

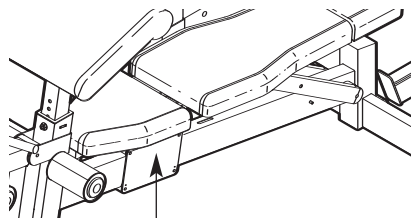
GOLD'S GYM® Pro Series



Nº. du Modèle GGCCBE8057.0

Nº. de Série _____

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



Autocollant du Numéro de Série
(sous le siège)

QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

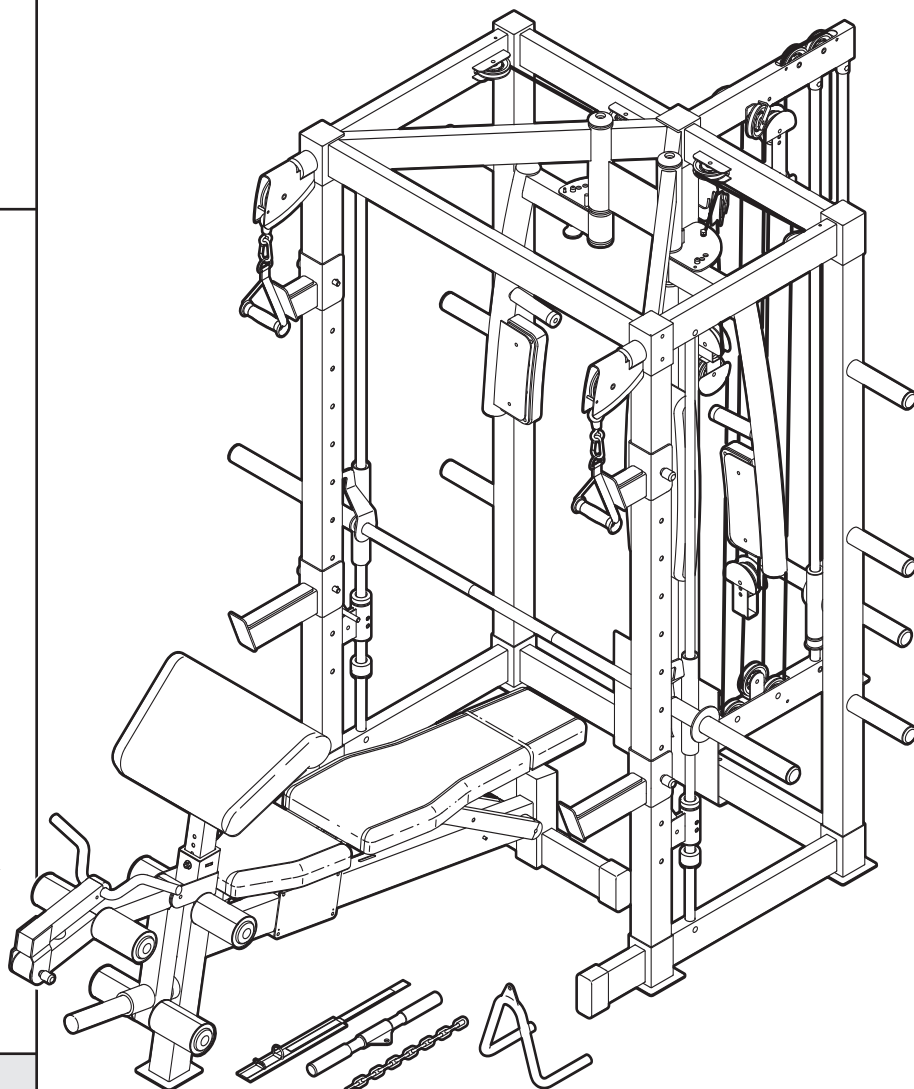
OU PAR COURRIEL :

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



Notre site internet

www.goldsgympowerflex.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	5
ASSEMBLAGE	7
RÉGLAGES	29
ENTRETIEN	33
DIAGRAMME DES CÂBLES	34
CONSEILS POUR L'EXERCICE	35
LISTE DES PIÈCES	38
SCHÉMA DÉTAILLÉ	40
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE	Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

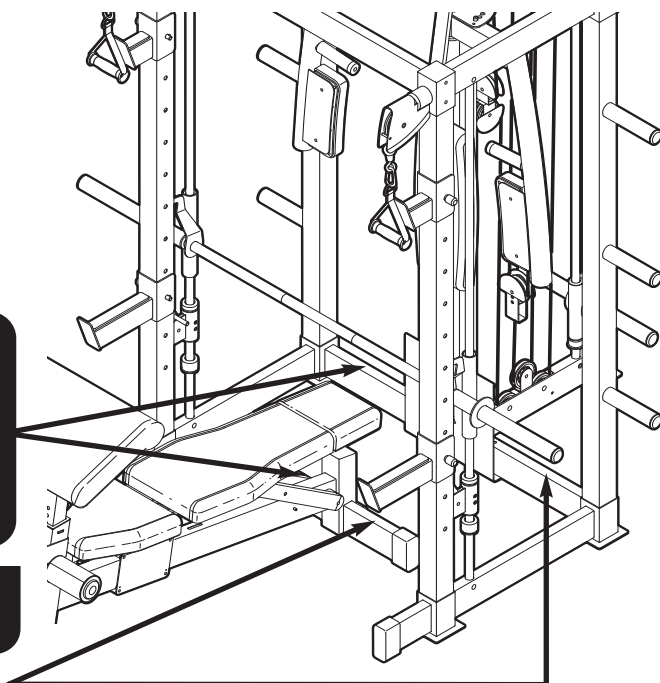
Les autocollants illustrés sont apposés sur le banc de musculation. **Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro sur la couverture de ce manuel pour commander un autocollant de rechange gratuit.**

Remarque : les autocollants ne sont pas illustrés à l'échelle.

⚠ ATTENTION

Poids d'utilisateur : 300lbs maximum
Béquille de poids : 310lbs maximum
Extension des jambes : 150lbs maximum
Chariot de poids : 150lbs maximum
Contraction Pectorals : 500lbs maximum par bras
Le produit peut ne pas offrir tous les exercices énumérés.

- Do not allow children on or around machine.
- Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ ATTENTION : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et les instructions importantes contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur le banc de musculation avant d'utiliser le banc de musculation. ICON ne peut être tenu responsable pour les blessures ou dégâts causés par l'utilisation de ce banc de musculation.

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé.
2. Utilisez le banc de musculation selon les usages décrits dans ce manuel.
3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du banc de musculation soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.
4. Le banc de musculation est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc de musculation ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
5. Utilisez et gardez le banc de musculation à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Placez le banc de musculation sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc de musculation pour vous permettre de monter, descendre et d'utiliser facilement le banc de musculation.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de musculation.
7. Vérifiez et serrez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement les pièces usées.
8. Assurez-vous que les goupilles et les boutons sont toujours complètement enfoncés avant d'utiliser le banc de musculation.
9. Portez des vêtements appropriés pendant vos exercices. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
10. Le banc de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 136 kg (300 lbs.) pour un poids total égal ou inférieur à 277 kg (610 lbs.). Ne mettez pas plus de 140 kg (310 lbs.), ce qui inclus une barre de poids et les poids, sur les appuis de poids. Ne mettez pas plus de 68 kg (150 lbs.) sur le levier pour jambes et la tour latérale. Remarque : la barre de poids et les poids ne sont pas inclus avec le banc de musculation.
11. Assurez-vous que les câbles sont toujours bien enroulés dans les poulies. Si les câbles se plient alors que vous vous entraînez, arrêtez immédiatement et vérifiez que les câbles sont bien enroulés dans les poulies. Remplacez tous les câbles au moins tous les deux ans.
12. Placez toujours les appuis de poids et les guetteurs de sécurité à la même hauteur.
13. Placez toujours la même quantité de poids de chaque côté des appuis de poids ou de la barre de poids.
14. Faites toujours de l'exercice avec un partenaire. Votre partenaire devrait toujours être prêt à attraper la barre de poids si vous ne pouvez pas finir une répétition.
15. Décrochez la barre des latéraux de son support chaque fois que vous ne vous en servez pas.
16. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencez des exercices de retour à la normale.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de musculation GOLD'S GYM PRO SERIES. Le banc de musculation GOLD'S GYM PRO SERIES offre une sélection d'exercices de soulèvement de poids spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre objectif soit de sculpter votre corps, de développer votre musculature de manière importante ou d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le banc de musculation vous aidera à atteindre les résultats spécifiques que vous cherchez.

tions après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour nous contacter. Pour 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 du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Nous vous recommandons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

Veillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de musculation. Si vous avez des ques-

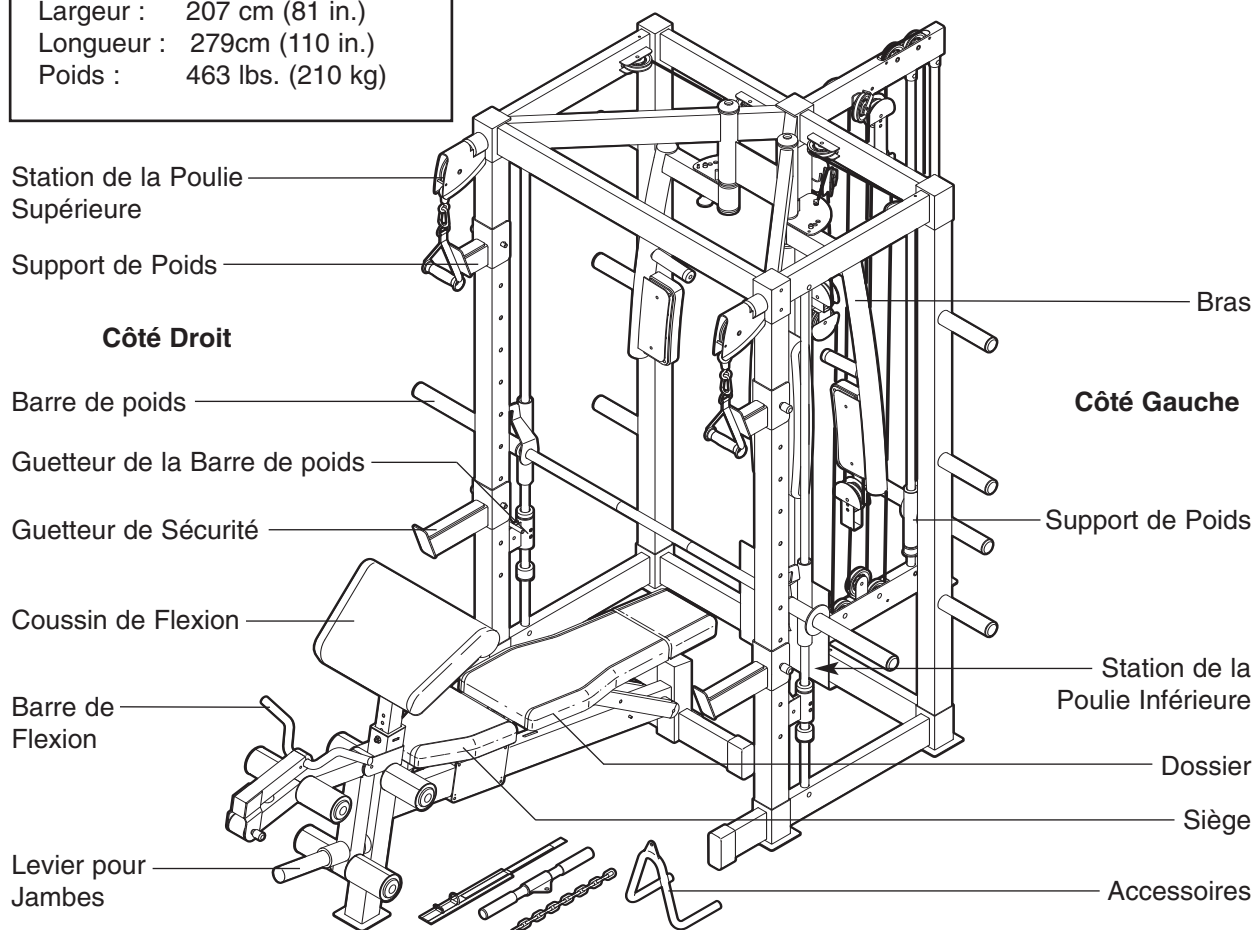
Dimensions une fois Assemblé :

Hauteur : 210 cm (83 in)

Largeur : 207 cm (81 in.)

Longueur : 279cm (110 in.)

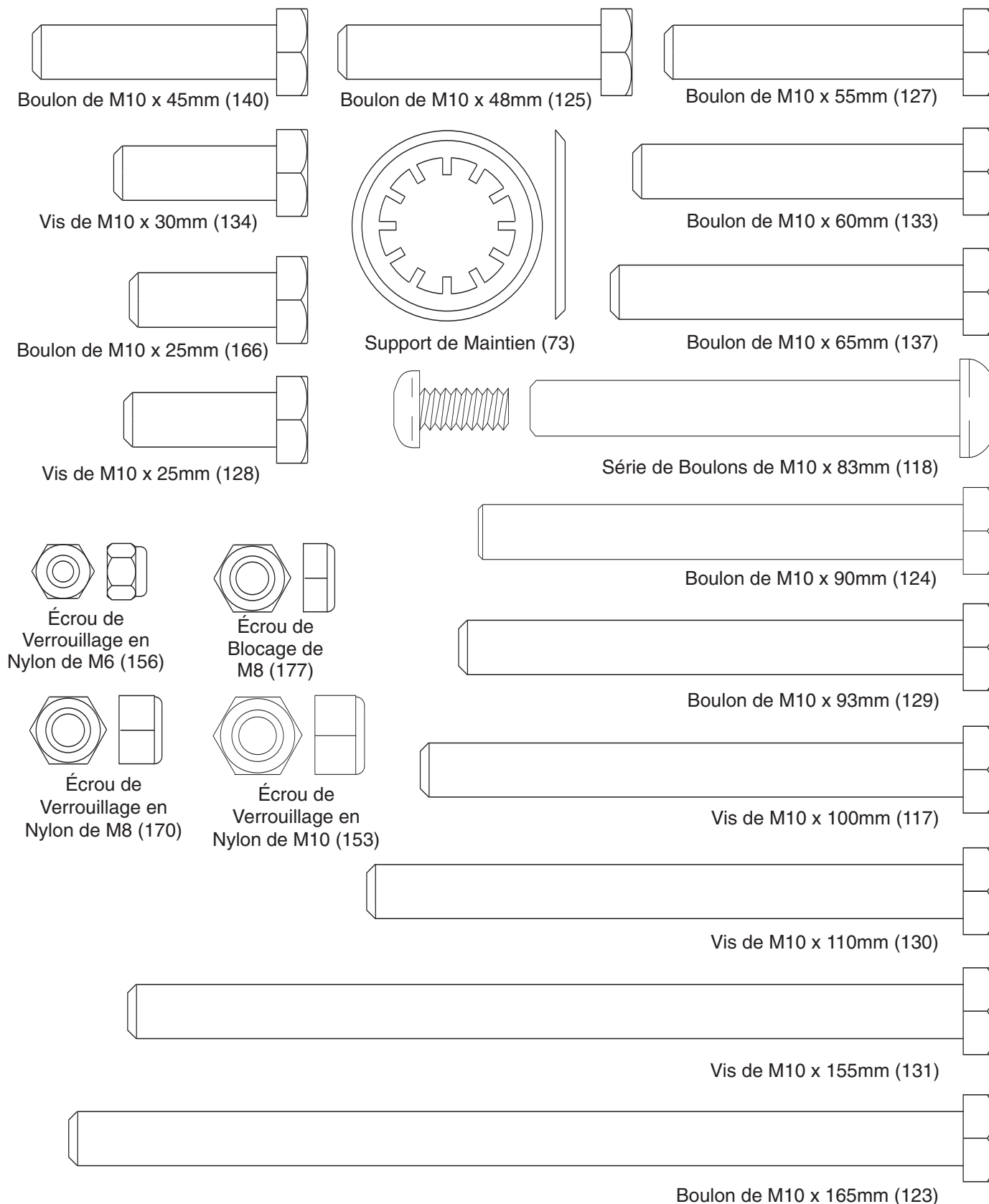
Poids : 463 lbs. (210 kg)



Remarque : les termes "côté droit" et "côté gauche" sont déterminés du point de vue d'une personne assise sur le siège ; ils ne correspondent pas aux côtés droit et gauche sur les schémas de ce manuel.

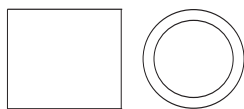
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter le transport de cet appareil.** Si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'a pas été déjà assemblée.





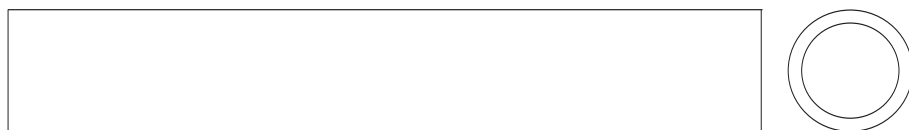
Bague d'Espacement
de la Barre de
Flexion (178)



Bague d'Espacement de
13mm x 15mm (154)



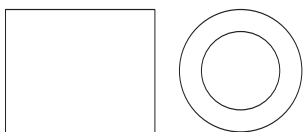
Bague d'Espacement de 13mm x 63mm (54)



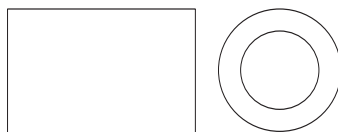
Bague d'Espacement de 13mm x 63mm (51)



Bague d'Espacement
de M10 x 6.5mm (151)



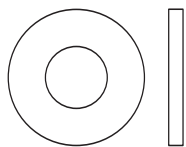
Bague d'Espacement
de M10 x 20mm (150)



Bague d'Espacement
de M10 x 25mm (169)



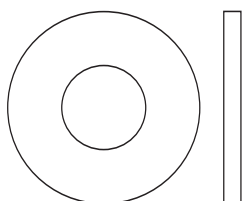
Rondelle de
M6 (149)



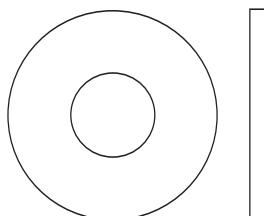
Rondelle de M8 (164)



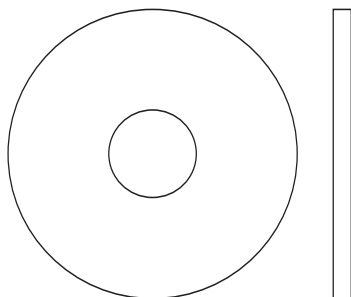
Rondelle de Verrouillage
de M10 (86)



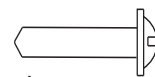
Rondelle de M10
(148)



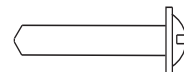
Grande Rondelle de
M10 (171)



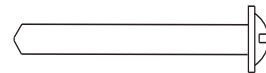
Grande Rondelle (135)



Vis Auto-taraudeuse
de M4 x 16mm (147)



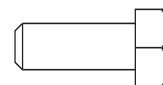
Vis Auto-taraudeuse
de M4 x 20mm (120)



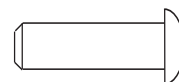
Vis Auto-taraudeuse
de M4 x 30mm (79)



Boulon de M6 x 15mm (144)



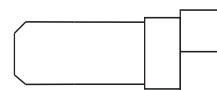
Vis de M6 x 16mm (141)



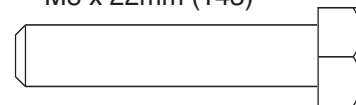
Vis de M6 x 20mm (122)



Vis de M6 x 90mm (126)



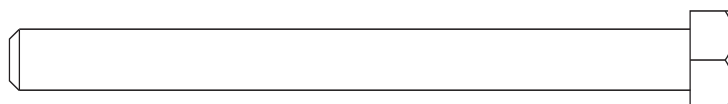
Boulon à Épaulement de
M8 x 22mm (143)



Boulon de M8 x 40mm (136)



Boulon de M8 x 65mm (146)



Boulon de M8 x 90mm (172)

ASSEMBLAGE

Facilitez-vous la Tâche

Ce manuel est conçu pour assurer l'assemblage du banc de musculation par n'importe qui avec succès. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps, l'assemblage se fait sans accrocs.

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

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par sa taille et son poids, l'appareil de musculation devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour de l'appareil de musculation alors que vous l'assemblez.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les emballages ; ne jetez pas les emballages avant d'avoir complété l'assemblage.

- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le banc de musculation, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES se trouvant à la page 5.
- En plus des outils inclus, l'assemblage requiert les outils suivants (non-inclus) :

deux clés à molette



un maillet en caoutchouc



un tournevis plat



un tournevis cruciforme

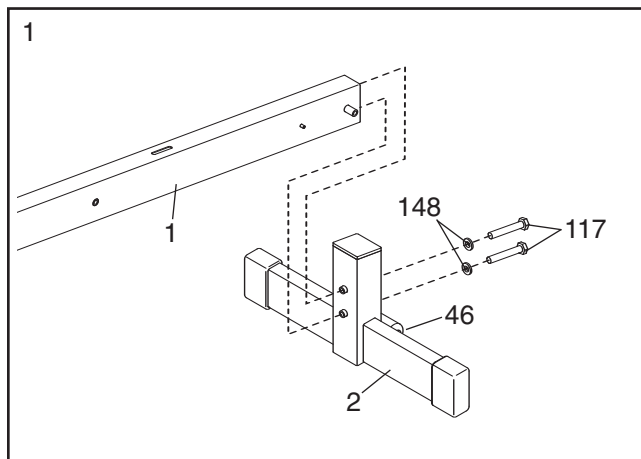


Certaines étapes de l'assemblage requièrent aussi un jeu de douilles avec une rallonge.

1.

