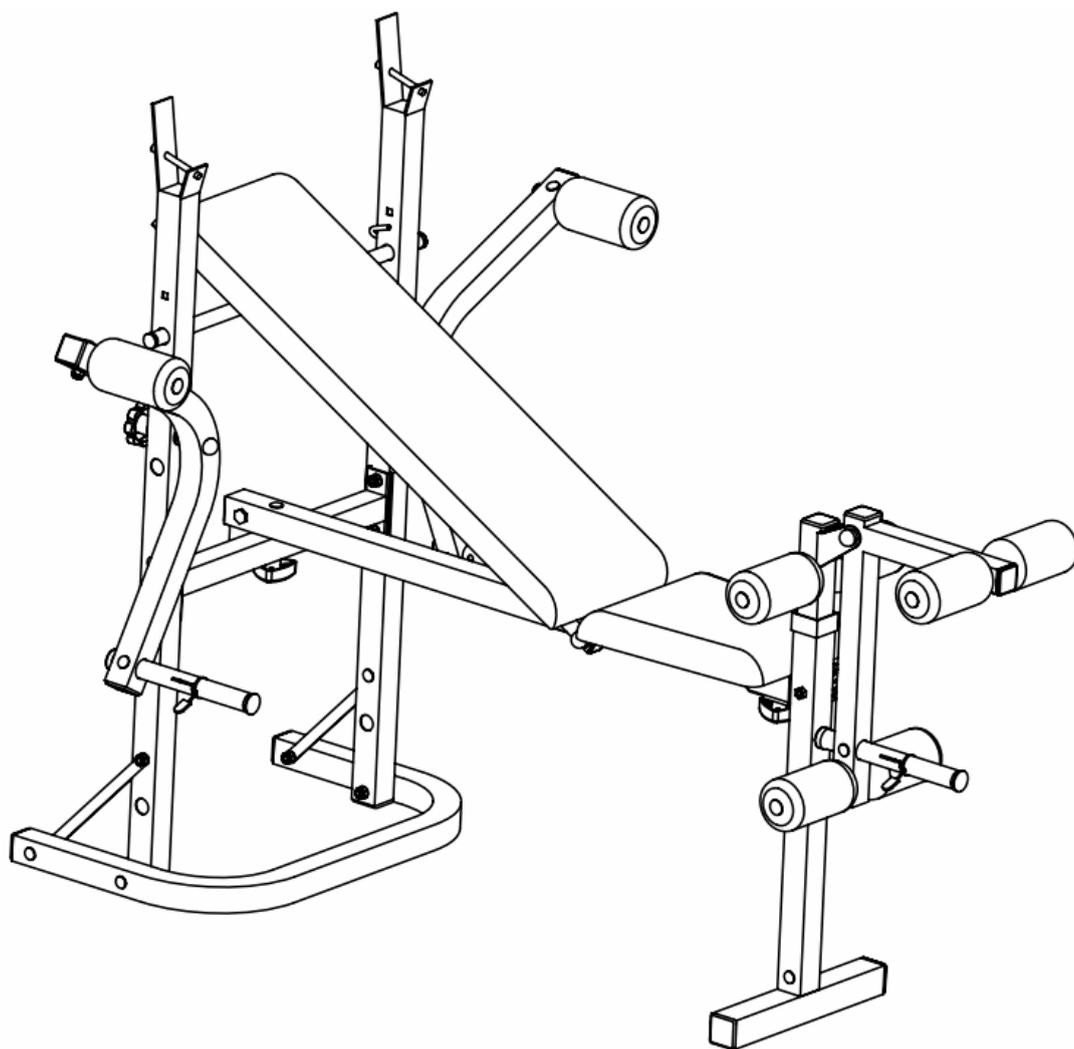


STRONG

1332_83770



h&j Habitat
et Jardin

1332_83770					
1		1	(1/1)		
2		2	(1/1)		
3		1	(1/1)		
4		1	(1/1)		
5		1	(1/1)		
6		1	(1/1)		
7		1	(1/1)		
8		1	(1/1)		
9		3	(1/1)		
10		1	(1/1)		
11		2	(1/1)		
12		1	(1/1)		
13		2	(1/1)		
14		3	(1/1)		
15	M6X15m m	2	(1/1)		
16	M6X35m m	4	(1/1)		
17	M8X50m m	8	(1/1)		
18	M8X55m m	1	(1/1)		
19	M8X90m m	1	(1/1)		
20	M10X60 mm	1	(1/1)		
21	M10X130 mm	1	(1/1)		
22	d6	6	(1/1)		
23	d8	19	(1/1)		
24	d8	2	(1/1)		
25	d10	12	(1/1)		
26	M8	17	(1/1)		
27	M8X43	1	(1/1)		
28	M8	2	(1/1)		
		29	M10	4	(1/1)
		30		2	(1/1)
		31		3	(1/1)
		32		2	(1/1)
		33	25X25mm	4	(1/1)
		34		12	(1/1)

