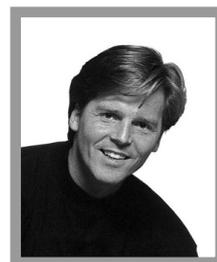


L  
E  
G  
M  
A  
S  
T  
E  
R

*Pour des jambes  
magnifiques...*



*Les bonnes idées  
commencent ici...*



*Neil Summers, éducateur en  
Santé, auteur et inventeur primé  
du best-seller de  
conditionnement physique...*

**SUMMERS  
LEG MASTER  
MINCEUR**

**VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT ET SUIVRE CE GUIDE D'UTILISATION AVANT D'UTILISER VOTRE ÉQUIPEMENT SUMMERS LEG MASTER MINCEUR. VEUILLEZ GARDER CE GUIDE DANS UN ENDROIT SÛR ET ASSUREZ-VOUS QUE TOUTE PERSONNE QUI SOUHAITE UTILISER CET ÉQUIPEMENT LISE AUSSI CES INSTRUCTIONS. NOUS VOUS SOUHAITONS UN BON ET AGRÉABLE ENTRAÎNEMENT. LA LIMITE DE POIDS MAXIMALE EST DE 158.8 KILOGRAMMES. SI VOUS DÉPASSEZ CE POIDS N'UTILISEZ PAS CET ÉQUIPEMENT DEBOUT.**

**Utilisez-le seulement assis jusqu'à ce que votre poids soit en dessous de 158.8 kilogrammes. Vous serez étonné de voir à quel point cet équipement est efficace même en position assise. Si nécessaire, vous pouvez commencer vos exercices en position assise.**

Ce produit a été testé conformément aux normes USA ASTM F2276 et ISO 20957-1 et EN 957-2, classe H, uniquement réservé à l'usage domestique.

Veillez inspecter cet équipement avant CHAQUE utilisation.

N'utilisez jamais cet équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé.

Assurez-vous de laisser assez de place autour du SUMMERS LEG MASTER MINCEUR. Il est important de tenir les animaux domestiques, les meubles et autres objets éloignés de cet équipement pendant que vous l'utilisez. Laissez au moins 2 à 3 mètres de distance entre l'équipement et tout autre objet.

**CET ÉQUIPEMENT NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS.** Afin d'éviter les risques de blessures, gardez cet équipement hors de portée des enfants.

Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser cet équipement sans la supervision d'un professionnel de la santé qualifié ou d'un médecin.

Positionnez toujours cet équipement sur une surface plate.

Portez des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Vos vêtements doivent être confortables, légers et permettre la liberté de mouvement.

Mettez des chaussures confortables avec un bon soutien et avec des semelles antidérapantes, comme des chaussures de course ou des baskets.

Échauffez-vous toujours avant l'entraînement.

Tout exercice comporte un élément de risque. Pour réduire ce risque, toute personne, et particulièrement si vous avez plus de 35 ans ou que vous avez un problème de dos, de cœur, de pression artérielle ou toute autre maladie ou problème médical, doit demander l'avis d'un médecin avant de commencer tout programme d'exercice physique. Toutefois, il est évident que même avec l'autorisation d'un médecin, le risque associé à tout exercice physique ne peut jamais être réduit à zéro.

