

READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

ASSEMBLY INSTRUCTION

Informations importantes sur la sécurité

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour référence.

1. Il est important de lire ce manuel complet avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être réalisée que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement soient informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer un programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé susceptibles de créer un risque pour votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui influent sur votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut endommager votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: Douleur, étanchéité dans votre coffre, battements cardiaques irréguliers, essoufflement extrême, sensation de tête légère, vertigineux ou nauséux. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
4. Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de l'équipement. L'équipement est conçu pour une utilisation pour adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et à plat avec un couvercle de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour la 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. Toujours utiliser l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez-vous. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.
9. Porter un vêtement approprié lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent être pris dans l'équipement ou qui peuvent restreindre ou empêcher le mouvement.
10. L'équipement n'est pas adapté à une utilisation thérapeutique.
11. Il faut prendre soin de soulever ou de déplacer l'équipement afin de ne pas nuire à votre dos. Toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou utiliser une assistance.

Avant de commencer un programme d'exercice ou de conditionnement, vous devriez consulter votre médecin personnel pour voir si vous avez besoin d'un examen physique complet. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, n'avez jamais exercé auparavant, êtes enceinte ou souffrez de maladie.

MISE EN GARDE

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Lisez les précautions et les instructions de ce manuel avant d'utiliser cet équipement.

Conservez ce manuel pour référence ultérieure.

