



IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS  
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

## INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

**Cher client,**

Nous vous remercions d'avoir acheté ce produit. Afin que vous puissiez profiter pleinement de votre appareil, veuillez lire toutes les instructions de ce manuel d'utilisation. Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

**Nos coordonnées sont les suivantes:**

Pays	 Téléphone	 Email
FR	0033-1-84166106	aosom@mhfrance.fr

**ADRESSE D'IMPORTATION:**

MH FRANCE  
2 Rue Maurice Hartmann  
92130 Issy Les Moulineaux  
France

FABRIQUÉ EN CHINE

**ATTENTION**

Lisez attentivement les consignes de sécurité et d'utilisation contenues dans le présent document. Suivez les directives pour un montage correct du produit.

**Précaution :** Ne pas introduire d'objets dans les ouvertures du produit. Restez à l'écart des pièces en mouvement.

**Sécurité :** il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs sont correctement informés des précautions de sécurité, de l'utilisation, de la maintenance et de l'entretien du produit.



**Inapproprié pour les enfants et les animaux.**



**MAX  
110KG**

## SOMMAIRE

CONSIGNES DE SÉCURITÉ .....	4
PIÈCES ET SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES .....	5
ASSEMBLER VOTRE APPAREIL DE MUSCULATION DOMESTIQUE .....	9

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Lisez ce manuel avant d'utiliser le produit et conservez-le pour pouvoir le consulter ultérieurement, afin d'éviter tout risque de chauffage, d'incendie ou de blessure. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont correctement informés des précautions de sécurité.

### Observations générales

- Placez l'appareil sur une surface plane, à une distance d'au moins 30 cm de tout mur, en le maintenant libre de tout obstacle.
- Ne permettez jamais l'utilisation de l'équipement à plus d'une personne à la fois.
- Ce produit n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient reçu des instructions appropriées sur l'utilisation du produit et qu'elles soient sous la garde d'une personne responsable de leur sécurité. Les enfants doivent être surveillés afin qu'ils ne jouent pas avec le produit, qu'il soit utilisé ou non.
- Consultez votre médecin avant de commencer et de poursuivre tout programme d'exercices. Une attention particulière doit être accordée aux enfants, aux femmes enceintes, aux personnes âgées, aux personnes souffrant de problèmes cardiaques et aux personnes handicapées.
- Tenir à l'écart de l'équipement, les enfants et les animaux domestiques, en particulier pendant l'utilisation et ne pas introduire ou déposer d'objets dans les ouvertures de l'équipement.
- Utilisez des vêtements de sport appropriés. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher à l'équipement. Portez toujours des chaussures pour vous entraîner. Ne pas marcher pieds nus ou en sandales.

