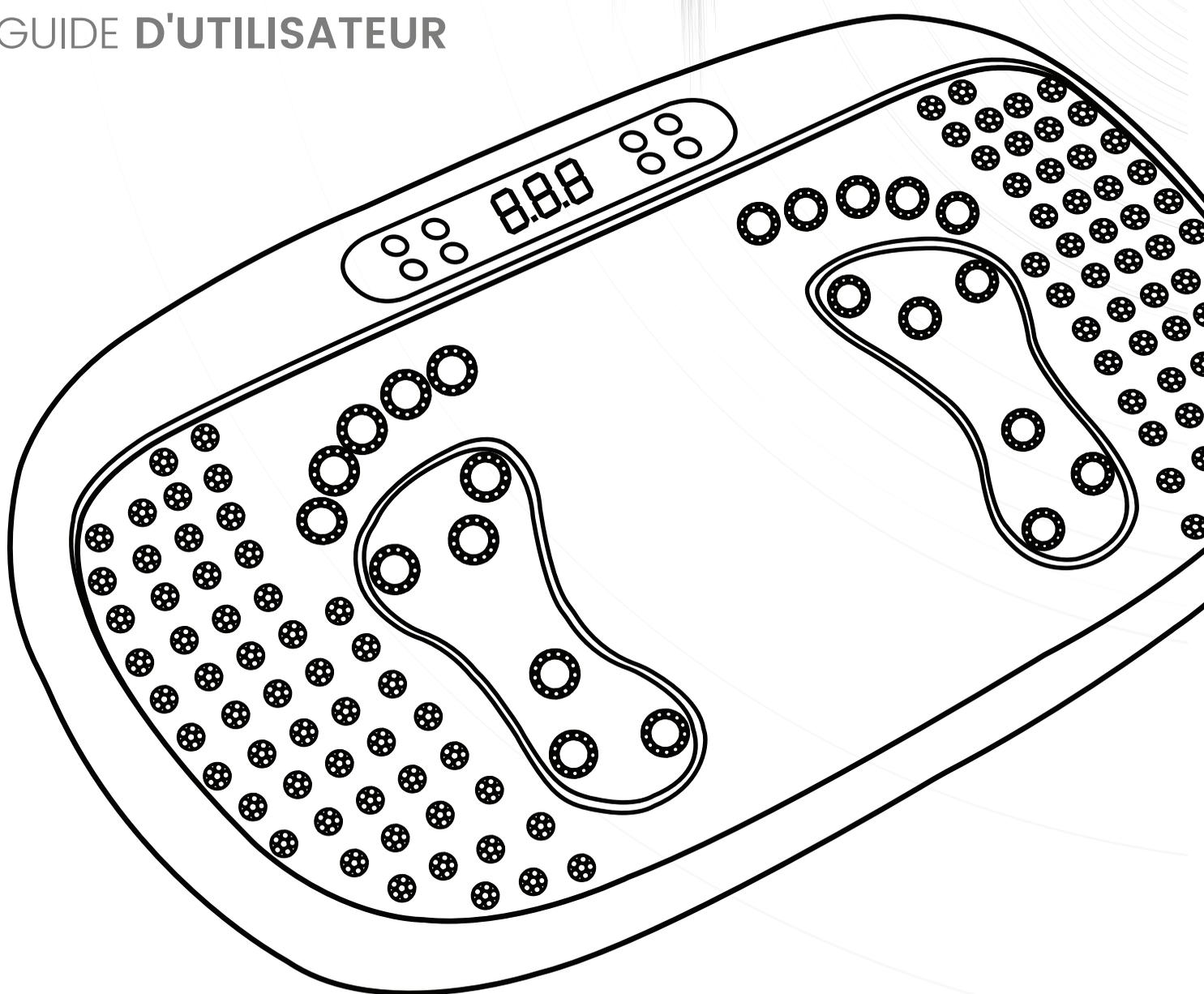




# APPAREIL D'EXERCICE À VIBRATIONS

GUIDE D'UTILISATEUR



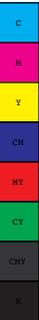
**PRIOR TO FIRST USE, READ THIS MANUAL COMPLETELY AND ATTENTIVELY!  
IMPERATIVELY FOLLOW THE SAFETY INSTRUCTIONS! NONOBSERVANCE CAN  
LEAD TO PERILOUS INJURIES! KEEP THIS MANUAL CAREFULLY!**



