

TABLE DES MATIÈRES

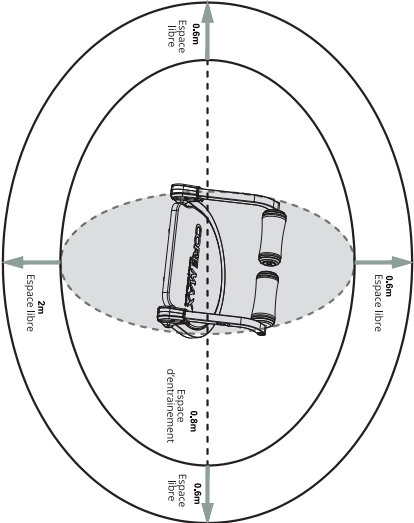
AVERTISSEMENT	11
SCHÉMA ÉCLATÉ	12
LISTE DES PIÈCES	13
UTILISATION & SOIN	14
AJUSTEMENTS À 3 ANGLES	16
GUIDE D'EXERCICES	17
MAINTENANCE	19



AVERTISSEMENT

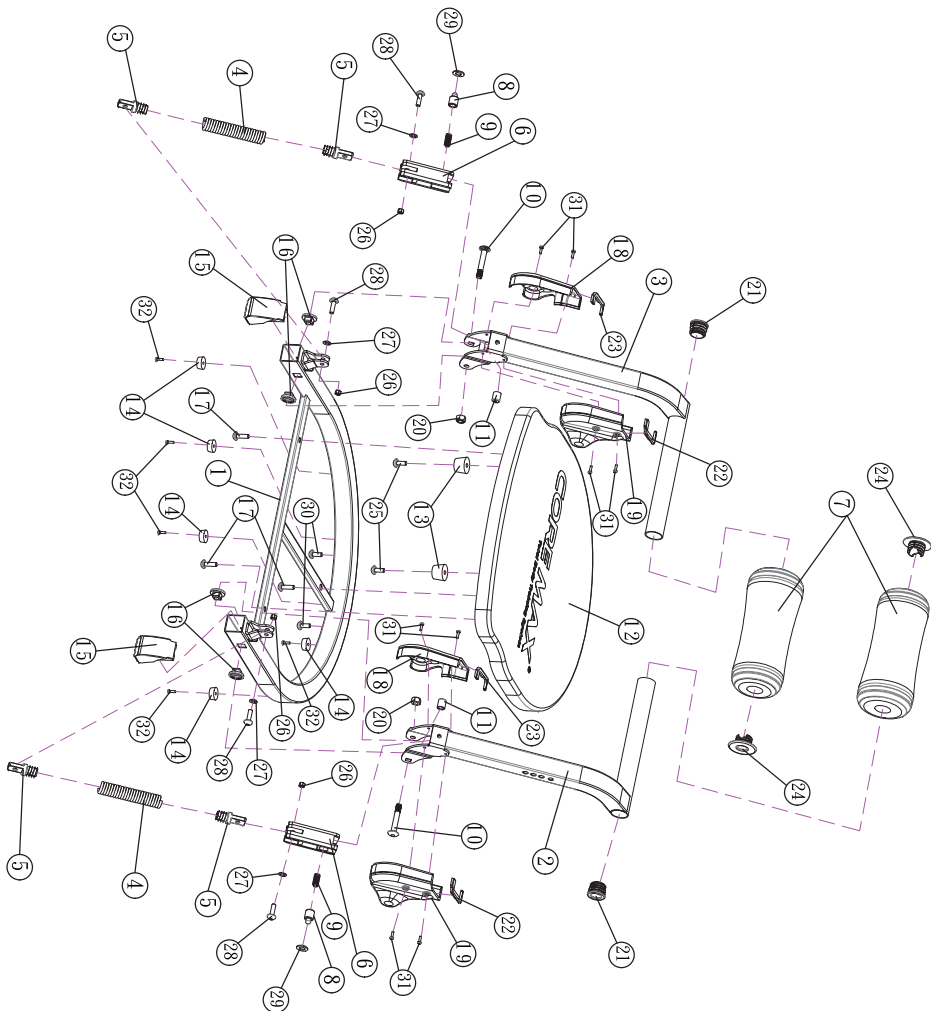


1. Avant de commencer tout exercice ou programme, consultez un médecin ou un professionnel de santé qui peut vous assister dans la planification d'un programme approprié à votre âge et à votre condition physique. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 65 ans ou si vous avez des problèmes de santé. Nous n'assurons aucune responsabilité en cas de blessure ou de dommage matériel dû à l'utilisation du produit ou au produit lui-même.
2. Utilisez l'équipement sur une surface solide, plane et horizontale avec une couverture de protection permettant de protéger vos sols et moquettes. Pour votre sécurité, assurez-vous d'avoir un espace libre de 0,6 m tout autour de l'équipement.



3. Il est important que les enfants, animaux, meubles et autres objets soient gardés à distance de l'équipement lors de son utilisation.
4. Vérifiez que toutes les pièces de l'équipement sont assemblées et que chaque écrou, boulon, bouton et axe sont serrés au bon endroit avant chaque utilisation.
5. CET ÉQUIPEMENT NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS. N'autorisez pas les enfants à jouer avec ou autour de cet équipement.
6. Échauffez-vous et étirez-vous toujours avant chaque session d'entraînement. Si vous vous sentez faible ou étourdi, que vous avez la nausée, le souffle court, une douleur à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier ou tout autre symptôme anormal, ARRÊTEZ immédiatement l'exercice. CONSULTEZ UN MÉDECIN AU PLUS VITE.
7. N'insérez pas vos mains ou vos doigts sous l'appareil lorsqu'il est utilisé. Gardez les mains à distance des pièces mobiles.
