



Squat Machine / Machine à Squat

SP36438

EN



Before You Start

-  Please read all instructions carefully.
-  Retain instructions for future reference.
-  Separate and count all parts and hardware.
-  Read through each step carefully and follow the proper order.
-  We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will be placed in use, to avoid moving the product unnecessarily once assembled.
-  Always place the product on a flat, steady and stable surface.
-  Keep all small parts and packaging materials for this product away from babies and children as they potentially pose a serious choking hazard.

FR



Avant de Commencer

-  Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
-  Conservez les instructions pour vous y référer ultérieurement.
-  Vérifiez toutes les pièces et les accessoires.
-  Lisez attentivement chaque étape et suivez l'ordre correct.
-  Nous recommandons que, dans la mesure du possible, tous les produits soient assemblés à proximité de la zone où ils seront utilisés, afin d'éviter tout déplacement inutile du produit une fois assemblé.
-  Placez toujours le produit sur une surface plane et stable.
-  Conservez toutes les petites pièces de ce produit et les matériaux d'emballage hors de portée des bébés et des enfants, car ils pourraient présenter un risque d'étouffement.

IMPORTANT

PLEASE READ THIS MANUAL CAREFULLY BEFORE USING THE SQUAT MACHINE!

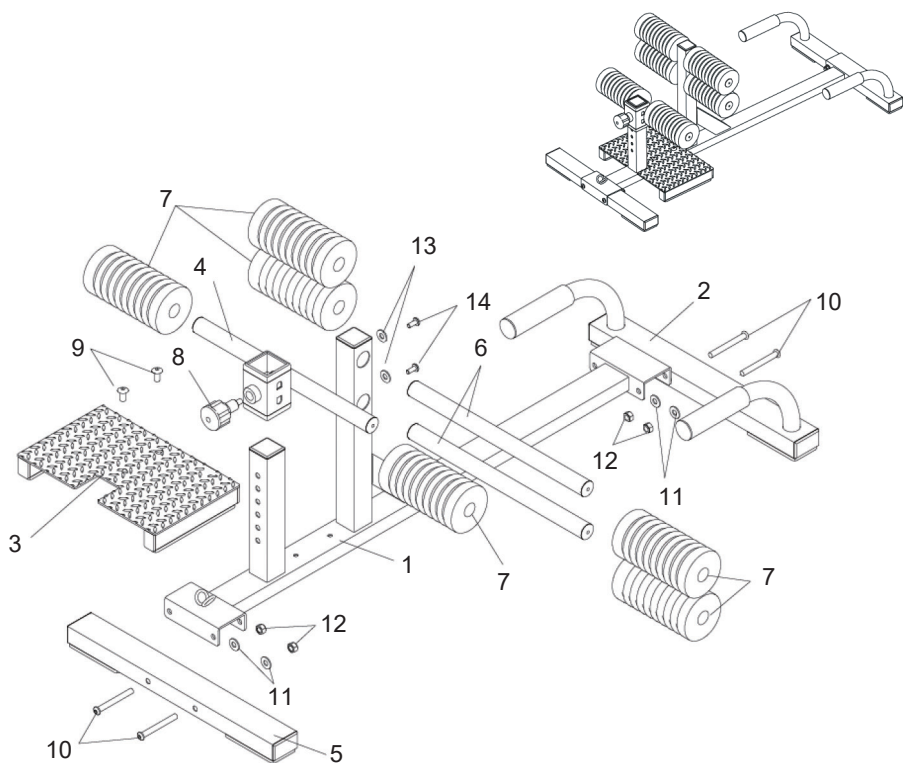
Important Safety Information

Thank you for choosing our product. To guarantee your safety and health, please use this equipment correctly. Please read the information below carefully before using this equipment.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.

6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. Maximum weight of user is 100kg.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
13. Check all moveable accessories before use each time. If anything is broken or loose, please repair it immediately, then you may continue to use.
14. A warning indicating that injuries to health may result from incorrect or excessive training.