FR : SAV/INFORMATION /VIDEO/CONTACT

EN: AFTER-SALES

SERVICE/INFORMATION/VIDEO/CONTACT

DE : REPARATUR-SERVICE UND ERSATZTEILE
/INFORMATIONEN /VIDEO/KONTAKT

ES: SERVICIO

POST-VENTA/INFORMACIÓN/VIDEO/CONTACTO

IT: SERVIZIO

ASSISTENZA/INFORMAZIONI/VIDEO/CONTATTO

PT: SERVIÇO

PÓS-VENDA/INFORMAÇÕES/VIDEO/CONTATO

PL: SERWIS

TECHNICZNY/INFORMACJE/WIDEO/KONTAKT

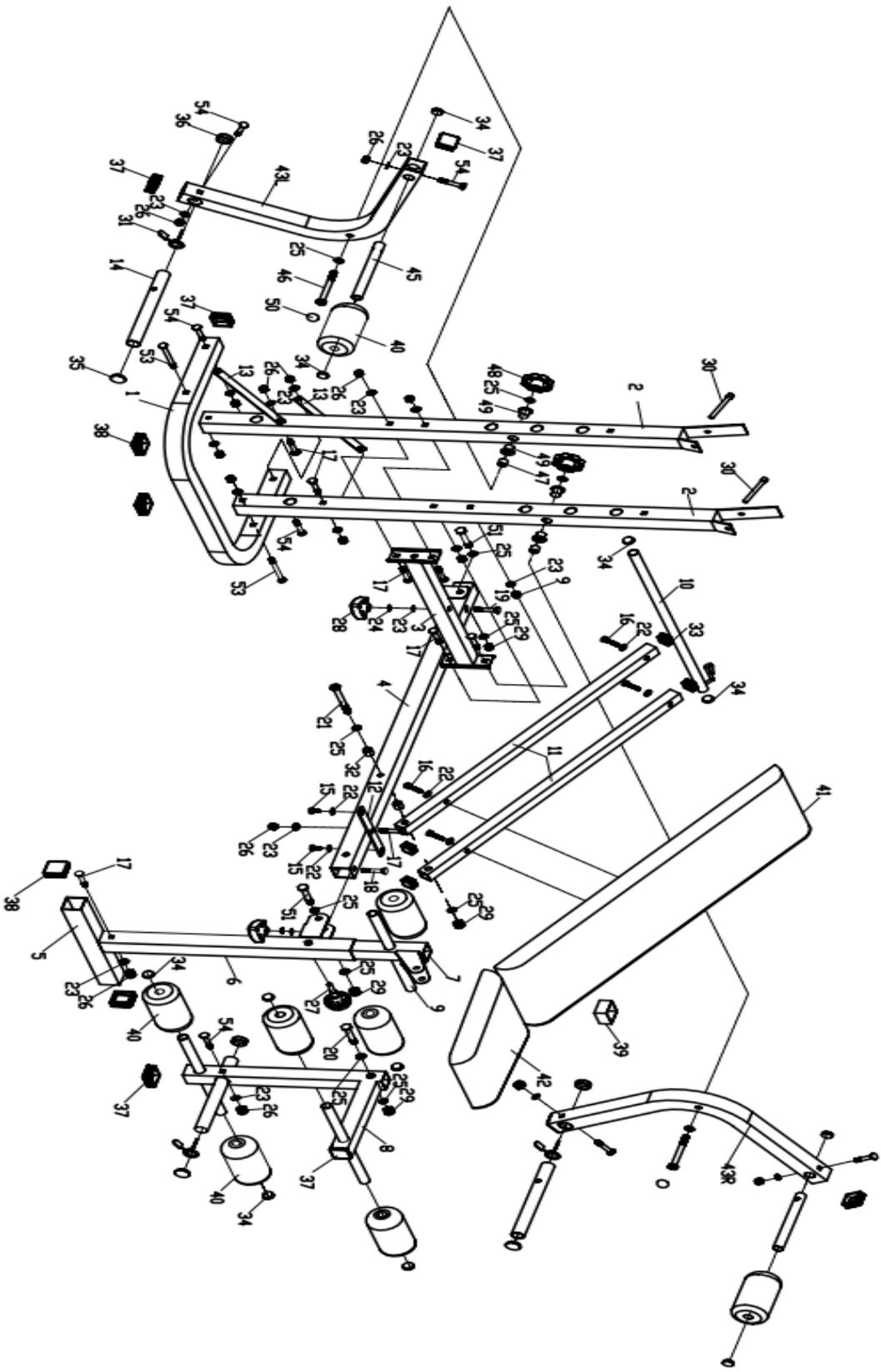
NE: AFTER SALES

SERVICE/INFORMATIE/VIDEO/CONTACT

HE: רשקתל/ואדיווה/ עדימ/תוריקמו תוריש רחאל

טע

SAV.HABITATETJARDIN.COM



Avant de commencer

Nous vous remercions d'avoir acheté ce banc de musculation! Ce produit est de qualité et a été conçu pour répondre à vos besoins pour l'exercice.

Avant l'assemblage, sortez les composants de la boîte et vérifiez que toutes les pièces énumérées ont été fournis. Les instructions de montage sont décrites dans les étapes et les illustrations suivantes.

AVERTISSEMENT

1) Avant d'utiliser ce banc de musculation ou de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et / ou des personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Notre société décline toute responsabilité pour les dommages corporels ou des dégâts matériels subis par ou par l'utilisation de ce produit.

2) Afin de réduire le risque de blessures possibles à l'utilisateur, il est important d'examiner ce manuel et les précautions suivantes avant de commencer.

Précautions et Conseils de sécurité

Il est de la responsabilité du propriétaire de veiller à ce que tous les utilisateurs de cette machine d'exercice ont lu le manuel du propriétaire et sont familiers avec les avertissements et les précautions de sécurité.

