

LEG TRAINER II

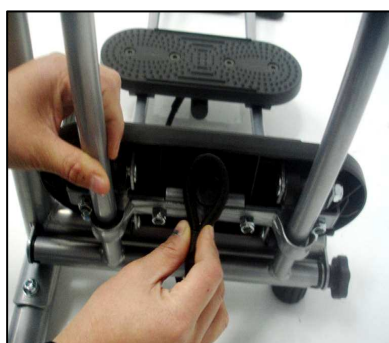
Réf : 70511

F



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.



ENTRETIEN

Votre Machine a été conçue pour nécessiter le minimum de maintenance.

Pour vous en assurer, nous vous recommandons les choses suivantes :

Gardez votre machine propre. Essayez la transpiration, la poussière ou tout autre résidu des rails, plateformes des pieds et guidon avec un chiffon doux et propre après chaque usage.

PLIER VOTRE MACHINE POUR LE RANGER



Affichage :

NB DE MARCHE (CNT): Compte le nombre de marche que vous effectuez pendant l'entraînement.

NB DE MARCHE TOTAL (TOTAL COUNT) : Permet de cumuler le nb de marche effectuées depuis le premier entraînement

TEMPS (TIME): Affichage du temps en minutes et secondes jusqu'à 99:00.

CALORIE* (CAL) : Affichage de la dépense estimée de calories en Kcal.

SCAN : Lecture alterné des fonctions de l'ordinateur. C'est le mode de lecture par défaut de l'ordinateur.

Fonctions des boutons: Pour sélectionner les fonctions du temps, nombre, nombre total de calories. Maintenez le bouton pendant 4 secondes pour avoir un reset total.

***Calories estimées établies pour un travail moyen, et un sujet de corpulence et de force moyenne. Ne pas utiliser à des fins thérapeutiques.**

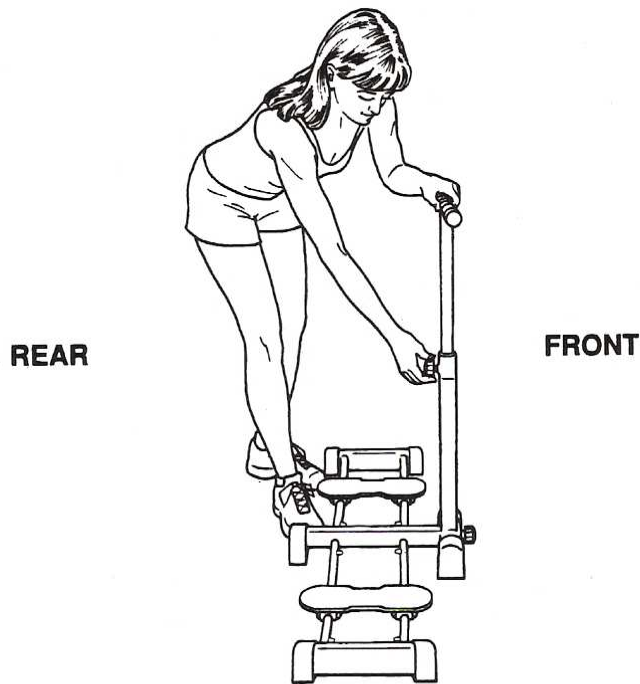
COMMENCER

Ajuster la hauteur du guidon

Le guidon peut être ajusté vers le haut ou vers le bas pour s'adapter à votre corps. Pour l'ajuster, desserrer le bouton d'ajustement sur le Tube Support et tirer le bouton jusqu'à ce que le guidon bouge facilement de haut en bas. Glisser le guidon vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que le haut du guidon soit à hauteur de votre taille quand vous vous tenez devant la machine.

Quand le guidon est à la hauteur désirée, laisser le bouton d'ajustement entrer dans le trou et serrer le bouton en tournant dans le **sens des aiguilles** d'une montre. **S'assurer que le guidon est stable avant de commencer l'exercice.**

ATTENTION : N'essayez pas d'ajuster la hauteur du guidon avec les pieds sur les plateformes de la Machine. Tous les ajustements doivent être effectués en se tenant sur le sol.



