

22997

SP292/TD001P

PÉDALIER D'EXERCICE ÉLECTRIQUE

MODE D'EMPLOI

I. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- N'utilisez pas l'unité avec les mains mouillées.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau.
- Le câble d'alimentation doit être loin des surfaces chaudes.
- Débranchez le câble d'alimentation de la prise secteur :
 - quand vous constatez un dysfonctionnement lors de l'utilisation
 - avant l'entretien
 - après chaque utilisation et au moment de ranger l'appareil.
- Ne pas utiliser l'appareil avec un câble d'alimentation endommagé, en cas de fonctionnement incorrect ou de chute ou si l'appareil est endommagé. Le contrôle et la réparation doivent être effectués par un électricien qualifié.
- Si le câble est endommagé, il doit être remplacé par un électricien qualifié pour éviter tout danger. Toutes les réparations doivent être effectuées par un électricien qualifié.
- Ce produit est destiné à un usage privé uniquement, il n'est pas adapté pour un usage professionnel ou médical. Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Le fabricant ne pourra pas être tenu responsable en cas de dommages résultant d'une utilisation incorrecte ou abusive ou d'une réparation incorrecte. Dans ce cas, aucune garantie ne sera donnée par le fabricant.

AVERTISSEMENT: Consultez votre médecin avant d'utiliser le mini vélo ou tout autre produit de fitness. Surtout dans les conditions suivantes:

- Cancer.
- Convalescence après une intervention chirurgicale récente.
- Antécédents de problèmes cardiaques.
- Problèmes de hanche.
- Thrombose.
- Os fracturés.
- Crises d'épilepsie
- NE PAS UTILISER pendant la grossesse.

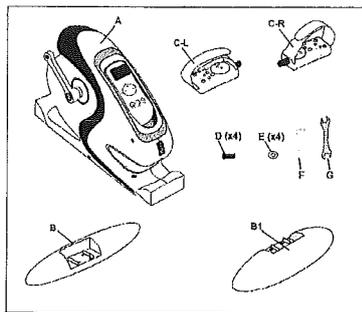
MISE EN GARDE

- Cet appareil n'est pas un jouet! Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lors de l'utilisation.
- Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
- Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Pour utilisation à l'intérieur uniquement.

II. INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Retirez l'appareil de la boîte et placez-le sur le sol comme indiqué à la Fig. 1.

L'aide d'une deuxième personne est conseillée pour le travail de montage. Assurez-vous qu'il ne manque aucune pièce:



- A: Structure principale
- B: Barre stabilisatrice
- B1: Barre stabilisatrice arrière
- C-L: Pédale gauche
- C-R: Pédale droite
- D: Vis (X4)
- E: Rondelle Grower (x4)
- F: Clé hexagonale
- G: Double clé à fourche

Fig. 1

MONTAGE DES BARRES STABILISATRICES

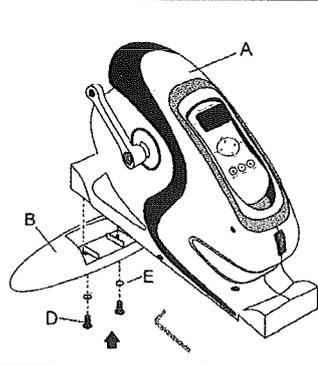


Fig. 2

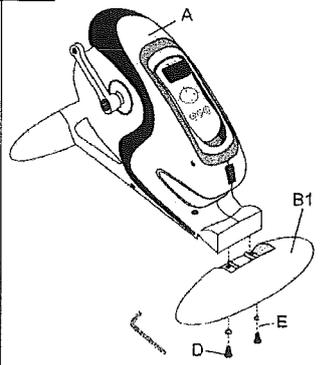


Fig. 3

1. Installez la barre stabilisatrice (B) sur la structure principale (A) comme indiqué à la Fig. 2.
2. Tenez la vis (D) et la rondelle grower (E) fermement et vissez avec la clé hexagonale (F).
3. Placez la barre stabilisatrice arrière (B1) sur la structure principale (A) comme indiqué à la Fig. 3.
4. Procédez comme indiqué au point 2 ci-dessus.

FIXATION DES PÉDALES

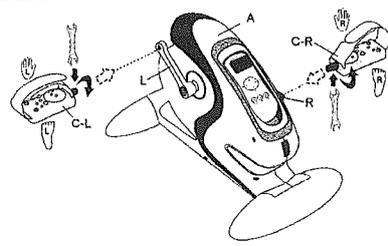


Fig. 4

1. Installez la pédale gauche (C-L) sur la structure principale (A) comme indiqué à la Fig 4.
2. Tenez la pédale gauche (C-L) fermement et vissez avec la double clé à fourche (G).
3. Installez la pédale droite (C-R) comme indiqué aux points 1 et 2 ci dessus.

III. INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT

TÉLÉCOMMANDE

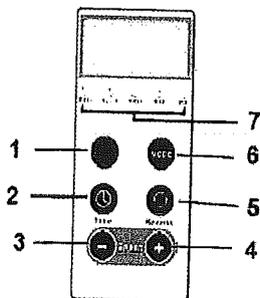


Fig. 5

1. Interrupteur d'alimentation.
2. Touche de temps
3. Touche de vitesse - : appuyez pour diminuer la vitesse
4. Touche de vitesse + : appuyez pour augmenter la vitesse
5. Touche avant/arrière: appuyez pour changer la direction des pédales
6. Touche de mode : appuyez pour afficher les indicateurs.
7. Indicateurs d'affichage: Lecture, Vitesse (niveau 1 - 12), Temps (1 - 15 min), Dist. (distance en km), Cal. (calorie).

