



Love Handler

MANUEL DE L'UTILISATEUR



GARANTIE

Cette garantie couvre pendant deux ans toutes les vices de fabrication. Dans cette période de garantie, nos revendeurs **DKN** agréés (voir liste revendeurs sur notre site Internet www.dkn-france.fr), vous accordent une solution afin de remettre votre appareil en état de fonctionnement. Nous fournissons gratuitement toutes les pièces dont vous auriez besoin lors de cette période, hors pièces d'usure normale ainsi que les conséquences d'une utilisation professionnel.

Pour invoquer la garantie il suffit de vous rendre à votre revendeur avec le produit ainsi que sa preuve d'achat datée. (Incluez une description complète et détaillée du problème. N'oubliez pas de mentionner votre adresse complète pour le retour de l'appareil). Les produits couverts par la garantie seront réparés ou remplacés (à la discrétion de **DKN** France) sans aucun frais de pièces ou main d'œuvre. Si le produit ou composant doit être envoyé à **DKN** France pour une intervention sous garantie, le consommateur doit payer les frais de port initiaux. Si les réparations sont couvertes par la garantie, **DKN-Technology** prendra en charge les frais d'expédition pour le retour du produit. Seuls les défauts notifiés à un revendeur ou au centre technique agréé **DKN** lors de la durée de garantie seront couverts par cette garantie.

Sont exclus de la garantie:

Les dommages causés par accident, mauvaise utilisation, abus, installation ou utilisation incorrectes, location, modification du produit ou négligence.

Les dommages survenant pendant le transport

Les dommages causés par la réparation ou l'intervention sur le produit par une ou des personnes non autorisées par **DKN** France

Les produits dont les numéros de série ont été modifiés ou retirés.

Les produits n'ayant pas été achetés chez un revendeur **DKN** France autorisé.

Cet appareil doit être utilisé à domicile. S'il est utilisé en salle de gym, ou utilisation équivalente ou commercialement, l'importateur ou ses représentants, ne peuvent être rendus responsables quand aux lésions pouvant survenir à l'utilisateur ou aux dommages occasionnés à l'appareil.

Veillez lire attentivement cette notice de conseils avant de débuter votre premier entraînement sur l'appareil.

- ▶ Suivre exactement la notice de montage de l'appareil. N'utilisez à cet effet que les pièces originales.
- ▶ Avant de procéder au montage, veuillez vérifier le contenu du carton.
- ▶ N'utilisez que des outils appropriés et faites-vous éventuellement aider par une deuxième personne lors du montage.
- ▶ Posez l'appareil sur un support plat et non glissant. L'utilisation prolongée de l'appareil dans des pièces humides est interdite afin d'éviter une possible corrosion.
- ▶ Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (tous les 1 ou 2 mois), veuillez vérifier que l'état de l'appareil est bon et que l'assemblage des pièces est solide.

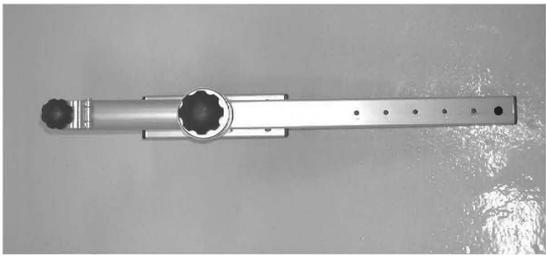
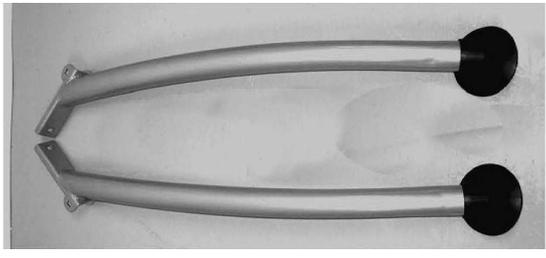
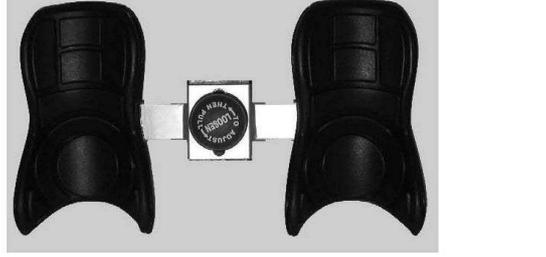
- ▶ Pour l'entretien et les réparations, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- ▶ Si des doutes ou des questions persistent, adressez-vous à votre revendeur spécialisé.
- ▶ Limites d'appareil: 100 kg.
- ▶ N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif et évitez de laisser pénétrer des liquides dans l'appareil.
- ▶ Assurez-vous que la mise en service n'ait lieu qu'après un montage conforme et une vérification de l'appareil.
- ▶ Tenez compte, pour les parties réglables, des positions maximales.
- ▶ L'appareil est conçu pour un entraînement d'adultes.
