

GOZONE

HOME FITNESS | REMISE EN FORME À DOMICILE

MULTI-EXERCISE BENCH WITH BAR AND WEIGHT PLATES BANC DE MUSCULATION AVEC BARRE ET POIDS



⚠ Please read all the instructions in the manual carefully before assembling or using this product, and keep instructions for future reference.

⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant d'assembler ou d'utiliser ce produit, et garder les instructions pour références futures.

GZE-2201

Read this manual carefully before using this product. The manufacturer assumes no responsibility for damage or injury to the user or property by the use of this equipment.

SAFETY INSTRUCTIONS AND MAINTENANCE

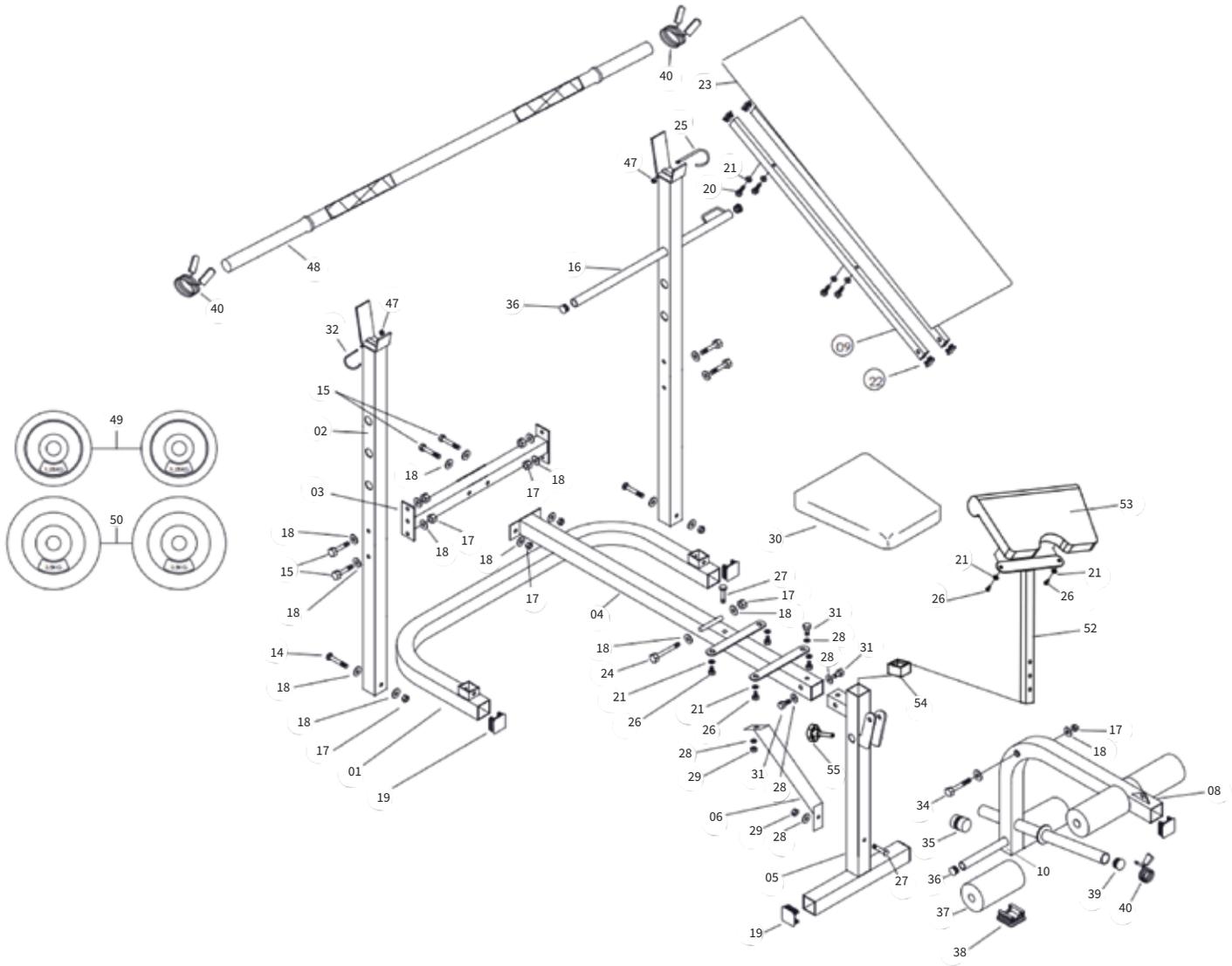
- The owner of the equipment is responsible to ensure that all users of it are informed of safety measures and proper use.
- Use the equipment only as described in this manual.
- Place the product on a flat, stable surface, with at least 2 meters of clearance around it. It is recommended to place a blanket under the equipment to protect the floor or carpet from any damage.
- Keep the assembling area clean and well lit. Untidy and dark areas can lead to accidents.
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not place near water or liquids. Ignoring this instruction may cause serious safety and electrical problems.
- Do not operate the equipment where aerosol products are being used or oxygen is being provided.
- Keep children under 12 years old and pets away from the equipment at all times. Do not leave children unattended in the same room with the equipment.
- People with disabilities should not use the equipment without supervision of qualified personnel.
- People with malignant tumors, preexisting conditions heart disease or any electronic device implanted in the body, should consult their doctor before using the equipment.
- This equipment should not be used by pregnant women.
- Never allow more than one person at a time to use the equipment.
- Do not use the equipment if you feel tired or are under the effect of narcotics, drugs, or alcohol.
- Do not use the equipment if indoors temperature is over 40°C.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose clothing, jewelry, or accessories that could be caught in the mechanical parts. It is recommended to wear gym clothes for both men and women.
- If the user feels dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, they should stop exercising and consult a physician immediately.
- This equipment is only for domestic use. Do not use it for commercial purposes.
- Never use abrasives or solvents to clean the equipment. To prevent damage to the computer, keep liquids away from it and avoid direct sunlight as well.
- After each workout wipe the computer and other surfaces with a soft cloth to remove the perspiration on it. Check and adjust every part regularly. Replace any damaged part immediately.
- If it is necessary, contact any authorized technical service. The equipment should be serviced by a qualified specialist using only standard spare parts.
- Be careful when using or moving the equipment in order to avoid physical injuries.
- Proper maintenance of the product is very important to ensure optimal operation. Improper maintenance or lack thereof, can damage the equipment life.
- The pulse sensor is not a medical device. Several factors, including the movement of the user, can affect the accuracy of your heart rate readings when using the equipment.
- Do not modify its incline by placing objects underneath.

