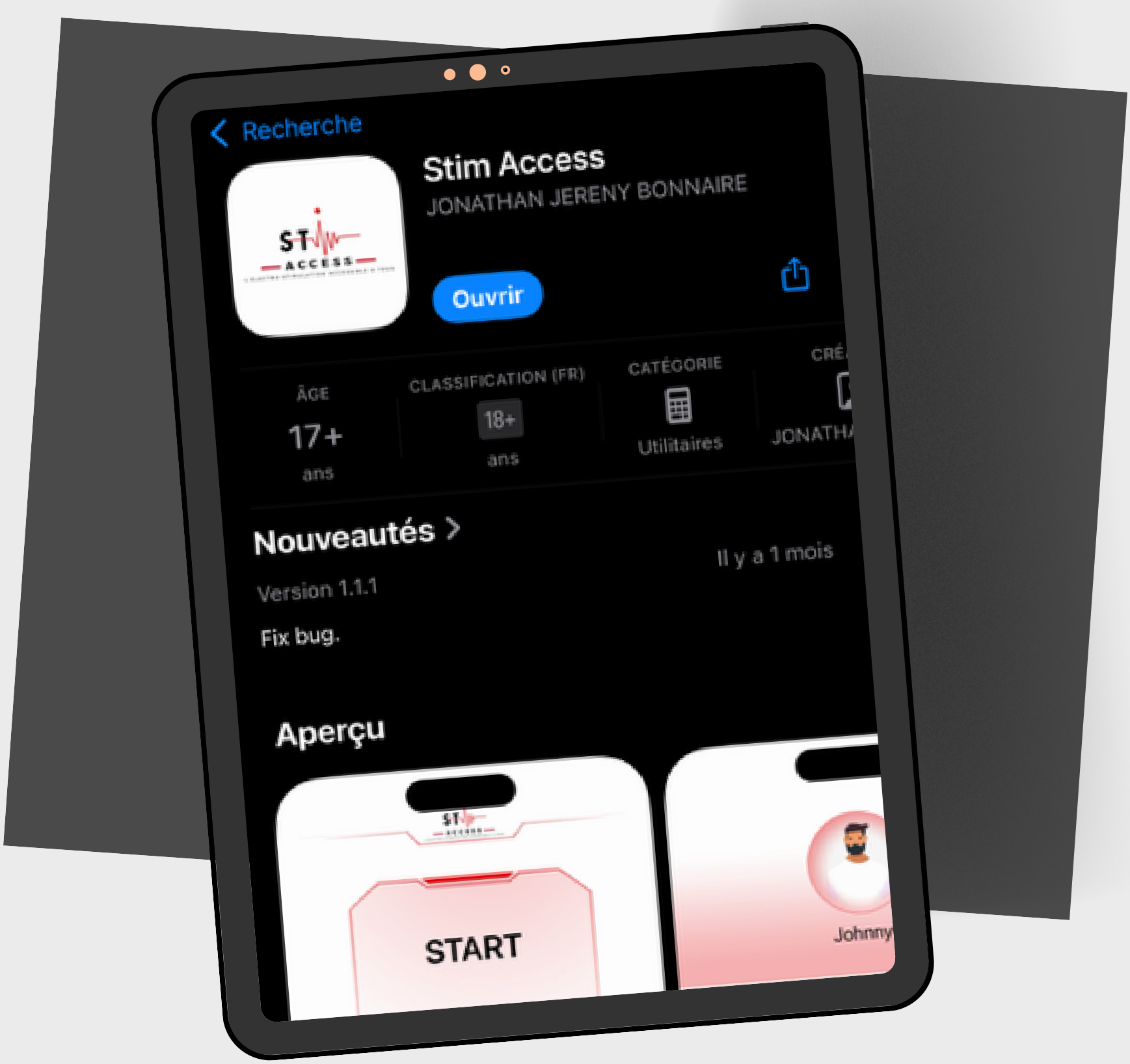
LE GUIDE SÉANCE

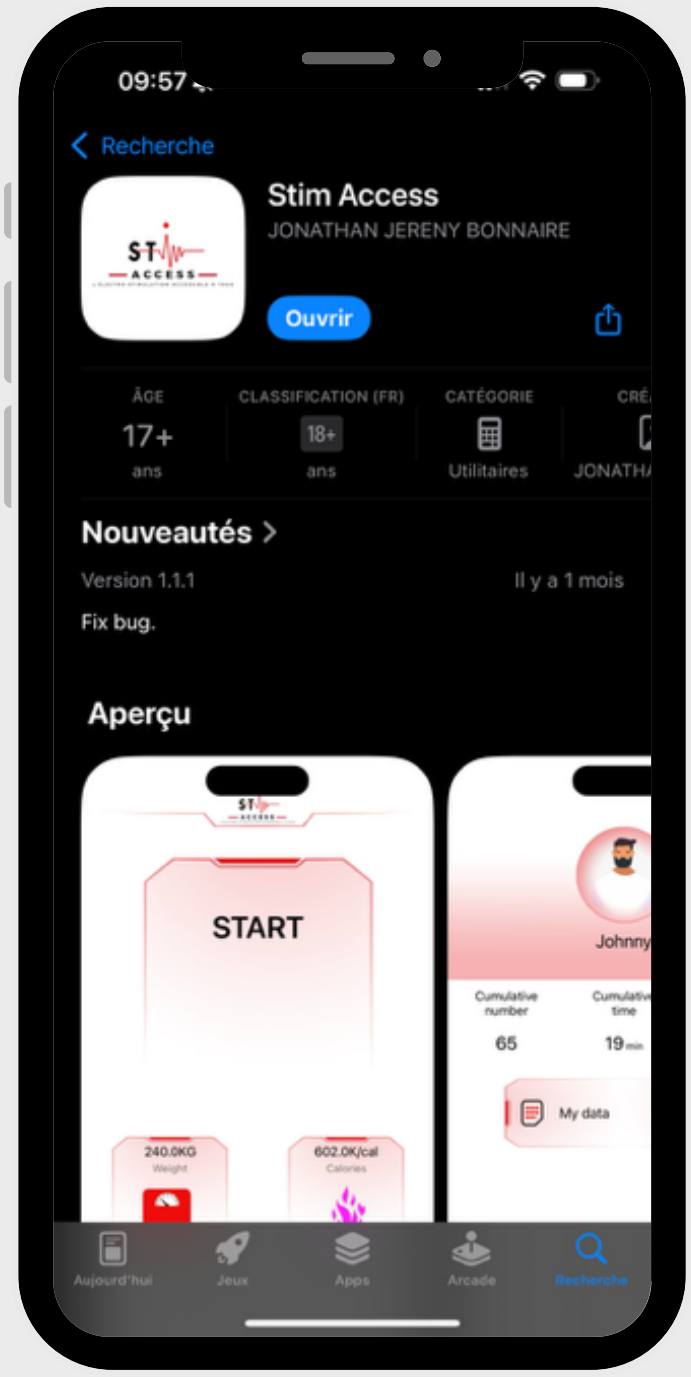
CHEZ STIM ACCESS



ÉTAPE 1

Installer l'application

Téléchargez l'application **STIM ACCESS** disponible dans le Store de votre téléphone.



