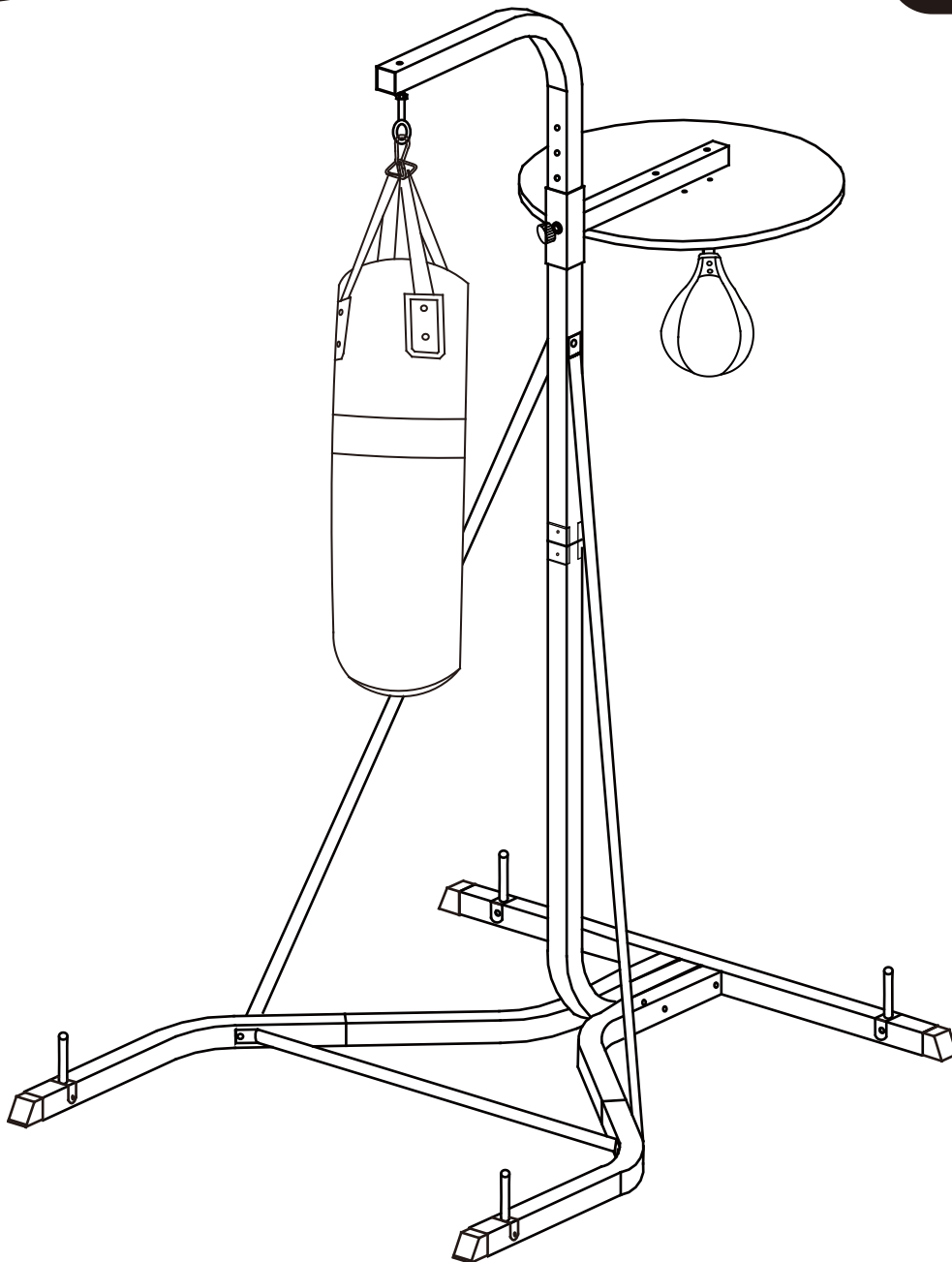




IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

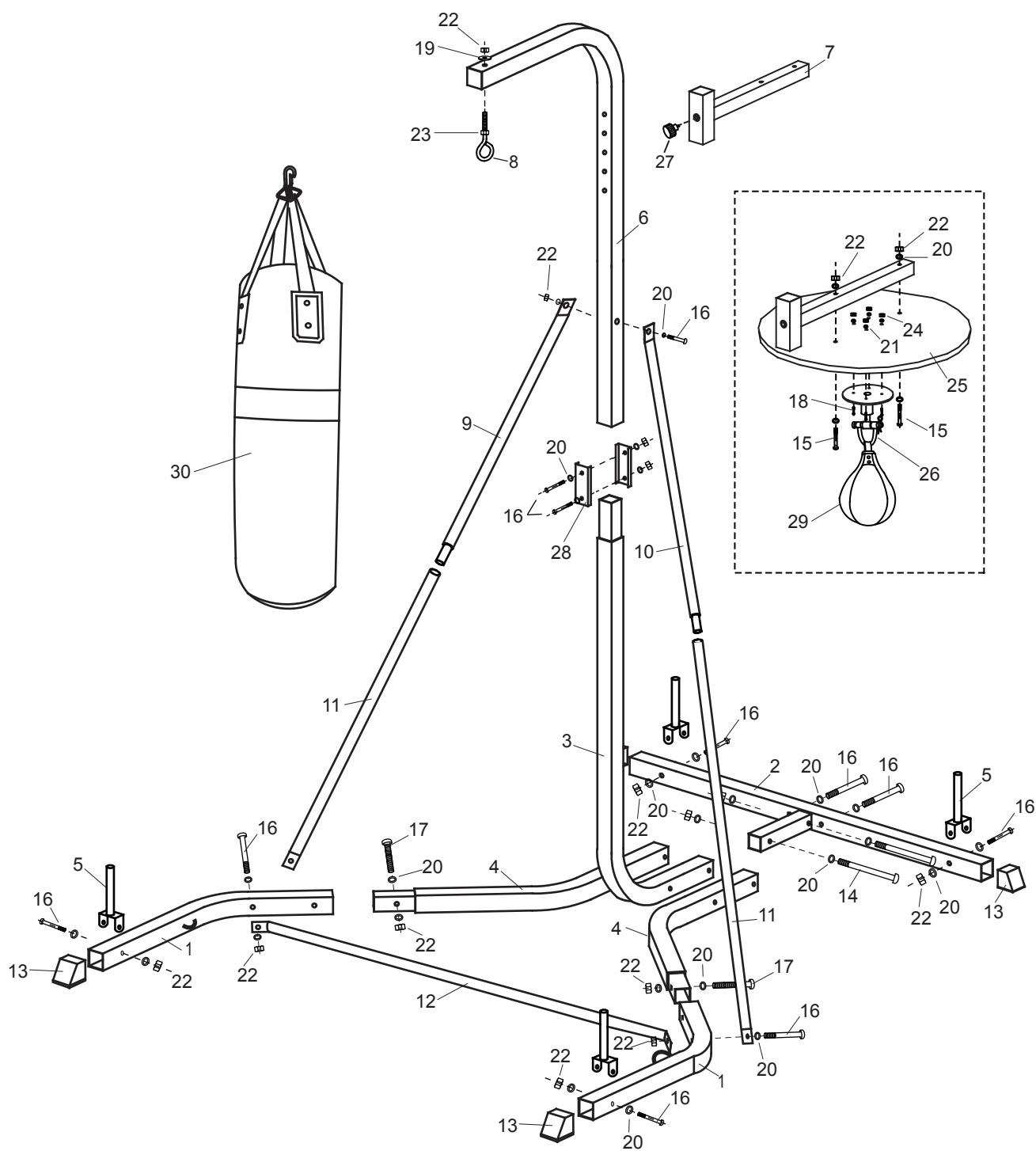
ASSEMBLY INSTRUCTION

Importantes Consignes de sécurité

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

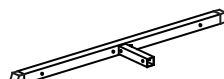
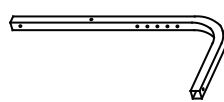
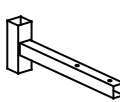
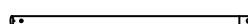
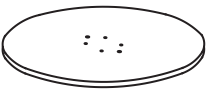
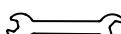
1. Il est important de lire ce manuel dans son intégralité avant d'assembler et d'utiliser l'équipement.
Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer un programme d'exercice physique, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice physique incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Cessez de faire de l'exercice si vous présentez l'un des symptômes suivants : Douleur, serrement de poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de tête légère, vertiges ou nausées. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour une utilisation par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface plane et solide, avec une protection pour votre sol ou votre tapis. Pour des raisons de sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure.
8. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêtez-vous. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.
9. Portez des vêtements appropriés pendant l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
10. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Il faut veiller à ne pas se blesser le dos en soulevant ou en déplaçant l'équipement. Utilisez toujours les techniques de levage et/ou d'assistance appropriées.

