

REHABSTUDIO

for **FitMi**

# Table des matières

1. Généralités .....	1
1.1 Avertissements .....	1
1.2 Garantie limitée .....	2
2. Sécurité .....	4
2.1 Consignes générales .....	4
2.2 Sécurité et utilisation .....	5
3. Contenu de l'emballage .....	..9
3.1 Contenu de l'emballage .....	..9
3.2 Utilisation prévue de l'appareil .....	..8
4. Comment utiliser Rehab Studio .....	14
4.1 Installation du logiciel .....	10
4.3 Utilisation du logiciel RehabStudio .....	18
5. Coordonnées.....	25

# 1 Généralités

---

## 1.1 Avertissements

Ce manuel utilise des mots d'avertissement et des images pour signaler les pratiques dangereuses pouvant entraîner des blessures corporelles ou des dommages matériels. Vous trouverez ci-dessous les définitions des mots d'avertissement.

### NOTE



Un avertissement indique une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner des dommages matériels ou des blessures légères, voire les deux.

### IMPORTANT



Indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut causer des dommages matériels.

### INFORMATION



Fournit des conseils, des recommandations et des informations utiles pour une utilisation efficace et sans problème.

## 1.2 Limited Warranty

**REMARQUE :** La garantie suivante est conçue pour se conformer à la loi fédérale applicable aux produits fabriqués après le 4 juillet 1975.

Cette garantie n'est accordée qu'à l'acheteur d'origine qui a acheté ce produit neuf et non utilisé auprès de Flint Rehabilitation Devices, LLC (ci-après : Flint) ou du vendeur. Cette garantie n'est accordée à aucune autre personne ou entité et n'est pas transférable ou cessible à un acheteur ou propriétaire ultérieur. La couverture de cette garantie prend fin avec toute vente ultérieure ou tout autre transfert de titre à une autre personne.

Cette garantie vous donne certains droits statutaires et vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'un état à l'autre. Flint garantit que tous les composants de ce produit, lorsqu'ils sont neufs et non utilisés, sont exempts de défauts de matériaux et de fabrication pendant une période d'un (1) an à compter de la date d'achat auprès de Flint ou du revendeur, la preuve d'achat sous la forme d'une facture du revendeur étant requise. Si le produit s'avère défectueux au cours de cette période de garantie, il sera réparé ou remplacé, au choix de Flint. Cette garantie ne couvre pas les frais d'expédition encourus pour l'installation des pièces de rechange ou la réparation du produit. La seule obligation de Flint et votre seul recours dans le cadre de cette garantie se limiteront à cette réparation et/ou à ce remplacement.

Pour exercer cette garantie, veuillez contacter le détaillant auprès duquel vous avez acheté le produit Flint. Si le service de garantie n'est pas satisfaisant, veuillez contacter directement Flint. Indiquez le nom et l'adresse du détaillant, le numéro de modèle du produit, la date d'achat, la nature du défaut et, s'il s'agit d'un produit de série, le numéro de série. Ne retournez pas les produits à notre usine sans notre accord préalable.

## **Limitations et exclusions :**

La garantie ci-dessus ne s'applique pas aux produits portant un numéro de série si celui-ci a été retiré ou endommagé, aux produits ayant fait l'objet d'une négligence, d'un accident, d'une utilisation, d'un entretien ou d'un stockage inappropriés, aux produits modifiés sans le consentement écrit exprès de Flint, y compris, mais sans s'y limiter, les modifications utilisant des pièces ou des accessoires non autorisés ; aux produits endommagés à la suite de réparations effectuées sur tout composant sans le consentement exprès de Flint, ou aux produits endommagés à la suite de circonstances indépendantes de la volonté de Flint, et une telle évaluation sera effectuée uniquement par Flint. La garantie ne couvre pas l'usure normale ou le non-respect des instructions relatives au produit.

La garantie expresse susmentionnée est exclusive et remplace toutes les autres garanties, expresses ou implicites, y compris les garanties implicites de qualité marchande et d'adéquation à un usage particulier, et votre seul recours en cas de violation d'une garantie se limite à la réparation ou au remplacement du produit défectueux conformément aux conditions contenues dans le présent document. L'application de toute garantie implicite ne dépassera pas la durée de la garantie expresse énoncée dans le présent document. Flint ne sera pas responsable des dommages indirects ou accessoires.

Certains États n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages indirects ou accessoires, ni la durée d'une garantie implicite, de sorte que les exclusions et limitations ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer. Cette garantie sera prolongée conformément aux réglementations et exigences de l'État ou de la province.

## 2 Sécurité

---

### 2.1 Directives générales

#### NOTE



N'utilisez pas ce produit sans avoir lu et compris les avertissements, les mises en garde ou les instructions ; consultez votre professionnel de la santé, votre détaillant ou le personnel technique avant d'essayer d'utiliser cet équipement.

N'utilisez pas ce produit s'il a été endommagé. Vérifiez toutes les pièces avant de l'utiliser. Si elles sont endommagées, contactez Flint ou votre revendeur pour obtenir des instructions supplémentaires.

#### IMPORTANT



Les informations contenues dans ce document peuvent être modifiées sans préavis.



## 2.2 Sécurité et utilisation

Le système FitMi contient des composants électroniques sensibles qui nécessitent une sécurité et une utilisation appropriées. L'équipement peut être endommagé s'il est laissé tomber, brûlé, perforé, écrasé ou s'il entre en contact avec un liquide. Il est donc important que vous lisiez et compreniez ces consignes de sécurité avant utilisation.

