

Banc de musculation

*Le poids maximum de l'utilisateur est de 110 Kg (242lbs).

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

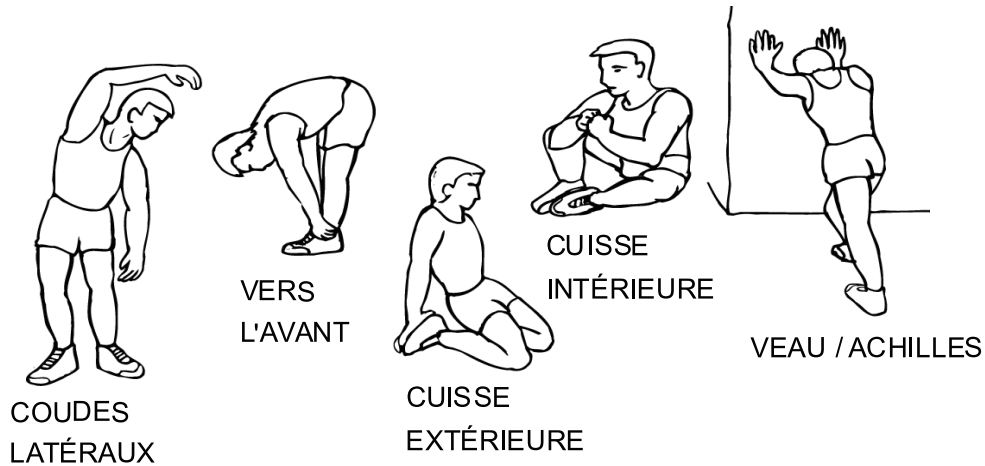
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

L' utilisation du banc de musculation vous permettra d' améliorer votre forme physique.

1. La phase d' échauffement

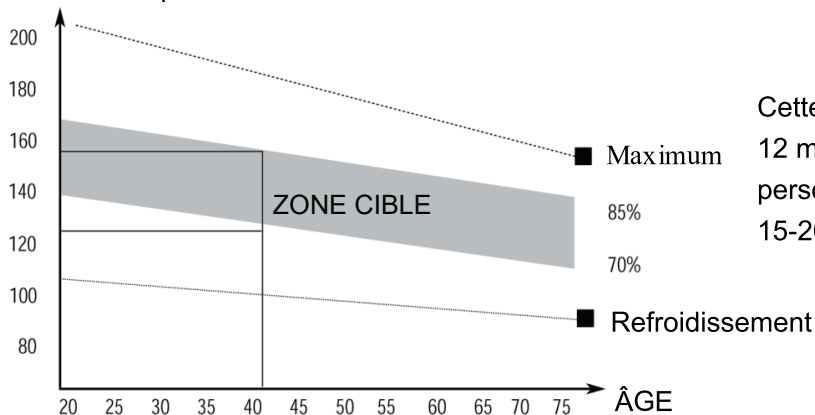
Cette étape permet au sang de circuler autour du corps et aux muscles de fonctionner. Cette étape permet au sang de circuler et aux muscles de fonctionner correctement. Cela réduira également le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé d' effectuer quelques exercices d' étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement doit être réalisé pendant environ 30 secondes.



2. La phase d' exercice

C' est la phase d' exercice sur le banc de musculation. Il est important de faire de l' exercice à votre rythme et de manière régulière afin d' habituer vos muscles. Le rythme de travail doit être suffisant pour faire monter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.

