

# WEIDER®

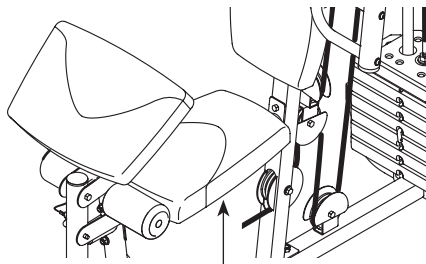
## 2980 X

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

N° du Modèle WESY1938C.0

N° de Série \_\_\_\_\_

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



Autocollant du Numéro de Série  
(sous le siège)

### ACTIVER VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre appareil et activer votre garantie aujourd'hui, allez sur le site [www.iconservice.ca](http://www.iconservice.ca).

### SERVICE À LA CLIENTÈLE

Appelez gratuitement le 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30 HNE (sauf jours fériés)

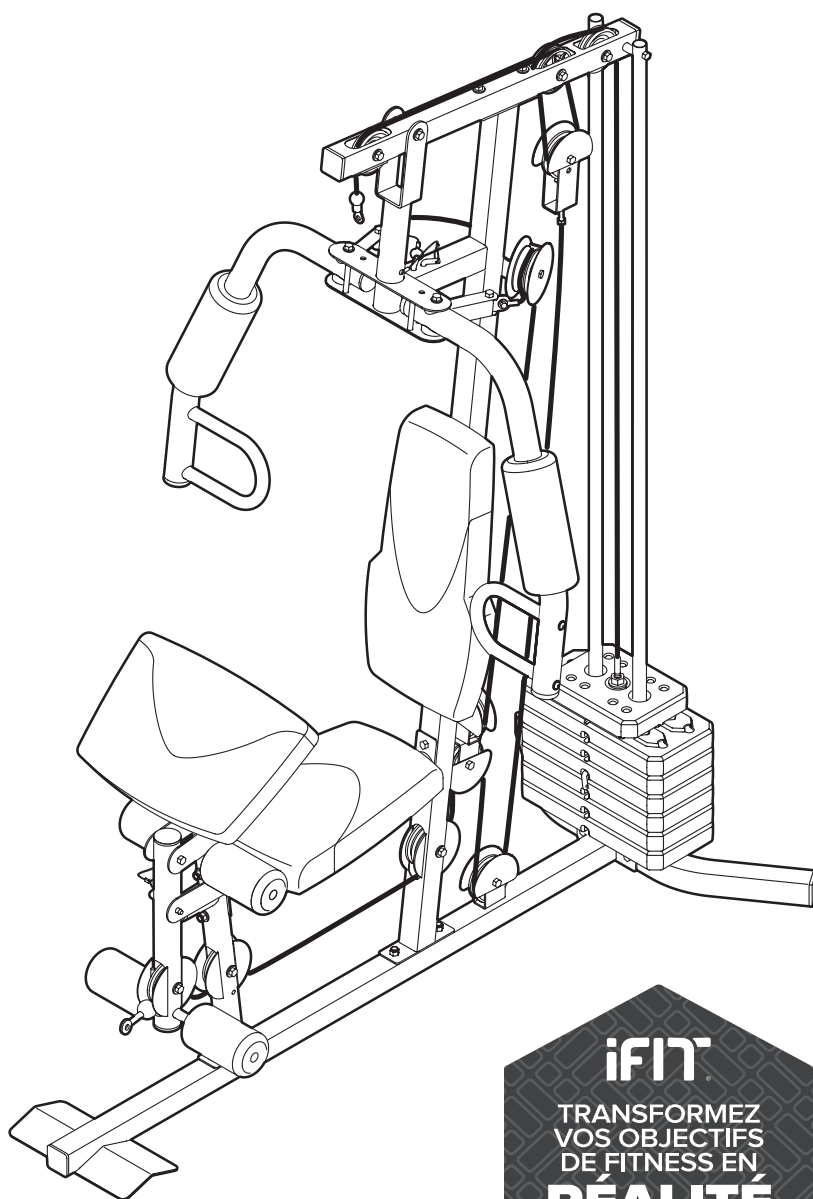
ou par courriel [servicealaclientele@iconcanada.ca](mailto:servicealaclientele@iconcanada.ca)

Merci de ne pas contacter le magasin.

### ! ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

## MANUEL DE L'UTILISATEUR



# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT.....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	5
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.....	6
ASSEMBLAGE .....	7
RÉGLAGE.....	19
TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS .....	21
SCHÉMA DE CÂBLAGE.....	22
ENTRETIEN .....	23
DIRECTIVES D'EXERCICE .....	24
LISTE DES PIÈCES .....	25
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	26
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE.....	Dernière Page

## EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, voir la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



**Cet autocollant se trouve des deux côtés du montant et sur le cadre du pivot.**

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT :** pour réduire le risque de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel ainsi que tous les avertissements indiqués sur votre appareil de musculation avant d'utiliser ce dernier. ICON n'assume aucune responsabilité quant aux blessures ou aux dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

1. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions à prendre.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus 35 ans et celles ayant eu des problèmes de santé.
3. Cet appareil de musculation n'est pas destiné à une utilisation par des personnes affichant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou dont l'expérience ou les connaissances sont lacunaires, à moins qu'elles reçoivent de la part d'une personne responsable de leur sécurité une supervision ou une orientation concernant l'utilisation de l'appareil.
4. N'utilisez l'appareil de musculation que de la façon décrite dans ce manuel.
5. L'appareil de musculation est conçu pour l'utilisation à domicile uniquement. N'utilisez pas l'appareil dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez l'appareil de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'appareil de musculation dans un garage ou sur une terrasse couverte, ni près de l'eau.
7. N'utilisez l'appareil de musculation que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous l'appareil de manière à protéger le sol.
8. Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez les enfants de moins 13 ans et les animaux de compagnie en tout temps à l'écart de l'appareil de musculation.
10. L'appareil de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 300 lb (136 kg).
11. Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil de musculation. Portez toujours des chaussures sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
12. N'approchez ni vos mains ni vos pieds des pièces en mouvement.
13. Fixez toujours la pile de poids avec la goupille de verrouillage et le verrou une fois vos exercices terminés afin de prévenir l'utilisation non autorisée de l'appareil de musculation (voir VERROUILLAGE DE LA PILE DE POIDS à la page 21).
14. Veillez à ce que les câbles demeurent engagés dans les poulies en tout temps. Si les câbles se coincent pendant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et vérifiez que les câbles logent dans les poulies.
15. Tenez-vous toujours debout sur la plaque appui-pieds pour effectuer un exercice qui risque de faire basculer l'appareil de musculation.
16. Ne lâchez jamais les bras, le levier pour jambes, la barre à dorsaux ou la sangle à poignée quand les poids sont élevés ; les poids tomberaient violemment.
17. Retirez toujours la barre à dorsaux de l'appareil de musculation avant d'effectuer des exercices qui ne requièrent pas l'emploi de la barre.
18. L'exercice surmené peut entraîner de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur durant l'exercice, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

# PROTÉGEZ

VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS  
AVEC UNE EXTENSION DE SERVICE



Votre nouvel équipement de fitness représente un investissement important pour votre santé. Protégez maintenant cet investissement contre les soucis mécaniques et électriques imprévisibles jusqu'à cinq ans.

## CARACTÉRISTIQUES DE L'EXTENSION

- Une protection de un à cinq ans
- Un réseau de plus de 100 centres de réparations
- Des techniciens hautement qualifiés
- Une ligne d'appel nationale gratuite
- Une procédure simple pour les réparations
- Pas de déclaration à remplir
- Une inscription facile
- Des réparations rapides et efficaces partout au Canada
- Frais de réparation à domicile couverts
- Pièces et la main-d'œuvre incluses
- Pannes mécaniques et électriques incluses

Pour protéger votre équipement aujourd'hui,  
appelez le Service à la Clientèle au

**1-888-936-4266**

Ou envoyez-nous un courriel au  
[customerservice@iconcanada.ca](mailto:customerservice@iconcanada.ca)

 **ICON**<sup>TM</sup>  
du/of Canada Inc.

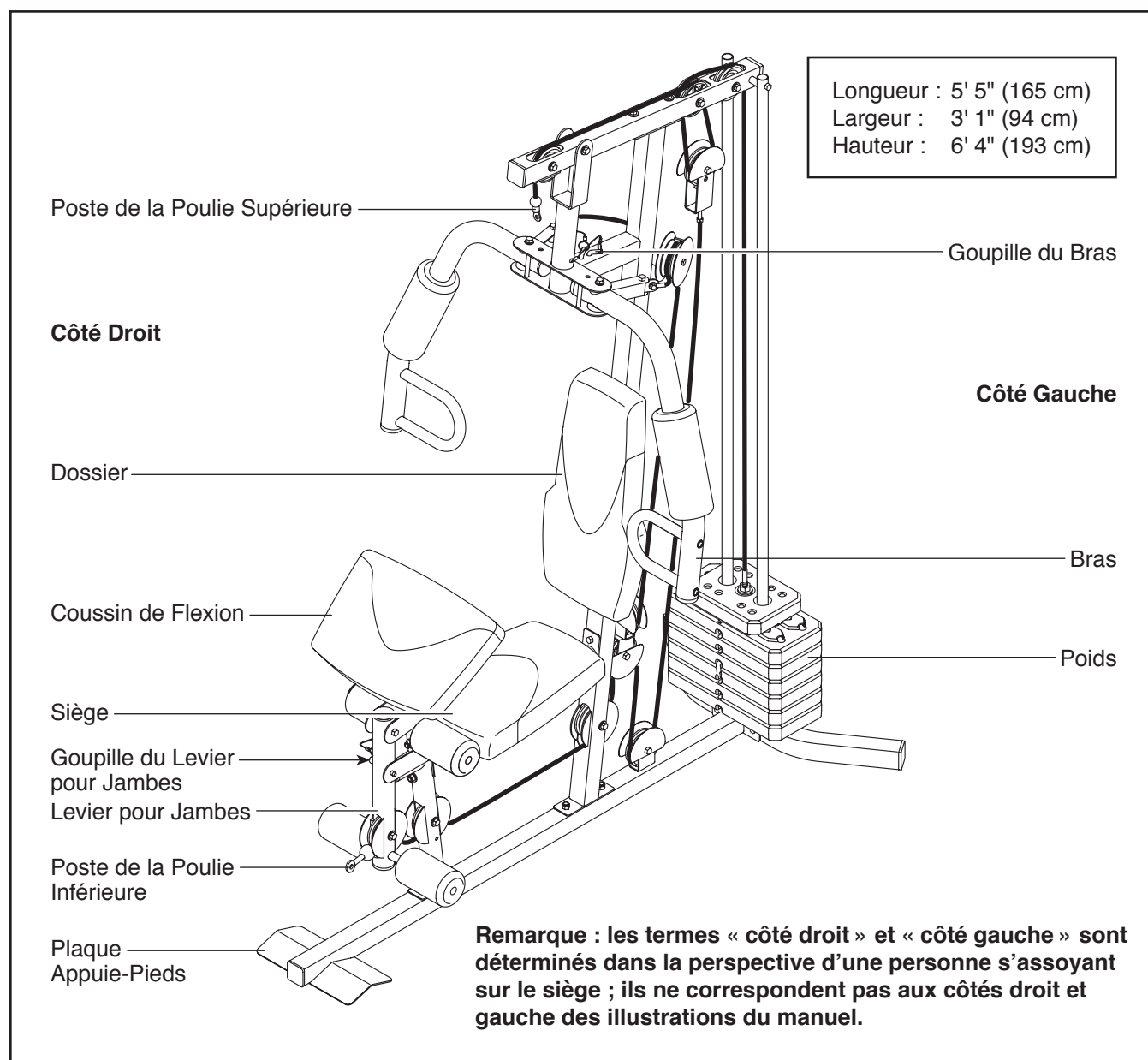
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de musculation polyvalent WEIDER® 2980 X. Le banc de musculation 2980 X a été conçu pour favoriser le développement des principaux groupes musculaires du corps. Que vous ayez comme but de façonner votre silhouette, d'accroître considérablement votre masse musculaire et votre force ou d'avoir un système cardiovasculaire plus sain, l'appareil de musculation vous aidera à atteindre vos objectifs.

**On gagnera à lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.** Si vous avez

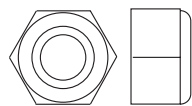
des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la couverture avant du manuel. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle et le numéro de série du produit avant de communiquer avec nous. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la couverture avant du manuel.

Nous vous prions de consulter le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces étiquetées avant de continuer la lecture.



# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

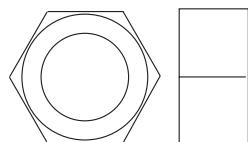
Utilisez le schéma des pièces ci-dessous pour localiser les petites pièces nécessaires à l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque illustration renvoie au numéro-clé de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES présentée vers la fin de ce manuel. **Remarque : si vous ne trouvez pas une pièce dans la trousse de visserie, vérifiez si elle n'est pas déjà assemblée. il pourrait y avoir des pièces excédentaires.**



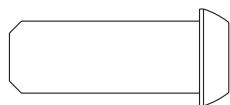
Écrou de Verrouillage M8 (58)



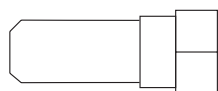
Écrou de Verrouillage M10 (56)



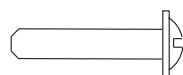
Écrou M12 (82)



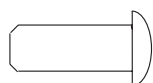
Vis en Bouton M10 x 25mm (77)



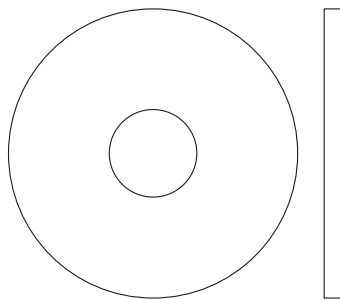
Boulon à Épaulement M8 x 22mm (65)



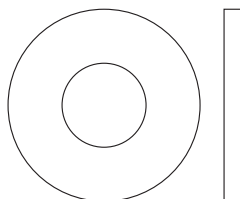
Vis Autotaraudeuse M4 x 20mm (69)



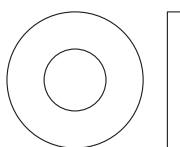
Vis M6 x 16mm (62)



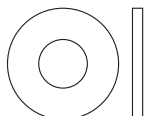
Grande Rondelle (78)



Rondelle M10 (57)



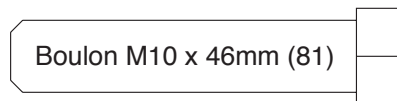
Rondelle M8 (59)



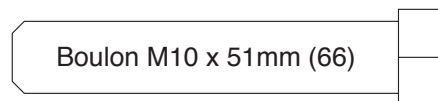
Rondelle M6 (80)



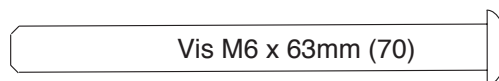
Rondelle M4 (33)



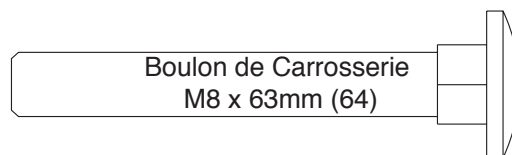
Boulon M10 x 46mm (81)



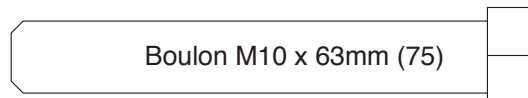
Boulon M10 x 51mm (66)



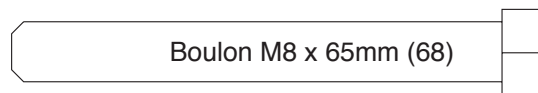
Vis M6 x 63mm (70)



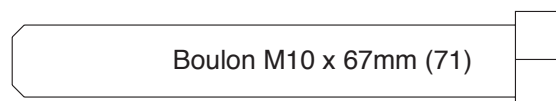
Boulon de Carrosserie  
M8 x 63mm (64)



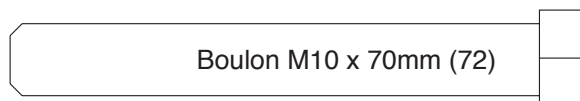
Boulon M10 x 63mm (75)



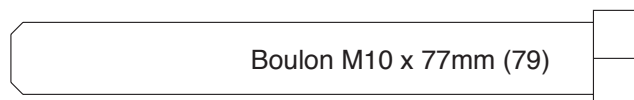
Boulon M8 x 65mm (68)



Boulon M10 x 67mm (71)



Boulon M10 x 70mm (72)



Boulon M10 x 77mm (79)



Boulon M10 x 85mm (67)



Boulon M10 x 155mm (74)

# ASSEMBLAGE

- L'assemblage requiert la participation de deux personnes.
- En raison de son poids et de sa taille, assemblez l'appareil de musculation là où il sera utilisé. Veillez à ce qu'il y ait un espace suffisant pour marcher autour de l'appareil de musculation.
- Disposez toutes les pièces dans un espace dégagé et retirez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant d'achever l'assemblage.
- Pour faciliter l'identification des petites pièces, référez-vous à la page 6.

- Les outils suivants (non compris) peuvent être nécessaires à l'assemblage :

deux clés à molette



un maillet en caoutchouc



un tournevis plat



un tournevis à pointe cruciforme



L'assemblage pourrait être facilité avec votre propre jeu de clés. Pour éviter d'abîmer les pièces, n'utilisez aucun outil à commande mécanique.

## Les Quatre Étapes du Processus d'Assemblage

**Assemblage du Cadre :** la première étape consiste à assembler la base et les montants qui constituent la structure l'appareil de musculation.

**Assemblage des Bras :** durant cette étape, les bras et le levier pour jambes seront assemblés.

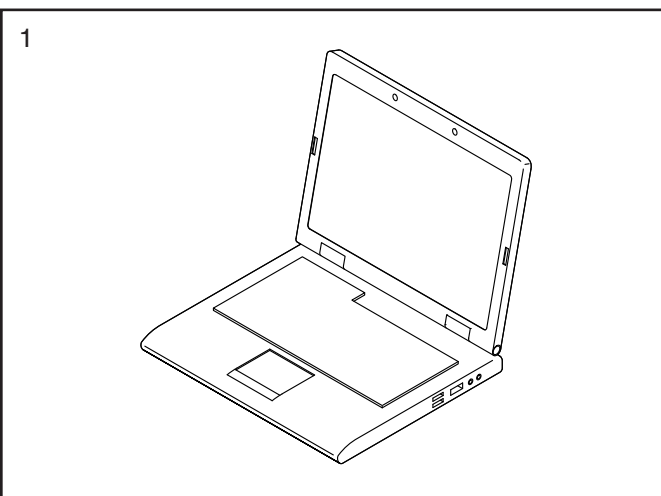
**Assemblage des Câbles :** à cette étape, vous devrez attacher les câbles et les poulies reliant les bras aux poids.

**Assemblage du Siège :** la dernière étape consiste à assembler le siège et le dossier.

1. **Allez sur le site [www.iconservice.ca/CustomerService/registration](http://www.iconservice.ca/CustomerService/registration) pour enregistrer votre appareil.**

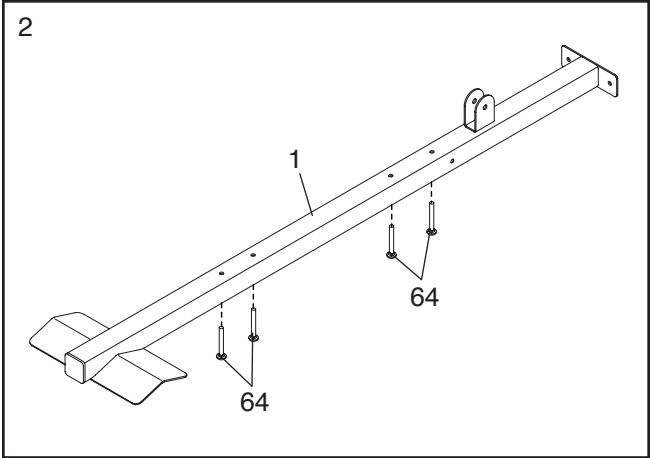
- activez votre garantie
- gagnez du temps si vous avez besoin de contacter le Service à la Clientèle plus tard
- pour nous permettre de vous informer des mises à jours et des offres

Remarque : si vous n'avez pas accès à l'Internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la couverture avant du manuel) pour enregistrer votre produit.



## Assemblage du Cadre

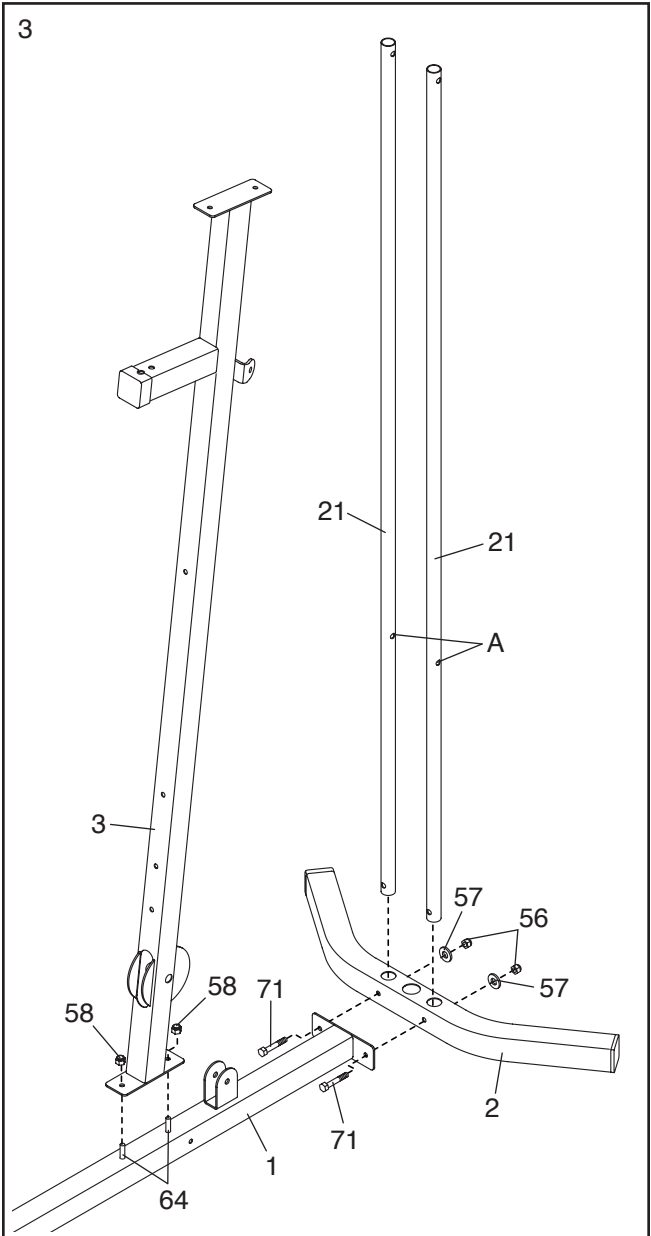
2. Introduisez quatre Boulons de Carrosserie M8 x 63mm (64) vers le haut dans la Base (1).  
**Remarque : il peut s'avérer utile de placer un morceau de ruban adhésif sur la tête des boulons pour les maintenir en place.**



3. Orientez les deux Guide-Poids (21) de manière à rapprocher les orifices indiqués (A) des extrémités inférieures.

Attachez les Guide-Poids (21) et le Stabilisateur (2) à la Base (1) à l'aide de deux Boulons M10 x 67mm (71), deux Rondelles M10 (57) et deux Écrous de Verrouillage M10 (56). **Serrez complètement les Écrous de Verrouillage.**

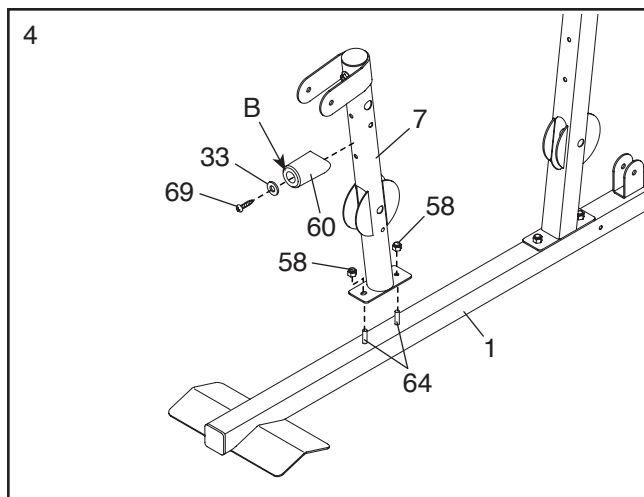
Attachez ensuite le Montant (3) à la Base (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie M8 x 63mm (64) indiqués et de deux Écrous de Verrouillage M8 (58) ; **ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**





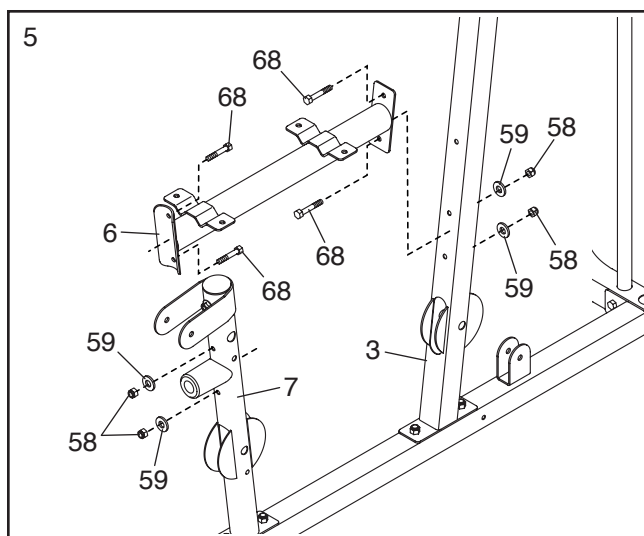
4. Attachez la Jambe Avant (7) à la Base (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie M8 x 63mm (64) et de deux Écrous de Verrouillage M8 (58) ; **ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

Tenez ensuite la Butée de Jambe (60) contre la Jambe Avant (7) et **orientez la Butée de Jambe de sorte à l'incliner vers le haut (B)**. Attachez ensuite la Butée de Jambe à l'aide d'une Vis Autotaraudeuse M4 x 20mm (69) et d'une Rondelle M4 (33).