ÉTAPE 2

Se connecter

Connectez-vous à l'application grâce aux identifiants envoyés par **mail**

ÉTAPE 3

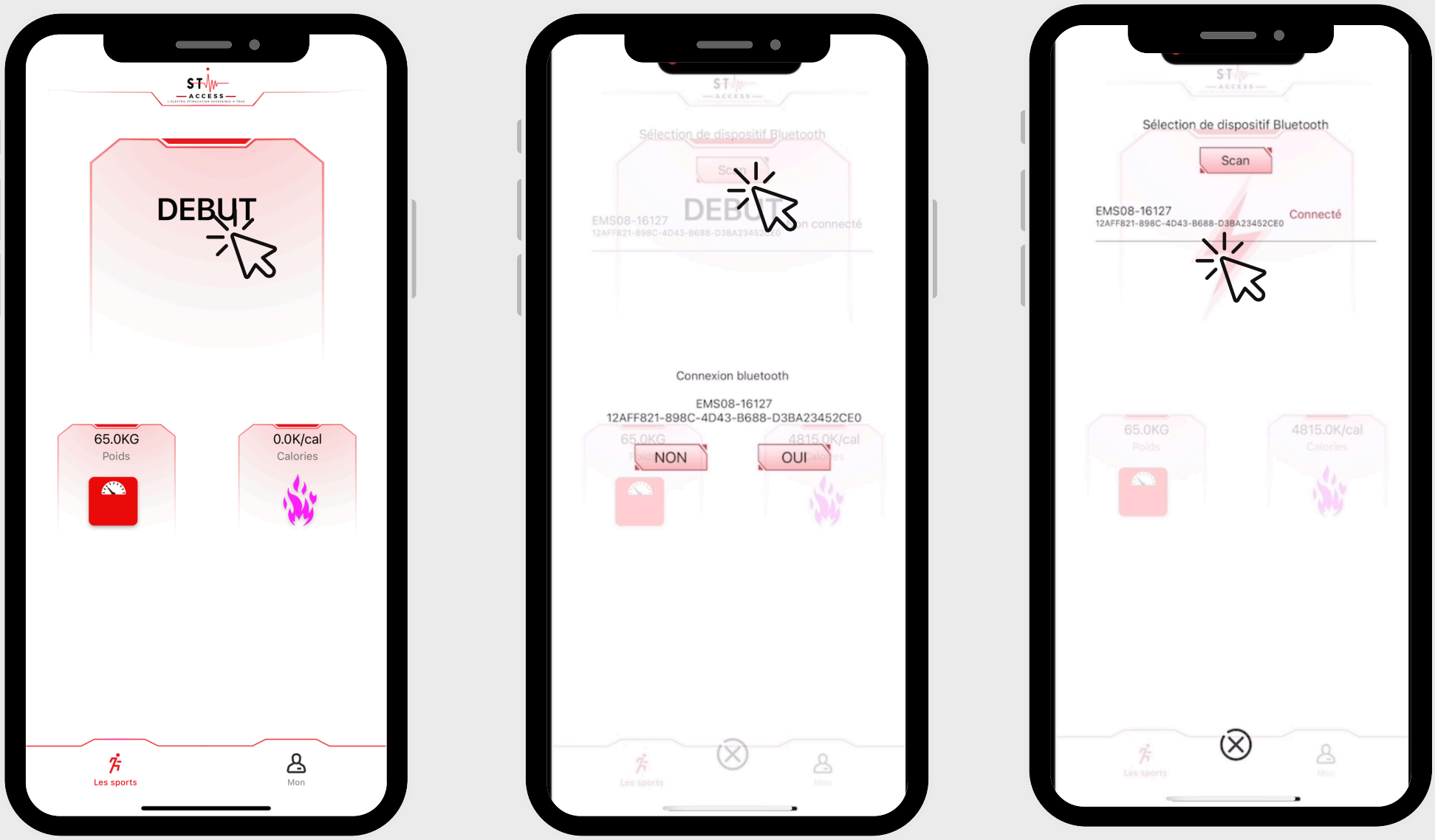
Allumer le boitier

Saisissez un boitier, puis, allumez-le en appuyant **1 fois** sur le bouton se situant sur le dessus.

Quand le logo est allumé, cela signifie que le boitier de contrôle est en marche.

ÉTAPE 4

Connecter le boitier



Au préalable, vérifiez que le **Bluetooth** et la **localisation** de votre téléphone soient activés. Appuyez ensuite sur “**début**”, pour que le boitier soit détecté ; puis, rappuyez sur le nom du boitier pour lancer la session.

