

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT

Pour commander des pièces de remplacement, appeler le magasin où vous avez acquis ce produit. Avant d'appeler, munissez-vous des détails suivants:

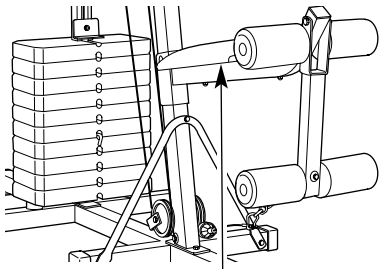
- Le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (X2-1).
- Le NOM de ce produit (WEIDER® POWERGUIDE X2 HOME GYM SYSTEM).
- Le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel).
- Le NOM, le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce qui se trouvent dans la LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ à la page 18 et 19 de ce manuel.

POWERGUIDE home gym system X2




N° du Modèle X2-1

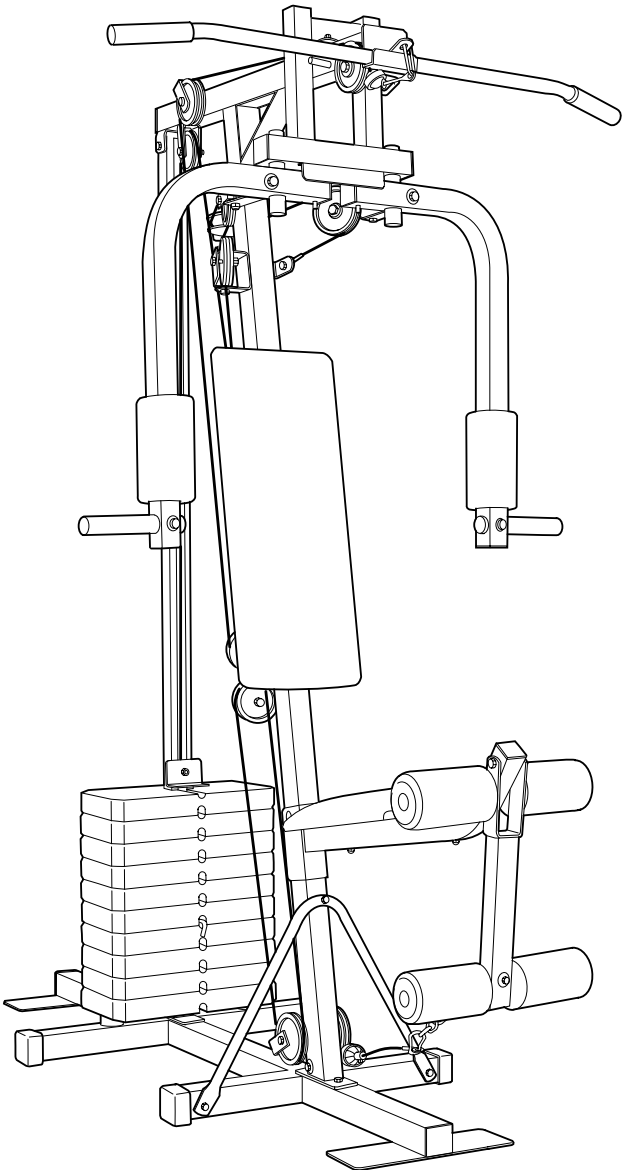
N° de Série _____



Autocollant du N° de Série
(Sous le siège)

Attention: Veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le home gym system. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

BREVET EN INSTANCE



MANUEL DE L'UTILISATEUR

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS 2

AVANT DE COMMENCER 3

ASSEMBLAGE 4

AJUSTEMENT 14

LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN 16

DIAGRAMMES DES CÂBLES 17

LISTE DES PIÈCES 18

SCHÉMA DÉTAILLÉ 19

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT Dernière Page

Remarque: Un TABLEAU D'IDENTIFICATION des différentes pièces se trouve au centre de ce manuel. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION des différentes pièces avant de commencer l'assemblage.

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. Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur et la littérature accompagnant ce manuel avant d'utiliser le home gym system.

2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du home gym system soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.

3. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.

4. N'utilisez le home gym system que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le home gym system de manière à protéger votre sol.

5. Vérifiez et serrez toutes les pièces à chaque fois que vous utilisez le home gym system. Remplacez immédiatement les pièces usées.

6. Le home gym system ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

7. Tenir les jeunes enfants et les animaux domestiques éloignés du home gym system.
8. N'approchez pas vos mains des pièces mobiles.

9. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.

10. Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le home gym system.

11. Ne rétractez jamais le bras de presse, le levier pour jambes, la barre de tirage ou la courroie en nylon lorsque vous soulevez des poids car ces derniers retomberaient violemment.

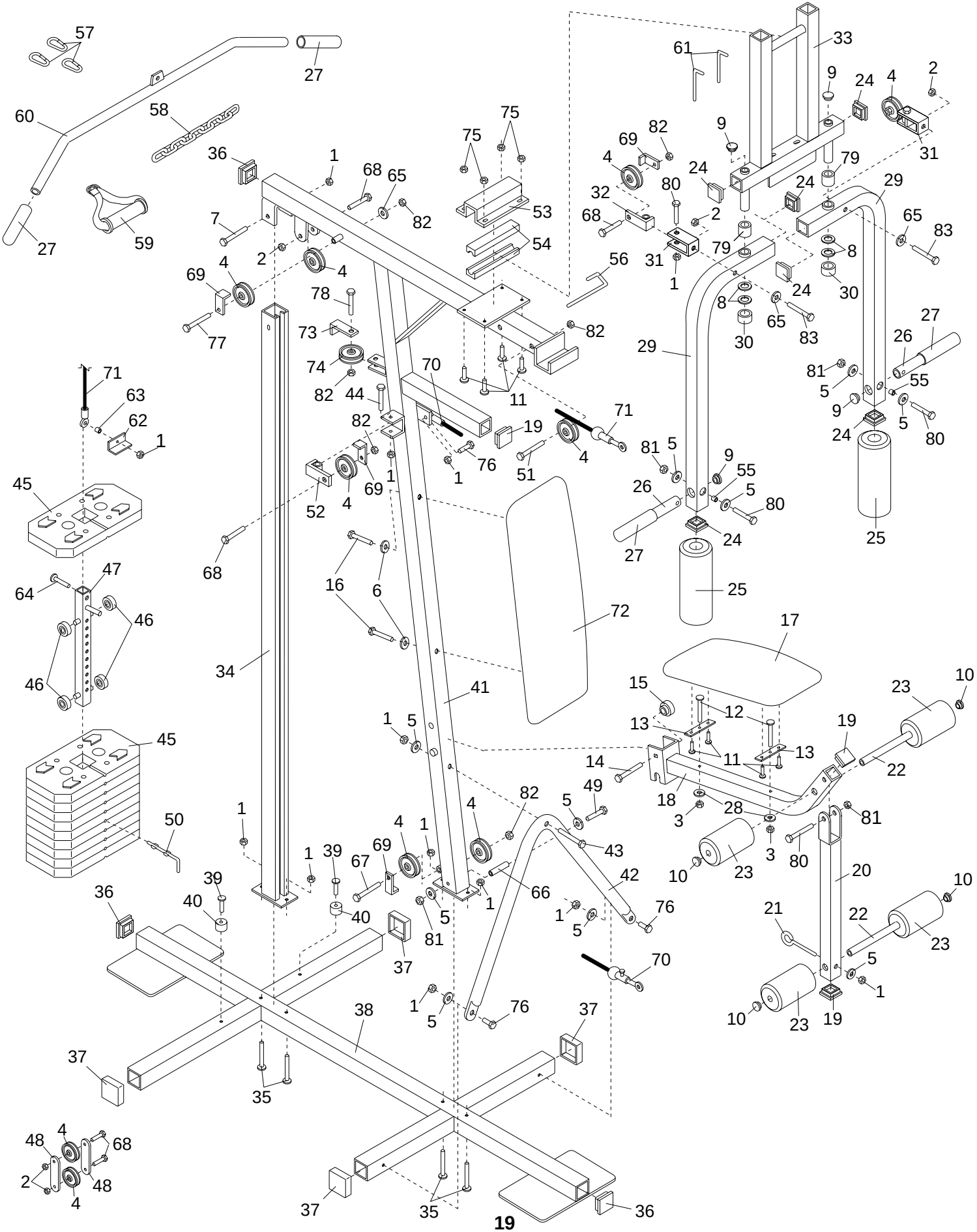
12. Assurez-vous que les câbles sont bien disposés dans la rainure des poulies, et ce, à tout moment. Si les câbles ont du mal à coulisser alors que vous êtes en train de vous servir de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles passent bien dans les poulies.

13. Décrochez la barre latérale de son support à chaque fois que vous ne vous en servez pas.

AVIS IMPORTANT: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus 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 ce produit.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N° de Modèle X2-1

R0296A



LISTE DES PIÈCES—N° de Modèle X2-1

R0296A

N° de Pièce	Qté.	Description	N° de Pièce	Qté.	Description
1	14	Écrou de Blocage en Nylon de 5/16"	42	1	Barre en "V"
2	5	Écrou de Blocage en Nylon de 3/8"	43	1	Boulon de 5/16" x 3 1/4"
3	2	Écrou de Blocage en Nylon de 1/4"	44	1	Boulon de 5/16" x 3"
4	10	Poulie Étroite de 3 1/2"	45	10	Poids
5	10	Rondelle Plate de 5/16"	46	4	Roulette de Nylon
6	2	Rondelle Plate de 1/4"	47	1	Sélecteur de Poids
7	1	Boulon de 5/16" x 2 3/4"	48	2	Plaque en "I"
8	4	Rondelle de Maintien de 1"	49	1	Boulon de 5/16" x 3 3/4"
9	4	Embout Rond de 1"	50	1	Goupille de Poids de 4"
10	4	Embout Rond de 3/4"	51	1	Boulon de 3/8" x 3 1/2"
11	8	Vis de 1/4" x 1/2"	52	1	Grand Support Pivotant
12	2	Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/4"	53	1	Couvercle de Presse
13	2	Support de Siège	54	2	Barre de Presse
14	1	Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4"	55	2	Bague d'Espacement de 1/2" x 13/32"
15	1	Bouton de 5/16"	56	1	Goupille en "J"
16	2	Vis de 1/4" x 2 1/2"	57	3	Attache de Câble
17	1	Siège	58	1	Chaîne
18	1	Montant de Siège	59	1	Courroie en Nylon
19	3	Embout Mâle de 1 1/2"	60	1	Barre de Tirage
20	1	Levier pour Jambes	61	2	Goupille en "L" de 4 1/2"
21	1	Goujon de 5/16" x 2"	62	1	Support de Poids
22	2	Tube	63	1	Bague d'Espacement de 1/2" x 7/16"
23	4	Coussinet de Mousse	64	1	Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2"
24	6	Embout Mâle de 1 3/4"	65	3	Rondelle Plate de 3/8"
25	2	Coussinet en Mousse de 7"	66	1	Bague d'Espacement de 1/2" x 1 1/4"
26	2	Poignée	67	1	Boulon de 3/8" x 5"
27	4	Poignée Agrippante de 5"	68	6	Boulon de 3/8" x 1 3/4"
28	2	Rondelle de 5/16" x 1 1/2"	69	5	Embout de Blocage du Câble
29	2	Bras de Presse	70	1	Câble Bas
30	2	Embout en Plastique de 1"	71	1	Câble Haut
31	2	Support en "U"	72	1	Dossier
32	2	Petit Support Pivotant	73	1	Grand Embout de Blocage du Câble
33	1	Montant de Presse	74	1	Poulie en "V" de 3 1/2"
34	1	Tube de Guide	75	4	Écrou de Blocage Mince de 1/4"
35	4	Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2"	76	3	Boulon de 5/16" x 3/4"
36	3	Embout Mâle de 2"	77	1	Boulon de 3/8" x 4 1/4"
37	4	Embout Femelle de 2"	78	1	Boulon de 3/8" x 2 1/4"
38	1	Base	79	2	Douille en Plastique
39	2	Vis Autoperçante de 1 1/4"	80	5	Boulon de 5/16" x 2 1/4"
40	2	Coussin de Poids	81	4	Écrou de Blocage Mince de 5/16"
41	1	Montant Principal	82	7	Écrou de Blocage Mince de 3/8"
			83	2	Boulon de 3/8" x 2 1/2"
			#	1	Manuel de l'Utilisateur

