



Manuel d'utilisation

Pédalier P BIKER

Référence :

P BIKER

Classification: Dispositif Médical – Classe I

Garantie 2 ans



www.plussante.fr
Contact@plusatnte.fr

DESCRIPTION

Le pédalier est un parfait outil pour tonifier vos bras et vos jambes dans votre maison. Compacte et portable, ce mini pédalier d'exercice trouvera place facilement dans les différentes pièces ou placard de votre maison, ou encore en dessous d'une table ou d'un bureau pour faire vos exercices tout en étant assis. Léger, vous pouvez également le placer sur une table afin de tonifier et fortifier vos bras. Un bouton de réglage vous permettra d'ajuster la résistance à plusieurs niveaux, selon vos exigences. Solide, il est fabriqué en acier robuste.

CONTENU DE LA BOITE

- Mini vélo d'appartement
- Sangle de fixation
- Accessoires
- Manuel d'utilisation

Caractéristiques :

- **Exerciseur à pédale à domicile :** Conçu pour les exercices des bras et des jambes, offrant une expérience d'entraînement complet du corps.



- Résistance de pédale réglable : Permet aux utilisateurs de définir différents niveaux de résistance en fonction de leur niveau de forme physique et de leurs préférences, répondant ainsi à divers besoins en matière d'exercice.



- **Écran LCD numérique :** Équipé d'un moniteur LCD multifonction qui affiche les mesures d'entraînement essentielles telles que le temps, le nombre, les calories brûlées et la distance parcourue. Comprend une fonction de numérisation pratique pour parcourir les mesures de manière transparente.



- **Conception légère et portable :** Sa construction compacte et légère le rend facile à transporter et à utiliser n'importe où, que ce soit à la maison, au bureau ou à l'extérieur.



- **Assemblage facile** : Livré avec tous les accessoires nécessaires et ne nécessite aucun outil supplémentaire pour l'assemblage, permettant une installation rapide et une utilisation sans tracas.
- **Stable et sécurisé** : Dispose de patins en caoutchouc antidérapants pour plus de stabilité et de sécurité pendant les entraînements, empêchant de glisser ou de glisser sur diverses surfaces.



- **Utilisation polyvalente** : Convient aux utilisateurs de tous âges et de tous niveaux de forme physique, avec des niveaux de résistance réglables pour s'adapter à différentes intensités et objectifs d'exercice.



- **Surveillance complète** : Permet aux utilisateurs de suivre leurs progrès et de surveiller les mesures d'entraînement en temps réel, les aidant ainsi à rester motivés et sur la bonne voie pour atteindre leurs objectifs de remise en forme.



- **Construction durable :** Fabriqué à partir de matériaux de haute qualité, garantissant une durabilité et des performances durables avec un minimum d'entretien requis.



- **Convient pour divers exercices :** Il peut être utilisé pour les exercices des bras et des jambes, ce qui le rend idéal pour tonifier les muscles, améliorer la santé cardiovasculaire et augmenter...asing niveaux de forme physique généraux.



Instructions d'utilisation

déballage et inspection :

- Déballez soigneusement le pédalier et assurez-vous que tous les composants sont inclus comme indiqué dans le manuel d'utilisation.
- Inspectez chaque pièce pour déceler tout signe de dommage ou de défaut avant de procéder à l'assemblage.

Assemblée:

- Commencez par fixer les pédales à l'unité principale selon les directives fournies.
- Utilisez la sangle de fixation ou le mécanisme de fixation inclus pour maintenir le pédalier en place, garantissant ainsi la stabilité pendant l'utilisation.
- Vérifiez à nouveau toutes les connexions et fixations pour vous assurer qu'elles sont sécurisées avant d'utiliser l'appareil.

Ajustement de la résistance :

- Utilisez les paramètres de résistance réglables pour personnaliser l'intensité de votre entraînement.
- Commencez avec un niveau de résistance plus faible si vous débutez dans l'exercice et augmentez-le progressivement à mesure que vous développez votre force et votre endurance.

Positionnement :

- Placez le pédalier sur une surface stable, comme le sol ou sous un bureau.
- Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil pour un mouvement confortable pendant l'exercice.

Commencer votre entraînement :

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise ou sur un canapé avec vos pieds ou vos mains positionnés sur les pédales, selon le type d'exercice que vous effectuez.
- Commencez à pédaler de manière douce et contrôlée, en vous concentrant sur le maintien d'une forme et d'une posture appropriées tout au long de votre entraînement.

Suivi des progrès

- Activez l'écran LCD numérique en commençant à pédaler.
- Surveillez les mesures d'entraînement essentielles telles que le temps, le nombre, les calories brûlées et la distance parcourue sur l'écran.
- Utilisez la fonction d'analyse pour parcourir automatiquement ces mesures, suivre vos progrès et rester motivé.

