total gym® XTREME

Manuel du propriétaire

Pour vous assurer d'une efficacité et d'une sécurité maximales, veuillez lire le présent manuel du propriétaire et visionner la vidéo avant d'utiliser le Total Gym® Xtreme.

Table des matières

ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT ET DE MISE EN GARDE 3

CONSIGNES DE SÉCURITÉ 3

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT 4

MONTAGE 5-6

ACCESSOIRES : MARCHES À SUIVRE 7-10

- Ailettes 7-8
- Barres de mise en forme Tri-Grip 8
- Planches à redressements partiels 9
- Ensemble d'accessoires à poulie pour les jambes 10

POUR COMMENCER 11

INSPECTION, ENTRETIEN ET RANGEMENT 12-13

APERÇU ET LISTE DES PIÈCES 14

GARANTIE ..... COUVERTURE ARRIÈRE

Félicitations pour l'achat de votre nouvel appareil Total Gym[MD]!

Cet appareil vous offre tout ce dont vous avez besoin à la maison pour commencer votre programme d'entraînement dans le but de tonifier et de renforcer les groupes musculaires importants des parties supérieure et inférieure de votre corps. Les muscles jouent un rôle essentiel, quels que soient votre âge, votre sexe et votre condition physique, et ce, peu importe que vous vouliez avant tout sculpter votre corps, perdre du poids, rester en santé ou accroître votre niveau d'énergie dans vos activités quotidiennes.

En plus de tonifier et de faire travailler les muscles que nous utilisons au quotidien pour nous tenir debout, marcher, soulever des objets et nous retourner, l'entraînement musculaire peut transformer la composition de notre corps. En réduisant la quantité de gras et en augmentant la proportion de muscles maigres dans le corps, ce type d'entraînement peut accélérer le métabolisme. Notre corps brûle ainsi plus de calories en tout temps, quelle que soit notre activité.

C'est facile! Il suffit d'utiliser l'exerciseur Total Gym[MD] de 15 à 20 minutes par jour, trois ou quatre jours par semaine, pour commencer à voir des résultats.

Veuillez lire attentivement le présent guide d'utilisation. **Il s'agit de votre source d'information officielle au sujet de l'exerciseur Total Gym[MD].**

QUESTIONS AU SERVICE À LA CLIENTÈLE

Si vous avez des questions sur votre appareil Total Gym[MD], veuillez téléphoner au Service à la clientèle, au 1-800-303-7896, du lundi au jeudi, entre 8 h 30 et 17 h (HNE).

PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec le Service des pièces au numéro sans frais 1-800-303-7896, du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 17 h (HNE).

IMPORTANT : Vous aurez besoin de ce manuel et de votre numéro de série pour commander des pièces.

Numéro de série : _____

VEUILLEZ AUSSI FOURNIR LES RENSEIGNEMENTS SUIVANTS :

1. Nom, adresse postale et numéro de téléphone
2. Date de l'achat
3. Endroit où le produit a été acheté (nom du magasin de détail, ville)
4. Numéro de modèle
5. Numéro de commande et description de la pièce

Étiquettes d'avertissement et de mise en garde

Consultez la page 4 pour savoir où se trouvent les avertissements et les mises en garde suivants sur l'appareil.

ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT 1

AVERTISSEMENT

LE NON-RESPECT DES CONSIGNES DE SÉCURITÉ ÉNONCÉES DANS LE MANUEL DU PROPRIÉTAIRE ET DANS LA VIDÉO PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES, VOIRE MORTELLES. TENIR LES ENFANTS À L'ÉCART. POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR 158,8 KG (350 LB). REMPLACER CETTE ÉTIQUETTE SI ELLE EST ENDOMMAGÉE, ILLISIBLE OU ENLEVÉE. POUR UTILISATION DOMESTIQUE SEULEMENT. APPELER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE AU 1-800-303-7896 POUR LE REMPLACEMENT D'UNE ÉTIQUETTE, DU MANUEL OU DE LA VIDÉO OU POUR TOUTE AUTRE QUESTION.

ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT 2

AVERTISSEMENT

S'ASSURER QUE LA GOUPILLE DE RÉGLAGE EST VERROUILLÉE CORRECTEMENT AVANT DE COMMENCER LES EXERCICES.

ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT 3

AVERTISSEMENT

AVANT L'UTILISATION, INSÉRER LA GOUPILLE DE SÉCURITÉ DANS LE TROU SITUÉ SUR LE CÔTÉ DROIT DU DISPOSITIF DE RÉGLAGE DE LA HAUTEUR.

ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT 6

AVERTISSEMENT

POINT DE PINCEMENT. GARDER LES MAINS À L'ÉCART DE L'AILE.

4 emplacements

ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT 4

AVERTISSEMENT

RISQUE D'ÉCRASEMENT. GARDER LES MAINS DÉGAGÉES PENDANT LE PLIAGE.

3 emplacements

ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT 5

AVERTISSEMENT

FAIRE ATTENTION DE NE PAS SE COGNER LA TÊTE LORSQUE L'ACCESSOIRE DE POULIE POUR LES JAMBES EST EN PLACE. RETIRER L'ACCESSOIRE DE POULIE POUR LES JAMBES DU CADRE LORSQU'IL N'EST PAS NÉCESSAIRE POUR L'EXERCICE CHOISI.

Placé sur le support de poulie pour les jambes

ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE 1

ATTENTION

RETIRER LES AILETTES DU CADRE LORSQU'ELLES NE SONT PAS NÉCESSAIRES POUR L'EXERCICE CHOISI.

Placé sur les ailettes

ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE 2

ATTENTION

RETIRER LES PLANCHES À REDRESSEMENTS PARTIELS DU CADRE LORSQU'ELLES NE SONT PAS NÉCESSAIRES POUR L'EXERCICE CHOISI.

Placé sur les planches à redressements partiels

ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE 3

ATTENTION

GARDER LES CHEVEUX, LES DOIGTS, LES VÊTEMENTS AMPLES, AINSI QUE LES ANIMAUX DOMESTIQUES ET LES ENFANTS À L'ÉCART DES CHARNIÈRES ET AUTRES PIÈCES MOBILES POUR ÉVITER DES BLESSURES GRAVES. DE PLUS, VEILLER À CE QUE TOUTES LES GOUPILLES SOIENT VERROUILLÉES CORRECTEMENT AVANT D'UTILISER LE TOTAL GYM® AFIN D'ÉVITER DES BLESSURES GRAVES.

ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE 4

ATTENTION

RETIRER LES BARRES DE MISE EN FORME TRI-GRIP DU CADRE LORSQU'ELLES NE SONT PAS NÉCESSAIRES POUR L'EXERCICE CHOISI.

Placé sur les barres de mise en forme Tri-Grip

ÉTIQUETTE DE MISE EN GARDE 5

ATTENTION

RETIRER LA PLANCHE À FLEXIONS DES JAMBES DU CADRE LORSQU'ELLE N'EST PAS NÉCESSAIRE POUR L'EXERCICE CHOISI.

Placé sur la planche à flexions des jambes

Consignes de sécurité

Consultez un médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercice. Il pourra vous aider à planifier un programme adapté à votre âge et à votre condition physique. Cette précaution est particulièrement importante si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé.

Ne vous surmenez pas. Cessez immédiatement de vous entraîner et consultez un médecin si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si votre rythme cardiaque est irrégulier, si vous avez le souffle court ou si vous vous sentez faible, nauséeux ou étourdi.

Ce produit est conçu pour un usage domestique seulement. Il n'est pas conçu pour un usage commercial ou institutionnel. Suivez toujours les directives d'utilisation.

Ne vous tenez 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 la portée des enfants.

Tenez les doigts, les vêtements amples et les cheveux loin des pièces mobiles.

Inspectez l'appareil avant chaque utilisation et assurez-vous qu'il fonctionne correctement. Utilisez l'appareil uniquement si toutes ses pièces mobiles, y compris les câbles et les poulies, fonctionnent correctement. Consultez les renseignements détaillés sur l'inspection, l'entretien et le rangement aux pages 12 et 13.

