

Model No. WEMC10263

CAUTION

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Save this manual for future reference.

ATTENTION

Veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futura referencia.

WAARSCHUWING

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding zorgvuldig voor gebruik door. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.

AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.

WEIDER CRUNCHTRAINER



USER'S MANUAL	Pg. 3
MANUEL DE L'UTILISATEUR ...	Pg. 9
BEDIENUNGSANLEITUNG	Pg. 15
MANUAL DEL USUARIO	Pg. 21
GEBRUIKERSHANDLEIDING ...	Pg. 27
MANUALE D'ISTRUZIONI	Pg. 33

WEIDER CRUNCH TRAINER



Conseils Importants

- N'utilisez le CRUNCH TRAINER que de la manière décrite dans ce manuel.
- Quand vous faites vos exercices, gardez la partie inférieure de votre dos sur le tapis d'exercice; il pourrait être nécessaire de soulever vos hanches légèrement.
- Gardez votre tête sur l'appui-tête quand vous faites vos exercices.
- Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.
- Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le CRUNCH TRAINER. Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

Avant de Commencer

Merci d'avoir choisi le CRUNCH TRAINER de WEIDER aux formes innovatrices. Le CRUNCH TRAINER a été créé pour tonifier vos abdominaux supérieurs, obliques, et inférieurs pour vous donner un estomac ferme et plat en quelques minutes par jour seulement. L'unique CRUNCH TRAINER maintient votre tête et votre cou pendant que vous vous entraînez, et vous aide à maintenir une posture correcte pour des résultats maximum. Si vous incluez le CRUNCH TRAINER dans un programme d'exercices qui comprend des exercices aérobics et une alimentation équilibrée, le CRUNCH TRAINER vous aidera à avoir une meilleure ligne, à vous sentir mieux, et à apprécier les bénéfices d'une meilleure santé.

Veillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le WEIDER® CRUNCH TRAINER. N'oubliez pas non plus de regarder la cassette vidéo incluse.

Le numéro du modèle est le WEMC10263. Si vous avez encore des questions à propos de ce produit, contactez le magasin où vous avez acquis cet appareil.

Déplier le CRUNCH TRAINER

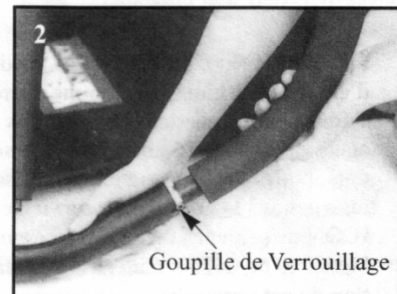
Le CRUNCH TRAINER est emballé dans sa position de rangement compacte. Il n'y a pas d'assemblage requis. Suivez simplement les instructions suivantes pour installer le CRUNCH TRAINER.

1. Mettez le matelas d'exercice à plat sur le sol.



Soulevez une des poignées comme illustré.

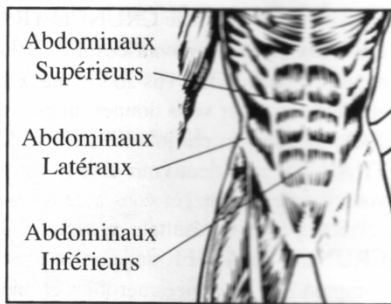
2. Continuez de soulever la poignée jusqu'à ce que la goupille de verrouillage se loge dans la rainure.



Soulevez l'autre poignée de la même manière.

Comment Utiliser le CRUNCH TRAINER

Le CRUNCH TRAINER offre une variété d'exercices qui façonneront vos abdominaux supérieurs, latéraux, et inférieurs. Les photos dans ce manuel montre la position correcte de chaque exercice.



