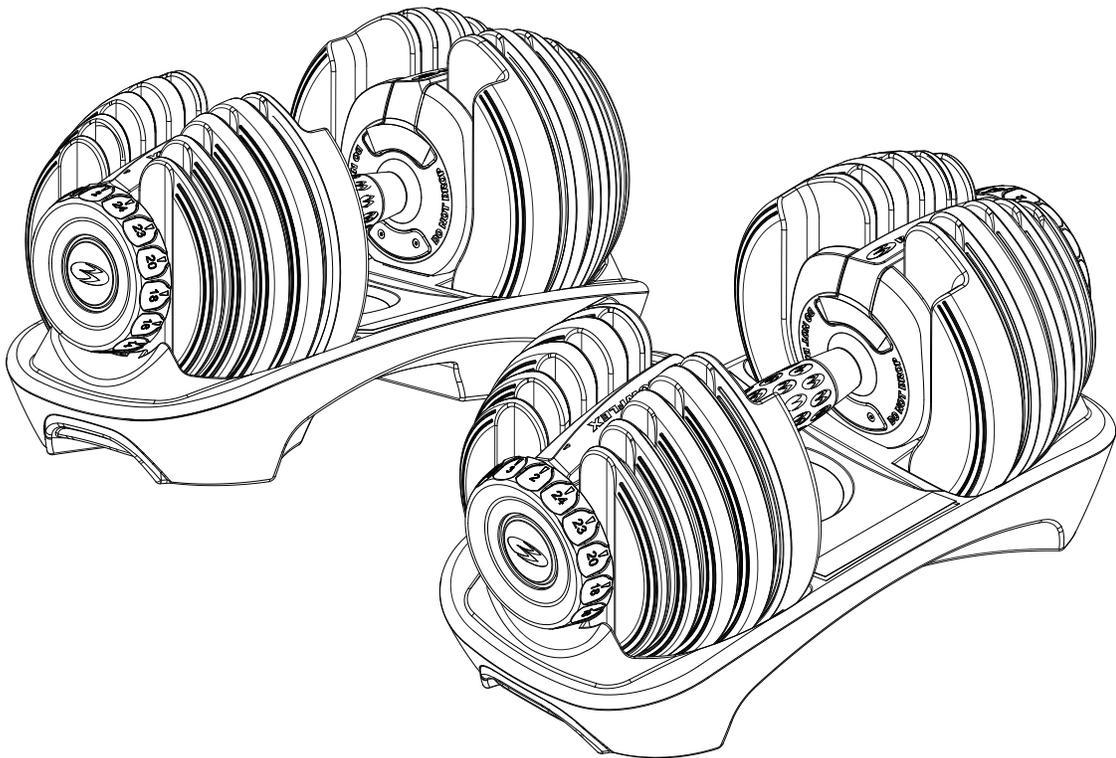




Kit d'haltères SelectTech® BD552i



Manuel d'utilisation
et guide d'entraînement



 Ce produit est conforme aux
normes CE.

Introduction

Nous vous remercions d'avoir choisi le kit d'haltères Bowflex® SelectTech®, un produit novateur et polyvalent qui vous aidera à atteindre vos objectifs de fitness. Nos haltères, conçus et fabriqués avec le plus grand soin, ont un poids ajustable variant entre 2,25 kg (5 lb) et 23,9 kg (52,5 lb). Afin d'en utiliser tout le potentiel, nous vous conseillons vivement de lire ce manuel avant de commencer votre entraînement.

Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez votre preuve d'achat originale et enregistrez les informations suivantes :

Numéro de série _____ **Numéro de série** _____

Date d'achat _____

Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour trouver votre distributeur local, allez à : **www.bowflexinternational.com**

Pour tout problème ou toute question sur votre produit, contactez votre distributeur local Bowflex®.

Table des matières

Précautions de sécurité.....	3
Etiquettes de mise en garde et numéro de série.....	3
Descriptif du produit.....	4
Caractéristiques.....	4
Fonctionnement.....	5
Présentation du kit d'haltères Bowflex® SelectTech®.....	5
Comprendre le mécanisme de verrouillage.....	6
Tester le mécanisme de verrouillage.....	7
Entretien.....	8
Repose-haltères.....	8
Guide de dépannage.....	9
Test du mécanisme de verrouillage.....	10
Exercices.....	11
Travail des jambes.....	11
Travail du buste.....	13
Travail des bras.....	15
Travail du dos.....	18
Travail des abdominaux.....	19
Travail des épaules.....	20
Planche anatomique.....	22

Précautions de sécurité

! Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez suivre les recommandations ci-après :

! Prenez connaissance du manuel d'utilisation. Conservez ce manuel pour référence future.
Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de la machine peuvent représenter un danger pour les enfants.
- Ce produit n'est pas destiné aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, essoufflement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement.
- Cet équipement est destiné à un usage privé uniquement.
- Inspectez et testez régulièrement le mécanisme de verrouillage. Suivez les procédures indiquées dans ce manuel.
- N'utilisez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Avant de commencer votre entraînement, assurez-vous de l'absence d'interférences et de tiers aux alentours de la machine. Laissez au moins 0,6 m (24") en plus de l'envergure nécessaire aux exercices dans toutes les directions.
- Evitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Ne forcez pas sur la molette d'ajustement quand l'haltère n'est pas sur sa base.
- Ne laissez pas tomber les haltères. Ils pourraient être endommagés et blesser des tiers.
- N'entrechoquez pas les haltères durant leur utilisation. Ils pourraient être endommagés et blesser des tiers.
- Ne vous appuyez pas sur la poignée des haltères et ne les utilisez pas comme support du poids du corps (pour faire des pompes, par exemple). Ils pourraient être endommagés et blesser des tiers.
- Ne tentez pas de démonter la poignée de l'haltère, ni la base. Ce produit n'est pas conçu pour être réparé par le client lui-même. Contactez votre distributeur local pour toute information relative à la réparation.
- Les haltères sont très lourds. Si vous n'utilisez pas le repose-haltères fourni en option, placez l'haltère directement sur le sol pour un support optimal.

Étiquettes de mise en garde et numéro de série

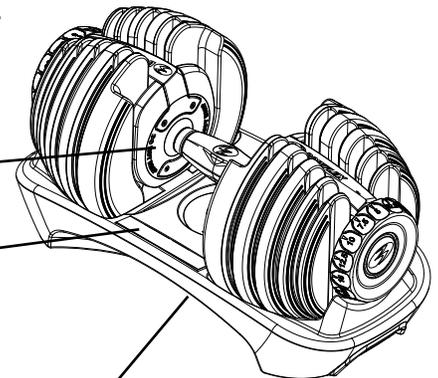
Notez le numéro de série dans l'espace prévu à cet effet en début de ce manuel.

