

# Ultimate Plate

# 250



## MANUEL D'INSTRUCTIONS

Modèle: 2YUPL250WBL

### IMPORTANT :

VEUILLEZ NOTER : LORSQUE VOUS OUVREZ LE CARTON D'EXPÉDITION DU PRODUIT, VÉRIFIEZ ATTENTIVEMENT L'APPAREIL POUR VOUS ASSURER QU'IL N'EST PAS ENDOMMAGÉ. SI VOUS AVEZ DES PROBLÈMES AVEC L'UNITÉ OU DE LA DIFFICULTÉ À UTILISER L'UNE OU L'AUTRE DE SES FONCTIONS, OU SI VOUS NOTEZ DES DOMMAGES INTERNES OU QU'IL MANQUE DES PIÈCES, FAITES IMMÉDIATEMENT LE 1-800-459-4409 (8:30 AM - 5:00 PM HNE) POUR OBTENIR LE SERVICE APRÈS-VENTE.

### REMARQUE :

NE PAS RETOURNER CETTE UNITÉ EN MAGASIN AVANT D'AVOIR FAIT UN APPEL AU NUMÉRO SANS FRAIS.  
NE JETEZ PAS VOS BOÎTES JUSQU'À CE QUE VOUS SOYEZ ENTIÈREMENT SATISFAIT DE VOTRE ULTIMATE PLATE.

## ATTENTION:

1. Choisir un emplacement pour l'Ultimate Plate qui est protégé du soleil direct.
2. Ne pas brancher l'appareil dans la prise de courant avant d'avoir lu toutes les instructions.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

### LORS DE L'UTILISATION DE L'ULTIMATE PLATE, DES PRÉCAUTIONS DE BASE DEVRAIENT TOUJOURS ÊTRE SUIVIES NOTAMMENT LES SUIVANTES:

Lire toutes les instructions avant d'utiliser l'Ultimate Plate.

**DANGER** – Pour réduire le risque de choc électrique: Toujours débrancher l'Ultimate Plate de la prise électrique immédiatement après l'usage et avant le nettoyage.

**AVERTISSEMENT** - Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessures:

1. L'Ultimate Plate ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher l'appareil de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé et avant d'installer ou d'enlever des pièces.
2. Ne pas faire fonctionner sous une couverture ou un oreiller. Un chauffage excessif peut survenir et provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
3. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque l'Ultimate Plate est utilisé par, sur ou à proximité d'enfants ou de personnes handicapées.
4. Utiliser l'Ultimate Plate uniquement pour son usage prévu comme décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
5. Ne jamais faire fonctionner l'Ultimate Plate ayant un cordon ou une prise endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été échappé ou endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Appeler notre numéro de service à la clientèle sans frais 1-800-459-4409 (8h30-17h00 HNE) pour l'examen et/ou la réparation.

6. Ne pas porter l'Ultimate Plate par le cordon électrique ou utiliser le cordon comme poignée.
7. Garder le cordon loin des surfaces chauffées.
8. Ne jamais faire fonctionner l'Ultimate Plate avec les ouvertures d'air bloquées. Garder les ouvertures d'air libres de poussière, de peluches et de cheveux.
9. Ne jamais laisser tomber ou insérer un objet dans les ouvertures.
10. Ne pas utiliser à l'extérieur.
11. Ne pas faire fonctionner, où des aérosols (vaporisateurs) sont utilisés ou à un endroit où de l'oxygène est administré.
12. Pour débrancher, mettre toutes les commandes à la position hors tension OFF, puis retirer la fiche de la prise.
13. Connecter l'Ultimate Plate à une prise mise à la terre seulement. Voir les instructions de mise à la terre. Utiliser l'Ultimate Plate uniquement comme décrit dans ce manuel. Toute autre utilisation non recommandée par le fabricant peut provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
14. Pour réduire le risque de blessures, placer l'Ultimate Plate sur une surface plane, horizontale et stable. Ne pas placer ou utiliser l'Ultimate Plate sur une surface glissante.
15. Pour réduire le risque de blessures, ne pas utiliser l'Ultimate Plate avec des chaussures mouillées, des pieds mouillés, ou des chaussettes mouillées.
16. Pour réduire le risque de blessures, ne pas utiliser l'Ultimate Plate si sa surface est humide. Si la surface de l'Ultimate Plate devient humide, sécher la surface avant de l'utiliser.
17. L'Ultimate Plate doit être mis en place dans une zone libre de tout obstacle à au moins trois pieds de la plate-forme.

