

TOTAL CRUNCH

005366

**MODE
D'EMPLOI**



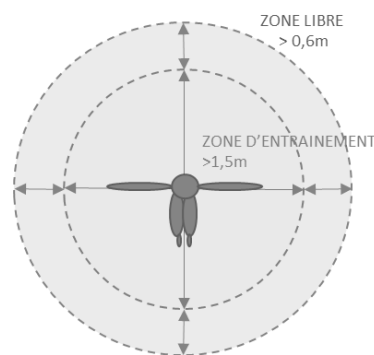
LISEZ L'ENSEMBLE DES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CET APPAREIL.

AVERTISSEMENTS ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Prenez connaissance de toutes les étiquettes d'avertissement présentes sur votre TOTAL CRUNCH. Lisez et respectez l'ensemble des consignes de sécurité, de montage et d'entretien. Veillez à utiliser l'appareil uniquement conformément à ce manuel. Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures. Veuillez conserver ces instructions pour référence ultérieure.

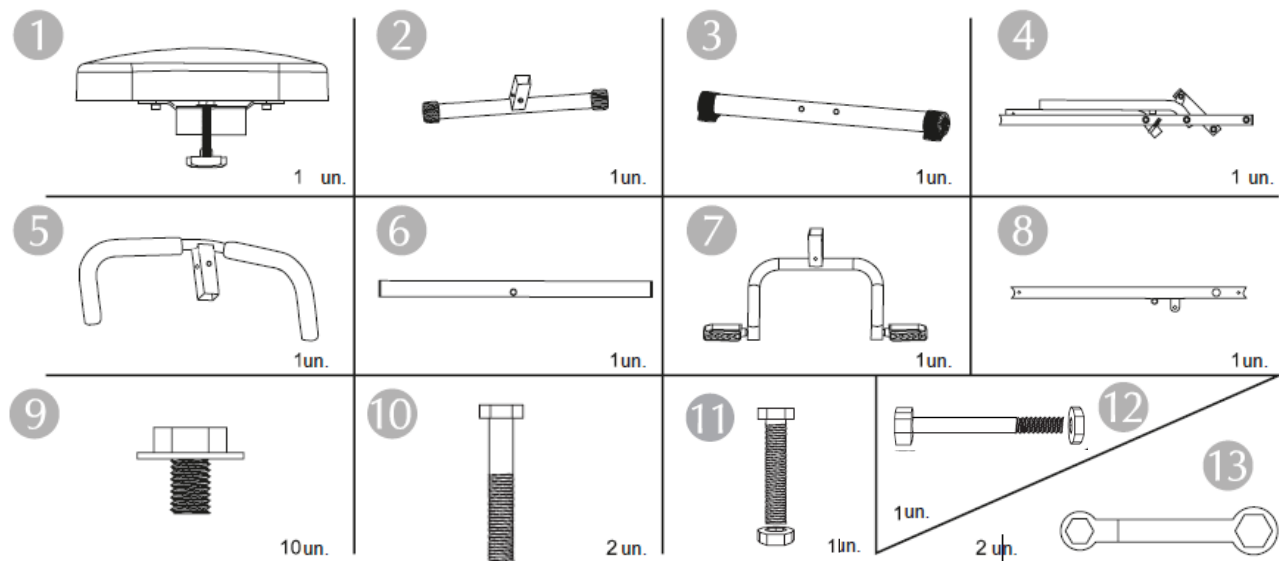
TOTAL CRUNCH est un appareil d'entraînement fixe réservé à un usage domestique en intérieur. Il est conforme à la norme EN20957-1 et EN20957-2: (Classe H / Précision C). Le poids maximal supporté par cet appareil est de 115 kg. Ne pas l'utiliser si votre poids est supérieur.

