

Le produit peut varier légèrement par rapport à la photo.



Guide d'utilisation

Instructions de
sécurité Service à
la clientèle
Opération
Garantie

Consignes de sécurité

AVERTISSEMENT : La limite de poids n'est pas applicable si le produit est utilisé correctement. Cet appareil n'est pas conçu pour supporter le poids d'un utilisateur. Pour réduire le risque de blessure grave, veuillez lire toutes les instructions de sécurité avant l'utilisation.

1. Veuillez conserver ce guide et assurez-vous que les autres utilisateurs ont bien lu les instructions avant d'utiliser l'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE** pour la première fois.
2. Lisez ce manuel et suivez attentivement les instructions avant d'utiliser l'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE**.
3. Ne vous mettez pas debout sur l'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE**.
4. Tenez les enfants éloignés de l'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE**. Ne laissez pas les enfants utiliser ou jouer autour de l'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE**. Tenez les enfants et les animaux éloignés de l'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE** pendant son utilisation.
5. Évitez tout pincement des doigts lors du pliage et du dépliage de l'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE**.
6. Installez et utilisez l'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE** sur une surface solide et plane comme un bureau ou une table pour les exercices du haut du corps, et sur un tapis d'équipement pour les exercices du bas du corps. Vous devez toujours être assis lorsque vous pédalez avec vos pieds. Ne placez pas l'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE** sur un tapis glissant ou sur une surface inégale.
7. Inspectez l'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE** avant de l'utiliser afin de vérifier qu'il ne contient pas de composants endommagés ou détachés.

Assemblage et instructions opérationnelles

8. Serrez/remplacez tout composant lâche ou usé avant d'utiliser l'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE**.
9. La surface du boîtier de la manivelle peut devenir chaude pendant l'utilisation, il faut donc la laisser refroidir avant de la déplacer.
10. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice. Si, pendant l'exercice, vous vous sentez faible, étourdi, ou si vous ressentez des douleurs, arrêtez et consultez votre médecin.
11. Choisissez toujours la séance d'entraînement qui convient le mieux à votre force physique et à votre niveau de souplesse. Apprenez à connaître vos limites et à ne pas les dépasser.
Faites preuve de bon sens lors de vos exercices.
12. Ne portez pas de vêtements trop amples lors de l'utilisation de l'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE**.
13. Ne faites jamais d'exercice avec des pieds nus ou des chaussettes. Portez toujours des chaussures appropriées.
14. L'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE** doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
15. L'**exerciceur pliant à pédales inSTRIDE** est uniquement destiné à un usage personnel. Il n'est pas destiné à un usage dans des lieux publics ou semi-publics.

Ce produit est fabriqué exclusivement par



2040 N. Alliance, Springfield, MO
65803, É.-U.

Service à la clientèle
1 (800) 375-7520

cs@drexel.ca

www.staminaproducts.com

Lors d'un appel pour des
pièces ou services,
veuillez préciser le
numéro de modèle : 15 -
0125

FABRIQUÉ EN CHINE
©2020 Stamina Products, Inc.
2020, 10

Assemblage et instructions opérationnelles

ÉTAPE 1 : Déplier le CADRE AVANT(2) du CADRE PRINCIPAL(1) et le fixer avec le BOUTON DE VERROUILLAGE(20).

Ajustez les BOUCHONS DE SUPPORT(3) pour régler l'*exerciceur pliant à pédales inSTRIDE*.

ÉTAPE 2 : Boulonnez le BOUTON T(14) dans le moyeu sur le CADRE

PRINCIPAL(1). ÉTAPE 3 : Faites glisser la MINUTERIE(22) sur la plaque du CADRE PRINCIPAL(1).

