

TOTAL CRUNCH EVOLUTION

BODY REVOLUTION SYSTEM



FR

TOTAL CRUNCH EVOLUTION

LISTE DES PARTIES



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26

- 1 Tube du cadre principal (1 pc)
- 2 Tube de cadre arrière (1 pc)
- 3 Stabilisateur avant (1 pc)
- 4 Stabilisateur arrière (1 pc)
- 5 Tube de pied (1 pc)

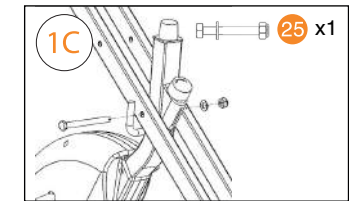
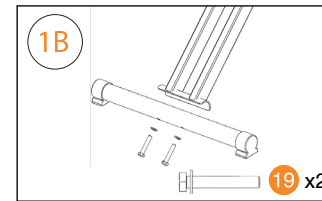
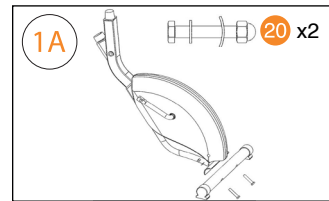
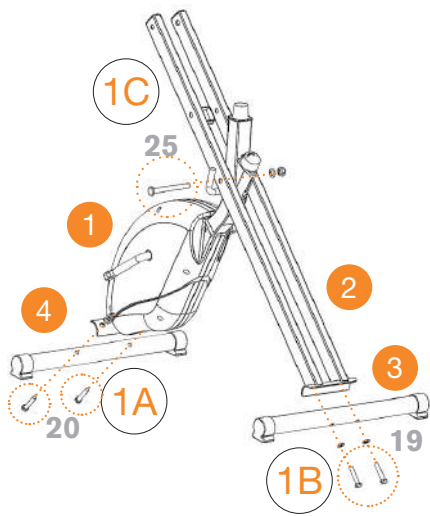
- 6 Pédales tube de pied (2 pcs)
- 7 Pédales de vélo (2 pcs)
- 8 Tube de pied supérieur (1 pc)
- 9 Tube droit (1 pc)
- 10 Guidon G (1 pc)

- 11 Guidon D (1 pc)
- 12 Tube de selle (1 pc)
- 13 Grande pièce (1 pc)
- 14 Siège (1 pc)
- 15 Bouton (1 pc)

PAS 1

1 2 3 4 19 20 25

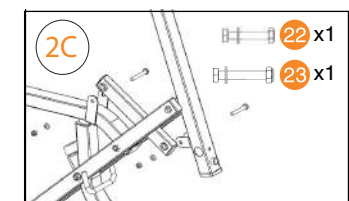
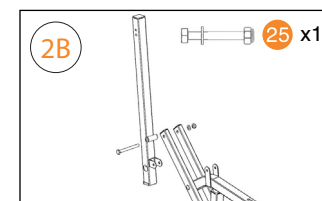
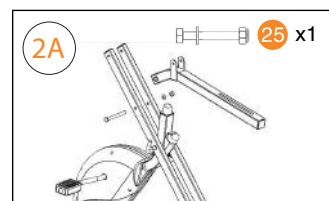
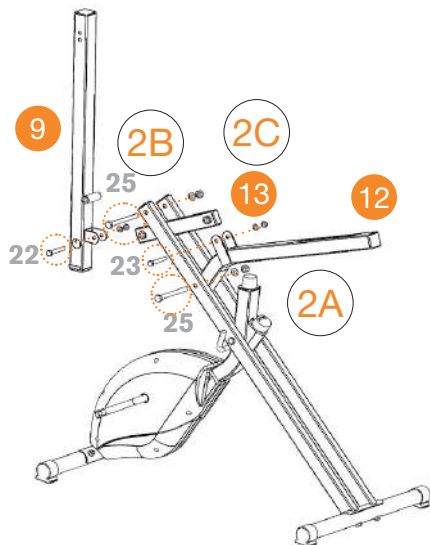
- Fixer le stabilisateur arrière (4) au tube du cadre principal (1) (1A), à l'aide de la vis 20 (2 pcs.).
- Fixez le stabilisateur avant (3) au tube de cadre arrière (2) (1B) à l'aide de la vis 19 (2 pièces).
- Assembler le tube principal du cadre avec le tube arrière du cadre (1C), en utilisant la vis 25 (1 pièce).



