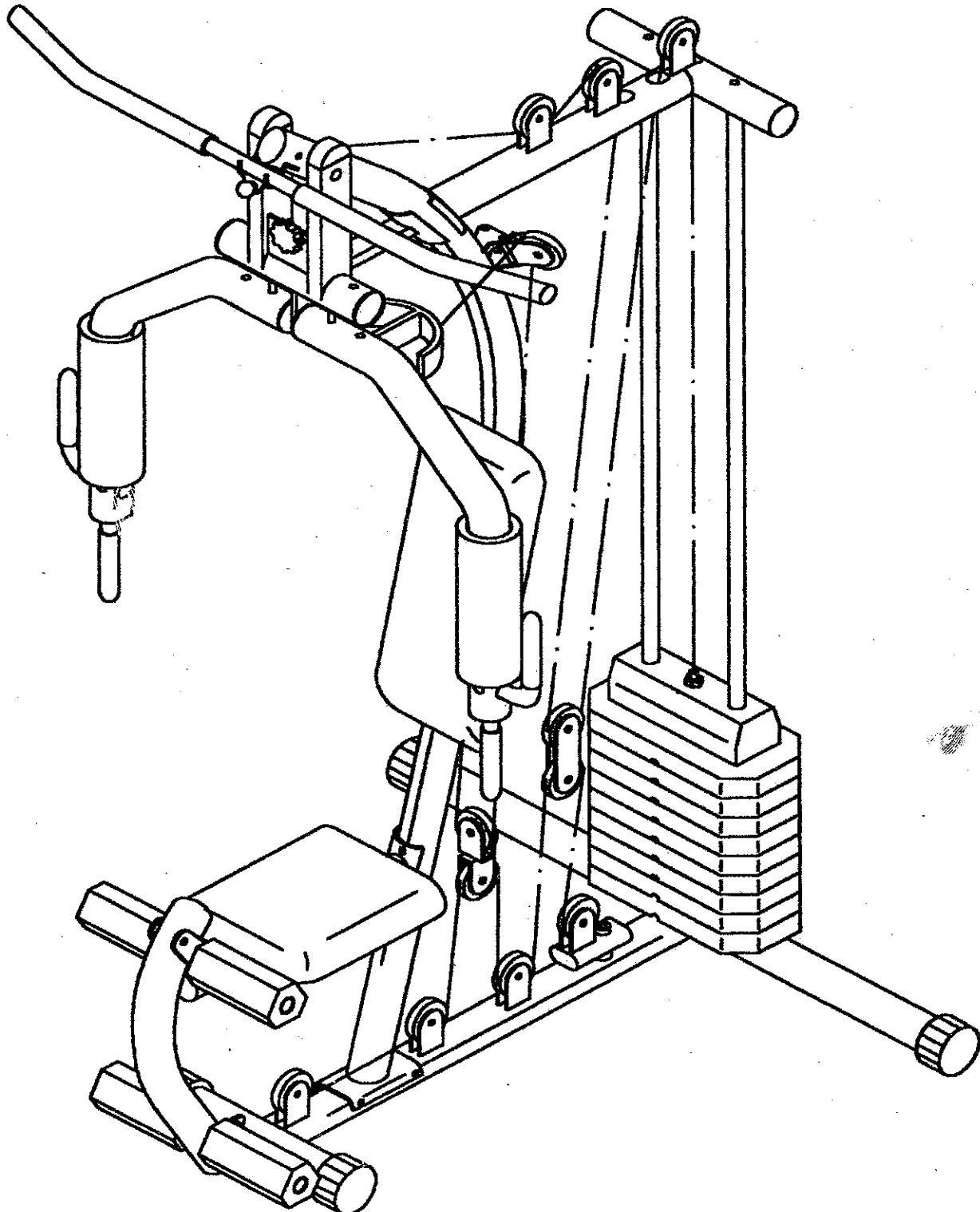



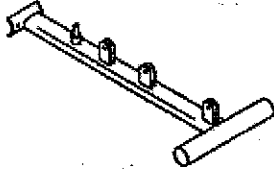

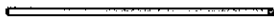
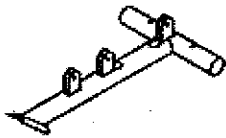






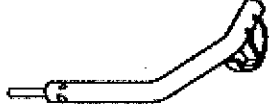

# MULTI-POSTE

























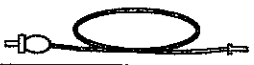
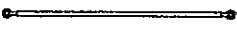

CLUB PRO






























E.J. LUCAS E7010











# LISTE DES PIÈCES

N° de pièce	Description	Photo	Qté
1	Montant principal		1
2	Base		1
3	Stabilisateur arrière		1
4	Tiges guides pour pesées		2
5	Poteau de faîte		1
6	Poteau de siège		1
7	Poteau d'extension des jambes		1
8	Barre de traction dorsale		1
9	Dossier		1
10	Banc		1
11	Module de fixation pour le système développé - écarté		1
12	Bras pour écarté (gauche)		1
13	Bras pour écarté (droit)		1