8. Attachez-vous les cheveux s'ils sont longs afin d'éviter qu'ils ne se coincent dans l'équipement.
9. Portez toujours une tenue et des chaussures adaptées lorsque vous utilisez votre Twist & Shape. Ne portez pas de vêtements amples. Ne portez pas de chaussures avec des semelles en cuir ou des talons hauts.
10. Faites des exercices correspondants au niveau qui vous a été recommandé, n'allez pas jusqu'à l'épuisement. Si vous sentez une douleur ou ressentiez quelque chose d'anormal, arrêtez l'exercice immédiatement. Consultez un médecin au plus vite.
11. Cet équipement est uniquement conçu et destiné à l'utilisation en intérieur par des particuliers et non à des fins commerciales.





N°	Pièce.	Quantité
1	Cadre principale	1
2	Support senestre du dossier	1
3	Support dextre du dossier	1
4	Ressort	2
5	Pièce de maintien du ressort	4
6	Coulisseau	2
7	Rouleau en mousse	2
8	Axe de roule	2
9	Ressort de compression	2
10	Boulon de carrosserie M8x50mm	2
11	Crin d'arrêt	2
12	Assise	1
13	Coussin C26x18mm	2
14	Coussin C20x8mm	5
15	Capuchon 30mm	2
16	Bague	4
17	Vis Allen M6x20mm	3
18	Couverde droit	2
19	Couverde gauche	2
20	Boulon Aircraft M8	2
21	Capuchon antidérapant 30mm	2
22	Manche gauche	2
23	Manche droite	2
24	Capuchon du rouleau en mousse	2
25	Capuchon M6x15mm	2
26	Boulon Aircraft M6	4
27	Rondelle 6mm	4
28	Vis Axe Allen M6x20mm	4
29	Rondelle en caoutchouc	2
30	Vis Axe Allen M6x15mm	2
31	Vis Phillips ST4x9mm	8
32	Vis Phillips ST4,2x12mm	5

AVANT UTILISATION

Il est important de suivre les instructions pas à pas pour une utilisation adaptée.

ÉTAPE N° 1

Appuyez sur les pop-ups et levez la manivelle jusqu'au 2nd trou.

ÉTAPE N° 2

Appuyez sur les pop-ups et levez la manivelle jusqu'au 3ème trou.

ÉTAPE N° 3

Appuyez sur les pop-ups et levez la manivelle jusqu'au 4ème trou.