Afin de prévenir un déplacement accidentel, n'utilisez l'exerciseur que sur un tapis ou de la moquette.

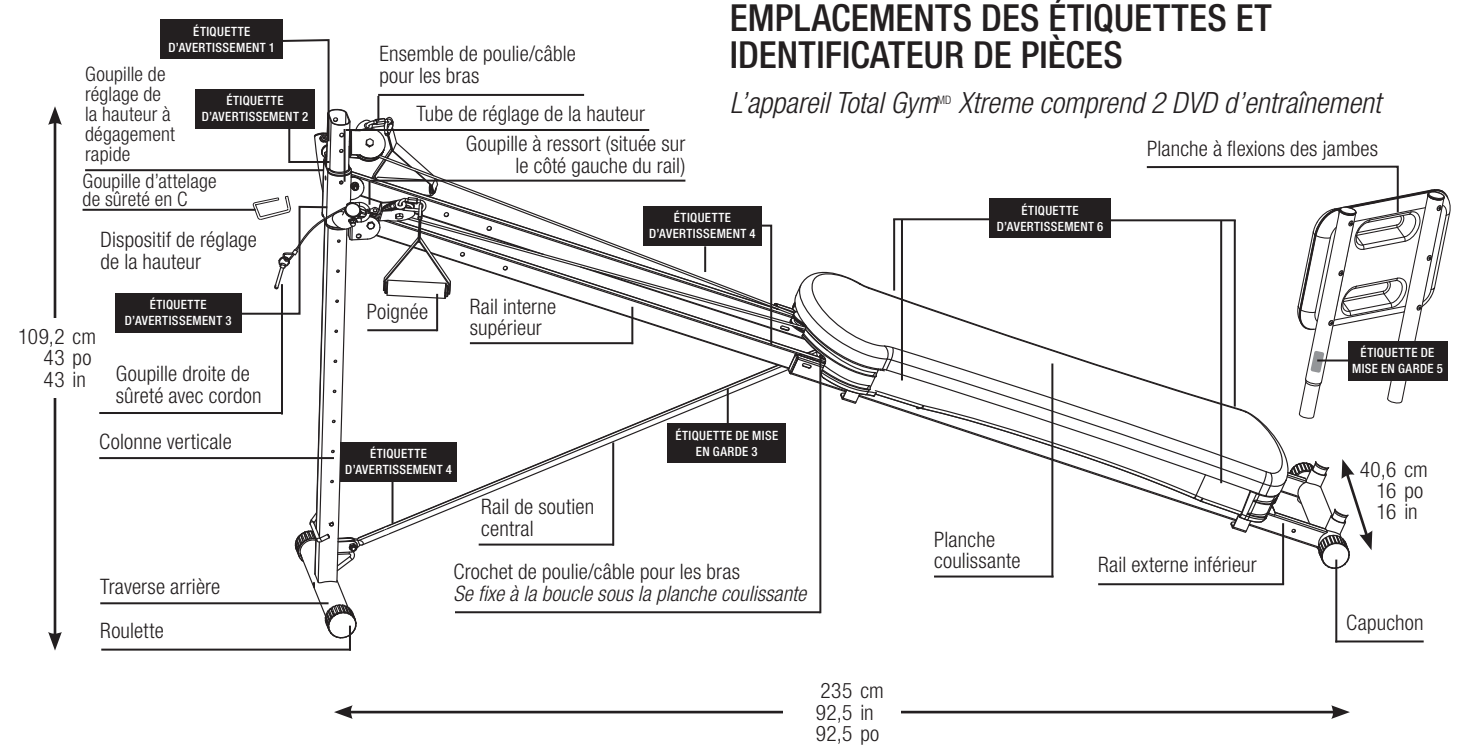
N'utilisez que les accessoires recommandés par le fabricant.

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

Caractéristiques du produit

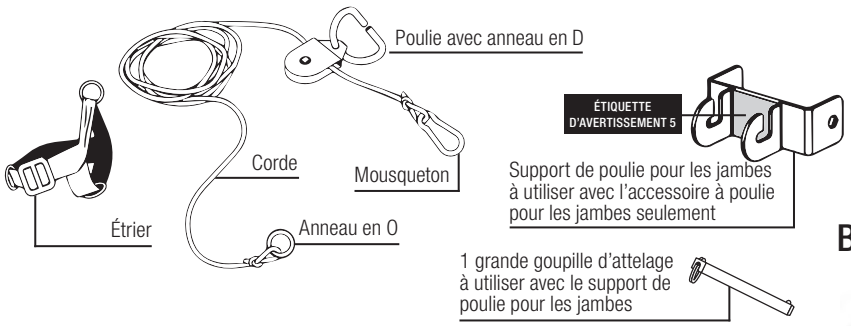
EMPLACEMENTS DES ÉTIQUETTES ET IDENTIFICATEUR DE PIÈCES

L'appareil Total Gym[MD] Xtreme comprend 2 DVD d'entraînement

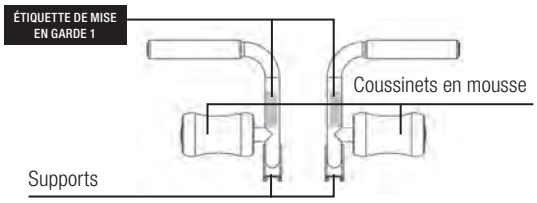


DIMENSIONS : INDIQUÉES LORSQUE L'APPAREIL EST RÉGLÉ AU NIVEAU 12
Poids maximal de l'utilisateur : 158,8 kg / 350 lb

ENSEMBLE D'ACCESSOIRE À POULIE POUR LES JAMBES



AILETTES



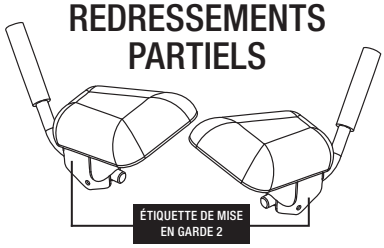
BARRES DE MISE EN FORME TRI-GRIP

Les articles indiqués ci-dessous se trouvent avec les accessoires divers

Goupille d'attelage de sûreté en C

Goupilles d'attelage courtes
utilisées avec les ailettes, les barres de mise en forme Tri-Grip et les planches à redressements partiels

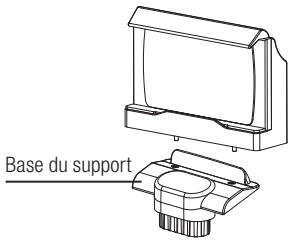
PLANCHES À REDRESSEMENTS PARTIELS



Clé hexagonale
10 mm et 13 mm

CARTES D'EXERCICES

SUPPORT À CARTES D'EXERCICES RÉGLABLE



Montage

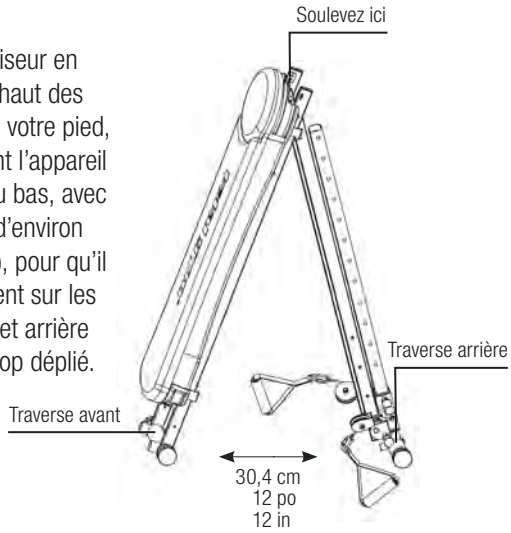
Votre produit est livré avec les pièces suivantes :

- Une **goupille d'attelage de sûreté en C** devant être insérée dans le trou latéral situé juste en dessous du dispositif de réglage de la hauteur indiquant le niveau d'entraînement sur la colonne verticale, après le montage.
- Une **goupille de réglage de la hauteur à dégagement rapide** située sur le côté de la colonne verticale pour soulever et abaisser les rails.
- **Une (1) goupille à ressort** fixée dans la base du rail gauche par le tube de réglage de la hauteur. Pour déterminer le côté gauche, il faut se tenir derrière l'appareil, face à la colonne verticale.