### IMPORTANT



L'équipement FitMi ne contient pas de composants réparables. Si vous rencontrez des difficultés techniques avec l'un des composants FitMi, veuillez contacter Flint.

### Procédure de nettoyage :

### NOTE



Ne pas immerger l'équipement FitMi dans l'eau. Cela pourrait endommager l'appareil de manière permanente.

### Nettoyage de l'équipement FitMi :

1. débranchez le câble d'alimentation de la station de charge et débranchez les pucks (Pucks) et le récepteur.
2. utilisez un chiffon humide ou une lingette désinfectante pour nettoyer l'extérieur de chaque composant. Évitez de faire pénétrer de l'eau ou du liquide dans les ports de charge ou autres ouvertures visibles de la station de charge ou des pucks.
3. laissez les composants sécher complètement avant de replacer les pucks dans la station de charge, de brancher le câble d'alimentation et de connecter le récepteur à l'ordinateur.

## Contre-indications

**N'utilisez pas le système FitMi** dans les situations suivantes :

1. Votre médecin vous a conseillé d'éviter toute activité physique modérée.
2. Vous souffrez d'une inflammation ou d'une réaction allergique à un composant plastique quelconque.
3. Vous souffrez d'une infection systémique générale ou d'une infection cutanée locale au niveau de la main.

### NOTE



FitMi est une plateforme d'exercice, il faut donc s'attendre à une certaine fatigue après l'avoir utilisée. Cependant, si vous ressentez des douleurs persistantes, arrêtez immédiatement d'utiliser FitMi et consultez votre médecin.

## Sécurité électrique

L'équipement FitMi dispose d'une source d'alimentation unique et les pucks (palets) sont chargés à l'aide d'une station de charge. Des règles d'utilisation appropriées doivent être suivies pour minimiser le risque de choc électrique.

1. N'utilisez pas d'autre station de recharge que celle fournie par Flint.
2. N'utilisez pas d'autre adaptateur CA que celui fourni par Flint.
3. Ne connectez pas le récepteur FitMi au mauvais port USB, par exemple
4. Par exemple, au port de charge USB. Le récepteur est conçu pour être connecté à un port USB de votre ordinateur.
5. Assurez-vous que les pucks FitMi sont complètement insérés dans la station de charge lors de la charge.



## Informations sur la sécurité des comprimés

### (si acheté)

1. Chargez la tablette pendant 8 heures avant la première utilisation.
2. Avant d'utiliser votre tablette Flint, veillez à débrancher le cordon d'alimentation de la tablette. Charger la tablette pendant qu'elle est en cours d'utilisation peut l'endommager.



### IMPORTANT

Le non-respect de l'une de ces étapes peut entraîner une surchauffe de la batterie et endommager définitivement la tablette.

### Informations réglementaires

L'équipement a été testé pour la conformité avec les normes de la FCC : FitMi Pucks FCC ID : 2ALHD-FMP001  
Récepteur FitMi FCC ID : 2ALHD-FMR001

Pour un usage médical. Cet appareil est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue. Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites imposées aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière.



## Informations sur l'élimination et le recyclage

Vous devez mettre le système FitMi au rebut de manière appropriée, conformément aux lois et réglementations locales. Comme le système FitMi contient des composants électroniques et une batterie, il doit être mis au rebut séparément des déchets ménagers. La mise au rebut correcte de ce produit contribuera à économiser les ressources et à prévenir les effets négatifs potentiels sur la santé humaine et l'environnement.

## Exposition aux ondes radio

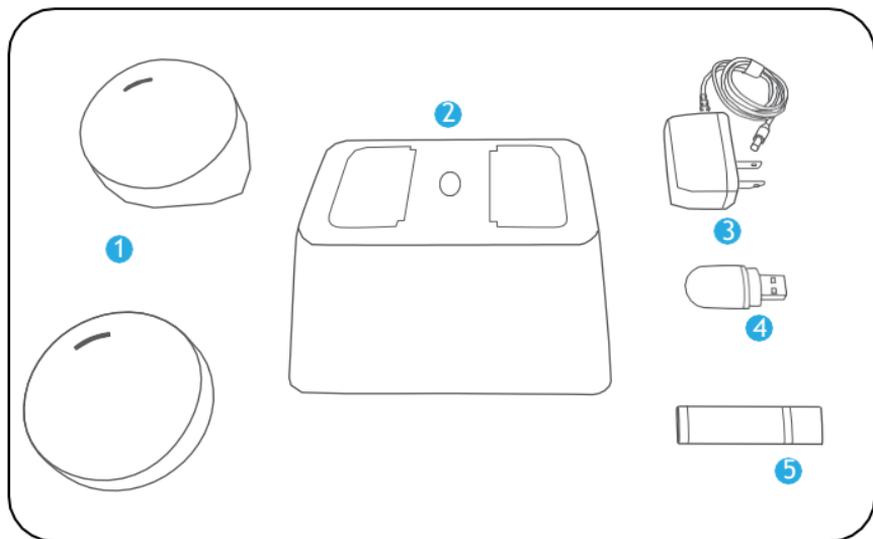
Les disques FitMi utilisent un protocole sans fil propriétaire de 2,4 GHz à faible latence pour se connecter au récepteur. Bien qu'ils aient été testés de manière approfondie pour ne pas interférer avec d'autres appareils, ces émissions peuvent affecter le fonctionnement d'autres appareils électroniques. Si des interférences sont détectées, évitez d'utiliser les appareils à proximité.



