



**WAVERTONE™ 180°**

Manuel d'instructions et guide d'entraînement

003182

Modèle n° AB2360



# WAVERTONE™ 180°

Cher client,

Merci d'avoir fait l'achat du révolutionnaire Wavertone 180 et félicitations pour cet investissement santé et bien-être!

En ciblant avec une précision sans pareille, le Wavertone 180 vous permet de tonifier vos abdominaux supérieurs, moyens et inférieurs. **En 3 minutes par jour, 4 à 5 fois par semaine**, vous pouvez perdre des graisses tout en tonifiant et en modelant le corps dont vous avez toujours rêvé.

Contrairement aux exercices standards où vous ne travaillez que les abdominaux en montant, la conception innovante du « Wavertone 180 » est de créer une résistance dynamique dans les deux directions pour doubler l'impact et doubler l'activité musculaire. Asseyez-vous tout simplement, adossez-vous et éliminez l'excès de graisse.

Nous savons que perdre du poids et rester en forme est difficile, mais nous avons créé un guide nutritionnel personnalisé pour préparer des repas de façon agréable et simple.

Alors, détendez-vous grâce à ce programme nutritionnel et d'exercices idéal et soyez prêt à retrouver une forme Incroyable !

## AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

Veillez lire entièrement le Manuel de l'utilisateur avant d'utiliser votre appareil WAVERTONE 180. Conservez ce manuel dans un endroit sûr et assurez-vous que toute personne qui utilise l'appareil WAVERTONE 180 lise ce manuel. Ayez des entraînements sûrs et agréables.

### AVERTISSEMENT MÉDICAL IMPORTANT

Lisez attentivement le Manuel d'instructions et consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit ou de faire les exercices expliqués dans le présent manuel. Les instructions et les conseils présentés dans ce manuel ne sont, en aucun cas, destinés à remplacer un avis médical.

Les exercices ne conviennent pas à tous et l'utilisateur de ce produit est entièrement responsable des risques de blessures pouvant survenir lors des exercices illustrés.

Si, à tout moment, vous sentez que l'exercice est au-dessus de votre niveau physique actuel ou si vous ressentez un inconfort, cessez immédiatement de faire cet exercice.

Certains programmes d'entraînement et certains types d'équipements, ainsi que les plans alimentaires, peuvent ne pas convenir à tous. Ceci est particulièrement important pour les personnes de 35 ans et plus, les femmes enceintes et les personnes ayant des problèmes de santé existants ou des problèmes d'équilibre.

Si vous prenez des médicaments pouvant affecter votre rythme cardiaque ou vos fonctions cognitives, demandez l'avis d'un médecin avant d'entreprendre ce programme.

1. LE POIDS MAXIMUM AUTORISÉ DE L'APPAREIL WATERTONE 180 EST DE 120 KG. Les personnes dont le poids corporel excède cette limite NE doivent PAS utiliser cet appareil.
2. Vérifiez attentivement cet appareil avant CHAQUE utilisation. N'utilisez jamais cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé.
3. Utilisez cet équipement EXCLUSIVEMENT aux fins prévues et décrites dans le Manuel d'instructions.  
Ne modifiez pas cet équipement et utilisez seulement les accessoires recommandés par le fabricant.
4. Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace autour de l'appareil. Il est important que les animaux, les meubles et tous autres objets soient éloignés de l'équipement pendant son utilisation.
5. CET ÉQUIPEMENT NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS.  
Afin d'éviter toute blessure, gardez cet équipement et tout autre appareil d'entraînement hors de la portée des enfants.
6. Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser le WAVETONE 180 sans la présence d'un professionnel de santé qualifié.
7. Placez l'appareil Wavertone 180 sur une surface plane et propre. Placez un tapis antidérapant sous l'appareil pour sa stabilité tout en protégeant le plancher; il est à noter que vous ne devez pas pousser l'appareil sur le plancher (laminé, parquet, tapis, etc.) de sorte à éviter tout dommage.

8. Portez des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Les vêtements doivent être confortables et légers, permettant la liberté de mouvement. Portez des chaussures d'entraînement offrant un bon support et comportant des semelles antidérapantes, comme des chaussures de courses ou d'entraînement.

9. Faites des exercices d'échauffement avant chaque entraînement.

10. Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs à la poitrine ou d'autres symptômes anormaux, **ARRÊTEZ** immédiatement l'entraînement. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.**

11. Veuillez revoir le programme Manuel de l'utilisateur et les instructions sur le DVD (si offert) avant d'utiliser votre appareil WAVERTONE 180 afin de bien comprendre la façon correcte d'utiliser ce produit.

