

NOTICE D'UTILISATION

MINI STEPPER

86842



INFORMATIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr afin de pouvoir le consulter facilement.

1. Il est important de lire intégralement ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'appareil.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin afin de déterminer si vous présentez des conditions médicales ou physiques susceptibles de mettre votre santé en danger ou d'empêcher une utilisation correcte de l'appareil.
3. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil. Cet équipement est destiné exclusivement aux adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface plane et stable, avec une protection pour votre sol ou votre moquette. Pour garantir la sécurité, prévoyez au minimum 0,5 mètre d'espace libre tout autour de l'appareil.
5. Avant chaque utilisation, vérifiez que tous les écrous et boulons sont correctement serrés.
6. Portez des vêtements adaptés lors de l'utilisation. Évitez les vêtements amples susceptibles de se coincer dans les pièces mobiles ou de gêner les mouvements.
7. Cet appareil n'est pas destiné à un usage thérapeutique. Usage domestique uniquement. Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg.
8. NE PAS toucher le vérin pendant l'exercice.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

L'utilisation de cet appareil vous apportera de nombreux bénéfices. Il améliorera votre condition physique, tonifiera vos muscles et, associé à une alimentation contrôlée en calories, vous aidera à perdre du poids.

La phase d'échauffement favorise la circulation sanguine dans tout le corps et prépare les muscles à l'effort. Elle permet également de réduire les risques de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé d'effectuer quelques exercices d'étirement comme illustré. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes.

Ne forcez pas et n'effectuez pas de mouvements brusques lors des étirements ; en cas de douleur, **ARRÊTEZ** immédiatement



COMPTEUR

BOUTON ROUGE

APPUYER POUR SELECTIONNER LES FONCTIONS REDEFINIES OU APPUYEZ LONGUEMENT POUR EFFECTUER UNE REMISE A ZERO TOTALE

FONCTIONS

STOP : Lorsque vous cessez de pédaler, « STOP » s'affiche à l'écran LCD.

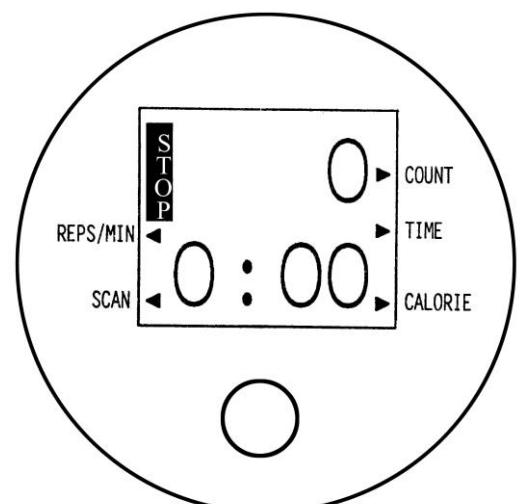
REPS/MIN (ou STRIDES/MIN) : Affiche le nombre de pas par minute

SCAN : Fait défiler automatiquement les différentes fonctions

TIME : Affiche la durée de la séance

CALORIES : Estimation des calories brûlées.

COUNT : Totalise le nombre de pas effectués pendant la séance

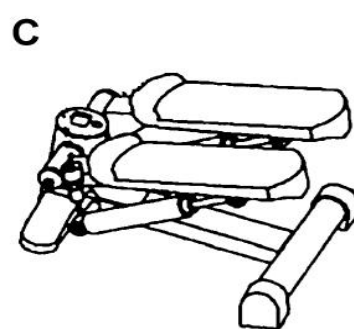
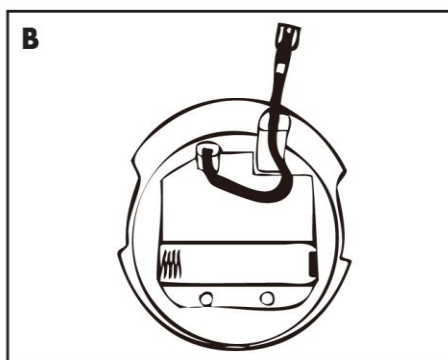
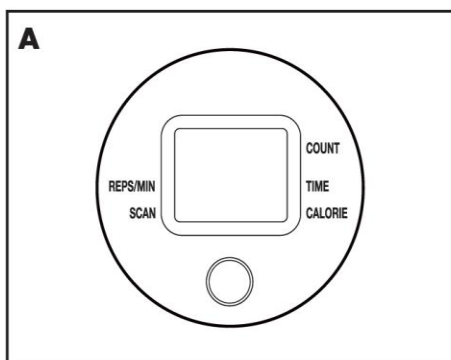


REMARQUES

1. En l'absence de signal pendant 4 minutes, l'écran LCD s'éteint automatiquement et toutes les données sont réinitialisées
2. Dès qu'un signal est détecté, le moniteur s'allume automatiquement.
3. En cas d'affichage incorrect, réinstallez les piles.