- ▶ Assurez-vous que les enfants ne puissent l'utiliser sans la surveillance d'adultes.
- ▶ Avertissez les personnes présentes des éventuels dangers, liés par exemple aux pièces détachables, lors des entraînements.
- ▶ Reportez-vous à la notice d'entraînement pour des conseils quant au contenu des entraînements.

Avant de démarrer l'entraînement, adressez-vous à votre médecin : il sera en mesure de vous indiquer quels types d'exercices vous conviennent, ainsi que le niveau de difficultés.

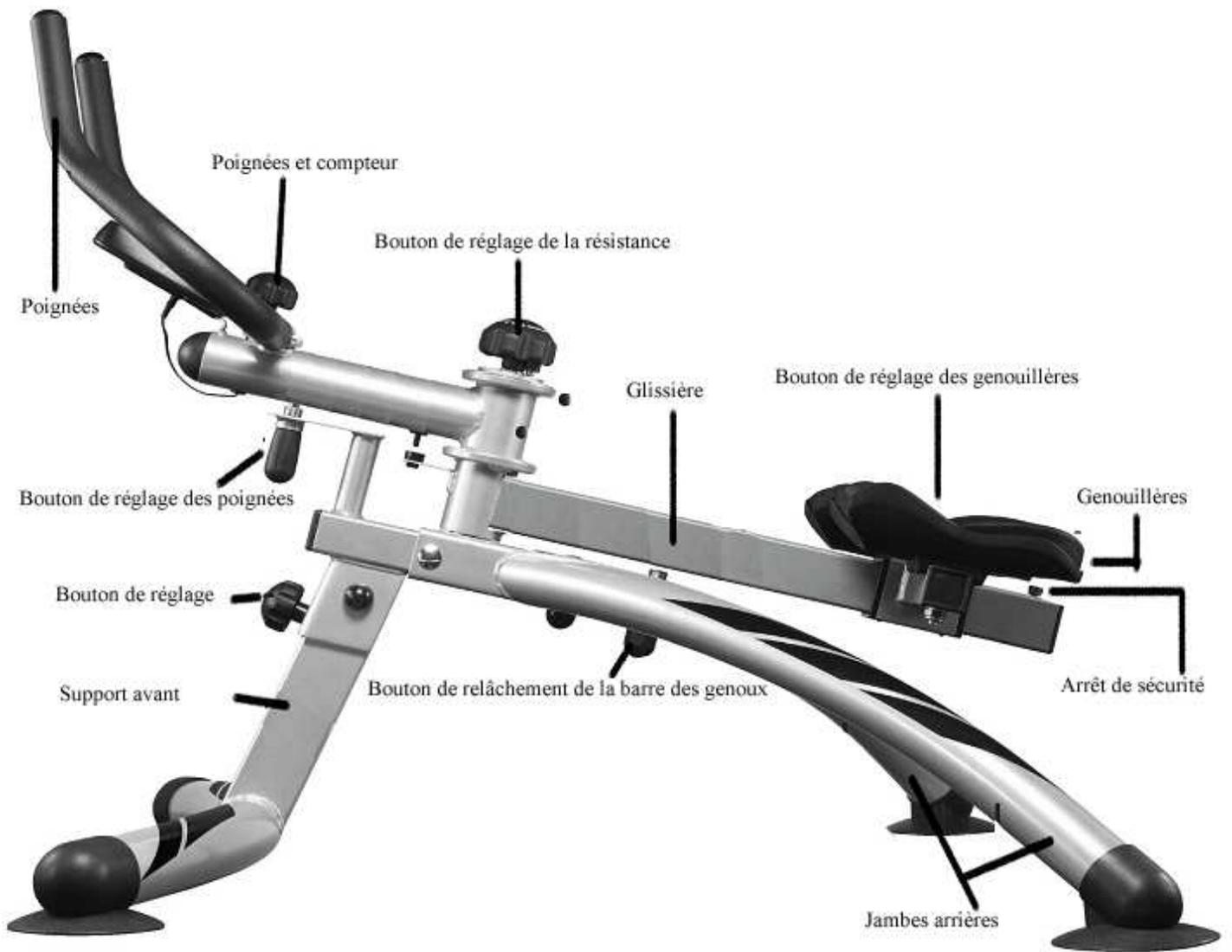
- ▶ Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur.
- ▶ Le fournisseur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs de traduction ou d'éventuelles modifications techniques du produit.

