

athlett[®]

MINI- STEPPER

MANUEL D'UTILISATION



4 5 8

Introduction

Nos félicitations !

Avec l'acquisition de votre Mini Stepper Athlett, vous êtes devenu l'heureux propriétaire d'un produit de qualité faisant partie du programme de fitness d'Athlett.

Votre Mini Stepper a été conçu avec des composants haut de gamme et produit conformément à des contrôles de qualité sévères.

Avant de le monter et de l'utiliser pour la première fois, veuillez lire attentivement le mode d'emploi fourni.

Si vous désirez de plus amples informations, vous pourrez contacter pendant les heures ouvrables le Service Hotliner au numéro de téléphone 0900-2025200 (0,35 p/min.) ou envoyer un message électronique à info@athlett.com.

Enfin, nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et un bon entraînement avec le Multi Stepper Athlett.

L'équipe Athlett.
www.athlett.com

Table des matières

Consignes de sécurité	2
Liste de pièces et description	3
Manuel de l'ordinateur Indice de masse corporelle	4
Schéma des graisses corporelles	5
Manuel d'entraînement	6
Echauffement et refroidissement	7, 8
Zone cible d'entraînement	9
Contrôle de la pulsation cardiaque	10
Conditions de garantie	11

CONSIGNES DE SECURITE

Avant d'utiliser l'appareil, lisez attentivement le mode d'emploi et suivez les instructions relatives à l'installation. Conservez le mode d'emploi comme ouvrage de référence.

- Vérifiez si l'appareil d'entraînement a été monté conformément au manuel de montage.
- Contrôlez régulièrement si toutes les vis, tous les écrous, tous les boulons et boutons de fermeture sont encore solides et ont été vissés de façon appropriée.
- Utilisez la liste des pièces ci-jointes pour contrôler si toutes les pièces sont présentes
- Utilisez, pour le montage, uniquement des outils adéquats.
- Placez l'appareil d'entraînement sur une surface plane, non glissante.
- Evitez la formation de rouille en utilisant l'appareil dans des endroits secs.
- Consultez et suivez les instructions d'entraînement pour utiliser correctement l'appareil d'entraînement.
- Contrôlez, avant chaque utilisation, au moins 1 fois par mois, si tous les points de fixation ne sont pas défectueux. Remplacez, si nécessaire, directement les pièces défectueuses et desserrées. N'utilisez pas l'appareil d'entraînement tant que les pièces défectueuses n'auront pas été remplacées. Utilisez seulement des pièces d'origine pour les réparations.
- N'utilisez pas de détergents agressifs mais un chiffon humide.
- Ne nettoyez jamais l'ordinateur avec de l'eau ou un autre liquide.
- Assurez-vous que l'appareil d'entraînement a été monté de façon appropriée avant de l'utiliser. Tenez aussi compte des positions maximales des pièces réglables.
- N'apportez aucune modification à la construction, ce qui pourrait entraîner de graves lésions. Toute modification apportée à l'appareil d'entraînement entraîne l'annulation intégrale de la garantie.
- Cet appareil d'entraînement a été conçu pour des adultes. Veillez à ce que les enfants utilisent seulement l'appareil d'entraînement sous la surveillance des adultes.
- Attirez l'attention des personnes présentes sur le risque de blessures éventuelles causées par les pièces mobiles.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser l'appareil d'entraînement. Votre médecin peut vous conseiller le programme d'entraînement qui vous convient le mieux.

