

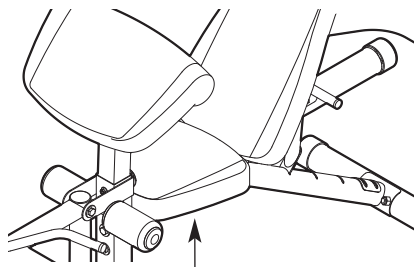
# WEIDERPRO™

## 290 WC

N°. du Modèle WEEVBE2078.0

N°. de Série \_\_\_\_\_

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



Autocollant du N°. 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 contactez au :

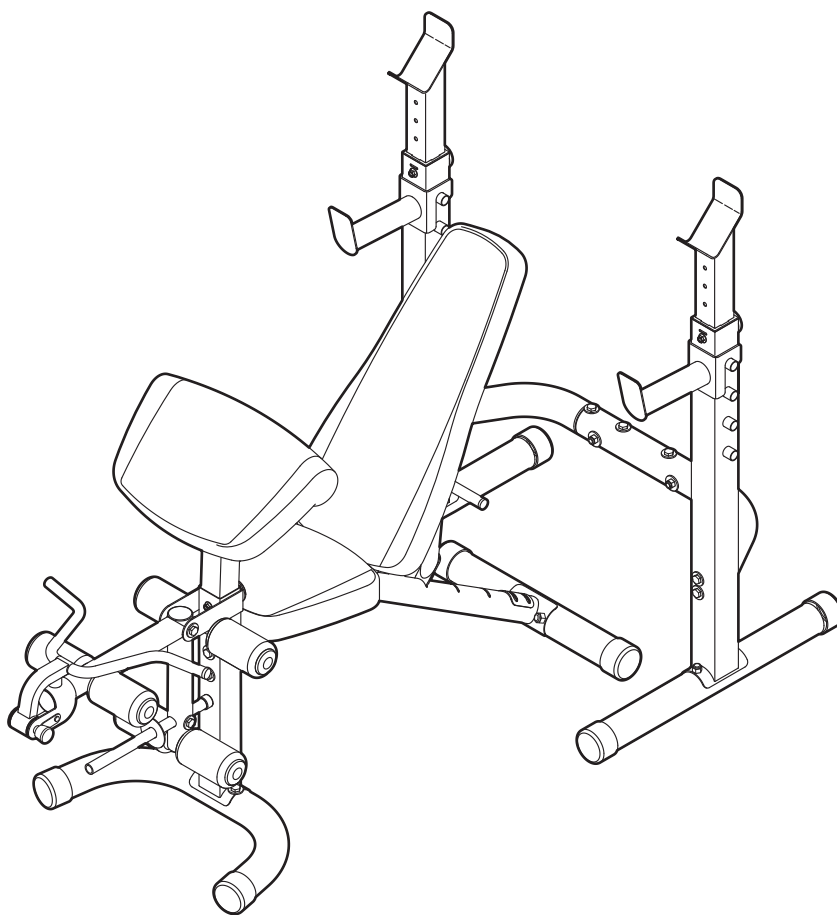
**(+33) (0) 810 121 140**

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 : [csfr@iconeurope.com](mailto:csfr@iconeurope.com)

site internet :

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)



### 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.



Notre site Internet

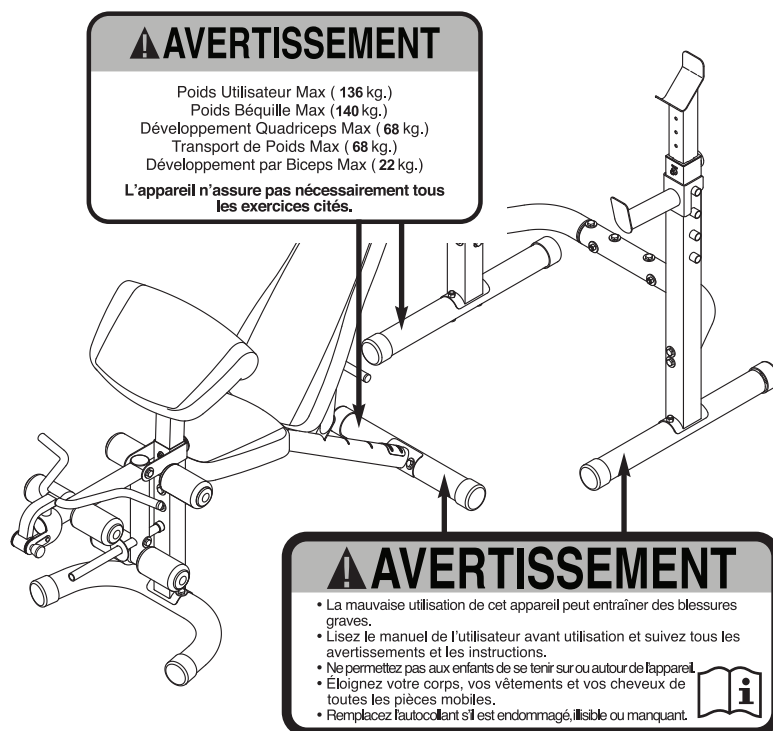
[www.iconeurope.com](http://www.iconeurope.com)

# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT .....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES .....	5
ASSEMBLAGE .....	6
RÉGLAGES .....	11
CONSEILS POUR L'EXERCICE .....	13
LISTE DES PIÈCES .....	17
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	18
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière Page

## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement présentés ici ont été collés aux emplacements indiqués. **Si un autocollant est absent ou illisible, appelez le numéro de téléphone indiqué sur la page de couverture de ce manuel pour commander un autocollant de remplacement gratuit. Collez l'autocollant à l'emplacement indiqué.** Note : Il est possible que la taille des autocollants présentés ne corresponde pas aux tailles réelles.



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT** : Pour réduire le risque de blessures graves, veuillez lire toutes les précautions importantes et consignes contenues dans ce manuel ainsi que tous les avertissements indiqués sur le banc de poids avant d'utiliser celui-ci. ICON n'assume aucune responsabilité pour des préjudices corporels ou des dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

