



MANUEL D'UTILISATION



Veillez lire attentivement les instructions et les précautions de sécurité suivantes avant d'utiliser l'équipement et les conserver pour pouvoir les consulter ultérieurement.

Charge maximale : 150 kg.



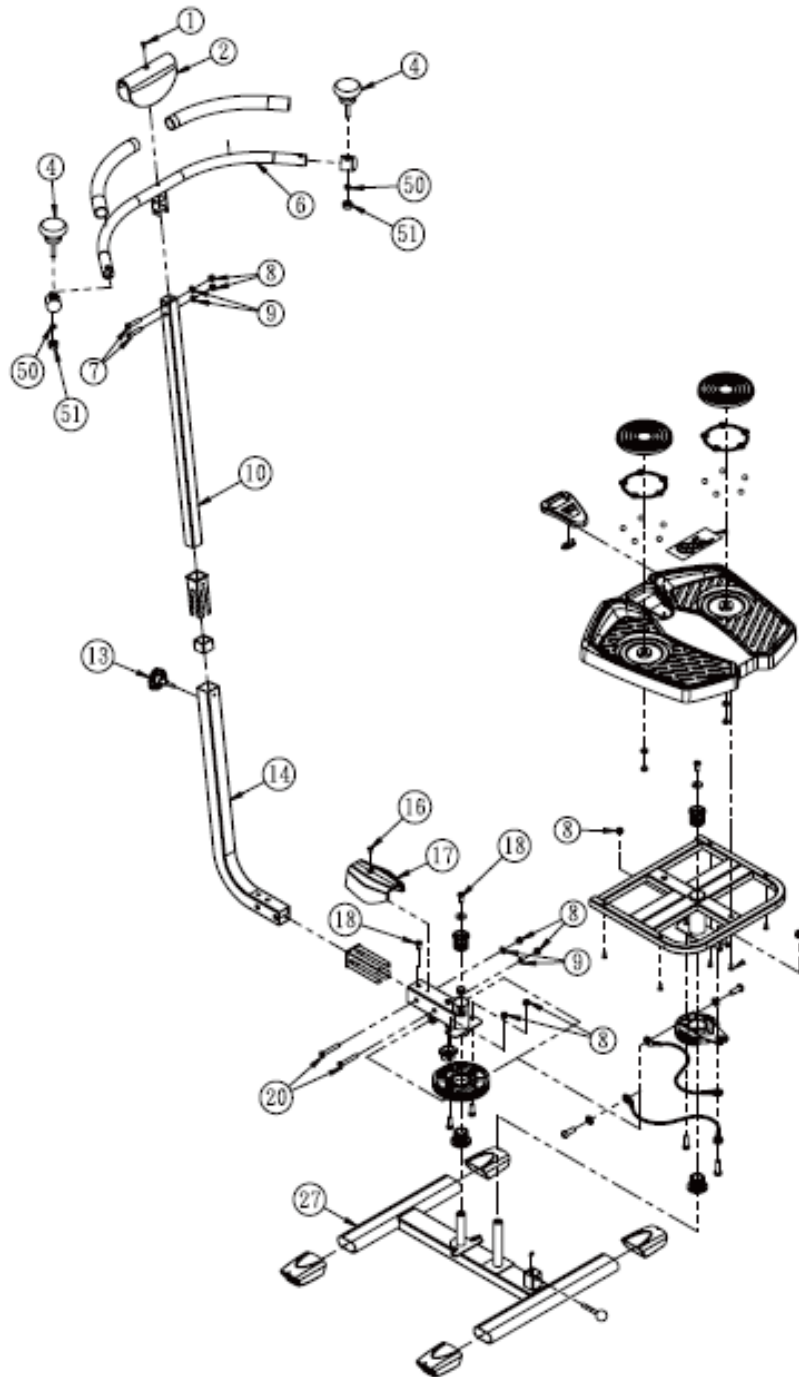
AVERTISSEMENT

- 1- Avant d'entamer tout programme d'exercices, veuillez consulter un médecin ou un professionnel de santé qui pourra vous aider à mettre au point un programme adapté, correspondant à votre âge et à votre condition physique. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 65 ans ou souffrant de problèmes de santé préexistants.
- 2- Utilisez l'appareil sur une surface plane et stable en recouvrant le sol pour le protéger. Pour des raisons de sécurité, laissez un espace de dégagement de 0.5 mètre tout autour de l'appareil.
- 3- Il est important de maintenir les enfants, les animaux domestiques ou tous autres objets à distance de cet appareil pendant l'utilisation.
- 4- Vérifiez l'appareil avant chaque utilisation pour vous assurer que toutes les pièces soient bien montées et que les écrous, boulons, poignées et axes soient bien fixés, aux emplacements appropriés.
- 5- **CET APPAREIL NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS.** Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
- 6- Veuillez toujours vous échauffer et vous étirer avant chaque séance d'entraînement. En cas de faiblesse, étourdissement, état nauséux, douleur dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier ou tout autre symptôme anormal, **CESSEZ l'exercice immédiatement. CONSULTEZ UN MEDECIN SANS DELAI.**
- 7- Ne placez pas vos doigts ou vos mains sous l'appareil pendant son utilisation. Tenez vos mains à distance des pièces en mouvement.
- 8- Les cheveux longs doivent être attachés afin d'éviter qu'ils ne se prennent dans l'appareil.
- 9- Portez des vêtements de sport et des chaussures appropriées lors de l'utilisation de l'appareil. Evitez les vêtements flottants. Ne portez pas de chaussures à semelle en cuir ou à hauts talons.
- 10- Travaillez en respectant votre niveau d'exercices sans aller jusqu'à l'épuisement. Si vous ressentez une douleur ou une sensation anormale, cessez immédiatement les exercices et consultez un médecin.
- 11- Cet appareil est destiné à une utilisation domestique et intérieure uniquement, et non à des fins commerciales.

