

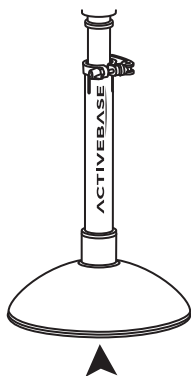
MANUEL DE L'UTILISATEUR

ACTIVEBASE™

Modèle N°: AAA001

N° de série :

Écrivez ci-dessus le numéro de série



Vous trouverez le numéro de série sous le cône inférieur de l'**ACTIVEBASE™**

SERVICE CLIENT

Site : www.activebase.store

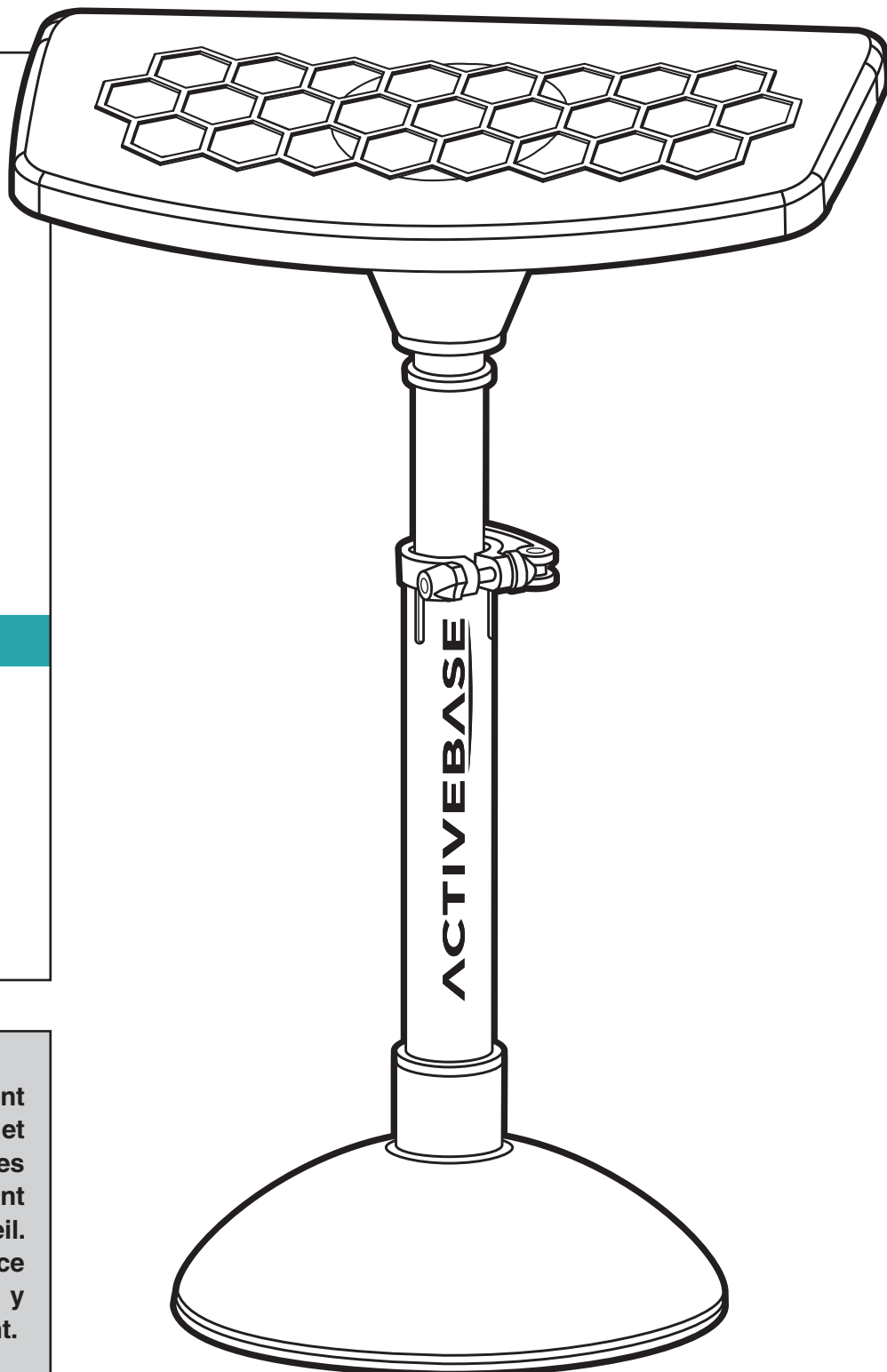
Courriel : contact@active-base.eu

Adresse : 338, Chemin des Lavandins
13170 Les Pennes-Mirabeau

Téléphone : +33(0)4.65.05.45.42

Retrouvez-nous sur youtube :