## TABLE OF CONTENTS

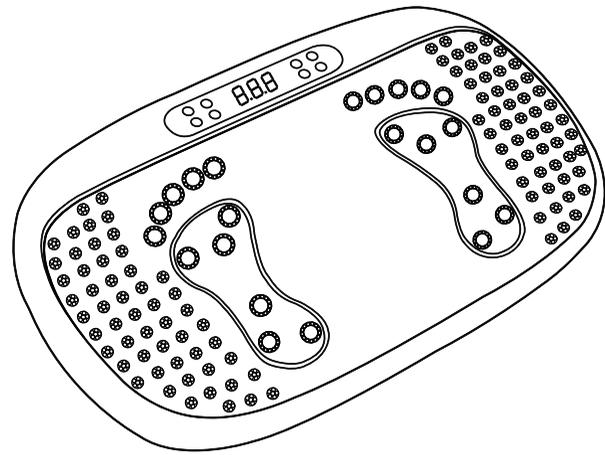
---

Caractéristiques techniques	3
<hr/>	
Consignes de sécurité	3-4
<hr/>	
Entretien et maintenance	5
<hr/>	
Description fonctionnelle	6
<hr/>	
Séances d'exercices	7



## DONNÉES TECHNIQUES

Name	Appareil d'exercice à vibrations
Modes	Automatique / Manuel
Tension nominale	AC 100 -240V, 50/60Hz
Puissance nominale	200W
Poids maximum	120kgs
Durée d'utilisation suggérée	20 Minutes



## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont adéquatement informés de tous les avertissements et précautions.
- Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué dans le manuel.
- Placez la machine d'exercice vibratoire sur une surface plane, avec au moins 2,5m de dégagement derrière elle. Ne placez pas l'appareil sur une surface qui bloque les ouvertures d'aération. Pour protéger le sol ou la moquette des dommages, placez un tapis sous la machine d'exercice vibratoire. Gardez l'appareil à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'appareil dans un garage, un patio couvert ou près de l'eau. Ne pas utiliser l'appareil là où des produits en aérosol sont utilisés ou là où de l'oxygène est administré.
- Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil en tout temps.
- Faites quelques exercices d'échauffement avant de commencer à utiliser l'appareil.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 120 kg.
- Ne jamais laisser plus d'une personne sur l'appareil à la fois.
- Tenez le cordon d'alimentation éloigné des surfaces chauffées.
- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est en marche. Toujours retirer/débrancher le cordon d'alimentation lorsque l'appareil n'est pas utilisé.
- N'essayez pas de déplacer ou d'ajuster l'appareil avant qu'il ne soit correctement assemblé.
- Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces de l'appareil.
- Une mauvaise utilisation peut influencer la stabilité de l'appareil.
- Ne jamais insérer ou laisser tomber un objet dans une ouverture.
- Débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après utilisation, avant de nettoyer l'appareil et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. N'enlevez jamais le capot du moteur à moins d'y être invité par un technicien agréé. L'entretien autre que les procédures mentionnées dans ce manuel ne doit être effectué que par un technicien agréé.
- Cet appareil est destiné à un usage interne uniquement. N'utilisez pas l'appareil d'entraînement aux vibrations dans un environnement commercial, de location ou institutionnel.

## ⚠ ATTENTION!

- Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercice, veuillez consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Consultez votre médecin, en cas de malaise, de douleur, de battements cardiaques anormaux ou de tout autre symptôme.
- Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil d'exercice vibrant en cas de problèmes cardiaques, de problèmes neurologiques, de troubles circulatoires ou orthopédiques.
- Cessez d'utiliser l'appareil si vous vous sentez fatigué, inconfortable ou étourdi.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, sauf si elles ont reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.

