

PV310



MODE D'EMPLOI DU CFM

(Crazy Fit Massage)



Présentation

Paramètres • Caractéristiques • Fonctions • Comparaison

Installation

Liste des pièces • Assemblage • Guides • Configuration des programmes

Guide de mise en forme

Utilisation • Régime

Autres

Maintenance • Problèmes et solutions

Présentation

◀|Composants|▶



Présentation du Masseur Fitness

Forme * Perte de poids facile

CFM III

Intègre des théories médicales chinoises anciennes ainsi que des théories médicales modernes.

Renforce le métabolisme.

Elimine la fatigue, développe les muscles et met en forme les courbes du corps.

◀| Caractéristiques |▶

1. Design aérodynamique et couleurs fashion.
2. 3 fenêtres de DEL pour le temps, la vitesse et le scannage des graisses.
3. Trois programmes d'amincissement avec scannage des graisses.
4. Satisfait divers besoins avec ses 20 options de vitesse.
5. Fonctionnement stable supportant 120KG grâce à sa dynamo en courant direct.
6. Protection anti-statique et contre la surtension.
7. Permet d'obtenir des effets merveilleux.
8. Augmente la flexibilité du corps.
9. Renforce les organes, les tissus et l'ossature sans peine.
10. Brûle les graisses de tout le corps grâce aux secousses qu'il produit pendant l'exercice.
11. Fortifie le métabolisme.
12. Aide l'élasticité de la peau et des muscles.
13. Renouvelle l'aérobic.
14. Le CFM est commode pour un usage domestique grâce à sa petite taille.
15. Elimine les douleurs dues à l'arthropathie ou aux blessures des organes.
16. Fortifie l'ossature et prévient l'ostéoporose.
17. Adapté à la récupération après une opération chirurgicale.
18. Augmente le taux d'hormone dans le sang.
19. Prévient la fragilité due à un manque d'exercice.
20. Rend la peau belle en fortifiant le métabolisme.

Présentation CFM

◀| Fonction |▶

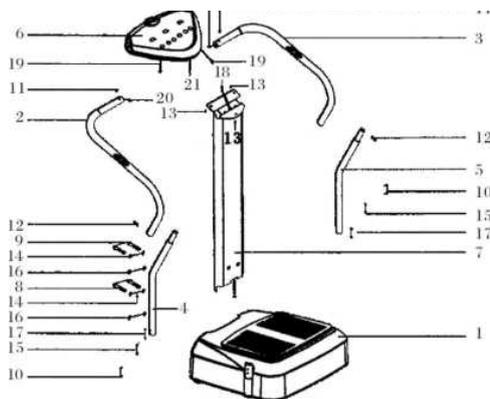
Amincissement	Brûle les graisses indésirables sur les hanches, la taille et l'abdomen par vibrations et massage. Il permet ainsi de polir la peau et de remodeler le corps.
Stimule la circulation et fortifie le métabolisme	Avec le vieillissement, des problèmes comme le cholestérol, le calcium se déposera sur les veines et resserrera le diamètre interne et raidira les veines, ce qui souvent provoque une pression sanguine élevée et de l'anoxémie, et parfois même des maladies cardiaques coronariennes. Les fréquentes vibrations du CFM stimulent la circulation et ainsi dilatent les veines et dissout les substances néfastes du métabolisme.
Régule le système nerveux	Améliore la conductivité des cellules nerveuses, régule le système nerveux et calme la neurasthénie.
Stimule les intestins	Vous rafraîchit en stimulant les intestins, en guérissant la constipation grâce à des massages locaux fréquents conformément aux anciennes théories médicales chinoises.
Renforce la constitution et l'immunité	Restez mince et plus en forme, renforcez votre système immunitaire en améliorant votre circulation sanguine.