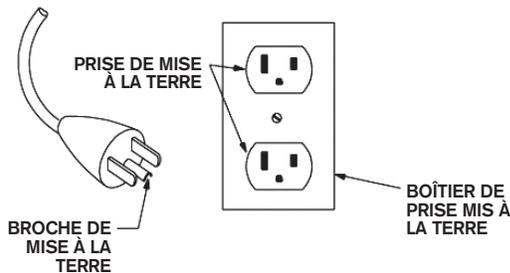
## ATTENTION: NE PAS DÉPASSER LA CHARGE MAXIMALE DE 150 KG (331 LBS)

QUALITY CRAFT N'ASSUME AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR TOUT EFFET PHYSIOLOGIQUE, TOUTE BLESSURE CORPORELLE OU TOUT DOMMAGE MATÉRIEL SUBIS DIRECTEMENT OU INDIRECTEMENT PAR L'UTILISATION ABUSIVE DE CE PRODUIT.

## CONSERVER CES INSTRUCTIONS POUR L'USAGE FUTUR.

### DIRECTIVES DE MISE À LA TERRE

Ce produit est conçu pour l'utilisation sur un circuit de 120 V nominal et est doté d'une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche illustrée ci-dessous. S'assurer que le produit soit connecté à une prise ayant la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.



Ce produit doit être mis à la terre. S'il fait l'objet d'un mauvais fonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'un conducteur et d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre en conformité avec tous les codes et règlements locaux.

**DANGER** – Un mauvais raccordement du cordon à conducteur de mise à la terre peut entraîner un risque de choc électrique. Vérifier avec un électricien ou un technicien qualifié si vous êtes dans le doute quant à savoir si le produit est correctement mis à la terre. Ne pas modifier la fiche fournie avec le produit - si elle n'entre pas dans la prise, faire installer au courant électrique un chemin de moindre résistance pour réduire le risque de une prise adéquate par un électricien qualifié.

### AVERTISSEMENTS RELATIFS À LA SANTÉ

1. Consultez un médecin pour un examen physique et l'approbation avant de vous engager dans un programme d'exercices.
2. Si vous avez une limitation physique ou un état médical, demandez l'avis du médecin avant d'utiliser l'Ultimate Plate afin d'éviter tout risque de blessure.
3. Si vous ressentez tout étourdissement, évanouissement, manque de souffle ou toute douleur, arrêtez immédiatement d'utiliser cet appareil et consultez un médecin.
4. Portez des chaussures à semelles de caoutchouc lorsque vous utilisez l'appareil.
5. Ne vous penchez pas vers l'arrière sur vos talons, ne bloquez pas vos articulations et ne redressez pas vos jambes en position droite lorsque vous êtes debout sur l'appareil.

6. Il est important de maintenir votre équilibre lorsque sur l'appareil. L'utilisateur ne doit pas s'accrocher sur les poignées afin de maintenir l'équilibre. Il est recommandé que l'utilisateur garde les genoux directement au-dessus des orteils.
7. Il est non recommandé d'employer des poids tout en utilisant l'appareil à moins d'être suivi par des professionnels d'exercice ou d'avoir de l'expérience avec l'entraînement aux poids.
8. Des manières incorrectes de se tenir sur l'appareil sont présentées dans les 3 images suivantes:

- A. Il faut toujours maintenir son équilibre en position debout sur l'Ultimate Plate. Ne vous accrochez jamais aux poignées. Utilisez les poignées pour maintenir l'équilibre seulement.



- B. Ne vous penchez pas trop sur vos genoux. Équilibrez votre poids principalement sur le devant de vos pieds.



- C. Ne bloquez pas les joints tels que les genoux ou les coudes, mais gardez-les légèrement fléchis.