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

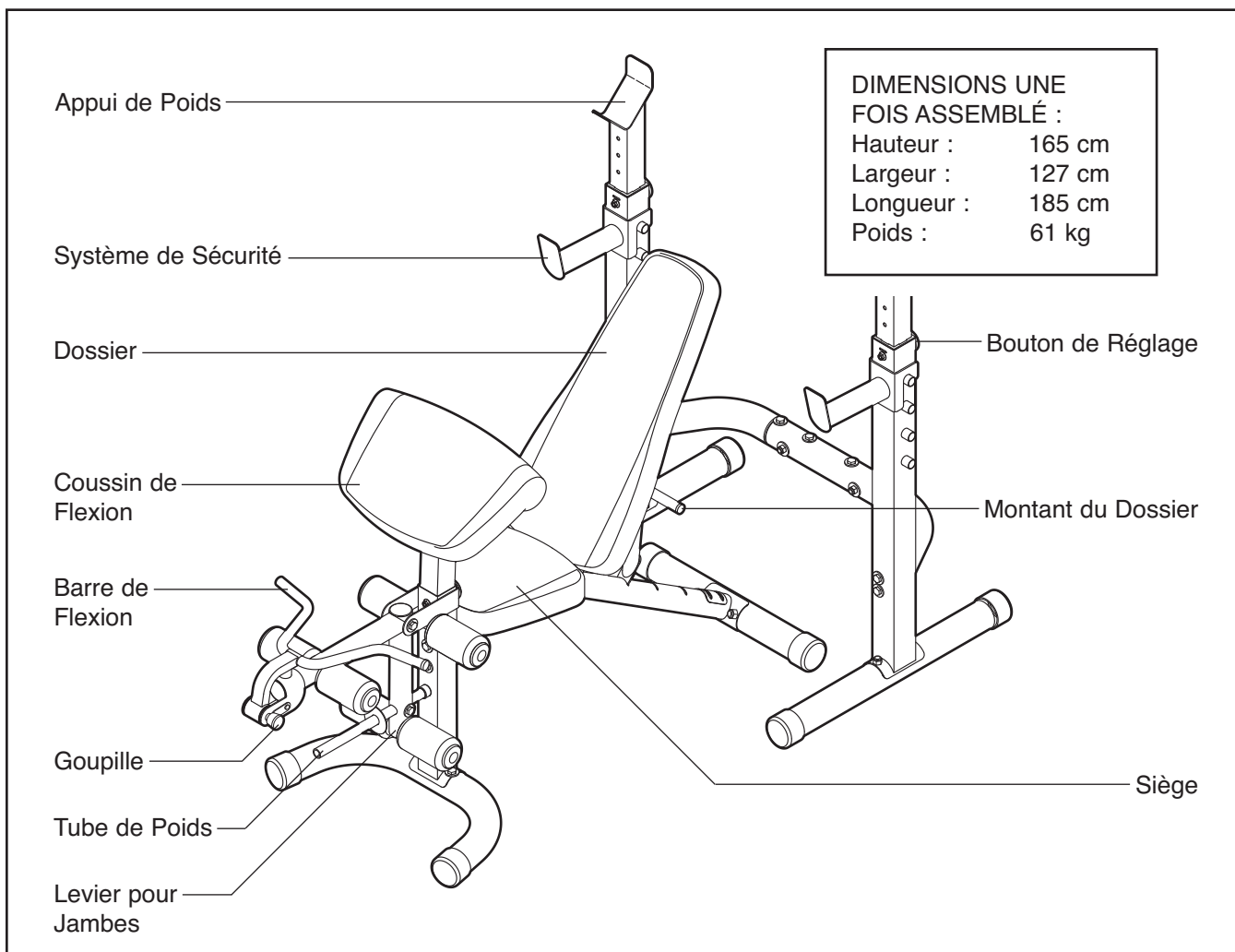
## AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de musculation polyvalent WEIDER PRO™ 290 WC. Le banc de musculation propose un grand choix de stations d'exercices destinés à développer chaque groupe majeur de muscles du corps. Que vous ayez comme objectif de tonifier votre corps, de développer une bonne masse musculaire ou simplement d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le banc de musculation vous aidera à atteindre vos objectifs.

**Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids.** Si vous

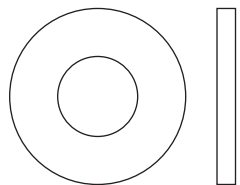
avez des questions, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro de modèle ainsi que l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture 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.

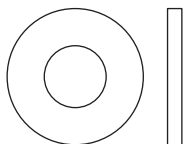


# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

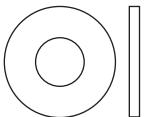
Référez-vous aux dessins ci-dessous pour localiser les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque dessin correspond au numéro de référence de la pièce indiqué dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. **Remarque : Certaines petites pièces ont déjà été fixées. Si une pièce ne se trouve pas dans le kit de visseries, vérifiez qu'elle n'est pas déjà fixée.**



Rondelle de M10 (55)



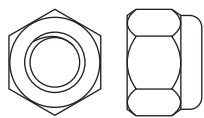
Rondelle de M8 (49)



Rondelle de M6 (32)



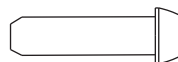
Ecroi de Verrouillage de M10 (42)



Ecroi de Verrouillage de M8 (36)



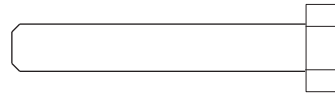
Vis de M4 x 19mm (54)



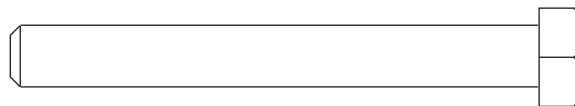
Vis de M5 x 19mm (52)



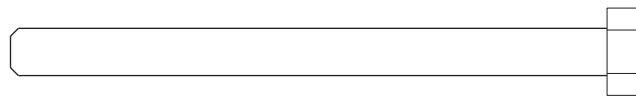
Vis de M6 x 20mm (53)



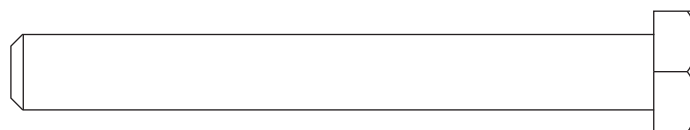
Vis de M6 x 40mm (51)



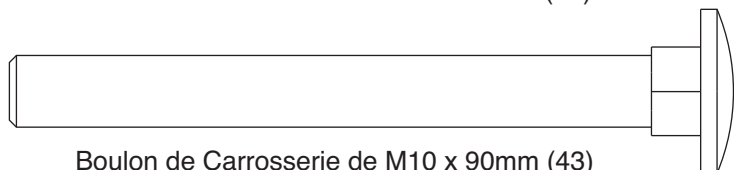
Boulon de M8 x 70mm (46)



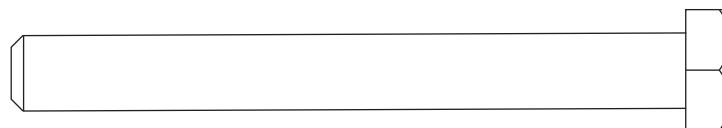
Vis de M6 x 80mm (48)



Boulon de M10 x 85mm (44)



Boulon de Carrosserie de M10 x 90mm (43)



Boulon de M10 x 90mm (45)



Série de Boulons de M10 x 77mm (47)



Boulon de M10 x 165mm (50)

# ASSEMBLAGE


## Faciliter l'assemblage

Tout dans ce manuel est destiné à permettre un assemblage réussi du banc de musculation par n'importe qui. En se donnant suffisamment de temps, l'assemblage se fera sans problème.

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

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

- Serrez toutes les pièces au fur et à mesure que vous les assemblez, sauf instructions contraires.
- Au fur et à mesure que vous assemblez le banc de musculation, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué dans les dessins.
- Pour vous aider à localiser les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.

