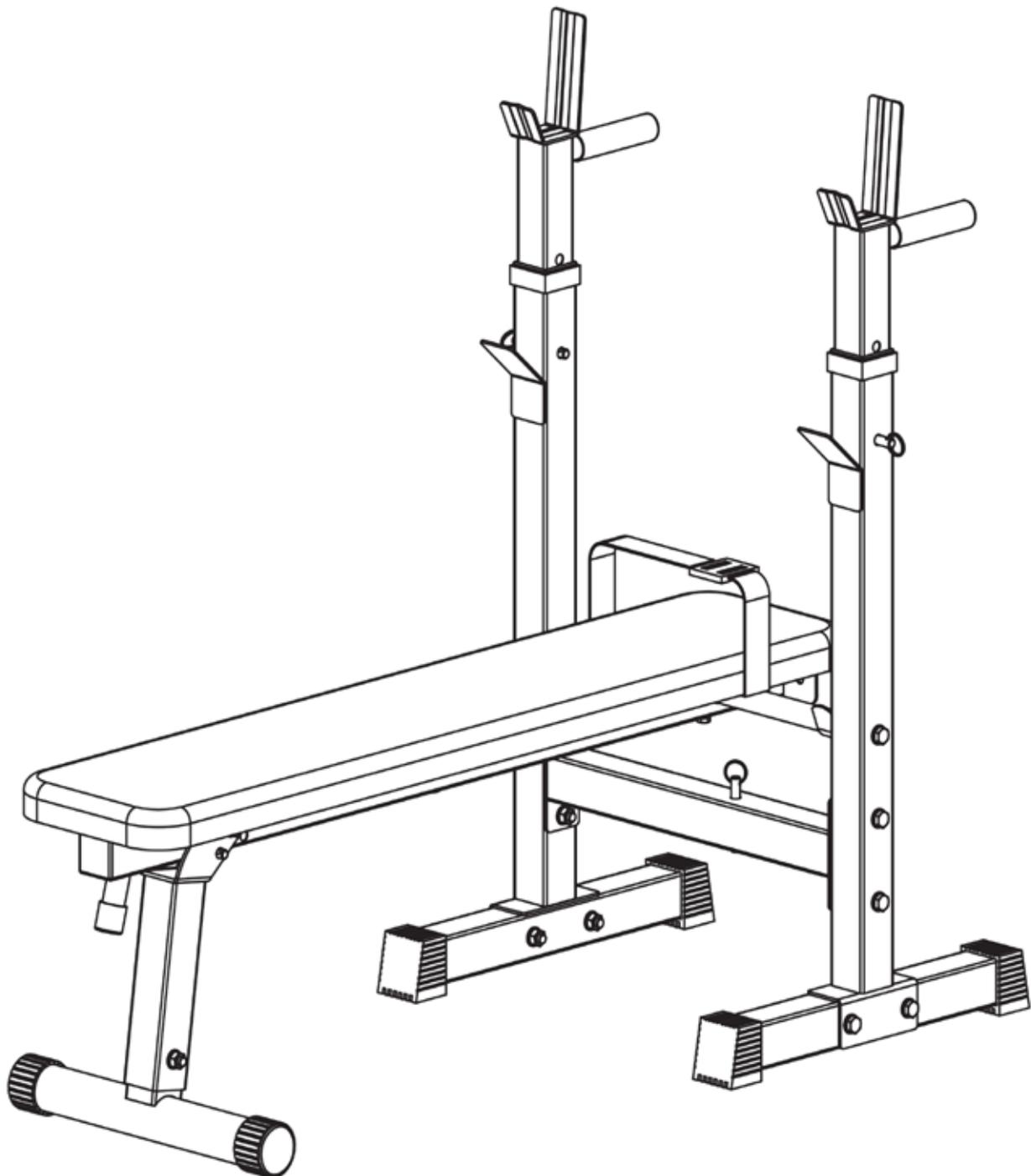


## BANC DE MUSCULATION AVEC SUPPORT AJUSTABLE



100118



Page 2 ..... Table des matières

Pages 3 - 4 ..... Consignes de sécurité

Page 5 ..... Données techniques

Page 6 ..... Vue éclatée

Page 7 ..... Liste des pièces

Pages 8 - 10 ..... Étapes d'assemblage

Page 11 ..... Fonctions

Page 12 ..... Nettoyage / Maintenance / Recyclage

Page 13 ..... Garantie

Pages 14 - 15 ..... Consignes d'entraînement

Page 16 ..... Échauffement / étirements

Page 17 ..... Notes



## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Veillez vous assurer que toutes les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris les instructions de montage et d'utilisation. La notice de montage et d'utilisation doit être considérée comme faisant partie intégrante du produit et conservée dans un endroit sûr afin de pouvoir être consultée à tout moment. Veillez à ce que les instructions de sécurité et d'entretien soient suivies à la lettre. Toute utilisation non conforme à ces instructions peut entraîner des problèmes de santé, des accidents ou des dommages sur l'appareil, pour lesquels le fabricant et le distributeur ne peuvent aucunement être tenus responsables.

## SÉCURITÉ PERSONNELLE

Avant de commencer à utiliser l'appareil, vous devez consulter votre médecin de famille pour savoir si l'entraînement vous convient du point de vue de la santé. Cela s'applique en particulier aux personnes qui ont une prédisposition héréditaire à l'hypertension ou aux maladies cardiaques; aux personnes qui fument, qui ont un taux de cholestérol élevé, qui sont en surpoids et/ou qui n'ont pas fait d'exercice régulier au cours de la dernière année. Si vous prenez des médicaments qui influent sur votre rythme cardiaque, un avis médical est absolument indispensable.

