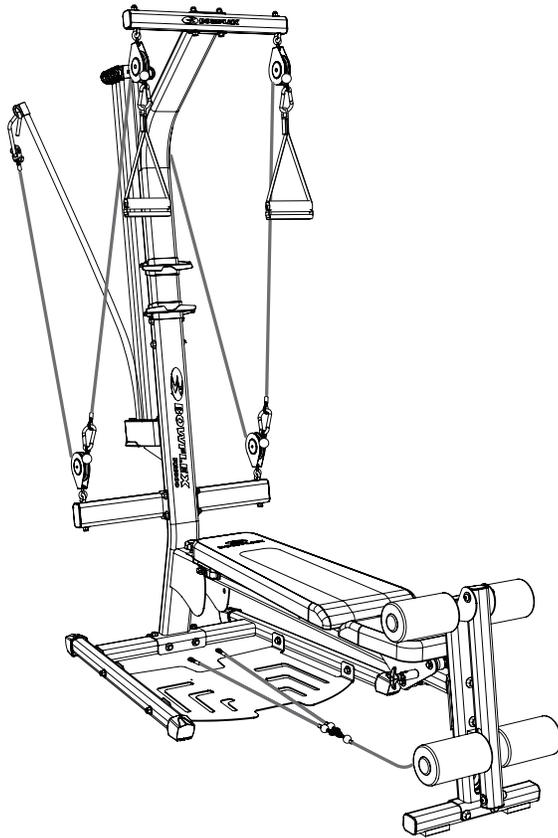


QUICK START MANUAL
(manuel de démarrage rapide)

Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez votre preuve d'achat originale et enregistrez les informations suivantes :

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Achat depuis les États-Unis/le Canada : Pour enregistrer la garantie de votre produit, allez à : www.bowflex.com/register ou composez le 1 (800) 605-3369.

Achat hors des États-Unis/du Canada : Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour les garanties et services de produits achetés en dehors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Contactez votre distributeur local pour plus de détails. Pour trouver votre distributeur local international, consultez : www.nautilusinternational.com

Connectez-vous à www.pr1000workouts.com pour consulter des vidéos d'entraînement, des conseils et des recommandations pour votre santé !

Pour tirer au mieux parti de votre Home Gym/gym maison, suivez bien les programmes d'entraînement proposés par votre Bowflex™/MC PR1000. Ces derniers, conçus par des entraîneurs, sont détaillés aux pages 18-22 de ce manuel.

- 20 Minute Better Body (20 minutes pour un corps de rêve)
- Advanced General Conditioning (entraînement général avancé)
- 20 Minute Upper/Lower Body (20 minutes pour le haut/bas du corps)
- Body Building
- Circuit Trainer - Anaerobic/Cardiovascular (anaérobie/cardiovasculaire)
- True Aerobic Circuit Training (Circuit Training en aérobie)
- Strength Training (musculature)

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ



Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

Veillez suivre les recommandations ci-après :



Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur la machine.

Prenez connaissance du manuel d'assemblage.

- Éloignez les tiers et les enfants de l'équipement/du produit lors de son assemblage.
- N'assemblez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de la machine. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et annuler ainsi la garantie de votre appareil.
- N'utilisez que des pièces de rechange et du matériel Nautilus. La non-utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de la machine ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas la machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.
- Lisez la totalité du manuel d'utilisation fourni avec la machine avant son utilisation. Conservez les manuels d'assemblage et d'utilisation pour référence future.
- Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut en effet engendrer des blessures.

• CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Avant d'utiliser cette machine, veuillez suivre les recommandations ci-après :



Prenez connaissance du manuel d'utilisation. Conservez ce manuel pour référence future.

Lisez les étiquettes d'avertissement apposées sur la machine. Si les étiquettes d'avertissement se décollent, deviennent illisibles ou tombent, remplacez-les. Si vous avez acheté cet appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients/à la clientèle qui vous en fournira de nouvelles. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de la machine peuvent représenter un danger pour les plus jeunes.
- Ce produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre tout entraînement.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de façon à repérer toute dégradation du cordon d'alimentation, toute pièce mal fixée et tout signe d'usure. N'utilisez pas votre appareil si ce dernier n'est pas en parfait état. Si vous avez acheté l'appareil aux États-Unis/au Canada, contactez le service clients/à la clientèle pour savoir comment effectuer les réparations. Si vous l'avez acheté en dehors des États-Unis/du Canada, contactez votre distributeur local pour savoir comment effectuer les réparations.
- Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.
- Cet équipement/appareil est destiné à un usage privé uniquement.
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties/pièces mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles.
- Portez toujours des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. N'utilisez pas la machine pieds nus, ni en chaussettes.
- Installez et faites fonctionner cette machine sur une surface plane et solide.
- N'utilisez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Prévoyez un espace de 0,9 m environ (36 in/po) tout autour de la machine. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous utilisez cette dernière.
- Évitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Ne réglez pas la résistance de l'appareil à un niveau supérieur à celui auquel vous pouvez vous entraîner. Vous devez être en sécurité et ne pas ressentir d'inconfort.
- N'utilisez pas d'haltères ou autres charges afin d'augmenter la résistance des charges. N'utilisez que les charges fournies avec votre appareil. Ne jamais utiliser l'équipement comme support pendant les étirements ou pour attacher et utiliser des sangles d'étirements, des cordes ou d'autres moyens.
- Les barres sont tendues. Prenez garde lorsque vous connectez la broche de sélection à la barre. Veillez à engager correctement la broche de sélection à l'extrémité de la barre. Vérifiez la connexion du mécanisme avant de relâcher la barre.
- Ne vous placez jamais directement au-dessus des barres. Restez sur le côté pendant que vous arrimez les barres.
- Veillez à bien régler le matériel ajustable/réglable. Assurez-vous que ce dernier ne heurte pas l'utilisateur.

- Ne vous approchez pas de la course de déplacement du Power Rod™/MC durant son utilisation. Éloignez les tiers de l'appareil et de la course de déplacement du Power Rod™/MC durant son utilisation.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil et doivent faire l'objet d'une surveillance lorsqu'ils se trouvent à proximité.
- **CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

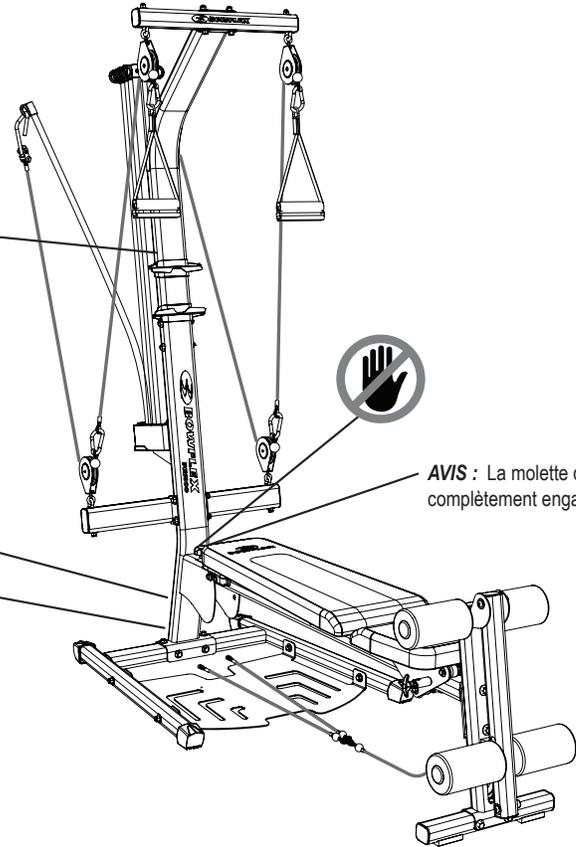
Étiquettes d'avertissement et numéro de série / Descriptif/Spécifications



AVERTISSEMENT :

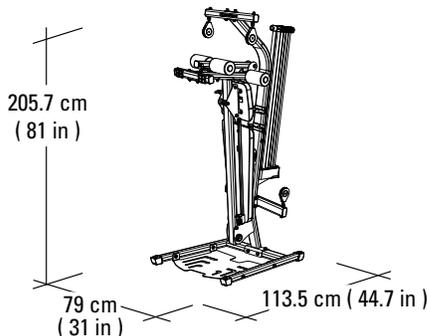
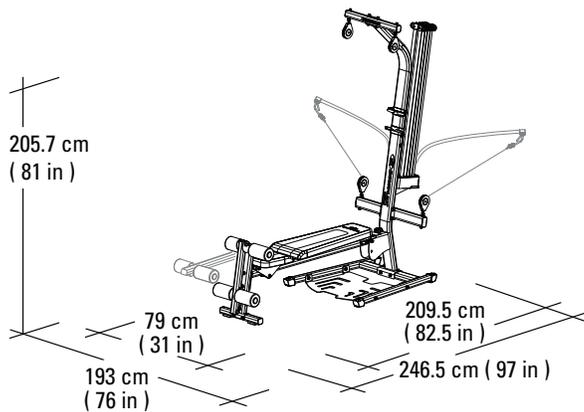
- Ne laissez pas les enfants et les animaux s'approcher de la machine.
- Avant toute utilisation, lisez le guide de l'utilisateur, y compris l'ensemble des avertissements, qui peuvent être affichés ou non sur cette machine.
- Les enfants âgés de 14 à 17 ans doivent être supervisés en tout temps lors de l'usage de l'appareil.
- Soyez prudent lorsque vous utilisez cet équipement car des blessures graves ou mortelles peuvent survenir.
- Pour usage par le consommateur seulement.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 136 kg/300 lb.
- Gardez les cheveux, le corps, et les vêtements à l'écart et dégagés de toutes pièces mobiles.
- Cet appareil n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.

(Les étiquettes sont disponibles en anglais et en français canadien uniquement).



AVIS : La molette doit être complètement engagée.

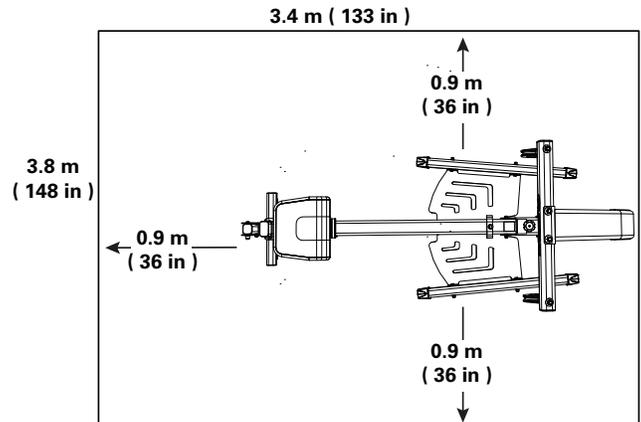
Numéro de série
Spécifications de la machine

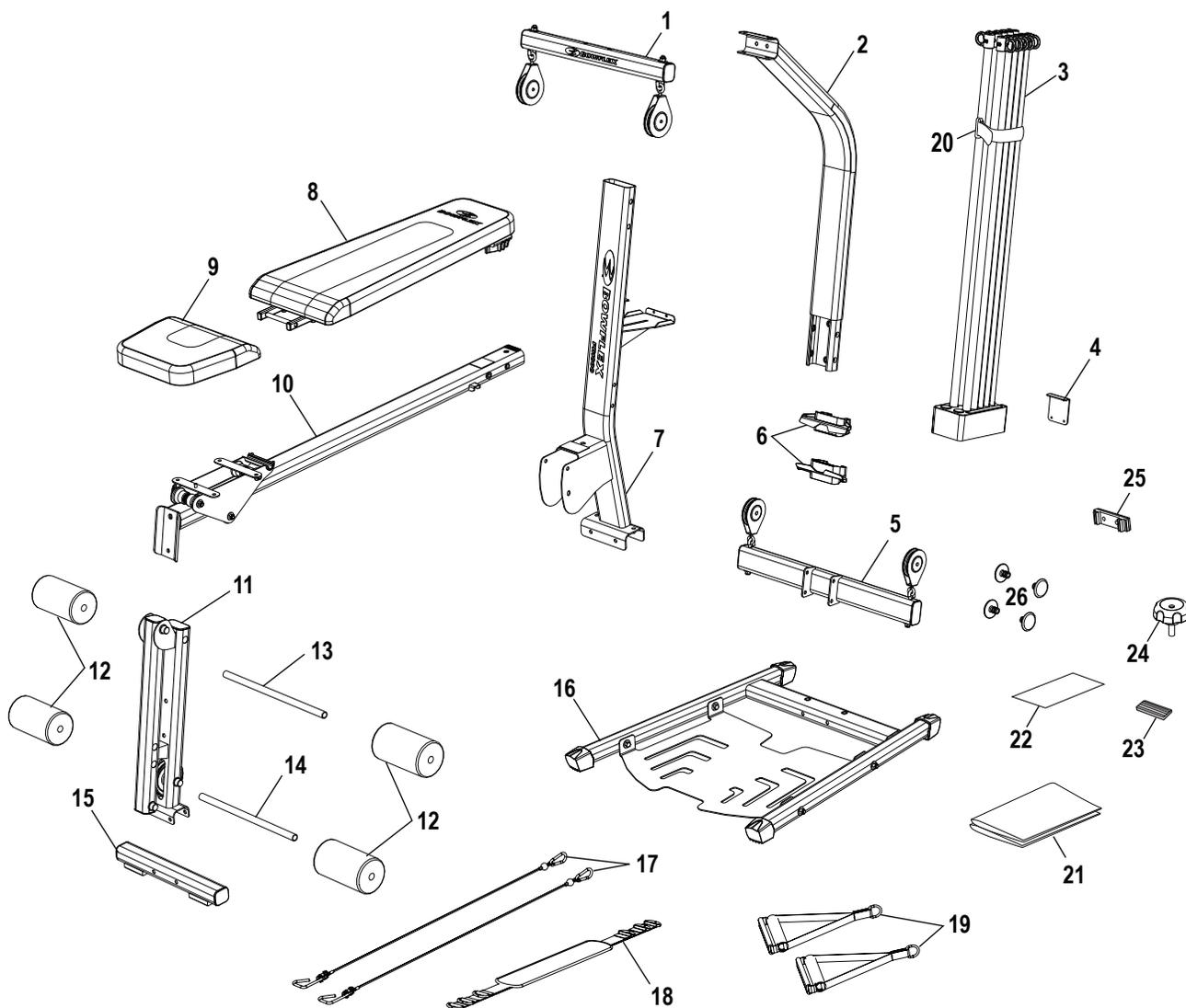


Poids maximal de l'utilisateur :	136 kg (300 lb)
Poids de la machine :	59,5 kg (131 lb)
Surface totale (encombrement) de l'appareil :	47 575 cm ²

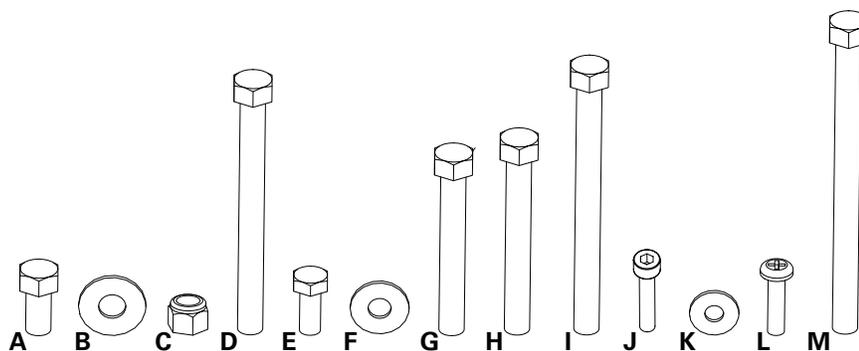


Cette machine **NE DOIT PAS** être mise au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclée de la manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, suivez les méthodes indiquées par les déchetteries/centres approuvés de traitement des déchets.





Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1	1	Barre transversale supérieure	14	1	Tube du rouleau court
2	1	Tour latérale supérieure	15	1	Base pour extensions de jambes
3	1	Pack/Bloc de barres	16	1	Plateforme de la base
4	1	Plaque de l'extrémité du boîtier des barres	17	2	Câble, poulie de la barre transversale pour les pectoraux
5	1	Barre transversale pour les pectoraux	18	1	Courroie, Leg Press/développé des jambes
6	2	Support médias	19	2	Capteur
7	1	Assemblage de la tour latérale	20	1	Sangle pour les barres, lien
8	1	Banc	21	1	Kit manuel/Trousse manuelle
9	1	Siège	22	1	Kit/Trousse de visserie
10	1	Rail de siège	23	1	Patin en caoutchouc
11	1	Extensions de jambes	24	1	Molette de sécurité du rail de siège
12	4	Patin du rouleau en mousse	25	1	Clip/Pince de câble supérieur
13	1	Tube du rouleau long	26	4	Obtuteur



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
A	8	Vis hexagonale, 3/8 in/po X 3/4 in/po	H	4	Vis hexagonale, 3/8 in/po x 3 in/po
B	29	Rondelle plate, 3/8 in/po	I	1	Vis hexagonale, 3/8 in/po x 4-1/4 in/po
C	10	Contre-écrou, 3/8 in/po (à frein)	J	3	Vis à pans creux, M5 x 25
D	2	Vis hexagonale, 3/8 in/po x 4 in/po	K	5	Rondelle plate, 1/4 in/po
E	4	Vis hexagonale, 5/16 in/po x 3/4 in/po	L	2	Vis cruciforme à tête cylindrique, 1/4 in/po x 1 in/po
F	4	Rondelle plate, 5/16 in/po	M	2	Vis hexagonale, 3/8 in/po x 5 in/po
G	2	Vis hexagonale, 3/8 in/po x 2-3/4 in/po			

Remarque : certains éléments de visserie présents sur la carte/trousse ont été fournis en plus. Il se peut donc qu'il en reste une fois l'appareil monté.

Outils

Inclus



Avant l'assemblage

Choisissez précautionneusement l'endroit où vous allez installer votre Bowflex™/MC Home Gym. Le meilleur endroit est une surface plate et ferme, à l'intérieur, loin de toute source d'humidité et des températures extrêmes. Pour de meilleurs résultats, assemblez votre Home Gym/gym maison à l'emplacement où vous avez l'intention de l'utiliser. Pour un fonctionnement en toute sécurité, laissez un espace libre de 3,4 m x 3,8 m (133 in/po x 148 in/po) tout autour de la machine.

Suivez ces conseils de base lors de l'assemblage de votre Home Gym/gym maison.

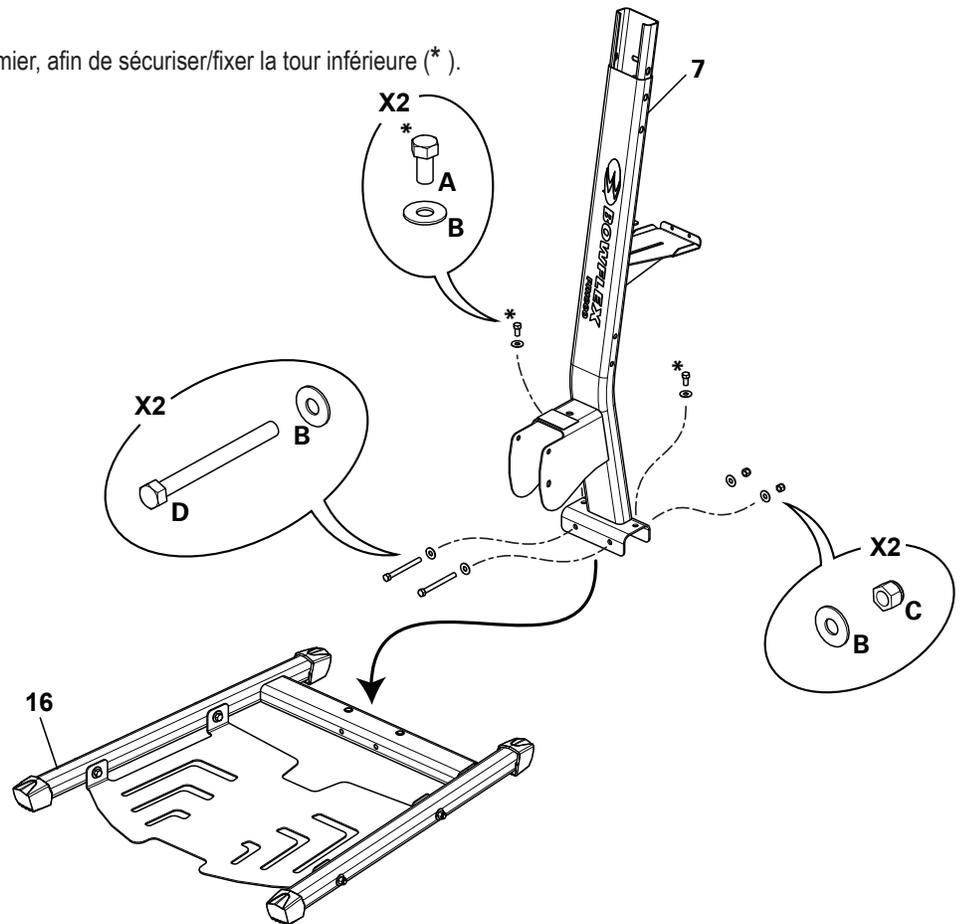
1. Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
2. Tournez les boulons et les écrous autofreinés vers la droite pour les serrer. Tournez vers la gauche pour desserrer.
3. Utilisez une clé mixte pour agripper l'écrou en même temps que vous serrez un boulon muni d'un écrou autofreiné.
4. Pour le déballage et l'assemblage, il est cependant utile de disposer d'un cutter/couteau tout usage ou d'une paire de ciseaux.
5. Pour fixer 2 pièces, soulevez-les légèrement. Regardez au travers des trous de boulon pour vous aider dans le placement.
6. L'assemblage suppose la participation de 2 personnes.

AVIS : Laissez les câbles enroulés et empaquetés jusqu'à ce que le Bowflex™/MC Home Gym soit complètement assemblé.

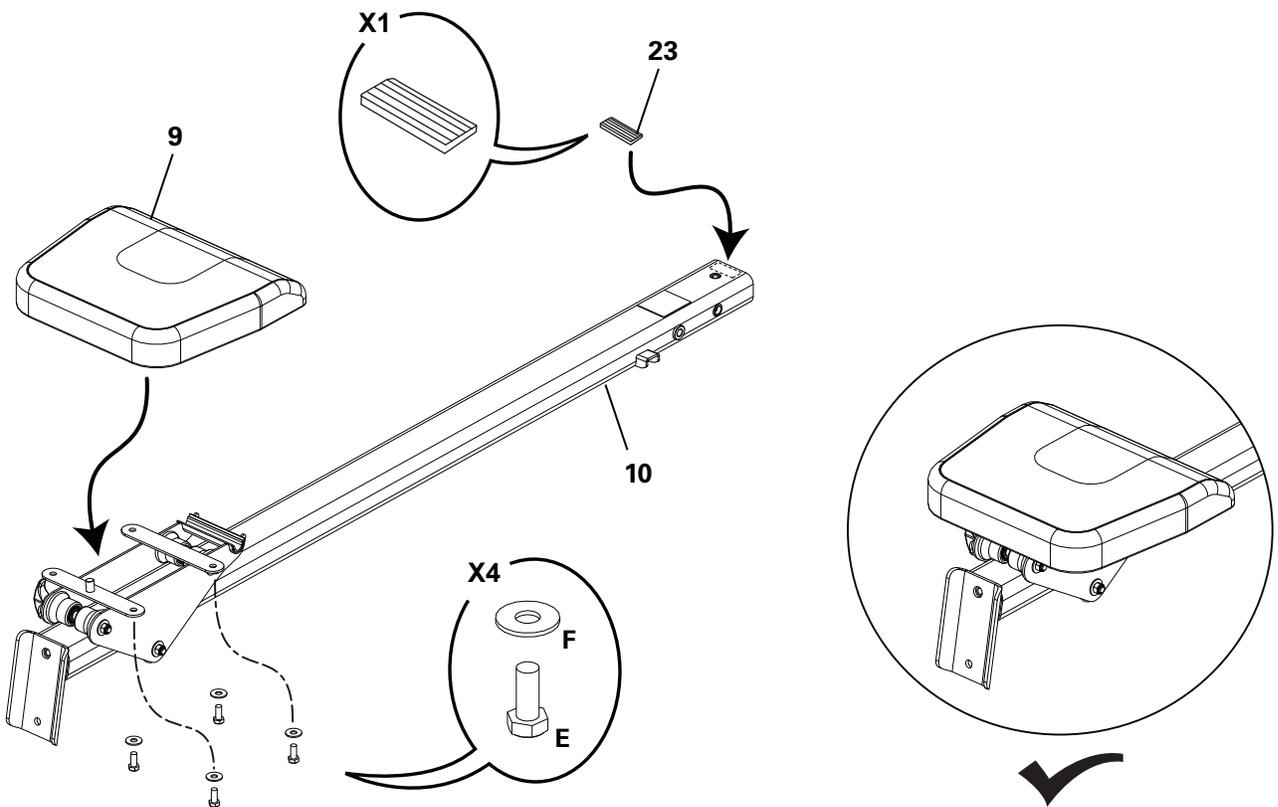
Assemblage

Étape 1.

Remarque : Insérez la visserie du haut en premier, afin de sécuriser/fixer la tour inférieure (*).

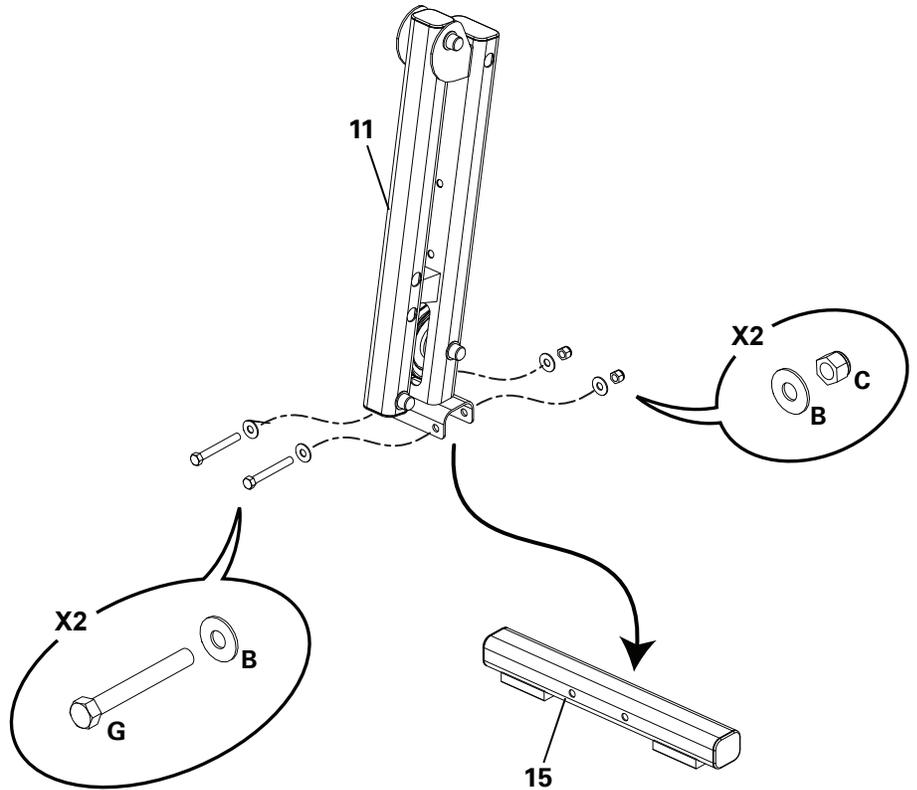


Étape 2.

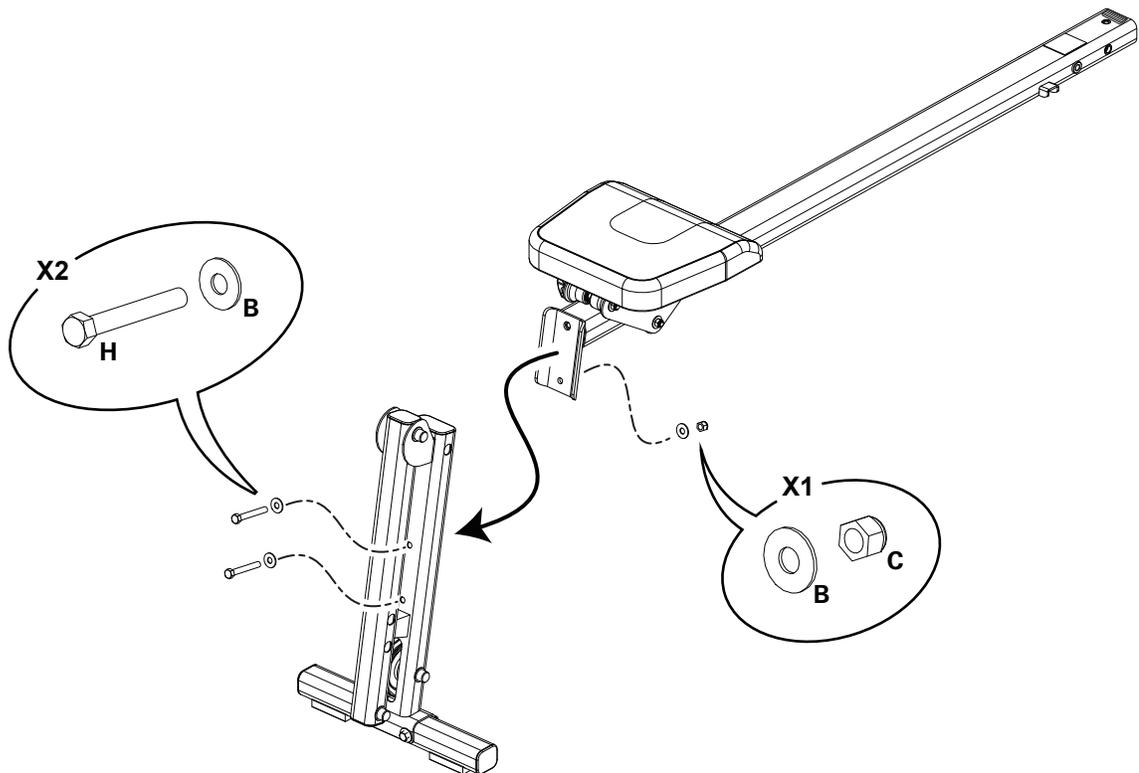


Étape 3.

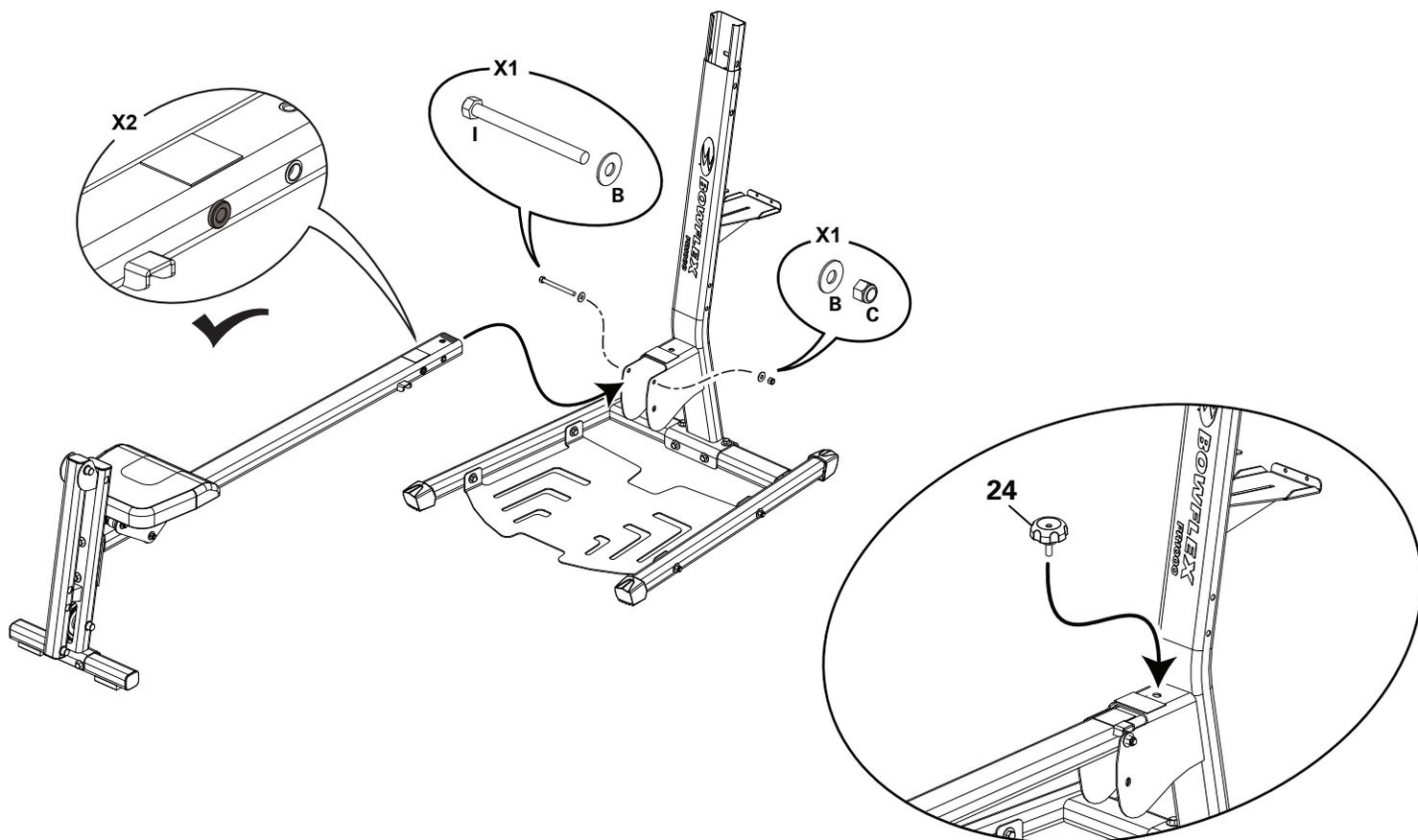
Remarque : ne déroulez pas le câble de la poulie avant que la machine ne soit complètement assemblée.



