UTILISATION

Vous pouvez utiliser cet appareil de deux façons : pour les jambes ou pour les bras. L'exercice avec les pédales renforcera et tonifiera vos jambes et vos bras, tout en vous offrant un excellent entraînement cardiovasculaire.

Remarque : vous pouvez également utiliser ce mini-entraîneur dans le cadre de votre programme d'exercices « Chair Gym ».

POUR LES JAMBES : Placez l'appareil sur une surface plane et dure, dans un espace suffisamment grand pour permettre un accès et des mouvements en toute sécurité autour de l'appareil. Asseyez-vous sur une chaise, de manière à ce que l'appareil se trouve devant vous. Reportez-vous au schéma à droite. Glissez vos pieds dans les pédales.

POUR LES BRAS : Placez l'appareil sur vos genoux ou sur une table devant vous. Placez vos mains sur les pédales.

Appuyez sur le bouton rouge pour allumer le panneau de commande LCD. Vous pouvez sélectionner la fonction souhaitée en appuyant sur le bouton rouge. Reportez-vous à la description de l'ordinateur à la page 4.





MINI TRAINER



Manuel d'assemblage

Installation / Remplacement de la batterie

1. Retirez l'ordinateur de la partie supérieure du corps principal.
2. Insérez ou remplacez une pile AAA de 1,5 V dans le compartiment, en respectant les symboles de polarité indiqués.
3. Reposez l'ordinateur sur le dessus du corps principal.





REMARQUE : lorsque vous retirez l'ordinateur de la partie supérieure du corps principal, le câble reliant l'ordinateur à la barre de capteurs peut se déconnecter. Avant de remettre l'ordinateur en place, veuillez vérifier que le câble est bien connecté entre l'ordinateur et la barre de capteurs.

Entretien

- Le produit ne nécessite qu'un entretien minimal
- Évitez tout contact avec l'eau.
- Nettoyer avec une éponge légèrement humide. Sécher avec un chiffon propre et sec.
- Évitez toute exposition prolongée au soleil.

Liste des pièces



① ② ③ ④ ⑤ ⑥

- ① Corps principal
- ② Stabilisateur avant
- ③ Stabilisateur arrière
- ④ Pédales gauche et droite
- ⑤ Vis à molette et outils
- ⑥ Manuel

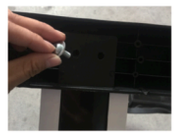
Avertissements de sécurité importants : à lire avant d'utiliser le produit

- Consultez un médecin pour vous assurer que vous êtes en bonne condition physique avant d'utiliser le mini-entraîneur. Utilisez-le à vos propres risques.
- Lisez toutes les instructions de ce manuel avant de monter et d'utiliser le produit. Respectez toutes les mises en garde et les instructions d'utilisation avant de l'utiliser. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
- Il est important de s'assurer, avant toute utilisation, que le Mini Trainer est correctement assemblé conformément aux instructions du manuel.
- Ne laissez pas les enfants monter sur l'appareil ou s'en approcher. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit à tout moment.
- Éloignez vos mains, vos pieds et tout objet non fixé des pièces en mouvement.
- Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont correctement informés sur la manière de l'utiliser en toute sécurité.
Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement.
- Ne stockez pas ce produit dans un endroit humide.
- Utilisez ce produit à l'intérieur. Tenez-le à l'écart de l'humidité et de la poussière.
- Lorsque vous utilisez le produit, placez-le sur une surface plane et dure, dans un espace suffisamment grand pour permettre un accès et des déplacements en toute sécurité autour de l'appareil.
- TRÈS IMPORTANT : pour protéger le sol, placez un tapis sous le Health and Mini Trainer. Portez des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice.
- NE PORTEZ PAS de vêtements amples ou larges, car ils pourraient se coincer dans l'appareil. Retirez tous vos bijoux.

Si vous ressentez une douleur ou des vertiges, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez un médecin.

Étapes de montage

1. Placez un tapis en dessous, puis retournez le produit de manière à ce que le bouton soit face à vous. Prenez le plus petit des deux stabilisateurs ③, faites-le glisser, puis fixez-le sur le corps principal ① à l'aide de la clé hexagonale ⑤ et de deux des rondelles fournies.





2. Répétez l'étape (1) avec le stabilisateur avant, plus grand (2)

3. La pédale droite (4) est marquée d'un « R » à l'extrémité de l'axe de la pédale. Fixez-la au bras de manivelle droit. La pédale droite se fixe en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.





4. La pédale gauche ④ est marquée d'un « L » à l'extrémité de l'axe de la pédale. Fixez-la au bras de manivelle droit. La pédale gauche se fixe en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Tous les boulons et écrous doivent être bien serrés avant d'utiliser le Mini Trainer.

UTILISATION

Vous pouvez utiliser cet appareil de deux façons : pour les jambes ou pour les bras. L'exercice avec pédales renforcera et tonifiera vos jambes et vos bras, tout en vous offrant un excellent entraînement cardiovasculaire.

Remarque : vous pouvez également utiliser ce mini-appareil dans le cadre de votre programme d'exercices « Chair Gym ».

Pour l'entraînement des jambes

- Asseyez-vous dans une position confortable.
- Réglez le mini-entraîneur de manière à ce que le bouton de réglage soit face à vous.
Placez chaque pied dans la sangle de la pédale, l'un après l'autre. Ajustez jusqu'à ce que la sangle soit bien serrée.
- Réglez la tension souhaitée à l'aide du bouton de réglage.
- Pédalez vers l'avant en effectuant un mouvement contrôlé.
- Ce mouvement sollicitera vos quadriceps (haut des cuisses), vos ischio-jambiers (bas des cuisses) et vos abdominaux inférieurs.

Pour l'entraînement des bras

- Placez le mini-entraîneur au sol
- Réglez le mini-entraîneur de manière à ce que le bouton soit face à vous.
- Réglez la tension souhaitée à l'aide du bouton de réglage.
- Placez chaque main sur une pédale.
- Effectuez un mouvement circulaire contrôlé vers l'avant avec les bras.
- Ce mouvement sollicitera vos triceps (bas des bras) et vos avant-bras.

Important :

Le calcul des calories brûlées doit être considéré comme une simple estimation et ne doit pas être considéré comme médicalement fiable. Pour obtenir une estimation plus précise de votre dépense calorique, il est recommandé de consulter votre médecin ou un diététicien afin de mieux cerner votre profil métabolique. Consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit.

Utilisation de l'ordinateur

IDENTIFICATION DES PIÈCES



T - Temps

D - Distance

C - Compteur

T-C - Nombre total

CA - Calories

SCAN - Permet de parcourir toutes les fonctions

L'écran affiche TIME

Appuyez sur le bouton rouge pour allumer l'ordinateur.

Vous pouvez sélectionner les fonctions souhaitées en appuyant sur le bouton rouge.

Désignation sur l'ordinateur	Signification	Description
T	Heure	Affiche le temps écoulé depuis le début de la séance d'entraînement
D	Distance	Indique la distance parcourue en kilomètres
C	Nombre	Compte le nombre de mouvements effectués à vélo pendant la séance d'entraînement
T-C	Nombre total	Compte le nombre total de mouvements effectués à vélo lors de différentes séances. Ne peut être réinitialisé que si vous remplacez la pile
CA	Calories	Estime la consommation totale de calories depuis le début de l'exercice