- L'assemblage requiert les clés hexagonales incluses  et les outils suivants (non inclus) :

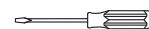
deux clés à molette



un maillet en caoutchouc



un tournevis standard



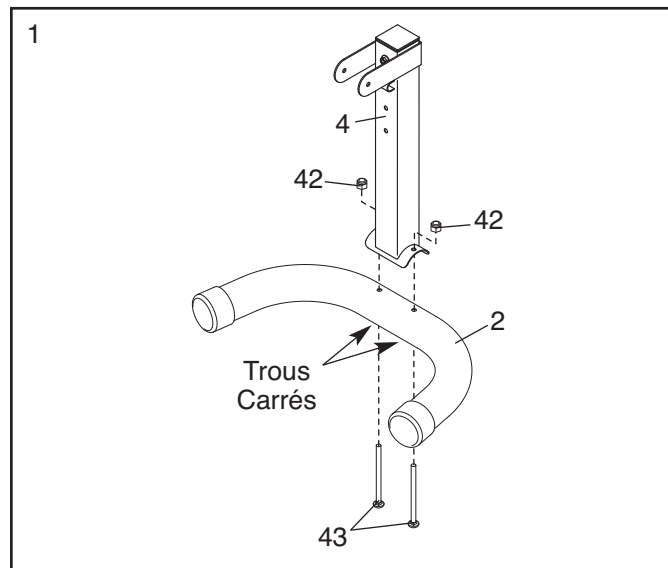
un tournevis à pointe cruciforme



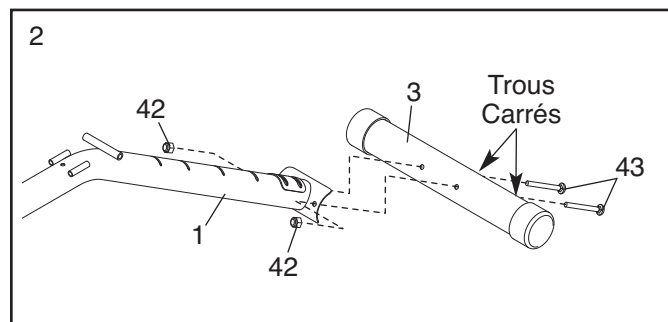
L'assemblage peut être plus commode si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

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

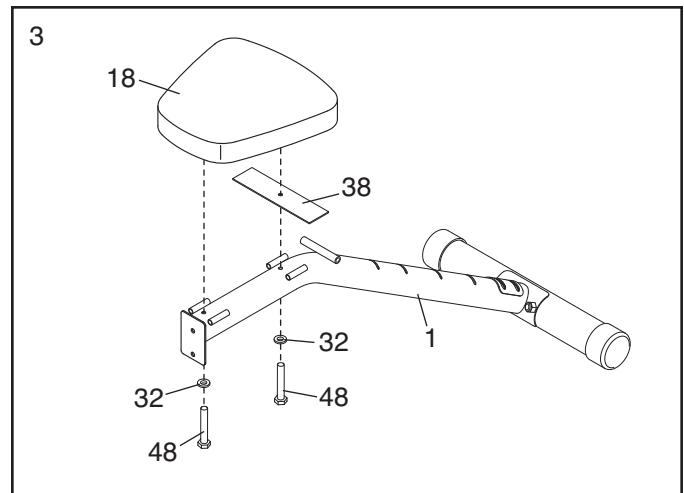
Orientez le Stabilisateur Avant (2) de sorte que les trous carrés soient orientés vers le sol. Fixez le Stabilisateur Avant à la Jambe Avant (4) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 90mm (43) et de deux Écrous de Verrouillage de M10 (42). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



2. Orientez le Stabilisateur Arrière (3) de sorte que les trous carrés soient sur la face indiquée. Fixez le Stabilisateur Arrière au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 90mm (43) et de deux Écrous de Verrouillage de M10 (42). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

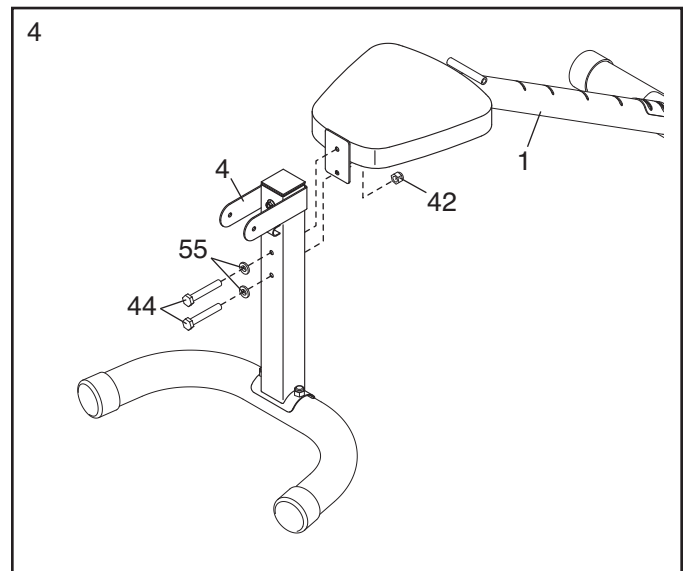


3. Fixez le Siège (18) et le Support du Siège (38) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis de M6 x 80mm (48) et de deux Rondelles de M6 (32).



4. Fixez la Jambe Avant (4) au Cadre (1) à l'aide de deux Boulons de M10 x 85mm (44), de deux Rondelles de M10 (55), et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (42).

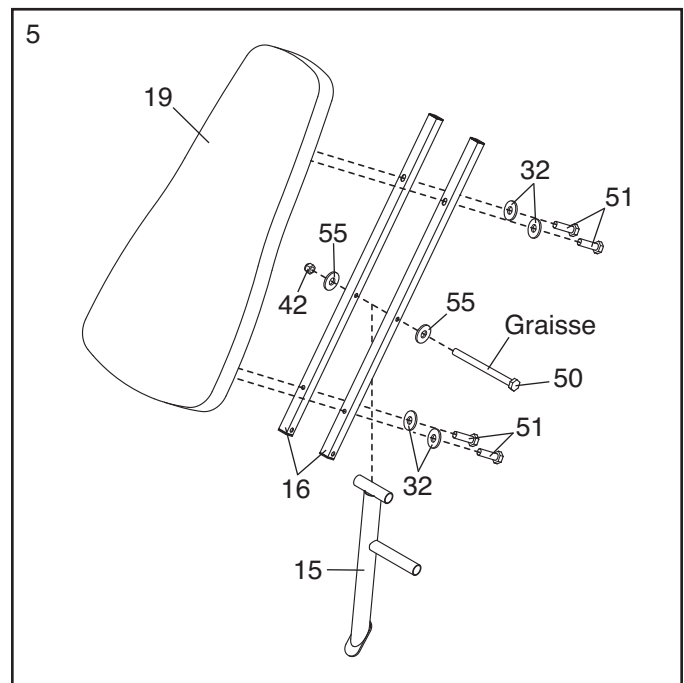
**Reportez-vous aux étapes 1 et 2.** Serrez les Écrous de Verrouillage de M10 (42).



5. Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon de M10 x 165mm (50). Fixez le Montant du Dossier (15) aux Cadres du Dossier (16) à l'aide du Boulon, de deux Rondelles de M10 (55) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (42).

