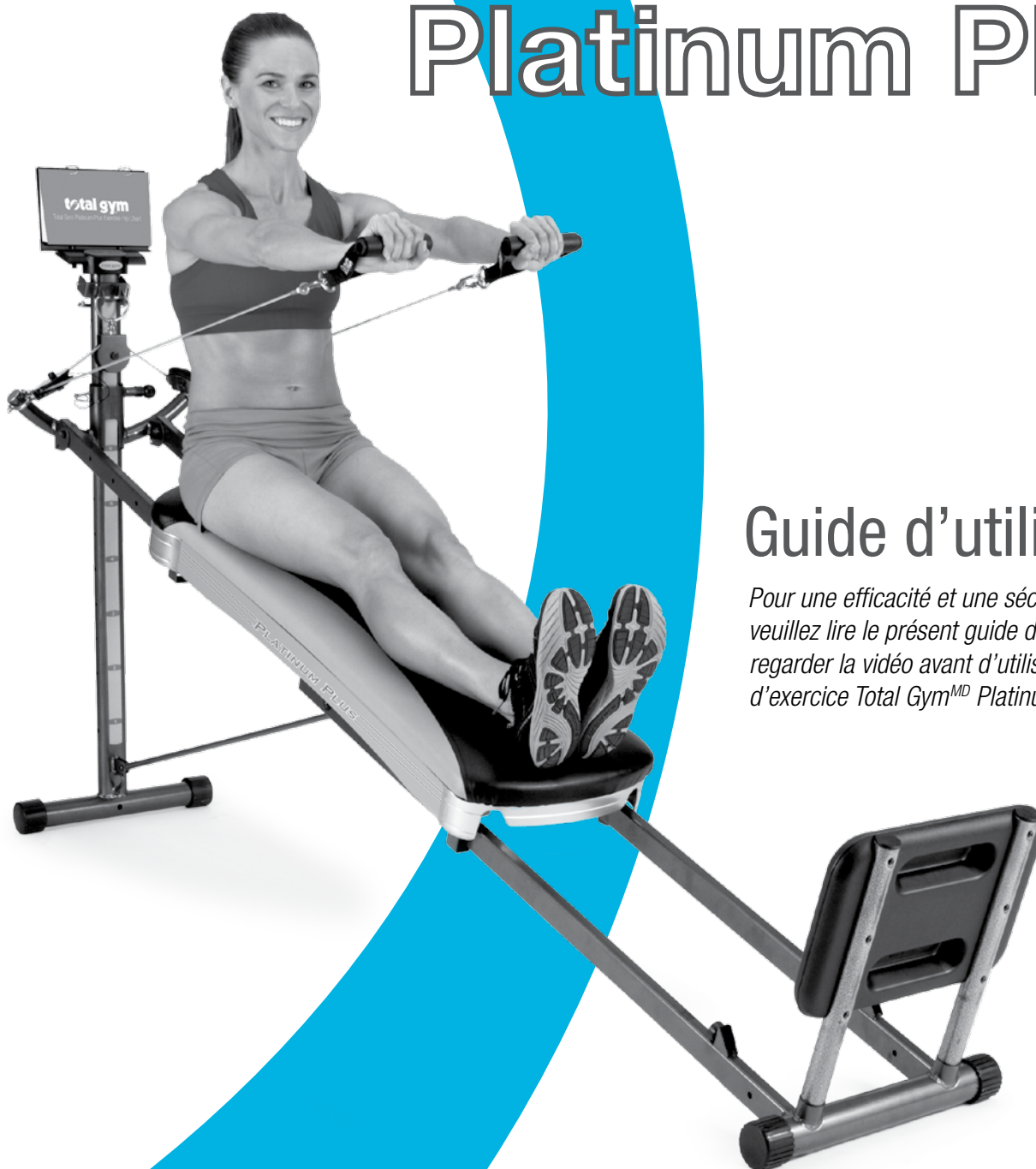


total gym^{MD}

Platinum Plus



Guide d'utilisation

Pour une efficacité et une sécurité maximale, veuillez lire le présent guide d'utilisation et regarder la vidéo avant d'utiliser l'appareil d'exercice Total Gym^{MD} Platinum Plus.

TABLE DES MATIÈRES

ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE ET D'AVERTISSEMENT	3
CONSIGNES DE SÉCURITÉ	3
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU PRODUIT	4
MONTAGE.....	5-6
INSTALLATION DES DIFFÉRENTS ACCESSOIRES	7-9
Ailettes	7-8
Planches à redressements assis	8
Barres à flexions-extensions	9
Poulie pour les jambes	9
POUR COMMENCER	10
INSPECTION, ENTRETIEN ET RANGEMENT	11-12
SCHÉMA ET LISTE DES PIÈCES	13-14

Félicitations pour l'achat de votre nouvel appareil d'exercice Total Gym^{MD}

Grâce à cet appareil, vous avez tout ce qu'il vous faut à la maison pour commencer votre programme d'entraînement en vue de tonifier et de renforcer les groupes musculaires importants de votre corps. L'entraînement musculaire est essentiel pour tous, peu importe l'âge, le sexe ou la condition physique et peu importe si l'objectif est de sculpter le corps, de perdre du poids, de rester en santé ou d'augmenter le niveau d'énergie pour faciliter l'exécution des activités quotidiennes.

Non seulement permet-il de tonifier et d'exercer les muscles que nous utilisons tous les jours pour rester debout, marcher, soulever des objets et nous retourner, mais il peut également transformer la composition de notre corps. En réduisant le gras corporel et en augmentant la proportion de muscles maigres dans le corps, l'entraînement musculaire peut régler notre thermostat métabolique à la hausse pour que nous brûlions des calories en tout temps, peu importe ce que nous faisons.

C'est facile, vous n'avez qu'à utiliser votre appareil Total Gym^{MD} de 15 à 20 minutes par jour, 3 ou 4 jours par semaine pour commencer à en récolter les avantages.

N'oubliez pas de lire attentivement tout le présent guide d'utilisation. **Ce guide est la source d'information par excellence sur votre appareil Total Gym^{MD}.**

QUESTIONS

Si vous avez des questions au sujet de votre appareil Total Gym^{MD}, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au 1-800-303-7896, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h, HNE.

PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service des pièces au 1-800-303-7896, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h, HNE.

IMPORTANT : Lorsque vous téléphonez pour obtenir des pièces, vous devez avoir le numéro de série du produit et ce guide d'utilisation à portée de la main.

No de série : _____

VEUILLEZ AUSSI FOURNIR LES RENSEIGNEMENTS SUIVANTS :

1. Nom, adresse postale et numéro de téléphone
2. Date de l'achat
3. Lieu de l'achat (nom du magasin, ville)
4. Numéro de modèle
5. Numéro de commande et description de la pièce

Étiquettes de mise en garde et d'avertissement

Veillez consulter la page 4 pour connaître l'emplacement des étiquettes ci-dessous sur l'appareil.

