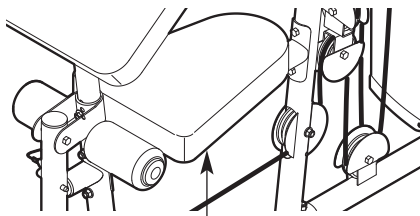


WEIDER[®] PRO 4500

N°. du Modèle WEEVSY3426.1

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 ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

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)

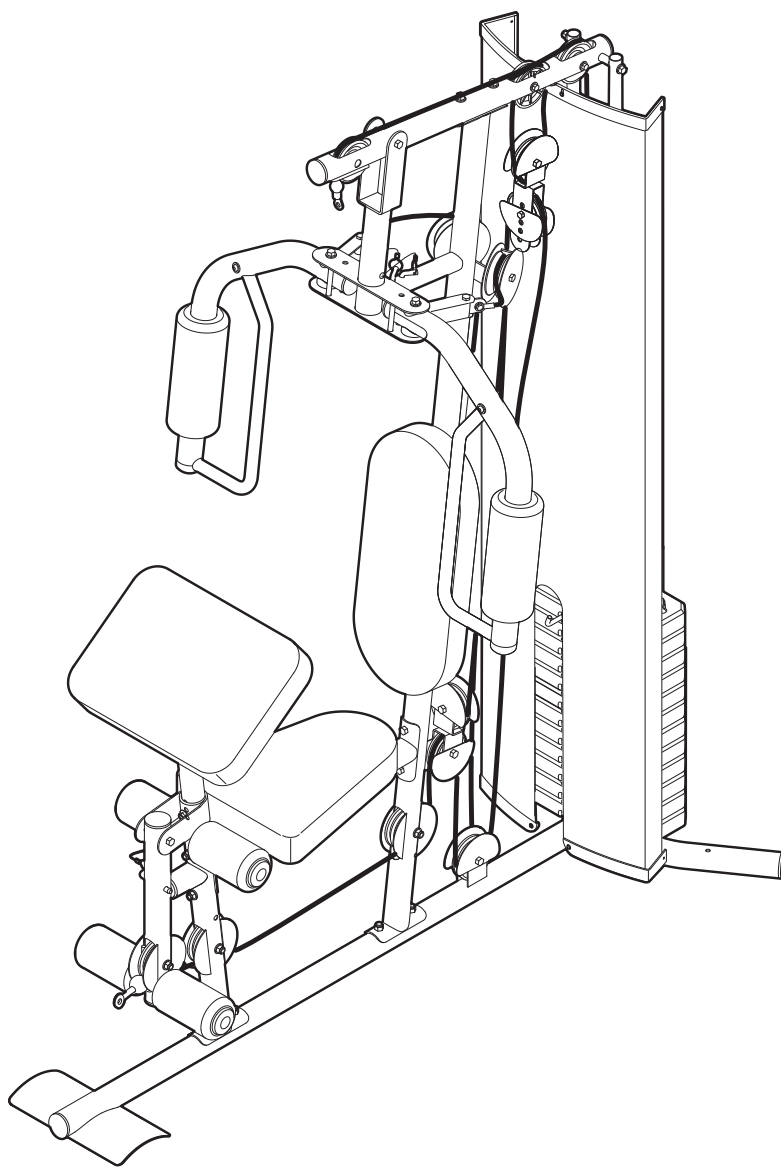
Courriel : sav.fr@iconeurope.com

Site internet :
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.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES	6
ASSEMBLAGE	5
RÉGLAGES	23
TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS	25
DIAGRAMME DES CÂBLES	26
ENTRETIEN	27
CONSEILS POUR L'EXERCICE	28
LISTE DES PIÈCES	29
SCHÉMA DÉTAILLÉ	30
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	Dernière Page

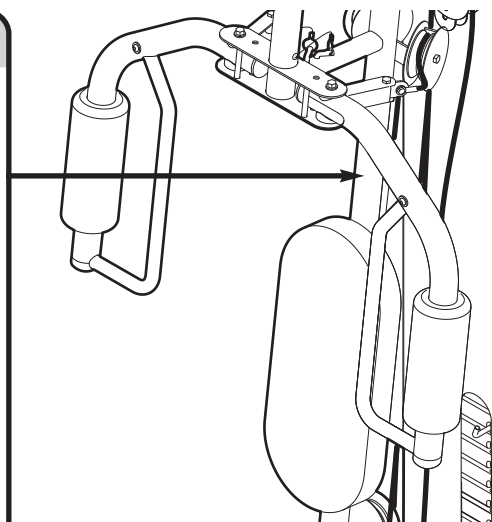
EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement de l'autocollant d'avertissement. **Si l'autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.**

Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.

⚠ AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Éloignez votre corps, vos vêtements et vos cheveux de toutes les pièces mobiles.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

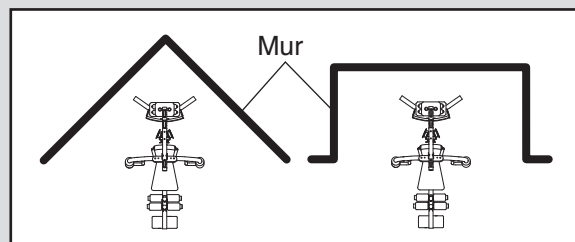


PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Lisez toutes les instructions dans ce manuel ainsi que tous les avertissements sur l'appareil de musculation avant de l'utiliser. Utilisez l'appareil de musculation uniquement comme décrit dans ce manuel.
3. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.
4. L'appareil de musculation est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
5. Maintenez l'appareil de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas l'appareil de musculation dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.
6. Installez l'appareil 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 de l'appareil de musculation pour pouvoir monter, descendre et utiliser l'appareil de musculation.
7. Cet appareil de musculation comporte une pile de poids ouverte, la pile de poids ne doit

être accessible d'aucun point en dehors du champ visuel de l'utilisateur. Afin d'éviter tout accès à la pile de poids, placez l'appareil de musculation dans un coin ou une baie d'une pièce, comme indiqué dans le dessin ci-dessous. Il ne devrait pas avoir plus de 1 m d'espace libre entre l'appareil de musculation et les murs adjacents.



8. Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation.
9. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
10. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport lors de vos exercices.
11. Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.
12. l'appareil de musculation est conçu pour supporter un poids d'utilisateur maximum de 136 kg.

13. Toujours sécuriser la pile de poids avec la goupille de verrouillage et le verrou après vos exercices afin d'éviter toute utilisation non autorisée de l'appareil de musculation (reportez-vous à la section « VERROUILLAGE DE LA PILE DE POIDS » à la page 24).
14. Assurez-vous que les câbles restent sur les poulies en tout temps. Si les câbles se plient pendant vos exercices, arrêtez immédiatement et vérifiez que les câbles sont bien enroulés autour des poulies.
15. Tenez-vous toujours debout sur la Plaque de Pied pendant un exercice qui pourrait entraîner un basculement de l'appareil de musculation.
16. Ne relâchez jamais les bras, le levier pour jambes, la barre latérale, ou la sangle pour chevilles pendant la levée de poids. Autrement, les poids tomberaient violemment.
17. Détachez toujours la barre latérale de l'appareil de musculation lors de la pratique d'un exercice qui ne nécessite pas la barre latérale.
18. Un excès d'exercices peut entraîner des blessures graves voire le décès. Si vous vous sentez défaillir ou si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement l'exercice et revenez au calme.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'appareil de musculation WEIDER® PRO 4500 polyvalent. L'appareil de musculation 4500 offre une sélection de stations d'exercice pour développer chaque groupe principal de muscles du corps.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.

Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce

manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

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

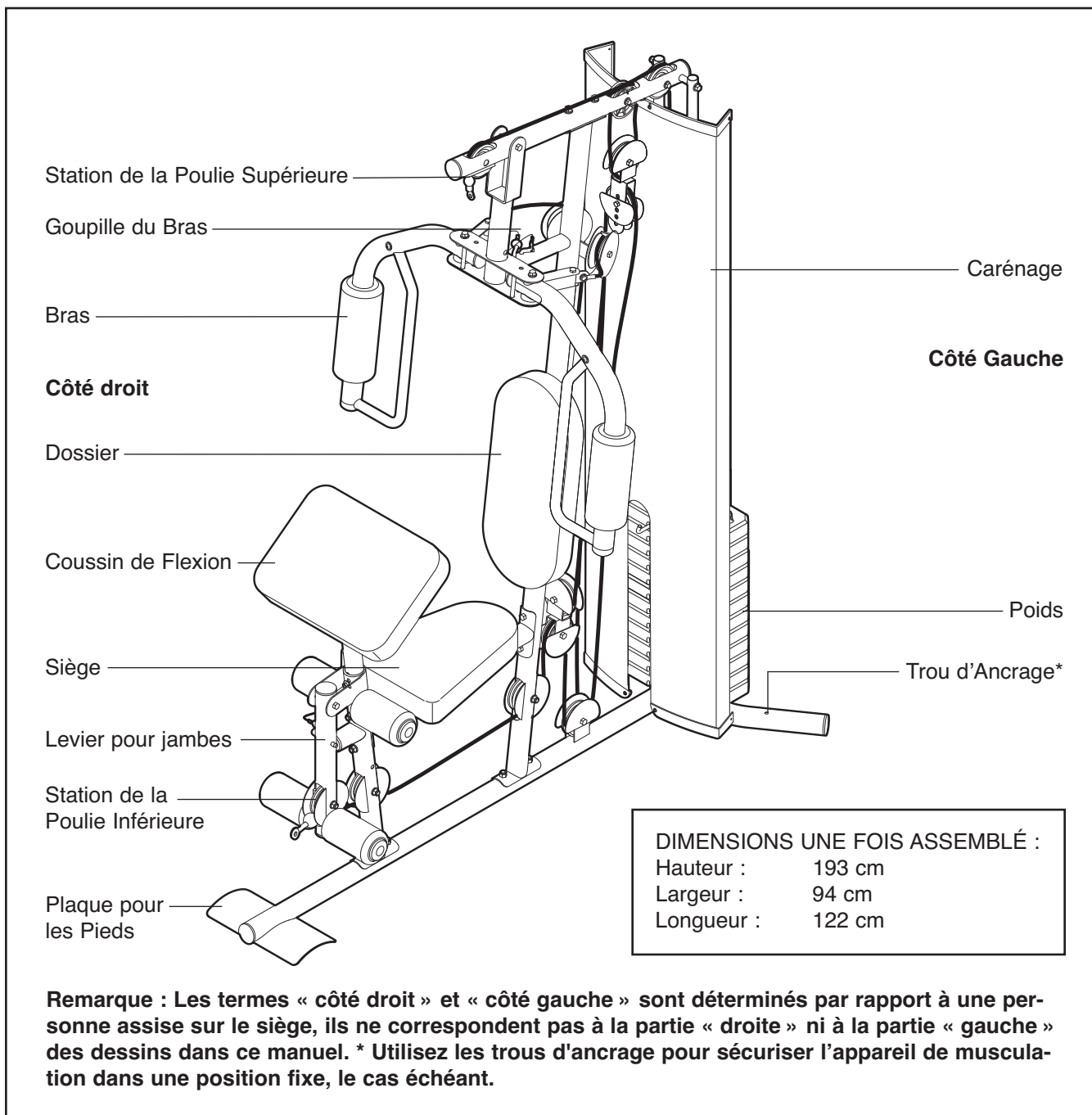
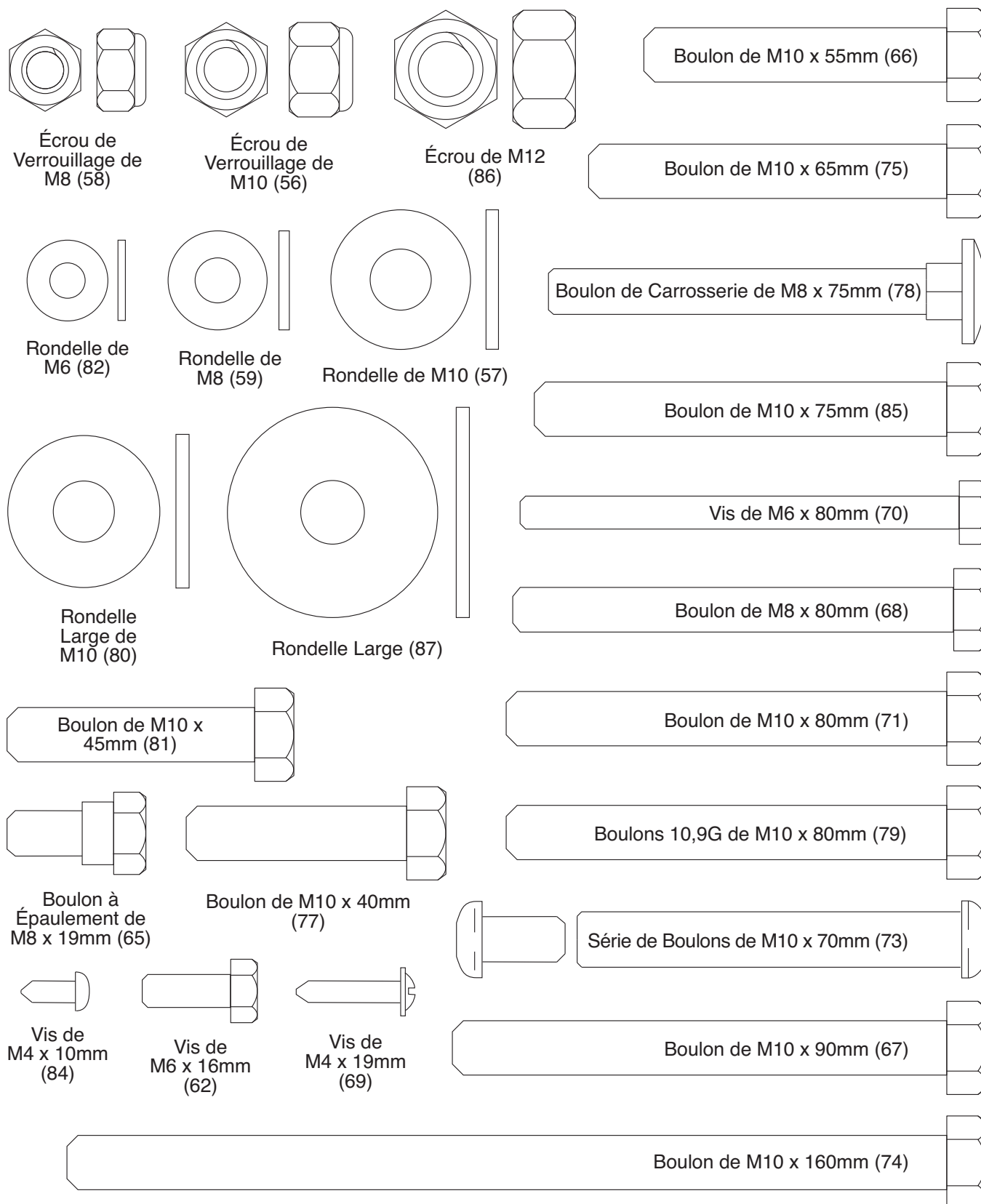