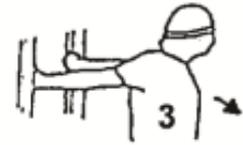
Instructions de sécurité



15 secondes de chaque côté



20 secondes



20 secondes



25 secondes



20 secondes



20 secondes



30 secondes



25 secondes pour chaque jambe



30 secondes



20 secondes



5 secondes x 3 fois



20 secondes



20 secondes pour chaque jambe

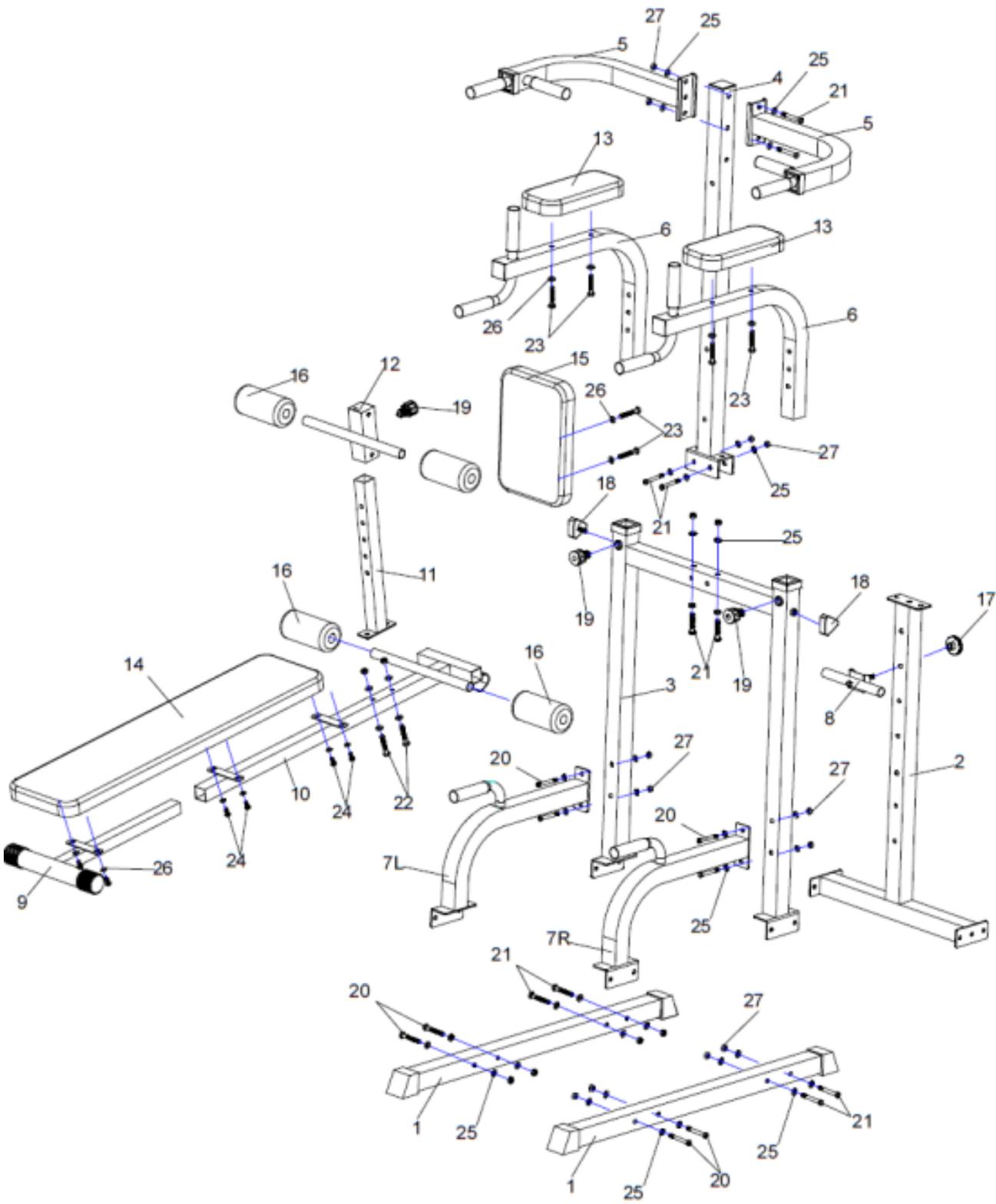


5 fois

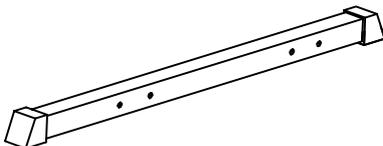
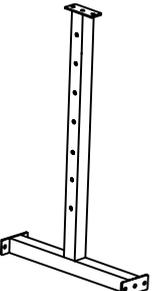
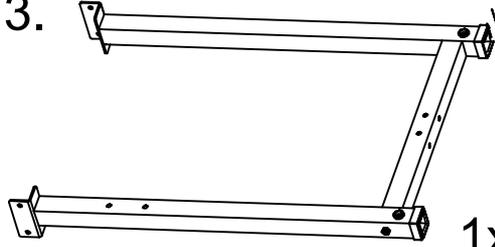
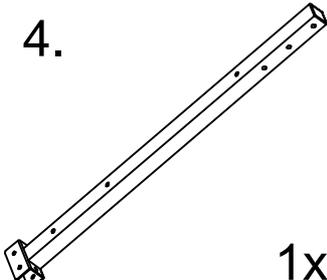