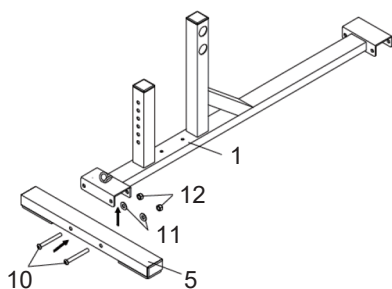
Exploded drawing:



PARTS LIST

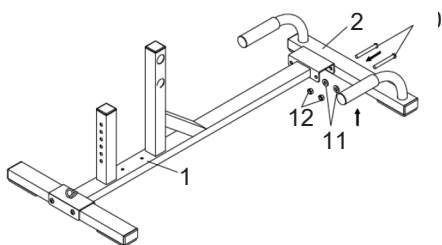
NO	NAME	QTY	NO	NAME	QTY
1	Main frame	1pc	8	Lock nut	1pc
2	Rear stabilizer	1pc	9	Bolt M8X16MM	2pcs
3	Anti-slip foot plate	1pc	10	Bolt M8X70MM	4pcs
4	Adjustable tube	1pc	11	Washer M8	4pcs
5	Front stabilizer	1pc	12	Nut M8	4pcs
6	Tube	2pcs	13	Washer M6	2pcs
7	Foam	6pcs	14	Bolt M6X20MM	2pcs

Assembly instruction



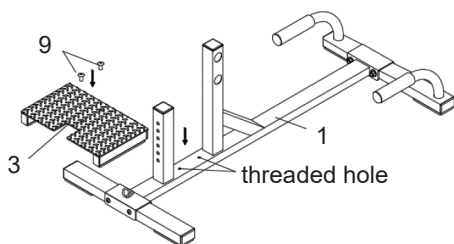
STEP 1:

Connect part 5 to part 1, and fix with bolts, washer and nuts.



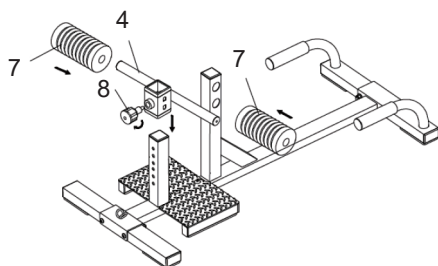
STEP 2:

Connect part 10 to part 1 and fix with bolts, washer and nuts.



STEP 3:

Connect Part 3 to part 1 and fasten with bolts.

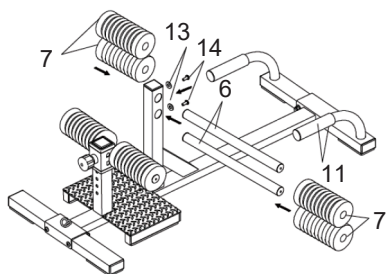


STEP 4:

Attach Part 4 to part 1 and fasten with part 8.

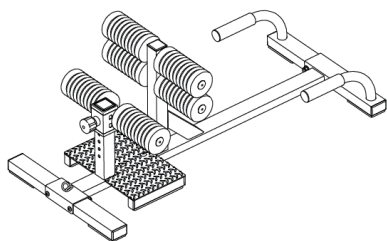
Then attach Part 7 to part 4.

Please adjust part 4 to the position suitable for you.



STEP 5:

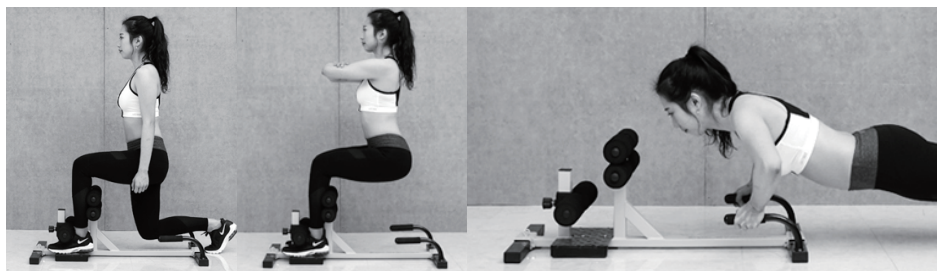
Insert Part 6 to the holes on part 1 and fix with bolts and washers. Then attach Part 7 to part 6.



