

BANC DE MUSCULATION

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

Importantes informations de sécurité

Veillez garder ce manuel pour un éventuel besoin futur

1. Il est important de lire entièrement ce manuel avant montage et utilisation. Une utilisation efficace en toute sécurité peut seulement être accomplie si l'appareil est monté, entretenu et utilisé convenablement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de cet équipement sont informés de tous les avertissements et informations de sécurité.
2. Avant de commencer toute session d'exercice, vous devez consulter votre docteur afin de déterminer si vous avez un problème physique ou de santé qui pourrait vous occasionner des risques de blessure grave. L'avis et diagnostic de votre docteur est essentiel, surtout si vous avez un traitement médical en cours.
3. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou entraînement excessif peut nuire à votre santé. Arrêter toute forme d'exercice si vous ressentez un des symptômes suivants : douleur, oppression poitrine, pouls irrégulier, difficultés respiratoires, tête qui tourne, vertige ou nausée. Si vous rencontrez un de ses états, veuillez consulter votre médecin avant de reprendre le moindre exercice.
4. Tenir vos enfants et animaux à l'écart du matériel. Cet appareil est destiné uniquement à une utilisation par un adulte.
5. L'appareil sur un sol plat et stable avec un tapis de protection. Pour des raisons de sécurité, votre appareil doit être libéré de tout objet dans un périmètre de 0,5 m minimum.
6. Avant d'utiliser l'appareil, vérifier que les écrous et boulons soient correctement serrés.
7. Le niveau de sécurité de l'appareil peut seulement être maintenu s'il est régulièrement contrôlé afin de prévenir toute usure.
8. Toujours utiliser l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez le moindre défaut lorsque vous montez ou vérifiez votre appareil ou encore si vous entendez un bruit suspect, arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil. Et cela jusqu'à ce que le problème soit résolu.
9. Porter une tenue adéquate lorsque vous souhaitez faire un exercice. Eviter de porter des vêtements longs ou bijoux qui pourraient s'accrocher et vous causer de graves blessures.
10. Cet appareil a été testé et a obtenu la certification norme EN957 sous la catégorie H.C. Il est destiné à un usage domestique uniquement. Charge max. : 120 Kg.
11. Cet équipement n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
12. La plus grande précaution est de rigueur quand vous déplacez votre équipement.

Avant de commencer tout exercice ou programme d'entraînement, vous devez consulter votre médecin afin de savoir si vous êtes apte. Dans le cas contraire, un examen complet est recommandé. C'est particulièrement important si vous avez un âge supérieur à 35 ans, si vous n'avez jamais pratiqué d'activité physique avant, si vous êtes enceinte ou encore si vous souffrez d'une maladie.

ATTENTION

Lire tous les avertissements apposés sur le produit

Lire les notes de précautions et d'instructions de ce manuel avant d'utiliser l'équipement.

