

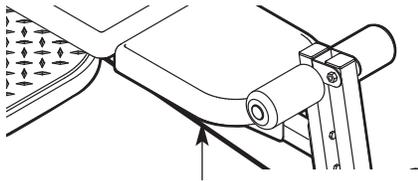
**WEIDER®**

# FLEX 8960

N° du Modèle WEEVSY09230

N° de Série \_\_\_\_\_

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



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 à :

**(33) 01 30 86 56 81**

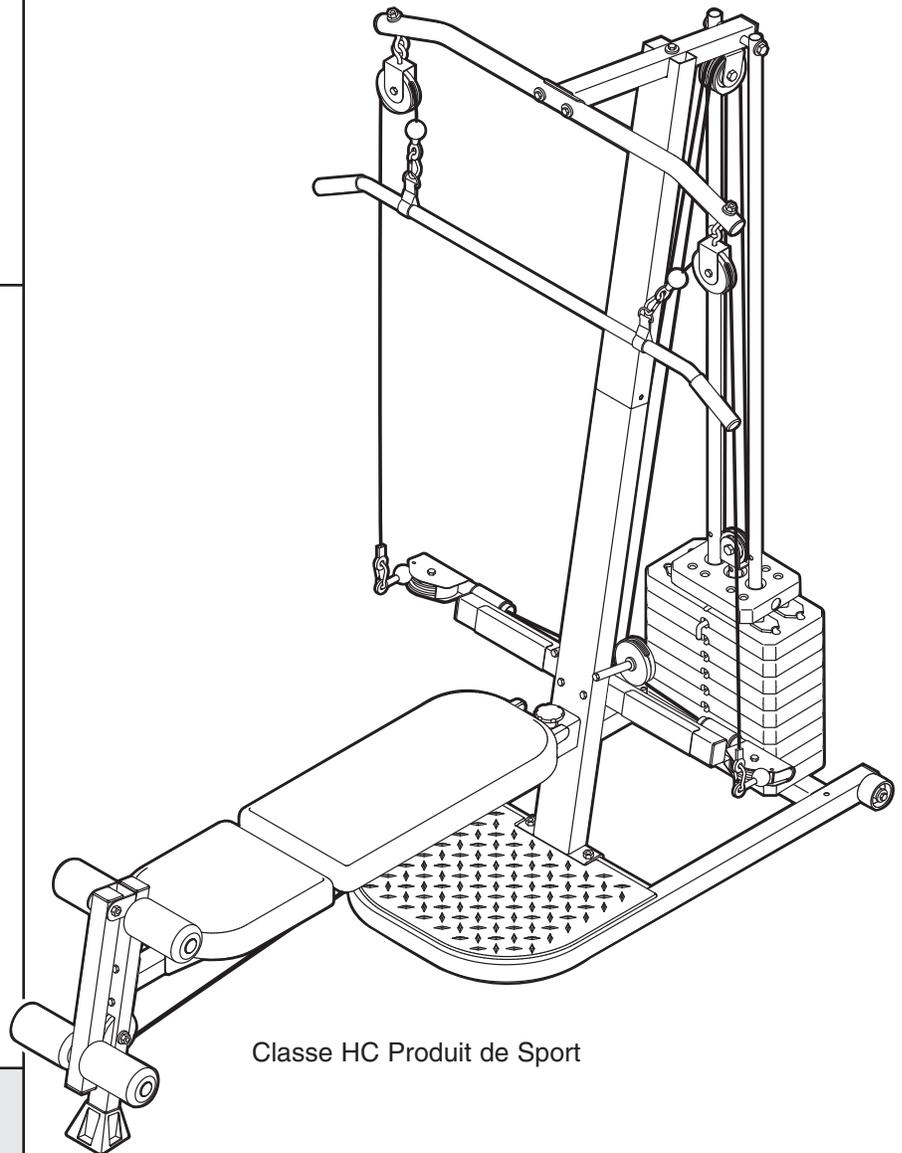
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email: [sav.fr@iconeurope.com](mailto:sav.fr@iconeurope.com)

## ⚠ 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



Classe HC Produit de Sport



Notre site Internet

[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# TABLE DES MATIÈRES

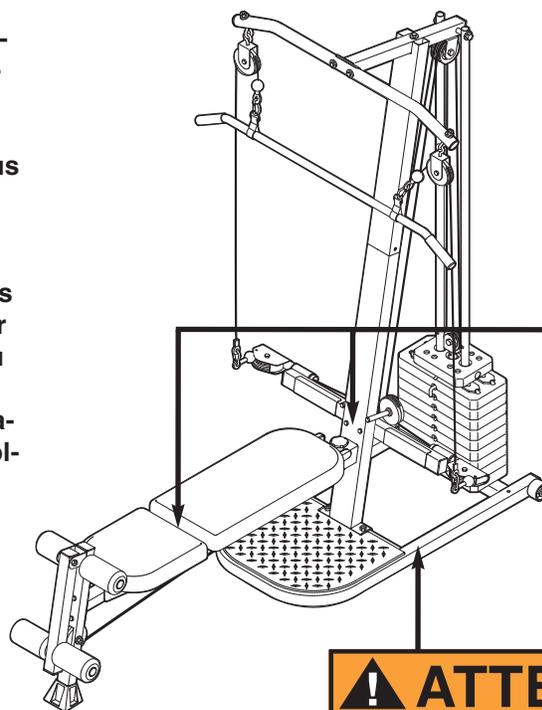
EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT .....	2
CONSEILS IMPORTANTS .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	4
ASSEMBLAGE .....	5
AJUSTEMENTS .....	14
TABLEAU DE RÉSISTANCES .....	16
DIAGRAMME DU CÂBLE .....	17
CONSEILS POUR L'EXERCICE .....	18
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT .....	Dernière Page

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés ont été apposés sur le système de musculation. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués.

Si les autocollants sont manquants ou illisibles, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander des nouveaux autocollants gratuits. Apposez les nouveaux autocollants aux endroits indiqués sur le schéma.



**ATTENTION**  
Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.

**ATTENTION**

- Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme conséquences des blessures graves.
- Lisez le manuel d'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l'emploi.
- Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
- Remplacez l'autocollant s'il est abîmé, illisible, ou manquant.

# CONSEILS IMPORTANTS

**⚠️ AVERTISSEMENT :** afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le système de musculation.

1. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le système de musculation. Utilisez le système de musculation selon les usages décrits dans ce manuel.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de musculation soit correctement informé de toutes les précautions.
3. Le système de musculation est conçu pour être utilisé chez vous. Le système de musculation ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. N'utilisez le système de musculation que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de musculation de manière à protéger votre sol.
5. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de musculation à tout moment.
7. N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.
8. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.
9. Le système de musculation est conçu pour supporter un utilisateur pesant jusqu'à 136 kg maximum.
10. Tirez sur le câble de la poulie inférieure uniquement quand vous êtes assis(e) sur le banc ou debout sur la plaque de la base. Tirez sur les câbles de la poulie supérieure uniquement quand vous êtes assis(e) sur le banc, avec le siège dans une des trois positions les plus proches de la base du montant, ou quand vous vous tenez debout sur la plaque de la base.
11. La barre transversale n'est pas conçue pour faire des exercices de soulèvement. Ne mettez pas votre poids sur la barre transversale.
12. Assurez-vous que les câbles restent dans les poulies en permanence. Si les câbles tirent alors que vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et assurez-vous que les câbles sont bien dans les poulies.
13. Déconnectez toujours la barre des latéraux des câbles de la poulie supérieure quand vous effectuez un exercice qui ne requiert pas son utilisation.
14. Assurez-vous que le bouton de rangement est en place et complètement serré chaque fois que vous utilisez le système de musculation.
15. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.

**⚠️ AVERTISSEMENT :** 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 qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

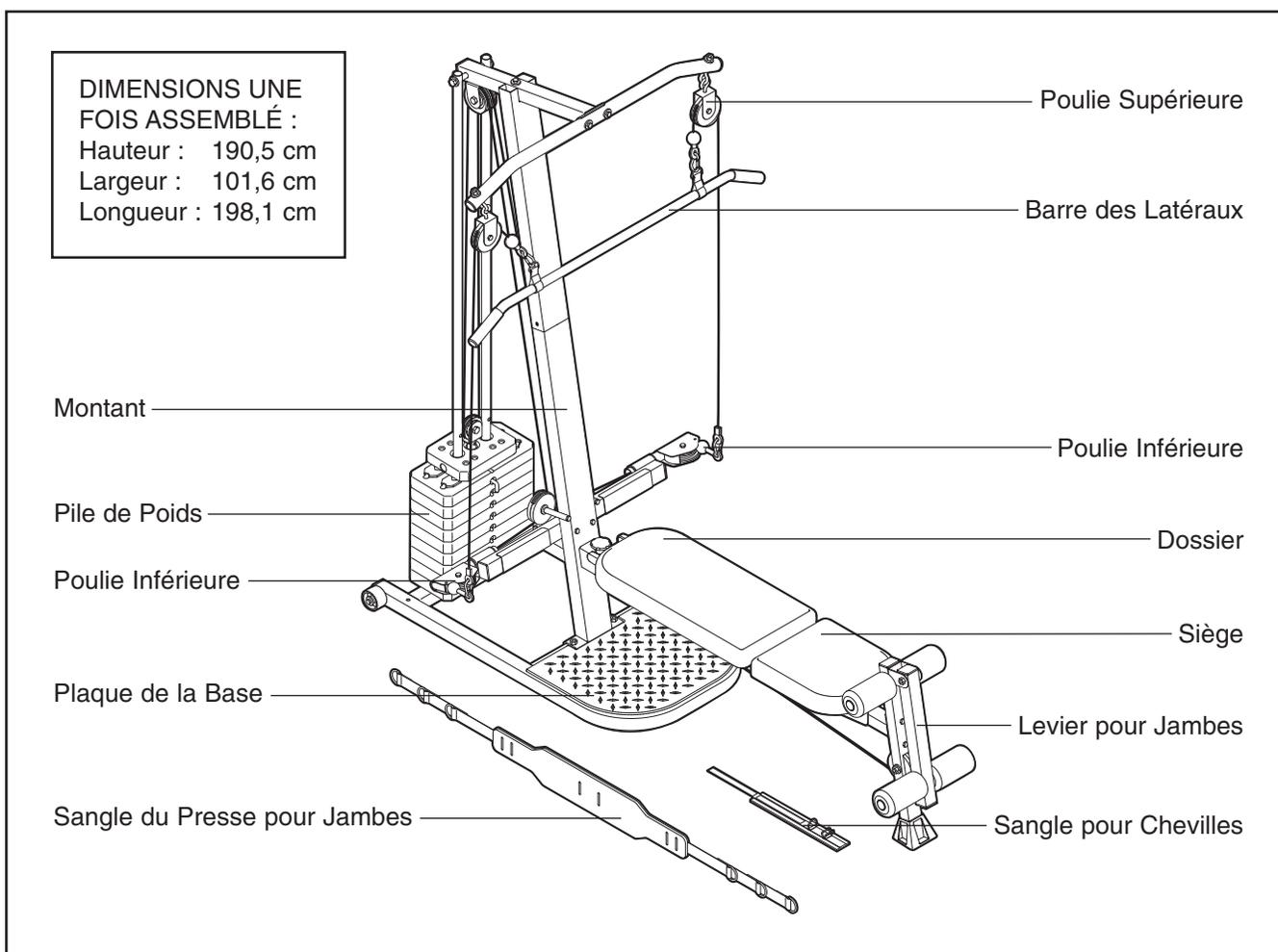
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le WEIDER® FLEX 8960 système de musculation. Le système de musculation offre une sélection d'exercices de soulèvement de poids spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le système de musculation vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

**Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de musculation.** Si vous avez des questions, veuillez contacter le servi-

ce à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81**. 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 est le WEEV-SY09230. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de musculation. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

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



# ASSEMBLAGE

## Facilitez-vous l'assemblage

Ce manuel est conçu pour que le système de résistance puisse être assemblé correctement par la plupart des gens. Néanmoins, il est important de réaliser que le système de résistance est composé d'un grand nombre de pièces et que le procédé d'assemblage prendra du temps. La plupart des gens ont trouvé qu'en prévoyant du temps à l'avance, l'assemblage se passe dans les meilleures conditions.

**Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention :**

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage ; ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

- Lorsque vous assemblez le système de résistance, 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** au centre de ce manuel.

**Les outils suivants (non-inclus) sont requis pour l'assemblage :**

- deux clés à molette 
- un maillet en caoutchouc 
- un tournevis plat 
- un tournevis cruciforme 
- un lubrifiant quelconque tel que graisse ou vaseline et de l'eau savonneuse vous seront aussi nécessaires.

L'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés plates ou polygonales ou à cliquet.

1.

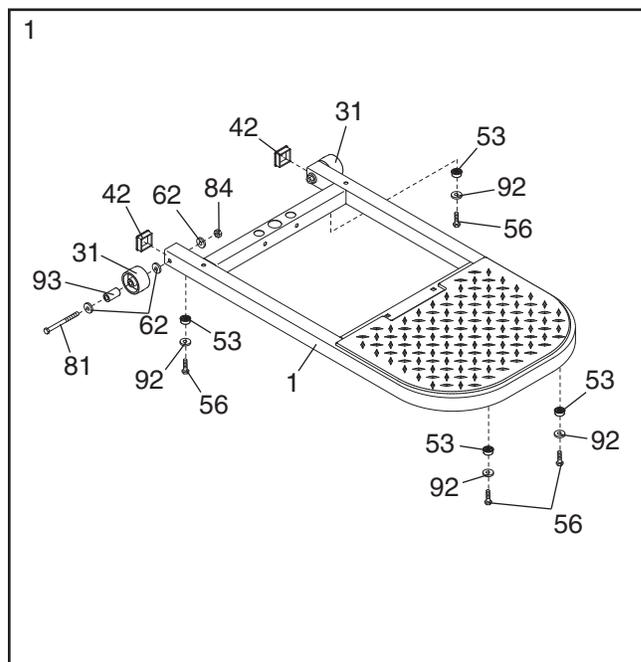
**Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu attentivement les instructions ci-dessus. Cette brève introduction vous fera gagner plus temps qu'il n'en faut pour la lire !**

Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 45mm (42) dans les extrémités de la Base (1).

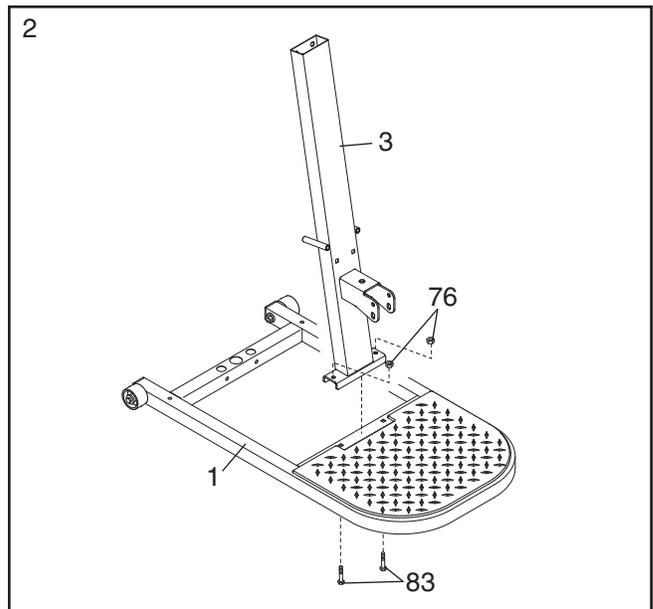
Attachez quatre Pieds en Plastique (53) sur la Base (1) à l'aide de quatre Vis de M4 x 25mm (56) et quatre Rondelles de M4 (92).

Attachez une Roue (31) sur l'extérieur de la Base (1) à l'aide d'un Boulon de M12 x 105mm (81), trois Rondelles de M12 (62), une Bague d'Espacement de 42mm (93) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M12 (84). **Ne serrez pas trop l'Ecrou de Verrouillage ; le Roue doit pouvoir pivoter.**

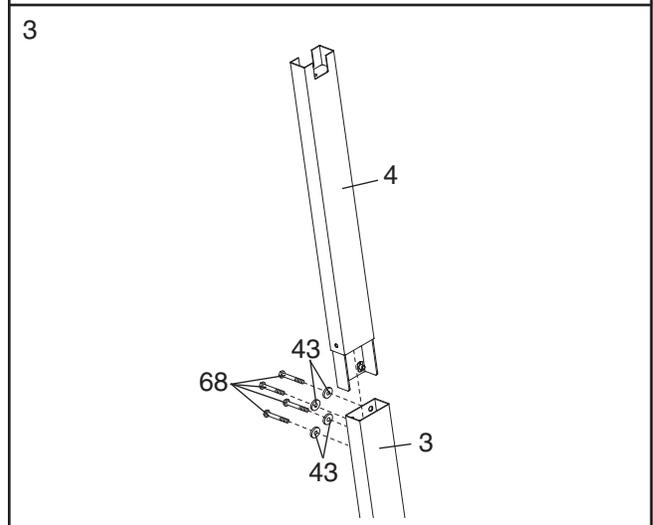
**Attachez l'autre Roue (31) de la même manière.**



- Enfoncez deux Boulons de Carrosserie de M10 x 62mm (83) sous la Base (1). **Il peut être utilisé de placer un morceau de ruban adhésif sur la tête des boulons pour les maintenir en place.** Placez la Base à plat sur le sol. Attachez le Montant (3) sur la Base à l'aide des Boulons et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage.**

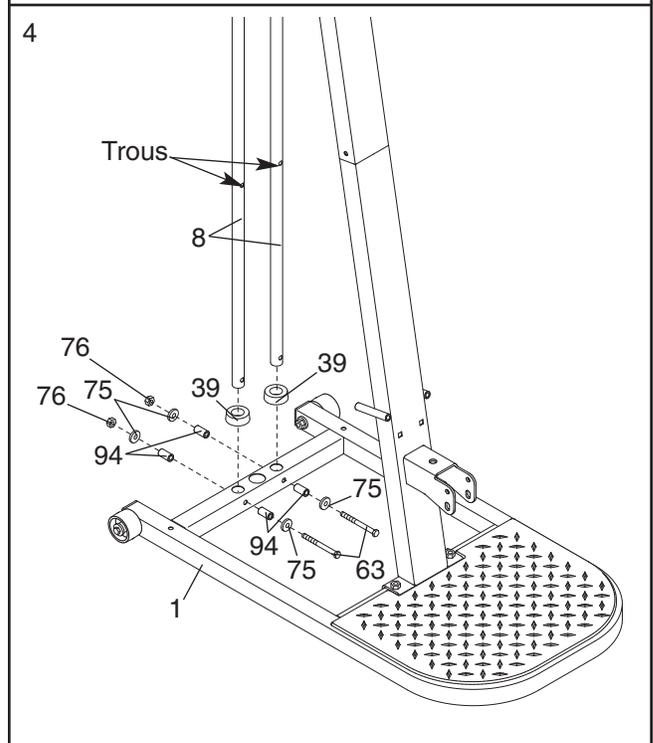


- Attachez le Montant Supérieur (4) au Montant (3) à l'aide de quatre Boulons de M10 x 20mm (68) et quatre Rondelles Fendue de M10 (43).



- Orientez les deux Guides de Poids (8) de manière à ce que les trous indiqués soient plus proches du sol. Attachez les Guides de Poids sur la Base (1) à l'aide de deux Boulons de M10 x 62mm (63), quatre Rondelles de M10 (75), quatre Bagues d'Espacement de 10mm (94) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (76).

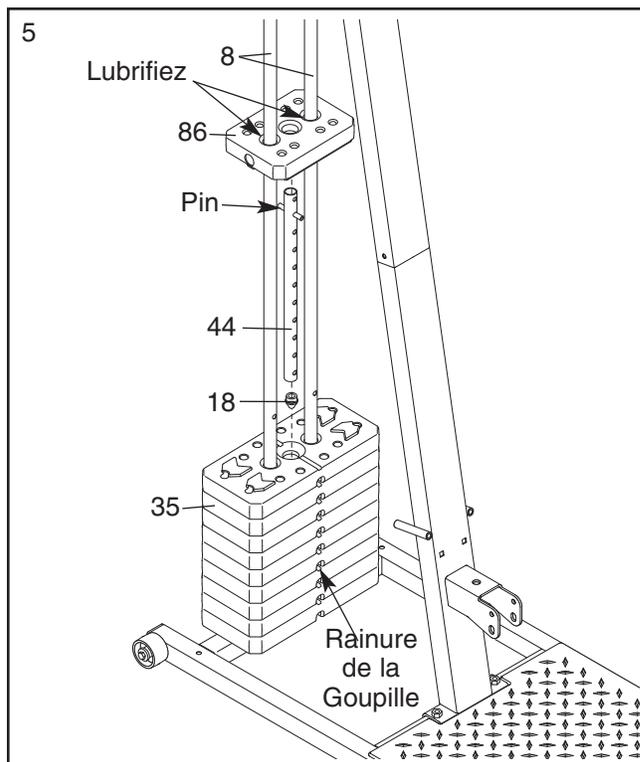
Glissez deux Amortisseurs de Poids (39) sur les Guides de Poids (8).



5. Glissez neuf Poids (35) sur les Guides de Poids (8), la rainure de la goupille du côté indiqué.

Enfoncez l'Amortisseur du Tube de Poids (18) dans le Tube de Poids (44). Insérez le Tube de Poids dans la pile de Poids (35).

Lubrifiez les trous indiqués sur le Poids du Haut (86) avec de la graisse. Glissez le Poids Supérieur sur les Guides de Poids (8). **Assurez-vous que la goupille sur le Tube de Poids (44) repose dans la rainure sous le Poids Supérieur.**

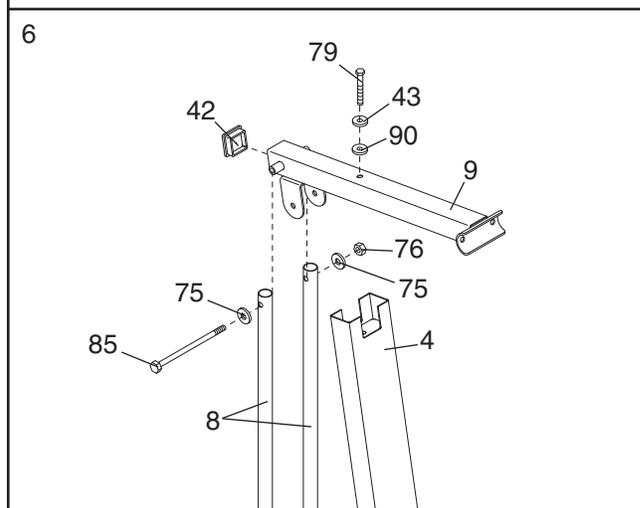


6. Enfoncez un Embout Male Carré de 45mm (42) dans le Cadre Supérieur (9).

Attachez le Cadre Supérieur (9) sur le Montant Supérieur (4) à l'aide d'un Boulon de M10 x 65mm (79), une Rondelle Fendue de M10 (43) et une Grande Rondelle de M10 (90).

Attachez le Cadre Supérieur (9) sur les Guides de Poids (8) à l'aide d'un Boulon de M10 x 155mm (85), deux Rondelles de M10 (75) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76).

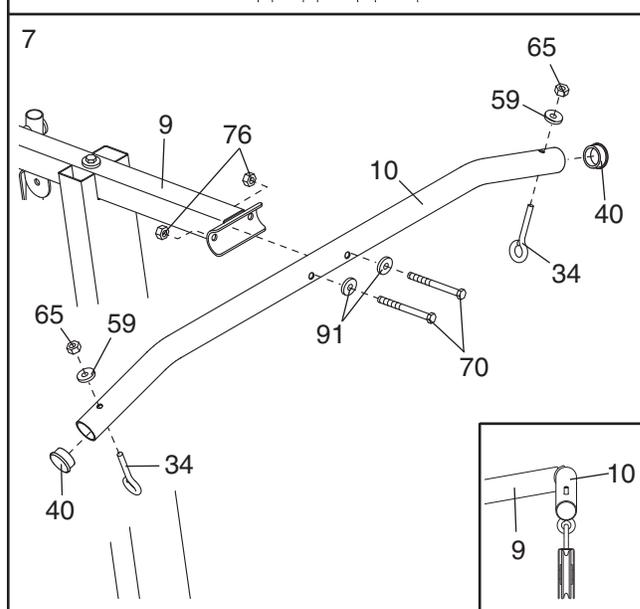
**Serrez les deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (76) utilisés lors de l'étape 2.**



7. Enfoncez un Embout Mâle Rond de 38mm (40) dans chaque extrémité de la Barre Transversale (10).

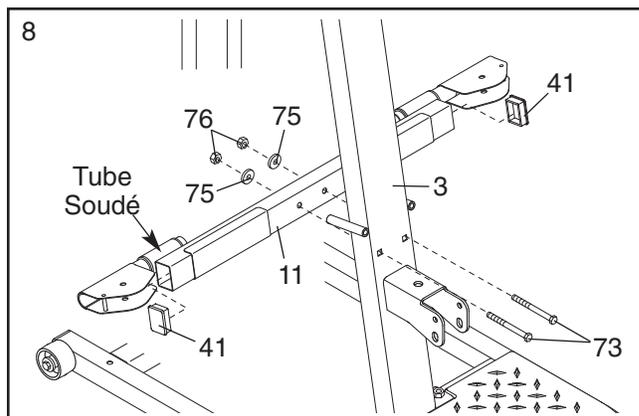
Attachez deux Œillets (34) sur la Barre Transversale (10) à l'aide de deux Rondelles de M8 (59) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (65). **Ne serrez pas trop les Ecrous de Verrouillage ; les Œillets doivent pouvoir pivoter librement.**

Attachez la Barre Transversale (10) sur le Cadre Supérieur (9) à l'aide de deux Boulons de M10 x 56mm (70), deux Petites Rondelles de M10 (91) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Assurez-vous que la Barre Transversale est attachée comme illustré dans le schéma en encadré. Si les extrémités pointent dans la direction opposée du Cadre Supérieur, tournez la Barre Transversale et rattachiez-la.**



8. Enfoncez deux Embouts Mâles de 40mm x 50mm (41) dans les extrémités de la Cadre Transversale (11).

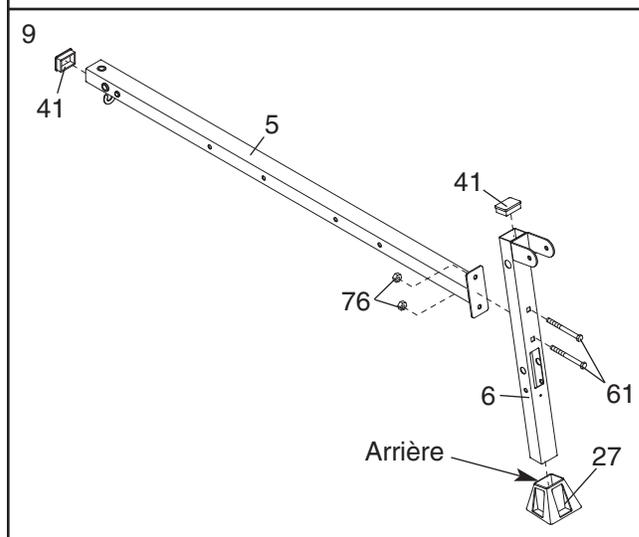
Orientez le Cadre Transversale (11) comme illustré, le tube soudé près de la partie supérieure. Attachez le Cadre Transversale sur le Montant (3) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 105mm (73), deux Rondelles de M10 (75) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (76).



9. Enfoncez un Embout Mâle de 40mm x 50mm (41) dans l'extrémité supérieure de la Jambe Avant (6). Enfoncez le Pied de la Jambe Avant (27) dans la partie inférieure de la Jambe Avant. **Veillez noter que l'avant du Pied de la Jambe Avant est plus grand et penche plus que l'arrière.**

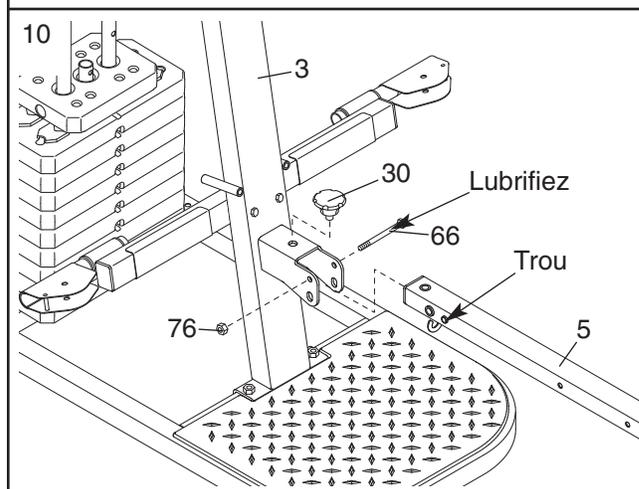
Enfoncez un Embout Mâle de 40mm x 50mm (41) dans l'extrémité du Cadre du Banc (5).

Attachez le Cadre du Banc (5) sur la Jambe Avant (6) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 57mm (61) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Ne serrez pas encore les Ecrous de Verrouillage.**



10. Lubrifiez un Boulon de M10 x 80mm (66) avec de la graisse. Attachez le Cadre du Banc (5) sur le Montant (3) à l'aide du Boulon et d'un Ecrú de Verrouillage en Nylon de M10 (76) sur le trou indiqué. **Ne serrez pas trop l'Ecrú de Verrouillage ; le Cadre du Banc doit pouvoir pivoter.**

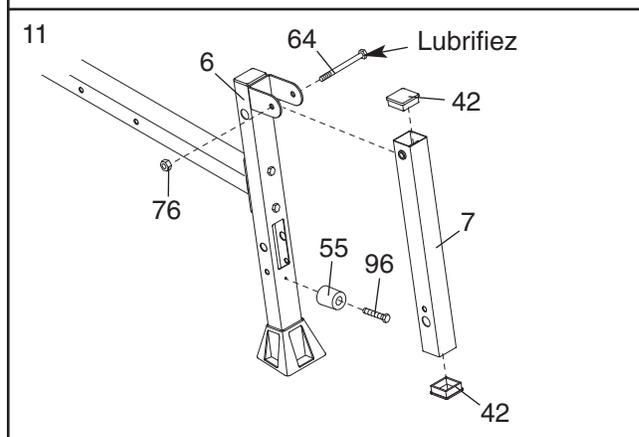
Serrez complètement le Bouton (30) dans le Montant (3) et du Cadre du Banc (5).



11. Attachez l'Amortisseur du Levier pour Jambes (55) sur la Jambe Avant (6) à l'aide de la Vis de M4 x 25mm (56).

Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 45mm (42) dans les extrémités du Levier pour Jambes (7).

Lubrifiez un Boulon de M10 x 70mm (64) avec de la graisse. Attachez le Levier pour Jambes (7) à Jambe Avant (6) à l'aide du Boulon et d'un Ecrú de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Ne serrez pas trop l'Ecrú de Verrouillage ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter facilement.**



12. Lubrifiez deux Petites Roues (47) avec de la graisse. Glissez un Tube en Acier (57) dans la Bague d'Espacement de 32mm (46). Orientez les Roues comme illustré dans le schéma en encadré, puis glissez-les dans les extrémités du Tube en Acier.

Attachez l'assemblage de roue à la série de trous indiquée se trouvant dans le Support du Siège (12) avec un Boulon de M8 x 84mm (60) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (65). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage ; les Petites Roues (47) doit pouvoir pivoter facilement. Répétez avec un autre assemblage de roue et un Boulon de M8 x 82mm (95).**

Orientez le Siège (13) et le Support du Siège (12) comme illustré. Attachez le Siège sur le Support du Siège à l'aide de quatre Vis de M6 x 16mm (82).

13. Lubrifiez deux Petites Roues (47) avec de la graisse. Glissez un Tube en Acier (57) dans la Bague d'Espacement de 32mm (46). Orientez les Roues comme illustré dans le schéma en encadré, puis glissez-les dans les extrémités du Tube en Acier.

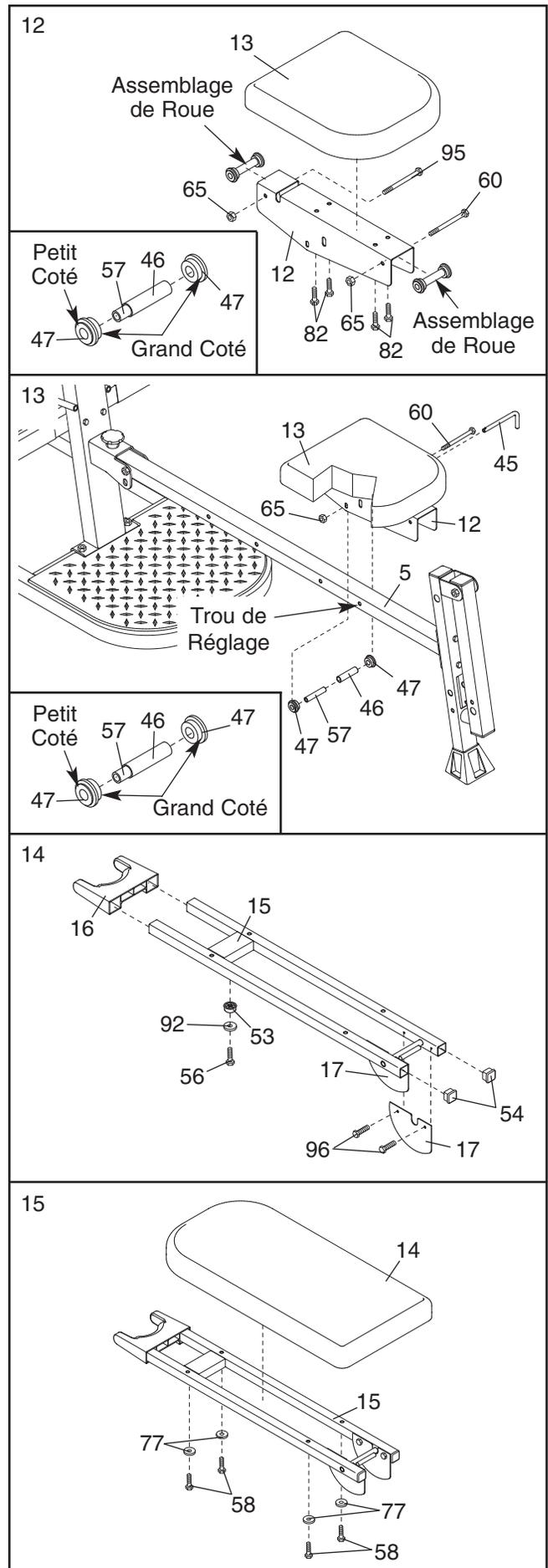
Placez le Support du Siège (12) sur le Cadre du Banc (5). Demandez à une deuxième personne de pousser le Siège (13) contre le Cadre du Banc (5). Poussez l'assemblage de la roue contre le revers du Cadre du Banc et attachez-le sur le jeu de trous le plus bas sur le Support du Siège (12) à l'aide d'un Boulon de M8 x 84mm (60) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (65). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage ; les Petites Roues (47) doit pouvoir pivoter facilement.**

Glissez la Goupille du Siège (45) dans le Support du Siège (12) et dans un trou de réglage dans le Cadre du Banc (5).