AVERTISSEMENT

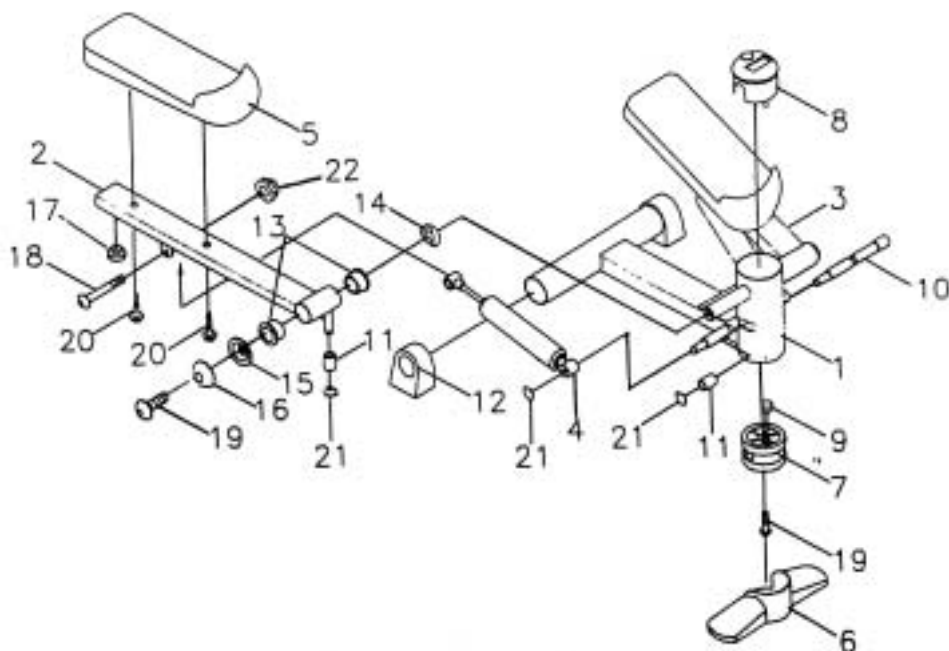
Des exercices d'entraînement non appropriés ou intensifs peuvent gravement porter atteinte à votre santé.

- Suivez les conseils indiqués dans le schéma d'entraînement pour pratiquer l'entraînement approprié.

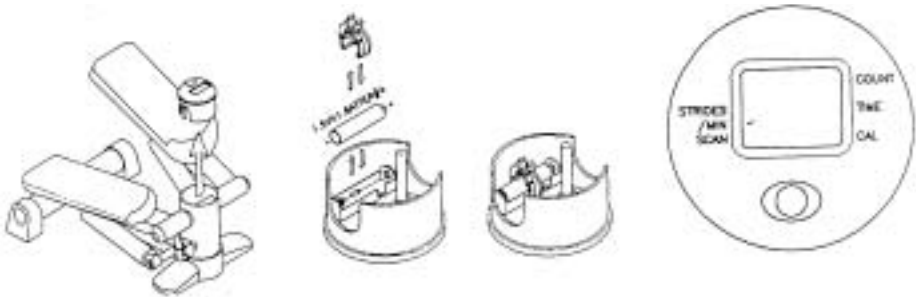
LISTE DES PIÈCES

Pièce	Description	Nombre
1	Châssis de base	1
2	Support de pédale droit	1
3	Support de pédale gauche	1
4	Cylindre	2
5	Pédales	2
6	Soche avant	1
7	Palier en plastique	1
8	Ordinateur	1
9	Aimant	1
10	Goupille d'arrêt 5/0 x 170 mm	1
11	Rondelle d'étanchéité P1	4

Pièce	Description	Nombre
12	Chapeau	2
13	Rondelle d'étanchéité diamètre 38 mm x 25,8 mm	4
14	Rondelle d'étanchéité en plastique diamètre 38mm	2
15	Anneau intermédiaire	2
16	Rondelle de protection en plastique	2
17	Support en caoutchouc	2
18	Boulon M8x40mm	2
19	Boulon M8 x 1	3
20	Boulon diamètre 6 mm x 23 mm	4
21	Rondelle C	4
22	Ecrou M8	2



ORDINATEUR D'ENTRAINEMENT



Le Mini Stepper Athlett a déjà été entièrement monté en usine. La seule chose qu'il vous reste à faire est de placer des piles dans l'ordinateur d'entraînement (comme illustré ci-dessus) avant d'utiliser le Stepper pour la première fois. Ensuite, vous pourrez sélectionner facilement une fonction d'entraînement afin de pouvoir tenir à jour vos progrès d'entraînement.

BOUTON DE FONCTION :

Appuyez sur le bouton pour sélectionner la fonction souhaitée. Si vous appuyez sur le bouton pendant 3 secondes, toutes les valeurs seront remises à zéro.

- SCAN:** Cette fonction vous montrera toutes les fonctions par ordre de succession.
- TIME:** Compte de zéro à 99 :59 par intervalle d'une seconde
- CALORIES:** Tient à jour la quantité de calories que vous brûlez pendant la séance d'entraînement. Attention : c'est une indication et elle devrait être utilisée à titre de comparaison pour différents exercices.
- COUNT:** Montre le nombre de mouvements de marche que vous faites pendant un exercice.
- STRIDES/MIN:** Montre le nombre de mouvements de marche par minute.

