

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

Instruction de sécurité

Veillez conserver ce manuel pour une utilisation ultérieure

1. Il est important de lire intégralement le manuel avant de procéder à l'assemblage et l'utilisation de l'appareil. Une utilisation efficace en toute sécurité ne pourra avoir lieu que si l'appareil est assemblé et maintenu de manière appropriée. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement soient informés de tous les avertissements et les précautions.
2. Avant de commencer un programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin afin de déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et de sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel, si vous suivez un traitement qui affecte votre rythme cardiaque, votre pression sanguine, ou votre taux de cholestérol
3. Prêtez attention aux signaux corporels. Une utilisation incorrecte ou excessive peut mettre en danger votre santé. Cessez la pratique d'exercices si vous notez l'apparition des symptômes suivants : Douleur, sensation de compression dans la poitrine, de battements cardiaques irréguliers, essoufflement extrême, sentant la tête légère, des vertiges ou des nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
4. Veillez conserver l'appareil à l'abri des enfants. Cet équipement devra être utilisé par des personnes adultes.
5. Utilisez l'appareil sur une surface plane solide, plat avec une housse de protection pour votre plancher ou la moquette. Pour plus de sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour de lui.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et boulons sont bien serrés.
7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si les dommages et / ou l'usure sont examinés de manière continue.
8. Utilisez les équipements suivant le mode indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou le contrôle de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement lors de l'utilisation, cessez d'utiliser immédiatement l'appareil. Évitez d'utiliser l'appareil jusqu'à ce que le problème a été rectifié.
9. Porter des vêtements adéquats lors de l'utilisation de cet équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui peuvent restreindre ou empêcher le mouvement.
10. L'équipement a été testé et certifié EN957 dans la classe H.C. Idéal pour l'utilisation domestique uniquement.
11. Cet équipement n'est pas indiqué pour une utilisation thérapeutique.
12. Des précautions doivent être prises lors de levage ou de déplacement de l'appareil afin de ne pas blesser votre dos. Toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou demander de l'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 ou plusieurs examens. Cela est particulièrement important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, n'avez jamais exercé auparavant, êtes enceinte, ou souffrez d'une maladie.

AVERTISSEMENT

Lisez toutes les mises en garde relative à l'utilisation du produit
Lisez et respectez les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet équipement.