Rythme cardiaque



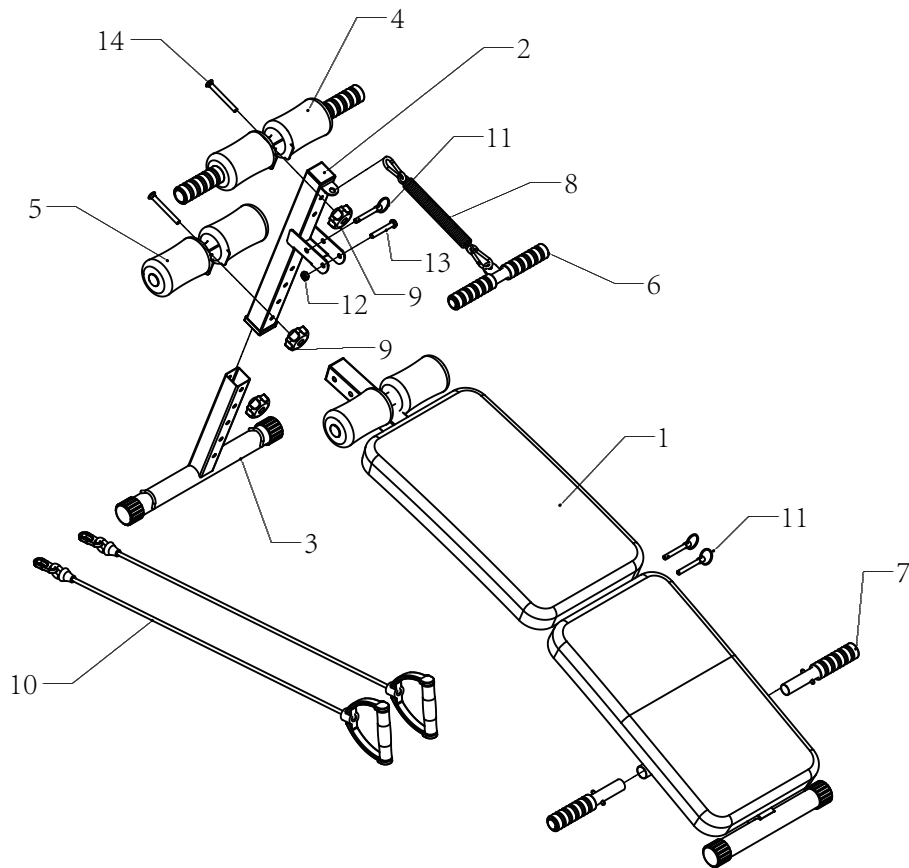
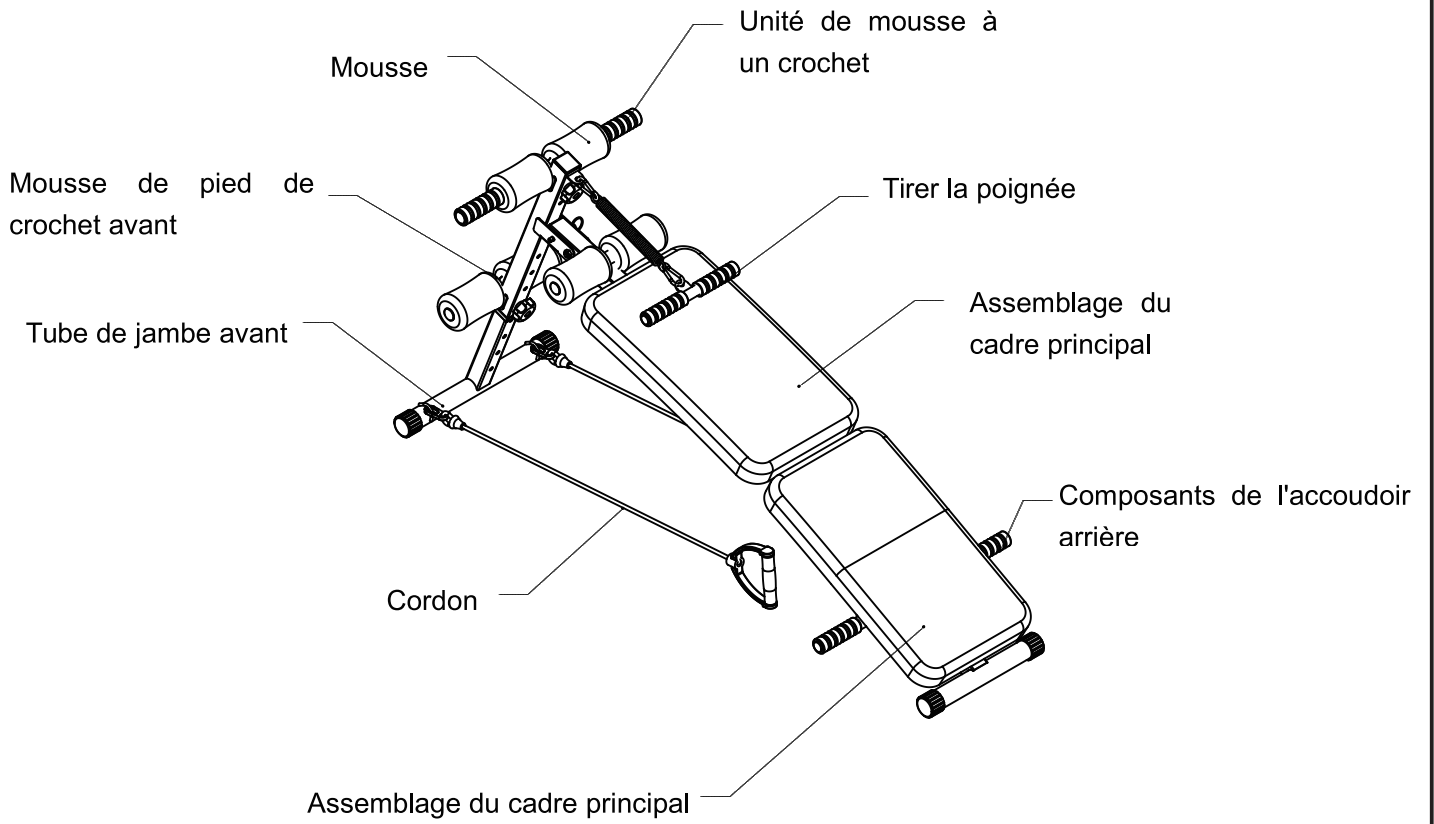
Cette étape devrait durer au minimum 12 minutes bien que la plupart des personnes commencent à environ 15-20 minutes