MISE EN GARDE 1

⚠ MISE EN GARDE

L'OMISSION DE LIRE ET DE SUIVRE LES CONSIGNES DE SÉCURITÉ ÉNONCÉES DANS LE GUIDE D'UTILISATION ET LA VIDÉO PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU MORTELLES. NE LAISSEZ PAS LES ENFANTS S'APPROCHER DE L'APPAREIL. POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR : 124,5 KG (275 LB). REMPLACEZ LA PRÉSENTE ÉTIQUETTE SI ELLE EST ENDOMMAGÉE, ILLISIBLE OU MANQUANTE. POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT. COMMUNIQUEZ AVEC LE SERVICE À LA CLIENTÈLE AU 1-800-303-7896 SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS OU POUR VOUS PROCURER UNE ÉTIQUETTE DE RECHANGE, LE GUIDE D'UTILISATION OU LA VIDÉO.

⚠ MISE EN GARDE

ASSUREZ-VOUS QUE LA GOUPILLE DE RÉGLAGE EST EN PLACE ET VERROUILLÉE AVANT DE COMMENCER LES EXERCICES.

MISE EN GARDE 3

⚠ MISE EN GARDE

AVANT USAGE, INSÉREZ LA GOUPILLE DE SÛRETÉ DANS LE TROU SITUÉ DU CÔTÉ DROIT DU DISPOSITIF DU RÉGLAGE EN HAUTEUR..

MISE EN GARDE 4

⚠ MISE EN GARDE

RISQUES DE PINCEMENT NE METTEZ PAS VOS MAINS ICI PENDANT LA FERMETURE

3 endroits

MISE EN GARDE 5

⚠ MISE EN GARDE

PRENEZ GARDE DE VOUS HEURTER LA TÊTE QUAND L'ACCESSOIRE POUR LES JAMBES EST EN PLACE. ENLEVEZ L'ACCESSOIRE POUR LES JAMBES QUAND IL NE SERT PAS À L'EXERCICE EN COURS.

Sur le support de poulie

MISE EN GARDE 6

⚠ MISE EN GARDE

POINT DE PINCEMENT. NE METTEZ PAS VOS MAINS SUR LE PROTECTEUR.

4 endroits

AVERTISSEMENT 1

⚠ AVERTISSEMENT

ENLEVEZ LES AILETTES QUAND ELLES NE SERVENT PAS À L'EXERCICE EN COURS.

Sur chacune des ailettes

AVERTISSEMENT 2

⚠ AVERTISSEMENT

POUR ÉVITER LES BLESSURES GRAVES, GARDEZ VOS CHEVEUX, VOS DOIGTS ET VOS VÊTEMENTS AINSI QUE LES ENFANTS ET LES ANIMAUX DOMESTIQUES LOIN DES ARTICULATIONS ET AUTRES PIÈCES MOBILES DE L'APPAREIL. ASSUREZ-VOUS ÉGALEMENT QUE LES GOUPILLES SONT VERROUILLÉES À LEUR PLACE AVANT DE MONTER SUR L'APPAREIL.

AVERTISSEMENT 3

⚠ AVERTISSEMENT

ENLEVEZ LES PLANCHES À REDRESSEMENTS ASSIS QUAND ELLES NE SERVENT PAS À L'EXERCICE EN COURS.

Sur chacune des planches à redressements assis

⚠ AVERTISSEMENT

ENLEVEZ LA BARRE À FLEXIONS-EXTENSIONS QUAND ELLE NE SERT PAS À L'EXERCICE EN COURS.

Sur chacune des barres à flexions-extensions

AVERTISSEMENT 5

⚠ AVERTISSEMENT

ENLEVEZ LA PLANCHE À FLEXIONS DES JAMBES QUAND ELLE NE SERT PAS À L'EXERCICE EN COURS..

Sur la tige de la planche à flexions des jambes

Consignes de sécurité

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez un médecin ou un professionnel de la santé qui peut vous aider à concevoir un programme adapté à votre âge et à votre état de santé, surtout si vous avez plus de 35 ans ou présentez des problèmes de santé.

Ne vous surmenez pas. Cessez vos exercices sur-le-champ et consultez un médecin si vous ressentez de la douleur ou un serrement à la poitrine, si votre rythme cardiaque devient irrégulier, si vous avez le souffle court, si vous commencez à défaillir, avez la nausée ou des étourdissements.

Cet appareil est conçu pour un usage domestique seulement. Il ne doit pas être utilisé à des fins commerciales ou institutionnelles. Utilisez-le conformément aux directives.

Ne montez pas debout sur l'appareil.

L'appareil Total Gym^{MD} ne doit pas être utilisé par un enfant. Gardez cet appareil et tout autre appareil d'exercice hors de portée des enfants.

Gardez vos doigts, vêtements amples et cheveux éloignés des pièces mobiles de l'appareil.

Inspectez votre appareil d'exercice avant chaque usage et assurez-vous qu'il fonctionne correctement. N'utilisez pas l'appareil si toutes ses pièces mobiles, y compris les câbles et les poulies, ne fonctionnent pas correctement. Consultez les pages 11 et 12 pour obtenir de plus amples renseignements sur l'inspection, l'entretien et le rangement de l'appareil.

Afin de prévenir son déplacement accidentel, l'appareil d'exercice doit être utilisé uniquement sur un matelas ou de la moquette.

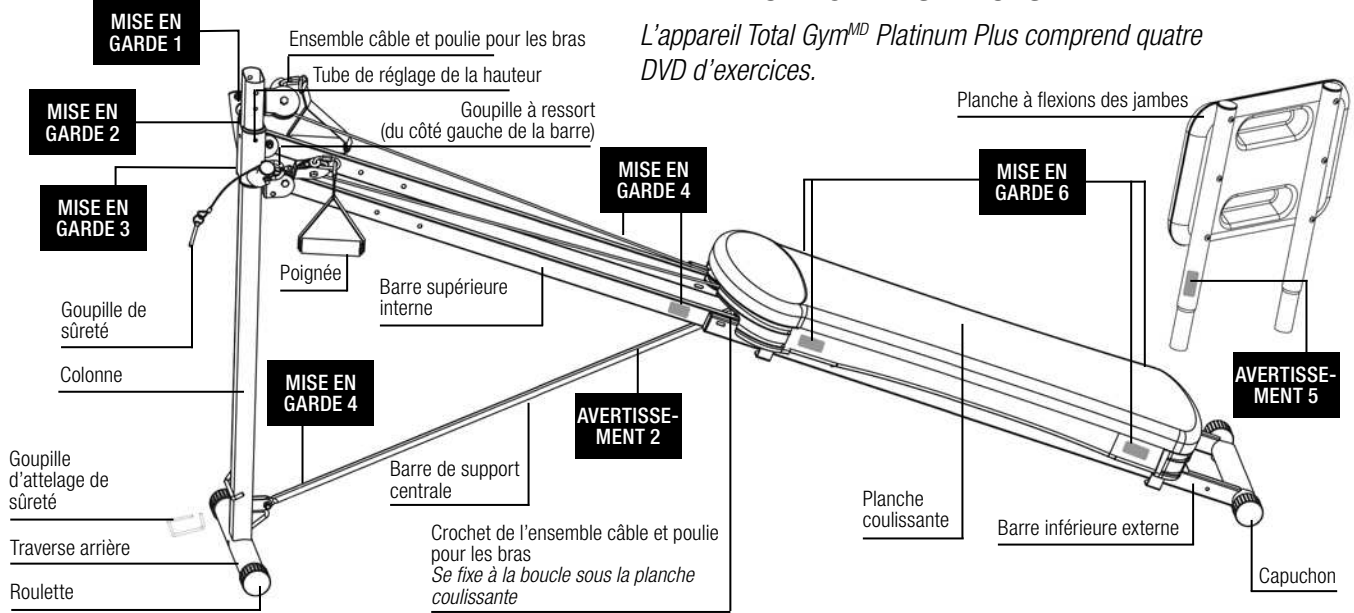
N'utilisez que les accessoires recommandés par le fabricant.

