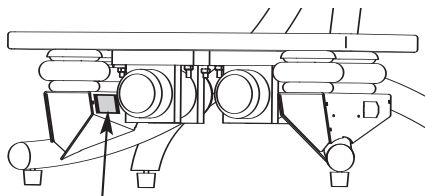


FREEMOTION[®] i Tonic

N^o. du Modèle _____

N^o. de Série _____

Le numéro du modèle et le numéro de série sont indiqués dans l'emplacement ci-dessous. Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



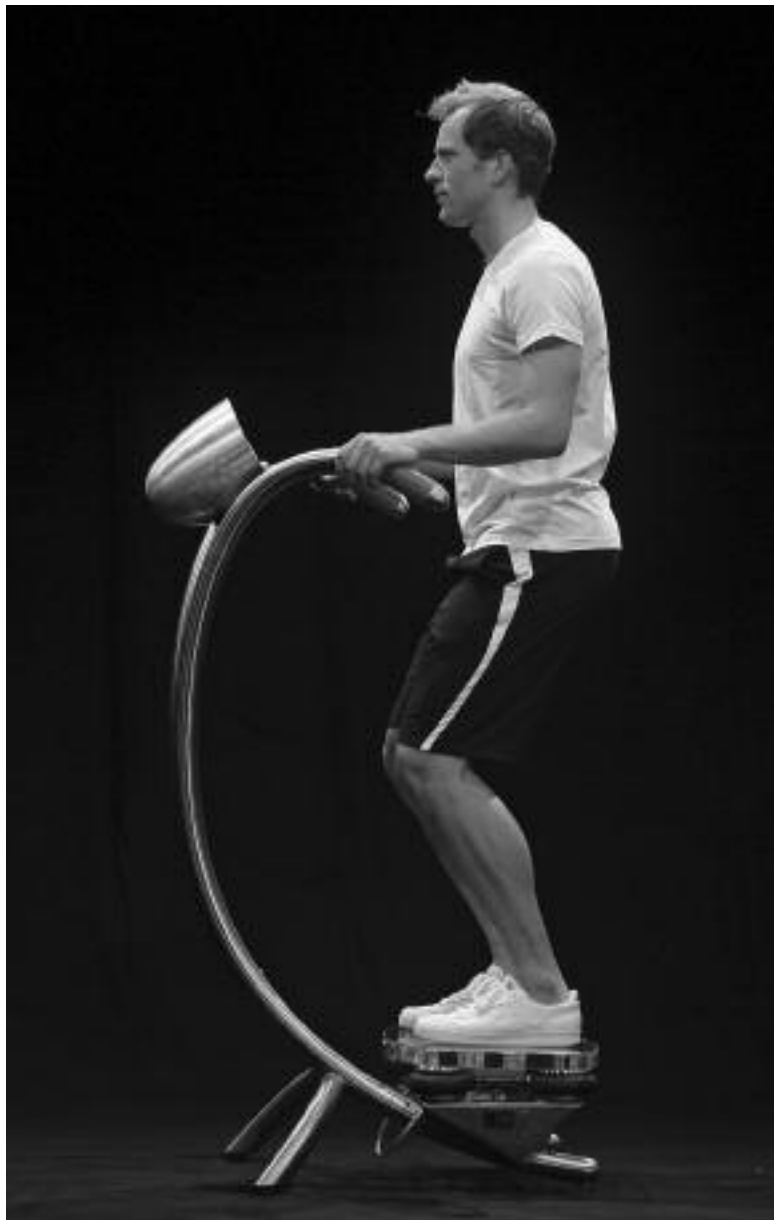
Autocollant du N^o. de Série
et du N^o. du Modèle

QUESTIONS ?

Chez FreeMotion Fitness nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions, référez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE la page 2.

ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.



MANUEL DE L'UTILISATEUR



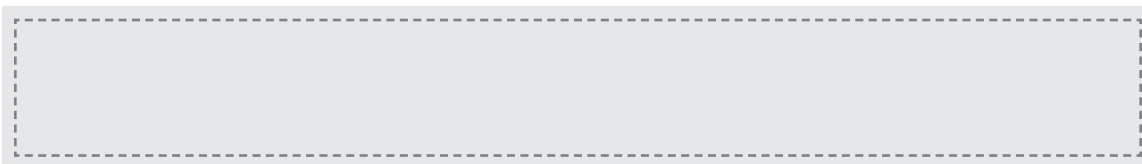
TABLE DES MATIÈRES

	Comment Contacter le Service à la Clientèle	2
SECTION 1		
	Précautions Importantes	3
	Emplacement de l'Autocollant d'Avertissement	4
	Avant de Commencer	5
	Comment Monter la Plateforme de Vibration	6
SECTION 2		
	Comment Utiliser la Plateforme de Vibration	7
SECTION 3		
	Entretien	9
	Problèmes	10
SECTION 4		
	Conseils de Mise en Forme	13
SECTION 5		
	Pour Commander des Pièces de Rechange	29

COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTELE

Si vous avez des questions, ou si vous avez besoin d'assistance, veuillez contacter le Service à la Clientèle à l'adresse ou au numéro ci-dessous. Merci de préparer l'information suivante :

- le NUMÉRO DU MODÈLE DE CET APPAREIL (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NOM DE CET APPAREIL (Plateforme de Vibration FREEMOTION® ITONIC)
- le NUMÉRO DE SÉRIE DE CET APPAREIL (référez-vous à la couverture de ce manuel)



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire le risque de blessure grave, veuillez lire les précautions importantes ainsi que les informations suivantes avant d'utiliser la plateforme de vibration.

1. Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de la plateforme de vibration soient suffisamment informés de toutes les mises en garde et précautions.
2. Utilisez la plateforme de vibration uniquement selon les instructions fournies dans ce manuel.
3. N'utilisez pas la plateforme de vibration avant la fin de son montage (voir la section COMMENT MONTER LA PLATEFORME DE VIBRATION à la page 6).
4. Maintenez la plateforme de vibration à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas la plateforme de vibration dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.
5. Installez la plateforme de vibration sur une surface horizontale. Afin d'éviter d'endommager le plancher ou la moquette, installez un tapis dessous la plateforme de vibration.
6. Inspectez et resserrez régulièrement toutes les pièces de la plateforme de vibration.
7. Toujours maintenez les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés de la plateforme de vibration.
8. La plateforme de vibration ne devrait pas être utilisée par des personnes pesant plus de 182 kg.
9. Ne permettez jamais, plus d'une personne à la fois sur la plateforme de vibration.
10. Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés lors de l'utilisation de la plateforme de vibration. Ne portez jamais de vêtements amples pouvant s'accrocher à la plateforme de vibration.
11. Toujours maintenez le dos droit lors de l'utilisation de la plateforme de vibration, ne jamais se cambrer. En position debout sur la plateforme de vibration, pliez les genoux légèrement et équilibrez le poids sur les avant-pieds.
12. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencez des exercices de retour à la normale.
13. Voici une liste de facteurs et de conditions pour lesquels l'utilisation de la plateforme de vibration est déconseillée (ce n'est pas une liste exhaustive, elle est uniquement à titre de référence) Si un ou plusieurs de ces facteurs ou conditions s'applique à vous, prière de consulter votre médecin avant d'utiliser la plateforme de vibration.
 - Implant aux genoux ou à la hanche
 - Stimulateur cardiaque
 - Vis, broches, boulons ou spirals installés récemment
 - Hernie aigue, discopathie ou spondylite
 - Maladie cardiaque ou vasculaire
 - Thrombose aigue
 - Tumeur
 - Migraine grave
 - Epilepsie
 - Diabète grave
 - Plaie récente due à une opération
 - Inflammation récente
 - Grossesse
14. Il est recommandé de n'utiliser la plateforme de vibration que 15 minutes par jour au maximum et 3 jours par semaine au maximum.
15. Faire attention lors de la descente de la plateforme de vibration, les muscles se sentent différemment après des exercices sur la plateforme de vibration.