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

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



ASSEMBLAGE

Pour faciliter l'assemblage, lisez attentivement l'information et les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Étant donné son poids et sa taille, l'appareil de musculation devrait être assemblé à l'endroit où il va être utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil de musculation pour pouvoir circuler durant l'assemblage.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.
- Pour vous aider à localiser les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 6.

- Les outils suivants (no-inclus) peuvent être nécessaires à l'assemblage :

deux clés à molette



un maillet en caoutchouc



un tournevis plat



un tournevis cruciforme



L'assemblage peut être facilité par l'utilisation d'un jeu de douilles, d'un jeu de clés à fourche ou mixtes, ou d'un jeu de clés à cliquet.

Les Quatre Étapes de l'Assemblage

L'Assemblage du Cadre—Assemblez d'abord la base et les montants verticaux qui servent de squelette à l'appareil.

L'Assemblage des Bras—Cet assemblage complète les bras et l'exerciseur pour jambes.

L'Assemblage des Câbles—Cet assemblage complète l'appareil de câblage et poulies qui servent à relier les bras avec les poids.

L'Assemblage des Sièges—Cet assemblage complète les sièges et les dossiers.

Assemblage du Cadre

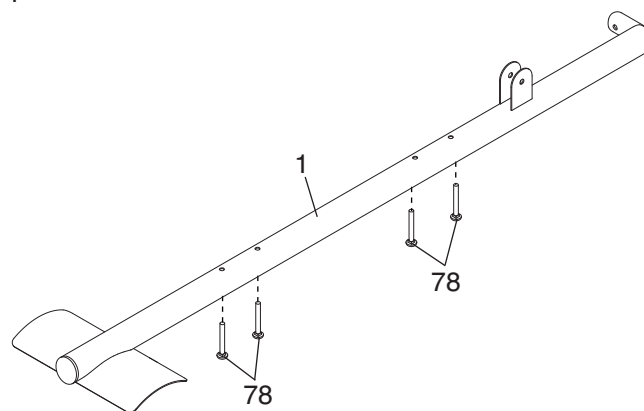
1.

IMPORTANT : pour faciliter l'assemblage, lisez les conseils d'assemblage à la page 7.

Insérez quatre Boulons de Carrosserie de M8 x 75mm (78) jusqu'à travers la Base (1).

Remarque : il peut s'avérer utile de placer de la bande adhésive au-dessus des têtes des boulons pour les maintenir en place.

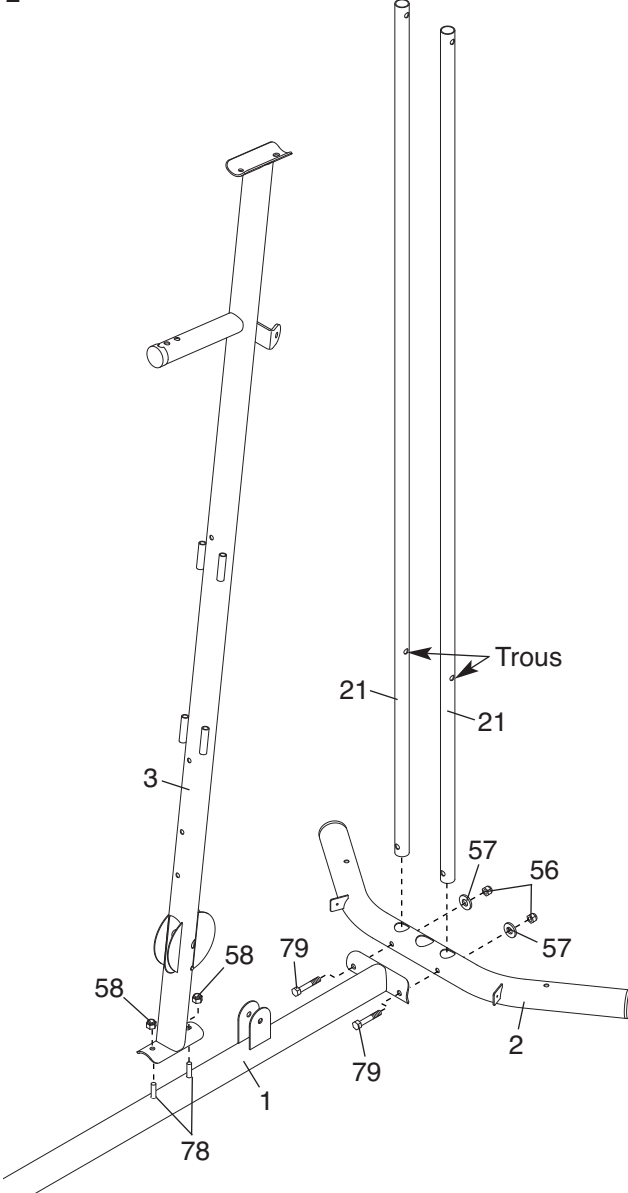
1



2. Orientez les deux Guides de Poids (21) de telle sorte que les trous indiqués soient plus proches des extrémités inférieures. Fixez les deux Guides de Poids et la Base (1) au Stabilisateur (2) à l'aide de deux Boulons 10.9G de M10 x 80mm (79), de deux Rondelles de M10 (57) et de deux Écrous de Verrouillage de M10 (56). **Serrez les Écrous de Verrouillage.**

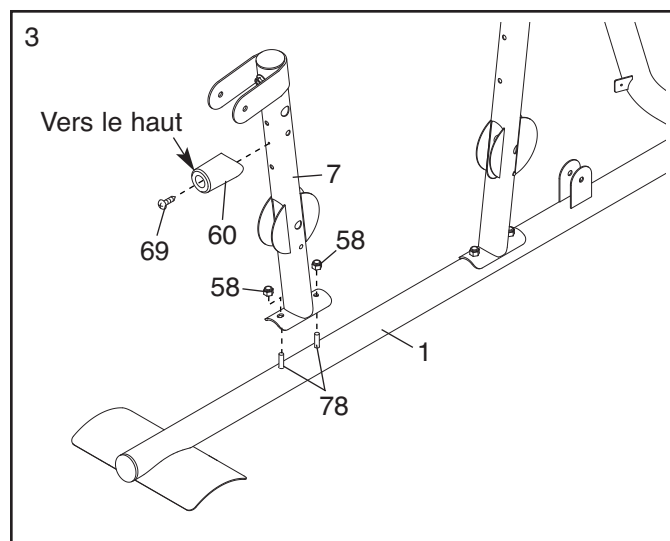
Fixez le Montant (3) à la Base (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M8 x 75mm (78) indiqués, et de deux Écrous de Verrouillage de M8 (58). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

2



3. Fixez la Jambe Avant (7) à la Base (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M8 x 75mm (78) indiqués et de deux Écrous de Verrouillage de M8 (58). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

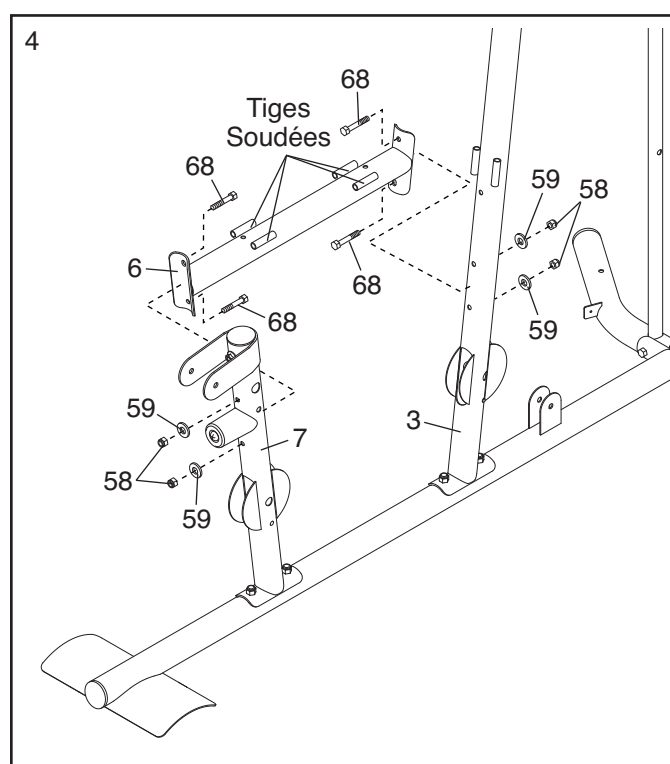
Fixez l'Amortisseur de Jambe (60) à la Jambe Avant (7) à l'aide d'une Vis de M4 x 19mm (69). **Veillez à ce que l'extrémité de l'Amortisseur de Jambe soit dirigée vers le haut.**



4. Tenez le Cadre du Siège (6) entre le Montant (3) et la Jambe Avant (7). Orientez le Cadre du Siège de sorte que les tiges soudées soient plus proches du Montant.

Fixez le Cadre du Siège (6) au Montant (3) à l'aide de deux Boulons de M8 x 80mm (68), de deux Rondelles de M8 (59), et de deux Écrous de Verrouillage de M8 (58). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

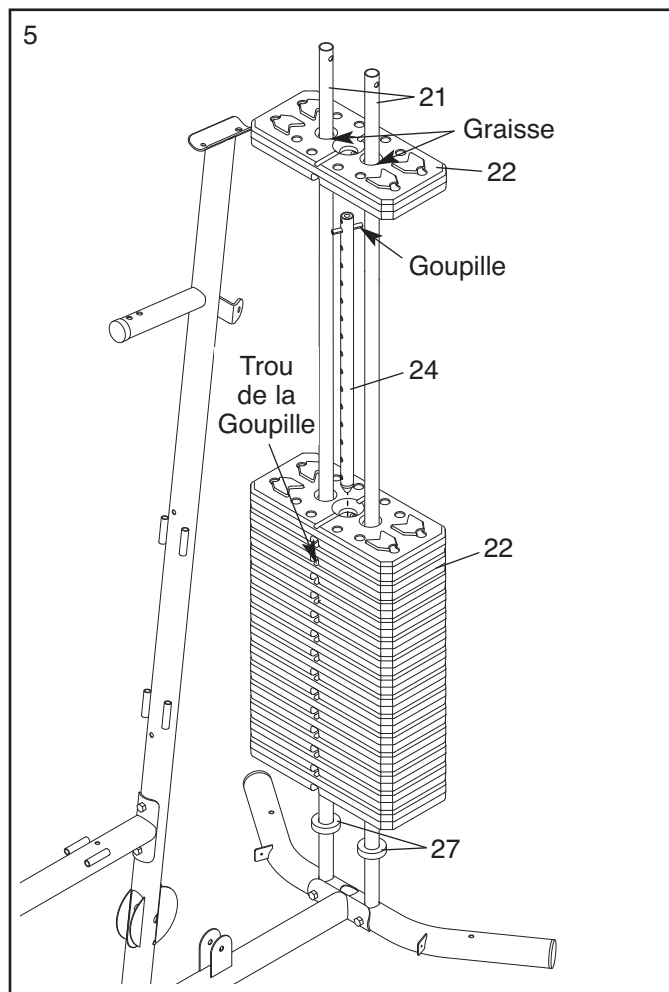
Fixez le Cadre du Siège (6) à la Jambe Avant (7) de la même manière.



