

READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

# ASSEMBLY INSTRUCTION

## Informations importantes sur la sécurité

**Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour référence.**

1. Il est important de lire tout ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement.

Une utilisation sûre et efficace ne peut être réalisée que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement soient informés de tous les avertissements et précautions.

2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.

3. Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, serrement de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de tête légère, vertige ou nausée. Si vous éprouvez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.

4. Tenez les enfants et les animaux de compagnie à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu pour une utilisation par des adultes uniquement.

5. Utilisez l'appareil sur une surface plane et solide, avec un revêtement de protection pour le sol ou la moquette. Pour des raisons de sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.

6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.

7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure.

8. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez-vous. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.

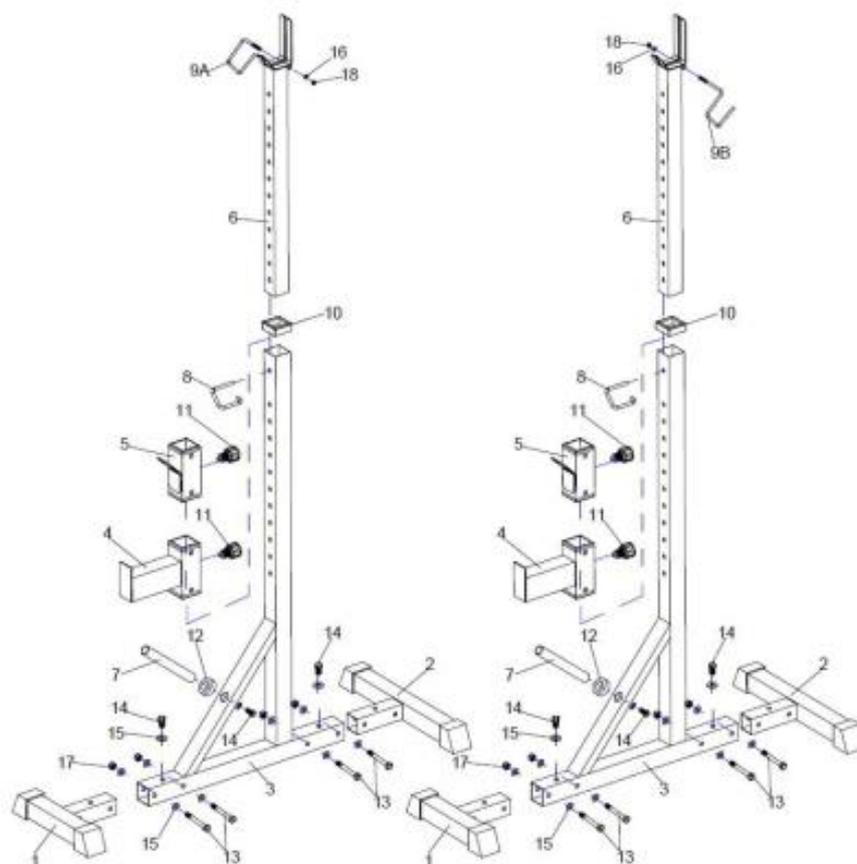
9. Portez des vêtements appropriés tout en utilisant l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent être pris dans l'équipement ou qui peuvent restreindre ou empêcher le mouvement.

10. L'équipement est adapté pour l'usage domestique, à la maison seulement. Tout poids maximum : 200kg.

11. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.

12. Il faut faire attention lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours les techniques de levage et/ou d'assistance appropriées.