- Cette machine a une capacité maximale de l'utilisateur de 100 kg
- Cette machine doit être utilisée uniquement sur une surface plane et est destiné à une utilisation en intérieur Il ne devrait pas être placé dans un garage, un patio ou près de l'eau.
- Une seule personne à la fois doit utiliser la machine.
- Si l'utilisateur éprouve des étourdissements, des nausées, des douleurs à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, ARRÊTEZ la séance d'entraînement et CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
- Gardez les mains loin de toutes les pièces mobiles.
- Toujours portez des vêtements appropriés pendant l'entraînement NE PAS portez de robes ou autres vêtements qui pourraient se coincer dans la course de la machine ou des chaussures aérobies sont également nécessaires lors de l'utilisation de la machine.
- Utilisez la machine uniquement pour son usage prévu, comme décrit dans ce manuel NE PAS utilisez d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne placez aucun objet pointu autour de la machine.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser la machine sans une personne qualifiée ou un médecin traitant.

- Avant d'utiliser la machine à l'exercice, toujours faire des exercices d'étirement pour bien s'échauffer.
- Ne jamais utiliser la machine si la machine ne fonctionne pas correctement.
- Un spotter est recommandé pendant l'exercice.

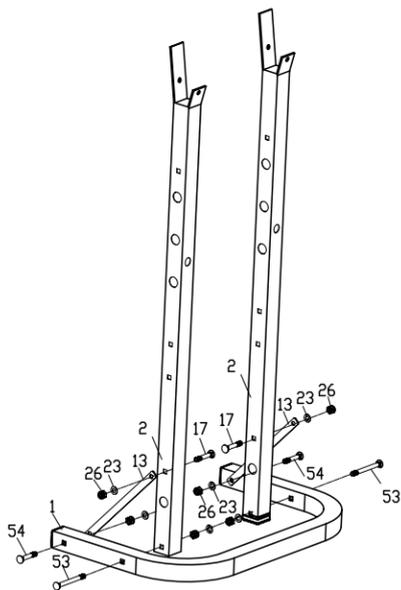
REMARQUE:

La plupart du matériel de montage répertorié a été emballé séparément, mais certains éléments matériels ont été préinstallés dans les pièces d'assemblage identifiées. Dans ces cas, il suffit de retirer et réinstaller.

Référez les différentes étapes d'assemblage et prenez note de tout le matériel préinstallé.

Assemblage du banc de musculation

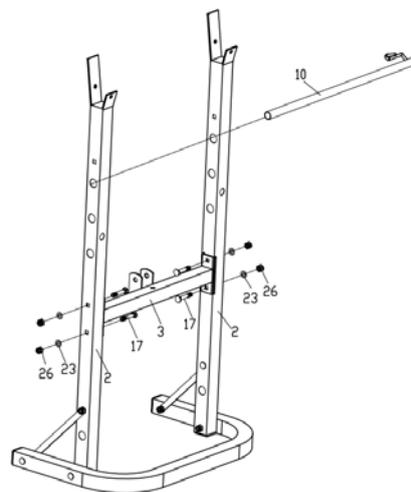
Remarque: Il est fortement recommandé que deux ou plusieurs personnes assemblent cette machine pour éviter les blessures. Retirez tout le ruban de sécurité et l'emballage avant de commencer.



Etape 1:

Fixez les montants (2) sur le stabilisateur arrière (1) avec un boulon de carrosserie M8X85mm (53), la rondelle d8 plat (23) et l'écrou de nylon M8 (26).

Fixez les équerres de stabilisation (13) entre les montants (2) et le stabilisateur arrière (1) avec un boulon de carrosserie M8X45mm (54), un boulon de carrosserie M8X50mm (17), la rondelle d8 plat (23) et l'écrou de nylon M8 (26).



Etape 2:

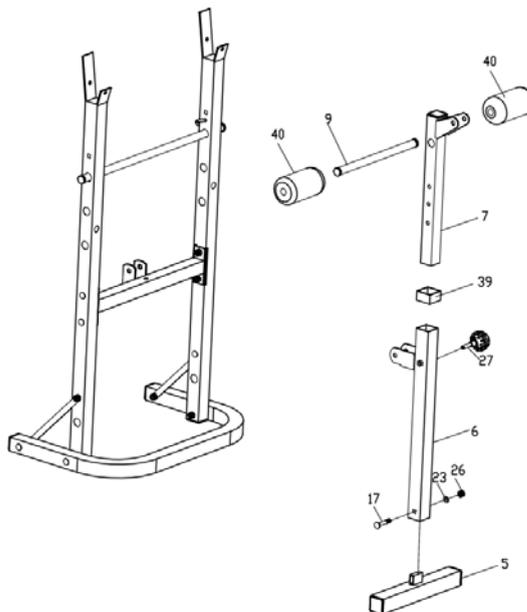
Fixez le tube de support vertical (3) sur les montants (2), en utilisant un boulon de carrosserie M8X50mm (17), la rondelle d8 plat (23) et l'écrou de nylon M8 (26). Et puis insérez la tige de réglage du dossier (10) dans les montants (2).

Etape 3:

Fixez l'extension de la jambe droite (6) pour le stabilisateur avant (5), en utilisant un boulon de carrosserie M8X50mm (17), la rondelle d8 plat (23) et l'écrou de nylon M8 (26).

Insérez la douille carrée (39) dans l'extension de la jambe droite (6), puis insérez le support d'extension de la jambe (7) dans l'extension de la jambe droite (6), puis renard avec bouton de verrouillage M8X43 (27) avant de régler.