12. Vérifiez les goupilles d'insertion et les boulons et serrez-les au besoin.

13. Commencez lentement et habituez-vous aux mouvements uniques de l'appareil WAVERTONE 180 avant de commencer votre programme.

14. N'utilisez PAS d'autres accessoires que ceux recommandés par le fabricant.

15. Ne placez pas vos mains ou vos doigts en dessous de l'appareil pendant son utilisation. Veuillez ne pas utiliser en présence d'enfants.

16. Si vous avez les cheveux longs, attachez-les pour éviter qu'ils ne se coincent dans les roues ou d'autres pièces de l'appareil.

17. N'exposez pas cet appareil directement au soleil.

18. L'appareil WAVERTONE 180 doit être installé sur une surface plane et stable.

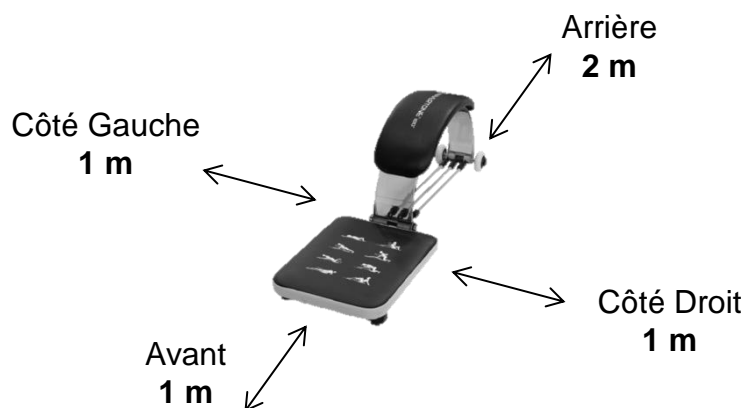
19. Pour une utilisation domestique uniquement.

**Avertissement :** Le niveau de sécurité de cet appareil est maintenu seulement si ce dernier est vérifié régulièrement quant à tout dommage et toute usure, par. ex. : bandes élastiques, poulies, points de connexion.

Remplacez immédiatement tout composant défectueux et/ou n'utilisez pas l'équipement tant qu'il n'est pas réparé.

Portez une attention particulière aux composants nécessaires.

Un espace de 2 m derrière l'appareil, de 1 m de chaque côté et de 1 m à l'avant doit être respecté. Ne pas placer l'appareil à un endroit où il serait bloqué par une quelconque bouche de ventilation ou ouverture d'aération. Ne pas placer l'appareil à l'extérieur.



