



CRUNCHER

CH-1080

User Manual

Manuel d'instructions



**A SINGAPORE
Branded Product**

Fabriqué par OTO BODYCARE (HONG KONG), distribué par ROYAL THERMES INSTITUT en Exclusivité*

Droits d'auteur

Tous droits réservés. Toute reproduction, transmission, distribution, traduction et conservation, totale ou partielle, dans toute langue ou sur tout ordinateur, et sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit du contenu de ce document est interdite sans l'autorisation écrite préalable d'OTO BODYCARE PTE LTD.
Distribué en exclusivité* par Royal Themes Institut.

*Selon les pays

SOMMAIRE

Avant-propos.....	1
Consignes de sécurité.....	2
Description du produit.....	4
Montage.....	6
Préparation avant utilisation.....	9
Fonctionnement.....	10
Dépannage.....	12
Entretien et maintenance.....	13
Caractéristiques du Produit.....	14

AVANT-PROPOS

Merci d'avoir choisi ce produit OTO pour répondre à vos besoins de santé.

Tous les produits OTO ont été testés et sont adaptés à un usage personnel en toute sécurité. Avant utilisation, veuillez lire le présent manuel avec attention afin de garantir une utilisation et un fonctionnement corrects.

Gardez ce manuel d'utilisation à portée de main afin de vous y référer facilement.

SAFETY PRECAUTIONS/CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veillez lire le présent chapitre avec attention avant utilisation afin de comprendre comment utiliser et faire fonctionner correctement l'appareil.

Les éléments cités ci-dessous sont essentiels pour une bonne utilisation du produit et afin de prévenir tout danger ou dommages pour l'utilisateur ou des tiers.

Après l'avoir lu, veuillez garder ce manuel d'utilisation à portée de main afin de vous y référer facilement.

Avertissement : Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant déjà des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les consignes avant d'utiliser tout équipement d'exercice.

Avertissement : Ce produit est prévu pour des utilisateurs d'un poids maximum de 120 kg.

Instructions de sécurité importantes

1. Arrêtez l'exercice si vous ressentez des nausées, des étourdissements ou une douleur à tout moment de l'entraînement et consultez votre médecin.

Vérifiez que les pièces ne sont pas usées ou mal fixées avant utilisation.

2. Ne pas utiliser en extérieur.
3. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil pendant que vous l'utilisez.
4. Portez toujours des chaussures adaptées lorsque vous utilisez cet équipement d'exercice ou que vous vous trouvez à proximité.
5. Ce produit n'est pas destiné aux personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, à moins qu'elles soient sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité, ou que celle-ci leur ait expliqué le fonctionnement de l'appareil.
6. Pour des raisons de sécurité, retournez tout appareil qui ne fonctionne pas correctement à un centre de service agréé par OTO Bodycare pour examen et réparation. N'essayez pas de réparer le produit vous-même, cela annulerait votre garantie.
7. Ce produit n'est pas prévu pour les enfants. Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec le produit.
8. Utilisez le produit sur une surface solide, plane, régulière et qui ne glisse pas, avec une couverture de protection pour votre sol ou votre moquette.
9. Prévoyez de dégager un périmètre d'au moins 0,5 m autour de l'appareil.
10. Tenez vos mains à distance des parties mobiles.
11. Suivez soigneusement les instructions de montage. Utilisez uniquement les pièces d'origine comme elles ont été livrées. Demandez de l'aide si nécessaire.
12. Assurez-vous que toutes les pièces sont convenablement ajustées et correctement fixées.
13. Faites attention lorsque vous pliez le produit et rappelez-vous de le verrouiller avec la goupille de sécurité.
14. Utilisez les roulettes lorsque vous déplacez le produit, et assurez vous qu'il est verrouillé et plié.
15. Ne placez pas le produit dans un endroit humide.

