

GOZONE

HOME FITNESS | REMISE EN FORME À DOMICILE

AB/CRUNCH / MACHINE POUR CRUNCH ABDOMINAUX



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

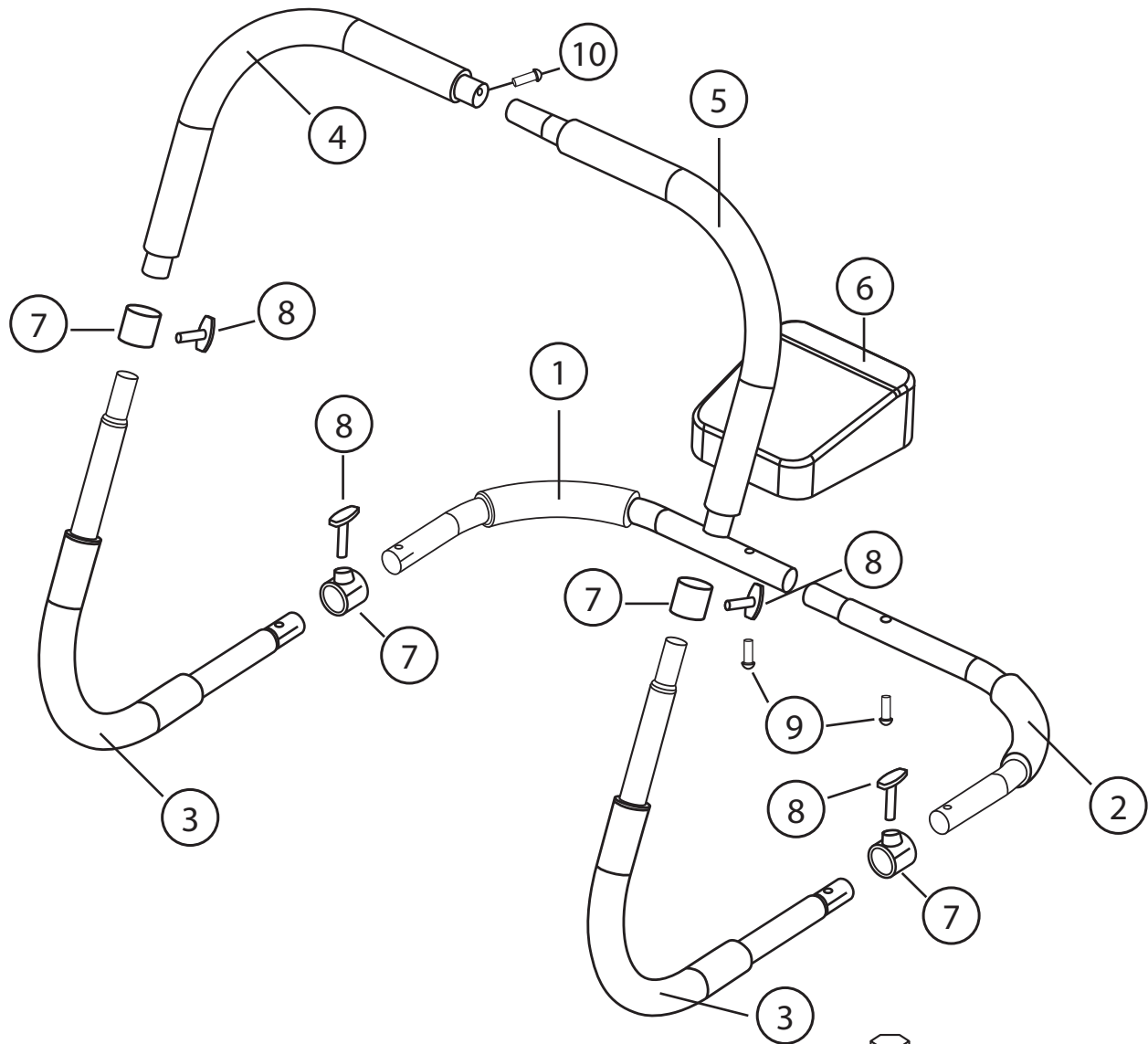
WARNING: SERIOUS INJURY OR DEATH CAN OCCUR IF CAUTION IS NOT USED. To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your product before using it. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems.