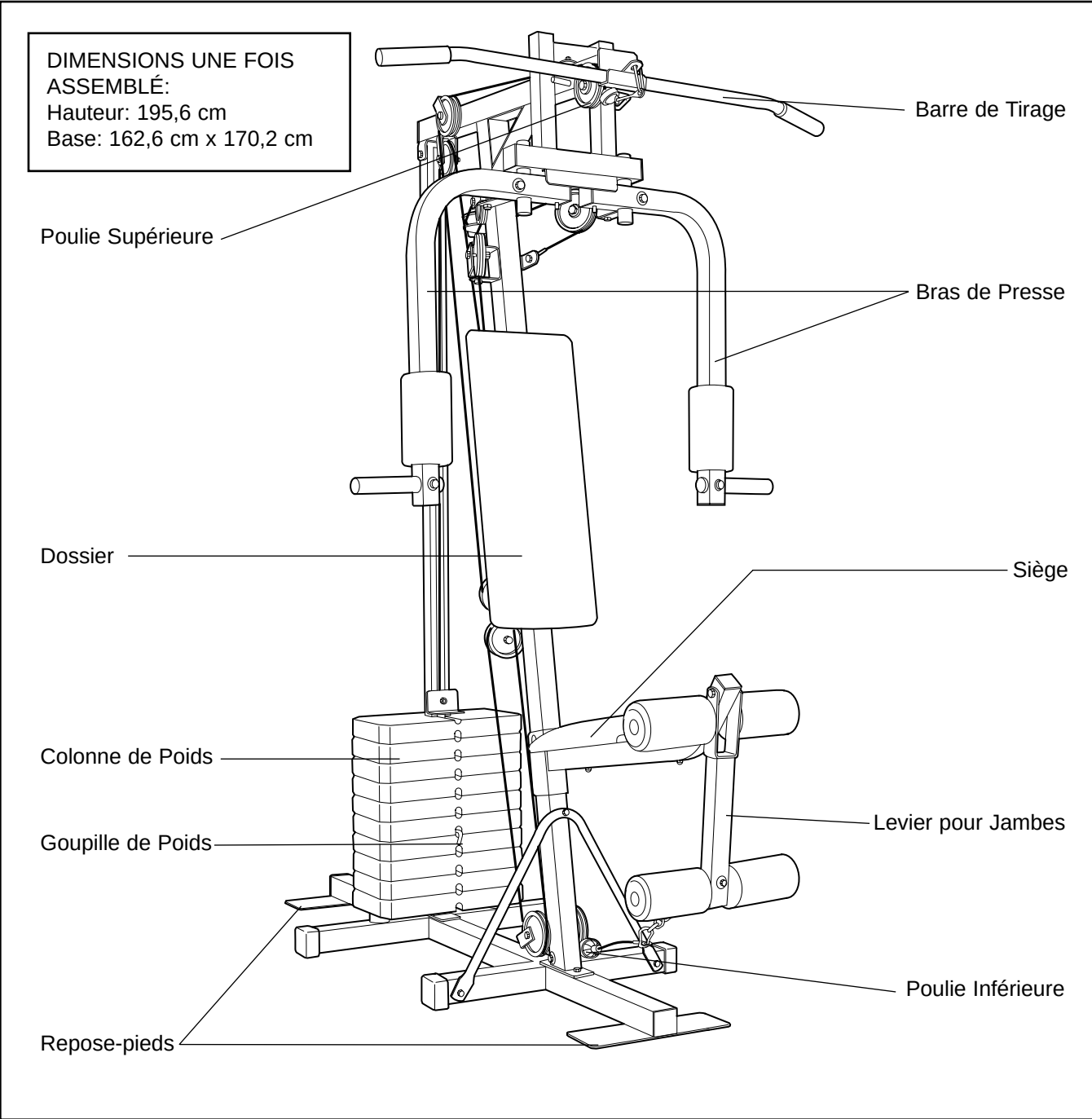
Remarque: “#” indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le WEIDER POWERGUIDE X2 HOME GYM SYSTEM. Le POWERGUIDE X2 offre une sélection d'exercices de soulèvement de poids spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles principaux de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le POWERGUIDE X2 vous aide- ra à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le POWERGUIDE X2. Le numéro de modèle est le X2-1. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le POWERGUIDE X2. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

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



ASSEMBLAGE

Avant de commencer à assembler, veuillez lire les instructions suivantes avec attention:

- Disposez toutes les pièces du WEIDER X2 sur une aire dégagée de tout encombrement et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les papiers d'emballage avant d'avoir fini l'assemblage.
- 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.** Notez bien: Certaines pièces peuvent être pré-assemblées pour des raisons de transport. Si l'une des pièces n'est pas dans le sac de pièces, vérifiez bien qu'elle n'ait pas été pré-montée.
- Lorsque vous assemblez le WEIDER X2 assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas. Serrez toutes les

pièces lorsque vous assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

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

- Deux (2) clés à molette
- Un (1) tournevis standard
- Un (1) tournevis cruciforme
- Un (1) maillet en caoutchouc
- Un lubrifiant quelconque tel que graisse, vaseline, ou eau savonneuse vous sera aussi nécessaire.

L' assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivant: Un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées.

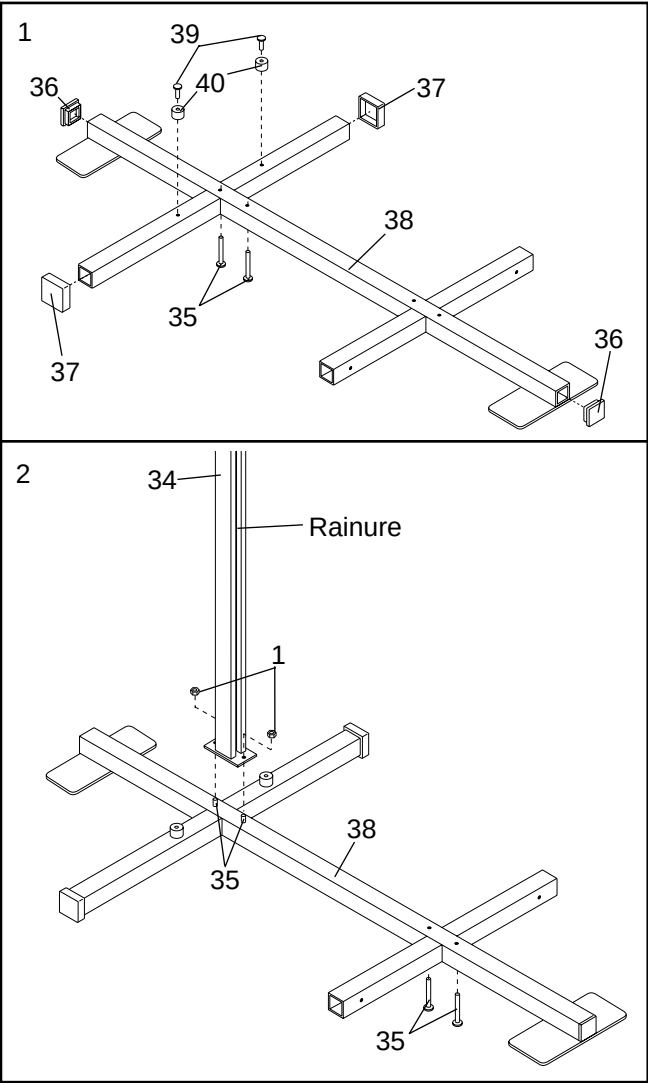
1. Appliquez deux Embouts Femelles de 2" (37) sur la Base (38) comme indiqué sur le schéma. Insérez deux Embouts Mâles de 2" (36) dans les extrémités de la Base.

Attachez les deux Coussin de Poids (40) à la Base (38) à l'aide de deux Vis Auto-perçantes de 1 1/4" (39).

Insérez deux Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (35) dans les orifices indiqués dans la Base (38).

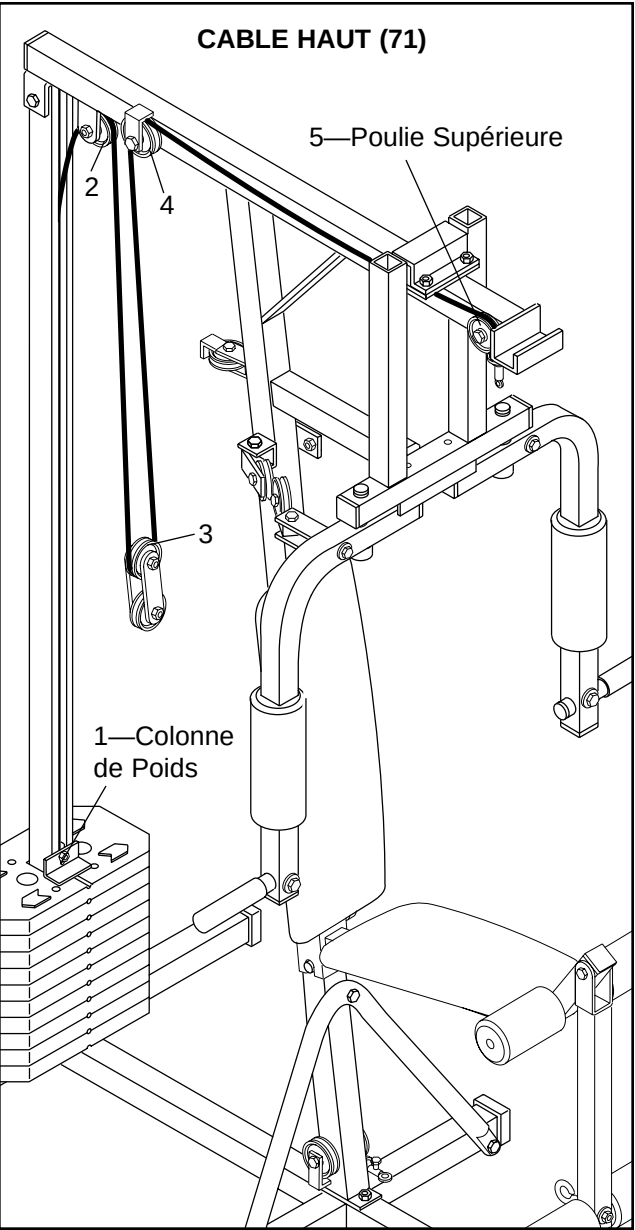
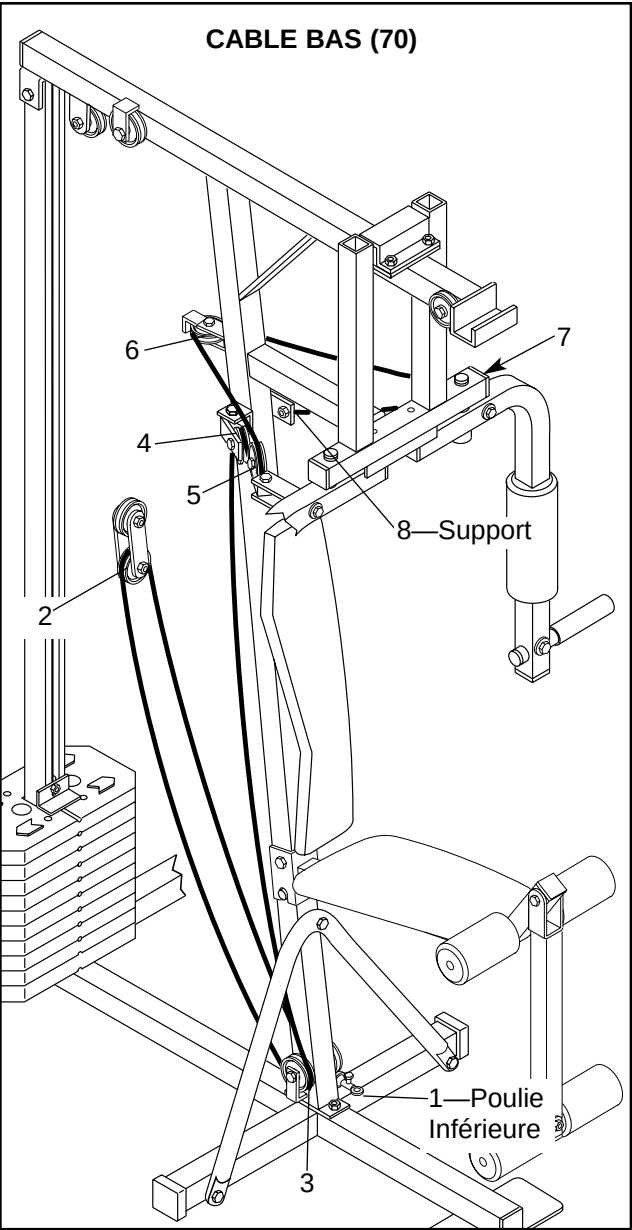
2. Attachez le Tube-Guide (34) aux deux Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (35) déjà montés sur la Base (38) à l'aide de deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (1). **Assurez-vous que le Tube-Guide soit bien tourné de manière à ce que l'orifice soit du côté indiqué.**

Insérez deux Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (35) dans les orifices de la Base (38), comme indiqué sur le schéma.