DESSIN D'ASSEMBLAGE EN VUE ÉCLATÉE



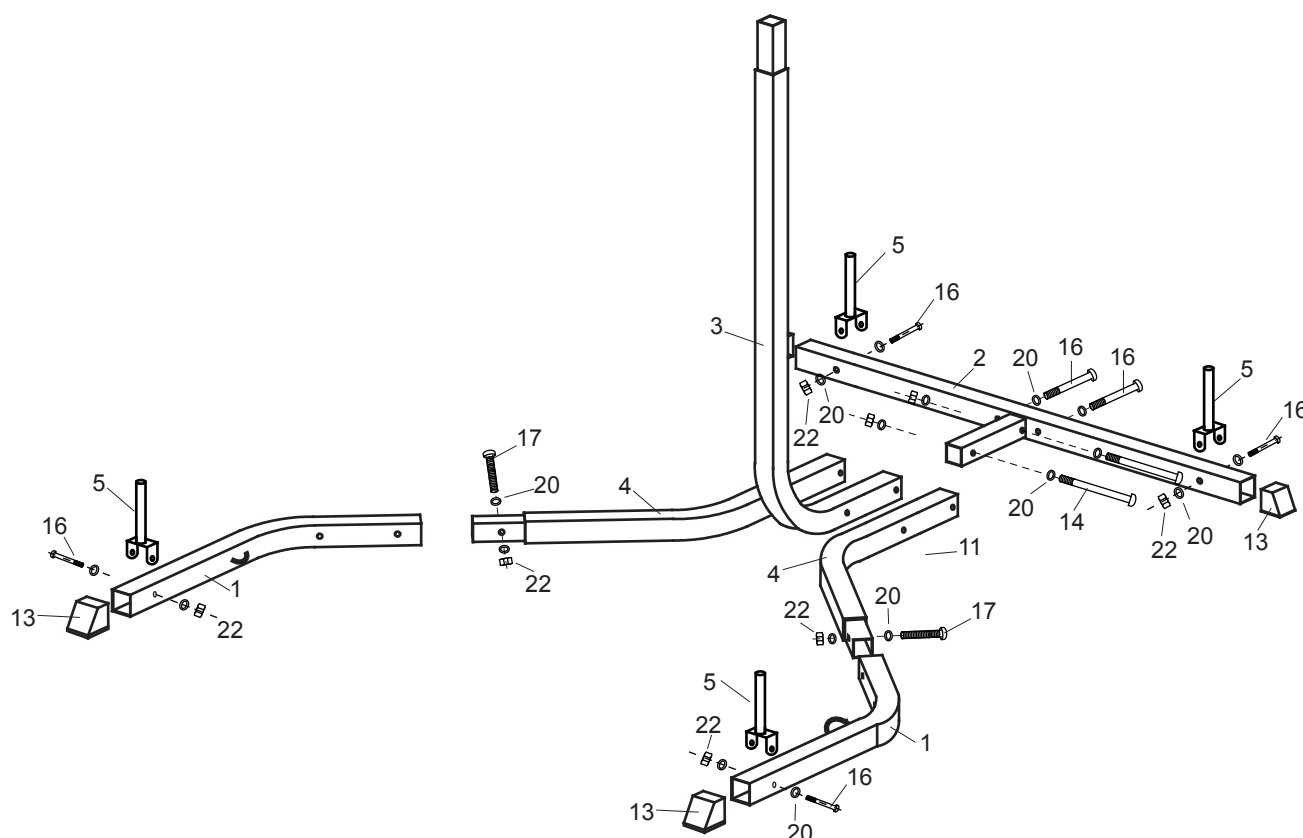
NO.	DESCRIPTION	QTÉ
1.	Tube de base avant	2
2.	Tube de base arrière	1
3.	Tube de support inférieur	1
4.	Tuyau de base	2
5.	Tube pour plaque de poids	4
6.	Tube de support supérieur	1
7.	Tube de support réglable (à droite)	1
8.	Tube de support du crochet(gauche)	1
9.	Tube de renfort supérieur gauche	1
10.	Tube de renfort supérieur droit	1
11.	Tube de renfort inférieur	2
12.	Tube de connexion	1
13.	Embout	4
14.	Boulon à tête hexagonale M10*150	2
15.	Boulon hexagonal M10*80	2
16.	Boulon à tête hexagonale M10*65	11
17.	Boulon hexagonal M10*60	2
18.	Boulon M6*40	4
19.	Rondelle M10 plus épaisse	1
20.	Rondelle M10	32
21.	Rondelle M6	4
22.	Écrou en nylon M10	16
23.	Écrou M10	1
24.	Écrou en nylon M6	4
25.	Plate-forme	1
26.	Crochet de la balle de réflexe	1
27.	Broche rapide	1
28.	Plaque de support	2
29.	Balle de réflexe	1
30.	Sac de frappe	1

