

## POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

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

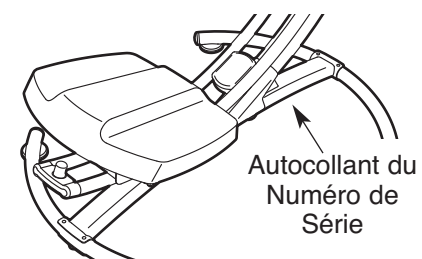
- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin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

**PRO-FORM**<sup>®</sup> **ab**  
GLIDER<sup>™</sup>

N° du Modèle PFEVBE13710.0

N° de Série \_\_\_\_\_

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



### QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

**(33) 0810 121 140**

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)

Courriel :  
[sav.fr@iconeurope.com](mailto:sav.fr@iconeurope.com)

Site internet :  
[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

### ⚠ ATTENTION

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

## MANUEL DE L'UTILISATEUR



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

# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT .....	2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
AVANT DE COMMENCER .....	4
ASSEMBLAGE .....	5
COMMENT UTILISER L'EXERCISEUR POUR ABDOMINAUX .....	9
CONSEILS POUR L'EXERCICE .....	12
LISTE DES PIÈCES .....	14
SCHÉMA DÉTAILLÉ .....	15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE .....	Dernière Page

# EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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

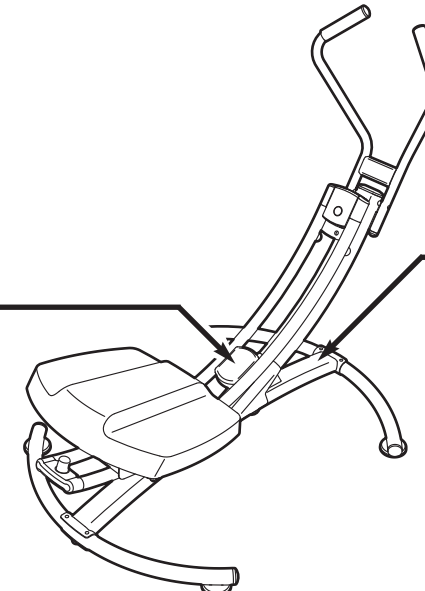
**AVERTISSEMENT**

- Lisez et suivez tous les avertissements et les instructions dans le manuel de l'utilisateur.
- Référez-vous à votre manuel pour des instructions spécifiques à la sécurité pour monter et descendre du coussin pour genoux.
- Pour ne pas perdre l'équilibre, faites très attention quand vous montez et descendez.
- Tenez toujours les poignées quand vous exercez ; ne tenez pas le cadre de pivot ou la console.

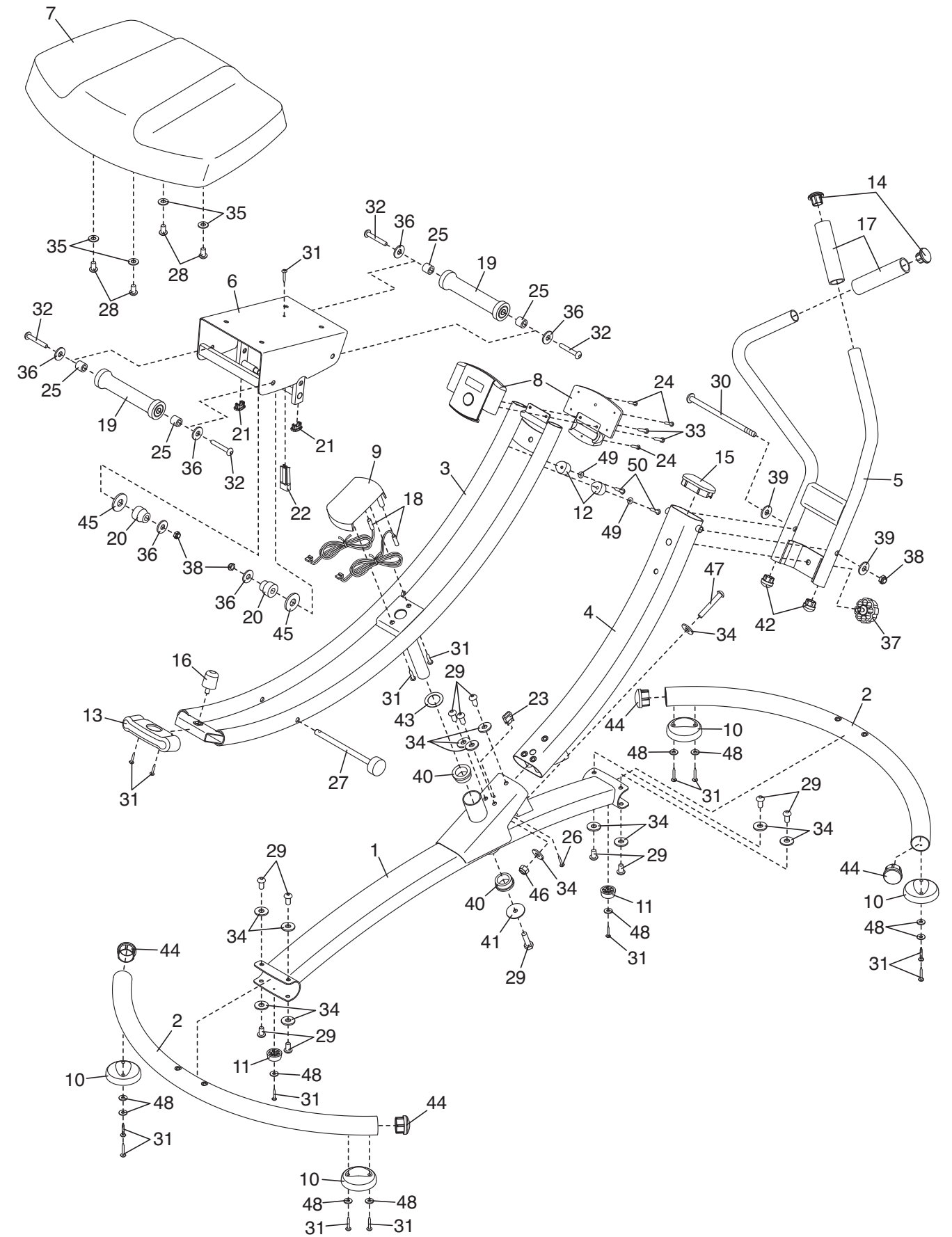
FR

**AVERTISSEMENT**

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 136 kg.
- Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.



# SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle PFEVBE13710.0 R0910A



## LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFEVBE13710.0 R0910A

N°.	Qté.	Description	N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre	28	4	Vis en Bouton de M6 x 16mm
2	2	Base	29	12	Vis en Bouton de M8 x 15mm
3	1	Cadre de Pivot	30	1	Boulon en Bouton M10 x 157mm
4	1	Montant	31	15	Vis de M4 x 16mm
5	1	Guidon	32	4	Vis en Bouton de 3/8" x 40mm
6	1	Porte-Rouleaux	33	2	Vis de M4 x 20mm
7	1	Cale-Genoux	34	13	Rondelle de M8
8	1	Console	35	4	Rondelle de M6
9	1	Couvercle de Pivot	36	6	Rondelle de M10
10	4	Pied de la Base	37	1	Bouton du Guidon
11	2	Pied du Cadre	38	3	Écrou de Blocage de M10
12	2	Butée	39	2	Rondelle Courbée de M10
13	1	Embout du Cadre de Pivot	40	2	Bague
14	2	Embout Supérieur du Guidon	41	1	Grande Rondelle
15	1	Embout du Montant	42	2	Embout Inférieur du Guidon
16	1	Butée de Porte-Rouleaux	43	1	Rondelle de Pivot
17	2	Prise Mousse	44	4	Embout de la Base
18	2	Capteur Magnétique	45	2	Rondelle de M13
19	2	Rouleau Supérieur	46	1	Écrou de Blocage de M8
20	2	Rouleau Inférieur	47	1	Boulon en Bouton de M8 x 52mm
21	2	Embout du Porte-Rouleaux	48	10	Rondelle de M4
22	1	Support de l'Aimant Long	49	2	Rondelle de M5
23	1	Support de l'Aimant Court	50	2	Vis de M5 x 16mm
24	3	Vis de la Console	*	—	Outil d'Assemblage
25	4	Bague d'Espacement du Rouleau	.	—	Sachet de Graisse
26	1	Vis de M4 x 12mm	*	—	DVD
27	1	Goupille	*	—	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. \*Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

## PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT :** Afin de diminuer les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions et directives de ce manuel, ainsi que tous les avertissements inscrits sur votre exerciceur pour abdominaux avant d'utiliser l'appareil. ICON décline toute responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes ayant eu des problèmes de santé.
- N'utilisez votre exerciceur pour abdominaux que de la manière décrite dans ce manuel.
- Il est de la responsabilité du propriétaire d'assurer que tous les utilisateurs de l'exerciseur pour abdominaux sont correctement informés de toutes les précautions.
- Votre exerciceur pour abdominaux est destiné à l'utilisation à domicile seulement. N'utilisez pas l'exerciseur pour abdominaux à des fins commerciales, locatives ou institutionnelles.
- Utilisez et gardez votre exerciceur pour abdominaux à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez l'exerciseur pour abdominaux sur une surface plane recouverte d'un tapis ou d'une carpe antidérapante.
- Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'exerciseur pour abdominaux pour permettre de monter sur l'appareil, d'en descendre et de l'utiliser.
- Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
- Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux de compagnie à l'écart de votre exerciceur pour abdominaux.
- L'exerciseur pour abdominaux ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids dépasse 136 kg (300 lb).
- Portez des vêtements appropriés lors de l'exercice ; ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'exerciseur pour abdominaux. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors de l'exercice.
- Faites preuve de grande prudence pour monter sur l'exerciseur pour abdominaux et en descendre (voir COMMENT MONTER SUR L'EXERCISEUR POUR ABDOMINAUX ET EN DESCENDRE à la page 9). Tenez toujours le guidon pendant l'exercice; ne tenez pas le cadre de pivot ni la console.
- N'approchez pas vos mains ou vos pieds des pièces mobiles.
- L'exercice par surmenage peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et retournez à la normale.

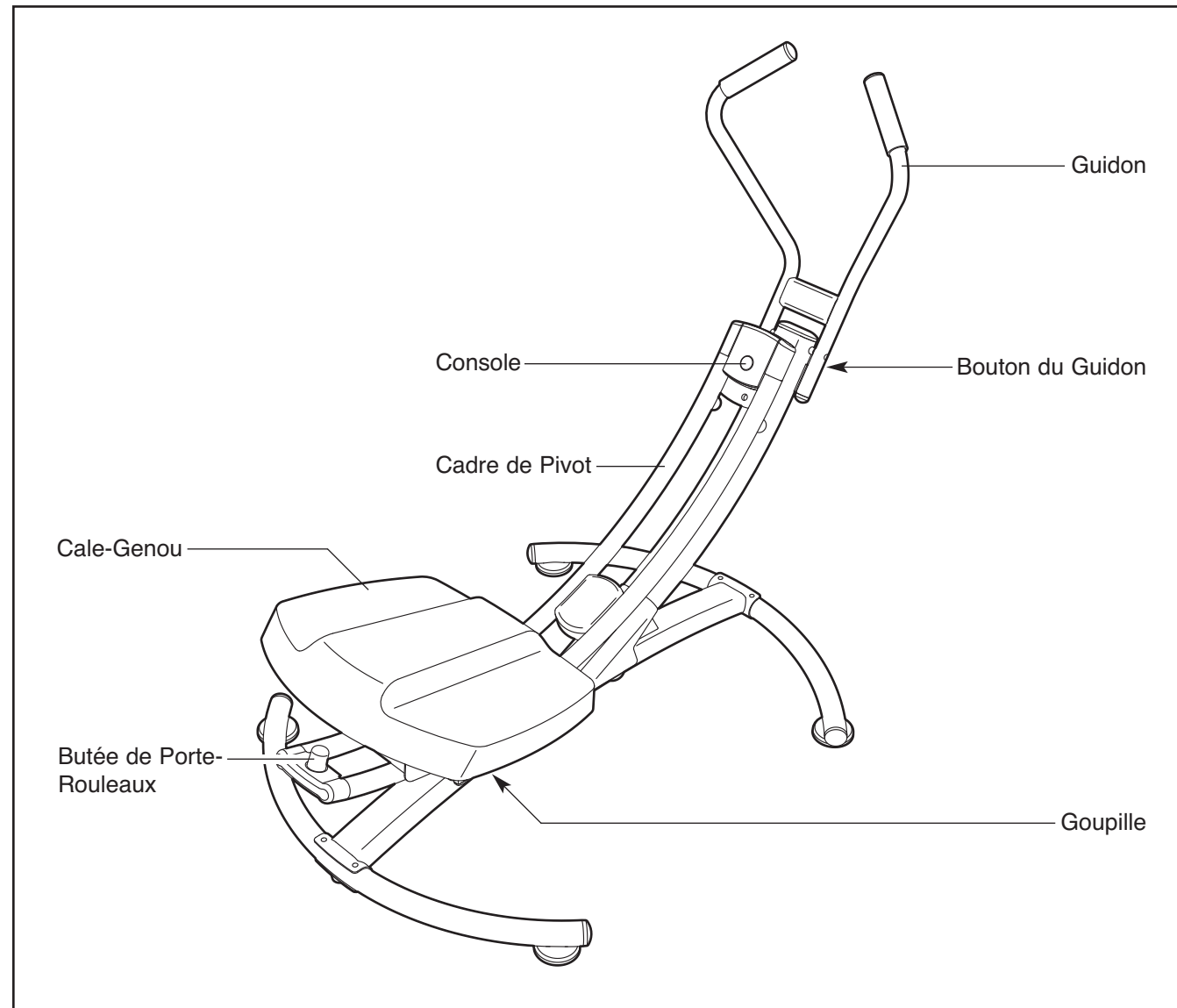
## AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi l'exerciseur pour abdominaux PROFORM® AB GLIDER. L'exerciseur pour abdominaux AB GLIDER est conçu pour développer les muscles du tronc, raffermir le tonus musculaire, définir la silhouette et améliorer la forme physique générale.

