

Slim
Cycle™

MANUEL D'UTILISATION



AVERTISSEMENTS

AVANT de commencer tout programme de fitness ou de musculation, consultez votre médecin ou un professionnel de santé. Cela vous permettra d'être sûr(e) de vous engager dans un programme de musculation ou de fitness qui corresponde à votre âge et à votre condition physique.

Avant d'utiliser le **Slim Cycle™**, répondez à ces questions :

- Avez-vous été malade récemment ?
- Avez-vous eu des vertiges prolongés récemment ?
- Avez-vous été essoufflé(e) sans raison récemment ?
- Avez-vous ressenti des douleurs dans la poitrine récemment ?
- Avez-vous actuellement des blessures vous empêchant de faire de l'exercice ?
- Êtes-vous enceinte ?
- Avez-vous des maladies ou des contre-indications à la pratique du sport ?
- Avez-vous plus de 35 ans, et êtes-vous sans activité physique ?
- Est-ce qu'un médecin vous a dit que vous ne devriez pas faire de sport ?
- SI VOUS AVEZ RÉPONDU « OUI » À L'UNE DES QUESTIONS CI-DESSUS, VOUS DEVRIEZ DEMANDER CONSEIL À VOTRE MÉDECIN AVANT D'UTILISER LE **SLIM CYCLE™**.
- Pour votre sécurité, lisez TOUJOURS le manuel d'utilisation et suivez toutes les instructions.
- Utilisez TOUJOURS le **Slim Cycle™** sur une surface plane et solide, dans un lieu bien éclairé et aéré. Vérifiez que le siège et les poignées soient bien fixés avant l'utilisation.
- Ne laissez JAMAIS les enfants jouer sur ou autour de l'appareil, surtout lorsqu'il est laissé sans surveillance. La curiosité des enfants pour les parties mobiles de l'appareil pourrait provoquer des blessures.
- Vérifiez TOUJOURS que le vélo est correctement réglé pour votre morphologie. Le Slim Cycle™ permet des réglages vers le haut et le bas, l'avant et l'arrière, qui sont clairement indiqués afin d'assurer une personnalisation rapide et facile pour chaque séance d'exercice.
- Vérifiez TOUJOURS le vélo avant utilisation.
- Ne JAMAIS utiliser le vélo s'il n'est pas assemblé correctement/complètement ou s'il est endommagé de quelque manière.
- Remplacez immédiatement tout élément défectueux et garder le Slim Cycle™ hors service jusqu'à sa réparation.

AVERTISSEMENTS

- Contôler régulièrement le Slim Cycle™ afin de détecter tout endommagement ou toute usure avant l'utilisation.
- Le Slim Cycle™ est conçu pour une utilisation en intérieur.
- Son poids est de 17kg, ses dimensions : 1225 x 535 x 940 mm.
- Le Slim Cycle™ est de classe H (usage à domicile) avec une précision de classe C (basse).
- Ne JAMAIS utiliser le Slim Cycle™ lorsque vous êtes malade ou fatigué(e).
- Ne JAMAIS dépasser la limite de poids pour ce vélo. Le poids limite est de 136 kg. N'utilisez pas le Slim Cycle™ si vous pesez plus de 136 kg.
- Portez TOUJOURS des vêtements adaptés et des chaussures qui couvrent l'intégralité des pieds. Les cheveux longs doivent être attachés ou mis en arrière. Assurez-vous que vos lacets soient bien cachés dans vos chaussures.
- Faites TOUJOURS un échauffement/des étirements avant de commencer vos exercices.
- Faites TOUJOURS attention lorsque vous montez sur le Slim Cycle™ et en descendez.
- Attendez TOUJOURS que les pédales se soient complètement arrêtées avant d'enlever les pieds des pédales ou de démonter le vélo. Ne montez pas sur les poignées.
- Pour freiner, il faut opposer un effort au sens normal de pédalage (rétropédalage).
- Gardez TOUJOURS les mains à distance des parties en mouvement et faites garde à ne jamais les placer là où la poignée n'est pas protégée par du caoutchouc.
- Ne faites JAMAIS trop d'exercice ou jusqu'à épuisement. Si vous ressentez des vertiges, une faiblesse, un essoufflement, des douleurs dans la poitrine ou ailleurs, ARRÊTEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT, et descendez du vélo ! Consultez votre médecin avant d'utiliser votre Slim Cycle™ à nouveau.
- Assurez-vous TOUJOURS d'avoir une bouteille contenant au moins 35 cl d'eau et une serviette à proximité pour absorber la sueur sur votre corps et les poignées.
- Ne JAMAIS utiliser le Slim Cycle™ en position debout à vitesse rapide (nombre élevé de tours par minute).
- Gardez TOUJOURS le pelvis positionné au-dessus de la ligne centrale du vélo stationnaire Slim Cycle™.

AVERTISSEMENTS

- Ne JAMAIS régler la résistance du volant et la résistance du système de poignées Slim Cycle™ lorsque vous êtes debout.
- Ne JAMAIS utiliser d'accessoires raccordés qui n'ont pas été recommandés par le fabricant : ces accessoires peuvent provoquer des blessures ou endommager le vélo et affectent la garantie du vélo.
- Si l'un des dispositifs de réglage dépasse ou/et n'est pas respecté, il pourrait gêner les mouvements pendant son utilisation.
- Prévoir 0,6 m en libre accès autour de l'appareil afin d'utiliser l'appareil et pouvoir redescendre en cas d'urgence.
- L'appareil doit être placé sur une base stable et plane, sur un sol dur.
- Veuillez-vous assurer que le Slim Cycle™ est essuyé après chaque usage pour des questions d'hygiène.
- Si des problèmes affectant les performances du Slim Cycle™ apparaissent, veuillez contacter immédiatement le fabricant. Pensez à vérifier régulièrement les parties qui subissent une usure (cordons, poignées, etc.).
- **CES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ ET LE MANUEL D'UTILISATION NE REMPLACENT PAS LE BESOIN D'ÊTRE VIGILANT ET DE FAIRE PREUVE DE BON SENS QUAND VOUS UTILISEZ LE VÉLO STATIONNAIRE !**
- **ATTENTION!** Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être erronés. Des exercices excessifs peuvent causer des blessures graves ou entraîner la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêter immédiatement les exercices.

Ne mélangez pas piles neuves et anciennes.

Ne mélangez pas piles alcalines, salines (carbone-zinc) et rechargeables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).

Si une pile est ingérée, consultez un médecin en urgence sous 2h.

Veuillez noter que les changements ou les modifications non expressément approuvés par la partie responsable de la conformité peuvent annuler l'autorité de l'utilisateur à utiliser l'équipement.

Introduction

SLIM CYCLE™

Félicitations pour votre achat du Slim Cycle™, l'un des vélos stationnaires les plus performants du marché du fitness. Le Slim Cycle™ permet d'effectuer d'excellents exercices pour tout le corps grâce à l'inclusion de mouvements pour le haut du corps. Accélérer, se lever de la selle et récupérer sont des mouvements naturels et dynamiques de tout le corps pour les cyclistes en extérieur. Grimper des pentes raides et sprinter implique un engagement important au niveau du haut et du milieu du corps pour contrôler le bas du corps. Le Slim Cycle™ a recours à un système de poignées unique et révolutionnaire pour imiter de manière réaliste ce niveau d'intensité. Bienvenue dans la révolution Slim Cycle™ !

AVANT DE COMMENCER

Avant de quitter l'usine, votre Slim Cycle™ a été inspecté et rigoureusement testé pour vérifier son fonctionnement correct. Afin de réduire les dommages pendant la livraison, le vélo a été examiné et soigneusement emballé.

Votre vélo stationnaire Slim Cycle™ est livré en 1 carton. Quand vous recevez le colis, vérifiez qu'il n'est pas endommagé. Indiquez tout dommage au livreur et faites-le enregistrer sur le bon de livraison. Contactez le Service client pour signaler tout dommage (voir les détails au dos de ce manuel).

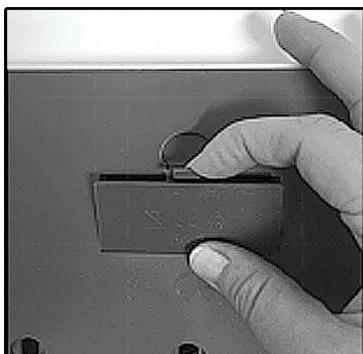
INSTALLATION DES PILES DANS LE PANNEAU DE COMMANDES

Nécessite 2 piles AA (incluses)

Ne pas mélanger piles neuves et anciennes.

Ne pas mélanger piles alcalines, salines (carbone-zinc)
et rechargeables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).

les piles ou accumulateurs doivent être mis en place en respectant la polarité



1. Ouvrir le compartiment à piles au dos du panneau de commandes du Slim Cycle™.



2. Consulter le diagramme à l'intérieur du compartiment qui montre la polarité correcte d'installation des piles.



3. Installer 2 piles AA (incluses) en respectant les polarités.



4. Replacer la porte du compartiment à piles.

PANNEAU DE COMMANDE

BOUTONS :

[RESET] permet d'effacer les données du mode choisi.

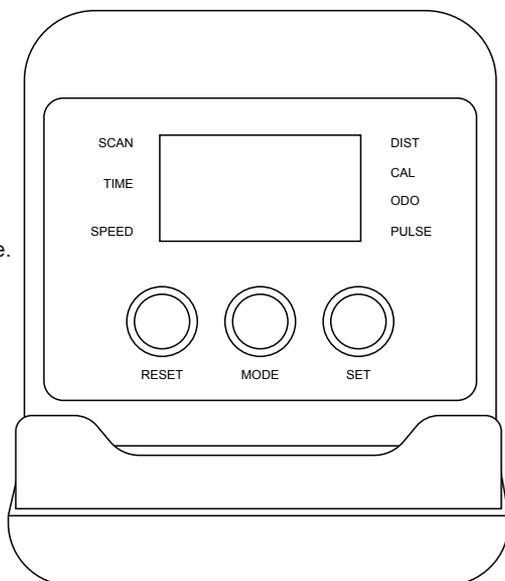
- Pour effacer toutes les informations enregistrées lors des séances précédentes, appuyez pendant 3 secondes.
- N'efface pas le total des miles (ODO).

[MODE] permet de sélectionner le mode.

- Pour effacer toutes les informations enregistrées lors des séances précédentes, appuyez pendant 3 secondes.
- N'efface pas le total des miles (ODO).

[SET] permet de programmer les nouveaux paramètres pour le mode sélectionné.

- Pour rendre le paramétrage plus rapide, appuyer pendant 3 secondes. Relâcher et appuyer encore pour programmer.



AFFICHAGE :

L'écran s'éteint au bout de 4 minutes lorsqu'il n'est pas utilisé.

TIME, DIST, CAL et PULSE : remet par défaut les paramètres précédents jusqu'à l'annulation **[RESET]** ou la programmation de nouveaux paramètres **[SET]**.

SCAN : fait défiler toutes les fonctions ci-dessous. Appuyer sur **[MODE]** pour effectuer une sélection.

TIME : presser **[RESET]** pour mesurer la durée de l'exercice ou **[SET]** pour programmer un minuteur avec compte à rebours. Quand le compte à rebours arrive à 0, l'alarme retentit. Appuyer sur n'importe quel bouton pour l'éteindre.

SPEED : affiche la vitesse estimée en km/h.

DIST : appuyer sur **[RESET]** pour afficher les distances en miles pour la séance en cours ou sur **[SET]** pour programmer un compte à rebours par rapport à l'objectif de distance. Quand le compte à rebours atteint 0, l'alarme retentit. Appuyer sur n'importe quel bouton pour l'éteindre.

CAL : appuyer sur **[RESET]** pour afficher la dépense estimée en calories ou **[SET]** pour programmer un compte à rebours par rapport à l'objectif de calories. Quand le compte à rebours atteint 0, l'alarme retentit. Appuyer sur n'importe quel bouton pour l'éteindre.

ODO : affiche le nombre total de miles pour toutes les séances.

PULSE : appuyer sur **[RESET]** pour afficher la fréquence cardiaque ou **[SET]** pour programmer une fréquence cardiaque cible. L'utilisateur doit tenir le cardiofréquencemètre sur les poignées pour que la fréquence cardiaque s'affiche. Quand la fréquence cardiaque cible est dépassée, l'alarme retentit. Pour l'éteindre, enlever les mains des cardiofréquencemètres des poignées ou appuyer sur **[RESET]**.

RÉGLAGE DE L'ANGLE D'INCLINAISON



Faites tourner le bouton circulaire sur le cadre vers la gauche pour le desserrer (ne l'enlevez pas totalement). En posant le pied sur le pied arrière, soulevez le vélo tout en tirant le bouton pour régler l'angle.



Niveau 1

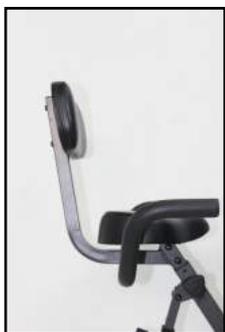
Niveau 2

Niveau 3

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU SIÈGE



Niveau 1 : le siège est baissé le plus loin possible. Dévissez et ôtez le bouton triangulaire. Relevez le siège au niveau souhaité. Revissez le bouton en place au niveau souhaité.



Niveau 1



Niveau 2



Niveau 3



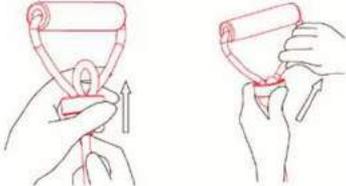
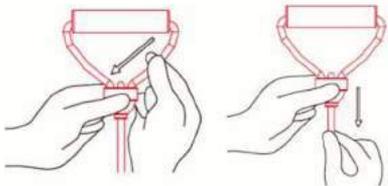
Niveau 4

RÉGLAGE DE LA TENSION DES PÉDALES

Tournez le bouton de contrôle de tension pour régler la tension des pédales de 1 à 8.



RÉGLAGE DES BANDES DE RÉSISTANCE

RACCOURCIR LES BANDES AUGMENTER LA RÉSISTANCE	ALLONGER LES BANDES RÉDUIRE LA RÉSISTANCE
	
<p>Poussez la bande vers le haut dans le système de blocage des bandes. Maintenez la bande sous la poignée et tirez. Un seul côté s'ajuste, donc si la bande ne se tire pas d'un côté de la poignée, tirez de l'autre côté.</p>	<p>Poussez la bande vers le bas dans le système de blocage des bandes. Un seul côté s'ajuste, donc si la bande ne peut pas être poussée d'un côté de la poignée, poussez de l'autre côté. Tirez la bande de l'autre côté du système de blocage.</p>
<p>Quand la longueur et la résistance souhaitées sont atteintes, prenez la bande d'un côté ou de l'autre du système de blocage et tirez fermement pour bloquer la bande. Si la bande glisse pendant l'exercice, il est possible qu'il faille la serrer davantage.</p>	

UTILISER SLIM CYCLE™

Installez l'appareil en gardant un espace libre autour :



Appuyez-vous contre le dossier et attrapez les poignées sous le siège. En gardant le dos droit, pédalez au rythme désiré.

UTILISER SLIM CYCLE™



Penchez-vous en avant et attrapez les poignées du guidon, où se trouvent les cardiofréquencemètres. En gardant le dos droit, pédalez au rythme désiré.



Appuyez-vous contre le dossier et attrapez les deux poignées avec bandes de résistance. En gardant le dos droit et les épaules près du torse, tirez la poignée de droite vers l'épaule droite. Recommencez avec le bras gauche.

UTILISER SLIM CYCLE™



Appuyez-vous contre le dossier et attrapez les deux poignées avec bandes de résistance. En gardant le dos droit et les épaules près du torse, tirez les deux poignées vers le corps. Redescendez lentement et recommencez.



En gardant le dos et les bras droits, attrapez les poignées avec bande de résistance et tirez-les à hauteur d'épaule. Redescendez lentement et recommencez.

Importé par Home Shopping Service

13 rue du Capricorne - 94613 RUNGIS Cedex – France