

GYM 48

Réf : 248

F

GB



FR
Cet appareil se recycle

À DÉPOSER EN MAGASIN

ou

À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE

Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

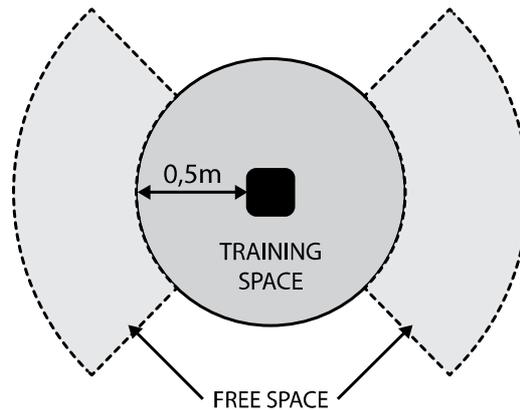
www.carefitness.com

CARE
FITNESS

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN 957 classe H pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- La zone libre ne doit pas être inférieure à 0.6 fois la zone d'entraînement.



- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société Care décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- Care décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg.
- Les parents et autres responsables des enfants doivent être conscients de leur responsabilité car l'instinct de jeu naturel et le goût des enfants pour l'expérimentation peuvent conduire à des situations et à des comportements pour lesquels l'équipement d'entraînement n'est pas destiné.
- Si les enfants sont autorisés à utiliser l'équipement, leur développement mental et physique et surtout leur tempérament doivent être pris en compte; ils doivent être contrôlés et informés de l'utilisation correcte de l'équipement. L'équipement ne convient en aucun cas comme jouet d'enfant.
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.
- Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de se tenir au guidon fixe durant cette phase d'installation.
- Les repose pied de votre Elliptique doivent à l'arrêt lorsque vous souhaitez monter ou descendre du produit.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.

- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

- Masse totale : 77 Kg

- Surface totale : 149 x 100 x 190 cm

Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur www.carefitness.com

Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après

Vente :

Le nom ou la **référence du produit**.

Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Le **numéro de la pièce** manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.

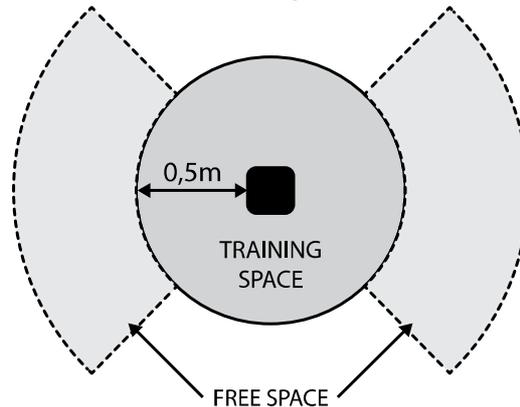
Contactez du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard
Z.I. les Vignes
93000 BOBIGNY
Tél. : + 33 (0)1 48 43 67.20
<https://www.carefitness.com/sav>

Important: Read these instructions before using the equipment!

Safety

- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification H for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- The free area must be 0.6 time less than the training area.



- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. Care declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- Care declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 100 kg.
- Parents and other caregivers should be aware of their responsibility as a child's natural play instinct and taste for experimentation can lead to situations and behaviors for which the training equipment is not intended.
- If children are allowed to use the equipment, their mental and physical development and especially their temperament must be taken into account; they must be checked and informed of the correct use of the equipment. The equipment is in no way suitable as a children's toy.
- **Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.**
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

Maintenance

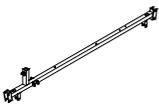
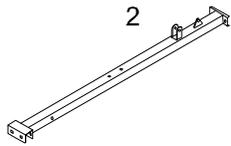
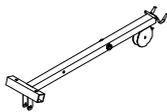
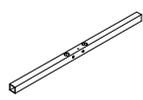
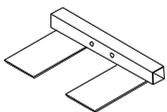
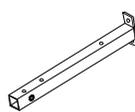
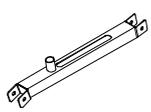
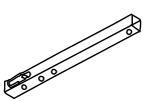
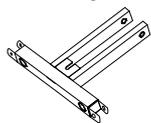
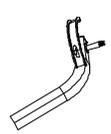
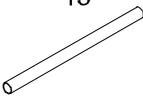
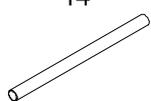
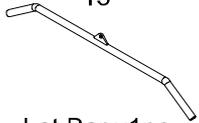
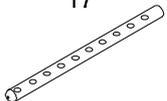
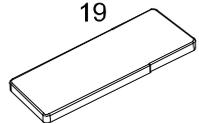
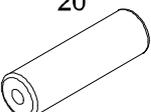
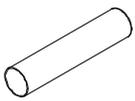
- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.
- Weight : 77 Kg
- Size : 149 x 100 x 190 cm

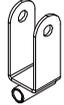
Guarantee: the chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home. Validate your product warranty on line www.carefitness.com

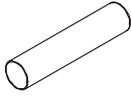
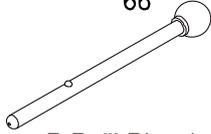
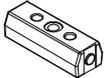
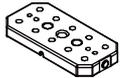
Recycling : The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.

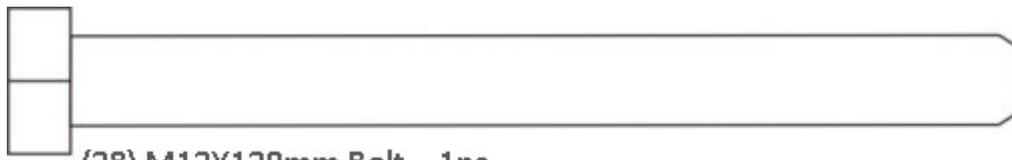
After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com

<p>1</p>  <p>Main Frame Support x1pc</p>	<p>2</p>  <p>Base Frame x1pc</p>	<p>3</p>  <p>Top Frame x1pc</p>
<p>4</p>  <p>Horizontal Beam x1pc</p>	<p>5</p>  <p>Front Stabilizer x1pc</p>	<p>6</p>  <p>Seat Support x1pc</p>
<p>7</p>  <p>Front Stabilizer Bar x1pc</p>	<p>8</p>  <p>Leg Extension x1pc</p>	<p>9</p>  <p>Press Arm Junction x1pc</p>
<p>10</p>  <p>Left Arm x1pc</p>	<p>11</p>  <p>Right Arm x1pc</p>	<p>12</p>  <p>Press/Fly Handle x2pc</p>
<p>13</p>  <p>Guide Rod x2pc</p>	<p>14</p>  <p>Foam Roller Tube x2pc</p>	<p>15</p>  <p>Lat Bar x1pc</p>
<p>16</p>  <p>Arm Curl Bar x1pc</p>	<p>17</p>  <p>Selector Shaft x1pc</p>	<p>18</p>  <p>Seat Rest x1pc</p>
<p>19</p>  <p>Back Cushion x1pc</p>	<p>20</p>  <p>Foam Arm Rest x2pc</p>	<p>21</p>  <p>Foam Roll x4pc</p>
<p>22</p>  <p>Plastic Handle Covers x4pc</p>	<p>23</p>  <p>Pulley Bracket A x1pc</p>	<p>24</p>  <p>Pulley Bracket B x1pc</p>

