DOSSIER TECHNIQUE

Ce dossier comprend :

- **Une notice de montage et d'utilisation constructeur.**
  1. **Un éclaté.**
  2. **Un avertissement.**
  3. **Une liste des pièces.**
  4. **Une notice d'utilisation de l'ordinateur.**

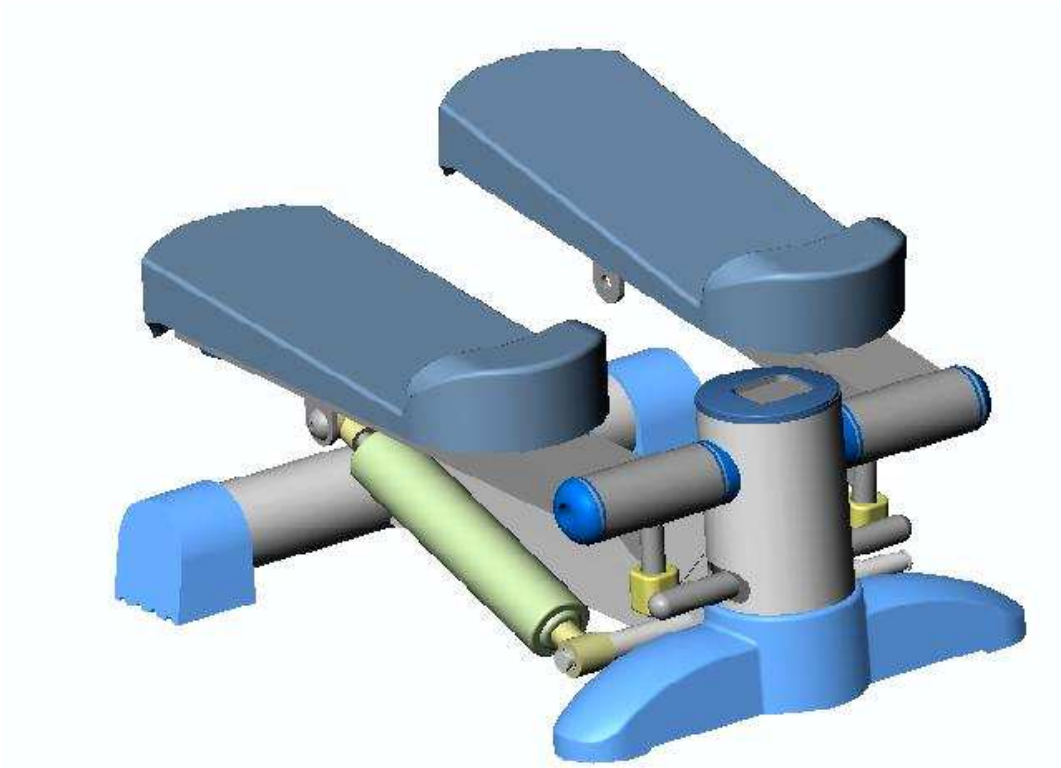
- **Un plan d'ensemble du Mini-Stepper :STEPPER_PLAN.sld**

