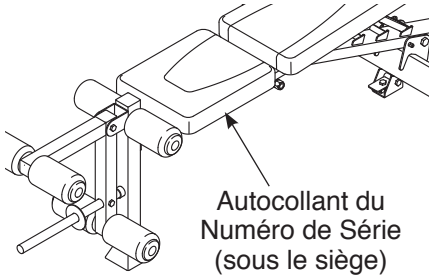
# WEIDER® 340 LC

**Nº. du Modèle WEEVBE24910.0**
**Nº. 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)**

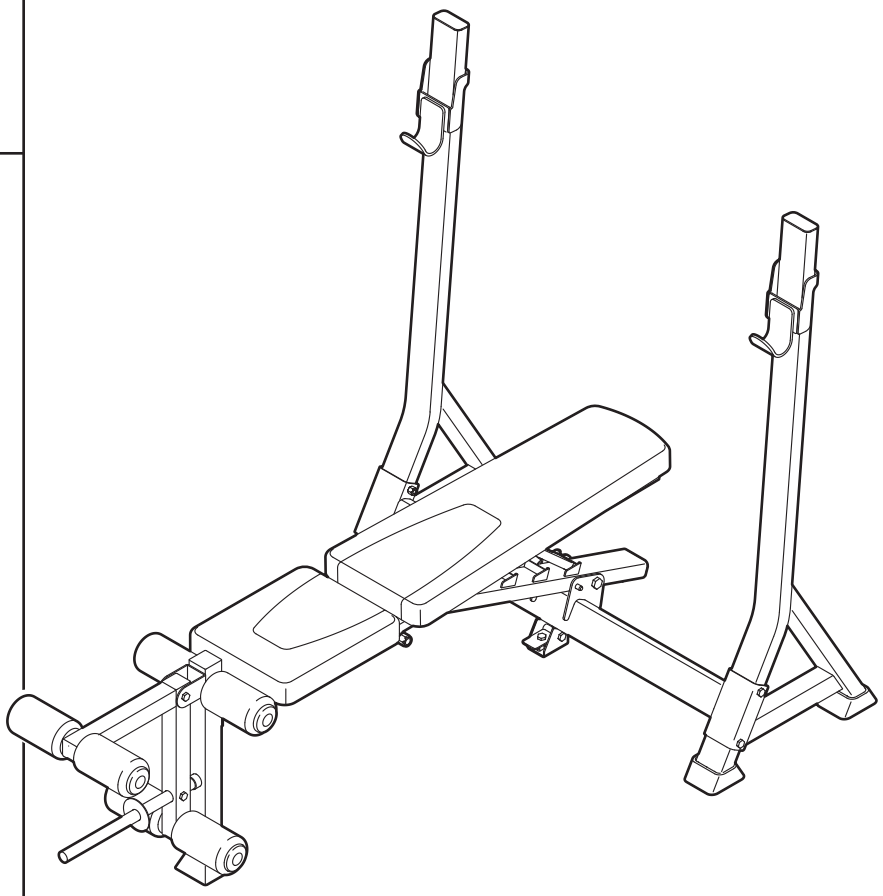
**Courriel : sav.fr@iconeurope.com**

**Site internet : 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



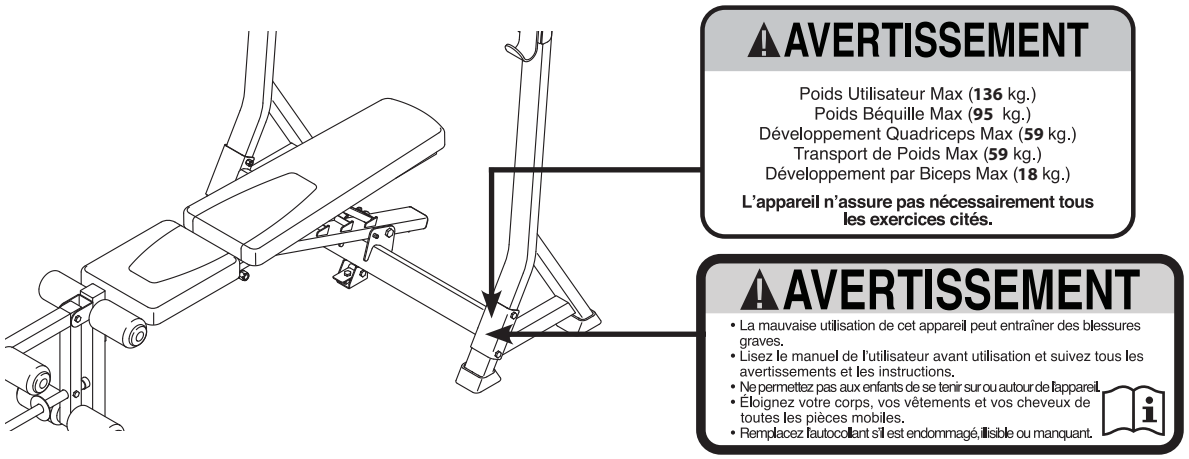
**www.iconeurope.com**

# TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT . . . . . 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES . . . . . 3
AVANT DE COMMENCER . . . . . 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES . . . . . 5
ASSEMBLAGE . . . . . 6
RÉGLAGES . . . . . 11
CONSEILS POUR L'EXERCICE . . . . . 13
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.




WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur le banc, avant d'utiliser le banc de poids. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.**

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé**

2. **Veuillez lire toutes les instructions incluses dans ce manuel ainsi que tous les avertissements collés sur le banc de musculation avant d'utiliser l'appareil.**

3. **Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du banc de musculation sont suffisamment informés de toutes les précautions.**

4. **Le banc de musculation est conçu pour une utilisation privée uniquement. Il ne doit pas être utilisé dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**

5. **Gardez le banc de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Installez le banc de musculation sur une surface plane recouverte d'un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc de musculation pour y accéder et l'utiliser librement.**

6. **Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.**

7. **Le banc de musculation est conçu pour porter un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 136 kg, pour un poids total maximal de 231 kg. Ne placez pas plus de 95 kg, ce qui inclut une barre de poids et des poids, sur les appuis de poids. Ne placez pas plus de 59 kg sur le levier pour jambes. Remarque : la barre de poids et les poids ne sont pas inclus avec le banc de musculation.**

8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous utilisez le banc de musculation.**

9. **Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de musculation.**

10. **Placez toujours le même nombre de poids de chaque côté de la barre de poids. Gardez toujours des poids sur les extrémités de la barre de poids quand vous ajoutez ou retirez des poids pour empêcher le banc de musculation de basculer.**

11. **Avant d'utiliser le levier pour jambe, placez une barre de poids avec le même nombre de poids sur les appuis de poids pour équilibrer le banc de musculation.**

12. **Entraînez-vous toujours avec un partenaire. Quand vous effectuez des exercices de soulevés de poids, votre partenaire devrait se tenir derrière vous pour attraper la barre de poids si vous n'arrivez pas à effectuer une répétition.**