<https://bit.ly/2CD0yWG>



ATTENTION !

Lisez attentivement les précautions et instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Veuillez conserver ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

TABLE DES MATIÈRES


CONSIGNES DE SÉCURITÉ	2
AVANT DE COMMENCER	3
LISTE DES PIÈCES	3
ASSEMBLAGE	4
RÉGLAGES	5
CONSIGNES DE PRISE EN MAIN	6
COMMANDE DE PIÈCES DE REMPLACEMENT	7
GARANTIE	8
SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES	8

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



AVERTISSEMENT !

Afin de prévenir tout risque de blessure, veuillez lire et respecter les précautions et consignes de ce manuel avant toute utilisation. La société ACTIVEBASE SAS ne sera pas tenue pour responsable de tout dommage personnel ou matériel résultant de ce produit ou de l'utilisation de ce produit.

1. Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier si vous présentez des problèmes de santé.
2. Utilisez ACTIVEBASE™ conformément à ce manuel d'utilisation. Ne tentez pas de monter ou de vous tenir debout sur l'ACTIVEBASE™.
3. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'ACTIVEBASE™ sont correctement informés de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.
4.  **AVERTISSEMENT**
ACTIVEBASE™ est conçu pour une utilisation domestique et bureautique.
5. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
6. ACTIVEBASE™ est conçu pour être utilisé par une personne à la fois.
7. ACTIVEBASE™ ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 100 kg ou dans la taille est inférieure à 135 cm.
8. Utilisez ACTIVEBASE™ sur une surface plane et à l'abri de l'humidité et de la poussière.
9. Ne mettez pas vos doigts sous l'assise.
10. Veillez à toujours avoir au moins deux points d'appui sur le sol.
11. Ne pas utiliser ACTIVEBASE™ sur un sol gras et glissant.
12. Une pratique excessive peut causer des courbatures sur les muscles profonds, si vous ressentez une douleur pendant l'utilisation reposez-vous ou réduisez les mobilités.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi ACTIVEBASE™.

ACTIVEBASE™ offre un éventail de fonctionnalités conçues pour rendre votre vie active plus efficace et plus agréable, où que vous soyez.

Veillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser votre ACTIVEBASE™.

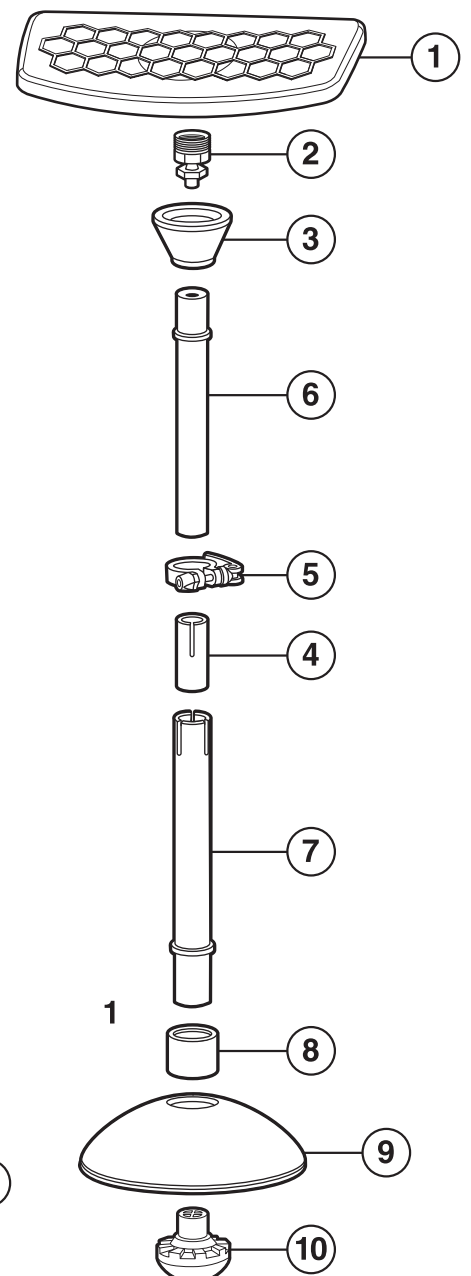
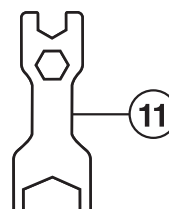
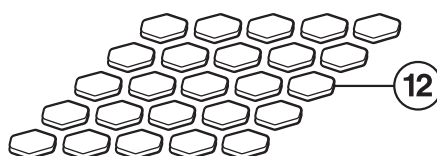
Si vous avez des questions supplémentaires concernant cet appareil après avoir lu ce manuel, référez-vous à la page de couverture pour nous contacter.