Conservez ce manuel pour une utilisation future

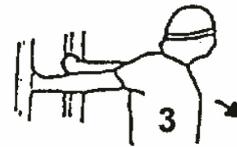
Consignes de sécurité



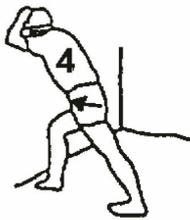
15 secondes pour chacun



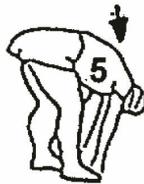
20 secondes



20 secondes



25 secondes



20 secondes



20 secondes



30 secondes



chaque tour dure 25 secondes



30 secondes



20 secondes



3 fois x 5 secondes



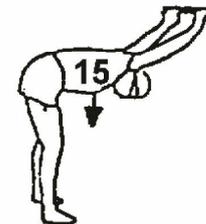
20 secondes



chaque tour dure 20 secondes

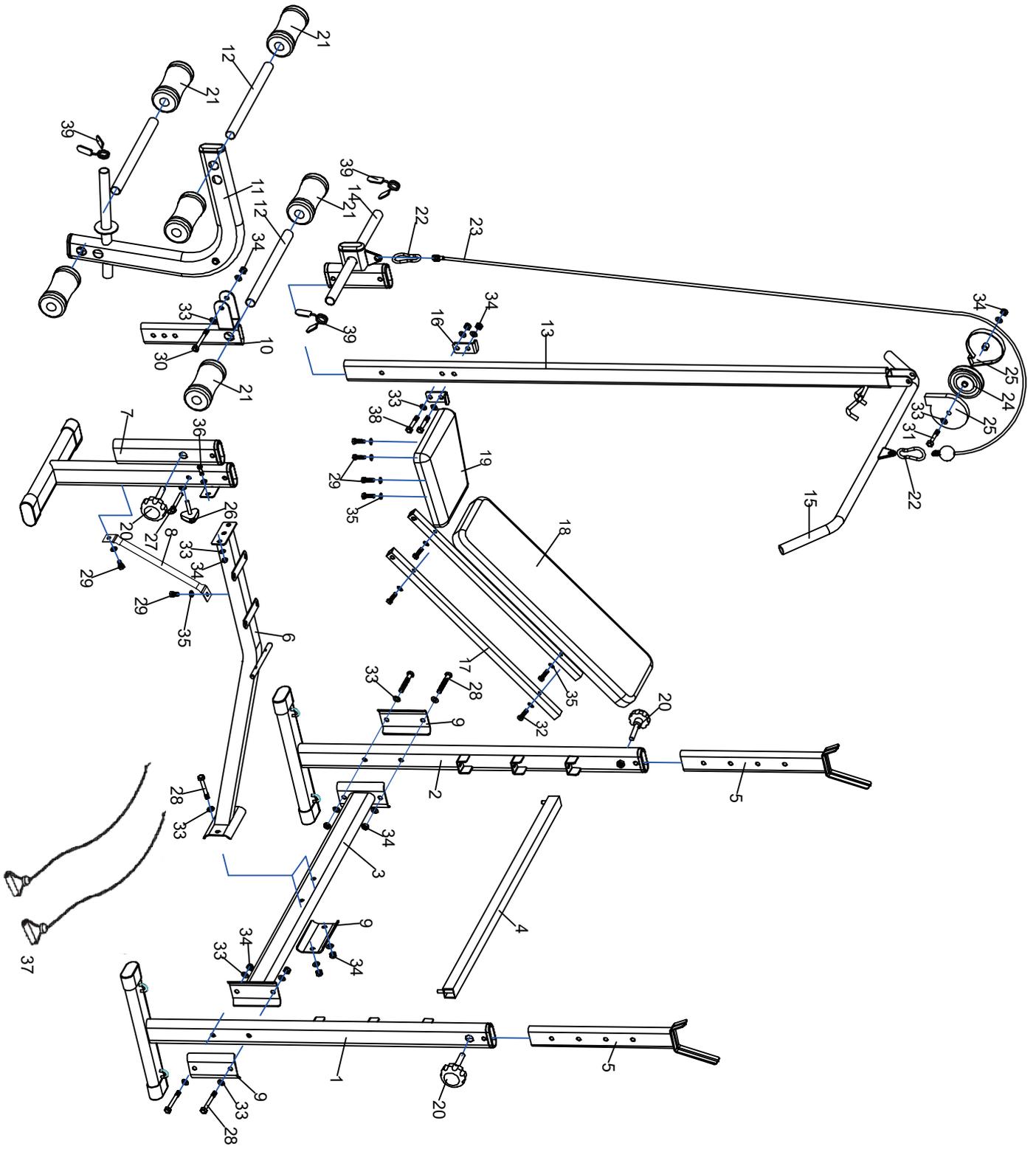


5 fois



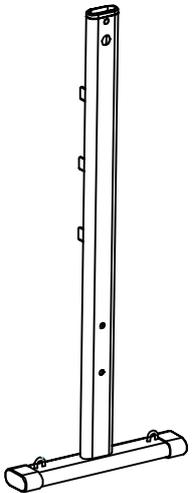
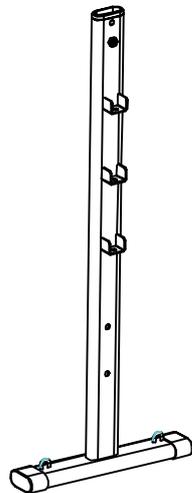
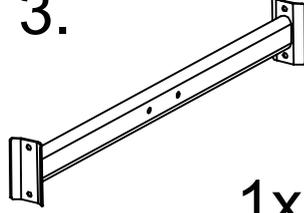
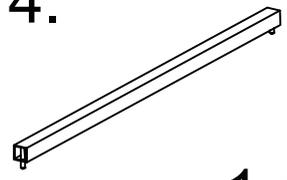
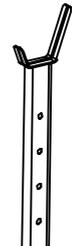
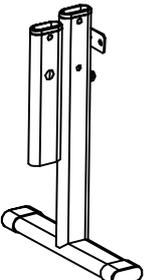
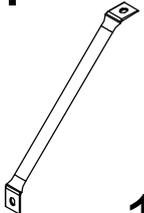
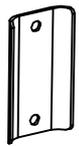
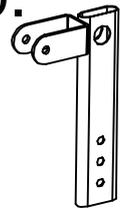
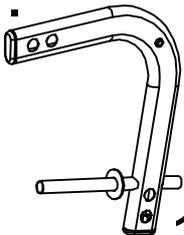
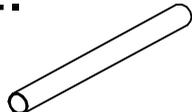
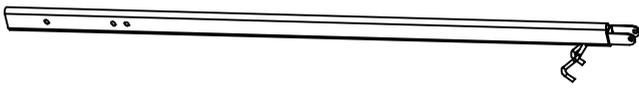
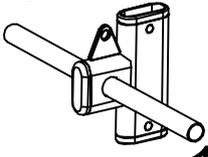
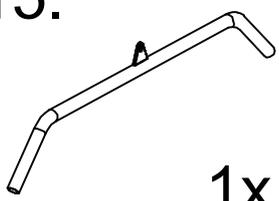
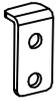
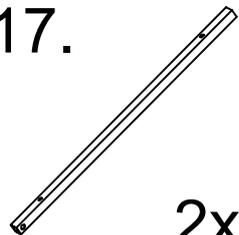
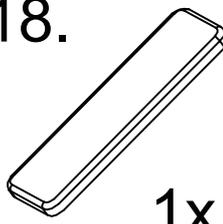
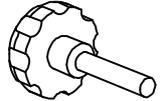
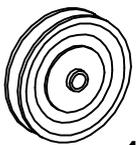
15 secondes

