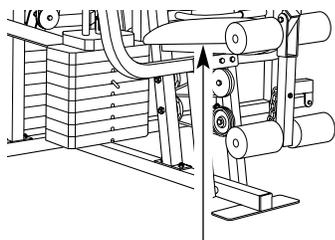


Classe HC Produit de Sport

N°. du Modèle WEEVSY62000

N°. de Série _____

Ecrivez le Numéro de Série sur la ligne ci-dessus.

Autocollant du N°. de Série
(sous le siège)

QUESTIONS?

En tant que fabricant, nous nous engageons à satisfaire pleinement aux exigences de nos clients. Si vous avez des questions concernant l'assemblage ou que certaines pièces sont manquantes, nous sommes à votre disposition pour résoudre vos problèmes.

Veillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

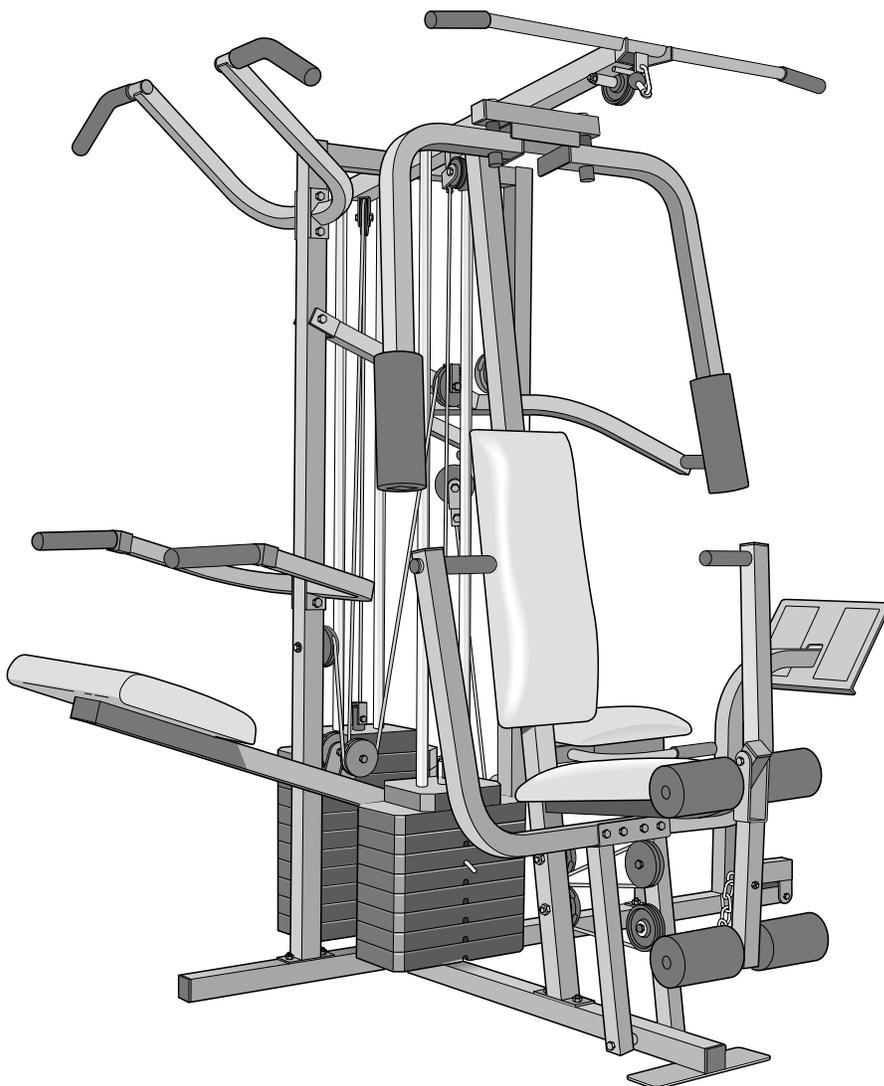
33-130 86 56 81

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).

⚠ ATTENTION

Veillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre website à

www.weiderfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS3
AVANT DE COMMENCER4
ASSEMBLAGE5
COMMENT UTILISER LE HOME GYM SYSTEM23
TABLEAU DE RESISTANCE DES POIDS25
LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN26
DIAGRAMME DES CÂBLES27
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE	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. Retirez-les du manuel avant de commencer l'assemblage.

 AVIS IMPORTANT : 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.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : Afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils importants suivants avant d'utiliser le home gym system.

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du home gym system sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le home gym system.
3. Utilisez le home gym system seulement sur une surface plane. Placez un revêtement sous le home gym system de manière à protéger votre sol.
4. Vérifiez et serrez fréquemment toutes les pièces du home gym system. Remplacez immédiatement les pièces usées.
5. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du home gym system.
6. Ne lâchez pas les bras de presse, de papillon, de presse militaire, le levier pour jambes, la plaque de presse pour jambes, la barre horizontale, ou la courroie en nylon quand les poids sont élevés. Ils tomberaient violemment.
7. N'approchez pas vos mains des pièces mobiles. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
8. Gardez vos mains et vos pieds éloignés du montant d'assistance quand le bras d'assistance est utilisé. Votre main pourrait être pincée entre le montant et le bras d'assistance.
9. Tenez-vous toujours sur le repose-pieds quand vous effectuez un exercice qui pourrait faire basculer le home gym system.
10. Assurez-vous que les câbles sont toujours disposés dans la rainure des poulies. Si les câbles ont du mal à coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles soient bien enroulés dans les poulies. Remplacez tous les câbles tous les deux ans.
11. Assurez-vous que le poids de votre corps est supporté par les bras de descente ou les bras de montée avant de vous asseoir sur le bras d'assistance. Le bras d'assistance peut tomber de manière soudaine quand votre poids est placé dessus.
12. Gardez vos mains éloignées du montant du levier pour jambes quand le bras de presse militaire est utilisé. Vous pourriez vous pincer entre le levier pour jambes et le bras de presse militaire.
13. Détachez toujours la barre latérale quand vous effectuez un exercice qui ne l'utilise pas.
14. Cessez immédiatement vos exercices si vous vous sentez étourdi(e) et commencez des exercices de retour à la normale.
15. Les autocollants indiqués à droite (1) et ci dessous (2) ont été apposés au training system aux endroits indiqués à la page 4. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez l'autocollant en français par-dessus les autocollants en anglais.

Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander un nouvel autocollant gratuit. Apposez un nouvel autocollant à l'endroit indiqué.

⚠ ATTENTION

- Une mauvais usage de cet produit peut causer de sérieuses blessures.
- Lire le livret d'instructions et suivre les conseils de sécurité.
- Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
- Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible, ou enlevé.
- Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.


EN 957-1,2
Max. user weight/ Max. Körpergewicht
250 lbs. / 113 kgs.

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

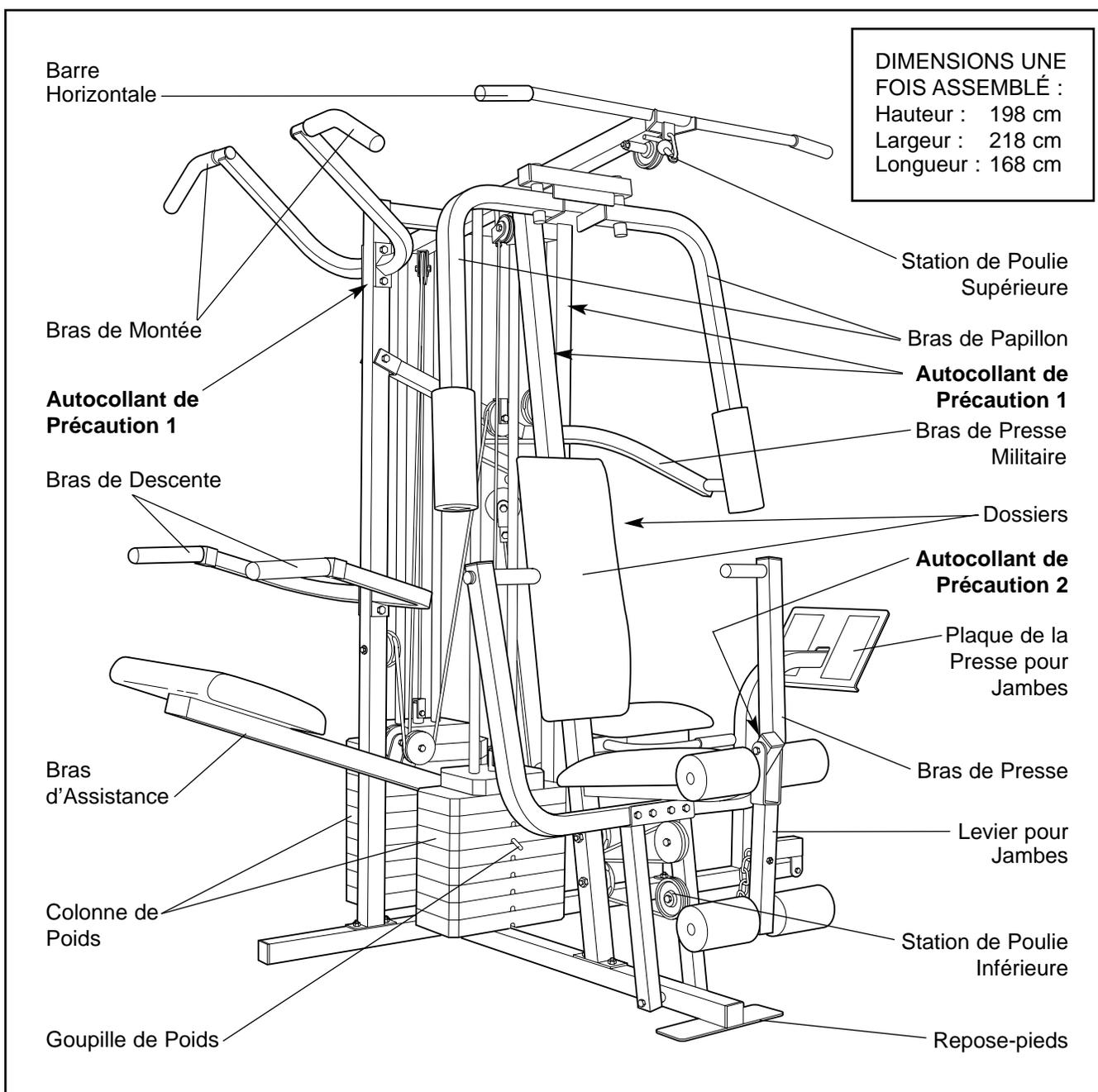
AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le WEIDER® PRO 9645 home gym system. Le PRO 9645 offre une sélection de stations de musculation pour développer chaque majeur 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 PRO 9645 vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le PRP 9645 home gym

system. Si vous avez plus de questions à propos de ce produit, contactez le magasin où vous l'avez acheté. Le numéro du modèle est le WEEVSY62000. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le home gym system. (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 continuer à lire le manuel de l'utilisateur.



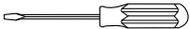
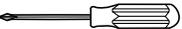
ASSEMBLAGE

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

- Disposez toutes les pièces du home gym system dans un endroit dégagé de tout encombrement et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- L'assemblage est divisé en quatre étapes : 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage des bras, 3) l'assemblage des câbles et des poulies, et 4) l'assemblage des sièges et des dossiers. Les pièces pour chaque étape sont emballées dans des paquets différents.
- Attendez de commencer chaque étape de l'assemblage pour ouvrir les paquets respectifs.
- Pour l'identification des petites pièces utilisées lors de l'assemblage, **utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES** qui se trouve au centre de ce manuel de l'utilisateur. Note : Certaines pièces peuvent avoir été pre-assemblées pour des raisons de transport. Si une pièce n'est pas dans son paquet, vérifiez qu'elle n'ait pas déjà été assemblée.

- Lorsque vous assemblez le home gym system, assurez vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous en soit précisé autrement.

LES OUTILS SUIVANTS (NON-INCLUS) SONT NÉCESSAIRES À L'ASSEMBLAGE :

- **Deux clés à molette** 
- **Un tournevis standard** 
- **Un tournevis cruciforme** 
- **Un maillet en caoutchouc** 
- **Un lubrifiant 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 ouvertes ou fermées ou à rochet.

ASSEMBLAGE DU CADRE

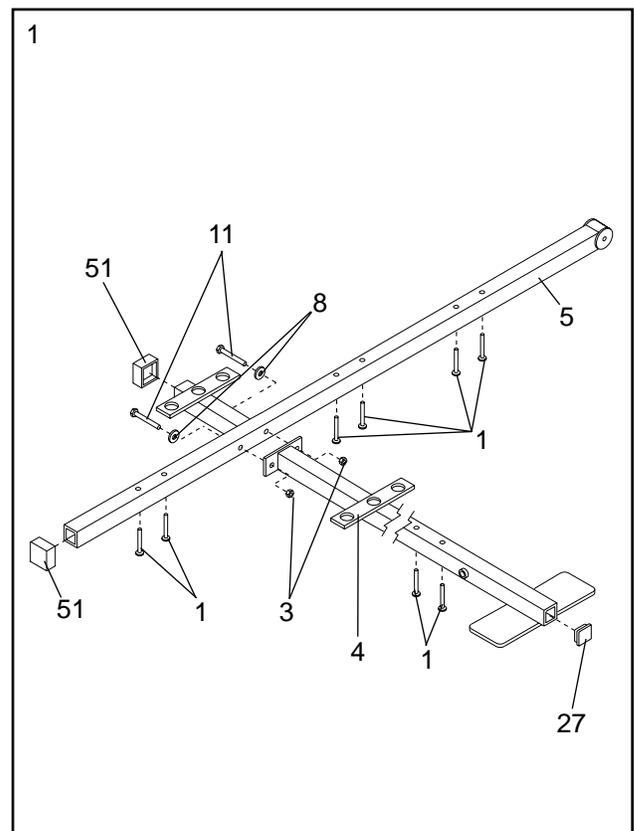
1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les informations ci-dessus.**

Trouvez et ouvrez les paquets avec l'étiquette "FRAME ASSEMBLY."

Enfoncez deux Embouts Femelles Carrés de 2" (51) sur le Stabilisateur (5). Enfoncez un Embout Mâle Carré de 2" (27) sur la Base (4).

Insérez six Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (1) à travers le Stabilisateur (5). Insérez deux Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" à travers la Base (4).

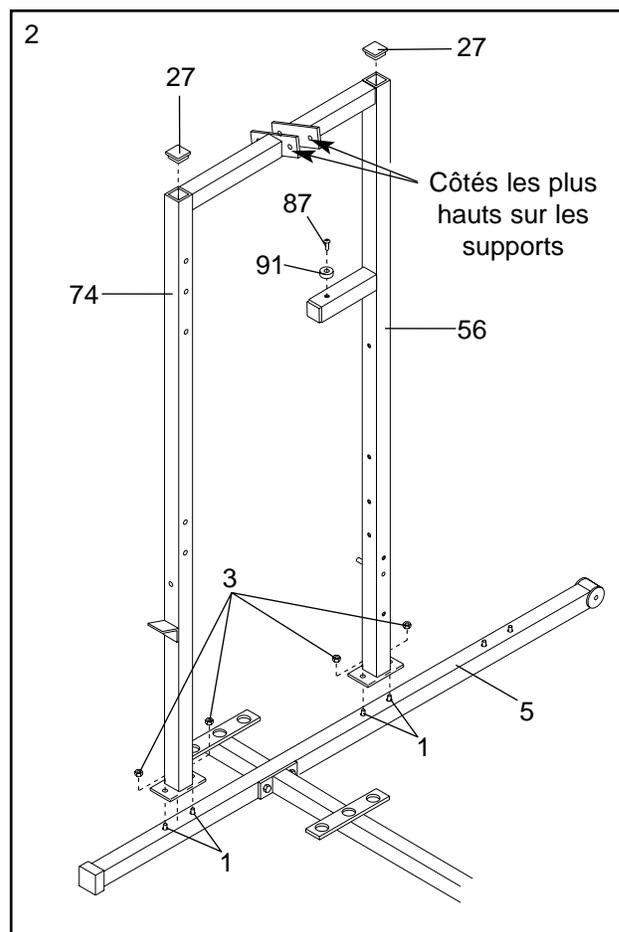
Attachez la Base (4) au Stabilisateur (5) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (11), de deux Rondelles Plates de 5/16" (8), et de deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3). **Ne serrez pas les Écrous de Blocage en Nylon tout de suite.**



2. Glissez le Montant d'Assistance (74) et le Montant de Presse pour Jambes (56) sur les Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (1) indiqués sur le Stabilisateur (5). **Le côté le plus haut sur les supports sur le Montant d'Assistance et sur le Montant de la Presse pour Jambes devraient être sur le côté indiqué.** À la main, serrez quatre Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3) sur le Boulon de Carrosserie. **Ne serrez pas les Écrous de Blocage en Nylon tout de suite.**

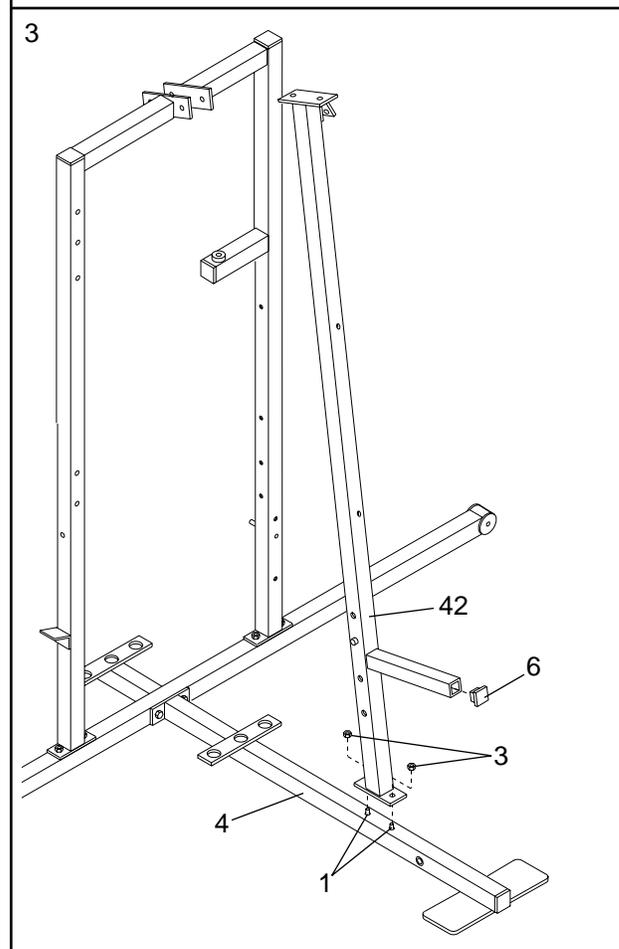
Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 2" (27) dans le Montant de Presse pour Jambes (56). Enfoncez un Embout Mâle Carré de 2" dans le Montant d'Assistance (74).