13. **Avant d'utiliser le dossier à l'horizontale ou dans une position inclinée, assurez-vous que le support du dossier est correctement enfoncé (voir la section RÉGLER LE DOSSIER page 11).**

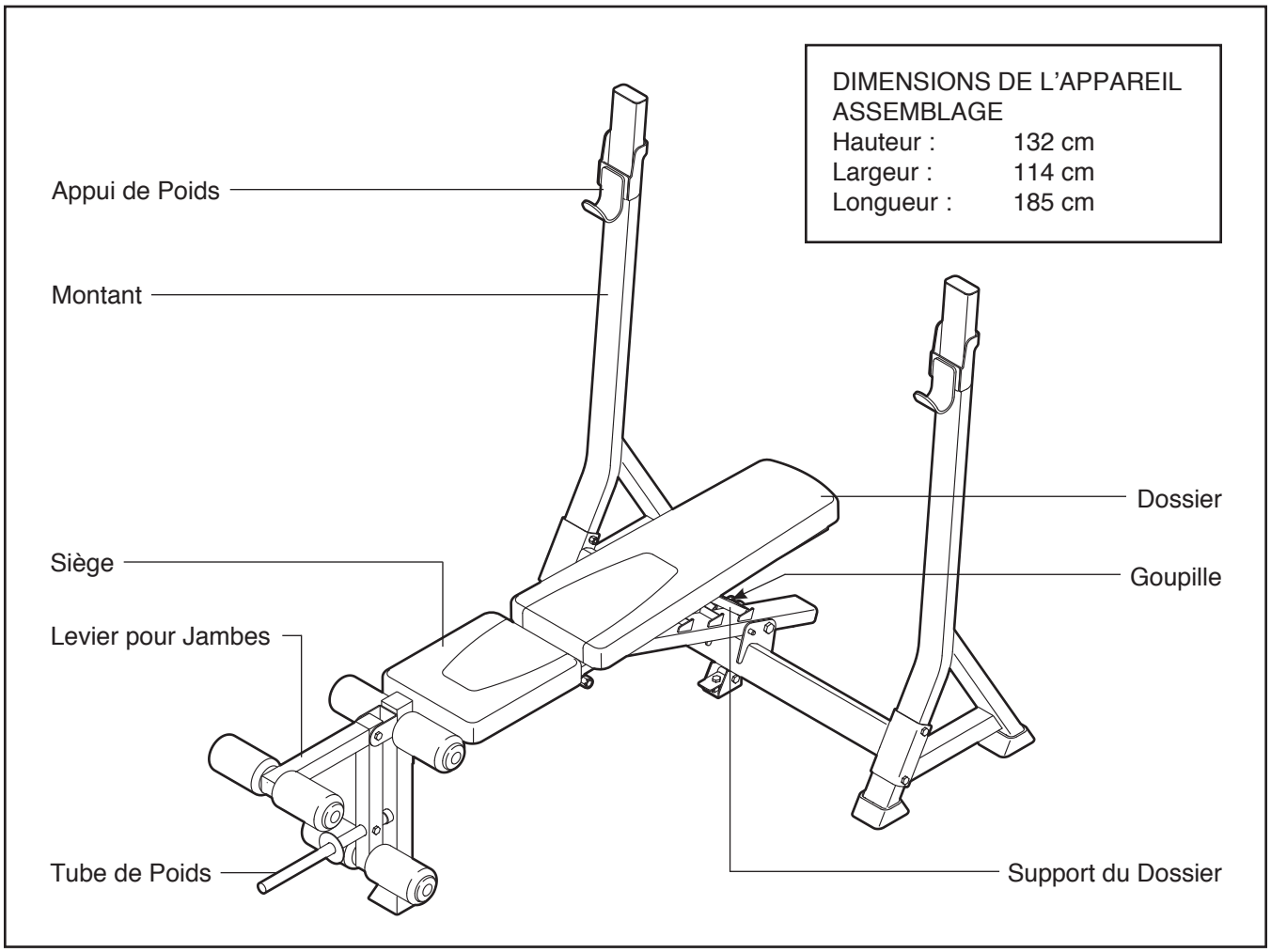
14. **Un excès d'exercice peut provoquer des blessures graves ou la mort. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et reposez-vous.**

# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de poids WEIDER® 340 LC polyvalent. Le banc de poids 340 LC offre une sélection de stations d'exercice pour développer chaque groupe principal de muscles du corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer votre masse musculaire et votre force ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le banc de poids va vous aider à obtenir les résultats spécifiques que vous désirez.

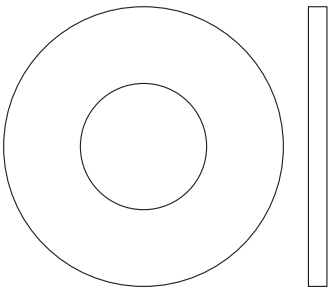
**Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids.** Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le 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.

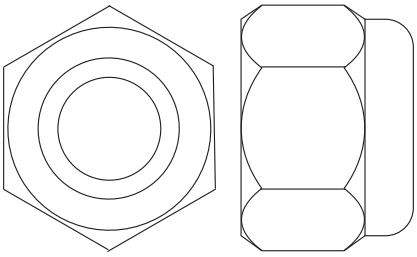


# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

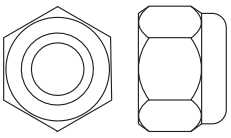
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque schéma fait référence au numéro-clé de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES, vers la fin de ce manuel. **Remarque : si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-attachée. Pour éviter d'endommager les pièces, n'utilisez pas d'outils électriques lors de l'assemblage.**



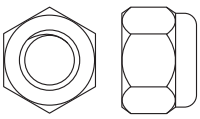
Rondelle M16 (41)



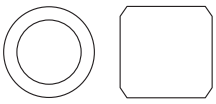
Écrou de Verrouillage M16 (42)



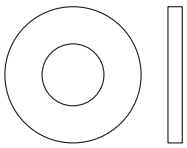
Écrou de Verrouillage M10 (38)



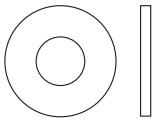
Écrou de Verrouillage M8 (32)



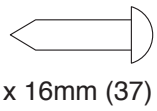
Bague du Tube
de Poids (29)



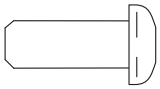
Rondelle M8 (30)



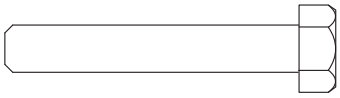
Rondelle M6 (44)



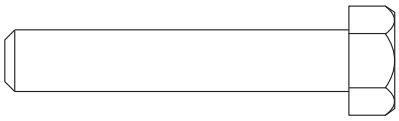
Vis M4 x 16mm (37)



