

MANUEL D'UTILISATION





Warning

Avant de commencer ce programme veuillez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes qui n'ont pas l'habitude de faire des exercices réguliers ou ayant des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant la mise en place. Nous nous dégageons de toute responsabilité vis-à-vis de blessures personnelles ou dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

SOMMAIRE

Précautions de sécurité	01
Schéma éclaté	02
Liste des pièces	03
Schéma de montage.....	04
Instructions de montage	05
Fonctionnement du compteur.....	08
Programme d'échauffement.....	09

PRECAUTIONS DE SECURITE

Travaillez au niveau d'exercice qui vous convient, ne vous entraînez pas jusqu'à l'épuisement. Si vous ressentez une douleur, arrêtez vos exercices immédiatement. Consultez un médecin.

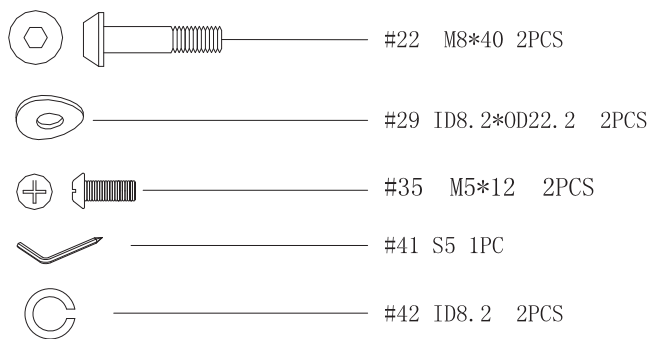
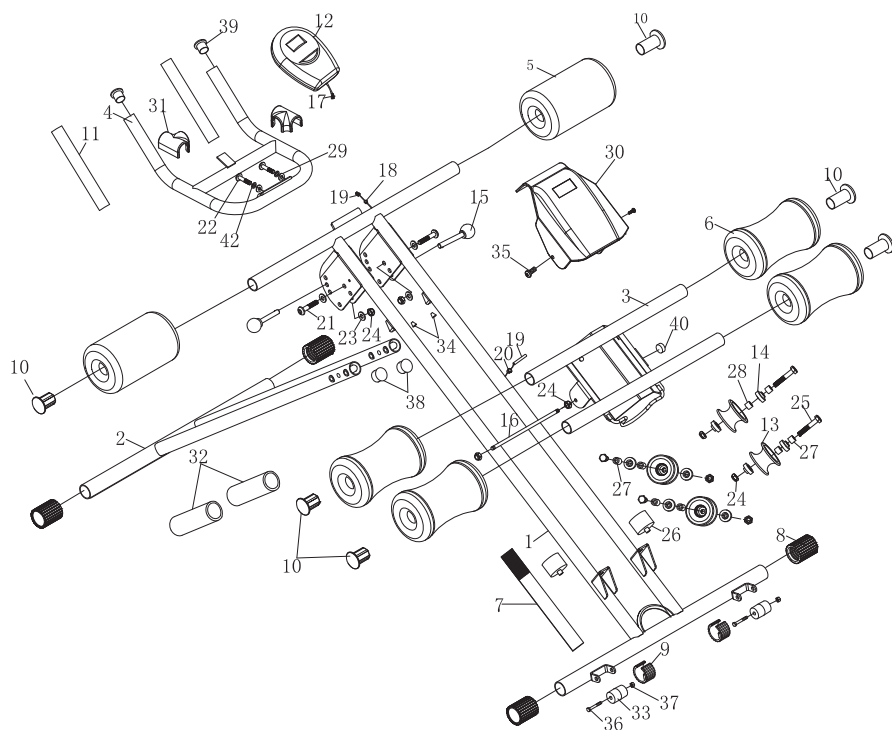
Installez l'appareil sur une surface solide, plane, avec un revêtement de protection pour votre sol ou tapis. Pour des raisons de sécurité, l'appareil devrait être entouré d'au moins 0,5 mètres d'espace dégagé.

Interdisez aux enfants de jouer avec l'appareil de mise en forme express, ou à proximité. Gardez vos mains à distance des parties mobiles.

Inspectez votre 5 Mins Shaper avant tout exercice pour vérifier que toutes les pièces sont montées, et que les écrous et les boulons sont serrés avant chaque utilisation.

Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport adéquats lorsque vous utilisez votre appareil. Ne portez pas de vêtements larges, ni des chaussures avec des semelles en cuir ou de hauts talons.