  IMPORTANT : Pour éviter toute blessure, assurez-vous que la goupille à ressort est bien fixée dans le rail gauche avant d'utiliser l'appareil. Cela empêchera la colonne de réglage de la hauteur de tomber vers l'avant.
- Une **goupille droite de sûreté** située sur le cordon et fixée au tube de réglage de la hauteur.
- **Une (1) goupille d'attelage longue** pour le support de poulie pour les jambes est incluse avec les accessoires divers, ainsi que des **goupilles d'attelage courtes** pour les barres de mise en forme Tri-Grip, les ailettes et les planches à redressements partiels.

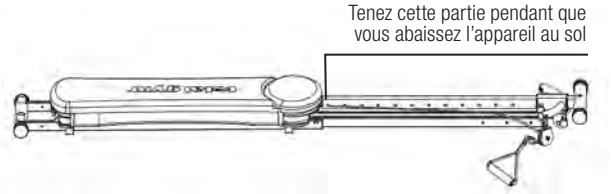
  IMPORTANT : Avant d'utiliser les ailettes, l'accessoire à poulie pour les jambes, les barres de mise en forme Tri-Grip et les planches à redressements partiels, assurez-vous que les goupilles d'attelage sont bien fixées (consultez les pages 7 à 10 du présent guide pour obtenir les directives).

1. Retirez le produit de la boîte d'expédition. Retirez tout le matériel d'emballage, y compris le ruban adhésif et les pièces de carton, de votre appareil. **REMARQUE :** Certaines pièces se trouvent à l'intérieur des rails.
2. Déposez le produit sur le sol, avec la planche coulissante vers le haut. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace aux deux extrémités du produit. Avant de commencer à soulever l'appareil, glissez la planche coulissante le plus loin possible jusqu'à la traverse avant.
3. Soulevez l'exerciseur en le tenant par le haut des rails. À l'aide de votre pied, ouvrez lentement l'appareil en le dépliant au bas, avec un écartement d'environ 30,4 cm (12 po), pour qu'il repose fermement sur les traverses avant et arrière sans qu'il soit trop déplié.

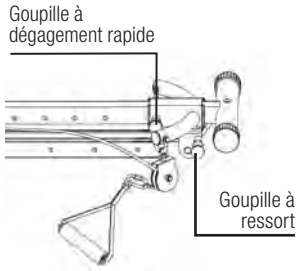


4. Assurez-vous que les poignées sont sorties sur les côtés avant de commencer à déplier votre appareil. Gardez les mains et les doigts loin de la poulie. En tenant la partie supérieure de la planche coulissante en son centre, commencez à faire rouler les roulettes arrière. Dépliez l'appareil jusqu'à ce qu'il soit à plat sur le sol. Veillez à le faire **lentement**.

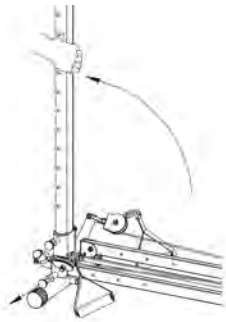
Assurez-vous de soutenir l'appareil par le centre pour l'empêcher de s'affaisser subitement et pour éviter de vous coincer les doigts.



5. **A.** Enlevez ensuite les attaches en plastique au haut et au bas de la colonne verticale. Tirez la tête de la goupille à ressort située sur le rail gauche (**REMARQUE :** la goupille indiquée dans l'image est située sur le côté droit) pour dégager la goupille à ressort. Continuez à tirer sur la goupille pendant l'étape suivante.



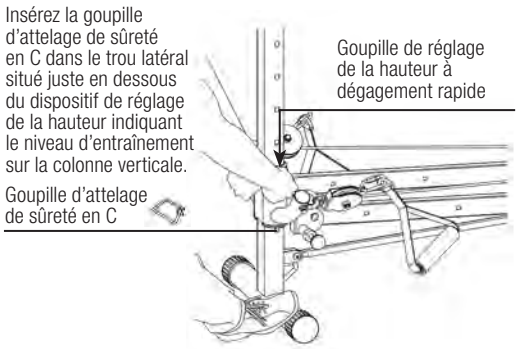
B. Saisissez la colonne verticale et tirez-la vers le haut jusqu'à ce qu'elle soit à la verticale. Relâchez la goupille à ressort. Vous devriez l'entendre se mettre en place. **(REMARQUE :** la goupille indiquée dans l'image est située sur le côté droit)



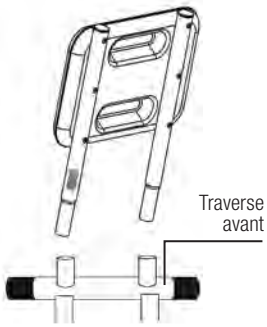
IMPORTANT : Assurez-vous que la goupille à ressort tient solidement en place avant d'utiliser votre appareil. Vous saurez qu'elle est solidement en place lorsque vous pourrez voir son extrémité à l'intérieur du support du rail.

6. Posez le pied sur la traverse arrière pour maintenir l'appareil au sol. En tenant d'une main le rail droit ou gauche et en tirant de l'autre main la tête de la goupille de réglage de la hauteur à dégagement rapide, faites glisser les rails le long de la colonne verticale jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez la tête de la goupille. La goupille se mettra en place en faisant entendre un déclic. Insérez la goupille droite de sûreté (fixée au cordon sur le tube de réglage de la hauteur) dans le trou sur le côté droit du dispositif de réglage de la hauteur.

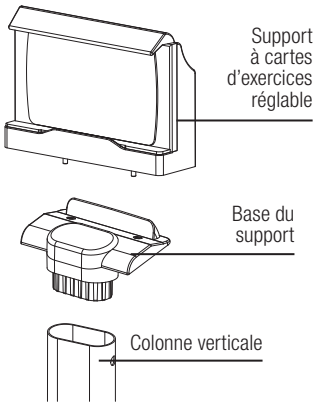
   REMARQUE : Insérez la goupille d'attelage de sûreté en C dans le trou latéral situé juste en dessous du dispositif de réglage de la hauteur indiquant le niveau d'entraînement sur la colonne verticale.



7. **ASSEMBLAGE DE LA PLANCHE À FLEXIONS DES JAMBES**
   Assemblez la planche à flexions des jambes à l'extrémité opposée de l'appareil en l'insérant dans la traverse avant, comme illustré ci-dessous. Assurez-vous qu'elle est complètement insérée.



8. **ASSEMBLAGE DU SUPPORT À CARTES D'EXERCICES RÉGLABLE**
   Pour ajouter le support à cartes d'exercices réglable, insérez la base du support à cartes d'exercices réglable dans la colonne verticale. Fixez ensuite le support à cartes d'exercices réglable à la base du support.



Le support à cartes d'exercices réglable s'adapte aux tablettes (disposition horizontale uniquement) d'une largeur maximale de 22,8 cm (9 po) et aux appareils mobiles (disposition verticale uniquement) d'une hauteur minimale de 11,9 cm (4,7 po) et d'une hauteur maximale de 19,05 cm (7,5 po). L'épaisseur maximale de l'appareil doit être de 1,8 cm (0,7 po).

REMARQUE : Tablette ou appareil mobile non inclus.

Marche à suivre pour fixer les ailettes

Les ailettes fournies avec votre appareil ont été spécialement conçues pour servir à plusieurs fins. Elles peuvent être placées au haut ou au bas de l'exerciseur et inclinées vers vous ou vers l'extérieur, selon ce qui est confortable pour vous.