Étape 4.

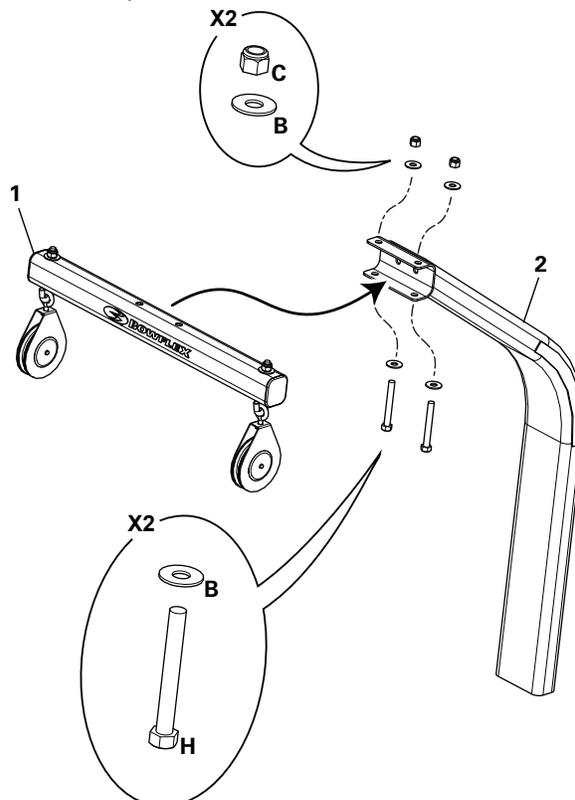


Étape 5.

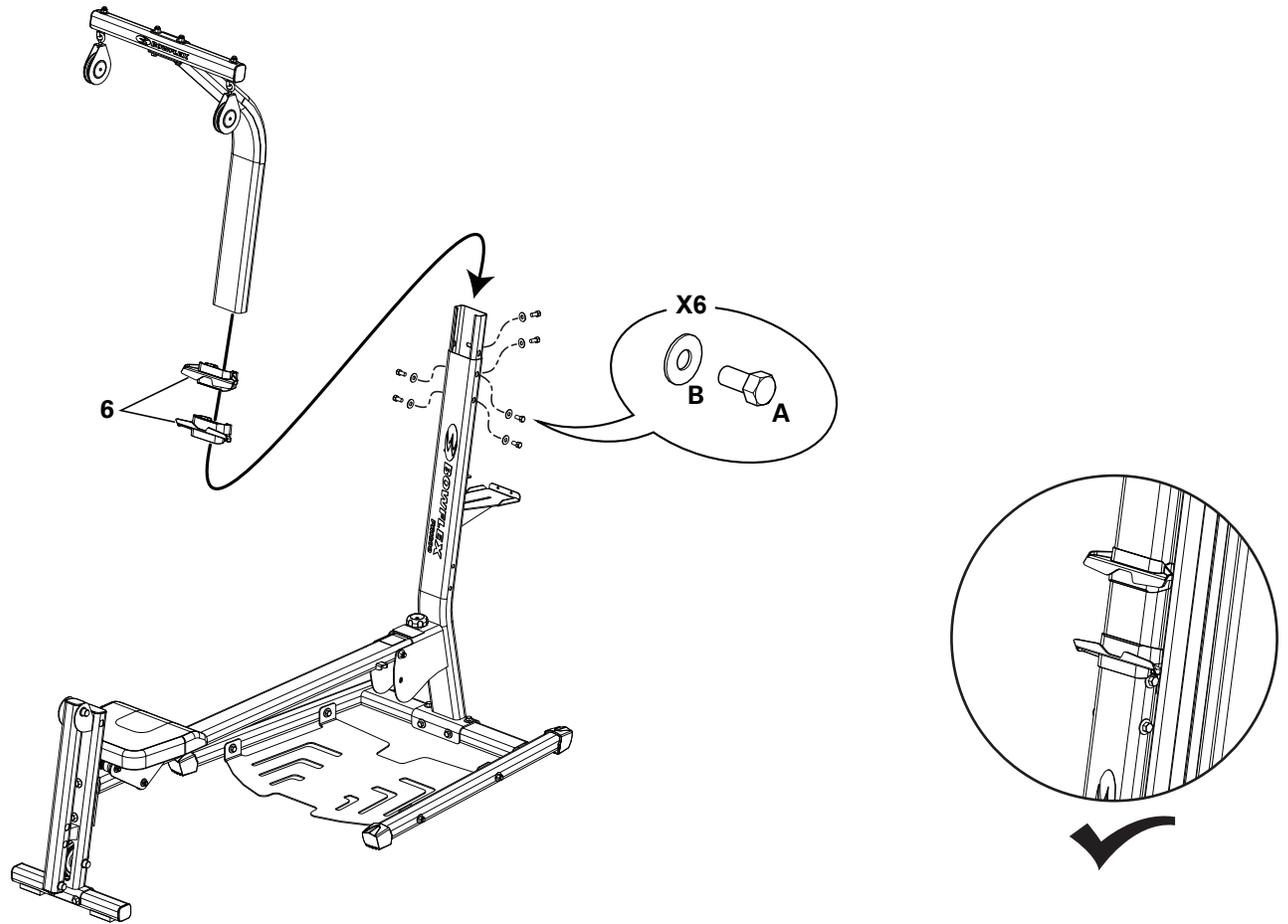


Étape 6.

Remarque : ne déroulez pas les câbles des poulies avant que la machine ne soit complètement assemblée.

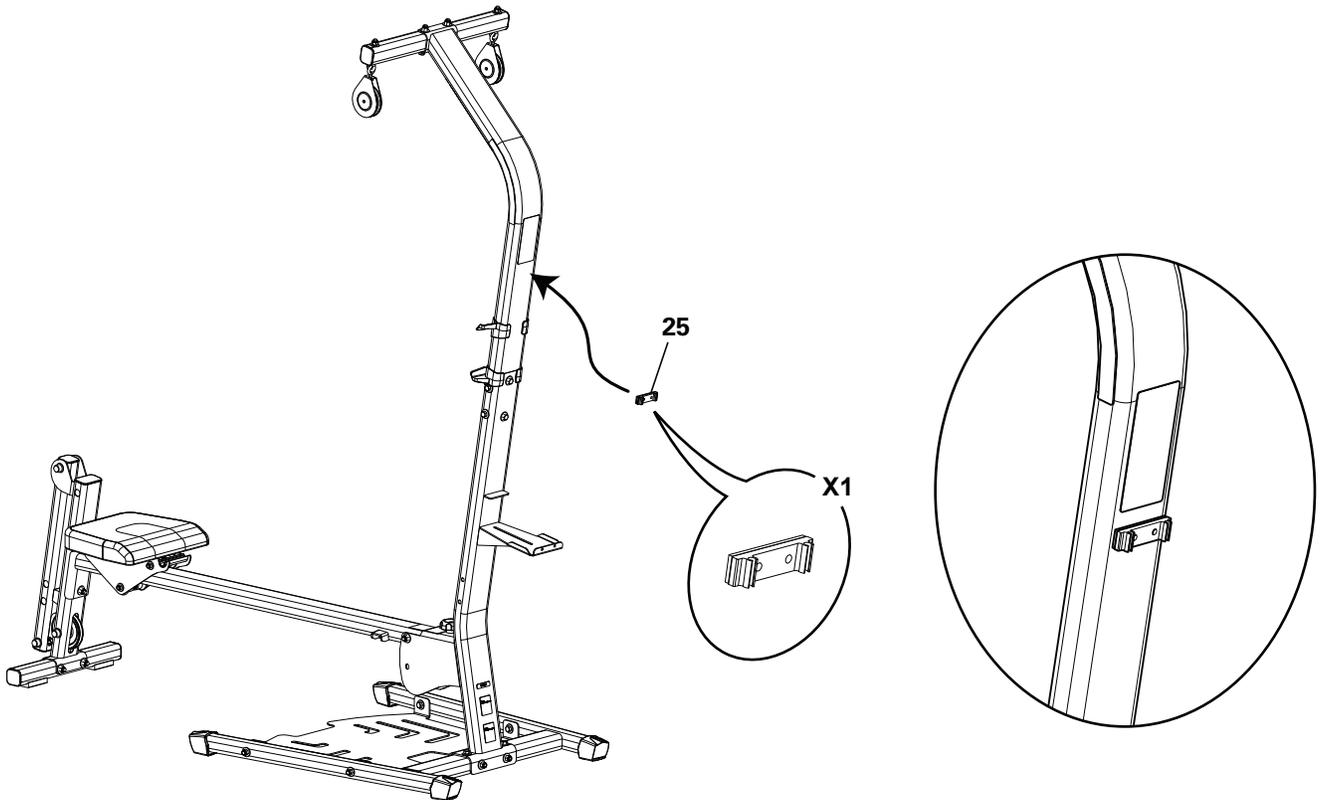


Étape 7.



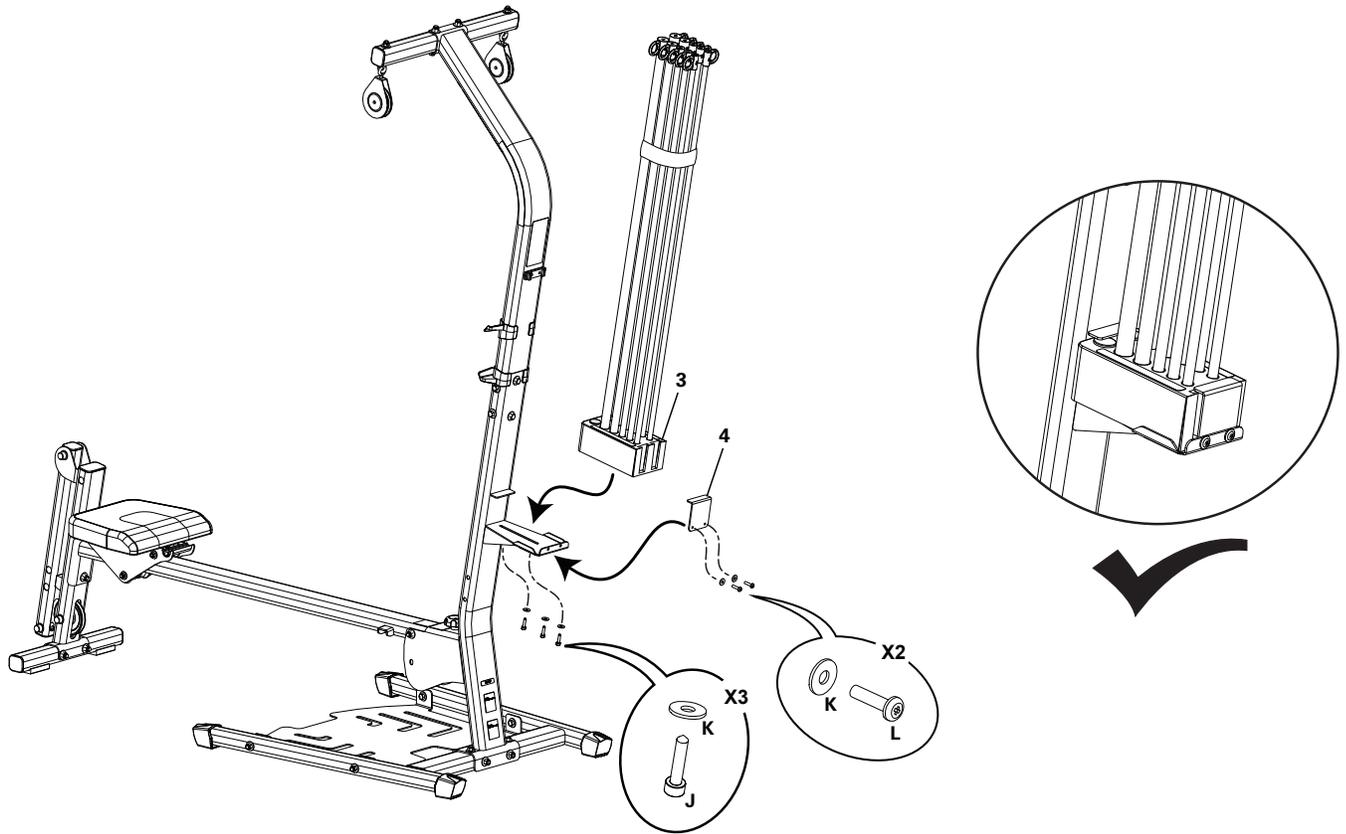
Étape 8.

Remarque : Attachez les câbles avec les clips/pinces quand vous ne les utilisez pas.



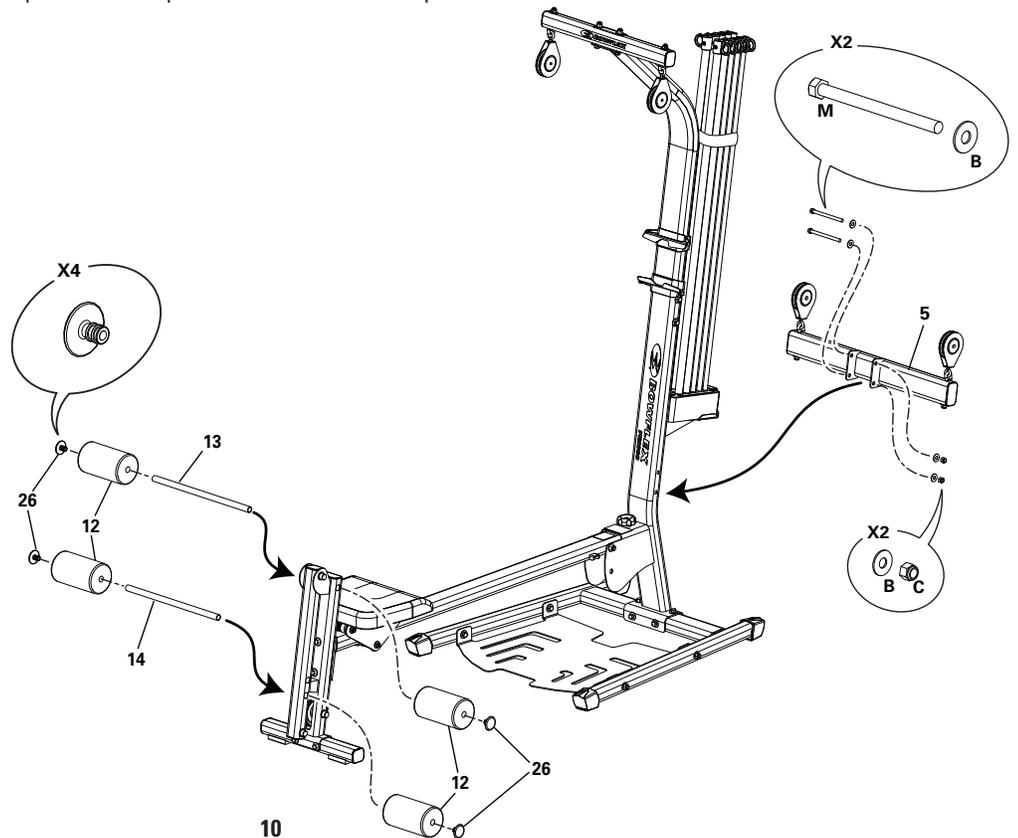
Étape 9.

Remarque : Serrez complètement la visserie. Vérifiez que le pack/bloc de barres est bien engagé.