◀|Le CFM comparé à d'autres produits similaires |▶

Sujet de comparaison	CFM	Produits similaires
Mode Vibration	Nouveau style de secousses	Vibration traditionnelle
Intensité	20 options	Pas plus de 3 options
Gamme de vibration	Tout le corps	Plantaire
Bruit	Silencieux	Bruyant
Gestes	Variés	Restreints
Effets	Améliore la constitution, renforce les muscles, amincit, régule le système nerveux, exerce tout le corps	Entraîne uniquement les muscles plantaires

Assemblage

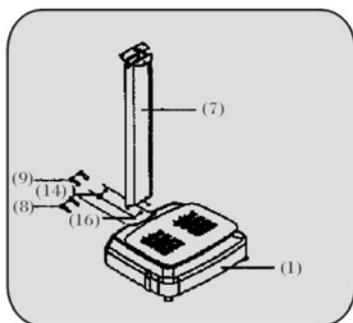
|| Pièces ||



No.	Pièces	Qté	No.	Pièces	Qté
1	Couvercle	1	12	Vi en croix (M5X10)	4
2	Tube de gauche	1	13	Vi en croix (M6X10)	3
3	Tube de droite	1	14	Ressort (M8)	4
4	Rampe gauche	1	15	Ressort (M5)	4
5	Tube de rampe droite	1	16	Rondelle (M8)	4
6	Ordinateur	1	17	Rondelle (M5)	1
7	Tube de support	1	18	Câble de signal A	1
8	Vis à tête creuse (M8X20)	2	19	Capteur de graisse B	1
9	Vis à tête creuse (M8X60) half	2	20	Capteur de graisse A	2
10	Vis en croix (M5X10)	4	21	Câble de signal B	2
11	Vis (M8X40)	2			

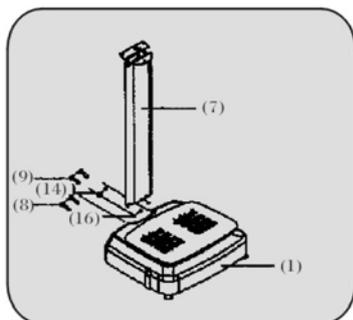
|| ETAPES ||

ETAPE 4



1. Posez le piédestal sur un sol plat.
2. Branchez les câbles de signal du tube de support (7) au fil du piédestal (1).
3. Fixez-les à l'aide d'une vis à tête creuse (8) (9), d'un ressort (14), d'une rondelle (16) de la manière indiquée sur l'illustration.

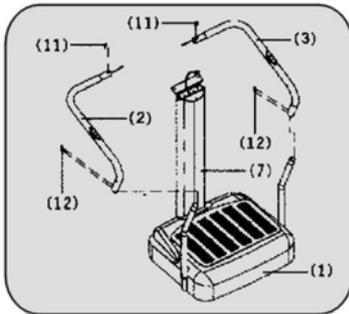
ETAPE 4



Insérez les tubes (4) et (5) dans les trous du piédestal (1) et fixez-les à l'aide de vis en croix (10) et de ressorts (15)

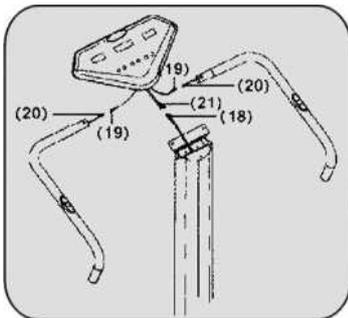
Assemblage

ETAPE 3



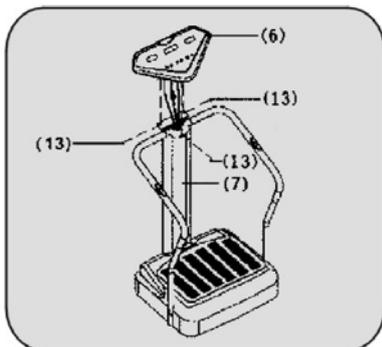
Raccordez les tubes (2) et (3) avec les tubes (4) et (5), et fixez-les à l'aide de vis (12) ; fixez une extrémité des tubes(2) et (3) à l'aide de vis (11) sur le tube de support (7).

