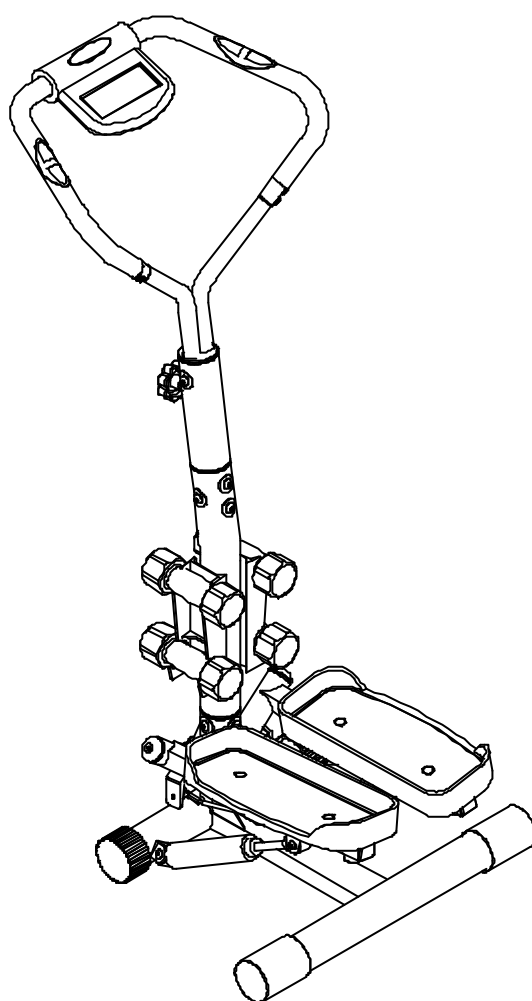


# ENERGYM<sup>®</sup>



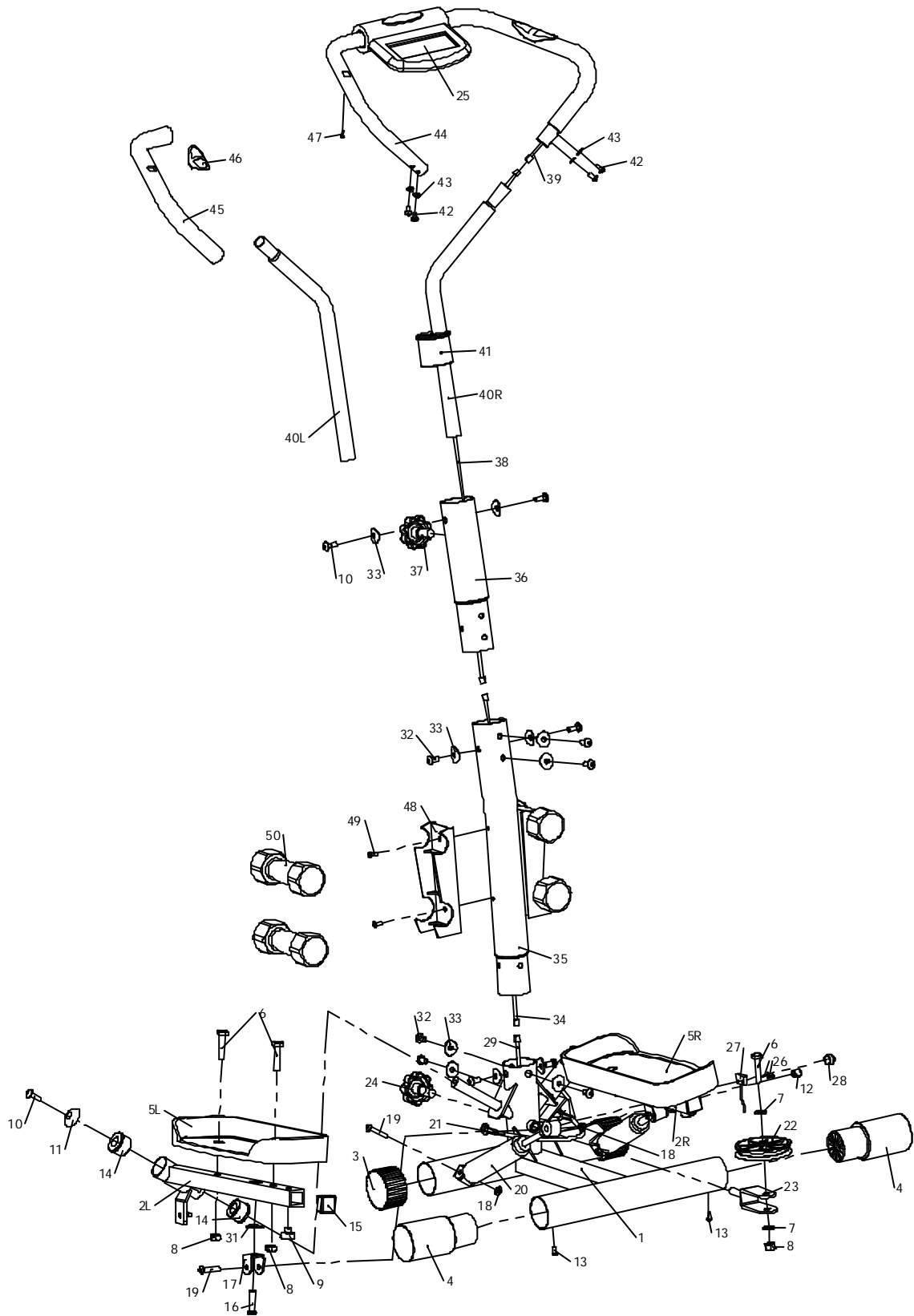
## Lateral Stepper Deluxe

avec monitoring cardiaque et haltères



**MANUEL D'UTILISATION**

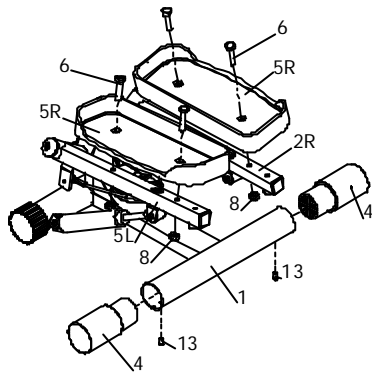
# SCHEMA ECLATE



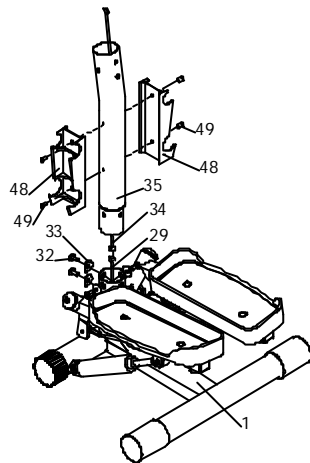
## LISTE DES PIECES

N°.	Nom	Qté	Spécification
1	Socle	1	
2R	Levier de pédale droite	1	
2L	Levier de pédale gauche	1	
3	Bouchon	2	f 60, avec stries
4	Embout	2	f 56xf 68x140
5R	Pédale droite	1	Dimension entre les trous de boulon 180
5L	Pédale gauche	1	Dimension entre les trous de boulon 180
6	Boulon hexagonal	5	M10x45
7	Rondelle	6	f 10x2xf 20
8	Ecrou en nylon	5	M10
9	Coussinet de butée	2	f 31x25, PVC souple
10	Vis à tête creuse	6	M8x24
11	Bouchon du tube d'orientation	2	f 38, PVC dur
12	Bouchon	1	f 12.5x13xf 3
13	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme	2	ST5x11
14	Douille du tube d'orientation	4	f <sub>ext</sub> 35xf <sub>int</sub> 19x26
15	Bouchon du tube carré	2	?30x30
16	Rivet	2	f 10x36.5
17	Plaque de fixation en forme de U	2	25x35
18	Ecrou en nylon	6	M8
19	Vis à tête creuse	4	M8x40
20	Cylindre hydraulique à huile	2	Course : 220-335, dans une situation de tension
21	Câble métallique recouvert de plastique	1	f 5x380
22	Poulie	1	f 95x16
23	Base de la poulie	1	
