

MANUEL D'UTILISATION - PLANCHE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

USER'S MANUAL - STRENGTHENING BOARD

REF. : 10000255801 - 308054 - LOT N° : 05-22/01

Merci d'avoir choisi notre produit. Veuillez lire attentivement ce manuel pour utiliser votre produit sans risque et en profiter pleinement. / Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully to ensure safe use and enjoyment of your product.

Importé par / Imported by YOU Import, 230 avenue du Prado, 13008 Marseille - France.

RETROUVEZ PLUS D'INFORMATIONS SUR LE PRODUIT ET SON UTILISATION SUR
MORE INFORMATION ON THE PRODUCT AND ITS USE CAN BE FOUND AT : WWW.UTILISATIONPRODUIT.COM



- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 14 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, s'ils (si elles) sont correctement surveillé(e)s. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.

- Poids max. utilisateur conseillé 100Kg.
- Le produit doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- S'assurer que la planche soit sur une surface plane et stable avant de l'utiliser.
- Garder la planche éloignée de toutes sources de chaleur y compris la lumière directe du soleil.
- Ne pas stocker la planche dans un environnement trop humide ou avec des températures trop élevées.
- Ne pas utiliser la planche si elle est endommagée.
- Veiller à ce qu'elle ne subisse pas de coups ni de chutes.
- Ne pas l'utiliser de façon inappropriée.
- Ne jamais essayer de réparer l'appareil soi-même. Prendre contact avec le fabricant, son service après vente ou une personne de qualification similaire afin d'éviter un danger.
- Si un problème apparaît sur votre appareil, contactez le fabricant, son service après-vente ou une personne de qualification similaire afin d'éviter un danger.

- This appliance may be used by children of at least 14 years of age and by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lacking experience or knowledge, if properly supervised. Children must not play with the device.

- Maximum recommended user weight 100Kg.
- The product should only be used by one person at a time.
- Make sure the board is on a flat and stable surface before use.
- Keep the board away from all sources of heat including direct sunlight.
- Do not store the board in an environment with high humidity or high temperatures.
- Do not use the board if it is damaged.
- Make sure that it is not knocked or dropped.
- Do not use it improperly.
- Never try to repair the equipment yourself. Contact the manufacturer, its service department or a similarly qualified person to avoid danger.
- If a problem occurs with your appliance, contact the manufacturer, its service department or a similarly qualified person to avoid danger.

DESCRIPTION :



1 Planche avec 4 couleurs pour les différentes parties du corps à travailler.

1 Board with 4 colours for the different parts of the body to work on.



2 Poignées
2 Handles



2 Élastiques de renforcement
2 Elastic bands for reinforcement

UTILISATION - USE :

1 - Placez les poignées dans les espaces situés sur la planche. Positionnez les poignées sur les couleurs correspondantes en fonction de la partie du corps que vous souhaitez travailler (1).

Place the handles in the spaces on the board.

Place the handles on the corresponding colours according to the part of the body you wish to work on.

2 - Pour utiliser les élastiques de renforcement : attachez les mousquetons dans les anneaux situés à la base de la planche (2).

To use the reinforcement elastics: attach the carabiners to the rings at the base of the board.



Retrouver plus d'informations et d'exercices sur www.utilisationproduit.com

Find more information and exercises on www.utilisationproduit.com

CONSEIL : Réalisez des séries de 3, 5 ou 10 mouvements par position.

Puis augmentez progressivement le nombre de mouvements dans le temps.

TIP : Perform sets of 3, 5 or 10 movements per position. Then gradually increase the number of movements over time.

PLACEMENT DES POIGNÉES POUR TRAVAILLER LES DIFFÉRENTES PARTIES DU CORPS - PLACEMENT OF THE HANDLES TO WORK THE DIFFERENT PARTS OF THE BODY PARTS :

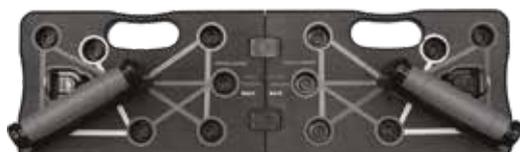
Épaules
Shoulders



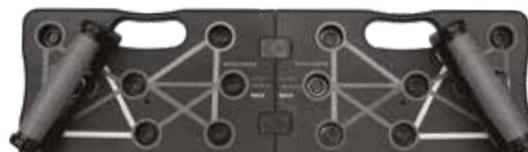
Dos
Back



Triceps



Pectoraux
Chest



NETTOYAGE - CLEANING :

Pour nettoyer la planche, utilisez un chiffon doux et légèrement humide.
To clean the board, use a soft, slightly damp cloth.

CARACTÉRISTIQUES - FEATURES :

DIMENSIONS :

- Planche pliée : 30 x 18,5 x 4 cm
- Planche dépliée : 60 x 2 x 18,5 cm.
- Poignées : 17 x 8 x 3,5 cm

MATIÈRES :

Plastique ABS et PP, TPE, Mousse, Polyester, Fer.

DIMENSIONS :

- Folded board : 30 x 18.5 x 4 cm
- Unfolded board : 60 x 2 x 18.5 cm.
- Handles : 17 x 8 x 3.5 cm

MATERIALS :

ABS and PP plastic, TPE, Foam, Polyester, Iron.

NOTE : Poids maximum utilisateur conseillé 100Kg.
NOTE: Maximum recommended user weight 100Kg.