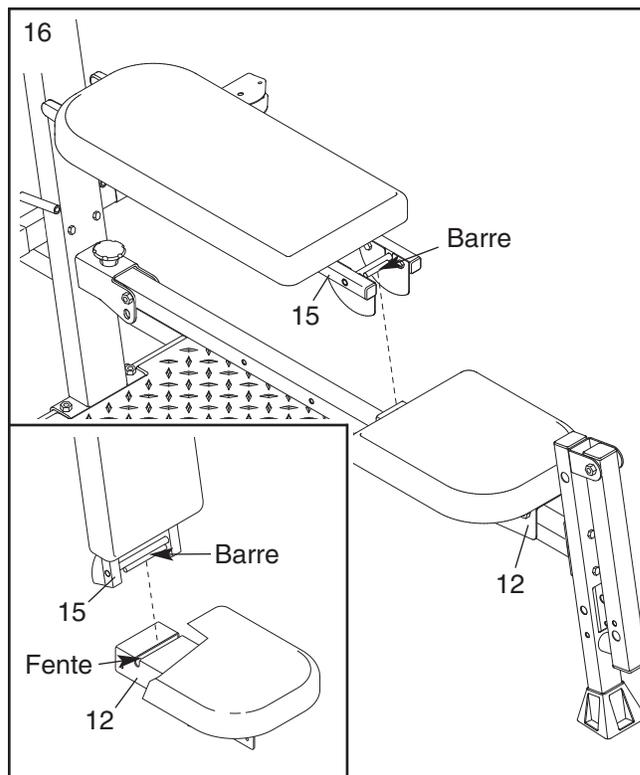
14. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 25mm (54) dans l'extrémité indiquée du Cadre du Dossier (15). Enfoncez l'Embout du Dossier (16) dans l'autre extrémité du Cadre du Dossier. Attachez un Pied en Plastique (53) dans le Cadre du Dossier à l'aide d'une Rondelle de M4 (92) et d'une Vis de M4 x 25mm (56).

Attachez une Plaque de Protection (17) à l'intérieur du Cadre du Dossier (15) à l'aide de deux Vis de M4 x 10mm (96). **Attachez l'autre Plaque de Protection de la même manière.**

15. Orientez le Dossier (14) comme illustré. Attachez le Dossier sur le Cadre du Dossier (15) à l'aide de quatre Vis de M6 x 38mm (58) et quatre Rondelles de M6 (77).

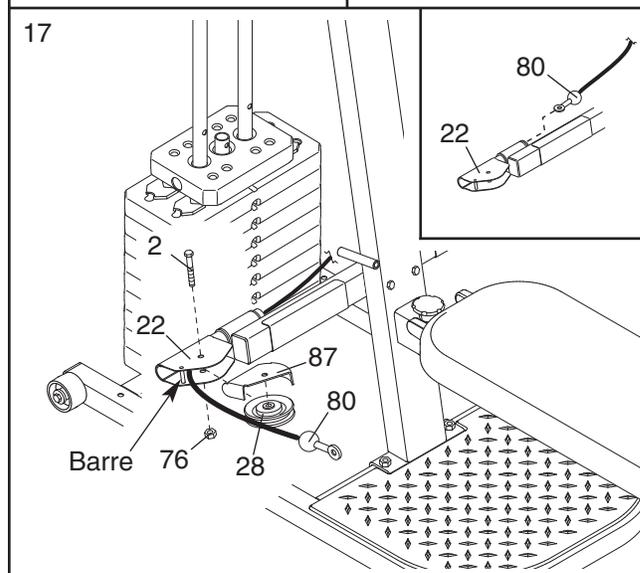


16. Enfoncez la barre dans le Cadre du Dossier (15) dans la fente sur le Support du Siège (12). **Tenez le Cadre du Dossier à la verticale au-dessus du Support du Siège puis glissez la barre dans la fente, comme illustré dans le schéma en encadré.**

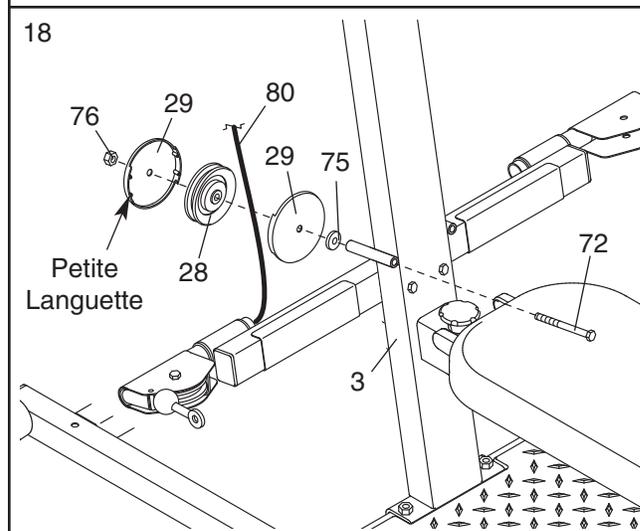


17. **Localisez le Câble Long (80).** Glissez une extrémité du Câble dans le Bras Pivotant (22) comme illustré dans le schéma en encadré. **Assurez-vous que le Câble est sur le côté indiqué de la barre sur le Bras Pivotant.**

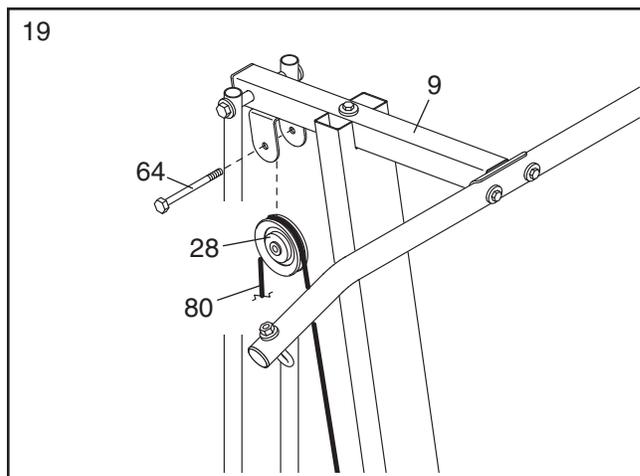
Enroulez le Câble Long (80) autour d'une Grande Poulie (28). Attachez la Poulie et un Couvercle de Poulie du Bras (87) sur le Bras Pivotant (22) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (2) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76).



18. Enroulez le Câble Long (80) autour d'une Grande Pulley (28). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de Poulie (29) sur le Montant (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 140mm (72), une Rondelle de M10 (75) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**

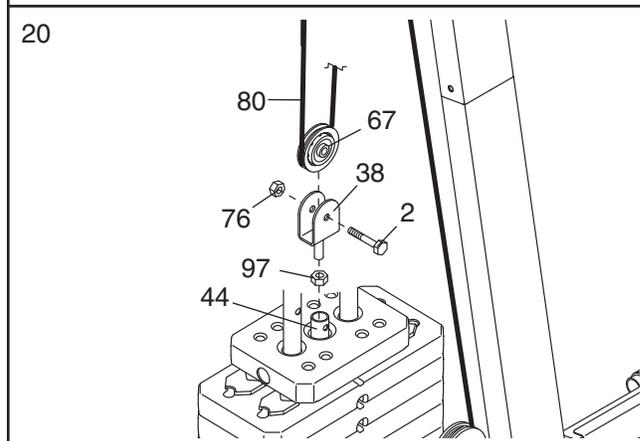


19. Enroulez le Câble Long (80) autour d'une Grande Poulie (28). Attachez la Poulie sur le Cadre Supérieur (9) à l'aide d'un Boulon de M10 x 70mm (64). **Ne vissez pas encore un Ecrou de Verrouillage sur le Boulon.**

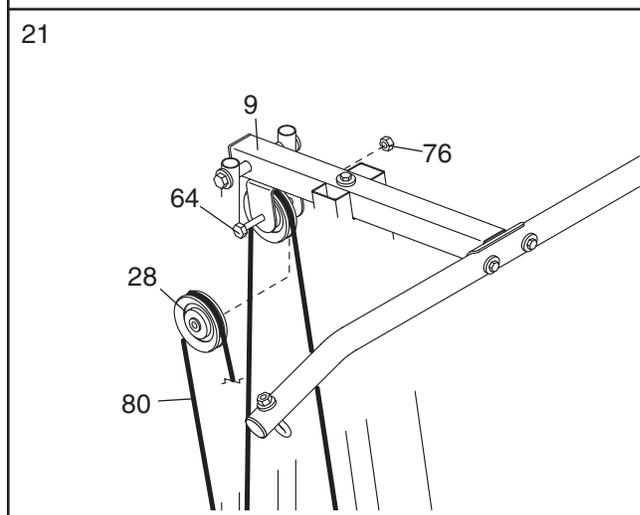


20. Vissez un Ecrou de Verrouillage de M12 (97) à mi-hauteur sur le Support en « U » du Tube de Poids (38). Serrez le Support en « U » du Tube de Poids sur le Tube de Poids (44). Serrez l'Ecrou de Verrouillage de M12 contre le Tube de Poids.

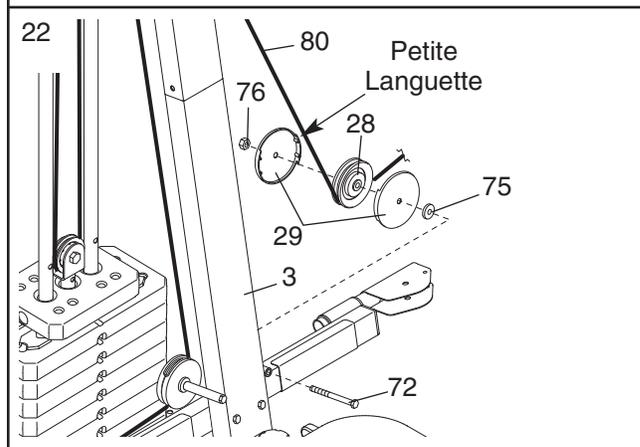
Enroulez le Câble Long (80) sous une Petite Poulie (67) dans la direction illustrée. Attachez la Poulie sur le Support en « U » du Tube de Poids (38) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (2) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76).



21. Enroulez le Câble Long (80) autour d'une Grande Poulie (28). Attachez la Poulie sur le Cadre Supérieur (9) à l'aide d'un Boulon de M10 x 70mm (64) utilisé lors de l'étape 19, et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76).

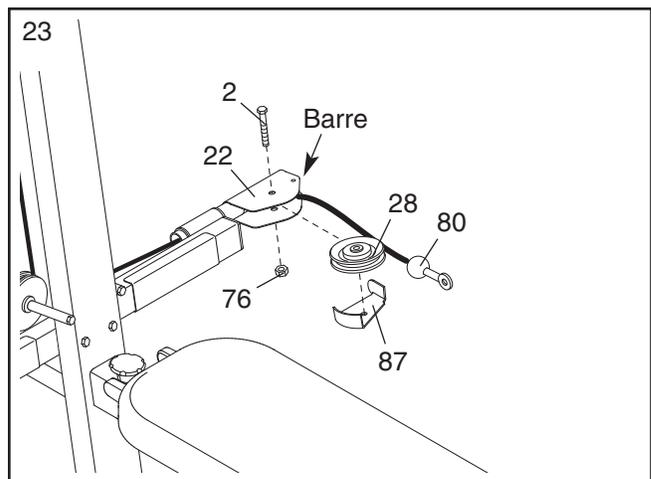


22. Enroulez le Câble Long (80) sous une Grande Poulie (28). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de Poulie (29) sur le Montant (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 140mm (72), une Rondelle de M10 (75) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**



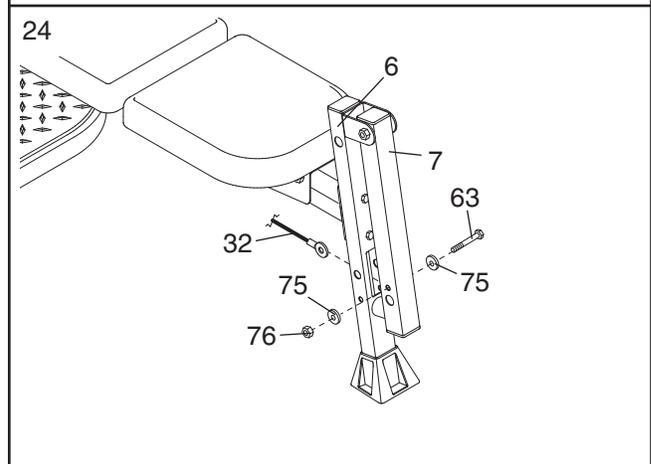
23. Demandez à une deuxième personne de soulever le Poids Supérieur (non-illustré) pour créer du jeu dans le Câble Long (80). Glissez une extrémité du Câble dans le Bras Pivotant (22). **Assurez-vous que le Câble est sur le côté indiqué de la barre sur le Bras Pivotant.**

Enroulez le Câble Long (80) autour d'une Grande Poulie (28). Attachez la Poulie et un Couvercle de Poulie du Bras (87) sur le Bras Pivotant (22) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (2) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76).