**Avertissement :** Un entraînement inadéquat ou excessif peut causer des risques de blessures.

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

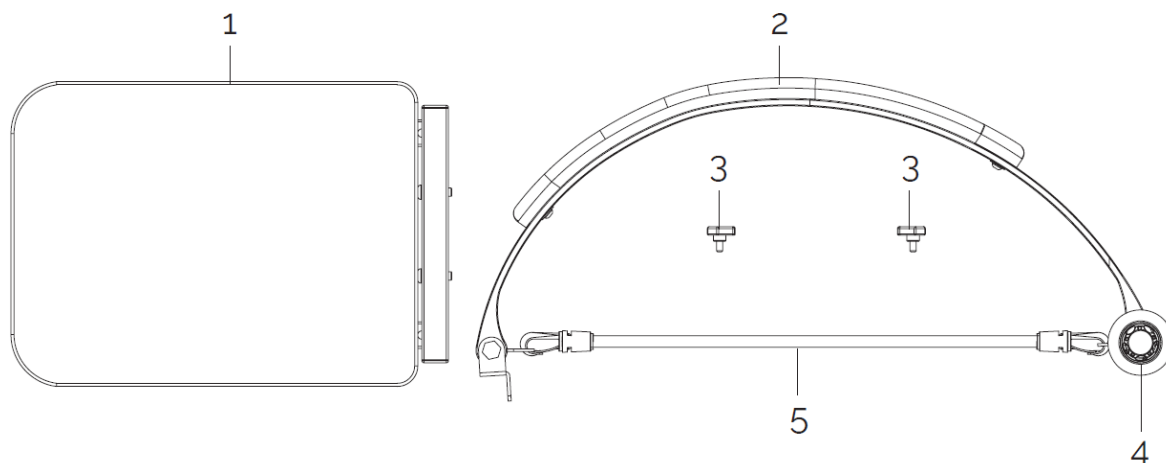
## Liste des pièces

N°	Nom de la pièce	Dimensions	Matériaux	Qté	Remarque
1	Siège matelassé	43 x 30 x 3 cm	Mousse, PVC vinyle, bois composites, acier	1	Noir + vert
2	Dossier arqué	51,5 x 16 x 20 cm	Polycarbonate, PP, PVC, mousse	1	Noir
3	Boulon de fixation	M6*10	ABS+Q235	2	Noir
4	Boulon	M8*50	Q235+PE	2	Noir
5	Bandes de résistance	37 cm	Latex	3	Vert
<b>Accessoire optionnel</b>					
6	Elastiques	38 cm	Latex	2	Noir + vert

Longueur et résistance des élastiques lorsqu'ils sont étirés

Taille (cm)	120	140	160	185
Force (N)	30	34	38	44

Aucun outil nécessaire pour l'assemblage. Vous pouvez assembler les boutons/boulons à la main.



## ASSEMBLAGE DE L'APPAREIL

**Etape 1 :** Alignez les trous du siège (1) avec les trous du dossier arqué (2).  
Insérez les deux boulons de fixation (3) et serrez-les à la main.