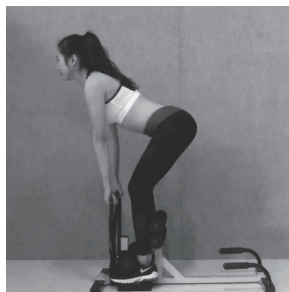
STEP 6:

Assembly is finished, please check all the parts are assembled and fasten before using .

Exercise Way:



You can also do exercise with rope or dumbbell (not included in the machine, but you can buy from our shop/website.)



Stretch exercise

No matter how you do sports, please do some stretch at first. The warm muscle will extend easily, so, warm up yourself for 5-10minutes. We suggest the following stretch exercise for five times and 10 counts for each time or longer. Do these exercises again after sports.

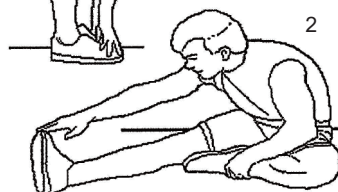
1. Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts. (Picture 1)



2. Hamstring Stretch

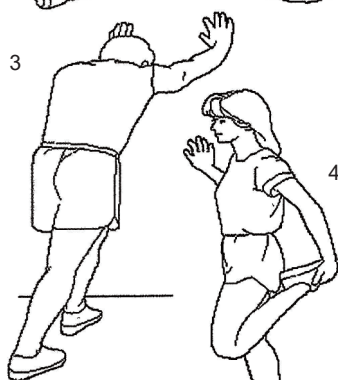
Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended. (Picture 2)



3. Calf-Achilles Stretch

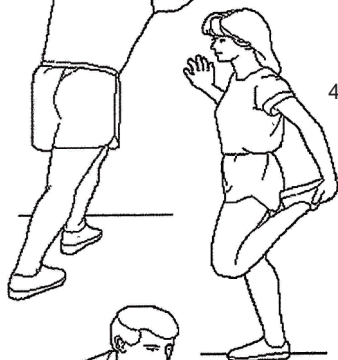
Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward.

Keep your right leg straight and the left foot on the floor, then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold it and then repeat on the other side for 15 counts. (Picture 3)



4. Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks. Hold for 10-15counts, relax. Repeat three times for each foot. (Picture 4)



5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts. (Picture 5).



IMPORTANT

VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CE MANUEL AVANT D'UTILISER LA MACHINE À SQUAT !

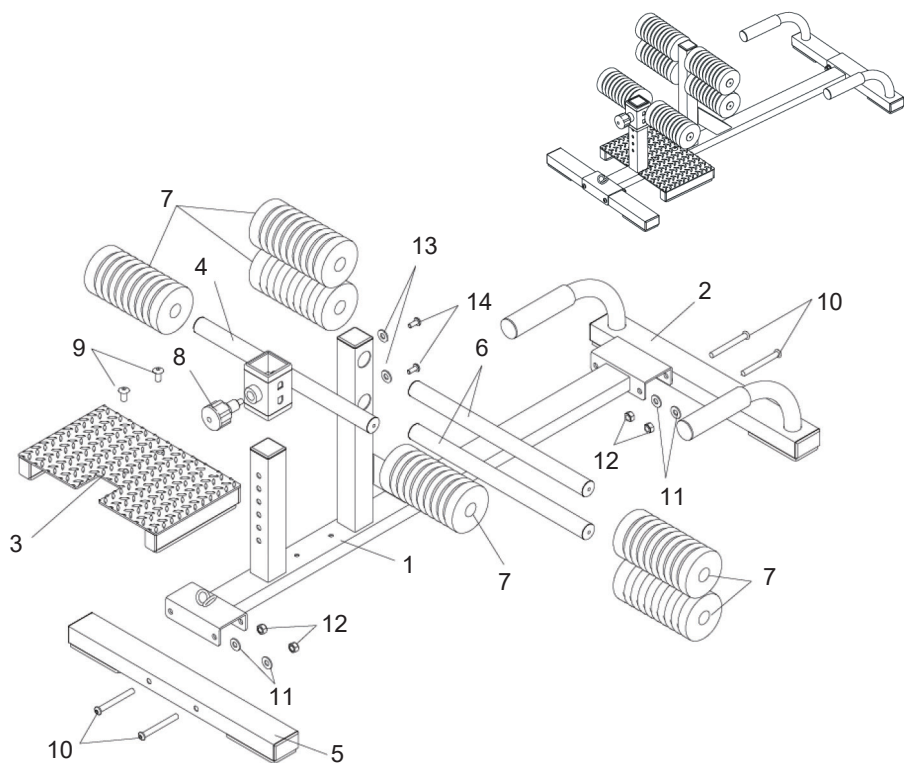
Informations de Sécurité Importantes

Merci d'avoir choisi notre produit. Pour garantir votre sécurité et votre santé, veuillez utiliser cet équipement correctement. Veuillez lire attentivement les informations ci-dessous avant d'utiliser cet équipement.

1. Il est important de lire ce manuel dans son intégralité avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous souffrez d'un problème physique ou de santé qui pourrait créer un risque pour votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de tête légère, étourdissement ou nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour un usage adulte uniquement.

5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection pour votre sol ou votre moquette. Pour des raisons de sécurité, l'équipement doit disposer d'au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêtez. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
10. Le poids maximum de l'utilisateur est de 100 kg.
11. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
12. Des précautions doivent être prises lors du levage ou du déplacement de l'équipement afin de ne pas blesser votre dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou utilisez de l'aide.
13. Vérifiez tous les accessoires mobiles avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou desserré, veuillez le réparer immédiatement, puis vous pourrez continuer à l'utiliser.
14. Un avertissement indiquant que des atteintes à la santé peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.

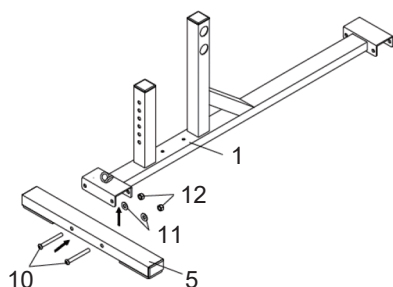
Vue Éclatée



LISTE DES PIÈCES

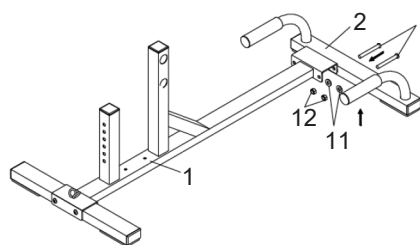
N°	NOM	QTÉ	N°	NOM	QTÉ
1	Cadre principal	1	8	Écrou de blocage	1
2	Stabilisateur arrière	1	9	Boulon M8x16mm	2
3	Plaque de pied antidérapant	1	10	Boulon M8x70mm	4
4	Tube réglable	1	11	Rondelle M8	4
5	Stabilisateur avant	1	12	Écrou M8	4
6	Tube	2	13	Rondelle M6	2
7	Mousse	6	14	Boulon M6x20mm	2

Instructions de Montage



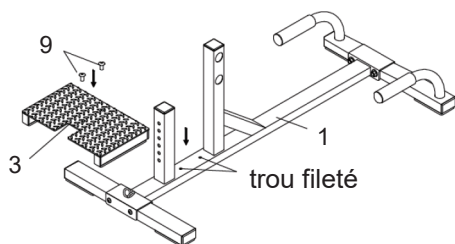
ÉTAPE 1:

Connectez la pièce 5 à la pièce 1 et fixez avec des boulons, des rondelles et des écrous.