Insérez l'extension de la jambe barres de pair (9) dans le trou du support d'extension de la jambe (7), puis fixez les rouleaux de mousse (40) à l'extension de la jambe nominale des barres (9).

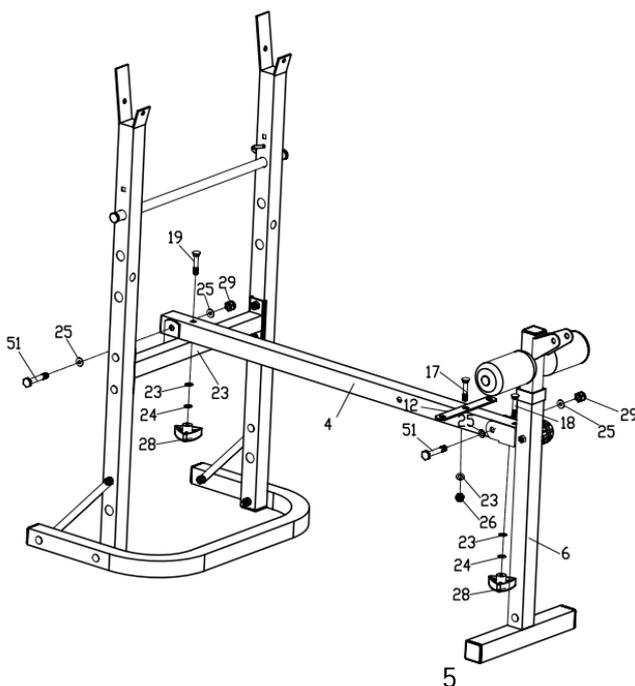


Etape 4:

Fixez le châssis principal (4) entre le tube de support vertical (3) et l'extension de la jambe droite (6) avec la vis hexagonale M10X55mm (51), la rondelle d10 plat (25) et l'écrou Nylon M10 (29).

Fixez le châssis principal (4) entre le tube de support vertical (3) et l'extension de la jambe droite (6) avec un boulon de carrosserie M8X90mm (19), un boulon de carrosserie M8X55mm (18), la rondelle élastique d8 (24), la rondelle plate d8 (23) et le bouton écrou M8 (28).

Fixez le support de siège (12) au cadre principal (4), en utilisant un boulon de carrosserie M8X50mm (17), la rondelle d8 plat (23) et l'écrou de nylon M8 (26)

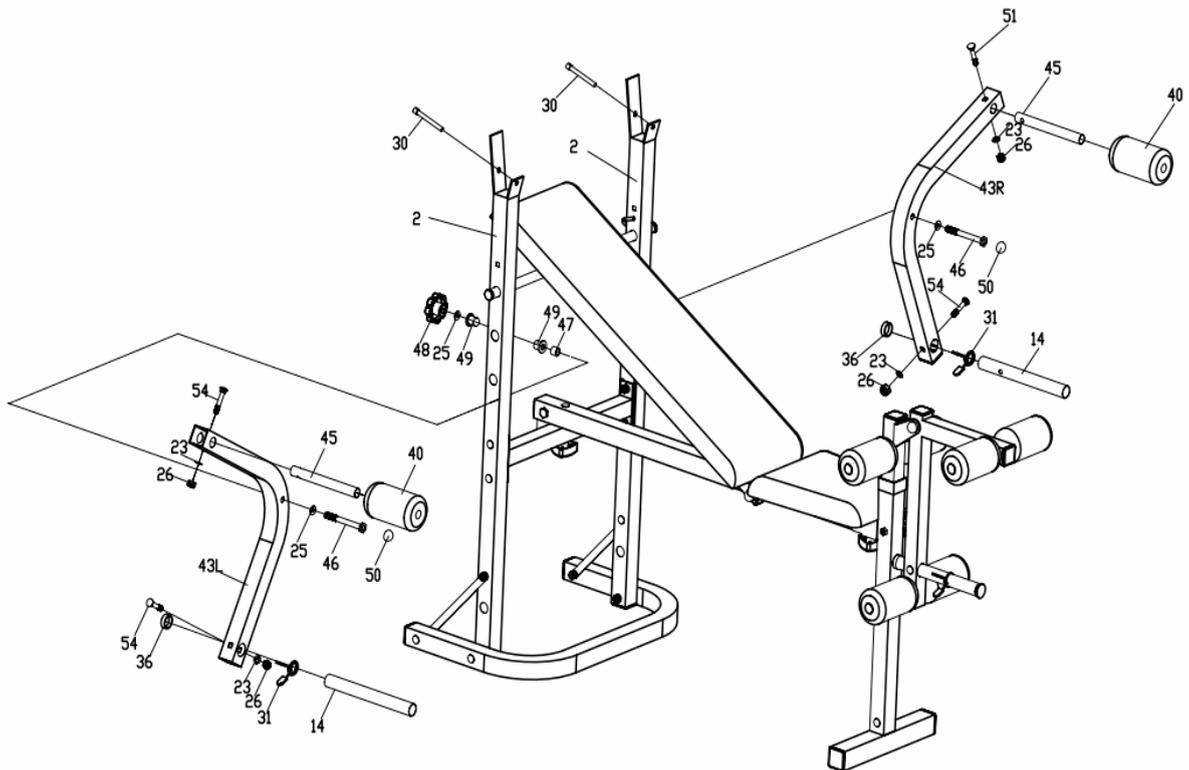


Etape 7:

Fixez le support de poids de l'extension de la jambe (14) aux bras de papillon (43L / R) en utilisant un boulon de carrosserie M8X45mm (54), la rondelle d8 plat (23) et l'écrou de nylon M8 (26). Et puis ajoutez le cerceau à ressort (31) et beignet de caoutchouc (36) comme indiqué.