## 3 Contenu du paquet

### 3.1 Contenu de l'emballage de FitMi

Vérifiez que l'emballage contient les éléments suivants :

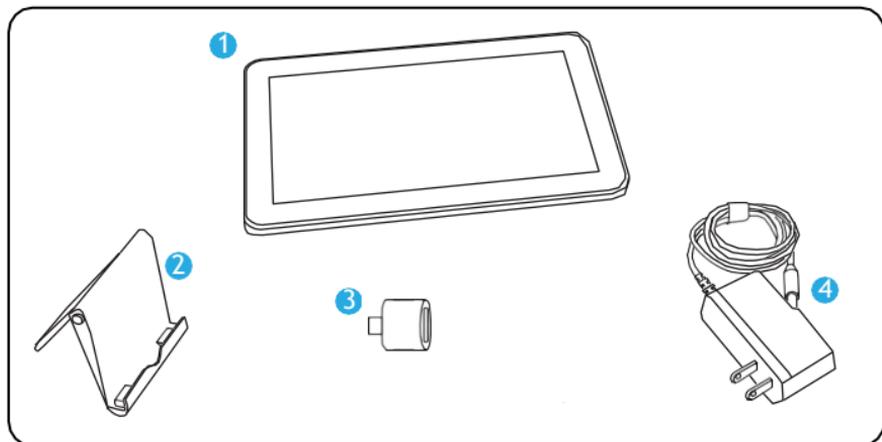


- 1 Disque FitMi (jaune et bleu)
- 2 Station de recharge FitMi
- 3 Câble d'alimentation de la station de charge

- 4 Récepteur FitMi

## 3.2 Tablet

Vérifiez que l'emballage contient les éléments suivants :



1. Tablet
2. Adaptateur de récepteur FitMi
3. Support ou étui pour tablette
4. Adaptateur secteur

# 4 Système FitMi

---

## 4.1 Objectif du système FitMi

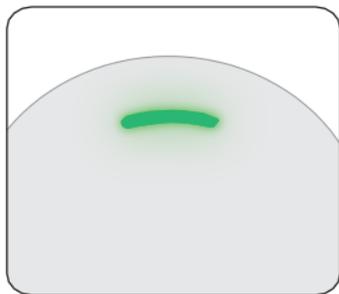
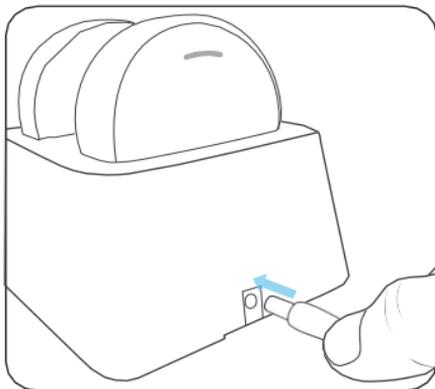
FitMi est un système d'interface de mouvement conçu pour enregistrer et mesurer les mouvements qui favorisent la forme physique et le bien-être. FitMi encourage les mouvements significatifs par le biais d'applications amusantes et attrayantes. Chaque application a un objectif différent, mais toutes utilisent le système FitMi pour détecter l'exécution de mouvements spécifiques adaptés à l'application. Par exemple, le système FitMi est capable de détecter la rotation, la translation, les contacts et la force de préhension exercée par les mains, les bras, le torse et les jambes.

**En d'autres termes :**

**FitMi est conçu pour vous motiver à bouger !**

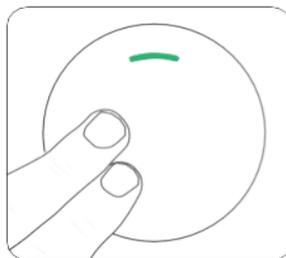
## 4.2 Configuration du système FitMi

Assurez-vous que les pucks FitMi sont complètement chargés avant d'utiliser le FitMi. Pour charger les pucks, assurez-vous qu'ils sont complètement insérés dans la station de charge. Branchez le câble d'alimentation de la station de charge dans une prise de courant et branchez l'autre extrémité dans la station de charge FitMi. L'indicateur lumineux sur les pucks s'allumera en rouge pendant le chargement et passera au vert lorsque les pucks seront complètement chargés. Il faut environ quatre heures pour charger complètement les pucks.

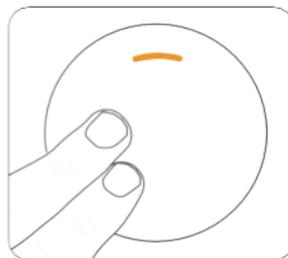


Entièrement chargé

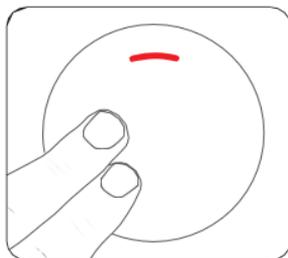
Pendant l'utilisation, l'indicateur lumineux des disques s'allume lorsqu'il détecte un "toucher". Si la batterie est chargée, l'indicateur lumineux est vert. L'indicateur lumineux devient jaune lorsque la charge des palets est inférieure à 25 %, ce qui indique qu'il faut les recharger rapidement. Le voyant lumineux devient rouge lorsque la charge des palets est inférieure à 5 %, ce qui signifie que vous devez les recharger immédiatement.



Chargement complet.

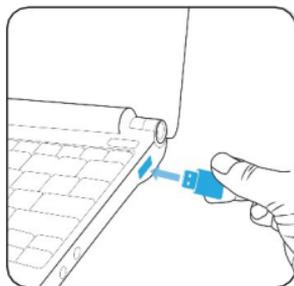


Chargement moins que. 25%



Chargement moins que. 25%

Pour utiliser les FitMi pucks avec l'application, connectez le récepteur FitMi au port USB de votre ordinateur. Lorsque vous connectez le récepteur pour la première fois, l'indicateur lumineux des pucks clignote en violet et les pucks commencent à vibrer pour indiquer qu'ils sont connectés au récepteur.



## 4.3 Utilisation du système FitMi

Chaque système FitMi comprend des instructions détaillées sur la manière d'utiliser le système FitMi pour cette application.

### INFORMATION



Laissez toujours le récepteur connecté à l'ordinateur lorsque vous utilisez le FitMi. Si l'application ne répond pas aux palets, branchez le récepteur et les deux palets dans la station d'accueil alimentée pendant 10 secondes. Reconnectez ensuite le récepteur à l'ordinateur.

### Utilisation de plusieurs systèmes FitMi

Si vous utilisez plusieurs systèmes FitMi à proximité l'un de l'autre, vous devez synchroniser chaque récepteur avec le palet bleu et le palet jaune que vous souhaitez utiliser avec ce récepteur. Sinon, vous risquez de subir des interférences pendant l'utilisation.

### Synchronisation des disques avec le récepteur

Pour synchroniser les pucks avec le récepteur, il suffit de connecter les trois appareils à n'importe quelle station de charge FitMi. Les pucks clignoteront en rouge et en vert pendant environ une seconde, indiquant que la synchronisation est en cours. Une fois que les pucks cessent de clignoter, ils sont synchronisés avec ce récepteur et ne fonctionneront pas avec d'autres récepteurs.

Si, à un moment donné, vous constatez que le récepteur ne communique pas avec les pucks (par exemple, le logiciel ne répond pas aux pucks et vous avez confirmé que le récepteur est connecté et que les pucks sont chargés), répétez simplement l'étape de synchronisation ci-dessus et le problème devrait être résolu.



## Mode avion

En mode avion, les émetteurs sans fil des pucks FitMi seront désactivés, afin d'éviter toute interférence sans fil potentielle. Pour activer le mode avion sur les FitMi pucks, déconnectez d'abord le récepteur FitMi de l'ordinateur, puis pressez le puck et maintenez-le pendant 10 secondes. Le palet commencera à vibrer et l'indicateur lumineux clignotera en violet une fois par seconde, indiquant que le palet est en mode avion.

Pour désactiver le mode avion, il suffit de presser le puck et de le maintenir à nouveau pendant 10 secondes. Vous pouvez aussi simplement rebrancher le palet sur la station de recharge.

### IMPORTANT



Le système FitMi ne fonctionne pas lorsque les disques sont en mode avion.

# RehabStudio app

## 4.4 Installation du logiciel RehabStudio

Avant de commencer, lisez les instructions suivantes pour installer le logiciel RehabStudio sur votre ordinateur. Vous pouvez également visionner une vidéo d'instruction à l'adresse suivante

[www.flintrehab.com/howto](http://www.flintrehab.com/howto)

### 4.4.1 Installation sur Mac :

1. Connectez le lecteur d'installation de RehabStudio au port USB de votre ordinateur.
2. Double-cliquez sur l'icône Apple RehabStudio Installer sur le bureau.

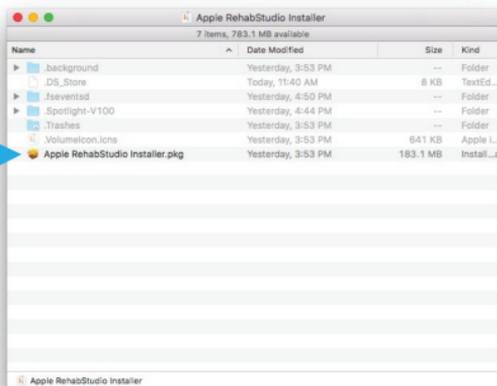


Apple RehabStudio  
Clinic Installer

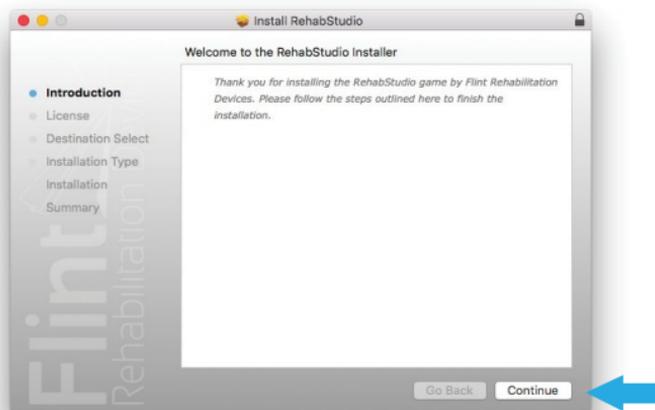
Si l'icône n'est pas affichée sur le bureau, cliquez sur l'icône du Finder dans la barre de menus. Cliquez ensuite sur l'icône Apple RehabStudio Installer sous la rubrique Appareils.