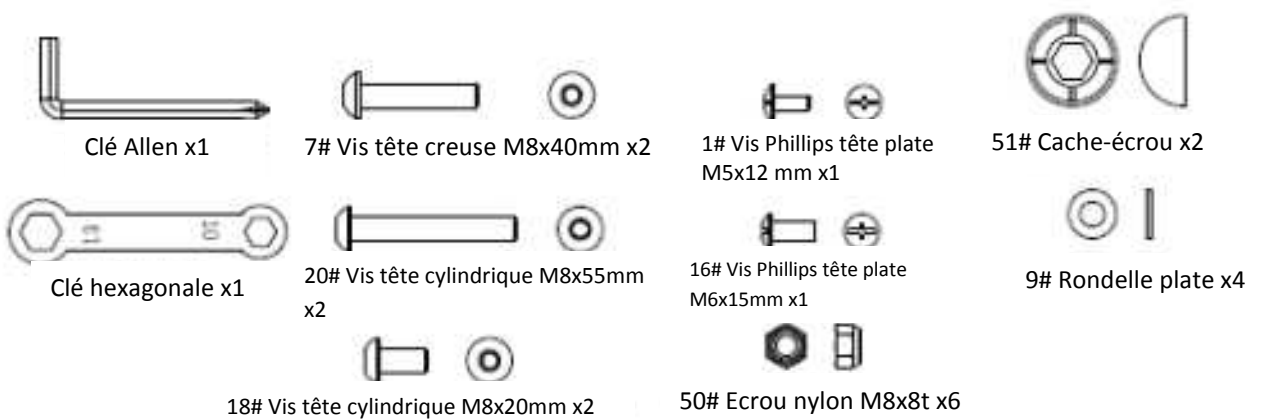
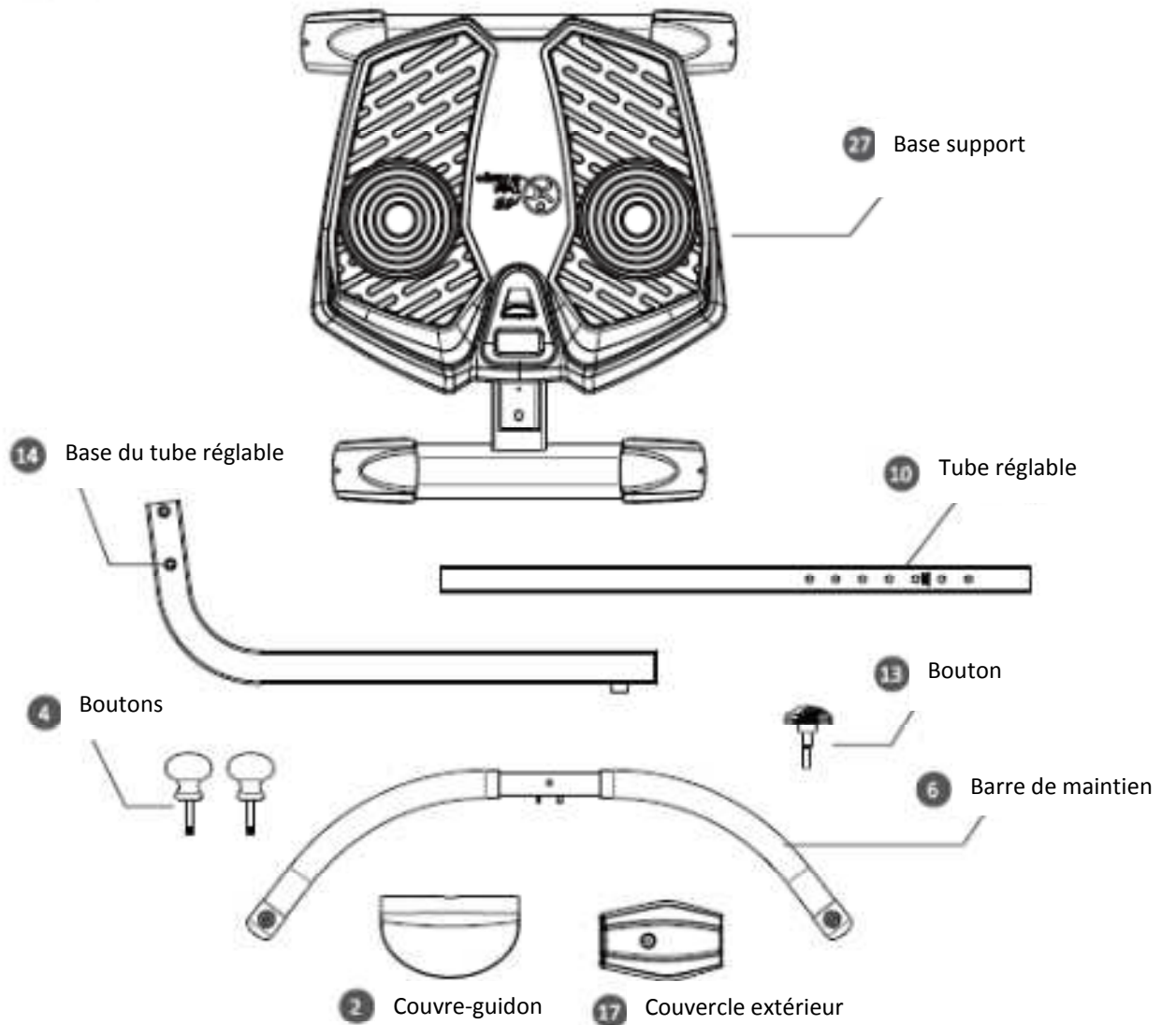


Pour éviter toute blessure ou pincement lors du déplacement de l'appareil, bloquez le plateau en poussant l'axe à rotule (30) vers l'intérieur lorsque le plateau (37) est droit et fait face vers l'avant.

