

► ROCK◀ N FIT



WONDER
Core

GUIDE UTILISATEUR

- ◆ Avant d'utiliser l'appareil, consultez les « Consignes de sécurité » avec attention afin de garantir une utilisation appropriée.
- ◆ Après consultation, conservez ce guide dans un endroit sûr afin de pouvoir vous y référer à n'importe quel moment.
- ◆ Lorsque vous transmettez le produit à un autre utilisateur, remettez-lui également le guide utilisateur.

Table des matières

Consignes de sécurité	1~3
Dans la boîte	4
Assemblage	5~6
Prise en main	7~9
Utilisation	10
Stockage et entretien	11
Vue éclatée	12
Liste des pièces	13

Consignes de sécurité

Consignes de sécurité

Veuillez lire et comprendre ces consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Conservez cette notice pendant toute la durée de vie de l'appareil afin de pouvoir vous y référer. Lorsque vous transmettez le produit à un autre utilisateur, remettez-lui également la notice.

Cet appareil est conforme aux normes des appareils d'entraînement EN ISO 20957-1 et DIN 32935-A. L'appareil est de la classe HC (H=usage domestique, C=précision basse).

Important : sachet de silica gel à jeter lors du déballage du produit. Tenir hors de portée des enfants. Ne pas ingérer.

Note : certains composants électriques internes et la fiche de la prise électrique contiennent du plomb.

Avertissements importants

Avertissement : pour maintenir le niveau de sécurité de l'appareil, il est indispensable de vérifier régulièrement que l'appareil ne comporte pas de dommage et usure, en particulier : le siège, les vis, les bandes élastiques, les points d'attache, le cordon d'alimentation.

Remplacez immédiatement tout élément défectueux, usé ou endommagé. Maintenez l'appareil hors service jusqu'à la réparation. Les bandes élastiques sont les pièces les plus sujettes à l'usure normale. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il existe un danger de choc électrique ou d'incendie. Il doit être remplacé par un câble aux spécifications électriques équivalentes, disponible auprès d'un revendeur spécialisé ou du service après-vente.

N'essayez jamais de réparer ou de modifier l'appareil vous-même.

Cet appareil convient et a été conçu pour faire une activité sportive et pour être utilisé par des personnes en bonne santé. Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser ce produit.

Une utilisation inappropriée peut occasionner des chutes, des dommages, des défaillances de l'équipement ou des blessures.

Nous recommandons aux personnes présentant les conditions suivantes de ne pas utiliser l'appareil :

- Personnes sensibles aux vibrations et aux exercices intenses
- Personnes sous traitement médical, en mauvaise santé, souffrant par exemple de tumeur maligne, d'ostéoporose ou de maladie du cœur
- Femmes enceintes ou dans leur cycle menstruel
- Personnes pourvues d'un membre artificiel, d'un pacemaker ou de tout autre instrument électronique médical implanté

Utilisez l'appareil comme expliqué dans cette notice en observant les exercices listés.

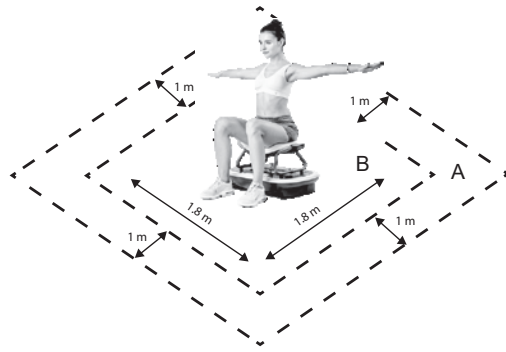
Avant d'utiliser le produit, assurez-vous que les vis et accessoires sont correctement fixés ou assemblés. Une utilisation inadéquate peut provoquer des accidents comme tomber en arrière ou peut occasionner des dommages.

Utilisez l'appareil en intérieur dans un cadre domestique.

Utilisez-le dans une pièce adaptée, exempte de poussière ou d'humidité excessive, et sur un sol stable et horizontal afin d'éviter tout dommage matériel.

Placez l'appareil dans un lieu adapté à la pratique d'une activité physique. Tout endroit inapproprié peut causer une chute et vous blesser.

Maintenez dégagé un espace d'un mètre (A) autour de l'équipement (B) afin de créer une zone d'exercice libre de tout obstacle. Maintenez éloignés les enfants et les animaux de compagnie.



Veuillez vous référer aux consignes dans la partie « Utilisation » pour monter sur l'appareil correctement et le faire fonctionner comme indiqué sur le schéma.

Tenir la fiche de la prise pour brancher / débrancher au lieu de tirer sur le câble, ce qui peut l'abîmer. Vérifiez si le voltage de la prise secteur est compatible avec celui indiqué sur l'appareil.

Pour allumer l'appareil : branchez le câble d'abord à la prise de l'appareil, puis à la prise secteur avant d'actionner l'interrupteur. Pour éteindre : actionnez l'interrupteur, puis débranchez le câble de la prise secteur avant de retirer le câble de l'appareil. Cela évitera le risque d'apparition d'arc électriques pouvant endommager l'appareil.