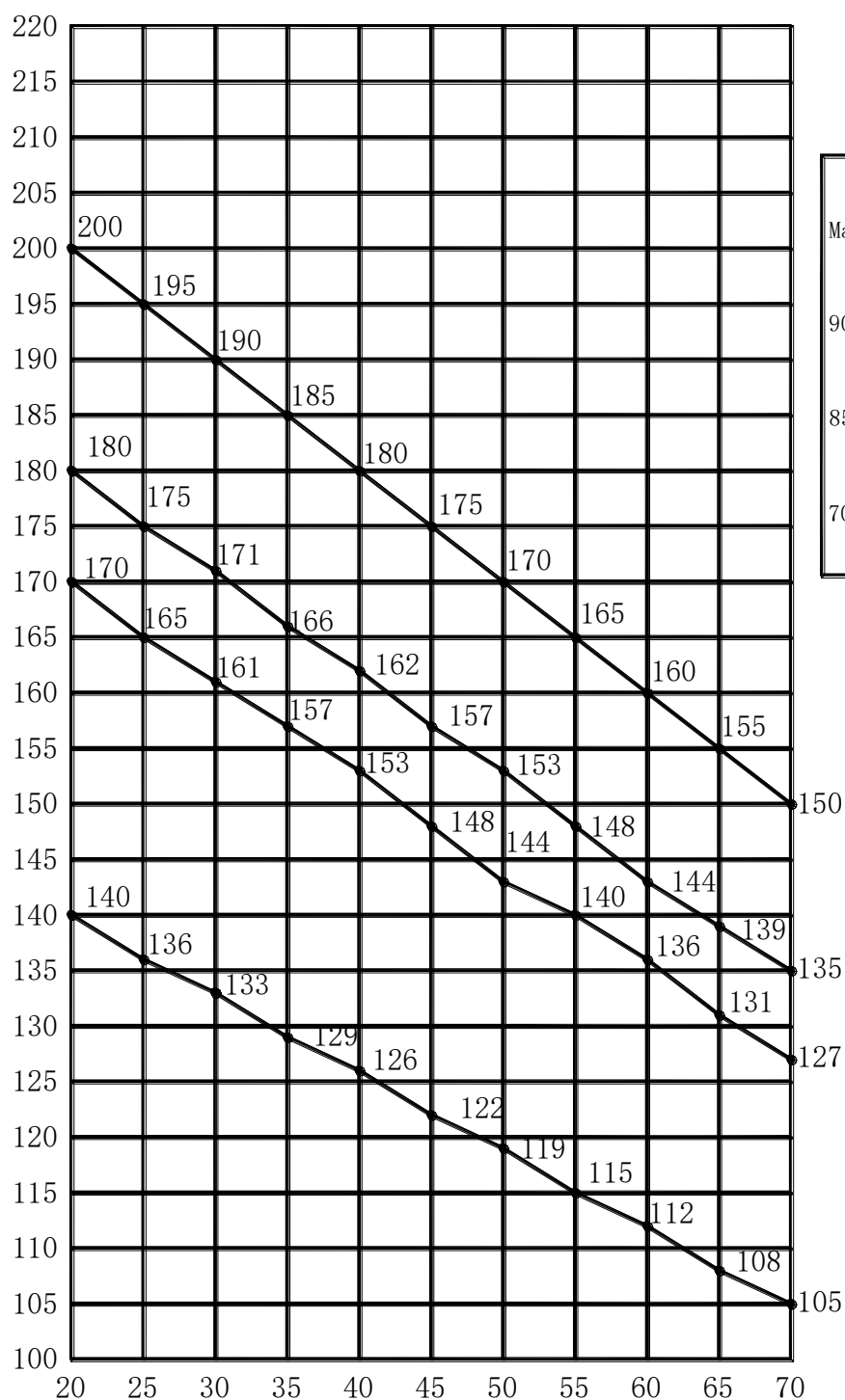
REEMPLACEMENT DE LA PILE

1. Retirez le compteur de l'appareil et insérez une pile AAA dans le compartiment situé à l'arrière.
2. Vérifiez que la pile est correctement positionnée et que les contacts métalliques sont bien en appui.
3. Remettez ensuite le compteur en place et assurez-vous qu'il est correctement fixé.
4. Durée de vie de la pile : environ 1 an en utilisation normale.
5. Si l'affichage est illisible ou incomplet, retirez la pile pendant 15 secondes avant de la réinstaller.
6. Le retrait de la pile efface la mémoire du compteur.



ATTENTION : Les piles usagées doivent être déposées dans un point de collecte approprié.

TABLEAU DE MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE
 (Axe X : votre âge / Axe Y : battements par minute)



Maximum pulse rate (220-age)
 90% of the Maximum pulse rate
 85% of the Maximum pulse rate
 70% of the Maximum pulse rate

Calculation formula:	Maximum pulse rate	=	220-age (220 minus your age)
	90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) × 0.9
	85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) × 0.85
	70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) × 0.7

UTILISATION DU STEPPER :

Placez vos pieds sur les pédales et effectuez un mouvement de montée sur place.