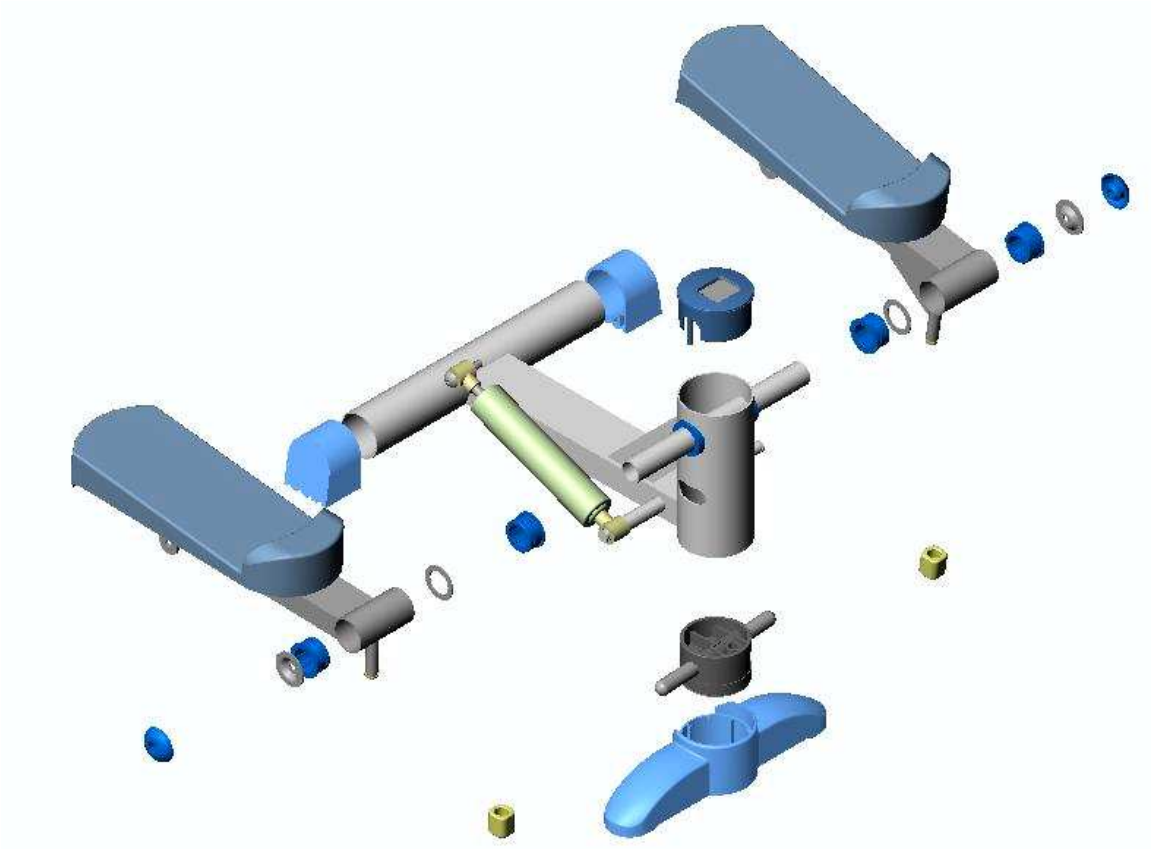
- **Une nomenclature.**

- **L'ensemble 3D :STEPPER_3D.sld**

- **Un éclaté 3D :STEPPER_ECLA.sld**

La société DELTALAB se réserve le droit d'apporter toutes les modifications qu'elle jugera utiles sur les matériels décrits dans ces notices
Parc d'activités de Centr'Alp – 259 rue du Rocher de Lorzier – 38430 Moirans – Tél : 33(0)4.76.35.05.35 – Fax : 33 (0)4.76.35.14.19
E-mail : info@deltalab.fr - www.deltalab.fr





La société DELTALAB se réserve le droit d'apporter toutes les modifications qu'elle jugera utiles sur les matériels décrits dans ces notices

Parc d'activités de Centr'Alp – 259 rue du Rocher de Lorzier – 38430 Moirans – Tél : 33(0)4.76.35.05.35 – Fax : 33 (0)4.76.35.14.19
E-mail : info@deltalab.fr - www.deltalab.fr

AVERTISSEMENT :

GARANTIE

L'appareil que vous venez d'acquérir est garanti **5 ans**. Cette garantie consiste dans le remplacement ou la remise en état à notre convenance des pièces reconnues défectueuses, les frais de port aller et retour étant à la charge du client. Cette garantie **ne couvre pas les pièces d'usure normale**.
Notre appareil est conçu pour **une utilisation à domicile**. Placé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif, la société décline tout responsabilité quant aux dommages que pourraient subir le/les utilisateur(s) ou le produit.
Toute modification apportée à nos appareils suspendrait la présente garantie.

CONSEILS RELATIFS AUX EXERCICES

Avertissements :

L'usager est tenu responsable de tout risque de blessures survenant lors de l'utilisation de cet appareil.
Les risques de blessure peuvent être réduits en suivant ces règles simples :

- Examiner si les pièces sont desserrées, tordues, usées ou manquantes avant d'utiliser l'appareil.