24	Vis à pointe torsadée	1	M16x32xf 62, zinc
25	Console électronique	1	
26	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme	1	ST3x10
27	Capteur	1	24x17x6
28	Bouchon magnétique rond	1	f 18x8
29	Tige à induction	1	
30	Fil de la console électronique	1	
31	Ecrou en nylon	2	f <sub>ext</sub> 30xf <sub>int</sub> 12.5x2.5

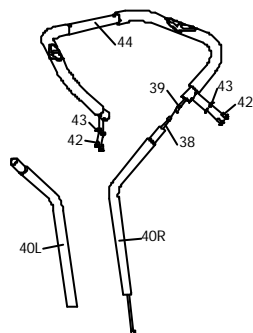
N°.	Nom	Qté	Spécification
32	Vis à tête creuse	9	M8x16
33	Douille d'écartement arquée	11	f 8x1.5x22xR30
34	Tige de détection 1	1	Longueur du circuit 650
35	Tube vertical inférieur	1	
36	Tube vertical supérieur	1	
37	Bouton de poignée hexagonal	1	M12x25xf 7.5x21xL47
38	Tige de détection 2	1	Longueur du circuit 750
39	Tige de détection 3	1	Longueur du circuit 800
40L	Tube de raccordement du guidon <G>	1	
40R	Tube de raccordement du guidon <D>	1	
41	Manchon du tube	1	f 60x55xf 56.5
42	Vis à tête cruciforme	4	M6x10
43	Douille d'écartement arquée	4	f 6.2x1.5xR12.5xf 15
44	Guidon	1	
45	Revêtement de la poignée	2	Noir, f <sub>ext</sub> 32xf <sub>int</sub> 23x480
46	Antidérapant	2	? 16.5x13, 96xR16, longueur de ligne 400
47	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme	2	ST4.2x18
48	Crochet de suspension des haltères	2	
49	Vis à tête fraisée	4	M6x12
50	Haltère	2 paires	Une paire de 1kg, et une autre de 1,5kg.