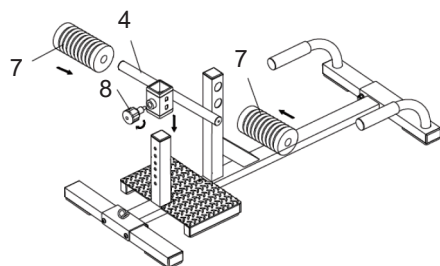
ÉTAPE 2:

Connectez la pièce 10 à la pièce 1 et fixez avec des boulons, des rondelles et des écrous.



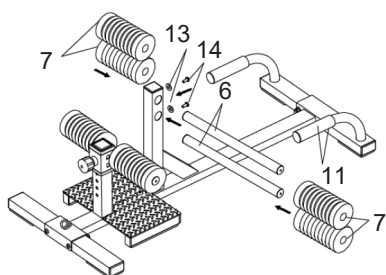
ÉTAPE 3:

Connectez la pièce 3 à la pièce 1 et fixez avec des boulons.



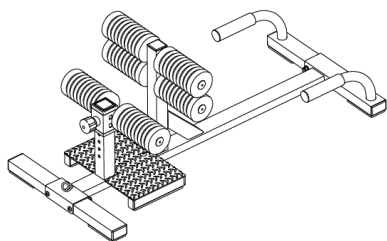
ÉTAPE 4:

Attachez la pièce 4 à la pièce 1 et fixez avec la pièce 8.
Attachez ensuite la pièce 7 à la pièce 4.
Veuillez ajuster la pièce 4 à la position qui vous convient.



ÉTAPE 5:

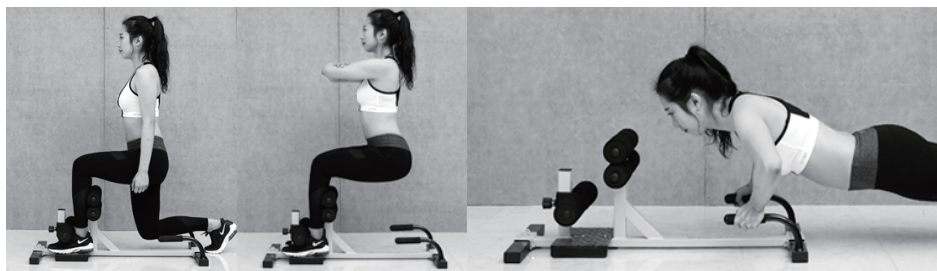
Insérez la pièce 6 dans les trous de la pièce 1 et fixez avec des boulons et des rondelles. Attachez ensuite la pièce 7 à la pièce 6.



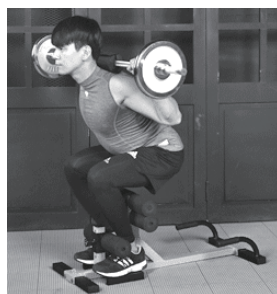
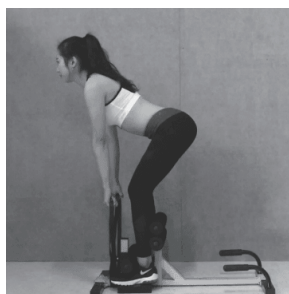
ÉTAPE 6:

L'assemblage est terminé, veuillez vérifier que toutes les pièces sont assemblées et fixées avant utilisation.

Manière d'Exercice



Vous pouvez également faire de l'exercice avec une corde ou un haltère (non inclus dans la machine, mais vous pouvez acheter dans notre boutique/site Web.)