Cessez d'utiliser l'appareil et débranchez-le immédiatement dans les situations suivantes :

- De l'eau ou un liquide a éclaboussé l'appareil
- Le cordon d'alimentation est endommagé ou un composant interne est exposé
- Une panne de courant, de l'orage, ou tout autre cas de risque de choc électrique
- Lorsque vous cessez de l'utiliser ou lorsque vous le laissez sans surveillance
- Lorsque vous le rangez ou procédez au nettoyage

Restrictions

Attention ! La longueur maximale des élastiques d'exercices est limitée à 185 cm. Les tirer au-delà peut causer des blessures ou des accidents. Les élastiques d'exercices doivent exclusivement être attachés au produit en lui-même. Ne les attacher pas sur d'autres structures. Ne pas exposer les élastiques d'exercices aux rayons du soleil, cela les endommage et peut les rendre cassant.

Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 13 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, s'ils (si elles) sont correctement surveillé(e)s ou si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés.

Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.

Ne laissez jamais un enfant utiliser l'appareil sans surveillance, ceci peut entraîner une blessure.

Il est important d'éloigner les enfants et les animaux de compagnie lorsque vous utilisez l'appareil.

N'utilisez pas le produit à l'extérieur et ne l'exposez pas directement aux rayons du soleil. Ne pas immerger, ne pas mouiller, ne pas exposer à l'humidité excessive.

Cet appareil n'est pas destiné à un usage commercial.

Ne touchez pas la fiche secteur avec les mains humides afin d'éviter tout danger de choc électrique.

Il est interdit de mettre les doigts ou tout autre corps étranger dans l'espace entre le boîtier intermédiaire et le revêtement de base de l'appareil.

Ne pas exposer les bandes élastiques à des objets coupants, des arêtes vives, ne pas les écraser ou les endommager. Ils pourraient céder brutalement lors d'un exercice. C'est pour cela qu'ils doivent être inspectés régulièrement pour détecter toute dégradation.

Avertissements pour l'activité sportive

Echauffez-vous avant toute activité sportive.

Cessez l'entraînement en cas de sensation étrange ou d'inconfort durant un exercice. C'est le signe d'un danger possible pour votre santé.

N'utilisez pas l'appareil après avoir mangé ou après avoir consommé de l'alcool pour éviter tout accident ou blessure.

Ne fumez pas et ne faites pas d'activités inappropriées lors de l'utilisation de l'appareil.

Veuillez ne pas utiliser cet appareil simultanément à tout autre équipement médical. Veuillez ne pas utiliser cet appareil à des fins thérapeutiques.

Avertissement : Une mauvaise posture peut provoquer des blessures. Afin d'éviter toute blessure, suivez les consignes de sécurité du guide utilisateur. Si c'est la première fois que vous utilisez cet appareil, nous vous recommandons de l'utiliser 30 minutes par jour maximum. Un entraînement excessif peut causer des douleurs.

Portez des vêtements de sports adaptés durant l'utilisation de cet appareil. Tout vêtement inadapté peut causer des blessures ou des accidents. Utilisez des chaussures de sport.

Pour éviter les blessures :

- N'essayez pas d'exercices qui ne seraient recommandés dans le guide utilisateur.
- L'appareil est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois. Ne laissez pas deux personnes utiliser simultanément l'appareil.

Après utilisation

Éteignez toujours l'appareil au moyen du bouton et retirez la fiche de l'alimentation électrique après chaque utilisation, et avant de nettoyer et ranger l'appareil.

À l'aide d'un chiffon sec, essuyez la plateforme après chaque session d'exercice. La surface de la plateforme vibrante sur laquelle sont vos pieds peut être nettoyée avec un chiffon humidifié associé si nécessaire avec un produit nettoyant doux, sans mouiller et sans mouiller l'écran de contrôle afin d'éviter tout dommage aux composants électriques. Faites ensuite sécher.

Les accessoires non électriques (les élastiques et le siège) peuvent être nettoyés plus facilement, de temps en temps, mais ne doivent pas passer à la machine ou sécher au soleil. Utilisez un produit nettoyant doux pour éviter tout dommage. Faites sécher avant réutilisation.

Explication des symboles sur l'appareil



Usage en intérieur



Double isolation électrique



Lire la notice d'utilisation



Procéder à la collecte sélective des appareils électriques

Dans la boîte

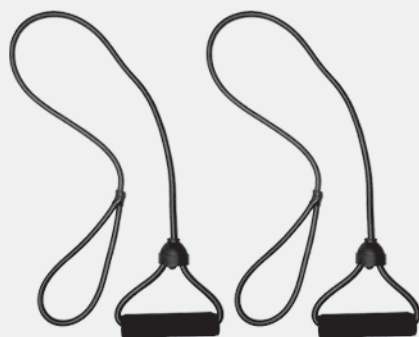
Rock N Fit



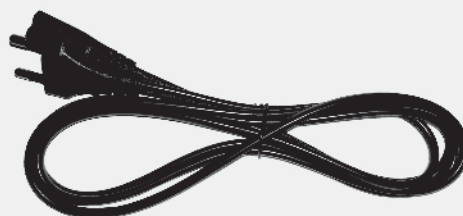
Siège d'exercice



Plateforme vibrante



Élastiques d'exercices



**Cordon d'alimentation
(avec fiche secteur)**



Télécommande

(fonctionne avec 2 piles AAA x2 (non fournies))



