



# Ultra-slim Body Shaper

MODE D'EMPLOI

## SOMMAIRE

Informations de sécurité importantes	.....	Page 3
Description du produit	.....	Page 4
Instructions apparaissant sur l'écran	.....	Page 5
Séance d'exercice	.....	Page 6

## Informations de sécurité importantes

### **INFORMATIONS DE SECURITE IMPORTANTES**

**Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr afin de pouvoir le consulter ultérieurement**

**ATTENTION : afin de limiter les risques de brûlures, d'incendies, de décharge électrique ou de blessures, merci de lire attentivement les consignes et informations suivantes, avant tout e utilisation**

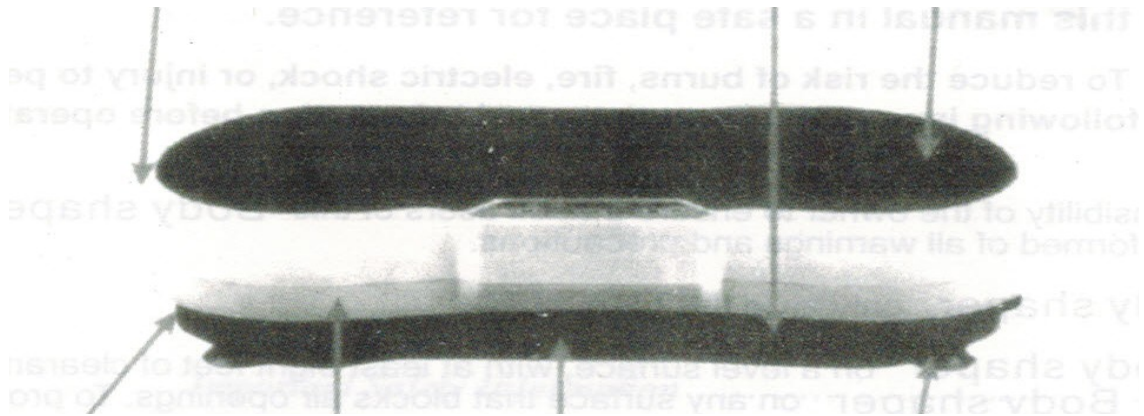
- 1 Il relève de la responsabilité du propriétaire du Body Shaper d'informer correctement les autres utilisateurs des précautions d'emploi.
- 2 Utilisez le Body Shaper uniquement comme expliqué dans le présent manuel.
- 3 Placez le Body Shaper sur une surface plane dans un périmètre dégagé d'au moins 2m40. N'utilisez pas le Body Shaper sur toute surface qui ne ferait pas passer l'air. Il est vivement conseillé de protéger le sol avec un linge afin d'éviter tout dommage.
- 4 Il est conseillé de stocker le Body Shaper à l'extérieur à l'abri de la poussière et de l'humidité, ainsi il ne doit pas être laissé dans un garage, à proximité d'eau ou dans un patio couvert.
- 5 N'utilisez pas le Body Shaper là où se trouve un aérosol ou dans tout lieu où de l'oxygène est stockée.
- 6 Ne pas laisser le Body Shaper à la portée des enfants de moins de 12 ans et des animaux domestiques.
- 7 Le Body Shaper ne doit pas être utilisé par des individus pesant plus de 150 kg.
- 8 Ce produit ne peut être utilisé que par une personne à la fois.
- 9 Ne pas mettre en contact avec une source de chaleur, ni le câble d'alimentation ni boîtier évitant la surtension de l'appareil.
- 10 Ne jamais laisser le Body Shaper sans surveillance lorsqu'il est allumé. Toujours débrancher le cordon d'alimentation lorsque le produit n'est pas utilisé.
- 11 Ne tentez pas de déplacer ou ajuster le Body Shaper tant qu'il n'est pas correctement assemblé.
- 12 Inspectez et resserrez régulièrement les différentes parties du Body Shaper. Une utilisation inadéquate du Body Shaper pourrait affecter sa stabilité. Par exemple, le plateau est conçu pour vous supporter durant l'exercice et vous permettre de conserver votre stabilité. Il ne faut pas pousser le plateau pour s'étirer ou créer de la tension.
- 13 Inspectez et resserrez régulièrement les différentes parties du Body Shaper.
- 14 Ne jamais introduire ou faire tomber tout objet dans les ouvertures et fentes.
- 15 **ATTENTION** : il est obligatoire de débrancher le cordon d'alimentation juste après chaque utilisation du Body Shaper. Il en est de même avant de réaliser toute procédure de maintenance et d'ajustement décrite dans ce manuel. Ne retirez jamais le capot du moteur sans y avoir été explicitement invité par un réparateur agréé. Toutes les procédures d'entretien listées dans ce manuel doivent être effectuées seulement par un réparateur qualifié.
- 16 Le Body Shaper convient uniquement à un usage domestique. Nous vous prions de ne pas utiliser ce produit pas le cadre d'activités commerciales, de location ou institutionnelles.

