

# TOTAL FLEX<sup>XL</sup>™



Guide  
de l'utilisateur

## TABLE DES MATIÈRES

<b>A. Introduction</b> .....	1
<b>B. Avis de sécurité important</b> .....	1 - 2
<b>C. Principaux accessoires du Total Flex™ L</b> .....	3
<b>D. Assemblage du Total Flex™ L</b> .....	4
Assemblage des câbles « Power Rod » .....	4
Assemblage de l'extenseur de jambes .....	4 - 6
<b>E. Installation du Total Flex™ L</b> .....	7
Ouverture du Total Flex™ L .....	7
Installation de la plateforme .....	7
Ajustement des sièges .....	8 - 9
<b>F. Utilisation des accessoires</b> .....	10
1. Propulseurs .....	10
2. Poignées .....	11 - 12
3. Bandes de cheville .....	13
4. Plateforme .....	13
5. Appuie-tête .....	13 - 14
6. Extenseur de jambes .....	14 - 15
<b>G. Exercice à résistance</b> .....	16
<b>H. Rangement du Total Flex™ L</b> .....	16 - 17
<b>I. Maintenance du Total Flex™ L</b> .....	17
Entretien général.....	17
Câbles de résistance .....	18 - 19
<b>J. Total Flex™ L: Conseils et recommandations</b> .....	20

## A. Introduction

**Important : N'entreprenez pas votre séance d'entraînement sans avoir consulté le guide d'utilisateur et le tableau d'exercices.**

- Consultez ce guide avec le tableau d'exercices et les vidéos en ligne Total Flex™ L.
- Ce guide de l'utilisateur contient les instructions pour assembler le Total Flex™ L, l'utiliser adéquatement, le ranger et l'entretenir convenablement. Le tableau d'exercices propose des directives pour obtenir de meilleurs résultats.

• Le Total Flex™ L est également livré avec un accès gratuit à des vidéos d'entraînement en ligne. Entraînez-vous avec des coachs professionnels pour tirer le meilleur parti de votre nouveau système de fitness. Les vidéos sont accessibles ici : <https://www.french-streaming.totalflexgym.com/>



## B. AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

S.V.P., lisez attentivement le guide de l'utilisateur avant d'utiliser votre appareil Total Flex™ L.

Conservez ce guide dans un endroit sûr et assurez-vous que tous les utilisateurs de l'appareil auront consulté ce guide. Bon entraînement !

**AVERTISSEMENT : S.V.P., consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil. Il pourra déterminer votre rythme cardiaque, selon votre âge et votre forme physique. Il y a des programmes d'entraînement et des appareils d'exercice qui ne conviennent pas à certaines personnes, en particulier les personnes âgées de plus de 35 ans, les femmes enceintes ou ceux ou celles qui ont des problèmes de santé ou de perte d'équilibre. Si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, vous devrez consulter votre médecin avant d'entreprendre des exercices avec cet appareil.**

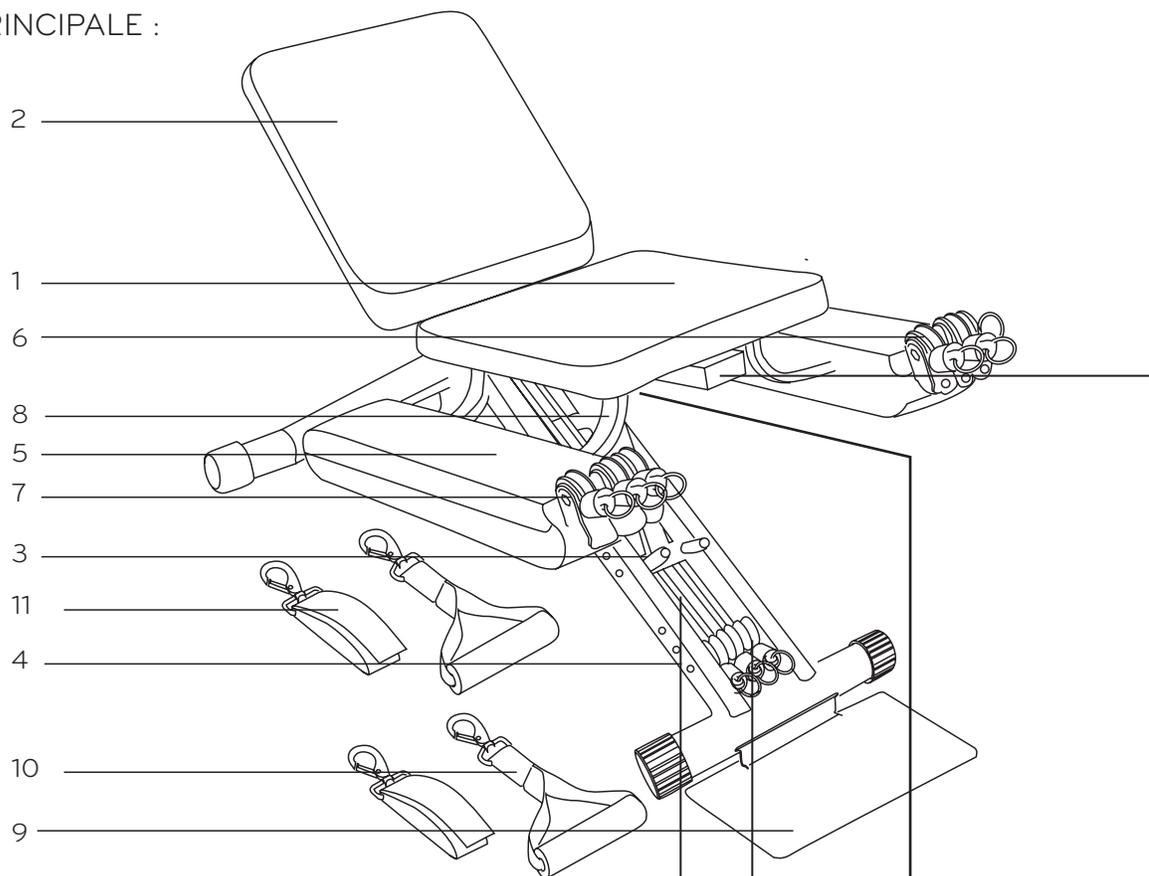
1. Ce produit a été testé selon les règles EN 957-1, class H – utilisation domestique seulement. LA CAPACITÉ MASSIQUE MAXIMALE POUR LE Total Flex™ L EST DE 300 LBS (136 kg). Les personnes dont le poids excède cette limite ne doivent pas utiliser l'appareil.
2. Vérifiez attentivement toutes les pièces de l'appareil avant de l'employer. Ne l'utilisez pas s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé.
3. Utilisez cet appareil EXCLUSIVEMENT pour l'usage auquel il est destiné et qui est décrit dans le guide de l'utilisateur. Ne pas modifier l'équipement et utilisez seulement les accessoires recommandés par le fabricant.
4. Assurez-vous qu'il y ait un espace libre de 10 à 13 pieds (2 à 3 mètres) autour de l'appareil. Il ne doit y avoir ni animaux, ni pièces de mobilier ou autres objets autour de l'appareil pendant son fonctionnement. Maintenez toujours cet espace libre de 10 à 13 pieds (2 à 3 mètres) autour de l'appareil.

