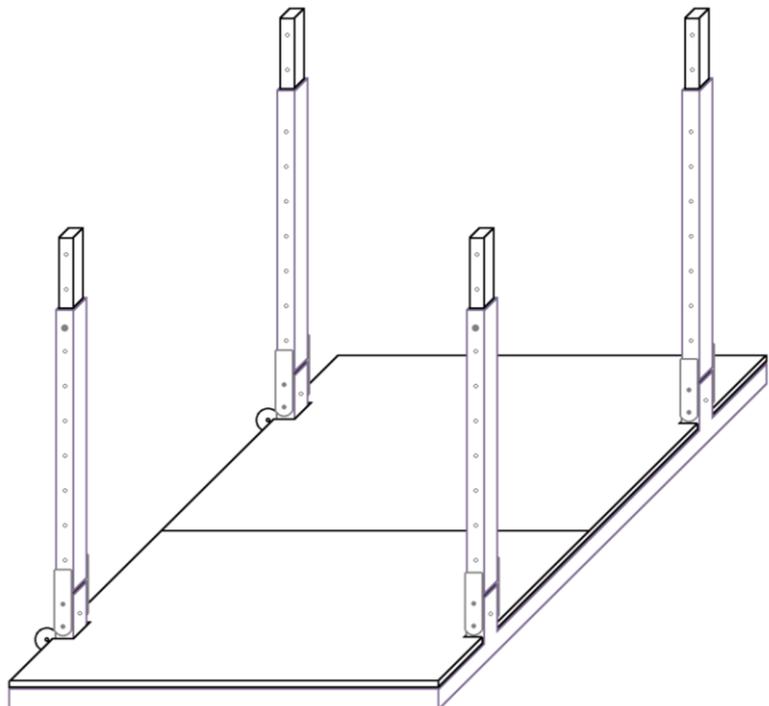
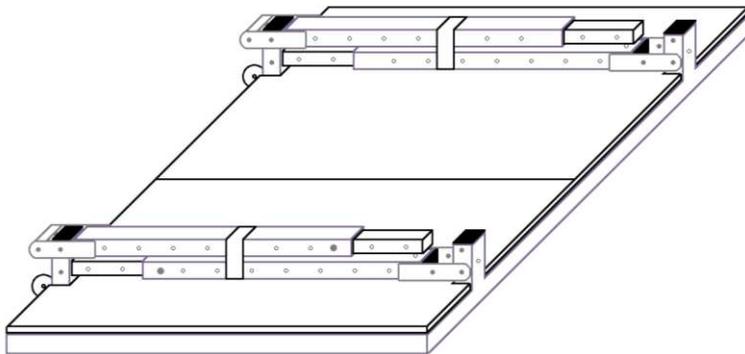




EvolutionVN

Gym à Domicile Evolution Mode D'emploi



MODE D'EMPLOI

Commencer votre parcours de santé et de remise en forme est une étape cruciale vers une vie améliorée, plus heureuse et plus forte. Être en forme, quelle que soit votre définition de l'ajustement, est une question de dévouement, de travail acharné et de persévérance - le bon état d'esprit. Une fois que vous avez défini cet état d'esprit, cela devient plus facile à partir de là. Votre voyage présentera des défis, mais avec le bon produit de fitness, votre voyage peut être facilité. Nous sommes extrêmement fiers que vous ayez choisi l'Evolution gym à domicile ("l'Evolution") comme principal véhicule de votre voyage. Tout comme vous vous êtes engagé envers nous, nous nous engageons à vous aider à maintenir votre programme et à faire de vous le meilleur que vous puissiez être.

L'Evolution a été conçue en pensant à vos besoins. L'Evolution est polyvalente, efficace et fonctionnelle sans être grande, encombrante et compliquée. Cela rend votre parcours de santé et de remise en forme pratique et plus durable. Nous présenterons continuellement de nouveaux produits, de nouvelles pièces jointes et de nouveaux exercices pour accompagner l'Evolution, nous vous encourageons donc à nous rejoindre sur Facebook à <http://www.facebook.com/evolutionVN> et à nous suivre sur Instagram à <https://instagram.com/evolutionVN> pour rester à jour.

