

4. Une fois la séance terminée, vous pouvez continuer à vous allonger quelques instants dans la même position puis vous relever lentement.

Note importante Si vous utilisez l'appareil sur le lit, assurez-vous que le Mini-Bike est stable. Placez-le sur une planche ou un support stable afin qu'il ne repose pas directement sur le matelas ou la literie.

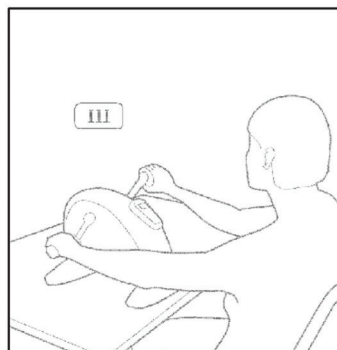


## MINI-VÉLO ÉLECTRIQUE

### Position III

#### Assise.- Haut du corps

1. Assurez-vous de placer le Mini-Bike sur une surface stable et à une distance confortable de la chaise (afin de ne pas trop étirer vos bras).
2. Placez le Mini-Bike sur une table solide (par exemple) et asseyez-vous sur une chaise stable. Positionnez le Mini-Bike à hauteur de poitrine avec le support de la centrale face à vous.
3. Suivez les étapes de la position I pour commencer la session.
4. Une fois la séance terminée, restez quelques instants dans la même position puis relevez-vous lentement.



### Position IV

Contact US  
[www.physiostore.ca](http://www.physiostore.ca)

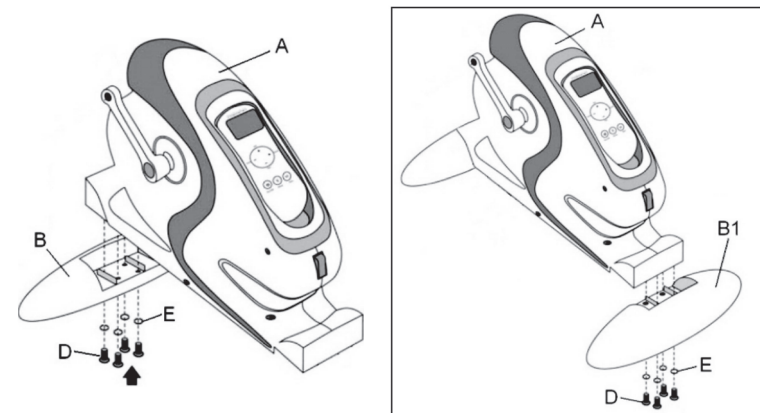
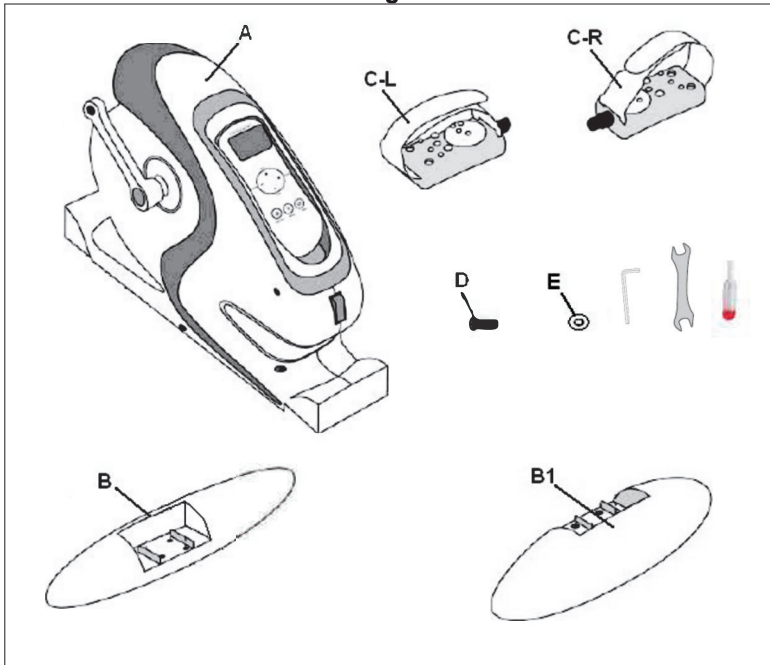
22635 Komoka Road, Komoka, Ontario, Canada N0L 1R0

Toll Free Tel: 844-939 6333



MANUEL D'INSTRUCTIONS

Fig.1



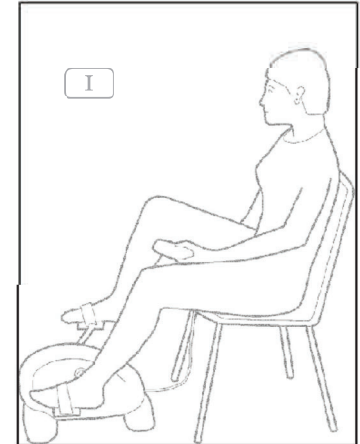
## EXERCISES

### Position I

#### Assise.-

##### Membres inférieurs

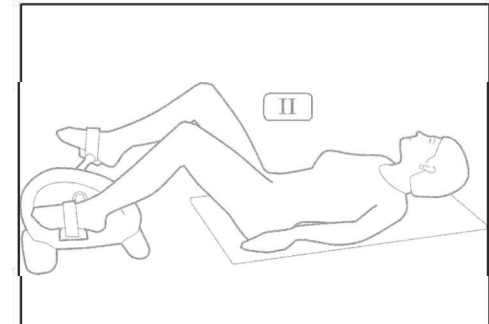
1. Utilisez une chaise stable et robuste.
2. Assurez-vous de placer le Mini-Bike à une distance confortable de la chaise (afin de ne pas trop étirer vos jambes).
3. Assurez-vous que le bas de votre dos (région lombaire) est soutenu lorsque vous utilisez le Mini-Bike. Nous recommandons de placer un petit coussin à la base de la région lombaire.
4. Asseyez-vous et placez vos pieds sur les pédales.
5. Retirez la centrale de son support et appuyez sur le bouton (1), les pédales commenceront à tourner.
6. 6. Pour arrêter l'appareil, appuyez sur (1)



### Position II

#### Couché.-

1. Lorsque vous êtes allongé, assurez-vous que le bas de votre dos (lombaire région) est pris en charge lors de l'utilisation du Mini-Bike. Nous recommandons en plaçant un petit coussin sous le région lombaire et sous la tête.
2. Allongez-vous avec les deux pieds sur le pédales (vous pouvez utiliser le support bretelles si vous le souhaitez).
3. Placez vos bras à vos côtés et suivez les étapes de la position I.



## OPÉRATION.-

Branchez la fiche de l'adaptateur au DC et appuyez sur le bouton rouge situé sous le support à distance en le plaçant dans la position I. En appuyant sur le bouton (1), l'appareil fonctionnera avec la vitesse au niveau 1 et la durée 5 min. L'écran affichera de manière aléatoire la vitesse des données, le temps, la distance et les calories (Scan).

En appuyant sur le bouton (2) Heure, vous pouvez régler la période de temps de 1 à 15 minutes. Pour un réglage plus rapide, vous pouvez maintenir la touche (2) enfoncée jusqu'à ce que l'heure souhaitée s'affiche.

L'appareil s'éteint automatiquement une fois les minutes sélectionnées écoulées. Pour augmenter la vitesse, appuyez sur le bouton (4) Speed+. Pour réduire la vitesse, appuyez sur le bouton (3) Vitesse-. Pour un réglage plus rapide, vous pouvez maintenir la touche (4) ou (3) enfoncée jusqu'à ce que vous voyiez le niveau de vitesse souhaité.

En utilisant le bouton (5) Reverse, vous pouvez changer le sens de rotation des pédales.

Appuyez une ou plusieurs fois sur (6) MODE pour afficher la vitesse des données (vitesse), l'heure

(Temps), distance (Dist.), calories (Cal.). Pour afficher des paramètres aléatoires, appuyez plusieurs fois sur le bouton jusqu'à ce que le voyant rouge apparaisse sous les lettres Scan. Pour éteindre, appuyez sur (1). Après avoir terminé, appuyez sur le bouton rouge situé sous la télécommande en le plaçant en position O pour éteindre complètement l'appareil.