Veillez également noter qu'un exercice excessif peut sérieusement compromettre votre santé. Si vous ressentez des signes de faiblesse, des nausées, vertiges, douleurs, essoufflement ou autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, veuillez arrêter immédiatement l'entraînement et consultez un médecin en cas d'urgence.

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 pour l'entraînement. Il ne doit donc être utilisé que conformément à sa destination et par des personnes dûment informées et instruites. Les enfants, les invalides, les personnes souffrant d'un handicap physique ou mental ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne pouvant leur fournir assistance et conseils.

Des mesures appropriées doivent être prises pour empêcher les enfants non surveillés d'utiliser l'appareil. Il faut s'assurer que les autres personnes présentes autour de l'appareil ne se tiennent jamais avec une partie de leur corps à proximité des pièces mobiles.

Il est important de porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement sur ce type d'appareil. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne puissent pas se prendre dans l'appareil pendant l'entraînement en raison de leur forme (par exemple, leur longueur). Les chaussures doivent être choisies pour avoir un bon maintien et avoir une semelle antidérapante.

## **MONTAGE**

Vérifiez que toutes les pièces et tous les outils énumérés dans la liste soient présents. N'oubliez pas que certaines pièces peuvent être pré-assemblées. Pendant le montage, tenez les enfants et les animaux éloignés de la zone de montage. Les outils, les matériaux d'emballage (par exemple, le papier d'aluminium) ou les petites pièces peuvent présenter un risque de blessure ou d'étouffement. Veillez également à disposer d'un espace suffisant pour vous déplacer pendant le montage.

Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois et à intervalles réguliers, vérifiez le serrage de toutes les vis, écrous et autres connexions afin de garantir la sécurité de fonctionnement de l'appareil.

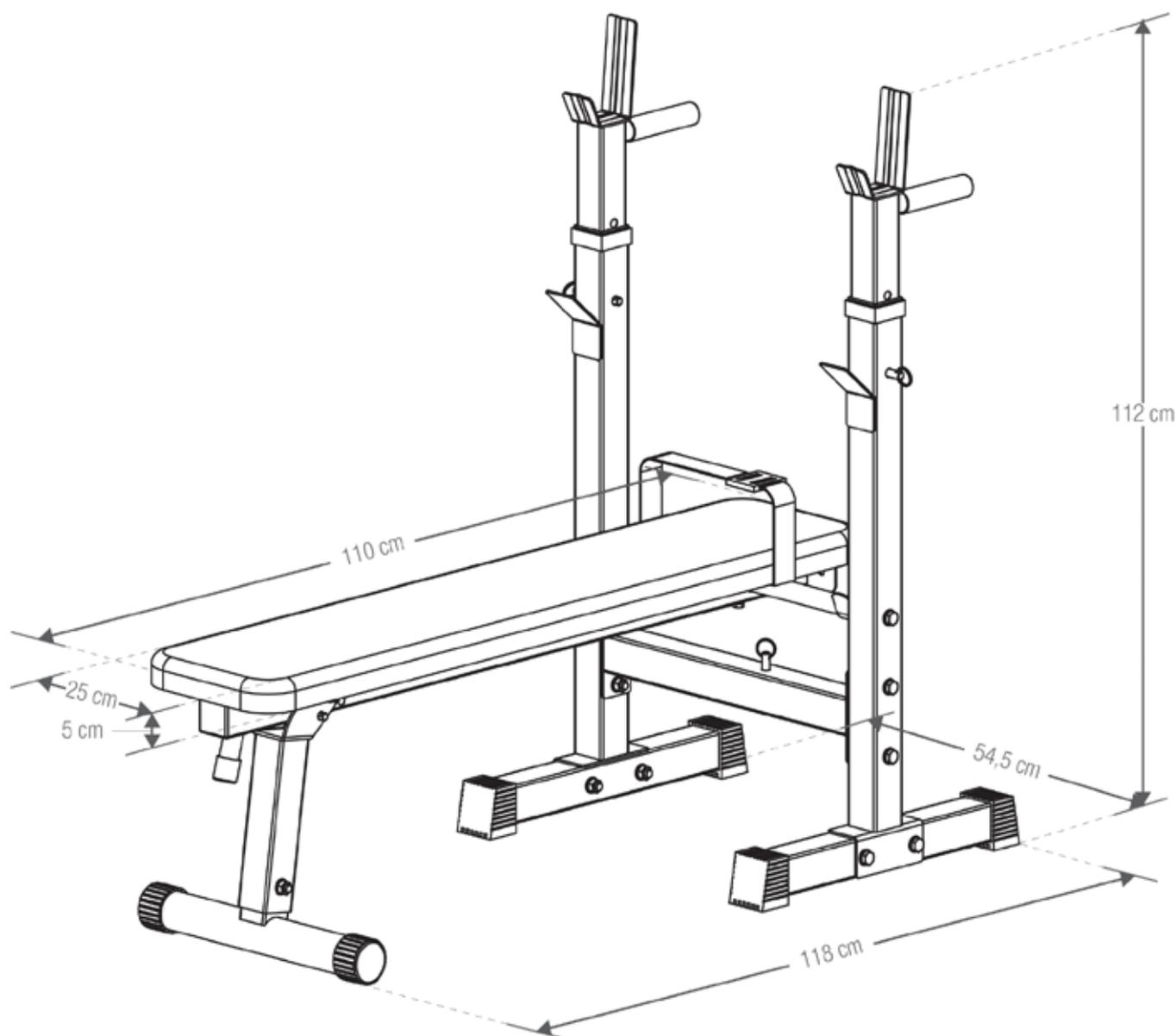
## **EMPLACEMENT**

Installez l'appareil dans un endroit plat, stable et sec. Les surfaces irrégulières peuvent être compensées par des pièces réglables de l'appareil, si elles sont disponibles.