5. Faites glisser les deux Amortisseurs de Poids (27) sur les Guides de Poids (21). Orientez quatorze Poids (22) de telle sorte que les trous des goupilles soient sur le bas, puis faites glisser les Poids sur les Guides de Poids.

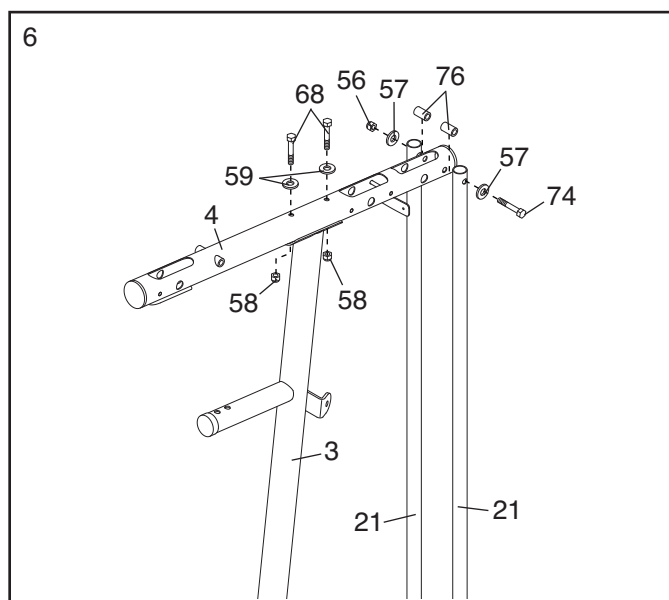
Insérez le Tube de Poids (24) à l'intérieur des quatorze Poids (22). **Assurez-vous que la goupille du Tube de Poids soit orientée comme illustré.**

En utilisant le paquet de graisse inclus, lubrifiez les trous indiqués dans un Poids (22). Glissez le poids sur les Guides de Poids (21).



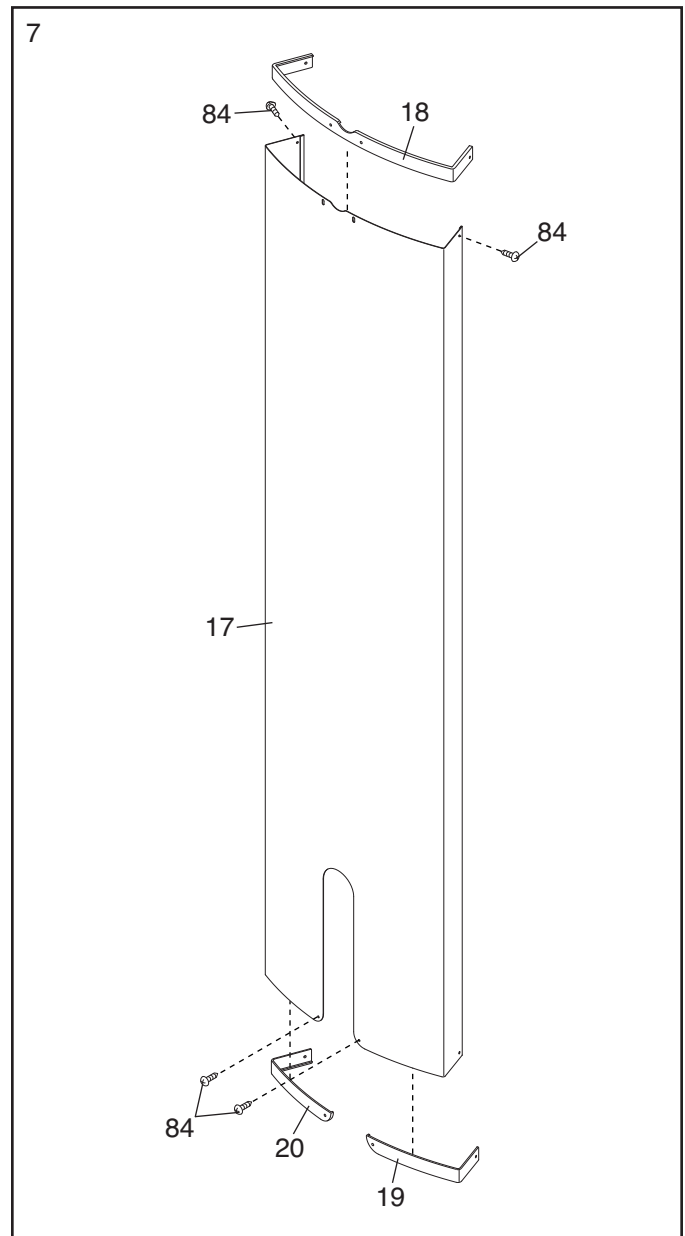
6. Fixez le Cadre Supérieur (4) au Montant (3) à l'aide de deux Boulons de M8 x 80mm (68), de deux Rondelles de M8 (59), et de deux Écrous de Verrouillage de M8 (58). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

Fixez le Cadre Supérieur (4) entre les Guides de Poids (21) à l'aide d'un Boulon de M10 x 160mm (74), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espaceur de 13mm (76) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



7. Fixez l'Embout Gauche (19) et l'Embout Droit (20) au bas du Carénage (17) à l'aide de deux Vis de M4 x 10mm (84).

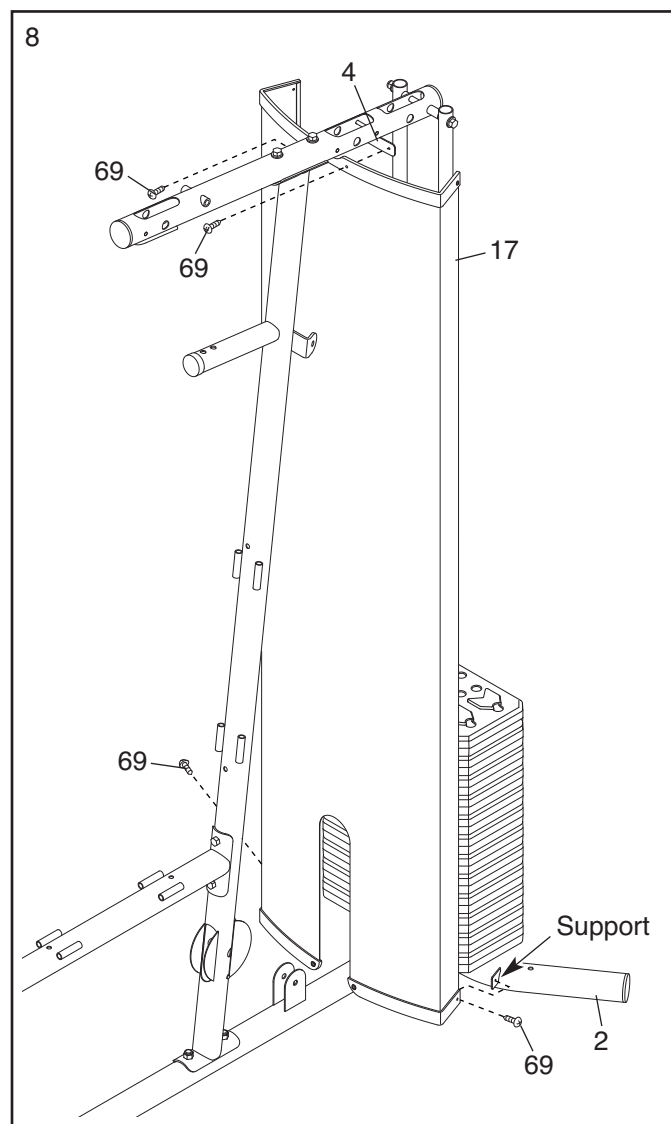
Fixez l'Embout Supérieur (18) au haut du Carénage (17) à l'aide de deux Vis de M4 x 10mm (84).



8. Fixez la Carénage (17) au Cadre Supérieur (4) à l'aide de deux Vis de M4 x 19mm (69).

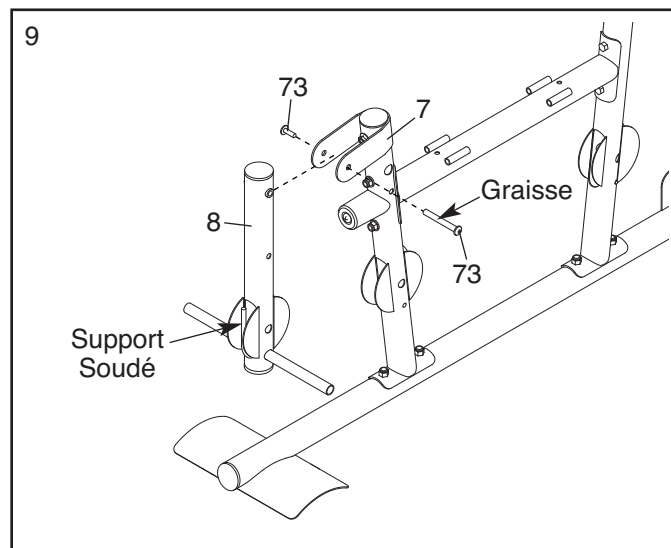
Fixez le Carénage (17) aux supports du Stabilisateur (2) à l'aide de deux Vis de M4 x 19mm (69). **Assurez-vous que les supports sont bien à l'intérieur du Carénage.**

Voir les étapes 2 à 6. Serrez les Écrous de Verrouillage (56, 58) utilisés dans ces étapes.



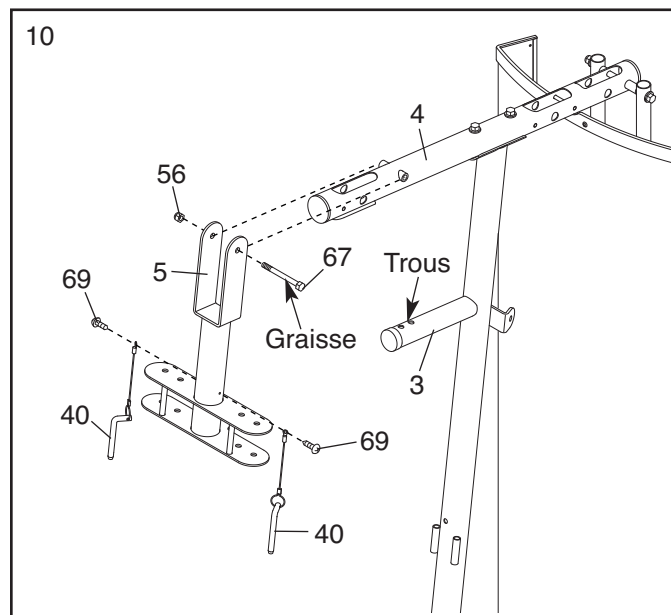
Assemblage des Bras

9. Appliquez de la graisse à la Série de Boulons de M10 x 70mm (73). Orientez le Levier pour Jambes (8) de telle sorte que le support soudé soit sur le côté indiqué. Fixez le Levier pour Jambes à la Jambe Avant (7) à l'aide de la Série de Boulons. **Évitez de trop serrer la Série de Boulons ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.**



10. Appliquez de la graisse sur un Boulon de M10 x 90mm (67). Fixez le Cadre de Pivot (5) au Cadre Supérieur (4) à l'aide du Boulon en Bouton et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Évitez de trop serrer l'Écrou de Verrouillage ; le Cadre de Pivot doit pouvoir pivoter librement.**

Fixez les deux Goupilles des Bras (40) au Cadre de Pivot (5) à l'aide de deux Vis de M4 x 19mm (69). Insérez les Goupilles des Bras à l'intérieur des deux trous dans le Montant (3).



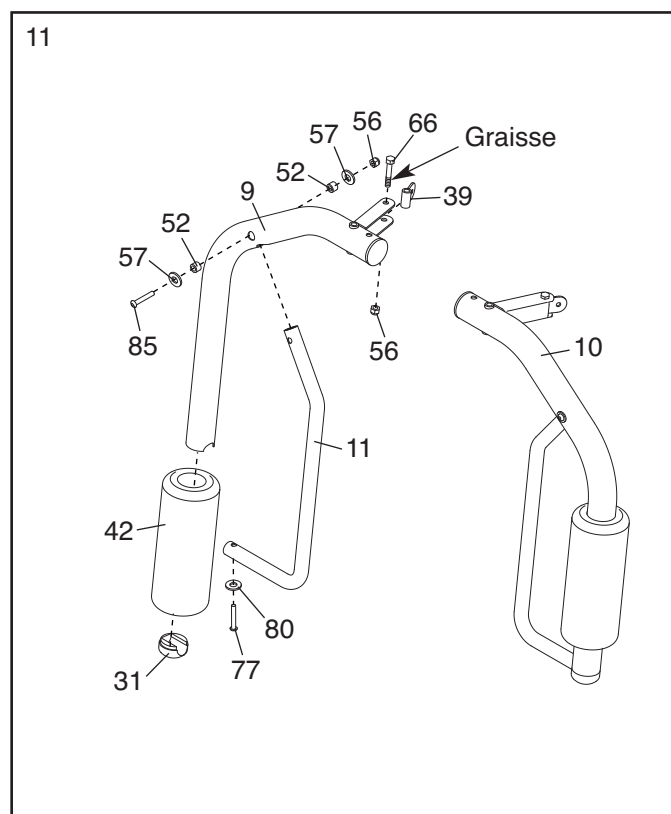
11. Appliquez de la graisse sur un Boulon de M10 x 55mm (66). Fixez un Pivot de Câble (39) au Bras Droit (9) à l'aide du Boulon en Bouton et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Évitez de trop serrer l'Écrou de Verrouillage ; le Pivot de Câble doit pouvoir pivoter librement.**

Humidifiez l'intérieur d'un Grand Coussin en Mousse (42) avec de l'eau savonneuse. Glissez le Grand Coussin en Mousse sur le Bras Droit (9).

