

Manuel d'installation



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

IMPORTANTES PRECAUTIONS DE SECURITE

Veillez conserver ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

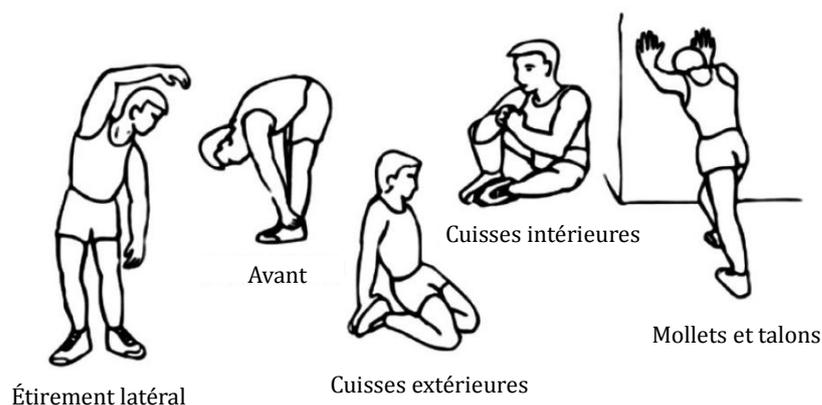
1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et toutes les précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez un problème médical ou physique qui pourrait mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre pression artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier et essoufflement extrême, étourdissements, vertiges ou sensations de nausée. Veuillez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices si vous ressentez l'un des symptômes suivants.
4. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par un adulte uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec un revêtement de protection pour votre sol ou votre moquette. L'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour pour assurer la sécurité.
6. Vérifiez que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'équipement.
7. L'équipement ne peut être utilisé en toute sécurité que s'il est examiné régulièrement.
8. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous détectez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels lors de l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Evitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement.
10. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Veuillez faire attention lorsque vous soulevez et déplacez l'équipement afin de ne pas vous blesser. Utilisez la technique de levée appropriée et demandez de l'aide si nécessaire.

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L'utilisation de votre banc assis vous procure de nombreux avantages : elle améliore votre forme physique, votre tonus musculaire et, associée à un régime hypocalorique, vous aide à perdre du poids.

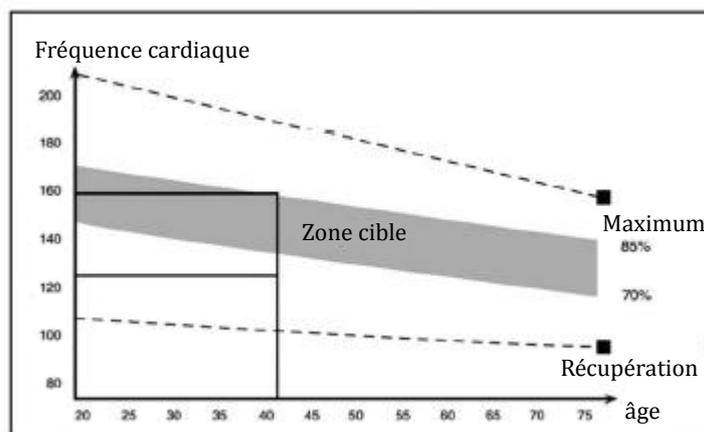
1. La phase d'échauffement

Cette étape permet au sang de circuler autour du corps et au bon fonctionnement des muscles. Cela réduira également le risque de crampes et de blessure musculaire. 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 sur vos muscles, si vous ressentez une quelconque douleur, veuillez stopper l'exercice.



2. La phase d'exercice

C'est à ce stade que vous faites l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes vont se renforcer. Il est important de tenir une cadence constante tout au long de votre exercice. Celle-ci doit être suffisante pour que votre cœur batte dans la zone ciblée indiquée sur le graphique ci-dessous.