Nous vous encourageons à communiquer avec nous, à poser des questions et à partager vos progrès avec les autres. Vous pouvez le faire sur Facebook, Instagram et Google. Nous voulons de vos nouvelles!

IMPORTANT!

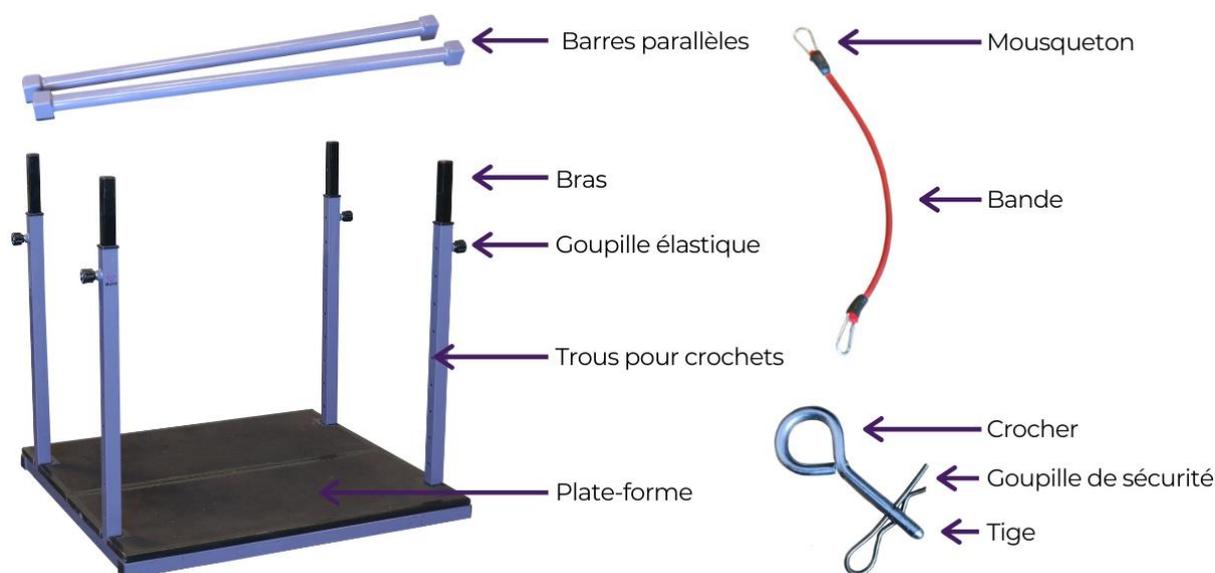
Ce guide de l'utilisateur est la source d'informations faisant autorité sur votre Evolution et ses fonctionnalités. Veuillez le lire attentivement et suivre toutes les instructions.



ATTENTION

Le non-respect des instructions et directives de sécurité ainsi que le montage inadéquat de l'appareil conformément aux instructions d'assemblage de ce guide d'utilisateur pourrait entraîner des blessures graves ou dans des conditions extrêmes, la mort.