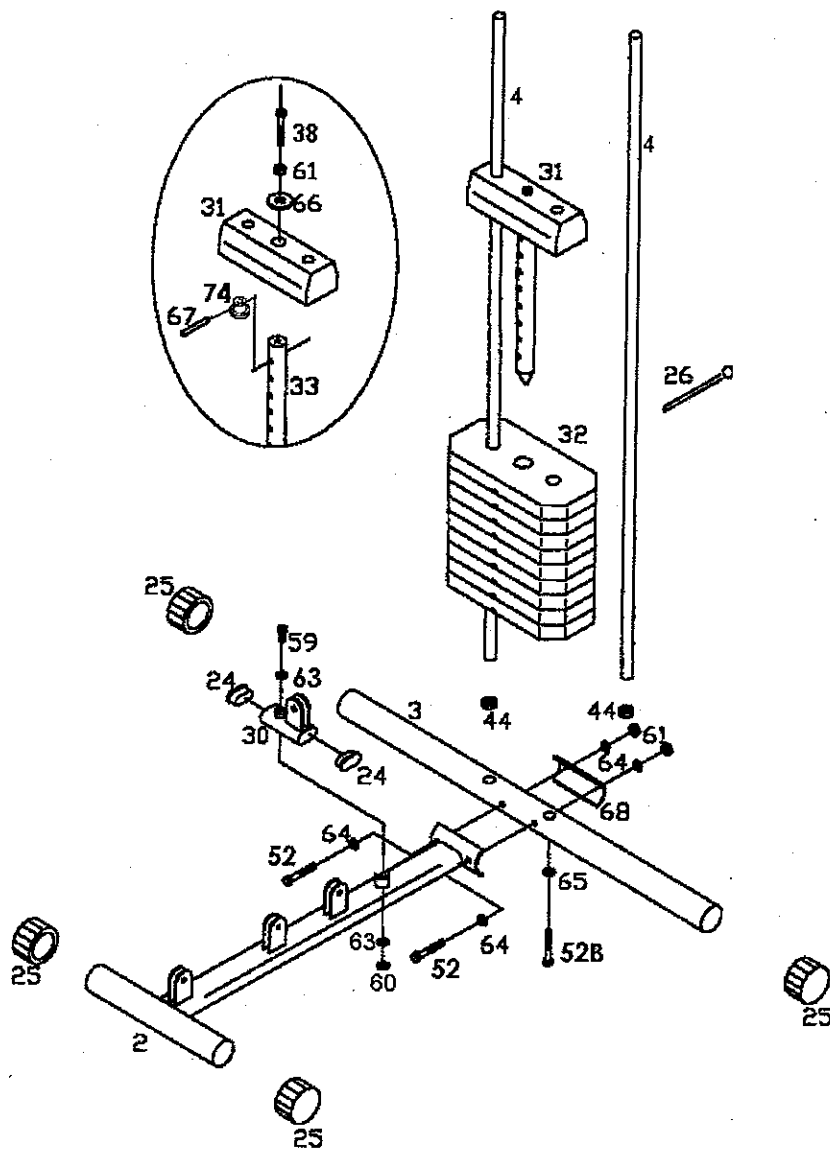
14	Poignée pour développé		2
14a	Bague d'ancrage pour # 14		4
15	Support à poulie simple		2
16	Support à poulie double		1
17	Plaques d'ajustement de tension pour poulies		2
18	Poulies (75 mm)		14
19	Barre de soutien pour extension des jambes		1
20	Rouleaux en styromousse		2
21	Embouts de finition en plastique (25 mm)		6
22	Embouts de finition en plastique (60 mm)		10
23	Embouts de finition en plastique (30 x 70)		2
24	Embouts de finition en plastique (30 x 60)		2
25	Embouts de finition en plastique (60 mm)		4
26	Goupille de sélection 160 mm		1
27	Plaque de renfort pour boulons		1
28	Aimant		1
29	Goupilles de sécurité 10 x 150 mm		2
30	Module pivotant pour poulie au sol		1
31	Pesée supérieure		1
32	Pesée en plastique		9
33	Tige de sélection de pesée		1
35	Tube pour rouleaux en styromousse		1
36	Barre courte pour traction		1
37	Câble acier 3370 mm		1
38	Câble acier 3830 mm		1
39	Câble acier 2630 mm		1
40	Chaîne		1

41	Rouleaux en styromousse (petits)		4
43	Mousquetons		4
44	Anneaux en caoutchouc		2
45	Poignée de fixation		1
46	Manche de plastique		8
47	Poignée		1
48	Boulon – tête hexagonale M12 x 95 mm		1
49	Boulon – tête hexagonale M12 x 180 mm		1
51	Boulon – tête hexagonale M10 x 100 mm		2
52	Boulon – tête hexagonale M10 x 80 mm		7
52a	Boulon – tête hexagonale M10 x 90 mm		1
52b	Boulon – tête hexagonale M10 x 25 mm		6
53	Boulon – tête hexagonale M8 x 75 mm		2
54	Boulon – tête hexagonale M8 x 70 mm		4
55	Embout de finition en plastique (20 x 40)		1
55a	Tube de butée pour développé - écarté		1
56	Boulon – tête hexagonale M10 x 45 mm		13
57	Vis de fixation		1
56a	Boulon – tête hexagonale M8 x 40 mm		1
59	Boulon – tête hexagonale M12 x 105 mm		1
60	Écrou M12		5
61	Écrou M10		25
62	Écrou M8		5
63	Rondelle d'appui M12		8
64	Rondelle d'appui M10 x 1,3 mm		54
65	Rondelle d'appui M8		22
66	Rondelle d'appui		1
67	Manche en plastique		1
68	Plaque de renfort pour boulons		1

69	Bagues d'espacement en métal		8
70	Capuchons en caoutchouc cache-vis (gros)		6
70a	Capuchons en caoutchouc cache-vis (petits)		4
73	M8 (boulons à tête arrondie) x 15 mm		8
74	Connecteur de la barre en plastique		1
75	Plaques en acier en forme de U pour dossier		2
76	Bagues d'espacement en métal		4
77	Rondelle d'appui M16		2
78			2



## Étape 1 – Assemblage de la base du multi-poste et des pesées



**TOUS LES VIS, BOULONS ET ÉCROUS DOIVENT ÊTRE SERRÉS MANUELLEMENT JUSQU'À L'ÉTAPE # 5.**

Étape 1 : Insérer les embouts de finitions en plastique #25 aux extrémités de la base #2 et du stabilisateur arrière #3. Utilisez un maillet en caoutchouc pour vous aider à les insérer.