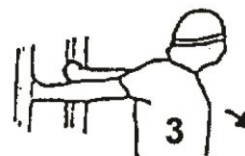
Instructions de sécurité



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



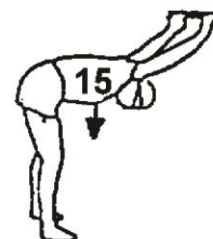
20 seconds



20 seconds for each leg

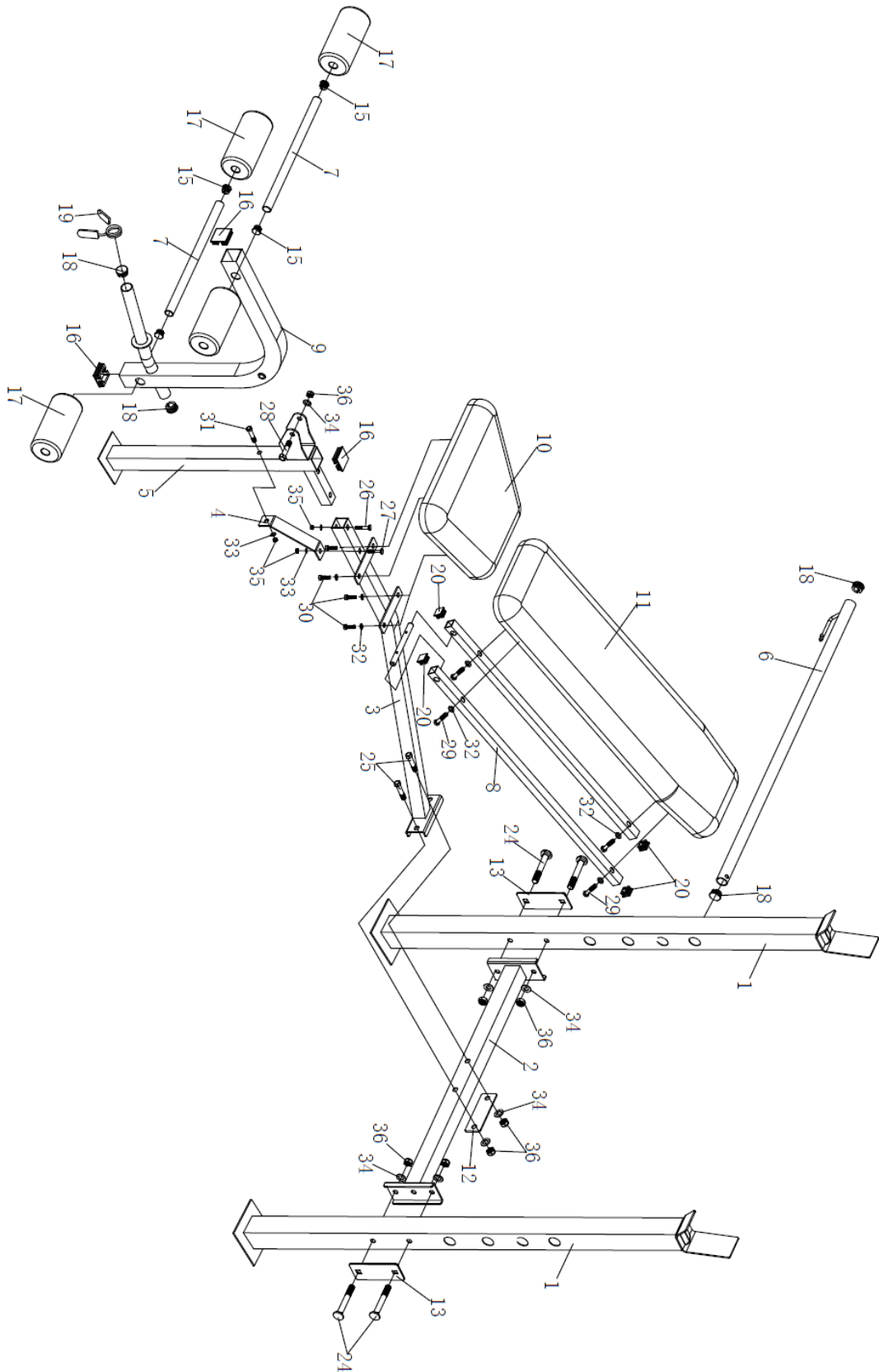


5 times



15 seconds

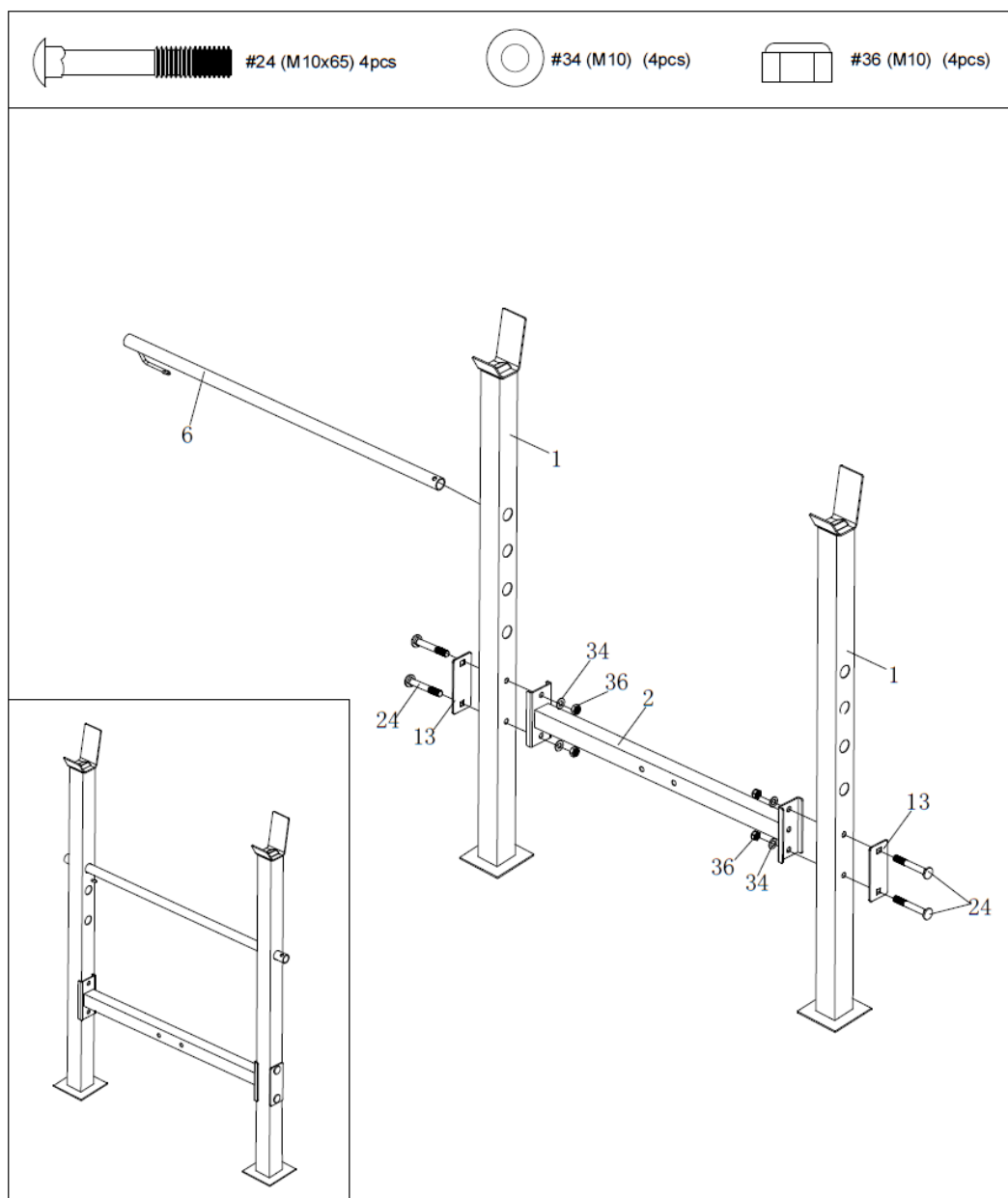
Détails du produit



LISTE DES PIÈCES

No.	Description	Qté
1	Poutre verticale	2
2	Traverse	1
3	Support principal d'assise	1
4	Soutien diagonal	1
5	Poteau avant	1
6	Barre de réglage du dossier	1
7	Barre à Rouleau mousse	2
8	Support de dossier	2
9	Jambe réglable	1
10	Coussin de siège	1
11	Panneau du dossier	1
12	Support	1
13	Support	2
15	Capuchon d'extrémité $\varnothing 19$	4
16	Capuchon d'extrémité 38 x 38	3
17	Rouleau en mousse	4
18	Capuchon d'extrémité $\varnothing 25$	3
19	Attache à ressort $\varnothing 25$	1
20	Capuchon d'extrémité 20 x 20	4
24	Boulon de carrosserie M10x65	4
25	Boulon hexagonal M10x55	2
26	Boulon de carrosserie M8x40	1
27	Boulon de carrosserie M8x45	1
28	Boulon hexagonal M10x60	1
29	Boulon hexagonal M6x40	4
30	Boulon hexagonal M6x16	4
31	Boulon hexagonal M8x55	1
32	Rondelle M6	8
33	Rondelle M8	3
34	Rondelle M10	7
35	Ecrou M8	3
36	Ecrou M10	7