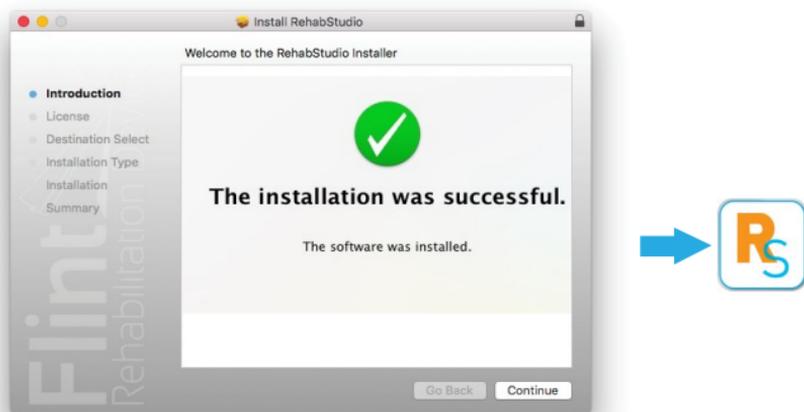
Finder Icon



3. Lorsque le logiciel d'installation apparaît à l'écran, cliquez sur "Continuer" et suivez les instructions.



4. Une fois l'installation terminée, double-cliquez sur l'icône RehabStudio sur le bureau pour lancer l'application.

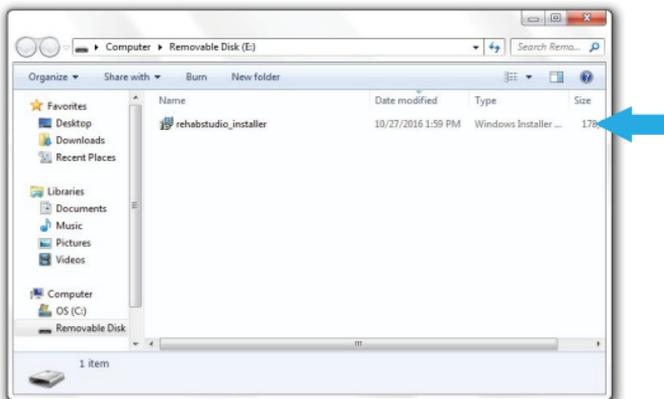


## 4.4.2 Installation sur un PC

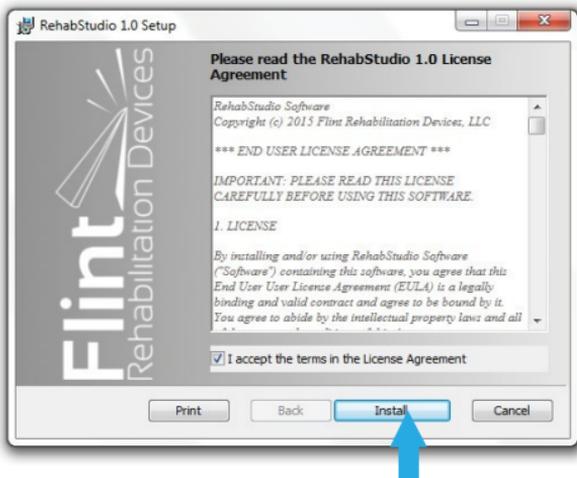
1. Connectez le lecteur d'installation de RehabStudio au port USB de votre ordinateur.
2. Cliquez sur **“Open folder to view files”** ou cliquez sur l'icône de l'explorateur Windows dans la barre des tâches et cliquez sur la clé USB Rehab Studio.



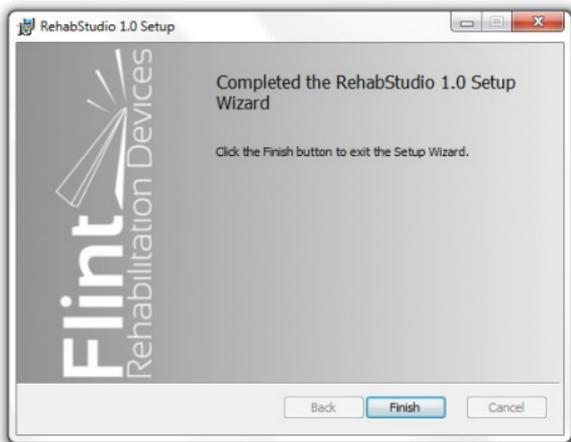
3. Double-cliquez sur le fichier **“Windows RehabStudio Installer”**



4. Lorsque le logiciel d'installation apparaît à l'écran, cliquez sur "Installer" et suivez les instructions.



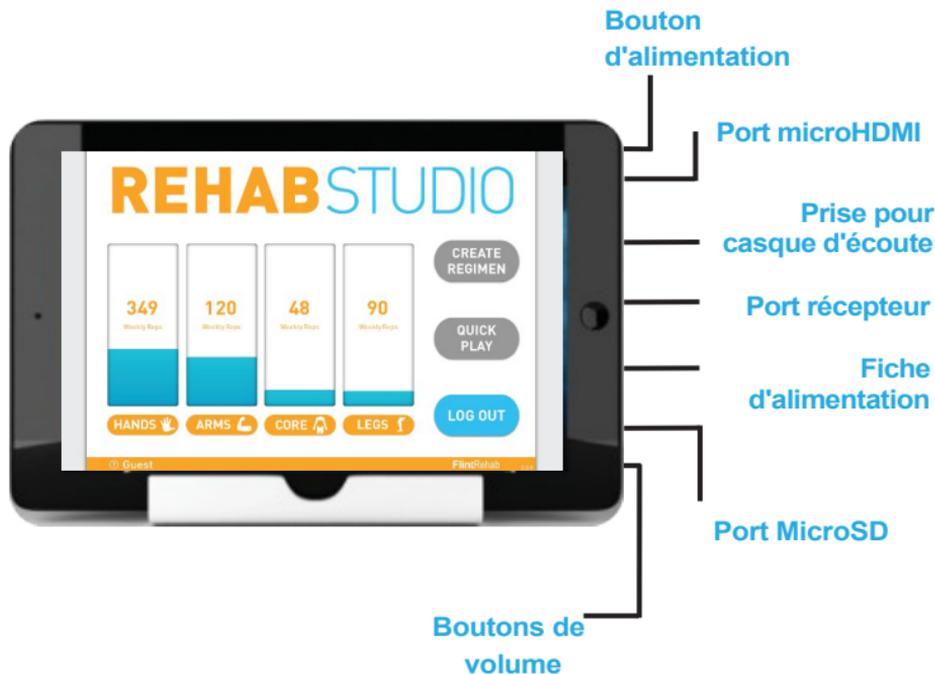
5. Une fois l'installation terminée, double-cliquez sur l'icône RehabStudio sur le bureau pour lancer l'application.



## 4.5 RehabStudio pour tablettes

### 4.5.1 Tablet

Avant d'utiliser la tablette, veuillez vous référer à la figure ci-dessous.



L'écran de la tablette peut également être projeté sur un écran plus grand ou un projecteur à l'aide d'un câble HDMI.

Si vous souhaitez acheter un tel câble, veuillez contacter le fournisseur.

Suivez les étapes ci-dessous pour configurer votre tablette :

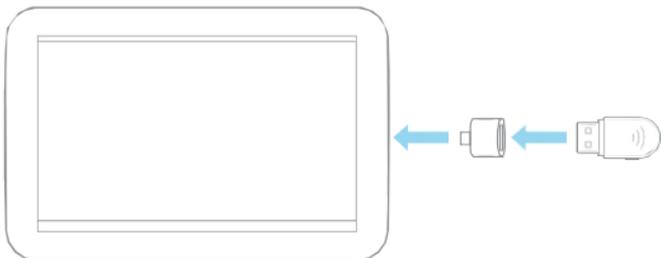
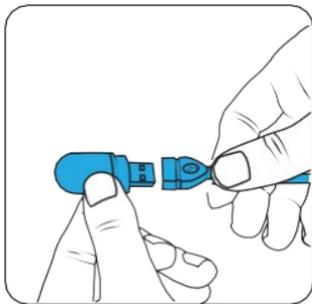
1. Chargez complètement la tablette avant de l'utiliser.  
Débranchez le cordon d'alimentation de la tablette avant de la mettre sous tension.

### IMPORTANT



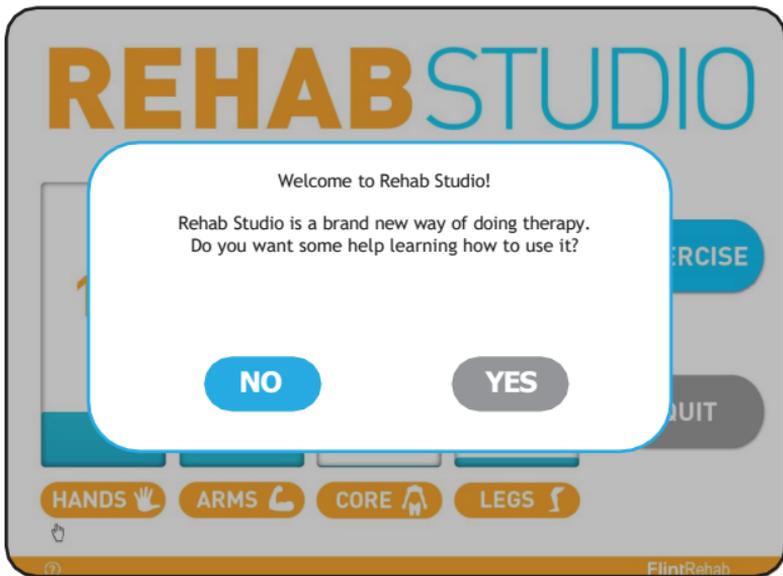
**Charger la tablette lorsqu'elle est en cours d'utilisation peut l'endommager.**

2. Allumez la tablette en maintenant enfoncé le bouton d'alimentation situé en haut à droite de l'appareil pendant 5 secondes.
3. Connectez le récepteur FitMi à l'adaptateur de récepteur FitMi personnalisé



## 5.2 Utilisation de l'application RehabStudio

Lors du premier démarrage de RehabStudio, l'application propose des conseils sur la manière de l'utiliser.



Cliquez sur **'Oui'** si vous souhaitez que le logiciel vous guide tout au long du processus d'utilisation de RehabStudio (recommandé).

Cliquez sur **"Non"** si vous souhaitez commencer à utiliser le logiciel sans instructions.

### INFORMATION



Pour redémarrer le tutoriel, vous pouvez à tout moment cliquer sur le bouton " ? " en bas du menu principal.



## Menu principal

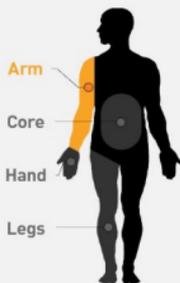
Sur cet écran, vous pouvez cliquer sur "**Exercice**" pour commencer votre séance d'entraînement.

Les chiffres à gauche de l'écran indiquent le niveau actuel pour chaque zone du corps. Votre niveau vous permettra de suivre vos progrès au fur et à mesure de vos exercices. Voyez si vous pouvez atteindre le niveau 100 !

