

GOZONE

HOME FITNESS

FOLDABLE WEIGHT BENCH



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

GZE-2250

GOZONE

REMISE EN FORME À DOMICILE

BANC DE MUSCULATION PLIABLE

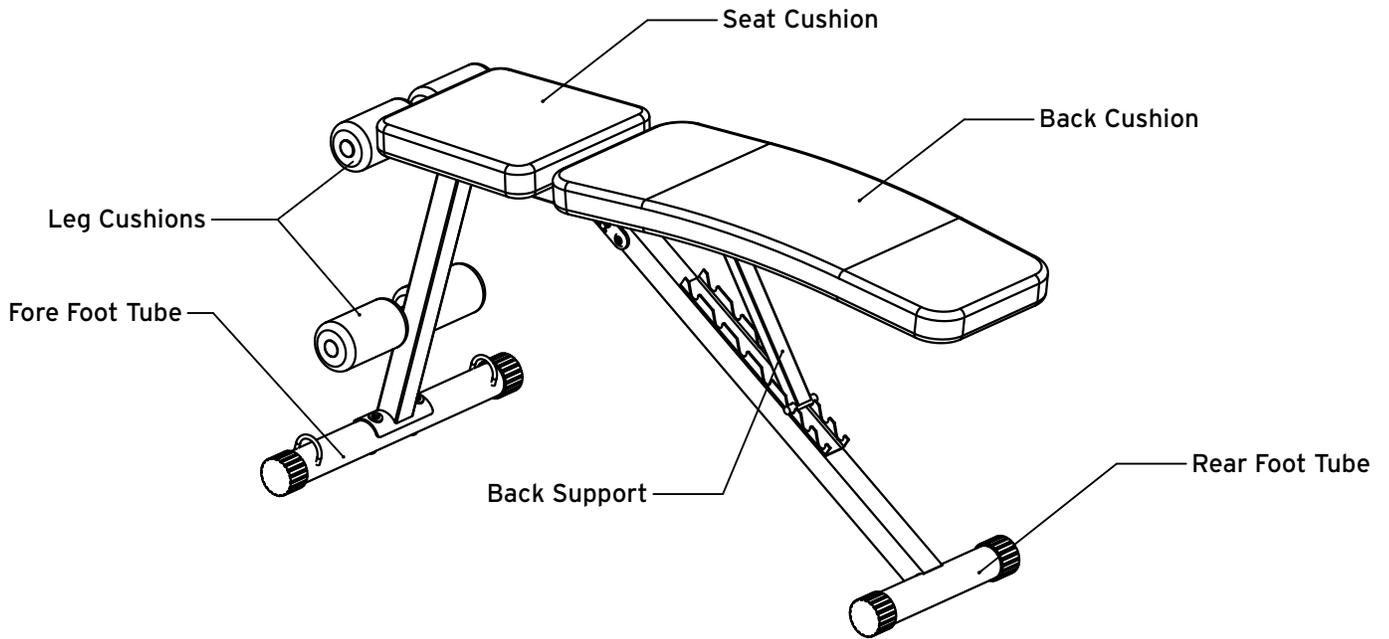


⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant d'assembler ou d'utiliser ce produit, et garder les instructions pour références futures.

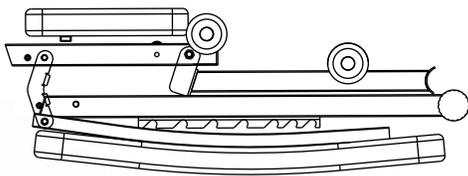
GZE-2250

Thank you for purchasing the GoZone Foldable Weight Bench.
For your safety carefully read all instructions to ensure proper operation of this product.

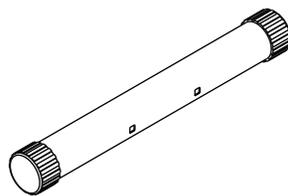
Fully Assembled Bench:



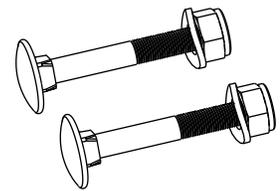
Included Parts:



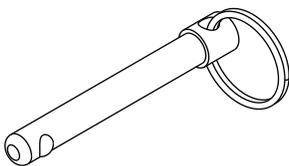
1. Pre-assembled frame (1 pc)