**En cas de vertiges, de nausées, de douleurs à la poitrine ou de tout autre symptôme anormal,**

**CESSEZ immédiatement d'utiliser cet équipement et CONSULTEZ UN MÉDECIN.**

Fabriqué en Chine

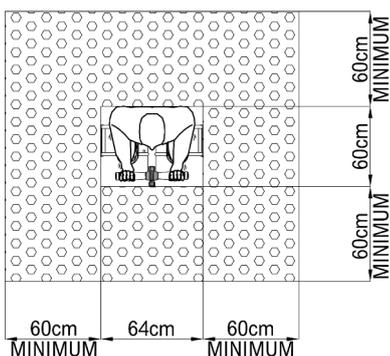
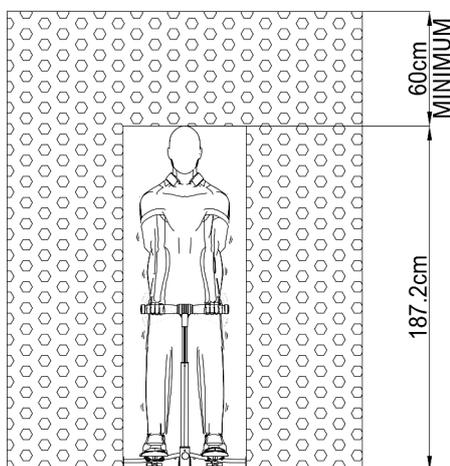
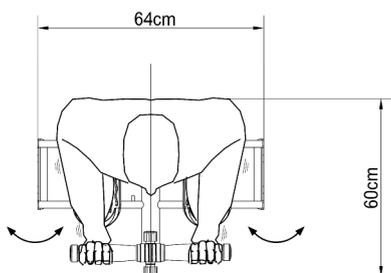
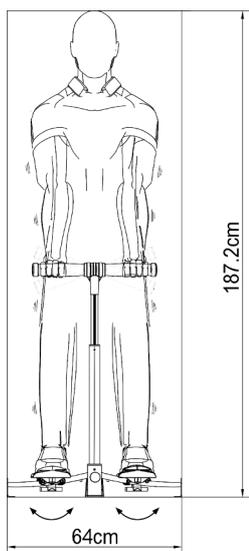
**SUMMERS LEG MASTER MINCEUR™** est une marque déposée par Neil Summers/Enanef Ltd.

Enanef Ltd, Beechwood, King Georges Hill, Dorking, Surrey. RH5 6JW, UK



# ASSEMBLAGE DU SUMMERS LEG MASTER MINCEUR

Votre Summers Leg Master Minceur est facile à assembler et cela ne devrait prendre que 2 minutes.



**VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT ET SUIVRE CE GUIDE D'UTILISATION AVANT D'UTILISER VOTRE ÉQUIPEMENT SUMMERS LEG MASTER MINCEUR. VEUILLEZ GARDER CE GUIDE DANS UN ENDROIT SÛR ET ASSUREZ-VOUS QUE TOUTE PERSONNE QUI SOUHAITE UTILISER CET ÉQUIPEMENT LISE AUSSI CES INSTRUCTIONS. NOUS VOUS SOUHAITONS UN BON ET AGRÉABLE ENTRAÎNEMENT.**

Ce produit a été testé conformément aux normes USA ASTM F2276 et ISO 20957-1 et EN 957-2, classe H, uniquement réservé à l'usage domestique.

**LA LIMITE DE POIDS MAXIMALE EST DE 158.8 KILOGRAMMES. SI VOUS DÉPASSEZ CE POIDS N'UTILISEZ PAS CET ÉQUIPEMENT DEBOUT.**

Veillez inspecter cet équipement avant CHAQUE utilisation.

N'utilisez jamais cet équipement s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé.

Utilisez cet équipement EXCLUSIVEMENT à ses fins prévues et décrites dans ce guide d'instructions.

Ne modifiez pas cet équipement et n'utilisez que les accessoires recommandés par le fabricant.

Assurez-vous de laisser assez de place autour du SUMMERS LEG MASTER MINCEUR. Il est important de tenir les animaux domestiques, les meubles et autres objets éloignés de cet équipement pendant que vous l'utilisez. Laissez au moins 2 à 3 mètres de distance entre l'équipement et tout autre objet.

**CET ÉQUIPEMENT NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS.** Afin d'éviter les risques de blessures, gardez cet équipement hors de portée des enfants.

Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser cet équipement sans la supervision d'un professionnel de la santé qualifié ou d'un médecin.

Positionnez toujours cet équipement sur une surface plate.

Portez des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Vos vêtements doivent être confortables, légers et permettre la liberté de mouvement.

