



Manuel d'instructions



merci d'avoir acheté ce produit. Veuillez lire attentivement ces instructions avant de l'assembler et de l'utiliser. Chaque langue est couverte individuellement.

Information De Sécurité Importante

Vous devrez lire et comprendre ce manuel avant d'assembler ce produit. Veillez à toujours en respecter les avertissements et instructions.

Gardez ce manuel en lieu sûr, afin de pouvoir vous y reporter ultérieurement.

En cas de pièces manquantes ou endommagées, veuillez contacter le détaillant, qui fera le nécessaire pour vous envoyer des pièces de rechange. N'essayez pas d'utiliser ce produit si des pièces manquent ou sont endommagées.

Vérifiez avant chaque utilisation que les pièces du produit sont solidement fixées et bien attachées. Les fixations pouvant se desserrer à la longue, n'oubliez pas de vérifier soigneusement le produit avant chaque utilisation.

Il incombe au propriétaire de ce produit de veiller à ce que tous ses utilisateurs apprennent à l'utiliser sans danger.

Ce produit ne convient qu'à un usage domestique, par des particuliers.

AVERTISSEMENT : VOUS ÊTES RESPONSABLE DE VOTRE PROPRE SÉCURITÉ

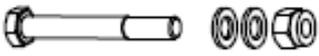
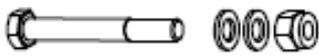
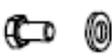
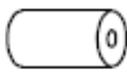
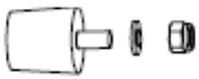
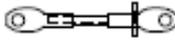
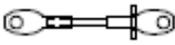
- N'oubliez pas de consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices, quel qu'il soit.
- L'entraînement excessif ou mal exécuté peut nuire à la santé du pratiquant.
- Demandez à votre médecin de faire le point sur votre régime et votre programme d'entraînement pour vous recommander une séance d'entraînement adaptée à votre condition physique.
- Avant l'exercice, retirez vos bijoux ou tout autre objet susceptible de s'accrocher ou de casser.
- Portez toujours les vêtements et chaussures adaptés à votre programme d'exercices. Ne portez pas de vêtements amples, qui pourraient s'accrocher.
- Les pratiquants aux cheveux longs s'attacheront les cheveux en queue-de-cheval, pour éviter d'être gênés.
- Attendez une ou deux heures après les repas avant d'exécuter votre programme d'exercices.
- Veillez à toujours vous échauffer suffisamment avant l'exercice, pour éviter les blessures.
- Nous vous recommandons de ne jamais pratiquer seul un entraînement intensif. Une personne devrait toujours être présente, pour vous assister en cas de besoin.
- En cas de douleurs ou de vertiges pendant l'entraînement, arrêtez-vous immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
- N'utilisez ce produit que sur une surface sèche et plane.
- N'utilisez ce produit que dans un espace suffisant, en veillant à disposer d'assez de place de part et d'autre et pour pouvoir en faire le tour sans risque.
- N'utilisez ce produit que de la manière prévue par ses concepteurs.
- **Il vous incombe de veiller à ce que toutes les pièces et fixations du produit soient bien attachées et sécurisées avant chaque utilisation.**
- N'utilisez pas ce produit s'il porte des signes de détérioration ou d'usure excessive.
- Maintenez toujours les enfants et les animaux domestiques à l'écart de ce produit.
- Si vous déplacez ce produit, prenez les précautions qui s'imposent pour éviter les blessures. Faites-vous aider en cas de besoin.

Remarque : cette liste n'est pas exhaustive.