<p>25</p>  <p>Pulley Bracket C x2pc</p>	<p>26</p>  <p>Support Plate x2pc</p>	<p>27</p>  <p>Support Plate Cushion x1pc</p>
<p>28</p>  <p>M12X125mm Bolt x1pc</p>	<p>29</p>  <p>M12X70mm Bolt x2pc</p>	<p>30</p>  <p>M10X65mm Bolt x2pc</p>
<p>31</p>  <p>M10X60mm Bolt x4pc</p>	<p>32</p>  <p>M10X45mm Bolt x10pc</p>	<p>33</p>  <p>M10X40mm Bolt x1pc</p>
<p>34</p>  <p>M10X35mm Bolt x2pc</p>	<p>35</p>  <p>M10X20mm Bolt x4pc</p>	<p>36</p>  <p>M8X60mm Bolt x7pc</p>
<p>37</p>  <p>M8X55mm Bolt x4pc</p>	<p>38</p>  <p>M8X50mm Bolt x4pc</p>	<p>39</p>  <p>M8X15mm Bolt x3pc</p>
<p>40</p>  <p>M8X55mm Carriage Bolt x2pc</p>	<p>41</p>  <p>M12 Nylon Locknut x3pc</p>	<p>42</p>  <p>M10 Nylon Locknut x19pc</p>
<p>43</p>  <p>M8 Nylon Locknut x13pc</p>	<p>44</p>  <p>M10 Nut x2pc</p>	<p>45</p>  <p>M12 Washer x6pc</p>
<p>46</p>  <p>M10 Washer x40pc</p>	<p>47</p>  <p>M8 Washer x31pc</p>	<p>48</p>  <p>Inner Washer #12.5(Big) x4pc</p>

<p>49</p>  <p>Inner Washer #12.5(Small) x2pc</p>	<p>50</p>  <p>M10X100mm Bolt x1pc</p>	<p>51</p>  <p>44mm Square End Cap x2pc</p>
<p>52</p>  <p>38mm Square End Cap x2pc</p>	<p>53</p>  <p>44mm Square Inner Cap x3pc</p>	<p>54</p>  <p>38mm Square Inner Cap x3pc</p>
<p>55</p>  <p>19mm Round Inner Cap x4pc</p>	<p>56</p>  <p>25X130mm Handle x2pc</p>	<p>57</p>  <p>M20X40mm Square Inner Cap x2pc</p>
<p>58</p>  <p>25mm Round Angled Cap x1pc</p>	<p>59</p>  <p>Pulley Wheel x13pc</p>	<p>60</p>  <p>Top Hat Bush(Long) x2pc</p>
<p>61</p>  <p>Top Hat Bush(Short) x4pc</p>	<p>62</p>  <p>Bottom Cable x1pc</p>	<p>63</p>  <p>Top Cable x1pc</p>
<p>64</p>  <p>Pec Dec Cable x1pc</p>	<p>65</p>  <p>Plastic Cap x1pc</p>	<p>66</p>  <p>P Pull Pin x1pc</p>
<p>67</p>  <p>Rubber Bumper x2pc</p>	<p>68</p>  <p>Cushion x1pc</p>	<p>69</p>  <p>Knob x1pc</p>
<p>70</p>  <p>Top Plate Pin x1pc</p>	<p>71</p>  <p>Chain x2pc</p>	<p>72</p>  <p>Washer x1pc</p>
<p>73</p>  <p>Snap Hook x4pc</p>	<p>74</p>  <p>Top Plate x1pc</p>	<p>75</p>  <p>10LB Weight Stack x9pc</p>