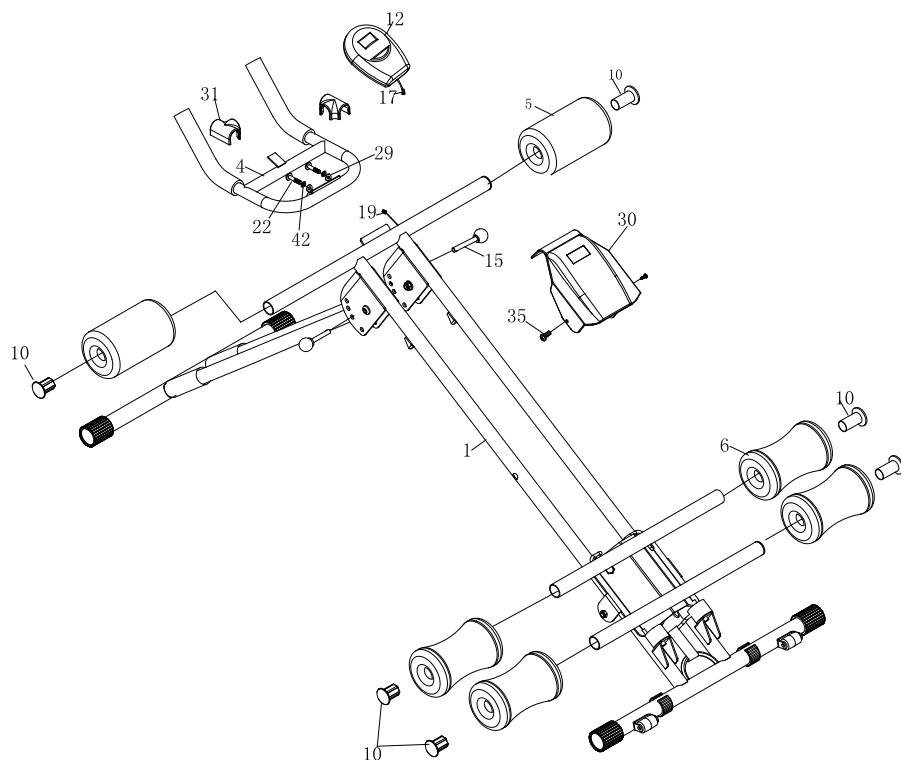
Schéma éclaté



Liste des pièces

N°	DESCRIPTION	QTE
1	Cadre principal avant	1
2	Tube de support arrière	1
3	Tube coulissant	1
4	Guidon	1
5	Rouleau A	2
6	Rouleau B	4
7	Velcro	1
8	Bouchon terminal pour cadre principal	4
9	Bouchon protecteur	2
10	Bouchon terminal arrondi	6
11	Attache de rouleau A	2
12	Compteur	1
13	Poulie	4
14	Roulement	8
15	Broche	2
16	Axes	1
17	Fil supérieur du compteur	1
18	Coussinet pour fil A	1
19	Fil inférieur de l'ordinateur	1
20	Coussinet pour fil B	1
21	Boulon hexagonal M8*45L	2
22	Boulon hexagonal M8*40L	2
23	Rondelle	4
24	Écrou nylon	8
25	Boulon hexagonal M8*40L	4
26	Protection A	2
27	Coussinet métallique A	4
28	Coussinet métallique B	4
29	Rondelle courbe ID8.2*OD22.2	2
30	Grand couvercle	1
31	Couverture du guidon	2
32	Attache rouleau B	2
33	Roue de transport	2
34	Protection B	2
35	Vis M5*12L	2
36	Boulon hexagonal M6*50L	2
37	Écrou	2
38	Bouchon terminal	2
39	Bouchon terminal guidon	2
40	Aimant	1
41	Clé hexagonale	1
42	Rondelle à ressort	2

Schéma de montage



LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Qté	N°	Description	Qté
01	Cadre principal avant	1	19	Fil inférieur compteur	1
04	Guidon	1	22	Boulon hexagonal M8*40L	2
05	Rouleau A	2	29	Rondelle courbe	2
06	Rouleau B	4	30	Couvercle principal	1
10	Bouchon terminal arrondi	6	31	Attache guidon	1
12	Ordinateur	1	35	Vis M15*12L	2
15	Broche	2	42	Rondelle à ressort	2
17	Fil supérieur ordinateur	1			