Pour éviter les blessures graves, faites preuve de prudence chaque fois que vous montez sur un appareil d'exercice, y compris celui-ci, ou que vous en descendez.

Caractéristiques techniques du produit

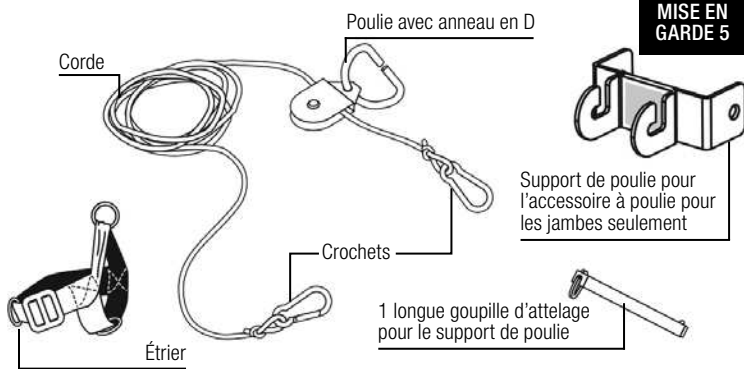
EMPLACEMENT DES ÉTIQUETTES ET IDENTIFICATION DES PIÈCES

L'appareil Total Gym^{MD} Platinum Plus comprend quatre DVD d'exercices.

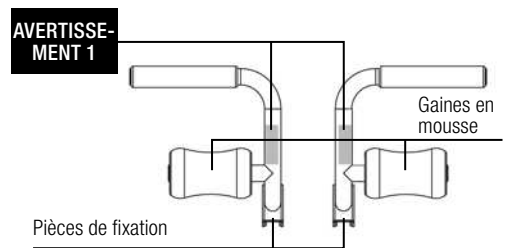


LONGUEUR	HAUTEUR	Largeur	39,5 cm
Fermé	Fermé	Poids.....	24,1 kg
Ouvert.....	Ouvert.....	Poids maximal de l'utilisateur ..	124,5 kg

ACCESSOIRE À POULIE POUR LES JAMBES



AILETTES



Les éléments ci-dessous font partie des pièces diverses



BARRES À FLEXIONS-EXTENSIONS

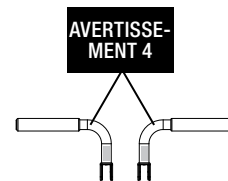
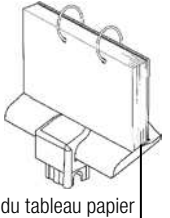


TABLEAU-PAPIER



Montage

Votre appareil comprend ce qui suit :

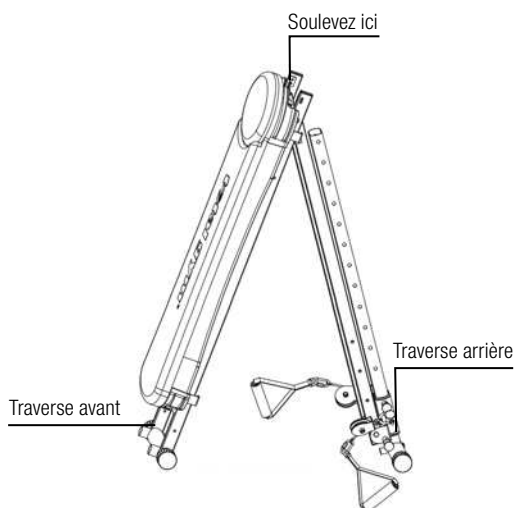
- **Goupille d'attelage de sûreté**, qui doit être insérée au bas de la colonne après le montage.
- **Goupille à dégagement rapide**, située sur le côté de la colonne et qui sert à monter et à baisser les barres.
- **Goupille à ressort**, située à la base de la barre gauche, près du tube de réglage de la hauteur. Pour déterminer quel est le côté gauche, placez-vous derrière l'appareil, face à la colonne.

IMPORTANT : Pour éviter les blessures, assurez-vous que la goupille à ressort est solidement insérée dans la barre gauche avant d'utiliser l'appareil. Cela empêchera la colonne de réglage de la hauteur de basculer vers l'avant.

- **Goupille de sûreté**, située sur l'amarre fixée au tube de réglage de la hauteur.
- **Quatre petites goupilles d'attelage**, pour les planches à redressements assis, les barres à flexions-extensions et les ailettes, ainsi qu'une longue goupille d'attelage pour le support de poulie (fournies dans les pièces diverses).

IMPORTANT : Avant d'utiliser les ailettes, les barres à flexions-extensions et l'accessoire à poulie pour les jambes, assurez-vous que les goupilles d'attelage sont solidement en place (consultez les pages 7 à 9 du présent guide).

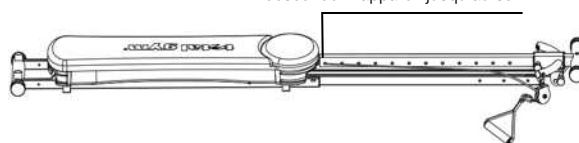
1. Sortez l'appareil de la boîte d'expédition. Retirez tout le matériel de conditionnement, y compris le ruban et les pièces de carton. **REMARQUE** : Certaines pièces sont emballées et insérées à l'intérieur des barres.
2. Couchez l'appareil sur le sol, la planche coulissante sur le dessus. Assurez-vous d'avoir suffisamment de place aux deux extrémités de l'appareil. Avant de le soulever, faites glisser la planche coulissante le plus loin possible vers la traverse avant.
3. Soulevez l'appareil en l'agrippant au-dessus des barres. Avec le pied, ouvrez lentement l'appareil de 30 cm environ ou jusqu'à ce qu'il repose solidement sur les traverses avant et arrière. Ne le dépliez pas davantage pour le moment.