3. La phase de refroidissement

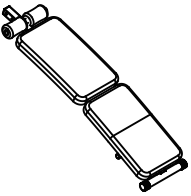
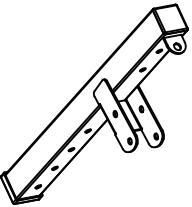
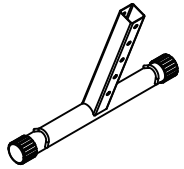
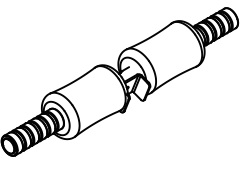
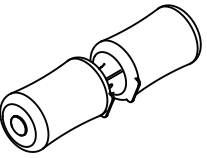
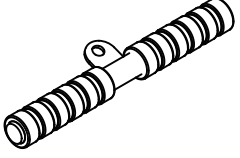
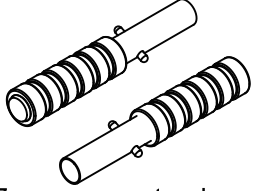
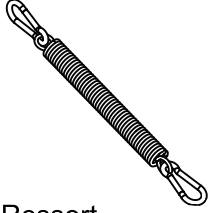

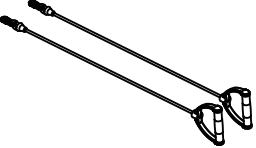

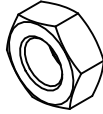
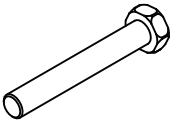

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles se détendre. Ceci est une répétition de l'exercice d'échauffement, par ex. réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, en vous rappelant à nouveau de ne pas forcer ou secouer vos muscles dans l'étirement.

Au fur et à mesure que vous commencez, 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 régulièrement vos entraînements tout au long de la semaine.

