



Body Twister

Réf : 86857

F



AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société BODYCARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- BODYCARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 100 kg.
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.
- Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de se tenir au guidon fixe durant cette phase d'installation.
- Les repose pied de votre Elliptique doivent à l'arrêt lorsque vous souhaitez monter ou descendre du produit.

Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile.

Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.



Etape 1



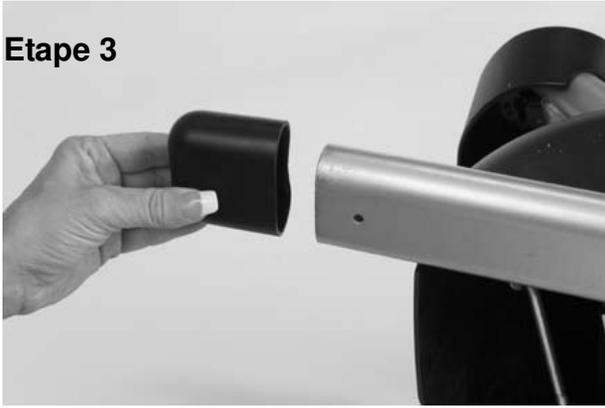
Retirez les 4 bouchons de transport des extrémités gauche et droite des stabilisateurs avant et arrière
Jetez ces bouchons

Etape 2



Insérez les deux larges pieds en caoutchouc dans chacune des extrémités des stabilisateurs arrière. Alignez les trous percés dans le pied et le tube. Vérifiez que les trous de vis sont alignés afin d'introduire une vis M4x18mm de chaque côté du pied .

Etape 3



Poussez les deux petits pieds en caoutchouc sur les extrémités gauche et droite de la barre de stabilisation avant.

Etape 4

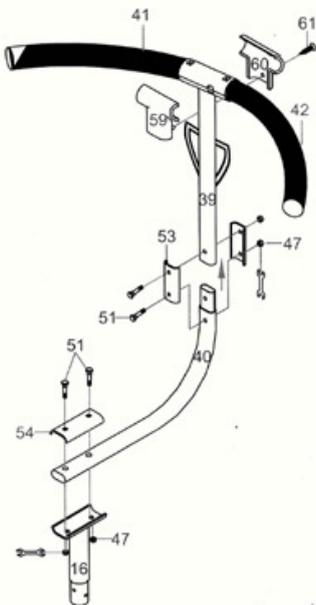


Introduisez la pile à l'arrière de l'ordinateur. Placez l'ordinateur dans le trou situé dans la pédale droite.

Montage du guidon

Etape 1

Disposez les pièces du guidon comme indiqué. Introduisez le guidon droit (42) dans le guidon gauche (41) et fixez à l'aide d'une vis 5/16"x12mm (56). Fixez la partie supérieure du guidon (39) à l'aide d'une équerre (43). Utilisez 2 vis 5/16"x42mm (52) et deux écrous nylon 5/16" (47). Fixez la plaque (57) sur la partie supérieure du guidon (39) à l'aide de vis 3/16"x10mm (58).



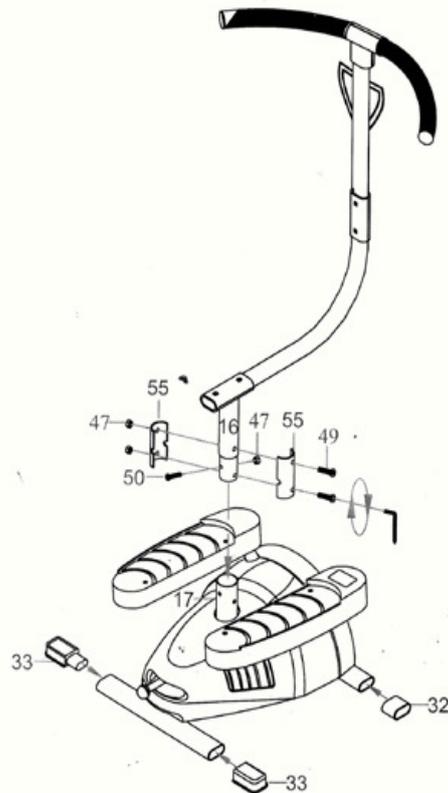
Etape 2

Introduisez le guidon (40) dans la partie supérieure du guidon (39) à l'aide de l'équerre de fixation en U (53). Fixez à l'aide de deux vis 5/16"x39mm (51) et de 2 écrous nylon 5/16" (47). Répétez et fixez la petite pièce en T (16) à l'aide de l'équerre de fixation en U (54). Fixez à l'aide de 2 vis 5/16"x39mm (51) et 2 écrous nylon 5/16" (47).