- NE PAS LAISSER A LA PORTEE DES ENFANTS sans surveillance.

Il est recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.

Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, **il est primordial de consulter votre médecin** pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, **ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements**. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

Une bonne condition physique se définit par la possibilité de soutenir un effort musculaire continu à intensité élevée pendant une période de temps relativement longue. Lors d'une sollicitation des muscles, ceux-ci ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre coeur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène. Plus on effectue d'exercices d'endurance de façon régulière et répétitive, plus le coeur se développe à la manière d'un muscle ordinaire.
Pour un même rythme, son débit augmente. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des pressions physiques plus importantes, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Parc d'activités de Centr'Alp – 259 rue du Rocher de Lorzier – 38430 Moirans – Tél : 33(0)4.76.35.05.35 – Fax : 33 (0)4.76.35.14.19
E-mail : info@deltalab.fr - www.deltalab.fr

ENTRAINEMENT :

Chaque séance d'entraînement devra comporter :

- **Une phase d'échauffement. 3-5 mn, plus au-delà de 50 ans.**
Commencez chaque exercice par un échauffement progressif et terminez-le par un retour au calme. Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez de perdre votre énergie trop vite et d'augmenter les risques de blessures. Elevez doucement votre rythme cardiaque.

- Une phase de travail pour développer l'endurance. Voir tableau ci-dessous.

Exemple de fréquence et de durée d'entraînement conseillées pour des personnes entraînées.

FREQUENCE D'ENTRAINEMENT	DUREE D'ENTRAINEMENT
Chaque jour	**10 minutes**
2 à 3 fois par semaine	**20 à 30 minutes**
1 à 2 fois par semaine	**60 minutes**

Pour les débutants, l'intensité de l'effort, et la durée doivent être progressives et adaptées à leur niveau pour un maximum d'efficacité et de sécurité

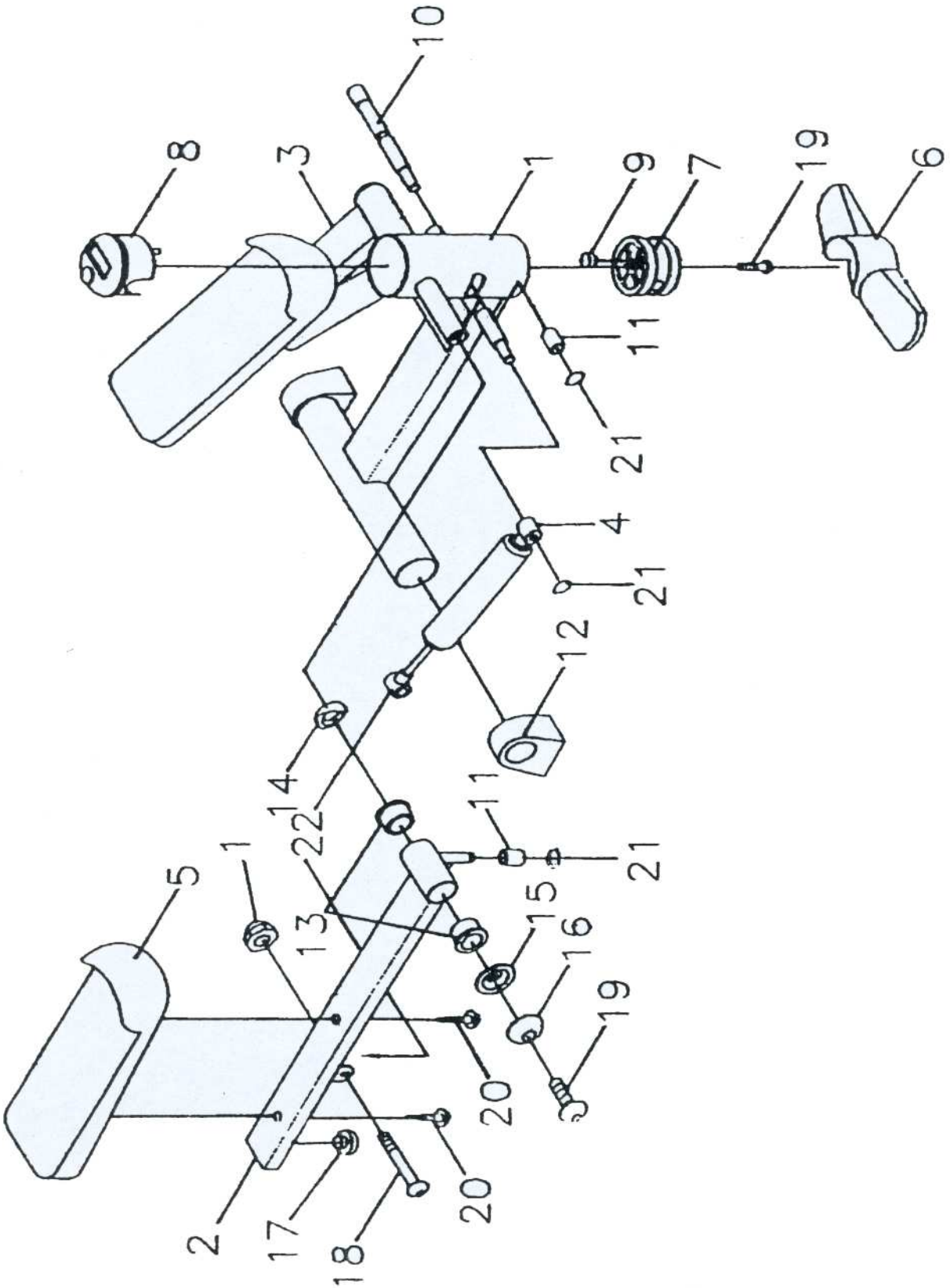
- **Une phase de retour au calme (réduction de l'effort), suivie d'une phase de relaxation**. Commencez et finissez chaque exercice par une séance d'étirements. L'étirement avant votre exercice augmente la souplesse des muscles pour éviter claquages et blessures. Après l'effort cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.
- Etirez-vous lentement et doucement, il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur.
- Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

