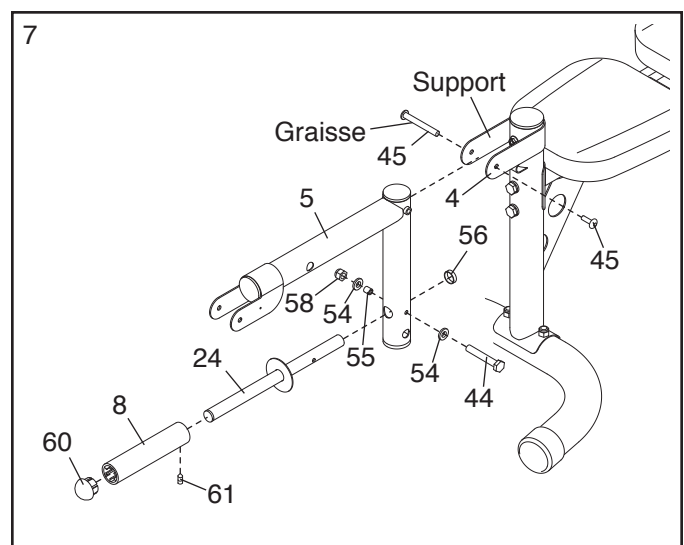
Reportez-vous à l'étape 5. Serrez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon M10 (57) et les quatre Vis M6 x 40mm (48). Evitez de trop serrer l'Ecrou de Verrouillage en Nylon ; le Montant du Dossier (15) doit pouvoir pivoter librement.



7. Fixez le Tube de Poids (24) au Levier pour Jambes (5) à l'aide d'un Boulon M8 x 70mm (44), d'une Bague d'Espaceur 13mm x 16mm (55), de deux Rondelles M8 (54) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon M8 (58). Puis, enfoncez un Embout Femelle 25mm (56) dans le Tube de Poids.

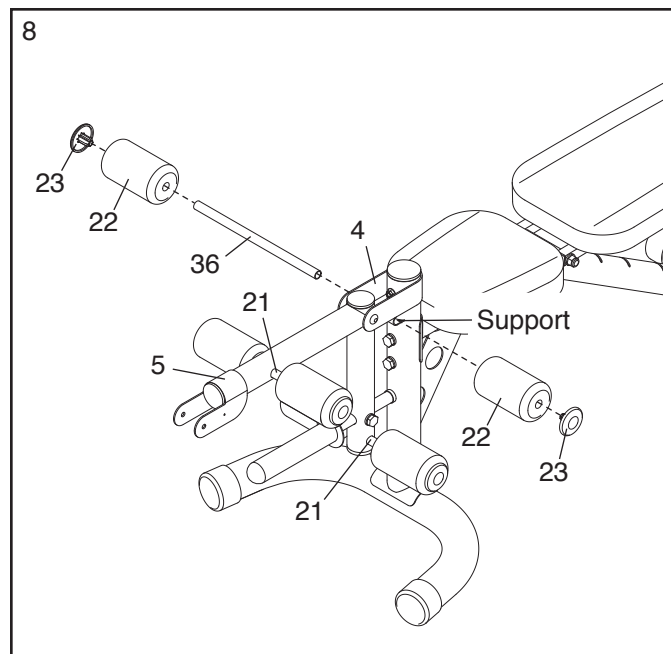
Enfoncez l'Embout de l'Adaptateur (60) dans l'Adaptateur Olympique (8). Faites glisser l'Adaptateur Olympique sur le Tube de Poids (24), et serrez un Jeu de Vis M8 x 10mm (61) dans le bas de l'Adaptateur Olympique.

Appliquez de la graisse sur le corps d'un Jeu de Boulons M10 x 77mm (45). Fixez le Levier pour Jambes (5) à la Jambe Avant (4) à l'aide du Jeu de Boulons. **Assurez-vous que le corps du Jeu de Boulons est bien introduit des deux côtés du support de la Jambe Avant.**



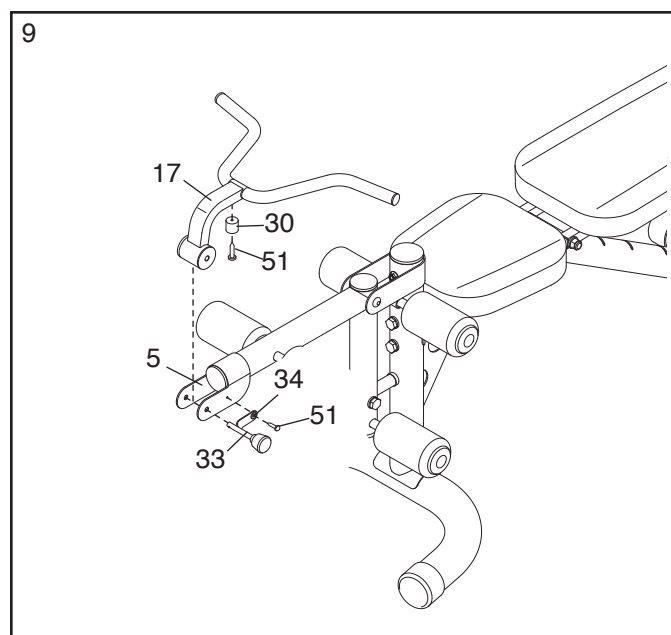
8. Insérez le Tube Long du Coussin (36) à l'intérieur du support de la Jambe Avant (4). Faites glisser deux Coussins en Mousse (22) sur le Tube du Coussin, puis enfoncez deux Embouts du Coussin (23) à l'intérieur des extrémités des Coussins en Mousse.

