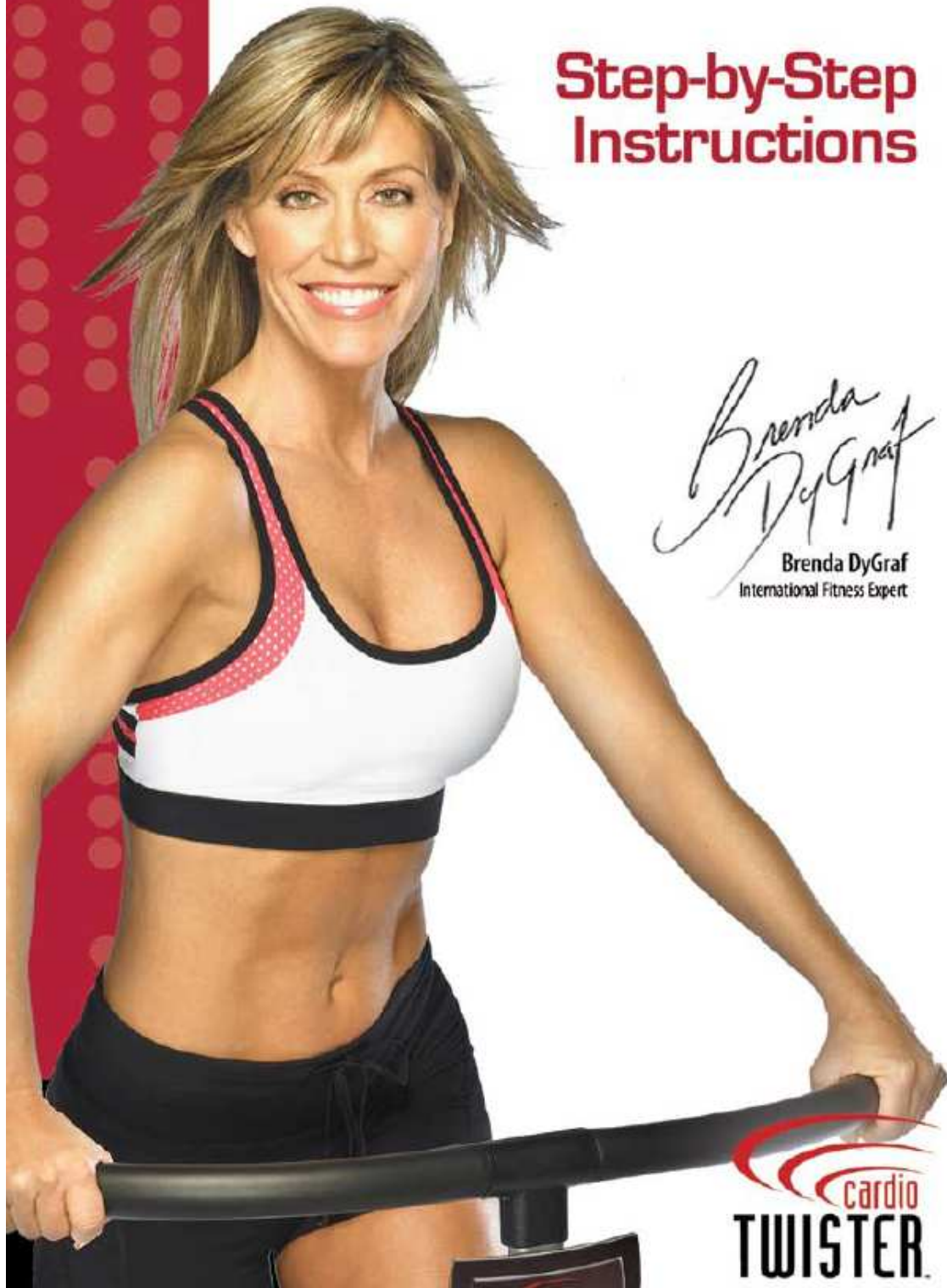


# OWNER'S MANUAL & TRAINING GUIDE

Step-by-Step  
Instructions

*Brenda DyGraf*  
Brenda DyGraf  
International Fitness Expert



*cardio*  
**TWISTER.**



## consignes de sécurité importantes

### IMPORTANT : merci de lire et de suivre toutes les instructions de ce manuel avant de commencer à utiliser le CardioTwister

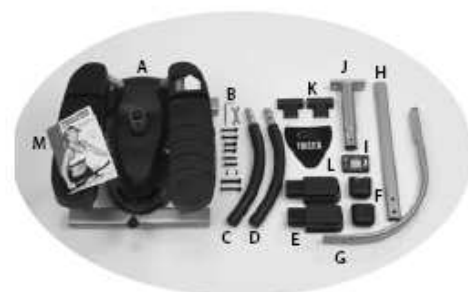
Poids maximum toléré : 114 kg.

- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement physique ou régime, surtout si vous avez des doutes sur vos niveaux de condition physique et de forme et pour savoir si le CardioTwister vous convient. Cette recommandation est particulièrement importante si vous avez plus de 35, si vous n'avez jamais fait de sport, si vous êtes enceinte ou souffrez d'une quelconque maladie.
- En cas de douleur dans la poitrine, de battements cardiaques irréguliers et de difficultés à respirer, de vertiges ou de gêne inhabituelle pendant les exercices, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin avant de continuer.
- Tenir hors de portée des enfants. Le CardioTwister n'est pas un jouet et ne doit pas être utilisé par ou près d'enfants et d'animaux. Merci de tenir les enfants et les animaux éloignés du CardioTwister pendant l'utilisation, ainsi que lorsque le produit est laissé sans surveillance. Si vous avez des enfants, il est de votre responsabilité de vous assurer qu'ils ne placent aucune partie de leur corps comme leurs doigts sous l'appareil pendant que vous vous entraînez.
- POUR EVITER DES BLESSURES GRAVES NE JAMAIS PLACER LES DOIGTS OU DES PARTIES DU CORPS SOUS LES PEDALES OU LA BASE LORSQUE L'APPAREIL EST EN COURS D'UTILISATION.
- Soyez prudent en montant ou en descendant du CardioTwister.
- Suivez les recommandations de votre médecin pour mettre au point votre programme d'entraînement personnel.
- Le CardioTwister doit être installé et utilisé sur une surface plane et stable.
- Tenir les doigts, les membres, les vêtements lâches et les cheveux éloignés des pièces mobiles.
- N'utilisez que des accessoires et pièces recommandés par le fabricant. L'utilisation de pièces ou d'accessoires non recommandés par le fabricant annulera la garantie et risquerait de provoquer de graves blessures corporelles ou d'endommager l'appareil.
- Choisissez toujours le niveau d'entraînement approprié qui convient le mieux à votre force physique et à votre souplesse.
- Apprenez à connaître vos limites et à vous entraîner en fonction. Faites toujours preuve de bon sens au cours des exercices. Si vous avez des questions concernant ce produit ou son programme d'exercices, merci d'en parler à votre médecin.
- N'utilisez pas le CardioTwister s'il est endommagé de quelle que manière que ce soit. Inspectez-le avant chaque utilisation. Le non respect de cet avertissement risque de provoquer des blessures corporelles pendant l'entraînement.

### CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS



## pièces et accessoires

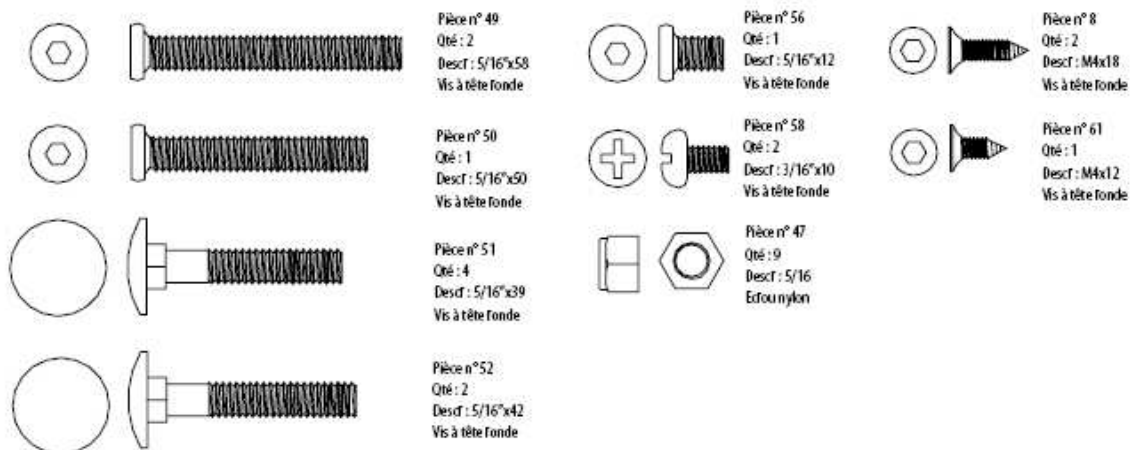


- (A) Bloc principal du CT
- (B) Visserie
- (C) Guidon gauche
- (D) Guidon droit
- (E) Larges pieds en caoutchouc
- (F) Petits pieds en caoutchouc
- (G) Guidon
- (H) Partie supérieure du guidon

- (I) Ordinateur d'entraînement personnel
- (J) Petite pièce en T
- (K) Emboîtement plastique (2)
- (L) Plaque
- (M) Documentation



REMARQUE : LES DESSINS SONT A L'ECHELLE REELLE



## montage

Nous avons conçu le CardioTwister de façon à ce qu'il soit facile à monter et à utiliser.

