## STRETCHING

Prima di iniziare qualsiasi esercizio di stretching con questo apparecchio, vi consigliamo di eseguire degli esercizi di stretching per acquisire flessibilità e alleviare i dolori muscolari.

Gli esercizi di stretching vanno eseguiti lentamente e con cautela, evitando movimenti bruschi o salti. Tenere i muscoli in estensione finché non si avverte una lieve tensione non dolorosa. Tenere questa posizione per 20-30 secondi. Si raccomanda di respirare lentamente e in modo ritmico e naturale, onde poter ossigenare completamente il corpo.

**Nota: si raccomanda di osservare le illustrazioni e le relative istruzioni.** **(vedi piano di allenamento)**

**FR**

## AVANT-PROPOS VIBROSHAPER

Nous vous félicitons de l'achat de votre système d'entraînement Vibroshaper, le système d'entraînement qui vous fait gagner du temps tout en fortifiant votre corps et en vous permettant de brûler les graisses, sans pour cela comporter des risques de fatigue, ni solliciter votre corps de manière exagérée.
Le Vibroshaper génère des vibrations horizontales oscillatoires et rythmiques agissant sur le corps dans son intégralité, tout en activant et en contractant les muscles. Son propre positionnement sur la plaque de base dans diverses postures simule la marche, le jogging et la course. Il est recommandé d'utiliser le Vibroshaper trois fois par semaine durant 10 minutes. Il est d'autre part également conseillé de veiller à une alimentation saine et équilibrée.

La marche, le jogging et la course peuvent avoir les conséquences suivantes :

- Une accélération de la perte de poids
- Une élimination des graisses
- Un renforcement et une consolidation des muscles
- Une amélioration de la densité osseuse
- Une stimulation de l'appareil digestif
- Une décontraction musculaire
- Une amélioration de la récupération pendant le sommeil, ainsi que de la qualité du sommeil
- Une réduction du taux de cholestérol sanguin
- Une amélioration de la condition physique générale
- Une atténuation des symptômes liés à la dépression, au stress et aux troubles du sommeil, ainsi qu'à d'autres troubles plus généraux

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veuillez attentivement consulter les présentes instructions de sécurité avant l'utilisation de votre Vibroshaper afin d'éviter de vous blesser ou d'endommager l'appareil.

- **La capacité maximum de l'appareil est de 100 kg.**
- D'éventuelles atteintes à la santé sont possibles en cas d'entraînement incorrect ou excessif.
- Si vous n'avez pas pratiqué de sport depuis longtemps, ou si vous avez des problèmes cardiaques, des ennuis de circulation ou des soucis orthopédiques, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil.
- Les personnes souffrant d'hypertension, de bronchite, de dermatose, de diabète, physiquement diminuées ou atteintes de toute autre maladie ne sont autorisées à utiliser cet appareil que sous stricte surveillance médicale.
- L'utilisation du Vibroshaper est déconseillée aux personnes souffrant d'osthéoporose, de cancer, de maladies cardio-vasculaires, port ant un stimulateur cardiaque, des prothèses ou tout autre dispositif médical implanté.
- Les personnes d'un certain âge doivent utiliser cet appareil conformément à l'usage prévu et sous surveillance médicale.
- L'utilisation de l'appareil n'est pas conseillée en cas de grossesse, ni pendant les menstruations.
- Les enfants ne doivent pas se servir de cet appareil comme d'un jouet.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (ou des enfants) dont les facultés sensorielles, physiques ou mentales sont diminuées ou réduites ou par toute personne dénuée d'expérience ou de savoir-faire, si elle n'a pas été prise en main par une person ne responsable de sa sécurité ou si le fonctionnement de l'appareil ne lui a pas été expliqué.
- Il est interdit de glisser les doigts ou tout corps étranger dans l'interstice situé sous le couvercle médian et inférieur.
- Ne pas utiliser après absorption d'alcool.
- Après un repas, attendre au minimum une heure avant de l'utiliser.
- Avant de l'utiliser, placer l'appareil sur une surface plane, stable et plate.
- Laisser un espace libre d'au minimum 100 cm entre l'appareil et le mur à proximité ou tout autre objet. (Figure 4)