Détail du produit

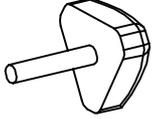
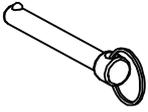
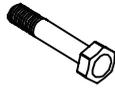
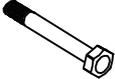
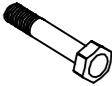
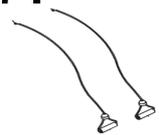


N°	Description	Qté
1	Cadre sur pied droit	1
2	Cadre sur pied gauche	1
3	Tube de connexion	1
4	Tube de soutien de l'appui-dos	1
5	Tube de soutien pour haltère	2
6	Cadre principal	1
7	Tube pour cadre sur pied	1
8	Tube de soutien	1
9	Plaque de soutien	3
10	Cadre ajustable	1
11	Tube pour manche	1
12	Tube de mousse	3
13	Tube de charge	1
14	Tube pour plaque de poids	1
15	Barre laterale superieure	1
16	Plaque de support	2
17	Tube pour dossier	2
18	Dossier	1
19	Siège	1
20	Manette M 10 x 35	3
21	Mousse	6
22	Crochet	2
23	Câble	1
24	Poulie	1
25	Couvercle de poulie	2
26	Manette M10x20	1
27	Broche	1
28	Ecrou Hex M 10' 50	6
29	Ecrou Hex M8x20	6
30	Ecrou Hex M10x65	1
31	Ecrou Hex M10x45	1
32	Ecrou Hex M8x40	4
33	M10 Rondelle de blocage	24
34	M10 Ecrou en Nylon	12
35	M8 Rondelle de blocage	10
36	Ecrou Hex M10x20	2
37	Câble	2
38	Ecrou Hex M10x40	2