ETAPE 4



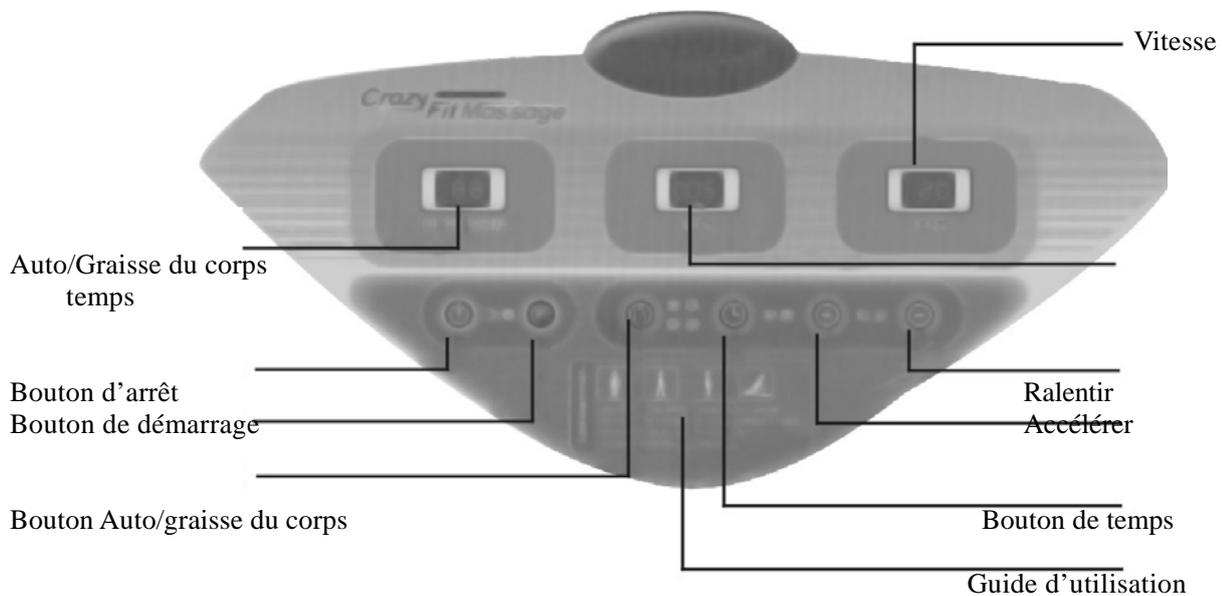
Branchez le câble de signal (18) (21) au capteur de graisse A (20) avec capteur B(19), mettez les autres fils dans le tube de support(7).

ETAPE 5



Fixez le panneau (6) sur le tube (7) à l'aide de vis (13).

Fonctionnement



Guide de fonctionnement de l'ordinateur



Bouton marche/arrêt : ce bouton permet d'allumer ou d'éteindre l'appareil.



Auto/Graisse du corps : Après avoir allumé l'appareil, vous pouvez passer en programme d'auto-massage ou de Massage manuel (de P1, P2 à P3) ou bien calculer le taux de graisse dans le corps avec le programme BMI. Si vous appuyez sur ce bouton l'ordinateur affichera 88-P1-P2-P3-1 ; 88 signifie programme manuel. Vous pouvez régler la vitesse selon votre condition physique et vos habitudes personnelles. P1, P2 et P3 sont des programmes automatiques, qui ne changeront pas pendant le fonctionnement. Etapes du scannage des graisses : Appuyez sur le bouton BMI et choisissez 1 puis configurez votre genre, âge, taille, poids. "1" signifie entrer dans le programme

Après avoir appuyé sur le bouton Temps, vous pouvez configurer selon vos données personnelles. Choisissez à l'aide de "+" et "-", le mode pour le genre auquel vous appartenez. 1 pour homme et 2 pour femme. Après avoir configuré le genre, configurez l'âge en appuyant sur le bouton temps. L'âge original par défaut est 20. Configurer l'âge réel est fortement recommandé. La taille et le poids par défaut sont respectivement 170cm et 70kg. Appuyez sur le bouton temps et la fenêtre affichera "—" une fois toutes les données configurées. Il suffit de tenir le capteur de graisse pour obtenir le résultat BMI en environ 5 secondes.



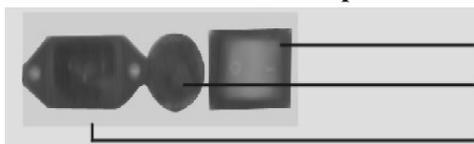
Temps : le temps maximum d'utilisation est de 10 minutes.



Vitesse : Appuyez sur le bouton "+" ou "-" pour régler l'intensité de l'exercice et vos valeurs physiques personnelles.

BMI.

Comment utiliser l'interrupteur



Interrupteur : ON/OFF (Marche/arrêt)

Fusible de courant général : Si le courant électrique de la machine est en surcharge, le courant sera coupé. Il ne sera rétabli qu'une fois que vous aurez rallumé à l'aide de l'interrupteur de courant.

Prise d'alimentation : branchez fermement la prise d'alimentation dans la prise murale.

Fonctionnement

◀ Fonctionnement ▶

1. Placez-vous sur le CFM, appuyez sur bouton Marche/Arrêt pour l'activer.
2. Utilisez le bouton de la manière indiquée sur l'illustration.
3. Si vous êtes debout sur le CFM, nous vous conseillons de déplacer légèrement vos pieds vers l'extérieur pour que la distance entre vos pieds soit suffisante.
4. Si vous montez sur le CFM dans une autre position, nous vous conseillons de commencer par activer le CFM. Si vous avez des difficultés à appuyer sur le bouton de démarrage demandez à une autre personne de vous aider à le faire.
5. Pour votre santé, n'utilisez pas le CFM plus de 20 minutes.



Inclinez la machine vers l'arrière, et bougez vers l'avant.



Configuration des programmes
Vitesse des programmes
VALEUR DES GRAISSES POUR
REFERENCE

Configuration des programmes

Type	Cycle d'exercice	Durée d'exercice	Vitesse
Fitness normal	1-3 fois/jour	5-20 mn	Vitesse moyenne
Perte de poids	4-8 fois/jour	10-20 mn	Vitesse basse

Vitesse des programmes

REMARQUE : les figures montrées sur le tableau représentent l'intensité du courant

Programme	10MN	9MN	8MN	7MN	6MN	5MN	4MN	3MN	2MN	1MIN
P1	2	4	6	8	10	12	14	16	10	6
P2	1	2	3	4	5	6	14	10	8	6
P3	4	10	4	10	4	16	4	16	4	10

Valeur des graisses pour référence

Genre	TROPBAS	NORMAL	TROPLOURD
FEMININ	<17	17-27	>27
MASCULIN	<14	14-23	>23

Utilisation

Illustration

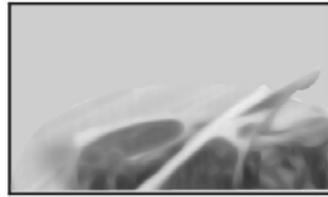
	<p>Mouvement 1</p> <p>Les pieds sur le plateau, les mains tenant la rampe et les genoux pliés.</p> <hr/> <p>Exercice du dos, des hanches et des jambes.</p>		<p>Mouvement 2</p> <p>Assis sur le plateau, les jambes pliées, les mains tenant la rampe.</p> <hr/> <p>Exercice des muscles des jambes, des épaules, des muscles du torse et de l'estomac.</p>
	<p>Mouvement 3</p> <p>Les pieds sur les côtés, le bout des doigts sur la rampe. Les genoux légèrement pliés. Les muscles de l'estomac fléchis.</p> <hr/> <p>Exercice des muscles du dos et des bras</p>		<p>Mouvement 4</p> <p>Assis sur le plateau, les mains tenant la rampe, gardez les jambes droites.</p> <hr/> <p>Exercice des muscles des jambes et de la taille.</p>
	<p>Mouvement 5</p> <p>Un pied sur le plateau et un autre au sol ; les mains sur la taille.</p> <hr/> <p>Exercice de la taille et des muscles de l'estomac et des cuisses.</p>		<p>Mouvement 6</p> <p>Un pied sur le plateau et l'autre sur le sol, les mains tenant la rampe.</p> <hr/> <p>Exercice de la taille et des muscles de l'estomac et des jambes</p>

Utilisation

Illustration

	<p>Mouvement 7</p> <p>Un pied sur le plateau et l'autre droit, posez le dos au sol, les bras droits le long de votre corps.</p> <hr/> <p>Exercice des jambes, des cuisses et des hanches.</p>		<p>Mouvement 8</p> <p>Accroupissez-vous sur le sol, les mains sur le plateau, le corps courbé, comme prosterné.</p> <hr/> <p>Exercice des muscles des jambes, des épaules, des bras et des muscles supérieurs du corps</p>
	<p>Mouvement 9</p> <p>Les pieds sur le plateau, les mains au sol, le corps prosterné en conservant son équilibre.</p> <hr/> <p>Exercice des épaules, de la poitrine, et des muscles supérieurs du corps</p>		<p>Mouvement 10</p> <p>Le corps prosterné sur le plateau, les jambes sur le tube de support principal, les mains au sol.</p> <hr/> <p>Exercice des cuisses, de la poitrine, des hanches et de tous les muscles du corps</p>
	<p>Mouvement 11</p> <p>Une main sur le plateau, accroupissez-vous sur le sol à côté du CFM.</p> <hr/> <p>Exercice des muscles des jambes, des mains et des épaules.</p>		<p>Mouvement 12</p> <p>Les pieds sur le plateau, le corps sur le sol, les mains au sol.</p> <hr/> <p>Exercice des muscles des hanches et des cuisses.</p>

Régimes



Régimes pour les personnes obèses

Principes

1. Contrôler le sucre et les calories.
2. Apporter des protéines de 50 à 75g par jour.
3. Limiter la prise de suif.
4. Contrôler la prise de glucides, pas plus de 150 à 250g par jour, prenez plus d'aliments riches en fibres grossières comme le maïs, le sarrasin, etc.
5. Bon apport de vitamines et de minéraux puisés dans les fruits et légumes frais.
6. Cuisine : préférez les aliments cuits à la vapeur plutôt que frits ou sauté.
7. Prenez des repas réguliers et exercez-vous sur le CFM chaque jour, évitez de grignoter, les desserts et les boissons sucrées.

Aliments à prescrire

Les aliments riches en glucides, comme par exemple, les bonbons, les gâteaux, le pain, le riz, les vins blancs, etc. Les aliments gras comme le beurre, la suif, les amandes, les crèmes, les cacahuètes, la confiture, etc.

Remarques :

Le nombre de calories ne signifie pas que la nutrition est inappropriée. Le secret du modelage de votre corps est comment équilibrer votre alimentation quotidienne en apportant des vitamines, des sels, des protéines, des minéraux, etc.

Buvez suffisamment

De 8 à 10 verres d'eau aident votre métabolisme et embellissent votre peau.

Prenez le petit-déjeuner

Mangez des fruits frais chaque matin plutôt que de boire des jus, ils vous aideront à mieux digérer, ce qui n'est pas négligeable.

Expulser le gaz

Évitez d'avaler trop de gaz en mangeant du chewing-gum toute la journée, ce qui empêchera votre corps d'enfler. En même temps, mangez plus de fruits, comme des raisins à la place de nourritures frites ou grasses.

Glucides

Les aliments comme les pizza ou les nouilles à l'italienne font prendre du poids. Consommez-en le moins possible.

N'abusez pas du sel

De nombreux gâteaux et autres apéritifs sont des causes évidentes de surpoids. Consultez les ingrédients avec lesquels ils sont faits avant de les acheter.

Dites non à l'alcool

L'alcool donne soif, vous devrez boire plus d'eau ce qui fera gonfler votre corps comme cela a été indiqué ci-dessus.

Autres

◀| Maintenance |▶

L'entretien régulier du CFM non seulement rallonge sa durée de vie mais permet aussi de prévenir les accidents.

- (1) Serrez toutes les vis du CFM tous les deux mois.
- (2) Tenez le feu et les liquides à distance du CFM.
- (3) Frottez le CFM avec un chiffon doux et sec après chaque utilisation.
- (4) Débranchez le CFM lorsqu'il est inutilisé.

◀| Problèmes et solutions |▶

NO	Problèmes	Solutions
1	Couine pendant l'utilisation	Serrez les vis et mettez à niveau égal les quatre patins
2	Pas d'affichage dans la fenêtre	Vérifiez le courant
3	L'écran affiche mais le moteur ne marche pas	La tension est peut-être trop basse
4	Le CFM n'est pas vertical	Régler le niveau des quatre patins

Préface

Avant de commencer ***Maintenance du IIIIFT*** **(CFM court)**

Afin d'éviter les accidents consécutifs à une opération incorrecte et afin de parvenir aux effets désirés, l'utilisateur devra lire attentivement les instructions suivantes.

- (1) Assurez-vous que votre tension et courant électrique correspondent aux paramètres de ce CFM.
- (2) Le CFM n'est pas équipé de transformateur, assurez-vous que votre prise puisse supporter un courant de 6A et qu'elle n'est pas partagée avec d'autres appareils électriques, faites-la mettre à la terre.
- (3) Placez le CFM sur un sol plat.

Les enfants ne doivent pas utiliser le CFM à moins d'être sous la surveillance d'adultes. Ne faites pas en sorte qu'il soit aisément atteignable par les enfants.
- (5) Eteignez immédiatement le CFM en cas de fonctionnement anormal et contactez-nous.

Cessez d'utiliser le CFM en cas de problème, en particulier si ces problèmes sont liés au fil d'alimentation.
- (7) Evitez d'asperger le CFM avec de l'eau.
- (8) Ne touchez pas la machine avec les mains mouillées.
- (9) Ne déplacez pas le CFM quand il est en marche.
- (10) Eteignez le courant après chaque utilisation.
- (11) L'usage du CFM est déconseillé aux personnes blessées.
- 12) Il est déconseillé de fumer en utilisant le CFM ou d'utiliser le CFM moins d'une heure après la fin du repas.
- (13) Les patients atteints de maladies cardiaques, de diabète, de néphropathie, de problèmes de foie ou d'un cancer doivent suivre les instructions de leur docteur.
- (14) Les femmes enceintes ou ayant leurs règles ne doivent pas utiliser le CFM.

- (15) N'utilisez pas le CFM après avoir bu.
- (16) N'utilisez pas l'appareil plus de 3 fois par jour. Au plus 8 fois par jour pour les personnes obèses, mais pas plus de 20 minutes chaque fois.
- (17) Utiliser le CFM de 10 à 15 minutes le matin au réveil ou le soir avant de vous coucher permet de produire les meilleurs effets. Buvez suffisamment d'eau pour fortifier votre métabolisme.
- (18) Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser le CFM sans l'aide d'autres personnes.
- (19) Le CFM est conçu pour un usage domestique uniquement ; nous n'assumons aucune sorte de responsabilité en cas d'usage commercial.
- (20) Les non-professionnels ne doivent pas démonter le CFM.
- (21) Contactez-nous si vous avez des questions portant sur le CFM ; nous vous répondrons dès que possible.



81, rue de Gozée
6110 Montigny-le-Tilleul
Belgique

Tél : 0032 71 29 70 70

Fax : 0032 71 29 70 86

Made in China

S.A.V

 32 / 71 / 29 . 70 . 88

 32 / 71 / 29 . 70 . 99

sav@elemtechnic.com



Service Parts separated

 32 / 71 / 29 . 70 . 83

 32 / 71 / 29 . 70 . 86

2009

Made in China