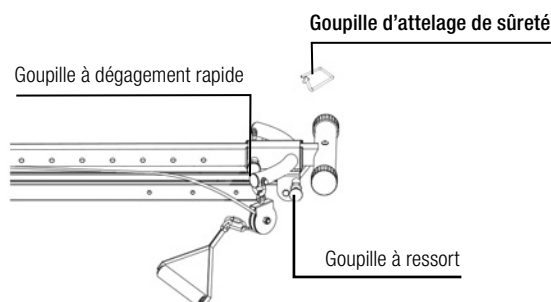
4. Avant de continuer à déplier l'appareil, assurez-vous que les poignées sont placées de chaque côté. Gardez les mains et les doigts loin de la poulie. Tenez la planche coulissante par le centre et faites rouler les roulettes arrière. Ouvrez l'appareil jusqu'à ce qu'il repose bien à plat sur le sol. Faites attention et procédez lentement.

Assurez-vous de soutenir l'appareil par le centre pour l'empêcher de s'affaisser subitement ou pour éviter de vous coincer les doigts.

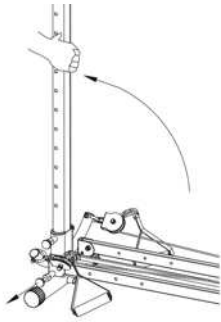
Tenir ici pendant que vous descendez l'appareil jusqu'au sol.



5. **A.** Enlevez ensuite les attaches en plastique du haut et du bas de la colonne. Tirez sur la goupille à ressort qui est insérée dans la barre gauche pour la dégager (**REMARQUE** : La goupille illustrée ici est celle du côté droit). Continuez à tirer sur la goupille pendant que vous exécutez les étapes qui suivent.



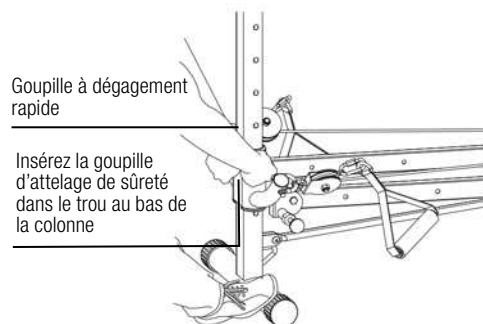
B. Tirez sur la colonne jusqu'à ce qu'elle soit à la verticale. Lâchez la goupille à ressort. Vous devriez l'entendre se remettre en place. **(REMARQUE : La goupille illustrée ici est celle du côté droit.)**



IMPORTANT : Assurez-vous que la goupille à ressort tient solidement en place avant d'utiliser l'appareil. Vous saurez qu'elle est solidement en place lorsque vous verrez son extrémité dépasser à l'intérieur du support de la barre.

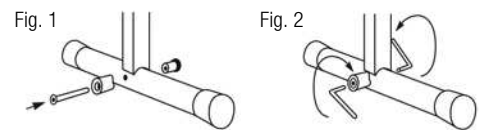
6. Posez le pied sur la traverse arrière pour maintenir l'appareil au sol. En tenant d'une main la barre droite ou gauche et en tirant de l'autre main sur la goupille à dégagement rapide, faites glisser les barres le long de la colonne jusqu'à la position souhaitée, puis lâchez la goupille. La goupille se mettra en place avec un bruit sec. Pour terminer, insérez la goupille de sûreté (goupille droite fixée au tube de réglage de la hauteur) dans le trou de la colonne situé tout juste sous la pièce de réglage de la hauteur.

REMARQUE : Insérez la goupille d'attelage de sûreté dans le trou situé sur le côté, au bas de la colonne.



7. INSTALLATION DE LA BUTÉE

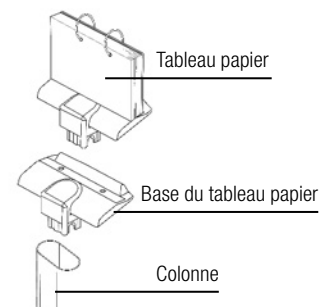
Si la butée n'est pas encore installée au bas de la colonne, veuillez le faire à cette étape-ci. Trouvez la butée dans les pièces diverses (consultez la section Caractéristiques techniques du produit à la page 4 du présent guide). Dévissez et enlevez l'écrou à l'extrémité de la butée. Insérez la butée dans le trou situé au centre de la traverse arrière (fig. 1). Remettez l'écrou en place sur la butée et serrez-le avec une des clés Allen fournies (fig. 2).



IMPORTANT : La butée doit absolument être installée correctement pour faciliter le mouvement des roulettes au moment de replier l'appareil et de le faire rouler jusqu'à son lieu de rangement.

8. INSTALLATION DU TABLEAU-PAPIER

Pour installer le tableau papier, insérez d'abord sa base dans la colonne. Fixez ensuite le tableau papier sur sa base.



Comment installer les ailettes

Les ailettes fournies avec l'appareil ont été conçues pour remplir plusieurs fonctions. Vous pouvez les installer à la tête ou au pied de l'appareil et les incliner vers vous ou dans la direction opposée, selon la position que vous trouvez la plus confortable.

Les ailettes comprennent aussi deux épaisses gaines en mousse. Ces gaines doivent être installées sur les ailettes (si elles ne le sont pas déjà) avant les exercices. Pour ce faire :

1. Mouillez simplement chaque tube horizontal avec de l'eau savonneuse.
2. Glissez ensuite une gaine sur chaque tube horizontal comme l'indique la figure 1. Laissez sécher le tout avant de commencer les exercices.

Vous trouverez ci-dessous des directives vous indiquant comment placer les ailettes selon les exercices que vous voulez faire.

REMARQUE : Des goupilles d'attelage sont fournies dans les pièces diverses. Les ailettes gauche et droite peuvent être fixées à la barre opposée, selon l'exercice que vous souhaitez exécuter. Placez toujours les gaines en mousse à l'extérieur des barres.

TRACTIONS

1. Repérez les trous dans le haut des barres gauche et droite.
2. En inclinant les ailettes vers la planche coulissante, placez les pièces de fixation des ailettes vis-à-vis des trous correspondant à la position souhaitée sur les barres.
3. Insérez les deux petites goupilles d'attelage dans les trous des pièces de fixation des ailettes et dans les trous des barres comme l'indique la figure 2.
4. Vous pouvez maintenant exécuter des tractions pour faire travailler les muscles des bras, des épaules et du dos. Pour obtenir des exercices précis, consultez votre livret d'exercices.

FLEXIONS DES JAMBES

Au lieu des ailettes, vous pouvez utiliser la planche à flexions des jambes

1. Repérez les trous dans le bas des barres gauche et droite.
2. En inclinant les ailettes de manière à les éloigner de la planche coulissante, placez les pièces de fixation des ailettes vis-à-vis des trous sur les barres.
3. Insérez les deux petites goupilles d'attelage dans les trous des pièces de fixation des ailettes et dans les trous des barres comme l'indique la figure 4.
4. Vous pouvez maintenant exécuter des flexions des jambes pour faire travailler les muscles des cuisses et des mollets. Pour obtenir des exercices précis, consultez votre livret d'exercices.

REMARQUE : Quand vous exécutez des flexions des jambes, assurez-vous de tenir le siège coulissant par les côtés et NON par le dessous afin d'éviter de vous pincer les doigts.