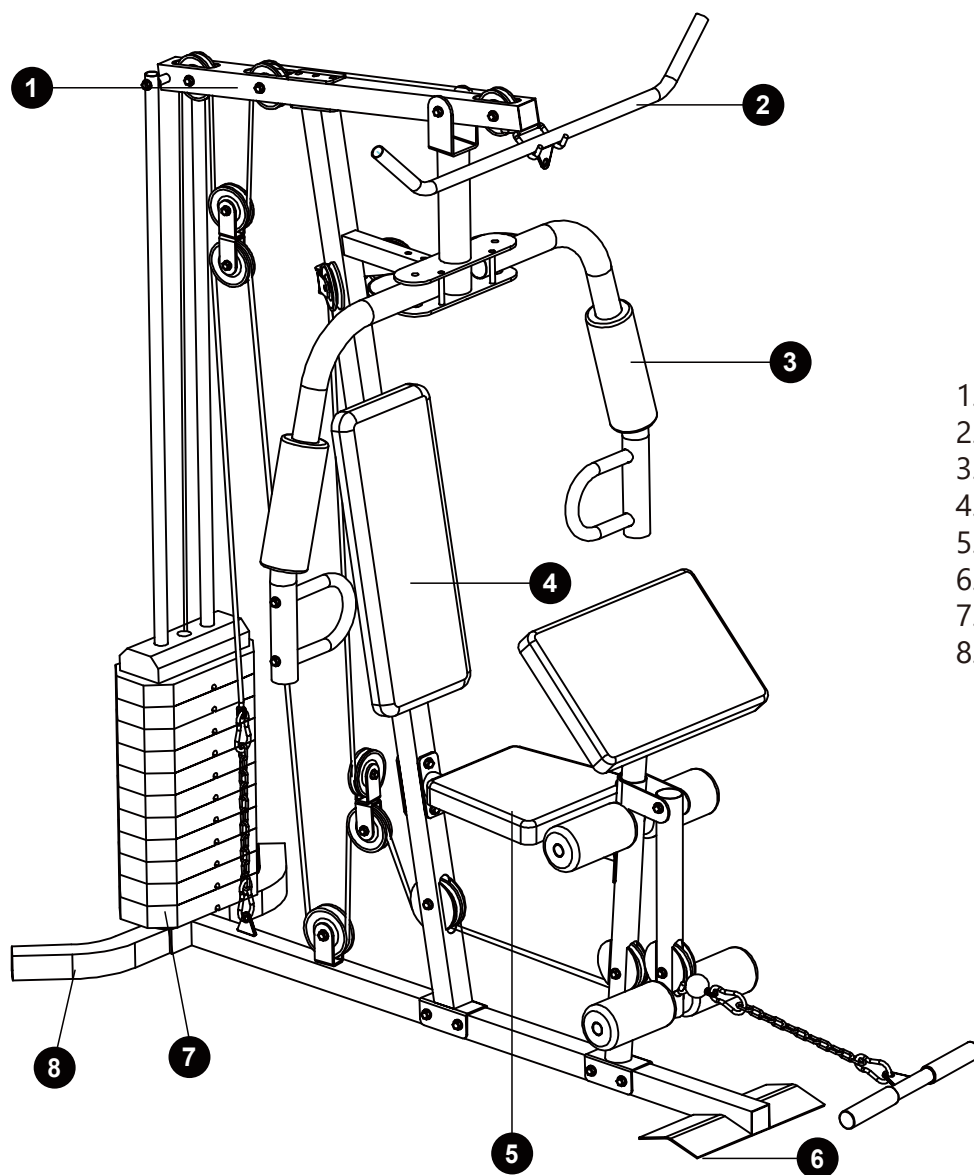
### Maintenance et Nettoyage

- Assurez-vous périodiquement que l'équipement est en bon état en vérifiant les connexions et les fixations.
- Le nettoyage de l'équipement doit se faire uniquement avec un chiffon humidifié à l'eau. Ne jamais utiliser d'abrasifs, d'alcool ou de solvants pour le nettoyage.
- Ne laissez pas l'équipement exposé aux agents naturels tels que le soleil, la pluie, la rosée, la poussière, le brouillard salin, etc. Ne le placez pas dans un environnement poussiéreux ou humide, dans des locaux humides, des saunas ou dans des endroits non ventilés.
- Utilisez toujours des pièces de rechange d'origine car la conservation ou l'entretien incorrect peuvent causer des dommages au produit, ainsi que la perte de la garantie.

### Remarques

- A. Le client est responsable de tous les coûts résultant d'appels de réponse non fondés.
- B. Aucun revendeur ou assistant technique autorisé n'est habilité à modifier les présentes conditions ou à prendre des engagements au nom du fabricant/fournisseur.
- C. Le fabricant/fournisseur n'est pas responsable des accidents et de leurs conséquences, résultant d'un manquement aux caractéristiques d'origine ou d'un montage hors norme de ses produits en usine.

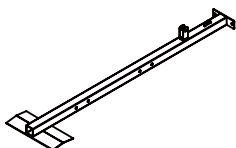
## PIÈCES ET SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES



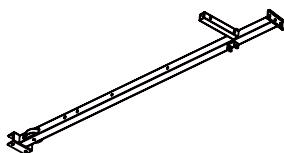
1. Cadre supérieur
2. Barre supérieure
3. Bras
4. Dossier
5. Siège
6. Appui-pieds
7. Colonne de poids
8. Support arrière

Product		Packaged		
Maximum width	1220 mm	Box 1	Box 2	Box 3 (4x)
Maximum length	1100 mm	Width (carton box) 430 mm	235 mm	275 mm
Maximum height	2050 mm	Height (carton box) 170 mm	195 mm	195 mm
		Length (carton box) 1920 mm	385 mm	385 mm