CONSEILS GÉNÉRAUX DE CONDITION PHYSIQUE

Consultez votre médecin

Avant de commencer à utiliser cet appareil de fitness, il est recommandé d'effectuer au préalable un examen médical auprès de votre médecin traitant ou d'un spécialiste. En cas d'inconfort pendant votre entraînement, consultez immédiatement votre médecin traitant.

Une utilisation intelligente, c'est-à-dire responsable, de cet appareil est essentielle. Assurez-vous qu'aucun enfant ne se trouve à proximité lorsque vous utilisez cet équipement. Veillez également à ranger l'appareil dans un endroit sûr, hors de portée des enfants.

Portez des vêtements confortables

Portez toujours des vêtements confortables lorsque vous utilisez l'appareil, y compris des chaussures de sport.

Vérifiez votre appareil

Avant toute utilisation, assurez-vous que tous les écrous et boulons sont correctement serrés. Un entretien régulier est indispensable pour maintenir l'appareil en bon état.

Adaptez votre rythme

L'intensité de votre entraînement sur cet appareil dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis plusieurs années ou si vous êtes en surpoids, il est recommandé de commencer lentement, avec seulement quelques minutes par semaine.

Au début, vous ne pourrez peut-être effectuer les exercices que pendant quelques minutes, mais votre endurance s'améliorera au bout de 6 à 8 semaines. Ne vous découragez pas si cela prend quelques semaines supplémentaires. Il est important de respecter votre propre rythme. À terme, vous pourrez vous entraîner plus de 30 minutes. Plus votre condition physique s'améliorera, plus il sera difficile de maintenir ce niveau. Veuillez toutefois tenir compte des recommandations suivantes :

- Consultez votre médecin avant de commencer votre programme d'entraînement. Demandez-lui conseil concernant le programme ainsi que votre alimentation.
- Commencez à un rythme modéré et ne visez pas trop haut au départ. En complément des exercices effectués avec l'appareil, pratiquez également d'autres activités telles que la marche rapide, le jogging, la natation, la danse ou le vélo. Contrôlez régulièrement votre fréquence cardiaque. Si vous ne disposez pas d'appareil de mesure, demandez à votre médecin comment la contrôler correctement. Déterminez votre fréquence cardiaque cible en tenant compte de votre âge et de votre condition physique.
- Veillez à boire suffisamment pendant l'entraînement afin d'éviter toute déshydratation. Les boissons doivent être à température ambiante. Limitez la consommation de boissons froides

Contrôlez votre fréquence cardiaque

Pour pouvoir contrôler votre fréquence cardiaque, vous devez d'abord savoir comment la mesurer. La méthode la plus simple consiste à placer le bout des doigts sur l'artère située sur le côté du cou, entre les muscles et la trachée. Comptez les battements pendant 10 secondes, puis multipliez le résultat par 6. Vous obtiendrez ainsi votre fréquence cardiaque par minute.

Exercez-vous dans les limites de vos capacités

Quel niveau de fréquence cardiaque devez-vous maintenir pendant l'exercice ?

Demandez à votre médecin de vous fournir des recommandations adaptées à votre condition physique.

Âge	Fréquence cardiaque 50–75 % (battements/minute)	Fréquence cardiaque maximale 100 %
20	100–150	200
25	98–146	195
30	95–142	190
35	93–138	185
40	90–135	180
45	88–131	175
50	85–127	170
55	83–123	165
60	80–120	160
65	78–116	155
70	75–113	150

Copyright© 1997 American Heart Association

ENTRETIEN

1. La lubrification de toutes les pièces mobiles est essentielle pour garantir la longévité et les performances optimales de votre appareil. Certaines pièces ont été lubrifiées en usine. Nous recommandons l'utilisation d'un spray au silicone.
Remarque : N'utilisez pas de lubrifiants à base d'huile, car ils attirent la poussière et les saletés, ce qui peut encrasser et endommager les bagues et roulements étanches.
2. Toutes les poulies et bagues doivent être vérifiées régulièrement afin de détecter tout signe d'usure.
3. Vérifiez et ajustez périodiquement la tension des câbles afin de garantir un fonctionnement correct et anatomiquement adapté.
4. Inspectez régulièrement toutes les pièces mobiles, les revêtements et les poignées afin de détecter tout signe d'usure ou de détérioration. En cas de problème ou si une pièce doit être remplacée, **ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT** d'utiliser l'appareil et contactez votre revendeur ou notre société. Utilisez uniquement des pièces d'origine pour tout remplacement.
5. Toutes les surfaces chromées doivent être nettoyées régulièrement afin de préserver leur durée de vie et leur éclat. Essuyez l'appareil chaque jour avec un chiffon humide, puis séchez-le soigneusement.
6. Lors de la vérification des boulons et écrous, assurez-vous qu'ils sont tous correctement serrés. Si un boulon ou un écrou se desserre régulièrement, procurez-vous une pièce de remplacement auprès de votre revendeur ou contactez notre service client.
7. Vérifiez que les soudures ne présentent aucune fissure.

Le non-respect des opérations d'entretien régulières peut entraîner des blessures corporelles et/ou endommager l'appareil.