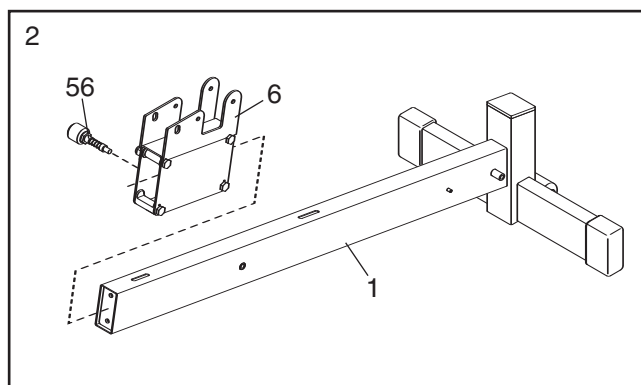
Avant de commencer l'assemblage, lisez l'information importante contenue dans l'encadré ci-dessus. Référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5 pour vous aider à identifier les petites pièces.

Orientez la Jambe Arrière (2) de manière à ce que les Roues de Transport (46) soient du côté illustré. Attachez la Jambe Arrière sur le Cadre du Banc (1) à l'aide de deux Vis de M10 x 100mm (117) et deux Rondelles de M10 (148). **Ne serrez pas encore les Vis.**

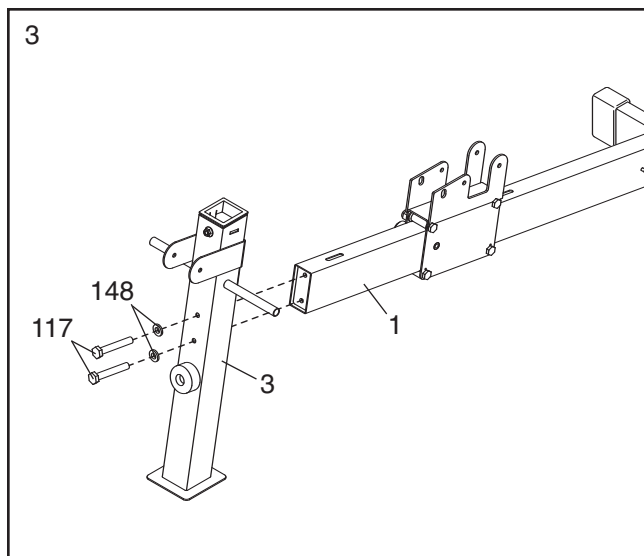


2. Orientez le Chariot du Siège (6) comme illustré puis, glissez-le dans le Cadre du Banc (1).

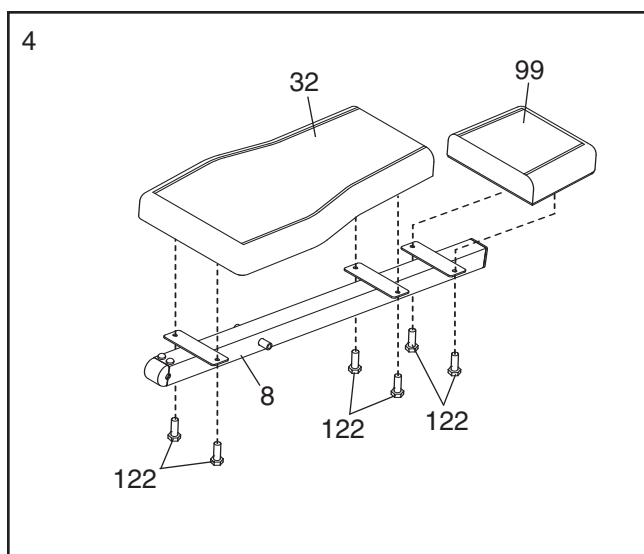
Vissez le Bouton du Siège (56) dans le Chariot du Siège (6). Ensuite, tirez le Bouton du Siège, glissez le Chariot du Siège jusqu'à la position désirée puis, enfoncez le Bouton du Siège dans un des trous sur le Cadre du Banc (1).



3. Attachez la Jambe Avant (3) sur le Cadre du Banc (1) à l'aide de deux Vis de M10 x 100mm (117) et deux Rondelles de M10 (148). **Serrez les Vis utilisées lors des étapes 1 et 3.**



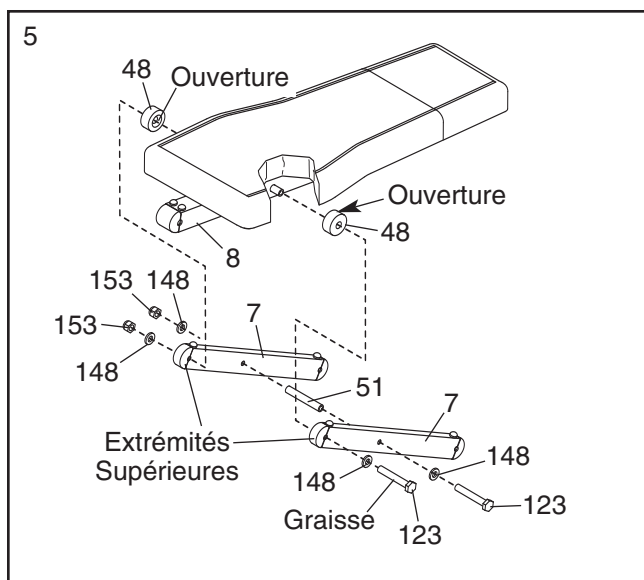
4. Attachez le Dossier (32) et l'Appui-tête (99) sur le Cadre du Dossier (8) à l'aide de six Vis de M6 x 20mm (122).



5. Attachez la Bague d'Espacement du Support du Dossier (51) entre les deux Supports du Dossier (7) à l'aide d'un Boulon de M10 x 165mm (123), deux Rondelles de M10 (148), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

Orientez les Supports du Dossier (7) de manière à ce que la Bague d'Espacement du Support du Dossier (51) soit plus proche des extrémités supérieures.

Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon de M10 x 165mm (123). Attachez le Cadre du Dossier (8) et deux Bagues du Dossier (48) entre les Supports du Dossier à l'aide du Boulon, de deux Rondelles de M10 (148) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; les Supports du Dossier doivent pouvoir pivoter facilement.**



6. Appliquez un peu de graisse sur un Boulon de M10 x 165mm (123). Attachez les Supports du Dossier (7) et deux Bagues du Dossier (48) sur le Cadre du Banc (1) à l'aide du Boulon, de deux Rondelles de M10 (148) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; les Supports du Dossier doivent pouvoir pivoter facilement.**

Insérez une Bague d'Espacement de 13mm x 63mm (54) dans le Cadre du Dossier (8). Appliquez un peu de graisse sur un Boulon de M10 x 90mm (124). Attachez le Cadre du Dossier (8) sur le Chariot du Siège (6) à l'aide du Boulon, de deux Bagues d'Espacement de 19mm x 6mm (155), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; le Cadre du Dossier doit pouvoir pivoter facilement.**

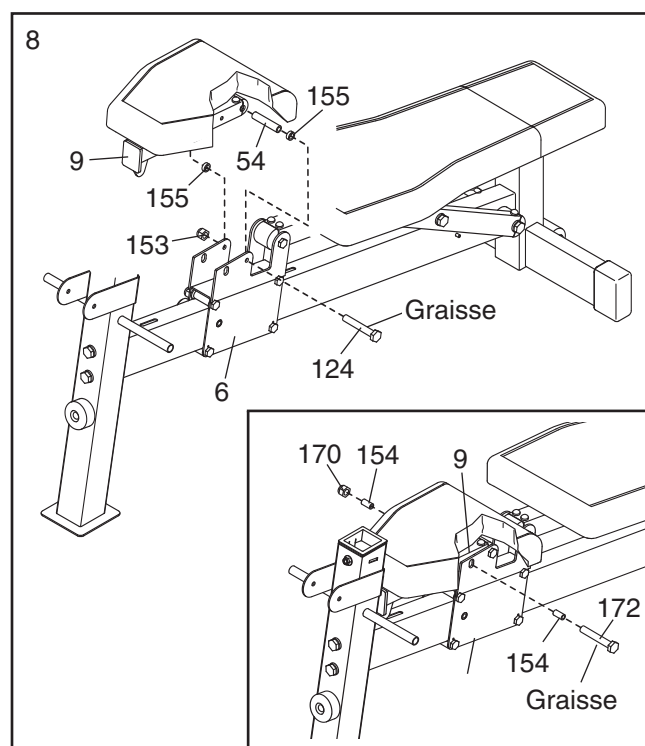
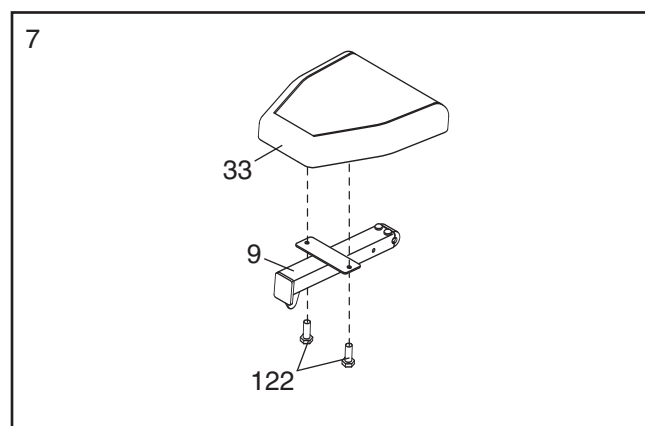
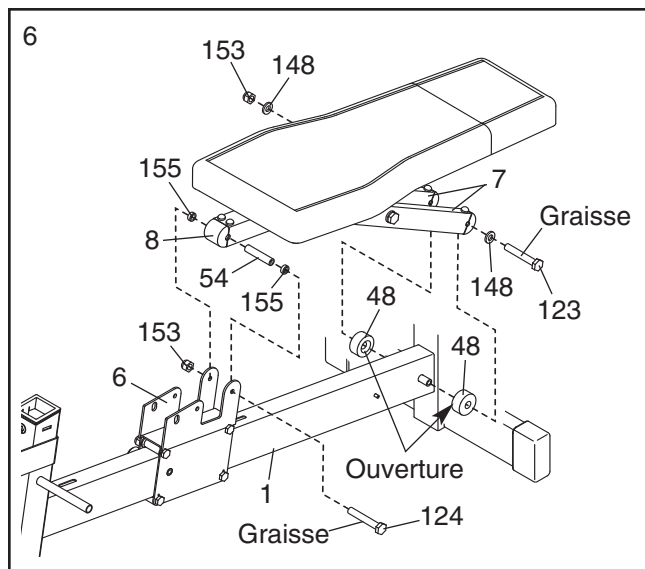
Voir l'étape 5. Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (153).

7. Attachez le Siège (33) sur le Cadre du Siège (9) à l'aide de deux Vis de M6 x 20mm (122).

8. Insérez une Bague d'Espacement de 13mm x 63mm (54) dans le Cadre du Siège (9). Appliquez de la graisse sur un Boulon de M10 x 90mm (124). Attachez le Cadre du Siège (9) sur le Chariot du Siège (6) à l'aide du Boulon, de deux Bagues d'Espacement de 19mm x 6mm (155), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

Référez-vous au schéma en encadré.

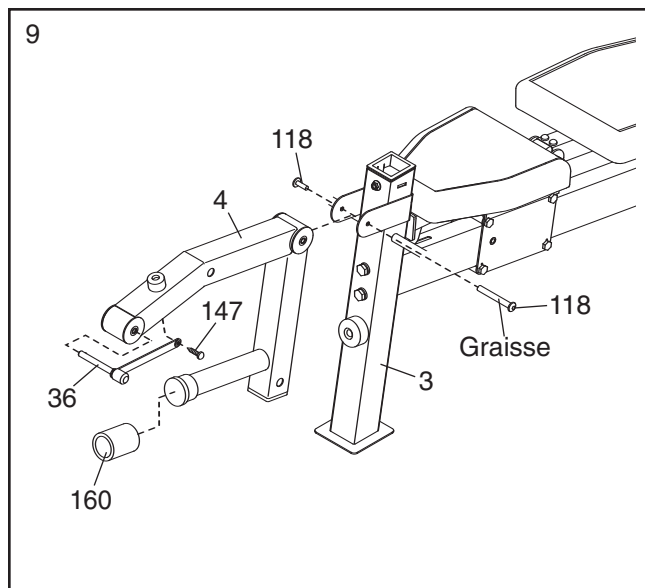
Appliquez de la graisse sur un Boulon de M8 x 90mm (172). Attachez le Boulon, deux Bagues d'Espacement de 13mm x 15mm (154), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (170) sur le Chariot du Siège (6) et le Cadre du Siège (9). Serrez les deux Écrous de Verrouillage en Nylon utilisés lors de cette étape. **Ne serrez pas excessivement les Écrous de Verrouillage en Nylon ; le Cadre du Siège doit pivoter facilement.**



9. Glissez la Bague d'Espacement de Poids (160) sur le Levier pour Jambes (4).

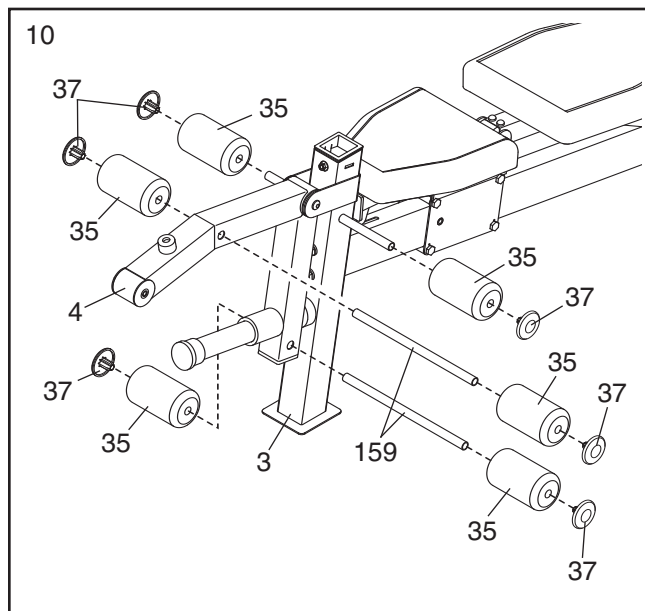
Appliquez de la graisse sur l'extérieur du baril d'un Série de Boulons de M10 x 83mm (118). Attachez le Levier pour Jambes (4) sur la Jambe Avant (3) à l'aide du Jeu de Boulons. **Assurez-vous que le baril du Jeu de Boulons est bien enfoncé dans les deux côtés du support sur le Levier pour Jambes.**

Attachez la Goupille de la Barre de Flexion/Attache (36) sur le Levier pour Jambes (4) à l'aide d'une Vis Auto-taraudeuse de M4 x 16mm (147).



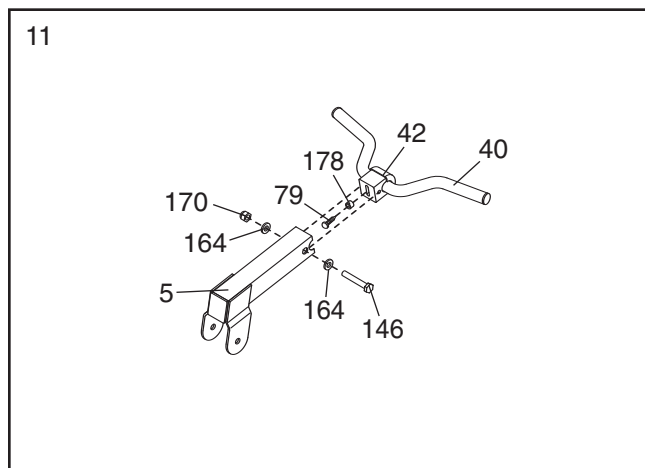
10. Glissez deux Coussins en Mousse (35) sur la Jambe Avant (3). Ensuite, enfoncez deux Embouts de Coussin dans les Coussins en Mousse.

Enfoncez les deux Tubes de Coussin (159) dans le Levier pour Jambes (4). Glissez deux Coussins en Mousse (35) dans chacun des Tubes de Coussin. Ensuite, enfoncez un Embout du Coussin (37) dans chacun des Coussins en Mousse.

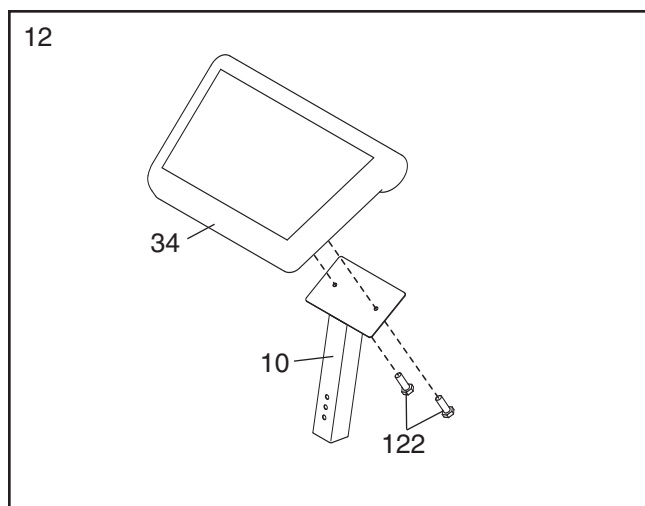


11. Insérez la Barre de Flexion (40) dans l'Embout de Connexion de 50mm x 1,5mm (42), comme illustré. Ensuite, vissez une Vis Auto-taraudeuse de M4 x 30mm (79) et une Bague d'Espacement de la Barre de Flexion (178) dans la fente sur l'Embout de Connexion et dans le trou sur la Barre de Flexion.

Attachez l'Embout de Connexion de 50mm x 1,5mm (42) sur le Cadre de la Barre de Flexion (5) à l'aide d'un Boulon de M8 x 65mm (146), deux Rondelles de M8 (164), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (170).

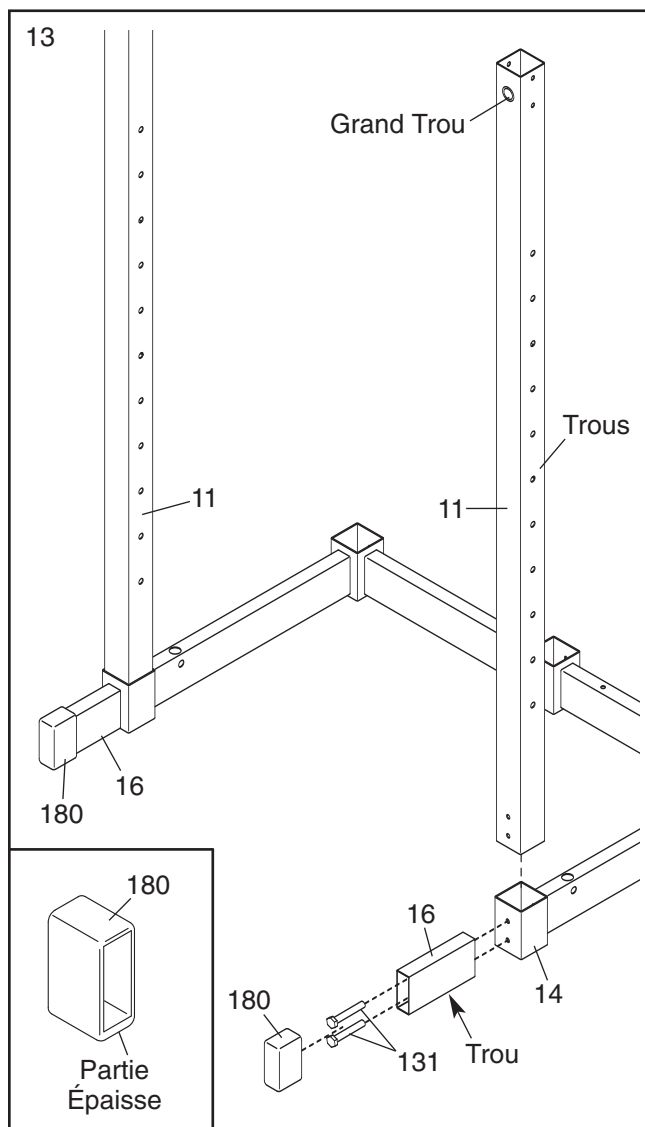


12. Attachez le Coussin de Flexion (34) sur le Montant de Flexion (10) à l'aide de deux Vis de M6 x 20mm (122).



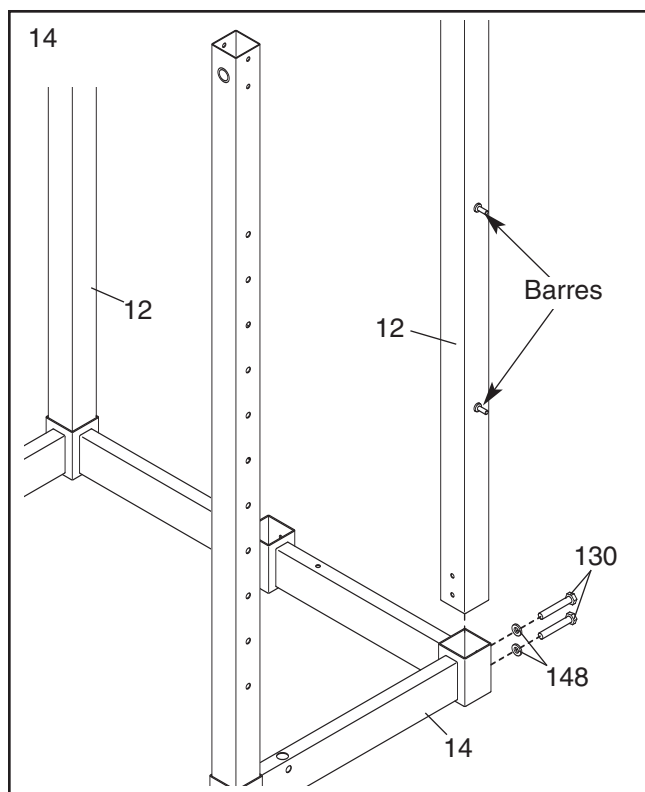
13. Orientez un des Montants Avants (11) et un des Pieds de la Base (16) comme illustré. Attachez le Montant Avant et le Pied de la Base à l'aide de deux Vis de M10 x 155mm (131). Ensuite, orientez un Grand Embout Femelle de 38mm x 100mm (180) de manière à ce que la partie la plus épaisse soit en bas (**voir le schéma en encadré**) puis, enfoncez-le dans le Pied de la Base.

