

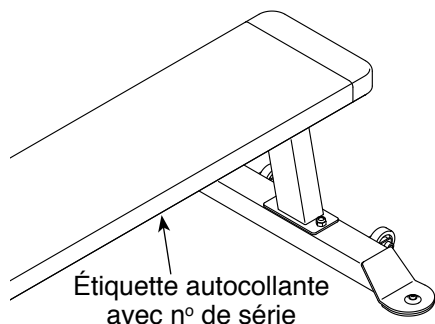
PRO-FORM®

CARBON STRENGTH FLAT BENCH

N° de modèle PFBE09620.0

N° de série _____

Vous devez inscrire le numéro de série de votre appareil dans l'espace ci-dessus.



SERVICE CLIENTÈLE

Si vous avez des questions, ou si des pièces sont manquantes ou endommagées, veuillez contacter le Service à la Clientèle (voir les informations ci-dessous), ou contactez le magasin où vous avez acheté cet appareil.

Site Internet : iconsupport.eu/fr
Courriel : csfr@iconeurope.com

FRANCE

Téléphone : 0800 001 265

BELGIQUE

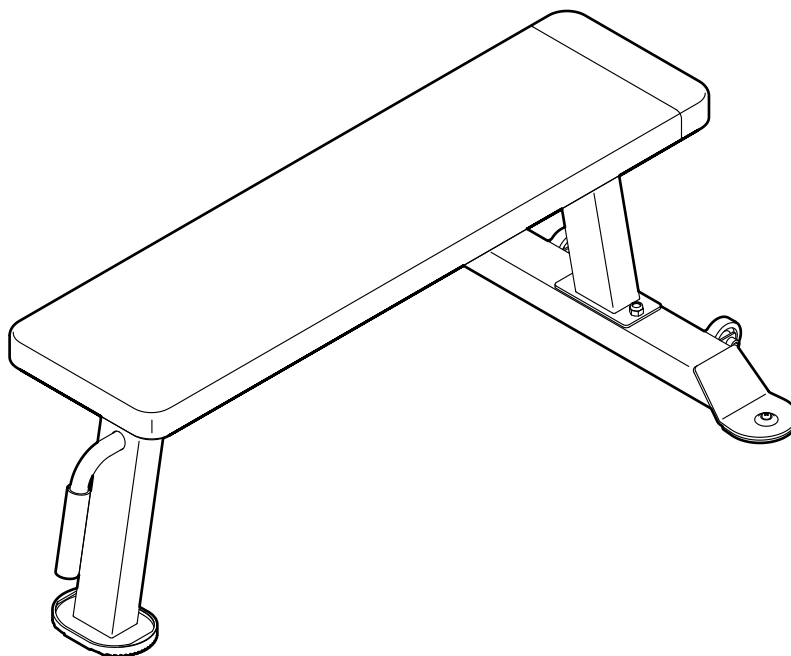
Téléphone : 0800 58 095

du lundi au vendredi, de 9h à 19h ;
le samedi, de 9h à 13h

⚠ ATTENTION

Veuillez lire toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser l'équipement. Conservez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

MANUEL D'UTILISATION

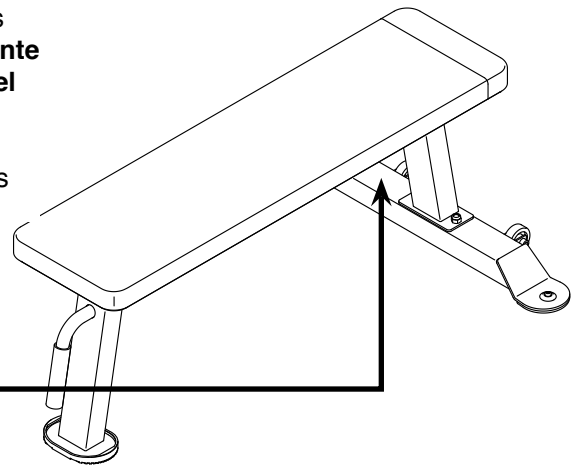


SOMMAIRE

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE AUTOCOLLANTE D'AVERTISSEMENT	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES	3
AVANT DE COMMENCER	4
MONTAGE.....	5
CONSEILS POUR VOS EXERCICES.....	7
Liste des pièces/vue éclatée	10
COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE.....	11