TRACTIONS DES JAMBES ET REDRESSEMENTS ASSIS (PARTIELS ET COMPLETS)

1. Repérez les trous dans le haut des barres gauche et droite.
2. En inclinant les ailettes de manière à les éloigner de la planche coulissante, placez les pièces de fixation des ailettes vis-à-vis des trous correspondant à la position souhaitée sur les barres.
3. Insérez les deux petites goupilles d'attelage dans les trous des pièces de fixation des ailettes et dans les trous des barres comme l'indique la figure 3.
4. Vous pouvez maintenant exécuter des tractions des jambes et des redressements assis (partiels ou complets) pour faire travailler les muscles abdominaux, de la taille et des jambes. Pour obtenir des exercices précis, consultez votre livret d'exercices.

FLEXIONS AVANT

1. Repérez les trous dans le bas des barres gauche et droite, près de la traverse avant.
2. En inclinant les ailettes vers la planche coulissante, placez les pièces de fixation des ailettes vis-à-vis des trous sur les barres.
3. Insérez les deux petites goupilles d'attelage dans les trous des pièces de fixation des ailettes et dans les trous des barres comme l'indique la figure 5.
4. Vous pouvez maintenant exécuter des flexions avant pour faire travailler les muscles pectoraux et les triceps. Pour obtenir des exercices précis, consultez votre livret d'exercices.

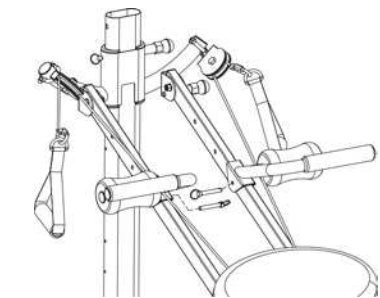
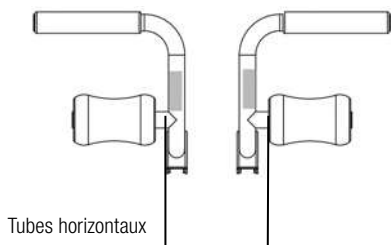


FIGURE 2

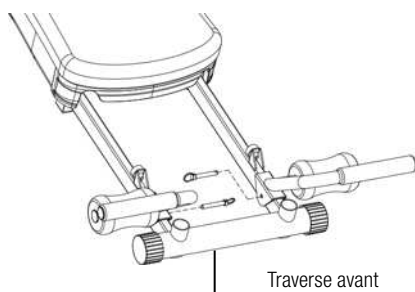
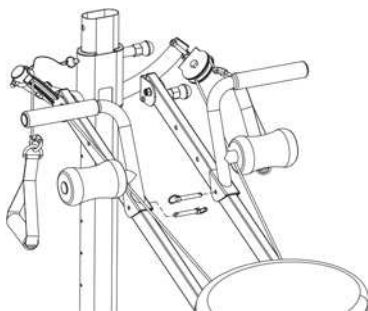


FIGURE 4

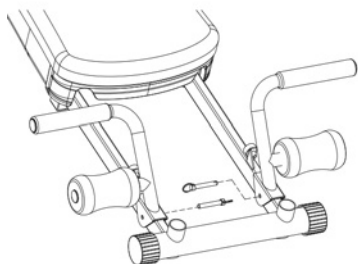


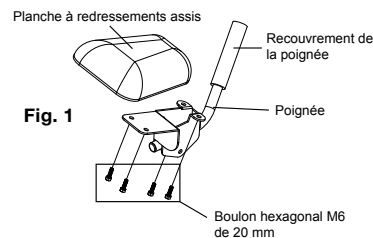
FIGURE 5

Comment installer les planches à redressements assis

1. Assurez-vous d'avoir assez de place pour ne pas heurter la colonne avec la tête durant les exercices. Pour éviter les blessures graves ou mortelles, n'installez PAS les planches à redressements assis dans les trous situés le plus près de la colonne.
2. Enlevez le support de poulie quand vous utilisez les planches à redressements assis pour ne pas le heurter et subir des blessures graves ou mortelles.
3. Avant d'utiliser les planches à redressements assis, assurez-vous que les goupilles d'attelage sont solidement bloquées en place, sans quoi vous pourriez subir des blessures graves ou mortelles.
4. Évitez de vous déplacer vers l'extrême gauche ou droite lorsque vous utilisez les planches à redressements assis; vous risqueriez de tomber de l'appareil et de subir des blessures graves ou mortelles.
5. Lorsque les planches à redressements assis sont installées, faites attention en montant sur l'appareil ou en descendant, sans quoi vous pourriez subir des blessures graves ou mortelles.

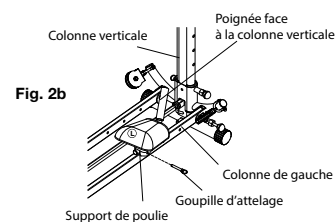
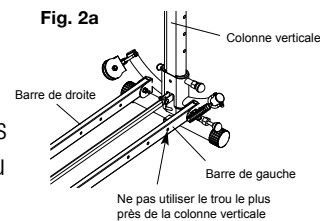
ASSEMBLAGE

1. Retirez les boulons hexagonaux situés sous les planches à redressements assis.
2. En tenant une planche avec le bout étroit soit près de vous, fixez solidement la poignée appropriée en utilisant boulons hexagonaux, que vous serrez à l'aide de la clé hexagonale fournie. Consultez la figure 1.
3. Répétez pour l'autre planche à redressements assis.



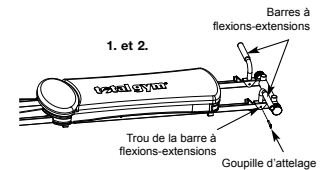
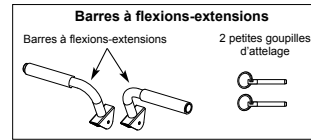
INSTALLATION

1. Repérez les trois trous au bout des barres droite et gauche, près de la colonne (fig. 2a). N'utilisez PAS le trou le plus près de la colonne, sans quoi votre tête pourrait heurter la colonne et vous risqueriez de subir des blessures graves ou mortelles. Choisissez le deuxième ou le troisième trou, selon votre taille ou degré de confort.
2. Installez la planche à redressements assis marquée d'un L sur la barre gauche, la poignée face à la colonne (fig. 2b).
3. Insérez une goupille d'attelage M8 de 60 mm dans les trous de la pièce de fixation et de la barre gauche comme l'indique la flèche.
4. Répétez pour l'autre planche à redressements assis.