DESSIN

1  x 2	2  x 1	3  x 1	4  x 2
5  x 4	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  M10x150mm x 2	15  M10x80mm x 2	16  M10x65mm x 11
18  M6x40mm x 4	19  M10 Sac de frappe x 1	20  M10 x 32	22  M10 Écrou en nylon x 16
23  M10 Écrou x 1	24  M6 x 4	25  x 1	26  x 1
28  x 1	29  x 1	30  x 1	31  x 2
33  x 1	34  x 1		32  x 1

DESSIN DE MONTAGE

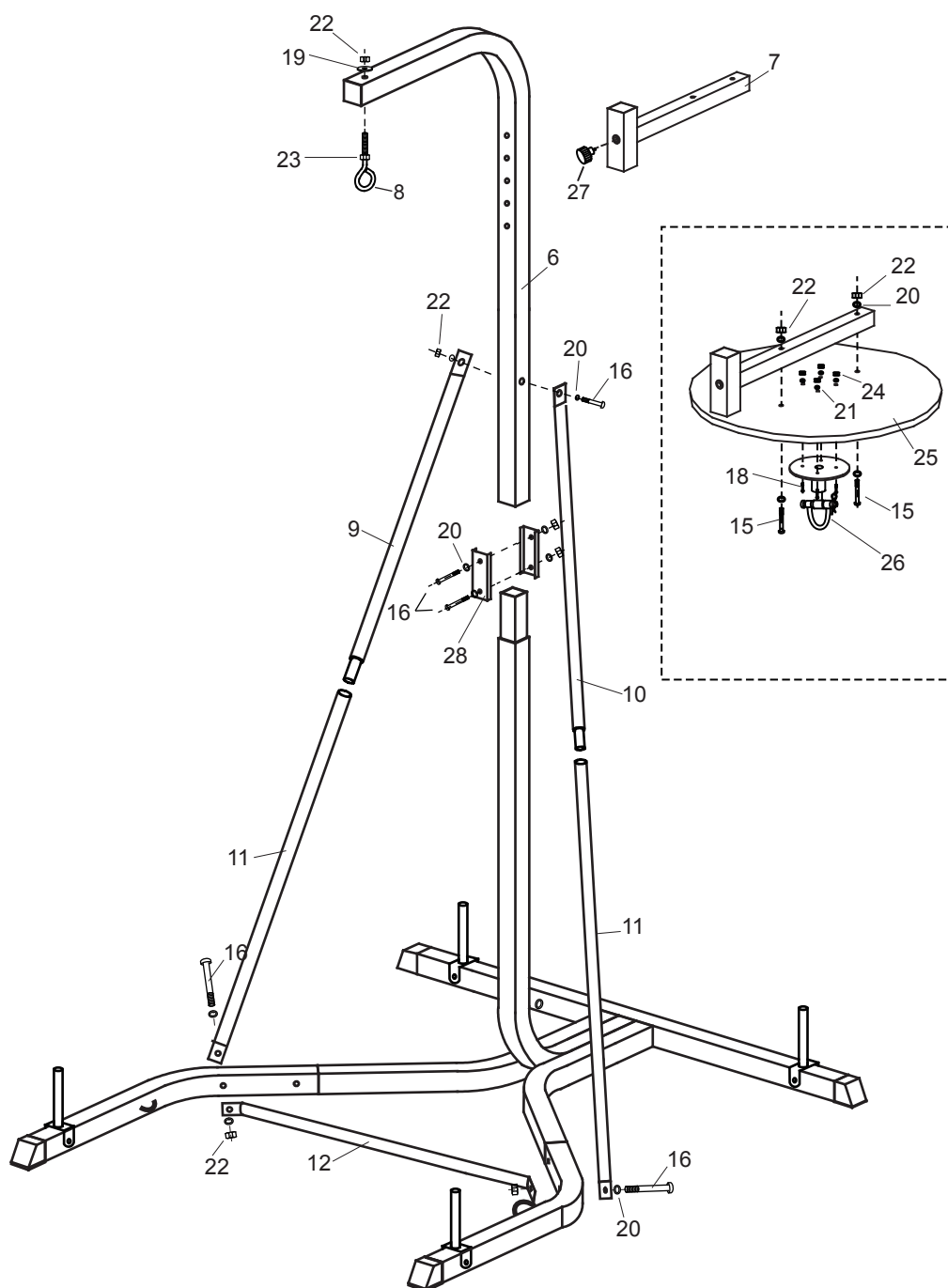
Étape 1



Montage du cadre de base

- 1) Montez l'embout de pied (13) sur le tube de base avant (1) et le tube de base arrière (2).
- 2) Vissez ensemble le tube de base (4) et le tube de base avant (1), en les fixant avec un boulon hexagonal M10x60 (17-2pcs), une rondelle M10 (20-4pcs) et un écrou en nylon M10 (22- 2pcs).
- 3) Vissez le tube de base (4) et le tube du pied inférieur (3) au tube de base arrière (2), fixé avec un boulon hexagonal M10x150 (14-2pcs), un boulon hexagonal M10x65 (16-2pcs), une rondelle M10 (20-6pcs) et un écrou en nylon M10 (22-2pcs).
- 4) Vissez le tube de la plaque de poids (5) au tube de base arrière (2) et au tube de base avant (1), fixé par un boulon hexagonal M10x65 (16-4pcs), une rondelle M10 (20-8pcs) et un écrou en nylon M10 (22-4pcs).

Étape 2



Montage du tube de support

1) Fixez le crochet de la balle de réflexe (26) et la plate-forme (25) au tube réglable (7), fixé avec un boulon M 10x 80 (15-2pcs), un boulon M6x 40 (18-4pcs), une rondelle M10 (20-4pcs), un écrou en nylon M10 (22-2pcs), une rondelle M6 (21-4pcs) et un écrou en nylon M6 (24-4pcs).

2) Insérez le tube réglable (7) dans le tube supérieur du support (6), verrouillé par la goupille rapide (27).

- 3) Vissez le tube supérieur du pied (6) au tube inférieur du pied (3), fixé par une plaque de support (28-2pcs), un boulon hexagonal M10x65 (16-2pcs), une rondelle M10 (20-4pcs) et un écrou en nylon M10 (22-2pcs).
- 4) Fixez le tube de renfort supérieur gauche (9) et le tube de renfort supérieur droit (10) au tube de renfort inférieur (12).
- 5) Vissez le tube de renfort au tube de base (1) et au tube supérieur du pied (6), en le fixant avec un boulon hexagonal M10x65 (16-3 pièces), une rondelle M10 (20-6 pièces) et un écrou en nylon M10 (22-3 pièces).
- 6) Vissez le crochet (8) au tube supérieur du support (6), fixé avec une rondelle M10 (19-1pc), un écrou en nylon M10 (22-1pc) et un écrou M10 (23-1pc).

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de l'équipement vous apportera plusieurs avantages, il améliorera votre condition physique, tonifiera vos muscles et, en conjonction avec un régime alimentaire à calories contrôlées, vous aidera à perdre du poids.

1. La phase d'échauffement

Cette étape permet de faire circuler le sang dans le corps et de faire fonctionner les muscles correctement. Elle réduit également le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes. Ne forcez pas et ne secouez pas vos muscles pour les étirer - si vous avez mal, **ARRÊTEZ**.



2. La phase de récupération

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, par exemple en réduisant votre rythme, puis en continuant pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en se rappelant encore une fois de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement.

Au fur et à mesure que vous vous améliorez, vous devrez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, d'espacer vos séances d'entraînement de façon régulière tout au long de la semaine.

