

BARRES PARALLÈLES DE FITNESS INSTRUCTIONS D'UTILISATION



**Chère cliente,
Cher client,**

Nous vous remercions pour l'achat de votre nouveau produit et sommes convaincus que vous en serez satisfait.

Pour garantir un fonctionnement parfait et un rendement toujours plus optimal de votre produit, nous vous prions de :

Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et les instructions suivantes !

Lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit seulement comme décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou dommage par inadvertance !

Gardez ce mode d'emploi pour vous y reporter ultérieurement et le relire.

Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez aussi transmettre son mode d'emploi.

TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES
2. ⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ
3. LISTE DES PIÈCES
4. NOTICE DE MONTAGE
5. ENTRAÎNEMENT
6. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN
7. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE
8. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES
9. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

1. DONNÉES TECHNIQUES

Caractéristiques du produit

Dimensions (L x l x H) :	62 x 38 x 72 cm
Poids total :	7,6 kg (3,8 kg par barre)
Poids maxi de l'utilisateur :	120 kg
Espace libre/distance de sécurité :	2 m (de tous les côtés)

2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le secteur privé et non pas dans un but médical et thérapeutique ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admissible sur ce produit est de 120 kg.

DANGER POUR LES ENFANTS !

- Les enfants ne reconnaissent pas le danger qui peut émaner de ce produit. Tenez les enfants hors de portée de ce produit ! Ce produit n'est pas un jouet. Le produit devrait être conservé dans un endroit inaccessible pour les enfants et les animaux domestiques.
- Les parents et autres personnes exerçant une surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car en raison de l'engouement pour le jeu et de l'intérêt des enfants pour l'expérimentation, il faut s'attendre à ce qu'ils se comportent inadéquatement avec ce produit et se trouvent confrontés à des situations pour lesquelles il n'est pas conçu.
- Si vous laissez un enfant utiliser le produit, ne le laissez pas sans surveillance ! Effectuez les réglages correspondants sur le produit par vous-même et surveillez la séance d'entraînement.
- Veillez à tenir hors de portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !
- Tenez les enfants non surveillés hors de portée de ce produit !

⚠️ ATTENTION - RISQUE DE BLESSURE !

- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux ! Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre service après-vente.
- Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, car le fonctionnement et la sécurité peuvent être altérés.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- Utilisez toujours le produit sur un sol plane, antidérapant, horizontal et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et pour des raisons de sécurité, assurez autour du produit un espace libre suffisant d'au moins 2 mètres.
- ⚠️ **Avertissement !** Un entraînement inapproprié ou immodéré peut conduire à des dommages corporels. Ne forcez pas ! Consultez un médecin, avant de commencer avec l'entraînement.

ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !

- N'effectuez aucune modification sur le produit et utilisez seulement des pièces de rechange originales. Laissez un service technique ou toute autre personne semblablement qualifié effectuer des réparations ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez exclusivement ce produit aux fins qui sont décrites dans le mode d'emploi.

INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

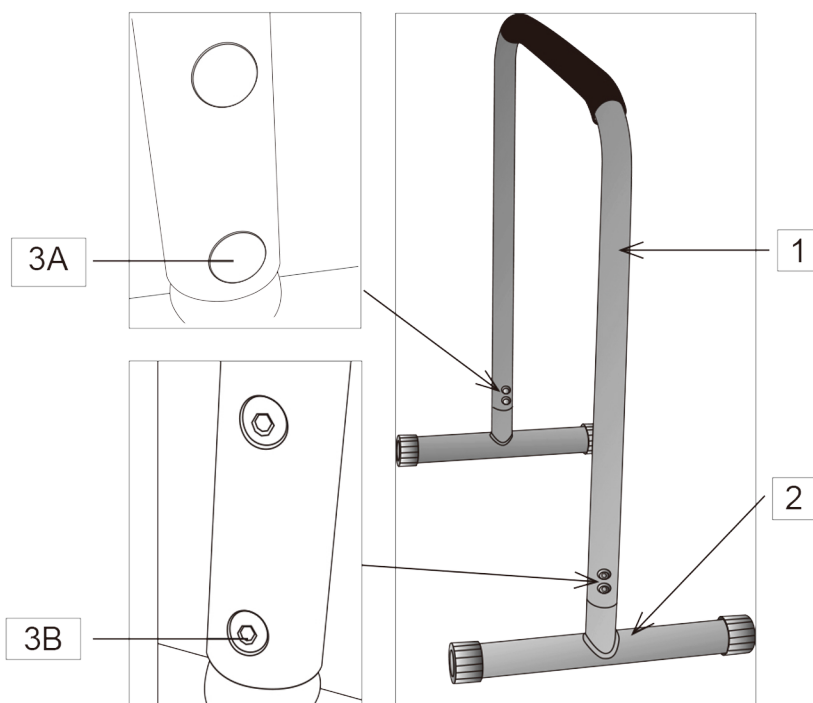
- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez de l'aide à une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer avec l'assemblage du produit, veuillez lire attentivement les étapes de montage.
- Enlevez tous les matériaux d'emballage et positionnez ensuite toutes les pièces sur une surface libre. Cela vous offre un bon aperçu et vous facilite l'assemblage. Protégez la surface de montage avec un revêtement afin de ne pas salir et/ou rayer.
- Contrôlez maintenant avec la liste des pièces si tous les éléments sont disponibles. Mettez au rebut les matériaux d'emballage, seulement lorsque le montage est terminé.
- Veuillez considérer qu'il existe toujours un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils et d'activités de bricolage. C'est pourquoi, vous devez agir minutieusement et prudemment lors du montage du produit.
- Veillez à avoir un plan de travail dépourvu de dangers ; ne laissez pas traîner quelque chose comme p. ex. un outil. Mettez les matériaux d'emballage de côté afin qu'ils ne représentent aucun danger. Les films ou sacs en matière plastique représentent un risque d'asphyxie pour des enfants.
- Après que vous ayez monté le produit conformément aux instructions du mode d'emploi, assurez-vous que tous les vis, boulons et écrous soient bien installés et correctement serrés.
- Installez éventuellement un tapis de protection (non compris dans le contenu de l'emballage) sous le produit sur le sol, car il ne peut pas être exclu que le produit puisse laisser des traces p. ex. pieds en caoutchouc.

3. LISTE DES PIÈCES

n°	Pièce		Quantité
3A	vis d'axe (côtés intérieurs)		8 x
3B	vis d'axe (côtés extérieurs)		8 x
4	Clé à six pans		2 x

4. NOTICE DE MONTAGE

Raccordez les cadres de la barre parallèle (1) aux pieds (2) et sécurisez les raccords avec les vis d'axe fournies (3), voir l'ill.



5. ENTRAÎNEMENT

PHASES D'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement devrait être composée de 3 phases d'exercices :

- « phase d'échauffement »
- « phases d'entraînement »
- « phase de retour au calme ».

Dans la « phase d'échauffement », la température corporelle et la consommation d'oxygène devraient être **augmentées** lentement. Cela peut être obtenu grâce aux exercices de gymnastique ou de stretching. Après l'échauffement, le réel entraînement devrait commencer (« phase d'entraînement »). Pour revenir à un système cardio-vasculaire normal après la phase d'entraînement et prévenir les crampes et contractures musculaires, vous devriez introduire une phase de « retour au calme » après la « phase d'entraînement ». Dans cette phase, effectuez des étirements longs et/ou exercices de gymnastique faciles.

Exercices d'étirement

Les exercices d'étirement représentés sur la page suivante sont seulement des exemples des exercices possibles et conviennent en principe aussi bien pour l'échauffement que la phase de retour au calme après la séance d'entraînement. En règle générale, vous ne devriez pas effectuer des étirements à l'extrême. Si vous ressentez des douleurs, relâchez immédiatement l'étirement et dans l'avenir, réalisez-le avec beaucoup moins d'intensité.



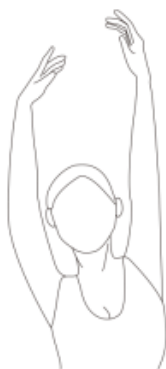
EXERCICES POUR LA NUQUE

Penchez votre tête vers la droite et sentez la tension dans votre nuque. Lentement, abaissez votre tête jusqu'à la poitrine et tournez alors votre tête vers le côté gauche en effectuant un demi-cercle. Ici, sentez de nouveau la tension agréable dans la nuque. Vous pouvez répéter plusieurs fois cet exercice en alternant.



EXERCICES POUR LA RÉGION DES ÉPAULES

Levez vers le haut, en alternant, l'épaule gauche puis l'épaule droite ou les deux épaules en même temps.



EXERCICES D'ÉTIREMENT POUR LES BRAS

Étirez le bras droit en direction du plafond et alternez avec le bras gauche. Sentez la tension sur le côté du corps à gauche et à droite. Répétez cet exercice plusieurs fois.