WARNING: Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for people over the age of 35 and people with any pre-existing health problems.

The equipment must be used by people whose body weight does not exceed 100kg.

Keep this user manual in a safe place for future reference.

PARTS AND ASSEMBLY



NO.	DESCRIPTION	QTY
01	Rear Stabilizer	1
02	Weight Plate Support Tube	2
03	Connecting Tube	1
04	Main Frame	1
05	Front Post	1
06	Support Tube	1
08	Leg Curl Tube	1
09	Backrest Support Tube	2
10	Foam Tube	2
14	Hex Head Bolt M10 x 50L	2
15	Hex Head Bolt M10 x 55L	6
16	Adjustment Rod	1
17	Nylon Nut M10	10
18	Flat washer OD20 x ID10.5	20
19	Square End Cap □38	4
20	Hex Head Bolt M6 x 35L	4
21	Flat washer OD18 x ID6.5	10
22	Square End Cap □25.4	4
23	Backrest Cushion	1
24	Hex Head Bolt M10 x 130L	1
25	Left Safety Hook	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
26	Hex Head Bolt M6 x 15L	6
27	Carriage Bolt M8 x 50L	2
28	Flat Washer OD18 x ID8.5	5
29	Nylon Nut M8	2
30	Seat	1
31	Hex Head Bolt M8 x 15L	3
32	Right Safety Hook	1
34	Hex Head Bolt M10 x 60L	1
35	Outer Cap	1
36	Round Cap Ø19	6
37	Foam Pad	4
38	Square End Cap	2
39	Round Cap Ø25.4	1
40	Spring Clip	3
47	Nylon Nut M6	2
48	Weight Bar	1
49	Weight Disc 15kg	2
50	Weight Disc 25kg	2
52	Curl/Preacher Support Tube	1
53	Curl Preacher	1
54	Square Cap	1
55	Knob	1

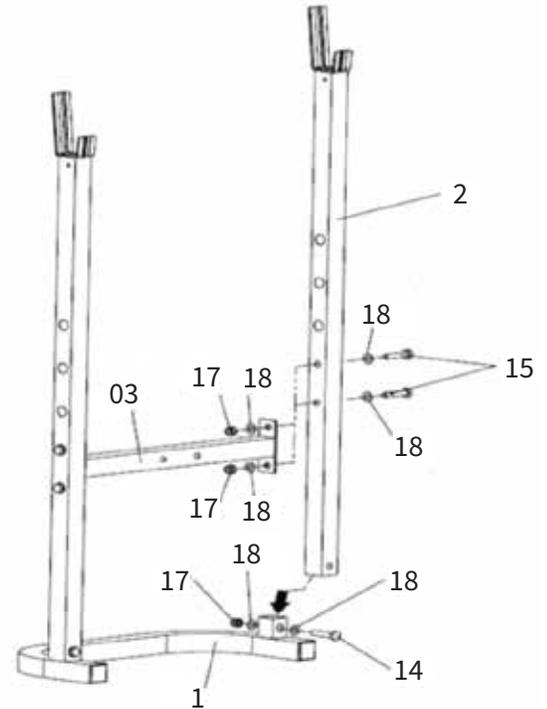
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

PREPARATION

- A. Before the assembly, make sure there is enough space around the product.
- B. Use the tools provided with the product.
- C. Check that all pieces are available.

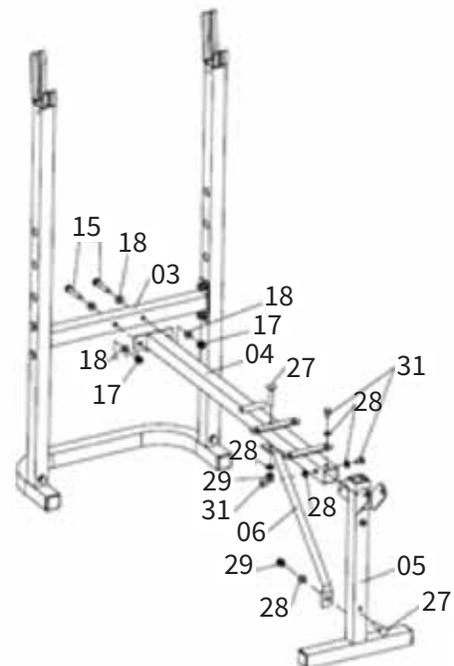
STEP 1

- A. Attach one side of the weight support tube (2) onto rear stabilizer (1) and tighten with a hex bolt (14), two washers (18) and a nut (17). Repeat the procedure with the other side.
- B. Attach the connecting tube (3) to a weight support tube (2) and tighten each side with two head bolts (15), four washers (18) and two nuts (17).