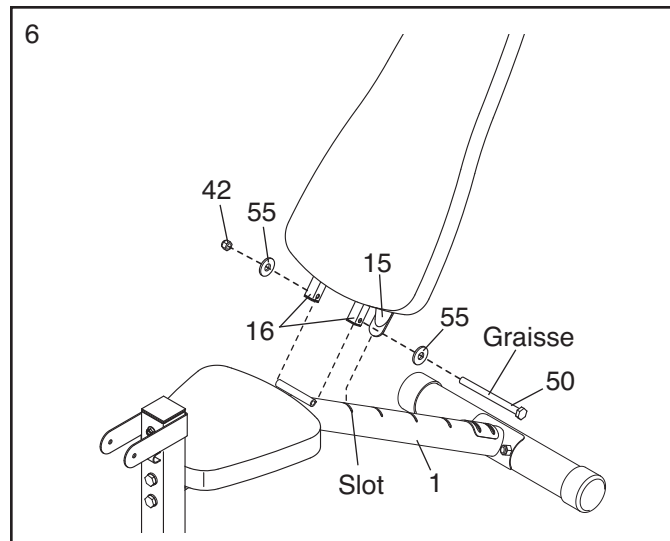
**Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage.**

Fixez le Dossier (19) aux Cadres du Dossier (16) à l'aide de quatre Vis de M6 x 40mm (51) et de quatre Rondelles de M6 (32). **Ne serrez pas encore les Vis.**



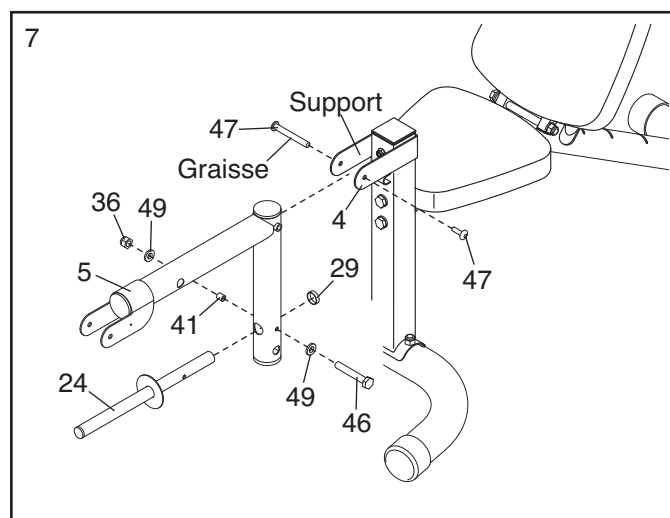
6. Graissez un Boulon de M10 x 165mm (50). Fixez les Cadres du Dossier (16) au Cadre (1) à l'aide du Boulon, de deux Rondelles de M10 (55) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (42). Placez l'extrémité du Montant du Dossier (15) dans l'une des fentes du Cadre. **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage, les Cadres du Dossier doivent pouvoir tourner librement.**

**Reportez-vous à l'étape 5.** Serrez l'Écrou de Verrouillage de M10 (42) et les quatre Vis de M6 x 40mm (51). **Évitez de trop serrer l'Écrou ; le Montant du Dossier (15) doit pouvoir pivoter librement.**



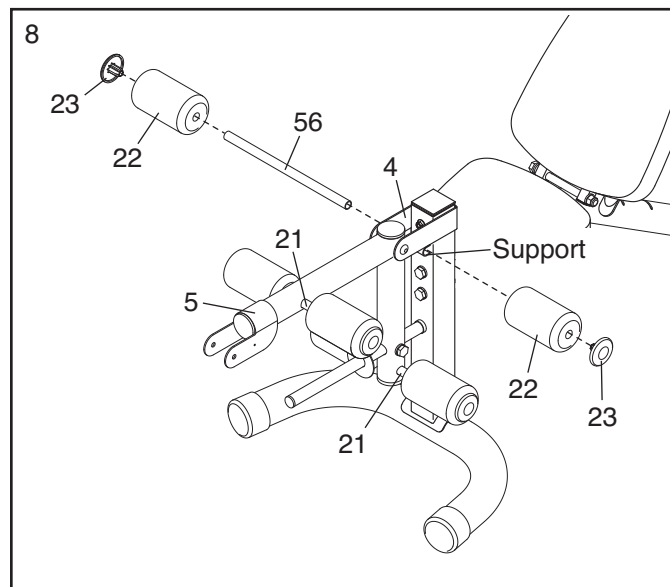
7. Fixez le Tube de Poids (24) au Levier pour Jambes (5) à l'aide d'un Boulon de M8 x 70mm (46), d'une Bague d'Espacement du Tube de Poids (41), de deux Rondelles de M8 (49) et d'un Écrou de Verrouillage de M8 (36). Puis, enfoncez un Embout Femelle Rond de 25mm (29) dans le Tube de Poids.

Graissez le corps de la Série de Boulons de M10 x 77mm (47). Fixez le Levier pour Jambes (5) à la Jambe Avant (4) à l'aide de la Série de Boulons. **Assurez-vous que le corps de la Série de Boulons est introduit des deux côtés du support de la Jambe Avant.**



8. Insérez le Tube Long du Coussin (56) à l'intérieur du support de la Jambe Avant (4). Glissez deux Coussins en Mousse (22) sur le Tube du Coussin, puis enfoncez deux Embouts du Coussin (23) à l'intérieur des Coussins en Mousse.

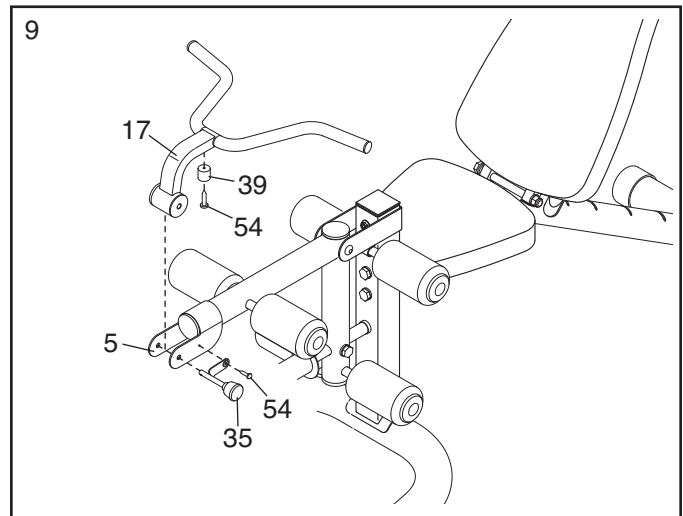
**Répétez cette étape avec les deux Tubes Courts du Coussin (21) et du Levier pour Jambes (5).**



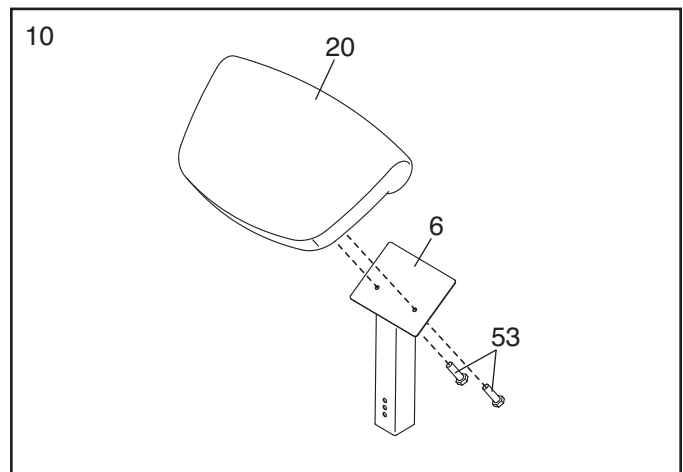


9. Fixez l'Amortisseur (39) à la Barre de Flexion (17) à l'aide d'une Vis de M4 x 19mm (54).

Fixez la Barre de Flexion (17) au Levier pour Jambes (5) à l'aide de la Goupille/Attache (35). Puis, fixez l'Attache au Levier pour Jambes à l'aide d'une Vis de M4 x 19mm (54).