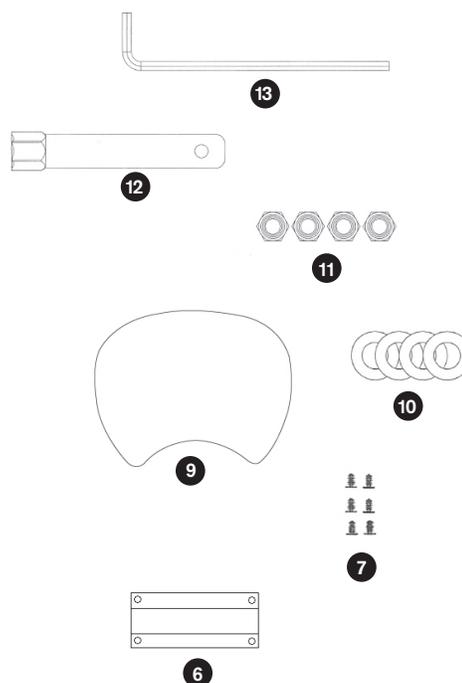
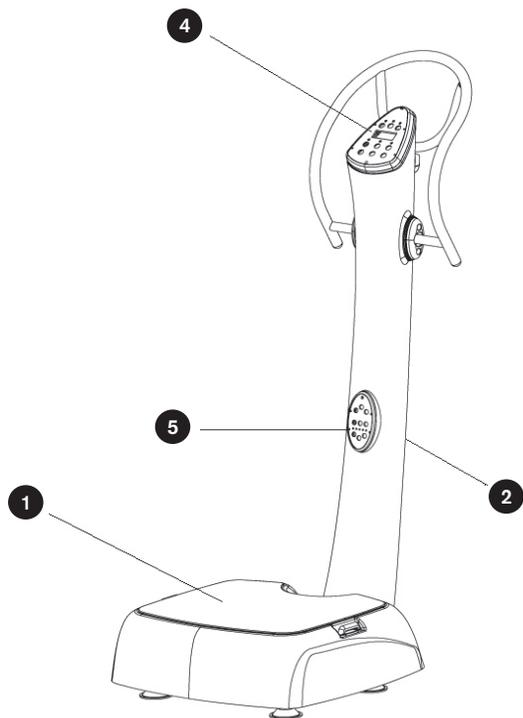
9. Avant et après chaque séance d'exercice / d'entraînement sur l'Ultimate Plate, maintenez-vous bien hydraté en buvant au moins 300 ml d'eau.
10. Portez attention à la réaction de votre corps lors de l'utilisation de l'Ultimate Plate. Ne vous surmenez pas et ne vous exercez pas jusqu'à l'épuisement, ce qui pourrait mener à des blessures.
11. Pour éviter les blessures, l'utilisateur doit arrêter immédiatement de s'exercer et consulter un médecin s'il éprouve tout étourdissement, évanouissement, manque de souffle ou toute douleur.

# DIRECTIVES DE MONTAGE

**AVERTISSEMENT:** AVANT D'ASSEMBLER L'APPAREIL, ASSUREZ-VOUS QUE L'INTERRUPTEUR MARCHÉ / ARRÊT PRINCIPAL EST EN POSITION D'ARRÊT «OFF » ET QUE L'UNITÉ N'EST PAS BRANCHÉE.

## Liste des pièces

- 1) Base . . . . . 1
- 2) Tube de support . . . . . 1
- 3) Cordon d'alimentation (non montré) . . . . . 1
- 4) Panneaux de commande supérieur . . . . . 1
- 5) Panneaux de commande inférieur . . . . . 1
- 6) Couvercle de base . . . . . 1
- 7) Vis . . . . . 6
- 8) Courroies de résistant (non montré) . . . . . 2
- 9) Tapis maxi confort . . . . . 1
- 10) Rondelles . . . . . 4
- 11) Boulons . . . . . 4
- 12) Clé . . . . . 1
- 13) Clé hexagonale . . . . . 1