5. CET APPAREIL N'EST PAS CONÇU POUR LES ENFANTS. Afin d'éviter les accidents, tenir les enfants éloignés de l'appareil.
6. Les personnes handicapées ou ayant des limitations fonctionnelles ne devraient pas utiliser le Total Flex™ L, à moins d'être supervisées par un médecin ou un professionnel de la santé qualifié.
7. Installez le Total Flex™ L sur une surface plane et bien dégagée. Pour ne pas causer de dommages, l'appareil ne devrait pas être traîné sur le sol, ce qui pourrait endommager les recouvrements plus délicats (laminé, parqueterie, tapis, etc..).
8. Portez des vêtements appropriés lors de vos séances d'entraînement, des vêtements légers et amples, pour une meilleure liberté de mouvement. Des chaussures confortables sont aussi recommandées, comme des espadrilles, pour éviter de glisser.
9. Toujours procéder à des exercices d'étirement avant chaque session.
10. Si vous ressentez un malaise, des étourdissements, des douleurs à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un manque de souffle ou tout autre symptôme, CESSEZ immédiatement l'exercice et CONSULTEZ UN MÉDECIN SANS TARDER.
11. Vérifiez les boulons et goupilles et les resserrer, s'il y a lieu.
12. Choisissez toujours le niveau d'intensité qui convient le mieux à votre forme physique et à votre souplesse. Déterminez et respectez vos limites. Toujours faire preuve de bon sens lors des sessions d'entraînement.
13. Commencez lentement et adaptez-vous au mouvement naturel du Total Flex™ L, avant d'établir une véritable routine.
14. Pour éviter toute blessure sérieuse, éloignez-vous des parties mobiles de l'appareil.
15. NE PAS utiliser des accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant. Assurez-vous d'utiliser cet appareil convenablement.
16. Consultez ce guide de l'utilisateur avant de faire usage de l'appareil pour vous assurer de bien en comprendre le fonctionnement.
17. Consultez toutes les instructions de montage pour vous assurer que l'appareil est bien assemblé et respectez les directives qui concernent l'entretien du Total Flex™ L.
18. Ne placez pas les mains ou les doigts sous l'appareil pendant son utilisation. Gardez les enfants éloignés de l'appareil durant son usage.
19. Si vous portez les cheveux longs, veuillez les attacher pour éviter qu'ils ne s'entremêlent avec certaines pièces de l'appareil.
20. L'appareil ne doit pas être installé au soleil. La chaleur pourrait en endommager les parties non-métalliques.

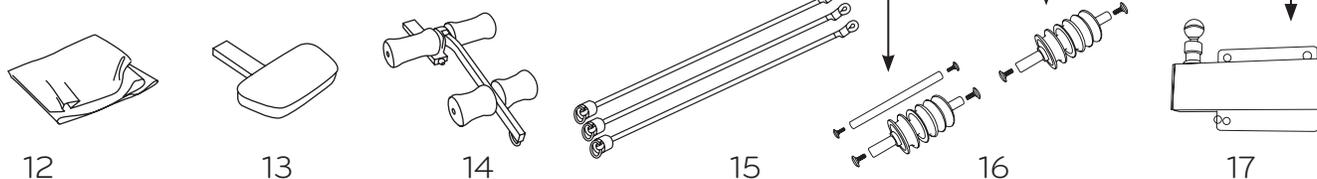
**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

## C. Principaux accessoires du Total Flex™ L

### UNITÉ PRINCIPALE :



### OPTIONNELS :



1. Siège et propulseurs (réglages 1-5)
2. Siège (réglages A-E)
3. Serrure à ressort (réglages 1-5 ; A-E)
4. Trous de réglage du siège
5. Extenseurs de câbles (x2)
6. Câble de résistance (avec joint torique & butoir)  
(3x par extenseur)
7. Poulie pivotante et articulée (3x de chaque côté)
8. Support stabilisateur
9. Plateforme
10. Poignée et crochet (x2)
11. Bandes de cheville et crochet (x2)

### OPTIONNELS :

12. Enveloppe
13. Appuie-tête\*
14. Extenseur de jambes\*
15. Bande de résistance noire  
(avec joint torique & butoir)\*\*
16. 2 ensembles de poulies (x3)  
1 pivot à rainures  
1 pivot  
1 goupille de retenue\*\*
17. Tube récepteur

\*Nécessite le tube récepteur #17 pour ces deux articles en option

\*\*Inclus avec l'ensemble Extenseur de jambes

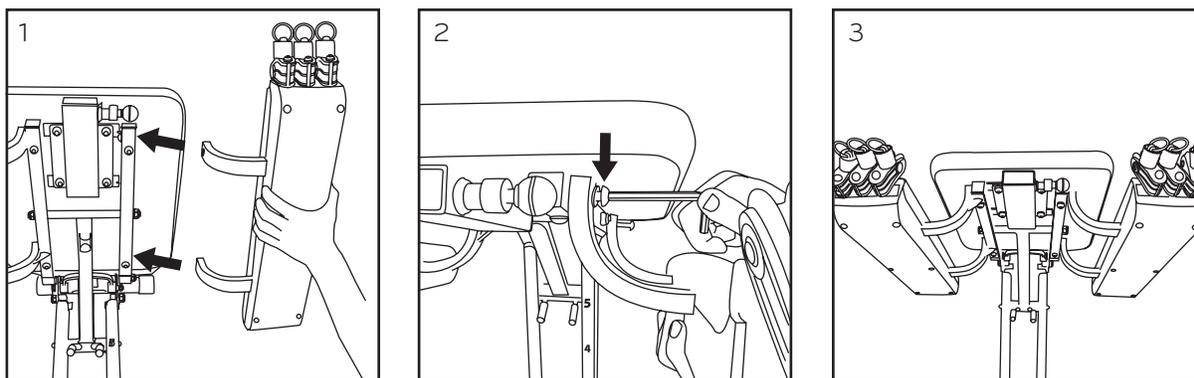
## D. Assemblage du Total Flex™ L

Le Total Flex™ L est livré presque entièrement assemblé, à l'exception d'un propulseur de câble qui doit être fixé sur le côté du siège.

**Note :** Si vous avez acquis l'extenseur de jambes (offert en option), un assemblage supplémentaire sera nécessaire – voir ci-dessous.

### Assemblage du "Power Pod"

1. S.V.P., suivre les instructions de la section E afin d'assembler correctement votre appareil Total Flex™ L.  
Commencez l'assemblage de votre "Power Pod" après l'étape 5 de la section E.
2. Alignez les supports arqués du « Power Pod » avec les trous du tube rectangulaire situé sous le siège du « Power Pod ». Voir 1, ci-dessous.
3. Utilisez les 2 boulons, les rondelles à ressort et la clé Allen, fournis avec l'ensemble, pour bien relier les supports au tube rectangulaire. Voir 2 & 3 ci-dessous.

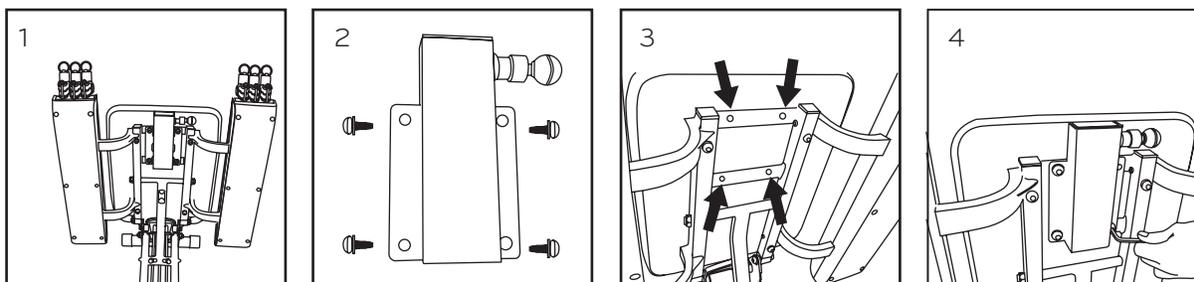


**Note :** Si vous avez acquis l'extenseur de jambes (accessoire offert en option), un assemblage supplémentaire est requis – voir ci-dessous.

### Assemblage du tube récepteur (optionnel)

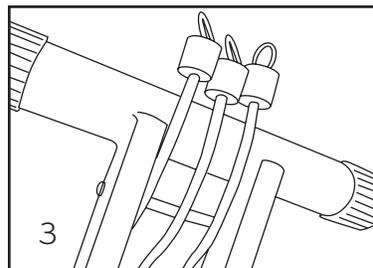
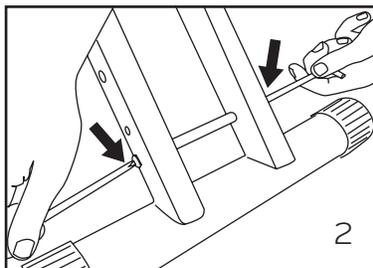
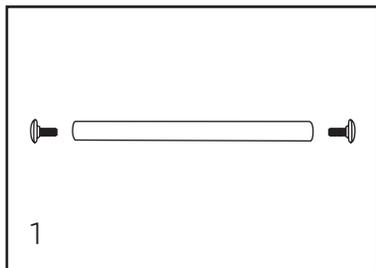
Pour assembler le tube récepteur, bien ajuster les pièces suivantes au Total Flex™ L :

1. Lorsque le Total Flex™ L est bien ouvert (voir section E: Assemblage du Total Flex™ L, page 7), ajustez le siège du « Power Pod » au réglage 5.
2. Tenez bien le tube récepteur (voir 2, ci-dessous) et alignez les quatre trous du tube aux trous du siège (voir 3, ci-dessous). Utilisez les quatre boulons et la clé Allen, inclus avec l'ensemble, et reliez solidement les deux parties, l'une à l'autre (voir 4, ci-dessous).