PAS 2

9 12 13 22 23 25

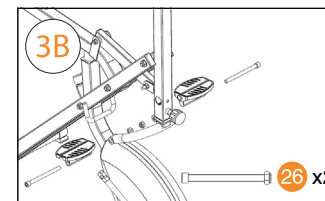
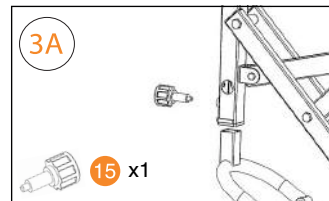
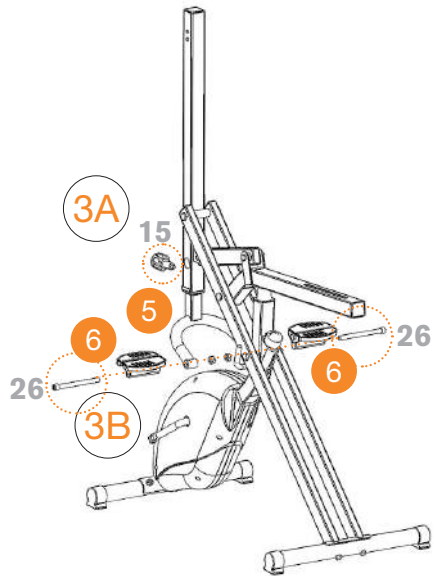
- Assembler le tube de selle (12) au tube du cadre arrière (2A), en utilisant la vis 25 (1 pc.).
- Assembler le tube vertical (9) au tube du cadre arrière (2B), en utilisant la vis 25 (1 pc.).
- Assembler la grande pièce (13) au tube de selle et au tube vertical (2C), en utilisant les vis 22 (1 pc.) et 23 (1 pc.).



PAS 3

5 6 15 26

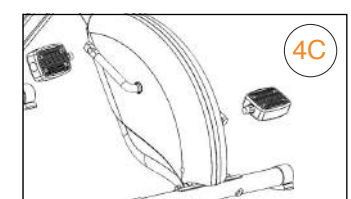
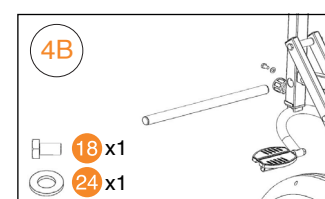
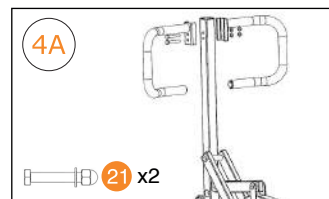
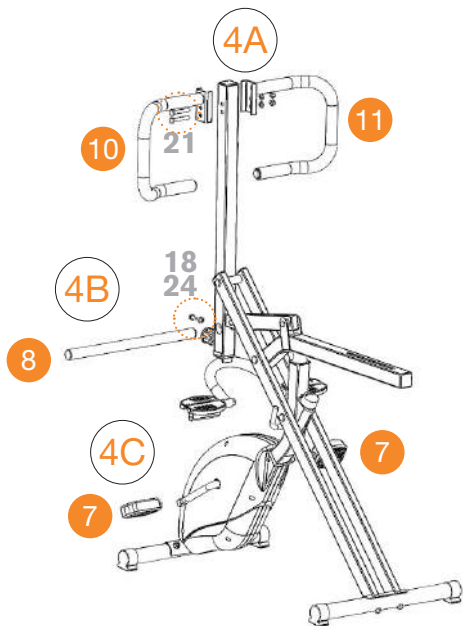
- Fixer le tube de pied (5) au tube vertical (3A) à l'aide du bouton (15).
- Fixer les pédales du tube de pied (6) au tube de pied (3B), en utilisant la vis 26 (2 pcs.).



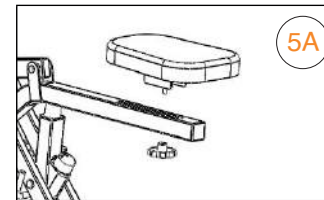
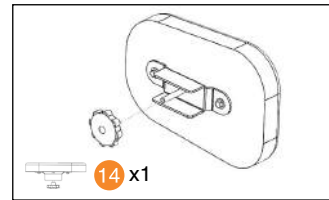
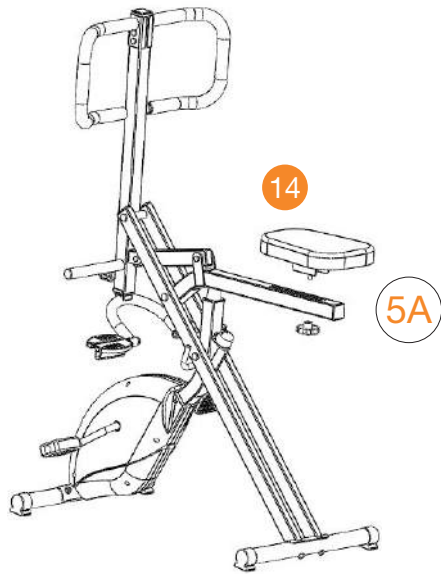
PAS 4

7 8 10 11 18 21 24

- Fixer chaque guidon (10 / 11) au tube vertical (4A), à l'aide de la vis 21 (2 pcs.).
- Fixer le tube de pied supérieur (8) au tube vertical (4B), à l'aide de la vis 18 (1 pc.) et de la rondelle 24 (1 pc.).
- Assembler les pédales du vélo (7) au tube principal du cadre (4C) ; serrer les vis avec un outil.



- Fixez la selle (14) au tube de selle à l'aide du bouton (5A). Vous pouvez régler sa position à votre convenance.



GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

Total Crunch Evolution est un système d'entraînement innovant qui permet de façonner simultanément le dos, les épaules, les pectoraux, les biceps, les triceps, les abdominaux, les fessiers, les hanches, les cuisses et les jambes.

COMMENT ÇA MARCHE

Le Total Crunch Evolution utilise un système de mouvements composés qui fait travailler tous vos muscles en même temps. Il combine quatre types d'exercices de musculation (presse à jambes, squats, dos et abdominaux) avec des exercices cardiovasculaires d'aérobie pour un système d'entraînement complet et efficace qui brûle des calories et tonifie le corps. Avec le Total Crunch Evolution, vous pouvez faire travailler tous les principaux groupes de muscles. Les muscles sont contractés, tonifiés et modelés grâce à un mouvement simple qui utilise le poids de votre corps pour créer une résistance.

Le Total Crunch Evolution comprend également un vélo statique avec un bouton de résistance, pour améliorer vos performances et vous fournir un exercice aérobique et anaérobique. Sa position ergonomique et confortable permet d'éviter les blessures, la fatigue excessive et les mauvaises postures.

Faites travailler le corps en anaérobie pour augmenter la masse musculaire et en aérobie pour brûler des calories.

AVEC LE TOTAL CRUNCH EVOLUTION, TOUT VOTRE CORPS TRAVAILLE EN MÊME TEMPS :

- Renforce et façonne vos jambes et vos fessiers
- Lisse votre ventre
- Définit vos abdominaux
- Galbe les pectoraux, les biceps et le dos.
- Brûle les calories
- Aide à perdre du poids
- Remodeler votre silhouette

INSTRUCTIONS - MODE VÉLO

Pour utiliser le Total Crunch Evolution en mode vélo, il faut d'abord retirer le tube de pied du tube vertical, à l'aide du bouton.

Asseyez-vous directement sur l'appareil et tenez fermement le guidon. Commencez à pédaler comme sur un vélo classique. Utilisez le bouton de résistance pour augmenter vos performances, améliorer votre résistance physique et brûler plus de calories.

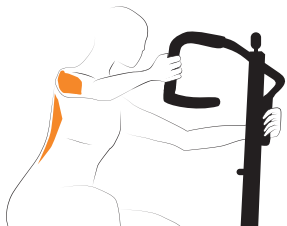
CONSEILS D'UTILISATION DU TOTAL CRUNCH EVOLUTION

Utilisez Total Crunch Evolution une demi-heure par jour, trois fois par semaine.

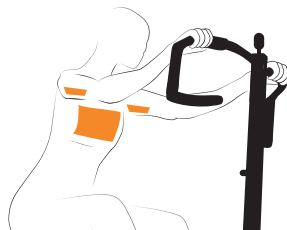
INSTRUCTIONS - CRUNCH MODE

Asseyez-vous directement sur l'appareil et tenez fermement le guidon. Appliquez une résistance avec vos jambes. Tirez le guidon vers vous, puis repoussez-le dans sa position initiale. Vous pouvez effectuer différents exercices en changeant la position de vos mains sur le guidon. Faites 12 répétitions du mouvement décrit à l'étape 1 pour chaque position différente des mains sur le guidon.

A) Travaillez vos épaules et votre dos



B) Travaillez votre poitrine et vos triceps



C) Travaillez vos biceps



AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ

- Lisez toujours le manuel d'instructions avant d'utiliser le Total Crunch Evolution et conservez le manuel pour toute référence ultérieure.
- Vérifiez que toutes les pièces ne sont pas endommagées avant de les utiliser.
- Pour garantir la stabilité du Total Crunch Evolution, vérifiez toutes les connexions et assurez-vous qu'elles sont bien vissées en place.
- Comme pour tout appareil d'exercice physique, si vous avez des questions sur votre condition physique ou si vous souffrez d'asthme ou de toute autre affection, consultez toujours votre médecin avant d'utiliser le Total Crunch Evolution.
- Placez toujours le Total Crunch Evolution sur une surface plane.
- Veillez à ce que les enfants n'utilisent pas Total Crunch Evolution sans la surveillance d'un adulte.
- N'utilisez pas Total Crunch Evolution si vous êtes enceinte.
- Ne buvez pas de boissons alcoolisées lorsque vous utilisez Total Crunch Evolution.
- Buvez de l'eau et/ou une boisson isotonique après utilisation.

Cet appareil n'a pas été conçu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou par des personnes n'ayant pas l'expérience et/ou les connaissances adéquates, à moins qu'elles ne soient supervisées par une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles ne reçoivent des instructions sur la façon d'utiliser l'appareil.


Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Vérifiez le Total Crunch Evolution avant de l'utiliser et à intervalles réguliers. Assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons, tous les écrous et autres connexions sont solidement fixés et que tout l'équipement d'entraînement est en état de fonctionnement sûr. Le poids maximum pour l'utilisation de l'appareil est de 100 kg.

GARANTIE

Ce produit est couvert par une garantie contre les défauts de fabrication, selon les délais prévus par la législation en vigueur dans chaque pays. Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une utilisation inadéquate, d'une utilisation commerciale négligente, d'une usure anormale, d'un accident ou d'une manipulation inappropriée.

ÉLIMINATION DES MATÉRIAUX

 Le symbole d'une poubelle barrée signifie que vous devez vous renseigner sur les réglementations locales concernant l'élimination de ce type de produit et les respecter. Ne mettez pas ce produit au rebut comme vous le feriez pour d'autres déchets ménagers. Mettez cet appareil au rebut conformément à la réglementation locale en vigueur. Les appareils électriques et électroniques contiennent des substances dangereuses qui peuvent avoir des effets néfastes sur l'environnement et/ou la santé humaine, et doivent donc être recyclés correctement.



C/ Córcega 299, 5º 3ª, 08008 Barcelona, Spain
www.windirect.es

TOTAL CRUNCH EVOLUTION

BODY REVOLUTION SYSTEM

MADE IN CHINA