Pour que nous puissions mieux vous assister lors de votre appel, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et le numéro de série sont identifiés sur la page de couverture de ce manuel.

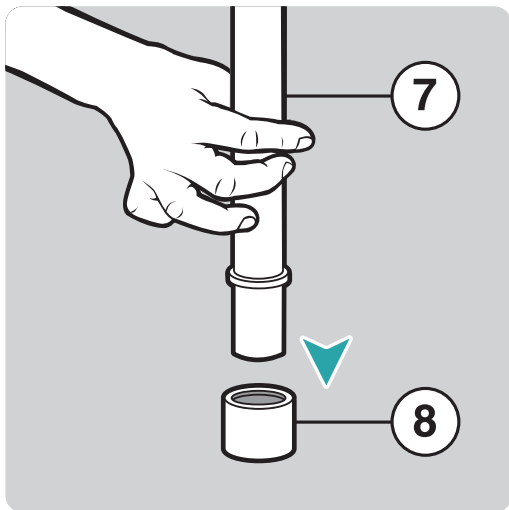
Liste des pièces

- L'assemblage ne requiert qu'une seule personne.
- Disposez toutes les pièces dans une zone dégagée et ôtez le matériel d'emballage. Ne vous séparez pas du matériel d'emballage avant d'avoir terminé toutes les étapes de l'assemblage.
- Avant de commencer l'assemblage, familiarisez-vous avec la liste des pièces illustrées sur le schéma ci-contre.

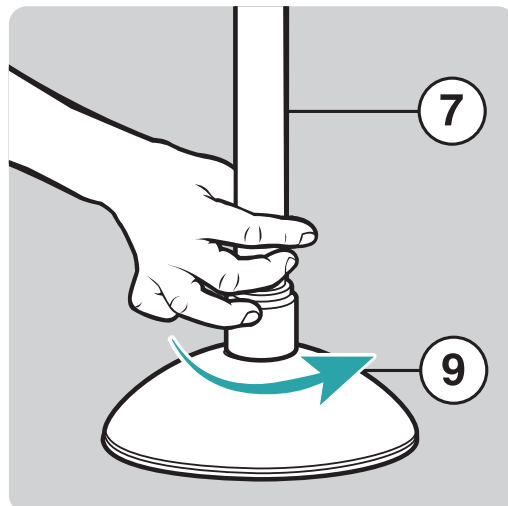
N°	Description	Quantité
1	Assise	1
2	Rotule	1
3	Cône supérieur avec anneau amortisseur	1
4	Douille du siège	1
5	Collier de serrage	1
6	Tube supérieur	1
7	Tube de support	1
8	Douille de protection	1
9	Cône inférieur (Base)	1
10	Joint en caoutchouc de retenue (Balle d'appui)	1
11	Clé de montage ACTIVEBASE™	1
12	Mousses auto-adhésives ACTIVEBASE™	25