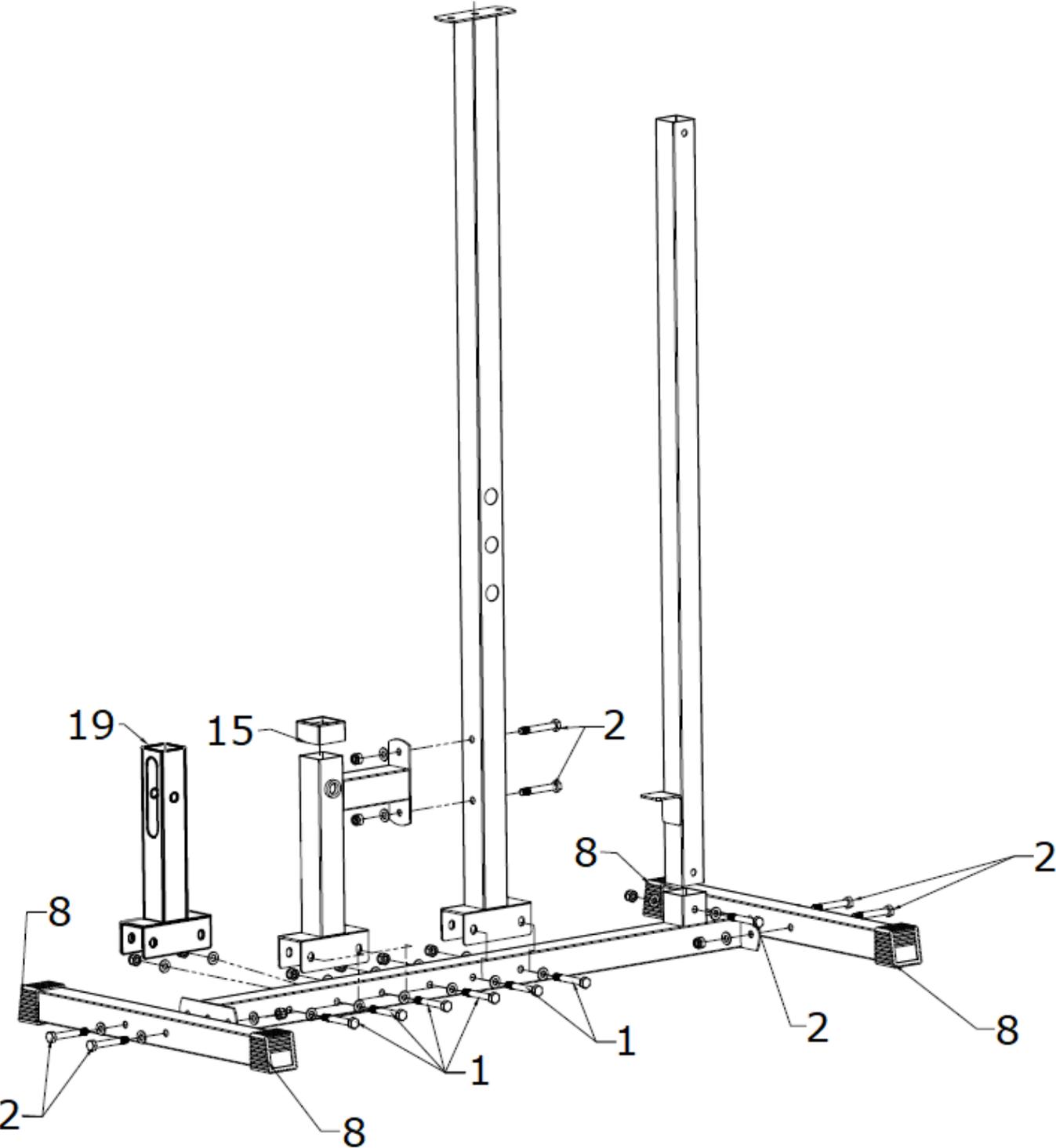
Assemblage

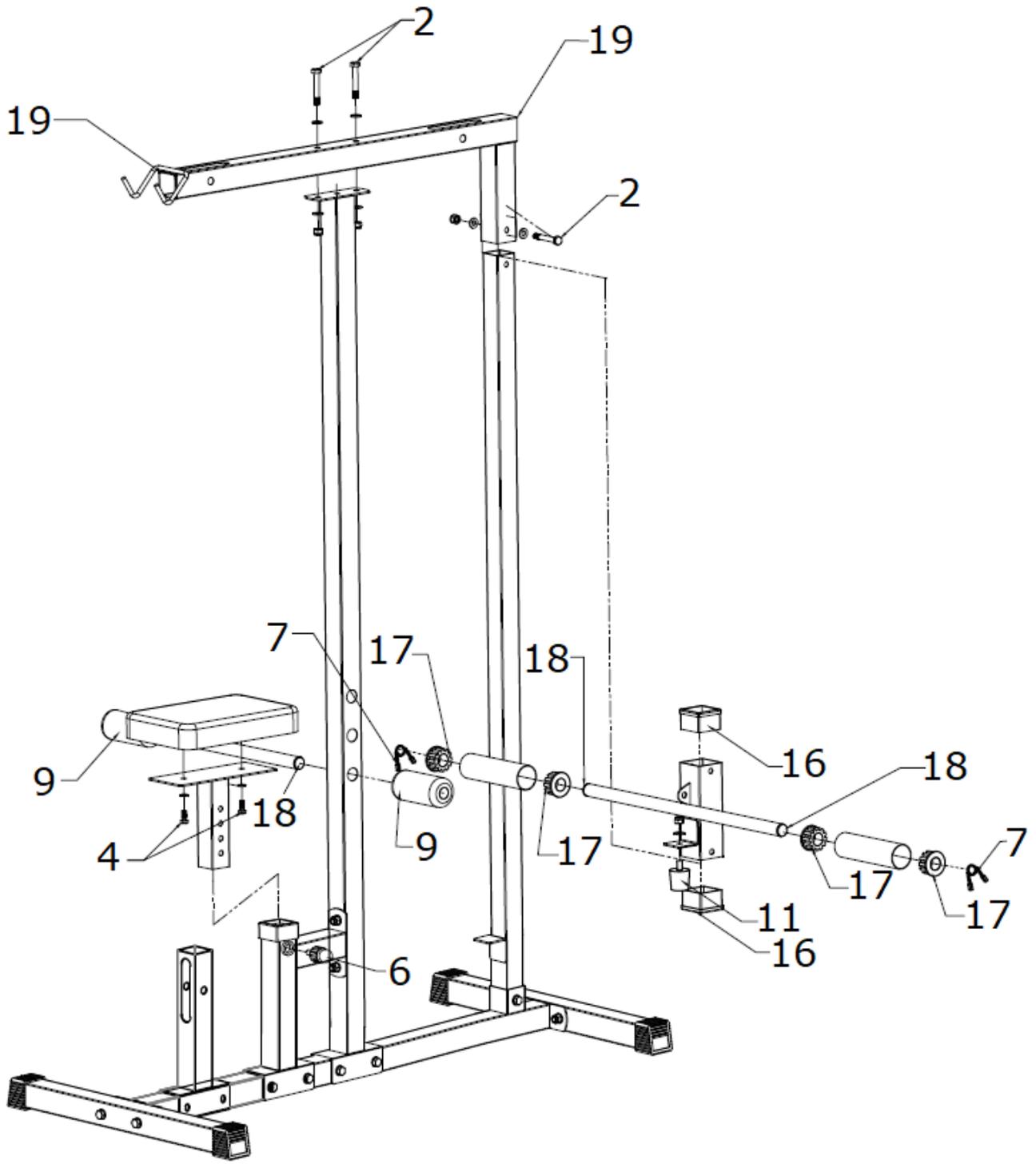
- Veillez à suivre les schémas d'assemblage et instructions.
- Les schémas d'assemblage doivent être suivis dans l'ordre indiqué.
- Vous pourriez devoir vous faire aider par au moins une personne pour assembler ce produit.
- Ne serrez les fixations qu'à la main au départ, pour pouvoir bien les aligner. Vissez-les solidement après les avoir toutes installées.
- N'utilisez pas le produit avant d'être sûr qu'il a été correctement assemblé et qu'il peut l'être sans risque.

