

## **MANUEL D'INSTRUCTIONS**

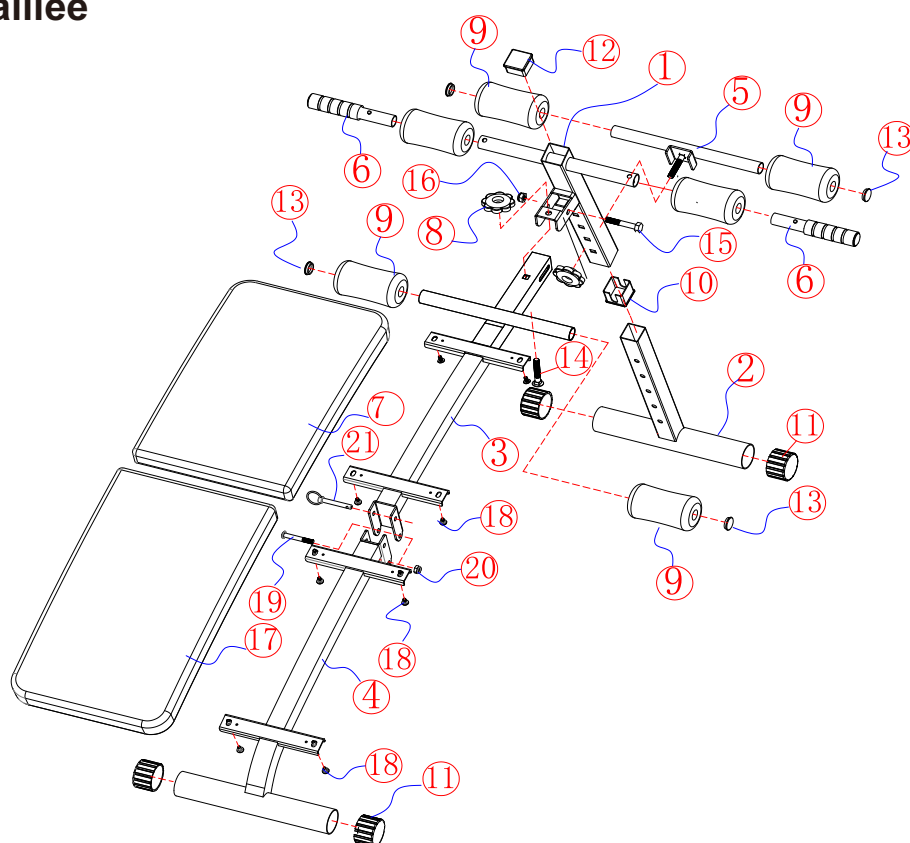
LIRE ET CONSERVER CES INSTRUCTIONS POUR VOUS Y RÉFÉRER ULTÉRIEUREMENT.

# **INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE**

## Liste des pièces

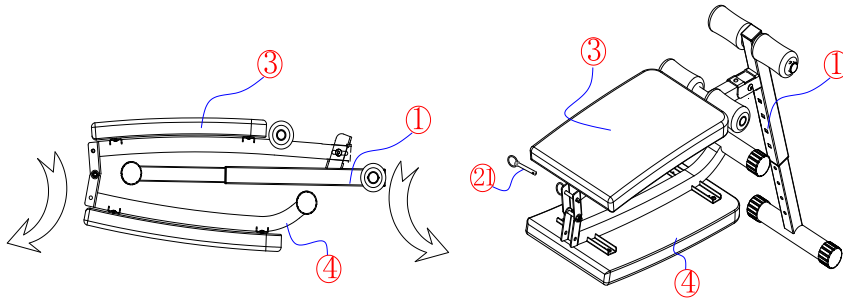
No.	Nom de pièce	Qté.	No.	Nom de pièce	Qté.
1	Support avant	1	12	Embout du tube carrée	1
2	Tube du pied avant	1	13	Embout du tube rond	6
3	Support Intermédiaire	1	14	Boulons carrosserie	1
4	Support arrière	1	15	Boulons M 10*50	1
5	Support croche	1	16	<b>Noix M10</b>	1
6	Poignée	2	17	Planche rembourrée arrière	1
7	Planche rembourrée intermédiaire	1	18	<b>Boulons M6* 10</b>	8
8	Bouton à prune	2	19	<b>Boulons M8*50</b>	1
9	<b>Mousse</b>	6	20	<b>Écrous M8</b>	1
10	Manchon de réduction	1	21	Loquet à anneau de traction	1
11	Coussin rond	4			