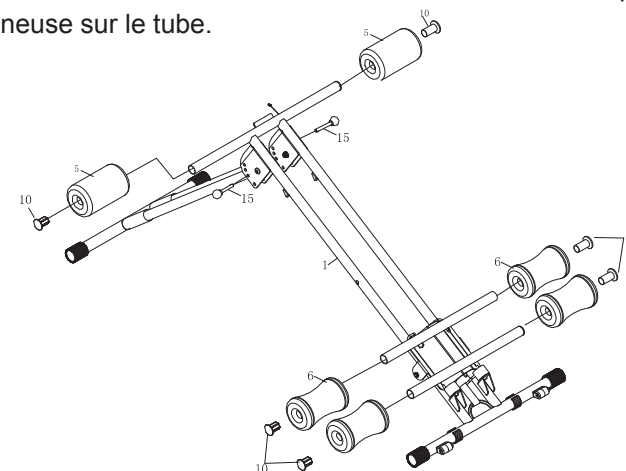
MONTAGE

ETAPE 1.

A) Ouvrir l'appareil 5 Mins Shaper, puis insérer la broche (15) dans l'orifice du cadre principal avant à la position désirée.

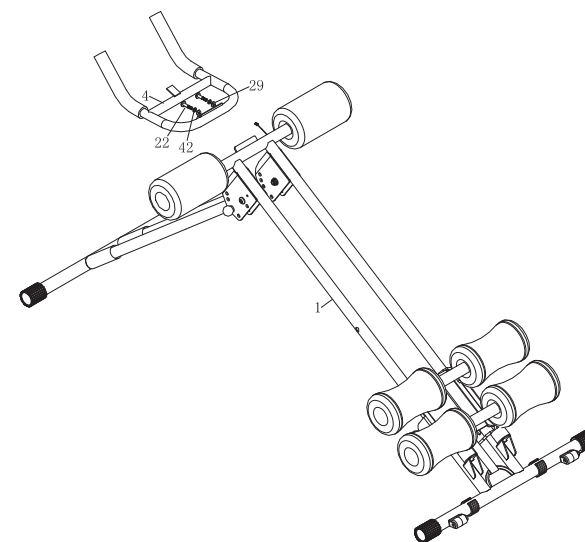
B) Insérer le rouleau A (5) dans le cadre principal avant (01), puis fixer le bouchon terminal arrondi. Faire de même avec le rouleau B (6).

REMARQUE : Si l'insertion du rouleau s'avère difficile, appliquer de l'eau savonneuse sur le tube.



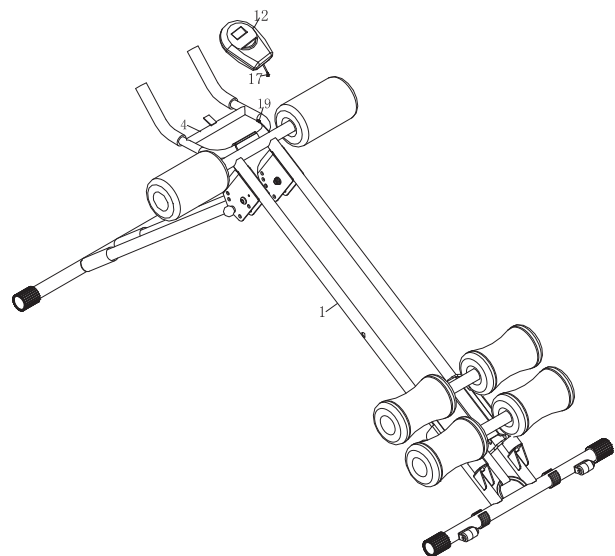
ETAPE 2.

Fixer le guidon (04) sur le cadre principal avant (01). Verrouiller avec la rondelle courbe (29), le boulon hexagonal (22) et la rondelle à ressort (42) puis serrer à l'aide de la clé hexagonale.



ETAPE 3.