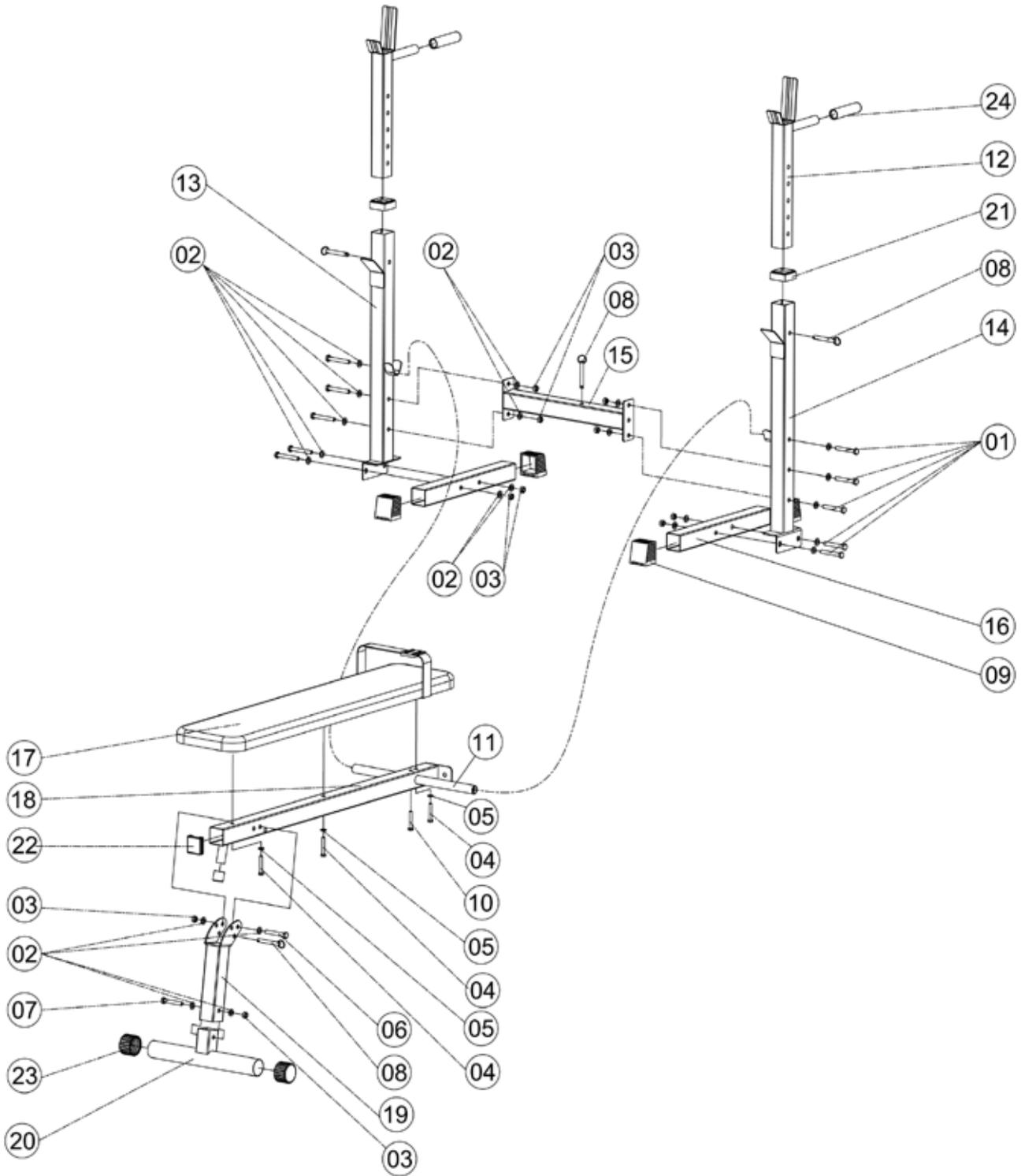
Pour protéger les surfaces sensibles contre les marques de pression et la saleté, nous recommandons de placer un tapis de protection sous l'appareil.

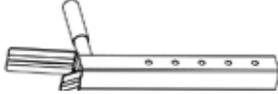
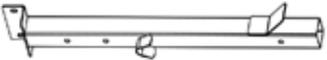
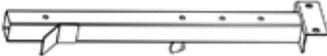
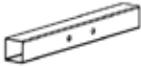
Veillez également retirer tous les objets se trouvant dans le rayon d'entraînement requis avant de commencer l'entraînement.

L'utilisation de cet appareil à l'extérieur ou dans des pièces avec une humidité élevée n'est pas autorisée.