FAMILIARISATION AVEC L'EVOLUTION

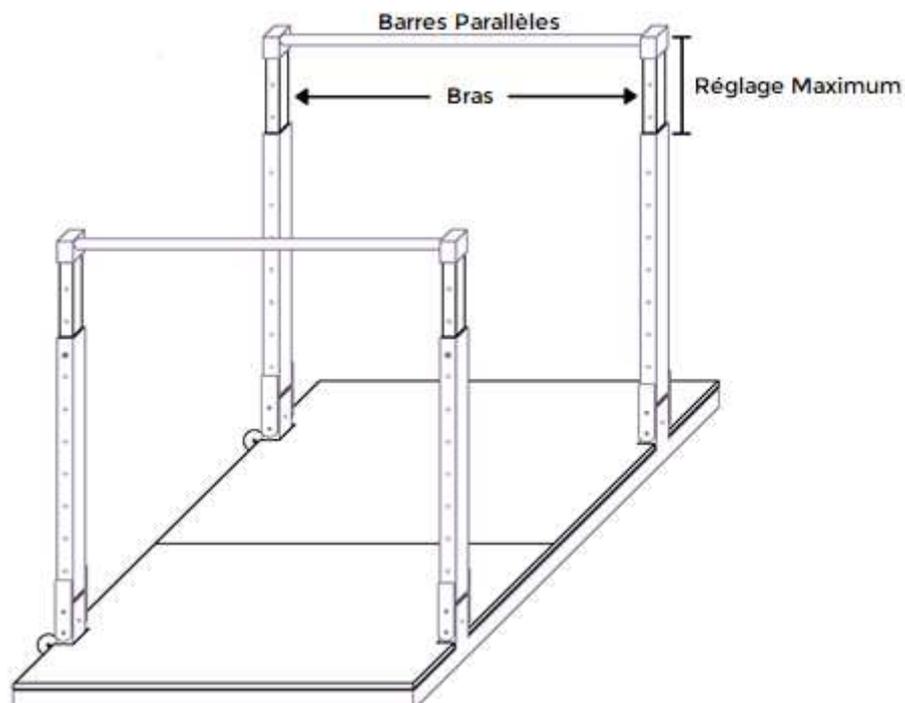


INSTRUCTIONS ET GUIDE DE SÉCURITÉ

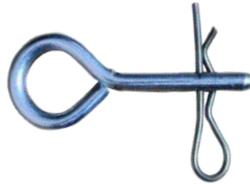
- 1) Avant CHAQUE utilisation, inspectez visuellement l'Evolution et toutes ses pièces pour détecter toute trace d'usure ou de dommage et assurez-vous qu'elles fonctionnent correctement. N'utilisez jamais l'Evolution si l'une de ses pièces ne fonctionne pas correctement ou s'il y a des signes d'usure ou de dommages tels que:
 - soudures compromises
 - bandes effilochées, coupées ou creusées
 - poignées ou mousquetons endommagés
- 2) Consultez votre médecin avant de commencer tout nouveau programme d'exercice. L'exercice peut entraîner des blessures graves ou la mort. Le risque de blessure peut être minimisé lorsque des techniques sûres et du bon sens sont pratiqués. Votre médecin doit vous aider à déterminer la zone de fréquence cardiaque cible adaptée à votre âge et à votre condition physique. Certains programmes d'exercices ou l'Evolution peuvent ne pas convenir à tout le monde. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans, les femmes enceintes ou celles ayant des problèmes de santé préexistants ou des troubles du poignet, du coude, de l'épaule ou d'autres troubles articulaires et musculaires. Si vous prenez des médicaments susceptibles d'affecter votre fréquence cardiaque, l'avis d'un médecin est recommandé.
- 3) Avant de commencer votre premier entraînement, familiarisez-vous avec l'Evolution et ses fonctionnalités et passez en revue toutes les directives d'exercice avant de l'utiliser. Comprendre l'Evolution et comment positionner au mieux les pièces pour chaque exercice peut éviter les blessures. De même, une compréhension de la forme correcte pour chaque exercice peut aussi éviter les blessures.
- 4) NE vous fatiguez PAS. Écoutez votre corps et réagissez à toutes les réactions que vous pourriez avoir. Vous devez apprendre à distinguer la "bonne" douleur, comme la fatigue musculaire, de la "mauvaise" douleur, qui fait mal. Si vous ressentez une douleur ou une pression dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, des étourdissements, des étourdissements, des nausées ou un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez immédiatement votre médecin.
- 5) Effectuez UNIQUEMENT les exercices montrés et démontrés dans la bibliothèque d'exercices. La bibliothèque d'exercices peut être trouvée ici: <https://evolutionVN.com/exercise-library>. Effectuer des exercices ou des mouvements qui ne sont pas spécifiquement montrés et démontrés dans la bibliothèque d'exercices peut compromettre l'intégrité et la sécurité de l'Evolution ou un étirement excessif et endommager les bandes et vous exposer à un risque de blessure.
 - N'étirez jamais les bandes plus de trois fois la longueur de bande d'origine. Un étirement excessif des bandes peut entraîner la séparation des bandes du fermoir en caoutchouc, entraînant des blessures graves aux yeux et / ou à d'autres parties du corps.
 - Pour éviter un étirement excessif des bandes, déplacez les crochets vers le haut et changez ou ajoutez des bandes de résistance jusqu'à ce que la résistance souhaitée soit atteinte.
- 6) Utilisez l'Evolution UNIQUEMENT pour l'usage prévu tel que décrit par le fabricant. NE modifiez PAS l'Evolution ou n'utilisez pas d'accessoires non recommandés ou non-fournis par le fabricant. Cela pourrait compromettre l'intégrité et la sécurité de l'Evolution et annulera la garantie.
- 7) Utilisez TOUJOURS votre poids corporel pour maintenir l'Evolution vers le bas. L'Evolution est intentionnellement conçue pour être légère. Avant de commencer tout exercice, assurez-vous d'établir au moins un point de contact avec l'Evolution. Le non-respect de cette consigne peut