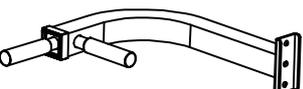
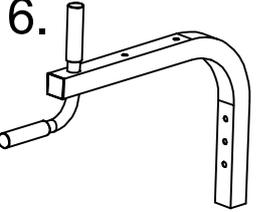
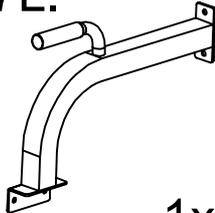
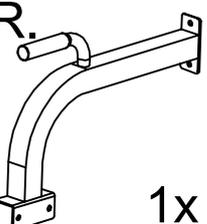
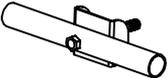
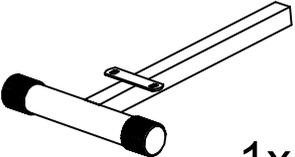
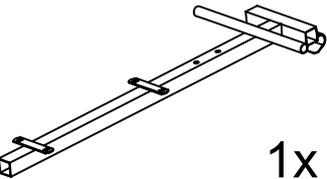
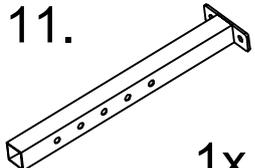
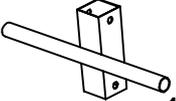
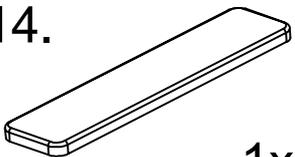
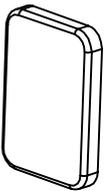
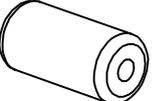
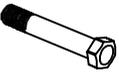