**Adjusting the
Handlebar Assembly Height**

EXERCICES

Il est important de lire cette section du manuel avant de s'entraîner sur la Machine. Vous pouvez utiliser cette section et le tableau pour créer une routine d'entraînement.

Que vous soyez débutant, intermédiaire ou confirmé, il est important de s'entraîner en étant en bonne forme et avec de la technique. Reposez-vous quand vous en avez besoin entre les exercices si vos muscles sont fatigués. Réduisez graduellement le nombre de pauses jusqu'à ce que vous puissiez réaliser toutes les répétitions de chaque exercice comme indiqué sur le tableau. Eventuellement, vous pourrez réaliser l'entraînement complet sans aucune pause.

Attention : tenez toujours le guidon en montant et en descendant de la Machine. Vous pourriez glisser et tomber, et vous blesser sérieusement.

POSITION DE DEPART

Tenez-vous derrière votre Machine, face au guidon. Assurez-vous que les deux Plateformes des pieds sont au centre de leurs Rails. Avec les deux mains sur le guidon, placez votre pied gauche sur la Plateforme gauche. Voir FIG. 1. Transférez doucement votre poids sur ce pied et levez doucement votre pied droit, en le plaçant sur la Plateforme droite. Voir FIG. 2. Tenez vos pieds à égale distance du cadre central et assurez-vous d'être en équilibre. Maintenez une bonne position verticale avec les mains légèrement sur le guidon. Ne vous penchez pas en avant et n'appuyez pas avec vos mains sur le guidon. Cette position est définie comme la "position de départ" pour de nombreux exercices dans l'entraînement avec la Machine.