Attachez l'autre Montant Avant (11), Pied de la Base (16) et Grand Embout Femelle de 38mm x 100mm (180) de la même manière.



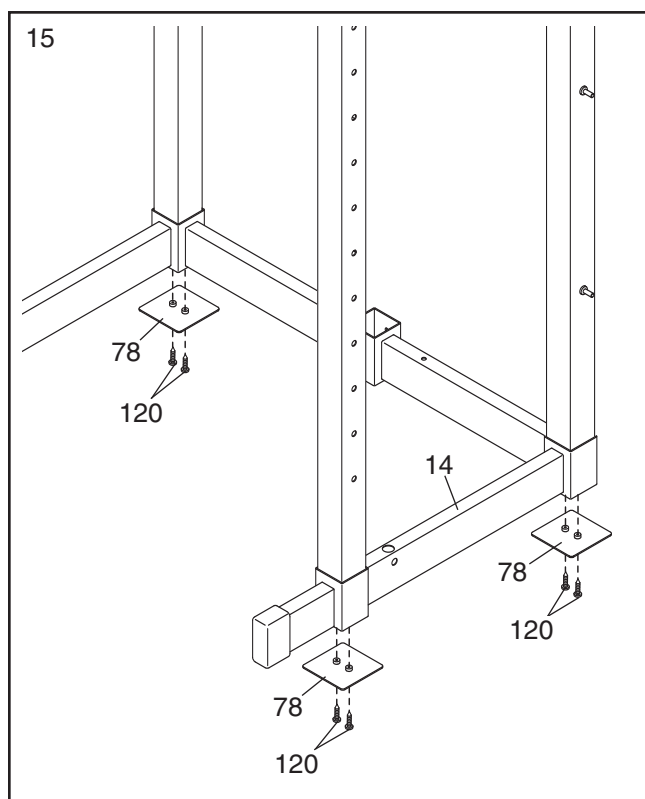
14. Orientez un Montant Arrière (12) comme illustré. Attachez le Montant Arrière sur la Base (14) à l'aide de deux Vis de M10 x 110mm (130) et deux Rondelles de M10 (148). **Ne serrez pas encore les Vis.**

Attachez l'autre Montant Arrière (12) sur la Base (1) de la même manière.



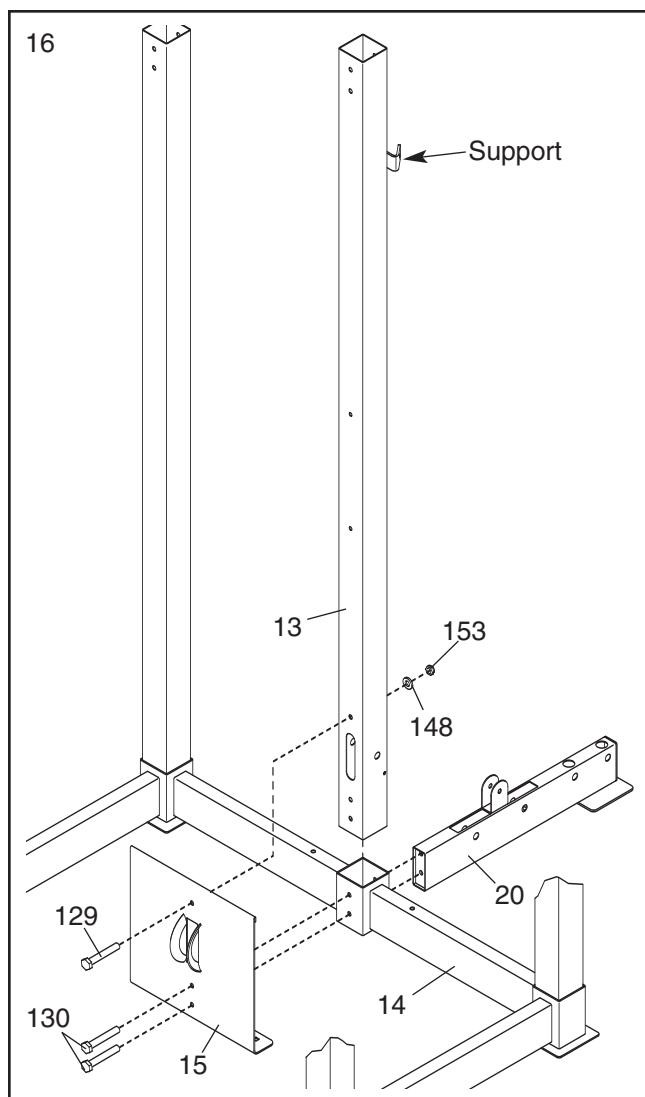
15. Attachez une Protection de Sol (78) sur la Base (14) à l'aide de deux Vis Auto-taraudeuses de M4 x 20mm (120).

Attachez les trois autres Protections de Sol (78) sur la Base (14) de la même manière.



16. Orientez le Montant Central (13) comme illustré puis, enfoncez-le dans la Base (14). Tenez la Plaque des Pieds (15) et la Base du Support de Poids (20) contre la Base. Attachez la Plaque des Pieds, le Montant Central et la Base du Support de Poids sur la Base à l'aide de deux Vis de M10 x 110mm (130). **Ne serrez pas encore les Vis.**

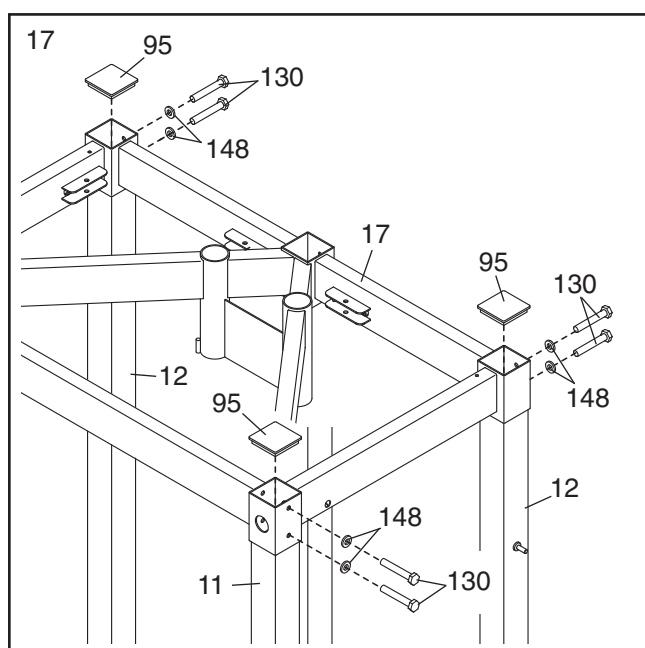
Attachez la Plaque des Pieds (15) sur le Montant Central (13) à l'aide d'un Boulon de M10 x 93mm (129), une Rondelle de M10 (148), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153).



17. Attachez le Cadre Supérieur (17) sur les Montants Arrières (12) à l'aide de quatre Vis de M10 x 110mm (130) et quatre Rondelles de M10 (148). **Ne serrez pas encore les Vis.**

Attachez le Cadre Supérieur (17) sur les Montants Avants (11) de la même manière.

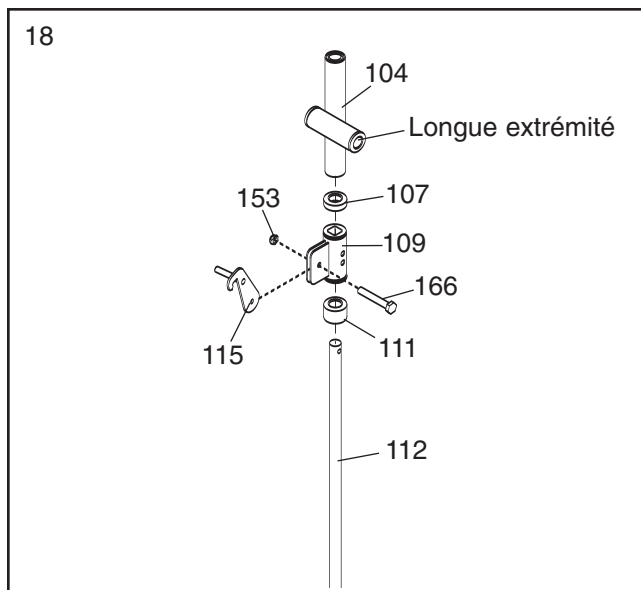
Enfoncez quatre Embouts Mâles Carrés de 75mm (95) dans les coins du Cadre Supérieur (17).



18. Attachez le Crochet du Guetteur Gauche (115) sur un Guetteur de la Barre de Poids (109) à l'aide d'un Boulon de M10 x 25mm (166) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; le Crochet du Guetteur Gauche doit pouvoir pivoter facilement.**

Identifiez le Guide de la Barre de Poids (112) qui est plus court que le Guide du Support de Poids (non-illustré). Glissez un Amortisseur de la Barre de Poids (111) et un Guetteur de la Barre de Poids (109) sur le Guide de la Barre de Poids.

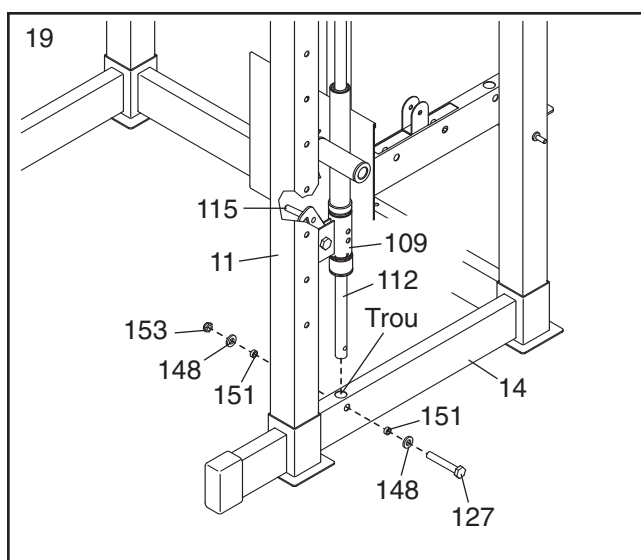
Orientez un Support de la Barre de Poids (104) comme illustré. Glissez un Amortisseur de la Barre de Poids (107) et le Support de la Barre de Poids sur le Guide de la Barre de Poids (112).



19. Insérez le Guide de la Barre de Poids (112) dans le trou indiqué sur la Base (14). Ensuite, soulevez le Guide de la Barre de Poids vers le haut dans le trou sur le Cadre Supérieur (non-illustré). Attachez le Guide de la Barre de Poids sur la Base à l'aide d'un Boulon de M10 x 55mm (127), deux Rondelles de M10 (148), deux Bagues d'Espacement de M10 x 6,5mm (151), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153).

Enfoncez un Crochet du Guetteur Gauche (115) dans une fente de réglage près du bas du Montant Avant (11).

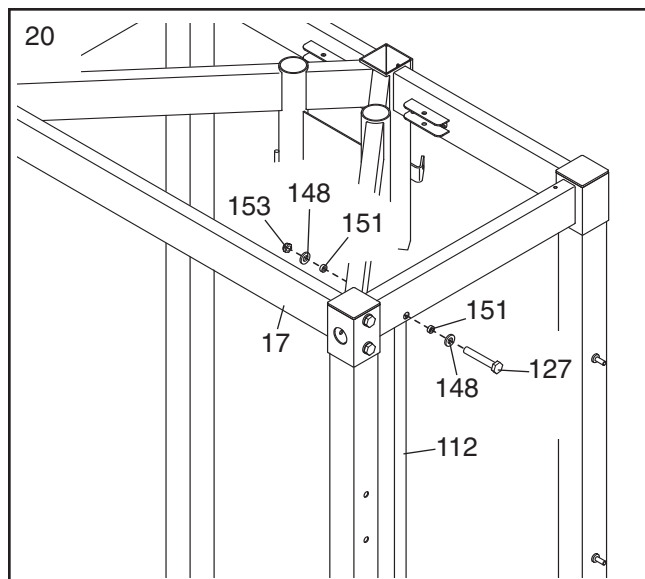
Répétez les étapes 18 et 19 avec l'autre Guide de la Barre de Poids (non-illustré). Placez toujours les deux Guetteurs de la Barre de Poids (109) à la même hauteur.



20. Attachez un Guide de la Barre de Poids (112) sur le Cadre Supérieur (17) à l'aide d'un Boulon de M10 x 55mm (127), deux Rondelles de M10 (148), deux Bagues d'Espacement de M10 x 6,5mm (151), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153).

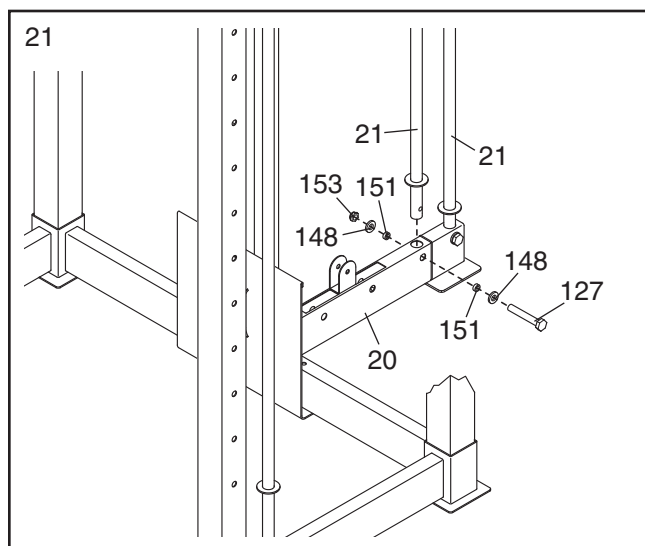
Attachez l'autre Guide de la Barre de Poids (non-illustré) sur le Cadre Supérieur (17) de la même manière.

Référez-vous aux étapes 14, 16, et 17. Serrez les Vis de M10 x 110mm (130).



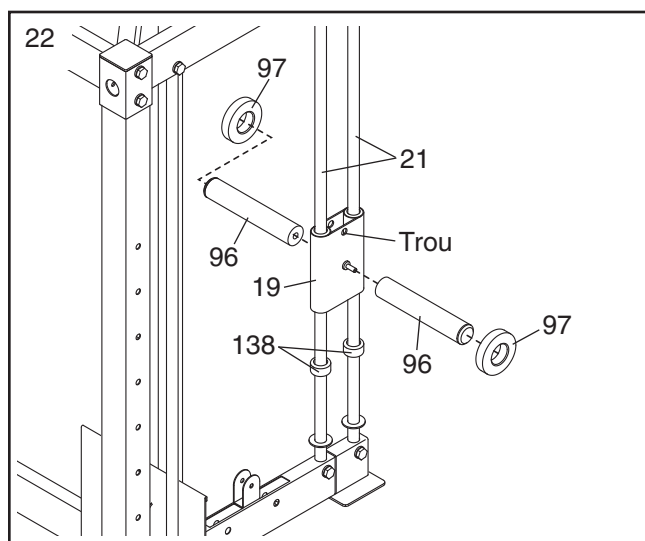
21. Attachez un Guide du Support de Poids (21) sur la Base du Support de Poids (20) à l'aide d'un Boulon de M10 x 55mm (127), deux Rondelles de M10 (148), deux Bagues d'Espacement de M10 x 6,5mm (151), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**

Attachez l'autre Guide du Support de Poids (21) sur la Base du Support de Poids (20) de la même manière

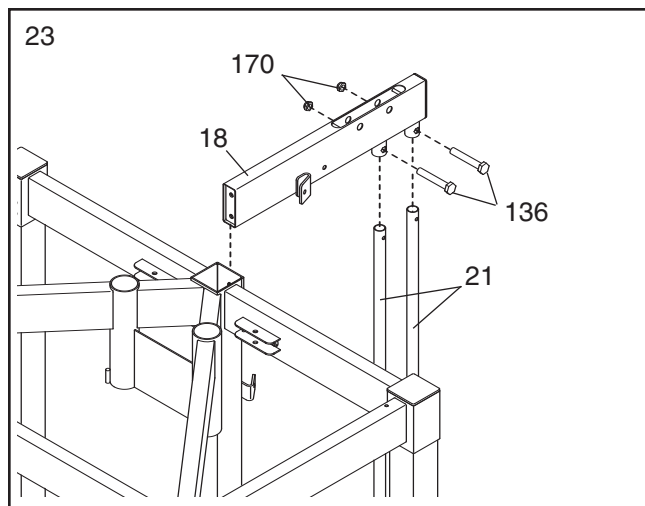


22. Glissez les deux Amortisseurs du Support de Poids (138) sur les Guides du Support de Poids (21).

Orientez le Support de Poids (19) comme illustré puis, glissez-le sur les Guides du Support de Poids (21). Serrez les deux Tubes du Support de Poids (96) sur le Support de Poids. Ensuite, glissez les Amortisseurs de Poids (97) sur les Tubes du Support de Poids.



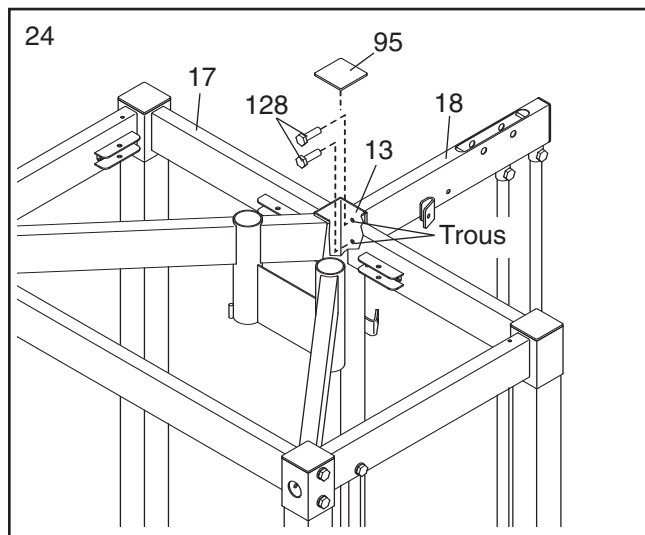
23. Attachez le Cadre du Support de Poids (18) sur les Guides du Support de Poids (21) à l'aide de deux Boulons de M8 x 40mm (136) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (170). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**



24. Trouvez les trous indiqués à l'intérieur du Montant Central (13). Insérez une Vis de M10 x 25mm (128) dans le trou inférieur et serrez la Vis dans le Cadre de Chariot de Poids (18). Ensuite, serrez une Vis de M10 x 25mm (128) dans le trou supérieur.

Enfoncez un Embout Mâle Carré de 75mm (95) dans le Cadre Supérieur (17).

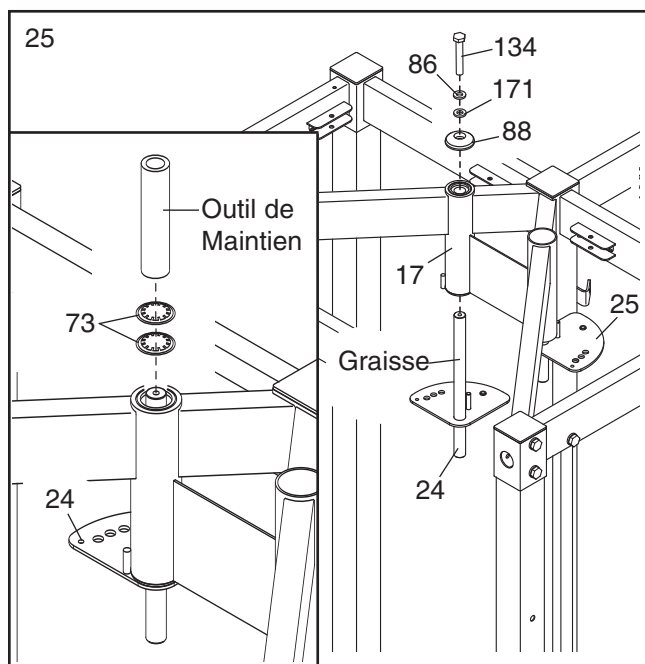
Voir l'étape 21. Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (153). Voir l'étape 23. Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (170).



25. Appliquez de la graisse sur le Support de Réglage Droit (24) puis, enfoncez-le dans le Cadre Supérieur (17). **Voir le schéma en encadré.** Orientez les deux Supports de Maintien (73) de manière à ce que les dents se plient vers le **haut**. Utilisant l'outil de maintien inclus, taraudez enfoncez-les dans le Support de Réglage Droit.

Attachez le Support de Réglage Droit (24) sur le Cadre Supérieur (17) à l'aide d'une Vis de M10 x 30mm (134), une Rondelle de Verrouillage de M10 (86), une Grande Rondelle de M10 (171), et un Embout de la Bague (88). **Ne serrez pas excessivement la Vis ; le support de Réglage Droit doit pouvoir pivoter facilement.**

Attachez le Support de Réglage Gauche (25) de la même manière



26. Appliquez de la graisse sous le Support de Réglage Droit (24) puis, glissez le Bras Droit (23) sur le Support de Réglage Droit. **Voir le schéma en encadré.** Orientez les Supports de Maintien (73) de manière à ce que les dents se plient vers le **bas** puis, Taraudez-les dans le Support de Réglage Droit.