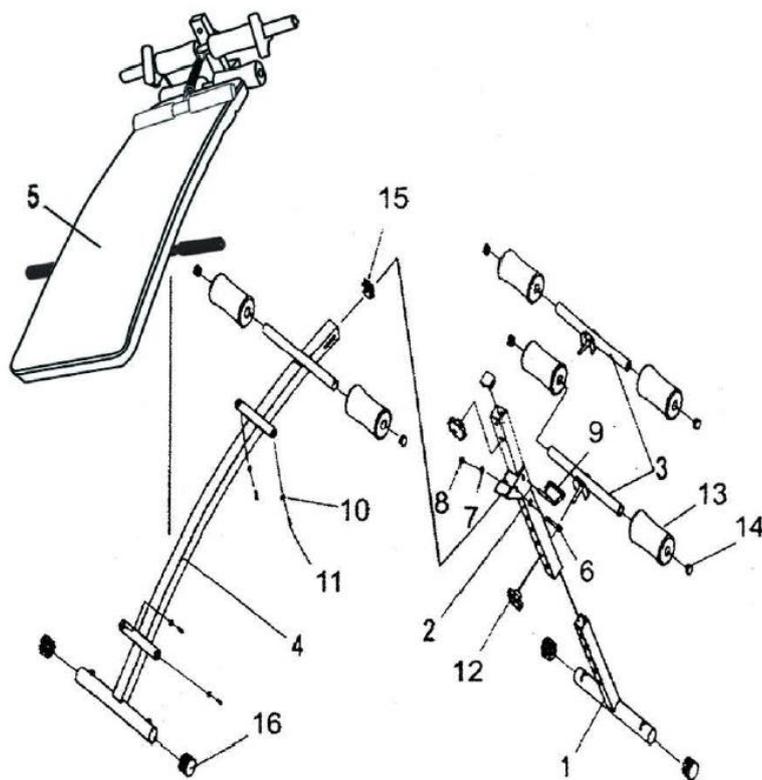
Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, mais la plupart des gens commencent entre 15 et 20 minutes environ.

3. La phase de récupération

Au fil de vos entraînements, vous devrez peut-être intensifier vos séances. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et si possible, d'espacer vos séances d'entraînement de manière uniforme tout au long de la semaine. Pour rester en bonne condition physique :

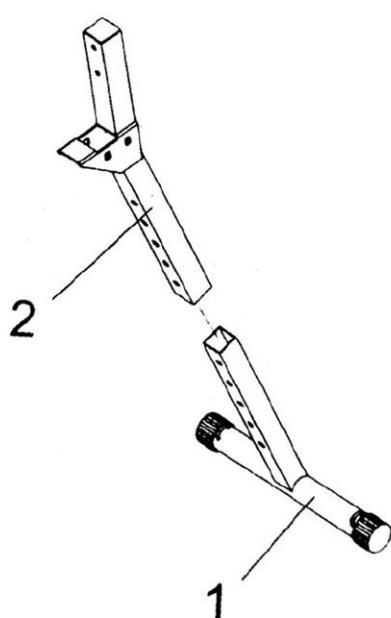
Vous devrez vous entraîner régulièrement. Plus vous ferez des entraînements intensifs, plus vous brûlerez de calories.

DESSIN DE L' ASSEMBLAGE EN VUE EXPLOSÉE



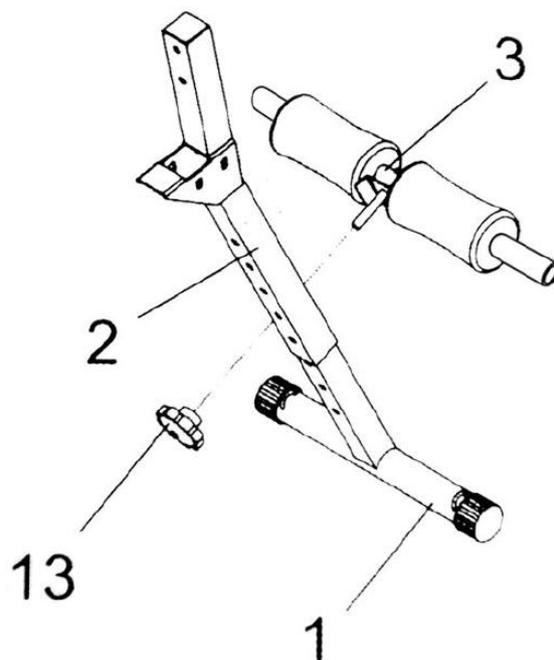
Pièces		
Pièces n*	Pied de la jambe	Quantité
1	Cadre de support supérieur	1
2	Porte Coussin	1
3	Cadre principal	2
4	Coussin Dos	1
5	Boulon Hexagonal (M8-60mm)	1
6	Rondelle (M8)	1
7	Écrou (M8)	2
8	Crochet de sécurité	1
9	Laveuse (M6)	1
10	Vis (M6 * 50MM)	4
11	Écrou de bouton	4
12	Poignée circulaire en mousse ($\varnothing 73 * 23 *$	2
13	Bouchon d'extrémité (25,4)	6
14	Bouchon carré (38 * 38mm)	6
15	Embout rond ($\varnothing 38$)	2
16	Pied de la jambe	1