Fixez les bras de papillon barres nominale (45) aux bras de papillon (43L / R) en utilisant un boulon de carrosserie M8X45mm (54), la rondelle d8 plat (23) et l'écrou de nylon M8 (26). Et puis insérez les bras de papillon nominale des barres (45) dans des rouleaux de mousse (40), puis insérez dans le trou de l'extension de la jambe (8), enfin ajoutez les rouleaux de mousse (40) comme indiqué.

Fixez les bras papillon (43L / R) sur les montants (2) avec bouton écrou M10 (48), la rondelle d10 plat (25), la douille (49), le logement de l'arbre (47) et la vis hexagonale M10X125mm (46). Et puis insérez la tige (30) dans les montants (2) et recouvrir le capuchon d'écrou S15 (50).



Echauffement et Etirement

Un programme d'exercice réussi se compose d'un échauffement type exercice aérobic, et un étirement. Il est préférable de faire l'ensemble du programme au moins deux à trois fois par semaine, au repos pendant une journée entre les entraînements. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter vos séances d'entraînement à quatre ou cinq fois par semaine.

Echauffement

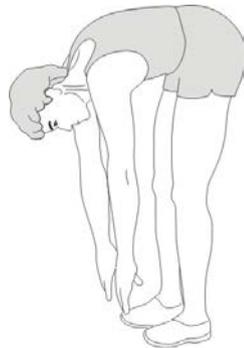
Le but de l'échauffement est de préparer votre corps à l'exercice et de réduire au minimum les blessures. De deux à cinq minutes avant la musculation ou vos exercices d'aérobies. Effectuez des activités qui augmentent votre fréquence cardiaque et réchauffent les muscles qui travaillent. Les activités peuvent inclure la marche rapide, le jogging, jumping jacks, corde à sauter ou courir sur place.

Etirement

Etirez-vous tandis que vos muscles sont chauds après un échauffement approprié et à nouveau après une séance d'entraînement aérobic est très important. Les muscles s'étirent plus facilement à ces moments en raison de leur température élevée, ce qui réduit considérablement le risque de blessure. Étirements devrait avoir lieu pendant 15 à 30 secondes. **NE PAS SAUTEZ.**



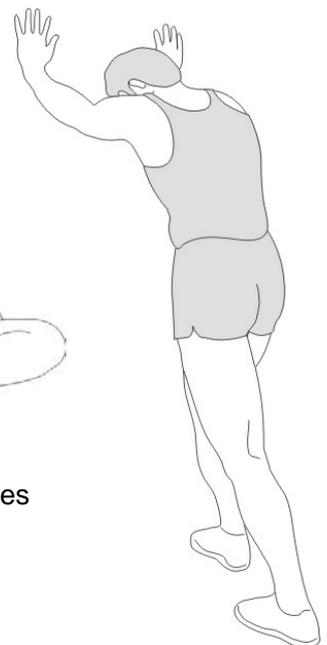
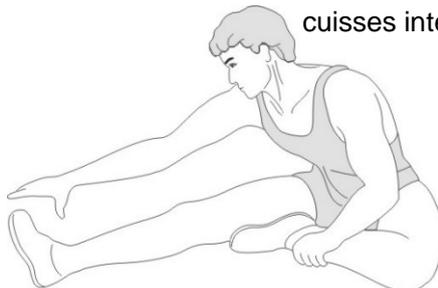
Etirement latéral



Etirement jusqu'aux orteils



Etirement des cuisses intérieures



Etirement des mollets

Vérifiez toujours avec votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

Refroidissement

Le but du refroidissement est de retourner le corps à sa normale ou proche de la normale, l'état de repos à la fin de chaque séance d'exercice. Un refroidissement adéquat abaisse lentement votre fréquence cardiaque et permet au sang de revenir au cœur.

Before You Start

Thank you for purchasing this weight bench! This quality product you have chosen was designed to meet your needs for exercise.

Prior to assembly, remove components from the box and verify that all the listed parts were supplied. Assembly instructions are described in the following steps and illustrations.

Important Safety Information WARNING!

- 1) Before using this weight bench or starting any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the 35 and /or persons with pre-existing health problems. Our company assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.
- 2) To reduce the risk of possible injuries to the user, it is important to review this manual and the following precautions before operation.

Safety Precautions and Tips

It is the owner's responsibility to ensure that all users of this exercise machine have read the Owner's Manual and are familiar with warnings and safety precautions.

- This machine has a user maximum capacity of 100 KGS
- This machine should only be used on a level surface and is intended for indoor use only. It should not be placed in a garage, patio or near water.
- Only one person at a time should use the machine.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
- Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
- Do not place any sharp object around the machine.
- Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
- Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
- A spotter is recommended during exercise.

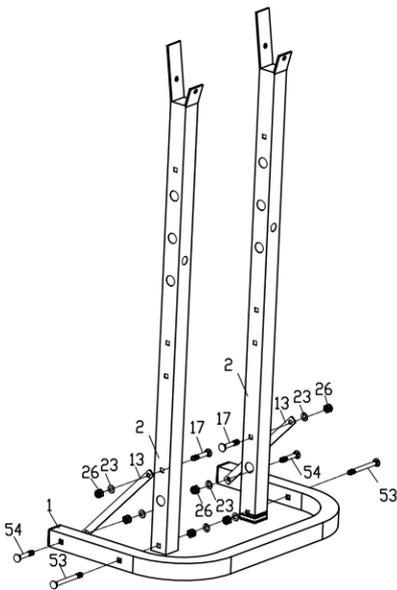
NOTE:

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately, but some hardware items have been preinstalled in the identified assembly parts. In these instances, simply remove and reinstall the hardware as assembly is required.