## ASSEMBLAGE

**Étape 1:** Placer la colonne [2] sur la base [1] comme indiqué dans la Fig. A.

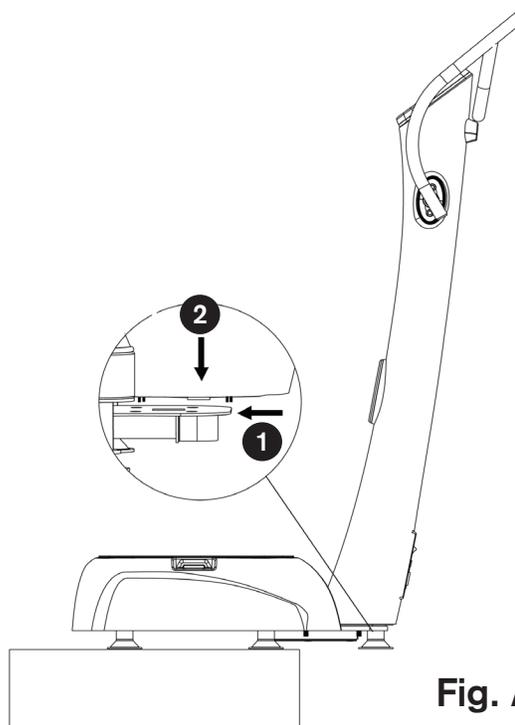
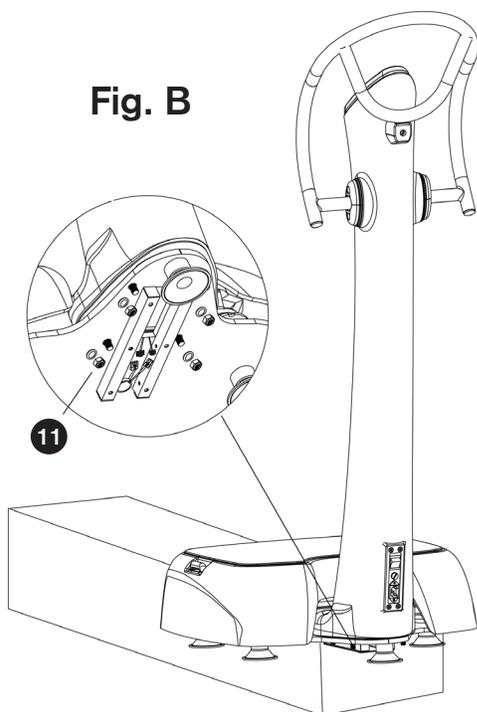
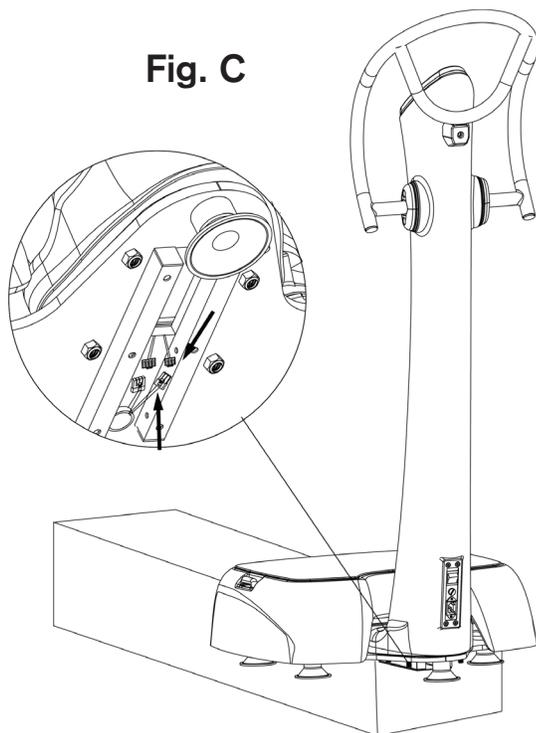


Fig. A

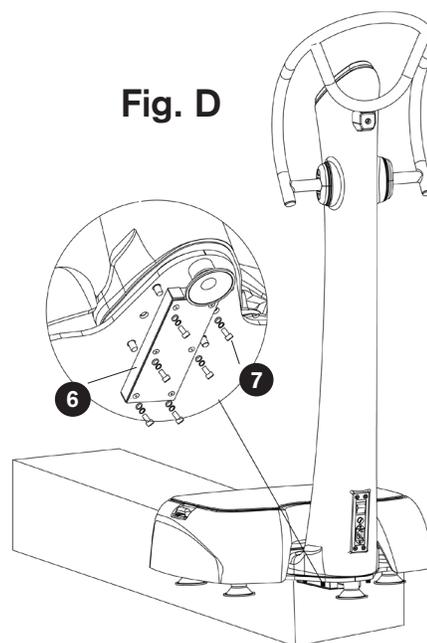
**Étape 2:** Fixer écrous [11] aux boulons en dessous de la colonne. Serrer les écrous avec la clé [12]. Voir Fig. B



**Étape 3:** Connecter les 2 câbles de signal de la base aux 2 prises situées au bas de la colonne. Voir Fig. C.



**Étape 4:** Fixer le couvercle de base [6] à la base avec 6 vis [7]. Voir Fig. D



## ACCESSOIRES

### TAPIS MAXI CONFORT

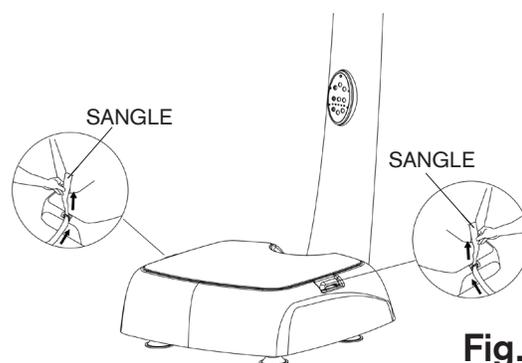
Placer le tapis maxi confort [9] sur la surface supérieure de la base avant de commencer à vous exercer.



Avec son capitonnage souple, le tapis maxi confort procure une aisance supplémentaire lors des exercices au sol ou en position assise. Il amortit aussi le niveau de vibration, ce qui aide à ajuster l'intensité pour chaque usager.

### COURROIES DE RÉSIDANT

Selon vos exercices, attacher courroies de résistant [8] aux trous situés aux deux côtés de la base. Voir Fig. E.



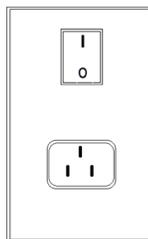
Après avoir lu toutes les directives, et s'être assuré que l'interrupteur principal est en position d'arrêt « OFF ». Brancher l'appareil dans une prise de 15 AMP, 120 volts.

## FONCTIONNEMENT

Fixez le cordon d'alimentation à la prise située à l'arrière de l'appareil.

### Interrupteur principal:

Mettre l'interrupteur principal à la position « I ». Le voyant indiquera « ON ».



## DIRECTIVES DE MISE À LA TERRE

25/30  
Hz

Appuyer sur cette touche pour sélectionner la **fréquence de vibration de 25 ou 30Hz**

35/40  
Hz

Appuyer sur cette touche pour sélectionner la **fréquence de vibration de 35 ou 40Hz**

45/50  
Hz

Appuyer sur cette touche pour sélectionner la **fréquence de vibration de 45 ou 50Hz**

30S

Appuyer sur cette touche pour sélectionner une durée de **30 secondes**.

90S

Appuyer sur cette touche pour sélectionner une durée de **90 secondes**.

180S

Appuyer sur cette touche pour sélectionner une durée de **180 secondes**.

## DIRECTIVES DE MISE À LA TERRE

PROG

Appuyer sur cette touche pour sélectionner un programme de **P1 à P4**:

### P1 – Exercice de force

Le programme P1 se compose de 12 segments préprogrammés.

### P2 – Exercice d'étirement

Le programme P2 se compose de 9 segments préprogrammés.

### P3 – Massage

Le programme P3 se compose de 9 segments préprogrammés.

### P4 – Exercice d'équilibre

Le programme P4 se compose de 6 segments préprogrammés.

Une période de 30 secondes d'inactivité est programmée entre chaque segment afin de fournir une période de repos entre les exercices.

Se reporter aux directives d'exercices dans la section suivante pour la durée prédéfinie, la fréquence et la pose d'exercice de chaque programme.

En modes de réglage manuel ou programmé, appuyer sur les touches suivantes pour démarrer, mettre en pause ou arrêter l'appareil.



Appuyer pour mettre en **Marche/ Pause**.



Appuyer pour mettre en **Arrêter**.



Panneau de commande supérieur



Panneau de commande inférieur

## EXERCICES

Une règle de base s'impose, choisissez une séance d'entraînement qui convient à votre niveau individuel de condition physique et développez graduellement votre entraînement. Pour les débutants, commencez les exercices en position stationnaire et choisissez une durée restreinte et un réglage de vibration moindre. Augmentez graduellement la durée et le niveau de vibration. Lorsque vous sentez que vous êtes à l'aise, vous pouvez poursuivre avec des mouvements plus dynamiques.

**Pour des informations concernant les exercices, voir le poster.**

# PROGRAMMES

## P1 EXERCICE DE FORCE

1 Accroupissement	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	60	25	Se tenir debout sur la plaque vibrante avec les pieds écartés à la largeur des épaules. Garder le dos droit et les genoux légèrement pliés, serrer doucement les muscles des jambes. Vous devriez sentir de la tension dans les quadriceps, les fessiers et le dos.
2 Accroupissement profond	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	45	25	Se tenir debout sur la plaque vibrante avec les pieds plats et écartés à la largeur des épaules. En gardant les genoux directement au-dessus des pieds à un angle de 100 degrés, plier doucement les jambes et serrer les muscles des jambes. Garder le dos droit, pencher le haut du corps vers l'avant. Cet exercice vise à renforcer le dos, les fesses et les jambes.
3 Accroupissement jambes écartées	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	45	30	Se tenir debout sur la plaque vibrante avec les jambes écartées et les orteils tournés vers l'extérieur. En gardant les genoux directement au-dessus des pieds à un angle de 100 degrés, plier doucement les jambes. Vous devriez sentir la tension dans le dos, les fesses, les quadriceps et l'intérieur de la cuisse.
4 Tirage	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	30	Se tenir debout sur le plancher face à la machine, et croiser les sangles en face de vous avec une poignée neutre. Tirer les sangles et maintenir la tension. Garder la poitrine élevée et les coudes pliés.
5 Mollets	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	35	Se tenant debout au centre de la plaque vibrante, se lever sur la pointe des pieds. Garder le dos droit et l'abdomen serré, vous devriez commencer à sentir la tension dans les muscles des mollets. Pour varier l'exercice, essayer de plier les genoux à 90 degrés.
6 Répulsion du triceps	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	45	40	Le dos à la plaque vibrante, saisir fermement le bord et pousser vers le haut. Maintenant, plier les bras légèrement et abaisser les hanches vers la plaque, en serrant les omoplates ensemble. Vous devriez sentir la tension dans vos bras et vos épaules. Pour varier, répéter l'exercice avec les jambes en position droite.