**Important:** retirez toutes les pièces de la boîte et vérifiez leur état.



### Etape 1 :

Retirez les quatre bouchons de transport des extrémités gauche et droite des stabilisateurs avant et arrière.  
Jetez ces bouchons.



### Etape 2 :

Insérez les deux larges pieds en caoutchouc (33) dans chacune des extrémités des stabilisateurs arrière. Alignez les trous percés dans le pied et le tube. Vérifiez que les trous de vis sont alignés afin d'introduire une vis M4x18mm (8) de chaque côté du pied (33).



### Etape 3 :

Poussez les deux petits pieds en caoutchouc (32) sur les extrémités gauche et droite de la barre de stabilisation avant.



### Etape 4 :

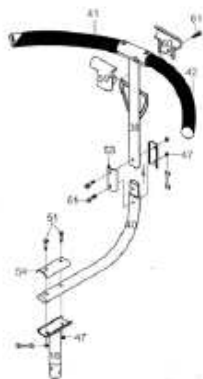
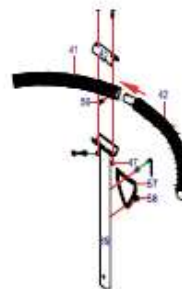
Introduisez la pile à l'arrière de l'ordinateur.  
Placez l'ordinateur dans le trou situé dans la pédale droite.

## montage (suite)

### Montage du guidon

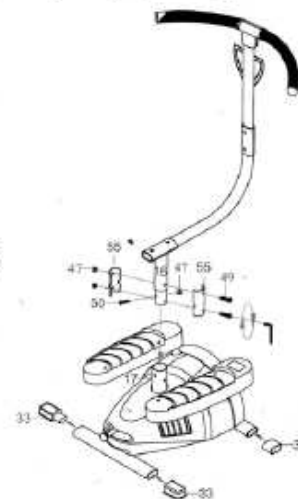
#### Étape 1 :

Disposez les pièces du guidon comme indiqué. Introduisez le guidon droit (42) dans le guidon gauche (41) et fixez à l'aide d'une vis 5/16"x12mm (56). Fixez la partie supérieure du guidon (39) à l'aide d'une équerre (43). Utilisez deux vis 5/16"x42mm (52) et deux écrous nylon 5/16" (47). Fixez la plaque (57) sur la partie supérieure du guidon (39) à l'aide de vis 3/16"x10mm (58).



#### Étape 2 :

Introduisez le guidon (40) dans la partie supérieure du guidon (39) à l'aide de l'équerre de fixation en U (53). Fixez à l'aide de deux vis 5/16"x39mm (51) et de deux écrous nylon 5/16" (47). Répétez et fixez la petite pièce en T (16) à l'aide de l'équerre de fixation en U (54). Fixez à l'aide de deux vis 5/16"x39mm (51) et deux écrous nylon 5/16" (47). Fixez l'emboîtement plastique 1 (59), l'emboîtement plastique 2 (60) au guidon gauche (41) et droit (42), à l'aide d'une vis M4x12mm (61).



#### Étape 3 :

Introduisez la petite pièce en T (16) dans la longue pièce en T (17). Fixez à l'aide d'une vis 5/16"x50mm (50) et d'un écrou nylon 5/16" (47). Fixez 2 équerres en U (55) à l'aide de deux vis 5/16"x58mm (49) et de deux écrous nylon 5/16" (47).

Revenez en arrière et resserrez correctement tous les boulons et écrous.

## bienfaits des exercices

Un programme d'exercices régulier peut vous aider à améliorer la qualité de votre vie, à avoir plus d'énergie et à lutter contre les effets du vieillissement. Des études ont prouvé que 30 minutes d'exercices cardiovasculaires effectués à la suite, ou même en 3 segments de 10 minutes associés à de la musculation 3 à 4 fois par semaine peuvent contribuer à vous procurer les bienfaits de santé suivants :

- Les bienfaits d'une participation régulière dans un programme de fitness équilibré comprennent :**
- **Perte de poids • Amélioration des contours et de la définition du corps**
  - **Augmentation de la masse musculaire, de la force, de l'endurance, de la puissance et définition**
  - **Amélioration de la souplesse • Augmentation du métabolisme • Protection contre les blessures**
  - **Amélioration de l'estime de soi • Amélioration de la pratique de l'aérobic**
  - **Amélioration de la coordination et de l'agilité**