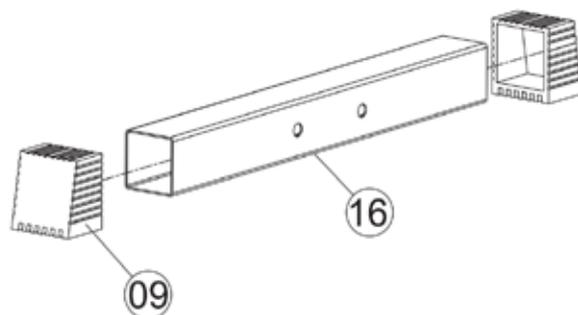


**Charge max : 200 KG**

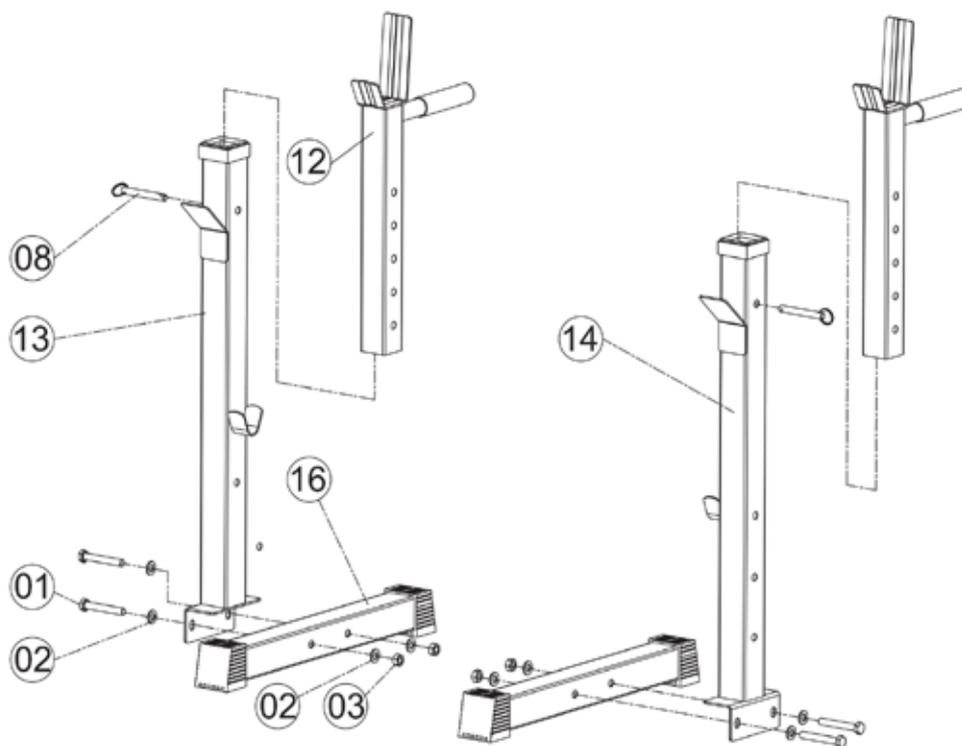


 ① BOULON HEX M10*67 - 10 PIÈCES	 ② RONDELLE Ø10 - 22 PIÈCES	 ③ ÉCROU M10 - 10 PIÈCES
 ④ BOULON HEX M8*65 - 3 PIÈCES	 ⑤ RONDELLE Ø8 - 3 PIÈCES	 ⑥ BOULON HEX M10*75 - 1 PIÈCE
 ⑦ BOULON HEX M10*65 - 1 PIÈCE	 ⑧ GOUPILLES - 4 PIÈCES	 ⑨ PIED / EMBOUT - 4 PIÈCES
 ⑩ BOULON HEX M8*50 - 1 PIÈCE	 ⑪ TUBE DE SUPPORT - 1 PIÈCE	 ⑫ SUPPORT D'HALTÈRES - 2 PIÈCES
 ⑬ POTEAU D'HALTÈRES DROIT - 1 PIÈCE	 ⑭ POTEAU D'HALTÈRES GAUCHE - 1 PIÈCE	 ⑮ BARRE CENTRALE - 1 PIÈCE
 ⑯ TUBE CARRÉ ARRIÈRE - 2 PIÈCES	 ⑰ COUSSIN ARRIÈRE - 1 PIÈCE	 ⑱ BARRE DE SUPPORT POUR LE COUSSIN ARRIÈRE - 1 PIÈCE
 ⑲ BARRE RÉGLABLE - 1 PIÈCE	 ⑳ TUBE AVANT (PIED) - 1 PIÈCE	 ㉕ CLÉ DE MONTAGE HEX - 2 PIÈCES

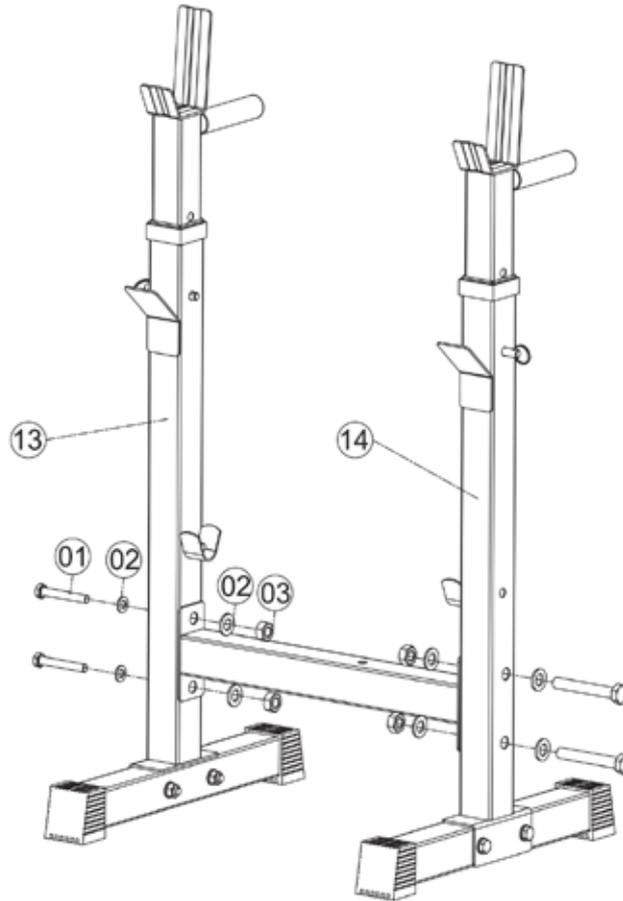
1.