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE AUTOCOLLANTE D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement de la ou des étiquettes autocollantes d'avertissement. **Si l'étiquette est manquante ou illisible, reportez-vous à la couverture de ce manuel pour nous demander son remplacement gratuit. Vous devrez ensuite coller l'étiquette à l'emplacement indiqué.** Remarque : la taille réelle de la ou des étiquettes ne correspond pas forcément à la taille indiquée.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

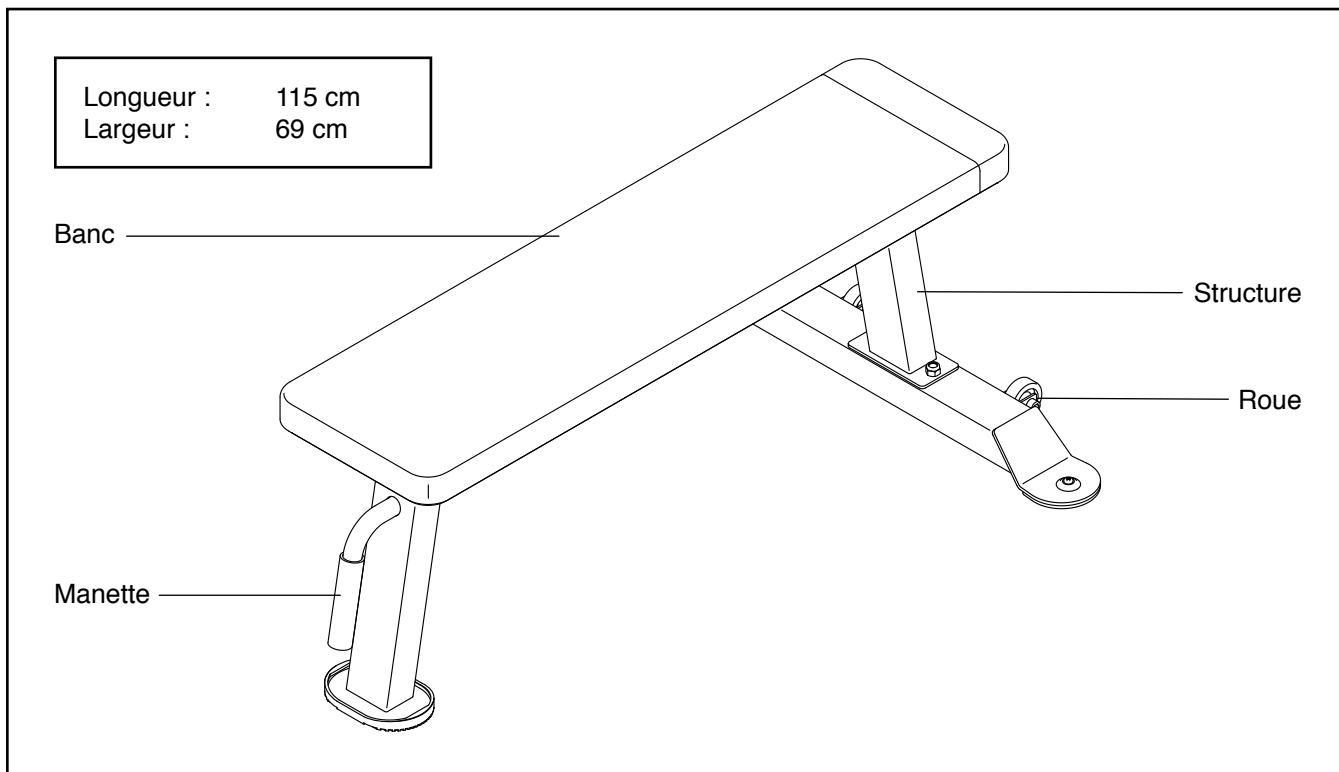
⚠️ AVERTISSEMENT : Pour réduire les risques de blessures graves, nous vous demandons de bien vouloir lire les précautions et les instructions importantes présentées dans ce guide, ainsi que tous les avertissements apposés sur votre banc de musculation avant toute utilisation. ICON rejette toute responsabilité en cas de blessure ou de dégâts matériels causés par l'utilisation de ce produit.

1. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du banc de musculation ont été correctement informés des précautions d'utilisation.
2. Avant de commencer n'importe quel programme d'entraînement, veuillez consulter votre médecin. Cette précaution est encore plus importante pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant des antécédents médicaux.
3. Le banc de musculation n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience ou de connaissances. Ces personnes peuvent utiliser cet appareil si elles sont supervisées ou formées à l'utilisation de ce banc de musculation par une personne responsable de leur sécurité.
4. L'utilisation du banc de musculation doit strictement respecter les instructions de ce manuel.
5. Le banc de musculation est prévu pour une utilisation privée uniquement. Il ne doit par conséquent pas être utilisé dans un cadre commercial, institutionnel ou à des fins de location.
6. Le banc de musculation doit être conservé en intérieur, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Ne le placez pas dans un garage ou dans un patio couvert, ni près de l'eau.
7. Placez le banc de musculation sur une surface plane, avec suffisamment d'espace autour pour le montage, le démontage et l'utilisation. Afin de protéger le sol ou la moquette, placez un tapis sous le banc de musculation.
8. Contrôlez et resserrez correctement toutes les pièces du banc de musculation à chaque utilisation. Remplacez sans attendre toutes les pièces usées.
9. Tenez toujours les enfants de moins de 16 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du banc de musculation.
10. Utilisez des vêtements adaptés ; ne portez pas de vêtements trop amples qui pourraient se prendre dans le banc de musculation. Portez toujours des chaussures de sport pour vous protéger les pieds pendant l'utilisation du banc de musculation.
11. Ce banc de musculation a été conçu pour une utilisation par une personne dont le poids ne dépasse pas 159 kg, et un poids total maximum de 299 kg. N'utilisez pas le banc de musculation avec plus de 141 kg de poids, barre à disques comprise. Remarque : Ce banc de musculation ne comprend ni poids ni barre à disques.
12. Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves, voire mortelles. Si vous ressentez un accès de faiblesse, si vous vous sentez essoufflé ou si vous ressentez une douleur en cours d'exercice, arrêtez immédiatement et mettez-vous au repos.

AVANT DE COMMENCER

Nous vous remercions d'avoir choisi le banc de musculation PROFORM® CARBON STRENGTH FLAT BENCH. Ce banc de musculation est conçu pour vous aider à développer les principaux groupes de muscles du haut du corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer votre musculature et votre force ou de renforcer votre système cardiovasculaire, ce banc de musculation vous aidera à obtenir les résultats que vous désirez.

Pour pouvoir utiliser ce banc de musculation dans les meilleures conditions possible, veuillez d'abord lire attentivement ce manuel. Si, après cette lecture, vous avez des questions, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Pour que nous puissions vous répondre le plus efficacement possible, veuillez noter le numéro de modèle et le numéro de série avant de nous contacter. Le numéro de modèle et l'emplacement de l'étiquette autocollante indiquant le numéro de série figurent sur la couverture de ce manuel.



MONTAGE

- Le montage nécessite deux personnes.
- Disposez toutes les pièces dans une zone dégagée, et retirez les éléments d'emballage. Ne jetez pas les éléments d'emballage tant que le montage n'est pas achevé.

- Outre les outils fournis, vous aurez besoin pour le montage des outils suivants :

une clé à molette

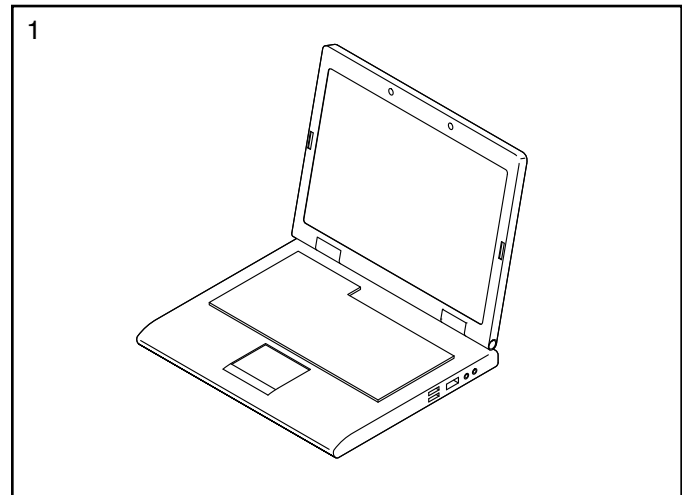


Le montage peut être plus facile si vous disposez d'un jeu de clés adaptées. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques.