Attachez l'Amortisseur en Caoutchouc (91) au Montant de Presse pour Jambes (56) à l'aide de la Vis Auto-perçante #8 x 1/2" (87).



3. Glissez le Montant Avant (42) sur les Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (1) sur la Base (4). À la main, vissez un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3) sur chaque Boulon de Carrosserie. **Ne serrez pas les Écrous de Blocage en Nylon tout de suite.**

Enfoncez un Embout Mâle Carré de 1" (6) sur le Montant Avant (42).



4. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 2" (27) sur les extrémités du Montant Supérieur (55). Enfoncez un Embout Mâle Carré de 1 3/4" (44) sur chaque extrémité de la barre transversale sur le Montant Supérieur. Enfoncez des Bouchons Mâles Ronds de 5/16" x 3" (111) sur la barre transversale.

Attachez le Montant Supérieur (55) sur le Montant d'Assistance (74) et sur le Montant de Presse pour Jambes (56) avec deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (11) et deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

Attachez le Montant Supérieur (55) sur le Montant Avant (42) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (11), de deux Rondelles Plates de 5/16" (8), et de deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

5. Glissez le Montant du Siège Arrière (100) sur les Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (1) indiqués sur le Stabilisateur (5). À la main, vissez deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3) sur les Boulons de Carrosserie. **Ne serrez pas les Écrous de Blocage en Nylon tout de suite.**

Attachez l'autre extrémité du Montant du Siège Arrière (100) sur le Montant de Presse pour Jambes (56) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (11), de deux Rondelles Plates de 5/16" (8), et de deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

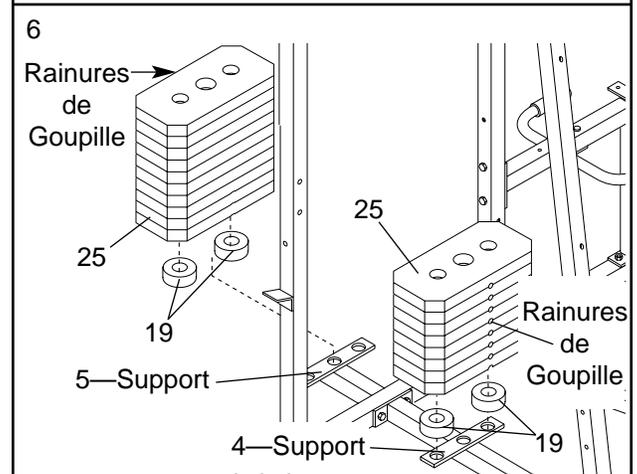
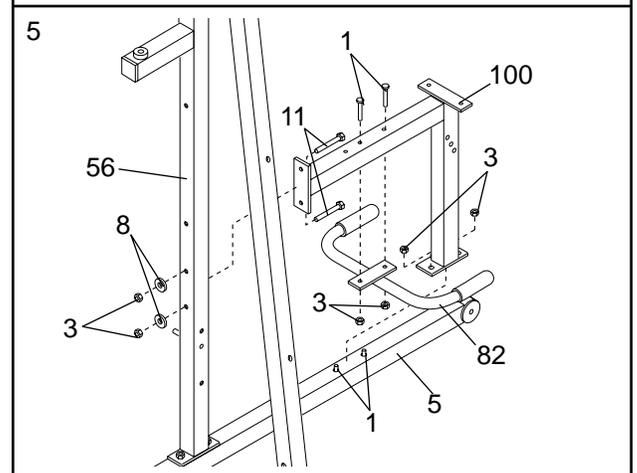
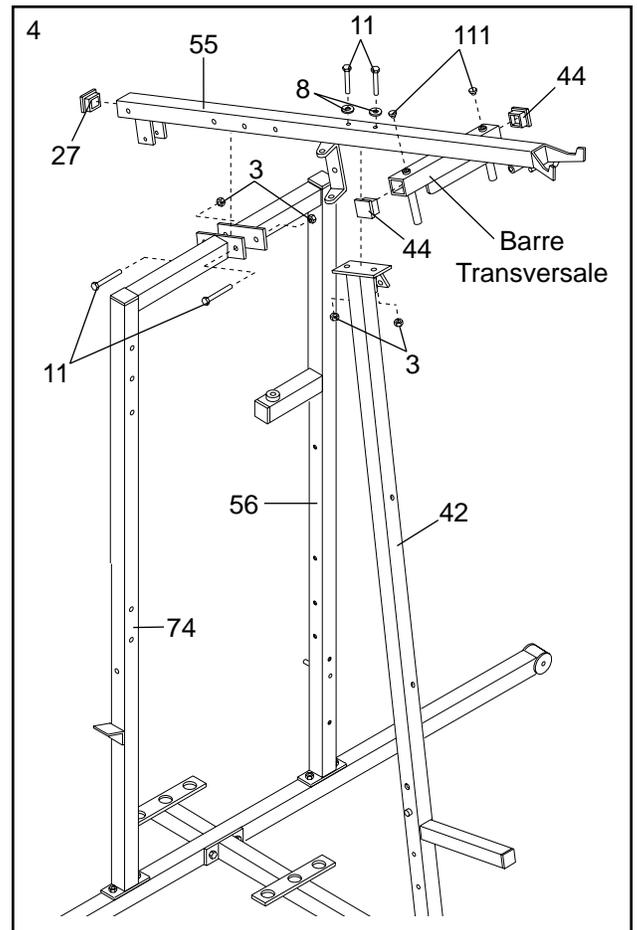
Attachez la Poignée (82) au Montant du Siège Arrière (100) avec deux Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (1) et deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

Serrez tous les Écrous de Blocage en Nylon (3) utilisés aux étapes 1 à 5.

6. Placez deux Coussins de Poids (19) sur le support sur la Base (4) comme illustré. Placez deux Coussins de Poids sur le support sur le Stabilisateur (5).

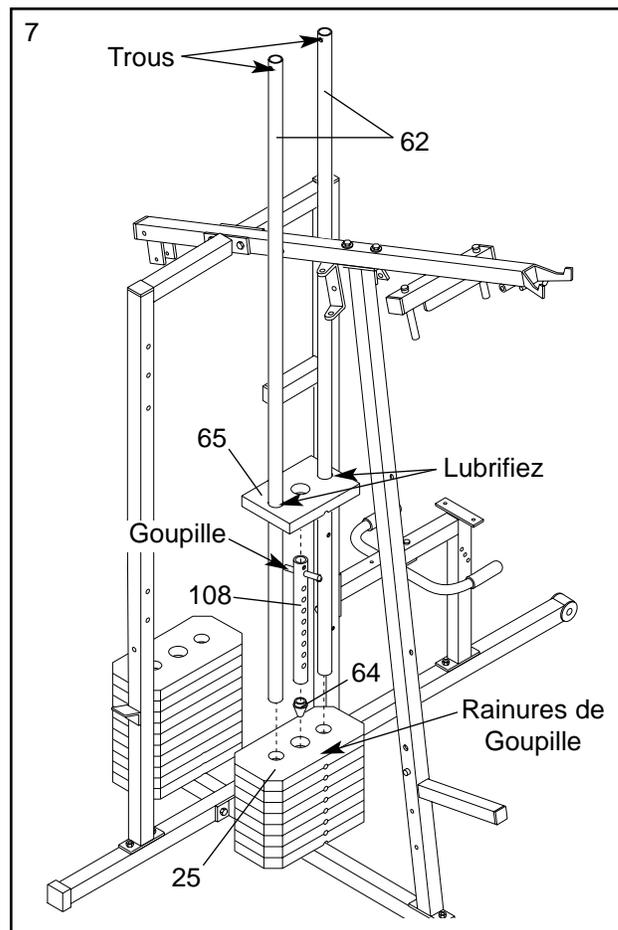
Empilez dix Poids (25) sur le support sur le Stabilisateur (5). Empilez huit Poids sur le support sur la Base (4). **Assurez-vous que les rainures de goupille sont toutes sur le même côté de chaque pile de Poids.**

Faites attention de ne pas renverser les piles de Poids (25) avant d'avoir achevé l'étape 8 de l'assemblage.



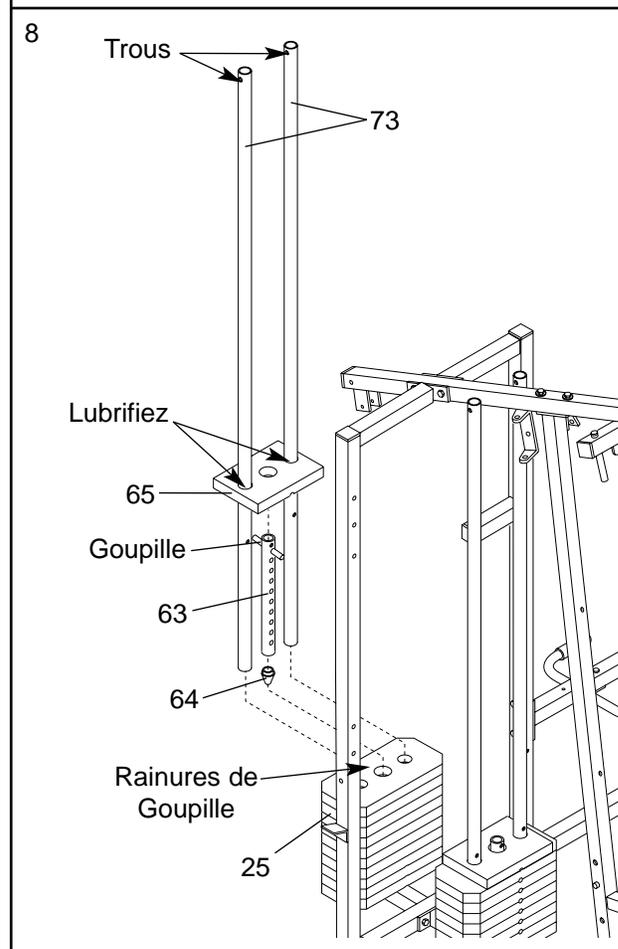
7. Enfoncez un Amortisseur du Tube de Poids (64) sur l'extrémité du Tube de Poids Court (108). Enfoncez le Tube de Poids dans la pile de Poids (25) avant. **Assurez-vous que la goupille sur le Tube de Poids est sur la rainure de goupille sur le Poids supérieur.**

Lubrifiez l'intérieur des trous sur le Poids Supérieur (65). Placez le Poids Supérieur sur la pile de Poids (25) avant. Enfoncez les deux Guides de Poids Longs (62) sur la pile de Poids. **Assurez-vous que les trous sur les Guides de Poids sont sur le dessus, comme illustré.**



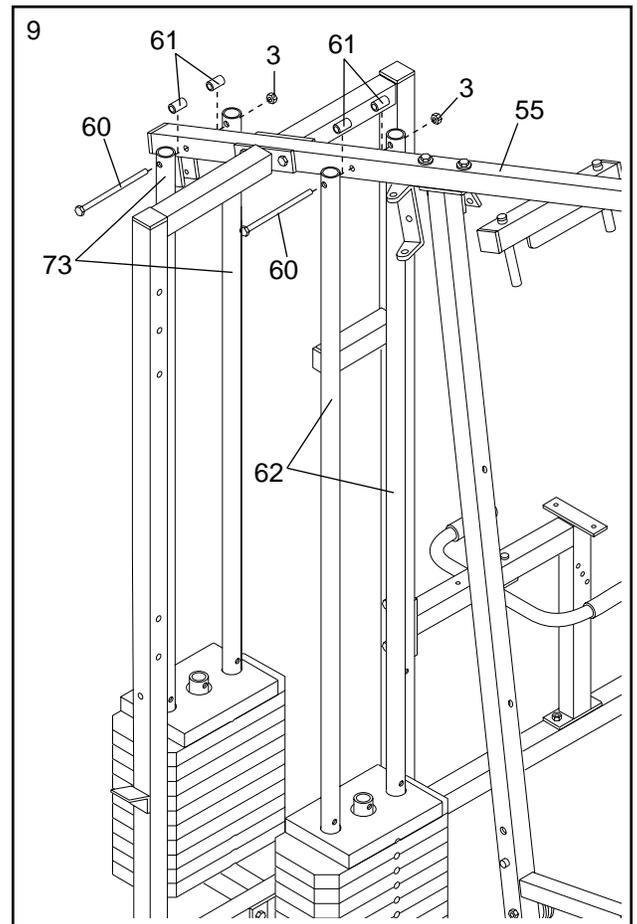
8. Enfoncez un Amortisseur du Tube de Poids (64) sur l'extrémité du Tube de Poids Long (63). Enfoncez le Tube de Poids dans la pile de Poids (25) à l'arrière. **Assurez-vous que la goupille sur le Tube de Poids est placé sur la rainure de poids sur le Poids Supérieur (65).**

Lubrifiez l'intérieur des trous sur le Poids Supérieur (65). Placez le Poids Supérieur sur la pile de Poids (25) arrière. Enfoncez les deux Guides de Poids Courts (73) sur la pile de Poids. **Assurez-vous que les trous sur les Guides de Poids sont sur le dessus, comme illustré.**



9. Attachez les extrémités supérieures des Guides de Poids Courts (73) au Montant Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 6" (60), de deux Bagues d'Espacement de 1/2" x 3/4" (61), et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

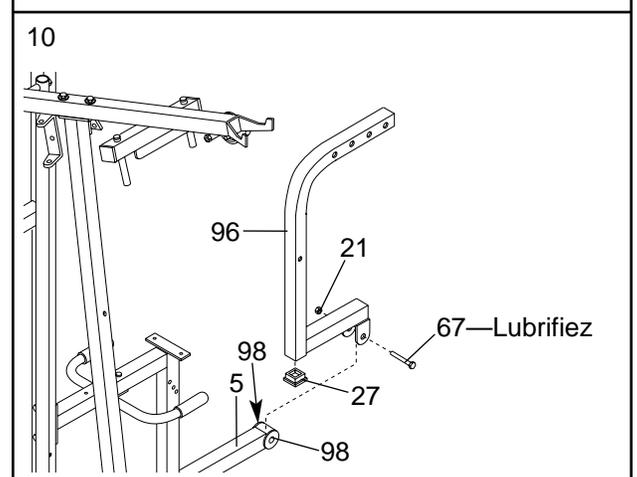
Attachez les extrémités supérieures des Guides de Poids Longs (62) au Montant Supérieur (55) de la même manière.



10. Trouvez et ouvrez les paquets de pièces avec l'étiquette "ARM ASSEMBLY."

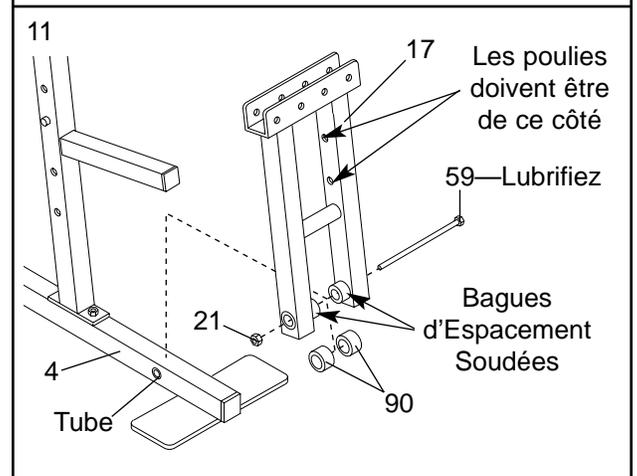
Appuyez du Embout Mâle Carré de 2" (27) dans l'extrémité du Bras de Presse pour Jambes (96). Assurez-vous qu'il y a une Douille (98) dans chaque côté du Stabilisateur (5).

Lubrifiez un Boulon de 3/8" x 3 1/4" (67). Attachez le Bras de Presse pour Jambes (96) au Stabilisateur (5) à l'aide du Boulon mentionné ci-dessus et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Ne serrez pas l'Écrou de Blocage en Nylon jusqu'au bout. Le Bras de Presse pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.**



11. Enfoncez une Douille en Plastique de 1" x 7/8" (90) sur chaque bague d'espacement soudés sur le Cadre de Presse (17). Glissez le Cadre de Presse en place sur la Base (4). **Note: L'assemblage ci-dessus sera assez serré. Les Douilles en Plastique devraient aller sur chaque extrémité du tube indiqué sur la Base. Assurez-vous que les poulies sont du bon côté.**

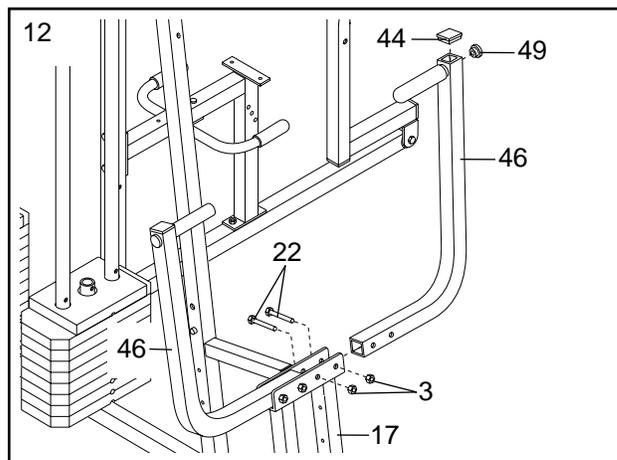
Lubrifiez le Boulon de 3/8" x 8" (59). Attachez le Cadre de Presse (17) à la Base (4) à l'aide du Boulon et de l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21).



12. Enfoncez un Bouchon Mâle Rond de 1" (49) dans un des Bras de Presse (46). Enfoncez un Embout Mâle Carré de 1 3/4" (44) dans le Bras de Presse.

Attachez le Bras de Presse (46) sur un des côtés du Cadre de Presse (17) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 1/2" (22) et de deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

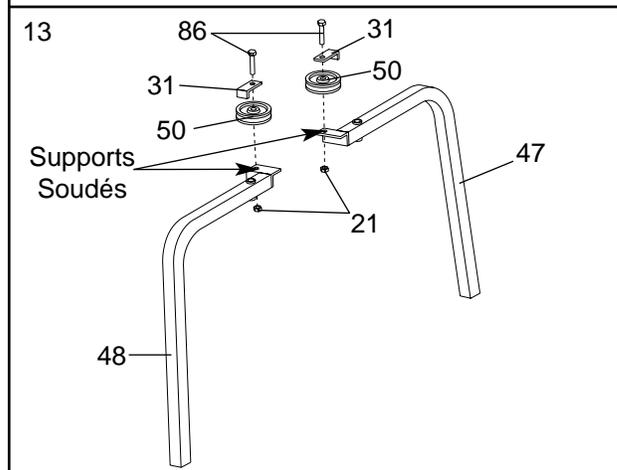
Assemblez l'autre Bras de Presse (46) de la même manière.



