

Votre activité sportive quotidienne à portée de main

Contenu de la boîte

- La Box Flow
- Le livret d'utilisation
- Le câble USB-C pour recharger l'appareil

100% DÉCONNECTÉ

CONTENU AUDIO

256 séances audios de sports doux pour se mettre en mouvement à son rythme.

- 4 durées au choix : de 10, 15, 30 et 40 minutes.
- 4 zones du corps à travailler :



du corps



abdominale





Corps

• 8 disciplines au choix :



Yoga doux



Yoga dynamique



Pilates



Stretching postural



Auto-massage



Réveil musculaire



Renforcement musculaire

FONCTIONNEMENT

L'utilisateur allume le produit en appuyant sur



Avec la clé de gauche, il choisit sa discipline parmi les 8 proposées.



Avec la clé de droite, il choisit la zone du corps qu'il souhaite travailler.



Avec le bouton sablier (\$\overline{\mathbb{R}}\), il choisit la durée de sa séance de 10, 15, 30 ou 40 minutes.

Il appuie sur | pour démarrer sa séance.

Flow s'écoute via le haut-parleur intégré. Le volume s'ajuste avec les boutons (+) et (-).

Flow s'éteint tout seul à la fin de chaque séance.

AUTONOMIE





INFORMATIONS PRATIQUES

Poids net: 154q

Poids colisage: 2,4 kg

Composition produit : plastique