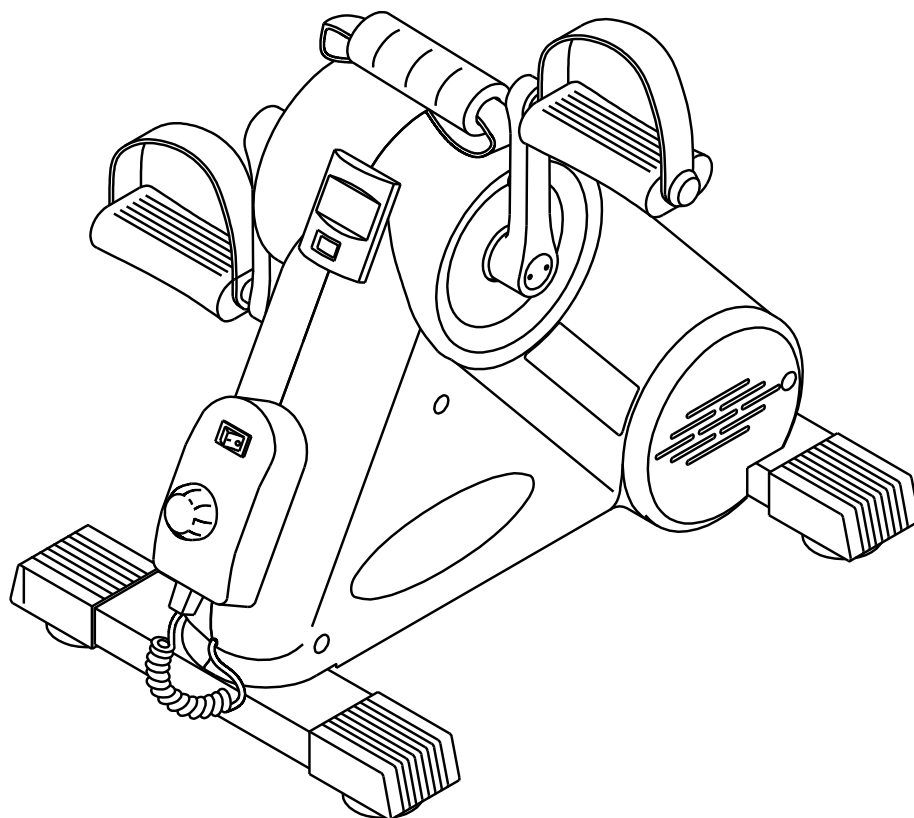


EXERPEUTIC
THERAPEUTIC FITNESS

ACTIVcycle



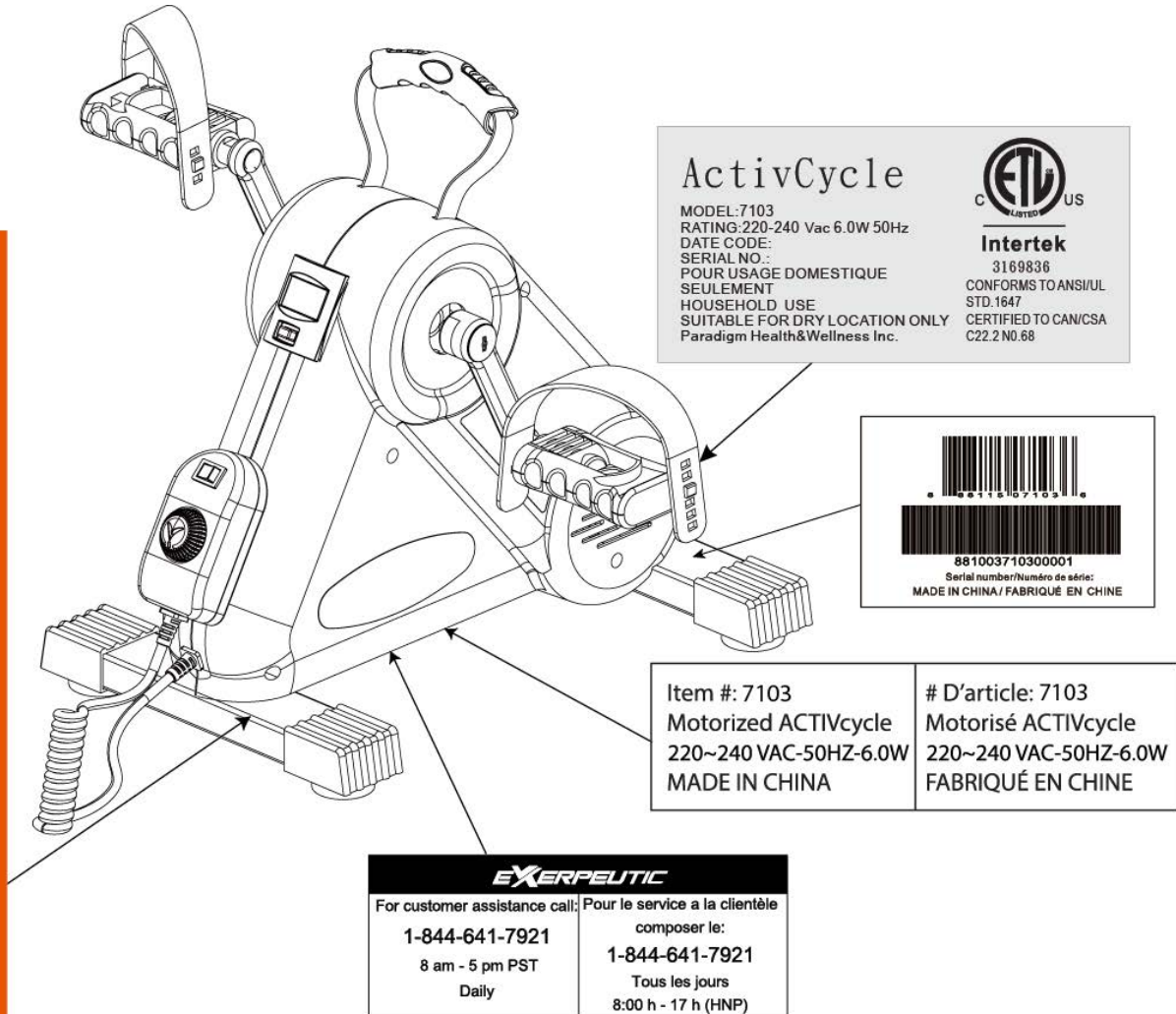
7103.1-020817

Manuel du Propriétaire

TABLE DES MATIERES

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE-----	2
SÉCURITÉ DU PRODUIT-----	3
SCHÉMA D'ENSEMBLE-----	4
MONTAGE-----	5
CONSEILS D'UTILISATION-----	6
SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PRINCIPAL-----	7
EXERCICES-----	8-9
GARANTIE-----	10

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE



⚠ WARNING

For seated position use only.
 Power cord must be plugged
 into a power outlet before use.