Clé hexagonale



**ROCK
N FIT**

Assemblage

Assemblage du siège d'exercice

Pièces et outils requis



Vis hexagonales x4



Rondelles x4

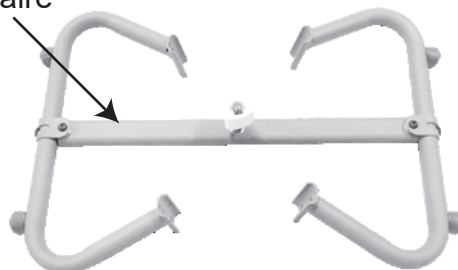


Cadre supérieur du siège



Clé hexagonale

Support intermédiaire



Cadre de base du siège

Remarque : Les vis hexagonales et les rondelles sont préalablement fixées sous le cadre supérieur du siège.

ÉTAPE 01 Assemblez le siège d'exercice

1. Levez le support latéral du cadre de base du siège et montez le cadre supérieur du siège sur le cadre de base du siège.



3. Serrez les vis à six pans avec la clé hexagonale.



2. Sécurisez le cadre de base du siège avec les vis à six pans et les rondelles.

ÉTAPE 02 Serrez le support intermédiaire



Serrez la vis à six pans sur le support intermédiaire du cadre de base du siège avec une clé hexagonale.

Assemblage

Accessoires / Montage / Réglage de planéité

Attachez les élastiques d'exercice



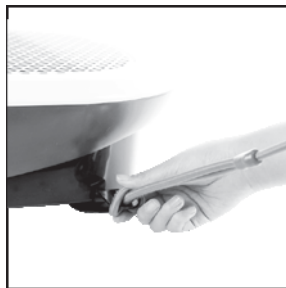
Faites pivoter les deux arceaux situés sous les côtés de la plateforme.



Tenez l'extrémité de la boucle de l'élastique d'exercices, faites-la passer dans l'arceau sur le côté de la plateforme vibrante.



Tenez l'extrémité de la boucle de l'élastique d'exercices, placez la poignée dans la boucle pour faire un nœud.



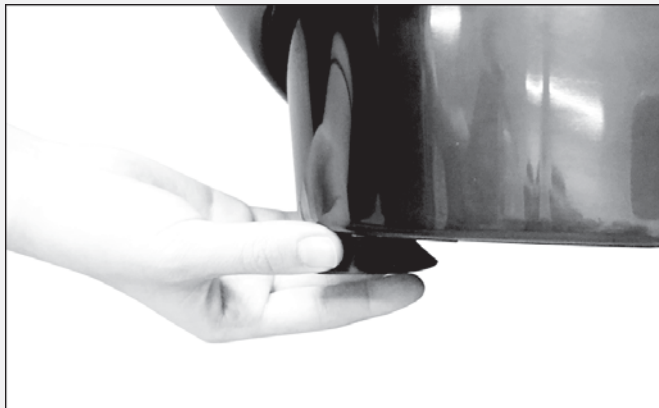
Tirez les élastiques vers l'extérieur pour resserrer le nœud.

Réglage de la planéité

En cas de bruit ou de secousse anormale, veuillez vérifier si l'appareil est placé sur un sol plat.



Placez l'appareil sur un sol plat et vérifiez si les pieds en caoutchouc sont correctement posés sur le sol.

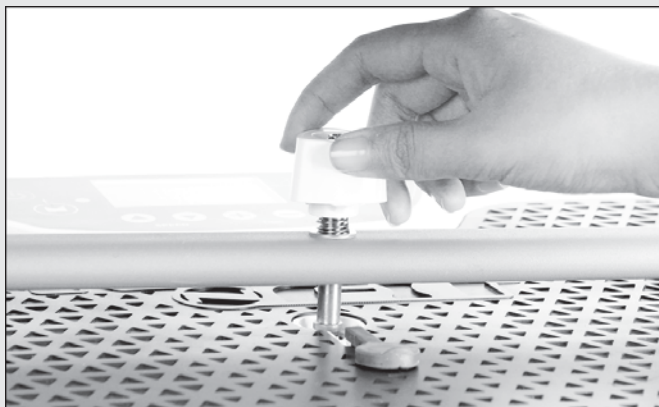


Réglez la planéité de la plateforme en ajustant la position des pieds en caoutchouc.