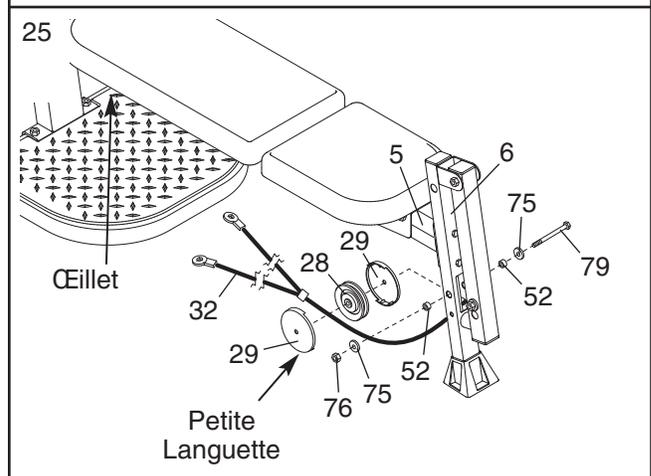
24. **Localisez le Câble du Banc (32).** Il y a trois extrémités, deux de la même longueur et un troisième plus court.

Faites passer l'extrémité la plus courte du Câble du Banc (32) dans le trou sur la Jambe Avant (6) et attachez-la à l'intérieur de la fente sur le Levier pour Jambes (7) à l'aide d'un Boulon de M10 x 62mm (63), deux Rondelles de M10 (75) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76).



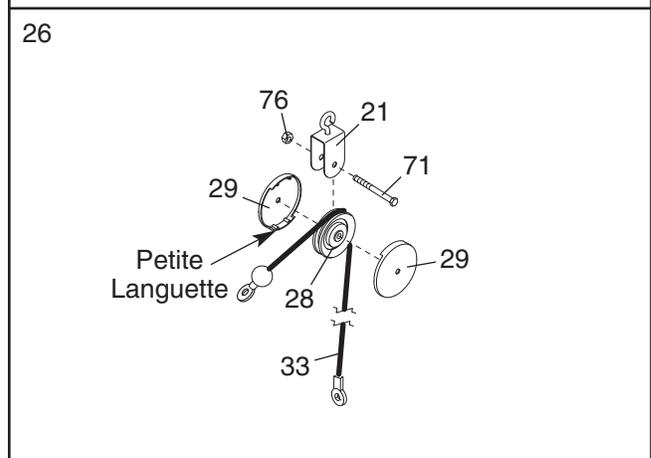
25. Enroulez le Câble du Banc (32) autour d'une Grande Poulie. Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de Poulie (29) à l'intérieur du trou sur la Jambe Avant (6) à l'aide d'un Boulon de M10 x 65mm (79), deux Bagues d'Espacement de 8mm (52), deux Rondelles de M10 (75) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**

Glissez les deux extrémités libres du Câble du Banc (32) dans l'œillet soudé sous le Cadre du Banc (5).



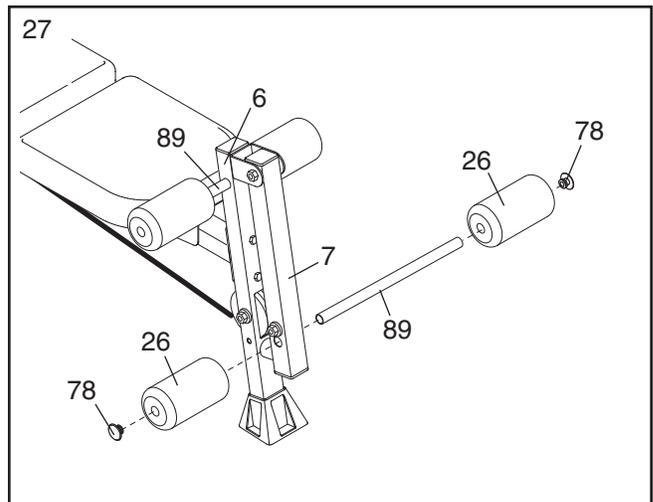
26. **Localisez les deux Câbles Courts (33).** Enroulez un des Câbles autour d'une Poulie Large (28). Attachez la Poulie et une paire de Couvercles de Poulie (29) sur un Logement de Poulie (21) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (71) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**

Répétez cette étape avec l'autre Câble Court (33).

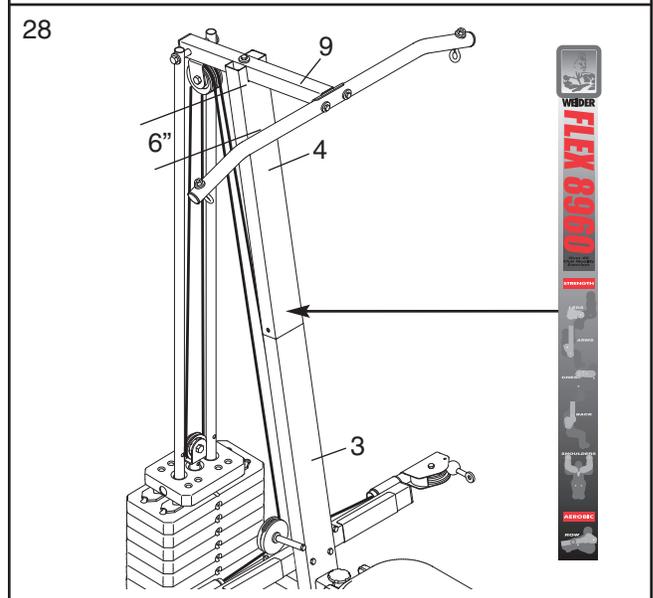


27. Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 19mm (78) dans les extrémités d'un Tube de Coussin (89). Glissez le Tube dans le trou sur le Levier pour Jambes (7). Glissez deux Coussins en Mousse (26) sur le Tube de Coussin.

**Attachez l'autre Tube de Coussin (89) sur la Jambe Avant (6) de la même manière.**



28. Attachez l'autocollant « FLEX 8960 » sur le Montant (3) et le Montant Supérieur (4). L'autocollant devrait se trouver au centre du Montant et du Montant Supérieur, et le haut de l'autocollant devrait être à 15cm en dessous du Cadre Supérieur (9). Faites attention de ne pas froisser l'autocollant.



29. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées. L'utilisation des pièces restantes sera décrite dans la section AJUSTEMENTS à la page suivante.

Avant d'utiliser le système de musculation, tirez plusieurs fois le câble long pour vous assurer qu'il coulisse sans accroc dans les poulies. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas bien installés, ils peuvent être abîmés lors de l'utilisation de résistance très lourde. Veuillez vous référer au DIAGRAMME DU CÂBLE à la page 17 pour l'emplacement correct du câble.**

# ADJUSTMENTS

Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le système de musculation. Référez-vous aux **CONSEILS POUR L'EXERCICE** à la page 18 pour des informations importantes concernant obtenir la plupart d'avantage de votre programme d'exercice. De plus, référez-vous au guide d'exercice inclus pour observer la position correcte de chaque exercice.

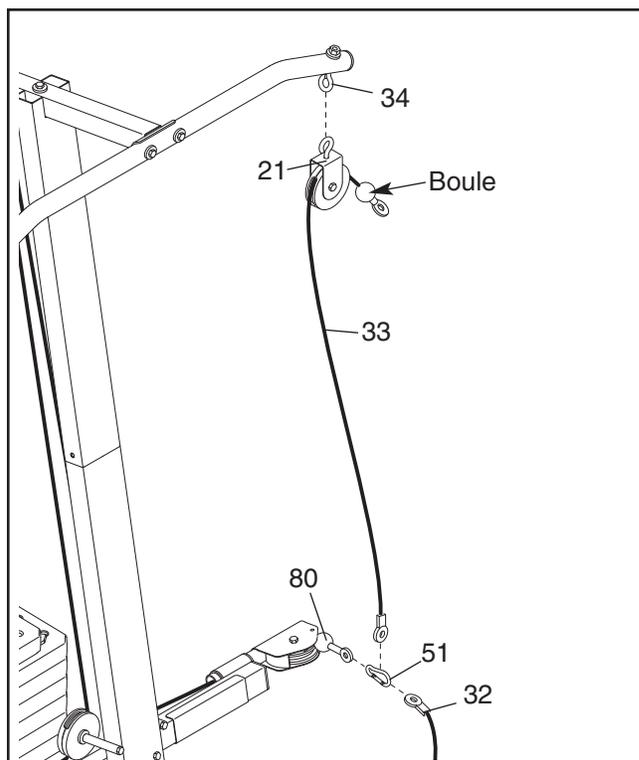
Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le système de musculation peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas des dissolvants.

## ATTACHER LES POULIES SUPERIEURES ET LE LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser une poulie supérieure, glissez l'œillet sur le Logement de Poulie (21) sur l'Œillet (34). Attachez l'extrémité du Câble Court (33) sans la boule à l'extrémité du Câble Long (80) à l'aide d'une Attache de Câble (51). **Attachez l'autre poulie supérieure de la même manière.**

Pour utiliser le Levier pour Jambes (non-illustré), attachez les deux extrémités du Câble du Banc (32) aux extrémités du Câble Long (80) à l'aide de deux Attaches de Câble (51). **Veillez noter qu'un seul coté du Câble du Banc est illustré.**

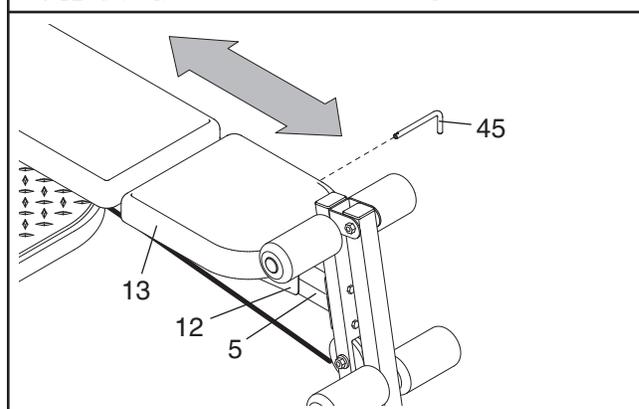
**Retirez les Logements de la Poulie (21) supérieure ou détachez le Câble du Banc (32) quand ils ne sont pas utilisés.**



## RÉGLER LE SIÈGE

Le Siège (13) peut être attaché dans une des quatre positions sur le Cadre du Banc (5). Pour déplacer le Siège, retirez la Goupille du Siège (45) et glissez le Siège dans la position désirée. Enfoncez la Goupille du Siège dans le Support du Siège (12) et un des trous de réglage sur le Cadre du Banc.

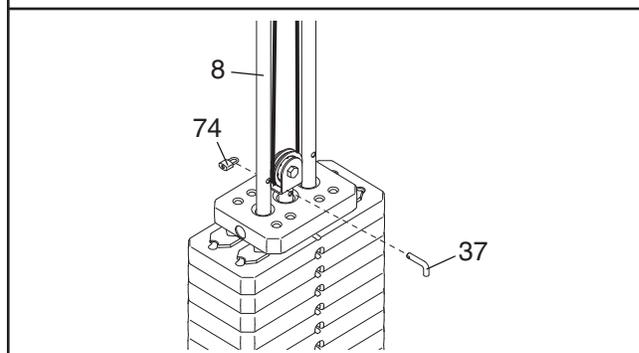
Pour certains exercices, le Support du Siège (12) doit pouvoir coulisser librement le long du Cadre du Banc (5). Pour que cela puisse se faire, retirez la Goupille du Siège (45) du Support du Siège.



## VERROUILLER LA PILE DE POIDS

Pour éviter l'utilisation non-désirée du système de musculation, insérez la Goupille de Verrouillage (37) dans le trou indiqué sur un des Guides de Poids (8). Verrouillez la Goupille de Verrouillage avec le Cadenas (74).