ÉTAPE N° 4

Répétez la même procédure sur l'autre côté.

Maintenant, l'assemblage est complet et l'équipement est prêt à être utilisé.
Faites plein d'exercices faciles et amusants !

COMMENT LE STOCKER ?

ÉTAPE N° 1

Appuyez sur les pop-ups et levez la manivelle jusqu'au 3ème trou.

ÉTAPE N° 2

Appuyez sur les pop-ups et levez la manivelle jusqu'au 2nd trou.

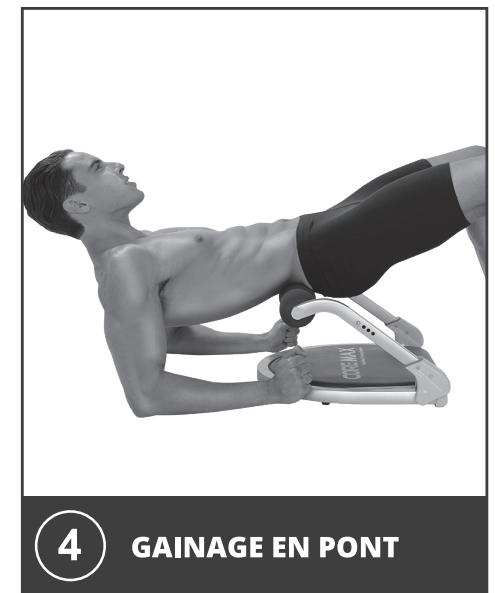
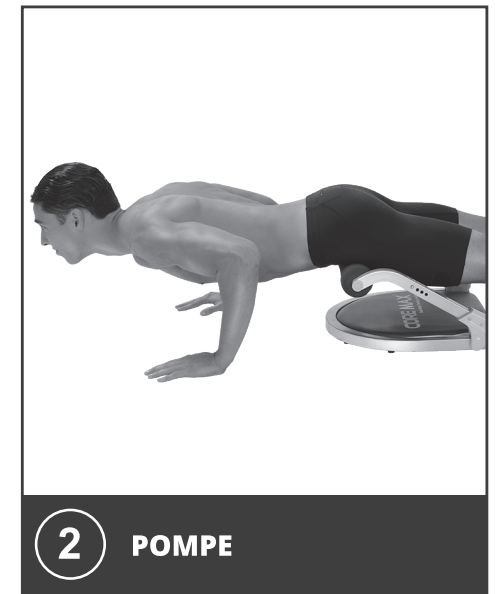
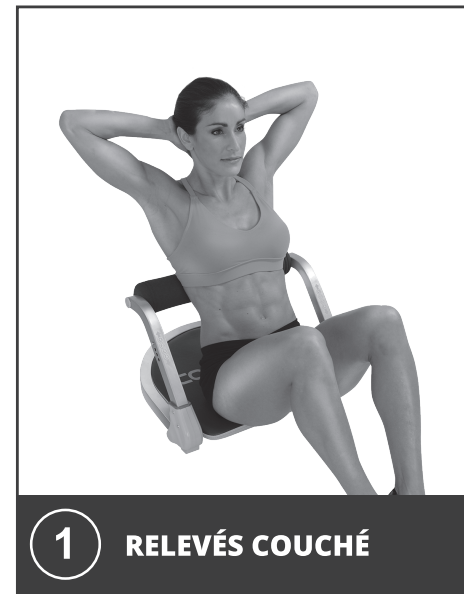
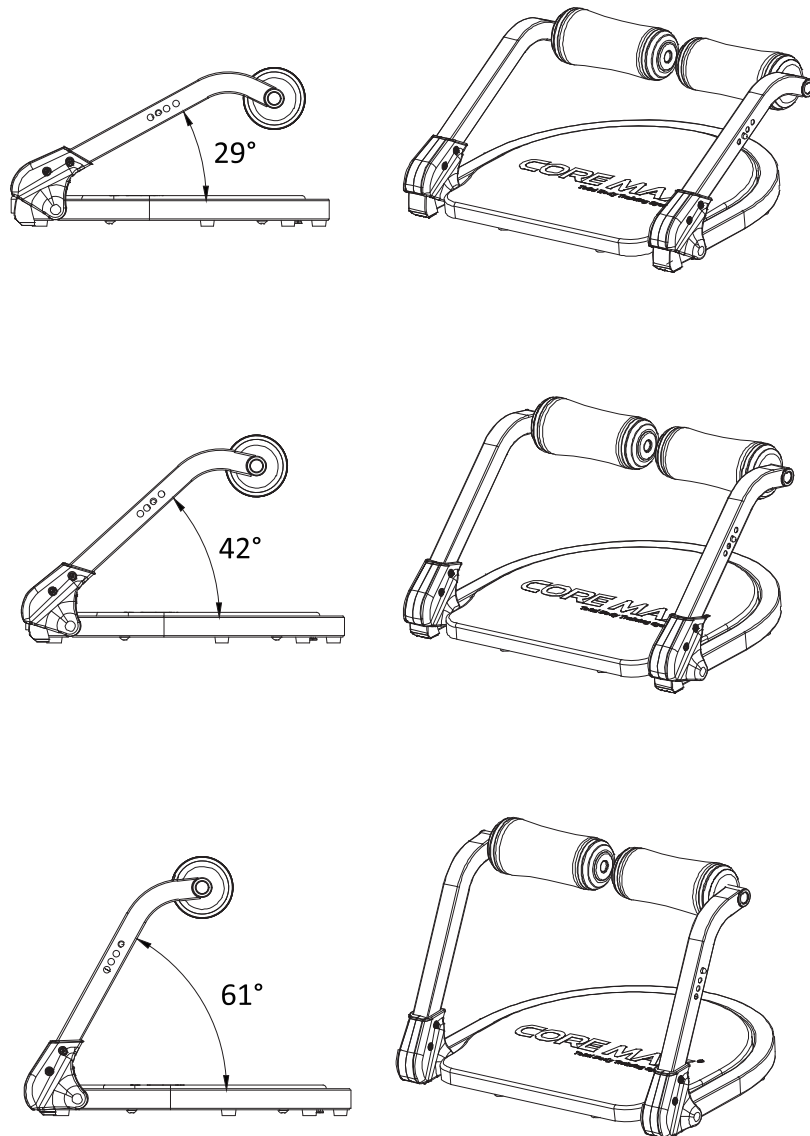
ÉTAPE N° 3