Attachez le siège d'exercice



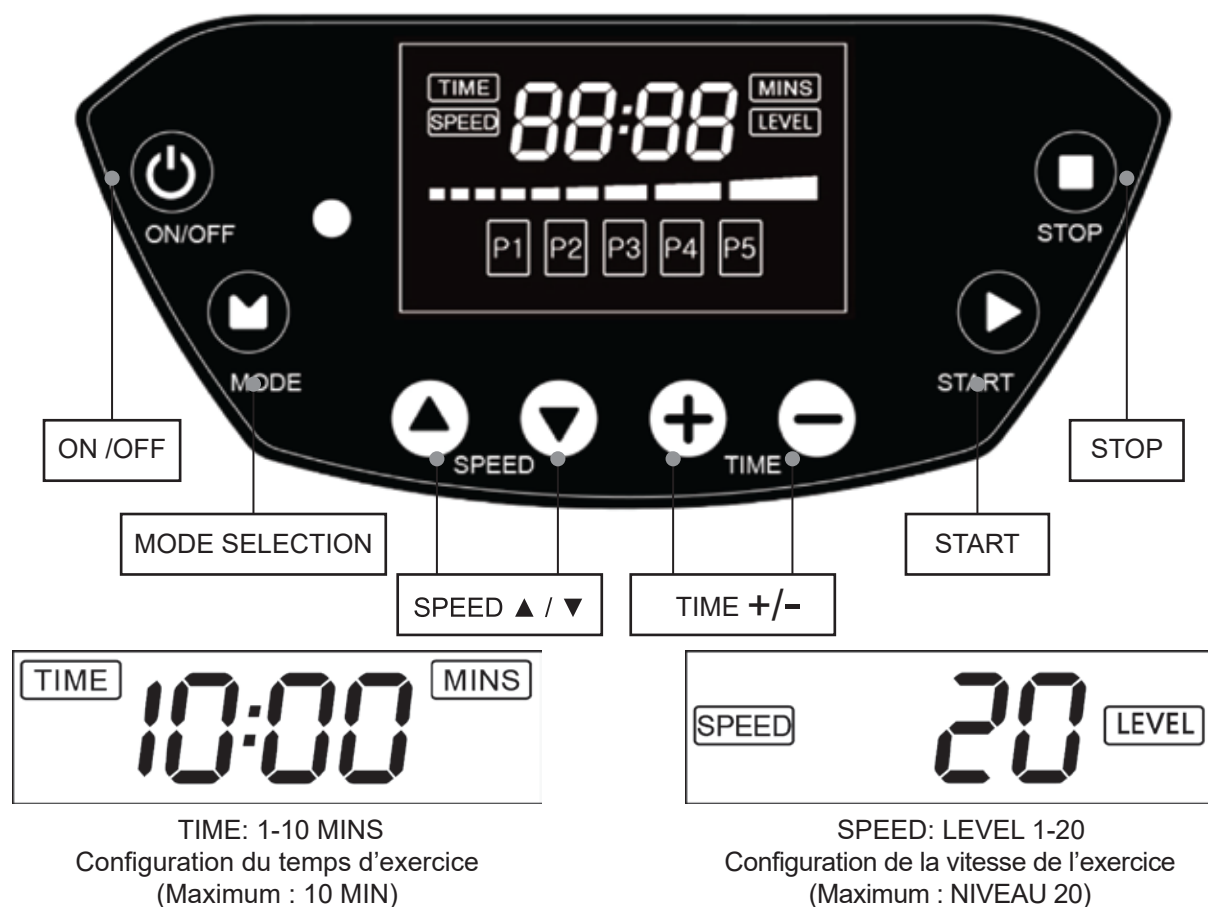
Montez le siège d'exercice sur la plateforme vibrante.



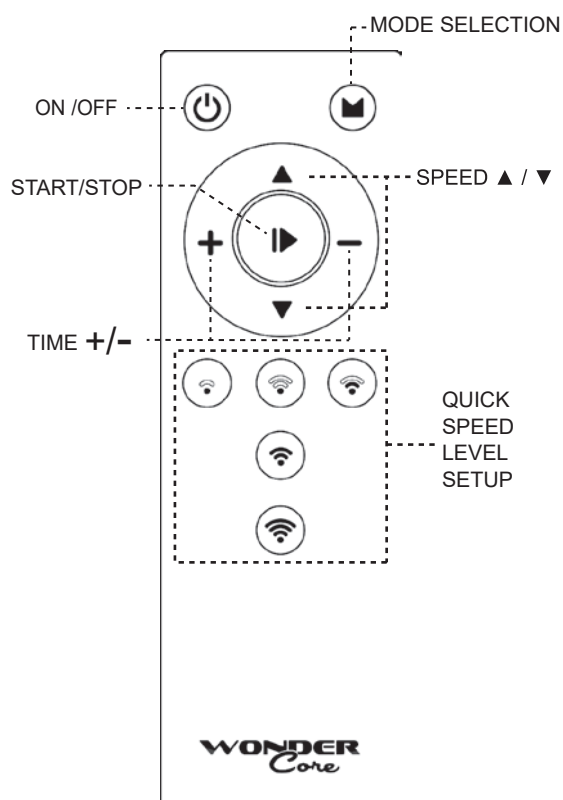
Appuyez fermement sur le bouton et vissez-le vers la droite pour fixer le siège sur la plateforme vibrante de façon stable.

Prise en main

Fonctions du panneau de contrôle



Fonctions de la télécommande



ON/OFF:
Pour allumer ou éteindre l'appareil.



START/ STOP (COMMENCER/ARRÊTER):
Pour commencer ou arrêter les exercices.



