

Mode d'emploi

Stepper avec ordinateur d'entraînement

62793

toboli



Illustration similaire, peut varier selon le modèle

Veillez 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.



Consignes de sécurité

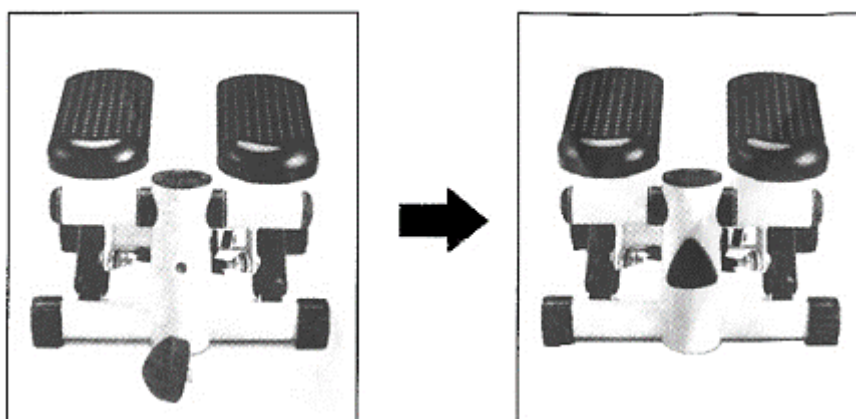
- Utilisez ce stepper exclusivement comme appareil d'entraînement pour l'intérieur.
- Il n'est pas approprié pour une utilisation commerciale ou thérapeutique.
- Vous ne devez pas dépasser la capacité maximale de 100 kg.
- Utilisez le stepper uniquement comme décrit dans ce manuel. Toute utilisation incorrecte peut entraîner des blessures.
- Le stepper peut être utilisé par des personnes à capacités corporelles, sensorielles ou mentales limitées ou manquant d'expérience et/ou de connaissances s'ils sont surveillés ou ont été instruits concernant la bonne manière d'utiliser l'appareil et sont capables de comprendre les dangers qui peuvent survenir.
- Ne permettez pas aux enfants d'utiliser ce stepper quand ils ne sont pas surveillés. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Les enfants ne doivent ni nettoyer ni entretenir l'appareil sans surveillance.
- Ne laissez pas le stepper sans surveillance pendant l'utilisation.
- Placez le stepper uniquement sur une surface plate, horizontale et antidérapante et assurez-vous de ce qu'il a une position sûre. Si nécessaire, placez un tapis protégeant le sol.
- Le stepper ne s'utilise que par une personne seule. Il est formellement interdit que plusieurs personnes l'utilisent en même temps.
- Avant chaque utilisation, vérifiez l'état du stepper pour détecter des dommages et trouver des pièces desserrées, particulièrement au niveau des surfaces de marche. N'utilisez pas le stepper lorsqu'il est endommagé. Demandez à une personne qualifiée de réparer les dommages.
- Avant de commencer votre programme d'entraînement, consultez un médecin pour détecter d'éventuels risques pour la santé et de les éviter.
- Échauffez-vous suffisamment avant chaque unité d'entraînement pour éviter des blessures.
- Pendant l'entraînement, faites attention à ce que votre corps vous dit. Au cas où vous ressentiriez des douleurs ou que vous constateriez des symptômes inhabituels (douleurs thoraciques, irrégularités cardiaques, grave orthopnée, vertige ou torpeur), interrompez immédiatement l'entraînement pour consulter un médecin.
- Gardez une distance de sécurité autour du stepper.
- Tenez les petits enfants et les animaux domestique à l'écart du stepper.
- Pendant l'entraînement, portez des vêtements de sport appropriés. Ne portez pas de vêtements trop larges que pourraient saisir les pièces mobiles du stepper.
- Veillez à ce que le cylindre hydraulique ne devienne pas trop chaud. Ne touchez pas le stepper immédiatement après l'utilisation.

Liste des composants et dénomination



N°	Dénomination	Quantité
1	Surface de marche	2
2	Ordinateur d'entraînement	1
3	Bouton de réglage	1
4	Vérin hydraulique	2
5	Base	1
6	Poulie de déviation	1

Assemblage



Placez le bouton de réglage comme illustré et mettez-le à la bonne position. Vous pouvez régler la hauteur des surfaces de marche en tournant le bouton de réglage, ce qui réduira ou augmentera le niveau de difficulté.