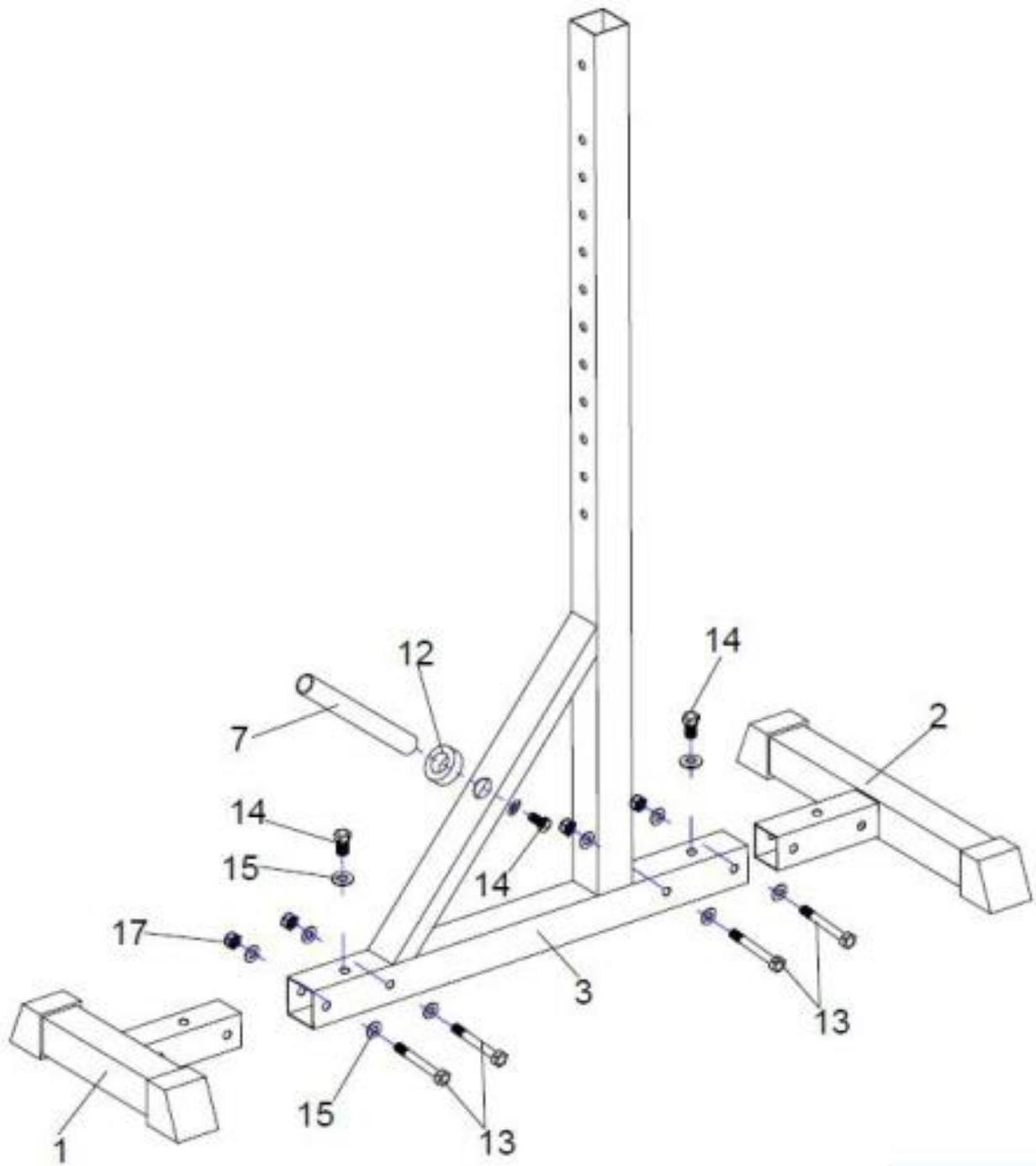
## VUE ECLATEE



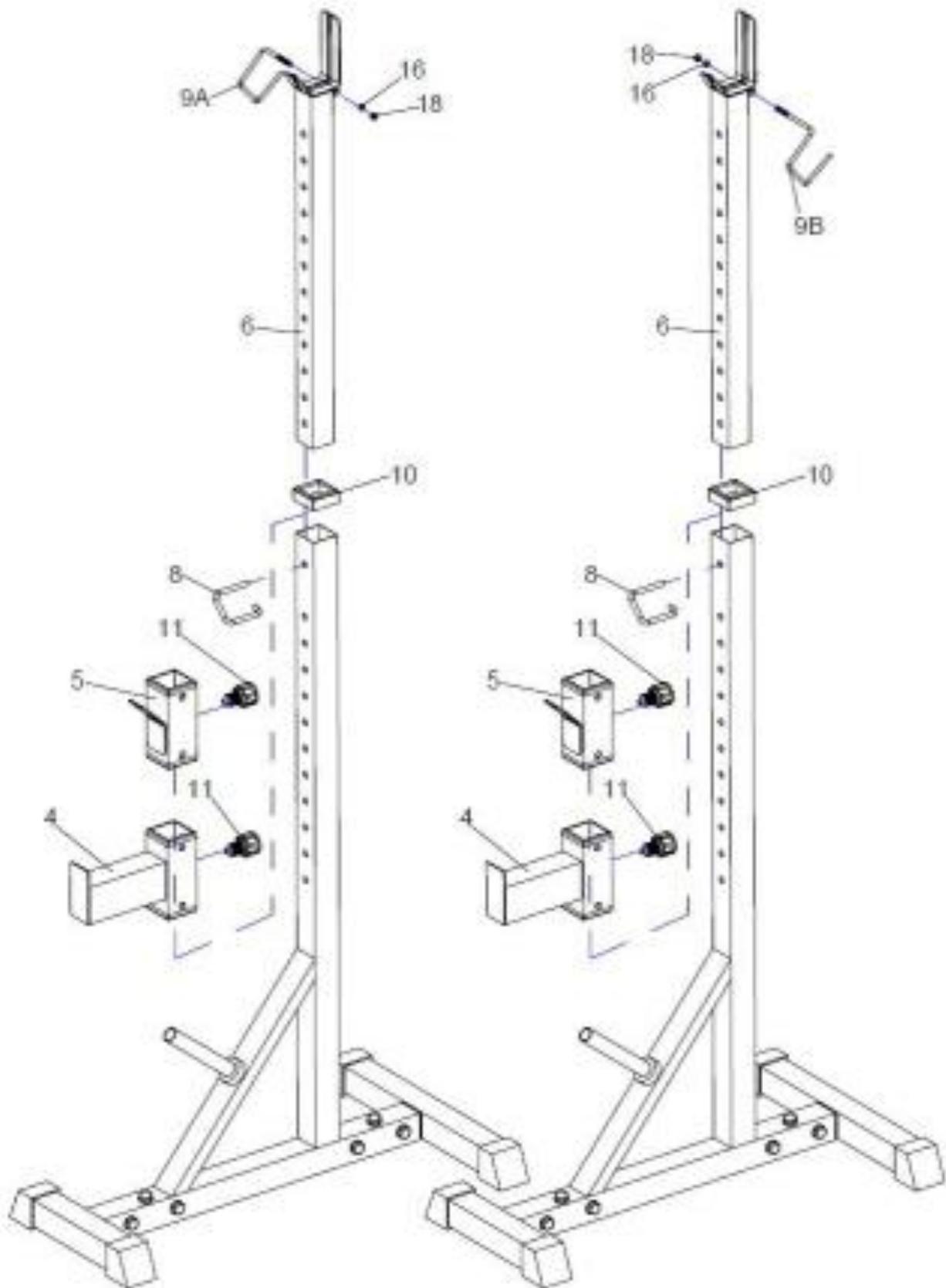
| NO. DE PIECE | DESCRIPTION                       | Qté |
|--------------|-----------------------------------|-----|
| 1.           | Tube de base avant                | 2   |
| 2.           | Tube de base arrière              | 2   |
| 3.           | Cadre principal                   | 2   |
| 4.           | Cadre de sécurité                 | 2   |
| 5.           | Cadre réglable                    | 2   |
| 6.           | Cadre de support                  | 2   |
| 7.           | Tube pour plaque de poids         | 2   |
| 8.           | Épingle de sécurité               | 2   |
| 9A/B.        | Crochet de sécurité gauche/droite | 1   |
| 10.          | Fiche 50x45 à moitié vide         | 2   |
| 11.          | Goupille rapide                   | 4   |
| 12.          | Anneau en caoutchouc              | 2   |
| 13.          | Boulon hexagonal M10x60           | 8   |