MODE SELECTION (SÉLECTION DU MODE):
Sélectionnez le mode auto pour les programmes P1 à P5 ou le mode manuel.



SPEED ADJUSTMENT (CONFIGURATION DU NIVEAU VITESSE RAPIDE):
Ajustez le niveau de vitesse de 1 à 20 (pour les exercices en mode manuel uniquement).
L'utilisateur peut régler le niveau de vitesse après avoir commencé l'exercice.



WORKOUT TIME ADJUSTMENT (AJUSTEMENT DU TEMPS D'EXERCICE):
Ajustez le temps d'exercice entre 1 et 10 minutes (pour les exercices en mode manuel uniquement) avant de commencer les exercices (vous pouvez régler le temps d'exercice pendant l'exercice).

NIVEAU 4 NIVEAU 8 NIVEAU 12 NIVEAU 16 NIVEAU 20



CONFIGURATION DU NIVEAU VITESSE RAPIDE
(*Pour les exercices en mode manuel uniquement)

Prise en main



Allumez l'interrupteur d'alimentation principal sur le côté de l'appareil.

Statut attente pour mode veille



Appuyez sur le bouton ON/OFF.

Statut prêt pour commencer les exercices

Remarque : Après avoir débranché de la prise courant ou avoir éteint l'interrupteur d'alimentation principal, l'écran de contrôle s'éteindra automatiquement.

Configuration en mode manuel



Allumez l'interrupteur d'alimentation principal.

Appuyez sur le bouton ON/OFF pour allumer l'écran de contrôle.

Ajustez le temps d'exercice souhaité. (1 à 10 minutes)

Appuyez sur le bouton START pour commencer les exercices.

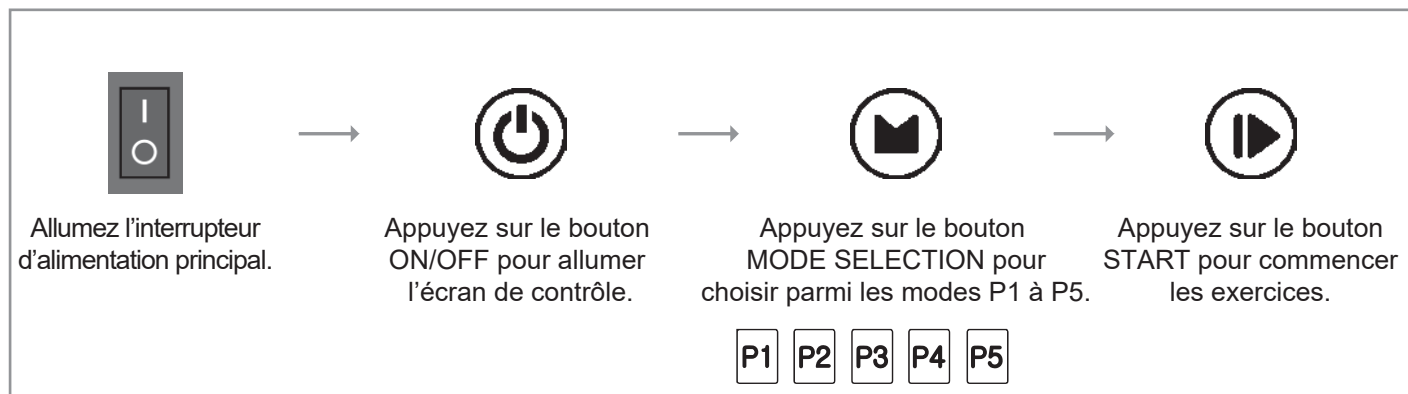
Ajustez le niveau de vitesse souhaité (Niveaux 1 à 20)

- Le temps d'exercice sera configuré automatiquement sur 10 minutes.
- Vous pouvez régler le temps d'exercice (1 à 10 minutes) avant de commencer les exercices.
- Vous pouvez régler le niveau de vitesse après avoir commencé l'exercice.

Remarque : Le temps d'exercice ne peut pas être réglé pendant les exercices.

Prise en main

Configuration en mode automatique

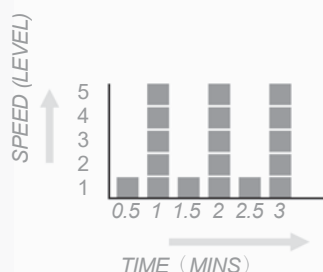


Il existe 5 programmes (de P1 à P5) pour les exercices en mode automatique. Chaque programme a son propre temps d'exercice et niveau de vitesse. En mode automatique, l'utilisateur ne peut pas changer le temps d'exercice et la vitesse. L'écran affichera les temps d'exercices restant et la vitesse actuelle toutes les 5 secondes.

L'appareil fera des petits bruits et s'arrêtera quand le temps sera écoulé.