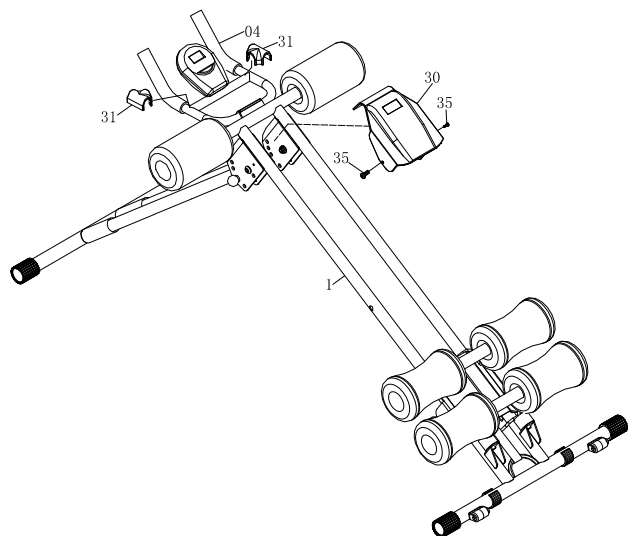
Faire glisser le compteur (12) dans le guidon (04), puis raccorder le fil supérieur (17) avec le fil inférieur (19).



ETAPE 4.

A) Fixer le couvercle du guidon (31) sur le guidon (04).

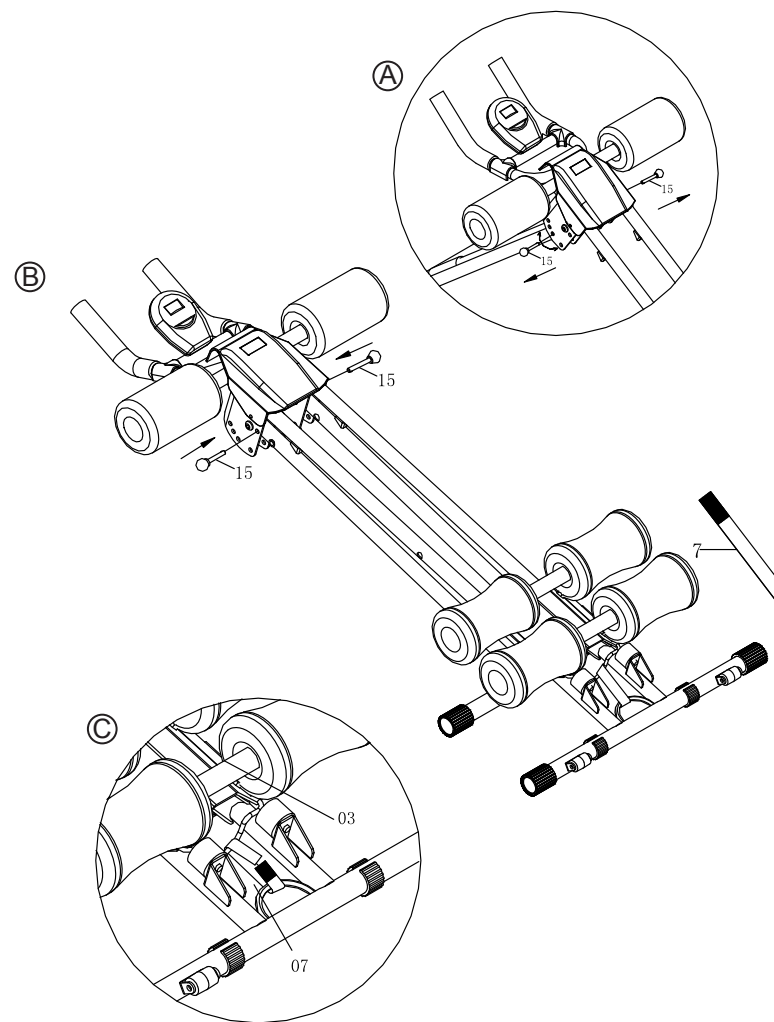
B) Fixer le couvercle principal (30) sur le cadre principal avant (01), et serrer avec la vis (35).



Comment replier l' appareil 5 Mins Shaper

A) Retirer la broche (15), plier l' appareil selon les figures A et B, puis insérer la broche (15).

B) Fixer le tube coulissant (03) au bas du cadre principal avant (01) avec le velcro (07) selon la figure C.



Écran du compteur

SPÉCIFICATIONS :

TIME-----00:00 – 99:59 MIN

COUNT-----0 – 9999 FOIS

CALORIES-----0 – 9999 CAL

TOUCHES DE FONCTION :

MODE/SELECT : Permet de sélectionner la fonction désirée. Maintenir la touche pendant 4 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs de la fonction (réinitialisation du total).

RESET/CLEAR : Pour réinitialiser la valeur.

PROCÉDURES DE FONCTIONNEMENT :

AUTO ON/OFF : L' écran s' éteint automatiquement en l'absence de signal entrant pendant 4 minutes. L'écran s'allume automatiquement au démarrage des exercices ou si l'on appuie sur la touche.