Deux coussinets de mousse épais sont fournis avec les ailettes. Ils doivent être fixés sur ailettes (si ce n'est déjà fait) avant l'exercice. Pour ce faire :

1. Il suffit de mouiller chaque traverse avec de l'eau savonneuse.
2. Fixez ensuite les coussinets de mousse sur les barres transversales comme indiqué sur la figure 1. Laissez sécher avant de faire de l'exercice avec les ailettes.

Vous trouverez ci-dessous des instructions pour positionner les ailettes en fonction des exercices que vous souhaitez faire.

REMARQUE : Les ailettes droite et gauche peuvent être placées sur des rails opposés selon l'exercice. Gardez toujours les coussinets de mousse à l'extérieur des rails.

TRACTIONS À LA BARRE

1. Repérez les trous au haut des rails droit et gauche.
2. En inclinant les ailettes **vers** la planche coulissante, alignez les supports des ailettes et les trous de position souhaités sur les rails.
3. Insérez les deux goupilles d'attelage courtes dans les trous des supports des ailettes et dans les trous des rails, comme illustré à la figure 2.
4. Vous êtes maintenant prêt à faire des exercices de traction pour travailler les bras, les grands dorsaux et le dos. Consultez votre guide d'exercices pour des exercices appropriés.

FLEXIONS DES JAMBES

La planche à flexions des jambes peut être utilisée à la place des ailettes.

1. Repérez les trous au bas des rails droit et gauche.
2. En inclinant les ailettes à l'**opposé de** la planche coulissante, alignez les supports des ailettes et les trous des rails.
3. Insérez les deux goupilles d'attelage courtes dans les trous des supports des ailettes et dans les trous des rails, comme illustré à la figure 4.
4. Vous êtes maintenant prêt à effectuer des flexions des jambes pour travailler les cuisses et les mollets. Consultez votre guide d'exercices pour des exercices appropriés.

   REMARQUE : Lorsque vous effectuez les exercices de flexion des jambes, veillez à placer vos mains sur le côté de la planche coulissante et NON sur le bas de celle-ci afin d'éviter de vous pincer les doigts.

TRACTIONS DES JAMBES, REDRESSEMENTS PARTIELS ET REDRESSEMENTS ASSIS

1. Repérez les trous au haut des rails droit et gauche.
2. En inclinant les ailettes à l'**opposé de** la planche coulissante, alignez les supports des ailettes et les trous de position souhaités sur les rails.
3. Insérez les deux goupilles d'attelage courtes dans les trous des supports des ailettes et dans les trous des rails, comme illustré à la figure 3.
4. Vous êtes maintenant prêt à faire des exercices de traction des jambes, de redressement partiel et de redressement assis pour travailler les abdominaux, la taille et les jambes. Consultez votre *guide d'exercices* pour des exercices appropriés.

EXTENSION DES BRAS

Les barres de mise en forme Tri-Grip peuvent être utilisées à la place des ailettes

1. Repérez les trous au bas des rails droit et gauche près de la traverse avant.
2. En inclinant les ailettes **vers**la planche coulissante, alignez les supports des ailettes et les trous sur les rails.
3. Insérez les deux goupilles d'attelage courtes dans les trous des supports des ailettes et dans les trous des rails, comme illustré à la figure 5.
4. Vous êtes maintenant prêt à effectuer des extensions des bras pour travailler la partie supérieure de la poitrine et les triceps. Consultez votre guide d'exercices pour des exercices appropriés.

REMARQUE : Retirez les ailettes lorsque vous ne les utilisez pas pour vos exercices.

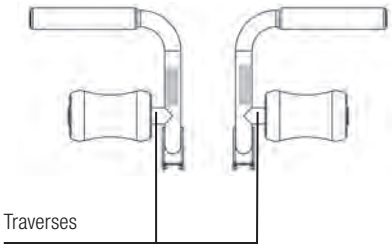


Figure 1

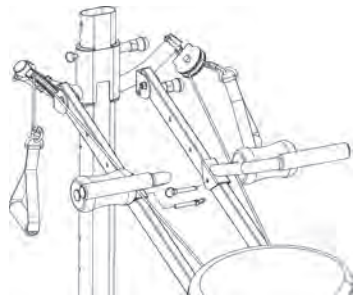


Figure 2

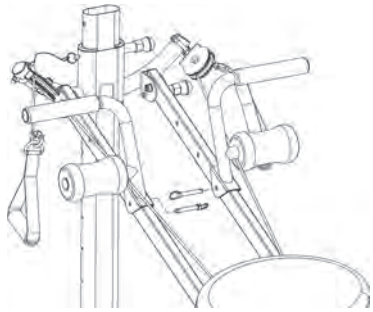


Figure 3

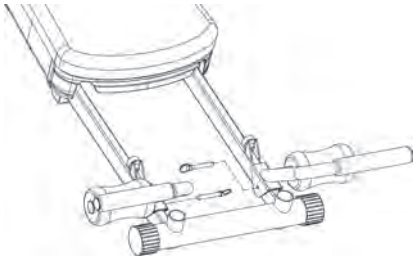


Figure 4

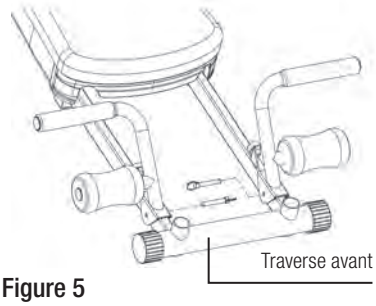


Figure 5

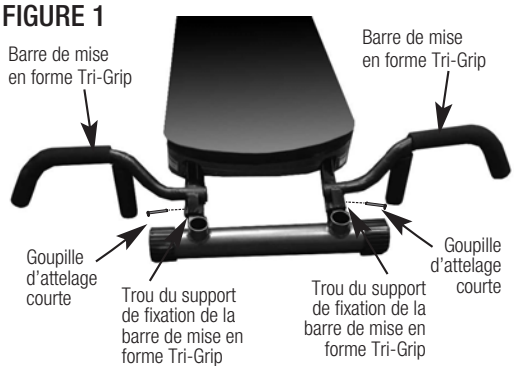
Marche à suivre pour fixer les barres de mise en forme Tri-Grip

Les barres de mise en forme Tri-Grip fournies avec votre appareil ont été spécialement conçues pour servir à plusieurs fins. Les barres peuvent être placées au haut ou au bas du Total Gym[MD]. Elles offrent trois positions de préhension pour ajouter de la polyvalence à votre séance d'entraînement : prise verticale, prise étroite et prise large.

REMARQUE : Gardez toujours les poignées en mousse à l'extérieur des rails.

RÉPULSION

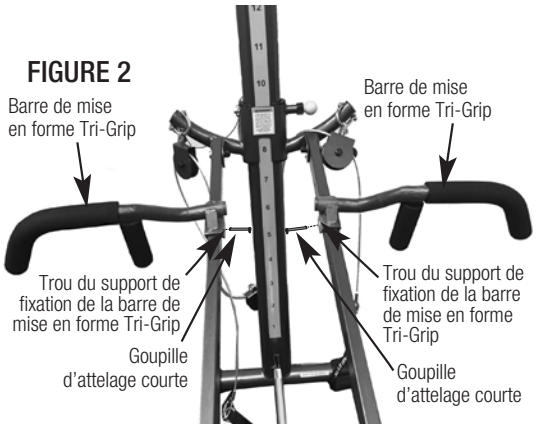
FIGURE 1



1. Repérez les trous au bas des rails droit et gauche près de la traverse avant.
2. En inclinant les barres de mise en forme Tri-Grip **vers** la planche coulissante, alignez les supports des barres et les trous des rails.
3. Insérez les deux goupilles d'attelage courtes dans les trous des supports de fixation de la barre de mise en forme Tri-Grip et dans les trous des rails, comme illustré à la figure 1. Assurez-vous de fixer solidement chacune des barres de mise en forme Tri-Grip de chaque côté du cadre avant de les utiliser.
4. Vous êtes maintenant prêt à effectuer des exercices de répulsion pour travailler la partie supérieure de la poitrine et les triceps. Consultez votre guide d'exercices pour des exercices appropriés.