VUE ECLATEE

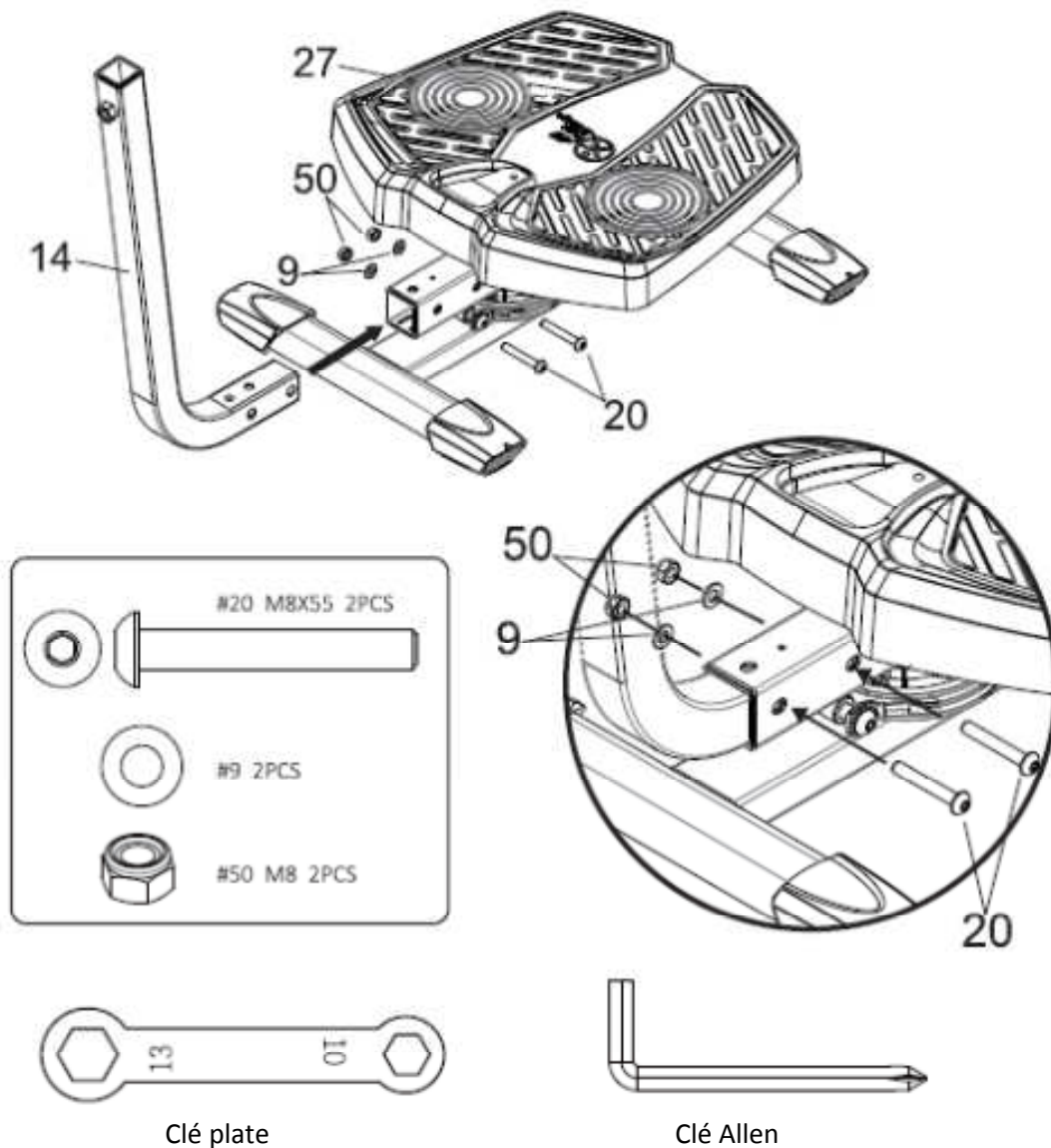


LISTE DES ACCESSOIRES



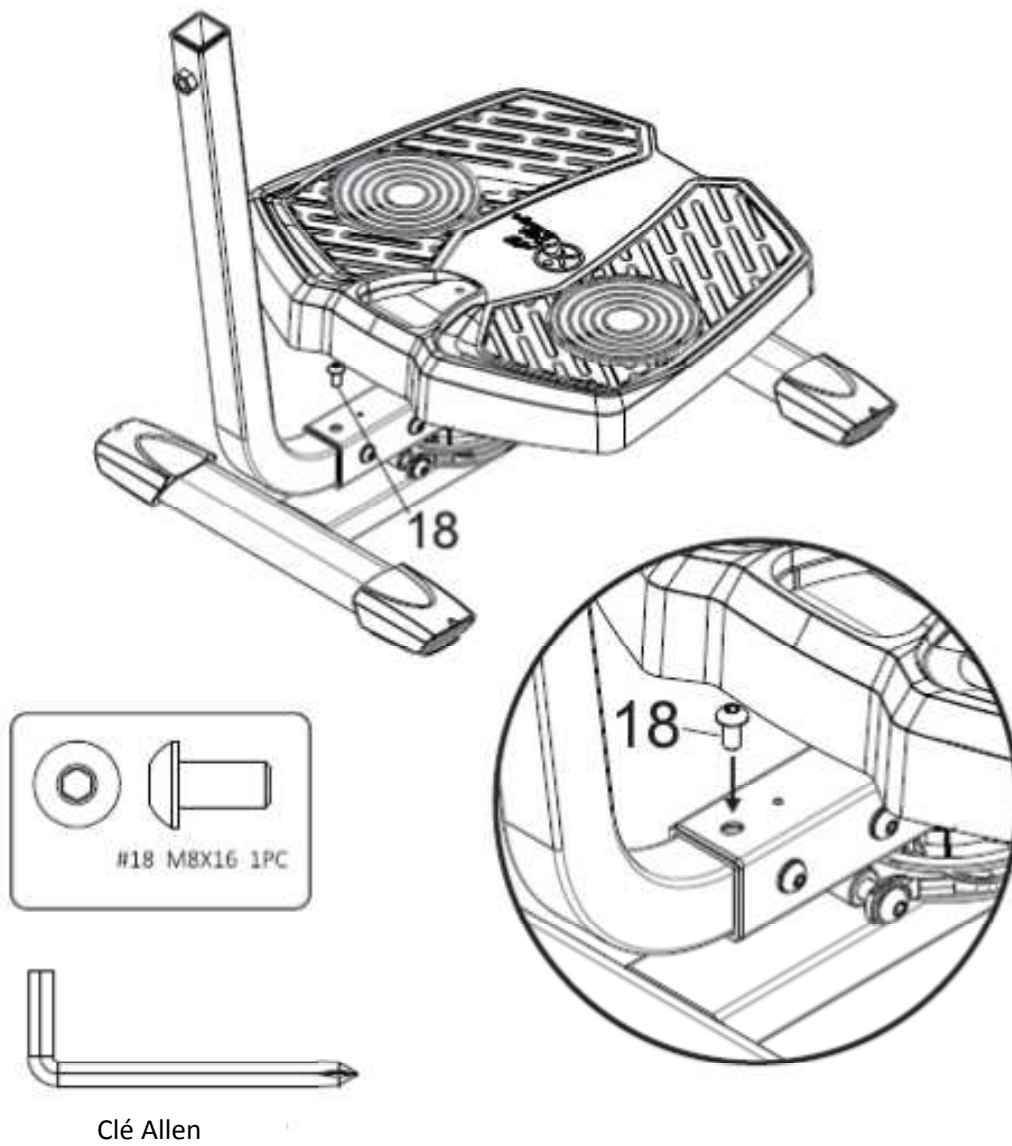
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

- 1- Insérez la base du tube réglable (14) dans la base support (27). Serrez la vis M8x55L (20), la rondelle