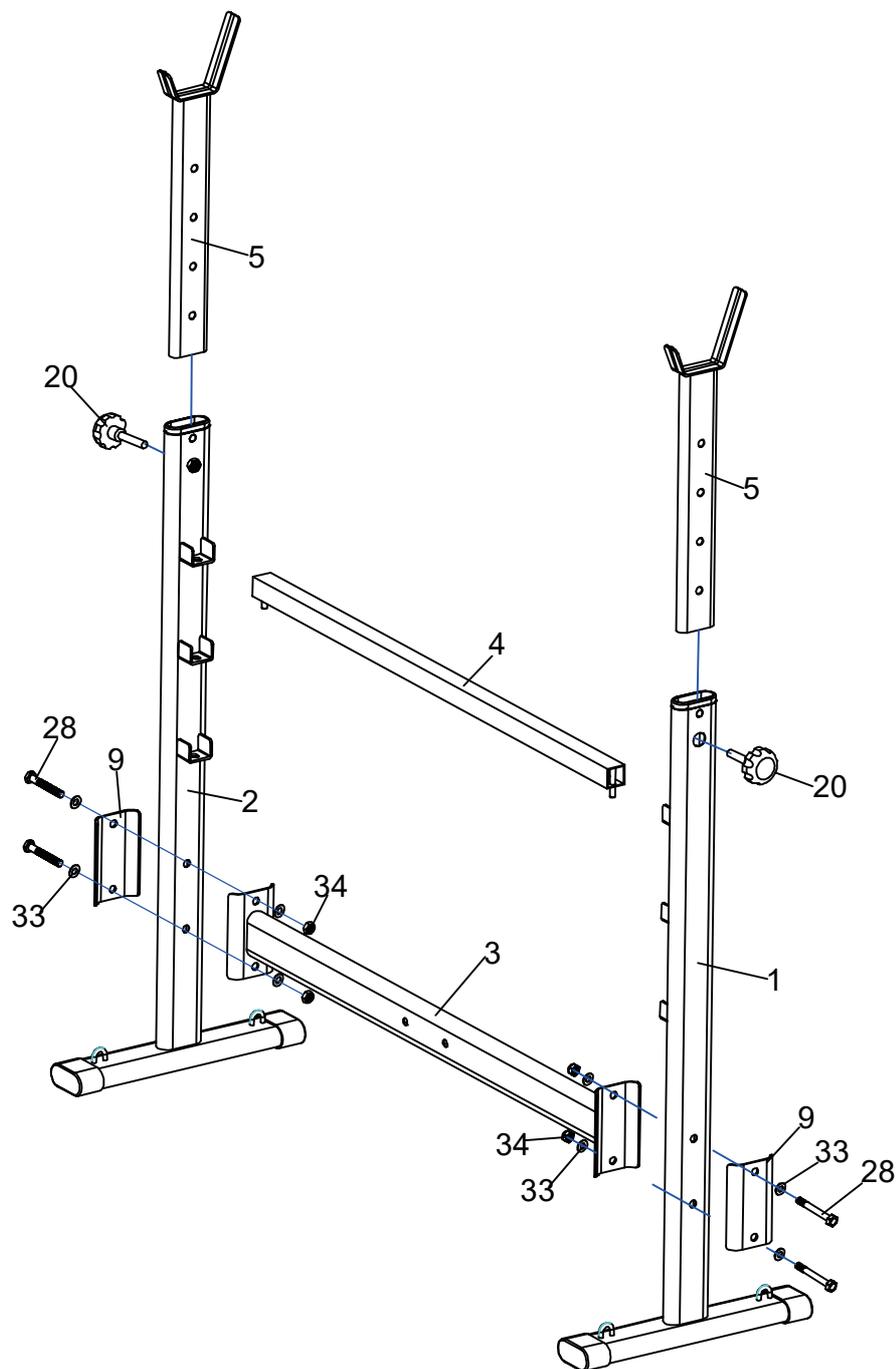
Pièces détachées

<p>1.</p>  <p>1x</p>	<p>2.</p>  <p>1x</p>	<p>3.</p>  <p>1x</p>	<p>4.</p>  <p>1x</p>	
		<p>5.</p>  <p>2x</p>	<p>6.</p>  <p>1x</p>	
<p>7.</p>  <p>1x</p>	<p>8.</p>  <p>1x</p>	<p>9.</p>  <p>3x</p>	<p>10.</p>  <p>1x</p>	<p>11.</p>  <p>1x</p>
<p>12.</p>  <p>3x</p>	<p>13.</p>  <p>1x</p>	<p>14.</p>  <p>1x</p>		
<p>15.</p>  <p>1x</p>	<p>16.</p>  <p>2x</p>	<p>17.</p>  <p>2x</p>	<p>18.</p>  <p>1x</p>	<p>19.</p>  <p>1x</p>
<p>20.</p>  <p>3x</p>	<p>21.</p>  <p>6x</p>	<p>22.</p>  <p>2x</p>	<p>23.</p>  <p>1x</p>	<p>24.</p>  <p>1x</p>

Pièces détachées

<p>25.</p>  <p>2x</p>	<p>26.</p>  <p>1x</p>	<p>27.</p>  <p>1x</p>	<p>28.</p>  <p>M10x50-6x</p>	<p>29.</p>  <p>M8x20-6x</p>
<p>30.</p>  <p>M10x65-1x</p>	<p>31.</p>  <p>M10x45-1x</p>	<p>32.</p>  <p>M8x40-4x</p>	<p>33.</p>  <p>M10 - 24x</p>	<p>34.</p>  <p>M10 - 12x</p>
<p>35.</p>  <p>M8 - 10x</p>	<p>36.</p>  <p>M10x20-2x</p>	<p>37.</p>  <p>2x</p>	<p>38.</p>  <p>M10x40-2x</p>	<p>39.</p>  <p>3x</p>

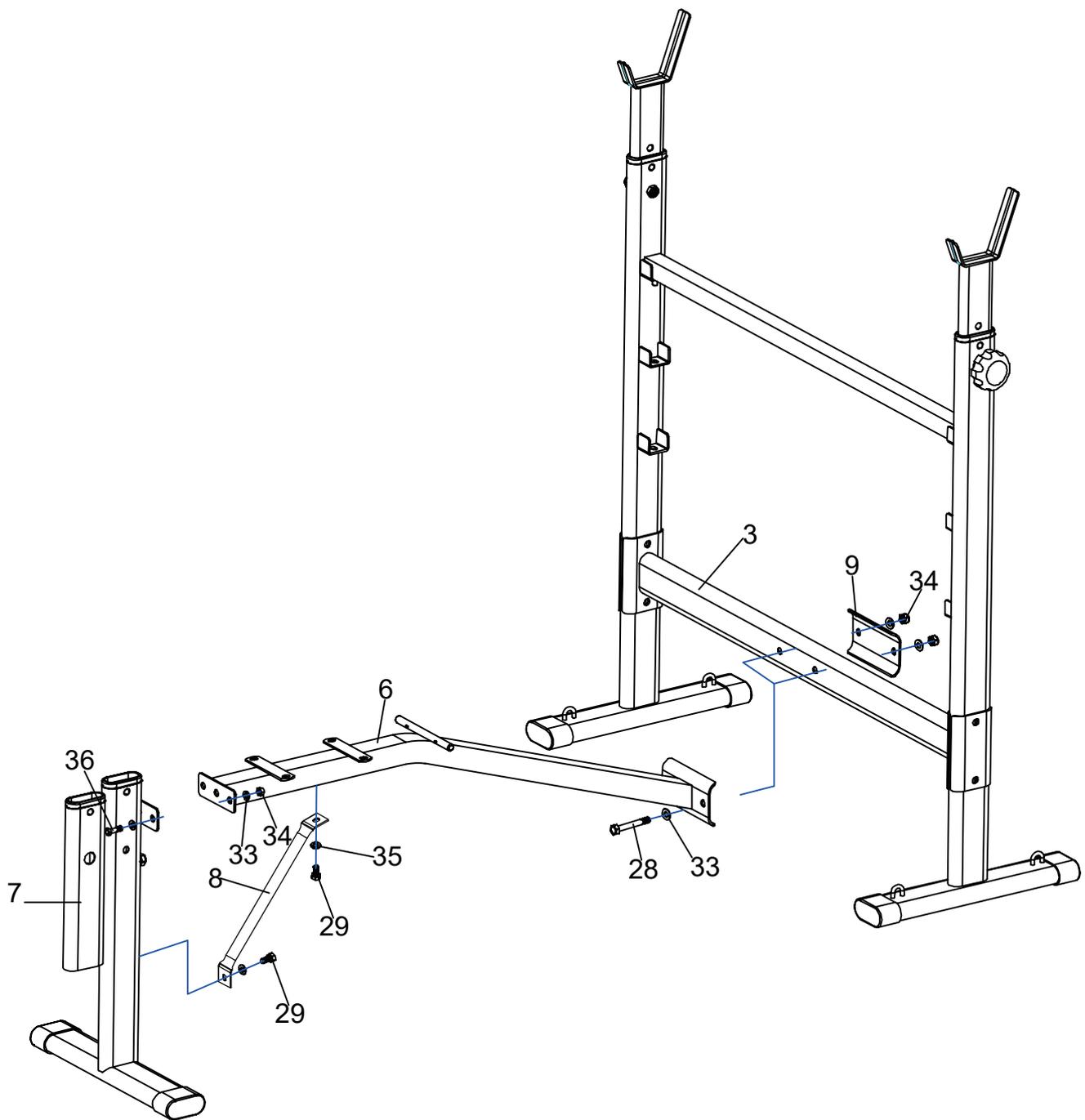
Etape 1 - Instructions d'assemblage



Assemblage du cadre

- 1) Visser ensemble le côté droit du Cadre sur pied (1) et le côté Gauche du Cadre sur pied (2) avec le tube de connexion(3), fixé avec des pièces de la plaque de support (9-2pièces), boulon à tête hexagonale (28-4pièces), la rondelle (33-8pièces) et l'écrou en nylon (34-4pièces).
- 2) Insérez le Tube de Support pour haltere(5) dans le côté droit Cadre sur pied (1) et le côté Gauche du Cadre sur pied (2), verrouillé avec le bouton (20-2pièces).
- 3) Mettez le tube du Support de l'appui dos(4) sur le côté droit du Cadre sur pied(1) et le côté Gauche du Cadre sur pied (2).

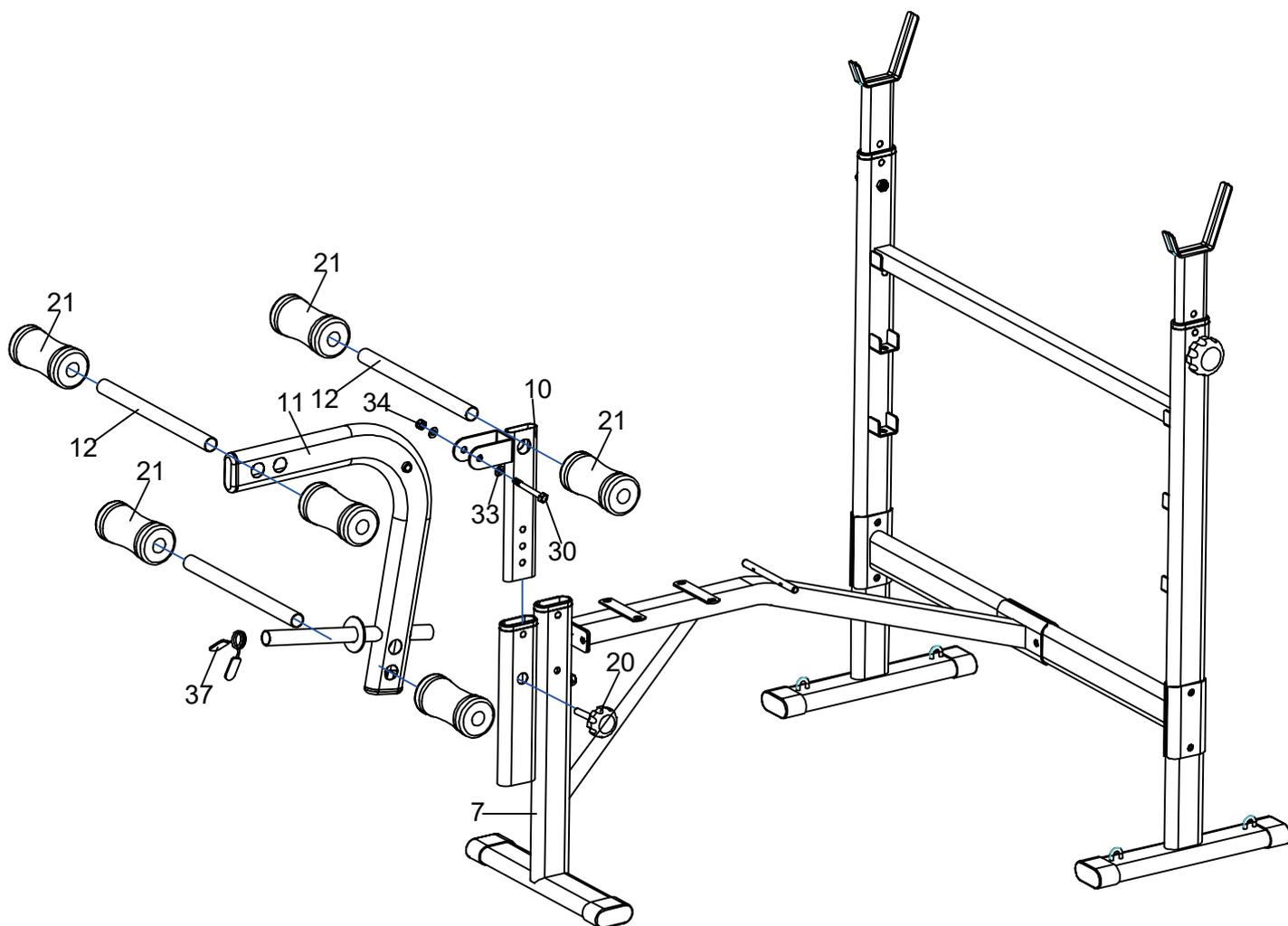
Etape 2 - Instructions d'assemblage



Assemblage du cadre principal

- 1) Visser ensemble le côté droit du Cadre (6) et le tube de Connexion(3), fixé avec des ecrous sur le socle du support (9-1pc), boulon à tête hexagonale (28-2pièces), la rondelle (33-4pièces) et écrou nylon (34-2pièces).
- 2) Visser ensemble le châssis principal (6) et le tube du Support avant (7), fixé avec des boulon à 6 cotés (36-2pièces), la rondelle (33-4pièces) et l'écrou en nylon (34-2pièces).
- 3) Visser ensemble le Tube de support (8) avec cadre principal (6) et le Tube de support avant (7), fixé avec un ecrou à 6 parties (29-2pièces) et la rondelle (35-2pièces).

