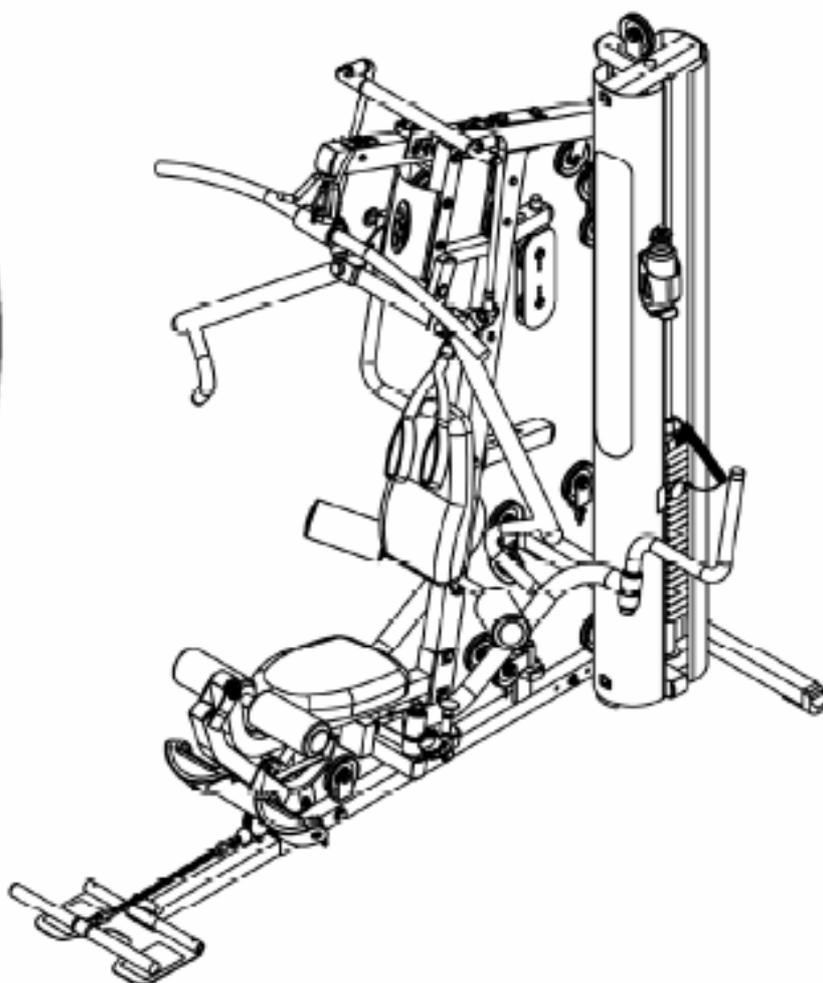


*Body-Solid*



**Manuel d'assemblage**

## **G 6 B**

### **Références pour l'assemblage**

**Note :**

Puisque nous apportons fréquemment des améliorations à nos produits, les spécifications et les designs peuvent changer sans préavis.

Malgré tous les efforts apportés lors de la rédaction de ce manuel, nous ne pouvons être tenu responsable des erreurs, des omissions qui auraient pu se glisser dans ce manuel.

#### **ATTENTION!**

**Avant d'entreprendre tout type d'entraînement, veuillez consulter votre médecin ou votre spécialiste de l'entraînement pour un examen médical. Tout type d'entraînement demandant un minimum d'effort physique et qui est réalisé sur une base régulière devrait être approuvé par votre médecin.**

**Si, lors de vos entraînements, vous ressentez de la fatigue, des étourdissements, des douleurs thoraciques ou tout autre inconfort, arrêter immédiatement votre entraînement et visiter votre médecin pour discuter des ces anomalies. S.V.P. consulter ce manuel à quelques reprises préalablement et lors de vos entraînements.**

#### **Garantie**

**Structure : à vie**

**Pièces : à vie**

**Aucune main-d'œuvre**

**Aucune carte de garantie à remplir. Veuillez conserver votre facture d'achat et consultez votre détaillant Club Piscine Super Fitness en cas de besoin.**

## Règles de sécurité



**ATTENTION ! :** Veuillez prendre quelques minutes et lire les instructions et règles de sécurité suivantes avant d'utiliser votre *BodySolid™ G6B*. En se conformant aux règles de sécurité, les risques de blessures seront restreints.

1. Lire tous les étiquettes d'avertissement rattachées ou collées sur le *BodySolid™ G6B*.
2. Lire le présent manuel d'utilisateur au complet.
3. Vérifier que le *BodySolid™ G6B* soit assemblé tel qu'indiqué dans le manuel. Vérifier l'état des vis et boulons afin qu'ils soient bien serrés.
4. Ne permettez pas à vos enfants de jouer avec le *BodySolid™ G6B*.
5. Tenir les animaux loin du *BodySolid™ G6B*.
6. Avant d'utiliser le *BodySolid™ G6B*, consulter un médecin. Si durant l'entraînement, vous ressentez des inconforts, cessez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
7. Les exercices inclus dans le manuel comprennent différents ordres de difficulté. Choisir des exercices en conséquence de votre niveau d'entraînement, de votre force et de votre flexibilité.
8. Porter des vêtements appropriés pour l'entraînement. Les vêtements amples sont à proscrire.
9. Tenter de toujours maintenir votre équilibre sur le *BodySolid™ G6B*. Une chute de l'appareil peut causer des blessures graves.
10. Le *BodySolid™ G6B* doit être utilisé par une seule personne à la fois.
11. Le *BodySolid™ G6B* n'est pas conçu pour une utilisation commerciale. L'utilisation dans ce type d'environnement annule tout forme de garantie.

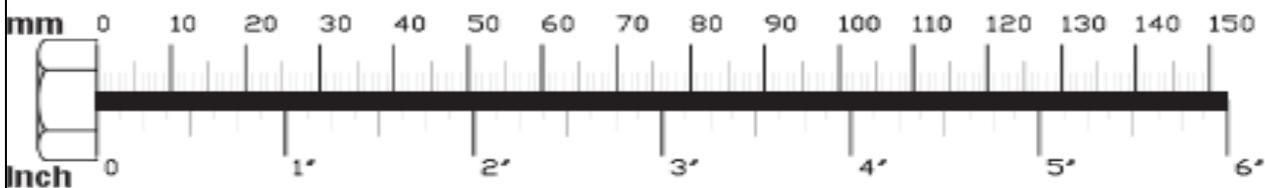


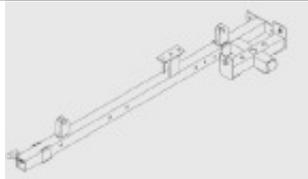
**ATTENTION :** Avant d'utiliser le *BodySolid™ G6B*, consulter un médecin. Cet avis est autant plus important si vous êtes une femme enceinte, si vous n'avez jamais fait d'entraînement physique ou que vous ayez des antécédents médicaux.

**ÉTAPE****1****Veillez vous assurer d'assembler les composants selon les étapes présentées****NOTE:**

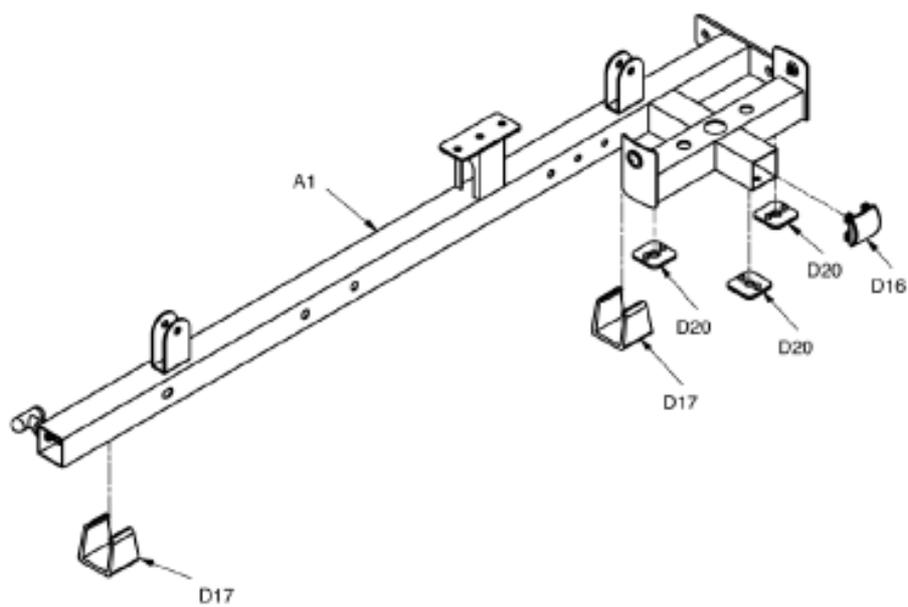
Visser toutes la quincaillerie manuellement lors de cette étape. **NE RIEN VISSER EN PERMANENCE** avant l'étape # 7.

- A. Insérer les trois cales de caoutchouc (D20) à la base principale (A1). Attacher les deux patins ajustables (D17) à la base principale (A1). Insérer un embout convexe (D16) sur le côté de la base principale (A1).





Le graphique ci-haut indique  
l'étape 1 – assemblée et  
complétée



**Veillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées****NOTE:**

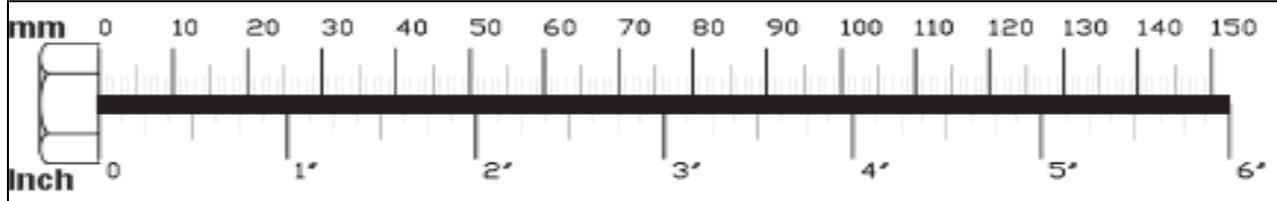
**Visser toutes la quincaillerie manuellement lors de cette étape. NE RIEN VISSER EN PERMANENCE avant l'étape # 7.**

- A. Attacher la base principale (A1) à la base arrière (AQ1) et au montant vertical arrière (B1) avec :
- 2 x A2 (1/2" x 3/4" boulons tête hex)**
  - 4 x C2 (1/2" rondelles)**
  - 2 x B1 (1/2" écrous)**
  - et**
  - 2 x A16 (M8 x 16L boulons)**
  - 2 x C10 (M8 x 16L rondelles)**
- B. Insérer deux embouts de plastique (D8) aux extrémités de la base arrière (AQ1). Insérer un embout convexe (3) au dessus du montant vertical arrière (B1). Insérer un embout (D16) sur le cube de métal soudé au montant vertical en angle (C1).
- C. Attacher le montant vertical en angle (C1) à la base principale (A1) avec :
- 2 x A2 (1/2" x 3/4" boulons tête hex)**
  - 4 x C2 (1/2" rondelles)**
  - 2 x B1 (1/2" écrous)**
- D. Insérer l'embout convexe (D12) à l'avant du support supérieur (D1). Attacher le support supérieur (D1) et la plaque de renfort (AN) au montant vertical arrière (B1) avec :
- 2 x A2 (1/2" x 3/4" boulons tête hex)**
  - 4 x C2 (1/2" rondelles)**
  - 2 x B1 (1/2" écrous)**

**NOTE :**

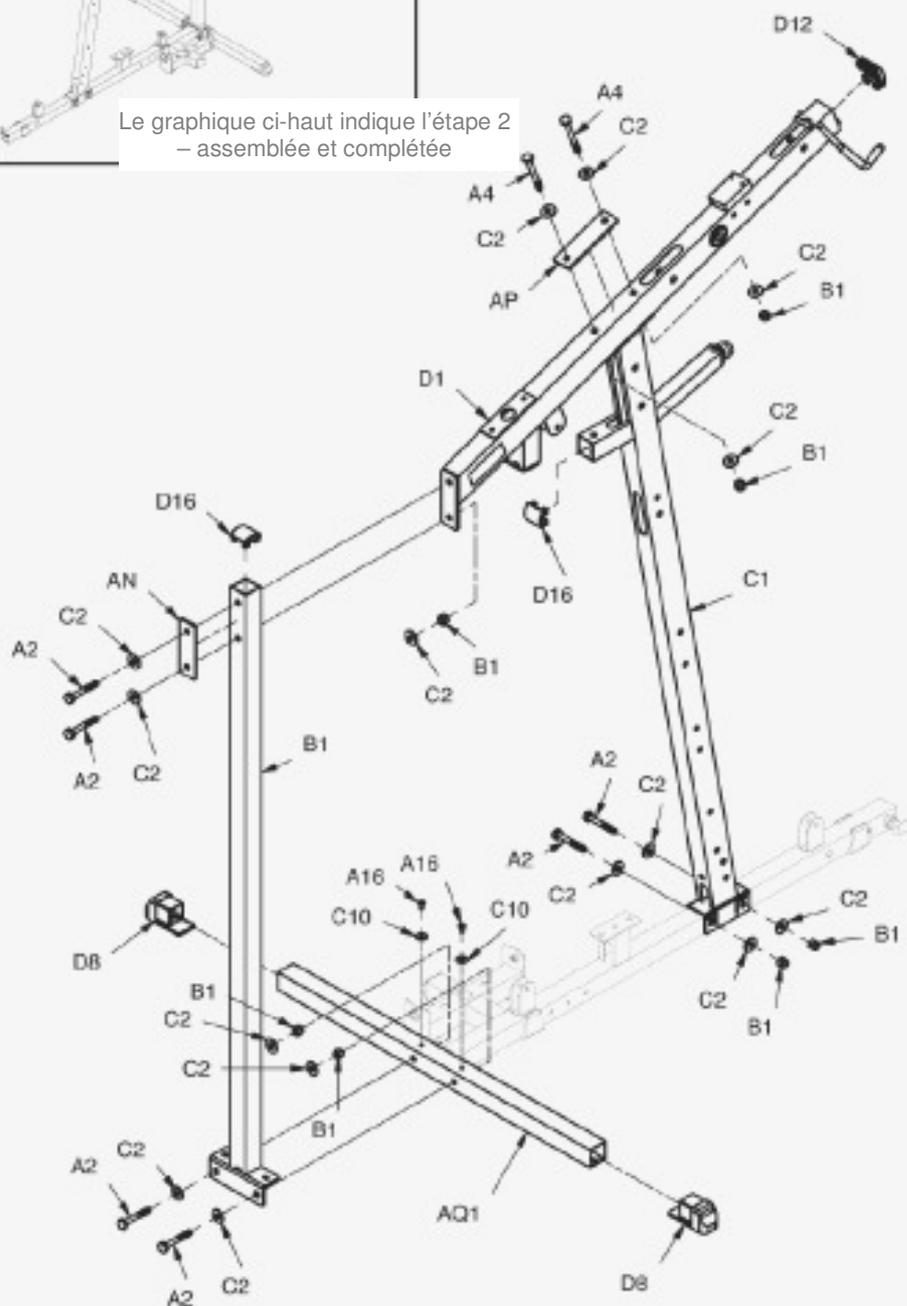
**Le boulon (A2) du dessus s'insère directement dans le support supérieur (F) qui est fileté en usine.**

