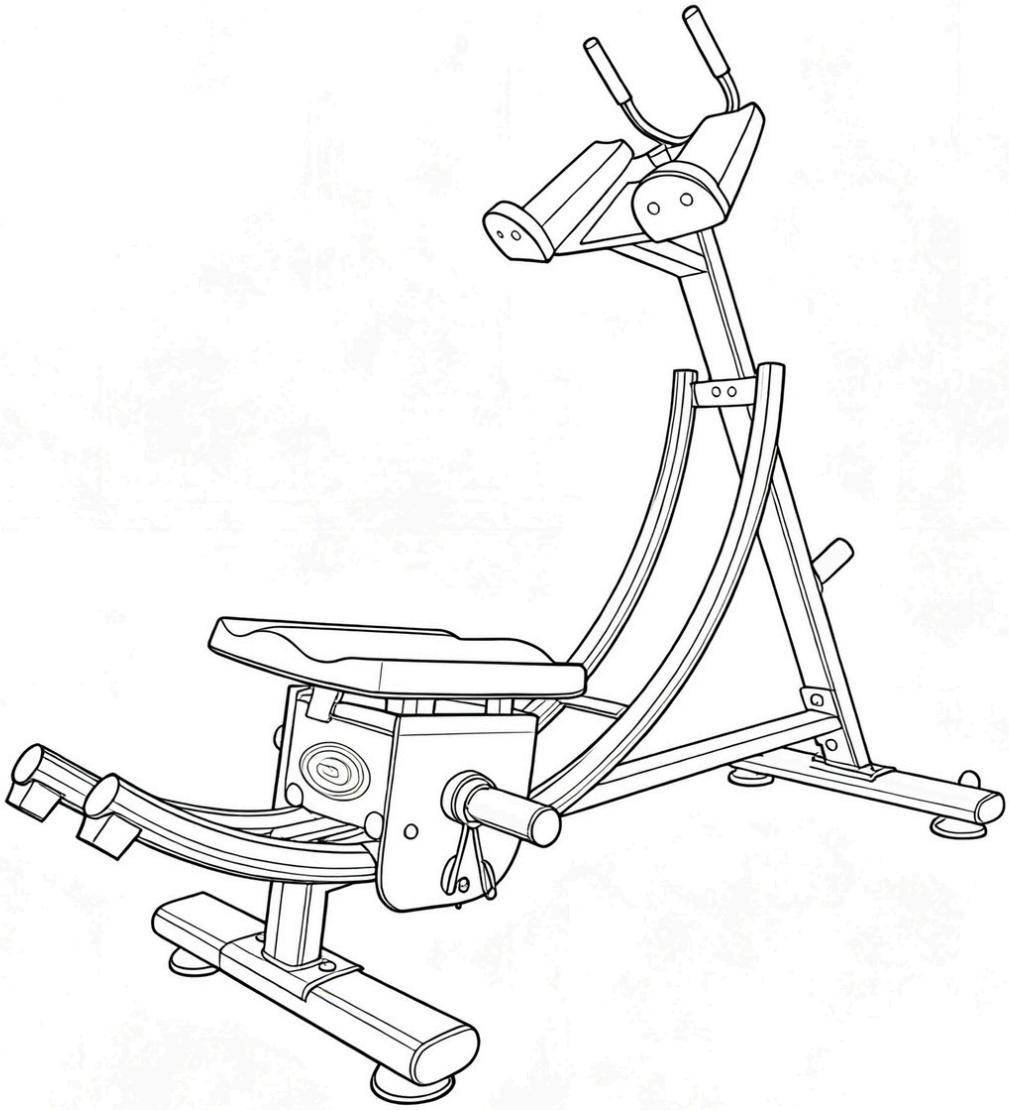
USER MANUAL
MANUEL D'UTILISATION

IRONSIDE®



Abdominal Coaster

IRONSIDE

A058000001001

SAFETY INSTRUCTIONS

It is the sole responsibility of the purchaser to read the owner's manual and warning labels, and to instruct all persons on the proper use of the equipment. It is important to fully understand every warning. All users should be informed of the following information before using the equipment.

⚠ HEALTH WARNINGS

- Before beginning any exercise or conditioning program, consult your personal physician to determine whether you need a complete physical examination. This is especially important if you are inactive, pregnant, or have any medical condition.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician.
- To prevent muscle soreness and strain, begin each workout with stretching and a warm-up, and end each session with a cool-down and stretching.