Répétez cette étape avec les deux Tubes Courts du Coussin (21) et du Levier pour Jambes (5).

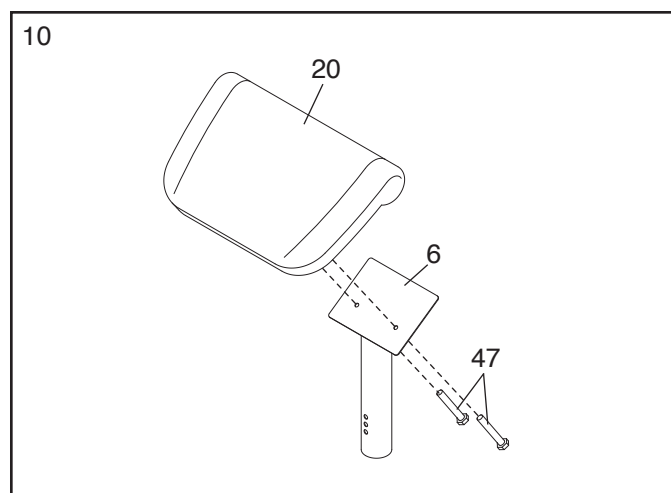


9. Fixez l'Amortisseur (30) à la Barre de Flexion (17) à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (51).

Fixez la Barre de Flexion (17) au Levier pour Jambes (5) à l'aide de la Goupille de la Barre de Flexion (33). Puis, fixez l'Attache (34) de la Goupille de la Barre de Flexion au Levier pour Jambes à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (51).



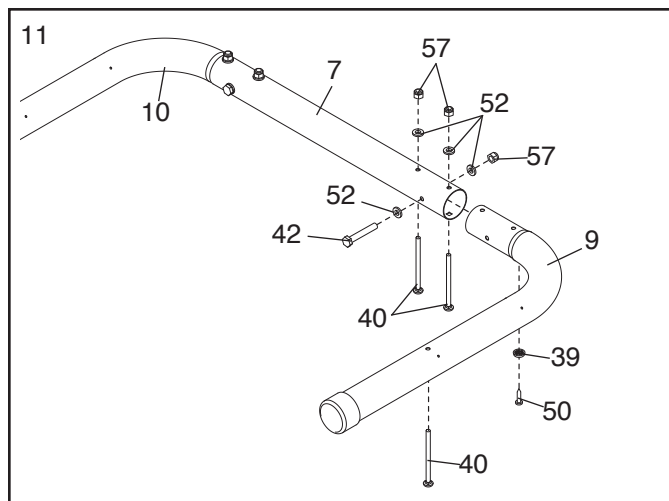
10. Fixez le Coussin de Flexion (20) au Montant de Flexion (6) à l'aide de deux Vis M6 x 16mm (47).



11. Fixez une Pied (39) à la Base du Montant Gauche (9) à l'aide d'une Vis M5 x 16mm (50). Insérez un Boulon de Carrosserie M10 x 90mm (40) vers le haut dans la Base du Montant Gauche.

Fixez la Base du Montant Gauche (9) à la Base (7) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie M10 x 90mm (40), d'un Boulon M10 x 95mm (42), de quatre Rondelles M10 (52), et de trois Écrous de Verrouillage en Nylon M10 (57). **Ne serrez pas tout de suite les Écrous de Verrouillage en Nylon.**

Répétez cette étape pour la Base du Montant Droit (10).

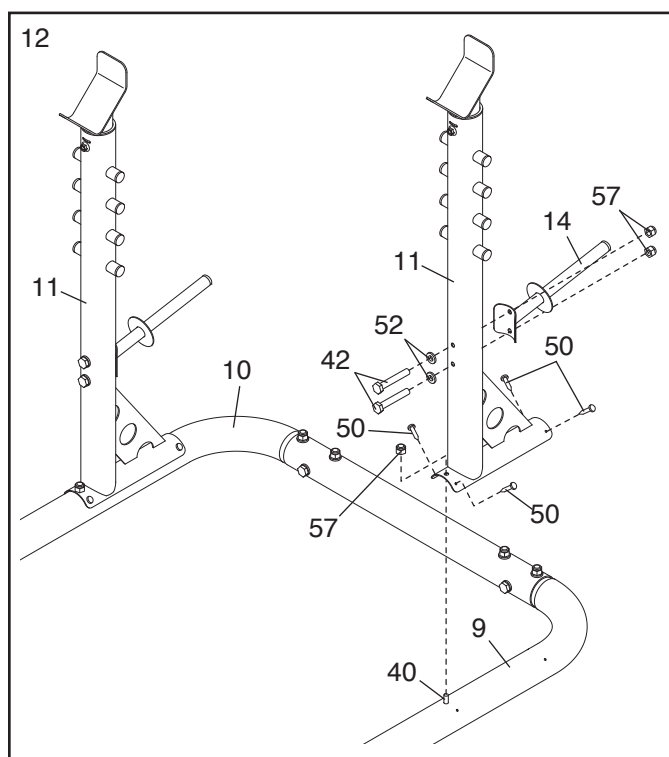


12. Fixez un Tube de Rangement (14) au Montant (11) à l'aide de deux Boulons M10 x 95mm (42), de deux Rondelles M10 (52), et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon M10 (57).