5. Attachez le Cadre du Siège (6) au Montant (3) à l'aide de deux Boulons M8 x 65mm (68), deux Rondelles M8 (59) et deux Écrous de Verrouillage M8 (58) ; **ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

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

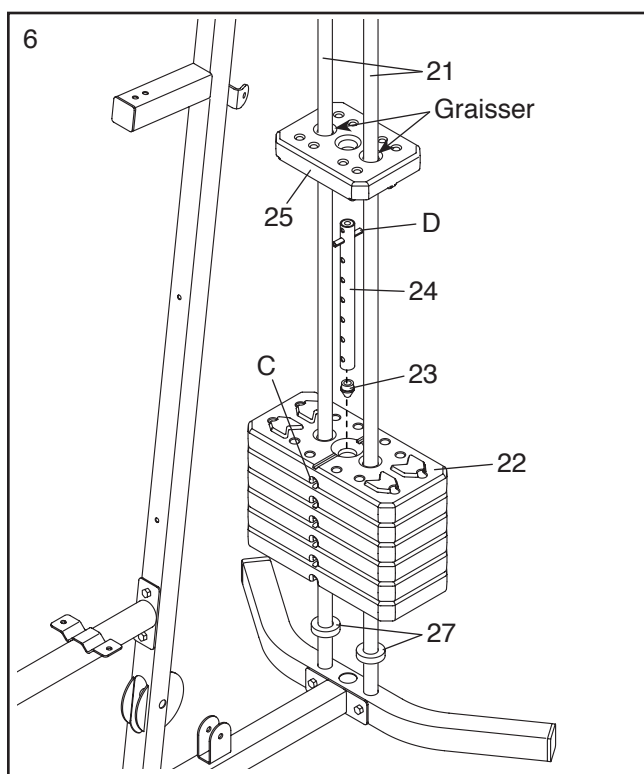


6. Enfoncez deux Butées de Poids (27) sur les Guide-Poids (21).

Ensuite, orientez les six Poids (22) de manière à situer les orifices de goupille au bas, puis enfoncez-les sur les Guide-Poids (21).

Introduisez ensuite le l'Embout du Sélecteur de Poids (23) dans le Sélecteur de Poids (24), puis le Sélecteur de Poids dans les six Poids (22). **Veillez à orienter la goupille (D) du Sélecteur de Poids tel qu'illustré.**

Ensuite, appliquez un peu de la graisse incluse sur les orifices indiqués du Poids Supérieur (25), puis enfoncez le Poids Supérieur sur les Guide-Poids (21).

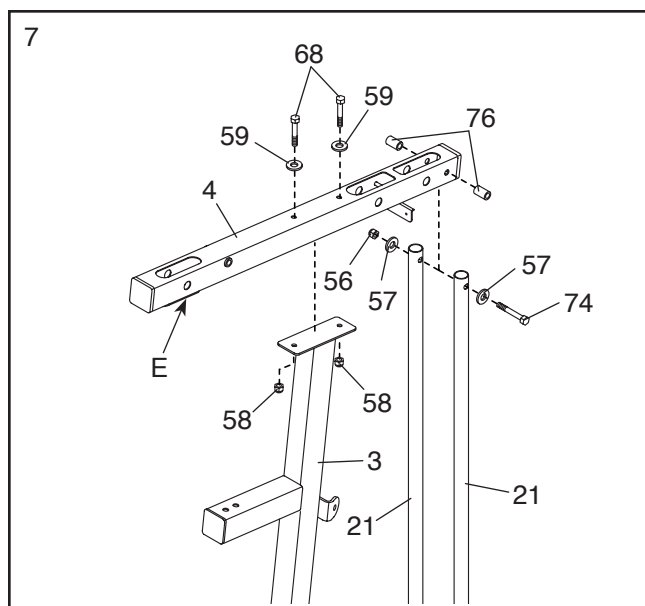


7. Orientez le Cadre Supérieur (4) de manière à situer le support soudé (E) en bas.

Attachez le Cadre Supérieur (4) au Montant (3) à l'aide de deux Boulons M8 x 65mm (68), deux Rondelles M8 (59) et deux Écrous de Verrouillage M8 (58) ; **ne serrez pas les Écrous de Verrouillage à ce moment.**

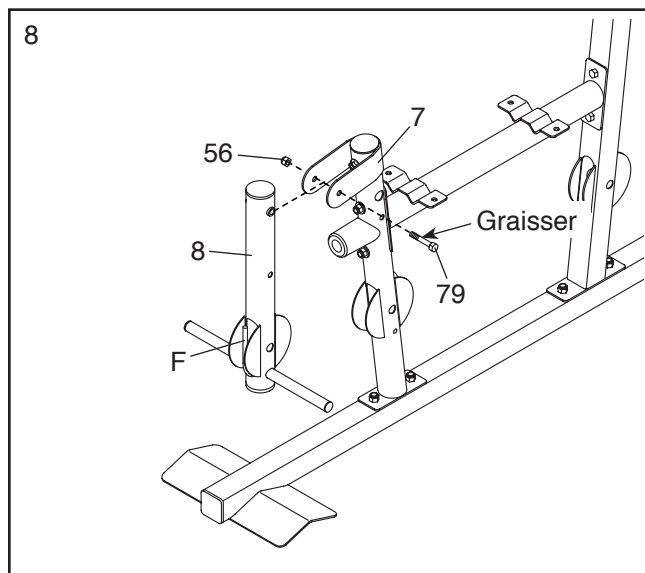
Attachez ensuite le Cadre Supérieur (4) entre les Guide-Poids (21) à l'aide d'un Boulon M10 x 155mm (74), de deux Rondelles M10 (57), de deux Bagues d'Espaceur de 19mm (76) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).

**Référez-vous aux étapes 3, 4, 5 et 7.** Serrez les Écrous de Verrouillage M8 (58).



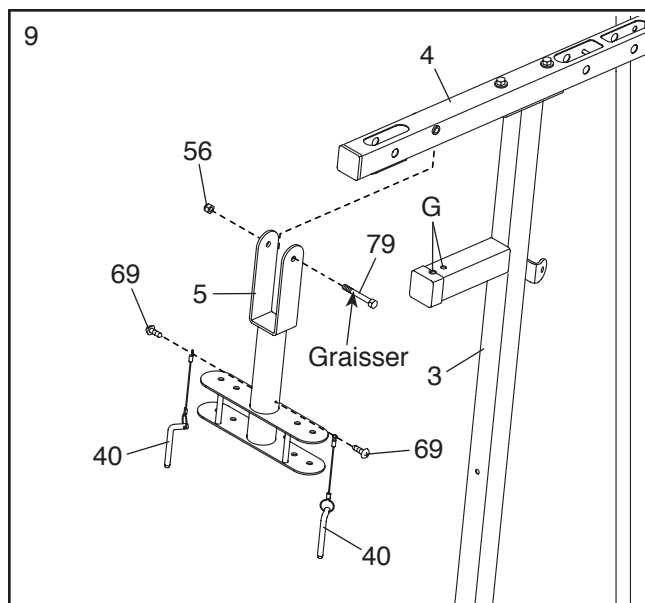
## Assemblage des Bras

8. Graissez un Boulon M10 x 77mm (79). Orientez le Levier pour Jambes (8) de sorte à situer le support soudé (F) du côté illustré. Attachez le Levier pour Jambes à la Jambe Avant (7) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas à l'excès l'Écrou de Verrouillage ; le Levier pour Jambes doit pivoter aisément.**



9. Graissez un Boulon M10 x 77mm (79). Attachez le Cadre du Pivot (5) au Cadre Supérieur (4) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage à l'excès ; le Cadre du Pivot doit pouvoir pivoter aisément.**

Ensuite, attachez les deux Goupilles du Bras (40) au Cadre du Pivot (5) à l'aide de deux Vis Autotaraudeuses M4 x 20mm (69). Introduisez les Goupilles du Bras dans les deux orifices (G) du Montant (3).

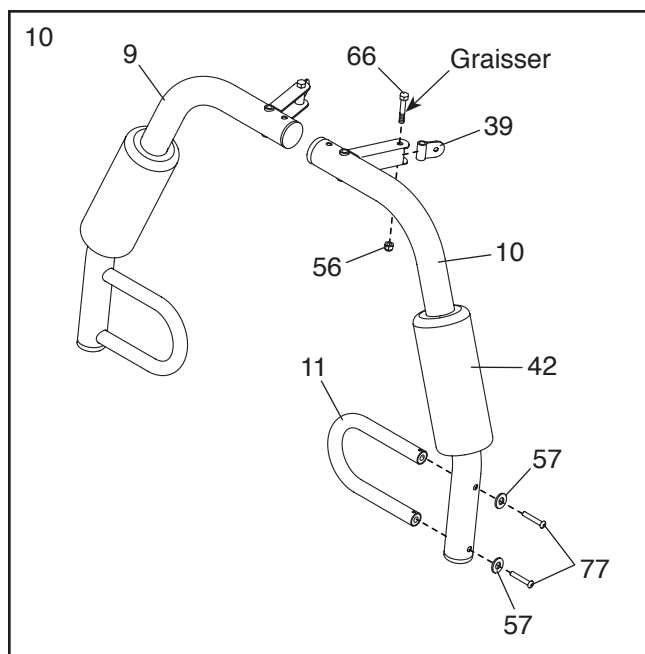


10. Graissez un Boulon M10 x 51mm (66). Attachez un Pivot du Câble (39) au Bras Gauche (10) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage à l'excès ; le Pivot du Câble doit pouvoir tourner aisément.**

Humectez ensuite l'intérieur d'un Grand Coussin en Mousse (42) d'eau savonneuse. Enfoncez le Grand Coussin en Mousse sur le Bras Gauche (10).

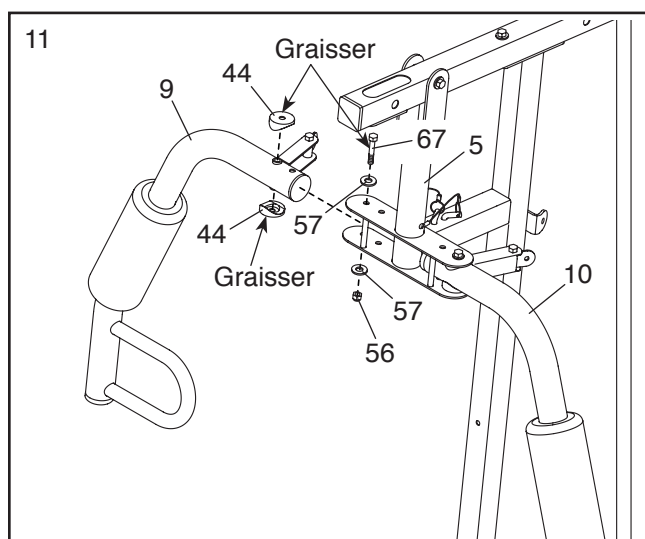
Attachez ensuite une Poignée (11) au Bras Gauche (10) à l'aide de deux Vis en Bouton M10 x 25mm (77) et deux Rondelles M10 (57).

