



### Körpergewicht einstellen

In den Modi „Fat“ und „Calorie“ können Sie Ihr Körpergewicht einstellen. Die Eingabe erfolgt wie bei der Uhrzeit- oder Timerfunktion. Die Angabe Ihres Körpergewichts ist wichtig, damit die verbrauchten Kalorien und die Fettverbrennung berechnet werden können.

**HINWEIS:**

Sie können ein Gewicht von 15 kg bis max. 150 kg eingeben.

### Weitere Tastenfunktionen:

- Halten Sie im Modus „Calorie“, „Count“ oder „Fat“ die SET-Taste für ca. 5 Sekunden gedrückt, um die Werte dieser drei Modi auf Null zurückzusetzen.
- Halten Sie im Modus „Timer“ die START- und die MODUS-Taste gleichzeitig für ca. 3 Sekunden gedrückt, um den Wert auf Null zurückzusetzen.

### Übungsbeispiele

Mit folgenden Übungen trainieren Sie vor allem die seitlichen Bauchmuskeln und die Muskeln im Hüftbereich. Zudem wird die Fettverbrennung angeregt.

- Drehen Sie Ihre Hüfte zweimal nach links und rechts. Beugen Sie sich nun ein wenig nach unten, so als würden Sie in die Hocke gehen. Dies fördert die Durchblutung der Beine und ist besonders für Menschen wichtig, die viel am Schreibtisch arbeiten.
- Strecken Sie Ihre Arme über Kreuz vom Körper weg und drehen Sie Ihre Hüfte ca. 5 bis 8 Minuten hin und her. So können Sie „Hüftspeck“ abtrainieren.
- Gehen Sie leicht in die Knie, drehen Sie Ihre Hüfte hin und her und bewegen Sie Ihre Arme ähnlich wie beim Joggen entgegengesetzt zur Körperrotation.
- Strecken Sie einen Arm nach oben, den anderen nach unten, so dass beide eine leicht diagonale Linie bilden. Lehnen Sie sich nach vorne und drehen Sie Ihre Hüfte hin und her. Dies ist eine gute Atemübung.

### Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Lassen Sie nach einer Mahlzeit 30 Minuten vergehen, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht auf unebene, oder nassen Untergrund.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie an Knochenverletzungen, Operationswunden oder Entzündungen leiden.
- Sollten Sie an einer Herzkrankheit leiden, klären Sie die Verwendung des Geräts mit Ihrem Arzt ab.
- Anfänger sollten sich von anderen Personen stützen lassen oder sich anderweitig abstützen (z.B. Armlehnen).
- Schwangeren ist die Verwendung des Geräts untersagt.
- Übergewichtige Personen sollten das Gerät vorsichtig verwenden.
- Zu heftige Bewegungen können zum Stolpern führen.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

### Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört **nicht** in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde. Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/Monat/Jahr entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

### Konformitätserklärung

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NC-3901 in Übereinstimmung mit der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU befindet.

*Kurtasz, A.*

Qualitätsmanagement  
Dipl. Ing. (FH) Andreas Kurtasz  
19.04.2016

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter [www.pearl.de/support](http://www.pearl.de/support). Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer NC-3901 ein.

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf unserer Supportseite:

**[www.pearl.de/support](http://www.pearl.de/support)**

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

**Chère cliente, cher client,**

Nous vous remercions d'avoir choisi cette planche d'équilibre. Entraînez-vous partout et à tout moment ! Renforcez vos obliques, affinez votre taille, tonifiez vos bras et entraînez votre coordination. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

**Contenu**

- Planche d'équilibre
- Mode d'emploi

**Caractéristiques techniques**

Alimentation écran LCD	Pile bouton LR44 1,5 V intégrée
Charge maximale	90 kg
Dimensions (Ø x H)	28 x 4 cm
Poids	746 g

**NOTE :**

La pile de l'écran est intégrée et ne peut pas être remplacée.

**Mise en marche**

- Avant d'utiliser la planche d'équilibre, buvez 0,2 L à 0,5 L d'eau chaude ou de thé. Cela stimule la circulation sanguine et donne de meilleurs résultats lors de la séance d'entraînement. Retirez vos chaussures et chaussettes.
- Appuyez-vous à un objet stable et de grande taille (par ex. une armoire) ou à un mur.
- Pieds nus et avec précaution, placez-vous debout sur la plateforme de la planche d'équilibre et saisissez un tendeur dans chaque main.

**ATTENTION !**

La plateforme de la planche d'équilibre est très mobile. Veillez à ce que la planche ne tourne pas avant que vous aillez un point d'appui stable.

- Faites pivoter vos hanches d'un côté puis de l'autre. Utilisez vos bras pour garder l'équilibre. Plus vous poursuivez les séances d'entraînement, plus vous pourrez faire d'exercices et plus l'effet obtenu sera marquant.
- Les tendeurs vous donnent plus de stabilité sur la planche d'équilibre et vous permettent d'obtenir un meilleur résultat. Pour cela, bougez vos bras en allant à l'inverse de la résistance des tendeurs.

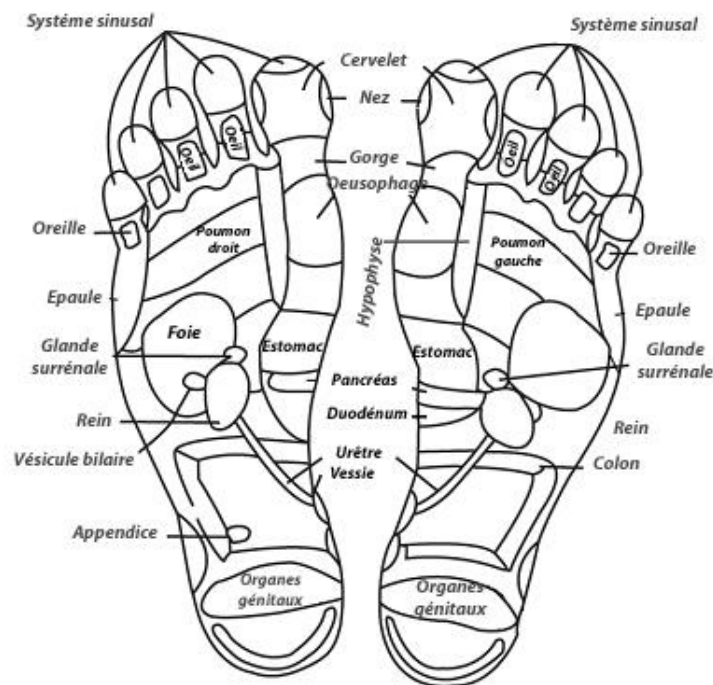
**NOTE :**

Votre température corporelle peut augmenter et la couleur de votre urine devenir plus foncée ; ceci est un phénomène tout à fait normal et constitue un simple effet de l'entraînement.

**Zones de réflexologie**

Depuis la nuit des temps, les effets de la réflexologie sur la santé sont reconnus. Le corps humain comprend différentes parties comme par exemple les os, les muscles, les organes, la circulation sanguine. Ces parties doivent être en équilibre les unes avec les autres afin de pouvoir se sentir bien et de rester en bonne santé.

Des zones de réflexologie se trouvent au niveau des pieds. Une stimulation de ces points agit sur différentes parties du corps. Lorsque vous vous tenez pieds nus sur la planche d'équilibre, les picots situés sur la plateforme stimulent ces différents points d'acupuncture.

**Réglage de l'écran**

Sur la planche d'équilibre équipée de tendeurs, vous pouvez régler 5 modes différents pour vos entraînements. Sélectionnez les différentes fonctions à l'aide du bouton MODE.

Mode	Caractéristiques
Clock Mode	Affichage de l'heure
Timer Mode	Définir une durée pour votre exercice
Count Mode	Définir le nombre de mouvements à effectuer avec les hanches
Calorie Mode	Indique le nombre de calories brûlées (0,1 kcal)
Fat Mode	Indique la quantité de graisse brûlée (0,1g)

**Réglage de l'heure**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que l'heure s'affiche à l'écran. Appuyez maintenant sur SET pour régler l'heure. L'affichage des heures clignotent et vous pouvez effectuer les modifications à l'aide des boutons MODE (en haut) et START (en bas). Appuyez de nouveau sur le bouton SET pour régler l'affichage des minutes de la même façon.

**Réglage du minuteur**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le message "Timer" apparaisse à l'écran. Appuyez sur le bouton SET pour régler le minuteur. Réglez ensuite les minutes (bouton MODE : en haut, bouton START : en bas), appuyez ensuite sur SET pour régler les secondes de la même façon. Terminez votre saisie avec le bouton SET. Appuyez sur le bouton START pour démarrer le minuteur. Lorsque le temps pré-réglé est écoulé, un signal sonore retentit.

**Réglage du nombre de mouvements à effectuer avec les hanches**

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que le message "Count" s'affiche à l'écran. Réglez le nombre de mouvements souhaité. Procédez ici exactement comme pour le réglage des heures (voir plus haut). Commencez maintenant votre entraînement. Dès que le nombre de mouvements des hanches est atteint, un signal sonore retentit. Appuyez sur n'importe quel bouton pour l'éteindre.

**Réglages du poids**

Dans les modes "Fat" et "Calorie", vous pouvez régler votre poids. La saisie s'effectue comme pour le réglage de l'heure et du minuteur. Saisir votre poids est très important pour établir le calcul des calories et de la graisse brûlées.

**NOTE :**

*Vous pouvez saisir un poids compris entre 15 et 150 kg.*

**Fonctions avancées des boutons :**

- En mode "Calorie", "Count" ou "Fat", maintenez le bouton SET appuyé pendant env. 5 secondes pour réinitialiser les valeurs des trois modes.
- En mode "Timer", maintenez simultanément les boutons START et MODUS appuyés pendant env. 3 secondes pour réinitialiser la valeur.

**Exemples d'exercices**

Grâce à ces exercices, vous renforcez avant tout les obliques et les muscles au niveau des hanches. De plus, cela stimule la combustion des graisses.

- Faites pivoter vos hanches vers la gauche et vers la droite. Baissez-vous légèrement, comme si vous alliez vous accroupir. Cette position favorise la circulation sanguine des jambes, ce qui est particulièrement intéressant pour les personnes restant longtemps assises derrière un bureau.
- Étirez vos bras en croix vers l'avant et faites tourner vos hanches pendant env. 5 à 8 min. De cette manière, vous éliminez les graisses stockées au niveau des hanches.
- Pliez légèrement les genoux, faites tourner vos hanches et bougez vos bras dans la direction opposée de la rotation du corps, comme lorsque vous courez.
- Tendez un bras vers au dessus de la tête, l'autre vers le bas. Ils doivent former une légère diagonale. Penchez-vous vers l'avant et faites tourner vos hanches. Ceci est un bon exercice pour la respiration.

**Consignes de sécurité**

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le précieusement afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessures !
- N'ouvrez jamais l'appareil. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit sous peine de perdre toute garantie !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez pas le produit à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Avant d'utiliser l'appareil, laissez passer 30 min après le dernier repas.
- N'utilisez pas l'appareil sur un sol non plat ou mouillé.
- N'utilisez pas l'appareil si vous souffrez de fractures, d'inflammations ou d'une plaie chirurgicale.
- Si vous souffrez d'une maladie cardiaque, veuillez consulter votre médecin pour lui parler de l'utilisation de ce produit.
- Les personnes débutantes doivent s'appuyer sur d'autres personnes présentes ou sur un objet stable (par ex. un accoudoir).
- L'utilisation de l'appareil est interdite pour les femmes enceintes.
- Les personnes en état de surcharge pondérale doivent utiliser l'appareil avec précaution.
- Effectuer des mouvements trop brusques peut vous faire chuter de la planche.
- Conservez le produit hors de la portée et de la vue des enfants !
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !

**Consignes importantes pour le traitement des déchets**

Cet appareil électronique ne doit PAS être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité.

Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.

**Déclaration de conformité**

La société PEARL.GmbH déclare ce produit NC-3901 conforme à la directive 2011/65/UE actuelle du Parlement Européen, relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques.

Service Qualité  
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz  
19.04.2016