Fixez le Montant (11) à la Base du Montant Gauche (9) à l'aide du Boulon de Carrosserie M10 x 90mm (40), des quatre Vis M5 x 16mm (50), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon M10 (57).

Répétez cette étape pour l'autre Montant (11) et la Base du Montant Droit (10).

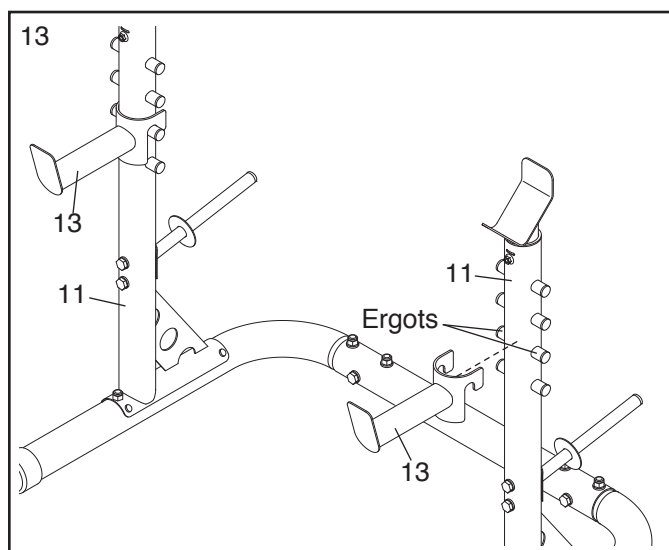
Reportez-vous à l'étape 11. Serrez tous les Écrous de Verrouillage en Nylon M10 (57) utilisés à l'étape 11.



13. Placez un Système de Sécurité (13) sur un groupe d'ergots sur le Montant (11) gauche.

Placez l'autre Système de Sécurité (13) sur un groupe d'ergots du Montant (11) droit. **Assurez-vous que les deux Systèmes de Sécurité sont bien à la même hauteur.**

14. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le banc de poids.** L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section REGLAGES, au début de la page 11.



RÉGLAGES

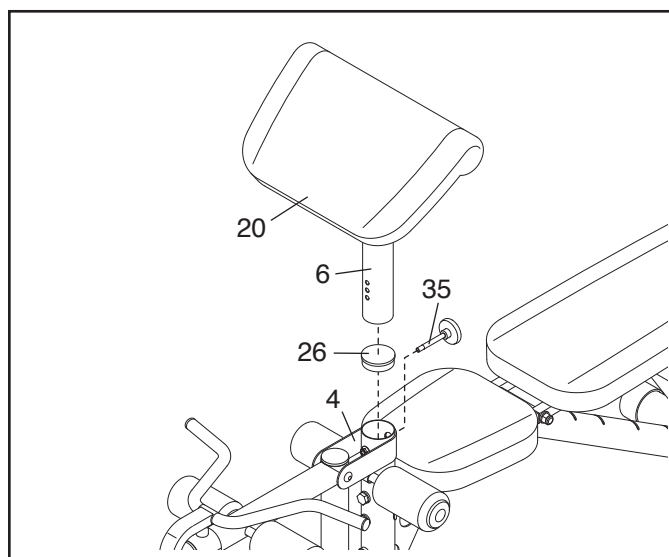
Cette section explique comment régler le banc de poids. Reportez-vous à la section CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 13 pour d'importantes informations sur la façon de tirer le maximum de bienfaits de votre programme d'exercices. Référez-vous également au guide d'exercices joint afin de voir les postures correctes pour chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. Le banc de poids se nettoie avec un chiffon imbibé d'un détergent doux et non abrasif. N'utilisez pas de solvant.

UTILISATION DU COUSSIN DE FLEXION

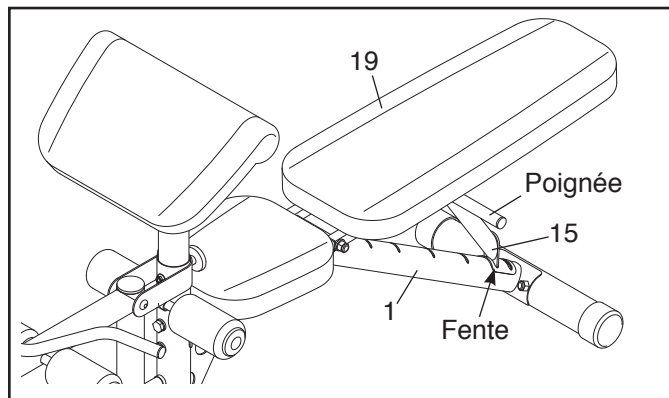
Pour utiliser le Coussin de Flexion (20), enlevez l'Embout Mâle Rond 70mm (26) indiqué, puis introduisez le Montant de Flexion (6) dans la Jambe Avant (4). Serrez un Bouton de Réglage (35) dans la Jambe Avant. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage traverse un trou du Montant de Flexion.**

Lors de la pratique d'exercices ne nécessitant pas le Coussin de Flexion (20), enlevez celui-ci, puis insérez l'Embout Mâle Rond 70mm (26) dans la Jambe Avant (4).