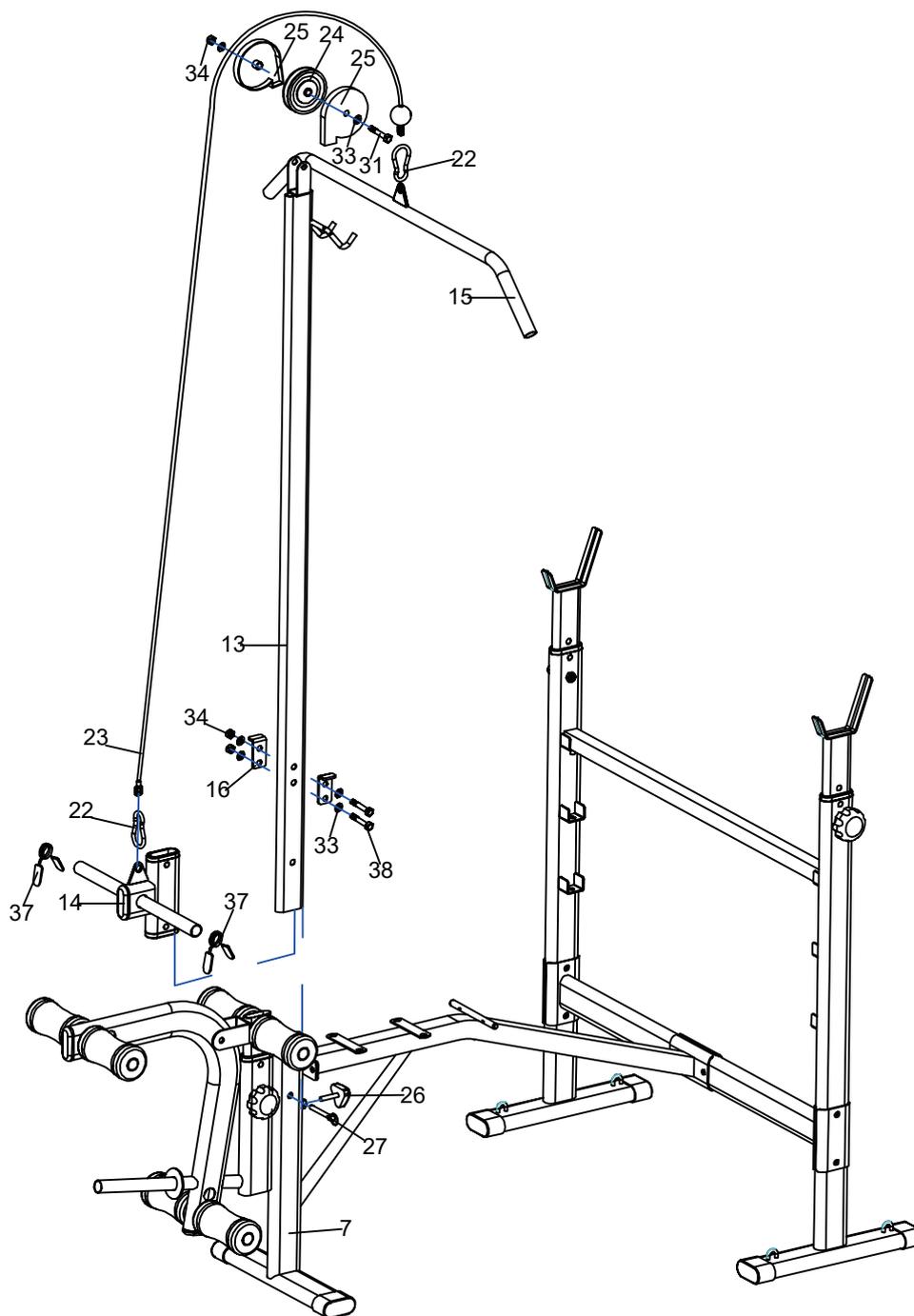
Etape 3 - Instructions d'assemblage



Assemblage du cadre du guidon

- 1) Insérez le cadre ajustable(10) dans le tube du cadre sur pied(7) verrouillez avec un bouton(20).
- 2) Visser ensemble le cadre du manchon (11) et cadre ajustable (10), fixé avec des ecrous à 6 côtés (30-1pc), la rondelle (33-2pièces) et l'écrou en nylon (34-1pc).
- 3) Insérez le Tube de mousse (12) dans le trou du Tube du manchon(11) et le cadre ajustable (10), puis mettez la mousse (21) sur les deux côté du Tube de mousse (12).

