SPORTNOW

IN251200124V01_UK_FR_DE_ES_IT

A90-429V90

Vibration Plate
Plateau de vibration
Vibrationsplatte
Placa de vibración
Piattaforma di vibrazione

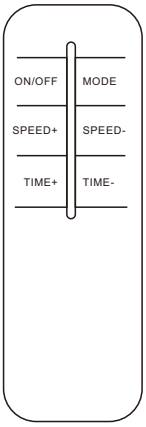


***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**
***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT**
***ES*_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**
***DE*_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**
***IT*_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**

WHAT'S IN THE BOX

EN





Remote Control



Power Cable

QUICK START GUIDE

1

1. POWER THE REMOTE CONTROL

- Press your thumb on the battery cover on the back of the remote control and slide it down to remove it.
- Insert two AAA batteries (not included). NOTE: Be sure to insert the batteries according to the polarity markings inside the battery compartment.
- Replace the battery cover.

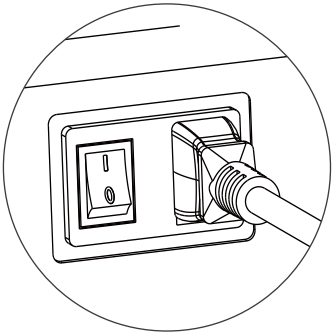
2

2. CONNECT TO POWER

- Insert the power cord firmly into the power jack on the front of the machine.

NOTE: Press forcefully until you feel a click, which indicates that the cord is securely connected. The power cord fits tightly so it will not loosen during use.

- Plug the power cord into a standard electrical outlet.
- Flip the power switch to the ON position.



That's it! Your Vibration Plate is now ready to use. For detailed information, review the OPERATING INSTRUCTIONS.

Technical Specification

Rated Voltage: AC230V
Rated Frequency:50Hz
Rated Power:200W
Weight Capacity: 120kg

EXERCISE QUICK START GUIDE

HOW TO BEGIN

It's a good idea to start slow and easy with your Vibration Plate as it can take time to get used to how vibration plates move and feel. We recommend building from easy to intense over several weeks as shown in the table on the right.

USING THE EXERCISE GUIDE

Hold the stretches and exercises for the number of seconds shown in the table. Increase the vibration speed and the number of seconds you hold each stretch or exercise over time to keep challenging your muscles.

WORKOUT INTENSITY	SPEED LEVEL	SECONDS TO HOLD
Easy	1	15, 30, 45
	15	15, 30, 45
	30	15, 30, 45
Medium	40	60, 75, 90
	60	60, 75, 90
	80	60, 75, 90
Intense	81	105, 120, 135
	105	105, 120, 135
	120	105, 120, 135

EXERCISE GUIDE

A



BASIC UPRIGHT POSE

B



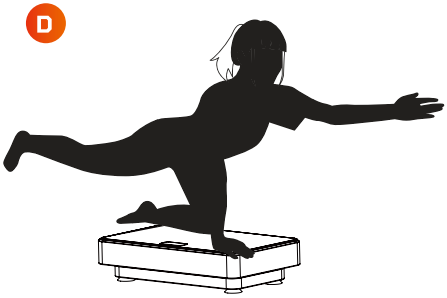
ARM ACTIVATION

C



ONE-LEG SQUAT

D



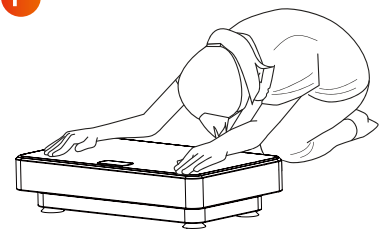
WHOLE-BODY ACTIVATION

E



ONE-LEG BALANCE

F



SHOULDER STRETCH

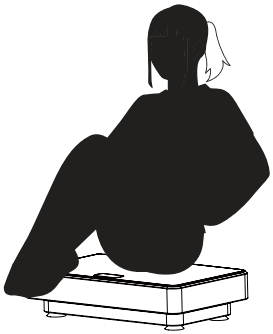
EXERCISE GUIDE

G



HAMSTRING STRETCH

H



CORE ACTIVATION

I



SQUAT

J



LATERAL LEG STRETCH

K



HIP STRETCH

L



TOE TOUCH

TIPS FOR USE

SAFETY TIPS

- Do not get on or off the machine while it is in motion.
- Always use the remote control to adjust workout settings. Using the control panel while the machine is moving could result in an accident or injury.
- Always stand on the machine with your back straight, your knees slightly bent, and your heels slightly lifted.
- Do not use the machine with straight legs or arms, as the vibrations will become directed to your bones and brain, which can be dangerous for your health. Always slightly bend your legs and arms.
- If you feel vibrations in your eyes, vocal cords, or other parts of your head, you are not standing on the machine correctly and should shift your position immediately.
- Never place your head, face, eyes, throat, upper body, spinal cord, or reproductive organs directly on the vibration plate .
- Never jump on or jump off the machine .
- Never attempt to turn around on the machine while it is in motion. Do not quickly lean back or change position while the machine is in motion.
- Do not stand only on one side of the machine; always evenly distribute your weight.
- Stop exercising immediately and contact your doctor if you feel tired, dizzy, or nauseous, or if you experience pain, difficulty breathing, or abnormal heart rate.
- Never perform other activities while using the machine as this could cause accidents or injury.
- Do not use for more than 20 minutes per day. Prolonged or over-intense exercise can be damaging to your health.
- Make sure your body is used to the vibrations before you sit on the machine.
- Do not use after drinking alcohol or taking medication that could affect your balance or make you sleepy.
- Do not use the machine while only wearing socks or slippers, as this could cause you to slip.

SETUP TIPS

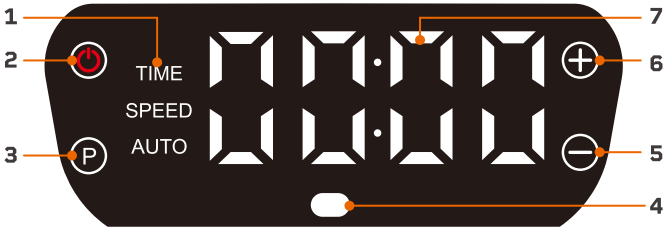
- Place the machine on a level, non-slip floor. You may put an exercise mat under the machine to protect your carpet or other flooring, and/or reduce noise.
- Set up the machine in an area with at least 6 feet of clearance on all sides of the machine.
- Plug the power cord into an easily accessible wall outlet so that you can remove the power cord immediately if there is a problem.

EXERCISE TIPS

- Beginners should stand on the machine with their feet close together.
- Slowly increase the difficulty by standing with your legs further apart.
- Start slow and easy with 5 to 10-minute workouts.
- Work your way up to longer, more challenging workouts over several weeks.
- Long-term use will help you reach your fitness goals.
- Always wear appropriate athletic clothing and shoes. Appropriate clothing should be comfortable and allow you to move freely.
- Do not wear jewelry, belts, loose or baggy clothing, or other accessories that could get caught and cause an accident or injury.
- Remove cell phones, other valuables, and sharp objects from your hands and pockets before using the machine.
- Warm up before using and cool down at the end of your workout.
- Make sure to take sufficient breaks between exercises. Also, take plenty of time off between workout sessions.
- Breathe evenly. Exhale during exertion; inhale after exertion.
- Perform all exercises with smooth, even movements.
- We recommend placing a towel or training mat on top of the machine if sitting, lying, or using your hands or arms on the machine.
- Drink plenty of water before and after exercise.
- Do not use on a full stomach; wait at least 90 minutes after eating to begin exercise.

OPERATING INSTRUCTIONS

Please read the operating instructions before using the Vibration Plate. Keep this manual for reference.



USING THE CONTROL PANEL

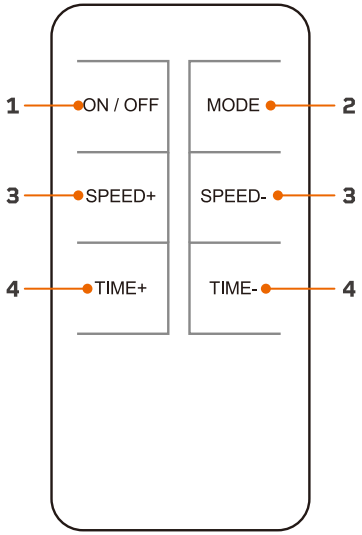
1. **Speed/Time/Auto LEDs:** The Time and Speed LEDs light up to indicate which value is shown on the display. The Auto LED lights up when a preset program (PI to P5) is selected.
2. **On/Off Button:** Tap to turn the control panel on and off.
3. **Program Mode Button:** Tap to toggle through manual mode and the five preset programs, PI to P5 . When manual mode is selected, Time: “10:00” or Speed: “000” shows on the screen. When a preset program is selected, the Auto LED lights up and the program’s starting vibration speed is shown on screen. Manual mode is selected by default.
4. **Receiver:** Point the remote control directly at the receiver.
5. **Speed / Time Decrease Button:** Before beginning a manual mode workout, tap to decrease the workout time in increments of 1. Once a manual mode workout has begun, press to decrease the vibration speed in increments of 1. Tap and hold to decrease time or speed rapidly.
6. **Speed/Time Increase Button:** Before beginning a manual mode workout, tap to increase the workout time in increments of 1. Once a manual mode workout has begun, press to increase the vibration speed in increments of 1. Tap and hold to increase time or speed rapidly.
7. **Display Window:** During the workout, alternates between showing the remaining workout time and the current vibration speed .

NOTE: Workout time and vibration speed cannot be adjusted for preset programs.

USING THE REMOTE CONTROL

1. On/Off Button:

Press to turn on the control panel. Press a second time to start the selected workout program. Press a third time to stop the workout; all workout values will be reset.



2. Program Mode Button:

Press to toggle through manual mode and the five preset programs, PI to P5. When manual mode is selected, Time: “10 :00" or Speed: “ 0” shows on the screen . When a preset program is selected, the Auto LED lights up and the program's starting vibration speed is shown on screen (see page 12). Manual mode is selected by default.

3. Speed Increase and Decrease Buttons:

During a manual mode workout, press to increase or decrease the vibration speed level, from1-120 . Press and hold to adjust the speed rapidly. The default speed is 1.

4.Time Increase and Decrease Buttons:

When manual mode is selected, press to increase or decrease the workout time, from1-15 minutes, in one-minute increments. Press and hold to adjust the time rapidly. The default time is 10 minutes.

NOTE: Workout time and vibration speed cannot be adjusted for preset programs.

CHOOSING A WORKOUT PROGRAM

You may choose from five preset workout programs or create a custom workout in manual mode. To get the best results, alternate between the preset programs and custom workouts created in manual mode to keep your body guessing. Your body tends to adapt to a workout routine over time, so you want to change up your workouts to help support your fitness goals .

BATTERY WARNING:

1. Batteries required: 2 AAA batteries, 1.5 V per battery
2. Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc),or rechargeable (nickel-cadmium) batteries.
3. Never mix old and new batteries.
4. Batteries are to be inserted with the correct polarity.
5. Remove the batteries when the unit is not in use for long periods.
6. The supply terminals are not to be short-circuited.
7. Always comply with local laws and regulations.

STARTING A PRESET WORKOUT PROGRAM

In preset program mode, you can select from five preset programs, P1-P5 . Each preset program is 10 minutes long and changes the vibration speed every minute to help keep you on your toes.

Use the remote control to start a preset program workout:

1. Connect the machine to power and flip the Power switch to the ON position. The control panel will light up and the screen will show "- - - -".
2. Press the **On/Off button** on the remote control to turn on the control panel. The Time LED will light up and the display will show "10:00", indicating that manual mode is selected by default.
3. Press the **Program Mode button** on the remote control to toggle through the preset programs in order, PI, P2, P3, P4, P5 . The Auto and Speed LEDs will light up and the starting speed of each preset program will be shown on the display:

P1 = "005"	P2 = "002"	P3 = "030"	P4 = "050"	P5 = "080"

4. Press the **On/Off button** to begin the selected preset program. The display will alternate between showing the remaining workout time and the programmed speed level.
5. The workout will stop automatically when the 10-minute preset program ends. You may press the **On/Off button** on the remote at any time to stop and cancel the workout.
6. Press the **On/Off button** to turn off the control panel, flip the power switch to the OFF position, and unplug the Vibration Plate after each use.

NOTE: The time and speed cannot be adjusted for preset programs.

CREATING A CUSTOM WORKOUT

In manual mode, you can create a custom workout of 1to 15 minutes. The vibration speed by default is level1but may be adjusted at any time once the workout has begun from level1to 120. The vibration speeds correspond to the following workout intensity levels:

Easy:1-40 **Medium:** 41-80 **Intense:** 81-120

Use the remote control to create a custom workout in manual mode:

1. Connect the machine to power and flip the Power switch to the ON position. The control panel will show "- - - -".
2. Press the **On/Off button** on the remote control to turn on the control panel. The Time LED will light up and the display will show "10:00", indicating that manual mode is selected by default.
3. Press the **Time Increase and Decrease buttons** on the remote control to adjust the workout time from 1-15 minutes, in one-minute increments. Press and hold the buttons to adjust the time rapidly. The default time is 10 minutes. The selected time is shown on the display.
4. Press the **On/Off button** to begin the manual workout at vibration speed level "001" .
5. Press the **Speed Increase and Decrease buttons** to adjust the vibration speed from level1to 120 at any time during the workout . Press and hold the buttons to rapidly adjust the speed. The selected speed will show on the display.
6. The workout will stop automatically when the set workout time ends. You may press the **On/Off button** on the remote at any time to stop and cancel the workout.
7. Press the **On/Off button** to turn off the control panel, flip the power switch to the OFF position, and unplug the Vibration Plate after each use.

CLEANING AND STORAGE

⚠ **WARNING:** Do not allow water or other liquids to come into contact with the machine or remote control. Do not immerse the machine or remote in water or other liquids.

⚠ **WARNING:** Always unplug the power cord and allow the machine to cool before cleaning, moving, or storing.

- Use a slightly damp cloth to wipe dirt or moisture from the non-slip rubber surface.
- Use a dry cloth to wipe the control panel and remote control as needed.
- Do not use harsh detergents or abrasive, solvent, or chemical cleaners.
- Store in a cool, dry, indoor location. Store in a well-ventilated area, free of dust, and out of direct sunlight.
- When storing for a long time, remove the batteries from the remote control and cover the machine to keep out dust and dirt.
- Do not attempt to disassemble or repair; this machine contains no user-serviceable parts.

TROUBLESHOOTING GUIDE

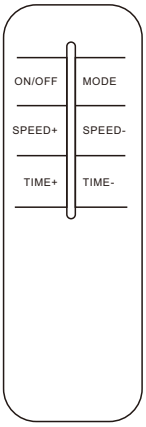
Quickly troubleshoot simple issues you might experience using the table below.

ISSUE	POSSIBLE REASON	HOW TO RESOLVE
Machine is not working.	Machine is not connected to power.	Connect the power cable to an electrical outlet.
	Machine is not turned on.	Flip the power switch to the ON position. Then tap the Power button to turn on the display panel.
	Power cable is not securely plugged into the power cord jack.	Remove the power cable and reinsert it forcefully until you hear a click indicating it is securely connected.
Machine stopped working suddenly.	Display panel automatically shuts off when the set workout time ends.	Tap the power button to begin a new program.
	The machine has overheating protection; it will shut off automatically if it gets too hot to protect the motor from being damaged.	Do not use the machine for more than 20 minutes continuously. Turn off the machine and allow it to rest for at least 30 minutes after 20 minutes of use.
Remote control is not working.	Remote control is too far away.	Point the remote at the control panel; the effective distance is 8 ft (2.5 m).
	Batteries are installed incorrectly.	Make sure the batteries are installed per the polarity markings on the inside of the battery compartment.
	Batteries are dead.	Replace the batteries with two new AAA batteries.
Cannot turn machine off.	Machine must be powered off via the Power switch.	Flip the Power switch on the front of the machine to the OFF position.

CONTENU DE LA BOÎTE

FR





Télécommande



Câble d'alimentation

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

1

1. ALIMENTEZ LA TÉLÉCOMMANDE

- Appuyez du pouce sur le couvercle du compartiment à piles à l'arrière de la télécommande et faites-le glisser vers le bas pour le retirer.
- Insérez deux piles AAA (non fournies). REMARQUE : veillez à insérer les piles en respectant les indications de polarité à l'intérieur du compartiment à piles.
- Replacez le couvercle du compartiment à piles.

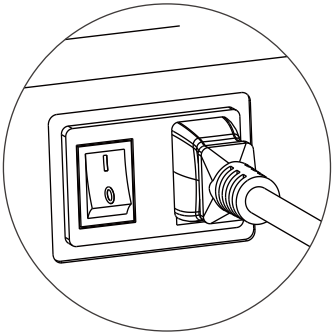
2

2. BRANCHEMENT À L'ALIMENTATION

- Insérez fermement le cordon d'alimentation dans la prise d'alimentation à l'avant de l'appareil.

REMARQUE : Poussez avec force jusqu'à sentir un déclic, indiquant que le cordon est solidement connecté. Le cordon d'alimentation s'ajuste étroitement afin de ne pas se desserrer pendant l'utilisation.

- Branchez le cordon d'alimentation dans une prise électrique standard.
- Basculez l'interrupteur d'alimentation en position ON.



C'est tout ! Votre plateau de vibration est maintenant prête à l'emploi. Pour des informations détaillées, consultez les INSTRUCTIONS D'UTILISATION.

Spécifications techniques

Tension nominale : CA 230 V
Fréquence nominale : 50 Hz
Puissance nominale : 200 W
Capacité de charge : 120 kg



GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE DES EXERCICES

COMMENT COMMENCER

Il est conseillé de commencer doucement avec votre plate-forme vibrante, car il peut falloir du temps pour s'habituer au mouvement et aux sensations. Nous recommandons de passer d'un niveau facile à un niveau intense sur plusieurs semaines, comme indiqué dans le tableau à droite.

UTILISER LE GUIDE D'EXERCICES

Maintenez les étirements et les exercices pendant le nombre de secondes indiqué dans le tableau. Augmentez la vitesse de vibration et le nombre de secondes pendant lesquelles vous maintenez chaque étirement ou exercice au fil du temps pour continuer à solliciter vos muscles.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT	NIVEAU DE VITESSE	SECONDES À MAINTENIR
Facile	1	15, 30, 45
	15	15, 30, 45
	30	15, 30, 45
Moyen	40	60, 75, 90
	60	60, 75, 90
	80	60, 75, 90
Intense	81	105, 120, 135
	105	105, 120, 135
	120	105, 120, 135

GUIDE D'EXERCICES

A



POSE DEBOUT DE BASE

B



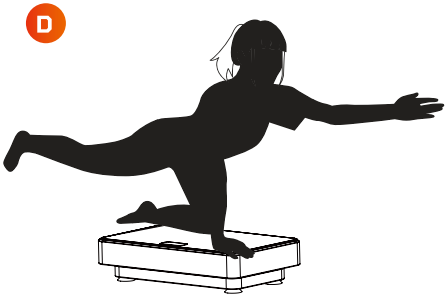
ACTIVATION DES BRAS

C



SQUAT SUR UNE JAMBE

D



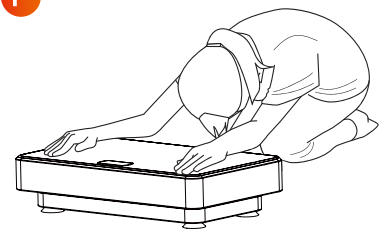
ACTIVATION CORPORELLE GLOBALE

E



ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE

F



ÉTIREMENT DES ÉPAULES

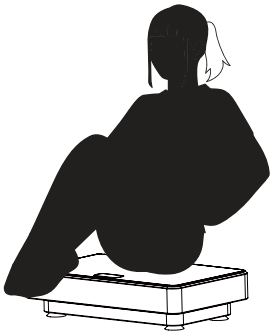
GUIDE D'EXERCICES

G



ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

H



ACTIVATION DU TRONC

I



SQUAT

J



ÉTIREMENT LATÉRAL DE LA JAMBE

K



ÉTIREMENT DES HANCHES

L



TOUCHER LES ORTEILS

CONSEILS D'UTILISATION

CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Ne montez pas et ne descendez pas de l'appareil tant qu'il est en mouvement.
- Utilisez toujours la télécommande pour régler les paramètres d'entraînement. Utiliser le panneau de contrôle pendant que l'appareil est en mouvement pourrait provoquer un accident ou des blessures.
- Tenez-vous toujours sur l'appareil le dos droit, les genoux légèrement fléchis et les talons légèrement relevés.
- N'utilisez pas l'appareil avec les jambes ou les bras tendus, car les vibrations seraient transmises aux os et au cerveau, ce qui peut être dangereux pour votre santé. Fléchissez toujours légèrement les jambes et les bras.
- Si vous ressentez des vibrations dans les yeux, les cordes vocales ou d'autres parties de la tête, vous ne vous tenez pas correctement sur l'appareil et devez modifier immédiatement votre position.
- Ne placez jamais votre tête, votre visage, vos yeux, votre gorge, le haut de votre corps, votre moelle épinière ou vos organes reproducteurs directement sur la plaque vibrante.
- Ne sautez jamais sur l'appareil ni en descendez en sautant.
- N'essayez jamais de faire demi-tour sur l'appareil lorsqu'il est en mouvement. Ne vous penchez pas brusquement en arrière et ne changez pas rapidement de position pendant que l'appareil est en mouvement.
- Ne vous tenez pas uniquement d'un côté de l'appareil ; répartissez toujours votre poids de manière uniforme.
- Arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin si vous vous sentez fatigué, étourdi ou nauséeux, ou si vous ressentez de la douleur, des difficultés à respirer ou une fréquence cardiaque anormale.
- N'effectuez jamais d'autres activités pendant l'utilisation de l'appareil car cela pourrait provoquer des accidents ou des blessures.
- N'utilisez pas plus de 20 minutes par jour. Un exercice prolongé ou trop intense peut nuire à votre santé.
- Assurez-vous que votre corps est habitué aux vibrations avant de vous asseoir sur l'appareil.
- N'utilisez pas après avoir consommé de l'alcool ou pris des médicaments pouvant affecter votre équilibre ou vous rendre somnolent.
- N'utilisez pas l'appareil en ne portant que des chaussettes ou des pantoufles, car cela pourrait vous faire glisser.

CONSEILS D'INSTALLATION

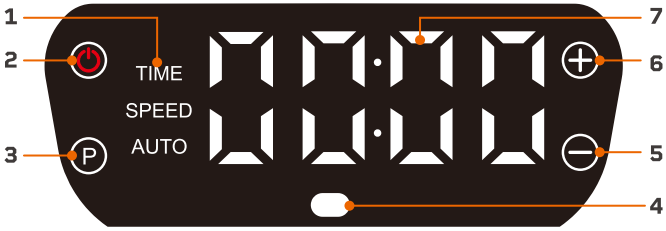
- Placez la machine sur un sol plat et antidérapant. Vous pouvez mettre un tapis de sport sous la machine pour protéger votre moquette ou autre revêtement de sol, et/ou réduire le bruit.
- Installez la machine dans un espace disposant d'au moins 6 pieds (environ 1,8 m) de dégagement autour de tous les côtés de la machine.
- Branchez le cordon d'alimentation sur une prise murale facilement accessible afin de pouvoir retirer immédiatement le cordon d'alimentation en cas de problème.

CONSEILS D'EXERCICE

- Les débutants doivent se tenir sur la machine les pieds rapprochés.
- Augmentez progressivement la difficulté en vous tenant les jambes plus écartées.
- Commencez lentement et facilement avec des séances de 5 à 10 minutes.
- Progressez vers des séances plus longues et plus exigeantes sur plusieurs semaines.
- L'utilisation à long terme vous aidera à atteindre vos objectifs de remise en forme.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés. Les vêtements appropriés doivent être confortables et vous permettre de bouger librement.
- Ne portez pas de bijoux, de ceintures, vêtements lâches ou amples, ni d'autres accessoires qui pourraient s'accrocher et provoquer un accident ou une blessure.
- Retirez les téléphones portables, autres objets de valeur et objets tranchants de vos mains et de vos poches avant d'utiliser la machine.
- Échauffez-vous avant l'utilisation et récupérez à la fin de votre entraînement.
- Assurez-vous de prendre des pauses suffisantes entre les exercices. Prenez également beaucoup de temps de repos entre les séances d'entraînement.
- Respirez régulièrement. Expirez lors de l'effort ; inspirez après l'effort.
- Effectuez tous les exercices avec des mouvements fluides et réguliers.
- Nous recommandons de placer une serviette ou un tapis d'entraînement sur la machine si vous êtes assis, allongé ou si vous utilisez vos mains ou vos bras sur la machine.
- Buvez beaucoup d'eau avant et après l'exercice.
- N'utilisez pas la machine le ventre plein ; attendez au moins 90 minutes après avoir mangé pour commencer l'exercice.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Veuillez lire les instructions d'utilisation avant d'utiliser la plateforme vibrante. Conservez ce manuel pour référence.



UTILISATION DU PANNEAU DE CONTRÔLE

1. **Voyants Vitesse/Temps/Auto :** Les voyants Temps et Vitesse s'allument pour indiquer quelle valeur est affichée sur l'écran. Le voyant Auto s'allume lorsqu'un programme prédéfini (P1 à P5) est sélectionné.
2. **Bouton On/Off :** Appuyez pour allumer et éteindre le panneau de contrôle.
3. **Bouton Mode Programme :** Appuyez pour basculer entre le mode manuel et les cinq programmes prédéfinis, P1 à P5. Lorsqu'on sélectionne le mode manuel, Time : « 10:00 » ou Speed : « 000 » s'affiche à l'écran. Lorsqu'un programme prédéfini est sélectionné, la LED Auto s'allume et la vitesse de vibration de départ du programme est affichée à l'écran. Le mode manuel est sélectionné par défaut.
4. **Récepteur :** Pointez la télécommande directement vers le récepteur.
5. **Bouton de diminution Vitesse/Temps :** Avant de commencer un entraînement en mode manuel, appuyez pour diminuer le temps d'entraînement par incréments de 1. Une fois l'entraînement en mode manuel commencé, appuyez pour diminuer la vitesse de vibration par incréments de 1. Appuyez et maintenez pour diminuer rapidement le temps ou la vitesse.
6. **Bouton d'augmentation Vitesse/Temps :** Avant de commencer un entraînement en mode manuel, appuyez pour augmenter le temps d'entraînement par incréments de 1. Une fois l'entraînement en mode manuel commencé, appuyez pour augmenter la vitesse de vibration par incréments de 1. Appuyez et maintenez pour augmenter rapidement le temps ou la vitesse.
7. **Fenêtre d'affichage :** Pendant l'entraînement, alterne entre l'affichage du temps d'entraînement restant et de la vitesse de vibration actuelle.

REMARQUE : Le temps d'entraînement et la vitesse de vibration ne peuvent pas être ajustés pour les programmes prédéfinis.

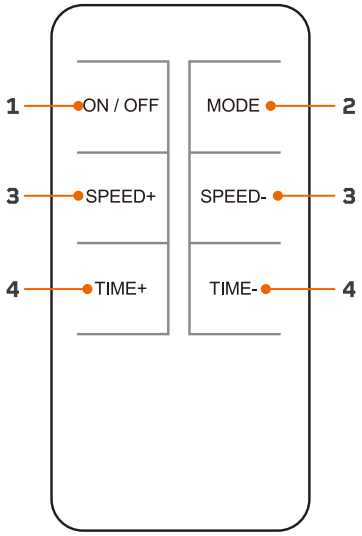
UTILISATION DE LA TÉLÉCOMMANDE

1. Bouton Marche/Arrêt :

Appuyez pour allumer le panneau de commande. Appuyez une deuxième fois pour démarrer le programme d'entraînement sélectionné. Appuyez une troisième fois pour arrêter l'entraînement ; toutes les valeurs de l'entraînement seront réinitialisées.

2. Bouton Mode Programme :

Appuyez pour basculer entre le mode manuel et les cinq programmes prédéfinis, P1 à P5. Lorsque le mode manuel est sélectionné, Temps : « 10 :00 » ou Vitesse : « 0» s'affiche à l'écran. Lorsqu'un programme prédéfini est sélectionné, la DEL Auto s'allume et la vitesse de vibration de départ du programme est affichée à l'écran (voir page 12). Le mode manuel est sélectionné par défaut.



3. Boutons d'augmentation et de diminution de la vitesse :

En mode manuel, appuyez pour augmenter ou diminuer le niveau de vitesse de vibration, de 1-120 . Maintenez enfoncé pour ajuster rapidement la vitesse. La vitesse par défaut est 1.

4.Boutons d'augmentation et de diminution du temps :

Lorsque le mode manuel est sélectionné, appuyez pour augmenter ou diminuer le temps d'entraînement, de 1 à 15 minutes, par incréments d'une minute. Maintenez enfoncé pour ajuster rapidement le temps. Le temps par défaut est de 10 minutes.

REMARQUE : Le temps d'entraînement et la vitesse de vibration ne peuvent pas être ajustés pour les programmes prédéfinis.

CHOISIR UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez choisir parmi cinq programmes d'entraînement prédéfinis ou créer un entraînement personnalisé en mode manuel. Pour obtenir les meilleurs résultats, alternez entre les programmes prédéfinis et les entraînements personnalisés créés en mode manuel afin de surprendre votre corps. Votre corps a tendance à s'adapter à une routine d'entraînement au fil du temps, il est donc souhaitable de varier vos entraînements pour soutenir vos objectifs deforme.

AVIS RELATIF AUX PILES :

1. Piles requises : 2 piles AAA, 1,5 V chacune
2. Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc), ou rechargeables (nickel-cadmium).
3. Ne mélangez jamais des piles anciennes avec de nouvelles piles.
4. Les piles doivent être insérées avec la bonne polarité.
5. Retirez les piles lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période.
6. Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
7. Respectez toujours les lois et règlements locaux.

DÉMARRER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINI

En mode programme prédéfini, vous pouvez sélectionner parmi cinq programmes prédéfinis, P1-P5. Chaque programme prédéfini dure 10 minutes et modifie la vitesse de vibration chaque minute pour vous maintenir en alerte.

Utilisez la télécommande pour lancer un entraînement par programme prédéfini :

1. Branchez l'appareil et mettez l'interrupteur d'alimentation en position ON. Le panneau de contrôle s'allumera et l'écran affichera « - - - - ».
2. Appuyez sur **le bouton On/Off** de la télécommande pour allumer le panneau de contrôle. La LED Time s'allumera et l'affichage indiquera « 10:00 », ce qui signifie que le mode manuel est sélectionné par défaut.
3. Appuyez sur le **bouton Program Mode** de la télécommande pour parcourir dans l'ordre les programmes prédéfinis, P1, P2, P3, P4, P5. Les LED Auto et Speed s'allumeront et la vitesse de départ de chaque programme prédéfini s'affichera à l'écran :

P1 = "005"	P2 = "002"	P3 = "030"	P4 = "050"	P5 = "080"

4. Appuyez sur le **bouton On/Off** pour lancer le programme prédéfini sélectionné. L'écran affichera alternativement le temps d'entraînement restant et le niveau de vitesse programmé.
5. L'entraînement s'arrêtera automatiquement à la fin du programme prédéfini de 10 minutes. Vous pouvez appuyer à tout moment sur le bouton On/Off de la télécommande pour arrêter et annuler l'entraînement.
6. Appuyez sur le **bouton On/Off** pour éteindre le panneau de commande, basculez l'interrupteur d'alimentation en position OFF et débranchez la Vibration Plate après chaque utilisation.

REMARQUE : Le temps et la vitesse ne peuvent pas être ajustés pour les programmes prédéfinis.

CRÉER UN ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ

En mode manuel, vous pouvez créer un entraînement personnalisé de 1 à 15 minutes. La vitesse de vibration est par défaut au niveau 1 mais peut être ajustée à tout moment une fois l'entraînement commencé, de niveau 1 à 120. Les vitesses de vibration correspondent aux niveaux d'intensité d'entraînement suivants :

Facile : 1-40 Moyen : 41-80 Intense : 81-120

Utilisez la télécommande pour créer un entraînement personnalisé en mode manuel :

1. Branchez l'appareil à l'alimentation et mettez l'interrupteur d'alimentation en position ON. Le panneau de commande affichera« - - - - ».
2. Appuyez sur le **On/Off** du télécommande pour allumer le panneau de commande. La LED Time s'allumera et l'écran affichera « 10:00 », indiquant que le mode manuel est sélectionné par défaut.
3. Appuyez sur les **boutons d'augmentation et de diminution du temps** sur la télécommande pour régler la durée de l'entraînement de 1 à 15 minutes, par incréments d'une minute. Maintenez les boutons enfoncés pour ajuster rapidement le temps. La durée par défaut est de 10 minutes. Le temps sélectionné est affiché à l'écran.
4. Appuyez sur le **bouton On/Off** pour commencer l'entraînement manuel à la vitesse de vibration « 001 ».

5. Appuyez sur les **boutons d'augmentation et de diminution** de la vitesse pour régler la vitesse de vibration du niveau 1 à 120 à tout moment pendant l'entraînement. Maintenez les boutons enfoncés pour ajuster rapidement la vitesse. La vitesse sélectionnée s'affichera sur l'écran.
6. L'entraînement s'arrêtera automatiquement lorsque le temps d'entraînement programmé sera écoulé. Vous pouvez appuyer sur le **On/Off** pour arrêter et annuler l'entraînement à tout moment à l'aide de la télécommande.
7. Appuyez sur le **On/Off** pour éteindre le panneau de contrôle, basculez l'interrupteur d'alimentation en position OFF et débranchez la plateforme vibrante après chaque utilisation.

NETTOYAGE ET RANGEMENT

⚠ **AVERTISSEMENT :** Ne laissez pas d'eau ou d'autres liquides entrer en contact avec l'appareil ou la télécommande. Ne plongez pas l'appareil ni la télécommande dans l'eau ou d'autres liquides.

⚠ **AVERTISSEMENT :** Débranchez toujours le cordon d'alimentation et laissez l'appareil refroidir avant de nettoyer, déplacer ou ranger.

- Utilisez un chiffon légèrement humide pour essuyer la saleté ou l'humidité de la surface en caoutchouc antidérapante.
- Utilisez un chiffon sec pour essuyer le panneau de commande et la télécommande si nécessaire.
- N'utilisez pas de détergents agressifs ni de nettoyants abrasifs, solvantés ou chimiques.
- Rangez dans un endroit intérieur frais et sec. Entreposez dans un endroit bien ventilé, sans poussière et à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Pour un stockage prolongé, retirez les piles de la télécommande et couvrez l'appareil pour le protéger de la poussière et de la saleté.
- N'essayez pas de démonter ou de réparer ; cet appareil ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur.

GUIDE DE DÉPANNAGE

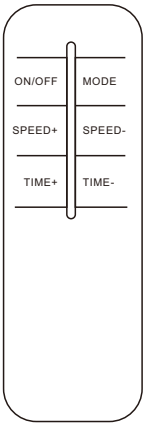
Dépannez rapidement les problèmes simples que vous pourriez rencontrer en utilisant le tableau ci-dessous.

PROBLÈME	RAISON POSSIBLE	COMMENT RÉSOUDRE
La machine ne fonctionne pas.	La machine n'est pas connectée à l'alimentation.	Brancher le câble d'alimentation à une prise électrique.
	La machine n'est pas allumée.	Placez l'interrupteur d'alimentation en position ON. Ensuite, appuyez sur le bouton Power pour allumer le panneau d'affichage.
	Le câble d'alimentation n'est pas correctement branché dans la prise d'alimentation.	Retirez le câble d'alimentation et réinsérez-le fermement jusqu'à entendre un clic indiquant qu'il est correctement connecté.
La machine s'est arrêtée de fonctionner soudainement.	Le panneau d'affichage s'éteint automatiquement lorsque la durée d'entraînement réglée se termine.	Appuyez sur le bouton d'alimentation pour lancer un nouveau programme.
	La machine est équipée d'une protection contre la surchauffe ; elle s'éteint automatiquement si elle devient trop chaude afin de protéger le moteur contre les dommages.	N'utilisez pas la machine pendant plus de 20 minutes en continu. Éteignez la machine et laissez-la reposer pendant au moins 30 minutes après 20 minutes d'utilisation.
La télécommande ne fonctionne pas	La télécommande est trop éloignée.	Pointez la télécommande vers le panneau de commande ; la distance efficace est de 8 pi (2,5 m).
	Les piles sont installées incorrectement.	Assurez-vous que les piles sont installées conformément aux repères de polarité à l'intérieur du compartiment à piles.
	Les piles sont déchargées.	Remplacez les piles par deux piles AAA neuves.
Impossible d'éteindre la machine.	La machine doit être mise hors tension via l'interrupteur d'alimentation.	Basculez l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant de la machine en position OFF.

WAS IST IM KARTON

DE





Fernbedienung



Netzkabel

KURZANLEITUNG

1

1. FERNBEDIENUNG EINSCHALTEN

- Drücken Sie mit dem Daumen auf die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Fernbedienung und schieben Sie sie nach unten, um sie zu entfernen.
- Legen Sie zwei AAA-Batterien ein (nicht im Lieferumfang enthalten). HINWEIS: Achten Sie darauf, die Batterien entsprechend den Polaritätskennzeichnungen im Batteriefach einzulegen.
- Setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf.

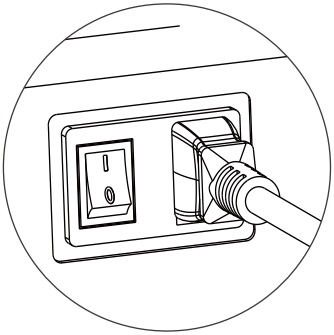
2

2. ANSCHLUSS AN DIE STROMVERSORGUNG

- Stecken Sie das Netzkabel fest in die Strombuchse an der Vorderseite des Geräts.

HINWEIS: Drücken Sie kräftig, bis Sie ein Klicken spüren, das anzeigt, dass das Kabel sicher verbunden ist. Das Netzkabel sitzt stramm, damit es sich während des Gebrauchs nicht löst.

- Stecken Sie das Netzkabel in eine handelsübliche Steckdose.
- Schalten Sie den Netzschalter in die EIN-Position.



Das war's! Ihre Vibrationsplatte ist jetzt einsatzbereit. Für detaillierte Informationen lesen Sie die BETRIEBSANLEITUNG.

Technische Spezifikationen

Nennspannung: AC 230 V
Nennfrequenz: 50 Hz
Nennleistung: 200 W
Belastbarkeit: 120 kg

SCHNELLSTARTANLEITUNG FÜR TRAINING

WIE SIE BEGINNEN

Es ist eine gute Idee, mit Ihrer Vibrationsplatte langsam und vorsichtig zu beginnen, da es einige Zeit dauern kann, sich an die Bewegung und das Gefühlvon Vibrationsplatten zu gewöhnen. Wir empfehlen, die Intensität über mehrere Wochen hinweg schrittweise von leicht zu intensiv zu steigern, wie in der Tabelle rechts dargestellt.

VERWENDUNG DES ÜBUNGSLEITFADENS

Halten Sie die Dehnungen und Übungen auf für die in der Tabelle angegebenen Sekunden. Erhöhen Sie die Vibrationsgeschwindigkeit und die Anzahl der Sekunden, in denen Sie jede Dehnung oder Übung halten, im Laufe der Zeit, um Ihre Muskeln weiterhin zu fordern.

TRAININGSINTENSITÄT	GESCHWINDIGKEITSSTUFE	SEKUNDEN ZU HALTEN
Einfach	1	15, 30, 45
	15	15, 30, 45
	30	15, 30, 45
Mittel	40	60, 75, 90
	60	60, 75, 90
	80	60, 75, 90
Intensiv	81	105, 120, 135
	105	105, 120, 135
	120	105, 120, 135

ÜBUNGSANLEITUNG

A



GRUNDSTELLUNG IM STEHEN

B



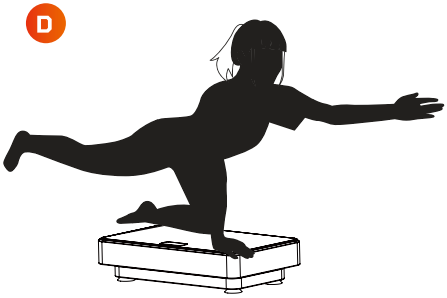
ARMAKTIVIERUNG

C



EINBEINIGE KNIEBEUGE

D



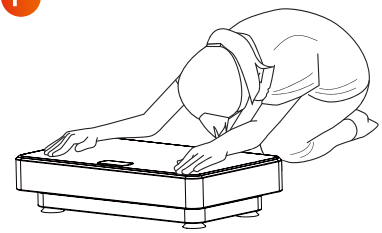
AKTIVIERUNG DES GANZEN KÖRPERS

E



EINBEINIGES GLEICHGEWICHT

F



SCHULTERDEHNUNG

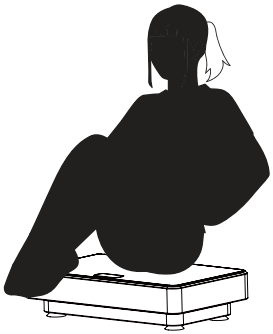
ÜBUNGSANLEITUNG

G



OBERSCHENKELRÜCKSEITENDEHNUNG

H



RUMPFMOBILISIERUNG

I



Kniebeuge

J



Seitliche Bein-Dehnung

K



Hüftdehnung

L



TOUCHER LES ORTEILS

TIPPS ZUR ANWENDUNG

SICHERHEITSHINWEISE

- Steigen Sie nicht auf das Gerät und ab, während es in Bewegung ist.
- Verwenden Sie immer die Fernbedienung, um die Trainingseinstellungen anzupassen. Die Bedienung des Bedienfelds, während sich das Gerät bewegt, kann zu einem Unfall oder Verletzungen führen.
- Stellen Sie sich immer mit geradem Rücken, leicht gebeugten Knien und leicht angehobenen Fersen auf das Gerät.
- Verwenden Sie das Gerät nicht mit gestreckten Beinen oder Armen, da die Vibrationen sonst auf Ihre Knochen und Ihr Gehirn übertragen werden können, was gesundheitsschädlich sein kann. Beugen Sie immer leicht Knie und Arme.
- Wenn Sie Vibrationen in den Augen, Stimmbändern oder anderen Teilen Ihres Kopfes spüren, stehen Sie nicht korrekt auf dem Gerät und sollten sofort Ihre Position verändern.
- Legen Sie niemals Ihren Kopf, Ihr Gesicht, Ihre Augen, Ihren Hals, Ihren Oberkörper, Ihr Rückenmark oder Ihre Geschlechtsorgane direkt auf die Vibrationsplatte.
- Springen Sie niemals auf die Maschine oder von ihr herunter.
- Versuchen Sie niemals, sich auf der Maschine umzudrehen, während sie in Bewegung ist. Lehnen Sie sich nicht schnell nach hinten und wechseln Sie nicht die Position, solange die Maschine in Bewegung ist.
- Stehen Sie nicht nur auf einer Seite der Maschine; verteilen Sie Ihr Gewicht stets gleichmäßig.
- Beenden Sie sofort das Training und kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich müde, schwindelig oder übel fühlen oder Schmerzen, Atembeschwerden oder ungewöhnliche Herzfrequenz feststellen.
- Führen Sie während der Nutzung des Geräts niemals andere Tätigkeiten aus, da dies Unfälle oder Verletzungen verursachen kann.
- Verwenden Sie das Gerät nicht länger als 20 Minuten pro Tag. Längeres oder zu intensives Training kann Ihrer Gesundheit schaden.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Körper an die Vibrationen gewöhnt ist, bevor Sie sich auf das Gerät setzen.
- Nicht verwenden nach Alkoholkonsum oder nach Einnahme von Medikamenten, die Ihr Gleichgewicht beeinträchtigen oder schläfrig machen können.
- Benutzen Sie die Maschine nicht nur mit Socken oder Hausschuhen, da Sie dadurch ausrutschen könnten.

SETUP-TIPPS

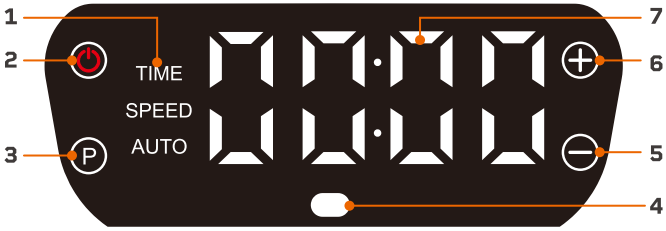
- Stellen Sie die Maschine auf einen ebenen, rutschfesten Boden. Sie können eine Gymnastikmatte unter die Maschine legen, um Ihren Teppich oder Bodenbelag zu schützen und/oder den Geräuschpegel zu reduzieren.
- Stellen Sie die Maschine in einem Bereich auf, der an allen Seiten der Maschine mindestens 6 Fuß (etwa 1,8 m) Freiraum bietet.
- Stecken Sie das Netzkabel in eine leicht zugängliche Steckdose, damit Sie das Netzkabel bei Problemen sofort entfernen können.

ÜBUNGS-TIPPS

- Anfänger sollten mit den Füßen dicht beieinander auf der Maschine stehen.
- Erhöhen Sie die Schwierigkeit langsam, indem Sie die Beine weiter auseinanderstellen.
- Beginnen Sie langsam und einfach mit 5- bis 10-minütigen Workouts.
- Steigern Sie sich über mehrere Wochen zu längeren, anspruchsvolleren Trainingseinheiten.
- Langfristige Nutzung hilft Ihnen, Ihre Fitnessziele zu erreichen.
- Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung und Sportschuhe. Geeignete Kleidung sollte bequem sein und Ihnen freie Bewegungsfähigkeit ermöglichen.
- Tragen Sie keinen Schmuck, keine Gürtel, keine lockere oder weite Kleidung und keine anderen Accessoires, die sich verfangen und einen Unfall oder eine Verletzung verursachen könnten.
- Entfernen Sie Mobiltelefone, andere Wertgegenstände und scharfe Gegenstände aus Ihren Händen und Taschen, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Wärmen Sie sich vor der Benutzung auf und kühlen Sie sich am Ende Ihres Trainings ab.
- Achten Sie darauf, zwischen den Übungen ausreichend Pausen einzulegen. Nehmen Sie sich auch genügend Erholungszeit zwischen den Trainingseinheiten.
- Atmen Sie gleichmäßig. Atmen Sie während der Anstrengung aus; nach der Anstrengung ein.
- Führen Sie alle Übungen mit gleichmäßigen, fließenden Bewegungen aus.
- Wir empfehlen, ein Handtuch oder eine Trainingsmatte auf das Gerät zu legen, wenn Sie darauf sitzen, liegen oder Ihre Hände bzw. Arme darauf verwenden.
- Trinken Sie vor und nach dem Training reichlich Wasser.
- Nicht auf vollem Magen anwenden; warten Sie mindestens 90 Minuten nach dem Essen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung, bevor Sie die Vibrationsplatte verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch zur späteren Bezugnahme auf.



VERWENDUNG DES BEDIENFELDS

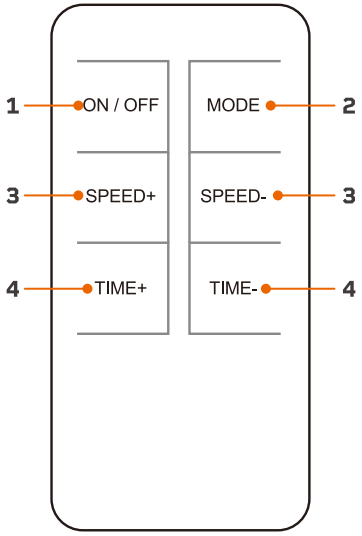
1. **Speed/Time/Auto-LEDs:** Die Time- und Speed-LEDs leuchten, um anzuzeigen, welcher Wert auf dem Display angezeigt wird. Die Auto-LED leuchtet, wenn ein voreingestelltes Programm (P1 bis P5) ausgewählt ist.
2. **Ein/Aus-Taste:** Tippen, um das Bedienfeld ein- und auszuschalten.
3. **Programmmodus-Taste:** Tippen, um zwischen dem manuellen Modus und den fünf voreingestellten Programmen P1 bis P5 zu wechseln. Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, wird auf dem Bildschirm Time: „10:00“ oder Speed: „000“ angezeigt. Wenn ein voreingestelltes Programm ausgewählt wird, leuchtet die Auto-LED und die Start-Vibrationsgeschwindigkeit des Programms wird auf dem Bildschirm angezeigt. Der manuelle Modus ist standardmäßig ausgewählt.
4. **Empfänger:** Richten Sie die Fernbedienung direkt auf den Empfänger.
5. **Taste Geschwindigkeit / Zeit verringern:** Bevor Sie ein Training im manuellen Modus beginnen, tippen Sie, um die Trainingszeit in Schritten von 1 zu verringern. Sobald ein Training im manuellen Modus begonnen hat, drücken Sie, um die Vibrationsgeschwindigkeit in Schritten von 1 zu verringern. Tippen und halten, um Zeit oder Geschwindigkeit schnell zu verringern.
6. **Taste Geschwindigkeit / Zeit erhöhen:** Bevor Sie ein Training im manuellen Modus beginnen, tippen Sie, um die Trainingszeit in Schritten von 1 zu erhöhen. Sobald ein Training im manuellen Modus begonnen hat, drücken Sie, um die Vibrationsgeschwindigkeit in Schritten von 1 zu erhöhen. Tippen und halten, um Zeit oder Geschwindigkeit schnell zu erhöhen.
7. **Anzeige:** Während des Trainings wechselt die Anzeige zwischen der verbleibenden Trainingszeit und der aktuellen Vibrationsgeschwindigkeit.

HINWEIS: Trainingszeit und Vibrationsgeschwindigkeit können für voreingestellte Programme nicht angepasst werden.

VERWENDUNG DER FERNBEDIENUNG

1. Ein-/Aus-Taste:

Drücken, um das Bedienfeld einzuschalten. Erneut drücken, um das ausgewählte Trainingsprogramm zu starten. Ein drittes Mal drücken, um das Training zu stoppen; alle Trainingswerte werden zurückgesetzt.



2. Programmtaste:

Drücken, um zwischen dem manuellen Modus und den fünf voreingestellten Programmen P1 bis P5 umzuschalten. Wenn der manuelle Modus gewählt ist, wird auf dem Bildschirm Time: „10 :00“ oder Speed: „ 0“ angezeigt. Wenn ein voreingestelltes Programm gewählt ist, leuchtet die Auto-LED und die Startvibrationsgeschwindigkeit des Programms wird auf dem Bildschirm angezeigt (siehe Seite 12). Standardmäßig ist der manuelle Modus ausgewählt.

3. Tasten zur Geschwindigkeitserhöhung und -verringerung:

Während eines Trainings im manuellen Modus drücken, um die Vibrationsgeschwindigkeitsstufe von 1–120 zu erhöhen oder zu verringern. Zum schnellen Einstellen die Taste gedrückt halten. Die Standardgeschwindigkeit ist 1.

4. Zeit-Erhöhen- und -Verringern-Tasten:

Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, drücken Sie, um die Trainingszeit von 1–15 Minuten in Ein-Minuten-Schritten zu erhöhen oder zu verringern. Drücken und halten Sie, um die Zeit schnell anzupassen. Die voreingestellte Zeit beträgt 10 Minuten.

HINWEIS: Trainingszeit und Vibrationsgeschwindigkeit können bei voreingestellten Programmen nicht angepasst werden.

AUSWAHL EINES TRAININGSPROGRAMMS

Sie können zwischen fünf voreingestellten Trainingsprogrammen wählen oder im manuellen Modus ein individuelles Training erstellen. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, wechseln Sie zwischen den voreingestellten Programmen und den im manuellen Modus erstellten individuellen Trainings, um Ihren Körper zu überraschen. Ihr Körper gewöhnt sich mit der Zeit an eine Trainingsroutine, daher sollten Sie Ihre Workouts variieren, um Ihre Fitnessziele zu unterstützen.

BATTERIEWARNUNG:

1. Benötigte Batterien : 2 AAA-Batterien, je 1,5 V
2. Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Kohle-Zink) oder wiederaufladbaren (Nickel-Cadmium) Batterien.
3. Vermischen Sie niemals alte und neue Batterien.
4. Achten Sie darauf, die Batterien mit der richtigen Polarität einzulegen.
5. Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
6. Die Versorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
7. Beachten Sie stets die örtlichen Gesetze und Vorschriften.

STARTEN EINES VOREINSTELLTEN TRAININGSPROGRAMMS

Im Modus für voreingestellte Programme können Sie aus fünf Programmen, P1–P5, wählen. Jedes voreingestellte Programm dauert 10 Minuten und ändert jede Minute die Vibrationsgeschwindigkeit, um Sie auf Trab zu halten.

Verwenden Sie die Fernbedienung, um ein voreingestelltes Trainingsprogramm zu starten:

1. Schließen Sie das Gerät an die Stromversorgung an und schalten Sie den Netzschalter auf EIN. Das Bedienfeld leuchtet auf und der Bildschirm zeigt „- - - -".
2. Drücken Sie die Ein/Aus-Taste auf der Fernbedienung, um das Bedienfeld einzuschalten. Die Time-LED leuchtet und die Anzeige zeigt „10:00", was darauf hinweist, dass standardmäßig der manuelle Modus ausgewählt ist.
3. Drücken Sie die Program Mode-Taste auf der Fernbedienung, um nacheinander durch die voreingestellten Programme PI, P2, P3, P4, P5 zu wechseln. Die Auto- und Speed-LEDs leuchten und die Anfangsgeschwindigkeit jedes voreingestellten Programms wird auf der Anzeige angezeigt:

P1 = "005"	P2 = "002"	P3 = "030"	P4 = "050"	P5 = "080"

4. Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um das ausgewählte voreingestellte Programm zu starten. Die Anzeige wechselt abwechselnd zwischen der verbleibenden Trainingszeit und dem programmierten Geschwindigkeitsniveau.
5. Das Training stoppt automatisch, wenn das voreingestellte 10-Minuten-Programm endet. Sie können jederzeit die Ein/Aus-Taste auf der Fernbedienung drücken, um das Training zu beenden und abzubrechen.
6. Drücken Sie die Ein/Aus-Taste, um das Bedienfeld auszuschalten, schalten Sie den Netzschalter in die OFF-Position und ziehen Sie nach jeder Verwendung den Netzstecker der Vibrationsplatte.

HINWEIS: Zeit und Geschwindigkeit können für voreingestellte Programme nicht angepasst werden.

EIN BENUTZERDEFINIERTES TRAINING ERSTELLEN

Im manuellen Modus können Sie ein benutzerdefiniertes Training von 1 bis 15 Minuten erstellen. Die Vibrationsgeschwindigkeit ist standardmäßig auf Stufe 1 eingestellt, kann jedoch jederzeit nach Beginn des Trainings von Stufe 1 bis 120 angepasst werden. Die Vibrationsgeschwindigkeiten entsprechen den folgenden Trainingsintensitätsstufen:

Leicht: 1–40 Mittel: 41–80 Intensiv: 81–120

Verwenden Sie die Fernbedienung, um im manuellen Modus ein benutzerdefiniertes Training zu erstellen:

1. Schließen Sie das Gerät an die Stromversorgung an und schalten Sie den Power-Schalter in die ON-Position. Das Bedienfeld zeigt„- - - -".
2. Drücken Sie die **Ein-/Aus-Taste** auf der Fernbedienung, um das Bedienfeld einzuschalten. Die Time-LED leuchtet und im Display wird „10:00" angezeigt, was darauf hinweist, dass standardmäßig der manuelle Modus ausgewählt ist.
3. Drücken Sie die **Zeit-Plus- und Zeit-Minus-Tasten auf der Fernbedienung**, um die Trainingszeit in Ein-Minuten-Schritten von 1–15 Minuten einzustellen. Halten Sie die Tasten gedrückt, um die Zeit schnell zu ändern. Die Standardzeit beträgt 10 Minuten. Die gewählte Zeit wird im Display angezeigt.
4. Drücken Sie die **Ein-/Aus-Taste,** um das manuelle Training bei Vibrationsgeschwindigkeitsstufe „001" zu starten.

5. Drücken Sie die **Geschwindigkeits-Plus- und Geschwindigkeits-Minus-Tasten**, um die Vibrationsgeschwindigkeit jederzeit während des Trainings von Stufe 1 bis 120 einzustellen. Halten Sie die Tasten gedrückt, um die Geschwindigkeit schnell zu ändern. Die gewählte Geschwindigkeit wird im Display angezeigt.
6. Das Training stoppt automatisch, wenn die eingestellte Trainingszeit endet. Sie können jederzeit die **Ein-/Aus-Taste** auf der Fernbedienung drücken, um das Training zu stoppen und abzubrechen.
7. Drücken Sie die **Ein-/Aus-Taste**, um das Bedienfeld auszuschalten, stellen Sie den Netzschalter auf OFF und ziehen Sie den Netzstecker der Vibrationsplatte nach jedem Gebrauch.

REINIGUNG UND LAGERUNG

⚠ **WARNUNG:** Lassen Sie nicht zu, dass Wasser oder andere Flüssigkeiten mit der Maschine oder der Fernbedienung in Kontakt kommen. Tauchen Sie die Maschine oder die Fernbedienung nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.

⚠ **WARNUNG:** Trennen Sie immer das Netzkabel und lassen Sie das Gerät vor Reinigung, Bewegung oder Lagerung abkühlen.

- Verwenden Sie ein leicht feuchtes Tuch, um Schmutz oder Feuchtigkeit von der rutschfesten Gummifläche abzuwischen.
- Verwenden Sie bei Bedarf ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld und die Fernbedienung abzuwischen.
- Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder scheuernden, lösungsmittelhaltigen oder chemischen Reiniger.
- An einem kühlen, trockenen, Innenort lagern. An einem gut belüfteten Ort aufbewahren, frei von Staub und vor direktem Sonnenlicht geschützt.
- Bei längerer Lagerung die Batterien aus der Fernbedienung entfernen und die Maschine abdecken, um Staub und Schmutz fernzuhalten.
- Nicht versuchen, das Gerät zu zerlegen oder zu reparieren; dieses Gerät enthält keine vom Benutzer wartbaren Teile.

FEHLERSUCHELEITFADEN

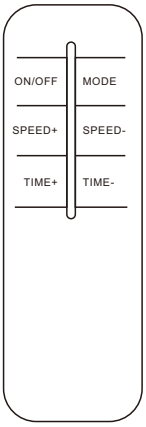
Beheben Sie schnell einfache Probleme, die beim Gebrauch auftreten können, mit der folgenden Tabelle.

PROBLEM	MÖGLICHER GRUND	WIE ZU BEHEBEN
Maschine funktioniert nicht.	Maschine ist nicht mit Strom verbunden.	Schließen Sie das Stromkabel an eine Steckdose an.
	Maschine ist nicht eingeschaltet.	Schalten Sie den Netzschalter in die EIN-Stellung. Tippen Sie dann auf die Power-Taste, um das Display einzuschalten.
	Das Netzkabel ist nicht fest in die Netzanschlussbuchse eingesteckt.	Ziehen Sie das Netzkabel heraus und stecken Sie es kräftig wieder ein, bis Sie ein Klickgeräusch hören, das anzeigt, dass es sicher verbunden ist.
Die Maschine hat plötzlich aufgehört zu funktioniere n.	Das Display schaltet sich automatisch ab, wenn die eingestellte Trainingszeit endet.	Tippen Sie auf die Ein-/Aus-Taste, um ein neues Programm zu starten.
	Das Gerät verfügt über einen Überhitzungsschutz; es schaltet sich automatisch ab, wenn es zu heiß wird, um den Motor vor Beschädigung zu schützen.	Verwenden Sie das Gerät nicht länger als 20 Minuten am Stück. Schalten Sie das Gerät aus und lassen Sie es nach 20 Minuten Gebrauch mindestens 30 Minuten ruhen.
Die Fernbedien ung funktioniert nicht.	Die Fernbedienung ist zu weit entfernt.	Richten Sie die Fernbedienung auf das Bedienfeld; die wirkungsvolle Entfernung beträgt 8 ft (2,5 m).
	Die Batterien sind falsch eingelegt.	Stellen Sie sicher, dass die Batterien entsprechend den Polaritätskennzeichnungen im Inneren des Batteriefachs eingelegt sind.
	Batterien sind leer.	Ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue AAA-Batterien.
Maschine lässt sich nicht ausschalten.	Die Maschine muss über den Netzschalter ausgeschaltet werden.	Schalten Sie den Netzschalter an der Vorderseite der Maschine in die AUS-Position.

QuÉ HAY EN LA CAJA

ES





Control remoto



Cable de alimentación

GUÍA RÁPIDA

1

1. ENCIENDA EL MANDO A DISTANCIA

- Presione con el pulgar la tapa de la batería en la parte posterior del control remoto y deslícela hacia abajo para retirarla.
- Inserte dos pilas AAA (no incluidas). NOTA: Asegúrese de insertar las pilas de acuerdo con las marcas de polaridad dentro del compartimento de la batería.
- Vuelva a colocar la tapa de la batería.

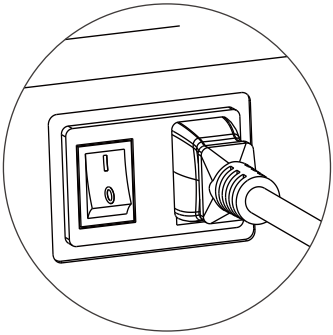
2

2. CONECTAR A LA CORRIENTE

- Inserte firmemente el cable de alimentación en la toma de corriente del frontal de la máquina.

NOTA: Presione con fuerza hasta que sienta un clic, lo que indica que el cable está conectado de forma segura. El cable de alimentación queda ajustado para que no se afloje durante su uso.

- Enchufe el cable de alimentación en una toma de corriente estándar.
- Coloque el interruptor de alimentación en la posición ON.



¡Eso es todo! Su Placa de vibración ya está lista para usar. Para obtener información detallada, consulte las INSTRUCCIONES DE OPERACIÓN.

Especificaciones técnicas

Tensión nominal: CA 230 V
Frecuencia nominal: 50 Hz
Potencia nominal: 200 W
Capacidad de carga: 120 kg

GUÍA RÁPIDA DE INICIO DE EJERCICIOS

CÓMO COMENZAR

Es una buena idea empezar despacio y con suavidad con su Plataforma de Vibración, ya que puede llevar tiempo acostumbrarse a cómose mueven y se sienten las plataformas vibratorias. Recomendamos aumentar la intensidad de fácil a intensa durante varias semanas como se muestra en la tabla de la derecha.

USANDO LA GUÍA DE EJERCICIOS

Mantenga los estiramientos y ejercicios en durante el número de segundos que se indica en la tabla. Aumente la velocidad de vibración y el número de segundos que mantiene cada estiramiento o ejercicio con el tiempo para seguir desafiando a sus músculos.

INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO	NIVEL DE VELOCIDAD	SEGUNDOS PARA MANTENER
Fácil	1	15, 30, 45
	15	15, 30, 45
	30	15, 30, 45
Intermedio	40	60, 75, 90
	60	60, 75, 90
	80	60, 75, 90
Intenso	81	105, 120, 135
	105	105, 120, 135
	120	105, 120, 135

GUÍA DE EJERCICIOS

A



POSE BÁSICA DE PIE

B



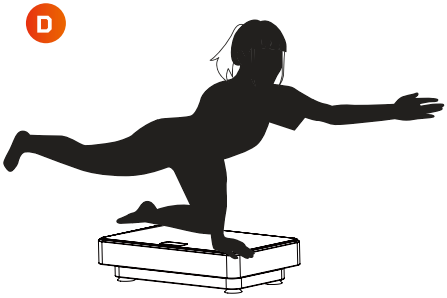
ACTIVACIÓN DE BRAZOS

C



SENTADILLA A UNA PIERNA

D



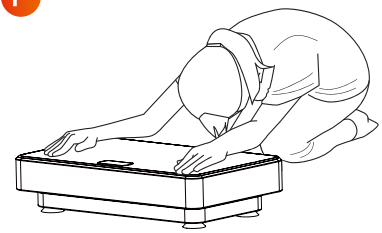
ACTIVACIÓN DE TODO EL CUERPO

E



EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA

F



ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

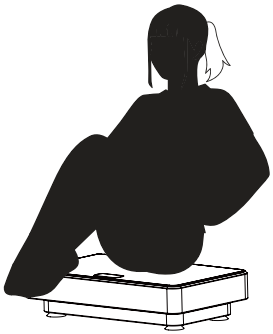
GUÍA DE EJERCICIOS

G



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

H



ACTIVACIÓN DEL CORE

I



SENTADILLA

J



ESTIRAMIENTO LATERAL DE PIERNA

K



ESTIRAMIENTO DE CADERA

L



TOE TOUCH

CONSEJOS DE USO

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- No suba ni baje de la máquina mientras esté en movimiento.
- Utilice siempre el control remoto para ajustar la configuración del entrenamiento. Usar el panel de control mientras la máquina está en movimiento podría provocar un accidente o una lesión.
- Párate siempre sobre la máquina con la espalda recta, las rodillas ligeramente flexionadas y los talones ligeramente levantados.
- No utilices la máquina con las piernas o los brazos rectos, ya que las vibraciones se dirigirán a los huesos y al cerebro, lo cual puede ser peligroso para tu salud. Siempre flexiona ligeramente las piernas y los brazos.
- Si sientes vibraciones en los ojos, las cuerdas vocales u otras partes de la cabeza, no estás posicionado correctamente sobre la máquina y debes cambiar de posición inmediatamente.
- Nunca coloque su cabeza, rostro, ojos, garganta, parte superior del cuerpo, médula espinal u órganos reproductivos directamente sobre la placa de vibración.
- Nunca salte sobre la máquina ni salte desde ella.
- Nunca intente darse la vuelta en la máquina mientras está en movimiento. No se recline bruscamente ni cambie de posición rápidamente mientras la máquina esté en movimiento.
- No se coloque solo en un lado de la máquina; siempre distribuya su peso de manera uniforme.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente y contacte a su médico si se siente cansado, mareado o con náuseas, o si experimenta dolor, dificultad para respirar o ritmo cardíaco anormal.
- Nunca realice otras actividades mientras use la máquina, ya que esto podría causar accidentes o lesiones.
- No use por más de 20 minutos al día. El ejercicio prolongado o demasiado intenso puede perjudicar su salud.
- Asegúrese de que su cuerpo esté acostumbrado a las vibraciones antes de sentarse en la máquina.
- No lo utilice después de beber alcohol o de tomar medicamentos que puedan afectar su equilibrio o provocarle somnolencia.
- No utilice la máquina llevando solo calcetines o zapatillas, ya que podría resbalarse.

CONSEJOS DE CONFIGURACIÓN

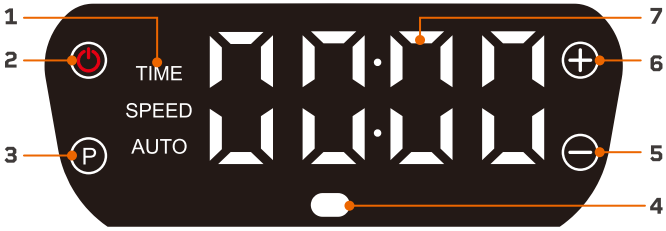
- Coloque la máquina en un suelo nivelado y antideslizante. Puede colocar una esterilla de ejercicio debajo de la máquina para proteger la moqueta u otro revestimiento del suelo, y/o reducir el ruido.
- Coloque la máquina en un área con al menos 6 pies de espacio libre alrededor de todos los lados de la máquina.
- Enchufe el cable de alimentación en una toma de pared de fácil acceso para que pueda retirar el cable de inmediato si surge algún problema.

CONSEJOS DE EJERCICIO

- Los principiantes deben colocarse sobre la máquina con los pies juntos.
- Aumenta la dificultad gradualmente colocándote con las piernas más separadas.
- Comienza despacio y con facilidad con entrenamientos de 5 a 10 minutos.
- Ve aumentando la duración y el desafío de los entrenamientos durante varias semanas.
- El uso a largo plazo te ayudará a alcanzar tus objetivos de condición física.
- Use siempre ropa y calzado deportivo adecuados. La ropa adecuada debe ser cómoda y permitirle moverse con libertad.
- No use joyas, cinturones, ropa suelta o amplia, ni otros accesorios que puedan engancharse y provocar un accidente o lesión.
- Retire teléfonos móviles, otros objetos de valor y objetos punzantes de sus manos y bolsillos antes de usar la máquina.
- Realice un calentamiento antes de usarla y una vuelta a la calma al final de su entrenamiento.
- Asegúrese de tomar descansos suficientes entre ejercicios. Además, tómese mucho tiempo libre entre las sesiones de entrenamiento.
- Respire de forma equilibrada. Exhale durante el esfuerzo; inhale después del esfuerzo.
- Realice todos los ejercicios con movimientos suaves y uniformes.
- Recomendamos colocar una toalla o colchoneta de entrenamiento encima de la máquina si se sienta, recuesta o usa las manos o los brazos en la máquina.
- Beba abundante agua antes y después del ejercicio.
- No utilizar con el estómago lleno; espere al menos 90 minutos después de comer para comenzar el ejercicio.

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

Lea las instrucciones de funcionamiento antes de usar la Plataforma de Vibración. Conserve este manual para futuras consultas.

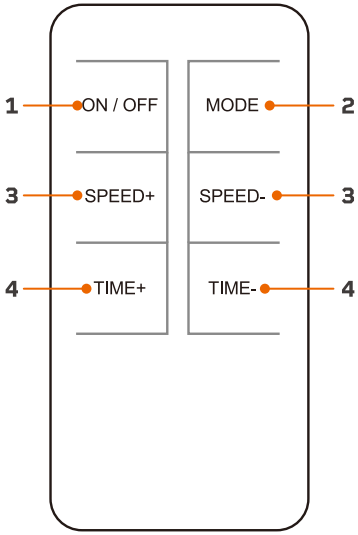


USANDO EL PANEL DE CONTROL

1. **Indicadores LED de Velocidad/Tiempo/Auto:** Los LED de Tiempo y Velocidad se iluminan para indicar qué valor se muestra en la pantalla. El LED Auto se enciende cuando se selecciona un programa preestablecido (P1 a P5).
2. **Botón Encendido/Apagado:** Pulse para encender y apagar el panel de control.
3. **Botón de Modo de Programa:** Pulse para alternar entre el modo manual y los cinco programas preestablecidos, P1 a P5. Cuando se selecciona el modo manual, Tiempo: “10:00” o Velocidad: “000” se muestran en la pantalla. Cuando se selecciona un programa preestablecido, el LED Auto se enciende y la velocidad de vibración inicial del programa se muestra en la pantalla. El modo manual está seleccionado por defecto.
4. **Receptor:** Apunte el mando a distancia directamente hacia el receptor.
5. **Botón de Disminuir Velocidad/Tiempo:** Antes de empezar un entrenamiento en modo manual, toque para disminuir el tiempo de entrenamiento en incrementos de 1. Una vez iniciado el entrenamiento en modo manual, presione para disminuir la velocidad de vibración en incrementos de 1. Toque y mantenga presionado para disminuir el tiempo o la velocidad rápidamente.
6. **Botón de Aumentar Velocidad/Tiempo:** Antes de empezar un entrenamiento en modo manual, toque para aumentar el tiempo de entrenamiento en incrementos de 1. Una vez iniciado el entrenamiento en modo manual, presione para aumentar la velocidad de vibración en incrementos de 1. Toque y mantenga presionado para aumentar el tiempo o la velocidad rápidamente.
7. **Ventana de Visualización:** Durante el entrenamiento, alterna entre mostrar el tiempo restante de entrenamiento y la velocidad de vibración actual.

NOTA: El tiempo de entrenamiento y la velocidad de vibración no se pueden ajustar para los programas preestablecidos.

USANDO EL MANDO A DISTANCIA



1. Botón On/Off:

Pulse para encender el panel de control. Pulse una segunda vez para iniciar el programa de entrenamiento seleccionado. Pulse una tercera vez para detener el entrenamiento; todos los valores del entrenamiento se restablecerán.

2. Botón de modo de programa:

Pulse para alternar entre el modo manual y los cinco programas preestablecidos, P1 a P5. Cuando se selecciona el modo manual, en la pantalla aparece Tiempo: “10 :00” o Velocidad: “0”. Cuando se selecciona un programa preestablecido, se enciende el LED Auto y en la pantalla se muestra la velocidad de vibración inicial del programa (ver página 12). El modo manual está seleccionado por defecto.

3. Botones de aumento y disminución de velocidad:

Durante un entrenamiento en modo manual, pulse para aumentar o disminuir el nivel de velocidad de vibración, de 1 a 120. Mantenga pulsado para ajustar la velocidad rápidamente. La velocidad predeterminada es 1.

4. Botones de aumento y disminución del tiempo:

Cuando se selecciona el modo manual, pulse para aumentar o disminuir el tiempo de entrenamiento, desde 1 a 15 minutos, en incrementos de un minuto. Mantenga pulsado para ajustar el tiempo rápidamente. El tiempo predeterminado es de 10 minutos.

NOTA: El tiempo de entrenamiento y la velocidad de vibración no se pueden ajustar para los programas preconfigurados.

SELECCIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Puedes elegir entre cinco programas de entrenamiento preestablecidos o crear un entrenamiento personalizado en modo manual. Para obtener los mejores resultados, alterna entre los programas preestablecidos y los entrenamientos personalizados creados en modo manual para mantener a tu cuerpo en alerta. Tu cuerpo tiende a adaptarse a una rutina de ejercicios con el tiempo, por lo que debes variar tus entrenamientos para ayudar a apoyar tus objetivos de acondicionamiento físico .

ADVERTENCIA DE BATERÍA:

1. Pilas necesarias : 2 pilas AAA, 1,5 V cada una
2. No mezcle las pilas alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (níquel-cadmio).
3. Nunca mezcle las baterías nuevas y viejas.
4. Debe insertar las baterías con la polaridad correcta.
5. Retire las baterías cuando no se utilice la unidad durante períodos prolongados.
6. Los terminales de alimentación no deben ser cortocircuitados.
7. Siempre cumpla con las leyes y normativas locales.

INICIAR UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PREESTABLECIDO

En el modo de programa preestablecido, puedes seleccionar entre cinco programas preestablecidos, P1-P5 . Cada programa preestablecido dura 10 minutos y cambia la velocidad de vibración cada minuto para ayudarte a mantenerte alerta.

Usa el control remoto para comenzar un entrenamiento con un programa preestablecido:

1. Conecte la máquina a la corriente y coloque el interruptor de Encendido en la posición ON. El panel de control se iluminará y la pantalla mostrará "- - - -".
2. Presione el botón On/Off en el control remoto para encender el panel de control. El LED de Tiempo se encenderá y la pantalla mostrará "10:00", indicando que el modo manual está seleccionado por defecto.
3. Presione el botón Programa en el control remoto para alternar entre los programas preestablecidos en orden, P1, P2, P3, P4, P5. Los LEDs Auto y Speed se encenderán y la velocidad inicial de cada programa preestablecido se mostrará en la pantalla:

P1 = "005"	P2 = "002"	P3 = "030"	P4 = "050"	P5 = "080"

4. Presione el botón On/Off para iniciar el programa preestablecido seleccionado. La pantalla alternará entre mostrar el tiempo restante de entrenamiento y el nivel de velocidad programado.
5. El entrenamiento se detendrá automáticamente cuando termine el programa preestablecido de 10 minutos. Puede presionar el botón On/Off del control remoto en cualquier momento para detener y cancelar el entrenamiento.
6. Presione el botón On/Off para apagar el panel de control, coloque el interruptor de alimentación en la posición OFF y desenchufe la placa vibratoria después de cada uso.

NOTA: El tiempo y la velocidad no se pueden ajustar para los programas preestablecidos.

CREACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

En modo manual, puedes crear un entrenamiento personalizado de 1 a 15 minutos. La velocidad de vibración por defecto es nivel 1 pero puede ajustarse en cualquier momento una vez que haya comenzado el entrenamiento desde el nivel 1 hasta 120. Las velocidades de vibración corresponden a los siguientes niveles de intensidad del entrenamiento:

Fácil: 1-40 Medio: 41-80 Intenso: 81-120

Usa el control remoto para crear un entrenamiento personalizado en modo manual:

1. Conecta la máquina a la corriente y coloca el interruptor de encendido en la posición ON. El panel de control mostrará"- - - -".
2. Pulse el **botón On/Off** del mando a distancia para encender el panel de control. El LED de Tiempo se encenderá y la pantalla mostrará "10:00", indicando que el modo manual está seleccionado por defecto.
3. Pulse los **botones de Aumentar y Disminuir Tiempo** en el mando a distancia para ajustar el tiempo de entrenamiento de 1 a 15 minutos, en incrementos de un minuto. Mantenga pulsados los botones para ajustar el tiempo rápidamente. El tiempo predeterminado es 10 minutos. El tiempo seleccionado se muestra en la pantalla.
4. Pulse el **botón On/Off** para comenzar el entrenamiento manual en el nivel de velocidad de vibración "001".

5. Pulse los **botones de Aumentar y Disminuir Velocidad** para ajustar la velocidad de vibración desde el nivel 1 hasta 120 en cualquier momento durante el entrenamiento. Mantenga pulsados los botones para ajustar la velocidad rápidamente. El nivel seleccionado se mostrará en la pantalla.
6. El entrenamiento se detendrá automáticamente cuando termine el tiempo establecido. Puede presionar el **botón On/Off** del control remoto en cualquier momento para detener y cancelar el entrenamiento.
7. Presione el **botón On/Off** para apagar el panel de control, ponga el interruptor de alimentación en la posición OFF y desenchufe la Plataforma de Vibración después de cada uso.

LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

⚠ **ADVERTENCIA:** No permita que el agua u otros líquidos entren en contacto con la máquina o el control remoto. No sumerja la máquina ni el control remoto en agua u otros líquidos.

⚠ **ADVERTENCIA:** Desenchufe siempre el cable de alimentación y deje que la máquina se enfríe antes de limpiarla, moverla o guardarla.

- Use un paño ligeramente húmedo para limpiar la suciedad o la humedad de la superficie de goma antideslizante.
- Use un paño seco para limpiar el panel de control y el control remoto según sea necesario.
- No use detergentes agresivos ni limpiadores abrasivos, solventes o químicos.
- Almacenar en un lugar interior, fresco y seco. Guardar en un área bien ventilada, libre de polvo y fuera de la luz solar directa.
- Al guardar por periodos prolongados, retirar las baterías del control remoto y cubrir la máquina para evitar polvo y suciedad.
- No intentar desmontar ni reparar; esta máquina no contiene piezas reparables por el usuario.

GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

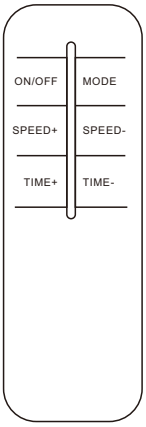
Soluciona rápidamente problemas simples que puedas experimentar utilizando la tabla a continuación.

PROBLEMA	POSIBLE CAUSA	CÓMO RESOLVER
La máquina no funciona.	La máquina no está conectada a la corriente.	Conecte el cable de alimentación a una toma de corriente eléctrica.
	La máquina no está encendida.	Coloque el interruptor de alimentación en la posición ON. Luego pulse el botón de Encendido para activar el panel de visualización.
	El cable de alimentación no está conectado de forma segura en la toma del cable de alimentación.	Retire el cable de alimentación y vuelva a insertarlo con firmeza hasta que oiga un clic que indique que está conectado de forma segura.
La máquina dejó de funcionar de forma repentina.	El panel de visualización se apaga automáticamente cuando finaliza el tiempo de ejercicio establecido.	Toque el botón de encendido para comenzar un nuevo programa.
	La máquina dispone de protección contra sobrecalentamiento; se apagará automáticamente si se calienta demasiado para proteger el motor de daños.	No utilice la máquina durante más de 20 minutos de forma continua. Apague la máquina y déjela reposar durante al menos 30 minutos después de 20 minutos de uso.
El control remoto no funciona.	El control remoto está demasiado lejos.	Apunte el control remoto hacia el panel de control; la distancia efectiva es de 8 ft (2.5 m).
	Las pilas están instaladas incorrectamente.	Asegúrese de que las pilas estén instaladas según las marcas de polaridad en el interior del compartimento de baterías.
	Las pilas están agotadas.	Sustituya las pilas por dos pilas AAA nuevas.
No se puede apagar la máquina.	La máquina debe apagarse mediante el interruptor de encendido.	Gire el interruptor de encendido en la parte frontal de la máquina a la posición OFF.

COSA C'È NELLA CONFEZIONE

IT





Telecomando



Cavo di alimentazione

GUIDA RAPIDA

1

1. ALIMENTARE IL TELECOMANDO

- Premi il pollice sul coperchio delle batterie sul retro del telecomando e scorrilo verso il basso per rimuoverlo.
- Inserire due batterie AAA (non incluse). NOTA: assicurarsi di inserire le batterie seguendo le indicazioni di polarità all'interno del vano batteria.
- Riposizionare il coperchio delle batterie.

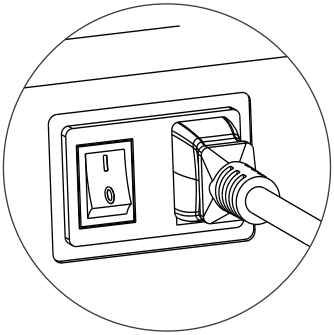
2

2. COLLEGARE ALLA CORRENTE

- Inserire saldamente il cavo di alimentazione nel connettore di alimentazione presente sulla parte anteriore della macchina.

NOTA: Premere con decisione finché non si avverte un clic, che indica che il cavo è collegato in modo sicuro. Il cavo di alimentazione si adatta saldamente per evitare che si allenti durante l'uso.

- Inserire il cavo di alimentazione in una presa elettrica standard.
- Portare l'interruttore di alimentazione in posizione ON.



Questo è tutto! La vostra Piattaforma di vibrazione è ora pronta per l'uso. Per informazioni dettagliate, consultare le OPERATING INSTRUCTIONS.

Specifiche tecniche

Tensione nominale: CA 230 V
Frequenza nominale: 50 Hz
Potenza nominale: 200 W
Capacità di carico: 120 kg

GUIDA RAPIDA ALL'ESERCIZIO

COME INIZIARE

È una buona idea iniziare lentamente e con facilità con la tua pedana vibrante, poiché può volerci tempo per abituarsi a comesi muovono e si percepiscono le pedane vibranti. Raccomandiamo di passare da esercizi facili a intensi nel corso di alcune settimane come mostrato nella tabella a destra.

UTILIZZO DELLA GUIDA ALL'ESERCIZIO

Mantieni gli allungamenti e gli esercizi per il numero di secondi indicato nella tabella. Aumenta la velocità delle vibrazioni e il numero di secondi in cui tieni ogni allungamento o esercizio nel tempo per continuare a mettere alla prova i tuoi muscoli.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO	LIVELLO DI VELOCITÀ	SECONDI DA MANTENERE
Facile	1	15, 30, 45
	15	15, 30, 45
	30	15, 30, 45
Medio	40	60, 75, 90
	60	60, 75, 90
	80	60, 75, 90
Intenso	81	105, 120, 135
	105	105, 120, 135
	120	105, 120, 135

GUIDA ALL'ESECUZIONE

A



POSIZIONE BASE IN PIEDI

B



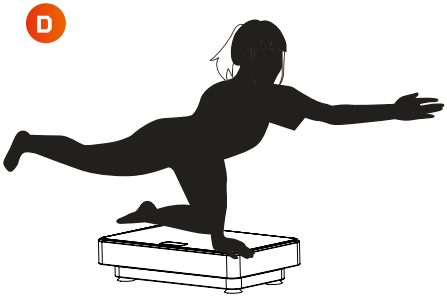
ATTIVAZIONE DELLE BRACCIA

C



SQUAT SU UNA GAMBA

D



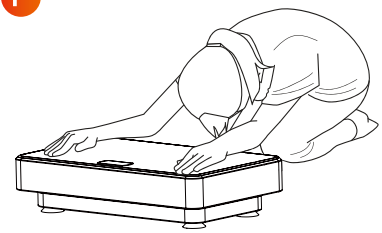
ATTIVAZIONE DELL'INTERO CORPO

E



EQUILIBRIO SU UNA GAMBA

F



ALLUNGAMENTO DELLA SPALLA

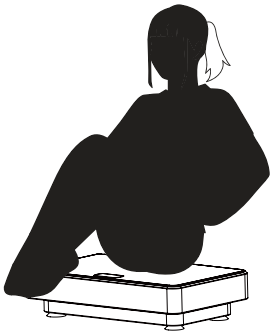
GUIDA ALL'ESECUZIONE

G



ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI POSTERIORI della COSCIA

H



ATTIVAZIONE DEL CORE

I



SQUAT

J



ALLUNGAMENTO LATERALE DELLA GAMBA

K



ALLUNGAMENTO DELL'ANCA

L



TOCCARE LE PUNTE

SUGGERIMENTI PER L'USO

CONSIGLI DI SICUREZZA

- Non salire né scendere dalla macchina mentre è in movimento.
- Usare sempre il telecomando per regolare le impostazioni dell'allenamento. Utilizzare il pannello di controllo mentre la macchina è in movimento potrebbe causare un incidente o lesioni.
- Stare sempre sulla macchina con la schiena dritta, le ginocchia leggermente piegate e i talloni leggermente sollevati.
- Non utilizzare la macchina con le gambe o le braccia tese, poiché le vibrazioni verrebbero trasferite alle ossa e al cervello, il che può essere pericoloso per la salute. Piegare sempre leggermente gambe e braccia.
- Se avverti vibrazioni agli occhi, alle corde vocali o in altre parti della testa, non stai stando correttamente sulla macchina e dovresti cambiare immediatamente posizione.
- Non posare mai la testa, il viso, gli occhi, la gola, la parte superiore del corpo, il midollo spinale o gli organi riproduttivi direttamente sulla pedana vibrante.
- Non saltare sopra o giù dalla macchina.
- Non tentare mai di girarti sulla macchina mentre è in movimento. Non appoggiarti all'indietro bruscamente né cambiare rapidamente posizione mentre la macchina è in movimento.
- Non stare in piedi solo su un lato della macchina; distribuisci sempre il peso in modo uniforme.
- Smettere immediatamente l'esercizio e contattare il medico se ci si sente stanchi, confusi, nauseati, o se si avverte dolore, difficoltà respiratorie o un battito cardiaco anomalo.
- Non svolgere mai altre attività mentre si utilizza la macchina poiché ciò potrebbe causare incidenti o lesioni.
- Non utilizzare per più di 20 minuti al giorno. Un esercizio prolungato o eccessivamente intenso può essere dannoso per la salute.
- Assicurarsi che il corpo sia abituato alle vibrazioni prima di sedersi sulla macchina.
- Non usare dopo aver bevuto alcol o assunto farmaci che potrebbero influire sull'equilibrio o provocare sonnolenza.
- Non usare la macchina indossando solo calzini o pantofole, poiché potresti scivolare.

CONSigli PER L'INSTALLAZIONE

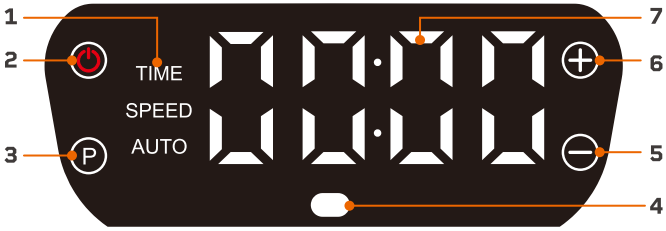
- Posizionare la macchina su un pavimento livellato e antiscivolo. Puoi mettere un tappetino per esercizi sotto la macchina per proteggere la moquette o altri pavimenti e/o ridurre il rumore.
- Posizionare la macchina in un'area con almeno 6 piedi di spazio libero su tutti i lati della macchina.
- Collegare il cavo di alimentazione a una presa a muro facilmente accessibile in modo da poter rimuovere immediatamente il cavo in caso di problemi.