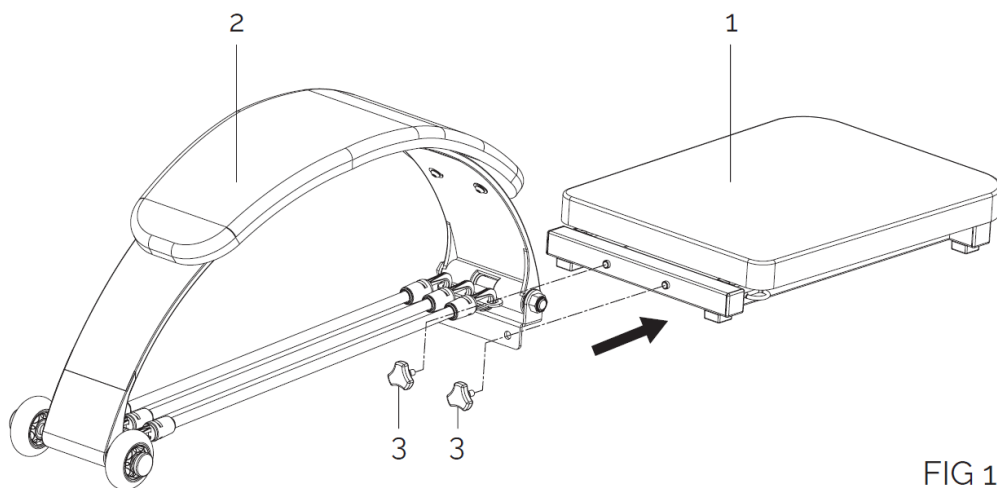


FIG 1

**Etape 2 :** Attachez les 3 bandes de résistance (5) de chaque côté du dossier arqué (2)

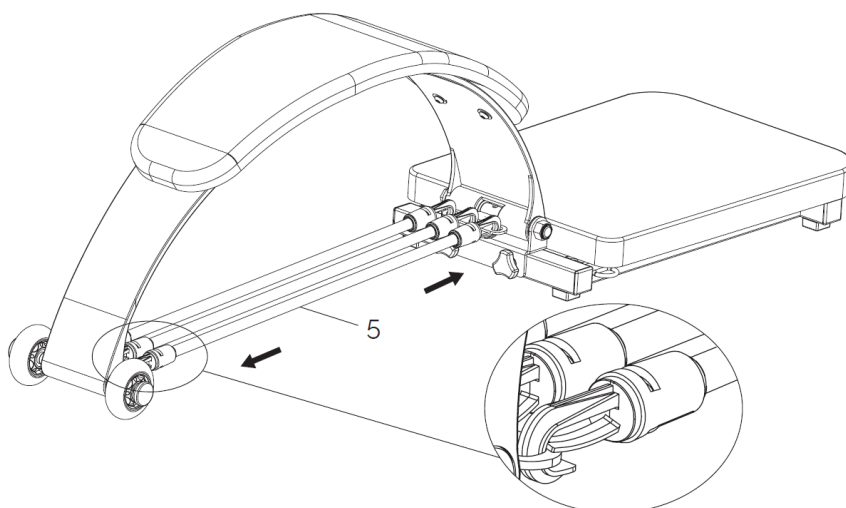


FIG 2

# WAVERTONE™ 180°

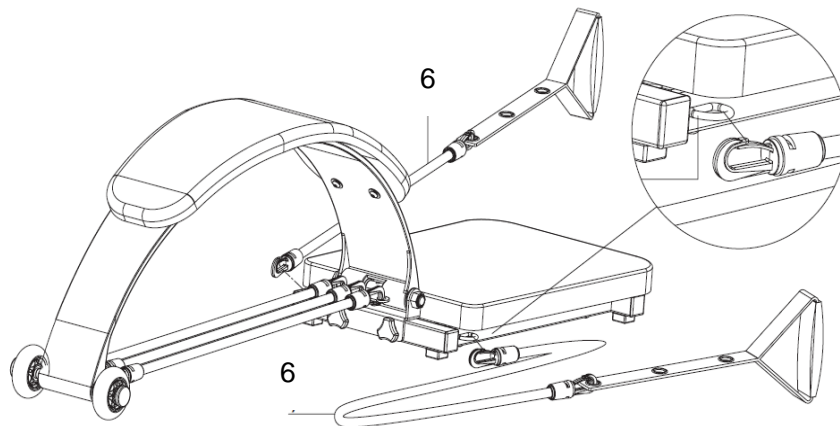
## GUIDE D'EXERCICES DE L'APPAREIL



# WAVERTONE™ 180°

## ASSEMBLAGE DE L'ACCESSOIRE OPTIONNEL : ÉLASTIQUES

Attachez les bandes élastiques (6) sur les crochets situés sous le siège (1),  
Pour ajuster la résistance, choisissez le trou correspondant sur la poignée de la bande.



## GUIDE D'EXERCICES DES BANDES ÉLASTIQUES





# ENTREPOSAGE, ENTRETIEN ET MISE AU REBUT

## Entreposage

Veillez à éviter d'installer l'appareil dans un lieu à haute température, humide ou directement exposé aux rayons du soleil. Rangez-le dans un lieu propre et bien aéré. Repliez l'appareil lorsque celui-ci n'est pas utilisé et rangez-le dans un lieu qui est hors de portée des enfants.

## Entretien

Lorsque l'appareil est sale, humidifiez un chiffon à l'aide d'un produit détergent neutre dilué pour le nettoyer. Une fois nettoyé, séchez-le à l'aide d'un chiffon sec.

Le recours à des agents ou solvants de nettoyage alcalins comme les solvants dilués, huiles essentielles, etc. peut entraîner un risque d'endommagement du produit. Veillez à ne pas utiliser ce type de produits.

## Entretien / Contrôles

En cas d'utilisation de l'appareil après une période d'inutilisation prolongée, veillez à vous assurer que l'appareil est en bon état et qu'il peut être utilisé en toute sécurité.

Si vous mouillez accidentellement l'appareil, veillez à l'essuyer à l'aide d'un chiffon sec pour éviter de le rendre glissant.

En cas de défaut ou de fonctionnement anormal, contactez votre revendeur. S'il vous reste des questions concernant l'appareil, merci de contacter le service client.

## Mise au rebut

En raison des différentes réglementations en matière de recyclage propres à chaque pays, veuillez-vous référer aux réglementations de votre pays avant de procéder à la mise au rebut de votre appareil.

## CARACTÉRISTIQUES

### WAVERTONE 180

Dimensions	116 x 30 x 35 cm
Poids	5.1 kg
Matériaux	Polycarbonate, latex, plastiques, mousse, PVC vinyle, bois composites, acier
Poids max de l'utilisateur	120 kg
Pays d'origine	Chine

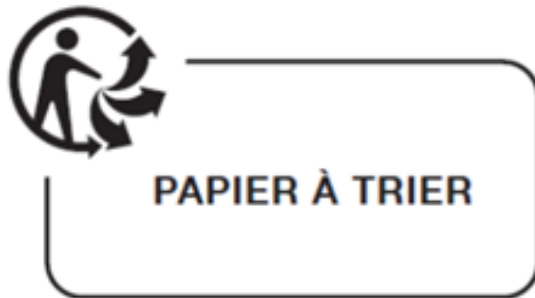
Classe HC. Conforme aux normes EN ISO 20957-1, EN 957-2 et DIN32935

Pour toutes questions, veuillez contacter le service consommateurs.

**SERVICE CONSOMMATEURS : 09 72 72 00 12 (Tarif local)**

V241116

# WAVERTONE™ 180°



Importé par : EZ TRADING  
92100 Boulogne Billancourt – France

Fabriqué en Chine