Remarque : chaque haltère dispose d'un numéro de série unique.

Ne pas laisser tomber

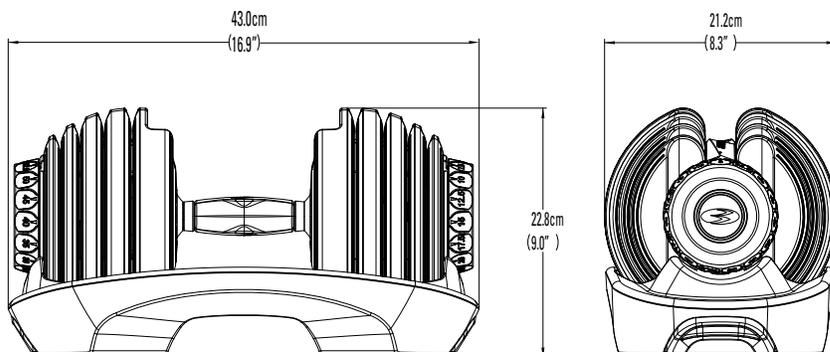
<p>! AVERTISSEMENT</p> <p>Ne laissez pas les enfants utiliser l'équipement. Inspectez l'équipement avant de l'utiliser. N'utilisez pas l'équipement s'il doit être réparé. Usez de la plus grande précaution lorsque vous utilisez votre équipement. Tout manque de prudence peut engendrer des blessures, voire la mort. Lisez le manuel d'utilisation avant de vous servir de votre équipement. Remplacez toutes les étiquettes de type ATTENTION, MISE EN GARDE ou DANGER endommagées, illisibles ou manquantes. Cet équipement est destiné à un usage privé uniquement.</p>
--

Numéro de série



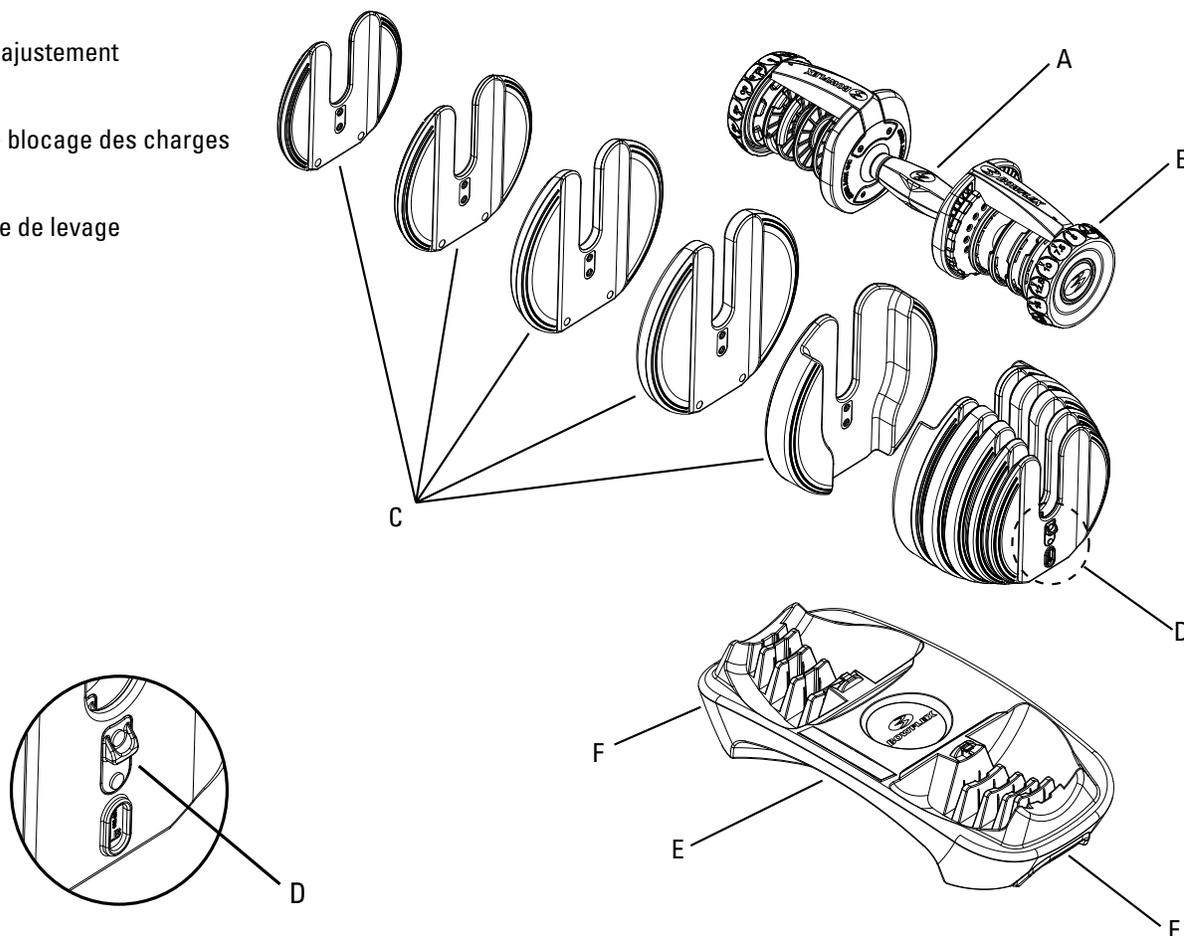
Descriptif et caractéristiques du produit

Dimensions 43 cm x 21,2 cm x 22,8 cm (16,9" L x 8,3" W x 9" H)
Poids total de l'haltère 25,2 kg (55,6 lb)



Caractéristiques

- A. Poignée
- B. Molette d'ajustement
- C. Plaques
- D. Bouton de blocage des charges
- E. Base
- F. Echancreure de levage



Fonctionnement

Présentation du kit d'haltères Bowflex® SelectTech®

Les haltères Bowflex® SelectTech® sont expédiés déjà montés, dans deux cartons séparés. Après les avoir délicatement sortis de leur carton, suivez les étapes ci-après afin de vous familiariser avec le matériel et vérifier son bon état de marche.

! Ne faites pas tomber les haltères. Vous endommageriez ainsi le mécanisme de verrouillage ou les plaques, qui pourraient malencontreusement sortir de la poignée. Vous pourriez également causer des blessures graves et annuler la garantie.