- E. Attacher le support supérieur (D1) et la plaque de renfort (AP) au montant vertical en angle (C1) avec :
- 2 x A4 (1/2" x 4 1/4" boulons tête hex)**
  - 2 x C2 (1/2" rondelles)**





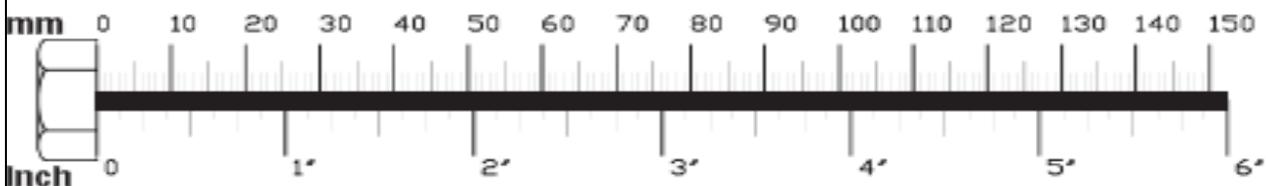
Le graphique ci-haut indique l'étape 2  
– assemblée et complétée



**ÉTAPE****3****Veillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées****NOTE:**

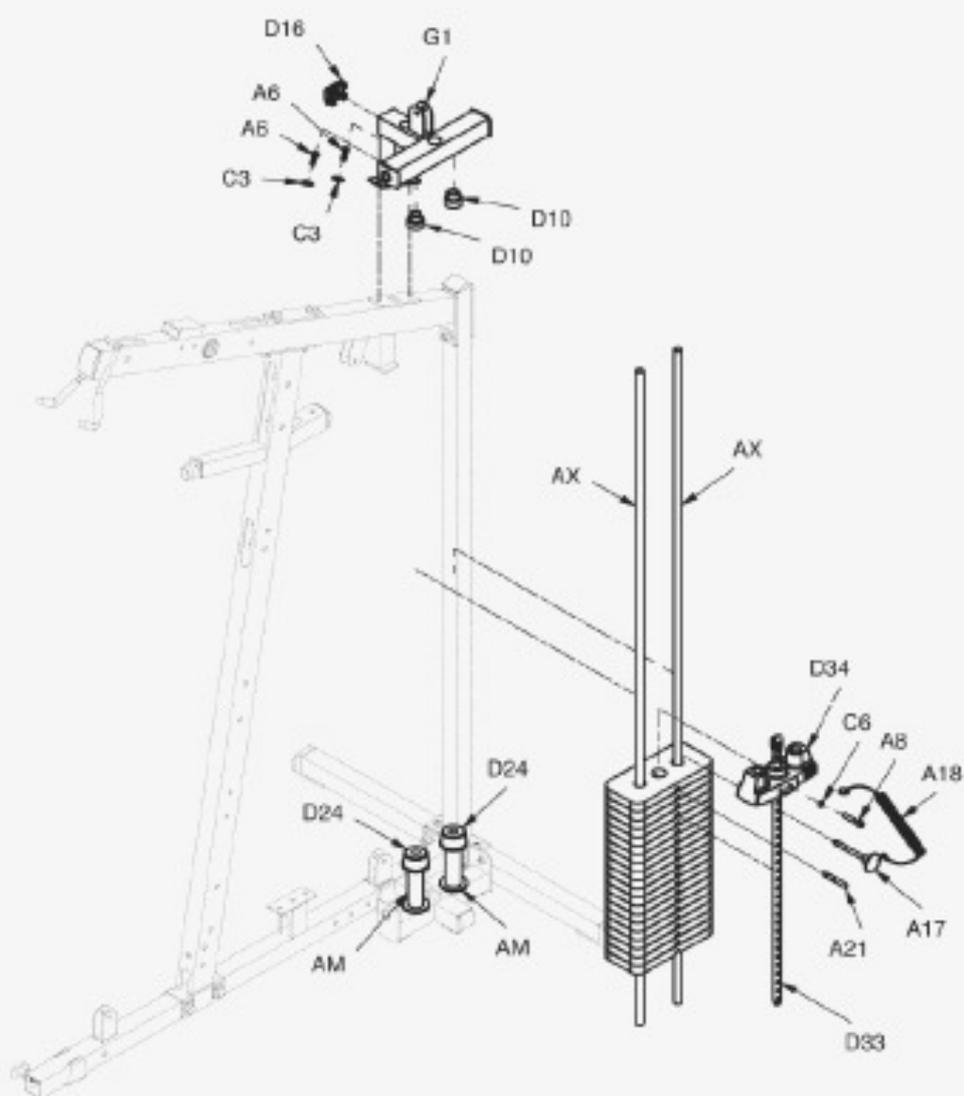
**Visser toutes la quincaillerie manuellement lors de cette étape. NE RIEN VISSER EN PERMANENCE avant l'étape # 7.**

- A. Placer les deux colonnes (AM) et les deux rondelles de caoutchouc (D24) sur la base principale (A1). Glisser les deux tiges guides chromées (AX) dans les rondelles de caoutchouc (D24), dans les colonnes et dans la base principale (A1).
- B. Glisser les vingt plaques de poids sur les tiges guides chromées (AX). Assurez-vous que l'ouverture de chaque plaque soit placée vers l'extérieur afin de pouvoir sélectionner le poids.
- C. Attacher la platine (D34) à la tige de sélection (D33) et le ressort de rétention (A18) avec :
- 1 x A8 (3/8" x 1 1/2" tête ronde Allen)**
  - 2 x C6 (3/8" rondelles)**
  - 1 x A18 (Ressort élastique)**
- Glisser la platine (D34) et la tige de sélection (D33) sur les tiges guides chromées (AX) tel qu'indiqué.
- D. Glisser les deux collets de barrure (D10) sur les tiges guide chromées (AX).
- E. Insérer les deux tiges guides chromées (AX) dans le cadre de support de poids (G1), attacher le au cadre supérieur (D1) avec:
- 2 x A6 (3/8" x 1" boulons tête hex)**
  - 2 x C3 (3/8" rondelles)**
- F. Glisser les collets de barrure (D10) dans le cadre de support de poids (G1) et tourner-les afin de les ancrer. Visser la vis Allen sur chaque collet (D10).





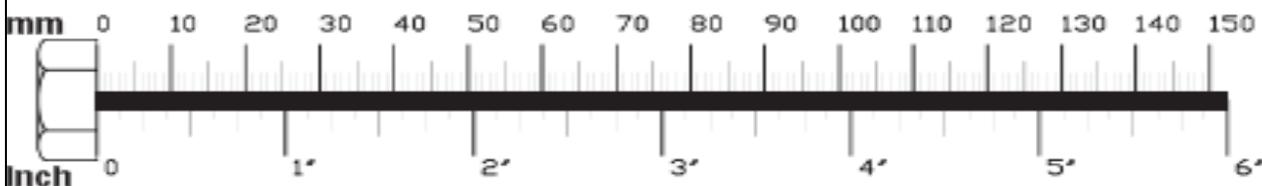
Le graphique ci-haut indique l'étape 3  
– assemblée et complétée

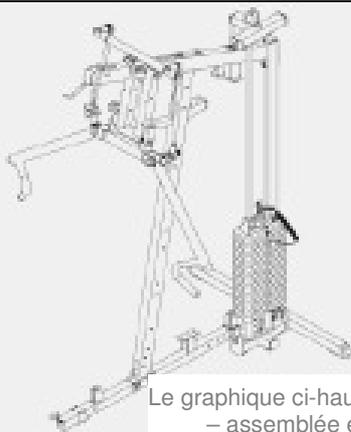


**ÉTAPE****4****Veillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées****NOTE:**

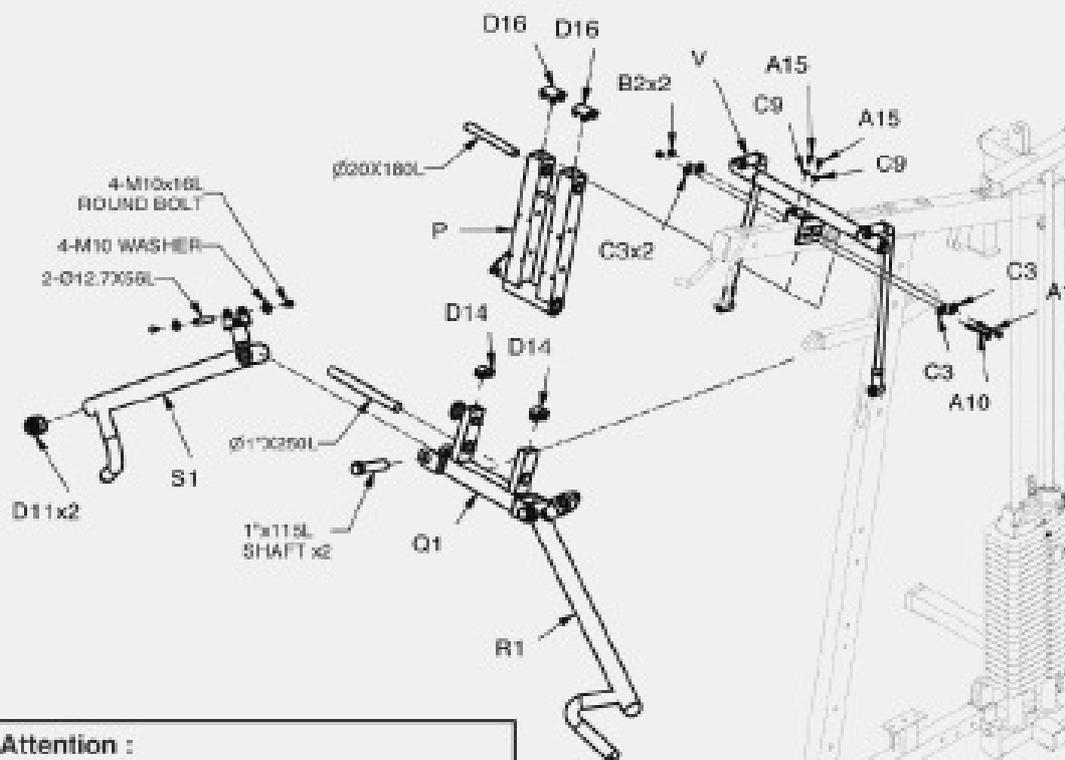
**Visser toutes la quincaillerie manuellement lors de cette étape. NE RIEN VISSER EN PERMANENCE avant l'étape # 7.**

- A. Attacher deux embouts convexes (D16) sur le dessus du cadre de *développé* (P). Attacher ensuite le cadre de *développé* (P) au support supérieur (D1) avec la tige (Ø20 x 180L) et visser en place avec des vis Allen.
- B. Attacher le support de *développé* (Q1) au cadre de *développé* (P) avec la tige (Ø1" x 250L) et visser en place avec des vis Allen. Placer deux 1" x 2" embouts convexes (D14) sur le support du bras de *développé* (Q1).
- C. Retirer les deux tiges chromées (1" x 115L) du support de *développé* (Q1) en dévissant les boulons (M10).
- D. Attacher le bras droit (S1) pour le *développé* au support de *développé* (Q1) avec:  
**1 x 1" x 115L (tige chromée)**
- E. Attacher le bras gauche (R1) pour le *développé* au support de *développé* (Q1) avec:  
**1 x 1" x 115L (tige chromée)**
- F. Insérer un embout rond de plastique (D11) aux extrémités de chaque bras (R1 & S1).
- G. Attacher le cadre du mouvement *Biangular™* (V) au support supérieur (D1) avec :  
**2 x A10 (3/8" x 3" boulons tête hex)**  
**4 x C3 (3/8" rondelles)**  
**2 x B2 (3/8" écrous)**  
**et**  
**2 x A15 (M8 x 12L boulons tête hex)**  
**2 x C9 (M8 rondelles)**  
**\*Au dessus du cadre du mouvement *Biangular™* (V).**
- H. Retirer les tiges chromées (Ø12.7" x 56L) de chaque bras pour le *développé*. Attacher les bras pour le *développé* (S1 – droit & R1 – gauche) au cadre du mouvement *Biangular™* (V) en glissant les tiges chromées (Ø12.7" x 56L) et en attachant avec :  
**2 x M10 x 16L (boulon tête hex)**  
**2 x M10 (rondelles)**

