

# Manuel d'utilisation

---

## *Machine Chi*



CE

# Instructions

Cher client,

Félicitation pour votre nouvelle acquisition, qui pourra vous aider à vous sentir mieux et en meilleure santé.

Veuillez lire attentivement ce manuel d'utilisation avant d'utiliser le produit. Si vous donnez ce produit à une autre personne, vous devez aussi lui transmettre ce manuel. Les fabricants de ces produits ne se tiennent pas responsables des problèmes survenant du non respect des consignes de ce manuel.

Si vous avez des questions, besoin d'informations techniques, ou si vous voulez acheter des pièces séparées, veuillez contacter le service client.

Si le produit que vous avez commandé est endommagé, il peut être remplacé par le fabricant.

## **Informations générales :**

### Emballage :

Veuillez garder l'emballage d'origine pendant toute la durée légale de garantie. Si vous souhaitez vous débarrasser de l'emballage, merci de le mettre au recyclage.

### Produit :

Si vous souhaitez vous débarrasser du produit, veuillez ne pas le mettre aux ordures ménagères.

### Entretien :

Veuillez contacter le service client si une pièce de la machine est cassée. N'essayez pas de la réparer vous-même.

Vous pouvez nettoyer votre appareil avec une serviette humide et un savon doux. (Ne pas utiliser de produits agressifs).

Avant de nettoyer le produit, veuillez débrancher l'appareil ! Le tapis en tissu n'est pas lavable en machine !

## **LISEZ ATTENTIVEMENT ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS DE SECURITE SUIVANTES**

Cet article a été conçu dans l'unique but d'être utilisé à la maison. Ses fonctions sont l'entraînement et le fitness. Le produit n'est pas compatible avec les studios de fitness (usage professionnel ou commercial) et ne doit pas être utilisé pour des entraînements intensifs ou des compétitions sportives.

Cet appareil n'est pas conçu à des fins médicales.

Veuillez utiliser le produit seulement comme il est indiqué dans ce manuel !

Cet objet n'est pas un jouet et ne doit pas être utilisé par des enfants. Si vous souhaitez l'autoriser à vos enfants, veuillez prendre en considération leur développement intellectuel et physique et surtout leur tempérament. Ne laissez pas vos enfants utiliser le produit sans surveillance. Expliquez-leur comment utiliser cet article de la bonne manière ainsi que les précautions de sécurité. Les parents ou autres personnes chargés de la surveillance des enfants doivent toujours penser à leur responsabilité, et doivent considérer qu'un enfant a l'instinct joueur et une tendance à l'expérimentation. Veuillez ranger le produit hors de portée des enfants pour pas qu'ils ne puissent l'utiliser sans surveillance.

Pour protéger vos sols (tapis, carrelage...) mettez toujours un tissu ou un tapis de fitness en dessous de votre zone d'entraînement.

Pour votre propre sécurité, vérifiez votre produit avant chaque utilisation (dommages, vis perdues, pièces usées...). En cas de défaut, l'article ne doit pas être utilisé avant d'être réparé.

Placez l'appareil sur une surface non glissante avant l'utilisation.

Portez des vêtements confortables.

Vous devez effectuer des exercices d'échauffement avant d'utiliser le produit. Débutez votre entraînement doucement, et augmentez petit à petit l'intensité de l'exercice. Nous attirons votre attention sur le fait qu'un mauvais usage de l'appareil ou un usage intensif peut causer des blessures.

### **N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL EN EXTERIEUR.**

Seule une personne à la fois peut utiliser l'appareil.

Demandez à votre médecin si cet appareil est compatible avec vos capacités physiques.

Attention : Si vous vous sentez faible ou étourdi, arrêtez immédiatement l'utilisation de l'appareil.

Si vous vous sentez malade ou souffrez de douleurs intenses au buste et aux articulations ou tout autre symptôme après l'utilisation, allez voir au plus vite votre médecin.

Le fabricant ne se tient pas responsable de blessure issue du non respect des règles énumérées dans ce manuel.

N'utilisez pas l'appareil si vous voyez que la prise ou le câble d'alimentation sont endommagés. Veuillez vérifier que les détails techniques et la puissance de l'appareil correspondent au voltage de votre prise de courant.

Ne pas tordre ou plier le câble et garder l'appareil loin des surfaces chaudes.

Ne placez pas l'appareil dans un endroit trop froid (en dessous de 0°C) ni trop chaud (au dessus de 40°C).

Avant de nettoyer l'appareil, merci de bien vouloir le débrancher.

Ne pas mouiller l'appareil.

# Utilisation

Faite attention à bien mettre le produit sur un sol non glissant et dur.

L'appareil doit être placé correctement sur ses 4 pieds.