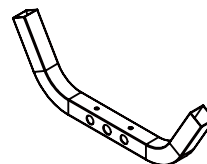
① x 1



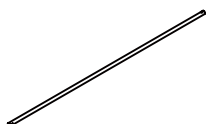
② x 1



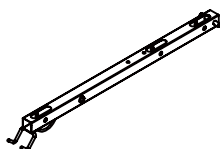
③ x 1



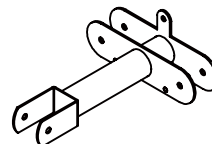
④ x 2



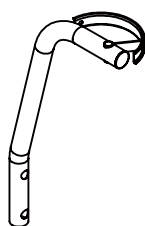
⑤ x 1



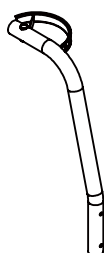
⑥ x 1



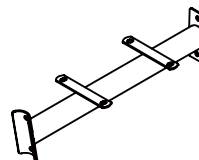
⑦ x 1



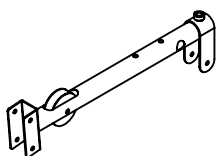
⑧ x 1



⑨ x 1



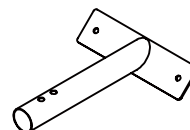
⑩ x 1



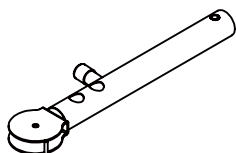
⑪ x 2



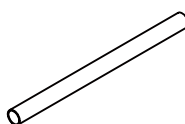
⑫ x 1



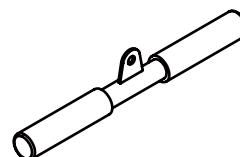
⑬ x 1



⑭ x 2



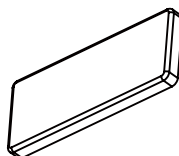
⑮ x 1



⑯ x 1



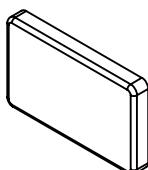
⑰ x 1



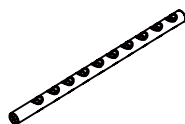
⑱ x 1



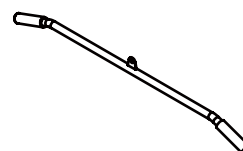
⑲ x 1



⑳ x 1



㉑ x 1



②② x 2



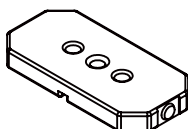
②③ x 1



②④ x 1



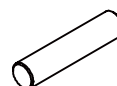
②⑤ x 9



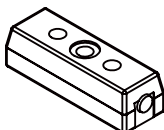
②⑥ x 1



②⑦ x 1



②⑧ x 1



②⑨ x 9



③⑦ x 2



③① x 13



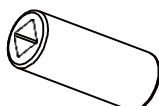
③② x 1



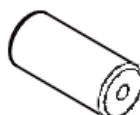
③③ x 2



③④ x 2



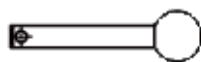
③⑤ x 4



③⑥ x 2



③⑦ x 1



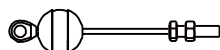
③⑧ x 8



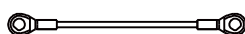
③⑨ x 6



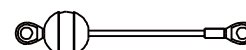
④⑦ x 1



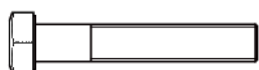
④⑧ x 1



④⑨ x 1



**④⑥** x 11



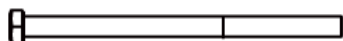
M10x70

**④⑦** x 9



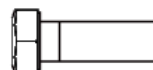
M10x65

**④⑧** x 1



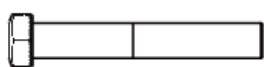
M10x165

**④⑨** x 6



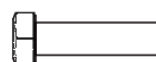
M10x25

**⑤⑩** x 3



M12x85

**⑤①** x 8



M10x40

**⑤②** x 66



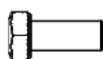
φ10

**⑤③** x 31



M10

**⑤④** x 6



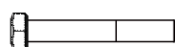
M8x20

**⑤⑤** x 8



φ8

**⑤⑥** x 2



M8x65

**⑤⑦** x 3



M12

**⑤⑧** x 6



φ12

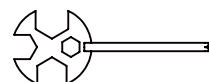
**⑤⑨** x 2



**⑥⑩** x 5



**⑥①** x 2





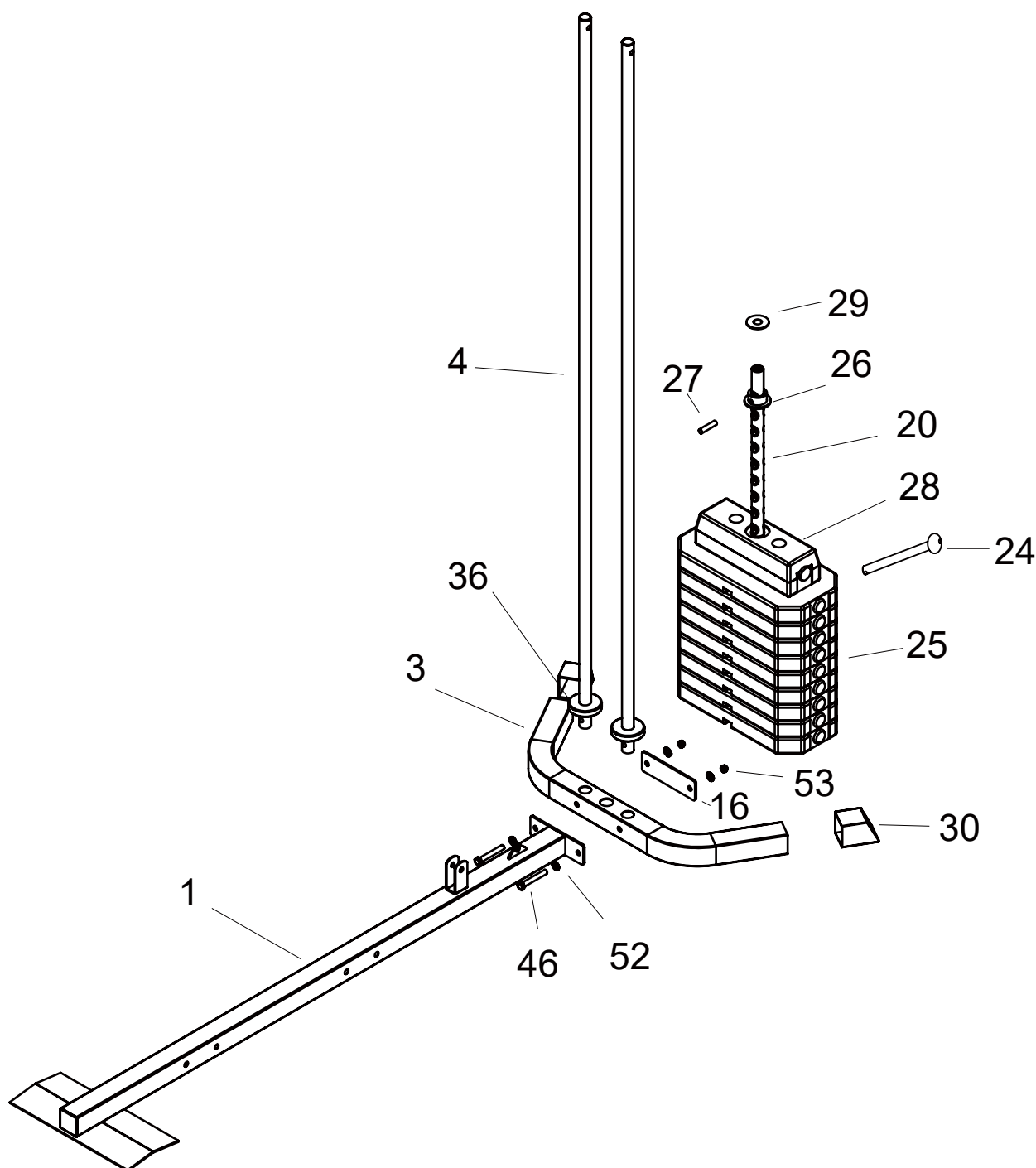
## ASSEMBLAGE DE VOTRE APPAREIL DE MUSCULATION DOMESTIQUE



**REMARQUE :** Placez l'emballage avec l'équipement sur une surface plane. Il est recommandé de placer une housse de protection sur le sol. Faites preuve de prudence lorsque vous chargez et transportez l'équipement. Déballez et assemblez l'appareil à l'endroit où il sera utilisé. Si nécessaire, demandez l'aide d'une autre personne.