plate x2 (9), et l'écrou M8x2 (50) à l'aide d'une clé plate ou une clé Allen. Bien serrer les deux vis M8x55 (20).



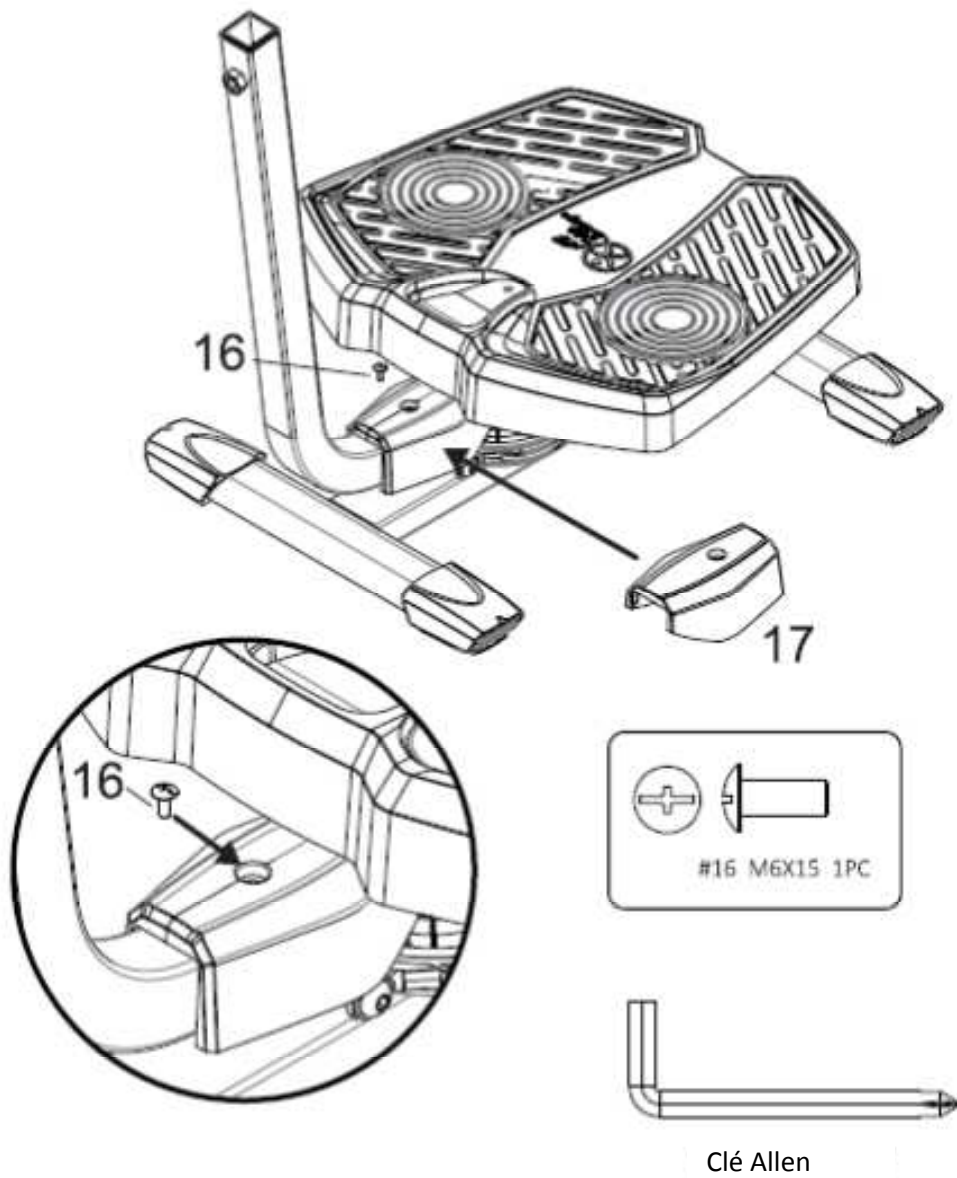
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

2- Serrez à fond la vis M8x16 (18) à l'aide de la clé Allen.