**Vous trouverez utile de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'exerciseur pour abdominaux.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture

de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



## SUGGESTION D'ÉTIREMENTS

La position correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez doucement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebonds.

### 1. Étirement vers les Orteils

Debout, les genoux légèrement pliés, penchez-vous vers l'avant au niveau des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre alors que vous allongez les mains vers vos orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : cuisses, arrière des genoux, dos.

### 2. Étirement des Cuisses

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez la plante du pied opposé vers vous et placez-la contre l'intérieure de la cuisse de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : cuisses, bas du dos et aine.

### 3. Étirement des Mollets et Tendons d'Achille

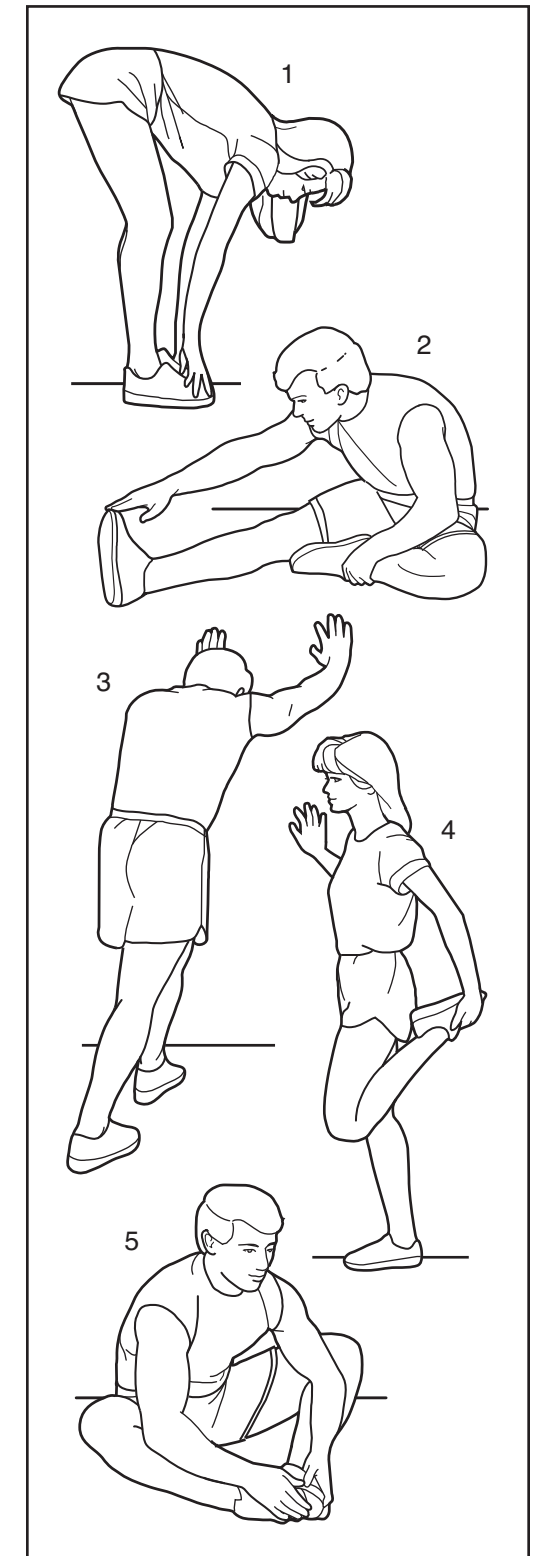
Une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant et placez-les contre un mur. Gardez la jambe arrière bien droite et le pied arrière à plat sur le sol. Pliez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et poussez les hanches vers le mur. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement supplémentaire des tendons d'Achille, pliez aussi la jambe arrière. Zones ciblées : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

### 4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder votre équilibre, attrapez un de vos pieds derrière vous avec l'autre main. Tirez votre pied aussi proche que possible de vos fessiers. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.

### 5. Étirement de la Cuisse Intérieure

Asseyez-vous par terre, les pieds joints par la plante, les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine, autant que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15 puis détendez-vous. Répétez trois fois. Zones ciblées : quadriceps et muscles des hanches.