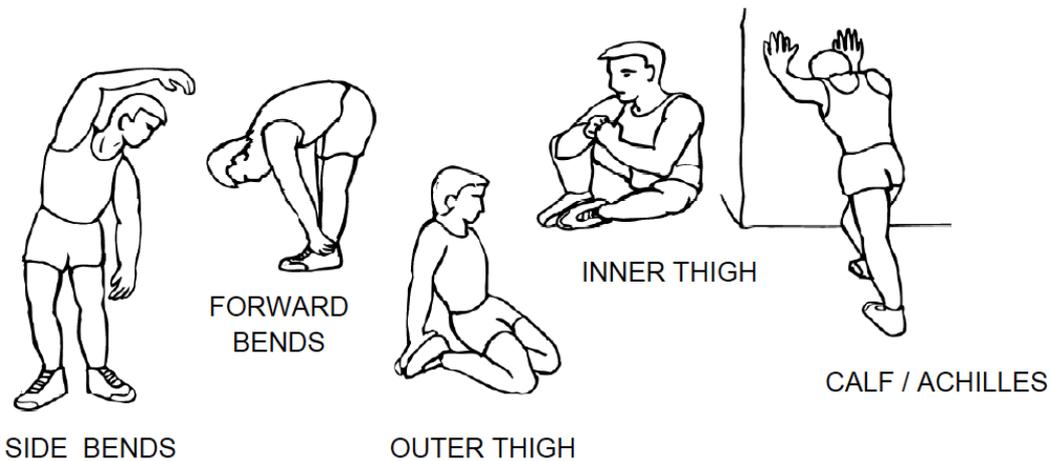
CONNAISSANCES PHYSIQUES

Conseils pour l'exercice

1. L'échauffement

Il est important de s'échauffer avant d'effectuer tout exercice. S'échauffer aide également à

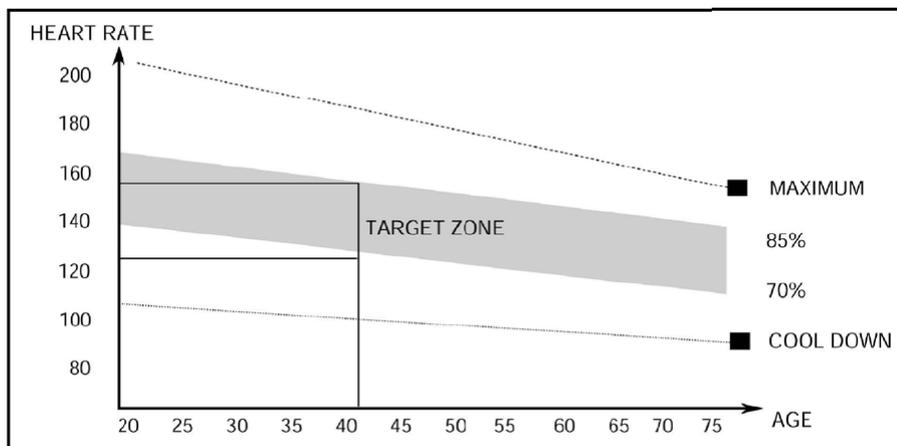
réduire le risque de crampes musculaires ou de blessures. Chaque position d'étirement devrait être tenue au moins 30 secondes et répétée 4 fois.



SIDE BENDS/FLEXIONS LATÉRALES
 OUTER THIGH/EXTÉRIEUR DES CUISSSES
 INNER THIGH/INTÉRIEUR DES CUISSSES
 FORWARD BENDS/FLEXIONS AVANT
 CALF / ACHILLES
 MOLLET / TENDON D'ACHILLES

2. L'exercice

Le graphique de référence suivant indique la fréquence cardiaque maximum et minimum au cours de l'exercice pour différents groupes d'âge. L'exercice devrait être effectué régulièrement dans votre zone cible de fréquence cardiaque. Après avoir effectué l'exercice, les muscles de vos jambes devraient être plus détendus et flexibles.



HEART RATE/ FRÉQUENCE CARDIAQUE
 TARGET ZONE/ZONE CIBLE
 MAXIMUM/MAXIMUM
 COOL DOWN/ÉTIREMENTS
 AGE/ÂGE

3. Les étirements

Les étirements sont une étape importante lorsque l'on termine un exercice. Ils aident le système cardiovasculaire à revenir à la normale et à refroidir les muscles. Pour les étirements, répétez les exercices d'échauffement environ 5 minutes.

DESCRIPTION DU PRODUIT

1. Cadre principal
2. Guidon
3. Repose coudes en mousse
4. Repose genoux en mousse
5. Fermeture velcro
6. Compteur
7. Goupilles de sécurité
8. Roues



Compteur

Indications

1. Calories : Compte le nombre de calories total par exercice. De 0 à 999 kcal.
2. Temps : Dès le début de l'exercice, l'écran indiquera le temps écoulé de 00:00 à 99:00 minutes.
3. Comptage : Compte le nombre d'abdominaux réalisés de 0 à 9999.
4. Répétitions/Min : Calcule le nombre d'abdominaux effectués par minute. De 0 à 9999 fois/minute.