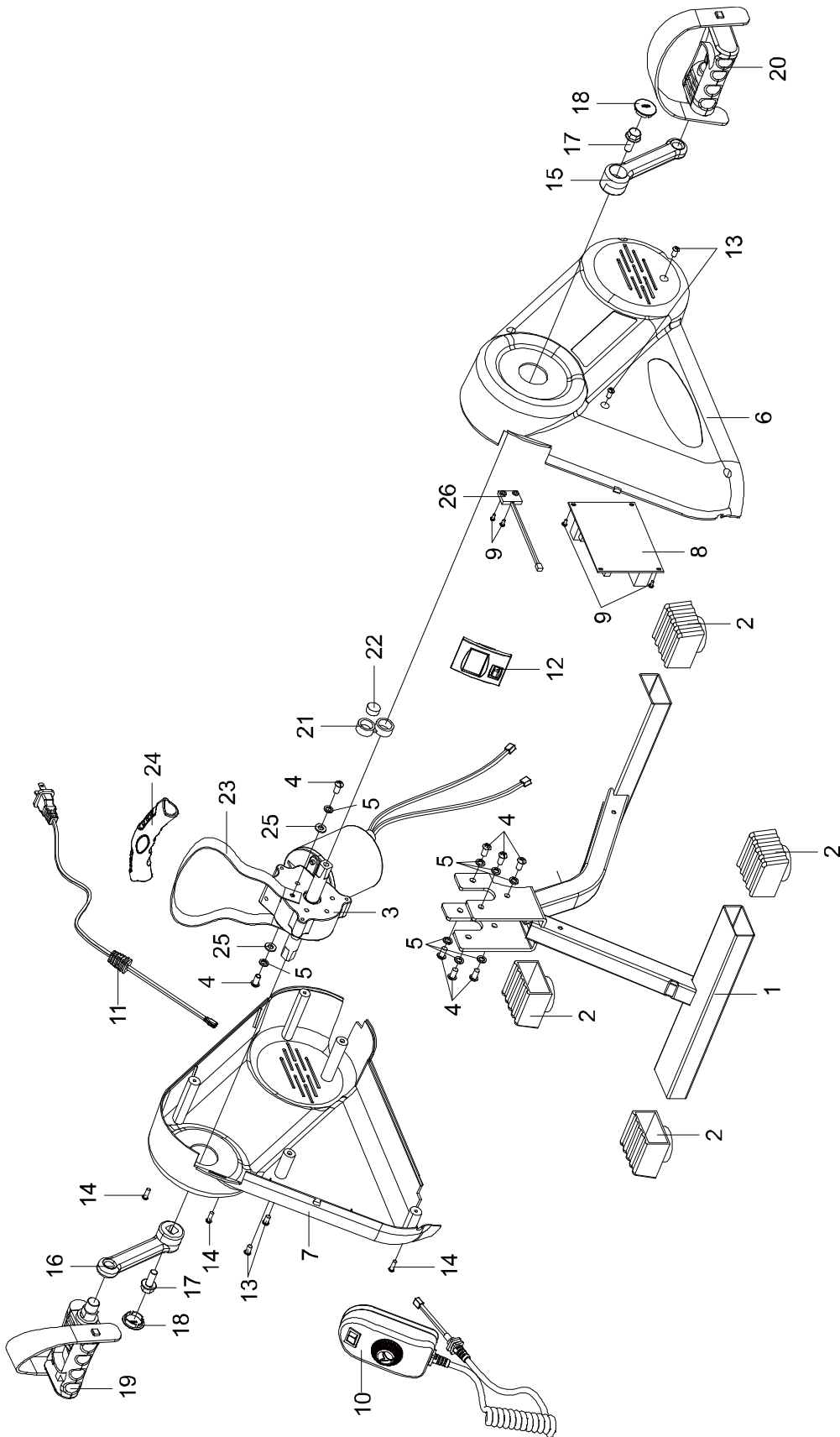
⚠ AVERTISSEMENT

Pour une utilisation en position assise seulement.
 Le cordon d'alimentation doit être branché dans
 une prise de courant avant de l'utiliser.

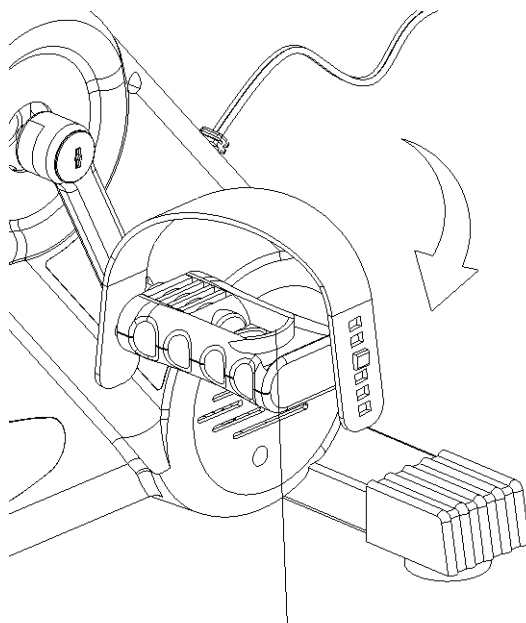
AVERTISSEMENT : Lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conserver ce manuel du propriétaire et garder tout reçu original de transaction pour toute référence ultérieure.

