

**SlimLine**

**Power Strider**

# GUIDE DE L'UTILISATEUR

Lettre de bienvenue.....1

Pour votre sécurité.....2

Apprendre à connaître votre SlimLine Power Strider.....3

Faire de grandes enjambées.....5

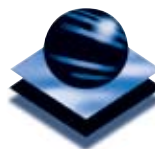
Les séries d'exercices du Power Strider.....7

Les sept trucs à savoir.....8

Garantie.....10



*Kita Jensen*



Distribué par:  
Thane Direct Canada Inc.  
Toronto, Ontario  
[www.thane.ca](http://www.thane.ca)

## **IMPORTANT!**

**Merci de lire ce manuel en entier avant d'utiliser votre SlimLine Power Strider.  
Gardez ce manuel pour pouvoir vous y référer ultérieurement.**

**Cher client,**

Félicitations pour l'achat de votre **SlimLine Power Strider!**

Cet appareil de gymnastique créatif de **SlimLine Fitness, LLC** est conçu pour vous aider à brûler des graisses tout en tonifiant et en sculptant vos fesses, vos hanches et vos cuisses en même temps, et tout cela en tout juste 10 minutes, deux fois par jour! Le **SlimLine Power Strider** est conçu à partir de principes scientifiques établis, mais il a surtout été conçu pour vous. Le résultat est un appareil d'une efficacité optimale, facile à utiliser, qui vous aidera à atteindre votre objectif de perte de poids et de tonification plus vite et plus facilement que vous ne l'auriez jamais imaginé! De plus, il est divertissant et facile à utiliser. Comme les autres enthousiastes du **Power Strider** vous verrez bientôt que perdre du poids et tonifier votre corps n'a jamais été plus facile et plus amusant!

Avant de commencer à utiliser votre **Power Strider**, veuillez à lire les précautions de sécurité, ainsi que le paragraphe portant le titre "**Apprendre à connaître votre SlimLine Power Strider**". Cela vous aidera à vous familiariser avec votre nouveau **Power Strider** et avec la manière de l'utiliser de manière efficace et en toute sécurité. Nous vous conseillons de prendre quelques minutes pour voir le DVD qui est inclus. Cela vous donnera une meilleure idée sur la manière de jouer pleinement de votre **Power Strider** avec six séries d'exercices faciles à suivre!

Nous espérons que vous jouerez pleinement de votre nouveau **Power Strider** et de vos résultats positifs en matière de perte de poids et de meilleure forme!

En vous souhaitant une bonne santé,



Kita Johnson

**IMPORTANT:** Avant d'utiliser ce produit ou de commencer tout programme d'exercice ou tout régime, consultez votre médecin ou votre mutuelle. Nous vous recommandons de faire un examen médical complet avant d'utiliser ce produit.

**IMPORTANT!!**  
**LIRE TOUS LES AVERTISSEMENTS, PRÉCAUTIONS ET INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER CE PRODUIT. VOTRE SÉCURITÉ EN DÉPEND. SI VOUS NE SUIVEZ PAS LES INSTRUCTIONS OU NE RESPECTEZ PAS LES AVERTISSEMENTS, IL PEUT EN RÉsulTER DES BLESSURES POUR VOUS OU POUR LES AUTRES.**