- 1. Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'entraînement, consultez un médecin ou un professionnel de santé.** Il pourra vous aider à mettre au point un programme adapté à votre âge et à votre condition physique. Cela s'avère particulièrement important si vous avez plus de 65 ans ou si vous avez des problèmes de santé. Nous déclinons toute responsabilité en cas de blessure physique ou de dommages résultant de l'utilisation de ce produit.
- 2. Utilisez l'appareil sur une surface plane, stable et sèche,** en prenant soin de protéger votre sol ou votre tapis. Pour votre sécurité, assurez-vous de laisser au moins **0,6 mètre d'espace libre** autour de la zone d'exercice durant votre entraînement.
3. Il est important de maintenir les enfants, animaux, meubles et autres objets à l'écart de l'appareil lorsqu'il est en cours d'utilisation.
- 4. CET APPAREIL NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS.** Ne laissez pas les enfants jouer sur ou à proximité de l'appareil.
5. Ne pas laisser des adolescents sans utiliser l'appareil sans surveillance.
6. Inspectez l'appareil avant chaque utilisation pour vérifier que toutes les **pièces sont correctement assemblées, et que tous les écrous, boulons, poignées et goupilles sont correctement fixés.**
7. Les poignées et les extrémités des élastiques au niveau du raccordement avec les poignées doivent être inspectées avant chaque utilisation. **N'utilisez pas l'appareil si les poignées ou les élastiques sont endommagés.**
8. Échauffez et étirez-vous avant chaque séance d'entraînement. **Si vous vous sentez faible ou en cas de vertiges, de nausées, d'essoufflement, de douleurs thoraciques, si votre rythme cardiaque est irrégulier, ou si vous remarquez tout autre symptôme anormal, CESSEZ immédiatement l'entraînement et CONSULTEZ UN MÉDECIN SANS DÉLAI.**
9. Ne placez pas vos mains ou vos doigts sous l'appareil en cours d'utilisation. Tenez vos mains, cheveux, vêtements à distance des pièces mobiles. Gardez vos doigts et toutes autres parties du corps éloignés des points de pincement pour éviter toute blessure.
10. Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lors de l'utilisation de l'appareil.
11. N'effectuez que des exercices adaptés à votre niveau. Ne dépassez pas vos limites. En cas de douleur ou d'inconfort, cessez immédiatement tout exercice et consultez un médecin sans délai.
12. Afin d'éviter les risques de surmenage et de blessures, veillez à commencer tous vos exercices en douceur pour vérifier que la force de l'élastique est adaptée à vos capacités. Veillez également à respecter des temps de repos. Des blessures peuvent résulter d'un entraînement excessif.



TOTAL CRUNCH

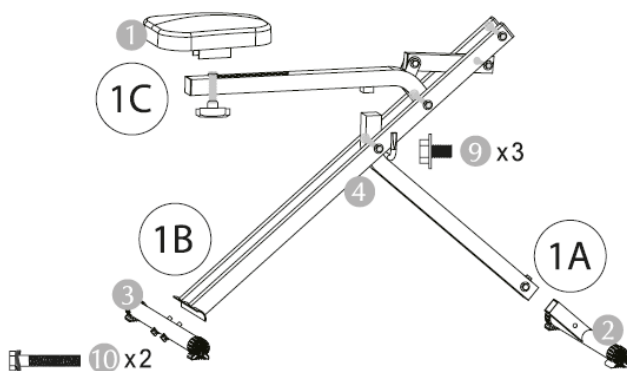
LISTE DES PIECES



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

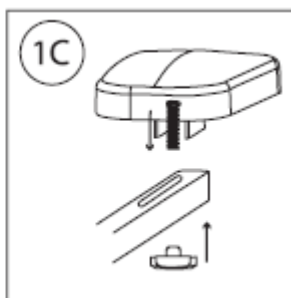
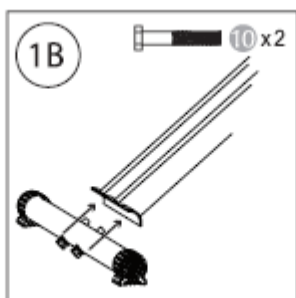
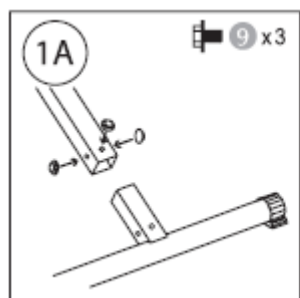
ETAPE 1