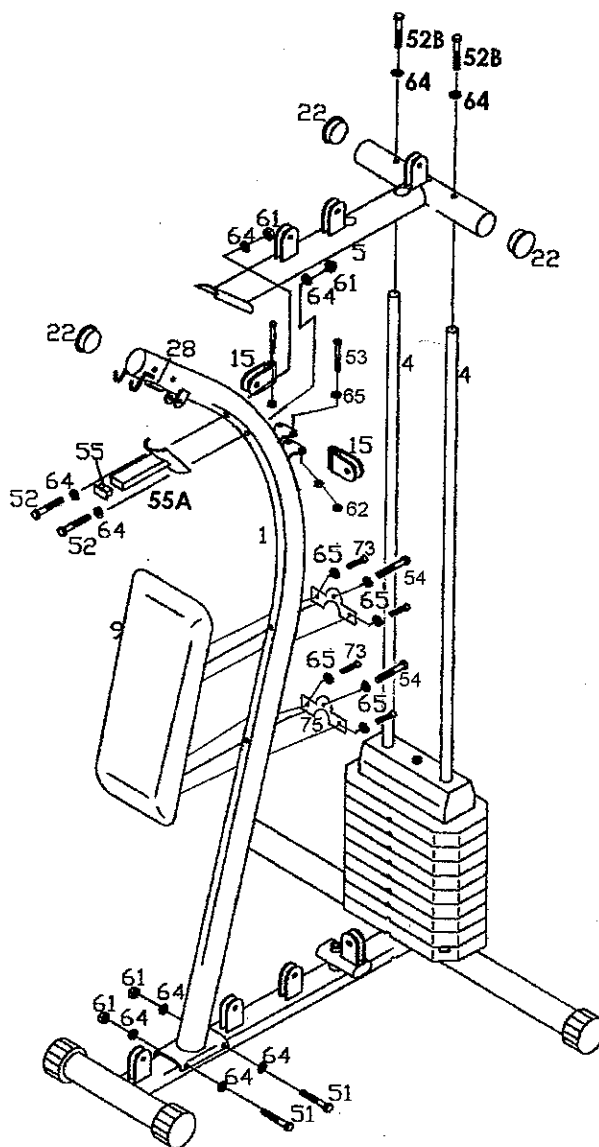
Étape 2 : Insérez les tiges guide pour pesées #4 dans les trous prévus à cet effet sur le stabilisateur arrière #3. Glisser ensuite les deux anneaux en caoutchouc #44 jusqu'au bas des tiges. Attacher la base #2, le stabilisateur arrière #3 et les tiges guide ensemble avec deux boulons #52, quatre rondelles d'appui #64, la plaque de renfort pour boulons #68 et deux écrous.

Étape 3 : Vissez la base #2 et le stabilisateur arrière #3 ensemble.

Étape 4 : Glisser les pesées #32 dans les tiges guide #4 et assemblez la tige de sélection #33 à la pesée supérieure #31 (voir schéma). Placer la goupille de sélection #26 dans la pesée supérieure.

Étape 5 : Attacher le module pivotant pour poulie au sol #30 à la base #2 à l'aide de boulon #59 et de rondelle d'appui #63.

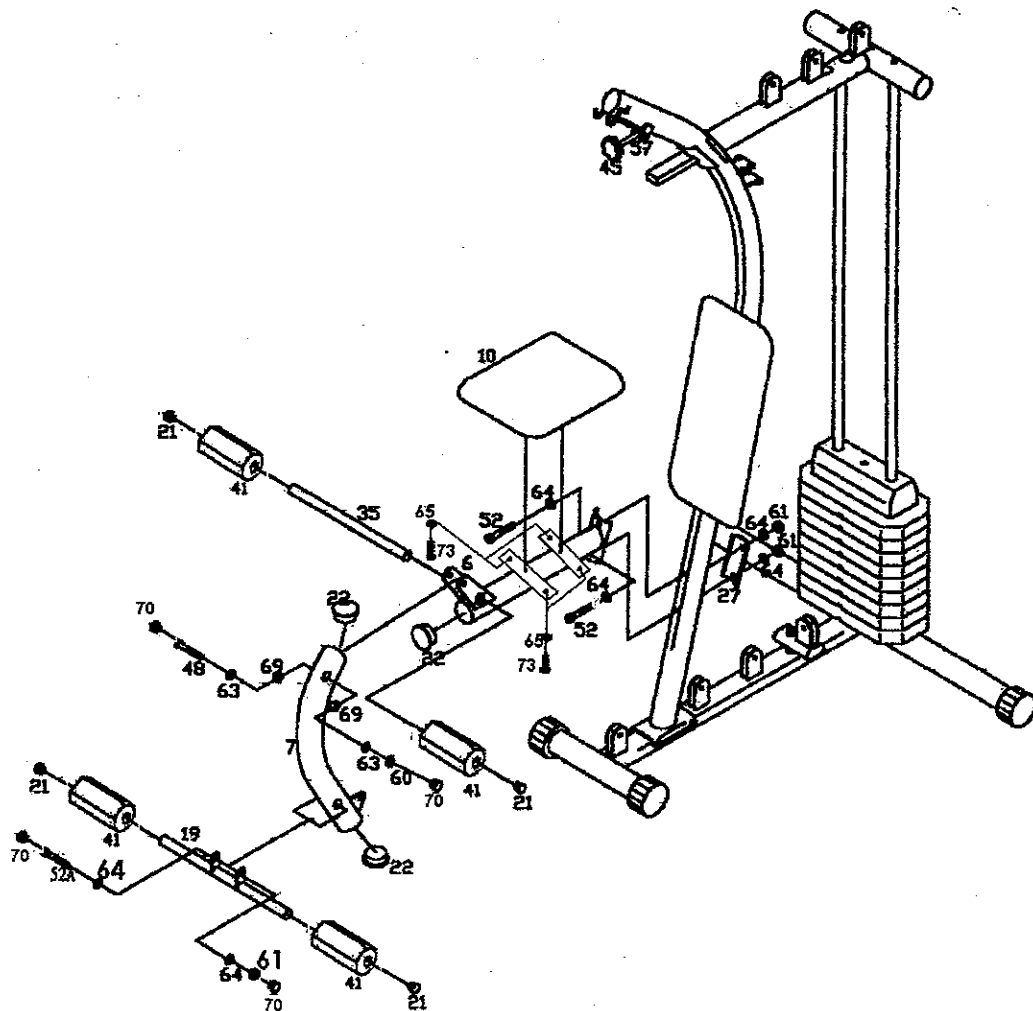
## Étape 2 – Assemblage du montant, du poteau de façade et des caissons



- Étape 1 : Vissez le montant principal #1 à la base #2 avec les boulons #51, les rondelles d'appui #64 et les écrous #61 et fixez le dossier #9 au montant principal #1. Visser le dossier au montant à l'aide des deux plaques en acier en forme U #75, des boulons #73 & 54 et des rondelles d'appui #65.
- Étape 2 : Assemblez le poteau de façade #5 aux deux tiges guide #4 et fixez les barres de soutien pour les caissons de finition #15 sur le poteau de façade à l'aide des boulons #52B et des rondelles d'appui #64, des boulons #53 et des rondelles d'appui #65.
- Étape 3 : Placer le tube de butée #55A au montant principal #1 et fixer-le avec les boulons #52, les rondelles d'appui #64 et les écrous #61.
- Étape 4 : Fixez fermement le montant principal #1 au poteau de façade #5.
- Étape 5 : Placez le support de poulie simple #15 sur le montant principal #1.
- Étape 6 : Serrez toutes les vis.
- Étape 7 : Utilisez un maillet en caoutchouc pour vous aider à insérer les embouts de finitions en plastique #22 & #55



## Étape 4 – Assemblage de l'extension des jambes & de la poulie au sol



Étape 1 : Fixez poteau de siège #6 au montant principal #1. Installez la plaque de renfort de l'autre côté du montant et attachez les deux ensembles avec les boulons #52, les rondelles d'appui #64 et les écrous #61.

Étape 2 : Fixez le poteau d'extension des jambes #7 au poteau de siège #6 avec le boulon #48, les rondelles d'appui #63, l'écrou #60 et les capuchons de caoutchouc #70. Vérifier pour que les bagues d'espacement en métal #69 soient insérées dans le poteau d'extension des jambes. Installez le coussin (10) avec les boulons #73 et les rondelles d'appui #65.

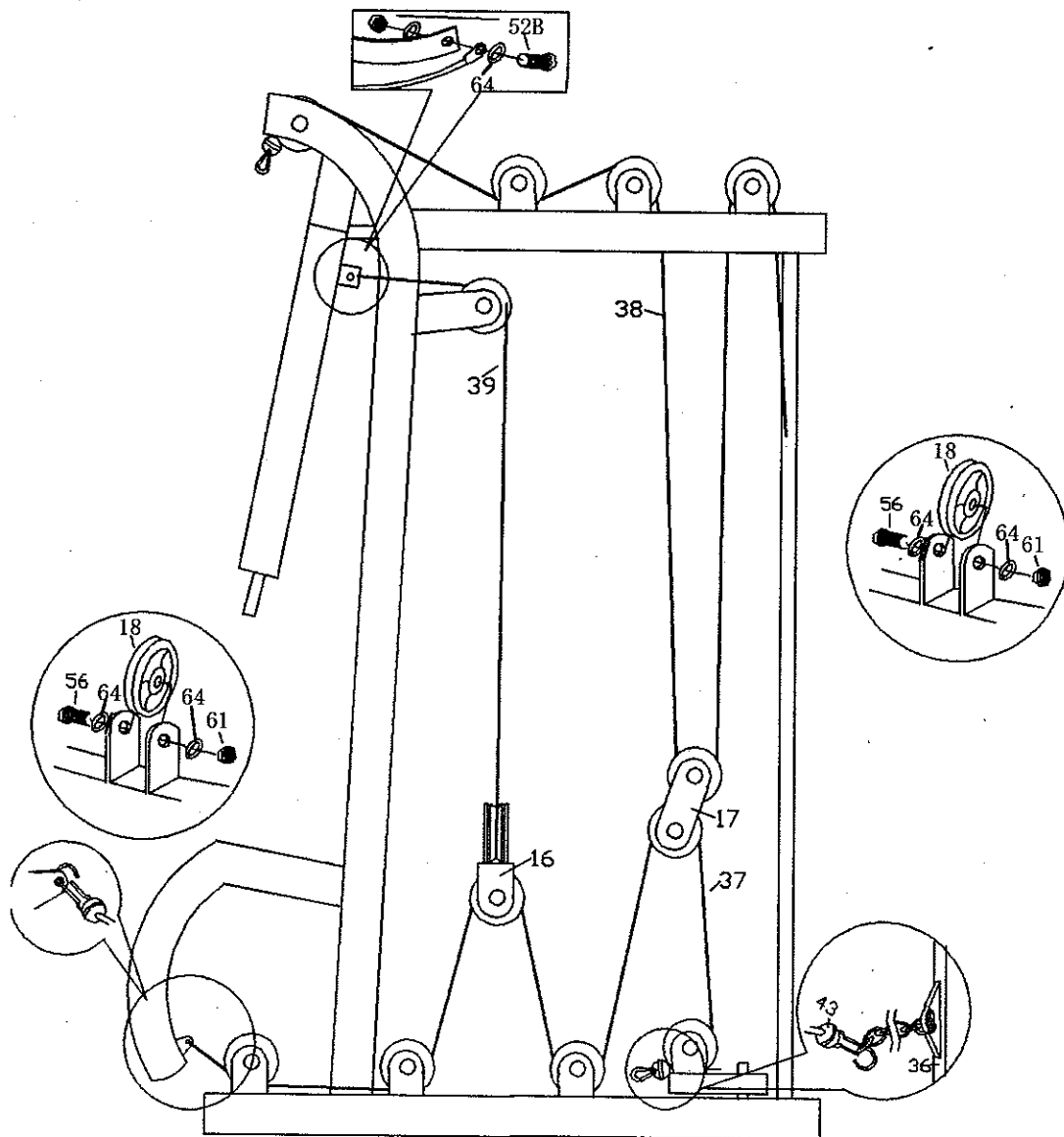
Étape 3 : Insérez le tube pour rouleaux en styromousse #35 dans la potence du poteau de siège #6.

Étape 4 : Fixez le tube de soutien #19 sur le poteau d'extension des jambes #7, à l'aide du boulon #52, rondelles d'appui #64, écrou #61 et capuchons de caoutchouc #70.

Étape 5 : Glissez les rouleaux en styromousse (petits) #41 à l'extrémité de chaque tube pour rouleau #35 & #19. Pour faciliter le travail, ajouter quelques gouttes de savon liquide sur les tubes avant de glisser les rouleaux.

Étape 6 : Placer les embouts de finitions ronds #21 & 22 en utilisant un maillet de caoutchouc.

## Etape 5 – Assemblage du système de poulies et de câbles

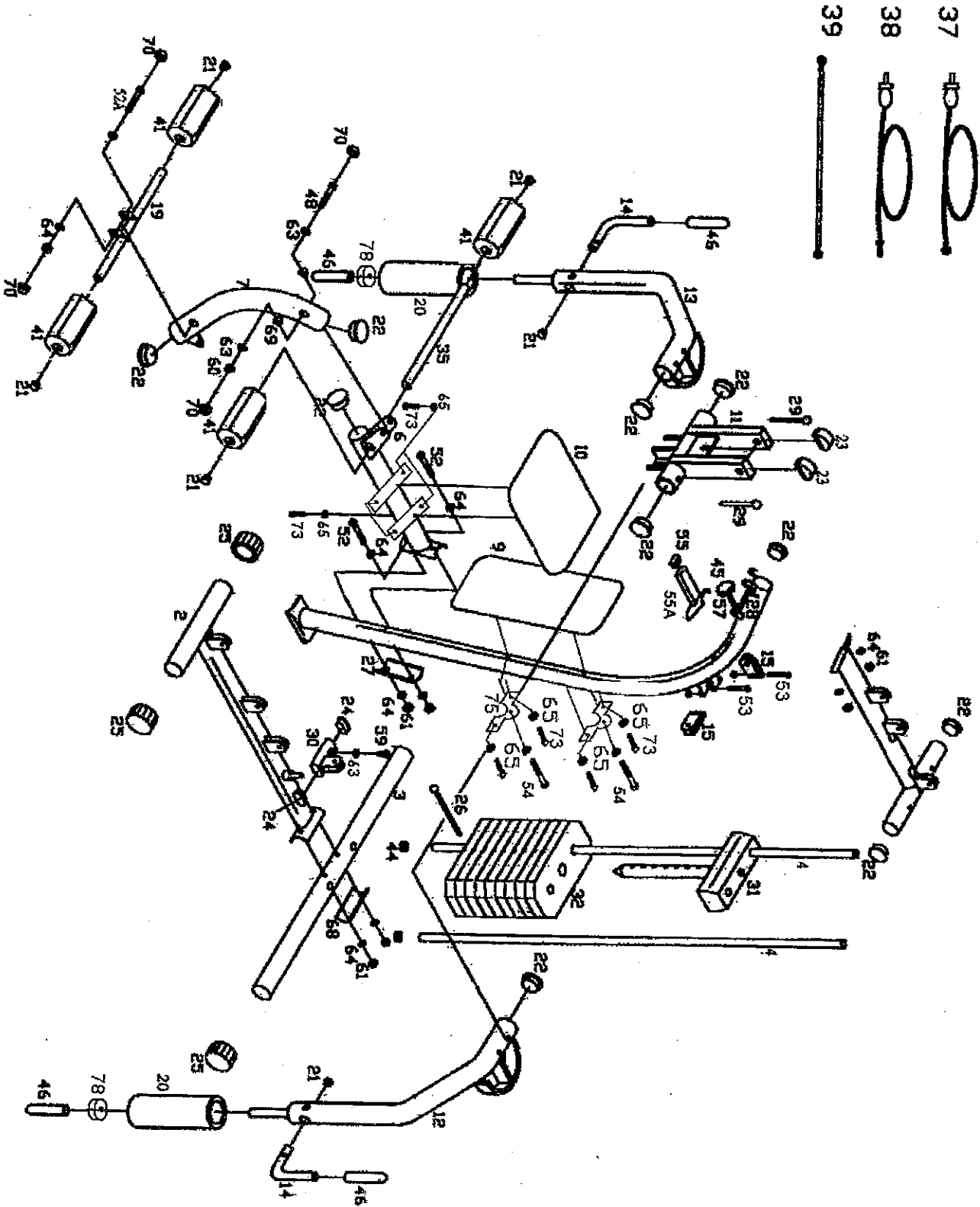


### À PRÉSENT, SERREZ FERMEMENT TOUS LES VIS, BOULONS ET ÉCROUS MENTIONNÉS DANS LES ÉTAPES PRÉCÉDENTES

Étape 1 : Placer les poulies #18 conformément aux illustrations ci-dessus. Vérifiez de ne pas trop serrer le boulon #56, un ou deux tours dans l'écrou nylon sera suffisant.

Étape 2 : Fixez d'abord le câble #38. Insérer le câble sur le devant du multi-poste et suivez l'illustration pour guider le câble parmi les poulies. Attendez avant de l'attacher sur la tige de sélection des pesées. Fixer ensuite le câble #39 pour le développé – écarté sur un bras, placer le câble dans le support à poulie double #16 et attacher l'autre côté du câble au bras. Finalement, le câble #37 doit être inséré à partir du module pivotant pour la poulie au sol #30 (non-identifié) pour s'attacher à l'avant sur le poteau d'extension des jambes. Attachez-les extrémités des câbles à l'aide des mousquetons #43 (voir schéma).

VUE EXPLOSÉE



## MESURES DE SÉCURITÉ Vs ENTRAÎNEMENT

Consulter votre médecin et/ou spécialiste de la santé avant de débiter tout programme d'entraînement. Il vous conseillera sur les types d'entraînement que vous devriez réaliser. Il peut aussi vous aviser de vos limites à ne jamais dépasser et le temps de chaque période d'entraînement. Si vous ressentez durant votre entraînement une douleur ou un malaise à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, que vous êtes à cours de souffle, que vous ressentez une chaleur extrême ou des étourdissements, **CESSEZ IMMÉDIATEMENT** l'exercice et consultez votre médecin.