## 🏥 RECOMMANDATIONS MÉDICALES

Vous NE DEVEZ PAS utiliser l'appareil d'exercice vibrant sans le consentement de votre médecin si vous :

- vous êtes enceinte
- vous avez subi une opération ou une chirurgie récente
- vous avez des blessures aux genoux, aux épaules, au dos ou au cou
- maladie de la rétine

Il est fortement recommandé de consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil d'exercice vibrant si vous présentez l'une des caractéristiques suivantes :

- Maladie cardiaque ou maladie cardiovasculaire
- Hypertension artérielle
- Thrombose aiguë
- Hernie aiguë
- Diabète grave
- Épilepsie
- Migraines sévères
- Tumeur maligne, Cancer
- Stimulateur cardiaque, implant métallique, articulation(s) ou membre(s) artificiel(s), endoprothèses ou DIU, plaques ou broches métalliques
- Maladies ou infections récentes
- Thrombose veineuse profonde

## ENTRETIEN ET MAINTENANCE

### ⚠ AVERTISSEMENT !

Avant de nettoyer ou d'effectuer tout entretien sur votre appareil d'exercice vibrant, assurez-vous que l'alimentation est coupée et que le cordon d'alimentation est retiré de la prise de courant.

### NETTOYAGE

Nettoyez votre appareil d'exercice vibrant avec un chiffon humide et un détergent doux seulement, immédiatement après usage. Utilisez une solution faible de liquide vaisselle antibactérien dans de l'eau tiède et un chiffon en microfibre. Veillez à essorer le chiffon pour qu'il soit juste humide.

### ENTREPOSAGE

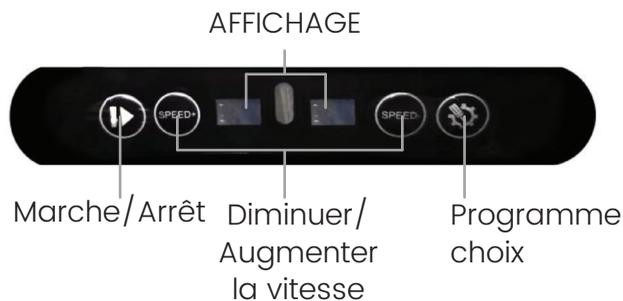
Vérifiez régulièrement que le cordon/câble n'est pas endommagé avant de le ranger. Si le cordon/câble est endommagé de quelque façon que ce soit, il doit UNIQUEMENT être remplacé par un câble identique du même type et des mêmes spécifications. Ne tirez jamais sur le cordon/câble pour le débrancher de la prise de courant. Toujours saisir la fiche et la tirer pour la débrancher. Retirer le bouchon lorsqu'il n'est pas utilisé et le ranger.

## MAINTENANCE DU PRODUIT

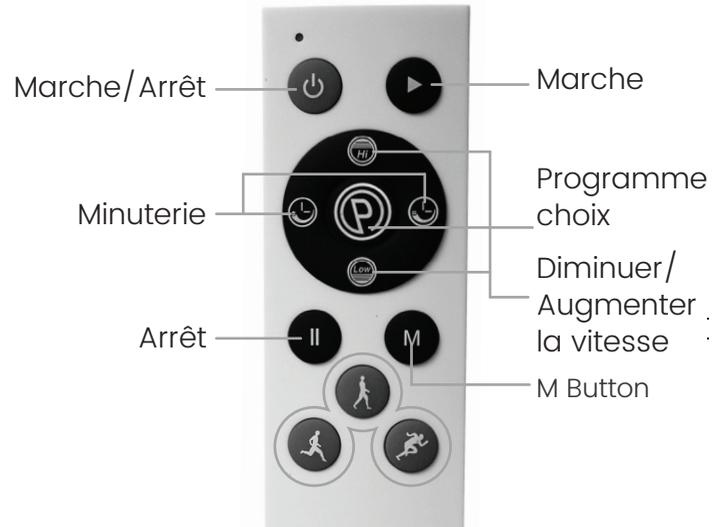
- N'exposez pas la machine d'exercice vibratoire à la lumière directe du soleil ou à des endroits très chauds afin d'éviter qu'elle ne craque ou que sa couleur ne s'estompe.
- Veuillez le recouvrir d'un couvercle antipoussière et débrancher la fiche d'alimentation de la prise électrique si l'appareil d'exercice vibrant ne doit pas être utilisé pendant une longue période.
- N'utilisez pas de diluant au benzène ni de détergent corrosif et volatil comme l'alcool et l'essence pour nettoyer l'appareil. Cela peut entraîner une décoloration de la couleur ou provoquer la corrosion et la fissuration de la structure intérieure.
- Essuyez la télécommande avec un chiffon sec. Un chiffon humide peut entraîner un dysfonctionnement.