Mettez des chaussures confortables avec un bon soutien et avec des semelles antidérapantes, comme des chaussures de course ou des baskets.

Échauffez-vous toujours avant l'entraînement.

En cas de vertiges, de nausées, de douleurs à la poitrine ou de tout autre symptôme anormal, CESSEZ immédiatement d'utiliser cet équipement et CONSULTEZ UN MÉDECIN.

Vérifiez que les boulons sont bien serrés.

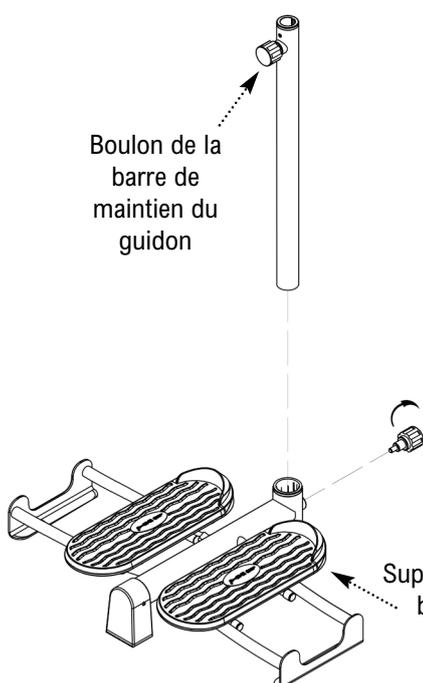
**Remplacez les composants défectueux immédiatement et/ou mettez l'équipement hors service en attendant les réparations.**

## ÉTAPE 1

Retirez tous les composants de l'emballage et disposez-les sur le sol.

Déverrouillez le boulon qui se trouve sur l'avant du support de base.

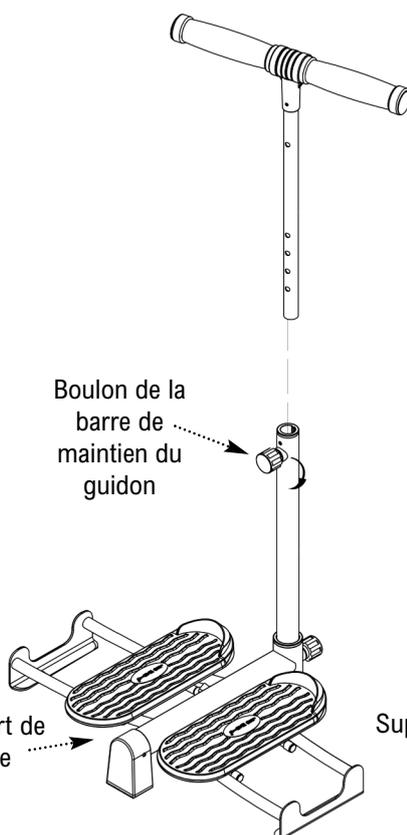
Insérez la barre de maintien du guidon dans le support de base et vissez le boulon.



## ÉTAPE 2

Insérez le guidon flexible dans la barre de maintien du guidon.

Resserrez tous les boulons avant utilisation.



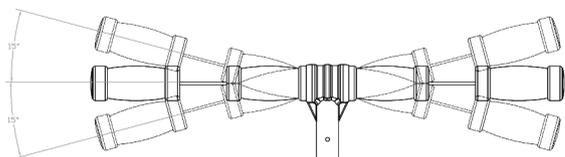
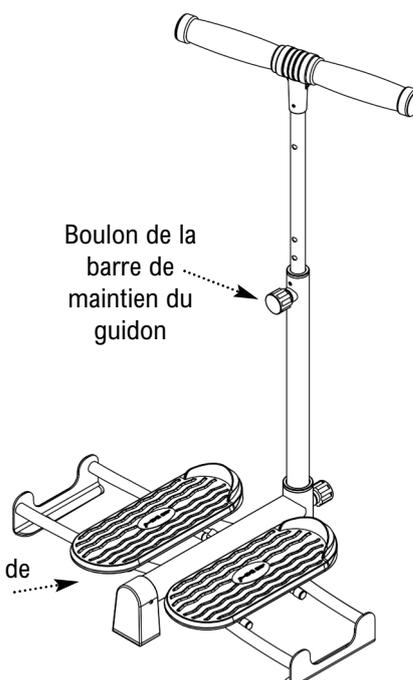
## ÉTAPE 3

L'unité doit se présenter comme ci-contre.

