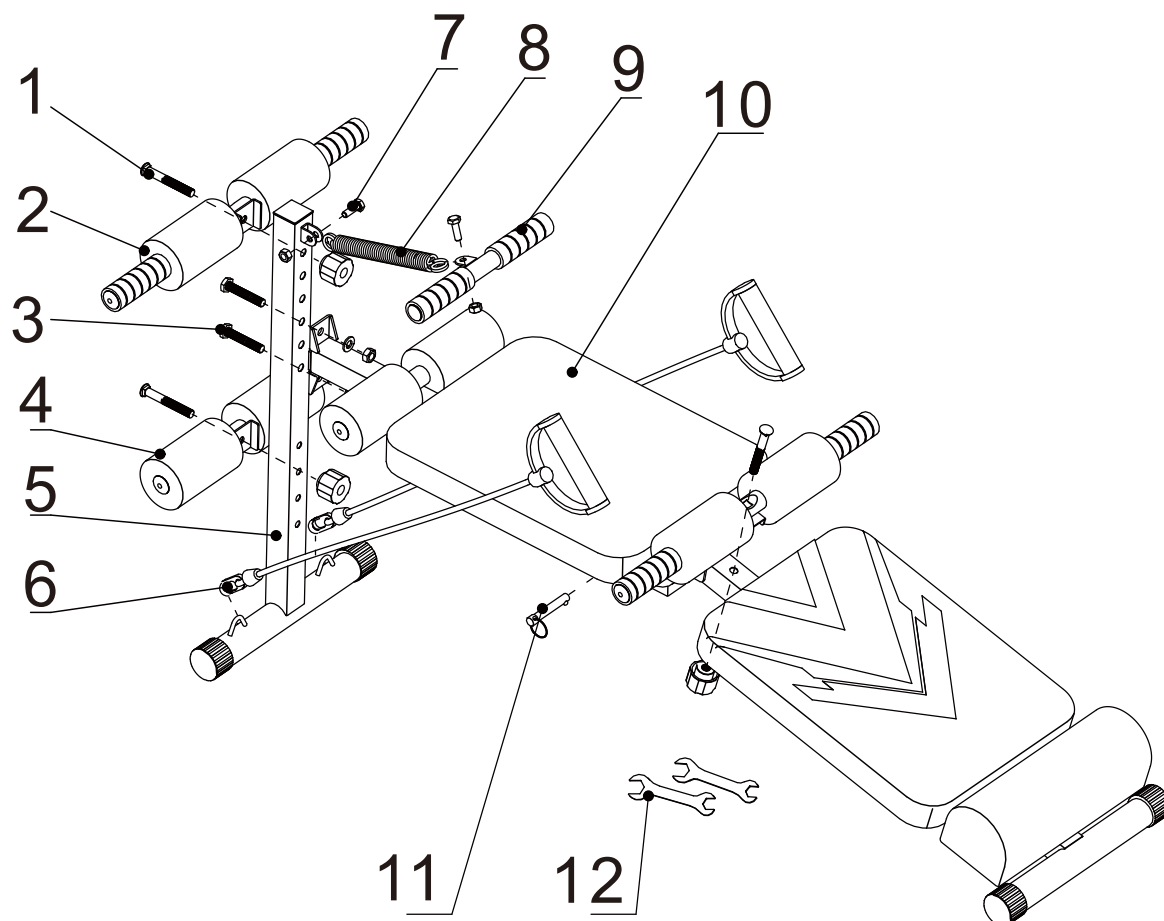


Veillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant d'installer et d'utiliser le produit et conservez-les correctement.

READ AND SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE USE

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

## Schéma d'installation



1, boulon de carrosserie M10 \* 75,  
torsion de prune (3)

2, coton en caoutchouc long (2)

3, boulon hexagonal extérieur M10 \* 50,  
écrou, patin plat (2)

4, coton court en caoutchouc (1)

5, cadre en T (1)

6, tirer la corde (2)

7. boulon hexagonal extérieur  
M8 \* 20, écrou lâche M8 (2)

8. Rae (1)

9. poignée d'aide (1)

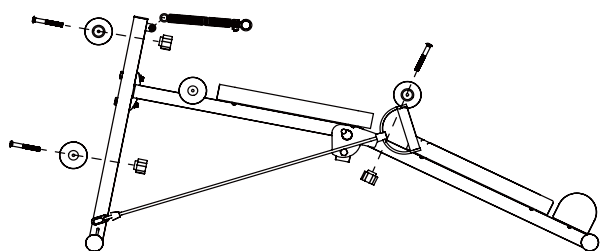
10. Panneau principal (1)