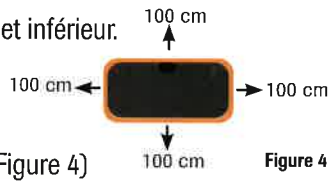


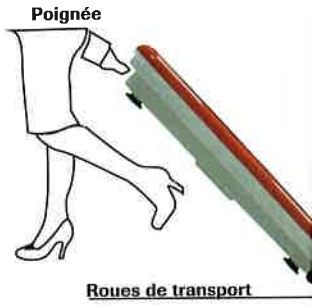
Figure 4

- Avant d'utiliser cet appareil, veuillez retirer tout bijou, téléphone cellulaire ou autre objet de valeur, comme des clés ou autres objets contondants, afin de vous épargner la moindre blessure ou tout autre dommage.
- Afin d'éviter de vous blesser, ne jamais sauter ou vous mettre à genoux sur l'appareil pendant que ce dernier est en cours de fonctionnement.
- Seule une personne à la fois peut monter sur l'appareil.
- Afin d'éviter tout risque de basculement de l'appareil, ne pas le surcharger d'un seul côté.
- Ne jamais placer sur l'appareil d'autres appareillages ou objets en plus de votre propre poids.
- Ne pas utiliser l'appareil en cas de perturbations de l'alimentation électrique et le débrancher immédiatement.
- Éloigner l'appareil des endroits humides, ainsi que d'un ensoleillement direct ; ne pas le laisser à l'extérieur.
- Toujours tenir l'appareil éloigné des liquides. Ne jamais toucher cette machine avec les mains humides, ne pas secouer l'appareil brutalement et surtout ne jamais fumer en l'utilisant.
- En cas de problèmes avec l'interrupeur électrique, ne touchez pas l'appareil afin d'éviter tout risque d'électrocution.

- Ne jamais utiliser cet appareil si la température ambiante est supérieure à 40° C.
- Ne brancher l'appareil qu'à une alimentation électrique conforme aux informations fournies.
- Manipuler le commutateur électrique avec prudence.
- Ne pas plier le câble, ni toucher ce câble avec les mains humides.
- Éteindre l'appareil par temps d'orage ou de grand vent ; en cas d'intempéries, débrancher immédiatement l'appareil.
- Ne pas brancher des appareils nécessitant une forte consommation électrique sur la même prise de courant que l'appareil, afin d'éviter des pannes de secteur.
- Ne transporter l'appareil qu'en respectant les illustrations.
- Ne pas entreposer de substances inflammables à proximité de l'appareil.
- Ne pas mettre dans la télécommande des piles anciennes avec de nouvelles piles, ni faire un mix de piles de différentes marques.
- Cet appareil répond à la norme EN ISO 20957-1 classe HB (H=utilisation domestique, B=précision moyenne).

## PREMIÈRE UTILISATION

- Utiliser la poignée située sur le côté droit de l'appareil pour transporter le Vibroshaper et incliner l'appareil pour le faire rouler sur ses roues, puis tirer, pour le déplacer avec précaution.
- S'assurer d'un emplacement sur une surface plane, stable et plate pour l'appareil, avec un espacement minimum de 100 cm des murs ou des objets les plus proches.
- Si vous utilisez l'appareil pour la première fois, asseyez vous sur une chaise et placez vos pieds sur l'appareil. Allumez ensuite l'appareil pour tester l'intensité des mouvements ; vous pourrez ainsi vous habituer aux vibrations et au mode de fonctionnement sélectionné.
- Portez impérativement des vêtements et des chaussures de sport confortables.




**ATTENTION :** Pour les sols sensibles (par exemple un parquet), nous vous recommandons de placer un tapis résistant ou adéquat sous l'appareil. Cela évite les dommages et les colorations de votre sol.