**ATTENTION : Avant de commencer tout programme un de ceux que nous proposons ou autre, nous vous recommandons de consulter votre médecin traitant. Les individus de plus de 35 ans et/ou ayant**

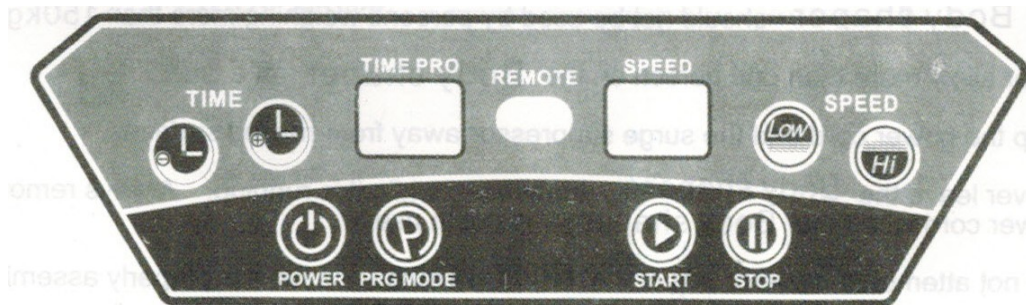
des problèmes de santé. Veuillez lire les instructions avant toute utilisation.

### Description du produit

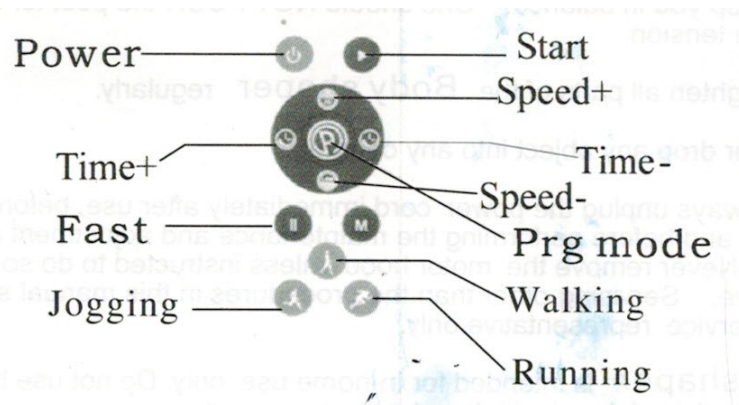
#### 1- Nom des composants



#### 2- Commande de contrôle



#### 3- Fonctionnalités



### Instructions données par l'écran

#### 1 Console

- 1.1 **Start** Ce bouton permet d'éteindre et d'allumer l'appareil, lors de l'allumage, il choisi le mode présélectionné.
- 1.2 **Programme** Ce bouton vous permet de choisir entre les quatre modes suivants :  
 Manuel : il s'affiche alors « HA.00 » ainsi vous pouvez programmer un exercice durant de 0 à 20 minutes. Vous pouvez également appuyer sur Start pour ajuster la vitesse si besoin mais pas le temps.  
 Automatique P1 : il s'affiche alors « P1.01 » et imposera un certain rythme. Ni le temps ni la vitesse ne peuvent être ajustés.  
 Automatique P2 : il s'affiche « P2.03 » et imposera un certain rythme. Ni le temps ni la vitesse ne peuvent être ajustés.  
 Automatique P3 : il s'affiche « P2.05 » et imposera un certain rythme. Ni le temps ni la vitesse ne peuvent être ajustés.
- 1.3 **Power** La machine s'arrête dès que l'on appuie sur ce bouton. Il s'affiche « \_ ». Appuyez de nouveau sur le bouton pour que la machine fonctionne normalement. Si la machine est allumée pendant plus de 3 minutes sans être utilisée, elle se mettra en veille automatiquement.
- 1.4 **Time / Speed +** En mode manuel, le temps par défaut de 10 minutes peut être augmenté jusqu'à 20 minutes. La vitesse peut également être augmentée grâce au même bouton.
- 1.5 **Time / Speed -** En mode manuel, le temps par défaut de 10 minutes peut être réduit jusqu'à 1 minute. La vitesse peut également être réduite grâce au même bouton.