FONCTION :

<1>.TIME (TMR) Mémorisation automatique du temps d' exercice.

<2>.COUNT(CNT) Décompte des foulées pendant l' exercice.

<3>.CALORIES(CAL) Mémorisation automatique de la quantité de calories brûlées pendant l' exercice.

<4>.SCAN Passe en revue automatiquement chacune des fonctions :

① TIME ② CNT ③ CAL

PILES Au cas où vous constatez un affichage incorrect sur l' écran, remplacez les piles pour obtenir un bon résultat. Cet écran utilise deux piles "AA". Vous pouvez remplacer les piles en même temps. Au cas où vous constatez un affichage incorrect sur l' écran, remplacez les piles pour obtenir un bon résultat. Cet écran utilise une pile "AA" ou une pile "AAA" ou une pile bouton "1,5V". Vous pouvez remplacer les piles en même temps.

ECHAUFFEMENT

DEMARRAGE

Échauffez toujours vos muscles avant l' exercice. Démarrez votre programme d' exercices avec retenue. Sélectionnez un objectif ou un rythme pour chaque exercice facile à exécuter. Commencez et terminez chaque séance d' exercices en étirant vos muscles pendant 7 à 10 minutes.

● Programme d' échauffement recommandé

Un programme d' exercice efficace comprend un échauffement, des exercices aérobiques et un retour au calme. Effectuez le programme entier au moins deux fois et de préférence trois fois par semaine, en vous reposant un jour entre chaque séance. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter vos séances jusqu'à quatre ou cinq fois par semaine.

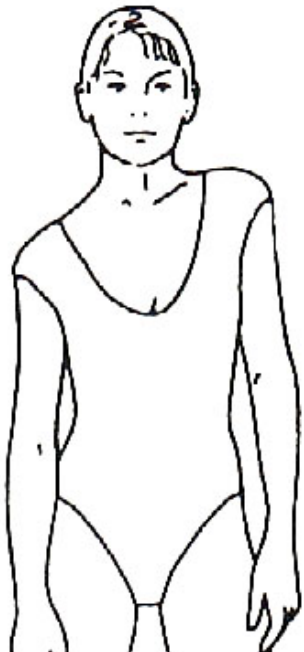
● Échauffement et retour au calme

L' échauffement constitue une partie importante de votre entraînement, et doit se faire avant chaque séance d'exercices. Il prépare votre corps à des exercices plus exigeants en réchauffant et étirant vos muscles. A la fin de votre séance, répétez ces exercices pour éviter les problèmes de muscles douloureux. Nous suggérons les exercices d' échauffement et de retour à la normale suivants :

ECHAUFFEMENT

Rotation de la tête

Faites pivoter votre tête vers la droite une fois, en ressentant l' étirement du côté gauche de votre cou. Ensuite, faites pivoter votre tête vers l' arrière une fois, en relevant votre menton vers le plafond et laissant votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis laissez tomber votre tête vers l' avant une fois. Répétez le même mouvement vers la droite, une fois pour chaque position. Puis inversez la direction et faites l' ensemble deux fois vers la gauche.

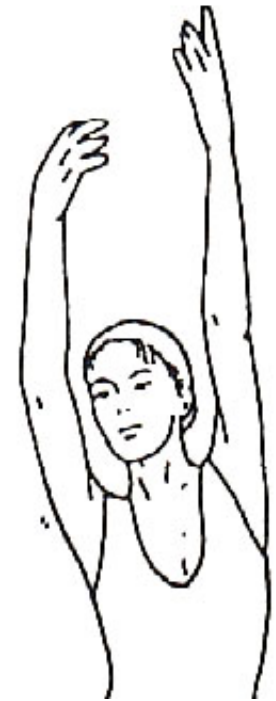
**Soulever les épaules**

Soulevez votre épaule droite une fois. Puis soulevez votre épaule gauche pendant que vous abaissez votre épaule droite. Recommencez huit fois au total.