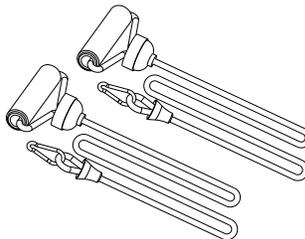
2. Forefoot Tube Assembly (1 pc)



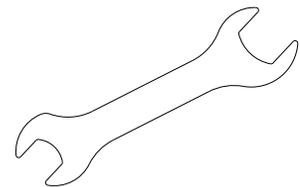
3. Carriage Bolt - M8*60, Washer - D8, and Locknut - D8 (2 pcs each)



4. Pin - D8*60mm (3 pcs)



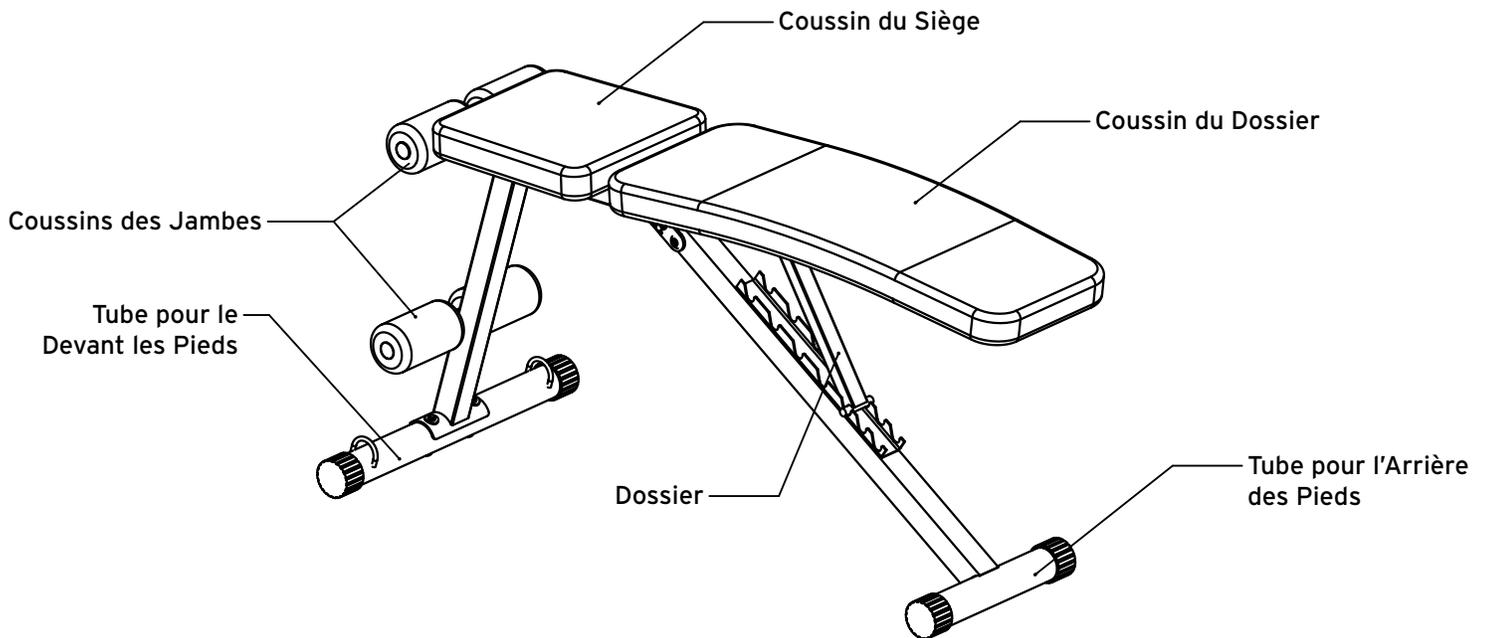
5. Pull Cord (1 pair)



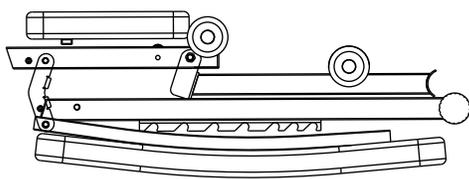
6. Open wrench 13-17 (1 pc)

Merci d'avoir acheté le banc de musculation pliable GoZone.
Pour votre sécurité, lisez toutes les instructions pour utiliser correctement ce produit.