13. Trouvez le Bras Droit (48). Et le Bras Gauche (47). Notez la position du support soudé sur chaque Bras. **Il est très important de faire la différence entre les deux Bras à l'étape 14.**

Attachez une Poulie en "V" (50) et un Support du Câble Long (31) au Bras Droit (48) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (86) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Blocage en Nylon.**

Attachez une Poulie en "V" (50) et un Support du Câble Long (31) au Bras Gauche (47) de la même manière.



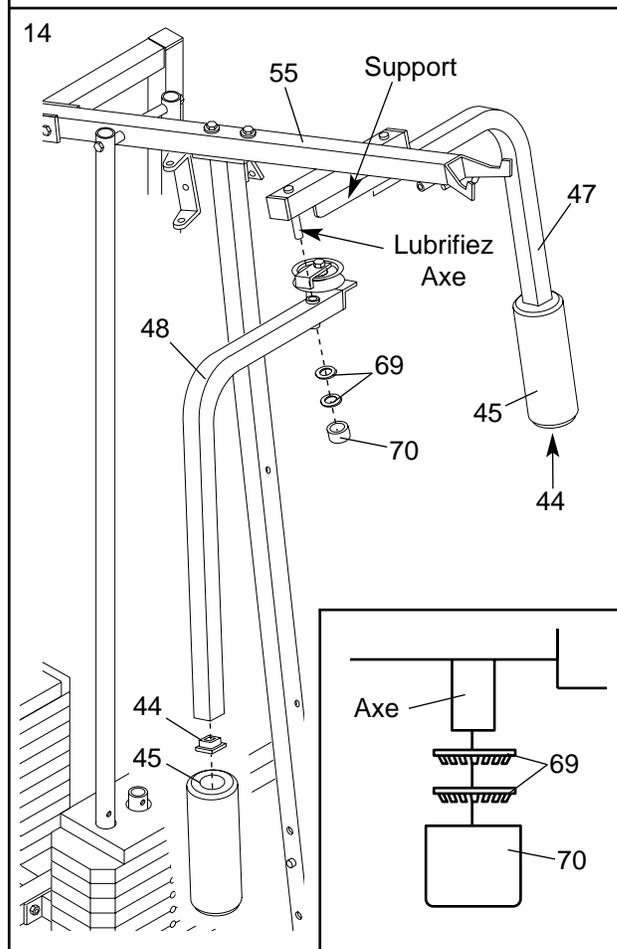
14. Lubrifiez les deux axes sur le Montant Supérieur (55).

Glissez le Bras Droit (48) sur l'axe droit. **Note: Faites attention de ne pas confondre le Bras Droit et le Bras Gauche (47); référez-vous à l'étape 13 ci-dessus pour identifier le Bras Droit. Assurez-vous que la partie haute du Bras Droit est derrière le support indiqué sur le Montant Supérieur (55).**

Enfoncez deux Rondelles Dentées de 1" (69) et un Bouchon Rond de 1" (70) sur l'axe. **Assurez-vous que les dents sur les Rondelles Dentées sont pliées vers le Bouchon Rond, comme illustré dans le schéma agrandi. S'il faut que vous les enleviez, vous allez devoir commander de nouvelles Rondelles de Retenues.**

Attachez le Bras Gauche (47) de la même manière.

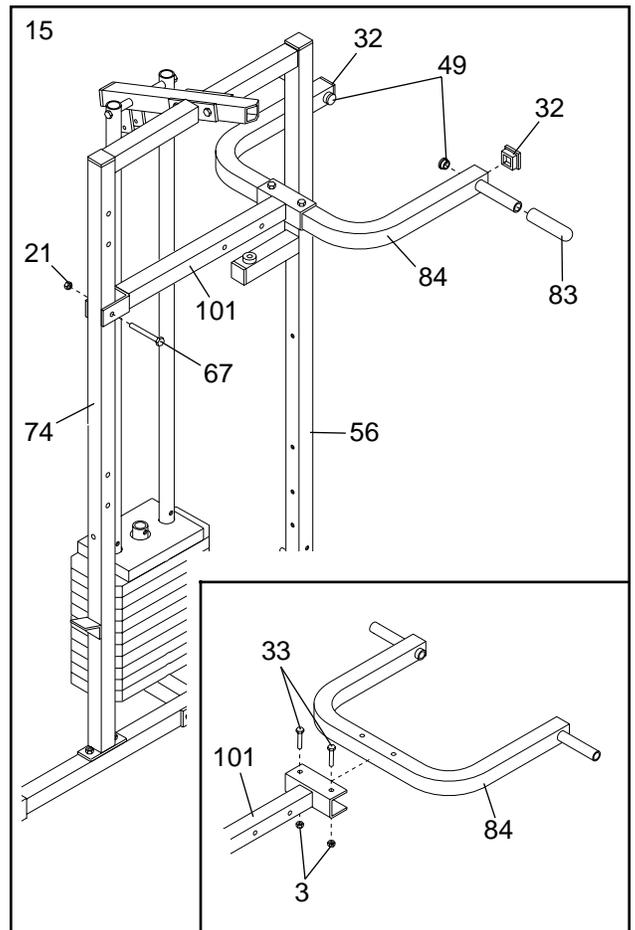
Enfoncez des Embouts Mâles Carré de 1 3/4" (44) dans les extrémités inférieures des Bras Gauche (47) et du Bras Droit (48). Mouillez la partie inférieure de chaque Bras avec de l'eau savonneuse. Glissez un Coussin de 10" (45) sur la partie inférieure de chaque Bras.



15. Référez-vous au schéma agrandi. Attachez le Bras de Presse Militaire (84) au Bras Pivotant (101) avec deux Boulons de 5/16" x 2 1/4" (33) et deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 1 1/2" (32) dans le Bras de Presse Militaire (84). Enfoncez deux Bouchons Mâles Ronds de 1" (49) dans le Bras de Presse Militaire. Glissez la Poignée en Plastique de 5" (83) sur le Bras de Presse Militaire.

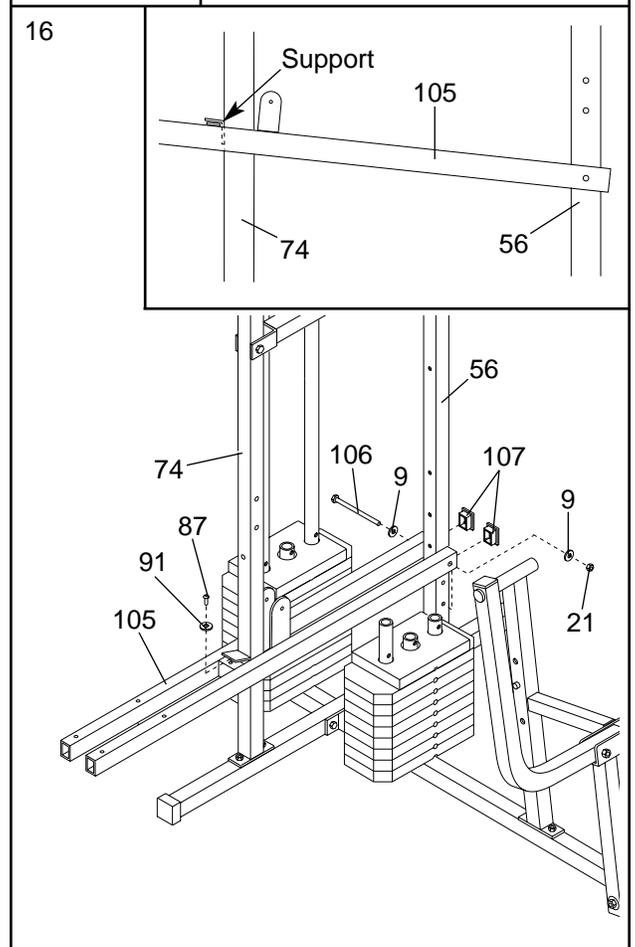
Attachez le Bras Pivotant (101) sur le Montant d'Assistance (74) avec un Boulon de 3/8" x 3 1/4" (67) et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21).



16. Enfoncez deux Embouts Mâles de 1" x 2" (107) dans le Bras d'Assistance (105).

Attachez un Amortisseur en Caoutchouc (91) au trou indiqué dans le Bras d'Assistance (105) avec une Vis Auto-perçante #8 x 1/2" (87).

Attachez le Bras d'Assistance (105) au Montant de Presse pour Jambes (56) avec un Boulon de 3/8" x 6" (106), deux Rondelles Plates de 3/8" (9), et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Référez-vous au schéma agrandi. Le Bras d'Assistance doit être attaché au trou le plus bas sur le Montant de Presse pour Jambes (56). Le Bras d'Assistance doit être aussi sous le support soudé sur le Montant d'Assistance (74).**



17. Attachez le Bras de Montée Gauche (75) et le Bras de Montée Droit (77) au Montant d'Assistance (74) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (11) et de deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

Attachez le Bras de Descente Gauche (78) et le Bras de Descente Droit (79) au Montant d'Assistance (74) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (11) et de deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

Mouillez l'extrémité du Bras de Montée Gauche (75) avec de l'eau savonneuse. Glissez une Poignée Courte (113) sur le Bras de Montée Droit (77).

Mouillez l'extrémité du Bras de Descente Gauche (78) avec de l'eau savonneuse. Glissez une Poignée Longue (80) sur le Bras de Descente Gauche. Répétez cette étape avec le Bras de Descente Droit (79).

Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 1 1/4" (109) dans le Bras de Montée Gauche (75) et dans le Bras de Montée Droit (77).

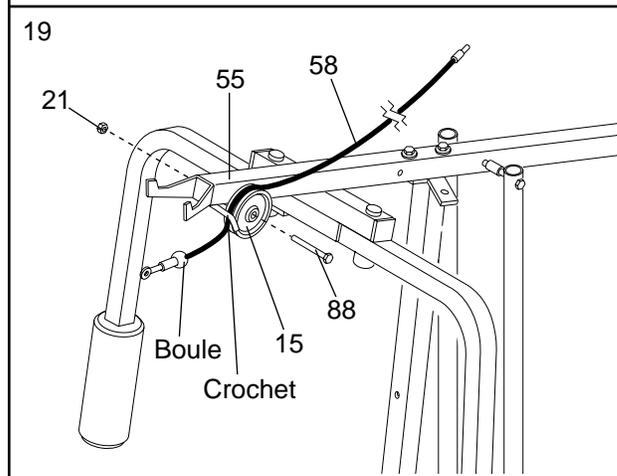
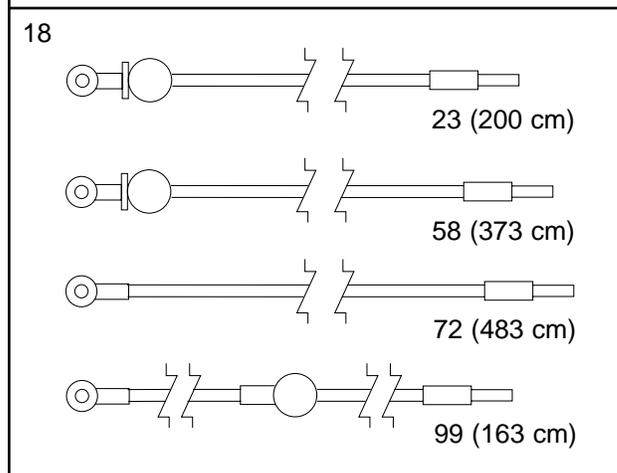
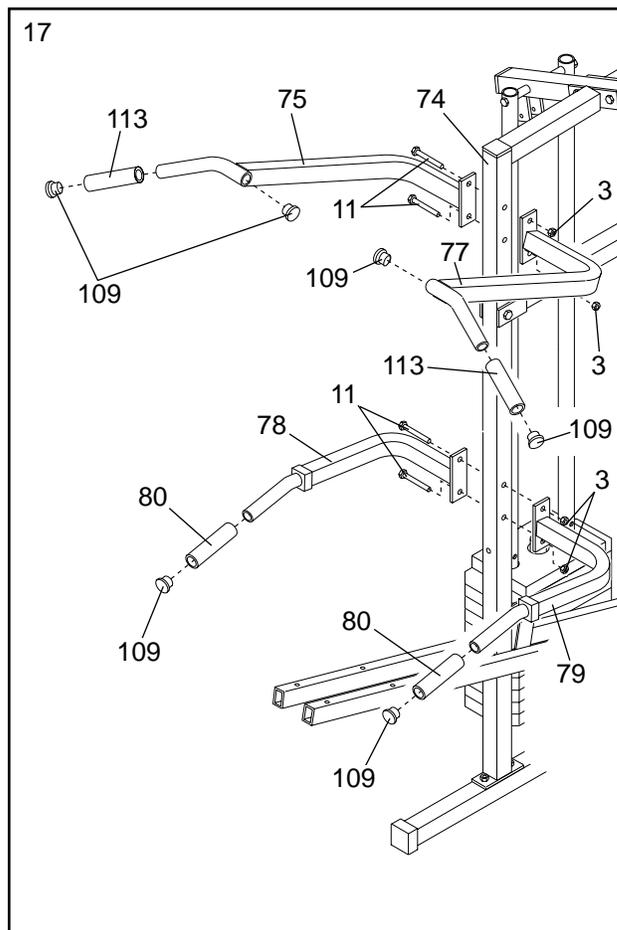
Enfoncez un Embout Mâle Rond de 1 1/4" (109) dans le Bras de Descente Gauche (78) et dans le Bras de Descente Droit (79).

18. Trouvez et ouvrez les paquets de pièces avec les étiquettes "CABLE ASSEMBLY" et "PULLEYS."

Durant les étapes 19 à 39, référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES aux pages 27 de ce manuel pour vérifier la position correcte des câbles. Avant d'entamer cette section, déroulez les quatre câbles. Identifiez les quatre câbles en comparant leur longueurs et leurs extrémités. La longueur approximative de chaque câble est indiquée sur le schéma à droite après chaque numéro de pièce des câbles.

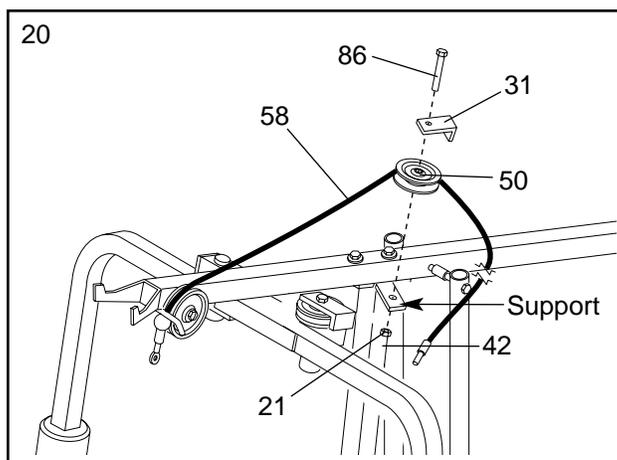
IMPORTANT : Quand vous assemblez les câbles, faites attention de ne pas trop serrer les boulons et les écrous qui attachent les poulies. Les poulies doivent pouvoir pivoter librement.

19. Trouvez le Câble Supérieur (58). Enroulez le Câble Supérieur autour de la Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie au Montant Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (88) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). Assurez-vous que l'extrémité du Câble avec la boule est du côté indiqué de la Poulie, et que le Câble est entre la Poulie et le crochet.



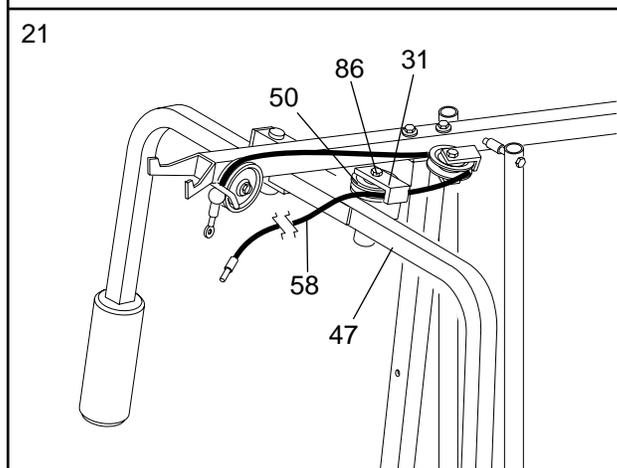
20. Enroulez le Câble Supérieur (58) autour de la Poulie en "V" (50). Attachez la Poulie en "V" et le Support de Câble Long (31) sur le support indiqué sur le Montant Avant (42) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (86) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21).

Assurez-vous que le Support de Câble Long est positionné de manière à retenir le Câble en place.



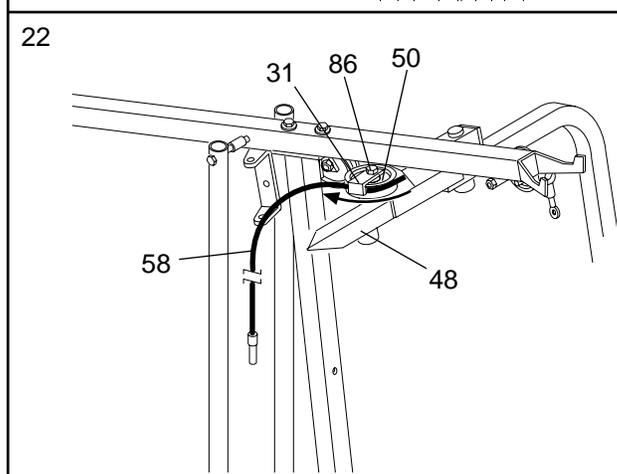
21. Enroulez le Câble Supérieur (58) autour de la Poulie en "V" (50) sur le Bras Gauche (47).

Assurez-vous que le Câble est dans la rainure de la Poulie et que le Support du Câble Long (31) est positionné de manière à retenir le Câble en place. Serrez le Boulon de 3/8" x 2 1/2" (86) et l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (non-illustré).



