

## AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir acheté le Kit d'Haltères Réglables innovant. Le Kit d'Haltères Réglables est conçu pour accélérer vos entraînements et pour que votre zone d'entraînement reste organisée.

**Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser le Kit d'Haltères Réglables.**

Si vous avez besoin d'aide, veuillez enregistrer votre produit sur notre site web [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu).

FRANCE

Téléphone : 08 00 00 15 65

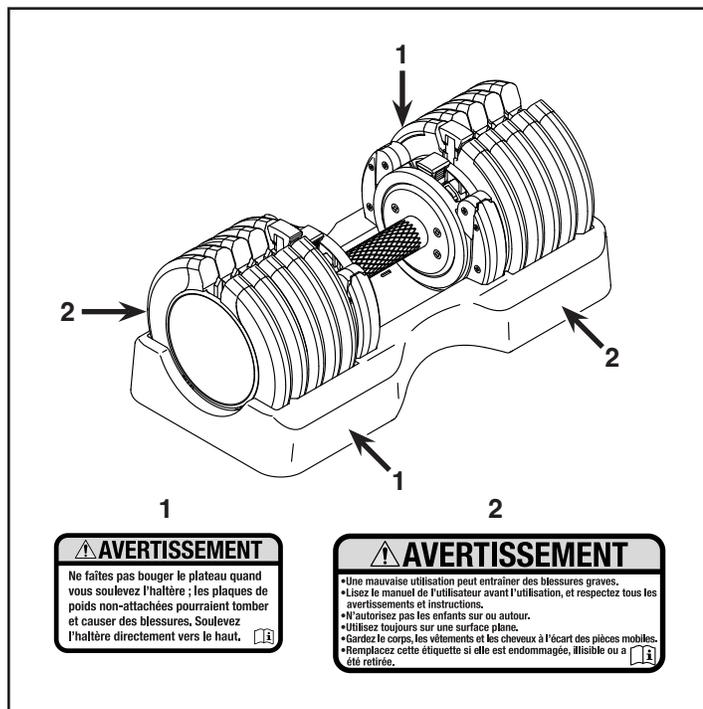
BELGIQUE

Téléphone : 08-005 80 95

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi, de 9h00 à 19h00 ; le samedi, de 9h00 à 13h00

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-dessous se trouvent sur la planche d'autocollants incluse. Décollez les autocollants d'avertissement de la planche d'autocollants, et collez-les sur les autocollants en anglais. **Si un autocollant d'avertissement est manquant ou illisible, veuillez appeler le Service aux Membres pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à leurs tailles réelles.



## PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT** : pour réduire les risques de blessures graves, lisez les précautions importantes et les instructions qui suivent avant d'utiliser ce produit. ICON ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages directs ou indirects liés à l'utilisation de ce produit.

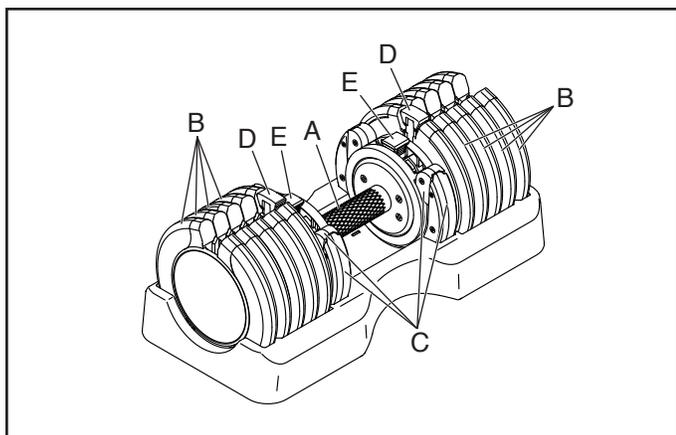
1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont informés de toutes les précautions de manière satisfaisante.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant des problèmes de santé.
3. Ce produit n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées ou informées de l'utilisation de ce produit par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez ce produit uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
5. Ce produit est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas ce produit dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Utilisez ce produit sur une surface plane, avec assez d'espace libre autour et au-dessus de vous pour pouvoir effectuer vos exercices. Placez uniquement les haltères incluses sur les plateaux.
7. Inspectez ce produit avant chaque utilisation. N'essayez pas d'utiliser ou de réparer ce produit s'il est endommagé.
8. Gardez les enfants de moins de 16 ans et les animaux domestiques à l'écart de ce produit.
9. Portez toujours des chaussures de protection quand vous utilisez ce produit. Ne placez jamais vos doigts entre les haltères et les plateaux.
10. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez des étourdissements ou de la douleur, ou si vous avez du mal à respirer durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et retrouvez votre calme.

## COMMENT UTILISER LES HALTÈRES

Chaque poignée (A) est équipée de deux plaques de poids fixes, et pèse 5 kg quand aucune des petites plaques de poids (C) ou grandes plaques de poids (B) n'est attachée.

Chaque petite plaque de poids (C) pèse 0,5 kg. Chaque poignée (A) peut porter zéro, deux ou quatre petites plaques de poids. Remarque : il y a une petite plaque de poids intérieure et une petite plaque de poids extérieure de chaque côté.

Chaque grande plaque de poids (B) pèse 2 kg. Chaque poignée (A) peut porter zéro, deux, quatre, six ou huit grandes plaques de poids.



Pour attacher le nombre désiré de plaques de poids (B, C), orientez d'abord la poignée (A) de manière à ce que les sélecteurs (D, E) soient en haut, puis **baissez la poignée tout droit vers le bas** dans le plateau.

Les autocollants des poids sur le plateau indiquent le poids de chaque poignée (A) avec les quatre petites plaques de poids (C) attachées. Le poids total avec les petites et les grandes plaques de poids (B) attachées est de 25 kg.

Pour attacher le nombre désiré de grandes plaques de poids (B), soulevez un grand sélecteur (D), glissez-le jusqu'à ce qu'il soit aligné avec une des grandes plaques de poids, puis baissez-le. **Bougez plusieurs fois le grand sélecteur de droite à gauche pour vous assurer qu'il est aligné avec une des grandes plaques de poids et qu'il est complètement baissé.** Répétez cette étape de l'autre côté de la poignée (A). **Attachez toujours le même nombre de grandes plaques de poids de chaque côté de la poignée.**

Pour attacher le nombre désiré de petites plaques de poids (C), soulevez un petit sélecteur (E), glissez-le sur un côté pour sélectionner le réglage -1 kg (seules deux petites plaques de poids sont attachées), ou glissez-le vers la position centrale pour sélectionner le réglage -2 kg (aucune petite plaque de poids n'est attachée), puis baissez-le. **Bougez plusieurs fois le petit sélecteur de droite à gauche pour vous assurer qu'il est complètement baissé.** Répétez cette étape de l'autre côté de la poignée (A). **Attachez toujours le même nombre de petites plaques de poids de chaque côté de la poignée.**

Pour utiliser une haltère, **soulevez-la tout droit vers le haut** de manière à ce que les plaques de poids non-attachées (B, C) restent dans le plateau. Quand vous avez terminé vos exercices avec l'haltère, orientez-la de manière à ce que les sélecteurs (D, E) se trouvent en haut, puis **baissez-la tout droit vers le bas** dans le plateau. **IMPORTANT : ne laissez pas tomber l'haltère.**

Essayez de sélectionner différentes combinaisons de plaques de poids (B, C) jusqu'à ce que vous soyez familier avec le fonctionnement des haltères.

