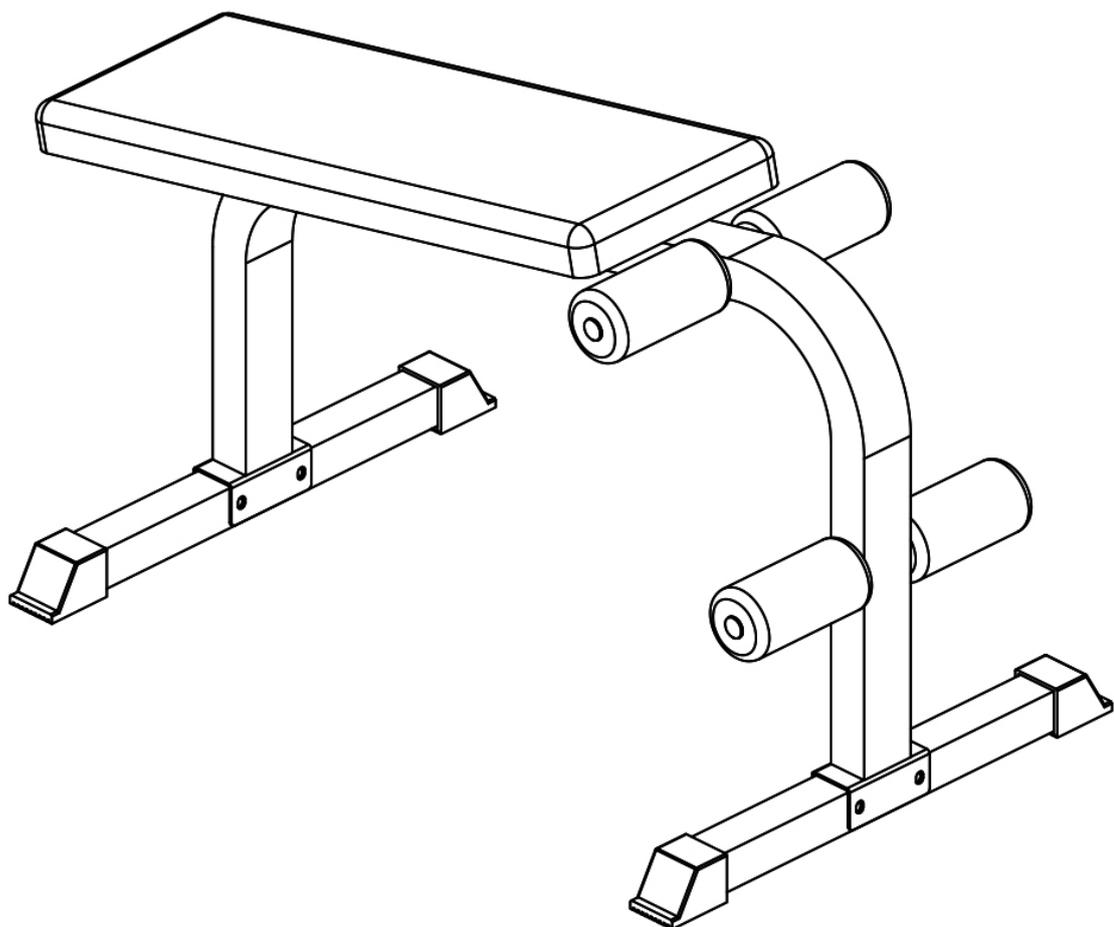


BANC DE MUSCULATION INCLINABLE



100771-00019-0001

CHER CLIENT,

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Veuillez lire attentivement ce manuel afin d'éviter tout dommage dû à une mauvaise utilisation. Si vous partagez le produit, veuillez à transmettre ce manuel.



INFORMATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Informations générales

Veuillez vous assurer que toute personne utilisant l'appareil a lu et compris les instructions de montage et d'utilisation. Ces instructions doivent être considérées comme faisant partie intégrante du produit et conservées en lieu sûr pour référence ultérieure. Il est essentiel de respecter scrupuleusement les consignes de sécurité et d'entretien. Tout écart par rapport à ces instructions peut entraîner des problèmes de santé, des accidents ou des dommages à l'appareil, pour lesquels le fabricant et le distributeur ne peuvent être tenus responsables.

Montage

Vérifiez que toutes les pièces et tous les outils énumérés dans la liste des pièces sont présents. Certaines pièces peuvent être pré-assemblées. Tenez les enfants et les animaux à l'écart de la zone d'assemblage. Les outils, les matériaux d'emballage (par exemple, le papier d'aluminium) ou les petites pièces peuvent présenter des risques de blessure ou d'étouffement. Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace pour se déplacer pendant l'assemblage. Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, et à intervalles réguliers, vérifiez le serrage de toutes les vis, de tous les écrous et de toutes les autres connexions afin de garantir un fonctionnement sûr. Toute utilisation autre que celle prévue n'est pas autorisée et peut entraîner des accidents, des risques pour la santé ou endommager le dispositif de formation. Le distributeur n'est pas responsable des dommages causés par une manipulation incorrecte ou inappropriée.

Sécurité des personnes

Avant d'utiliser l'appareil, consultez votre médecin de famille pour déterminer si l'entraînement est adapté à votre état de santé. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant une prédisposition héréditaire à l'hypertension artérielle ou aux maladies cardiaques, les fumeurs, les personnes ayant un taux de cholestérol élevé, les personnes en surpoids et celles qui n'ont pas fait d'exercice régulier au cours de l'année écoulée. Si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, un avis médical est indispensable. L'excès d'exercice peut être dangereux pour la santé. Si vous ressentez une faiblesse, des nausées, des vertiges, des douleurs, un essoufflement ou tout autre symptôme anormal pendant l'entraînement, arrêtez immédiatement et consultez un médecin. En règle générale, les équipements sportifs ne sont pas des jouets. Sauf indication contraire, l'équipement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois. Il doit être utilisé conformément à sa destination et par des personnes dûment informées et instruites. Les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil que sous la surveillance d'une personne qui peut les aider et les guider. Des mesures doivent être prises pour empêcher les enfants non surveillés d'utiliser l'appareil. Veillez à ce que personne ne se tienne ou ne s'approche des pièces mobiles de l'appareil pendant son utilisation. En règle générale, les équipements sportifs ne sont pas des jouets. Sauf indication contraire, l'équipement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois. Il doit être utilisé conformément à sa destination et par des personnes dûment informées et instruites. Les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil que sous la surveillance d'une personne qui peut les aider et les guider. Des mesures doivent être prises pour empêcher les enfants non surveillés d'utiliser l'appareil. Veillez à ce que personne ne se tienne ou ne s'approche des pièces mobiles de l'appareil pendant son utilisation.