DIAGRAMMES DES CÂBLES

Les diagrammes ci-dessous indiquent la trajectoire appropriée pour le Câble Bas (70) et le Câble Haut (71). Utilisez les diagrammes pour vous assurer que les deux Câbles sont assemblés correctement. Les numéros indiquent la trajectoire du point de départ des Câbles au point d'arrivée.

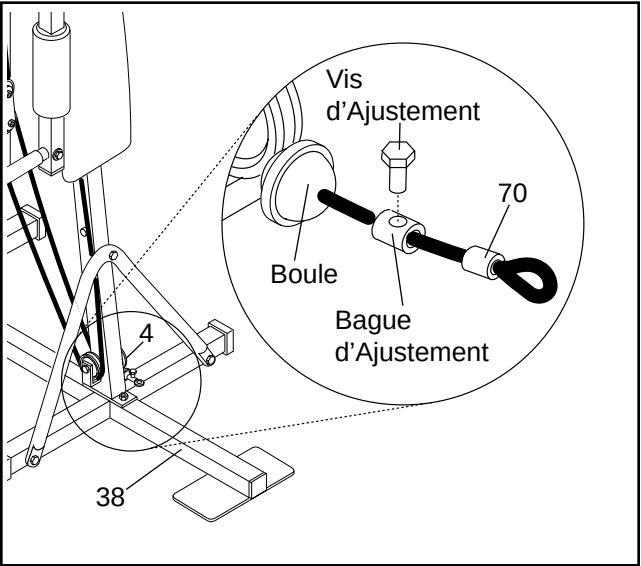


LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

Vérifiez et serrez les pièces à 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.

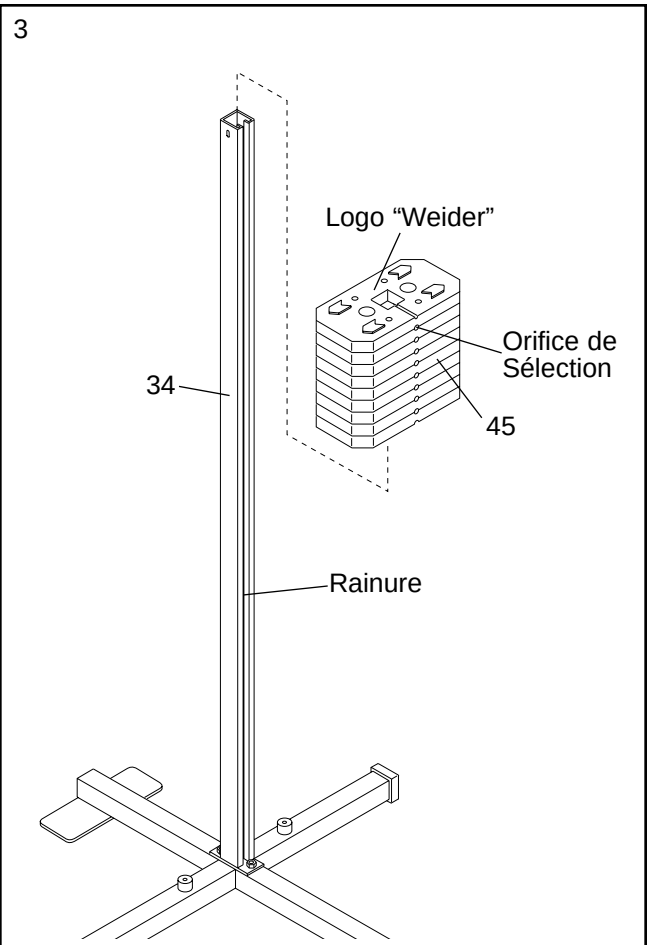
COMMENT SERRER LES CABLES

Les câbles tissés comme ceux que nous utilisons sur le home gym system, on tendance à se détendre légèrement lors des premières utilisations. S'il y a du jeu dans les câbles, ces derniers doivent être tendus. Pour savoir s'il y a du jeu dans vos câbles, soulevez lentement les poids. Si vous parcourez quelques centimètres avant que vous ne sentiez les poids, vos câbles doivent être retendus. Localisez tout d'abord la bague d'ajustement et la vis d'ajustement proche de la partie inférieure du Câble Bas (70). Déserrez la vis d'ajustement. Tirez l'extrémité du câble Bas jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jeu. Faites glisser la bague d'ajustement et la boule contre la Poulie Étroite de 3 1/2" (4). Reserrez la vis d'ajustement. Assurez-vous que les câbles ne soient pas trop serrés ou que le poids supérieur ne soit pas soulevé de la colonne de poids.



Si les câbles doivent être remplacés, référez-vous à POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT à la dernière page de ce manuel.

3. Faites glisser neuf Poids (45) le long du Tube-Guide (34). Assurez-vous que chaque Poids soit bien tourné de manière à ce que le logo "Weider" se situe sur le dessus et que l'orifice de sélection de poids se trouve sur le côté du Tube-Guide qui comprend la rainure.



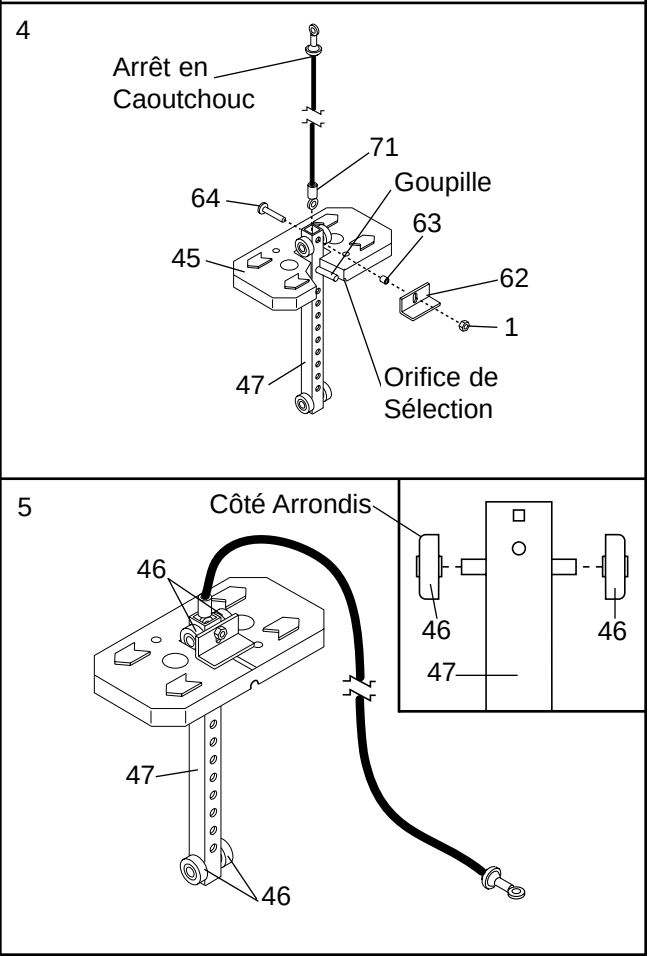
4. Glissez le dixième Poids (45) sur le Sélecteur de Poids (47). **Assurez-vous que la rainure des poids repose sur la barre du Sélecteur de Poids.**

Trouvez le Cable Haut (71) (référez vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES).

Tenez l'extrémité avec l'oeillet du Câble Haut (71) dans le Sélecteur de Poids (47). Insérez un Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2" (64) dans le Sélecteur de Poids (47) et à travers de l'oeillet du Haut Câble. Glissez une Bague d'Espacement de 1/2" x 7/16" (63), et le Support de Poids (62) sur le Boulon de Carrosserie. Vissez un Écrou fin de Blocage en Nylon de 5/16" (1) sur le Boulon de Carrosserie. **Ne serrez pas l'Écrou de Blocage en Nylon tout de suite.**

NOTE IMPORTANTE: Les câbles doivent être ajustés lorsque l'assemblage est finis. L'ajustement est expliqué à la page 13, à l'étape 29 dans ce manuel.

5. Assurez-vous que les quatre Roulettes de Nylon (46) soient bien attachées au Sélecteur de Poids (47). De plus, assurez-vous que le côté arrondis de chaque roulette ne fasse pas face au Sélecteur de Poids. (Référez-vous au schéma ci-contre).



6. Glissez le Sélecteur de Poids (47) et la Plaque de Poids (45) sur le Tube de Guide (34).

7. Appliquez un Embout Mâle de 2" (36) dans la partie supérieure du Montant Principal (41). Appliquez un Embout Mâle de 1 1/2" (19) sur le Montant Principal comme indiqué sur le schéma.

Fixez le Montant Principal (41) aux deux Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (35) se trouvant déjà sur la Base (38) à l'aide de deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (1).

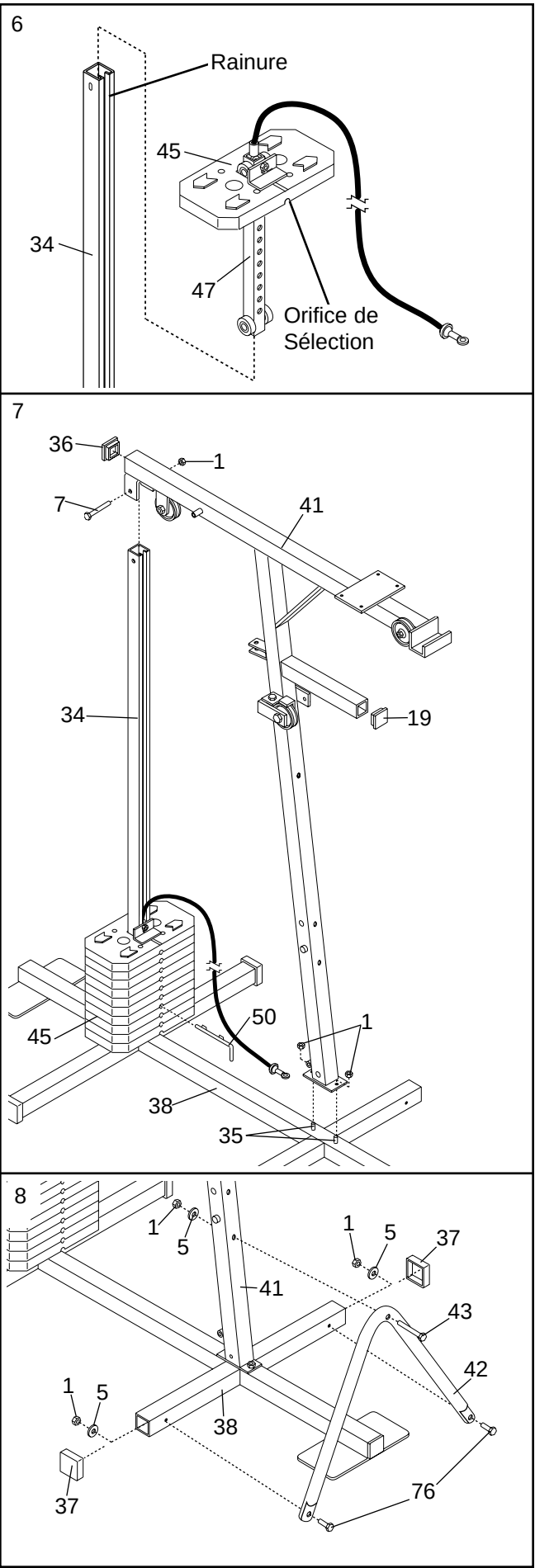
Fixez le Montant Principal (41) au Tube de Guide (34) à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 2 3/4" (7) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (1).

Insérez la Goupille de Poids (50) sous le septième Poids (45).

8. Attachez la Barre en "V" (42) au Montant Principal (41) à l'aide du Boulon de 5/16" x 3 1/4" (43), d'une Rondelle Plate de 5/16" (5), et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (1). **Ne serrez pas tout de suite les Écrous de Blocage en Nylon.**

Attachez la Barre en "V" (42) à la Base (38) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 3/4" (76), de deux Rondelles Plates de 5/16" (5), et de deux Écrous de Blocage en Nylon de 5/16" (1). Les Rondelles et les Écrous de Blocage en Nylon doivent être attachés aux Boulons à l'intérieur du tube carré. **Serrez tous les Écrous de Blocage en Nylon utilisés jusqu'à présent.**

Appliquez les deux Embouts Femelles de 2" (37) restants sur la Base (38).



POUR ATTACHER LE LEVIER POUR JAMBES A LA POULIE INFERIEURE

Pour vous servir du Levier pour Jambes (20), le siège doit être attaché au Montant Frontal (référez-vous à la section POUR ATTACHER ET ENLEVER LE SIÈGE à la page 14 de ce manuel). Attachez la Chaîne (58) entre le Câble Bas (70) et le Goujon de 5/16" x 2" (21) en vous servant de deux Attaches de Câble (57).

POUR ATTACHER LA BARRE DE TIRAGE OU LA COURROIE EN NYLON A LA POULIE INFERIEURE

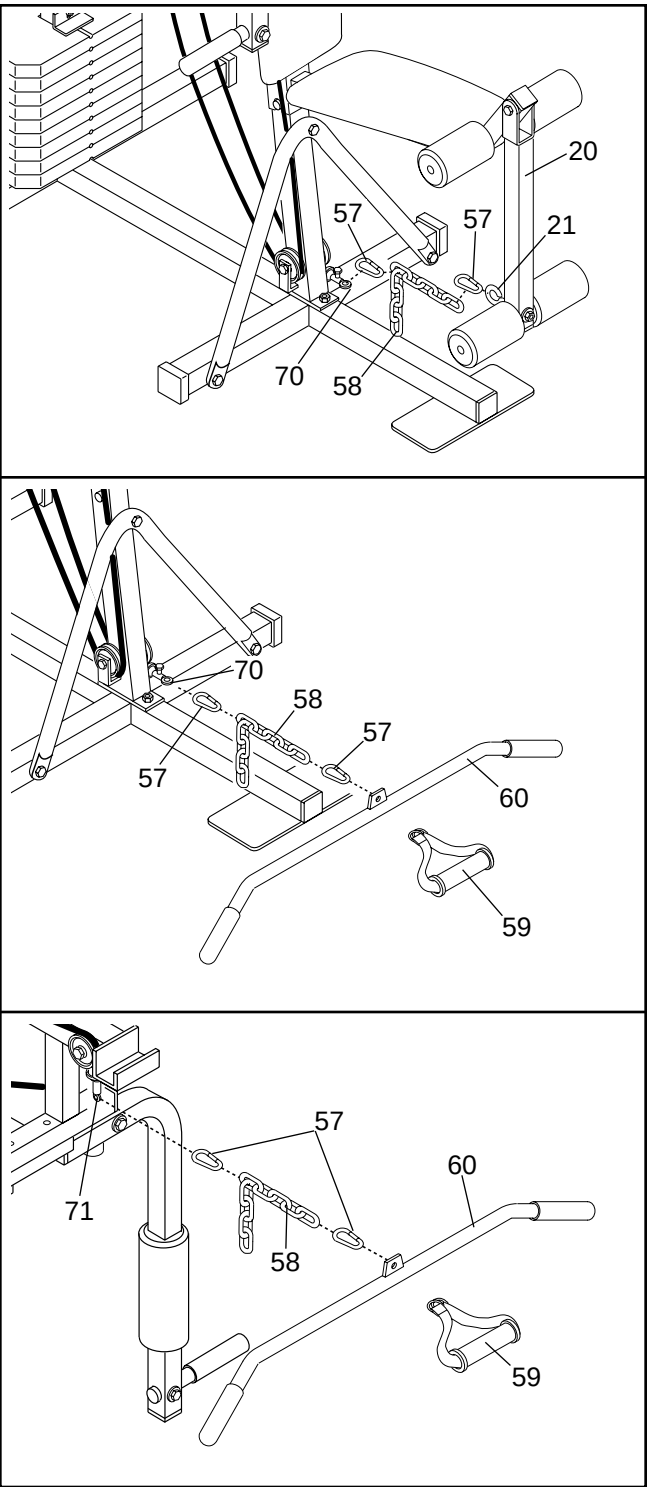
Attachez la Barre de Tirage (60) au Câble Bas (70) à l'aide d'une Attache de Câble (57). Pour certains exercices, la Chaîne (58) doit être attachée entre la Barre de Tirage et le Câble Haut à l'aide de deux Attaches de Câble. **Ajustez la longueur de la Chaîne entre la Barre de Tirage et le Câble Bas de manière à ce que la Barre de Tirage soit dans la position de départ appropriée pour commencer l'exercice.**

La Courroie en Nylon (59) peut être attachée de la même manière.

POUR ATTACHER LA BARRE DE TIRAGE OU LA COURROIE DE NYLON A LA POULIE SUPERIEURE

Attachez la Barre de Tirage (60) au Câble Haut (71) en vous servant d'une Attache de Câble (57). Pour certains exercices, la Chaîne (58) doit être attachée entre la Barre de Tirage et le Câble Haut à l'aide de deux Attaches de Câble. Ajustez la longueur de la Chaîne entre la Barre de Tirage et le Câble Haut de manière à ce que la Barre de Tirage soit dans la position de départ appropriée pour commencer l'exercice.

La Courroie en Nylon (59) peut être attachée de la même manière.



AJUSTEMENT

Les instructions ci-dessous décrivent comment chaque pièce du home gym system peut être ajustée. Référez-vous au GUIDE D'EXERCICES joint à ce manuel de manière à voir comment l'appareil doit être utilisé pour chaque exercice. **IMPORTANT: Quand vous attachez la barre de tirage ou la courroie de nylon, assurez-vous qu'elles soient bien attachées en fonction de l'exercice que vous allez effectuer. Si un câble ou une chaîne est quelque peu détendu pendant l'exercice, les effets s'en ressentiront.**

CHANGEMENT DE POIDS

De manière à changer le nombre de poids, insérez la Goupille de Poids de 4" (50) sous l'un des Poids (45). Assurez-vous que la Goupille de Poids soit bien insérée et que la partie courbée de la Goupille de Poids vienne toucher la colonne de Poids. Vérifiez aussi que la partie courbée de la Goupille de Poids soit tournée vers le bas. L'arrangement des poids peut être modulé de 12,5 livres à 125 livres, chaque poids supplémentaire constituant un ajout de 12,5 livres. **Attention: De par le fait que cet appareil fonctionne avec des câbles et des poulies, le taux réel de résistance pour chaque exercice varie.**

Note: 12,5 livres = 5,675 kg.

POUR CHANGER DU MODE DE BRAS DE PRESSE AU MODE DE PRESSE OU MODE DE MOUVEMENT PAPILLON

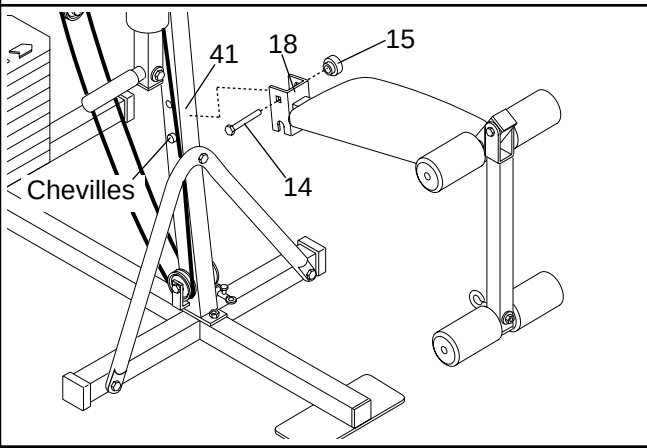
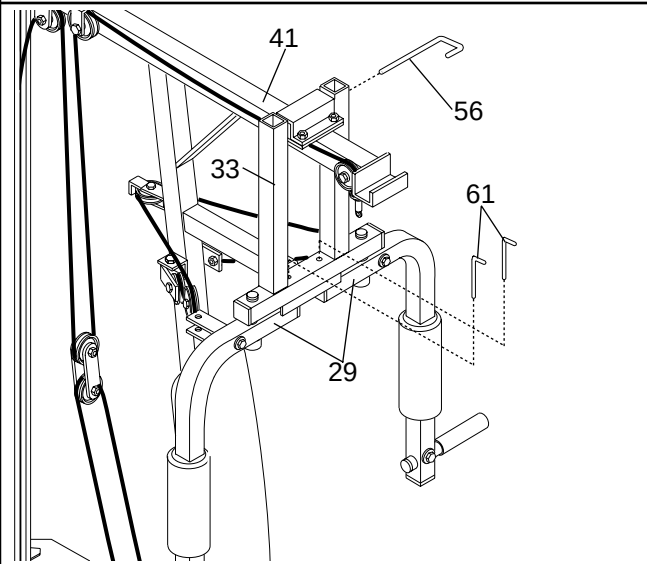
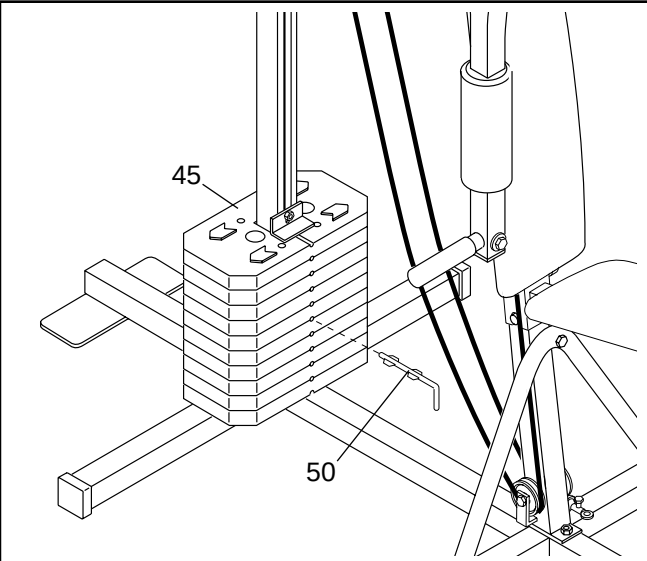
De manière à vous servir de l'EXERCICE DE PRESSE, insérez les deux Goupilles en "L" de 4 1/2" (61) dans les orifices indiqués du Montant de Presse (33) et dans ceux des Bras de Presse (29). Enlevez la Goupille en "J" (56).

De manière à vous servir de l'exercice de MOUVEMENT PAPILLON, enlevez les deux Goupilles en "L" de 4 1/2" (61). Insérez la Goupille en "J" (56) dans le Montant Principal (41) à l'arrière du Montant de Presse (33). Insérez la Goupille jusqu'à ce qu'elle soit en position appropriée, c'est à dire, autour du tube du Montant de Presse.

POUR ATTACHER ET ENLEVER LE SIEGE

Disposez le support se trouvant sur le Montant de Siège (18) sur les chevilles se trouvant sur le Montant Principal (41). Attachez le Montant de Siège au Montant Principal à l'aide du Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (14) et du Bouton de 5/16" (15).

Pour certains exercices, le Montant de Siège (18) doit être enlevé. Assurez-vous d'abord que la Chaîne ne soit pas attachée au levier pour jambes. Ensuite, enlevez le Bouton de 5/16" (15) et le Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (14) du Montant de Siège (18). Soulevez le Montant de Siège et retirez-le du Montant Principal (41).



9. Appliquez deux Embouts Mâles de 1 3/4" (24) et deux Embouts Ronds de 1" (9) sur le Montant de Presse (33).

Lubrifiez l'axe indiqué du Montant de Presse (33). Mettez une Barre de Presse (54) sur la plaque du Montant Principal (41). Installez l'axe lubrifié du Montant de Presse dans la rainure de la Barre de Presse. **Le Montant de Presse doit être tourné de manière à ce que le support soit du côté indiqué.** Placez l'autre Barre de Presse (54) sur l'axe lubrifié. Attachez le Couvercle de Presse (53) à la plaque sur le Montant Principal à l'aide de quatre Vis de 1/4" x 1/2" (11), et de quatre Écrous de Blocage Mince de 1/4" (75).

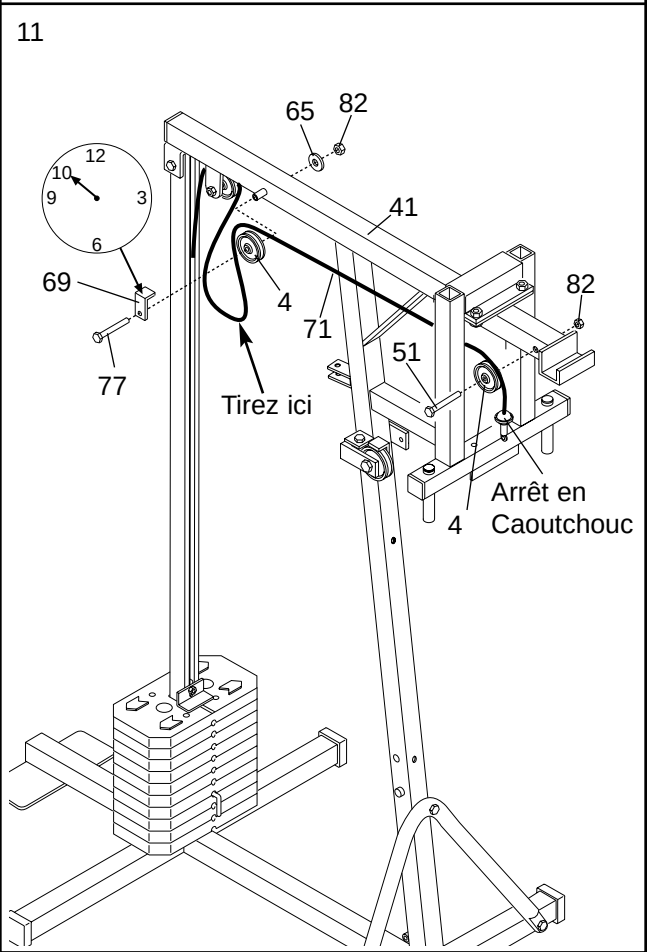
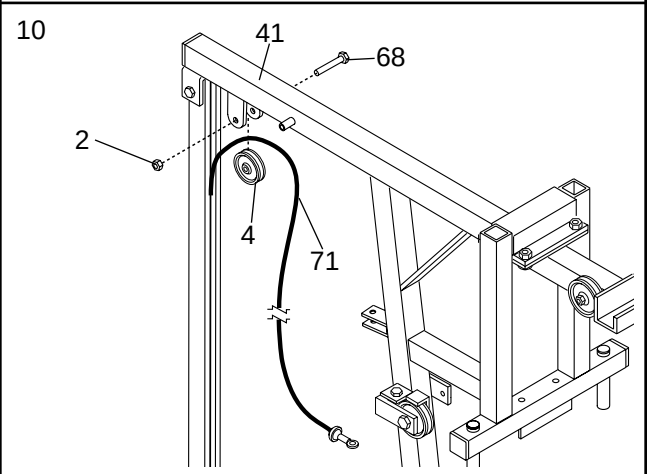
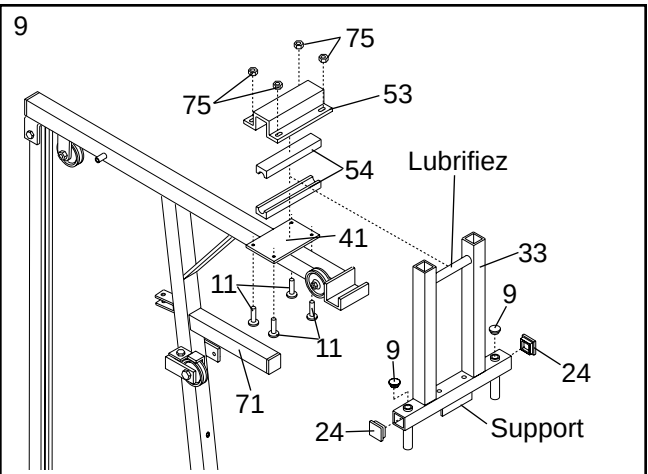
10. Note: La Poulie Étroite de 3 1/2" (4), le Boulon de 3/8"x 1 3/4" (68), et l'Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (2) illustrés dans cette étape sont déjà attaché. Enlevez les pièces du Montant Principal.

Placez le Câble Haut (71) dans la rainure d'une Poulie Étroite de 3 1/2" (4). Attachez la Poulie au Montant Principal (41) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 1 3/4" (68) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 3/8" (2).

11. Placez le Câble Haut (71) dans la rainure d'une Poulie Étroite de 3 1/2" (4). Attachez la Poulie au Montant Principal (41) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 3 1/2" (51) et d'un Écrou de Blocage Mince de 3/8" (82). **Assurez-vous que l'arrêt en caoutchouc du câble se trouve du côté indiqué de la Poulie.**

Placez le Câble Haut (71) dans la rainure d'une autre Poulie Étroite de 3 1/2" (4). Attachez la Poulie et un Embout de Blocage du Câble (69) sur le Montant Principal (41) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 4 1/4" (77), d'une Rondelle Plate de 3/8" (65), et d'un Écrou de Blocage Mince de 3/8" (82). Assurez-vous bien que l'Embout de Blocage du Câble soit dans la position 10h00.

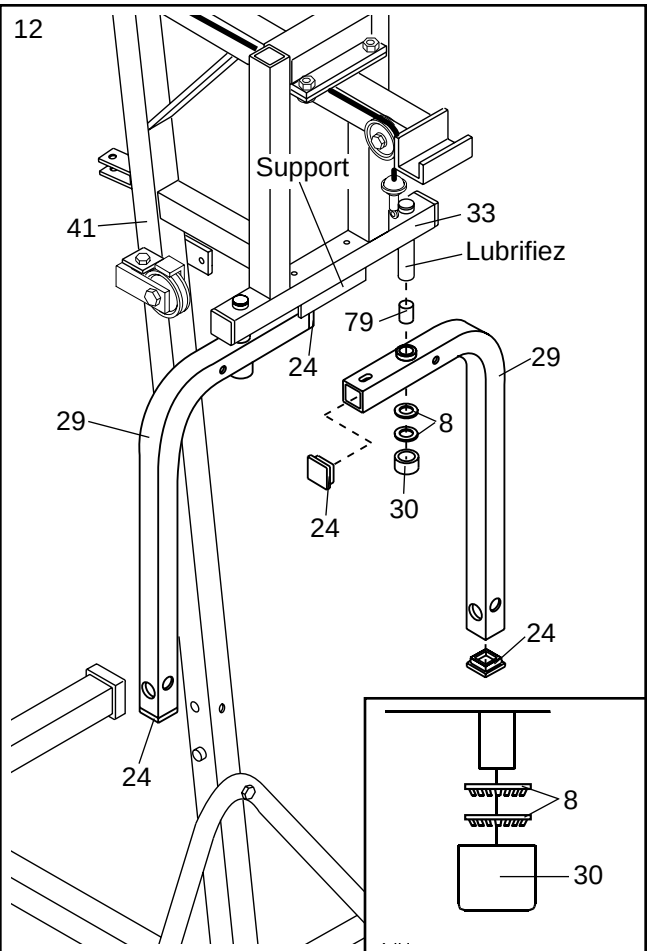
Tirez sur l'extrémité du Cable Haut (71) à l'endroit indiqué.



12. Appliquez deux Embout Mâles de 1 3/4" (24) dans chaque Bras de Presse (29).

Lubrifiez un des axes du Montant de Presse (33). Faites glisser une Douille en Plastique (79) et un Bras de Presse (29) sur l'un des axes. **Assurez-vous que la partie supérieure du Bras de Presse soit entre le Montant Principal (41) et le support du Montant de Presse.** Insérez deux Rondelles de Maintien de 1" (8) et un Embout de Plastique de 1" (30) sur l'axe. **Assurez-vous que les dents des Rondelles de Maintien soient dirigées vers l'Embout de Plastique. (Référez-vous au schéma en bas à droite).**

Attachez l'autre Bras de Presse (29) en procédant de la même manière que pour le premier bras.

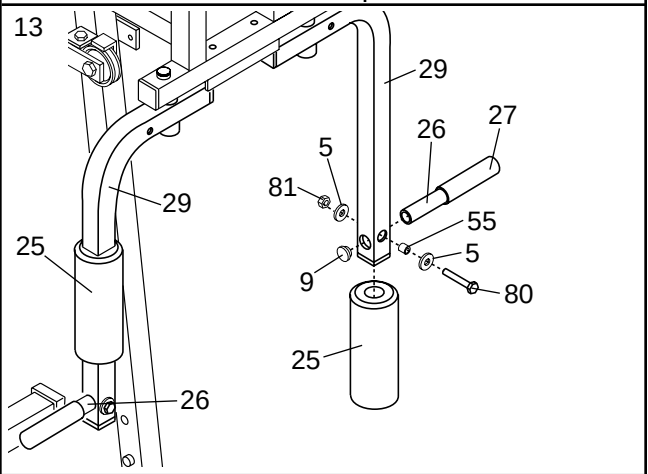


13. Lubrifiez les extrémités des Bras de Presse (29) avec de l'eau savonneuse. Faites glisser un Coussinet de Mousse de 7" (25) sur chaque Bras de Presse.

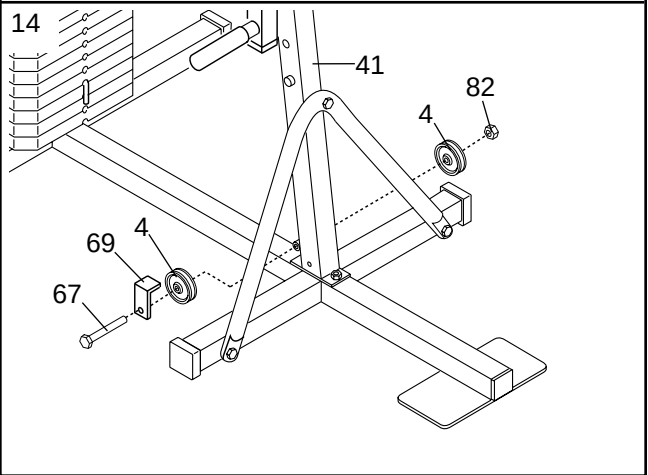
Attachez une Poignée (26) à l'un des Bras de Presse (29) à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 2 1/4" (80), de deux Rondelles Plates de 5/16" (5), d'une Bague d'Espaceur de 1/2" x 13/32" (55) et d'un Écrou de Blocage Mince de 5/16" (81), comme indiqué sur le schéma.