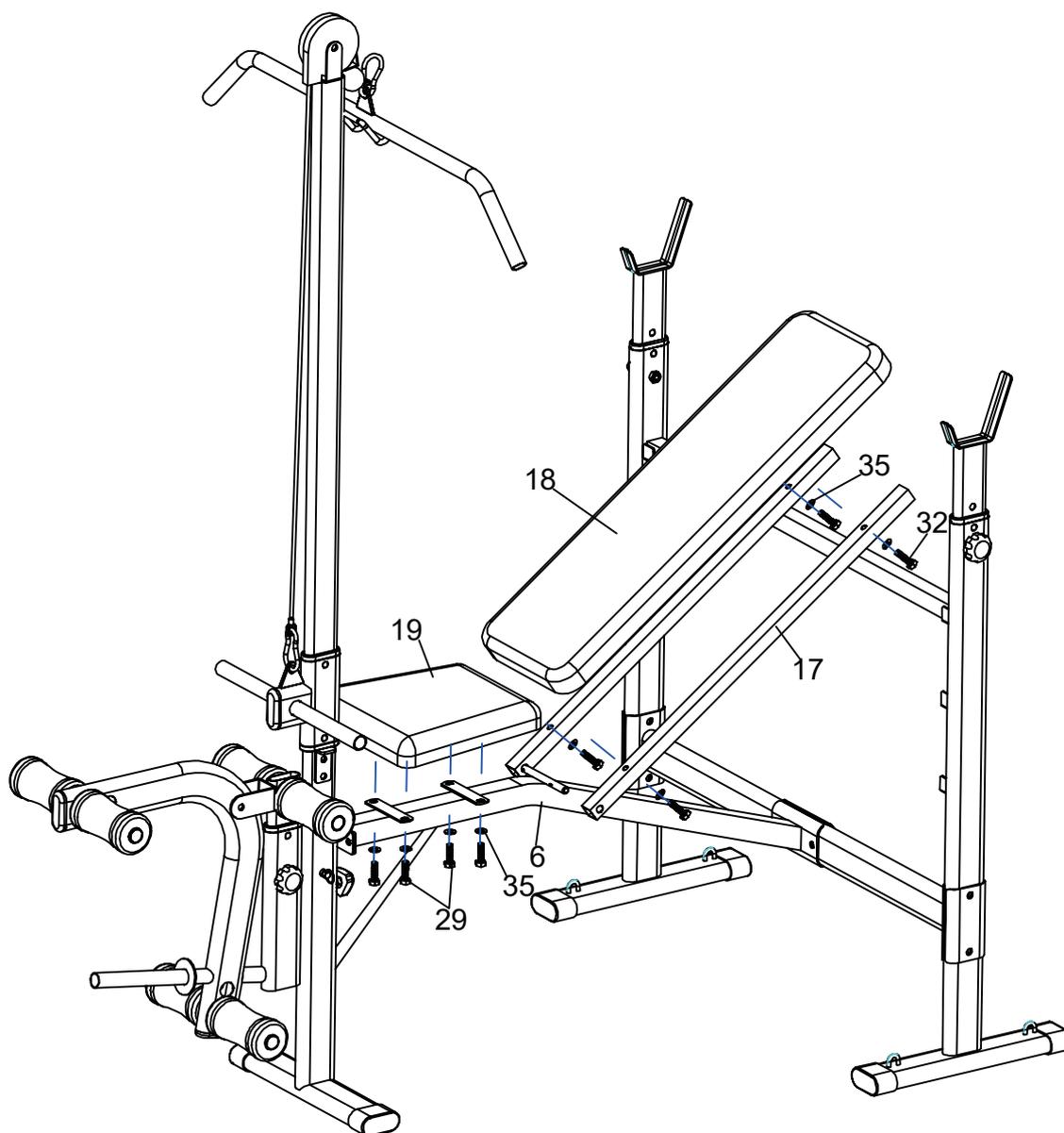
Etape 4 - Instructions d'assemblage



Assemblage du tube de chargement

- 1) Insérez le Cadre Poids de la plaque (14) sur le Tube de charge (13), puis visser ensemble la plaque de support (16) et de la charge du tube (13), fixé avec des pièces hexagonales boulon (38-2pièces), la rondelle (33-4pièces) et écrou en nylon (34-2pièces).
- 2) Insérez le tube de chargement(13) dans le tube du cadre sur pied(7) verrouillez à l'aide de broche(27) et ecrou(26).
- 3) Connectez Le câble(23) au cadre de la plaque de poids(14) avec le crochet(22) Attachez la Poulie (24) et Poulie Cover (25) pour charger Tube (13), fixé avec des pièces boulon hex (31-1pc), la rondelle (33-2pièces) et l'écrou en nylon (34-1pc).

Etape 5 - Instructions d'assemblage



Assemblage du coussin

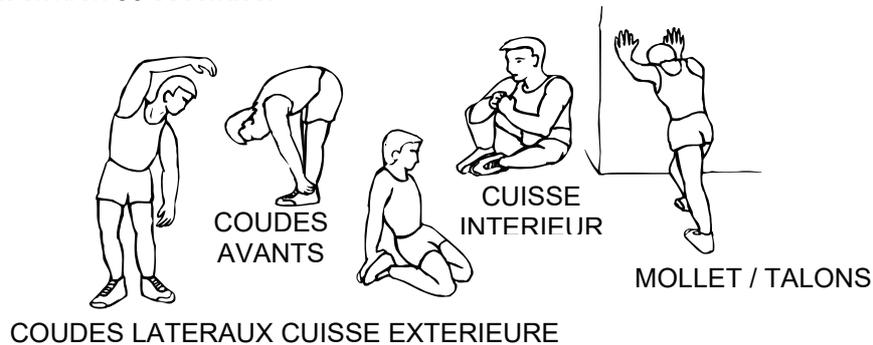
- 1) Inserez le tube de l'appui dos(17) au reste du cadre principal(6)
- 2) Attachez le siège(19) au cadre principal(6) fixez à l'aide d'ecrous à 6 côtés (29-4pièces) et une rondelle de blockage(35-4 pièces)
- 3) Attachez le Dossier (18) au tube du dossier (17), fixé avec boulon parties hex (32-4pièces) et la rondelle (35-4pièces).

INSTRUCTIONS RELATIVES AUX EXERCICES

L'utilisation de station de musculation vous sera tres benefique Il permettra d'améliorer votre condition physique,tonifier vos muscles et, en conjonction avec un régime hypocalorique contrôlé, vous aider à perdre du poids.

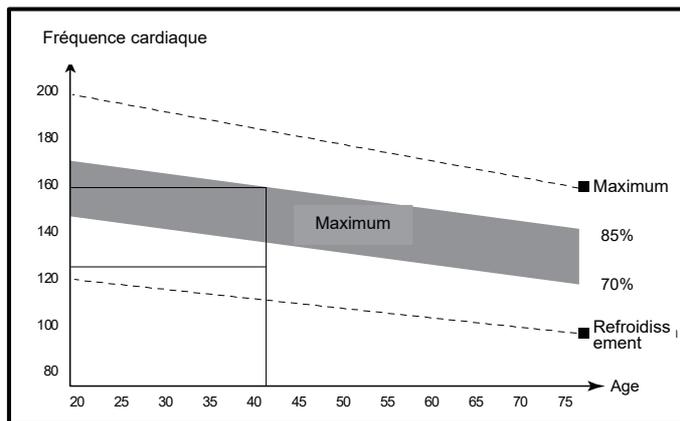
1. Phase d'échauffement

Cette étape facilite la circulation du sang dans le corps et aide les muscles à se préparer avant l'effort. Elle permet notamment de réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé d'effectuer quelques exercices d'étirement, comme illustré ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes.



2. La phase d'exercice

C'est l'étape lors de laquelle vous faites davantage d'efforts. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes vont devenir plus flexibles. Entraînez-vous à votre propre rythme et maintenez un tempo régulier sur la durée. Le rythme de travail devrait être suffisant pour augmenter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape durera au minimum 12 minutes, bien que la plupart des gens débutent après 15-20 minutes.

3. Phase de refroidissement

Cette étape consiste à laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles baisser leur rythme. Ceci est une répétition de l'exercice d'échauffement, réduisez votre rythme pendant environ 5 minutes. Lorsque vous êtes en forme, vous devez être capable de vous entraîner plus longtemps et intensément. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine, et si vous disposez de temps, étalez vos séances d'entraînement uniformément tout au long de la semaine.

MUSCLE TONIFIANT

Pour tonifier vos muscles à l'aide de station de musculation vous devez régler la fréquence de la résistance sur une valeur élevée. Cela exercera davantage de pression sur les muscles de votre jambe et pourra signifier que vous ne pouvez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous essayez également d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Vous devez vous entraîner normalement lors de la phase d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance en faisant travailler intensément vos jambes. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.