### FREQUENCE CARDIAQUE

L'amélioration de la condition physique, la perte de poids et d'autres bienfaits importants pour la santé peuvent se produire lorsque vous faites de l'exercice à un niveau d'intensité qui amène votre fréquence cardiaque dans sa zone cible. Avant de commencer, vous devez être en bonne condition physique ; si vous avez plus de 35 ans, vous devez obtenir un certificat médical avant de commencer tout programme d'entraînement. Durant votre séance d'exercices, il est important de vous entraîner dans votre zone cardiaque cible. L'un des meilleurs moyens pour savoir si vous vous entraînez dans votre zone cible est d'enregistrer votre fréquence cardiaque pendant la séance. Pour ce faire, repérez votre âge dans le tableau ci-dessous. Ce tableau indique une fréquence cardiaque cible inférieure en nombre de battements par minute ou de battements toutes les 10 secondes. Si vous commencez un programme d'entraînement, commencez à ce niveau inférieur de fréquence cardiaque.

Le tableau en page 8 indique un niveau supérieur de fréquence cardiaque cible pour les personnes qui sont en excellente condition physique et ont pratiqué une activité sportive auparavant.

Les fréquences cardiaques cibles basées sur votre âge ne doivent être utilisées qu'à titre indicatif. Si votre niveau de condition physique est inférieur à la moyenne pour votre âge, vous devrez alors travailler légèrement en dessous de votre fréquence cardiaque cible. Si vous vous sentez fatigué(e), diminuez votre fréquence cardiaque en vous entraînant à un niveau inférieur. En général, le tableau de fréquence cardiaque cible est un guide et non une règle absolue, alors n'oubliez pas de toujours écouter votre corps.

## ●●●●●●●● bienfaits des exercices (suite)

### Comptage Des Pulsations

Le comptage des pulsations (sur votre poignet ou l'artère carotide de votre cou, pris avec deux index) se prend pendant dix secondes, quelques secondes après que vous ayez arrêté les exercices. Et cela pour deux raisons : tout d'abord, 10 secondes suffisent pour obtenir un résultat précis. Ensuite, le comptage des pulsations sert à obtenir une approximation de votre fréquence de battements par minute (BPM) au moment de l'entraînement. Puisque la fréquence cardiaque ralentit au fur et à mesure que vous récupérez, un comptage plus long ne serait pas aussi précis.

#### TABLEAU DE LA FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE DES DEBUTANTS

Le tableau suivant permet de guider ceux qui commencent un programme de fitness.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Comptage 10 Secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements Par Minute (BPM)	138	132	132	126	120	114	114	108	108

#### TABLEAU DE LA FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE DES PERSONNES AU NIVEAU INTERMEDIAIRE/AVANCE

Le tableau suivant permet de guider ceux qui sont en bonne condition physique et qui ont l'habitude d'utiliser le CardioTwister.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Comptage 10 Secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements Par Minute (BPM)	156	156	150	144	138	132	132	126	120

## ●●●●●●●● pour commencer

### Réglage de la vitesse et de la résistance

**Le levier de commande de vitesse et de résistance :** *contrôle la vitesse et l'intensité de résistance*

Le levier de commande de vitesse et de résistance est situé à l'arrière de l'appareil. Attrapez la boule de levier. Tournez dans le sens anti-horaire pour déverrouiller la commande, puis faites glisser le levier dans la position rapide ou lente. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller (voir photo).

Réglez la vitesse en fonction de votre aptitude. La position rapide est adaptée aux débutants car elle permet de faire un « step » rapide avec peu de résistance. La position lente délivre plus de résistance pour aider à tonifier et raffermir les muscles de la partie inférieure de votre corps. Remarque : remettez toujours le levier de commande de vitesse et de résistance sur la position rapide après votre entraînement.



### Monter sur le CardioTwister

#### Etape 1 :

Placez le CardioTwister sur une surface plane et stable. Il est recommandé de disposer le CardioTwister sur un morceau de moquette fine ou de tapis en mousse afin de l'empêcher de bouger pendant les exercices.

#### Etape 2 :

Debout, placez-vous derrière votre CardioTwister.

Posez votre pied droit sur la pédale droite. Assurez-vous que la pédale est bien enfoncée jusqu'au socle avant de mettre vos mains sur le guidon. (Voir Figure 1)

#### Etape 3 :

Attrapez le guidon à deux mains, les mains écartées de la largeur des épaules. (Voir Figure 2)

#### Etape 4 :

Posez votre pied gauche bien à plat sur la pédale gauche et commencez à effectuer un mouvement lent de « step ».

Au cours de l'exercice, vous remarquerez que le guidon pivote d'un côté et de l'autre pour une légère action de torsion. Vous êtes ainsi dans la position idéale d'entraînement. (Voir Figure 3)

#### Etape 5 :

Lorsque vous avez terminé votre séance d'entraînement, descendez de l'appareil avec précaution, un pied après l'autre.