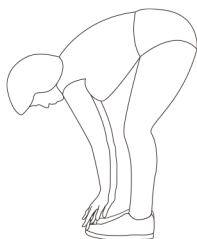
EXERCICES POUR LES CUISSSES

Tenez-vous d'une main à la paroi, saisissez votre pied et tirez-le vers l'arrière ; poussez le pied droit et ensuite le gauche en direction du fessier, et dans la mesure du possible, touchez la fesse. Sentez lors de cet exercice la tension agréable dans votre cuisse à l'avant. Tenez cette position, si possible 30 secondes, puis répétez cet exercice 2 fois par jambe.



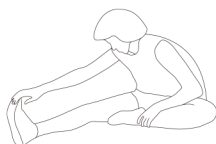
INTÉRIEUR DE LA CUISSE

Asseyez-vous sur le sol et rassemblez vos pieds ensemble ; vos genoux se dirigent vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi étroitement que possible vers les aines. Pressez maintenant très prudemment les genoux vers le sol. Tenez cette position si possible pendant 30 à 40 secondes.



TOUCHER LES ORTEILS

Penchez lentement votre tronc en avant et essayez de toucher les pieds avec les mains. Allez aussi loin que possible pour toucher vos orteils. Tenez cette position si possible pendant 20 à 30 secondes.



EXERCICES POUR LES TENDONS DES GENOUX

Asseyez-vous sur le sol et étirez votre jambe droite. Pliez votre jambe gauche et mettez votre pied contre la cuisse droite. Essayez maintenant d'atteindre le pied droit avec le bras droit. Tenez cette position si possible pendant 30 à 40 secondes.



EXERCICE POUR LES MOLLETS/TENDONS D'ACHILLE

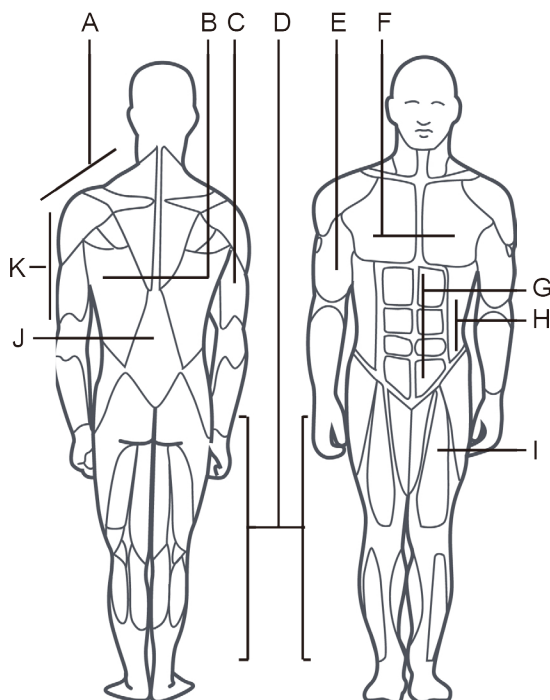
Posez les deux mains sur la paroi et soutenez ainsi tout le corps. Placez en alternance la jambe droite puis la gauche vers l'arrière. La jambe se trouvant à l'arrière est étirée. Tenez cette position si possible pendant 30 à 40 secondes.

EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT

RECOMMANDATION

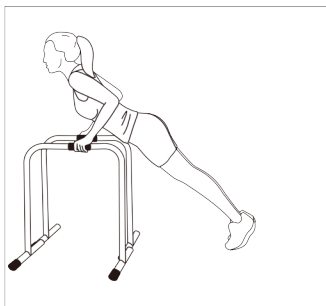
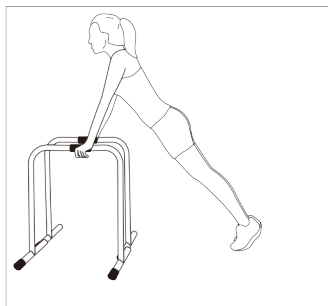
- Assurez-vous de prendre la bonne position de départ avant de commencer chaque exercice.
- Protégez votre dos, en tenant compte d'un bon alignement (position neutre de la colonne vertébrale).
- Commencez chaque exercice à un niveau facile et augmentez lentement l'intensité.
- Déplacez votre corps en restant dans la zone de mouvement des exercices.
- Effectuez des mouvements contrôlés, lentement et doucement.
- Si vous effectuez un exercice trop rapidement, vous augmentez le risque de blessures.
- Interrompez votre entraînement, si vous ressentez des douleurs et réduisez l'intensité de votre mouvement.
- Effectuez bien vos étirements après chaque entraînement.