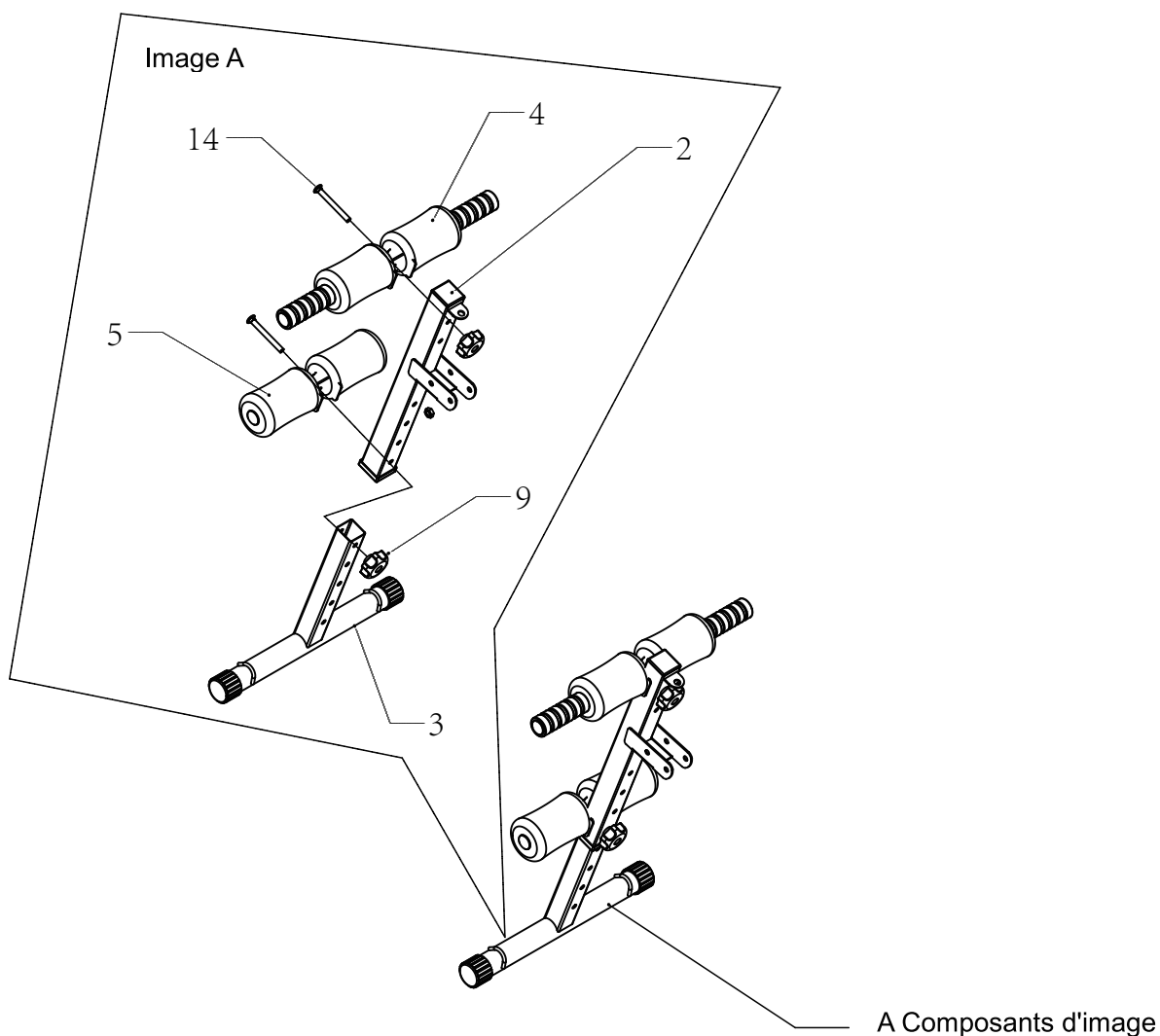
VUE D' ENSEMBLE DE L' ASSEMBLAGE



LES PIÈCES

 <p>1. assemblage du cadre principal 1PCS</p>	 <p>2. tube de support avant 1 PCS</p>	 <p>3. Pied avant</p>	 <p>4. Une unité de mousse à crochet 1PCS</p>
 <p>5. mousse de pied de crochet avant 1 PCS</p>	 <p>6. Tirer la poignée 1PCS</p>	 <p>7. composants de l'accoudoir arrière 2PCS</p>	 <p>8. Ressort d'extension 1PCS</p>
 <p>9. Écrou de bouton de fleur de prunier M10 2PCS</p>	 <p>10. Cordon 2PCS</p>	 <p>11. Avec boulon à anneau d10 * 55 1PCS</p>	 <p>12. Boulon hexagonal M10 3PCS</p>
 <p>13. Boulon à tête hexagonale M10 * 55 2PCS</p>	 <p>14. Boulon à tête carrée à diamètre rond M10 * 75 1PCS</p>		

