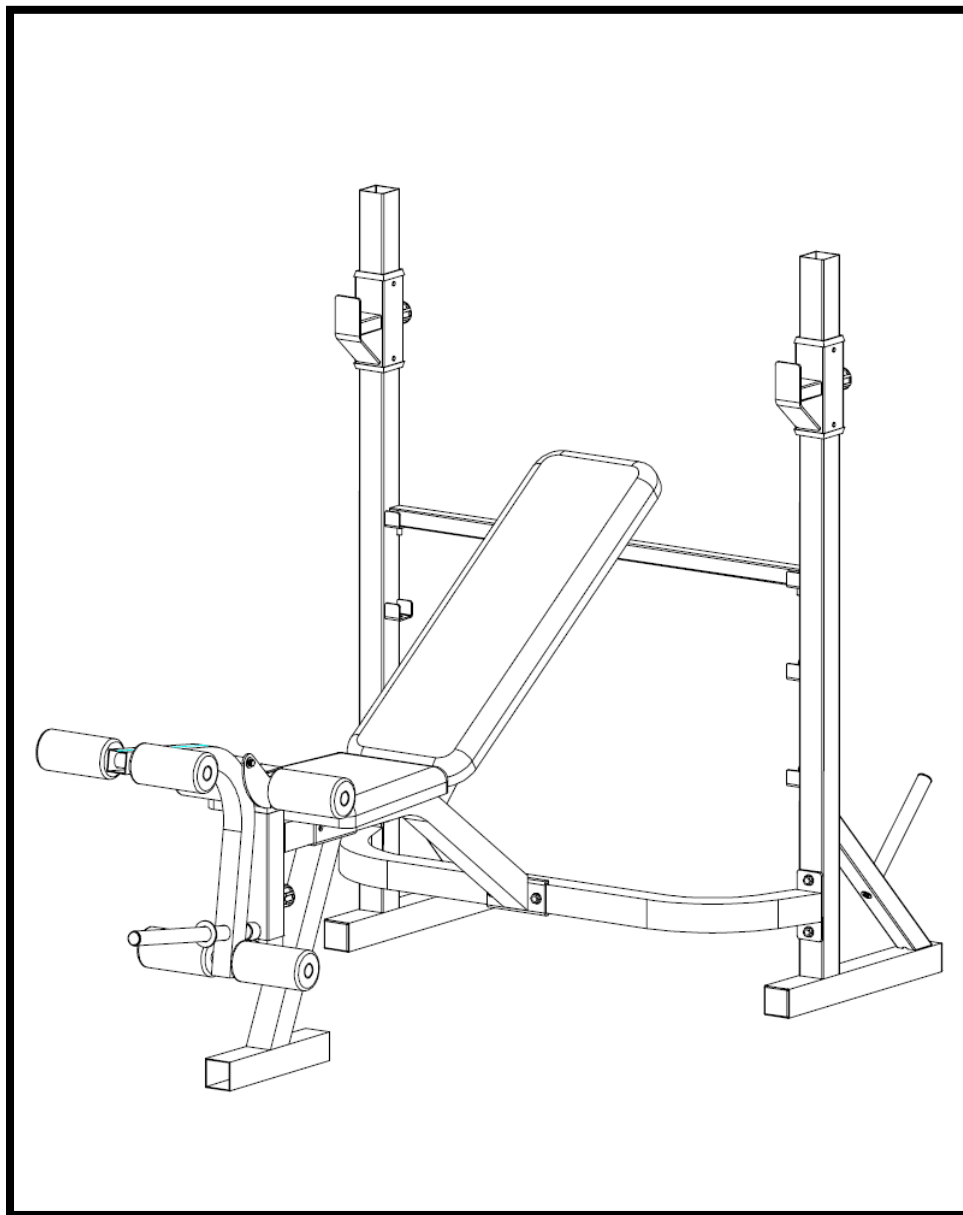




# BANC DE MUSCULATION



Instructions d'assemblage

# Renseignements importants en matière

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

1. Il est important de lire entièrement ce manuel avant d'assembler et d'utilisation de l'équipement. Utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de toutes les mises en garde 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 pouvant créer un risque pour votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'appareil correctement. Avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affecte votre fréquence cardiaque, la pression artérielle ou le taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux de votre corps. L'exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêter l'exercice si vous ressentez un des symptômes suivants: Douleur, sensation d'oppression dans votre poitrine, l'arythmie cardiaque, l'extrême brièveté du souffle, se sentant la lumière pommé, étourdi ou nauséux. Si vous ne rencontrez pas une quelconque de ces conditions vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
4. Garder les enfants et les animaux éloignés. L'équipement est conçu pour les adultes seulement.
5. Utiliser l'appareil sur une surface solide et plane avec une housse de protection pour votre plancher ou le tapis. Pour la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour de lui.
6. Avant d'utiliser le matériel, vérifier que les écrous et boulons sont bien serrés. Certaines pièces comme les pédales, etc., il est facile d'être guerrotoyait loin.
7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenue si elle est régulièrement examinée pour les dommages ou l'usure.
8. Toujours utiliser l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux pendant l'assemblage ou de vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez. Ne pas utiliser l'appareil jusqu'à ce que le problème a été régularisée.
9. Porter des vêtements appropriés tout en utilisant de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher tout mouvement.
10. L'appareil ne doit être pour le marché intérieur, usage domestique seulement. Rupture est indépendante de la vitesse.
11. L'équipement n'est pas adapté pour un usage thérapeutique.
12. Il faut quand soulever ou déplacer le matériel de manière à ne pas blesser votre dos. Toujours utiliser les techniques de levage appropriées ou utiliser l'aide.

Avant de commencer un programme d'exercice ou de conditionnement, vous devriez consulter votre médecin personnel pour voir si vous avez besoin d'un examen physique complet. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, n'avez jamais exercé auparavant, êtes enceinte ou souffrez d'une maladie.

## **MISE EN GARDE**

Lisez tous les avertissements concernant cet appareil.

Lisez les précautions et les instructions de ce Manuel avant d'utiliser cet équipement.

Conservez ce Manuel pour référence ultérieure.