**Assemblez le Bras Droit (9) de la même manière.**



11. Graissez un Boulon M10 x 85mm (67) et deux Bagues du Bras (44). Attachez le Bras Droit (9) au Cadre du Pivot (5) à l'aide du Boulon, de deux Rondelles M10 (57), des deux Bagues du Bras et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage à l'excès ; le Bras Droit doit pouvoir pivoter aisément.**

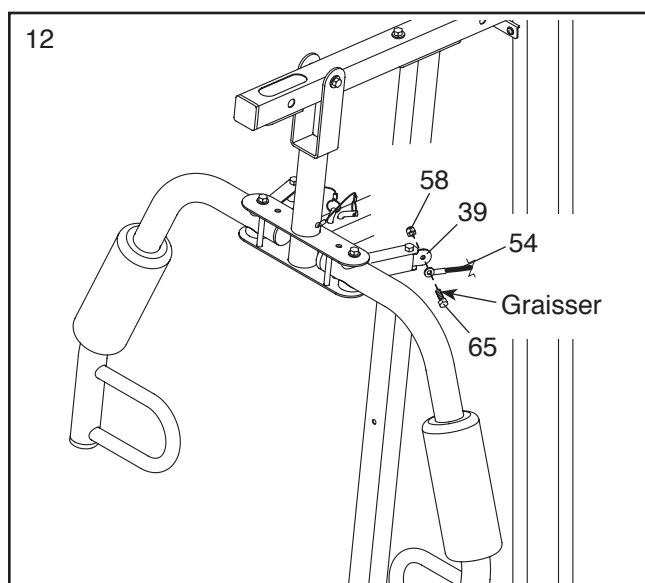
**Attachez le Bras Gauche (10) au Cadre du Pivot (5) de la même manière.**



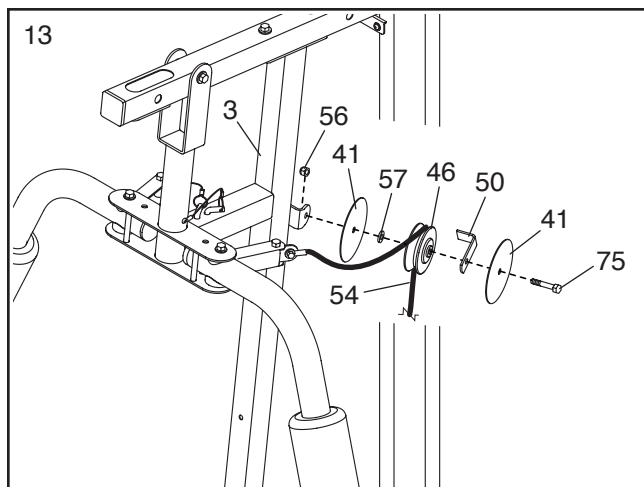
## Assemblage du Câblage

12. **IMPORTANT : référez-vous au SCHÉMA DE CÂBLAGE page 22. Coupez le long du pointillé et déposez le SCHÉMA DE CÂBLAGE à côté du manuel pour consultation pendant que vous assemblez les câbles et les poulies.**

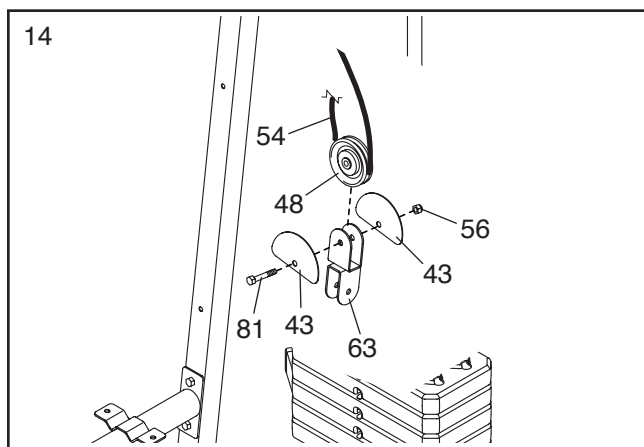
**Identifiez le Câble du Bras (54).** Graissez un Boulon à Épaulement M8 x 22mm (65). Attachez le Câble du Bras au Pivot du Câble (39) indiqué à l'aide du Boulon à Épaulement et d'un Écrou de Verrouillage M8 (58). **Veillez à ce que l'extrémité du câble puisse pivoter facilement sur le Boulon à Épaulement.**



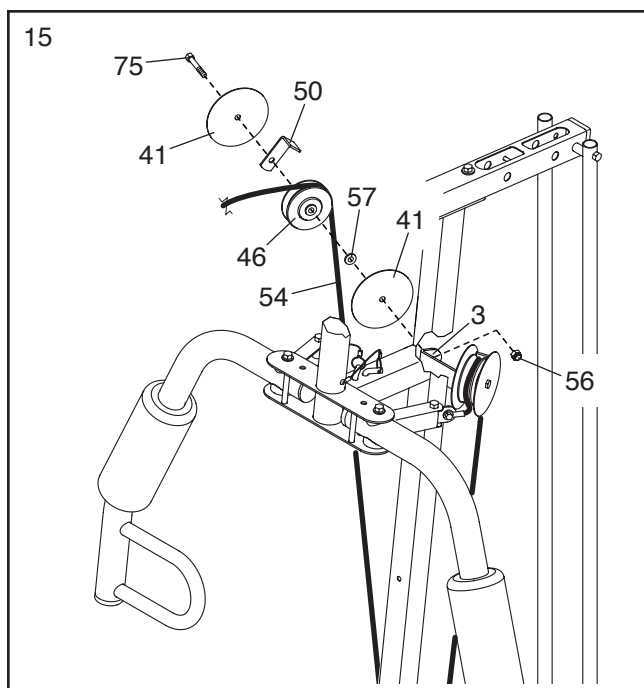
13. Acheminez le Câble du Bras (54) par-dessus une Poulie à Gorge (46). Attachez la Poulie à Gorge, une Grande Bride de Câble (50), deux Garde-Câbles Entiers (41) et une Rondelle M10 (57) au Montant (3) à l'aide d'un Boulon M10 x 63mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Veillez à orienter la Bride de Câble de façon qu'elle maintienne le Câble du Bras dans la gorge de la Poulie à Gorge.**



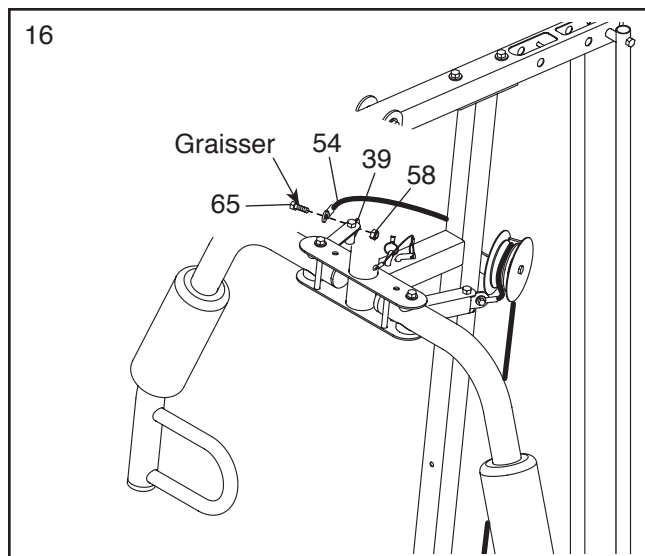
14. Acheminez le Câble du Bras (54) sous une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi-Garde-Câbles (43) au Support Double en U (63) à l'aide d'un Boulon M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Veillez à ce que les Demi-Garde-Câbles se situent à l'extérieur du Support en U tel qu'illustré.**



15. Acheminez le Câble du Bras (54) par-dessus une Poulie à Gorge (46). Attachez la Poulie à Gorge, une Grande Bride de Câble (50), deux Garde-Câbles Entiers (41) et une Rondelle M10 (57) au Montant (3) à l'aide d'un Boulon M10 x 63mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Veillez à orienter la Bride de Câble de façon qu'elle maintienne le Câble du Bras dans la gorge de la Poulie à Gorge.**

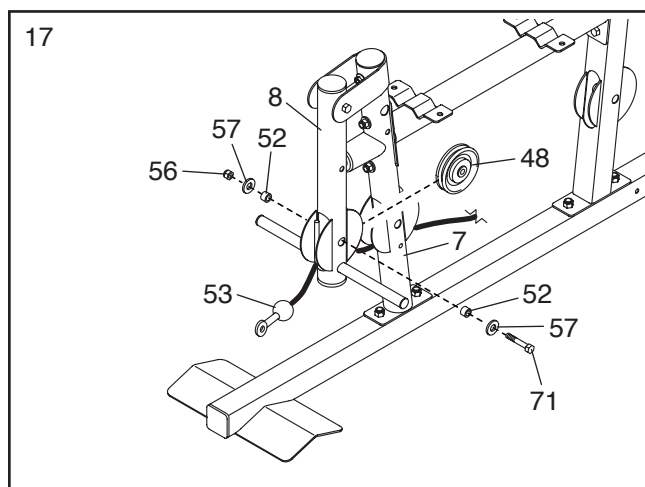


16. Graissez un Boulon à Épaulement M8 x 22mm (65). Attachez le Câble du Bras (54) au Pivot du Câble (39) indiqué à l'aide du Boulon à Épaulement et d'un Écrou de Verrouillage M8 (58). **Veillez à ce que l'extrémité du câble puisse pivoter facilement sur le Boulon à Épaulement.**

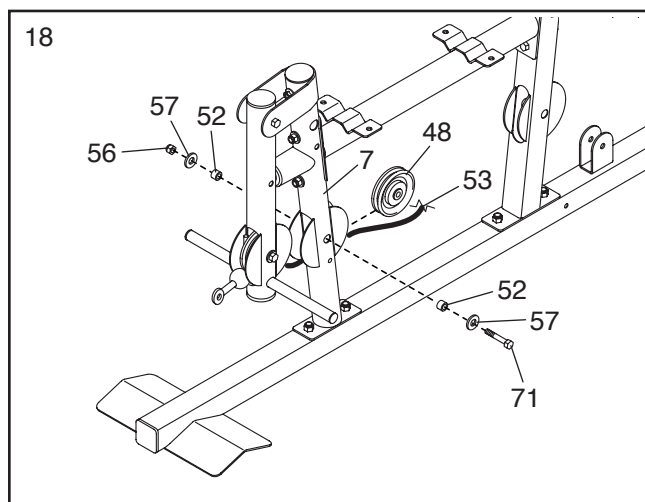


17. **Identifiez le Câble Inférieur (53).** Acheminez le Câble Inférieur à travers le Levier pour Jambes (8), par-dessus le Câble Inférieur (53), à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), de deux Rondelles M10 (57), de deux Bagues d'Espaceur de 12mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).

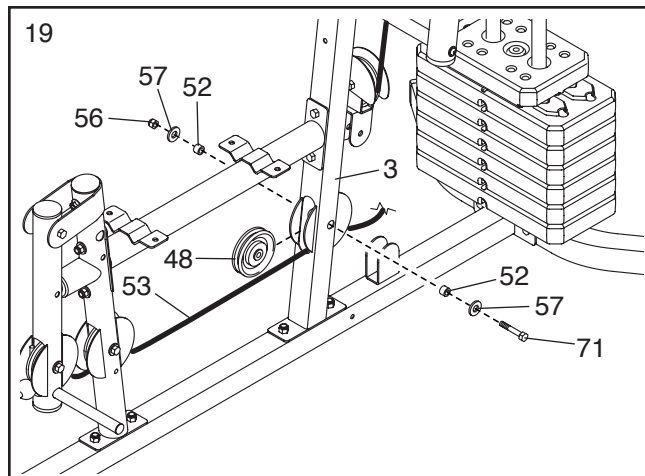
Attachez ensuite une Poulie de 90mm (48) à l'intérieur du Levier pour Jambes (8), par-dessus le Câble Inférieur (53), à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), de deux Rondelles M10 (57), de deux Bagues d'Espaceur de 12mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).



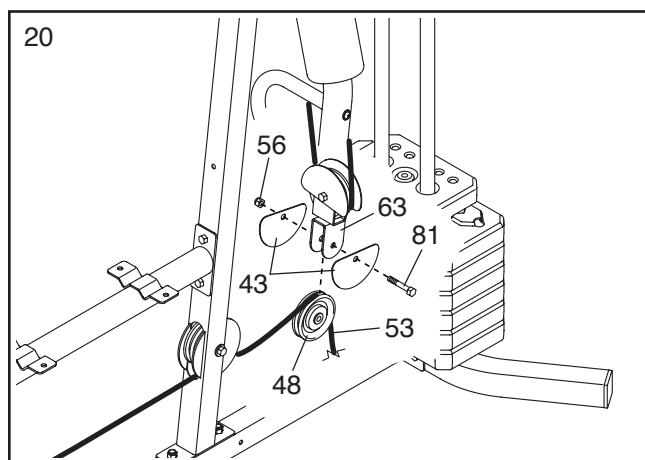
18. Attachez une Poulie de 90mm (48) à l'intérieur de la Jambe Avant (7), par-dessus le Câble Inférieur (53), à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), de deux Rondelles M10 (57), de deux Bagues d'Espaceur de 12mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).