1. Allez sur le site internet iconsupport.eu depuis votre ordinateur pour enregistrer votre appareil.

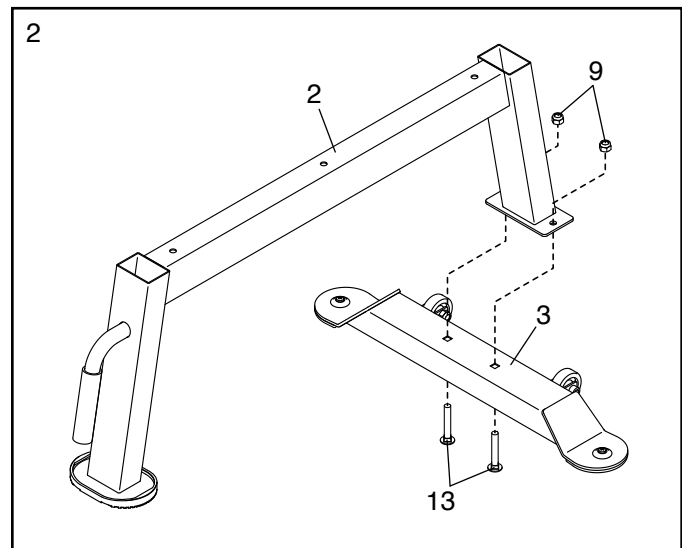
- obtenez votre preuve d'achat
- activez votre garantie
- devenez prioritaire si vous contactez le service après vente

Remarque : si vous n'avez pas d'accès internet, appelez le Service à la Clientèle (voir la page de couverture du manuel) pour enregistrer votre appareil.



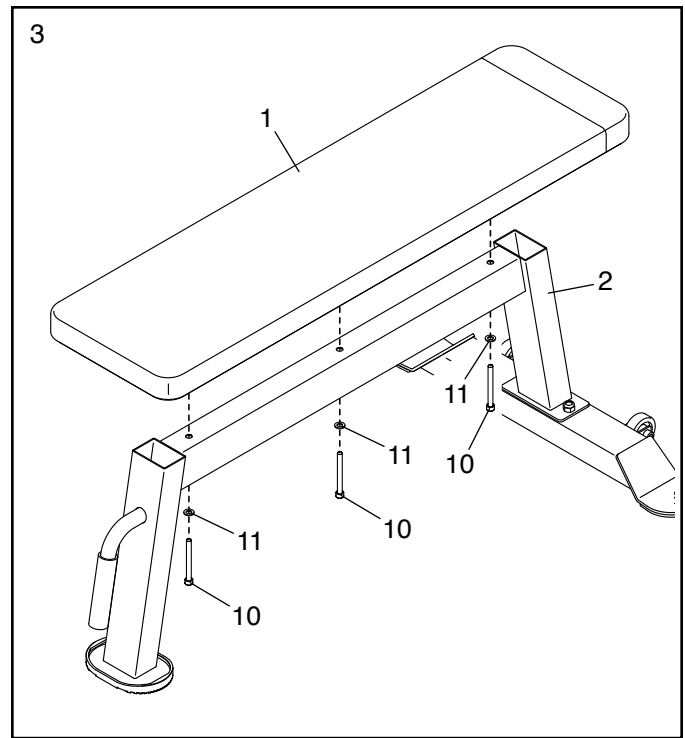
2. Orientez le stabilisateur (3) comme indiqué.