1. Read all instructions in this manual and all warnings on the product before using it.
2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are adequately informed of all precautions.
3. Use this product only as described in this manual and keep this manual handy for future reference.
4. Keep children and pets away from this product at all times.
5. This product is intended for consumer use only in an indoors environment. Do not use it in a commercial, rental, or institutional setting.
6. Place the product on a level surface, with at least 3 feet of clearance around it.
7. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under it.
8. Inspect and properly tighten all parts regularly. Replace any worn or damaged parts immediately and do not use until the machine has been repaired.
9. Make sure all locking mechanisms are properly secured before using the unit.
10. Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught. Always wear athletic shoes while exercising.
11. Keep this product indoors, away from moisture and dust.
12. Do not use or store any fitness product near a pool, hot tub or other damp locations. Corrosion caused by installation in these locations can lead to premature failure of components.
13. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, dizzy, or experience pain while exercising, stop immediately and cool down.
14. **Maximum Weight Capacity =250 lbs**

INFORMATIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

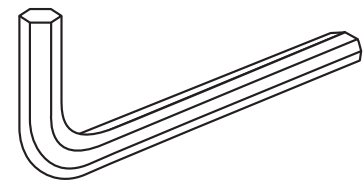
AVERTISSEMENT : DES BLESSURES GRAVES VOIRE LA MORT PEUVENT SURVENIR SI LES MESURES DE PRÉCAUTION APPROPRIÉES NE SONT PAS PRISES. Pour réduire le risque de blessures graves, lire toutes les précautions et les instructions importantes de ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant de l'utiliser. Avant de commencer un programme d'exercices, consulter un médecin. Cela est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans qui ont des problèmes de santé.

1. Lire toutes les instructions de ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant d'utiliser ce dernier.
2. Le propriétaire du produit a la responsabilité de s'assurer que tous les utilisateurs connaissent bien toutes les précautions à prendre pour utiliser ce dispositif.
3. Utiliser ce produit uniquement comme décrit dans ce manuel et garder ce dernier à portée de main pour pouvoir s'y référer ultérieurement.
4. Toujours garder les enfants et les animaux domestiques éloignés de ce produit. Garder les mains et les pieds éloignés des pièces en mouvement.
5. Ce dispositif est prévu pour être utilisé uniquement par des particuliers et à l'intérieur. Ne pas utiliser ce dispositif dans des établissements commerciaux, de location ou institutionnels.
6. Placer le produit sur une surface plane, en laissant un espace libre d'au moins 1 m tout autour.
7. Pour protéger le parquet ou la moquette de tout dommage, placer un tapis sous le produit.
8. Inspecter le produit régulièrement et bien serrer toutes les pièces. Remplacer immédiatement les pièces usées ou endommagées et ne pas utiliser ce dispositif avant de l'avoir réparé.
9. S'assurer que tous les mécanismes de verrouillage sont bien sécurisés avant d'utiliser le dispositif.
10. Porter des vêtements appropriés pendant la séance d'exercices; ne pas porter de vêtements amples qui pourraient rester coincés dans le dispositif. Toujours porter des chaussures de sport pour faire de l'exercice.
11. Garder ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière.
12. Ne pas installer de dispositif de remise en forme près d'une piscine ou d'un spa ni dans d'autres endroits humides. Cela le corroderait et pourrait entraîner la défaillance prématurée de ses composants.
13. Un surmenage physique peut entraîner des blessures graves, voire la mort. En cas de sensation d'évanouissement, d'étourdissement ou de douleur pendant une séance d'exercices, s'arrêter immédiatement et se reposer.
14. **Poids maximal = 113 kg (250 lb)**



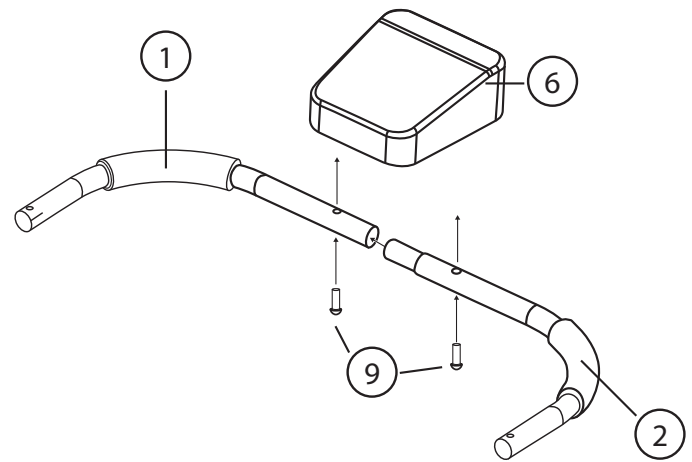
| PART LIST | | |
|-----------|-------------------|------|
| NO. | DESCRIPTION | Q'TY |
| 1 | RIGHT BASE TUBE | 1 |
| 2 | LEFT BASE TUBE | 1 |
| 3 | CONNECT TUBE | 2 |
| 4 | RIGHT HANDLE TUBE | 1 |
| 5 | LEFT HANDLE TUBE | 1 |
| 6 | CUSHION | 1 |
| 7 | PLASTIC NUT RING | 4 |
| 8 | KNOB | 4 |
| 9 | M8x 40mm BOLT | 2 |
| 10 | M8x 15mm BOLT | 1 |