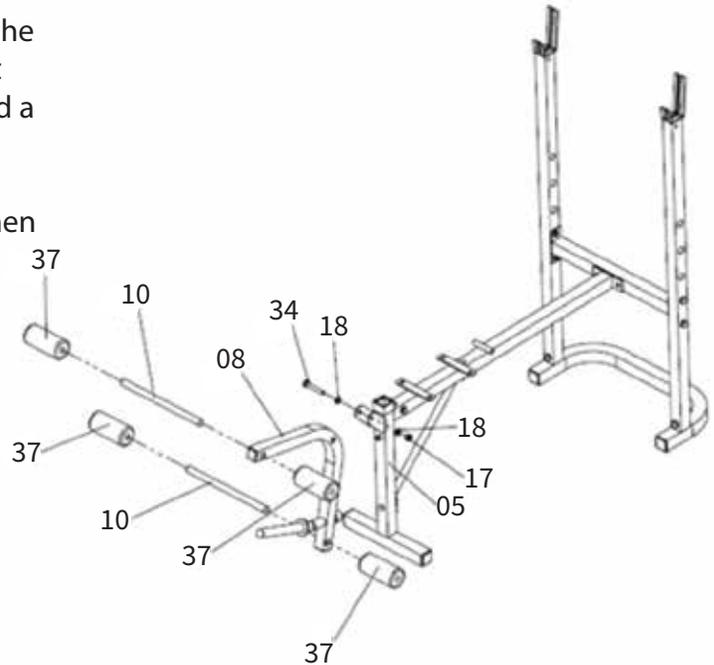
STEP 2

- A. Attach main frame (4) to the connecting tube (3) and tighten with two bolts (15), four washers (18) and two nuts (17). Attach the front post (5) to the main frame (4) and tighten with three bolts (31) and three washers (28).
- B. Attach the support tube (6) to the main frame (4) and to front post (5) and tighten with two hex bolts (27), two washers (28) and two nuts (29).



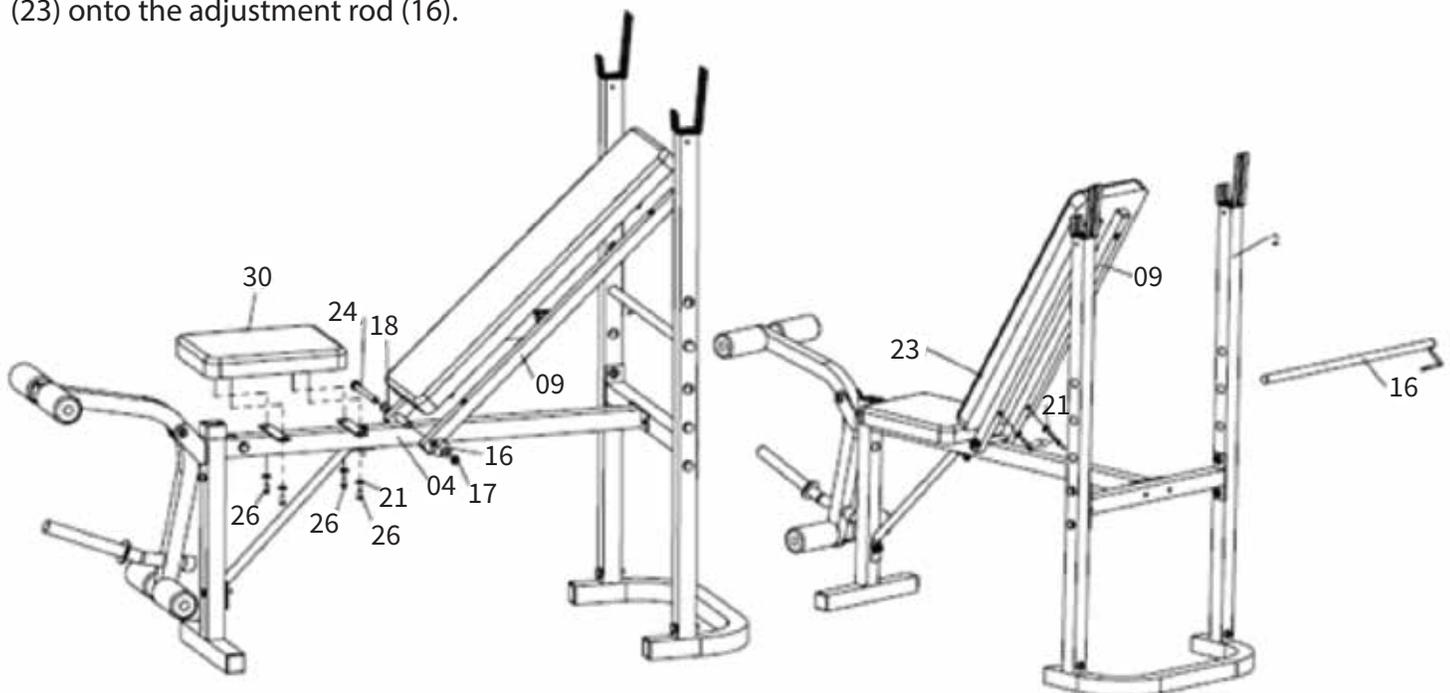
STEP 3

- A. Insert the foam pad (37) and the spring clip (40) into the leg curl tube (8) and then attach this tube to the front post (5). Tighten with a bolt (34), two washers (18) and a nut (17).
- B. Insert the foam tubes (10) into the leg curl tube (8), then place the foam pad (37) on each side.