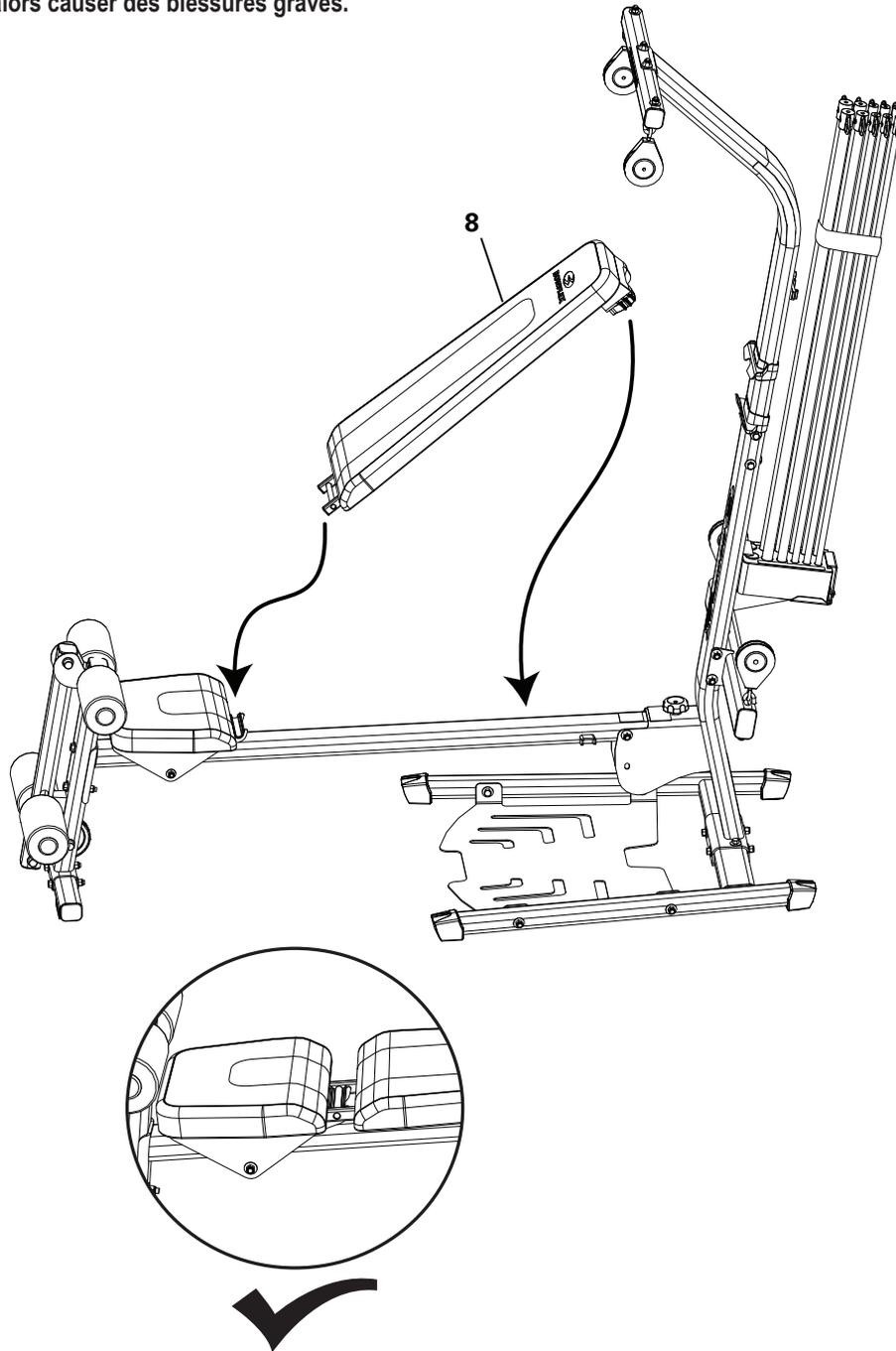
Étape 10.

Remarque : ne déroulez pas les câbles des poulies avant que la machine ne soit complètement assemblée.



Étape 11.

- !** Vérifiez que l'extrémité du banc est fermement posée dans la charnière de la glissière de siège. Faites pivoter la charnière dans le rail de siège. Si le banc n'est pas pleinement engagé dans la glissière de siège et le rail de siège, il est instable et peut se désengager. Il peut alors causer des blessures graves.



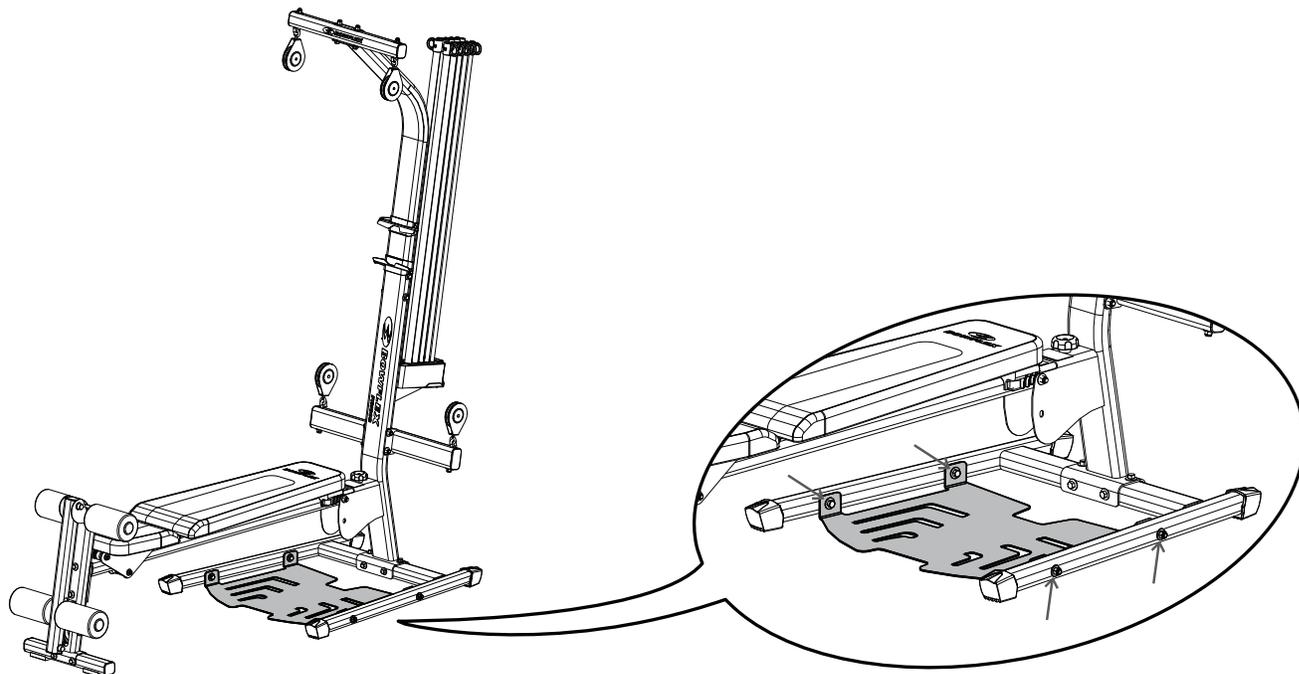
Étape 12. Inspection finale

Veillez inspecter votre machine afin de vous assurer que tous les composants sont correctement assemblés et arrimés. Déroulez les câbles sans les pincer.

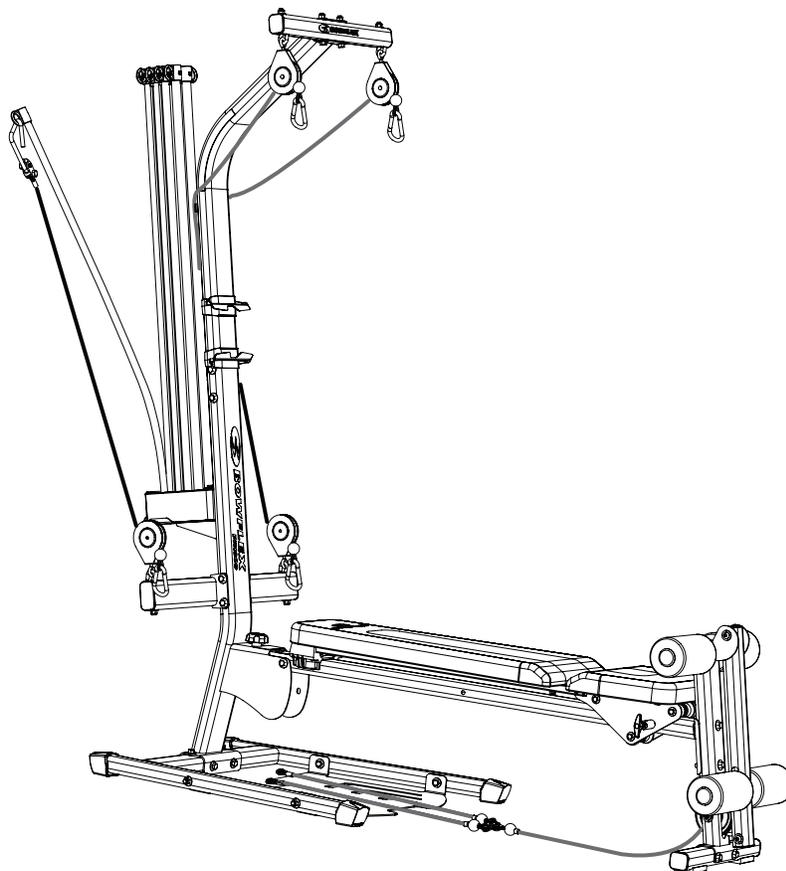
- !** N'utilisez pas votre machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes/un rendement approprié et en accord avec le manuel d'utilisation.

Mise à niveau de l'appareil

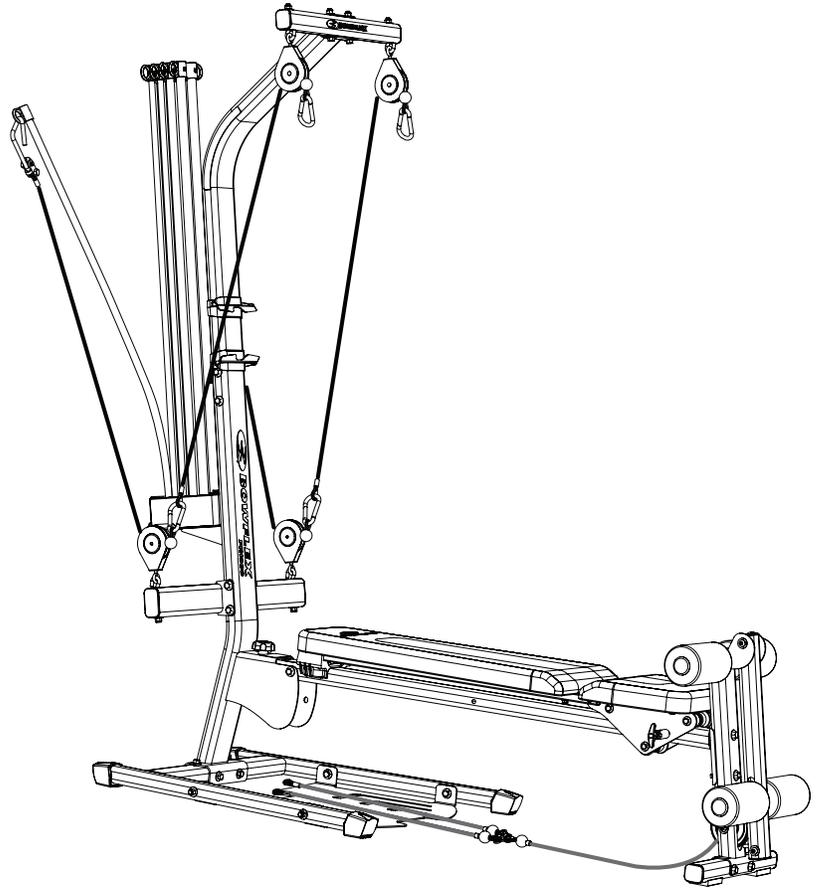
Desserrez les boulons indiqués sur le repose-pied, sans les ôter. Positionnez-vous sur le repose-pied jusqu'à ce qu'il soit bien à plat sur le sol. Resserrez les boulons.



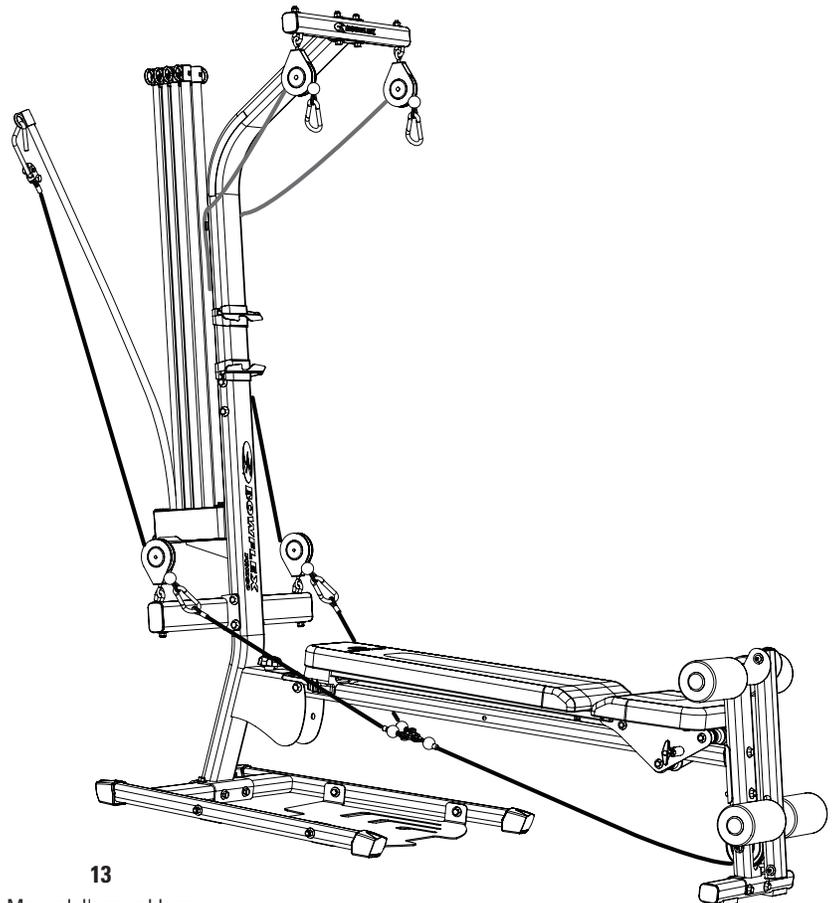
Passage du câble pour l'utilisation de la barre transversale pour les pectoraux :



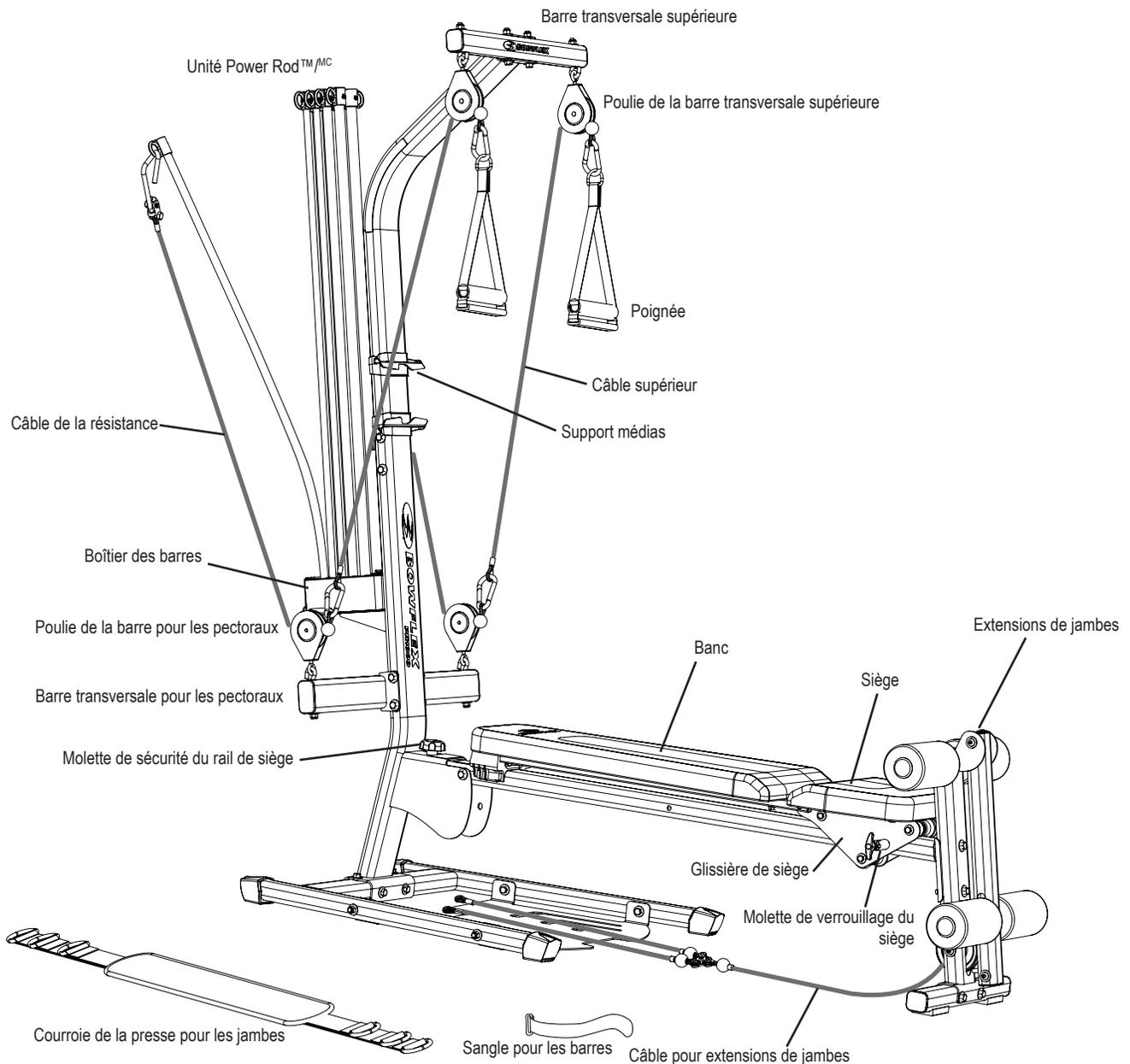
Passage du câble pour l'utilisation de la barre transversale latérale :