permettre à l'Evolution de se déplacer pendant l'exercice et peut causer des lésions corporelles injustifiées.

- 8) Utilisez l'Evolution judicieusement. Tout exercice ou mouvement que vous ne vous sentez pas à l'aise d'effectuer ne doit pas être effectué. Cela pourrait causer des lésions corporelles excessives.
- 9) Commencez lentement et progressez raisonnablement. Même si vous êtes un exerciceur expérimenté, commencez par la progression plus facile des exercices et familiarisez-vous avec tous les exercices avant de passer à des progressions plus avancées.
- 10) Assurez-vous que les goupilles à ressort sont complètement engagées avant l'exercice.
- 11) NE PAS accrocher une seule barre parallèle pour effectuer un exercice ou un mouvement sur l'Evolution. Cela pourrait faire basculer l'Evolution et causer des blessures corporelles excessives. Plus précisément, ne vous accrochez pas à une seule barre parallèle pour effectuer des tractions ou toute modification de ces exercices.
- 12) Vérifiez TOUJOURS deux fois pour vous assurer que les barres parallèles sont installées solidement et uniformément avant utilisation.
- 13) Serrez les goupilles élastiques pour stabiliser les bras avant d'effectuer tout exercice ou mouvement sur l'Evolution nécessitant des barres parallèles.
- 14) Les barres parallèles de l'Evolution ne sont pas destinées aux utilisateurs ayant un poids supérieur à 350 lb (159 kg), en particulier pour les creux, les élévations de genoux et tout exercice nécessitant une élévation complète du corps. Cela pourrait compromettre l'intégrité et la sécurité de l'Evolution et annulera la garantie.
- 15) L'Evolution doit être installé avec les bras à l'un des trois réglages les plus bas pour tout exercice qui nécessite que l'utilisateur soit complètement surélevé du sol, c'est-à-dire les creux, les genoux, etc. Cela garantira la stabilité de l'Evolution.



- 16) Pour les exercices impliquant des barres parallèles et une élévation de tout le corps, assurez-vous d'effectuer de manière contrôlée. NE PAS balancer ou secouer intentionnellement avec une force excessive. Cela pourrait compromettre la stabilité de l'Evolution et causer des lésions corporelles excessives ou pourrait compromettre la structure de l'Evolution et annuler la garantie.
- 17) Assurez-vous que tous les crochets sont correctement installés avant de fixer les bandes de résistance. Pour installer un crochet, placez la tige du crochet dans le trou souhaité. Cela exposera un ou les deux petits trous sur la tige du crochet. Placez l'extrémité droite d'une épingle en or à travers le trou le plus à l'intérieur (si un seul trou est exposé, utilisez celui-ci) et poussez jusqu'au bout. Confirmez l'installation correcte en tirant sur le crochet.