Attachez le Bras Droit (23) sur le Support de Réglage Droit (24) à l'aide d'une Vis de M10 x 30mm (134), une Rondelle de Verrouillage de M10 (86), une Grande Rondelle de M10 (171), et un Embout de la Bague (88). **Ne serrez pas excessivement la Vis ; le Bras Droit doit pouvoir pivoter facilement.**

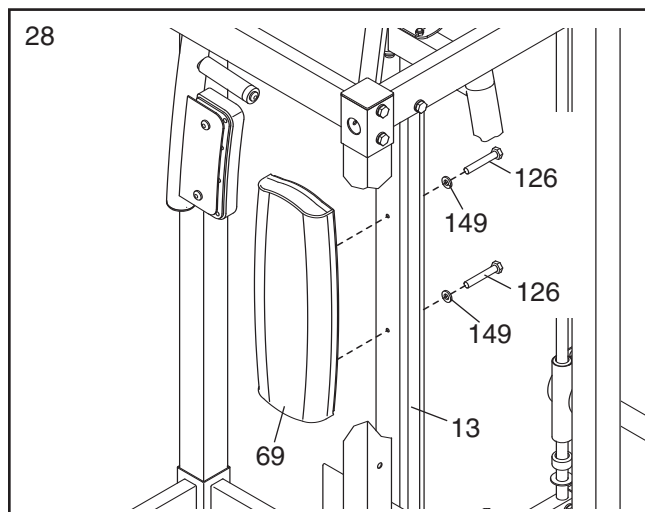
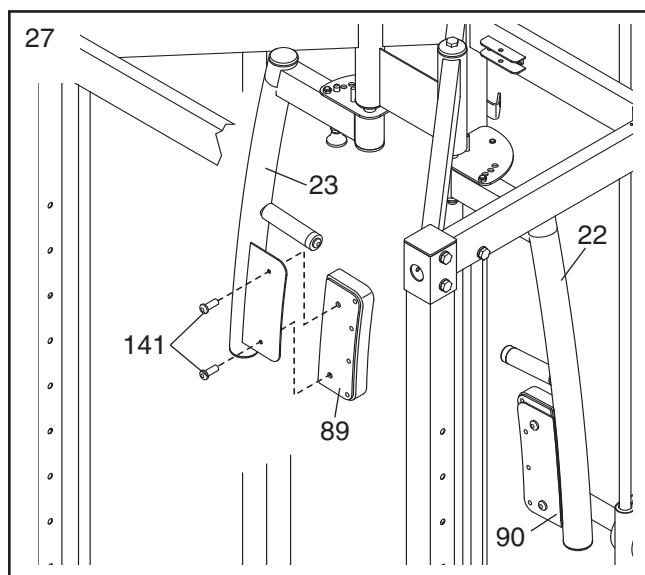
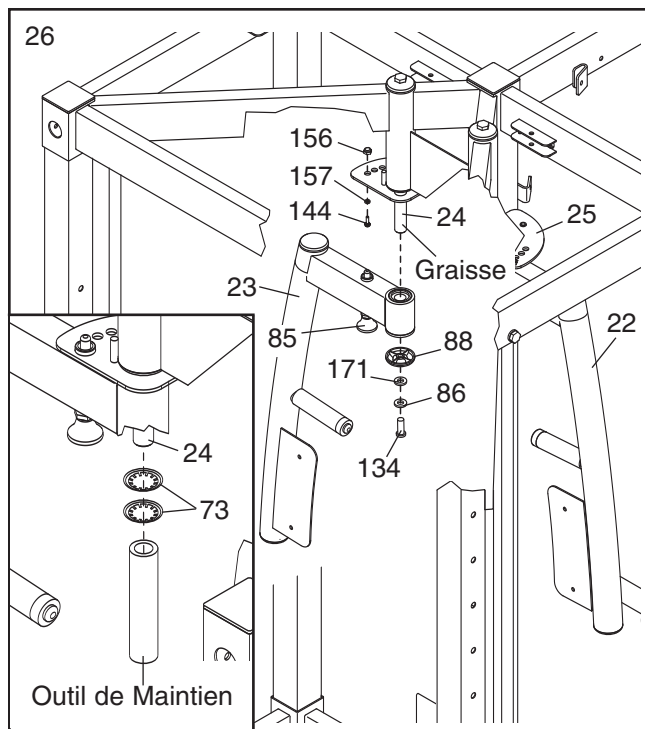
Tirez le Bouton du Bras (85) et enfoncez-le dans le trou sur le Support de Réglage Droit (24). Ensuite, attachez un Boulon de M6 x 15mm (144) sur le Support de Réglage Droit à l'aide d'une Bague de Support de Réglage (157) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M6 (156).

Attachez le Bras Gauche (22) sur le Support de Réglage Gauche (25) de la même manière.

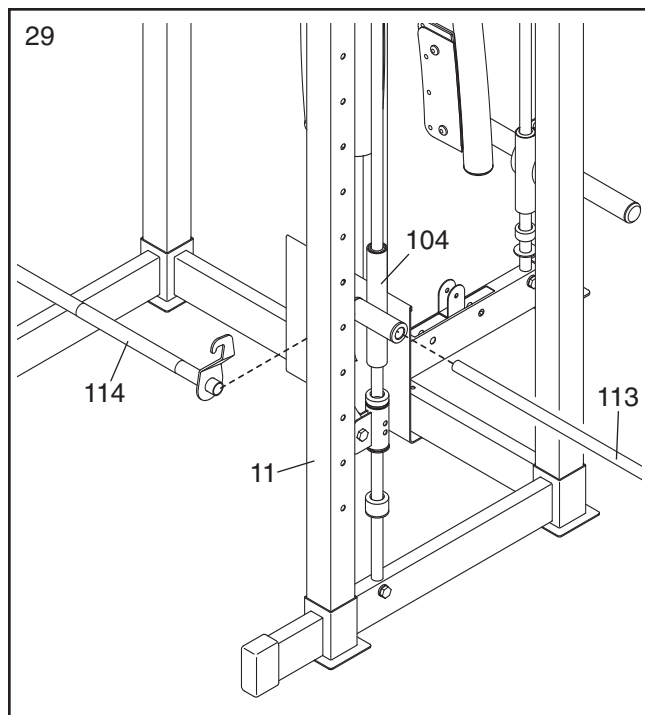
27. Identifiez le Coussin du Bras Droit (89) sur lequel est collé un autocollant avec la lettre « R ». Attachez le Coussin du Bras Droit sur le Bras Droit (23) à l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (141).

Attachez le Coussin du Bras Gauche (90) sur le Bras Gauche (22) de la même manière.

28. Attachez le Dossier Papillon (69) sur Montant Central (13) à l'aide de deux Vis de M6 x 90 mm (126) et de deux Rondelles de M6 (149).

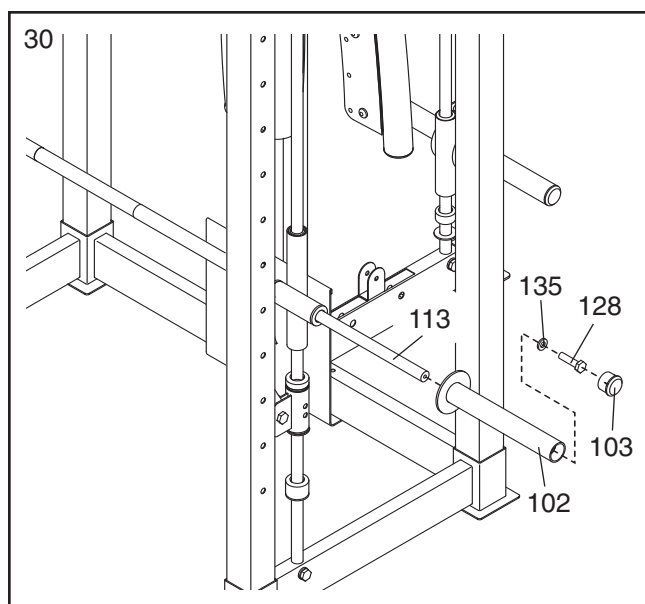


29. Orientez la Barre de Verrouillage (114) comme sur le schéma. Placez la Barre de Verrouillage entre le Support de la Barre de Poids (104) gauche et le Support de la Barre de Poids (non-illustré) droit. Enfoncez la Barre de Poids (113) dans le Support de la Barre de Poids gauche, la Barre de Verrouillage et le Support de la Barre de Poids droit. **Centrez la Barre de Poids sur les Supports de la Barre de Poids.** Ensuite, placez la Barre de Verrouillage dans les fentes sur les Montants Avant (11).



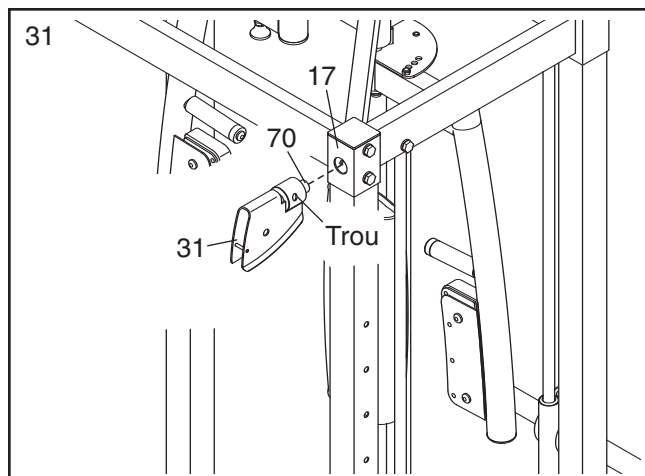
30. Attachez un Adaptateur de la Barre de Poids (102) sur la Barre de Poids (113) à l'aide d'une Vis de M10 x 25mm (128) et d'une Grande Rondelle (135). Ensuite, enfoncez un Embout Mâle Rond de 48mm x 3mm (103) dans l'Adaptateur de la Barre de Poids.

Attachez l'autre Adaptateur de la Barre de Poids (non-illustré) de la même manière



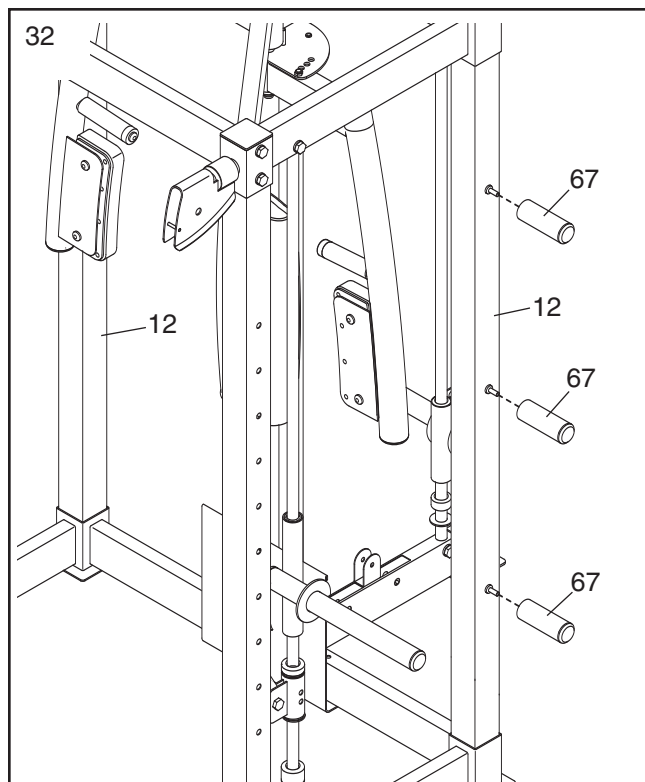
31. Insérez un tournevis cruciforme dans le trou indiqué sur le Support Pivotant (31). Utilisez le tournevis cruciforme pour serrer le Tourillon (70) et le Support Pivotant dans le Cadre Supérieur (17).

Attachez l'autre Support Pivotant (non-illustré) de la même manière.



32. Serrez trois Tubes de Rangement de Poids (67) dans le Montant Arrière (12).

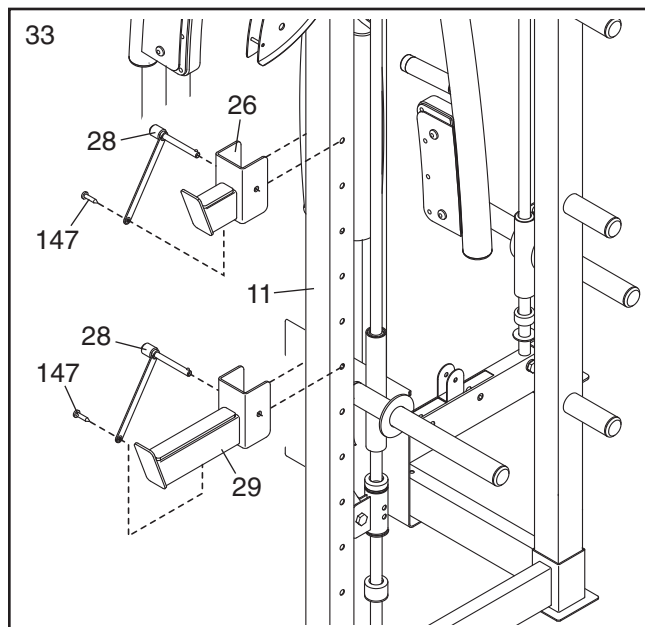
Attachez les trois Tubes de Rangement de Poids (non-illustrés) restants sur l'autre Montant Arrière (12) de la même manière



33. Attachez une Goupille du Montant/Attache (28) sur l'Appui de Poids (26) à l'aide d'une Vis Auto-taraudeuse de M4 x 16mm (147). Placez l'Appui de Poids contre un des Montants Avant (11) puis, enfoncez complètement la Goupille du Montant dans l'Appui de Poids et dans un des trous sur le Montant Avant. **Ne serrez pas excessivement la Vis ; l'Attache doit pouvoir tourner librement.**

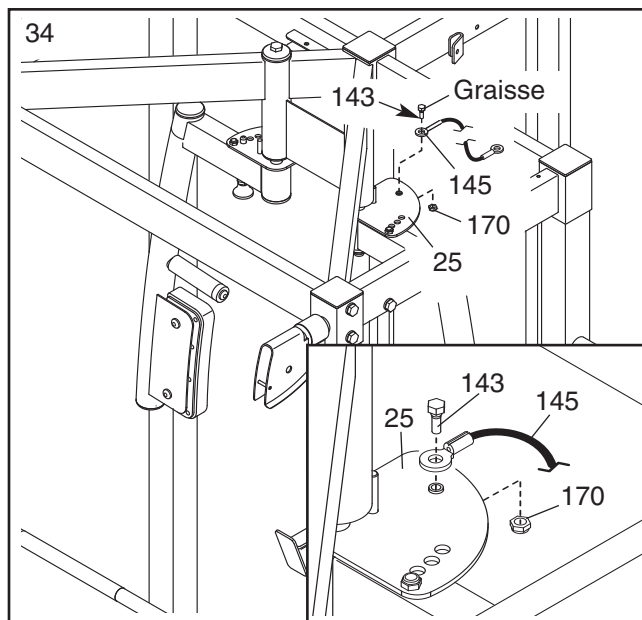
Attachez une Goupille du Montant/Attache (28) sur un Guetteur de Sécurité (29) à l'aide d'une Vis Auto-taraudeuse de M4 x 16mm (147). Placez le Guetteur de Sécurité contre le Montant Avant (11) puis, enfoncez complètement la Goupille du Montant dans le Guetteur de Sécurité et dans un des trous sur le Montant Avant.

Attachez l'autre Appui de Poids (non-illustré) sur l'autre Guetteur de Sécurité (non-illustré) sur l'autre Montant Avant (non-illustré) de la même manière

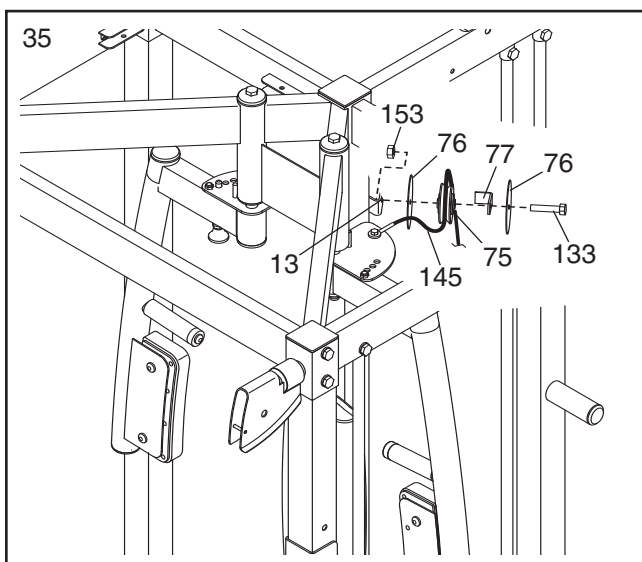


34. Voir la section « **DIAGRAMMES DES CÂBLES** » à la page 34 pour localiser les câbles à mesure que vous les assemblez.

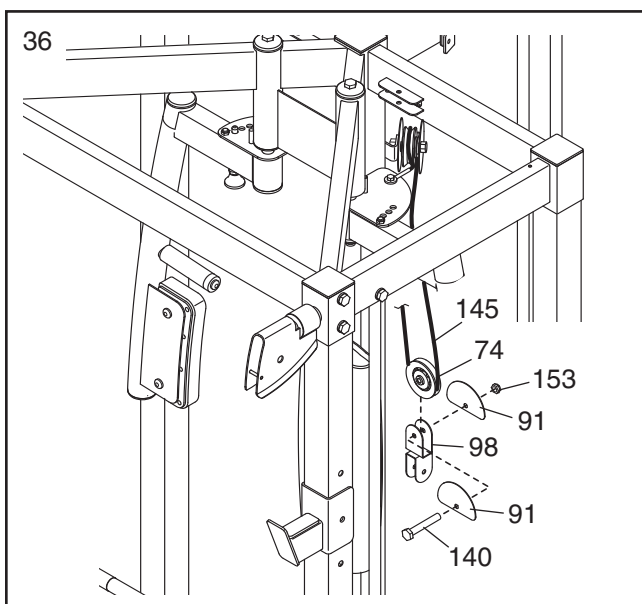
Identifiez le Câble de Bras (145). Appliquez de la graisse sur un Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (143). Attachez le Câble sur le Support de Réglage Gauche (25) à l'aide du Boulon à Épaulement et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (170). **Assurez-vous que le rebord plat du câble est contre le Support de Réglage. Ne serrez pas excessivement le Boulon à Épaulement ; le Câble doit pouvoir pivoter facilement.**



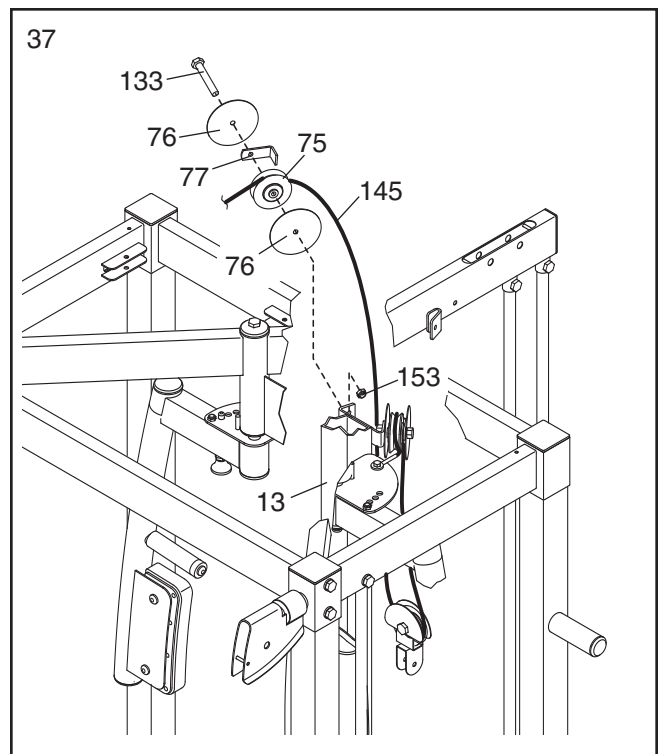
35. **Identifiez les deux Poulies en « V » (75) qui sont plus larges que les autres poulies.** Enroulez le Câble de Bras (145) sur une Poulie en « V ». Attachez la Poulie en « V », un Grand Arrêt de Câble (77) et deux Boîtiers de Protection de la Poulie (76) sur le support indiqué sur le Montant Central (13), à l'aide d'un Boulon de M10 x 60mm (133) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie en « V ».**



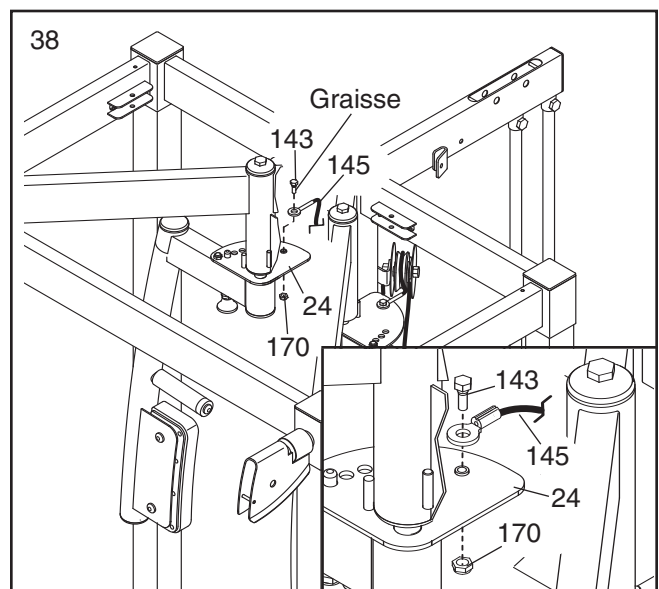
36. Enroulez le Câble de Bras (145) autour d'une Petite Poulie (74). Attachez la Petite Poulie et deux Demi-protections de la Poulie (91) sur le Double Support en « U » (98) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (140) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Assurez-vous que les Demi-protections de la Poulie sont orientées comme sur le schéma.**



37. Enroulez le Câble de Bras (145) autour d'une Poulie en « V » (75). Attachez la Poulie en « V », un Grand Arrêt de Câble (77) et deux Boîtiers de Protection de la Poulie (76) de l'autre côté du support sur le Montant Central (13), à l'aide d'un Boulon de M10 x 60mm (133) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie en « V ».**

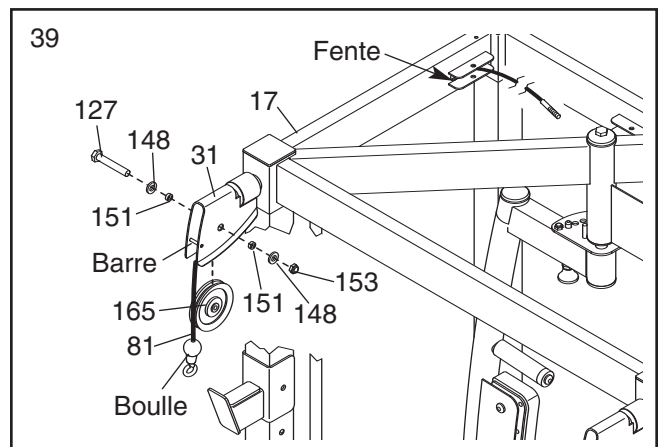


38. Appliquez de la graisse sur un Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (143). Attachez le Câble de Bras (145) sur le Support de Réglage Droit (24) à l'aide du Boulon à Épaulement et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (170). **Référez-vous au schéma en encadré. Assurez-vous que le rebord plat du câble est contre le Support de Réglage. Ne serrez pas excessivement le Boulon à Épaulement ; le Câble doit pouvoir pivoter facilement.**

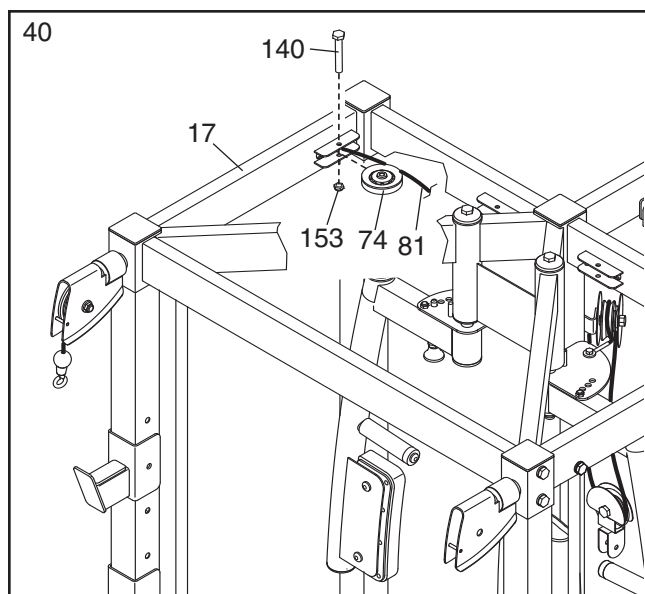


39. **Identifiez le Câble Supérieur (81).** Enfilez le Câble sous la barre indiquée sur le Support Pivotant (31) droit. Continuez à enfiler le Câble dans le Cadre Supérieur (17) puis, tirez l'extrémité du Câble hors de la fente indiquée sur le Cadre Supérieur.