Comment installer les barres à flexions-extensions

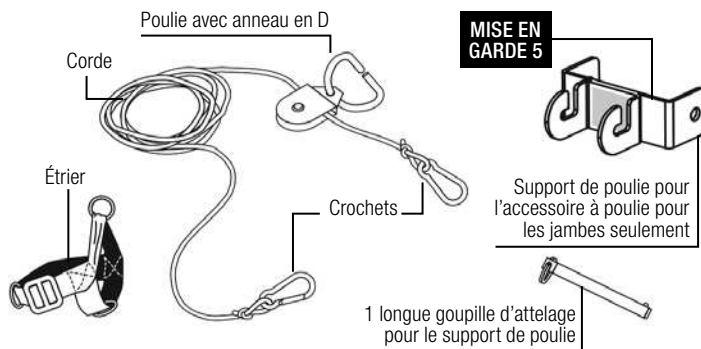
1. Fixez chaque barre au cadre de l'appareil à l'aide des petites goupilles d'attelage incluses avec votre Total Gym^{MD}. **REMARQUE : Les goupilles d'attelage sont fournies dans les pièces diverses.** Vous n'avez qu'à mettre chaque barre vis-à-vis des trous situés au bas ou à l'avant du cadre.



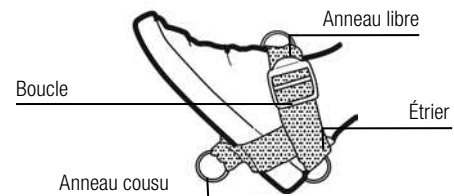
2. Glissez une petite goupille d'attelage dans le trou d'une barre à flexions-extensions et dans le cadre. Répétez les étapes 1 et 2 pour fixer l'autre barre à flexions-extensions. Assurez-vous que chaque barre à flexions-extensions est solidement fixée au cadre avant de commencer. Pour obtenir des exercices précis, consultez votre livret d'exercices.

Remarque : Enlevez les barres à flexions-extensions si vous ne les utilisez pas.

Comment installer l'accessoire à poulie pour les jambes



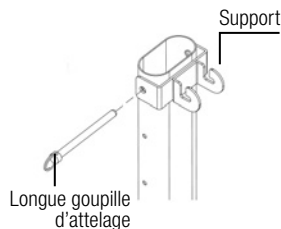
4. Placez un pied dans un étrier de façon à ce que l'anneau cousu soit en dessous. Tirez sur la sangle près de la boucle jusqu'à ce que l'étrier soit étroitement ajusté et solide.



REMARQUE : Assurez-vous d'avoir suffisamment de place autour de l'appareil pour utiliser le Total Gym^{MD}, y monter et en descendre de façon sécuritaire.

1. Placez le support de poulie sur le dessus de la colonne et alignez-le sur le trou du haut. Assurez-vous que le support est à l'endroit.

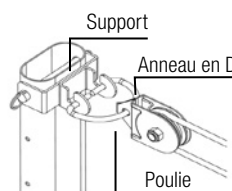
Insérez une longue goupille d'attelage dans le trou afin de fixer le support sur la colonne.



2. Détachez le câble de la boucle sous la planche coulissante et attachez un des crochets de l'accessoire à poulie pour les jambes.

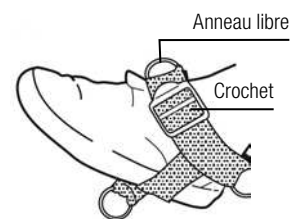
3. Fixez d'abord l'anneau en D à la poulie. Accrochez ensuite l'anneau en D sur le support comme l'indique l'illustration.

REMARQUE : Si la corde semble tordue, décrochez l'anneau en D et retournez la poulie.



5. A. Prenez position sur la planche coulissante selon l'exercice que vous voulez exécuter.

B. En vous tenant assis sur la planche, pliez le genou et attachez un crochet situé à l'extrémité de la corde à un anneau de l'étrier fixé à votre pied. Choisissez l'anneau en fonction de l'exercice que vous voulez exécuter. Immobilisez toujours la planche coulissante lorsque vous accrochez ou décrochez un étrier. Faites aussi preuve de prudence chaque fois que vous montez sur la planche coulissante ou que vous en descendez. Vous pouvez maintenant exécuter un exercice à l'aide de l'accessoire à poulie pour les jambes. Pour obtenir des exercices précis utilisant cet accessoire, consultez votre livret d'exercices.



REMARQUE : Enlevez le support de poulie si vous ne l'utilisez pas.

6. Pour détacher l'étrier, décrochez la corde de l'anneau. Immobilisez toujours la planche coulissante lorsque vous décrochez un étrier.

Pour commencer

MESURES DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES

- Lorsque vous faites des exercices répétitifs rapides, il se peut que l'appareil Total Gym^{MD} se déplace. Veuillez en tenir compte et prendre les mesures nécessaires durant tout votre programme d'exercice.
- Portez des chaussures de sport ainsi que des vêtements légers et confortables lorsque vous utilisez l'appareil Total Gym^{MD}.
- Ne faites pas vos exercices pieds nus.
- Avant de l'utiliser, inspectez votre appareil et assurez-vous que toutes les pièces sont en place et fonctionnent correctement (consultez les pages 11 et 12 pour obtenir de plus amples renseignements sur l'inspection, l'entretien et le rangement).
- **La supervision d'un adulte est requise en tout temps.**
- **Selon votre condition physique, vous pouvez placer les barres et la planche coulissante à n'importe quelle hauteur sur la colonne. Toutefois, veuillez prendre note que les barres ne peuvent être placées à la position la plus haute lorsque le support de poulie est installé sur la colonne.**
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de place autour de l'appareil pour utiliser le Total Gym^{MD}, y monter et en descendre de façon sécuritaire.
- Chaque fois que vous montez ou baissez la colonne, assurez-vous de bien la tenir pour éviter qu'elle tombe par terre.

SIMPLE COMME BONJOUR

Pour commencer, placez l'appareil dans un angle peu prononcé. À mesure que votre condition physique s'améliore, augmentez l'inclinaison afin d'accroître l'intensité des exercices et d'acquérir une plus grande force musculaire. N'essayez pas de faire des exercices intenses trop rapidement; commencez par des exercices faciles et augmentez l'intensité graduellement. L'appareil Total Gym^{MD} est d'une simplicité désarmante, alors poursuivez votre lecture...

1. CONSEILS IMPORTANTS À SE RAPPELER PENDANT L'UTILISATION DE L'APPAREIL TOTAL GYM^{MD}

- Assurez-vous de bien immobiliser la planche coulissante avant de monter sur l'appareil ou d'en descendre.
- Ayez toujours les pieds sur le sol quand vous montez sur l'appareil ou en descendez. Enlevez les pieds du sol uniquement pendant vos exercices.
- Si vous utilisez les poignées, tenez-les quand vous montez sur la planche coulissante ou en descendez.
- Enlevez le câble de la planche coulissante lorsque vous n'utilisez pas les poignées.

2. EXERCICES AVEC LES POIGNÉES SEULEMENT

Agrippez les poignées fixées au câble et faites glisser la planche coulissante jusqu'à une position qui vous permettra de vous asseoir ou de vous coucher confortablement durant les exercices que vous voulez exécuter (consultez le livret d'exercices). N'oubliez pas de garder les pieds au sol jusqu'à ce que vous preniez la position indiquée. Ensuite, si l'exercice exige que vous leviez les pieds, placez-les conformément aux directives.