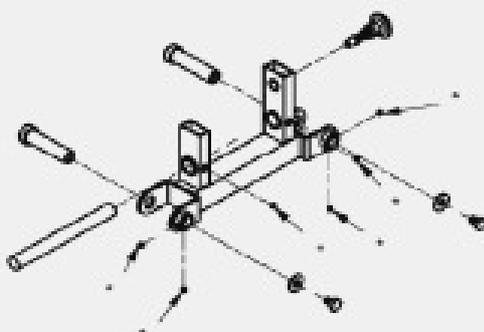




Le graphique ci-haut indique l'étape 4  
– assemblée et complétée



**Attention :**



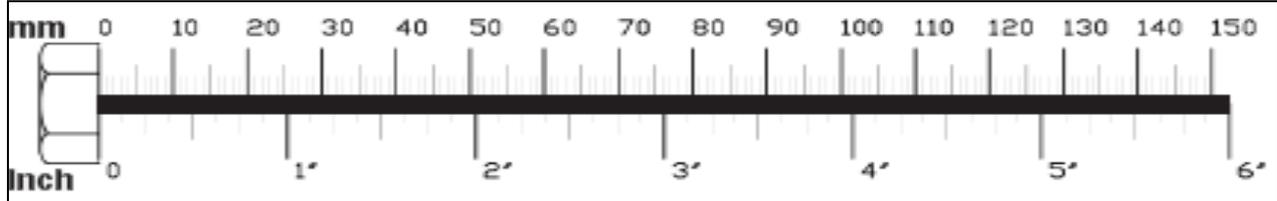
Vous devez dévisser le boulon tête Allen afin de  
retirer les tiges chromées

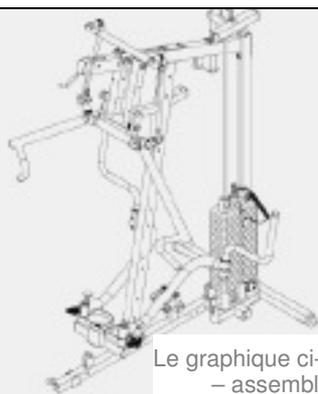
## Veillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

### NOTE:

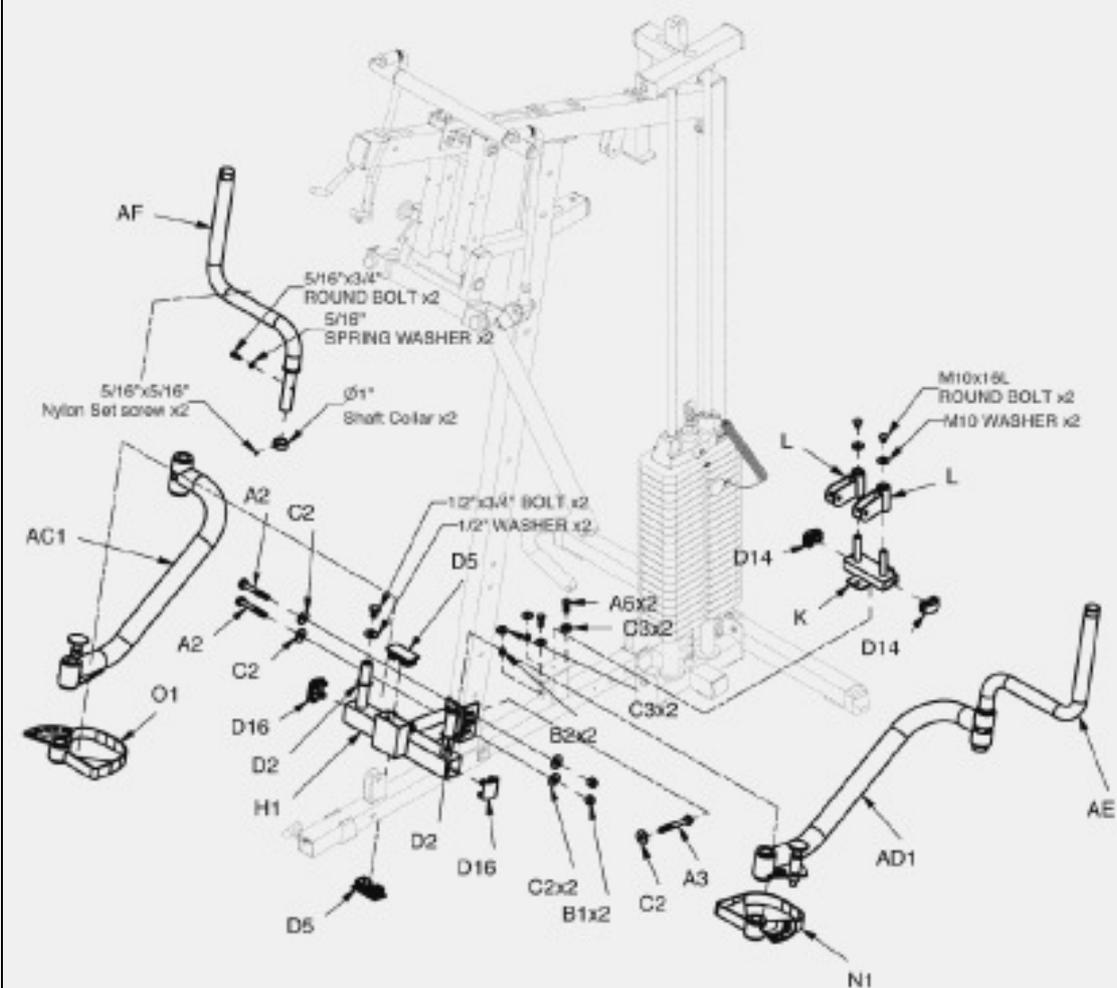
Visser toutes la quincaillerie manuellement lors de cette étape. **NE RIEN VISSER EN PERMANENCE** avant l'étape # 7.

- A. Attacher le module de Pec Dec (H) au montant vertical en angle (C1) dans les deux derniers trous au bas, tel qu'indiqué sur le graphique, avec :
- 2 x A2 (½" x 3" boulons tête hex)**
  - 4 x C2 (½" rondelles)**
  - 2 x B1 (½" écrous)**
- Attacher deux embouts arrondis et convexes (D16) de chaque côté du module de Pec Dec (G) et deux embouts plats (D5) au dessus et au dessous tel qu'indiqué.
- B. Attacher le bras gauche du Pec Dec (AD1) au cadre du Pec Dec (H) avec :
- 1 x ½" x ¾" boulon tête hex**
  - 1 x ½" rondelle**
- \*Placer une rondelle ondulée (D2) et la plaque sélectrice (N1) avant de glisser le bras. Assurez-vous que les tiges de sélection de chaque bras soient enclenchées sur la plaque sélectrice (N1).
- C. Attacher la poignée gauche (AE) du Pec Dec au bras gauche du Pec Dec (AD1)
- 1 x Ø1" collet d'acier**
  - 1 x 5/16" x ¾" boulon tête ronde Allen**
  - 1 x 5/16" rondelle de barrure**
- D. Attacher le bras droit du Pec Dec (AC1) au cadre du Pec Dec (H) avec :
- 1 x ½" x ¾" boulon tête hex**
  - 1 x ½" rondelle**
- \*Placer une rondelle ondulée (D2) et la plaque sélectrice (O1) avant de glisser le bras. Assurez-vous que les tiges de sélection de chaque bras soient enclenchées sur la plaque sélectrice (O1).
- E. Attacher la poignée droite (AF) du Pec Dec au bras droit du Pec Dec (AC1).
- 1 x Ø1" collet d'acier**
  - 1 x 5/16" x ¾" boulon tête ronde Allen**
  - 1 x 5/16" rondelle de barrure**
- F. Attacher le cadre à poulies pour Pec Dec (K) à la base principale (A1) avec:
- 2 x A6 (3/8" x 1" boulons tête hex)**
  - 4 x C3 (3/8" rondelles)**
  - 2 x B2 (3/8" écrous)**
- G. Insérer deux embouts convexes (D14) aux extrémités du cadre à poulies pour Pec Dec (K). Glisser les supports à poulies (L) sur chaque pivot du cadre avec :
- 2 x M10 x 16L boulon Allen**
  - 2 x M10 rondelles**





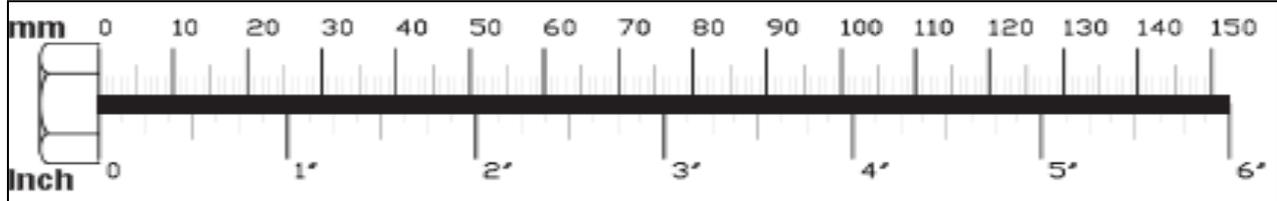
Le graphique ci-haut indique l'étape 5  
– assemblée et complétée

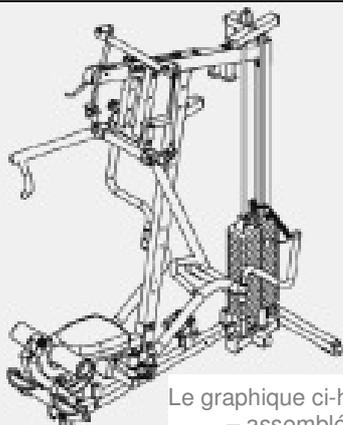


**Veillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées****NOTE:**

**Visser toutes la quincaillerie manuellement lors de cette étape. NE RIEN VISSER EN PERMANENCE avant l'étape # 7.**

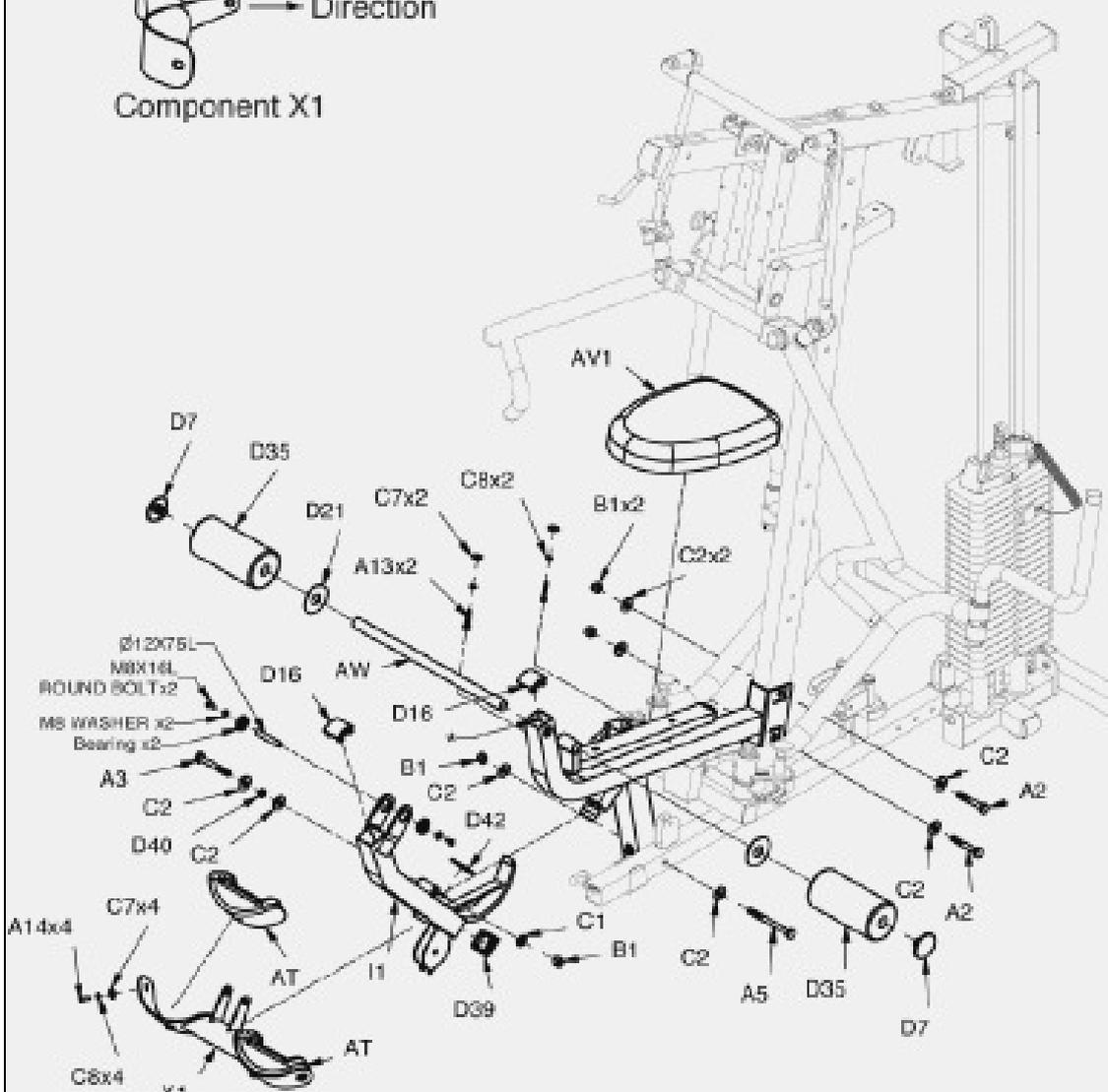
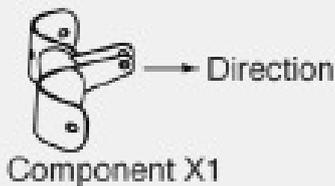
- A. Au dessus du module de Pec Dec (H), attacher le support pour l'extension des jambes (J2) au montant vertical en angle (C1) avec :
- 2 x A2 (½" x ¾" boulons tête hex)**
  - 4 x C2 (½" rondelles)**
  - 2 x B2 (½" écrous)**
- B. Attacher le support pour l'extension des jambes (J2) à la base principale (A1) avec :
- 1 x A5 (½" x 5¼" boulon tête hex)**
  - 2 x C1 (½" rondelles)**
  - 1 x B1 (½" écrous)**
- C. Insérer un embout convexe (D16) sur le dessus du bras pour l'extension des jambes (I1) et un embout plat (D39) en dessous. Attacher le bras pour l'extension des jambes (I1) au support de l'extension des jambes (J2) avec l'aide de la tige (Ø12 x 75L) déjà installée sur le bras. Insérer l'embout convexe (D16) sur le dessus du support pour l'extension des jambes (J2) tel qu'indiqué.
- D. Attacher l'appui chevilles (X1) au bras pour l'extension des jambes (I1) avec :
- 1 x A3 (½" x ¾" boulon tête hex)**
  - 2 x C2 (½" rondelles)**
  - 2 x D40 (bague d'acier)**
  - 1 x C1 (½" rondelles)**
  - 1 x B1 (½" écrou)**
- E. Attacher les deux coussins (AT) à l'appui chevilles (X1) avec :
- 4 x A14 (5/16" x ¾" boulon tête hex)**
  - 4 x C7 (5/16" rondelles à barrure)**
- F. Glisser la tige pour les coussins (AW) à l'avant du support du banc (J2). Glisser une rondelle de plastique 3" (D21) et le rouleau (D35) sur la tige (AW) et répéter de l'autre côté. Sécuriser avec un embout rond et plat (D7).
- G. Attacher le banc (AV1) au support pour l'extension des jambes (J2) avec :
- 2 x A13 (5/16" x 1¼" boulons tête hex)**
  - 2 x C7 (5/16" rondelles)**
  - 2 x C8 (5/16" rondelles)**





Vous devez dévisser le boulon tête Allen afin de retirer les tiges chromées

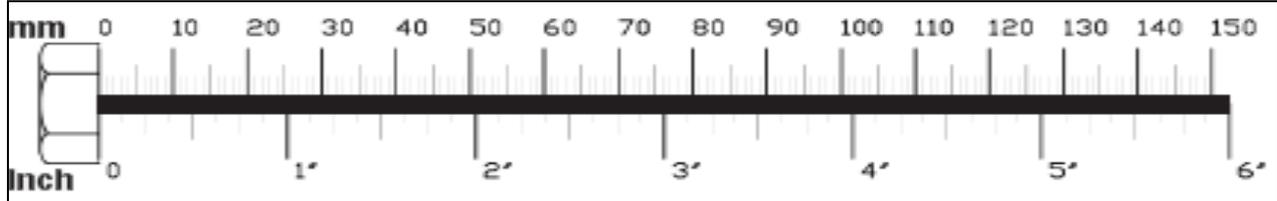
Le graphique ci-haut indique l'étape 6 – assemblée et complétée

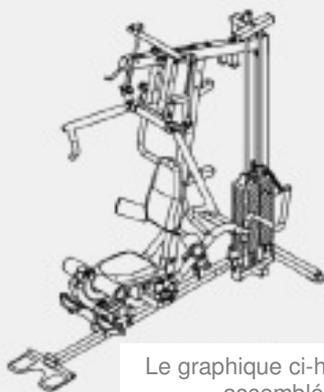


**Veillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées****NOTE:**

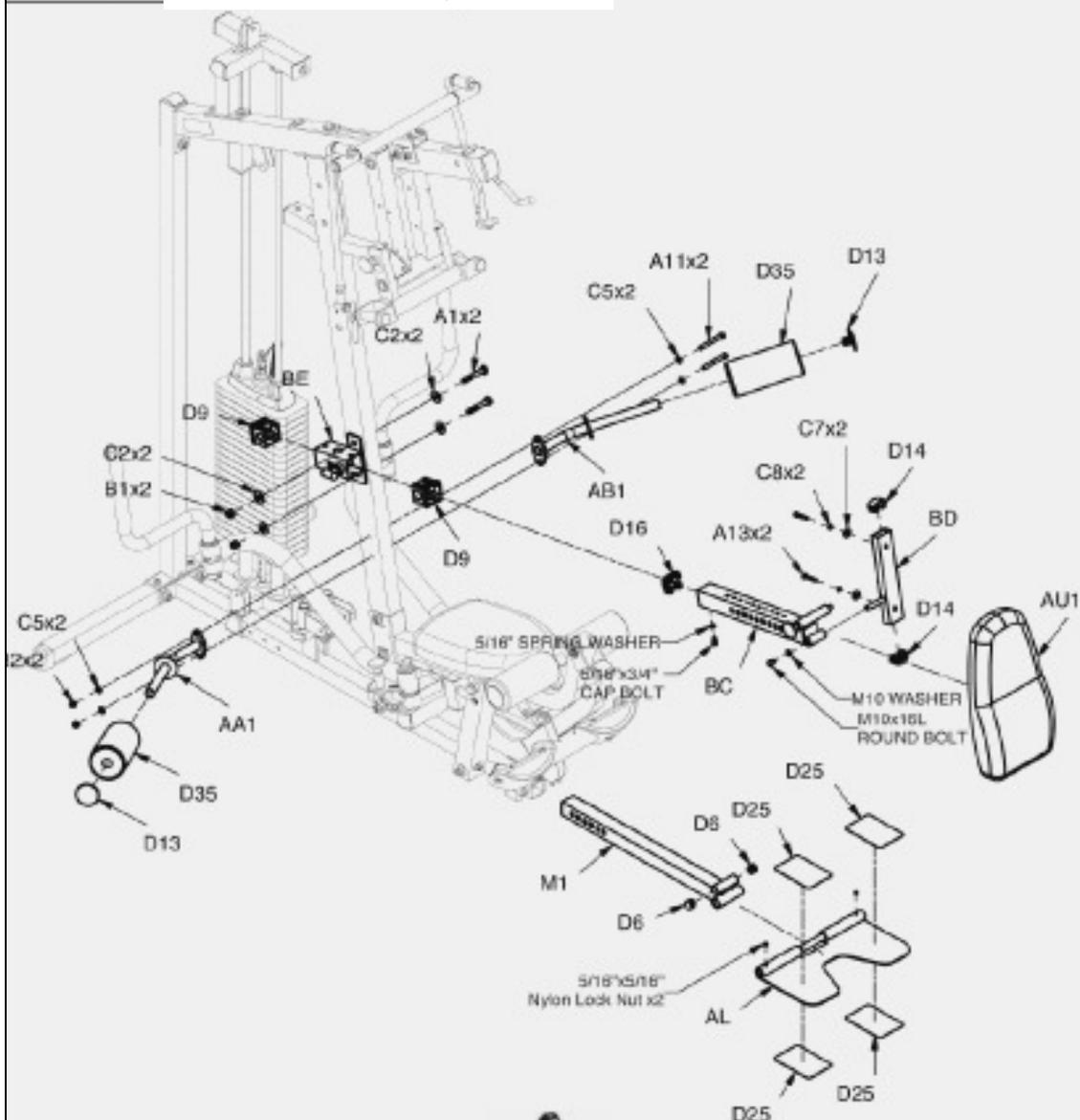
Visser toutes la quincaillerie des étapes précédentes à la fin de cette étape.

- A. Attacher la plaque d'appui des pieds (AL) à la base ajustable chromée (M1) avec la tige chromée et visser en place avec des vis Allen (5/16" x 5/16").
- B. Glisser la base ajustable chromée (M1) dans la base principale (A1) et sécuriser avec une poignée ajustable. Glisser deux embouts ronds (D6) dans les ouvertures du cylindre situé au dessus de la base ajustable chromée (M1) tel qu'indiqué.
- C. Glisser deux bagues de plastiques (D9) dans le cadre de dossier (BE) tel qu'indiqué. Attacher le cadre de dossier (BE) au montant vertical en angle (D1) avec :
- 2 x A1 (1/2" x 3" boulons tête hex)**
  - 4 x C2 (1/2" rondelles)**
  - 2 x B1 (1/2" écrous)**
- D. Insérer les embouts convexes (D16) sur le support du dossier chromé (BC) tel qu'indiqué. Glisser le support du dossier chromé (BC) dans le cadre du dossier (BE) et sécuriser avec une tige ajustable.
- E. Glisser deux 1" x 2" embouts convexes (D14) dans le support de dossier (BD) tel qu'indiqué. Attacher le support du dossier (BD) au support du dossier chromé (BC) avec une tige réglable et avec :
- 1 x M10 x 16L boulon Allen**
  - 1 x M10 rondelle**
- F. Attacher les deux appuis genoux (AA1) au montant vertical en angle (D1) avec :
- 2 x A11 (3/8" x 3/4" boulons tête hex)**
  - 4 x C5 (3/8" rondelles)**
  - 2 x B2 (3/8" écrous)**
- G. Glisser deux rouleaux (D35) sur les appuis genoux (AA1) et les sécuriser avec deux embouts ronds et plats (D13).
- H. Attacher le dossier (AU1) au support du dossier (BD) avec :
- 2 x A13 (5/16" x 1 3/4" boulon tête hex)**
  - 2 x C8 (5/16" rondelles à barrure)**
  - 2 x C7 (5/16" rondelles)**





Le graphique ci-haut indique l'étape 7 –  
assemblée et complétée

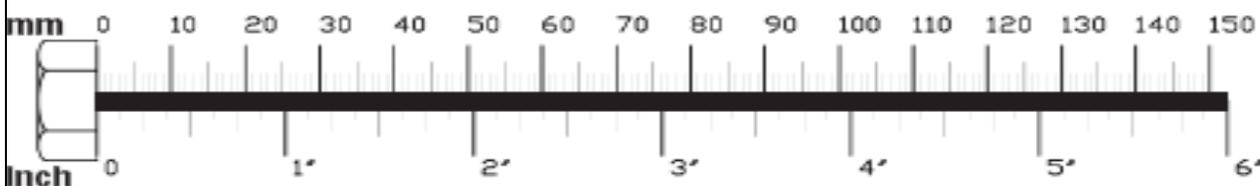


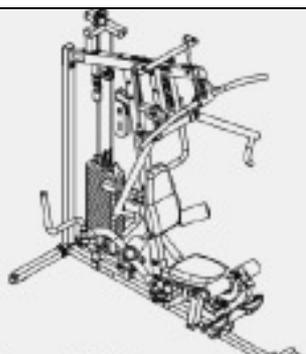
## Veillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

### NOTE:

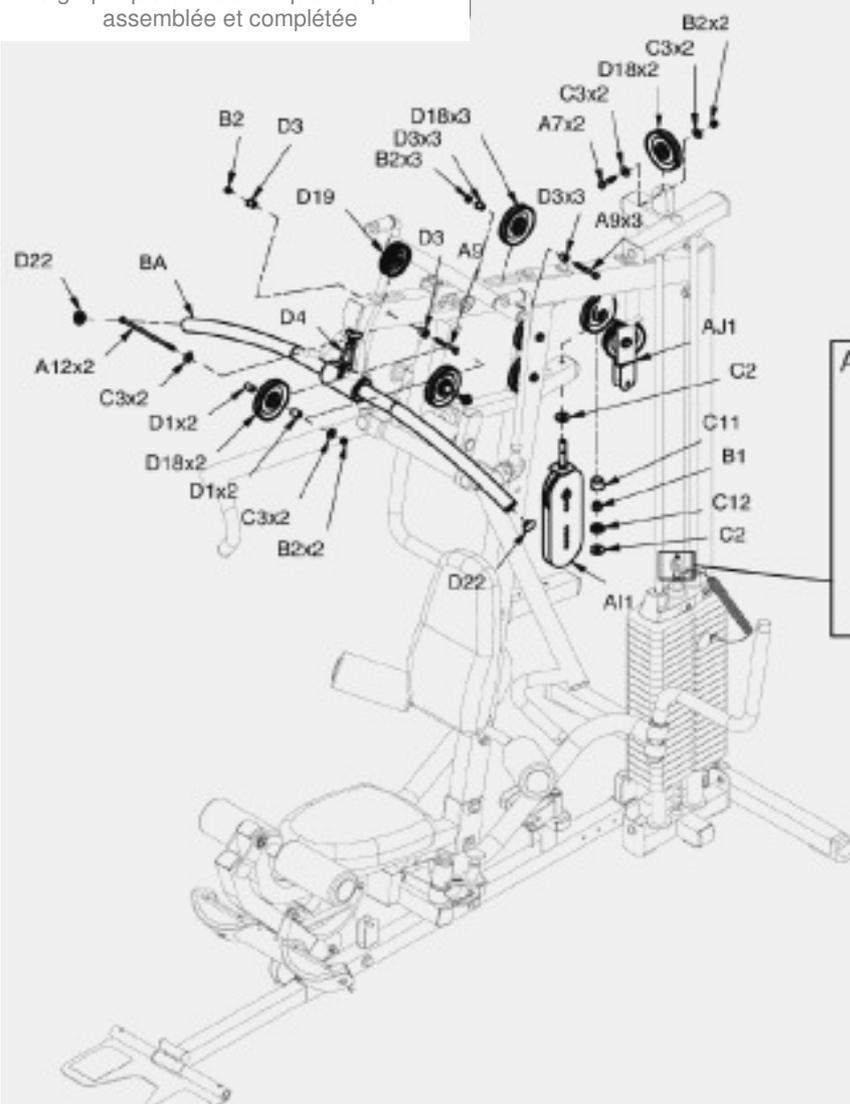
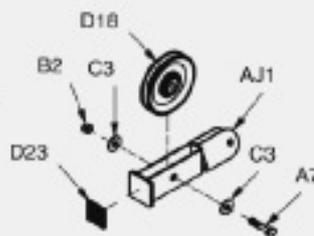
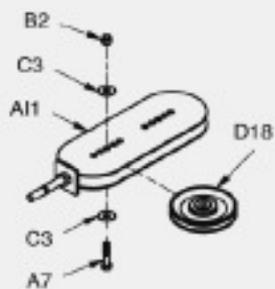
Visser toutes la quincaillerie manuellement lors de cette étape. **NE RIEN VISSER EN PERMANENCE** avant l'étape # 13.