16. Lors du branchement du cordon d'alimentation, suivez les instructions fournies à la page 6. Aucun autre appareil ne devrait être branché sur le même circuit que celui de la plateforme de vibration.

17. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation ni utiliser un adaptateur pour brancher le cordon d'alimentation à une prise inadéquate. Maintenez le cordon d'alimentation éloigné de surfaces chauffées. N'utilisez pas de rallonge.

18. Ne laissez jamais la plateforme de vibration sans surveillance pendant le fonctionnement.

19. N'insérer jamais ni laissez tomber d'objet dans aucun des orifices de la plateforme de vibration.

20. **DANGER :** Toujours débranchez le cordon d'alimentation avant de nettoyer la plateforme de vibration et avant d'entreprendre les procédures d'entretien et de réglage décrites dans le présent manuel. Les procédures d'entretien autres que celles indiquées dans le présent manuel ne devraient être accomplies que par un réparateur agréé.

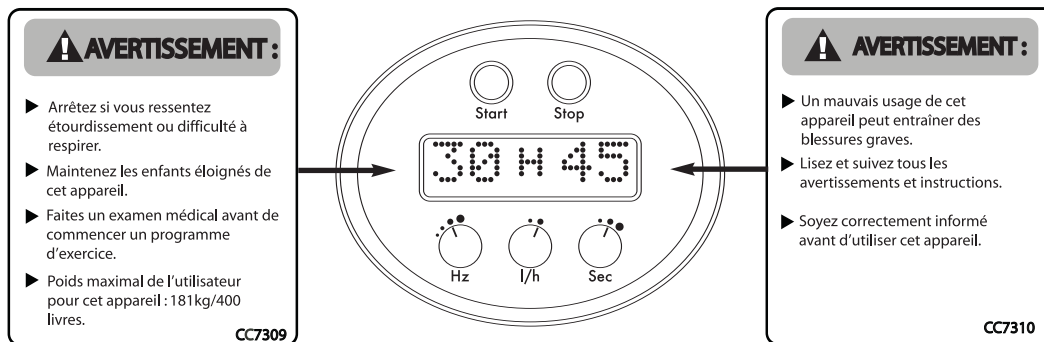
⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. FreeMotion Fitness ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement ci-dessous sont collés sur la console aux endroits indiqués. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à COMMENT CONTACTER LE SERVICE À LA CLIENTÈLE à la page 2, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Collez l'autocollant à l'endroit indiqué.**

Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



AVANT DE COMMENCER

Toutes nos félicitations pour avoir choisi la plateforme de vibration révolutionnaire FREEMOTION® ITONIC. La plateforme de vibration propose plusieurs choix de vibration pour tout le corps qui rendront vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Pour votre bien, lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser la plateforme de vibration FREEMOTION ITONIC. Si vous avez des questions après avoir lu ce

manuel, veuillez vous reporter à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE CLIENTÈLE à la page 2. Pour nous permettre de mieux vous aider, notez le numéro de modèle ainsi que le numéro de série de votre appareil avant de nous contacter. Le numéro de modèle ainsi que le numéro de série se trouvent sur un autocollant collé sur la plateforme de vibration (reportez-vous à la page de couverture du manuel pour l'emplacement de l'autocollant).

COMMENT MONTER LA PLATEFORME DE VIBRATION

COMMENT FIXER ET RÉGLER LES PIEDS DE NIVELLEMENT

Tournez les quatre pieds de nivellement à l'intérieur du dessous du cadre, un dans chaque coin. Si la plateforme de vibration oscille légèrement durant l'utilisation, tournez les pieds situés dessous l'avant et l'arrière du cadre jusqu'à l'élimination du mouvement de balancement.

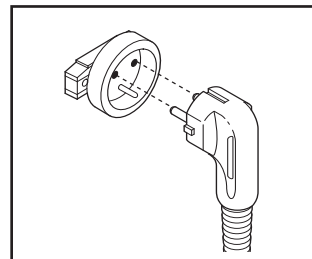
⚠ DANGER : un branchement incorrect du conducteur de protection peut entraîner un risque accru de choc électrique. Vérifiez avec un électricien qualifié ou un réparateur si vous avez des doutes concernant la mise à la terre correcte de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil—si elle n'entre pas dans la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié. N'utilisez pas d'adaptateur pour brancher la fiche dans une prise inadéquate.

COMMENT BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION AU FRANCE

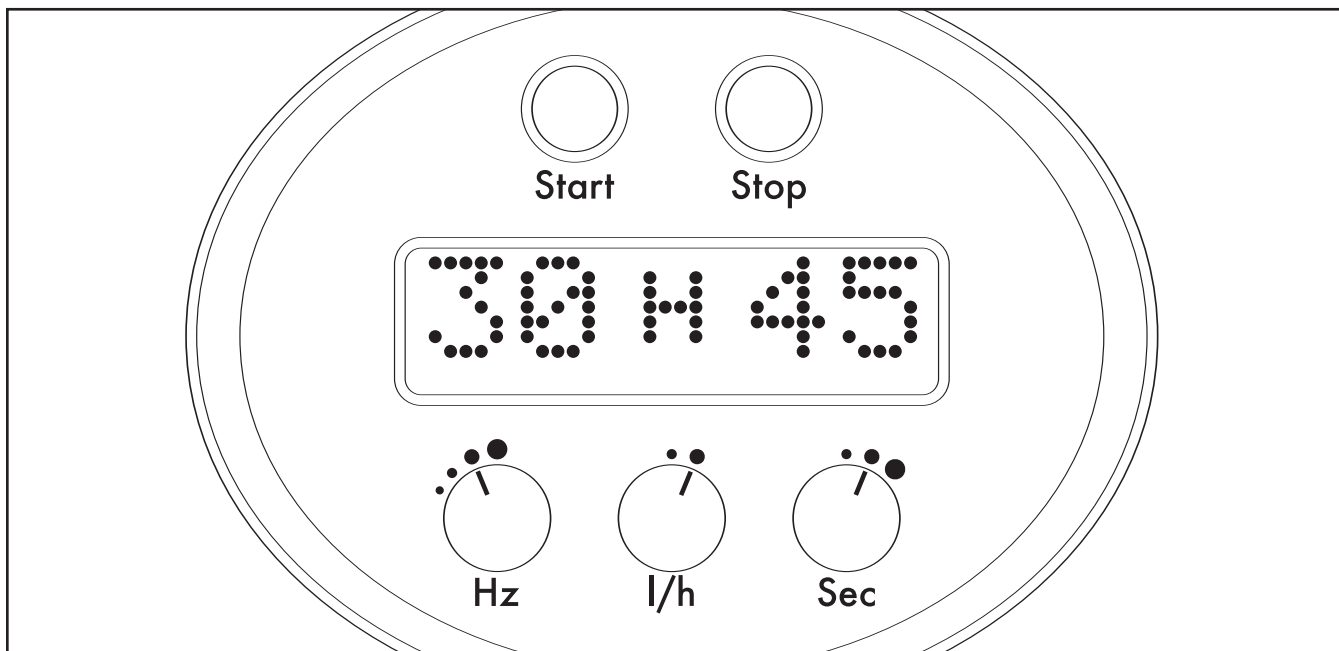
Cet appareil doit être branché sur une prise de terre. S'il arrivait que cet appareil ne fonctionne pas bien ou tombe en panne, le fait d'être branché sur une prise de courant de terre permet une résistance moindre au courant électrique, ce qui réduit les risques de chocs électriques.