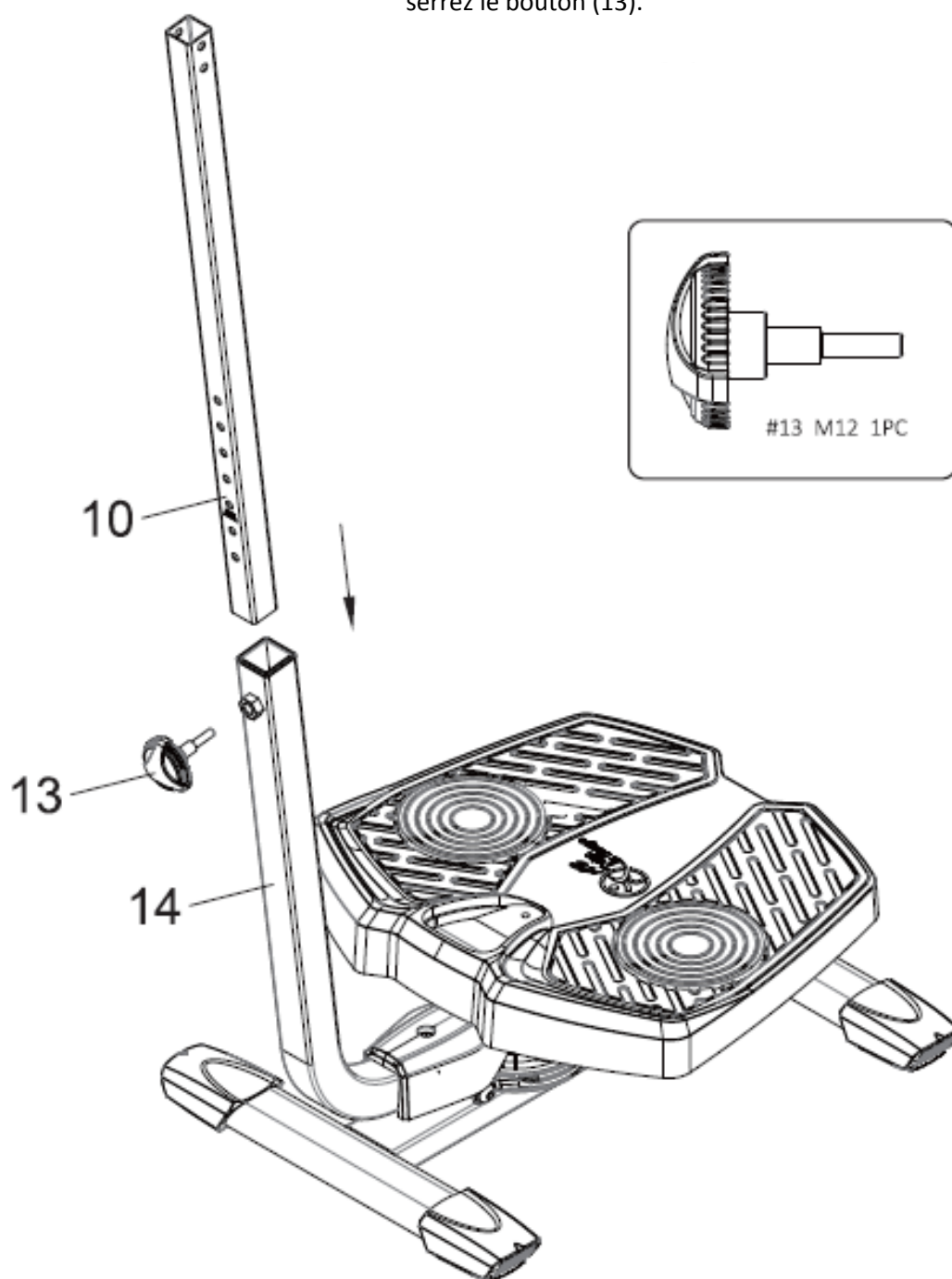
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

- 3- Fixez le couvercle extérieur (17), puis serrez la vis cruciforme M6x15 (16).



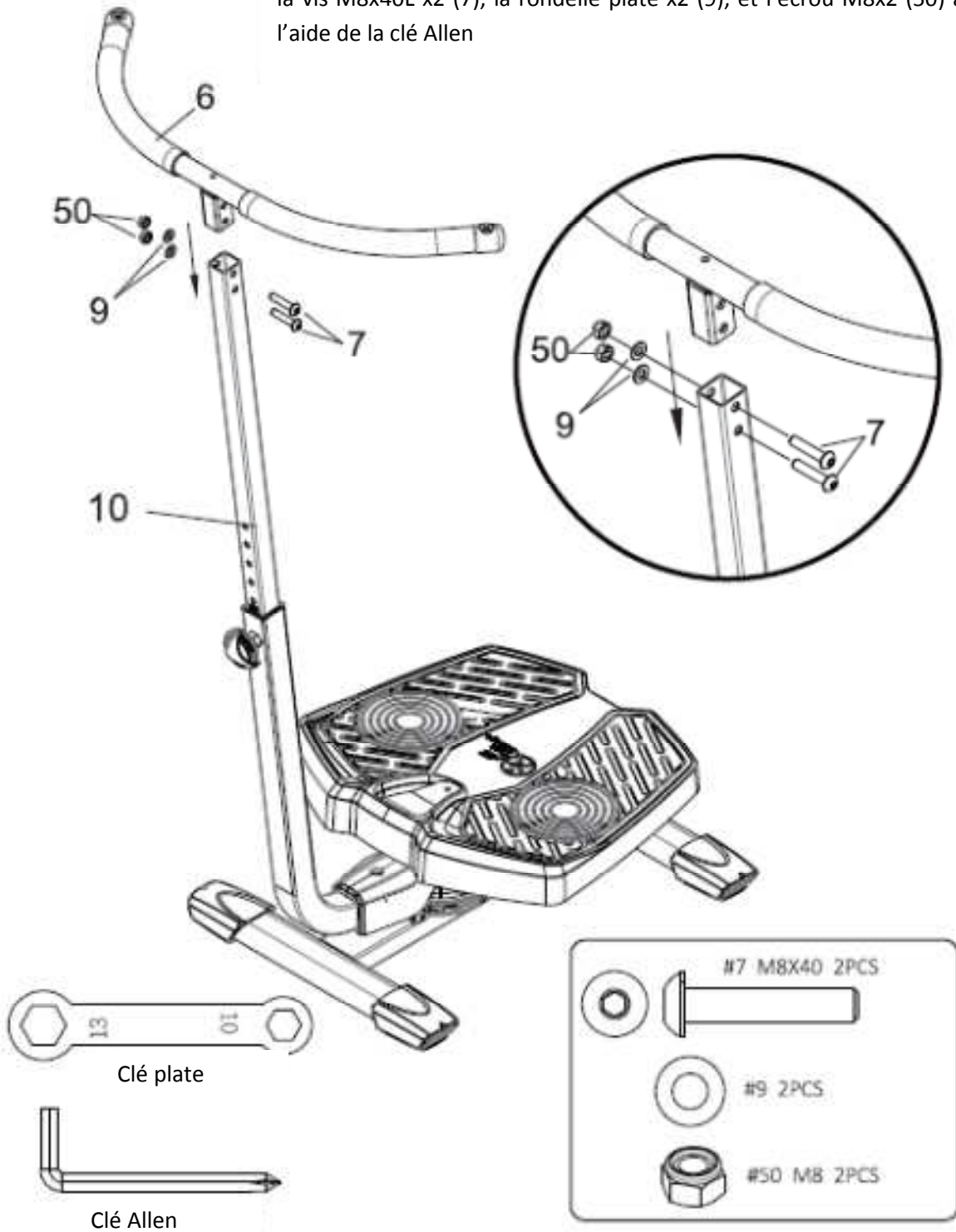
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

- 4- Insérez le tube réglable (10) dans la base du tube réglable (14). Réglez le tube réglable (10) à la hauteur adaptée puis serrez le bouton (13).



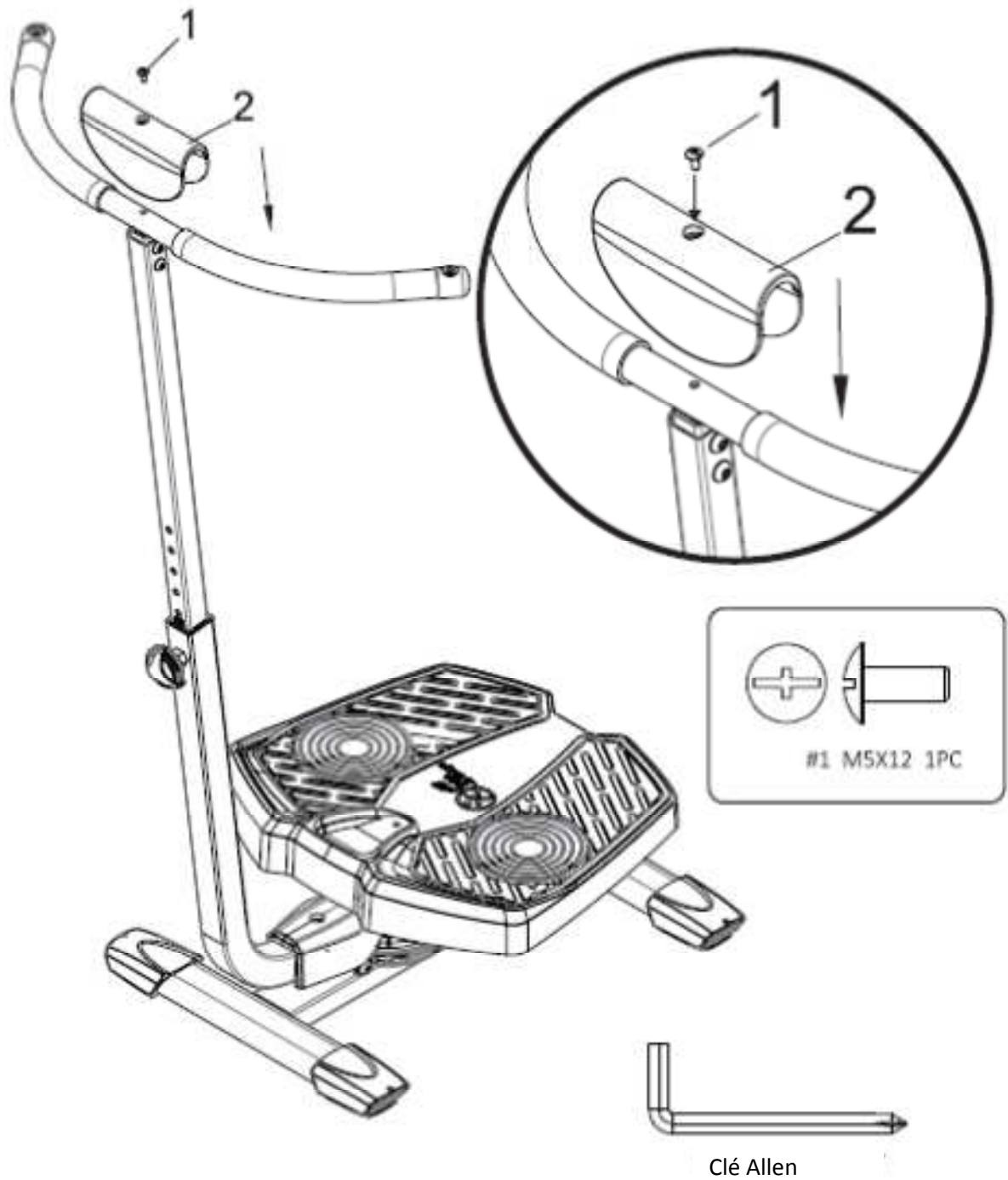
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