Les données sont indicatifs et ne peuvent être appliqués dans aucune utilisation medical.

PIECES INCLUSES DANS L'EMBALLAGE

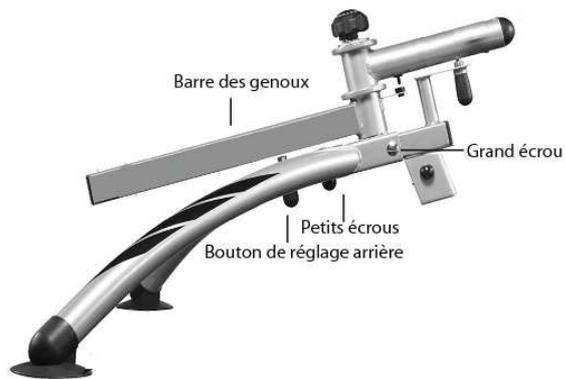
	GLISSIÈRE
	JAMBES ARRIÈRES GAUCHE ET DROITE
	SUPPORT AVANT
	GENOUILLÈRES & COUSSINETS
	POIGNÉES
	QUINCAILLERIE 1. Grands boulons 2. Petits boulons 3. Rondelles 4. Ecrous 5. Caches 6. Clé

PRODUIT ASSEMBLÉ

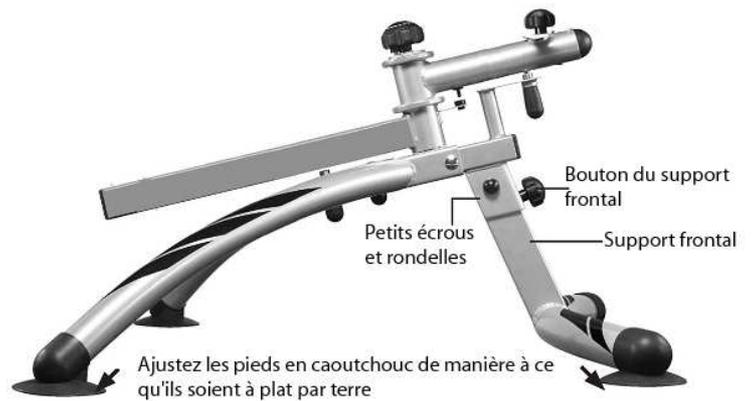


ETAPES DE L'ASSEMBLAGE

ETAPE 1



ETAPE 2



ETAPE 1

- Pour un assemblage plus facile, tirez le bouton de réglage arrière afin de dégager la barre des genoux.
- Alignez les trous de la jambe arrière avec les trous correspondants sur la glissière. Insérez le petit écrou dans le trou.
- Placez la rondelle et l'écrou au bout du boulon et vissez à la main. **NE PAS UTILISER LA CLÉ A CE MOMENT LA.**
- Répétez ces étapes pour fixer la jambe droite.
- Lorsque les deux jambes sont fixées avec les petits boulons, insérez le grand boulon dans le trou disponible. Ce boulon traverse les 3 pièces.
- Placez la rondelle et l'écrou au bout du boulon et vissez à la main. **NE PAS UTILISER LA CLÉ A CE MOMENT LA.**
- Tirez sur le bouton de réglage arrière et verrouillez la barre des genoux à son emplacement central d'origine.

ETAPE 2

- Desserrez le bouton du support avant. (Veillez à ne pas perdre la rondelle lorsque vous enlevez le bouton).
- Retirez les deux petits boulons de chaque côté du support frontal en faisant attention à laisser les deux rondelles sur chaque boulon. Mettez-les de côté pour le moment.
- Faites glisser le support frontal devant la glissière tout en gardant l'emplacement du bouton sur le devant. Remettez le bouton et la rondelle.
- Utilisez maintenant les deux petits écrous et les rondelles mises de côté précédemment. Remettez les de chaque côté de l'ensemble du support frontal et de la glissière. Vissez à la main pour l'instant.

Resserrez avec la clé tous les écrous et les boulons

Utilisez la clé fournie pour resserrer tous les écrous et les boulons.

Une fois que vous avez fini, resserrer-les à nouveau en commençant par le début.

Placez les caches sur les têtes des boulons et des écrous.

ETAPE 3



ETAPE 4



ETAPE 3

- Tournez le bouton du support pour ouvrir la charnière de la fixation des poignées.
- Posez les poignées sur la fixation. Couvrir et fermer le support.
- Soulevez les poignées en position d'entraînement et vissez le bouton pour les maintenir en place.

NB: Secouez légèrement les poignées en vissant le bouton pour vérifier que celles-ci sont verrouillées en position correcte.

- Connectez le compteur au câble de mesure et glissez le dans le support à l'avant du Twist Handler

ETAPE 4

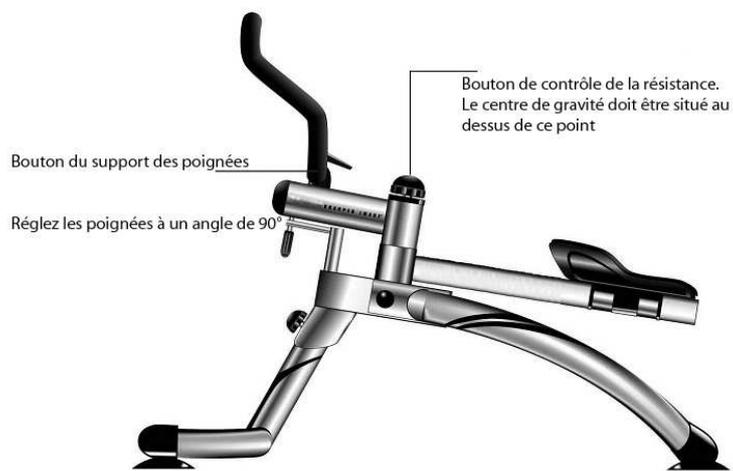
- Le bouton de sécurité vissé à l'arrière de la glissière peut être dévissé à la main. Attention: veillez à repositionner ce boulon avant d'utiliser le Twist Handler.
- Desserrez et retirez le bouton de sécurité de la glissière.
- Tournez le bouton des genouillères plusieurs fois dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour dégager le mécanisme.