TRACTIONS À LA BARRE

FIGURE 2



1. Repérez les trous au haut des rails droit et gauche.
2. En inclinant les barres de mise en forme Tri-Grip **vers** la planche coulissante, alignez les supports des barres et les trous des rails.
3. Insérez les deux goupilles d'attelage courtes dans les trous des supports de la barre de mise en forme Tri-Grip et dans les trous des rails, comme illustré à la figure 2. Assurez-vous de fixer solidement chacune des barres de mise en forme Tri-Grip de chaque côté du cadre avant de les utiliser.
4. Vous êtes maintenant prêt à effectuer des tractions pour travailler les bras, les grands dorsaux et le dos. Consultez votre guide d'exercices pour des exercices appropriés.

REMARQUE : Retirez les barres de mise en forme Tri-Grip lorsque vous ne les utilisez pas pour vos exercices.

Marche à suivre pour fixer les planches à redressements partiels

Veillez à donner suffisamment d'espace libre pour que votre tête ne touche pas la colonne verticale lorsque vous effectuez ces exercices.
NE PAS fixer les planches à redressements partiels au rail sur le trou le plus proche de la colonne verticale, car cela pourrait entraîner des blessures graves, voire mortelles.

Retirez le support de poulie pour les jambes lorsque vous utilisez les planches à redressements partiels afin d'éviter tout contact susceptible d'entraîner des blessures graves, voire mortelles.

Assurez-vous que les goupilles d'attelage sont solidement verrouillées en place avant d'utiliser les planches à redressements partiels. Le non-respect de cette consigne peut causer la chute des planches à redressements partiels et entraîner des blessures graves, voire mortelles.

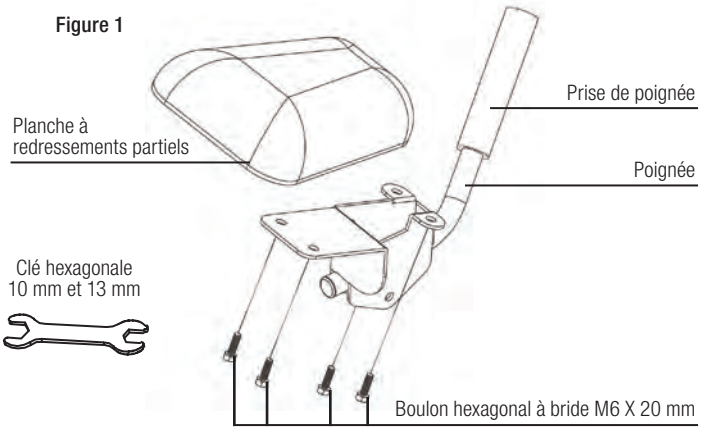
Ne déplacez pas votre corps démesurément vers la gauche ni vers la droite lorsque vous utilisez les planches à redressements partiels pour éviter de tomber de l'exerciseur, car cela pourrait entraîner des blessures graves, voire mortelles.

La prudence est de mise lorsque vous montez sur l'exerciseur ou en descendez quand les planches de redressements partiels sont en place. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.

MONTAGE

1. Retirer les boulons hexagonaux à bride de l'emballage-coque.
2. Placez la petite extrémité de la planche à redressements partiels du côté de la prise de la poignée appropriée et fixez solidement cette dernière à la planche à l'aide des quatre boulons hexagonaux à bride, en utilisant la clé hexagonale fournie. Voir la figure 1 ci-dessous.
3. Répétez l'opération avec la deuxième planche à redressements partiels.

Figure 1



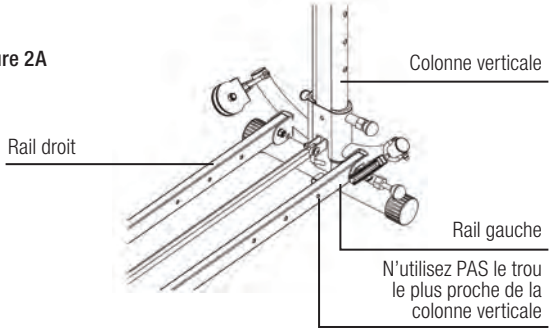
INSTALLATION

Marche à suivre pour installer les planches à redressements partiels sur votre Total Gym[MD]

1. Repérez les trois trous au haut des rails droit et gauche sur la colonne verticale (voir la figure 2A). N'utilisez PAS le trou le plus proche de la colonne verticale. Votre tête pourrait entrer en contact avec la colonne verticale, ce qui pourrait entraîner des blessures graves, voire mortelles.

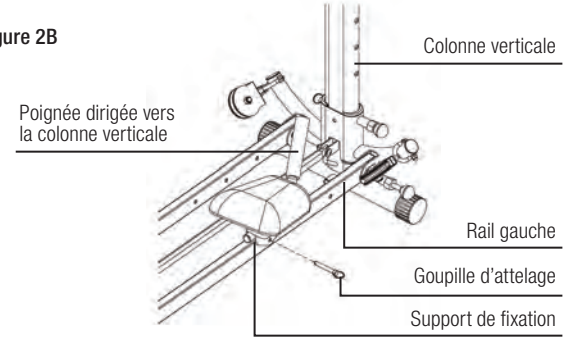
Choisissez le deuxième ou le troisième trou en fonction de votre taille ou de votre niveau de confort.

Figure 2A



2. Installez la planche à redressements partiels étiquetée « L » sur le rail de gauche en dirigeant la poignée vers la colonne verticale. Voir la figure 2B.

Figure 2B

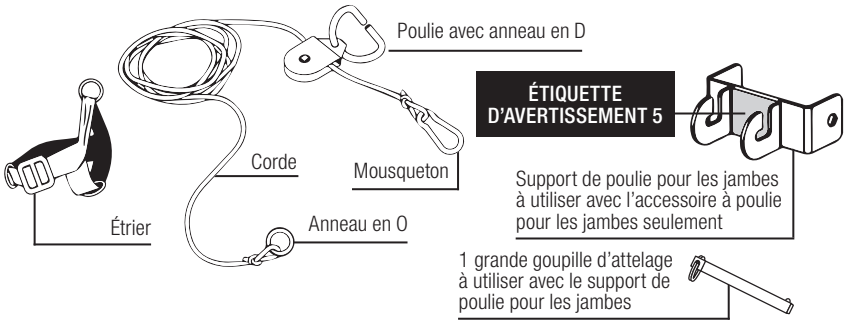


3. Insérez la goupille d'attelage M8 x 49 mm dans les trous du support de fixation et dans le trou du rail gauche comme indiqué par la flèche.
4. Répétez l'opération pour la planche à redressements partiels de droite.

REMARQUE : Retirez les planches à redressements partiels lorsque vous ne les utilisez pas pour vos exercices.

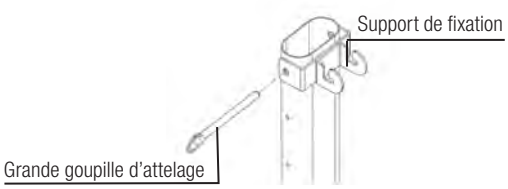
Marche à suivre pour fixer l'ensemble d'accessoire à poulie pour les jambes

REMARQUE : Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace libre autour de l'appareil d'entraînement pour que vous puissiez utiliser le Total Gym[MD], ainsi qu'y monter et en descendre, de façon pratique et sécuritaire. Veuillez noter que les rails ne peuvent pas être soulevés à la position la plus haute de la colonne de réglage de la hauteur lorsque le support de poulie pour les jambes est fixé à la colonne.



1. Installez le support de poulie pour les jambes au haut de la colonne verticale en alignant le support et le trou le plus haut; assurez-vous que le bon côté du support est dirigé vers le haut.

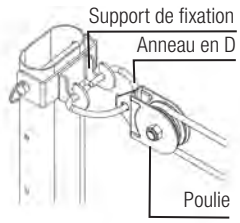
   Insérez la grande goupille d'attelage dans le trou pour fixer le support sur la colonne verticale.