## EN FONCTIONNEMENT INSTRUCTIONS.- FORME PHYSIQUE.

Il est conseillé de s'éteindre avec de courtes séances d'exercices de 3 à 6 minutes à faible vitesse, deux fois par jour. Voir des exemples d'exercices à la page suivante.

Augmentez progressivement jusqu'à un maximum de 15 minutes par séance, deux fois par jour. Une fois que vous vous sentez à l'aise, vous pouvez essayer des vitesses plus élevées.

### NOTE FINALE.

Nous espérons que vous apprécierez votre unité. Vous remarquerez bientôt les bienfaits de votre programme d'exercices contrôlés, vous vous sentirez mieux, aurez plus d'énergie et souffrirez moins de stress.

## INSPECTIONS ET ENTRETIEN.-

Éteignez l'appareil et débranchez le câble secteur.

### ATTENTION:

Vérifiez périodiquement que tous les éléments de fixation sont bien serrés et correctement connectés.

Vérifiez et resserrez toutes les pièces de votre appareil tous les trois mois.

En cas de doute sur une pièce de la machine, n'hésitez pas à contacter le Service d'Assistance Technique en téléphonant au service client (voir dernière page du manuel).

Nous vous recommandons d'utiliser des pièces de rechange d'origine pour remplacer les composants usés. L'utilisation d'autres pièces de rechange peut provoquer des blessures ou affecter les performances de la machine.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPÉCIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

Fig.4

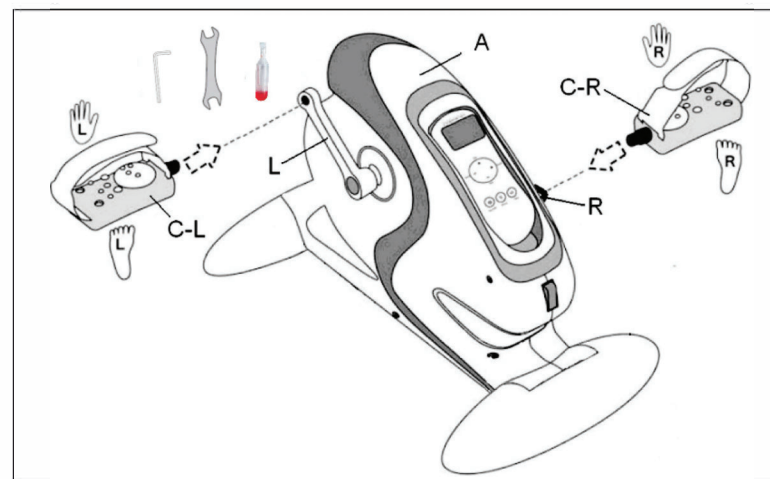
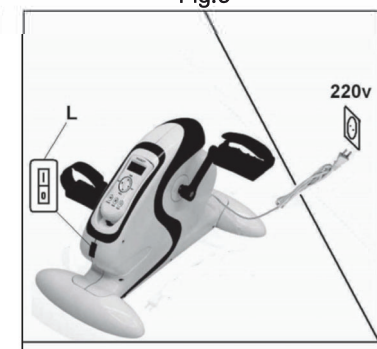


Fig.5



Fig.6



## Français

### INSTRUCTIONS GÉNÉRALES.

Vous devez toujours respecter certaines précautions de sécurité lorsque vous utilisez des appareils électriques, notamment les suivantes. Il vous fournit des informations importantes sur la sécurité, l'utilisation et l'entretien.

#### Important:

Déposez les composants électroniques dans des conteneurs spéciaux, Fig.5.

**ATTENTION!** Pour réduire le risque de choc électrique:

Débranchez l'appareil de la prise secteur immédiatement après utilisation et avant de procéder à son nettoyage. Lisez attentivement les instructions contenues dans ce manuel. Il vous fournit des informations importantes sur la sécurité, l'utilisation et l'entretien du tapis roulant.

1 Assurez-vous que la tension d'alimentation secteur est adaptée à la machine avant de la brancher (220v) Fig.6. La tension d'alimentation doit être la même que celle indiquée sur la plaque signalétique et les trous de la prise murale doivent correspondre à la configuration des broches de la fiche de la machine. Si ce n'est pas le cas, veuillez consulter votre fournisseur.

2 Cet appareil a été conçu pour un usage domestique uniquement.

3 Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise murale après chaque séance d'exercice.