Bouton Mode

The computer offers 2 types of indication display: Lock vs. Scan mode.

1. L'ordinateur propose 2 types d'affichages : Le mode verrouillé et le mode scan.
2. En mode scan, l'ordinateur affichera les différentes indications de manière consécutive.
3. Le bouton mode vous permet de basculer au mode verrouillé pour sélectionner et verrouiller l'affichage.
4. L'affichage indiquera le temps, les calories, le comptage, les répétitions par minute et l'auto scan consécutivement. Pour sélectionner et verrouiller un affichage, appuyer sur la touche MODE pendant 3 secondes.
5. Pour réinitialiser, appuyez sur la touche MODE pendant 3 secondes.



MONTAGE

MONTER LE PRODUIT

Veillez lire les instructions de montage attentivement et suivre les étapes indiquées. Si le produit n'est pas monté correctement, ne l'utilisez pas. OTO Bodycare n'est pas responsable des blessures personnelles ou des dommages aux biens au cours de ou causés par l'utilisation de ce produit.

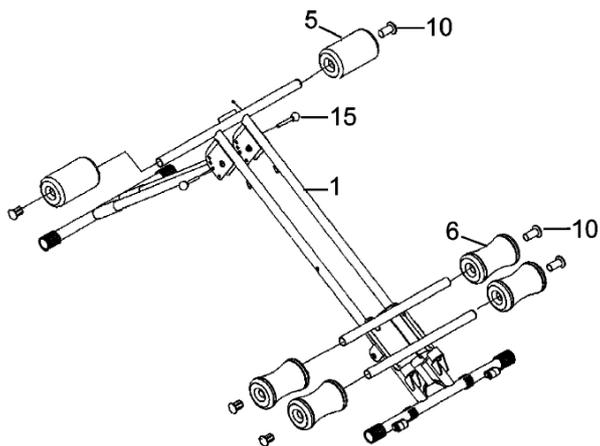
LISTE DES PIÈCES

Cadre principal 1pc
Guidon 1 pc
Repose coudes en mousse 2 pcs
Repose genoux en mousse 4 pcs
Bouchon arrière rond 6 pcs
Compteur 1 pc
Goupilles de sécurité 2 pcs
Fermeture velcro 1 pcs
Câble compteur supérieur 1 pc
Câble compteur inférieur 1 pc
Boulon à tête hexagonale 2 pcs
Rondelle courbe 2 pcs
Protection du produit 1 pc
Protection du guidon 2 pcs
Vis 2 pcs
Rondelle à ressort 2 pcs

ÉTAPE 1

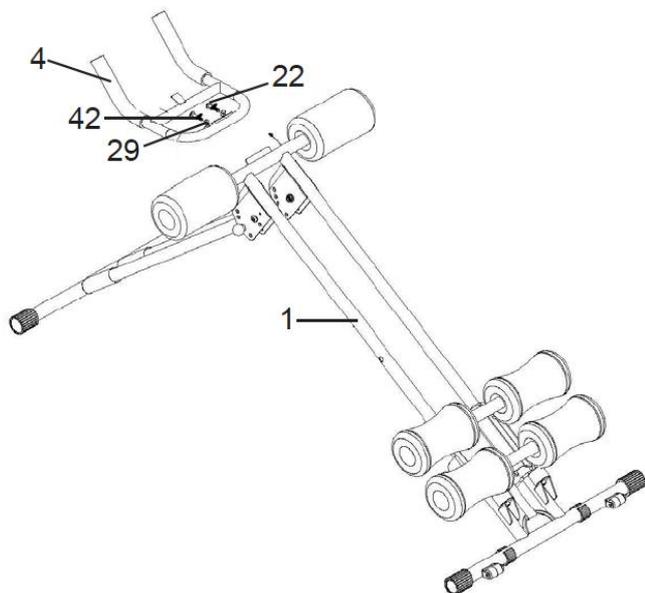
- A) Ouvrez le produit à la hauteur désirée, puis insérez les 2x goupilles de sécurité (15) dans l'ouverture du cadre principal (1)
- B) Insérez les 2 x repose coudes en mousse (5) dans le cadre principal (1), puis attachez les 2 x bouchons arrière ronds (10). Répétez l'opération pour les 4x repose genoux en mousse (6)

REMARQUE : Si nécessaire, les parties correspondantes du cadre principal peuvent être frottées à l'eau savonneuse ou à l'huile afin de faciliter l'insertion des pièces en mousse.