Fixer le corps principal de l'appareil aux pieds. (1A/1B). Fixer le siège. Vous pouvez ajuster la position comme vous le souhaitez. (1C)



N° des pièces à utiliser

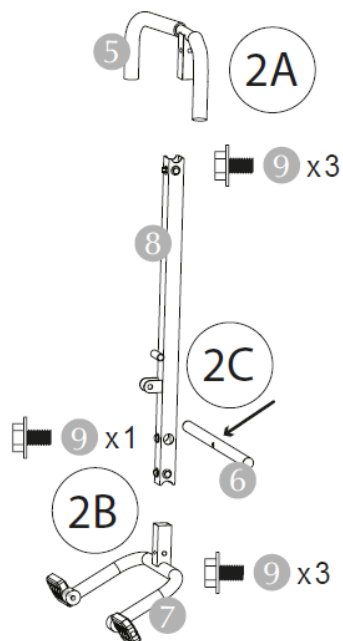
1 2 3 4 9 10



TOTAL CRUNCH

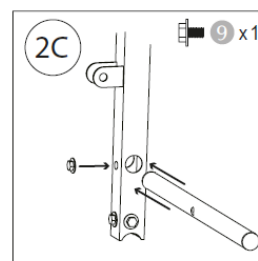
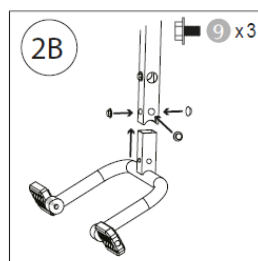
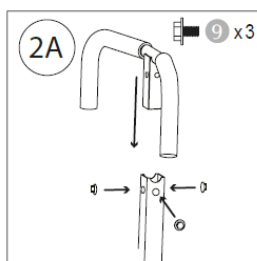
ETAPE 2

Assembler le manche vertical. (2A/2B/2C)



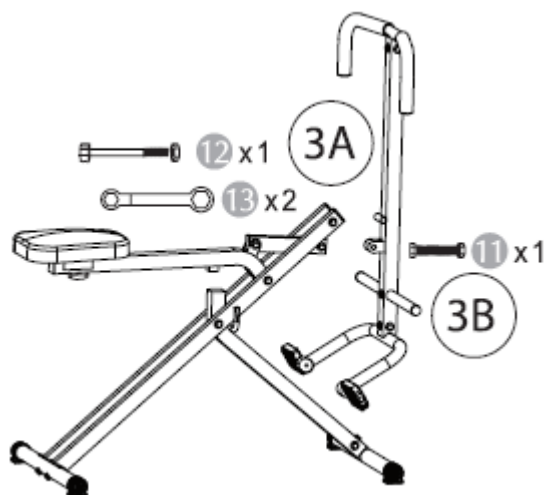
N° des pièces à utiliser

5 6 7 8 9



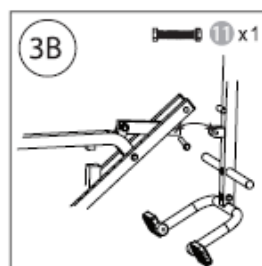
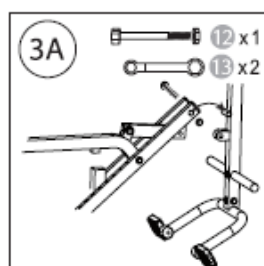
ETAPE 3

Assembler le corps principal de l'appareil au manche vertical.