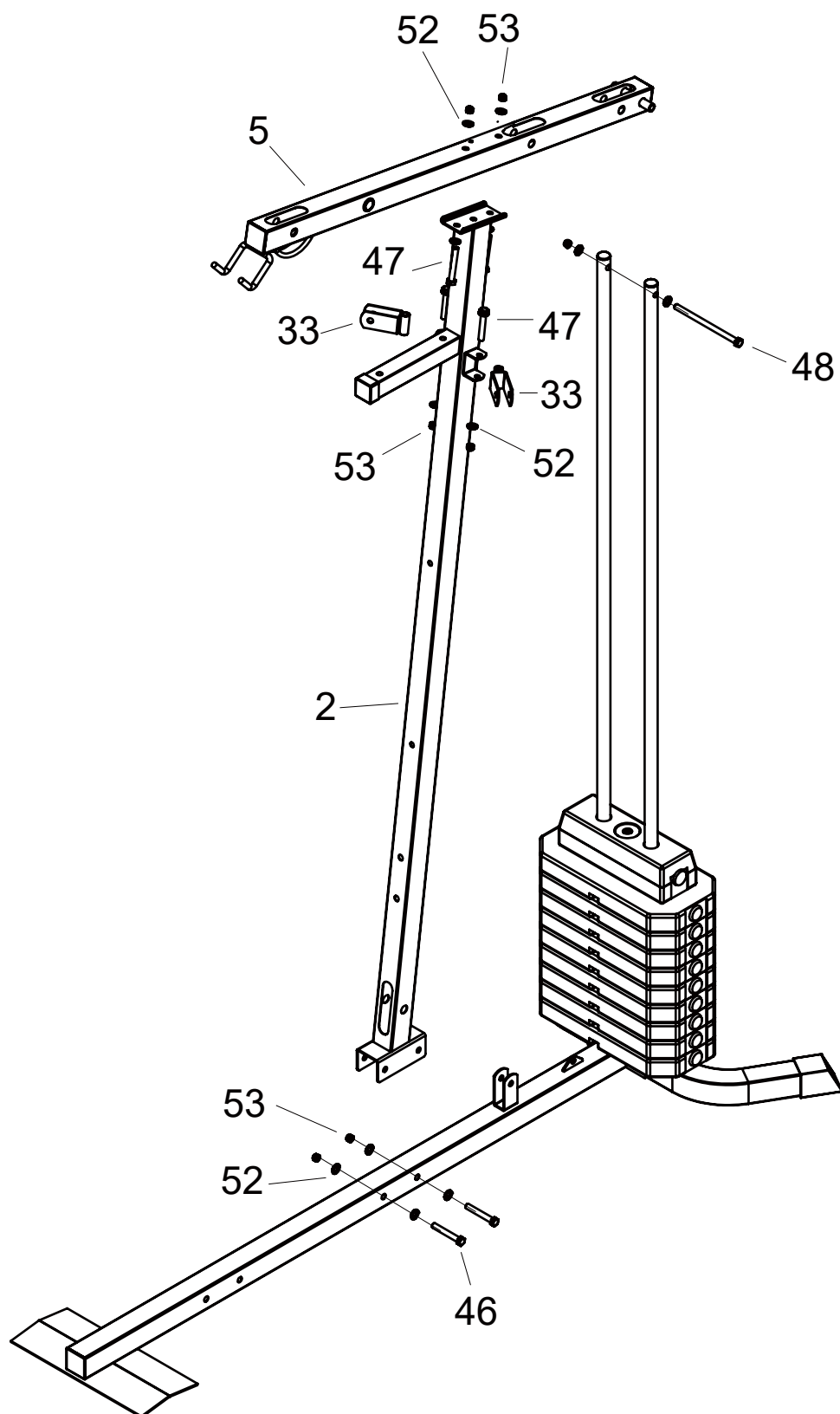
### ÉTAPE 1

#### Montage du cadre de base et de la pile de poids



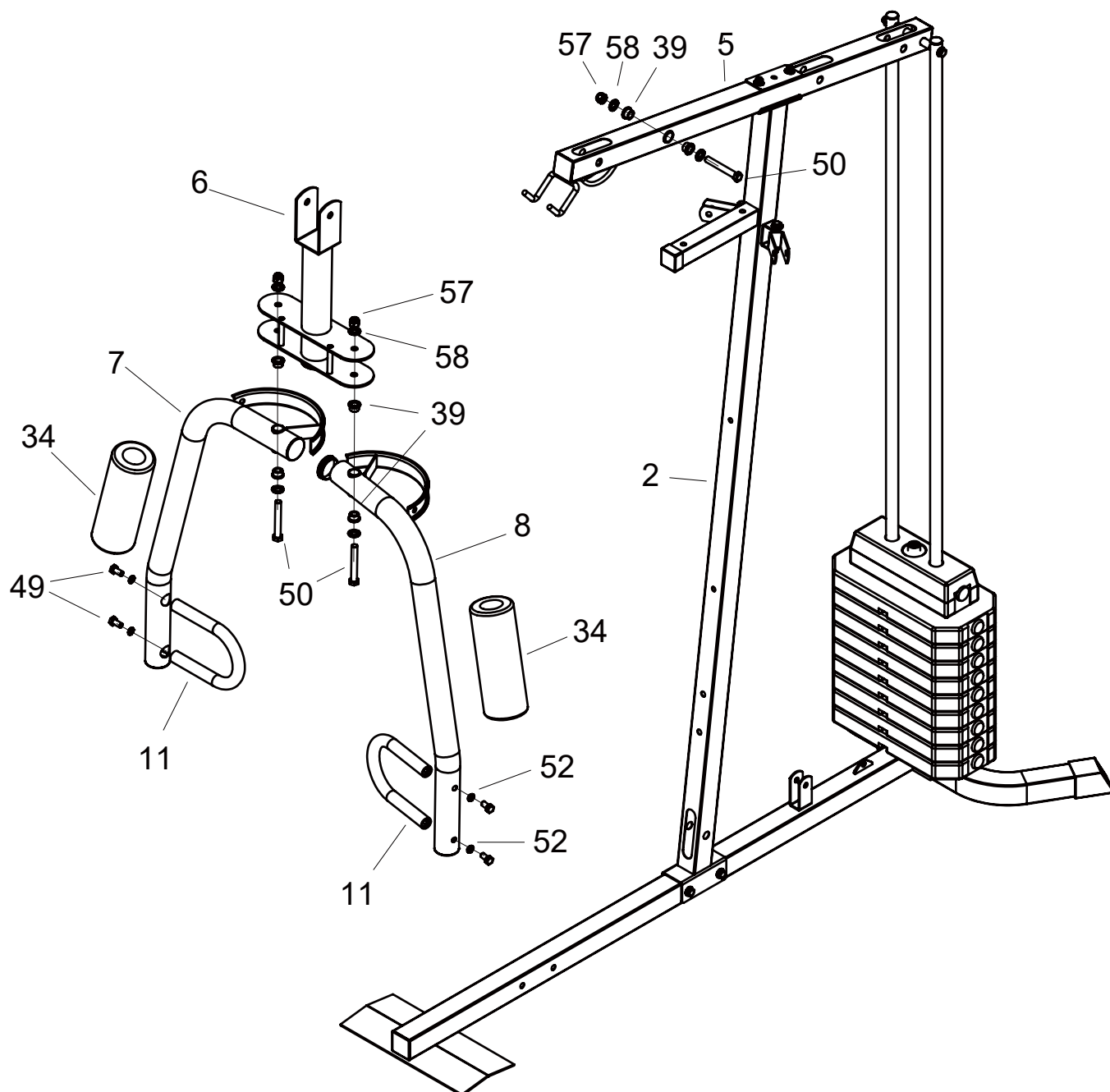