Please reference the individual assembly steps and make note of all preinstalled hardware.

Assembly Of Weight Bench

NOTE: It is strongly recommended two or more people assembling this machine to avoid possible injury. REMOVE ALL SECURITY TAPE AND WRAPPING BEFORE BEGINNING



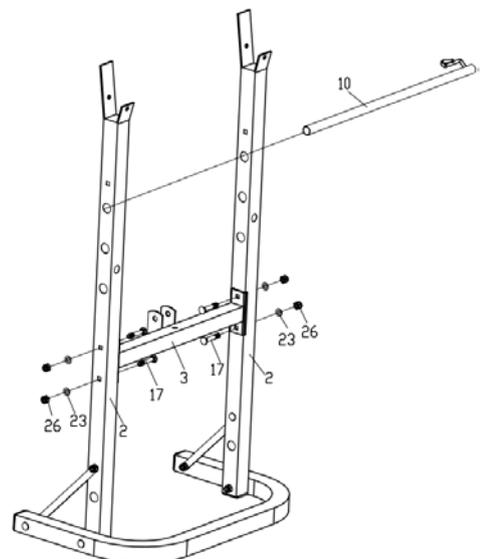
Step 1:

Fix the uprights (2) on the rear stabilizer (1) with carriage bolt M8X85mm (53), flat washer d8 (23) and nylon nut M8 (26).

Fix the stabilizer brackets (13) between uprights (2) and rear stabilizer (1) with carriage bolt M8X45mm (54), carriage bolt M8X50mm (17), flat washer d8 (23) and nylon nut M8 (26).

Step 2:

Attach the upright support tube (3) to the uprights (2), using carriage bolt M8X50mm (17), flat washer d8 (23) and nylon nut M8 (26). And then insert the backrest adjustment rod (10) into the uprights (2).

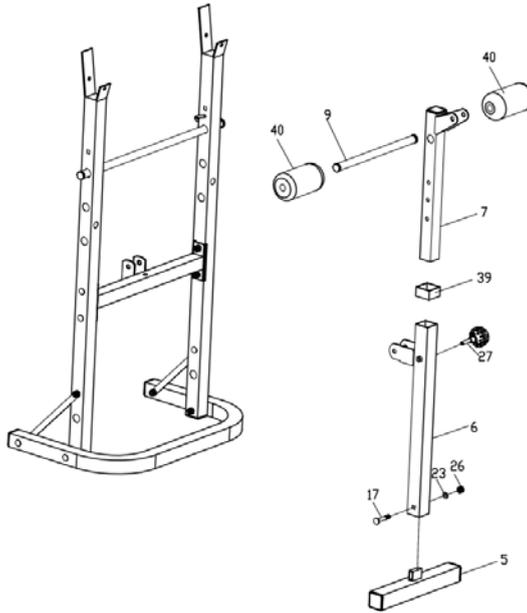


Step 3:

Attach the leg extension upright (6) to the front stabilizer (5), using carriage bolt M8X50mm (17), flat washer d8 (23) and nylon nut M8 (26).

Insert the square bushing (39) into the leg extension upright (6) and then insert the leg extension support (7) into the leg extension upright (6) and then fix with locking knob M8X43 (27) before adjusting.

Insert the leg extension par bars (9) into the hole of leg extension support (7) and then attach the foam rollers (40) to the leg extension par bars (9).

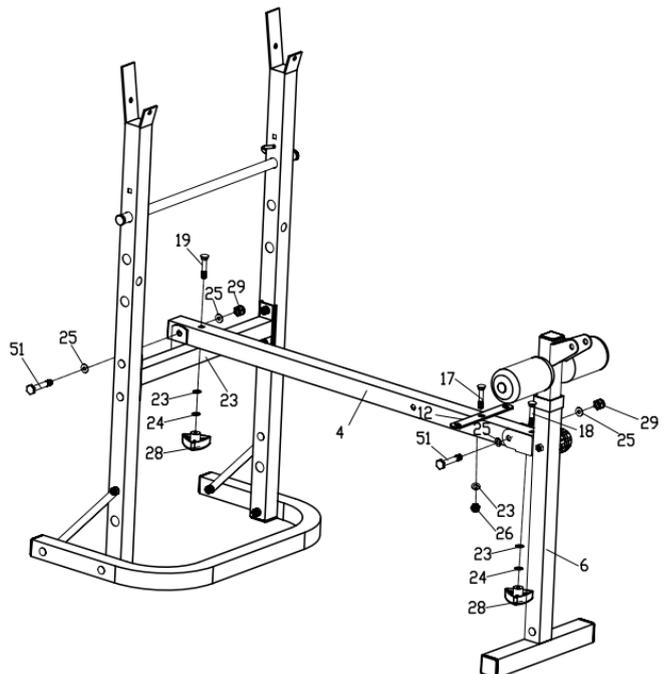


Step 4:

Fix the main frame (4) between the upright support tube (3) and leg extension upright (6) with hex screw M10X55mm (51), flat washer d10 (25) and Nylon nut M10 (29).