Dévissez le boulon de verrouillage de la barre de maintien du guidon et ajustez la hauteur du guidon de manière à pouvoir y prendre appui tout en maintenant votre équilibre.

Notez que la hauteur du guidon ne peut être ajustée que quand vous vous trouvez au sol.

**N'essayez jamais d'ajuster la hauteur du guidon en vous tenant debout sur le Summers Leg Master Minceur.**



**Maximum 15 degrés d'inclinaison vers le haut et vers le bas.**

L'utilisation correcte du guidon flexible implique une pression légère du bout des doigts.

Le guidon flexible est conçu pour être courbé à un angle maximum de 15 degrés vers le haut ou vers le bas.



**Vous serez étonné de voir à quel point il est efficace. Si nécessaire, commencez à vous asseoir pour démarrer si vous pesez plus de 158.8kg.**

## AVERTISSEMENT:

Cet équipement ne doit pas être utilisé par des enfants.

Pour prévenir les blessures, gardez cet équipement et tout autre équipement de conditionnement physique hors de portée des enfants. Suivez ces règles simples:

- Gardez les enfants à l'écart de la pièce dans laquelle se trouve votre appareil d'exercice.
- Installez votre appareil d'exercice dans une pièce que vous pouvez fermer à clé.
- Sachez exactement où se trouvent vos enfants lorsque vous faites une séance d'exercice physique.
- Si vous avez des enfants en bas âge à la maison, ne portez pas d'écouteurs pendant votre séance d'exercice.
- Expliquez à vos enfants les dangers des appareils d'exercice.

Prévoyez beaucoup d'espace devant, derrière et des deux côtés de l'appareil. Il est important d'éloigner les enfants, les animaux domestiques, les meubles et tout autre objet lorsque vous utilisez votre appareil. Vous devriez avoir au minimum deux à trois mètres de dégagement devant, derrière et sur les côtés de l'appareil.

Comme pour tout programme d'exercice, ne forcez pas trop. Écoutez votre corps et soyez attentif à toute réaction que vous pourriez avoir. Vous devez apprendre à distinguer la bonne douleur, comme la fatigue, de la mauvaise douleur, celle qui fait mal. Si vous éprouvez des douleurs ou une sensation d'oppression dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, des vertiges, des nausées ou une sensation d'essoufflement, arrêtez-vous et consultez immédiatement un médecin.

Soyez prudent en montant et descendant de l'appareil.

Cet équipement ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.

Ne mettez pas les mains, les pieds ou des objets étrangers sur l'appareil ou à proximité lorsqu'il est utilisé par d'autres.

Faites attention de ne pas vous coincer les doigts ou les mains dans les pièces mobiles lorsque vous installez ou utilisez l'appareil.

Montez et descendez toujours du Leg Master Minceur en tenant le guidon. Si vous ne prenez pas cette précaution, vous risquez de glisser et de tomber, ce qui pourrait entraîner de graves blessures ou la mort.



### Stockage:

Pour replier le Leg Master Minceur afin qu'il soit aussi compact que possible.

Baisser le guidon.

Desserrer le boulon à l'avant du support de base central.

Replier les deux rails.

Pour plus de sécurité, verrouiller le boulon à l'avant du support de base central.



### MISE EN GARDE:

N'essayez pas de régler la hauteur du guidon en vous tenant debout sur les plates-formes du Leg Master Minceur. Tous les ajustements nécessaires doivent être effectués avant de monter sur l'appareil.