15 secondes

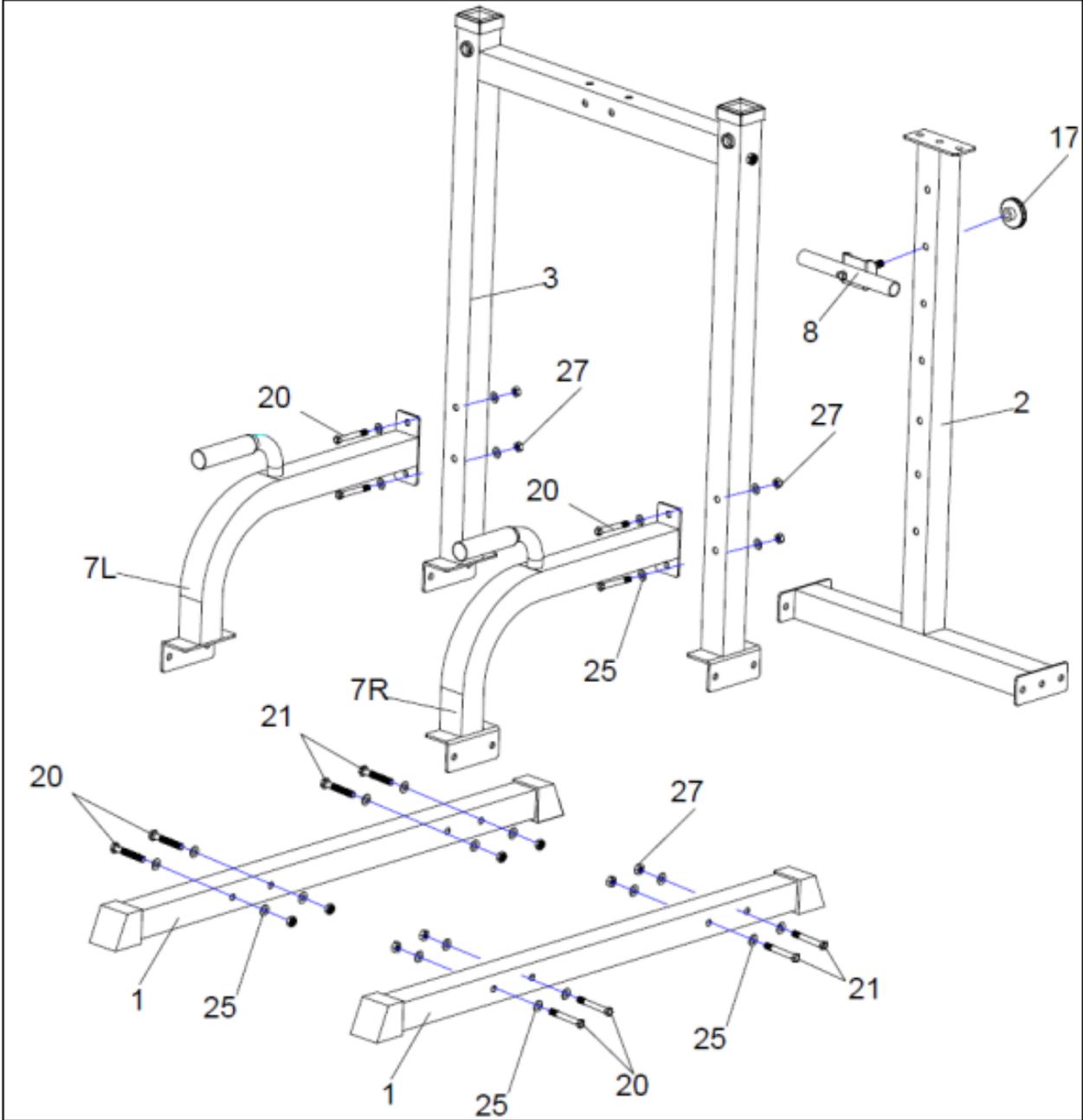
Dessin explosé



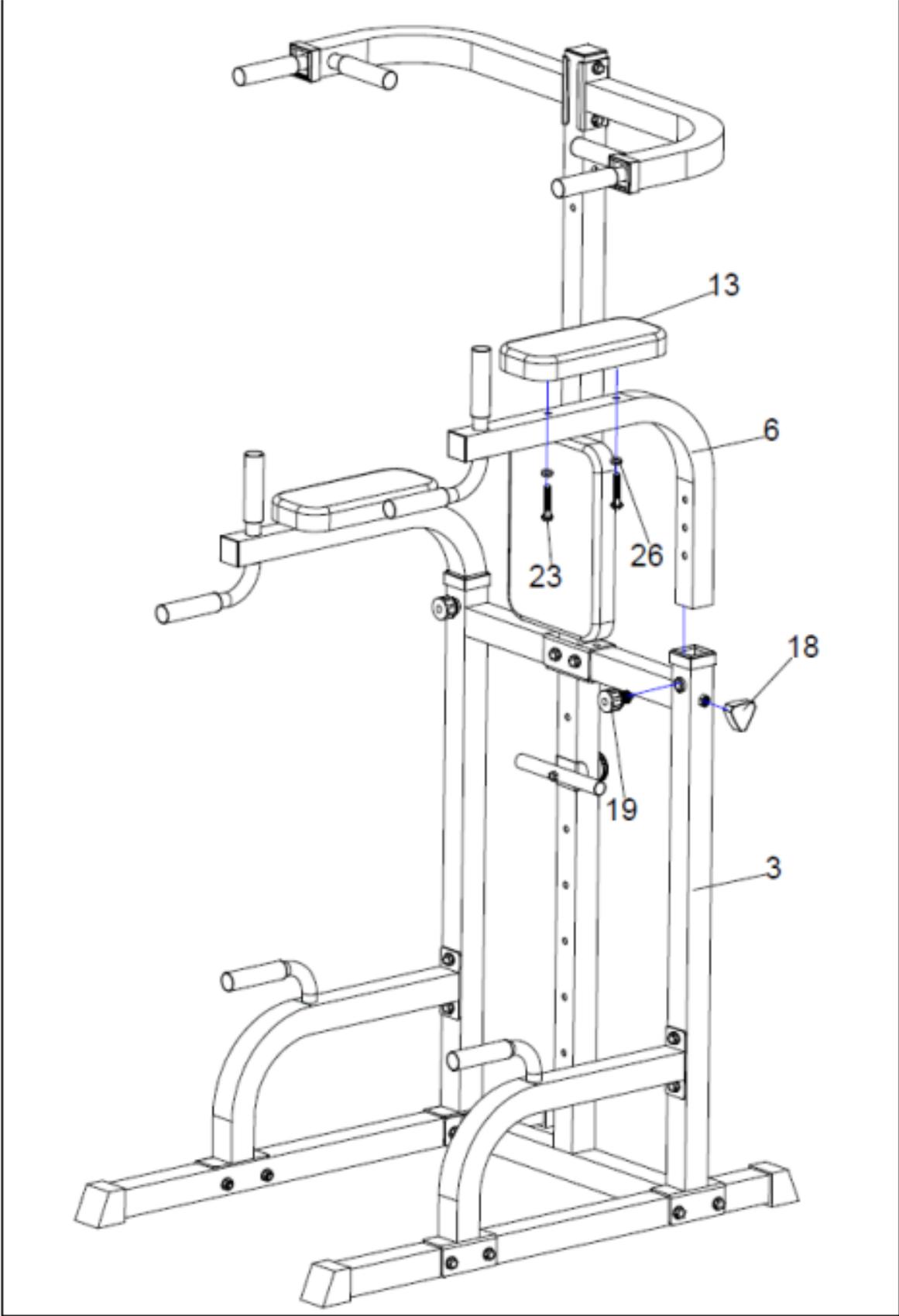
N°	Description	Qté
1	Tube de base	2
2	Cadre	1
3	Cadre principal	1
4	Cadre supérieur	1
5	Cadre du haut	2
6	Bras Tube	2
7L	Cadre de connexion Gauche	1
7R	Cadre de connexion Droit	1
8	Cadre ajustable	1
9	Tube de base avant	1
10	Tube de siège	1
11	Cadre ajustable Mousse	1
12	Tube Mousse	1
13	Coussin de bras	2
14	Siège	1
15	Repose dos	1
16	Mousse	4
17	Poignée	1
18	Écrou en plastique	2
19	Pin	3
20	Boulon à tête hexagonale M10x65	8
21	Boulon à tête hexagonale M10x70	10
22	Boulon à tête hexagonale M10x55	2
23	Boulon à tête hexagonale M8x65	6
24	Boulon à tête hexagonale M8x20	6
25	Rondelle M10	40
26	Rondelle M8	12
27	Écrou en Nylon M10	20

1.  2x	2.  1x	3.  1x		
4.  1x	5.  2x	6.  2x	7L.  1x	
7R.  1x	8.  1x	9.  1x	10.  1x	
11.  1x	12.  1x	13.  2x	14.  1x	
15.  1x	16.  4x	17.  1x	18.  2x	19.  3x
20.  M10x65-8x	21.  M10x70-10x	22.  M10x55-2x	23.  M8x65-6x	24.  M8x20-6x
25.  M10 - 20x	26.  M8 - 12x	27.  M10 - 20x		

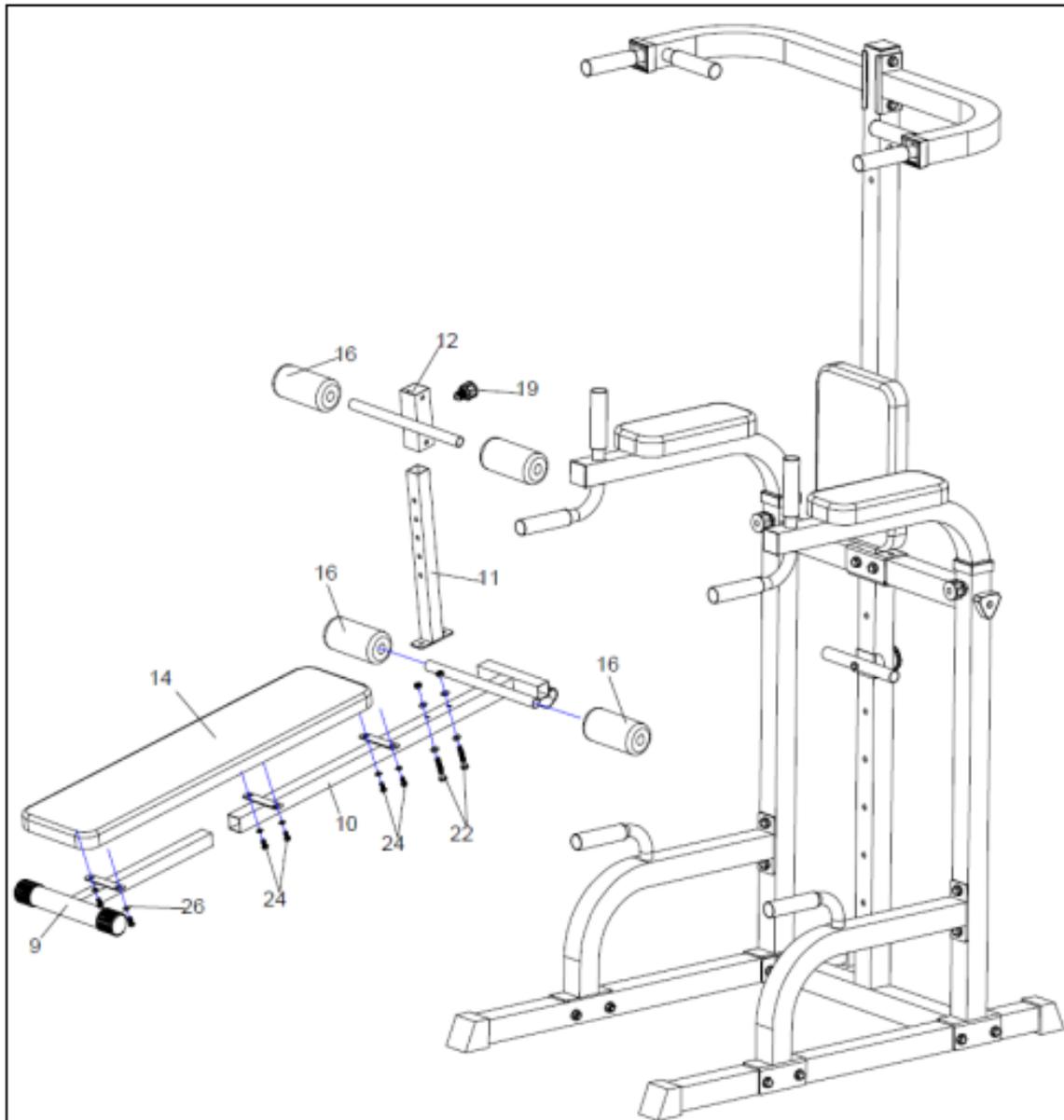
Étape 1 – Instructions d'assemblage



Étape 3 – Instructions d'assemblage



Étape 4 – Instructions d'assemblage

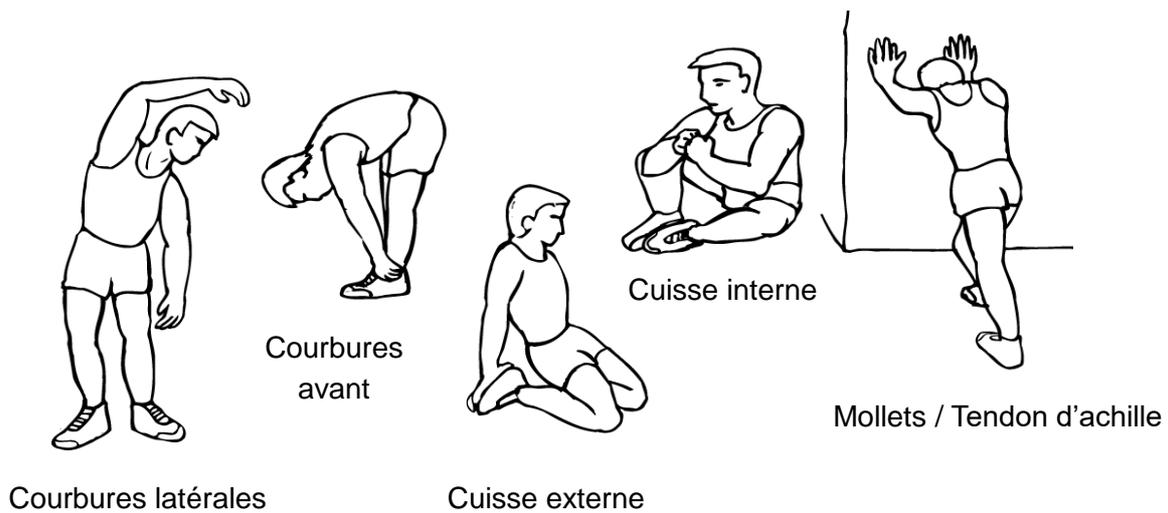


INSTRUCTIONS D'EXERCICES

Utiliser cet appareil de musculation va vous apporter de nombreux bénéfices. Il va améliorer votre santé et physique, tonifier vos muscles et vous permettre de contrôler vos calories (dans le cadre d'un régime par exemple).

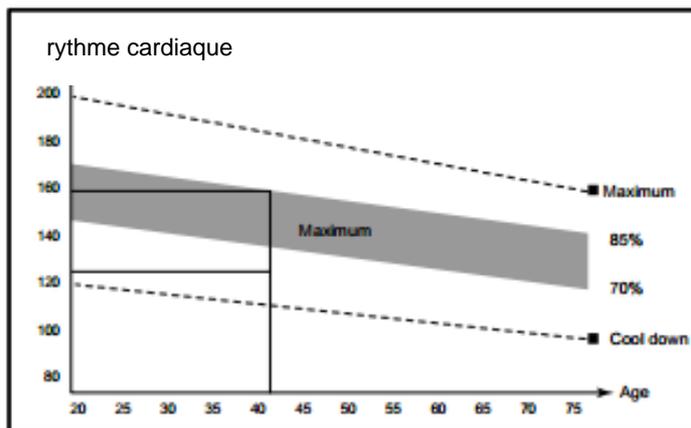
1. Phase d'échauffement

Cette étape va améliorer la circulation de votre sang et ainsi augmenter l'efficacité de vos muscles. Elle va aussi réduire le risque de crampe et de blessure musculaire. Il est recommandé de faire quelques étirements comme montré ci-dessous. Chaque étirement doit être tenu pendant approximativement 30 secondes. Ne pas forcer ou tirer brusquement sur vos muscles. Si vous sentez la moindre douleur, **STOPPER L'ETIREMENT.**



2. La phase d'exercice

C'est l'étape dans laquelle vous mettez l'effort. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus flexibles. Travaillez à votre propre rythme et assurez-vous de maintenir un tempo constant tout au long. Le taux de travail devrait être suffisant pour augmenter votre battement de cœur dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape devrait durer au moins 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à environ 15-20 minutes

3. La phase de refroidissement

Cette étape consiste à laisser tomber votre système cardio-vasculaire et vos muscles. Il s'agit d'une répétition de l'exercice d'échauffement, p. Ex. Réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement devraient maintenant être répétés, en se rappelant de ne pas forcer ou jerk vos muscles dans le tronçon.

Au fur et à mesure que vous agissez, vous devez vous entraîner plus longtemps et plus fort. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et, si possible, de répartir vos exercices régulièrement pendant toute la semaine.

TONNAGE MUSCULAIRE

Pour tonifier le muscle pendant votre **MULTI GYM**, il faudra que la résistance soit assez élevée. Cela mettra plus de tension sur les muscles de votre jambe et peut signifier que vous ne pouvez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous essayez également d'améliorer votre conditionnement physique, vous devez modifier votre programme de formation. Vous devriez vous entraîner normalement pendant les phases de réchauffement et de refroidissement, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devriez augmenter la résistance, ce qui rend vos jambes plus difficiles. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

US



001-877-644-9366
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447
clienti@aosom.it