Retirez le Cadenas (74) et la Goupille de Verrouillage (37) pour utiliser le système de musculation.



## ATTACHER LES ACCESSOIRES

Pour utiliser la Barre des Latéraux (19), attachez tout d'abord les poulies supérieures sur le système de musculation (référez-vous à ATTACHER LES POU-LIES SUPERIEURES à la page 14). Attachez ensuite les Harnais des Latéraux (88) sur les Câbles Courts (33) à l'aide de deux Attaches de Câble (51).

Les Poignées (non-illustrées) peuvent être attachées sur les Câbles Courts (33) de la même manière.

Les Poignées (non-illustrées), la Sangle de la Cheville (non-illustrée) ou la Sangle d'Extension des Jambes (non-illustrée) peuvent être attachées sur le Câble Long (non-illustré) de la même manière.

## RÉGLER LE DOSSIER

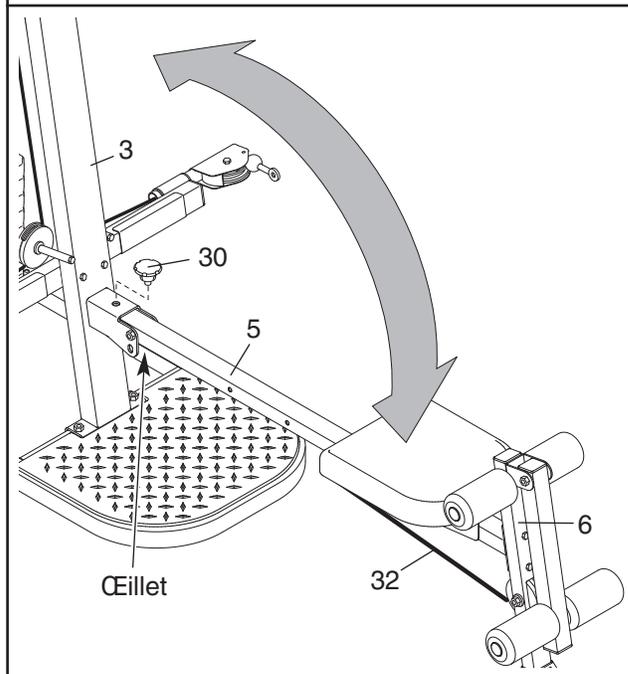
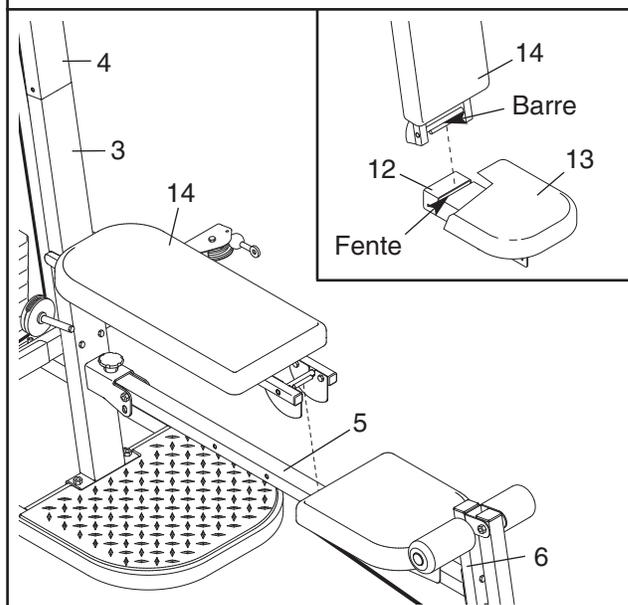
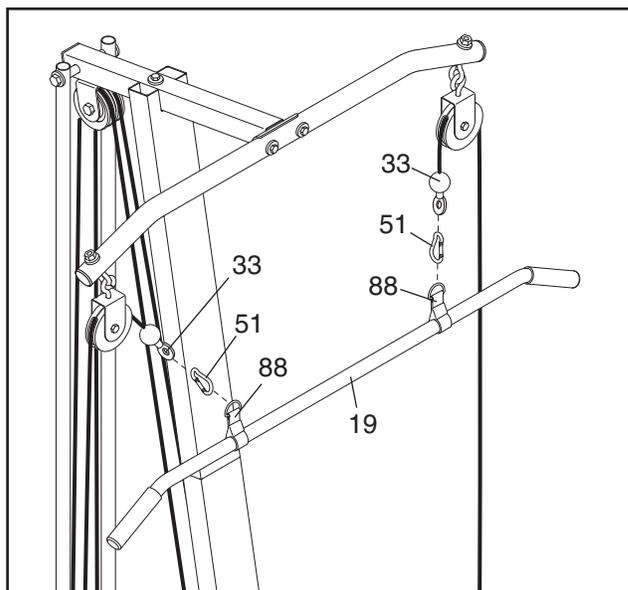
Le Dossier (14) peut être utilisé dans une position horizontale ou dans une des trois positions inclinées. Pour utiliser le Dossier dans sa position horizontale, attachez le Support du Siège (12) sur le trou de réglage le plus proche de la Jambe Avant (6) sur le Cadre du Banc (5) (référez-vous à REGLER LE SIEGE à la page 14). Pour utiliser le Dossier dans une position inclinée, attachez le Support du Siège sur un des trois autres trous de réglage sur le Cadre du Banc. Posez le Dossier contre le Montant (3) ou le Montant Supérieur (4).

Pour des exercices de rameur, le siège doit pouvoir coulisser librement (voir REGLER LE SIEGE à la page 14), la sangle d'extension des jambes doit être attachée (voir ATTACHER LES ACCESSOIRES ci-dessus), et le Dossier (14) doit être retiré du système. Pour retirer le Dossier, placez-le à la verticale au-dessus du Siège (13) et soulevez la barre en dehors de la fente dans le Support du Siège (12) (référez-vous au schéma en encadré).

## RANGER LE SYSTÈME DE MUSCULATION

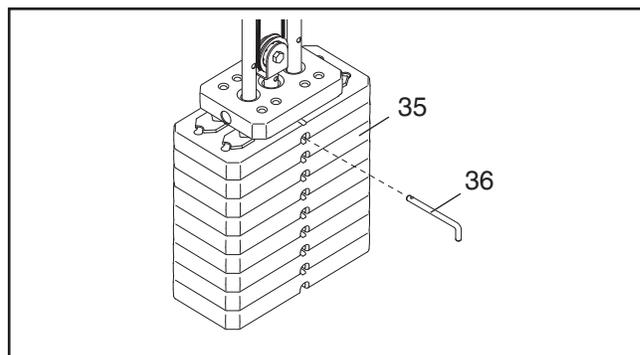
Pour ranger le système de musculation, glissez les extrémités du Câble du Banc (32) dans l'œillet sous le Cadre du Banc (5). Retirez ensuite le dossier (voir REGLER LE DOSSIER ci-dessus). Assurez-vous que la Goupille du Siège (non-illustrée) est complètement enfoncée dans le Support du Siège et le Cadre du banc. Retirez ensuite le Bouton (30) du Montant (3). Soulevez la Jambe Avant (6) vers la Barre Transversale (non-illustrée) puis serrez le Bouton sur le côté du Montant et le Cadre du Banc.

**⚠ ATTENTION :** faites attention de ne pas vous pincer les doigts en élevant la Jambe Avant (6). Assurez-vous que le Bouton de Rangement (30) est en place et complètement serré chaque fois que le système de musculation est utilisé.



## CHANGER LE NOMBRE DE POIDS

Pour changer le nombre de poids à utiliser, insérez la Goupille de Poids (36) sous un des Poids (35). Il est important d'insérer la Goupille de Poids jusqu'à ce que la partie pliée de la Goupille de Poids touche les Poids et de tourner la partie pliée vers le bas. Le poids peut être changé de 2,7 kg à 53,7 kg, par étape de 5,6 kg. **Remarque : de par la nature des poulies et des câbles, le montant réel de résistance à chaque station d'exercice variera du nombre de poids choisi. Référez-vous au TABLEAU DE RÉSISTANCE ci-dessous pour trouver le montant réel de résistance à chaque station.**



Remarque : 1 kg = 2,2 livres

---

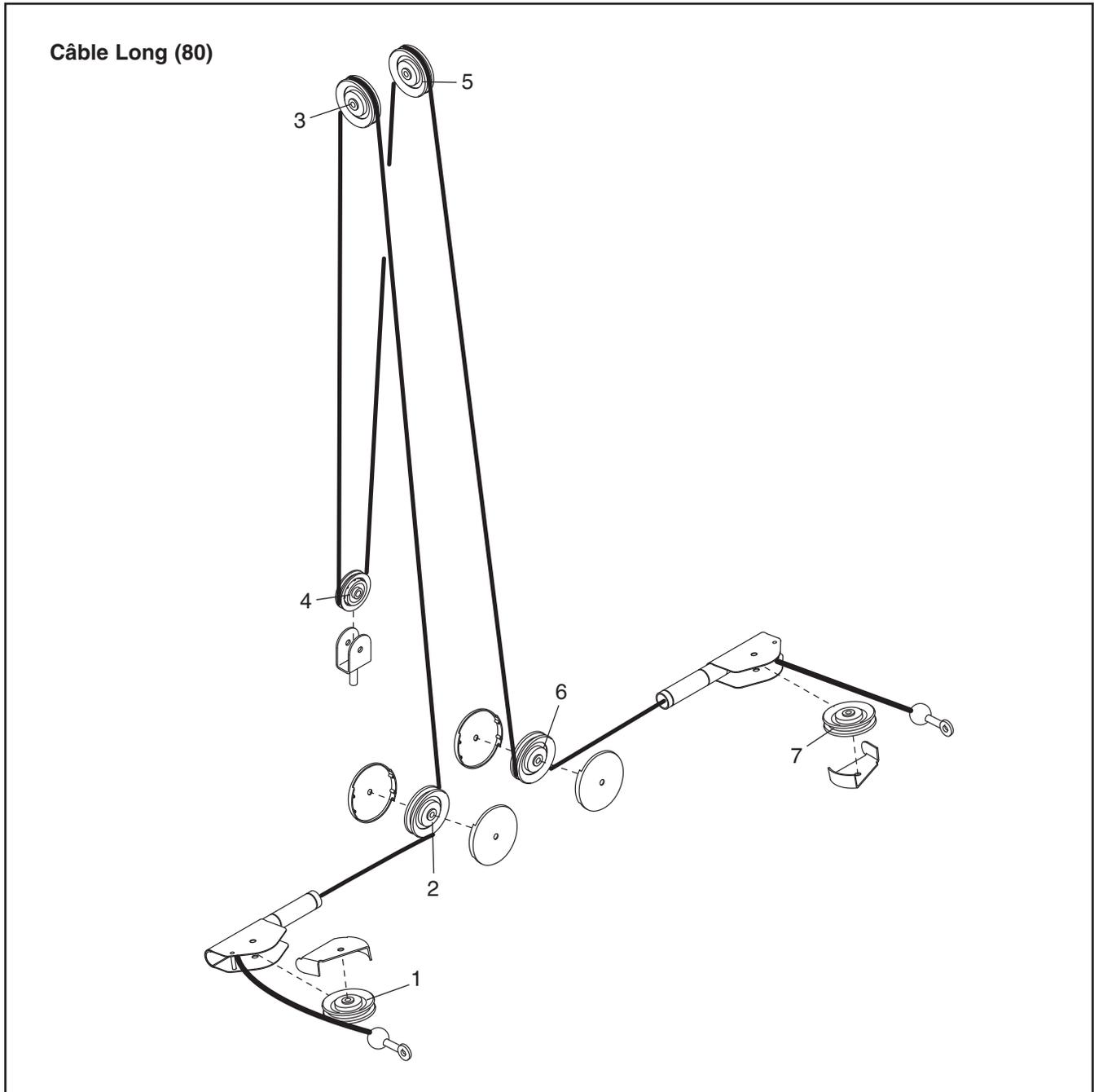
## TABLEAU DE RÉSISTANCES

Le tableau ci-dessous indique la résistance approximative à chaque station d'exercice. La mention « Supérieur » fait référence au poids supérieur de 2,7 kg (6 livres). Les autres nombres font référence aux plaques de poids de 5,6 kg (12,5 livres). **Remarque : la résistance réelle à chaque station peut varier à cause des différences entre les plaques de poids et de la friction entre les câbles, poulies et guides de poids.**

POIDS	POULIE SUPÉRIEURE (livres)	POULIE INFÉRIEURE (livres)	LEVIER JAMBES (livres)
Supérieur	20	24	23
1	34	37	34
2	48	50	44
3	65	61	54
4	79	74	66
5	93	87	79
6	107	100	92
7	121	113	105
8	135	126	118
9	149	139	131

# DIAGRAMME DU CÂBLE

Le diagramme du Câble indique l'emplacement correct du Câble Long (80). Utilisez le diagramme pour vous assurer que les câbles et les couvercles des poulies ont été assemblés correctement. Si le câble n'est pas bien placé, le système de résistance ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. Les chiffres indiquent les emplacements corrects du câble. **Assurez-vous que les arrêts de câble ne touchent ni ne plient les câbles.**



---

# CONSEILS POUR L'EXERCICE

## LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

### TRAVAILLER LES MUSCLES

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors 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 nombre de poids utilisé
- 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. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

### TONIFIER

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

Entraînement diversifié est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, 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 aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

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

### PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposer. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

### 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.

### ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier 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 le tableau des muscles à la page suivante pour trouver les noms des muscles.