3. EXERCICES AVEC LES AILETTES ET LES BARRES À FLEXIONS-EXTENSIONS

Faites glisser la planche coulissante jusqu'à une position qui vous permettra de vous asseoir ou de vous coucher confortablement durant les exercices que vous voulez exécuter (consultez le livret d'exercices). Gardez les pieds au sol jusqu'à ce que vous soyez bien installé dans la bonne position. Placez ensuite les pieds dans la position indiquée et commencez les exercices.

Quand vous commencez un programme, faites d'abord les exercices de base décrits dans le livret qui accompagne votre appareil Total Gym^{MD} afin de vous familiariser avec les mouvements. Utilisez l'inclinaison la moins prononcée – vous pourrez augmenter l'inclinaison au cours des semaines et des mois qui suivent.

Pour connaître les exercices et programmes propres à votre appareil, examinez et suivez les directives du livret d'exercices qui accompagne le Total Gym^{MD}.

INSPECTION, ENTRETIEN ET RANGEMENT

INSPECTION DE L'APPAREIL TOTAL GYM^{MD} AVANT CHAQUE UTILISATION

Avant d'utiliser votre appareil Total Gym^{MD} pour votre séance d'exercice, assurez-vous de l'inspecter comme suit :

- Vérifiez que l'appareil est complètement déplié, qu'il est posé sur une surface solide, qu'il est de niveau et que vous avez suffisamment de place tout autour. L'appareil doit être utilisé uniquement sur un matelas ou de la moquette.
- Assurez-vous que toutes les goupilles d'attelage sont solidement en place.
- Vérifiez que la poulie est solidement attachée à la boucle sous la planche coulissante vers l'extrémité surélevée.
- Vérifiez que les câbles se déplacent correctement dans la gorge de chaque poulie.
- Assurez-vous que le câble est solidement attaché à chaque poignée.
- Vérifiez que les ailettes et autres accessoires sont installés correctement avant de les utiliser.
- Assurez-vous que la planche coulissante se déplace en douceur le long du cadre.

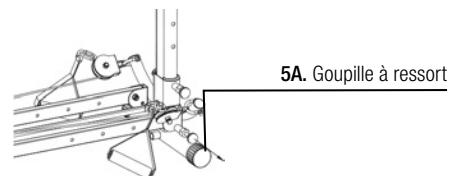
ENTRETIEN COURANT

- Essuyez votre appareil Total Gym^{MD} périodiquement avec un linge propre et de l'alcool ou un produit à base d'alcool comme du Windex^{MD} ou du 409^{MD}. Ne laissez pas de serviettes ou de vêtements d'exercice sur l'appareil ou accroché à celui-ci.
- Vérifiez périodiquement les pièces suivantes pour détecter tout signe d'usure : câble, poulies, roulettes, planche coulissante, accessoires et cadre. Si le câble, les poulies, le cadre ou les roulettes ont besoin d'être remplacés, cessez d'utiliser l'appareil. Attendez que la pièce soit changée. Si une autre pièce que celles énumérées ci-dessus a besoin d'être remplacée, cessez de l'utiliser jusqu'à ce que la pièce de rechange soit installée.
- N'utilisez jamais un produit tel que le WD-40^{MD} ou l'ArmorAll^{MD} pour lubrifier ou nettoyer l'appareil. Utilisez seulement de l'huile 3-en-un^{MD} ou de l'huile pour machine pour lubrifier les axes, et non les surfaces, des roulettes ou des poulies.

RANGEMENT DE L'APPAREIL TOTAL GYM^{MD}

Pour ranger votre appareil Total Gym^{MD} correctement, suivez les trois étapes simples ci-dessous :

1. Enlevez d'abord tous les accessoires, y compris le tableau papier.
2. Retirez la goupille d'attelage de sûreté et la goupille de sûreté de la colonne.
3. Assurez-vous que le câble de la poulie est attaché sous la planche coulissante.
4. Tenez les barres d'une main par le côté avant de retirer la goupille à dégagement rapide. Retirez la goupille et descendez lentement les barres jusqu'à ce qu'elles reposent sur la traverse arrière.
5. **A.** Retirez la goupille à ressort (sur la barre gauche) comme l'indique l'illustration.

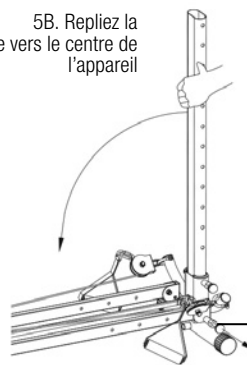


5A. Goupille à ressort

- B.** Repliez la colonne vers le centre de l'appareil.

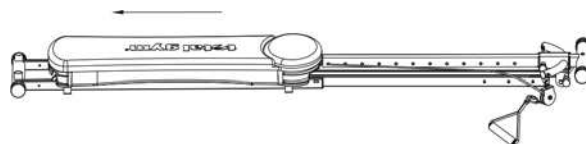
- C.** Repliez la colonne.

5B. Repliez la colonne vers le centre de l'appareil



5C. Repliez la colonne

6. Faites glisser la planche coulissante vers le bas de l'appareil comme l'indique l'illustration.

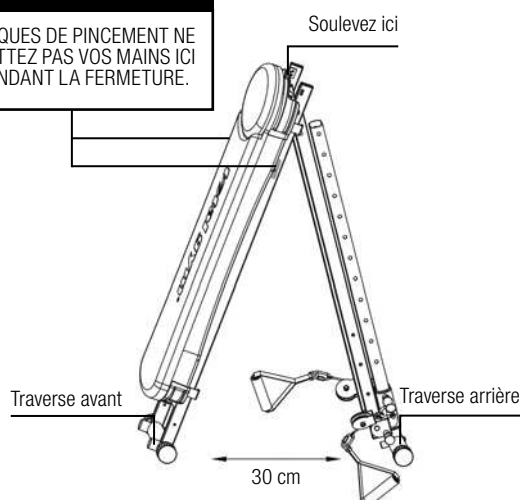


7. **A.** En prenant garde de vous pincer les doigts ou les mains, tenez l'appareil par le bout de la planche coulissante et soulevez-le lentement de façon à ce que la partie arrière roule vers la partie avant. Laissez l'appareil ouvert de 30 cm environ.

B. Fermez complètement l'appareil d'exercice et transportez-le sur ses roulettes jusqu'à un placard pour le rangement. Pour ranger l'appareil sous un lit, couchez-le sur le sol et roulez-le sous le lit.

MISE EN GARDE 4

⚠ MISE EN GARDE
RISQUES DE PINCEMENT NE METTEZ PAS VOS MAINS ICI PENDANT LA FERMETURE.



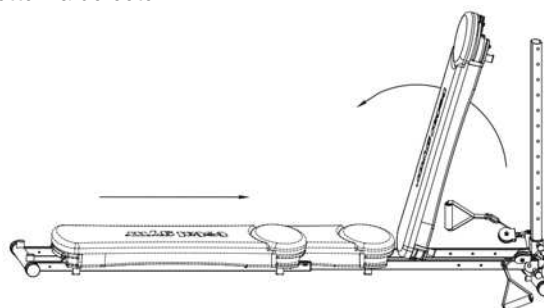
REMARQUE : Ne rangez pas l'appareil à la verticale quand il est fermé.

RETRAIT DE LA PLANCHE COULISSANTE

Vous pouvez enlever la planche coulissante si vous avez besoin de ranger l'appareil dans un endroit étroit (de 15 cm à 20 cm).

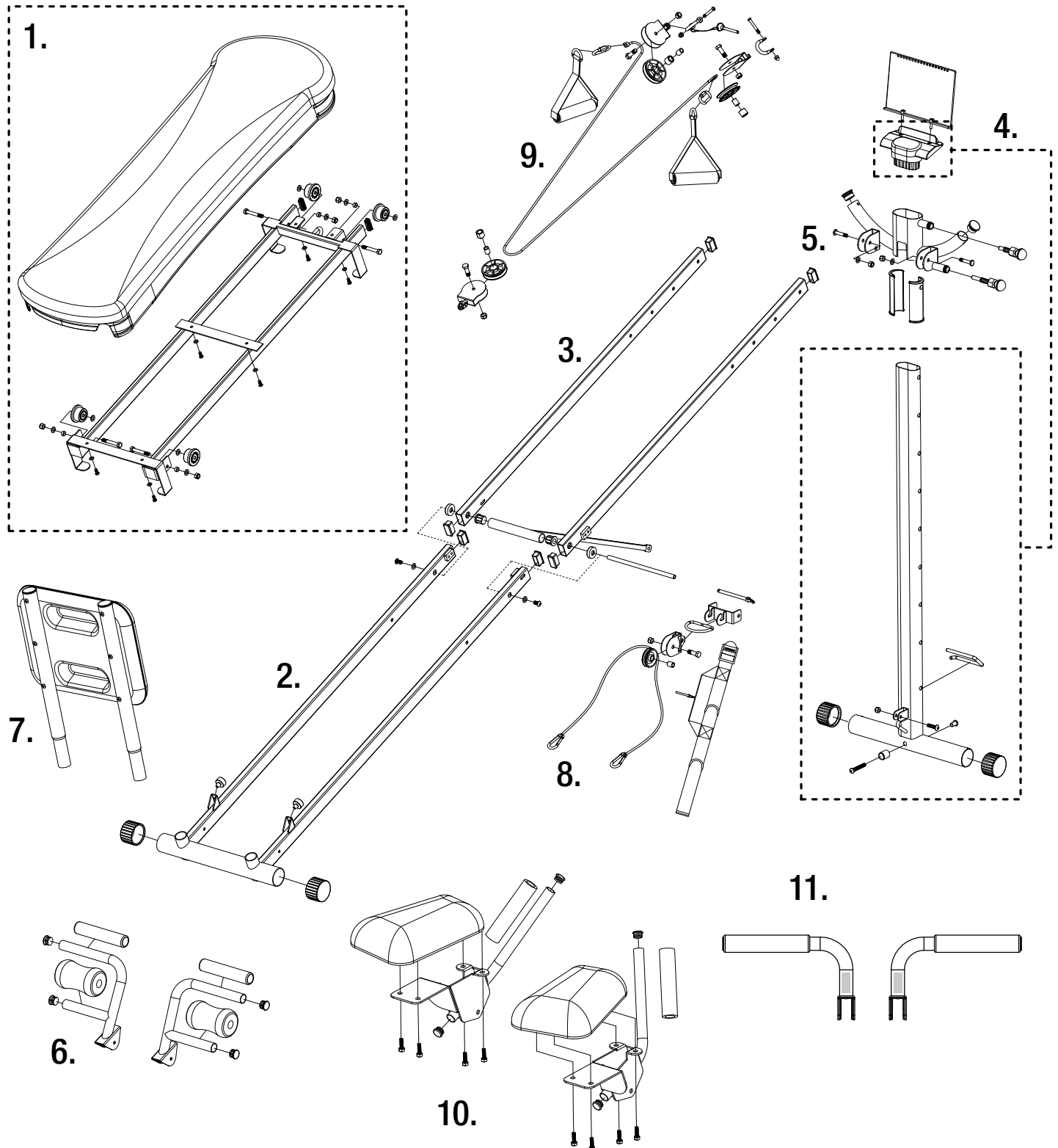
IMPORTANT : La planche coulissante pèse environ 9 kg. Enlevez-la de l'appareil avec précaution. Vous risquez de vous blesser si vous ne la soulevez pas correctement.

1. Après avoir couché l'appareil sur le sol, détachez le câble de la poulie du crochet sous la planche coulissante.
2. Ensuite, inclinez la planche vers le haut et glissez-la hors du cadre de l'appareil. Après avoir enlevé la planche de l'appareil, mettez-la de côté.



3. Ensuite, tirez sur la goupille à ressort pour dégager la barre et replier l'appareil sur lui-même comme l'indique la figure 7B. Assurez-vous de retirer la goupille à ressort avant la fermeture.

Total Gym[®] Platinum Plus – Schéma des pièces



Total Gym^{MD} Platinum Plus – SCHÉMA ET LISTE

N° ÉLÉMENT	N° PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ	N° ÉLÉMENT	N° PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ	
1	R1010	Plateforme	1		R1014-2	Capuchon	2	
	R1010-11	Pièce d'espacement pour les roulettes	4		R1014-3	Goupille de réglage	1	
	R1010-12	Boulon hexagonal 8 x 55	2		R1014-5	Goupille d'arrêt	1	
	R1010-13	Roulette	4	6	R1015	Ailettes	1	
	R1010-14	Rondelle plate 8 mm	4		R1015-1	Tube horizontal droit	1	
	R1010-15	Écrou en nylon m8	2		R1015-2	Tube horizontal gauche	1	
		R1010-16	Capuchon rectangulaire	2	7	R1016	Planche pour flexions des jambes	1
	2	R1011	Barres inférieures	1	8	R1017	Système à poulie pour les jambes	1
R1011-2		Butoir	2	R1017-1		Support en U	1	
R1011-3		Capuchon	2	R1017-1	Support en U	1		
R1011-4		Capuchon rectangulaire	2	RTACBP	Planche à redressements assis	10		
3	R1012	Barres supérieures	1	RPPBP	Barre à flexions-extensions	11		
	R1012-3	Capuchon rectangulaire	4	R1017-2	Goupille d'attelage	1		
4	R1013	Colonne	1	R1017-3	Étrier	1		
	R1013-2	Gros capuchon	1	R1017-4	Anneau en D	1		
	R1013-3	Rouleau	2	R1018	Documents	1		
5	R1014	Pivot coulissant	1	9	R1021	Groupe câble (TG)	1	



ENGAGEMENT EN MATIÈRE DE QUALITÉ

ENGAGEMENT EN MATIÈRE DE QUALITÉ

Nous garantissons que cet appareil est exempt de tout vice de matériaux et de fabrication lorsqu'il est utilisé conformément aux directives du fabricant. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez la fiche de garantie.

Conservez votre reçu de caisse.

Nous vous suggérons de l'agrafer au présent guide.