BIOS living™

PÉDALIER D'EXERCICE AVEC AFFICHAGE NUMÉRIQUE
Mode d'emploi

INTRODUCTION

Nous vous remercions de vous être procuré le pédalier d'exercice avec affichage numérique de BIOS Living[MC]. **N'INSTALLEZ PAS** et **N'UTILISEZ PAS** cet appareil avant d'avoir lu attentivement le mode d'emploi, incluant les consignes de sécurité.

USAGE PRÉVU

Le pédalier d'exercice de BIOS Living[MC] a été conçu pour effectuer des exercices sans heurts des bras et des jambes en position assise. Il est prévu à des fins d'usage personnel à l'intérieur. Il peut être utilisé à la maison ou dans un environnement similaire. Ce produit a été conçu pour fournir une façon de demeurer actif tout en étant en position assise. Il n'a pas été conçu pour des séances d'entraînement intenses ou pour l'usage en position debout. Le pédalier d'exercice de BIOS Living[MC] ne doit être utilisé qu'en position assise. Il n'est pas prévu pour l'usage à l'extérieur ou dans des installations de mise en forme commerciales.

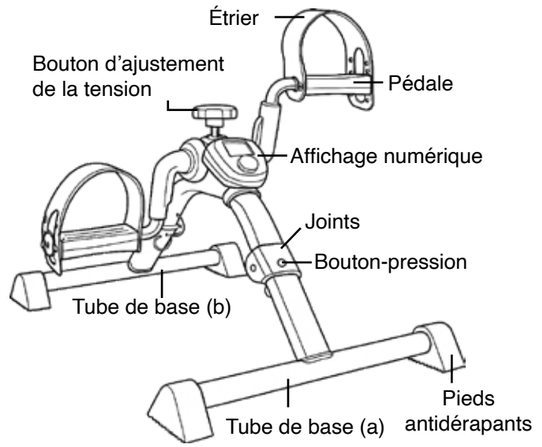
⚠ AVERTISSEMENTS

- Consultez un médecin, un physiothérapeute ou un autre professionnel qualifié du domaine des soins de la santé avant de commencer tout programme d'exercice.
- Inspectez le pédalier d'exercice de BIOS Living[MC] avant chaque usage. Assurez-vous que les vis, joints, raccords et autres composants sont bien serrés et sûrs.
- Vérifiez pour la présence de composants endommagés ou usés; soyez à l'affut de fissures, de pièces lâches, de sangles brisées et de bords tranchants. **N'UTILISEZ PAS** le produit en présence de toute pièce endommagée ou manquante.
- La capacité pondérale de cet appareil est de 100 kg (220 lb). **NE VOUS TENEZ PAS** debout sur les pédales, car vous pourriez endommager l'appareil et/ou causer des blessures.
- Placez toujours le pédalier d'exercice de BIOS Living[MC] sur une surface plane et stable avant de l'utiliser.
- N'utilisez pas le pédalier d'exercice de BIOS Living[MC] lorsque vous êtes assis sur un fauteuil roulant ou instable. L'usage d'une chaise instable pourrait entraîner un glissement ou un basculement qui pourrait causer des blessures.
- Si vous utilisez le pédalier d'exercice de BIOS Living[MC] lorsque vous êtes assis sur un fauteuil roulant, assurez-vous que les freins du fauteuil roulant sont complètement actionnés avant d'utiliser le pédalier. Un basculement ou des blessures pourraient être occasionnés si le fauteuil roulant n'est pas bien sécurisé.
- Gardez les doigts, les vêtements, les lacets et les cheveux à l'écart des pièces en mouvement. Les pièces en mouvement peuvent entraîner des emmêlements et des blessures causées par des points de pincement.
- Cessez immédiatement l'exercice si vous ressentez une douleur ou si vous vous sentez faible, étourdi ou essoufflé. Obtenez de l'aide médicale si les symptômes persistent.
- Gardez le pédalier d'exercice de BIOS LIVING[MC] hors de la portée des enfants et des animaux domestiques. Cet appareil n'est pas un jouet.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

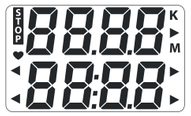
- Essuyez le pédalier d'exercice de BIOS Living[MC] à l'aide d'un chiffon doux et humide lorsqu'il est nécessaire de le nettoyer. **N'IMMERGEZ PAS** le pédalier d'exercice de BIOS Living[MC] ou l'affichage numérique dans de l'eau.
- L'appareil est prévu pour l'utilisation à l'intérieur à des fins personnelles seulement. **N'UTILISEZ PAS** l'appareil au sein d'un environnement humide, mouillé, ou à l'extérieur.
- Vérifiez de façon fréquente la condition de toutes les pièces de fixation (vis, joints, raccords, etc.) du pédalier d'exercice de BIOS Living[MC] afin de vous assurer qu'ils sont bien serrés et sûrs.

COMPOSANTS DU PÉDALIER D'EXERCICE DE BIOS LIVING[MC]



AFFICHAGE NUMÉRIQUE

L'affichage numérique à DEL du pédalier d'exercice BIOS Living[MC] affiche les éléments suivants :



MINUTERIE («TIME»)	Affichage de la durée de votre séance d'entraînement
COMPTE («CNT»)	Nombre de révolutions des pédales lors de votre présente séance d'entraînement
COMPTE TOTAL («T.CNT»)	Nombre total de révolutions des pédales pour toutes vos séances d'entraînement (remplacez les piles pour réinitialiser ce compte)
CALORIES («CAL»)	Calories brûlées durant votre séance d'entraînement
BALAYAGE («SCAN»)	Affichage automatique en boucle de la minuterie, des calories et du compte total

«CNT» est affiché en permanence lorsque l'affichage numérique est sous tension. Appuyez sur le bouton rouge pour sélectionner les autres fonctions que vous désirez afficher lors de votre séance d'entraînement. «TIME», «CAL» et «T.CNT» peuvent être sélectionnés et affichés en permanence à l'écran. Vous pouvez continuer à faire défiler les fonctions en appuyant sur le bouton rouge jusqu'à ce qu'une flèche commence à clignoter pour indiquer que la fonction «SCAN» (balayage) est activée. Les fonctions «TIME», «CAL» et «T.CNT» défileront automatiquement en boucle à l'écran. Une flèche pointera vers la fonction présentement affichée. Appuyez sur le bouton rouge à nouveau pour mettre la fonction de balayage hors service.

Autres fonctions affichées :

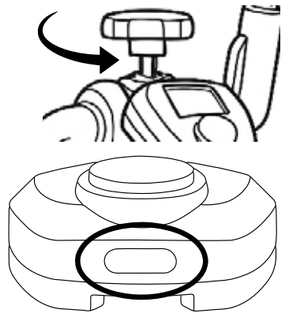
Mise sous tension automatique	Mise sous tension automatique de l'affichage lorsque vous commencez à pédaler.
Mise hors tension automatique	Mise hors tension de l'affichage automatique à la suite de 5 minutes d'inactivité.
Mise de la minuterie en pause	Mise en pause de la minuterie lorsque le pédalier est à l'arrêt pendant 3 secondes. Le symbole «STOP» apparaitra dans le coin supérieur gauche de l'écran.
Mémorisation des données d'une séance	Affiche les données de votre plus récente séance d'entraînement. Appuyez sur le grand bouton rouge avant de commencer à pédaler. Vous pouvez faire défiler le temps, les calories dépensées et le nombre de révolutions des pédales en continuant à appuyer sur le bouton rouge. Appuyez et maintenez enfoncé le bouton rouge pendant 2 secondes pour effacer ces données.

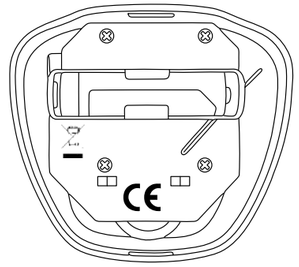
REMPLACEMENT DE LA PILE

Le pédalier d'exercice de BIOS Living[MC] comprend une pile de format AAA prête à l'emploi pour l'affichage numérique.
Remplacez la pile lorsque les chiffres affichés sont flous ou si des caractères inhabituels apparaissent à l'écran.

Remplacement de la pile :

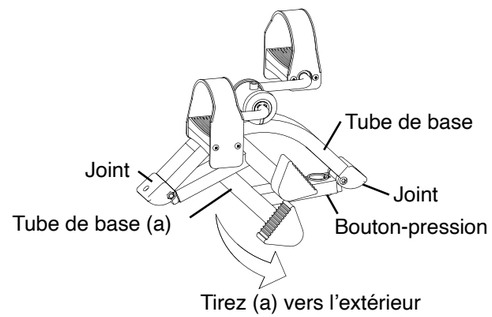
1. Enlevez tout d'abord le bouton d'ajustement de la tension en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
2. Détachez ensuite l'affichage numérique du cadre.
3. Appuyez sur le bouton dans la partie inférieure de l'affichage pour relâcher le couvercle du compartiment de la pile.
4. Retirez la pile usée et remplacez-la à l'aide d'une nouvelle pile de type AAA.

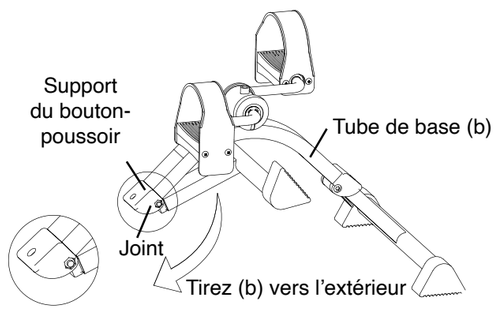




RÉGLAGE

1) **Dépliez le pédalier d'exercice de BIOS Living[MC]** – tirez sur le tube de base (a) vers l'extérieur jusqu'à ce que le bouton-pression installé sur le joint ressorte entièrement du trou percé dans le support. Un déclic se fera entendre. Répétez ce processus pour le tube de base (b).