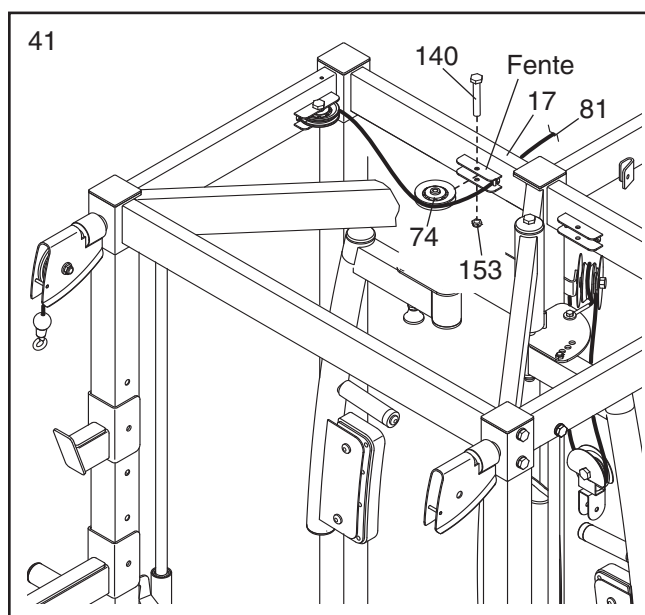
Enroulez le Câble Supérieur (81) autour d'une Grande Poulie (165). Attachez la Grande Poulie sur le Support Pivotant (31) à l'aide d'un Boulon de M10 x 55mm (127), deux Rondelles de M10 (148), deux Bagues d'Espacement de M10 x 6,5mm (151), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153).



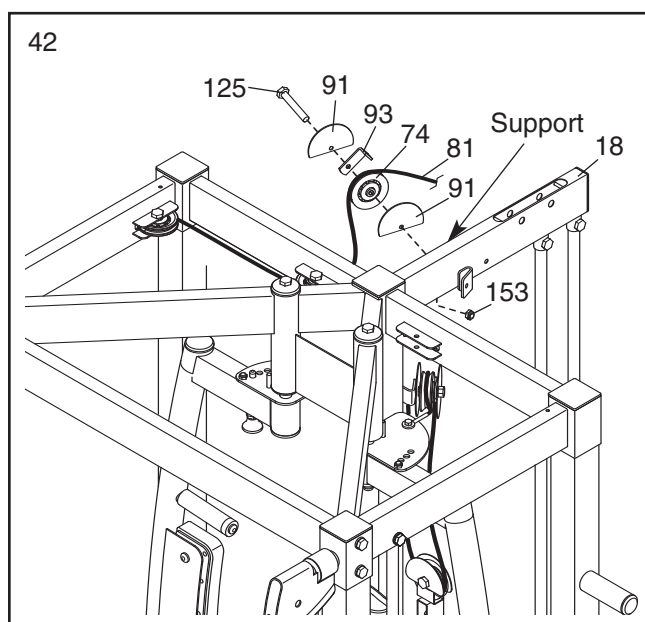
40. Enroulez le Câble Supérieur (81) autour d'une Petite Poulie (74). Attachez la Petite Poulie sur le Cadre Supérieur (17) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (140) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153).



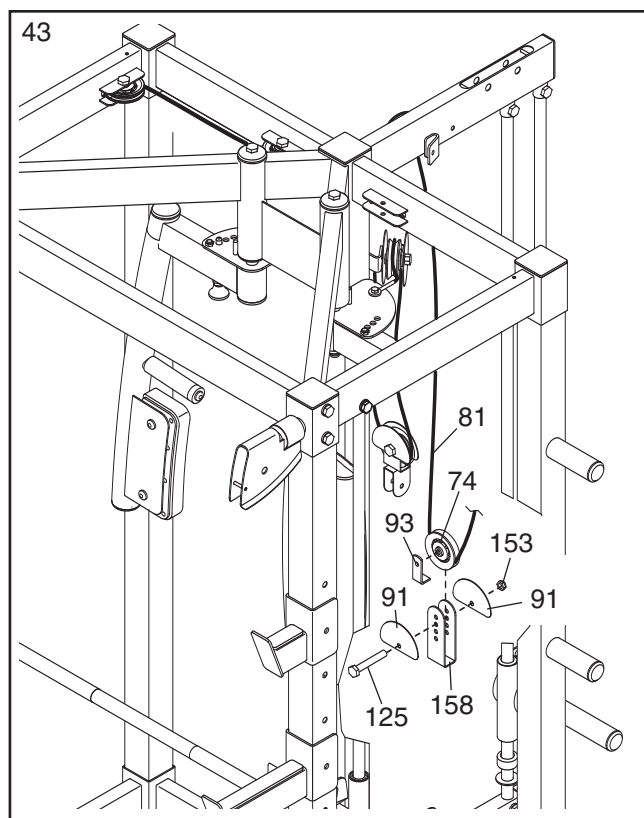
41. Enfilez le Câble Supérieur (81) dans la fente sur le Cadre Supérieur (17). Enroulez le Câble autour d'une Petite Poulie (74). Attachez la Petite Poulie sur le Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (140) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153).



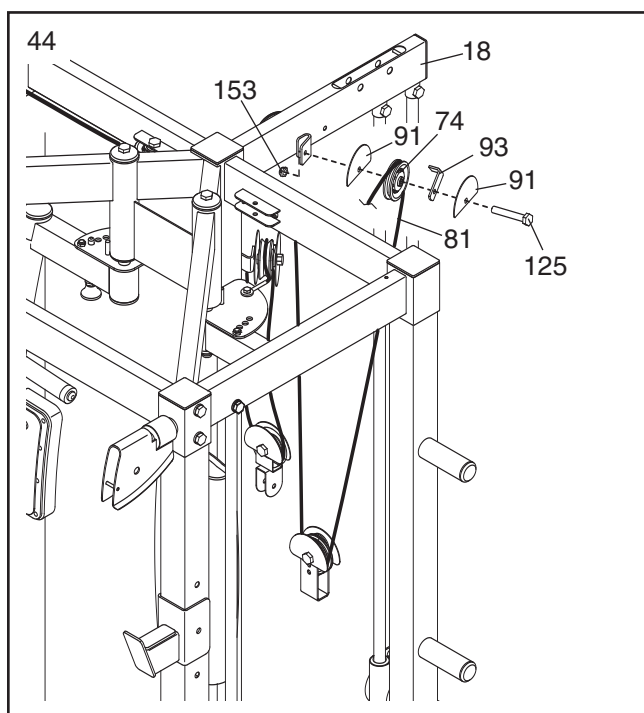
42. Enroulez le Câble Supérieur (81) autour d'une Petite Poulie (74). Attachez la Petite Poulie, un Petit Arrêt de Câble (93) et deux Demi-protections de la Poulie (91) sur le support indiqué sur le Cadre du Support de Poids (18), à l'aide d'un Boulon de M10 x 48mm (125) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble et les Demi-protections de la Poulie sont orientés comme sur le schéma.**



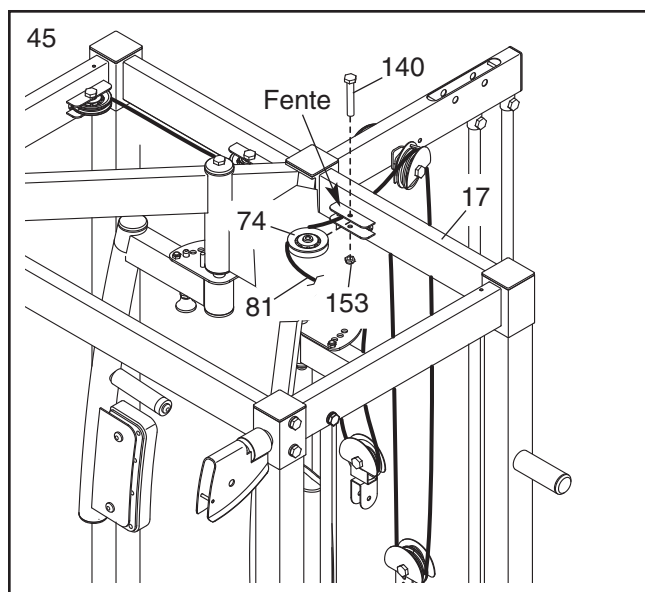
43. Enroulez le Câble Supérieur (81) autour d'une Petite Poulie (74). Attachez le Câble, un Petit Arrêt de Câble (93) et deux Demi-protections de la Poulie (91) sur le deuxième trou en partant du haut du Support en « U » (158), à l'aide d'un Boulon de M10 x 48mm (125) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble et les Demi-protections de la Poulie sont orientés comme sur le schéma.**



44. Enroulez le Câble Supérieur (81) autour d'une Petite Poulie (74). Attachez la Petite Poulie, un Petit Arrêt de Câble (93) et deux Demi-protection de la Poulie (91) sur le support indiqué sur le Cadre du Support de Poids (18), à l'aide d'un Boulon de M10 x 48mm (125) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble et les Demi-protections de la Poulie sont orientés comme sur le schéma.**



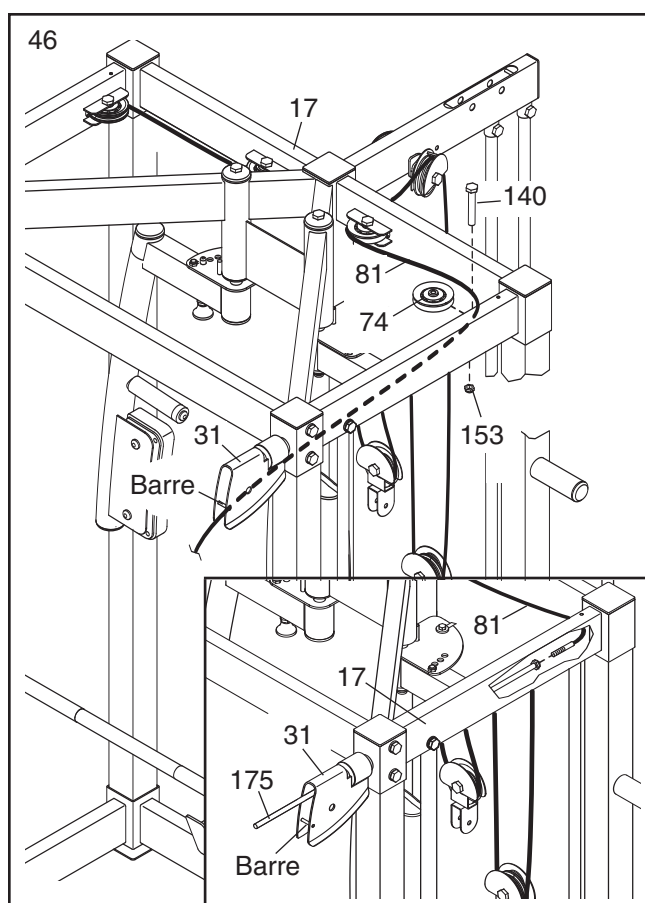
45. Enfilez le Câble Supérieur (81) dans la fente indiquée sur Cadre Supérieur (17). Enroulez le Câble autour d'une Petite Poulie (74). Attachez la Petite Poulie sur le Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (140) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153).



46. Enfilez le Câble Supérieur (81) dans le Cadre Supérieur (17).

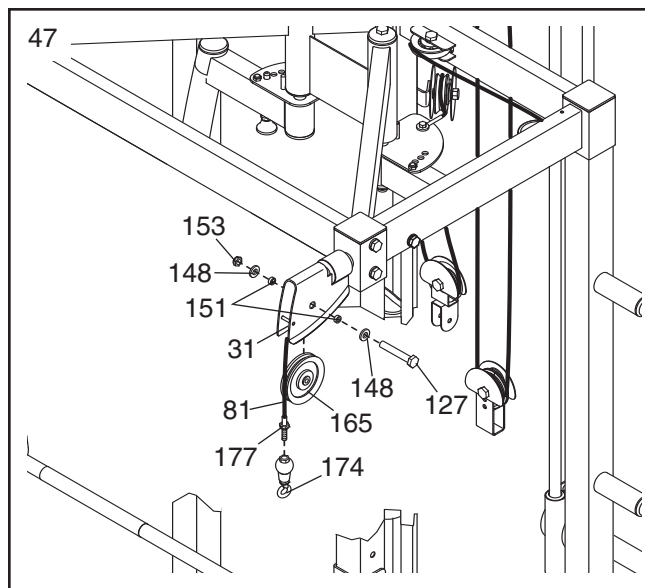
Référez-vous au schéma en encadré. Enfoncez la Barre de Câblage (175) dans le Support Pivotant (31) gauche et le Cadre Supérieur (17). Attachez la Barre de Câblage sur le Câble Supérieur (81). Ensuite, tirez la Barre de Câblage hors du Support Pivotant. **Assurez-vous que le Câble est sous la barre indiquée.**

Enroulez le Câble Supérieur (81) autour d'une Petite Poulie (74). Attachez la Petite Poulie sur le Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (140) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153).

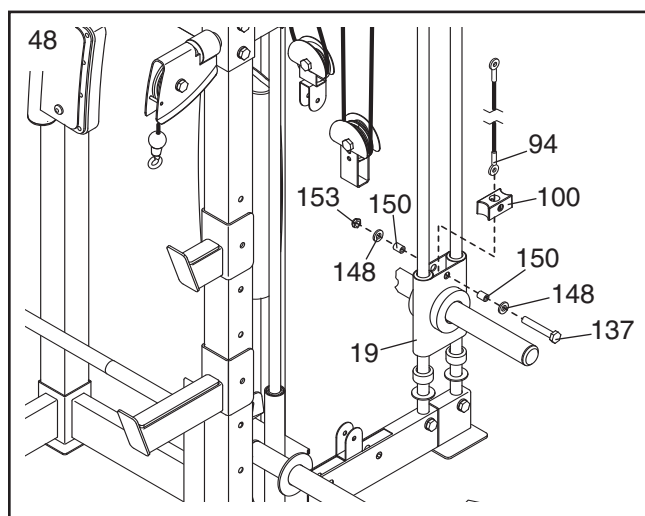


47. Enroulez le Câble Supérieur (81) autour d'une Grande Poulie (165). Attachez la Grande Poulie sur le Support Pivotant (31) à l'aide d'un Boulon de M10 x 55mm (127), deux Rondelles de M10 (148), deux Bagues d'Espaceur de M10 x 6,5mm (151), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153).

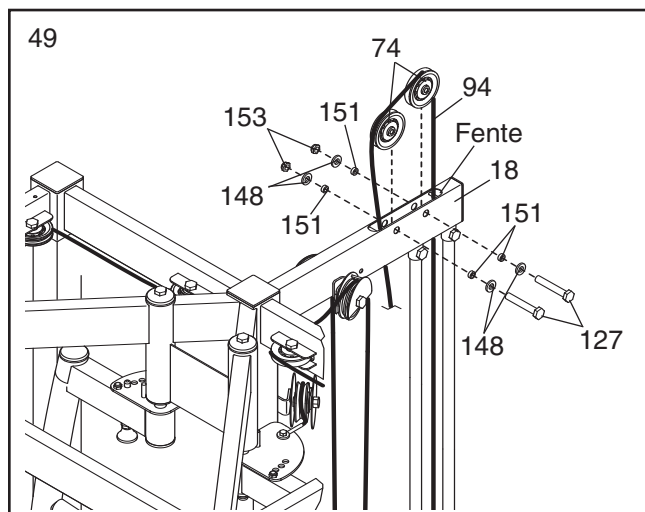
Serrez autant que possible l'Œillet du Câble (174) sur l'extrémité du Câble Supérieur (81). Ensuite, serrez l'Écrou de Blocage de M8 (177) contre l'Œillet du Câble.



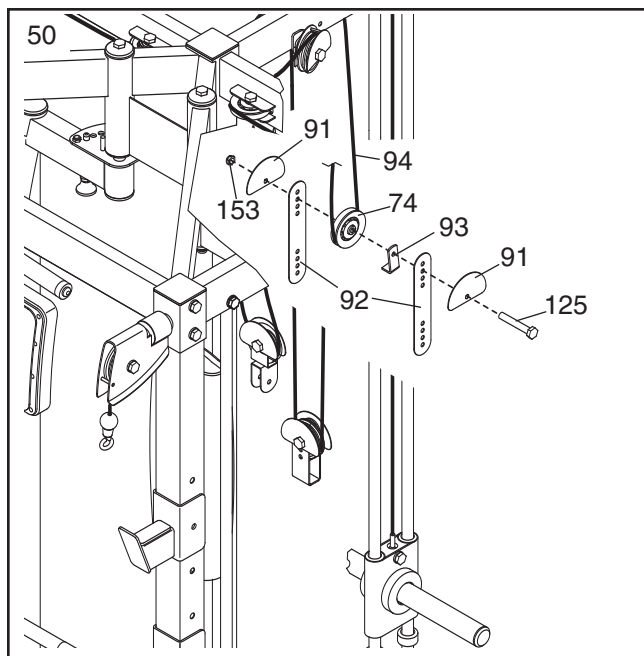
48. **Identifiez le Câble Arrière (94).** Enfoncez le Bloc du Support de Poids (100) dans le Support de Poids (19). Enfoncez une extrémité du Câble Arrière dans le centre du Bloc du Support de Poids. Attachez le Câble et le Bloc du Support du Poids sur le Support de Poids à l'aide d'un Boulon de M10 x 65mm (137), deux Rondelles de M10 (148), deux Bagues d'Espaceur de M10 x 20mm (150), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153).



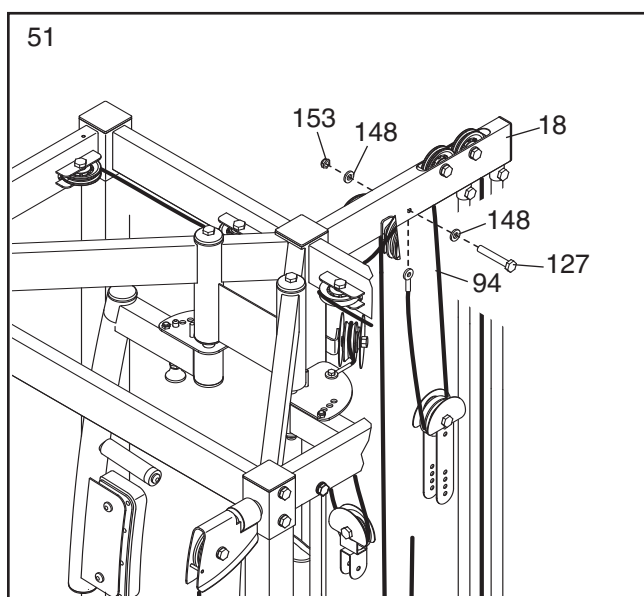
49. Faites passer le Câble Arrière (94) dans le Cadre du Support de Poids (18), comme illustré. Enfoncez une Petite Poulie (74) dans la fente sur le Cadre du Support de Poids. Ensuite enfoncez une autre Petite Poulie (74). Attachez chaque Petite Poulie à l'aide d'un Boulon de M10 x 55mm (127), deux Rondelles de M10 (148), deux Bagues d'Espaceur de M10 x 6,5mm (151), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153).



