



TriaTrainer

Instructions de montage et d'entraînement





Sommaire	Page(s)
Détails du produit / conseils	2
Conseils de sécurité	3
Maniement	4
Consignes de montage / service	5
Notice d'assemblage	6-7
Exercices	8-12

Désignation du modèle :

TriaTrainer

Dimensions (déplié), poids :

Largeur : 35 cm

Hauteur : 44 cm

Longueur : 140 cm

Poids : 14 kg

Matériaux :

bois, cuir, métal

Conditionnement livraison :

Livraison en 1 carton

Fonctions / domaine d'utilisation :

Force et coordination

Remarques importantes :

Le bois est un matériau naturel qui peut faire du bruit lors de l'utilisation. Attention aux échardes. Le bois peut présenter des irrégularités au niveau de la couleur et de la forme. Elles ne peuvent faire l'objet d'une réclamation.

Nous vous recommandons de conserver le matériel d'emballage. Si vous ne le conservez pas, veuillez veiller à l'éliminer de manière appropriée.

Avertissement :

Utilisation uniquement sous la surveillance d'un d'adulte !

Attention aux pincements lors du dépliage ou du repliage. Charge maximale : 150 kg

Consignes de sécurité :

Veillez lire attentivement et respecter scrupuleusement les consignes de maniement, d'utilisation et de maintenance de l'appareil. Veillez les conserver à un emplacement adapté afin de pouvoir les consulter à nouveau en cas de besoin. L'utilisation de l'appareil ne présente aucun risque de sécurité ou technique si elle est conforme aux instructions de montage et d'utilisation.

1. L'appareil est destiné aux adultes et ne doit être utilisé que pour les exercices corporels prévus. En cas de non-respect, le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une utilisation non conforme aux instructions.

2. Des pièces endommagées peuvent compromettre la sécurité. C'est la raison pour laquelle nous vous recommandons de ne pas utiliser l'appareil lorsqu'une des pièces d'origine ne fonctionne pas, est endommagée ou usée. Remplacez la pièce défectueuse avec une pièce d'origine du fabricant.

3. Des risques peuvent apparaître lorsque les réparations ne sont pas effectuées correctement ou lorsque les pièces de rechange ne sont pas d'origine.

4. Les interventions ou manipulations de l'appareil de votre propre initiative peuvent conduire à des dommages ou à une utilisation moins fluide voire même à des dommages sur la santé. Toute modification de l'appareil doit exclusivement être effectuée par un personnel spécialisé.

5. Le bois est un matériau naturel et desserre légèrement les vis. Nous vous recommandons de ce fait de resserrer toutes les vis de raccordement régulièrement (au moins tous les deux mois) à l'aide d'un outil adapté. Vérifiez l'absence de défaut sur l'appareil.

6. Toutes les personnes, en particulier les enfants, doivent être informées au préalable des risques liés à l'utilisation de l'appareil. Les enfants ne doivent jamais utiliser l'appareil sans la surveillance d'un adulte.

7. Consultez votre médecin traitant et vérifiez votre état de santé avant d'utiliser l'appareil. Une utilisation incorrecte de l'appareil peut conduire à des dommages à la santé. Une sollicitation corporelle trop forte peut être dangereuse. Intensifiez votre programme d'entraînement sur une période prolongée.

Maniement :

Veillez lire attentivement ces conseils de maniement. Ces informations vous aident à utiliser et à entretenir correctement l'appareil.

1. N'utilisez l'appareil que lorsque le montage est terminé et conforme aux instructions.

2. Avant votre premier entraînement, familiarisez-vous avec les possibilités de réglage de l'appareil et effectuez les réglages adaptés en fonction de vos caractéristiques physiques.

3. Avant chaque entraînement, assurez-vous que les vis sont bien serrées de sorte que l'appareil ne puisse pas se replier soudainement.

4. Placez l'appareil dans un endroit sec. Dans une pièce humide, les parties métalliques de l'appareil risquent de rouiller.

