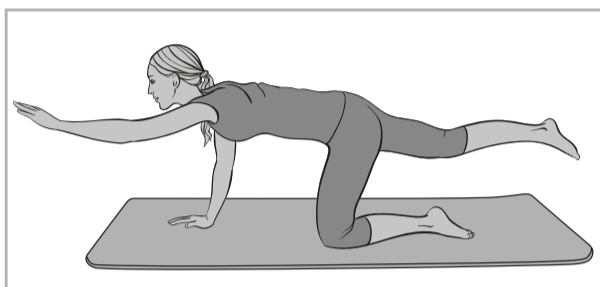


TAPIS DE SPORT

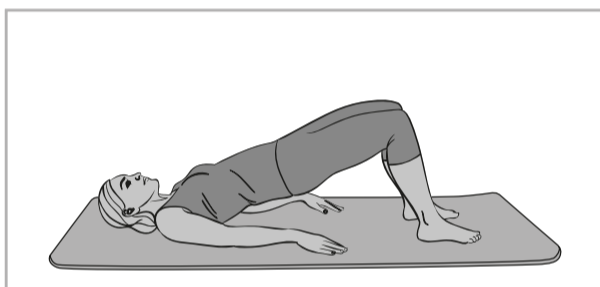
Instructions d'exercice

Faites des pauses entre les séries et n'oubliez pas d'inspirer et d'expirer régulièrement.



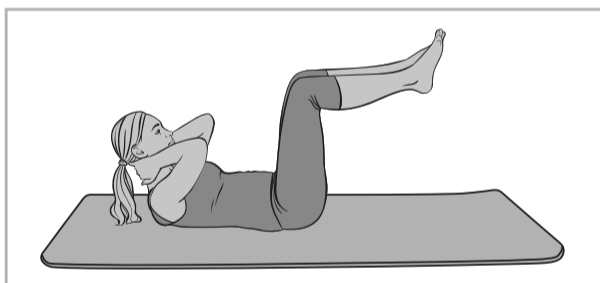
Étirement du dos avec contre-mouvement

Mettez-vous à quatre pattes. Étendez la jambe gauche et le bras droit. Créez une tension du corps en serrant le ventre et le fessier. Maintenez cette position. Exécutez le mouvement contraire en ramenant le coude droit au genou gauche sous le corps. Maintenez cette position. Adoptez à nouveau la position étendue. Répétez 5 fois, puis changez de position.



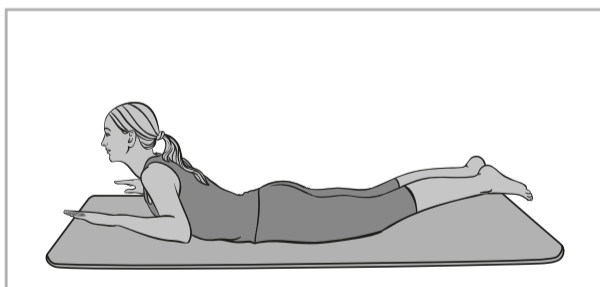
Lever le bassin

Couchez-vous sur le dos, posez les bras à côté du corps. Posez les pieds en parallèle à la largeur des épaules. Tirez les pointes des pieds légèrement vers le haut, déplacez le poids du corps sur les talons. Soulevez le bassin. Torse et cuisses sont sur la même ligne. Exécutez des mouvements lents et uniformes de haut en bas, sans déposer les fesses.



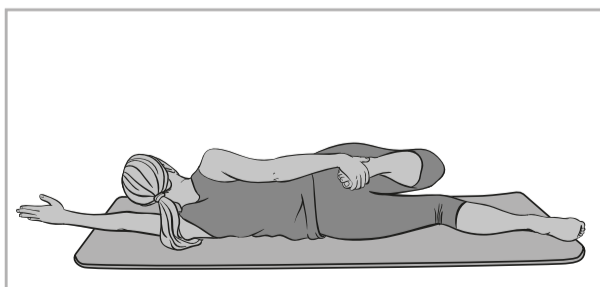
Presse du ventre

Couchez-vous sur le dos, pliez les jambes en un angle de 90 degrés. La colonne vertébrale est soutenue par les mains. Levez lentement le torse, en un mouvement continu. Maintenez cette position pendant quelques secondes. Baissez ensuite le torse à nouveau lentement en un mouvement continu. Répétez l'exercice en 3 cycles de 10.



Lever le torse

Posez-vous sur le ventre, pliez les bras en U. Levez le torse et les pieds, en fixant toujours le sol avec les yeux. Maintenez cette position pendant environ 10 secondes, puis baissez les bras et les pieds. Vous pouvez éviter de cambler le dos démesurément en posant une serviette sous le ventre.



Extension de l'avant de la cuisse

En position couchée sur le côté, la tête repose sur le tapis et sur un objet. La jambe inférieure est étendue ou légèrement fléchie. Serrez le ventre et le fessier, tenez la jambe supérieure à la cheville et tirez-la en arrière. Maintenez cette position pendant 10 secondes au moins, puis changez de côté.



A compter de la date d'achat (conservez le ticket de caisse)

Carte de garantie

Chère cliente, cher client,

Nos produits sont soumis à des contrôles de qualité rigoureux. Si malgré ces contrôles, votre appareil ne fonctionne pas correctement, vous pouvez vous adresser à votre magasin ALDI habituel ou le service après-vente fabricant au 00800 / 78747874 (numéros non surtaxés).

Conditions de garantie:

- La garantie a une durée maximum de 3 ans à compter de la date d'achat du produit. La garantie consiste soit en la réparation des défauts ou en l'échange du produit. Ce service est gratuit.
- Les défauts doivent être signalés rapidement. Toute réclamation effectuée au-delà de la durée de la garantie ne peut être prise en compte.
- Vous devez envoyer le produit défectueux accompagné de la carte de garantie et du ticket de caisse au service après-vente sans payer le port. Si le défaut est couvert par la garantie, vous recevrez l'appareil réparé ou un nouvel appareil. Ceci est également valable pour les réparations à domicile.

Veuillez noter que notre garantie n'est plus valable en cas de défaut d'utilisation, de non suivi des mesures de sécurité, si le produit a subi des chocs ou a fait l'objet d'une réparation par un S.A.V non mentionné sur la carte de garantie.

Dans le cas d'un défaut non garanti, l'appareil vous sera restitué et les frais de retour resteront à votre charge.

Indépendamment de la présente garantie, la garantie légale de conformité mentionnée aux articles L.217-4 à L.217-14 du Code de la Consommation et celle relative aux défauts de la chose vendue, mentionnée aux articles 1641 à 1649 du Code Civil, s'appliqueront conformément à la loi :

Article L217-4 : le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à

sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 : le bien est conforme au contrat : 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ; 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou est propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 : l'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article L217-16 : lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Article 1641 : le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 : l'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Ident. Nr.: PO43001810, FLX-NBRSM-02



ADRESSE DU SERVICE APRÈS-VENTE :
Flextrade Service Center
c/o teknihall P/A Sietmest
ZA. Les Anguillaires 1
31410 Noe / France



Vendeur	
Nom de l'entreprise :	
Rue / No :	
Code postal / Ville :	
Acheteur	
Nom / prénom :	
Rue / No :	
Code postal / Ville :	
Mail :	Signature :

© Copyright by: Flextrade GmbH & Co. KG, Hofstr. 64, 40723 Hilden, Allemagne
La reproduction ou toute autre forme d'exploitation uniquement avec l'autorisation de l'auteur.

Couper et stocker

