

## Table des matières

Instructions importantes de sécurité	3
Directives de sécurité	4
Instructions de montage	5
Avertissements, Sécurité et Entretien.	20
Erreurs d'entraînement courantes	23
Liste des pièces	24
Vue éclatée	30

# Consignes de sécurité importantes:

Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercices. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez immédiatement les exercices

## Lors de l'utilisation des appareils pour vos exercices, vous devez toujours prendre les précautions de base suivantes:

- Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser le BFMG20. Ces instructions sont formulées pour assurer votre sécurité et pour protéger l'appareil.
- Éloignez les enfants de l'équipement.
- Utilisez le matériel uniquement pour son usage prévu et comme décrit dans ce guide.
- Ne pas utiliser des accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant. Ces pièces pourraient occasionner des blessures.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport appropriés et adaptés à vos séances d'entraînement. Évitez les vêtements trop amples.
- Gardez les mains, les membres, les vêtements larges et les cheveux longs bien éloignés de toute pièce mobile.
- Soyez prudent et attentif en montant ou en descendant de l'appareil.
- Ne vous surestimez pas et surtout ne jamais travailler jusqu'à épuisement.
- Si vous ressentez une douleur quelconque ou des symptômes anormaux, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.
- Ne jamais utiliser l'unité après qu'elle a été renversée ou endommagée. Retournez le matériel à un centre de service pour un contrôle ou si nécessaire, pour une réparation.
- Ne jamais laisser tomber ou insérer un objet quelconque dans les orifices de l'équipement.
- Vérifiez toujours l'unité et ses câbles avant chaque utilisation. Assurez-vous que toutes les attaches et tous les câbles soient bien sécurisés et dans un bon état de fonctionnement.
- Ne pas utiliser l'équipement à l'extérieur ou à proximité d'une eau.

## Sécurité personnelle lors de l'assemblage.

- Avant de commencer l'assemblage, prenez le temps de lire attentivement les instructions fournies.
- Lisez chaque étape de montage dans le manuel d'instructions et suivez-les dans l'ordre, une par une, sans en passer aucune! Si vous en sauteriez, vous pourriez apprendre à vos propres frais, que vous aurez à démonter les composants et que vous auriez pu endommager l'équipement.
- Assemblez et faites fonctionner le BFMG20 sur une surface plane et solide. Placez l'appareil à quelque distance de murs et de meubles afin de vous assurer d'un accès plus aisé.

Le BFMG20 est conçu pour votre plaisir. En prenant les précautions suivantes et en utilisant votre bon sens, vous pourrez passer des heures d'exercices d'une façon très agréable, sûre et saine avec notre Body-Solid BFMG20. Après l'assemblage, vous devriez contrôler toutes les manœuvres possibles afin de vous assurer d'un fonctionnement correct.

Si vous rencontreriez des problèmes, relisez et vérifiez d'abord les instructions de montage pour localiser une erreur éventuelle lors de l'assemblage.

Si vous n'êtes pas en mesure de résoudre les problèmes, contactez le revendeur auprès duquel vous avez acheté l'appareil, ou appelez le concessionnaire le plus proche.

## Obtention de Service

Veillez consulter le manuel de l'utilisateur pour vous assurer que toutes les pièces détachées font bel et bien partie de l'envoi.

Lors d'une commande de pièces nous vous prions de nous donner le numéro et la description des pièces souhaitées: elles sont mentionnées dans le manuel de l'utilisateur. Utiliser uniquement des pièces de rechange de Body-Solid lors de l'entretien de la machine afin d'éviter une annulation de garantie et d'éviter des blessures corporelles possibles.

Pour plus d'informations sur le fonctionnement de notre produit ou sur notre service consultez notre site Web [www.bodysolid-europe.com](http://www.bodysolid-europe.com), ou contactez un revendeur ou une société de service agréée par notre usine, ou encore, contactez le service clientèle aux numéros suivants:

Téléphone sans frais: 1-800-556-3113

Téléphone: 1-708-427-3555

Ou écrivez à: Best Fitness  
Service Department  
1900 S. Des Plaines Ave.  
Forest Park, IL 60130 USA

**Conservez ce manuel de l'utilisateur comme référence future. Afin que nous puissions mieux vous aider si vous voudriez passer une commande pour des pièces de rechange, nous vous demandons de bien vouloir nous procurer les informations suivantes:**

**1. Le numéro du modèle**

**2. Le lieu de l'achat**

**3. Le numéro de série (S/N)**

**4. La description de la partie # souhaitée**

## Directives de sécurité

Les programmes d'entraînement à la résistance ont en commun une caractéristique importante : la sécurité. L'entraînement à la résistance comporte certains dangers inhérents, comme toutes les activités physiques.

Le risque de blessure peut être considérablement réduit, voire totalement éliminé, en utilisant des techniques de course correctes, en respirant correctement, en maintenant l'équipement en bon état de marche et en portant les vêtements appropriés.

- **Il est fortement recommandé de consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.**
- **Il faut toujours s'échauffer avant de commencer une séance d'entraînement. Essayez de faire un échauffement total du corps avant de commencer. Il est particulièrement important d'échauffer les groupes de muscles spécifiques que vous allez utiliser. Cela peut être aussi simple que d'effectuer une série d'échauffements avec de fortes répétitions et un poids léger pour chaque exercice.**
- **Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors de l'exercice. Le port de chaussures de sport confortables avec un bon soutien et des vêtements amples et respirants réduira le risque de blessure.**
- **Le maintien de l'équipement en bon état de fonctionnement est de la plus haute importance pour un programme d'entraînement cardio sécuritaire.**
- **Lisez et étudiez toutes les étiquettes d'avertissement de cet appareil. Il est absolument nécessaire que vous vous familiarisiez avec le bon fonctionnement de cette machine avant de l'utiliser.**
- **Gardez les mains, les membres, les vêtements amples et les cheveux longs à l'écart de toutes les pièces mobiles.**
- **Inspectez quotidiennement la machine pour vérifier qu'elle ne comporte pas de pièces desserrées ou usées. Si un problème est détecté, n'utilisez pas la machine tant que toutes les pièces ne sont pas serrées ou usées ou les pièces défectueuses sont réparées ou remplacées.**

# Instructions de montage

L'assemblage du BFMG20 prend environ 1 heure aux installateurs professionnels. Si c'est la première fois que vous assemblez ce type d'équipement, prévoyez plus de temps. Nous recommandons fortement l'assistance d'installateurs professionnels. Cependant, si vous acquérez les outils appropriés, obtenez de l'aide et suivez les étapes d'assemblage de manière séquentielle, le processus prendra du temps, mais il est assez facile.

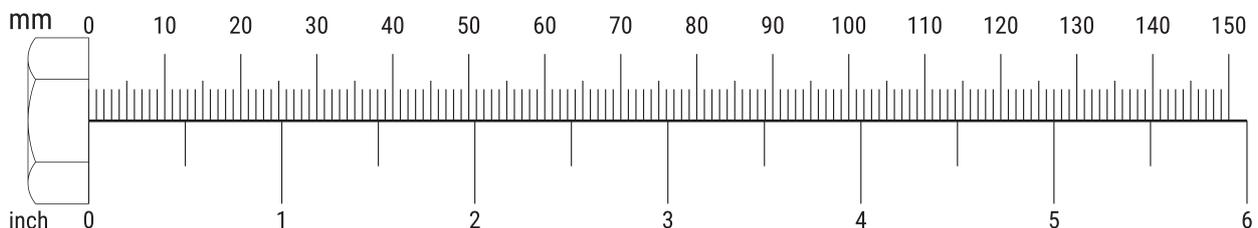
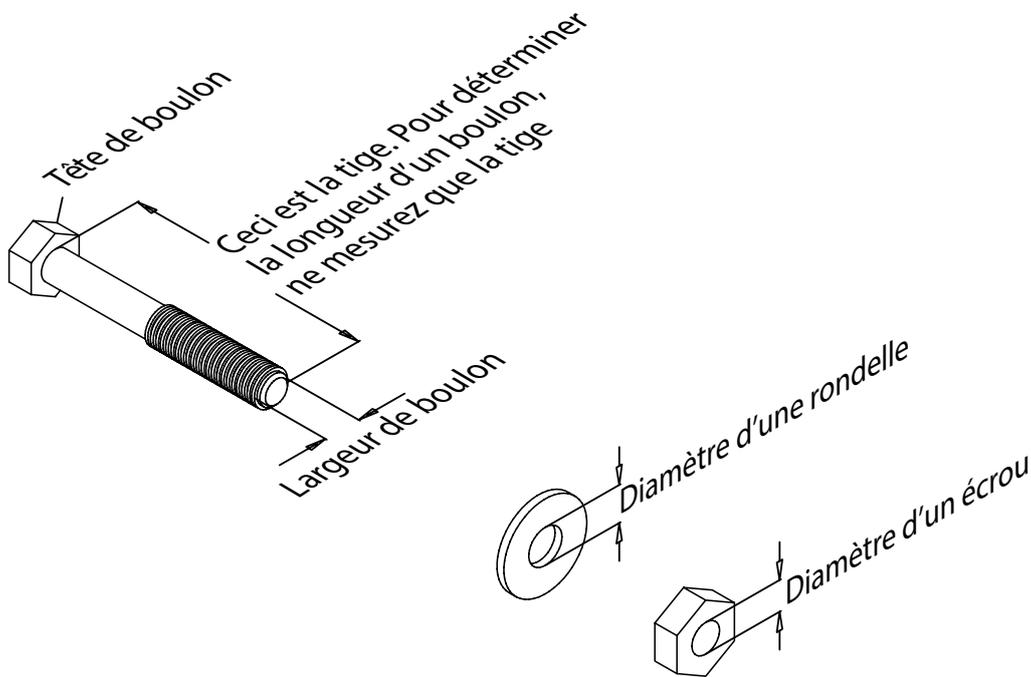
## Conseils d'assemblage

Lisez toutes les notes et remarques sur chaque page avant de commencer une étape. Bien que vous puissiez assembler le BFMG20 à l'aide des illustrations uniquement, des notes de sécurité importantes et d'autres conseils sont inclus dans le texte. Certaines pièces peuvent avoir des orifices supplémentaires que vous n'utiliserez pas. N'utilisez que les perforations indiquées dans les instructions et les illustrations.

REMARQUE :  
pour connaître la longueur d'un boulon en particulier, mesurez sa tige (la partie longue et étroite sous la tête). Référez-vous au schéma suivant :

**Ne serrez pas complètement les boulons avant d'y être invité.**

REMARQUE :  
après l'assemblage, vous devez vérifier toutes les fonctions pour garantir un fonctionnement correct. Si vous rencontrez des problèmes, vérifiez d'abord les instructions d'assemblage pour localiser les éventuelles erreurs commises lors du montage. Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème, contactez le revendeur chez qui vous avez acheté la machine ou appelez le revendeur le plus proche de chez vous.

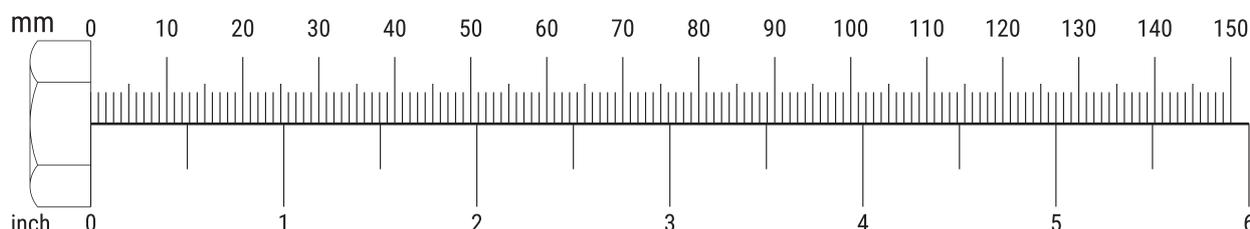


# Étape 1

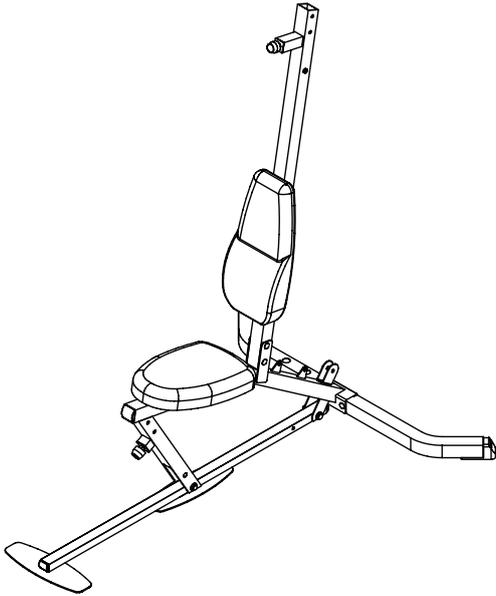
## VEILLES À ASSEMBLER TOUS LES COMPOSANTS DANS L'ORDRE DANS LEQUEL ILS SONT PRÉSENTÉS.