- 18) Assurez-vous que tous les mousquetons sont complètement fermés avant l'exercice. Des obstructions peuvent empêcher les mousquetons de se fermer complètement. Des mousquetons entièrement fermés empêcheront les bandes et les mousquetons de se desserrer et de se casser lorsque les bandes sont sous tension.
- 19) L'Evolution doit être installée et utilisée sur une surface plane et au niveau.
- 20) La plate-forme sur l'Evolution est uniquement destinée à être debout. NE PAS rebondir ou sauter sur la plate-forme. Cela pourrait compromettre la sécurité de l'Evolution et annulerait la garantie.
- 21) Si des pièces de rechange sont nécessaires, utilisez UNIQUEMENT des pièces de rechange et du matériel d'origine fournis par EvolutionVN. Le fait de ne pas utiliser de pièces de rechange d'origine peut entraîner des risques pour l'utilisateur, empêcher le bon fonctionnement de l'Evolution et annuler la garantie. Pour obtenir des pièces de rechange, veuillez contacter support@evolutionVN.com.
- 22) Ayez beaucoup d'espace de dégagement. Il est important de garder les enfants, les animaux domestiques, les meubles et autres objets à l'écart lors de l'utilisation de l'Evolution. Vous devez disposer d'au moins 3 pieds d'espace de dégagement sur au moins le côté de travail (avant ou arrière) de l'Evolution.
- 23) Les personnes handicapées doivent avoir une autorisation médicale avant d'utiliser l'Evolution et doivent être sous étroite surveillance lorsqu'elles utilisent l'Evolution.
- 24) Respirez naturellement. Ne retenez jamais votre souffle pendant un exercice et évitez le surentraînement. Vous devriez pouvoir entretenir une conversation tout en faisant de l'exercice.
- 25) Réchauffer. Avant tout programme d'exercice, échauffez-vous en faisant 5 à 10 minutes d'exercices aérobiques légers, comme la marche, suivis d'étirements dynamiques.
- 26) Portez des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Les vêtements d'entraînement doivent être confortables et légers et doivent permettre une liberté de mouvement. Portez des chaussures de sport confortables qui offrent un bon maintien et des semelles antidérapantes, telles que des chaussures de course ou d'aérobic. Sinon, faites de l'exercice pieds nus.

- 27) Les bandes de résistance ont des propriétés élastiques et peuvent se replier vers vous si elles se cassent pendant l'utilisation ou sont relâchées sous tension. Cela peut entraîner des blessures aux yeux et / ou à d'autres parties du corps. Par conséquent, il est extrêmement important que vous inspectiez les bandes avant chaque utilisation. Examinez attentivement les bandes pour des entailles, des déchirures, des perforations et d'autres défauts. Si vous trouvez des défauts, n'utilisez PAS les bandes. Il est également extrêmement important que vous utilisiez des mouvements légers et contrôlés et que vous ne relâchiez jamais les bandes lorsqu'elles sont sous tension.
- 28) N'utilisez PAS l'Evolution si vos mains sont grasses ou mouillées. Lorsque vous utilisez les poignées, attachez soigneusement les poignées aux bandes. Testez avant utilisation en tirant sur les poignées (ne pas dépasser plus de trois fois la longueur de la bande) pour vous assurer que les poignées sont solidement fixées aux bandes. Saisissez fermement les poignées pour éviter qu'elles ne glissent de vos mains. Si vous perdez votre adhérence, les bandes peuvent se casser et vous blesser gravement les yeux et / ou les parties du corps.
- 29) Les bandes contiennent du latex de caoutchouc naturel qui peut provoquer des réactions allergiques, telles que des démangeaisons légères, des rougeurs cutanées ou de l'urticaire. La réaction allergique peut également mettre la vie en danger, comme un choc anaphylactique, qui peut entraîner une baisse de la pression artérielle, des difficultés respiratoires, un bleuissement de la peau ou même une perte de conscience. Consultez immédiatement un médecin si vous pensez avoir une réaction au latex.
- 30) Éloignez les bandes de la lumière du soleil, des sources de chaleur directe, de l'humidité et des objets tranchants qui peuvent entraîner des coupures ou des perforations ou compromettre l'intégrité des bandes.
- 31) Soyez conscient des points de pincement potentiels sur l'Evolution:
- Joints ou points où deux composants de l'Evolution se connectent
 - Articulations où les bras se replient
 - Trous sur les bras de l'Evolution
 - Mousquetons
 - Goupilles à ressort
- 32) L'Evolution n'est PAS destinée aux enfants et / ou aux animaux domestiques. Pour éviter les blessures, gardez cet appareil et tous les appareils de fitness hors de la portée des enfants. Suivez ces règles simples:
- Gardez les enfants hors des pièces où vous avez votre équipement d'exercice.
 - Rangez l'équipement d'exercice dans une pièce qui peut être verrouillée
 - Sachez exactement où sont vos enfants lorsque vous entraînez.
 - Si vous avez de jeunes enfants à la maison, ne portez pas d'écouteurs pendant que vous entraînez.
 - Parlez à vos enfants des dangers des équipements d'exercice.