(28) M12X120mm Bolt 1pc



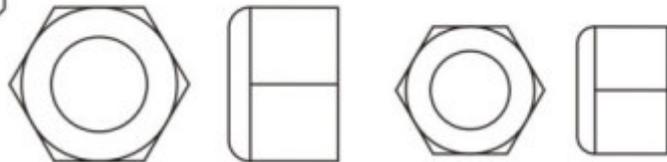
(29) M12X75mm Bolt 2pcs



(40) M8X60mm Carriage Bolt 2pc

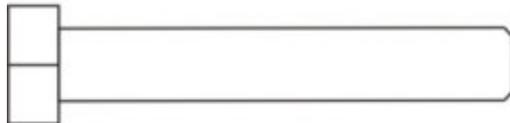


(30) M10X65mm Bolt 2pcs



(41) M12 Nylon Locknut 3pcs

(42) M10 Nylon Locknut 19pcs



(31) M10X60mm Bolt 4pcs

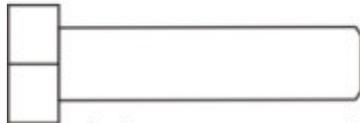


(32) M10X45mm Bolt 10pcs

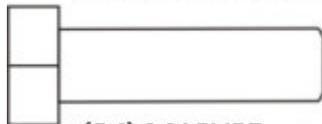


(43) M8 Nylon Locknut 13pcs

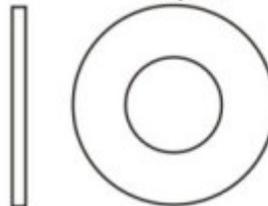
(44) M10 Nut 2pcs