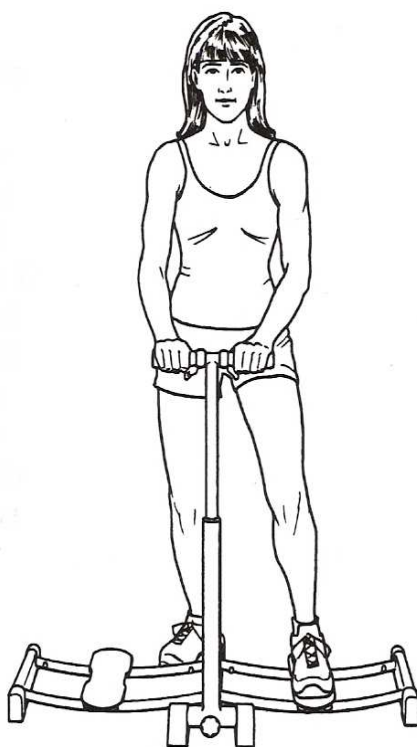


Fig. 1

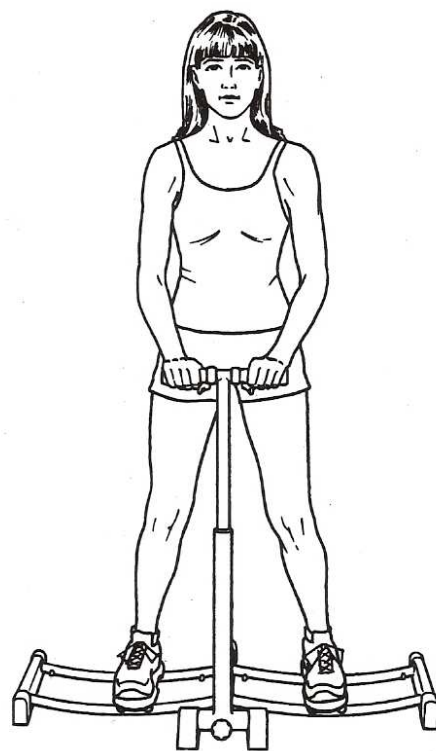


Fig. 2

INTERIEUR DES CUISSSES

Cet exercice cible les muscles adducteurs à l'intérieur des cuisses. Commencez dans la "Position de départ" décrite précédemment. Pliez les genoux très légèrement et maintenez cette position tout au long de l'exercice. Faites glisser lentement les jambes jusqu'à ce que vos pieds touchent presque les extrémités des Rails. Voir FIG. 3. Faites des mouvements lents et contrôlés, ramenez vos jambes ensemble jusqu'à ce que les Plateformes des pieds touchent presque les extrémités intérieures des Rails. Voir FIG. 4. Continuez ce mouvement de va-et-vient pendant 60 secondes, en vous reposant entre les répétitions si besoin. Maintenez une bonne posture et évitez de cogner les Plateformes des pieds d'un côté ou de l'autre.