Environnement de formation

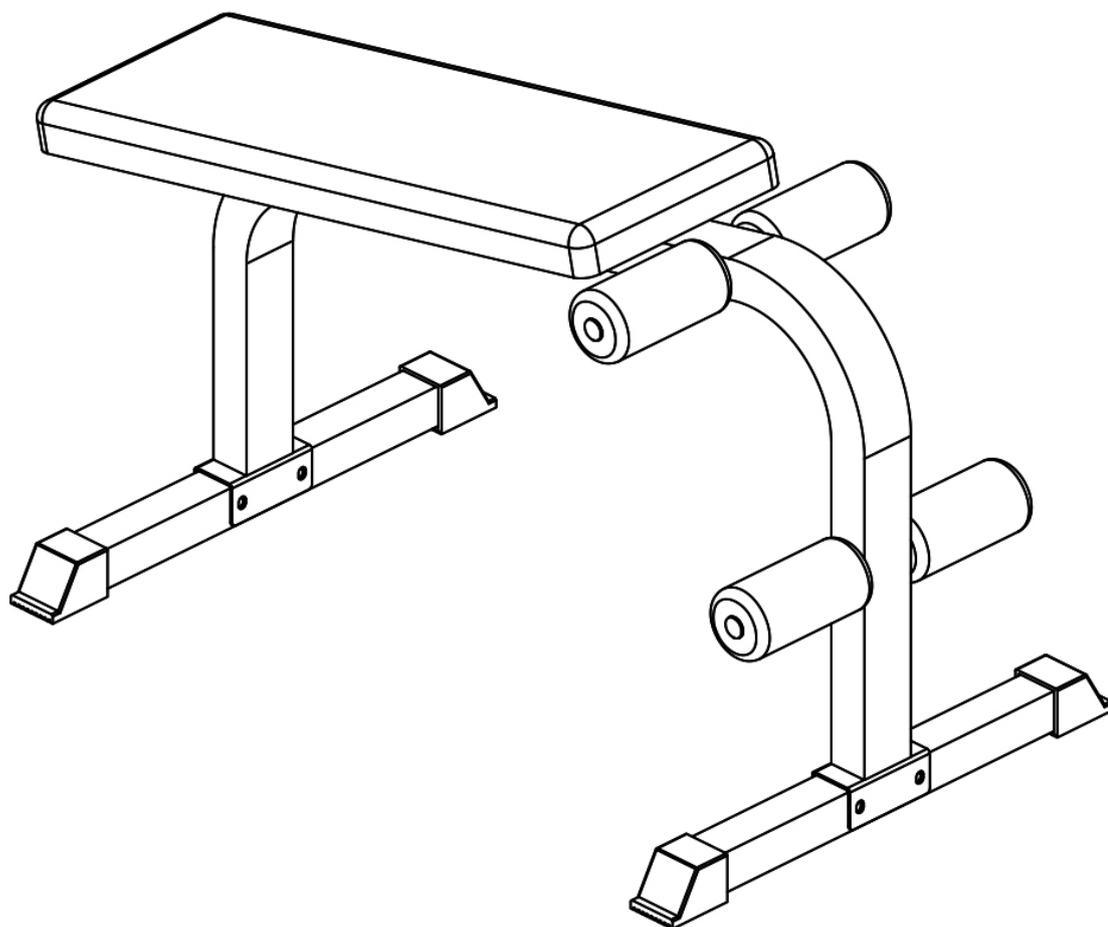
Installez l'appareil sur une surface plane, stable et sèche. Si possible, utilisez les parties réglables de l'appareil pour compenser les irrégularités de la surface. Pour protéger les surfaces sensibles des marques de pression et de la saleté, placez un tapis de protection sous l'appareil. Retirez tous les objets se trouvant dans le rayon d'entraînement requis avant de commencer. L'utilisation à l'extérieur ou dans des pièces très humides n'est pas autorisée.

Vêtements d'entraînement

Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ne pas s'emmêler dans l'appareil pendant l'utilisation. Les chaussures de formation doivent offrir une bonne prise et avoir des semelles antidérapantes.

Emplacement et stockage

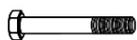
Cet appareil d'entraînement est conçu exclusivement pour être utilisé dans des espaces intérieurs secs et bien ventilés. Il est strictement interdit de l'utiliser ou de le ranger dans des endroits humides ou mouillés, tels que les saunas, les piscines ou les espaces extérieurs comme les balcons, les terrasses, les jardins ou les garages. L'humidité élevée et les basses températures dans de tels environnements peuvent entraîner des défauts électroniques, de la corrosion et de la rouille, qui ne sont pas couverts par la garantie. Choisissez un endroit sec, plat et bien ventilé pour l'entraînement ou le stockage. Veillez à ce que la zone d'entraînement soit correctement ventilée afin d'assurer une oxygénation optimale. Après une longue période d'inactivité, vérifiez que toutes les fixations sont bien serrées avant d'utiliser l'appareil.



Dimensions (L x L x H) : 115 x 45 x 66 cm

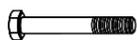
Capacité de charge max : 150kg

Bolt M8*60



2x

Bolt M10*70



4x

Foam



4x

Washer $\varnothing 10$



8x

Washer $\varnothing 8$



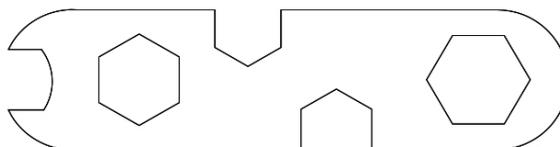
2x

Nut M10



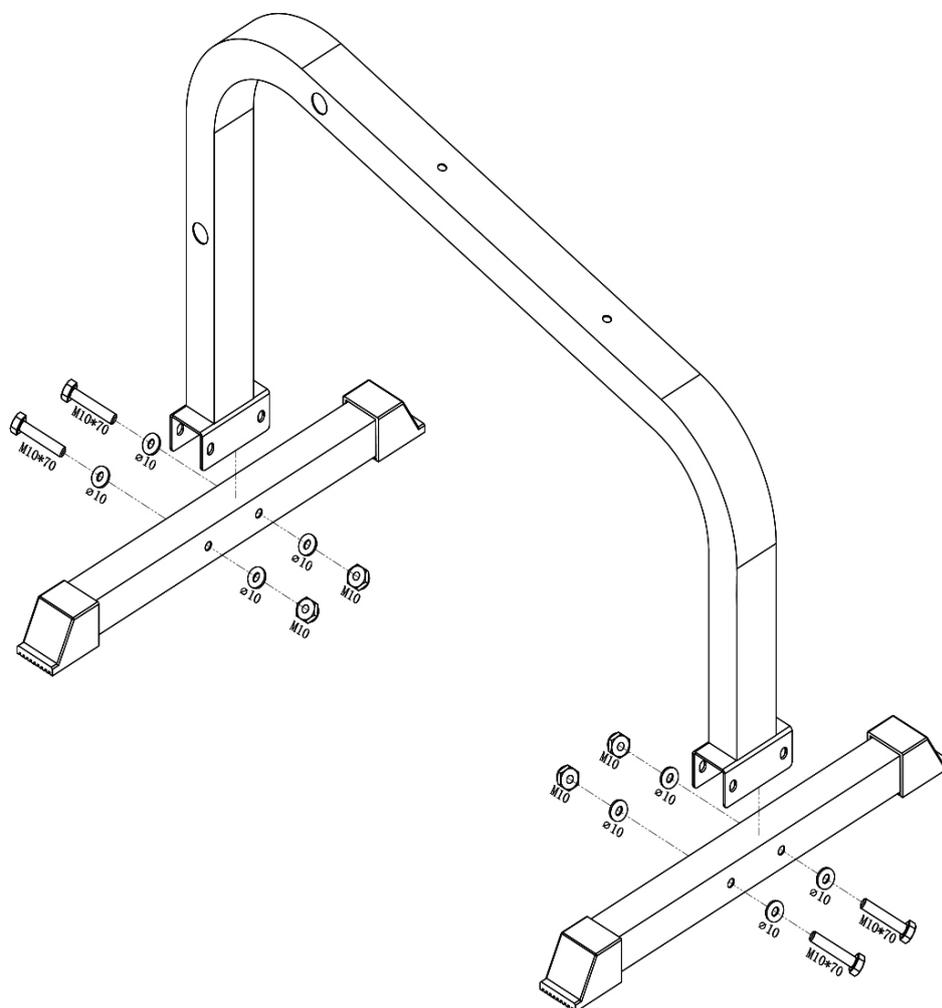
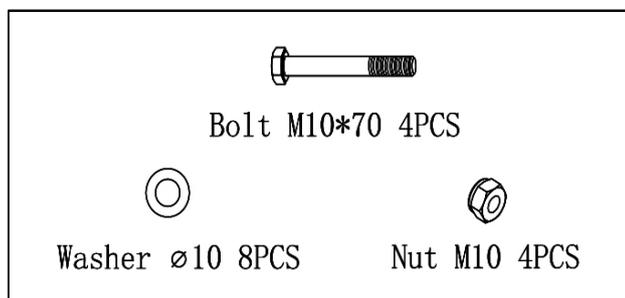
4x

Spanner

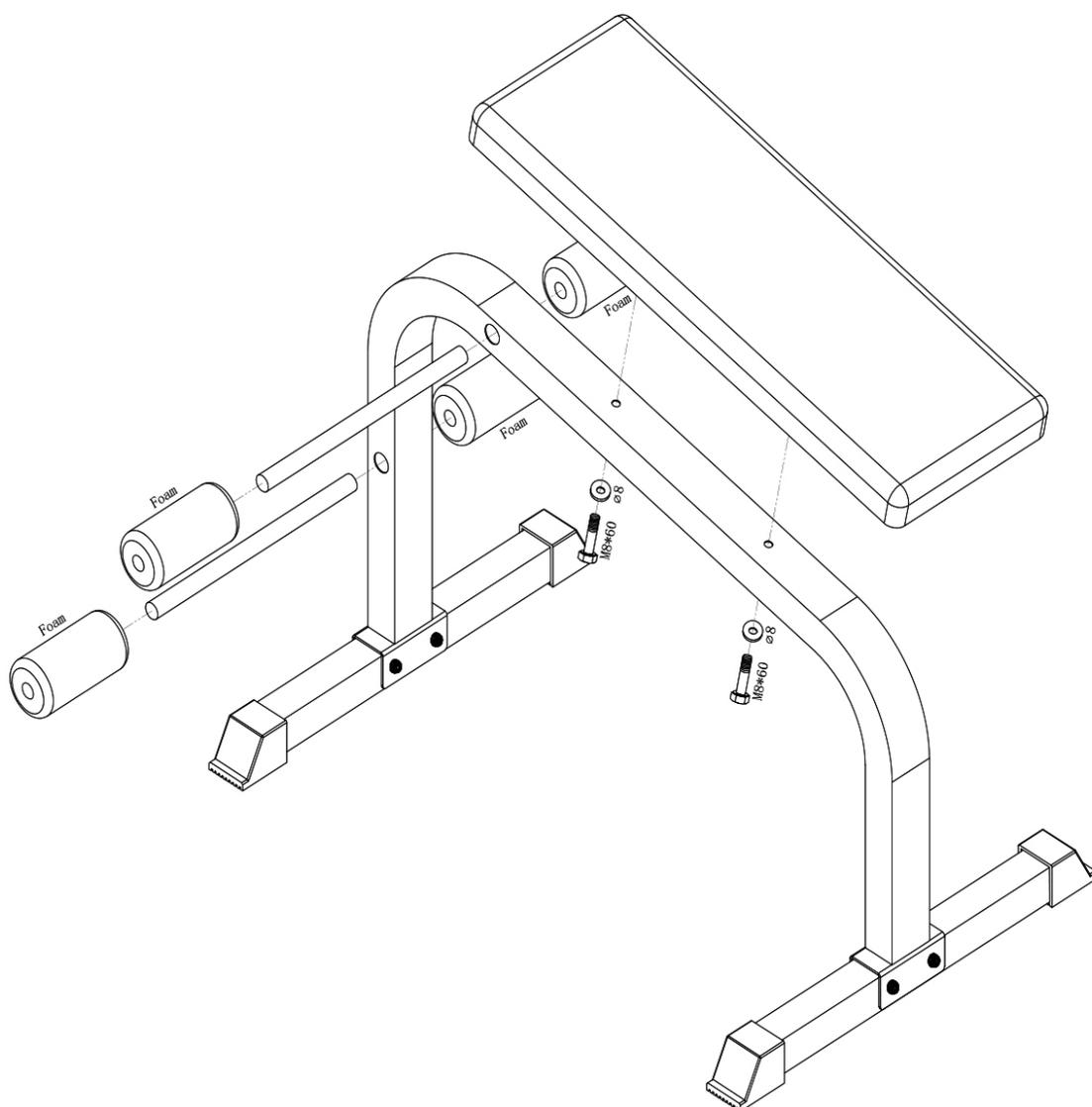
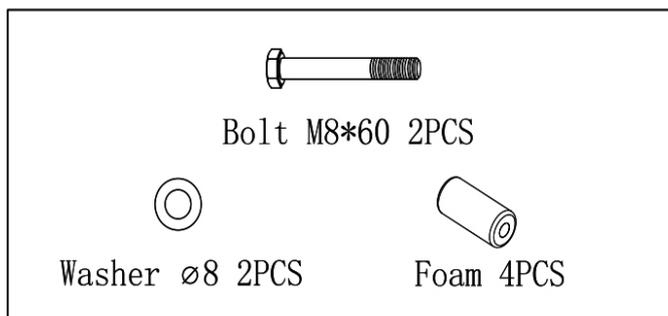


2x

ÉTAPE 1



ÉTAPE 2



Nettoyage

Nettoyez votre appareil de formation après chaque séance d'entraînement. Utilisez uniquement un chiffon légèrement humide pour le nettoyage. N'utilisez jamais d'essence, de diluant ou d'autres produits de nettoyage agressifs, car ils risquent d'endommager la surface. L'appareil ne convient qu'à un usage privé, à l'intérieur. Gardez l'appareil propre et sec. Les dommages causés par la sueur ou d'autres liquides ne sont pas couverts par la garantie.

Entretien de l'appareil

Vérifiez les vis et les pièces mobiles à intervalles réguliers. L'appareil ne doit être utilisé pour la formation que s'il est en bon état de fonctionnement. Pour les réparations ou les pièces de rechange, contactez le service clientèle.

AVERTISSEMENT : L'appareil ne doit pas être utilisé tant qu'il n'a pas été réparé avec succès.

Préparation de la formation

Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que l'équipement et votre corps sont en bon état. Si vous n'avez pas fait d'entraînement de force ou d'endurance depuis longtemps, consultez votre médecin de famille et faites un bilan de votre condition physique. Discutez de vos objectifs d'entraînement avec votre médecin, en particulier si vous avez plus de 35 ans, si vous êtes en surpoids ou si vous avez des problèmes cardiovasculaires.

Planification de l'entraînement

Un entraînement efficace, orienté vers un objectif et motivant nécessite une planification. Intégrez votre entraînement physique à votre routine quotidienne. Un entraînement non planifié peut être facilement interrompu ou reporté. Planifiez vos séances d'entraînement à long terme, sur plusieurs mois, et pas seulement au jour le jour ou d'une semaine à l'autre. Incluez des stratégies de motivation pendant vos séances d'entraînement, en écoutant de la musique par exemple. Fixez-vous des objectifs réalistes, comme perdre 1 kg en quatre semaines ou augmenter votre poids d'entraînement de 10 kg en six semaines, et récompensez-vous lorsque vous les atteignez.

Fréquence des formations

Les experts recommandent 3 à 4 jours d'entraînement d'endurance/force par semaine. Plus vous vous entraînez souvent, plus vous atteindrez rapidement vos objectifs. Veillez toutefois à faire des pauses suffisantes entre les séances pour permettre à votre corps de récupérer et de se régénérer. Prenez au moins un jour de repos après chaque séance d'entraînement.

Hydratation

Un apport suffisant en liquide est essentiel avant et pendant l'entraînement. Au cours d'une séance de 60 minutes, vous pouvez perdre jusqu'à 0,5 litre de liquide. Pour compenser, buvez un spritzer à base de pomme dans une proportion d'un tiers de jus de pomme et de deux tiers d'eau minérale, qui reconstitue les électrolytes et les minéraux perdus. Buvez environ 330 ml 30 minutes avant de commencer votre séance et veillez à une hydratation équilibrée tout au long de votre entraînement.

Échauffement

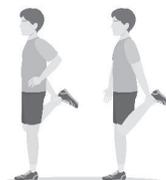
Échauffez votre corps pendant 5 à 7 minutes à faible intensité, en utilisant une corde à sauter, un appareil de musculation ou un équipement similaire. Cela permet de préparer le corps à la séance d'entraînement à venir.

Retour au calme

Ne vous arrêtez pas brusquement après votre séance d'entraînement. Diminuez progressivement votre intensité pendant 5 à 7 minutes sur un vélo d'appartement, un cross trainer ou un équipement similaire, puis étirez bien vos muscles.

Cuisses

Appuyez-vous avec votre main droite contre un mur ou votre équipement d'exercice. Soulevez votre pied gauche vers l'arrière et tenez-le avec votre main gauche, le genou dirigé vers le bas. Tirez votre cuisse vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement du muscle. Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes, puis relâchez lentement votre pied et abaissez votre jambe. Répétez l'exercice avec la jambe droite.



Jambes et bas du dos

Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues. Essayez de saisir le dessus de vos pieds avec vos deux mains, en étirant vos bras et en penchant légèrement le haut de votre corps vers l'avant. Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes, puis redressez lentement le haut du corps.



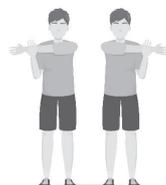
Triceps et épaules

Tendez la main gauche derrière la tête jusqu'à l'épaule droite. Tirez sur votre coude gauche avec votre main droite jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement. Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes, puis répétez l'exercice avec la main droite.



Haut du corps

Tendez votre bras gauche au-delà de votre bras droit au niveau de l'épaule. Tirez sur la partie supérieure de votre bras gauche avec votre main droite jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement. Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes, puis répétez l'exercice avec la main droite.



La garantie de votre appareil prend effet à la date d'achat et est valable 24 mois. Elle couvre les défauts causés par des défauts de fabrication ou de matériel, pour les produits achetés directement auprès de Gorilla Sports GmbH ou de l'un de nos partenaires agréés.

LA GARANTIE NE COUVRE PAS:

- les dommages résultant d'une mauvaise utilisation, d'une négligence ou d'un préjudice intentionnel
- L'absence d'entretien ou de nettoyage
- L'usure normale des pièces telles que les roulements, les courroies, les rouleaux, etc.
- les dommages causés par des liquides, des réparations non autorisées ou des pièces qui ne sont pas d'origine
- Problèmes dus à un assemblage incorrect
- Utilisation commerciale ou industrielle d'appareils destinés à un usage domestique.

Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de conserver l'emballage d'origine pendant la période de garantie au cas où vous devriez renvoyer le produit. Veuillez noter que le fait de faire une réclamation au titre de la garantie ne prolonge pas la période de garantie initiale.

Notre équipe de service est là pour répondre à toutes vos questions ou préoccupations pendant la période de garantie. Pour pouvoir vous aider le plus rapidement possible, nous avons besoin de certaines informations sur votre appareil de fitness - le nom du produit, la date d'achat et le numéro de série. Conservez donc toujours votre preuve d'achat ou votre facture, ce qui permettra de traiter rapidement votre demande de service. N'hésitez pas à nous contacter !



GORILLA SPORTS GMBH
Nordring 80, 64521 Gross-Gerau
Allemagne

WWW.GORILLASPORTS.EU