(33) M8X45mm Bolt 1pc



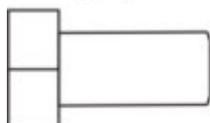
(34) M10X35mm Bolt 2pcs



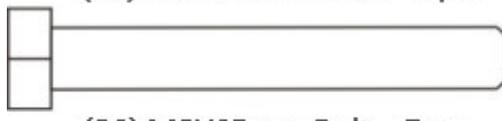
(45) M12 Washer 6pcs



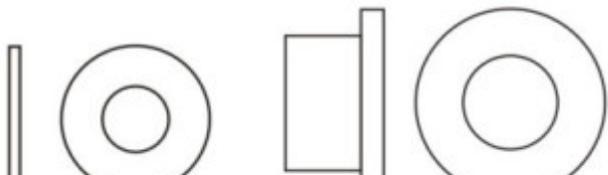
(46) M10 Washer 40pcs



(35) M10X20mm Bolt 4pcs

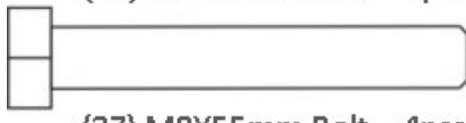


(36) M8X65mm Bolt 7pcs



(47) M8 Washer 31pcs

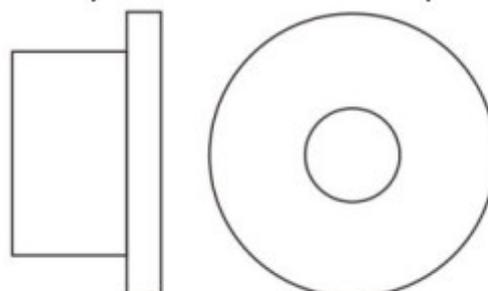
(49) Inner Washer#12.5(Small) 2pcs



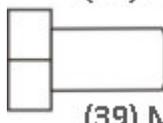
(37) M8X55mm Bolt 4pcs