Fixez les extrémités supérieures d'une Poignée (11) au Bras Droit (9) à l'aide d'un Boulon de M10 x 75mm (85), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espace de 16mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Ne serrez pas encore le Boulon en Bouton.**

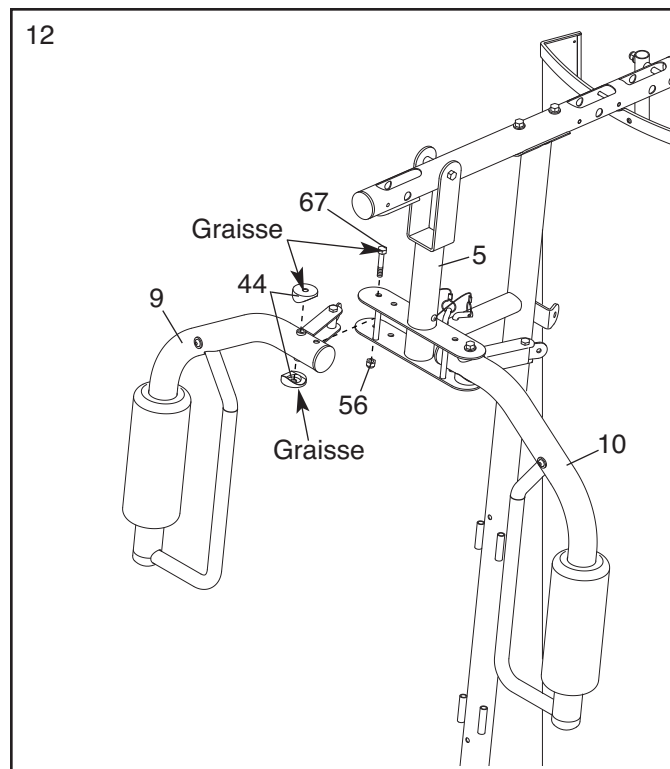
Enfoncez un Embout de la Poignée (31) à l'intérieur du Bras Droit (9). Fixez l'extrémité inférieure de la Poignée (11) au Bras Droit à l'aide d'un Boulon de M10 x 40mm (77) et d'une Rondelle Large de M10 (80). **Serrez le Boulon de M10 x 75mm (85).**

Assemblez le Bras Gauche (10), de la même manière.



12. Appliquez de la graisse sur un Boulon de M10 x 90mm (67) et sur deux Bagues du Bras (44). Fixez le Bras Droit (9) au Cadre de Pivot (5) à l'aide du Boulon en Bouton, des deux Bagues du Bras, et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Évitez de trop serrer l'Écrou de Verrouillage ; le Bras Droit doit pouvoir pivoter librement.**

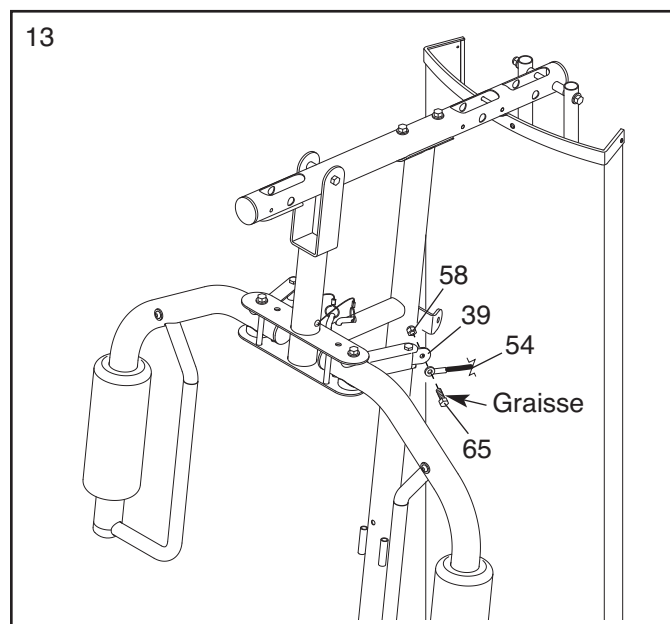
Fixez le Bras Gauche (10) au Cadre de Pivot (5), de la même manière.



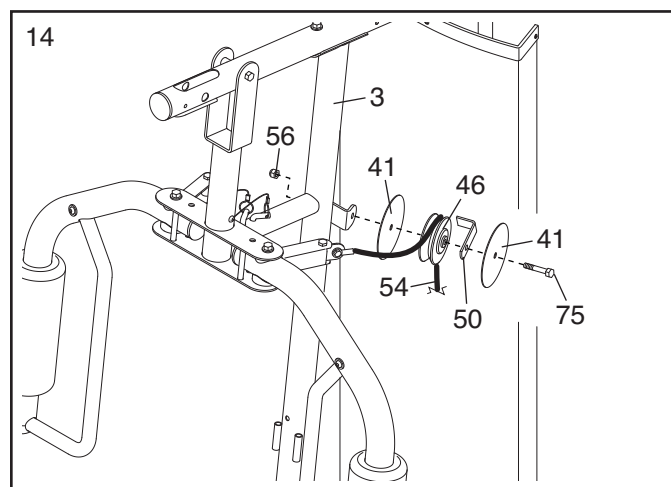
Assemblage des Câbles

13. Référez-vous aux **SCHÉMAS DES CÂBLES** à la page 26 au fur et à mesure que vous localisez et assemblez les câbles.

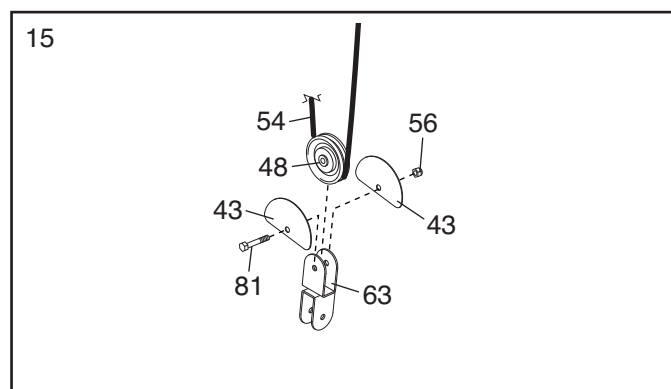
Localisez le Câble des Bras (54). Appliquez de la graisse sur un Boulon à Épaulement de M8 x 19mm (65). Fixez le Câble des Bras au Pivot de Câble (39) indiqué à l'aide du Boulon à Épaulement et d'un Écrou de Verrouillage de M8 (58). **Assurez-vous que le Câble peut pivoter librement autour du Boulon à Épaulement.**



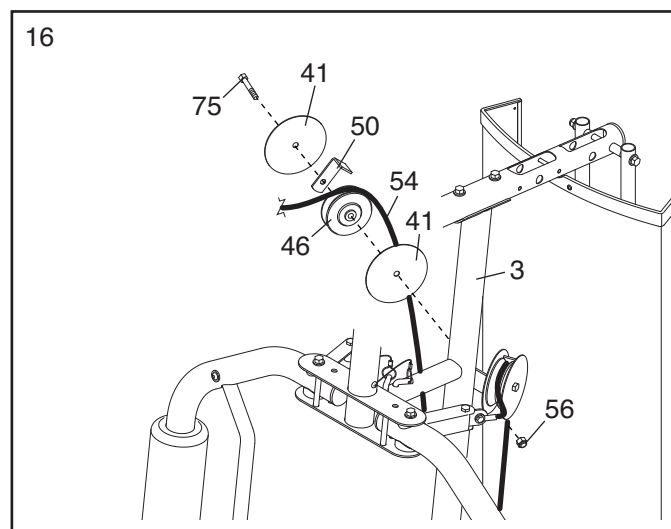
14. Faites passer le Câble des Bras (54) par-dessus une Poulie en « V » (46). Fixez la Poulie en « V », un Grand Arrêt de Câble (50), et deux Protections (41) au Montant (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 65mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble soit orienté de façon à maintenir le Câble dans la gorge de la Poulie en « V ».**



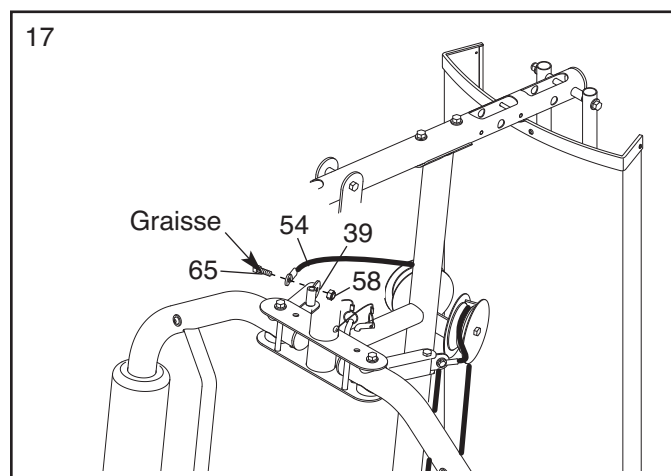
15. Faites passer le Câble des Bras (54) sous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie et deux Demies Protections (43) au Double Support en « U » (63) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Assurez-vous que les Demies Protections se trouvent à l'extérieur du Double Support en « U » comme illustré.**



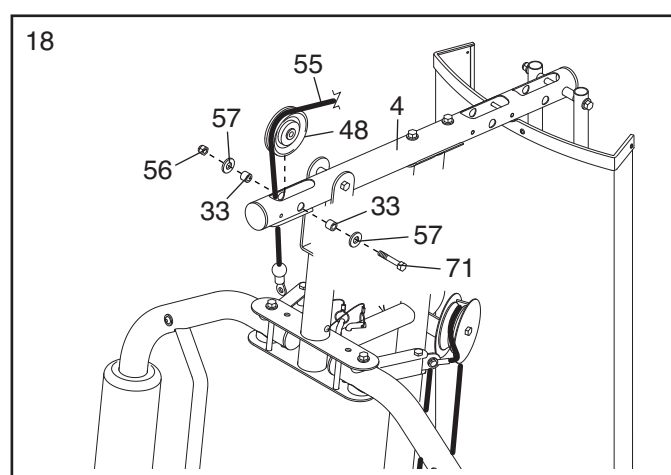
16. Faites passer le Câble des Bras (54) par-dessus une Poulie en « V » (46). Fixez la Poulie en « V », un Grand Arrêt de Câble (50), et deux Protections (41) au Montant (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 65mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble soit orienté de façon à maintenir le Câble dans la gorge de la Poulie en « V ».**



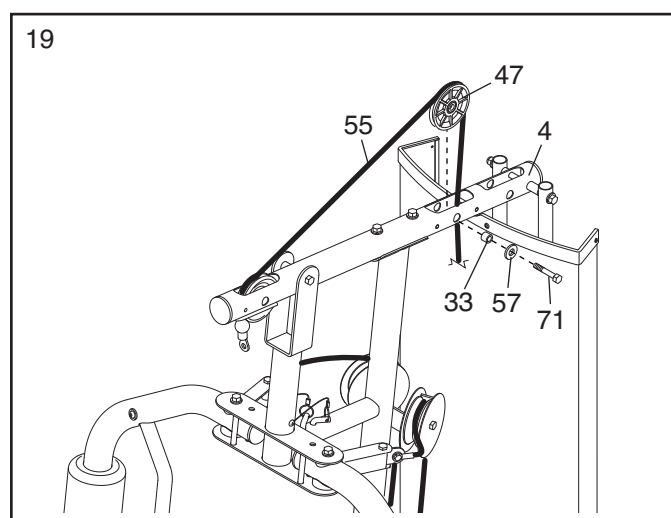
17. Appliquez de la graisse sur un Boulon à Épaulement de M8 x 19mm (65). Fixez le Câble des Bras (54) au Pivot de Câble (39) indiqué à l'aide du Boulon à Épaulement et d'un Écrou de Verrouillage de M8 (58). **Assurez-vous que le Câble peut pivoter librement autour du Boulon à Épaulement.**



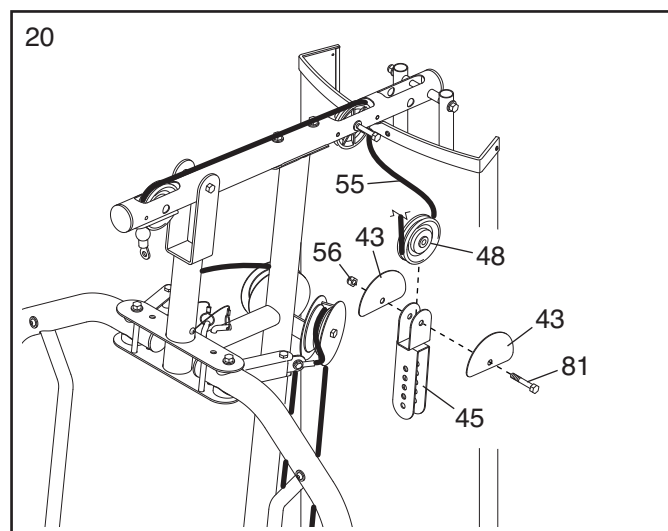
18. **Localisez le Câble Supérieur (55).** Faites passer vers le haut le Câble Supérieur à travers le Cadre Supérieur (4) et au-dessus d'une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 80mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espaceur de 19mm (33), et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).