11. boulon Ø10 \* 60 (1)

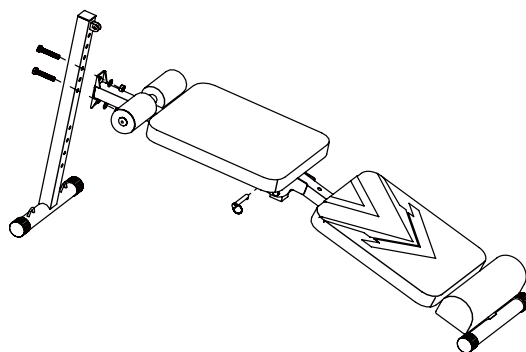
12. Clé 14-17mm (2)

## Pliage du banc de musculation

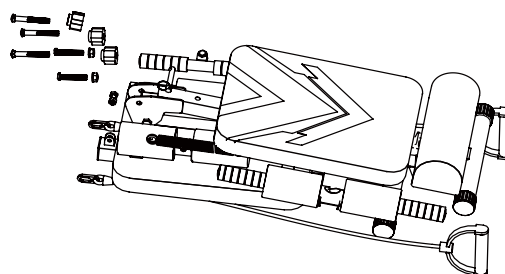
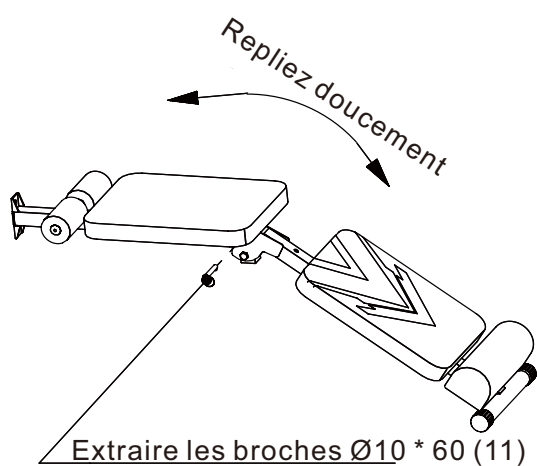
Desserrez l'écrou lâche (7) avec la clé (12)  
Retirez le ressort de traction (8), la poignée d'aide (9)  
Desserrez l'écrou de prune (1)  
Retirez le coton en caoutchouc long (2), le  
coton en caoutchouc court (4)  
Corde à tirer (6)



Desserrez l'écrou (3) avec la clé (12)  
Retirez le cadre en T (5)



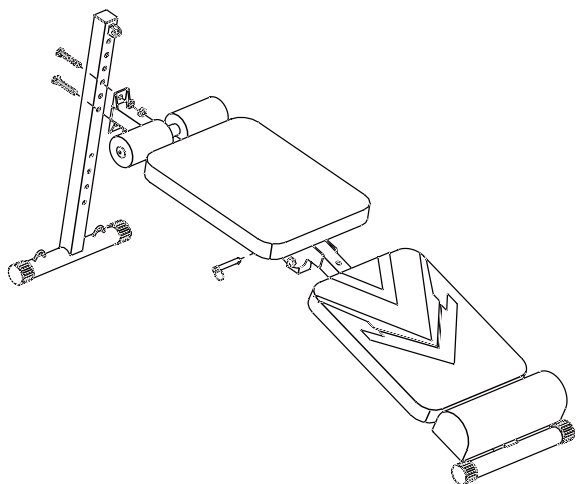
Retirez la conservation complète de la boîte



## Étapes d'installation:

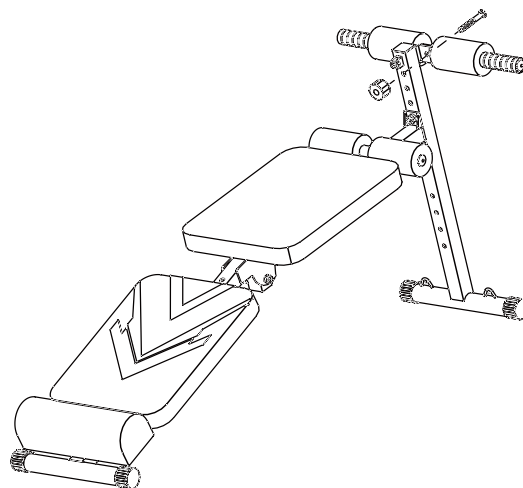
### Étape 1

Cadre en T (5) et cadre principal (10)  
Utiliser un hexagone extérieur M10 \* 50,  
un patin plat, un écrou (3)  
Connexion fixe