(38) M8X50mm Bolt 4pcs

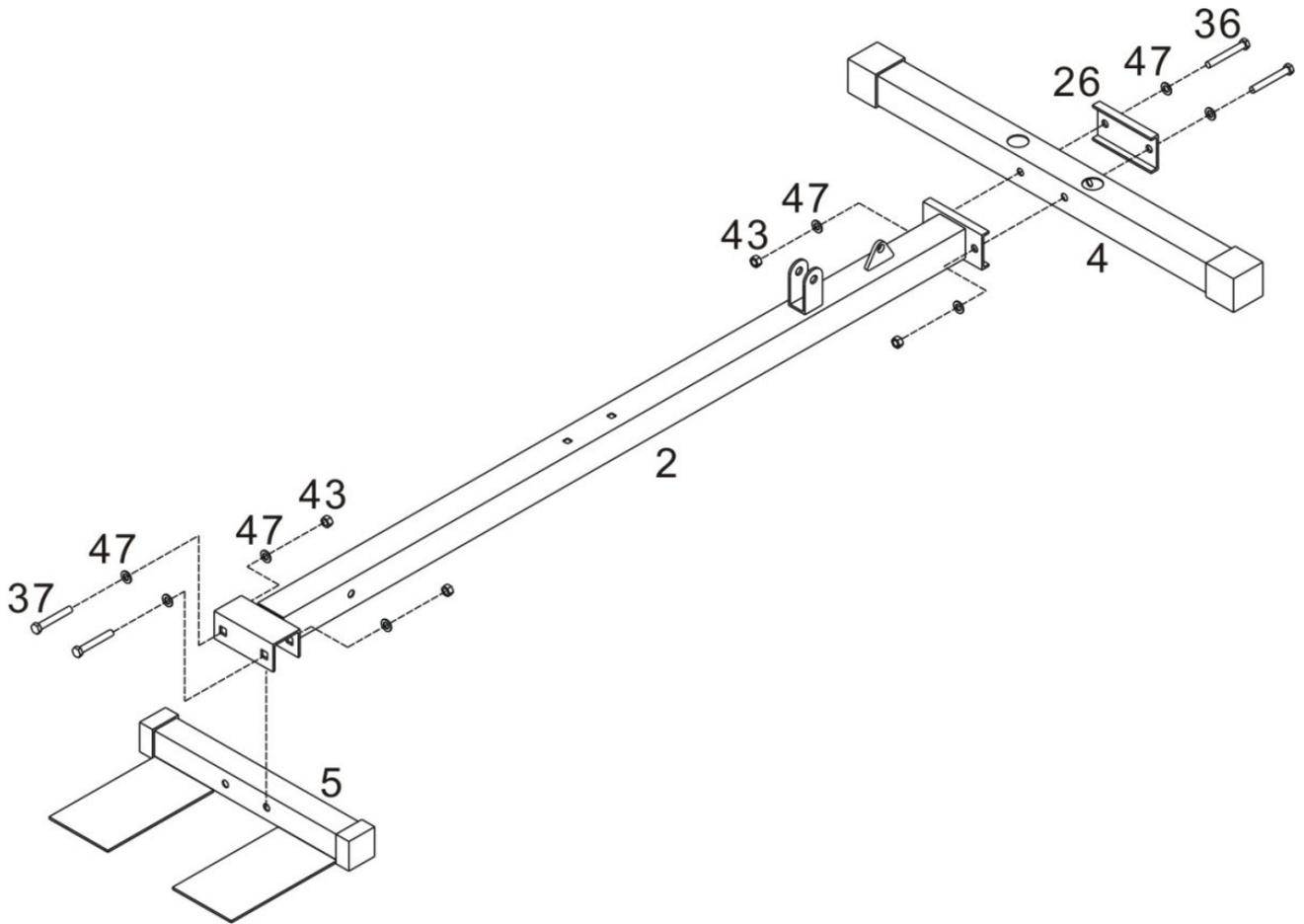


(48) Inner Washer#12.5(Big) 4pcs



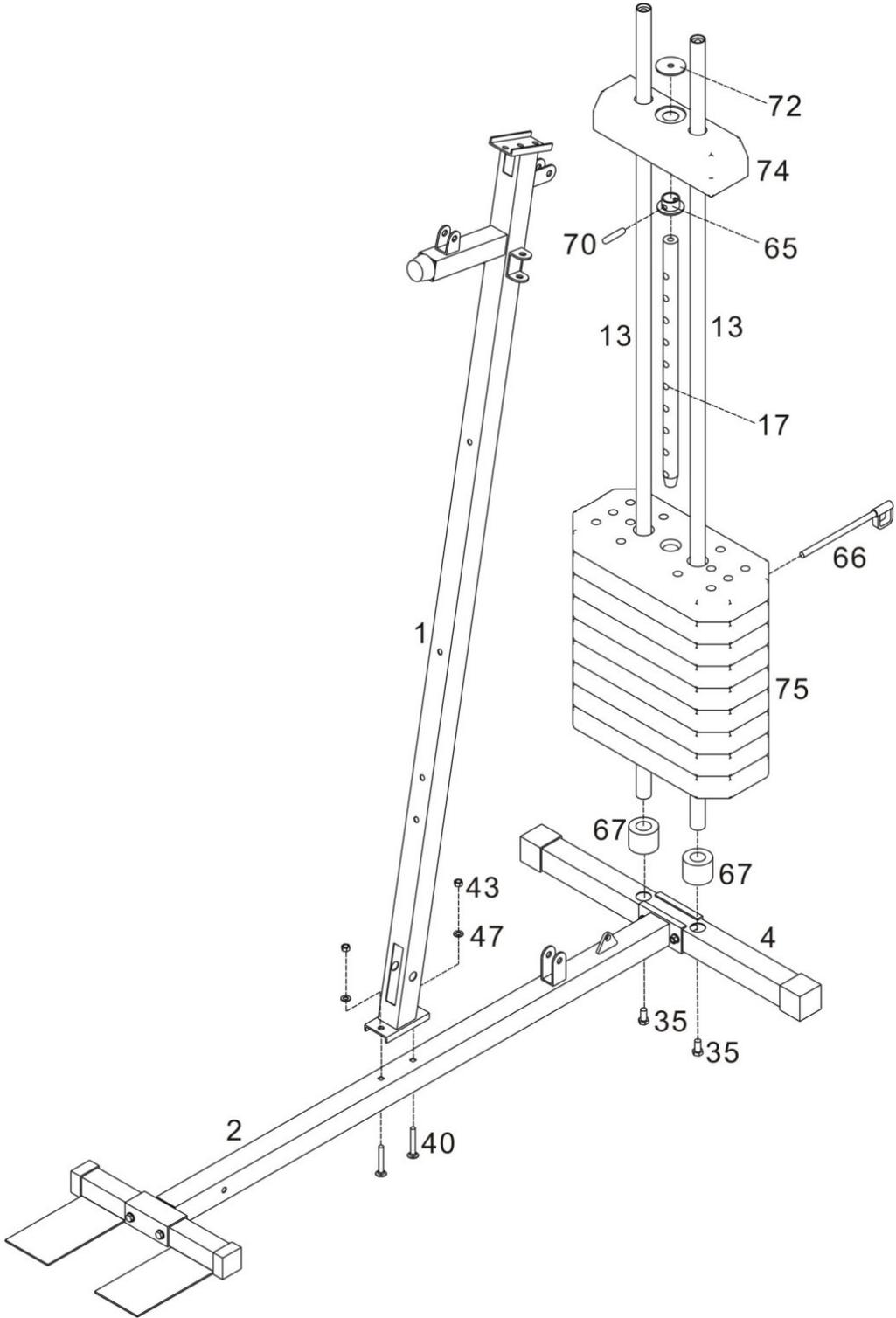
(39) M8X15mm Bolt 3pcs

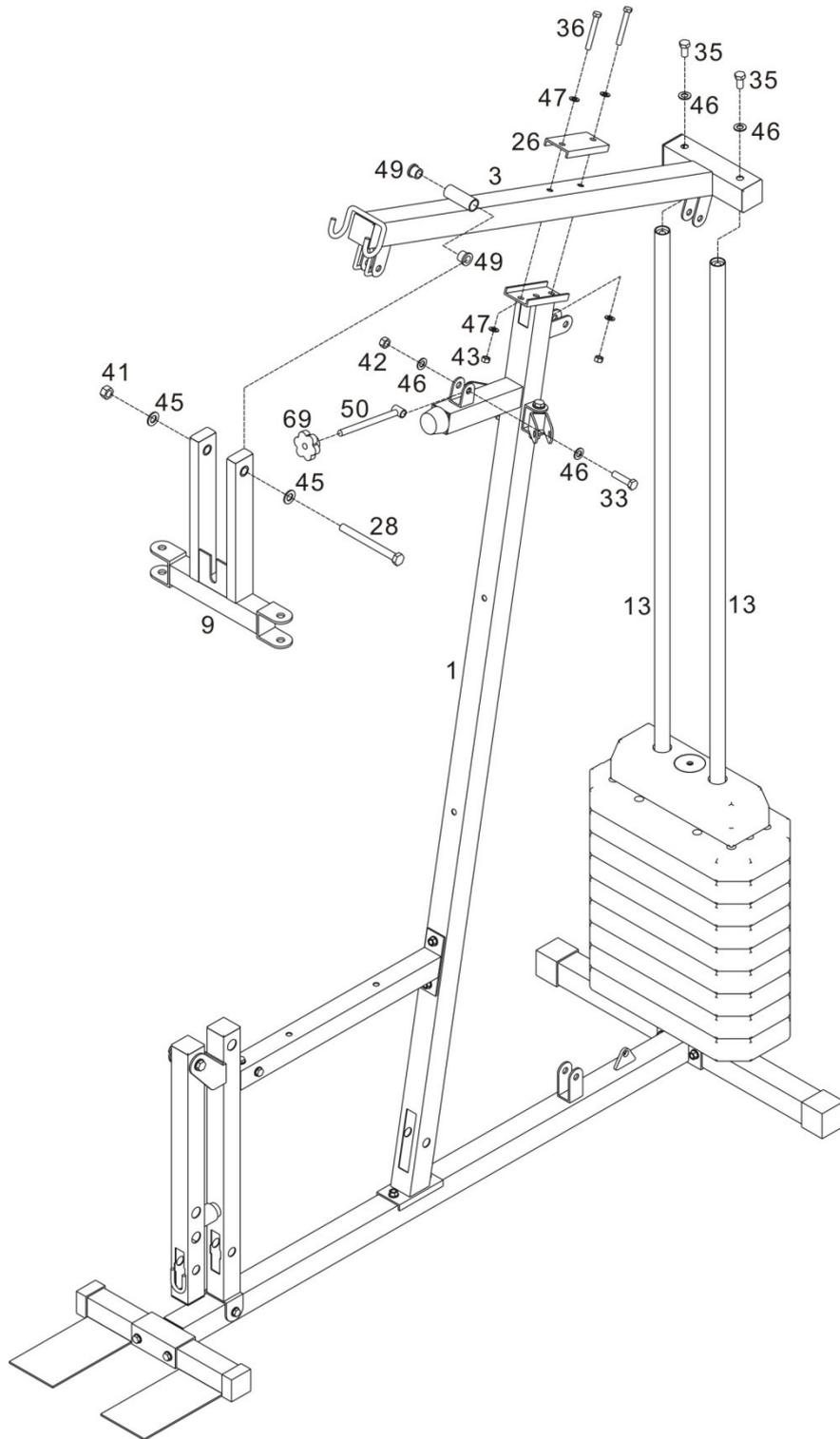
1

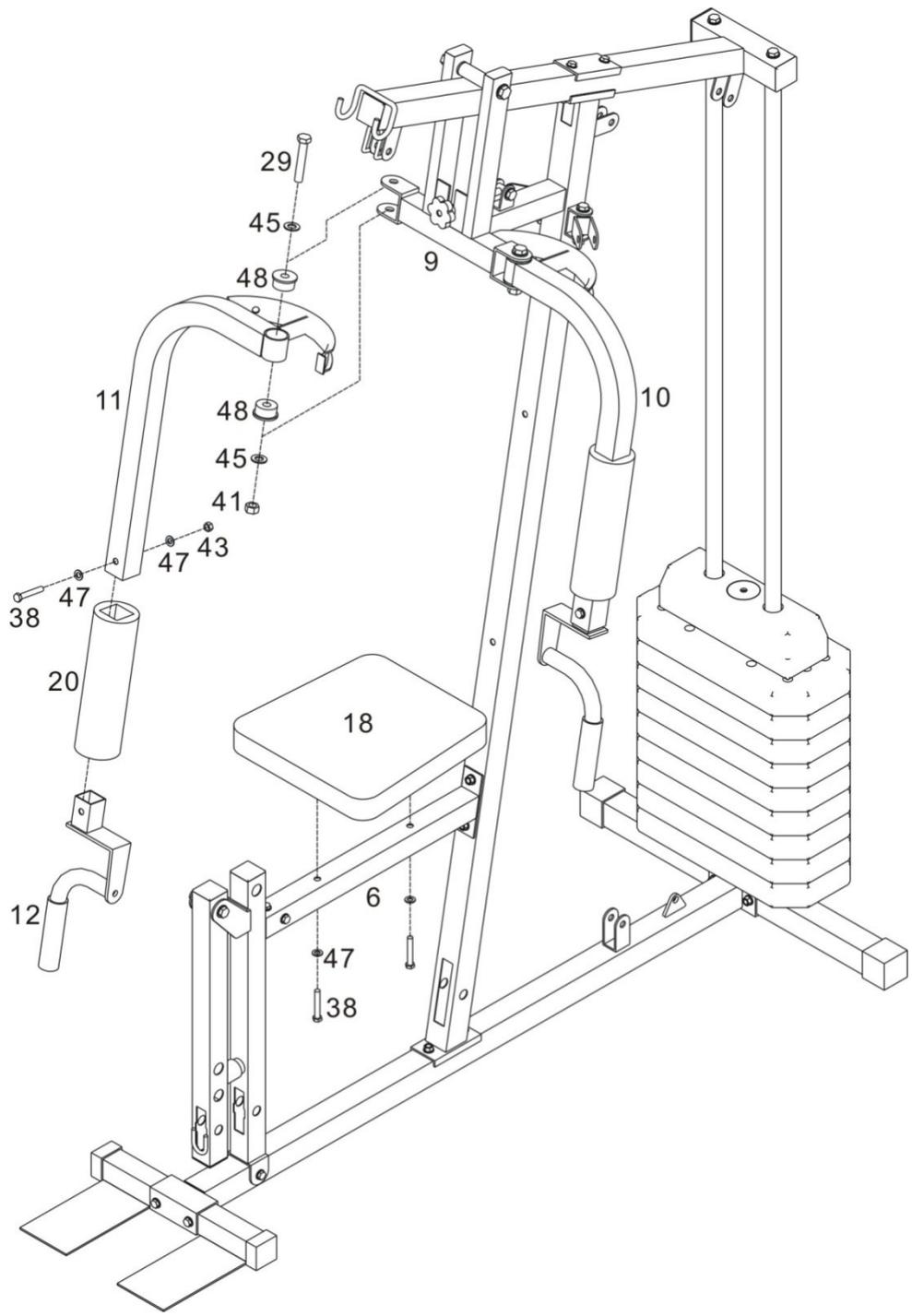


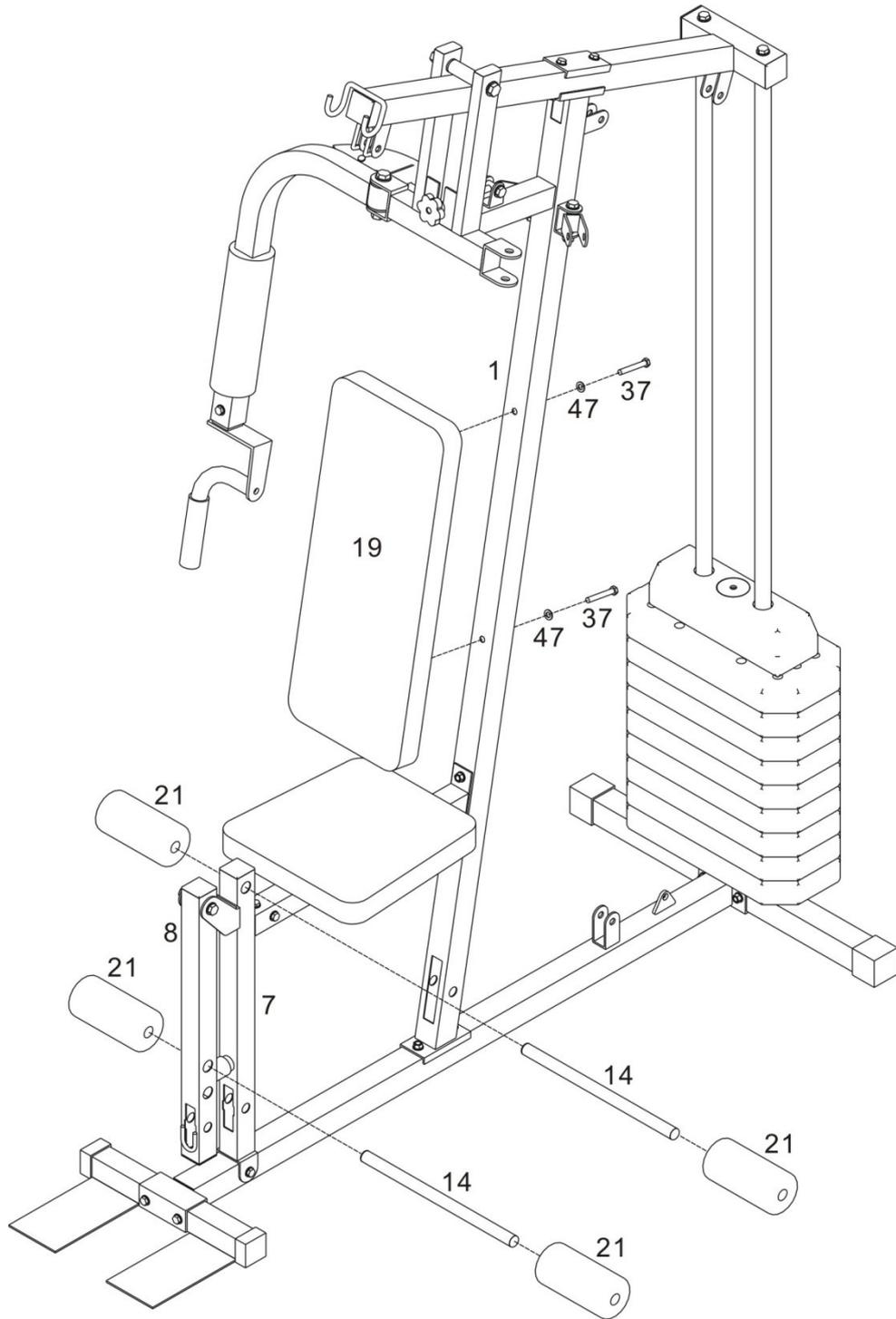
 (36) x 2	 (37) x 2	 (43) x 4	 (47) x 8	
--------------	--------------	--------------	--------------	--

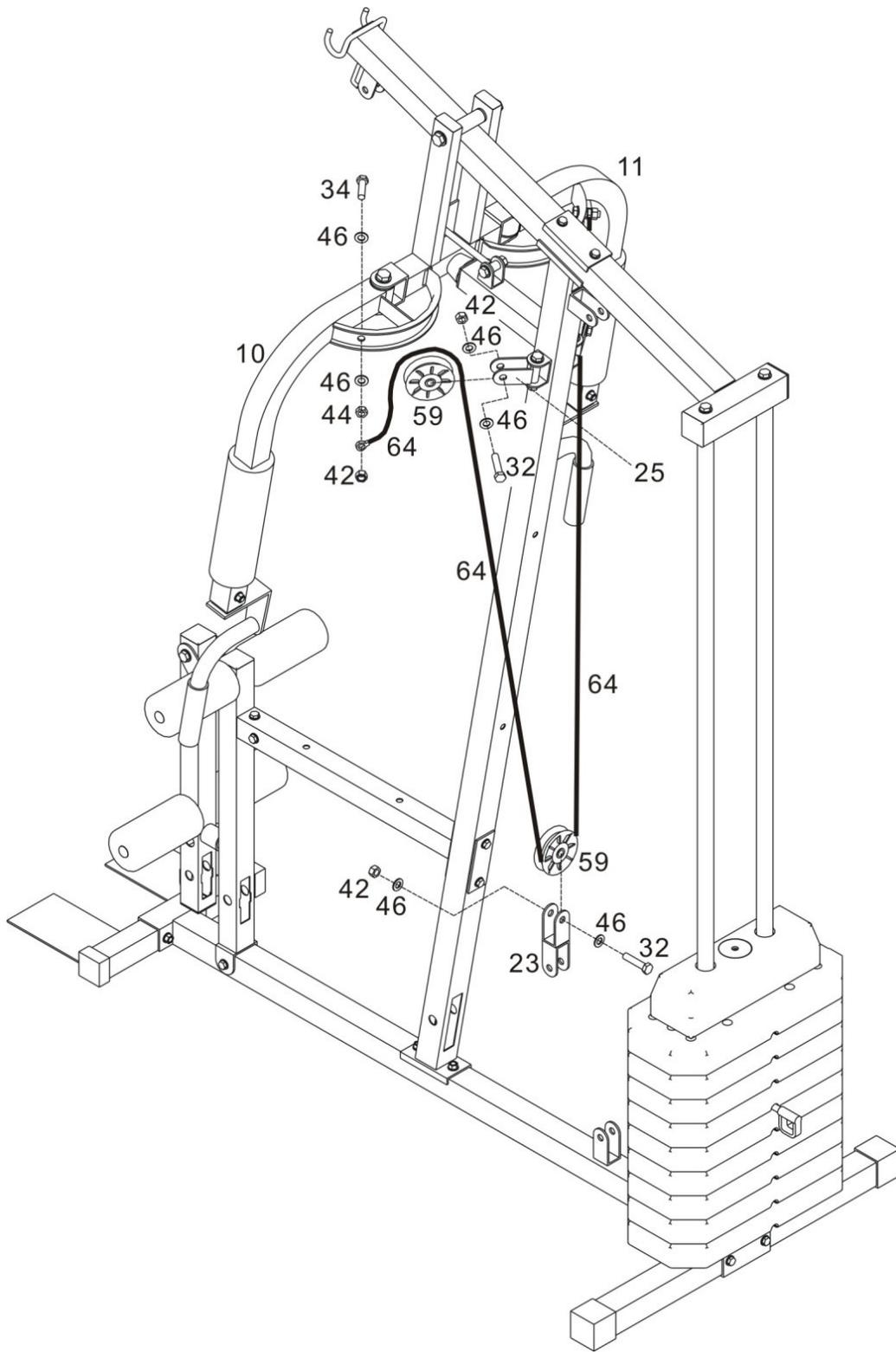
- 
(35) x 2
- 
(40) x 2
- 
(43) x 2
- 
(47) x 2
- 