⚠ INSTALLATION

All equipment should be:

- Secured or installed on a solid, level surface to stabilize it and prevent movement or tipping during training.
- Installed in an area with adequate ventilation to ensure proper operation.
- Placed with enough clearance around it so that all exercises can be performed safely.
- A clearance of at least 1 metre (3.3 ft) around the equipment is recommended in all areas where access is needed to exercise.

⚠ PROPER USE

Before using this equipment, please read and follow the safety instructions below. Thank you!

- Assemble the equipment according to the assembly instructions.
- Take care and use proper tools during assembly. Ask for help if you run into any problem.
- Do not use corrosive cleaners on the equipment.
- Wear appropriate workout clothing and footwear to prevent accidents.
- If you notice damage to any small parts, stop using the equipment immediately and contact the company or retailer where you purchased it to arrange a replacement. Install new parts correctly and make sure all joints and moving parts are properly tightened to avoid hazards during use.
- Parents or other supervising adults must closely watch children if the equipment is used in their presence.

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ INSPECTION

- Do not use, or allow anyone to use, any equipment that is damaged or has worn or broken parts.
- For all Ironside equipment, use only replacement parts supplied by Ironside.
- Always make sure all nuts and bolts are securely tightened before each use.
- Keep all labels and identification plates in place; do not remove them for any reason, as they contain important information.
- Equipment maintenance: preventive maintenance is key to optimal equipment performance. Be sure to follow our maintenance tips to keep your Ironside equipment working properly over time.
- Before each use, inspect all accessories approved for use with Ironside equipment for damage or wear.
- If your Ironside equipment appears damaged or worn, do not attempt to use it or repair it yourself.