- A. Insérer une poulie (D19) dans le support supérieur (D1) attacher la poulie avec :  
 1 x A9 (3/8" x 2 3/4" boulons tête hex)  
 2 x D3 (espaceurs à poulie)  
 1 x B2 (3/8" écrous)
- B. Insérer deux poulies (D18) dans le montant vertical en angle (C1) tel qu'indiqué avec :  
 2 x A9 (3/8" x 2 3/4" boulons tête hex)  
 4 x D3 (espaceurs à poulie)  
 2 x B2 (3/8" écrous)
- C. Insérer une poulie (D18) dans le support supérieur (D1) attacher la poulie avec :  
 1 x A9 (3/8" x 2 3/4" boulons tête hex)  
 2 x D3 (espaceurs à poulie)  
 1 x B2 (3/8" écrous)
- D. Insérer une seconde poulie (D18) sous le support supérieur (D1) attacher la poulie avec :  
 1 x A7 (3/8" x 1 3/4" boulons tête hex)  
 2 x C3 (espaceurs à poulie)  
 1 x B2 (3/8" écrous)
- E. Insérer deux poulies (D18) dans le cadre pour le *développé* (P) tel qu'indiqué avec :  
 2 x A12 (3/8" x 2 3/4" boulons tête hex)  
 4 x D1 (espaceurs à poulie)  
 4 x C3 (3/8" rondelles)  
 2 x B2 (3/8" écrous)
- F. Insérer une poulie (D18) dans le cadre de support des poids (G1) avec :  
 1 x A7 (3/8" x 1 3/4" boulons tête hex)  
 2 x C3 (espaceurs à poulie)  
 1 x B2 (3/8" écrous)
- G. Attacher le support double à poulie (A11) au cube de métal soudé au montant vertical en angle (C1) avec :  
 2 x C2 (1/2" rondelles)  
 1 x C12 (rondelle d'attache)  
 1 x B1 (1/2" écrou)  
 1 x C11 ( embout de plastique rond)
- H. Installer une poulie (D18) dans la partie supérieure du support de poulie double (A11), préférablement le 3<sup>e</sup> trou avec :  
 1 x A7 (3/8" x 1 3/4" boulons tête hex)  
 2 x C3 (espaceurs à poulie)  
 1 x B2 (3/8" écrous)
- I. Attacher une poulie (D18) dans le support de poulie double en angle de 45° (AJ1) avec :  
 1 x A7 (3/8" x 1 3/4" boulons tête hex)  
 2 x C3 (espaceurs à poulie)  
 1 x B2 (3/8" écrous)

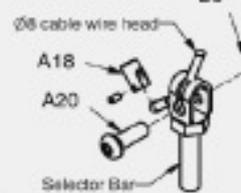




Le graphique ci-haut indique l'étape 7 – assemblée et complétée



Attention:



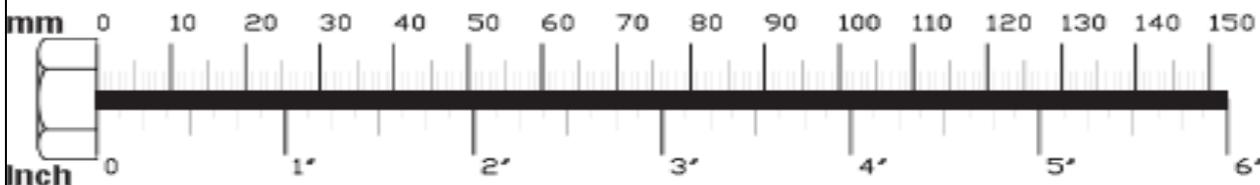
## Veillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

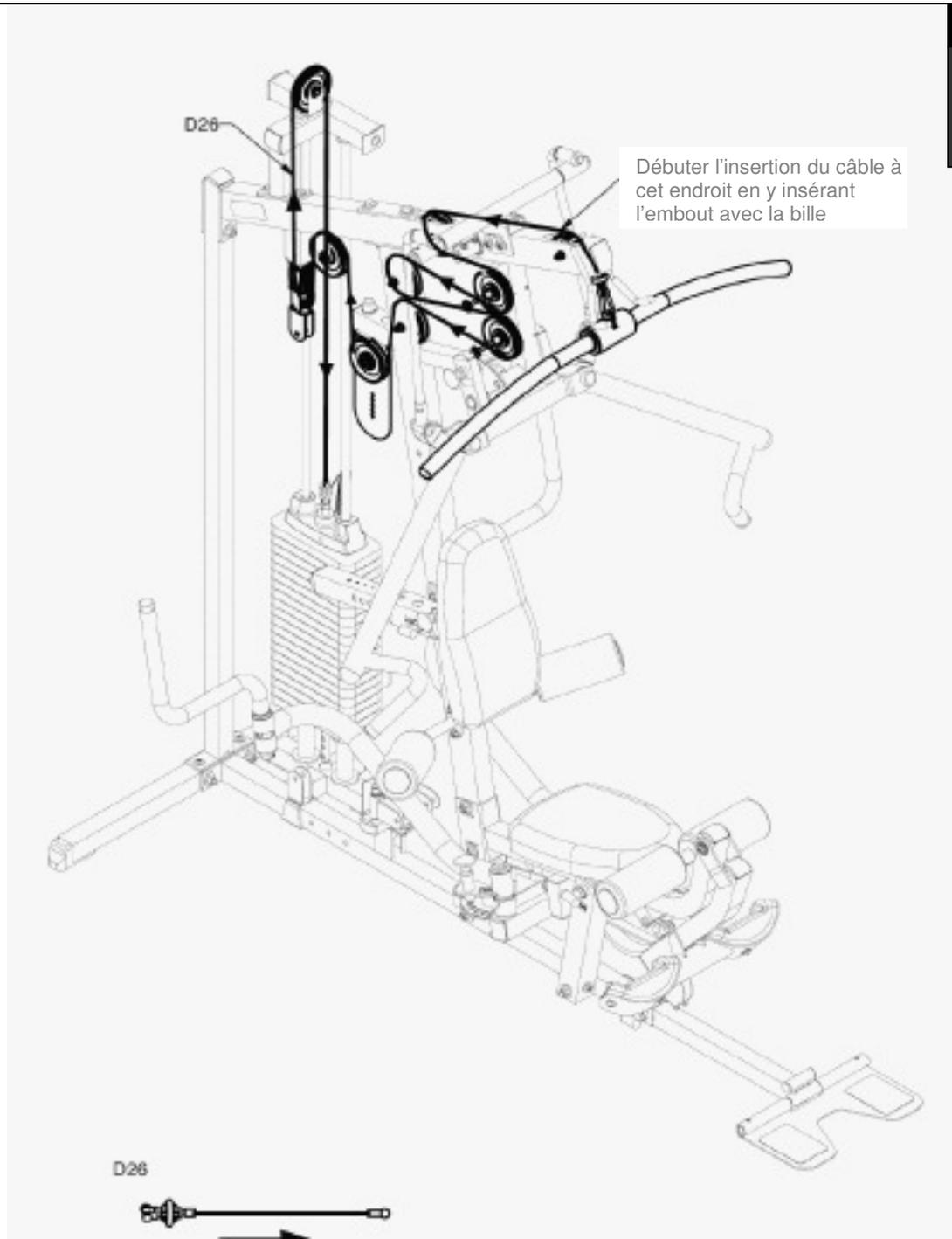
### Câble de traction dorsale (D26)

- A. Débuter cette étape à la station de poulie supérieure. Guider le câble de traction dorsale (D26) vers le haut dans la première ouverture où la poulie (D19) est installée. Le câble doit passer sur le dessus du support supérieur (D1), mais en dessous du cadre du mouvement *Biangular™* pour ensuite être inséré dans la seconde ouverture où la poulie (D18) est installée. Tirer le câble sur toute sa longueur.
- B. Guider le câble (D26) autour de la première poulie (D18) installé sur le cadre pour le développé (P) tel qu'indiqué sur le graphique et insérer le câble entre les deux poulies (D18).
- C. Guider le câble (D26) autour de la première poulie (D18) du montant vertical en angle (C1) tel que vu sur le graphique et insérer le câble entre les deux poulies (D18) du montant vertical en angle (C1).
- D. Insérer le câble (D26) entre les poulies (D18) du cadre pour le développé (P). Tirer toute la longueur du câble de traction dorsale (D26). Guider ensuite le câble autour de la seconde poulie.
- E. Insérer le câble (D26) entre les poulies (D18) du montant vertical en angle (C1). Tirer toute la longueur du câble de traction dorsale (D26). Guider ensuite le câble autour de la seconde poulie dans l'ouverture du cube de métal soudé au montant vertical en angle (C1).
- F. Guider le câble (D26) dans le support de poulie double (A11) sous la poulie (D18). Guider ensuite le câble (D26) entre les brides sur le support supérieur (D1) et dans le support de poulie double en angle de 45° (AJ1).
- G. Guider le câble (D26) vers le haut dans l'ouverture du cadre de support de poids (G1), ensuite sur le dessus de la poulie (D18) et finalement vers le bas dans l'ouverture entre les deux tiges guides chromées (AX), vers les poids.
- H. Glisser le câble (D26) dans la tige de sélection (D33), attacher la barrure du câble (A18) et visser le boulon (A20) sur la tige de sélection (D33) pour sécuriser le tout.

#### NOTE:

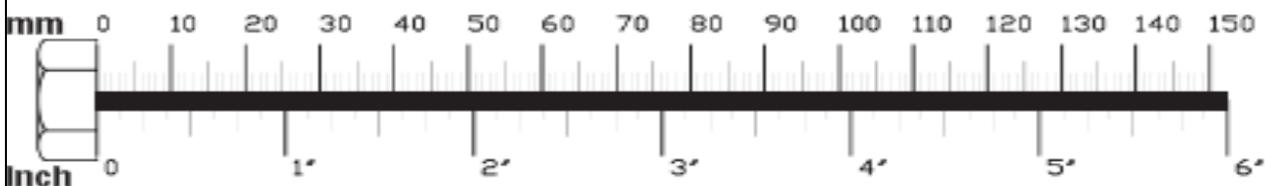
Laisser la poulie D18 du support double à poulie () visser manuellement lors de cette étape. **NE RIEN VISSER EN PERMANENCE** avant l'étape # 13.

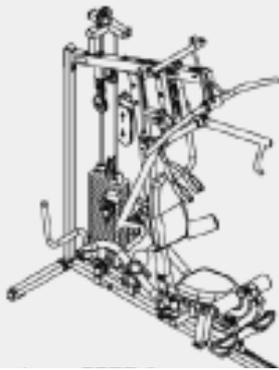




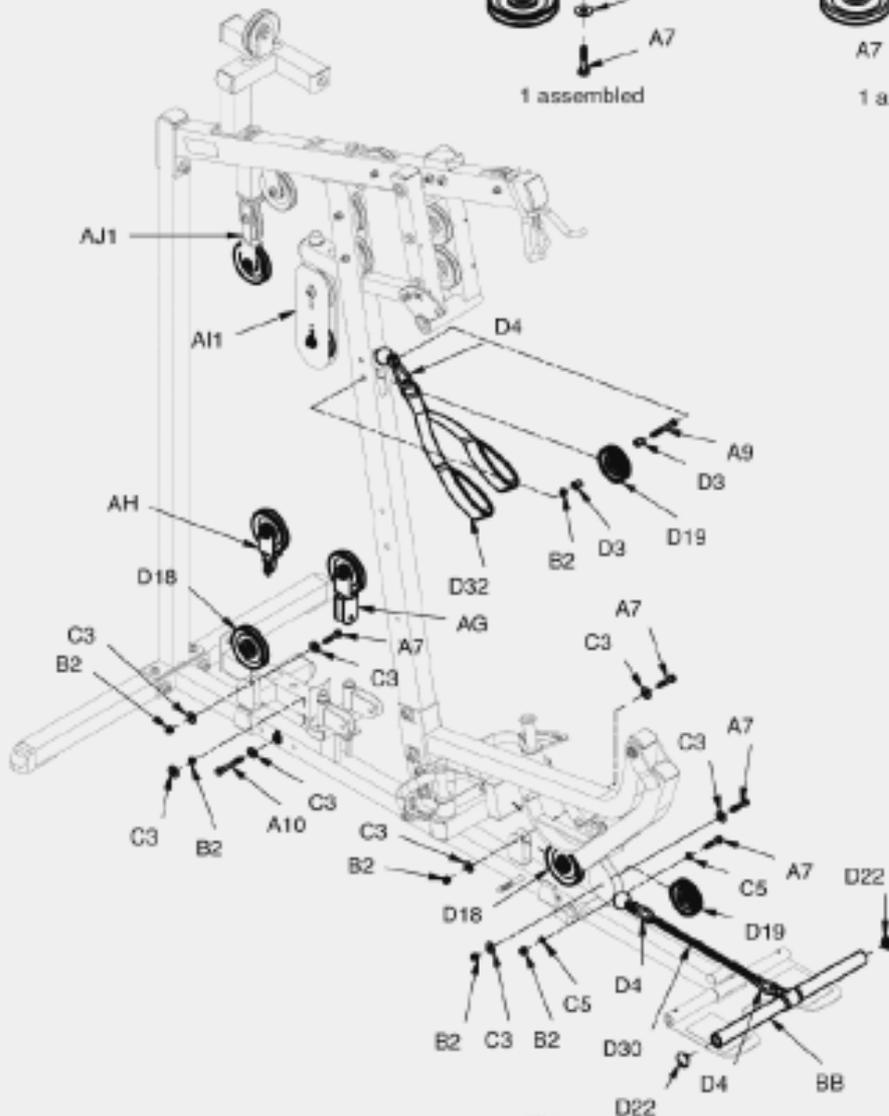
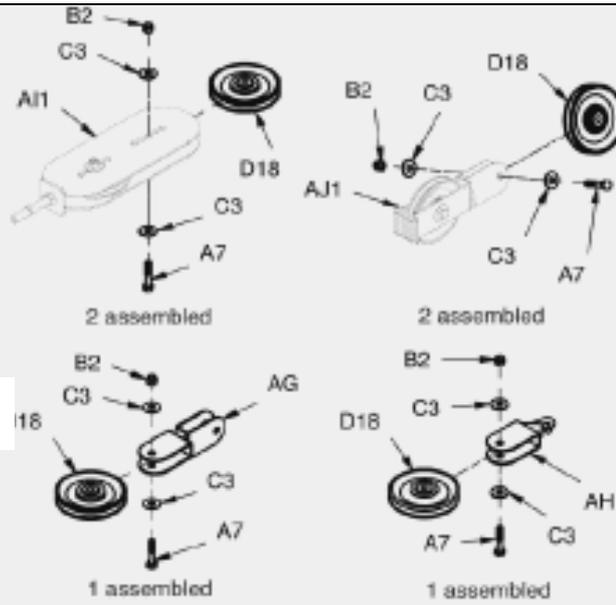
## Veillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