50. Enroulez le Câble Arrière (94) autour d'une Petite Poulie (74). Attachez la Petite Poulie, un Petit Arrêt de Câble (93) et deux Demi-protections de la Poulie (91) sur le deuxième trou en partant de n'importe quelle extrémité des Plaques de la Poulie (92), à l'aide d'un Boulon de M10 x 48mm (125) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble et les deux Demi-protections de Câble sont orientés comme sur le schéma.**

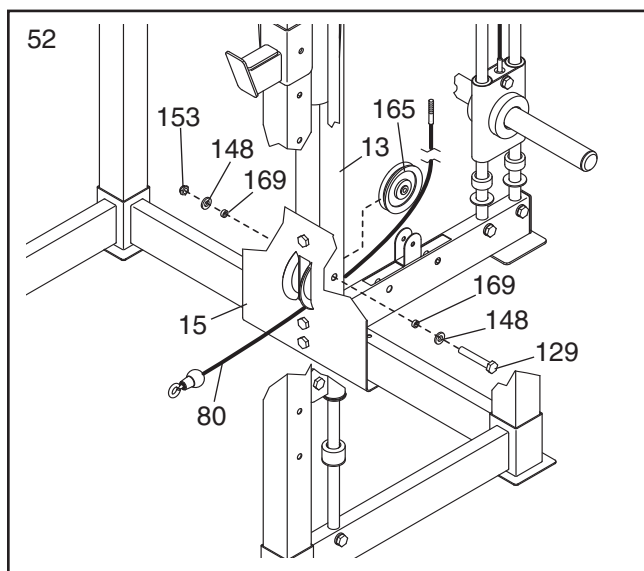


51. Attachez le Câble Arrière (94) à l'intérieur du Cadre du Support de Poids (18) à l'aide d'un Boulon de M10 x 55mm (127), deux Rondelles de M10 (148), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153).

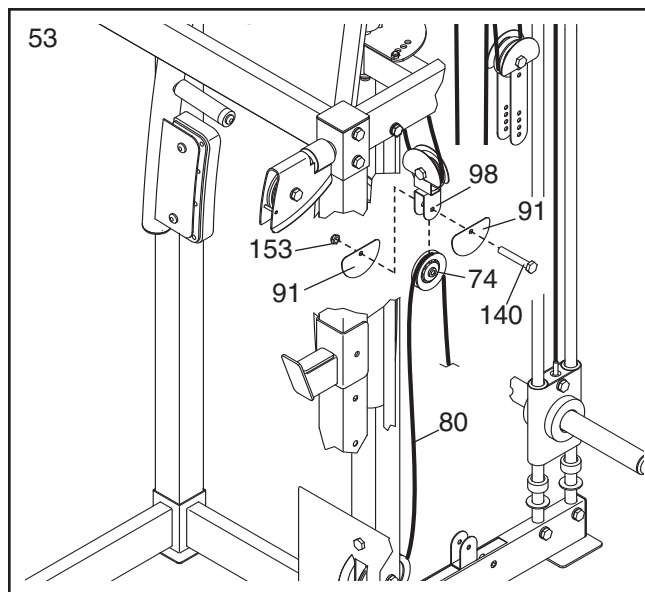


52. **Identifiez le Câble Inférieur (80).** Enfilez extrémité à vis du Câble dans la Plaque des Pieds (15) et dans le Montant Central (13).

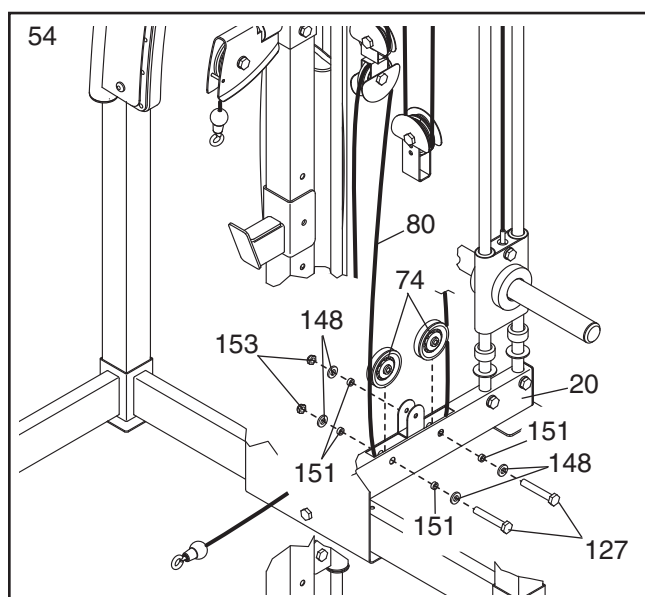
Enroulez le Câble Inférieur (80) autour d'une Grande Poulie (165). Attachez la Grande Poulie à l'intérieur du Montant Central (13) à l'aide d'un Boulon de M10 x 93mm (129), deux Rondelles de M10 (148), deux Bagues d'Espacement de M10 x 25mm (169), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153).



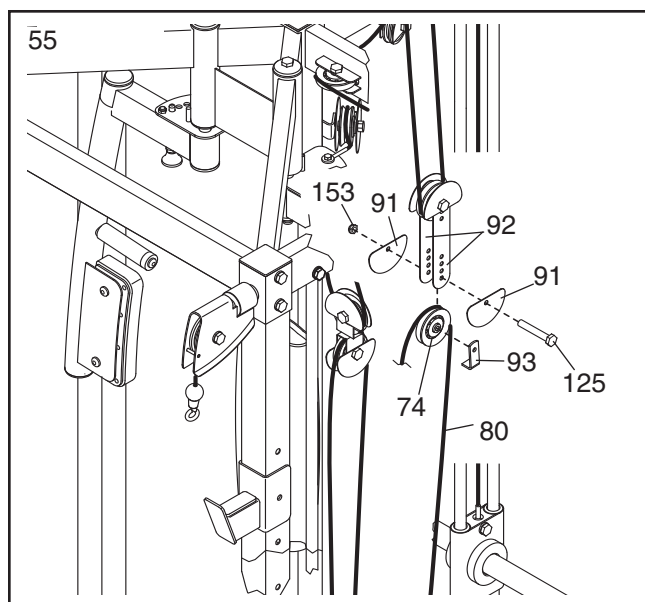
53. Enroulez le Câble Inférieur (80) autour d'une Petite Poulie (74). Attachez la Petite Poulie et deux Demi-protections de la Poulie (91) sur le Double Support en « U » (98) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (140) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Assurez-vous que les Demi-protections de la Poulie sont orientées comme sur le schéma.**



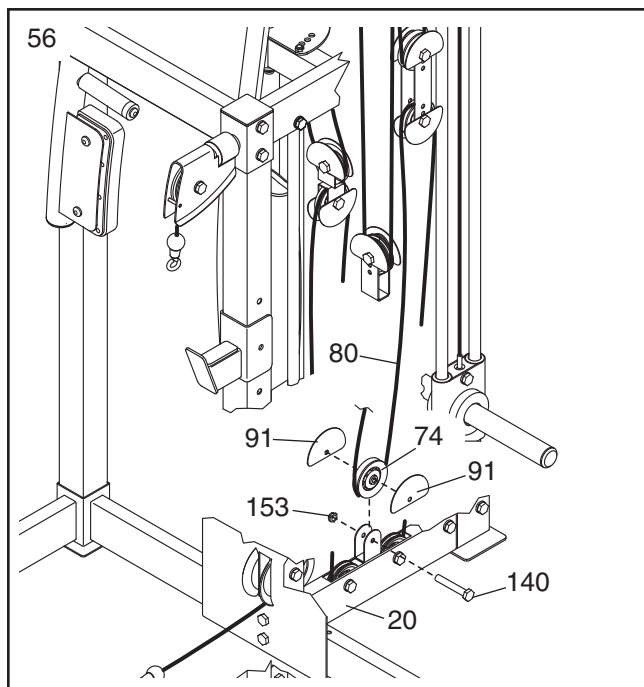
54. Enfilez le Câble Inférieur (80) dans la Base du Support de Poids (20), comme illustré. Attachez deux Petites Poulies (74) à l'intérieur de la Base du Support de Poids à l'aide de deux Boulons de M10 x 55mm (127), quatre Rondelles de M10 (148), quatre Bagues d'Espaceur de M10 x 6,5mm (151), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (153).



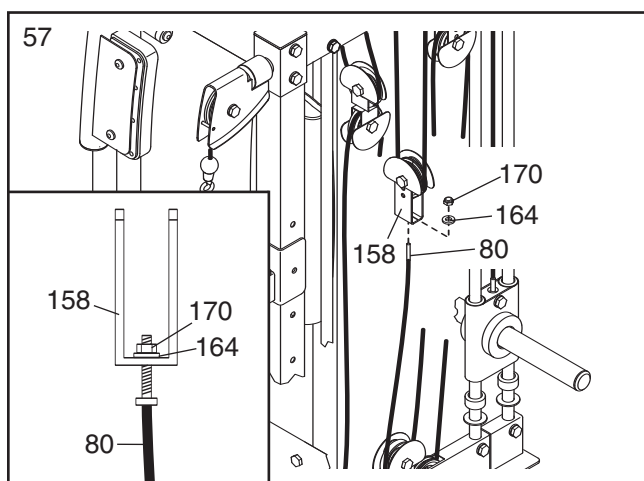
55. Enroulez le Câble Inférieur (80) autour d'une Petite Poulie (74). Attachez la Petite Poulie, un Petit Arrêt de Câble (93) et deux Demi-protections de la Poulie (91) sur le deuxième trou à partir du bas des deux Plaques de la Poulie (92), à l'aide d'un Boulon de M10 x 48mm (125) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble et les Demi-protections de la Poulie sont orientés comme sur le schéma.**



56. Enroulez le Câble Inférieur (80) autour d'une Petite Poulie (74). Attachez la Petite Poulie et deux Demi-protections de la Poulie (91) sur la Base du Support de Poids (20) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (140) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153). **Assurez-vous que les Demi-protections de la Poulie sont orientées comme sur le schéma.**



57. Attachez le Câble Inférieur (80) sur le Support en « U » (158) à l'aide d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (170) et d'une Rondelle de M8 (164) (voir le schéma en encadré). **Serrez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de deux tours complets exactement sur le Câble.**



58. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES qui commence à la page suivante.

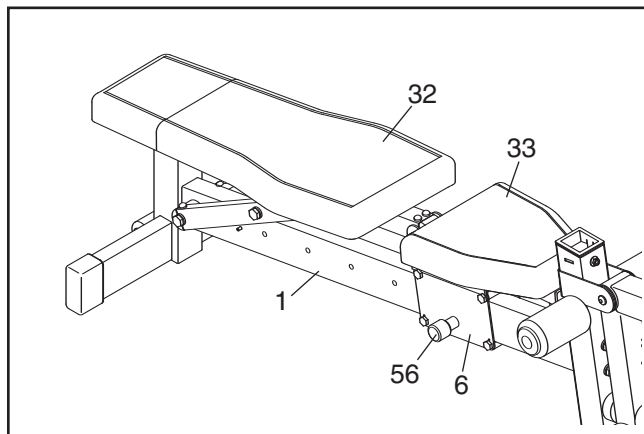
Avant d'utiliser banc de musculation, tirez chaque câble quelques fois pour être sûr que les câbles se déplacent sans à coups sur les poulies. Si un des câbles ne se déplace pas sans à coups trouvez et corrigez le problème. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés correctement ils peuvent être endommager lorsque des poids lourds sont utilisés. Voir les DIAGRAMMES DES CÂBLES à la page 34 pour le passage correct des câbles. S'il y a du mou dans les câbles, ils sont besoin d'être tendus ; voir LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 33.**

RÉGLAGES

Cette section explique comment ajuster le banc de musculation. Référez-vous à la section CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 35 pour des renseignements importants pour tirer le maximum de résultats de votre programme d'exercice. Référez-vous aussi au guide d'exercice qui accompagne ce manuel pour effectuer chaque exercice correctement.

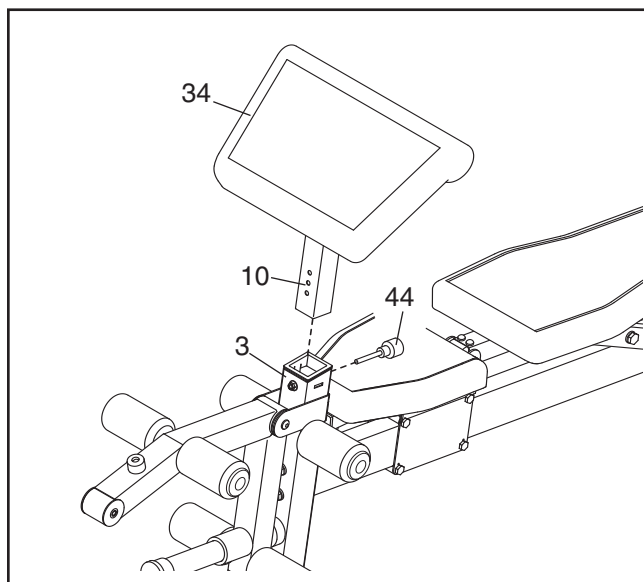
RÉGLAGE DU SIÈGE ET LE DOSSIER

Pour régler la position du Siège (33) et du Dossier (32), tirez le Bouton du Siège (56). Ensuite, glissez le Chariot du Siège (6) le long du Cadre du Banc (1) jusqu'à la position désirée puis, lâchez le Bouton du Siège. **Glissez légèrement le Chariot du Siège vers l'avant puis vers Arrière pour vous assurer que le Bouton du Siège est bien enfoncé dans un des trous sur le Cadre du Banc.**



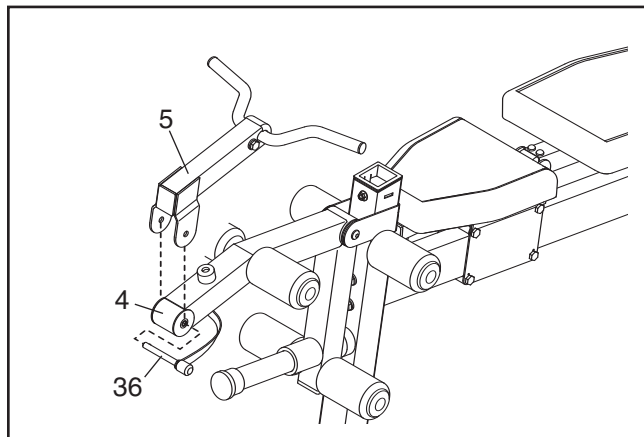
ATTACHER LE COUSSIN DE FLEXION

Pour utiliser le Coussin de Flexion (34), enfoncez le Montant de Flexion (10) dans la Jambe Avant (3) puis, fixez le Montant de Flexion avec le Bouton de Flexion (44). **Vissez fermement le Bouton de Flexion.**



ATTACHER LA BARRE DE FLEXION

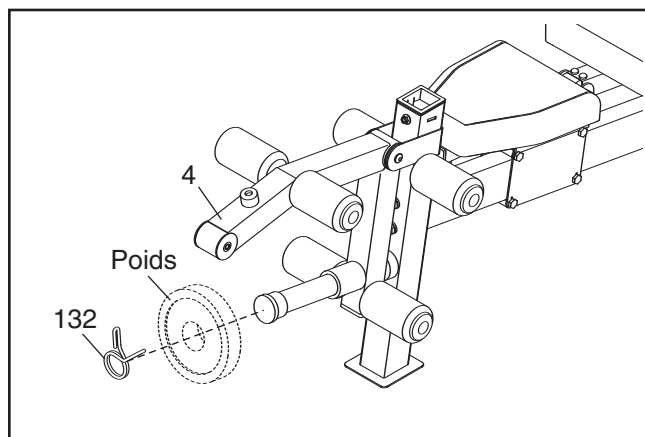
Assemblez la Cadre de la Barre de Flexion (8) au Levier pour Jambes (4) à l'aide de une Goupille de Barre de Flexion (36).



COMMENT UTILISER LE LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Levier pour Jambes (4), glissez le nombre de poids désirés (non-inclus) sur le Levier pour Jambes. Attachez les poids avec la Pince de Poids (132). Vous pouvez ranger les poids que vous n'utilisez pas sur les tubes de rangement de poids (non-illustrés) à l'arrière des Montants.

⚠ ATTENTION : ne placez pas plus de 68 kg (150 livres) sur le Levier pour Jambes (4). Attachez les poids à l'aide d'une Pince de Poids (132).



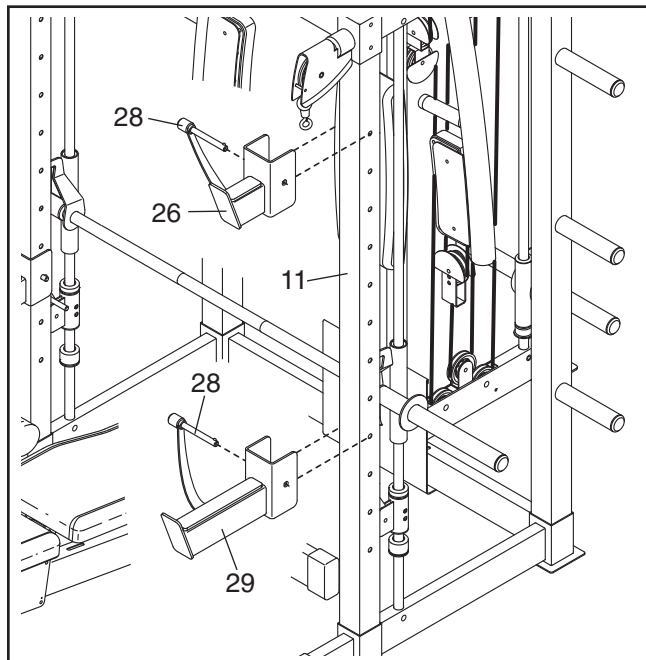
UTILISER LES APPUIS DE POIDS ET LES GUETTEURS DE SÉCURITÉ

Avant d'utiliser une autre barre de poids (non-incluse), placez les Guetteurs de Sécurité (29) sur le niveau que la barre de poids ne devra pas dépasser.

Pour faire ceci, tenez un Guetteur de Sécurité (29) et tirez la Goupille du Montant (28). Placez le Guetteur de Sécurité à la hauteur désirée puis, enfoncez la Goupille du Montant dans le Guetteur de Sécurité et le Montant Avant (11).

Réglez l'autre Guetteur de Sécurité (non-illustré) et les deux Appuis de Poids (26) de la même manière.

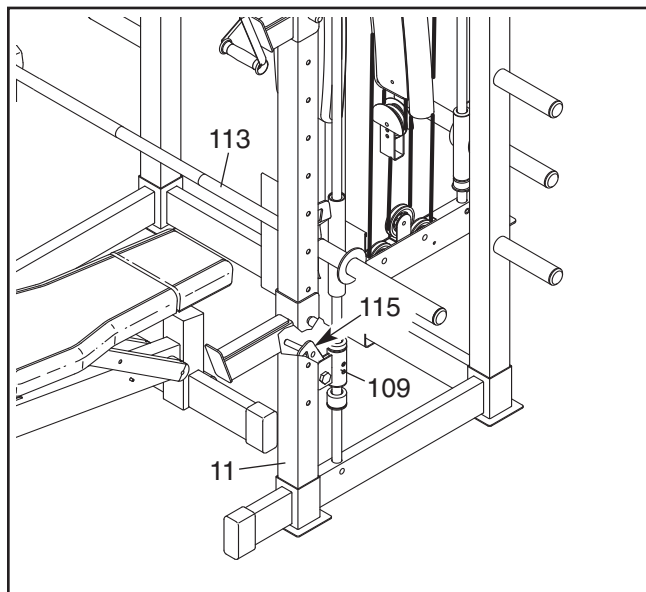
⚠ ATTENTION : réglez toujours les deux Guetteurs de Sécurité (29) et les deux Appuis de Poids (26) à la même hauteur.



DÉPLACER LES GUETTEURS DE LA BARRE DE POIDS

Pour déplacer le Guetteur de la Barre de Poids (109) gauche, attraper la poignée sur le Crochet du Guetteur Gauche (115) et tirez le crochet hors de la fente sur le Montant Avant (11). Soulevez ou baissez le Guetteur de la Barre de Poids dans une nouvelle position puis, pivoter le crochet vers Arrière dans la fente sur le Montant Droit. **Remarque : commencez toujours un exercice avec les Guetteurs de la Barre de Poids positionnés au niveau que la Barre de Poids (113) ne devra pas dépasser durant l'exercice.**

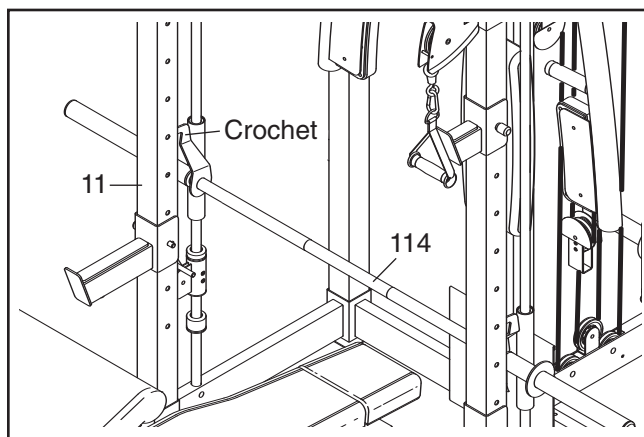
Réglez le Guetteur de la Barre de Poids (non-illustré) droit de la même manière



⚠ ATTENTION : placez toujours les deux Guetteurs de la Barre de Poids (109) à la même hauteur.