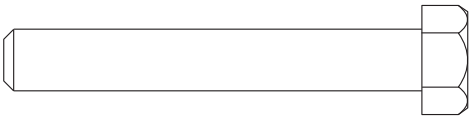
Vis M6 x 16mm (33)



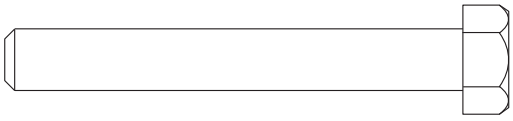
Vis M6 x 40mm (34)



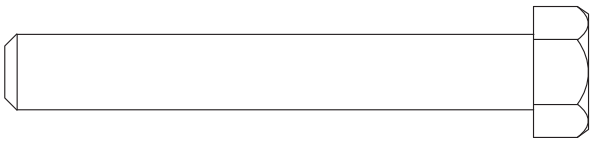
Boulon M8 x 45mm (43)



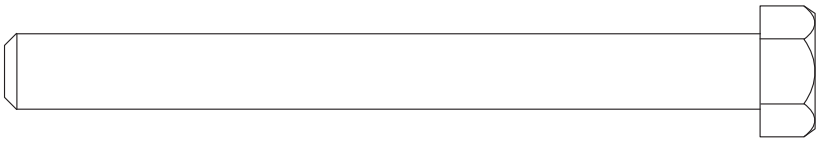
Boulon M8 x 55mm (31)



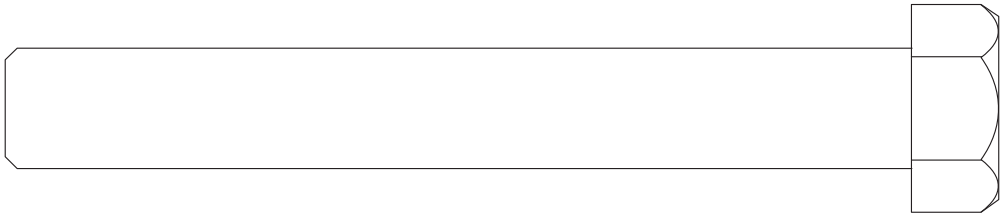
Boulon M8 x 60mm (35)



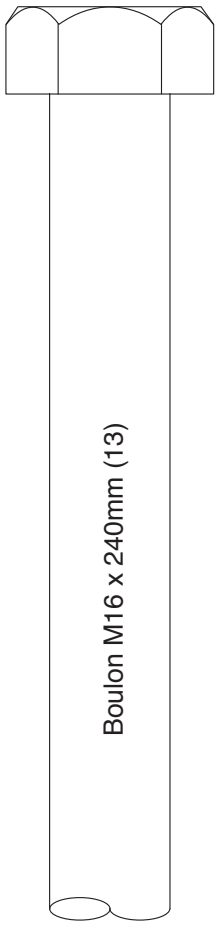
Boulon M10 x 70mm (36)



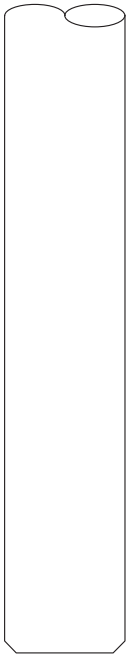
Boulon M10 x 100mm (39)



Boulon M16 x 120mm (40)



Boulon M16 x 240mm (13)



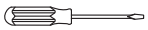
# ASSEMBLAGE

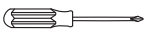
- **L'assemblage requiert la participation de deux personnes.**
- **À cause de la taille et du poids du banc, vous devez l'assembler à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc pour pouvoir vous déplacer alors que vous l'assemblez.**
- **Installez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tout le matériel d'emballage. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir effectué toutes les étapes de l'assemblage.**
- **Pour identifier les petites pièces, référez-vous à la page 5.**

- **Les outils suivants (non-inclus) peuvent être nécessaires à l'assemblage :**

deux clés à molette 

un maillet en caoutchouc 

un tournevis plat 

un tournevis cruciforme 

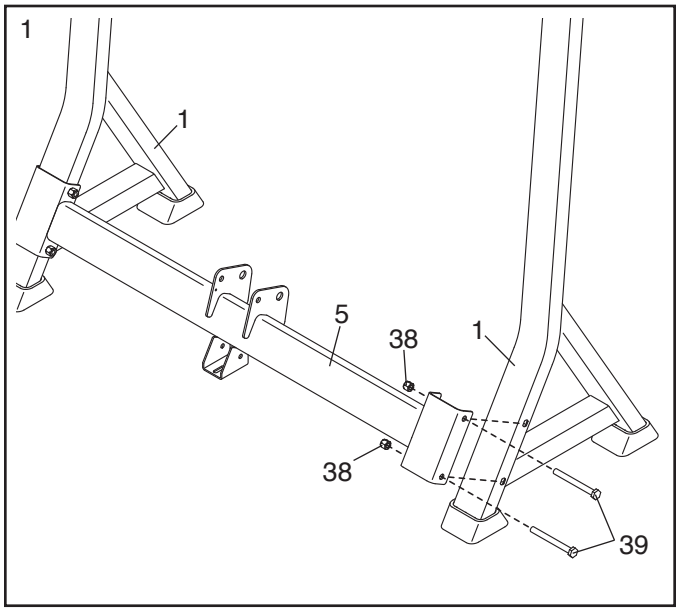
L'assemblage peut être facilité par l'utilisation d'un jeu de douilles, d'un jeu de clés à fourche ou fermées, ou d'un jeu de clés à cliquet.

1. **Pour faciliter l'assemblage, lisez les conseils pour l'assemblage dans l'encadré ci-dessus avant de commencer.**

   Orientez la Barre Transversale (5) et le Montant (1) comme sur le schéma.

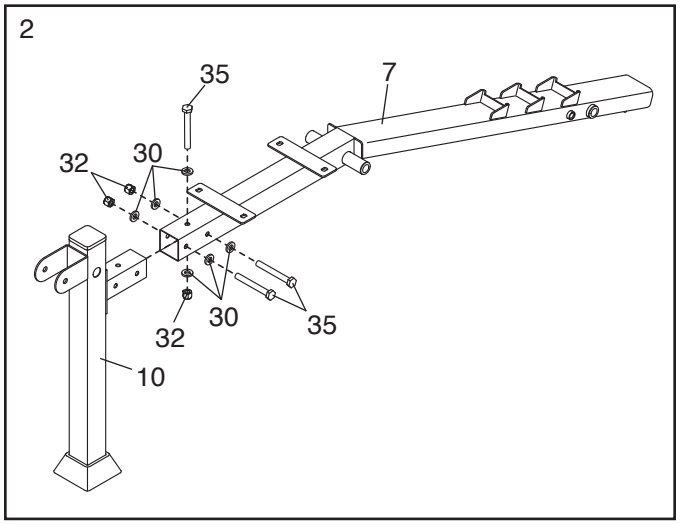
   Attachez la Barre Transversale (5) sur le Montant (1) à l'aide de deux Boulons M10 x 100mm (39) et deux Écrous de Vérrouillage M10 (38). **Ne serrez pas encore complètement les Écrous de Verrouillage.**

   **Attachez la Barre Transversale (5) sur l'autre Montant (5) de la même manière.**




2. Orientez la Jambe Avant (10) et le Cadre Principal (7) comme sur le schéma.

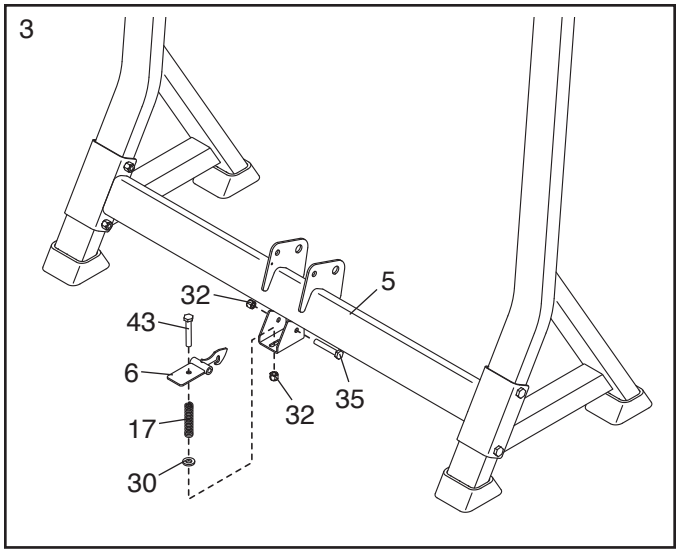
   Attachez la Jambe Avant (10) sur le Cadre Principal (7) à l'aide de trois Boulons M8 x 60mm (35), six Rondelles M8 (30), et trois Écrous de Verrouillage M8 (32). **Ne serrez pas encore complètement les Écrous de Verrouillage.**



3. Orientez la Poignée de Pliage (6) comme sur le schéma puis enfoncez-la dans le support inférieur sur la Barre Transversale (5).

   Attachez la Poignée de Pliage (6) sur la Barre Transversale (5) à l'aide d'un Boulon M8 x 60mm (35) et d'un Écrou de Verrouillage M8 (32). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; la Poignée de Pliage doit pouvoir pivoter librement.**

   Ensuite, attachez la Poignée de Pliage (6) et le Ressort (17) à l'aide d'un Boulon M8 x 45mm (43), une Rondelle M8 (30), et un Écrou de Verrouillage M8 (32). **Serrez l'Écrou de Verrouillage jusqu'à ce que trois filets du Boulon dépassent de l'Écrou.**

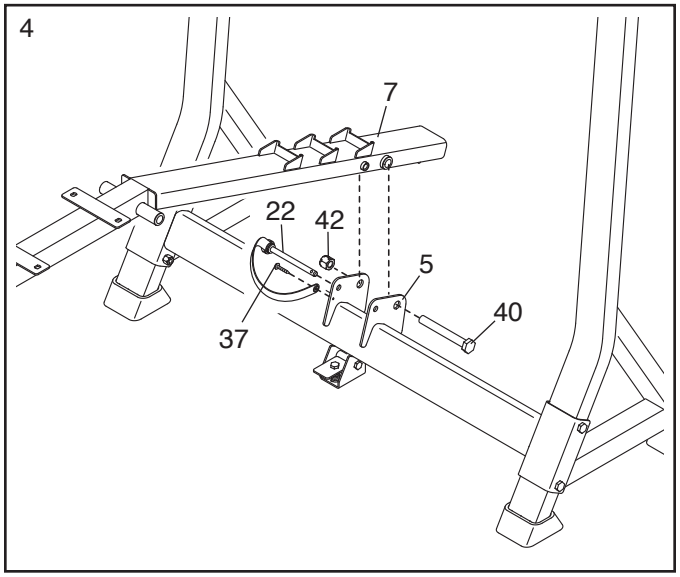



4. Attachez le Cadre Principal (7) sur la Barre Transversale (5) à l'aide d'un Boulon M16 x 120mm (40) et d'un Écrou de Verrouillage M16 (42). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; le Cadre Principal doit pouvoir pivoter facilement.**

   Attachez l'arc de la Goupille (22) sur la Barre Transversale (5) à l'aide d'une Vis M4 x 16mm (37).

   Ensuite, insérez la Goupille (22) dans la Barre Transversale (5) et le Cadre Principal (7).

   **Référez-vous aux étapes 1 et 2.** Serrez les Écrous de Verrouillage M10 (38) et les Écrous de Verrouillage M8 (32).



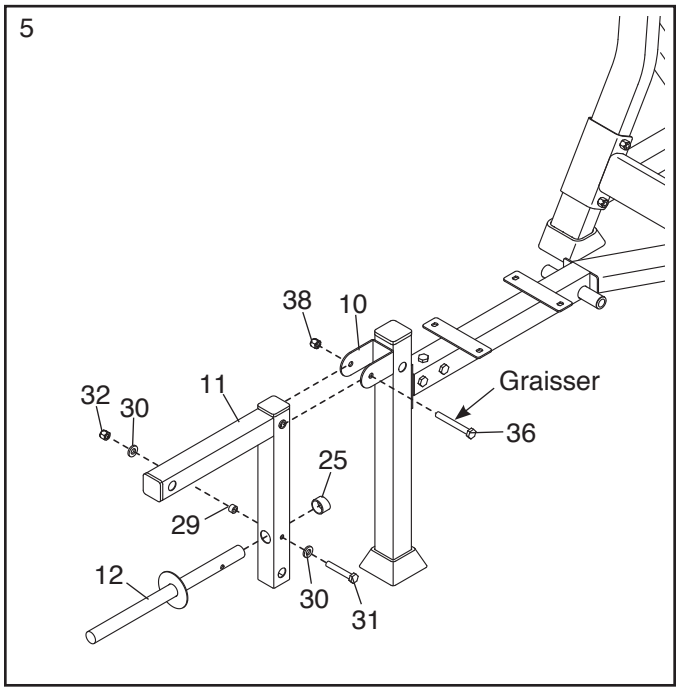

5. Orientez le Levier pour Jambes (11) et le Tube de Poids (12) comme sur le schéma.

   Attachez le Tube de Poids (12) sur le Levier pour Jambes (11) à l'aide d'un Boulon M8 x 55mm (31), deux Rondelles M8 (30), une Bague du Tube de Poids (29) et un Écrou de Verrouillage M8 (32).

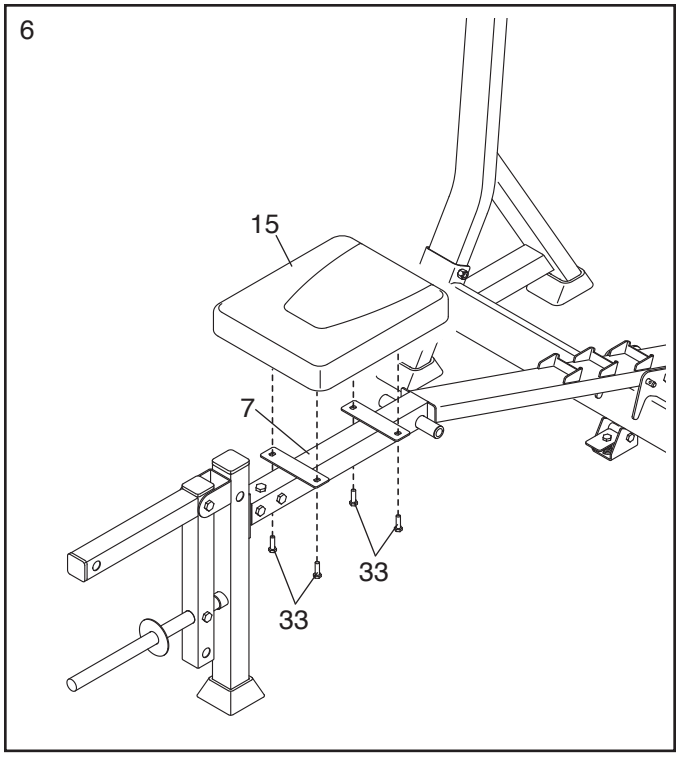
   Enfoncez le Pare-choc (25) dans l'extrémité du Tube de Poids (12).

   Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon M10 x 70mm (36).

   Attachez le Levier pour Jambes (11) sur la Jambe Avant (10) à l'aide du Boulon M10 x 70mm (36) et d'un Écrou de Verrouillage M10 (38). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter facilement.**



6. Attachez le Siège (15) sur le Cadre Principal (7) à l'aide de quatre Vis M6 x 16mm (33).

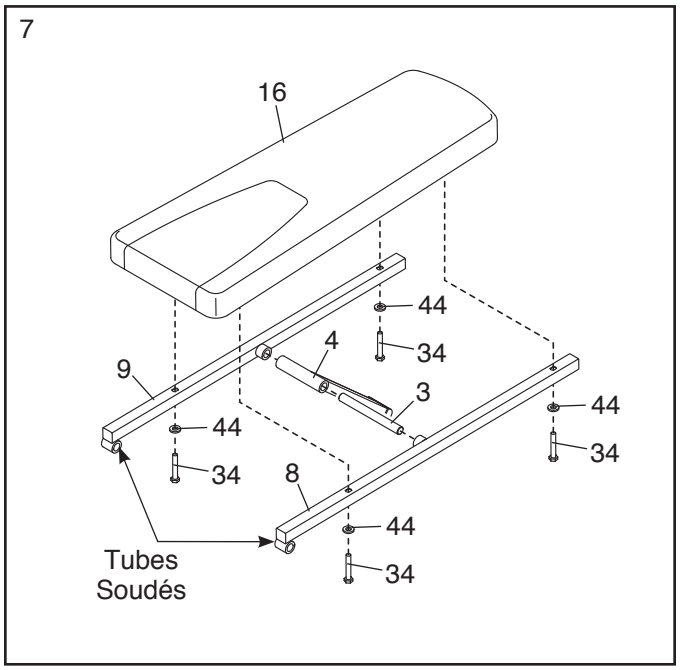



7. Identifiez les Cadres A et B du Dossier (8, 9) et orientez-les de manière à ce que les tubes soudés soient aux endroits indiqués.

   Ensuite, identifiez le Support du Dossier (4) et le Petit Essieu (3). Insérez le Petit Essieu dans le Support du Dossier.

   Ensuite, enfoncez un Cadre du Dossier (8, 9) dans chaque extrémité du Petit Essieu (3).

   Attachez le Dossier (16) sur les Cadres du Dossier (8, 9) à l'aide de quatre Vis M6 x 40mm (34) et quatre Rondelles M6 (44).

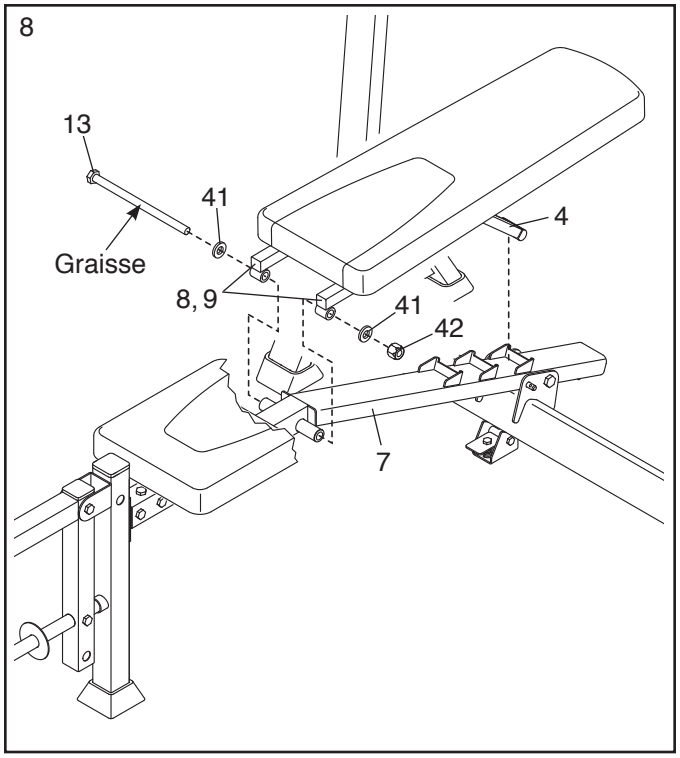


8. Appliquez de la graisse sur un Boulon M10 x 240mm (13).

   Alignez les tubes soudés sur les Cadres du Dossier (8, 9) avec le tube soudé sur le Cadre Principal (7).

   Attachez les Cadres du Dossier (8, 9) sur le Cadre Principal (7) à l'aide du Boulon M16 x 240mm (13), deux Rondelles M16 (41), et un Écrou de Verrouillage M16 (42). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; les Cadres du Dossier doivent pouvoir tourner librement.**

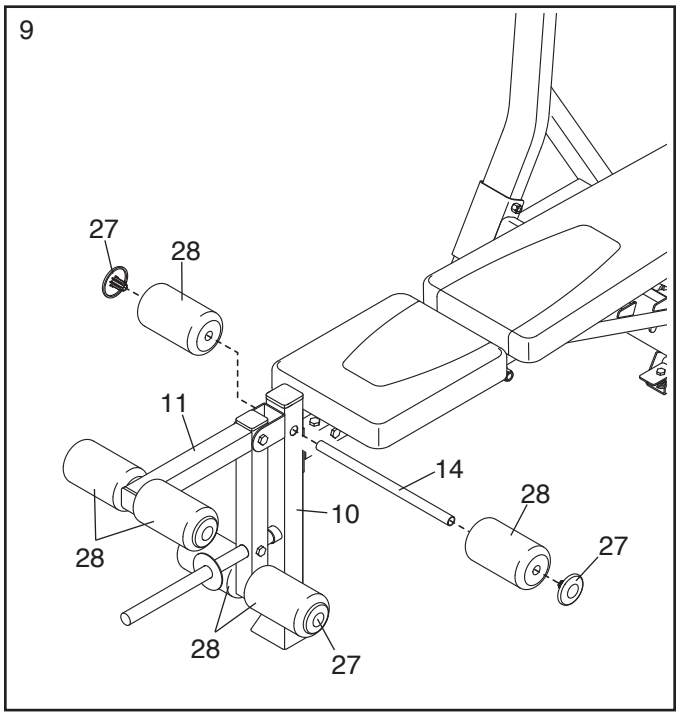
   Placez le Support du Dossier (4) dans un support de réglage sur le Cadre Principal (7).