**Remarque :** vous pouvez cliquer sur l'indicateur de niveau pour afficher un historique de vos résultats dans le temps (voir page 25). Vous pouvez cliquer sur "**Terminer**" pour quitter l'application. Vous pouvez également appuyer sur la touche Escape (Esc) du clavier à tout moment pour quitter l'application.

# CUSTOMIZE YOUR WORKOUT

## 1. Select Body Part



Level 5

Total Reps:

120

Exercise Time:

0:03

## 2. Select Duration

30 min

25 min

20 min

15 min

10 min

5 min



BACK



BEGIN

FlintRehab

## Paramètres de formation

Dans la partie gauche de l'écran, cliquez sur la partie du corps que vous souhaitez exercer :

Bras, torse, main ou jambe

L'écran affiche alors le niveau actuel, le nombre total de répétitions effectuées et le temps total passé à exercer cette partie du corps.

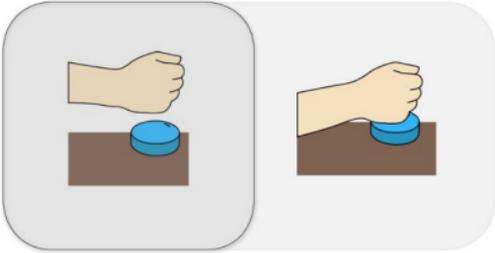
En bas de l'écran, vous pouvez voir votre progression pour chaque exercice de la partie du corps sélectionnée (il y a 10 exercices au total pour chaque partie du corps).

Avancez pour débloquer des exercices plus avancés ! Cliquez sur la barre située à droite de l'écran et faites-la glisser pour sélectionner la durée de votre entraînement.

Cliquez sur **"Commencer"** pour démarrer la séance d'entraînement ou sur **"Retour"** pour revenir au menu principal.

# Touches

➔ 1. Place the Blue Puck on the table.  
2. Press it down with your arm.



Watch

EXIT

Workout Timer: 4:14

START

FlintRehab

## Formation Ekran

Le nom de l'exercice en cours s'affiche en haut de l'écran de la séance d'entraînement. Sous le nom de l'exercice, vous trouverez des instructions sur la manière de configurer les FitMi pucks pour cet exercice.

Sur le côté gauche de l'écran, deux images s'affichent pour montrer l'exercice à effectuer.

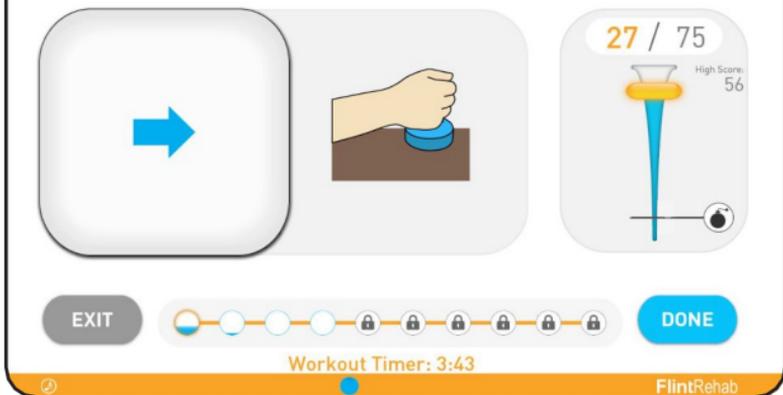
Prenez le temps d'essayer l'exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise. Pour commencer l'exercice, cliquez sur le bouton **"Start"** ou appuyez simplement sur la barre d'espacement de votre clavier.

Un compte à rebours de 3 secondes s'affiche avant le début de l'exercice.

Si vous avez besoin d'aide pour comprendre comment faire un exercice particulier, vous pouvez cliquer sur le bouton **"Regarder la vidéo"** à droite de l'écran pour obtenir les instructions d'un vrai thérapeute !

# Touches

1. Place the Blue Puck on the table.
2. Press it down with your arm.



Lorsque vous commencez l'exercice, une flèche coulissante apparaît au-dessus des images sur le côté gauche de l'écran. Effectuez l'exercice en déplaçant les FitMi Pucks pour qu'ils correspondent à l'image vers laquelle la flèche pointe. Lorsque vous avez effectué l'exercice correctement, la flèche se déplace vers une autre image.

Cliquez sur l'icône **"Notes"** en bas de l'écran pour désactiver la musique de fond pendant l'exercice.

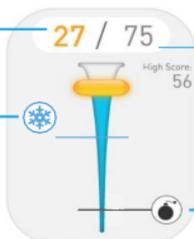
Pendant l'exercice, vous pouvez cliquer sur le bouton **"Terminé"** pour terminer l'exercice plus tôt. Dans ce cas, la progression de l'exercice en cours sera sauvegardée.

Avant de commencer un exercice, vous pouvez également cliquer sur les cercles en bas de l'écran pour passer à un autre exercice non verrouillé.

Une barre de descente apparaît également sur le côté droit de l'écran. Chaque fois que vous réussissez un exercice, la barre se déplace vers le haut. L'objectif est d'effectuer le nombre de répétitions indiqué au-dessus de la barre sans que celle-ci ne descende en dessous de la ligne de la bombe. Si cela se produit, vous disposerez de quelques secondes pour remonter la barre avant de devoir recommencer et de tenter de passer l'étape lors de votre prochaine tentative. Terminez l'étape pour avancer.