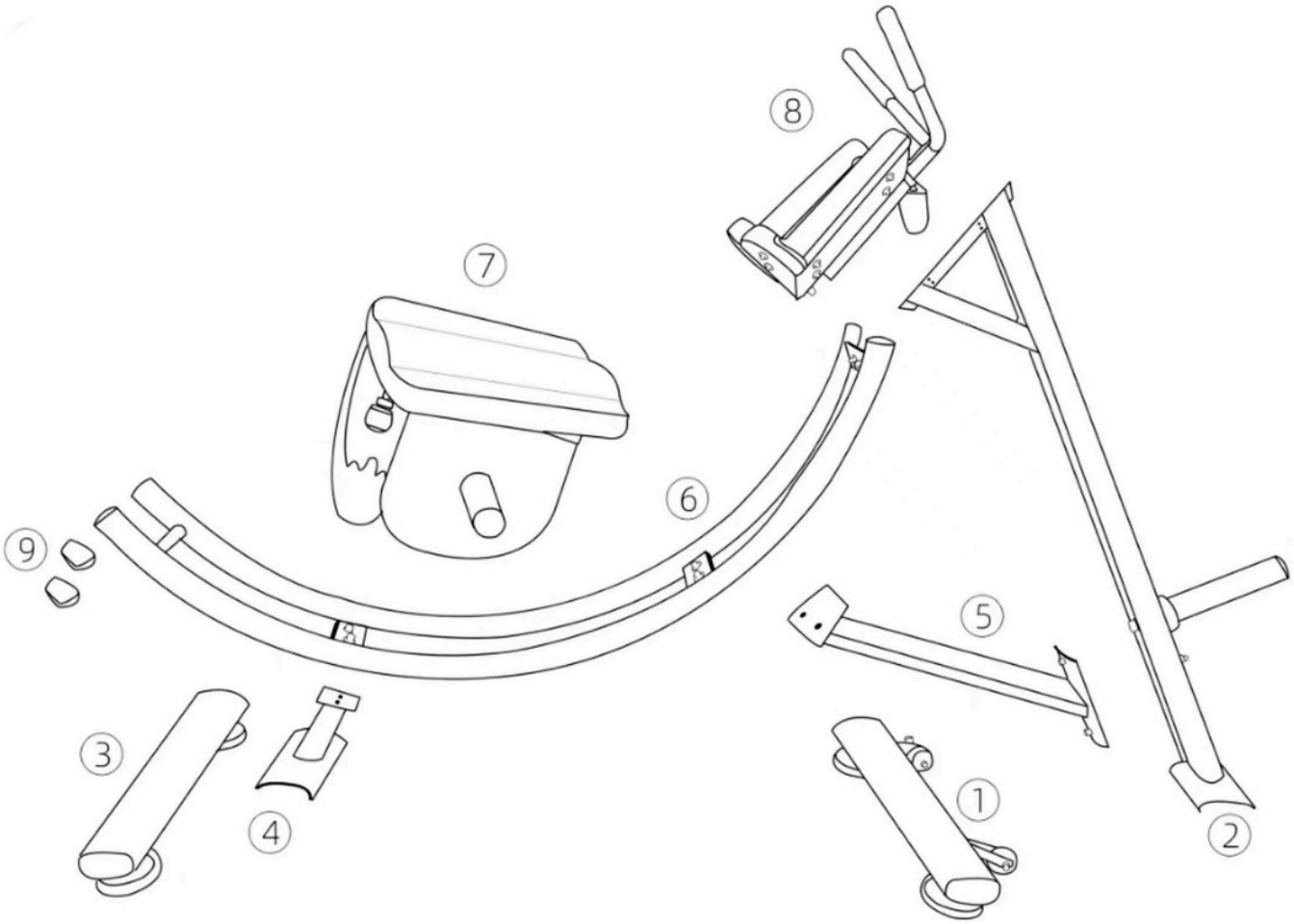
⚠ USAGE WARNINGS

- It is the purchaser's responsibility to instruct all users on the correct operating procedures for all Ironside equipment.
- Keep children away from all moving parts. Parents must closely supervise children if the equipment is used in their presence.
- Do not wear loose clothing or jewelry while using the equipment. Users with long hair should tie it back to avoid contact with moving parts.
- Make sure anyone not using the equipment stays clear of the user, the accessories and all moving parts while the machine is in operation.

⚠ KEEP THIS INSTRUCTION MANUAL FOR FUTURE USE AND REFERENCE.

ASSEMBLY GUIDE

IRONSIDE®



ASSEMBLY STEPS

1. Connect parts 1 and 2, and parts 3 and 4, and tighten them with the corresponding bolts.
2. Once parts 2 and 5 are connected and secured in the lower bolt holes of part No. 2, position elbow piece No. 6 with its bolt holes facing the rear, and secure it with the bolts that connect support columns No. 4 and No. 5.
3. Slide seat No. 7 onto the curved tube, then bolt the two No. 9 pieces to the rear of curved tube No. 6.
4. Attach arm support component No. 8 to the support frame located on column No. 2, and tighten the hanging tube on the front side of bar No. 2.
5. Check that every bolt on the machine is properly tightened to ensure safety before use.

WARRANTY

To obtain a replacement or repair under the 12-month IRONSIDE Warranty, follow these steps:

1. Submitting a Ticket

- If the product has defects, missing parts, or is not fit for use, send an email with photos and/or videos showing the issue, along with your order number, to our Canadian customer service team at info@ironsidecanada.com. Our team will review your case and respond within a maximum of 3 business days.

2. Solutions

- Replacement: If the product has a manufacturing defect or essential parts are missing, the product will be replaced or the missing parts shipped within 3 to 5 business days.
- Repair: If the issue involves a part that can be replaced without affecting function or appearance, it will be repaired and shipped within 5 to 8 business days.

3. Warranty Exclusions

- The warranty does not cover products that have been improperly assembled, altered, damaged by misuse, or subject to normal wear and tear.

Note: Orders placed before April 15, 2024 carry a 6-month warranty.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Il incombe exclusivement à l'acheteur de lire le manuel du propriétaire et les étiquettes d'avertissement, et d'informer toutes les personnes de l'utilisation adéquate de l'équipement. Il est important de bien comprendre chaque avertissement. Tous les utilisateurs devraient prendre connaissance des informations suivantes avant d'utiliser l'équipement.

⚠ AVERTISSEMENTS RELATIFS À LA SANTÉ

- Avant de commencer tout programme d'exercice ou de mise en forme, consultez votre médecin pour savoir si un examen physique complet est nécessaire. C'est particulièrement important si vous êtes sédentaire, enceinte ou atteint d'une maladie.
- Si, à un moment ou un autre de l'entraînement, vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez une douleur, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin.
- Pour éviter les courbatures et les élongations, commencez chaque entraînement par des étirements et un échauffement, et terminez chaque séance par un retour au calme et des étirements.

⚠ INSTALLATION

Tout l'équipement devrait être :

- Fixé ou installé sur une surface solide et de niveau afin de le stabiliser et d'éviter tout déplacement ou basculement pendant l'entraînement.
- Installé dans un endroit suffisamment ventilé pour assurer son bon fonctionnement.
- Placé avec suffisamment d'espace autour pour que tous les exercices puissent être effectués en toute sécurité.
- Un dégagement d'au moins 1 mètre (3,3 pi) autour de l'équipement est recommandé dans toutes les zones où l'accès est nécessaire pour s'entraîner.