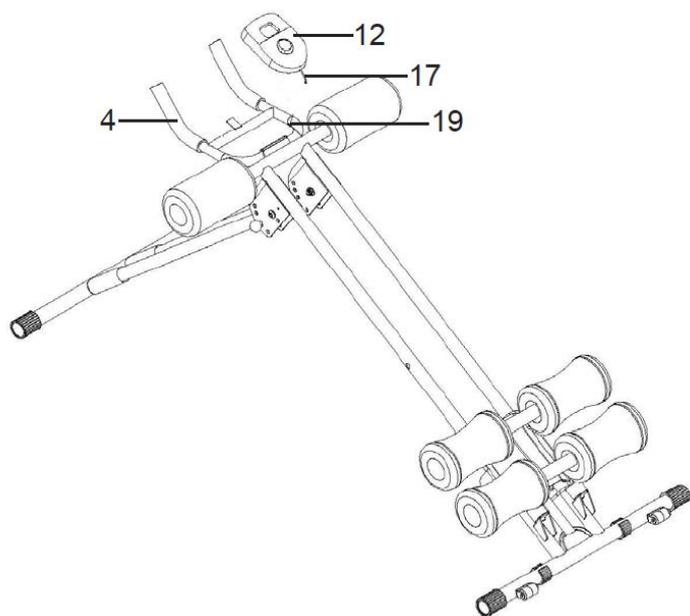
ÉTAPE 2

Fixez le guidon (4) au cadre principal (1). Insérez 2 x rondelles courbes (29), 2 x boulons à tête hexagonale (22) et 2 x rondelles à ressort (42) et serrez à l'aide de la clé à tête hexagonale.



ÉTAPE 3

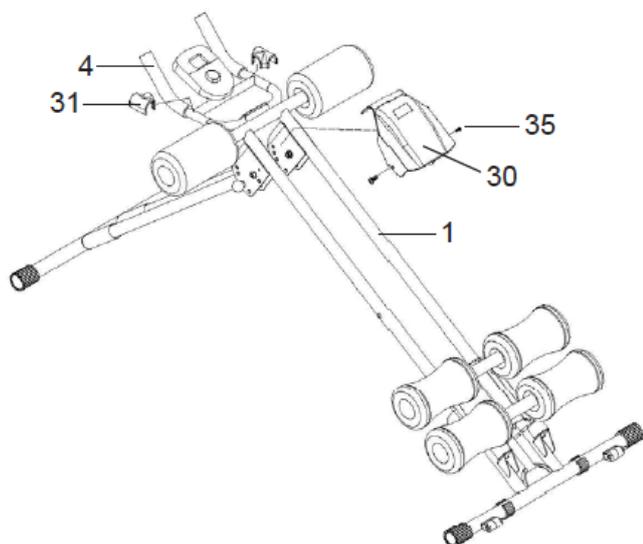
Glissez le compteur (12) dans le guidon (4), puis reliez le câble compteur supérieur (17) au câble compteur inférieur (19).



ÉTAPE 4

Fixez la protection du guidon (31) au guidon (4).