Lubrifiez la Poignée (26) à l'aide d'un peu d'eau savonneuse. Faites glisser une Poignée Agrippante de 5" (27) sur la Poignée. Appliquez un Embout Rond de 1" (9) à l'autre extrémité de la Poignée.

Attachez l'autre Poignée (26) à l'autre Bras de Presse (29) comme vous l'avez fait précédemment.

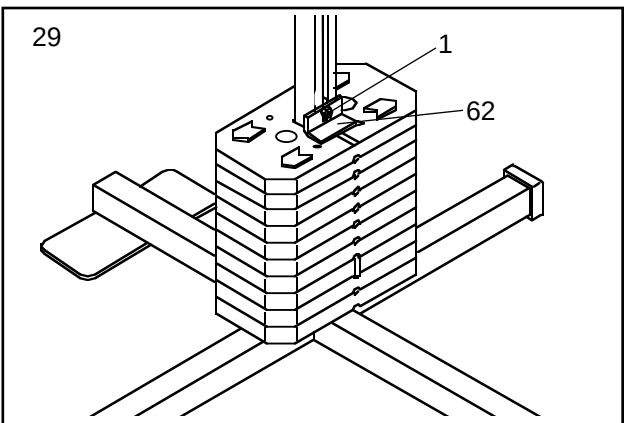


14. Attachez l'Embout de Blocage du Câble (69) et deux Poulies Étroites de 3 1/2" (4) au Montant Principal (41) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 5" (67) et d'un Écrou de Blocage Mince de 3/8" (82). **Ne serrez pas l'Écrou de Blocage tout de suite.**

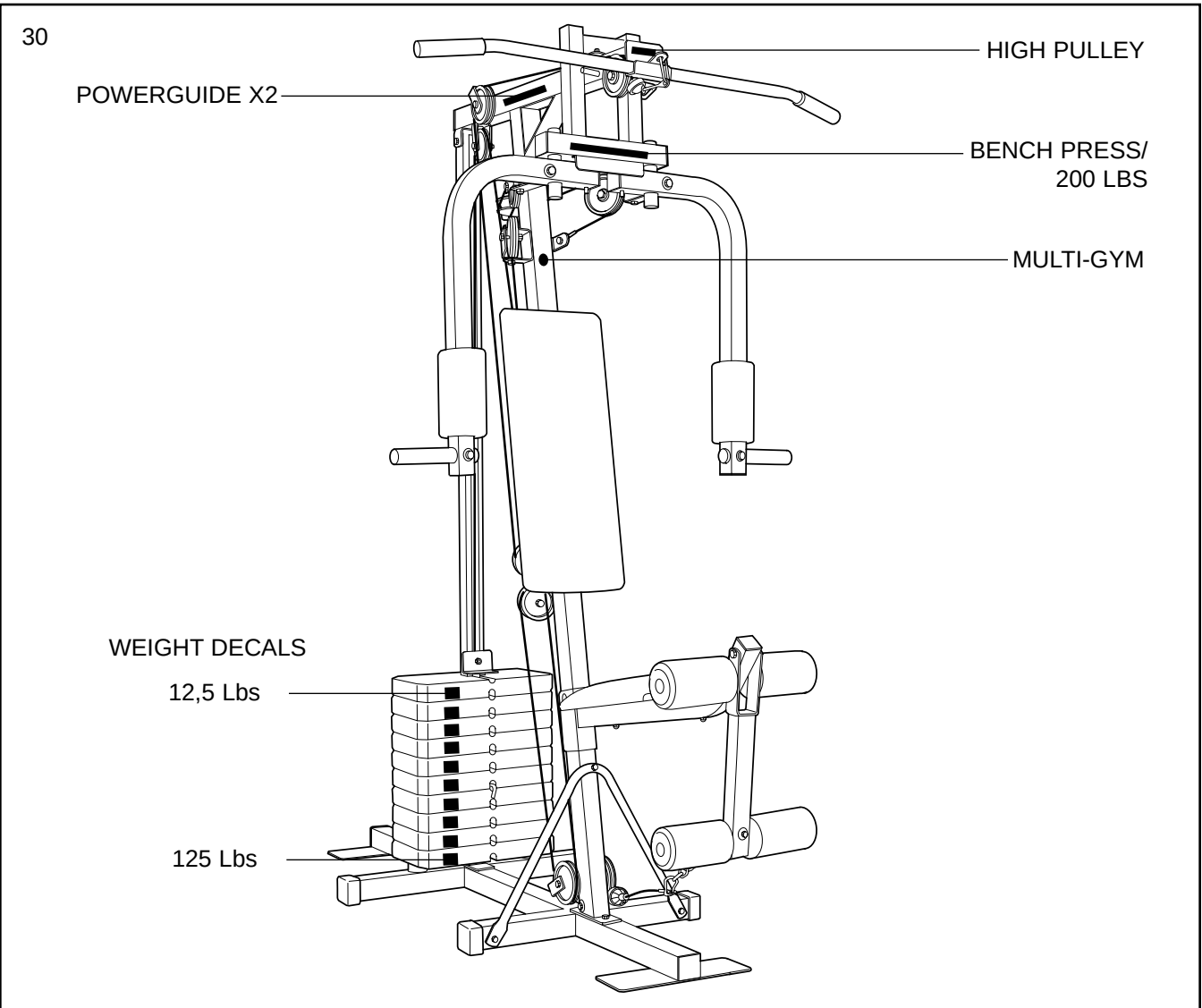


29. Avant d'utiliser le Home Gym System, serrez les câbles (référez-vous à la section COMMENT SERRER LES CÂBLES à la page 16 de ce manuel). En plus, tirez sur les câbles de manière à vous assurer qu'ils circulent facilement dans les poulies. Si un des câbles ne fonctionne pas parfaitement, localisez le problème et corrigez-le avant de commencer à utiliser votre appareil (**référez-vous aux DIAGRAMMES DE CÂBLES à la page 17 de ce manuel**). **IMPORTANT: Si les câbles ne sont pas bien installés au creux des poulies, ils peuvent s'endommager lors de l'utilisation de poids très lourds.**

Puis, appuyez fortement sur le Support du Poids (62) jusqu'à ce qu'il repose contre le plus haut poids et serrez bien l'Ecrou de Blocage en Nylon (1).



30. Enlevez les autocollants du feuillet (non-illustré) où ils se trouvent, et répartissez-les aux endroits indiqués sur le schéma.



31. Assurez-vous que toutes les pièces soient bien serrées. Vous trouverez les explications relatives à l'utilisation des pièces restantes dans la section AJUSTEMENT débutant à la page 14 de ce manuel de l'utilisateur.

25. Appliquez un Embout Mâle de 1 1/2" (19) à l'extrémité du Levier pour Jambes (20).

Lubrifiez un Boulon de 5/16" x 2 1/4" (80). Attachez le Levier pour Jambes (20) au Montant de Siège (18) avec le Boulon et un Écrou de Blocage Mince de 5/16" (81). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Blocage; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.**

Insérez le Goujon de 5/16" x 2" (21) dans le Levier pour Jambes (20) du côté indiqué sur le schéma. Attachez le Goujon à l'aide d'une Rondelle Plate de 5/16" (5) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (1).

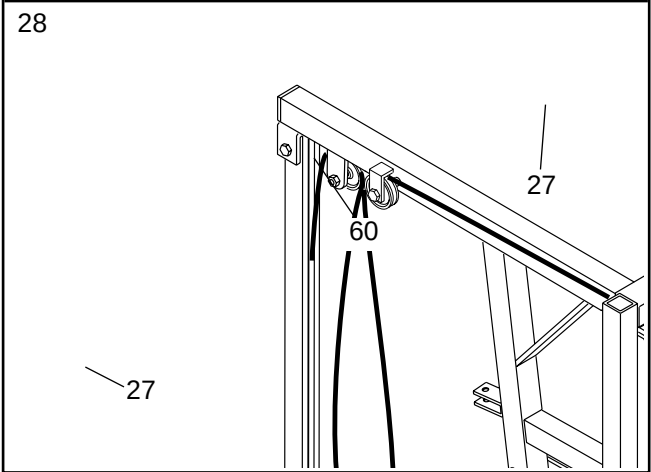
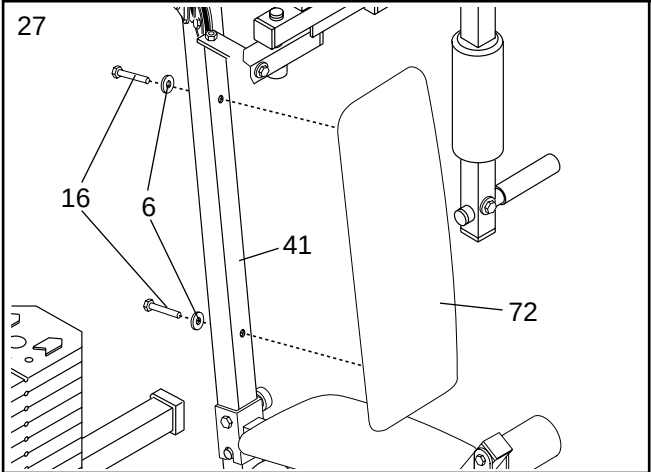
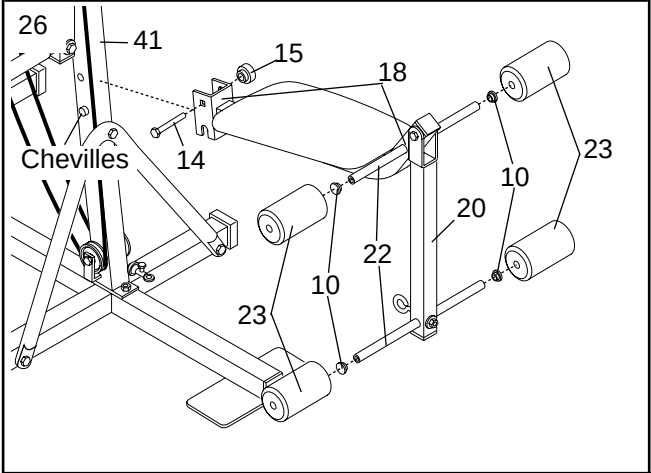
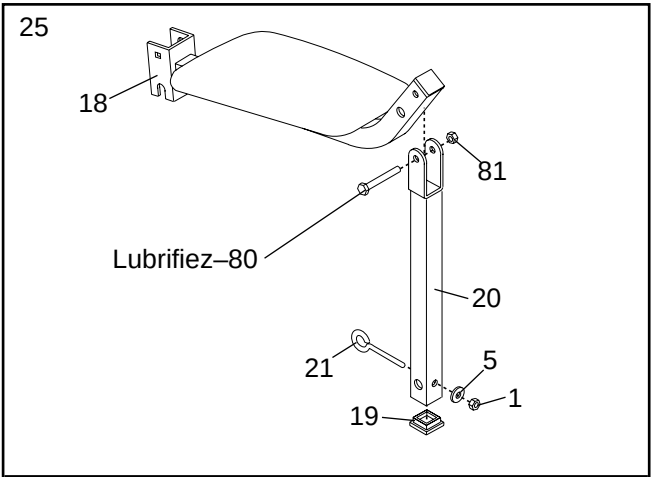
26. Installez le Support du Montant de Siège (18) sur les chevilles indiquées sur le Montant Principal (41). Attachez le Montant du Siège au Montant Principal à l'aide du Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (14) et du Bouton de 5/16" (15).

Appliquez des Embouts Ronds de 3/4" (10) à l'extrémité des deux Tubes (22). Insérez un Tube dans le Montant de Siège (18). Insérez l'autre Tube dans le Levier pour Jambes (20).

Faites glisser des Coussinets de Mousse (83) aux extrémités des deux Tubes (22).

27. Attachez le Dossier (72) au Montant Principal (41) à l'aide de deux Vis de 1/4" x 2 1/2" (16) et de deux Rondelles Plates de 1/4" (6).

28. Humidifiez chaque extrémité de la Barre de Tirage (60) avec de l'eau savonneuse. Faites glisser une Poignée Agrippante de 5" (27) à chaque extrémité de la Barre de Tirage.



15. Faites passer le Câble Bas (70) sous la Poulie Étroite de 3 1/2" indiquée (4). **Assurez-vous que l'arrêt en caoutchouc du câble soit du côté indiqué de la Poulie.** Faites glisser une Rondelle Plate de 5/16" (5) et une Bague d'Espacement de 1/2" x 1 1/4" (66) sur le Boulon de 5/16" x 3 3/4" (49). Insérez le Boulon dans le Montant Principal (41), sous la Poulie indiquée (4). **Assurez-vous que le Câble se trouve bien entre la Bague d'Espacement et la Poulie.** Faites glisser une autre Rondelle Plate de 5/16" (5) sur le Boulon, et serrez un Écrou de Blocage Mince de 5/16" (81) sur le Boulon.

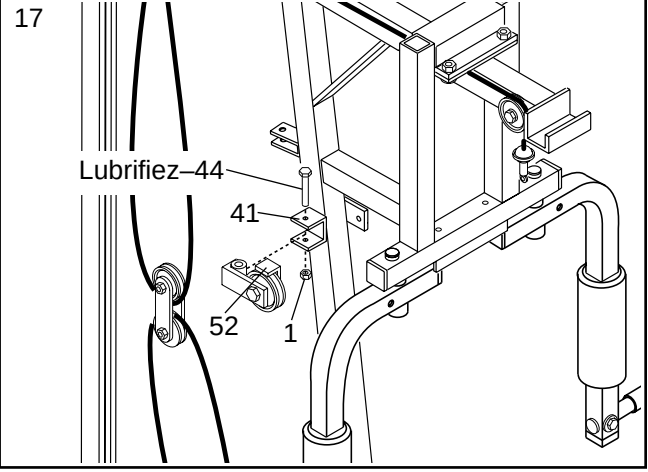
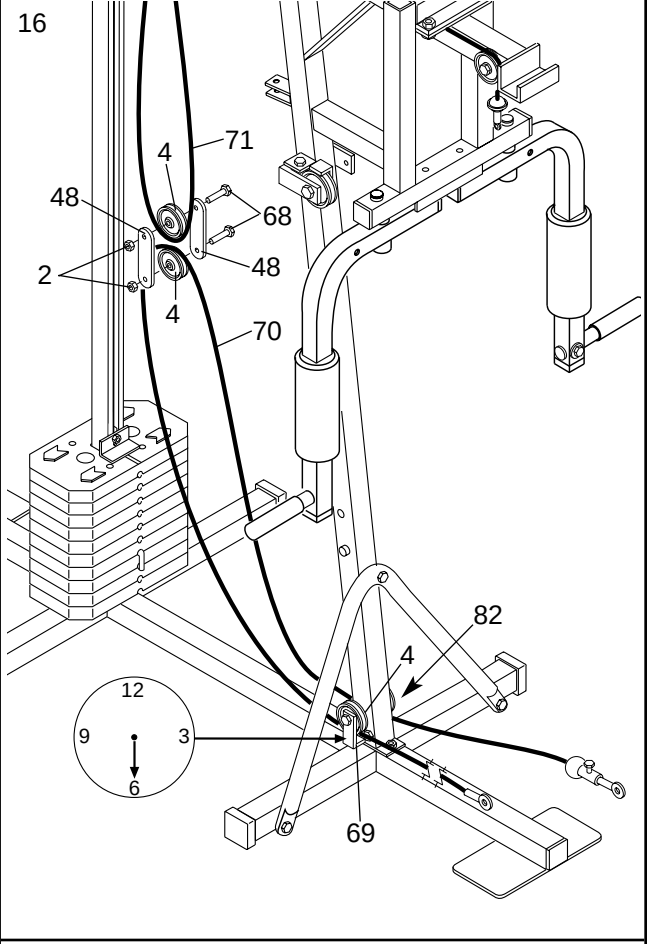
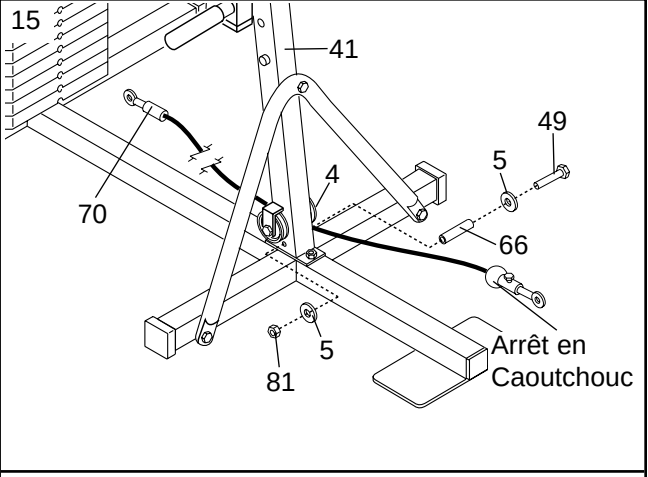
16. Attachez les deux Plaques en "I" (48) et deux Poulies Étroites de 3 1/2" (4) aux Câbles Haut et Bas (70, 71) à l'aide de deux Boulons de 3/8" x 1 3/4" (68) et de deux Écrous de Blocage en Nylon de 3/8" (2), comme indiqué sur le schéma.

Faites passer le Câble Bas (70) dans la Poulie Étroite de 3 1/2" (4) et dans l'Embout de Blocage du Câble (69) comme indiqué sur le schéma. Tournez l'Embout de Blocage du Câble en position 6h00.

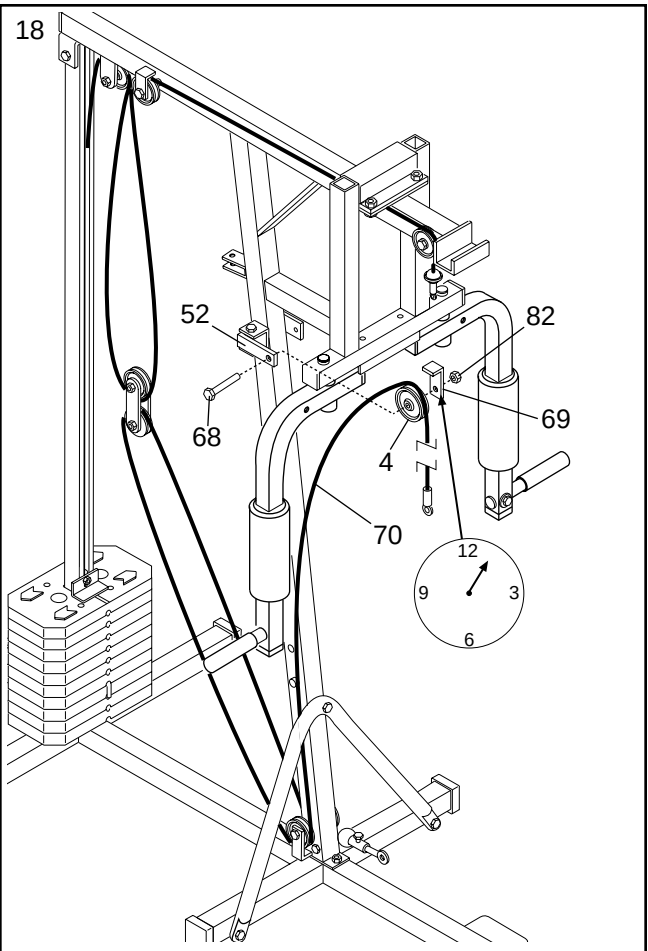
Serrez l'Écrou de Blocage de 3/8" indiqué (82).

17. **Le Grand Support Pivotant (52), le Boulon de 5/16" x 3" (44), et un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (1) sont déjà montés pour faciliter le transport. Retirez les pièces du Montant Principal (41).**

Retirez et lubrifiez le Boulon de 5/16" x 3" (44). Attachez le Grand Support Pivotant (52) au support se trouvant sur le Montant Principal (41) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16" (1). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Blocage en Nylon de 5/16"; le Grand Support Pivotant doit pouvoir bouger librement.**

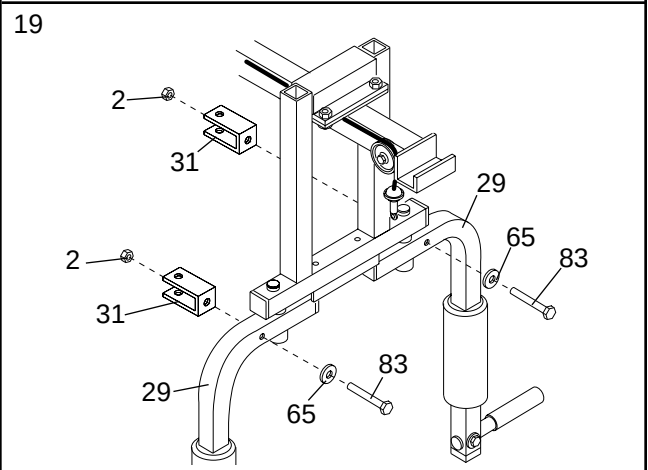


18. Faites passer le Câble Bas (70) sur le côté indiqué du Montant en “V” (42). Placez le Câble Bas dans la rainure d’une Poulie Étroite de 3 1/2” (4). Attachez la Poulie et l’Embout de Blocage du Câble (69) au Grand Support Pivotant (52) à l’aide d’un Boulon de 3/8” x 1 3/4” (68) et d’un Écrou de Blocage Mince de 3/8” (82). Assurez-vous que l’Embout de Blocage du Câble soit dans la position 01h00.



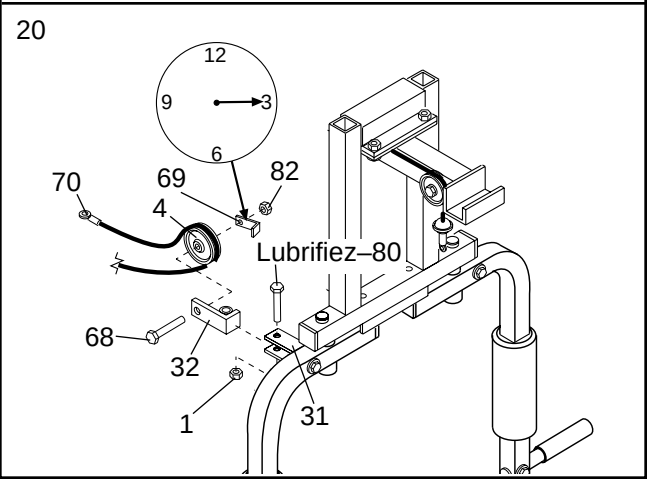
19. Attachez un Support en “U” (31) à l’un des Bras de Presse (29) à l’aide d’un Boulon de 3/8” x 2 1/2” (83), d’une Rondelle Plate de 3/8” (65) et d’un Écrou de Blocage de 3/8” (2).

Attachez l’autre Support en “U” (31) à l’autre Bras de Presse (29), comme vous l’avez fait précédemment.

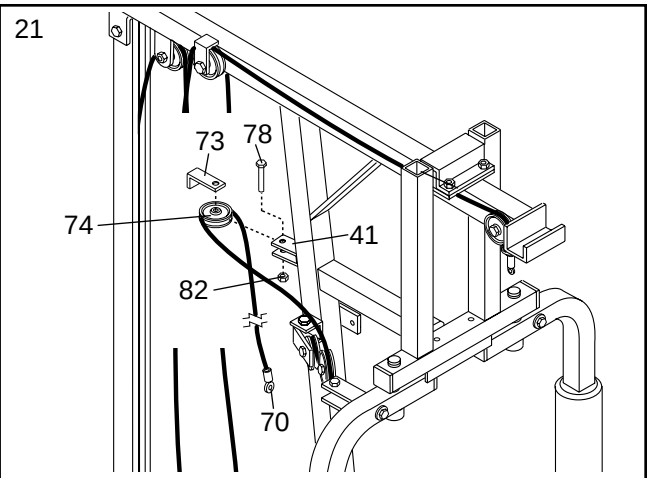


20. Lubrifiez un Boulon de 5/16” x 2 1/4” (80). Attachez un Petit Support Pivotant (32) au Support en “U” (31) indiqué à l’aide du Boulon et d’un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (1). **Ne serrez pas trop l’Écrou de Blocage en Nylon; le Petit Support Pivotant doit pouvoir bouger librement.**

Faites passer le Câble Bas (70) dans la rainure d’une Poulie Étroite de 3 1/2” (4). Attachez la Poulie et l’Embout de Blocage du Câble (69) au Petit Support Pivotant (32) à l’aide d’un Boulon de 3/8” x 1 3/4” (68) et d’un Écrou de Blocage Mince de 3/8” (82). **Vérifiez bien que l’Embout de Blocage du Câble soit en position 03h00.**

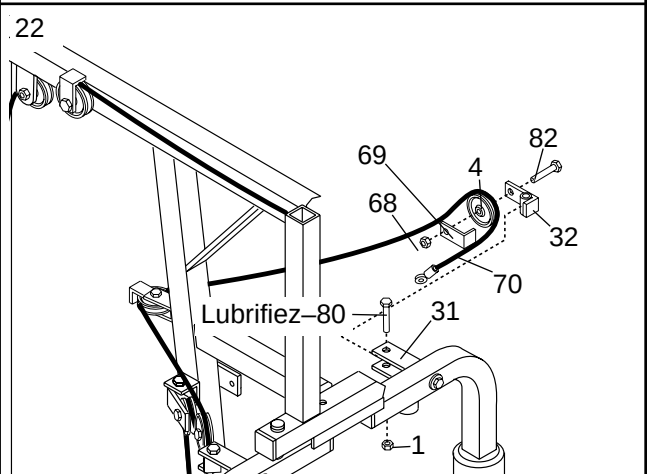


21. Enroulez le Câble Bas (70) autour de la Poulie en “V” de 3 1/2” (74). Attachez la Poulie et le Grand Embout de Blocage du Câble (73) sur le support indiqué sur le Montant Principal (41), à l’aide d’un Boulon de 3/8” x 2 1/4” (78) et d’un Écrou de Blocage Mince de 3/8” (82). **L’Embout de Blocage du Câble doit être à l’intérieur du support et doit être fixé dans la position indiquée sur le schéma.**

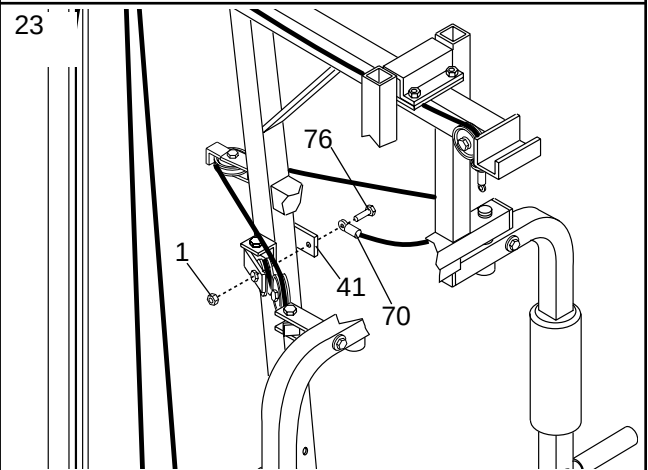


22. Lubrifiez un Boulon de 5/16” x 2 1/4” (80). Attachez un Petit Support Pivotant (32) au Support en “U” (31) indiqué, à l’aide du Boulon et d’un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (1). **Ne serrez pas trop l’Écrou de Blocage en Nylon; le Petit Support Pivotant doit pouvoir bouger librement.**

Faites passer le Câble Bas (70) dans la rainure d’une Poulie Étroite de 3 1/2” (4). Attachez la Poulie et un Embout de Blocage du Câble (69) au Petit Support Pivotant (32) à l’aide d’un Boulon de 3/8” x 1 3/4” (68) et d’un Écrou de Blocage Mince de 3/8” (82). Assurez-vous que l’Embout de Blocage du Câble soit bien dans la position indiquée.



23. Attachez le Câble Bas (70) au Montant Principal (41) à l’aide d’un Boulon de 5/16” x 3/4” (76) et d’un Écrou de Blocage en Nylon de 5/16” (1). **Ne serrez pas trop l’Écrou de Blocage en Nylon; le Câble doit circuler librement dans le creux des poulies.**

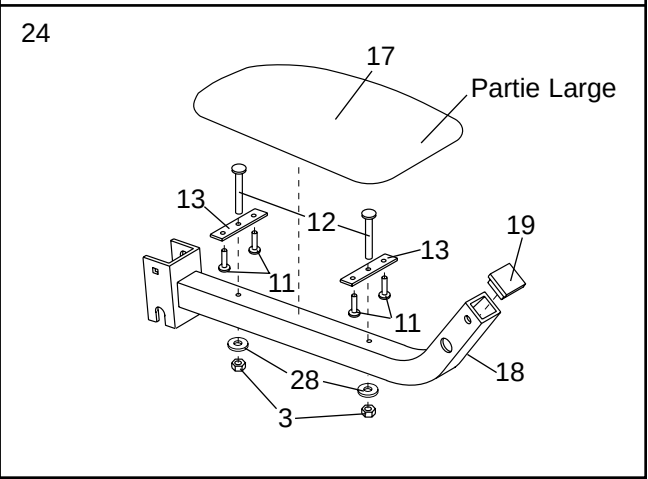


24. Appliquez un Embout Mâle de 1 1/2” (19) dans le Montant du Siège (18).

Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2 1/4” (12) dans l’orifice central de chaque Support de Siège (13).

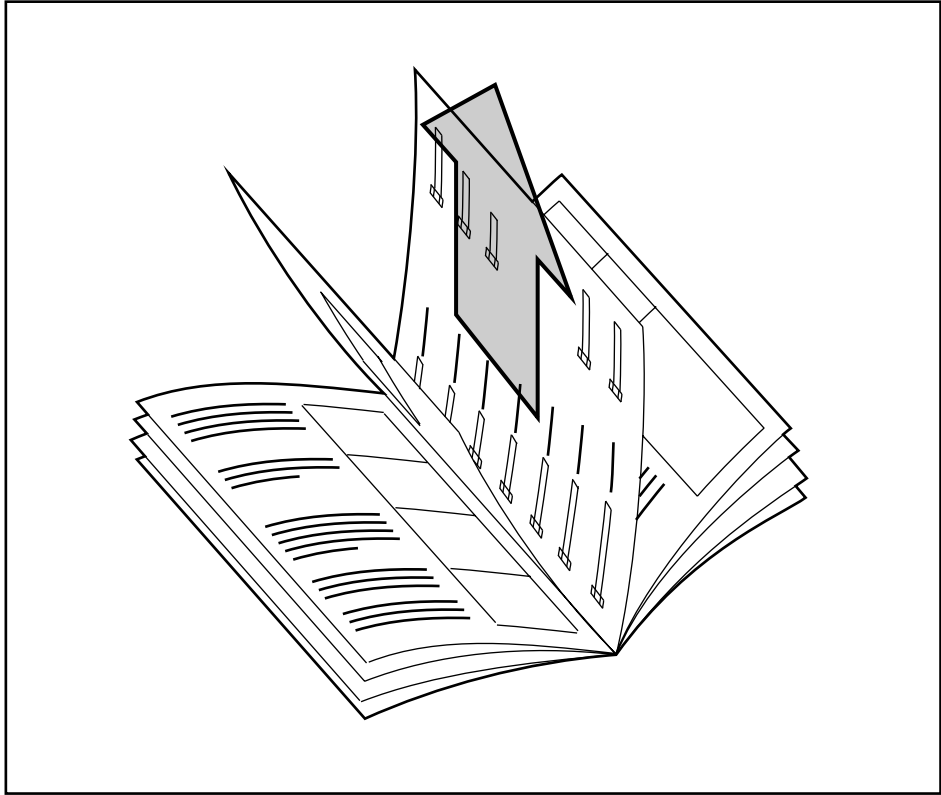
Attachez chaque Support de Siège (13) au Siège (17) à l’aide de deux Vis de 1/4” x 1/2” (11).

Insérez les Boulons de Carrosserie de 1/4” x 2” (12) dans le Montant de Siège (18). **La partie large du Siège (17) doit être tournée vers la partie courbée du Montant du Siège.** Serrez deux Écrous de Blocage en Nylon de 1/4” (3), avec deux Rondelles de 5/16” x 1 1/2” (28), sur



REMOVE THIS PART IDENTIFICATION CHART FROM THE MANUAL!

This chart is provided to help you identify the small parts used in assembly. **Important: Some parts may have been pre-assembled for shipping purposes; if you cannot find a part in the parts bags, check to see if it has been pre-assembled.**



REMOVE THIS PART IDENTIFICATION CHART FROM THE MANUAL!

This chart is provided to help you identify the small parts used in assembly. **Important: Some parts may have been pre-assembled for shipping purposes; if you cannot find a part in the parts bags, check to see if it has been pre-assembled.**

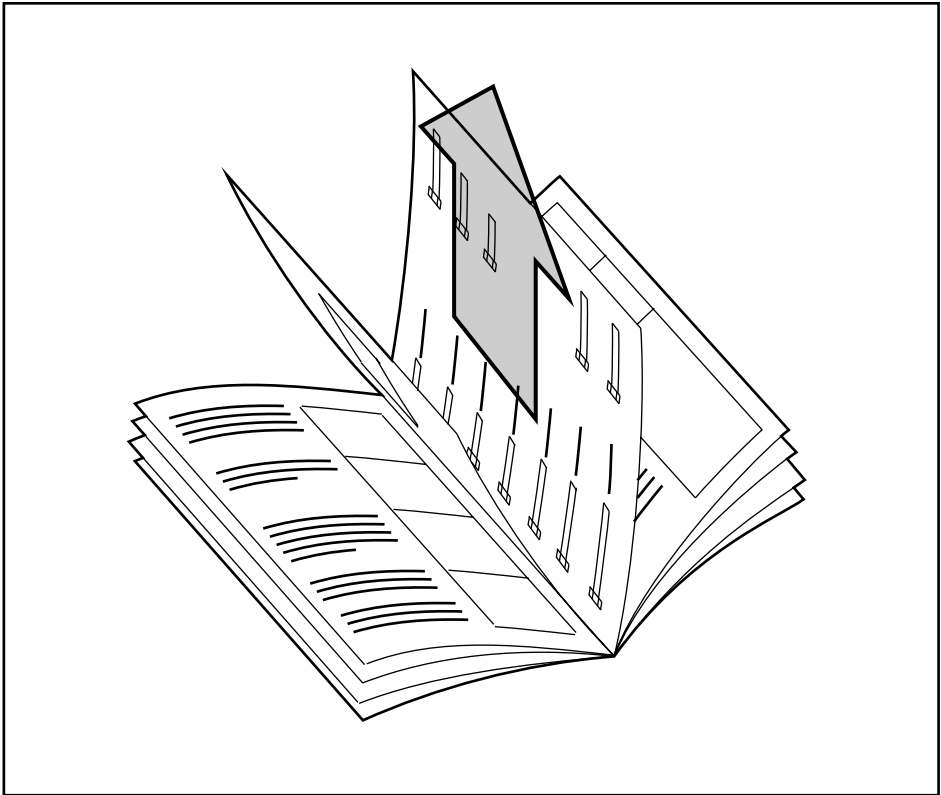


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES—N° de Modèle X2-1