Cet appareil doit être utilisé sur un circuit dédié de 10 ampères et de 240 volts. Aucun autre appareil électroménager ne doit être branché sur le même circuit. L'appareil est équipé d'un cordon possédant un conducteur de protection ainsi qu'une fiche avec mise à la terre. **Important : la plateforme de vibration n'est pas compatible avec les prises équipées d'un IMCT.**

Branchez la fiche avec mise à la terre dans une prise, conformément aux codes et aux ordonnances locales. Ne modifiez pas la fiche ni la prise. N'utilisez pas d'adaptateur ni de rallonge.



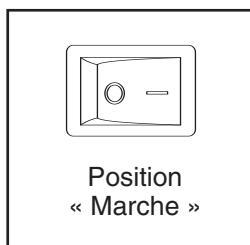
COMMENT UTILISER LA PLATEFORME DE VIBRATION



COMMENT METTRE SOUS TENSION

IMPORTANT : si la plateforme de vibration a été exposée à des températures froides, laissez-la revenir à la température ambiante avant de la mettre sous tension. Autrement, les écrans de la console ou d'autres composants électroniques peuvent s'endommager.

Branchez le cordon d'alimentation (reportez-vous à la page 6). Localisez ensuite l'interrupteur « marche/ arrêt » du côté droit de la plateforme de vibration situé près du cordon d'alimentation. Assurez-vous que l'interrupteur « marche/ arrêt » se trouve sur la bonne position.



COMMENT UTILISER LES SANGLES

Certains exercices sur la plateforme de vibration nécessitent l'usage de sangles (reportez-vous à la section INSTRUCTIONS RELATIVES AUX EXERCICE à la page 13). Pour utiliser les sangles, attachez leurs extrémités aux crochets situés au-dessous des côtés droit et gauche de la plateforme. Puis, ajustez-les à la longueur souhaitée.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

1 Mettez sous tension.

Reportez-vous à la section COMMENT METTRE SOUS TENSION ci-dessus.

Lorsque vous mettez l'appareil sous tension, l'écran de la console s'allume, le numéro de version du logiciel défile à l'écran, puis le mot ITONIC s'affiche. La console est alors prête à être utilisée.

2 Sélectionnez les paramètres de l'exercice.

Appuyez sur le bouton Démarrer [Start], puis sélectionnez les paramètres souhaités de fréquence, d'amplitude et de temps pour votre session de vibrations :

Fréquence (Hz)—Tournez le bouton « Hz » pour régler la fréquence de vos vibrations sur 25 Hz, 30 Hz, 35 Hz ou de Massage (50 Hz). Le paramètre sélectionné s'affiche à l'écran situé au-dessus du bouton.

Amplitude (bas/haut [l/h])—Tournez le bouton « l/h » pour régler l'amplitude des vibrations sur faible ou élevée. Un « L » (bas) ou un « H » (haut) apparaîtra à l'écran situé au-dessus du bouton pour indiquer le paramètre sélectionné.

Temps (Sec)—Tournez le bouton « Sec » pour régler la durée de la session de vibrations sur 30,

45, ou 60 secondes. Le paramètre sélectionné s'affiche à l'écran situé au-dessus du bouton.

3 Lancez la session de vibrations et pratiquez vos exercices sur la plateforme de vibration.

Pour commencer la session de vibrations, appuyez sur le bouton Démarrer de la console ou sur le bouton Démarrer situé sur le côté droit du cadre. Remarque : si vous ne commencez pas les exercices dans les 30 secondes qui suivent l'entrée des paramètres de l'exercice, la plateforme de vibration entre en mode sommeil et le mot ITONIC défile à l'écran. Pour quitter le mode sommeil, appuyez de nouveau sur le bouton Démarrer.

Reportez-vous au diagramme d'exercices accompagnant ce manuel pour les postures correctes des exercices pouvant être accomplis sur la plateforme de vibration. En position debout sur la plateforme de vibration, pliez les genoux légèrement et équilibrez le poids sur les balles des pieds.

L'écran décompte les secondes restantes pour la session. Une fois que la durée a pris fin, la plateforme de vibration s'arrête automatiquement. Pour arrêter à n'importe quel moment la session de vibrations, appuyez sur le bouton Arrêt [Stop] de la console.

4 Continuer à programmer les sessions de vibrations à volonté.

Lorsqu'une session de vibrations a pris fin, vous pouvez continuer à programmer à volonté d'autres sessions de vibrations supplémentaires.

Remarque : si vous ne programmez pas ou ne lancez pas une nouvelle session de vibrations dans les 90 secondes qui suivent la session précédente, la plateforme de vibration entre en mode sommeil et le mot ITONIC défile à l'écran. Pour quitter le mode sommeil, appuyez de nouveau sur le bouton Démarrer.

Important : il est recommandé de n'utiliser la plateforme de vibration que 15 minutes par jour au maximum et 3 jours par semaine au maximum.

5 Une fois que vous avez terminé vos exercices, mettez l'appareil hors tension.

Lorsque vous avez fini d'utiliser la plateforme de vibration, mettez l'interrupteur « marche/arrêt » sur la position « arrêt » puis débranchez le cordon d'alimentation.

ENTRETIEN

Si vous avez des questions sur l'entretien ou sur le dépannage, reportez-vous à la section **COMMENT CONTACTER LE SERVICE CLIENTÈLE** à la page 2.

Inspectez régulièrement et serrer correctement toutes les pièces externes de la plateforme de vibration. Pour nettoyer la plateforme de vibration, versez une petite quantité de détergent universel doux sur un chiffon en pur coton et essuyez la console et les surfaces externes. **Ne pas vaporiser le détergent directement sur la plateforme de vibration ni utiliser de détergents à base d'ammoniaque ou d'acide pour nettoyer la plateforme de vibration.**

MISE À NIVEAU DE LA PLATEFORME DE VIBRATION

Si la plateforme de vibration oscille légèrement durant l'utilisation, tournez les pieds situés dessous l'avant et l'arrière du cadre jusqu'à l'élimination du mouvement de balancement.

COMMENT DÉPLACER LA PLATEFORME DE VIBRATION

Avant de déplacer la plateforme de vibration assurez-vous que le cordon d'alimentation est débranché.

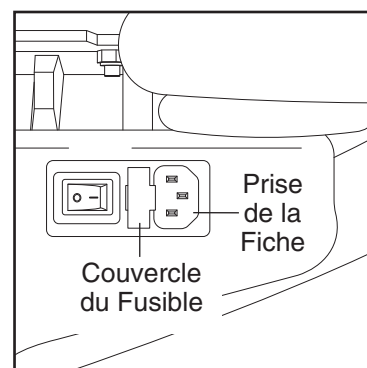
A cause de la taille et du poids de la plateforme de vibration, son déplacement requiert deux personnes. Pendant qu'une personne soulève la partie supérieure du cadre, soulevez l'arrière du cadre et déplacez doucement la plateforme de vibration jusqu'à l'emplacement souhaité. Puis, déposez la plateforme de vibration sur le sol. **ATTENTION : Pour réduire le risque de blessure, pliez les genoux et gardez le dos droit. Veillez à utiliser les jambes plutôt que le dos pour soulever la plateforme de vibration.**

COMMENT REMPLACER LE FUSIBLE

Si la plateforme de vibration ne fonctionne pas et si la console ne s'allume pas, même lorsque le cordon d'alimentation est branché et l'interrupteur « marche/arrêt » est sur la position « marche », alors il faut certainement changer le fusible.

Pour remplacer le fusible, mettez d'abord l'interrupteur « marche/arrêt » sur la position « arrêt » puis débranchez le cordon d'alimentation.

Enlevez le cordon d'alimentation de la prise du côté droit de la plateforme de vibration. Puis, à l'aide d'un tournevis à tête plate, enlevez le porte fusible situé près de la prise de la fiche. Enlevez le fusible du porte fusible.



Vérifiez que le filament à l'intérieur du fusible est intact. Si le filament est cassé ou défectueux, jetez le fusible et insérez un autre fusible à l'intérieur du porte fusible. Remarque : le type exact de fusible à utiliser est indiqué sur le porte fusible. Puis, remplacez le porte fusible et branchez le cordon d'alimentation dans la prise.

Branchez le cordon d'alimentation, mettez l'interrupteur « marche/arrêt » sur la position « marche » puis lancez la plateforme de vibration pour vérifier son bon fonctionnement. **Si vous avez besoin de plus d'aide, reportez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE CLIENTÈLE à la page 2 de ce manuel.**

LOCALISATION D'UN PROBLÈME

La plupart des problèmes de la plateforme de vibration peuvent être résolus en suivant les étapes ci-dessous : Si vous avez besoin de plus d'aide, reportez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE CLIENTÈLE à la page 2 de ce manuel.

ÉTAPE	INSTRUCTIONS	OUI	NON
1	Vérifiez la position de l'interrupteur « on/off » (marche/arrêt). Est-il sur la position « on » (marche) ?	Allez à l'étape 3	Allez à l'étape 2
2	Mettez l'interrupteur « on/off » (marche/arrêt) sur la position « on » (marche). L'écran fonctionne t-il ?	Allez à l'étape 9	Allez à l'étape 3
3	Débranchez la fiche de la prise murale. Vérifiez que la fiche n'est pas endommagée. La fiche est-elle en bon état ?	Allez à l'étape 5	Allez à l'étape 4
4	Rebranchez la fiche à la prise murale. L'écran fonctionne t-il ?	Allez à l'étape 10	Allez à l'étape 5
5	Vérifiez que la prise murale est connectée au secteur électrique domestique. La prise murale est-elle alimentée en électricité ?	Allez à l'étape 7	Allez à l'étape 6
6	Réparez le secteur électrique domestique et rebranchez la fiche de la plateforme de vibration à la prise murale. L'écran fonctionne t-il ?	Allez à l'étape 9	Allez à l'étape 7
7	Vérifiez le fusible (reportez-vous à la section COMMENT REMPLACER LE FUSIBLE à la page 9). Le fusible est-il en bon état ?	Contactez le Service Clientèle	Allez à l'étape 8
8	Reportez-vous à la section COMMENT REMPLACER LE FUSIBLE à la page 9 puis remplacez le fusible. Rebranchez la fiche de la plateforme de vibration à la prise murale. L'écran fonctionne t-il ?	Allez à l'étape 9	Contactez le Service Clientèle
9	Le texte de la console s'affiche t-il normalement ?	Allez à l'étape 11	Allez à l'étape 10
10	Mettez l'interrupteur « marche/arrêt » sur la position « arrêt » , puis mettez l'interrupteur « marche/arrêt » sur la position « marche » . Le texte de la console s'affiche t-il normalement ?	Allez à l'étape 11	Contactez le Service Clientèle
11	Vérifiez les boutons Démarrer et Arrêt de la console. Ces boutons sont-ils enfoncés ?	Contactez le Service Clientèle	Allez à l'étape 12
12	Programmez une session de vibrations comme décrit à la page 7. Les paramètres entrent-ils normalement ?	Allez à l'étape 13	Contactez le Service Clientèle

ÉTAPE	INSTRUCTIONS	OUI	NON
13	Appuyez sur le bouton Démarrage. La plateforme de vibration commence t-elle à fonctionner ?	Allez à l'étape 17	Allez à l'étape 14
14	Vérifiez le branchement entre le moteur et la plateforme. La fiche du moteur est-elle branchée correctement et est-elle non endommagée ?	Contactez le Service Clientèle	Allez à l'étape 15
15	Débranchez la plateforme de vibration de la prise murale. Réparez la fiche du moteur, si possible. Le branchement entre le moteur et la plateforme est-il correct ?	Allez à l'étape 16	Contactez le Service Clientèle
16	Rebranchez la fiche de la plateforme de vibration à la prise murale. Appuyez deux fois sur le bouton Démarrer puis testez la plateforme de vibration. La plateforme de vibration commence t-elle à fonctionner ?	Allez à l'étape 17	Contactez le Service Clientèle
17	La plateforme de vibration fonctionne t-elle normalement, sans aucun bruit ni vibration inhabituel ?	Allez à l'étape 18	Allez à l'étape 23
18	Le paramètre du temps apparaît-il à l'écran de la console ?	Allez à l'étape 19	Contactez le Service Clientèle
19	Programmez une session de vibrations comme décrit à la page 7. Appuyez sur le bouton Démarrer. Après quelques secondes, appuyez sur le bouton Arrêt. La plateforme de vibration s'arrête t-elle de fonctionner ?	Allez à l'étape 20	Contactez le Service Clientèle
20	Appuyez sur le bouton Démarrage. La session de la plateforme de vibration continue t-elle comme programmée ?	Allez à l'étape 21	Contactez le Service Clientèle
21	Appuyez sur le bouton Arrêt. Appuyez sur le bouton Démarrer situé sur le côté inférieur droit du cadre. La plateforme de vibration commence t-elle à fonctionner ?	Fonctionnement Normal	Allez à l'étape 22
22	Vérifiez le bouton Démarrer situé sur le côté inférieur droit du cadre. Le bouton devrait bouger librement. Si le bouton est bloqué, libérez-le. Appuyez de nouveau sur le bouton Démarrer du cadre. La plateforme de vibration commence t-elle à fonctionner ?	Fonctionnement Normal	Contactez le Service Clientèle
23	Assurez-vous que la plateforme de vibration ne touche aucun objet aux alentours et qu'il n'existe aucun objet libre sur la plateforme. Assurez-vous que les écrous et les boulons sont fermement serrés. Programmez une session de vibrations comme décrit à la page 7 puis appuyez sur le bouton Démarrer. Existe-t-il des vibrations irrégulières perceptibles ?	Contactez le Service Clientèle	Allez à l'étape 24
24	Existe-t-il des bruits irréguliers et/ou étranges perceptibles ?	Contactez le Service Clientèle	Fonctionnement Normal

REMARQUES

MONTER/DESCENDRE

Hz : 30

Amplitude : L (bas)

Temps : 30 secondes

Repos : 30 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme de vibration, jambes tendues. Connectez les abs. Appuyez sur Démarrer [Start] et placez doucement un pied sur la plate-

forme. Puis, placez le deuxième pied. Descendez le premier pied, puis le deuxième. Alternez les pas et maintenez une respiration contrôlée.