Fixez le stabilisateur (3) sur la structure (2) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10 x 65 mm (13) et deux contre-écrous M10 (9)



3. Orientez le banc (1) dans le sens indiqué.

Fixez le banc (1) sur la structure (2) à l'aide de trois vis M8 × 95 mm (10) et de trois rondelles M8 (11). **Vissez légèrement les trois vis, puis vissez-les à fond.**



4. **Vérifiez que toutes les pièces du banc de musculation sont correctement serrées.** D'autres pièces peuvent être fournies. Placez un tapis sous le banc de musculation pour protéger le sol.

CONSEILS POUR VOS EXERCICES

QUATRE TYPES D'EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Remarque : Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice, par exemple des « sit-up ». Une « série » est, comme son nom l'indique, une série de répétitions.

Développement musculaire : faites travailler vos muscles en vous approchant de leur capacité maximale et augmentez progressivement l'intensité de votre exercice. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice de deux manières :

- En changeant le nombre de poids utilisés.
- En changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées.

Choisissez le nombre de poids qui vous semble le mieux adapté à votre capacité de travail. Commencez par 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids

Tonifier : pour tonifier vos muscles, vous devez les « pousser » à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de séries de 15 à 20 répétitions que possible sans gêne. Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

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

Entraînement diversifié : le programme suivant vous permet d'associer travail de puissance et exercices aérobies :

- Entraînement de poids les lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercice aérobic le mardi et le jeudi.
- Une journée entière de repos par semaine pour laisser le temps à votre corps de se régénérer.

CONSEILS POUR VOS ENTRAÎNEMENTS

Familiarisez-vous avec le matériel et apprenez comment exécuter correctement chaque exercice.

Fiez-vous à votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque séance, ainsi que le nombre de répétitions et de séries. Progresssez à votre rythme et soyez attentif aux signaux émis par votre corps. Ménagez-vous au moins une journée de repos entre chaque séance.

Échauffement : commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercice léger. L'échauffement a pour effet d'augmenter votre température corporelle, votre fréquence cardiaque et votre circulation sanguine pour préparer votre corps à l'effort.

Séance d'entraînement : chaque séance doit comprendre 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez différents exercices pour chaque grand groupe de muscles, en mettant l'accent sur les zones à développer. Pour équilibrer et diversifier vos entraînements, variez les exercices d'une séance à l'autre.

Récupération : terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la souplesse de vos muscles et permettent d'éviter les problèmes post-exercice.

EXÉCUTION DES EXERCICES

Exécutez les mouvements de chaque exercice dans toute leur amplitude et sollicitez uniquement les parties du corps qui sont censées l'être. Procédez aux répétitions de chaque série à un rythme régulier et sans vous arrêter. La phase d'effort de chaque répétition doit être environ deux fois plus courte que la phase de retour à la normale. Soufflez pendant la phase d'effort et inspirez pendant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous un bref moment après chaque série :

- Développement musculaire : reposez-vous trois minutes après chaque série.
- Tonification : reposez-vous une minute après chaque série.
- Perte de poids : reposez-vous 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ

Pour vous motiver, tenez un journal de chaque entraînement. Notez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée et le nombre de séries et de répétitions effectuées. Notez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. N'oubliez pas que pour obtenir de bons résultats, votre travail de musculation doit être régulier et épanouissant.

JOURNAL D'EXERCICE

Faites des copies de cette page et utilisez-les pour programmer et noter vos séances de force et vos séances en aérobie. Le fait de planifier et de noter vos séances d'entraînement vous aidera à faire de vos exercices réguliers un moment agréable.

Force

Date :

____ / ____ / ____

Exercice	Kg	Séries	Répétitions	Exercice	Kg	Séries	Répétitions
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobie

Date :

____ / ____ / ____

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Force

Date :

____ / ____ / ____

Exercice	Kg	Séries	Répétitions	Exercice	Kg	Séries	Répétitions
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobie

Date :

____ / ____ / ____

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

Force

Date :

____ / ____ / ____

Exercice	Kg	Séries	Répétitions	Exercice	Kg	Séries	Répétitions
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aérobie

Date :