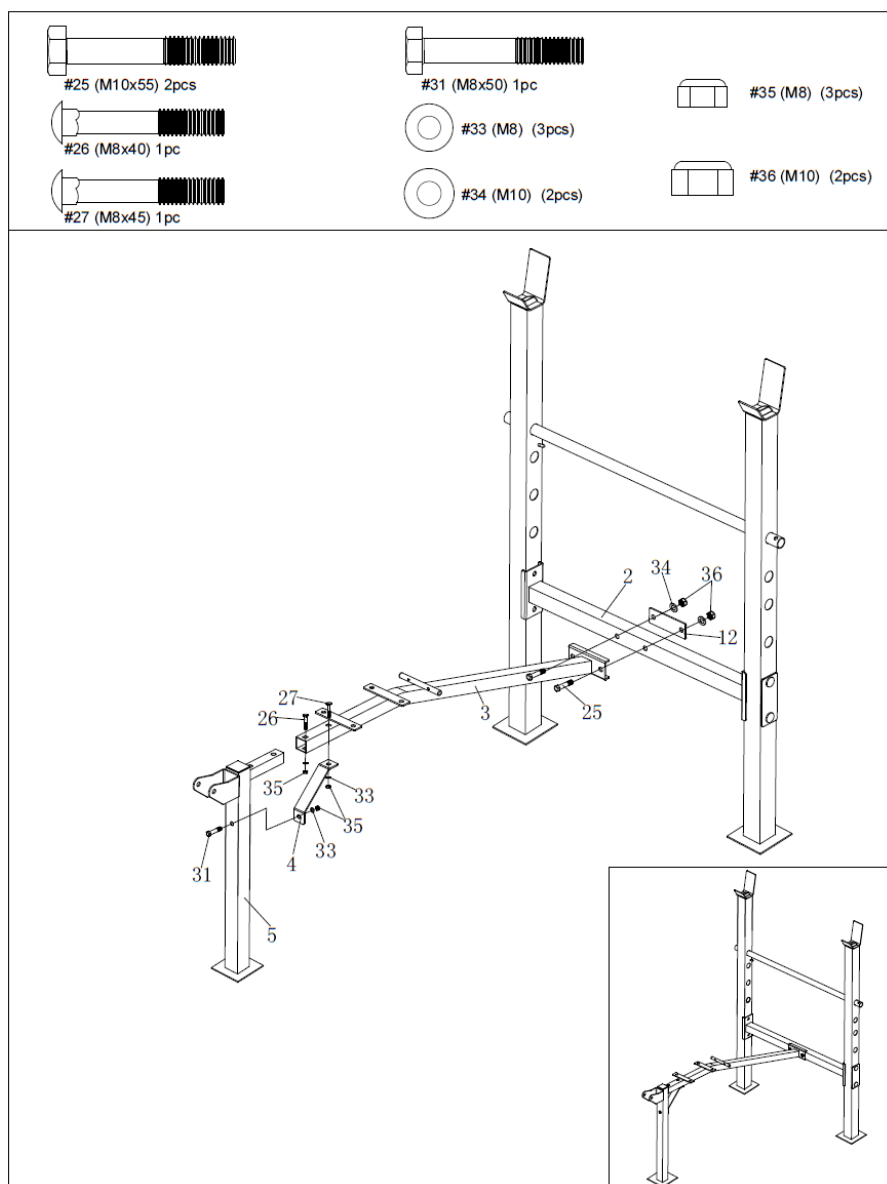
INSTRUCTIONS DE MONTAGE



ETAPE 1

Fixer la **traverse (2)** aux **barres verticales (1)** en utilisant 2 **supports (13)**, 4 **boulons de carrosserie (24)**, 4 **rondelles (34)** et 4 **écrous (36)**.

Insérer la **barre de réglage du dossier (6)** à travers les trous situés au bord des côtés de la **poutre verticale (1)**. La position de la **barre de réglage du dossier (6)** peut être réglée suivant votre préférence.