## CONSEILS POUR L'EXERCICE

**AVERTISSEMENT** : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

### INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs. Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

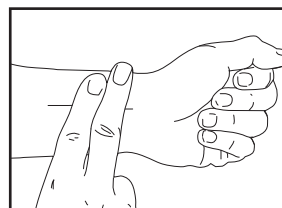
**Brûler de la Graisse**—Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des *calories de glucide* comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses *réserves de graisse* qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec

votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

**Exercices Aérobics**—Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

### COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme illustré. Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes puis multipliez le résultat par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous avez compté 14 battements pendant les six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par seconde.



### CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

**Échauffement**—Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

**Exercices dans la Zone d'Entraînement**—Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez—ne retenez jamais votre souffle.

**Retour à la Normale**—Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

### FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

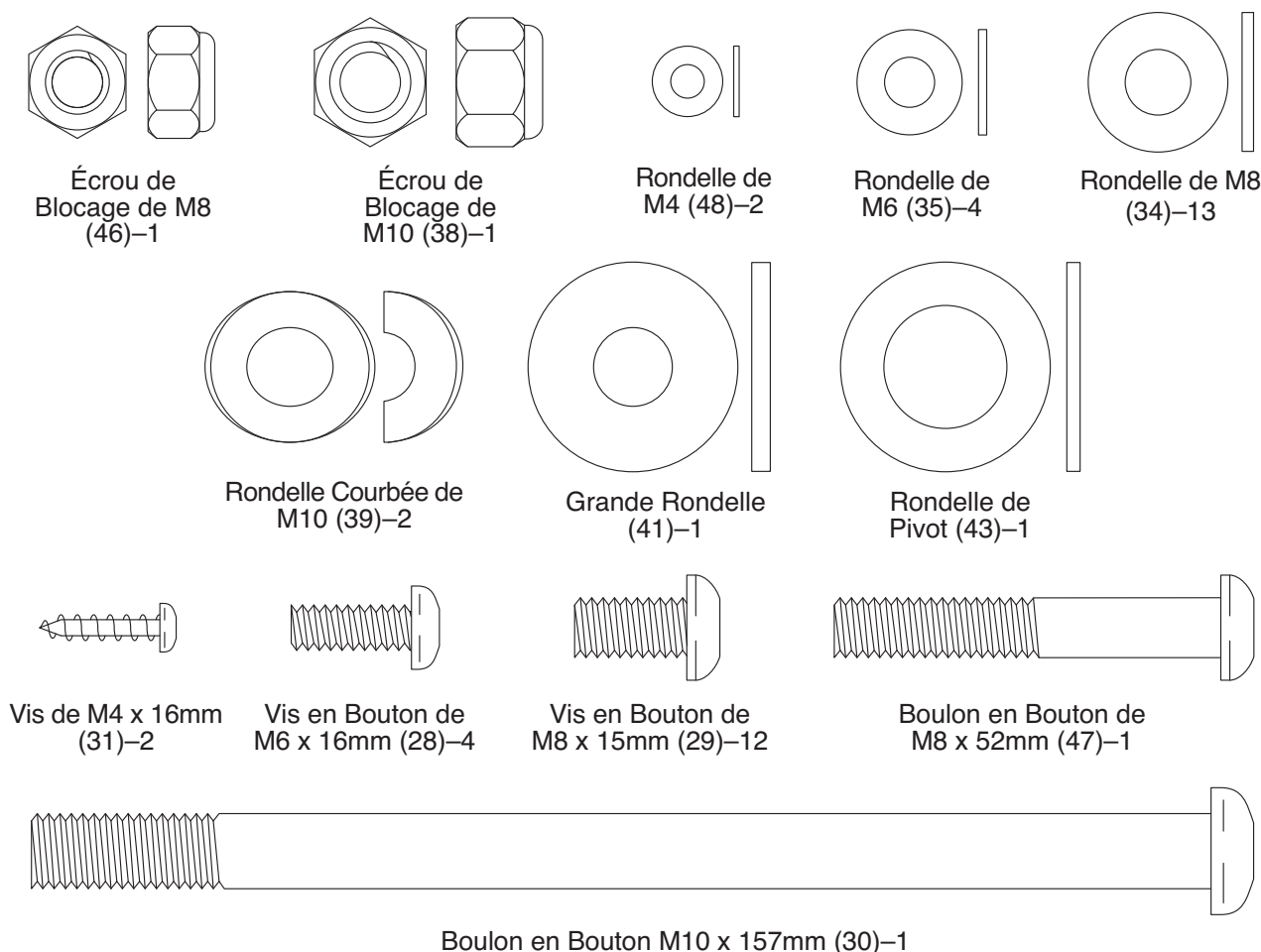
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré. Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

## ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces de l'exerciseur pour abdominaux sur une surface dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.

En plus de la ou des clés hexagonales incluses, l'assemblage requiert un tournevis à pointe cruciforme  et une clé à molette .

Alors que vous assemblez l'exerciseur pour abdominaux, utilisez les schémas ci-dessous pour identifier les pièces de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque schéma est le numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES vers la fin du manuel. Le nombre après les parenthèses est la quantité nécessaire à l'assemblage. **Remarque : certaines petites pièces ont peut-être été assemblées. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.**



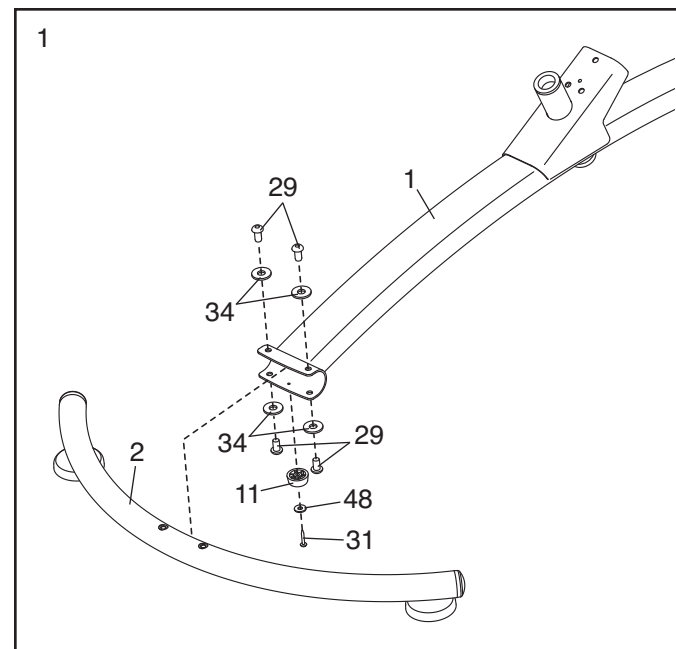
1.