## ÉTAPE 2

### Montage du cadre principal



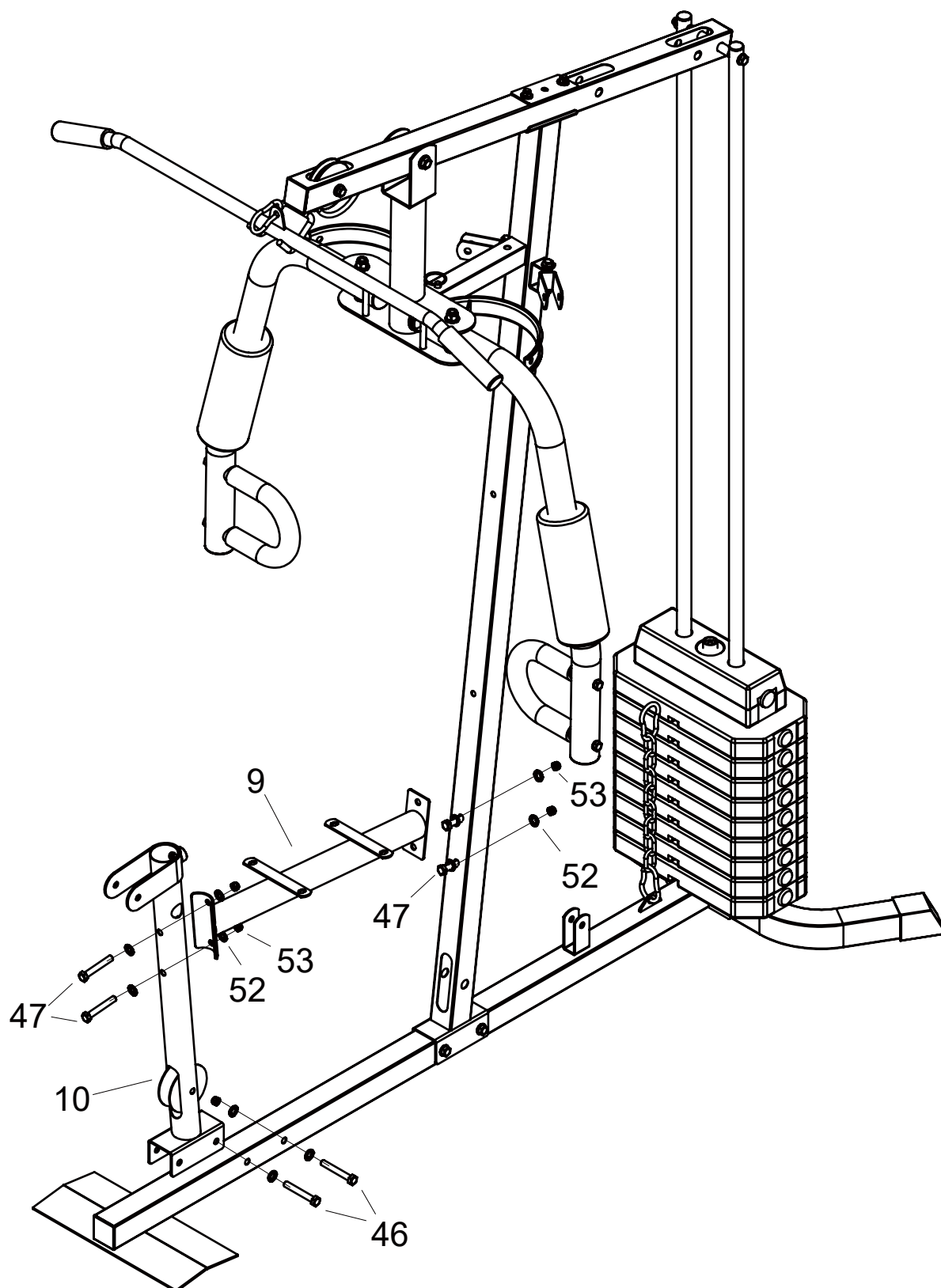
## ÉTAPE 3

### Montage du bras papillon



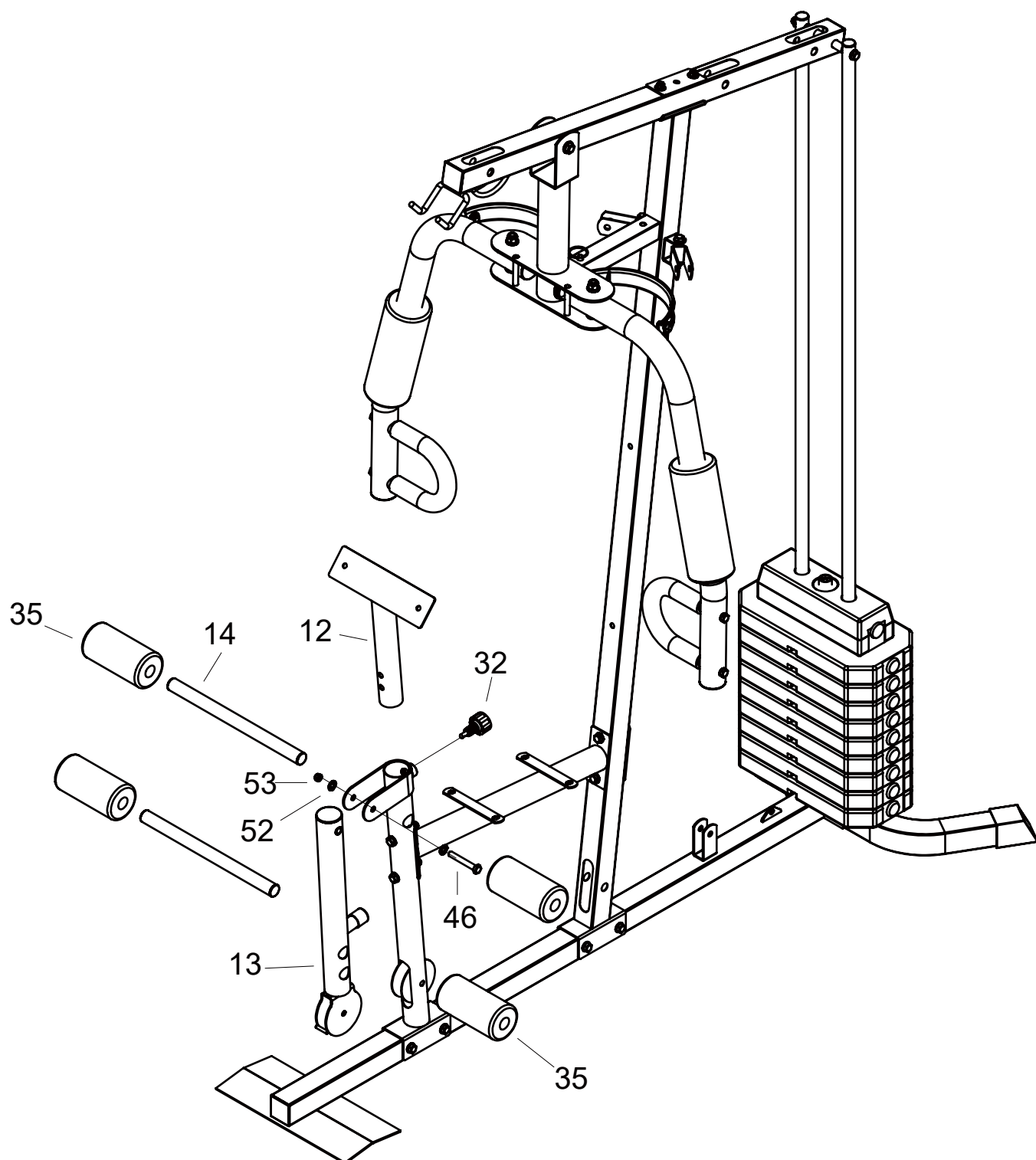