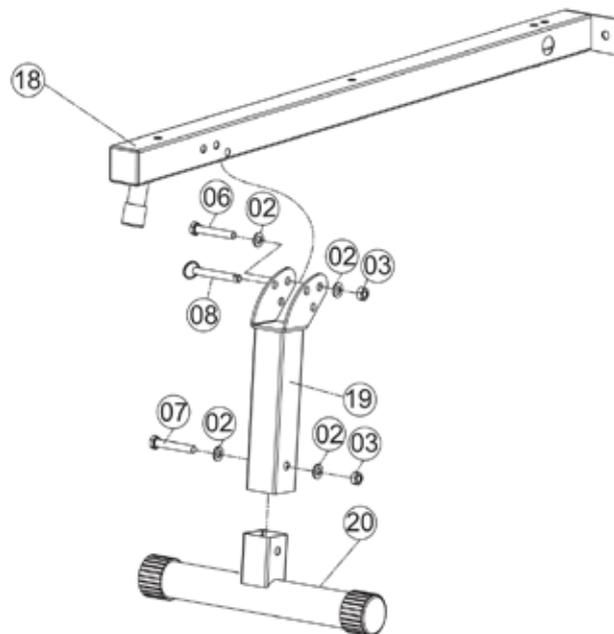
2.



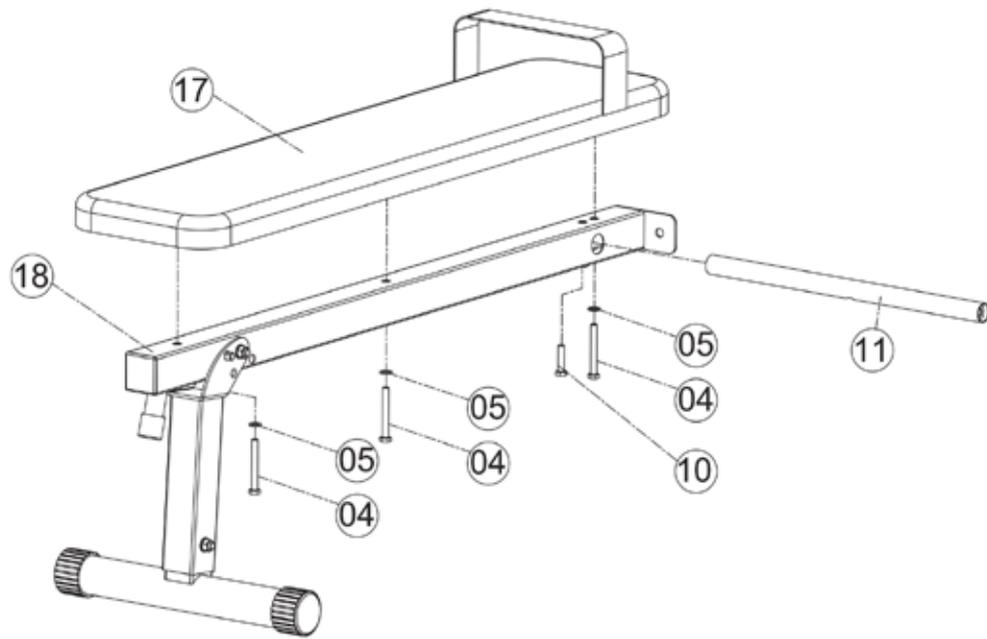
### 3.