REMARQUE : serrez à la main tout le matériel pendant cette étape. Ne serrez pas avec une clé avant la fin de l'étape 4.

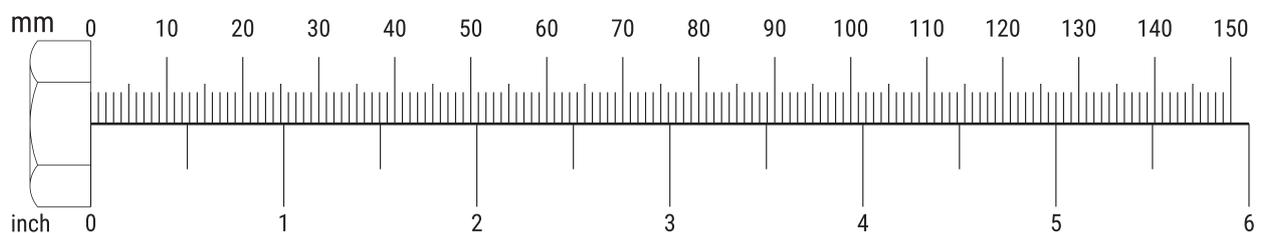
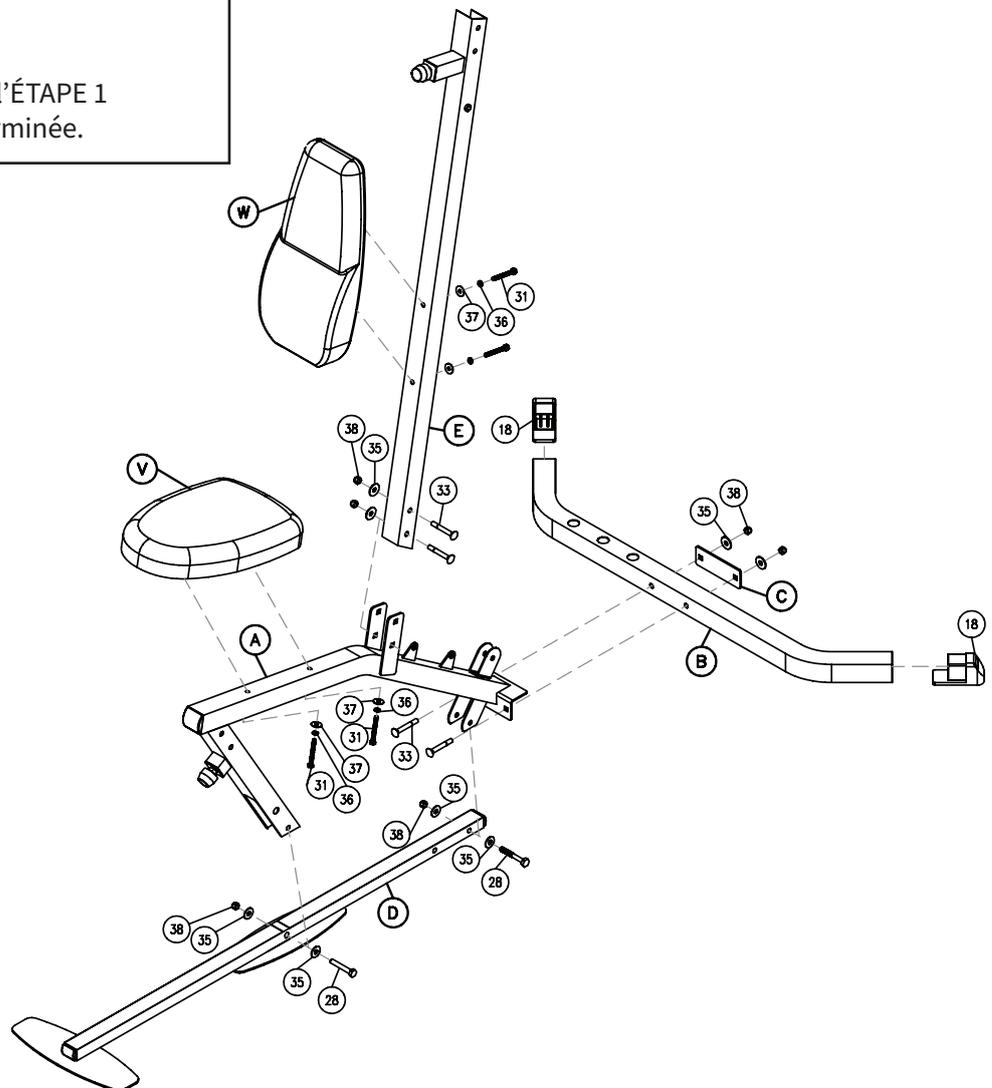
- A. Connectez le cadre du siège (A) au cadre de base principal (D) en utilisant :
- Deux 28 (boulon à tête hexagonale M10x65)**
  - Quatre 35 (rondelle Ø10)**
  - Deux 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- B. Connectez le cadre du siège (A) et la plaque plate (C) au tube de pied arrière (B) en utilisant :
- Deux 33 (boulon de carrosserie M10x70)**
  - Deux 35 (rondelle Ø10)**
  - Deux 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- C. Branchez le cadre vertical incliné (E) au cadre du siège (A) en utilisant :
- Deux 33 (boulon de carrosserie M10x70)**
  - Deux 35 (rondelle Ø10)**
  - Deux 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- D. Fixez le coussin du siège (V) au cadre du siège (A) en utilisant :
- Deux 31 (boulon à tête hexagonale M8x65)**
  - Deux 36 (rondelle Ø8)**
  - Deux 37 (rondelle élastique Ø8)**
- E. Fixez le coussin arrière (W) au cadre vertical incliné (E) en utilisant :
- Deux 31 (boulon à tête hexagonale M8x65)**
  - Deux 36 (rondelle Ø8)**
  - Deux 37 (rondelle élastique Ø8)**
- F. Insérez-les couvre-pieds (18) dans les extrémités du tube du pied arrière (B).



# Étape 1



Ci-dessus montre l'ÉTAPE 1  
assemblée et terminée.

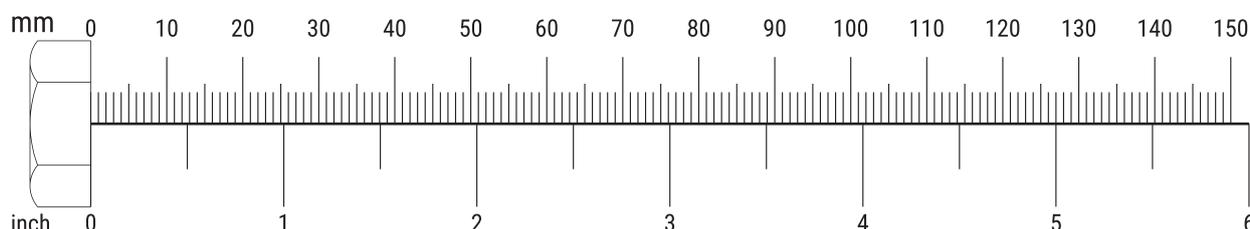


## Étape 2

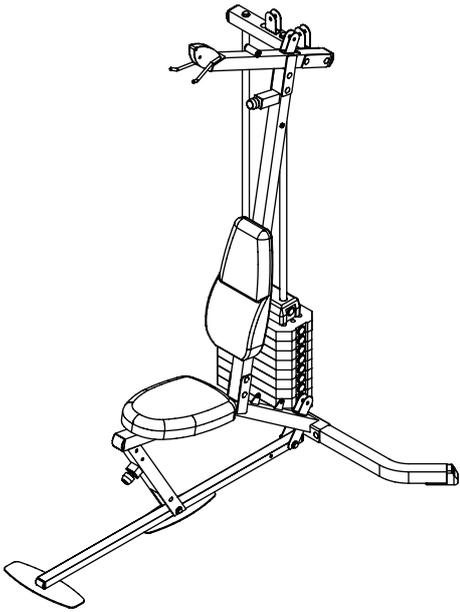
### VEILLES À ASSEMBLER TOUS LES COMPOSANTS DANS L'ORDRE DANS LEQUEL ILS SONT PRÉSENTÉS.

REMARQUE : serrez à la main tout le matériel pendant cette étape. Ne serrez pas avec une clé avant la fin de l'étape 4.

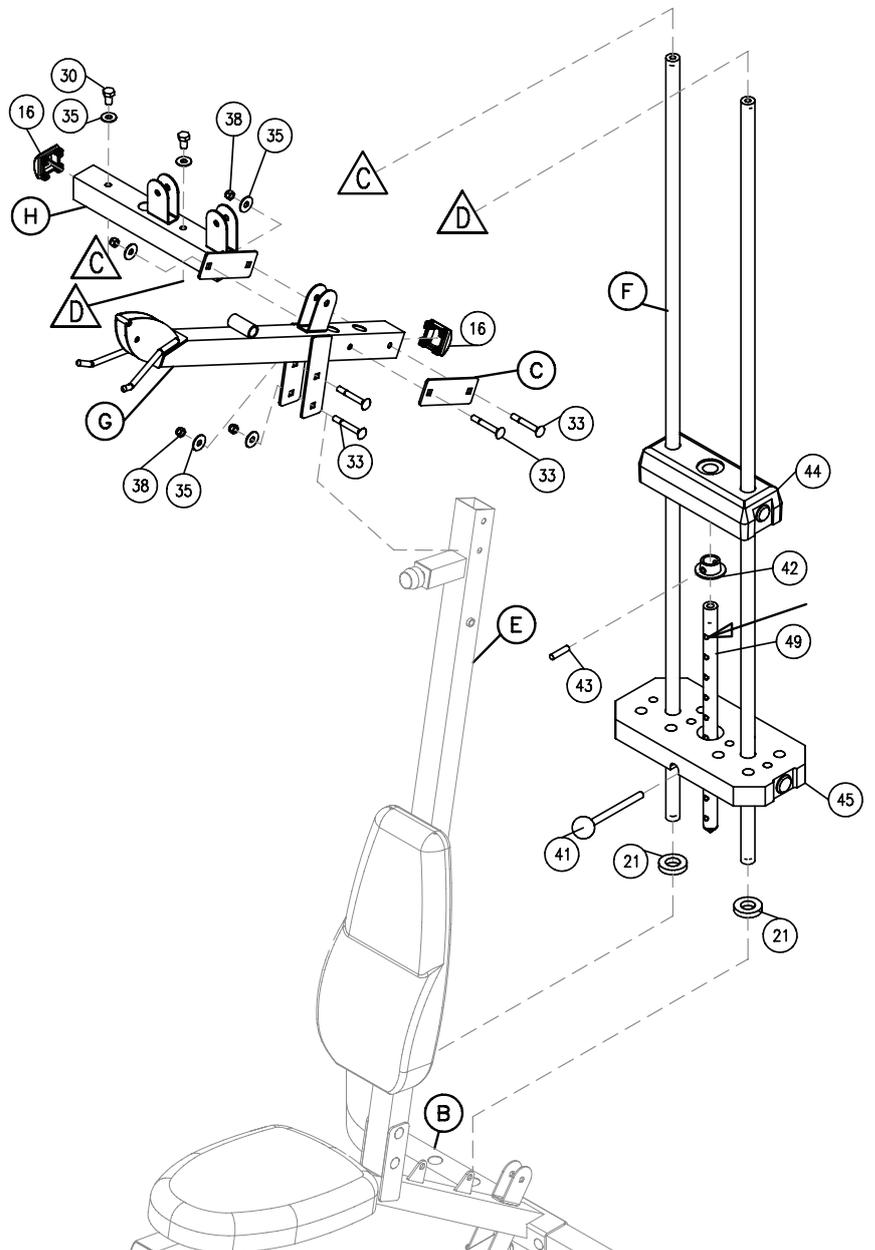
- A. Connectez le cadre supérieur (G) au cadre vertical incliné (E) en utilisant :  
**Un 33 (boulon de carrosserie M10x70)**  
**Deux 35 (rondelle Ø10)**  
**Deux 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- B. Connectez le cadre de la pile de poids supérieure (H) et la plaque plate (C) à la plaque supérieure (G) en utilisant :  
**Un 33 (boulon de carrosserie M10x70)**  
**Deux 35 (rondelle Ø10)**  
**Deux 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- C. Insérez le capuchon d'extrémité convexe (16) dans le cadre supérieur de la pile de poids (H) et le cadre supérieur (G) comme indiqué sur le schéma.
- D. Insérez les tiges de guidage chromées (F) dans les beignets en caoutchouc (21) et le tube de pied arrière (B)
- E. 5 Glissez toutes les plaques d'empilage (45) sur les tiges de guidage chromées (F). Ajoutez la plaque de pile supérieure (44) aux tiges de guidage chromées (F).
- F. Attachez la tige de sélection (49) à la plaque supérieure de l'empilement (44) en utilisant le poussoir (42) et en serrant l'axe de pivot (43).  
Remarque : utilisez le trou supérieur de la tige de sélection (49) pour cet assemblage.
- G. Fixez les tiges de guidage chromées (F) au cadre supérieur de la pile de poids (H) en utilisant :  
**Deux 30 (boulon à tête hexagonale M10x20)**  
**Deux 35 (rondelle Ø10)**
- H. Insérez la goupille de la plaque de poids (41) au niveau de poids souhaité.



