

Mode d'emploi

Stepper/vélo elliptique

62712

toboli



Illustration similaire, peut varier selon le modèle

Veuillez lire et respecter le mode d'emploi et les consignes de sécurité avant la mise en service.

Sous réserve de modifications techniques !

En raison du développement constant, les illustrations, les étapes de fonctionnement ainsi que les données techniques peuvent varier légèrement.



Les informations contenues dans ce document sont susceptibles d'être modifiées sans préavis. Aucune partie de ce document ne peut être copiée ou reproduite sous une autre forme sans autorisation écrite préalable. Tous droits réservés.

La société WilTec Wildanger Technik GmbH décline toute responsabilité en cas d'erreurs dans ce manuel d'utilisation ou dans les schémas de raccordement.

Bien que WilTec Wildanger Technik GmbH ait tout mis en œuvre pour que ce manuel d'utilisation soit complet, précis et à jour, une marge d'erreur peut néanmoins subsister.

Si vous trouviez une erreur ou si vous désiriez nous communiquer des suggestions quant aux améliorations à apporter, n'hésitez pas à nous contacter. Vos messages seront les bienvenus !

Pour tout renseignement, écrivez-nous à l'adresse électronique suivante :

service@wiltec.info

Ou bien utilisez le formulaire de contact qui figure dans le lien suivant :

<https://www.wiltec.de/contacts/>

La version actuelle de ce manuel d'utilisation est disponible dans plusieurs langues dans notre boutique en ligne. Cliquez sur le lien ci-dessous :

<https://www.wiltec.de/docsearch>

Pour un envoi par voie postale de vos réclamations, notre service après-vente se tient à votre disposition à l'adresse suivante :

WilTec Wildanger Technik GmbH
Königsbenden 12
52249 Eschweiler

Pour le retour de votre marchandise en vue d'un échange, d'une réparation ou autre, veuillez utiliser également l'adresse suivante. **Attention !** Ne renvoyez jamais la marchandise sans l'accord préalable de notre SAV. Autrement, l'envoi sera refusé à la réception.

Retourenabteilung
WilTec Wildanger Technik GmbH
Königsbenden 28
52249 Eschweiler

À votre écoute et joignable via :

E-mail : **service@wiltec.info**
Tél : +49 2403 977977-4 (équipe francophone)
Fax : +49 2403 55592-15

Introduction

Merci d'avoir opté pour ce produit de qualité. Afin de réduire tout risque de blessure, nous vous prions de toujours prendre quelques mesures de sécurité de base lors de l'utilisation de cet article. Veuillez lire attentivement ce manuel et vous assurer de l'avoir bien compris. Conservez ce mode d'emploi dans un lieu sûr.



Description du produit

Le stepper est un appareil d'entraînement polyvalent et facile à utiliser qui entraîne la moitié inférieure et le milieu du corps tout en les traitant avec ménagement.

L'utilisation des poignées mobiles garantit également un entraînement complet du corps tout en activant encore plus de muscles, ce par quoi encore plus de calories sont brûlées.

Consignes de sécurité

Lisez attentivement la totalité de ce mode d'emploi avant d'assembler l'appareil. Il est important de conserver le mode d'emploi pour y avoir recours à tout moment.

- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface plane.
- Assurez-vous que l'appareil est stable avant de l'utiliser.
- Assurez-vous toujours que l'appareil dispose d'un espace suffisant (au moins 0,6 m) de chaque côté pour une descente d'urgence.
- La sécurité de l'appareil ne peut être maintenue que s'il est régulièrement contrôlé pour trouver des signes d'usure.
- Remplacez immédiatement les composants endommagés et mettez l'appareil hors service jusqu'à ce qu'il ait été réparé.
- Réglez l'appareil uniquement de la manière décrite dans les instructions. Utilisez toujours la goupille de réglage/fixation correcte.
- Avant utilisation et après réglage, vérifiez toujours que les goupilles/fixations sont serrées et sécurisées.
- Ne laissez jamais les dispositifs de réglage dépasser de l'appareil.
- Consultez toujours un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, p. ex. un survêtement, des shorts et des chaussures de sport.
- Déposez tous les bijoux avant de vous entraîner.
- Assurez-vous de tenir le dos droit pendant l'entraînement, en particulier pendant un entraînement prolongé.
- Échauffez-vous suffisamment avant d'utiliser l'appareil, car cela réduira le stress exercé sur les muscles.
- Ne surchargez jamais l'appareil. Le poids maximum de l'utilisateur est de 110 kg.
- N'utilisez jamais l'appareil d'une manière autre que celle décrite dans ce mode d'emploi.
- Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'entraînement.
- Une forme/technique incorrecte ou un entraînement excessif peuvent nuire à votre santé.
- Les enfants ne doivent pas se trouver sur l'appareil ou à sa proximité, en particulier lorsqu'il n'est pas utilisé et qu'il n'est pas surveillé.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou n'aient été informées à propos de la façon dont l'appareil doit être utilisé.
- Ce produit ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- Ce produit est uniquement destiné à un usage domestique.
- **Attention !** Suivez très exactement les instructions lors de l'installation, de l'utilisation et de l'entretien de l'appareil.

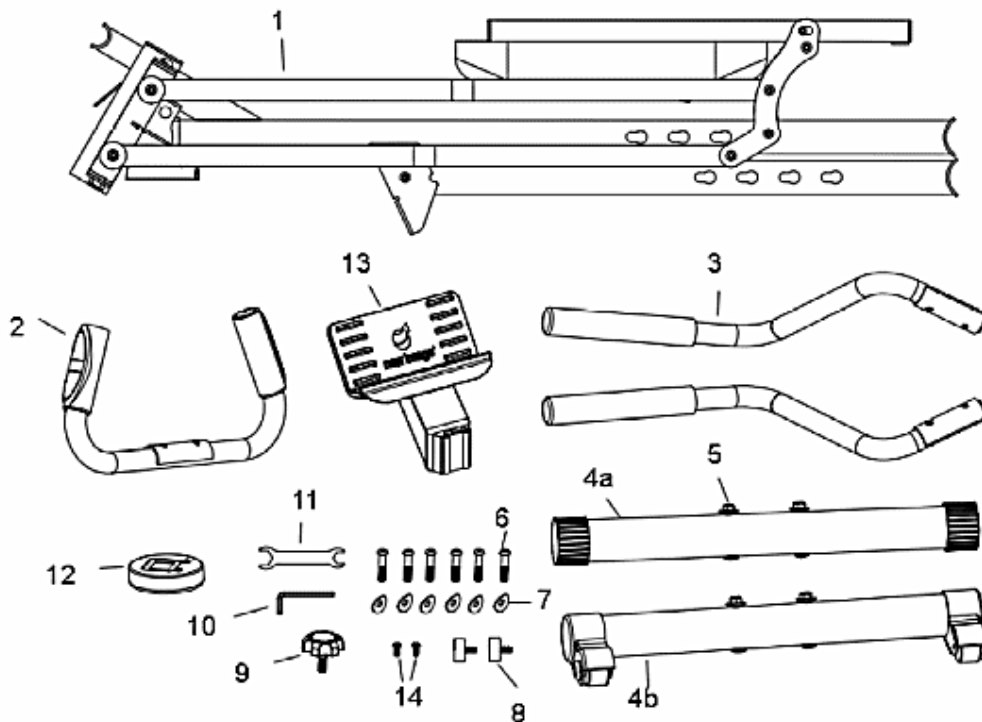
Sécurité de l'assemblage

- Il est important d'installer le produit dans une pièce propre et bien rangée.
- Il est recommandé que deux personnes assemblent l'appareil, car certaines pièces sont lourdes.
- Sortez toutes les pièces de la boîte et placez-les sur le sol.