## pour commencer (suite)

### Ordinateur d'entraînement personnel



### Utilisation De L'ordinateur D'entraînement Personnel

**IMPORTANT:** tout signal d'entrée allume l'ordinateur.

L'ordinateur affiche 4 fonctions plus une fonction de balayage »  
 TOTAL STEPS – pas accumulés  
 • STEPS/MIN – rythme des pas par minute  
 • TIME – temps d'entraînement accumulé  
 • CALORIES – kilocalories dépensées  
 • SCAN – affiche automatiquement : Steps/Min, Time, Calories pendant 4 secondes chacun.

**Pas accumulés :** affiché dans la moitié supérieure de l'écran LCD.

**Mode bouton :** sélectionne une fonction particulière à afficher.

- Steps/Minutes
- Time
- Calories
- Scan

**Calories :** le comptage des calories affiché est basé sur un poids personnel de 68 kg. Si votre poids est supérieur, vous pouvez dépenser plus de calories, et si votre poids est inférieur, vous pouvez dépenser moins de calories.

Ce compteur vous fournit une bonne approximation.

Appuyez sur le Mode bouton pour sélectionner une fonction. La petite flèche indique quelle fonction est sélectionnée en fonction de la position de la flèche sur l'écran LCD. Pour que la fonction sélectionnée soit en permanence affichée, appuyez sur le bouton mode.

**Reset :** maintenez enfoncé le mode bouton pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les fonctions.

**Arrêt automatique :** l'ordinateur s'éteint automatiquement s'il ne reçoit pas de signal d'entrée après 4 minutes.

Les signaux sont envoyés via les mouvements de step ou en touchant le bouton.

## étirements

### L'ÉCHAUFFEMENT

Il est important de toujours s'échauffer en faisant des exercices de marche avant de commencer votre entraînement sur le CardioTwister.

Puis une fois votre séance terminée, n'oubliez pas de faire quelques mouvements doux d'étirement pour vous aider à vous assouplir et éviter l'apparition de courbatures musculaires le jour suivant.

Les étirements doivent être effectués lentement et sans à coup. Prolongez l'étirement jusqu'à ressentir une légère tension, pas une douleur, dans le muscle et maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. Votre respiration doit être lente, rythmée et maîtrisée. Ne retenez jamais votre respiration.

Étirements pour l'échauffement et la récupération



Appuyez votre main contre un mur ou une chaise. En équilibre sur votre jambe gauche, attrapez votre pied droit dans votre dos à l'aide de votre main droite. Ramenez votre pied vers la fesse tout en gardant une position bien droite. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes et relâchez. Recommencez avec l'autre jambe.

ETIREMENT DES QUADRICEPS



Tenez-vous debout, pieds joints, les orteils dans la même direction. Étendez la jambe gauche devant vous et posez le talon au sol. Penchez le buste en avant et posez vos mains en appui sur vos cuisses. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes et recommencez avec l'autre jambe.

ETIREMENT DU DOS



Tenez-vous debout, pieds joints, les orteils dans la même direction. Étendez la jambe gauche devant vous et posez le talon au sol. Penchez le buste en avant et posez vos mains en appui sur vos cuisses. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes et recommencez avec l'autre jambe.

ISCHIO-JAMBIEERS



Tout en gardant les orteils pointés vers l'avant et les pieds à plat sur le sol, avancez la jambe gauche. Penchez-vous en avant et fléchissez le genou gauche. Votre genou ne doit pas dépasser votre pointe de pied. Gardez la jambe arrière tendue et le pied à plat sur le sol et maintenez la position pendant 20 à 30 secondes puis relâchez. Recommencez avec l'autre jambe.

ETIREMENT DES MOLLETS ET DES TENDONS D'ACHILLE



Tout en gardant les orteils pointés vers l'avant et les pieds à plat sur le sol, avancez la jambe gauche. Penchez-vous en avant et fléchissez le genou gauche. Votre genou ne doit pas dépasser votre pointe de pied. Gardez la jambe arrière tendue et le pied à plat sur le sol. Puis inclinez le haut du corps et votre tête vers l'avant avec la main droite sur la hanche pour l'étirer. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes puis relâchez. Recommencez avec l'autre jambe.

ETIREMENT DES MOLLETS ET DES HANCHES



Les pieds joints, attrapez votre bras droit en travers de votre corps à l'aide de la main gauche et tirez-le aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes et relâchez. Recommencez avec l'autre bras.

ETIREMENT DES EPAULES

## étirements (suite)



**ÉTIREMENTS DES FESSIERS, HANCHES ET OBLIQUES**

Assis(e) sur le sol. Pliez une jambe sur la jambe opposée. Tout en gardant le dos droit, appuyez vos mains sur l'extérieur de la cuisse pour ramener votre jambe aussi près que possible de votre buste. Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes et relâchez. Recommencez avec l'autre jambe.