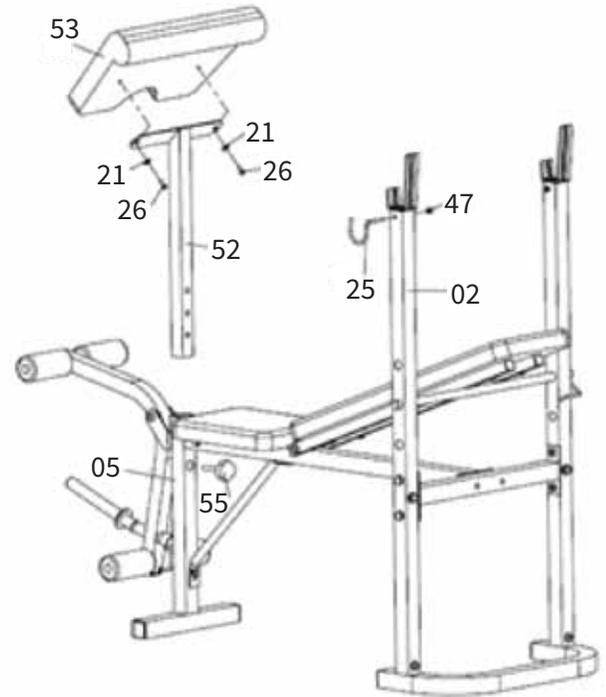
STEP 4

- A. Attach the seat (30) to the main frame (4) and tighten with four bolts (26) and four washers (21).
- B. Attach the backrest (23) onto the support tube (9) and tighten with four bolts (20) and four washers (21).
- C. Slide the adjustment rod (16) through the weight plate support tube (2) and place the backrest (23) onto the adjustment rod (16).



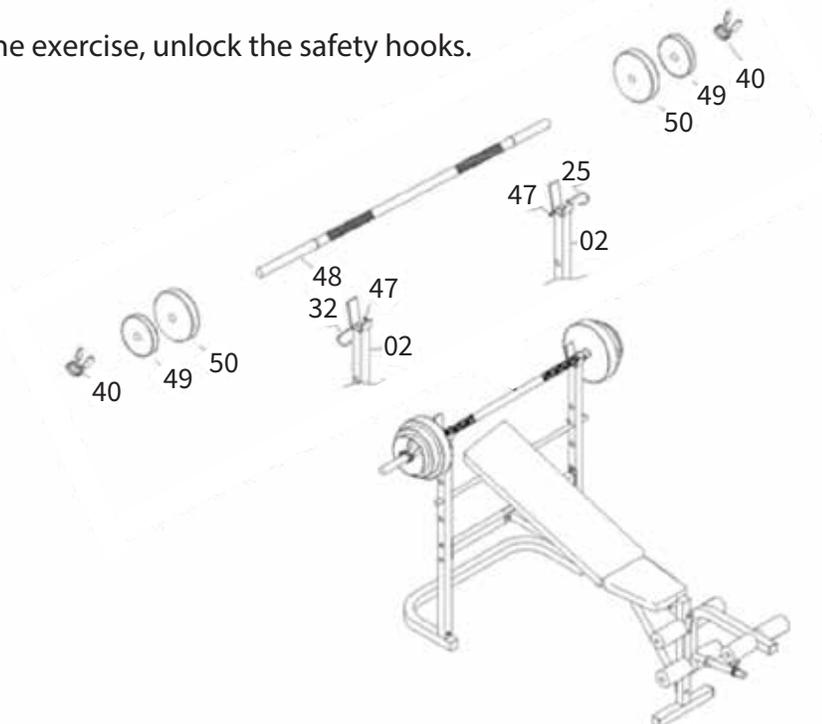
STEP 5

- Attach the curl preacher (53) to the support tube (52) and tighten with two washers (21) and two bolts (26).
- Insert the curl preacher support tube (52) into the front post (5) and tighten with the knob (55).



STEP 6

- Place the weight bar (48) onto the weight plate support tube (2) and use the safety hooks (25/32) to fix it.
- Place the weight discs (49/50) as needed depending on the exercise and fix them with the safety hook (40).
- When starting the exercise, unlock the safety hooks.