FLEXION

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 30 secondes

Repos : 30 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme, jambes tendues et pliées à 130 degrés. Connectez les abs et maintenez une position neutre de la tête et de la colonne vertébrale. Appuyez sur Démarrer et

maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, déployez les jambes puis revenez doucement à la position initiale.



ÉLEVATION DES MOLLETS

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 30 secondes

Repos : 30 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme, jambes tendues et pliées à 130 degrés. Puis, tenez-vous debout sur les orteils, connectez les abs et maintenez une position neutre de la tête et de la colonne vertébrale. Appuyez sur Démarrer et maintenez

une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, mettez-vous debout sur les orteils, jambes tendues, puis revenez doucement à la position initiale.



POMPE

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 30 secondes

Repos : 30 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Tenez-vous face à la plateforme de vibration avec les mains sur la plateforme et les épaules droites. Allongez-vous et tenez-vous sur les orteils, la poitrine au niveau des mains, les bras tendus, la colonne vertébrale droite

et connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, pliez doucement les bras puis revenez à la position initiale.



CRUNCH

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 30 secondes

Repos : 30 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Asseyez-vous sur le côté de la plateforme, connectez les abs et soulevez les pieds du sol. Pliez les genoux et croisez les mains sur la poitrine. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et

maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, baissez doucement la partie supérieure du corps puis revenez à la position initiale.



FLEXION BICEPS

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 30 secondes

Repos : 30 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme. Ajustez les sangles à la hauteur des coudes. Avec les jambes tendues, pliez les jambes à 130 degrés. Connectez les abs et maintenez une position neutre de la colonne vertébrale. Avec une sangle

dans chaque main, les paumes tournées vers le haut, les bras pliés à 90 degrés, et les coudes proches du corps, tirez les sangles vers les épaules. Appuyez sur Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.



PONT

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 30 secondes

Repos : 30 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Tenez-vous face à la plateforme. Placez les avant-bras sur la plateforme, les épaules droites. Maintenez le contact avec la plateforme et saisissez la partie inférieure du cadre. Avec les pieds sur le sol, soulevez les

hanches à 70 degrés. Tenez-vous sur les orteils et connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.



FLEXION TRICEPS

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 30 secondes

Repos : 30 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Asseyez-vous sur le bord de la plateforme en faisant dos à la plateforme de vibration, les jambes allongées et les talons sur le sol. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre, tenez la plateforme et soulevez les fesses de la plateforme

et abaissez-les jusqu'à ce que les coudes fassent un angle de 90 degrés. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, descendez doucement le corps puis revenez à la position initiale.



ÉTIREMENT ISCHIO-JAMBIER

Hz : 35

Amplitude : L

Temps : 30 secondes

Repos : 30 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme en faisant dos à la plateforme de vibration, les jambes légèrement pliées. Appuyez sur le bouton Démarrer et penchez-vous doucement vers l'avant au niveau de

la ceinture, en tendant les mains jusqu'aux pieds, en relâchant la tête et le menton sur la poitrine. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.



MASSAGE DES MOLLETS

Hz : 50/M

Amplitude : L

Temps : 30 secondes

Repos : 30 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Allongez-vous sur le sol devant la plateforme de vibration avec les mollets reposant à plat sur la plateforme. Appuyez sur le

bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.



MONTER/DESCENDRE

Hz : 30

Amplitude : L (bas)

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme de vibration, jambes tendues. Connectez les abs. Appuyez sur Démarrer [Start] et placez doucement un pied sur la plate-

forme. Puis, placez le deuxième pied. Descendez le premier pied, puis le deuxième. Alternez les pas et maintenez une respiration contrôlée.



FLEXION

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme, jambes tendues et pliées à 130 degrés. Connectez les abs et maintenez une position neutre de la tête et de la colonne vertébrale. Appuyez sur Démarrer et

maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, dépliez les jambes puis revenez doucement à la position initiale.



ÉLÉVATION DES MOLLETS

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme, jambes pliées à 130 degrés. Puis, tenez-vous debout sur les orteils, jambes toujours pliées, connectez les abs et maintenez une position neutre de la tête et de la colonne vertébrale. Appuyez sur

Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, mettez-vous debout sur les orteils, puis revenez doucement à la position initiale.



POMPE

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Tenez-vous face à la plateforme de vibration avec les mains sur la plateforme et les épaules droites. Allongez-vous et tenez-vous sur les orteils, la poitrine au niveau des mains, les bras tendus, la colonne vertébrale droite

et connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, pliez doucement les bras puis revenez à la position initiale.



CRUNCH

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Asseyez-vous sur le côté de la plateforme, connectez les abs et soulevez les pieds du sol. Pliez les genoux et croisez les mains sur la poitrine. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et

maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, baissez doucement la partie supérieure du corps puis revenez à la position initiale.



FLEXION BICEPS

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme. Ajustez les sangles à la hauteur des coudes. Avec les jambes tendues, pliez les jambes à 130 degrés. Connectez les abs et maintenez une position neutre de la colonne vertébrale. Avec une sangle

dans chaque main, les paumes tournées vers le haut, les bras pliés à 90 degrés, et les coudes proches du corps, tirez les sangles vers les épaules. Appuyez sur Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.



PONT

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Tenez-vous face à la plateforme. Placez les avant-bras sur la plateforme, les épaules droites. Maintenez le contact avec la plateforme et saisissez la partie inférieure du cadre. Avec les pieds sur

le sol, soulevez les hanches à 70 degrés. Tenez-vous sur les orteils et connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.



FLEXION TRICEPS

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Asseyez-vous sur le bord de la plateforme en faisant dos à la plateforme de vibration, les jambes allongées et les talons sur le sol. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre, tenez la plateforme et soulevez les fesses de la plateforme

et abaissez-les jusqu'à ce que les coudes fassent un angle de 90 degrés. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, descendez doucement le corps puis revenez à la position initiale.



ÉTIREMENT ISCHIO-JAMBIER

Hz : 35

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme en faisant dos à la plateforme de vibration, les jambes légèrement pliées. Appuyez sur le bouton Démarrer et penchez-vous doucement vers l'avant au niveau de

la ceinture, en tendant les mains jusqu'aux pieds, en relâchant la tête et le menton sur la poitrine. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.



MASSAGE DES MOLLETS

Hz : 50/M

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Allongez-vous sur le sol devant la plateforme de vibration avec les mollets reposant à plat sur la plateforme. Appuyez sur le

bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.



MONTER/DESCENDRE

Hz : 30

Amplitude : L (bas)

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme de vibration, jambes tendues. Connectez les abs. Appuyez sur Démarrer [Start] et placez doucement un pied sur la plate-

forme. Puis, placez le deuxième pied. Descendez le premier pied, puis le deuxième. Alternez les pas et maintenez une respiration contrôlée.