**ÉTIREMENTS DES TRICEPS**

Levez les bras au-dessus de votre tête. Pliez le bras droit et abaissez la main droite le long de votre nuque. Attrapez le coude droit avec la main gauche et tirez le bras droit aussi loin que possible. Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes et recommencez de l'autre côté.



**ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES**

Les jambes écartées, le buste penché en avant, allongez une jambe sur le côté en fléchissant l'autre genou. Votre genou ne doit pas dépasser votre pointe de pied. Posez les mains en appui sur la cuisse fléchie. Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes puis allongez l'autre jambe et recommencez.



**ÉTIREMENTS DES OBLIQUES**

Debout, les pointes de pied vers l'avant, étendez un bras au-dessus de votre tête et penchez-vous aussi loin que possible. Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes et recommencez de l'autre côté.

## exercices d'entraînement

### AVERTISSEMENT

- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'entraînement physique ou régime, surtout si vous avez des doutes sur vos niveaux de condition physique et de forme et pour savoir si le CardioTwister vous convient.
- Cette recommandation est particulièrement importante si vous avez plus de 35, si vous n'avez jamais fait de sport, si vous êtes enceinte ou souffrez d'une quelconque maladie.
- En cas de douleur dans la poitrine, de battements cardiaques irréguliers et de difficultés à respirer, de vertiges ou de gêne inhabituelle pendant les exercices, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin avant de continuer.

### Fréquence D'entraînement

Nous vous recommandons de commencer à vous entraîner sur le CardioTwister au moins tous les deux jours. Les débutants pourront commencer par un programme de 5 minutes pour passer à 15 puis à 30 minutes d'affilée ou découper la séance en 3 sessions de 10 minutes.

Si votre niveau de condition physique est suffisamment bon, vous pourrez décider de vous entraîner tous les jours, mais n'oubliez pas de toujours écouter votre corps.

### Commande de vitesse / résistance

La meilleure façon de déterminer votre propre réglage de résistance dépend de vos objectifs de remise en forme.

Si vous utilisez le CardioTwister pour la première fois ou souhaitez un entraînement cardiovasculaire, pour brûler la graisse et améliorer votre endurance, nous vous recommandons de régler le levier de commande de la vitesse sur la position RAPIDE. Cela vous permettra de faire un "step" à une allure rapide, facile et régulière avec une légère résistance des pédales.

Plus vos muscles deviendront forts plus vous aurez besoin de résistance pour raffermir vos jambes et améliorer votre système cardiovasculaire. Pour ce faire, il vous suffit de faire glisser le levier vers la position LENTE. Ne faites pas glisser le levier de plus d'un demi-centimètre à la fois par entraînement jusqu'à ce que vous ayez atteint la résistance souhaitée.

Si vous souhaitez pratiquer un exercice de renforcement musculaire plus intense pour vos membres inférieurs, placez le levier de résistance plus près de la position LENTE. IMPORTANT : assurez-vous que vos muscles sont suffisamment puissants pour supporter la pression intense contre les pédales, avant de déplacer le levier de résistance vers la position LENTE.

### Technique correcte de "step"

Après avoir monté le CardioTwister (reportez-vous au chapitre "Pour commencer" de ce manuel).

Il est important que vous visualisiez mentalement où se trouve la base de l'appareil par rapport à l'amplitude de vos enjambées. Pendant le mouvement, ne laissez pas la butée de la pédale toucher la base.

Déplacez simplement le poids du corps d'une jambe sur l'autre avant que la pédale ne touche la base.



### Swing et Step

#### Entraînement cardiovasculaire facile

Montez sur le CardioTwister comme indiqué dans le chapitre "Pour commencer" de ce manuel. Attrapez le guidon en écartant vos mains de la largeur des épaules. En appuyant sur la pédale droite, vous remarquerez que le guidon tourne vers la gauche, mettant votre corps dans la position idéale pour faire travailler vos principaux muscles. Puis, en appuyant sur la pédale gauche, le guidon tourne vers la droite. Veillez à bien appuyer sur les pédales avec vos talons à chaque fois que vous faites le mouvement de « step » et que vous pivotez.



### Squats

#### Aide à sculpter, raffermir et tonifier fesses, hanches et cuisses.

Debout sur le CardioTwister, tenez le guidon par en dessous, les mains écartées de la largeur des épaules. Abaissez vos fesses en fléchissant les genoux et les hanches, en position de semi-squat. Commencez le "step" et la rotation dans cette position, en gardant les genoux pliés. Pressez les pédales avec vos talons, et le guidon fera pivoter votre corps sur le côté.