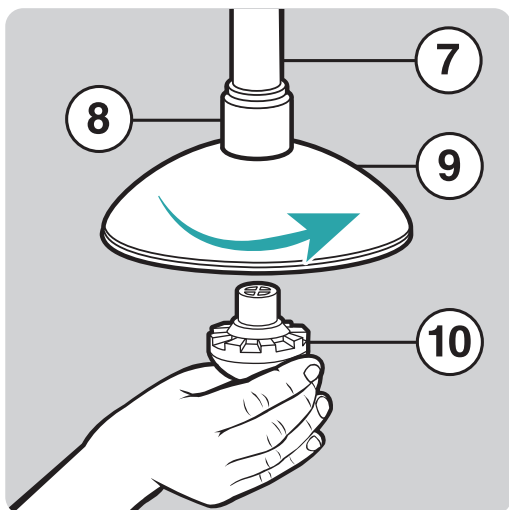
ASSEMBLAGE



- 1** • Insérez la douille de protection (8) dans le tube de support (7).



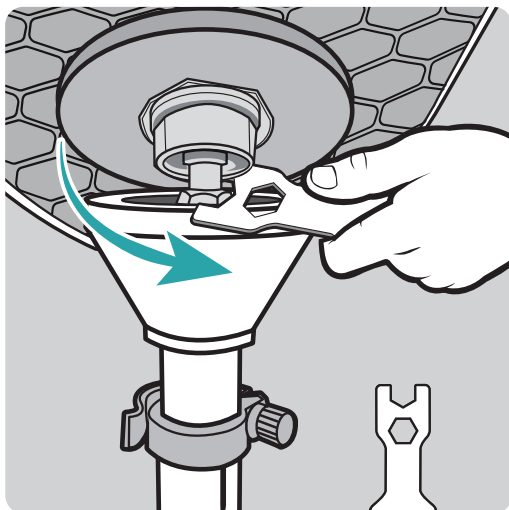
- 2** • Vissez l'ensemble (7-8) dans le cône inférieur (9).



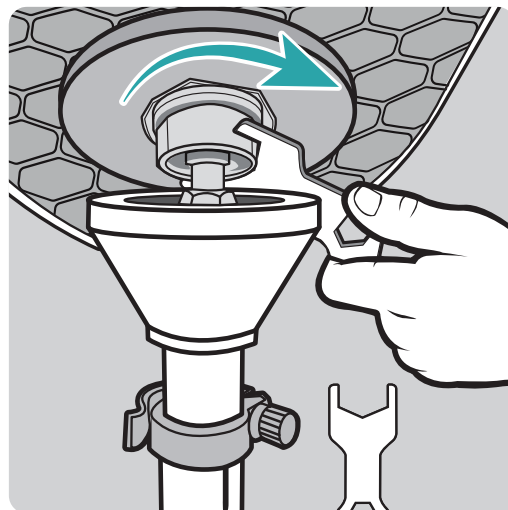
- 3** • Vissez ensuite la balle d'appui (10) sous le cône inférieur (9).



- 4** • Vissez manuellement la rotule (2) sous l'assise (1).

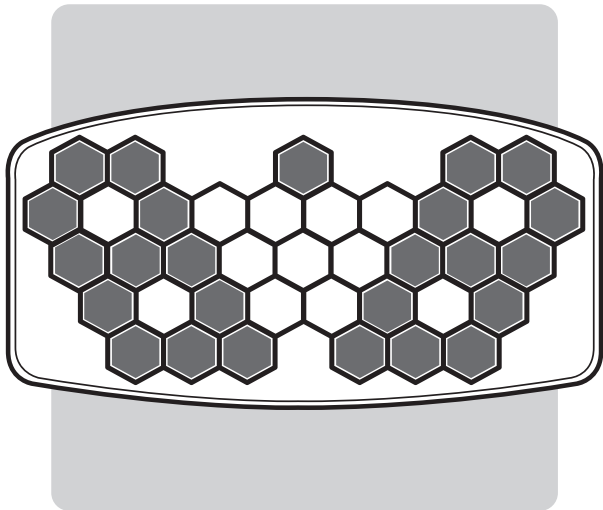


- 5** • Serrez fort la rotule (2) sur le tube (6) dans le sens **inverse** des aiguilles d'une montre avec la clé fournie.

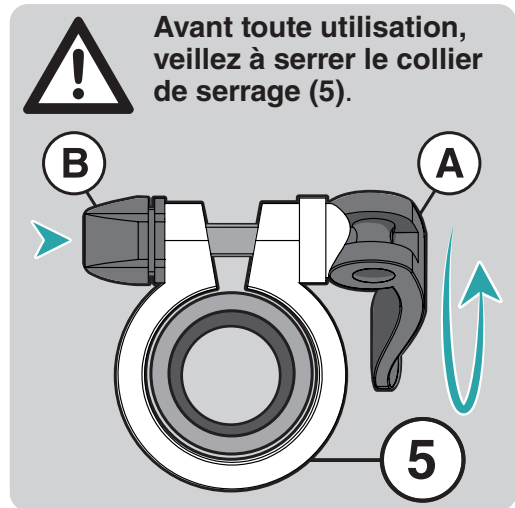


- 6** • Serrez fort la rotule (2) sous l'assise dans le sens **inverse** des aiguilles d'une montre avec la clé fournie.

ASSEMBLAGE

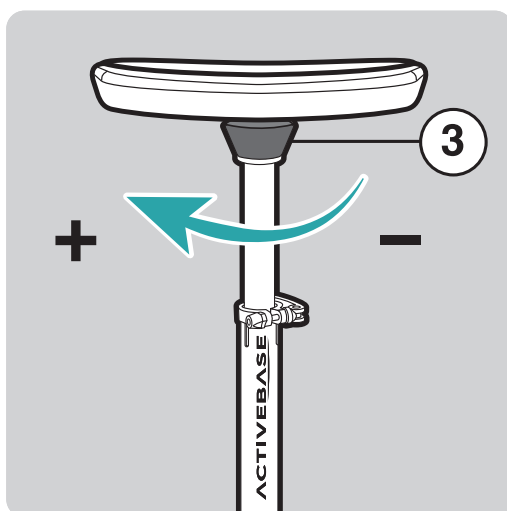


- 7** • Collez les mousses (12) à votre guise sur l'assise (1) pour avoir un meilleur grip. (exemple efficace ci-dessus).

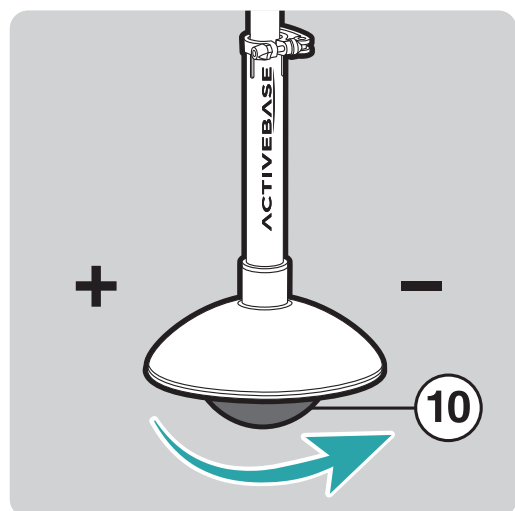


- 8** • Ouvrez et tournez la manette (A) en tenant la bague écrou (B).

RÉGLAGES



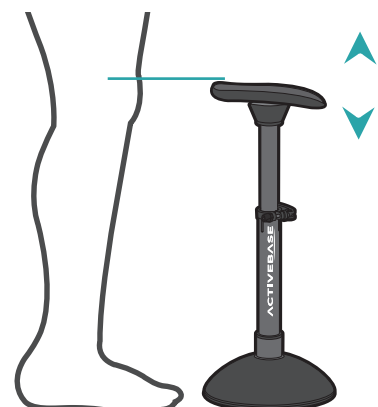
- 1** • Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour desserrer le cône supérieur (3) et libérer la rotule (2) pour plus de mobilité.



- 2** • Tournez dans le sens **inverse** des aiguilles d'une montre pour desserrer le cône inférieur (9) et libérer la balle d'appui (10) pour encore plus de mobilité.

- 3** • Choisissez la hauteur souhaitée. Nous vous recommandons de régler l'assise au niveau du sommet de votre genou en position debout.

Vous êtes maintenant en mesure d'utiliser ACTIVEBASE™.





AVERTISSEMENT !

Un avis médical doit être demandé avant de commencer une activité physique, ACTIVEBASE™ ne peut pas connaître votre état de santé et votre niveau d'aptitude physique et par conséquent, n'assume aucune responsabilité ni garantie quant à l'utilisation des informations ou des conseils contenus dans cette publication, y compris pour toute responsabilité pour des erreurs, incohérences et omissions. Il est recommandé pour plus d'efficacité, d'être progressif aussi bien sur le temps d'utilisation que sur les niveaux d'instabilité .

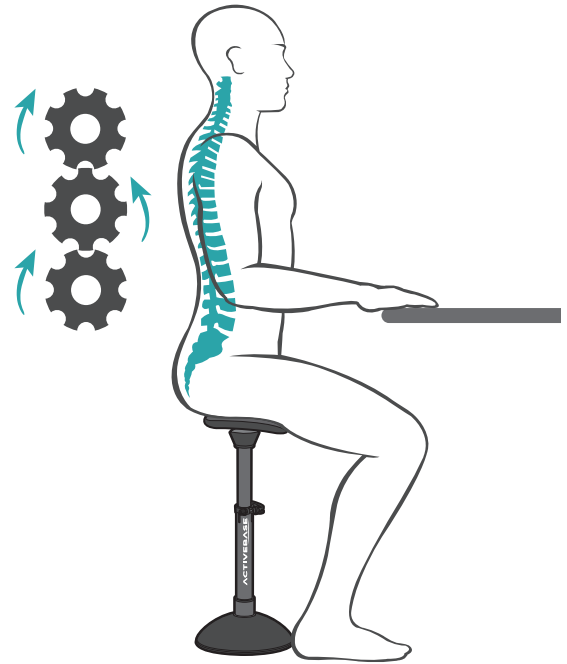
1. Position de Base

Ajustez la hauteur de l'assise de manière à avoir les genoux fléchis un peu plus bas que l'assise. Bloquer l'ACTIVEBASE™ au niveau des parties supérieures et inférieures, et asseyez-vous en vous assurant que vos fesses soient légèrement décalées par rapport à l'arrière de l'assise.

Gardez les jambes écartées à une largeur égale à celle de vos épaules. Serrez vos muscles abdominaux et redressez votre dos. Relaxez vos épaules et placez vos mains sur votre bureau.

Attention ! Vous devez avoir les coudes à 90° quand vous posez les mains sur votre plan de travail.

Assurez-vous que l'axe du tube soit aligné à la courbe naturelle de votre colonne vertébrale. Après dix minutes d'utilisation en position de base vous pouvez passer à la prochaine étape.

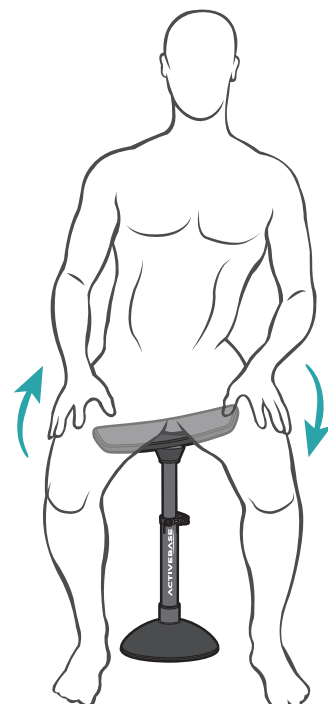


2. Démarrer ACTIVEBASE™ avec le cône supérieur déverrouillé

Pour commencer, déverrouillez le cône supérieur. Le déverrouillage du cône supérieur donnera de la mobilité à l'assise de l'ACTIVEBASE™. Soyez vigilant, allez-y progressivement et de manière intuitive, tout en respectant vos limites et vos capacités.

En commençant par la **Position de Base (1)**, placez-vous devant un miroir et assurez-vous que votre posture est bien droite. Recherchez la stabilité. Gardez cette posture et placez vos mains sur un bureau pour un appui supplémentaire. Après avoir gardé quelques minutes vos mains sur votre bureau, vous pouvez les retirer tout en restant équilibré.