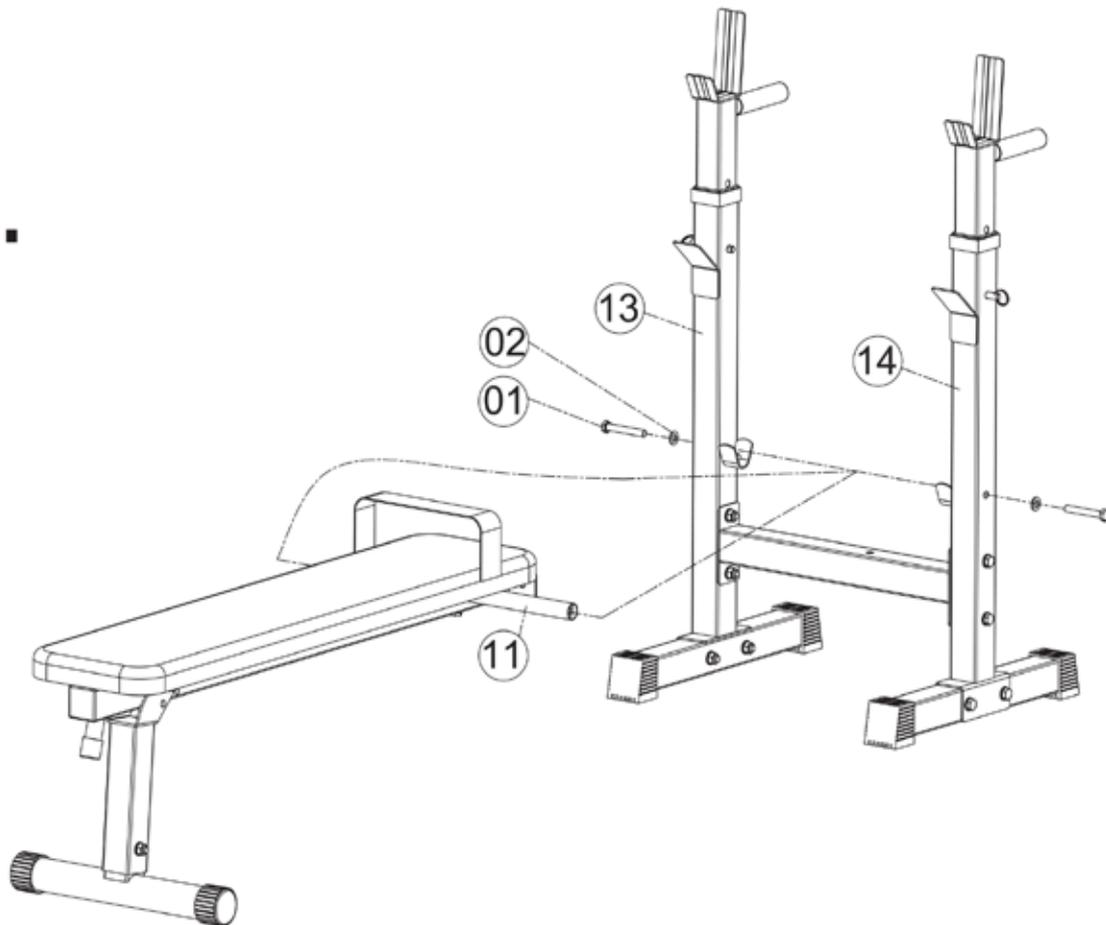
### 4.

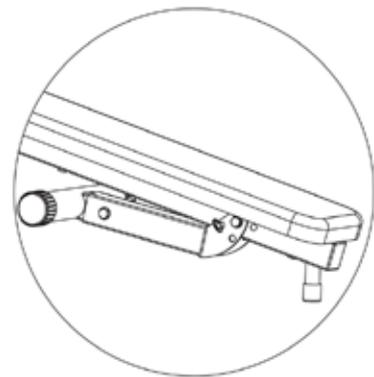
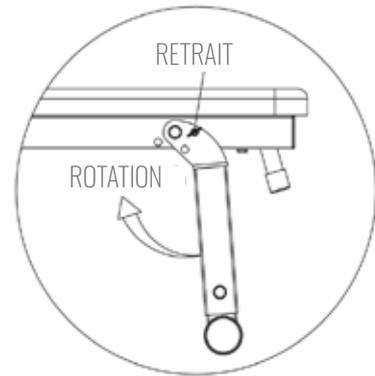
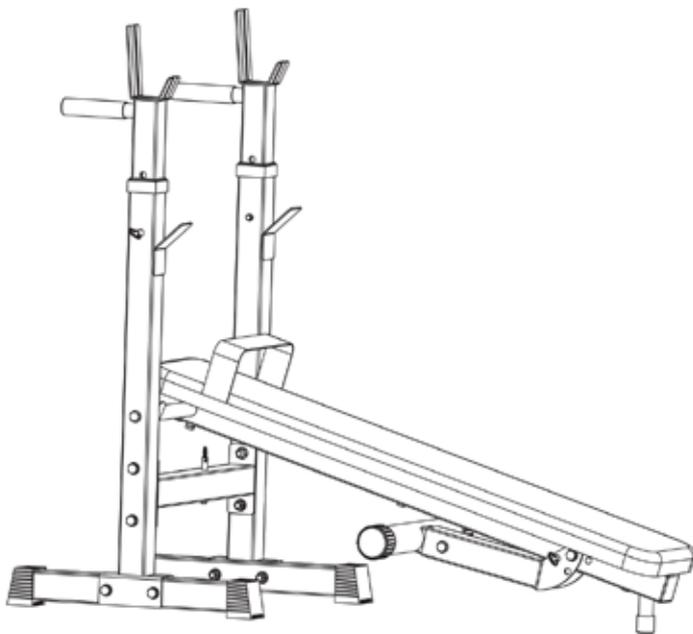
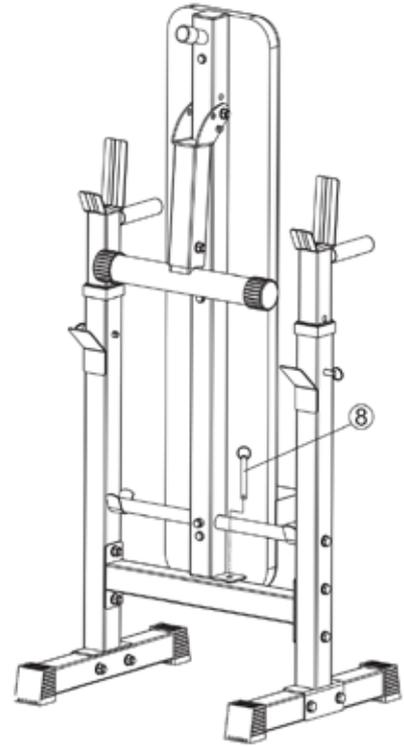
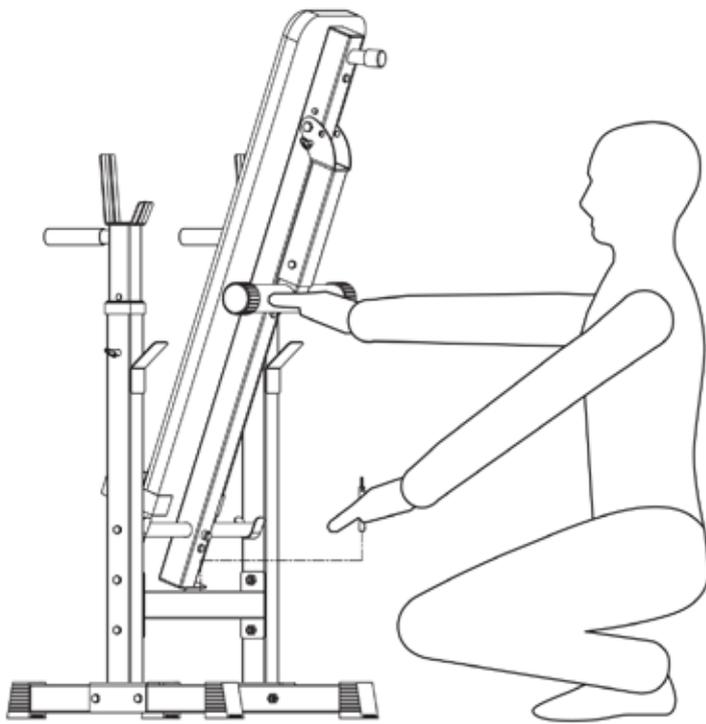