**Pour faciliter l'assemblage, lisez les informations de la page 5 avant de commencer.**

Fixez une Base (2) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M8 x 15mm (29) et quatre Rondelles de M8 (34).

Puis, fixez le Pied du Cadre (11) au dessous du Cadre (1) à l'aide d'une Vis de M4 x 16mm (31) et d'une Rondelle de M4 (48).

**Fixez l'autre Base (non illustrée) et l'autre Pied du Cadre (non illustré) de la même manière.**

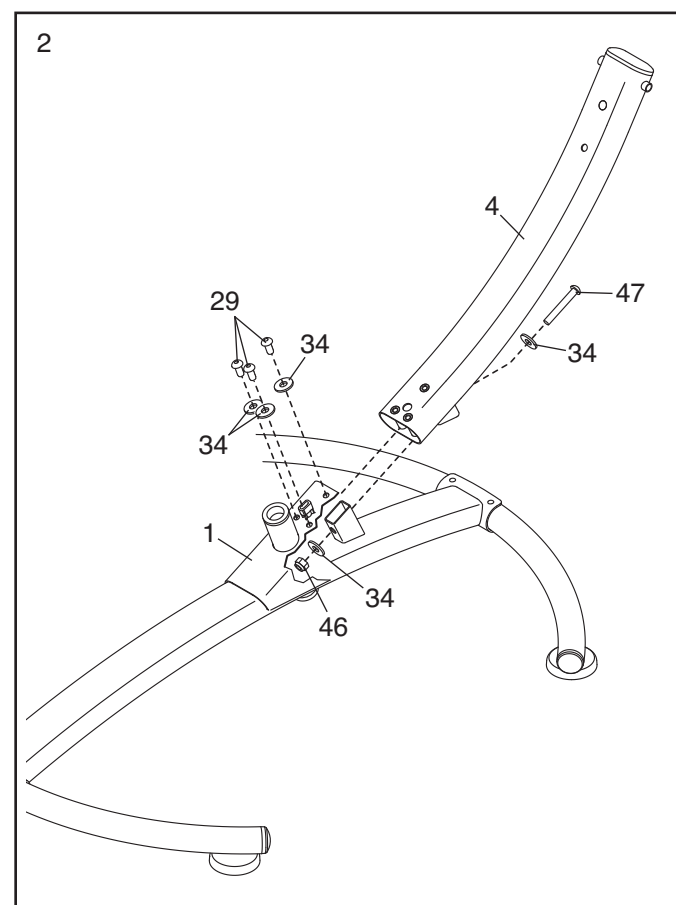


2. Enfoncez le Montant (4) dans le Cadre (1).

Fixez le Montant (4) à l'aide de trois Vis en Bouton de M8 x 15mm (29) et trois Rondelles de M8 (34). **Ne serrez pas les Vis en Bouton à ce moment.**

Fixez définitivement le Montant (4) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M8 x 52mm (47), deux Rondelles de M8 (34) et d'un Écrou de Blocage de M8 (46).

**Serrez fermement les trois Vis en Bouton de M8 x 15mm (29) et l'Écrou de Blocage de M8 (46).**



## CARACTÉRISTIQUES DE LA CONSOLE

La console comporte cinq modes offrant des rétroactions instantanées sur l'exercice pendant votre entraînement :

**Balayage [SCAN]**— Affiche les modes TIME, CALORIE et REPS/MIN à tour de rôle

**Temps [TIME]**— Affiche le temps écoulé

**Compte [COUNT]**— Affiche le nombre de répétitions effectuées durant l'entraînement en cours

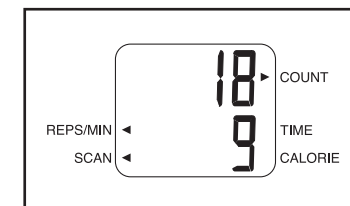
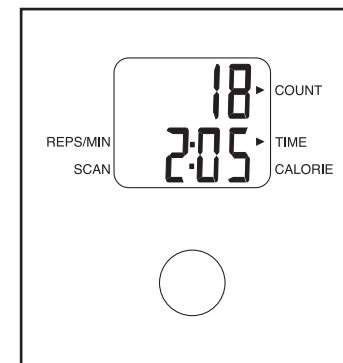
**CALORIE**— Affiche la quantité approximative de calories que vous avez brûlées

**Répétitions/Minutes [REPS/MIN]**— Affiche le nombre de répétitions effectuées par minute

## COMMENT INSTALLER UNE PILE

La console exige une pile AA (non comprise) ; on recommande la pile alcaline. **IMPORTANT : Si la console a été exposée à des températures froides, prévoyez une période de réchauffement de la console avant d'y installer une pile. Sans cette précaution, l'écran ou d'autres composantes électroniques de la console pourraient être endommagés.**

Localisez le couvercle de la pile au dos de la console. Appuyez sur la languette du couvercle de la pile et retirez le couvercle. Ensuite, installez une pile dans la console ; **orientez la pile tel que l'indique le diagramme à l'intérieur de la console.** Ensuite, réinstallez le couvercle de la pile.



## COMMENT UTILISER LA CONSOLE

1. **Activez la console.**

Appuyez sur la touche MODE de la console ou commencez l'exercice pour activer la console.

2. **Sélectionnez un mode d'affichage.**

**Mode Balayage**— Pour sélectionner le mode de balayage, appuyez à répétition sur la touche Mode jusqu'à afficher une flèche vis-à-vis du mot SCAN.

**Mode Temps, Calorie ou Répétitions/Minutes**— Pour sélectionner l'affichage continu de l'un de ces modes, appuyez à répétition sur la touche MODE jusqu'à afficher une flèche vis-à-vis du mode voulu. **Assurez-vous que la flèche ne se situe pas vis-à-vis du mot SCAN.**

3. **Commencez l'exercice et suivez vos progrès à l'écran.**

Pendant l'exercice, la console indique des données de rétroaction sur votre entraînement.

4. **Réinitialisez la console, au besoin.**

Pour réinitialiser l'affichage de la console, maintenez enfoncée la touche Mode pendant quelques secondes jusqu'à ce que l'écran affiche des zéros.

5. **Lorsque vous mettez fin à l'exercice, la console s'éteint d'elle-même.**

Si le cale-genoux demeure immobile et que la touche Mode n'est pas appuyée pendant quelques minutes, la console se désactive d'elle-même.

### COMMENT UTILISER L'EXERCISEUR POUR ABDOMINAUX

L'exerciseur pour abdominaux peut être utilisé lorsque le cadre de pivot est en position verrouillée ou en position déverrouillée (voir COMMENT VERROUILLER LE CADRE DE PIVOT à la page 9). De plus, l'exerciseur pour abdominaux peut être utilisé lorsque le cale-genoux est en position verrouillée ou en position déverrouillée (voir COMMENT VERROUILLER LE CALE-GENOUX à la page 9).

**Lorsque le cadre de pivot est déverrouillé et le cale-genoux est déverrouillé**, le cadre de pivot peut basculer d'un côté à l'autre et le cale-genoux peut se déplacer vers l'avant et l'arrière. Pour l'exercice, utilisez les muscles du tronc pour faire basculer le cadre de pivot d'un côté à l'autre et (ou) pour déplacer le cale-genoux vers l'avant ou l'arrière.

**Lorsque le cadre de pivot est verrouillé et le cale-genoux est déverrouillé**, le cadre de pivot ne peut pas basculer d'un côté à l'autre, mais le cale-genoux peut se déplacer vers l'avant et l'arrière. Pour l'exercice, utilisez les muscles du tronc pour déplacer le cale-genoux vers l'avant et l'arrière.

**Lorsque le cadre de pivot est déverrouillé et le cale-genoux est verrouillé**, le cadre de pivot peut basculer d'un côté à l'autre, mais le cale-genoux ne peut pas se déplacer vers l'avant et l'arrière. Pour l'exercice, utilisez les muscles du tronc pour faire basculer le cadre de pivot d'un côté à l'autre.

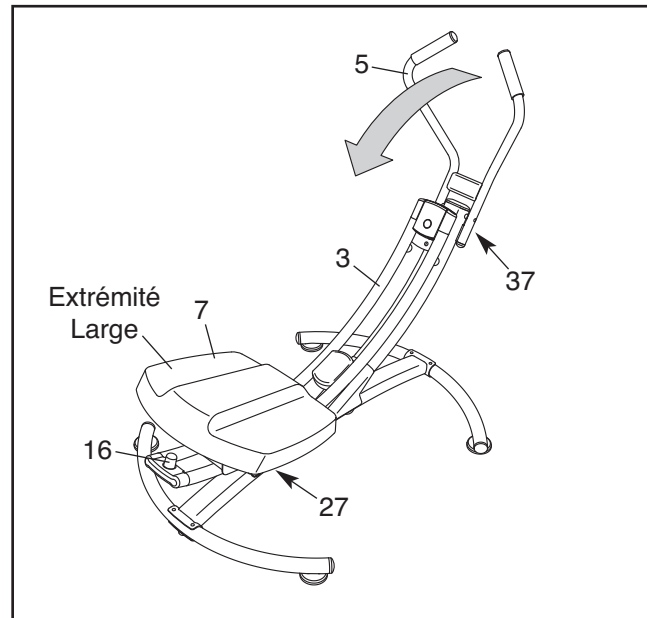
Pour plus d'informations sur l'utilisation de l'exerciseur pour abdominaux, reportez-vous au DVD d'accompagnement.

### COMMENT RANGER L'EXERCISEUR POUR ABDOMINAUX

L'exerciseur pour abdominaux peut être plié en vue du rangement. Retirez d'abord la Goupille (27), au besoin. Ensuite, retirez la Butée de Porte-Rouleaux (16) et glissez le Cale-Genoux (7) hors du Cadre de Pivot (3).

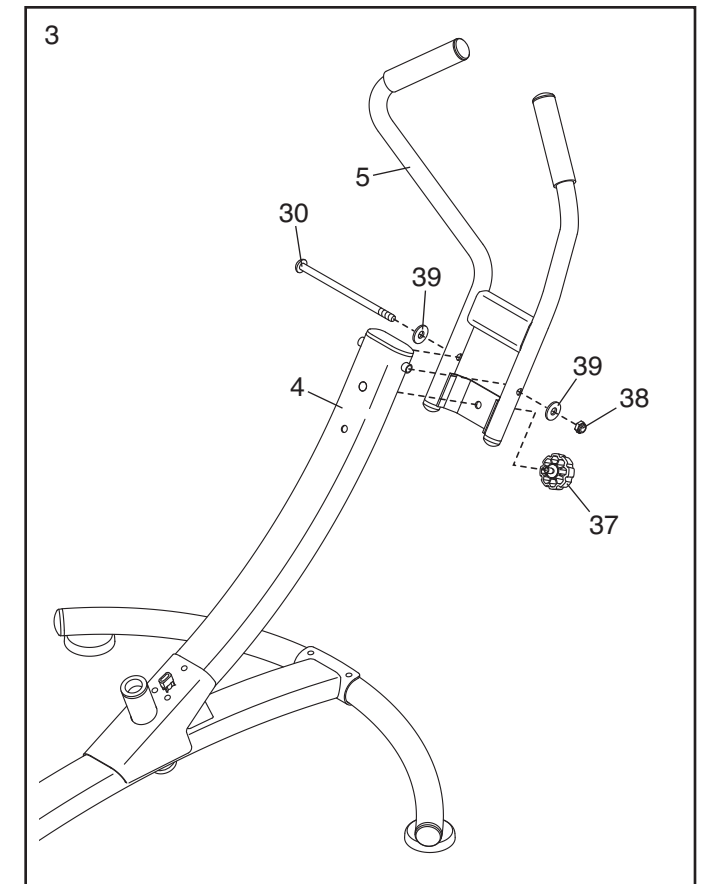
Puis, retirez le Bouton du Guidon (37), faites basculer le Cadre de Pivot (3) vers la droite ou la gauche et rabattez le Guidon (5) vers le bas.