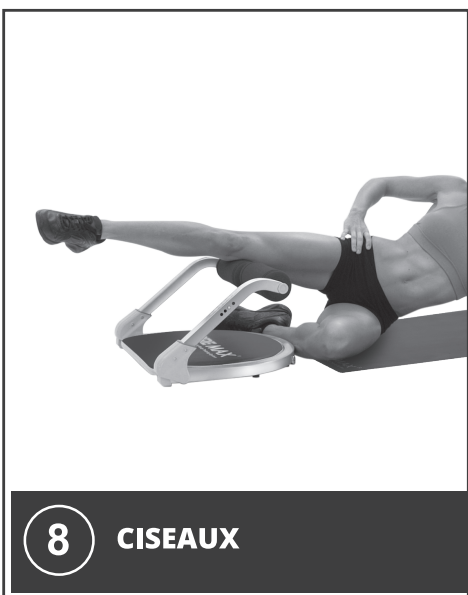
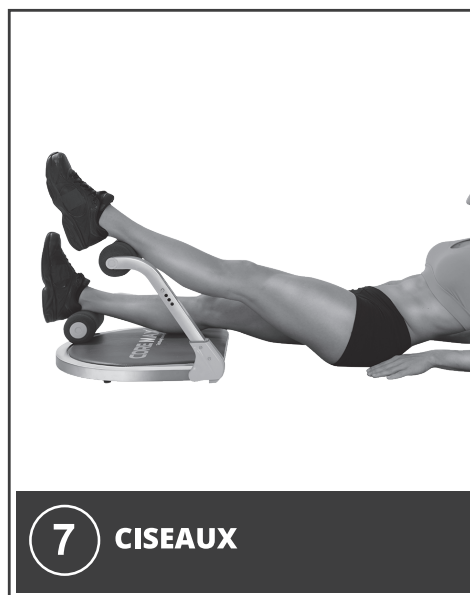
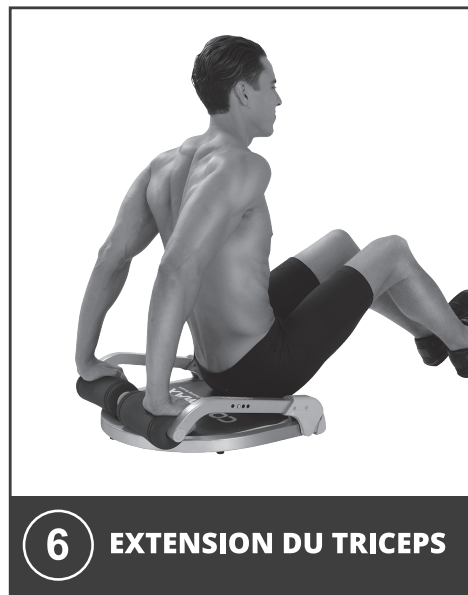
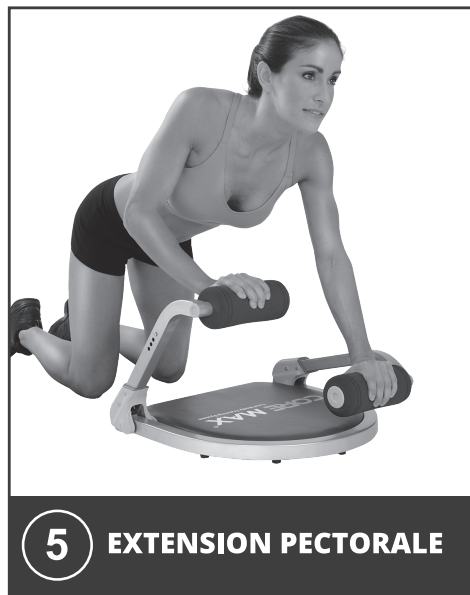
Appuyez sur les pop-ups et levez la manivelle jusqu'au 1er trou.