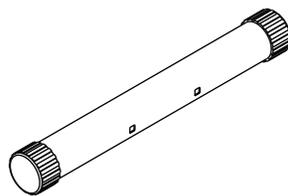
Banc Complètement Assemblé



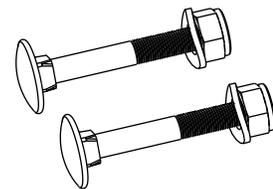
Pièces Incluses:



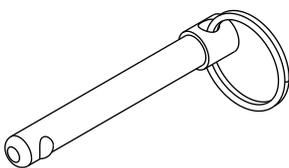
1. Cadre Pré-Assemblé (1 pc)



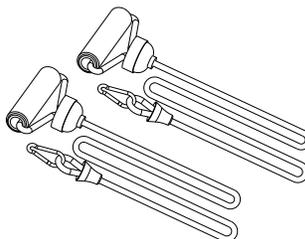
2. Assemblage du Tube pour le Devant les Pieds (1 pc)



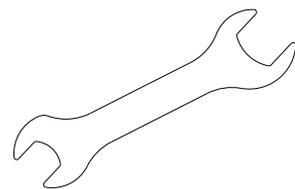
3. Boulon de Carrosserie - M8*60, Rondelle - D8 et Contre-Écrou - D8 (2 de chaque)



4. Broche - D8*60mm (3 pcs)



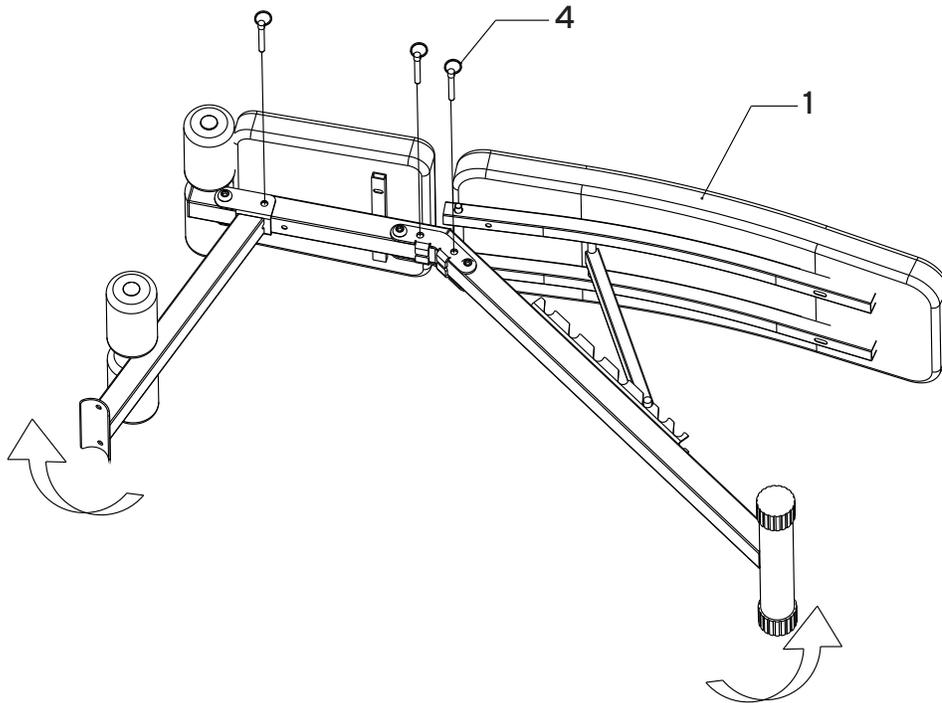
5. Ruban de Serrage (1 paire)



6. Clé Ouverte 13-17 (1 pc)

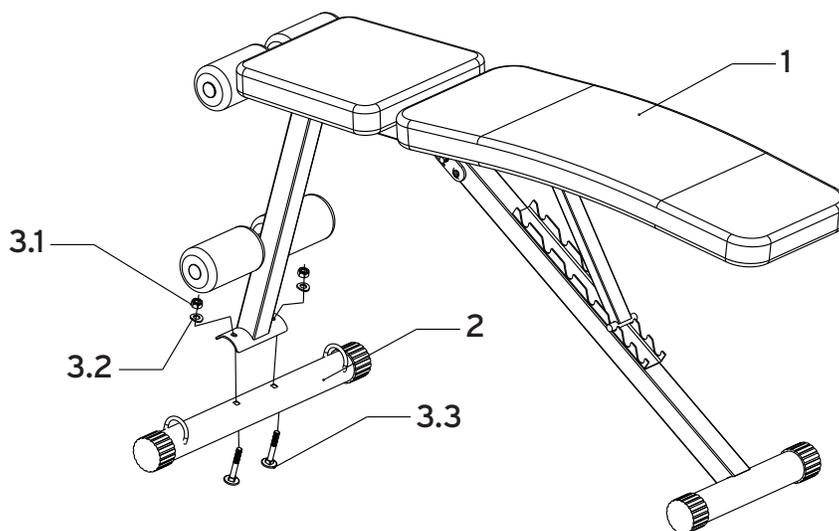
Assembly Instructions:

Step 1



Remove the pre-assembled frame (1) from the packaging, open the frame in the direction indicated by the arrow, and place the frame on the ground on its side as shown in the above figure and align the corresponding pin holes. Then insert the three pins d8*60(4) into the pin holes respectively (as shown in the figure above).

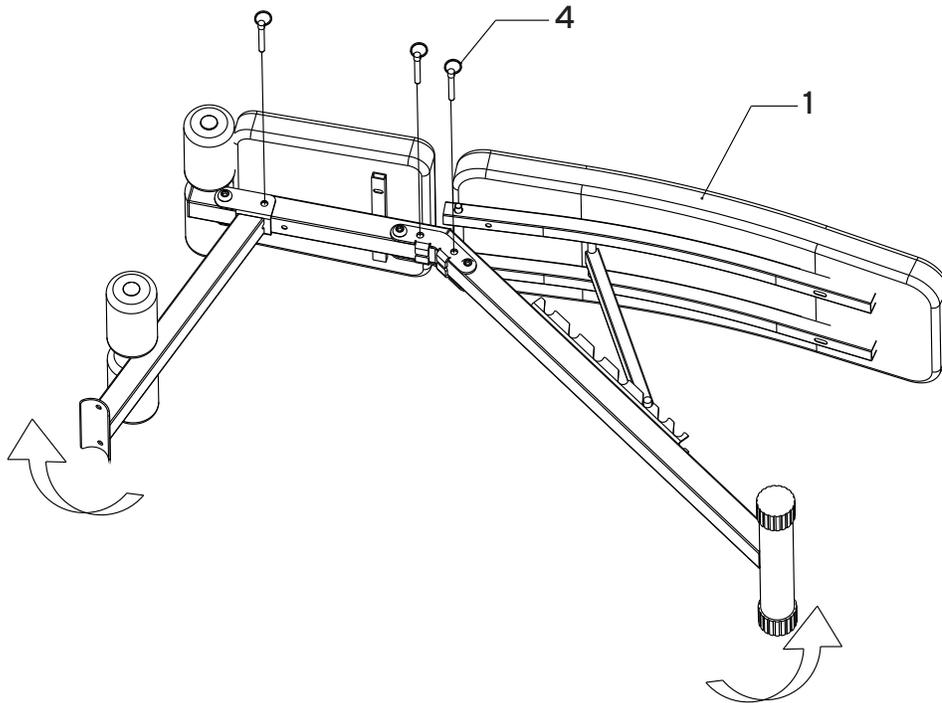
Step 2



Attach the front leg tube set (2) to the frame (1), use locknuts M8 (3.1), 2 curved washers ϕ 8 (3.2), and 2 carriage bolts M8*60 (3.3), use the included wrench (6) to turn the nut clockwise.

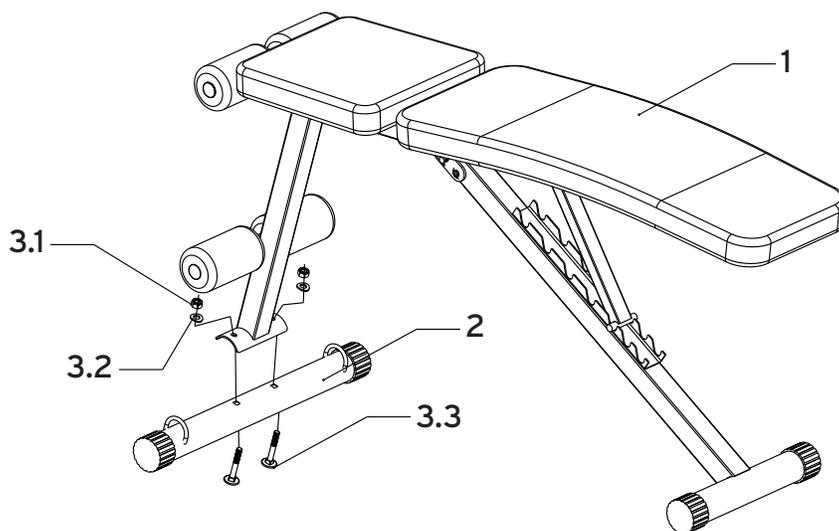
Assembly Instructions:

Étape 1



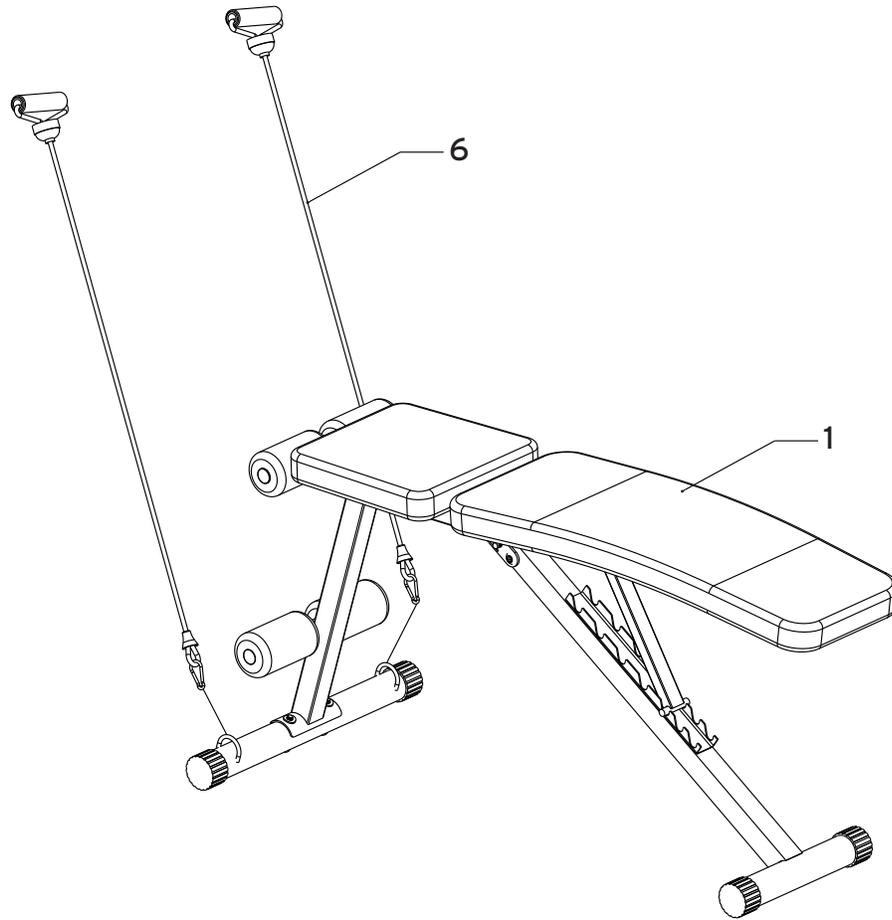
Retirer le cadre pré-assemblé (1) de l'emballage, ouvrir le cadre dans le sens indiqué par la flèche et le placer sur le sol sur le côté comme indiqué sur la figure ci-dessus. Aligner les trous de broches correspondants. Insérer ensuite les trois broches d8*60 (4) dans les trous des broches (comme indiqué sur la figure ci-dessus).