Renversez ce processus pour réassembler l'exerciseur pour abdominaux. **Assurez-vous d'orienter le Cale-Genoux (7) tel qu'il est indiqué.**



- Fixez le Guidon (5) au Montant (4) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 157mm (30), deux Rondelles Courbées de M10 (39) et d'un Écrou de Blocage de M10 (38).

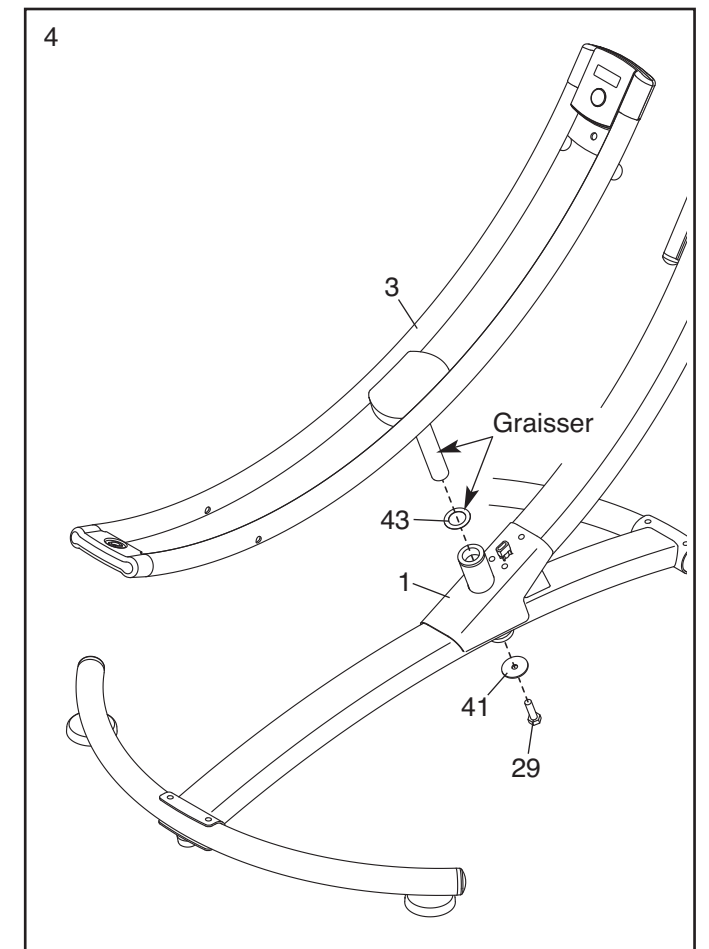
Bloquez le Guidon (5) à l'aide du Bouton du Guidon (37).



- Appliquez une petite quantité de la graisse incluse aux deux faces d'une Rondelle de Pivot (43) et à l'axe du Cadre de Pivot (3).

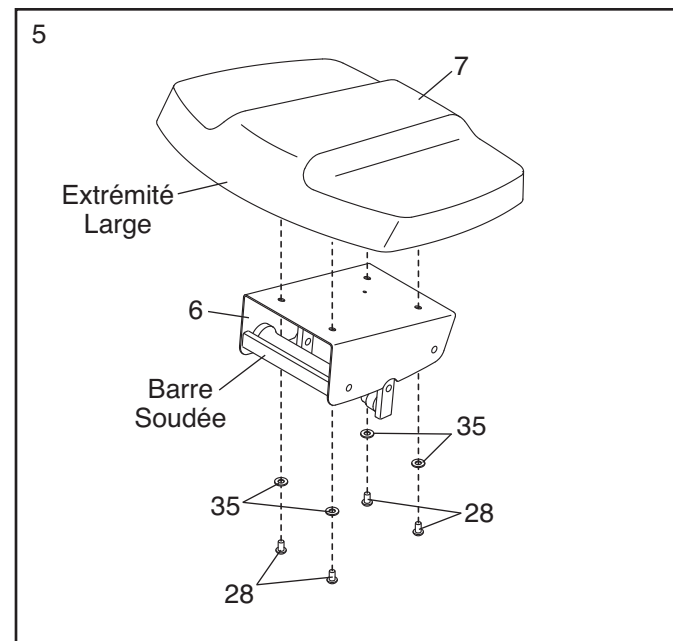
Glissez la Rondelle de Pivot (43) sur l'axe du Cadre de Pivot (3). Ensuite, insérez le Cadre de Pivot dans le Cadre (1).

Fixez le Cadre de Pivot (3) à l'aide d'une Vis en Bouton de M8 x 15mm (29) et d'une Grande Rondelle (41). **Ne serrez pas la Vis en Bouton à l'excès ; le Cadre de Pivot doit pivoter librement.**



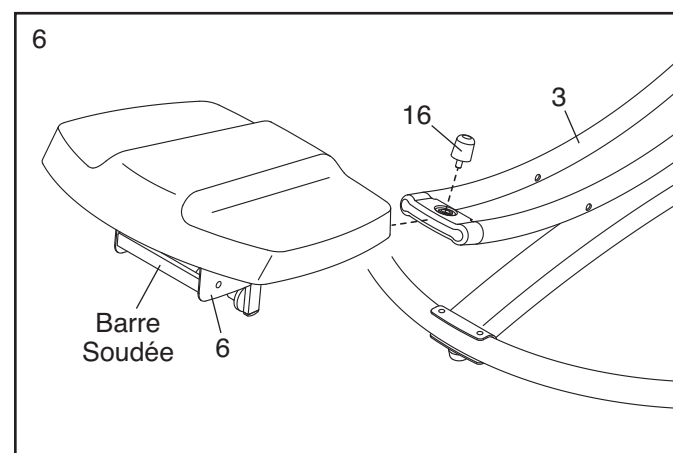
5. Orientez le Cale-Genoux (7) et le Porte-Rouleaux (6) tel qu'il est indiqué.

Fixez le Cale-Genoux (7) au Porte-Rouleaux (6) à l'aide de quatre Vis en Bouton de M6 x 16mm (28) et quatre Rondelles de M6 (35).