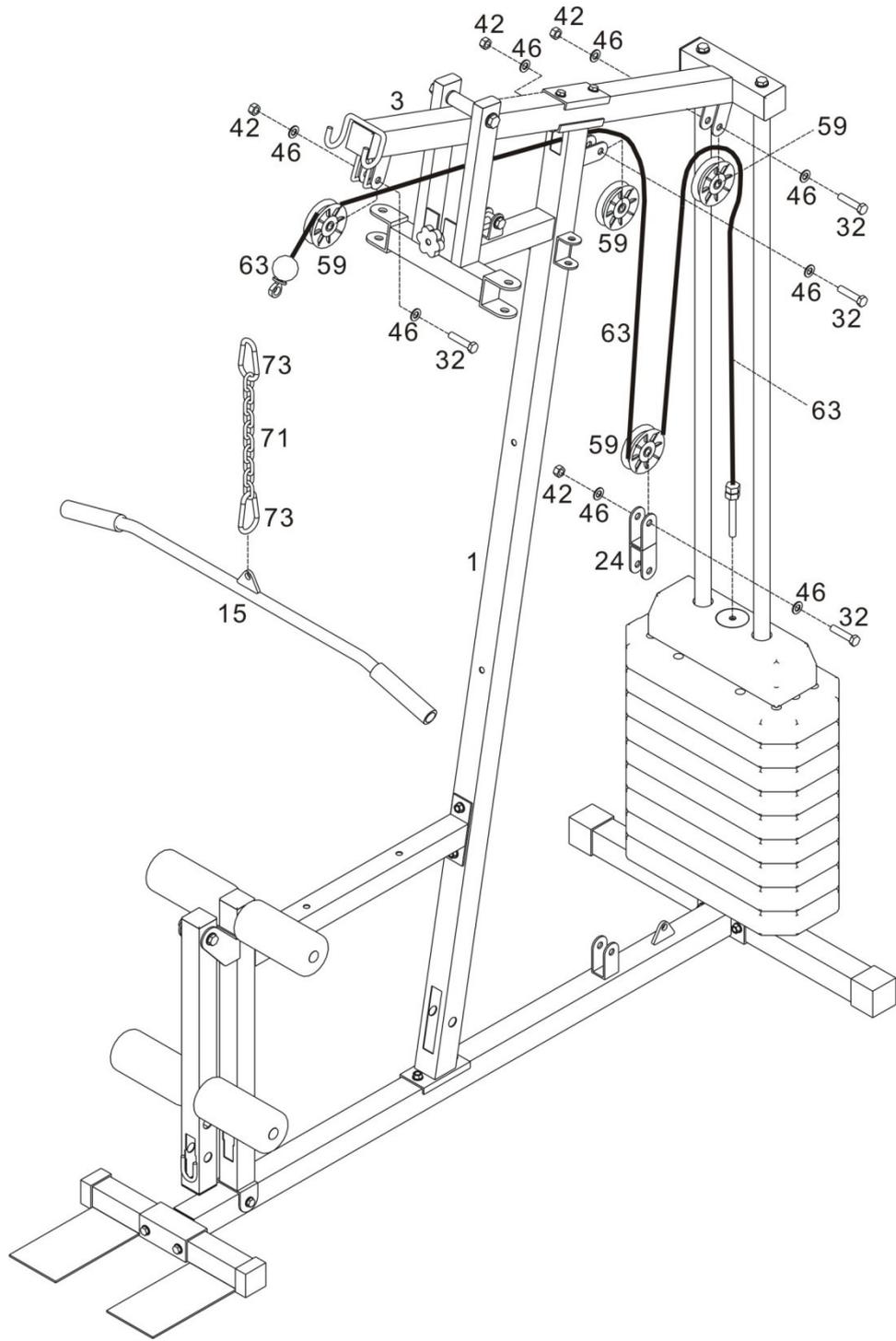


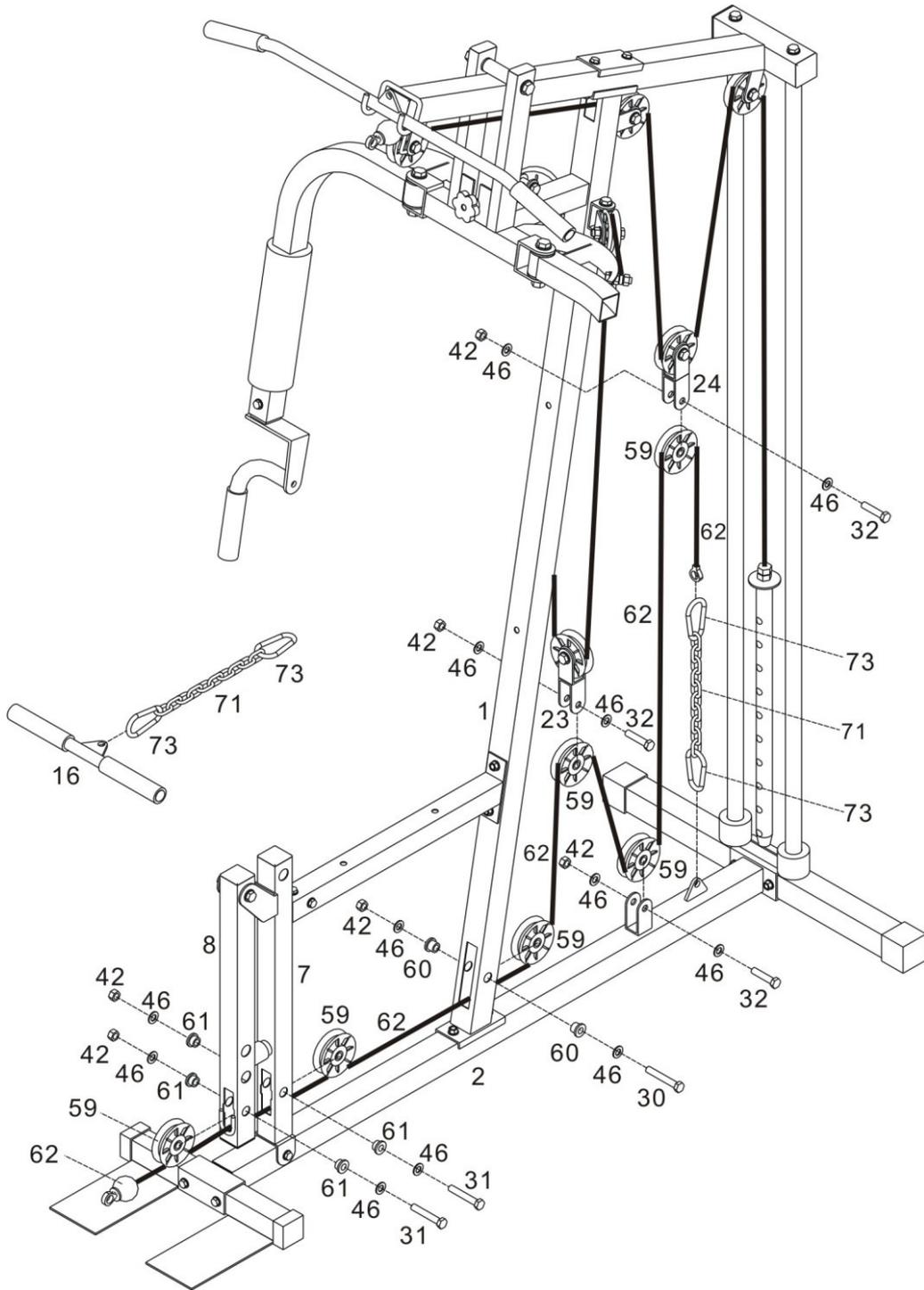




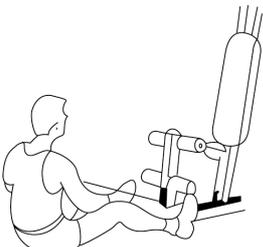
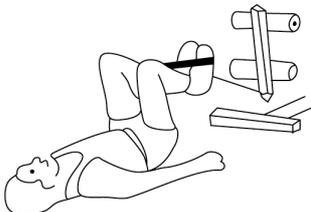
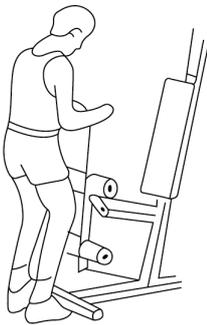








INSTRUCTIONS DES EXERCICES

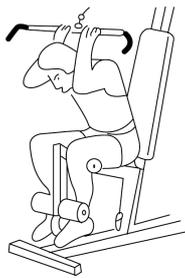
<p>1</p>  <p>ÉTIREMENT POULIE BASSE (TRAPÈZE-GRAND DORSAL) AJUSTEZ LA BARRE EN «T» À LA POULIE BASSE AVEC LES PIEDS CONTRE LA BARRE. LES JAMBES SONT LÉGÈREMENT PLIÉES, ÉTIREZ-VOUS EN AVANT, ARRONDISSEZ VOTRE DOS ET TIREZ VERS VOTRE TAILLE;</p>	<p>2</p>  <p>ÉLEVATION DU GENOU (FLEXION DE LA HANCHE-ABDOMEN DROIT) AJUSTEZ LA BARRE EN «T» À LA POULIE BASSE, ALLONGEZ VOUS SUR VOTRE DOS AVEC VOS JAMBES FORMANT PRESQUE UN ANGLE DROIT, LES ORTEILS VERS LE HAUT PLACEZ LA BARRE EN «T» ENTRE VOS PIEDS. "ÉLEVEZ" LES GENOUX LE PLUS LOIN POSSIBLE VERS LA POITRINE.</p>	<p>3</p>  <p>FLEXION DU BICEPS (BICEPS-FLEXIONS DES AVANT-BRAS) AJUSTER LA BARRE EN «T» À LA POULIE BASSE, PRENEZ LA BARRE ET TENEZ-VOUS AVEC VOS BRAS DROITS ET VOS COUDES VERROUILLÉS CONTRE VOTRE CORPS. TIRER LA BARRE VERS LE HAUT LE PLUS LOIN POSSIBLE</p>
<p>4</p>  <p>FLEXION DE L'AVANT-BRAS (BICEPS-FLEXIONS DES AVANT-BRAS) PLACEZ LA BARRE EN «T» SUR LA POULIE INFÉRIEURE ET LES ROLL PADS SUR LE TROU SUPÉRIEUR. ASSEYEZ-VOUS SUR LE SIÈGE ET APPUYEZ-VOUS VERS L'AVANT, PRENEZ LA BARRE ET PLACEZ VOS COUDES CONTRE LES MOUSSES, TIREZ LA BARRE EN EFFECTUANT UN ARC VERS LE HAUT LE PLUS LOIN POSSIBLE.