OPÉRATIONS

- Placez l'appareil sur une surface plane, avec au moins 0,5 mètres d'espace libre à l'arrière.
- Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation ON/OFF est sur la position OFF (O), puis branchez le câble secteur
- Placez l'interrupteur d'alimentation ON/OFF sur la position ON (I).
- Appuyez sur l'interrupteur d'alimentation (1) pour allumer l'appareil et celui-ci se met en marche avec la vitesse au niveau 1 et un temps de 5 min..
- Appuyez sur la touche de temps (2) pour régler le temps désiré entre 1 et 15 minutes. Pour un réglage plus rapide, vous pouvez appuyer sur la touche de temps jusqu'à ce que vous obteniez le temps désiré. Relâchez la touche de temps pour confirmer le réglage.
- Appuyez sur la touche de vitesse + (4) pour augmenter la vitesse et appuyez sur la touche de vitesse - (3) pour diminuer la vitesse. Relâchez la touche pour confirmer le réglage.
- Appuyez sur la touche avant/arrière et attendez plusieurs secondes pour changer le sens de rotation des pédales. Relâchez la touche pour confirmer.
- Appuyez sur la touche de mode (6) pour afficher les indicateurs disponibles (7).
- Appuyez à nouveau sur l'interrupteur d'alimentation (1) pour éteindre l'appareil.
- Placez l'interrupteur d'alimentation ON/OFF sur la position OFF (O) et débranchez le câble secteur après l'utilisation.

ATTENTION

- Vérifiez régulièrement si tous les éléments de fixation sont correctement serrés et installés.
- Vérifiez et serrez toutes les pièces de votre appareil tous les trois mois.
- Mettez l'appareil hors tension et débranchez le câble secteur avant l'entretien.

EXERCICES

POSITION I: Assis – les membres inférieurs travaillent

- Utilisez une chaise stable et robuste.
- Placez le pédalier à une distance confortable de la chaise (afin de ne pas trop étirer vos jambes).
- Assurez-vous que votre bas du dos (région lombaire) est bien appuyé lorsque vous utilisez le pédalier. Nous vous recommandons de placer un petit coussin à la base de la région lombaire.
- Asseyez-vous et placez vos pieds sur les pédales.
- Retirez la télécommande de son support et suivez les "INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT".

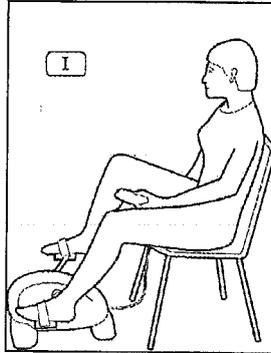


Fig. 6

POSITION II: Exercice allongé

- En position allongée, veillez à ce que le bas du dos (région lombaire) est bien appuyé. Nous vous recommandons de placer un petit coussin en dessous de la région lombaire et sous votre tête.
- Allongez-vous avec les deux pieds sur les pédales (vous pouvez utiliser les sangles de soutien si vous le souhaitez).
- Placez vos bras à vos côtés et suivez les étapes indiquées dans la section "INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT".
- Lorsque vous avez terminé la session, vous pouvez rester couché dans la même position pendant quelques instants, puis levez-vous doucement.

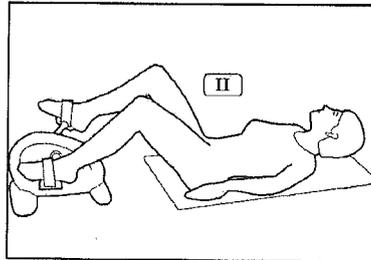


Fig. 7

POSITION III: Assis-le haut du corps travaille

- Placez le pédalier sur une surface stable et à une distance confortable de la chaise (afin de ne pas trop étirer vos bras).
- Placez le pédalier sur une table solide et asseyez-vous sur une chaise stable et robuste. Placez le pédalier à hauteur de la poitrine avec le support de l'unité de contrôle en face de vous.
- Suivez les étapes comme indiqué dans la section "INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT".

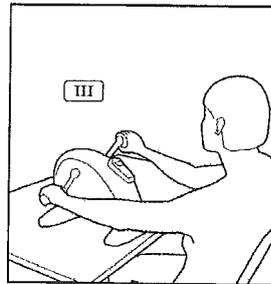


Fig. 8

- Lorsque vous avez terminé la session, restez dans la même position pendant quelques instants, puis levez-vous lentement.

IV. ENTRETIEN

Vous devez débrancher l'appareil de la prise secteur avant de le ranger ou de le nettoyer.

RANGEMENT

- Placez l'appareil dans un endroit sec et sûr.
- Ne pas enrouler le câble d'alimentation autour de l'appareil.
- Ne pas accrocher l'appareil au moyen du câble d'alimentation.

NETTOYAGE

- Débranchez l'appareil avant le nettoyage. Utilisez un chiffon doux et sec pour nettoyer l'appareil.
- Ne pas utiliser des produits liquides ou chimiques.

V. SPÉCIFICATIONS

- Alimentation : 220 – 240V ~ 50/60Hz 70W

ATTENTION : Vous ne devez pas vous débarrasser de cet appareil avec vos déchets ménagers. Un système de collecte sélective pour ce type de produit est mis en place par les communes, vous devez vous renseigner auprès de votre mairie afin d'en connaître les emplacements. En effet, les produits électriques et électroniques contiennent des substances dangereuses qui ont des effets néfastes sur l'environnement ou la santé humaine et doivent être recyclés.



Ce symbole indique que les équipements électriques et électroniques font l'objet d'une collecte sélective, il représente une poubelle sur roues barrée d'une croix.

Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne de qualification similaire afin d'éviter un danger.

Commercialisé par EUROTOPS VERSAND GMBH D-40764 LANGENFELD