FLEXION

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Tenez-vous debout sur la plateforme, jambes pliées à 130 degrés. Connectez les abs et maintenez une position neutre de la tête et de la colonne vertébrale. Appuyez sur Démarrer et maintenez

une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, dépliez les jambes puis revenez doucement à la position initiale.



ÉLEVATION DES MOLLETS

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme, jambes pliées à 130 degrés. Puis, tenez-vous debout sur les orteils, jambes toujours pliées, connectez les abs et maintenez une position neutre de la tête et de la colonne vertébrale. Appuyez sur

Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, mettez-vous debout sur les orteils, jambes tendues, puis revenez doucement à la position initiale.



POMPE

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Tenez-vous face à la plateforme de vibration avec les mains sur la plateforme et les épaules droites. Allongez-vous et tenez-vous sur les orteils, la poitrine au niveau des mains, les bras tendus, la colonne vertébrale droite

et connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, pliez doucement les bras puis revenez à la position initiale.



CRUNCH

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Asseyez-vous sur le côté de la plateforme, connectez les abs et soulevez les pieds du sol. Pliez les genoux et croisez les mains sur la poitrine. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et

maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, baissez doucement la partie supérieure du corps puis revenez à la position initiale.



FLEXION BICEPS
Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme. Ajustez les sangles à la hauteur des coudes. Avec les jambes tendues, pliez les jambes à 130 degrés. Connectez les abs et maintenez une position neutre de la colonne vertébrale. Avec une sangle

dans chaque main, les paumes tournées vers le haut, les bras pliés à 90 degrés, et les coudes proches du corps, tirez les sangles vers les épaules. Appuyez sur Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.


RAMER DEBOUT
Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme de vibration. Avec les jambes tendues, pliez les jambes à 130 degrés. Ajustez les sangles de la partie supérieure du corps à la hauteur de la ceinture et glissez la barre à travers les

boucles. Appuyez sur Démarrer, connectez les abs et tirez vers le haut, en dirigeant avec les coudes. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.


PONT
Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Tenez-vous face à la plateforme. Placez les avant-bras sur la plateforme, les épaules droites. Maintenez le contact avec la plateforme et saisissez la partie inférieure du cadre. Avec les pieds sur

le sol, soulevez les hanches à 70 degrés. Tenez-vous sur les orteils et connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.


FLEXION TRICEPS
Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Asseyez-vous sur le bord de la plateforme en faisant dos à la plateforme de vibration, les jambes allongées et les talons sur le sol. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre, tenez la plateforme et soulevez les fesses de la plateforme

et abaissez-les jusqu'à ce que les coudes fassent un angle de 90 degrés. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, descendez doucement le corps puis revenez à la position initiale.


PLANCHE LATÉRALE
Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 30 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Allongez-vous sur le côté, placez l'avant-bras au centre de la plateforme et reposez l'autre bras sur le côté. Placez les pieds l'un devant l'autre. Les hanches, le torse et la partie supérieure du corps for-

ment une ligne droite. Connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Répétez sur l'autre côté.



ÉTIREMENT HANCHE**Hz** : 35**Amplitude** : L**Temps** : 30 secondes**Repos** : 30 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Placez un tapis sur la plateforme. De profil par rapport à la plateforme, agenouillez-vous sur la plateforme avec la jambe intérieure. Placez la jambe extérieure vers l'avant en position de bond, les deux

jambes pliées à 90 degrés. Connectez les abs, appuyez sur Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Répétez avec l'autre jambe.

**ÉTIREMENT ISCHIO-JAMBIER****Hz** : 35**Amplitude** : L**Temps** : 45 secondes**Repos** : 45 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme en faisant dos à la plateforme de vibration, jambes tendues et légèrement pliées. Appuyez sur le bouton Démarrer et penchez-vous doucement vers l'avant au niveau de

la ceinture, en tendant les mains jusqu'aux pieds, en relâchant la tête et le menton sur la poitrine. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.

**MASSAGE DES MOLLETS****Hz** : 50/M**Amplitude** : L**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Allongez-vous sur le sol devant la plateforme de vibration avec les mollets reposant à plat sur la plateforme. Appuyez sur le

bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.



MONTER/DESCENDRE

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme de vibration, jambes tendues. Connectez les abs. Appuyez sur Démarrer [Start] et placez doucement un pied sur la plate-

forme. Puis, placez le deuxième pied. Descendez le premier pied, puis le deuxième. Alternez les pas et maintenez une respiration contrôlée.



FLEXION

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 60 secondes

Repos : 60 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Tenez-vous debout sur la plateforme, jambes tendues et pliées à 130 degrés. Connectez les abs et maintenez une position neutre de la tête et de la colonne vertébrale. Appuyez sur Démarrer et

maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, déployez les jambes puis revenez doucement à la position initiale.



ÉLEVATION DES MOLLETS SANS SUPPORT

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme, jambes tendues et pliées à 130 degrés. Puis, tenez-vous debout sur les orteils, connectez les abs et maintenez une position neutre de la tête et de la colonne vertébrale. Relâchez le cadre. Appuyez sur

Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, mettez-vous debout sur les orteils, jambes tendues, puis revenez doucement à la position initiale.



POMPE

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 60 secondes

Repos : 60 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Tenez-vous face à la plateforme de vibration avec les mains sur la plateforme et les épaules droites. Allongez-vous et tenez-vous sur les orteils, la poitrine au niveau des mains, les bras tendus, la colonne vertébrale droite

et connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, pliez doucement les bras puis revenez à la position initiale.



CRUNCH

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Asseyez-vous sur le côté de la plateforme, connectez les abs et soulevez les pieds du sol. Pliez les genoux et croisez les mains sur la poitrine. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et

maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, baissez doucement la partie supérieure du corps puis revenez à la position initiale.



FLEXION BICEPS**Hz :** 30**Amplitude :** L (bas)**Temps :** 60 secondes**Repos :** 60 secondes**Réps. :** 1**Mouvement :** statique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme. Ajustez les sangles à la hauteur des coudes. Pliez les jambes à 130 degrés. Connectez les abs et maintenez une position neutre de la colonne vertébrale. Avec une sangle dans chaque main, les

paumes tournées vers le haut, les bras pliés à 90 degrés, et les coudes proches du corps, tirez les sangles vers les épaules. Appuyez sur Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.

**RAMER DEBOUT****Hz :** 30**Amplitude :** L**Temps :** 60 secondes**Repos :** 60 secondes**Réps. :** 1**Mouvement :** statique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme de vibration. Avec les jambes tendues, pliez les jambes à 130 degrés. Ajustez les sangles de la partie supérieure du corps à la hauteur de la ceinture et glissez la barre à travers les

boucles. Appuyez sur Démarrer, connectez les abs et tirez vers le haut, en dirigeant avec les coudes. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.

**PONT****Hz :** 30**Amplitude :** L**Temps :** 60 secondes**Repos :** 60 secondes**Réps. :** 1**Mouvement :** statique

Placez un tapis sur la plateforme. Tenez-vous face à la plateforme. Placez les avant-bras sur la plateforme, les épaules droites. Maintenez le contact avec la plateforme et saisissez la partie inférieure du cadre. Avec les pieds sur

le sol, soulevez les hanches à 70 degrés. Tenez-vous sur les orteils et connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.

