

# Guide d'utilisation

	Pages
<b>&gt; Action Cellulite</b> <i>Remodeler la silhouette Lisser la peau d'orange</i>	2
<b>&gt; Action Bien-être</b> <i>Alléger les jambes Relancer la circulation veineuse</i>	3
<b>&gt; Action Fermeté</b> <i>Combattre le relâchement cutané Réduire rides et ridules</i>	4 - 5
<b>&gt; Action Détente</b> <i>Se libérer des tensions musculaires Chasser les courbatures</i>	6 - 8
<b>&gt; Action Souplesse</b> <i>Assouplir la peau Gagner en flexibilité</i>	9 - 10

Avant la première utilisation de Wellbox, lisez attentivement toute la notice.



## ➤ Action Cellulite

**Objectif :** Assouplir les tissus pour libérer la graisse résistante et lisser la peau.

Pour remodeler la silhouette, pour lisser la cellulite, Wellbox peut vous aider. Vous pouvez utiliser le programme minceur sur toutes les régions du corps. Si vous décidez d'appliquer plusieurs protocoles à la suite, commencez alors par le haut du corps. Respectez les durées indiquées et utilisez Wellbox 1 jour sur 2 jusqu'à satisfaction.

Ensuite, maintenez votre acquis et gagnez encore des centimètres de minceur en réalisant une séance, ou plus si vous le souhaitez, tous les 15 jours.

### Ventre

Eviter de passer sur le nombril. Si le ventre est dur et chaud, ne pas utiliser Wellbox et consultez votre médecin.

### Hanches & Fesses

Utilisez Wellbox au dessus ou en dessous du pli sous-fessier mais ne passez jamais sur ce pli.

### Cuisse & Genou

En cas de varice interne, n'utilisez pas l'appareil et demandez conseil à votre médecin.



## ➤ Action Bien-être

**Objectif :** Optimiser le retour veineux et décongestionner les tissus.

Si vous voulez alléger vos jambes, respectez l'ensemble du protocole suivant en commençant par le ventre, zone clé pour une circulation veineuse efficace des jambes. N'utilisez pas directement l'appareil sur des varices, ni après une intervention sur les veines (chirurgie ou sclérothérapie) et ce, pendant au moins 2 mois.

Profitez de ce soin aussi souvent que nécessaire. Pour garder des jambes légères, continuez d'utiliser Wellbox aussi souvent que vous le souhaitez.

### Ventre

**3**

■■■■■■■

06'00

étape 1  
03'00

+

étape 2  
03'00

**3**

■■■■■■■

03'00

### Cuisse

**3**

■■■■■■■

03'00

étape 3  
03'00

**3**

■■■■■■■

03'00

Eviter de passer sur le nombril. Si le ventre est dur et chaud, ne pas utiliser Wellbox et consultez votre médecin.

En cas de varice interne, n'utilisez pas l'appareil et demandez conseil à votre médecin.

### Mollet & Pied

**2**

Push

■■■■■■■

03'00

étape 4  
02'00

+

étape 5  
01'00

**2**

■■■■■■■

03'00

Si le mollet est rouge et chaud, n'utilisez pas l'appareil et consultez d'urgence votre médecin.



## ➤ Action Fermeté

**Objectif :** Soumettre la peau à des stimulations mécaniques pour la raffermir.

Contre le relâchement cutané, les rides et ridules, raffermissez votre peau en appliquant aussi souvent que vous le souhaitez (pas plus d'une fois par jour) les protocoles proposés. Dirigez toujours vos tracés vers le haut et l'extérieur de votre visage ou de votre cou, de votre décolleté ou de vos seins.

La peau ne doit jamais être pincée, ni la sensation être douloureuse. Répétez ce soin tous les jours jusqu'à satisfaction puis 1 fois tous les 15 jours pour entretenir les résultats.

### Visage & Cou

**[2]**

09'00

étape 3  
02'00  
+  
étape 2  
04'00  
+  
étape 1  
03'00

**[1]**

06'00

étape 4  
03'00  
+  
étape 5  
03'00

Utilisez Wellbox sur un visage démaquillé. Ne pas utiliser sur les pommettes en cas de couperose ; ne jamais passer sur la glotte, mais uniquement sur le cou.

**[2]**

06'00

### Thorax

étape 1  
04'00  
+  
étape 2  
02'00

**(2)**

03'00

étape 1  
03'00

### Bras

Ne pas utiliser en cas de problèmes cardiaques ou de problèmes à la poitrine.

Ne jamais passer sur des bijoux. En cas de fourmillement, n'utilisez pas l'appareil et consultez votre médecin.



# Action Fermeté

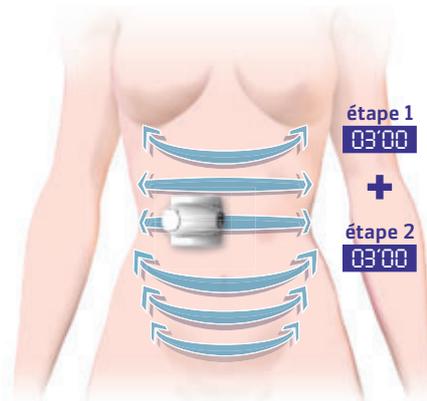
wellbox®

## ➤ Action Fermeté (suite)



06'00

### Ventre



Eviter de passer sur le nombril. Si le ventre est dur et chaud, ne pas utiliser Wellbox et consultez votre médecin.

### Cuisse



03'00



En cas de varice interne, n'utilisez pas l'appareil et demandez conseil à votre médecin.



## ➤ Action Détente

**Objectif :** Relaxer les muscles et récupérer plus rapidement après un effort.

Pour soulager vos muscles et après un effort, appliquez les protocoles sur les régions concernées.

Respectez les durées d'applications recommandées ; répétez l'opération chaque jour jusqu'à la relaxation complète de vos muscles. À utiliser aussi souvent que nécessaire (tensions musculaires, courbatures).

### Cuir Chevelu

Push

05'00

étape 1  
05'00

+

étape 2  
04'00

Push

04'00

En cas de migraine, ne pas utiliser sans avoir consulté un médecin au préalable.

### Thorax

Push

03'00

étape 1  
03'00

Ne pas utiliser en cas de problèmes cardiaques ou de problèmes à la poitrine.

### Nuque & Epaulles

Push

04'30

étape 1  
04'30

Push

04'30

Ne jamais passer sur un grain de beauté ; évitez de passer sur la colonne vertébrale.



# Action Détente

wellbox®

## ➤ Action Détente (suite)

### Dos

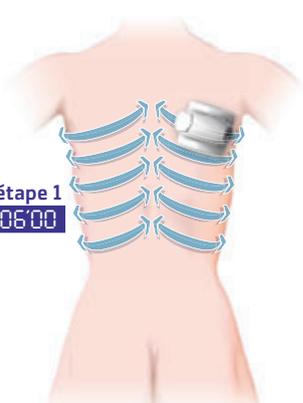


Diagram showing the back with blue arrows indicating the massage path. The device is shown on the right side of the back.

étape 1  
06'00

3

06'00

Faites vous aider pour traiter le dos ; évitez de passer sur la colonne vertébrale

### Bras

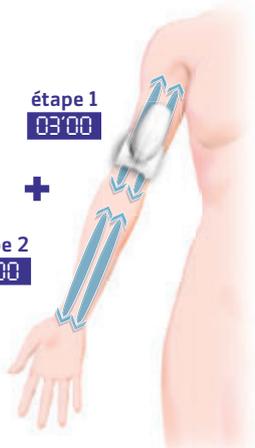


Diagram showing the arm with blue arrows indicating the massage path. The device is shown on the upper arm.

étape 1  
03'00

+

étape 2  
01'00

2 Push

04'00

Ne jamais passer sur des bijoux. En cas de fourmillement, n'utilisez pas l'appareil et consultez votre médecin.

### Main



Diagram showing the hand with blue arrows indicating the massage path. The device is shown on the back of the hand.

étape 1  
01'00

+

étape 2  
01'00

1

02'00

Ne jamais passer sur des bijoux. En cas de fourmillement, n'utilisez pas l'appareil et consultez votre médecin.

### Abdominaux

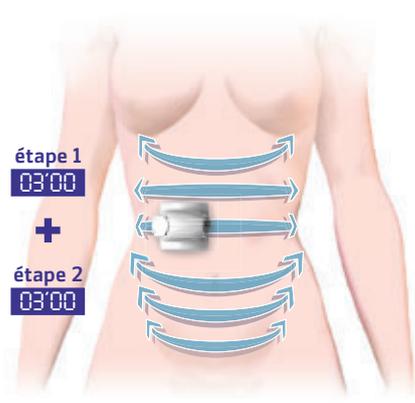


Diagram showing the abdomen with blue arrows indicating the massage path. The device is shown on the lower abdomen.

étape 1  
03'00

+

étape 2  
03'00

3

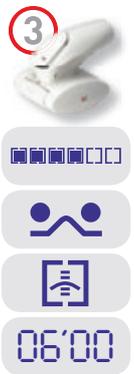
06'00

Eviter de passer sur le nombril. Si le ventre est dur et chaud, ne pas utiliser Wellbox et consultez votre médecin.



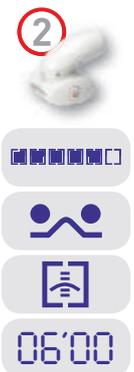
## ➤ Action Détente (suite)

### Cuisse



En cas de varice interne, n'utilisez pas l'appareil et demandez conseil à votre médecin.

### Mollet



Si le mollet est rouge et chaud, n'utilisez pas l'appareil et consultez d'urgence votre médecin.



## ➤ Action Souplesse

**Objectif :** Assouplir les tissus conjonctifs pour libérer les mouvements.

Ce programme peut être pratiqué sur toute région en manque de souplesse, même si celles-ci présentent une cicatrice.

Suivez rigoureusement les étapes indiquées. Vous pouvez passer sur une cicatrice à la condition qu'elle soit ancienne (plus de 2 ans) et qu'elle soit fermée, sans fil ni agraphe et qu'elle soit ni rouge, ni en relief (ni hypertrophique, ni chéloïde).

Ne jamais tirer sur une cicatrice comme pour l'ouvrir et ne jamais la faire rougir.

### Bras & Coude

2  
Push  
04'00

étape 1  
03'00

+  
étape 2  
01'00

Ne jamais passer sur des bijoux. En cas de fourmillement, n'utilisez pas l'appareil et consultez votre médecin.

### Main

2  
Push  
02'00

étape 1  
01'00

+  
étape 2  
01'00

Ne jamais passer sur des bijoux. En cas de fourmillement, n'utilisez pas l'appareil et consultez votre médecin.

### Nuque & Epoules

2  
04'30

étape 1  
04'30

Ne jamais passer sur un grain de beauté ; évitez de passer sur la colonne vertébrale.

### Dos

3  
06'00

étape 1  
04'00

+  
étape 2  
02'00

Faites vous aider pour traiter le dos ; évitez de passer sur la colonne vertébrale.

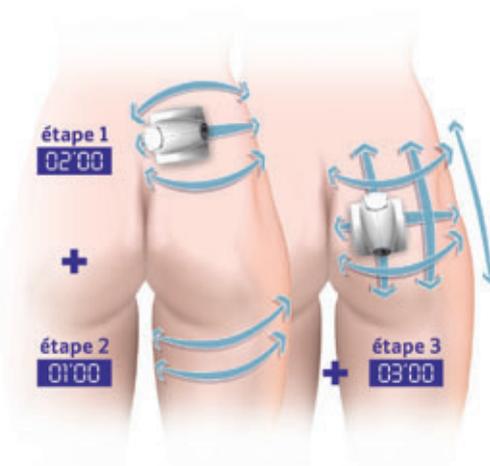
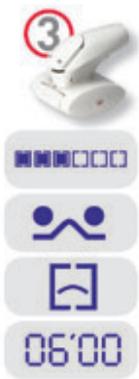


# Action Souplesse

wellbox®

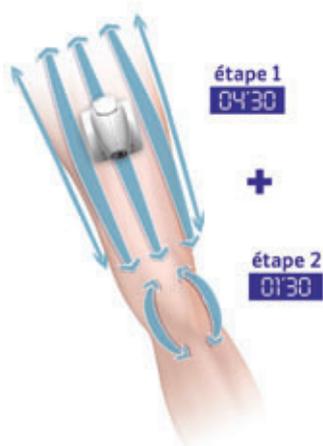
## ➤ Action Souplesse (suite)

### Hanches



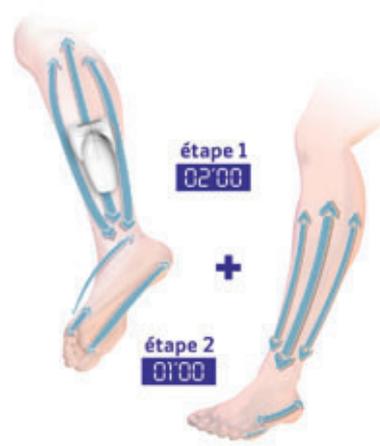
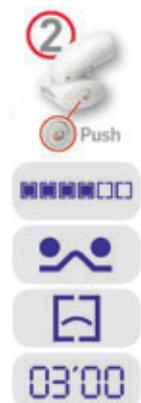
Utilisez Wellbox au dessus ou en dessous du pli sous-fessier mais ne passez jamais sur ce pli.

### Cuisse & Genou



En cas de varice, n'utilisez pas l'appareil et demandez conseil à votre médecin.

### Cheville & Pied



Si le mollet est rouge et chaud, n'utilisez pas l'appareil et consultez d'urgence votre médecin.