7 Flexion des biceps	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	45	40	Positionner vos orteils légèrement sous le bord de l'unité pour le soutien et fermement tenir les sangles à la hauteur de la taille. Les genoux doivent être légèrement fléchis, le dos et les poignets bien droits. Tirer vos bras vers le haut. Vous devriez sentir la tension dans les épaules et les biceps.
8 Tirage penché	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	35	Se tenir debout devant la plaque vibrante. Tirer les sangles vers le haut sur le côté de votre corps. Pousser la poitrine vers l'avant et les omoplates ensemble. Tirer vos bras vers l'arrière en un mouvement fluide et vous devriez sentir la tension dans le haut du dos et des épaules.
9 Élévation frontale	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	45	40	Se tenir debout devant la plaque vibrante, les jambes écartées à la largeur des épaules et lever les deux bras horizontalement en face du torse. En gardant le dos droit et l'abdomen fort, tirer les sangles vers le haut. Pour varier, effectuer le même exercice en position debout sur la plaque vibrante.
10 Développé des épaules	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	45	30	Positionner le corps en ligne horizontale parallèle à la plaque vibrante. Les mains doivent être à la largeur des épaules, les jambes et le dos droits, la tête élevée. À l'aide de mouvements lents et contrôlés, pousser les bras légèrement fléchis vers la plaque vibrante, puis revenir à la position de départ. Cet exercice est idéal pour les épaules et les hauts de bras.
11 Abdominaux inférieurs	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	25	S'appuyer sur les coudes et tenir le bord avant de la plaque vibrante. Maintenant, avec un dos bien droit, tirer les fesses lentement vers le haut, comme si vous vouliez tirer la plaque vers vos pieds. Vous devriez sentir la tension dans la région abdominale. Pour varier la routine, effectuer le même exercice en position à genoux.
12 Abdominaux debout	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	25	Se tenir debout au centre de la plaque vibrante, les pieds écartés, en tenant le guidon à la hauteur de la poitrine. Tout en gardant le dos droit et les jambes légèrement fléchies, pousser le haut du torse vers le bas. Immédiatement, vous commencerez à sentir la tension dans vos muscles abdominaux. Pour varier l'exercice, simplement plier les bras encore plus.

## P2 EXERCICE D'ÉTIREMENT

1 Pompe	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	60	25	S'agenouiller devant la plaque vibrante, en plaçant les mains sur la plaque à la largeur des épaules avec les doigts vers l'intérieur. Avec l'abdomen fort et le dos droit, se pousser pour s'élever de la plate-forme de la plaque vibrante. Cet exercice renforce la poitrine, les muscles des épaules et les triceps. Pour varier, essayer en redressant les jambes et en soulevant les genoux.

2 Abdominaux latéraux	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	30	Avec un pied directement derrière l'autre, placer un coude sur la plaque vibrante et se pencher de côté. Tout en gardant la tête, le torse et les jambes droits, simultanément pousser les épaules vers le bas et serrer le torse. Cet exercice fait travailler les abdominaux latéraux. Pour varier, essayer de pousser les hanches vers le haut dans le même temps.

3 Contraction abdominale	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	60	35	Placer un oreiller sous le bas du dos, lever les jambes et placer les mains sous la tête pour le soutien en s'assurant de garder les coudes parallèles au sol. Contracter le haut du corps vers les jambes et sentir la tension dans les muscles abdominaux. S'assurer que les fesses et le bas du dos ne perdent pas contact avec le tapis. Pour varier la routine, placer vos pieds sur la marche.

4 Répulsion des grands dorsaux	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	60	40	Placer les mains sur l'appareil à la largeur des épaules. Tout en gardant les poignets et les avant-bras droits, pousser doucement les mains. Il est important de garder les hanches droites et de pousser les épaules vers le bas. Cet exercice favorise la musculature des bras, des épaules et de l'abdomen. Essayer de faire le même exercice, mais cette fois garder les jambes droites.

5 Muscle ischio-jambier	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	30	Faire face à l'appareil et placer le talon droit sur la surface. Garder la jambe droite, le pied fléchi et la poitrine élevée. Se pencher vers les orteils. Répéter avec l'autre jambe.

