

# PLATEFORME 10 EN 1

## BODY SHAPER

### MANUEL D'UTILISATION

#### Concept du produit

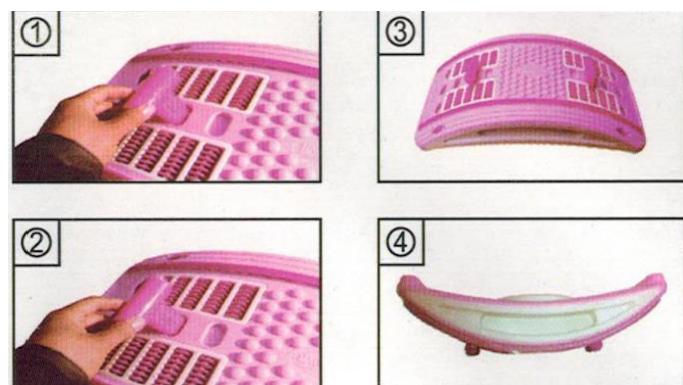
Nous agissons sur votre santé et votre bien-être

#### Installation



- 1- Enclenchez la poignée dans la fente comme sur la première image puis tirez comme sur la deuxième image.
- 2- Laissez dépasser la poulie de l'encoche comme sur la troisième image

#### Fixations



Mettez la fixation dans l'emplacement de gauche (image 1)

Mettez l'autre fixation dans l'emplacement de droite (image 2)

Une fois les deux fixations en place,

retournez la plateforme (images 3 et 4)

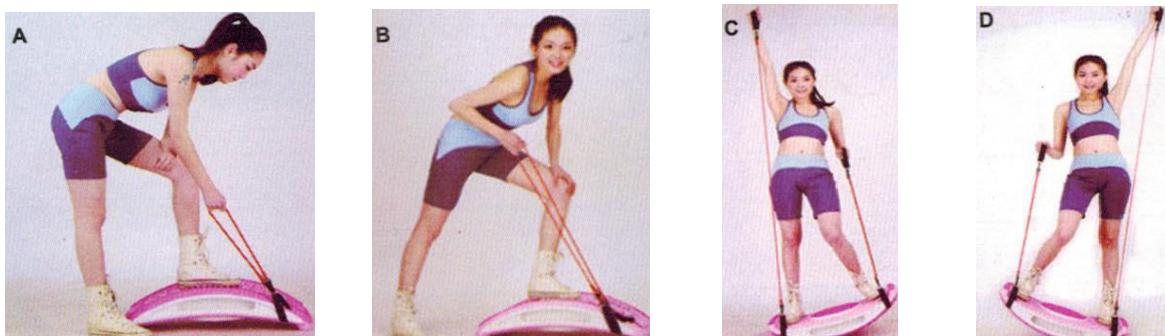
#### Consignes d'utilisation

- 1- Assurez-vous qu'aucune personne ou qu'aucun objet ne se trouve à proximité
- 2- Ce produit ne peut être utilisé que par une personne à la fois
- 3- N'utilisez cet article que sur une surface plane
- 4- Les enfants et les personnes âgées ne doivent pas utiliser ce produit
- 5- Les femmes enceintes et les personnes ayant un handicape doivent être vigilantes
- 6- En cas de vertiges, de nausées ou d'essoufflement, arrêtez d'utiliser la plateforme immédiatement
- 7- N'utilisez pas la plateforme si vous avez des problèmes de santé
- 8- N'utilisez pas le produit en vitesse maximale
- 9- N'utilisez pas votre téléphone en même temps
- 10- Cette plateforme peut supporter jusqu'à 90 kilos
- 11- Tenir éloigné de toute source de chaleur
- 12- Ce produit convient pour des exercices en extérieur comme en intérieur tant que la surface sur laquelle le produit se trouve est plane.

