Ultimate Plate

371



MANUEL D'INSTRUCTIONS

Modèle: 2JCBP371WBL

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.

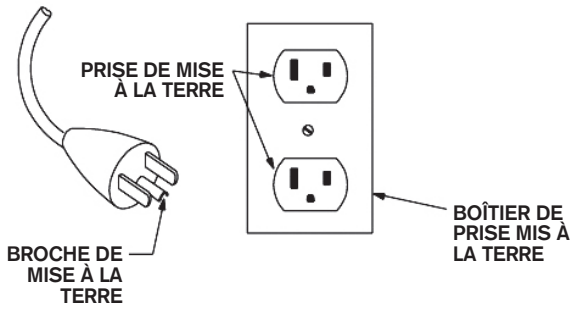
ATTENTION - NE PAS DÉPASSER LA CHARGE MAXIMALE DE 150 KG (331 LBS)

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.



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.**



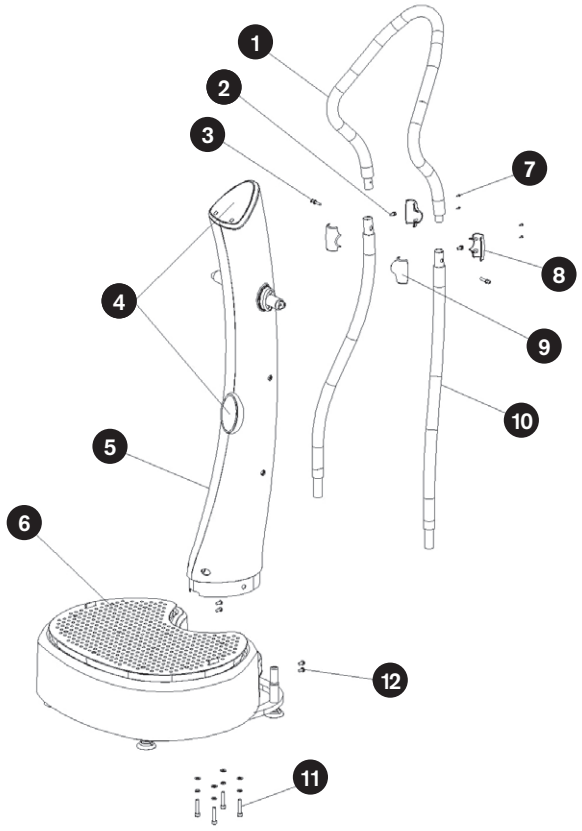
9. **Avant et après chaque séance d'exercice / d'entrainement sur l'Ultimate Plate, maintenez-vous bien hydraté en buvant au moins 300 ml d'eau.**
10. **Portez attention à la réaction de votre corps lors de l'utilisation de l'Ultimate Plate. Ne vous surmenez pas et ne vous exercez pas jusqu'à l'épuisement, 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.**

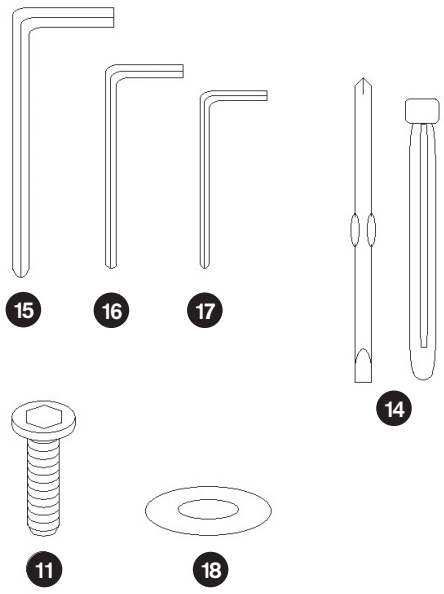
DIRECTIVES DE MONTAGE

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

LISTE DES PIÈCES

1) Guidon supérieur 1
2) Vis (M6x16) 2
3) Vis (M6x40) 2
4) Panneaux de commande 2
5) Tube de support 1
6) Base 1
7) Vis (ST2.9 x 9.5) 4
8) Couvercle arrière 1
9) Couvercle avant 1
10) Bras de guidon inférieurs 2
11) Vis M8x30 6
12) Vis M8x20 4
13) Sangles d'exercice (non montrées) 2
14) Tournevis 1
15) Grande clé hexagonale 1
16) Clé hexagonale moyenne 1
17) Petite clé hexagonale 1
18) Rondelles 12
19) Cordon d'alimentation (non montré). 1





ASSEMBLAGE

Étape 1: Placer le tube de support [5] et rondelles [18] au dessus de la base [6] et connecter les câbles de signal supérieur et inférieur, comme indiqué dans la Fig. A.

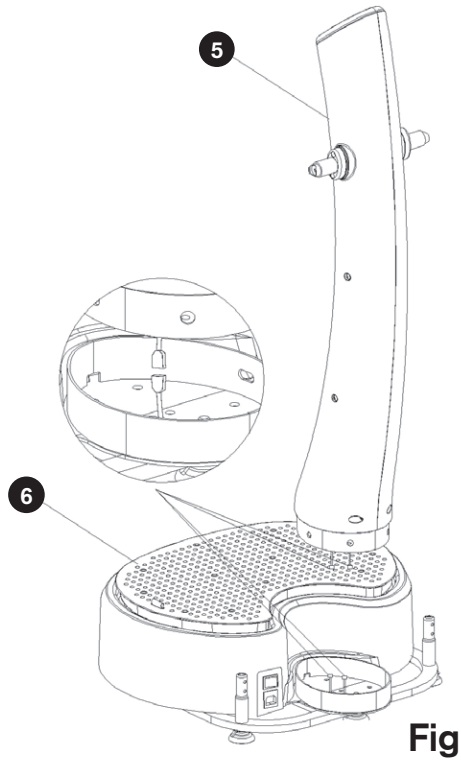


Fig. A

Étape 2: Le fixer à la base avec 6 vis M8x30 [11] sur le dessous du tube de support [5] et serrer à l'aide de la grande clé hexagonale [15]. Voir la Fig. B.

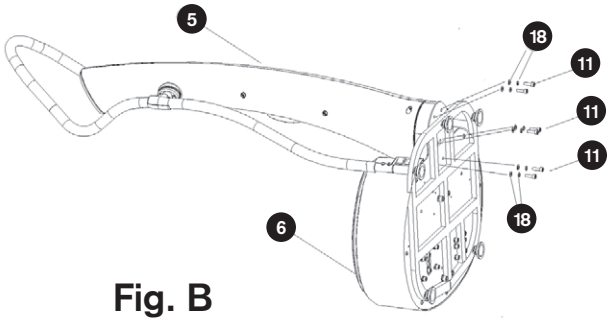


Fig. B

Étape 3: Enlever les 2 vis M6x16 [2] des bras de guidon inférieurs [10]. Insérer le guidon supérieur [1] dans les bras de guidon inférieurs [10] et fixer avec 2 vis M6x16 [2]. Serrer à l'aide de la clé hexagonale moyenne [16] (ne pas serrer les vis). Voir la Fig. C.

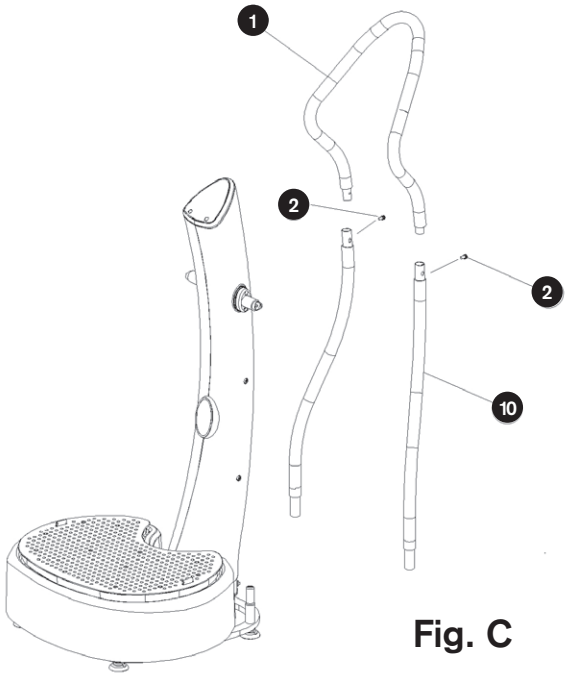


Fig. C

Étape 4: Installer le guidon assemblé sur la base [6] avec 4 vis M8x20 [12] et serrer à l'aide de la clé hexagonale moyenne [16]. Fixer le guidon assemblé au tube de support [5] avec 2 vis M6x40 [3] et serrer à l'aide de la petite clé hexagonale [17]. Serrer les 2 vis M6x16 [2]. Voir la Fig. D

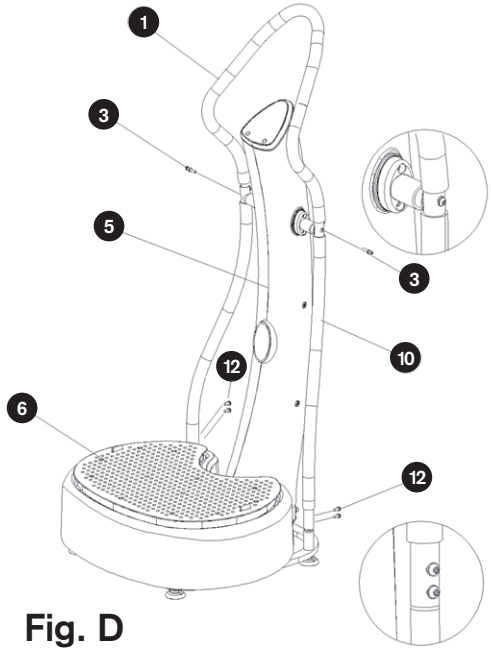


Fig. D

Étape 5: Installer le couvercle arrière [8] et le couvercle avant [9] au joint de connexion du tube de support [5] et de l'assemblage de guidon à l'aide de 4 vis ST2.9 x 9.5 [7] avec tournevis [14]. Voir la Fig. E.

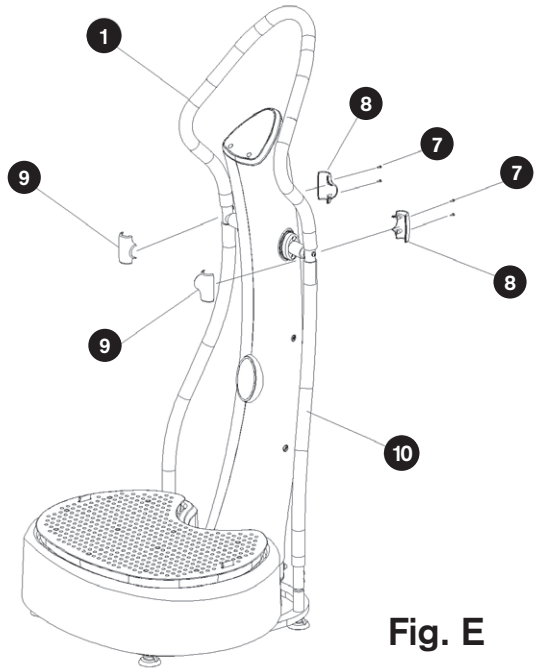


Fig. E

L'unité assemblée est montrée à la Fig. F.

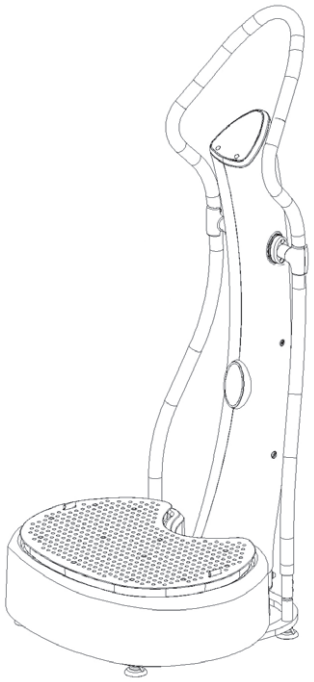


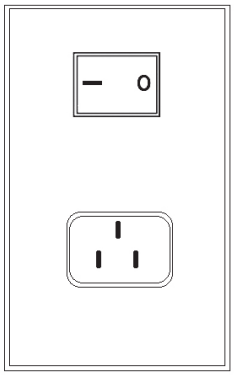
Fig. F

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 ».





Appuyer pour sélectionner une fréquence de vibrations **Haute** (H) ou **Basse** (L).



Appuyer pour sélectionner la durée - 15, 30,45 ou 60 secondes.



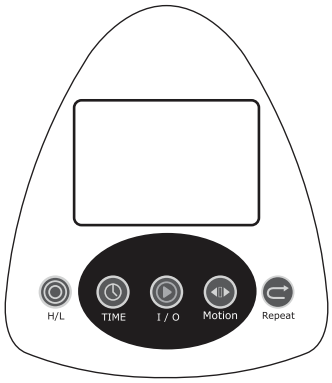
Appuyer pour sélectionner le type de mouvements - **oscillation, spiral ou oscillation+spiral.**



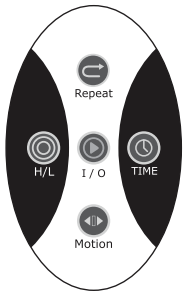
Appuyer pour mettre en **Marche/ Arrêter.**



Appuyer pour répéter le programme.



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.

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.

Ne pas utiliser de nettoyants abrasifs ou de liquides à pulvérisation.

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 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.

C ETL LISTED US
Intertek

Importé par
Quality Craft
Laval, Quebec, Canada H7S 2G7
1-800-459-4409 (EST)
www.qualitycraft.com
Fabriqué en Chine