</p>	<p>5</p>  <p>FLEXION DE L'AVANT-BRAS-PRISE INVERSÉE (BICEPS-AVEC UN EFFORT INTENSE SUR LES MUSCLES DES AVANT-BRAS) MÊME EXERCICE QUE POUR LE "PREACHER CURL" MAIS AVEC UNE PRISE INVERSE. VOUS VOUS APERCEVREZ QUE CET EXERCICE PERMET DE TRAVAILLER LA PRISE DE VOTRE AVANT-BRAS ET NON LA FORCE DE VOTRE BICEPS.</p>	<p>6</p>  <p>FLEXION DU POIGNET (FLEXION DES AVANT-BRAS) MONTEZ LA BARRE EN «T» SUR LA POULIE BASSE ET LE ROLL PAD SUR LE TROU SUPÉRIEUR. PLACEZ VOS POIGNETS SUR LE ROLL PAD TOUT EN TENANT LA BARRE. FAITES PIVOTEZ VOS POIGNETS DE HAUT EN BAS AVEC LA PLUS GRANDE PORTÉE POSSIBLE. CET EXERCICE PERMET DE TRAVAILLER LA FLEXION DES POIGNETS.</p>
<p>7</p>  <p>FLEXION DE LA JAMBE (ISCHIO-JAMBIERS) CET EXERCICE EST EFFECTUÉ AVEC UNE SEULE JAMBE À LA FOIS. PLACEZ LE ROLL PAD SUR LE TROU SUPÉRIEUR. ENROULEZ VOTRE JAMBE AUTOUR AVEC VOTRE GENOU PLACÉ CONTRE LA MOUSSE DU ROLL PAD SUPÉRIEUR LE PLUS LOIN POSSIBLE.</p>	<p>8</p>  <p>EXTENSIONS DES JAMBES (QUADRICEPS) PLACEZ LES ROLL PADS SUR LE TROU INFÉRIEUR. ACCROCHEZ VOS JAMBES AUTOUR DES ROLL PADS ET MAINTENEZ LE REBORD DU SIÈGE. REDRESSEZ LENTEMENT VOS JAMBES.</p>	<p>9</p>  <p>CRUNCHIES (ABDOMEN DROIT - DENTELÉ ANTÉRIEUR - GRAND DORSAL) PLACEZ LA BARRE EN «T» SUR LA POULIE HAUTE ET LES ROLL PADS SUR LE TROU INFÉRIEUR. ENROULEZ VOS JAMBES AUTOUR DES ROLL PADS ET PRENEZ LA BARRE COURBÉE À LA TAILLE ET TIREZ VERS L'AVANT ET LE BAS LE PLUS LOIN QUE POSSIBLE.</p>

10

**ÉTIREMENT BRAS TENDUS**

(GRAND DORSAL-DENTELLÉ ANTÉRIEUR-PECTORAUX)
 AJUSTEZ LA BARRE EN «T» À LA POULIE HAUTE, ASSEYEZ-VOUS ET PRENEZ LES POIGNÉES AVEC LES BRAS TENDUS. TIREZ LA BARRE VERS LE BAS EN EFFECTUANT UN ARC AUSSI LOIN QUE POSSIBLE, PENCHEZ-VOUS VERS L'AVANT POUR AUGMENTER LA PORTÉE DE L'ARC.