Figure

## MODES DE FONCTIONNEMENT

Le Vibroshaper propose deux modes de fonctionnement distincts :
Le mode manuel et le mode automatique. Vous pouvez utiliser les bandes de résistance (19) dans les deux modes.
Pour utiliser les bandes élastiques, insérer le crochet de sécurité dans les ouvertures prévues à cet effet au dos de la plateforme, comme décrit sur la figure 5.

**Mode manuel:** l'utilisateur peut régler la durée et le rythme de l'exercice pour l'adapter à ses propres besoins. En cas de recours à ce mode, respecter les instructions suivantes :

1. Brancher l'appareil à la prise de courant électrique. Mettre le commutateur électrique (3) sous tension.
2. Actionner la touche « MARCHE » du pupitre de commande (15) ou la touche (1) ⏻ de la télécommande.
3. Sélectionner d'abord la durée de l'exercice qui peut aller de 1 à 10 minutes. Afin de prolonger la durée en minutes, actionner la touche (11) du pupitre de commande ou la touche TIME▲ orrespondante de la télécommande. Pour réduire la durée, actionner la touche (12) du pupitre de commande ou la touche ▼TIME correspondante de la télécommande. Le temps restant de l'exercice s'affiche lors de l'affichage de la durée (8).
4. **Commencez l'exercice en actionnant la touche (17) du pupitre de commande ou la touche ⏯ de la télécommande.**
5. Vous pouvez maintenant sélectionner le rythme des vibrations. Les niveaux de rythme varient de 1 à 99. Afin de régler le rythme au niveau souhaité, ultilisez la touche (13) SPEED▲, du pupitre de commande ou la touche ▼SPEED correspondante de la télécommande.
6. Vous pouvez également procéder à une sélection rapide du rythme en utilisant la touche M de la télécommande, vous pouvez alors passer successivement des rythmes 90, 60 à 30.ce faisant passer successivement des tempos 90, 60 à 30.
7. Afin de pouvoir à tout moment mettre fin à l'exercice, il actionner le bouton (18) du pupitre de commande ou la touche ⏯ correspondante de la télécommande. Lorsque l'exercice est terminé, on éteint l'appareil en actionnant la touche (15) au pupitre de commande ou la touche (1) ⏻ e la télécommande. Vous trouverez à cet effet un tableau avec des conseils destinés à votre entraînement en mode manuel. Vous pouvez évidemment régler votre rythme personnalisé.

Le tableau 1 indique le conseil d'entraînement pour l'entraînement en mode manuel.

**Mode automatique :** L'appareil fonctionne suivant un programme d'exercices préréglé pour lequel la vitesse et le temps ne sont pas modifiables. Suivre les instructions suivantes en cas d'utilisation de ce mode :

1. Brancher l'appareil à une prise électrique. Actionner le commutateur électrique (3).
2. Actionner la touche « MARCHE » du pupitre de commande (15) ou la touche ⏻ de la télécommande.
3. Une sélection de 3 programmes d'exercices différents est proposée (P1, P2, P3) ; actionner plusieurs fois la touche (16) ou la touche **P** jusqu'à l'affichage du programme souhaité de l'affichage des programmes (8).
4. Le tableau 2 indique le rythme de l'exercice de chaque programme en fonction de la durée..
5. **Lorsque vous avez sélectionné le programme souhaité, commencez l'exercice en actionnant la touche (17) ⏯ du pupitre de commande ou de la télécommande.**
6. Actionner la touche ⏯ correspondante du pupitre de commande (18) ou de la télécommande pour stopper à tout moment l'appareil. Lorsque vous mettez fin à l'exercice, éteignez l'appareil en actionnant la touche (15) du pupitre de commande ou la touche correspondante ⏻ de la télécommande.