- Remettez le mécanisme du bouton en place et faites glisser l'assemblage des genouillères sur la barre des genoux. La partie la plus large des genouillères doit être située à l'avant, face au Twist Handler.

NB: le rembourrage des genouillères est optionnel et peut être retiré si vous le souhaitez.

- La position de la barre des genoux est ajustable en fonction de la taille de votre torse. Alignez le bouton avec une des positions de la barre des genoux et laissez la pointe du mécanisme se placer dans le trou.
- **IMPORTANT:** Serrez le bouton des genouillères en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. **Remettez le bouton de sécurité et vissez à la main.**

Exercice n°1 - Hike the Hip



Objectif de l'exercice

Le principal but de l'exercice est de vous familiariser avec l'équipement et de vous apprendre à utiliser plus vos hanches que les membres inférieurs de votre corps lorsque vous vous exercez. Au fur et à mesure que vous progressez dans les exercices, vous vous appuyerez sur ce que vous aurez appris dans cet exercice simple et efficace.

Points de sécurité importants

Placez votre centre de gravité au-dessus du bouton de contrôle de la tension.

Ne faites pas basculer la barre des genoux à l'extrémité gauche ou droite car cela pourrait faire basculer l'appareil et provoquer des blessures.

Temps proposé pour le niveau de l'exercice n°1

Répétez une fois par jour pendant une semaine.

Refaites cet exercice pour vous rafraîchir la mémoire aussi souvent que vous le voulez ou que vous en avez besoin. Utilisez l'exercice comme échauffement ou pour vous décontracter avant d'autres activités sportives.

Nombre de répétitions

Quinze fois de chaque côté. Nombre total comptabilisé: 30.

Clés pour l'entraînement

Pour tirer vos membres inférieurs pendant le mouvement, utilisez vos hanches en les levant vers vos épaules. Cela oblige les muscles profonds à travailler.

Évitez de laisser le poids de vos jambes ou celui du mécanisme mener le mouvement – tirez avec les muscles de vos hanches et de votre ventre!

Réglage des poignées

Elles doivent être réglées à un angle droit de 90°.

Le mécanisme de bascule des poignées doit rester verrouillé pendant cet exercice.

Réglage de la barre des genoux

NB: la barre des genoux doit être verrouillée lorsque vous montez sur le Twist Handler.

Les genouillères doivent être réglées de manière à ce que vous puissiez être agenouillé confortablement tout en tenant la partie supérieure des poignées avec les deux mains.

Lorsque vous êtes prêt à commencer l'exercice, tirez sur le mécanisme de relâchement sous la barre des genoux. Tournez-le légèrement pour maintenir le relâchement.

Exercice n°2 – Force musculaire



Le corps doit être en position neutre pour la colonne vertébrale



But de l'exercice

Cet exercice utilise la résistance appliquée afin de développer la force musculaire en augmentant l'effort requis pour l'exécution des exercices des parties supérieures et inférieures du corps. Il va augmenter la force des muscles pour la prochaine étape du programme.

Points de sécurité importants

Les mécanismes de basculement doivent être verrouillés lorsque vous montez sur le Twist Handler. Maintenez votre corps dans une position neutre pour votre colonne vertébrale. Vous devez être dans une position confortable, sans douleur particulière.

Ne vous étirez pas vers l'extrémité gauche ou droite pendant l'exercice. Allez uniquement jusque-là ou c'est confortable tout en conservant votre équilibre sur la machine.

Temps propose pour le niveau de l'exercice n°2

Répétez quotidiennement pendant 2 à 3 semaines.

Reprenez cet exercice lorsque vous voulez renforcer vos muscles.

Nombre de répétitions (après échauffement)

10 de chaque côté. Nombre total comptabilisé: 20 en haut et 20 en bas.