### 5.



### 6.





## **NETTOYAGE**

Veillez utiliser un chiffon légèrement humide pour le nettoyage. N'utilisez jamais d'essence, de diluant ou d'autres produits de nettoyage agressifs pour nettoyer la surface, car cela pourrait l'endommager. L'appareil est uniquement destiné à un usage privé et en intérieur. Maintenez l'appareil propre et éloignez l'humidité de l'appareil. Les dommages causés par la sueur ou d'autres liquides ne sont en aucun cas couverts par la garantie.

## **MAINTENANCE**

Nous recommandons de vérifier les vis et les éléments mobiles à intervalles réguliers. L'appareil ne peut être utilisé pour l'entraînement que s'il fonctionne correctement. Pour les réparations éventuelles ou les pièces de rechange, veuillez contacter notre service client.

**AVERTISSEMENT** : L'appareil ne peut être utilisé qu'après avoir été réparé avec succès.

## **RECYCLAGE**

Afin de préserver l'environnement, ne jetez pas les matériaux d'emballage et les éléments de l'appareil avec les déchets ménagers. Jetez-les dans les conteneurs de collecte prévus à cet effet ou déposez-les dans les points de collecte appropriés (déchetterie). Merci de bien respecter les réglementations en vigueur, pour le bien de tous et pour le bien de notre planète.

La garantie est de 24 mois et s'applique aux biens neufs lors du premier achat. Elle commence à la date de facturation ou de livraison. Pendant la période de garantie, les défauts éventuels seront réparés gratuitement.

Si vous constatez un défaut, vous êtes tenu de le signaler immédiatement au vendeur.  
Le vendeur est libre de satisfaire à la garantie en envoyant des pièces de rechange ou un remplacement.  
En cas d'envoi de pièces de rechange, le vendeur a le droit de les remplacer sans perte de garantie.  
La réparation sur le lieu d'installation est exclue.

Les appareils destinés à un usage domestique ne sont pas adaptés à un usage commercial ou industriel.  
Une violation de l'utilisation entraînera une réduction ou une perte de la garantie.

La couverture de la garantie s'applique uniquement aux défauts de matériaux ou aux problèmes de fabrication. Les pièces usées ou les dommages causés par une mauvaise utilisation / une manipulation inadéquate, l'usage de la force et les interventions effectuées sans consultation préalable de notre service après-vente annuleront la garantie.

Dans la mesure du possible, veuillez conserver l'emballage d'origine pendant toute la durée de la garantie afin de protéger la marchandise en cas de retour. Il est important de ne pas renvoyer de marchandises vers notre adresse principale (il s'agit de notre bureau, pas de notre entrepôt). Vous pouvez nous contacter par courriel ou par téléphone si vous pensez qu'il est nécessaire de nous retourner votre produit.

Une réclamation sous garantie ne donne pas lieu à une prolongation de la période de garantie.  
Les demandes d'indemnisation pour des dommages qui peuvent survenir en dehors de l'appareil (sauf si la responsabilité est obligatoirement réglemantée par la loi) sont exclues.

**Fabricant :**

**Gorilla Sports GmbH**  
**Nordring 80**  
**64521 Groß-Gerau**  
**DEUTSCHLAND**

Vous trouverez ici un aperçu de nos partenaires internationaux :  
**[www.gorillasports.eu](http://www.gorillasports.eu)**

## **PRÉPARATION AVANT ENTRAÎNEMENT**

Avant de commencer, assurez-vous que votre équipement soit en parfait état de fonctionnement, puis échauffez-vous avant d'attaquer votre entraînement. Si vous n'avez pas fait d'entraînement de force/endurance depuis longtemps, il est préférable de consulter votre médecin de famille avant de commencer votre entraînement et d'effectuer un contrôle de votre condition physique.