## Étape 2



Ci-dessus montre l'ÉTAPE 2  
assemblée et terminée.

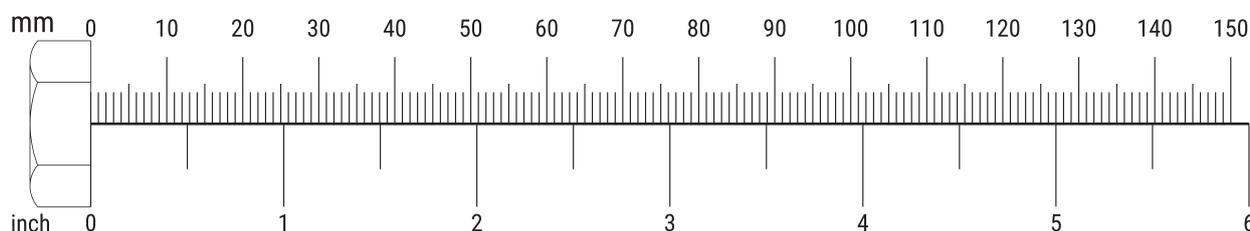


## Étape 3

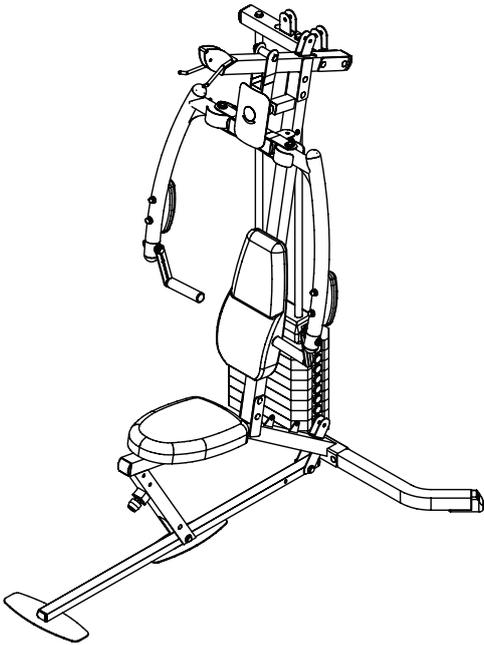
### VEILLES À ASSEMBLER TOUS LES COMPOSANTS DANS L'ORDRE DANS LEQUEL ILS SONT PRÉSENTÉS.

REMARQUE : serrez à la main tout le matériel pendant cette étape. Ne serrez pas avec une clé avant la fin de l'étape 4.

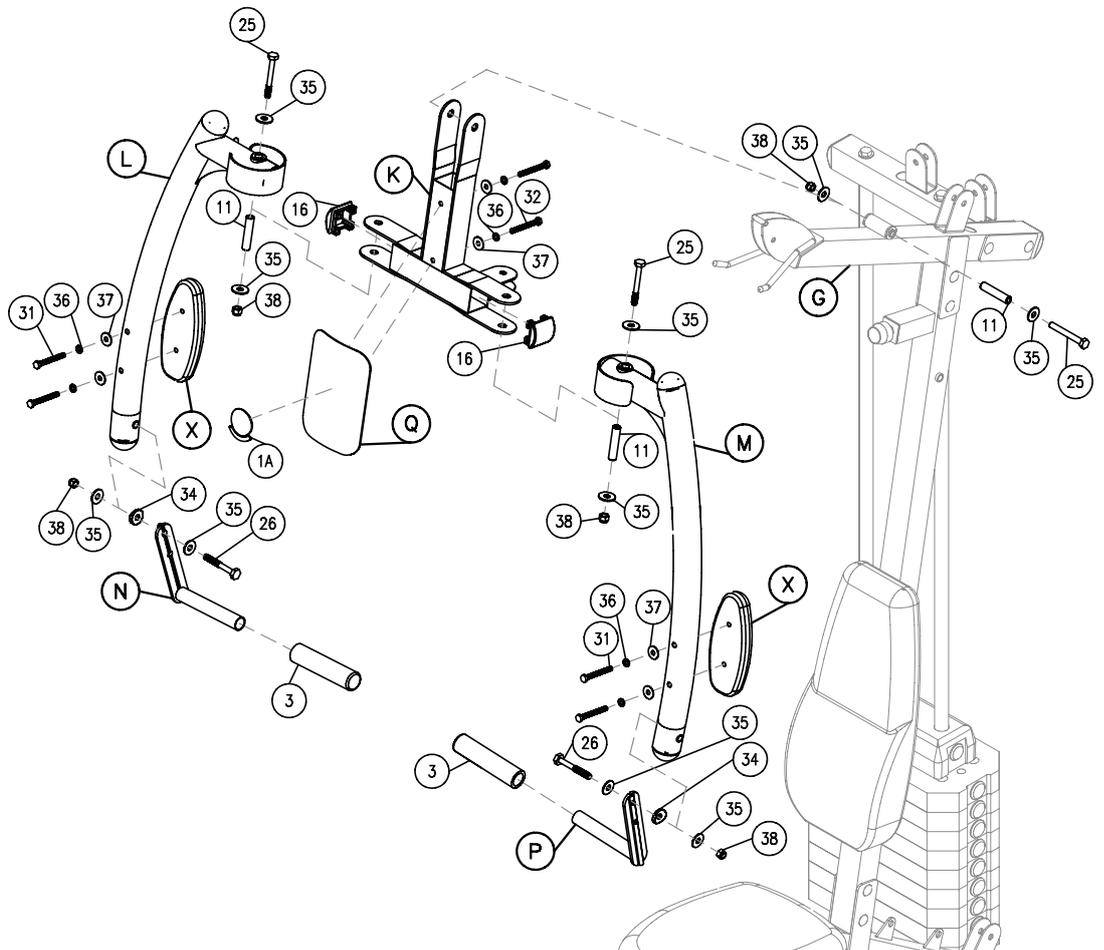
- A. Connectez le support du bras de presse (K) au cadre supérieur (G) en utilisant :
- Un 25 (boulon à tête hexagonale M10x82)**
  - Deux 35 (rondelle Ø10)**
  - Un 11 (arbre)**
  - Un 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- B. Insérez les capuchons d'extrémité convexes (16) dans le support du bras de presse (K) comme indiqué sur le schéma.
- C. Connectez le cadre papillon gauche (L) et le cadre papillon droit (M) au support du bras de pression (K) en utilisant :
- Deux 25 (boulon à tête hexagonale M10x82)**
  - Quatre 35 (rondelle Ø10)**
  - Deux 11 (arbre)**
  - Deux 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- D. Connectez la carte d'étiquettes (Q) au support de bras de pression (K) en utilisant :
- Deux 32 (boulon à tête hexagonale M8x60)**
  - Deux 36 (rondelle Ø8)**
  - Deux 37 (rondelle élastique Ø8)**
- Appliquez l'autocollant (1A) sur le panneau d'étiquettes (Q).
- E. Connectez le coussin de bras (X) au cadre papillon gauche (L) et au cadre papillon droit (M) en utilisant :
- Quatre 31 (boulon à tête hexagonale M8x65)**
  - Quatre 36 (rondelle Ø8)**
  - Quatre 37 (rondelle élastique Ø8)**
- F. Glissez le manchon en PVC (3) dans le cadre de la poignée gauche (N) et le cadre de la poignée droite (P).
- G. Connectez le cadre de la poignée gauche (N) et le cadre de la poignée droite (P) au cadre papillon gauche (L) et au cadre papillon droit (M) en utilisant :
- Deux 26 (boulon à tête hexagonale M10x75)**
  - Quatre 35 (rondelle Ø10)**
  - Deux 34 (rondelles en nylon)**
  - Deux 38 (contre-écrou en nylon Ø10)**



# Étape 3



Ci-dessus montre l'ÉTAPE 3  
assemblée et terminée.

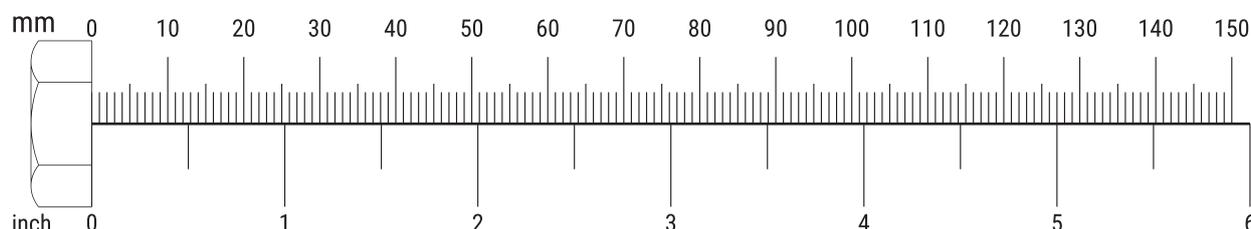


## Étape 4

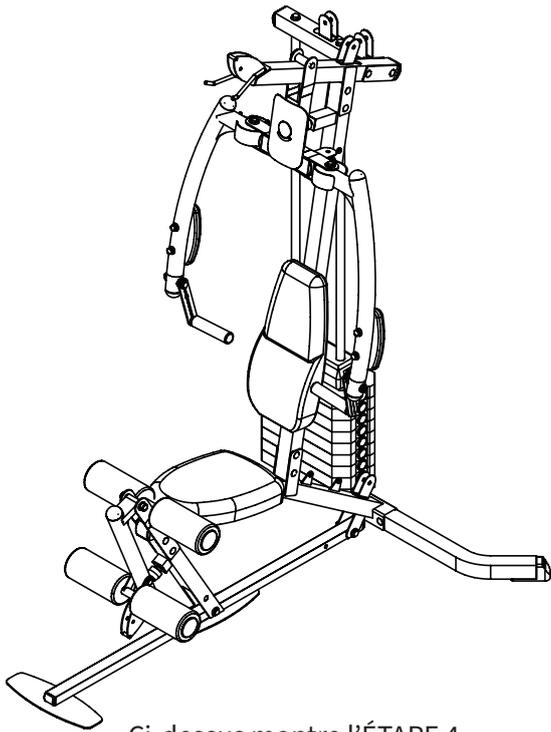
### VEILLES À ASSEMBLER TOUS LES COMPOSANTS DANS L'ORDRE DANS LEQUEL ILS SONT PRÉSENTÉS.

REMARQUE : serrez à la main tout le matériel pendant cette étape. Ne serrez pas avec une clé avant la fin de l'étape 4.

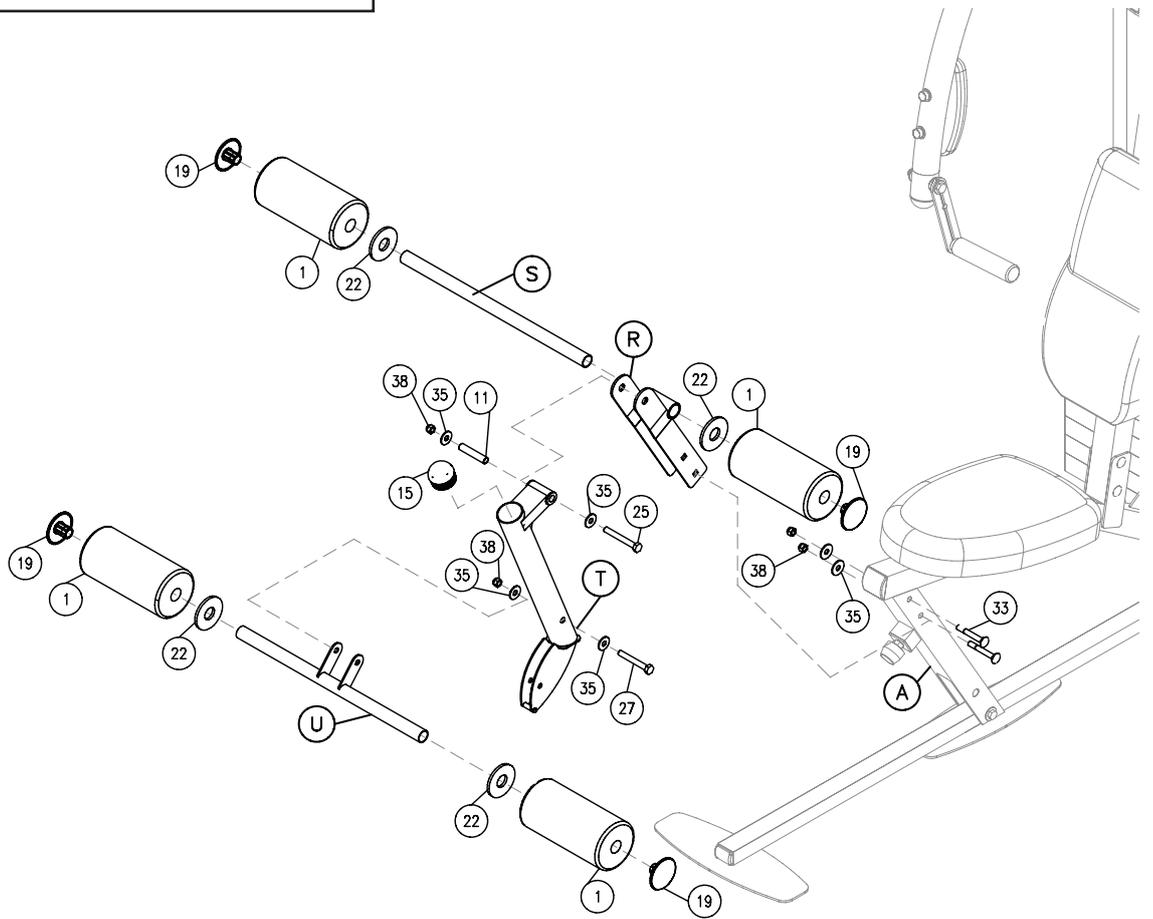
- A. Connectez le cadre supérieur en mousse (R) au cadre du siège (A) en utilisant :  
**Deux 33 (boulon de carrosserie M10x70) Deux 35 (rondelle Ø10)**  
**Deux 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- B. Insérez la rallonge de jambe (T) dans le cadre supérieur en mousse (R) et fixez-la à l'aide de :  
**Un 25 (boulon à tête hexagonale M10x82) Deux 35 (rondelle Ø10)**  
**Un 11 (arbre)**  
**Un 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- C. Faites glisser le tampon en mousse (1), la rondelle ABS (22), le capuchon d'extrémité du rouleau en mousse (19) sur la barre de rouleau en mousse (S).
- D. Connectez le cadre inférieur (U) à l'extension de jambe (T) en utilisant :  
**Un 27 (boulon à tête hexagonale M10x70)**  
**Deux 35 (rondelle Ø10)**  
**Un 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- E. Faites glisser les coussinets, le coussin en mousse (1), la rondelle ABS (22) et le capuchon d'extrémité du rouleau en mousse (19) sur le cadre inférieur (U). Insérez l'embout rond (15) dans l'extension de jambe (T).



# Étape 4



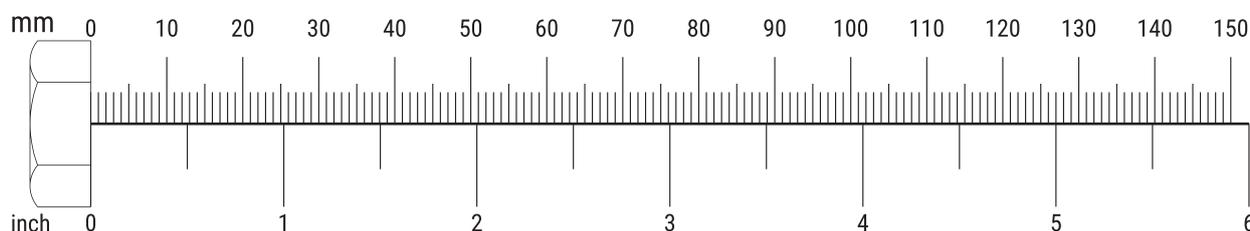
Ci-dessus montre l'ÉTAPE 4  
assemblée et terminée.



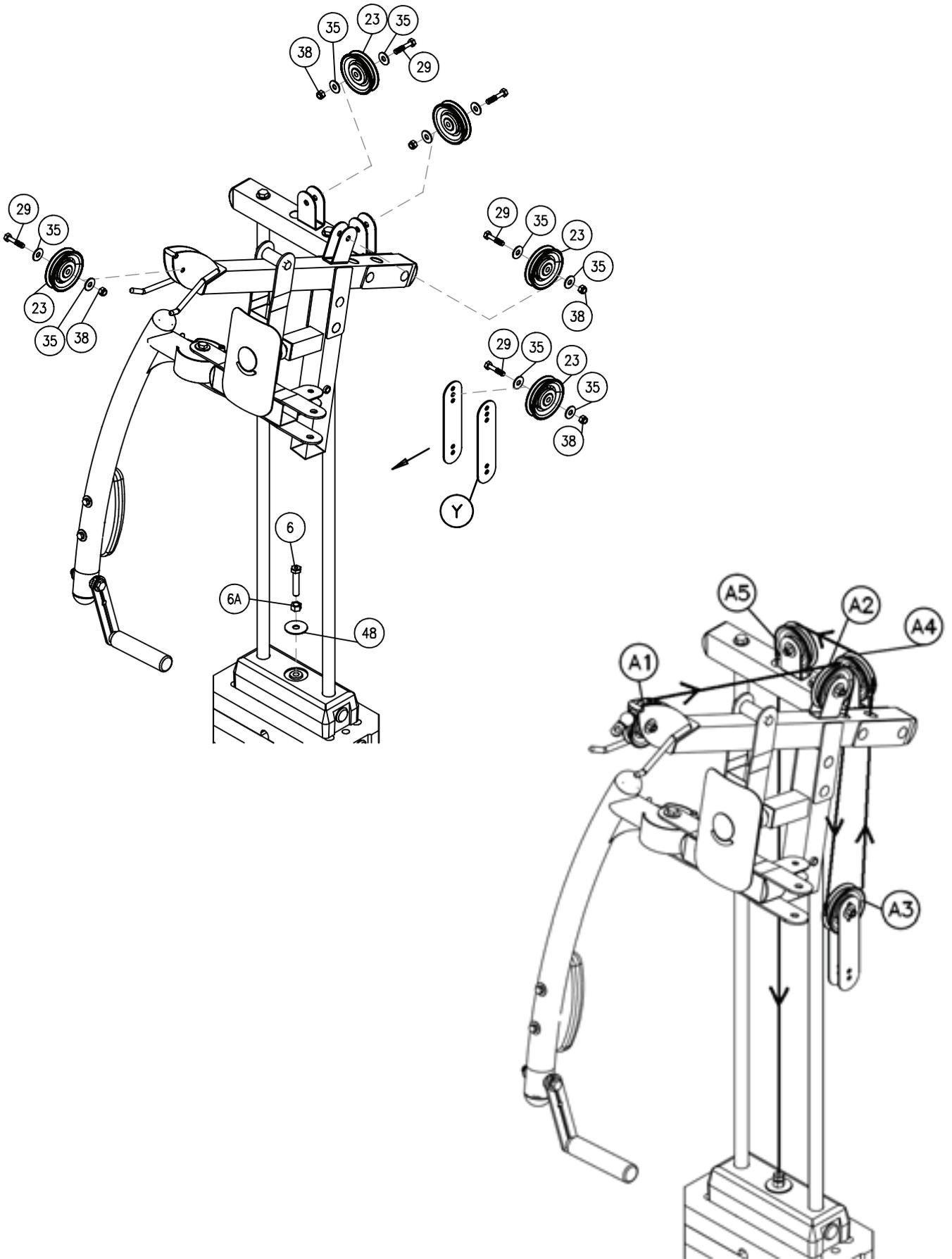
## Étape 5

**VEILLES À ASSEMBLER TOUS LES COMPOSANTS DANS L'ORDRE DANS LEQUEL ILS SONT PRÉSENTÉS.**

- A. Installez les poulies (A1), (A2), (A4), (A5) en utilisant :  
**Trois 29 (boulon à tête hexagonale M10x42)**  
**Six 35 (rondelle Ø10)**  
**Trois 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- B. Installez la poulie (A3) dans la plaque de poulie (Y) en utilisant :  
**Un 29 (boulon à tête hexagonale M10x42)**  
**Deux 35 (rondelle Ø10)**  
**Un 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- C. Faites passer le câble (6) en commençant par (A1) et dirigez-vous vers (A2).
- D. Faites passer le câble (6) vers le bas à travers le châssis principal, autour de (A3) et revenez autour de (A4).
- E. Amenez le Câble (6) vers et autour de (A5) puis terminez par la plaque supérieure en utilisant :  
**Deux 6A (écrou Ø12)**  
**Une 48 (rondelle plate)**



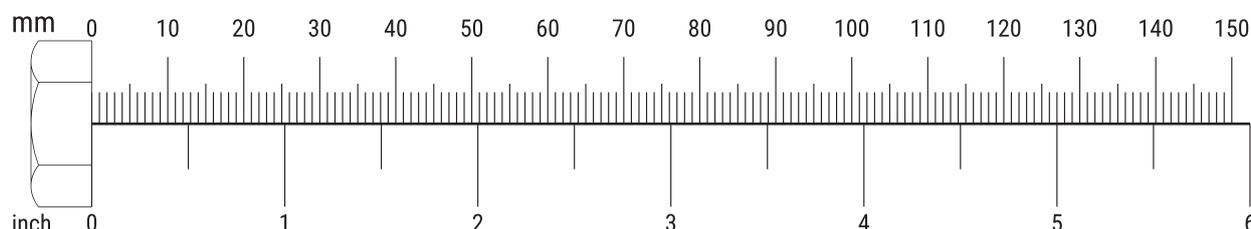
# Étape 5



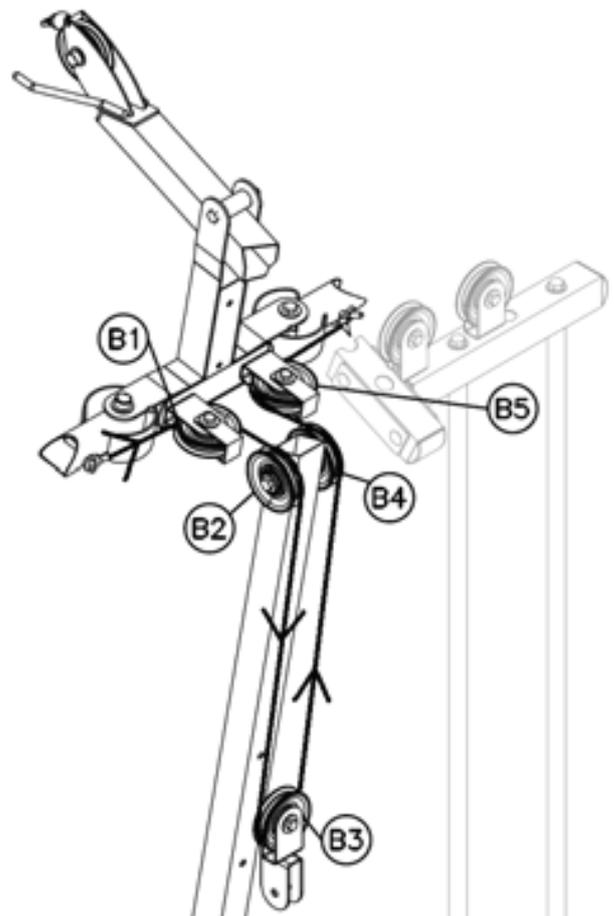
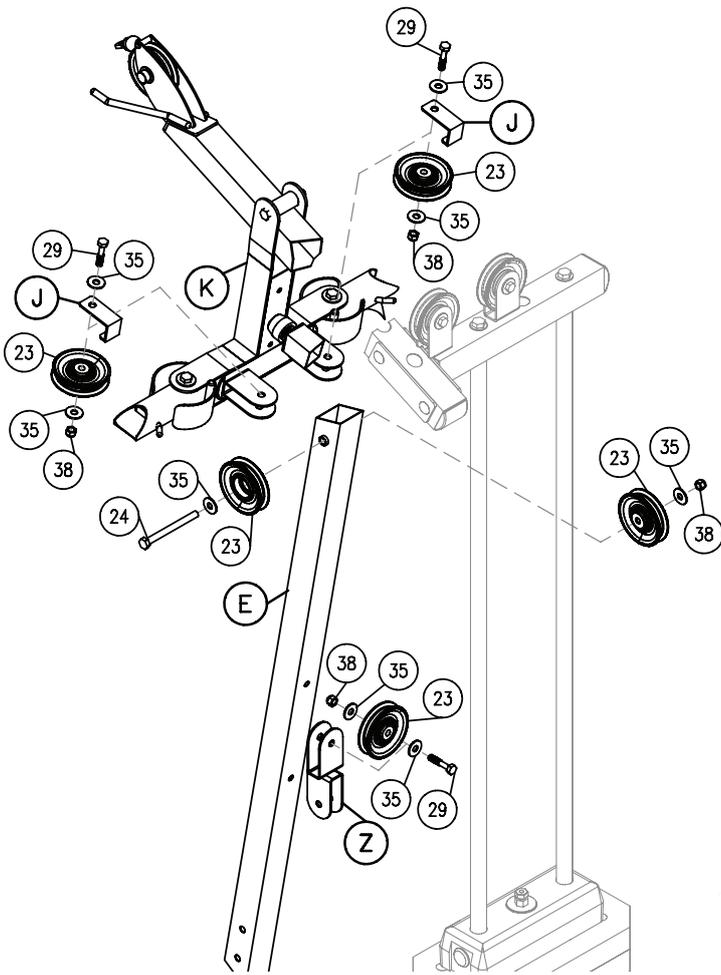
## Étape 6

**VEILLES À ASSEMBLER TOUS LES COMPOSANTS DANS L'ORDRE DANS LEQUEL ILS SONT PRÉSENTÉS.**

- A. Installez les poulies (B1) et (B5) sur (K) comme indiqué sur le schéma en utilisant :
- Deux 29 (boulon à tête hexagonale M10x42)**
  - Quatre 35 (rondelle Ø10)**
  - Deux 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
  - Deux J (plaque d'arrêt)**
- B. Installez les poulies (B2) et (B4) sur (E) en utilisant :
- Un 24 (boulon à tête hexagonale M10x115)**
  - Deux 35 (rondelle Ø10)**
  - Un 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- C. Installez la poulie (B3) sur le cadre de poulie double (Z) en utilisant :
- Un 29 (boulon à tête hexagonale M10x42)**
  - Deux 35 (rondelle Ø10)**
  - Un 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- D. Terminez le câble (4) sur le support du bras de presse (K) comme illustré.
- E. Acheminez le câble (4) autour des poulies (B1) et (B2) puis autour et vers le bas jusqu'à la poulie (B3) comme indiqué sur le schéma.
- F. Amenez le câble (4) autour et vers le haut de la poulie (B3) à la poulie (B4).
- G. Acheminez le câble (4) autour des poulies (B4) et (B5) et terminez sur le support du bras de presse (K) comme illustré.



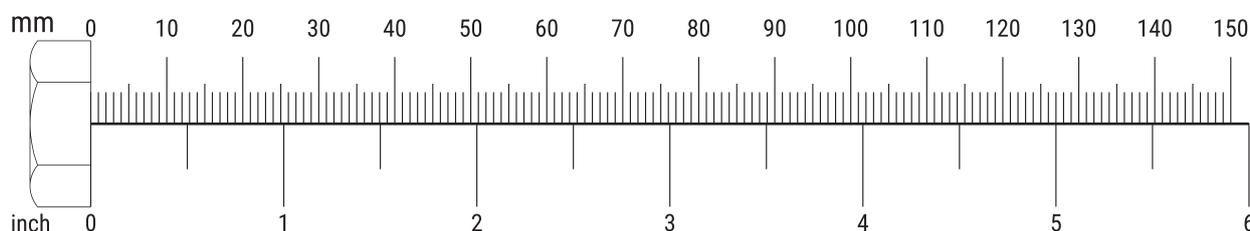
# Étape 6



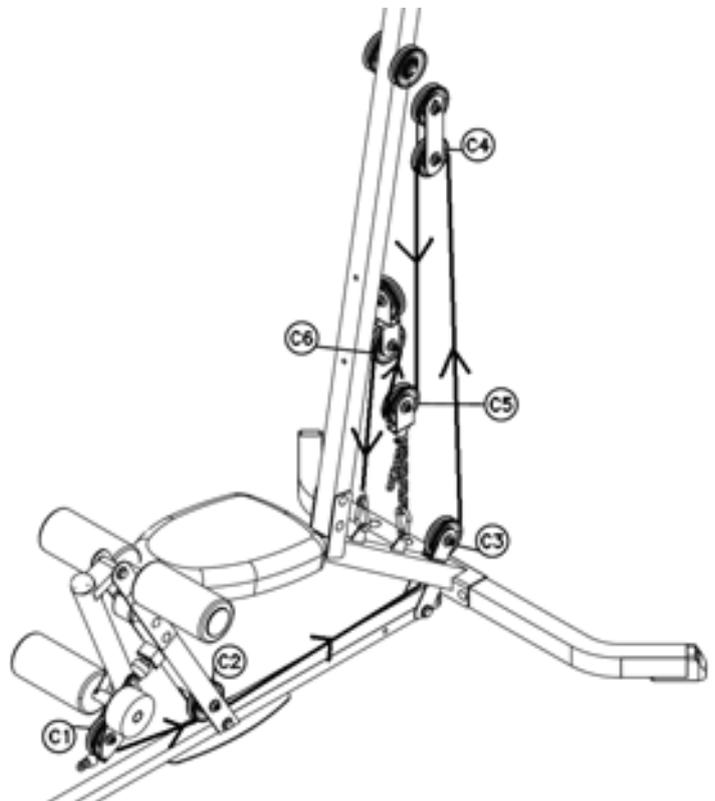
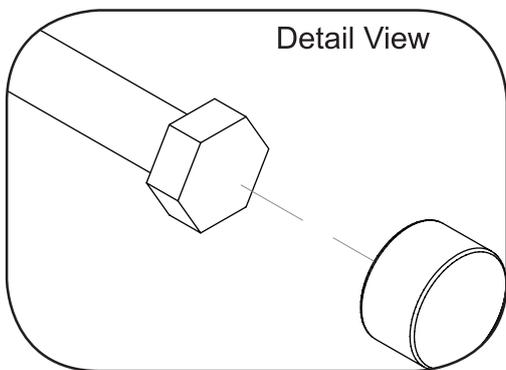
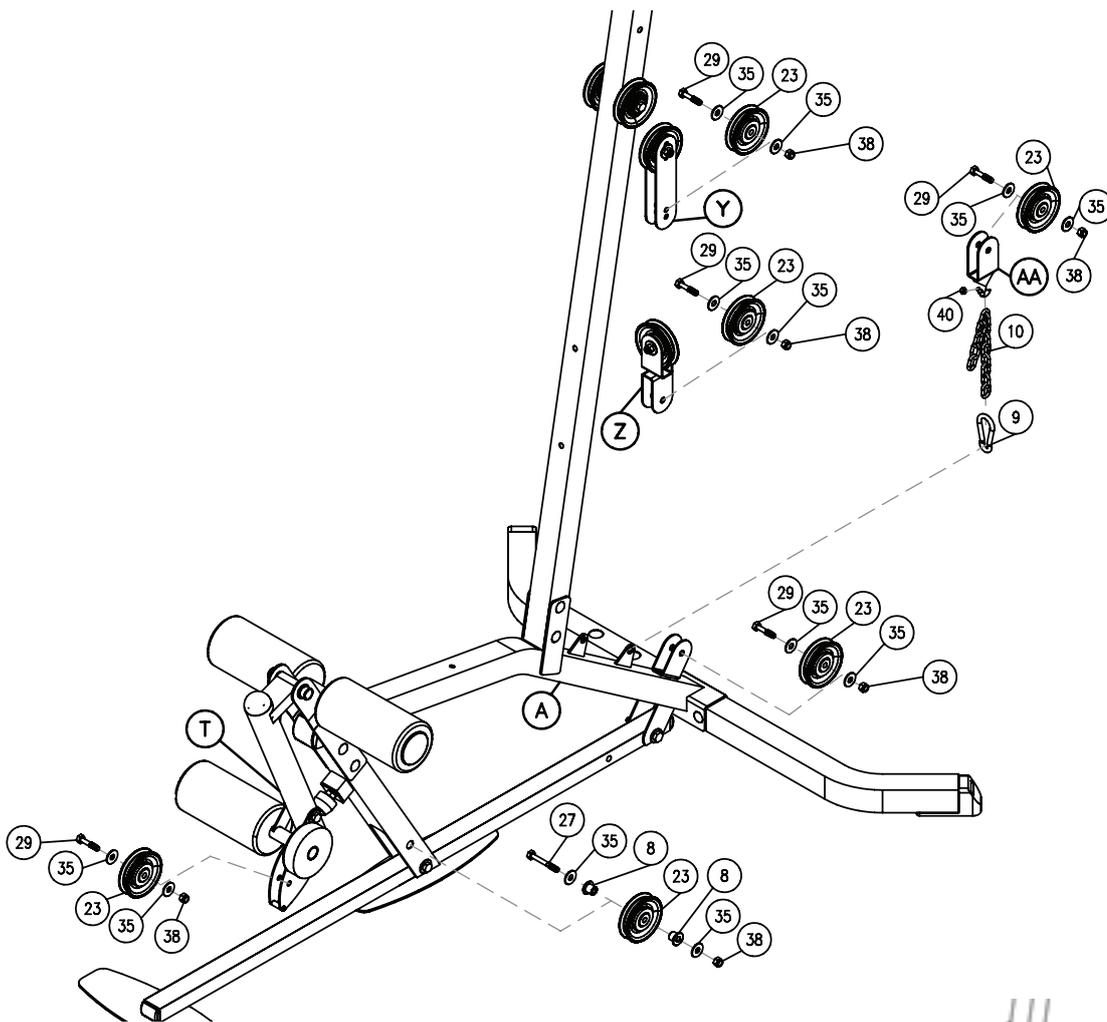
## Étape 7