9. Insérez un Tube de Coussin (14) dans la Jambe Avant (10).

   Glissez un Coussin en Mousse (28) sur chacun des côtés du Tube de Coussin (14). Ensuite, enfoncez un Embout de Coussin (27) dans chaque côté du Tube de Coussin.

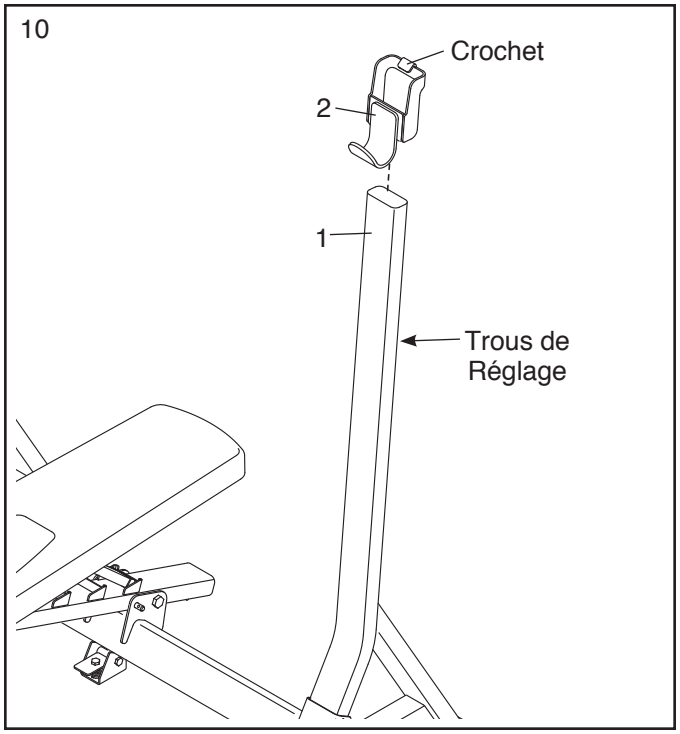
   **Répétez cette étape pour attacher les autres Tubes de Coussin (non-illustrés), Coussins en Mousse (28) et Embouts de Coussin (27) sur le Levier pour Jambes (11).**



10. Glissez un Appui de Poids (2) dans un Montant (1). Insérez le crochet sur l'Appui de Poids dans un trou de réglage sur le Montant. **Assurez-vous que l'Appui de Poids est bien enfoncé dans un trou de réglage.**

    **Répétez cette étape de l'autre côté du banc de musculation.**

    **Assurez-vous que les Appuis de Poids (2) sont à la même hauteur.**




11. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées correctement avant d'utiliser le banc de musculation.** L'utilisation des pièces restantes sera décrite dans la section RÉGLAGES page 11.

# RÉGLAGES

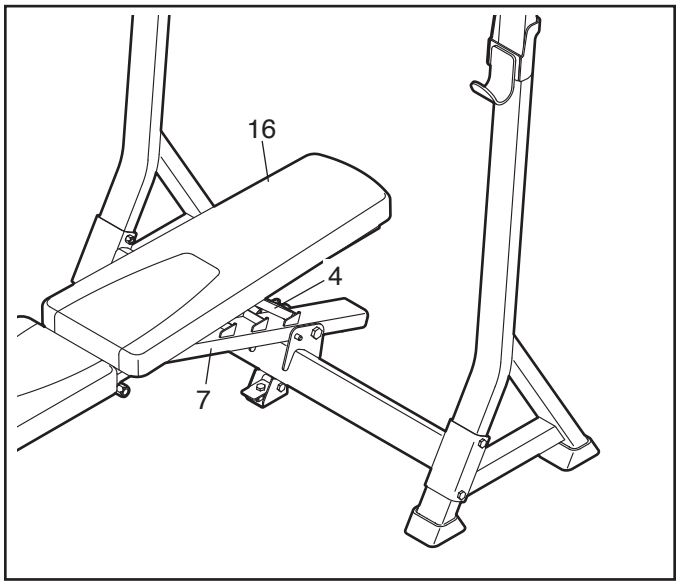
Cette section explique comment ajuster le banc de musculation. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE page 13 pour tirer le maximum de votre programme d'exercice. De plus, consultez le guide d'exercice inclus pour apprendre la position correcte de chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le banc de musculation. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Le banc de musculation se nettoie avec un chiffon humide et un détergent doux non abrasif. N'utilisez pas de dissolvant.

### RÉGLER LE DOSSIER

Pour régler la position du Dossier (16), soulevez ou baissez le Dossier et placez le Support du Dossier (4) dans un des supports de réglage sur le Cadre Principal (7).

**⚠ ATTENTION : assurez-vous que le Support du Dossier (4) est complètement enfoncé dans un des supports de réglage.**



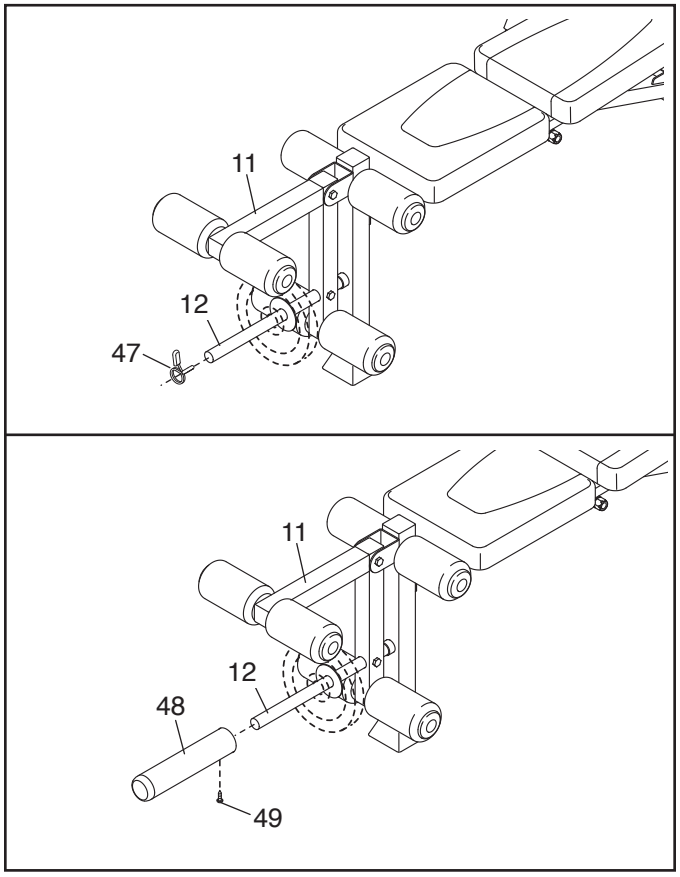

### UTILISER LE LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Levier pour Jambes (11), glissez une plaque de poids (non-incluse) sur le Tube de Poids (12) et verrouillez-la à l'aide de l'Attache de Poids (47).