1. Une fois l'haltère ôté de son emballage de protection, inspectez les produits et le matériel d'emballage afin de détecter tout dommage éventuel.
2. Appuyez légèrement sur la poignée afin de vérifier que l'haltère est correctement engagé dans la base. Faites tourner plusieurs fois chaque molette d'ajustement pour vérifier que chacune tourne librement et dans les deux sens. Vérifiez qu'il se produit bien un "clic" à chaque incrément de poids. Ce "clic" vous aide à aligner correctement la molette lors de la sélection de la charge.
3. Les incréments de poids vont de 2 à 24 kg (de 5 à 52,5 lb) sur chaque molette d'ajustement. Pour sélectionner le poids de votre choix (9 kg/20 lb par exemple), faites tourner les molettes d'ajustement jusqu'à ce que le chiffre correspondant se trouve en regard de la marque Bowflex® (Schéma 1).
4. Après avoir vérifié que la molette d'ajustement tourne correctement, tournez chaque molette jusqu'à ce que le chiffre correspondant se trouve en regard de la marque Bowflex®.
5. Vous pouvez à présent soulever la poignée à la verticale. La poignée se soulève ainsi de la base où se trouvent arrimées l'ensemble des plaques (Schéma 2). La poignée sans plaques correspond à une charge initiale de 2 kg (5 lb).
6. Pour en augmenter le poids, faites tourner chaque molette d'ajustement dans le sens des aiguilles d'une montre.

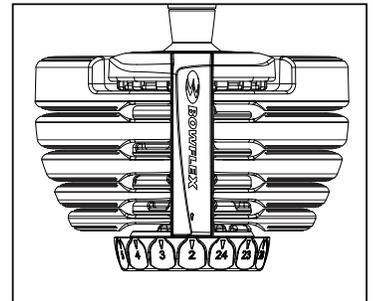


Schéma 1

AVERTISSEMENT : quand vous ôtez l'haltère de la base ou le replacez sur cette dernière, effectuez un mouvement vertical, perpendiculaire à la base. N'inclinez pas l'haltère et ne le déplacez pas latéralement (parallèlement à la base), jusqu'à ce que les plaques non sélectionnées soient correctement libérées.

Remarque : l'haltère étant symétrique, il s'insère dans n'importe quel sens, à condition que le même nombre de plaques soit sélectionné de chaque côté.

! Ne vous appuyez pas sur la poignée des haltères et n'utilisez pas ces derniers comme support du poids du corps (pour faire des pompes, par exemple). Vous endommageriez ainsi le mécanisme de verrouillage ou les plaques, qui pourraient malencontreusement sortir de la poignée. Vous pourriez également causer des blessures graves et annuler la garantie.

! Inspectez les haltères avant chaque utilisation. N'utilisez pas les haltères si certaines pièces sont usées ou endommagées. Contactez votre distributeur local pour toute information relative à la réparation.

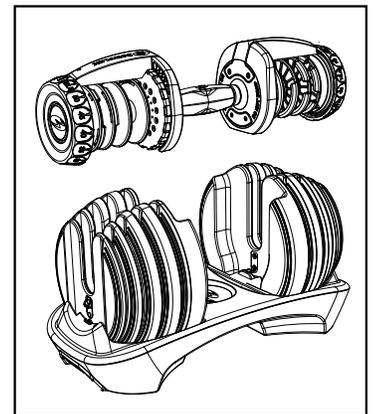


Schéma 2

Les incréments de poids sont au nombre de 15 :

2	3	4	5	7	8	9	10	11	14	16	18	20	23	24
(5 lb)	(7,5 lb)	(10 lb)	(12,5 lb)	(15 lb)	(17,5 lb)	(20 lb)	(22,5 lb)	(25 lb)	(30 lb)	(35 lb)	(40 lb)	(45 lb)	(50 lb)	(52,5 lb)

Remarque : les incréments de poids sont donnés à titre indicatif seulement. Les valeurs exactes varient en fonction du fabricant.

Fonctionnement

Comprendre le mécanisme de verrouillage

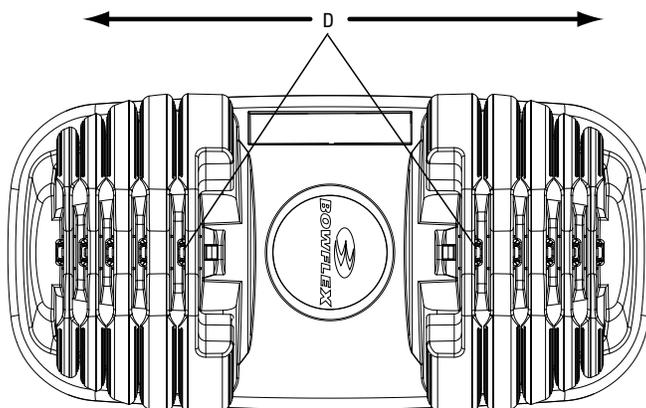
Les haltères Bowflex® SelectTech® sont pourvus d'un mécanisme de verrouillage permettant la sélection et le maintien sécurisés des plaques durant l'entraînement.

⚠ Assurez-vous de bien maîtriser et de tester ce mécanisme régulièrement afin de vérifier qu'il fonctionne correctement.

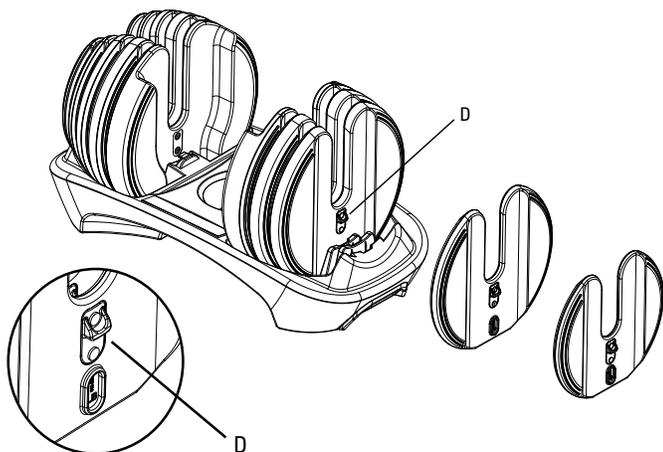
Le mécanisme de verrouillage a deux fonctions clés :

1. Il ne laisse les molettes d'ajustement tourner que si l'haltère est complètement inséré dans la base. Il arrime les plaques à la poignée de l'haltère quand celui-ci n'est pas dans la base, les empêchant ainsi de tomber.
2. Il bloque la poignée de l'haltère jusqu'à ce que toutes les plaques sélectionnées soient correctement arrimées. Il bloque l'haltère dans la base jusqu'à ce que toutes les plaques sélectionnées soient correctement engagées dans la broche de verrouillage.