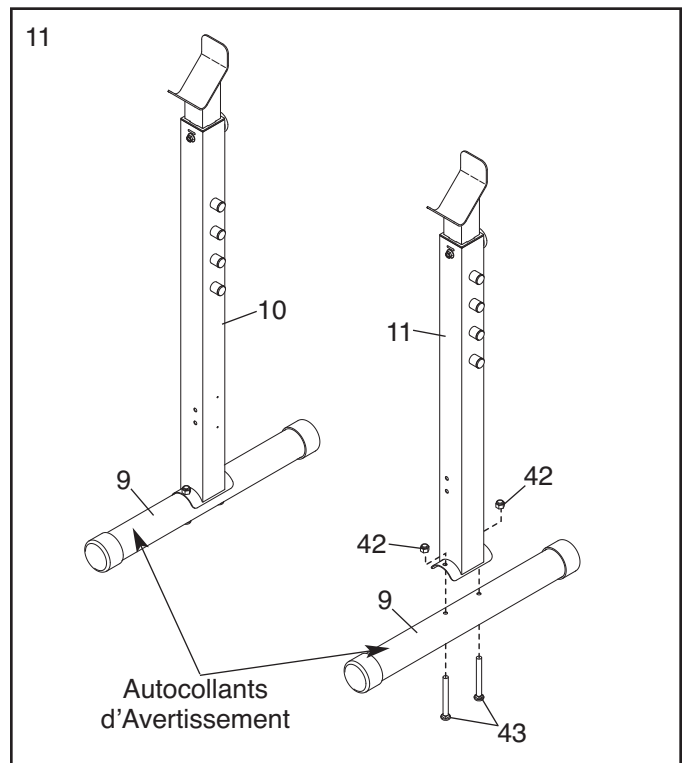


10. Fixez le Coussin de Flexion (20) au Montant de Flexion (6) à l'aide de deux Vis de M6 x 20mm (53).



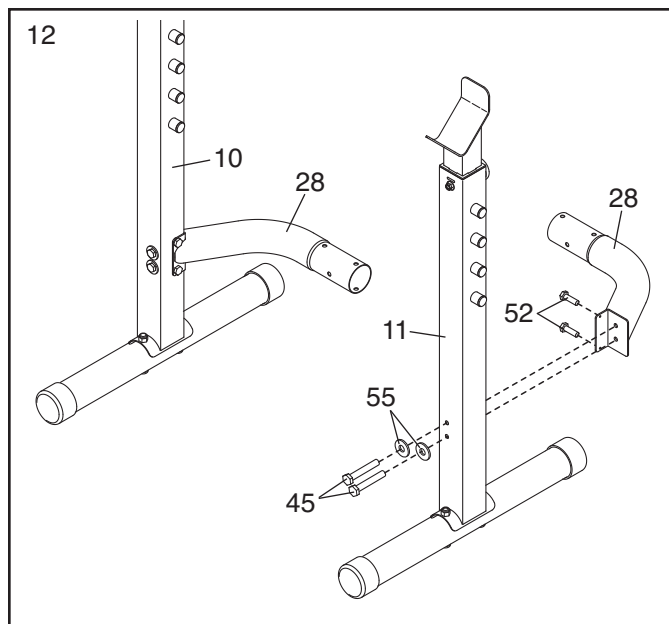
11. Repérez le Montant Gauche (11), portant un autocollant marqué « L » (*L* ou *left* indique gauche; *r* ou *right* indique droit). Orientez une des Bases (9) comme illustré. Fixez la Base au Montant Gauche à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 90mm (43) et de deux Écrous de Verrouillage de M10 (42).

**Fixez l'autre Base (9) au Montant Droit (10) de la même manière.**



12. Fixez un Connecteur (28) au Montant Gauche (11) à l'aide de deux Vis de M5 x 19mm (52), de deux Boulons de M10 x 90mm (45) et de deux Rondelles de M10 (55). **Ne serrez pas encore les Vis.**

**Fixez l'autre Connecteur (28) au Montant Droit (10) de la même manière.**

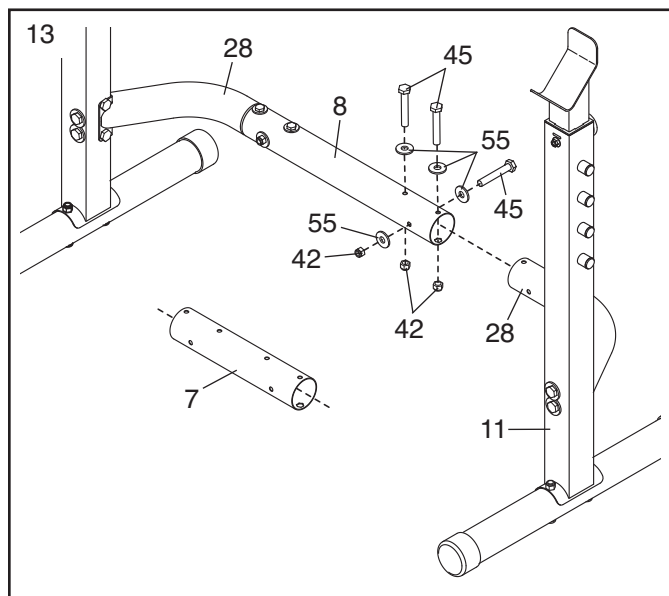


13. Remarque : Si vous avez des poids Olympiques, utilisez l'Extension Olympique (8) la plus longue pour cette étape ; si vous avez des poids standard, utilisez l'Extension Standard (7) la plus courte.

Fixez l'Extension Olympique (8) ou l'Extension Standard (7) au Connecteur (28) sur le Montant Gauche (11) à l'aide de trois Boulons de M10 x 90 mm (45), de quatre Rondelles de M10 (55) et de trois Écrous de Verrouillage de M10 (42).

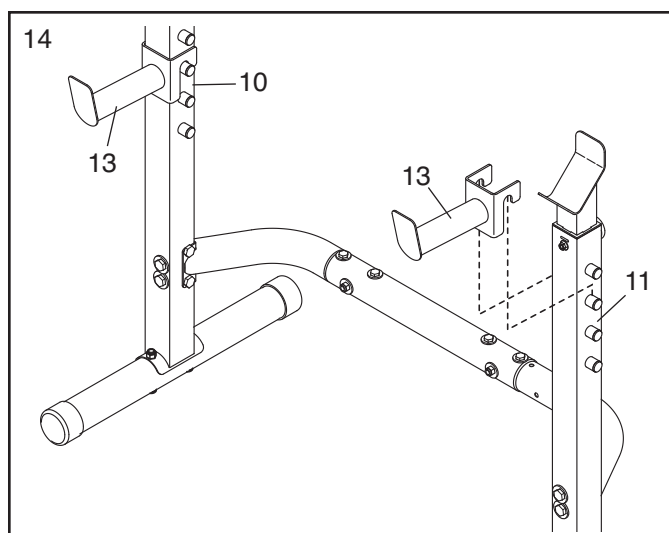
**Fixez l'Extension Olympique (8) ou l'Extension Standard (7) à l'autre Connecteur (28) de la même manière.**

**Reportez-vous à l'étape 12.** Serrez les Vis de M5 x 19mm (52).



14. Placez un Système de Sécurité (13) sur un groupe d'ergots du Montant Gauche (11). Placez l'autre Système de Sécurité sur un groupe d'ergots du Montant Droit (10). **Assurez-vous que les deux Systèmes de Sécurité sont bien à la même hauteur.**

15. **Assurez-vous que toutes les pièces ont été serrées convenablement.** L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES, à la page suivante.



# RÉGLAGES

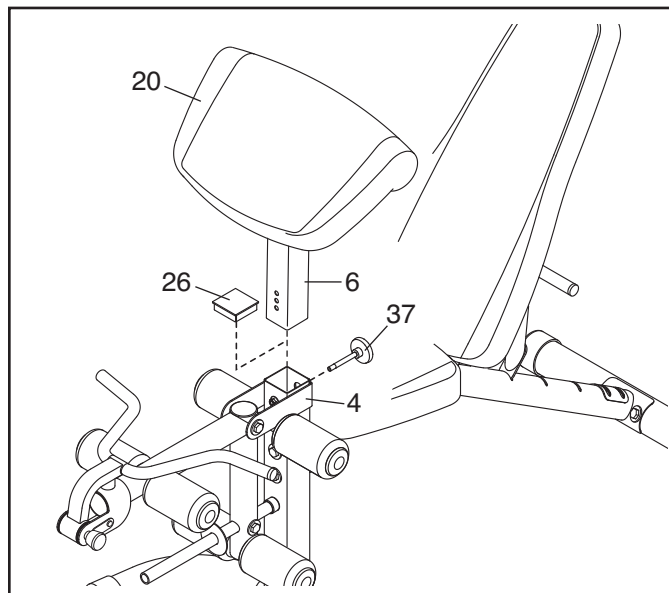
Cette section explique comment régler le banc de musculation. Reportez-vous à la section RECOMMANDATIONS POUR LES EXERCICES à la page 13 pour d'importantes informations sur la façon de tirer le maximum de bienfaits de votre programme d'exercices. Référez-vous également au guide d'exercices joint afin de voir les postures correctes pour divers exercices.

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

## UTILISATION DU COUSSIN DE FLEXION

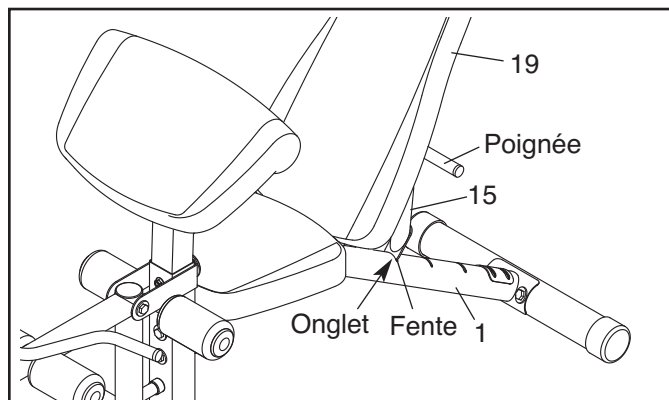
Pour utiliser le Coussin de Flexion (20), enlevez l'Embout Mâle Carré de 70mm (26) indiqué, puis introduisez le Montant de Flexion (6) dans la Jambe Avant (4). Serrez un Bouton de Réglage (37) dans la Jambe Avant. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage traverse un trou du Montant de Flexion.**

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



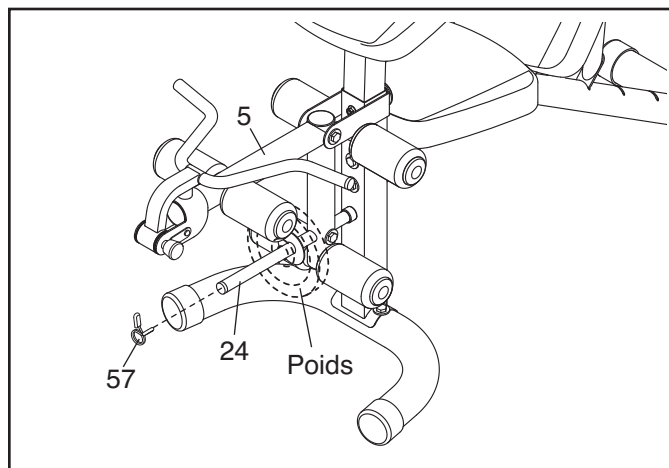
## RÉGLAGE DU DOSSIER

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



## UTILISATION DU LEVIER POUR JAMBES

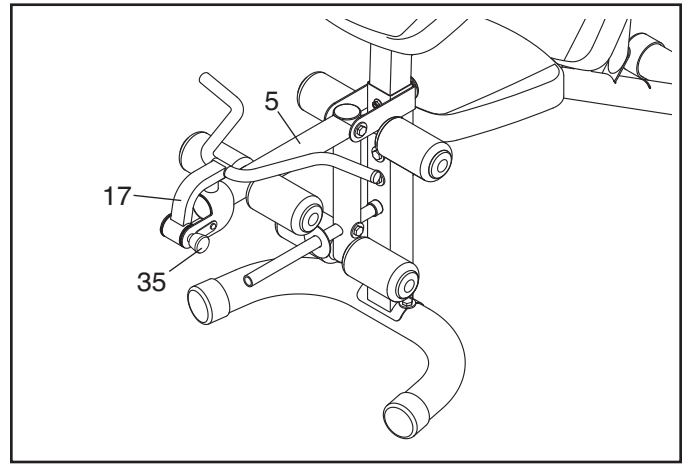
Pour utiliser le Levier pour Jambes (5), glissez une plaque de poids (non incluse) sur le Tube de Poids (24) et fixez-la à l'aide de la Pince de Poids (57). **Remarque : Lorsque vous utilisez le Levier pour Jambes, enlevez le Coussin de Flexion (reportez-vous à la section UTILISATION DE LA BARRE DE FLEXION à la page 12).**



## UTILISATION DE LA BARRE DE FLEXION

Lors de la pratique d'exercices ne nécessitant pas la Barre de Flexion (17), tirez la Goupille (35) hors du Levier pour Jambes (5) puis enlevez la Barre de Flexion.