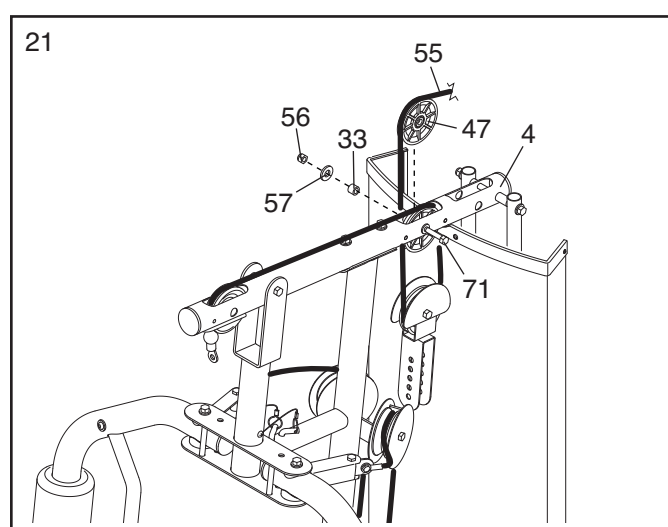
19. Faites passer le Câble Supérieur (55) par-dessus une Poulie Mince de 90mm (47) et vers le bas à travers du Cadre Supérieur (4). Fixez la Poulie Mince à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 80mm (71), d'une Rondelle de M10 (57), et d'une Bague d'Espaceur de 19mm (33). **Assurez-vous que la Poulie Mince ne tombe pas du Cadre Supérieur pendant que vous accomplissez les étapes 20 et 21.**



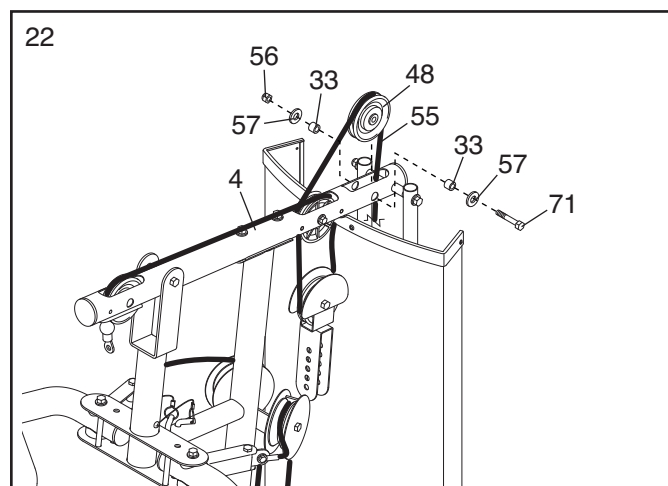
20. Enroulez le Câble Supérieur (55) sous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie et deux Demies Protections (43) au trou supérieur du Support en « U » Réglable (45) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Assurez-vous que les Demies Protections se trouvent à l'extérieur du Support en « U » Réglable.**



21. Faites passer vers le haut le Câble Supérieur (55) à travers le Cadre Supérieur (4) et par-dessus une Poulie Mince de 90mm (47). Fixez la Poulie Mince à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide du Boulon de M10 x 80mm (71) utilisé à l'étape 19, d'une Bague d'Espacement de 19mm (33), d'une Rondelle de M10 (57), et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).

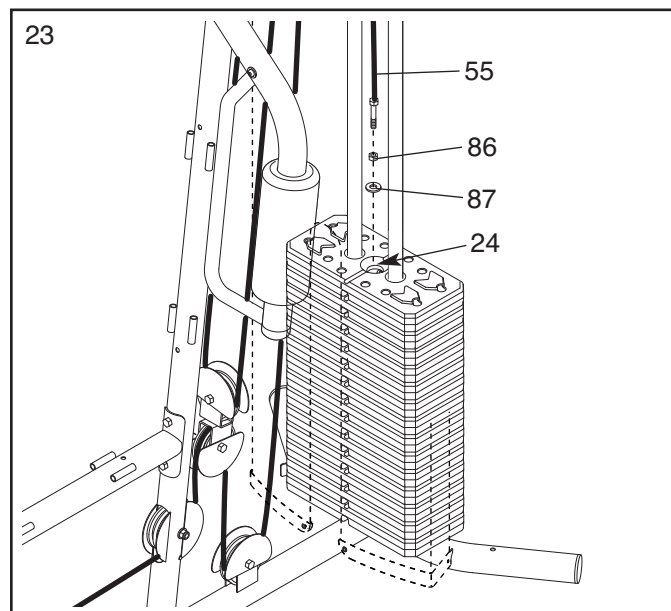


22. Faites passer le Câble Supérieur (55) par-dessus une Poulie de 90mm (48) et vers le bas à travers du Cadre Supérieur (4). Fixez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 80mm (71), d'une Rondelle de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 19mm (33), et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).



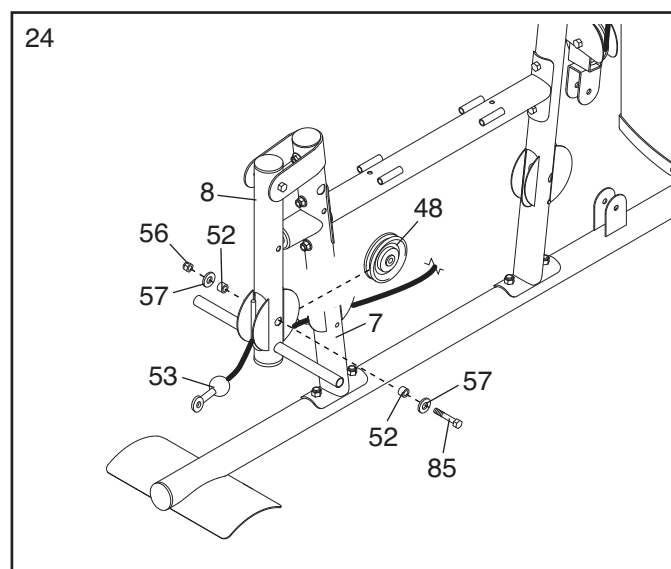
23. Vissez un Écrou de M12 (86) complètement sur le Câble Supérieur (55). Placez une Rondelle Large (87) sur la partie supérieure du Tube de Poids (24).

Tendez le Câble Supérieur (55) à l'intérieur du Tube de Poids (24) jusqu'à suppression du mou des câbles. Serrez l'Écrou de M12 (86) contre la Rondelle Large (87).

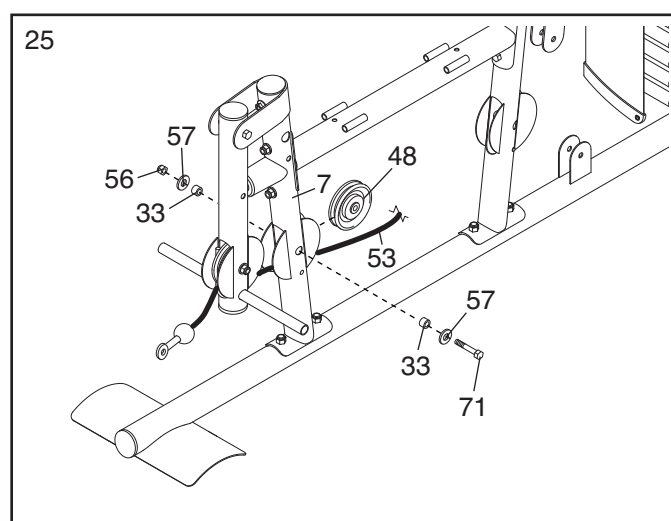


24. **Localisez le Câble Inférieur (53).** Faites passer le Câble Inférieur à travers le Levier pour Jambes (8) et de la Jambe Avant (7).

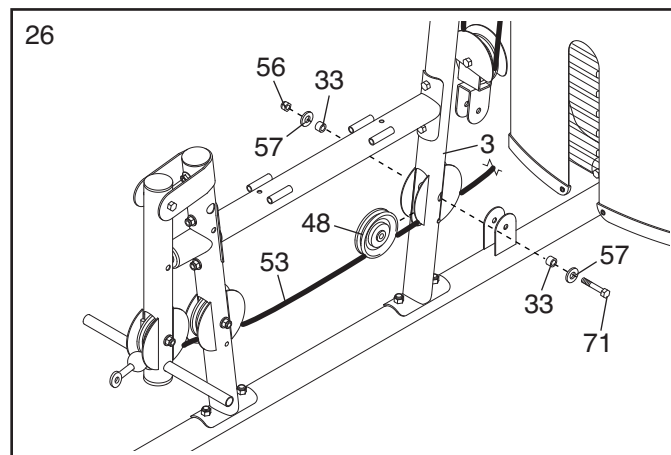
Fixez une Poulie de 90mm (48) à l'intérieur du Levier pour Jambes (8), au-dessus du Câble Inférieur (53) à l'aide d'un Boulon de M10 x 75mm (85), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 16mm (52) et d'un Écrou à Verrouillage de M10 (56).



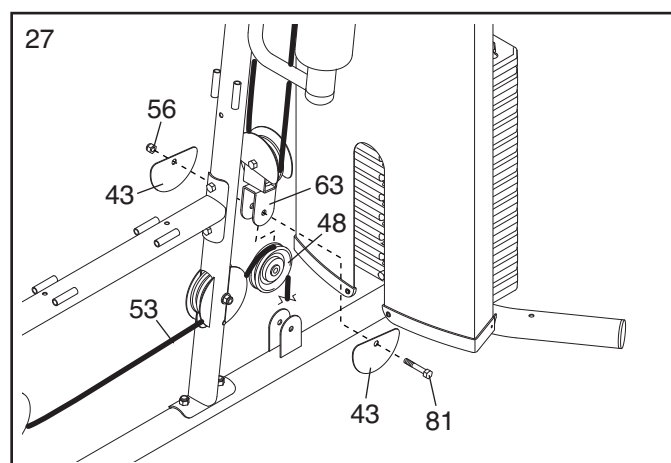
25. Fixez une Poulie de 90mm (48) à l'intérieur de la Jambe Avant (7), au-dessus du Câble Inférieur (53) à l'aide d'un Boulon de M10 x 80mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 19mm (33) et d'un Écrou à Verrouillage de M10 (56).



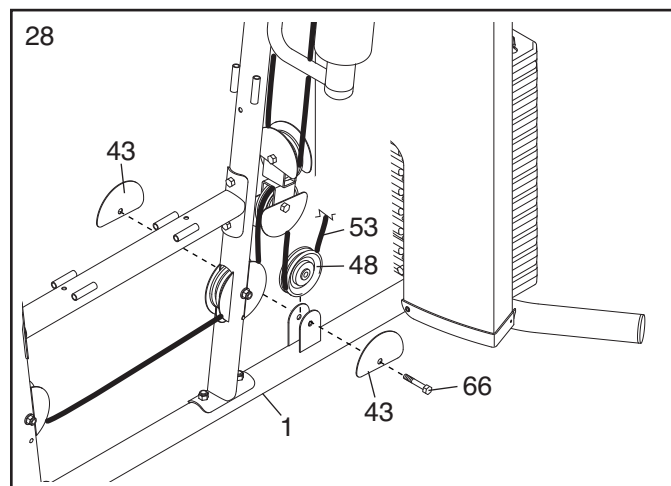
26. Fixez une Poulie de 90mm (48) à l'intérieur du Montant (3), au-dessus du Câble Inférieur (53) à l'aide d'un Boulon de M10 x 80mm (71), de deux Rondelles de M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 19mm (33) et d'un Écrou à Verrouillage de M10 (56).