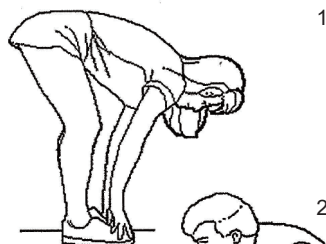


Exercice d'Étirement

Peu importe comment vous faites du sport, veuillez d'abord faire quelques étirements. Le muscle chaud s'étendra facilement, alors échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes. Nous suggérons l'exercice d'étirement suivant pendant 5 fois et 10 secondes à chaque fois ou plus. Recommencez ces exercices après le sport.

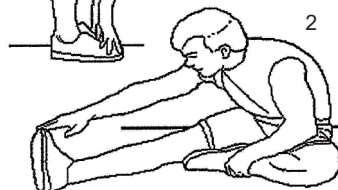
1. Toucher des orteils

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de votre taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Descendez aussi loin que vous le pouvez et maintenez la position pendant 15 secondes. (Figure 1)



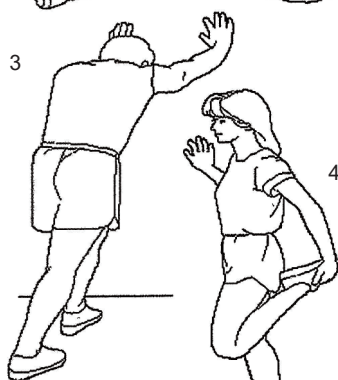
2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous avec votre jambe droite tendue. Reposez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous le plus possible vers votre orteil. Maintenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous puis répétez avec la jambe gauche tendue. (Figure 2)



3. Étirement mollet-achille

Appuyez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite tendue et le pied gauche au sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous en avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez-le, puis répétez de l'autre côté pendant 15 secondes. (Figure 3)



4. Étirement des quadriceps

Avec la main droite contre un mur pour l'équilibre, la main gauche se tend vers l'arrière et tire le pied gauche vers le haut. Ramenez votre talon au plus près de vos fesses. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque pied. (Figure 4)



5. Étirement de l'intérieur de la cuisse

Asseyez-vous avec la plante de vos pieds face à face et vos genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez la position pendant 15 secondes. (Figure 5)



EN



Return / Damage Claim Instructions



DO NOT discard the box / original packaging.

In case a return is required, the item must be returned in original box. Without this your return will not be accepted.



Take a photo of the box markings.

A photo of the markings (text) on the side of the box is required in case a part is needed for replacement. This helps our staff identify your product number to ensure you receive the correct parts.



Take a photo of the damaged part (if applicable).

A photo of the damage is always required to file a claim and get your replacement or refund processed quickly. Please make sure you have the box even if it is damaged.



Send us an email with the images requested.

Email us directly from marketplace where your item was purchased with the attached images and a description of your claim.

FR



Instructions De Retour / Réclamation De Dommages



NE PAS jeter la boîte/l'emballage d'origine.

Dans le cas où un retour est requis, l'article doit être retourné dans sa boîte d'origine. Sans cela, votre retour ne sera pas accepté.



Prenez une photo des marquages de la boîte.

Une photo des marquages (texte) sur le côté de la boîte est requise au cas où une pièce serait nécessaire pour le remplacement. Cela aide notre personnel à identifier votre numéro de produit pour s'assurer que vous recevez les bonnes pièces.



Prenez une photo des dommages (le cas échéant).

Une photo des dommages est toujours requise pour déposer une réclamation et obtenir rapidement votre remplacement ou votre remboursement. Assurez-vous d'avoir la boîte même si elle est endommagée.



Envoyez-nous un e-mail avec les images demandées.

Envoyez-nous un e-mail directement depuis le marché où votre article a été acheté avec les images ci-jointes et une description de votre réclamation.

USA office: Fontana **AUS** office: Truganina **GBR** office: Ipswich **FRA** office: Saint Vigor d'Ymonville

If you're having difficulty, our friendly
customer team is always here to help.



USA: cs.us@costway.com
AUS: cs.au@costway.com
GBR: cs.uk@costway.com
FRA: cs.fr@costway.com