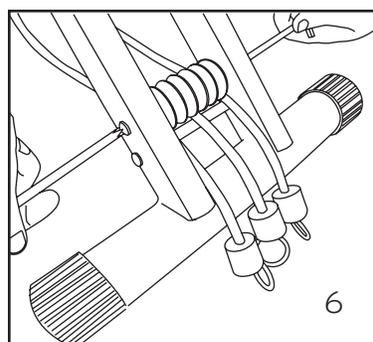
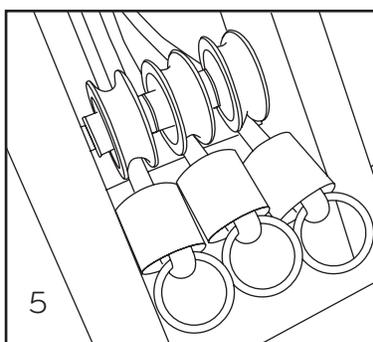
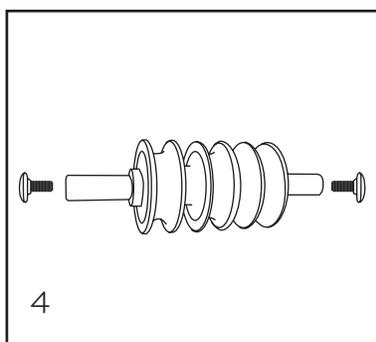


3. Installez la goupille de retenue entre les supports des jambes, alignez les trous et vissez la goupille au support en utilisant les vis et la clé Allen (voir ci-dessous).

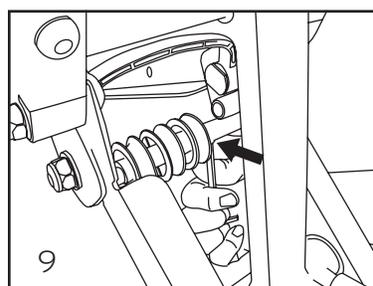
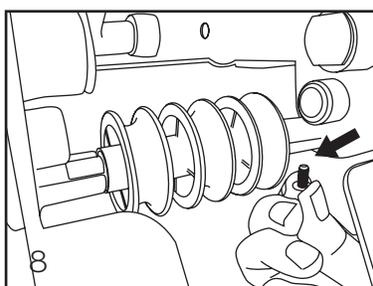
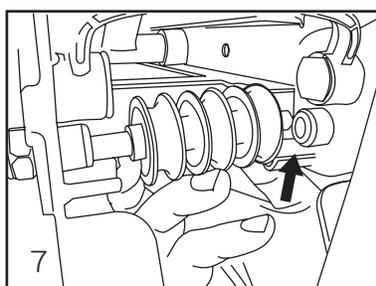
4. Placez les trois câbles de résistance noires au dessus de la goupille (voir ci-dessous).



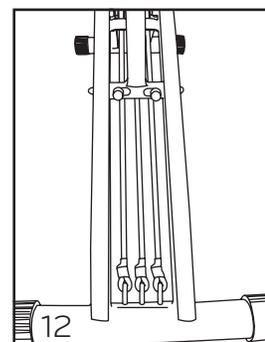
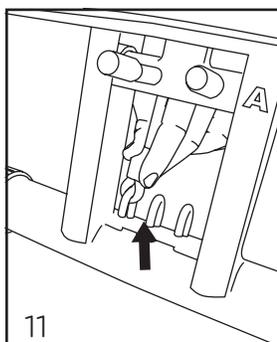
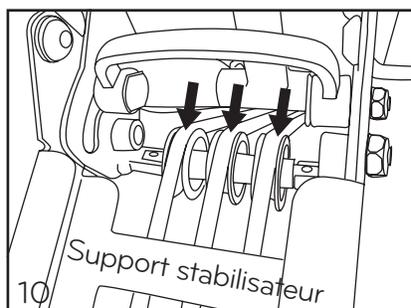
5. Placez ensuite le pivot de la poulie (avec la poulie) entre les supports des jambes, alignez le pivot avec les 2 trous des supports de jambes et vissez les deux parties avec les vis et la clé Allen (voir ci-dessous).



6. Installez ensuite le pivot et les poulies dans les supports du récepteur (situés sous la poignée de transport). Attachez le pivot aux supports en tournant d'abord les 2 vis à la main et en les serrant ensuite avec le tournevis inclus. (vois ci-dessous).



7. Enroulez ensuite les 3 câbles de résistance noirs autour des trois poulies du pivot (voir 10, ci-dessous).

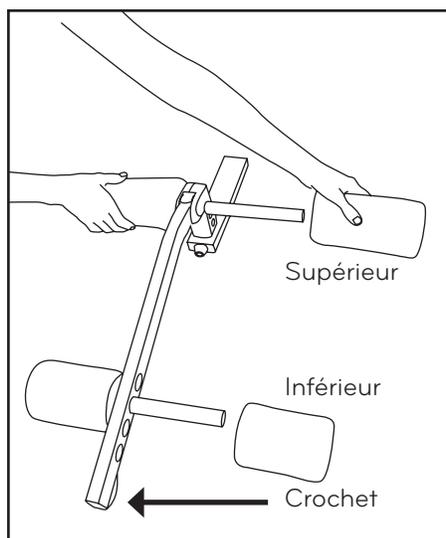


8. Fixez les câbles de résistance aux crochets correspondants (voir 11, ci-dessous).

**Important :** Avant d'accrocher les câbles, vérifiez s'ils sont bien installés sous le support stabilisateur (non au-dessus – voir 10, ci-dessous). Aussi, assurez-vous que les câbles ne s'entrecroisent pas (voir 12, ci-dessous).ver it - see 10 above). Also, ensure that the Bands are not crossed (see 12 above).

9. Attachez l'extenseur de jambes en insérant les tuyaux supérieur et inférieur dans les ouvertures de l'extenseur de jambes. Glissez ensuite les rouleaux de mousse sur les tuyaux correspondants.

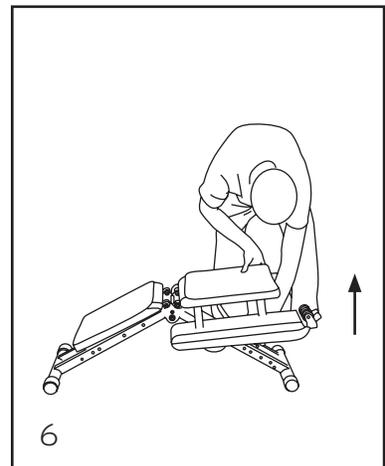
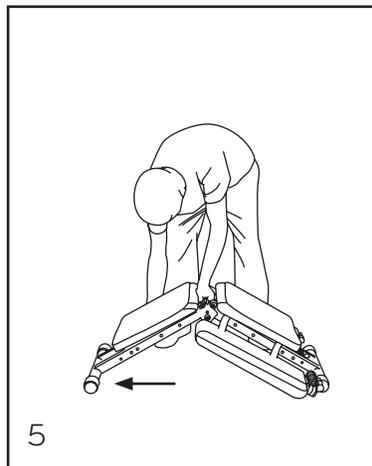
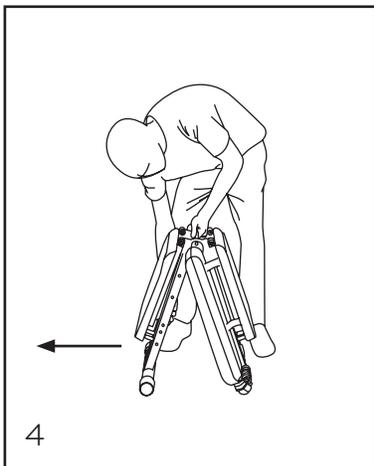
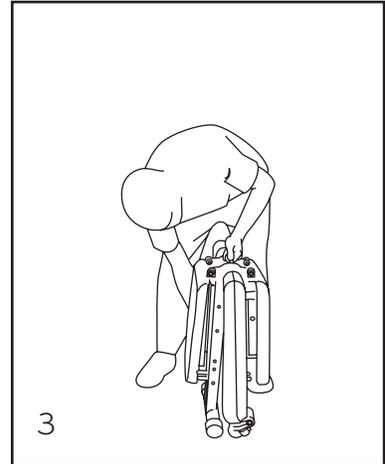
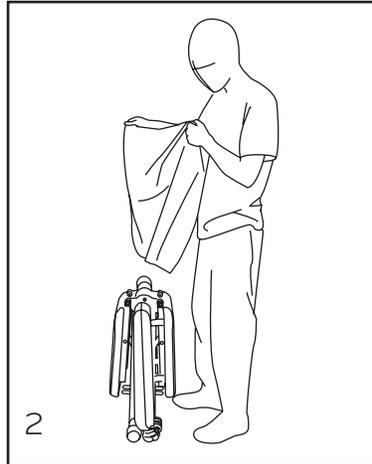
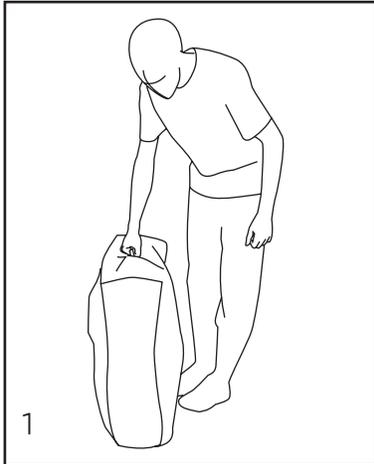
**Important :** Le plus grand rouleau de mousse doit être jumelé avec le tuyau supérieur correspondant.