UTILISATION DE LA BARRE DE VERROUILLAGE

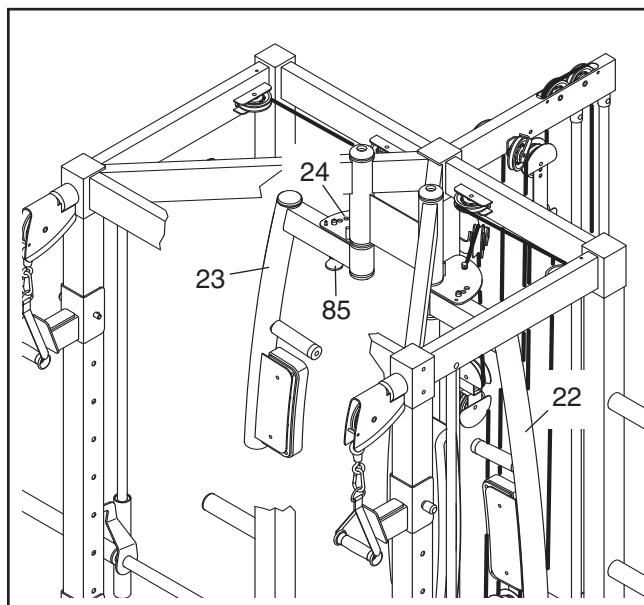
Empoignez la Barre de Verrouillage (114) avec vos deux mains. Tournez la Barre de Verrouillage jusqu'à ce que les deux crochets désengagent les rainures qui se trouvent dans les Montants (11). Bougez la Barre de Verrouillage dans une autre position et tournez la Barre de Verrouillage jusqu'à ce que les deux crochets engagent les rainures qui se trouvent dans les Montants.



RÉGLAGE DES BRAS

Pour changer la position du Bras Droit (23), tirez le Bouton du Bras (85) hors du Support de Réglage Droit (24). Ensuite, tournez le Bras Droit jusqu'à la position désirée puis, enfoncez le Bouton du Bras dans le Support de Réglage Droit. **Changez la position du Bras Gauche (22) de la même manière.**

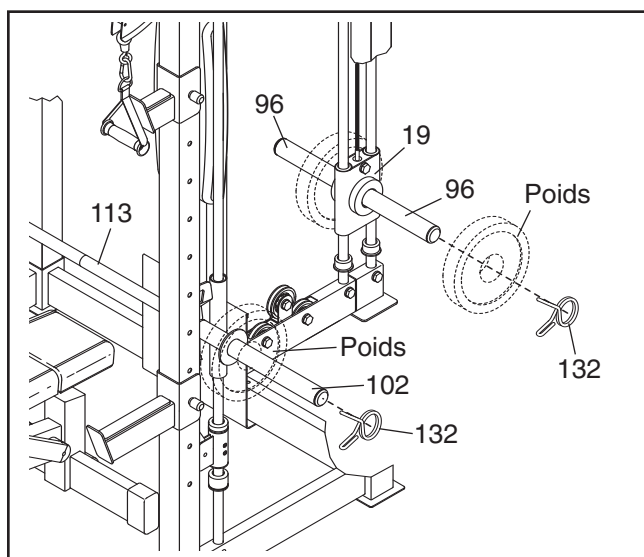
⚠ ATTENTION : placez toujours les deux Bras (23, 22) dans la même position.



AJOUTER DES POIDS SUR LA BARRE DE POIDS OU SUR LE SUPPORT DE POIDS

Pour utiliser la Barre de Poids (113) ou le Support de Poids (19), glissez le nombre de poids désirés (non-inclus) sur les Adaptateurs de la Barre de Poids (102) ou sur les Tubes du Support de Poids (96). Attachez les poids avec les Pincés de Poids (132).

⚠ AVERTISSEMENT : ne pas placer plus de 140 kg (310 livres) sur la barre de poids (113), ou 68 kg (150 livres) sur le Support de Poids (19). Toujours placer la même quantité de poids de chaque côté de la barre de poids ou du Support de Poids. Toujours fixer les poids à l'aide des Pincés de Poids (132).

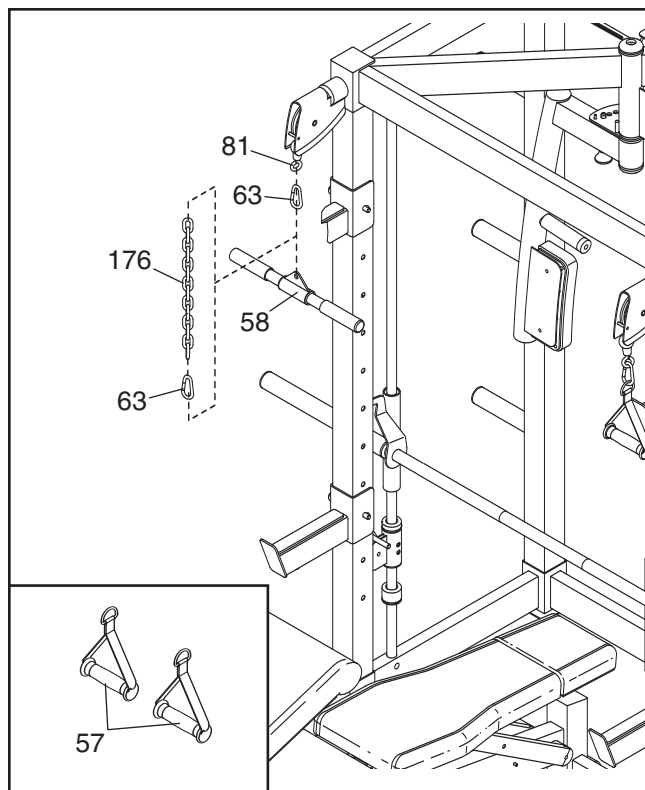


ATTACHER LES ACCESSOIRES SUR LA STATION DE POULIE SUPÉRIEURE

Pour utiliser la station de la poulie supérieure, placez d'abord le nombre de poids désirés sur le support de poids (voir AJOUTER DES POIDS SUR LA BARRE DE POIDS OU SUR LE SUPPORT DE POIDS à la page 31). Ensuite, attachez la Barre des Latéraux (58) sur le Câble Supérieur (81) à l'aide d'une Attache de Câble (63). Pour certains exercices, la Chaîne (176) devrait être attachée à la Barre des Latéraux et au Câble Latéral par deux Attaches de Câble. **Ajustez la longueur de la Chaîne entre la Barre des Latéraux et le Câble Latéral afin que la Barre des Latéraux soit dans la position de démarrage nécessaire à l'accomplissement de l'exercice.**

Voir le schéma en encadré. Les Poignées de Poulie (57) peuvent être attachées sur la Poulie Supérieure (81) de la même manière.

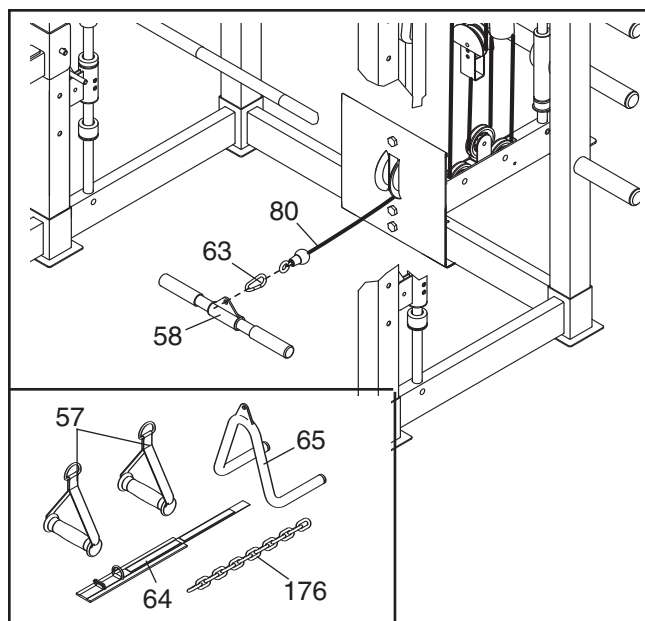
⚠ AVERTISSEMENT :
décrochez la Barre des Latéraux (58) de son support chaque fois que vous ne vous en servez pas.



ATTACHER LES ACCESSOIRES SUR LA STATION DE POULIE INFÉRIEURE

Pour utiliser la station de poulie inférieure, placez le nombre de poids désirés sur le support de poids (voir AJOUTER DES POIDS SUR LA BARRE DE POIDS OU SUR LE SUPPORT DE POIDS à la page 31). Ensuite, attachez la Barre des Latéraux (58) sur le Câble Inférieur (80) à l'aide d'une Attache de Câble (63). Pour certains exercices, la Chaîne (176) doit être attachée entre la Barre des Latéraux et le Câble avec deux Attaches de Câble. **Régalez la longueur de la Chaîne entre la Barre des Latéraux et le Câble Latéral afin que la Barre des Latéraux soit dans la position de démarrage nécessaire à l'accomplissement de l'exercice.**

Voir le schéma en encadré. La Sangle de Chevilles (64), la Poignée de Poulie (57) et la Barre de Tirage (65) peuvent être attachées sur le Câble Inférieur (80) de la même manière.



ENTRETIEN

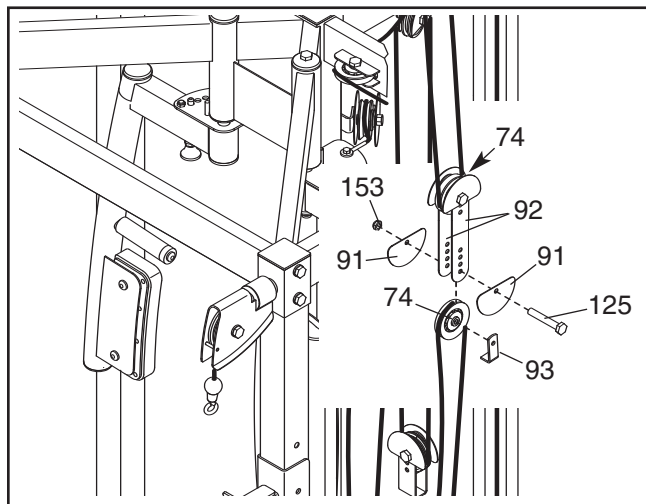
Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le banc de musculation peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. **N'utilisez pas de dissolvants.**

TENDRE LES CÂBLES

Les câbles sont tressés, le type de câble utilisé sur le porte-poids, peuvent se détendre sensiblement lors de la première utilisation. S'il y a du mou dans les câbles, ils ont besoin d'être tendus. **Voir le paragraphe AJOUTER DES POIDS SUR LE SUPPORT DE POIDS dans la section RÉGLAGES de ce manuel.** Ajouter des poids sur le support de poids. Il est possible de supprimer les mous des câbles de diverses façons.

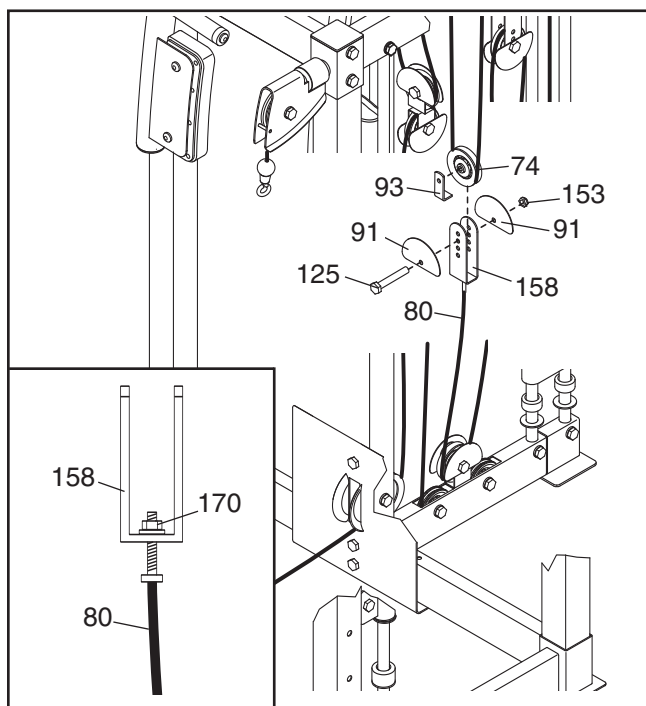
Retirez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153) et le Boulon de M10 x 48mm (125) des deux Demi-protections de la Poulie (91), du Petit Arrêt de Câble (93) et de la Petite Poulie (74) proche de l'extrémité inférieure des deux Plaques de la Poulie (92). Ré-attachez la Petite Poulie, l'Arrêt de Câble et les Demi-protections de la Poulie sur un trou plus proche du centre des Plaques de la Poulie. **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est dans la position correcte pour que le Câble et la Poulie coulisent sans accroc.**

Si nécessaire, réglez la position de la Poulie (74) proche de l'extrémité supérieure des Plaques de la Poulie (92) de la même manière.



Voir le schéma en encadré. Serrez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (170) qui relie l'extrémité du Câble Supérieur (80) au Support en « U » (158).

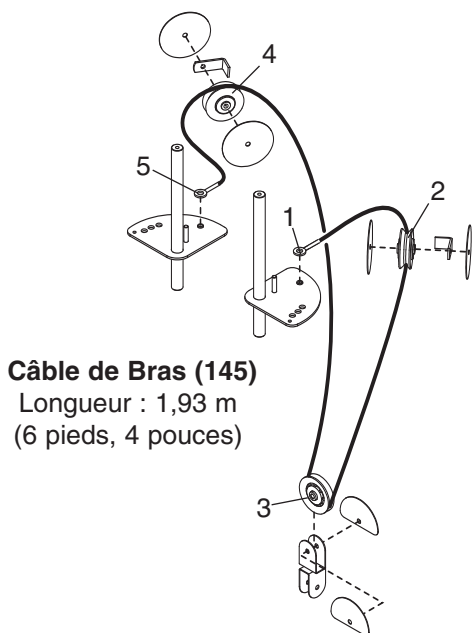
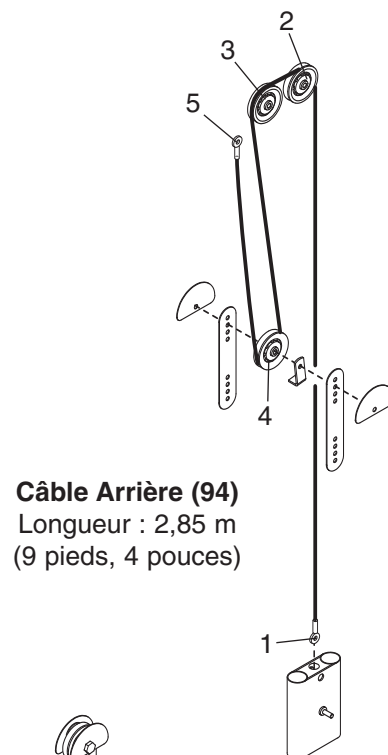
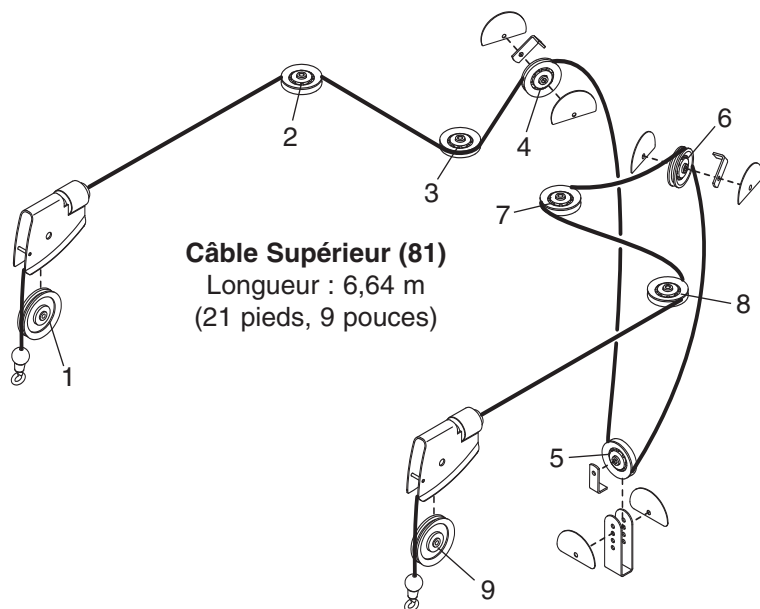
Retirez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (153) et le Boulon de M10 x 48mm (125) des deux Demi-protections de la Poulie (91), du Petit Arrêt de Câble (93) et de la Petite Poulie (74) attachés sur le Support en « U » (158). Ré-attachez la Petite Poulie, l'Arrêt de Câble et les Demi-protections de la Poulie sur un trou inférieur sur le Support en « U ». **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est dans la position correcte pour que le Câble et la Poulie coulisent sans accroc.**



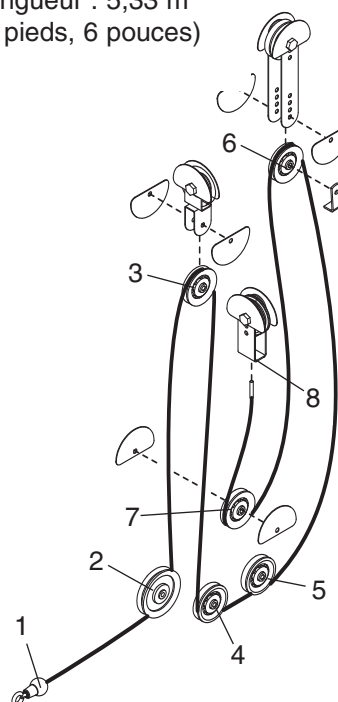
Ne pas trop tendre les câbles. Si à de nombreuses reprises un câble quitte les poulies, c'est qu'il s'est enroulé sur lui-même. Enlevez le câble et réinstallez-le. S'il faut remplacer les câbles, voir la section " COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE " au dos de ce manuel.

DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme ci-dessous indique la position correcte des câbles. Les nombres sur chaque schéma indiquent le parcours du câble. Utilisez le diagramme pour vous assurer que les câbles, arrêts de câbles et protections de câbles sont assemblés correctement. Si les câbles, arrêts de câbles et protections de câbles ne sont pas assemblés correctement, le banc de musculation ne pourra pas fonctionner correctement et peut être endommagé. **Assurez-vous que les arrêts de câble ne touchent pas et ne plient pas les câbles.**



Câble Inférieur (80)
Longueur : 5,33 m
(17 pieds, 6 pouces)



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS

Développement des Muscles

Pour augmenter la taille des muscles, utilisez un niveau de résistance élevé. Vos muscles s'adapteront et augmenteront à mesure que vous augmenterez progressivement l'intensité de vos exercices en :

- changeant le niveau de la résistance
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une "répétition" est le cycle complet d'un exercice. Une "série" est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépend de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série.

Tonification

Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

Pour un entraînement complet et équilibré, beaucoup de gens trouvent qu'un entraînement diversifié est la meilleure solution. Nous vous recommandons :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobiques, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobiques pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobiques, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un cœur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Déterminer la durée appropriée de chaque entraînement, ainsi que le nombre de répétitions et de séries à effectuer est un choix personnel. Évitez d'en faire trop durant les premiers mois de votre programme d'exercice. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements quand vous vous entraînez, arrêtez immédiatement et reposez-vous. Déterminez ce qui ne va pas avant de continuer. Souvenez-vous qu'un repos adéquat et une alimentation équilibrée sont des facteurs importants dans tout programme d'exercice.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

EXERCICE

Chaque exercice devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe majeur de muscle, en accentuant les parties que vous voulez travailler le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre. Planifiez vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivi par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le guide de l'exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à l'affiche des muscles à la page 9 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et soigneusement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est 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.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et sagement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est 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 pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

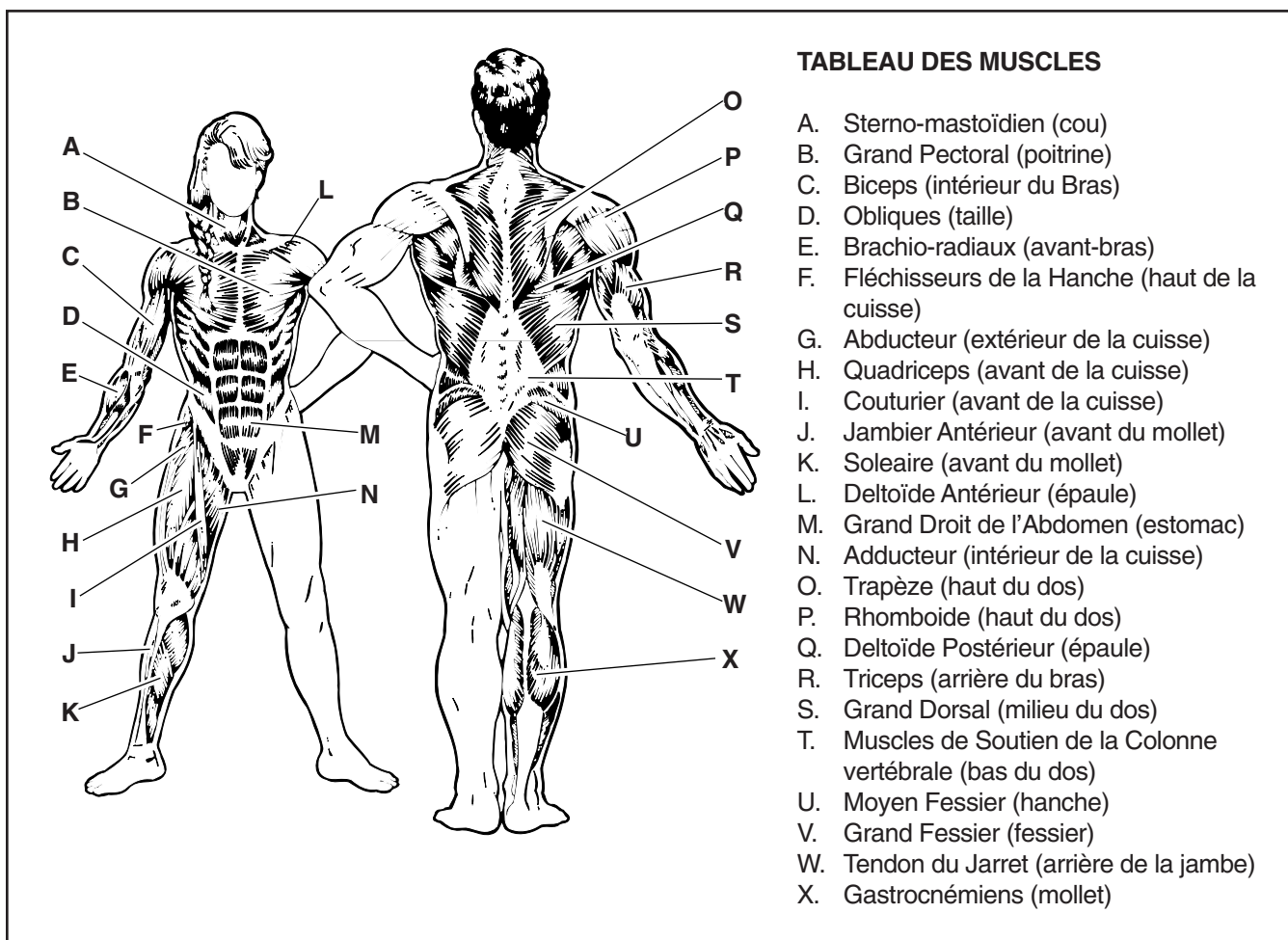
Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'exercice et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMALE

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez, ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ

Pour vous motiver, gardez un journal de votre entraînement. Les tableaux à la page 18 et 19 de ce manuel peuvent être photocopiés et utilisés pour établir et enregistrer vos entraînements. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Écrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.