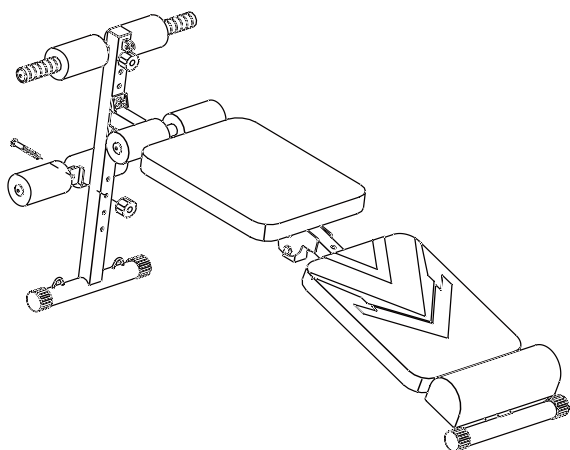
### Étape 2

Placez un long coton en caoutchouc (2)  
et un cadre en T (5)  
Avec boulon de carrosserie M10 \* 75,  
torsion de prune (1)  
Connexion fixe



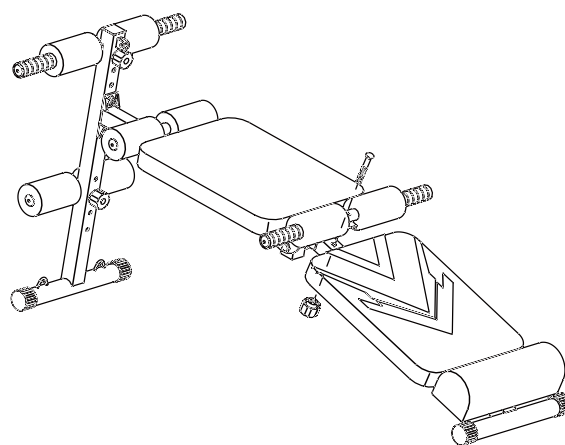
### Étape 3

Mettez le coton court en caoutchouc (4) et  
le cadre en T (5)  
Avec boulon de carrosserie M10 \* 75,  
torsion de prune (1)  
Connexion fixe



### Étape 4

Placez le long coton en caoutchouc (2) et  
le cadre principal (10)  
Avec boulon de carrosserie M10 \* 75,  
torsion de prune (1)  
Connexion fixe





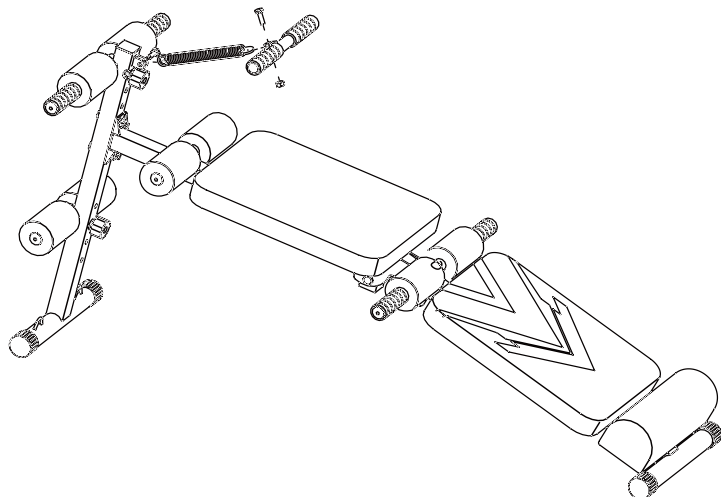
## Étapes d'installation:

### Étape 5

Tirez le ressort (8) et le cadre en T (5) pour aider la poignée (9)

Utilisez un boulon hexagonal extérieur M8 \* 20, écrou lâche M8 (7)