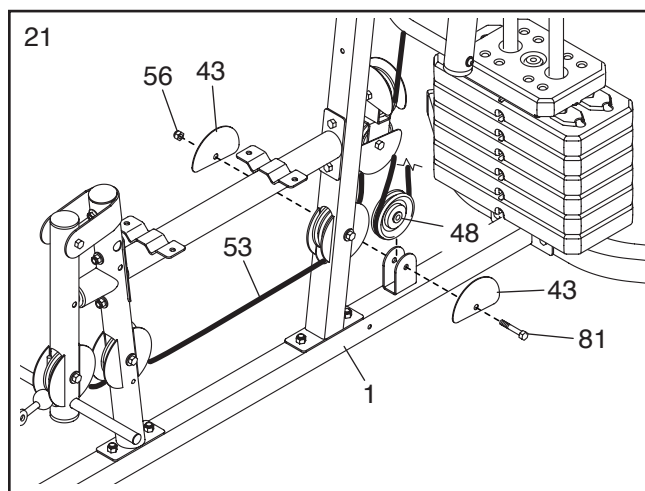
19. Acheminez le Câble Inférieur (53) sous une Poulie de 90mm (48) et à travers le Montant (3). Attachez la Poulie à l'intérieur du Montant à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), de deux Rondelles M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 12mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).



20. Acheminez le Câble Inférieur (53) par-dessus une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi-Garde-Câbles (43) au Support Double en U (63) à l'aide d'un Boulon M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Veillez à ce que les Demi-Garde-Câbles se situent à l'extérieur du Support en U tel qu'illustré.**

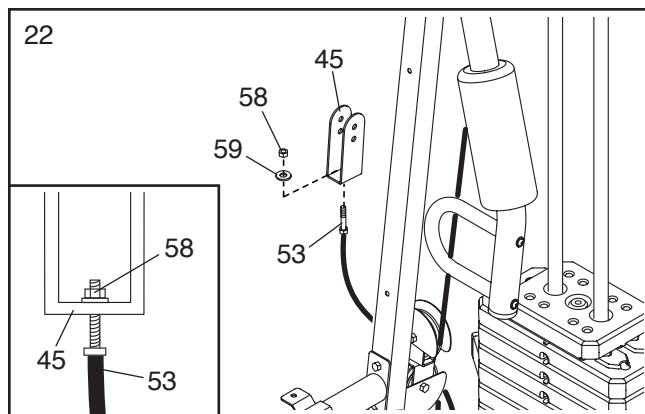


21. Acheminez le Câble Inférieur (53) sous une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi-Garde-Câbles (43) à la Base (1) à l'aide d'un Boulon M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Veillez à ce que les Demi-Garde-Câbles se situent à l'extérieur du support tel qu'illustré.**

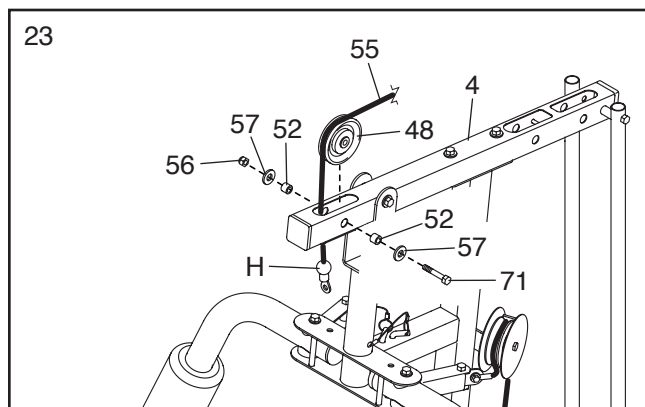




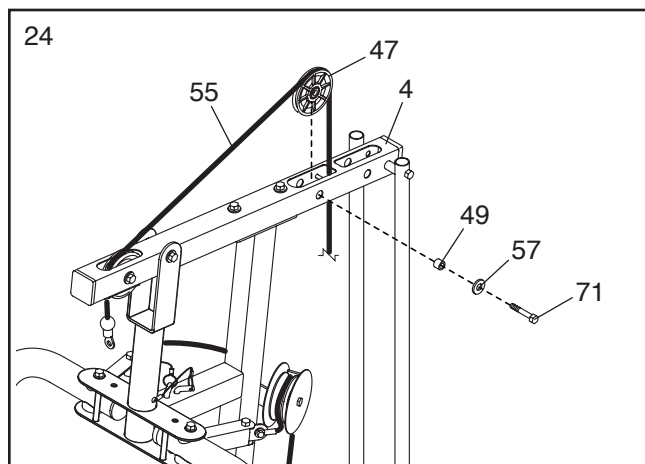
22. Attachez le Câble Inférieur (53) au Support en U (45) à l'aide d'une Rondelle M8 (59) et d'un Écrou de Verrouillage M8 (58). **Référez-vous au schéma encadré. Ne serrez pas à l'excès l'Écrou de Verrouillage ; il devrait être vissé sur l'extrémité du Câble Inférieur de sorte que seuls deux filets apparaissent au-dessus de l'Écrou.**



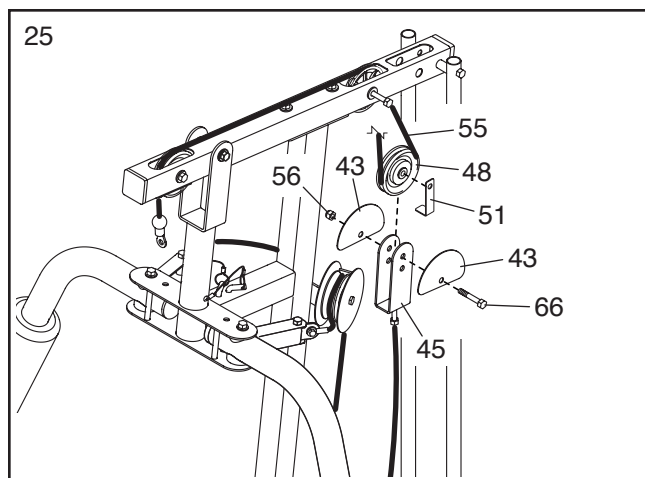
23. Identifiez le Câble Supérieur (55). Veillez à ce que l'extrémité à bille (H) du Câble Supérieur soit située à l'endroit illustré. Acheminez le Câble Supérieur vers le haut à travers le Cadre Supérieur (4) et par-dessus une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), de deux Rondelles M10 (57), de deux Bagues d'Espacement de 12mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).



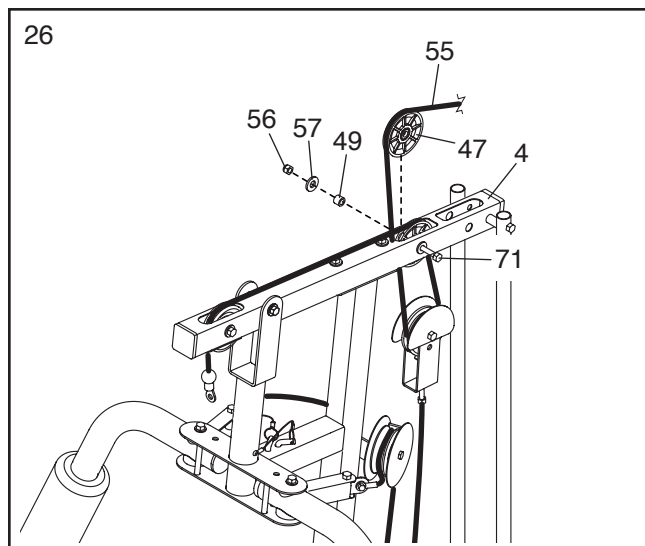
24. Acheminez le Câble Supérieur (55) par-dessus une Poulie Mince de 90mm (47) et vers le bas à travers le Cadre Supérieur (4). Attachez la Poulie Mince à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), d'une Rondelle M10 (57) et d'une Bague d'Espacement de 11mm (49). **Veillez à ce que la Poulie Mince ne chute pas hors du Cadre Supérieur pendant que vous effectuez les étapes 25 et 26.**



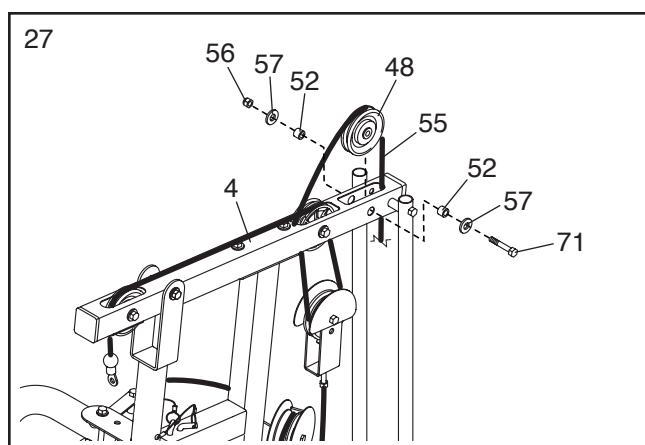
25. Enroulez le Câble Supérieur (55) sous une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie, une Bride de Câble (51) et deux Demi-Garde-Câbles (43) à l'orifice supérieur du Support en U (45) à l'aide d'un Boulon M10 x 51mm (66) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Veillez à orienter la Bride de Câble de sorte à maintenir le Câble Supérieur dans la gorge de la Poulie et à situer les Demi-Garde-Câbles à l'extérieur du Support en U.**



26. Acheminez le Câble Supérieur (55) vers le haut à travers le Cadre Supérieur (4) et par-dessus une Poulie Mince de 90mm (47). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide du Boulon M10 x 67mm (71) utilisé à l'étape 24, d'une Bague d'Espaceur de 11mm (49), d'une Rondelle M10 (57) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).



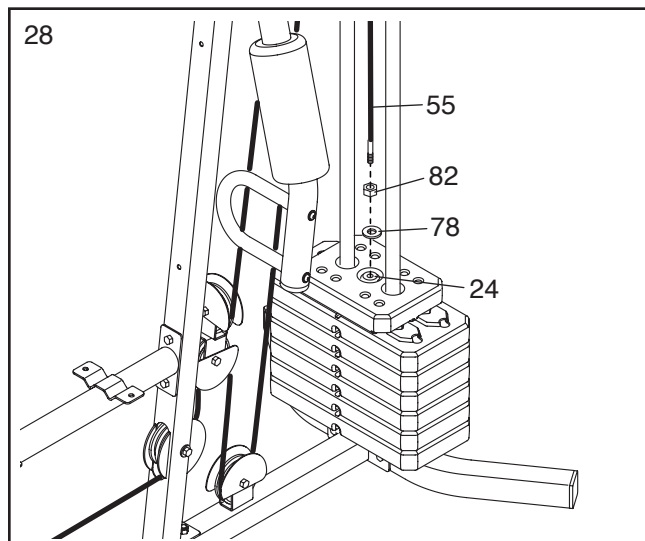
27. Acheminez le Câble Supérieur (55) par-dessus une Poulie de 90mm (48) et vers le bas à travers le Cadre Supérieur (4). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon M10 x 67mm (71), de deux Rondelles M10 (57), de deux Bagues d'Espaceur de 12mm (52) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56).



28. Vissez complètement un Écrou M12 (82) dans le Câble Supérieur (55).

Installez ensuite une Grande Rondelle (78) par-dessus le Sélecteur de Poids (24).

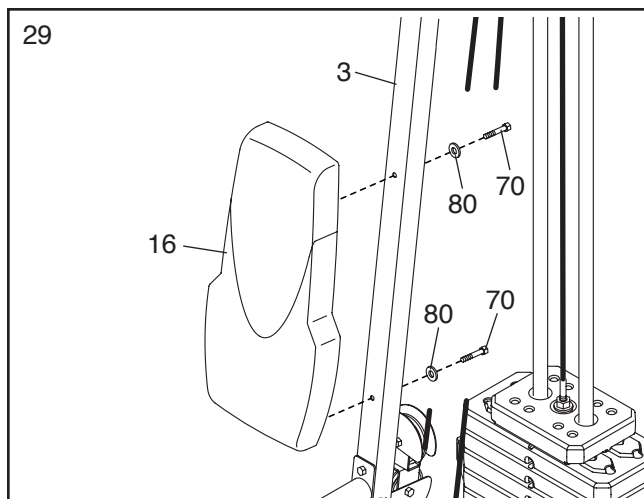
Serrez le Câble Supérieur (55) dans le Sélecteur de Poids (24) jusqu'à éliminer tout le mou des câbles. Ensuite, vissez l'Écrou M12 (82) contre la Grande Rondelle (78).



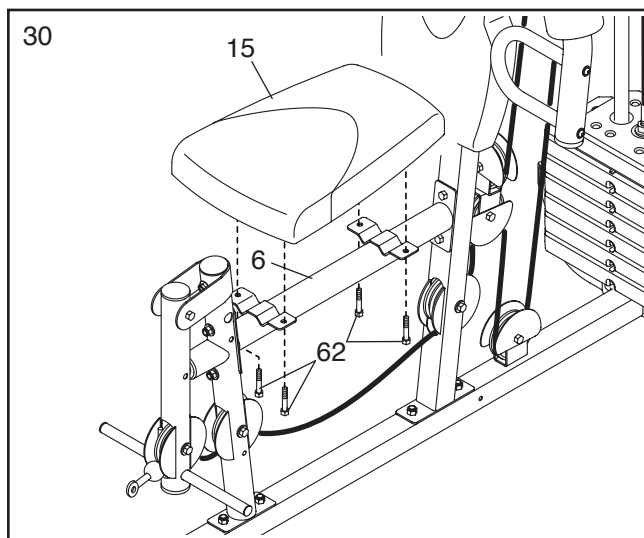


## Assemblage du Siège

29. Attachez le Dossier (16) au Montant (3) à l'aide de deux Vis M6 x 63mm (70) et deux Rondelles M6 (80).

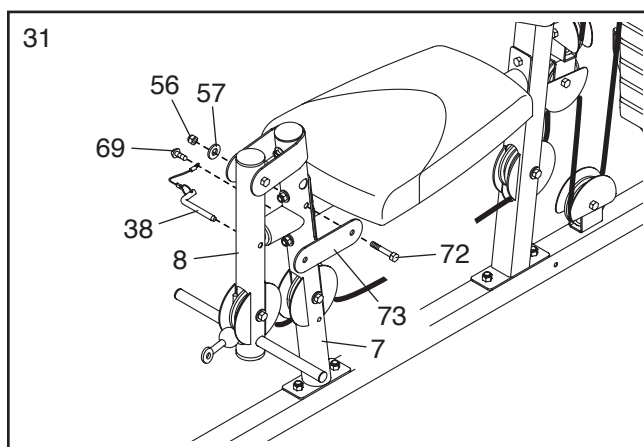


30. Attachez le Siège (15) au Cadre du Siège (6) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (62).



31. Attachez la Plaque de Verrouillage (73) et la Jambe Avant (7) à l'aide d'un Boulon M10 x 70mm (72), d'une Rondelle M10 (57) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (56). **Ne serrez pas l'Écrou de Verrouillage à l'excès ; la Plaque de Verrouillage doit pouvoir pivoter aisément.**

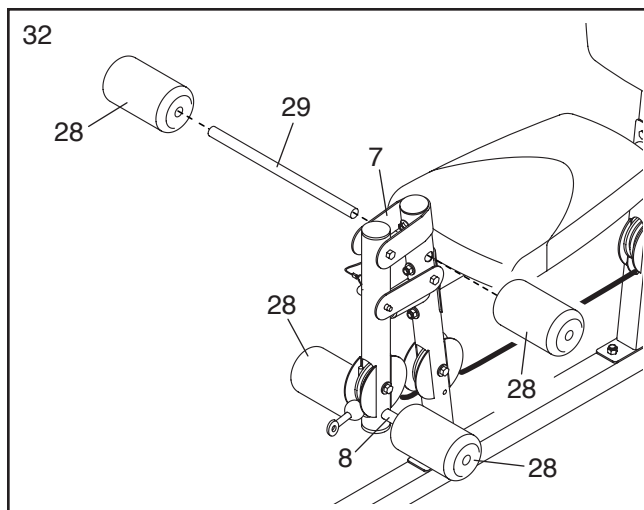
Ensuite, attachez la Goupille du Levier pour Jambes (38) à la Jambe Avant (7) à l'aide d'une Vis Autotaraudeuse M4 x 20mm (69). Introduisez la Goupille du Levier pour Jambes à travers le Levier pour Jambes (8) et la Plaque de Verrouillage (73).



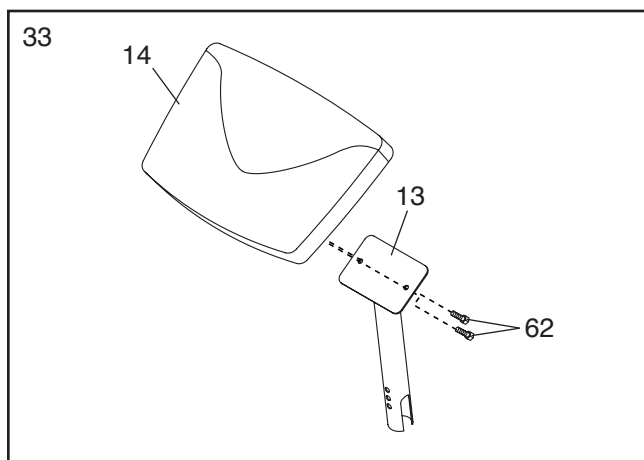
32. Introduisez le Tube de Coussin (29) dans la Jambe Avant (7).

Enfoncez ensuite deux Petits Coussins en Mousse (28) sur le Tube de Coussin (29).

Ensuite, enfoncez deux Petits Coussins en Mousse (28) sur le Levier pour Jambes (8).



33. Attachez le Coussin de Flexion (14) au Montant de Flexion (13) à l'aide de deux Vis M6 x 16mm (62).



34. Assurez-vous que toutes les pièces ont été correctement serrées. Il sera traité de l'utilisation des pièces restantes à la rubrique RÉGLAGES débutant à la page 19.

Avant d'utiliser l'appareil de musculation, tirez chacun des câbles plusieurs fois pour veiller à ce qu'ils s'articulent aisément autour des poulies. Si l'un des câbles ne s'articule pas aisément, localisez le problème et corrigez-le. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés correctement, ils pourraient être endommagés lorsque des poids importants sont utilisés. Référez-vous au SCHÉMA DE CÂBLAGE page 22 pour une description du câblage approprié. Si les câbles présentent du mou, ces derniers devront être tendus afin d'éliminer le mou. Référez-vous à la section ENTRETIEN page 23.**

# RÉGLAGE

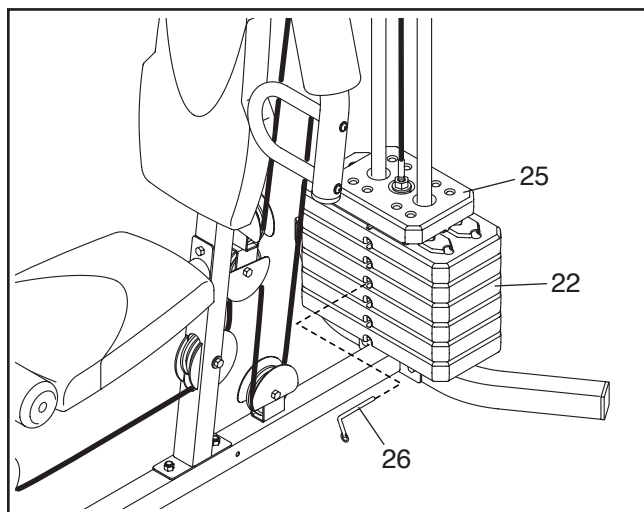
Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Référez-vous à la section DIRECTIVES D'EXERCICE page 24 pour des informations importantes sur la façon de tirer le maximum de votre programme d'exercices. Référez-vous également au guide d'exercice fourni pour la façon appropriée d'effectuer chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. L'appareil de musculation se nettoie à l'aide d'un linge humide et un détergent doux non abrasif. N'utilisez aucun solvant.

## CHANGER LA RÉSISTANCE DES POIDS

Pour changer la résistance des poids, introduisez la Goupille de Poids (26) sous le Poids (22) voulu ; veillez à introduire la Goupille de Poids de manière que son extrémité courbée touche la pile de poids, puis tournez l'extrémité courbée vers le bas. **IMPORTANT : n'utilisez pas le Poids Supérieur (25) seul.**

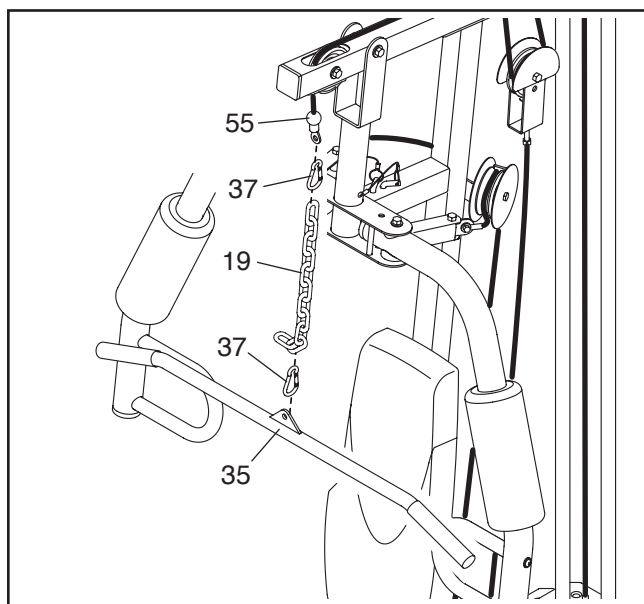
**Remarque : en raison des câbles et des poulies, le degré de résistance à chaque poste d'exercices pourrait différer de celui des poids. Référez-vous au TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS page 21 pour les résistances approximatives à chaque poste de poids.**



## ATTACHER LES ACCESSOIRES AUX POSTES DE POULIES

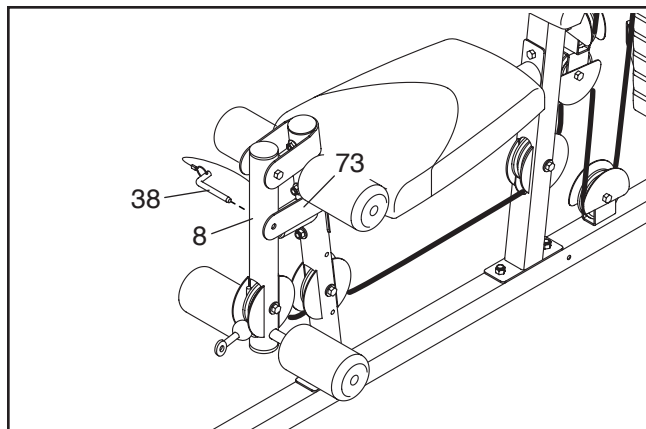
Attachez la Barre à Dorsaux (35) au Câble Supérieur (55) au niveau du poste de poulies supérieur à l'aide d'un Serre-Câble (37). Pour certains exercices, attachez la Chaîne (19) entre la Barre à Dorsaux et le Câble Supérieur à l'aide de deux Serre-Câbles. **Régalez la longueur de la Chaîne entre la Barre à Dorsaux et le Câble Supérieur de manière à situer la Barre à Dorsaux dans une position de départ adaptée à l'exercice à effectuer.**

La Barre à Dorsaux (35) ou la Sangle à Poignée (non illustrée) peut être attachée à l'un ou l'autre des postes de poulies de la même manière. Engagez toujours la Plaque de Verrouillage (non illustrée) avant d'utiliser le poste de poulies inférieur (voir UTILISATION DU LEVIER POUR JAMBES à la page 20).



## UTILISATION DU LEVIER POUR JAMBES

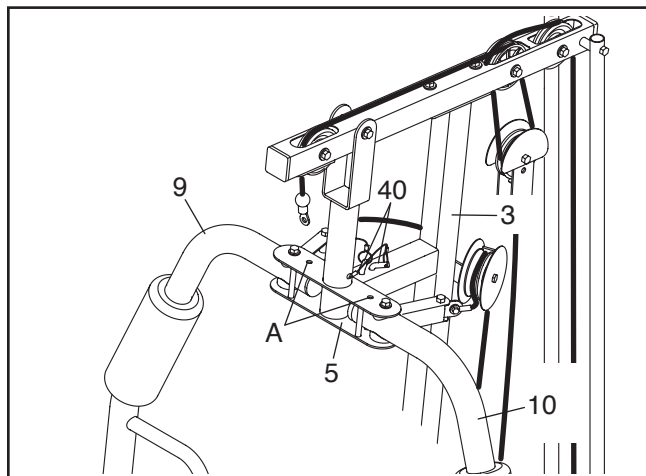
Avant d'utiliser le poste de poulies inférieur, introduisez la Goupille du Levier pour Jambes (38) dans le Levier pour Jambes (8) et la Plaque de Verrouillage (73).



## CHANGEMENT DU POSTE DES BRAS

Pour utiliser les Bras (9, 10) pour le développé papillon, introduisez les deux Goupilles du Bras (40) dans les orifices (A) du Montant (3) et du Cadre du Pivot (5) tel qu'illustré.

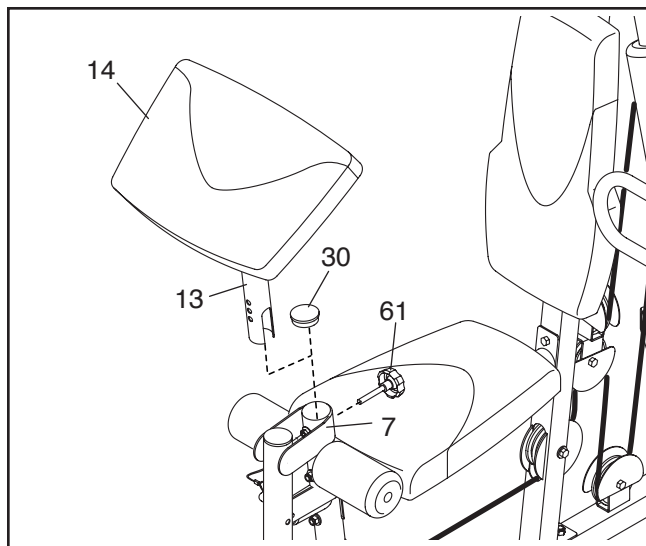
Pour utiliser les Bras (9, 10) pour le développé de presse, introduisez les deux Goupilles du Bras (40) dans les orifices du Cadre du Pivot (5) et des Bras.



## UTILISATION DU COUSSIN DE FLEXION

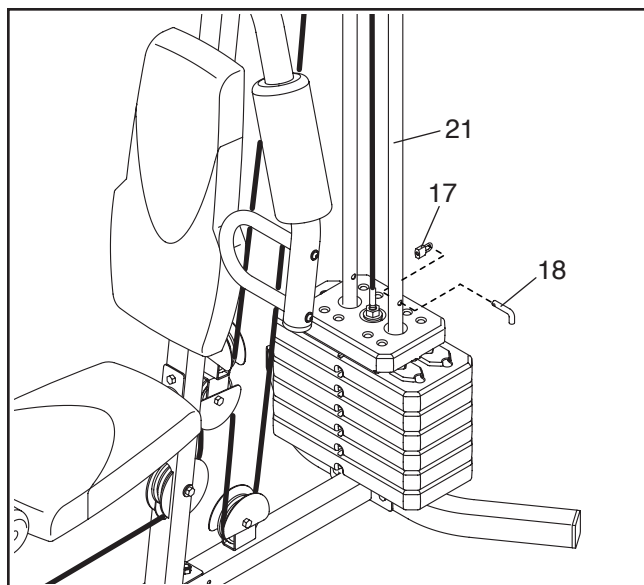
Pour utiliser le Coussin de Flexion (14), retirez l'Embout Femelle Rond de 50mm (30) de la Jambe Avant (7). Introduisez le Montant de Flexion (13) dans la Jambe Avant et fixez-le à l'aide du Bouton de Flexion (61).

Avant d'effectuer un exercice ne requérant pas l'utilisation du Coussin de Flexion (14), retirez le Coussin de Flexion et enfoncez l'Embout Femelle Rond de 50mm (30) dans la Jambe Avant (7). Rangez le Coussin de Flexion à l'écart de l'appareil de musculation.



## VERROUILLAGE DE LA PILE DES POIDS

Verrouillez la pile de poids en introduisant la Goupille de Verrouillage (18) dans un Guide-Poids (21) et en fixant le Verrou (17) à la Goupille de Verrouillage.



## TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS

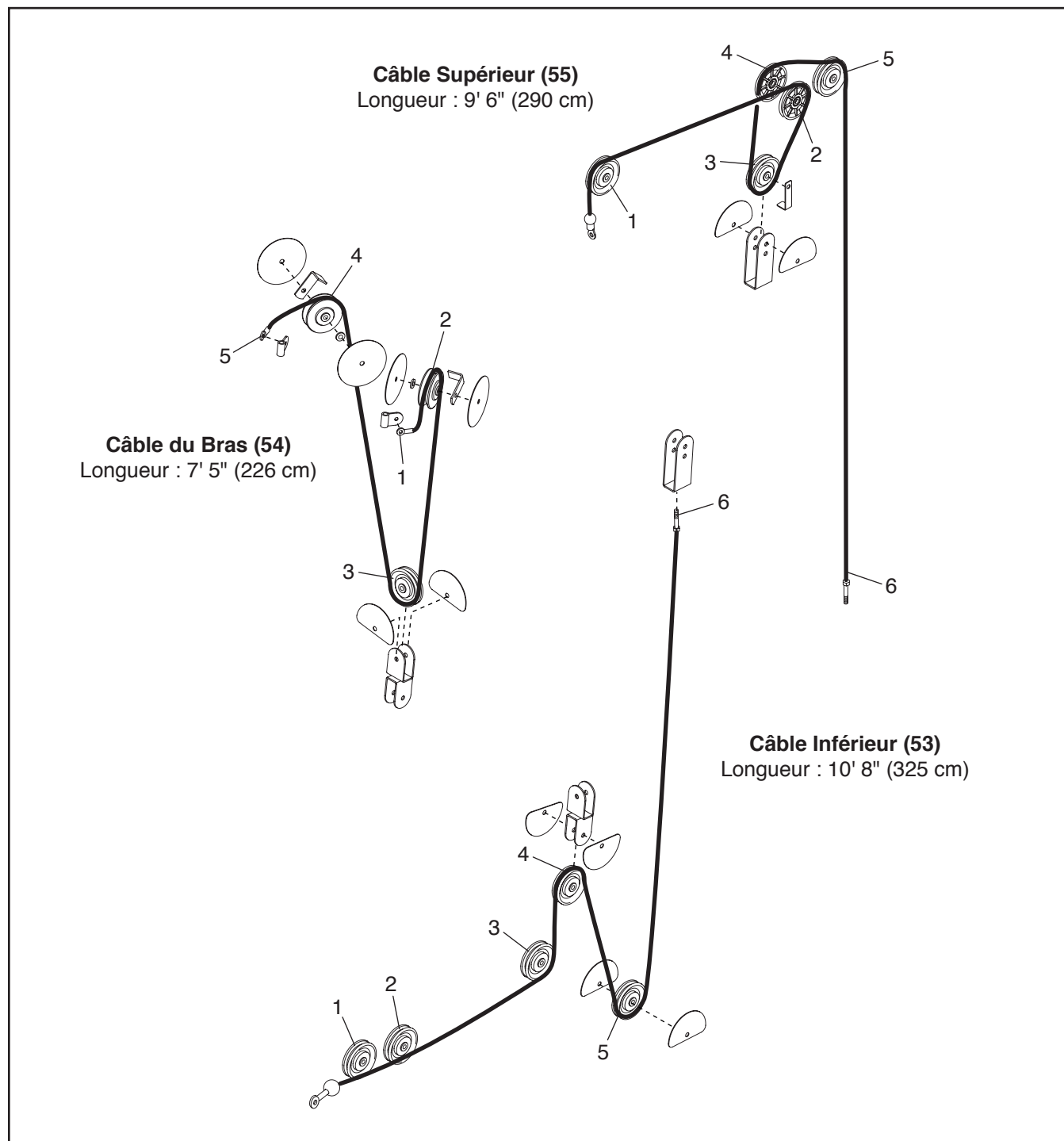
Le tableau ci-dessous indique la résistance approximative à chaque poste d'exercice. Les nombres de la colonne de gauche font référence aux poids de 12,5 lb. **Remarque : la résistance indiquée pour le poste de bras papillon s'applique à chaque bras. La résistance réelle à chaque poste peut varier en fonction des différents poids et de la friction entre les câbles, les poulies et le guide-poids.**

POIDS	POULIE SUPÉRIEURE (lb)	BRAS PAPILLON (lb)	BRAS DE PRESSE (lb)	LEVIER POUR JAMBES (lb)	POULIE INFÉRIEURE (lb)
<b>Vue du</b>	11	16	27	27	26
<b>1</b>	26	22	44	57	55
<b>2</b>	42	30	62	85	86
<b>3</b>	61	41	97	111	119
<b>4</b>	70	51	127	159	148
<b>5</b>	86	63	144	182	163
<b>6</b>	101	82	173	214	187

Remarque : 1 lb = 0,45 kg

# SCHÉMA DE CÂBLAGE

Le schéma de câblage ci-dessous indique l'acheminement approprié des câbles. Les nombres des illustrations indiquent l'acheminement approprié d'un câble donné. Coupez le long du pointillé et consultez ce schéma lors de l'assemblage des câbles et des poulies. Si les câbles et les poulies ne sont pas adéquatement assemblés, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement, ce qui peut entraîner des dommages. **Veillez à ce que les brides de câble ne touchent pas et ne coincent pas les câbles. Une fois l'appareil de musculation assemblé, conservez ce diagramme avec le manuel pour consultation future.**



# ENTRETIEN

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que l'appareil de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. L'appareil de musculation se nettoie à l'aide d'un linge humide et un détergent doux non abrasif. N'utilisez aucun solvant.

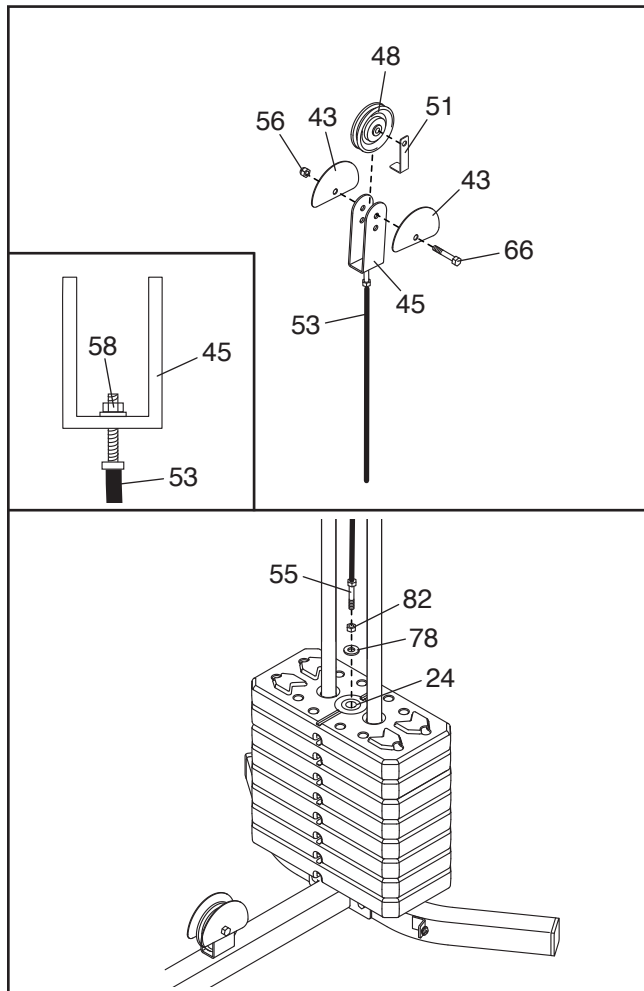
## TENSION DES CÂBLES

Les câbles tissés du type utilisé pour l'appareil de musculation peuvent se détendre légèrement lors de la première utilisation. S'il y a du mou dans les câbles avant que la résistance des poids se fasse sentir, les câbles doivent être tendus. Pour tendre les câbles, introduisez d'abord la Goupille de Poids dans le centre de la pile de poids. Le mou dans ces câbles peut être éliminé de plusieurs façons.

**Référez-vous au schéma encadré.** Serrez l'Écrou de Verrouillage M8 (58) qui relie l'extrémité du Câble Inférieur (53) au Support en U (45).

Pour tendre encore plus les câbles, retirez l'Écrou de Verrouillage M10 (56) et le Boulon M10 x 51mm (66) de la Bride de Câble (51), la Poulie de 90mm (48), les deux Demi-Garde-Câbles (43) et le Support en U (45). Réinstallez la Poulie, la Bride de Câble et les Demi-Garde-Câbles dans l'autre orifice du Support en U. **Veillez à ce que la Bride de Câble se situe dans la bonne position et que le Câble Inférieur (53) et la Poulie s'articulent bien.**

Pour tendre encore plus les câbles, desserrez l'Écrou M12 (82) du Câble Supérieur (55). Serrez ensuite le Câble Supérieur dans le Sélecteur de Poids (24) jusqu'à éliminer le mou du Câble Supérieur. Ensuite, revissez l'Écrou M12 contre la Grande Rondelle (78).



**Ne tendez pas les câbles à l'excès. Si les câbles sont trop tendus, le poids supérieur sera éjecté de la pile de poids. Si un câble tend à glisser souvent hors des poulies, il est possible qu'il soit tordu. Retirez le câble et réinstallez-le.** Si les câbles doivent être remplacés, référez-vous à la section COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE sur la couverture arrière de ce manuel.