### CONSEILS RELATIFS AUX EXERCICES.

Une fois votre programme déterminé, **ne chercher pas à atteindre de nouveaux sommets dès les premiers entraînements.** Soyez patient, vos performances augmenteront rapidement.

Une bonne condition physique se définit par la possibilité de soutenir un effort musculaire continu à intensité élevée pendant une période de temps relativement longue. Lors d'une sollicitation des muscles, ceux-ci ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène. Plus on effectue d'exercices d'endurance de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire.

### ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement devra comporter :

- **Une phase d'échauffement. 8-10 minute, (si vous avez plus de 50 ans, augmenter la durée)**

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif sur un vélo stationnaire pour amener votre métabolisme à bonne température et terminez-le par une période de récupération. Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez de perdre votre énergie trop rapidement et d'augmenter les risques de blessures. Élevez graduellement votre rythme cardiaque.

- **Une phase de travail pour développer l'endurance ou la force.** Voir tableau ci-dessous

**Programme débutants : S = série R = répétitions**

Exercice	1 et 2 <sup>ème</sup> semaines		3 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> semaines		5 <sup>ème</sup> et 6 <sup>ème</sup> semaines	
	S	R	S	R	S	R
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
4	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

**Pour les débutants, l'intensité de l'effort et la durée doivent être progressives et adaptées à leur niveau pour un maximum d'efficacité et de sécurité**

Programme pour initiés : S = série R = répétitions

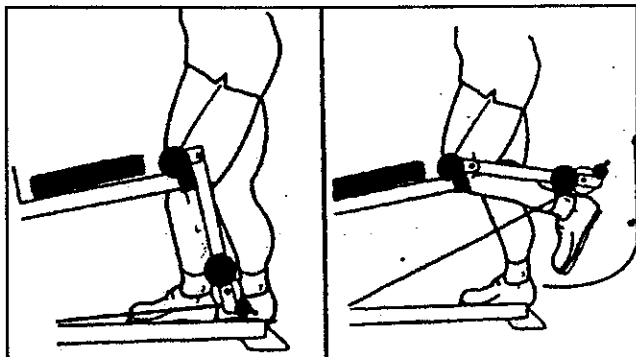
Exercice	1 - 4 <sup>ème</sup> semaines		5 <sup>ème</sup> - 8 <sup>ème</sup> semaines	
	S	R	S	R
10	2	15-20	3	15-20
9	2	15-20	3	15-20
8	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
4	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
1	2	15-20	3	15-20
3	2	15-20	3	15-20

- **Une phase de récupération (réduction de l'effort), suivie d'une phase de relaxation.** Commencez et finissez chaque exercice par une séance d'étirements. L'étirement avant votre exercice augmente la flexibilité des muscles pour éviter claquages et blessures. Après l'effort cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures et les crampes musculaires. Étirez-vous lentement et doucement, il ne faut jamais vous étirez jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

**Bon entraînement !**

## GUIDE DES EXERCICES

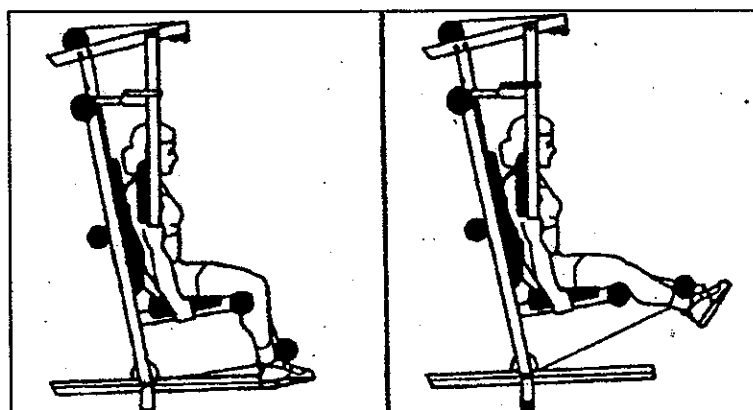
### 1. Muscles de flexion des jambes (ischio jambiers)



Position de départ : l'exercice est réalisé une jambe à la fois. Placer la jambe sous le rouleau de mousse du bas. Appuyer le genou, contre le rouleau du haut.

Mouvement : plier la jambe aussi loin que possible. Revenir en contrôlant le mouvement.

### 2. Musculation : extenseurs des jambes (quadriceps)

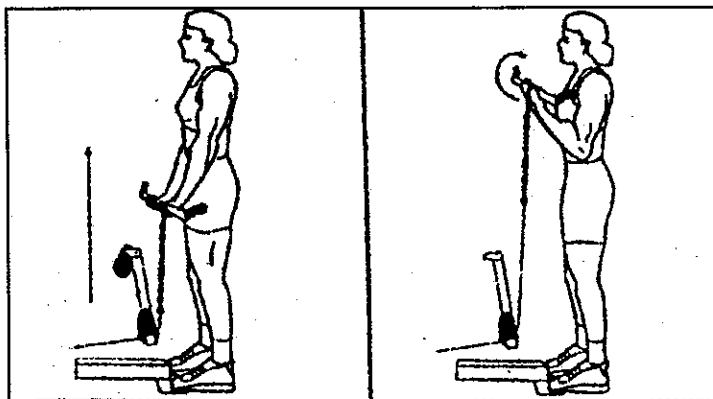


Position de départ : assis sur l'appareil bloquer les pieds sous les mousses du bas. Tenir le siège fermement avec les mains.

Mouvement : étendre les jambes lentement, puis revenir doucement.

*Nota Bene* : Ne jamais étendre les jambes entièrement. Garder une légère flexion au niveau des genoux.