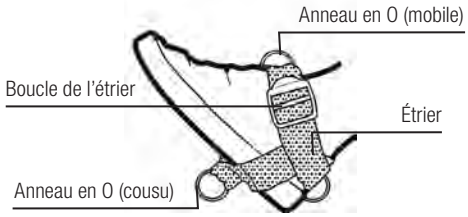
2. Détachez l'ensemble de câbles du crochet situé sous la planche coulissante et fixez-y l'anneau en O de l'accessoire à poulies pour les jambes.

3. Placez d'abord l'anneau en D sur la poulie. Placez ensuite l'anneau en D sur le support comme illustré.

   REMARQUE : Si la corde est tordue, retirez l'anneau en D et tournez la poulie.

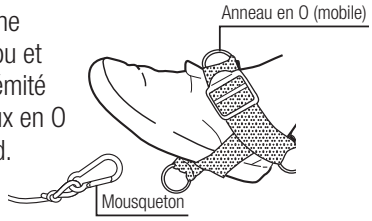


4. Insérez votre pied dans l'étrier de façon à ce que l'anneau en O cousu se trouve sous votre pied. Tirez fermement sur la sangle de la boucle de l'étrier pour que ce dernier demeure en place.



5. **A.** Positionnez-vous correctement sur la planche coulissante pour effectuer votre exercice.

   B. Une fois assis sur la planche coulissante, soulevez un genou et fixez le mousqueton de l'extrémité de la corde à l'un des anneaux en O de l'étrier attaché à votre pied. Selon l'exercice que vous effectuez, fixez le mousqueton à l'anneau en O approprié. Veillez à toujours stabiliser la planche coulissante lorsque vous accrochez ou décrochez l'étrier. De plus, soyez prudent lorsque vous montez sur la planche coulissante ou en descendez. Vous êtes maintenant prêt à faire de l'exercice avec l'accessoire à poulie pour les jambes. Consultez votre guide d'exercices pour connaître les exercices qui s'effectuent à l'aide de l'accessoire à poulie pour les jambes.



   REMARQUE : Retirez le support de poulie pour les jambes lorsque vous ne l'utilisez pas.

   B. Pour décrocher l'étrier, détachez la corde de l'anneau en O de l'étrier. Assurez-vous de stabiliser la planche coulissante lorsque vous décrochez l'étrier.

Pour commencer

CONSEILS GÉNÉRAUX DE SÉCURITÉ

- Pendant l'exécution d'exercices nécessitant des répétitions rapides, il est possible que le Total Gym[MD] bouge. Soyez attentif à vos mouvements et faites les ajustements nécessaires pendant que vous effectuez votre programme d'exercices.
- Portez des chaussures de sport et des vêtements légers et confortables lorsque vous faites des exercices avec le Total Gym[MD].
- Ne faites pas d'exercice pieds nus.
- Vérifiez votre exerciseur avant de l'utiliser pour vous assurer que toutes les pièces sont en place et fonctionnent correctement *(consultez les renseignements détaillés sur l'inspection, l'entretien et le rangement aux pages 12 et 13)*.
- **La supervision d'un adulte est requise en tout temps.**
- Les rails et la planche coulissante peuvent être soulevés au niveau désiré sur la colonne de réglage de la hauteur, selon votre condition physique. **Veuillez toutefois noter** que les rails ne peuvent pas être soulevés à la position la plus haute de la colonne de réglage de la hauteur lorsque le support de poulie pour les jambes est fixé à la colonne.
- Assurez-vous d'avoir un espace de dégagement d'**au moins 60,96 cm à 91,44 cm (24 à 36 po) autour de l'exerciseur**, pour que vous puissiez utiliser le Total Gym[MD], et y monter et en descendre, de façon sécuritaire et pratique.
- Chaque fois que vous soulevez ou abaissez la colonne de réglage de la hauteur, veillez à la tenir pour l'empêcher de tomber au sol.

SIMPLE COMME BONJOUR

Commencez à utiliser le produit avec une faible inclinaison. Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, inclinez davantage l'exerciseur pour amplifier l'intensité des exercices et ainsi augmenter votre force musculaire. Ne soyez pas pressé d'atteindre un niveau d'intensité élevé; commencez doucement et progressez graduellement. L'utilisation du Total Gym[MD] est simple comme bonjour, alors poursuivez votre lecture.

1. ÉLÉMENTS IMPORTANTS À GARDER EN MÉMOIRE LORS DE L'UTILISATION DU TOTAL GYM[MD]
   - Assurez-vous de bien contrôler le mouvement de la planche coulissante avant de monter sur l'exerciseur et d'en descendre.
   - Gardez les pieds au sol lorsque vous montez sur l'exerciseur et que vous en descendez. Ne les retirez du sol que pour la durée de l'exercice.
   - Si vous utilisez les poignées, tenez-les lorsque vous montez sur la planche coulissante et que vous en descendez.
   - Retirez le câble de la planche coulissante lorsque vous n'utilisez pas les poignées du câble.
2. EXERCICES AVEC LES POIGNÉES SEULEMENT
   Saisissez les poignées fixées au câble et faites glisser la planche coulissante jusqu'à ce que vous puissiez vous asseoir ou vous allonger confortablement pour effectuer l'exercice souhaité (voir le guide d'exercices). Assurez-vous de garder les pieds au sol jusqu'à ce que vous soyez dans la bonne position pour effectuer l'exercice. Ensuite, si l'exercice demande que vos pieds ne touchent pas le sol, placez-les comme il est indiqué dans les instructions.
3. EXERCICES AVEC LES AILETTES ET LES BARRES DE MISE EN FORME TRI-GRIP
   Faites glisser la planche coulissante jusqu'à ce que vous puissiez vous asseoir ou vous allonger confortablement pour effectuer l'exercice souhaité (voir le guide d'exercices). Assurez-vous de garder les pieds au sol jusqu'à ce que vous soyez dans la bonne position et que vous soyez à l'aise. Ensuite, placez vos pieds dans la bonne position et commencez à faire vos exercices.

Au début de votre programme d'exercices, commencez par les exercices de base du guide d'exercices inclus avec votre Total Gym[MD] pour vous familiariser avec les mouvements. Utilisez le niveau d'inclinaison le plus bas pour commencer. Vous pouvez incliner l'exerciseur davantage de façon graduelle dans les semaines ou les mois qui suivent.

Pour les exercices et programmes de votre produit Total Gym[MD], consultez et suivez les instructions du *guide d'exercices* inclus.

Inspection, entretien et rangement

INSPECTEZ L'ENSEMBLE DE VOTRE TOTAL GYM[MD] AVANT CHAQUE UTILISATION

Avant d'utiliser votre Total Gym[MD] pour votre séance d'entraînement, vérifiez les éléments suivants :

- Assurez-vous que l'équipement est complètement ouvert et repose sur une surface solide et plane, et que l'espace autour est largement dégagé. L'appareil ne doit être utilisé que sur un tapis ou sur une surface recouverte de moquette.
- Assurez-vous que toutes les goupilles d'attelage sont bien en place et en position verrouillée.
- Vérifiez que la poulie est bien fixée à la boucle sous la planche coulissante, du côté le plus élevé.
- Vérifiez que les câbles se déplacent correctement dans la gorge de chaque poulie.
- Assurez-vous que le câble est solidement fixé à chaque poignée.
- Vérifiez que les ailettes ou autres accessoires sont correctement fixés lorsqu'ils sont utilisés.
- Assurez-vous que la planche coulissante glisse bien le long du cadre.