⚠ UTILISATION ADÉQUATE

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez lire et respecter les consignes de sécurité suivantes. Merci!

- Assemblez l'équipement en suivant les instructions d'assemblage.
- Soyez prudent et utilisez les outils appropriés pour l'assemblage. Demandez de l'aide en cas de problème.
- N'utilisez pas de nettoyants corrosifs sur l'équipement.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés pour éviter les accidents.
- Si vous constatez qu'une petite pièce est endommagée, cessez immédiatement d'utiliser l'équipement et communiquez avec l'entreprise ou le détaillant où vous l'avez acheté pour obtenir un remplacement. Installez correctement les nouvelles pièces et assurez-vous que les raccords et les pièces mobiles sont bien serrés afin d'éviter tout danger pendant l'utilisation.
- Les parents ou autres adultes responsables doivent surveiller étroitement les enfants si l'équipement est utilisé en leur présence.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

IRONSIDE®

⚠ INSPECTION

- N'utilisez pas et ne laissez personne utiliser un équipement endommagé ou dont des pièces sont usées ou brisées.
- Pour tout équipement Ironside, utilisez uniquement des pièces de rechange fournies par Ironside.
- Assurez-vous toujours que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant chaque utilisation.
- Conservez toutes les étiquettes et plaques d'identification; ne les retirez sous aucun prétexte, car elles contiennent des informations importantes.
- Entretien de l'équipement : l'entretien préventif est essentiel au rendement optimal de l'équipement. Suivez nos conseils d'entretien pour que votre équipement Ironside continue de bien fonctionner au fil du temps.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que tous les accessoires approuvés pour l'équipement Ironside ne présentent aucun dommage ni signe d'usure.
- Si votre équipement Ironside semble endommagé ou usé, n'essayez pas de l'utiliser ni de le réparer vous-même.