Si vous vous en sentez capable, tentez de faire quelques légers mouvements latéraux ou en avant. Éviter les mouvements en arrière.



CONSIGNES DE PRISE EN MAIN

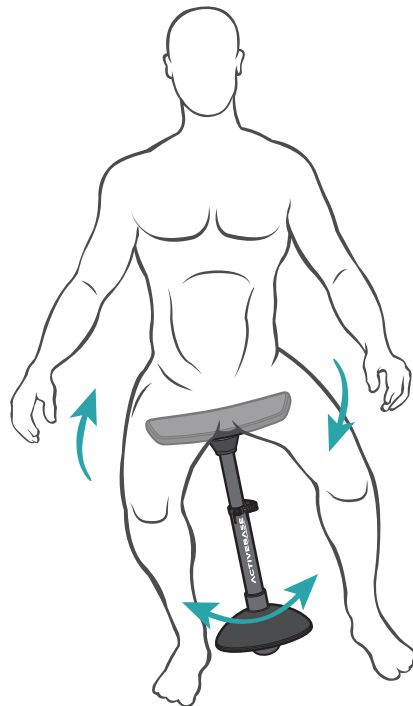
3. Démarrer ACTIVEBASE™ avec les cônes supérieur et inférieur déverrouillés

Déverrouiller les deux cônes donne de la mobilité à l'ACTIVEBASE™ tout entier.

Déverrouillez d'abord le cône supérieur puis le cône inférieur, toujours dans cet ordre.

En partant de la **Position de Base (1)** placez-vous devant un miroir et assurez-vous que votre posture est droite. Recherchez de la stabilité, sans appui, sur les deux cônes stabilisateurs en même temps.

Gardez cette posture et placez vos mains sur le bureau pour un appui supplémentaire. Après avoir gardé quelques minutes vos mains sur votre bureau, vous pouvez les retirer tout en restant équilibré.



COMMANDE DE PIÈCES DE REMPLACEMENT

Pour commander des pièces de remplacement, veuillez s'il vous plaît vous référer à la page de garde de ce manuel.

Pour nous aider à vous assister, soyez prêt à nous fournir les informations suivantes lorsque vous nous contactez :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le nom du produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le numéro et la description des pièces de rechange (référez-vous à la liste des pièces du modèle et au schéma détaillé, page 3).

GARANTIE

ACTIVEBASE SAS garantit ce produit pour une période de 12 mois à compter de sa date de l'achat dans des conditions normales d'utilisation.

Pour les pièces numérotées **(9)** and **(10)** sur la liste (cf page 3 de ce manuel), la garantie est valide pour une période de 3 mois.

Termes de cette garantie

Les termes de cette garantie s'appliquent seulement à l'acquéreur original (vous) et ne sont pas transférables.

La garantie ne couvre pas :

1. L'usure normale des pièces.
2. Toutes les adaptations ou tous les changements effectués pour faire évoluer le produit par rapport à ses fonctions de bases telles qu'elles sont décrites dans le présent manuel.
3. Les dommages résultant :
 - a) du transport.
 - b) d'abus, manquements dans le suivi des instructions ou des usages impropres ou anormaux.
 - c) d'une utilisation hors de la maison.
 - d) de réparations effectuées par un autre service que celui d'ACTIVEBASE SAS.
 - e) d'accidents, eau, feu, ou de toute autre cause qui échappe au contrôle d'ACTIVEBASE SAS.

Problèmes ou questions :

Veuillez contacter notre service client local ACTIVEBASE SAS mentionné sur la page de couverture de ce manuel d'utilisation.

Vérifiez que vous avez en votre possession votre manuel d'utilisation avec vous lorsque vous les appellerez.

Les informations délivrées par vous seront utilisées seulement par ACTIVEBASE SAS et ses filiales ainsi que par ses fournisseurs autorisés (et/ou les acteurs de ces entités) afin de vous fournir le meilleur service possible.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

- Taille du produit (Longueur x largeur x hauteur) : 23 x 36 x 48 cm
- Poids emballé : 3.1 kg
- Poids net : 2 kg