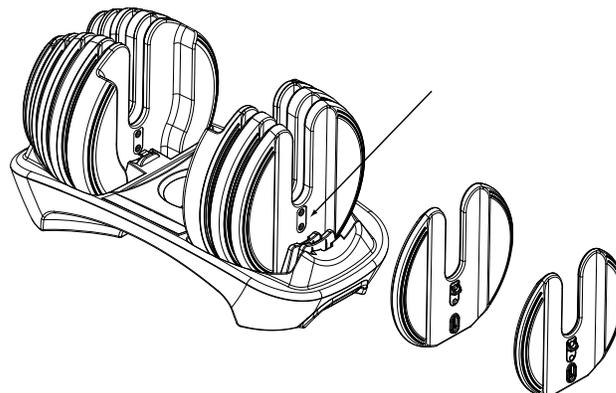
Tous les boutons de blocage (D) doivent pointer vers l'extérieur.



Correct—Les boutons (D) pointent vers l'extérieur.



Incorrect—bouton dans le mauvais sens.

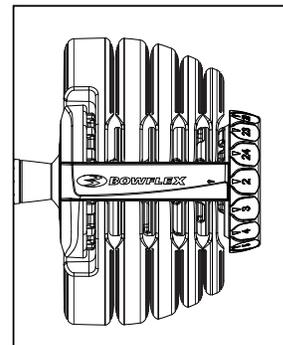


Fonctionnement

Le mécanisme de verrouillage est fondamental. Il est donc important d'en comprendre le fonctionnement et de le tester régulièrement.

Tester le mécanisme de verrouillage

1. Insérez la poignée de l'haltère dans la base, puis placez les deux molettes d'ajustement sur le chiffre 2. Les deux molettes doivent s'enclencher dans une encoche en faisant un "clic", audible à chaque fois que vous placez les encoches sur un chiffre différent.
2. Une fois les molettes placées sur 2, l'haltère doit se soulever de la base en se désolidarisant de l'ensemble des plaques.
3. Une fois la poignée sortie de la base, essayez de tourner sans forcer sur les molettes d'ajustement. Ces dernières doivent rester immobiles. En effet, la broche verrouille les plaques sur la poignée de l'haltère quand celui-ci est retiré de la base. Vérifiez l'immobilité des deux molettes d'ajustement.



- !** Ne forcez pas sur les molettes d'ajustement, afin de ne pas endommager le mécanisme de verrouillage.
4. Une fois le mécanisme de verrouillage vérifié, remplacez la poignée de l'haltère dans la base.
 5. Placez l'une des molettes d'ajustement entre le chiffre 3 et 4, de sorte à lui donner volontairement une mauvaise position, entre deux encoches.
 6. Essayez alors de soulever la poignée. Cette dernière doit rester bloquée dans la base.
 7. Remplacez la molette d'ajustement dans une encoche et vérifiez que vous pouvez à présent ôter l'haltère de la base.
 8. Effectuez ce test pour les deux molettes d'ajustement.
 9. Vérifiez que la poignée de l'haltère est bien ajustée. Pour ce faire, réglez les molettes sur 2 et ôtez l'haltère de la base. Essayez sans forcer de tirer les molettes de la poignée vers l'extérieur. Ces dernières ne doivent pas bouger et les plaques doivent rester bien serrées.
 10. Le test du mécanisme de verrouillage est à présent terminé. Nous vous suggérons de l'effectuer chaque mois afin de vous assurer que le mécanisme de verrouillage fonctionne correctement.

- !** N'engagez pas le mécanisme de verrouillage et aidez-vous de la poignée pour soulever l'haltère et sa base. Pour soulever la base en même temps que l'haltère, engagez le mécanisme de verrouillage et aidez-vous des poignées moulées situées à chaque extrémité de la base.

Si le mécanisme de verrouillage de l'haltère ne fonctionne pas correctement durant la procédure de test décrite ci-dessus, effectuez les opérations suivantes :

1. Arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil et contactez un réparateur agréé.
2. Contactez votre détaillant Bowflex® pour la prise en charge de la réparation.

Entretien

Entretien de l'haltère Bowflex® SelectTech®

! L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier du kit est de la responsabilité de son propriétaire. Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés. N'utilisez pas l'équipement avant d'avoir changé les pièces qui doivent l'être. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.

L'haltère Bowflex® SelectTech® est très simple d'entretien. Nous vous recommandons toutefois de suivre quelques recommandations simples pour qu'il conserve des performances et un aspect optimaux.

1. Si la poignée, les plaques ou la base de votre kit d'haltères SelectTech® sont souillées, nous vous conseillons de les nettoyer avec un chiffon légèrement humidifié (à l'eau chaude) et un peu de savon doux. Essuyez-le ensuite avec un chiffon.
2. L'haltère SelectTech® contient déjà un lubrifiant interne et ne nécessite donc pas d'être lubrifié. Les parties de contact situées entre les plaques et les disques de sélection, non lubrifiées, exercent peu de frottement et ne nécessitent généralement pas de lubrifiants. Si vous souhaitez toutefois lubrifier les plaques et/ou les disques de sélection, utilisez exclusivement un lubrifiant à la silicone, préférablement de classe alimentaire.

! N'utilisez pas de solvants, de détergents, de produits chimiques ni d'eau de Javel pour le nettoyage de votre haltère. Vous risqueriez d'endommager les composants et dégrader les performances de l'appareil.

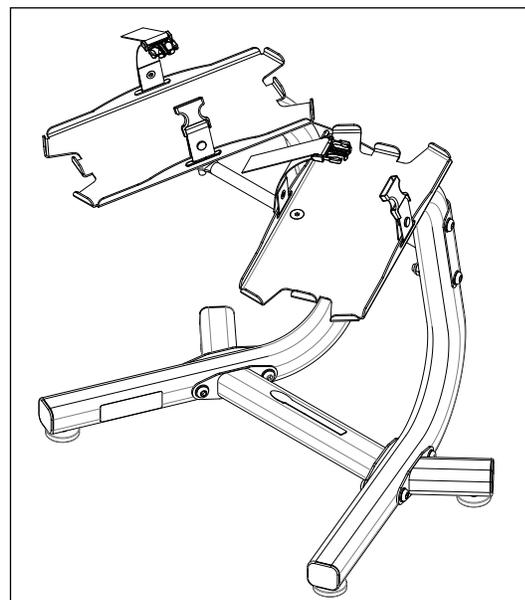
Ne tentez pas de démonter la poignée de l'haltère ni la base. Ces parties doivent être réparées par un professionnel seulement. Toute manipulation annule la garantie du fabricant. Contactez votre distributeur local pour toute réparation.