Fix the main frame (4) between the upright support tube (3) and leg extension upright (6) with carriage bolt M8X90mm (19), carriage bolt M8X55mm (18), spring washer d8 (24), flat washer d8 (23) and knob nut M8 (28).

Attach the seat bracket (12) to the main frame (4), using carriage bolt M8X50mm (17), flat washer d8 (23) and nylon nut M8 (26).

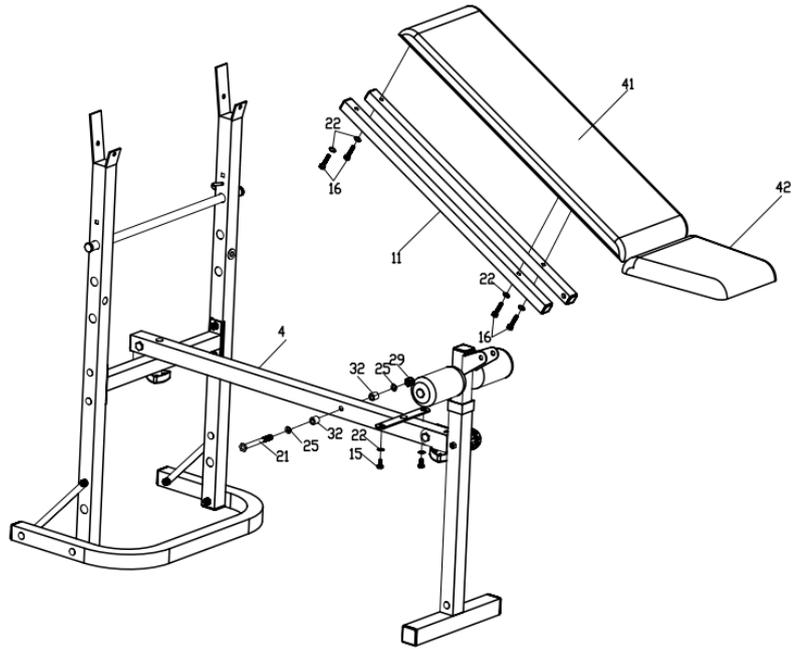


Step 5:

Fix the backrest supports (11) on the main frame (4) with hex screw M10X130mm (21), flat washer d10 (25), spacer (32) and nylon nut M10 (29).

Fix the backrest (41) on the backrest supports (11) with hex screw M6X35mm (16) and flat washer d6 (22).

Attach the seat (42) to the backrest supports (11) with hex screw M6X15mm (15) and flat washer d6 (22).

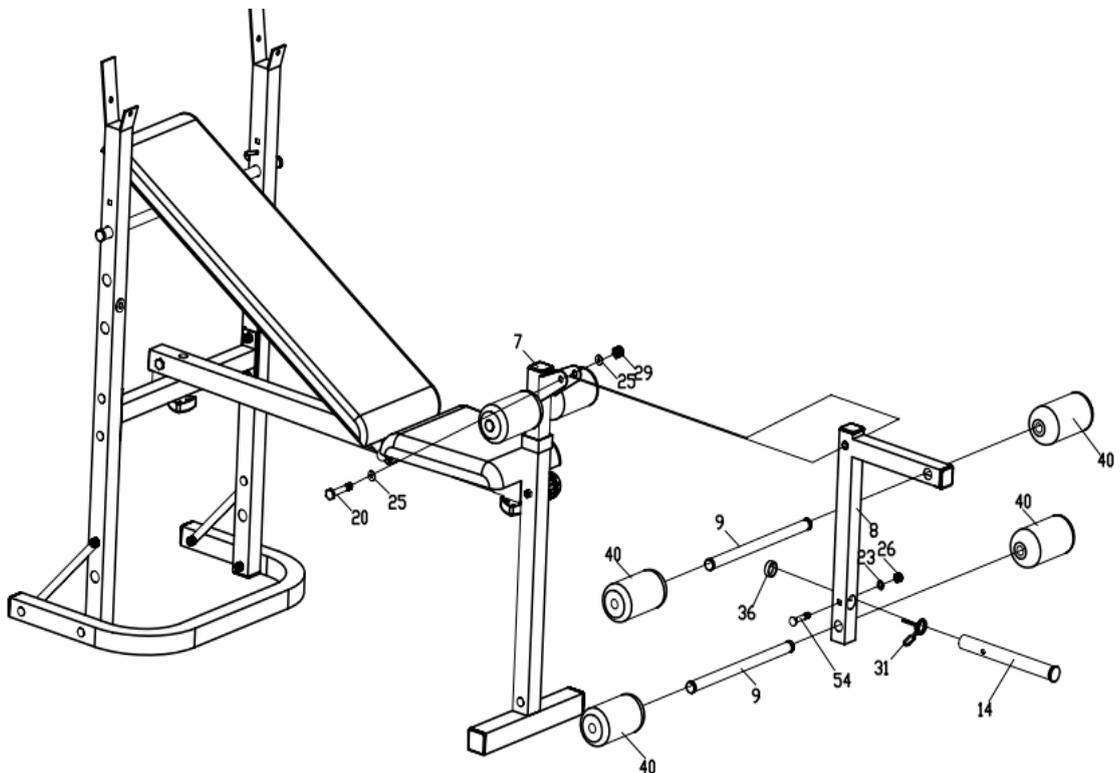


Step 6:

Insert the leg extension par bars (9) into the leg extension (8) and then attach the foam rollers (40) to the leg extension par bars (9).