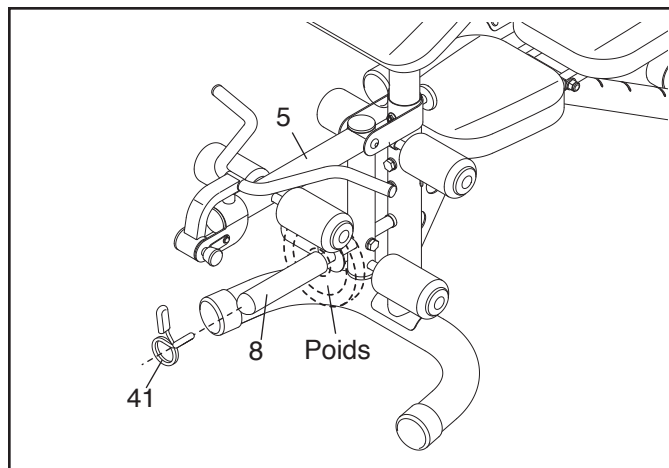
REGLAGE DU DOSSIER

Pour régler la position du Dossier (19), soulevez la poignée indiquée du Montant du Dossier (15). Soulevez ou abaissez le Dossier, puis placez le Montant du Dossier à l'intérieur de l'une des fentes du Cadre (1). **Assurez-vous que le Montant du Dossier est entièrement inséré dans l'une des fentes.**



UTILISATION DU LEVIER POUR JAMBES

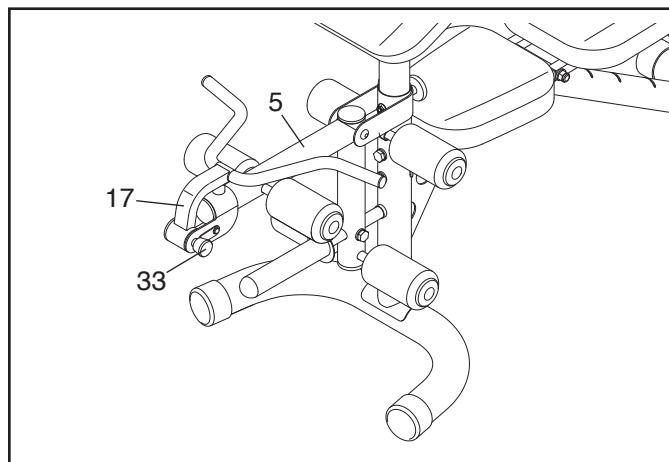
Pour utiliser le Levier pour Jambes (5), faites glisser une plaque de poids (non incluse) sur l'Adaptateur Olympique (8) et fixez-la à l'aide d'une Pince de Poids (41). **Remarque : lorsque vous utilisez le Levier pour Jambes, enlevez la Barre de Flexion (17) (reportez-vous à la section ENLEVEMENT DE LA BARRE DE FLEXION à la page 12).**



ENLEVEMENT DE LA BARRE DE FLEXION

Lors de la pratique d'exercices ne nécessitant pas la Barre de Flexion (17), tirez la Goupille de la Barre de Flexion (33) hors du Levier pour Jambes (5) puis enlevez la Barre de Flexion.

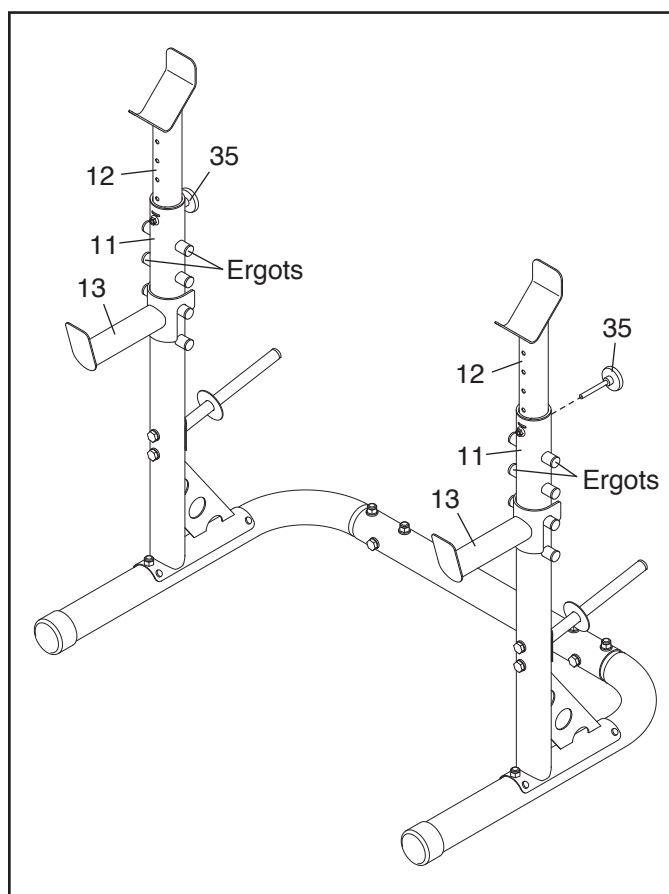
Lors de la fixation de la Barre de Flexion (17), insérez la Goupille de la Barre de Flexion (33) complètement à travers du Levier pour Jambes (5).