Accessoires en option

Repose-haltères Bowflex®

Ce repose-haltères très ergonomique améliore les performances du kit d'haltères SelectTech®.

- Son design en V et à la verticale permet à l'utilisateur de positionner correctement son dos tout en soulevant ou replaçant les haltères dans les base.
- Les poignées des haltères se présentent selon une orientation confortable et sécurisée.
- Le socle, large et ajustable, assure une bonne stabilité.
- Le banc est pourvu de sangles permettant de sécuriser les haltères à la base.
- Un range-serviette est intégré dans le support.
- Dimensions (sans les haltères) : 66,5 cm x 50,6 cm x 57,9 H cm (26,2" L x 19,9" W x 22,8" H)



Vous pouvez vous procurer un banc d'exercice (en option).

Tout matériel supplémentaire est disponible auprès de Nautilus, Inc., à l'adresse www.bowflexinternational.com

Dépannage

Problème	Solution
La poignée de l'haltère ne s'insère pas complètement dans la base quand aucune plaque n'est sélectionnée (c'est-à-dire quand aucune plaque n'est sur l'haltère).	<ol style="list-style-type: none">1. Assurez-vous que les deux molettes d'ajustement sont réglées sur 2.
La poignée de l'haltère ne s'insère pas complètement dans la base quand des plaques sont sélectionnées (c'est-à-dire quand l'haltère est chargé).	<ol style="list-style-type: none">1. Vérifiez que vous n'avez pas sélectionné de poids différents de part et d'autre de l'haltère. Par exemple, une molette d'ajustement peut être réglée sur 2 et l'autre sur 3. Si tel est le cas, veuillez à replacer l'haltère sur la base dans le sens où vous l'avez pris. En effet, les plaques doivent s'insérer dans leurs espaces vacants d'origine.2. Vérifiez que les plaques non sélectionnées (c'est-à-dire celles restant sur la base) sont insérées dans leur emplacement et n'ont pas été déplacées. Dans le cas contraire, vous ne pourriez pas replacer l'haltère dans la base.
La molette d'ajustement ne tourne pas quand l'haltère est posé sur la base.	<ol style="list-style-type: none">1. Vérifiez que la poignée de l'haltère est bien enclenchée dans la base. Si tel n'est pas le cas, le mécanisme de verrouillage bloque les molettes d'ajustement.2. Vérifiez le sens des boutons de blocage des plaques. Les languettes doivent en effet se trouver sur le côté opposé à la poignée de l'haltère.3. Vérifiez l'absence de poussière, débris ou autres éléments obstruant la base. Pour ce faire, vous pourrez avoir besoin d'ôter les plaques de la base. N'oubliez pas de replacer chaque plaque dans son emplacement exact, avec la languette du côté opposé à la poignée.
Les plaques ne sont pas arrimées à la base et tombent.	<ol style="list-style-type: none">1. Vérifiez que le bouton de blocage de toutes les plaques se trouve sur le côté opposé à la poignée de l'haltère. Dans le cas contraire, c'est-à-dire si un ou plusieurs boutons font face à la poignée, cette dernière peut se bloquer et coincer les plaques.2. Vérifiez que les plaques non sélectionnées (c'est-à-dire celles restant sur la base) sont insérées dans leur emplacement et n'ont pas été déplacées. Dans le cas contraire, vous ne pourriez pas replacer l'haltère dans la base.

Dépannage

Test du mécanisme de verrouillage de l'haltère SelectTech®

Après avoir replacé l'haltère Bowflex® SelectTech® sur sa base, suivez les procédures ci-après avant d'utiliser de nouveau votre matériel.



Comment procéder au test fonctionnel du mécanisme de verrouillage des plaques.

1. Insérez la poignée de l'haltère dans la base, puis placez les deux molettes d'ajustement sur le chiffre 2 (Schéma 1). Les deux molettes doivent s'enclencher dans une encoche en faisant un "clac", audible à chaque fois que vous placez les encoches sur un chiffre différent.
2. Une fois les molettes placées sur 2, l'haltère doit se soulever de la base en se désolidarisant de l'ensemble des plaques (Schéma 2).
3. Une fois la poignée sortie de la base, essayez de faire tourner les molettes d'ajustement. Ces dernières doivent rester immobiles.
4. Remplacez l'haltère sur la base, puis faites tourner la molette vers l'incrément immédiatement inférieur. Soulevez l'haltère à 2,5 cm (1 po) environ de la base.
5. Une fois la poignée sortie de la base, essayez de faire tourner les molettes d'ajustement. Ces dernières doivent rester immobiles. En effet, la broche verrouille les plaques sur la poignée de l'haltère quand celui-ci est retiré de la base. Vérifiez l'immobilité des deux molettes d'ajustement.
6. Recommencez ce test pour toutes les configurations de poids de votre haltère.



Si au moins une molette tourne vers l'extérieur de la base, n'utilisez plus votre haltère et contactez votre détaillant Bowflex®.

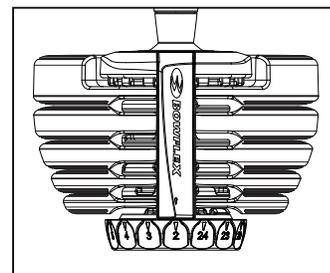


Schéma 1

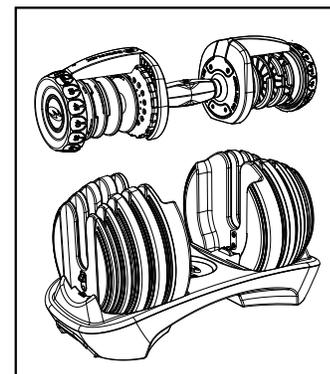
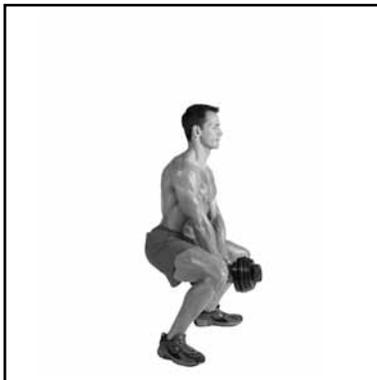
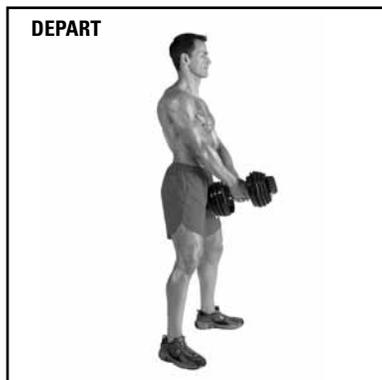