COMMENTAIRES OU QUESTIONS

Si vous avez des commentaires ou des questions sur votre Evolution, veuillez envoyer un e-mail, appeler ou écrire à notre équipe. Votre entière satisfaction est notre objectif. Vous pouvez également consulter la section Foire aux questions sur notre site Web: www.evolutionVN.com/FAQs

Téléphone: (844) 386-2733 | E-mail: support@evolutionVN.com

ENTRAÎNEMENTS

Pour une liste complète des exercices que vous pouvez faire sur votre Evolution, veuillez-vous référer à la bibliothèque d'exercices sur notre site Web: www.evolutionVN.com/exercise-library

ENTRETIEN ET STOCKAGE

Votre Evolution a été soigneusement conçue pour nécessiter un minimum d'entretien. Pour garantir cela, nous vous recommandons de procéder comme suit:

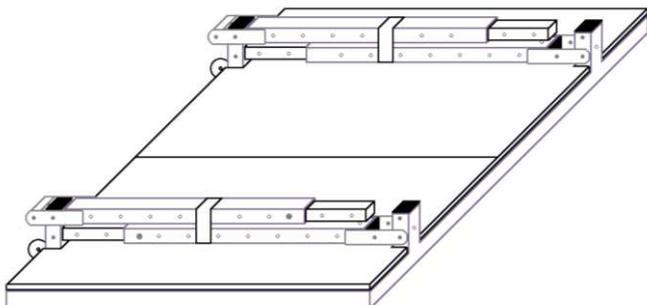
- Essuyez la sueur, la poussière ou tout autre résidu de l'Evolution, des poignées, de la plate-forme et des bandes.
- Gardez les bandes de résistance à l'abri de la lumière du soleil.
- Gardez les pièces hors de portée des enfants et des zones à fort trafic.

ACCESSOIRES INCLUS

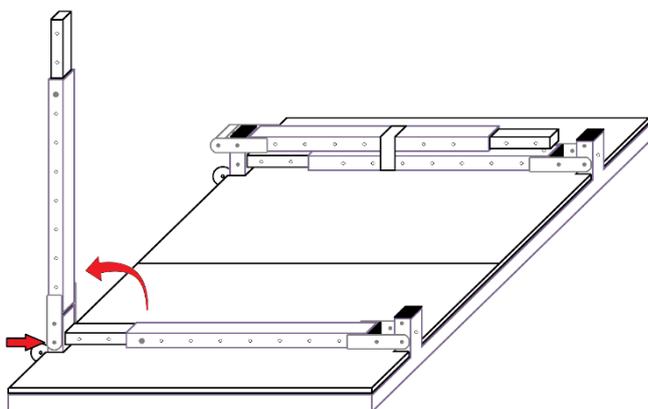
2 x bandes de résistance jaunes – 5lb
4 x bandes de résistance vertes – 10lbs
2 x bandes de résistance rouges – 25lbs
2 x bandes de résistance violettes – 35lbs
4 x poignées
2 x sangles de cheville
1 x ensemble de barres parallèles
1 x coussin d'assistance

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

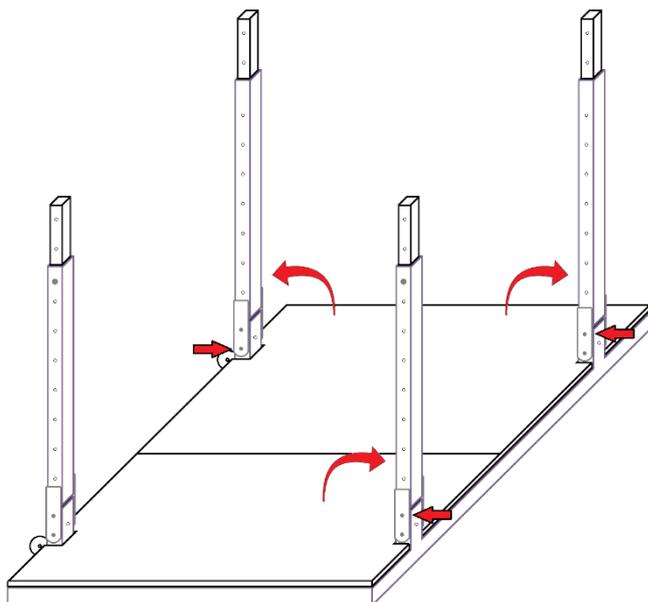
- 1) Retirez l'Evolution de la boîte.