# Instruction de sécurité

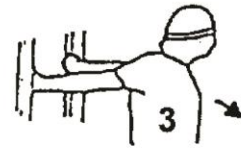
---



15 secondes pour chaque



20 secondes



20 secondes



25 secondes



20 secondes



20 secondes



30secondes



25 secondes pour chaque jambe



30 secondes



20 secondes



5 secondes x 3 fois



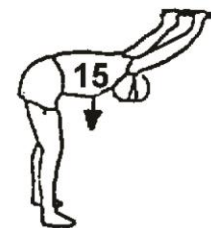
20 secondes



20 secondes pour chaque jambe

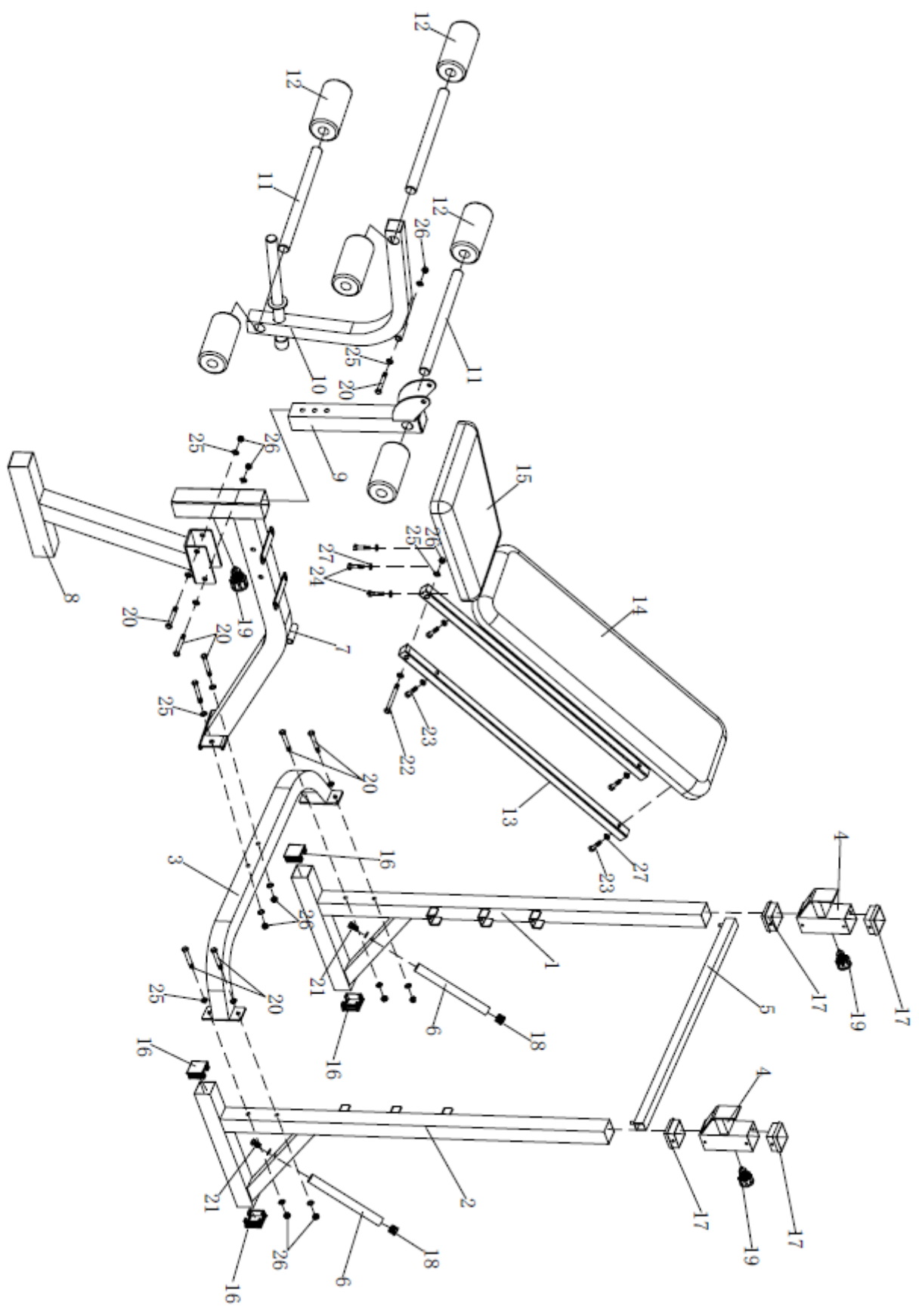


5 fois



15 secondes

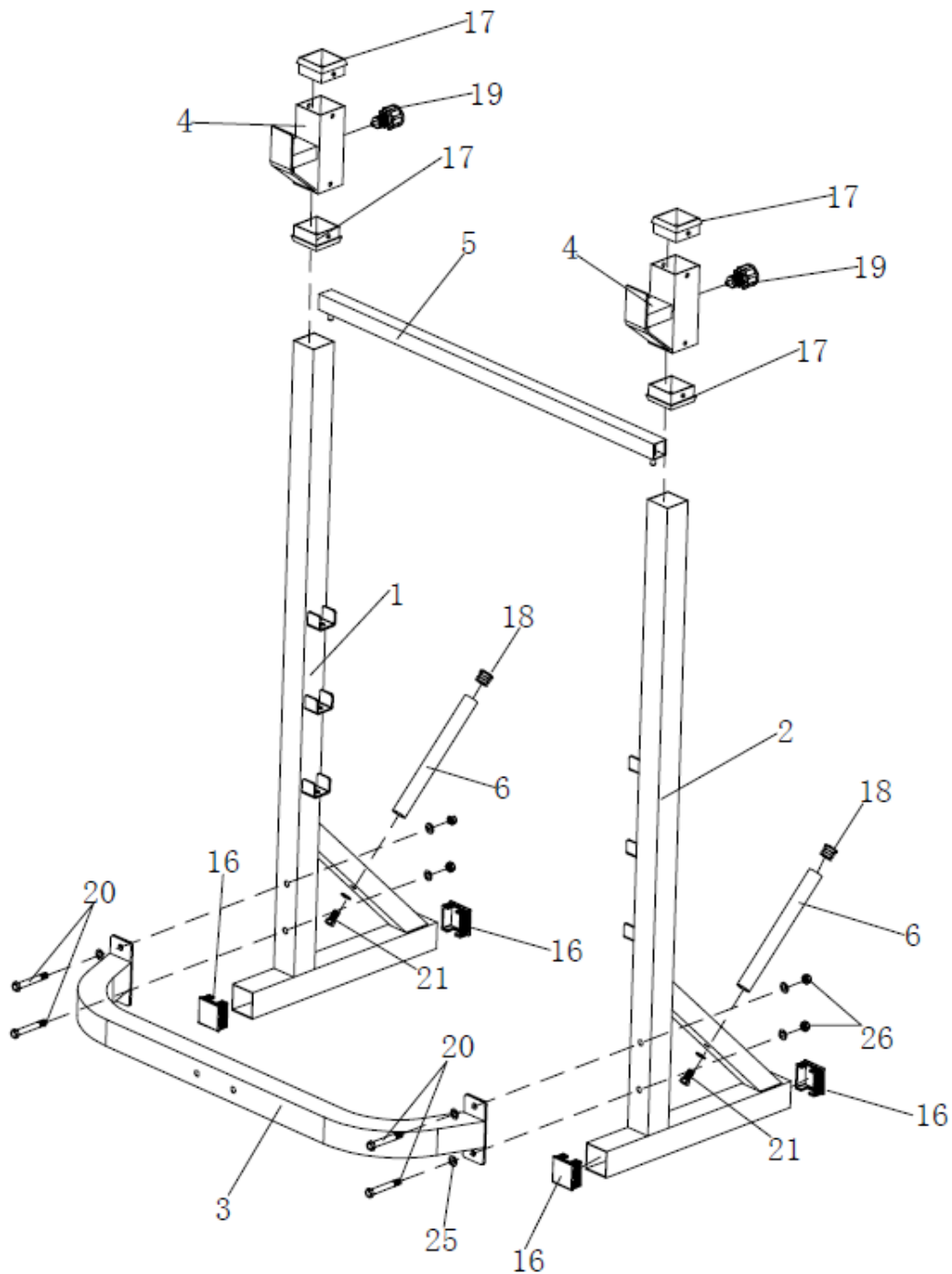
# Dessin éclaté



## PARTIE LISTE

NO.	Description	Qté
1	Cadre droit	1
2	Cadre de suspension gauche	1
3	Connect Tube	1
4	Barbell Support Tube	2
5	Tube de support de dossier	1
6	Tube de plaque de poids	2
7	Cadre principal	1
8	Tube de base avant	1
9	Cadre réglable	1
10	Leg Tube	1
11	Tube de mousse	3
12	Mousse	6
13	Tube de dossier	2
14	Dossier	1
15	Siège	1
16	Plug 50	8
17	60 * 50 Plug	4
18	25 bouchon rond	9
19	Broche rapide	3
20	Boulon à tête hexagonale M10x70	9
21	Boulon à tête hexagonale M10x20	2
22	Boulon à tête hexagonale M10x130	1
23	Boulon à tête hexagonale M8x40	4
24	Boulon à tête hexagonale M8x20	4
25	M10 Rondelle	22
26	M10 Écrou en nylon	10
27	M8 Rondelle	8

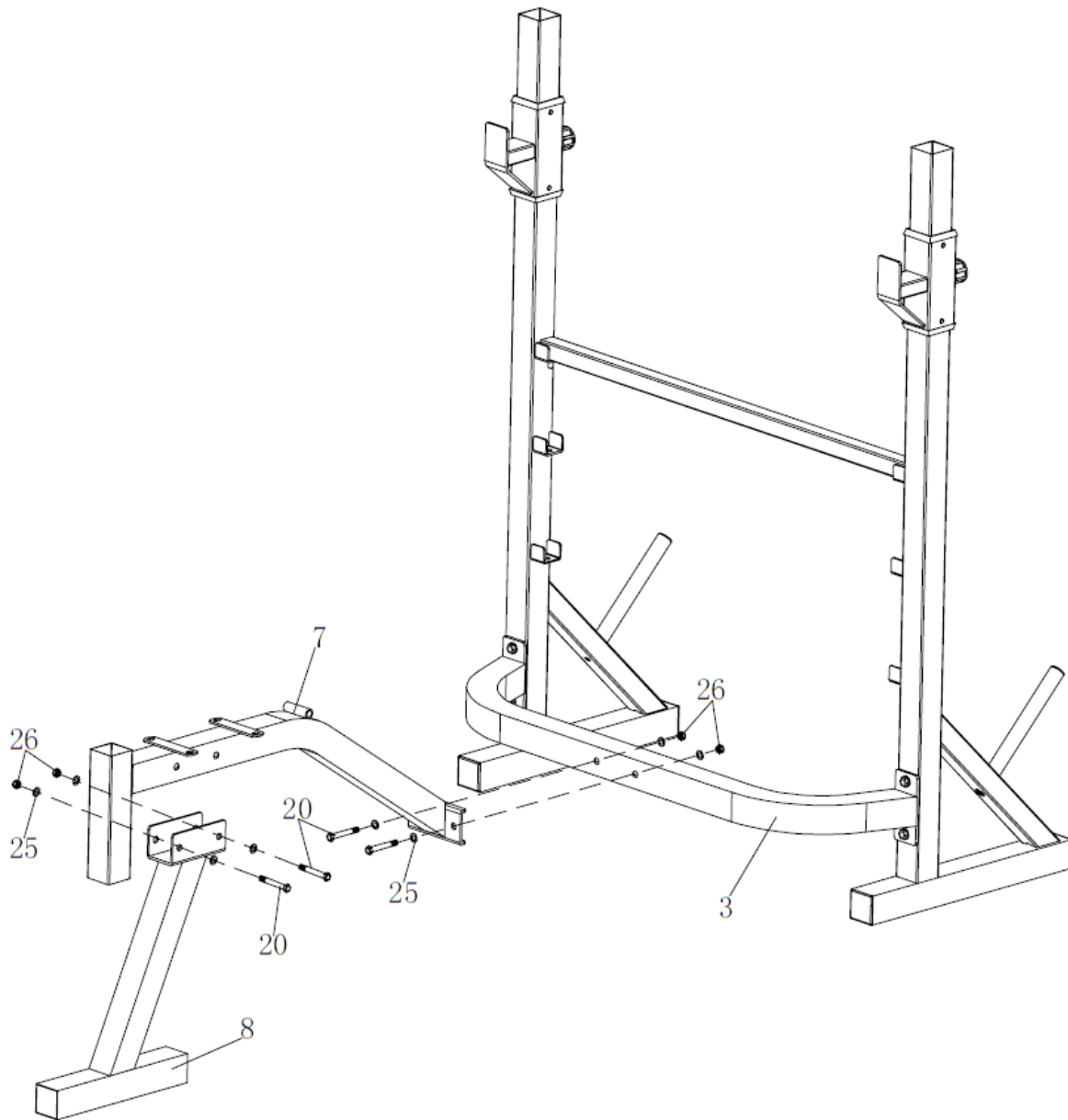
## Étape 1



### Assemblage du cadre de support

- 1) Vissez le cadre droit du support (1) et le cadre de support gauche (2) avec le tube de connexion (3), fixé avec le boulon hexagonal des pièces (20-4pcs), la rondelle (25-8pcs) et l'écrou en nylon (26-4pcs) .
- 2) Insérez le tube de support Barbell (4) dans le cadre droit (1) et le cadre gauche (2), verrouillé avec la broche rapide (19-2pcs).
- 3) Placez le tube de support du dossier (5) sur le cadre droit (1) et le cadre gauche (2).

