MEYRA®

iMOVE

stay active!

Remote control with Bluetooth (optional)

Free iOS and Android app available

BEDIENUNGSANLEITUNG

USER MANUAL

MODE D'EMPLOI

MANUAL DEL USUARIO

MEYRA | iMOVE stay active!

LE REPOSE-PIEDS ACTIF POUR PLUS DE MOUVEMENT EN POSITION ASSISE

EFFICACE. PEUT STIMULER LA CIRCULATION SANGUINE ET LE MÉTABOLISME, DÉTEND ET DÉCONTRACTE

SANS PEINE. MOBILISE PRATIQUEMENT LE CORPS ENTIER, EN PASSANT ET SANS PEINE

SOUPLE. COMPACT ET LÉGER À TRANSPORTER, RAPIDEMENT OPÉRATIONNEL

SIMPLE. UTILISATION TRÈS SIMPLE ET INTUITIVE

FRANÇAIS

SOMMAIRE

1	**POUR LA SÉCURITÉ DE L'UTILISATEUR**	30
2	**CONSIGNES DE SÉCURITÉ**	31
2.1	Dangers dus à l'énergie électrique	31
2.2	Modifications constructives	31
2.3	Droit d'auteur	31
3	**FOURNITURE**	31
4	**MISE EN SERVICE**	32
4.1	Installation et raccordement	32
4.2	Possibilités de commande	32
4.2.1	Commande directe sur l'appareil	32
4.2.2	Commande à l'aide de l'appli	33
4.2.3	Basculement entre le mode « Smartphone » et « Télécommande »	34
4.2.4	Installation de la télécommande	34
4.2.5	Commande à l'aide de la télécommande	34
5	**RECOMMANDATIONS D'APPLICATION**	35
5.1	Premiers pas	35
5.2	Exercices proposés	35 - 36
6	**CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES**	36
6.1	Dimensions et poids	37
6.2	Caractéristiques électriques	37
6.3	Marquage	37
6.4	Matériau	37
7	**ENTRETIEN DE L'iMOVE**	38
8	**CONDITIONS DE GARANTIE**	38
9	**DÉRANGEMENTS ET LEUR ÉLIMINATION**	39
10	**MAINTENANCE ET SERVICE APRÈS-VENTE**	39
11	**ÉLIMINATION DE L'iMOVE**	39

1 POUR LA SÉCURITÉ DE L'UTILISATEUR

Veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant de mettre l'appareil en service. Le mode d'emploi contient des informations importantes relatives à l'utilisation de votre iMOVE. La société MEYRA GmbH n'assume aucune responsabilité si vous n'observez pas les instructions et les avertissements. Conservez soigneusement ce mode d'emploi. À la réception, vérifiez si l'appareil présente des dommages. En cas de dommages, ne mettez pas l'appareil en service ! En cas de doutes, veuillez contacter la société MEYRA GmbH.

RACCORDEMENT ÉLECTRIQUE
Vérifiez si les valeurs indiquées sur la plaque signalétique de l'iMOVE correspondent à celles du réseau électrique sur le lieu d'installation.

GÉNÉRALITÉS
- Veuillez utiliser l'iMOVE uniquement après avoir lu attentivement le mode d'emploi.
- En cas de dysfonctionnements, veuillez immédiatement éteindre l'appareil et contacter le service après-vente de la société MEYRA GmbH.
- L'iMOVE n'est pas destiné à une utilisation dans un environnement explosif.
- L'iMOVE n'est pas protégé contre l'eau et il est interdit de projeter de l'eau sur l'appareil.
- En raison de la ventilation, il est interdit de recouvrir l'iMOVE pendant la phase de fonctionnement.
- L'iMOVE doit être utilisé uniquement à l'intérieur.

GARANTIE ET RESPONSABILITÉ
Nos « Conditions générales de vente » sont applicables dans tous les cas. Tout droit de garantie et de responsabilité pour des dommages corporels et matériels est exclu s'ils résultent de l'une ou de plusieurs des causes suivantes :

- utilisation conforme
- ouverture ou mise en service et utilisation
- toute modification constructive arbitraire
- réparations non effectuées dans les règles
- catastrophes provoquées par des corps étrangers ou cas de force majeure

2 CONSIGNES DE SÉCURITÉ

2.1 DANGERS DUS À L'ÉNERGIE ÉLECTRIQUE
Il n'y a aucun danger pouvant émaner de l'énergie électrique si l'appareil est en parfait état technique.

DANGER
Si le câble est défectueux, il faut le remplacer immédiatement. Le cas échéant, en cas de contact, il y a risque d'électrocution.

2.2 MODIFICATIONS CONSTRUCTIVES
Toute modification, ajout ou transformation de l'appareil sans le consentement du fabricant est interdite. Toutes les mesures de transformations requièrent une confirmation écrite de la société MEYRA GmbH. Les réparations ne doivent être réalisées que par des entreprises agréées par la société MEYRA GmbH.

2.3 DROIT D'AUTEUR
Le droit d'auteur sur ce mode d'emploi est réservé et appartient à la société MotoSana GmbH. Ce mode d'emploi s'adresse exclusivement à l'utilisateur. Il contient des consignes et des instructions dont la reproduction, la diffusion ou la communication par un procédé quelconque, partielle ou intégrale, sont interdites.

3 FOURNITURE

- Unité de base iMOVE
- Bloc d'alimentation et fiche de branchement de l'appareil
- Télécommande (en option)
- Mode d'emploi

4 MISE EN SERVICE

4.1 INSTALLATION ET RACCORDEMENT

Un support plat et stable (faibles en oscillations) est important pour garantir le bon fonctionnement de l'iMOVE. L'iMOVE ne doit être installé qu'à l'intérieur. Après l'installation correcte de l'iMOVE, insérez la fiche secteur dans la prise de courant. Une fois installé et raccordé, l'appareil est immédiatement opérationnel.

ATTENTION !
Il est interdit d'utiliser l'appareil dans des locaux humides. Plage de température entre 0 et +30 degrés Celsius. L'appareil se déconnecte automatiquement environ 4 heures après la dernière commande.

4.2 POSSIBILITÉS DE COMMANDE

Vous pouvez commander l'iMOVE directement sur l'appareil, à l'aide d'une télécommande et de l'appli gratuite iMOVE par le biais de votre smartphone ou tablette.

4.2.1 COMMANDE DIRECTE SUR L'APPAREIL

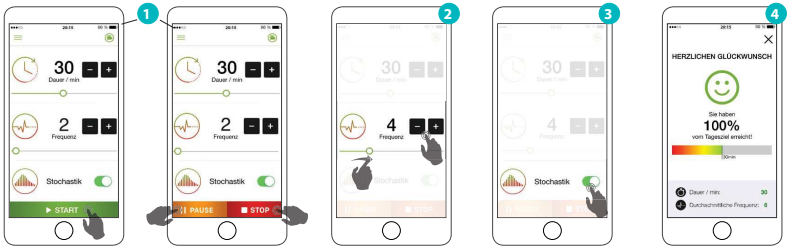
Le côté gauche de l'iMOVE comprend trois commutateurs avec lesquels vous pouvez piloter l'iMOVE.

1. **DÉMARRER ET DÉSACTIVER**
   Avec ⏻ vous démarrez et désactivez l'iMOVE.
   En appuyant sur ⏻, l'iMOVE démarre automatiquement avec une fréquence de 2 hertz.
   En réappuyant sur ⏻, vous désactivez l'iMOVE. L'éclairage des touches + et − s'éteint.
2. **RÉGLAGE DE LA FRÉQUENCE**
   Avec +, vous pouvez augmenter la fréquence au cours du programme d'entraînement.
   Avec −, vous pouvez réduire la fréquence au cours du programme d'entraînement.

4.2.2 COMMANDE À L'AIDE DE L'APPLI

L'appli gratuite est disponible pour iOS et Android. Téléchargez gratuitement l'appli du App Store (iOS) ou du Google Play Store (Android) sur votre smartphone ou votre tablette. Vous devez d'abord connecter votre smartphone ou votre tablette à l'iMOVE via Bluetooth. Pour cela, vérifiez dans quel mode se trouve l'iMOVE. La touche allumée en bleu ⏻ vous indique que l'iMOVE se trouve en mode « Smartphone ». Si la touche ⏻ est allumée en blanc, l'iMOVE se trouve alors en mode « Télécommande ». (basculement entre les modes « Smartphone » et « Télécommande », cf. 4.2.3.) Si la touche ⏻ est allumée en bleu, cela signifie que l'iMOVE est prêt à être connecté à votre smartphone. Activez maintenant l'appli iMOVE sur votre smartphone ou tablette et affichez les réglages Bluetooth dans l'appli iMOVE en haut à droite. Sélectionnez votre iMOVE pour connecter l'appareil.

1. **DÉMARRER ET DÉSACTIVER**
   En appuyant sur le champ START, votre programme d'entraînement démarre automatiquement avec une fréquence de 2 hertz.
   Avec PAUSE, vous pouvez interrompre l'exercice durant l'application et le poursuivre plus tard.
   Avec STOP, vous terminez l'exercice.
2. **RÉGLAGE DE LA FRÉQUENCE**
   Vous pouvez adapter la fréquence avant de démarrer le programme d'entraînement ou bien durant le cours de l'exercice.
   Utilisez le curseur (Slider) ou bien la touche plus et moins pour augmenter ou réduire la fréquence.
3. **RÉGLAGE DU STOCHASTIQUE**
   Avec le régleur stochastique, vous pouvez activer et désactiver le stochastique. Stochastique signifie que la fréquence se modifie de façon aléatoire dans la plage de -2 à +2 unités autour de la fréquence sélectionnée.
4. **ÉVALUATION**
   À la fin de l'exercice, l'écran affiche une brève évaluation de votre séance d'entraînement.



4.2.3 BASCULEMENT ENTRE LE MODE « SMARTPHONE » ET « TÉLÉCOMMANDE »

L'éclairage LED en couleur de la touche vous indique dans quel mode se trouve actuellement l'iMOVE. Si la touche est allumée en blanc, l'iMOVE se trouve alors en mode « Télécommande ». Si la touche est allumée en bleu, l'iMOVE se trouve alors en mode « Smartphone ».

Pour basculer entre le « mode télécommande et smartphone », procédez comme suit :
Désactivez l'iMOVE. Appuyez ensuite simultanément sur les touches et , et les maintenir enfoncées pendant env. 3 secondes. Maintenant le rétroéclairage de la touche change et l'iMOVE se trouve dans le mode correspondant. Vous pouvez basculer entre les deux modes opératoires selon vos besoins.

4.2.4 INSTALLATION DE LA TÉLÉCOMMANDE (DISPONIBLE EN OPTION CONTRE SUPPLÉMENT)

Si vous avez commandé votre iMOVE avec télécommande (en option), cette dernière est déjà connectée avec l'appareil. Pour connecter ultérieurement la télécommande à l'iMOVE, veuillez procéder comme suit :

1. Vérifiez dans quel mode se trouve votre appareil. L'iMOVE doit se trouver en mode « Télécommande ». Cf. point 4.2.3
2. Appuyez maintenant sur la touche de l'appareil et la maintenir enfoncée pendant env. 5 secondes jusqu'à ce qu'elle commence à clignoter en bleu.
3. Appuyez ensuite sur la touche de la télécommande pendant env. 5 secondes jusqu'à ce qu'un témoin vert s'allume brièvement. La télécommande est maintenant reliée à votre appareil.

4.2.5 COMMANDE À L'AIDE DE LA TÉLÉCOMMANDE (DISPONIBLE EN OPTION CONTRE SUPPLÉMENT)

1. **DÉMARRER ET DÉSACTIVER**
   Avec vous démarrez et désactivez l'iMOVE.
   En appuyant sur , l'iMOVE démarre automatiquement avec une fréquence de 2 hertz.
   En réappuyant sur la touche , vous désactiver l'iMOVE.
2. **RÉGLAGE DE LA FRÉQUENCE**
   Avec , vous pouvez augmenter la fréquence au cours du programme d'entraînement.
   Avec , vous pouvez réduire la fréquence au cours du programme d'entraînement.

Vous pouvez connecter à votre iMOVE au total quatre appareils (smartphone, tablette, télécommande). À la cinquième connexion, la connexion la plus ancienne sera effacée. Appuyez simultanément sur les touches et , et les maintenir enfoncées pendant env. 10 secondes. Un bref clignotement des trois touches signale que toutes les connexions ont été effacées.

5 RECOMMANDATIONS D'APPLICATION

5.1 PREMIERS PAS

Commencez par des fréquences basses. Asseyez-vous sur une chaise et posez vos pieds sur la pédale de l'iMOVE. Activez l'iMOVE. Variez la vitesse et découvrez ainsi comment fonctionne votre iMOVE. Trouvez l'intensité qui agit d'une manière bienfaisante sur votre corps. Essayez différentes positions du pied. L'effet d'entraînement change en fonction de la position du pied. Variez également la contre-pression que vous exercez et modifiez la position de votre corps. En appuyant les avant-bras sur les genoux, vous pouvez intégrer à l'entraînement vos épaules et le buste.

5.2 EXERCICES PROPOSÉS

Souple, compact et silencieux - l'iMOVE est le repose-pieds parfait pour l'entraînement à domicile, au bureau ou en vacances et en voyage. L'entraînement physique simple convient pratiquement à tous. Des témoignages montrent : L'entraînement avec l'iMOVE active les muscles, stimule le métabolisme, améliore la circulation sanguine, détend et décontracte la musculature. L'iMOVE vous donne de l'élan en ménageant particulièrement vos articulations. Des personnes âgées ainsi que des personnes physiquement diminuées profitent aussi bien de l'entraînement avec l'iMOVE que des enfants et des sportifs. Vous pouvez utiliser l'iMOVE et en même temps p. ex. lire, regarder la télévision ou travailler.

IMPORTANT !
En cas de troubles, terminez l'entraînement et consultez votre médecin.

CONTRE DES JAMBES FATIGUÉES ET LOURDES
Posez les deux pieds sur l'iMOVE et mettez-vous à l'aise.
Sélectionnez votre vitesse de bien-être et détendez-vous.

DÉTENTE PURE – COMME AIDE À S'ENDORMIR
Allongez-vous devant votre iMOVE et posez de manière décontractée les talons sur l'appareil.
Sélectionnez une vitesse lente.

POUR LE RELÂCHEMENT DES ÉPAULES ET DE LA NUQUE
Placez vos pieds un peu plus en avant sur l'iMOVE. À travers les coudes en appui sur les genoux, vous transmettez les oscillations à vos épaules et au dos.

POUR LE RELÂCHEMENT DES ÉPAULES ET DE LA NUQUE
Mettez-vous à quatre pattes devant votre iMOVE. Posez vos mains sur l'iMOVE (chaque main sur une pédale) et sélectionnez une vitesse moyenne.

POUR UNE MEILLEURE CIRCULATION SANGUINE
Posez les deux pieds sur l'iMOVE et basculez du talon à la plante du pied et inversement.
Sélectionnez une vitesse modérée qui vous convient.

POUR UNE MEILLEURE CIRCULATION SANGUINE
Posez les deux pieds sur l'iMOVE et inclinez les pieds du bord extérieur vers le bord intérieur et inversement.

6 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

6.1 DIMENSIONS ET POIDS

Désignation du type	MEYRA iMove
Numéro de série	cf. plaque signalétique
Poids	env. 5 kg
Capacité de charge max.	25 kg
Dimensions totales (L x L x H)	320 x 340 x 90 mm
Fréquence	env. 1 – 12 Hz
Amplitude max.	env. +/- 4 mm
Course	env. 8 mm

6.2 CARACTÉRISTIQUES ÉLECTRIQUES

Bloc d'alimentation	Modèle MW no. GST60A24-P1J
Entrée	100 - 240 volts AC, 50/60 Hz, 1,4 A
Sortie	24 volts, tension continue 2,5 A
Puissance absorbée	max. 60 watts

6.3 MARQUAGE

Certificat	CE

6.4 MATÉRIAU
Le boîtier en aluminium a un revêtement en poudre robuste et résistant aux chocs.
La télécommande est en aluminium anodisé.

7 ENTRETIEN DE L'iMOVE

Avant le nettoyage, coupez l'alimentation électrique en retirant la fiche secteur. Nettoyer l'iMOVE avec un chiffon légèrement humide et l'essuyer ensuite avec un chiffon sec. Aucun liquide ne doit pénétrer à l'intérieur de l'iMOVE, car cela risque d'endommager la partie électronique.

IMPORTANT !
Il est interdit d'utiliser des produits de nettoyage solvants, acides ou abrasifs !

8 CONDITIONS DE GARANTIE

La société MotoSana GmbH vous estime en tant que client et s'engage toujours à vous offrir le meilleur service possible. Chaque iMOVE quitte l'usine dans un état parfait. Si des défauts de fabrication et/ou de matériaux sont constatés au cours de l'utilisation normale de l'appareil, nous garantissons une remise en état durant les 2 premières années après la date d'achat, avec compensation gratuite du matériel et de la main-d'œuvre. Le produit doit avoir été acheté chez un partenaire commercial iMOVE autorisé. La fourniture de la prestation de garantie suppose que l'appareil défectueux soit renvoyé au fabricant par le client.

RESTRICTIONS LORS DE LA FOURNITURE DE PRESTATIONS DE GARANTIE

Le droit exclusif du client dans le cas d'un iMOVE défectueux se limite à une réparation ou à un remplacement de la pièce défectueuse. Quelle prestation de garantie ou quelle combinaison de prestations de garantie sera fournie dans le cas concret relève exclusivement de l'appréciation de la société MotoSana GmbH. Si la société MotoSana GmbH a constaté qu'un produit est défectueux, la société MotoSana GmbH a droit à un délai approprié pour effectuer une réparation ou un remplacement. Le produit de remplacement envoyé au client dans le cadre de la garantie limitée est fabriqué sur la base de nouveaux composants et de composants usagés fonctionnels. Les produits réparés ou remplacés seront couverts par la période restante de la garantie de produit initiale ou par une période de garantie de quatre-vingt-dix jours, en retenant parmi les deux possibilités celle avec la période de garantie la plus longue. La garantie est annulée si une réparation n'a pas été réalisée par la société MotoSana GmbH, mais par une personne ou un atelier non certifié par la société MotoSana.

9 DÉRANGEMENTS ET LEUR ÉLIMINATION

1. La touche sur l'iMOVE est allumée en rouge.
   Coupez l'alimentation électrique de l'iMOVE pendant 5 minutes.
   Si le voyant reste allumé, veuillez contacter notre service après-vente.

2. La touche sur la télécommande est allumée en rouge.
   Remplacez la pile de votre télécommande **(pile : pile bouton CR2032)**

TÉLÉPHONE SAV
+49 (0)5733 922 - 0

10 MAINTENANCE ET SERVICE APRÈS-VENTE

SERVICE APRÈS-VENTE
Grâce à l'utilisation des meilleurs produits industriels de qualité, aucune maintenance n'est requise. Si, malgré tout, un défaut devait apparaître, veuillez contrôler en fonction des défauts décrits plus haut. Le cas échéant, veuillez contacter notre service après-vente et fournir les renseignements suivants :

- Le numéro de série de votre appareil (cf. face inférieure de l'iMOVE)
- Votre nom
- Votre adresse complète
- Votre numéro de téléphone

IMPORTANT !
N'essayez en aucun cas d'ouvrir vous-même l'appareil, sinon la garantie est annulée ! Il est interdit d'effectuer des modifications ou des réparations par des personnes non autorisées.

11 ÉLIMINATION DE L'iMOVE

L'appareil doit être éliminé conformément aux prescriptions nationales en vigueur.
Il n'y a pas des substances dangereuses pour l'environnement à prendre en considération.