Calmenta

Mode d'emploi

Appareil de massage des pieds CALMENTA® VibroShi shiatsu et vibration



FR Lisez attentivement ce mode d'emploi avant la première utilisation et conservez-le pour pouvoir le consulter ultérieurement.

CE

Merci d'avoir choisi Calmenta !

Nous vous remercions pour l'achat de l'appareil de massage des pieds Calmenta.

Notre objectif est de vous accompagner au quotidien vers plus de détente et de bien-être. Cet appareil a été conçu avec soin pour vous offrir un moment de confort et de relaxation pour les pieds et les jambes.

Nous espérons qu'il deviendra un fidèle allié de vos moments de détente, pour vous aider à décompresser, à vous ressourcer et à vous sentir bien.

Pour toute question, notre service client se tient à votre disposition.

Profitez de votre moment Calmenta.

Avec toute notre attention,
l'équipe Calmenta

Sommaire

1. Consignes de sécurité et précautions
2. Présentation du produit
3. Utilisation
4. Bonne position des pieds
5. Exemples d'utilisation
6. Nettoyage, rangement et élimination
7. Garantie

1. Consignes de sécurité et précautions

> ⚠ **Lisez attentivement les consignes de sécurité suivantes avant d'utiliser l'appareil.** Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures ou endommager l'appareil.

Sécurité générale

- Ce produit est destiné exclusivement à un usage domestique. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales ou médicales.
- Utilisez l'appareil uniquement sur une surface plane et stable. Ne l'utilisez pas sur un lit, un canapé ou un sol irrégulier, afin d'éviter qu'il ne bascule ou ne fonctionne mal.
- Les enfants de moins de 14 ans, les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites et les personnes qui ne connaissent pas l'appareil ne doivent pas l'utiliser sans surveillance.
- N'utilisez pas l'appareil en dormant, sous l'effet de médicaments ou en état d'ébriété.
- Ne vous tenez pas debout sur l'appareil et n'exercez pas de pression excessive. Utilisez-le uniquement en position assise, la voûte plantaire ou le bas de la jambe posé sur la surface de massage.

Sécurité électrique

- Utilisez uniquement l'adaptateur secteur fourni avec ce produit.
- Avant de brancher l'appareil, vérifiez que la tension du réseau correspond à celle indiquée sur la plaque signalétique.
- Ne touchez pas la fiche ni l'appareil avec les mains mouillées.
- Débranchez l'appareil immédiatement après utilisation et avant tout nettoyage.
- N'utilisez pas l'appareil si le cordon d'alimentation, la fiche ou l'appareil est endommagé.

Restrictions d'utilisation

- N'utilisez pas l'appareil sur une peau gonflée, enflammée, blessée ou engourdie.
- L'appareil ne convient pas aux personnes :

    - porteuses d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre dispositif médical implanté ;
    - souffrant d'une thrombose veineuse profonde ;
    - présentant des lésions nerveuses liées au diabète.
- Les femmes enceintes doivent consulter un médecin avant toute utilisation.
- N'utilisez pas le produit plus longtemps que la durée recommandée.

Durée d'utilisation

- Pour un confort optimal : 15 à 20 minutes maximum par séance.
- Recommandation : 2 séances par jour maximum, avec au moins 4 heures d'intervalle.
- Par sécurité, l'appareil s'arrête automatiquement après 10 minutes.

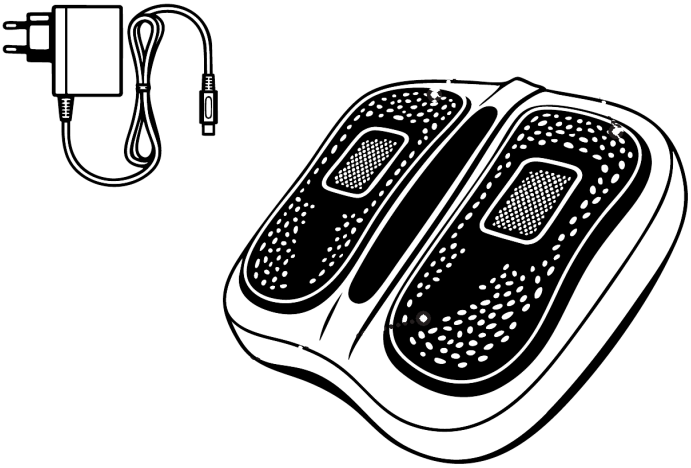
Entretien

- Laissez refroidir l'appareil avant de le nettoyer.
- Retirez les coussinets en gel et nettoyez-les séparément. Veillez à ce qu'ils soient parfaitement secs avant de les remettre en place.
- Rangez l'appareil dans un endroit sec et sans poussière, à l'abri de la lumière directe du soleil et des sources de chaleur.

Conformité UE

Cet appareil est conforme aux exigences de sécurité CE applicables aux appareils électriques. Il doit être éliminé conformément à la réglementation DEEE (déchets d'équipements électriques et électroniques). Ne le jetez pas avec les ordures ménagères.