## MAINTENANCE ET NETTOYAGE

- Avant de procéder au nettoyage de l'appareil, il est impératif de vous assurer que le commutateur électrique est positionné sur ARRÊT et que le câble électrique est débranché de la prise de courant.
- Pour cela, vous pouvez utiliser un balai ou une brosse propre et sèche, afin d'éliminer toute trace de poussière sur l'appareil.
- La surface d'appui peut être nettoyée avec un chiffon humide.
- Ne pas nettoyer l'appareil avec des détergents agressifs – en raison de risques d'endommagements.
- Nettoyez la télécommande avec un chiffon propre.
- Si l'appareil reste hors-fonction un certain temps, veillez à le placer dans le carton d'emballage et entreposez le dans un endroit frais et sec. Il serait également judicieux de retirer les piles de la télécommande.
- Si le Vibroshaper s'avérait défectueux, suivez alors les instructions de la section « Procédure de traitement des dysfonctionnements ». Si le problème persiste, veuillez alors dans ce cas contacter le service après-vente.

## PROCÉDURE DE TRAITEMENT DES DYSFONCTIONNEMENTS

| PROBLÈME | CAUSE | RÉSOLUTION |
|---|---|---|
| L'appareil ne fonctionne pas. | Le câble électrique n'est pas relié à la prise de courant | Relier le câble électrique à la prise de courant |
| | Le commutateur électrique est sur la position ARRÊT | Positionner le commutateur électrique sur MARCHE |
| La télécommande ne fonctionne pas | Piles usées. | Remplacer les piles. |
| | Télécommande trop éloignée du capteur infra-rouge de l'appareil. | La portée du signal infra-rouge est de 2 mètres. |
| L'appareil est soudainement tombé en panne. | Durée du programme arrivée à son terme. | Réinitialisation de la durée de l'exercice. |
| L'appareil ne bouge absolument pas. | L'appareil a reçu trop d'instructions et se retrouve alors dans l'incapacité de les appliquer dans leur intégralité. | Débrancher l'appareil, attendre une minute et rebrancher ensuite l'appareil. |
| Au cours de son fonctionnement, l'appareil ne réagit pas aux impulsions de la télécommande. | Piles usées. | Remplacement des piles usagées. |
| | Actionne la touche ⏻ « MARCHE-ARRÊT » | Actionner la touche ⏯ « Démarrage-Arrêt » |

## ENTRAÎNEMENT

### MARCHE, JOGGING ET COURSE

Le Vibroshaper est une plateforme en vibration, simulant la marche, le jogging ou la course via ses mouvements oscillatoires horizontaux, selon le positionnement de vos pieds sur la surface du sol de l'appareil : un espacement plus important des jambes correspond à davantage d'acitivité physique. Trois exercices en un seul et unique endroit.

Le tableau 3 affiche les positions que doivent prendre vos pieds pour chacun des trois exercices:

**TABLEAU 3:** Position des pieds lors de la marche, du jogging, de la course

| | POSITION DES PIEDS | DESCRIPTION | AVANTAGES |
|---|---|---|---|
| **Marche** | Pieds au centre. | La marche est l'un des exercices les plus simples et les plus sains permettant de rester en forme et de se sentir en parfaite santé et équilibré. Elle ne nécessite aucun effort démesuré et le processus reste simple. | Elle aide à activer les muscles et à se détendre, ainsiq qu'à améliorer la résistance physique et les capacités respiratoires. |
| **Le jogging** | Faire du jogging avec les pieds légèrement écartés | Faire du jogging avec les pieds légèrement écartés est un exercice plus exigeant pour le corps, qui entraîne des succès plus rapides, car il active 70 % de la masse musculaire. | I stimule le système cardio-vasculaire et l'appareil digestif, renforce l'ossature et les articulations et participe également aux facteurs permettant un sommeil plus profond. |
| **La course** | Pieds largement écartés | La course est un exercice complet et exigeant qui garantit les succès les plus fulgurants. La course stimule pratiquement l'intégralité du corps et s'avère très naturellement. | Elle participe à la dynamisation et au renforcement des muscles, à la réduction de la masse adipeuse du corps, augmente la capacité de résistance et maintient les conditions intrinsèques de l'état dit de santé. En outre, elle apaise le stress et sa sensation d'abattement connexe. |