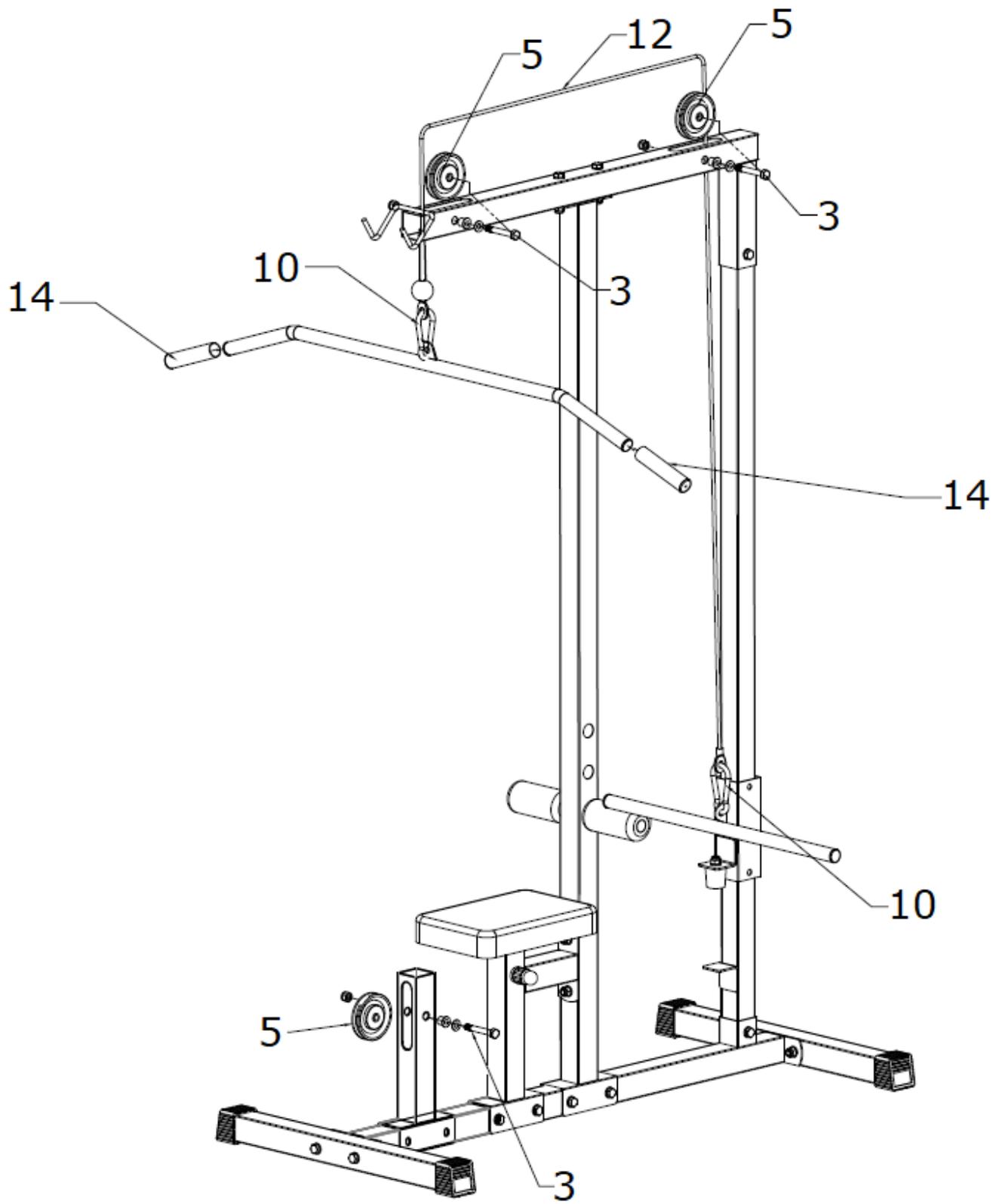
Liste des pièces

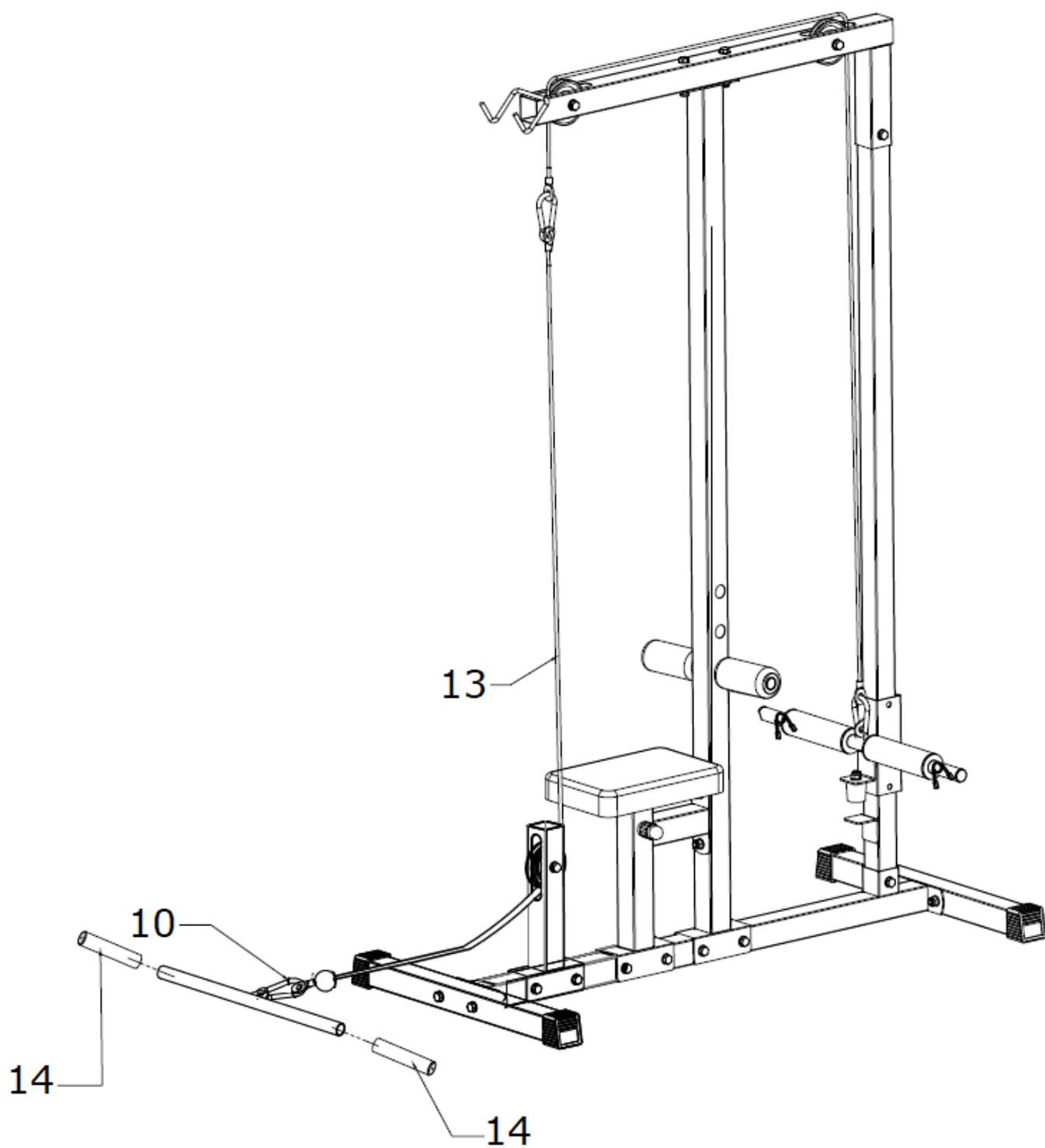
1 M10 x 70  x6	2 M10 x 65  x10
3 M10 x 70  x3	4 M8 x 16  x2
5  x3	6  x1
7  x2	8  x4
9  x2	10  x3
11  x1	12 2.2m  x1
13 1.8m  x1	14  x4
15  x1	16  x2
17  x4	18  x4
19  x3	

Installation









FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr