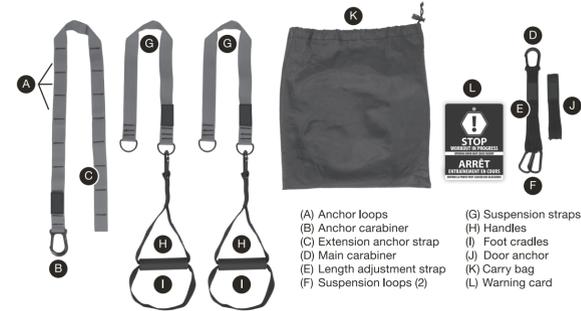


SUSPENSION TRAINER INSTRUCTION GUIDE

MODEL: 7535IM



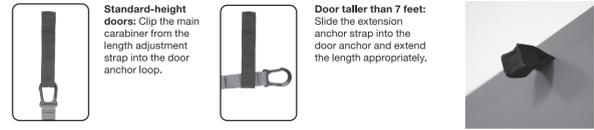
- (A) Anchor loops
- (B) Anchor carabiner
- (C) Extension anchor strap
- (D) Main carabiner
- (E) Length adjustment strap
- (F) Suspension loops (2)
- (G) Suspension straps
- (H) Handles
- (I) Foot cradles
- (J) Door anchor
- (K) Carry bag
- (L) Warning card

DOOR ANCHOR WARNING:

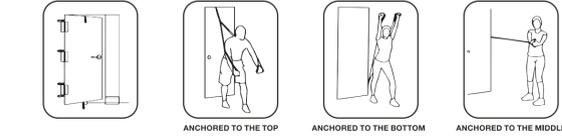
When setting up the door anchor, avoid sliding doors, glass doors, lightweight closet doors, double doors or doors that have a large gap of 3 inches or more between the door and the frame. Ensure the door is fully shut and can only be opened when turning the door knob. The door anchor must be supported on a sturdy door that can support the user's bodyweight. Avoid sharp edges when mounting the door anchor.

To test the weight, securely close your door and pull on the strap. This safety measure should be taken before performing any exercise. The ideal setup for your Suspension Trainer should take place in an open, clutter-free space to give you ample room to exercise.

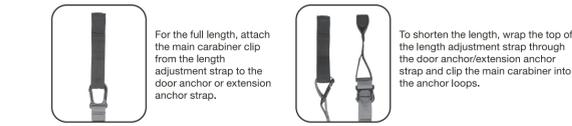
DOOR ANCHOR SET UP:



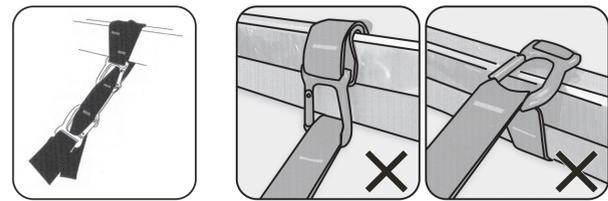
Anchor to the top, bottom or middle of a door: Attach door anchor in different positions to customize your workout.



SUSPENSION LENGTH ADJUSTMENT:



EXTENSION ANCHOR STRAP SET UP:

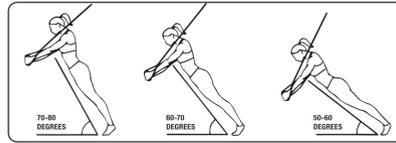


Secure the Suspension Trainer to an anchor point that will sturdily support your body weight. Sturdy beams, weight racks, squat racks, heavy bag mounts, or railings are acceptable anchor points. Wrap the anchor strap around the bar and attach it through the carabiner. The extension anchor strap should be wrapped around the anchor point multiple times to hold you firmly and securely. This configuration reduces the pressure on the carabiner anchoring point, providing the safest fixing point and ensures that the suspension ring is about six feet from the ground. Don't let the extension carabiner touch the structure where it is installed. Placing excess amounts of pressure onto the carabiner could force it to break.

FITNESS LEVELS

- **Beginner:** Approximately 70-80 degrees with a shoulder width stance.
- **Intermediate:** Approximately 60-70 degrees with a narrow to wide stance.
- **Advanced:** Approximately 50-60 degrees with narrow or single-leg stance.

Resistance levels are easily adjustable based on stance, angle and overall body movement.



EXERCISE SAFETY

- If you are a beginner with the Suspension Trainer, start new exercises by implementing simple steps and modifications. As your body gets used to the new regime, you can gradually increase the level of intensity.
- When using the Suspension Trainer, always engage your core and contract your abdominals throughout the movement of an exercise. Maintain a neutral position with your shoulders, hips and ears aligned.
- Maintaining proper form is important while using this product. Loss of good form can lead to injury and/or muscle strain. We advise you to follow the recommended exercises in this manual with correct form.
- Consult your personal trainer or a medical professional before performing new exercises. Warm your muscles and stretch for 15 minutes before starting your training. If you feel any chest pain or feel faint, dizzy or short of breath, stop exercising immediately.
- Failure to follow the instructions in this manual may result in injury. The user assumes full risk of injury and all liability resulting from the inappropriate use of the Suspension Trainer and its components.

CAUTION:

- Always check each component for damage before use. If damaged, do not use.
- The maximum user weight recommended for this product is 250 lbs. (113 kgs.) Please do not exceed recommended weight.
- Avoid rough or abrasive surfaces that will damage the webbing and reduce the longevity of the product.
- Ensure that the anchor strap is attached to objects that are strong enough to be bear at least 3 times your bodyweight. Always test the anchor point before use.
- ACI Brands Inc. is not responsible for any harm or misuse, including but not limited to, accidental damages to property, medical costs, minor or permanent injuries sustained while using this product.

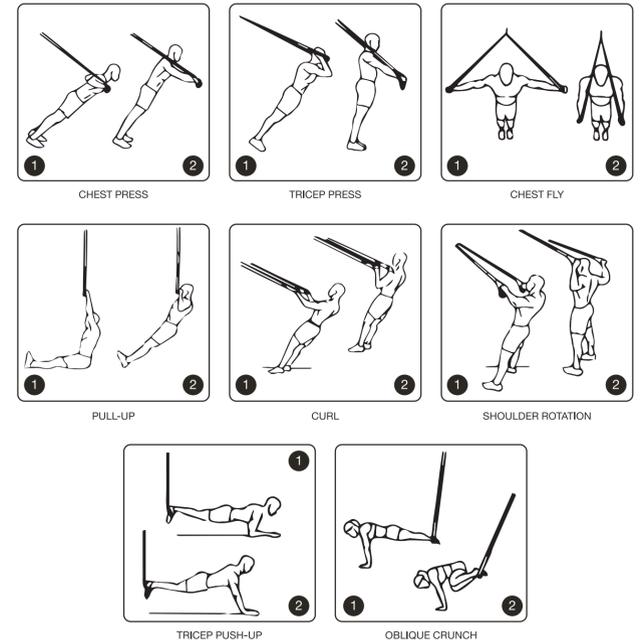
WARNING

- Read and follow all instructions before using the Suspension Trainer.
- Do not allow children or persons unfamiliar with fitness equipment, or exercise in general, to use this product.
- Do not leave children unsupervised around the equipment.
- Use the Suspension Trainer only for its intended purpose as described in this instruction manual.

MAINTENANCE AND STORAGE

- Store the Suspension Trainer in an accessible, dry place when not in use.
- Stay clear of heat sources, liquids and children.
- Stay clear of all solvent-based products and harsh detergents.

SUSPENSION TRAINER EXERCISES:

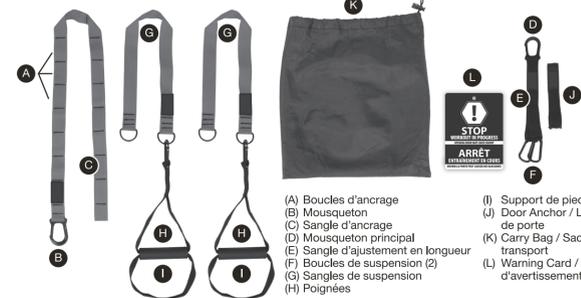


IMPORTED BY ACI BRANDS INC. 2616 SHERIDAN GARDEN DRIVE, OAKVILLE, ON, L6J 7Z2
MADE IN CHINA | www.acibrands.com | info@acibrands.com

AD07688

GUIDE D'INSTRUCTIONS DE L'EXERCISEUR SUSPENDU

MODÈLE : 7535IM



- (A) Boucles d'ancrage
- (B) Mousqueton
- (C) Sangle d'ancrage
- (D) Mousqueton principal
- (E) Sangle d'ajustement en longueur
- (F) Boucles de suspension (2)
- (G) Sangles de suspension
- (H) Poignées
- (I) Support de pieds
- (J) Door Anchor / L'ancrage de porte
- (K) Carry Bag / Sac de transport
- (L) Warning Card / Affiche d'avertissement

AVERTISSEMENT CONCERNANT L'ANCRAGE DE PORTE :

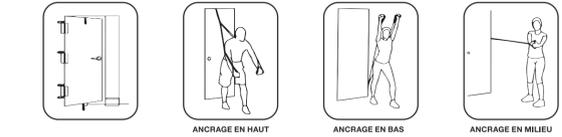
En ce qui concerne l'installation de l'ancrage de porte, évitez les portes coulissantes, les portes de verre, les portes de placard légères, les portes doubles ou les grandes portes avec un écart de 3 pouces ou plus entre la porte et le cadre. Veillez à ce que la porte soit entièrement fermée et à ce qu'elle ne puisse être ouverte qu'en tournant la poignée. L'ancrage de porte doit être fixé sur une porte robuste capable de supporter le poids de l'utilisateur. Évitez les extrémités coupantes lors du montage de l'ancrage de porte. Afin de tester le poids, fermez soigneusement votre porte et tirez sur la sangle. Cette mesure de sécurité doit être prise avant tout entraînement.

Il est préférable d'installer votre exerciceur suspendu dans un espace ouvert et sans obstacle afin d'avoir assez d'espace pour votre entraînement.

INSTALLATION DE L'ANCRAGE DE PORTE :



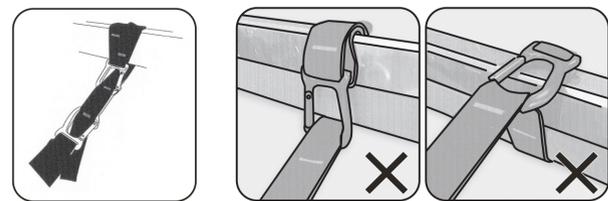
Ancrage en haut, au milieu ou en bas d'une porte : Fixez l'ancrage de porte dans différentes positions pour personnaliser votre entraînement.



AJUSTEMENT DE LA LONGUEUR DE SUSPENSION :



INSTALLATION DE LA SANGLE D'ANCRAGE D'EXTENSION :

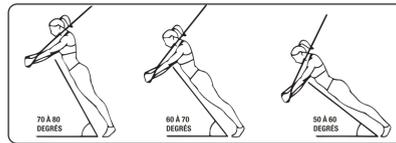


Fixez l'exerciceur suspendu à un point d'ancrage qui soutiendra fermement votre poids corporel. Les poutres robustes, les supports à poids, les chevalets à squat, les supports à sac lourd ou les rambarades constituent des points d'ancrage acceptables. Enroulez la sangle d'ancrage autour de la barre et fixez-la avec le mousqueton. Cette configuration réduit la pression sur le point d'attache du mousqueton, ce qui permet la fixation la plus sécuritaire et assure que l'anneau de suspension se trouve à 6 pi du sol. Ne laissez pas le mousqueton d'extension toucher la structure où il est installé. Si trop de pression est appliquée aux mousquetons, ils risquent de se casser.

NIVEAUX D'ENTRAÎNEMENT

- **Débutant :** Environ 70 à 80 degrés avec une position à largeur d'épaules.
- **Intermédiaire :** Environ 60 à 70 degrés avec une position étroite à large.
- **Avancé :** Environ 50 à 60 degrés avec une position étroite ou une jambe.

Les niveaux de résistance sont facilement ajustables selon la position, l'angle et le mouvement général du corps.



SÉCURITÉ D'ENTRAÎNEMENT

- Si vous débutez avec l'exerciceur suspendu, commencez à effectuer de nouveaux exercices en mettant en place des étapes et changements simples. Au fur et à mesure que votre corps s'habitue au nouveau régime, il est possible d'augmenter graduellement le niveau d'intensité.
- Lorsque vous utilisez l'exerciceur suspendu, utilisez toujours votre tronc et contractez vos abdominaux pendant vos mouvements. Gardez vos épaules, vos hanches et vos oreilles alignées en position neutre.
- Il est important d'adopter la posture correcte pour les exercices avec ce produit. Si ce n'est pas le cas, il peut en résulter des blessures et des douleurs. Nous vous conseillons de suivre les postures recommandées pour les exercices de ce manuel.
- Consultez votre entraîneur personnel ou un professionnel de santé avant d'effectuer de nouveaux exercices. Échauffez vos muscles pendant 15 minutes avant de débuter votre entraînement. En cas de douleur à la poitrine, d'étourdissement ou de souffle court, cessez immédiatement l'exercice.
- Ne pas suivre les instructions de ce manuel peut mener à des blessures. L'utilisateur assume pleinement le risque de blessures et tout dommage résultant d'une utilisation inappropriée de l'exerciceur suspendu et de ses composants.

MISE EN GARDE

- Inspectez tous les éléments avant chaque utilisation pour les dommages éventuels. S'il y en a, ne tentez pas d'utiliser.
- Le poids de l'utilisateur maximum recommandé pour ce produit est de 250 lb. (113 kg). Veuillez ne pas dépasser le poids recommandé.
- Évitez les surfaces rugueuses ou abrasives qui endommageront le tissage et réduiront la longévité du produit.
- Assurez-vous que la sangle d'ancrage est fixée à des objets suffisamment robustes pour supporter au moins 3 fois votre poids. Testez toujours le point d'ancrage avant utilisation.
- ACI Brands Inc. n'est pas responsable de tout dommage ou mauvaise utilisation, notamment de tout dommage accidentel à la propriété, de tout coût médical, de toute blessure mineure ou permanente subie lors de l'utilisation du produit.

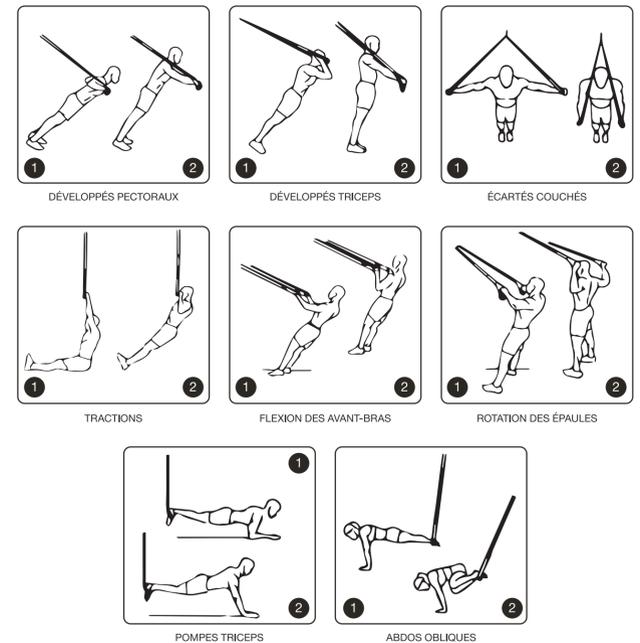
ATTENTION

- Veuillez lire et suivre toutes les instructions avant d'utiliser l'exerciceur suspendu.
- Ne laissez pas les enfants et les personnes non familières avec les équipements d'entraînement, ou avec l'entraînement en général, utiliser ce produit.
- Ne laissez pas des enfants sans surveillance à proximité de l'équipement.
- N'utilisez cet exerciceur suspendu que pour son usage prévu, comme décrit dans ce manuel d'instructions.

ENTRETIEN ET RANGEMENT

- Rangez l'exerciceur suspendu dans un endroit sec et accessible lorsque vous ne l'utilisez pas.
- Éloignez l'équipement des sources de chaleur, des liquides et des enfants.
- Évitez tous les solvants et les détergents agressifs.

EXERCICES AVEC L'EXERCISEUR SUSPENDU :



IMPORTÉ PAR ACI BRANDS INC. 2616 SHERIDAN GARDEN DRIVE, OAKVILLE, ON, L6J 7Z2
FABRIQUÉ EN CHINE | www.acibrands.com | info@acibrands.com

AD07688