ENTRETIEN DU MATERIEL

- Les appareils d'exercices ACTOR nécessitent peu d'entretien.
- Vérifier régulièrement le serrage des vis et écrous.
- Nettoyer les parties émaillées à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau.
- Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- La sueur étant corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les **parties émaillées** ou **chromées** de l'appareil, et particulièrement **l'ordinateur**, essuyer immédiatement après l'entraînement.

Parc d'activités de Centr'Alp – 259 rue du Rocher de Lorzier – 38430 Moirans – Tél : 33(0)4.76.35.05.35 – Fax : 33 (0)4.76.35.14.19
E-mail : info@deltalab.fr - www.deltalab.fr

VUE ECLATEE



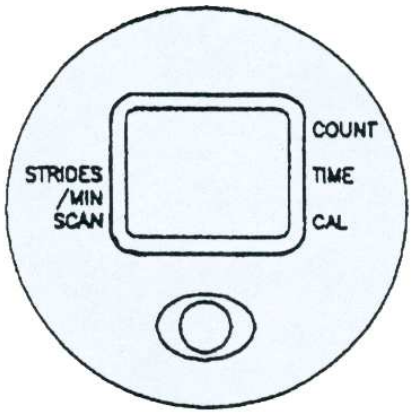
Parc d'activités de Centr'Alp – 259 rue du Rocher de Lorzier – 38430 Moirans – Tél : 33(0)4.76.35.05.35 – Fax : 33 (0)4.76.35.14.19
E-mail : info@deltalab.fr - www.deltalab.fr

LISTE DES PIECES

N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Châssis	1
2	Support D	1
3	Support G	1
4	Piston	2
5	Repose pied	2
6	Pied avant	1
7	Roulement plastic	1
8	Ordinateur	1
9	Aimant	1
10	Axe	1
11	Entretoise	4
12	Top	2
13	Entretoise	4
14	Entretoise plast.	2
15	Rondelle	2
16	Cache plastique	2
17	Amortisseur	2
18	Boulon M8 x 40 mm	2
19	Boulon	3
20	Boulon 6 x 23 mm	4
21	Clip anneau	4
22	Ecrou	2