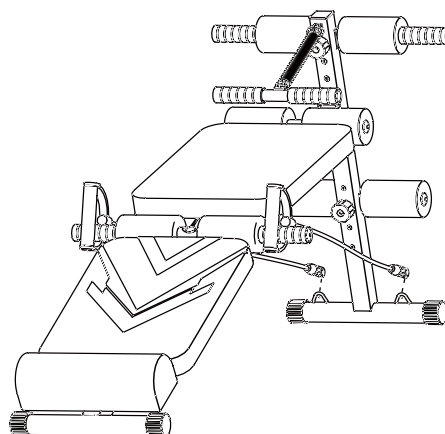
Connexion fixe



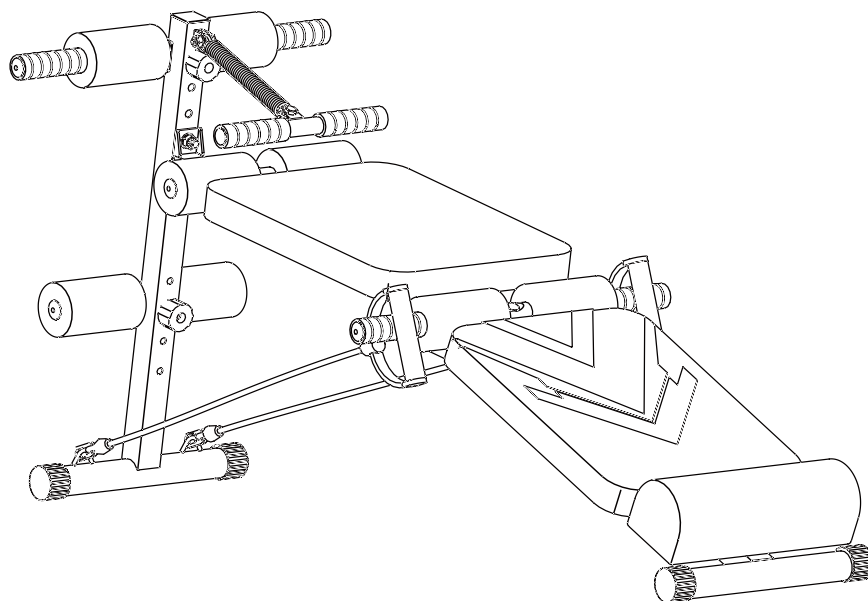
### Étape 6

Accrochez le câble (6) au rack en T (5)

Pouvez



Installation complète  
Profitez de votre entraînement.



## Connaissances de sécurité

1. Avant l'assemblage et l'utilisation de l'équipement, il est très important de lire attentivement tout le contenu du manuel d'instructions. Une installation, une maintenance et une utilisation correctes de l'équipement d'entraînement peuvent produire un effet d'entraînement sûr et efficace. Il vous faut bien vous-assurer que tous les utilisateurs connaissent tous les avertissements et les précautions de l'équipement de formation
2. Avant d'utiliser le banc de musculation, veuillez consulter un médecin afin d'évaluer votre condition physique pour éviter d'éventuels accidents de santé ou de sécurité. Si vous êtes sous médication et que le traitement affecte votre fréquence cardiaque, pression artérielle et indicateurs de cholestérol, assurez-vous de suivre les conseils du médecin avant l'entraînement.
3. Veuillez être conscient de votre condition physique en tout temps. Une formation incorrecte ou excessive peut nuire à votre santé. Si vous présentez les symptômes suivants (notamment maux de tête, poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, étourdissements, nausées, etc.), veuillez arrêter immédiatement l'entraînement et continuer l'entraînement uniquement après que le médecin a vérifié et confirmé qu'il n'y a pas de problème.
4. Veuillez tenir à l'écart vos enfants et animaux domestiques du banc de musculation, celui-ci ne peut être utilisé que par un adulte.
5. Veuillez placer l'équipement d'entraînement dans un endroit solide et plat et placer une couche de protection sur le sol et la surface du tapis pour éviter d'endommager le sol. Pour votre sécurité, vérifiez que la distance entre le périmètre du matériel d'entraînement et chaque obstacle n'est pas inférieure à 0,5 M.
6. Avant d'utiliser le banc de musculation, veuillez vérifier que toutes les vis et écrous sont bien verrouillés.
7. Afin de garantir une utilisation en toute sécurité du produit, un entretien fréquent des zones sujettes aux dommages, à l'usure et à la casse doit être réalisé.
8. Veuillez utiliser le produit selon les consignes de ce manuel. Lorsque vous trouvez des pièces défectueuses durant l'assemblage et réparation du produit ou si un bruit est émis pendant l'utilisation, veuillez arrêter immédiatement l'utilisation du produit. Ne pas reprendre l'entraînement tant que le(s) problème(s) ne sont pas résolues.
9. Lors de l'utilisation du banc de musculation, veuillez porter des vêtements d'entraînement appropriés et ne pas porter des vêtements amples. Des vêtements amples peuvent se coincer dans l'appareil gênant alors son fonctionnement.
10. Vous ne pouvez pas adapter l'équipement d'entraînement à l'équipement médical.
11. Vous devez faire attention à ne pas vous blesser au dos lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement d'entraînement. Veuillez utiliser la bonne méthode de mouvement ou avec l'aide d'autres personnes.