### VEILLES À ASSEMBLER TOUS LES COMPOSANTS DANS L'ORDRE DANS LEQUEL ILS SONT PRÉSENTÉS.

- A. Installez la poulie (C6) à (Z), (C2) à (A), (C3) à (A) et (C4) à (Y) en utilisant :
- Deux 29 (boulon à tête hexagonale M10x42)**
  - Quatre 35 (rondelle Ø10)**
  - Deux 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- B. Installer la poulie (C5) sur (AA) en utilisant :
- Un 29 (boulon à tête hexagonale M10x42)**
  - Deux 35 (rondelle Ø10)**
  - Un 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- Connectez (10) à (AA) et sécurisez à l'aide de (40). Connectez (9) à (10). Connectez (9) à (A) comme indiqué sur le schéma.
- C. Installez la poulie (C1) sur (T) en utilisant :
- Un 29 (boulon à tête hexagonale M10x42)**
  - Deux 35 (rondelle Ø10)**
  - Un 38 (écrou de blocage en nylon Ø10)**
- D. Acheminez le câble (6) de (C1) à (C2).
- E. Amenez le câble (6) sous (C2) et vers (C3).
- F. Acheminer le câble (6) vers le haut depuis (autour, et vers le bas de la forme (C4) et autour et vers le haut depuis (C5).
- G. Amenez le câble (6) de (C5) vers le haut et autour de (C6) puis redescendez et terminez-en (A) comme indiqué sur le schéma.
- H. Serrez tous les boulons desserrés restants et appliquez les capuchons de boulons comme indiqué dans la vue détaillée.



# Étape 7



# Avertissements, Sécurité et Entretien.

Assurez-vous que tout utilisateur lise attentivement et comprenne tous les avertissements de sécurité et d'entretien étiquetés sur la machine avant chaque utilisation.

Omettre cet avertissement pourrait entraîner la mort ou causer des blessures graves.

Il est impératif que vous conserviez ce manuel du propriétaire et que vous soyez certain que toutes les étiquettes d'avertissement sont lisibles et intactes. Pour le remplacement du manuel du propriétaire et des étiquettes d'avertissement, adressez-vous auprès de votre revendeur local de Body-Solid.

Si vous avez des questions sur le fonctionnement, la mise en place ou sur l'entretien de la machine, veuillez appeler notre service clientèle au numéro 1-800-556-3113

## IL Y A UN CERTAIN RISQUE POUR LES USAGERS DE CE TYPE D'ÉQUIPEMENT. POUR POUVOIR MINIMISER LES RISQUES, VOUS DEVEZ SUIVRE LES RÈGLES SUIVANTES:

Inspectez l'équipement avant chaque séance d'entraînement. Aussi, avant chaque utilisation vérifiez les câbles pour des signes d'usure. Remplacez immédiatement toute pièce usée et n'utilisez jamais la machine si des pièces sont endommagées ou manquantes.

### LE NON-RESPECT DE CES RÈGLES PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES.

Maintenez-vous à l'écart des câbles et de toutes pièces mobiles lorsque la machine est en fonction. Assurez-vous que tous les mousquetons sont bien bouclés lors de vos exercices avec le câble, la poulie ou avec la courroie. Pratiquez vos exercices avec soin. Effectuez-les à un rythme modéré et en douceur. Ne jamais exécuter des mouvements trop saccadés ou non coordonnés qui pourraient causer des blessures. Nous vous recommandons de vous entraîner en compagnie d'un partenaire d'entraînement.

Ne pas laisser jouer des enfants ou des mineurs sur ou même autour de l'équipement.

En cas de doute d'une utilisation correcte de l'équipement, appelez votre distributeur local de Body-Solid, ou notre centre de service clientèle de Body-Solid au numéro 1-800-556-3113

ATTENTION: consultez votre médecin avant de commencer votre programme d'exercices. Pour votre propre sécurité, ne pas commencer un programme d'exercices sans instructions préalables et appropriées.

## PROGRAMME D'ENTRETIEN

Comme mentionné, inspectez l'équipement avant chaque séance d'entraînement. Remplacez immédiatement les pièces endommagées, brisées ou usées. Vérifiez le fonctionnement, la bonne condition et l'intégrité des composants suivants:

		JOURNALIER	HEBDOMADAIRE
Câbles:	vérifiez la tension, les raccords aux extrémités et leur revêtements.	✓	
	Vérifiez aussi que l'écrou de blocage de la pile de poids est bien serré.		✓
Sellerie:	un état propre essuyer et sécher.	✓	✓
Cadre:	essuyer, sécher, polir et lubrifier.	✓	✓
Chromé:	essuyer, sécher, polir et lubrifier.	✓	✓
Écrous, boulons, attaches:	resserrer et/ou ajuster au besoin		✓
Tiges de guidage:	nettoyer et lubrifier		✓
Tiges linéaires:	nettoyer et lubrifier		✓
Douilles de siège:	nettoyer et lubrifier		✓
Ajustements, goupilles de verrouillage et boutons de serrage			✓
Goupille de la pile de poids			✓
Étiquettes d'instructions et d'avertissements			✓
Poussoirs à ressort		✓	
Surface anti-dérapiage			✓
Poignées, rouleaux			✓

**1-800-556-3113**

# Sécurité et entretien des câbles

Bien que BEST FITNESS offre la plus haute qualité de matériaux et de fabrication pour ses produits, il n'en reste pas moins que les composants finissent par s'user avec le temps et l'utilisation. **Cela est particulièrement vrai en ce qui concerne les pièces mobiles flexibles telles que les câbles.** En dépit de toute garantie expresse et / ou implicite, des facteurs intermédiaires tels qu'une utilisation inappropriée, une utilisation très intensive, une installation incorrecte, un alignement inapproprié, un mauvais entretien, etc. servent à réduire considérablement la durée de vie et la sécurité des câbles.

Sachez que des conditions dangereuses peuvent survenir même pendant les périodes de garantie et que toute garantie expresse et / ou implicite n'annule pas la responsabilité du propriétaire d'inspecter soigneusement et quotidiennement tous les câbles de la machine.

Des blessures graves peuvent survenir si vous êtes touchés par des poids qui tombent ou par des pièces mobiles. Le risque que vous assumez en utilisant ce type d'équipement peut être réduit en suivant quelques consignes simples :

**L'inspection des câbles doit être effectuée quotidiennement.** Inspectez tous les câbles, leur revêtement en nylon et la zone près des raccords à chaque extrémité de chaque câble.

**Remplacez immédiatement tout câble endommagé ou usé.** Ne permettez pas d'utiliser la machine jusqu'à ce que les câbles endommagés ou usés soient remplacés.

**IMPORTANT :** les câbles sont des articles d'usure. Il est de votre responsabilité d'éviter les ruptures inattendues. Les brins de fil, les raccords et le revêtement en nylon lui-même doivent tous être examinés. Utiliser ou permettre à une machine d'être utilisée avec un câble suspect peut entraîner des blessures graves. Le revêtement en nylon sur un câble est essentiel pour la durée de vie et la sécurité du câble. Inspectez visuellement tous les câbles et poulies. Regardez les câbles lorsqu'ils se déplacent autour des cames et des poulies. Un câble qui s'use peut présenter un revêtement 'gonflé' ou cassé dans la zone qui passe au-dessus de la poulie. L'endommagement du revêtement est un signal d'alerte précoce. Un câble doit être remplacé si le revêtement en nylon est manquant, est endommagé de toute façon, a tiré ou rétréci des raccords à l'extrémité des câbles, ou s'il est décoloré. La décoloration du revêtement du câble est une indication précoce de problèmes internes tels que l'usure ou l'effilochage.

Le remplacement annuel du câble (semestriel dans les paramètres multi-utilisateurs) est fortement recommandé à titre de précaution supplémentaire. La vitesse d'usure des câbles dépend de nombreux facteurs, notamment le nombre d'utilisateurs, le nombre de répétitions, le réglage du poids, la mauvaise utilisation, l'abus, etc. Pour cette raison, le remplacement périodique des câbles ne constitue pas une garantie suffisante contre une rupture inattendue.

Rien de moins qu'une inspection minutieuse et quotidienne constitue un programme de sécurité adéquat.

## ATTENTION

### Sécurité et entretien des câbles

**IMPORTANT:** Les câbles sont des pièces sujettes à l'usure. La prévention de brisures inattendues est entièrement sous votre responsabilité.

**L'inspection des câbles doit être effectuée journalièrement.**

Inspectez tous les câbles et leur revêtement en nylon et la zone proche des raccords aux extrémités de chaque câble.

**Remplacez immédiatement tout câble endommagé ou usé.**

Ne permettez pas l'utilisation de la machine avant que les câbles endommagés ou usés ne soient remplacés. L'utilisation d'un appareil avec un câble suspect peut entraîner des blessures graves.

Consulter le manuel de l'utilisateur pour de plus amples informations.

**1-800-556-3113**

# Avertissements, Sécurité et Entretien.

Le savoir-faire de précision garantit la capacité de BEST FITNESS à toujours fournir des produits répondant aux normes les plus élevées. Nos produits ont été soigneusement conçus pour assurer un fonctionnement sûr et efficace à long terme.

Cependant, il faut comprendre qu'une utilisation en toute sécurité de cet équipement exige que les propriétaires lisent et suivent attentivement les recommandations d'utilisation, les avertissements et les directives d'entretien de Best Fitness dans ce manuel.

L'inspection et l'entretien de routine sont d'une importance cruciale pour garantir la sécurité et les performances maximales du BFMG20. Best Fitness utilise la plus haute qualité de matériaux disponibles, mais l'usure est inévitable. Par conséquent, vous devez inspecter soigneusement votre équipement comme indiqué dans le calendrier d'entretien à la page suivante.

Sachez que des conditions dangereuses peuvent survenir même pendant une période de garantie. Une garantie n'annule pas la responsabilité du propriétaire d'inspecter minutieusement, soigneusement et quotidiennement la machine.

Y compris l'entretien de l'équipement, la responsabilité du propriétaire est également :

- Assurez-vous de toujours fournir une supervision adéquate à tous les utilisateurs.
- Assurez-vous d'informer tous les utilisateurs de l'utilisation appropriée.
- Assurez-vous que tous les superviseurs et entraîneurs personnels qui instruisent les utilisateurs sur l'équipement sont correctement formés et connaissent la fonction et l'importance de chaque ajustement et réglage. Assurez-vous également que ces formateurs fournissent des instructions appropriées aux utilisateurs sur les principes fondamentaux de l'entraînement en force.

## **CÂBLES :**

- Lorsque la machine n'est pas utilisée. Passez soigneusement vos doigts le long du câble pour détecter les zones amincies ou bombées. Remplacez les câbles immédiatement au premier signe de dommage ou d'usure. N'utilisez pas l'équipement tant que le câble endommagé n'a pas été remplacé.
- Inspectez visuellement les câbles pour détecter tout effilochage, fissure, pelage ou décoloration.
- Vérifiez le jeu des câbles et réajustez la tension des câbles si nécessaire.
- Vérifiez que le contre-écrou de la pile de poids est bien serré.

## **REMBOURRAGE :**

- Essuyez après chaque entraînement.
- Prenez régulièrement le temps d'utiliser un savon doux ou un nettoyant doux pour tissus d'ameublement en vinyle. Évitez d'utiliser un nettoyant abrasif non destiné à être utilisé sur le vinyle.
- Gardez les objets pointus ou tranchants hors de vos poches et à l'écart de tout rembourrage.

## **ÉCROUS / BOULONS / FIXATIONS :**

- Inspectez périodiquement tous les écrous et boulons. Serrez si nécessaire. Si les boulons semblent se desserrer périodiquement, utilisez du Loctite 242 pour une solution à long terme.
- Passez régulièrement par une séquence de resserrement pour vous assurer que tout le matériel est correctement serré.