Passage du câble pour l'utilisation de l'extension de jambes :



Caractéristiques



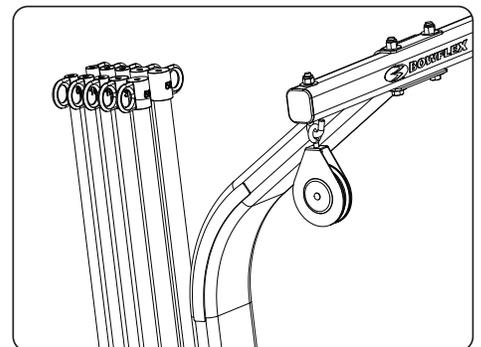
Fonctionnement

Ajuster/Régler et comprendre le mécanisme de résistance du Power Rod™/MC

Les unités Power Rod™/MC sont en matériaux composites spéciaux. Les barres sont recouvertes d'un revêtement de protection noir. La résistance de chaque barre est indiquée sur l'embout et à la base sur le boîtier.

Le Bowflex™/MC PR1000 Home Gym est vendu avec 210 unités de résistance rassemblées dans le pack/bloc de barres. La résistance se répartit : une unité de 5, une unité de deux 10, une unité de 30 et une unité de 50 de chaque côté de la machine, pouvant ainsi se combiner en 210 unités.

Remarque : les barres de résistance Power Rod™/MC sont en matériau composite à base de nylon. La mesure de la résistance des poids n'est qu'une estimation. La résistance peut varier en fonction de l'environnement, de l'utilisation et d'autres facteurs. La résistance de la barre diminue généralement avec le temps et après une utilisation extensive/intensive. Pour toute question concernant la résistance des barres de votre Power Rod™/MC, contactez le service clients/à la clientèle (pour un achat aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (pour un achat hors États-Unis/Canada) pour toute assistance.



Connecter l'unité Power Rod™/MC aux câbles

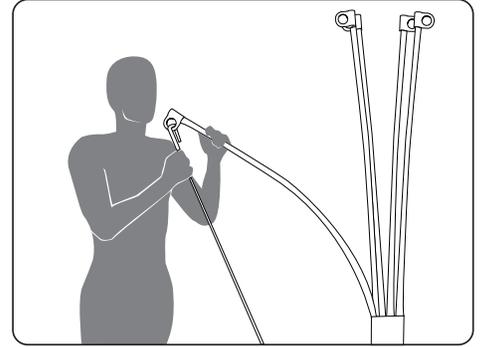
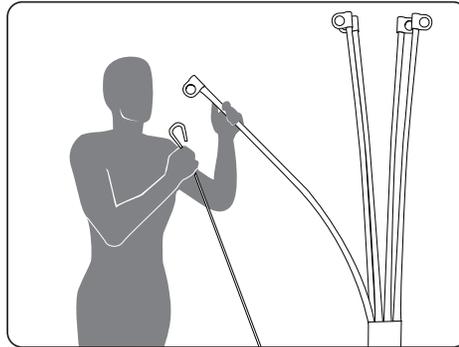
Vous pouvez utiliser une seule barre ou en combiner plusieurs afin de créer le niveau de résistance souhaité.

Pour arrimer plusieurs barres à un seul câble, courbez la barre la plus proche du câble et passez-la dans le crochet. Procédez de manière identique avec les autres barres, en commençant toujours par la plus proche du câble.

Arrimez toujours la barre la plus proche du câble, afin d'éviter que les barres ne se croisent.

! Lorsque vous attachez les unités du Power Rod™/MC, ne vous placez pas directement au-dessus des barres. Restez sur le côté pendant que vous arrimez les barres.

Maintenez fermement les barres quand vous les manipulez, car elles sont tendues.

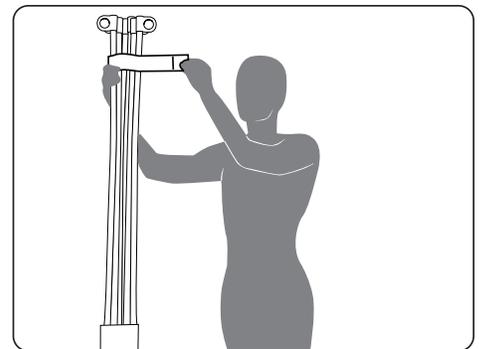


Périodes d'inutilisation du Home Gym

Déconnectez les câbles du Power Rod™/MC lorsque vous n'utilisez pas votre Home Gym/gym maison. Attachez l'ensemble des barres à leur extrémité, à l'aide de la sangle pourvue à cet effet. Vous pouvez également attacher les câbles et les poignées. Le fait de laisser les barres sous tension peut engendrer des blessures si une barre est détachée par inadvertance.

! Les câbles et les unités Power Rod™/MC doivent être arrimés à la sangle de la barre en dehors des périodes d'utilisation. N'oubliez pas d'ôter la sangle avant de commencer à vous entraîner avec les barres.

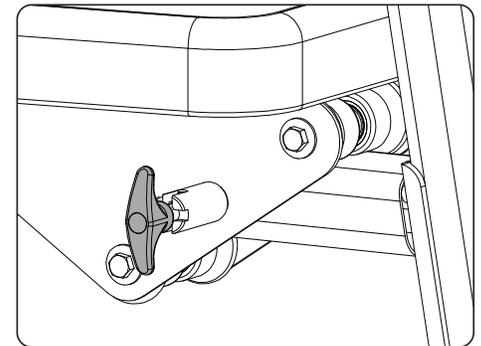
Quand vous n'utilisez pas les câbles supérieurs, sécurisez/fixez leurs extrémités basse à l'aide du clip/de la pince monté(e) à l'arrière de la tour latérale. Ces derniers sont ainsi maintenus hors de la zone de sécurité et ne risquent pas d'être endommagés. Quand vous n'utilisez pas les câbles pour extensions de jambes, placez-les de sorte à ce qu'ils n'interfèrent pas avec l'entraînement.



Banc d'entraînement

Votre Bowflex™/MC Home Gym dispose d'un siège et d'un banc réglables : Banc à plat, 45° d'inclinaison et extension du siège par glissement libre. Pour ajuster/régler le siège, tirez sur la molette de verrouillage du siège, puis faites glisser ce dernier vers l'autre orifice sur le rail. Relâchez la molette de verrouillage du siège pour sécuriser/fixer ce dernier. Assurez-vous que la molette de verrouillage du siège est bien en place.

! Ne réglez pas le siège pendant que vous êtes dessus. Ne vous tenez pas debout sur le siège.



Banc à plat

La position Banc à plat est utilisée pour la plupart des exercices.

45 degrés d'inclinaison

Positionnez le banc à plat, puis suivez les instructions ci-dessus pour déverrouiller puis déplacer le siège et le banc. Soulevez le banc tout en faisant glisser le siège vers l'unité du Power Rod™/MC jusqu'à ce que l'arrière du banc repose contre la tour latérale.

Comment ôter le banc

Le banc s'attache et se détache du siège en toute facilité. Pour attacher le banc, insérez la demi-charnière à l'extrémité du banc dans la demi-charnière de la glissière de siège, puis faites pivoter l'autre extrémité vers le bas dans le rail de siège.

! Vérifiez que l'extrémité du banc est fermement posée dans la charnière de la glissière de siège. Faites pivoter la charnière dans le rail de siège. Si le banc n'est pas pleinement engagé dans la glissière de siège et le rail de siège, il est instable et peut se désengager. Il peut alors causer des blessures graves.

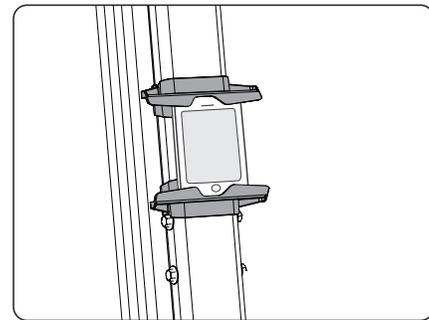
Pour ôter le banc, soulevez l'extrémité la plus proche de la tour et sortez-le de la charnière de la glissière de siège.

Siège à glissement libre

Ôtez le banc, tirez sur la molette de verrouillage du siège, faites lui faire un demi-tour, puis relâchez-la afin de placer le siège en position de glissement libre.

Support médias

Votre Bowflex™/MC Home Gym est équipé d'un support médias sur la tour latérale. Vous pouvez y poser votre appareil mobile ou tout autre média afin qu'il tienne sur la tour latérale. Placez votre appareil mobile sur la partie inférieure du support médias. Tout en maintenant ce dernier d'une main, faites glisser la partie supérieure du support médias vers le bas de sorte à sécuriser/fixer votre appareil mobile. Afin de tirer au mieux parti de vos entraînements, aidez-vous des vidéos proposées par les entraîneurs, que vous trouverez à l'adresse www.pr1000workouts.com.



Entretien de votre Bowflex™/MC Home Gym

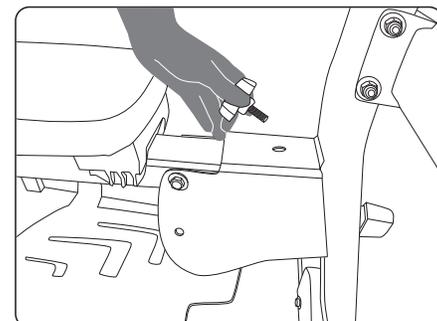
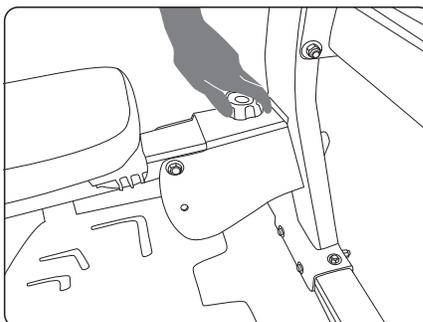
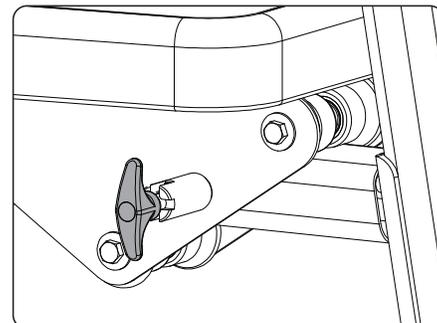
Avant chaque utilisation, vérifiez que chaque composant est correctement fixé, non endommagé ni usé. Remplacez ou resserrez des pièces usées ou trop lâches avant toute utilisation. Portez une attention toute particulière aux câbles, aux poulies, aux courroies et à l'ensemble des connexions.

! La sécurité de cet appareil n'est assurée que dans la mesure où il est examiné régulièrement en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien de la machine est de la seule responsabilité de son propriétaire. Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés. N'utilisez pas l'équipement/l'appareil avant d'avoir changé les pièces qui doivent l'être. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.

Nettoyez le banc à l'aide d'un produit ménager non abrasif après chaque utilisation. N'utilisez pas de produit automobile, qui pourrait rendre le banc glissant.

Rangement du Home Gym/gym maison

1. Verrouillez le siège et le banc en position plate à l'aide de la molette de verrouillage du siège.
2. Ôtez toutes les résistances Power Rod™/MC puis attachez l'unité Power Rod™/MC à l'aide de la sangle.
3. Ôtez la molette de sécurité du rail de siège du rail de siège



4. Faites basculer le banc vers l'unité Power Rod™/MC.
5. Sécurisez/Fixez le banc en insérant la molette de sécurité dans l'orifice latéral du crochet du rail de siège.

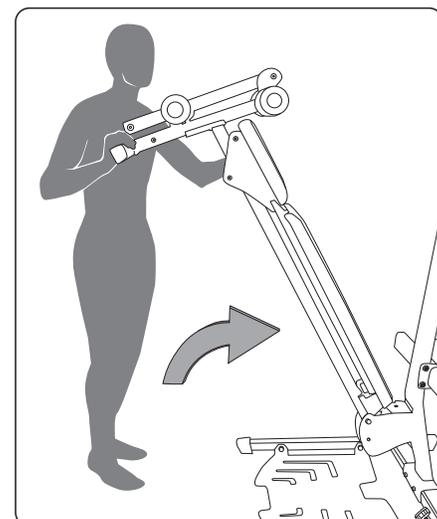
! Un arrimage incorrect ou un mauvais réengagement de la molette de sécurité du rail de siège dans le siège peut causer des blessures.

Ne vous placez pas sur la base en dessous du rail de siège quand vous levez ou abaissez celui-ci. Vous risqueriez de vous blesser.

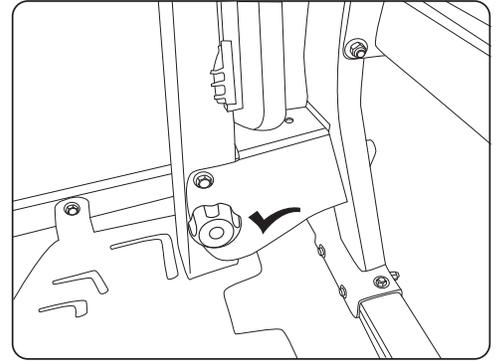
Utilisez toujours vos deux mains pour soulever et abaisser le rail de siège. Pliez les genoux quand vous soulevez ou abaissez le rail de siège. Toute mauvaise technique peut entraîner des blessures.

Ne vous entraînez pas quand le rail de siège est en position pliée.

Demandez de l'aide pour déplacer l'appareil. Vous pourriez vous blesser ou endommager l'appareil.



Pour toute question concernant votre Bowflex™ Home Gym, contactez le service clients/à la clientèle (pour un achat aux États-Unis/au Canada) ou votre distributeur local (pour un achat hors États-Unis/Canada).



Équipement/Appareil et accessoires



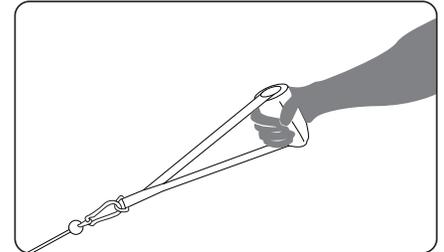
Recherchez toujours les lignes/signes d'usure avant de vos entraîner.

Poignées

Passez une main, une cheville ou un poignet dans une poignée, arrimez le clip/la pince du câble des poulies au crochet en D de la poignée, puis arrimez cette dernière aux câbles.

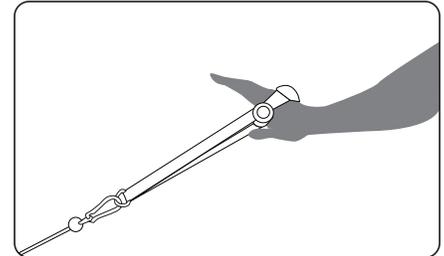
Prise standard

Agrippez la poignée sans passer la main dans la boucle. La plupart des exercices utilisent cette prise. La prise standard est également utilisée pour les exercices en prise marteau, pour laquelle la poignée est maintenue en position verticale pour un maintien accru des poignets.



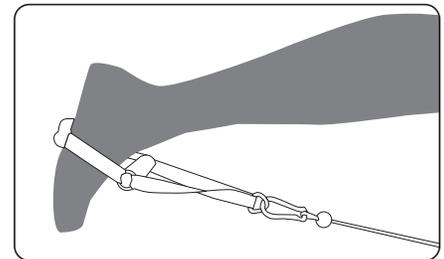
Prise fermée

Glissez la main entre la poignée et le renfort en mousse, de sorte que ce dernier repose sur le dos de la main. Agrippez ensuite la poignée. Ce mode de prise est recommandé pour les élévations latérales ou tout autre exercice à réaliser avec les paumes de main vers le bas.



Prise de pied

Glissez le pied dans la boucle de la poignée et faites glisser la mousse jusqu'en haut du pied.

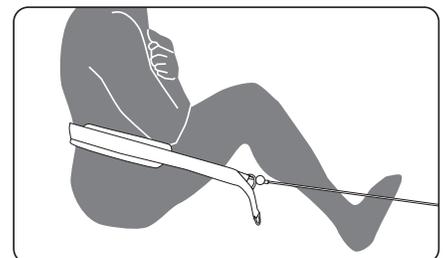


Courroies de la presse pour les jambes

Placez la courroie de la presse pour les jambes autour des lombaires et arrimez les crochets en D aux clips/pinces de câbles. La ceinture doit rester en légère tension afin de ne pas cambrer durant l'exercice.

Accessoires supplémentaires

Pour commander des accessoires pour votre Home Gym/gym maison, contactez le Service clients/à la clientèle (pour un achat depuis les États-Unis/le Canada) ou votre distributeur local (pour un achat hors des États-Unis/du Canada).



20 Minute Better Body (entraînement de 20 minutes pour un corps de rêve)

Fréquence : 3 fois par semaine (L-M-V)

Durée : 20 minutes

Commencez par effectuer une série de chaque exercice. Échauffez-vous avec une résistance faible vous permettant d'effectuer facilement entre 5 et 10 répétitions sans vous fatiguer. Concentrez-vous sur la pratique et l'apprentissage du mouvement avant d'augmenter la résistance. Passez ensuite à une résistance plus élevée qui vous permette d'effectuer entre 10 et 15 répétitions, mais pas plus. Quand vous aurez l'habitude, passez à deux séries de chaque exercice. Terminez toutes les séries de chaque exercice avant de passer à la prochaine. Récupérez entre 30 et 45 secondes entre les séries. Effectuez des mouvements lents. Travaillez à un rythme qui vous permette d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez trois secondes quand vous êtes en haut et trois secondes quand vous êtes en bas. À la fin de chaque série, vous devez sentir que vous ne pouvez pas en faire plus.

Pectoraux	Presse/Développé couché	1-2	10-15
Dos	Tirages assis	1-2	10-15
Épaules	Tirages croisés assis (deltoïdes postérieurs)	1-2	10-15
Bras	Curls/Flexions de biceps debout	1-2	10-15
	Pushdown triceps	1-2	10-15
Jambes	Pointes de pieds	1-2	10-15
	Leg Press/Développé des jambes	1-2	10-15
Buste	Rotations du buste	1-2	10-15
	Crunches assis	1-2	10-15

Advanced General Conditioning (entraînement général avancé)

Fréquence : 4 fois par semaine (L-M-J-V)

Durée : 20 minutes

Quand vous maîtrisez bien la technique des exercices ci-dessous et que vous plafonnez dans vos résultats ou que vous vous ennuyez, il est temps de changer de programme. Pour casser votre routine, le "système partagé" consiste à travailler les groupes musculaires opposés de différentes manières. Ainsi, en effectuant 12 répétitions parfaitement, vous améliorerez votre résistance et votre volume musculaire et pourrez effectuer plus de séries et plus d'exercices encore. Effectuez des mouvements lents. Travaillez à un rythme qui vous permette d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez trois secondes quand vous êtes en haut et trois secondes quand vous êtes en bas. À la fin de chaque série, vous devez sentir que vous ne pouvez pas en faire plus.

Jours 1 et 3

Pectoraux	Presse/Développé couché	1-3	10-12
Épaules	Développés assis	1-3	10-12
Bras	Pushdown triceps	1-3	10-12
	Curls/Flexions de biceps debout	1-3	10-12
Jambes	Extensions de jambes	1-3	10-12
	Pointes de pieds	1-3	10-12

Jours 2 et 4

Dos	Tirages assis	1-3	10-12
	Tractions bras tendus	1-3	10-12
Épaules	Tirages croisés assis (deltoïdes postérieurs)	1-3	10-12
Bras	Curls/Flexions de biceps debout	1-3	10-12
	Pushdown triceps	1-3	10-12
Buste	Rotations du buste	1-3	10-12
	Crunches assis	1-3	10-12

20 Minute Upper/Lower Body (20 minutes pour le haut/bas du corps)

Fréquence : 4 fois par semaine (L-M-J-V)

Durée : 20 minutes

Ce programme permet de s'entraîner de façon rapide et efficace, en combinant les avantages de la musculation à ceux du travail cardio. Vous pouvez le suivre quand vous manquez de temps ou lorsque vous voulez modifier votre routine normale. Vous devez vous entraîner deux jours et récupérer 1 ou 2 jours. Vous devez terminer la série avec la sensation de ne plus pouvoir en faire plus, au point que votre technique commence à se détériorer. Récupérez entre 20 et 30 secondes entre les séries. À mesure que vous vous musclez, augmentez le nombre de séries. Effectuez des mouvements lents. Travaillez à un rythme qui vous permette d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez trois secondes quand vous êtes en haut et trois secondes quand vous êtes en bas.

Jours 1 et 3	Pectoraux	Presse/Développé couché	1-3	12-15
	Dos	Tirages assis	1-3	12-15
	Épaules	Tirages croisés assis (deltoïdes postérieurs)	1-3	12-15
	Bras	Curls/Flexions de biceps debout	1-3	12-15
Extensions arrière couché		1-3	12-15	
Jours 2 et 4	Jambes	Extensions de jambes	1-3	12-15
		Leg Press/Développé des jambes	1-3	12-15
		Kick arrière debout	1-3	12-15
		Adductions de hanches debout	1-3	12-15
	Buste	Rotations du buste	1-3	10-12
		Crunches assis	1-3	10-12

Body Building

Fréquence : 6 fois par semaine, 1 jour de repos (Jour 6)

Durée : 45-60 minutes

Le body Building/La musculation nécessite concentration et implication, ainsi que des habitudes alimentaires appropriées. Travaillez chaque groupe musculaire jusqu'à épuisement avant de passer au prochain exercice. Ne négligez aucun groupe musculaire. Si besoin, ajoutez une activité en aérobie afin d'augmenter votre dépense calorique et réduire votre niveau de graisse corporelle. Vous dessinerez ainsi vos muscles. Récupérez entre 30 et 60 secondes entre chaque exercice. Faites attention à la technique. Contractez au maximum les muscles que vous travaillez et résistez lorsque vous abaissez les poids. Effectuez des mouvements lents. Travaillez à un rythme qui vous permette d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez trois secondes quand vous êtes en haut et trois secondes quand vous êtes en bas. À la fin de chaque série, vous devez sentir que vous ne pouvez pas en faire plus.

Jours 1 et 3	Pectoraux	Presse/Développé couché	2-4	8-12
		Presse/Développé couché (banc décliné/incliné)	2-4	8-12
Épaules	Épaules	Développés assis	2-4	8-12
		Tirages croisés assis (deltoïdes postérieurs)	2-4	8-12
		Élévations frontales	2-4	8-12
		Étirements des épaules vers l'arrière	2-4	8-12

Jours 2 et 4	Dos	Tirages assis	2-4	8-12
		Tractions inversées avec poignées	2-4	8-12
	Bras	Curls/Flexions de biceps debout	2-4	8-12
		Curls/Flexions de poignets debout	2-4	8-12
		Pushdown triceps	2-4	8-12
		Extensions arrière couché	2-4	8-12

Jours 5 et 7	Jambes	Leg Press/Développé des jambes	2-4	8-12
		Extensions de jambes	2-4	8-12
		Kick arrière debout	2-4	8-12
		Abductions de hanches assis	2-4	8-12
	Buste	Crunches assis	2-4	8-12
		Rotations du buste	2-4	8-12

Circuit Training - Anaerobic/Cardiovascular (anaérobie/cardiovasculaire)

Fréquence : 6 fois par semaine, 1 jour de repos (Jour 6)

Durée : 20-45 minutes

Le Circuit Training est une excellente façon de réaliser des exercices de musculation et cardiovasculaires en une seule et même routine rapide et stimulante. Vous devez passer rapidement d'un exercice à l'autre. La récupération ne doit prendre que le temps nécessaire à la préparation de l'exercice suivant (moins de 20 secondes). Un circuit correspond à une série de chaque exercice. Commencez par effectuer un round/une série du circuit 1. Ajoutez un round/une série supplémentaire du même circuit. Une fois que vous avez effectué trois rounds/séries du circuit 1, ajoutez un round/une série du circuit 2. Ajoutez d'autres rounds/séries du circuit 2 à mesure que votre niveau augmente. Recommencez avec le circuit 3. Ne laissez pas votre fréquence cardiaque dépasser 220, moins votre fréquence cardiaque au repos. Effectuez chaque répétition de chaque exercice lentement. Comptez trois secondes quand vous êtes en haut et trois secondes quand vous êtes en bas.

Jours 1 et 3	Pectoraux	Presse/Développé couché	8-12
	Jambes	Leg Press/Développé des jambes	8-12
	Dos	Tirages assis	8-12
	Jambes	Pointes de pieds	8-12
	Buste	Crunches assis	8-12

Jours 2 et 4	Épaules	Développés assis	8-12
	Jambes	Extensions de jambes	8-12
	Dos	Tirages étroits	8-12
	Buste	Crunches assis	8-12
	Bras	Curls/Flexions de biceps debout	8-12

Jours 5 et 7	Épaules	Tirages croisés assis (deltoïdes postérieurs)	8-12
	Bras	Pushdown triceps	8-12
	Jambes	Pointes de pieds	8-12
	Buste	Rotations du buste	8-12

True Aerobic Circuit Training (Circuit Training en aérobie)

Fréquence : 2-3 fois par semaine

Durée : 20-60 minutes

Le Circuit Training est une excellente façon de réaliser des exercices de musculation et cardiovasculaires en une seule et même routine rapide et stimulante. En revenant à un exercice physique aérobie entre chaque série, vous améliorez votre capacité aérobie et votre endurance. Par ailleurs, vous brûlez des graisses pour produire de l'énergie. Vous devez passer rapidement d'un exercice à l'autre. La récupération ne doit prendre que le temps nécessaire à la préparation de l'exercice suivant (moins de 20 secondes). Un circuit correspond à une série de chaque exercice. Commencez par effectuer un round/une série du circuit 1. Ajoutez un round/une série supplémentaire du même circuit. Une fois que vous avez effectué trois rounds/séries du circuit 1, ajoutez un round/une série du circuit 2. Ajoutez d'autres rounds/séries du circuit 2 à mesure que votre niveau augmente. Ne laissez pas votre fréquence cardiaque dépasser 220, moins votre fréquence cardiaque au repos. Effectuez chaque répétition de chaque exercice lentement. Votre technique doit être parfaite. Comptez trois secondes quand vous êtes en haut et trois secondes quand vous êtes en bas.

Vous pouvez utiliser tout type d'exercice d'aérobic/aérobique durant cette routine. Il peut notamment s'agir de Jumping Jacks/sauts à écarts, de jogging sur place ou de montées de marche.

Circuit 1	Pectoraux	Presse/Développé couché	8-12
	Exercices d'aérobic/aérobique	30-60 secondes	
	Jambes	Leg Press/Développé des jambes	8-12
	Exercices d'aérobic/aérobique	30-60 secondes	
	Dos	Tirages assis	8-12
	Exercices d'aérobic/aérobique	30-60 secondes	
	Jambes	Pointes de pieds	8-12
	Exercices d'aérobic/aérobique	30-60 secondes	
	Buste	Crunches assis	8-12
Exercices d'aérobic/aérobique	30-60 secondes		
Circuit 2	Épaules	Développés assis	8-12
	Exercices d'aérobic/aérobique	30-60 secondes	
	Jambes	Extensions de jambes	8-12
	Exercices d'aérobic/aérobique	30-60 secondes	
	Dos	Tractions inversées avec poignées	8-12
	Exercices d'aérobic/aérobique	30-60 secondes	
	Buste	Rotations du buste	8-12
	Exercices d'aérobic/aérobique	30-60 secondes	
	Bras	Curls/Flexions de biceps debout	8-12

Entraînement en force

Fréquence : 3 fois par semaine (L-M-V)

Durée : 45-60 minutes

Ce programme permet de développer la force. Il s'agit d'une routine avancée, à ne suivre que lorsque vous aurez effectué la routine d'entraînement général avancé et que vous aurez développé une excellente technique. Travaillez chaque série jusqu'au quasi-épuisement. Si vous parvenez à effectuer plus de 5 à 8 répétitions, augmentez votre résistance de 5 lb et diminuez le nombre de répétitions à 5. Récupérez entre 60 et 120 secondes entre chaque exercice. Faites attention à la technique. Contractez au maximum les muscles que vous travaillez et résistez lorsque vous abaissez les poids. Effectuez des mouvements lents. Travaillez à un rythme qui vous permette d'arrêter le mouvement instantanément à tout moment de la répétition. Comptez deux secondes quand vous êtes en haut et quatre secondes quand vous êtes en bas. À la fin de chaque série, vous devez sentir que vous ne pouvez pas en faire plus.

Jour 1	Pectoraux	Presse/Développé couché	2-4	5-8
		Presse/Développé couché (banc décliné/incliné)	2-4	5-8
	Épaules	Développés assis	2-4	5-8
		Tirages croisés assis (deltoïdes postérieurs)	2-4	5-8
Élévations frontales		2-4	5-8	

Jour 2	Dos	Tirages assis	2-4	5-8
		Tractions bras tendus	2-4	5-8
Bras		Curls/Flexions de biceps debout	2-4	5-8
		Curls/Flexions de poignets debout	2-4	5-8
		Pushdown triceps	2-4	5-8
		Triceps - Extensions	2-4	5-8

Jour 3	Jambes	Leg Press/Développé des jambes	2-4	5-8
		Extensions de jambes	2-4	5-8
		Kick arrière debout	2-4	5-8
		Pointes de pieds	2-4	5-8
Buste		Rotations du buste	2-4	5-8
		Crunches assis	2-4	5-8

Exercices



Placez-vous bien au centre de l'appareil, du siège ou de la plateforme du châssis pendant l'entraînement.

Lorsque vous effectuez des exercices pour les jambes en position debout, tenez toujours la tour latérale de l'appareil pour plus de stabilité.

Tous les exercices de ce manuel reposent sur la résistance calibrée et sur les niveaux de capacité de cet appareil. Seuls les exercices inclus dans ce manuel ou sur les supports écrits homologués et fournis par Bowflex® sont recommandés avec cet appareil.

Rameur

Muscles sollicités

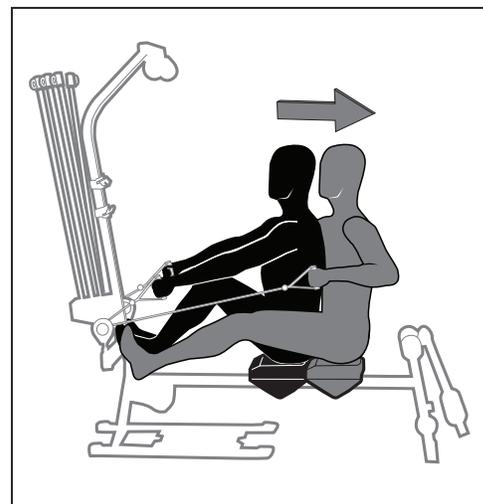
Grands pectoraux ; deltoïdes antérieurs

Réglage de la machine

- Ôtez le banc et la molette du rail de siège
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance

Conseils

- Gardez le dos bien droit. Bombez le torse.
- Penchez-vous à partir des hanches et non de la taille.



Presse/Développé couché – Adductions horizontales des épaules (extensions des coudes)

Muscles sollicités

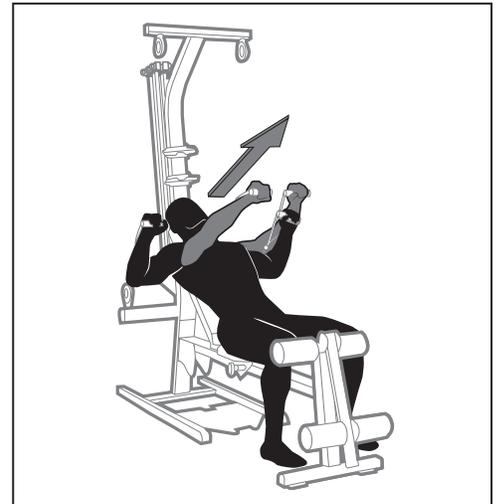
Grands pectoraux ; deltoïdes ; triceps

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à 45° d'inclinaison
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Maintenez un angle de 90° entre les bras et le torse tout au long du mouvement.
- Contractez les pectoraux.
- Limitez et contrôlez votre amplitude de mouvement.
- Gardez les genoux pliés, les pieds à plat sur le sol, tête plaquée sur le dossier du siège.
- Rapprochez bien les omoplates et gardez le dos droit.



Presse/Développé couché (banc décliné/incliné) – Adductions horizontales des épaules (extensions des coudes)

Muscles sollicités

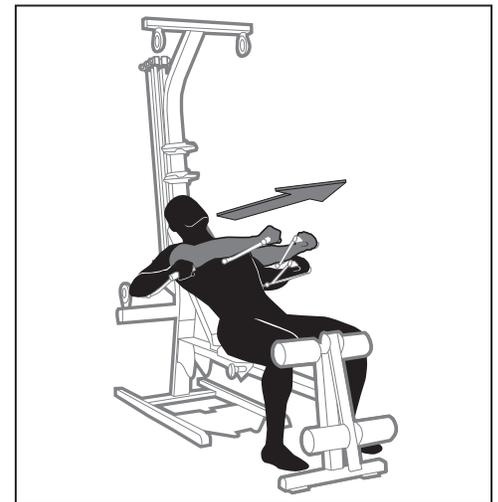
Grands pectoraux ; deltoïdes ; triceps

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à 45° d'inclinaison
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Maintenez un angle 90° entre les bras et le torse en début de mouvement et d'un peu moins de 90° en fin de mouvement.
- Gardez les genoux pliés, les pieds à plat sur le sol, tête plaquée sur le dossier du siège.
- Ne passez pas les coudes derrière des épaules.
- Rapprochez bien les omoplates et gardez le dos droit.



Presse/Développé couché (banc incliné/redressé) – Adductions horizontales des épaules (extensions des coudes)

Muscles sollicités

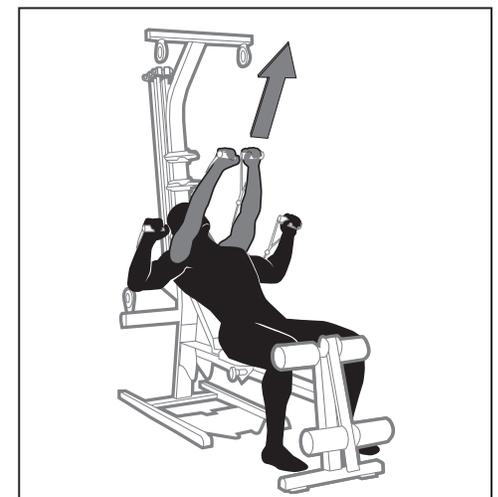
Grands pectoraux ; deltoïdes ; triceps

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à 45° d'inclinaison
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Maintenez un angle 90° entre les bras et le torse en début de mouvement et d'un peu moins de 90° en fin de mouvement.
- Gardez les genoux pliés, les pieds à plat sur le sol, tête plaquée sur le dossier du siège.
- Ne passez pas les coudes derrière des épaules.
- Rapprochez bien les omoplates et gardez le dos droit.



Développés assis- Adductions des épaules (extensions des coudes)

Muscles sollicités

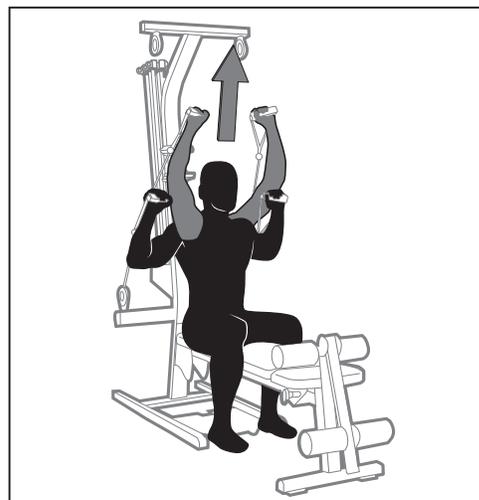
Deltoïdes antérieurs ; trapèzes supérieurs ; triceps

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Pliez les genoux et gardez les pieds bien à plat sur la plateforme.
- N'accentuez pas la cambrure lombaire en montant les bras. Gardez le dos droit.
- Serrez les abdominaux et gardez le dos droit.
- Revenez lentement en position de départ, sans relâcher la tension au niveau des muscles antérieurs des épaules.



Élévations frontales – Flexions des épaules (coudes stabilisés)

Muscles sollicités

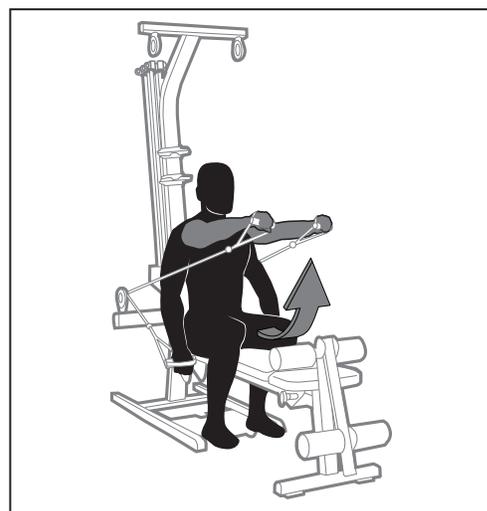
Deltoïdes antérieurs et moyens

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Serrez les abdominaux, tenez-vous droit et cambrez très légèrement les lombaires.
- Pliez les genoux et gardez les pieds bien à plat sur la plateforme.
- N'accentuez pas la cambrure lombaire en montant les bras. Gardez le dos droit.
- Vous pouvez lever un bras après l'autre ou les deux en même temps.



Tirages croisés assis (deltoïdes postérieurs)

Muscles sollicités

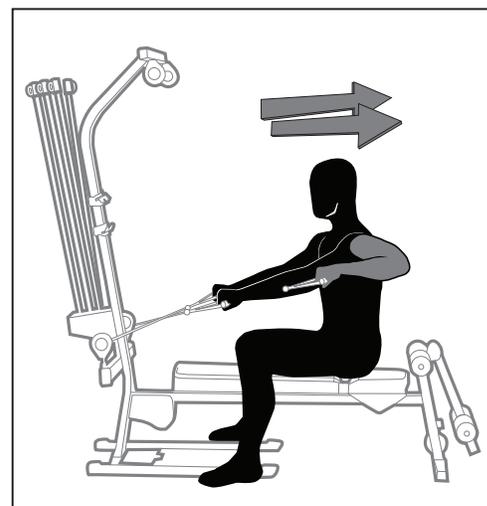
Deltoïdes postérieurs et moyens ; partie postérieure de la coiffe des rotateurs ; haut des grands dorsaux ; grands ronds ; trapèzes ; rhomboïdes

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Maintenez un angle de 90° entre les bras et le torse tout au long du mouvement.
- Pliez les genoux et gardez les pieds bien à plat sur la plateforme.
- Si vous travaillez un bras après l'autre placez la main au repos sur le banc pour une meilleure stabilisation.
- Rapprochez bien les omoplates et gardez le dos droit.



Étirements des épaules vers l'arrière

Muscles sollicités

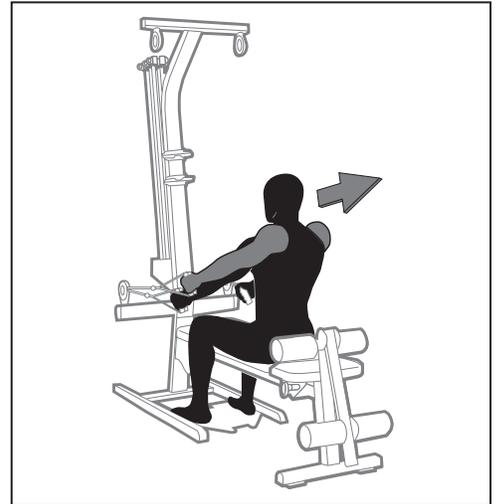
Trapèzes moyens ; rhomboïdes

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Gardez le dos bien droit.
- Bombez le torse.
- Pliez les genoux et gardez les pieds bien à plat sur la plateforme.
- Gardez le dos droit et cambrez légèrement les lombaires.
- N'utilisez pas les muscles des bras pour effectuer ce mouvement.



Travail du dos

Tirages étroits

Muscles sollicités

Grands dorsaux ; grands ronds ; deltoïdes postérieurs ; biceps

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale supérieure
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Pliez les genoux et gardez les pieds bien à plat sur la plateforme.
- Gardez le dos droit, les abdominaux bien contractés et cambrez légèrement les lombaires.
- Contractez les grands dorsaux tout au long de l'exercice.
- Relâchez les épaules après chaque répétition.
- Avant de reprendre le mouvement, abaissez de nouveau les omoplates.



Tractions bras tendus

Muscles sollicités

Grands dorsaux ; grands ronds ; deltoïdes postérieurs ; biceps

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale supérieure
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Pliez légèrement les genoux et gardez les pieds bien à plat sur la plateforme.
- Gardez le dos droit, les abdominaux bien contractés et cambrez légèrement les lombaires.



Tirages assis – Extensions des épaules (flexion des coudes)

Muscles sollicités

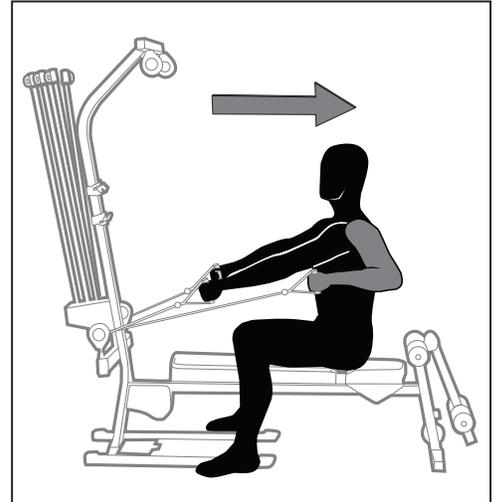
Grands dorsaux ; grands ronds ; deltoïdes postérieurs ; biceps

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Pliez les genoux et gardez les pieds bien à plat sur la plateforme.
- Ne courbez pas le dos.
- Bombez le torse et gardez le dos droit.
- Relâchez les épaules après chaque répétition.
- Avant de reprendre le mouvement, abaissez de nouveau les omoplates.



Tractions inversées avec poignées

Muscles sollicités

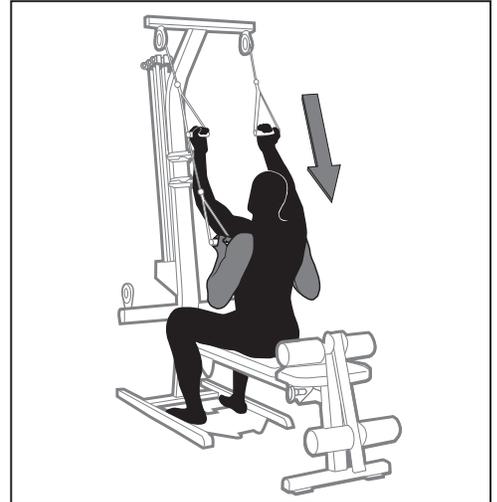
Trapèzes inférieurs

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale supérieure
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Pliez les genoux et gardez les pieds bien à plat sur la plateforme.
- Gardez le dos droit, les abdominaux bien contractés et cambrez légèrement les lombaires.
- Contractez les grands dorsaux tout au long de l'exercice.
- Relâchez les épaules après chaque répétition.
- Avant de reprendre le mouvement, abaissez de nouveau les omoplates.



Extensions de dos assis

Muscles sollicités

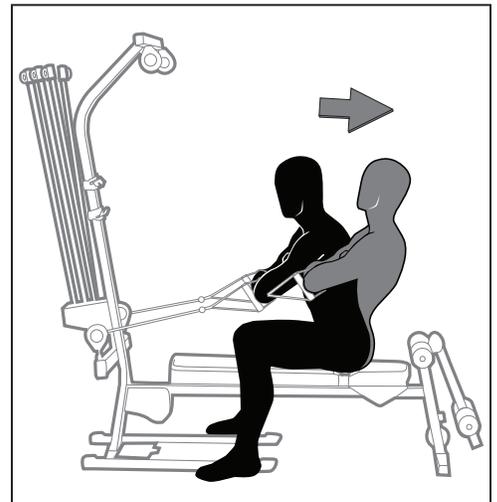
Trapèzes inférieurs

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Pliez les genoux et gardez les pieds bien à plat sur la plateforme.
- Pivotez au niveau du torse uniquement.
- Bombez le torse et gardez le dos droit.
- Gardez les bras croisés avec les boucles des poignées sur les avant-bras.
- Relâchez les épaules après chaque répétition.
- Avant de reprendre le mouvement, abaissez de nouveau les omoplates.



Triceps - Extensions des coudes

Muscles sollicités

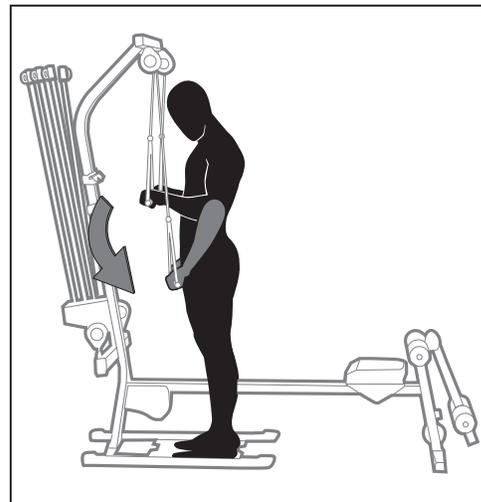
Triceps

Réglage de la machine

- Ôtez le banc
- Poulies de la barre transversale supérieure
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Immobilisez les bras sans casser les poignets
- Bombez le torse, gainez les abdominaux et cambrez très légèrement les lombaires.
- Pliez légèrement les genoux et gardez les pieds bien à plat sur la plateforme.
- Contractez les triceps et contrôlez bien le mouvement.



Extensions des triceps couché - Extensions des coudes

Muscles sollicités

Triceps

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Pliez les genoux et gardez les pieds bien à plat sur la plateforme.
- Appuyez la tête sur le banc.
- Bombez le torse, gardez les épaules en arrière et cambrez très légèrement les lombaires.
- Immobilisez les bras et les épaules, sans casser les poignets.
- Contractez les triceps et contrôlez bien le mouvement.



Curls/Flexions de biceps debout- Flexions des coudes (en supination)

Muscles sollicités

Biceps

Réglage de la machine

- Ôtez le banc
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Bombez le torse, gardez les abdominaux bien gainés/tendus et cambrez légèrement les lombaires.
- Pliez légèrement les genoux et gardez les pieds bien à plat sur la plateforme.
- Gardez bien les coudes le long du corps et ne cassez pas les poignets.



Curls/Flexions de poignets debout

Muscles sollicités

Biceps ; avant-bras

Réglage de la machine

- Ôtez le banc
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Tenez-vous droits, gainez les muscles du tronc et courbez très légèrement les lombaires.
- Effectuez un mouvement lent sans jamais totalement relâcher les muscles de l'avant des avant-bras.
- Pliez légèrement les genoux et gardez les pieds bien à plat sur la plateforme.
- Ne modifiez pas la courbure au niveau du coude durant tout l'exercice. Seuls les poignets doivent bouger.
- Ne vous balancez pas d'avant en arrière durant le mouvement des poignets.



Travail des abdominaux

Crunchs assis (avec résistance) - Flexions du buste

Muscles sollicités

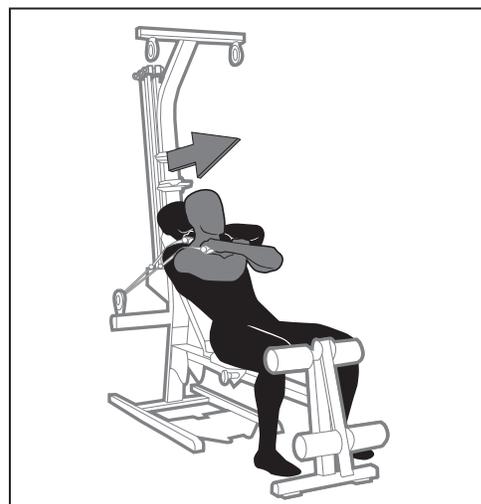
Grands droits ; grands obliques de l'abdomen

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à 45° d'inclinaison
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Ne tirez pas sur la nuque ni le menton. C'est la tête qui suit le mouvement de la cage thoracique et non l'inverse.
- Gardez une position naturelle de la nuque.
- Serrez les abdominaux tout au long du mouvement et relâchez uniquement à la fin de la série.
- Effectuez le mouvement lentement, sans prendre d'élan.
- Soufflez/Expirez durant la montée et inspirez durant la descente.



Rotations du buste

Muscles sollicités

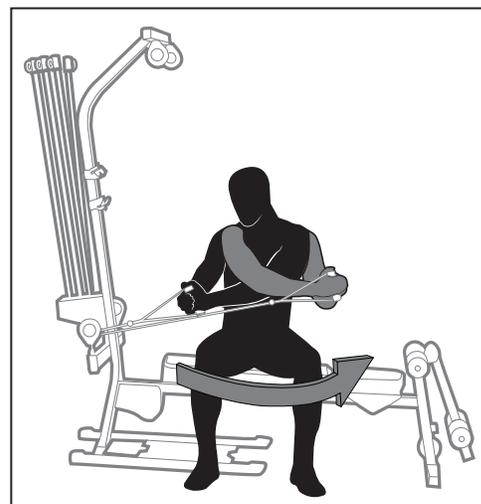
Grands droits ; obliques de l'abdomen ; grand dentelé

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Bombez le torse, rapprochez les épaules, gardez les abdominaux bien gainés/tendus et cambrez légèrement les lombaires.
- N'utilisez que des barres légères.
- Seuls les poignets doivent bouger.
- Ne forcez pas sur les muscles. Ne prenez pas d'élan pour augmenter votre amplitude.



! Tout exercice non effectué correctement peut entraîner des blessures. N'utilisez que des barres légères.

Extensions de jambes

Muscles sollicités

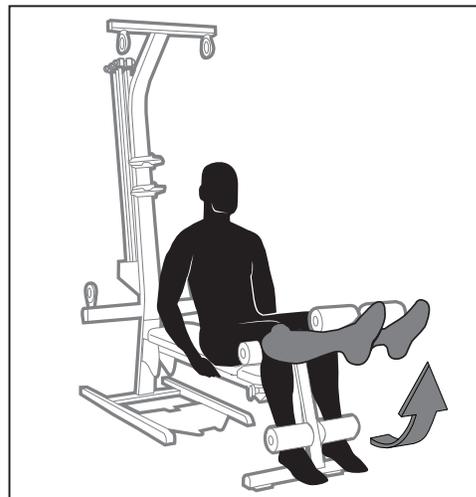
Quadriceps

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Utilisez le siège pour les extensions de jambes
- Poulie pour extensions de jambes
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Effectuez un mouvement lent et bien contrôlé. Ne balancez pas la jambe.
- N'effectuez pas de rotation extérieure avec les genoux. Les rotules doivent toujours pointer vers l'avant et vers le haut.



Pointes de pieds

Muscles sollicités

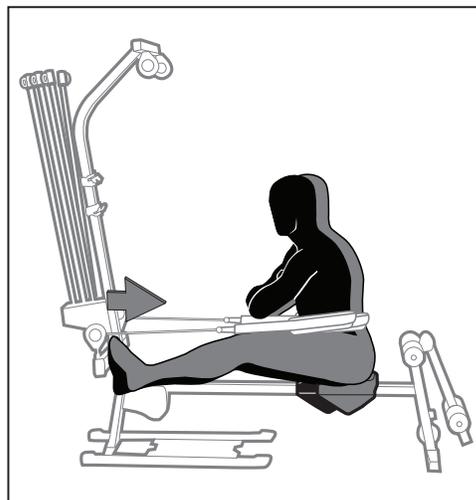
Jumeaux ; soléaire

Réglage de la machine

- Ôtez le banc et la molette du rail de siège
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Courroie de la presse pour les jambes
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Bombez le torse, gardez le dos droit et les abdominaux bien gainés/tendus, cambrez légèrement les lombaires.
- Penchez-vous à partir des hanches et non de la taille.
- Poussez avec l'extrémité du pied et tendez complètement la jambe.



Adductions de hanches assis

Muscles sollicités

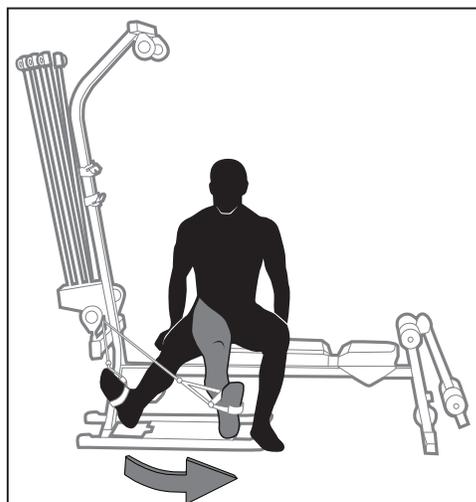
Moyen adducteur ; moyens fessiers

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Ne croisez pas la jambe de travail avec la jambe de terre/stabilisatrice.
- Gardez les abdominaux contractés et ne soulevez pas les hanches excessivement.
- Gardez le dos droit et les deux hanches au même niveau. Ne soulevez pas les hanches durant le mouvement.
- L'amplitude de mouvement doit être réduite.



Abductions de hanches assis

Muscles sollicités

Muscle piriforme ; grands fessiers

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Gardez le dos droit et les deux hanches au même niveau. Ne soulevez pas les hanches durant le mouvement.
- L'amplitude de mouvement doit être réduite.
- Gardez les hanches immobiles tout au long de l'exercice.



Extensions de jambes debout - Extensions de hanches et de genoux

Muscles sollicités

Grands fessiers

Réglage de la machine

- Ajustez/Réglez le banc à plat
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Poignées
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Bombez le torse, gardez le dos droit et les abdominaux bien gainés/tendus, cambrez légèrement les lombaires.
- Ne pliez pas la taille ni le bas du dos.
- Tenez-vous à la tour pour plus de stabilité.
- Gardez le pied de terre/stabilisateur sur la plateforme.



Leg Press/Développé des jambes

Muscles sollicités

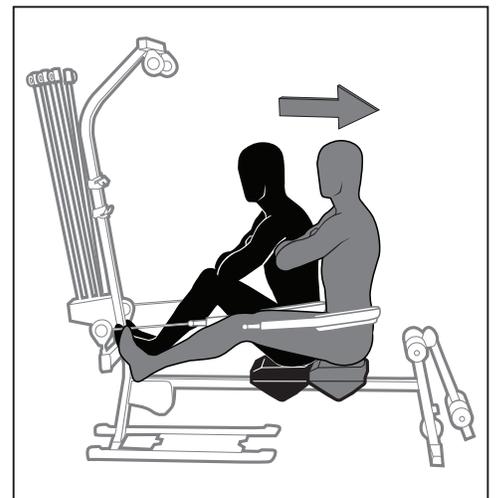
Grands fessiers

Réglage de la machine

- Ôtez le banc et la molette du rail de siège
- Poulies de la barre transversale pour les pectoraux
- Courroie de la presse pour les jambes
- Arrimez les clips/pinces aux barres de résistance Power Rod™/MC

Conseils

- Bombez le torse, gardez le dos droit et les abdominaux bien gainés/tendus, cambrez légèrement les lombaires.
- Penchez-vous à partir hanches et non de la taille.



Couverture de la garantie

Cette garantie ne concerne que l'acheteur initial et elle n'est pas transférable ou applicable à d'autres personnes.

Éléments couverts par la garantie

Nautilus, Inc. garantit un appareil exempt de défauts pièces et main-d'œuvre/de matériaux et de fabrication, pour autant qu'il soit utilisé de manière appropriée, dans des conditions normales et qu'il fasse l'objet d'une maintenance et d'un entretien tels que décrits dans le Manuel d'assemblage et le Manuel d'utilisation. Cette garantie n'est applicable qu'aux appareils authentiques, d'origine et légitimement fabriqués par Nautilus, Inc., vendus par l'intermédiaire d'un agent autorisé et utilisés aux États-Unis et au Canada.

Conditions

Les conditions de garantie pour les produits achetés aux États-Unis et au Canada sont décrites ci-dessous.

- Châssis 1 an
- Pièces 60 jours
- Barres 5 ans

Pour les garanties et services de produits achetés en dehors des États-Unis et du Canada, veuillez contacter votre distributeur local. Pour trouver votre distributeur local international, consultez : www.nautilusinternational.com

Support de la garantie

Pendant la période de couverture par la garantie, Nautilus, Inc. s'engage à réparer tout appareil présentant un défaut de pièce ou de main-d'œuvre/de matériaux et de fabrication. Dans le cas où la réparation serait impossible, Nautilus, Inc. pourra remplacer l'appareil. Dans ce cas, Nautilus pourra à sa discrétion appliquer un crédit de remboursement limité pour un autre produit de la marque Nautilus, Inc. Le remboursement pourra correspondre à un prorata selon l'ancienneté de la machine/propriété. Nautilus Inc. n'est pas responsable des frais occasionnés par la main-d'œuvre ou la maintenance/l'entretien du distributeur au-delà de la/des périodes de garantie stipulée(s) dans les présentes dispositions. Nautilus, Inc. se réserve le droit de remplacer le matériel de qualité égale ou supérieure en cas de non-disponibilité d'un matériel identique durant la période d'assistance sous garantie. Tout remplacement du produit dans le cadre des conditions de la Garantie ne prolonge aucunement la période de Garantie d'origine. Tout crédit de remboursement limité pourra correspondre à un prorata selon l'ancienneté de la machine/propriété. CE RECOURS EST LE SEUL RECOURS EXCLUSIF EN CAS DE RUPTURE DE LA GARANTIE.

Vos responsabilités

- Conserver une preuve d'achat appropriée et acceptable.
- Faire fonctionner, entretenir et inspecter le produit comme spécifié dans la Documentation du produit (Assemblage, Manuels d'utilisation, etc.)
- Utiliser le produit uniquement selon l'usage auquel il est destiné.
- Informer Nautilus dans les 30 jours de tout problème concernant le Produit.
- Installer les pièces de rechange selon les instructions de Nautilus.
- Suivre les procédures de diagnostic avec un représentant Nautilus, Inc. formé, si demandé.
- Cette garantie ne couvre pas les coûts de réparation à domicile (main-d'œuvre, etc.) ni les frais y étant relatifs.

Éléments non couverts

- Les dommages causés par une utilisation abusive, la manipulation ou la modification du produit, le non-respect des instructions d'assemblage et de maintenance/d'entretien, le non-respect des instructions ou des mises en garde/avertissements détaillé(e)s dans la Documentation du produit (Manuel d'assemblage, Manuel d'utilisation, etc.), les dommages causés par un stockage/entreposage impropre ou par l'effet des conditions environnementales comme l'humidité ou les intempéries, une mauvaise utilisation, une mauvaise manutention, un accident, des désastres naturels ou des surtensions.
- Les machines placées ou utilisées dans des infrastructures commerciales ou institutionnelles. Il s'agit des clubs de remise en forme, des entreprises, des clubs, des centres de remise en forme et de toute entité publique ou privée mettant des appareils à disposition de ses membres, clients, employés ou affiliés.
- Les dommages causés par le non-respect de la limitation concernant le poids maximal de l'utilisateur tel qu'indiqué dans le manuel d'utilisation et sur les étiquettes de mise en garde/d'avertissement.
- Les dommages causés par une usure et une détérioration normales.
- Cette garantie ne s'étend à aucun territoire ou pays situé hors des États-Unis et du Canada.

Obtenir un support lié à la garantie

Pour les produits achetés directement auprès de Nautilus, Inc., contactez le bureau Nautilus à l'adresse indiquée à la page Contacts du manuel d'utilisation. Vous serez peut-être invité à retourner le composant défectueux, à vos frais, à une adresse spécifique pour sa réparation ou son inspection. Les méthodes de livraison standard des pièces de rechange garanties seront payées par Nautilus, Inc. Pour les produits achetés à un détaillant, contactez ce dernier pour tout support de garantie.

Exclusions

Les garanties ci-dessus sont exclusivement et expressément émises par Nautilus, Inc. Elles annulent toute indication antérieure, contraire ou supplémentaire, qu'elle soit écrite ou orale. Aucun agent, représentant, revendeur, individu ou employé n'est autorisé à modifier cette garantie, ni d'en changer les obligations ou limitations. Toute garantie implicite, y compris la GARANTIE DE QUALITE MARCHANDE et la garantie D'ADAPTATION DANS UN BUT SPECIFIQUE, sont limitées dans leur durée aux termes/à la période de la garantie expresse applicable telle que décrite ci-dessus, quelle que soit la plus longue. Certains États des États-Unis n'autorisant pas de limitations sur la durée de la garantie tacite, cette limitation peut ne pas s'appliquer à votre cas.

Limitation des recours

SAUF DANS LES CAS CONTRAIRES STIPULES PAR LA LOI, LE RECOURS EXCLUSIF DE L'ACHETEUR EST LIMITE A LA REPARATION OU AU REMPLACEMENT DE TOUT COMPOSANT CONSIDERE PAR NAUTILUS, INC. COMME DEFECTUEUX SELON LES TERMES/CONDITIONS DU CONTRAT REPRIS ICI/CI-INCLUSES. EN AUCUN CAS NAUTILUS, INC. NE SAURAIT ETRE TENU RESPONSABLE DE TOUT DOMMAGE SPECIAL, CONSECUTIF, ACCESSOIRE, INDIRECT, OU ECONOMIQUE, INDEPENDAMMENT DU PRINCIPE DE LA RESPONSABILITE (NOTAMMENT MAIS NON EXCLUSIVEMENT DE RESPONSABILITE EN RAPPORT AVEC LE PRODUIT, DE NEGLIGENCE OU DE RESPONSABILITE DELICTUELLE), OU D'UNE QUELCONQUE PERTE DE REVENU, DE PROFIT, DE DONNEES, DE CONFIDENTIALITE, OU POUR TOUS DOMMAGES-INTERETS PUNITIFS SURVENANT A CAUSE DE OU EN RAPPORT AVEC L'UTILISATION DE CETTE MACHINE DE FITNESS/D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE, MEME SI NAUTILUS, INC. A ETE INFORME DE LA POSSIBILITE DE TELS DOMMAGES. CETTE EXCLUSION ET LA LIMITATION SERONT APPLICABLES MEME SI UN RECOURS QUELCONQUE EST DEBOUTE DE SON OBJET ESSENTIEL. CERTAINS ETATS NE PERMETTANT PAS L'EXCLUSION OU LA LIMITATION DES DOMMAGES CONSECUTIFS OU ACCESSOIRES, LA LIMITATION ENONCEE PLUS HAUT POURRAIT DONC NE PAS VOUS ETRE APPLICABLE.

Lois applicables aux États

Cette garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pourrez également bénéficier d'autres droits en fonction de votre État.

Expirations

Dans le cas de l'expiration de la garantie, Nautilus, Inc. pourra vous assister dans le remplacement ou la réparation des pièces et dans les services de main-d'œuvre, en contrepartie d'une facturation de ses services. Contactez un représentant Nautilus pour de plus amples informations sur les pièces et les services après expiration de la garantie. Nautilus ne garantit pas la disponibilité des pièces de rechange après l'expiration de la période de garantie.

Achats internationaux

Si vous avez acheté votre machine hors des États-Unis, veuillez consulter votre distributeur ou revendeur local pour la couverture de la garantie.



Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 É.-U., www.NautilusInc.com - service à la clientèle : Amérique du Nord (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, pièces 1701 & 1702, 1018, chemin Changning, Changning District, Shanghai, Chine 200042, www.nautilus.cn – 86 21 6115 9668 | à l'extérieur des É.-U. www.nautilusinternational.com | Imprimé en Chine | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex, le logo B, Power Rod, JRNY, Nautilus et Schwinn sont des marques commerciales appartenant à ou sous/utilisées en vertu d'une licence de Nautilus, Inc., qui sont enregistrées ou autrement protégées par le droit commun aux États-Unis et dans d'autres pays.

MANUEL TRADUIT DE L'ANGLAIS