### 3. Musculation : cou, épaules

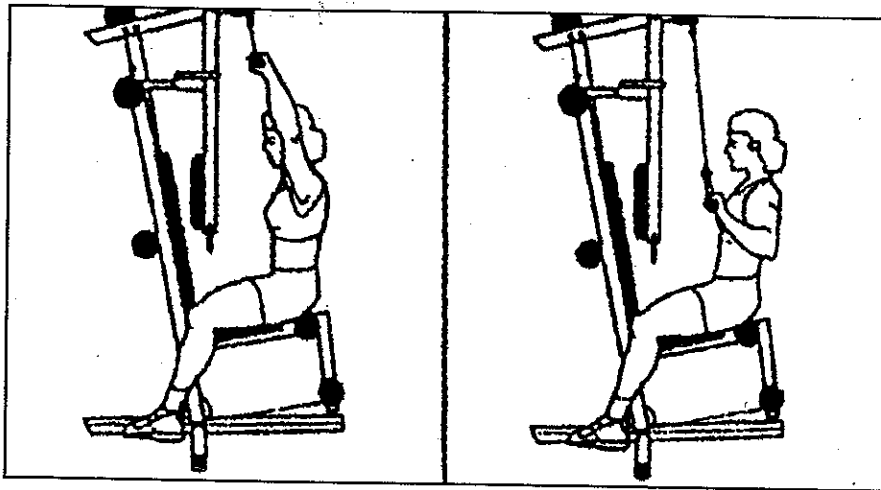


Position de départ : face à l'appareil, les jambes écartées à la largeur des épaules.

Les coudes contre le corps.

Mouvement : remonter les coudes au niveau de la poitrine en inspirant. Revenir lentement en position initiale.

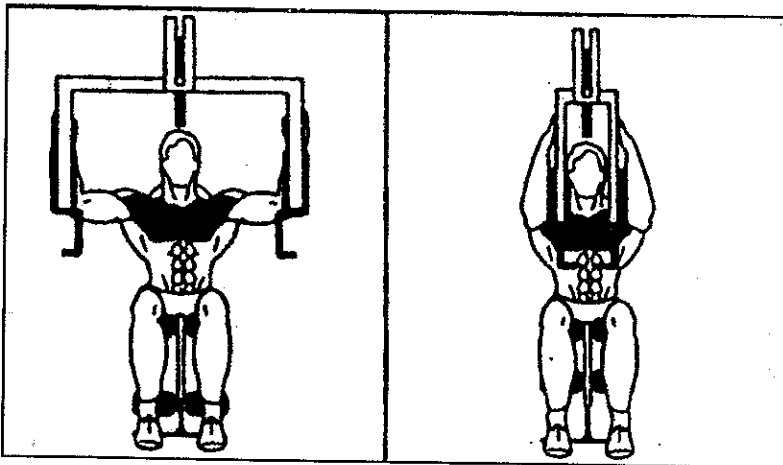
#### 4. Musculation : dorsaux, traction sur les trapèzes



Position de départ : assis sur l'appareil prendre la barre par les poignées.

Mouvement : abaisser la barre jusqu'à ce qu'elle touche la nuque ou la poitrine. Laissez ensuite la charge ramener les bras en position tendue tout en contrôlant le mouvement de retour.

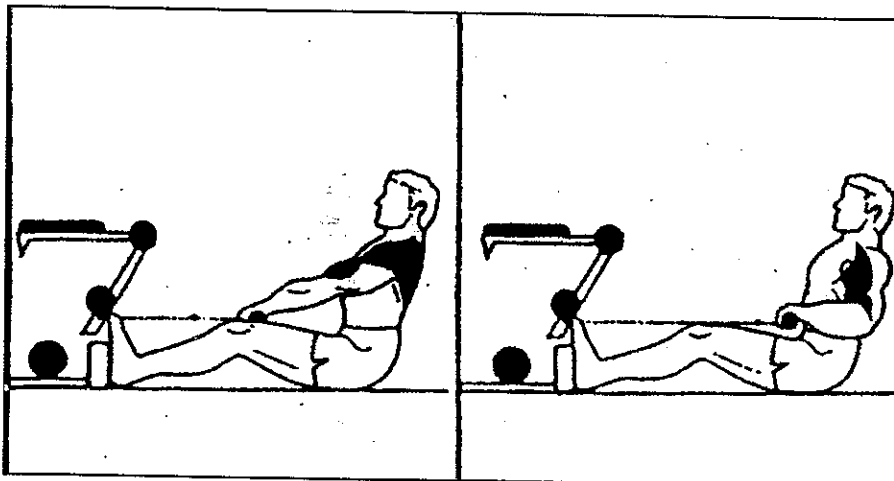
#### 5. Musculation : pectoraux, Butterfly



Position de départ : assis droit sur le banc, appuyé contre le dossier. Coudes contre les manchons mousse.

Mouvement : ramener les 2 manchons l'un contre l'autre puis revenir lentement en position initiale.

#### 6. Musculation : dorsaux, muscles des épaules Ramer en position assise

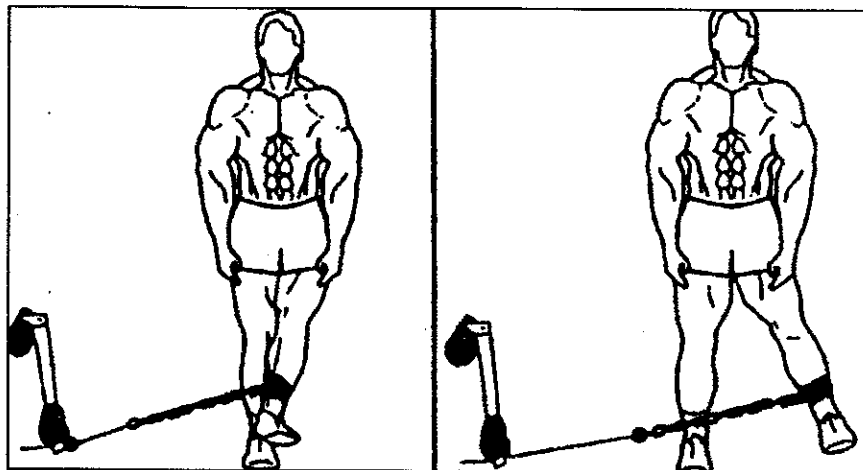


Position de départ : accrochez la barre courte à traction à la poulie au sol. Assis, saisir la barre, le dos bien droit, les bras tendus.