Sécurité de l'entretien et de la maintenance

- Cet appareil ne doit pas être placé à l'extérieur, dans un garage ou dans une dépendance. Stockez l'appareil dans un endroit sec avec une température aussi constante que possible.
- Nettoyez le produit avec de l'eau chaude et un chiffon humide.
- Ne mouillez pas les composants électriques en les nettoyant. Avant tout entretien et maintenance, débranchez la fiche d'alimentation.
- La sécurité de l'appareil peut uniquement être maintenue s'il est régulièrement contrôlé pour trouver les dommages et les signes d'usure. Cela comprend toutes les cordes, poulies, pièces mobiles, douilles, chaînes, roues, tous les écrous, boulons, paliers, connecteurs, etc.
- Assurez-vous de vérifier régulièrement le produit (un contrôle hebdomadaire est recommandé).
- Assurez-vous, avant l'utilisation, que toutes les fixations sont correctement serrées.
- Remplacez toujours les composants endommagés ou usés par des pièces d'origine.

Principaux composants

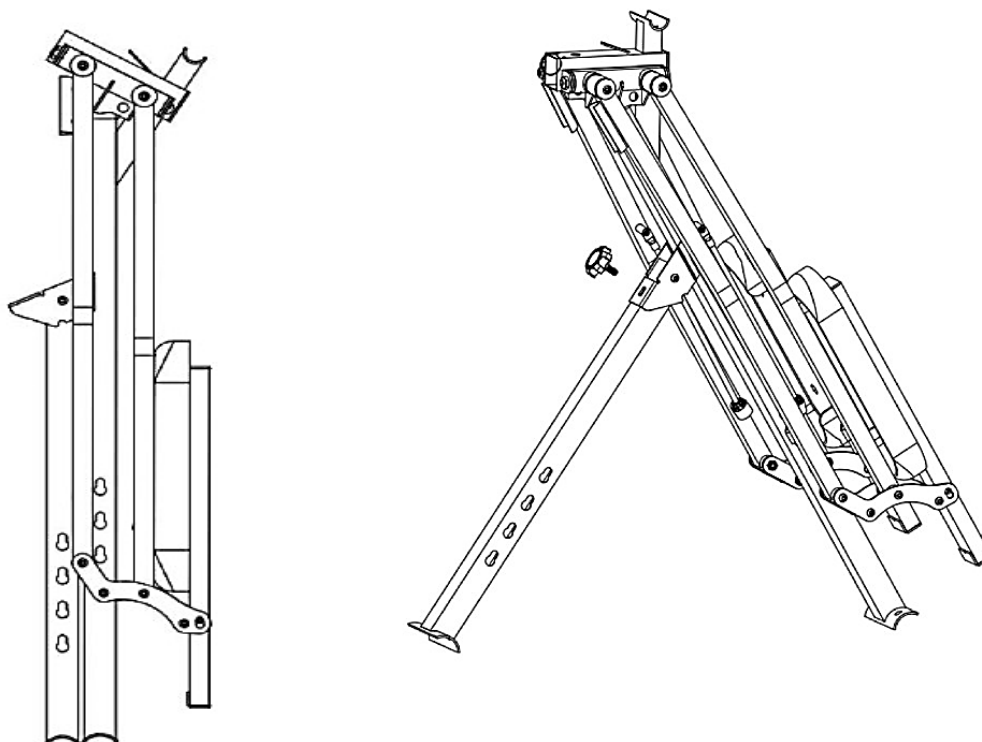


N°	Dénomination	Quantité
1	Cadre en A	1
2	Poignées fixes	1
3	Poignées mobiles	2
4a	Pied antérieur	1
4b	Pied postérieur	1
5	Vis (M10×60), rondelle et écrou	4
6	Vis (M8×40)	6
7	Rondelle (M8×40)	6
8	Amortisseur	2
9	Boulon de support	1
10	Clé à six pans	1
11	Clé de serrage	1
12	Progressiomètre	1
13	Support pour portable/tablette	1
14	Vis	2

Assemblage du stepper

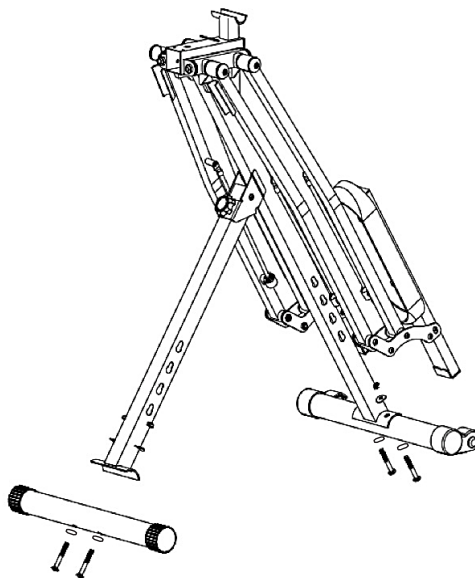
1^{re} étape

Ouvrez les jambes du cadre en A pour visser le boulon de support (9).