4 Placez votre appareil sur une surface plane, avec au moins 0,5 mètre d'espace libre à l'arrière.

5 Les parents et/ou les responsables des enfants doivent toujours être conscients de leur nature curieuse et du fait que cela peut souvent conduire à des situations et à des comportements dangereux susceptibles de provoquer des accidents. C'est pourquoi ils doivent toujours être surveillés. Cet appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.

6 Gardez vos mains éloignées des pièces mobiles.

7 Utilisez des vêtements et des chaussures appropriés. Assurez-vous que tous les lacets/cordons sont correctement noués.

8 Il n'est pas conseillé de conserver votre appareil dans un endroit humide pendant de longues périodes car il sera sujet à la rouille.

9 N'utilisez pas la machine si le câble secteur est endommagé ou usé. 10 Gardez le câble d'alimentation éloigné des surfaces chaudes.

11 N'utilisez pas la machine à l'extérieur. 12 Pour débrancher la machine, placez d'abord l'interrupteur sur la position 'O' position puis débranchez-le de la prise murale.

#### PRÉCAUTIONS.-

Consultez votre médecin avant d'utiliser le mini vélo ou tout autre produit de fitness. Surtout si vous souffrez de l'une des conditions suivantes :

1. Patients cancéreux.
2. Convalescence après une intervention chirurgicale récente.
3. Antécédents de problèmes cardiaques.
4. Problèmes de hanche.
5. Thrombose.
6. Os fracturés.
7. Crises d'épilexie.
8. NE PAS UTILISER pendant la grossesse.

### INSTRUCTIONS DE MONTAGE.

Sortez l'appareil de la boîte et placez-le sur le sol comme indiqué sur la Fig.1. L'assistance d'une deuxième personne est conseillée pour les travaux de montage.

Assurez-vous que toutes les pièces sont là :

(A) Corps principal ; (C-L) Pédale gauche (C-R) Pédale droite ; (B) Barre stabilisatrice ; (BI) Barre stabilisatrice arrière ; (D) Vis M-4x25 ; (E) Rondelle de culture M-4 ; Clé mixte à pédale.

#### 1.- MONTAGE DU STABILISATEURS.-

Prenez le stabilisateur (B) marqué de la lettre (A) et placez-le à l'avant de l'unité marquée de la lettre (A), comme indiqué sur la Fig.2, insérez les vis M-4x25 (D). Ensuite, prenez le stabilisateur arrière (BI) marqué de la lettre (B), Fig.3, et suivez la même procédure de montage que pour le stabilisateur avant.

#### 2 . FIXATION DES PÉDALES.

La droite et la gauche font référence à la position que l'utilisateur adopte lorsqu'il effectue les exercices.

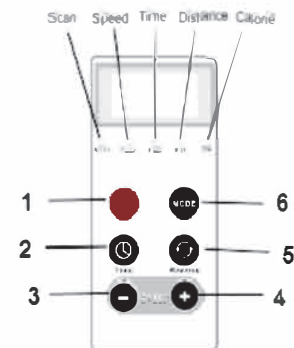
Insérez la pédale droite (C-R), marquée de la lettre (R), sur la manivelle droite, également marquée d'un (R). Ensuite, Fig.4.

Insérez la pédale gauche (C-L), marquée de la lettre (L), sur la manivelle gauche, également marquée d'un (L), Fig.4.

#### RACCORDEMENT AU SECTEUR.-

Connectez l'appareil à une prise munie d'une masse (220v). Mettez l'interrupteur (L) en position [1] Fig.6.

### TÉLÉCOMMANDE.-



**Indicateur d'affichage:** vitesse, Temps. Distance (Distance parcourue en km) Calories, Scan (Les données d'échantillonnage aléatoires affichent la vitesse, le temps, la distance et les calories).

1: Allumer

2: Bouton de sélection Heure. (1-15 minutes).

3: Vitesse : touche de sélection pour augmenter la vitesse (12 niveaux de vitesse).

4: Vitesse +/- touche de sélection pour augmenter la vitesse (12 niveaux de vitesse).

5: Touche de direction de la pédale de changement de marche avant/arrière

6: Touche de sélection de mode pour l'affichage des paramètres vitesse, temps, distance, calories