## exercices d'entraînement (suite)



### Développé des épaules

Sculpte vos épaules pendant le travail de vos jambes.

Pendant le step, posez une main sur le guidon et gardez l'autre bras le long du corps. Puis en même temps que le step, développez le bras au dessus de votre tête, sans verrouiller le coude. En appuyant sur la pédale avec l'autre pied, baissez lentement le bras jusqu'à la position de départ. Répétez l'exercice avec l'autre bras.



### Triceps

Raffermit et sculpte l'arrière des bras tout en tonifiant fesses, hanches et cuisses.

Pendant le step, posez une main sur le guidon et gardez l'autre bras le long du corps. A chaque mouvement de step, fléchissez le coude et tendez le bras libre vers l'arrière, tout en gardant le coude verrouillé. Vous ferez ainsi travailler vos triceps. Répétez l'exercice avec l'autre bras.



### Rotation en prise rapprochée

Raffermit le centre de la poitrine tout en tonifiant fesses, hanches et cuisses.

Pendant le step, posez vos mains au centre du guidon. A chaque mouvement de step, le guidon fera pivoter votre corps sur le côté. Le fait de tenir le guidon par le centre permet d'intensifier le travail sur le centre de la poitrine. Veillez à bien presser les pédales avec vos talons.



### Rotation croisée des obliques

Affinez votre taille tout en brûlant des calories

Debout sur le CardioWister, posez votre main droite au centre de la partie gauche du guidon. En gardant la position, posez votre main gauche à la taille. Commencez le step et la rotation pour travailler vos obliques. Pour les répétitions suivantes, passez à l'autre bras pour travailler le côté opposé. Et pour intensifier l'effort, lorsque vous pivotez vers la gauche, contractez vos obliques et amenez votre coude vers les hanches, et recommencez sur l'autre côté. Un exercice très complet.



### Rotation de la poitrine

Raffermit la poitrine tout en brûlant des calories

Pendant le step, posez vos mains, écartées de la largeur des épaules, sur le guidon. Mains ouvertes, poussez les paumes contre le guidon. A chaque mouvement de step et pression contre le guidon, ce dernier fera pivoter votre corps sur le côté. La pression exercée sur le guidon permettra d'intensifier le travail de la poitrine. Veillez à bien presser les pédales avec vos talons.



### Rotation du dos

Cible le dos et les grands dorsaux pendant l'entraînement cardio

Pendant le step, posez vos mains, écartées de la largeur des épaules, sur le guidon. Les mains dirigées vers le bas et l'intérieur du guidon, tirez le guidon vers vous. La traction du guidon intensifiera le travail de votre dos. A chaque mouvement de step et traction du guidon, ce dernier fera pivoter votre corps sur le côté. Veillez à bien presser les pédales avec vos talons.



DEPART



FIN

### Ecarté debout

#### Travail des pectoraux

Pendant le step, posez une main sur le guidon et, coude fléchi, levez l'autre bras à la hauteur de l'épaule. A chaque mouvement de step, ramenez le bras plié devant vous au niveau de la poitrine. Lorsque vous descendez avec le pied opposé, ramenez votre bras en position de départ. Répétez l'exercice avec l'autre bras.



DEPART



FIN

### Crunch des obliques

#### Travail des obliques

Pendant le step, posez une main sur le guidon et gardez l'autre bras le long du corps. A chaque mouvement de step, levez le bras devant vous jusqu'à ce que votre main arrive à la hauteur de l'épaule puis ramenez le bras en position de départ. Répétez l'exercice avec l'autre bras.