# MODE D'EMPLOI:

**Veillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser le Leg Master Minceur.**

**Ce produit doit être utilisé sur une surface plate. Vous devez vous tenir parfaitement immobile et droit(e) avant de commencer à bouger.**



## (1) Position de départ

Placez les deux mains sur les poignées pour vous tenir en équilibre. Placez un pied sur l'une des plateformes et prenez légèrement appui sur ce pied. Placez votre autre pied sur la deuxième plateforme et faites porter le poids de tout votre corps sur les deux plateformes à la fois.

Vérifiez que les deux plateformes se trouvent bien au centre de leurs rails avant de commencer à bouger.

Vous êtes maintenant prêt(e) à commencer votre exercice d'entraînement cardiovasculaire et de musculation.

Gardez toujours les mains légèrement posées sur les poignées.



## (2) Serrez vos jambes ensemble

En utilisant les muscles de vos jambes, ramenez vos pieds au centre de l'appareil.

Ne heurtez pas les butoirs. Le mouvement de vos jambes doit être régulier et contrôlé.

En utilisant vos muscles, écartez à nouveau les jambes en repassant par la position de départ.

Utilisez uniquement les muscles de vos jambes, ne vous appuyez pas sur le guidon.



## (3) Retour à la position de départ

Continuez votre mouvement de glissement latéral jusqu'à ce que vos pieds se rapprochent des butoirs extérieurs.

Là encore, vos mouvements doivent être réguliers et contrôlés. Ne laissez pas les plateformes entrer en contact avec les butoirs extérieurs.

Utilisez les muscles de vos jambes pour continuer ce mouvement de glissement jusqu'à ce que vous ayez effectué le nombre de répétitions souhaité.

L'objectif est de créer un mouvement régulier et contrôlé.

Essayez de ne pas heurter l'intérieur ou l'extérieur des butoirs.



## (4) Relevez et serrez

En prenant soin de contrôler le mouvement, ramenez à nouveau vos jambes l'une contre l'autre.

Continuez ce mouvement de glissement, jambes jointes, jambes écartées, jusqu'à ce que les muscles de vos jambes se fatiguent.

Comptez le nombre de répétitions. Notez-le sur le tableau de progression.

Au fur et à mesure que vous progressez, augmentez le nombre de répétitions. Et notez vos progrès chaque jour sur le tableau de progression.



## (5) Appuyez Vers Le Bas et Balayez

Ajout de l'action du bras au rythme de l'action de la jambe. Coordonnez l'action de balayage des jambes avec un mouvement vers le bas des deux bras.

Détendez les bras pendant que les jambes se balancent vers l'extérieur.

**REMARQUE: Ne poussez pas les pieds complètement vers l'extérieur ou à fond - essayez d'éviter de cogner et de créer un bruit fort. Essayez d'arrêter le mouvement juste avant les extrémités intérieure et extérieure.**

Une fois terminé, laissez vos jambes revenir à la position de départ.

Tout en tenant le guidon, descendez du Summers Leg Master Minceur, un pied à la fois.

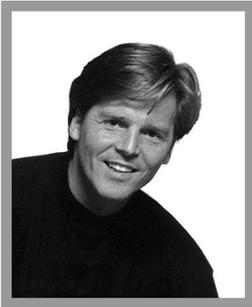
# LE TABLEAU DE PROGRESSION DU LEG MASTER MINCEUR

Commencez par effectuer autant de répétitions que possible sans effort excessif.

Ça y est, vous avez commencé alors suivez le tableau et ajoutez une répétition à la fois (1). Par exemple, si pour à la première tentative, vous avez effectué 50 répétitions, le jour suivant, faites une répétition de plus. Faites 51 répétitions. Et ainsi de suite sur le tableau de progression. Augmentez chaque jour le nombre de vos répétitions.

Continuez ainsi jusqu'au 7e jour puis prenez un jour de repos. Cela signifie que vous ne devez faire aucun exercice ce jour-là. Cochez chaque case au fur et à mesure que vous progressez.

Bonne chance.

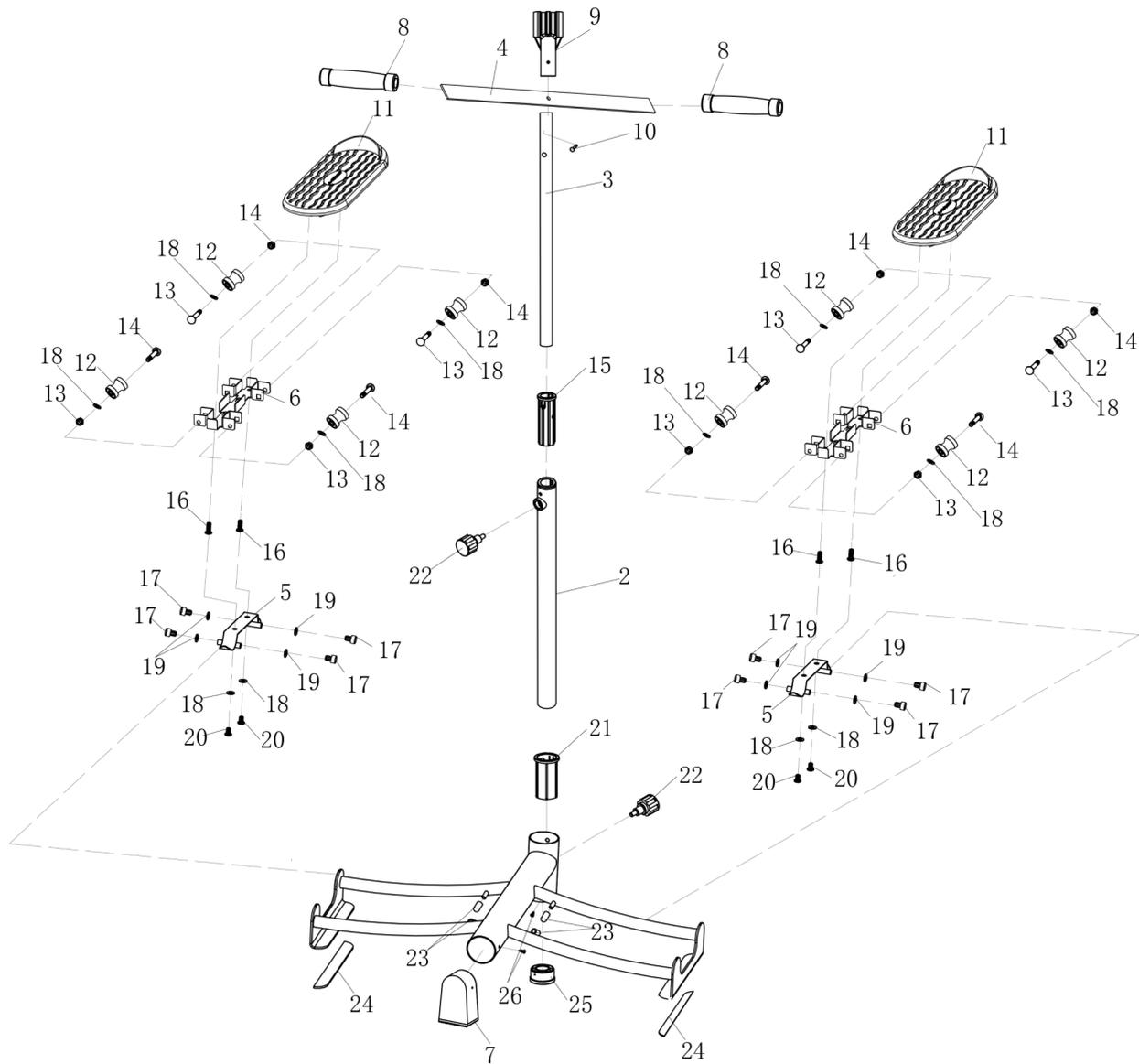


*Neil Summers*

## TABLEAU DE PROGRESSION DU LEG MASTER MINCEUR

20	21	22	23	24	25	REPOS	27	28	29
<input type="checkbox"/>									
30	31	32	REPOS	34	35	36	37	38	39
<input type="checkbox"/>									
REPOS	41	42	43	44	45	46	REPOS	48	49
<input type="checkbox"/>									
50	51	52	53	REPOS	55	56	57	58	59
<input type="checkbox"/>									
60	REPOS	62	63	64	65	66	67	REPOS	69
<input type="checkbox"/>									
70	71	72	73	74	REPOS	76	77	78	79
<input type="checkbox"/>									
80	81	REPOS	83	84	85	86	87	88	REPOS
<input type="checkbox"/>									
90	91	92	93	94	95	REPOS	97	98	99
<input type="checkbox"/>									
100	120	130	REPOS	150	160	170	180	190	200
<input type="checkbox"/>									
REPOS	300	350	400	450	500	600	REPOS	800	1000
<input type="checkbox"/>									

# PIÈCES ET SPÉCIFICATIONS



## LISTE DES PIÈCES

1	Rail	11	Plateforme de pied	21	Manche
2	Tube de base du guidon	12	Rouleau	22	Boulon
3	Guidon	13	Vis à col carré M8 à tête demi-ronde	23	Bouchon de plateforme
4	Guidon à ressort	14	Écrou en nylon M8	24	EVA Pad
5	Connecteur	15	Manche	25	Embout
6	Logement de roue	16	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8	26	Vis taraudées à tête cylindrique à empreinte cruciforme
7	Embout	17	Pare-chocs		
8	Poignée	18	Rondelle plate		
9	Poignée en plastique	19	Plate		
10	Boulon à tête cylindrique M5	20	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8 x12 mm		

# Questions fréquemment posées

**Q. Quel est le poids maximum que le Leg Master Minceur peut supporter ?**

R. 158.8 kg.

**Q. Est-il facile à ranger ?**

R. Oui. Le Leg Master Minceur peut se replier facilement et se ranger sous un lit ou derrière une porte.

**Q. Suis-je trop vieux/vieille pour l'utiliser ?**

R. L'âge n'est pas un obstacle.

**Q. Puis-je l'utiliser si j'ai des problèmes de genou/de dos/de hanche ?**

R. Il est très probable que l'appareil renforce des muscles et des ligaments que vous n'utilisez pas habituellement. En revanche, il peut aggraver votre état. Demandez au préalable l'avis de votre médecin. Vous pouvez, toutefois, commencer très lentement, puis intensifier les exercices au fur et à mesure que vous vous habituez au mouvement. Au départ, l'amplitude du mouvement peut être très faible. Une fois que vous avez renforcé vos muscles, vous pouvez élargir cette amplitude. Il n'y a aucune pression sur les genoux/le dos/les hanches contrairement à d'autres activités comme le jogging, le cyclisme, le step, etc. Utilisez les muscles intérieurs de vos cuisses et NON PAS vos genoux pour ramener vos jambes à la position centrale.

**Q. Puis-je l'utiliser si j'ai une blessure au genou ?**

R. Cela n'est pas recommandé si vous avez récemment subi une opération du genou. Si vous avez des problèmes de genou, demandez au préalable l'avis de votre médecin.

**Q. Y a-t-il des recommandations spécifiques pour utiliser ce produit en toute sécurité ?**

R. Il est essentiel d'éloigner tous les enfants et les animaux de compagnie de cet appareil lorsque vous l'utilisez.

**Q. Dois-je suivre un régime spécial pour m'aider à perdre du poids ?**

R. Il n'est pas nécessaire de suivre un régime spécial. Sachez que si votre consommation d'aliments est supérieure à vos dépenses énergétiques, l'excédent sera stocké sous forme de graisse. Par conséquent, mangez équilibré, mais réduisez les quantités globales consommées. Réduire les portions et faire davantage d'exercice est le meilleur moyen d'avoir et de conserver un corps mince et musclé.