N° des pièces à utiliser

11 12 13



Important : Fixer les vis en utilisant l'outil n°13. Utilisez la partie large de l'outil pour saisir la tête de la vis et la serrer

TOTAL CRUNCH

GUIDE D'EXERCICES

Total Crunch est un système d'exercices innovant qui va vous aider à sculpter en même temps votre dos, vos épaules, vos pectoraux, vos biceps et triceps, vos abdominaux, ainsi que vos hanches et vos cuisses.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Total Crunch utilise un système de mouvements combinés pour faire travailler l'ensemble de vos muscles en même temps. Il combine 4 sortes d'exercices intenses (poussée des jambes, squats, dos et abdominaux) avec des exercices de cardio, ce qui en fait un appareil complet et efficace pour brûler des calories et tonifier le corps. Avec Total Crunch, vous pouvez travailler l'ensemble des muscles de votre corps. Les muscles sont contractés, tonifiés et sculptés grâce à un mouvement simple qui utilise le poids de votre propre corps pour créer de la résistance.

AVEC TOTAL CRUNCH, L'ENSEMBLE DE VOTRE CORPS TRAVAILLE EN MEME TEMPS

- Renforce et sculpte vos jambes.
- Défini vos abdominaux.
- Sculpte vos pectoraux, biceps et dos.
- Brûle des calories.
- Sculpte l'ensemble de votre corps.

INSTRUCTIONS – ETAPE 1

S'asseoir sur l'appareil et tenir fermement les poignées. Pousser sur les jambes pour apporter une résistance. Tirer les poignées vers soi and puis les repousser.



TOTAL CRUNCH

INSTRUCTIONS – ETAPE 2

Vous pouvez réaliser différents exercices en changeant la position de vos mains sur les poignées. Faites 12 répétitions du mouvement décrit dans l'étape 1 pour chaque différente position sur les poignées.

A) Travaillez vos épaules et votre dos.



B) Travaillez votre buste et vos triceps.



C) Travaillez vos biceps.



Ajustez le niveau de résistance pour les exercices avec Total Crunch :

Pédales du bas : faible résistance



Pédales du haut : forte résistance



CONSEILS POUR L'UTILISATION DU TOTAL CRUNCH

Utilisez le Total Crunch une demi-heure par jour, 3 fois par semaine.

TOTAL CRUNCH

RANGEMENT & STOCKAGE :

Dévissez la molette de serrage avant, située sous le siège, pour plier l'appareil et le ranger. Veillez à bien la revisser lorsque vous dépliez l'appareil pour l'utiliser.

Ranger le TOTAL CRUNCH dans un lieu prévu à cet effet et hors des lieux de passage pour éviter tout risque d'accident.

TOTAL CRUNCH ne doit pas être exposé à la lumière directe du soleil. Le produit ne doit pas être stocké dans un endroit où il serait exposé à des températures extrêmement élevées ou basses.

Évitez d'entreposer les élastiques dans un lieu froid, exposé aux rayons directs du soleil ou à proximité de sources de chaleur.

MAINTENANCE & ENTRETIEN

Veillez procéder à des inspections régulières pour éviter que les vis ou les boulons ne se desserrent avant l'utilisation. Assurez-vous toujours que les vis et les boulons sont correctement serrés ; lorsque des pièces se desserrent, arrêtez-vous immédiatement.

Inspectez la machine avant chaque utilisation. Si l'appareil semble endommagé ou inutilisable, ne l'utilisez pas.

Inspectez les connexions et n'utilisez pas un composant s'il s'avère qu'il est usé ou endommagé. Serrez ou remplacez tout composant desserré ou usé avant utilisation.

Nettoyez votre TOTAL CRUNCH à l'aide d'un chiffon doux imbibé de savon doux et d'eau chaude. Veillez à éliminer tous les résidus et à sécher l'appareil avant l'utilisation.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions (Longueur x Largeur x Hauteur)	113 x 99 x 83 cm
Poids net de l'appareil	10 kg
Poids maximal de l'utilisateur	100 kg
Classe et précision	HC
Usage	Domestique en intérieur uniquement
Norme appareil	EN ISO 20957-1:2013 / EN ISO 20957-2:2020

TOTAL CRUNCH

Pour toute question, veuillez contacter le service contacter le service
consommateur : 09 72 72 00 12