## E. Installation du Total Flex™ L

### Déballage du Total Flex™ L

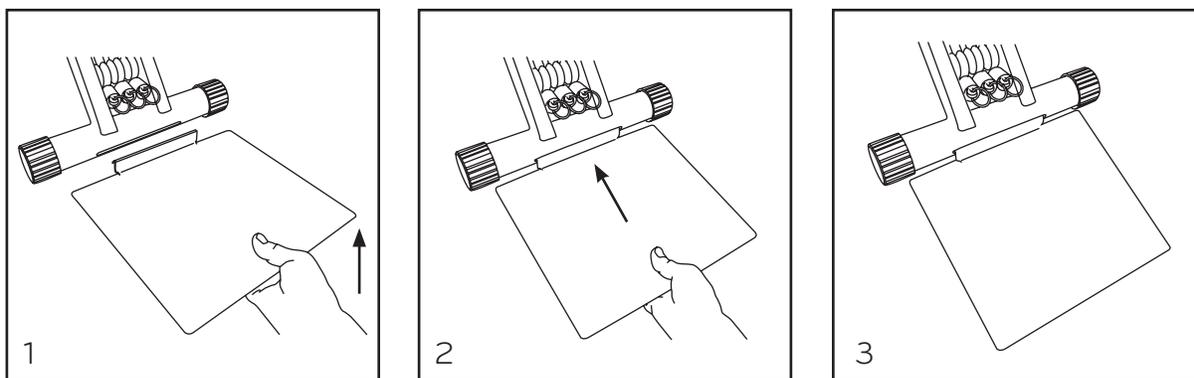
Pour déballer le Total Flex™ L (voir 1 à 6, ci-dessous), placez le Total Flex™ L sur une surface unie (1), retirez l'enveloppe (accessoire optionnel) (2), tenez bien la poignée de l'appareil avec une main (3), écartez les pattes de l'appareil (sans les « Power Pods ») (4) jusqu'à ce qu'il soit ouvert au maximum (5) et ajustez le siège.



## Insertion de la plateforme

Tenez la plateforme avec un léger angle et insérez le rebord dans l'ouverture prévue à cet effet (c-à-d. dans le pied qui soutient le siège). Posez ensuite la plateforme sur le sol. (voir ci-dessous).

**Important : Assurez-vous que le rebord de la plateforme est solidement inséré dans le pied.**

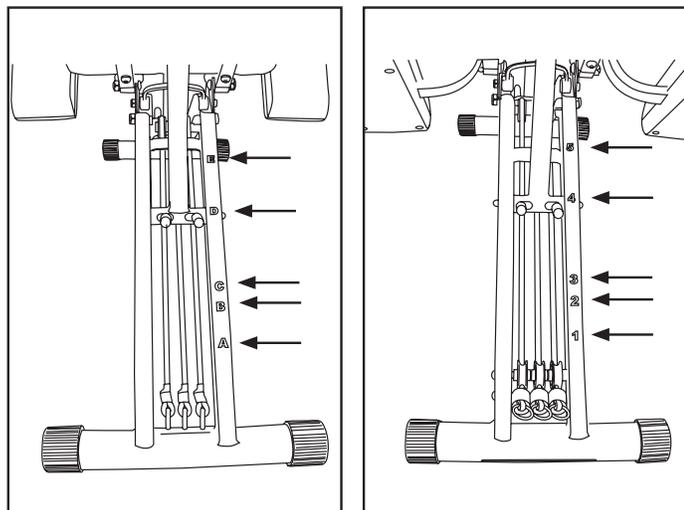


## Ajustement des sièges

1. Pour que la posture soit idéale lors de chaque session d'entraînement, il faut que le siège soit correctement ajusté, tel qu'indiqué dans le tableau d'exercices.
2. Les positions du siège sont indiquées sur les supports de jambes. Pour le siège « Power Pod », les réglages sont indiqués par numéros (1, 2, 3, 4 & 5). Pour l'autre siège, les réglages sont indiqués par lettres (A, B, C, D & E).

**AVERTISSEMENT : ASSUREZ-VOUS QUE LA GOUPILLE-RESSORT EST BIEN EN PLACE AVANT DE COMMENCER VOS EXERCICES.**

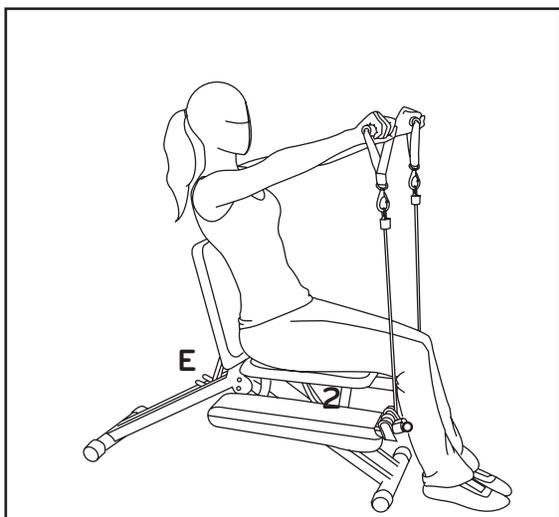
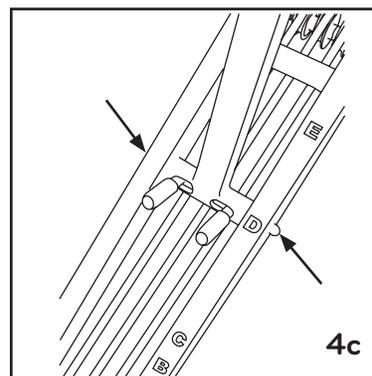
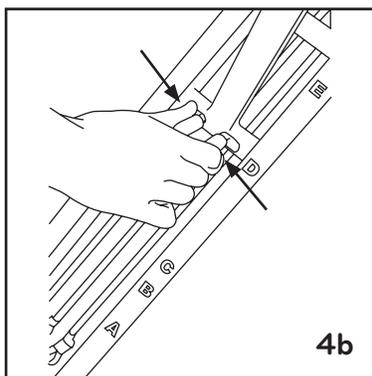
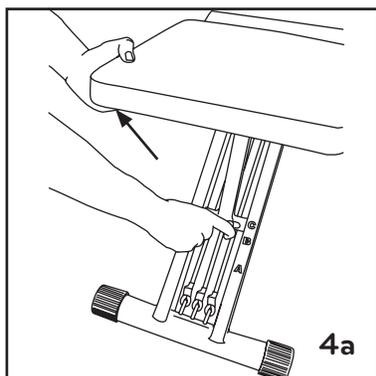
3. Pour certains exercices, 2 différentes positions de siège sont recommandées, c-à-d. 3 & D ou 2 & E. La première conviendrait mieux si vous êtes un homme de grande taille et la seconde, si vous êtes une femme de petite taille. Choisissez la position qui vous convient et commencez vos exercices en tenant les poignées et en pliant légèrement les bras en tirant sur les câbles (légers étirements).