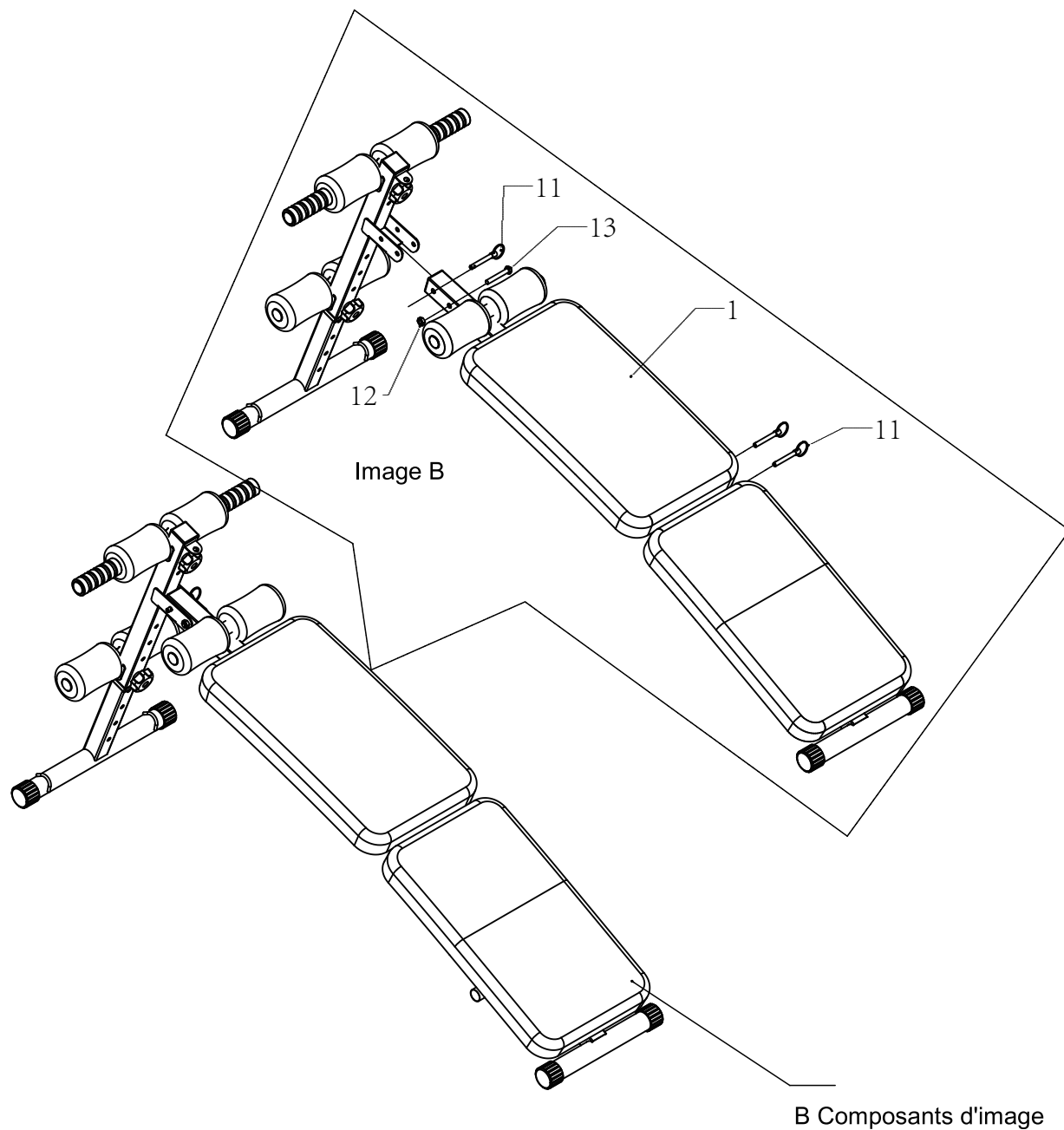
ÉTAPES D'INSTALLATION



ÉTAPE 1

Retirez l'ensemble de tube de support avant (2), l'ensemble de tube de Pied avant (3), le boulon hexagonal extérieur M10 * 55 (14) 1 pièce l'écrou du bouton Torx M10 (9) 1 pièce le composant en mousse du pied de crochet (4) 1 pièces, ensemble de mousse de pied de crochet avant (5) 1 pièce.