____ / ____ / ____

Exercice	Temps	Distance	Vitesse

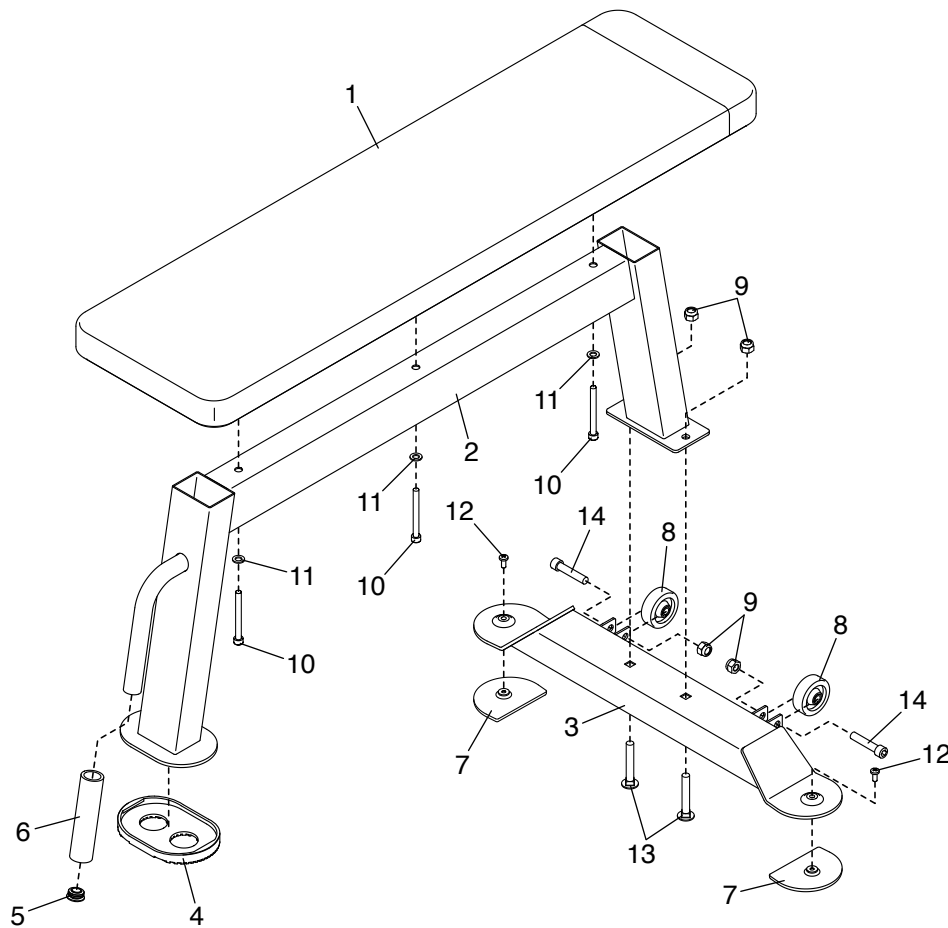
REMARQUES

LISTE DES PIÈCES/VUE ÉCLATÉE

N° de modèle PFBE09620.0 R0720A

Réf.	Qté	Description	Réf.	Qté	Description
1	1	Banc	9	4	Contre-écrou M10
2	1	Structure	10	3	Vis M8 × 95 mm
3	1	Stabilisateur	11	3	Rondelle M8
4	1	Pied avant	12	2	Vis M6 × 15 mm
5	1	Embout	13	2	Boulon de carrosserie M10 × 65 mm
6	1	Poignée	14	2	Boulon M10 × 45 mm
7	2	Pied arrière	*	–	Manuel d'utilisation
8	2	Roue			

Remarque : les caractéristiques du produit peuvent être modifiées sans préavis. Les informations concernant la commande de pièces de rechange se trouvent sur la quatrième de couverture de ce mode d'emploi. *Ces pièces ne sont pas illustrées.



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la couverture de ce manuel. Pour que nous puissions vous aider le plus efficacement possible, veuillez vous munir des informations suivantes lorsque vous nous contactez :

- Numéro de modèle et numéro de série du produit (voir couverture de ce manuel)
- Nom du produit (voir couverture de ce manuel)
- Numéro de pièce et description de la ou des pièces de rechange (voir la LISTE DES PIÈCES et la VUE ÉCLATÉE qui figurent à la fin de ce manuel)