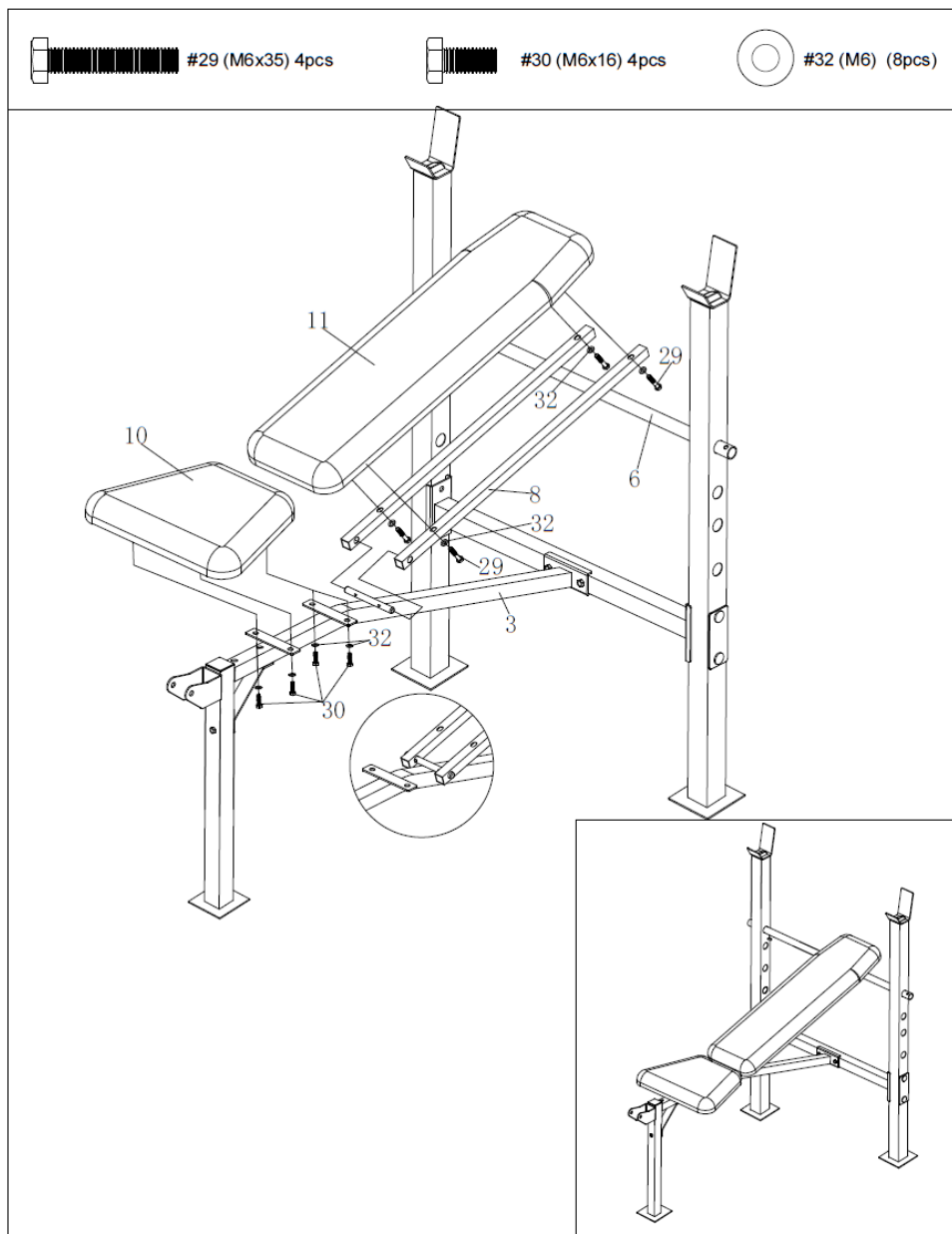
ETAPE 2

NOTE : Tous les écrous pour cette étape doivent seulement être serrés à la main jusqu'à ce que le montage soit complet.

Fixer le **support principal d'assise (3)** à la **traverse (2)** en utilisant 2 **boulons hexagonaux (25)**, 1 **support (12)**, 2 **rondelles (34)** et 2 **écrous (36)**.

Glisser le **poteau avant (5)** dans l'extrémité basse du **support principal d'assise (3)** et aligner les trous. Insérer un **boulon de carrosserie (26)** à travers le trou inférieur du **support d'assise principal (3)** et sécurise-le en utilisant 1 **rondelle (33)** et 1 **écrou (35)**.

Insérer un **boulon de carrosserie (27)** à travers le trou supérieur du **support principal d'assise (3)**. Fixer une extrémité du soutien diagonal (4) au **boulon de carrosserie (27)** en utilisant 1 **rondelle (33)** et 1 **écrou (35)**.