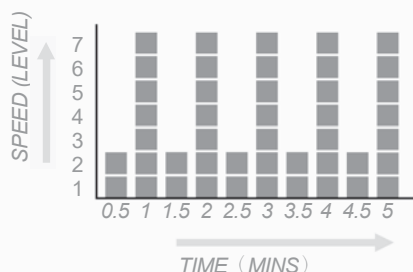
Programme mode automatique

P1



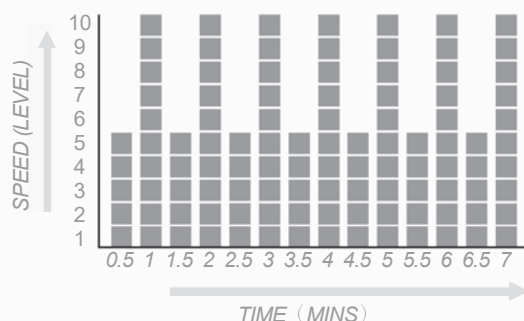
3 minutes d'exercices

P2



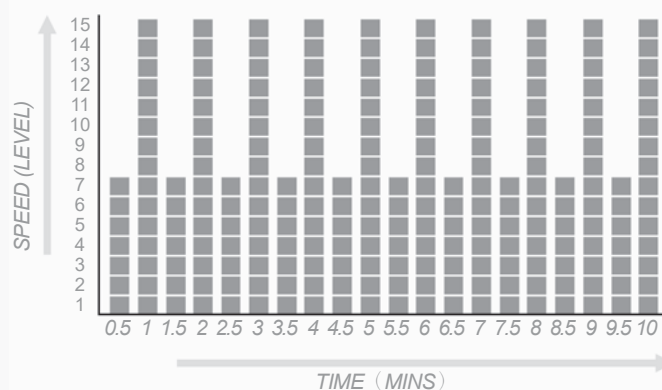
5 minutes d'exercices

P3



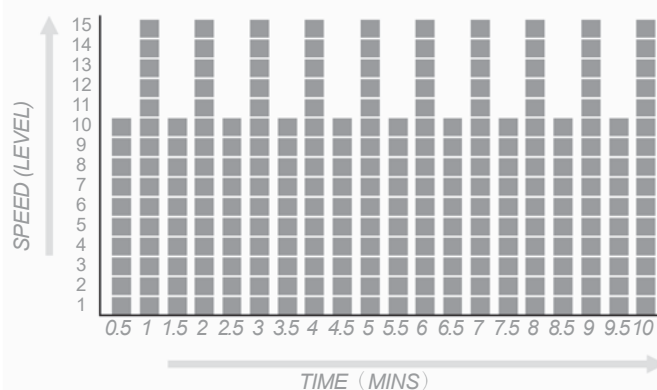
7 minutes d'exercices

P4



10 minutes d'exercices

P5



10 minutes d'exercices

Utilisation

Configuration pour niveau débutant : Niveau de vitesse 1 à 5
Configuration pour niveau intermédiaire : Niveau de vitesse 6 à 15
Configuration pour niveau avancé : Niveau de vitesse 16 à 20



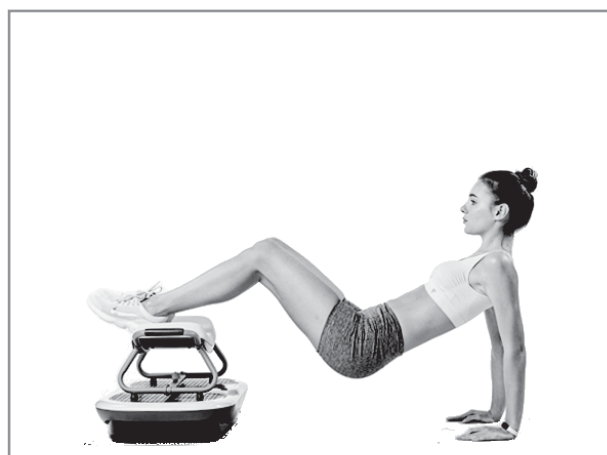
Posture droite



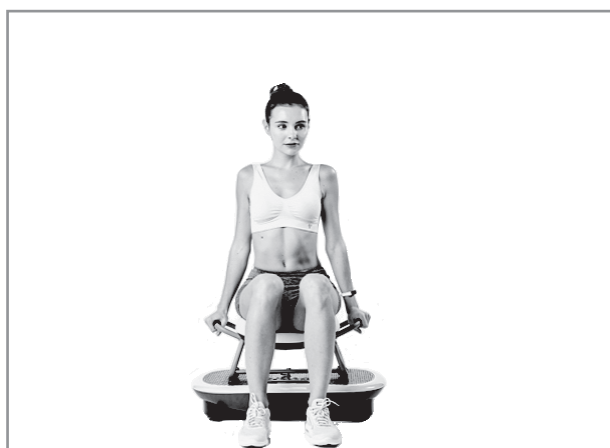
Squat



Gainage



Pont bras tendus



Appui sur un fessier puis l'autre



Abduction latérale avec sangles

Stockage et entretien

Stockage

- Débranchez et éteignez l'interrupteur d'alimentation principal lorsque l'appareil n'est pas utilisé. Placez-le dans un endroit hors de portée des enfants.
- Stockez l'appareil à l'écart des fortes températures, de l'humidité et des rayons du soleil. Stockez l'appareil dans un endroit propre et aéré.