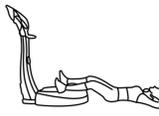
6 Étirement des quadriceps	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	35	Placer un bas de jambe sur la plaque vibrante en s'assurant que le pied ne touche jamais à la plaque! Tout en gardant le haut du corps et le dos droits, tendre l'estomac. En poussant le bassin vers l'avant, vous étirez le quadriceps. Varier l'exercice en tirant la jambe arrière vers l'avant.

7 Développé des épaules	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	60	40	Avec votre côté droit face à l'appareil, placer le genou droit sur le plancher. Ajuster la longueur de la sangle pour que celle-ci soit tendue quand le coude est plié juste en dessous de 90 degrés. Utiliser une prise par le dessus et pousser vers le haut en direction du plafond. Tenir la position. Répéter de l'autre côté.

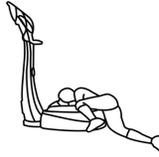
8 Intérieur de la cuisse	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	30	Avec votre côté droit face à l'appareil, placer le pied droit sur la plate-forme. Garder la jambe droite. Se plier en un léger accroupissement avec la jambe gauche. Garder la poitrine élevée et tenir la position. Répéter avec l'autre jambe.

9 90/90	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	25	Placer le fessier et la jambe droits sur la plate-forme, pliés à un angle de 45 degrés. Utiliser la jambe gauche pour vous soutenir. Se pencher vers l'appareil et garder la poitrine élevée. Répéter avec l'autre jambe.

## P3 MASSAGE

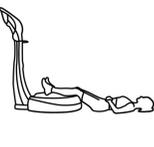
1 Massage des mollets	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	60	25	Se coucher en face de l'appareil avec les deux mollets reposant sur la plaque vibrante, les orteils pointant vers le plafond. Le reste est facile, il suffit de se détendre et de profiter d'un massage des mollets revigorant.

2 Massage du haut du bras	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	60	25	Se coucher de côté face à l'appareil, avec les jambes légèrement fléchies. S'assurer que le tapis frontal s'étend légèrement au delà du bord. Poser un bras sur la plaque vibrante et se détendre.

3 Massage de l'adducteur	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	60	30	S'allonger sur le côté en faisant face à la plaque vibrante. Plier légèrement une jambe et la poser sur la plaque vibrante. Faire en sorte que le corps ne touche pas la plaque. Répéter le massage avec l'autre jambe.

4 Massage de l'adducteur	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	45	30	Se coucher de côté sur la plaque vibrante, avec les jambes repliées vers les hanches. Utiliser le coude pour soutenir le haut du corps. Le dos doit être droit. Vous devriez sentir le massage à l'extérieur de la jambe et de la hanche. Répéter le même massage sur l'autre côté.

5 Détente de l'épaule et du cou	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	35	S'agenouiller devant la plaque vibrante avec les bras tendus. Garder le dos et le cou droits. Maintenant, tirer le haut du corps vers l'arrière tout en posant les bras sur la plaque. Cet exercice détend le cou et les épaules.

6 Mollets	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	35	Se coucher, face vers le haut sur le sol / la marche. Placer la partie inférieure des jambes sur la machine et se détendre.

7 Étirement des pectoraux	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	40	S'asseoir avec le dos à la plaque vibrante. Agripper la plaque vibrante derrière votre dos de sorte que vos doigts s'agrippent sur les bords. Pousser les épaules vers le bas pour étirer la poitrine et les épaules. Vous pouvez aussi tirer doucement les sangles de chaque côté pour des résultats optimaux.

8 Détente du bas du dos	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	60	40	S'asseoir sur le plancher, le dos à la plaque vibrante et les jambes écartées. Placer le tapis entre votre corps et la plaque vibrante et tenir les bords pour vous soutenir. Se détendre grâce à la vibration. Cet exercice cible essentiellement le bas du dos. Comme alternative, placer les jambes en angle et pousser votre corps plus fortement contre la plaque vibrante.

9 Détente du haut du corps	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	60	30	S'asseoir le dos à la plaque vibrante, avec les jambes pliées. En utilisant vos coudes pour l'équilibre, lever le haut du corps de la plaque vibrante. Garder le cou et le dos bien droits, tirer les épaules vers l'arrière. Les vibrations détendent le haut du corps.

## P4 EXERCICE D'ÉQUILIBRE

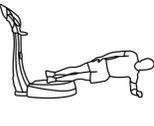
1 Planche à un seul bras	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	60	25	Placer les avant-bras sur la plate-forme, avec les bras et les pieds à la largeur des épaules. Faire des poings et pousser vers le bas en utilisant les avant-bras et non des coudes. Replier le bras gauche sous la poitrine, maintenir pendant 2 secondes, revenir à la position de départ et alterner. Répéter.