ENTRETIEN RÉGULIER

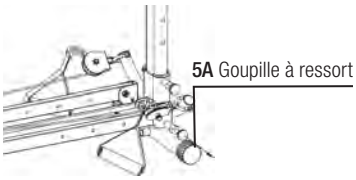
- Essuyez régulièrement votre Total Gym[MD] à l'aide d'un chiffon propre et d'alcool ou de produits à base d'alcool comme ceux des marques Windex[MD] ou 409®. Ne laissez pas de serviettes ni de vêtements d'entraînement étendus ou suspendus sur l'équipement.
- Vérifiez périodiquement le câble, les poulies, les roues, la planche coulissante, les accessoires et le cadre pour déceler tout signe d'usure. Si le câble, les poulies, le cadre ou les roues doivent être remplacés, n'utilisez pas votre appareil tant qu'ils n'ont pas été remplacés. Si une pièce autre que celles énumérées ci-dessus doit être remplacée, ne l'utilisez pas tant qu'elle n'a pas été remplacée.
- N'utilisez jamais de lubrifiant tel que WD-40[MD] ou ArmorAll[MD] pour lubrifier ou nettoyer l'appareil. Utilisez uniquement l'huile 3-in-1® ou de l'huile pour machines pour lubrifier les essieux de la roue ou de la poulie, et non la surface des roulettes.

POUR RANGER VOTRE TOTAL GYM[MD]

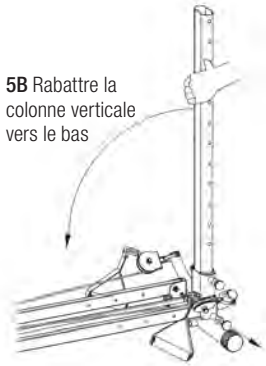
Suivez ces étapes faciles pour ranger correctement votre exerciseur :

1. Retirez d'abord tous les accessoires et toutes les fixations, y compris le support à cartes d'exercices réglable.
2. Retirez la goupille d'attelage de sûreté en C et la goupille droite de sûreté de la colonne verticale.
3. Assurez-vous que la poulie du câble est fixée sous la planche coulissante avant de plier l'appareil.
4. Placez une main de chaque côté du rail pour le soutenir avant de retirer la goupille de réglage de la hauteur à dégagement rapide. Retirez la goupille et abaissez lentement les rails vers le sol, jusqu'à ce qu'ils reposent sur la traverse arrière.

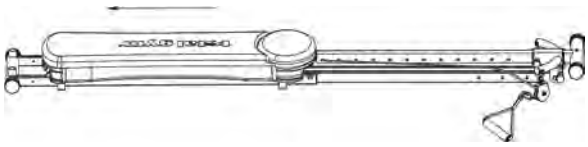
5A. Retirez la goupille à ressort (sur le rail de gauche) tel qu'illustré.



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



6. Faites glisser la planche coulissante vers le bas de l'appareil tel qu'illustré.



7A. Saisissez le dessus de la planche coulissante et tirez lentement et avec précaution l'appareil vers le haut, en évitant de vous pincer les doigts ou les mains, pour permettre aux roulettes de ramener l'arrière de l'appareil vers le centre. Gardez un écartement d'environ 30,4 cm (12 po) entre les extrémités.

7B. Continuez à rabattre l'exerciseur jusqu'à ce qu'il soit complètement plié et faites-le rouler jusqu'à un placard pour le ranger. Pour ranger l'exerciseur sous un lit, il suffit de l'abaisser au sol et de le faire rouler sous le lit.

ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT 4

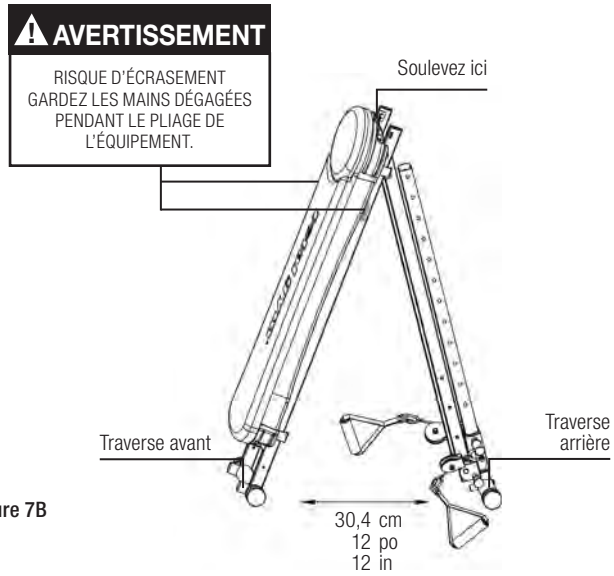


Figure 7B

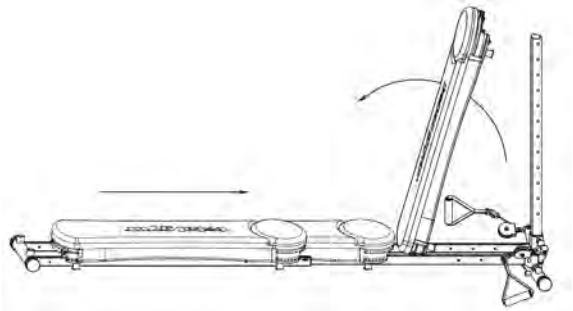
REMARQUE : Ne rangez pas l'appareil en position verticale lorsqu'il est plié.

POUR RETIRER LA PLANCHE COULISSANTE

Vous pouvez également retirer la planche coulissante si vous devez ranger l'exerciseur dans un endroit restreint (entre 15,2 cm [6 po] et 20,3 cm et [8 po]).

IMPORTANT : La planche coulissante pèse environ 9,2 kg (20 lb) et doit être soulevée de l'exerciseur avec précaution. Un levage incorrect de la planche coulissante peut entraîner des blessures.

1. Une fois l'exerciseur posé à plat au sol, retirez la poulie du crochet situé sous la planche coulissante.
2. Ensuite, inclinez la planche coulissante vers le haut et faites-la glisser hors du cadre de l'exerciseur. Lorsque la planche coulissante est complètement retirée de l'exerciseur, mettez-la de côté.



3. Ensuite, tirez sur la goupille à ressort pour dégager le rail et pliez l'exerciseur comme indiqué à la Figure 7B. Assurez-vous de libérer la goupille à ressort avant de plier l'appareil.

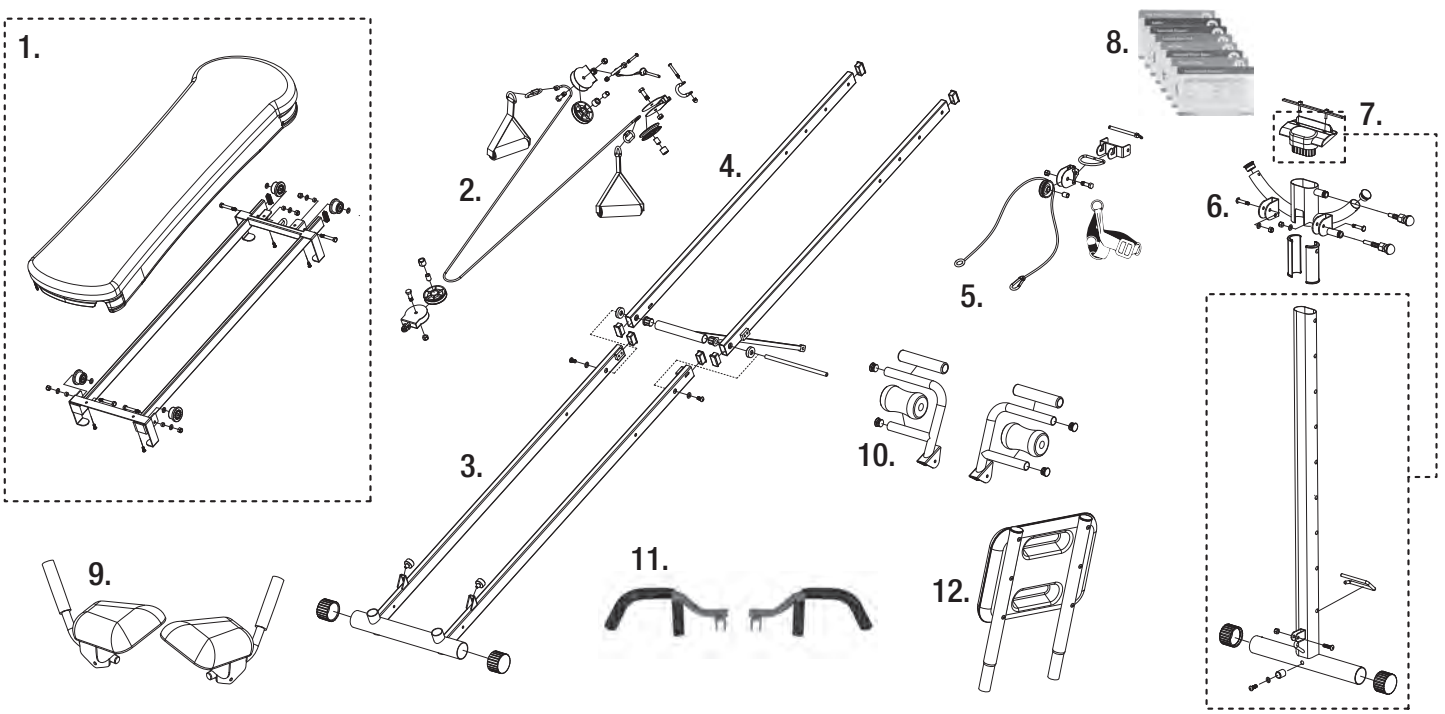
POUR FIXER LA PLANCHE COULISSANTE À L'APPAREIL LORS DE L'INSTALLATION POUR UNE UTILISATION PRÊTE À L'EMPLOI