Attach the leg extension weight support (14) to the leg extension (8) using carriage bolt M8X45mm (54), flat washer d8 (23) and nylon nut M8 (26). And then add the spring hoop (31) and rubber doughnut (36) as shown.

Fix the leg extension (8) on the leg extension support (7) with hex screw M10X60mm (20), flat washer d10 (25) and nylon nut M10 (29).

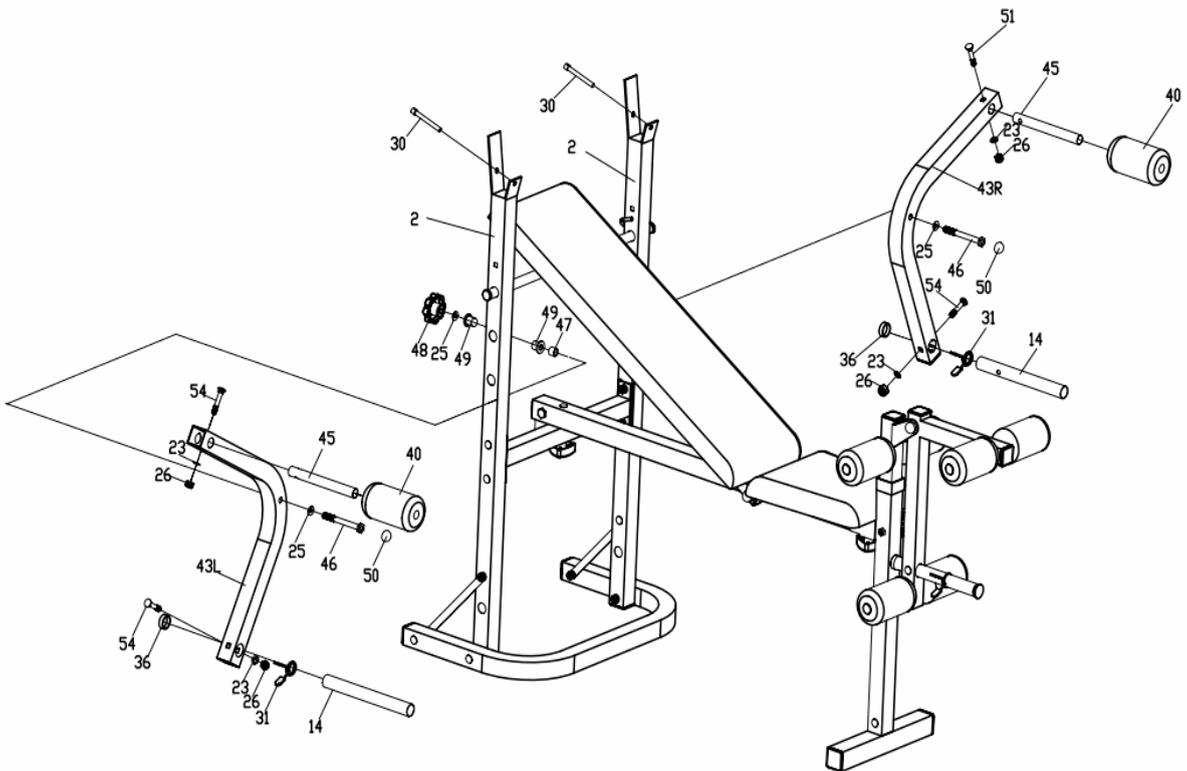


Step 7:

Attach the leg extension weight support (14) to the butterfly arms (43L/R) using carriage bolt M8X45mm (54), flat washer d8 (23) and nylon nut M8 (26). And then add the spring hoop (31) and rubber doughnut (36) as shown.

Attach the butterfly arms par bars (45) to the butterfly arms (43L/R) using carriage bolt M8X45mm (54), flat washer d8 (23) and nylon nut M8 (26). And then insert the butterfly arms par bars (45) into foam rollers (40) and then insert into hole of the leg extension (8), finally add the foam rollers (40) as shown.

Fix the butterfly arms (43L/R) on the uprights (2) with knob nut M10 (48), flat washer d10 (25), bushing (49), shaft housing (47) and hex screw M10X125mm (46). And then insert the pin (30) into the uprights (2) and cover the nut cap S15 (50).



WARM-UP and COOL-DOWN

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

WARM-UP

The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before strength-training or aerobic exercising. Perform activities that raise your heart rate and warm the working muscles. Activities may include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope, and running in place.

STRETCHING

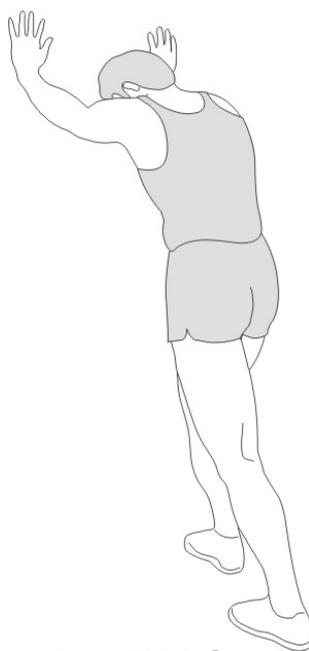
Stretching while your muscles are warm after a proper warm-up and again after your strength or aerobic training session is very important. Muscles stretch more easily at these times because of their elevated temperature, which greatly reduces the risk of injury. Stretches should be held for 15 to 30 seconds. **DO NOT BOUNCE.**



Side Stretch



Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Calf-Achilles Stretch



Hamstring Stretch

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

The purpose of cooling down is to return the body to its normal, or near normal, resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.