ECHAUFFEMENT

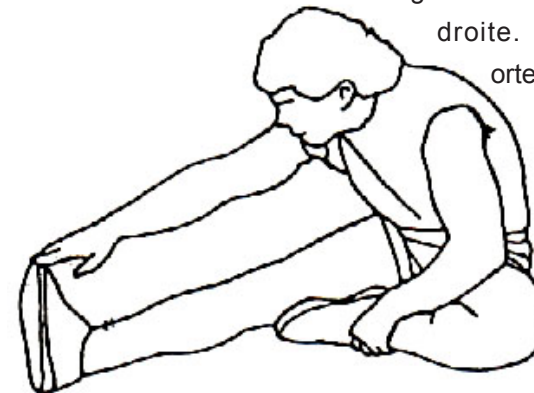
Étirements latéraux

Ouvrez vos bras sur le côté et continuez à les lever jusqu' à ce qu' ils se retrouvent au-dessus de votre tête. Étirez votre bras droit vers le plafond aussi haut que possible une fois. Répétez cette action avec le bras gauche. Répétez cet étirement complet, à droite et à gauche, huit fois au total.

**Éirement des muscles ischio-jambiers**

Asseyez-vous avec votre jambe droite étendue. Repliez la plante de votre pied gauche contre l' intérieur de votre cuisse droite. Étirez-vous vers votre gros orteil droit aussi loin que possible.

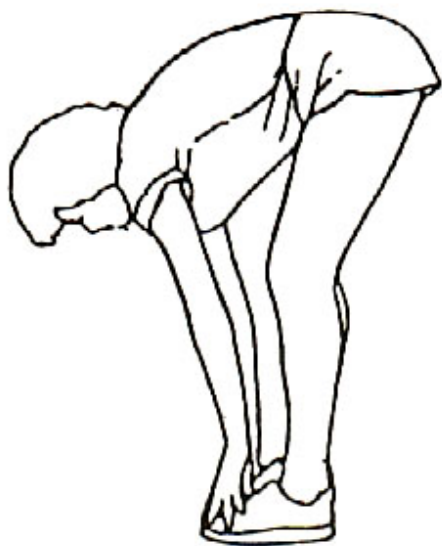
Maintenez la position en comptant jusqu' à 15, puis relâchez-vous. Répétez le mouvement avec la jambe gauche étendue.



ECHAUFFEMENT

Étirement des cuisses

Asseyez-vous avec la plante des deux pieds se faisant face et les genoux dirigés vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aine aussi loin que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez la position pendant 15 secondes. Répétez à nouveau.

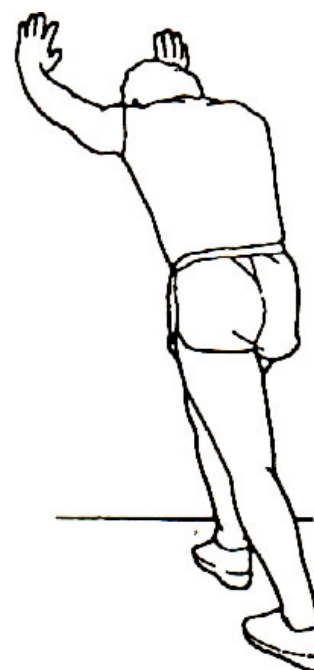
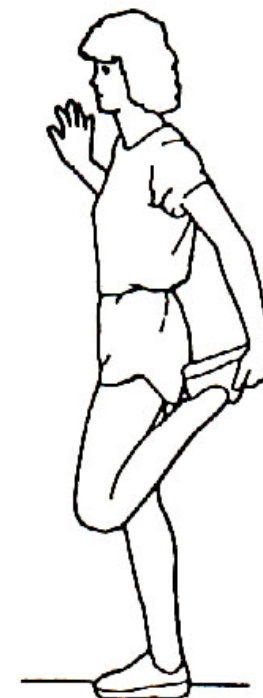
**Étirement en touchant les orteils**

Penchez-vous lentement en relâchant votre dos et vos épaules pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Étirez-vous aussi loin que possible et maintenez la position en comptant jusqu'à quinze. Répétez à nouveau.

ECHAUFFEMENT

Étirement des quadriceps

En plaçant une main contre un mur pour garder l'équilibre, tirez votre pied vers le haut par l'arrière. Amenez votre talon aussi près de vos fesses que possible. Maintenez en comptant jusqu'à quinze et répétez avec le pied gauche. Répétez le mouvement complet à nouveau.

**Étirement des mollets / talons d'Achille**

Appuyez-vous contre un mur en plaçant votre jambe gauche en avant de la jambe droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite étendue et le pied gauche sur le sol ; ensuite, pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Gardez la position, puis répétez avec l'autre côté, une quinzaine de fois en tout.