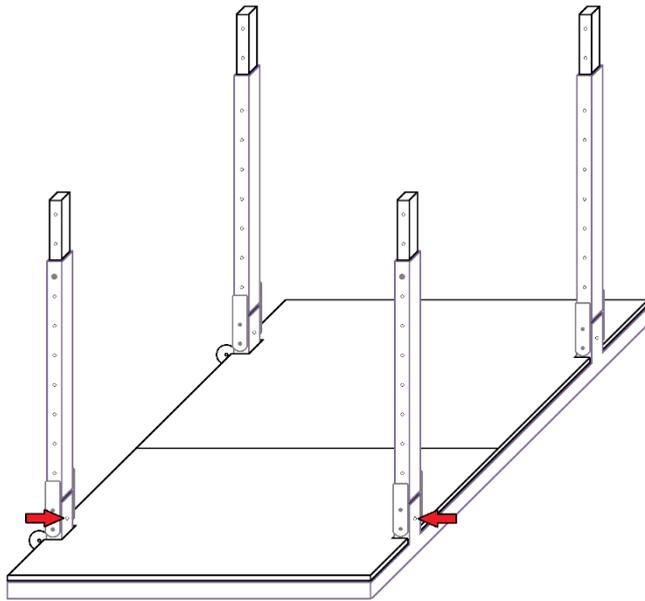
- 2) Retirez les bandes velcro et ramenez un bras à la verticale, alignez les trous, insérez un écrou et un boulon, et serrez fermement avec la clé Allen fournie.



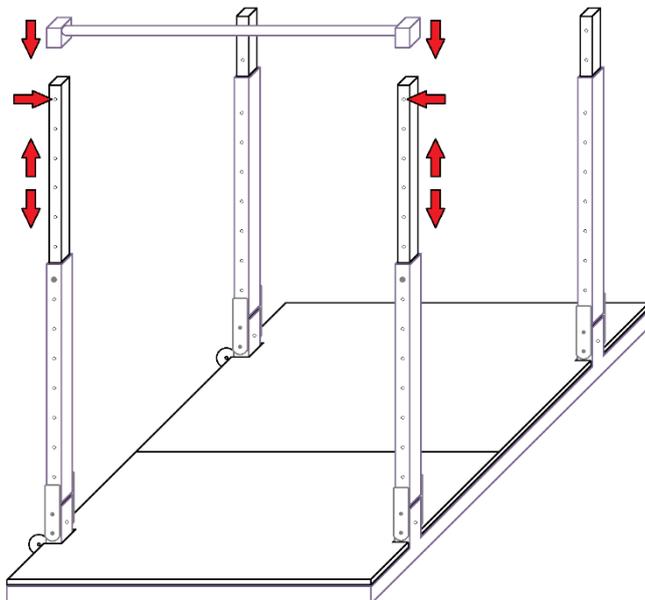
- 3) Répétez pour les 3 autres bras.