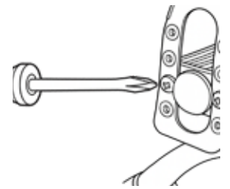


2) **Installez l'affichage numérique** – placez le trou situé dans la partie supérieure de l'affichage numérique sur le trou du bouton d'ajustement de la tension. Fixez la partie inférieure de l'affichage à la base de l'appareil d'exercice.
3) **Vissez le bouton d'ajustement de la tension.**

AJUSTEMENT DES ÉTRIERS

Un tournevis Philips n° 2 est requis pour l'ajustement des étriers.

1) Retirez les vis et placez les pieds de façon à ce que la cambrure de votre pied soit placée sur la pédale.
2) Serrez ou desserrez l'étrier afin qu'il soit confortable et sûr.
3) Sélectionnez le trou le plus rapproché et resserrez les vis. **N'AJUSTEZ PAS** l'étrier de façon à ce qu'il soit trop serré autour de votre pied. Vous devez être en mesure d'enlever de façon confortable votre pied de l'étrier sans devoir retirer les vis.



UTILISATION DE L'APPAREIL

1) **Placez le pédalier d'exercice de BIOS Living[MC] sur une surface plane et stable** – assurez-vous que les quatre pieds en caoutchouc reposent uniformément sur le sol. Les prises texturées doivent être tournées vers le bas pour prévenir le glissement.
2) **Positionnez votre chaise** – assoyez-vous sur une chaise robuste et fixe qui fait face au pédalier d'exercice de BIOS Living[MC]. Réglez la distance entre la chaise et l'appareil d'exercice de manière à pouvoir atteindre les pédales confortablement sans bloquer vos genoux ni devoir vous pencher vers l'avant. **Remarque :** si vous utilisez un fauteuil roulant, assurez-vous que les freins du fauteuil sont bien enclenchés et maintenez une distance appropriée pour éviter toute tension corporelle. Si vous ne pouvez pas pédaler avec les jambes, l'appareil peut être utilisé pour faire des exercices avec les bras.
3) **Réglez la résistance (le cas échéant)** – tournez le bouton d'ajustement de la tension dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la diminuer. Commencez en utilisant une faible résistance et augmentez progressivement jusqu'à atteindre une résistance confortable qui vous permet d'effectuer des mouvements fluides.
4) **Pour les exercices des jambes** – positionnez vos pieds sur les pédales et tournez-les en utilisant un mouvement circulaire fluide.
5) **Pour les exercices des bras** – placez l'appareil sur une table, saisissez les pédales avec vos mains et effectuez le même mouvement circulaire fluide.
6) **Commencez à pédaler en conservant un mouvement régulier** – pédalez à un rythme confortable et contrôlé. Évitez les mouvements brusques ou saccadés.
7) **Si l'appareil bouge pendant l'utilisation** – cessez de pédaler, repositionnez l'appareil et recommencez.
8) **Lorsque vous aurez terminé** – cessez de pédaler et retirez vos pieds ou mains de l'appareil.

GARANTIE LIMITÉE D'UN AN

Le pédalier d'exercice avec affichage numérique de BIOS Living[MC] bénéficie d'une garantie contre tout défaut de fabrication, de matériaux et de main-d'œuvre dans des conditions normales d'utilisation pendant un an à compter de la date d'achat par le propriétaire initial. Si ce produit devient inutilisable en raison d'un défaut, renvoyez-le avec tous ses composants et la preuve d'achat à l'adresse indiquée ci-dessous. Cette garantie ne couvre pas les frais d'expédition et de transport. Cette garantie ne s'applique pas si le produit a fait l'objet d'une mauvaise utilisation, de négligence, d'une manipulation brutale ou de dommages.

Garantie de satisfaction à 100 %
Si, à tout moment, vous n'êtes pas entièrement satisfait du rendement de cet appareil, appelez le service d'assistance téléphonique de BIOS Medical et parlez à un représentant du service à la clientèle, qui prendra les dispositions nécessaires pour tester ou remplacer l'appareil à votre entière satisfaction.
Si vous avez des questions concernant le fonctionnement de votre pédalier d'exercice, appelez le service d'assistance téléphonique de BIOS Medical au 1 866 517-2970.

Thermor Ltd.
Returns Department
16975 Leslie Street
Newmarket, ON L3Y 9A1
www.biosmedical.com
Courriel : support@biosmedical.com
Téléphone : 1.866.517.2970

Paper
Papier
FSC
FPO
BIOS | Medical
MANUFACTURED BY/FABRIQUÉ PAR :
THERMOR LTD.
16975 LESLIE STREET
NEWMARKET, ON L3Y 9A1
MADE IN CHINA/FABRIQUÉ EN CHINE
WWW.BIOSMEDICAL.COM
100% Canadian Owned & Operated
Propriétaire-exploitant canadien à 100 %