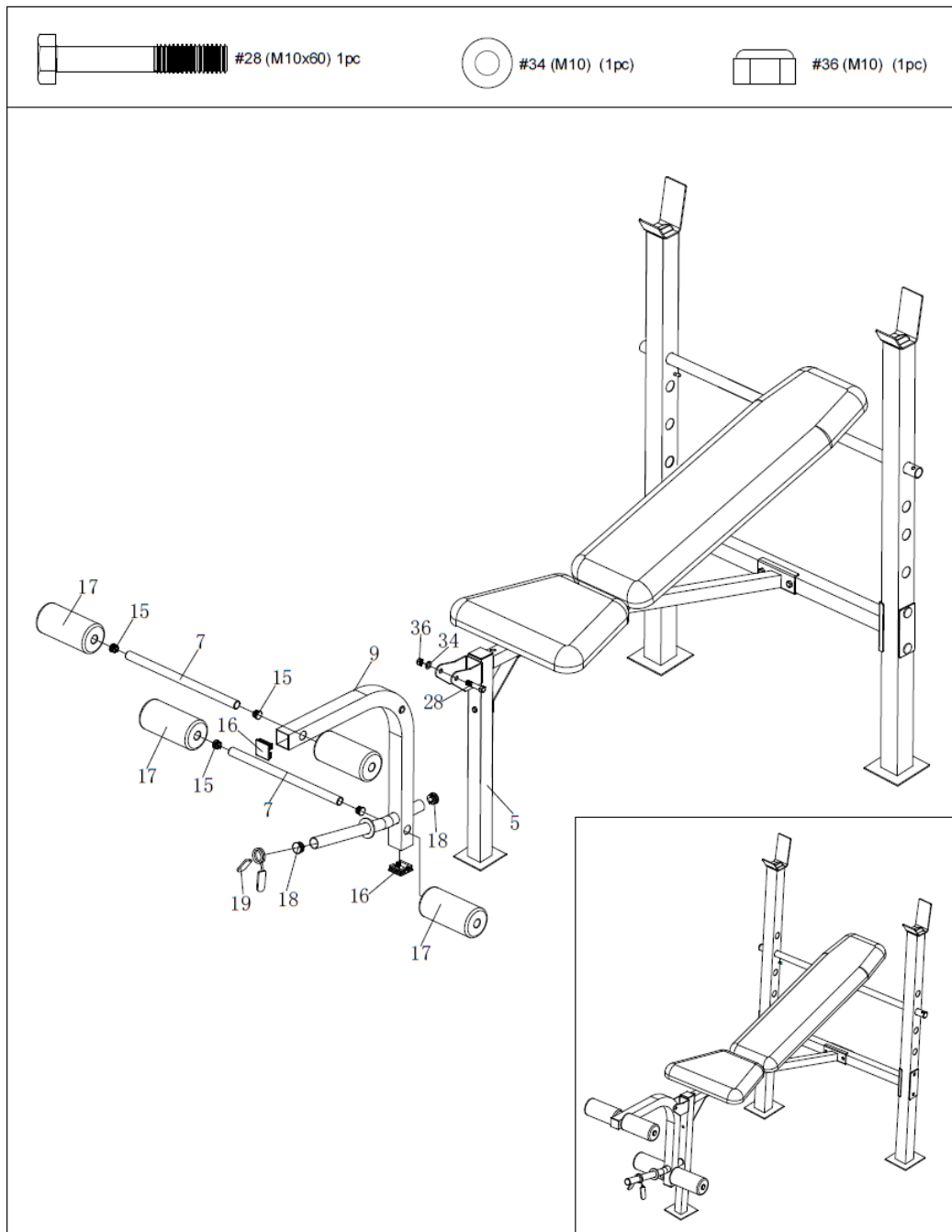
ETAPE 3

IMPORTANT: Le **support de dossier (8)** doit en premier être attaché à la barre situé sur le **support principal d'assise (3)** avant de continuer à avancer sur cette étape.

Glisser les extrémités basses (avec trous) du **support de dossier (8)** dans chaque côté de la barre située dans le **support principal d'assise (3)** (voir **schéma 1** ci-dessus). Ensuite, pencher les extrémités hautes du **support de dossier (8)** contre la **barre de réglage du dossier (6)**.

Placer le **panneau de dossier (11)** dans le **support de dossier (8)**, aligner les trous et sécurisez le **panneau de dossier (11)** en utilisant 4 **rondelles (32)** et 4 **boulons hexagonaux (29)**.

Fixer le **coussin de siège (10)** au **support principal d'assise (3)** en utilisant 4 **rondelles (32)** et 4 **boulons hexagonaux (30)**.



ETAPE 4

Fixer la **jambe réglable (9)** au **Poteau avant (5)** en utilisant 1 **boulon hexagonal (28)**, 1 **rondelle (34)** et 1 **écrou (36)**.

Insérer la **barre à rouleau mousse (7)** à travers les trous situés sur la **jambe réglable (9)**. Ensuite, fixer les **rouleaux en mousse (17)** dans chaque extrémité des **barres à rouleau mousse (7)**.

Enfin, glisser l'**attache à ressort (19)** dans la barre située en bas de la **jambe réglable (9)**.

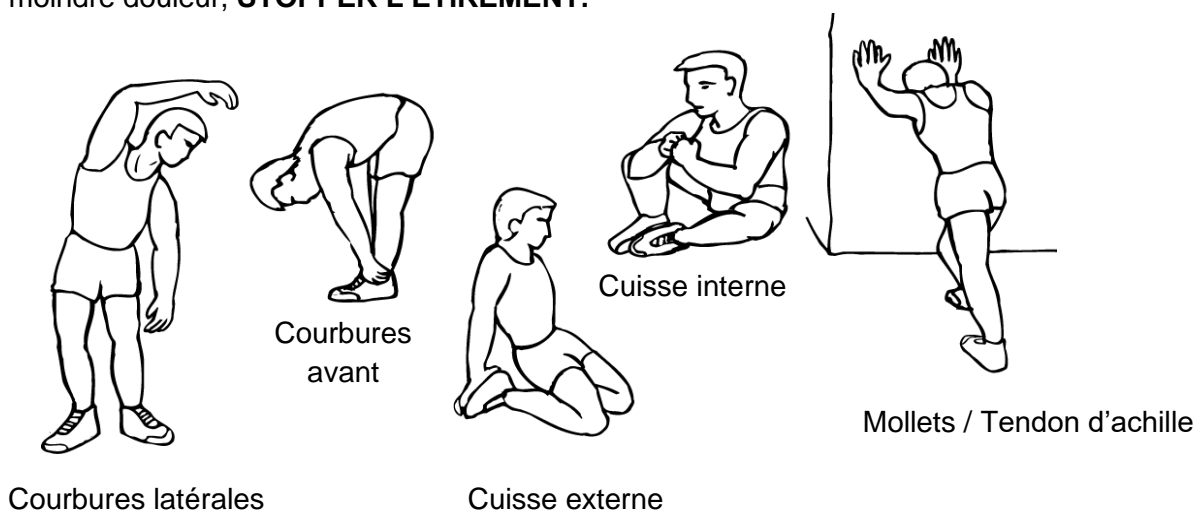
Le montage est complet!

INSTRUCTIONS D'EXERCICES

Utiliser cet appareil de musculation va vous apporter de nombreux bénéfices. Il va améliorer votre santé et physique, tonifier vos muscles et vous permettre de contrôler vos calories (dans le cadre d'un régime par exemple).

1. Phase d'échauffement

Cette étape va améliorer la circulation de votre sang et ainsi augmenter l'efficacité de vos muscles. Elle va aussi réduire le risque de crampe et de blessure musculaire. Il est recommandé de faire quelques étirements comme montré ci-dessous. Chaque étirement doit être tenu pendant approximativement 30 secondes. Ne pas forcer ou tirer brusquement sur vos muscles. Si vous sentez la moindre douleur, **STOPPER L'ETIREMENT.**



2. Phase de refroidissement

Cette étape va permettre à votre système cardio-vasculaire et à vos muscles de refroidir. C'est une répétition de l'exercice d'échauffement et va vous aider à baisser votre rythme physique, continuer pendant 5 minutes environ. Les exercices d'étirement doivent à présent être répétés, ne pas forcer sur vos muscles reste toujours recommandé.

Dès que vous prenez du muscle, il se peut que vous ayez besoin de vous entraîner plus longuement et durement. Il est recommandé de s'entraîner au moins 3 fois par semaine, en espaçant si possible au maximum les jours d'exercices.

Adresse d'importation:

MH FRANCE

2 Rue Maurice Hartmann

92130 Issy Les Moulineaux

France

FABRIQUÉ EN CHINE