Étape 2



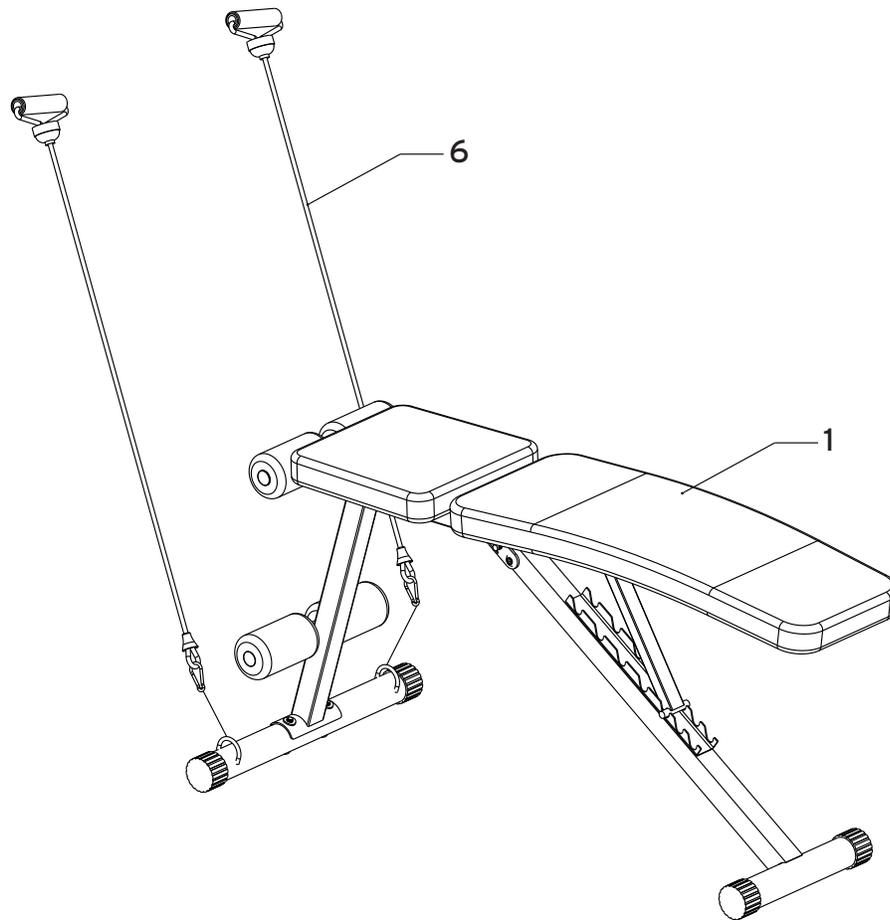
Fixer le jeu de tubes pour le devant des jambes (2) au cadre (1) avec les contre-écrous M8 (3.1), 2 rondelles courbes $\varnothing 8$ (3.2) et 2 boulons de carrosserie M8*60 (3.3). Utiliser la clé fournie (6) pour tourner l'écrou dans le sens des aiguilles d'une montre.

Step 3



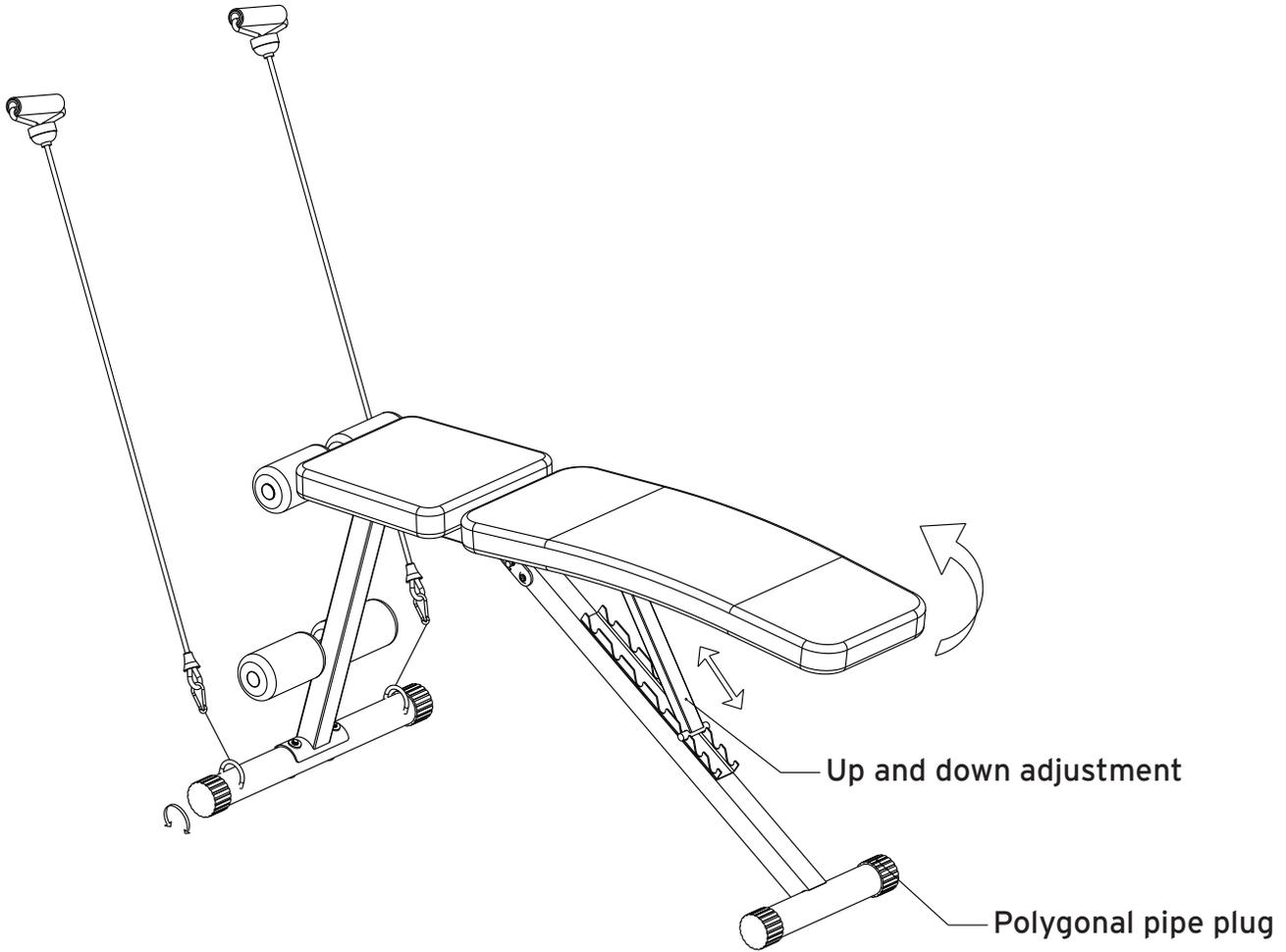
Assemble the Pull Cords (5) on the frame (1) as shown above.