ÉTAPE N° 4

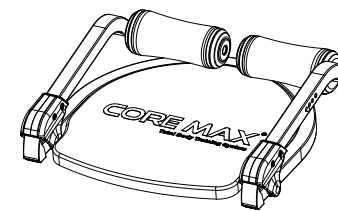
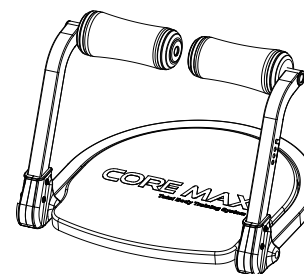
Répétez la même procédure de l'autre côté.

Maintenant, la machine est pliée et vous pouvez la stocker dans un endroit approprié.





- Veuillez réaliser régulièrement des inspections pour éviter que tout vis ou boulon ne soit desserré avant utilisation. Vérifiez toujours que les vis et boulons soient bien verrouillés et arrêtez-vous immédiatement si des pièces sont mal attachées.
- Nettoyez votre « Core Max » en utilisant un chiffon doux avec du savon doux et de l'eau chaude. Assurez-vous d'enlever tout résidu et toute l'eau avant l'utilisation.
- N'exposez pas le « Core Max » directement sous les rayons du soleil. Les produits ne doivent pas être placés dans des endroits qui pourraient être exposés à des températures extrêmes, chaudes ou froides.
- Gardez l'appareil dans un endroit propre et bien ventilé.



SPECIFICATIONS

Dimension	Utilisation : L45 x l53.5 x H34cm	Stockage : L 45 x l53.5 x H15cm
Poids Net	5,00 kgs	
Poids Maximum	100 kgs	
Origine	Fabriqué en Chine	

DISTRIBUTED EU:
Orange Planet
De Els 3A, 5107 RK Dongen
The Netherlands