

**FRANÇÉS**

**GYMFITNESS**

**CONSOLE DE GYMFITNESS**

Niveau d'intensité  
Voyants lumineux

Voyants lumineux du programme

Boutons de fonctionnement

Programme 1  
Massage

Programme 2  
Gymnastique de mise en forme

Programme 3  
Tonification intense

Programme 4  
Mise en condition physique

Programme 5  
Cuisses et fessier

Programme 6  
Pression et effet rouleau

**GUIDE POUR LA MISE EN PLACE DE LA CEINTURE**

TAILLE  
AVANT-BRAS  
BRAS  
POITRINE  
CUISSÉ  
MOLLET  
ZONE DORSALE  
ZONE LOMBAIRE

**CONTIENT**

- 1 Console **GymFitness** avec six programmes
- 1 partie centrale en néoprène
- 1 bande élastique réglable et très confortable qui se place autour de la taille, des abdominaux inférieurs et supérieurs, de la poitrine et des fesses (70 cm)
- 1 bande élastique supplémentaire pour les cuisses (30 cm)
- 1 bande élastique supplémentaire pour les mollets et les bras (20 cm)
- 1 Mode d'emploi
- 1 nécessaire de transport très pratique
- 1 pile de 3 V

## MODE D'EMPLOI

Installation de la pile

Pour changer la pile, ouvrez le compartiment de la pile en faisant glisser le couvercle dans le sens de la flèche.

Placez une pile de 3 V (fournie) en dirigeant la cathode (-) vers le bas, puis remplacez le couvercle du compartiment de la pile.

Avant de mettre en marche votre appareil **GymFitness**, vérifiez que la console est fermement fixée à l'extérieur de la ceinture au moyen des deux boutons à pression.

Appliquez (sur la surface interne de la ceinture) une quantité substantielle de Gel Ionisant Gymform, du gel à l'aloë vera ou une lotion corporelle, afin de recouvrir les deux parties centrales sombres d'une couche de liquide fine et homogène.

Si vous ressentez une sensation de chaleur pendant la session, éteignez **GymFitness**, retirez-le de la partie du corps où il est appliqué, ajoutez du gel ou de l'eau sur la ceinture et mettez-la de nouveau en place.

Placez la ceinture sur la partie du corps que vous souhaitez stimuler (consultez le guide de mise en place) et fixez-la avec les bandes élastiques fournies. Vérifiez que la ceinture est bien serrée et qu'elle est bien en contact avec la peau.

Appuyez sur le bouton ON/HIGH pour mettre la console **GymFitness** en marche.

### Sélection des programmes

**GymFitness** commencera automatiquement par le Programme 1, et le niveau d'intensité sera établi à 0. Vous pouvez sélectionner d'autres programmes en appuyant sur le bouton Mode. Appuyez une fois pour sélectionner le Programme 2, une autre fois pour sélectionner le Programme 3, et ainsi de suite. Après le Programme 6, l'appareil revient au Programme 1. Les voyants lumineux situés sur la partie avant de la console **GymFitness** indiquent le programme utilisé. Pour identifier les programmes, consultez l'illustration de la page (1).

### Réglage du niveau d'intensité

Pour réduire le niveau d'intensité, appuyez sur le bouton OFF/LOW. Pour l'augmenter, appuyez sur ON/HIGH. Vous pouvez choisir entre dix niveaux d'intensité. Les cinq voyants lumineux situés sur la partie supérieure de la console **GymFitness** indiquent le niveau d'intensité choisi, le voyant de gauche indiquant l'intensité la plus basse.

Chaque voyant indique deux niveaux d'intensité, comme on peut le voir dans le tableau ci-dessous.

Voyant lumineux	Niveau d'intensité
1	1 et 2
2	3 et 4
3	5 et 6
4	7 et 8
5	9 et 10

### Arrêt de **GymFitness**

Avant d'éteindre la console **GymFitness**, vous devez réduire le niveau d'intensité à 0 (afin que les voyants lumineux indiquant le niveau s'éteignent) en appuyant sur le bouton OFF/LOW. Appuyez de nouveau sur le bouton OFF/LOW pour éteindre la console **GymFitness**.

#### Arrêt automatique

La durée d'une session automatique est de 10 minutes. **GymFitness** s'éteindra automatiquement dix minutes après sa mise en marche, quels que soient les réglages du niveau et du programme établis.

#### Remise à zéro automatique

Pour une plus grande facilité d'utilisation, **GymFitness** remettra automatiquement à zéro tous les niveaux lorsque vous changerez le programme.