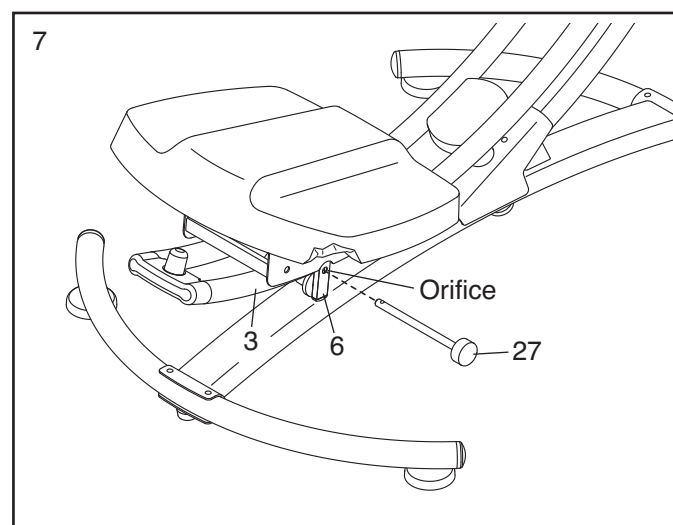
6. Orientez le Porte-Rouleaux (6) tel qu'il est indiqué. Glissez le Porte-Rouleaux sur Cadre de Pivot (3).

Vissez la Butée de Porte-Rouleaux (16) dans le Cadre de Pivot (3).



7. Déplacez le Porte-Rouleaux (6) jusqu'à la position indiquée et alignez l'orifice indiqué du Porte-Rouleaux sur l'orifice correspondant (non illustré) du Cadre de Pivot (3).

Introduisez la Goupille (27) dans le Porte-Rouleaux (6) et le Cadre de Pivot (3).



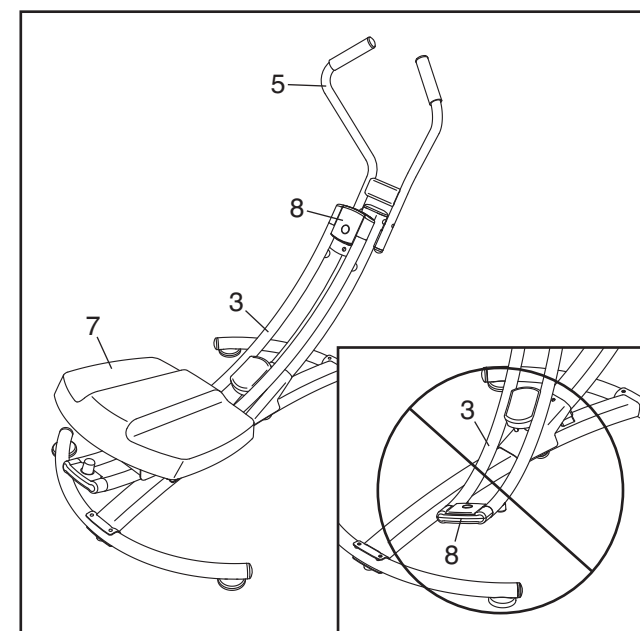
8. Vérifiez que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser votre exerciceur pour abdominaux. Remarque : Il est possible qu'il reste des pièces excédentaires une fois l'assemblage terminé.

## COMMENT UTILISER L'EXERCISEUR POUR ABDOMINAUX

### COMMENT MONTER SUR L'EXERCISEUR POUR ABDOMINAUX ET EN DESCENDRE

Le cadre de pivot peut basculer d'un côté à l'autre, et le cale-genoux peut se déplacer vers l'avant et l'arrière ; pour éviter de perdre l'équilibre, faites preuve de grande prudence pour monter sur l'exerciseur pour abdominaux et en descendre.

Avant de monter sur l'exerciseur pour abdominaux, assurez-vous que le Cadre de Pivot (3) est à la position indiquée ci-dessous. **Ne faites pas basculer le Cadre de Pivot de manière à trop rapprocher la Console (8) du sol, tel qu'il est indiqué dans le schéma encadré.**

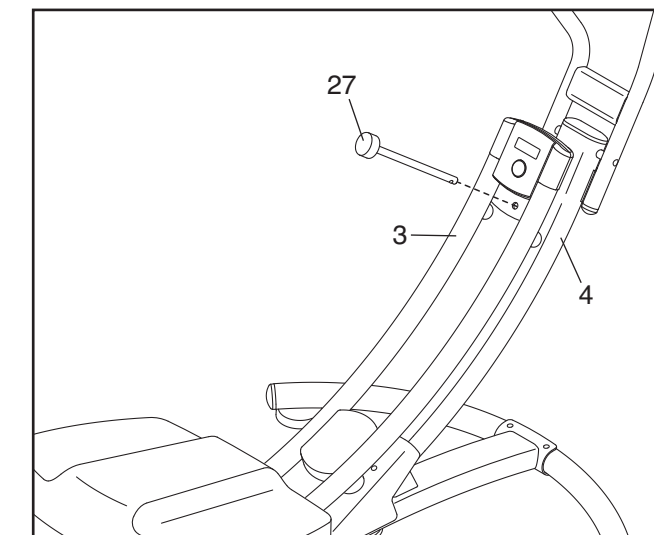


Ensuite, tenez-vous debout à côté de l'exerciseur pour abdominaux et saisissez le Guidon (5) fermement des deux mains. Placez un genou sur le Cale-Genoux, à mi-chemin entre l'avant et l'arrière du Cale-Genoux. Puis, placez l'autre genou sur le Cale-Genoux. **Tenez toujours le Guidon pendant l'exercice ; ne tenez pas le Cadre de Pivot ni la Console (8).**

Pour descendre, tenez le Guidon (5) et posez un pied à la fois sur le sol à côté du Cale-Genoux (7).

### COMMENT VERROUILLER LE CADRE DE PIVOT

Pour verrouiller le Cadre de Pivot (3) de sorte à empêcher le basculement d'un côté à l'autre, introduisez la Goupille (27) dans le Cadre de Pivot (3) et dans le Montant (4).



### COMMENT VERROUILLER LE CALE-GENOUX

Pour verrouiller le Cale-Genoux (7) de sorte à empêcher le déplacement vers l'avant et l'arrière, introduisez la Goupille (27) dans le Porte-Rouleaux (6) et dans le Cadre de Pivot (3).