Étape 3

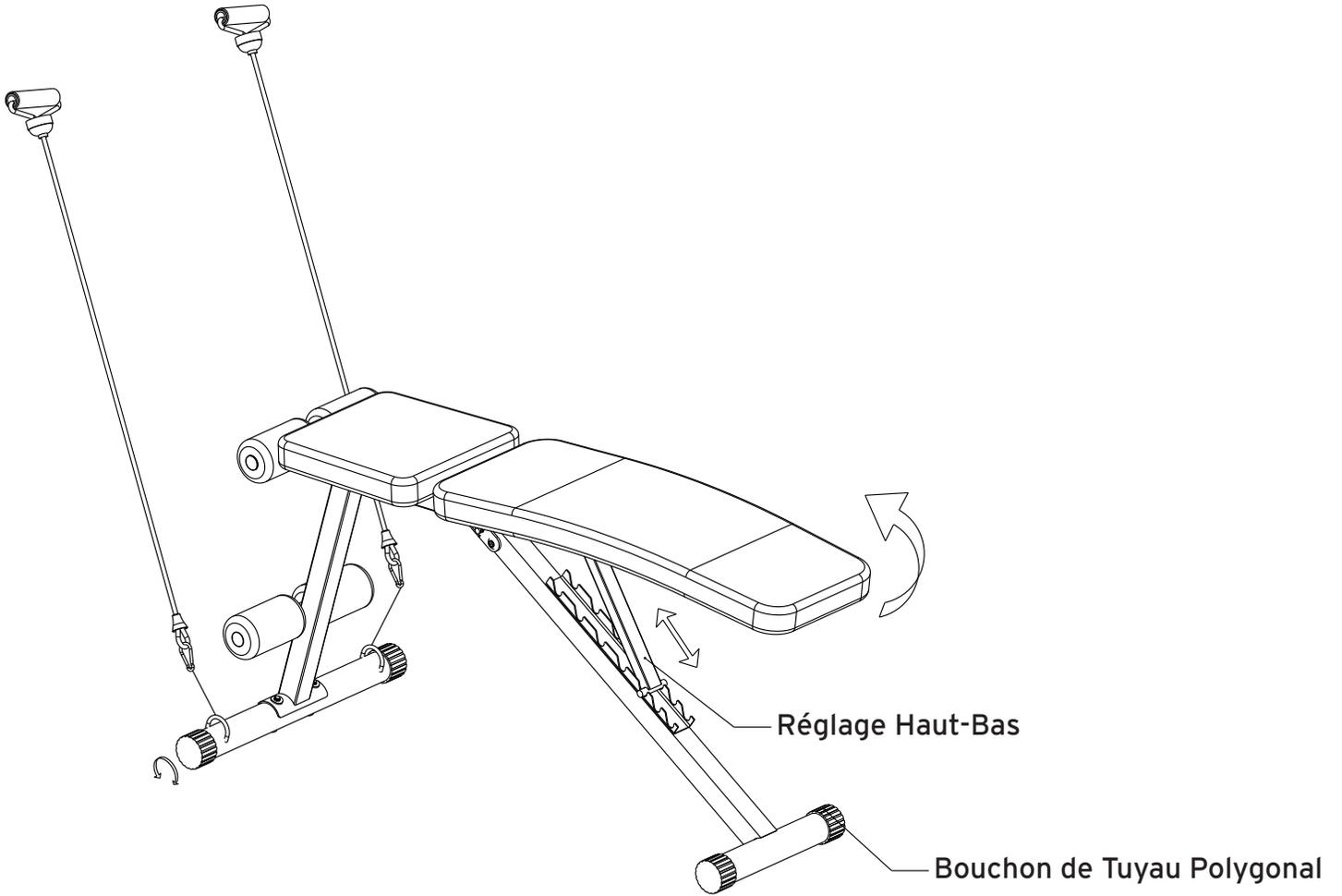


Assembler les rubans de serrage (5) sur le cadre (1) comme illustré ci-dessus.

Product Balance and Adjustment:



Équilibre et Ajustement:



Caution:

- Keep children and pets away from the weight bench at all times, do not leave children unattended near the weight bench.
- Weight bench should be used by only one person at a time.
- Stop training and consult your doctor immediately if you experience dizziness, chest pain, breathlessness, or other discomfort.
- Place the bench on a clean, flat surface away from water sources.
- When training, wear appropriate clothes and athletic shoes. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the bench.
- Use the bench as described in this manual.
- Do not put any sharp or dangerous objects near the bench during your workout.
- Stretch and warm-up before your workout to avoid injuries.
- Do not use the bench if you suspect that it may be faulty, or damaged.
- We recommend users work out with a partner to monitor the safety of each other.

Maintenance:

1. Lubricate parts regularly.
2. Inspect and tighten all parts of the bench before using.
3. Use a damp towel to clean bench after use. Avoid using chemical solvents to clean.

WARNING:

Before starting any exercise, please be sure to consult your health care providers, especially if you have preexisting health conditions. Acknowledge that you are using this equipment voluntarily and you are aware of risks involved in fitness and weight training in your own space. These include, but are not limited to injuries sustained while using our fitness equipment, any illness that could potentially be precipitated during your workout (e.g. heart attack, stroke, etc.) as well as sudden death. You also acknowledge that any damage to your property is at your own risk.

Mise En Garde:

- Garder les enfants et les animaux éloignés du banc de musculation à tout moment; ne pas laisser les enfants sans surveillance près du banc de musculation.