| 14.          | Boulon hexagonal M10x20           | 6   |
| 15.          | Rondelle M10                      | 22  |
| 16.          | Rondelle M6                       | 2   |
| 17.          | Écrou en nylon M10                | 8   |
| 18.          | Écrou en nylon M6                 | 2   |

# DESSIN D'ASSEMBLAGE

## Étape 1



Étape 2

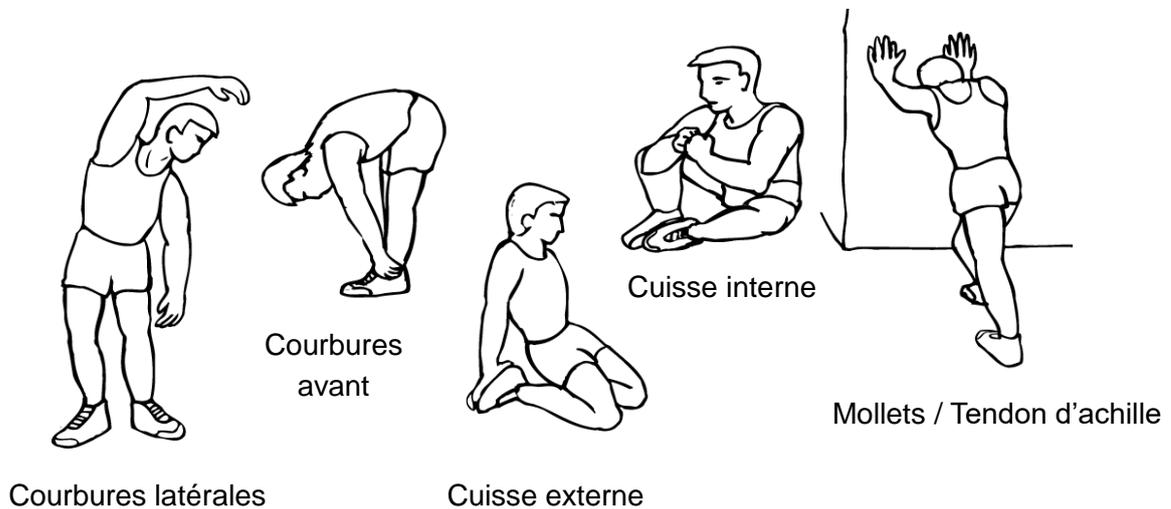


## **INSTRUCTIONS D'EXERCICES**

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 longtemps et durement. Il est recommandé de s'entraîner au moins 3 fois par semaine, en espaçant si possible au maximum les jours d'exercices.

US



001-877-644-9366  
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088  
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004  
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530  
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106  
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512  
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447  
clienti@aosom.it