Fonctions d'affichage

- Temps: Cela mesure la durée pendant laquelle l'utilisateur fait de l'exercice, ce qui est utile pour ceux qui souhaitent s'entraîner pendant une durée spécifique.



Distance:

Il indique la distance estimée parcourue pendant la séance de vélo, permettant aux utilisateurs d'avoir une idée de la distance qu'ils auraient parcourue s'ils faisaient du vélo en extérieur.

Dimensions

- **Hauteur:** 12.6 pouces
- **Longueur (Profondeur):** 15.98 pouces
- **Largeur:** 13.8 pouces



Entretien et maintenance

- Essuyez le pédalier avec un chiffon propre et sec après chaque utilisation pour éliminer la sueur, la saleté et la poussière.
- Portez une attention particulière aux pédales, à l'écran LCD et à toutes les crevasses où des débris peuvent s'accumuler.
- Évitez d'utiliser des produits chimiques agressifs ou des nettoyants abrasifs qui pourraient endommager les surfaces en plastique.
- Lubrifiez périodiquement les pièces mobiles du pédalier, telles que les pédales et le mécanisme de résistance, pour garantir un fonctionnement fluide.
- Utilisez un lubrifiant à base de silicone ou le lubrifiant recommandé par le fabricant pour de meilleurs résultats.
- Suivez les instructions de lubrification fournies dans le manuel d'utilisation pour éviter une surlubrification ou des dommages à l'appareil.
- Inspectez régulièrement toutes les vis, boulons et fixations pour vous assurer qu'ils sont bien serrés.
- Serrez immédiatement toutes les fixations desserrées pour éviter les accidents ou les dommages pendant l'utilisation.
- Gardez un œil sur tout signe d'usure ou de dommage, tel que des câbles effilochés, des pédales usées ou des fissures dans le boîtier en plastique.
- Remplacez rapidement toute pièce endommagée ou usée pour maintenir la sécurité et la fonctionnalité du pédalier.
- Rangez le pédalier dans un environnement sec et climatisé lorsqu'il n'est pas utilisé pour éviter la rouille et la corrosion.
- Évitez de stocker l'appareil à la lumière directe du soleil ou dans des conditions humides, car cela pourrait endommager les composants électroniques et dégrader les pièces en plastique.
- Assurez-vous que le pédalier d'exercice est placé sur une surface stable et plane pendant l'utilisation pour éviter tout basculement ou oscillation.
- Évitez d'utiliser l'appareil sur des surfaces inégales ou glissantes, car cela peut augmenter le risque d'accident.

Dépannage

- Les pédales sont rigides ou difficiles à déplacer :
 - Vérifiez les paramètres de résistance et ajustez-les à un niveau inférieur si nécessaire.
 - Assurez-vous que les pédales sont correctement lubrifiées. Appliquez un lubrifiant à base de silicone sur les pièces mobiles si nécessaire.
 - Inspectez les pédales pour déceler tout débris ou obstruction. Nettoyez-les soigneusement pour éliminer toute accumulation de saleté ou de poussière.

L'écran LCD ne fonctionne pas :

- Assurez-vous que les batteries sont correctement installées et suffisamment chargées. Remplacez les piles si nécessaire.
- Vérifiez la connexion entre l'écran LCD et l'unité principale. Assurez-vous qu'il est correctement branché.
- Si l'écran ne fonctionne toujours pas, contactez le fabricant pour obtenir de l'aide ou pour vous renseigner sur la couverture de la garantie.

L'appareil glisse ou bouge pendant l'utilisation :

- Assurez-vous que le pédalier est placé sur une surface stable et plane. Ajustez la position si nécessaire pour éviter de glisser ou de vaciller.
- Vérifiez que les patins en caoutchouc antidérapants ne sont pas usés ou endommagés. Remplacez-les si nécessaire pour améliorer la stabilité.
- Utilisez un tapis ou un tapis antidérapant sous le pédalier pour offrir une adhérence supplémentaire sur les surfaces lisses.

Bruits inhabituels pendant le fonctionnement :

- Inspectez le pédalier d'exercice pour déceler toute vis, boulons ou autres fixations desserrés. Serrez tous les composants desserrés pour réduire le bruit.
- Vérifiez tout signe d'usure ou de dommage sur les pédales, le mécanisme de résistance ou d'autres pièces mobiles. Remplacez les pièces usées si nécessaire.
- Lubrifiez les pièces mobiles avec un lubrifiant à base de silicium pour réduire la friction et minimiser le bruit.

Résistance inégale ou expérience de pédalage incohérente :

- Vérifiez que les réglages de résistance sont ajustés uniformément des deux côtés du pédalier.
- Vérifiez s'il y a des obstructions ou des débris qui pourraient affecter le mouvement des pédales. Nettoyez et lubrifiez les pédales et autres pièces mobiles si nécessaire.
- Si le problème persiste, contactez le fabricant pour obtenir de l'aide ou pour vous renseigner sur la couverture de la garantie.