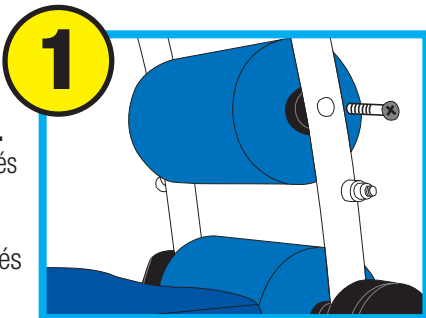


## D'abord

**REMARQUE: AB ROCKET l'appareil doit être monté avant d'être utilisé.**

1. Repérez les supports dorsaux rembourrés et placez-les entre les barres métalliques en les alignant avec les ouvertures.
2. Fixez les supports dorsaux rembourrés aux barres métalliques à l'aide d'un tournevis (inclus). **Voir illustration 1.**



## En second lieu

1. Pour fixer les ressorts de résistance, choisissez la résistance adaptée :

**Bleu - faible résistance**

**Rouge - résistance moyenne**

**Noir - résistance élevée**

### Ressorts de résistance

FAIBLE RÉSISTANCE



RÉSISTANCE MOYENNE



RÉSISTANCE ÉLEVÉE



2. Disposez les extrémités du ressort de résistance dans les boulons métalliques.

**Voir illustration 2.** Bloquez à l'aide du

bouchon à vis en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Veillez à ce que le bouchon à vis soit bien serré. Appuyez sur le ressort de résistance tout en serrant le bouchon à vis. Recommencez avec le deuxième ressort.

3. Pour changer le ressort de résistance, dévissez le bouchon à vis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Retirez le ressort et remplacez-le par un autre. Répétez l'étape 2 ci-dessus.

## Troisième

Tirez le support situé sous le siège comme indiqué sur l'illustration 3. Cela procure un soutien supplémentaire lorsque vous utilisez l'Ab Rocket™.

## Quatrième

1. Introduisez les poignées droite ou gauche dans la base du siège. **Voir illustration 4.**
2. Appuyez sur la goupille à ressort et poussez la poignée à l'intérieur. Recommencez avec l'autre poignée.
3. Pour retirer la poignée, appuyez et maintenez enfoncée la goupille à ressort tout en tirant sur la poignée.

### RÉGLAGE DE L'APPUI-TÊTE Voir illustration 4

**REMARQUE : LORSQUE VOUS FAITES LES EXERCICES, N'OUBLIEZ PAS DE REPOSER VOTRE TÊTE SUR L'APPUI-TÊTE.** Vous pouvez régler l'appui-tête pour plus de confort.

Desserrez les boutons de réglage en les tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Montez ou descendez l'appui-tête et alignez-le avec les ouvertures. Resserrez les boutons de réglage en les tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

## RANGEMENT

Pour faciliter le rangement sous un lit, retirez simplement les deux bouchons à vis du haut en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Laissez les bouchons à vis du bas attachés. Abaissez le dossier rembourré. Les poignées peuvent se replier pour faciliter le rangement. Appuyez sur les goupilles à ressort de chaque poignée et tournez-les vers l'avant ou retirez-les.