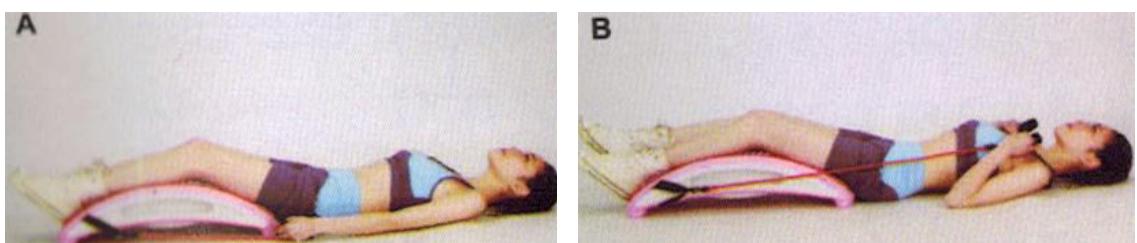
Offrez vous un moment de relaxation en vous faisant masser les pieds

## EXERCICES DE STRETCHING

## EXERCICES POUR LES BRAS ET LES EPAULES



## EXERCICES POUR LES AVANT-BRAS



Placez vos jambes sur la face bombée de la plateforme, après avoir attaché les élastiques. Allongez-vous en ayant le dos dans le même alignement que la plateforme (voir image A).

Prenez un élastique dans chaque main et ramenez-les à hauteur de vos épaules.

Répétez ce mouvement.



Mettez-vous debout sur la plateforme en ayant la face bombée au sol. Exercez un mouvement de balancier comme sur les images A et B.

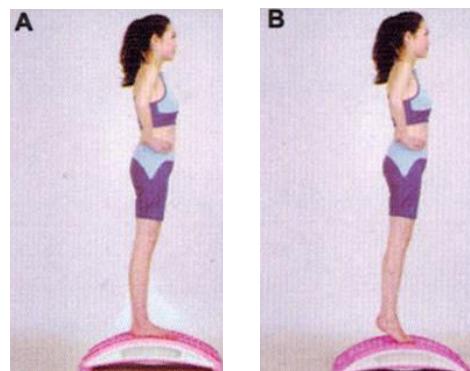
Faites de même en bougeant de l'avant vers l'arrière comme sur les images C et D.

## EXERCICES POUR LES HANCHES ET LA TAILLE



Une fois la face bombée tournée vers le haut, posez le haut de vos épaules sur la partie la plus bombée et faites des petits pas en conservant les hanches et les épaules dans le même alignement. Serrez les abdos pour conserver cette position. Levez votre jambe droite jusqu'à ce que votre cuisse soit perpendiculaire à votre corps, et touchez votre genou droit avec vos mains comme l'image. Changez de jambe tout en gardant la même position.

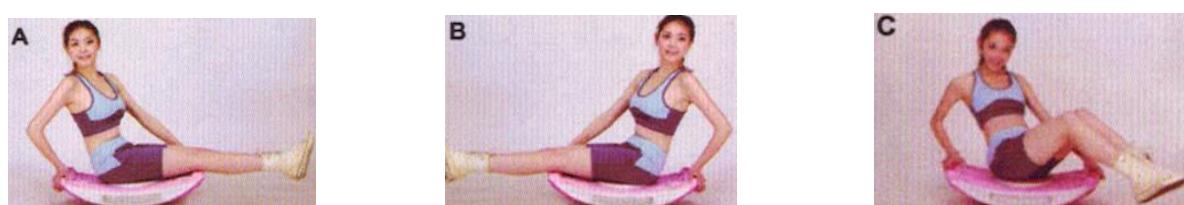
## EXERCICE POUR LES MOLLETS



## EXERCICES POUR LES ABDOMINAUX



## EXERCICES POUR LES ABDOMINAUX INFÉRIEURS



## EXERCICES POUR LA TAILLE



## INFORMATIONS GENERALES

- 1- Garantie : 6 mois
- 2- Pendant la garantie, si un problème lié à la qualité survient alors que vous respectez les consignes d'utilisation, nous vous remplacerons le bien gratuitement.
- 3- Les cas suivants requièrent une réparation payante :
  - a. Lorsque la garantie a expirée
  - b. Si le dommage a été causé par un phénomène naturel
  - c. Si l'utilisateur ne l'a pas utilisé convenablement
  - d. Si le produit comportait un vice caché
  - e. Tout dommage lié à une utilisation non-manuelle

## CARACTERISTIQUES

Matériaux : plateforme (PP/PVC) fixations (PVC)

Dimensions de la plateforme : 700 x 355 x 180 mm

Dimensions de l'emballage : 705 x 360 x 185 mm

Poids maximal supporté : 100 kg

## CONTENU

Parties	Quantité
Plateforme	1
Poignées	2
Elastiques	2
CD	1
Tapis de yoga	1
Manuel d'utilisation	1