SUGGERIMENTI PER L'ESERCIZIO

- I principianti dovrebbero salire sulla macchina con i piedi vicini tra loro.
- Aumenta lentamente la difficoltà posizionando le gambe più distanti.
- Inizia lentamente e con facilità con sessioni di 5-10 minuti.
- Progredisci verso allenamenti più lunghi e impegnativi nel corso di alcune settimane.
- L'uso a lungo termine ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi di fitness.
- Indossare sempre abbigliamento sportivo e calzature appropriate. L'abbigliamento adeguato dovrebbe essere comodo e permetterti di muoverti liberamente.
- Non indossare gioielli, cinture, indumenti larghi o svolazzanti, o altri accessori che potrebbero impigliarsi e causare incidenti o lesioni.
- Rimuovere telefoni cellulari, altri oggetti di valore e oggetti appuntiti dalle mani e dalle tasche prima di utilizzare la macchina.
- Fare riscaldamento prima dell'uso e defaticamento alla fine dell'allenamento.
- Assicurati di fare pause sufficienti tra gli esercizi. Inoltre, concediti ampi periodi di riposo tra le sessioni di allenamento.
- Respira in modo regolare. Espira durante lo sforzo; inspira dopo lo sforzo.
- Esegui tutti gli esercizi con movimenti fluidi e regolari.
- Si consiglia di posizionare un asciugamano o un tappetino da allenamento sopra la macchina se ti siedi, ti sdrai o usi le mani o le braccia sulla macchina.
- Bevi molta acqua prima e dopo l'esercizio.
- Non usare a stomaco pieno; attendi almeno 90 minuti dopo aver mangiato prima di iniziare l'esercizio.

ISTRUZIONI PER L'USO

Si prega di leggere le istruzioni per l'uso prima di utilizzare la Piattaforma Vibrante. Conservare questo manuale per consultazione.

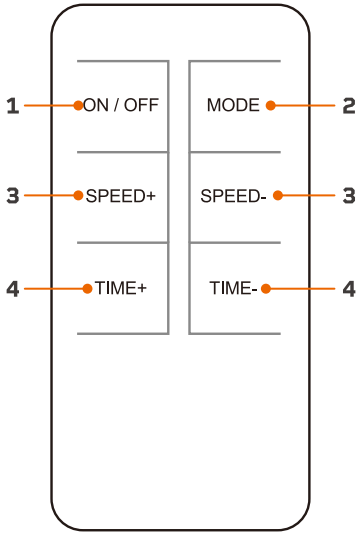


UTILIZZO DEL PANNELLO DI CONTROLLO

1. **LED Velocità/Tempo/Auto:** I LED Tempo e Velocità si accendono per indicare quale valore è mostrato sul display. Il LED Auto si accende quando viene selezionato un programma preimpostato (PI a P5).
2. **Pulsante On/Off:** Toccare per accendere o spegnere il pannello di controllo.
3. **Pulsante Modalità Programma:** Toccare per alternare tra la modalità manuale e i cinque programmi preimpostati, PI a P5. Quando è selezionata la modalità manuale, sullo schermo appare Tempo: “10:00” o Velocità: “000”. Quando viene selezionato un programma preimpostato, si accende il LED Auto e sullo schermo viene mostrata la velocità di vibrazione di partenza del programma. La modalità manuale è selezionata di default.
4. **Ricevitore:** Punta il telecomando direttamente verso il ricevitore.
5. **Pulsante Riduci Velocità/Tempo:** Prima di iniziare un allenamento in modalità manuale, tocca per ridurre il tempo di allenamento in incrementi di 1. Una volta iniziato l'allenamento in modalità manuale, premi per diminuire la velocità di vibrazione in incrementi di 1. Tocca e tieni premuto per diminuire rapidamente il tempo o la velocità.
6. **Pulsante Aumenta Velocità/Tempo:** Prima di iniziare un allenamento in modalità manuale, tocca per aumentare il tempo di allenamento in incrementi di 1. Una volta iniziato l'allenamento in modalità manuale, premi per aumentare la velocità di vibrazione in incrementi di 1. Tocca e tieni premuto per aumentare rapidamente il tempo o la velocità.
7. **Finestra di Visualizzazione:** Durante l'allenamento, alterna tra la visualizzazione del tempo di allenamento rimanente e della velocità di vibrazione corrente.

NOTA: il tempo di allenamento e la velocità di vibrazione non possono essere regolati per i programmi preimpostati.

UTILIZZO DEL TELECOMANDO



1. Pulsante On/Off:

Premere per accendere il pannello di controllo. Premere una seconda volta per avviare il programma di allenamento selezionato. Premere una terza volta per interrompere l'allenamento; tutti i valori dell'allenamento saranno azzerati.

2. Pulsante Modalità Programma:

Premere per alternare tra modalità manuale e i cinque programmi preimpostati, P1 a P5. Quando è selezionata la modalità manuale, sullo schermo appare Time: “10 :00” o Speed: “0”. Quando è selezionato un programma preimpostato, si accende il LED Auto e sullo schermo viene mostrata la velocità di vibrazione di avvio del programma (vedere pagina 12). La modalità manuale è selezionata di default.

3. Pulsanti di Aumento e Diminuzione della Velocità:

Durante un allenamento in modalità manuale, premere per aumentare o diminuire il livello di velocità di vibrazione, da 1 a 120. Tenere premuto per regolare la velocità rapidamente. La velocità predefinita è 1.

4. Pulsanti di aumento e diminuzione del tempo:

Quando è selezionata la modalità manuale, premere per aumentare o diminuire il tempo dell'allenamento, da 1 a 15 minuti, con incrementi di un minuto. Tenere premuto per regolare rapidamente il tempo. Il tempo predefinito è di 10 minuti.

NOTA: Il tempo dell'allenamento e la velocità delle vibrazioni non possono essere regolati per i programmi preimpostati.

SCELTA DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Puoi scegliere tra cinque programmi di allenamento preimpostati o creare un allenamento personalizzato in modalità manuale. Per ottenere i migliori risultati, alterna i programmi preimpostati e gli allenamenti personalizzati creati in modalità manuale per mantenere il corpo sorprendentemente attivo. Il corpo tende ad adattarsi a una routine di allenamento nel tempo, quindi è opportuno variare gli allenamenti per sostenere i tuoi obiettivi di fitness.

AVVERTENZE SULLA BATTERIA:

1. Batterie necessarie : 2 batterie AAA, 1,5 V ciascuna
2. Non mischiare batterie alcaline, standard (zinco-carbone) o ricaricabili (nichel-cadmio).
3. Non mischiare mai batterie vecchie e nuove.
4. Le batterie devono essere inserite secondo la polarità corretta.
5. Rimuovere le batterie quando l'unità non viene utilizzata a lungo.
6. I terminali della batteria non devono essere cortocircuitati.
7. Rispettare sempre le leggi e le normative locali.

AVVIO DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PREIMPOSTATO

In modalità programma preimpostato, puoi selezionare cinque programmi predefiniti, P1-P5. Ciascun programma preimpostato dura 10 minuti e varia la velocità delle vibrazioni ogni minuto per mantenerti sempre sulla punta dei piedi.

Usa il telecomando per avviare un allenamento con programma preimpostato:

1. Collegare la macchina all'alimentazione e portare l'interruttore Power in posizione ON. Il pannello di controllo si illuminerà e lo schermo mostrerà "- - - -".
2. Premere il pulsante On/Off sul telecomando per accendere il pannello di controllo. Il LED Time si accenderà e il display mostrerà "10:00", indicando che la modalità manuale è selezionata di default.
3. Premere il pulsante Program Mode sul telecomando per scorrere i programmi preimpostati in ordine: P1, P2, P3, P4, P5. I LED Auto e Speed si accenderanno e la velocità iniziale di ciascun programma preimpostato verrà visualizzata sul display:

P1 = "005"	P2 = "002"	P3 = "030"	P4 = "050"	P5 = "080"

4. Premere il pulsante On/Off per avviare il programma preimpostato selezionato. Il display alternerà la visualizzazione tra il tempo rimanente dell'allenamento e il livello di velocità programmato.
5. L'allenamento si fermerà automaticamente quando il programma preimpostato di 10 minuti termina. È possibile premere il pulsante On/Off sul telecomando in qualsiasi momento per interrompere e annullare l'allenamento.
6. Premere il pulsante On/Off per spegnere il pannello di controllo, portare l'interruttore di alimentazione nella posizione OFF e scollegare la Pedana Vibrante dopo ogni utilizzo.

NOTA: il tempo e la velocità non possono essere regolati per i programmi preimpostati.

CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

In modalità manuale, è possibile creare un allenamento personalizzato della durata da 1 a 15 minuti. La velocità di vibrazione per impostazione predefinita è livello1 ma può essere regolata in qualsiasi momento una volta iniziato l'allenamento, da livello1 a 120. Le velocità di vibrazione corrispondono ai seguenti livelli di intensità dell'allenamento:

Facile:1-40 Medio: 41-80 Intenso: 81-120

Utilizzare il telecomando per creare un allenamento personalizzato in modalità manuale:

1. Collegare la macchina alla corrente e posizionare l'interruttore di alimentazione su ON. Il pannello di controllo mostrerà"- - - -".
2. Premere il **pulsante On/Off** del telecomando per accendere il pannello di controllo. Il LED Time si accenderà e il display mostrerà "10:00", indicando che la modalità manuale è selezionata di default.
3. Premere i **pulsanti Time Increase e Decrease** del telecomando per regolare il tempo di allenamento da 1 a 15 minuti, con incrementi di un minuto. Premere e tenere premuti i pulsanti per regolare rapidamente il tempo. Il tempo predefinito è 10 minuti. Il tempo selezionato è mostrato sul display.
4. Premere il **pulsante On/Off** per iniziare l'allenamento manuale alla velocità di vibrazione "001".

5. Premere i **pulsanti Speed Increase e Decrease** per regolare la velocità di vibrazione dal livello1 al 120 in qualsiasi momento durante l'allenamento. Premere e tenere premuti i pulsanti per regolare rapidamente la velocità. The selected speed will show on the display.
6. L'allenamento si fermerà automaticamente alla scadenza del tempo impostato. È possibile premere il **pulsante On/Off** del telecomando in qualsiasi momento per arrestare e annullare l'allenamento.
7. Premere il **pulsante On/Off** per spegnere il pannello di controllo, portare l'interruttore di alimentazione in posizione OFF e scollegare la Vibration Plate dopo ogni utilizzo.

PULIZIA E IMMAGAZZINAMENTO

⚠ **AVVISO:** Non permettere che acqua o altri liquidi entrino in contatto con la macchina o con il telecomando. Non immergere la macchina o il telecomando in acqua o altri liquidi.

⚠ **AVVISO:** Scollegare sempre il cavo di alimentazione e lasciare raffreddare la macchina prima di pulirla, spostarla o riporla.

- Usare un panno leggermente umido per rimuovere sporco o umidità dalla superficie in gomma antiscivolo.
- Usare un panno asciutto per pulire il pannello di controllo e il telecomando secondo necessità.
- Non usare detergenti aggressivi né pulitori abrasivi, solventi o chimici.
- Conservare in un luogo fresco, asciutto e al chiuso. Conservare in un'area ben ventilata, priva di polvere e lontano dalla luce solare diretta.
- Se si conserva per lungo periodo, rimuovere le batterie dal telecomando e coprire la macchina per proteggerla da polvere e sporco.
- Non tentare di smontare o riparare; questa macchina non contiene parti riparabili dall'utente.

GUIDA ALLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Risolvi rapidamente i problemi semplici che potresti incontrare usando la tabella sottostante.

PROBLEMA	POSSIBILE CAUSA	COME RISOLVERE
La macchina non funziona.	La macchina non è collegata all'alimentazione.	Collegare il cavo di alimentazione a una presa elettrica.
	La macchina non è accesa.	Portare l'interruttore di alimentazione nella posizione ON. Quindi toccare il pulsante Power per accendere il pannello di visualizzazione.
	Il cavo di alimentazione non è inserito saldamente nella presa del cavo di alimentazione.	Rimuovere il cavo di alimentazione e reinserirlo con decisione finché non si avverte un clic che indica che è collegato saldamente.
La macchina si è fermata improvvisa mente.	Il pannello di visualizzazione si spegne automaticamente quando il tempo di allenamento impostato termina.	Toccare il pulsante di accensione per iniziare un nuovo programma.
	La macchina è dotata di protezione da surriscaldamento; si spegnerà automaticamente se diventa troppo calda per proteggere il motore da danni.	Non utilizzare la macchina per più di 20 minuti di fila. Spegnere la macchina e lasciarla riposare per almeno 30 minuti dopo 20 minuti di utilizzo.
Il telecomand o non funziona.	Il telecomando è troppo lontano.	Punta il telecomando verso il pannello di controllo; la distanza efficace è di 8 ft (2,5 m).
	Le batterie sono installate in modo errato.	Assicurarsi che le batterie siano installate secondo le indicazioni di polarità all'interno del vano batterie.
	Le batterie sono scariche.	Sostituire le batterie con due nuove batterie AAA.
Impossibile spegnere la macchina.	La macchina deve essere spenta tramite l'interruttore di alimentazione.	Portare l'interruttore di alimentazione sulla parte anteriore della macchina nella posizione OFF.

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK Ltd
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
Made in china

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
www.aosom.es
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:


0033-1-84166106


aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


info@aosom.pt.

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-87408465


service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:


0039-0249471447


clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA