

Consignes de sécurité.....	20
Sécurité électrique.....	21
Dessin d'ensemble.....	22
Liste de composants.....	22
Instructions d'assemblage.....	23
Fonctions.....	24
Entraînement.....	25

## Consignes de Sécurité

---

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser le produit. Conservez-le précieusement pour d'éventuels besoins futurs.

- Consultez votre médecin avant utilisation.
- Si vous ressentez un étourdissement, des nausées, une douleur à la poitrine ou d'autres symptômes anormaux, cessez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- N'utilisez pas cet appareil à proximité d'enfants ou d'animaux domestiques.
- N'utilisez jamais cet appareil en cas de dysfonctionnement.
- Installez le pédalier comme indiqué dans ce mode d'emploi, et placez le sur une surface plate et non-glissante.
- Ne jamais passer les pieds ou les mains dans les parties en mouvement. N'insérez aucun objet dans les ouvertures.
- Étirez-vous et échauffez-vous pendant 3 à 5 minutes avant de commencer votre programme d'exercices.
- Évitez un entraînement abusif et ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement.
- Ne vous entraînez jamais debout sur ce pédalier. Ce pédalier est conçu pour être utilisé assis.
- Ce pédalier est prévu pour un usage à domicile. L'utilisateur doit avoir un contrôle complet de ses muscles pour utiliser ce pédalier. Cet appareil n'est pas approprié pour des personnes quadriplégiques ou paraplégiques. Merci de consulter votre médecin.
- Le pédalier doit être inspecté régulièrement et les pièces détachées doivent être entretenues.
- Portez des vêtements confortables lors de l'utilisation de ce pédalier.
- Chaque exercice doit être exécuté d'une manière contrôlée. Commencez vos exercices de façon détendue.
- En cas de problèmes avec l'appareil, consultez un technicien reconnu. Ne jamais essayer de réparer l'appareil vous-même.

**AVERTISSEMENT: Le pédalier est conçu pour être utilisé assis et sur une surface stable et plate.**

En cas d'usage motorisé, il faut suivre certaines précautions :

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.

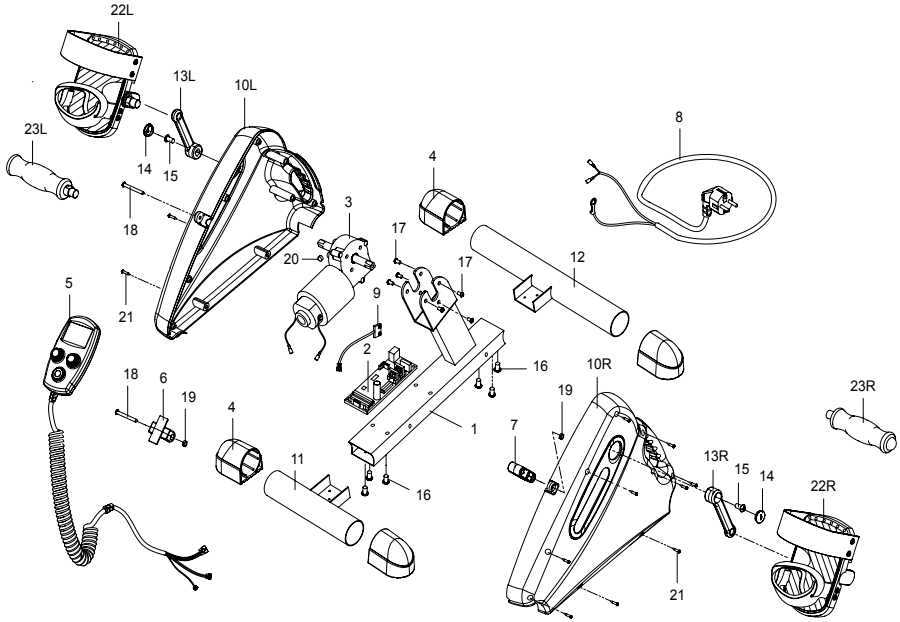
Avertissement - Pour éviter tout risque de brûlures, d'incendie, ou toute autre blessure:

- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez l'appareil après chaque utilisation ou avant de le démonter.
- N'utilisez jamais ce pédalier sur une couverture ou un coussin. Une surchauffe de l'appareil peut entraîner un départ de feu, des blessures ou des chocs électriques.
- Il est nécessaire de superviser l'utilisation du pédalier par les enfants, les personnes invalides ou handicapées.
- Utilisez cet appareil seulement comme décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.
- N'utilisez jamais l'appareil si le câble électrique est endommagé ou quand l'appareil est tombé à l'eau. Renvoyez l'appareil à un service technique agréé pour être examiné et réparé.
- Ne tirez jamais l'appareil par le fil électrique.
- Ne mettez jamais le câble électrique en contact avec la chaleur.
- N'utilisez jamais l'appareil si l'évacuation d'air est bouchée.
- N'obstruez jamais les voies d'aération sur l'appareil.
- Ne jamais insérer un objet étranger dans une des ouvertures de l'appareil.
- N'utilisez jamais l'appareil dehors.
- N'utilisez pas le pédalier près d'aérosol en marche ou près d'une arrivée d'oxygène.
- Pour éteindre l'appareil, mettez tous les boutons sur la position OFF, puis débranchez l'appareil.
- Toujours débrancher ce pédalier après utilisation et avant toute forme de nettoyage.
- Pour usage à domicile.

Précautions de stockage:

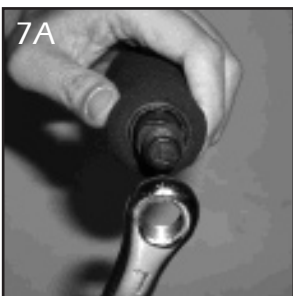
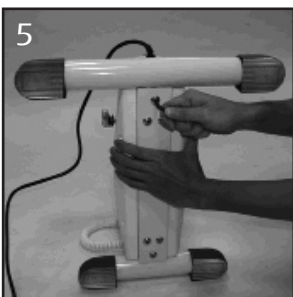
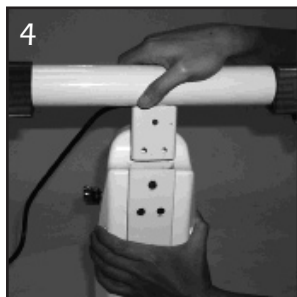
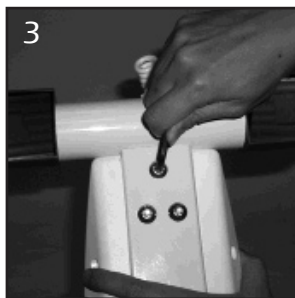
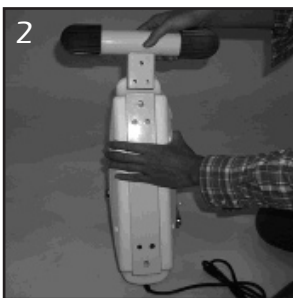
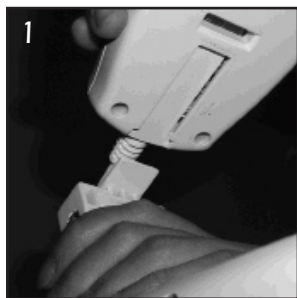
Ne pas ranger l'appareil dans des locaux où il est exposé à des températures trop élevées ou trop basses. N'exposez jamais l'appareil en plein soleil. Ne pas ranger l'appareil dans un endroit humide ou poussiéreux.

## Dessin d'ensemble & Liste de Composants



Part #	Description	Q'ty	Part #	Description	Q'ty
1	Main Frame	1	13L	Left Crank	1
2	Power Control Board	1	14	Plastic Cap	2
3	Motor	1	15	Bolt M8x20mm	2
4	End Cap	4	16	Bolt M8x15mm	6
5	Controller	1	17	Bolt M6x12mm	6
6	Controller Bracket A	1	18	Bolt M6x40mm	2
7	Controller Bracket B	1	19	Nut M6	2
8	AC Power Cable	1	20	Round Magnet	1
9	Square Sensor	1	21	Screw M4x20mm	11
10R	Right Cover	1	22R	Right Pedal	1
10L	Left Cover	1	22L	Left Pedal	1
11	Front Stabilizer	1	23R	Right Handle	1
12	Rear Stabilizer	1	23L	Left Handle	1
13R	Right Crank	1	24	Non-slip Mat	1

## Instructions d'Assemblage



1. Glissez l'écran de contrôle (5) sur le détendeur de l'écran (6).
2. Tenez le bloc principal bien droit, le côté écran de contrôle (5) face au sol, et le câble électrique (8) posé au sol. Insérez le stabilisateur avant (11) dans le corps principal (1).
3. Attachez le stabilisateur avant (11) au corps principal (1) avec trois boulons M8x15mm (16).
4. Insérez le stabilisateur arrière (12) dans le corps principal (1).
5. Attachez le stabilisateur arrière (11) au corps principal (1) avec trois boulons M8x15mm (16).
6. Connectez la pédale gauche (22L) à la manivelle gauche (13L). Vissez-la dans la manivelle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec l'outil fourni. Connectez la pédale droite (22R) à la manivelle droite (13R) et assemblez-les en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Les pédales gauche et droite et leurs manivelles sont signalées par « L » (Left = gauche) et « R » (Right = droite).

## Fonctions

---



### Bouton MODE

Appuyez le bouton MODE pour sélectionner une fonction.

### Bouton VITESSE (speed)

Tournez le bouton dans le sens des aiguilles pour augmenter la vitesse. Assurez-vous que le bouton à vitesse soit éteint (0 level) avant de tourner le bouton à résistance.

### Bouton RESISTANCE (resistance)

Tournez le bouton dans le sens des aiguilles pour augmenter la résistance. Assurez-vous que le bouton à résistance soit éteint (0 level) avant de tourner le bouton à vitesse.

## LES FONCTIONS:

**SCAN:** Montre toutes les fonctions pendant 6 secondes

**TIME:** Montre le temps restant ou le temps passé sur votre exercice.

Vous pouvez également régler la durée d'un exercice. Appuyez le bouton MODE pour sélectionner la fonction TIME, puis restez appuyé(e) sur le bouton MODE pendant 2 secondes. Quand TIME clignotera, vous pourrez régler la durée de votre exercice. Appuyez le bouton MODE afin de confirmer votre durée d'exercice. Chaque ajout de temps se fait par tranche d'une minute. La durée d'exercice est comprise entre 5:00 et 30:00 minutes. Après avoir réglé la durée d'exercice et commencé votre exercice motorisé, le temps décompte à 0:00, seconde par seconde. Une fois l'exercice fini, le régulateur émettra un signal pendant 8 secondes et les pédales s'arrêteront automatiquement. "STOP" clignotera sur le régulateur. En appuyant le bouton MODE, "STOP" arrêtera de clignoter, ce qui vous permettra de pédaler à nouveau.

**RPM:** Montre les tours par minute instantanément.

**COUNT:** Rotations, chaque tour est une rotation.

**CALORIES:** Estimation du nombre de calories brûlées

**RESISTANCE:** En utilisant le pédalier Deluxe III en mode actif, le niveau de résistance peut être adapté en tournant le bouton à résistance. Les niveaux de résistance varient de 0 à 5.

## SPECIFICATIONS:

TIME: 0:00~99:59 (minutes:secondes)

RPM: 0~10~99 tours par minute

COUNT: 0~9999 rotations

CALORIES: 0~9999 KCAL

RESISTANCE: Niveau 0~5

### Principes d'entraînement

1. Le pédalier vous permet d'atteindre des objectifs, tels que se muscler, renforcer une zone blessée, et faire des exercices cardiovasculaires.
2. Votre temps libre est très important pour votre programme d'entraînement. Si vous avez seulement 15 minutes par jour, vous pouvez élaborer un programme d'entraînement de 15 min.
3. S'entraîner avec le pédalier doit devenir un moment agréable de votre vie quotidienne.
4. Concentrez-vous sur les exercices qui renforcent vos muscles. Peu importe votre niveau, vous pouvez améliorer votre force et votre endurance.
5. Commencez toujours vos exercices lentement, afin de chauffer vos muscles.
6. Le design de ce pédalier vous permet d'entraîner vos muscles avec des mouvements naturels et efficaces.

### Principe de surcharge

Pour renforcer votre corps vous devez faire une série d'exercices chaque jour.