REGLAGE DES APPUIS DE POIDS ET DES SYSTEMES DE SECURITE

Pour régler la hauteur des Appuis de Poids (12), soulevez les Appuis de Poids à la hauteur désirée puis serrez le Bouton de Réglage (35) dans chaque Montant (11). **Assurez-vous que les Appuis de Poids sont à la même hauteur et que les Boutons de Réglage sont entièrement serrés dans les Montants.**

Pour régler la position des Systèmes de Sécurité (13), placez-les sur un autre groupe d'ergots des Montants (11). **Assurez-vous que les Systèmes de Sécurité sont bien à la même hauteur.**



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES FONDAMENTAUX D'ENTRAÎNEMENTS

Renforcement Musculaire

Pour augmenter la taille et la puissance de vos muscles, poussez-les jusqu'à la limite de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront et grossiront continuellement à mesure que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le niveau de résistance utilisé.
- en changeant le nombre de répétitions et de séries à accomplir. (Une "répétition" est un cycle complet d'un exercice, tel qu'une pompe. Une "série" est un ensemble de répétitions.)

Le niveau de résistance pour chaque exercice dépend de l'utilisateur. Vous devez évaluer vos limites et choisir le niveau de résistance qui vous convient le mieux. Démarrez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous accomplissez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous avez terminé 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez la résistance.

Tonification

Pour tonifier vos muscles, il faut les travailler, les pousser, à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez une résistance modérée et augmentez le nombre de répétitions de chaque série. Effectuez autant de séries de 15 à 20 répétitions que possible sans inconfort. Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en accomplissant plusieurs séries plutôt qu'en utilisant des résistances élevées.

Perte de Poids

Pour perdre du poids, utilisez une faible résistance et augmentez le nombre de répétitions de chaque série. Pratiquez vos exercices pendant 20 à 30 minutes, en vous reposant pendant un maximum de 30 secondes entre les séries.

Entraînement Diversifié

L'entraînement diversifié est un moyen efficace pour obtenir un programme de remise en forme complet et bien équilibré. Voici un exemple de programme équilibré :

- Prévoyez des entraînements de musculation le lundi, le mercredi et le vendredi.
- Prévoyez 20 à 30 minutes d'exercice d'aérobic, tel que courir sur un tapis de course ou l'utilisation d'un appareil elliptique ou d'un vélo d'exercice, le mardi et le jeudi.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de musculation, ni des exercices d'aérobic pour permettre à votre corps de se régénérer.

La combinaison de l'entraînement de musculation et de l'exercice d'aérobic va remodeler et renforcer votre corps et développer votre cœur et vos poumons.

PERSONNALISATION DE VOTRE PROGRAMME D'EXERCICES

Déterminer la durée exacte pour chaque entraînement, ainsi que le nombre de répétitions et de séries à accomplir, est une affaire personnelle. Il est important d'éviter de se surmener durant les premiers mois du programme d'exercices. Vous devez progresser à votre rythme et être attentif aux signaux de votre corps. Si à un moment quelconque vous ressentez une douleur ou avez des vertiges, arrêtez immédiatement l'exercice et commencez à reveir au calme. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer. N'oubliez pas qu'un repos adéquat et une alimentation correcte sont des facteurs essentiels de tout programme d'exercices.

ECHAUFFEMENT

Démarrez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirement et d'exercice d'échauffement léger. L'échauffement prépare votre corps pour un exercice plus intense en augmentant la circulation, en élevant la température de votre corps, et en fournissant plus d'oxygène à vos muscles.

MUSCULATION

Chaque entraînement devrait comporter 6 à 10 exercices différents. Choisissez des exercices pour chaque groupe musculaire majeur, en insistant sur les zones que vous souhaitez développer le plus. Pour apporter équilibre et variété à vos séances d'entraînement, variez les exercices d'une session à l'autre.

Programmez vos entraînements pour les périodes de la journée au cours desquelles votre niveau d'énergie est le plus élevé. Chaque entraînement devrait être suivi d'au moins un jour de repos. Une fois que vous avez trouvé le programme qui vous convient, tenez-vous en à celui-ci.

POSTURE DES EXERCICES

Maintenir la forme correcte est un élément essentiel d'un programme d'exercice efficace. Cela signifie pratiquer tous les mouvements de chaque exercice et ne bouger que les parties appropriées du corps. Pratiquer les exercices de manière incontrôlée risque de vous épuiser. Le guide d'exercices accompagnant ce manuel comporte des photos de postures correctes de plusieurs exercices, ainsi qu'une liste des muscles concernés. Référez-vous au diagramme de muscles à la page suivante pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions de chaque série devraient être accomplies doucement sans marquer de pause. La phase d'effort de chaque répétition ne devrait durer que la moitié du temps de la phase de retour. Une respiration correcte est également importante. Expirez pendant la phase d'effort de chaque répétition et inspirez durant la phase de retour. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un court instant après chaque série. Les périodes de repos idéales sont les suivantes :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série d'entraînement de renforcement musculaire.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque entraînement de tonification.
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque entraînement de perte de poids.

Prévoyez de passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la posture correcte de chaque exercice.