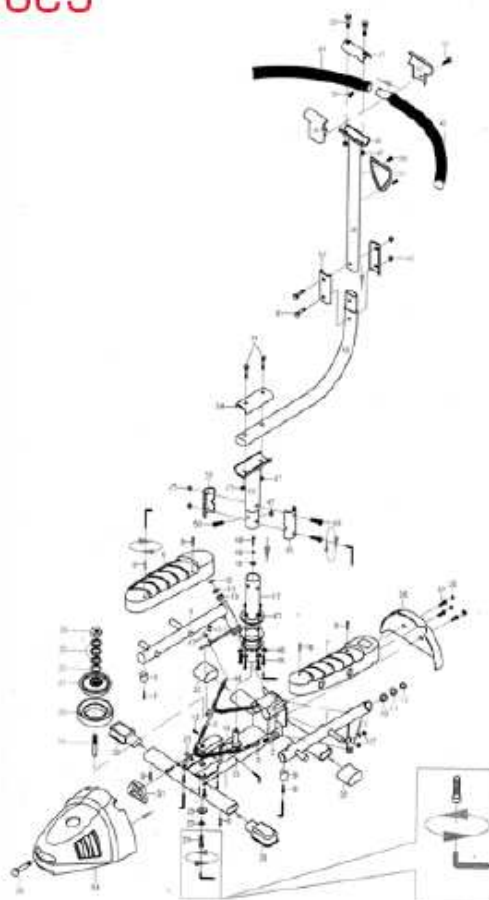
## RÉCUPÉRATION

Après tout exercice ou activité physique ardue, il est important de faire baisser graduellement votre température corporelle pour revenir à une température normale. Il est également aussi important d'inclure des mouvements d'étirement pendant la période de récupération afin d'éviter l'apparition de courbatures musculaires les jours suivants. Reportez-vous aux mouvements d'étirements expliqués en page 12 de ce manuel. Pensez à boire beaucoup d'eau et essayez des techniques de respiration profonde et de relaxation pour terminer votre séance d'entraînement dans un état d'esprit positif et dans un sentiment de satisfaction.

## vue éclatée et pièces

Cadre principal  
Petit pied en caoutchouc  
Tige de suspension avec chaîne  
Grand pied en caoutchouc  
Tendeur  
Cache arrière  
Groupe pied gauche  
Lever de commande de vitesse  
Groupe pied droit  
Cache avant  
Pédale gauche  
Boulon 3/16"x15mm  
Pédale droite  
Bouchons de cache avant  
Vis M4x18mm  
Partie supérieure du guidon  
Butée  
Guidon  
Bague pour tube du pied  
Guidon gauche  
Rondelle 32mm  
Guidon droit  
Clavette  
Equerre  
Rondelle plastique  
Tige de suspension avec chaîne  
Emboîtement plastique  
Vis 5/16"x15mm  
Vis 3/16"x15mm  
Vis 5/16"x8mm

Petite pièce en T  
Vis 5/16"x50mm  
Longue pièce en T  
Vis 5/16"x39mm  
Rondelle 4,5mm  
Vis 5/16"x42mm  
Arbre inférieur  
Equerre de fixation en U  
Cône extérieur  
Equerre de fixation en U  
Equerre de fixation en U  
Cône intérieur  
Vis 5/16"x12mm  
Rondelle ondulée 30mm  
Plaque  
Roulement de butée  
Vis 5/16"x15mm  
Large écrou  
Emboîtement plastique 1  
Rondelle 2mm  
Emboîtement plastique 2  
Boulon à tête tronconique  
Vis M4x12mm  
Rondelle 1,5mm  
Boulon à tête creuse 15mm  
Plaque de butée d'arbre  
Boulon à tête creuse 20mm  
Garde-chaîne



**NO NUMBERED REFERENCES  
IN FRENCH TRANSLATION**

## dépannage

Problème	Solution
Les pédales semblent être bloqués ou difficiles à bouger.	Ce problème de verrouillage temporaire est généralement le résultat d'une utilisation continue de l'appareil pendant une période trop longue. La résistance du mouvement produit de la chaleur qui fend le disque interne patineux. Pour le débloquer, placez le levier de résistance sur la position Rapide. En vous tenant à l'embaseuse d'une porte ou à une chaise afin de ne pas perdre l'équilibre, tapez fort du pied sur la plus haute pédale pour débloquer le disque de résistance interne.
La résistance des pédales semble trop élevée.	Déplacez le levier de résistance sur la position Rapide. Votre appareil a peut-être aussi besoin d'être lubrifié. Veuillez contacter le Service Client pour obtenir des instructions sur la lubrification du disque de résistance.
Le CardioTwister grince ou fait du bruit.	Vérifiez que toutes les vis sont bien serrées. Il faut peut-être apporter un peu de lubrifiant, de type WD-40, pour diminuer friction et bruit. Les parties à lubrifier sont les bagues et les zones de la roue dentée.
Le guidon ne pivote pas ou ne bouge pas.	Retournez l'appareil pour vérifier que la chaîne n'est pas sortie de la roue dentée. Si tel est le cas, mettez la pédale dans sa plus haute position. Ainsi la chaîne sera détendue et vous pourrez la repositionner sur la roue dentée. Vérifiez également que le guidon est centré en repositionnant la chaîne sur la roue dentée afin de garantir un mouvement collectif du guidon. Si le garde-chaîne (31) se détend ou tombe parce que le levier a été poussé trop loin de chaque côté, appuyez simplement sur la pièce pour la remettre en place autour de la chaîne. Pour y avoir accès, vous devez retourner l'appareil.
Étendue des mouvements du guidon.	L'étendue des mouvements du guidon peut être réglée en tournant le tendeur situé en dessous de l'appareil. Pour serrer ou desserrer, retournez l'appareil et tournez le tendeur dans le sens des aiguilles d'une montre (de gauche à droite) pour déplacer le guidon vers la gauche et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (de droite à gauche) pour déplacer le guidon vers la droite.