**Q. Est-ce que je risque d'avoir de grosses cuisses musclées comme celles d'un culturiste ?**

R. Non. Le Leg Master Minceur tonifie, façonne et renforce le corps. Mais il n'y a pas de surcharge progressive constante, nécessaire pour développer des muscles de culturiste. Vous n'obtiendrez pas de grosses jambes très musclées. Au contraire, vos jambes vont se tonifier et s'affiner selon leur contour naturel idéal.

**Q. À quelle heure de la journée est-il préférable d'utiliser le Leg Master Minceur ?**

R. Cela dépend de ce qui vous convient le mieux. N'oubliez pas qu'une utilisation quotidienne régulière donnera les meilleurs résultats. Placez votre appareil dans votre chambre à coucher et utilisez-le avant de vous coucher, ou mettez-le dans votre cuisine et utilisez-le brièvement mais intensément plusieurs fois par jour.

**Q. Dois-je tenir les poignées ?**

R. Oui. Vous devez tenir les poignées en permanence. Elles sont là pour vous aider à garder l'équilibre. Ne vous penchez pas de tout votre poids sur les poignées. Vos pieds doivent supporter tout le poids de votre corps et être placés bien au milieu des plates-formes.

**Q. J'ai mal aux muscles au bout de 20 répétitions seulement, est-ce que je m'y prends mal ?**

R. Non. Cela prouve que le Leg Master Minceur est efficace.

**Q. Au bout de combien de temps est-ce que je remarquerai une différence ?**

R. Aussi incroyable que cela puisse paraître, vous vous en rendrez compte dans les 20 premières secondes. Vous ressentirez une sensation de fatigue musculaire intense. Cela montre que le produit fonctionne. En ce qui concerne votre apparence physique, vous remarquerez une différence dans les 10 à 14 jours. Ces résultats seront encore plus visibles si vous réduisez votre apport calorique, autrement dit si vous mangez moins et faites plus d'exercice pour accélérer les résultats. Mais attendez de voir les résultats après 100 jours.

**Q. À quelle hauteur les poignées doivent-elles être réglées ?**

R. Le guidon doit être à une hauteur qui vous permet de reposer légèrement vos mains et de vous aider à garder l'équilibre. Pas trop haut, ce qui vous ferait pencher en arrière. Et pas trop bas, ce qui vous ferait pencher en avant (ne modifiez pas la hauteur des poignées lorsque vous êtes debout sur la plate-forme).

**Q. Puis-je utiliser le Leg Master Minceur sans chaussures adéquates ?**

R. Nous vous recommandons fortement de porter des chaussures adéquates en permanence, lorsque vous utilisez le Leg Master Minceur. Pour prendre soin de vos pieds, portez toujours des chaussures adéquates lorsque vous faites de l'exercice physique. Il est préférable de protéger vos pieds lorsque vous utilisez des appareils de conditionnement physique qui contiennent des pièces mobiles. NE PORTEZ PAS de chaussures à talons hauts, lorsque vous utilisez cet équipement.

**Q. J'ai des vertiges et des étourdissements, que dois je faire ?**

R. Cessez d'utiliser le Leg Master Minceur immédiatement. Allongez-vous et reposez-vous si possible et essayez à nouveau le lendemain.

**Q. Est-il possible de trop forcer avec le Leg Master Minceur ?**

R. Les muscles de vos jambes n'auront sans doute pas connu ce type d'exercice depuis longtemps. Il est donc prudent de commencer lentement et d'augmenter progressivement la durée d'utilisation et le nombre de répétitions. Vos muscles se fatigueront très rapidement au départ, ce qui est normal. Si vous ressentez des douleurs musculaires excessives le lendemain, accordez-vous une journée de repos supplémentaire avant de reprendre votre programme.

**Q. Quel type de vêtements dois-je porter ?**

R. Vous devez porter des vêtements amples, surtout au niveau des hanches et du haut des cuisses. Les jupes serrées empêcheront et entraveront vos mouvements.