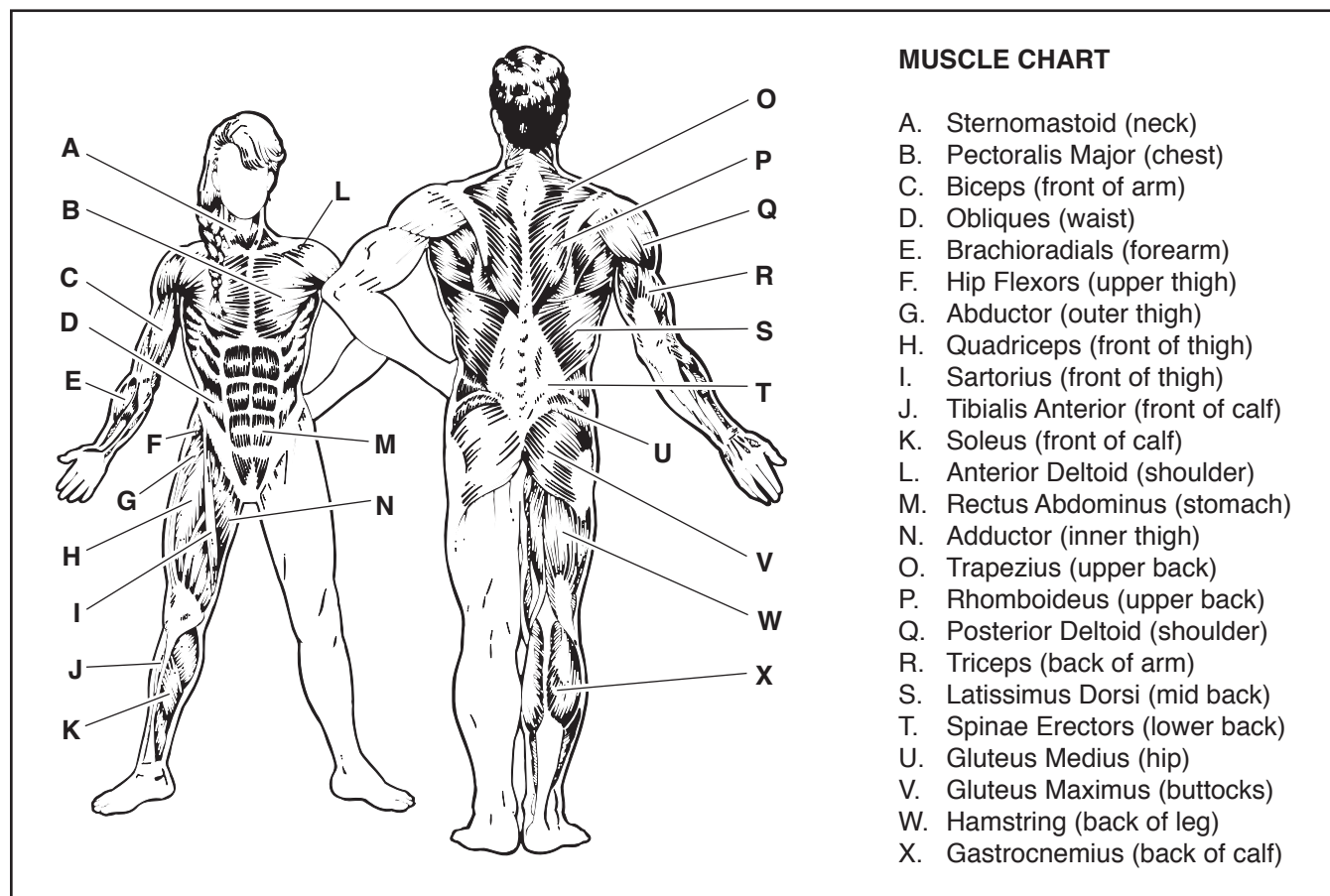
RETOUR AU CALME

Terminez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirement. Inclure des étirements pour à la fois les bras

et les jambes. Bougez lentement à mesure que vous vous étirez et évitez les bonds. Attaquez doucement chaque étirement graduellement et étirez-vous aussi loin que possible sans effort. S'étirer à la fin de chaque entraînement est une façon efficace pour accroître la souplesse.

RESTER MOTIVE

Pour votre motivation, conservez un registre de chaque entraînement. Ecrivez la date, les exercices accomplis, la résistance utilisée et le nombre de séries et de répétitions effectuées. Faites des copies des journaux d'exercice aux pages 15 et 16. Utilisez les journaux pour enregistrer votre poids et les principales mesures de votre corps à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que pour obtenir les meilleurs résultats, la clé consiste à faire de l'entraînement une partie intégrante et agréable de votre vie quotidienne.



LUNDI	EXERCICE	POIDS	SERIES	REPS
Date : _ / _ / _				

MARDI **EXERCICE AEROBIC**
 Date :
 _ / _ / _

MERCREDI	EXERCICE	POIDS	SERIES	REPS
Date : _ / _ / _				

JEUDI **EXERCICE AEROBIC**
 Date :
 _ / _ / _

VENREDI	EXERCICE	POIDS	SERIES	REPS
Date : _ / _ / _				

Faites des photocopies de cette page pour programmer et enregistrer vos entraînements.

LUNDI	EXERCICE	POIDS	SERIES	REPS
Date : _ / _ / _				

MARDI **EXERCICE AEROBIC**

Date :
_ / _ / _

MERCREDI	EXERCICE	POIDS	SERIES	REPS
Date : _ / _ / _				

JEUDI **EXERCICE AEROBIC**

Date :
_ / _ / _

VENREDI	EXERCICE	POIDS	SERIES	REPS
Date : _ / _ / _				

Faites des photocopies de cette page pour programmer et enregistrer vos entraînements.