**FLEXION TRICEPS****Hz :** 30**Amplitude :** L**Temps :** 60 secondes**Repos :** 60 secondes**Réps. :** 1**Mouvement :** dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Asseyez-vous sur le bord de la plateforme en faisant dos à la plateforme de vibration, les jambes allongées et les talons sur le sol. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre, tenez la plateforme et soulevez les fesses de la plateforme

et abaissez-les jusqu'à ce que les coudes fassent un angle de 90 degrés. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, descendez doucement le corps puis revenez à la position initiale.

**PLANCHE LATÉRALE****Hz :** 30**Amplitude :** L**Temps :** 45 secondes**Repos :** 45 secondes**Réps. :** 1**Mouvement :** statique

Placez un tapis sur la plateforme. Allongez-vous sur le côté, placez l'avant-bras au centre de la plateforme et reposez l'autre bras sur le côté. Placez les pieds l'un devant l'autre. Les hanches, le torse et la partie supérieure du corps for-

ment une ligne droite. Connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Répétez sur l'autre côté.



ÉTIREMENT HANCHE

Hz : 35

Amplitude : L

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Placez un tapis sur la plateforme. De profil par rapport à la plateforme, agenouillez-vous sur la plateforme avec la jambe intérieure. Placez la jambe extérieure vers l'avant en position de bond, les deux

jambes pliées à 90 degrés. Connectez les abs, appuyez sur Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Répétez avec l'autre jambe.



ÉTIREMENT ISCHIO-JAMBIER

Hz : 35

Amplitude : L

Temps : 60 secondes

Repos : 60 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme en faisant dos à la plateforme de vibration, les jambes tendues et légèrement pliées. Appuyez sur le bouton Démarrer et penchez-vous doucement vers l'avant au

niveau de la ceinture, en tendant les mains jusqu'aux pieds, en relâchant la tête et le menton sur la poitrine. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.



MASSAGE DES MOLLETS

Hz : 50/M

Amplitude : L

Temps : 60 secondes

Repos : 60 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Allongez-vous sur le sol devant la plateforme de vibration avec les mollets reposant à plat sur la

plateforme. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.



MONTER/DESCENDRE

Hz : 30

Amplitude : L (bas)

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme de vibration, jambes tendues. Connectez les abs. Appuyez sur Démarrer [Start] et placez doucement un pied sur la plate-

forme. Puis, placez le deuxième pied. Descendez le premier pied, puis le deuxième. Alternez les pas et maintenez une respiration contrôlée.



FLEXION

Hz : 30

Amplitude : H (haut)

Temps : 60 secondes

Repos : 60 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Tenez-vous debout sur la plateforme, jambes pliées à 130 degrés. Connectez les abs et maintenez une position neutre de la tête et de la colonne vertébrale. Appuyez sur Démarrer et maintenez

une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, dépliez les jambes puis revenez doucement à la position initiale.



ÉLÉVATION DES MOLLETS SANS SUPPORT

Hz : 30

Amplitude : H

Temps : 60 secondes

Repos : 60 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme, jambes pliées à 130 degrés. Puis, tenez-vous debout sur les orteils, connectez les abs et maintenez une position neutre de la tête et de la colonne vertébrale. Relâchez le cadre. Appuyez sur

Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, mettez-vous debout sur les orteils, jambes tendues, puis revenez doucement à la position initiale.



POMPE

Hz : 30

Amplitude : H

Temps : 60 secondes

Repos : 60 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Tenez-vous face à la plateforme de vibration avec les mains sur la plateforme et les épaules droites. Allongez-vous et tenez-vous sur les orteils, la poitrine au niveau des mains, les bras tendus, la colonne vertébrale droite

et connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, pliez doucement les bras puis revenez à la position initiale.



CRUNCH

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 60 secondes

Repos : 60 secondes

Réps. : 1

Mouvement : dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Asseyez-vous sur le côté de la plateforme, connectez les abs et soulevez les pieds du sol. Pliez les genoux et croisez les mains sur la poitrine. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et

maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, baissez doucement la partie supérieure du corps puis revenez à la position initiale.



FLEXION BICEPS**Hz** : 30**Amplitude** : H**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** 1**Mouvement** : statique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme. Ajustez les sangles à la hauteur des coudes. Avec les jambes tendues, pliez les jambes à 130 degrés. Connectez les abs et maintenez une position neutre de la colonne vertébrale. Avec une sangle

dans chaque main, les paumes tournées vers le haut, les bras pliés à 90 degrés, et les coudes proches du corps, tirez les sangles vers les épaules. Appuyez sur Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.

**RAMER DEBOUT****Hz** : 30**Amplitude** : H**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** 1**Mouvement** : statique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme de vibration. Avec les jambes tendues, pliez les jambes à 130 degrés. Ajustez les sangles de la partie supérieure du corps à la hauteur de la ceinture et glissez la barre à travers les

boucles. Appuyez sur Démarrer, connectez les abs et tirez vers le haut, en dirigeant avec les coudes. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.

**PONT****Hz** : 30**Amplitude** : H**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** 1**Mouvement** : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Tenez-vous face à la plateforme. Placez les avant-bras sur la plateforme, les épaules droites. Maintenez le contact avec la plateforme et saisissez la partie inférieure du cadre. Avec les pieds sur

le sol, soulevez les hanches à 70 degrés. Tenez-vous sur les orteils et connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.

**FLEXION TRICEPS****Hz** : 30**Amplitude** : H**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** 1**Mouvement** : dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Asseyez-vous sur le bord de la plateforme en faisant dos à la plateforme de vibration, les jambes allongées et les talons sur le sol. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre, tenez la plateforme et soulevez les fesses de la plateforme

et abaissez-les jusqu'à ce que les coudes fassent un angle de 90 degrés. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, descendez doucement le corps puis revenez à la position initiale.

**PLANCHE LATÉRALE****Hz** : 30**Amplitude** : H**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** 1**Mouvement** : dyatique

Placez un tapis sur la plateforme. Allongez-vous sur le côté, placez l'avant-bras au centre de la plateforme et reposez l'autre bras sur le côté. Placez les pieds l'un devant l'autre. Les hanches, le torse et la partie supérieure du corps for-

ment une ligne droite. Connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Répétez sur l'autre côté.



FLEXION UNE SEULE JAMBE**Hz** : 30**Amplitude** : L**Temps** : 30 secondes**Repos** : 30 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Tenez-vous debout de profil par rapport à la plateforme avec le pied intérieur au centre de la plateforme. Pliez le genou de la jambe intérieure à 130 degrés. Maintenez l'autre pied en l'air et en avant pour l'équilibre. Connectez

les abs. Appuyez sur Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, pliez la jambe à 90 degrés puis déployez doucement.

**ÉTIREMENT HANCHE****Hz** : 35**Amplitude** : L**Temps** : 45 secondes**Repos** : 45 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Placez un tapis sur la plateforme. De profil par rapport à la plateforme, agencouillez-vous sur la plateforme avec la jambe intérieure. Placez la jambe extérieure vers l'avant en position de bond, les deux

jambes pliées à 90 degrés. Connectez les abs, appuyez sur Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Répétez avec l'autre jambe.

**ÉTIREMENT ISCHIO-JAMBIER****Hz** : 35**Amplitude** : L**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme en faisant dos à la plateforme de vibration, les genoux légèrement pliés. Appuyez sur le bouton Démarrer et penchez-vous doucement vers l'avant au niveau de

la ceinture, en tendant les mains jusqu'aux pieds, en relâchant la tête et le menton sur la poitrine. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.