REMARQUES GENERALES :

1. Pour mettre en marche l'ordinateur, appuyez sur un bouton quelconque ou commencez l'exercice.
2. Si aucun signal n'est envoyé à l'ordinateur d'entraînement pendant plus de 4 minutes, l'afficheur LCD s'éteindra automatiquement.

INDICE DE MASSE CORPORELLE / SCHÉMA DES GRAISSES CORPORELLES

Le schéma ci-dessous est seulement une indication. Les conditions personnelles détermineront une autre valeur. Les femmes enceintes, les personnes très musclées et les personnes présentant des malformations peuvent avoir une autre valeur. Consultez votre médecin ou spécialiste.

Analyse des graisses corporelles**1. Pour les Européens .**

SEXE \ Graisse%	Bas	Bas/ Moyen	Moyen	Moyen/élevé
HOMME	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMME	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

2. Pour les Asiatiques

SEXE \ Graisse%	Bas	Bas/ Moyen	Moyen	Moyen/élevé
HOMME	<10%	10%-19%	20%-24%	>25%
FEMME	<20%	20%-29%	30%-34%	>35%

3. Analyse de l'indice de masse corporelle

Territoire \ %	Bas	Bas/ Moyen	Moyen	Moyen/élevé
ASIE	<20%	20%-24%	24%-26%	>26,5%
AUTRES PAYS	<18,5%	18,5%-24,9%	25%-30%	>30%

Si votre valeur correspond à la catégorie bas du schéma ci-dessous, il peut être recommandable de consulter votre médecin ou un diététicien. Il faudra sans doute que vous grossissiez de quelques kilos. Si votre valeur correspond à la catégorie moyen / élevé du schéma ci-dessus, il est probablement recommandable de perdre quelques kilos. Demandez, le cas échéant, des conseils à votre médecin ou diététicien. Dans presque tous les cas excédant 40, l'obésité constitue une menace grave de santé (morbid obesity).

MANUEL D'ENTRAÎNEMENT

Il faudra tenir compte des aspects suivants pour contribuer à une amélioration suffisante de votre condition physique et de votre santé.

Si vous n'avez pas fait d'entraînement depuis une longue période, il faudra d'abord consulter votre médecin avant de commencer le programme d'entraînement, ceci afin d'éviter des problèmes sur le plan corporel.

ECHAUFFEMENT

Avant le début de chaque séance d'entraînement, un échauffement de 5 à 10 minutes est nécessaire pour éviter les blessures. Il est, par exemple, recommandé de s'étirer.

REUSSITE

L'utilisation régulière de cet appareil d'entraînement contribuera à améliorer votre condition physique et vous donnera la sensation d'être plus en forme pendant votre journée normale de travail. Si vous voulez y réussir, il faudra vous motiver pour vous entraîner à des heures fixes..

Ne commencez pas de façon trop intensive et faites un entraînement régulier et progressif.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de bons résultats avec votre stepper.

DUREE D'ENTRAÎNEMENT CONSECUTIF

La règle suivante vaut pour tous les Mini Steppers équipés d'amortisseurs hydrauliques :

Faites refroidir les amortisseurs au bout d'une demie heure d'entraînement consécutif (en arrêtant l'entraînement). L'huile des amortisseurs s'échauffe et devient très fluide après une longue utilisation de l'appareil de sorte que des fuites peuvent se produire le long du matériau d'étanchéité des amortisseurs.

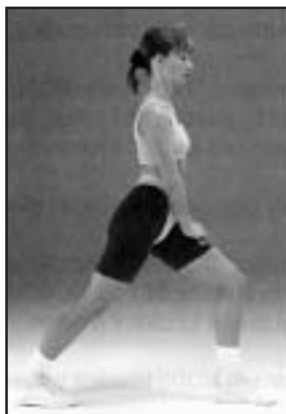
ECHAUFFEMENT ET REFROIDISSEMENT

Consacrez quelques minutes à faire lentement des exercices de traction prudents et à des exercices d'échauffement / de refroidissement avant de commencer la séance d'entraînement.



LES CUISSSES

Écartez légèrement vos pieds (un écart correspondant à la largeur de vos épaules). Fléchissez une jambe et saisissez votre cheville, élevez-la le plus haut possible, restez dans cette position pendant 10 secondes et répétez cet exercice avec l'autre jambe.



LES MOLLETS

Placez vos mains sur votre cuisse tout en plaçant le talon de l'autre jambe derrière vous sur le sol. Restez dans cette position pendant 10 secondes et répétez cet exercice avec l'autre jambe.



LES EPAULES

Croisez un bras sur votre poitrine à la hauteur de votre épaule. Saisissez le coude du bras étiré et appuyez doucement jusqu'à ce que vous sentiez une pression agréable sur vos épaules. Restez dans cette position pendant 10 secondes et répétez cet exercice avec l'autre bras.

ECHAUFFEMENT ET REFROIDISSEMENT (SUITE)



LE DOS

Écartez légèrement vos pieds (à un écart correspondant à la largeur de vos épaules). Saisissez vos mains derrière votre dos, poussez-les et tenez-les avec précaution à une certaine distance de votre dos. Restez dans cette position pendant 10 secondes.



LES BRAS

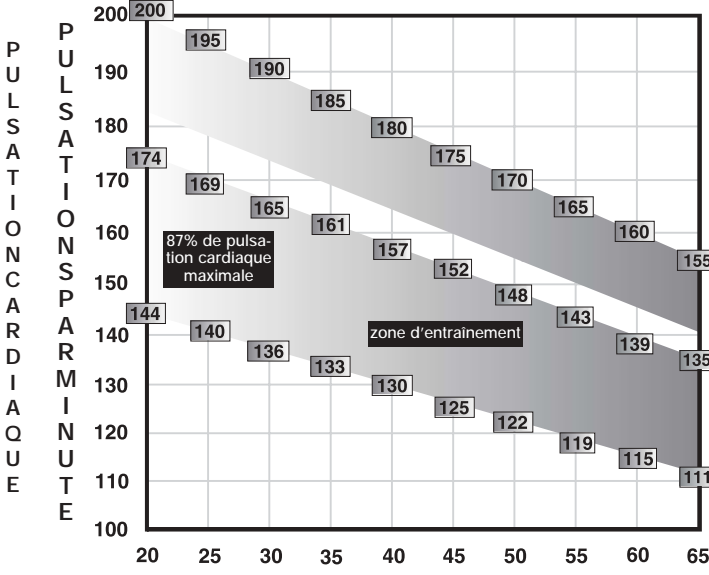
Écartez légèrement vos pieds (à un écart correspondant à la largeur de vos épaules). Soulevez vos deux bras au-dessus de votre tête. Entrelacez vos doigts et poussez-les avec précaution vers le haut en orientant les paumes de vos mains vers le haut. Restez dans cette position pendant 10 secondes.



L'ISCHIOJAMBIER

Étirez une jambe devant vous. N'oubliez pas de fléchir légèrement les genoux. Placez vos mains sur la cuisse de l'autre jambe pour soutenir votre torse. Penchez-vous vers l'avant à partir de votre taille jusqu'à ce que vous sentiez que la partie arrière de votre cuisse est étirée. N'oubliez pas de tenir votre dos bien droit et de soutenir le poids de votre torse en plaçant vos mains sur votre jambe fléchie. Restez dans cette position pendant 10 secondes. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.

ZONE CIBLE D'ENTRAINEMENT

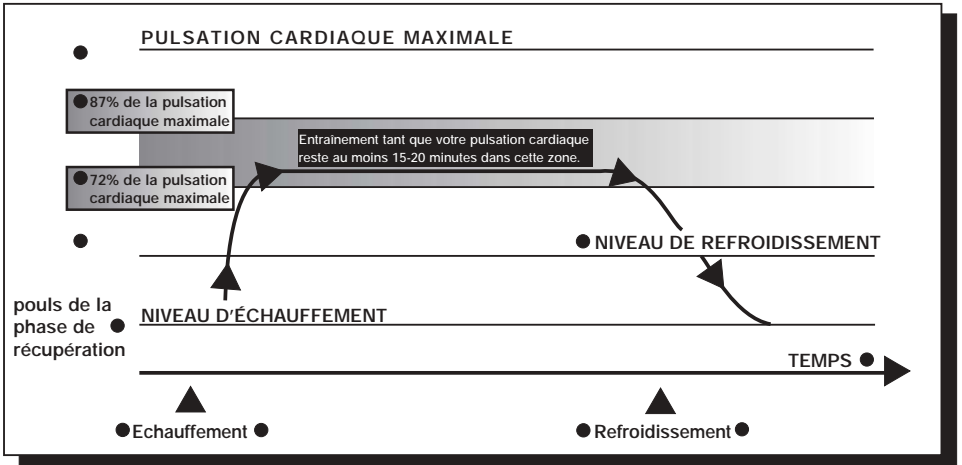


Le point supérieur de ce repère indique 100% de la pulsation cardiaque maximale pour chaque catégorie d'âge.