Ordinateur d'entraînement

Emmagasinage

Affichage de différents types de valeurs fonctionnelles par ordre automatique.

Temps

Affichage de 0 à 99:55

Calories

Affichage de la consommation calorique pendant l'entraînement. Cet affichage est une valeur approximative ; il ne s'agit pas d'une donnée médicale.

Comptage

Affichage du nombre de pas (pas par minute)

Mode

Vous avez le choix entre plusieurs touches fonctionnelles. Maintenez cette touche enfoncée pendant 3 s pour réinitialiser toutes les valeurs et pour commencer un nouveau calcul.

Note ! Tout actionnement activera l'affichage. Appuyez sur la touche de mode et choisissez l'une des quatre fonctions (temps/secones, temps, calories, balayage automatique). La petite flèche montrée sur l'écran désigne différentes fonctions qui correspondent aux quatre flèches en dessous de l'écran.

Balayage automatique

L'écran affiche automatiquement et pendant 4 s les temps/secones, le temps et les calories lorsque vous choisissez cette fonction.

Désactivation automatique

Si pendant 4 s il n'y a aucune activité au niveau de l'écran d'affichage, celui-ci se désactive automatiquement. Le signal d'entrée est de nouveau interprété quand vous appuyez sur la touche de mode.



Début de l'entraînement

Note ! Placez le stepper sur une surface plane. Il est recommandé de placer un tapis de protection sous le stepper pour éviter que le sol ne soit endommagé par une utilisation prolongée.

1^e étape

Placez le pied gauche sur la surface de marche gauche et amenez-la vers le bas jusqu'à ce qu'elle touche le sol.

2^e étape

Placez le pied droit sur la surface de marche droite.

3^e étape

Commencez l'entraînement à pas ralenti et familiarisez-vous peu à peu avec la suite des mouvements avant de vous accélérer. Si vous voulez régler les surfaces de marche, descendez d'abord du stepper, puis faites le réglage en utilisant le bouton correspondant.

Fréquence d'entraînement

Il est recommandé de faire du sport tous les deux jours. Au début, vous pouvez p. ex. vous entraîner pendant 5 min, puis prolongez l'entraînement sur 15 à 30 min ou à trois unités consécutives à 10 min chacune. Vous pouvez bien entendu vous entraîner chaque jour avec le stepper ; or, il faudra faire attention à ne pas vous surmener.

Repos après l'entraînement

Pour éviter des courbatures trop fortes le lendemain, il est important de faire des étirements avant et après l'entraînement.

Réglementations relatives à la gestion des déchets

Les directives européennes concernant l'élimination des déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE, 2012/19/UE) ont été mises en œuvre par la loi se relatant aux appareils électroniques.

Tous les appareils de la marque WiITec concernés par la DEEE sont munis du symbole d'une poubelle barrée. Ce symbole signifie que l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères.

La société WiITec Wildanger Technik GmbH est inscrite au registre allemand EAR sous le numéro d'enregistrement de la directive européenne DEEE comme suit : DE45283704.

Mise au rebut des appareils électriques et électroniques usagés (applicable dans les pays de l'Union européenne et dans les autres pays européens ayant un système de collecte séparée pour ces appareils).

Le symbole figurant sur le produit ou son emballage indique que ce produit ne doit pas être traité comme un déchet ménager normal, mais doit être remis à un point de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques.

En contribuant à l'élimination appropriée de ce produit, vous protégez votre environnement et la santé humaine. Une gestion de déchets incorrecte aura des conséquences négatives sur l'environnement et la santé.



Le recyclage des matériaux contribue à réduire la consommation de matières premières et à conserver les ressources naturelles.

Pour plus d'informations sur le recyclage de ce produit, contactez l'autorité locale, le service municipal d'élimination des déchets ou le magasin où vous avez acheté le produit.

Adresse :
WiITec Wildanger Technik GmbH
Königsbenden 12 / 28
D-52249 Eschweiler

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 WiITec Wildanger Technik GmbH.