LUNDI Date : ____ / ____ / ____	EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI
Date :
 ____ / ____ / ____

EXERCICE AÉROBIC

MERCREDI Date : ____ / ____ / ____	EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI
Date :
 ____ / ____ / ____

EXERCICE AÉROBIC

 VENDREDI Date : ____ / ____ / ____	EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

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

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle GGCCBE8057.0

R0707A

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	1	Cadre du Banc	51	1	Bague d'Espacement du Support du Dossier
2	1	Jambe Arrière	52	2	Bague d'Espacement de Rouleau
3	1	Jambe Avant	53	2	Rouleau de Chariot du Siège
4	1	Levier pour Jambes	54	2	Bague d'Espacement de 13mm x 63mm
5	1	Cadre de la Barre de Flexion	55	2	Douille du Chariot du Siège
6	1	Chariot du Siège	56	1	Bouton du Siège
7	2	Support du Dossier	57	2	Poignée de Poulie
8	1	Cadre du Dossier	58	1	Barre des Latéraux
9	1	Cadre du Siège	59	2	Poignée de la Barre des Latéraux
10	1	Montant de Flexion	60	1	Connecteur de la Barre des Latéraux
11	2	Montant Avant	61	2	Embout Mâle Rond de 38mm
12	2	Montant Arrière	62	2	Pièce de la Barre des Latéraux
13	1	Montant Central	63	2	Attache de Câble
14	1	Base	64	1	Sangle pour Chevilles
15	1	Plaque des Pieds	65	1	Barre de Tirage
16	2	Pied de la Base	66	2	Embout Mâle Rond de 25mm
17	1	Cadre Supérieur	67	6	Tube de Rangement de Poids
18	1	Cadre du Support de Poids	68	9	Embout Mâle Rond de 48mm x 2mm
19	1	Support de Poids	69	1	Dossier Papillon
20	1	Base du Support de Poids	70	2	Tourillon
21	2	Guide du Support de Poids	71	4	Roulement à Billes du Support Pivotant
22	1	Bras Gauche	72	2	Bague d'Espacement du Support Pivotant
23	1	Bras Droit	73	8	Support de Maintien
24	1	Support de Réglage Droit	74	16	Petite Poulie
25	1	Support de Réglage Gauche	75	2	Poulie en « V »
26	2	Appui de Poids	76	4	Boîtier de Protection de la Poulie
27	2	Coussin du Support de Poids	77	2	Grand Arrêt de Câble
28	4	Goupille du Montant/Attache	78	4	Protection de sol
29	2	Guetteur de Sécurité	79	2	Vis Auto-taraudeuse de M4 x 30mm
30	2	Coussin du Guetteur de Sécurité	80	1	Câble Inférieur
31	2	Support Pivotant	81	1	Câble Supérieur
32	1	Dossier	82	4	Embout Mâle Rond de 63.5mm
33	1	Siège	83	2	Poignée du Bras
34	1	Coussin de Flexion	84	2	Embout de Poignée du Bras
35	6	Coussin en Mousse	85	2	Bouton du Bras
36	1	Goupille de la Barre de Flexion/Attache	86	4	Rondelle de Verrouillage de M10
37	6	Embout de Coussin	87	8	Bague Papillon
38	2	Douille du Levier pour Jambes	88	4	Embout de la Bague
39	1	Amortisseur du Levier pour Jambe	89	1	Coussin du Bras Droit
40	1	Barre de Flexion	90	1	Coussin du Bras Gauche
41	2	Grand Embout Mâle Rond de 25mm x 2mm	91	16	Demi-protection de la Poulie
42	1	Embout de Connexion de 50mm x 1.5mm	92	2	Plaque de la Poulie
43	1	Embout Carré de 75mm x 2mm	93	5	Petit Arrêt de Câble
44	1	Bouton du Montant	94	1	Câble Arrière
45	1	Embout Mâle Carré de 75mm x 2mm	95	5	Embout Mâle Carré de 75mm
46	1	Roue de Transport	96	2	Tube de Chariot à Poids
47	4	Embout de Connexion de 50mm x 25mm	97	2	Amortisseur de Poids
48	4	Bague du Dossier	98	1	Double Support en « U »
49	1	Embout de Branchement de 38mm x 50mm	99	1	Appuie-tête
50	1	Embout Mâle Carré de 50mm x 2mm	100	1	Bloc du Support de Poids

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
101	2	Embout Mâle de 38mm x 100mm	148	53	Rondelle de M10
102	2	Adaptateur de la Barre de Poids	149	2	Rondelle de M6
103	2	Embout Mâle Rond de 48mm x 3mm	150	2	Bague d'Espacement de M10 x 20mm
104	2	Support de la Barre de Poids	151	24	Bague d'Espacement de M10 x 6.5mm
105	4	Bague Coulissante de la Barre	152	1	Embout de Connexion de 50mm
106	4	Bague de la Barre de Poids	153	38	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
107	2	Amortisseur de la Barre de Poids	154	2	Bague d'Espacement de 13mm x 15mm
108	4	Bague de Guetteur de la Barre de Poids	155	4	Bague d'Espacement de 19mm x 6mm
109	2	Guetteur de la Barre de Poids	156	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
110	1	Crochet de l'Arrêt Droit	157	2	Bague de Support de Réglage
111	2	Amortisseur du Guetteur de la Barre de Poids	158	1	Support en « U »
112	2	Guide de la Barre de Poids	159	2	Tube du Coussin
113	1	Barre de Poids	160	1	Bague d'Espacement de Poids
114	1	Barre de Verrouillage	161	4	Arrêt de la Barre de Poids de Maintien
115	1	Crochet du Guetteur Gauche	162	1	Embout Mâle Carré de 50mm x 1.5mm
116	1	Amortisseur de la Jambe Avant	163	2	Embout Femelle de 38mm x 100mm
117	4	Vis de M10 x 100mm	164	3	Rondelle de M8
118	1	Série de Boulons de M10 x 83mm	165	3	Grande Poulie
119	1	Boulon de M10 x 95mm	166	2	Boulon de M10 x 25mm
120	8	Vis Auto-taraudeuse de M4 x 20mm	167	1	Embout Mâle Carré de 63.5mm
121	4	Boulon de M8 x 75mm	168	2	Bague du Joug de Flexion
122	10	Vis de M6 x 20mm	169	2	Bague d'Espacement de M10 x 25mm
123	3	Boulon de M10 x 165mm	170	11	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
124	2	Boulon de M10 x 90mm	171	4	Grande Rondelle de M10
125	5	Boulon de M10 x 48mm	172	1	Boulon de M8 x 90mm
126	2	Vis de M6 x 90mm	173	3	Arrêt de Câble
127	13	Boulon de M10 x 55mm	174	3	Oeillet du Câble
128	4	Vis de M10 x 25mm	175	1	Barre de Câblage
129	2	Boulon de M10 x 93mm	176	1	Chaîne
130	14	Vis de M10 x 110mm	177	3	Écrou de Blocage de M8
131	4	Vis de M10 x 155mm	178	1	Bague d'Espacement de la Barre de Flexion
132	2	Pince de Poids	179	2	Maintien de Ressort
133	2	Boulon de M10 x 60mm	180	2	Grand Embout Femelle de 38mm x 100mm
134	4	Vis de M10 x 30mm	*	—	Manuel de l'Utilisateur
135	2	Grande Rondelle	*	—	Guide d'Exercices
136	2	Boulon de M8 x 40mm	*	—	Sachet de Graisse
137	1	Boulon de M10 x 65mm	*	—	Clé Hexagonale
138	2	Amortisseur du Support de Poids	*	—	Outil de Maintien
139	4	Bague du Support de Poids			
140	7	Boulon de M10 x 45mm			
141	4	Vis de M6 x 16mm			
142	2	Vis à Chanfreinée M6 x 20mm			
143	2	Boulon à Épaulement de M8 x 22mm			
144	2	Boulon de M6 x 15mm			
145	1	Câble de Bras			
146	1	Boulon de M8 x 65mm			
147	22	Vis Auto-taraudeuse de M4 x 16mm			

Note: Specifications are subject to change without notice. See the back cover of this manual for information about ordering replacement parts. *These parts are not illustrated.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle GGCCBE8057.0 R0707A

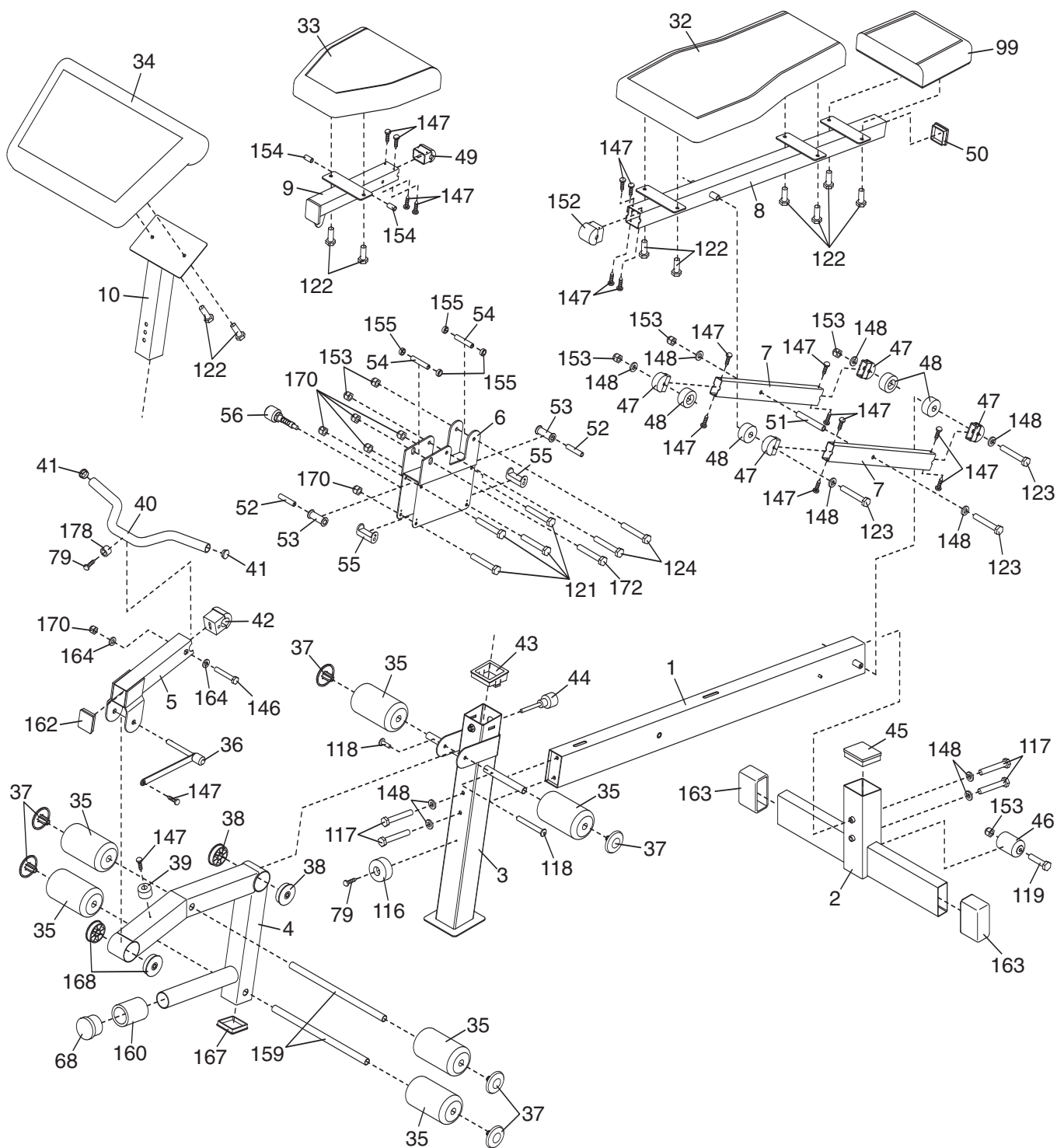
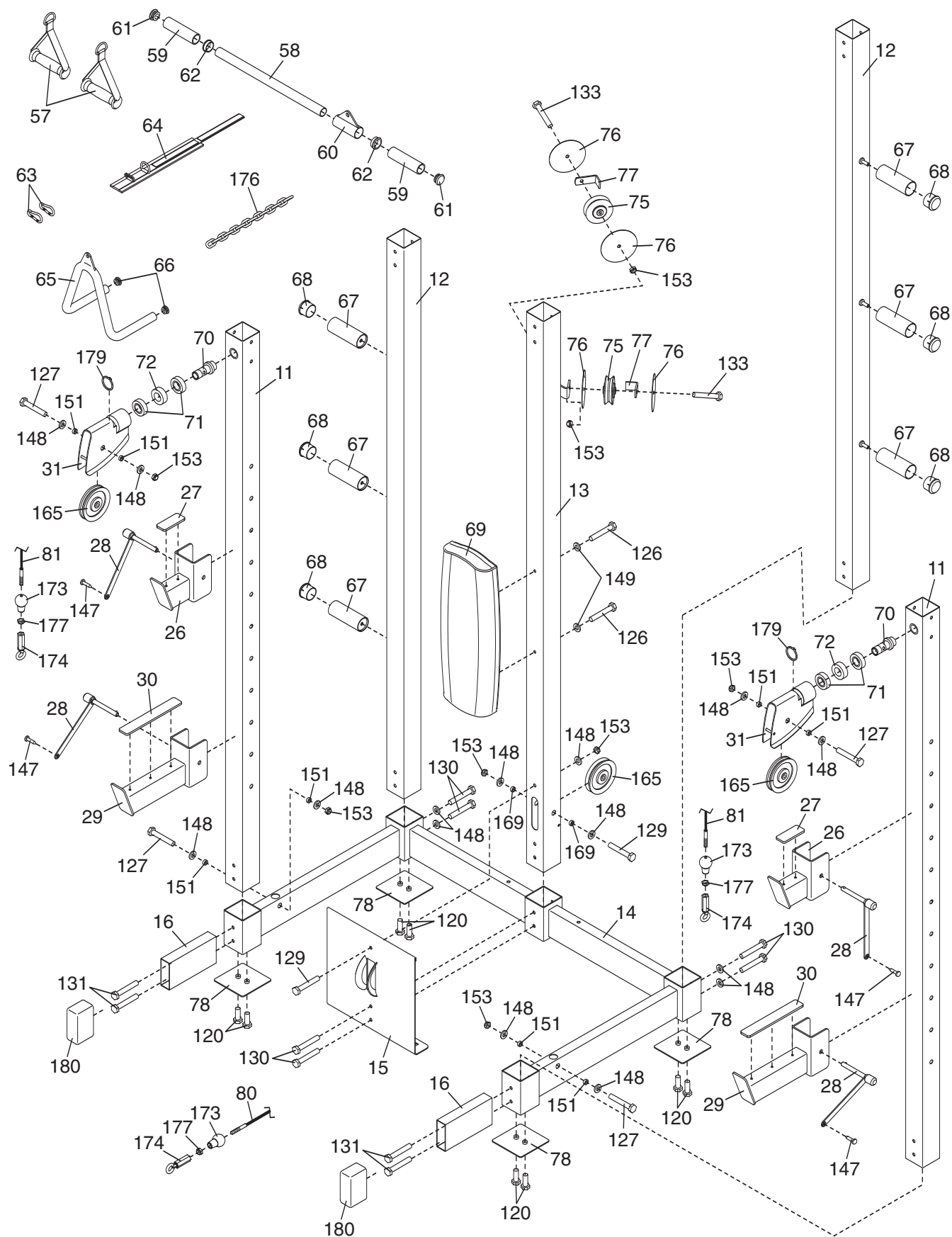


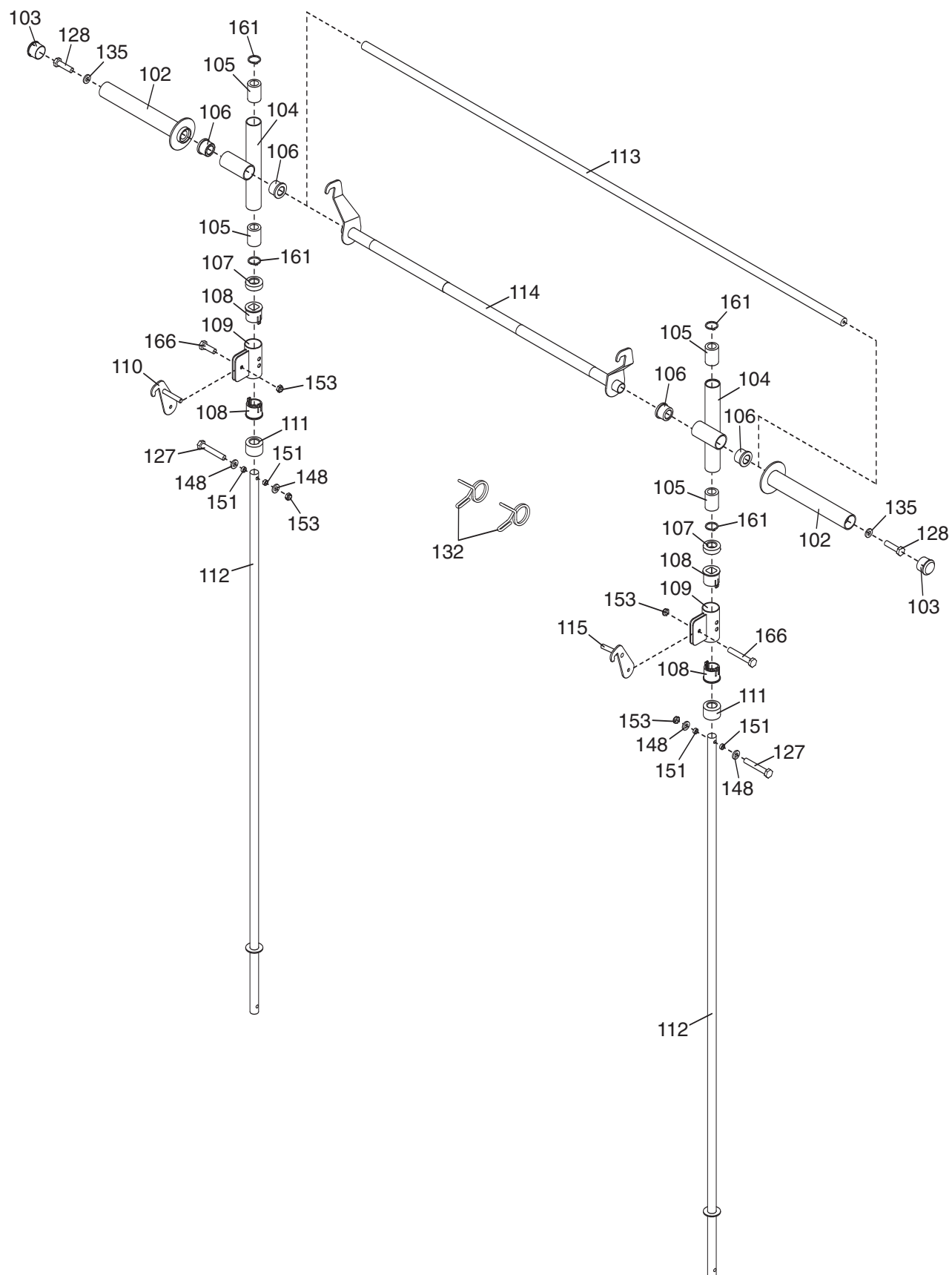
SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle GGCCBE8057.0 R0707A



R0707A



SCHÉMA DÉTAILLÉ D—N°. du Modèle GGCCBE8057.0 R0707A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

- le numéro de modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le nom du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et description de la pièces (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et la SCHÉMA DÉTAILLÉ à la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC, (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un (1) an à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, le produit à travers un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit 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 service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON DU CANADA, Inc, 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8