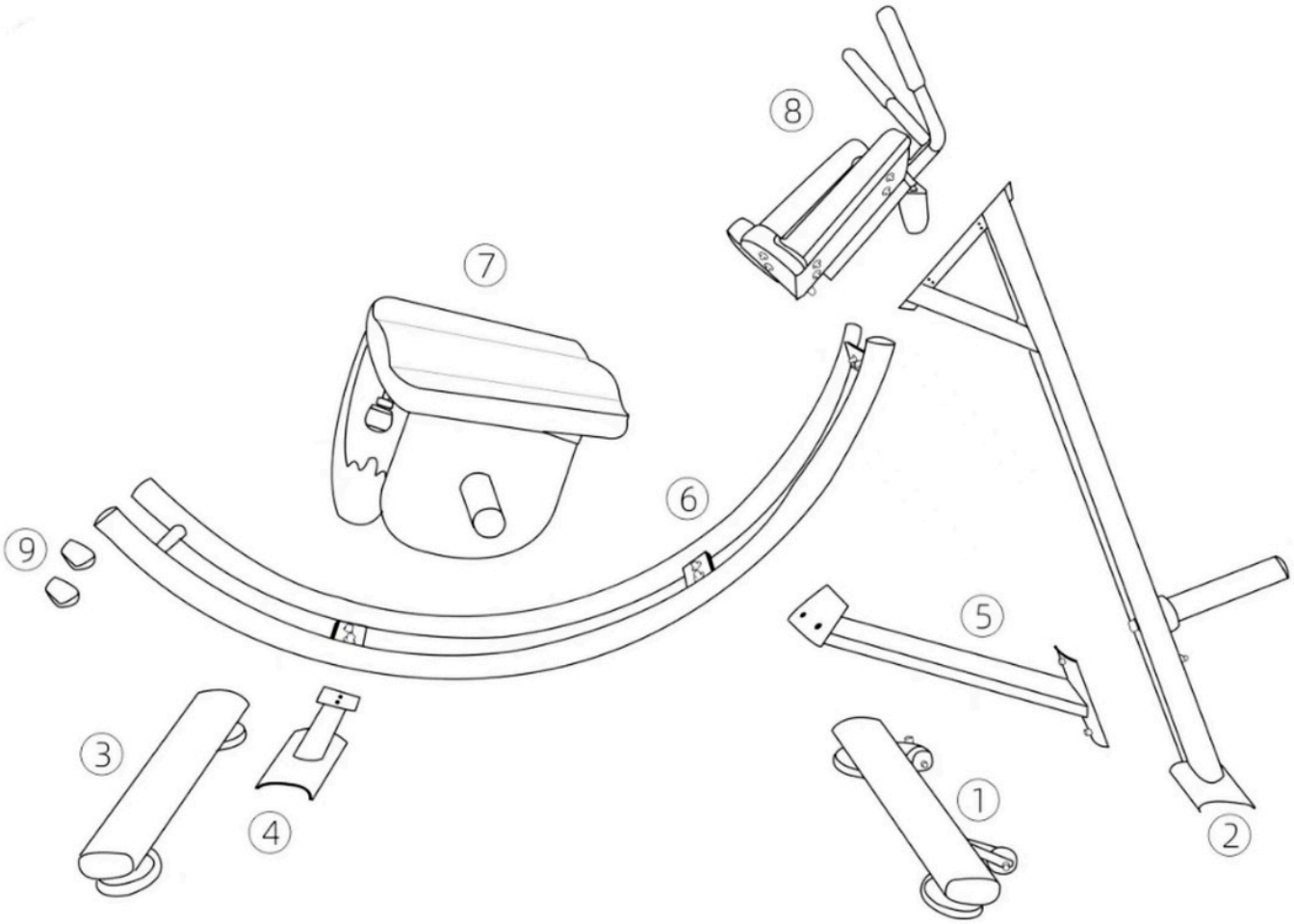
⚠ AVERTISSEMENTS D'UTILISATION

- Il incombe à l'acheteur d'informer tous les utilisateurs des procédures d'utilisation adéquates de tout l'équipement Ironside.
- Gardez les enfants loin de toutes les pièces mobiles. Les parents doivent surveiller étroitement les enfants si l'équipement est utilisé en leur présence.
- Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux pendant l'utilisation. Les utilisateurs aux cheveux longs devraient les attacher pour éviter tout contact avec les pièces mobiles.
- Assurez-vous que toute personne qui n'utilise pas l'équipement se tient à l'écart de l'utilisateur, des accessoires et des pièces mobiles lorsque la machine est en marche.

⚠ CONSERVEZ CE MANUEL POUR UTILISATION ET CONSULTATION FUTURES.

GUIDE D'ASSEMBLAGE

IRONSIDE®



ÉTAPES D'ASSEMBLAGE

1. Raccordez les pièces 1 et 2, ainsi que les pièces 3 et 4, puis serrez-les avec les boulons correspondants.
2. Une fois les pièces 2 et 5 raccordées et fixées dans les trous de boulon inférieurs de la pièce n° 2, positionnez le coude n° 6 avec ses trous de boulon orientés vers l'arrière, puis fixez-le avec les boulons qui relient les colonnes de soutien n° 4 et n° 5.
3. Glissez le siège n° 7 sur le tube courbé, puis boulonnez les deux pièces n° 9 à l'arrière du tube courbé n° 6.
4. Fixez le support d'appui des bras n° 8 au cadre situé sur la colonne n° 2, puis serrez le tube de suspension à l'avant de la barre n° 2.
5. Vérifiez que tous les boulons de la machine sont bien serrés afin d'assurer la sécurité avant l'utilisation.

GARANTIE

Pour obtenir un remplacement ou une réparation en vertu de la garantie IRONSIDE de 12 mois, suivez ces étapes :

1. Ouverture d'une demande

- Si le produit présente un défaut, s'il manque des pièces ou s'il est impropre à l'utilisation, envoyez un courriel avec des photos ou des vidéos montrant le problème, ainsi que votre numéro de commande, à notre service à la clientèle canadien : info@ironsidecanada.com. Notre équipe analysera votre dossier et vous répondra dans un délai maximal de 3 jours ouvrables.

2. Solutions

- Remplacement : si le produit présente un défaut de fabrication ou s'il manque des pièces essentielles, le produit sera remplacé ou les pièces manquantes seront expédiées dans un délai de 3 à 5 jours ouvrables.
- Réparation : si le problème concerne une pièce pouvant être remplacée sans nuire au fonctionnement ni à l'esthétique, elle sera réparée et expédiée dans un délai de 5 à 8 jours ouvrables.

3. Exclusions de la garantie

- La garantie ne couvre pas les produits mal assemblés, modifiés, endommagés par une mauvaise utilisation ou présentant une usure normale.

Note : les commandes passées avant le 15 avril 2024 bénéficient d'une garantie de 6 mois.