Si vous vous entraînez régulièrement, votre corps (et surtout vos muscles) s'habituent à un nouveau niveau. Il en résulte que vos muscles fonctionnent mieux et que votre force est amplifiée. Si vous restez au même niveau, vos muscles ne peuvent pas se renforcer.

C'est pour ça que vous devez, de temps en temps, augmenter la fréquence et la durée de vos entraînements. Pour parfaire votre condition, vous devez augmenter vos entraînements, afin d'atteindre vos objectifs.

### Comment utiliser votre pédalier Deluxe III

Le pédalier Deluxe III ne peut être utilisé que si le câble électrique est branché. N'utilisez jamais le pédalier Deluxe III sans le brancher afin d'éviter d'abîmer l'appareil.

En utilisant le Deluxe III en mode actif, vous choisissez la résistance souhaitée avec le bouton résistance et puis vous pouvez commencer à vous entraîner. Assurez-vous que le bouton résistance est éteint avant de tourner le bouton vitesse. En utilisant le Deluxe III en mode passif, choisissez la vitesse souhaitée et suivez-la, afin d'obtenir les meilleurs résultats. Pédaler à une vitesse excessive ou mettre trop de pression activera le mécanisme de protection et arrêtera le moteur (en permettant de retirer les pieds/mains). Le moteur s'arrêtera pendant 2 à 3 secondes et redémarrera automatiquement. Quand la situation de surcharge (moteur s'arrête et redémarre) se répète 10 fois, le moteur s'arrêtera complètement. Cela peut abîmer le moteur. STOP clignotera sur l'écran et le pédalier émettra un signal pendant 8 secondes. Eteignez le bouton vitesse. Rallumez-le pour recommencer votre exercice. Assurez-vous que le bouton à vitesse soit éteint avant de tourner le bouton résistance.

### Amplitude de mouvement & flexibilité

Cet appareil peut être utilisé pour l'entraînement des bras et des pieds.

Pour les pieds, le pédalier travaille avec des mouvements passifs. Cela vous permet de renforcer vos muscles ainsi que d'améliorer votre circulation sanguine. Pour les bras, le pédalier peut être utilisé comme un appareil de résistance qui permet d'utiliser les pédales comme poignées. De cette manière, vous entraînez vos muscles.

### Routine

La façon de s'adapter aux exercices répétitifs varie selon les personnes. En développant une routine d'exercices, faites attention à votre ressenti, surtout après un exercice. Vous pouvez vous sentir un peu fatigué(e), mais vous ne devez pas être épuisé(e). Quand vous commencez à vous entraîner, les muscles principaux peuvent être douloureux, surtout le lendemain. Toutefois, il ne doit pas s'agir de crampe. Peu importe la routine recommandée, ne vous entraînez jamais au point d'être gêné.

Pendant les deux premières semaines, il est conseillé de commencer lentement, une fois par jour, pendant 5 à 10 minutes. Après ces deux semaines, vous pouvez augmenter votre durée pour 15 à 20 minutes, si vous adaptez à l'exercice. La vitesse peut également être augmentée si vous êtes bien adapté(e). Des périodes d'exercice plus longues vous donneront de meilleurs résultats.

### Exercices de jambes

Placez le pédalier sur un tapis non-glissant. Asseyez-vous sur une chaise confortable et placez le pédalier en face de vous. Faites attention à ce que l'angle de vos jambes soit supérieur à 90°. Portez des chaussures avec des semelles en caoutchouc. Faites attention à ce que vos pieds ne glissent pas des pédales quand vous vous entraînez.

Ne vous entraînez jamais debout, vous devez vous asseoir. Veillez à ce que votre siège ne bouge pas et ne pivote pas.



### Exercices de bras

Si vous utilisez le pédalier comme entraîneur de bras, placez-le sur la table. Asseyez-vous dans sur chaise confortable et placez le pédalier en face de vous. Cela rend le pédalier facilement maniable et vous ne forcez pas sur vos coudes. Asseyez-vous confortablement à table, de façon à faire le moins d'efforts possible.



Fabriqué pour et distribué par:  
MSD Europe bvba  
Nijverheidsstraat 18  
1840 Londerzeel  
Belgium - Europe  
[www.msd-europe.com](http://www.msd-europe.com)

© 2009, MSD Europe bvba. All rights reserved.