ARC-NRG Pushup - ARC-NRG Pompe

Quick Start Guide - Guide de démarrage rapide

List of Components - Liste de pièces

Foot Rest - Repose-pied

Pivot Barrel - Barillet de pivot

Adjustable Lower Chest Support – Support de poitrine inférieure réglable

Arc Center Rail with Fixed Upper Chest Support – Le rail centre arc avec le support de poitrine supérieure fixé

Assembly Instructions - Instructions d'assemblage

Press Push Levers - Pressez le levier de poussée

Before Use: Adjust for your height & comfort - Avant l'utilisation: réglez selon votre taille et confort

Ensure correct body position - Assurez la correcte position du corps

Only feet and chest making contact - Seulement les pieds et la poitrine prennent contact

Fixed Chest Support should contact with your upper chest - Le support de poitrine fixé doit prendre contact avec votre poitrine supérieure.

Adjusting the desired level of resistance - Réglage selon votre niveau de résistance préféré

Easy - Facile

Medium - Moyen

Hard - Difficile

Getting on - Easy Settings 1-3 - Montez - Réglages faciles 1 - 3

Getting on - Medium to Hard Settings 4-15 - Montez - Réglages moyens à difficiles 4 -15

Gentle Pressure - Pression légère

Caution - Attention

Serious injury could occur if these precautions are not observed - Observez ces précautions pour éviter les blessures sérieuses

Obtain a medical exam before beginning any exercise program - Subissez un examen médical avant que vous commenciez un programme d'exercice

Stop exercising if feeling faint, dizzy or experiencing pain and consult your physician - Arrêtez l'exercice si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez la tête qui tourne ou si vous ressentez de la douleur et consultez votre médecin

Obtain instructions before using - Obtenez les instructions avant d'utiliser

Read and understand all instruction for using the equipments, accessories and associated work outs - Lisez attentivement toutes les instructions pour l'utilisation des équipements, des accessoires et des exercices reliés

Keep all children (12 and under) away - Ne laissez pas les enfants (de 12 ans et moins) s'approcher

Keep body and clothing clear from moving parts - Tenez le corps et les vêtements eloignés des pièces mobiles.

Use the equipment only for the intended use. Do not modify or alter the equipment in any way. - Utilisez l'équipement seulement pour l'usage prévu. Ne pas modifier ou changer l'équipement en aucune façon.

Do not use the equipment if it becomes damaged or broken. - N'utilisez pas l'équipement s'il est endommagé ou cassé.

Unique Web Login Code – Code unique de connexion

Go to [www.arcnrg.com](http://www.arcnrg.com/) and use this code to access arc-nrg workouts and exercises – Visitez [www.arcnrg.com](http://www.arcnrg.com/) et utilisez ce code pour avoir accès aux exercices d’ARC-NRG