La partie inférieure de la zone d'entraînement indique 72% de la pulsation cardiaque maximale pour chaque catégorie d'âge.

ÂGE EN ANNÉES

Ceci implique la façon dont votre pulsation cardiaque doit se comporter pendant l'entraînement de condition général. N'oubliez ni l'échauffement, ni le refroidissement pendant quelques minutes !



CONTROLEZ VOTRE PULSATION CARDIAQUE PENDANT L'ENTRAINEMENT

Comme vous êtes maintenant au courant de votre zone d'entraînement, il faudra vous contrôler pour être certain que vous vous trouvez bien dans cette zone d'entraînement. Une règle simple est la suivante : si vous ne pouvez pas converser sans avoir à reprendre votre respiration, vous vous trouvez sans doute au-dessus de votre zone d'entraînement.

Pour savoir précisément quelle est votre situation, - assurez-vous d'exploiter tous les avantages – nous vous recommandons de contrôler périodiquement votre pulsation cardiaque pendant la séance d'entraînement.

CONTROLEZ VOTRE PULSATION CARDIAQUE AFIN DE RESTER DANS LA ZONE D'ENTRAINEMENT

L'influence de vos séances d'entraînement sur votre pulsation cardiaque dépend de deux choses :

1. La vitesse : à quelle vitesse vous vous entraînez.
Par exemple, la vitesse à laquelle vous pédalez
2. La charge : la résistance avec laquelle vous vous entraînez.
Par exemple, la hauteur du mouvement de marche que vous faites.

LES REGLES CONCERNANT LA PULSATION CARDIAQUE

Si vous estimez que votre pulsation cardiaque est trop basse, augmentez l'intensité de votre entraînement, augmentez la vitesse ou la résistance en faisant des mouvements de marche plus grands. Si votre pulsation cardiaque est trop élevée, diminuez l'intensité de votre entraînement, diminuez la vitesse ou la résistance en faisant des mouvements de marche moins grands. Si votre pulsation cardiaque augmente à la fin de l'entraînement, c'est que votre entraînement dure trop longtemps, diminuez le temps d'entraînement. Si votre pulsation cardiaque ne baisse pas rapidement pour recouvrer des valeurs normales après l'entraînement (5 à 10 minutes), vous ne donnez pas suffisamment l'occasion à votre corps de récupérer. Réduisez le nombre de séances d'entraînement.

EN REGLE GENERALE: La condition physique générale est plus favorisée par une augmentation de la durée de l'entraînement que par son intensification !

DISPOSITIONS DE GARANTIE

Cher Client,

Notre équipe de service Athlett se tient à votre disposition pour toutes les questions que vous avez à poser sur votre Mini Stepper. Veuillez d'abord téléphoner à la ligne après-vente ci-dessous car il est souvent possible de remédier à de petits problèmes par téléphone. Envoyez le Mini Stepper défectueux dans son emballage original avec le bon de caisse original et le certificat de garantie au bureau après-vente Athlett. La garantie vaut seulement pour les vices du châssis et de fabrication, pas pour des dommages causés par des pièces fragiles. La garantie expire si des dommages ont été causés en raison d'une utilisation incompétente et si des réparations ont été effectuées par des personnes non qualifiées. Les frais de réparation effectués après la période de garantie doivent être remboursés.

Salutations amicales
De l'équipe Athlett.

Internet : www.athlett.com
Hotline après-vente : **09 255 3298**



CARTE DE GARANTIE MINI-STEPPER

M. / Mme

Initiales

Rue

No

Code postal

Lieu

No. de téléphone

E-mail

Signature:

postzegel/
timbre



Centre après-vente

GENT SERVICE CENTER
Bijlokestraat 15-17
B 9070 DESTELBERGEN
BELGIQUE