La société DELTALAB se réserve le droit d'apporter toutes les modifications qu'elle jugera utiles sur les matériels décrits dans ces notices
Parc d'activités de Centr'Alp – 259 rue du Rocher de Lorzier – 38430 Moirans – Tél : 33(0)4.76.35.05.35 – Fax : 33 (0)4.76.35.14.19
E-mail : info@deltalab.fr - www.deltalab.fr

ORDINATEUR



Note : Presser le bouton pour mettre en marche l'ordinateur, ou commercer à marcher. Pour remettre toutes les fonctions à zéro presser le bouton pendant 4 secondes. L'ordinateur est du type auto-off, il s'arrète automatiquement après environ 4 minutes de non fonctionement.

Fonctions :

Scan : Permet l'affichage automatique et séquentiel de chaque fonction toutes les 6 secondes

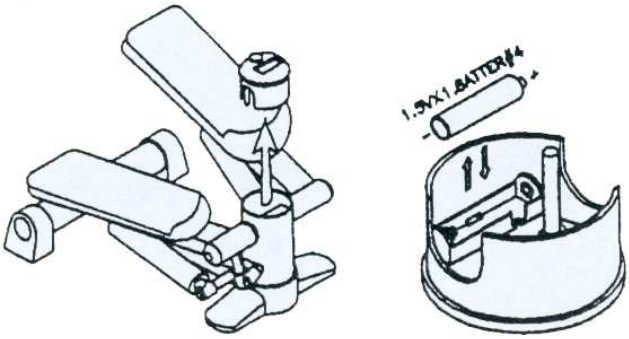
Time / temps : Affiche le temps écoulé jusqu'à 99.59

Cal / calories : Calcul la perte de calories estimée*

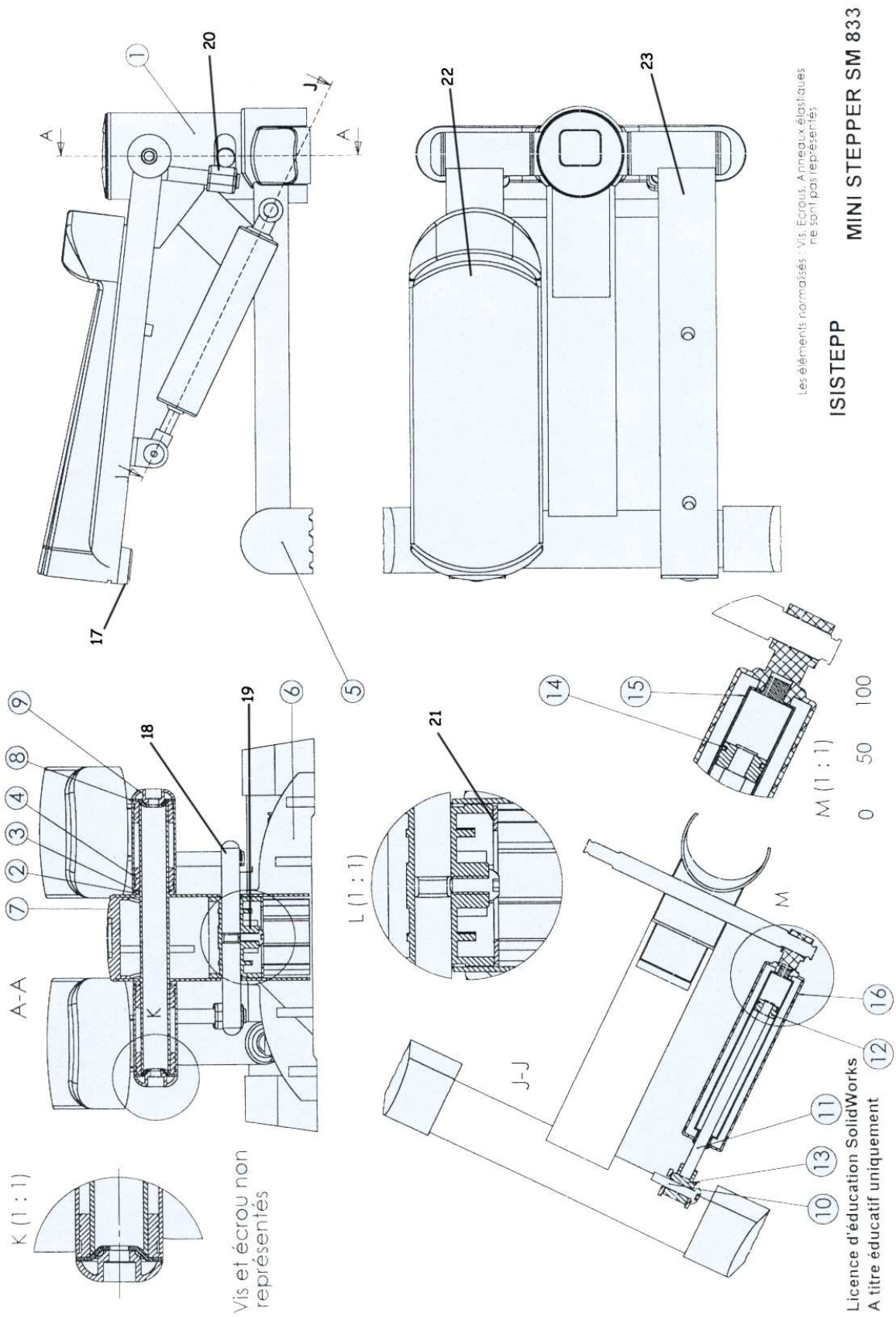
***Calories: Valeurs estimées, établies pour un travail moyen, et un sujet de corpulence et de force moyenne. Ne pas utiliser à des fins thérapeutiques.**