Les exercices de ce manuel sont divisés en quatre groupes: Débutant, Intermédiaire, Avancé, et Expert. Commencez avec les exercices pour débutant, et progressez à votre propre rythme. Faites attention de ne pas vous exténuer durant les premières semaines de votre programme d'exercices. Il est plus sage d'augmenter le nombre de répétitions que vous effectuez plutôt que de passer à des exercices plus avancés trop rapidement. L'intensité de chaque exercice peut être variée en changeant la position de vos mains le long des barres du CRUNCH TRAINER. Plus vos mains sont positionnées vers le bas, plus l'exercice effectué sera difficile.

Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, vous devez avoir une position correcte. Pendant que vous effectuez chaque répétition, utilisez vos muscles abdominaux pour vous soulever, en permettant le CRUNCH TRAINER de "rouler" avec vous. **Ne tirez pas les bras l'un vers l'autre.** Gardez votre tête sur l'appui-tête et gardez la partie inférieure de votre dos sur le matelas d'exercice; il pourrait être nécessaire de soulever vos hanches légèrement.

Commencez et finissez toujours vos exercices avec quelques minutes d'étirements. Rappelez-vous de garder de l'eau près de vous quand vous vous entraînez, et buvez régulièrement pour éviter de vous déshydrater. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**

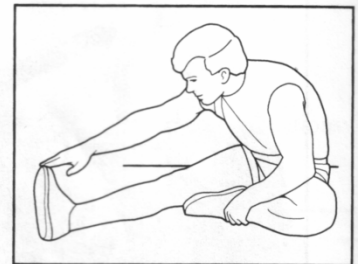
ATTENTION: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant de vous servir de l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

Étirements Suggérés

Commencez et finissez toujours vos exercices avec quelques minutes d'étirements. Les étirements préparent le corps pour l'exercice en augmentant la température du corps, en accélérant les battements du coeur et la circulation sanguine. Après l'exercice, les étirements permettent les battements du coeur de retourner à la normale et aux muscles de se refroidir graduellement. Les étirements sont aussi utiles pour augmenter la flexibilité des muscles. Les positions correctes pour les trois étirements de bases sont décrites ci-dessous. Bougez doucement quand vous vous étirez — ne rebondissez pas.

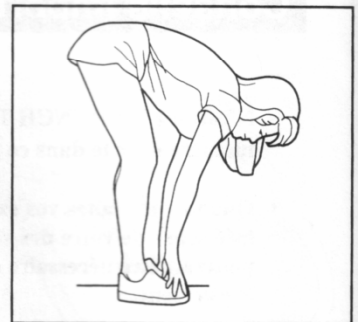
1. Étirement des Tendons des Mollets

Asseyez-vous sur le sol avec une jambe tendue. Ramenez votre autre jambe vers vous et posez votre plante de pieds contre l'intérieur de la cuisse de votre autre jambe. Touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15. Répétez 3 fois pour chaque jambe.



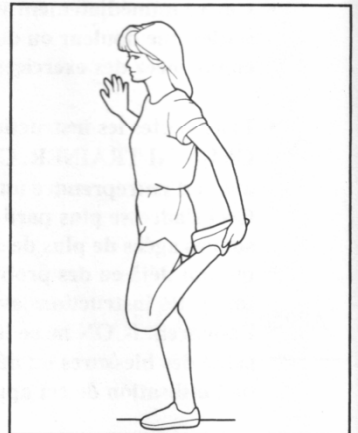
2. Étirement en Touchant vos Pieds

Tenez-vous debout avec vos genoux légèrement pliés et baissez-vous lentement en avant à partir de votre taille. Laissez votre dos et vos épaules se relaxer alors que vous touchez vos orteils aussi loin que possible. Comptez jusqu'à 15. Répétez 3 fois.



3. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre le mur prenez votre pied avec votre autre main. Amenez votre talon aussi près que possible de votre fessier. Comptez jusqu'à 15. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

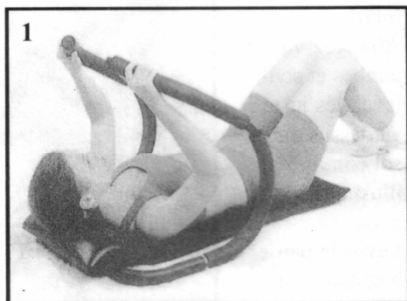


Exercices pour Débutants

Assurez-vous de vous être bien étiré pendant quelques minutes avant de commencer.