5. Essuyez l'appareil avec un chiffon humide et propre après chaque entraînement. N'utilisez jamais de produits agressifs ou caustiques pour le nettoyage.

6. Les enfants ne doivent jamais utiliser l'appareil sans la surveillance d'un adulte. La personne en cours d'entraînement doit veiller à ce qu'aucune autre personne (en particulier des enfants) ne vienne perturber son entraînement ou toucher l'appareil.

7. Nous recommandons de porter des vêtements et des chaussures de sport adaptés pour l'entraînement.

8. Dans le cas où le bois est sali par les chaussures ou par d'autres objets, nous vous recommandons notre set d'entretien. La salissure peut être éliminée à l'aide de papier de verre, il convient ensuite d'huiler à nouveau l'emplacement. Utilisez exclusivement l'huile d'origine du fabricant.

**Conseils de montage :**

Déballez entièrement le produit puis vérifiez l'absence de dommages liés au transport.

Le matériel d'emballage ne doit être éliminé qu'après le montage complet et une mise en service satisfaisante de l'appareil car il peut éventuellement servir pour le renvoi de l'appareil.

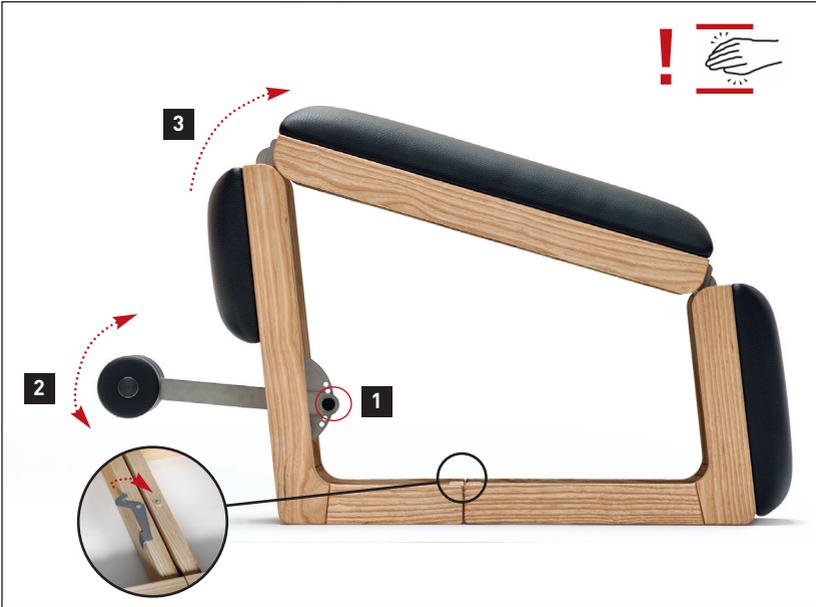
Vérifiez que tous les éléments sont présents au moment de la livraison. Dans le cas où des pièces venaient à manquer ou à être défectueuses, veuillez-vous adresser au revendeur spécialisé ou au fabricant. Vous devez disposer de suffisamment d'espace pour mettre en place l'appareil. Veuillez respecter les remarques aux pages suivantes.

Contrôlez à nouveau tous les assemblages par vis après avoir terminé le montage.

Service:

NOHRD USA LLC
470 Metacom Ave.
Warren, RI 02885
USA

Phone: 1 401 289 3998
www.nohrd.com





Le TriaTrainer peut être utilisé dans trois différentes positions. Veuillez ne pas essayer d'autres positions car l'appareil n'est pas conçu à cet effet et pourrait être endommagé.

Si vous utilisez le TriaTrainer à l'état replié, il doit être bloqué (voir figure 1, page 6 pour qu'il ne puisse pas se déplier au cours de l'entraînement.

Le cadre du TriaTrainer repose directement sur le sol. Cela peut avoir pour effet de laisser des rayures sur le sol ou sur l'appareil. Si nécessaire, utilisez les patins de feutres fournis pour les coller sur le cadre ou utilisez un tapis d'entraînement.