**ÉTIREMENT MUSCLE FESSIER****Hz** : 35**Amplitude** : L**Temps** : 45 secondes**Repos** : 45 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Asseyez-vous de profil par rapport à la plateforme, laissez tomber la jambe extérieure, et placez le genou sur le sol. Placez la jambe intérieure sur la plateforme, pliez légèrement. Penchez-vous vers l'avant

à partir de la ceinture, appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Répétez avec l'autre jambe.

**MASSAGE DES MOLLETS****Hz** : 50/M**Amplitude** : L**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Allongez-vous sur le sol devant la plateforme de vibration avec les mollets reposant à plat sur la

plateforme. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.



MONTER/DESCENDRE

Hz : 30

Amplitude : L (bas)

Temps : 45 secondes

Repos : 45 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme de vibration, jambes tendues. Connectez les abs. Appuyez sur Démarrer (Start) et placez doucement un pied sur la plate-

forme. Puis, placez le deuxième pied. Descendez le premier pied, puis le deuxième. Alternez les pas et maintenez une respiration contrôlée.



FLEXION

Hz : 30

Amplitude : H (haut)

Temps : 60 secondes

Repos : 60 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Tenez-vous debout sur la plateforme, jambes tendues et pliées à 130 degrés. Connectez les abs et maintenez une position neutre de la tête et de la colonne vertébrale. Appuyez sur Démarrer et

maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, déployez les jambes puis revenez doucement à la position initiale.



ÉLÉVATION DES MOLLETS SANS SUPPORT

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 60 secondes

Repos : 60 secondes

Réps. : 1

Mouvement : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme, jambes tendues et pliées à 130 degrés. Puis, tenez-vous debout sur les orteils, connectez les abs et maintenez une position neutre de la tête et de la colonne vertébrale. Relâchez le cadre. Appuyez sur

Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, mettez-vous debout sur les orteils, jambes tendues, puis revenez doucement à la position initiale.



POMPE

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 60 secondes

Repos : 60 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Tenez-vous face à la plateforme de vibration avec les mains sur la plateforme et les épaules droites. Allongez-vous et tenez-vous sur les orteils, la poitrine au niveau des mains, les bras tendus, la colonne vertébrale droite

et connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, pliez doucement les bras puis revenez à la position initiale.



CRUNCH

Hz : 30

Amplitude : L

Temps : 60 secondes

Repos : 60 secondes

Réps. : 1

Mouvement :

dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Asseyez-vous sur le côté de la plateforme, connectez les abs et soulevez les pieds du sol. Pliez les genoux et croisez les mains sur la poitrine. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et

maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, baissez doucement la partie supérieure du corps puis revenez à la position initiale.



FLEXION BICEPS**Hz** : 30**Amplitude** : L**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme. Ajustez les sangles à la hauteur des coudes. Avec les jambes tendues, pliez les jambes à 130 degrés. Connectez les abs et maintenez une position neutre de la colonne vertébrale. Avec une sangle

dans chaque main, les paumes tournées vers le haut, les bras pliés à 90 degrés, et les coudes proches du corps, tirez les sangles vers les épaules. Appuyez sur Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.

**RAMER DEBOUT****Hz** : 30**Amplitude** : L**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Tenez-vous debout sur le sol face à la plateforme de vibration. Avec les jambes tendues, pliez les jambes à 130 degrés. Ajustez les sangles de la partie supérieure du corps à la hauteur de la ceinture et glissez la barre à travers les

boucles. Appuyez sur Démarrer, connectez les abs et tirez vers le haut, en dirigeant avec les coudes. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.

**PONT****Hz** : 30**Amplitude** : L**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Tenez-vous face à la plateforme. Placez les avant-bras sur la plateforme, les épaules droites. Maintenez le contact avec la plateforme et saisissez la partie inférieure du cadre. Avec les pieds sur

le sol, soulevez les hanches à 70 degrés. Tenez-vous sur les orteils et connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.

**FLEXION TRICEPS****Hz** : 30**Amplitude** : L**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : dynamique

Placez un tapis sur la plateforme. Asseyez-vous sur le bord de la plateforme en faisant dos à la plateforme de vibration, les jambes allongées et les talons sur le sol. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre, tenez la plateforme et soulevez les fesses de la plateforme

et abaissez-les jusqu'à ce que les coudes fassent un angle de 90 degrés. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, descendez doucement le corps puis revenez à la position initiale.

**PLANCHE LATÉRALE****Hz** : 30**Amplitude** : L**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Allongez-vous sur le côté, placez l'avant-bras au centre de la plateforme et reposez l'autre bras sur le côté. Placez les pieds l'un devant l'autre. Les hanches, le torse et la partie supérieure du corps for-

ment une ligne droite. Connectez les abs. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Répétez sur l'autre côté.



FLEXION UNE SEULE JAMBE**Hz** : 35**Amplitude** : L**Temps** : 45 secondes**Repos** : 45 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Tenez-vous debout de profil par rapport à la plateforme avec le pied intérieur au centre de la plateforme. Pliez le genou de la jambe intérieure à 130 degrés. Maintenez l'autre pied en l'air et en avant pour l'équilibre. Connectez

les abs. Appuyez sur Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Pour un exercice dynamique, pliez la jambe à 90 degrés puis déployez doucement.

**ÉTIREMENT HANCHE****Hz** : 35**Amplitude** : L**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Placez un tapis sur la plateforme. De profil par rapport à la plateforme, agencillez-vous sur la plateforme avec la jambe intérieure. Placez la jambe extérieure vers l'avant en position de bond, les deux

jambes pliées à 90 degrés. Connectez les abs, appuyez sur Démarrer et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Répétez avec l'autre jambe.

**ÉTIREMENT ISCHIO-JAMBIER****Hz** : 35**Amplitude** : L**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Tenez-vous debout sur la plateforme en faisant dos à la plateforme de vibration, les genoux légèrement pliés. Appuyez sur le bouton Démarrer et penchez-vous doucement vers l'avant au niveau de

la ceinture, en tendant les mains jusqu'aux pieds, en relâchant la tête et le menton sur la poitrine. Maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.

**ÉTIREMENT MUSCLE FESSIER****Hz** : 35**Amplitude** : L**Temps** : 45 secondes**Repos** : 45 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Asseyez-vous de profil par rapport à la plateforme, laissez tomber la jambe extérieure, et placez le genou sur le sol. Placez la jambe intérieure sur la plateforme, pliez légèrement. Penchez-vous vers l'avant

à partir de la ceinture, appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position. Répétez avec l'autre jambe.

**MASSAGE DES MOLLETS****Hz** : 50/M**Amplitude** : L**Temps** : 60 secondes**Repos** : 60 secondes**Réps.** : 1**Mouvement** : statique

Placez un tapis sur la plateforme. Allongez-vous sur le sol devant la plateforme de vibration avec les mollets reposant à plat sur la

plateforme. Appuyez sur le bouton Démarrer du cadre et maintenez une respiration contrôlée pendant que vous gardez la position.



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange pour la plateforme de vibration, reportez-vous à la section COMMENT CONTACTER LE SERVICE CLIENTÈLE à la page 2 de ce manuel.



FreeMotion Fitness, Inc. • 1096 Elkton Drive, Suite 600 • Colorado Springs, CO 80907