1. Redressement Assis

Cet exercice travaille les abdominaux supérieurs. Couchez-vous sur le matelas d'exercice, et pliez vos genoux comme illustré. Placez vos mains près de la partie haute des barres. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, puis retournez à la position de départ. Vous venez d'effectuer une répétition. Faites 10 à 15 répétitions.



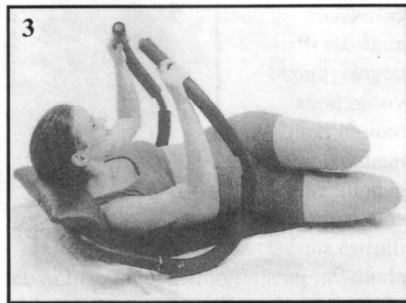
2. Redressement Assis avec Pieds Surélevés

Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs. Cet exercice doit être effectué de la même manière que celui de redressement assis, sauf que vos pieds doivent être tenus à environ 5 centimètres du sol pendant l'exercice. Faites 10 à 15 répétitions.



3. Exercice de Redressement Assis Latéral

Cet exercice travaille les abdominaux obliques. Effectuez cet exercice de la même manière que celui de redressement assis mais tournez vos genoux sur le côté comme illustré. Faites 5 à 7 répétitions, puis placez vos genoux sur le côté opposé et faites 5 à 7 répétitions.



Exercices de Niveau Intermédiaire

Quand vos muscles abdominaux deviennent plus forts, et que vous pouvez faire plusieurs répétitions des exercices pour débutants sans difficulté, il est temps d'entreprendre les exercices de niveau intermédiaire. N'oubliez pas de bien vous étirer pendant quelques minutes avant de commencer.

4. Redressement Assis avec Genoux Collés au Thorax

Cet exercice travaille les abdominaux supérieurs. Couchez-vous sur le matelas d'exercice et ramenez vos genoux contre votre thorax comme illustré. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, puis retournez à la position de départ. Faites 10 à 15 répétitions.



Cet exercice peut aussi être effectué en posant vos pieds sur une chaise.

5. Redressement Assis avec Genoux Ramenés vers le Thorax

Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs. La position de départ est illustrée dans la photo 5a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, tout en soulevant vos genoux vers votre thorax; puis retournez à la position de départ. Faites 10 à 15 répétitions.



Exercices de Niveau Int.—Suite

6. Exercice de Redressement Latéral avec Genoux Ramenés vers le Thorax

Cet exercice travaille les abdominaux obliques. Pliez vos genoux, penchez-les sur le côté, et retenez vos jambes juste au dessus du sol. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, puis retournez à la position de départ. Gardez vos jambes à la même position durant toute la période de l'exercice. Faites 5 à 7 répétitions puis changez vos genoux de côté et faites 5 à 7 répétitions.

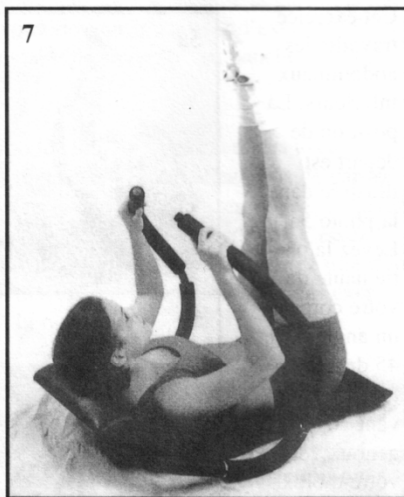


Exercices de Niveau Avancé

Les exercices suivants sont prévus pour augmenter la force de vos muscles, pour les tonifier, et pour les rendre plus flexibles. N'oubliez pas de bien vous étirer pendant quelques minutes avant de commencer.