## **TIGES DE GUIDAGE :**

- Essuyez avec un chiffon sans poussière. Lubrifiez avec un lubrifiant à base de silicone ou de Téflon.

## **RÉGLAGES / GOUPILLES DE VERROUILLAGE / BOUTONS DE SERRAGE :**

- Vérifiez que toutes les pièces ne présentent aucun signe d'usure ou de dommage visible.
- Vérifiez la tension et l'alignement des ressorts des maillons d'accrochage et des goupilles de verrouillage.
- Si un ressort colle ou a perdu sa rigidité, remplacez-le immédiatement.

## **SURFACES ANTIDÉRAPANTES :**

- Remplacez-les si elles semblent usées ou deviennent glissantes.

## **ÉTIQUETTES D'INSTRUCTION D'AVERTISSEMENT :**

- Inspectez et familiarisez-vous avec tous les avertissements de sécurité et autres informations pour utilisateurs sur les autocollants.

# Erreurs d'entraînement courantes

## 1. Manque d'échauffement adéquat et flexibilité inadéquate

Un muscle réchauffé est un muscle plus flexible qui est mieux à même de soulever des poids plus lourds et de travailler dans une gamme complète de mouvements. Ces muscles réchauffés réduisent également considérablement les risques de blessures d'entraînement.

## 2. Forme incorrecte

L'utilisation d'une forme incorrecte est un bon moyen de vous garder hors de la salle de gym. Non seulement une forme incorrecte cause des blessures, mais elle ne permet pas non plus une stimulation adéquate des fibres musculaires.

## 3. Trop de poids

La surcharge des muscles est un bon moyen de favoriser la croissance musculaire, mais une surcharge de poids peut provoquer un effet boule de neige et de mauvaise forme, blessures et temps d'arrêt de votre routine.

## 4. Pas assez de poids

Ne pas soulever suffisamment de poids interdira la stimulation nécessaire à la croissance musculaire. Continuez à vous mettre au défi de soulever des poids plus lourds sur une base progressive en gardant toujours une forme appropriée.

## 5. Pas assez de repos entre les entraînements

Si vous avez encore mal à cause de votre entraînement précédent, vous n'avez pas à y revenir simplement parce que c'est votre journée prévue. Donnez à votre corps un jour de congé supplémentaire pour récupérer complètement afin que, à votre retour, vous puissiez vous donner à 100%.

## 6. Surentraînement

Ce n'est pas le temps que vous passez à vous entraîner, mais ce que vous accomplissez qui compte vraiment. Essayez de maintenir vos entraînements de résistance dans les 45 à 60 minutes par session.

## 7. Mauvaise alimentation et suppléments

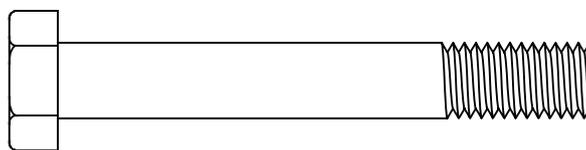
Manger la bonne combinaison d'aliments, ainsi qu'une bonne supplémentation, favorisera grandement votre succès. Préparez votre alimentation à 50% de glucides, 35% de protéines, 15% de matières grasses et prenez un bon supplément de multivitamines et de protéines / glucides. N'oubliez pas l'eau - au moins 80 onces par jour! L'hydratation est essentielle.

## 8. Routines périmées

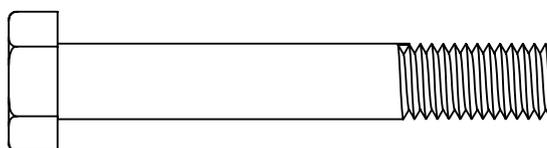
Votre corps s'adapte très rapidement aux exigences qui lui sont imposées. C'est pourquoi vous devriez avoir une variété d'exercices et de routines que vous pouvez faire. Pour que votre corps continue de grandir, vous devez le prendre au dépourvu. Changer vos exercices et vos routines est un moyen sûr de le faire.

# Matériel

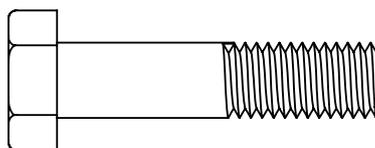
Les numéros de pièce, les numéros de clé et la description sont nécessaires lors de la commande de pièces. (Taille réelle affichée)



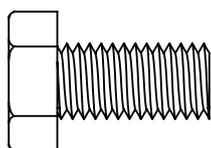
Pièce n° 27 Boulon à tête hexagonale M10x70



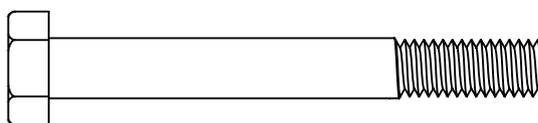
Pièce n° 28 Boulon à tête hexagonale M10x65



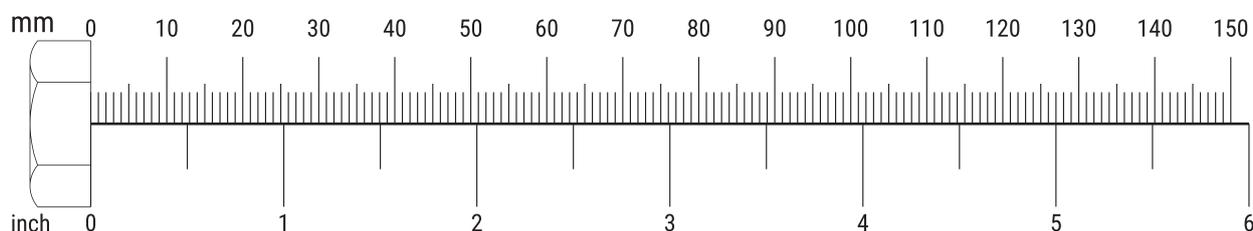
Pièce n° 29 Boulon à tête hexagonale M10x42



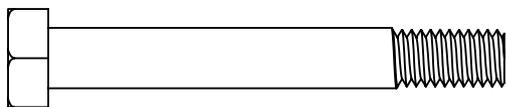
Pièce n° 30 Boulon à tête hexagonale M10x20



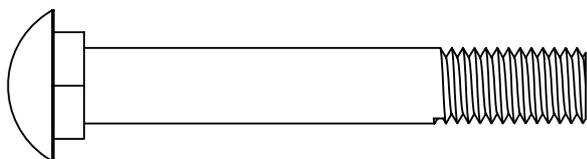
Pièce n° 31 Boulon à tête hexagonale M8x65



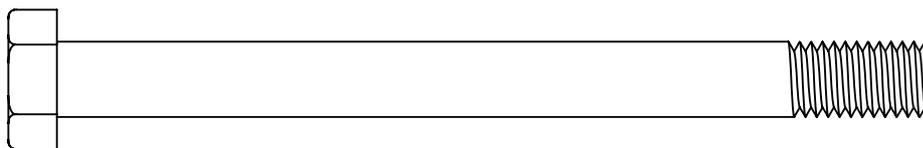
# Matériel



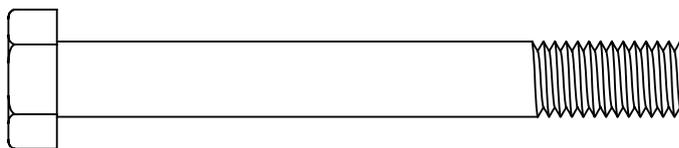
Pièce n° 32 Boulon à tête hexagonale M8x60



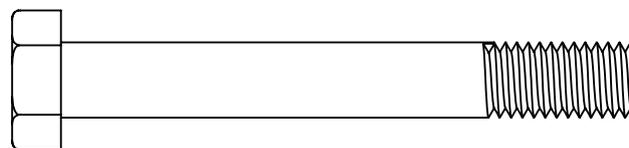
Pièce n° 33 Boulon de carrosserie M10x70



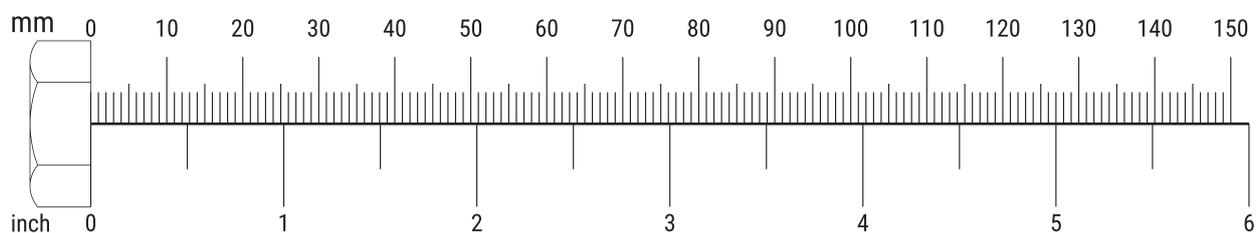
Pièce n° 24 Boulon à tête hexagonale M10x115



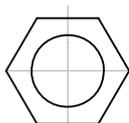
Pièce n° 25 Boulon à tête hexagonale M10x82



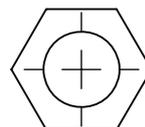
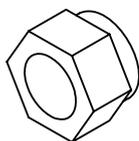
Pièce n° 26 Boulon à tête hexagonale M10x75



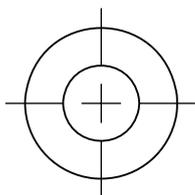
# Matériel



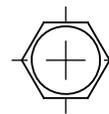
Pièce n° 38 Écrou de blocage en nylon M10



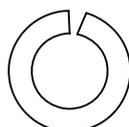
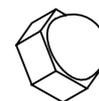
Pièce n° 39 Écrou M10



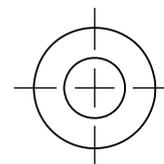
Pièce n° 35 Ø10 Rondelle



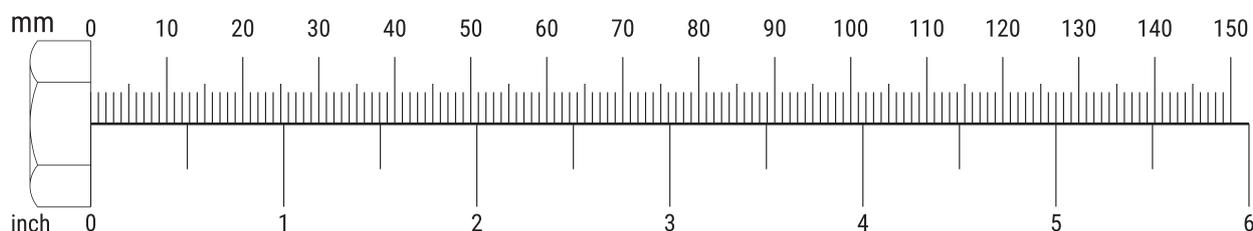
Pièce n° 40 Écrou borgne M6



Pièce n° 37 Ø8 Rondelle à ressort



Pièce n° 36 Ø8 Rondelle



## Liste du matériel

<b>N° PIÈCE</b>	<b>QTÉ</b>	<b>DESCRIPTION</b>
A	1	CADRE DE SIÈGE
B	1	TUBE DE PIED ARRIÈRE
C	2	PLAQUE PLATE
D	1	CADRE DE BASE PRINCIPALE
E	1	CADRE VERTICAL EN ANGLE
F	2	TIGE GUIDE CHROMÉ
G	1	CADRE SUPÉRIEUR
H	1	CHÂSSIS PILE TOPWEIGHT
J	2	PLAQUE D'ARRÊT
K	1	SUPPORT DE BRAS DE PRESSE
L	1	CADRE PAPILLON GAUCHE
M	1	CADRE PAPILLON DROIT
N	1	CADRE DE POIGNÉE GAUCHE
P	1	CADRE DE POIGNÉE DROITE
Q	1	CARTE D'ÉTIQUETTES
R	1	CADRE SUPÉRIEUR EN MOUSSE
S	1	BARRE À ROULEAUX EN MOUSSE
T	1	EXTENSION DE JAMBE
U	1	CADRE INFÉRIEUR
V	1	COUSSIN DE SIEGE
W	1	DOSSIER
X	2	COUSSIN DE BRAS
Y	2	PLAQUE DE POULIE
Z	1	CADRE DE POULIE DOUBLE
AA	1	SUPPORT POULIE