## **Pour votre sécurité**

- \* Le SlimLine Power Strider peut supporter un poids maximal de 250 lb (113kg). Les personnes dont le poids dépasse cette limite ne doivent PAS utiliser cet appareil.
- \* Lire toutes les instructions avant d'utiliser votre SlimLine Power Strider.
- \* Ne laissez pas les enfants s'approcher ou monter sur votre SlimLine Power Strider. Un enfant peut être fasciné par les parties en mouvement et se blesser.
- \* Utilisez votre SlimLine Power Strider uniquement pour faire ce pour quoi il a été conçu.
- \* Faites attention en montant et en descendant de votre SlimLine Power Strider. Toujours utiliser les bâtons pour vous aider.
- \* N'allez pas au-delà de vos possibilités et ne vous entraînez pas jusqu'à l'épuisement.
- \* Si vous ressentez une douleur, si vous avez des nausées, des évanouissements, si vous êtes essoufflé ou si vous remarquez tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin ou votre mutuelle.
- \* Inspectez régulièrement votre SlimLine Power Strider pour vous assurer que toutes les pièces soient bien attachées fermement, et qu'il fonctionne correctement.
- \* Utilisez votre appareil sur une surface plate et sans aspérités, comme une surface dure ou un tapis à poil ras. Ne l'utilisez pas sur un tapis épais ou à poils longs.
- \* Portez des vêtements et des chaussures appropriés quand vous utilisez votre SlimLine Power Strider. Ne portez pas de vêtements amples, car ils pourraient se coincer dans les parties en mouvement.
- \* Maintenez vos mains à distance des parties en mouvement et gardez vos pieds sur les repose-pieds.
- \* Ne faites jamais tomber un objet dans les ouvertures du SlimLine Power Strider et n'insérez aucun objet dans ces ouvertures.
- \* N'utilisez jamais votre SlimLine Power Strider ou tout autre appareil de gymnastique sous l'influence de drogues ou de l'alcool.
- \* N'utilisez jamais votre SlimLine Power Strider s'il est cassé ou endommagé. Dans ce cas, appelez le numéro du service clientèle.

## Apprendre à connaître votre SlimLine Power Strider



1. **Régleur de résistance Vari-Glide** - Il vous permet de régler la tension de votre Power Strider à l'aide d'un bouton. Lors de la première utilisation, réglez la résistance sur une valeur inférieure en tournant le bouton vers le signe moins (-). À mesure que vous augmentez l'intensité de votre exercice, réglez la résistance à la hausse en tournant le bouton vers le signe plus (+).
2. **Repose-pieds** - Mettez des chaussures de sport confortables et placez vos pieds sur les **repose-pieds** tout en faisant face aux **bâtons** (3).
3. **Bâtons** - Quand vous utilisez votre Power Strider, tenez-vous fermement à la portion rembourrée des **bâtons**.
4. **Système de résistance des bâtons** - Pour réduire la résistance (tension) des **bâtons**, tournez simplement le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Cela vous permettra de vous entraîner et de brûler des graisses plus facilement. Pour un entraînement plus intense et pour sculpter et tonifier le haut de vos bras, augmentez la résistance en tournant le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre.

5. **Console de contrôle de perte de poids du Power Strider** - Cette console enregistre automatiquement le déroulement de votre exercice. Placez simplement vos pieds sur les **repose-pieds** et la **console de contrôle de perte de poids** commence l'enregistrement des données. Elle enregistre la durée

d'utilisation de votre Strider, le **nombre** d'enjambées que vous avez fait pendant votre entraînement, le **nombre total** d'enjambées que vous avez fait depuis l'achat de votre Strider et les **calories** que vous avez brûlées pendant la séance d'entraînement courante. Quand vous arrêtez de bouger les pieds, la **console de contrôle de perte de poids** arrête d'enregistrer les données pendant environ 7 secondes, puis s'arrête automatiquement après plusieurs minutes.

**Installation de la pile:** avant l'utilisation, il vous faudra installer deux piles double A (AA) dans votre **contrôle de contrôle de perte de poids**. Pour faire cela, soulevez doucement l'avant de la console et placez les piles comme il est indiqué. Puis replacez l'avant de la console et vous êtes prêt pour l'entraînement.

## 6. Régler la console de contrôle de perte de poids

Appuyez sur le bouton de **remise à zéro (reset)** pendant 2 à 3 secondes au début de votre séance d'entraînement, afin de remettre à zéro les données et les compteurs. Ensuite, appuyez sur le bouton **mode** pour décider quelles données vous voulez enregistrer et voir s'afficher pendant votre entraînement.