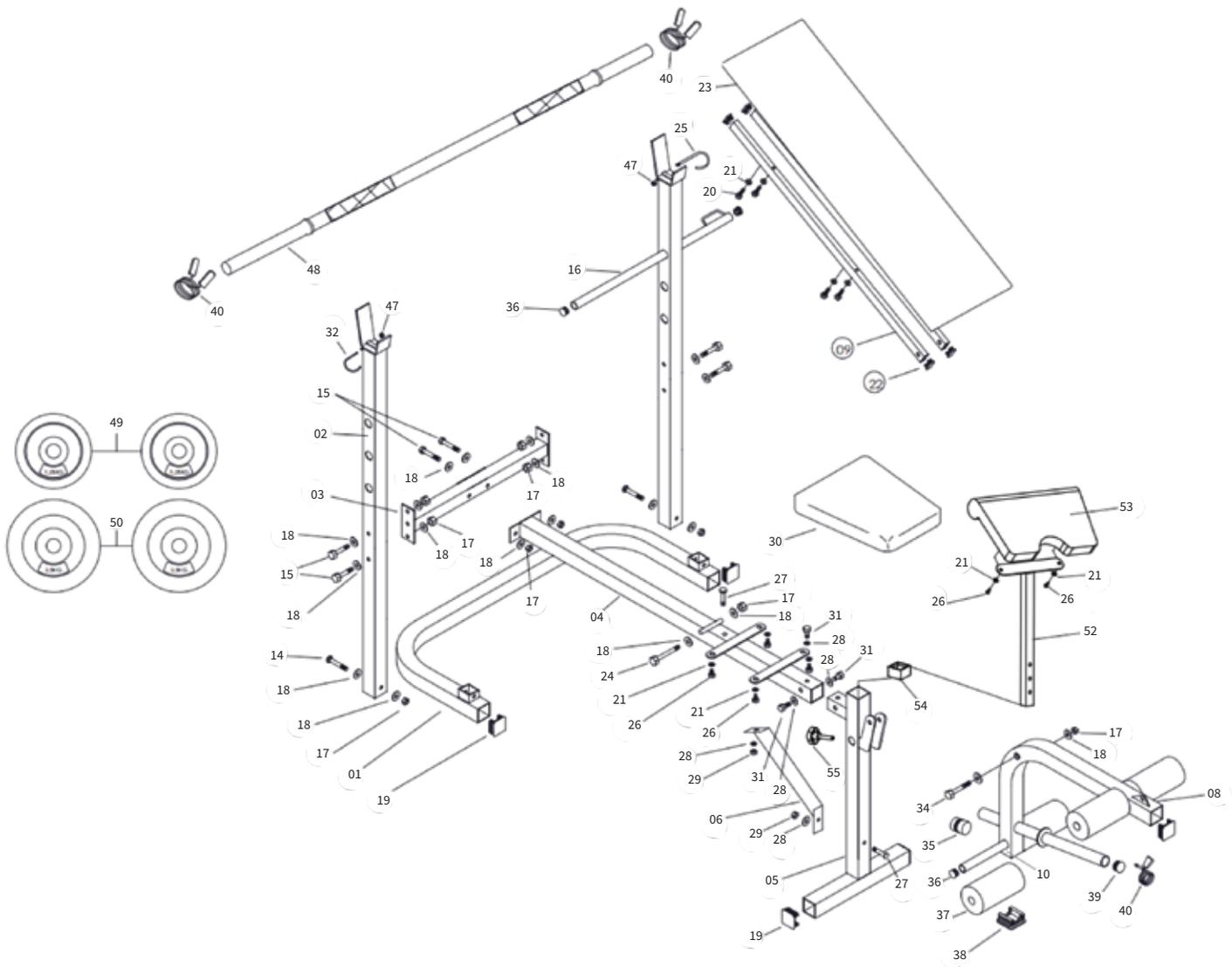
Make sure that all pieces are well tightened before start using the equipment.

Lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil. Le fabricant n'assume aucune responsabilité si des biens sont endommagés ou l'utilisateur blessé à cause de l'utilisation de l'équipement.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ ET MAINTENANCE

- Le propriétaire de l'équipement a la responsabilité de s'assurer que tous les utilisateurs connaissent les consignes de sécurité et la façon d'utiliser correctement l'équipement.
- Utiliser l'équipement uniquement selon les consignes de ce manuel.
- Placer l'équipement sur une surface plane, en laissant un espace libre d'au moins 1 m tout autour. Il est recommandé de placer une couverture sous l'équipement pour protéger le revêtement au sol de tout dommage.
- Garder l'aire d'assemblage propre et bien éclairée. Les zones mal rangées et sombres présentent des risques d'accidents.
- Garder l'équipement à l'intérieur, à l'abri de l'humidité ou de la poussière. Ne pas l'installer dans un garage, un chalet, une remise, une serre, un patio, un jardin ou dans tout autre endroit similaire ou près de l'eau ou de tout autre liquide. Le non-respect de ces consignes peut entraîner des problèmes graves liés à la sécurité et à l'électricité.
- Ne pas utiliser l'équipement où des produits aérosols sont utilisés ou de l'oxygène est administré.
- Garder les enfants de moins de 12 ans et les animaux éloignés de l'équipement à tout moment. Ne pas laisser d'enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve l'équipement.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'équipement sans la surveillance d'un personnel qualifié.
- Les personnes atteintes de tumeurs malignes, d'affections préexistantes, celles qui prennent un traitement, qui souffrent d'une maladie cardiaque ou qui ont un appareil électronique implanté dans le corps, doivent consulter leur médecin avant d'utiliser l'équipement.
- Cet équipement ne doit pas être utilisé par les femmes enceintes.
- Ne jamais laisser plus d'une personne à la fois utiliser l'équipement.
- Ne pas utiliser l'équipement en cas de fatigue ou sous l'effet de stupéfiants, de drogues ou d'alcool.
- Ne pas utiliser l'équipement si la température intérieure est supérieure à 40 °C.
- Toujours porter des vêtements de sport appropriés pour faire de l'exercice. Ne pas porter de vêtements amples, de bijoux ou d'accessoires qui pourraient être pris dans les pièces mécaniques. Il est recommandé aux hommes et aux femmes de porter des vêtements de sport.
- En cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs thoraciques ou de tout autre symptôme anormal, l'utilisateur doit arrêter de faire de l'exercice et consulter immédiatement un médecin.
- Cet équipement est uniquement destiné à un usage domestique. Ne pas l'utiliser à des fins commerciales.
- Ne jamais utiliser d'abrasifs ou de solvants pour nettoyer l'équipement. Pour éviter d'endommager l'ordinateur, ne pas approcher de liquide et éviter également la lumière directe du soleil.
- Après chaque entraînement, essuyer l'ordinateur et les autres surfaces avec un chiffon doux imbibé d'eau ou un chiffon sec pour éliminer la transpiration.
- Vérifier et ajuster toutes les pièces régulièrement. Remplacer immédiatement toute pièce endommagée.
- Si nécessaire, contacter un technicien autorisé. L'équipement doit être entretenu par un spécialiste qualifié avec les pièces de rechange standard.
- Faire preuve de prudence pour utiliser ou déplacer l'équipement afin d'éviter des blessures.
- Un bon entretien du produit est très important pour garantir un fonctionnement optimal. Un entretien incorrect ou un manque d'entretien peut réduire la durée de vie de l'équipement.
- Le capteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Plusieurs facteurs, y compris le mouvement de l'utilisateur, peuvent avoir un impact sur la lecture de la fréquence cardiaque quand l'équipement est utilisé.
- Ne pas modifier son inclinaison en plaçant des objets en dessous.

PIÈCES ET ASSEMBLAGE



NO.	DESCRIPTION	QTÉ
01	Stabilisateur Arrière	1
02	Tube de Support pour Disques de Musculation	2
03	Tube de Connexion	1
04	Cadre Principal	1
05	Poteau Avant	1
06	Tube de Support	1
08	Tube pour Flexions des Jambes	1
09	Tube de Support pour Coude	2
10	Tube en Mousse	2
14	Boulon à Tête Hexagonale M10 x 50L	2
15	Boulon à Tête Hexagonale M10 x 55L	6
16	Tige d'Ajustement	1
17	Écrou en Nylon M10	10
18	Rondelle Plate OD20 x ID10.5	20
19	Capuchon Carré □38	4
20	Boulon à Tête Hexagonale M6 x 35L	4
21	Rondelle Plate OD18 x ID6.5	10
22	Capuchon Carré □25,4	4
23	Coussin du Dossier	1
24	Boulon à Tête Hexagonale M10 x 130L	1
25	Crochet de Sécurité Gauche	1

NO.	DESCRIPTION	QTÉ
26	Boulon à Tête Hexagonale M6 x 15L	6
27	Boulon de Carrosserie M8 x 50L	2
28	Rondelle Plate OD18 x ID8.5	5
29	Écrou en Nylon M8	2
30	Siège	1
31	Boulon à Tête Hexagonale M8 x 15L	3
32	Crochet de Sécurité Droit	1
34	Boulon à Tête Hexagonale M10 x 60L	1
35	Capuchon Extérieur	1
36	Capuchon Rond Ø19	6
37	Coussin en Mousse	4
38	Capuchon Carré	2
39	Capuchon Rond Ø25,4	1
40	Capuchon Rond Ø25,4	3
47	Écrou en Nylon M6	2
48	Barre à Disques	1
49	Disque de Musculation 15 kg	2
50	Disque de Musculation 25 kg	2
52	Tube de Support du Plan Incliné pour Flexions	1
53	Plan Incliné pour Flexions	1
54	Capuchon Carré	1
55	Bouton	1

AVERTISSEMENT : avant de commencer un programme d'exercices, consulter un médecin. Cela est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et/ou celles qui ont des problèmes de santé. L'équipement doit être utilisé par des personnes dont le poids corporel ne dépasse pas 100 kg. Conserver ce manuel d'utilisation dans un lieu sûr pour pouvoir s'y référer ultérieurement.

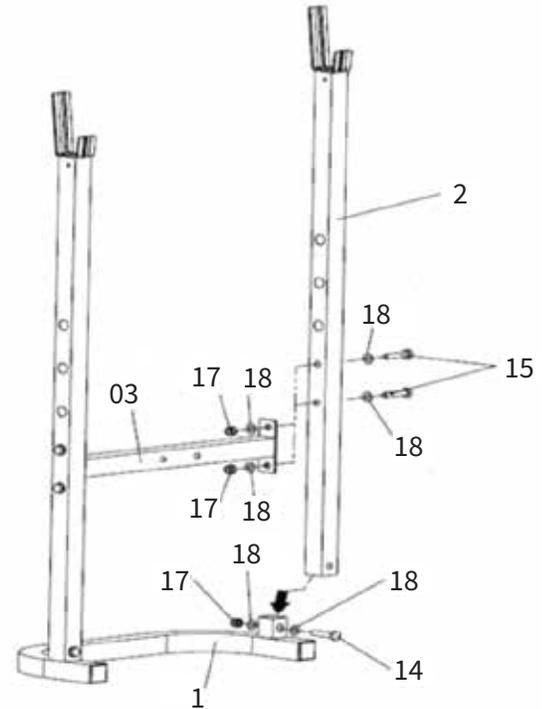
INSTRUCTIONS POUR L'ASSEMBLAGE

PRÉPARATION

- Avant l'assemblage, s'assurer de disposer de suffisamment d'espace autour de l'équipement.
- Utiliser les outils fournis avec l'équipement.
- Vérifier d'avoir toutes les pièces.

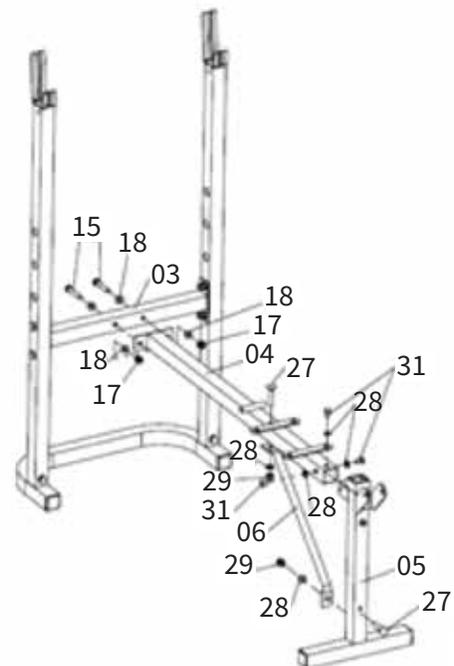
ÉTAPE 1

- Attacher un côté du tube de support pour disques de musculation (2) sur le stabilisateur arrière (1) et fixer avec un boulon à tête hexagonale (14), deux rondelles (18) et un écrou (17). Répéter la procédure avec l'autre côté.
- Attacher le tube de connexion (3) à un tube de support pour disques de musculation (2) et fixer de chaque côté avec deux boulons à tête hexagonale (15), quatre rondelles (18) et deux écrous (17).



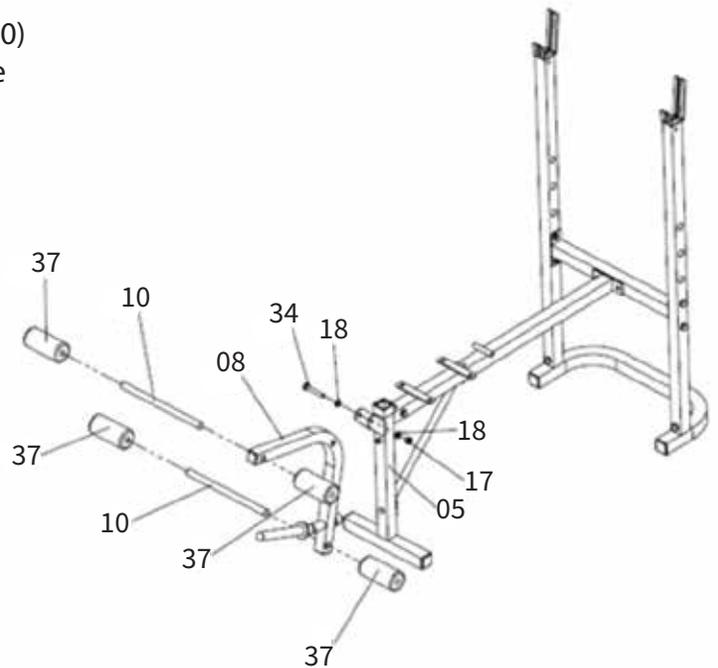
ÉTAPE 2

- Attacher le cadre principal (4) au tube de connexion (3) et fixer avec deux boulons (15), quatre rondelles (18) et deux écrous (17). Attacher le poteau avant (5) au cadre principal (4) et fixer avec trois boulons (31) et trois rondelles (28).
- Attacher le tube de support (6) au cadre principal (4) et au poteau avant (5) et fixer avec deux boulons hexagonaux (27), deux rondelles (28) et deux écrous (29).