Fixez l'emboîtement plastique 1(59), l'emboîtement plastique 2 (60) au guidon gauche (41) et droit (42), à l'aide d'une vis M4x12mm (61).

Etape 3

Introduisez la petite pièce en T (16) dans la longue pièce en T (17). Fixez à l'aide d'une vis 5/16"x50mm (50) et d'un écrou nylon 5/16" (47). Fixez 2 équerres en U (55) à l'aide de 2 vis 5/16"x 58mm (49) et de 2 écrous nylon 5/16" (47). Revenez en arrière et resserrez correctement tous les boulons et écrous.



Réglage de la vitesse et de la résistance

Le levier de commande de vitesse et de résistance est situé à l'arrière de l'appareil. Attrapez le levier. Tournez dans le sens anti-horaire pour déverrouiller la commande, puis faites glisser le levier dans la position rapide ou lente. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller (voir photo). Réglez la vitesse en fonction de votre aptitude. La position rapide est adaptée aux débutants car elle permet de faire un « step » rapide avec peu de résistance. La position lente délivre plus de résistance pour aider à tonifier et raffermir les muscles de la partie inférieure de votre corps. Remarque: remettez toujours le levier de commande de vitesse et de résistance sur la position rapide après votre entraînement.





L'ordinateur affiche 4 fonctions plus une fonction de balayage :

TOTAL STEPS – pas accumulés

STEPS/MIN – rythme des pas par minute

TIME – temps d'entraînement accumulé

CALORIES – kilocalories dépensées

SCAN– affiche automatiquement : Steps/Min, Time, Calories, pendant 4 secondes chacun.

Pas accumulés : : affiché dans la moitié supérieure de l'écran LCD.

Mode bouton : sélectionne une fonction particulière à afficher.

Appuyez sur le Mode bouton pour sélectionner une fonction. La petite flèche indique quelle fonction est sélectionnée en fonction de la position la flèche sur l'écran LCD. Pour que la fonction sélectionnée soit en permanence affichée, appuyez sur le bouton mode.

Reset : : maintenez enfoncé le mode bouton pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions.

Arrêt automatique : : l'ordinateur s'éteint automatiquement s'il ne reçoit pas de signal d'entrée après 4 minutes.

Monter sur le produit

Etape 1

Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Il est recommandé de disposer l'appareil sur un morceau de moquette fine ou de tapis en mousse afin de l'empêcher de bouger pendant les exercices

Etape 2

Debout, placez-vous derrière votre appareil.

Posez votre pied droit sur la pédale droite. Assurez-vous que la pédale est bien enfoncée jusqu'au socle avant de mettre vos mains sur le guidon. (Voir Figure 1)

Etape 3

Attrapez le guidon à deux mains, les mains écartées de la largeur des épaules. (Voir Figure 2)

Etape 4

Posez votre pied gauche bien à plat sur la pédale gauche et commencez à effectuer un mouvement lent de « step ». Au cours de l'exercice, vous remarquerez que le guidon pivote d'un côté et de l'autre pour une légère action de torsion. Vous êtes ainsi dans la position idéale d'entraînement. (Voir Figure 3)

Etape 5

Lorsque vous avez terminé votre séance d'entraînement, descendez de l'appareil avec précaution, un pied après l'autre.



Figure 1



Figure 2



Exercices d'entraînement

Swing et Step

Entraînement cardiovasculaire facile

Montez sur le CardioTwister comme indiqué "Pour commencer". Attrapez le guidon en écartant vos mains de la largeur des épaules. En appuyant sur la pédale droite, vous remarquerez que le guidon tourne vers la gauche, mettant votre corps dans la position idéale pour faire travailler vos principaux muscles. Puis, en appuyant sur la pédale gauche, le guidon tourne vers la droite. Veillez à bien appuyer sur les pédales avec vos talons à chaque fois que vous faites le mouvement de « step » et que vous pivotez.

Squats

Aide à sculpter, raffermir et tonifier fesses, hanches et cuisses.

Debout sur le CardioTwister, tenez le guidon par en dessous, les mains écartées de la largeur des épaules. Abaissez vos fesses en fléchissant les genoux et les hanches, en position de semi-squat. Commencez la rotation dans cette position, en gardant les genoux pliés. Pressez les pédales avec vos talons, et le guidon fera pivoter votre corps sur le côté.