Pour utiliser les plaques de poids Olympic (non incluses), retirez la Vis de Blocage M8 x 10mm (49) de l'Adaptateur Olympic (48), glissez l'Adaptateur Olympic dans le Tube de Poids (12), puis serrez la Vis de Blocage M8 x 10mm dans l'Adaptateur Olympic et le Tube de Poids.

Glissez une plaque de poids Olympic sur l'Adaptateur Olympic (48) et verrouillez-la en place à l'aide d'une grande pince de poids (non incluses).

**⚠ ATTENTION : ne placez pas plus de 59 kg sur le Levier pour Jambes (11).**

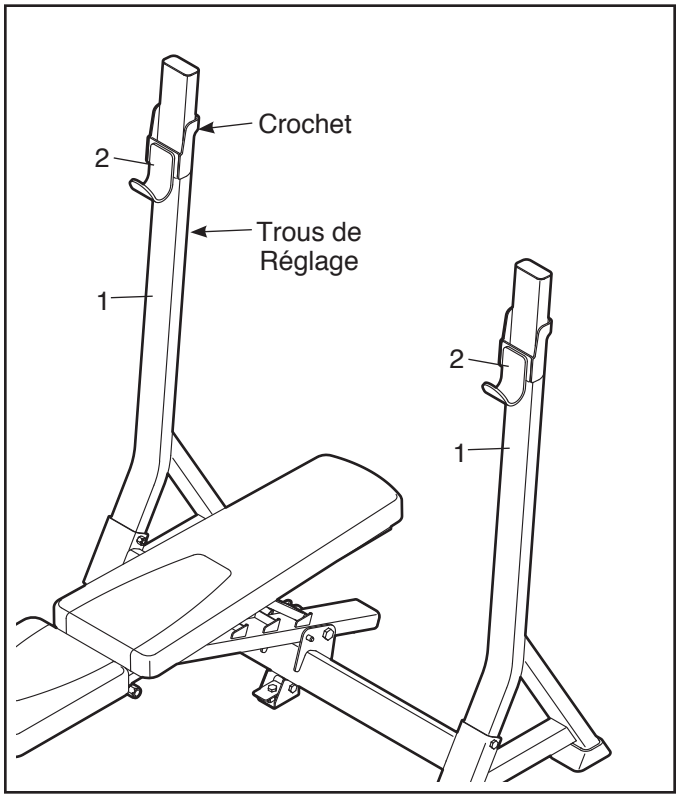


**RÉGLER LES APPUIS DE POIDS**

Pour régler la hauteur d'un Appui de Poids (2), soulevez le crochet sur l'Appui de Poids, glissez l'Appui de Poids à la hauteur désirée, puis enfoncez le crochet dans un trou de réglage sur le Montant (1).

**Réglez la position de l'autre Appui de Poids (2) de la même manière.**

**⚠ ATTENTION : assurez-vous que chaque Appui de Poids (2) est bien enfoncé dans un trou de réglage. Réglez toujours les deux Appuis de Poids à la même hauteur.**

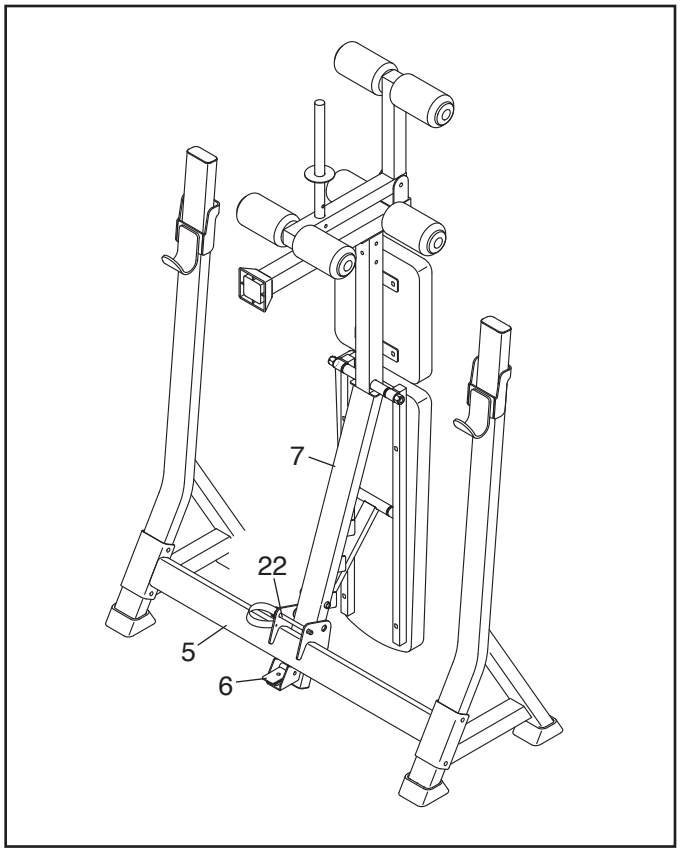



**PLIER LE BANC DE MUSCULATION**

Pour plier le banc de musculation pour le ranger, retirez tout d'abord la Goupille (22) de la Barre Transversale (5) et du Cadre Principal (7). Ensuite, soulevez le Cadre Principal vers le haut jusqu'à la position illustrée. Ensuite, réinsérez la Goupille dans la Barre Transversale et dans le Cadre Principal.

Pour déplier le banc de poids, appuyez sur la Poignée de Pliage (6), retirez la Goupille (22) et baissez le banc de musculation jusqu'au le sol. Ensuite, réinsérez la Goupille dans la Barre Transversale (5) et le Cadre Principal (7).

**⚠ ATTENTION : assurez-vous que la Goupille (22) est bien enfoncée dans la Barre Transversale (5) et dans le Cadre Principal (7).**



# CONSEILS POUR L'EXERCICE

### QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

**Accroitre la Masse Musculaire**—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. 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**—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

**Perte de Poids**—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance 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.

**Cross Training**—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

### GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

**Échauffement**—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

**Exercices**—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

**Retour à la Normale**—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

### POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroitre la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

### RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

# LISTE DES PIÈCES

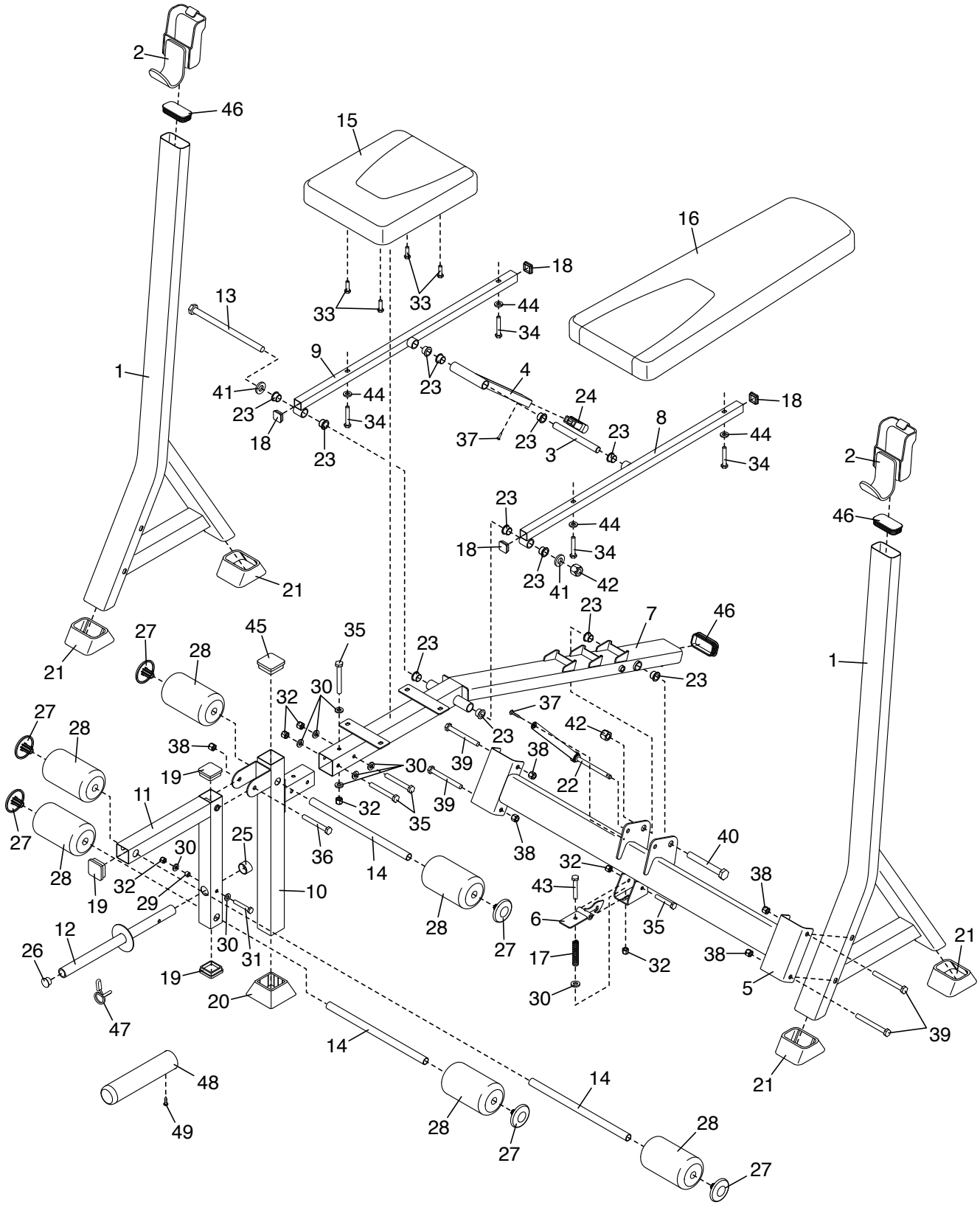
Nº. du Modèle WEEVBE24910.0 R1112A

| N°. | Qté. | Description | N°. | Qté. | Description |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | Montant | 27 | 6 | Embout de Coussin |
| 2 | 2 | Appui de Poids | 28 | 6 | Coussin en Mousse |
| 3 | 1 | Petit Essieu | 29 | 1 | Bague du Tube de Poids |
| 4 | 1 | Support du Dossier | 30 | 9 | Rondelle M8 |
| 5 | 1 | Barre Transversale | 31 | 1 | Boulon M8 x 55mm |
| 6 | 1 | Poignée de Pliage | 32 | 6 | Écrou de Verrouillage M8 |
| 7 | 1 | Cadre Principal | 33 | 4 | Vis M6 x 16mm |
| 8 | 1 | Cadre du Dossier A | 34 | 4 | Vis M6 x 40mm |
| 9 | 1 | Cadre du Dossier B | 35 | 4 | Boulon M8 x 60mm |
| 10 | 1 | Jambe Avant | 36 | 1 | Boulon M10 x 70mm |
| 11 | 1 | Levier pour Jambes | 37 | 2 | Vis M4 x 16mm |
| 12 | 1 | Tube de Poids | 38 | 5 | Écrou de Verrouillage M10 |
| 13 | 1 | Boulon M16 x 240mm | 39 | 4 | Boulon M10 x 100mm |
| 14 | 3 | Tube de Coussin | 40 | 1 | Boulon M16 x 120mm |
| 15 | 1 | Siège | 41 | 2 | Rondelle M16 |
| 16 | 1 | Dossier | 42 | 2 | Écrou de Verrouillage M16 |
| 17 | 1 | Ressort | 43 | 1 | Boulon M8 x 45mm |
| 18 | 4 | Embout Mâle Carré de 25mm | 44 | 4 | Rondelle M6 |
| 19 | 3 | Embout Mâle Carré de 45mm | 45 | 1 | Embout Mâle Carré de 50mm |
| 20 | 1 | Embout Femelle Carré | 46 | 3 | Embout Mâle Rectangulaire |
| 21 | 4 | Embout Femelle Rectangulaire | 47 | 1 | Attache de Poids |
| 22 | 1 | Goupille | 48 | 1 | Adaptateur Olympic |
| 23 | 12 | Bague d’Espacement | 49 | 1 | Vis de Blocage M8 x 10mm |
| 24 | 1 | Embout de Support du Dossier | * | – | Manuel de l’Utilisateur |
| 25 | 1 | Pare-choc | * | – | Guide d’Exercice |
| 26 | 1 | Embout Rond de 25mm | * | – | Sachet de Graisse |

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.

# SCHÉMA DÉTAILLÉ

Nº. du Modèle WEEVBE24910.0 R1112A



# 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)

Nº. de Pièce 306424 R1112A

Imprimé en Chine © 2012 ICON IP, Inc.