**Si l'unité ne fonctionne pas correctement, appuyez sur le bouton reset (qui est derrière la machine), pour réinitialiser l'unité et reprendre l'opération normale**

### **RECOMMANDATIONS**

Avant d'utiliser **GymFitness** pour la première fois, lisez attentivement les instructions et les indications suivantes afin de vous familiariser avec les commandes.

**GymFitness** est conçu pour être utilisé par des adultes en bonne santé. Vous devez cependant prendre les précautions d'utilisation suivantes :

Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'entraînement, y compris **GymFitness**.

Vous ne devez pas faire d'entraînement, y compris l'entraînement de **GymFitness**, si : -

- Vous n'avez jamais fait de sport.
- Vous êtes enceinte.
- Vous avez récemment subi une opération chirurgicale.
- Vous souffrez d'une maladie importante, telle que l'épilepsie, l'hémophilie, le diabète, le cancer, des problèmes cardiaques, des maladies neuromusculaires, un type d'incapacité, etc.

### **PRECAUTIONS D'EMPLOI**

- Ne placez pas la console, la partie centrale de la ceinture ou directement les boutons à pression de la console de **GymFitness** sur les yeux, le visage, la nuque, le cou, les organes génitaux ou la tête.
- Évitez de placer **GymFitness** sur les cicatrices, la peau crevassée, irritée ou infectée, ainsi que sur des fractures, des entorses, des implants en métal, etc. ou sur des parties du corps dont le mouvement est limité.
- N'utilisez pas **GymFitness** si vous êtes dans un état de somnolence ou si vous dormez.
- N'utilisez pas **GymFitness** lorsque votre corps est en contact avec l'eau.
- La ceinture peut quelquefois provoquer des rougeurs temporaires.
- **GymFitness** n'est ni un appareil médical, ni un appareil thérapeutique.
- N'utilisez pas de gel ni de lotion contenant de l'huile. Le gel doit être aqueux. En cas de doute, utilisez du Gel Ionisant Gymform ou gel à l'aloë vera que vous pouvez trouver facilement dans le commerce.

### **IMPORTANT**

- Ne pas laisser à la portée des enfants.
- Ne pas utiliser **GymFitness** avec un autre appareil transmettant un courant électrique au corps, ni avec tout autre type de machine.

- Ne placez pas les boutons à pression et la ceinture sur un autre objet.
- Lorsque la console **GymFitness** est allumée, ne touchez ni les boutons à pression, ni la ceinture.

Appliquer un gel ou une lotion sur la surface conductrice de l'électrode et sur la peau. Pour obtenir d'excellents résultats, appliquer fermement l'électrode sur la peau.

Ne pas plier la surface conductrice de l'électrode. Ne pas la nettoyer avec un produit chimique.

Si vous ressentez des démangeaisons sur la peau, procédez comme suit :

- 1.- Placez correctement l'électrode pour qu'elle adhère parfaitement à la peau.
- 2.- Appliquez davantage de gel ou de lotion sur les surfaces conductrices afin d'améliorer la conductivité.
- 3.- Appuyez sur le bouton «OFF/LOW» pour réduire la puissance.

## **CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES**

Alimentation :	Pile au lithium CR2032 de 3 V
Voltage de fonctionnement :	Pile au lithium CR2032 de 3 V
Fréquence des impulsions :	Mode 1 : 2 Hz
	Mode 2 : 90 Hz
	Mode 3 : 120 Hz
	Mode 4 : 90/120 Hz
	Mode 5 : 10 Hz
	Mode 6 : 50 Hz
Consommation électrique :	30 mA
N° de canaux :	Un
Dimensions :	86 x 62 x 14 mm
Poids :	34 gr.

## **LAVAGE ET ENTRETIEN**

NE LAVEZ NI **GYM FITNESS** NI LA CEINTURE A L'EAU. ESSUYEZ-LES AVEC UN CHIFFON PROPRE ET SEC.

## **GARANTIE :**

Modèle :

Téléphone :

N° de série :

Adresse :

Date d'achat :

Magasin vous avez acheté le produit :

Nom du client :

**GymFitness** est garanti pour tous les défauts de fabrication ou de matériel pour une période d'1 an à compter de la date d'achat.

Distribué par : Industex, S.L.

Pº. San Gervasio, 87 – Bajos

08022 – Barcelona – ESPAÑA

[www.industex.com](http://www.industex.com)

Industex North-America

249 Notre Dame Avenue

Suite 200

Winnipeg . Manitoba

R3B IN8 – CANADÁ

Industex USA  
PMB 301 – 1395A South Columbia Road  
Grand Forks – ND 58201 – 4011 – U.S.A.

**INCLÚR CE**