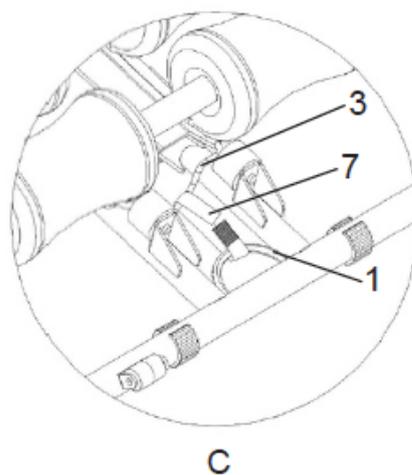
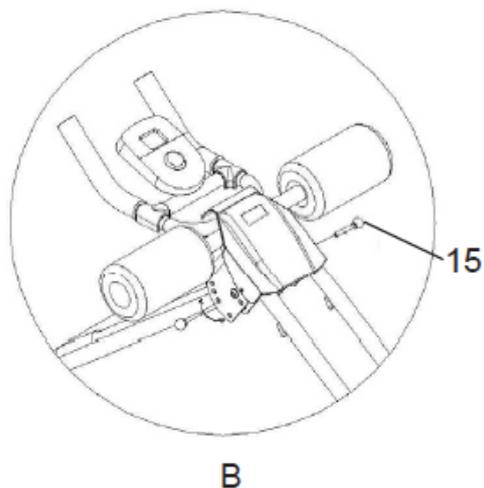
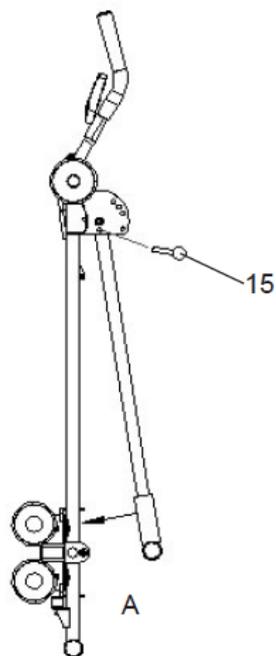
Fixez la protection du produit (30) au cadre principal (1), et serrez avec 2x vis (35).



PLIER LE PRODUIT

A) Retirez les goupilles de sécurité (15), pliez le produit comme indiqué en figure A et B et insérez les goupilles de sécurité (15) à nouveau.

B) Fixez les rouleaux (3) sur le bas du cadre principal (1) avec la fermeture velcro (7) comme indiqué en figure C.



PRÉPARATION AVANT UTILISATION

Assurez-vous que le produit est placé sur une surface solide et régulière. Il devrait y avoir 50 cm de dégagement autour du produit. Assurez-vous qu'il y a assez de place pour un accès et un passage en toute sécurité autour du produit.

N'utilisez pas le produit dans des renforcements ou sur une moquette épaisse.



CRUNCHER
CH-1080

FONCTIONNEMENT

1. Assurez-vous que les goupilles de sécurité des deux côtés sont fermées avant de commencer votre exercice.
2. Placez vos genoux sur les repose genoux en mousse.
3. Placez vos coudes sur les repose coudes en mousse.
4. Placez vos mains sur le guidon.
5. Soulevez votre corps le long du cadre principal.
Relâchez votre corps le long du cadre en contrôlant le mouvement.

Attention :

Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant déjà des problèmes de santé.

Ce produit est prévu pour des utilisateurs d'un poids maximum de 120 kg.

Assurez-vous que les goupilles de sécurité des deux côtés sont fermées avant de commencer votre exercice.

Tenez vous toujours éloigné du bas de la machine, en particulier lorsque vous utilisez le produit.

Ne portez pas de vêtements amples ou pendants lorsque vous utilisez ce produit.

APPLICATION



Position de départ



Soulevez votre corps le long du cadre principal.



Lorsque vous êtes en haut, relâchez votre corps le long du cadre dans un mouvement contrôlé.

Problème	Cause possible	Solution
L'affichage du compteur ne fonctionne pas	Les piles sont faibles / épuisées.	Insérez des piles / remplacez les piles.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Nettoyage

N'utilisez jamais de tampon à récurer, de détergents abrasifs ou de liquides agressifs comme l'essence ou l'acétone pour nettoyer le produit.

Ne plongez pas le produit dans l'eau.

Nettoyage adapté :

- Nettoyez le compteur avec un chiffon sec.
- Nettoyez le cadre principal avec un chiffon sec.

Après utilisation

Faites en sorte que votre appareil reste propre.

N'exposez pas excessivement l'appareil aux rayons du soleil, à des températures élevées ou à l'humidité.

Gardez cet appareil hors de la portée des enfants.



CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Nom du produit	CRUNCHER SVELTESSE
Numéro du modèle	45018
Type de produit	Équipement pour l'exercice
Type de piles	2 x piles AA
Dimensions du produit	1010 (L) x 545 (l) x 940 (H) mm
Dimensions de la boîte	1030 (L) x 560 (l) x 170 (H) mm
Poids net	10,4 Kg
Poids brut	12,2 Kg
Conformité internationale	CE



625 Aljunied Road 04-01/02,
Aljunied Industrial Complex
Singapore 389836
Oto Careline: (65) 6747 0656
info@otobodycare.com

www.otobodycare.com



Certificate no. SG09/02662



Certificate no. SG09/80153