- A. Installer une poulie (D19) sur le montant vertical en angle (C1) avec :
- 1 x A9 (3/8" x 2 1/4" boulons tête hex)
  - 2 x D3 (espaceurs à poulie)
  - 1 x B2 (3/8" écrous)
- B. Installer une poulie (D18) dans le support de poulie double en angle 90° (AG) avec :
- 1 x A7 (3/8" x 1 1/4" boulons tête hex)
  - 2 x C3 (espaceurs à poulie)
  - 1 x B2 (3/8" écrous)
- C. Installer une poulie (D18) dans le support double à poulie (AI1). Attacher la poulie (D18) dans le support à poulie double (AI1) au 3<sup>e</sup> trou du support avec :
- 1 x A7 (3/8" x 1 1/4" boulons tête hex)
  - 2 x C3 (espaceurs à poulie)
  - 1 x B2 (3/8" écrous)
- D. Installer une poulie (D18) dans le support à poulie avec crochet (AH) et attacher la poulie (D18) dans le support, tel qu'illustré avec :
- 1 x A7 (3/8" x 1 1/4" boulons tête hex)
  - 2 x C3 (espaceurs à poulie)
  - 1 x B2 (3/8" écrous)
- NOTE:**  
Si vous n'installez pas l'option de développé des jambes (leg press), vous devez attacher le câble court au crochet du support à poulie avec crochet (AH) et à la base principale (A1). Voir le graphique du câble court (D29).
- E. Installer une poulie (D18) dans la partie inférieure du support double en angle 45° (AJ1) avec :
- 1 x A7 (3/8" x 1 1/4" boulons tête hex)
  - 2 x C3 (espaceurs à poulie)
  - 1 x B2 (3/8" écrous)
- F. Installer deux poulies (D18) sur les brides de la base principale (A1) tel qu'indiqué avec :
- 1 x A7 (3/8" x 1 1/4" boulons tête hex)
  - 2 x C3 (espaceurs à poulie)
  - 1 x B2 (3/8" écrous)
- G. Installer une poulie (D18) dans le support à poulie sur le bras d'extension des jambes (I1). Installer la poulie (D18) tel qu'illustré, avec :
- 1 x A7 (3/8" x 1 1/4" boulons tête hex)
  - 2 x C3 (espaceurs à poulie)
  - 1 x B2 (3/8" écrous)
- Installer un boulon tête hex (A7) sur les brides du bras d'extension des jambes (I1) afin de sécuriser le câble entre la poulie et le boulon.





Le graphique ci-haut indique l'étape 10 – assemblée et complétée



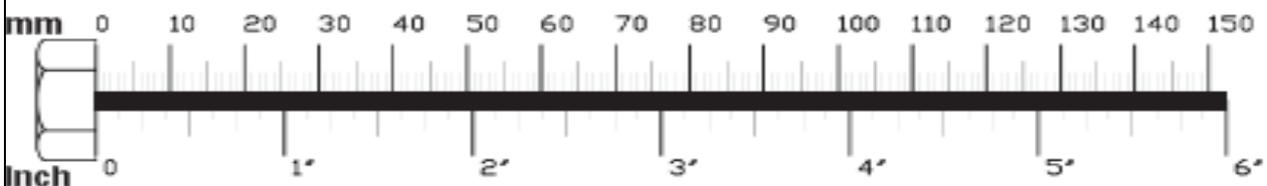
**Veillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées**

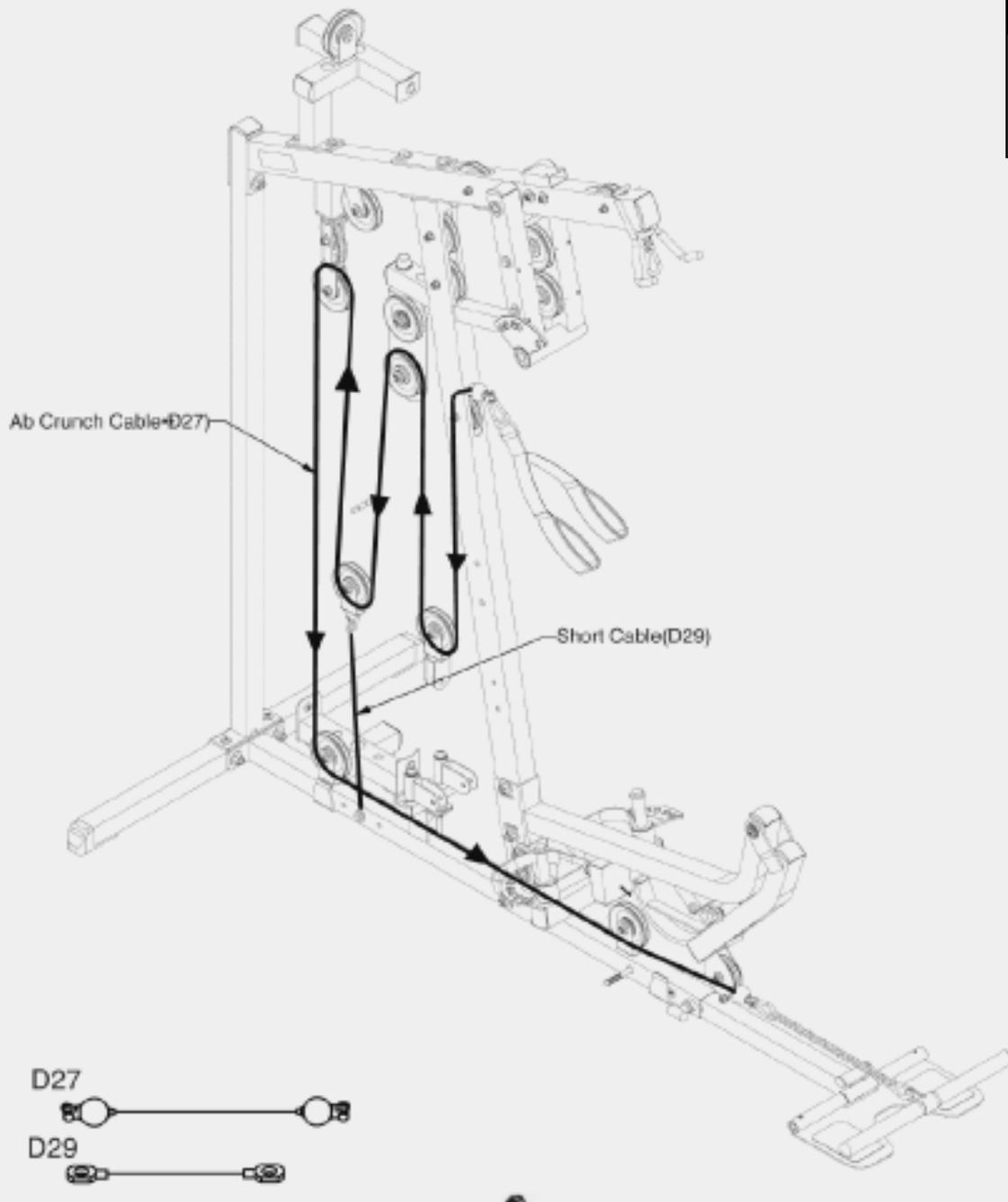
### **Câble de traction abdominale (D27)**

- A. Insérer une des deux extrémités du câble de traction abdominale (D27) dans l'ouverture qui se trouve sur le montant vertical en angle (C1) directement au-dessus du dossier (AU). Tirer toute la longueur du câble.
- B. Guider le câble (D27) autour de la poulie supérieur du support double à poulie en 90° (AG). Guider le câble vers le haut dans le support double à poulie (A11). Tirer le câble sur toute sa longueur.
- C. Guider le câble (D27) autour de la poulie placer dans le support à poulie avec crochet (AH). Insérer ensuite le câble dans le support double à poulie en 45° (AJ1). Tirer toute la longueur du câble.
- D. Guider le câble (D27) sous la première poulie (D18) installée sur la base principale (A1). Guider le câble vers l'avant du multiposte. Insérer le câble (D27) dans l'ouverture du petit pylône de la base principale (A1). Deuxièmement dans l'ouverture du montant vertical en angle (C1) et troisièmement sous la poulie (D18) – située sous le banc.
- E. Finalement guider le câble (D18) entre les brides du bras pour l'extension des jambes (I1).
- F. Attacher le câble court (D29) au crochet du support de poulie avec crochet (AH) et à la base principale (A1)

**NOTE:**

**Laisser la poulie (D18) sur le support double à poulie (A11) visser manuellement lors de cette étape. NE RIEN VISSER EN PERMANENCE avant l'étape #13.**

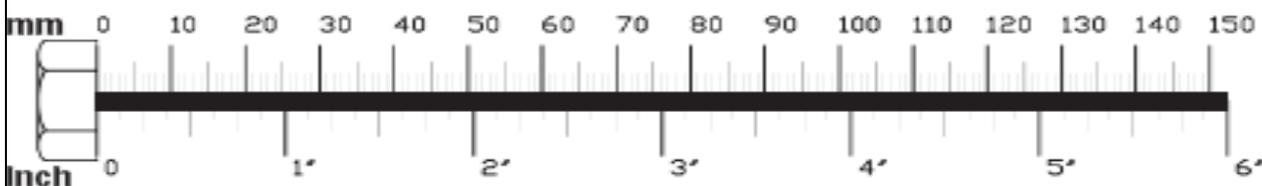


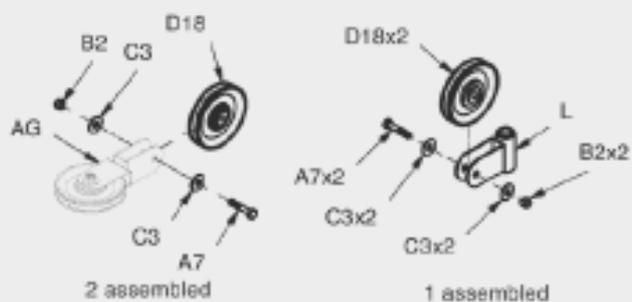
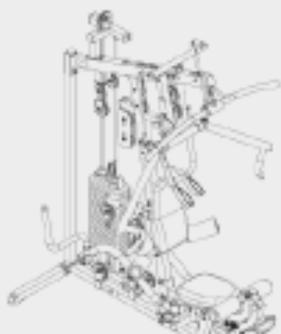


**Veillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées**

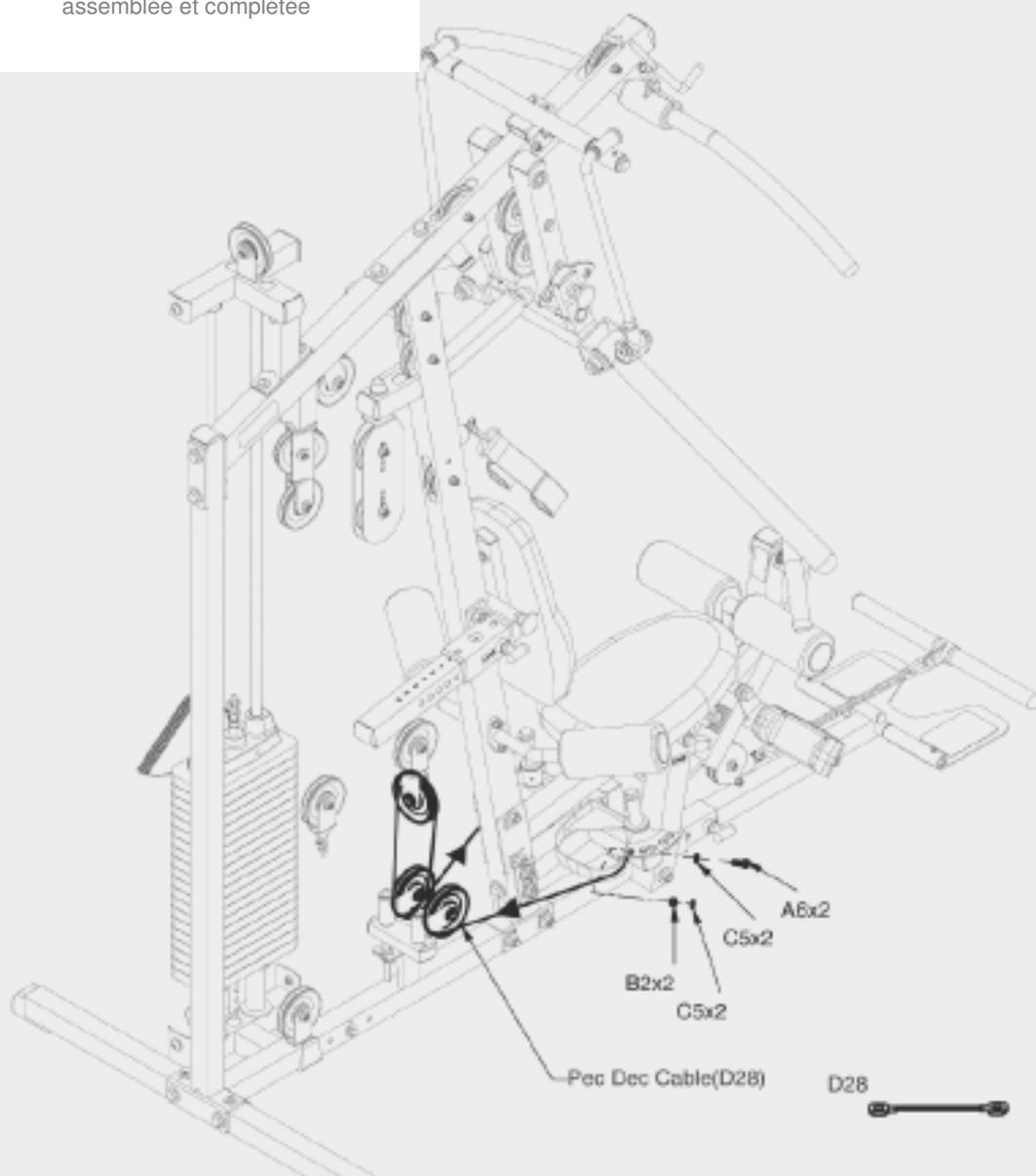
### Câble du Pec Dec (D28)

- A. Attacher le câble de Pec Dec (D28) au disque à came sur le bras droit du Pec Dec (L) avec :
  - 1 x A6 (3/8" x 1" boulon tête hex)
  - 2 x C5 (3/8" rondelles)
  - 1 x B2 (3/8" écrou)
- B. Guider le câble (D28) dans le support à poulie pour Pec Dec (L) de droite, sous la poulie. Tirer le câble vers le haut. Attacher la poulie (D18) sur le support à poulie (L) avec :
  - 1 x A7 (3/8" x 1 1/4" boulons tête hex)
  - 2 x C3 (espaceurs à poulie)
  - 1 x B2 (3/8" écrous)
- C. Guider le câble (D28) vers le haut dans le support à poulies double en angle de 90° (AG) et installer la poulie (D18) avec :
  - 1 x A7 (3/8" x 1 1/4" boulons tête hex)
  - 2 x C3 (espaceurs à poulie)
  - 1 x B2 (3/8" écrous)
- D. Guider le câble (D28) dans le support à poulie pour Pec Dec (L) de gauche, placer ensuite la poulie (D18) dans le support avec :
  - 1 x A7 (3/8" x 1 1/4" boulons tête hex)
  - 2 x C3 (espaceurs à poulie)
  - 1 x B2 (3/8" écrous)
- E. Attacher le câble de Pec Dec (D28) au disque à came sur le bras gauche du Pec Dec (L) avec :
  - 1 x A6 (3/8" x 1" boulon tête hex)
  - 2 x C5 (3/8" rondelles)
  - 1 x B2 (3/8" écrou)





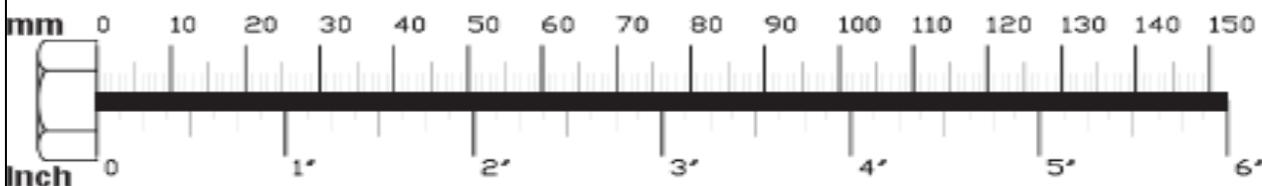
Le graphique ci-haut indique l'étape 12 –  
assemblée et complétée

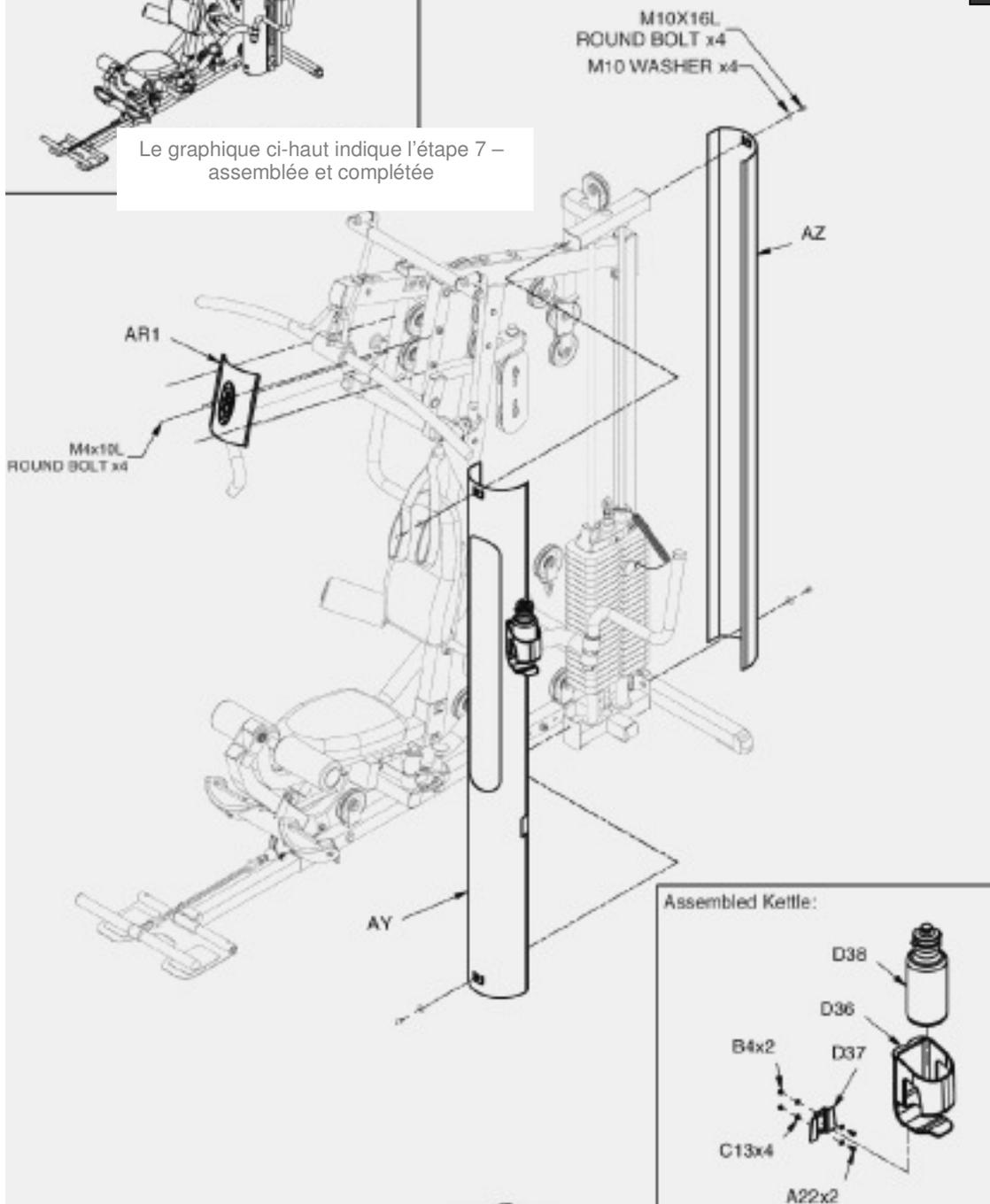
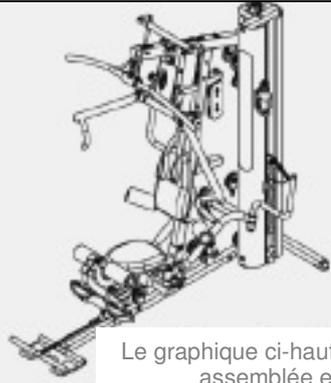


**Veillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées**

- A. Appliquer les collants numérotés sur chaque plaque de poids et sur la plaque supérieure tel qu'illustré.
- B. Le caisson avant (AY) est pré assemblé avec le panneau transparent. Attacher le caisson (AY) sur le côté des poids empilables (25) tel qu'illustré. Attacher sur la base principale (A1) et sur le cadre de support de poids ( ) avec :  
**2 x M10 x 16L - Boulons**  
**2 x M10 - Rondelles**
- C. Attacher le caisson arrière (AZ) à l'arrière des poids empilables sur la base principale (A1) et sur le cadre de support de poids ( ) avec :  
**2 x M10 x 16L - Boulons**  
**2 x M10 - Rondelles**
- D. Attacher le caisson du bras à développé (AR1) sur celui-ci ( ) avec :  
**4 x M4 x 10L - Boulons**
- E. Attacher le support du porte bidon d'eau (D37) sur le caisson (AY) avec :  
**2 x A22**  
**4 x C13**  
**2 x B4**

Glisser le porte bidon (D36) sur le support, et le bidon d'eau (D38) dans le porte bidon tel qu'illustré.



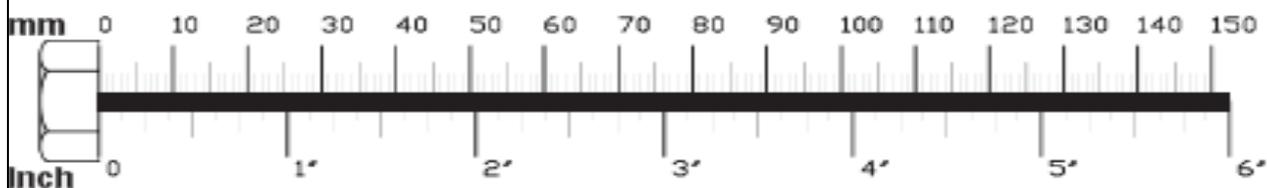


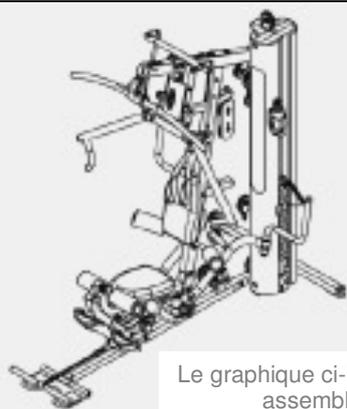
ÉTAPE

14

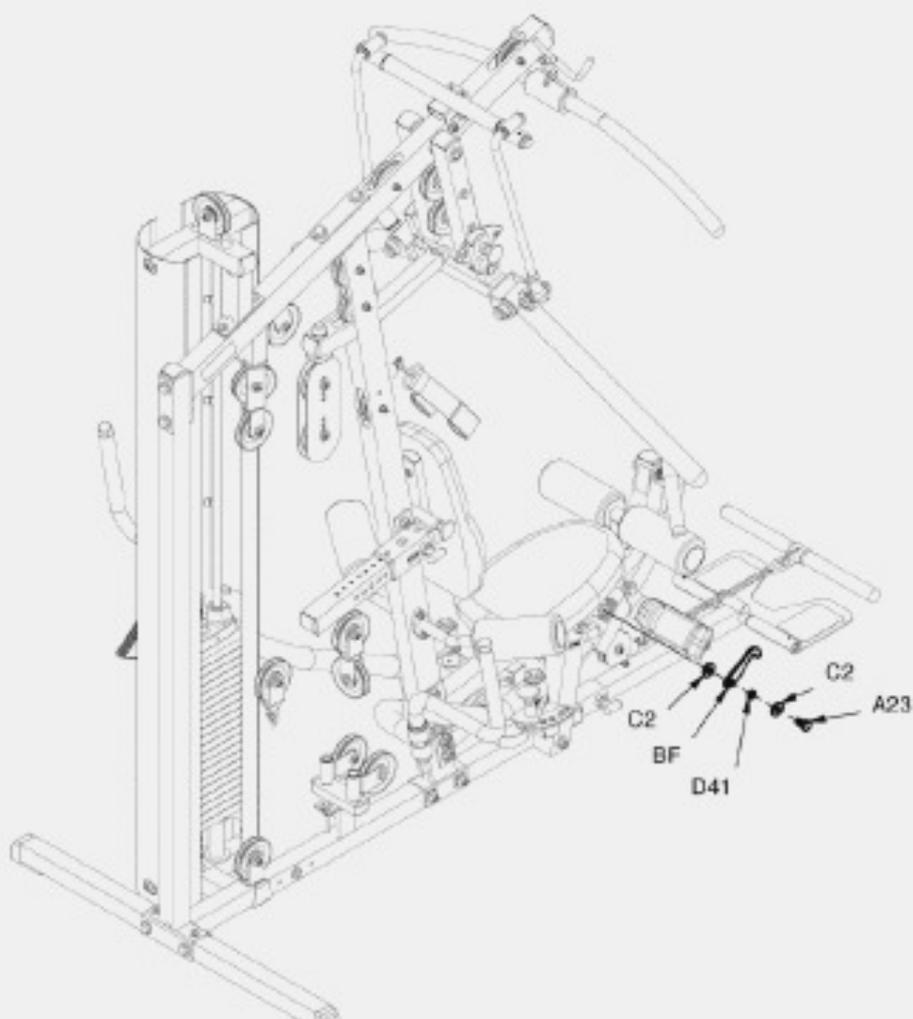
**Veillez vous assurer d'assembler les composants selon les étapes présentées**

- A. Attacher le crochet de sécurité (BF) au support de banc ( ) avec :
- 1 x A23
  - 2 x C2
  - 1 x D41





Le graphique ci-haut indique l'étape 14 –  
assemblée et complétée



## Veillez vous assurer d'assembler les composantes selon les étapes présentées

### MAINTENANT VOUS DEVEZ APPORTER LES AJUSTEMENTS NÉCESSAIRE AUX CÂBLES

Suite à l'installation des câbles, vous devez vérifier la tension de ces derniers afin que l'allongement soit adéquat. Les signes qui permettent de cerner les problèmes de tension sont:

- Platine (D34) n'est pas complètement appuyée sur le dessus des plaques.
- Les trous dans la tige de sélection (D33) ne s'alignent pas complètement avec les ouvertures dans les plaques.
- Il n'y a aucune résistance des poids lors des premiers centimètres de chaque exercice.