7. Exercice de Redressement Assis "L"

Cet exercice travaille les abdominaux supérieurs. Allongez vos jambes et soulevez-les comme illustré. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, puis retournez à la position de départ. Gardez vos jambes en l'air pendant l'exercice. Faites 10 à 15 répétitions.

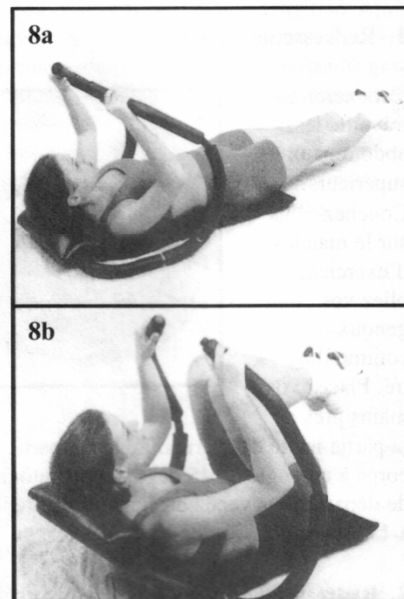


Exercices de Niveau Avancé—Suite

8. Exercice Avancé de Redressement de Assis de Jambes

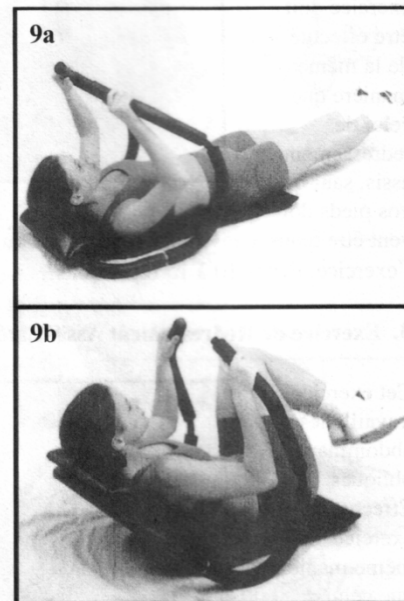
Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs. Allongez vos jambes et soulevez-les juste au dessus du sol comme illustré sur la photo 8a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, tout en ramenant vos genoux contre votre thorax; puis retournez à la position de départ.

Faites 10 à 15 répétitions.



9. Exercice Avancé de Redressement Latéral de Jambes

Cet exercice travaille les abdominaux latéraux. Allongez vos jambes et soulevez-les juste au dessus du sol comme illustré sur la photo 9a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés, pliez vos genoux tout en ramenant vos genoux vers le côté comme illustré sur la photo 9b; puis retournez à la position de départ. Faites 10 à 15 répétitions en alternant le côté droit et le côté gauche avec chaque répétition.



Exercices pour Experts

Les exercices pour experts ne devraient être effectués seulement quand vous êtes confortable en effectuant les exercices de niveau avancé.

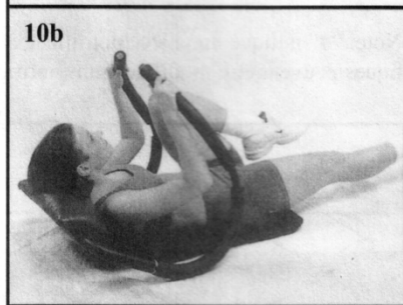
10. La Bicyclette

Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs.

Tendez vos jambes et soulevez-les juste au dessus du sol comme illustré sur la photo 10a.

Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés tout en pliant un genou et en le ramenant vers le thorax comme illustré sur la photo

10b; puis retournez à la position de départ. Faites 10 à 15 répétitions en alternant la jambe droite et la jambe gauche à chaque répétition.