4. Pour ajuster le siège avant chaque exercice, placez la main sous le siège (voir 4a) et avec l'autre main, serrez la goupille-ressort (4b) pour vous permettre de remonter ou de descendre le siège à la position voulue. Relâchez ensuite la goupille.

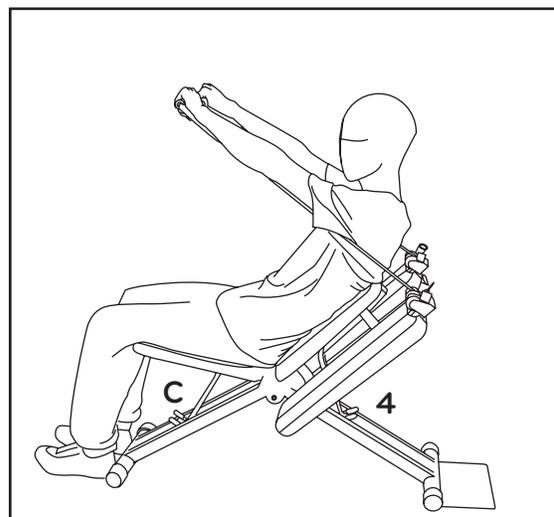
**AVERTISSEMENT : ÉVITEZ LES ACCIDENTS. RETIREZ LA MAIN DURANT CETTE OPÉRATION.**

**Important :** Assurez-vous que chaque extrémité de la goupille-ressort est bien insérée dans les trous qui sont prévus à cet effet (voir 4c).



**Position assise normale**

Exercice no 4 : Élévation avant  
Réglage du siège : E & 2



**Position assise normale**

Exercice no 12 : Développé pectoral  
Réglage du siège : C & 4

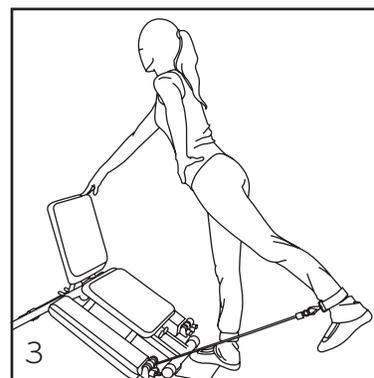
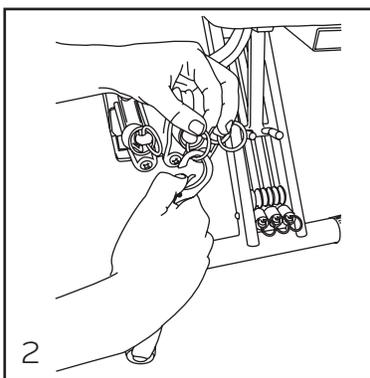
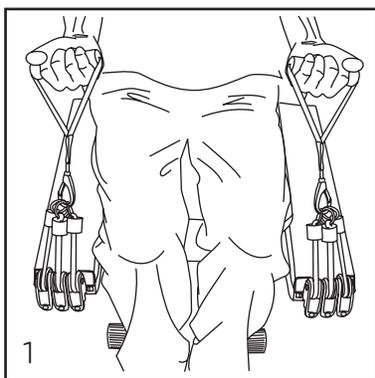
## F. Utilisation des accessoires

Les poignées et les bandes de cheville sont reliées aux joints toriques situés à l'extrémité des câbles de résistance (installées dans le propulseur « Power Pod » - voir ci-dessous, ou attachées au support de jambes – voir Extenseur de jambes, ci-dessous).

### 1. Propulseurs « Power Pods »

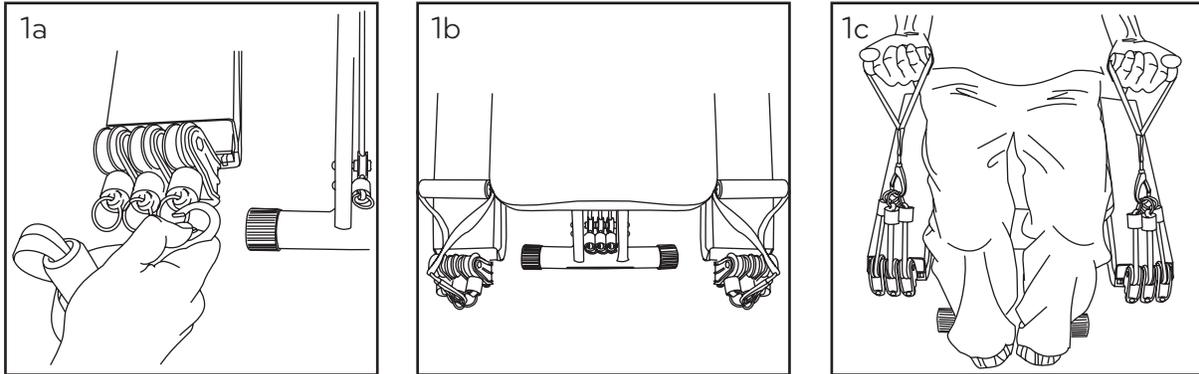
- Chaque propulseur « Power Pods » renferme 3 câbles de résistance (« poids ») : Gris (résistance faible), Noir (résistance moyenne) et Rouge (résistance forte) (voir 1, ci-dessous).
- Chaque câble est jumelé à un joint torique. En attachant les poignées ou les bandes de cheville à un ou aux joints toriques (voir 1, 2 & 3 ci-dessous), le niveau de résistance peut varier – Voir la résistance dans le tableau d'exercices.
- En déplaçant le siège (voir réglages 1, 2, 3, 4 & 5), les propulseurs (reliés au siège) se déplacent en même temps. Ainsi, la résistance demeure la même et les mêmes muscles sont toujours sollicités.

Ne jamais vous asseoir sur les propulseurs « Power Rods ».



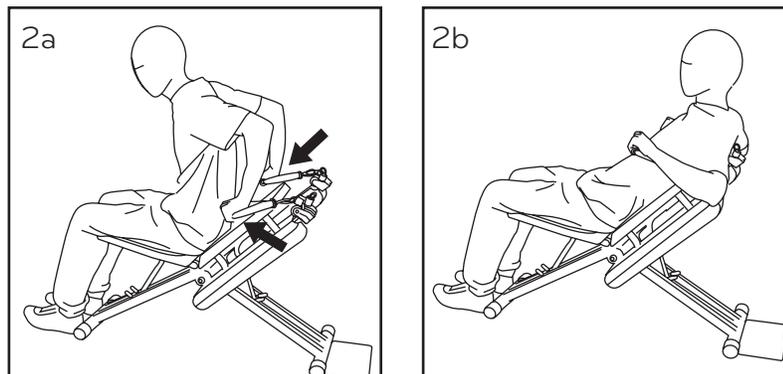
## 2. Poignées

- Les poignées sont munies d'une agrafe de métal qui peut être attachée aux joints toriques des câbles de résistance (voir 1a, ci-dessous).
  1. Après avoir rattaché les poignées aux joints toriques, déposez-les sur les propulseurs de câble pour en faciliter l'utilisation (voir 1b, ci-dessous).

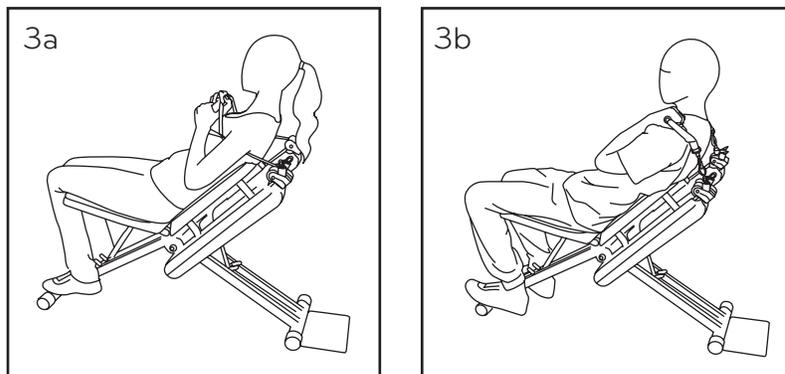


Important : La résistance doit être la même avec les deux câbles (voir 1c, ci-dessous).