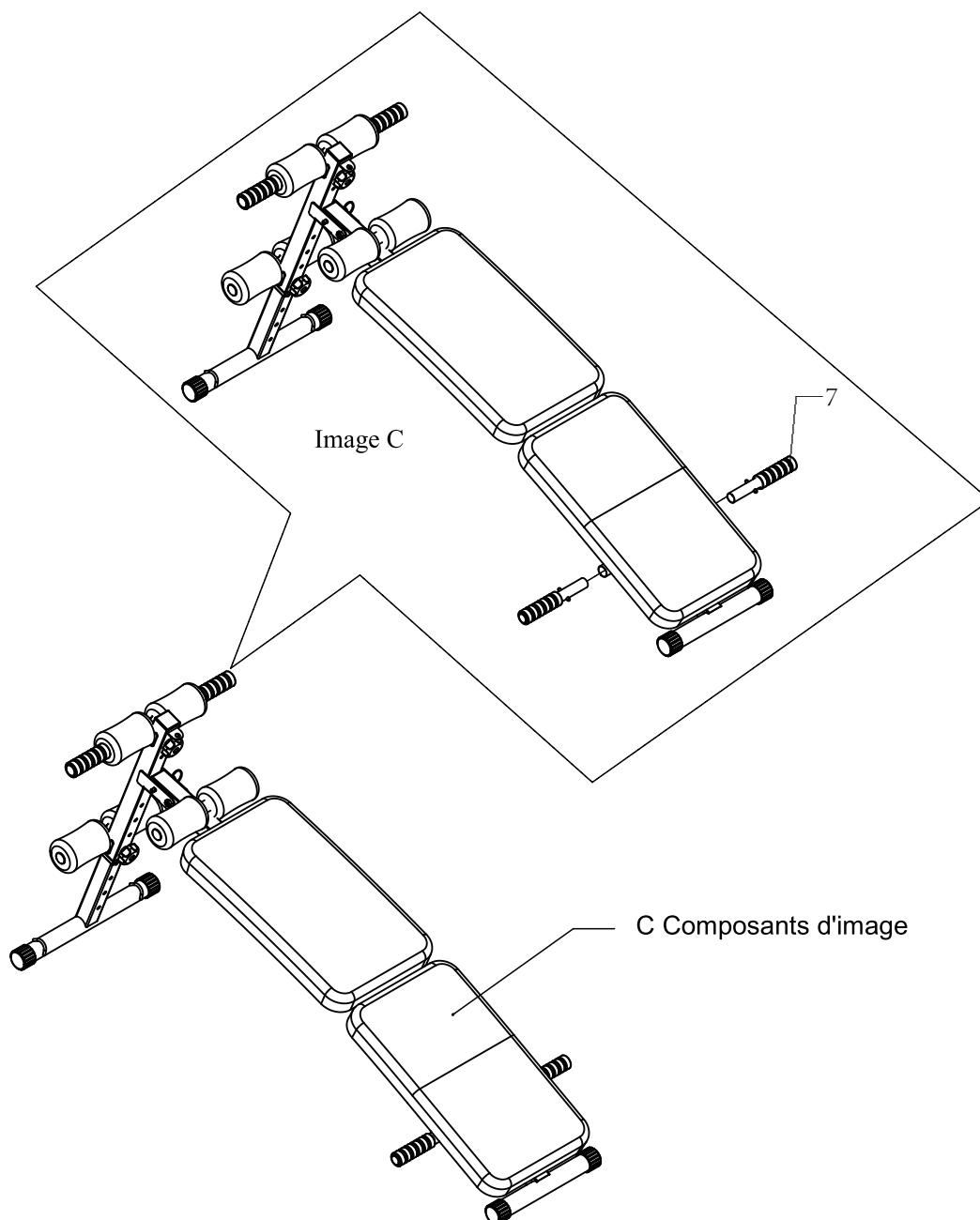
Comme le montre la figure A, alignez les trous correspondants pour installer et serrer les vis correspondantes. Le résultat obtenu est le composant de la figure A.