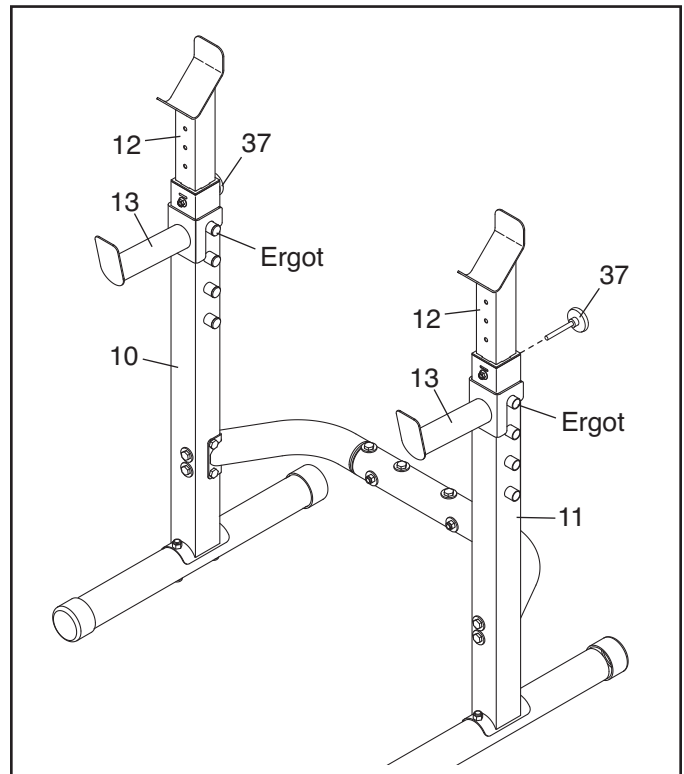
Pour fixer la Barre de Flexion (17), insérez la Goupille (35) entièrement à travers le Levier pour Jambes (5) et la Barre de Flexion.



## RÉGLAGE DES APPUIS DE POIDS ET DES SYSTÈMES DE SÉCURITÉ

Pour régler la hauteur des Appuis de Poids (12), soulevez les Appuis de Poids à la hauteur désirée puis serrez le Bouton de Réglage (37) dans chaque Montant (10, 11). **Assurez-vous que les Appuis de Poids sont à la même hauteur et que les Boutons de Réglage sont entièrement serrés dans les Montants.**

Pour régler la position des Systèmes de Sécurité (13), placez-les sur un autre groupe d'ergots des Montants (10, 11). **Assurez-vous que les Systèmes de Sécurité sont bien à la même hauteur.**



# CONSEILS POUR L'EXERCICE

## LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

### Développement des 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

Cross training 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

Nous n'avons pas spécifié une durée exacte pour chaque exercice, ou un nombre spécifique de répétitions ou de séries pour chaque exercice. Il est très important de ne pas 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 importants.

## ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'entraîne 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.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'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

Pour pouvoir obtenir les meilleurs résultats possibles d'un entraînement, il est essentiel de maintenir une position correcte. 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. 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 soûplement. 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.

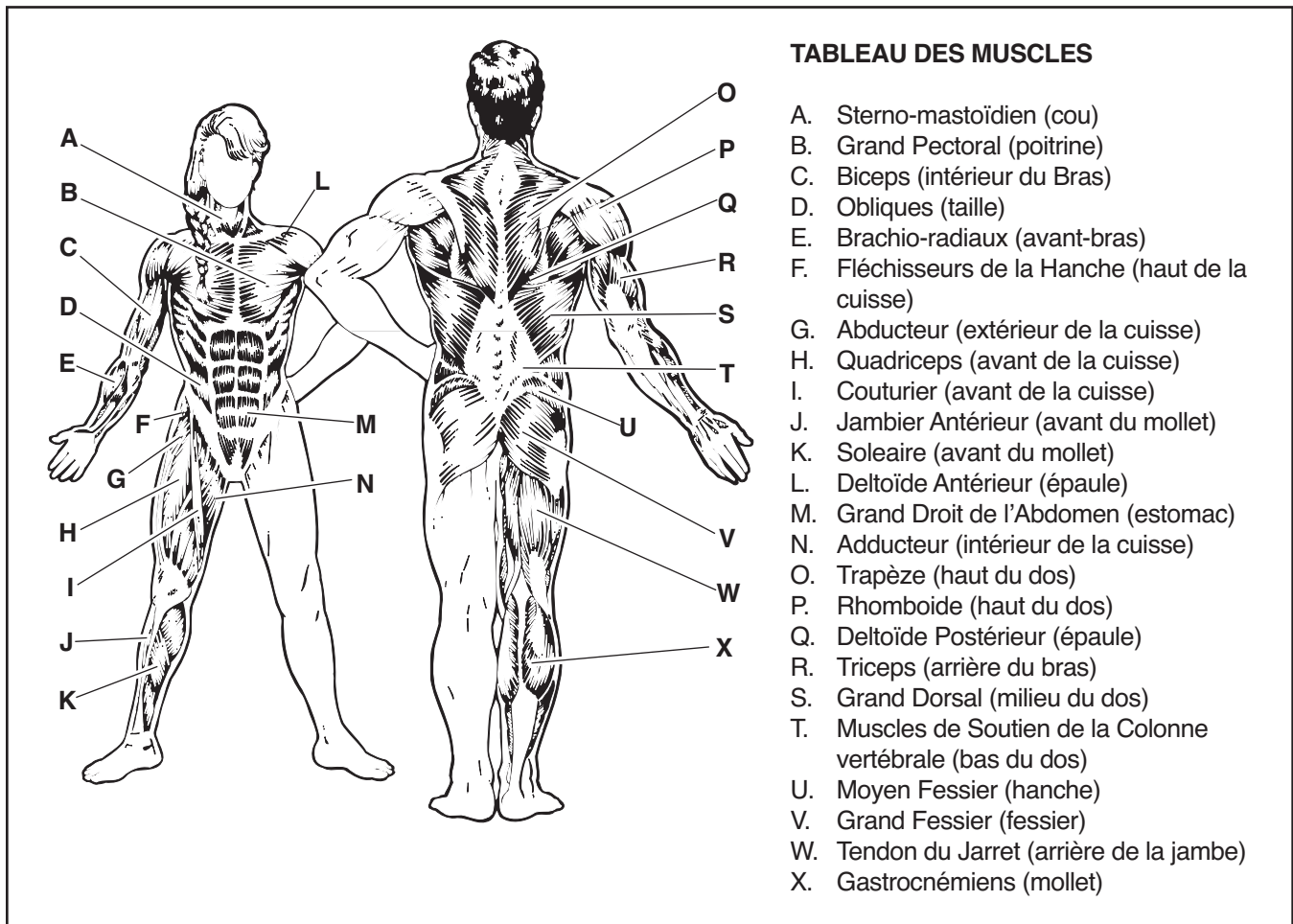
Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

## RETOUR À LA NORMAL

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'après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

## RESTER MOTIVÉ

Pour votre motivation, conservez un registre de chaque entraînement. Notez la date, les exercices accomplis, la résistance utilisée et le nombre séries et de répétitions effectuées. Relevez votre poids et de vos principales mensurations à la fin de chaque mois. Pour obtenir les meilleurs résultats, la clé consiste à faire de l'entraînement une partie intégrante et agréable de votre vie quotidienne.



## JOURNAL D'EXERCICES

Faites des copies de cette page, et utilisez les copies pour programmer et enregistrer vos entraînements aérobics et de musculation. La programmation et l'enregistrement de vos entraînements vous aideront à faire de vos entraînements une partie intégrante et agréable de votre vie quotidienne.