Si vous voulez que la **console de contrôle de perte de poids** passe en revue toutes vos données pendant que vous vous entraînez – **temps d'entraînement, comptage du Power Strider et calories** – mettez en évidence le mot **lecture (scan)**.

Si vous voulez vous concentrer sur une donnée en particulier pendant l'entraînement, **ne** mettez **pas** en évidence le mot **lecture (scan)**. Par exemple, si vous êtes particulièrement intéressé par la connaissance du nombre de calories que vous brûlez pendant l'entraînement, veillez à ce que le mot **lecture (scan)** ne soit **pas** mis en évidence en appuyant sur le bouton **mode**, puis appuyez ensuite sur le mot **réglage (set)** jusqu'à ce que le mot **calories** soit mis en évidence.

**Remarque:** On ne peut pas changer de **mode** pendant l'entraînement. On ne peut changer de **mode** qu'au moment où le Strider n'est pas en mouvement. Veuillez aussi remarquer que si vous souhaitez garder une trace des données historiques uniquement, il ne faut pas appuyer sur le bouton de **remise à zéro (reset)** au début de votre séance, et la **console de contrôle de perte de poids** sauvegardera les données historiques jusqu'à ce moment-là. Par exemple, si vous n'appuyez jamais sur **remise à zéro (reset)**, vous aurez les données historiques de vos séances depuis la date d'achat et de première utilisation de votre Strider.

# Votre nouveau Power Strider vous aidera à faire de grandes enjambées pour brûler des graisses plus vite!

Votre nouveau **Power Strider** vous apporte exactement le type d'entraînement qui vous permet de brûler des graisses plus vite. Il vous offre l'équilibre parfait entre aérobic et exercice de musculation, qui sont tous deux des clés qui vous permettent de dynamiser votre métabolisme.

Utilisez simplement votre **Power Strider** pendant 10 minutes deux fois par jour et vous perdrez des centimètres à vue d'œil.

## Permettre à votre métabolisme de passer la vitesse supérieure grâce à l'aérobic et à des exercices de musculation

Quand il s'agit de l'alimentation, on dynamise son métabolisme en mangeant de bons aliments plus souvent. Quand il s'agit de faire du sport, c'est l'inverse qui est vrai. Faire trop d'exercice peut au contraire inhiber votre métabolisme. En utilisant votre nouveau **Power Strider** 10 minutes deux fois par jour, vous permettrez à votre métabolisme de passer la vitesse supérieure, tout en sculptant et en tonifiant vos hanches, vos cuisses et vos fesses. Les séries d'exercices de votre **Power Strider** sont conçues pour augmenter votre pouls afin qu'il atteigne le niveau idéal qui permet de brûler les graisses, pour d'obtenir une perte de poids optimale. De plus, vous allez vous muscler, ce qui aide votre corps à brûler des graisses même au repos.

## Comment atteindre le niveau où l'on brûle les graisses

Pour optimiser le potentiel de dépense de calories de votre séance d'entraînement, vous devez maintenir une cadence constante sur votre **Power Strider** pendant 10 minutes consécutives, deux fois par jour. Choisissez n'importe quelle série d'exercices du **Power Strider** et



**Remarque:** Si vous êtes à bout de souffle ou si vous avez des étourdissements, arrêtez l'entraînement. Demandez toujours conseil à votre médecin avant de commencer un programme de perte de poids ou un programme d'exercice.

entraînez-vous à un rythme qui vous fait faire des efforts, tout en restant confortable. Autrement dit, faites le plus d'effort possible sans aller jusqu'à l'épuisement.

Vous pouvez adapter votre exercice tout simplement en ralentissant ou accélérant. Vous pouvez aussi régler le bouton de tension de votre **Power Strider** pour augmenter la résistance si vous voulez un entraînement plus intense, et diminuer la résistance si vous sentez trop fatigué. Faites en sorte de toujours vous dépasser. N'arrêtez pas avant que les 10 minutes se soient écoulées.