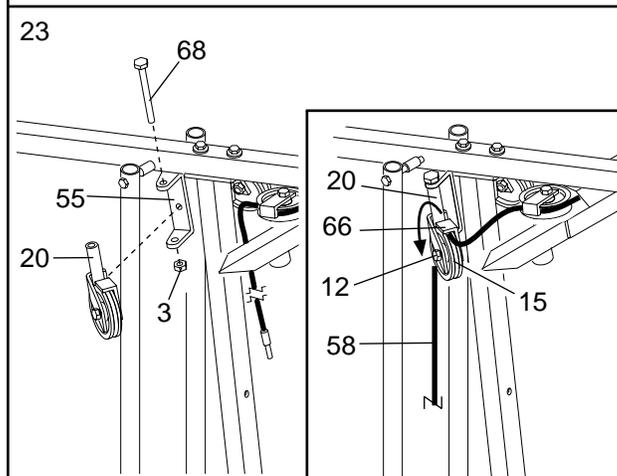
22. Enroulez le Câble Supérieur (58) autour de la Poulie en "V" (50) sur le Bras Droit (48).

Assurez-vous que le Câble est dans la rainure de la Poulie et que le Support du Câble Long (31) est positionné de manière à retenir le Câble en place. Serrez le Boulon de 3/8" x 2 1/2" (86) et l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (non-illustré).

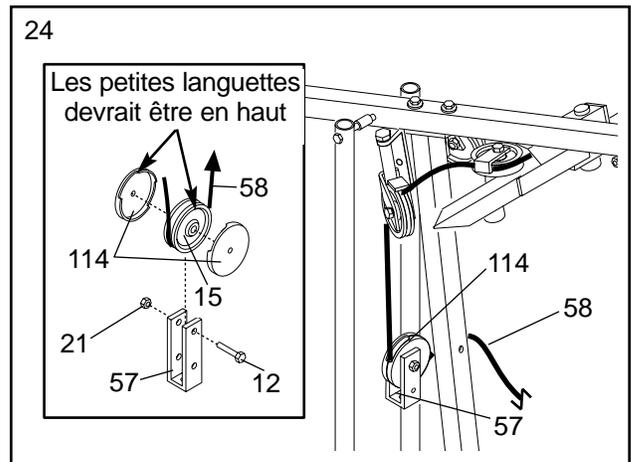


23. Attachez le Support de Poulie (20) au Montant Supérieur (55) avec le Boulon de 5/16" x 5" (68) et un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3). **Ne serrez pas l'Écrou de Blocage en Nylon jusqu'au bout; Le Support de Poulie doit pouvoir pivoter librement.**

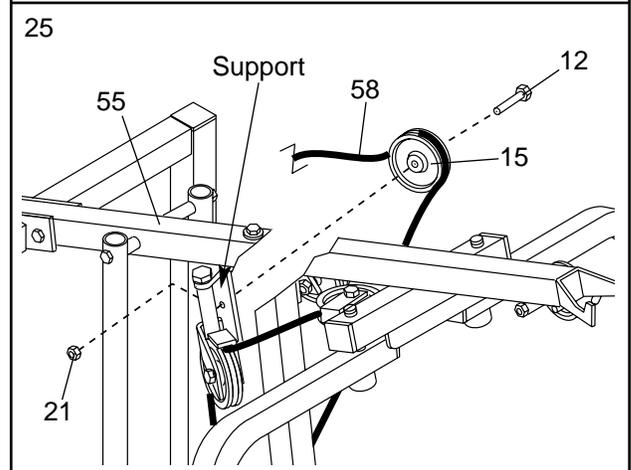
Référez-vous au schéma agrandi. Enroulez le Câble Supérieur (58) autour de la Poulie de 3 1/2" (15) attachée au Support de Poulie (20). Serrez le Boulon de 3/8" x 2" (12) et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (non-illustré). **Assurez-vous que le Câble est dans la rainure de la Poulie et que le Support de Câble (66) est positionné de manière à retenir le Câble en place.**



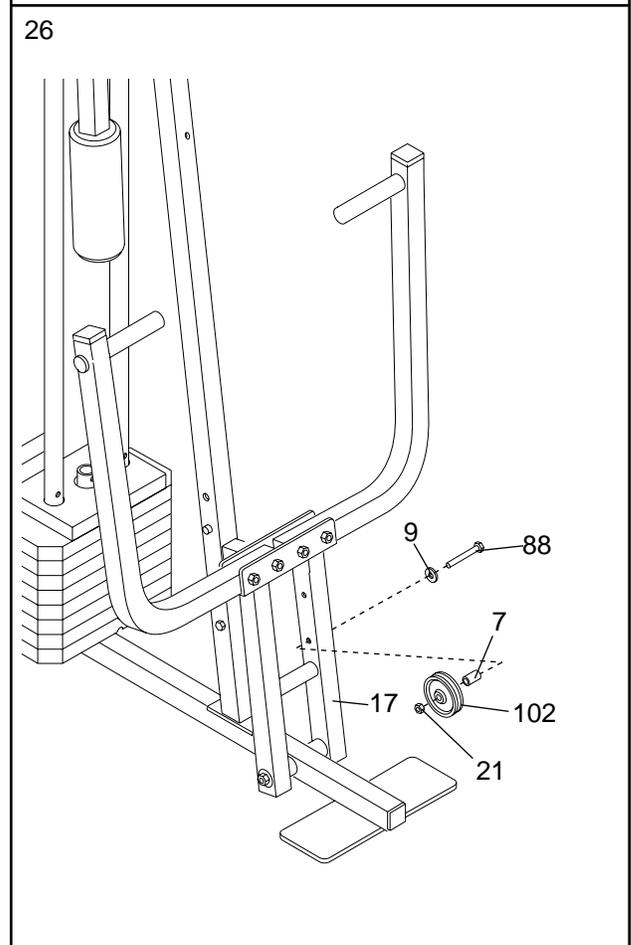
24. Référez-vous au schéma agrandi. Enroulez le Câble Supérieur (58) autour de la Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et une série de Couvertres de Poulie (114) au trou supérieur dans le Support en "U" Long (57) avec un Boulon de 3/8" x 2" (12) et l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Remarque : Ces pièces seront peut-être déjà assemblées. Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvertres de la Poulie sont dans la position indiquée et que le Câble et la Poulie bougent sans à-coups.**



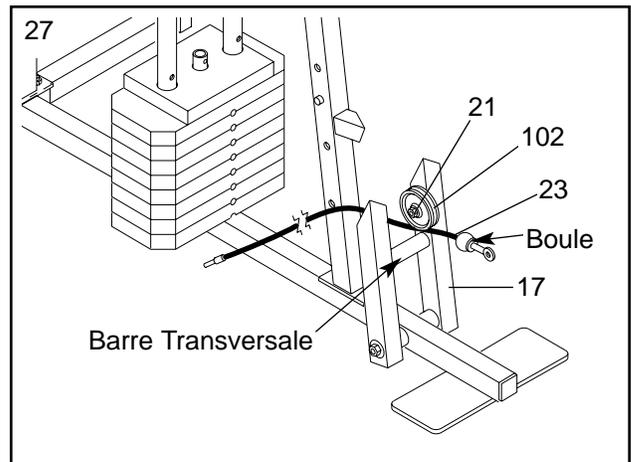
25. Enroulez le Câble Supérieur (58) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie au support sur le Montant Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (12) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que le Câble est dans la rainure de la Poulie et que le Câble et la Poulie coulisent librement.**



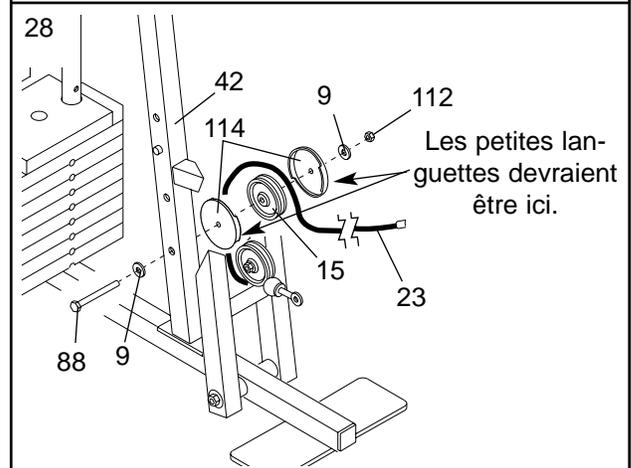
26. Glissez une Rondelle Plate de 3/8" (9) sur le Boulon de 3/8" x 3 3/4 (88). Insérezle Boulon au travers du trou inférieur dans un le Cadre de Presse (17). Attachez la Bague d'Espacement de 5/8" x 9/16" (7) et la Poulie Basse de 3 1/2" (102) au Boulon avec un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Ne serrez pas l'Écrou en Nylon. Assurez-vous que le Boulon, la Rondelle Plate, la Bague d'Espacement, la Poulie Inférieure et l'Écrou de Blocage en Nylon sont orientés comme indiqués.**



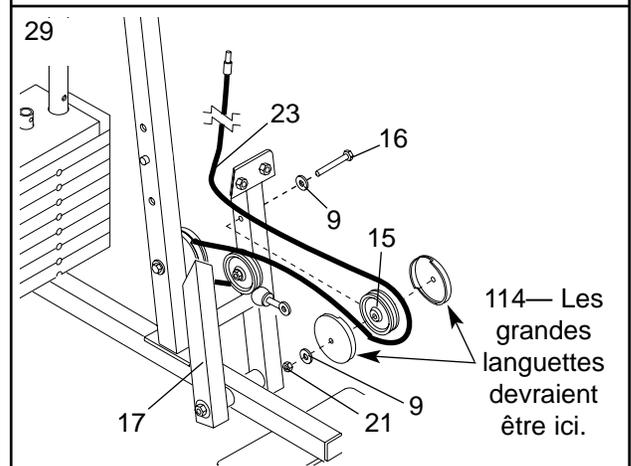
27. **Trouvez le Câble inférieur (23).** Enroulez le Câble Inférieur sous la Poulie Basse de 3 1/2" (102). **Assurez-vous que l'extrémité du Câble avec la boule est sur le côté indiqué du Cadre de Presse (17) et que le Câble est entre la Poulie et la Barre Transversale sur le Cadre de Presse.** Serrez l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21) et le Boulon de 3/8" x 3 3/4" (non-illustré).



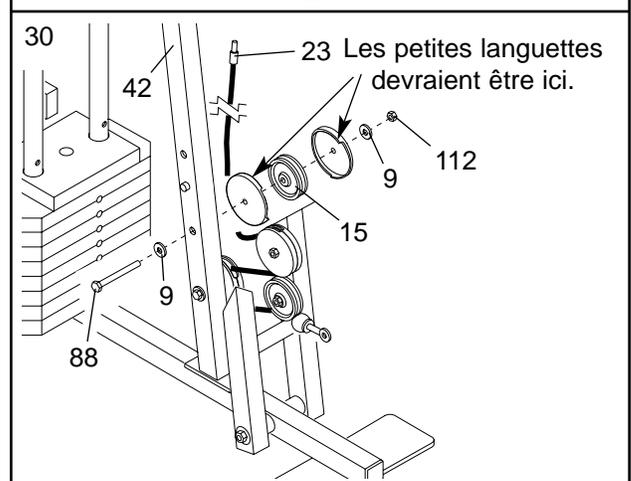
28. Enroulez le Câble Inférieur (23) autour de la Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie, une série de Couvracles de Poulie (114), et les deux Rondelles Plates de 3/8" (9) au trou inférieur dans le Montant Avant (42) avec l'Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (112) et un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (88). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvracle de Poulie sont dans la position indiquée.**



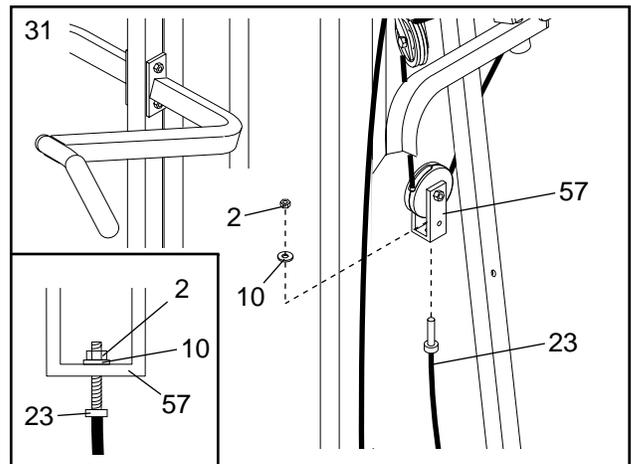
29. Enroulez le Câble Inférieur (23) autour de la Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie, une série de Couvracles de Poulie (114) et deux Rondelles Plates de 3/8" (9) au trou supérieur du Cadre de Presse (17) avec un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21) et un Boulon de 3/8" x 3 1/2" (16). **Assurez-vous que les grandes languettes sur les Couvracles de Poulie sont dans la position indiquée.**



30. Enroulez le Câble Inférieur (23) autour de la Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie, une série de Couvracle de Poulie (114), et deux Rondelles Plates de 3/8" (9) au trou supérieur du Montant Avant (42) avec un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (112) et un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (88). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvracles de Poulie sont dans la position indiquée.**

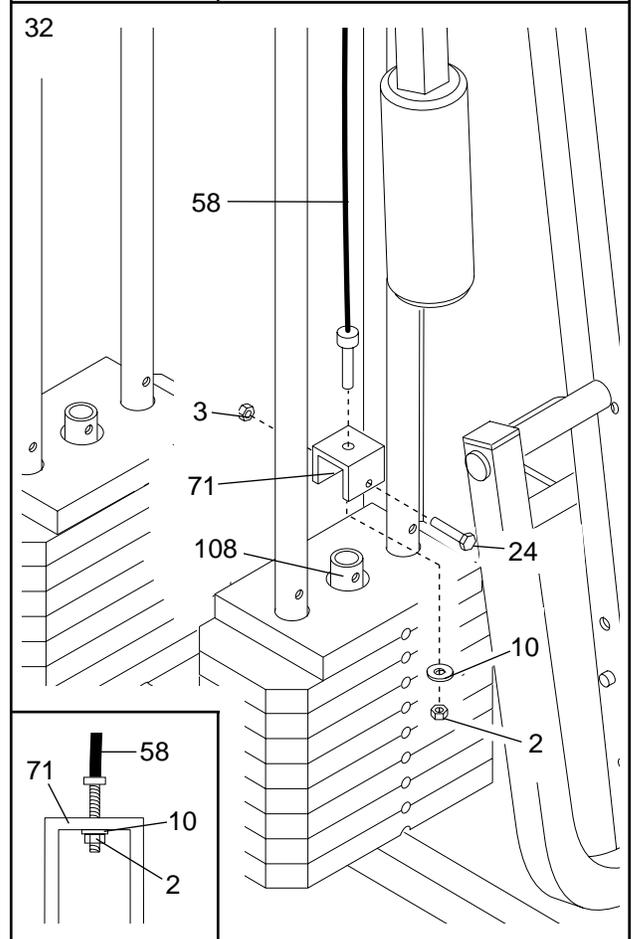


31. Attachez l'extrémité du Câble Inférieur (23) au Support en "U" Long (57) à l'aide d'un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2) et d'une Rondelle Plate de 1/4" (10). **Ne serrez pas l'Écrou de Blocage en Nylon jusqu'au bout. Il devrait être vissé sur le bout du Câble quelques tours seulement de manière à ce qu'une petite portion de la vis dépasse, comme illustré sur le schéma agrandi.**



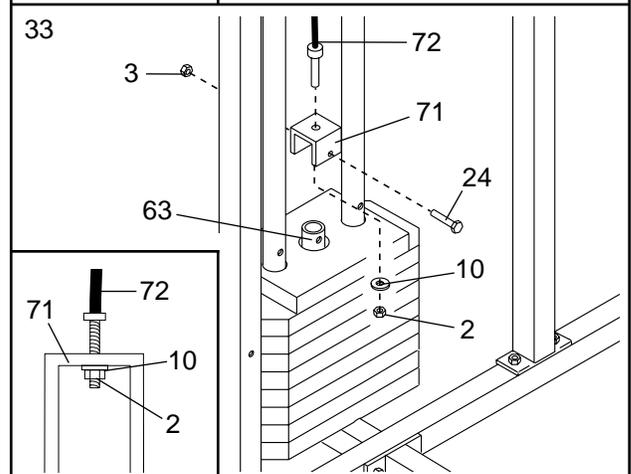
32. Attachez le Câble Supérieur (58) à un Support en "U" Court (71) avec un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2) et une Rondelle Plate de 1/4" (10). **Ne serrez pas l'Écrou de Blocage en Nylon jusqu'au bout. Il devrait être vissé sur le bout du Câble quelques tours seulement, comme illustré sur le schéma agrandi.**

Attachez le Support en "U" Court (71) au Tube de Poids Court (108) à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 1 3/4" (24) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3).