## Étape 2

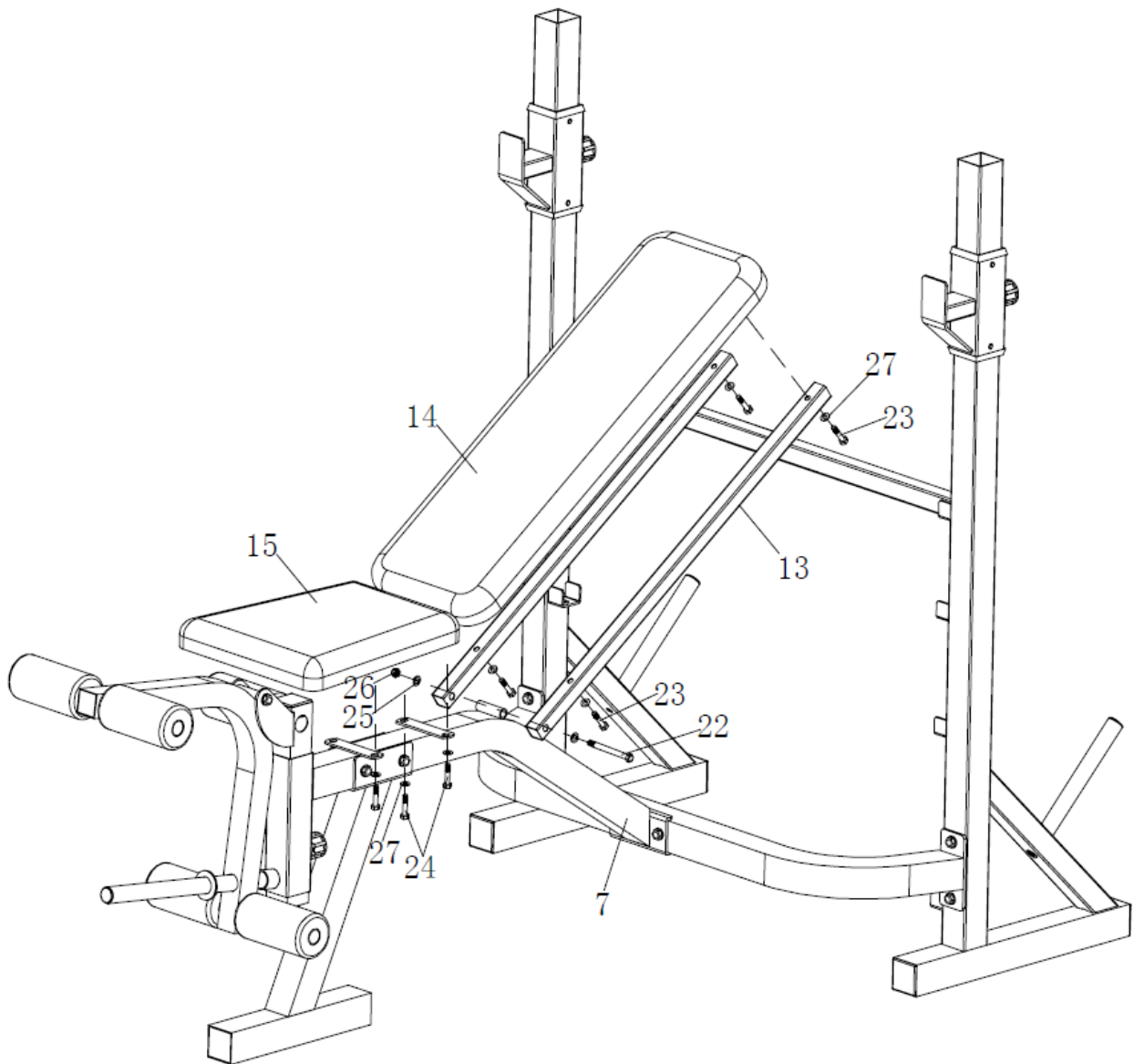


### Assemblage du cadre principal

- 1) Vissez le cadre principal (7) et le tube de connexion (3), fixé avec le boulon hexagonal des pièces (20-2pcs), la rondelle (25-4pcs) et l'écrou en nylon (26-2pcs).
- 2) Vissez le cadre principal (7) et le tube de support avant (8), fixé avec le boulon hexagonal des pièces (20-2pcs), la rondelle (25-4pcs) et l'écrou en nylon (26-2pcs).



## Étape 4



### Assemblage du coussin

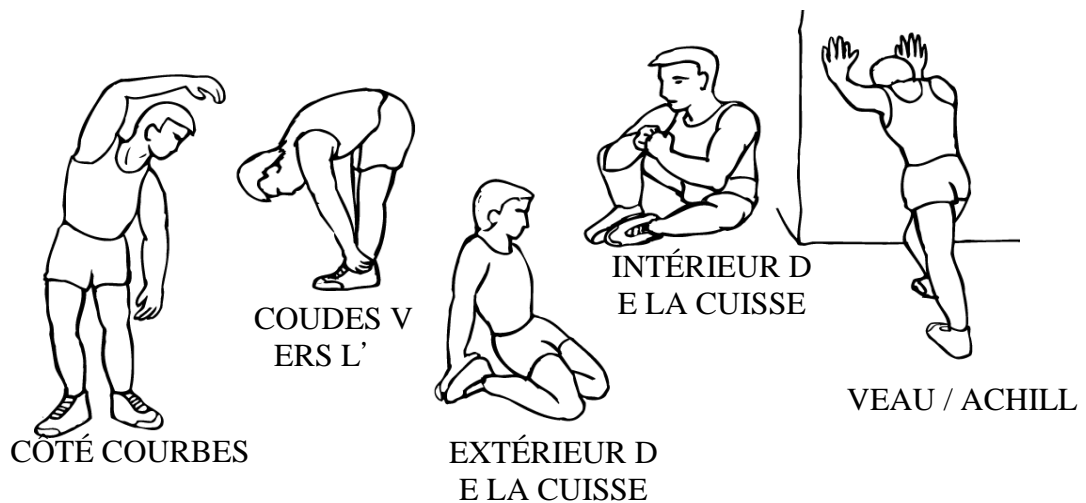
- 1) Vissez le tube du dossier (13) et le cadre principal (7), fixé avec le boulon hexagonal des pièces (22-1pc), la rondelle (25-2pcs) et l'écrou en nylon (26-1pc).
- 2) Fixez le siège (15) au cadre principal (7), fixé avec le boulon hexagonal (24-4pcs) et la rondelle (27-4pcs).
- 3) Fixez le dossier (14) au tube du dossier (13), fixé avec un boulon hexagonal (23-4pcs) et une rondelle (27-4pcs).

## INSTRUCTIONS D'EXERCICE

À l'aide de votre BANC DE MUSCULATION d'exercice vous donnera plusieurs avantages, elle permettra d'améliorer votre condition physique, le muscle de ton et en conjonction avec l'aide d e régime contrôlé en calories perdre du poids.

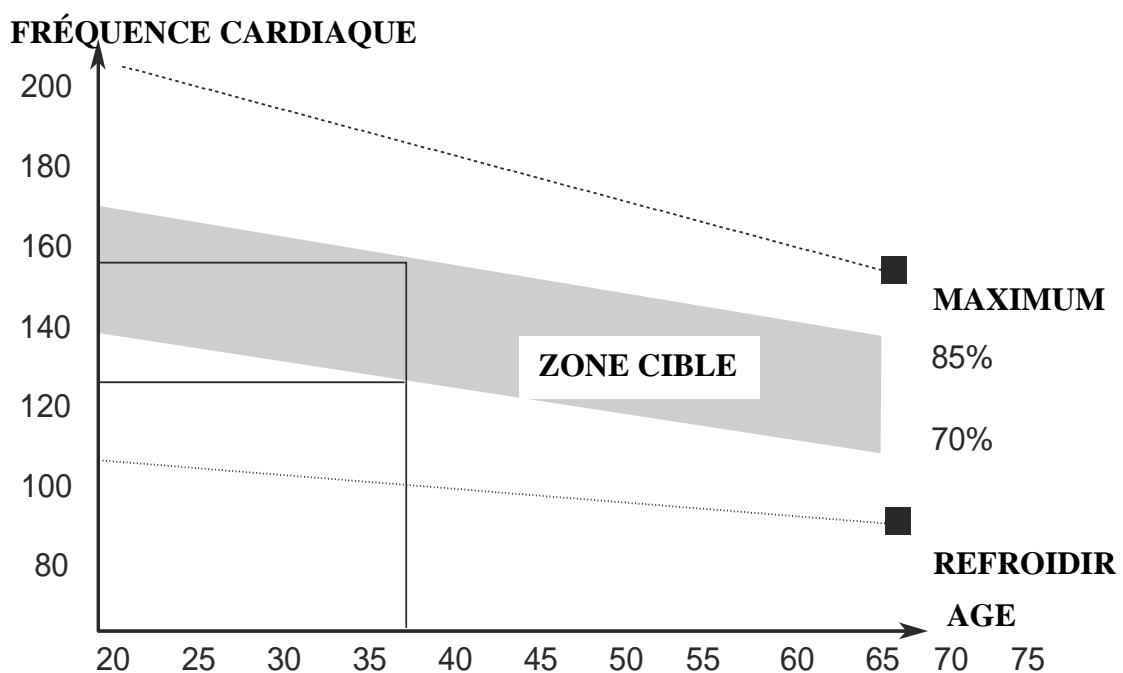
### 1.La Phase d'échauffement

Cette étape permet d'obtenir le sang qui coule sur le corps et les muscles fonctionnent correctement. Ceci réduira également le risque de blessure de crampes et de muscles. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ci-dessous. Chaque tronçon se tiendrait pendant environ 30 secondes, ne pas forcer ou jerker vos muscles en un tronçon - si ça fait mal, STOP.



### 2.La Phase de l'exercice

C'est l'étape où vous mettez l'effort dans. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus souples. Travailler à votre propre rythme, mais il est très important de maintenir un rythme constant tout au long. Le taux de travail doit être suffisant pour soulever votre rythme cardiaque dans la zone cible montrée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape devrait durer pendant un minimum de 12 minutes, bien que la plupart des gens commencent à environ 15-20 minutes.

### **3.La Phase de refroidissement**

Cette étape consiste à laisser votre système Cardio-vasculaire et les muscles se détendre. C'est une répétition de l'exercice d'échauffement par exemple réduire votre tempo, continuer pendant environ 5 minutes. Exercices d'étirement doivent maintenant être répétés, se rappelant encore une fois pas de forcer ou jerk vos muscles dans le tronçon. Comme vous obtenez monteur, vous devrez peut-être entraîner plus longtemps et plus dur. Il est conseillé de former au moins trois fois par semaine et si possible l'espace vos séances d'entraînement uniformément tout au long de la semaine.

## **TONNAGE MUSCULAIRE**

Pour tonifier le muscle pendant votre **MULTI GYM** il faudra que la résistance soit assez élevée. Cela mettra plus de tension sur les muscles de vos jambes et peut signifier que vous ne pourriez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous souhaitez améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme de formation. Vous devriez vous entraîner normalement pendant les phases de réchauffement et refroidissement, mais vers la fin de la phase exercice, vous devriez augmenter la résistance, ce qui fera travailler vos jambes encore plus. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.