1. Retirez le support à cartes d'exercices réglable du haut de la colonne verticale.
2. Soulevez les rails jusqu'au niveau le plus haut de la colonne verticale et insérez la goupille droite de sûreté.
3. Soulevez soigneusement la planche coulissante avec les deux mains, une de chaque côté, en vous assurant que le crochet sous la planche coulissante se trouve à l'extrémité la plus près de la colonne verticale.
4. Alignez la planche coulissante sur les rails inférieurs de votre appareil et faites-la doucement descendre sur ces derniers, jusqu'à ce qu'elle repose contre les butées en caoutchouc.
5. Fixez la poulie sous l'extrémité la plus élevée de la planche coulissante en accrochant la poulie sur le crochet qui se trouve sous la planche.
6. Insérez le support à cartes d'exercices réglable au haut de la colonne verticale.

Liste des pièces et aperçu visuel du Total Gym[MD] Xtreme

Nº D'ÉLÉMENT	Nº DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	**RGBXT**	**Ensemble de la planche coulissante**	**1**
		Entretoise à rouleaux	4
		Boulon hexagonal 8 x 55	4
		Roue	4
		Rondelle plate 8 mm	4
		Écrou en nylon 8 mm	4
	RR103RC	Capuchon d'extrémité rectangulaire	2
2	**R40950**	**Ensemble de câbles**	**1**
	RLANPIN	Goupille droite de sûreté et cordon	1
	RXTHAN	Poignée	2
3		**Ensemble du rail inférieur**	**1**
	RR103EC	Capuchon de tube	2
	RR103RC	Capuchon d'extrémité rectangulaire	2
4		**Ensemble du rail supérieur**	**1**
	RR103RC	Capuchon d'extrémité rectangulaire	4
5	**RLPAR2**	**Système à poulie pour les jambes**	**1**
		Support en U	1
		Goupille d'attelage	1

Nº D'ÉLÉMENT	Nº DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
	R700035	Étrier	1
		Poulie et corde	1
		Anneau en D	1
	RXTLIT	Pochette à brochures	1
6		**Dispositif de réglage de la hauteur**	**1**
	RXTUC	Capuchon vertical	2
	RXTSP	Goupille de réglage	1
	RR106SB	Goupille à ressort noire	1
7		**Colonne verticale**	**1**
	R1952	Goupille d'attelage de sécurité en C	1
	RR105TR	Rouleau tubulaire	2
	TDHTH	Support de cartes d'exercices et d'appareils d'entraînement réglable	1
8	**RXTC**	**Cartes d'exercices personnelles**	**1**
9	**RABCH**	**Ensemble de redressements partiels**	**1**
10	**RWAH**	**Ensemble d'ailettes**	**1**
11	**RTGSH**	**Barre de mise en forme Tri-Grip**	**1**
12	**RS263H**	**Planche à flexions des jambes**	**1**



NOTRE ENGAGEMENT À LA QUALITÉ

Nous garantissons que ce produit est exempt de tout défaut de fabrication et de matériaux s'il est utilisé conformément aux instructions du fabricant.

Conservez votre reçu de vente. Nous vous recommandons de l'agrafer dans ce manuel.

GARANTIE LIMITÉE PAR TOTAL GYM FITNESS, LLC

Pendant une période de 12 mois à compter de la date de réception, Total Gym Fitness, LLC garantit que ce produit sera exempt de défauts de matériaux et de fabrication. Cette garantie s'applique uniquement lorsque l'achat du produit a été effectué auprès d'un détaillant autorisé et que le produit est destiné à un usage personnel ou domestique, mais elle ne s'applique pas à la vente ou la revente à des fins commerciales. **CETTE GARANTIE N'EST VALIDE QUE POUR LE PROPRIÉTAIRE INITIAL ET N'EST PAS TRANSFÉRABLE.**

À L'EXCEPTION DE LA GARANTIE EXPRESSE LIMITÉE ÉNONCÉE AUX PRÉSENTES, TOTAL GYM FITNESS, LLC DÉCLINE TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS, MAIS SANS S'Y LIMITER, LES GARANTIES IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER. Total Gym Fitness ne peut être tenue responsable d'aucun dommage ou perte, y compris des dommages accessoires ou consécutifs de quelque nature que ce soit, qu'ils soient fondés sur une garantie, un contrat ou une négligence, et découlant de la vente, de l'utilisation ou de la réparation du produit.

CERTAINS ÉTATS N'AUTORISENT PAS LA LIMITATION DE LA DURÉE D'UNE GARANTIE IMPLICITE (Y COMPRIS LES GARANTIES IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER) OU L'EXCLUSION OU LA LIMITATION DES DOMMAGES ACCESSOIRES OU INDIRECTS, DE SORTE QUE LA LIMITATION OU EXCLUSION CI-DESSUS PEUT NE PAS S'APPLIQUER POUR VOUS. Cette garantie vous donne des droits légaux particuliers, et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient en fonction de l'État où vous habitez. Cette garantie est valide aux États-Unis et au Canada seulement.

En cas de non-conformité du produit à cette garantie pendant la période de garantie, veuillez contacter notre service à la clientèle au 1-800-303-7896. Le service à la clientèle déterminera si la pièce défectueuse doit être retournée pour réparation ou remplacement. Tous les retours de produits sont à la charge du propriétaire, à moins que nous ayons préalablement donné notre accord pour qu'il en soit autrement. Total Gym Fitness, LLC réparera ou remplacera, à sa discrétion, le produit ou toute pièce couverte par la garantie, sauf si les défauts ou dommages sont causés par : un accident (y compris lors du transport), une réparation ou tentative de réparation par toute personne non autorisée par Total Gym Fitness, LLC, du vandalisme, un mauvais usage, un abus, une modification ou une utilisation de pièces non fabriquées ou approuvées par Total Gym Fitness, LLC. Cette garantie ne couvre pas les articles, pièces ou accessoires vendus séparément.

Pour enregistrer le produit en ligne, rendez-vous au **totalgymdirect.com/warranty**.

total gym®

© Total Gym Fitness, LLC, 2020. Tous droits réservés. Total Gym[MD] est une marque déposée.
Aucune partie de ce livret ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit, par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique ou autre, sans le consentement écrit exprès du détenteur des droits d'auteur.
TGXTRM-OM-FR2020

Passez au niveau supérieur avec les accessoires optionnels.
Apprenez-en plus sur TotalGymDirect.com