

**MINI PEDALIER
PEDAL EXERCICER**
IDE434017



Description – Description :

Le mini pédalier est un parfait outils 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 bureaux 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.

The mini footswitch is a perfect tool to tone your arms and legs in your home. Compact and portable, this mini footswitch can be easily placed in different rooms or closets in your home, or even under a table or desk to do your exercises while sitting. Lightweight, you can also place it on a table to tone and strengthen your arms. An adjustment knob will allow you to adjust the resistance at several levels, according to your requirements. Sturdy, it is made of sturdy steel.

Instructions de montage : Assembly instructions :

1. Align leg brace (A) and (B) so they are facing each other as shown.
1. Alignez l'attelle de jambe (A) de manière à ce qu'elles soient en face l'une de l'autre comme indiqué.
2. Slide brace (A) into brace (B), lining up holes for bolts.
2. Glissez l'entretoise (A) dans l'entretoise (B) en alignant les trous pour les boulons.
3. Insert bolts (C) through leg braces and attach concave washers (D), and nuts (E) from the bottom. Make sure concave washers face up, flat against the tubing.
3 - Insérez les boulons (C) dans les entretoises des jambes et fixez les rondelles concaves (D) et les écrous (E)

par le bas. Veillez à ce que les rondelles concaves soient tournées vers le haut, à plat contre le tube.

4. Head of bolt should be properly positioned into precut slot on leg brace. Using a wrench or pliers, tighten the nuts from the bottom until secure.

4 - La tête du boulon doit être correctement positionnée dans la fente prédécoupée de l'attelle de jambe. À l'aide d'une clé ou d'une pince, serrez les écrous du bas jusqu'à ce qu'ils soient bien fixés.

5. Slide the four non-skid tips (G) onto the ends of the leg braces until secure. Using a small amount of liquid soap will assist in applying tips.

5. Faites glisser les quatre embouts antidérapants (G) sur les extrémités des jambières jusqu'à ce qu'ils soient bien fixés. L'utilisation d'une petite quantité de savon liquide facilitera l'application des embouts.

6. Check pedal exerciser for balance by making sure that all four non-skid tips touch the floor surface when exerciser is positioned on the floor surface.

Vérifiez l'équilibre de l'exerciceur à pédales en vous assurant que les quatre embouts antidérapants touchent la surface du sol lorsque l'exerciceur est placé sur la surface du sol.

7. If the exerciser is not balanced, (1) check the bolts for tightness, (2) check the alignment of the leg braces, (3) check the positioning of the non-skid tips.

Si le mini pedalier n'est pas équilibré, (1) vérifiez le serrage des boulons, (2) vérifiez l'alignement des jambières, (3) vérifiez le positionnement des embouts antidérapants.

8. Insert tension knob (F) and tighten as desired.

8. Insérez le bouton de tension (F) et serrez comme vous le souhaitez

Tighten all bolts periodically. Bolts may require occasional tightening after use.

Serrez tous les boulons périodiquement. Les boulons peuvent nécessiter un serrage occasionnel après utilisation.

The metal components on the tension knob may become hot when in use.

Les composants métalliques du bouton de tension peuvent devenir chauds lors de l'utilisation.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION - USER INSTRUCTIONS

This product can be used to exercise the legs while sitting in a chair. Place product on the floor at a comfortable distance from the chair – not too far away to cause stress or overstretching of the legs.

The arms can be exercised by placing the product on a table. User sits in a chair at the table and grasps with hands and rotates pedals with hands.

Ce produit peut être utilisé pour exercer les jambes en étant assis sur une chaise. Placez le produit sur le sol à une distance confortable de la chaise - pas trop loin pour provoquer un stress ou un étirement excessif des jambes.

Les bras peuvent être exercés en plaçant le produit sur une table. L'utilisateur est assis sur une chaise à la table et saisit avec les mains et fait tourner les pédales avec les mains.



Veuillez inspecter soigneusement toutes les pièces pour détecter les fissures/ruptures avant utilisation
Please inspect all parts carefully for cracks/breaks prior to use.



Ne pas se tenir debout sur le produit. Il est conçu pour être utilisé en étant assis sur une chaise.
DO NOT STAND ON THIS PRODUCT. IT IS DESIGNED FOR USE WHILE SITTING IN A CHAIR.



Les personnes gravement handicapées ou les personnes qui ne peuvent pas marcher sans aide ne doivent pas essayer d'utiliser ce produit sans assistance
Persons with severe disabilities or persons who are unable to walk without an aide should not attempt to use this product without assistance.

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN - CARE INSTRUCTIONS

Wipe with a clean cloth. If product becomes wet, dry immediately with towel to avoid rust.

Nettoyer le produit avec un chiffon propre. Si le produit devient humide, secher le immédiatement avec une serviette pour éviter la rouille.

ITEM	DESCRIPTION	QUANTITE - QUANTITY
A	Leg Brace	1
B	Leg Brage	1
C	Bolt	2
D	Washer	2
E	Nut	2
F	Tension Knob	1
G	Non-Skid Tips	4

Description technique : Technical description

Résistance réglable - Adjustable resistor

Favorise la circulation sanguine - Promotes blood circulation

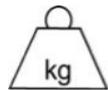
Apporte un maintien musculaire - Provides muscle support

Matière - Material : Corps en acier et pédale en plastique (Steel body and plastic pedal)

Mesures – Measures : 51 x 41 x 32 cm –Pédale: 10,5 x 4 x 2 cm (51 x 41 x 32 cm -Pedal: 10,5 x 4 x 2 cm)

Poids – Weight : 2,5 kg

Garantie -Warranty: 2 ans (2 years)



**Poids maximum supporté - Maximum weight supported
100 kg**



Identites – ZA Pole 49
Bd de la Chanterie
49124 Saint Barthélemy d'ANJOU