Mouvement : les mains étant écartées de la largeur des épaules, à hauteur des hanches, tirer la barre le plus

loin possible vers l'arrière, puis revenir lentement à la position initiale. Répéter.

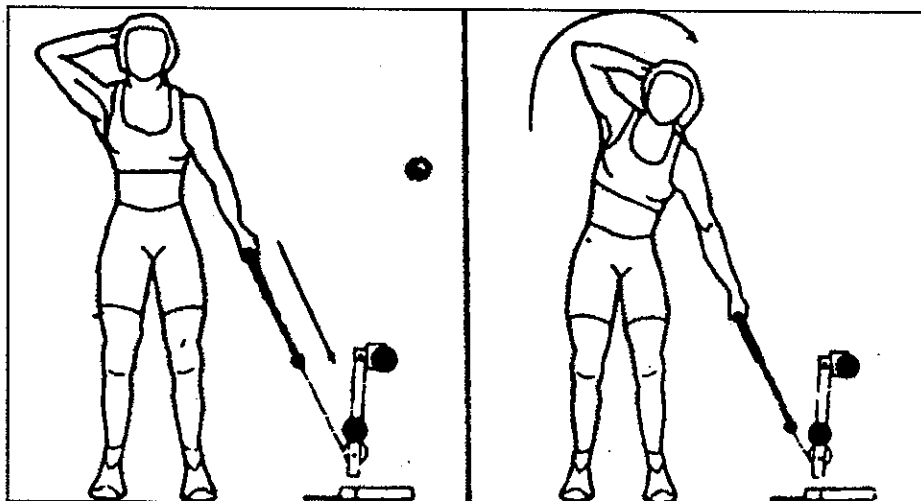
### 7. Musculation : abducteurs, tirage avec sangle de cheville



Position de départ : debout en appui sur la presse. Tirer latéralement la sangle.

Mouvement : Laisser ensuite la charge ramener la jambe tout en contrôlant le mouvement de retour.

### 8. Musculation : triceps & épaules, élévation frontale

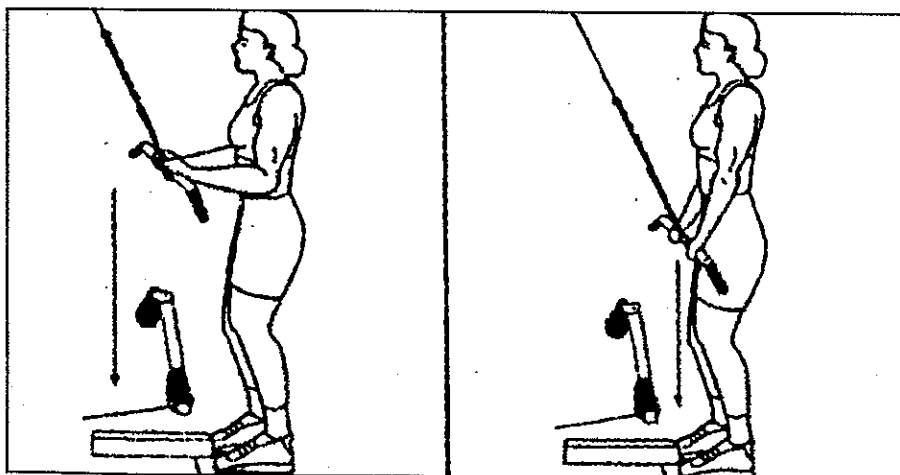


Position de départ : debout face à la presse. Saisir la sangle. La main sur la cuisse.

Mouvement : monter la main au niveau de la poitrine. Le coude est à la hauteur des épaules.

Changer de bras après chaque série.

### 9. Musculation : extenseurs des bras (triceps)

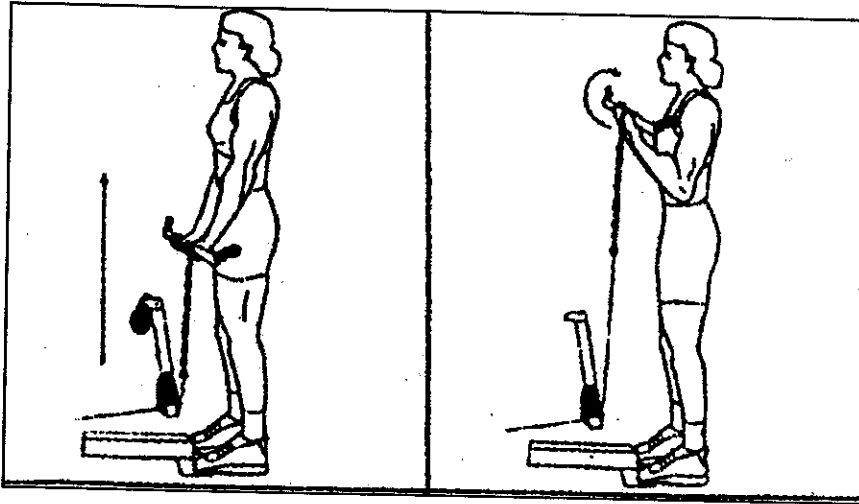


Travail à la barre courte ou à la sangle avec rallonge câble.

Position de départ : Les coudes sont collés contre le corps, les avant-bras perpendiculaires aux bras.

Mouvement : descendre la barre sur les cuisses sans écarter les coudes. Répéter le mouvement.

## 10. Musculation : fléchisseurs des bras (biceps)



Position de départ : debout, face à l'appareil, saisir la barre par le dessous. L'écartement des mains est égal à la largeur des épaules. Les bras sont le long des jambes.

Mouvement : ramener les avant-bras sur les biceps, puis revenir à la position de départ.