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 :

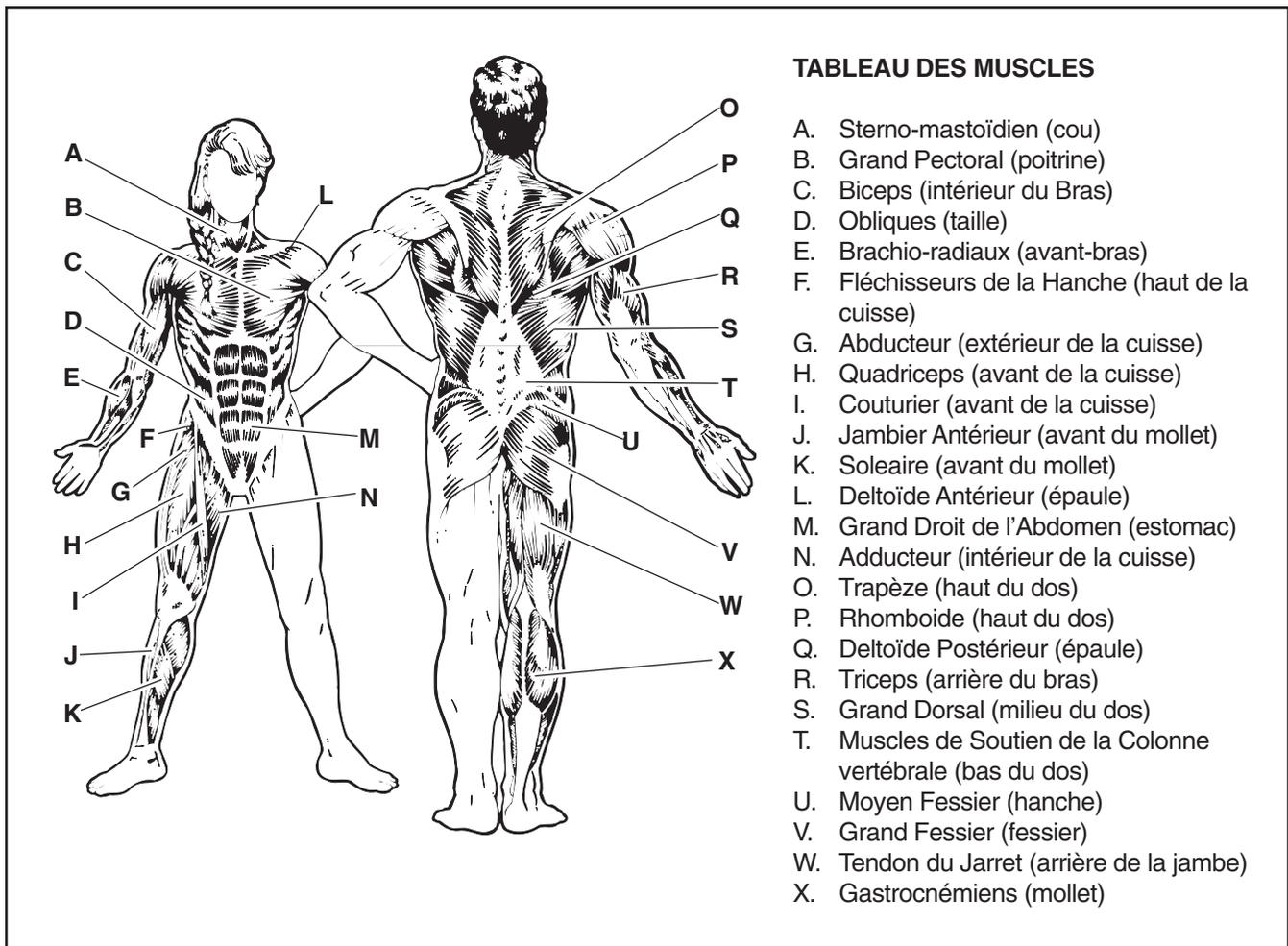
- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
  - Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
  - Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.
- Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

## RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. 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(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez 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.



**TABLEAU DES MUSCLES**

- A. Sterno-mastoïdien (cou)
- B. Grand Pectoral (poitrine)
- C. Biceps (intérieur du Bras)
- D. Obliques (taille)
- E. Brachio-radiaux (avant-bras)
- F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
- G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
- H. Quadriceps (avant de la cuisse)
- I. Couturier (avant de la cuisse)
- J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
- K. Soleaire (avant du mollet)
- L. Deltoïde Antérieur (épaule)
- M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
- N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
- O. Trapèze (haut du dos)
- P. Rhomboïde (haut du dos)
- Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
- R. Triceps (arrière du bras)
- S. Grand Dorsal (milieu du dos)
- T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
- U. Moyen Fessier (hanche)
- V. Grand Fessier (fessier)
- W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
- X. Gastrocnémiens (mollet)

---

# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant

**(33) 01 30 86 56 81**

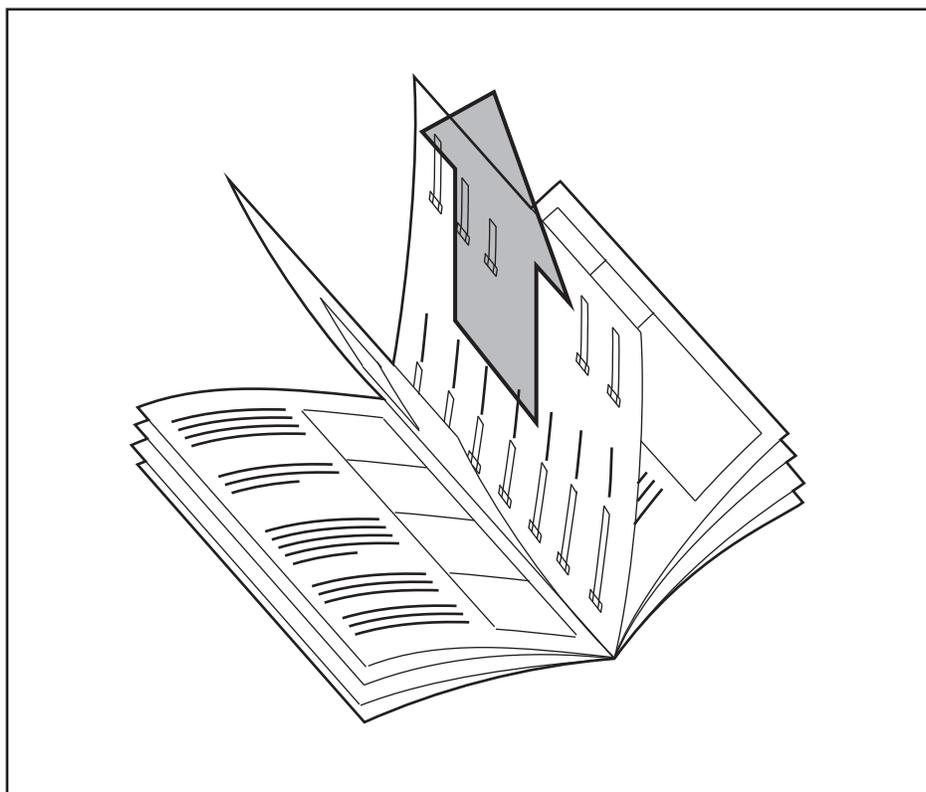
(Fax : [33] 01 39 14 27 72)

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

1. le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEVSY09230)
2. le NOM de ce produit (WEIDER® FLEX 8960 système de musculation)
3. le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
4. le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) dans la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel.

**ENLEVEZ CETTE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL. CONSERVEZ CETTE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.**

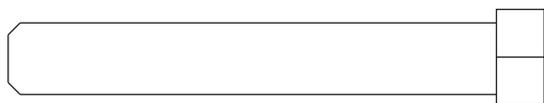
Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce. **Important : Certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit. Si vous ne pouvez pas trouver une des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été pré-assemblée.**



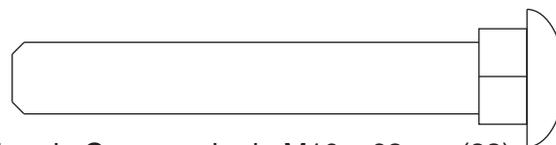
**Notez : l'assemblage est divisé en quatre étapes : 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage des bras, 3) l'assemblage des câbles, et 4) l'assemblage des sièges. Les pièces pour chaque étape sont emballées dans des paquets différents. ATTENDEZ DE COMMENCER CHAQUE ÉTAPE DE L'ASSEMBLAGE POUR OUVRIR LES PAQUETS RESPECTIFS.**

# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES—N°. du Modèle WEEVSY09230 R1003A

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce (référez-vous aux LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel de l'utilisateur). **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées ; si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si la pièce est déjà assemblée.**



Boulon de M10 x 65mm (79)



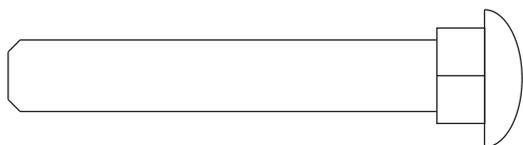
Boulon de Carrosserie de M10 x 62mm (83)



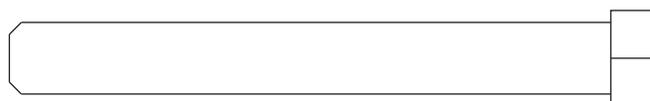
Boulon de M10 x 62mm (63)



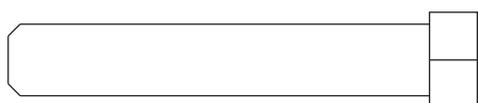
Boulon de M10 x 70mm (64)



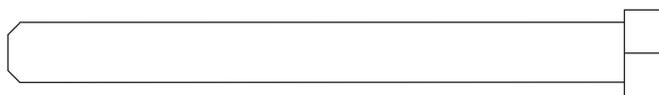
Boulon de Carrosserie de M10 x 57mm (61)



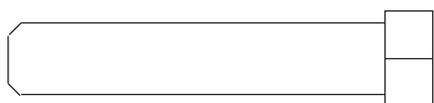
Boulon de M10 x 80mm (66)



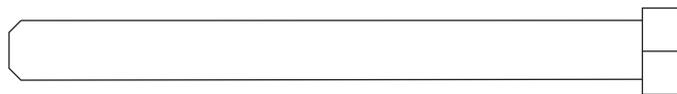
Boulon de M10 x 56mm (70)



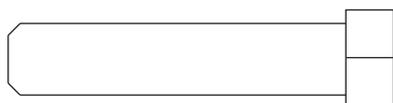
Boulon de M8 x 82mm (95)