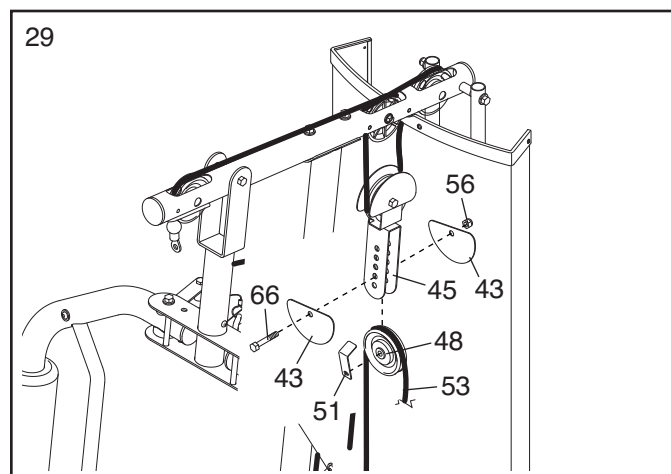
27. Faites passer le Câble Inférieur (53) au-dessus d'une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie et deux Demies Protections (43) au Double Support en « U » (63) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56). **Assurez-vous que les Demies Protections se trouvent à l'extérieur du Double Support en « U » comme illustré.**



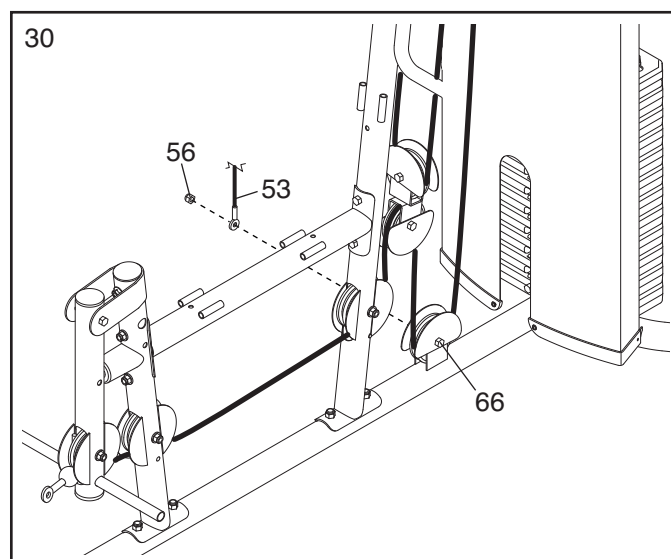
28. Faites passer le Câble Inférieur (53) sous une Poulie de 90mm (48). Insérez un Boulon de M10 x 55mm (66) à travers les deux Demies Protections (43), la Base (1), et la Poulie. **Assurez-vous que les Demies Protections se trouvent à l'extérieur du support comme illustré**



29. Faites passer le Câble Inférieur (53) par-dessus une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie, un Arrêt de Câble (51), et deux Demies Protections (43) au Support en « U » Réglable (45) au niveau du deuxième trou à partir du bas à l'aide d'un Boulon de M10 x 55mm (66) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).

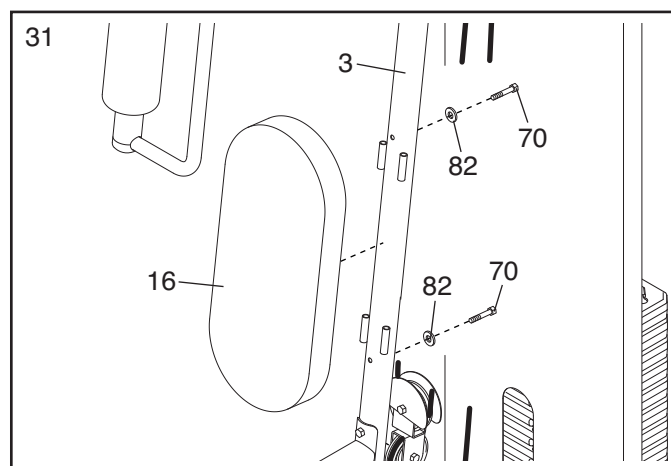


30. Fixez le Câble Inférieur (53) au Boulon de M10 x 55mm (66) utilisé à l'étape 28 à l'aide d'un Écrou de Verrouillage de M10 (56).

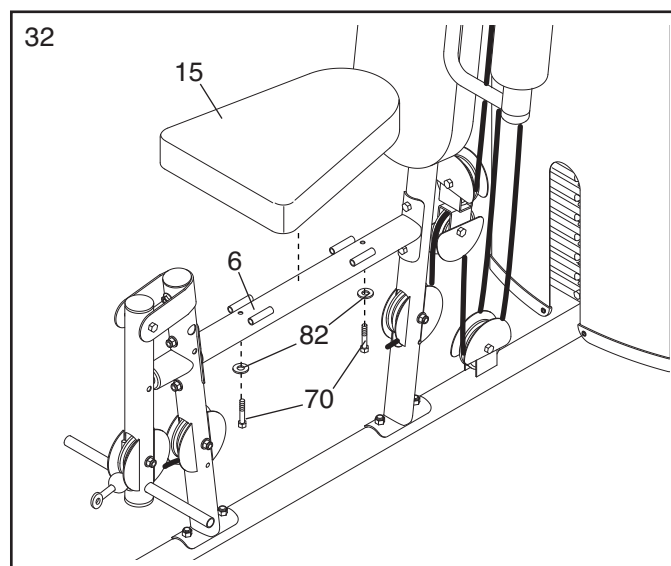


Assemblage du Siège

31. Fixez le Dossier (16) au Montant (3) à l'aide de deux Vis de M6 x 80mm (70) et de deux Rondelles de M6 (82).

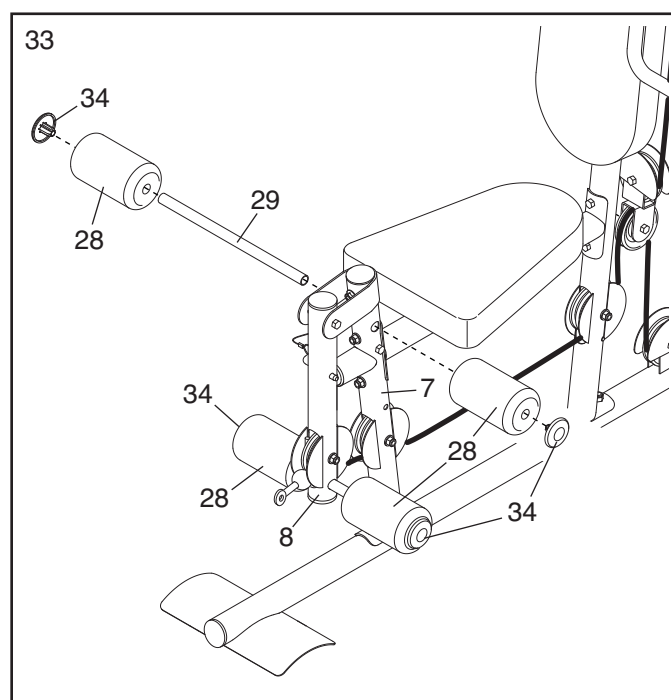


32. Fixez le Siège (15) au Cadre du Siège (6) à l'aide de deux Vis de M6 x 80mm (70) et de deux Rondelles de M6 (82).

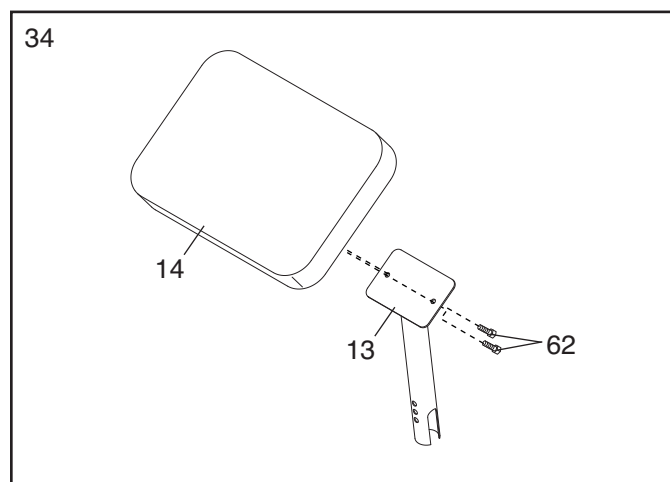


33. Insérez le Tube du Coussin (29) à l'intérieur de la Jambe Avant (7). Faites glisser deux Petits Coussins en Mousse (28) sur le Tube du Coussin. Puis, enfoncez deux Embouts du Coussin (34) sur le Tube du Coussin.

Faites glisser deux Petits Coussins en Mousse (28) par dessus le Levier pour Jambes (8). Enfoncez deux Embouts du Coussin (34) sur le Levier pour Jambes.



34. Orientez le Coussin de Flexion (14) de sorte que les trous à l'arrière soient plus proches du bord inférieur. Fixez le Coussin de Flexion au Montant de Flexion (13) à l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (62).



35. Assurez-vous que toutes les pièces ont été serrées convenablement. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES, au début de la page 23.

Avant d'utiliser l'appareil de musculation, tirez chaque câble plusieurs fois pour vous assurer que les câbles s'enroulent sans heurts autour des poulies. Si l'un des câbles ne s'enroule pas correctement, recherchez et solutionnez le problème. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés correctement, ils risquent de s'endommager lors de l'utilisation de poids lourds. Référez-vous au SCHÉMA DES CÂBLES à la page 26 de ce manuel pour les cheminements corrects des câbles. Si les câbles comportent des mous, il faudra supprimer ces mous en tendant les câbles. Reportez-vous à la section ENTRETIEN à la page 27.**

RÉGLAGES

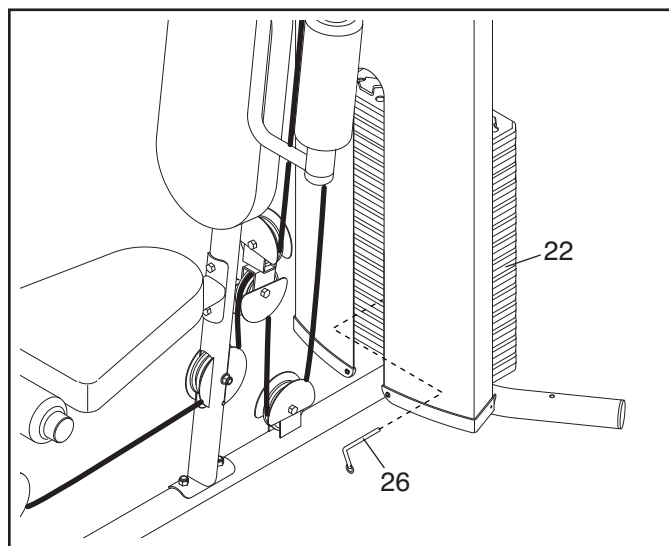
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Reportez-vous à la section RECOMMANDATIONS POUR LES EXERCICES à la page 28 pour d'importantes informations sur la façon de tirer le maximum de bienfaits de votre programme d'exercices. Référez-vous également au guide d'exercices joint afin de voir les postures correctes pour chaque exercice.

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

MODIFICATION DES RÉGLAGES DES POIDS

Pour modifier la disposition d'une pile de poids, insérez la Goupille de Poids (26) sous le Poids (22) en question de telle sorte que l'extrémité courbée de la Goupille de Poids touche le Poids, et ensuite tournez l'extrémité courbée vers le bas. **Remarque :** évitez d'utiliser le poids supérieur tout seul.

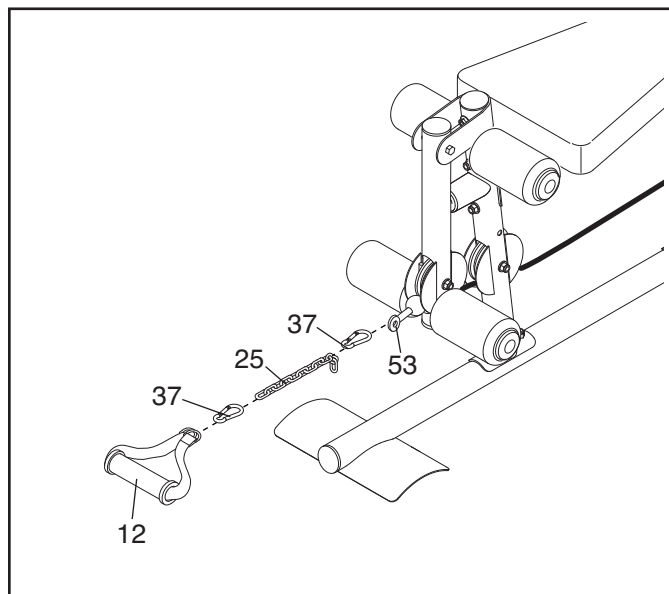
Remarque : a cause des câbles et des poulies, le niveau de la résistance à chaque station d'exercice peut varier par rapport à la disposition des poids. Utilisez le **TABLEAU DE RÉSISTANCE DE POIDS** à la page 25 pour trouver le niveau approximatif de la résistance à chaque station de poids.