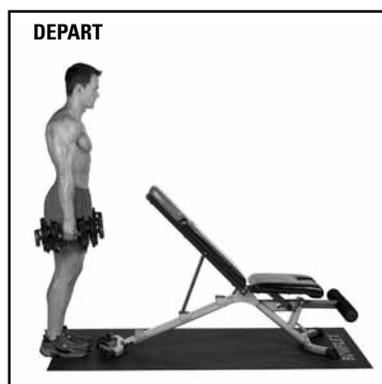
Schéma 2

Travail des jambes

Squats écart

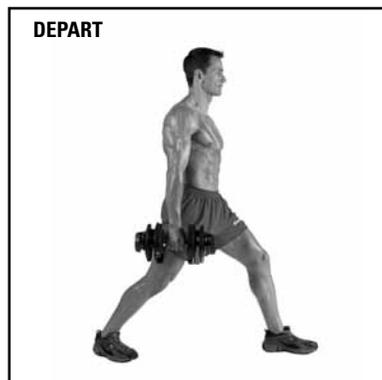


Extensions des mollets



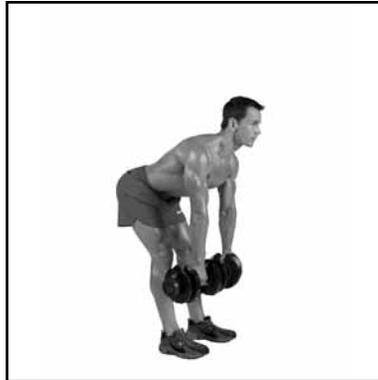
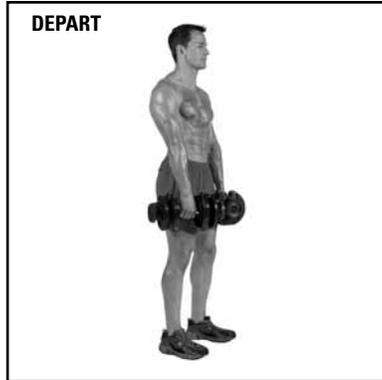
Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

Fentes statiques

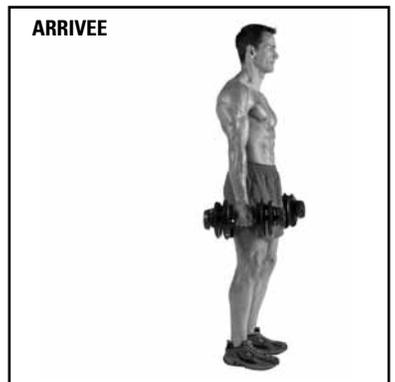
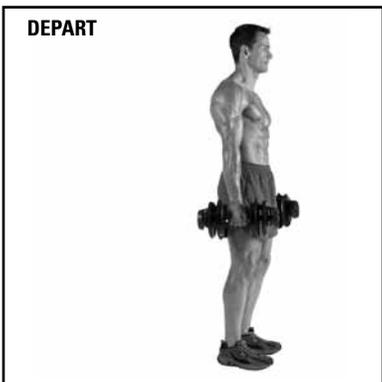


Travail des jambes

Descentes dos droit

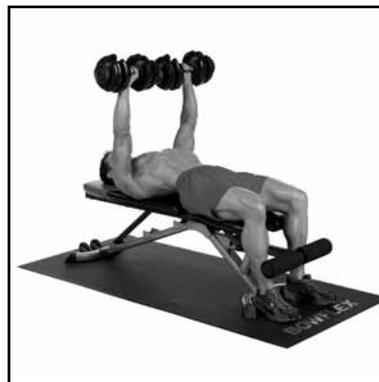


Fentes arrière



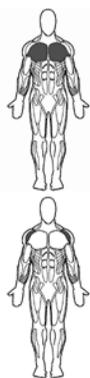
Travail du buste

Développés couchés



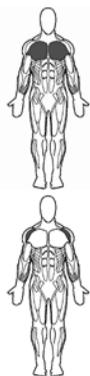
Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

Développés inclinés



Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

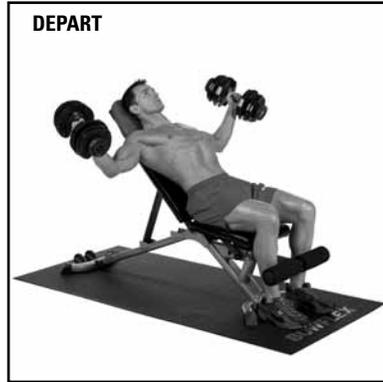
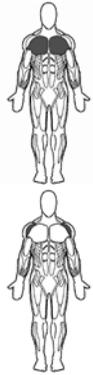
Ecartés latéraux couchés



Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

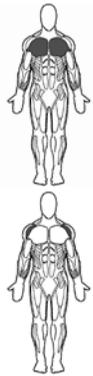
Travail du buste

Ecartés latéraux inclinés



Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

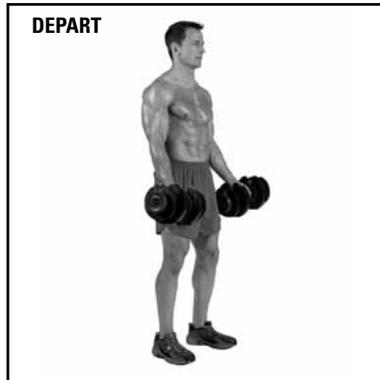
Développés déclinés



Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

Travail des bras

Curls en position debout

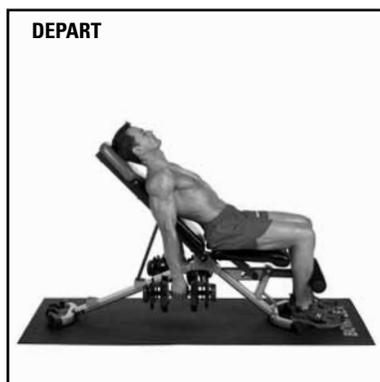


Curls concentrés



Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

Curls inclinés



Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

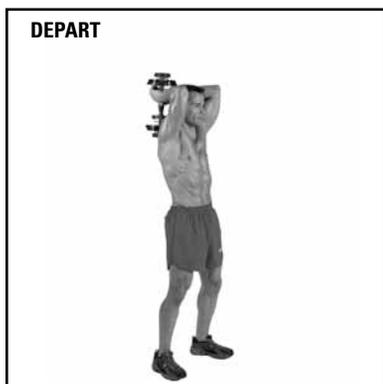
Travail des bras

Curls Scott — concentrés debout

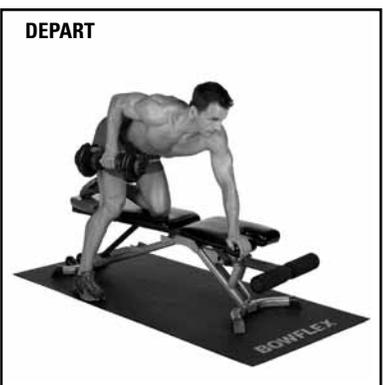


Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

Extensions verticales derrière la nuque



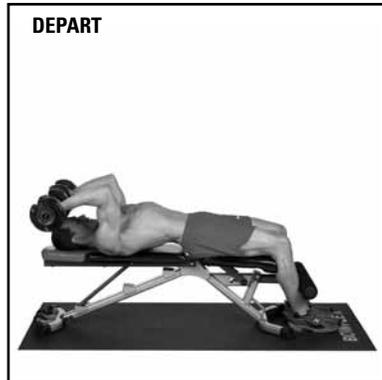
Extensions arrière



Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

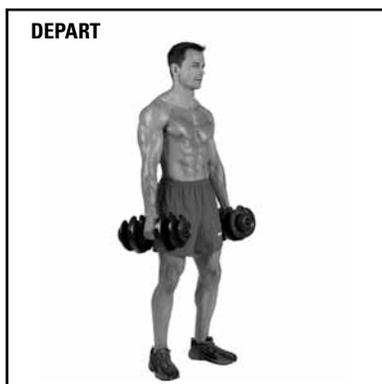
Travail des bras

Extensions arrière couché



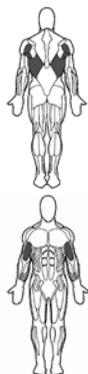
Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

Curls en "prise marteau"



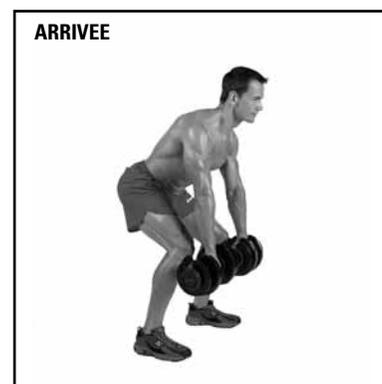
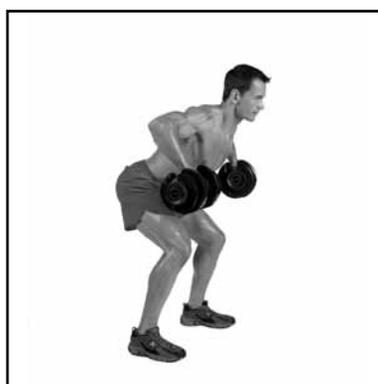
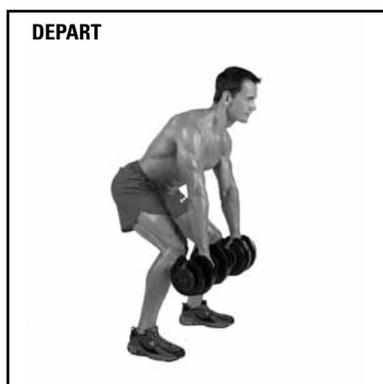
Travail du dos

Tirages unilatéraux — Tirages alternés

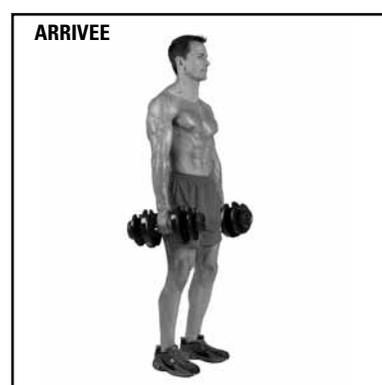
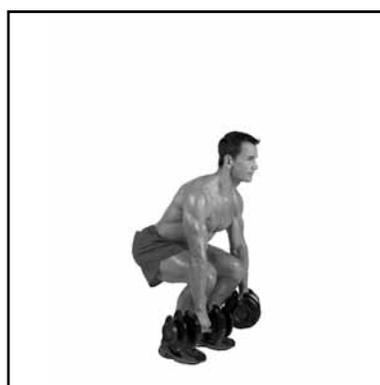
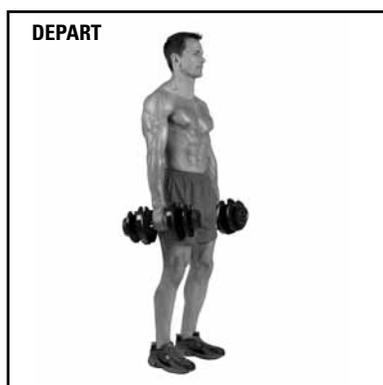
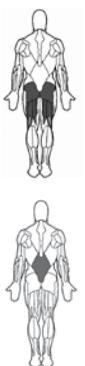


Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

Tirages prise large

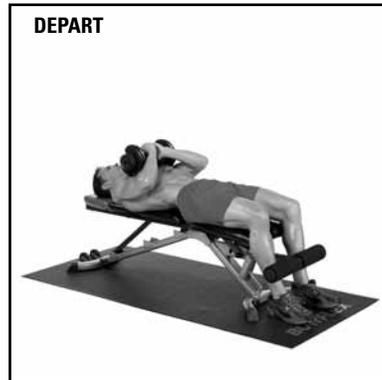


Descentes dos droit



Travail des abdominaux

Crunches



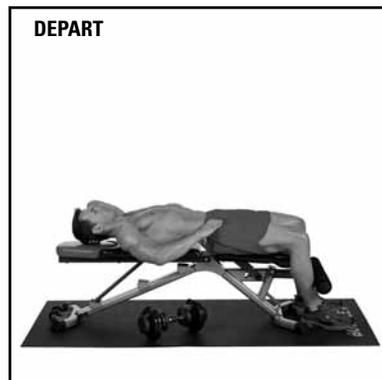
Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