ÉTAPE 2

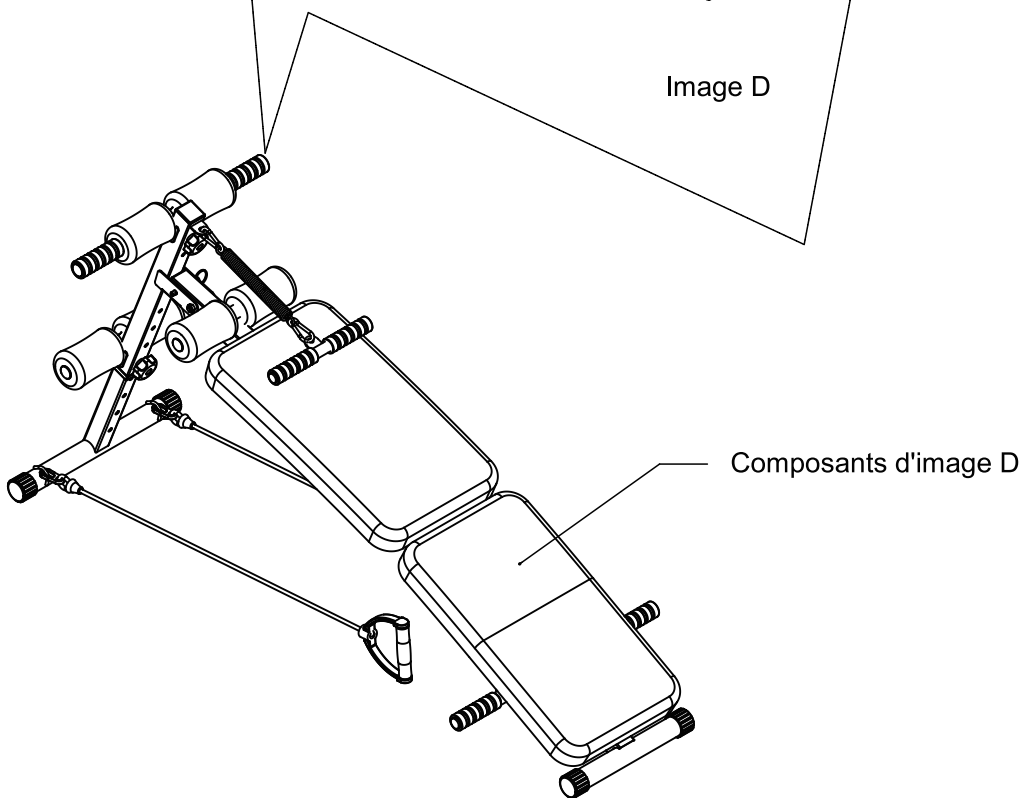
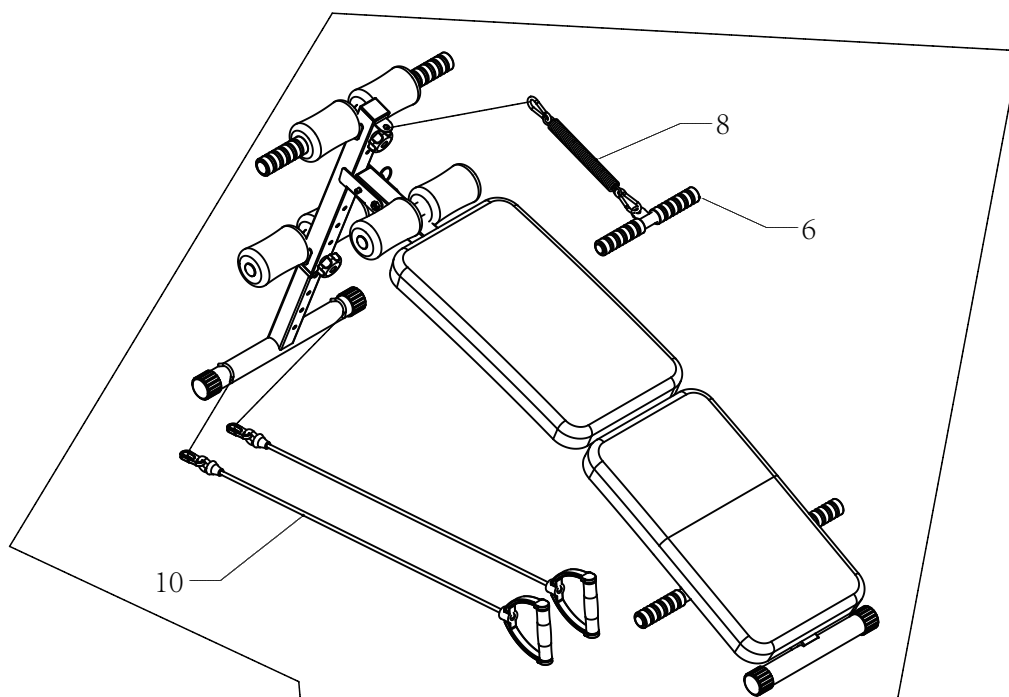
Retenez l'ensemble du cadre principal (1), 3 morceaux de boulon à anneau d10 * 55 (66) (11), 1 morceau de boulon à tête hexagonale M10 * 55 (13) et l'écrou hexagonal M10 (12). Alignez avec les composants de la figure A comme il est illustré à la figure B, alignez et installez les trous correspondants et serrez les vis correspondantes. Le résultat est des composants B.