ÉTAPE 5

Mettre le boitier

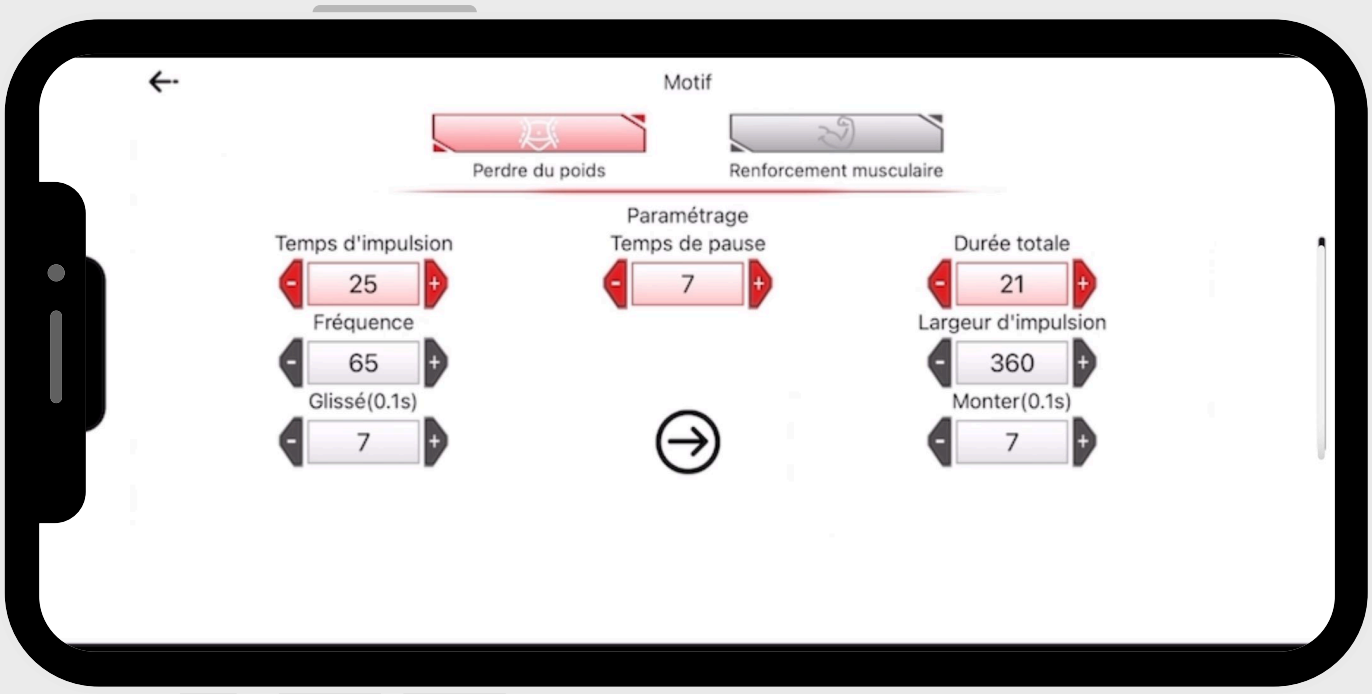
Mettez le boitier directement sur le support, prévu à cet effet, de la combinaison.

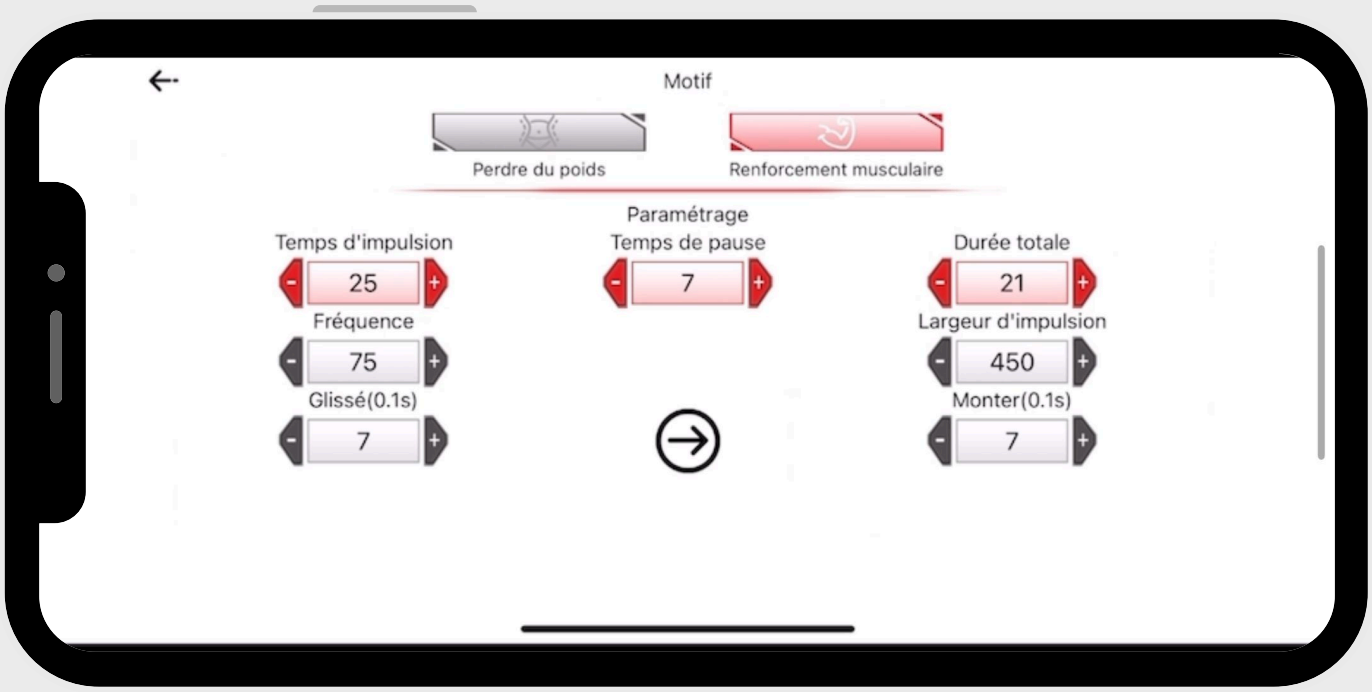
Le bouton du boitier doit se trouver vers le haut.

ÉTAPE 6

Choisir le mode

Choisissez “**perte de poids**” ou “**renforcement musculaire**” ; en fonction de vos objectifs



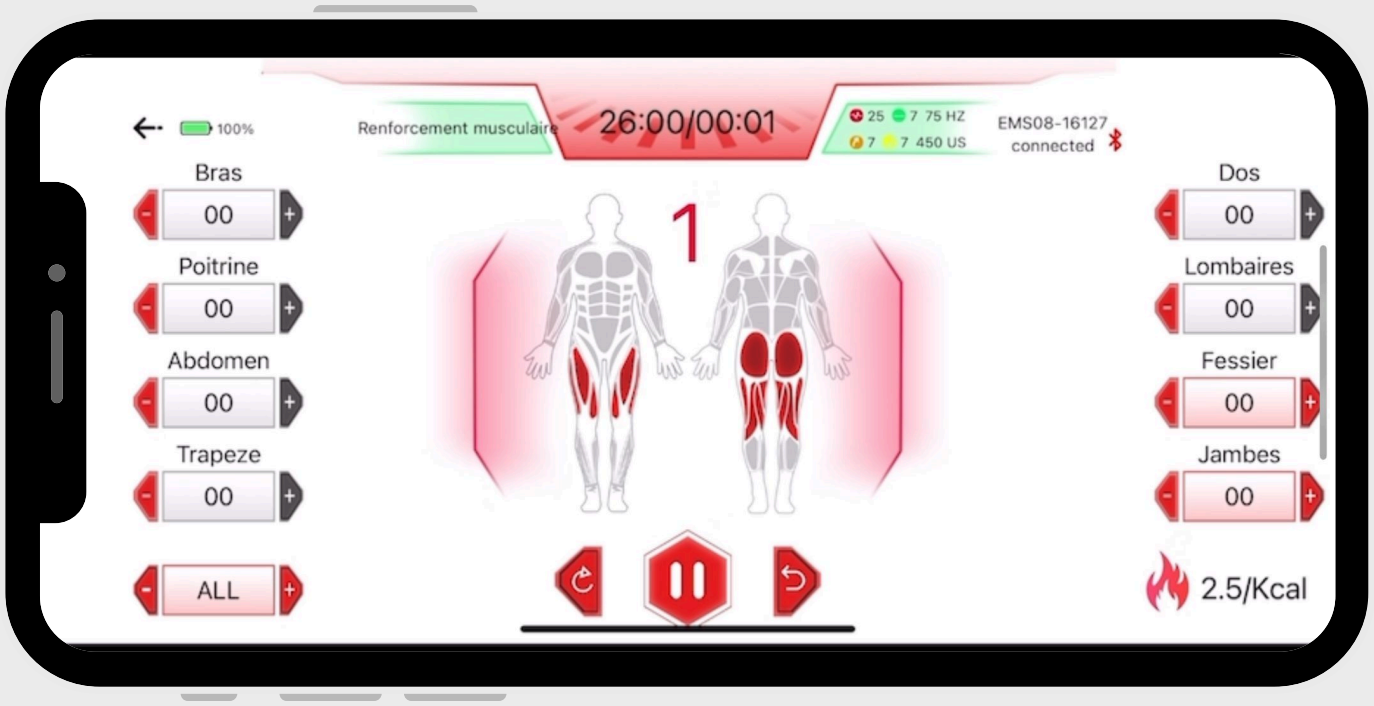


Perte de poids ou renforcement

ÉTAPE 7

Choisir ses intensités

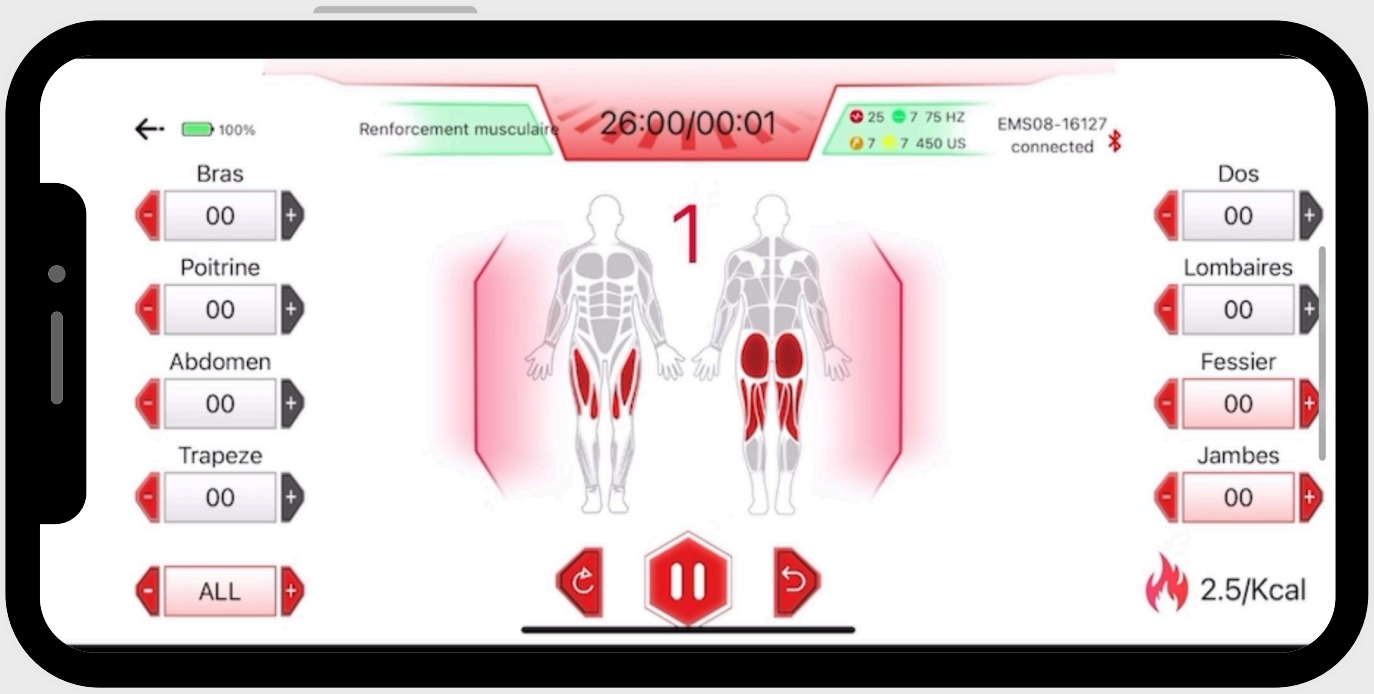
Appuyer sur le bouton de **lecture** puis ; choisissez vos intensités et les parties du corps que vous souhaitez cibler en les sélectionnant directement (lorsque le bouton s'allume en **rouge**, cela signifie que la partie du corps reçoit les intensités). Vous pouvez également augmenter les intensités simultanément grâce au bouton "**ALL**", situé en bas à gauche de votre écran.



ÉTAPE 8

Débuter la séance

Appuyez une nouvelle fois sur “Lecture”, **en même temps que le départ de la séance diffusée sur la TV**, pour une parfaite synchronisation des impulsions. Pour cela, fiez-vous au décompte visible sur la TV.



À SAVOIR !

Points importants

- Les impulsions s'activent grâce à la chaleur de votre corps et la sudation ; il n'est donc pas étonnant que vous ressentiez plus ou moins certaines parties du corps au début de votre séance.
- Il est important d'éteindre le boitier de contrôle à chaque fin d'utilisation et de le replacer sur son secteur de recharge.
- N'oubliez pas de bien vous hydrater avant et après votre séance d'EMS.
- Pensez à replier le tapis et à laisser la salle en ordre après chaque utilisation.

L'équipe STIM ACCESS vous souhaite une bonne séance.