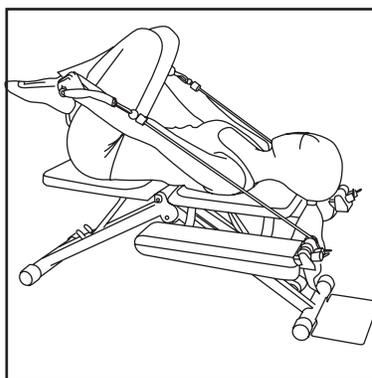
2. Lors d'exercices avec le Siège en position D ou E, prenez les câbles, penchez-vous légèrement vers l'avant avec les paumes des mains dirigées vers le bas (voir 2a). Ensuite, asseyez-vous pour entreprendre vos mouvements.



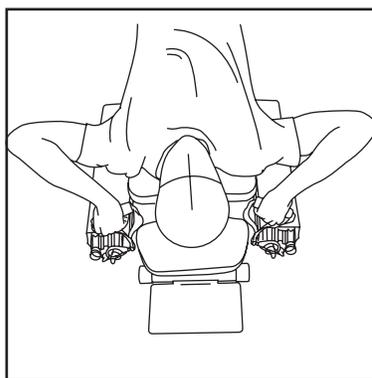
3. Lors d'exercices pour les abdominaux, les poignées peuvent être au niveau de la poitrine (voir 3a) ou au-dessus des épaules (voir 3b) (plus difficile).



4. Si vous êtes allongé sur le banc, il vous sera plus confortable d'appuyer les pieds sur le sol, surtout si vous êtes une femme avec une petite taille.

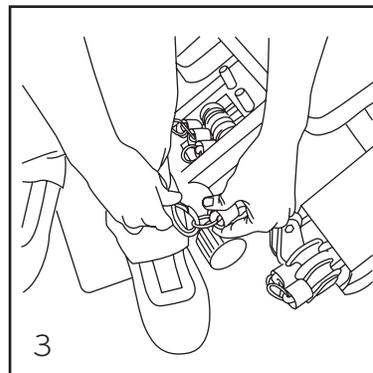
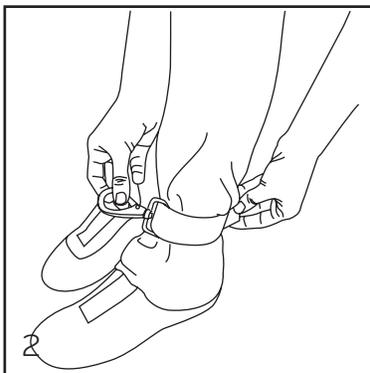
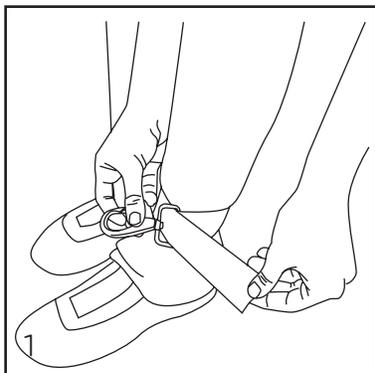


5. Avec le banc en position horizontale, posez les poignées sur les propulseurs, allongez-vous sur le banc et reprenez les poignées, les paumes des mains dirigées vers le bas. Commencez les exercices.



### 3. Bandes de cheville

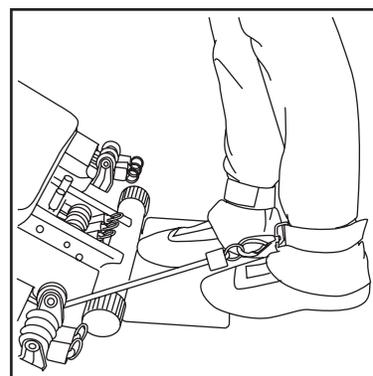
- Enroulez et attachez les bandes autour des chevilles, insérez le bout dans le crochet de métal et serrez les bandes avec du Velcro (voir 1 & 2, ci-dessous).
- Reliez la bande au joint torique de l'un des câbles de résistance (voir 3, ci-dessous).



### 4. Plateforme

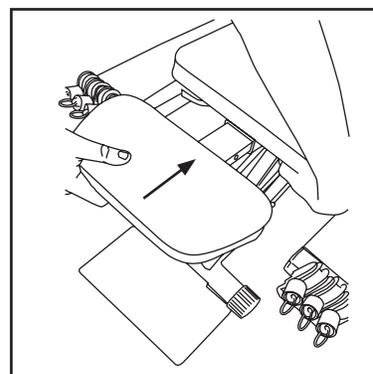
- La plateforme permet de procéder à certains exercices en position debout.

**Important :** Assurez-vous de bien positionner les deux pieds sur la plateforme avant d'entreprendre tout exercice. Ne quittez pas la plateforme lorsque vous vous entraînez ou lorsque vous attachez ou détachez les joints toriques des poignées ou des bandes de cheville.



### 5. Appuie-tête (accessoire optionnel)

- L'appuie-tête aide à supporter la tête et le cou lorsque vous regardez droit devant.
- Pour l'installer, retirez la goupille de retenue sous le siège du « Power Rod » et insérez le tube de l'appuie-tête dans le tube récepteur.



- L'appuie-tête est réglable en 4 différentes positions, pour plus de commodité. Ajustez-le au réglage qui vous convient le mieux.

**Important :** Assurez-vous que la goupille de retenue est bien engagée avant de la relâcher.

## 6. Extenseur de jambes

L'extenseur de jambes est un accessoire conçu pour exercer les jambes.

**Note :** Avant d'employer l'extenseur de jambes, assurez-vous que le récepteur de tube est bien en place sous le siège « Power Pod » (voir D – Assemblage du tube récepteur).

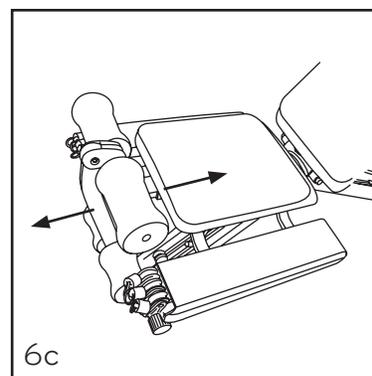
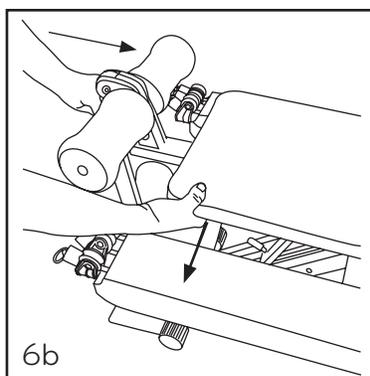
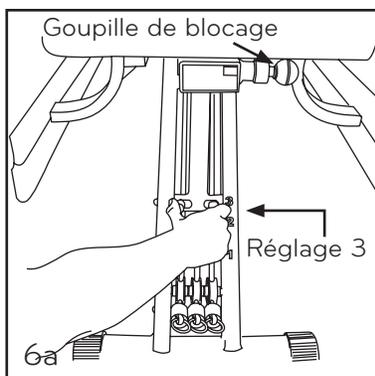
**Important :** Avant d'attacher ou de détacher l'extenseur de jambes, assurez-vous que les câbles de résistance sont enlevés du crochet de l'extenseur.

- Relier l'extenseur de jambes au siège « Power Pod ».

**Important :** Lorsque vous utilisez l'extenseur de jambes, ajustez le siège (avec le récepteur) au réglage 3 – le seul réglage compatible avec cette opération. (voir 6, ci-dessous).

- Reliez l'extenseur au siège en retirant la goupille de blocage sous le siège « Power Pod » et insérez le tube de l'extenseur dans le tube récepteur (voir 6b, ci-dessous).
- L'extenseur est muni de deux réglages qui s'adaptent à la longueur des jambes. Ajustez le réglage selon vos besoins (voir 6c, ci-dessous).