11

**ÉTIREMENT AVANT LATÉRAL**

(GRAND DORSAL-DELTOIDES POSTÉRIEURS BICEPS BRACHIAL)
 PLACEZ LA BARRE LATÉRALE SUR LA POULIE HAUTE ET LES ROLL PADS SUR LE TROU SUPÉRIEUR. PRENEZ LES POIGNÉES ET ASSEYEZ-VOUS AVEC LES CUISSSES SOUS LES ROLL PADS. ARQUEZ VOTRE DOS ET ATTIREZ LA BARRE SUR VOTRE POITRINE.

12

**BUTTERFLY (PEC-DECK FLYES)**

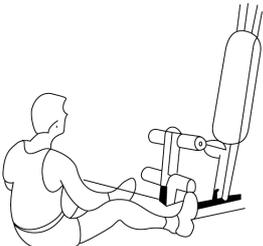
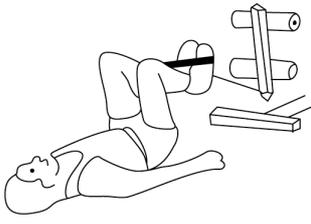
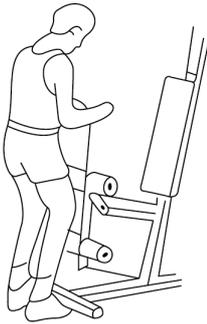
(PECTORAUX, PRESQUE ENTIÈREMENT ISOLÉS)
 ENSEMBLE PRÉ-EXTENSIBLE, BRAS SUPÉRIEUR PARALLÈLE AVEC LE SOL ET VOS AVANT-BRAS CONTRE LES ROLL PADS. PUSSEZ AVEC VOS COUDES. PAS VOS MAINS.

13

**DÉVELOPPÉ-COUCHÉ VERTICAL**

- 1) RÉGLER LA HAUTEUR DU SIÈGE POUR QUE LES POIGNÉES DU BRAS DE PRESSION SOIENT AU NIVEAU MOYEN DE LA POITRINE
- 2) À L'AIDE DE N'IMPORTE QUEL JEU DE POIGNÉES, APPUYER CONTRE LE BRAS DE PRESSION POUR UNE PLEINE EXTENSION. VARIEZ VOTRE PRISE D'HORIZONTAL À VERTICAL POUR TRAVAILLER LES MUSCLES DE DIFFÉRENTS ANGLES D'ISOLATION.
- 3) RÉPÉTEZ UN NOMBRE DE FOIS SOUHAITÉ.

EXERCISE INSTRUCTION

<p>1</p>  <p>LOW PULLEY ROW (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIERECTOR SPINAF) FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY SIT WITH FEET AGAINST CROSS-BRACE. LEGS SLIGHTLY BENT STRETCH FORWARD SIT-UP, ARCH YOUR BACK AND PULL TO YOUR WAIST</p>	<p>2</p>  <p>KNEE RAISE (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY LIE ON YOUR BACK WITH LEGS ALMOST STRAIGHT CURL TOES UPWARDS AND PLACE "T"-BAR BETWEEN YOUR FEET. "RAISE" KNEES AS FAR AS POSSIBLE TOWARDS CHEST.</p>	<p>3</p>  <p>BICEP CURLS (BICEPS-FOREARM FLEXORS) FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY GRIP THE BAR AND STAND WITH YOUR ARMS STRAIGHT AND YOUR ELBOWS LOCKED INTO YOUR BODY. CURL THE BAR UPWARDS AS FAR AS POSSIBLE</p>
<p>4</p>  <p>PREACHER CURLS (BICEPS-FOREARM FLEXORS) FIT "T"-BAR TO LOW PULLEY AND ROLL PADS TO TOP HOLE SIT ON SEAT AND LEAN FORWARD GRIP THE BAR AND PLACE ELBOWS AGAINST ROLL PADS, CURL BAR IN AN ARC UPWARDS AS FAR AS POSSIBLE.</p>	<p>5</p>  <p>PREACHER CURLS-REVERSE GRIP (BICEPS-WITH VERY STRONG EMPHASIS ON FOREARM MUSCLES) SAME AS FOR PREACHER CURLS BUT WITH, A REVERSE GRIP. YOU MAY FIND THAT YOUR FOREARM GRIP IS THE LIMITATION WITH THIS EXERCISE AND NOT YOUR BICEP STRENGTH.</p>	<p>6</p>  <p>WRIST CURL (FOREARM FLEXORS) FIT "T" BAR TO LOW PULLEY AND ROLL PAD TO TOP HOLE. REST FOREARMS ON ROLL PADS WHILE GRIPPING BAR. "CURL" YOUR WRISTS WITH AS MUCH RANGE AS POSSIBLE, REVERSE GRIP WORKS THE.</p>
<p>7</p>  <p>LEG CURL (HAMSTRING GROUP) THIS EXERCISE IS PERFORMED WITH ONE LEG AT A TIME. FIT THE ROLL PADS TO THE TOP HOLE. HOOK YOUR LEG AROUND WITH YOUR KNEE AGAINST THE TOP PAD CURL AS FAR AS POSSIBLE.</p>	<p>8</p>  <p>LEG EXTENSIONS (QUADRICEPS) FIT THE ROLL PADS TO THE BOTTOM HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BOTTOM OF THE SEAT. SLOWLY STRAIGHTEN YOUR</p>	<p>9</p>  <p>CRUNCHIES (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS- LOWER LATISSI-MUS DORSI) FIT "T" BAR TO HIGH PULLEY AND ROLL PADS TO BOTTOM HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BAR BEND AT THE WAIST AND CURL FORWARD AND DOWN AS FAR AS POSSIBLE.</p>

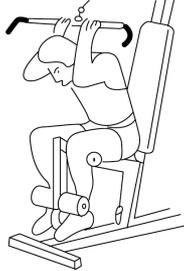
10



STRAIGHT ARM PULLOVER

(LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS)
 FIT "T" BAR TO HIGH PULLEY, SIT BACK AND GRIP HANDLES WITH ARMS STRAIGHT. PULL THE BAR DOWNWARDS IN AN ARC AS FAR AS POSSIBLE, LEAN FORWARD TO INCREASE RANGE OF ARC.

11



LAT PULL FRONT

(LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS)
 FIT LAT BAR TO HIGH PULLEY AND ROLL PADS TO TOP POITON. GRIP HANDLES AND SIT WITH THIGHS UNDER ROLL PADS. ARCH YOUR BACK AND PULL THE BAR TO YOUR CHEST.

12



BUTTERFLY (PEC-DEC FLYES)

(PECTROALS, ALMOST COMPLETELY ISOLATED)
 SET PRE-STRETCH, UPPER ARM PARALLEL WITH FLOOR AND YOUR FOREARMS AGAINST THE ROLL PADS. PUSH WITH YOUR ELBOWS. NOT YOUR HANDS.

13



VERTICAL BENCH PRESS

1)ADJUST THE SEAT HEIGHT SO THAT THE HANDLES OF THE PRESSING ARMARE AT MID-CHEST LEVEL
 2)USING EITHER SET OF GRIPS, PUSH AGAINST THE PRESSIN5 ARM TO FULL EXTENSION. VARY YOUR GRIP FROM HORIZONTAL TO VERTICAL TO WORY THE MUSCLES FROM DIFFERENT ANGLES OF ISOLATION.
 3)REPEAT FOR THE DESIRED NUMBER OF REPETITIONS.