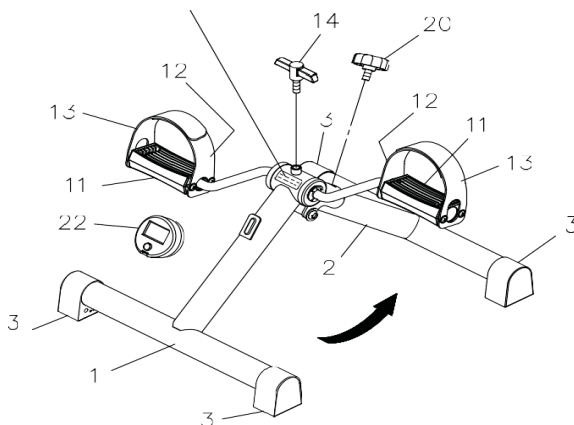
REMARQUE : Les SANGLES DE PÉDALE INTÉRIEURE et EXTÉRIEURE(12, 13) des deux côtés sont reliées entre elles par une fixation à contact. Pour ajuster, séparez les sangles de pédales et attachez-les ensemble à différents endroits, ce qui permet de retirer facilement vos pieds des PÉDALES(11).

MISE EN GARDE : La surface du boîtier de la manivelle peut devenir chaude pendant l'utilisation, il faut donc la laisser refroidir avant de la déplacer. Lisez les mises en garde affichées sur l'*exerciceur pliant à pédales inSTRIDE*.

MISE EN GARDE!!

La surface du boîtier de la manivelle peut devenir chaude pendant l'utilisation, il faut donc la laisser refroidir avant de la déplacer.

Autocollant de mise en garde (deux côtés)



AJUSTEMENT DU POIDS

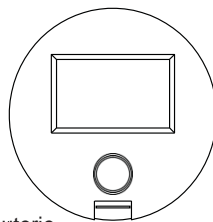
Pour augmenter l'intensité de l'entraînement, tournez le BOUTON T(14) dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer la résistance, tournez le BOUTON T(14) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Assemblage et instructions opérationnelles

UTILISATION DE LA MINUTERIE ÉLECTRONIQUE

Fonction MINUTERIE : La minuterie électronique affiche les minutes et secondes jusqu'à 99,59.

1. Pour chronométrer votre entraînement, commencez par appuyer sur le bouton situé sur la face avant de la minuterie et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que des zéros s'affichent. Relâchez le bouton.
2. Démarrez la minuterie en appuyant et en relâchant le bouton. Vous êtes maintenant prêt à commencer votre entraînement.
3. Pour arrêter ou mettre en pause la minuterie, appuyez et relâchez la minuterie. Cela permet de stopper le temps d'entraînement. Pour reprendre votre entraînement sans perdre le temps affiché avant l'arrêt ou la pause, appuyez et relâchez le bouton à nouveau.
4. Lorsque vous avez terminé votre entraînement, appuyez et relâchez le bouton de la minuterie. La minuterie s'arrêtera automatiquement après avoir été en mode arrêt ou pause pendant 4 minutes.



REMARQUE : Même après l'arrêt automatique de la minuterie, l'heure qui s'est affichée avant l'arrêt restera en mémoire. Pour reprendre votre entraînement sans perdre le temps affiché avant l'arrêt, appuyez et relâchez le bouton de minuterie. Pour effacer le temps et commencer un nouvel entraînement, recommencez à l'étape 1.

PILE : La minuterie électronique fonctionne avec une pile au lithium CR2032 de 3 V, fournie. Remplacez la pile lorsque vous constatez des incohérences dans l'affichage.

PLIAGE ET RANGEMENT

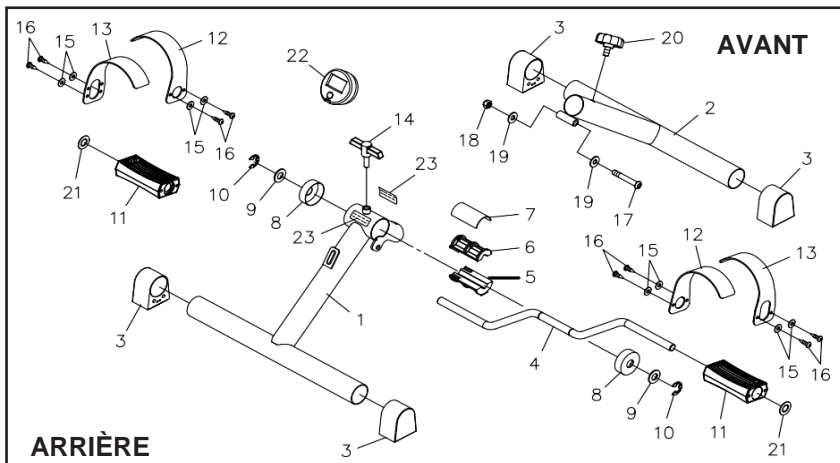
1. Pour ranger l'**exerciseur pliant à pédales inSTRIDE**, il suffit de le conserver dans un endroit propre et sec.
2. Les dimensions minimales pliées de l'**exerciseur pliant à pédales inSTRIDE** sont d'environ 15,5 po de long x 15 po de large x 6,5 po de haut. Veuillez mesurer votre **exerciseur pliant à pédales inSTRIDE** si des dimensions exactes sont nécessaires.
3. Pour plier, retirez le BOUTON DE VERROUILLAGE(20) et pliez le CADRE AVANT(2) sur le CADRE PRINCIPAL(1). Remettez le BOUTON DE VERROUILLAGE(20) en place sur le CADRE AVANT(2).
4. Pour éviter d'endommager la MINUTERIE(22), retirez la pile avant de le ranger pendant un an ou plus.

