

## MINI TRAINER

### Manuel d'instructions



#### NORMES D'UTILISATION

Il existe deux façons d'utiliser la pédale : pour entraîner les jambes et les bras.

En vous entraînant avec la pédale MINI TRAINERS, vous renforcerez et tonifierez vos jambes et vos bras, en plus de vous offrir un excellent entraînement cardiovasculaire.

Remarque : Vous pouvez également utiliser la pédale comme partie de votre routine d'exercices avec la chaise de gym.

**POUR LES JAMBES** : Placez la pédale au sol, sur une surface dure et dans un espace suffisamment grand pour vous déplacer en toute sécurité autour de l'appareil. Asseyez-vous sur une chaise de manière à ce que la pédale soit devant vous, comme illustré dans l'image à droite. Insérez vos pieds dans les pédales. Suivez les étapes 1 à 5 indiquées ci-dessous et sur la page suivante pour commencer.

**POUR LES BRAS** : Placez l'unité sur vos genoux ou sur la table devant vous. Mettez vos mains dans les pédales.

Appuyez sur le bouton rouge pour allumer le panneau de contrôle LCD (2). Vous pouvez sélectionner la fonction désirée en appuyant sur le bouton rouge.

Notez dans le coin supérieur droit du panneau de contrôle LCD l'indicateur de la fonction sélectionnée.



[customerservice@pinners.es](mailto:customerservice@pinners.es)



[www.pinners.es](http://www.pinners.es)

## **AVERTISSEMENTS IMPORTANTS DE SÉCURITÉ :**

- Consulter un médecin pour s'assurer d'être en bonne condition physique avant d'utiliser le mini-trainer. Utiliser à ses propres risques.
- Lire toutes les instructions contenues dans ce manuel avant de monter et d'utiliser le produit. Suivre toutes les mises en garde et instructions d'utilisation avant usage. Conserver ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
- Il est important que le Mini Trainer soit correctement assemblé comme indiqué dans le manuel avant utilisation.
- Il n'est pas recommandé d'utiliser ce produit pour les enfants. Tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés du produit en tout temps.
- Tenir les mains, les pieds et les objets loin des pièces en mouvement. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont correctement informés sur la façon de l'utiliser en toute sécurité.
- Le produit est destiné uniquement à un usage domestique. Ne pas stocker ce produit dans des endroits humides. Utiliser ce produit dans des environnements intérieurs. Tenir loin de l'humidité et de la poussière.
- Pendant l'utilisation du produit, le placer sur une surface plate et dure et dans un espace suffisamment grand pour permettre un accès sûr et le mouvement autour du produit.
- **TRÈS IMPORTANT :** Pour protéger le sol, placer un tapis sous le Health and Mini Trainer. Porter des chaussures de sport pour protéger les pieds pendant l'exercice. Ne pas porter de vêtements amples ou flottants car ils pourraient se coincer dans la machine. Retirer tous les bijoux. En cas de douleur ou de vertiges, arrêter immédiatement, se reposer et consulter un médecin.

## **COMMENT UTILISER LA PÉDALE :**

### **Pour l'entraînement des jambes :**

- Asseyez-vous dans une position confortable.
- Ajustez le Mini Trainer de sorte que la poignée soit tournée vers vous.
- Placez chaque pied dans la sangle de la pédale un par un. Ajustez jusqu'à ce que vous obteniez un ajustement confortable.
- Réglez la tension désirée en utilisant la poignée de réglage.
- Pédalez vers l'avant avec un mouvement contrôlé. Ce mouvement sollicitera les quadriceps (partie supérieure des jambes), les ischio-jambiers (partie inférieure des jambes) et les abdominaux inférieurs.

### **POUR L'ENTRAÎNEMENT DES BRAS : :**

- Placer le trainer de vélo sur le sol.
- Ajuster le Mini Trainer de sorte que la poignée soit tournée vers vous.
- Régler la tension désirée en utilisant la manopola di regolazione.
- -Placer chaque main sur la pédale.
- Déplacer les bras vers l'avant avec un mouvement circulaire contrôlé. Ce mouvement sollicitera les triceps (bras inférieurs) et les avant-bras.

**IMPORTANT** : Le calcul des calories brûlées ne devrait être considéré que comme une indication approximative et ne devrait pas être considéré comme fiable d'un point de vue médical. Pour une estimation plus précise de la dépense calorifique, il est recommandé de consulter son médecin ou un nutritionniste afin de mieux comprendre son profil métabolique. Consultez votre médecin avant d'utiliser le produit.

## EMPLACEMENT DE LA BATTERIE :

Retirez l'ÉCRAN en le déconnectant de son logement (voir image ci-dessous). Le compartiment à piles se trouve à l'arrière. Installez ou remplacez une pile AAA de 1,5 V. Remettez le compteur en place.



STEP 1

STEP 2

STEP 3

## ENTRETIEN :

Le produit nécessite seulement un entretien minimal.

Évitez tout contact avec l'eau.

Nettoyez avec une éponge légèrement humide. Séchez avec un chiffon sec et propre.

Évitez une exposition prolongée au soleil.

## LISTE DES PIÈCES :

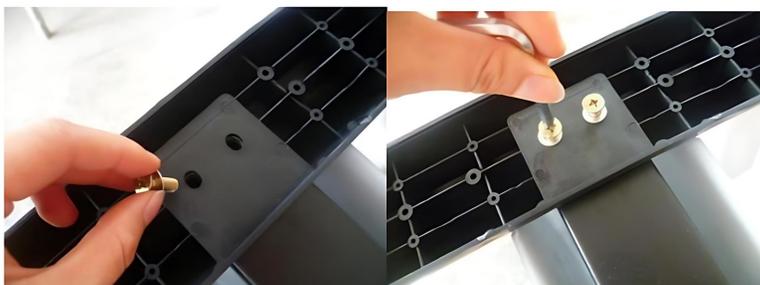


## Liste des pièces :

Num	Description	Quantité
1	Corps principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Pédale droite	1
5	Pédale gauche	1
6	Vis hexagonale M8	4
7	Rondelle Ø16	4
8	Ordinateur	1
9	Base de support	2
10	Poignée	1
11	Vis de la poignée	1
12	Bras de manivelle	1

## Montage :

1. Avec le tapis en dessous, retournez le produit avec la poignée tournée vers vous. Prenez la plus petite des deux bases de support, glissez-la puis fixez-la sur le corps principal à l'aide de la clé hexagonale et de deux des rondelles fournies.



2. Répétez l'étape (1) avec la base de support avant la plus grande.



3. Fixez chaque pédale en la tournant. La pédale droite se fixe en tournant dans le sens horaire. La pédale gauche se fixe en tournant dans le sens antihoraire.

## UTILISATION DE L'ÉCRAN :

### Identificación de las partes:

**T - temps**  
**D - distance**  
**C - compteur**  
**T-C - compteur total**  
**CA - calories**  
**SCAN - Permet de parcourir toutes les fonctions.**



L'écran affiche le TEMPS.

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

IDENTIFICATION SUR L'ÉCRAN	SIGNIFICATION	DESCRIPTION
T	Temps	Affiche le temps écoulé depuis le début de la session d'entraînement
D	Distance	Indique la distance parcourue en mètres
C	Comptage	Accumule le nombre de mouvements effectués en pédalant pendant la session d'entraînement
T-C	Comptage total	Accumule le nombre de mouvements effectués en pédalant pendant différentes sessions
C-A	Calories	Estimation de la dépense calorique totale depuis le début de l'exercice