Transport

Veillez enlever le siège d'exercice de la plateforme vibrante avant de le transporter. Ne transportez pas la plateforme en la tenant par le siège d'exercice. Celui-ci est fixé à la plateforme uniquement via la vis centrale, qui risquerait de céder.

Entretien

1. Éteignez toujours l'interrupteur d'alimentation principal et débranchez l'appareil avant de le nettoyer.
2. Lorsque l'appareil est sale, veuillez utiliser des produits de nettoyage neutres et un tissu humide pour le nettoyer. Après, séchez-le avec un tissu sec. Veuillez toujours nettoyer l'écran de contrôle, la zone de raccordement électrique et la télécommande avec un tissu sec uniquement.
3. Les agents et solvants de nettoyage alcalins comme les solvants dilués ou l'huile volatile peuvent endommager cet appareil. Veuillez donc ne pas les utiliser.

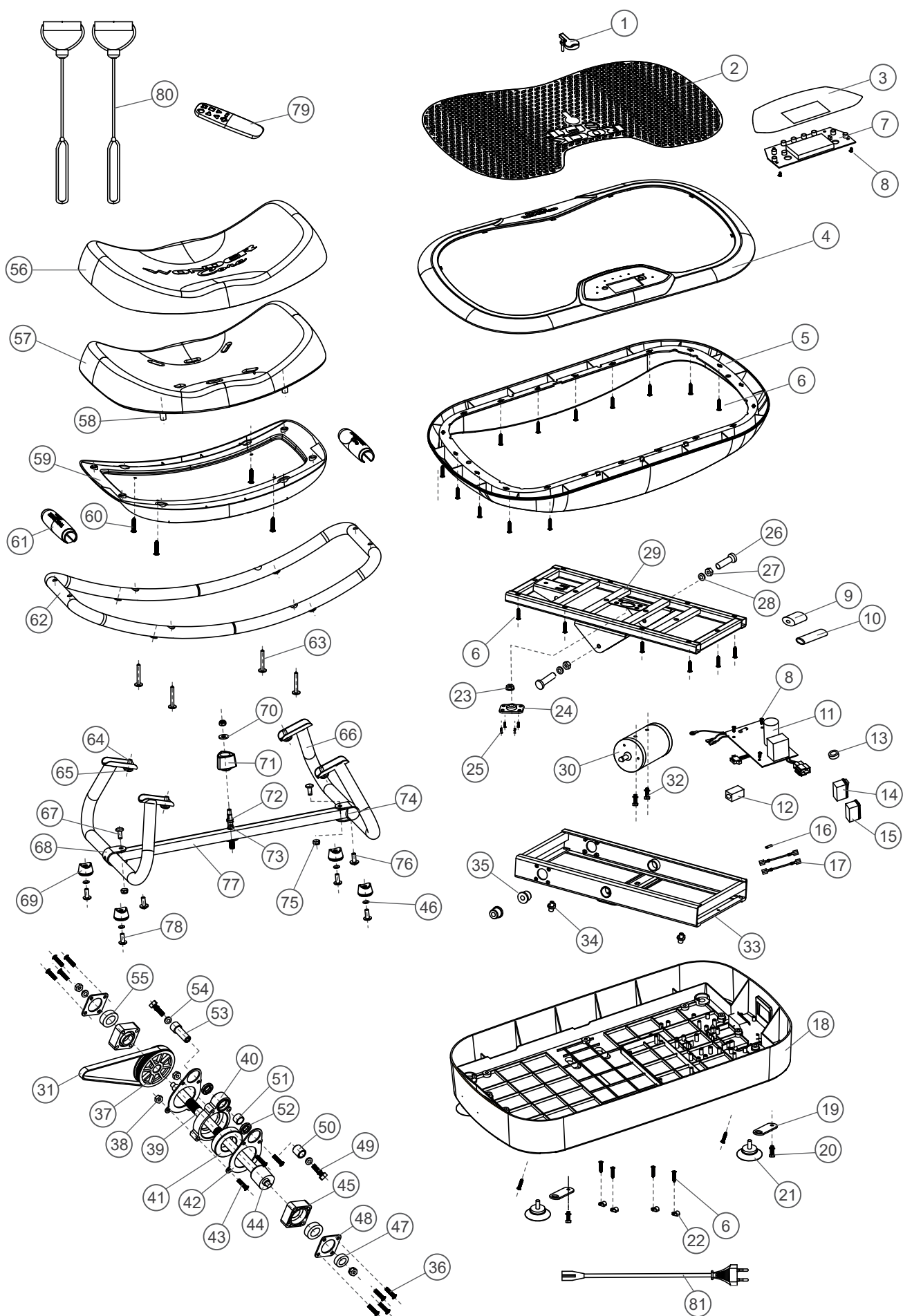
Consignes particulières

1. Évitez d'installer l'appareil dans un endroit soumis à de hautes températures ou à un taux d'humidité élevé, ou encore en plein soleil. Conservez cet appareil dans un endroit propre et disposant d'une bonne ventilation.
2. Lorsque vous n'avez pas utilisé l'appareil pendant une période prolongée, veuillez vous assurer qu'il est en bon état et peut être utilisé de façon sûre.
3. Si l'appareil est mouillé, veuillez le débrancher et attendre qu'il soit entièrement sec, puis vérifiez son bon fonctionnement.
4. En cas de défaillance ou d'événements anormaux, ou s'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas concernant l'appareil, veuillez contacter le centre de service client.