Nombre de répétitions effectuées

Ligne électrique



Répétition nécessaire pour passer au niveau suivant

La ligne de la bombe

Au fur et à mesure que vous progressez vers des étapes plus difficiles, vous devrez faire plus de répétitions pour avancer, la ligne de la bombe se déplacera plus haut et la barre descendra de plus en plus vite. Cependant, chaque fois que vous réussirez un exercice, vous recevrez un coup de pouce plus important. De plus, des bonus apparaîtront de temps en temps pour vous aider. Faites en sorte que la barre qui tombe croise la ligne d'amélioration pour recevoir les récompenses suivantes :



La ligne de bombes reprend toute sa longueur et le rayon qui tombe est projeté vers le haut pendant 1 seconde.



La barre descendante ralentira, vous laissant plus de temps pour terminer l'exercice.



La barre augmentera chaque fois que vous réussirez un exercice.



Pour certains exercices, il sera plus facile de les réaliser (par exemple, vous n'aurez pas à vous déplacer autant).

Si la barre tombe sous la ligne de la bombe, l'écran de jeu se met en pause et vous voyez le nombre total de répétitions effectuées pendant la tentative. Vous pouvez cliquer sur le bouton **"Réessayer"** pour effectuer le même exercice, ou sur le bouton **"Suivant"** si vous souhaitez passer à l'exercice suivant.

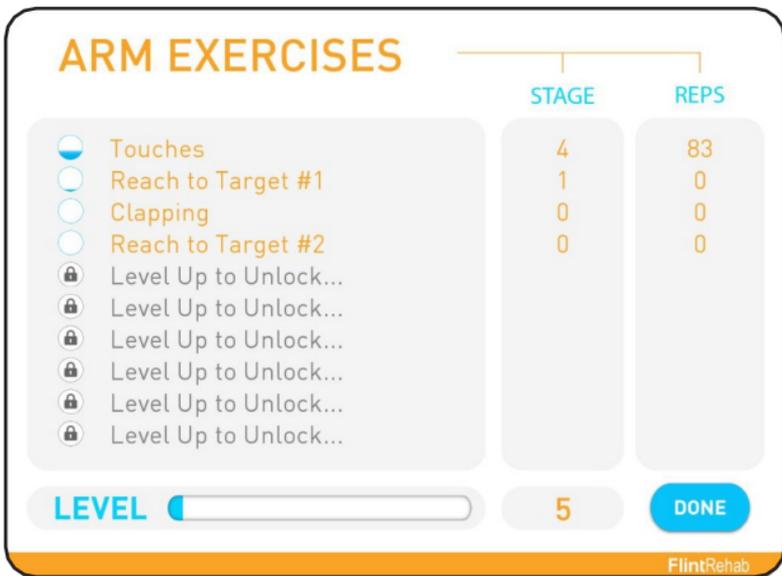
La séance d'entraînement se termine automatiquement lorsque le chronomètre atteint 0:00. Vous pouvez également terminer la séance d'entraînement plus tôt en cliquant sur **"Quitter"**. Si vous recommencez, votre progression sera sauvegardée.

### IMPORTANT



Le récepteur FitMi doit être connecté à un port USB pour pouvoir jouer.





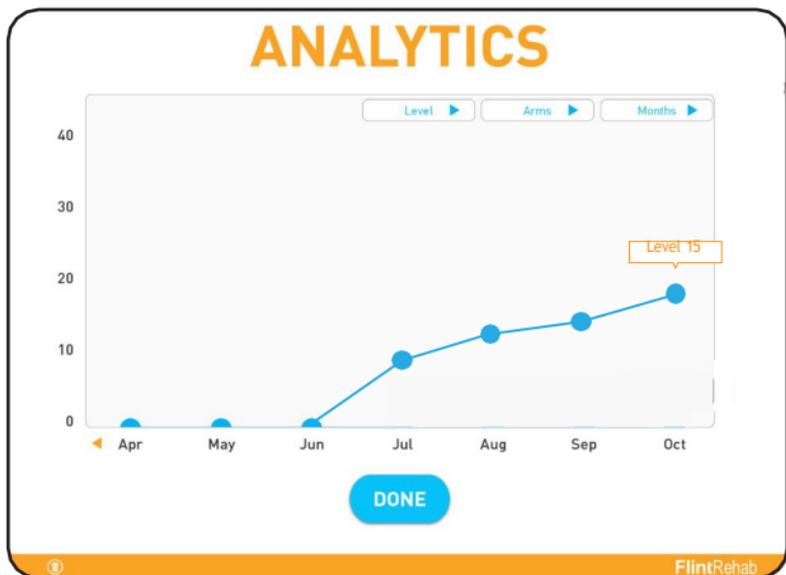
## Écran des résultats

Une fois que vous avez terminé votre séance d'entraînement, l'application vous indique vos performances.

Pour chaque exercice que vous avez débloqué, vous verrez l'étape à laquelle vous vous trouvez, si vous êtes passé à une nouvelle étape au cours de la séance, et le nombre total de répétitions que vous avez effectuées au cours de la séance.

En bas de l'écran, vous verrez également votre niveau pour la partie du corps que vous venez d'entraîner. Atteignez le niveau 100 en terminant les 10 étapes de chaque exercice.

**Cliquez sur "Terminé" pour revenir au menu principal.**



## Analyseur d'écran

Cet écran affiche automatiquement les niveaux atteints pour la partie du corps sélectionnée.

Cliquez sur le menu déroulant en haut à droite du graphique pour modifier les informations que vous souhaitez afficher.

Vous pouvez cliquer sur l'icône "poubelle" pour réinitialiser vos données à tout moment. Cette opération effacera tout l'historique de l'entraînement.