ENTRETIEN

La sécurité et l'intégrité conçues dans l'**exerciseur pliant à pédales inSTRIDE** ne peuvent être préservées que si l'**exerciseur pliant à pédales inSTRIDE** est régulièrement inspecté pour prévenir un dommage ou une usure éventuelle. Veuillez lire attentivement ce qui suit :

1. Une huile légère est appliquée sur les pédales de votre **exerciseur pliant à pédales inSTRIDE** avant l'expédition. Appliquez de nouveau de l'huile si les pédales commencent à grincer.
2. Vérifiez que tous les écrous et les boulons sont bien serrés.
3. Utilisez uniquement les composants de Stamina Products pour l'entretien et la réparation. Pour les pièces de remplacement, contactez-nous à customer.care@staminaproducts.com ou composez le 1-800-375-7520.
4. Assurez-vous que l'**exerciseur pliant à pédales inSTRIDE** soit propre en le nettoyant avec un chiffon absorbant après l'utilisation.

Dessin des pièces du produit et liste des pièces



N° de pièce et description	Qté	N° de pièce et description	Qté
1 Cadre principal	1	14 Bouton T	1
2 Cadre avant	1	15 Rondelle (M5)	8
3 Bouchon de support (38,1 mm)	4	16 Vis, à tête ronde (M5 x 12 mm)	8
4 Manivelle	1	17 Boulon, à tête bombée (M8 x 1,25 x 55 mm)	1
5 Bloc de frein du bas	1	18 Écrou autobloquant (M8 x 1,25)	1
6 Bloc de frein du haut	1	19 Rondelle (M8)	2
7 Plaque de pression	1	20 Bouton de verrouillage	1
8 Bouchon de moyeu	2	21 Écrou capuchon (1/2 po)	2
9 Rondelle de nylon (1/2 po)	2	22 Minuterie	1
10 Pince en E (1/2 po)	2	23 Autocollant de mise en garde	2
11 Pédale	2	24 Guide d'utilisation	1
12 Sangle de pédale interne	2	25 Manuel d'exercice	1
13 Sangle de pédale externe	2		

GARANTIE LIMITÉE

Ce produit est garanti contre tout défaut de matériel et de fabrication et est en parfait état de fonctionnement au moment de l'achat. Cette garantie s'applique à l'utilisation personnelle, familiale ou domestique. Cette garantie ne s'applique pas à l'utilisation dans les clubs d'athlétisme, les clubs de santé, les spas, les gymnases, les installations d'exercice et autres installations publiques ou semi-publiques.

Si le produit devait, pour une raison quelconque, devenir défectueux dans les 90 jours suivant l'achat, le distributeur remplacera le produit une fois qu'il lui aura été retourné. Cette garantie ne s'applique pas aux dommages causés par un accident, un transport de retour, un assemblage incorrect, une altération, un abus ou une mauvaise utilisation. Il n'y a pas d'autres garanties que celles qui sont expressément énoncées dans le présent document.

Les produits expédiés au distributeur doivent être dans le carton d'expédition d'origine, le fret étant prépayé. Tous les frais de réparation ou de remplacement du produit, y compris les frais de réexpédition à l'acheteur d'origine, seront couverts par le distributeur. Cette garantie vous donne des droits légaux spécifiques, et vous pouvez avoir d'autres droits qui varient d'un État à l'autre.