Mise au rebut

En raison des différentes réglementations d'élimination des déchets en vigueur, familiarisez-vous avec ces réglementations avant de jeter cet appareil. Pour ce faire, veuillez vous référer à la dernière page de ce manuel.

Vue éclatée



Liste des pièces

N° pièce	Description	QT
1	Fiche anti poussière	1
2	Tapis en caoutchouc	1
3	Ecran de contrôle	1
4	Boîtier supérieur	1
5	Boîtier intermédiaire	1
6	Vis ST4*12	42
7	Carte de contrôle principale	1
8	Vis ST3*10	8
9	Anneau Magnétique $\phi 11.5 \times 21.5$	1
10	Manchon	1
11	Circuit imprimé	1
12	Anneau Magnétique 14*15*23	1
13	Anneau Magnétique 34 34.5*21*12	1
14	Bouton mise en marche	1
15	Prise électrique	1
16	Fusible	1
17	Câble électrique	2
18	Boîtier de base	1
19	Système de fixation des bandes d'exercices	2
20	Vis Hex set M6*10	2
21	Pieds en caoutchouc	4
22	Serre-câble 4R	4
23	Ecrou à embase M8	1
24	Fixation du bouton	1
25	Vis M5*10	4
26	Pivot	2
27	Rondelle plate $\phi 8$	2
28	Ecrou en nylon M8	4
29	Plateforme vibrante	1
30	Moteur	1
31	Courroie	1
32	Vis 6 pans M8*14	2
33	Unité principale	1
34	Douille isolante	2
35	Douille	2
36	Vis set M5*30	8
37	Poulie	1
38	Ecrou en nylon M5	4
39	Arbre primaire	1
40	Gaine	1

N° pièce	Description	QT
41	Bague 6006	1
42	Plaque de fixation pour manchon	2
43	Vis set M5*25	4
44	Bloc excentré	1
45	Support pour arbre primaire	2
46	Rondelle plate $\phi 5$	4
47	Bague 6201	2
48	Plaque de fixation pour arbre primaire	2
49	Vis 6 pans M8*20	2
50	Douille intérieure	1
51	Douille extérieure	1
52	Bague 6801	2
53	Gouille de verrouillage pour manchon	1
54	Rondelle élastique $\phi 8$	4
55	Palier lisse	2
56	Revêtement du siège	1
57	Mousse	1
58	Support de la mousse	1
59	Base du siège	1
60	Vis ST4*12	4
61	Poignée	2
62	Fixation supérieure	1
63	Vis ST5*16	4
64	Vis Hex M6*20	4
65	Rondelle en arc $\phi 6$	4
66	Support latéral	2
67	Vis Hex M6*30	2
68	Fixation en U	2
69	Pied en caoutchouc du siège	4
70	Rondelle plate $\phi 6$	5
71	Bouton	1
72	Bouton de serrage	1
73	Boulon à ressort	1
74	Bouchon du tube	2
75	Ecrou en nylon M6	3
76	Vis Hex M6*12	2
77	Support intermédiaire	1
78	Vis M4*16	4
79	Télécommande	1
80	Bandes d'exercice	2
81	Câble d'alimentation	1

► ROCK N FIT

Caractéristiques techniques :

Nom du modèle	ROCK N FIT RNF-72
Dimension (LxLxh)	Plateforme : 61,5x37x13,8 cm Siège d'exercice : 57x32x23 cm
Poids	Environ 12,4 kg
Matière	Acier - PVC - ABS - TPE
Poids maximal de l'utilisateur	150 kg
Puissance nominale voltage et fréquence	200 W / 220-240 V / 50-60 Hz
Pays d'origine	Chine

Longueur max. des élastiques d'exercices : 185 cm	
Longueurs et force de traction des élastiques :	
48.9 N	Tension jusqu'à 185 cm, Tolérance : +/- 5 N

WONDER
Core

BODYORBIT CO., LTD
Nanyang Rd., Fengyuan Dist., Taichung City
420, Taiwan
No.17, Ln. 301,



Le symbole ci-contre indique que les équipements électriques et électroniques font l'objet d'une collecte sélective. Les produits électriques et électroniques peuvent contenir des substances ayant des effets négatifs sur l'environnement et sur la santé. Usagés, ils ne doivent pas être jetés avec les déchets ménagers mais être impérativement récupérés dans des collectes sélectives : déchetteries, associations d'économie sociale et solidaire.

Renseignez-vous auprès de votre Mairie. La sélection des déchets diminue les effets potentiels sur l'environnement et la santé humaine dus aux substances dangereuses qui peuvent composer certains équipements électriques ou électroniques.



Importé et distribué en France par :
BEST OF TV s.a.s.
28 chemin de Gérocourt
F 95650 Boissy l'Aillerie
Coordonnées du service client :
BEST OF TV
28 chemin de Gérocourt
95650 Boissy l'Aillerie
sav@bestoftv.fr