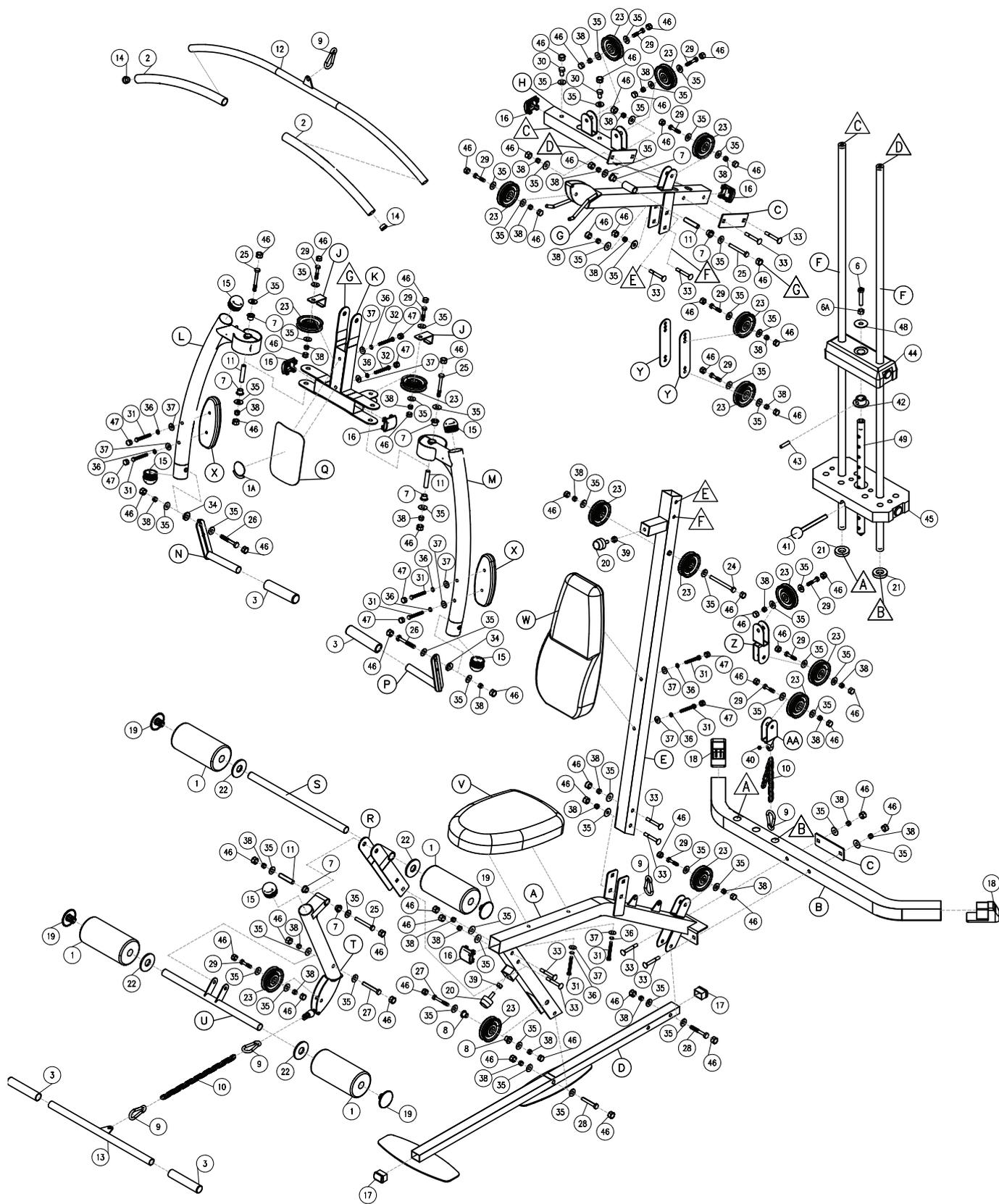
## Liste du matériel

N° PIÈCE	QTÉ	DESCRIPTION
1	4	MOUSSE Ø100 x Ø23 x 200
2	2	MOUSSE Ø32 x Ø23 x 550
3	4	MANCHON PVC
4	1	CABLE 1955mm
5	1	CABLE 3790mm
6	1	CABLE 3050mm
7	8	PIVOTS LAITON
8		PIVOTS EN ACIER À 2 COLLIERS
9	5	CROCHET
10	2	CHAÎNE EN ACIER
11	4	ARBRE Ø14 x Ø10.6 x 68
12	1	BARRE LATÉRALE
13	1	BARRE DU BAS
14	2	EMBOUT ROND Ø25
15	5	EMBOUT ROND Ø50
16	5	EMBOUT CONVEXE Ø50
17	2	EMBOUT CONVEXE Ø40 x 30
18	2	BOUCHON DE PIED Ø50
19	4	EMBOUT DE ROULEAU EN MOUSSE 25
20	2	BUTÉE EN CAOUTCHOUC Ø38
21	2	DONUTS EN CAOUTCHOUC Ø26 x Ø50 x 10
22	4	RONDELLE ABS Ø26 x Ø50 x 2.5
23	16	POULIE Ø90
24	1	BOULON À TÊTE HEXAGONALE M10 x 115
25	4	BOULON À TÊTE HEXAGONALE M10 x 82
26	2	BOULON À TÊTE HEXAGONALE M10 x 75
27	2	BOULON À TÊTE HEXAGONALE M10 x 70
28	2	BOULON À TÊTE HEXAGONALE M10 x 65
29	13	BOULON À TÊTE HEXAGONALE M10 x 42
30	2	BOULON À TÊTE HEXAGONALE M10 x 20
31	8	BOULON À TÊTE HEXAGONALE M8 x 65
32	2	BOULON À TÊTE HEXAGONALE M8 x 60
33	10	BOULON DE CHARIOT M10X70
34	2	RONDELLE EN NYLON Ø30 x Ø11 x 3
35	59	RONDELLE Ø10
36	10	RONDELLE Ø8
37	10	RONDELLE À RESSORT Ø8
38	33	ÉCROU NYLON M10
39	2	ECROU M10
40	1	ECROU BOUCHON ACORN M6

## Liste du matériel

<b>N° PIÈCE</b>	<b>QTÉ</b>	<b>DESCRIPTION</b>
41	1	GOUPILLE DE PLAQUE DE POIDS Ø10 x 130
42	1	POUSSOIR
43	1	ESSIEU PIVOT
44	1	PLAQUE SUPÉRIEURE
45	9	PLAQUE DE PILE INFÉRIEURE
46	59	COUVERCLE DE BOULON M10
47	10	COUVERCLE DE BOULON M8
48	1	RONDELLE PLATE Ø38 x Ø12 x 2
49	1	TIGE SÉLECTEUR
1A	1	AUTOCOLLANT
6A	1	ÉCROU M12

# Diagramme de vue éclatée





## 3-1 Warranty Registration Card

This Warranty applies only in the United States to products manufactured or distributed by Best Fitness under the Best Fitness brand name hereinafter referred to as "product". The warranty period to the original purchaser is 3 years on the frame and 1 year on ALL other parts.

Best Fitness warrants that the Product you have purchased for non-commercial, personal, family, or household use from Best Fitness or from an authorized Best Fitness reseller is free from defects in materials or workmanship under normal use during the warranty period. Your sales receipt, showing the date of purchase of the Product, is your proof of the date of purchase. This warranty extends only to you, the original purchaser. It is not transferable to anyone who subsequently purchases the Product from you. It excludes paint and finish. This Warranty becomes valid only if the Product is assembled / installed according to the instructions / directions included with the Product.

During the warranty period Best Fitness will, at no additional charge, repair or replace (at Best Fitness's option) the Product if it becomes defective, malfunctions, or otherwise fails to conform with this Warranty under normal non-commercial, personal, family, or household use. Use of this product in a commercial, institutional, or other public access environment will cause this warranty to be voided. In repairing the product Best Fitness may replace defective parts or, at the option of Best Fitness, serviceable used parts that are equivalent to new parts in performance. All exchanged parts and Products replaced under this warranty will become the property of Best Fitness. Best Fitness reserves the right to change manufacturers of any part to cover any existing warranty.

To obtain warranty service, you must return the Product to Best Fitness in its original container (or equivalent). You must pre-pay any shipping charges, export taxes, customs duties and taxes, or any other charges associated with transportation of the Product. In addition, you are responsible for insuring any Product shipped or returned. You assume the risk of loss during shipment. You must present Best Fitness with proof-of-purchase documents (including the date of purchase). Any evidence of alteration, erasing or forgery of proof-of-purchase documents will be cause to void this Warranty.

This Warranty does not extend to any product not purchased from Best Fitness or from an authorized Best Fitness reseller. This Warranty does not extend to any product that has been damaged or rendered defective; (a) as a result of accident, misuse, or abuse; (b) by the use of parts not manufactured or sold by Best Fitness; (c) by modification of the Product; (d) as a result of service by anyone other than Best Fitness, or an authorized Best Fitness warranty service provider. Should any product submitted for Warranty service be found to be ineligible, an estimate of repair cost will be furnished and the repair will be made if requested by you upon Best Fitness's receipt of payment or acceptable arrangement of payment.

EXCEPT AS EXPRESSLY SET FORTH IN THIS WARRANTY BEST FITNESS MAKES NO OTHER WARRANTIES, EXPRESSED OR IMPLIED INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTIES OF MERCHANTABILITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE. BEST FITNESS EXPRESSLY DISCLAIMS ALL WARRANTIES NOT STATED IN THIS WARRANTY. ANY IMPLIED WARRANTIES THAT MAY BE IMPOSED BY LAW ARE LIMITED TO THE TERMS OF THIS WARRANTY. NEITHER BEST FITNESS NOR ANY OF ITS AFFILIATES SHALL BE RESPONSIBLE FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. SOME STATES DO NOT ALLOW LIMITATIONS ON HOW LONG AN IMPLIED WARRANTY LASTS OR THE EXCLUSION OR LIMITATION OF INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, SO THE ABOVE LIMITATIONS OR EXCLUSION MAY NOT APPLY TO YOU. This Warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights that may vary from state to state. This is the only express warranty applicable to Best Fitness's branded products. Best Fitness neither assumes nor authorizes anyone to assume for it any other express warranty.

—La garantie n'est pas applicable en dehors des États-Unis—

*Avant de retourner un produit, vous devez appeler Best Fitness au 1-866-348-6362 pour obtenir un numéro d'autorisation de retour. Aucun retour ne sera accepté sans le numéro d'autorisation de retour. L'acheteur original doit payer à l'avance tous les frais de transport pour les réclamations au titre de la garantie. Best Fitness n'accepte pas les envois en port dû ou les retours en port dû.*



## Best Fitness

### Garantie d'un an Carte d'enregistrement

Félicitations ! Vous avez acheté un produit BEST FITNESS de qualité. Pour que cette garantie soit valable, vous devez remplir cette carte d'enregistrement de garantie de manière complète et la renvoyer à Best Fitness dans les 10 jours suivant l'achat.

PRENOM

NOM DE FAMILLE

Article n° \_\_\_\_\_

RUE

N°

Nom de l'article \_\_\_\_\_

VILLE

ÉTAT

CODE POSTAL

Date d'achat \_\_\_\_\_

PAYS

TÉLÉPHONE



**1900 S. DES PLAINES AVE.  
FOREST PARK, IL 60130**

Droit d'auteur 2019. Body-Solid. Tous droits réservés. Body-Solid se réserve le droit de modifier la conception et les spécifications lorsque nous sommes convaincu que ceci permet d'améliorer notre produit. Body-Solid Machines détient plusieurs brevets et aujourd'hui d'autres concepts sont en attente d'être brevetés. Tous droits réservés sur l'ensemble des brevets, des concepts et sur les brevets d'utilité.