## **Musculation et métabolisme**

Vos exercices **Power Strider** vous aident à raffermir et tonifier les endroits à problèmes comme les fesses, les cuisses et les hanches. Mais les avantages de la musculation vont bien au-delà de l'apparence, car elle est au centre du dynamisme de votre métabolisme.

Les muscles brûlent des graisses de deux manières: tout d'abord, le fait de faire de l'exercice exige une dépense plus importante de calories par rapport aux activités sédentaires. Ensuite, et c'est le plus important, le tissu musculaire lui-même demande plus d'énergie tout simplement pour exister et il dépense des calories toute la journée, ce qui n'est pas le cas de la graisse. Même au repos, les muscles dépensent des calories. Vous voyez donc qu'augmenter un peu votre tissu musculaire raffermir votre corps, mais vous aide aussi à brûler les graisses. Si vous voulez vous raffermir, vous tonifier et dépenser plus de calories, suivez tout simplement deux fois par jour les exercices de votre **Power Strider** grâce aux instructions précises de Kita que vous trouverez sur votre DVD. C'est une manière amusante et efficace de brûler des graisses rapidement!

## **Maintenant, c'est parti!**

Maintenant que vous comprenez comment manger sain et faire de l'exercice peut fondamentalement dynamiser votre métabolisme et aider votre corps à brûler des graisses, il est temps de commencer !

Assurez-vous de prendre une minute pour ouvrir votre **Power Strider** et regarder les instructions visuelles de la présentation de Kita sur le DVD "**Brûler les graisses en 10 minutes!**" Il est très important que vous regardiez cette courte présentation. Prenez un moment pour monter sur votre **Power Strider** et répétez les mouvements que vous allez pratiquer.

# Les séries d'exercices du Power Strider qui brûlent les graisses

Vous pouvez maintenant commencer à vous amuser, et vous entraîner avec les exercices conçus pour votre nouveau **Power Strider**. Mettez le DVD dans le lecteur et laissez Kita vous guider dans votre entraînement. Ces six séries d'exercices sont une clé qui va vous aider à perdre du poids rapidement pendant les deux premières semaines. Choisissez deux séries par jour et veillez à vous entraîner pendant 10 minutes, comme il est indiqué dans le paragraphe précédent. Vous remarquerez que chaque exercice a des résultats spécifiques en matière de tonification des muscles, en plus de brûler les graisses. Choisissez différents exercices chaque jour pour avoir un résultat global, ou choisissez des exercices spécifiques pour tonifier le bas du corps.

**Remarque: Si vous faites votre première séance de 10 minutes avant le déjeuner, veillez à ajouter un glucide complet à votre petit-déjeuner ou votre encas du matin (une tasse de céréales d'avoine, de riz, de pommes de terre douce etc).**

Maintenant, prenons une minute pour passer les exercices en revue.



**Niveau optimal de fonte des graisses** Conçu pour brûler des graisses au niveau global et tonifier le corps dans son intégralité. C'est un bon exercice de départ.



**Fonte des graisses accélérée** On accélère et on passe à la vitesse supérieure en matière de fonte des graisses, tout en tonifiant l'ensemble de votre corps.



**Les feux de l'enfer des graisses** Maximise la fonte des graisses et fait travailler tous les groupes de muscles de manière plus intense.



**Brûler les graisses sur le bas du corps** Se concentre sur les muscles du bas du corps, tout en constituant un superbe exercice d'aérobic. Il est bon de commencer à travailler le bas de votre corps avec cet exercice.



**Fonte des graisses accélérée sur le bas du corps** Vous fait passer la vitesse supérieure pour un travail plus important sur le bas du corps et une séance d'aérobic plus intense.



**Les feux de l'enfer pour les graisses du bas du corps** Optimise la tonification du bas du corps tout en maximisant les résultats de la séance d'aérobic.