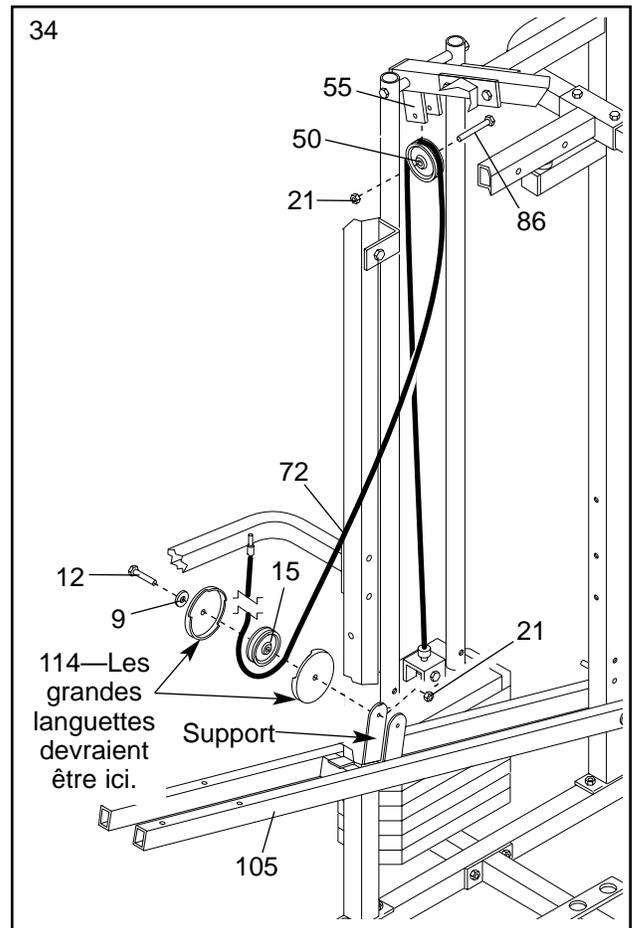
33. **Trouvez le Câble de Presse Militaire (72).** Attachez le Câble de Presse Militaire à l'autre Support en "U" Court (71) avec un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2) et une Rondelle Plate de 1/4" (10). **Ne serrez pas l'Écrou de Blocage en Nylon jusqu'au bout. Il devrait être vissé sur le bout du Câble quelques tours seulement, comme illustré sur le schéma agrandi.**

Attachez le Support en "U" Court (71) au Tube de Poids Long (63) à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 1 3/4" (24) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

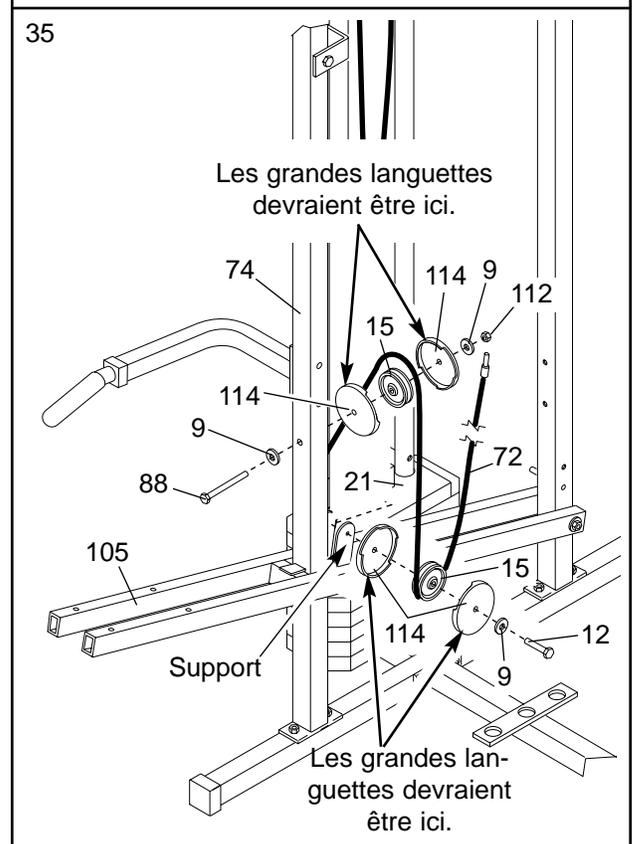


34. Enroulez le Câble de Presse Militaire (72) autour d'une Poulie en "V" (50). Attachez la Poulie en "V" au Montant Supérieur (55) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (86) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21).

Enroulez le Câble de Presse Militaire (72) autour d'une Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie, une série de Couvercle de Poulie (114) et une Rondelle Plate de 3/8" (9) au support indiqué sur le Bras d'Assistance (105) avec un Boulon de 3/8" x 2" (12) et l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que les grandes languettes sur sont à l'endroit indiqué et que le Câble et la Poulie bougent sans à-coups.**

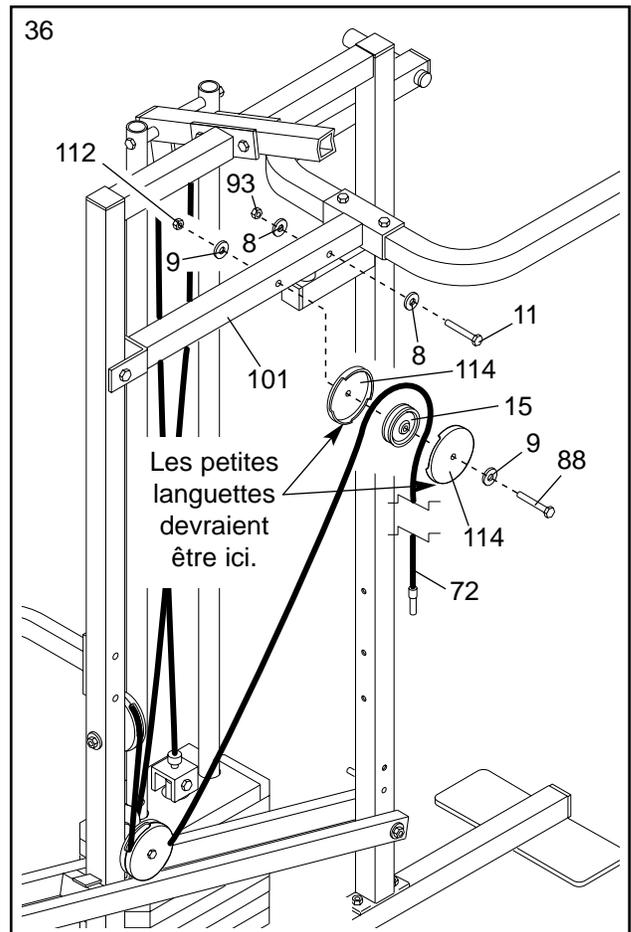


35. Enroulez le Câble de Presse Militaire (72) autour de la Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et une série de Couvercles de Poulie (114) au Montant d'Assistance (74) avec un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (88), deux Rondelles Plates de 3/8" (9) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (112).
- Enroulez le Câble de Presse Militaire (72) autour de la Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie, une série de Couvercles de Poulie (114) et une Rondelle Plate de 3/8" (9) à l'autre support du Bras d'Assistance (105) avec un Boulon de 3/8" x 2" (12) et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que le Câble et la Poulie bougent sans à-coups. Assurez-vous que les grandes languettes sur les Couvercle de Poulie sont dans les positions indiquées.**



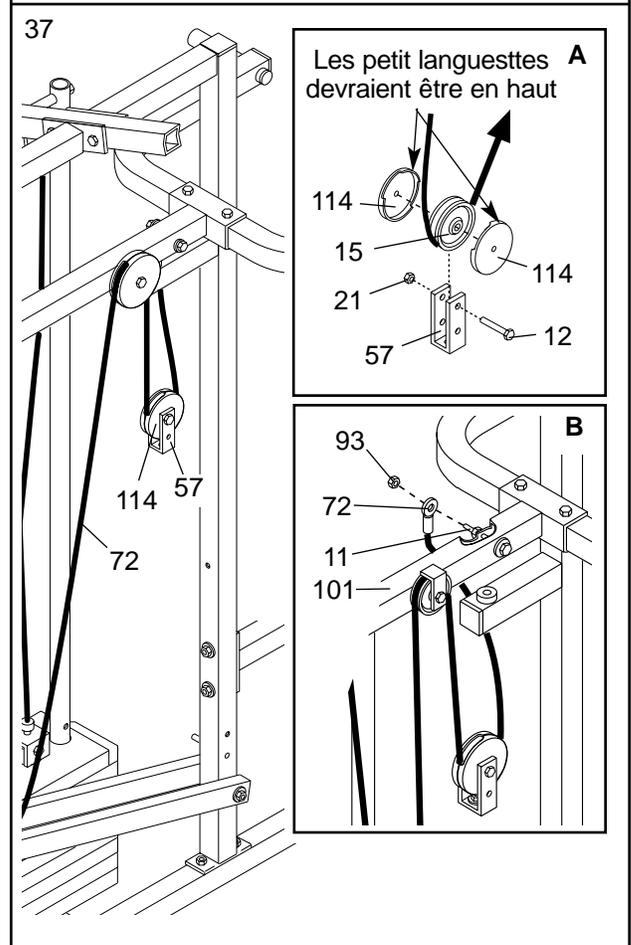
36. Glissez une Rondelle Plate de 5/16" (8) sur un Boulon de 5/16" x 2 3/4" (11). Insérez le Boulon à travers le trou indiqué sur le Bras Pivotant (101). **Le Boulon doit être inséré du côté indiqué.** Glissez une autre Rondelle Plate de 5/16" (8) sur le Boulon. Serrez le Écrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (93) jusqu'au bout sur le Boulon.

Enroulez le Câble de Presse Militaire (72) autour de la Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie, une série de Couvercle de Poulie (114) et deux Rondelles Plates de 3/8" (9) au Bras Pivotant (101) avec un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (88), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (112). **Assurez-vous que la Poulie est sur le côté indiqué et que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**



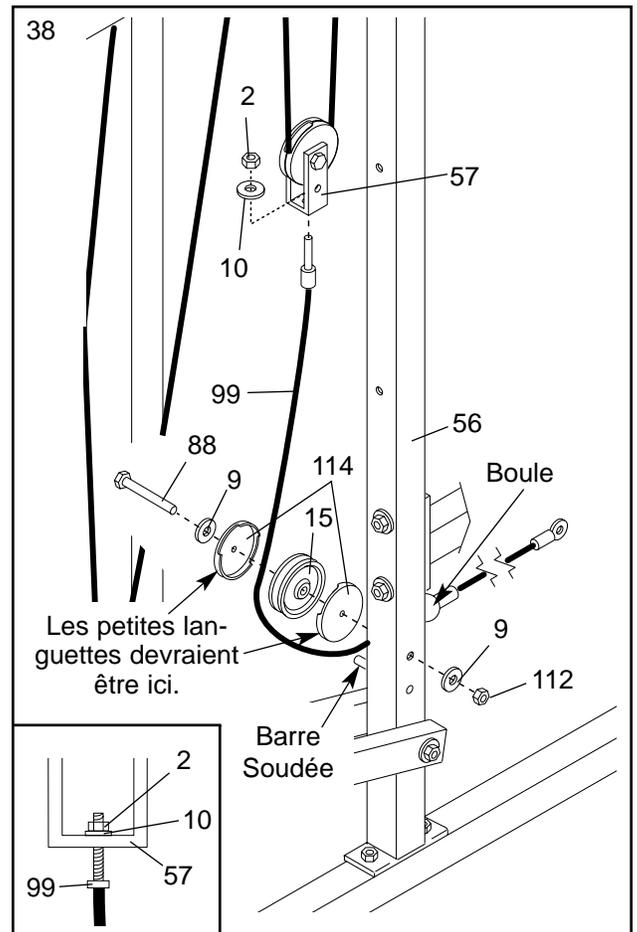
37. Voir le dessin encadré A. Enroulez le Câble de Presse Militaire (72) autour de la Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et les Couvercles de Poulie (114) au trou supérieur dans le Supporte "U" Long (57) avec un Boulon de 3/8" x 2" (12) et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Remarque : Ces pièces sont peut-être déjà utilisés. Assurez-vous que les petites languettes sont à l'endroit indiqué.**

Référez-vous au schéma agrandi B. Glissez l'extrémité du Câble de Presse Militaire (72) sur le Boulon de 5/16" x 2 3/4" (11) dans le Bras Pivotant (101). Vissez un autre Écrou de Blocage de 5/16" (93) sur le Boulon. **Ne serrez pas le deuxième Écrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout. Il devrait avoir un espace entre les deux Écrous de Verrouillage en Nylon pour que l'extrémité du Câble peut pivoter.**



38. **Localisez le Câble de Presse pour Jambes (99).** Attachez l'extrémité du Câble de Presse pour Jambes au Support en "U" Long (57) à l'aide d'un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2) et une Rondelle Plate de 1/4" (10). **Ne serrez pas l'Écrou de Blocage jusqu'au bout. Il devrait être vissé de quelques tours seulement, comme illustré sur le schéma agrandi.**

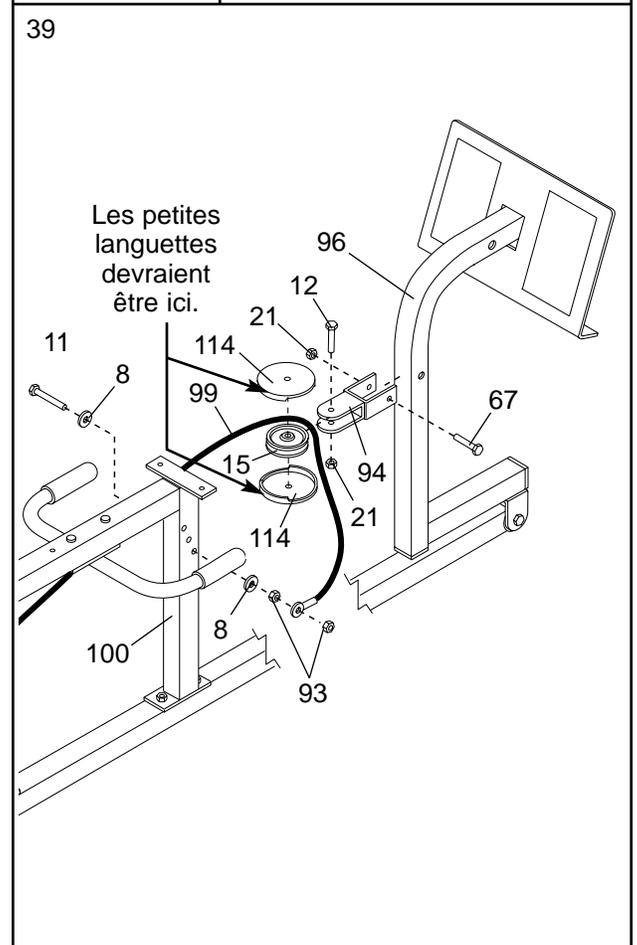
Enroulez le Câble de Presse pour Jambes (99) autour de la Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et une série de Couvercle de Poulie (114) au Montant de Presse pour Jambes (56) avec le Boulon de 3/8" x 3 3/4" (88), et deux Rondelles Plates de 3/8" (9), et l'Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (112). **La boule sur l'extrémité du Câble doit être sur le côté indiqué de la Poulie. Assurez-vous que le Câble et la Poulie bougent sans à-coups et que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont à l'endroit indiqué.**



39. Attachez le Support de Presse (94) au Bras de Presse pour Jambes (96) avec un Boulon de 3/8" x 3 1/4" (67) et un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21).

Enroulez le Câble de Presse pour Jambes (99) autour de la Poulie de 3 1/2" (15). Attachez la Poulie et une série de Couvercle de Poulie (114) à l'intérieur du Support de Presse (94) avec le Boulon 3/8" x 2" (12) et l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Couvercles de Poulie sont dans la position indiquée.**

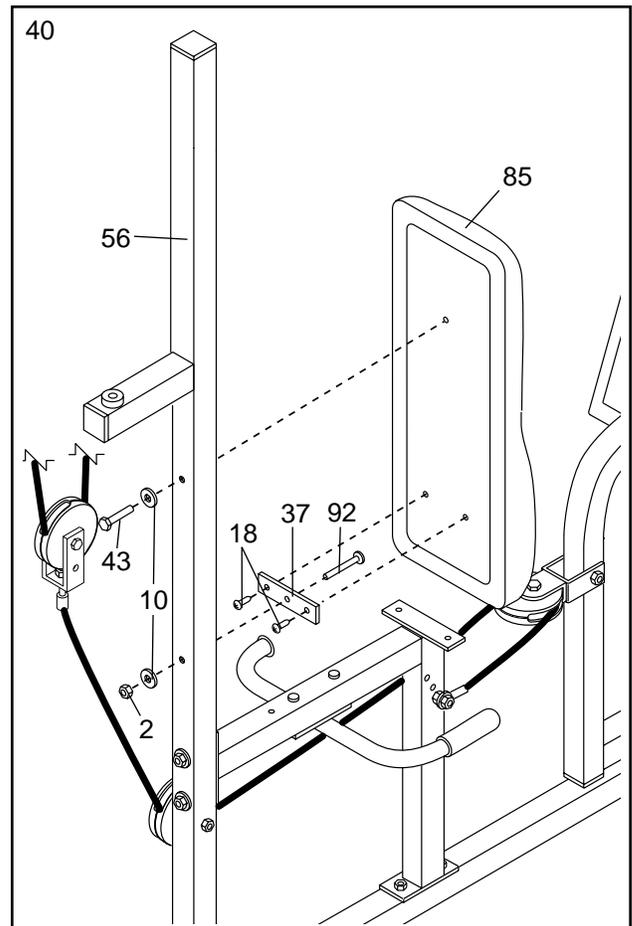
Glissez la Rondelle Plate de 5/16" (8) sur le Boulon de 5/16" x 2 3/4" (11). Insérez le Boulon à travers le trou le plus bas sur le Montant du Siège Arrière (100) du côté indiqué et glissez une autre Rondelle Plate de 5/16" sur le Boulon. (Note: Les trois trous sont pour l'ajustement des câbles). Serrez un Écrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (93) sur le Boulon. Glissez l'extrémité du Câble de Presse pour Jambes (99) sur l'extrémité du Boulon. Vissez un autre Écrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" sur le Boulon. **Ne serrez pas le deuxième Écrou de Blocage jusqu'au bout. Il devrait avoir un espace entre les deux Écrous de Blocage pour que l'extrémité du Câble puisse pivoter.**



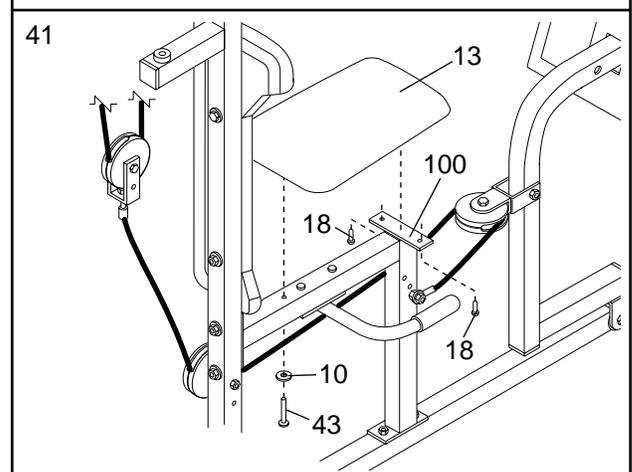
40. Trouvez et ouvrez les paquets de pièces avec l'étiquette "SEAT ASSEMBLY."

Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2" (92) à travers le trou du milieu sur la Plaque du Siège (37). Attachez la Plaque du Siège au Dossier Arrière (85) avec deux Vis de 1/4" x 3/4" (18).