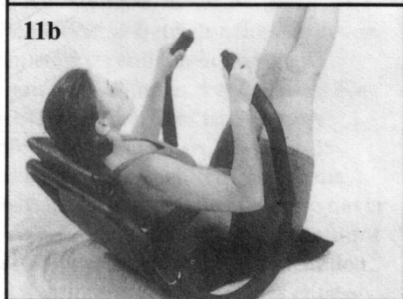
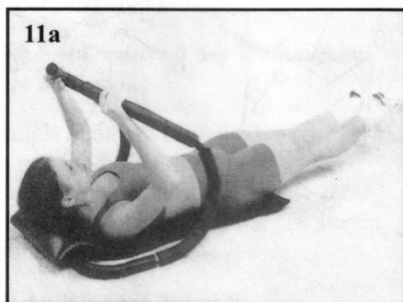
11. Exercice Carpe

Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs.

Tendez vos jambes et soulevez-les juste au dessus du sol comme illustré sur la photo 11a.

Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés tout en soulevant vos deux jambes comme illustré sur la photo 11b; puis retournez à

votre position de départ. Effectuez 10 à 15 répétitions.

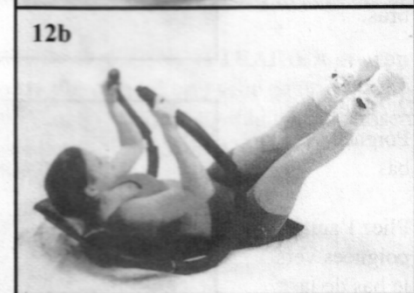


Exercices pour Experts—Suite

12. Torsion Tronc Inversé

Cet exercice travaille les abdominaux latéraux.

Allongez vos jambes et soulevez-les comme illustré sur la photo 12a. Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés. Ceci est votre position de départ. Baissez vos jambes vers le côté comme illustré sur la photo 12b; puis retournez à la position de départ. Faites 10 à 15 répétitions en alternant le côté droit et le côté gauche à chaque répétition.



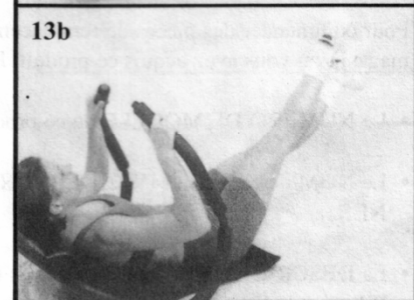
13. Les Ciseaux

Cet exercice travaille les abdominaux inférieurs et supérieurs.

Tenez vos jambes dans la position illustrée dans la photo 13a.

Levez la partie haute de votre corps à un angle de 45 degrés. Ceci est votre position de départ. Croisez vos chevilles comme illustré dans la photo 13b; puis

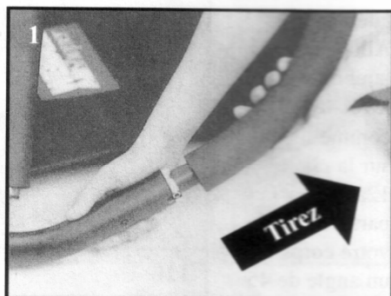
retournez à la position de départ. Faites 10 à 15 répétitions en croisant la cheville droite au dessus de la cheville gauche, et la cheville gauche au dessus de la cheville droite.



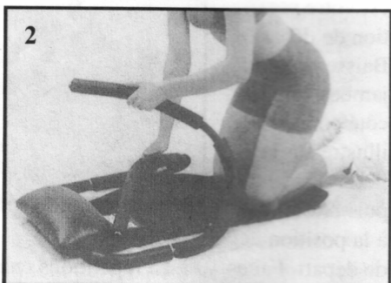
Entreposage et Maintien

Quand vous n'utilisez pas le CRUNCH TRAINER, vous pouvez le plier et le ranger sous votre lit. Suivez les instructions ci-dessous pour plier le CRUNCH TRAINER dans la position de rangement.

1. Tenez une des poignées avec une main et tenez le montant avec l'autre main. Tirez fermement sur le bras.



2. Pliez la Poignée vers le bas.



Pliez l'autre poignées vers le bas de la même manière.