- Le banc de musculation ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Arrêter l'entraînement et consulter immédiatement un médecin en cas d'étourdissements, de douleurs thoraciques, d'essoufflement ou tout autre inconfort.
- Placer le banc sur une surface propre et plane loin des sources d'eau.
- Pendant l'entraînement, porter des vêtements et des chaussures de sport appropriés. Éviter de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le banc.
- Utiliser le banc comme décrit dans ce manuel.
- Ne placer aucun objet pointu ou dangereux à proximité du banc pendant l'entraînement.
- S'étirer et s'échauffer avant l'entraînement pour éviter les blessures.
- Ne pas utiliser le banc s'il semble défectueux ou endommagé.
- Nous recommandons aux utilisateurs de s'entraîner avec un partenaire pour surveiller la sécurité de l'autre.

Entretien:

1. Lubrifier régulièrement les pièces.
2. Inspecter et serrer toutes les pièces du banc avant de l'utiliser.
3. Utiliser une serviette humide pour nettoyer le banc après son utilisation. Éviter d'utiliser des solvants chimiques pour le nettoyage.

AVERTISSEMENT:

Avant de commencer tout exercice, s'assurer de consulter les fournisseurs de soins de santé, en particulier pour les utilisateurs qui ont des problèmes de santé préexistants. L'utilisateur doit reconnaître que cet équipement est utilisé volontairement et qu'il est conscient des risques liés au sport et à la musculation dans son propre espace. Ceux-ci incluent, mais sans s'y limiter, les blessures subies lors de l'utilisation de l'équipement de mise en forme, toute maladie qui pourrait potentiellement être précipitée pendant l'entraînement (par exemple, crise cardiaque, accident vasculaire cérébral, etc.) ainsi que la mort subite. L'utilisateur doit également reconnaître que tout dommage à sa propriété est à ses propres risques.