2 Assise en V	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	30	Faisant dos à l'appareil, s'asseoir sur la plate-forme avec les bras croisés et se pencher vers l'arrière. Se concentrer à maintenir la poitrine élevée tout en stabilisant. Soulever les pieds du sol comme défi supplémentaire. Maintenir la position pendant la durée de l'exercice.

3 Soulevé de terre roumain à une seule jambe	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	20	40	Garder la jambe droite en position de léger verrouillage sur la plate-forme. Pivoter pour que la poitrine soit parallèle au sol et élever la jambe gauche. Tendre les bras pour contrebalancer le mouvement. Répéter avec l'autre jambe.

4 Équilibre sur une jambe avec portée	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	30	30	Se tenir debout sur la plateforme et plier le genou droit. Soulever la jambe gauche et lentement étendre les deux bras et les mains vers le bas. Plier à la taille, et non pas au genou. Répéter avec l'autre jambe. Muscles ciblés: le muscle ischio-jambier, les fessiers.

5 Latéraux	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	20	40	Faire face à l'appareil et se mettre à genoux sur le plancher. Placer les bras en ligne droite sur la surface de l'appareil et se replier sur les talons. Se baisser vers le plancher. Muscles ciblés: les latéraux.

6 Planche de côté	Temps (S)	Fréq (Hz)	Description
	60	30	Avec votre côté droit face à la machine, placer l'avant-bras gauche sur le plancher. Piler les pieds sur la plateforme et faire un poing avec la main gauche. Garder le corps droit et les hanches élevées. Tenir la position. Répéter de l'autre côté. Muscles ciblés: les épaules, les abdominaux.

## NETTOYAGE

Pour nettoyer l'unité, mettre l'unité hors tension, en position « OFF » et puis débrancher l'unité de la source d'alimentation.

Nettoyer la surface avec un chiffon humide et propre. Ne pas utiliser de nettoyants abrasifs ou de liquides à pulvérisation sur la surface en verre.

## ENTRETIEN

Ne pas ouvrir l'appareil. Aucun service ou réparation ne doit être effectué par l'utilisateur. Appeler notre ligne de service à la clientèle 1-800-459-4409 (9h00-17h00 HNE) pour une assistance immédiate.

## STOCKAGE

Lorsque l'Ultimate Plate n'est pas en utilisation, il doit être stocké dans un endroit sec et à l'abri de dommages potentiels. Le cordon d'alimentation doit être correctement roulé et gardé à l'écart des objets chauds / tranchants.

## GARANTIE

Chaque Ultimate Plate est mis à l'essai avant qu'il ne quitte l'usine et est garanti pendant un an. Si l'unité ne fonctionne pas correctement dans l'année suivant la date d'achat, appeler le service à la clientèle au **1-800-459-4409 (8:30 am - 5:00 pm HNE)**.

Nous réparerons ou remplacerons l'appareil à notre discrétion. L'appareil doit nous être retourné en port payé et nous vous retournerons l'appareil réparé ou remplacé fret prépayé. La seule obligation de la Société est de réparer ou de remplacer l'appareil.

Cette garantie est nulle si, selon l'avis de Quality Craft, l'unité a été altérée, modifiée, mal utilisée, endommagée ou abusée. La garantie est pour l'usage domestique seulement et ne couvre pas les unités utilisées dans des situations commerciales.

### PROCÉDURE DE RÉCLAMATION EN GARANTIE

Si un défaut couvert par la garantie se produit, veuillez remplir un formulaire de réclamation à partir de notre site Web à [www.qualitycraft.com](http://www.qualitycraft.com) ou contacter notre service à la clientèle au **1-800-459-4409 (Lundi au Vendredi, 8h30-17h00, HNE)**.

Avant d'appeler pour présenter votre réclamation, veuillez vous assurer d'avoir en main :

1. La description de le Ultimate Plate
2. La preuve d'achat
3. Les détails concernant le défaut

Les réclamations doivent être complétées par écrit et retournées dans un délai de six (6) mois suivant l'apparition du défaut. Ne pas se conformer à cette disposition annulera la garantie. Nous nous réservons un délai de trente jours (30) suivant la réception de la réclamation aux fins d'inspection du produit. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les coûts de main-d'oeuvre, pour enlever ou pour le transport ou le retour d'un produit.



**Intertek**

Importé par

**Quality Craft**

Laval, Quebec, Canada H7S 2G7

1-800-459-4409 (EST)

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

Fabriqué en Chine