2. Présentation du produit



Contenu : appareil de massage des pieds avec coussinets en gel de silicone, télécommande, adaptateur secteur.

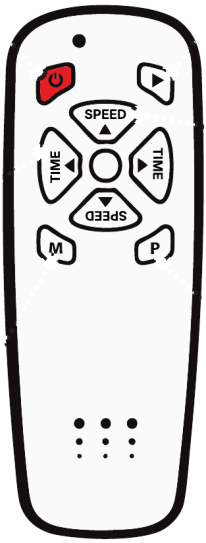
Posez la voûte plantaire ou le bas de la jambe sur l'appareil. Les coussinets en gel de silicone sont amovibles pour le nettoyage. Séchez-les soigneusement avant de les réutiliser.

Caractéristiques techniques

Modèle	Foot massage ETF003M
Tension nominale	100–240 V CA
Puissance nominale	30 W
Programmes	5, dont le mode manuel H0
Niveaux de vitesse	10
Fréquence nominale	50–60 Hz
Durée de fonctionnement	10 min
Dimensions	370 × 374 × 130 mm (L × l × H)
Poids	4,2 kg
Adaptateur secteur	1 pièce

3. Utilisation

Télécommande



Marche/arrêt (bouton rouge ⏻)
Appuyez pour allumer ou éteindre l'appareil. Pendant un programme, appuyez d'abord sur Start/Stop avant d'éteindre l'appareil avec ce bouton.

Start/Stop (▶)
Branchez l'appareil et mettez-le sous tension. Appuyez sur ce bouton pour démarrer ; appuyez de nouveau pour arrêter.

SPEED ▲/▼ (vitesse – / +)
Diminue ou augmente la vitesse. Niveaux de vitesse manuels de 1 à 10. Fonctionne uniquement lorsque l'appareil est en marche.

TIME ◀/▶ (durée – / +)
Diminue ou augmente la durée. Durée par défaut : 10 minutes, réglable sur 10 niveaux.

M – mode manuel (H0)

- En veille : réglage de la durée possible, réglage de la vitesse impossible.
- En fonctionnement : réglage de la durée impossible, réglage de la vitesse possible.
- Appuyez toujours sur Start pour lancer le massage.

P – programmes prédéfinis
L'appareil propose 5 programmes au total. Appuyez sur P pour passer d'un programme prédéfini à l'autre.

- **P1** : en veille, vous pouvez régler la durée ; en fonctionnement, vous pouvez régler la vitesse.
- **P2** : programme prédéfini.
- **P3** : programme prédéfini.

Touches sur l'appareil



Marche/arrêt ⏻

- Touchez brièvement pour allumer l'écran.
- Touchez de nouveau brièvement pour démarrer l'appareil.
- Touchez encore une fois pour arrêter.
- Maintenez la touche enfoncée 3 secondes pour éteindre l'écran.

P – programmes automatiques
Appuyez pour passer d'un programme à l'autre, y compris le mode manuel H0.

Affichage programme/durée
Indique le programme choisi (par exemple P1 ou H0) et le temps restant.

Affichage de la vitesse
Indique le niveau de vitesse actuel.

▲ / ▼
Augmente ou diminue la durée ou la vitesse, selon le réglage en cours.

4. Bonne position des pieds

> ⚠ **Ne vous tenez jamais debout de tout votre poids sur l'appareil.** Utilisez-le toujours en position assise.

Pour un résultat optimal et une utilisation sûre, utilisez l'appareil dans l'une des deux positions suivantes :



Voûte plantaire

Posez la plante des pieds à plat sur la surface de massage, la voûte plantaire au centre. Idéal pour un moment de détente quotidien.



Bas de la jambe (mollets)

Posez les mollets ou le bas des jambes sur l'appareil pour détendre les muscles des jambes. Recommandé lorsque vos jambes sont fatiguées.

> ⚠ Restez toujours assis pendant l'utilisation et ne montez pas sur l'appareil. Utilisez-le uniquement comme indiqué afin d'éviter tout dommage ou blessure.

5. Exemples d'utilisation

Choisissez la position qui vous convient. Arrêtez la séance dès que le massage n'est plus agréable et respectez la durée maximale indiquée au chapitre 1.



Massage par vibration et acupression

Installez-vous confortablement sur une chaise ou un canapé, le dos contre le dossier. Posez les pieds sur les coussinets et choisissez l'un des programmes. Ce massage est conçu pour détendre les pieds et les jambes.





Massage de l'avant-pied

Asseyez-vous confortablement et placez l'avant de la plante du pied sur les picots d'acupression. Réglez l'appareil sur la vitesse la plus basse. Arrêtez la séance si le massage n'est plus agréable.