| LISTE DES PIÈCES D'ASSEMBLAGE | | |
|-------------------------------|------------------------|-----|
| NO. | DESCRIPTION | QTÉ |
| 1 | TUBE DE BASE DROIT | 1 |
| 2 | TUBE DE BASE GAUCHE | 1 |
| 3 | TUBE DE CONNEXION | 2 |
| 4 | TUBE DE POIGNÉE DROIT | 1 |
| 5 | TUBE DE POIGNÉE GAUCHE | 1 |
| 6 | COUSSIN | 1 |
| 7 | ÉCROU EN PLASTIQUE | 4 |
| 8 | BOUTON | 4 |
| 9 | BOULON M8 X 40MM | 2 |
| 10 | BOULON M8 X 15MM | 1 |

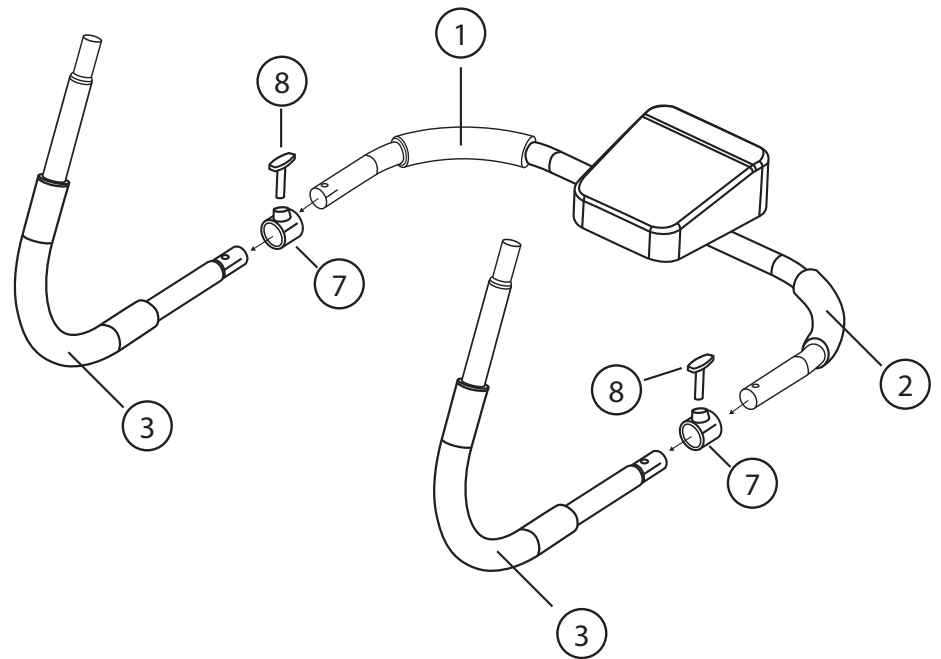


ALLEN WRENCH

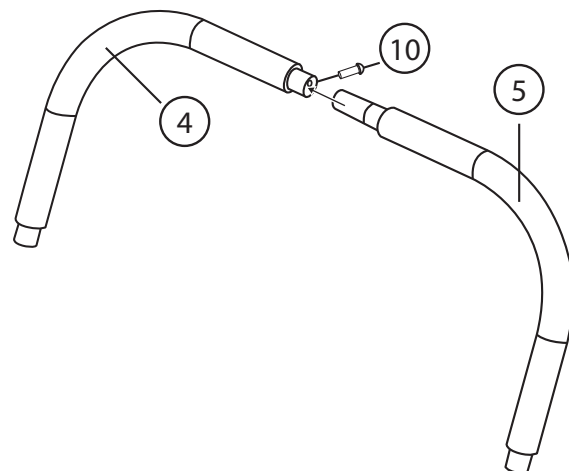
STEP 1
ÉTAPE 1



STEP 2
ÉTAPE 2



STEP 3
ÉTAPE 3



STEP 4
ÉTAPE 4