### Musculation

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Aérobic

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

### Musculation

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Aérobic

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

### Musculation

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Aérobic

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

## JOURNAL D'EXERCICES

Faites des copies de cette page, et utilisez les copies pour programmer et enregistrer vos entraînements aérobics et de musculation. La programmation et l'enregistrement de vos entraînements vous aideront à faire de vos entraînements une partie intégrante et agréable de votre vie quotidienne.

### Musculation

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Aérobic

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

### Musculation

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Aérobic

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

### Musculation

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Kilos	Séries	Réps.	Exercice	Kilos	Séries	Réps.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Aérobic

Date :

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Exercice	Temps	Distance	Vitesse



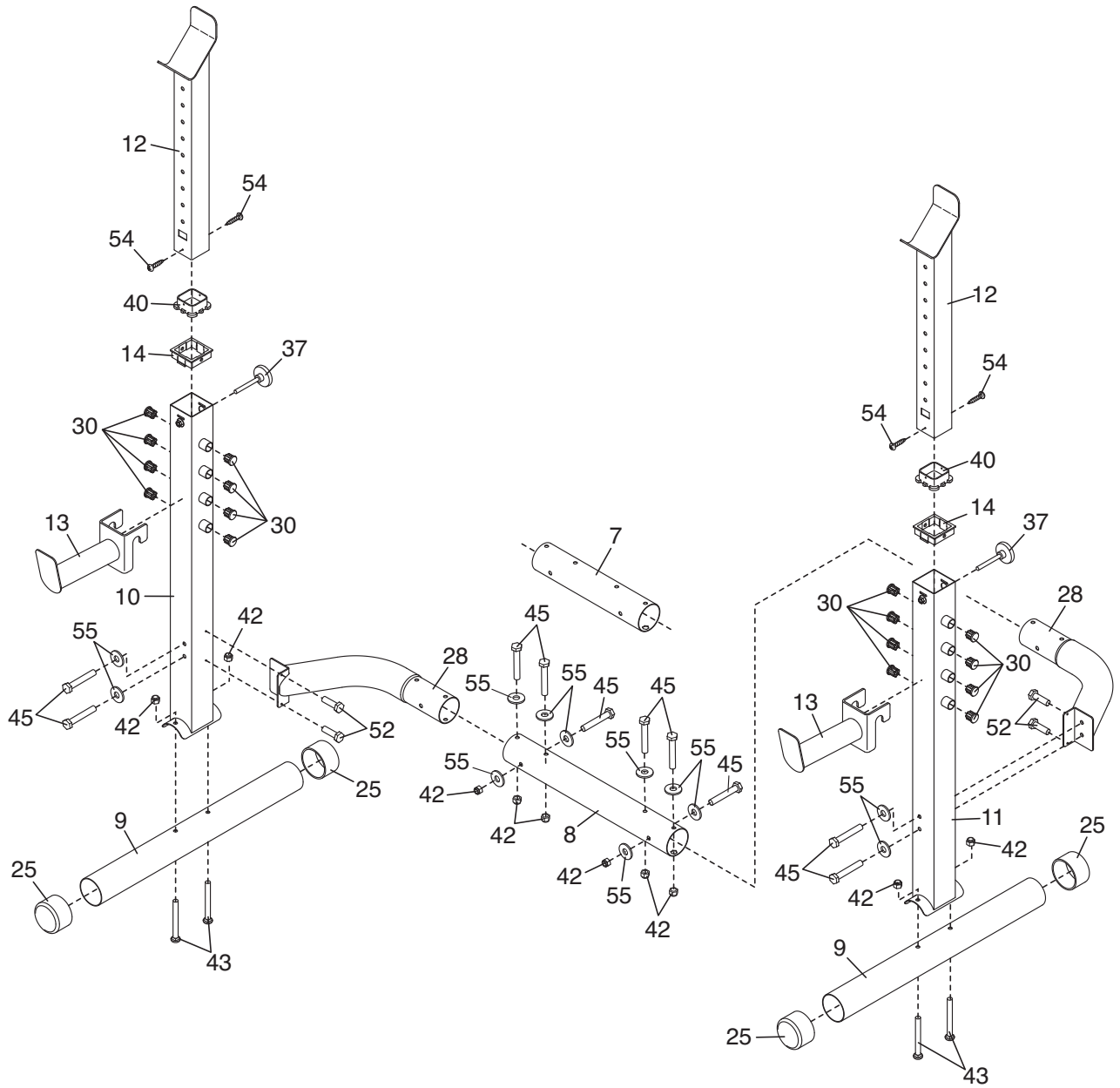
# LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WEEVBE2078.0

R0708A

N°	Qté.	Description	N°	Qté.	Description
1	1	Cadre	33	2	Bague du Dossier
2	1	Stabilisateur Avant	34	4	Embout Mâle Carré de 25mm
3	1	Stabilisateur Arrière	35	1	Goupille/Attache
4	1	Jambe Avant	36	1	Ecrou de Verrouillage de M8
5	1	Levier pour Jambes	37	3	Bouton de Réglage
6	1	Montant de Flexion	38	1	Support du Siège
7	1	Extension Standard	39	1	Amortisseur
8	1	Extension Olympique	40	2	Bague du Montant
9	2	Base	41	1	Bague d'Espacement du Tube de Poids
10	1	Montant Droit			
11	1	Montant Gauche	42	17	Ecrou de Verrouillage de M10
12	2	Appui de Poids	43	8	Boulon de Carrosserie de M10 x 90mm
13	2	Système de Sécurité			
14	2	Bague d'Espacement du Montant	44	2	Boulon de M10 x 85mm
15	1	Montant du Dossier	45	10	Boulon de M10 x 90mm
16	2	Cadre du Dossier	46	1	Boulon de M8 x 70mm
17	1	Barre de Flexion	47	1	Série de Boulons de M10 x 77mm
18	1	Siège	48	2	Vis de M6 x 80mm
19	1	Dossier	49	2	Rondelle de M8
20	1	Coussin de Flexion	50	2	Boulon de M10 x 165mm
21	2	Tube Court du Coussin	51	4	Vis de M6 x 40mm
22	6	Coussin en Mousse	52	4	Vis de M5 x 19mm
23	6	Embout du Coussin	53	2	Vis de M6 x 20mm
24	1	Tube de Poids	54	6	Vis de M4 x 19mm
25	8	Embout Femelle Rond de 76mm	55	18	Rondelle de M10
26	1	Embout Mâle Carré de 70mm	56	1	Tube Long du Coussin
27	3	Embout Mâle Rond de 57mm	57	1	Pince de Poids
28	2	Connecteur	*	—	Manuel de l'utilisateur
29	1	Embout Femelle Rond de 25mm	*	—	Guide d'Exercice
30	20	Embout Mâle Rond de 25mm	*	—	Paquet de graisse
31	2	Bague de Flexion	*	—	Clé Hexagonale
32	6	Rondelle de M6			

Remarque : les spécifications sont sujettes à modification sans préavis. Pour obtenir des informations sur la façon de commander des pièces de rechange, reportez-vous au verso de ce manuel. \*Ces pièces ne sont pas illustrées.





---

# 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 et la description de la pièce ou des pièces de rechange (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ présentés vers la fin de ce manuel)