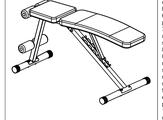
BANC DE MUSCULATION

Instructions du Produit

Yoleo



AVERTISSEMENT

1.Il est très important de lire le manuel avant d'assembler et d'utiliser le produit.
2.N.W/G.W: 10KG/11,5KG
3.Taille du produit lors de l'utilisation : 129x33x110cm au niveau le plus long et le plus élevé.
4. La capacité de poids maximale est de 300KG/661LB. La masse corporelle maximale 120KG/265LB.
5.Avant d'utiliser le produit, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
6.Garder les doigts à l'écart des pièces amovibles à tout moment.
7.Les produits doivent être placés et utilisés sur une surface plane et stable.
8.Réserver un espace de sécurité de 0,6 mètre de chaque côté du banc de musculation et réserver un espace de sécurité de 1 mètre (longueur)*1 mètre (largeur) derrière le banc de musculation.
9.Usage réservé aux adultes, tenir les enfants non surveillés à l'écart du produit.
10.Examiner régulièrement les dommages et l'usure, par exemple les cadres de support, les articulations de connexion et les goupilles de sécurité.
11.Accorder une attention particulière aux composants les plus sensibles à l'usure.
12.Contacter le fabricant pour qu'il remplace immédiatement les composants défectueux et mettre le produit hors service en attendant qu'il soit réparé.
13. Domaine d'application : Utilisation à l'intérieur et à l'extérieur

Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant d'installer et d'utiliser le produit et conservez-les correctement.

Nous vous remercions d'avoir acheté notre banc d'exercice pliant.

Pour votre sécurité, veuillez prêter une attention particulière à la sécurité.

Les consignes de sécurité doivent être respectées pour garantir le bon fonctionnement et l'utilisation de ce produit. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter :

yoleodirect@gmail.com

Manufacturer: YongKang Haoduo Fitness Equipment Co.Ltd
Address: Workshop No. 6 in Yongkang Moyi Tools Co. Ltd., Liegiao Industrial Zone, Xicheng Street, Yongkang, jinhua, Zhejiang

UK AR
Name: SeaMiles Accounting Ltd
Address: Electric Avenue Vision 25, London, Enfield EN3 7QD, United Kingdom
Contact Person: Billy Han
E-mail: info@seamee.net
Tel: +44 7299648008

EC REP
Name: E-CrossEu GmbH
Address: 68 Mainzer Landstrasse City: Frankfurt am Main
Postal Code: 60329
Country: Germany
Postal Code : 60329
Contact Person: Yating He
E-mail: E-crosseu@web.de
Tel: +4969332967674

US
COMPANY NAME: MONSIT INC
ADDRESS: 30 N GOULD ST NUM 35730 SHERIDAN, WY 82801 USA
E-mail: homegym.service@outlook.com
TEL: (302) 268-2164

Yoleo

Félicitations pour votre banc de musculation réglable et bienvenue dans notre famille Fitness !

Nous vous remercions d'avoir acheté ce banc de musculation réglable de qualité. Votre nouveau banc de musculation a été fabriqué par l'un des principaux fabricants de matériel de fitness au monde et bénéficie de l'une des garanties les plus complètes qui soient. Nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour rendre votre expérience de propriétaire aussi agréable que possible pendant de nombreuses années.

Si vous avez des questions sur votre nouveau produit ou si vous rencontrez un problème technique, veuillez contacter notre service clientèle à l'adresse suivante:

yoleodirect@gmail.com

Les pièces de rechange peuvent être commandées en envoyant un courriel à notre service clientèle : Tous les jours de 8h00 à 17h00 (PST).

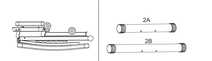
yoleodirect@gmail.com

Lorsque vous contactez le service clientèle ou que vous commandez des pièces de rechange, veuillez vérifier les informations suivantes

1. Numéro de commande
2. Image de la boîte
3. SKU
4. Numéro et description de la pièce

Avertissement : Avant de commencer ce programme d'exercices ou tout autre programme, consultez d'abord votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le banc de musculation. Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommages corporels ou matériels causés par l'utilisation de ce produit.

Liste des pièces



1、Cadre principal 1PCS

2、Tube avant +Tube arrière



3、Jeu de boulons hexagonaux M8*80 4PCS

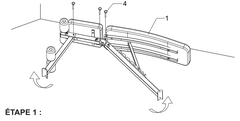
4、Goupille 3PCS



5、Bande 1 Paire

6、Clé 1PCS

ÉTAPES DE L'INSTALLATION



ÉTAPE 1 :

Sortez le cadre principal (1) de l'emballage et placez-le sur le sol. Insérez ensuite les trois goupilles d10*60(4) dans les trous des goupilles respectivement (comme indiqué dans la figure ci-dessus).