FIXATION DES ACCESSOIRES A UNE STATION DE POULIE

Fixez la Sangle pour Chevilles (12) au Câble Inférieur (53) au niveau de la station de poulie inférieure à l'aide d'une Attache de Câble (37). Pour certains exercices, la Chaîne (25) doit être fixée entre la Sangle pour Chevilles et le Câble à l'aide de deux Attaches de Câble. **Régalez la longueur de la Chaîne entre la Sangle pour Chevilles et le Câble afin que la Sangle pour Chevilles soit dans la position correcte de démarrage pour l'exercice à accomplir.**

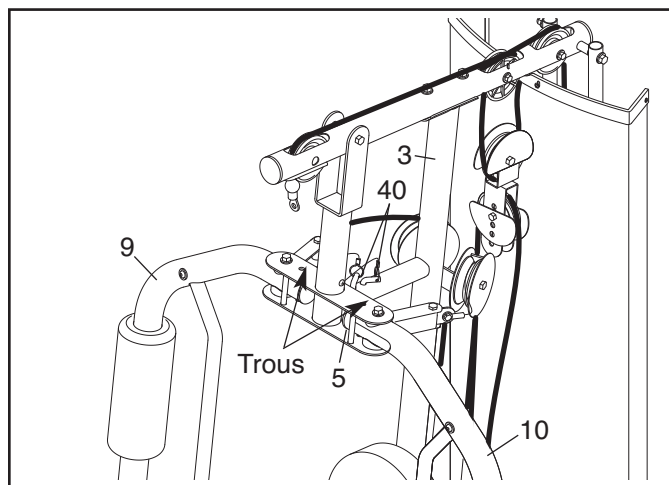
La Barre Latérale (non illustrée) ou la Barre de Flexion (non illustrée) peut être fixée à l'une ou l'autre station de poulie de la même manière.



CONVERSION DES BRAS

Pour utiliser les Bras (9, 10) en tant que bras papillons, insérez les Goupilles des Bras (40) à l'intérieur des trous du Montant (3) et du Cadre de Pivot (5) comme illustré.

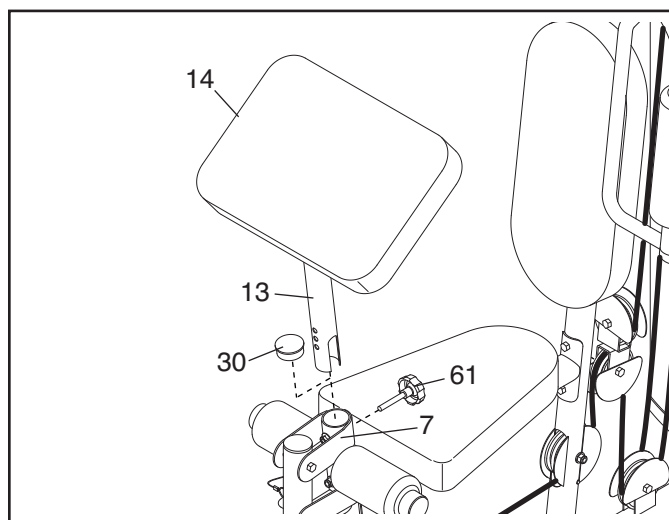
Pour utiliser les Bras (9, 10) en tant que bras de presse, insérez les Goupilles des Bras (40) à l'intérieur des trous du Cadre du Pivot (5) et des Bras.



UTILISATION DU COUSSIN DE FLEXION

Pour utiliser le Coussin de Flexion (14), enlevez l'Embout Mâle Rond de 64mm (30) hors de la Jambe Avant (7). Introduisez le Montant de Flexion (13) dans la Jambe Avant, puis fixez-le en place à l'aide du Boulon de Flexion (61).

Quand vous effectuez un exercice qui ne requiert pas le Coussin de Flexion (14), enlevez le Coussin de Flexion, puis insérez l'Embout Mâle Rond de 64mm (30) à l'intérieur de la Jambe Avant (7). Rangez le Coussin de Flexion loin de l'appareil de musculation.



VERROUILLAGE DE LA PILE DE POIDS

Verrouillez la pile de poids en insérant la Goupille de Verrouillage (89) à travers un Guide de Poids (21) et en verrouillant le Verrou (88) sur la Goupille de Verrouillage.

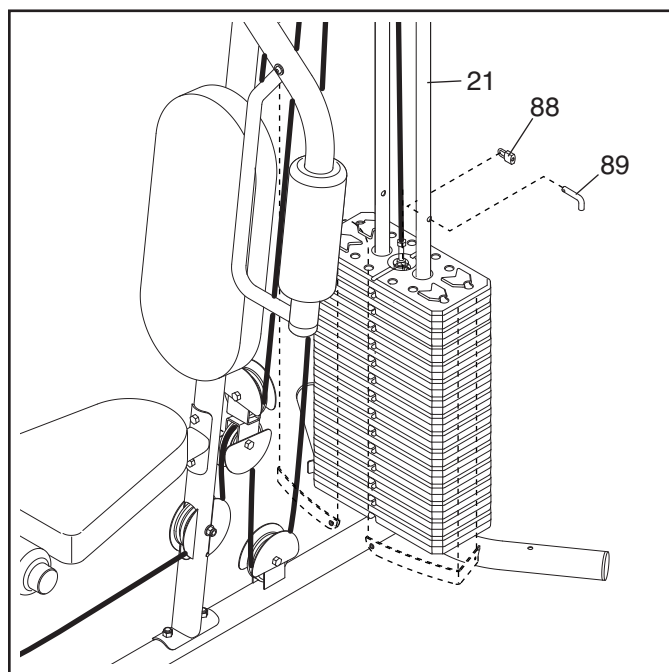


TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS

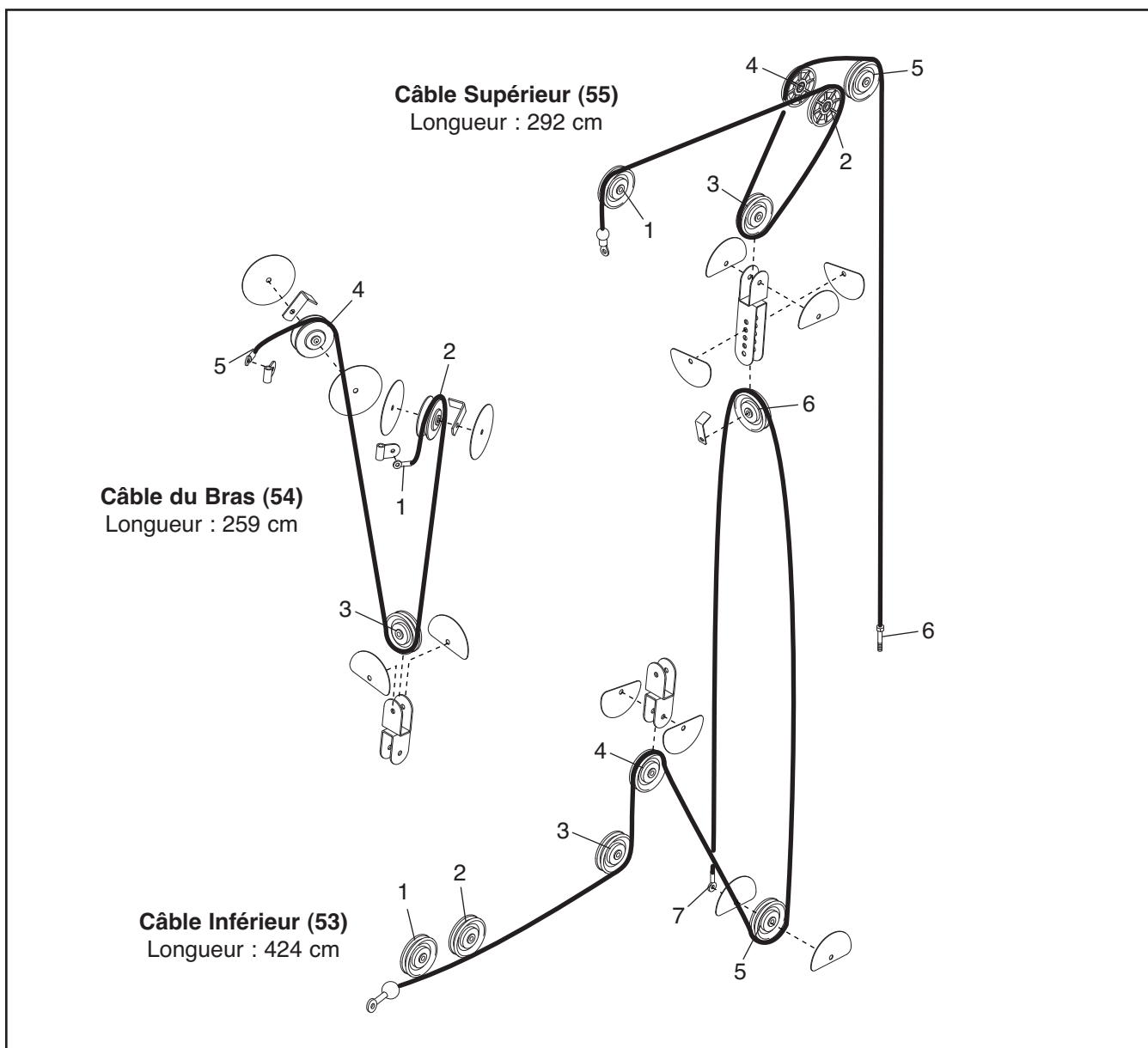
Le tableau ci dessous indique la résistance approximative de chaque station de poids. La résistance listée pour les bras papillon est la résistance pour chacun des bras. **Remarque : la résistance actuelle à chaque station de poids peut varier selon les différences d'une plaque de poids à l'autre. La friction entre les câbles, les poulies et les guides de poids sont aussi des facteurs.**

POIDS	POULIE SUPÉRIEURE (livres)	BRAS PAPILLON (livres)	BRAS DE PRESSE (livres)	POULIE INFÉRIEURE (livres)	LEVIER JAMBES (livres)
1	25	16	30	42	40
2	40	20	40	51	51
3	52	27	51	66	70
4	66	33	62	80	84
5	82	39	78	98	102
6	91	45	90	112	115
7	106	52	101	128	136
8	120	58	110	140	156
9	138	65	126	159	167
10	151	70	142	174	183
11	164	75	152	189	195
12	184	81	160	196	210
13	197	88	165	211	233
14	212	93	175	225	242
15	222	98	186	240	250

Remarque : 1 livre = 0,454 kg.

DIAGRAMMES DES CÂBLES

Les diagrammes des câbles ci-dessous montrent le guidage adéquat du Câble Inférieur (53), du Câble de Bras (54), et du Câble Supérieur (55). Utilisez les diagrammes pour vous assurer que les câbles, les arrêts de câble, et les Pare-Câbles ont été assemblés correctement. Si les câbles ne sont pas assemblés correctement, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. Les nombres indiquent le chemin de chaque câble. **Assurez-vous que les arrêts de câble ne touchent ni ne plient les câbles.**



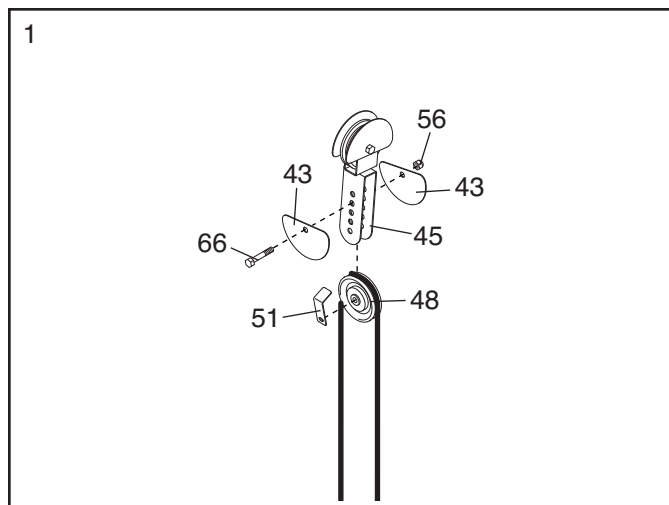
ENTRETIEN

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

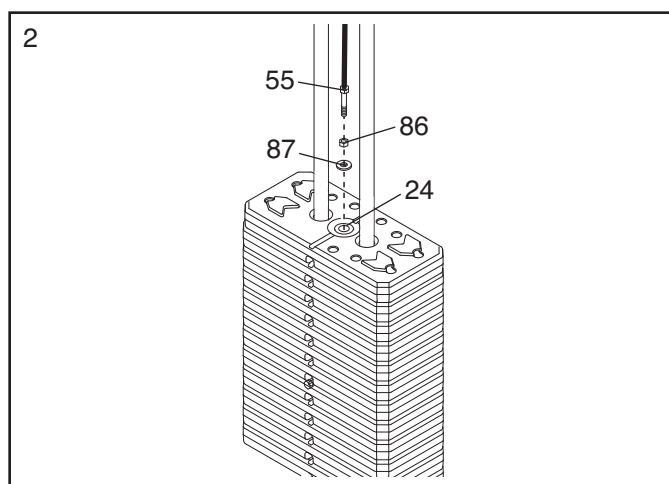
SERRAGE DES CÂBLES

Les câbles tissés, le type de câble utilisé sur l'appareil de musculation, peuvent s'étirer légèrement lors de leur premier usage. Si les câbles possèdent du mou avant que la résistance ne soit ressentie, il faut alors tendre les câbles. Pour tendre les câbles, insérez d'abord la goupille des poids à l'intérieur du milieu de la pile de poids. Le mou des câbles peut être supprimé de différentes façons :

Voir le dessin 1. Enlevez l'Écrou de Verrouillage de M10 (56) et le Boulon de M10 x 55mm (66) hors du Support en « U » Réglable (45), de l'Arrêt de Câble (51), de la Poulie de 90mm (48), et des deux Demies Protections (43). Fixez à nouveau la Poulie, l'Arrêt de Câble, et les Demies Protections au trou le plus proche du centre du Support en « U » Réglable. **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté de façon à maintenir le câble dans la gorge de la Poulie, que les Demies Protections sont orientées comme indiqué et que les mouvements du Câble et de la Poulie se font avec souplesse.**



Voir le dessin 2. Desserrez l'Écrou de M12 (86) du Câble Supérieur (55). Tendez le Câble à l'intérieur du Tube de Poids (24) jusqu'à la suppression du mou du Câble. Ensuite, serrez à nouveau l'Écrou de M12 contre la Rondelle Large (87).