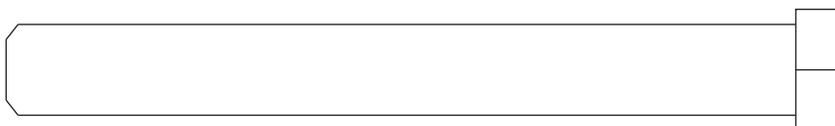
Boulon de M10 x 50mm (71)



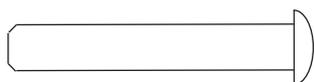
Boulon de M8 x 84mm (60)



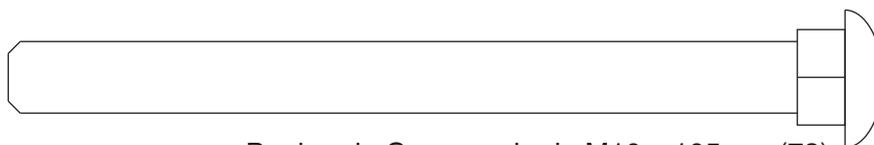
Boulon de M10 x 45mm (2)



Boulon de M12 x 105mm (81)



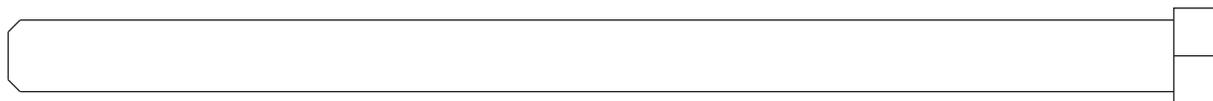
Vis de M6 x 38mm (58)



Boulon de Carrosserie de M10 x 105mm (73)



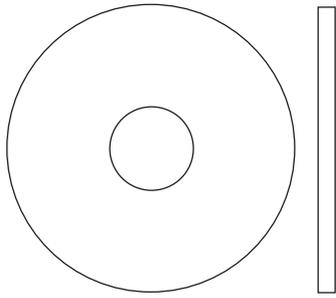
Boulon de M10 x 140mm (72)



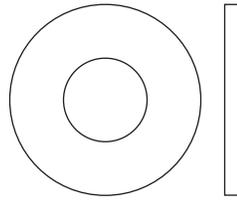
Boulon de M10 x 155mm (85)



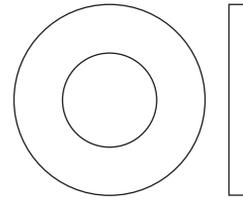
écrou de Verrouillage  
en Nylon de M12 (84)



Rondelle de M10  
Grande (90)



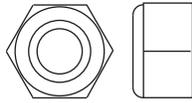
Rondelle de M10 (75)



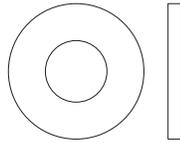
Rondelle de M12 (62)



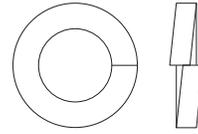
écrou de Verrouillage  
de M12 (97)



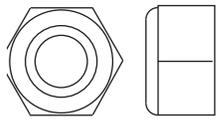
Écrou de Verrouillage  
en Nylon de M8 (65)



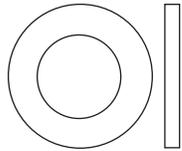
Rondelle de M8 (59)



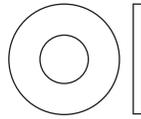
Rondelle Fendue  
de M10 (43)



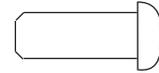
écrou de Verrouillage  
en Nylon de M10 (76)



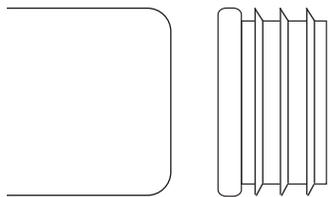
Rondelle de M10  
Petit (91)



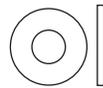
Rondelle de M6 (77)



Vis de M6 X 16mm (82)



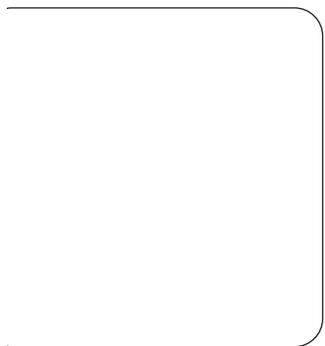
Embout Mâle Carré de 25mm (54)



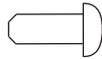
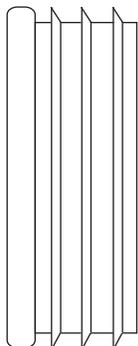
Rondelle de M4 (92)



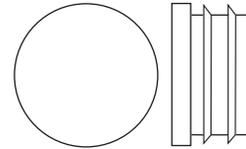
Vis de M4 x 25mm (56)



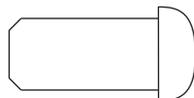
Embout Mâle Carré de 45mm (42)



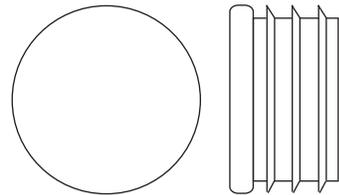
Vis de M4 x 10mm (96)



Embout Mâle Rond de 19mm (78)



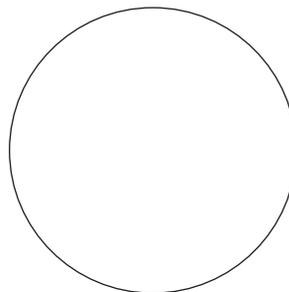
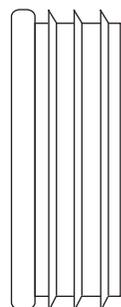
Boulon de M10 x 20mm (68)



Embout Mâle Rond de 25mm (69)



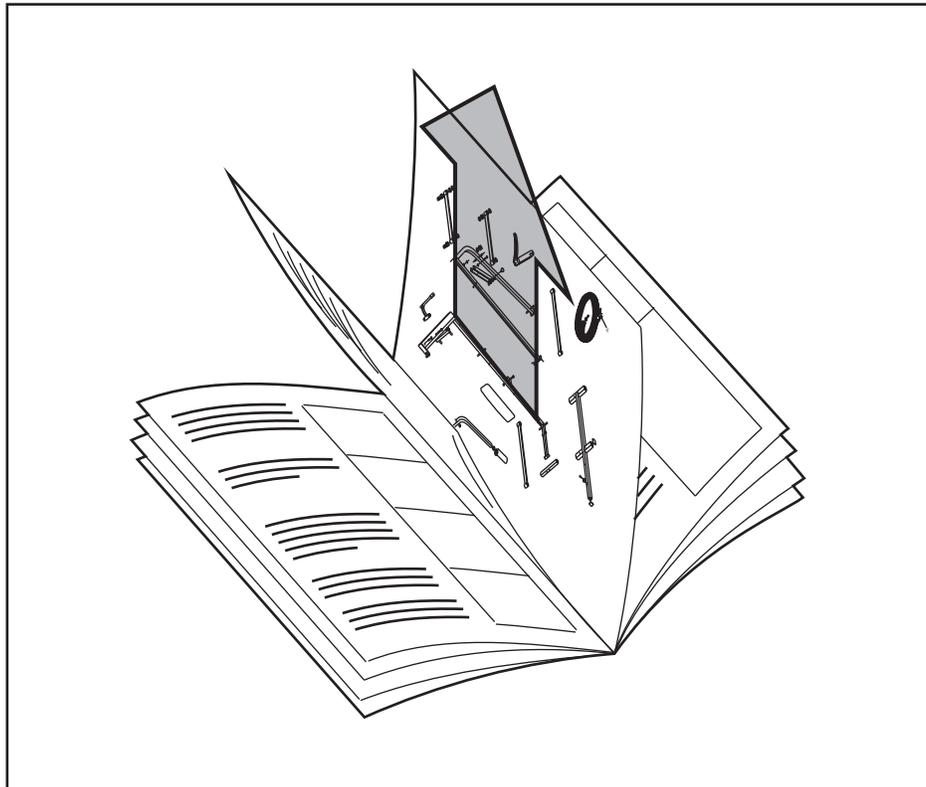
Embout Mâle de 40mm x 50mm (41)



Embout Mâle Rond de 38mm (40)

**ENLEVEZ LA LISTE DES PIÈCES ET LE SCHÉMA  
DÉTAILLÉ DE CE MANUEL**

**CONSERVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ POUR  
RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.**



# LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WEEVSY09230

R1003A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Base	51	4	Attache de Câble
2	3	Boulon de M10 x 45mm	52	2	Bague d'Espacement de 8mm
3	1	Montant	53	5	Pied en Plastique
4	1	Montant Supérieur	54	2	Embout Mâle Carré de 25mm
5	1	Cadre du Banc	55	1	Amortisseur du Levier pour Jambes
6	1	Jambe Avant	56	6	Vis de M4 x 25mm
7	1	Levier pour Jambes	57	3	Tube en Acier
8	2	Guide de Poids	58	4	Vis de M6 x 38mm
9	1	Cadre Supérieur	59	2	Rondelle de M8
10	1	Barre Transversale	60	2	Boulon de M8 x 84mm
11	1	Cadre Transversale	61	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 57mm
12	1	Support du Siège	62	6	Rondelle de M12
13	1	Siège	63	3	Boulon de M10 x 62mm
14	1	Dossier	64	2	Boulon de M10 x 70mm
15	1	Cadre du Dossier	65	5	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
16	1	Embout du Dossier	66	1	Boulon de M10 x 80mm
17	2	Plaque de Protection	67	1	Poulie Petit
18	1	Amortisseur du Tube de Poids	68	4	Boulon de M10 x 20mm
19	1	Barre Latérale	69	2	Embout Mâle Rond de 25mm
20	2	Poignée	70	2	Boulon de M10 x 56mm
21	2	Logement de Poulie	71	2	Boulon de M10 x 50mm
22	2	Bras Pivotant	72	2	Boulon de M10 x 140mm
23	2	Ruban Anti-dérapant	73	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 105mm
24	4	Bague de Maintien	74	1	Cadenas
25	4	Bague du Bras	75	14	Rondelle de M10
26	4	Coussin en Mousse	76	23	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
27	1	Pied de la Jambe Avant	77	4	Rondelle de M6
28	9	Grande Poulie	78	4	Embout Mâle Rond de 19mm
29	10	Couvercle de Poulie	79	2	Boulon de M10 x 65mm
30	1	Bouton	80	1	Câble Long
31	2	Roue	81	2	Boulon de M12 x 105mm
32	1	Câble du Banc	82	4	Vis de M6 X 16mm
33	2	Câble Court	83	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 62mm
34	2	Œillet	84	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M12
35	9	Poid	85	1	Boulon de M10 x 155mm
36	1	Goupille de Poids	86	1	Poids du Haut
37	1	Goupille de Verrouillage	87	2	Couvercle de Poulie du Bras
38	1	Support en « U » du Tube de Poids	88	2	Harnais des Latéraux
39	2	Amortisseur de Poids	89	2	Tube de Coussin
40	2	Embout Mâle Rond de 38mm	90	1	Grande Rondelle de M10
41	4	Embout Mâle de 40mm x 50mm	91	2	Petit Rondelle de M10
42	5	Embout Mâle Carré de 45mm	92	5	Rondelle de M4
43	5	Rondelle Fendue de M10	93	2	Bague d'Espacement de 42mm
44	1	Tube de Poids	94	4	Bague d'Espacement de 10mm
45	1	Goupille de Siège	95	1	Vis de M8 x 82mm
46	3	Bague d'Espacement de 32mm	96	4	Vis de M4 x 10mm
47	6	Petit Roue	97	1	Écrou de Verrouillage de M12
48	1	Sangle du Presse pour Jambes	#	1	Manuel de l'Utilisateur
49	2	Poignée	#	1	Guide d'Exercice
50	1	Sangle pour Chevilles	#	1	Graisse

Remarque : « # » indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos du manuel.

# SCHÉMA DÉTAILLÉ—N<sup>o</sup>. du Modèle WEEVSY09230

R1003A