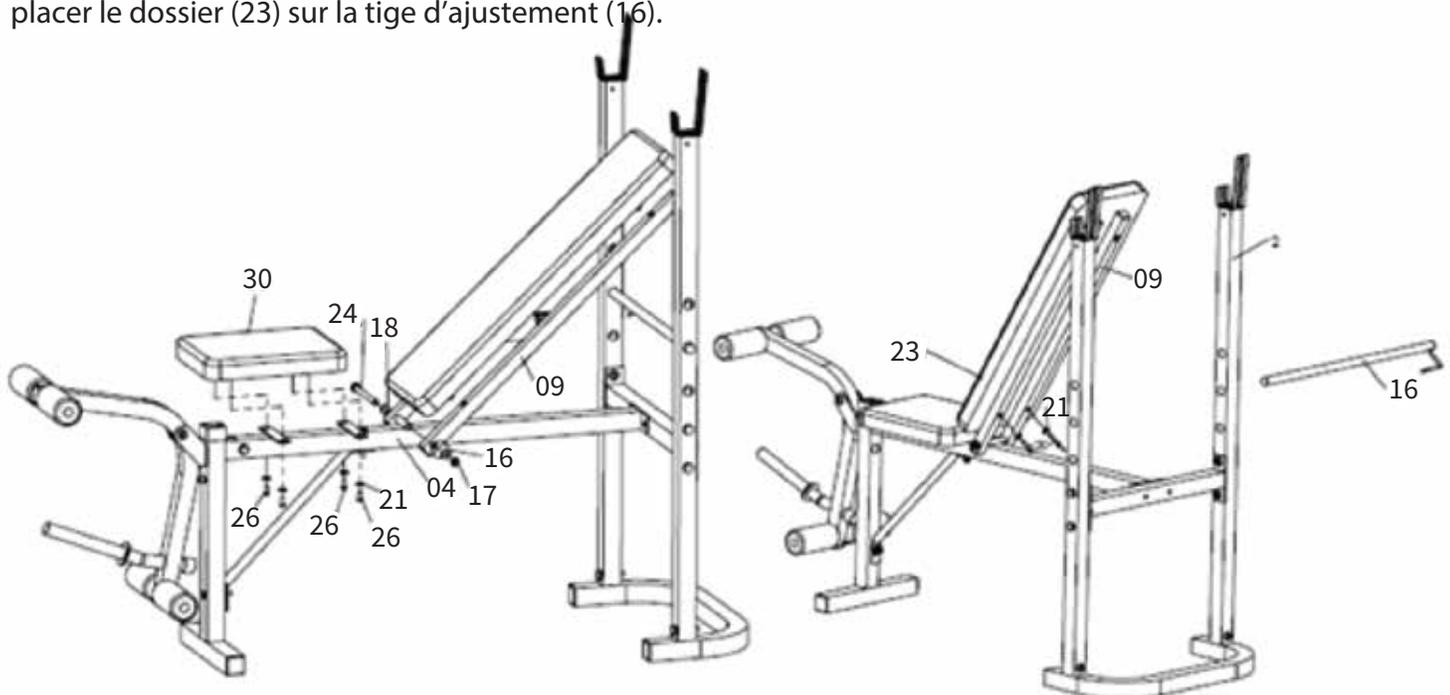
ÉTAPE 3

- A. Insérer le coussin en mousse (37) et l'agrafe-ressort (40) dans le tube pour flexions des jambes (8), puis fixer ce tube au poteau avant (5). Fixer avec un boulon (34), deux rondelles (18) et un écrou (17).
- B. Insérer les tubes en mousse (10) dans le tube pour flexions des jambes (8), puis placer le coussin en mousse (37) de chaque côté.



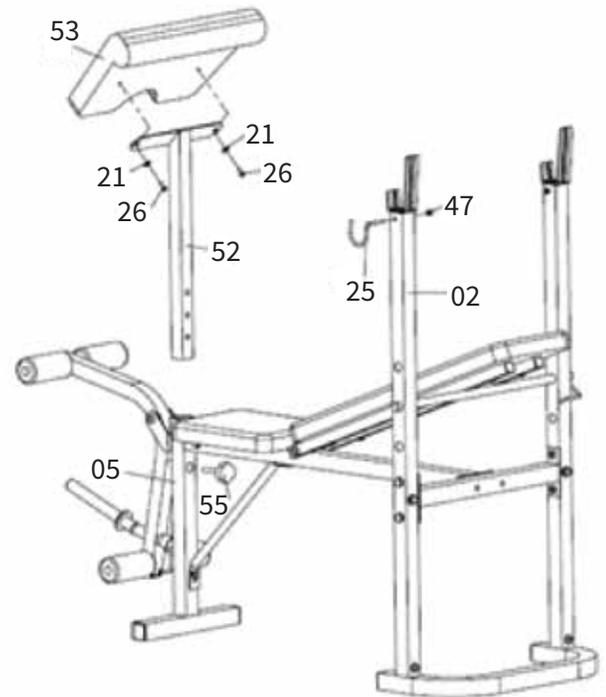
ÉTAPE 4

- A. Attacher le siège (30) au cadre principal (4) et fixer avec quatre boulons (26) et quatre rondelles (21).
- B. Attacher le coussin du dossier (23) sur le tube de support (9) et fixer avec quatre boulons (20) et quatre rondelles (21).
- C. Faire glisser la tige d'ajustement (16) à travers le tube de support pour disques de musculation (2) et placer le dossier (23) sur la tige d'ajustement (16).



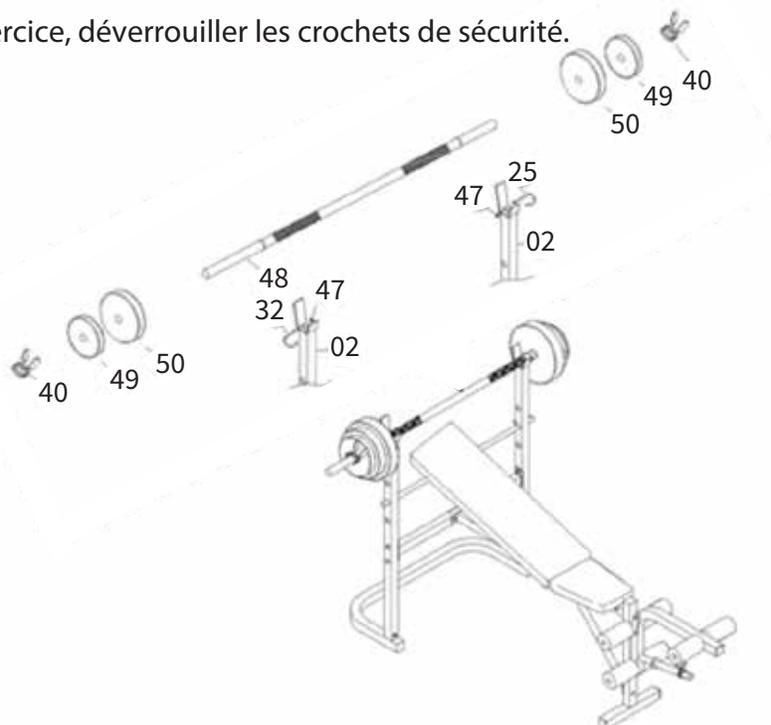
ÉTAPE 5

- A. Attacher le plan incliné pour flexions (53) au tube de support (52) et fixer avec quatre rondelles (21) et quatre boulons (26).
- B. Insérer le tube de support du plan incliné pour flexions (52) dans le poteau avant (5) et fixer avec le bouton (55).



ÉTAPE 6

- A. Placer la barre à disques (48) sur le tube de support pour disques de musculation (2) puis utiliser les crochets de sécurité (25/32) pour la fixer.
- B. Placer les disques de musculation (49/50) désirés selon l'exercice et les fixer avec les crochets de sécurité.
- C. Pour commencer l'exercice, déverrouiller les crochets de sécurité.



S'assurer que toutes les pièces sont bien serrées avant de commencer à utiliser l'équipement.