Portez des vêtements confortables et enlevez vos chaussures.

Il est bon pour vous de boire un verre d'eau avant de commencer, de ce fait, votre besoin de vous désaltérer sera maîtrisé. Allongez-vous sur le dos étendez vos jambes et mettez vos pieds dans les supports prévus à cet effet.

Placez le disque pivotant sous votre fessier pour préserver votre bas du dos.

Allumez l'appareil avec la minuterie, pour que votre corps s'habitue au rythme. Commencez par 2 ou 3 minutes.

Vous devez pratiquer cet exercice 1-2 fois par jour (une fois le matin pour votre vitalité et une fois le soir pour la relaxation). Si vous êtes habitué à l'exercice, vous pouvez augmenter la durée jusqu'à 15 minutes par exercice.

Si le temps sélectionné est dépassé, l'appareil s'éteint automatiquement. Ne vous levez pas immédiatement, restez allongé un petit moment.

## Différents exercices :

### 1. Méthode de relaxation :

Allongez-vous sur le dos, vos bras parallèles à votre corps, avec la paume de vos mains vers le sol.

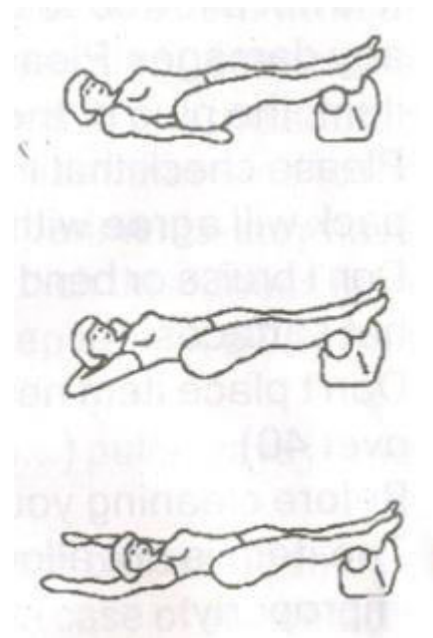
Avec cette méthode, vous pouvez vous relaxer de la meilleure des façons. Cet exercice peut aider à améliorer votre sommeil et gérer votre stress. Les mouvements rythmiques traversent tout votre corps de vos pieds jusqu'à votre tête.

### 2. Méthode d'exercice

Allongez sur le dos et croisez vos bras derrière votre tête. De cette façon vous faites travailler votre buste et vos bras et peut éliminer vos tensions.

### 3. Méthode de stretching

Allongez-vous sur le dos et étirez vous le plus possible en tendant vos bras au dessus de votre tête. Si vous vous sentez faibles ou étourdis, arrêtez immédiatement l'exercice.



Les personnes ayant des problèmes de circulation du sang, des problèmes cardiaques, d'épilepsie, d'équilibre ou les femmes enceintes, ne doivent pas utiliser ce produit.

Si vous pratiquez cette activité pendant 10 minutes, cela équivaut à 1 heure de marche. C'est pourquoi vous pouvez vous sentir un peu fatigué après l'effort. Il est aussi possible que vous ressentiez des douleurs musculaires, surtout les personnes qui ne pratiquent pas d'activité physique

régulière. Mais après quelques temps, votre corps s'habitue à l'effort et vous ne ressentirez plus les douleurs.

## La télécommande



1. **SWING** : Mode oscillation : Appuyez sur ce bouton et le mode sera paramétré sur le niveau 5. Si vous souhaitez augmenter le niveau, vous pouvez appuyer sur le bouton « + » et aller jusqu'au niveau 10. Si vous souhaitez baisser le niveau, appuyez sur le bouton « - » jusqu'au niveau 1. Vous pouvez aussi appuyer sur le bouton « TIMER » pour sélectionner un temps de fonctionnement en mode oscillation. Appuyez sur « + » pour augmenter la durée ou « - » pour la baisser. Sous le mode Oscillations, vous pouvez changer le niveau ou le temps à tout moment.

2. **VIBRATION** : Mode vibration : appuyez sur ce bouton et vous serez sur le niveau 1. Si vous appuyez sur le bouton « + », vous passerez au niveau 2. Appuyez sur « - » si vous souhaitez revenir au niveau 1 ». Vous pouvez aussi appuyer sur le bouton « TIMER » pour sélectionner un temps de fonctionnement en mode vibration. Appuyez sur « + » pour augmenter la durée ou « - » pour la baisser. Sous le mode Vibration, vous pouvez changer le niveau ou le temps à tout moment.

3. **INFRAROUGE** : Mode infrarouge : appuyez sur ce bouton pour activer la fonction infrarouge, appuyez à nouveau pour le désactiver.