

## OPÉRATION

Il existe 2 façons d'utiliser cet appareil : pour les jambes ou les bras.

L'exercice de pédale renforcera et tonifiera vos jambes et vos bras et offrira un excellent entraînement cardio.

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

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

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



## Contact US

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

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

Toll Free Tel: 844-939 6333

Physiostore

# MINI TRAINER



## Guide d'Assemblage

## **Avertissements de Sécurité Importants : Veuillez Lire Avant d'Utiliser le Produit**

- Consultez un médecin pour vous assurer que vous êtes en bonne condition physique avant d'utiliser le Mini Trainer. Utilisez-le à vos propres risques.
- Lisez toutes les instructions de ce manuel avant la construction et l'utilisation du produit. Suivez tous les avertissements et instructions d'utilisation avant utilisation. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
- Il est important avant utilisation que le Mini Trainer soit correctement assemblé comme indiqué dans le manuel.
- Ne laissez pas les enfants monter sur ou à proximité de la machine. Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit à tout moment.
- Gardez les mains, les pieds et les objets lâches à l'écart des pièces mobiles.
- Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont correctement informés sur la façon d'utiliser ce produit en toute sécurité.
- Le produit est destiné à un usage domestique uniquement.
- Ne stockez pas ce produit dans un endroit humide.
- Utilisez ce produit à l'intérieur. Conservez à l'abri de l'humidité et de la poussière.
- Lors de l'utilisation du produit, placez-le sur une surface plane et dure et dans un espace suffisamment grand pour permettre un accès et un mouvement en toute sécurité autour du produit.
- TRÈS IMPORTANT : Pour protéger le sol, placez un tapis sous le Health et le Mini Trainer. Portez des chaussures de sport pour protéger vos pieds pendant l'exercice.
- N'É portez PAS d'objets lâches car ils pourraient se coincer dans la machine. Enlevez tous les bijoux.

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

## **OPÉRATION**

Il existe 2 façons d'utiliser cet appareil : pour les jambes ou les bras. L'exercice de pédale renforcera et tonifiera vos jambes et vos bras et offrira un excellent entraînement cardio.

Note: vous pouvez également utiliser ce mini-entraîneur dans le cadre de votre routine d'exercices Chair Gym.

### **Pour l'Entraînement des Jambes**

- Asseyez-vous dans une position confortable.
- Ajustez le mini-entraîneur. Pour que le bouton de réglage soit face à vous.
- Placez chaque pied dans la sangle de pédale un par un. Ajustez jusqu'à ce qu'il y ait un ajustement parfait.
- Réglez la tension souhaitée à l'aide du bouton de réglage.
- Avancez dans un mouvement contrôlé.
- Ce mouvement sollicitera vos quadriceps (haut des jambes), vos ischio-jambiers et vos abdominaux inférieurs.

### **Pour l'Entraînement des Bras**

- Placez le mini-entraîneur sur le sol.
- Ajustez le mini home trainer 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 la pédale.
- Avancez les bras dans un mouvement circulaire contrôlé.
- Ce mouvement engagera vos triceps (avant-bras) et vos avant-bras.

### **Important:**

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

## Installation/Remplacement de la Batterie

1. Retirez l'ordinateur du haut du corps principal.
2. Insérez ou remplacez un AAA 1,5 V dans le compartiment, en faisant correspondre les symboles indiqués.
3. Appuyez à nouveau l'ordinateur sur le dessus du corps principal.



NOTE: Lorsque vous retirez l'ordinateur du haut du corps principal, le fil reliant l'ordinateur à la barre de capteurs peut se déconnecter. Avant de repousser l'ordinateur, veuillez vérifier que le fil est connecté à l'ordinateur et à la barre de capteur.

## 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 l'exposition prolongée au soleil.

## Liste des Pièces



①

②

③

④

⑤

⑥

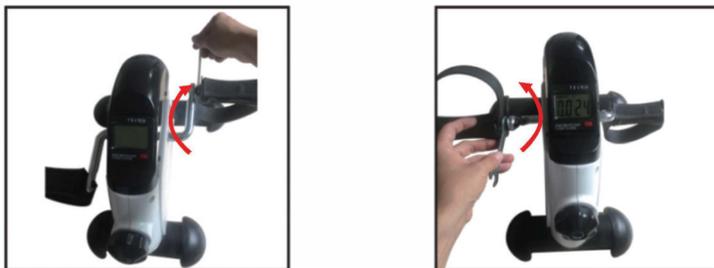
- ① **Corps Principal**
- ② **Avant Stabilisateur**
- ③ **Stabilisateur AR**
- ④ **Pédale Gauche et Droite**
- ⑤ **Vis à Bouton et Outils**
- ⑥ **Manuel**

## Étapes d'Assemblage

1. Avec le tapis en dessous, retournez le produit avec le bouton face à vous. Prenez le plus petit des deux stabilisateurs <3>, faites-le glisser, 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.
3. La pédale droite <4> est marquée « R » à l'extrémité de l'axe de la pédale. Connectez-le au bras de manivelle droit. La pédale droite est fixée en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.



4. La pédale gauche <4> est marquée « L » à l'extrémité de l'axe de la pédale. Connectez-le au bras de manivelle droit. La pédale gauche est fixée en 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 de l'ordinateur

### IDENTIFICATION DES PIÈCES



L'écran affiche l'heure

- T**- Temps
- D**- Distance
- C**- Compte
- T-C** - Le Compte Total
- CA** - Calories
- SCAN** - Parcourir toutes les fonctions

Appuyez sur le bouton rouge pour allumer l'ordinateur.  
Vous pouvez sélectionner les fonctions souhaitées en appuyant sur le bouton rouge.

Désignation sur ordinateur	Signification	Description
T	Temps	Afficher combien de temps s'est écoulé depuis le début d'entraînement
D	Distance	Couvre la distance en kilomètres
C	Compte	Accumule le nombre de mouvements effectués en faisant du vélo.
T-C	Le Compte Total	Accumule le nombre de mouvements effectués en faisant du vélo au cours de différentes séances.
CA	Calories	Estimation de la consommation totale de calories depuis le début de l'exercice