## ÉTAPE 4

### Montage de la poutre du siège



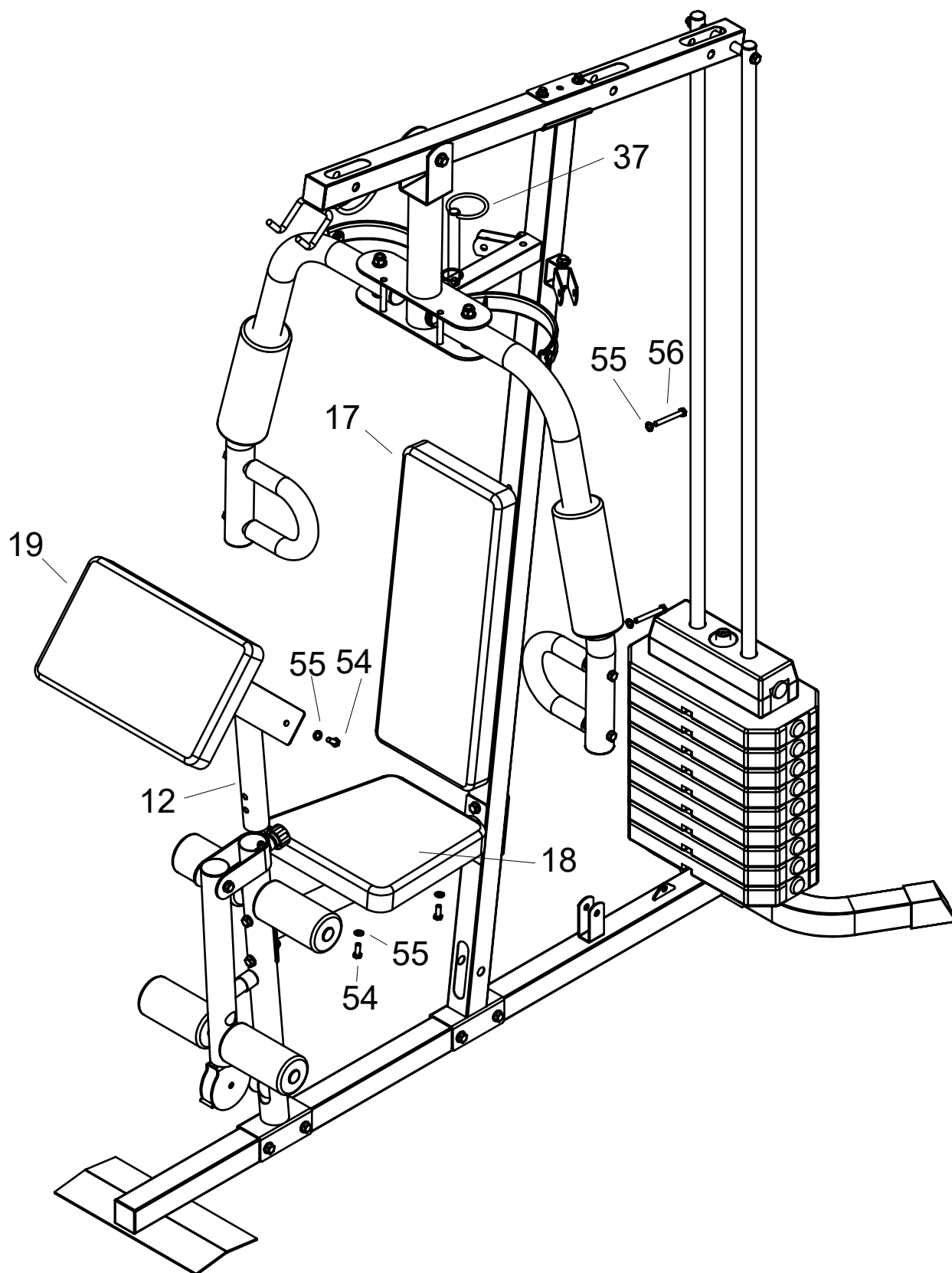
## ÉTAPE 5

### Montage du système de flexion des jambes



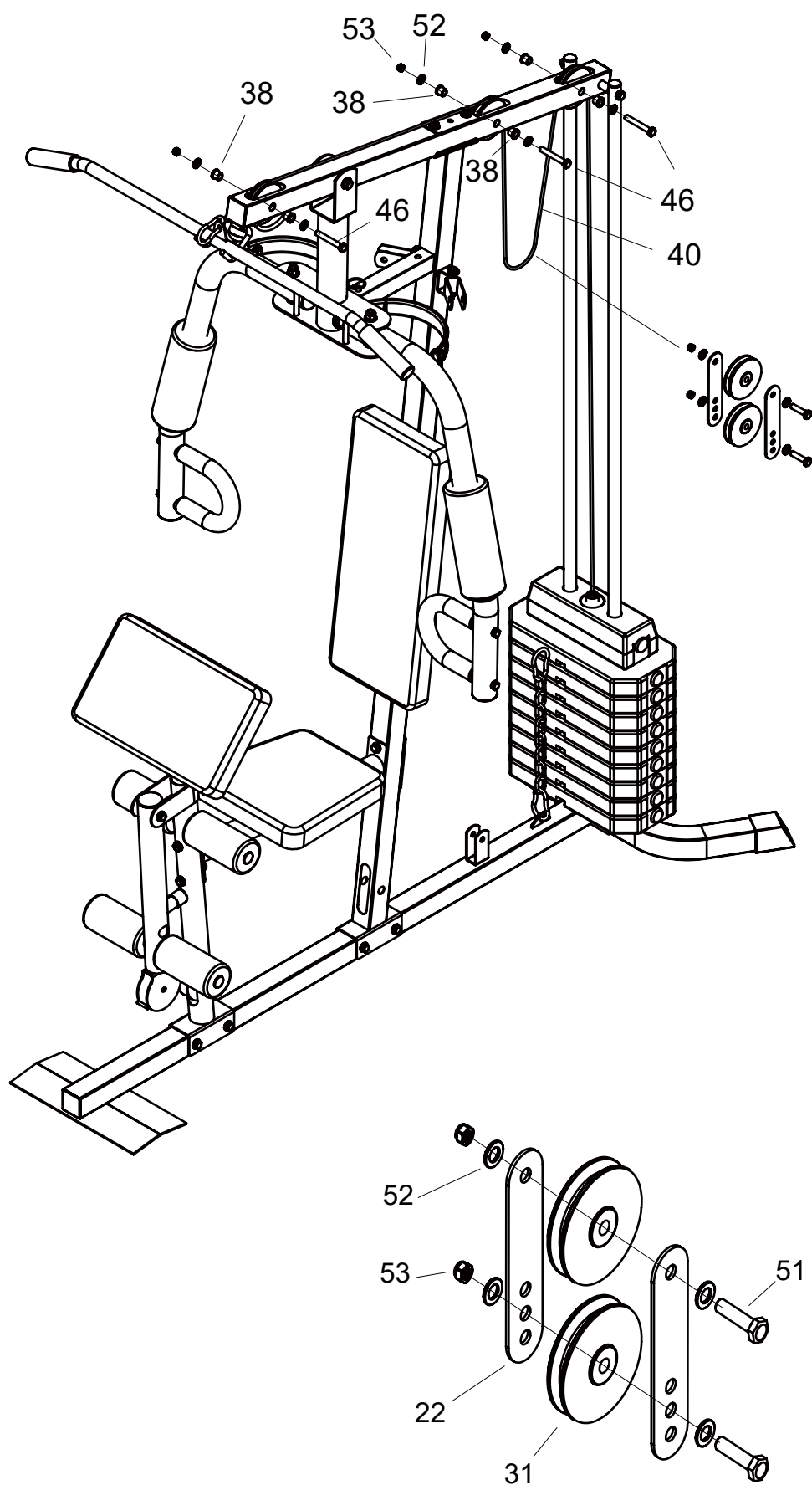