Roulez le tapis d'exercice et serrez l'une contre l'autre les surfaces adhésives au dos du tapis.

Le CRUNCH TRAINER peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

Pour Commander des Pièces de Remplacement

Pour commander des pièces de remplacement, appelez le magasin où vous avez acquis ce produit. Préparez:

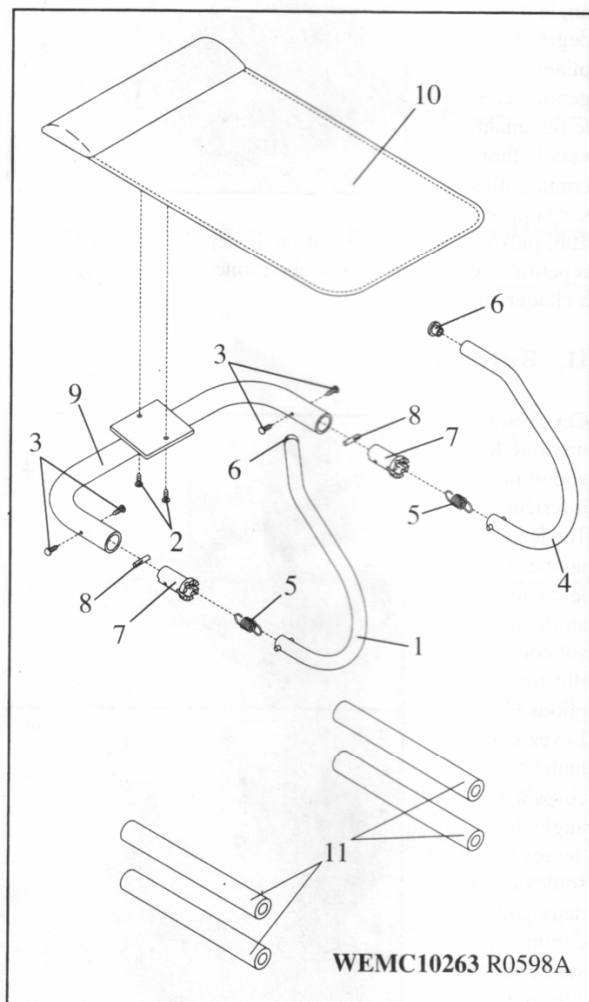
- Le NUMÉRO DE MODÈLE de ce produit (WEMC10263).
- Le NOM de ce produit (WEIDER® CRUNCH TRAINER).
- La DESCRIPTION de la (les) pièce(s) (voir la Liste des Pièces et le Schéma Détaillé dans ce manuel).

Placez votre CRUNCH TRAINER près de votre téléphone pour pouvoir vous y référer plus facilement quand vous appelez.

Liste des Pièces/Vue Détaillée

N° de Pièce	Qté.	Description
1	1	Poignée Droite
2	2	Vis de M6 x 16
3	4	Vis à Tête Plate de M4 x 12
4	1	Poignée Gauche
5	2	Ressort
6	2	Embout Rond de 1"
7	2	Manche
8	2	Goupille de M6 x 41mm
9	1	Cadre
10	1	Tapis d'Exercice avec Appui-tête
11	4	Poignée en Mousse
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	1	Cassette Vidéo d'Entraînement

Note: “#” indique une pièce non-illustrée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications.



Notice importante a la Clientel

Les coordonnées de notre Service à la Clientèle ont changées ! Si vous avez des questions concernant l'assemblage ou le fonctionnement de cet appareil, ou si vous avez besoin de pièces de rechange, veuillez contacter notre Département de Service à la Clientèle au **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (exceptés les jours fériés).

email : sav.fr@iconeurope.com

WEIDER®

WEIDER is a registered trademark of ICON Health & Fitness, Inc.

WEIDER est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc.

WEIDER e una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

WEIDER is een merk van ICON Health & Fitness, Inc.

WEIDER e una marchio della ICON Health & Fitness, Inc.