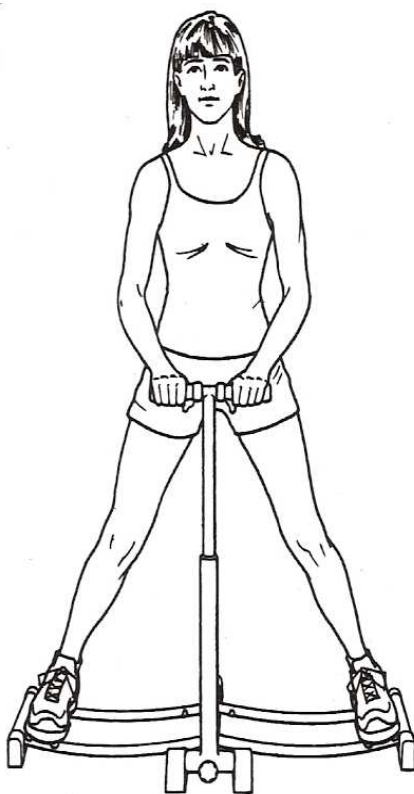


Fig. 3

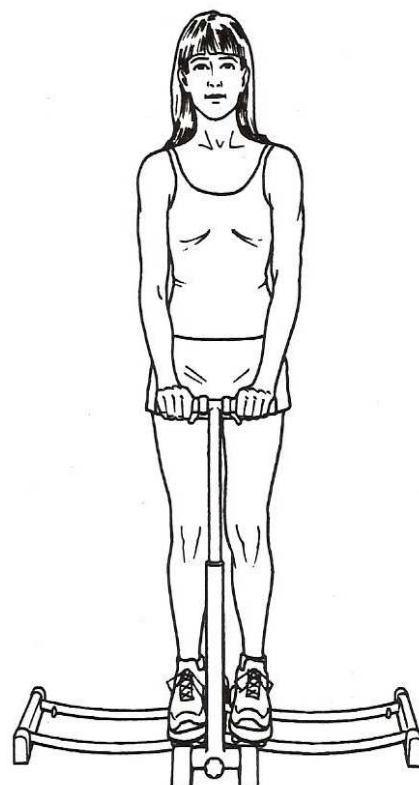


Fig. 4

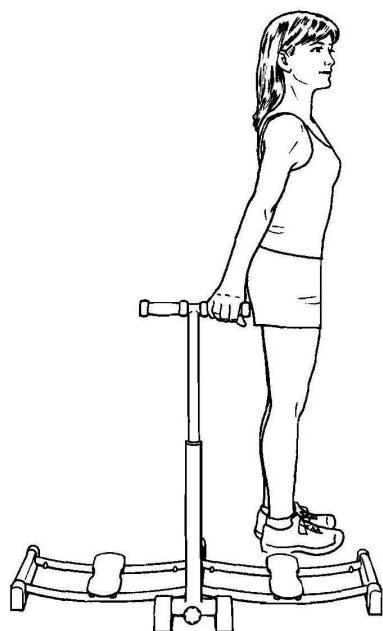


Fig. 5

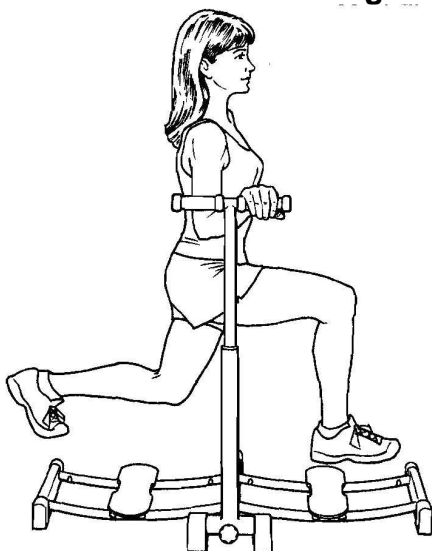


Fig. 6

MOUVEMENTS REPETITIFS

Cet exercice aide à travailler les muscles des hanches et des cuisses. Commencez en vous tenant debout derrière votre Machine, sur le côté. Vos orteils doivent être alignés avec l'extrémité du Rail d'un côté de la machine. Placez votre main du côté de la machine sur le guidon. Voir FIG. 5. Faites glisser lentement une jambe vers l'arrière. Pliez les deux genoux, de façon à ce que le talon arrière ne touche plus le sol. Alignez le genou avant avec la cheville et gardez les genoux alignés aux orteils. Voir FIG. 6. Faites une pause en bas de ce mouvement. Puis, appuyez sur la jambe arrière et revenez dans la position de départ. Répétez ce mouvement pendant 60 secondes, en utilisant la même jambe à chaque fois. Reposez-vous entre les répétitions si besoin. Après avoir effectué toutes les répétitions d'un côté, changez de jambe et répétez pendant 60 secondes avec la jambe opposée.

PULSATION INTERIEUR CUISSES

Cet exercice sollicite les muscles adducteurs à l'intérieur des cuisses. Commencez dans la "Position de départ" avec les Plateformes des pieds au centre des Rails. Pliez les genoux très légèrement et maintenez cette position pendant l'exercice. Voir FIG. 7. Avec un mouvement lent et contrôlé, ramenez vos jambes ensemble jusqu'à ce que les Plateformes des pieds touchent presque les extrémités internes des Rails. Faites une pause à la fin de ce mouvement. Voir FIG. 8. Quand les jambes sont de nouveau ouvertes, ne laissez pas les Plateformes aller plus loin que le point central des Rails. Répétez ce petit mouvement interne de pulsation pendant 60 secondes, en vous reposant entre les répétitions si besoin.

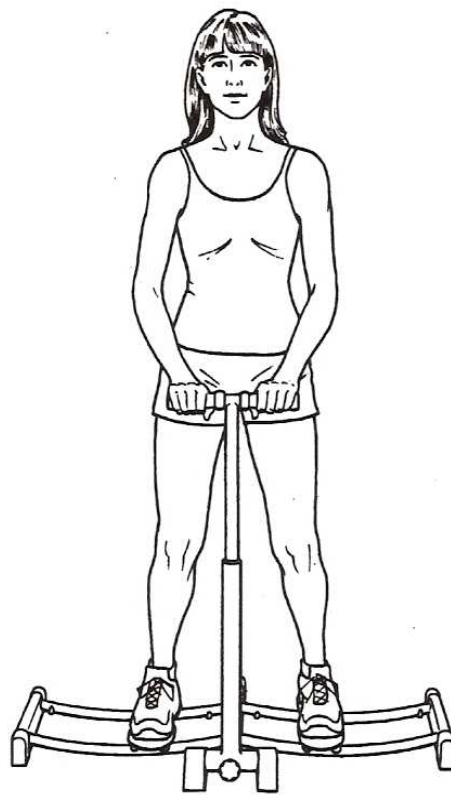


Fig. 7

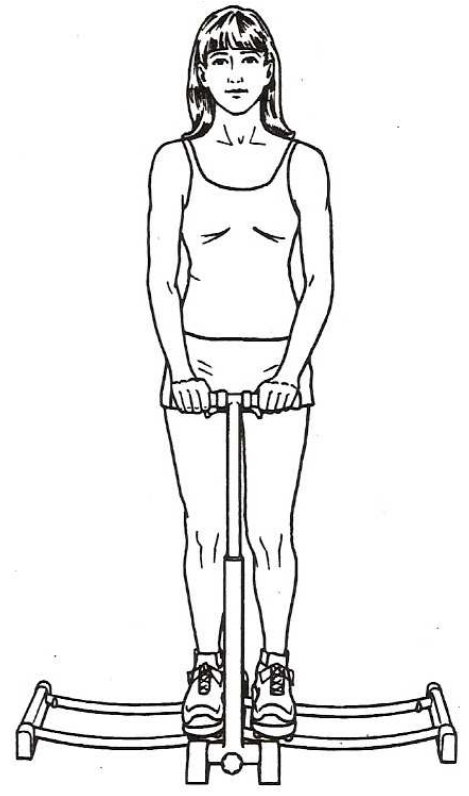


Fig. 8

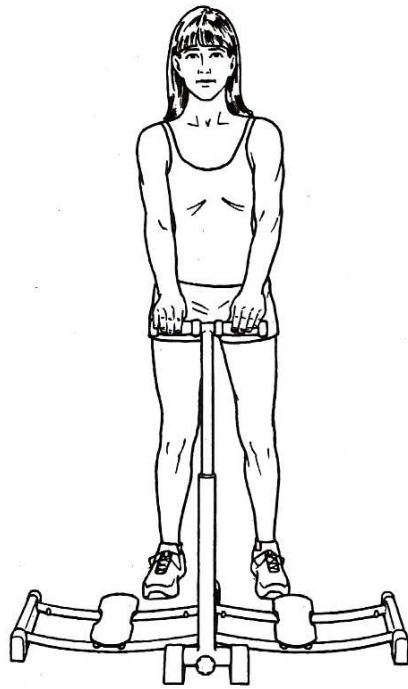


Fig. 9

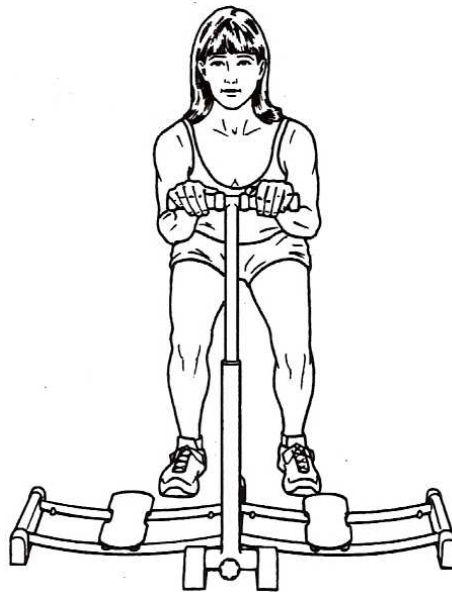


Fig. 10

ACCROUPEMENTS REPETES

Cet exercice aide à travailler les muscles des hanches et des cuisses. Commencez par vous tenir debout derrière votre Machine, face à elle. Vos pieds doivent être à largeur de hanche avec les orteils vers l'avant. Placez vos mains légèrement sur le guidon. Voir FIG. 9. Pliez vos hanches et vos genoux, en vous baissant jusqu'à ce que vos cuisses soient presque parallèles au sol. Voir FIG. 10. Faites une pause en bas du mouvement. Puis, étendez les hanches et les genoux et retournez à la position de départ. Gardez votre dos droit et votre tête droite en regardant droit pendant l'exercice. Ne laissez pas vos genoux dépasser vos orteils. Répétez ce mouvement accroupi pendant 60 secondes, en vous reposant entre les répétitions si besoin.

PRESSION HANCHE EXTERNE ET CUISSE

Cet exercice sollicite les muscles abducteurs des hanches externes et des cuisses. Commencez dans la "Position de départ" avec les Plateformes des pieds au centre des Rails. Pliez les genoux très légèrement et maintenez cette position tout au long de l'exercice. Voir FIG. 11. Avec un mouvement lent et contrôlé, pressez vos jambes vers l'extérieur jusqu'à ce que les Plateformes des pieds touchent presque les extrémités externes des Rails. Faites une pause à la fin de ce mouvement. Voir FIG. 12. Puis, ramenez les jambes vers l'intérieur mais ne laissez pas les Plateformes aller plus loin que le point central des Rails. Répétez ce petit mouvement interne de pulsation pendant 60 secondes, en vous reposant entre les répétitions si besoin.

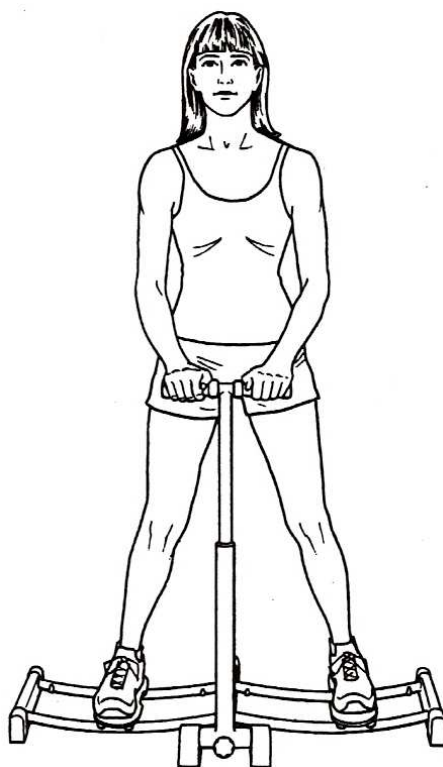


Fig. 11

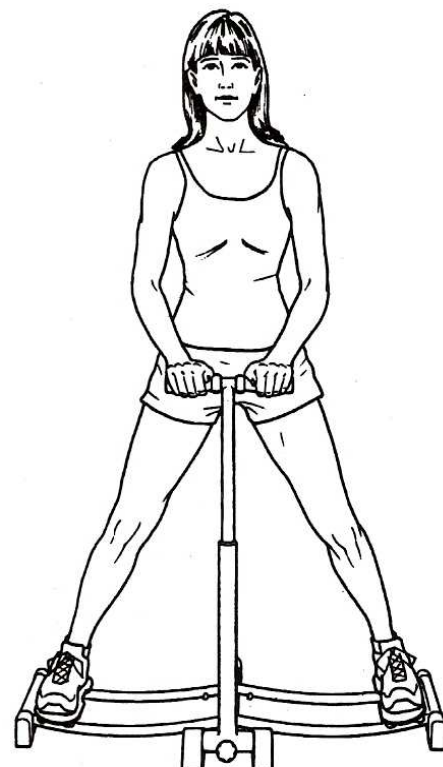


Fig. 12

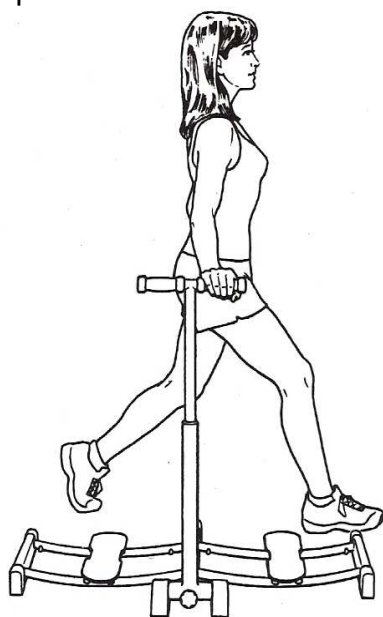


Fig. 13

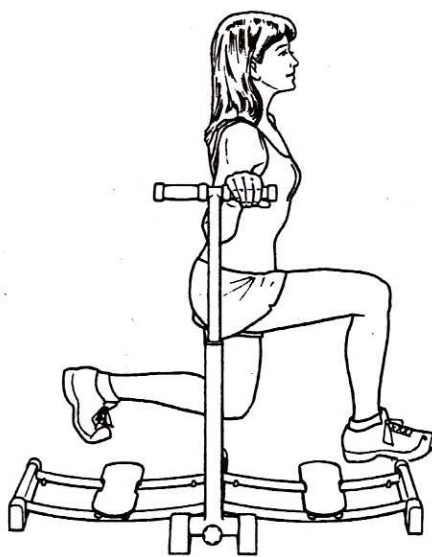


Fig. 14

DESCENTE IMMOBILE

Cet exercice aide à travailler les muscles des hanches et des cuisses. Commencez par vous tenir debout derrière votre Machine, sur le côté. Placez votre main interne légèrement sur le guidon. Faites glisser une jambe vers l'arrière. Pliez les deux genoux légèrement et levez le talon arrière du sol. Voir FIG. 13. Pliez les deux genoux et descendez le corps jusqu'à ce que la cuisse avant soit parallèle au sol. Gardez le genou avant aligné à la cheville et aux orteils. Voir FIG. 14. Faites une pause en bas de ce mouvement. Puis, étendez légèrement les deux jambes et retournez à la position de départ. Répétez ce mouvement pendant 60 secondes sur une jambe. Reposez-vous entre les répétitions si besoin. Après avoir effectué toutes les répétitions d'un côté, changez de jambe et répétez pendant 60 secondes avec la jambe opposée.

PRESSON DES CUISSSES INTERIEURES

Cet exercice cible les muscles adducteurs à l'intérieur des cuisses. Commencez dans la "Position de départ" décrite précédemment. Pliez les genoux très légèrement et maintenez cette position tout au long de l'exercice. Faites glisser doucement les jambes vers l'extérieur jusqu'à ce que vos pieds touchent presque les extrémités des rails. Voir FIG. 15. Avec des mouvements lents et contrôlés, ramenez vos jambes ensemble jusqu'à ce que les muscles des cuisses internes se touchent pendant 4 à 6 secondes. Voir FIG. 16. Puis, rouvrez les jambes à nouveau. Continuez ce mouvement et tenez pendant 60 secondes, en vous reposant entre les répétitions si besoin. Maintenez une bonne posture et évitez de cogner les plateformes des pieds contre les extrémités..

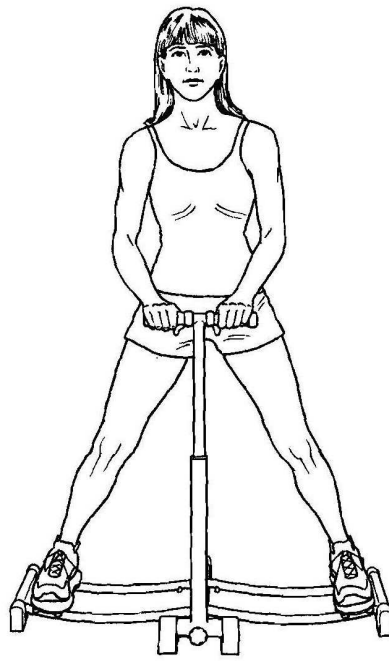


Fig. 15

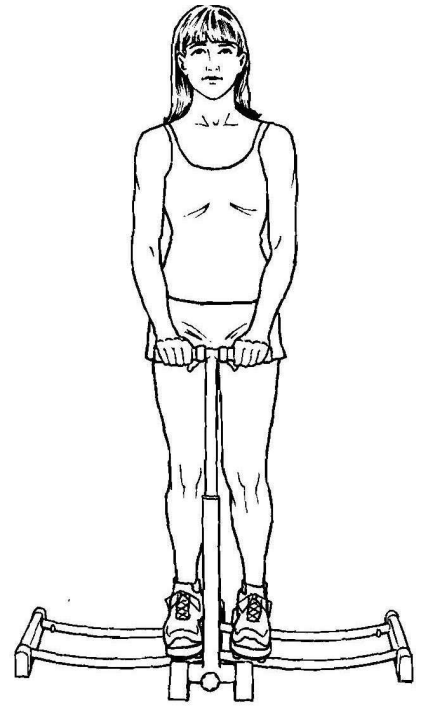


Fig. 16