**Important :** Assurez-vous que les goupilles de blocage sont bien ancrées.

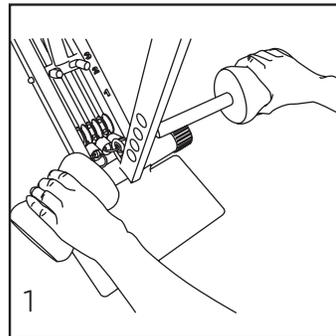


- Pose du rouleau de mousse

**Note :** Le rouleau de mousse du bas doit être ajusté selon la longueur de la jambe.

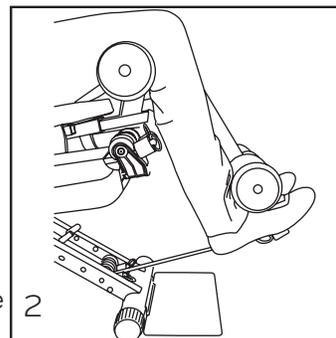
Ajustement :

- Enlevez le rouleau de mousse d'une extrémité du tuyau et retirez le tuyau de l'extenseur (voir 1).
- Il y a 4 trous. Choisissez la position qui convient le mieux pour votre jambe, au-dessus de la cheville (voir 2).
- Remplacez le rouleau de mousse sur le tuyau.



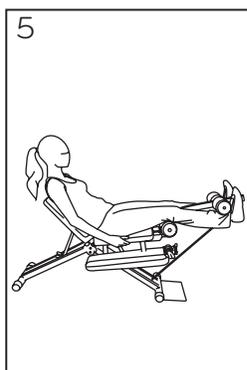
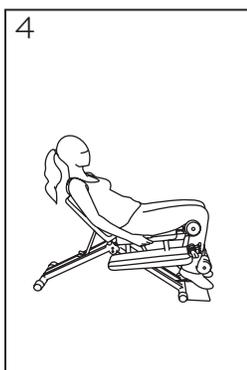
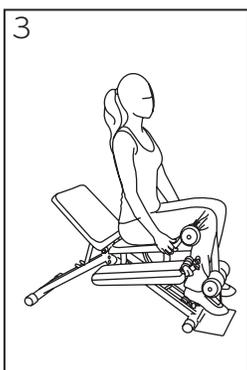
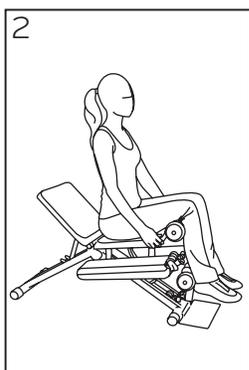
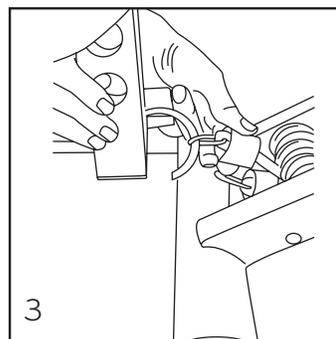
- Déterminer la résistance

- Il y a trois câbles de résistance identiques (« poids ») situés entre les supports de jambes.
- Les niveaux de résistance varieront en accrochant un ou des joints toriques aux extrémités des câbles de résistance. sous le l'extenseur. – voir la résistance dans le tableau d'exercices (voir 3).



- Position du corps

1. Prenez place sur le côté du siège « Power Pod ».
2. Ramenez les jambes vers l'avant, au-dessus des rouleaux de mousse supérieurs.
3. Placez les pieds sous les rouleaux de mousse inférieurs.
4. Appuyez-vous sur le dossier du siège.
5. Commencez l'entraînement en allongeant les jambes vers l'avant



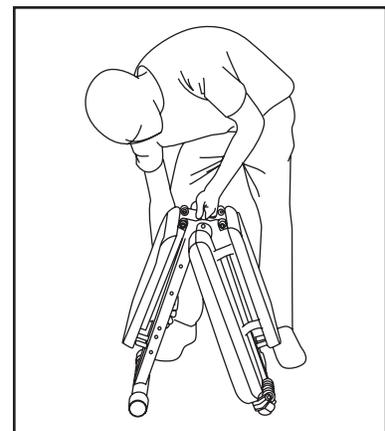
## G. Exercice à résistance

Pour un entraînement efficace, les muscles de votre corps doivent être opposés ou doivent résister à une poussée – appelée résistance ou « poids ».

- Le corps est composé de plusieurs muscles. Les mouvements proposés dans le tableau d'exercices ont pour but de faire travailler différents muscles. La résistance imposée lors des exercices doit être variée puisque les muscles n'ont pas tous la même force. Chaque muscle doit se mesurer à divers niveaux de résistance.
- Plus vous êtes en forme, plus votre niveau d'endurance s'en trouve amélioré. Vous devez donc, au fur et à mesure de vos sessions d'entraînement, augmenter la résistance pour réaliser de plus en plus de progrès lors de ces séances d'entraînement.
- Avec le Total Flex™ L, les exercices de résistance proviennent de deux sources :
  - Les propulseurs « Power Pods » : Chacun d'eux renferme un ensemble de 3 câbles de résistance (de 3 différents niveaux). En reliant les poignées ou les bandes de cheville à un ou plusieurs de ces câbles, vous pouvez obtenir le niveau de résistance désiré.
  - Extenseur de jambes : Il y a 3 câbles de résistance rouges (à résistance égale) rattachés aux supports de jambes, sous les sièges. En attachant un ou plusieurs câbles à l'extenseur de jambes, on peut obtenir divers niveaux de résistance.

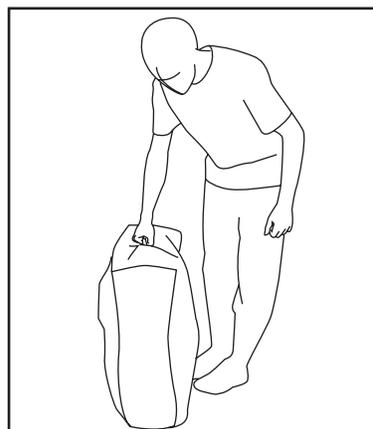
## H. Rangement du Total Flex™ L

- Ajustez les sièges en positions 1 & A
- Retirez la plateforme
- Posez un pied sur le pied de l'appareil et tirez ensuite vers le haut à l'aide de la poignée de transport, ce qui permettra aux deux parties de l'appareil de se rejoindre.
- **Important** : Pour un meilleur équilibre, laissez un espace entre les pattes.
- Recouvrez l'appareil Total Flex™ L avec l'enveloppe prévue à cet effet (optionnelle).



- Déplacement du Total Flex™ L  
Déplacez l'appareil en utilisant la poignée de transport.
- Placez l'enveloppe (optionnelle) sur l'appareil Total Flex™ L.

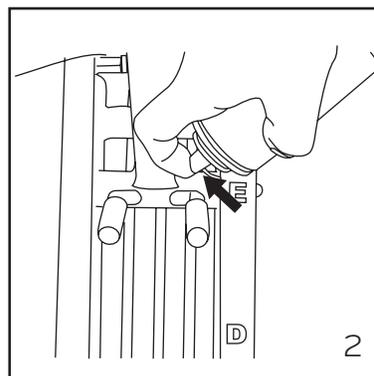
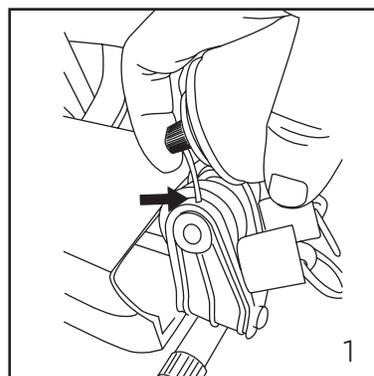
**AVERTISSEMENT :** Pour éviter des blessures au dos, soulevez l'appareil avec précaution.



## I. Maintenance du Total Flex™ L

### Entretien général

- Le Total Flex™ L s'utilise à l'intérieur.
- Vérifiez le Total Flex™ L chaque fois que vous l'utilisez. Certaines pièces pourraient nécessiter quelques ajustements avant d'employer à nouveau l'appareil.
- Si les poulies émettent des grincements, utilisez un lubrifiant à base de silicone pour régler le problème (voir 1)  
Note : Ne pas vaporiser directement sur la poulie.
- Si la goupille-ressort durcit et/ou que vous avez du mal à abaisser ou relever le siège, vaporisez la goupille-ressort et/ou l'intérieur des supports de jambes avec un lubrifiant à base de silicone (voir 2).
- Nettoyez l'excès de lubrifiant.

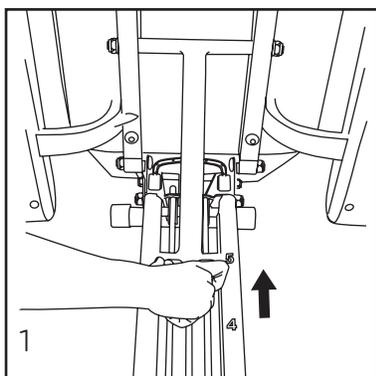


## Remplacement des câbles de résistance

- Enlèvement des câbles de résistance usés ou endommagés.

**Important :** Enlevez et remplacez 1 câble de résistance à la fois avant d'enlever et de remplacer les autres câbles.

Pour remplacer un câble de résistance usé ou endommagé, procédez comme suit :

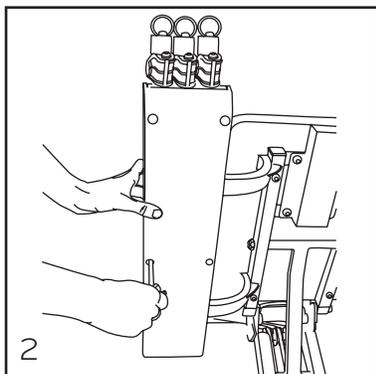


1. Avec le Total Flex™ L bien ouvert, ajustez le siège « Power Pod » au réglage 5 (voir 1).

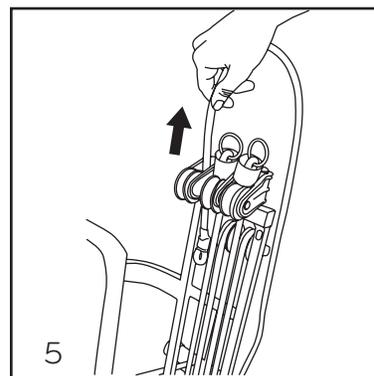
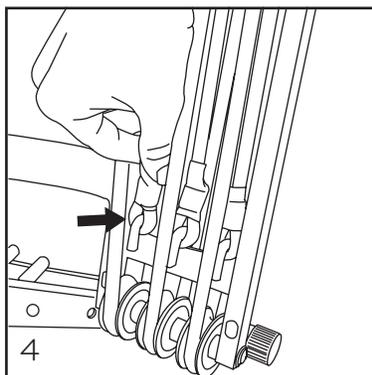
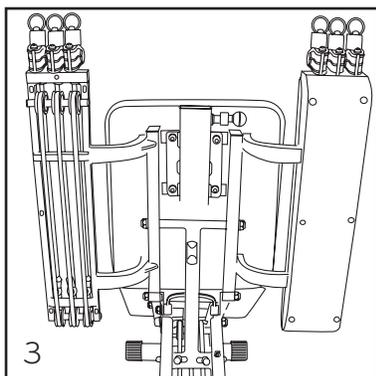
2. Avec le tournevis fourni avec l'ensemble, retirez les 6 vis qui retiennent les deux couvercles du « Power Pod ».

**Note :** Enlevez les 2 vis du milieu en dernier. (voir 2 & 3).

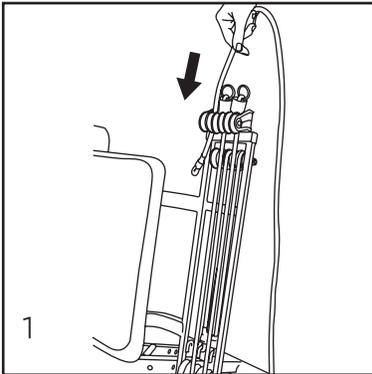
3. Retirez l'un des câbles de résistance du crochet (voir 4).



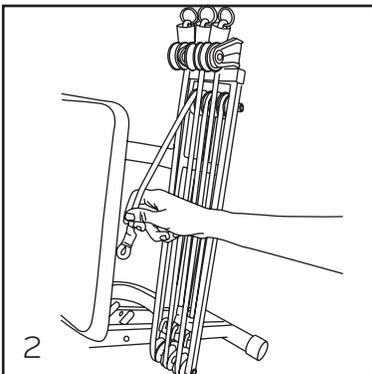
4. Enlevez le câble usé ou endommagé en le retirant du pivot de la poulie (voir 5).



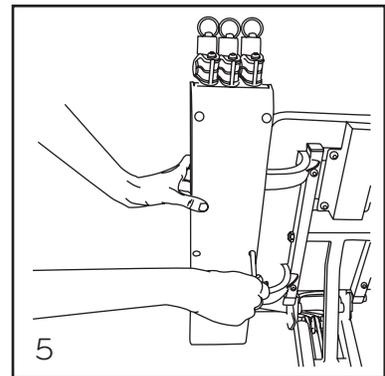
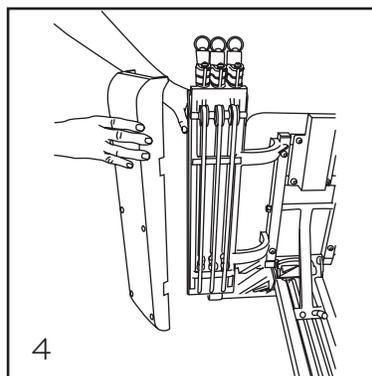
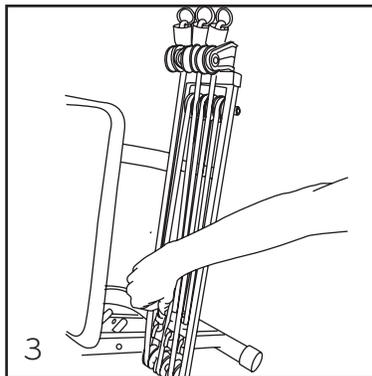
- Installation de nouveaux câbles de résistance.



1. Insérez le nouveau câble de résistance autour du pivot de la poulie (voir 1).
2. Enroulez le câble autour de la première, et ensuite, autour de la deuxième poulie et raccrochez-le (voir 2 & 3).



3. S'il y a lieu, remplacez les autres câbles, un à un.
4. Vissez les deux couvercles du module propulseur en commençant avec les trous du milieu (voir 4 & 5).



## **J. Total Flex™ L: Conseils et recommandations**

1. Choisissez le bon moment pour entreprendre les exercices. Avec le temps, ceux-ci devront faire partie de vos habitudes.
2. Il vous faudra 1 ou 2 sessions d'entraînement pour vous familiariser avec le Total Flex™ L et les accessoires.
3. Entraînez-vous de 3 à 5 fois par semaine, de 20 à 30 minutes par session. Selon votre motivation, ces sessions et les durées peuvent varier.
4. Accordez-vous une journée de repos par semaine pour vous permettre de récupérer.
5. Buvez régulièrement un liquide approprié avant, pendant et après les exercices.
6. Suivez une diète bien équilibrée pour que votre corps soit toujours bien disposé à entreprendre les exercices.
7. Pour maintenir votre motivation, nous suggérons que vous :
  - a. modifiez occasionnellement vos programmes d'exercice.
  - b. alterniez ceux-ci avec des exercices cardiovasculaires comme la marche, la course, le cyclisme ou la natation, afin d'améliorer les résultats.
8. Pour éviter les blessures, il importe de procéder à des exercices de réchauffement avant d'entreprendre votre période d'entraînement. Le tableau d'exercices Total Flex™ L propose un programme d'étirement.
9. Lors des exercices, respirez profondément et régulièrement. Ne retenez pas votre souffle, ce qui pourrait augmenter votre pression sanguine.
10. Ne vous hâtez pas. Répétez les mouvements à un rythme d'environ 2 secondes par mouvement.



**Distribué par :**

Thane Canada Inc.  
Mississauga ON L4W 5M6, Canada  
[www.thane.ca](http://www.thane.ca)

Thane USA, Inc.  
Canton OH 44718, U.S.A.  
[www.thane.com](http://www.thane.com)

Thane Direct UK Limited  
3 Acorn Business Centre, Northarbour Road,  
Portsmouth, PO6 3TH  
[www.thane.tv](http://www.thane.tv)

Danoz Direct Pty Ltd.  
Chipping Norton, NSW 2170, Australia  
[www.danoz.com.au](http://www.danoz.com.au)

TVNS Scandinavia AB  
SE-211 74 Malmö, Sweden  
[www.tvins.com](http://www.tvins.com)

---

© 2021 Thane IP Limited.  
« Thane », « Total Flex™ L » et les logos et variations connexes sont des marques  
commerciales ou des marques déposées, au Canada et/ou dans  
d'autres pays, de Thane IP Limited et/ou de ses sociétés affiliées.

FABRIQUÉ EN CHINE

TotalFlex L MNL FRE R3 211027