1. Consulter votre médecin ou autre professionnel de santé avant de commencer ou tout autre programme d'exercices.
2. Si vous éprouvez des douleurs physiques anormales telles que vertiges, fortes douleurs musculaires ou articulaires, douleurs à la poitrine, arrêtez l'exercice et consultez immédiatement un médecin.
3. Tenir les enfants et les animaux éloignés de l'appareil en cours d'utilisation.
4. Ne pas utiliser l'appareil ou tout équipement d'exercice s'il est endommagé.
5. Monter ACTIVcycle tel qu'indiqué dans les instructions de montage et placer l'appareil sur une surface plane, antidérapante.
6. Garder les mains et les pieds loin de toutes parties en mouvement. Ne pas insérer d'objets dans les ouvertures.
7. Effectuer 3 à 5 minutes d'échauffement et d'étirement avant de commencer votre exercice quotidien.
8. Ne jamais exercer jusqu'à épuisement.
9. Ne pas se tenir debout sur l'ACTIVcycle, s'exercer uniquement en position assise.
10. Garder une distance de sécurité minimale autour de vous pendant l'utilisation. L'ACTIVcycle est conçu comme uniquement pour une utilisation domestique. L'utilisateur doit avoir un contrôle total de sa capacité musculaire pour utiliser cet appareil. **Il peut ne pas convenir aux personnes tétraplégiques ou paraplégiques.** Veuillez consulter votre docteur ou médecin.
11. Cet équipement doit être régulièrement inspecté pour l'entretien pour garantir les parties desserrées ou cassées.
12. L'équipement est réservé au consommateur uniquement.

SCHÉMA D'ENSEMBLE

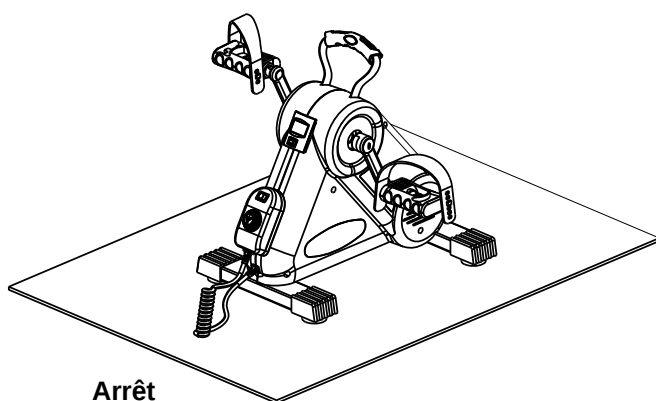


MONTAGE



Levier de verrouillage

Tirer sur le levier de verrouillage jusqu'au maximum afin de déverrouiller la pédale et déplier les pédales.



Placer l'ACTIVcycle sur le tapis antidérapant et s'assurer qu'il repose sur une surface plane.



S'assurer que le régulateur est placé en position OFF (ARRÊT) avant de brancher le cordon d'alimentation dans la prise électrique.

CONSEILS D'UTILISATION

RÉGULATEUR



A la mise en marche de l'ACTIVcycle, une minuterie de 15 minutes s'active.

Tourner le régulateur sur OFF (ARRÊT) et ON (MARCHE) redémarrer la minuterie de 15 minutes.

Bouton de réglage de vitesse.

Tourner le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la vitesse.

Durant les deux premières semaines, il est conseillé de commencer avec 5-10 minutes une fois par jour à une faible vitesse. Vous pourrez, une fois les deux semaines passées et parce que vous serez habitués à l'effort, augmenter le temps de votre session à 15-20 minutes. La vitesse peut également être augmentée une fois que vous êtes habitué à l'équipement. Plus vos sessions d'entraînement seront longues, plus vous constaterez des résultats.

AFFICHAGE



Fonction d'affichage :

Scanner Affiche chaque fonction pendant 3 secondes.

Reps Répétitions, chaque cycle est considéré comme une répétition.

Minuteur Affiche le temps d'entraînement.

Reps Totales Total des répétitions cumulées.

Calories Total des calories brûlées pendant l'exercice.

Distance Distance parcourue pendant l'exercice.

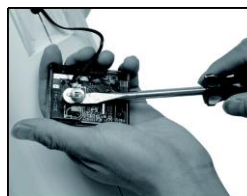
Pour sélectionner l'affichage de la fonction : Appuyer sur le bouton MODE.

Appuyer et maintenir la touche MODE pendant 5 secondes pour réinitialiser les valeurs de fonction sauf la fonction de Reps Totales.

REPLACEMENT DE PILE



Enlever l'écran à l'aide d'un tournevis plat.



Retirer la pile avec le tournevis.

Remplacer avec une nouvelle pile LR44.

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PRINCIPAL

Facteurs d'entraînement

1. Les objectifs personnels prennent en compte la remise en forme pour sculpter et tonifier le corps, la disponibilité, la condition physique, les blessures antérieures et l'état cardiovasculaire. En utilisant correctement l'ACTIVcycle et de façon régulière, vous pouvez atteindre vos objectifs.
2. La disponibilité est l'un des facteurs majeurs déterminant ce que nous faisons quotidiennement dans nos vies. Si vous ne pouvez consacrer que 15 minutes à des exercices physiques, programmez un exercice de 15 minutes avec l'ACTIVcycle.
3. Les sessions d'entraînement sur l'ACTIVcycle devraient être une partie agréable de votre journée.
4. Mettez l'accent sur les exercices de musculation. Quelle que soit votre condition physique actuelle, vous pouvez réaliser de courtes sessions d'exercice et vous sentirez rapidement votre corps se tonifier, gagner en muscles et en endurance.
5. Commencez toujours votre exercice en douceur pour bien vous échauffer.
6. L'ACTIVcycle vous propose des exercices corrects sur le plan bio mécanique. La conception de l'ACTIVcycle vous permet travailler vos muscles via des mouvements naturels et efficaces.
7. Pour tirer le maximum des exercices physiques, il est important de suivre des entraînements spécifiques. Par exemple, un coureur de marathon se concentre sur l'entraînement de l'endurance pour de longues distances et ne s'entraîne pas à la phase de démarrage. Un sprinter, à l'inverse, s'entraînera à la technique du *starting block* pour la phase de démarrage et ne court pas 10 kilomètres par jour. La pratique ne rend pas parfait, c'est la pratique parfaite qui rend parfait. D'où l'importance d'adapter vos séances d'entraînement en fonction de vos objectifs à atteindre. La condition physique globale et l'équilibre musculaire sont importants pour un mode de vie sain et éviter au maximum les blessures.

Le principe de surtension

Afin que vous puissiez tonifier votre corps, vous devez suivre une série de séances d'exercices chaque jour. Quand vous vous entraînez de façon régulière, votre corps, et vos muscles notamment, s'adaptent à ce nouveau type de travail. Cela s'appelle renforcer l'efficacité métabolique locale. Par conséquent, vos muscles travaillent mieux et se renforcent. Si vous continuez à travailler au même niveau d'efficacité métabolique, vous ne pouvez pas améliorer l'efficacité musculaire. Donc de temps à autre, vous devez augmenter la fréquence et/ou la durée de l'exercice. Ainsi, afin d'améliorer le niveau de votre forme physique, vous devez augmenter progressivement l'intensité de vos exercices pour atteindre votre objectif personnel.

EXERCICES

Conseils d'utilisation de votre ACTIVcycle

L'ACTIVcycle ne peut être utilisée que si le cordon d'alimentation est branché dans la prise électrique. Ne PAS UTILISER l'ACTIVcycle sans brancher l'alimentation car cela endommagerait l'équipement. Une fois l'appareil en marche, lors de son utilisation (moteur assistée), la façon convenable de s'entraîner est de régler la vitesse désirée en utilisant le régulateur, puis de se maintenir à cette vitesse pour obtenir les meilleurs résultats. Pédaler à des vitesses excessives ou avec trop de force activera le circuit de protection de surtension qui conduira à l'arrêt du moteur (pour permettre à l'utilisateur de retirer ses pieds/mains). Si la situation de surtension persiste, elle peut endommager le moteur.

Amplitude et flexibilité

Cet équipement peut être utilisé tant pour les parties supérieures qu'inférieures du corps. Si vous souhaitez faire travailler les parties inférieures du corps, il fonctionne avec des mouvements passifs pour augmenter le tonus musculaire au niveau des quadriceps (muscles de la cuisse) et améliorer la circulation sanguine dans les jambes et les pieds. Si vous souhaitez faire travailler les parties supérieures du corps, il fonctionne comme un appareil de résistance permettant à l'utilisateur travailler avec les bras en plaçant les mains sur les pédales pour exercer les muscles du bras (le biceps, le triceps, les deltoïdes et les plus petits muscles des avant-bras).