5- Insérez la barre de maintien (6) dans le tube réglable (10). Serrez la vis M8x40L x2 (7), la rondelle plate x2 (9), et l'écrou M8x2 (50) à l'aide de la clé Allen



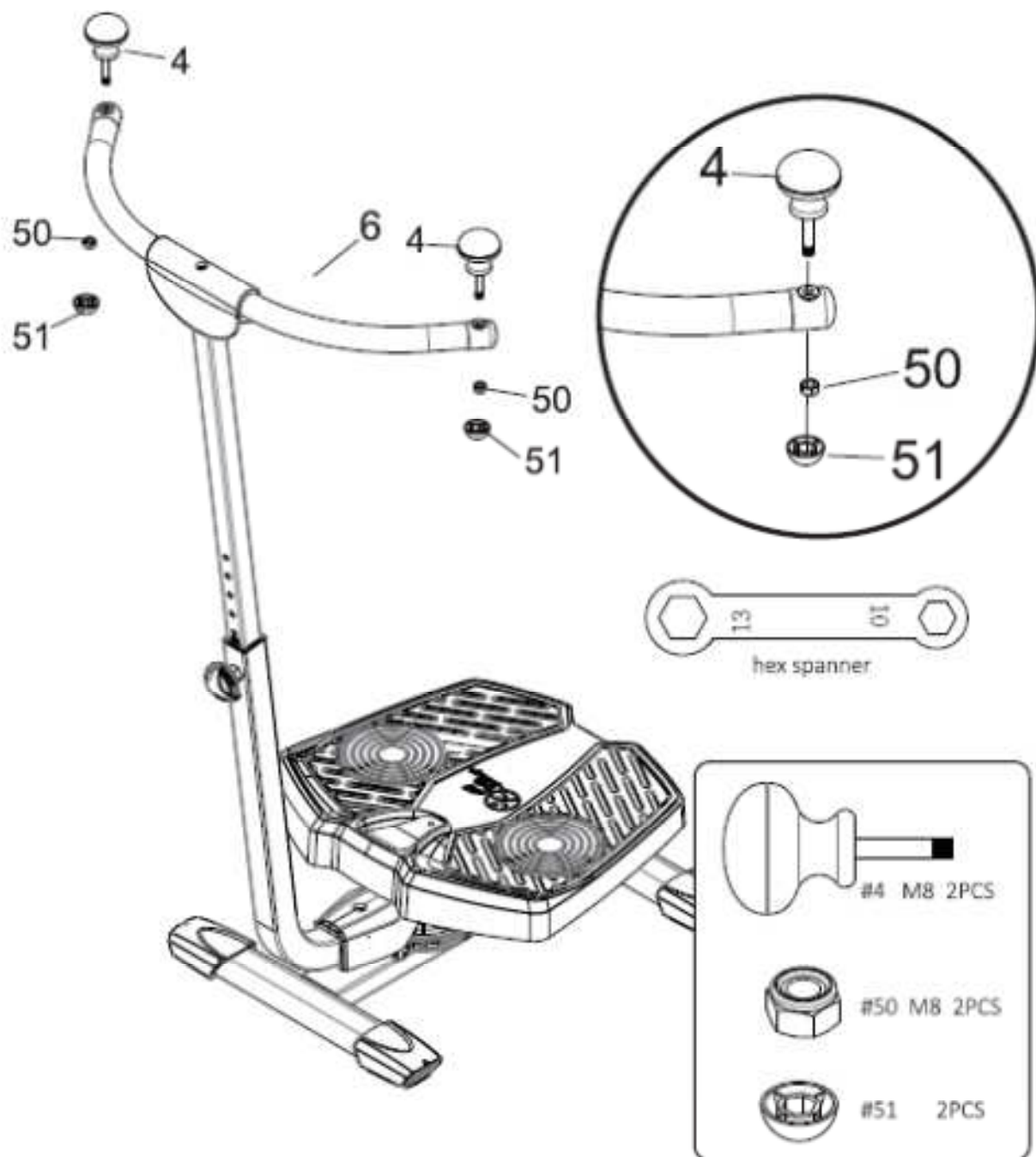
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

6- Placez le couvre-guidon (2) et serrez la vis cruciforme M5x12 (1)



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

7- Insérez les boutons (4) aux deux extrémités de la barre de maintien (6) et vissez-les par le dessous avec les écrous M8x5.5 (50). Fixez les cache-écrous (51).