ÉTAPES D'INSTALLATION



ÉTAPE 3

Retirez l'ensemble d'accoudoir arrière (7) 2 pièces et l'assemblage de B comme indiqué sur la figure C, alignez et installez les trous correspondants, le résultat est l'assemblage de C



ÉTAPE 4

Retirez la poignée (6), le ressort de tension (8) et la corde de traction (10). Deux pièces, comme indiqué sur la figure F, alignent et installent les trous correspondants, et le résultat obtenu est le composant D. À ce stade, tous les composants du produit sont terminés.

Utilisation

1. Les enfants et les animaux domestiques doivent rester à l'écart des produits à tout moment et ne pas laisser les enfants sans surveillance lorsqu'ils se trouvent à proximité du produit.
2. Une seule personne à la fois peut utiliser le produit
- 3 Arrêter l'entraînement et consultez immédiatement votre médecin si vous ressentez des étourdissements, douleurs thoraciques, essoufflement ou faites un malaise.
4. veuillez placer le produit sur une surface propre, loin des sources d'eau.
5. Lors de l'entraînement, portez des vêtements de sport et des chaussures appropriés, évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se prendre dans le banc.
6. veuillez utiliser ce produit conformément à la description du produit décrite dans le manuel.
7. Ne placez aucun objet pointu ou dangereux à proximité de ce banc pendant l'entraînement.
8. Les personnes à mobilité réduite ne sont pas autorisées à utiliser ce produit sans la supervision d'un personnel professionnel.
9. des exercices d'échauffement et d'étirement doivent être effectués avant l'entraînement pour réduire le taux de blessures.
10. Ne pas utiliser ce produit si vous pensez qu'il peut être défectueux.

Maintenance quotidienne

1. Lubrifiez régulièrement les pièces.
2. Vérifiez et serrez toutes les pièces du produit avant d'utiliser l'appareil.
3. Utilisez un chiffon humide pour nettoyer le banc après utilisation, évitez d'utiliser un solvant chimique.

Avertissement:

Avant toute formation, assurez-vous de consulter vos fournisseurs de soins de santé, en particulier ceux qui ont des problèmes de santé, vous reconnaissez que vous utilisez volontairement nos équipements et êtes conscient des risques liés à la remise en forme et à la musculation dans votre propre complexe privé, notamment, mais ne sont pas limités aux blessures subies lors de l'utilisation de notre équipement de fitness, à toute maladie qui pourrait potentiellement se déclencher pendant l'entraînement (par exemple, crise cardiaque, accident vasculaire cérébral, etc.) ainsi qu'à la mort subite. Vous reconnaissez également que tout dommage à votre propriété sera à vos propres risques.