#### 2 Fonctionnalités

- 2.1 **Start** Voir 1.1
- 2.2 **Programme** Voir 1.2
- 2.3 **Vitesse +/-** Ce bouton permet en mode manuel d'ajuster la vitesse
- 2.4 **Temps +/-** Ce bouton permet en mode manuel d'ajuster le temps d'exercice, de 1 à 20 minutes, qui est de 10 minutes par défaut.

### 3 Méthodes d'affichage de l'écran

Méthode 1      Mode. Speed

Méthode 2      Minutes : Secondes

L'écran vous affichera toutes les 5 secondes en alternance le temps et la vitesse.

### Séance d'exercice

Le Body Shaper se sert des réflexes du corps pour se muscler de façon appropriée sans être essoufflé. L'effet est optimal lorsque vous adoptez une posture souple, comme la position de squat, ainsi vos muscles doivent travailler pour que vous restiez dans la même position. Lorsque la plateforme oscillante bouge rapidement, vos muscles font de petits mouvements afin de conserver la même posture ce qui constitue un exercice efficace. Cependant afin d'obtenir des résultats concluant, veuillez adopter les postures ci-dessous. En pliant les bras et les jambes, vous obtiendrez de meilleurs résultats car vos muscles s'adapteront automatiquement au mouvement. Le Body Shaper peut également servir à décontracter les muscles et même à améliorer la circulation sanguine sans efforts. Nous vous conseillons de varier les postures lors de chaque séance.

<b>Exercice pour tout le corps :</b> Mettez vous debout sur la plateforme et écartez vos pieds pour qu'ils soient dans le même alignement que vos épaules. Cette posture tonifie vos muscles et améliore la circulation sanguine du corps entier.	<b>Position de squat :</b> Pliez vos jambes et assurez vous qu'elles soient dans le même alignement que vos épaules. Puis pliez vos genoux à 90° (position de la chaise). Tenez cette position le plus longtemps possible. Cet article vous permettra de raffermir votre peau en vous musclant.	<b>Position pompes :</b> Écartez vos bras pour que vos mains soient alignées avec vos épaules. Si vous souhaitez compliquer l'exercice, vous pouvez plier les bras à 90° et tenir cette position le plus longtemps possible.	<b>Posture pour les mollets :</b> Mettez vos mollets comme ci-dessus sur la plateforme et mettez vous en arrière et appuyez-vous sur vos mains. Vous pouvez compliquer l'exercice en surélevant votre bassin afin d'exercer une pression plus importante sur les mollets.

<b>Dos en équerre :</b> Etirer vos jambes mettez votre dos en équerre parallèle au sol et les mains sur la plateforme. Pour compliquer l'exercice vous pouvez pliez vos coudes.	<b>Sur un pied :</b> Posez un pied sur la plateforme et relaxez-vous. Pour un exercice plus poussé, vous pouvez vous mettre en position fente en faisant peser le poids de votre corps sur la plateforme.	<b>Position assise :</b> Asseyez-vous en ayant les fesses sur la plateforme. Asseyez-vous confortablement en gardant le dos droit.	<b>Position assise 2 :</b> Asseyez-vous sur une chaise en ayant les deux pieds sur la plateforme. Cela permet de faire baisser la tension et améliore la circulation sanguine au niveau des jambes.

### En cas de problème

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1 Arrêt d'urgence             | Il s'affichera «Er-3» et le voyant clignotera trois fois.  |
| 2 Problème de connexion       | Il s'affichera «Er-4» et le voyant clignotera quatre fois. |
| 3 Problème de tube électrique | Il s'affichera «Er-5» et le voyant clignotera cinq fois.   |
| 4 Poids trop important        | Il s'affichera «Er-6» et le voyant clignotera six fois.    |
| 5 Problème technique          | Il s'affichera «Er-7» et le voyant clignotera sept fois.   |
| 6 Blocage technique           | Il s'affichera «Er-8» et le voyant clignotera huit fois.   |
| 7 Batterie faibles            | Il s'affichera «Er-9» et le voyant clignotera nine fois.   |