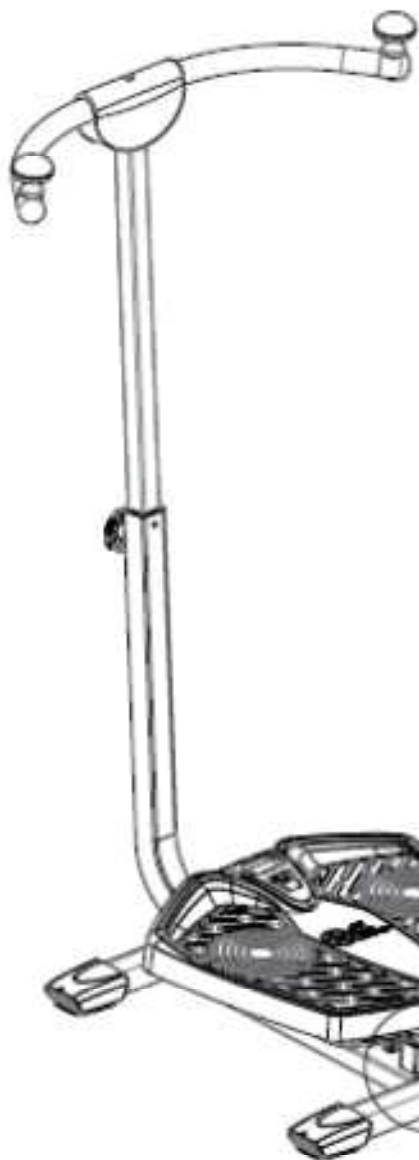


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

8- raccordez le câble au dos de l'ordinateur. Insérez la pile 1xAAA. Positionnez le couvercle de la montre électrique.



UTILISATION



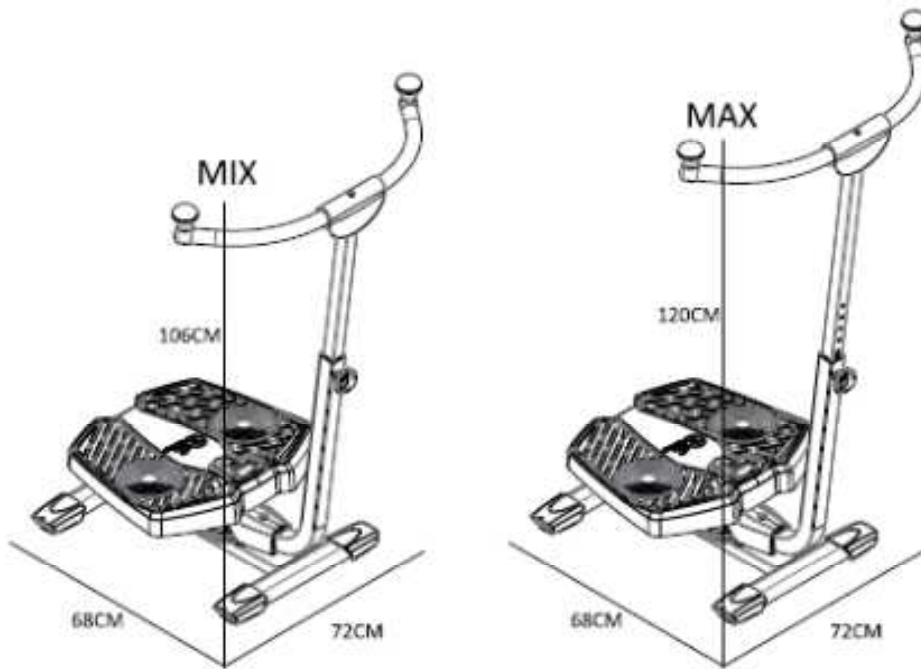
Retirez l'axe à rotule (30) avant utilisation.



Pour éviter toute blessure ou pincement lors du déplacement de l'appareil, bloquez le plateau en poussant l'axe à rotule (30) vers l'intérieur lorsque le plateau (37) est droit et fait face vers l'avant.

UTILISATION

5 NIVEAUX DE REGLAGE DE HAUTEUR DU GUIDON



FONCTIONS DU MONITEUR :

- Appuyez sur le bouton « MODE » pour faire apparaître l'affichage, puis sélectionnez les fonctions souhaitées.
- SCAN : Affiche la durée, le nombre total de rotations, le nombre de rotation par minute et le nombre de calories brûlées.
- TIME : indique la durée de l'exercice.
- COUNT : indique le nombre de séances d'exercices.
- REPS : indique le nombre moyen de rotations par minute d'exercice.
- CAL : mémorise automatique le nombre de calories brûlées pendant les exercices.

Les fonctions indiquées ci-dessus sont des données accumulées à partir des précédentes. Pour remettre le moniteur à zéro, maintenez le bouton « MODE » appuyé pendant 2 secondes.

Ce moniteur utilise une pile AAA. Si l'écran affiche des caractères non identifiables, remplacez la pile. Le moniteur s'éteint automatiquement au bout de 4 minutes si aucune donnée n'est enregistrée.

EXERCICES

EXERCICE MODE A :

- Montez sur la plate-forme.
- Attrapez les boutons situés aux extrémités du guidon.
- Faire une rotation vers la gauche, puis vers la droite en utilisant votre force corporelle.
- Le haut et le bas de votre corps doivent tourner dans des sens opposés.

Pour intensifier l'exercice, vous pouvez :

B : vous accroupir et procéder aux rotations en utilisant votre force corporelle.

C : Placer la plante de vos pieds sur chaque plateau puis soulever les talons et commencer les rotations vers la gauche et vers la droite.



ENTRETIEN

Vérifiez périodiquement toutes les pièces de l'appareil ainsi que les vis de chaque pièce afin de contrôler qu'elles soient correctement serrées. Resserrez toute pièce dévissée.

Nettoyez l'appareil avec un chiffon sec après utilisation.

N'exposez pas l'appareil directement aux rayons du soleil, ni à une forte température ou à un environnement humide.

Cet appareil ne convient pas aux enfants. Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.

N'utilisez pas de produits nettoyants abrasifs ou corrosifs comme de l'essence ou de l'acétone pour nettoyer l'appareil.

Distribué par Best of Shopping

www.bestofshopping.tv