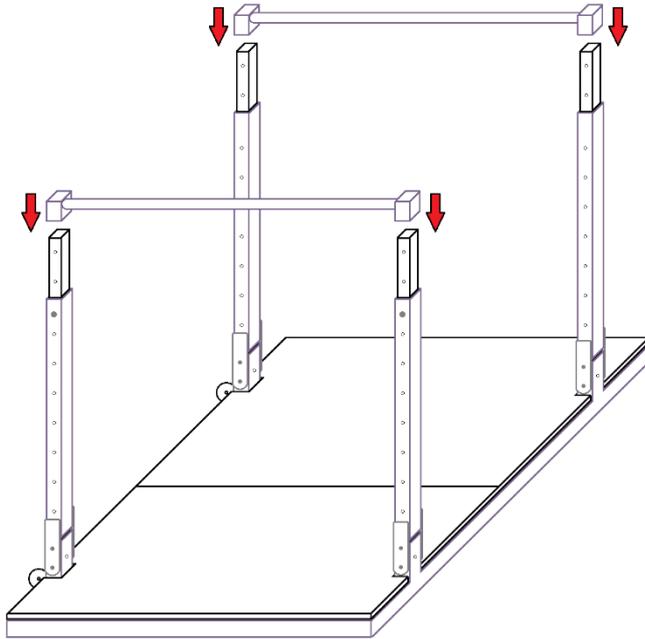
- 4) Pour les **exercices de résistance** tels que les squats, les fentes, les boucles, etc., installez des crochets dans les trous inférieurs des bras. Si vous êtes une personne de grande taille, pour éviter un étirement excessif des bandes, déplacez le (s) crochet (s) vers le haut et changez ou ajoutez des bandes de résistance jusqu'à ce que la résistance souhaitée soit atteinte.



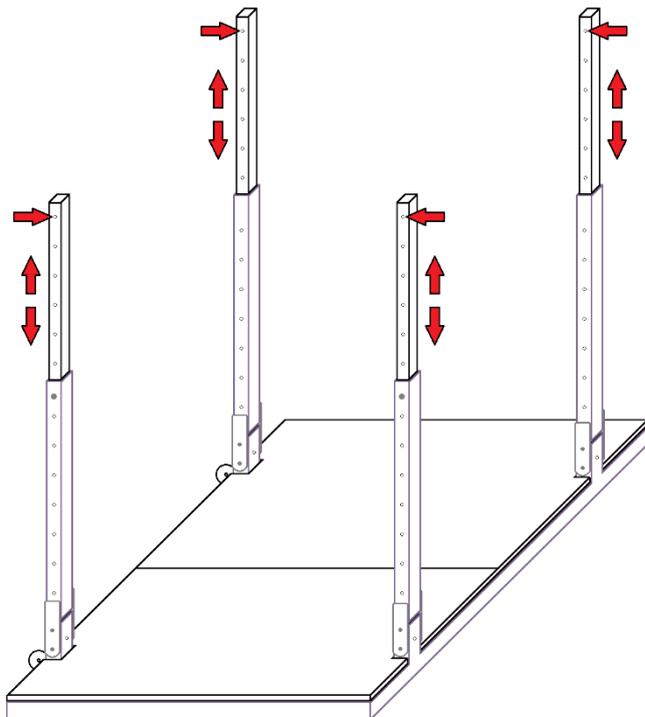
- 5) Pour les **exercices de résistance** qui nécessitent des bras à un réglage plus élevé, tels que des braguettes sur la poitrine, des braguettes dans le dos, etc., installez des crochets dans les trous supérieurs des bras. Soulevez les bras à la hauteur désirée. Pour plus de stabilité, installez une barre parallèle sur les bras levés. *Rappelez-vous: maintenez toujours un point de contact avec l'Evolution.*



- 6) Pour les exercices qui nécessitent des **barres parallèles** telles que des creux, des levées de genoux, etc., réglez les bras sur l'un des trois réglages inférieurs. Installez les barres parallèles en les plaçant sur le dessus des bras et en les poussant vers le bas. Vérifiez à nouveau pour vous assurer que les bras sont réglés à la même hauteur. Pour plus de stabilité, serrez les goupilles à ressort.



- 7) Pour les exercices nécessitant une **assistance** tels que des pompes assistées, des squats assistés, etc., installez des crochets dans les trous supérieurs des bras. Soulevez les bras à la hauteur désirée. Une règle générale consiste à régler les bras à la hauteur des épaules.



- 8) Pour les exercices qui nécessitent à la fois de l'**assistance** et de la **résistance**, combinez (4) et (7).

- 9) Conservez la clé Allen pour l'assemblage et le démontage futurs. La clé Allen peut être stockée sur le côté du cadre.

