

MANUEL D'UTILISATION STEPPER

AVANT D UTILISER LE STEPPER VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CE MANUEL afin de connaître son fonctionnement et de l'utiliser confortablement.

Merci d'utiliser notre stepper. Avant de faire de l'exercice veuillez lire attentivement ce manuel et connaître la bonne façon d'utiliser le stepper pour pouvoir en profiter pleinement.

Veillez vous référer à ce présent manuel pour l'utilisation future de votre stepper. Si vous rencontrez des problèmes, ce manuel d'utilisation peut vous permettre d'y répondre. Veuillez conserver ce manuel pour toute utilisation et / ou quelconque problèmes futurs auxquels vous pourriez être confrontés. Vous pouvez également contacter notre service après-vente au 04 77 76 32 81 ou par e mail : contact@monmobilierdesign.fr.

Nous améliorons en permanence les spécifications techniques de nos produits. Les dessins utilisés dans ce manuel d'instruction sont à caractère informatif.



AVIS AVANT EXERCICE :

1. Veuillez lire attentivement le manuel avant l'utilisation du stepper.
2. Veillez à effectuer un échauffement avant l'exercice. Restez toujours conscient de vos capacités physiques. N'abusez pas et ne forcez pas.
3. Utilisez l'appareil sur une surface solide et plane. Les embouts des pieds sont anti-dérapants. Veillez à les tourner dans le bon sens (côté plat sur le sol) afin de ne pas endommager votre sol. Vous pouvez également poser le stepper sur un tapis si vous le souhaitez.
4. Avant l'exercice, veillez à vérifier attentivement l'appareil pour vous assurer qu'il est en bon état. En cas de défaut, ajustez le et réparez-le avant utilisation. Veillez à utiliser une tenue appropriée lorsque vous utilisez le stepper afin d'éviter toute situation dangereuse possible.
5. Le stepper est destiné aux utilisateurs de plus de 12 ans. Les utilisateurs de moins de 12 ans doivent utiliser le stepper sous la surveillance d'un adulte.
6. Après 20 minutes d'exercice le cylindre hydraulique peut devenir chaud. Veillez à ne pas le toucher.

7. Veillez à avancer vos pointes de pieds jusqu'à l'avant des cales sur les pédales. Ne pas sauter sur les pédales pendant l'exercice au risque d'endommager l'appareil.

Poids maximum autorisé : 120 kg.

ATTENTION : Si vous avez des troubles physiques ou des troubles du mouvement, consultez votre médecin avant de pratiquer vos exercices sur le stepper. Nous ne serons pas responsables des blessures personnelles et des dommages liés à une utilisation incorrecte.

FONCTION ET UTILISATION DU COMPTEUR :



COUNT : Indique le nombre total de pas que vous avez effectué au cours de votre entraînement.

TIME : Indique la durée pendant laquelle vous avez exercé au cours de votre entraînement. (0 – 99.9).

CALORIES : indique approximativement le nombre de calories brûlées durant votre exercice.

STEP / MIN : indique votre vitesse de progression en foulées par minutes.

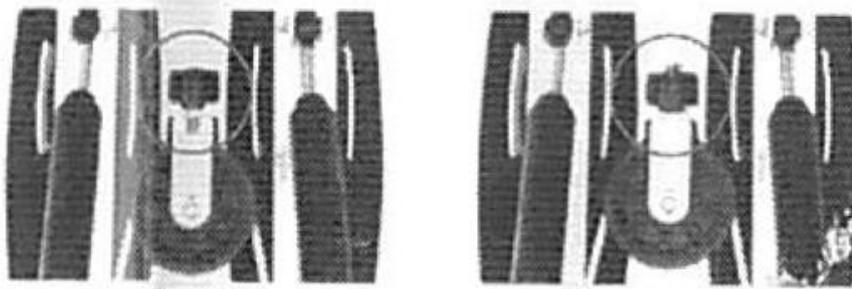
SCAN : affiche les modes temps, calories, vitesse de progression en foulées / min en affichant chaque mode pendant environ 5 sec.

BUTTON : maintenez ce bouton enfoncé, toutes les données seront remises à zéro. Appuyez sur ce bouton et de façon instantanée il vous permet de passer d'une fonction à l'autre de manière instantanée, dans l'ordre suivant : TIME, CALORIES, COUNT, REPS/MIN, SCAN.

SWITCH OFF : Les données continuent d'être enregistrées à partir des données prises lors de l'entraînement précédent.

Le lecteur de l'écran LCD s'éteint au bout de 2 min s'il n'y a pas de mouvements.

AVANT L'EXERCICE AJUSTEZ LA HAUTEUR DE LA PEDALE :



Veillez tirer les pédales vers le haut aussi loin que possible.

Alignez-les à la même hauteur. Si les pédales sont trop hautes, il y a un bouton sous chacune des pédales à faire tourner dans le sens antihoraire. Si elles sont trop basses, effectuez la manœuvre inverse.

Au centre entre les pédales, faire passer la vis dans le trou prévu à cet effet et serrez plus ou moins la

rondelle d'ajustement noire pour ajuster à la difficulté souhaitée. Plus vous serrez, plus la difficulté est importante.

MODE D'UTILISATION :

Placez le stepper sur une surface plane.

Enfoncez la première pédale jusqu'à ce que le crash pad repose sur le châssis principal. Puis placez-vous sur la pédale surélevée.

Vos pieds montent et descendent comme si vous montiez les escaliers.

Si vous sentez que vous maîtrisez. Essayez de ne pas descendre la pédale jusqu'en bas et d'accélérer le rythme.

ATTENTION : MAINTENEZ UNE DISTANCE DE SECURITÉ D'UN METRE TOUT AUTOUR DU STEPPER PENDANT TOUTE LA DURÉE DE L'EXERCICE.

Suggestion d'exercice :

Nous vous recommandons d'utiliser le stepper au moins une fois par jour. Au début, l'exercice peut durer 5 minutes. Puis progressivement vous pouvez augmenter à 15, 30 minutes. OU bien travailler 10 minutes 3 fois par jour.

Veillez à toujours adapter l'exercice en fonction de vos capacités physiques.



EN CAS DE PANNE :

Les méthodes suivantes peuvent être utilisées pour résoudre certaines pannes. Si ces solutions ne fonctionnent pas, n'hésitez pas à contacter notre service après vente.

Description de la panne	Raisons possibles	solution
Pas d'affichage ou pas de changement sur le compteur	La batterie du compteur est trop faible/ Le compteur est cassé	Remplacez la batterie. / Remplacez le compteur
Bruit	Des vis se desserrent/ Pas assez de lubrifiant au niveau des pistons	Resserrer les vis./ Remettre du lubrifiant.