## ÉTAPE 6

### Assemblage du coussin de siège et du dossier



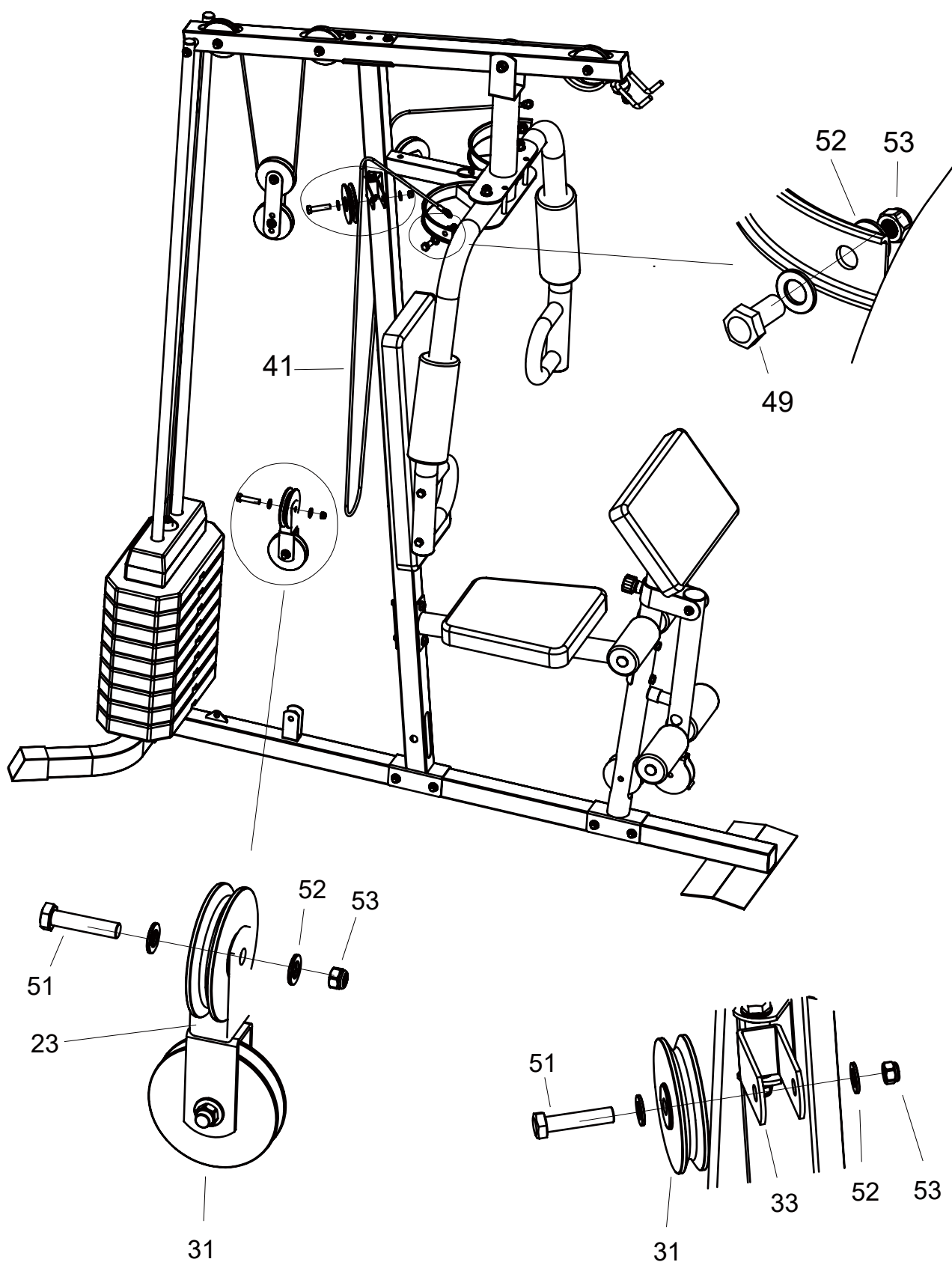
## ÉTAPE 7

### Instructions de montage