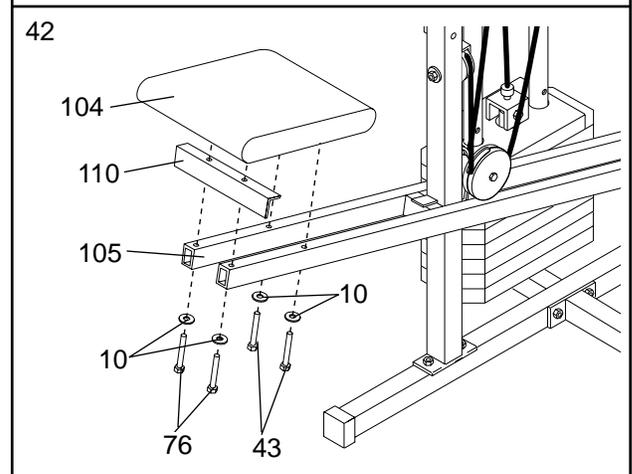
Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2" (92) à travers le trou indiqué sur le Montant de Presse pour Jambes (56). Serrez un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2) avec une Rondelle Plate de 1/4" (10) sur le Boulon de Carrosserie. Attachez la partie haute du Dossier Arrière (85) au Montant de Presse pour Jambes avec une Vis de 1/4" x 2 1/2" (43) et une Rondelle Plate de 1/4" (10).



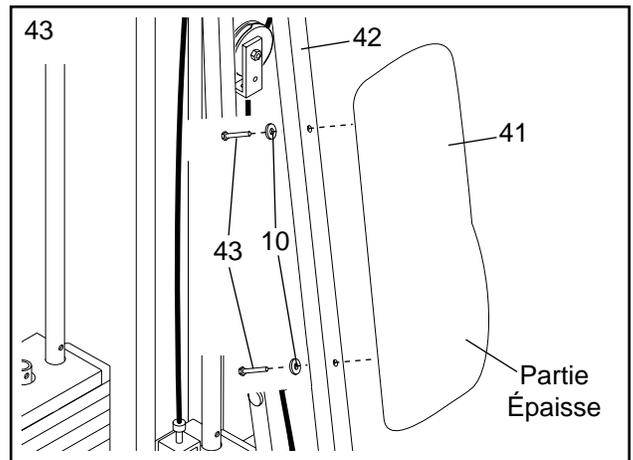
41. Attachez un côté du Siège (13) au Montant du Siège Arrière (100) avec une Vis de 1/4" x 3/4" (18). Attachez l'autre côté du Siège au Montant du Siège Arrière avec une Rondelle Plate de 1/4" (10) et une Vis de 1/4" x 2 1/2" (43).



42. Attachez le Siège d'Assistance (104) et le Support en Angle (110) au Bras d'Assistance (105) avec deux Vis de 1/4" x 2 3/4" (76) et deux Rondelles Plates de 1/4" (10). Terminez d'attacher le Siège d'Assistance avec deux Vis de 1/4" x 2 1/2" (43) et deux Rondelles Plates de 1/4" (10).



43. Attachez le Dossier Avant (41) au Montant Avant (42) avec deux Vis de 1/4" x 2 1/2" (43) et deux Rondelles Plates de 1/4" (10). Le Dossier doit être dans la position indiquée.

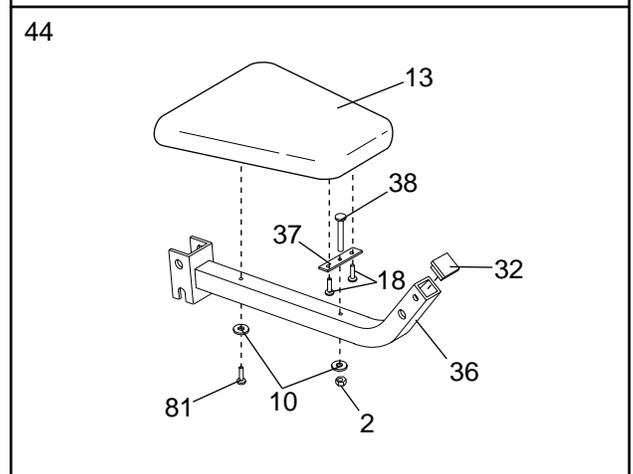


44. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 1 1/2" (32) dans le Cadre du Siège Avant (36).

Insérez le Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2" (38) à travers le trou du milieu sur la Plaque du Siège (37). Attachez la Plaque du Siège au Siège (13) à l'aide de deux Vis de 1/4" x 3/4" (18).

Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2" (38) à travers le trou du milieu sur le Cadre du Siège Avant (36). Serrez un Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2) avec une Rondelle Plate de 1/4" (10) sur le Boulon de Carrosserie.

Attachez l'autre extrémité du Siège (13) au Cadre du Siège Avant (36) avec une Rondelle Plate de 1/4" (10) et une Vis de Machine de 1/4" x 2" (81).

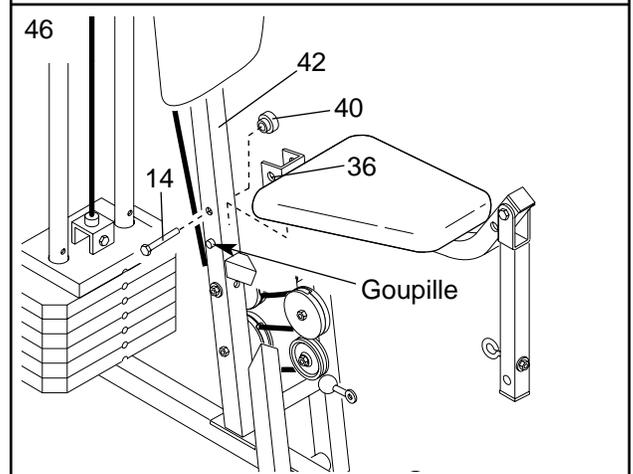
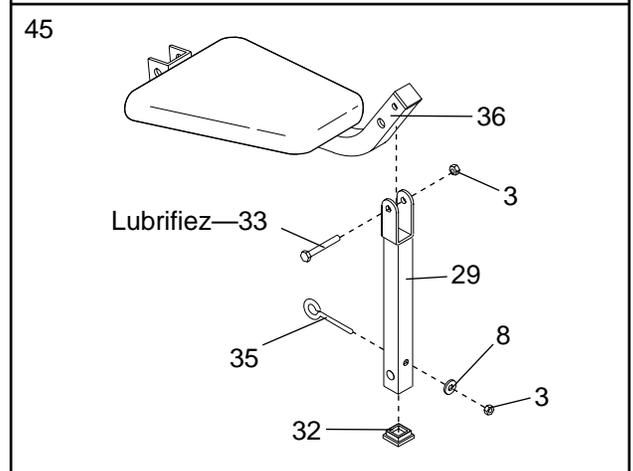


45. Enfoncez l'Embout Mâle Carré de 1 1/2" (32) dans le Levier pour Jambes (29).

Lubrifiez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (33). Attachez le Levier pour Jambes (29) au Cadre du Siège Avant (36) avec le Boulon et un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3).

Insérez le Goujon de 5/16" x 2" (35) dans le Levier pour Jambes (29) dans la direction illustrée. Serrez un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (3) et une Rondelle Plate de 5/16" (8) sur le Goujon.

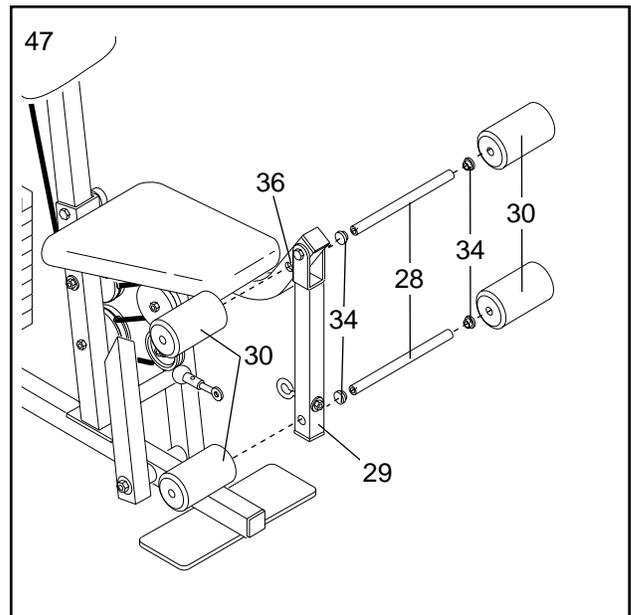
46. Placez le Cadre du Siège Avant (36) sur la goupille indiquée sur le Montant Avant (42). Attachez le Cadre du Siège Avant au Montant Avant à l'aide d'un Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (14) et le Bouton du Siège (40).



47. Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 3/4" (34) dans chaque Tube de Coussin (28).

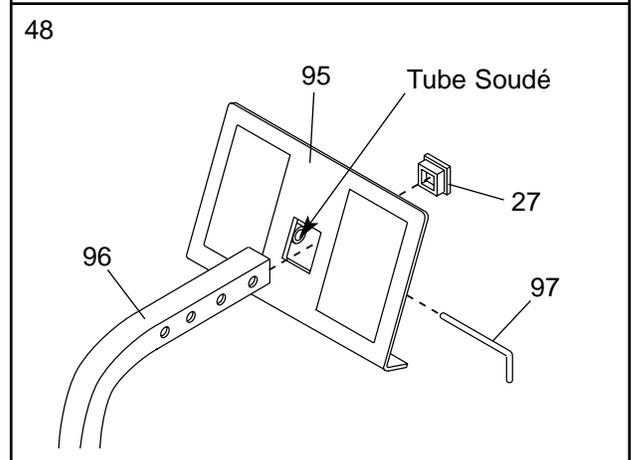
Insérez un Tube de Coussin (28) dans le Cadre du Siège Avant (36). Glissez un Coussin en Mousse (30) dans chaque extrémité du Tube de Coussin.

Insérez l'autre Tube de Coussin (28) dans le Levier pour Jambes (29). Glissez un Coussin en Mousse (30) dans chaque extrémité du Tube de Coussin.



48. Alignez le tube soudé sur la Plaque de Presse pour Jambes (95) sur une série de trous sur le Bras de Presse pour Jambes (96). Attachez la Plaque de Presse pour Jambes au Bras de Presse pour Jambes à l'aide de la Goupille de Presse (97).

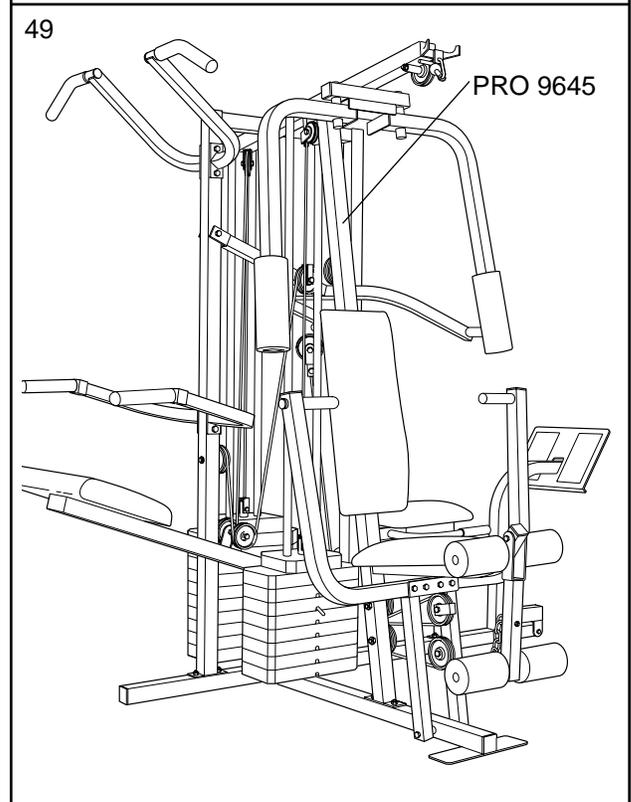
Appuyez un Embouts Mâles Carrés de 2" (27) dans les extrémités du Bras de Presse pour Jambes (96).



49. Retirez le revêtement au dos de l'autocollant PRO 9645 et placez l'autocollant sur le home gym system à l'endroit indiqué.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section COMMENT UTILISER LE HOME GYM SYSTEM qui commence à la page 23 de ce manuel.

Avant de commencer à utiliser le home gym system, tirez sur chaque câble pour vous assurer que les câbles et les poulies coulisent librement. Si un des câbles ne coulisse pas librement, trouvez et corrigez le problème. **IMPORTANT : Si les câbles ne sont pas installés correctement, ils pourraient être endommagés quand des poids lourds sont utilisés. Référez-vous au DIAGRAMMES DES CÂBLES aux pages 27 de ce manuel pour voir la position correcte des câbles. S'il y a du jeu dans les câbles, vous aurez besoin de vous en débarrasser en serrant les câbles. Référez vous à LOCALISATION D'UM PROBLÈME ET ENTRETIEN à la page 26.**



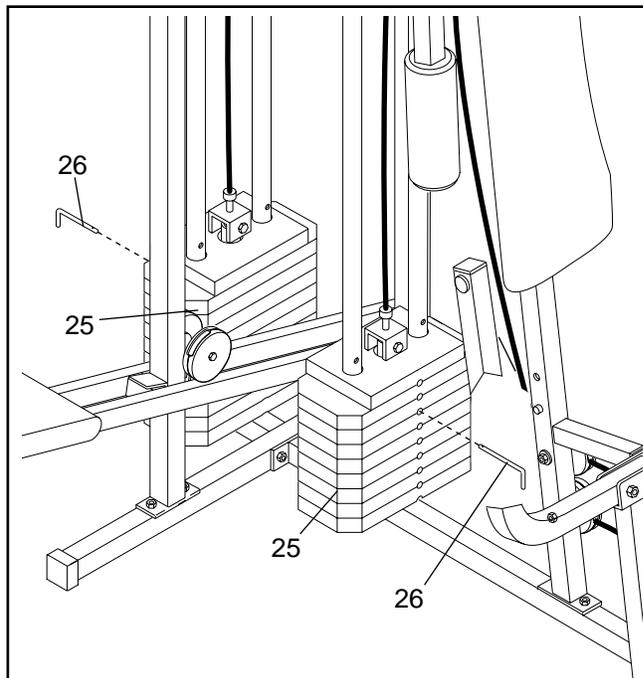
COMMENT UTILISER LE HOME GYM SYSTEM

Les instructions ci-dessous décrivent comment les pièces du home gym system peuvent être ajustées. **IMPORTANT: Quand vous attachez la barre horizontale ou la courroie de nylon, assurez-vous qu'elles sont bien attachées en fonction de l'exercice que vous allez effectuer. Si un câble ou une chaîne est un peu détendu durant l'exercice, les effets s'en ressentiront.**

CHANGER LES POIDS

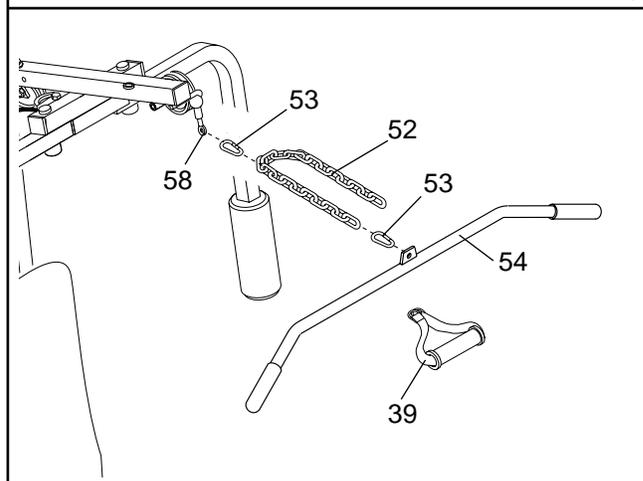
Le home gym system a deux piles de poids. La pile de poids à l'avant est attachée aux poulies supérieures et inférieures, au bras de presse, et aux bras papillon. La pile de poids à l'arrière est attachée au bras de presse militaire, au bras d'assistance et au levier pour jambes.

Pour changer les poids sur la pile à l'avant ou à l'arrière, insérez la Goupille de Poids (26) sous le nombre de Poids (25) désiré. Insérez la Goupille jusqu'à ce que le côté plié de la Goupille touche les Poids, puis tournez la partie pliée vers le bas. La sélection de poids de chacune des piles peut être changée de 6,5 livres à 106,5 livres, par étapes de 12,5 livres. **Note: À cause des câbles et des poulies, la résistance de chaque station d'exercice peut varier du montant de poids sélectionné. Utilisez le TABLEAU DE RÉSIDENCE DES POIDS à la page 25 pour trouver la résistance approximative de chaque station.**



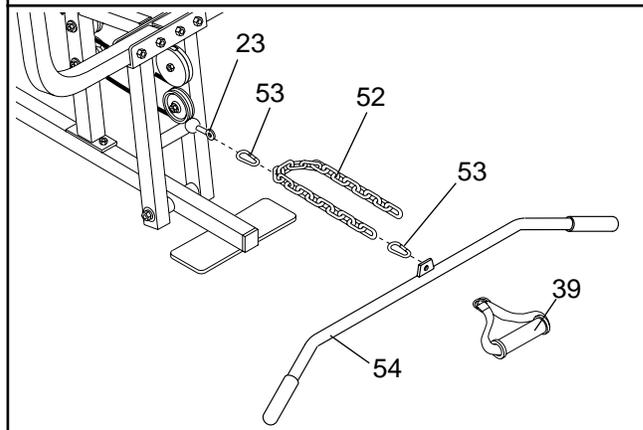
ATTACHER LA BARRE HORIZONTALE OU LA COURROIE EN NYLON SUR LA STATION DE POULIE SUPÉRIEURE

Attachez la Barre Horizontale (54) au Câble Supérieur (58) avec une Attache de Câble (53). Pour certains exercices, la Chaîne (52) devrait être attachée entre la Barre Horizontale et le Câble Supérieur avec deux Attaches de Câble. **Ajustez la longueur de la Chaîne entre la Barre Horizontale et le Câble Supérieur pour que la Barre Horizontale soit dans sa position correcte de départ.** La Courroie en Nylon (39) peut être installée de la même manière.



ATTACHER LA BARRE HORIZONTALE OU LA COURROIE EN NYLON SUR LA STATION DE POULIE INFÉRIEURE

Attachez la Barre Horizontale (54) au Câble Inférieur (23) avec une Attache de Câble (53). Pour certains exercices, la Chaîne (52) devrait être attachée entre la Barre Horizontale et le Câble Inférieur avec deux Attaches de Câble. **Ajustez la longueur de la Chaîne entre la Barre Horizontale et le Câble Inférieur pour que la Barre Horizontale soit dans sa position correcte de départ.** La Courroie en Nylon (39) peut être installée de la même manière.



ATTACHER ET RETIRER LE SIÈGE

Pour attacher le Siège (13), placez le support sur le Cadre du Siège Avant (36) sur les goupilles indiquées sur le Montant Avant (42). Attachez le Cadre du Siège Avant au Montant Avant avec le Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (14) et le Bouton du Siège (40).