Évitez de trop tendre les câbles. Si les câbles sont trop tendus, le poids supérieur sera soulevé hors de la pile de poids. Si un câble a souvent tendance à glisser des poulies, il a peut être été tordu. Enlevez le câble et réinstallez-le. S'il est nécessaire de remplacer les câbles, reportez-vous à la section COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE au verso du présent manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

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

Accroître la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. 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—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage 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.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance 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.

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

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

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre

propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

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

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

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

POSITION DES EXERCICES

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

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

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

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WEEVSY3426.1 R1110A

N°.	Qtè.	Description	N°.	Qtè.	Description
1	1	Base	49	3	Embout Mâle Rond de 57mm
2	1	Stabilisateur	50	2	Grand Arrêt de Câble
3	1	Montant	51	1	Arrêt de Câble
4	1	Cadre Supérieur	52	6	Bague d'Espacement de 16mm
5	1	Cadre de Pivot	53	1	Câble Inférieur
6	1	Cadre du Siège	54	1	Câble des Bras
7	1	Jambe Avant	55	1	Câble Supérieur
8	1	Levier pour jambes	56	23	Écrou de Verrouillage de M10
9	1	Bras Droit	57	20	Rondelle de M10
10	1	Bras Gauche	58	12	Écrou de Verrouillage de M8
11	2	Poignée	59	6	Rondelle de M8
12	1	Sangle pour Chevilles	60	1	Amortisseur de Jambe
13	1	Montant de Flexion	61	1	Boulon de Flexion
14	1	Coussin de Flexion	62	2	Vis de M6 x 16mm
15	1	Siège	63	1	Double Support en « U »
16	1	Dossier	64	2	Capuchon de la Barre de Flexion
17	1	Carénage	65	2	Boulon à Épaulement de M8 x 19mm
18	1	Embout Supérieur	66	4	Boulon de M10 x 55mm
19	1	Embout Gauche	67	3	Boulon de M10 x 90mm
20	1	Embout Droit	68	6	Boulon de M8 x 80mm
21	2	Guide de Poids	69	7	Vis de M4 x 19mm
22	15	Poids	70	4	Vis de M6 x 80mm
23	1	Capuchon du Tube de Poids	71	5	Boulon de M10 x 80mm
24	1	Tube de Poids	72	2	Embout Femelle Rond de 64mm
25	1	Chaîne	73	1	Série de Boulons de M10 x 70mm
26	1	Goupille de Poids	74	1	Boulon de M10 x 160mm
27	2	Amortisseur de Poids	75	2	Boulon de M10 x 65mm
28	4	Petit Coussin en Mousse	76	2	Bague d'Espacement de 13mm
29	1	Tube du Coussin	77	2	Boulon de M10 x 40mm
30	4	Embout Mâle Rond de 64mm	78	4	Boulon de Carrosserie de M8 x 75mm
31	2	Embout de la Poignée	79	2	Boulons 10,9G de M10 x 80mm
32	1	Embout Femelle Rond de 38mm	80	2	Rondelle Large de M10
33	10	Bague d'Espacement de 19mm	81	3	Boulon de M10 x 45mm
34	4	Embout du Coussin en Mousse	82	4	Rondelle de M6
35	1	Barre Latérale	83	2	Embout Mâle Rond Epais de 57mm
36	2	Poignée	84	4	Vis de M4 x 10mm
37	3	Attache de Câble	85	3	Boulon de M10 x 75mm
38	1	Barre de Flexion	86	1	Écrou de M12
39	2	Pivot de Câble	87	1	Rondelle Large
40	2	Goupille du Bras	88	1	Verrou
41	4	Protection	89	1	Goupille de Verrouillage
42	2	Grand Coussin en Mousse	*	—	Manuel de l'utilisateur
43	10	Demie Protection	*	—	Guide d'Exercice
44	4	Bague du Bras	*	—	Paquet de graisse
45	1	Support en « U » Réglable	*	—	Outil d'Assemblage
46	2	Poulie en « V »			
47	2	Poulie Mince de 90mm			
48	10	Poulie de 90mm			

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

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—N°. du Modèle WEEVSY3426.1 R1110A

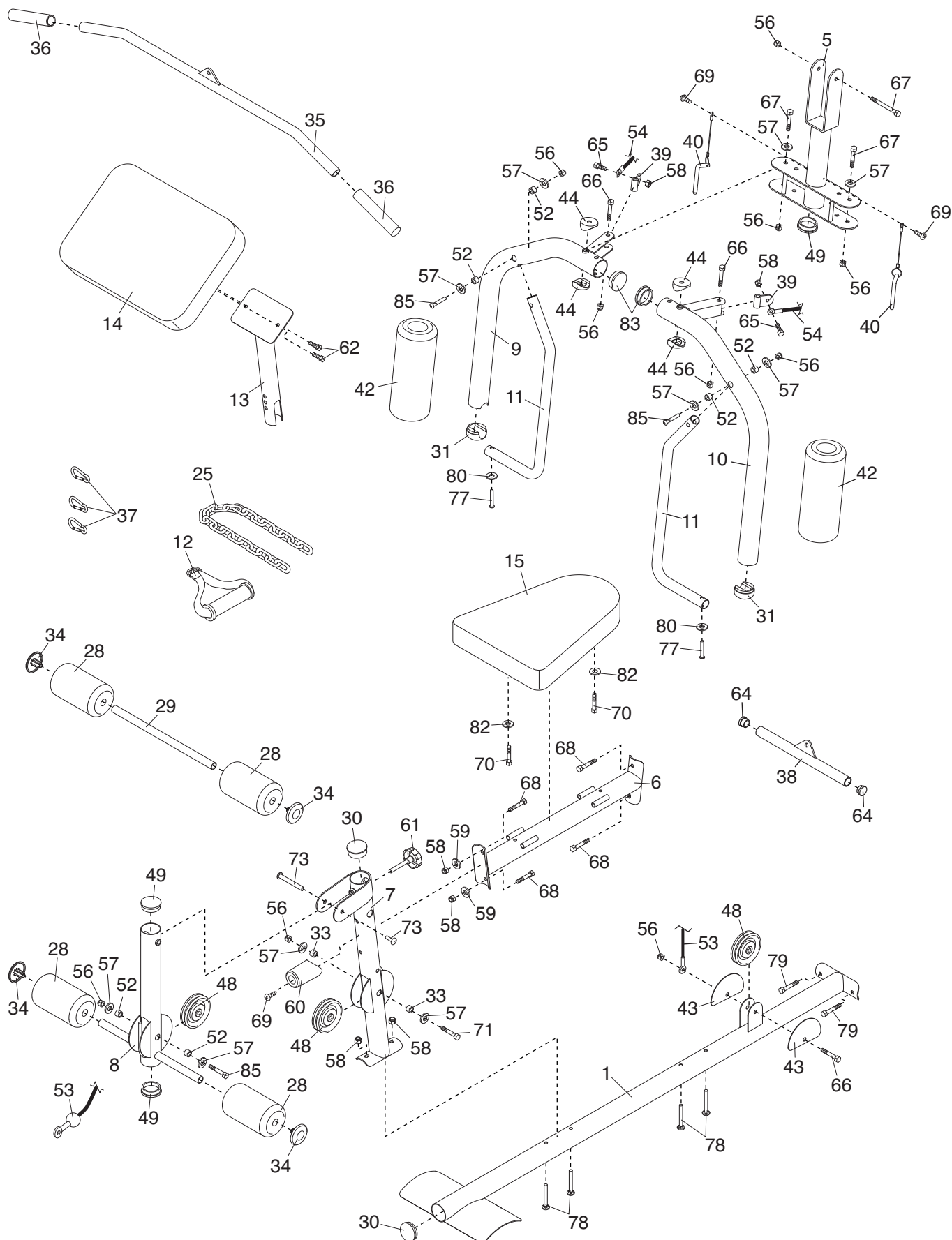
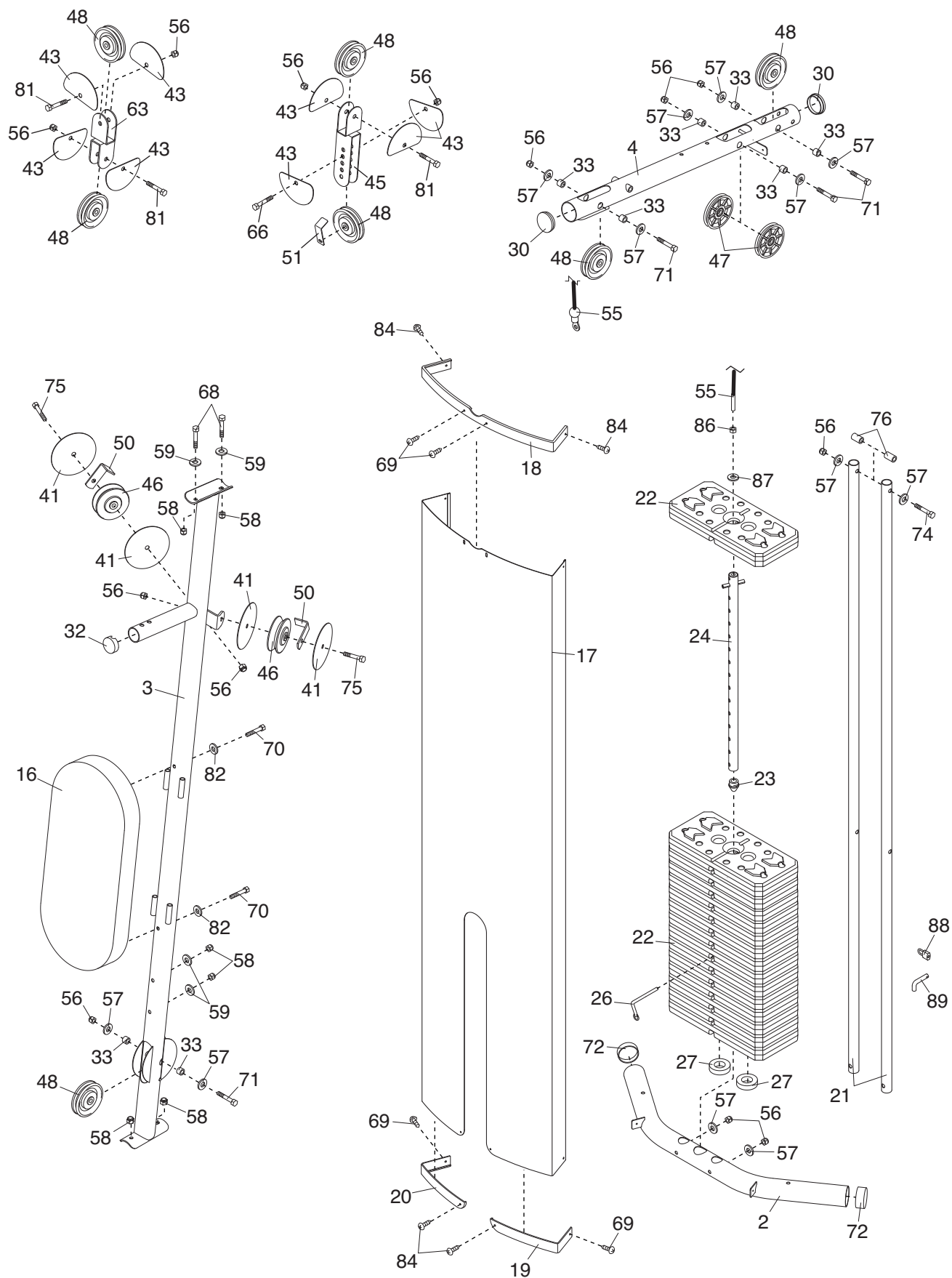


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—N°. du Modèle WEEVSY3426.1 R1110A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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