# Un dernier conseil: souvenez-vous de ces 7 trucs essentiels en matière de minceur:

- 1. Mangez sain et prenez plusieurs repas et encas par jour.** Un bon mélange de protéines et de glucides provoquera une réaction chimique dans votre corps qui vous aidera à brûler des graisses rapidement. Il s'agit essentiellement de fournir à votre corps ce dont il a besoin en matière de nutrition, tout en supprimant le processus de stockage des graisses et en accélérant le processus de fonte des graisses.

Mon emploi du temps	
Repas	Heure
Petit-déjeuner	=
Encas du matin	=
Déjeuner	=
Encas de l'après-midi	=
Dîner	=

- 2. Respectez votre emploi du temps.** Manger toutes les 2,5 – 3 heures est essentiel pour maintenir le feu qui permet de brûler les graisses. En faisant des repas de qualité régulièrement, votre corps s'habitue à recevoir de la nourriture régulièrement, et se dit donc: "Je vais recevoir d'autres aliments dans quelques heures, il est donc inutile de stocker ceci. Je vais plutôt le brûler." Vous rendez-vous compte? Un régime qui vous dit de manger constamment!

- 3. Mangez chaque repas.** Ne sautez pas de repas ni d'encas. Si vous voulez que le feu qui permet de brûler les graisses se consume en permanence, il faut l'alimenter. Cela vous surprendra peut-être, mais si vous sautez des repas ou ne mangez pas d'encas, cela peut en fait ralentir votre métabolisme. De plus, le meilleur dans tout cela est que vous n'aurez jamais faim! (Pour les encas, nous vous suggérons des protéines en poudre avec de l'eau et des fruits).

- 4. Les trois choses à ne pas faire quand on veut perdre du poids.** Évitez les graisses, le sucre et le sel, quelle que soit leur forme. La meilleure manière de faire cela est d'éviter les aliments préparés et préemballés. Mangez des aliments entiers et frais, que vous cuisinez vous-même. NE CUISINEZ PAS avec de l'huile, du beurre ou de la graisse. Au contraire, faites griller la viande et les légumes dans du bouillon de poulet sans matières grasses ni sodium ou dans du vin (pas du vin de cuisson). Vous pouvez aussi utiliser un barbecue. Soyez créatif, utilisez des épices et des fines herbes. Manger sain ne veut pas dire manger ennuyeux.

- 5. Buvez comme un poisson.** Cela veut dire boire beaucoup d'eau... au moins 8 à 10 verres d'eau de 25cl par jour (environ deux bouteilles d'un litre). Un flux d'eau constant permet au métabolisme de fonctionner correctement. Vous pouvez boire du café et du thé, mais il faut substituer un édulcorant au sucre et supprimer le lait et la crème. NE BUVEZ PAS d'alcool ou de boissons remplies de sucre (soda et jus de fruits, même s'ils sont naturels).

## Suite des 7 trucs pour perdre du poids...

- 6. Faites la cuisine vous-même.** Pendant votre programme de tonification et de perte de poids, évitez les restaurants et la restauration rapide. Il est pratiquement impossible d'appliquer la règle des trois choses à ne pas faire quand on dîne à l'extérieur, surtout en ce qui concerne la graisse et le sel. La meilleure stratégie est de cuisiner votre nourriture vous-même et de toujours la garder avec vous. Ainsi, quand vous avez faim et qu'il est temps de prendre votre repas, vous n'êtes pas tenté de vous diriger vers le restaurant rapide du coin.
- 7. Faites un peu plus d'effort!** Faites deux séries d'exercices de 10 minutes sur votre **Power Strider** chaque jour. Ces exercices sont faciles à faire, et vont accélérer votre perte de poids en brûlant la graisse emmagasinée dans votre corps en la transformant en énergie pour alimenter votre métabolisme, ce qui rend plus facile la perte de poids en deux semaines seulement. Mais ne paniquez pas, ces exercices n'ont rien d'intense... sauf la manière dont ils font fondre les graisses.