Clés pour l'entraînement

Faites un échauffement facile des membres supérieurs et inférieurs avant de commencer. 3 fois de chaque côté pour un total de 6 supérieurs et 6 inférieurs.

Réglez la résistance sur "comfortably challenging." La résistance doit être assez forte pour que vous en sentiez les effets dès la fin de l'exercice.

Utilisez vos hanches pour les exercices des membres inférieurs et votre torse pour ceux des membres supérieurs.

Réglage de la résistance

Commencez par tourner le bouton de contrôle de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre. Ajustez-le à votre propre niveau en vous aidant du guide "Clés pour vous entraîner" mentionné ci-dessus.

Réglages des poignées

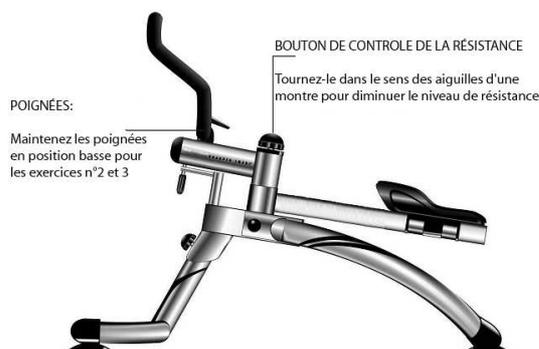
Réglez-les parallèlement au Twist Handler.

Lorsque vous êtes en position et prêt à commencer l'exercice des membres supérieurs, tirez le bouton de relâchement des poignées. Tournez-le légèrement pour le laisser ouvert.

Réglages de la barre des genoux

Lorsque vous êtes en position et prêt à commencer l'exercice des membres inférieurs, tirez le bouton de relâchement. Tournez-le légèrement pour le laisser ouvert.

Exercice n°3 – Programme d'endurance



But de l'exercice

Cet exercice augmente le nombre de répétitions en réduisant le niveau de résistance. Au fur et à mesure que vous augmentez votre force musculaire, le niveau de résistance du programme d'endurance va également augmenter au fil du temps, mais il devrait toujours être inférieur à votre résistance actuelle pour ce programme.

Points de sécurité importants

Les mécanismes de basculement doivent être verrouillés lorsque vous montez sur le Love Handler. Maintenez votre corps dans une position neutre pour votre colonne vertébrale. Vous devez être dans une position confortable, sans douleur particulière.

Ne vous étirez pas vers l'extrémité gauche ou droite pendant l'exercice. Allez uniquement jusque-là où c'est confortable tout en conservant votre équilibre sur la machine.

Temps propose pour le niveau de l'exercice n°2

Répétez quotidiennement. Gardez cet exercice comme élément principal de votre entraînement. Alternez de temps en temps avec le programme de renforcement musculaire.

Nombre de répétitions

20 de chaque côté. Nombre total mesuré: 40 pour la partie supérieure et 40 pour la partie inférieure.

Clés pour l'entraînement

Réglez la résistance sur un niveau inférieur à votre niveau actuel pour les exercices de résistance des muscles.

La résistance doit être assez basse pour vous permettre de finir les exercices, les quelques derniers devant être légèrement plus stimulants pour finir.

Utilisez vos hanches pour l'exercice des membres inférieurs et votre torse pour celui des membres supérieurs.

Réglage de la résistance

Commencez par tourner le bouton de contrôle de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre. Ajustez-le à votre propre niveau en vous aidant du guide "Clés pour vous entraîner" mentionné ci-dessus.

Réglages des poignées

Réglez-les parallèlement au Love Handler. Lorsque vous êtes en position et prêt à commencer l'exercice des membres supérieurs, tirez le bouton de relâchement des poignées. Tournez-le légèrement pour le laisser ouvert.

Réglages de la barre des genoux

Lorsque vous êtes en position et prêt à commencer l'exercice des membres inférieurs, tirez le bouton de relâchement. Tournez-le légèrement pour le laisser ouvert.