Pour certains exercices, le Siège (13) doit être retiré du système. Assurez-vous tout d'abord que la chaîne n'est pas attachée au levier pour jambes. Ensuite, retirez le Bouton du Siège (40) et le Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (14) du Cadre du Siège Avant (36). Soulevez le Cadre du Siège Avant du Montant Avant (42).

ATTACHER LE LEVIER POUR JAMBES À LA STATION DE POULIE INFÉRIEURE

Pour vous servir du Levier pour Jambes (29), le siège doit être attaché sur le montant avant (référez-vous à ATTACHER ET RETIRER LE SIÈGE ci-dessus).

Attachez une des extrémités de la Chaîne (52) au Câble Inférieur (23) à l'aide d'une Attache de Câble (53). Attachez l'autre extrémité de la Chaîne au Goujon de 5/16" x 2" (35) avec une Attache de Câble.

AJUSTER LA PLAQUE DE PRESSE POUR JAMBES

Retirez la Goupille de Presse (97) de la Plaque de Presse pour Jambes (95) et du Bras de Presse pour Jambes (96).

Alignez les tubes soudés sur la Plaque de Presse pour Jambes (95) avec la série de trous désirée sur le Bras de Presse pour Jambes (96). Reinsérez la Goupille de Presse (97) à travers les tubes soudés sur la Plaque de Presse pour Jambes et les trous sur le Bras de Presse pour Jambes.

ATTACHEZ LES VEROUS

Pour sécuriser les Poids dans une position basse, attachez le Barre de Blocage (115) à un Guide de Poids (62, 73). Faites cela en glissant le crochet du Verrou à travers le trou qui se trouve dans le Guide de Poids et fermez le Verrou (116).

Enlevez le Barre de Blocage (115) avant d'utiliser à nouveau le système d'entraînement.

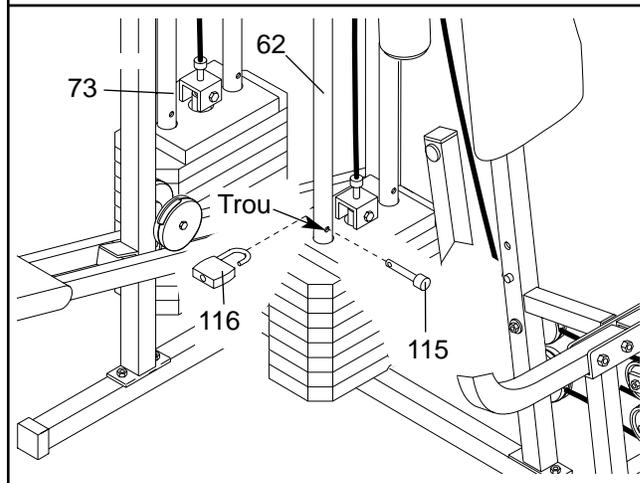
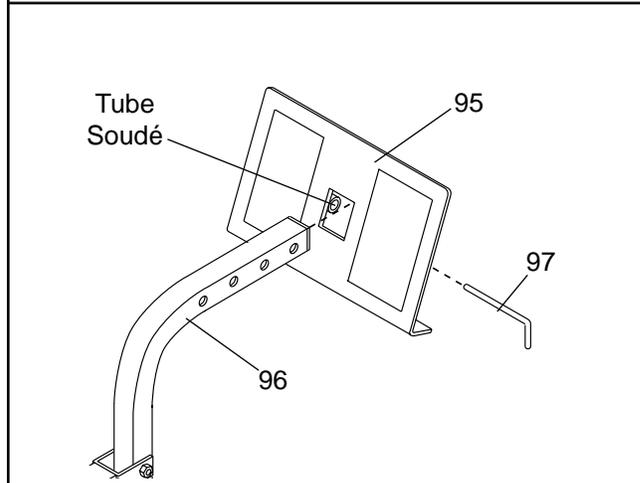
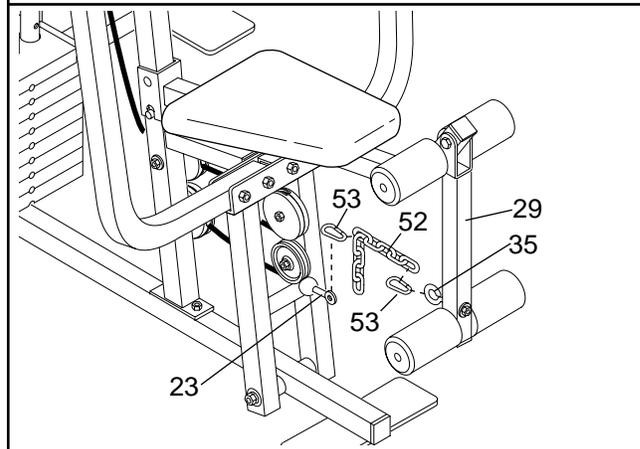
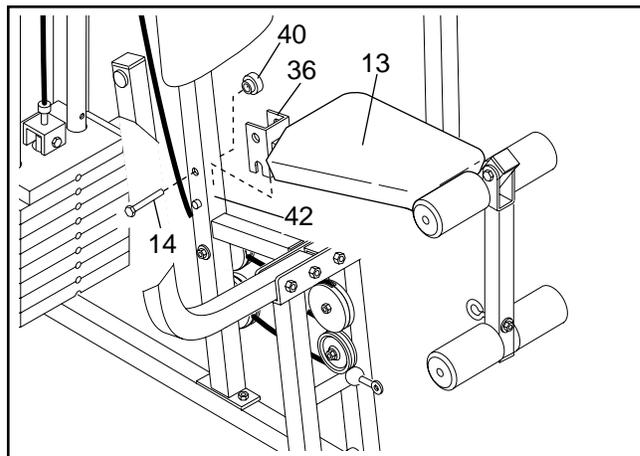


TABLEAU DE RESISTANCE DES POIDS

Ce tableau indique la résistance approximative de chaque station de poids. "SUP" réfère au poids supérieur de 6,5 livres. Les autres nombres réfèrent aux plaques de 12,5 livres. La résistance listée pour les bras papillon est la résistance pour chacun des bras. **Note : 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 PLAQUES	Bras de Presse (livres)	Bras Papillon (livres)	Levier Jambes (livres)	Poulie Supérieure (livres)	Poulie Inférieure (livres)	Bras de Presse Militaire (livres)	Levier pour Jambes (livres)	Bras d'Assista. (livres)
SUP	31	17	25	23	36	30	36	11
1	59	35	50	36	67	51	78	38
2	81	40	71	54	95	74	123	66
3	104	70	97	70	123	97	171	95
4	132	80	111	88	155	115	219	117
5	154	110	131	98	191	135	265	142
6	196	115	156	120	220	164	299	186
7	206	130	172	135	252	183	333	213
8	227	140	184	144	273	194	387	232
9	-	-	-	-	-	218	440	256
10	-	-	-	-	-	246	455	293

LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

Vérifiez et serrez les pièces chaque fois que vous utilisez le home gym system. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer le home gym system avec un chiffon humide et un détergent non-abrasif et doux. N'utilisez pas de dissolvants.

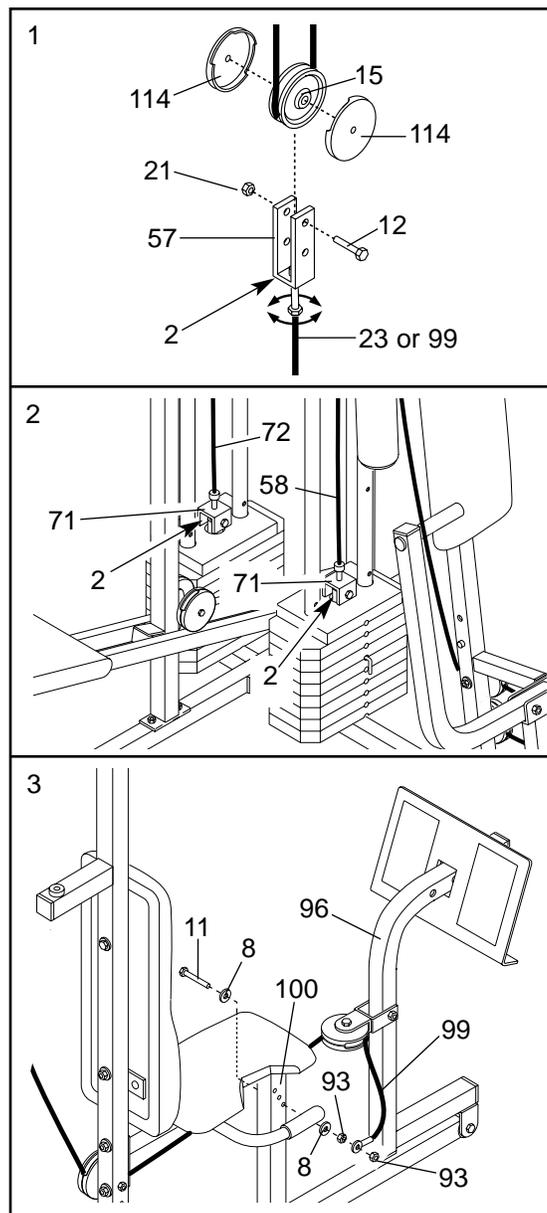
SERRER LES CABLES

Les câbles tressés, le type de câble utilisé sur le home gym system, a tendance à se détendre légèrement lors de la première utilisation de l'appareil. Si vous ressentez du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles doivent être retendus. Si du jeu se fait sentir quand vous utilisez la pile de poids avant, le Câble Supérieur (58) ainsi que le Câble Inférieur (23) auront besoin d'être retendus. Si du jeu se fait sentir quand vous utilisez la pile de poids arrière, le Câble de Presse Militaire (72) et le Câble de Presse pour Jambes (99) auront besoin d'être retendus.

Pour serrez les câbles, insérez la goupille de poids au milieu de la pile de poids. Le jeu dans les câbles peut être réduit de plusieurs manières :

- Référez-vous au schéma 1. Serrez l'Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2) qui lie l'extrémité du Câble Inférieur (23) au Support en "U" Long (57). Le Câble de Presse pour Jambes (99) peut être tendus de la même manière.
- Référez-vous au schéma 1. Retirez l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (21) et le Boulon de 3/8" x 2 (12) du Couvercle de Poulie (114), de la Poulie, et du Support en "U" Long (57). Rattachez la Poulie et le Support de Câble. Assurez-vous que le Support de Câble est dans la position correcte et que le Câble et la Poulie coulisent librement. L'autre Support en "U" Long peut être ajusté de la même manière.
- Référez-vous au schéma 2. Serrez l'Écrou de Blocage en Nylon de 1/4" (2) qui relie l'extrémité du Câble Supérieur (58) au Support en "U" Court (71). Le Câble de Presse Militaire (72) peut être tendu de la même manière.
- Référez-vous au schéma 3. Si le jeu dans les câbles persiste quand vous vous servez du Bras de Presse pour Jambes (96), l'extrémité du Câble de Presse pour Jambes (99) doit être déplacé sur le trou le plus proche sur le Montant du Siège Arrière (100). Retirez le Boulon de 5/16" x 2 3/4" (11), la Rondelle Plate de 5/16" (8), l'extrémité du Câble, et les deux Écrous de Verouillage en Nylon de 5/16" (93) du Montant du Siège Arrière. Rattachez le Boulon, la Rondelle Plate, l'extrémité du Câble, et les deux Écrous de Blocage sur le prochain trou sur le Montant du Siège Arrière.

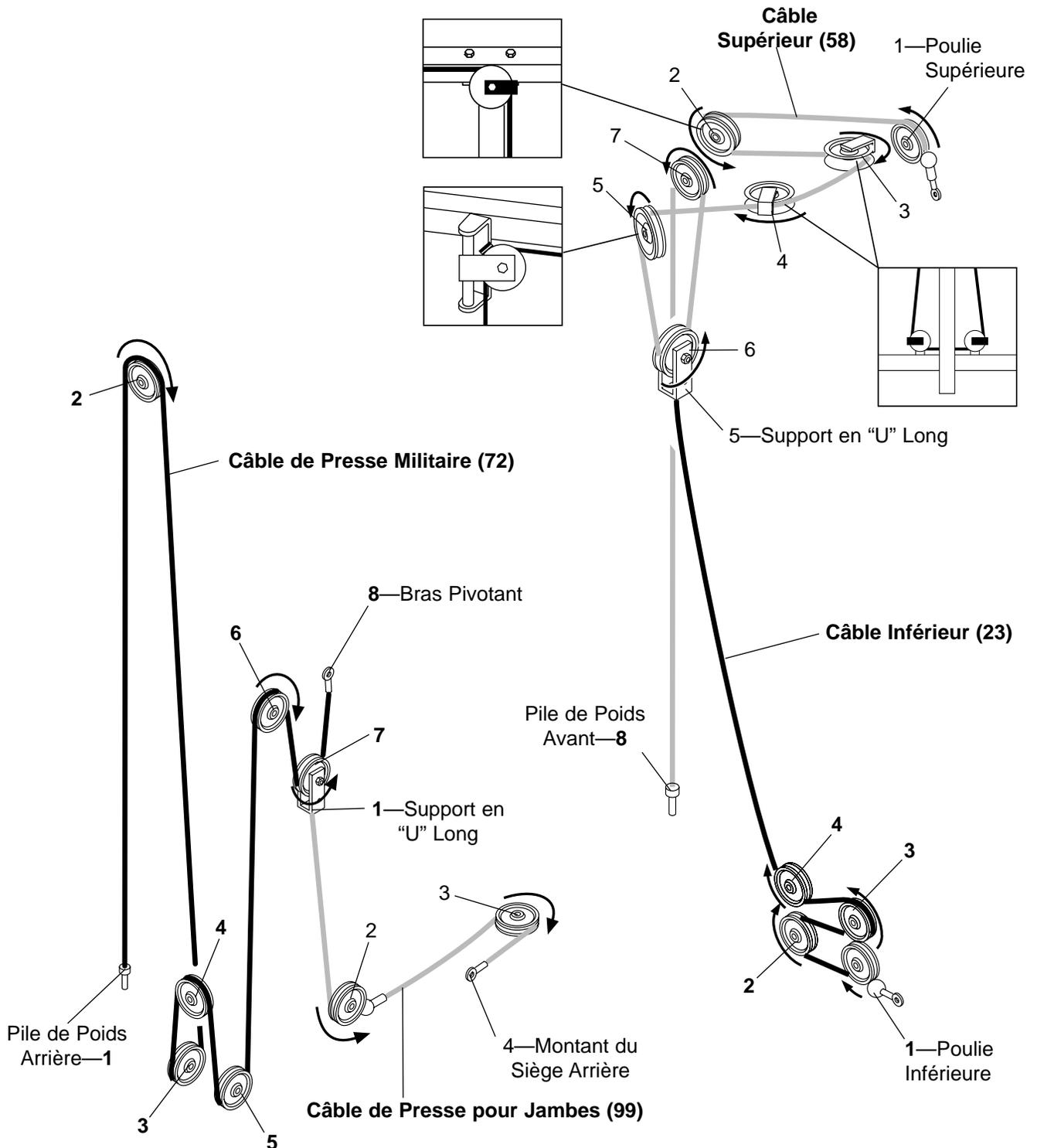
Ne tendez pas les câbles de manière extrême; le poids supérieur sera surélevé du reste des poids. Si un câble a tendance à glisser des poulies, il est possible qu'il est entortillé sur lui-même. Retirez le câble en question et remplacez-le à nouveau sur le système.



Remplacez les câbles tous les deux ans. Si les câbles ont besoin d'être remplacés, référez-vous à COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE au dos de ce manuel.

DIAGRAMMES DES CÂBLES

Les diagrammes des câbles sur ces pages montrent le parcours correct du Câble Supérieur (58), du Câble Inférieur (23), du Câble de Presse Militaire (72), et du Câble de Presse pour Jambes (99). Utilisez les diagrammes suivants pour vous assurez que les quatre câbles et les supports de câble ont été assemblés de la manière correcte. Si les câbles ne sont pas enroulés correctement, le home gym system ne pourra pas fonctionner comme il faut et pourrait subir des dommages importants. Les schémas encadrés montrent la position des supports de câble. Les supports de câble doivent être positionnés de manière à ce que les câbles ne glissent pas des poulies. **Assurez-vous que les supports de câble ne touchent ou ne plient pas les câbles.**



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHARGE

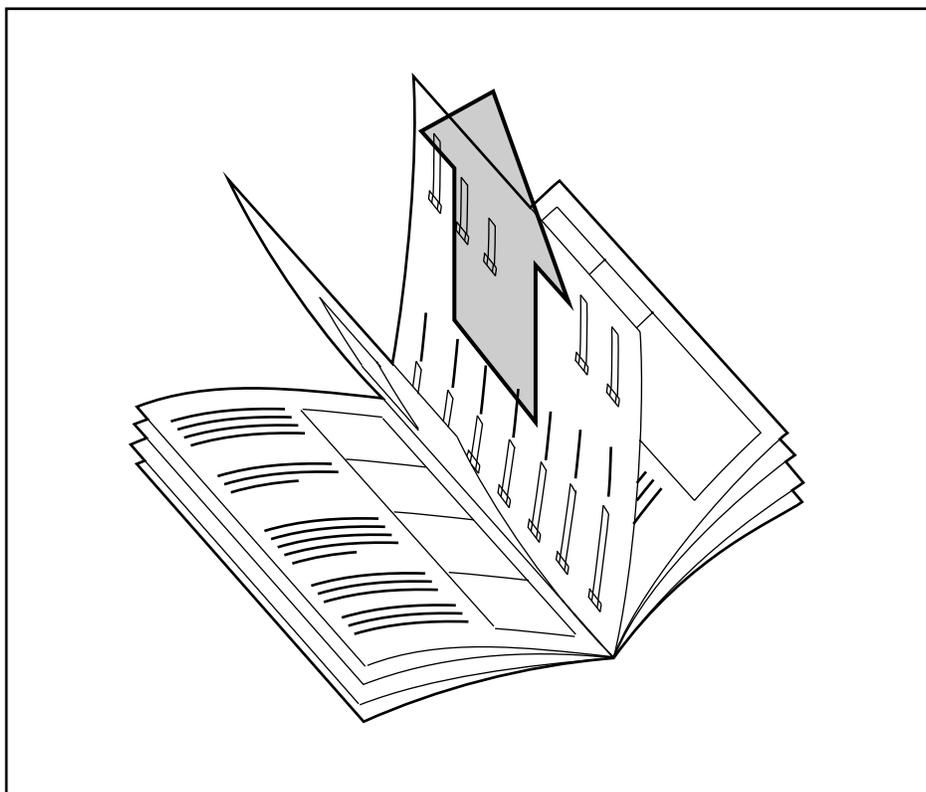
Pour commander des pièces de rechange, appelez le magasin où vous avez acquis cet appareil. Avant d'appeler, munissez-vous des détails suivants :

33-130 86 56 81

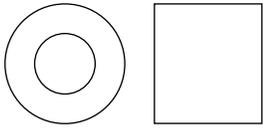
1. Le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEVSY62000)
2. Le NOM de ce produit (WEIDER® PRO 9645 home gym system)
3. Le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
4. Le NOM, le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ qui se trouvent au centre de ce manuel).