**Maintenant, vous savez comment fonctionne votre métabolisme, et comment vous pouvez brûler des graisses plus rapidement avec un régime sain et vos exercices Power Strider. Vous êtes en route vers un mode de vie plus sain et une meilleure forme. Allez mettez votre DVD dans le lecteur et allons-y!**

## Garantie limitée du fabricant pour votre SlimLine Power Strider!

### Ce qui est couvert par la garantie:

Cette garantie couvre les défauts dans les matériaux et la main d'œuvre dans des conditions normales d'utilisation, de service et de fonctionnement. L'usure normale de l'appareil n'est pas couverte.

### Combien de temps dure la garantie:

Cette garantie couvre le cadre et les pièces pendant une période d'un an à partir de la date d'achat. Cette garantie limitée est valable pour la personne qui a acheté l'appareil et n'est pas transmissible.

### Ce qui n'est pas couvert par la garantie:

Cette garantie ne s'adresse pas aux appareils qui ont fait l'objet d'une utilisation commerciale, un abus, une mauvaise utilisation, une altération ou tout autre défaut ou dégât provoqués par la réparation, le remplacement ou la substitution de pièces, ou l'utilisation de l'appareil avec des pièces qui ne sont pas d'origine ou qui sont d'une qualité inférieure aux pièces d'origine du produit. Cette garantie limitée est la seule garantie expresse et écrite donnée par le fabricant.

LE FABRICANT N'EST PAS RESPONSABLE DE LA PERTE D'UN APPAREIL, DE LA PERTE DE TEMPS, L'INCONVÉNIENT, LA PERTE COMMERCIALE OU TOUT AUTRE DÉGÂT CONSÉQUENTIEL, INDIRECT OU CIRCONSTANCIEL ET ESTIME QUE CELA NE CONSTITUE PAS UNE RUPTURE DE LA GARANTIE OU DE LA GARANTIE SOUS-ENTENDUE, SAUF DANS LES LIMITES DÉFINIES PAR LA LOI, TOUTE GARANTIE SOUS-ENTENDUE DE VALEUR MERCANTILE OU D'OBJECTIF DE REMISE EN FORME PARTICULIER PAR RAPPORT AU PRODUIT ÉTANT EXCLUE.

### Ce que fera le fabricant:

Le fabricant assurera une réparation gratuite ou le remplacement des pièces selon notre décision. Il vous faudra renvoyer l'appareil ou les pièces à Thane Direct Canada Inc. Vous devrez payer les frais de port et d'envoi pour renvoyer l'appareil ou les pièces pendant que l'appareil est sous garantie, ainsi que les frais d'envoi afin que nous puissions vous renvoyer l'appareil ou les pièces après réparation.

### Comment profiter de ce service:

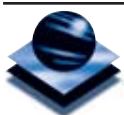
Appelez simplement le 1-866-338-4263 ou allez sur notre site Internet [www.thane.ca](http://www.thane.ca).

### Vos droits selon le droit des provinces:

Cette garantie vous donne des droits spécifiques, et vous avez peut-être d'autres droits selon la province où vous habitez.

### Service clientèle:

Chez Thane Direct Canada, Inc., nous assumons tous nos produits. Si vous avez des questions ou des problèmes avec votre SlimLine Power Strider, n'hésitez pas à nous appeler au 1-866-338-4263 de 8:30 à 16:30 du lundi au vendredi, heure du Centre. Vous pouvez aussi aller sur notre site Internet [www.thane.ca](http://www.thane.ca).



Thane Direct Canada, Inc., distributeur canadien de SlimLine Power Strider, est une icône canadienne dans le domaine de la santé et de la forme. Pour plus d'informations sur Thane Direct Canada, Inc. et ses autres produits, allez sur le site Internet [www.thane.ca](http://www.thane.ca).