LISTE DES PIÈCES

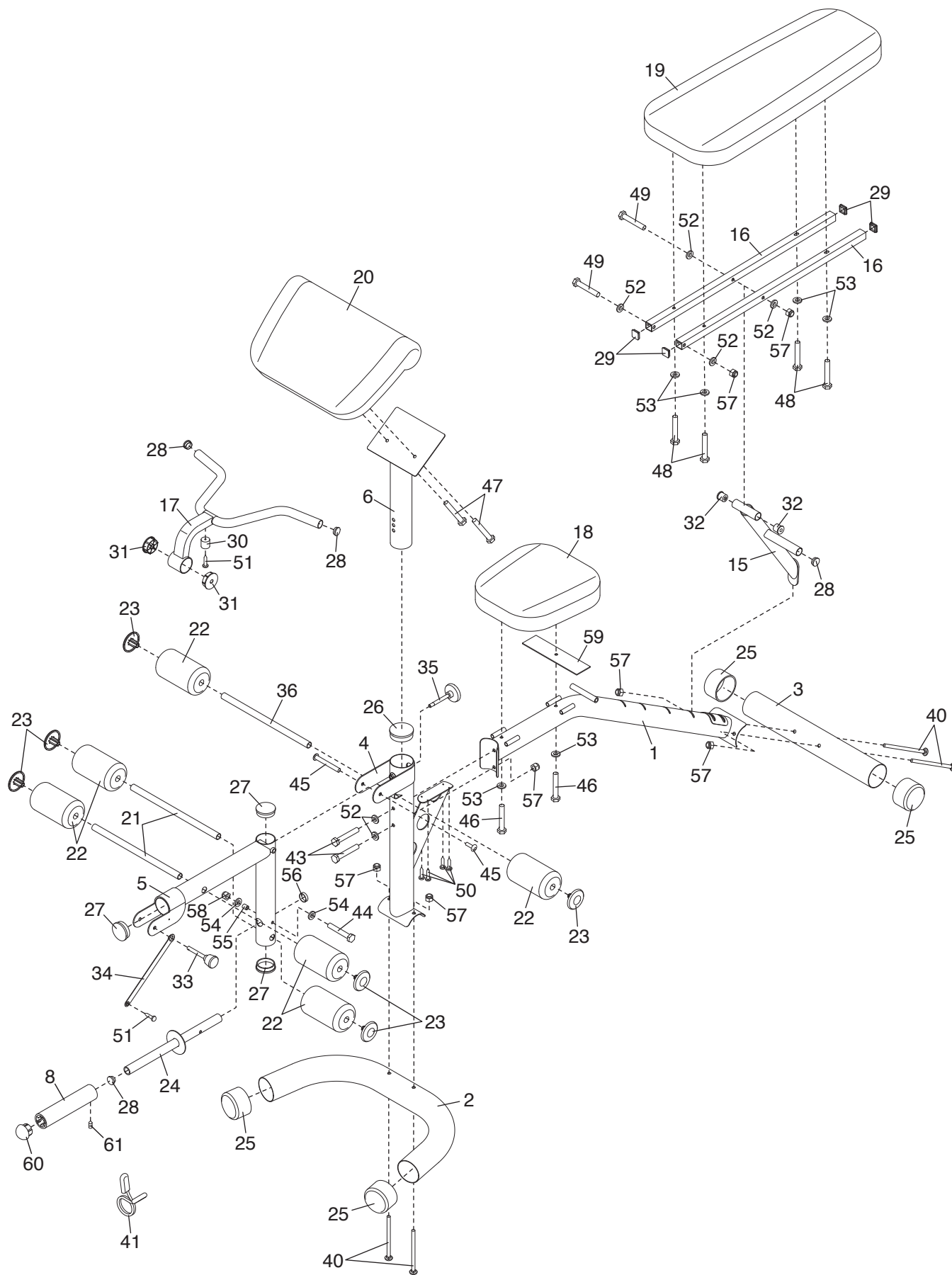
N°. du Modèle GGBE1486.2 R1112A

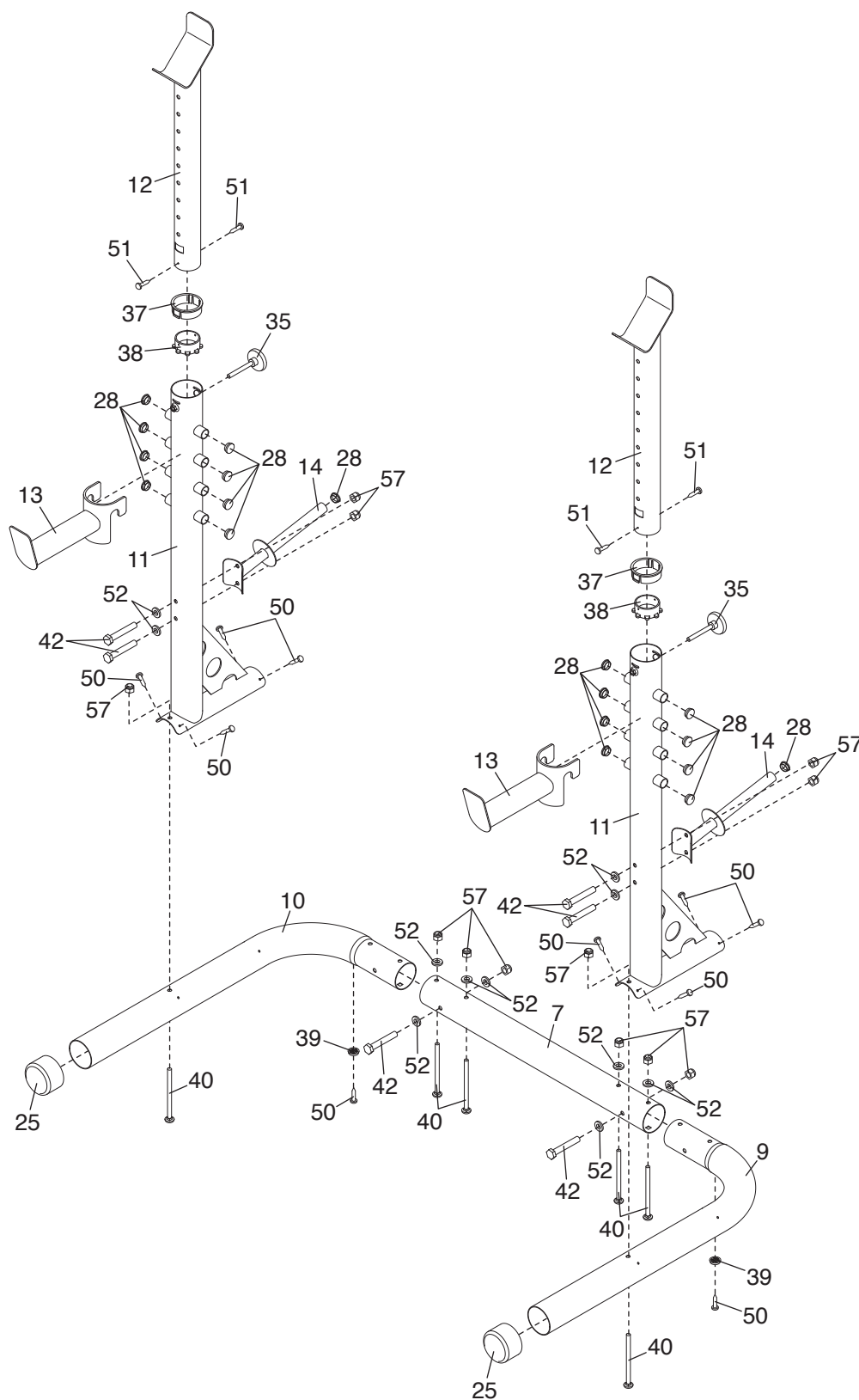
N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	34	1	Attache
2	1	Stabilisateur Avant	35	3	Bouton de Réglage
3	1	Stabilisateur Arrière	36	1	Tube Long du Coussin
4	1	Jambe Avant	37	2	Bague du Montant
5	1	Levier pour Jambes	38	2	Bague d'Espacement du Montant
6	1	Montant de Flexion	39	2	Pied
7	1	Base	40	10	Boulon de Carrosserie M10 x 90mm
8	1	Adaptateur Olympique	41	1	Pince de Poids
9	1	Base du Montant Gauche	42	6	Boulon M10 x 95mm
10	1	Base du Montant Droit	43	2	Boulon M10 x 85mm
11	2	Montant	44	1	Boulon M8 x 70mm
12	2	Appui de Poids	45	1	Jeu de Boulons M10 x 77mm
13	2	Système de Sécurité	46	2	Vis M6 x 80mm
14	2	Tube de Rangement	47	2	Vis M6 x 16mm
15	1	Montant du Dossier	48	4	Vis M6 x 40mm
16	2	Cadre du Dossier	49	2	Boulon M10 x 170mm
17	1	Barre de Flexion	50	14	Vis M5 x 16mm
18	1	Siège	51	6	Vis M4 x 16mm
19	1	Dossier	52	18	Rondelle M10
20	1	Coussin de Flexion	53	6	Rondelle M6
21	2	Tube Court du Coussin	54	2	Rondelle M8
22	6	Coussin en Mousse	55	1	Bague d'Espacement 13mm x 16mm
23	6	Embout du Coussin			
24	1	Tube de Poids	56	1	Embout Femelle 25mm
25	6	Embout Femelle Rond 76mm	57	19	Ecrou de Verrouillage en Nylon M10
26	1	Embout Mâle Rond 70mm	58	1	Ecrou de Verrouillage en Nylon M8
27	3	Embout Mâle Rond 57mm	59	1	Support du Siège
28	22	Embout Mâle Rond 25mm	60	1	Embout de l'Adaptateur
29	4	Embout Mâle Carré 25mm	61	1	Jeu de Vis M8 x 10mm
30	1	Amortisseur	*	—	Manuel de l'Utilisateur
31	2	Bague de Flexion	*	—	Guide d'Exercice
32	2	Bague du Dossier	*	—	Paquet de Graisse
33	1	Goupille de la Barre de Flexion	*	—	Clé Hexagonale

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.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle GGBE1486.2 R1112A





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 Health & Fitness, Inc. (ICON), garantit cet équipement contre tout vice de matériau et de fabrication, dans le cadre d'une utilisation et d'une exploitation normales, pendant une période de quatre-vingt dix (90) jours à compter de la date d'achat. La présente garantie est accordée uniquement à l'acquéreur initial. 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. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON, les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. 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 états 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 aux termes des présentes 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 états 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 bénéficier d'autres droits qui varient d'un état à l'autre.

ICON HEALTH & FITNESS, INC., 1500 S. 1000 W., LOGAN, UT 84321-9813