ENLEVEZ CE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL!

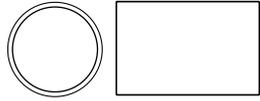
Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce. **Important: Certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit. Si vous ne pouvez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



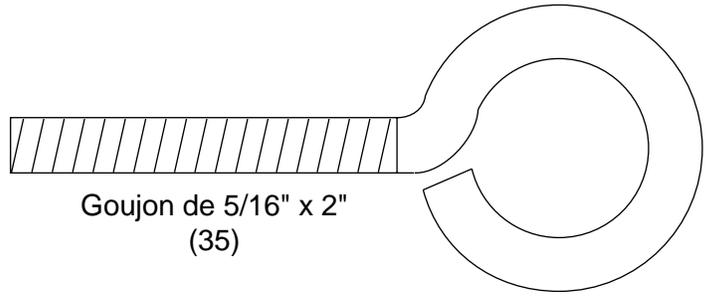
Notez: L'assemblage est divisé en quatre étapes: 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage des bras, 3) l'assemblage des câbles et des poulies, et 4) l'assemblage des sièges et des dossiers. Les pièces pour chaque étape sont emballées dans des paquets différents. ATTENDEZ DE COMMENCER CHAQUE ÉTAPE DE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



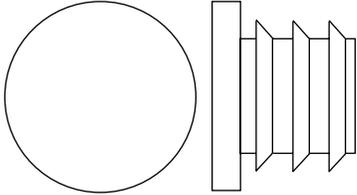
Bague d'Épacement
de 5/8" x 9/16" (7)



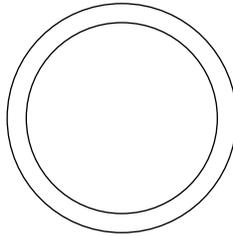
Bague d'Épacement
de 1/2" x 3/4" (61)



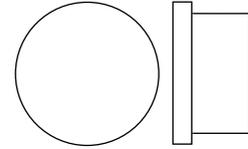
Goujon de 5/16" x 2"
(35)



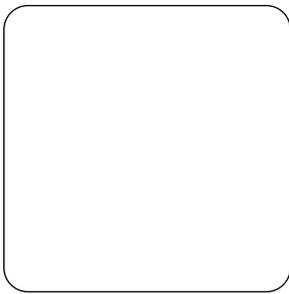
Bouchon Mâle Rond de 1"
(49)



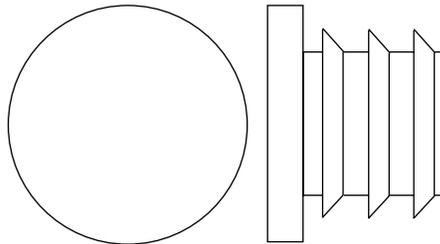
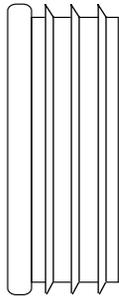
Bouchon Rond de 1" (70)



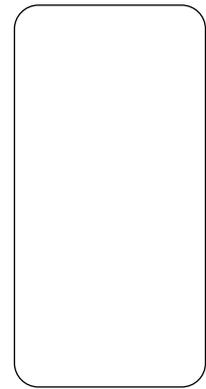
Embout Mâle Rond de 3/4"
(34)



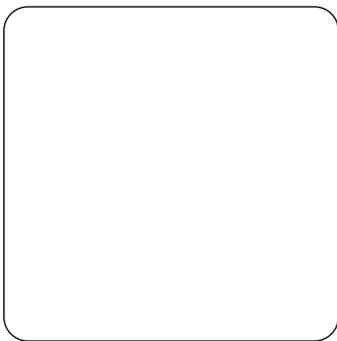
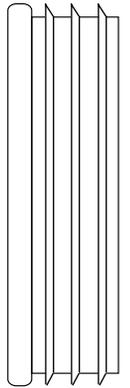
Embout Mâle Carré de 1 1/2" (32)-



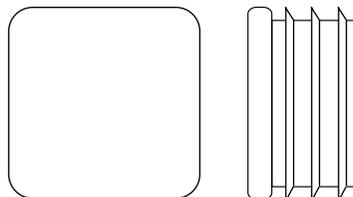
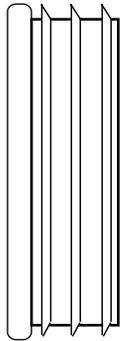
Bouchon Mâle Rond de 1 1/4" (109)



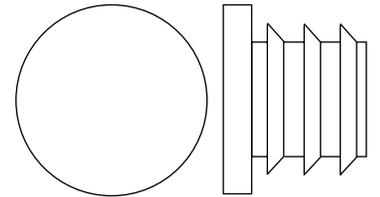
Embout Mâle de 1" x 2"
(107)



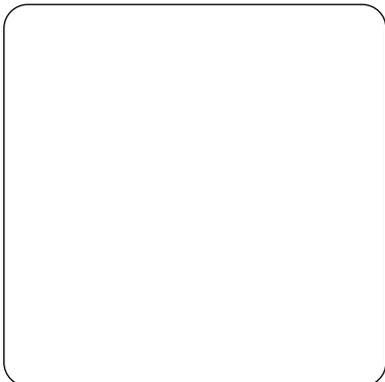
Embout Mâle Carré de 1 3/4" (44)



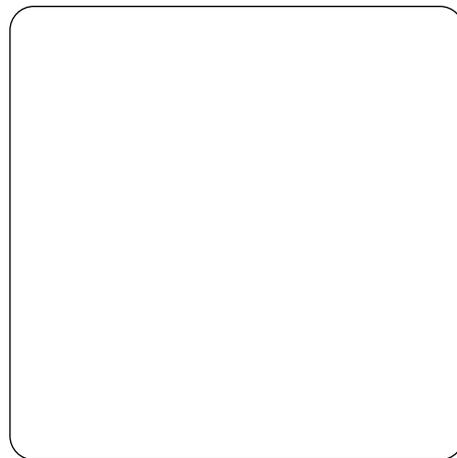
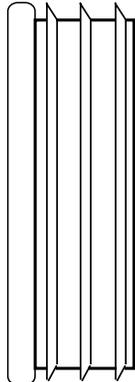
Embout Mâle Carré de 1"
(6)



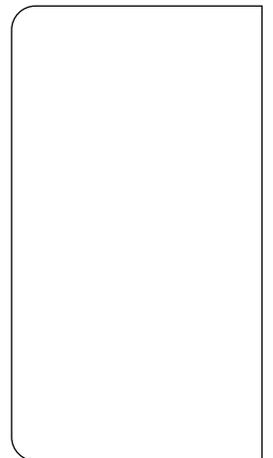
Bouchon Mâle Rond (111)

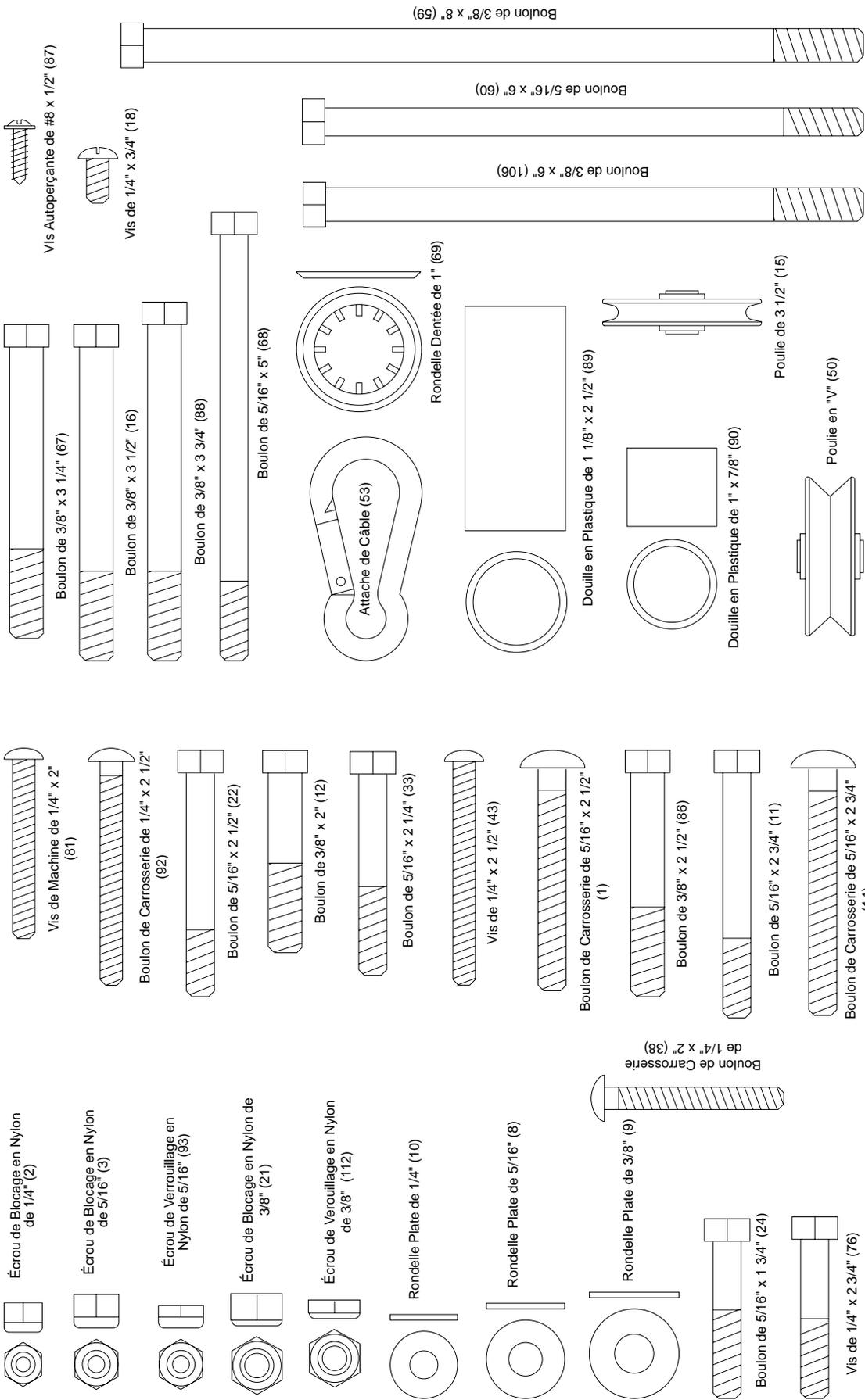


Embout Mâle Carré de 2" (27)

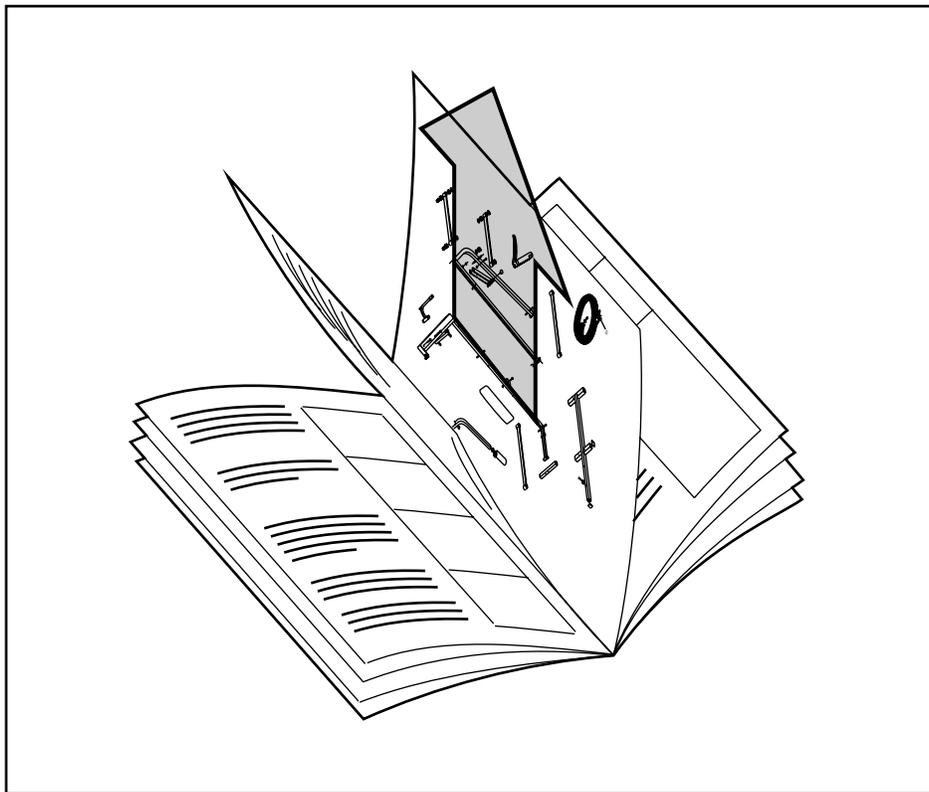


Embout Femelle Carré de 2" (51)





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



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WEEVSY62000

R0301A

N°.	Qtè.	Description	N°.	Qtè.	Description	N°.	Qtè.	Description
1	10	Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2"	39	1	Courroie en Nylon	82	1	Poignée
2	6	Écrou de Blocage en Nylon de 1/4"	40	1	Bouton du Siège	83	8	Poignée en Plastique de 5"
3	36	Écrou de Blocage en Nylon de 5/16"	41	1	Dossier Avant	84	1	Bras de Presse Militaire
4	1	Base	42	1	Montant Avant	85	1	Dossier Arrière
5	1	Stabilisateur	43	8	Vis de 1/4" x 2 1/2"	86	4	Boulon de 3/8" x 2 1/2"
6	1	Embout Mâle Carré de 1"	44	6	Embout Mâle Carré de 1 3/4	87	1	Vis Auto-perçante de #8 x 1/2"
7	1	Bague d'Espacement de 5/8" x 9/16"	45	2	Coussin de 10"	88	6	Boulon de 3/8" x 3 3/4"
8	9	Rondelle Plate de 5/16"	46	2	Bras de Presse	89	2	Douille en Plastique de 1 1/8" x 2 1/2"
9	9	Rondelle Plate de 3/8"	47	1	Bras Gauche	90	2	Douille en Plastique de 1" x 7/8"
10	15	Rondelle Plate de 1/4"	48	1	Bras Droit	91	1	Amortisseur en Caoutchouc
11	14	Boulon de 5/16" x 2 3/4"	49	6	Bouchon Mâle Rond de 1"	92	1	Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2"
12	5	Boulon de 3/8" x 2"	50	5	Poulie en "V"	93	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de 5/16"
13	2	Siège	51	2	Embout Femelle Carré de 2"	94	1	Support de Presse
14	1	Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4"	52	1	Chaîne	95	1	Plaque de Presse pour Jambes
15	13	Poulie de 3 1/2"	53	3	Attache de Câble	96	1	Bras de Presse pour Jambes
16	1	Boulon de 3/8" x 3 1/2"	54	1	Barre Horizontale	97	1	Goupille de Presse
17	1	Cadre de Presse	55	1	Montant Supérieur	98	2	Douille
18	6	Vis de 1/4" x 3/4"	56	1	Montant de Presse pour Jambes	99	1	Câble de Presse pour Jambes
19	4	Coussin de Poids	57	2	Support en "U" Long	100	1	Montant du Siège Arrière
20	1	Support de Poulie	58	1	Câble Supérieur	101	1	Bras Pivotant
21	23	Écrou de Blocage en Nylon de 3/8"	59	1	Boulon de 3/8" x 8"	102	1	Poulie Basse de 3 1/2"
22	4	Boulon de 5/16" x 2 1/2"	60	2	Boulon de 5/16" x 6"	103	2	Bouchon de Poignée
23	1	Câble Inférieur	61	4	Bague d'Espacement de 1/2" x 3/4"	104	1	Siège d'Assistance
24	2	Boulon de 5/16" x 1 3/4"	62	2	Guide de Poids Long	105	1	Bras d'Assistance
25	18	Poids	63	1	Tube de Poids Long	106	1	Boulon de 3/8" x 6"
26	2	Goupille de Poids	64	2	Amortisseur du Tube de Poids	107	2	Embout Mâle de 1" x 2"
27	8	Embout Mâle Carré de 2"	65	2	Poids Supérieur	108	1	Tube de Poids Court
28	2	Tube de Coussin	66	7	Support de Câble	109	6	Embout Mâle Rond de 1 1/4"
29	1	Levier pour Jambes	67	2	Boulon de 3/8" x 3 1/4"	110	1	Support en Angle
30	4	Coussin en Mousse	68	1	Boulon de 5/16" x 5"	111	1	Bouchon Mâle Rond
31	4	Support du Câble Long	69	4	Rondelle Dentée de 1"	112	1	Écrou de Verrouillage en Nylon de 3/8"
32	4	Embout Mâle Carré de 1 1/2"	70	2	Bouchon Rond de 1"	113	2	Poignée Courte
33	3	Boulon de 5/16" x 2 1/4"	71	2	Support en "U" Court	114	22	Couvercle de Poulie
34	4	Embout Mâle Rond de 3/4"	72	1	Câble de Presse Militaire	115	2	Barre de Blocage
35	1	Goujon de 5/16" x 2"	73	2	Guide de Poids Court	116	2	Verrou
36	1	Cadre du Siège Avant	74	1	Montant d'Assistance	117	2	Bande Antidérapante
37	2	Plaque du Siège	75	1	Bras de Montée Gauche	#	1	Manuel de l'Utilisateur
38	1	Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2"	76	2	Vis de 1/4" x 2 3/4"			
			77	1	Bras de Montée Droit			
			78	1	Bras de Descente Gauche			
			79	1	Bras de Descente Droit			
			80	2	Poignée Longue			
			81	1	Vis de Machine de 1/4" x 2"			

Remarque : '#' indique une pièce qui n'est pas illustrée. Les spécifications peuvent changer sans notification.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—No. du Modèle WEEVSY62000

R0301A