ÉTAPE 2:

Serrez le pied avant (2A) et le pied arrière (2B) à l'aide du jeu de boulons hexagonaux (#3) et de la clé (#6).



ÉTAPE 3:

Glissez la bande (5) sur le tube du pied avant (2A).



⚠ AVERTISSEMENT

DES BLESSURES GRAVES PEUVENT SURVENIR SI CES PRÉCAUTIONS NE SONT PAS RESPECTÉES

1. Obtenir un examen médical avant de commencer un programme d'exercices.
2. Arrêtez l'exercice si vous vous sentez faible, si vous avez des vertiges ou si vous ressentez des douleurs et consultez votre médecin.
3. Obtenir des instructions avant d'utiliser l'appareil.
4. Lire et comprendre le manuel du propriétaire et tous les avertissements affichés sur l'appareil avant de l'utiliser, l'appareil avant de l'utiliser.
5. Tenez les enfants (12 ans et moins) à l'écart. Les adolescents (13 ans et plus) et les personnes handicapées doivent être doivent être surveillés.
6. Faites appel à un observateur.
7. Garder le corps et les vêtements à l'écart de toutes les pièces mobiles.
8. Utiliser la machine uniquement pour l'usage prévu. NE PAS modifier la machine.
9. Inspecter la machine avant de l'utiliser. NE PAS utiliser la machine si elle semble endommagée ou inopérante.
10. NE PAS essayer de réparer une machine cassée ou bloquée.
11. Signalez tout dysfonctionnement, dommage ou réparation à l'établissement.
12. Remplacer les étiquettes d'avertissement si elles sont endommagées, usées ou illisibles.

Manuel d'entrainement :

En plus de l'exercice physique et du renforcement musculaire, une alimentation saine et équilibrée est très importante pour atteindre vos objectifs de remise en forme.

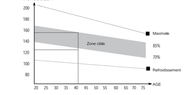
Exercices d'échauffement avant l'entrainement :

Cette phase d'exercices d'échauffement peut améliorer la circulation sanguine de l'utilisateur et donc prévenir les blessures pendant l'entrainement. Veuillez suivre 5 exercices d'élément simple comme illustré ci-dessous pour un échauffement adéquat.



L'étape de l'entrainement :

Cette étape est celle de l'entraînement formel. Grâce à une pratique régulière, vous pouvez améliorer la force et la souplesse de vos muscles, et la souplesse de vos muscles. L'essentiel est d'avoir une intensité d'entraînement constante et saine, vous devez tenir compte de la fréquence cardiaque cible pour vous assurer que vous vous entraînez à l'intensité optimale. Vous devez tenir compte de la fréquence cardiaque cible pour vous assurer que vous vous entraînez à l'intensité optimale. Veuillez vous référer au graphique ci-dessous.



Essayez de maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage cible pendant 12 à 20 minutes.

Environnement d'utilisation

1. Les enfants et les animaux domestiques doivent rester à l'écart des produits à tout moment, et ne pas laisser les enfants sans surveillance à proximité du produit.

2. Une seule personne doit se trouver sur le banc à tout moment.

3. Arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement votre médecin en cas de vertiges, de douleurs thoraciques, d'essoufflement ou d'autres malaises.

4. Veuillez placer le produit sur une surface propre, loin des sources d'eau.

5. Lors de l'entraînement, portez des vêtements et des chaussures de sport appropriés. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le banc.

6. Utilisez ce produit conformément à la description qui en est faite dans le manuel.

7. Ne placez pas d'objets tranchants ou dangereux à proximité du banc pendant l'entraînement.

8. Les utilisateurs handicapés ne sont pas autorisés à utiliser ce produit sans la supervision d d'un personnel professionnel.

9. Les exercices d'échauffement et d'étirement doivent être effectués avant l'entraînement afin de réduire les risques de blessure.

10. N'utilisez pas ce produit si vous pensez qu'il est défectueux.

11. Nous recommandons aux utilisateurs de s'entraîner avec un ami/partenaire afin de veiller l'un sur l'autre.

Entretien quotidien :

1. Lubrifier régulièrement les pièces.

2, Vérifier et serrer toutes les pièces du produit avant d'utiliser l'appareil.

3. Utilisez une tour humide pour nettoyer le banc après utilisation, évitez d'utiliser un solvant chimique pour nettoyer le produit.

Avertissement :

Avant tout entraînement, veuillez consulter votre médecin, en particulier si vous avez des problèmes de santé. Vous reconnaissez que vous utilisez nos équipements volontairement et que vous êtes conscient des risques liés à la pratique du fitness et de la musculation dans votre enceinte privée. Ces risques comprennent, sans s'y limiter, les blessures subies lors de l'utilisation de nos équipements de fitness, toute maladie susceptible d'être déclenchée pendant l'entraînement (p. ex. crise cardiaque, accident vasculaire cérébral, etc. Vous reconnaissez également que tout dommage causé à votre propriété est à vos risques et périls.