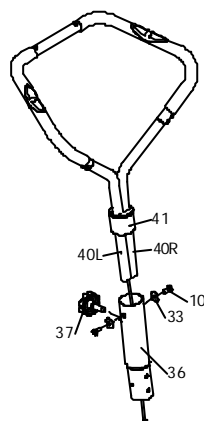
**Etape 1 :** Fixez l'embout (4) sur le socle principal (1) à l'aide des vis autotaraudeuses (13), fixez la pédale gauche (5L) sur le levier de pédale gauche (2L) et la pédale droite (5R) sur le levier de pédale droit (2R) à l'aide des boulons hexagonaux (6) et des écrous en nylon (8).



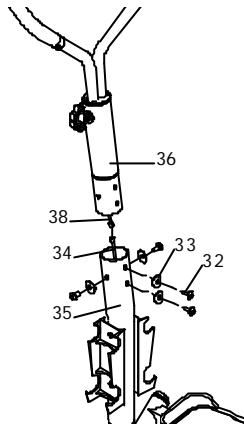
**Etape 2 :** Fixez le tube vertical inférieur (35) sur le socle principal (1) à l'aide des vis à tête creuse (32) et des douilles arquées (33), placez la tige à induction (29) contre la tige de détection 1 (34) ; et fixez également le crochet de suspension des haltères (48) au tube vertical inférieur (35) à l'aide des vis cruciformes à tête fraisée (49).



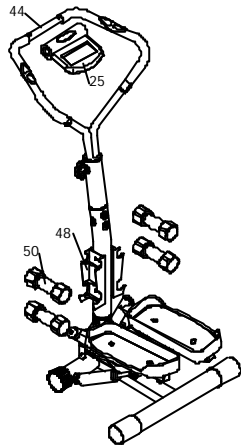
**Etape 3 :** Assemblez le guidon (44) avec le tube de raccordement gauche (40L) et le tube de raccordement droit (40R) à l'aide des vis à tête cruciforme (42) et les douilles arquées (43), et raccordez la tige de détection 2 (38) à la tige à induction 3 (39).



**Etape 4 :** Assemblez le guidon, le tube de raccordement gauche (40L), le tube de raccordement droit (40R) au tube vertical supérieur (36) à l'aide du manchon (41), des vis à tête creuse (10), des douilles arquées (33) et du bouton de poignée hexagonal (37).



**Etape 5 :** Fixez le tube vertical supérieur (36) au tube vertical inférieur (35) à l'aide des vis à tête creuse (32) et des douilles arquées ( 33, et raccordez la tige de détection 1 (34) à la tige de détection 2 (38).



**Etape 6 :** Montez la console électronique (25) sur le guidon (44), et suspendez les haltères (50) au crochet (48).

**Etape 7 :** Vérifiez que toutes les pièces sont bien serrées. Le montage est terminé.

**Remarques :** conservez soigneusement ce manuel d'instruction et les outils de montage pour de futurs réglages ou réparations.

## **CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES**

**Nous vous recommandons de suivre ces précautions avant d'utiliser le Lateral Stepper Deluxe:**

- LA CHARGE UTILE MAXIMALE DE CE STEPPER est de 100 kg. Les personnes dont le poids dépasse cette limite ne doivent pas essayer d'utiliser cette machine.
- Tenir cette machine éloignée des enfants et des animaux domestiques.
- Placer la machine sur une surface nette et plane. NE PAS utiliser à proximité de l'eau ni à l'extérieur ;
- Au bout de quelques minutes d'utilisation du Stepper, les cylindres hydrauliques peuvent devenir chauds. Pour éviter tout risque de blessure, ne pas y toucher.
- Il est recommandé de porter des vêtements et des chaussures de sport appropriés pour l'entraînement sur ce Stepper.
- Eviter d'utiliser la machine si elle ne fonctionne pas correctement;

**NOUS VOUS RECOMMANDONS DE PREVOIR UN ENTRAINEMENT AVEC DES EXERCICES QUI RESPECTENT VOS BESOINS PERSONNELS ET D'EN AUGMENTER ENSUITE LA DUREE ET LA FREQUENCE GRADUELLEMENT ET NON SOUDAINEMENT. AINSI VOUS CONSERVEREZ UN CORPS SAIN EN PLEINE FORME.**

**SI VOUS RESSENTEZ UNE SENSATION INATTENDUE D'INCONFORT OU DES SYMPTOMES ANORMAUX, ARRETEZ IMMEDIATEMENT LES EXERCICES ET CONSULTEZ VOTRE MEDECIN.**