ETAPES D' ASSEMBLAGE



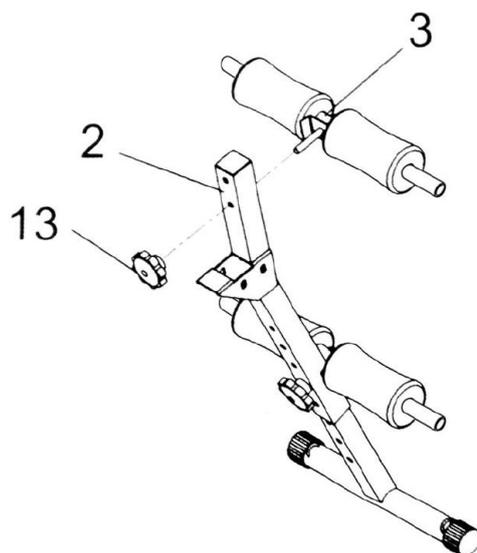
Étape 1

Insérez le pied avant (1) dans le cadre de support supérieur (2).



Étape 2

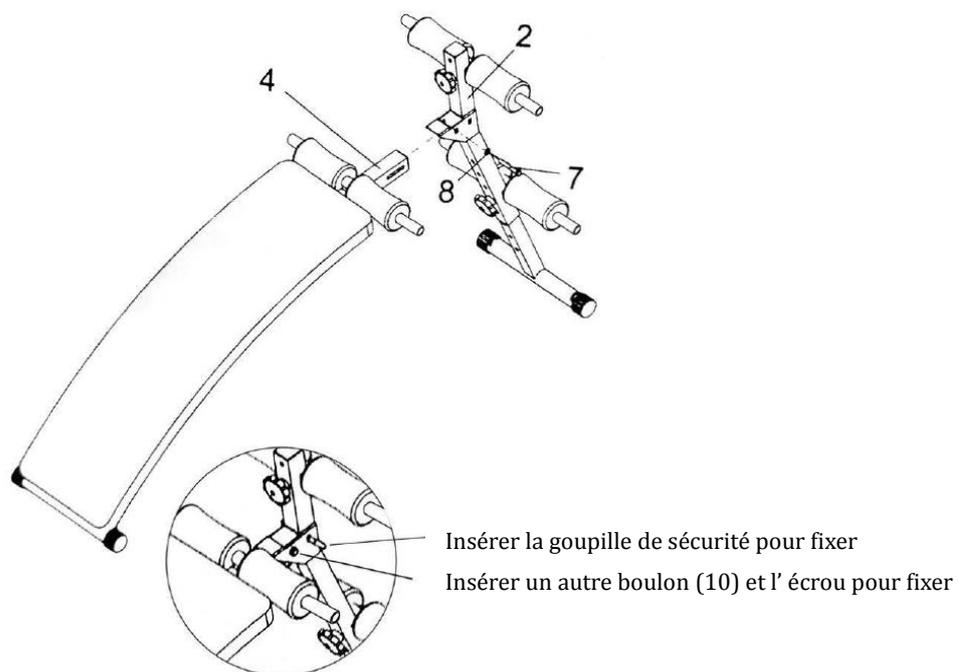
Fixez le pied de la fontaine (1) et le coussin. Support (3) par un bouton Écrou (12) La hauteur correcte du coussin du dossier peut être ajustée une fois le banc assemblé.



Étape 3

Fixez le support de coussin (3) au cadre de support supérieur (2) à l' aide de la molette (12).

ÉTAPES D' ASSEMBLAGE



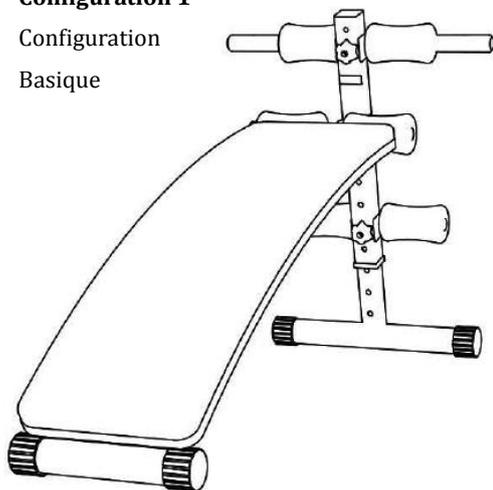
Étape 4

Reliez le cadre principal (2) au cadre de support supérieur (2) à l' aide d' un boulon hexagonal (6). Écrou (8) et rondelle (7), l' insert Jarret de sécurité (9).