## Vue détaillée

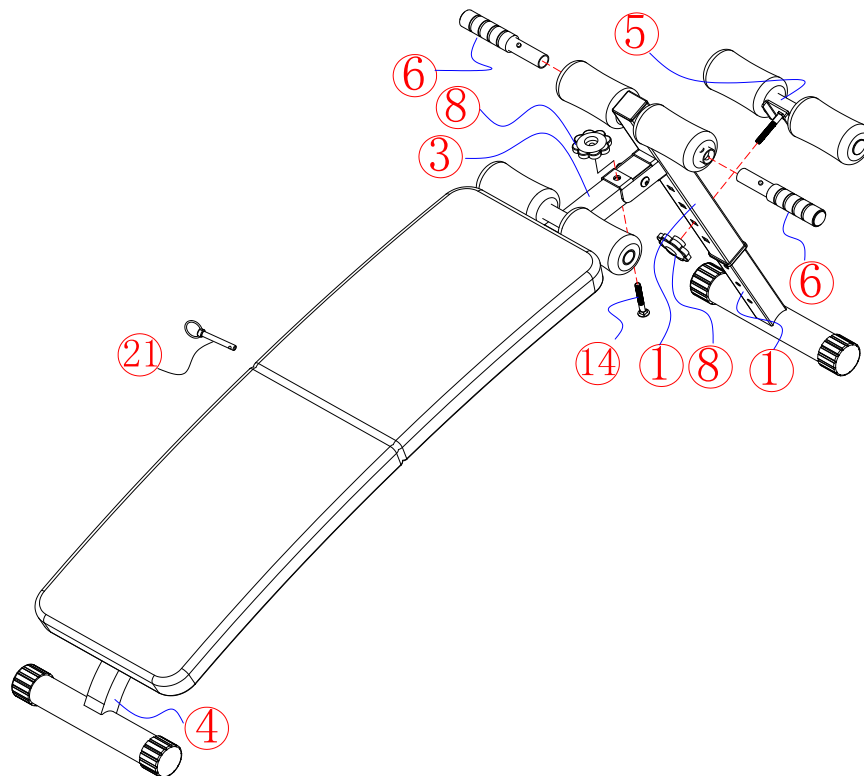


## Instructions d'assemblage

Retirez le produit complet du carton, puis ouvrez le support avant (1) vers l'avant, et ouvrez le support arrière vers l'arrière comme indiqué sur la figure ci-dessous



Utilisez la vis de carrosserie (14) pour passer à travers le support avant et le support intermédiaire, et serrez-la avec le bouton à prune (8). Placez le support crochet (5) à travers le tube du support avant (1) et le tube du pied avant (2) selon l'exigence de hauteur, et serrez-le avec le bouton à prune (8). Insérez ensuite les deux poignées (6) dans le trou du tube (1) et insérez le loquet à anneau de traction (21) dans le support central et le trou de croix du support arrière.



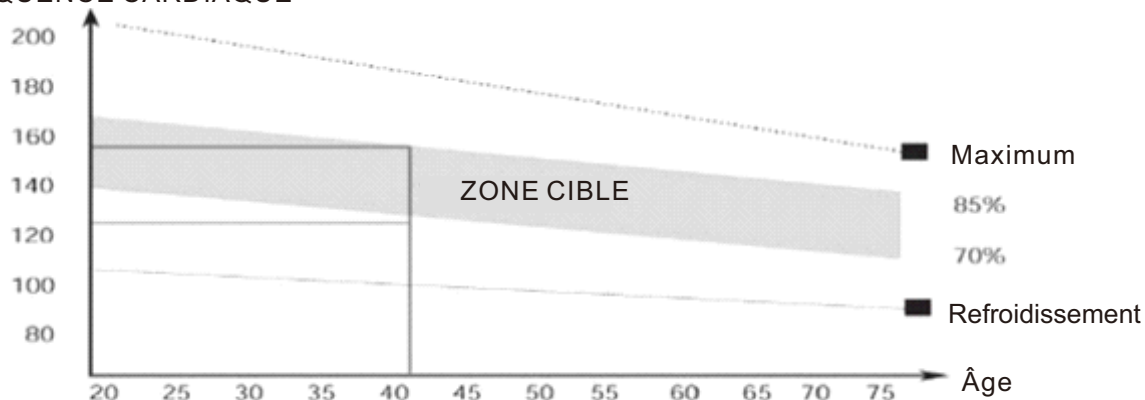
## **Précautions de sécurité**

1. Lisez attentivement les instructions avant d'installer et d'utiliser le produit.
2. Assurez-vous que vous êtes en bon état de santé avant d'utiliser ce matériel de formation. Pour les utilisateurs qui suivent un traitement médicamenteux, en particulier un traitement qui affectera le rythme cardiaque, la tension artérielle et le taux de cholestérol, assurez-vous de suivre les conseils du médecin avant de vous entraîner.
3. Faites attention à l'état de votre corps à tout moment pendant l'entraînement. Un entraînement incorrect ou excessif sera préjudiciable à votre santé. Veuillez cesser immédiatement l'entraînement dès que les symptômes suivants sont présents: maux de tête, oppression thoracique, battements de cœur irréguliers, essoufflement, grosseur, vertiges et nausées.
4. Cet équipement d'entraînement est réservé aux adultes. Veuillez tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement d'entraînement.
5. Veuillez utiliser le banc de musculation sur une surface solide et plane. Pour éviter d'endommager le sol, placez le produit sur une couche de protection sur le sol ou sur un tapis de sol. Pour votre sécurité, veillez à libérer l'espace autour du produit, d'une envergure de 0,5 mètre.
6. Veuillez vérifier si tous les boulons et écrous qui doivent être bloqués ont été bien verrouillés avant d'utiliser l'équipement. Si ce n'est pas le cas, veuillez ne pas utiliser l'équipement.
7. Pour assurer la sécurité, un entretien périodique des pièces qui peuvent facilement être endommagées, usées ou cassées est nécessaire. Veuillez vous assurer que vous utilisez l'équipement d'entraînement en suivant les instructions du manuel, que vous cessez d'utiliser l'équipement lorsque une pièce défectueuse est constatée pendant l'installation et la réparation ou qu'un bruit se fait entendre pendant l'utilisation.
8. Lorsque vous utilisez le banc de musculation, veuillez porter des vêtements de sport appropriés, évitez de porter des vêtements amples.
9. Cet équipement est destiné à un usage domestique uniquement. Il ne peut supporter qu'un poids inférieur à 150 kg.
10. Cet équipement n'est pas adapté à un usage médical.
11. Lorsque vous déplacez l'équipement, veuillez faire attention à la sécurité ou demander de l'aide à quelqu'un d'autre.

Note: Les figures dans le manuel d'instructions sont à titre de référence **UNIQUEMENT**. Aucun avis n'est donné pour la modification de l'apparence ou des paramètres techniques.



FRÉQUENCE CARDIAQUE



### 1. Activités d'échauffement avant l'entraînement

Les exercices d'échauffement permettent d'améliorer la circulation sanguine du corps et de prévenir les crampes ou les blessures musculaires. Pour les exercices d'échauffement, veuillez prendre les bonnes photos pour référence.

### 2. Exercices d'entraînement pendant l'entraînement

Contrôlez la fréquence cardiaque dans la plage de la valeur cible indiquée dans le tableau à droite en choisissant une intensité d'entraînement appropriée. Pour maintenir la fréquence cardiaque dans la plage cible, il faut s'entraîner pendant au moins 12 minutes.

### 3. Activités de récupération après l'entraînement

Répétez les exercices effectués pour les exercices d'échauffement. Réduisez l'amplitude et la vitesse des mouvements. Continuez à faire de l'exercice pendant environ 5 minutes.