# DIRECTIVES D'EXERCICE

## QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

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

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

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

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

**Tonifier :** tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

**Perte de Poids :** pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

**Cross Training :** alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

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

## GUIDE POUR L'EXERCICE

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

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

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

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

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

## POSITION DES EXERCICES

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

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroître la Masse Musculaire : reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier : reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids : reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

## RESTER MOTIVÉ(E)

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



# LISTE DES PIÈCES

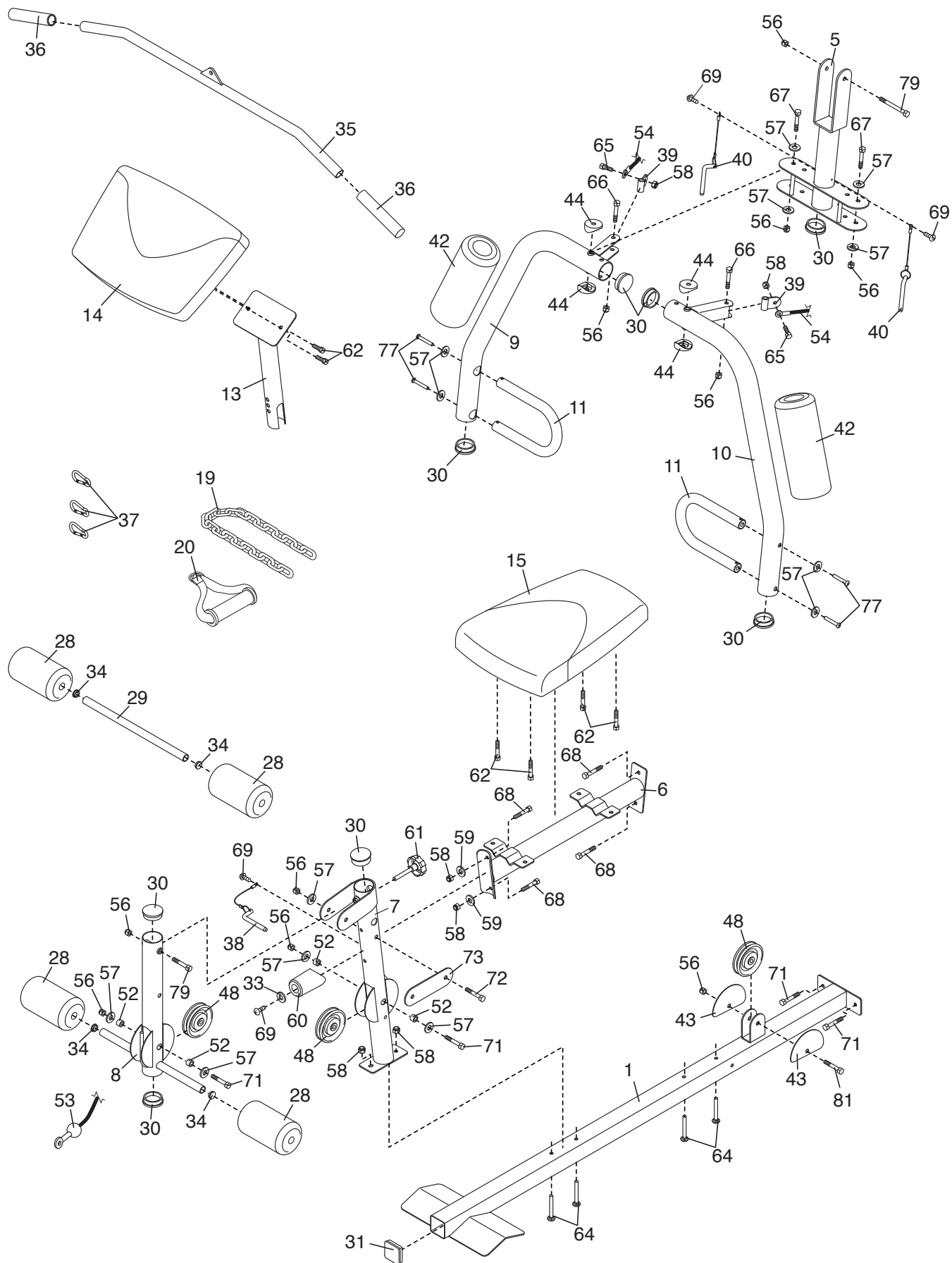
N° du Modèle WESY1938C.0 R1016A

N°-clé	Qté	Description	N°-clé	Qté	Description
1	1	Base	44	4	Bague du Bras
2	1	Stabilisateur	45	1	Support en U
3	1	Montant	46	2	Poulie à Gorge
4	1	Cadre Supérieur	47	2	Poulie Mince de 90mm
5	1	Cadre du Pivot	48	9	Poulie de 90mm
6	1	Cadre du Siège	49	2	Bague d'Espacement de 11mm
7	1	Jambe Avant	50	2	Grande Bride de Câble
8	1	Levier pour Jambes	51	1	Bride de Câble
9	1	Bras Droit	52	10	Bague d'Espacement de 12mm
10	1	Bras Gauche	53	1	Câble Inférieur
11	2	Poignée	54	1	Câble du Bras
12	1	Plaque Carrée	55	1	Câble Supérieur
13	1	Montant de Flexion	56	22	Écrou de Verrouillage M10
14	1	Coussin de Flexion	57	27	Rondelle M10
15	1	Siège	58	13	Écrou de Verrouillage M8
16	1	Dossier	59	7	Rondelle M8
17	1	Verrou	60	1	Butée de Jambe
18	1	Goupille de Verrouillage	61	1	Bouton de Flexion
19	1	Chaîne	62	6	Vis M6 x 16mm
20	1	Sange à Poignée	63	1	Support Double en U
21	2	Guide-Poids	64	4	Boulon de Carrosserie M8 x 63mm
22	6	Poids	65	2	Boulon à Épaulement M8 x 22mm
23	1	Embout du Sélecteur de Poids	66	3	Boulon M10 x 51mm
24	1	Sélecteur de Poids	67	2	Boulon M10 x 85mm
25	1	Poids Supérieur	68	6	Boulon M8 x 65mm
26	1	Goupille de Poids	69	4	Vis Autotaraudeuse M4 x 20mm
27	2	Butée de Poids	70	2	Vis M6 x 63mm
28	4	Petit Coussin en Mousse	71	8	Boulon M10 x 67mm
29	1	Tube de Coussin	72	1	Boulon M10 x 70mm
30	8	Embout Femelle Rond de 50mm	73	1	Plaque de Verrouillage
31	5	Embout Femelle Carré de 50mm	74	1	Boulon M10 x 155mm
32	1	Embout Mâle Carré de 38mm	75	2	Boulon M10 x 63mm
33	1	Rondelle M4	76	2	Bague d'Espacement de 19mm
34	4	Embout Femelle Rond de 19mm	77	4	Vis en Bouton M10 x 25mm
35	1	Barre à Dorsaux	78	1	Grande Rondelle
36	2	Prise	79	2	Boulon M10 x 77mm
37	3	Serre-Câble	80	2	Rondelle M6
38	1	Goupille du Levier pour Jambes	81	3	Boulon M10 x 46mm
39	2	Pivot de Câble	82	1	Écrou M12
40	2	Goupille du Bras	*	—	Manuel de l'Utilisateur
41	4	Garde-Câble Entier	*	—	Guide d'Exercice
42	2	Grand Coussin en Mousse	*	—	Sachet de Graisse
43	8	Demi-Garde-Câble	*	—	Outil d'Assemblage

Remarque : les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la couverture arrière du manuel. \*Ces pièces ne sont pas illustrées.

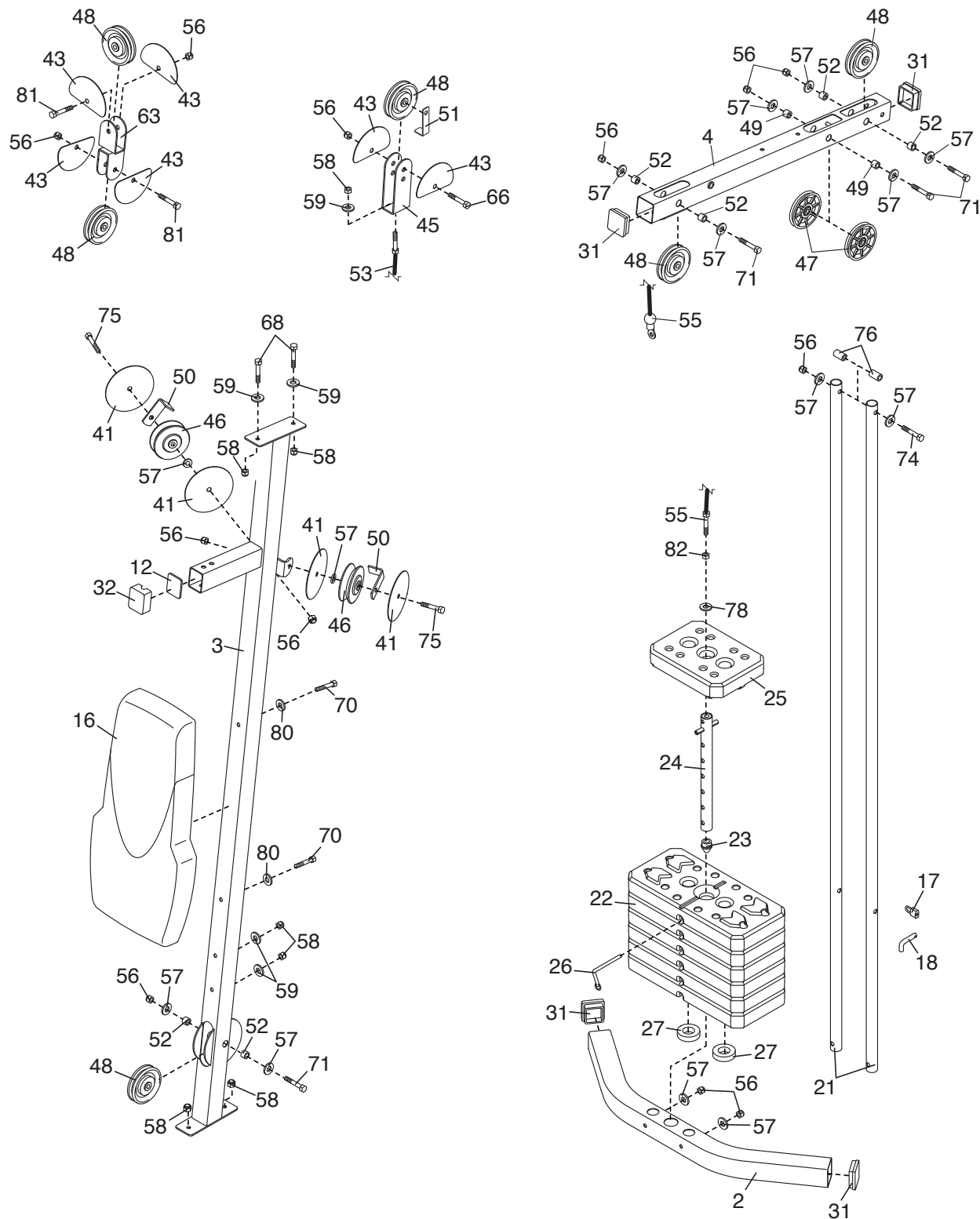
# SCHÉMA DÉTAILLÉ A

N° du Modèle WESY1938C.0 R1016A



# SCHÉMA DÉTAILLÉ B

N° du Modèle WESY1938C.0 R1016A



# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

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

## GARANTIE LIMITÉE

**IMPORTANT : pour protéger votre équipement de fitness avec une extension de garantie, voir la page 4.**

ICON du Canada, inc. (ICON) garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matériau lors de conditions d'utilisation normales. Les pièces et la main-d'œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours suivant la date d'achat.

Cette garantie s'applique uniquement à l'acquéreur d'origine (acquéreur). L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l'équipement dans l'un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. Si l'appareil est envoyé à un centre de réparation, les frais de transport aller-retour seront à la charge du client. Si des pièces de rechange sont expédiées durant la période de garantie du produit, le client sera facturé un montant minimum de frais de manutention. Pour les réparations à domicile, le client sera facturé des frais minimums de déplacement. La présente garantie ne couvre pas les dommages subis durant le transport de l'appareil. La présente garantie sera automatiquement annulée si l'appareil est utilisé comme un modèle exposé dans un magasin, si les instructions du présent manuel ne sont pas respectées, si l'appareil est malmené, mal utilisé ou utilisé anormalement, ou si l'appareil est utilisé à des fins commerciales ou de location. ICON n'autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n'est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l'utilisation ou le fonctionnement de l'équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenus ou de profits, de perte de jouissance ou d'utilisation ou de coûts de retrait, d'installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n'autorisent pas de limitations sur la durée d'une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'une province à l'autre.

**ICON of Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8**