Routine

La capacité des personnes à s'adapter aux exercices répétitifs est variable. Si vous commencez à vous entraîner régulièrement, soyez attentif à votre ressenti, particulièrement après la fin d'un exercice. Vous pouvez vous sentir fatigué, mais vous ne devez pas vous sentir épuisé. Quand vous commencez une séance d'exercices physiques pour la première fois, les muscles que vous aurez utilisés se feront sentir de façon plus prononcée, particulièrement le jour suivant. Cependant, ils ne devraient pas être trop douloureux et vous ne devez pas ressentir de crampes. Même si la régularité de l'entraînement est recommandée, ne faites jamais de l'exercice au-delà de la zone d'inconfort.

EXERCICES



Exercice jambe

Si vous souhaitez faire travailler les parties inférieures du corps, placez l'appareil sur une surface antidérapante avant utilisation et asseyez-vous confortablement sur une chaise, l'appareil devant vous, de sorte que la flexion du genou ne soit pas inférieure à 90°. Il est important que l'utilisateur porte des chaussures avec des semelles en caoutchouc lorsque qu'il utilise cet appareil pour ne pas glisser sur les pédales.

AVERTISSEMENT

Ne pas se tenir debout sur l'équipement pour faire de l'exercice physique, uniquement faire de l'exercice physique en position assise. S'assurer que le siège ne bouge pas ou ne pivote pas. Ne pas s'asseoir sur une chaise à roulettes.



Exercice de bras

Si vous souhaitez faire travailler les parties supérieures du corps, placez l'équipement devant vous, sur une table et asseyez-vous confortablement sur une chaise de façon à ce que vos bras puissent atteindre facilement les pédales sans trop étendre vos bras. Ceci peut être réalisé soit en plaçant un coussin sur le siège ou en déplaçant l'appareil plus près de l'utilisateur.

GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

Paradigm Health & Wellness garantit à l'acheteur d'origine que ce produit est exempt de tout vice de matériaux et de fabrication lorsqu'il est utilisé aux fins prévues, à condition qu'il ait été installé et mis en fonctionnement conformément au manuel du propriétaire de Paradigm. Les obligations de Paradigm en vertu de la présente garantie s'appliquent à ce qui suit :

<u>COMPOSANT</u>	<u>DURÉE DE LA GARANTIE</u>
Structure	1 an

Exclusions de garantie :

Paradigm ne garantit pas, ni n'est responsable de, et aucune garantie implicite n'est réputée couvrir, toute défaillance du produit, dysfonctionnement du produit ou dommages attribuables à :

1. L'installation incorrecte et / ou le non-respect des instructions d'installation de Paradigm.
2. L'utilisation de ce produit au-delà d'un usage domestique normal, ou à une fin pour laquelle il n'a pas été conçu.
3. Les aspects cosmétiques tels que les rayures, les bosses ou les décolorations.
4. Les dommages causés par l'usure normale, du vandalisme, des accidents ou par des animaux.
5. Tout événement naturel (tel que les incendies, les inondations, la neige, le verglas, les ouragans, les tremblements de terre, la foudre ou toute autre catastrophe naturelle), condition environnementale (telle que la pollution de l'air, les moisissures, etc.), ou souillure par des substances étrangères (telles que la poussière, la graisse, l'huile, etc.).
6. L'altération normale due à l'exposition à la lumière du soleil, et à des conditions météorologiques et atmosphériques pouvant provoquer, entre autres, des écailles, de la rouille, un encrassement ou une accumulation de taches sur les surfaces colorées.
7. L'utilisation, modification, manipulation ou le stockage inadéquat du produit, ainsi que les abus et négligences.

Pour toute réclamation sur le produit contactez votre revendeur local.

Munissez vous de votre preuve d'achat, du manuel d'utilisation et du numéro de votre appareil.

Fabriqué par :

Paradigm Health & Wellness, Inc.
1189 Jellick Ave. City of Industry,
CA 91748, USA

Distribué par :

Performance Health France,
Zone industrielle de Montjoly, 11 Avenue de l'industrie
CS40712
08013 Charleville-Mézières Cedex
France