Discutez également de vos objectifs d'entraînement avec votre médecin ; il pourra certainement vous donner de précieux conseils et informations. Cela s'applique en particulier aux personnes de plus de 35 ans, aux personnes qui sont en surpoids et/ou qui ont des problèmes cardio-vasculaires.

## **PLANIFICATION DES ENTRAÎNEMENTS**

La planification de vos séances d'entraînement est essentielle pour obtenir un entraînement efficace qui vous permettra d'atteindre vos objectifs de façon motivante.

Pensez à planifier votre entraînement dans votre agenda quotidien. Cela vous permettra d'être préparé psychologiquement. Un entraînement non planifié peut en effet devenir un facteur de perturbation, ou être reporté indéfiniment pour une autre raison.

Planifiez vos sessions d'entraînement sur le long terme, pendant plusieurs mois, et pas seulement d'un jour à l'autre ou d'une semaine à l'autre. Cette méthode vous apportera une motivation suffisante pour poursuivre votre entraînement avec assiduité. Pour passer un bon moment à chaque session, n'oubliez pas de mettre de la musique. Cela vous donnera plus d'entrain.

Pensez surtout à vous fixer des objectifs réalistes, comme perdre 1 kg en quatre semaines, augmenter votre poids d'entraînement de 10 kg en six semaines, etc. Il est inutile de vouloir en faire trop tout de suite, vous risqueriez d'abandonner rapidement. Lorsque vos objectifs sont atteints, pensez à vous récompenser avec une collation, un bon petit plat ou une sortie.

## **FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT**

Les experts recommandent de faire un entraînement d'endurance/de force 3 à 4 jours par semaine.

Certes, plus vous vous entraînez souvent, plus vous atteindrez rapidement votre objectif d'entraînement mais veillez toutefois, lorsque vous planifiez votre entraînement, à faire des pauses suffisantes pour donner à votre corps le temps de récupérer et de se régénérer. Vous devriez prendre au moins un jour de repos après chaque séance d'entraînement.

## HYDRATATION

Un apport suffisant en eau est essentiel avant et pendant l'entraînement. Pendant une séance de 60 minutes, il est tout à fait possible de perdre jusqu'à 0,5 litre d'eau. Pour compenser cette perte, l'idéal est de boire un spritzer aux pommes dans un rapport de mélange d'un tiers de jus de pomme et de deux tiers d'eau minérale, car il contient et remplace tous les électrolytes et minéraux que le corps perd par la transpiration.

30 minutes avant le début de votre séance d'entraînement, vous devriez boire environ 330 ml. Veillez à un apport équilibré en eau pendant chaque séance d'entraînement.

## ÉCHAUFFEMENT

Effectuez un échauffement avant chaque séance d'entraînement. Échauffez votre corps pendant 5 à 7 minutes avant chaque séance proprement dite, avec une corde à sauter, avec une faible charge, un vélo elliptique ou autre. C'est la meilleure façon de vous préparer à la séance d'entraînement à venir.

## RETOUR AU CALME

Ne vous arrêtez jamais immédiatement après avoir terminé votre séance d'entraînement.

Finalisez votre entraînement comme pour la phase d'échauffement durant 5 à 7 minutes en travaillant à faible charge ou en utilisant un vélo d'appartement, vélo elliptique, etc. Pensez ensuite à bien vous étirez les muscles.

### Cuisses



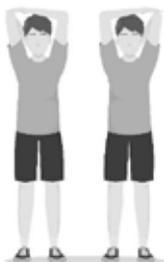
Appuyez-vous avec votre main droite contre un mur ou votre équipement. Soulevez le pied gauche vers l'arrière et maintenez-le avec la main gauche. Le genou pointe vers le bas. Maintenant, tirez votre cuisse vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement dans le muscle. Maintenez cette position pendant 15 à 20 secondes. Relâchez lentement votre pied et reposez lentement la jambe à nouveau. Répétez maintenant cet exercice avec la jambe droite.

### Jambes et bas du dos



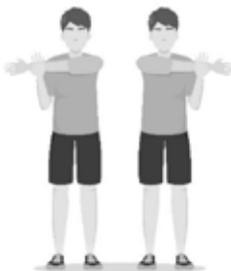
Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées. Essayez d'attraper le dessus de vos pieds avec vos deux mains, en étirant vos bras et en penchant légèrement le haut de votre corps vers l'avant. Maintenez cette position pendant 15 à 20 secondes. Relâchez le dessus de vos pieds et redressez lentement et régulièrement le haut de votre corps.

### Triceps et épaules



Passez la main gauche derrière la tête jusqu'à votre épaule droite et tirez sur votre coude gauche avec la main droite jusqu'à ce que vous sentiez une légère traction. Maintenez cette position pendant 15 à 20 secondes. Répétez maintenant cet exercice avec la main droite.

### Haut du corps



Faites passer votre bras gauche tendu devant votre bras droit au niveau de l'épaule et tirez sur votre bras gauche avec votre main droite jusqu'à ce que vous sentiez une légère traction. Maintenez cette position pendant 15 à 20 secondes. Répétez ensuite cet exercice avec votre main droite.



# GORILLA SPORTS

**Gorilla Sports France SARL**  
5 rue des Cavaliers,  
67160 Wissembourg - France  
E-mail : [info@gorillasports.fr](mailto:info@gorillasports.fr)

**[WWW.GORILLASPORTS.FR](http://WWW.GORILLASPORTS.FR)**