Relevés de jambes



Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

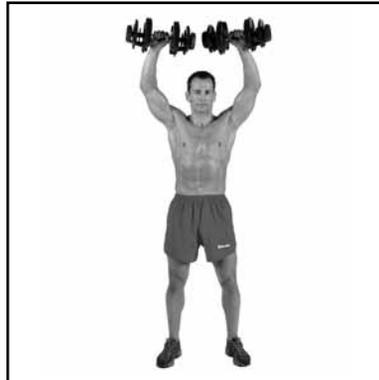
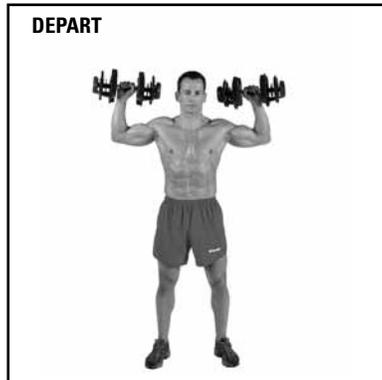
Crunches latéraux



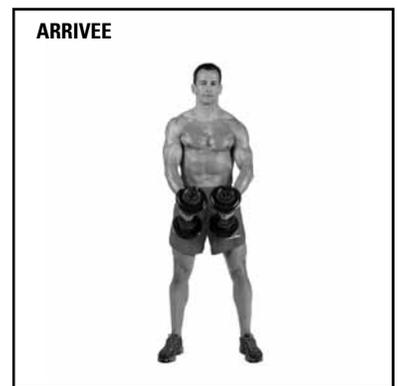
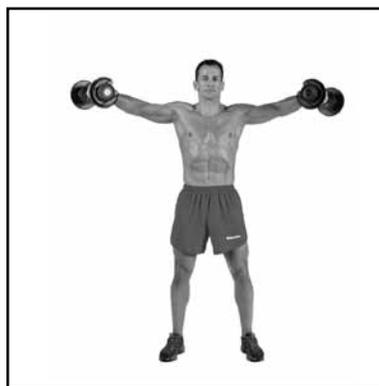
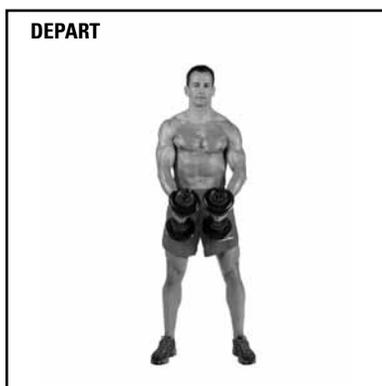
Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

Travail des épaules

Développés



Elévations latérales



Développés assis



Remarque : les accessoires photographiés sont en option.

Travail des épaules

Elévations frontales



DEPART



ARRIVEE



Tirages deltoïdes postérieurs



DEPART



ARRIVEE



Shrugs



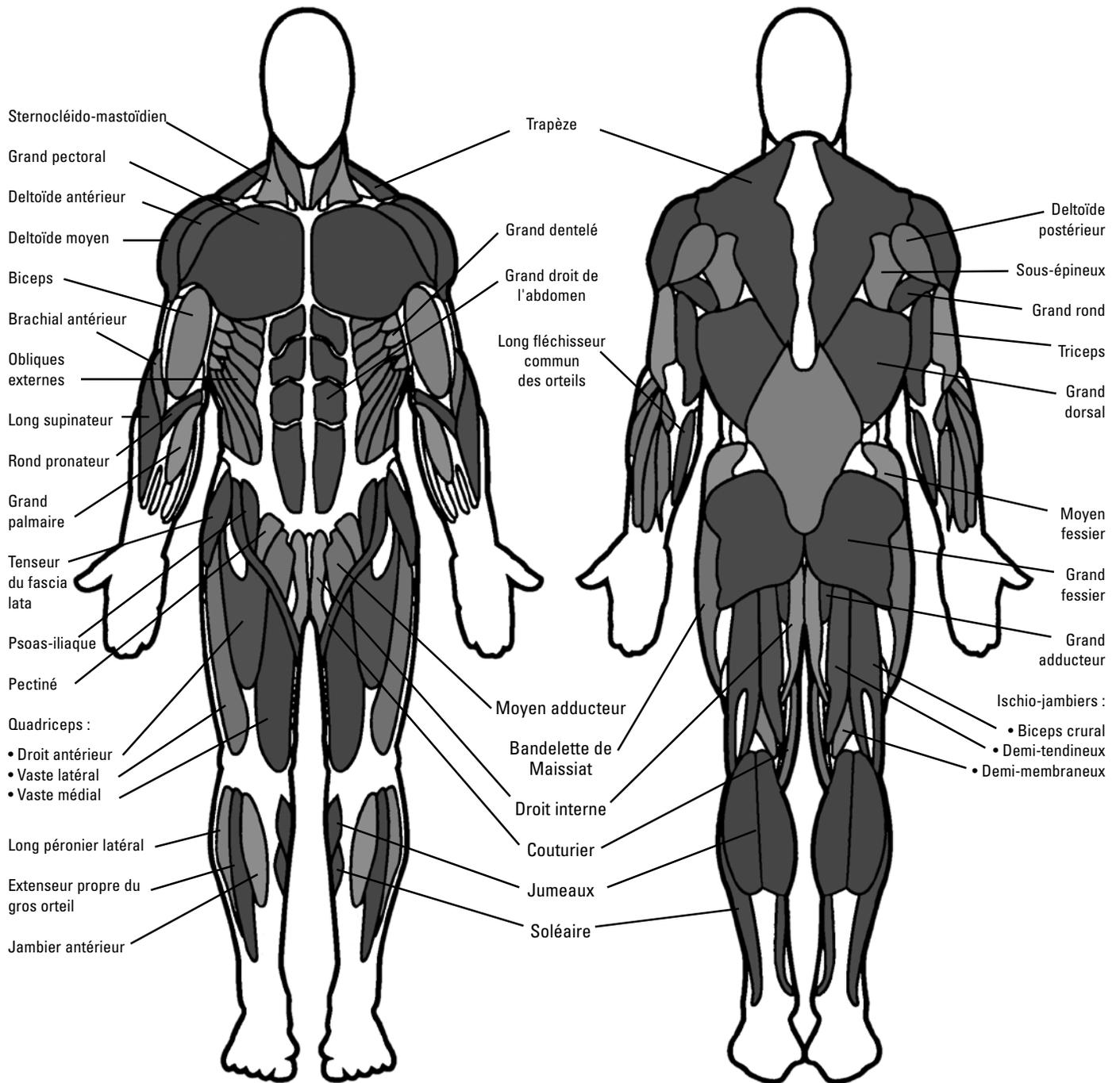
DEPART



ARRIVEE



Planche anatomique



Page blanche



Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

Universal®