## ÉTAPE 8

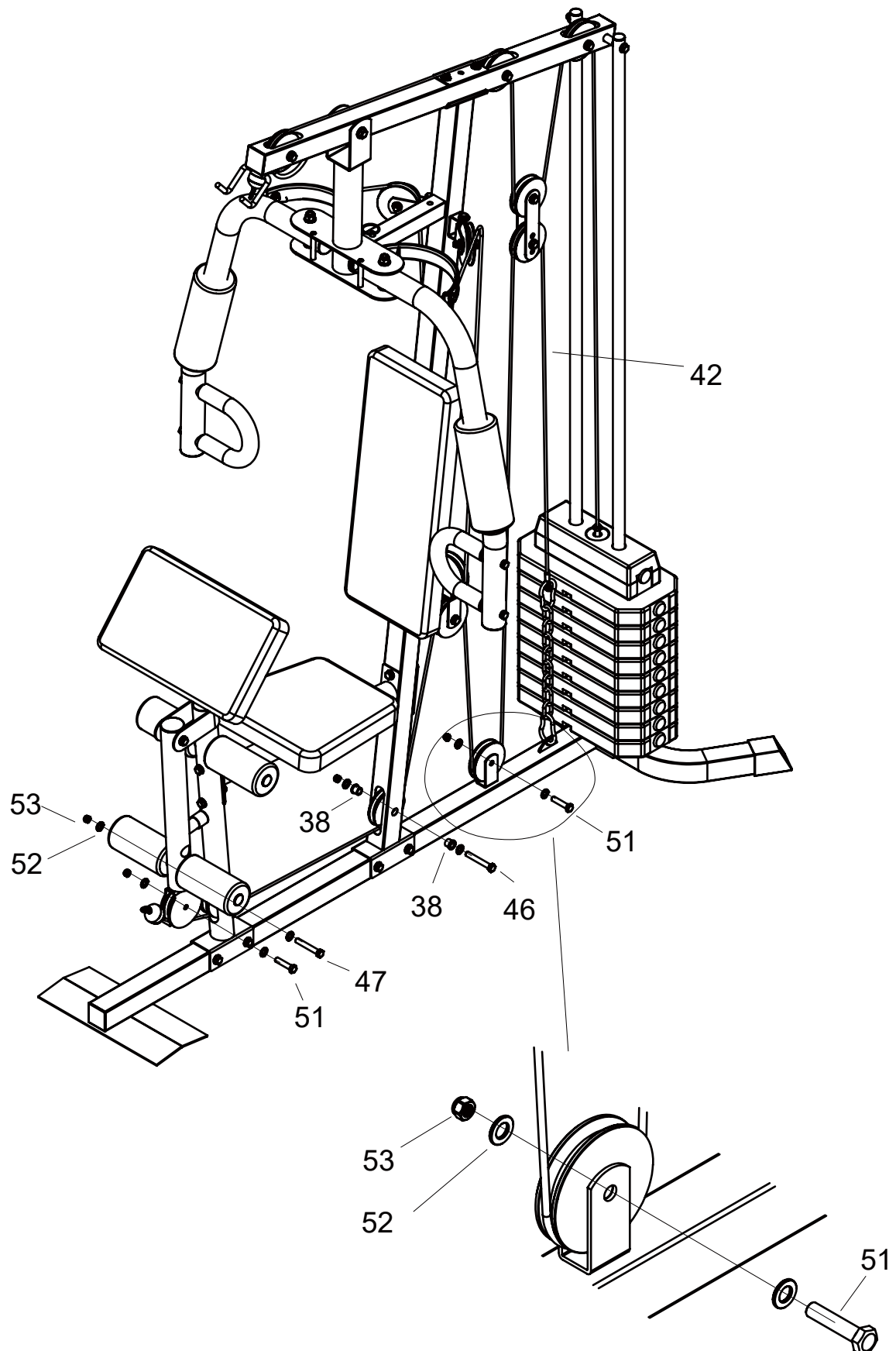
### Instructions de montage





## ÉTAPE 9

### Instructions de montage



## ÉTAPE 10

### Instructions de montage