Exercice des mollets

Asseyez-vous et placez l'avant de la plante du pied sur l'arrière des coussinets (étape 2, petite photo de gauche). Soulevez les talons en contractant les mollets (étape 3, petite photo de droite). Maintenez la position 5 secondes, puis reposez les talons et relâchez pendant 5 secondes. Répétez en 3 séries de 10, 15 ou 20 fois.

Conseil : augmentez progressivement ; ne commencez pas directement par 3 séries de 20.



Étirement du tendon d'Achille et exercice des tibias

Installez-vous comme sur l'illustration. Placez les talons sur l'arrière des coussinets (étape 2, petite photo de gauche). Soulevez les orteils en contractant l'avant des jambes (étape 3, petite photo de droite). Maintenez la position 5 secondes, puis reposez les orteils et relâchez pendant 5 secondes. Répétez en 3 séries de 10, 15 ou 20 fois.

Conseil : augmentez progressivement ; ne commencez pas directement par 3 séries de 20.



Massage doux des pieds et détente des mollets

Asseyez-vous un peu plus en avant sur la chaise ou le canapé, sans vous adosser. Tenez-vous droit et contractez les abdominaux. Avancez légèrement l'appareil pour poser les pieds entièrement sur les coussinets, jambes tendues. Le massage est doux pour la plante des pieds et agit surtout sur les mollets.



Massage plus intense et détente des jambes

Asseyez-vous un peu plus en avant sur la chaise ou le canapé, sans vous adosser. Placez l'appareil près de la chaise et posez les pieds entièrement sur les coussinets. Gardez le dos droit et contractez les abdominaux. Ce massage plus ferme agit sur la plante des pieds, les mollets et les jambes.



Massage de l'arrière des cuisses

Asseyez-vous au sol et posez l'arrière des cuisses sur les coussinets. Les muscles de l'arrière des cuisses sont ainsi massés directement.

Massage de l'avant des cuisses



Mettez-vous en position de planche en contractant les abdominaux. Plus vos coudes sont placés vers l'avant, plus les abdominaux travaillent. Appuyez l'avant des cuisses sur les coussinets : les muscles de l'avant des cuisses sont ainsi massés directement.

Attention : maintenez la planche tant que vous le pouvez, mais pas plus longtemps que le programme standard de 10 minutes. Gardez le dos bien droit.



Massage des mollets

Asseyez-vous au sol et posez les mollets sur les coussinets. Massez pendant 10 minutes maximum, à une vitesse qui vous semble agréable.



Massage du bas du dos

Placez l'appareil contre le dossier de la chaise et asseyez-vous avec le bas du dos contre l'appareil. Veillez à ce que le cordon se trouve en haut de l'appareil. Cette position est destinée à détendre le bas du dos.

6. Nettoyage, rangement et élimination

- Débranchez toujours l'appareil et laissez-le refroidir avant de le nettoyer.
- Retirez les coussinets en gel de silicone et nettoyez-les séparément. Laissez-les sécher complètement avant de les remettre en place.
- Essuyez le boîtier avec un chiffon doux et sec. N'immergez jamais l'appareil dans l'eau.
- Rangez l'appareil dans un endroit sec et sans poussière, à l'abri de la lumière directe du soleil et des sources de chaleur.

Élimination

Ne jetez pas l'appareil avec les ordures ménagères. Déposez-le dans un point de collecte pour les équipements électriques et électroniques usagés (directive DEEE 2012/19/UE). Si la télécommande contient des piles, retirez-les et déposez-les séparément dans un point de collecte prévu à cet effet. Pour toute question, adressez-vous à votre commune.

7. Garantie

Calmenta accorde une garantie limitée de 2 ans à compter de la date d'achat. Cette garantie commerciale s'ajoute à vos droits légaux, notamment la garantie légale de conformité, qui restent pleinement applicables.

Une demande de garantie n'est possible que si :

- l'acheteur dispose d'une copie de la facture ou du ticket de caisse ;
- le produit est dans son état d'origine.

Sont expressément exclus de cette garantie :

- l'usure due à une utilisation normale du produit ;
- les accessoires fournis qui s'usent lors d'une utilisation correcte (par exemple piles, joints, électrodes, lampes et embouts) ;
- les produits utilisés, nettoyés, rangés ou entretenus de manière inappropriée ou contraire au mode d'emploi, ainsi que les produits ouverts, réparés ou modifiés par l'acheteur ou par un service non agréé par Calmenta ;
- les dommages survenus pendant le transport entre le fabricant et le client et/ou entre le service après-vente et le client ;
- les produits achetés en tant que produits de second choix (B-stock) ou d'occasion ;
- les dommages indirects résultant d'un défaut de ce produit (des droits peuvent toutefois exister au titre de la responsabilité du fait des produits ou d'autres dispositions légales impératives).

Une question ou un problème ? Contactez le vendeur ou écrivez-nous à **info@calmenta.nl**.

Calmenta (une marque de Triple A B.V.)
Nieuwgraaf 52B, 6921 RK Duiven, Pays-Bas