Musculature du corps humain :

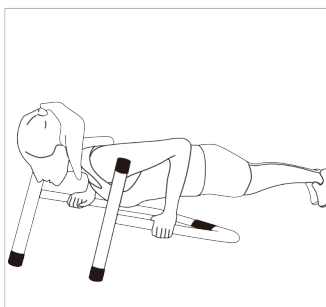
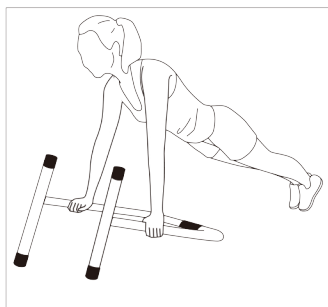


A : épaule
B : haut du dos
C : triceps
D : jambes
E : biceps

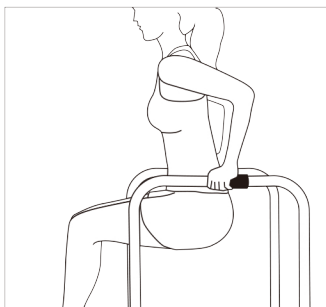
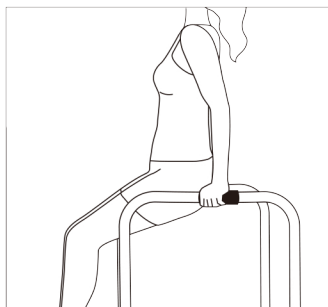
F : poitrine
G : musculature du ventre
H : musculature latérale du ventre
I : cuisse
J : bas du dos
K : bras



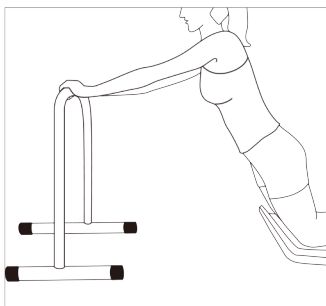
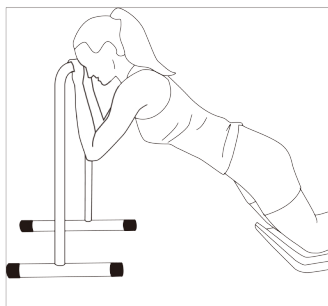
Pompes hautes
Muscles sollicités :
A : épaule
B : haut du dos
K : bras



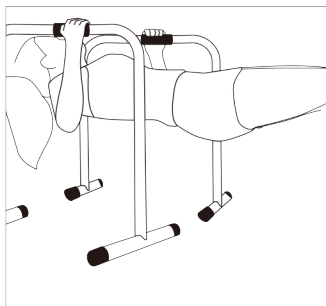
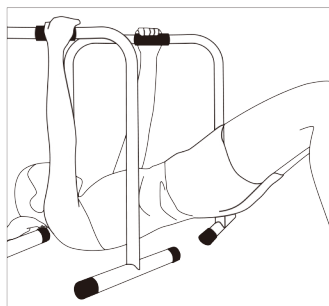
Pompes basses
Muscles sollicités :
A : épaule
B : haut du dos
K : bras



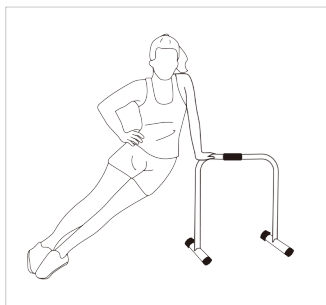
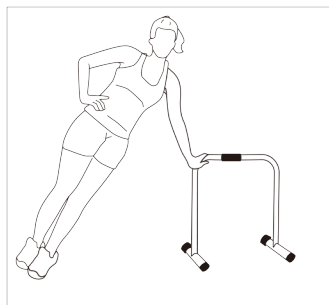
Dips
Muscles sollicités :
A : épaule
C : triceps



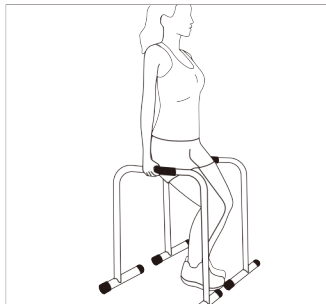
Dips, variante simple
Muscles sollicités :
A : épaule
C : triceps