## DESCRIPTION FONCTIONNELLE

### AFFICHAGE



### TÉLÉCOMMANDE



1. Branchez la machine d'exercice vibratoire dans la prise de courant et mettez l'interrupteur principal sous tension. L'affichage LED indique alors "- - - -". Ceci signale le mode veille.
2. Appuyez sur la touche "On/Off" pour démarrer l'appareil. L'écran affiche maintenant "10.0".
3. Avec la touche de sélection de programme, vous pouvez passer d'une formation pré-réglée à l'autre, qui sont marqués d'un "P...". Il suffit de démarrer la formation après avoir sélectionné le programme avec le bouton "Démarrer". Le temps et l'intensité ne peuvent pas être modifiés dans les programmes d'entraînement prédéfinis.
4. Dans le mode d'entraînement, vous pouvez régler vous-même la durée et l'intensité de l'entraînement. Pour régler la durée, appuyez sur l'un des boutons de la minuterie (maximum 20 min possible). Démarrez l'entraînement avec le bouton de démarrage. L'intensité peut maintenant être ajustée par les boutons de vitesse "Hi" et "Low" pendant l'entraînement.
5. Pour augmenter la vitesse Appuyez sur le bouton M pour une vitesse allant jusqu'à 20/50/80 et sur les trois derniers boutons pour 30/60/90 en mode manuel.
6. Avec la touche "Stop", vous pouvez interrompre l'entraînement.
7. Avec le bouton "Marche / Arrêt", vous pouvez mettre la machine d'exercice vibratoire en mode veille après l'entraînement.
8. Avec l'interrupteur principal, vous pouvez éteindre complètement la machine d'exercice vibratoire.

## SÉANCE D'EXERCICE

L'appareil utilise votre propre corps pour créer une séance d'entraînement efficace qui cible votre taille et votre tonus musculaire, votre équilibre et aussi votre endurance sans prendre trop de votre temps ou de votre énergie. Cet appareil fonctionne mieux dans les positions de maintien comme les squats. Vous vous tenez debout sur la machine d'exercice vibratoire, ce qui permet de recevoir de puissantes vibrations à travers votre corps à partir de la machine. Ces vibrations font bouger rapidement vos muscles, les forçant à travailler plus fort pour garder votre corps en équilibre, et cet effort mène à une séance d'entraînement intense que vous pouvez sentir partout. Pour de meilleurs résultats, vous devriez toujours effectuer votre séance d'entraînement en utilisant les positions indiquées, mais l'appareil peut aussi servir de massEUR lorsque vous ne faites pas d'exercice. Vous pouvez effectuer plusieurs positions l'une après l'autre pour un entraînement efficace de l'ensemble du corps.



### Posture d'exercice pour tout le corps

Tenez-vous sur l'assiette avec vos pieds positionnés de façon à leur largeur d'écartement est d'environ avec tes épaules. Ce vous donnera un équilibre confortable et vous assurera que les vibrations passent à travers tout le corps pour donner du tonus musculaire.



### Posture accroupie

Étirez vos jambes comme aussi large que tes épaules lors de l'accroupissement et baisser les genoux à 90 degrés si vous et maintenez la touche position. C'est génial pour vos jambes et vos jambes les muscles centraux aussi.



### Poussez vers le haut la posture

Positionnez vos mains dans la ligne de vos épaules. Si vous souhaitez faire de l'exercice les muscles plus, pliez vos coudes à 90 degrés et tenez ceci position.



### Posture du bas des jambes

Mettez vos jambes comme indiqué sur la plaque avec vos mains soutenant derrière vous sur le sol. Pour un exercice plus profond, levez les fesses en l'air et appuyez sur vos mollets.



### Posture de flexion de la taille

Positionnez vos jambes écartées à l'écart, penchez-vous vers le bas à la la taille et mettez vos mains sur le plateau. Pliez les coudes pour une un exercice plus profond.



### Posture d'un seul pied

Posez un pied sur le repose-pied et sur la machine. et l'autre au large de la machine sur le sol. Pour un exercice plus profond, fente vers l'avant, en plaçant plus de le poids du corps sur le plateau.



### Position assise 1

Asseyez-vous sur la machine d'exercice vibratoire. Asseyez-vous confortablement, en gardant votre dos droit.



### Position assise 2

Reposez vos jambes sur la Machine d'Exercice de vibration en position assise sur une chaise. C'est une excellente façon pour soulager les tensions et aider à faire circuler la circulation sanguine dans les jambes.