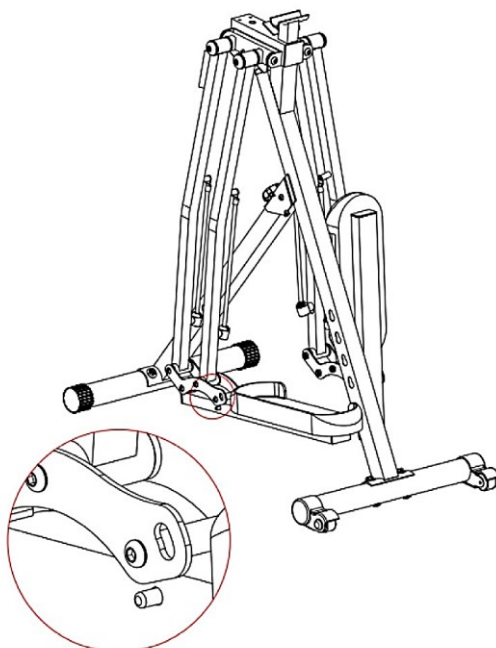
2^e étape

Fixez les pieds de support à l'aide des vis, des rondelles et des écrous fournis ; les roulettes des pieds postérieurs doivent être orientés vers l'extérieur. Utilisez des vis n° 5.



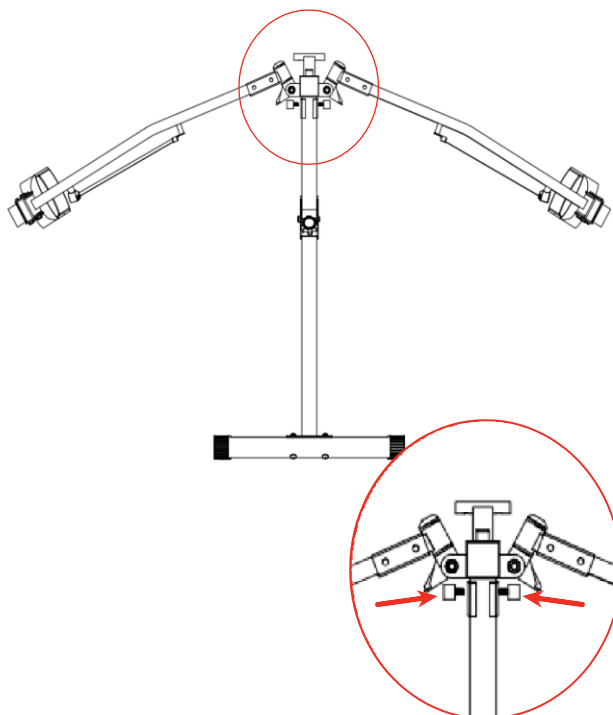
3^e étape

Les jambes droites, enfoncez complètement la goupille et abaissez les surfaces de marche. Si la goupille ne s'enfonce pas, n'utilisez pas de force ; bougez légèrement la jambe pour défaire la goupille et réessayez.



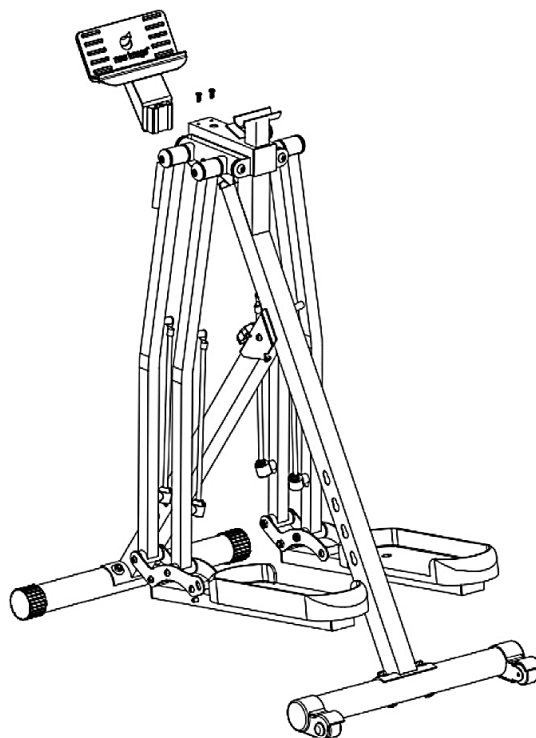
4^e étape

Soulevez les jambes de l'appareil pour insérer les amortisseurs souples des deux côtés.



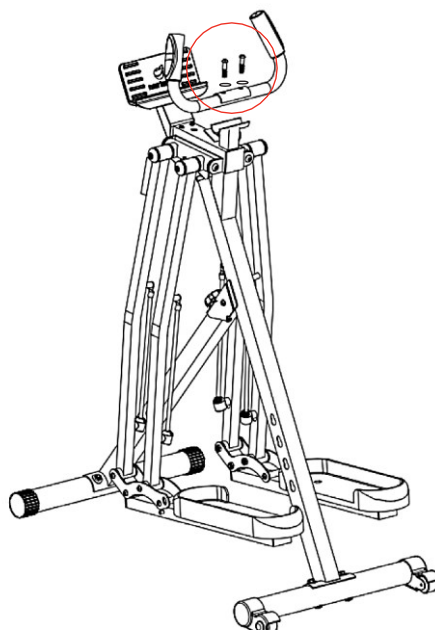
5^e étape

Fixez le support pour portable/tablette à l'aide des vis n° 14.



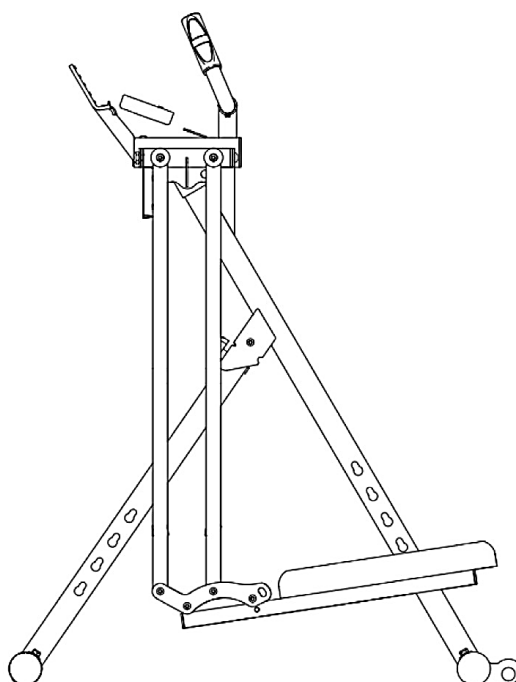
6^e étape

Fixez les deux poignées fixes à l'aide des vis n° 6 et des rondelles n° 7.



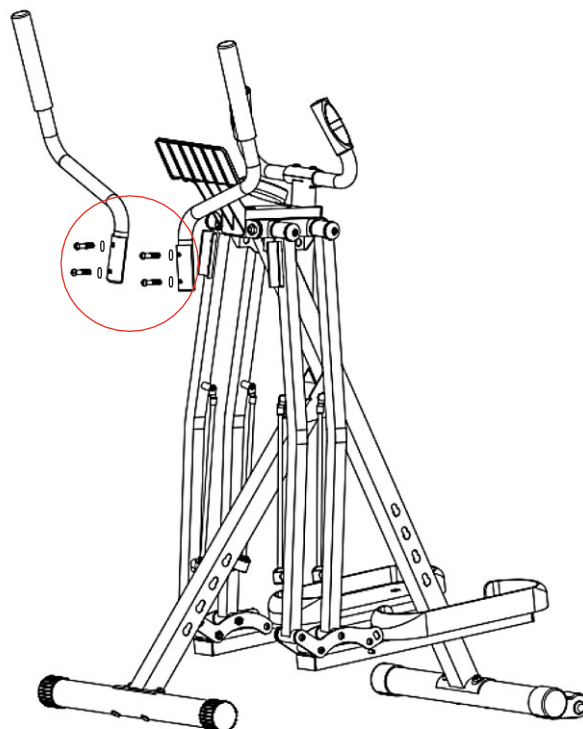
7^e étape

Avant de brancher le câble du moniteur de fréquence cardiaque et de faire glisser le progressiomètre sur le support, attachez les fils au progressiomètre.



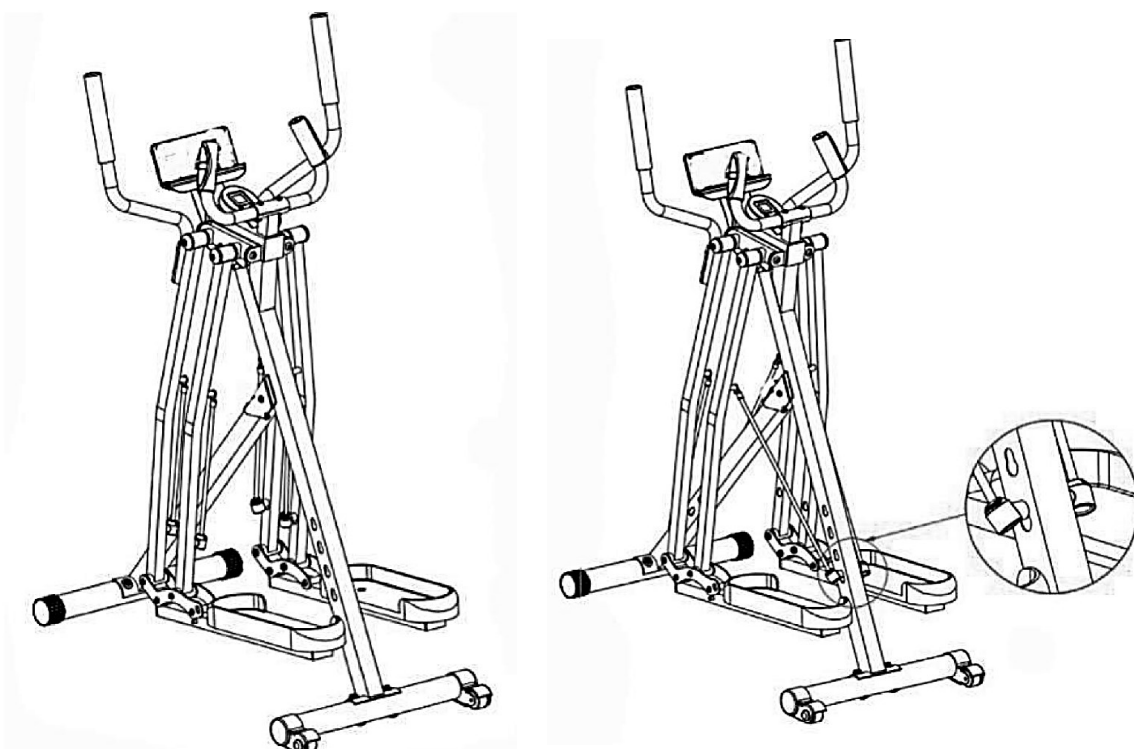
8^e étape

Fixez les poignées mobiles en vous assurant que les inflexions sont orientées vers l'extérieur. Utilisez des vis n° 6 et des rondelles n° 7.



9^e étape

Définissez le niveau de résistance et allez-y.





1. Définissez le niveau de résistance de 0 à 4 sur chacune des 4 jambes.
2. Pour garantir un entraînement régulier, assurez-vous que les 4 goupilles sont au même niveau.
3. Plus le niveau est élevé, plus la résistance est grande et plus l'entraînement est difficile. Montez sur l'appareil et tenez-vous aux poignées fixes.
4. Nous vous souhaitons un entraînement réussi avec beaucoup d'exercice.

Avis important :

Toute reproduction et toute utilisation à des fins commerciales, même partielle de ce mode d'emploi, ne sont autorisées qu'avec l'accord préalable de la société WilTec Wildanger Technik GmbH.