Stride min / Nb de marche par min : Compte le nombre de marche que vous effectuez par minute.

Count / Nb de marche total : Permet de cumuler ne nb de marche effectuées depuis le premier entraînement



Parc d'activités de Centr'Alp – 259 rue du Rocher de Lorzier – 38430 Moirans – Tél : 33(0)4.76.35.05.35 – Fax : 33 (0)4.76.35.14.19
E-mail : info@deltalab.fr - www.deltalab.fr



Parc d'activités de Centr'Alp – 259 rue du Rocher de Lorzier – 38430 Moirans – Tél : 33(0)4.76.35.05.35 – Fax : 33 (0)4.76.35.14.19
E-mail : info@deltalab.fr - www.deltalab.fr

Rep	Nbr	Désignation	Matière	Observations
1	1	Châssis	S 185	Peint
2	2	Entretoise plastique	Polypropylène PP	
3	2	Rondelle plate M 25 LL		
4	4	Coussinet	Polypropylène PP	
5	2	Pied arrière	P V C souple	
6	1	Pied avant	Polypropylène PP	
7	1	Ordinateur		
8	2	Rondelle creuse		
9	2	Cache plastique		
10	2	Vis CBHC M8 40		
11	2	Tige piston		
12	2	Cylindre piston	S 185	
13	2	Tête piston		
14	2	Joint torique 22 . 1,78		
15	2	Corps intérieur vérin	S 185	
16	2	Corps extérieur vérin	S 185	Peint
17	2	Amortisseur	P V C souple	
18	1	Axe	E 295 + CE	
19	1	Roulement plastique		
20	2	Bague d'appui	Polypropylène PP	
21	1	Rondelle d'appui M 48		
22	2	Repose pied	Polypropylène PP	Peint
23	1	Support droit	S 185	Peint

La société DELTALAB se réserve le droit d'apporter toutes les modifications qu'elle jugera utiles sur les matériels décrits dans ces notices

Parc d'activités de Centr'Alp – 259 rue du Rocher de Lorzier – 38430 Moirans – Tél : 33(0)4.76.35.05.35 – Fax : 33 (0)4.76.35.14.19
E-mail : info@deltalab.fr - www.deltalab.fr