Installation selon les différentes configurations du produit acheté.

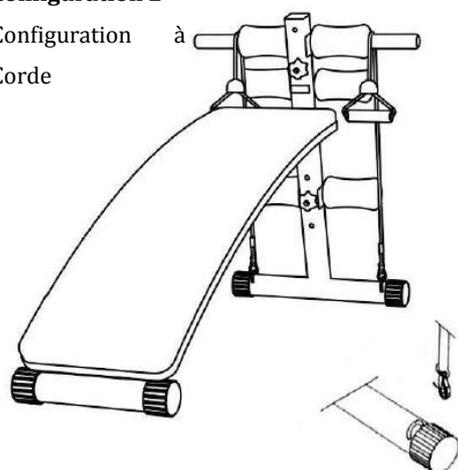
Configuration 1

Configuration
Basique



Configuration 2

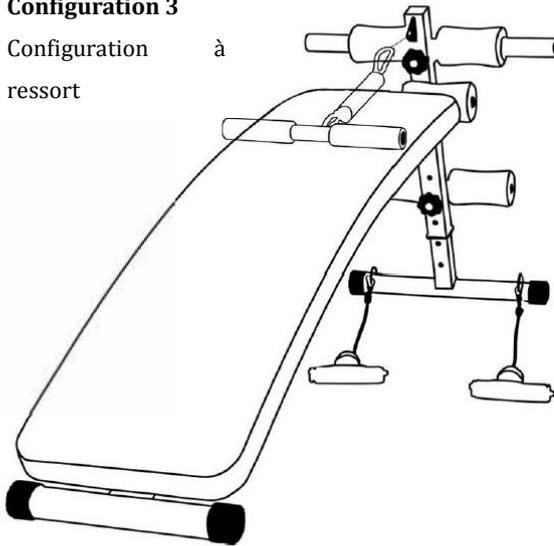
Configuration à
Corde



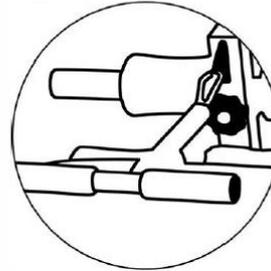
Méthode de montage pour corde

Configuration 3

Configuration à ressort



Méthode de montage pour ressort

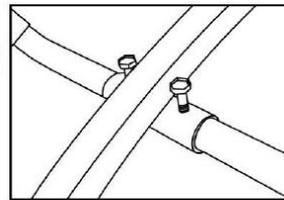
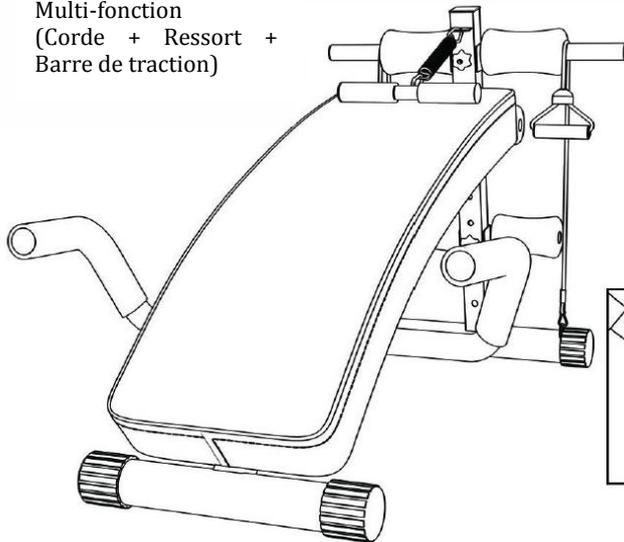


Suivant vos propres besoins en matière d'exercices, fermez la tension de la corde (6) au tube de pied réglé (1) pour l'exercice

Bouclez le tire-ressort dans le trou en forme de triangle en fonction de vos besoins personnels en matière d'exercice (comme indiqué sur la figure).

Configuration 4

Multi-fonction
(Corde + Ressort +
Barre de traction)



Méthode de montage pour bar de traction