Il y a sept endroits pour ajuster les câbles sur le G6B :

- A. Boulon de la tige de sélection
- B. 2 x ajustements sur le support à poulie double (CA)
- C. 4 x tampons de caoutchouc (23)

S'il y a trop de tension dans les câbles et que la platine (D34) ne repose pas sur le dessus des plaques :

1. Déplacer la poulie (D18) sur le support double à poulie vers le haut ou la poulie (D18) vers le bas dans le support à poulies double (A11).
2. Tourner et visser un des tampons de caoutchouc.

S'il n'y a pas assez de tension dans les câbles :

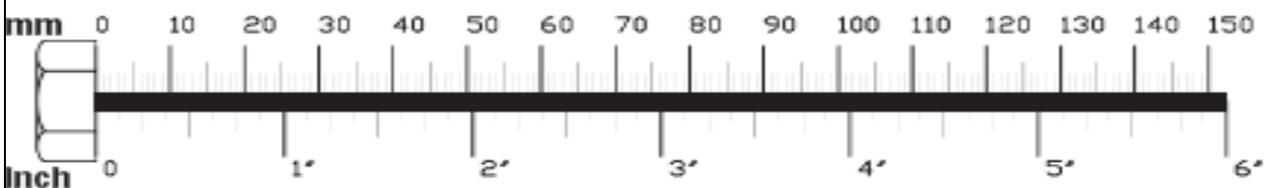
3. Déplacer la poulie (D18) sur le support double à poulie vers le bas ou la poulie (D18) vers le haut dans le support à poulies double (A11).
4. Tourner et visser un des tampons de caoutchouc.

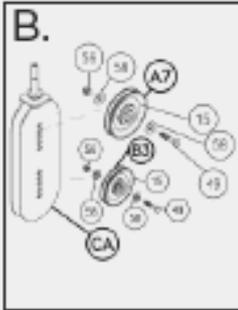
#### NOTE :

Les câbles devraient être inspectés tous les jours et ajustés périodiquement afin d'assurer une utilisation sécuritaire.

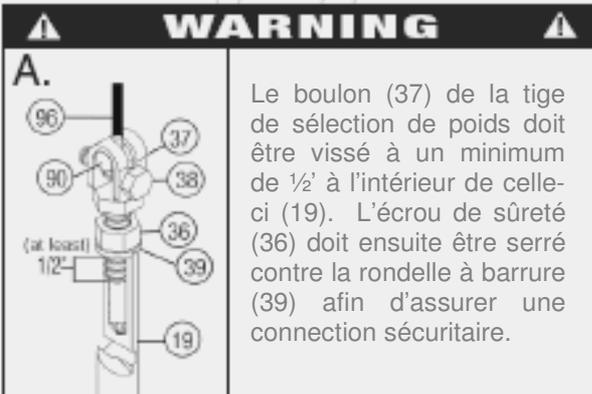
#### NOTE :

Suite à l'ajustement des câbles, visser les deux boulons qui attachent les poulies sur le support à poulie double (A11).

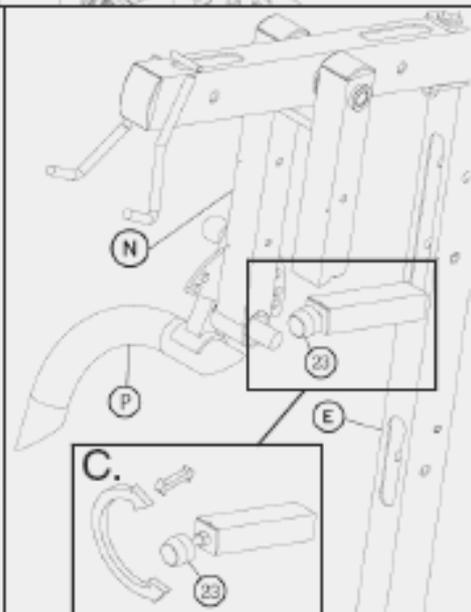
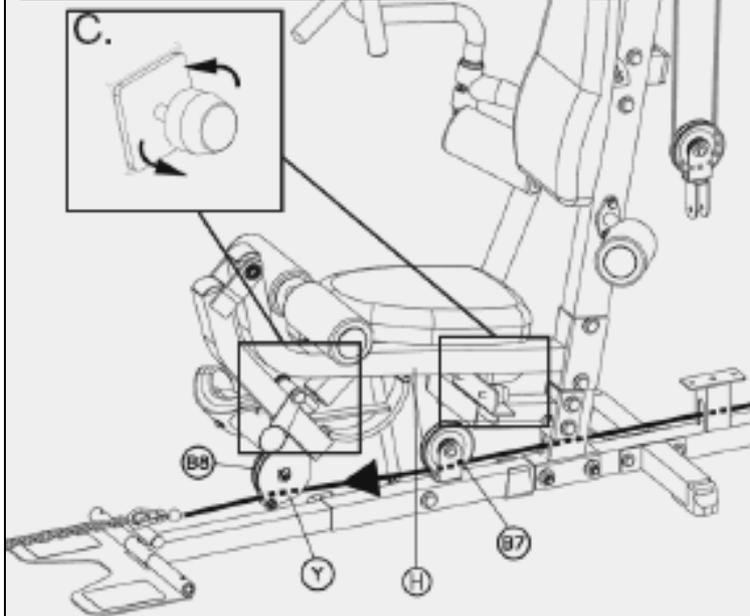




Vérifier l'écrou de sûreté (36) une fois par semaine afin de s'assurer qu'elle soit toujours serrée et sécuritaire.



Dévisser le tampon de caoutchouc pour éliminer l'espace et tendre le câble



Dévisser le tampon de caoutchouc pour éliminer l'espace et tendre le câble

## Liste de pièces

<b>No #</b>	<b>QTÉ</b>	<b>Description</b>
D1	4	Bagues d'acier Ø 5/8" x 22.5L
D2	2	Rondelle CU 1"
D3	10	Ø10.5 – Bagues d'acier
D4	4	Ø8 - Ressorts de lien en acier
D5	2	40 x 80 - Embouts
D6	2	Ø1" - Embouts ronds
D7	2	Ø1" - Embouts ronds et plats
D8	2	50 x 50 x 2.5 - Embouts de plastique
D9	2	60 x 50 - Bagues de nylon
D10	2	Ø¾" - Collets de barrure
D11	2	Ø50 - Embouts ronds de plastiques
D12	1	50 x 75 - Embouts convexes
D13	2	Ø1" x 2.5 - Embouts ronds
D14	6	25 x 50 - Embouts convexes
D16	11	2" x 2" - Embouts convexes
D17	2	2" x 2" - Rondelles de caoutchouc
D18	18	Ø110 - Poulies
D19	3	Ø90 - Poulies
D20	3	2" x 2" - Embouts de caoutchouc
D21	2	3" - Rondelles de nylon
D22	4	Ø1" x 2.5 - Embouts ronds
D23	1	38 x 38 - Appuis de caoutchouc
D24	2	Ø2 - ½" - Rondelles de caoutchouc
D25	4	95 x 140L - Anti-dérapant
D30	1	Chaîne d'acier
D31	1	Courroie pour cheville
D32	1	Courroie à triceps
D33	1	Tige de sélection
D34	1	Platine
D35	4	Ø4" x 23 x 8" - rouleau
D36	1	Porte bidon
D37	1	Support du porte bidon d'eau (D37)
D38	1	Bidon d'eau (D38)
D39	1	□50 x 2.5T - Embout plat
D40	1	Ø¾" x 8L - Bague d'acier
D41	1	Ø¾" x 6.5L - Bague d'acier
D42	1	38 x 55 - Tampon de caoutchouc
A1	1	Base principale
B1	1	Montant vertical arrière
C1	1	Montant vertical en angle
D1	1	Support supérieur
G1	1	Cadre de support de poids
H1	1	Module de Pec Dec
I1	1	Bras pour l'extension des jambes
J2	1	Support pour l'extension des jambes
K	1	Cadre à poulies pour Pec Dec
L	1	Support à poulies
M1	1	Base ajustable chromée
N1	1	Plaque sélectrice gauche

## Liste de pièces (continué)

O1	1	Plaque sélectrice droite
P	1	Cadre de <i>développé</i>
Q1	1	Support de <i>développé</i>
R1	1	Bras de gauche pour le <i>développé</i>
S1	1	Bras de droit pour le <i>développé</i>
V	1	Cadre du mouvement <i>Biangular™</i>
X1	1	Appui chevilles
AA1	1	Appui genoux gauche
AB1	1	Appui genoux droit
AC1	1	Bras droit du Pec Dec
AD1	1	Bras gauche du Pec Dec
AE	1	Poignée gauche
AF	1	Poignée droite
AL	1	Appui pieds
AM	1	Colonnes
AN	1	Plaque de renfort
AP	1	Plaque de renfort
AQ	1	Base arrière
AX	2	Tiges guides chromées
BA	1	Barre de traction
BC	1	Support du dossier chromé
BD	1	Support de dossier
BE	1	Cadre de dossier
BF	1	Crochet de sécurité

## Liste des caissons

No #	QTÉ	Description
AY	1	Caisson avant pour les poids empilables
AZ	1	Caisson arrière pour les poids empilables
AR	1	Caisson pour le bras pour le <i>développé</i>

## Liste des supports de poulies

No #	QTÉ	Description
AI1	1	Support à poulie double
AJ1	1	Support à poulie double en angle 45°
AG	1	Support à poulie double en angle 90°
AH	1	Support à poulie avec crochet

## Listes des coussins

No #	QTÉ	Description
AT	2	Coussins
AU	1	Dossier
AV	1	Banc
AW	4	Coussins

## G6S - Listes de quincailleries

No #	QTÉ	Description
A1	2	Boulon tête hexagonale 1/2" x 3" - Partiellement fileté
A2	10	Boulon tête hexagonale 1/2" x 3 1/4" - Partiellement fileté
A3	10	Boulon tête hexagonale 1/2" x 3 3/4" - Partiellement fileté
A4	2	Boulon tête hexagonale 1/2" x 4 1/4" - Partiellement fileté
A5	1	Boulon tête hexagonale 1/2" x 5 1/4" - Partiellement fileté
A6	6	Boulon tête hexagonale 3/8" x 1" - Partiellement fileté
A7	15	Boulon tête hexagonale 3/8" x 1 3/4" - Partiellement fileté
A8	1	Boulon tête Allen ronde 3/8" x 2" - Partiellement fileté
A9	5	Boulon tête hexagonale 3/8" x 3 3/4" - Partiellement fileté
A10	3	Boulon tête hexagonale 3/8" x 3" - Partiellement fileté
A11	2	Boulon tête hexagonale 3/8" x 3 1/4" - Partiellement fileté
A12	2	Boulon tête hexagonale 3/8" x 7 1/4" - Partiellement fileté
A13	4	Boulon tête hexagonale 5/16" x 1 3/4" - Partiellement fileté
A14	4	Boulon tête Allen ronde 5/16" x 3/4" - Partiellement fileté
A15	2	Boulon tête hexagonale M8 x 12L - Partiellement fileté
A16	2	Boulon tête Allen ronde M8 x 16L - Partiellement fileté
A17	1	Tige à sélection de pesée (10 lbs)
A18	1	Ressort élastique
A19	1	Barrure de câble
A20	1	Boulon tête Allen ronde M10 x 30L - Partiellement fileté
A21	1	Tige de fixation Ø10
A22	2	Boulon tête Allen ronde M4 x 12L - Partiellement fileté
A23	1	Boulon tête hexagonale 1/2" x 1"L - Partiellement fileté
B1	17	Écrou 1/2"
B2	31	Écrou 3/8"
B3	1	Écrou M10
B4	2	Écrou M4
C1	2	Rondelle 1/2" - Ø25
C2	35	Rondelle 1/2" - Ø34
C3	44	Rondelle 3/8" - Ø27
C4	2	Rondelle M8 - Ø16
C5	8	Rondelle 3/8" - Ø19
C6	1	Rondelle 3/8" à barrure
C7	8	Rondelle 5/16" - Ø24
C8	8	Rondelle 5/16"
C9	2	Rondelle M8 - Ø18

## Liste des câbles

No #	QTÉ	Description
D26	1	5100 mm - Câble de traction dorsale
D27	1	5090 mm - Câble de traction abdominale
D28	1	2055 mm - Câble de Pec Dec
D29	1	757 mm - Câble court