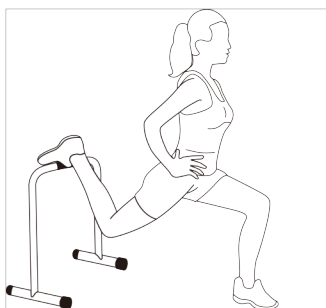
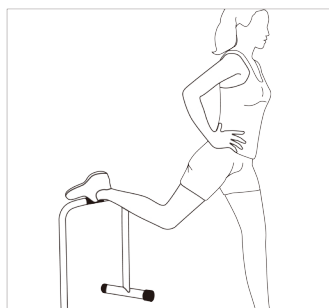
Tractions en allongé
Muscles sollicités :
E : biceps
F : poitrine



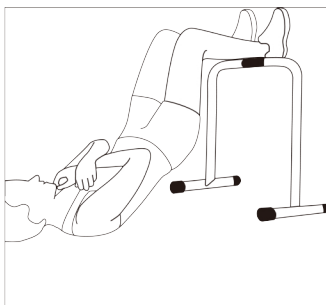
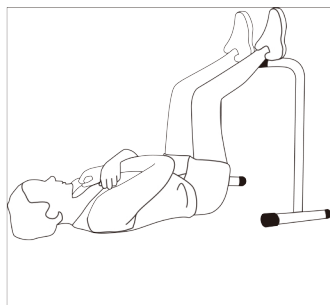
Soulèvement latéral des hanches
Muscles sollicités :
D : jambes
H : musculature latérale du ventre



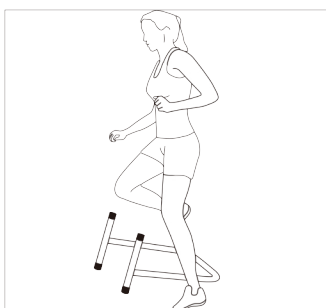
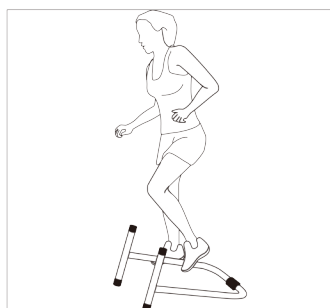
Soulèvement des genoux
Muscles sollicités :
G : musculature du ventre



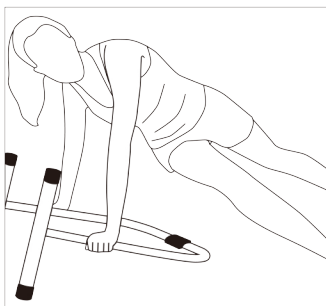
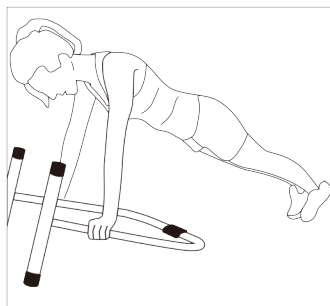
Pliage du genou
Muscles sollicités :
I : cuisse



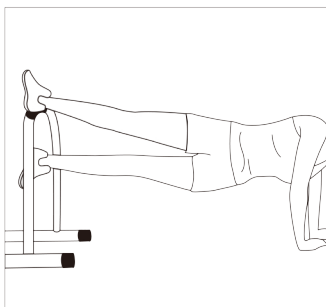
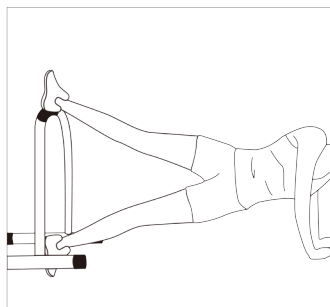
Soulèvement du bassin
Muscles sollicités :
J : bas du dos



Sauts latéraux
Muscles sollicités :
D : jambes



Jambes croisées
Muscles sollicités :
H : musculature
latérale du ventre



Soulèvement des jambes
Muscles sollicités :
D : jambes
H : musculature latérale
du ventre

6. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Contrôlez après l'assemblage et avant chaque utilisation du produit si tous les boulons/écrous sont complètement et correctement serrés.
- Le niveau de sécurité du produit peut être conservé s'il est examiné régulièrement pour déceler des dommages et des traces d'usure.
- Nettoyez régulièrement le produit avec un chiffon légèrement humidifié et si besoin avec l'application d'un produit de nettoyage doux.
- C'est particulièrement important pour les poignées car ces parties sont constamment en contact avec les parties de votre corps durant tout l'entraînement.

7. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



Instructions pour la protection de l'environnement

Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être réutilisés. Préparez les emballages triés par qualité et déposez-les dans une déchèterie prévue à cet effet afin d'effectuer un recyclage conforme aux réglementations et dans le respect de l'environnement. Des informations complémentaires sont également mises à votre disposition par l'administration locale dont vous dépendez.

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr