IN230900129V03_UK_FR_DE_ES_IT

A90-175_A90-175V01



***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.**

Important Safety Information EN

Please keep this manual in a safe place for easy reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.6 meters of free space all around it.
5. Before using the equipment check that the nuts and bolts are securely tightened.
6. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
7. The equipment is not suitable for therapeutic use. Suitable for home use only. Maximum weight of user: 120kg.
8. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
9. Children shall not play with the appliance.
10. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
11. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.

BATTERY WARNING

- non-rechargeable batteries are not to be recharged;
- rechargeable batteries are to be removed from the appliance before being charged;
- different types of batteries or new and used batteries are not to be mixed;
- batteries are to be inserted with the correct polarity;
- exhausted batteries are to be removed from the appliance and safely disposed of;
- if the appliance is to be stored unused for a long period, the batteries should be removed;
- the supply terminals are not to be short-circuited.
- Never use the appliance and its battery in extreme conditions (high or low extreme temperatures, high altitude…) during use, storage or transportation.
- Warning: Batteries shall not be exposed to excessive heat such as sunshine, fire or the like.
- Never damage the appliance and its battery.
- CAUTION: Risk of fire or explosion if the battery is replaced by an incorrect type.

-  High sound pressure
- Hearing damage risk
- Do not listen at high volume levels for long periods.
- ~ : Alternating current

Catalogue

Safety Cautions.....4
Product Description.....5
Blue tooth pairing instructions 5
Panel Description.....6
Remote Control Description.....6
Operation Steps.....7
Exercise Methods.....8
Cleaning And Maintenance Of The Machine.....9
Common Problems And Treatment Methods.....9
Product Parameters.....9

Remarks: The picture of the manual is a range, not a picture of real products.

Safety Cautions

Environment

1. Do not use this product in wet or dusty environment, to avoid the occurrence of electric shock or motor failure;
2. Do not use this product at room temperature above 40 degrees Celsius;
3. Do not place the product in a place outside or indirect sunlight;
4. Please lay the product on the flat ground.

Note: if the product is moved from the low temperature to a higher temperature, wait for an hour before use. In order to avoid condensation of water vapor on the machine parts, resulting in failure of the machine.

People who are not suitable for using this product

If you have any of the following circumstances, please consult your doctor before using this product.

1. The people who is receiving treatment or physical discomfort;
2. Malignant tumor patients;
3. A pregnant woman or a woman in the physiological period;
4. Heart patients;
5. Osteoporosis patients;
6. In vivo implantation of an electronic instrument such as a pacemaker;
7. Children under 10 years of age, 60 years of age or older. please reduce the frequency of vibration;
8. People with artificial limb or handicapped

Need to know when to use

Before using, please put your watch, bracelet, mobile phone and other valuables and keys, knives and other sharp objects, so as not to damage the goods or cause physical damage.

1. Please do not smoke in using;
2. Do not use this product with other medical equipment;
3. Do not use this product for medical purposes;
4. Do not use this product after a meal or drink;
5. When using this product, do not let children or pets near, It is strictly prohibited to insert finger or other objects into the clearance between the middle cover and a base.
6. This product bearing 1 0KGS,if you are more than the weight ,please do not use;
7. This product is only for one person, please do not use two or more than two people at the same time.

Prohibit

It is forbidden to disassemble, disassemble or modify the products without permission, in order to avoid the electric shock or cause the malfunction of the machine.

Please stop using the following situations

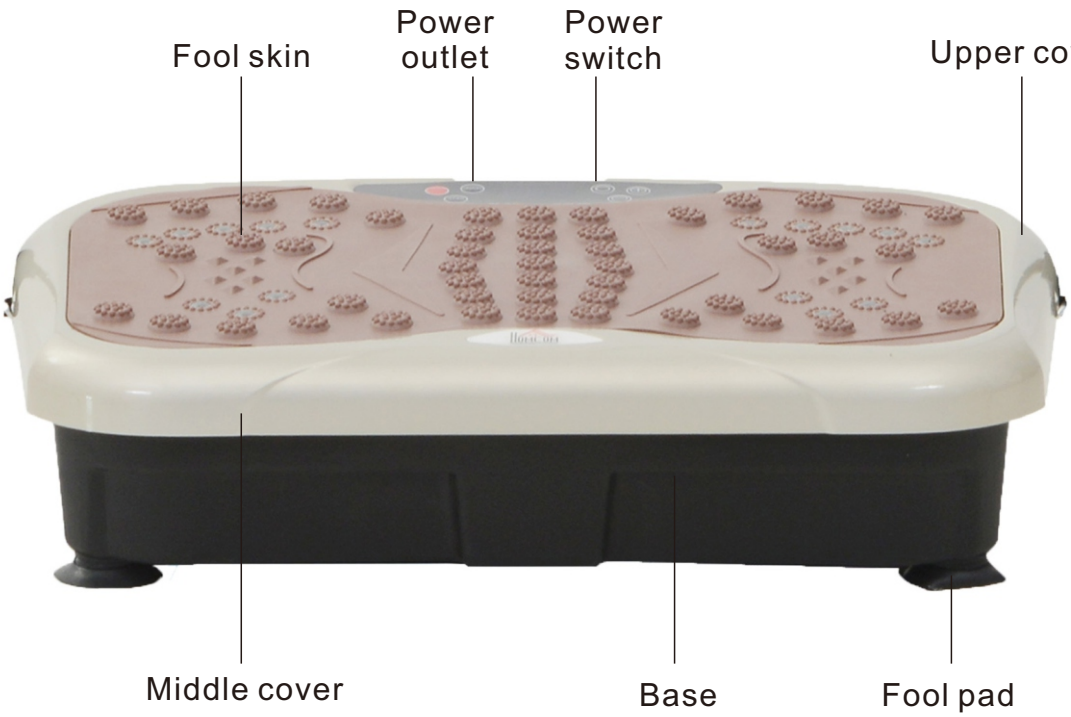
1. Accidental water or other liquids splash on the product or on the remote control;
2. Related parts are damaged or internal abnormal sound;
3. Feel abnormal or local pain during use;
4. Sudden power failure;
5. Occurrence of lightning.

About power plug and power cords

1. Please check if the voltage is in conformity with the requirements of the product before use.
2. Do not pull the plug with wet hands to avoid electric shock;
3. Pull out the plug by gripping the power cord while pulling out the socket. Do not force pull, bending, twisting power cord;
4. When power cut off or long term is not used, please turn off the power switch, unplug the power plug;
5. If the power cord is damaged, please stop using it immediately, turn off the power switch, pull the power cord out of the socket and contact the professional maintenance personnel.

Product Description

Model number	Size	Speed levels	Special function
LMS-S031	56*35*13.5CM	0-99	Magnetotherapy+Shiatsu

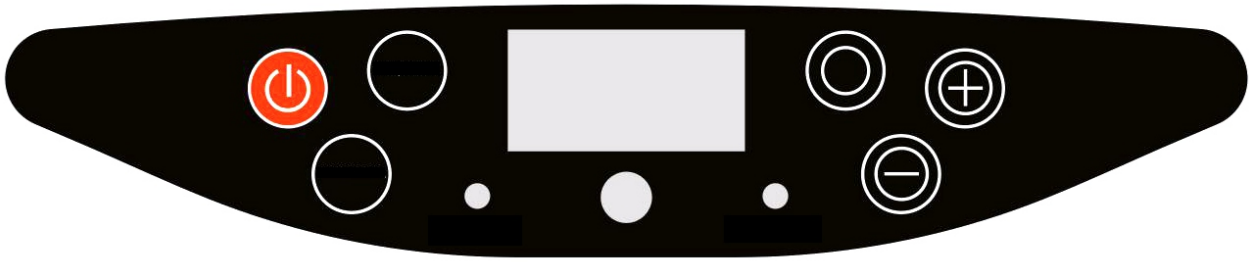


Bluetooth pairing instructions

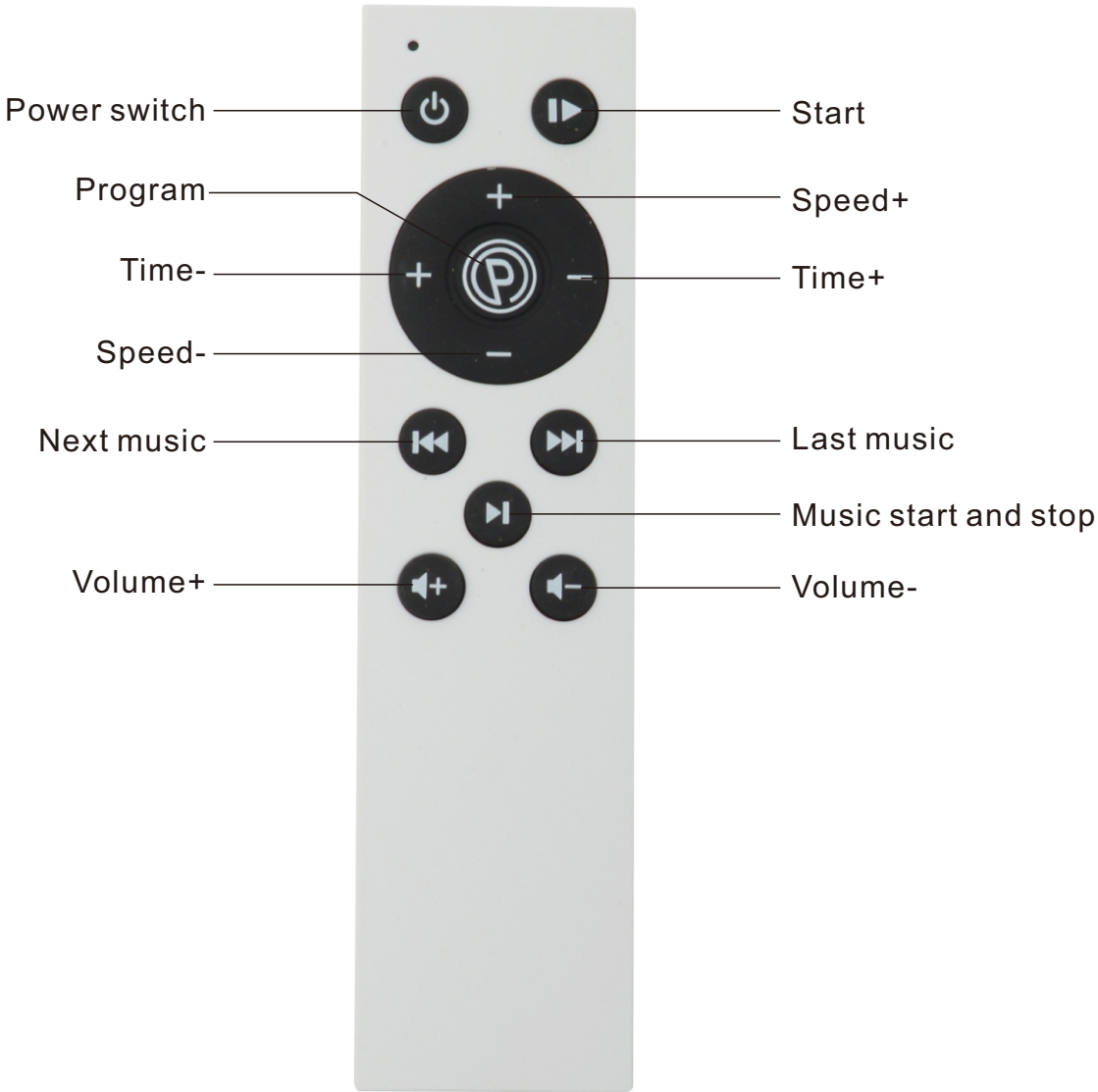
1. Turn on Bluetooth on your mobile phone or PC, then search for nearby Bluetooth devices. If you see a device named 'Bluetooth' in the search results, you can pair with it.
2. Once paired, your device can play music through the Sports Vibration Plate. You can control playback, adjust volume and manage songs using the product's remote control or your mobile phone.

NOTE: You can only use Bluetooth if no USB device is connected to the USB interface. If you connect a USB device, it will switch to USB mode automatically – the Bluetooth will not work.

Panel Description



Remote Control Description



The instructions of remote control

Automatic mode:

The default mode is manual mode, press the key to enter the automatic mode, repeat press keys can choose "P1", "P2", "P3" and "HP".

Manual mode, automatic mode, humanized programming, automatically adjust the vibration frequency. In automatic mode, speed and time can not be adjusted, in manual mode, standby time can adjust the time, speed can not be adjusted; start work, speed can be adjusted, time can not be adjusted.

Time+:

The default working time is 10-15 minutes, and is divided into different stalls, press the key increase the regulation of different stalls.

Time-:

The default working time is 10-15 minutes, and is divided into different stalls, press the key reduce the regulation of different stalls.

Power switch:

Plug in power supply, open the power switch.

Start / End:

Open the power switch, press the key to start the product and press again the key to stop working.

Speed +:

Manual mode, when machine in working, we can press the key to increase the speed, adjust the position of the different grades, the general choice of middle gear position is more appropriate.

Speed -:

Manual mode, when machine in working, we can press the key to reduce the speed, adjust the position of the different grades, the general choice of middle gear position is more appropriate.

Operation Steps

1. Plug the power plug into the power supply and turn on the power switch.
2. Press the "Start / Stop" button, the machine starts, when in the working state, press "Start / Stop" button and the machine stops working.
3. In the stop situation, press “Time+” and “Time-” to adjust the exercise time.
4. In the non-automatic mode, press “Speed+” and “Speed-” to adjust the speed of the movement.
5. Press the "Program" button to cycle through them.
6. After using, press the machine switch, turn off the power switch, unplug the power.

Remark: In the state of power-on stop, no operation for 3 minutes, the machine will automatically shut down, press the machine switch.

The default mode is manual mode, press the key "P" to enter the automatic mode, repeat press keys can choose "P1", "P2", "P3" and "P4". In automatic mode, speed and time can not be adjusted, In manual mode, all keys can use.

EXERCISE SESSION

The Body shaper utilities the body's own reflexes to exercise your muscles in a convenient manner that does not require you to get out of breath. The Body shaper accomplishes this best when you are in a stress position such as a squat posture, and your muscles are working to keep you in that position. When the oscillating plate moves quickly, your muscles automatically move a small amount to keep you in that posture, hence exercising your muscles really efficiently.

You will find the Body shaper extremely eve, but only if you use it whilst in one of the positions shown, but you will only get the best results if you bend your knees or arms (depending which is pressing on the oscillating plate) so your muscles adopt the automatic motion described. You can also use the Body shaper as a general massager to ease muscle pain and improve circulation, and here you would not press so hard on the plate, rather let the plate do the work for you. Use several different postures for a few minutes each for a complete workout.

			
Whole-body-exercise posture: Stand on the plate and stretch your feet like as wide as your shoulders. This will help improve overall circulation and muscle tone.	**Squat posture:** Stretch your legs as wide as your shoulders when squatting and bend your knees down to 90 degrees if you can and hold the position. This is great for a thigh workout.	**Press-Up posture:** Stretch your arms as wide as your shoulders. If you wish to exercise the muscles more, bend your elbows to 90 degrees and hold this position.	**Lower legs posture:** Put your lower legs as shown on the plate with your hands supporting behind you on the ground. For a deeper exercise, raise your seat off the floor and press down on your calves.
			
Waist Bend posture: Stretch your legs, bend at the waist and put your hands o n the plate. Bend your elbows for a deeper exercise.	**Single-foot posture:** Put one foot on the pedal and relax yourself. For a deeper exercise, lunge forward, placing more body weight on the plate.	**Sitting posture I :** Sit with your buttocks on the oscillating plate. Sit comfortably, keeping your back straight.	**Sitting posture II :** Put your legs on the plate when sitting on a chair. This is a great way to ease tension and can help to improve circulation in the legs.

Cleaning And Maintenance Of The Machine

Please confirm you have cut off the power before clean. The power plug has been pulled out the socket. Then you can use the cloth with detergent to clean foot skin and shell. Last, Use dry cloth deal with these detergent.

Caution

Do not use benzene, thinner and alcohol. gasoline and other corrosive and volatile cleaners to clean the products.

Otherwise maybe cause the product discoloration or internal structure corrosion, cracking, etc.

For the remote control, you only use the dry cloth clean, not the wet.

Please confirm you have cut off the power and the plug is pulled. Wipe off the dust and dirt, please move to the place away from the heating, another also prevent the wet. If you will not use for a long time. please use the dusty cover.

Common problems and treatment methods

Case	Probable cause	Method
Can not start	The power plug is not plugged in	Plug in the power plug
	Product power switch is not turned on	Turn on the power switch
	The instantaneous current is too large and the fuse is blown	Replace the fuse of the same model
"Xiuxiu"or"Dada" sounds when the machine is working	This is the sound that the machine makes when it is running, not the machine failure. It is a normal working sound.	No need to deal with.
Remote control operation did not respond	The remote control battery is dead	Replacement battery
	The remote control is too far from the machine	The effective distance of infrared sensing is 2.5 meters
Stop during use	Has reached the default working time	Turn it on again after 10 minutes
Can't operate normally	May execute commands too frequently	Turn off the power and restart

If it has not been removed after the above method, please contact the manufacturer or local distributor, do not disassemble and repair it.

Product Parameters

Product name: Vibration Platform

Voltage: 220V-240V~ 50Hz

Power: 200W

Informations importantes de sécurité FR

Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour pouvoir le consulter facilement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement.
3. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu uniquement pour un usage adulte.
4. Utilisez l'équipement sur une surface solide, plane et nivelée avec une protection pour votre sol ou moquette. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,6 mètre d'espace libre tout autour.
5. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et boulons sont bien serrés.
6. Portez des vêtements adaptés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou restreindre vos mouvements.
7. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique. Convient uniquement pour un usage domestique. Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.
8. Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances à condition qu'elles aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles comprennent les dangers encourus.
9. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
10. Le nettoyage et l'entretien par l'usager ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
11. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter un danger.

AVERTISSEMENT SUR LES PILES

- les batteries non rechargeables ne doivent pas être rechargées;
- les batteries rechargeables doivent être retirées de l'appareil avant d'être chargées;
- les différents types de batteries ou les batteries neuves et usagées ne doivent pas être mélangées;
- les batteries doivent être insérées selon la polarité correcte;
- les batteries déchargées doivent être retirées de l'appareil et éliminées de façon sûre;
- si l'appareil doit être entreposé sans être utilisé pendant une longue période, il convient de retirer les batteries;
- les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
- Ne pas utiliser l'appareil et sa batterie dans des conditions extrêmes (températures très faibles ou très élevées, haute altitude…) pendant l'utilisation, le stockage ou le transport.
- Avertissement: L'appareil et sa batterie ne doivent pas être exposées à une chaleur excessive telle que celle du soleil, d'un feu ou d'origine similaire.
- Ne jamais endommager l'appareil et sa batterie.
- ATTENTION: Risque d'incendie ou d'explosion si la batterie est remplacée par un type incorrect.
-  Pression acoustique élevée
- Risque de détérioration de l'audition
- Ne pas écouter à des niveaux de volume élevés pendant des périodes prolongées
- ~ : Courant alternatif

Catalogue

Consignes de sécurité 12
Description du produit 13
Instructions d'appairage Bluetooth 13
Description du panneau 14
Description de la télécommande 14
Étapes d'utilisation 15
Méthodes d'exercice 16
Nettoyage et entretien de la machine 17
Problèmes courants et méthodes de traitement 17
Paramètres du produit 17

Remarques : L'image du manuel est une gamme, pas une photo des produits réels.

Précautions de sécurité

Environnement

1. N'utilisez pas ce produit dans un environnement humide ou poussiéreux, afin d'éviter tout risque de choc électrique ou de panne du moteur ;
2. N'utilisez pas ce produit à une température ambiante supérieure à 40 degrés Celsius ;
3. Ne placez pas le produit à l'extérieur ou en plein soleil indirect ;
4. Veuillez poser le produit sur un sol plat.

Remarque : si le produit est déplacé d'une basse température à une température plus élevée, attendez une heure avant de l'utiliser. Afin d'éviter la condensation de la vapeur d'eau sur les pièces de la machine, ce qui pourrait entraîner une panne de la machine.

Personnes pour lesquelles l'utilisation de ce produit n'est pas recommandée

Si vous présentez l'une des conditions suivantes, veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser ce produit.

1. Les personnes qui reçoivent un traitement ou qui ont un malaise physique ;
2. Patients atteints de tumeurs malignes ;
3. Une femme enceinte ou une femme en période physiologique ;
4. Patients cardiaques ;
5. Patients atteints d'ostéoporose ;
6. Implantation in vivo d'un instrument électronique tel qu'un stimulateur cardiaque ;
7. Enfants de moins de 10 ans, personnes de 60 ans ou plus. Veuillez réduire la fréquence des vibrations ;
8. Personnes avec un membre artificiel ou handicapées.

Besoin de savoir quand utiliser

Avant utilisation, veuillez retirer votre montre, bracelet, téléphone portable et autres objets de valeur ainsi que les clés, couteaux et autres objets tranchants, afin de ne pas endommager les biens ou causer des blessures physiques.

1. Veuillez ne pas fumer pendant l'utilisation ;
2. N'utilisez pas ce produit avec d'autres équipements médicaux ;
3. N'utilisez pas ce produit à des fins médicales ;
4. N'utilisez pas ce produit après un repas ou une boisson ;
5. Lors de l'utilisation de ce produit, ne laissez pas les enfants ou les animaux domestiques à proximité. Il est strictement interdit d'insérer un doigt ou d'autres objets dans l'espace entre le couvercle central et la base.
6. Ce produit supporte 10 KGS, si vous pesez plus que ce poids, veuillez ne pas l'utiliser ;
7. Ce produit est uniquement pour une personne, veuillez ne pas utiliser à deux ou plus en même temps.

Interdit

Il est interdit de démonter, désassembler ou modifier les produits sans autorisation, afin d'éviter un choc électrique ou de provoquer un dysfonctionnement de la machine.

Veuillez cesser d'utiliser dans les situations suivantes

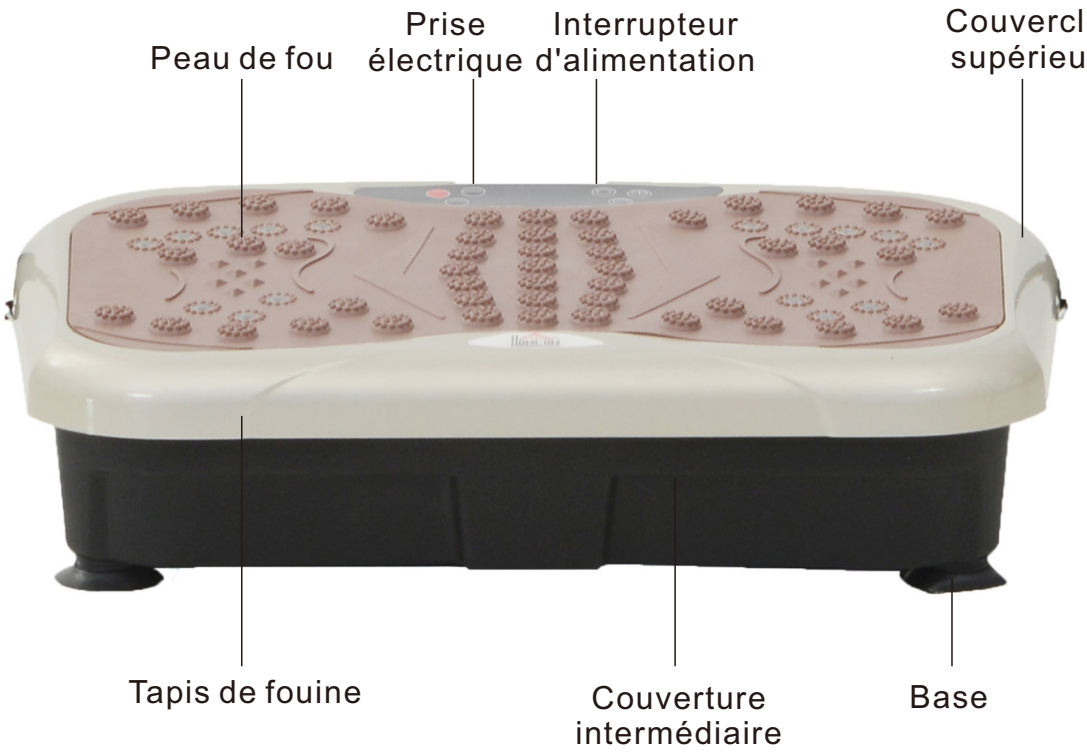
1. Projection accidentelle d'eau ou d'autres liquides sur le produit ou sur la télécommande ;
2. Pièces concernées endommagées ou bruit anormal interne ;
3. Ressentez une sensation anormale ou une douleur localisée pendant l'utilisation ;
4. Coupure de courant soudaine ;
5. Survenue d'un éclair.

À propos de la prise électrique et des cordons d'alimentation

1. Veuillez vérifier si la tension est conforme aux exigences du produit avant utilisation.
2. Ne tirez pas la prise avec les mains mouillées pour éviter un choc électrique ;
3. Tirez la prise en tenant le cordon d'alimentation tout en la retirant de la prise murale. Ne tirez pas de force, ne pliez pas et ne tordez pas le cordon d'alimentation ;
4. En cas de coupure de courant ou si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, veuillez éteindre l'interrupteur d'alimentation et débrancher la prise ;
5. Si le cordon d'alimentation est endommagé, veuillez cesser immédiatement de l'utiliser, éteindre l'interrupteur d'alimentation, débrancher le cordon de la prise et contacter un personnel de maintenance professionnel.

Description du produit

Numéro de modèle	Taille	Niveaux de vitesse	Fonction spéciale
LMS-S031	56*35*13.5CM	0-99	Magnétothérapie+Shiatsu

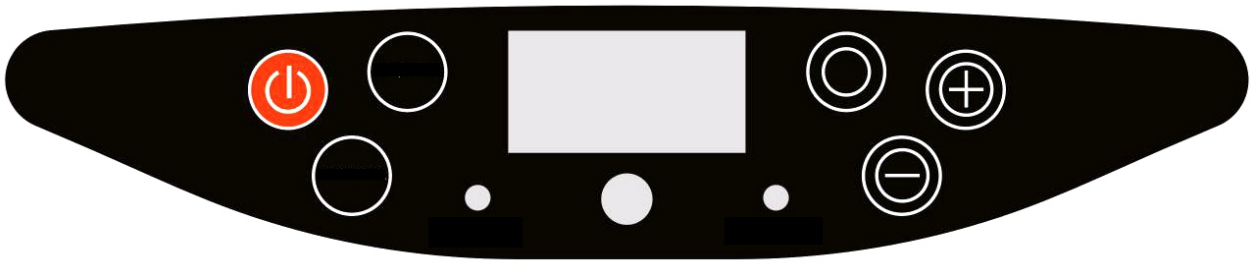


Instructions d'appairage Bluetooth

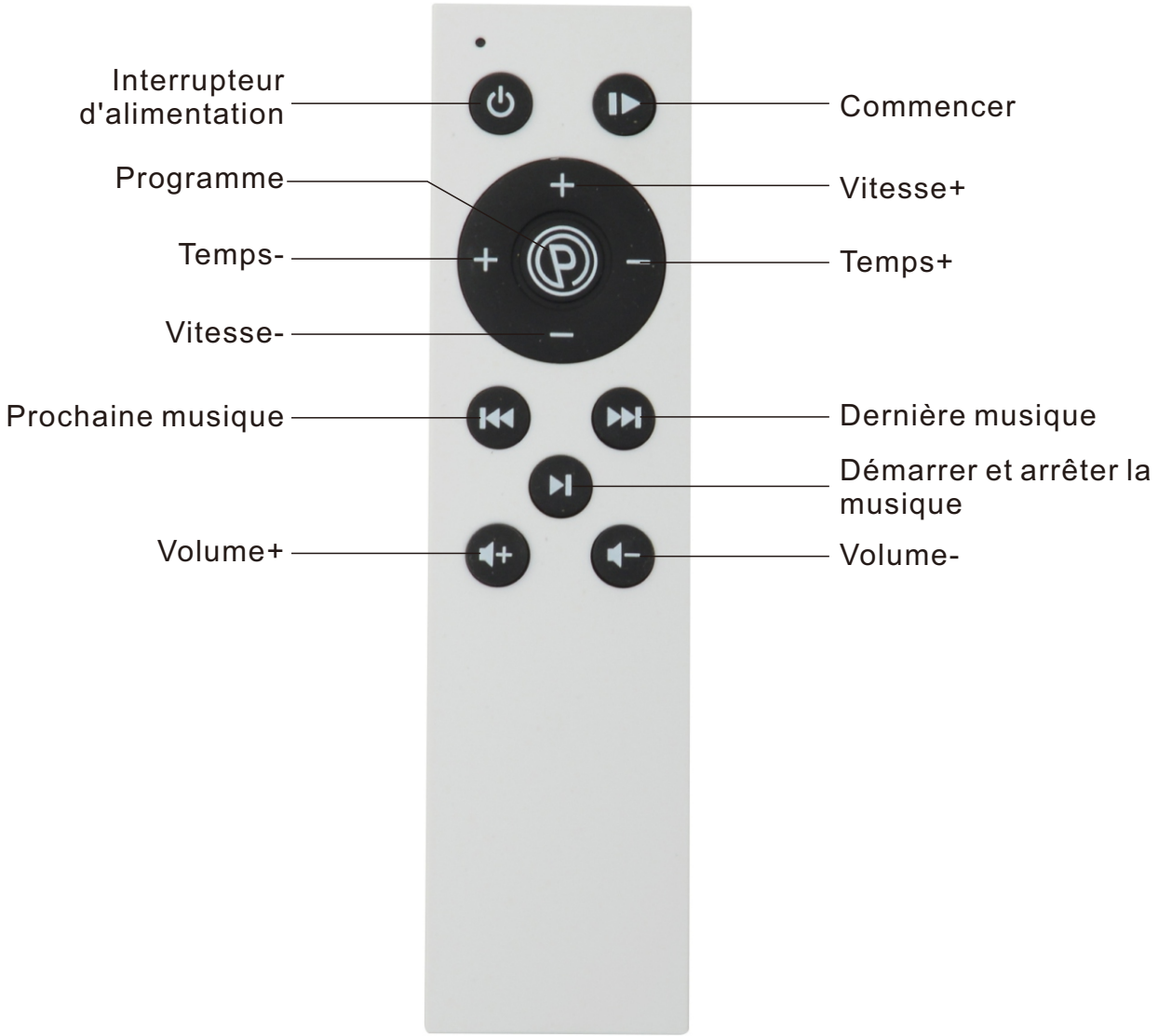
1. Activez le Bluetooth sur votre téléphone mobile ou PC, puis recherchez les appareils Bluetooth à proximité. Si vous voyez un appareil nommé « Bluetooth » dans les résultats de recherche, vous pouvez vous y connecter.
2. Une fois appairé, votre appareil peut lire de la musique via la plateforme vibrante sportive. Vous pouvez contrôler la lecture, ajuster le volume et gérer les chansons à l'aide de la télécommande du produit ou de votre téléphone mobile.

REMARQUE : Vous ne pouvez utiliser le Bluetooth que si aucun appareil USB n'est connecté à l'interface USB. Si vous connectez un appareil USB, il passera automatiquement en mode USB - le Bluetooth ne fonctionnera pas.

Description du panneau



Description de la télécommande



Les instructions de la télécommande

Mode automatique :

Le mode par défaut est le mode manuel, appuyez sur la touche pour entrer en mode automatique, appuyez plusieurs fois sur les touches pour choisir « P1 », « P2 », « P3 » et « HP ».

Mode manuel, mode automatique, programmation humanisée, ajuste automatiquement la fréquence de vibration. En mode automatique, la vitesse et le temps ne peuvent pas être ajustés, en mode manuel, le temps de veille peut être ajusté, la vitesse ne peut pas être ajustée ; au démarrage, la vitesse peut être ajustée, le temps ne peut pas être ajusté.

Temps+ :

Le temps de travail par défaut est de 10 à 15 minutes, et est divisé en différents paliers, appuyez sur la touche pour augmenter la régulation des différents paliers.

Temps- :

Le temps de travail par défaut est de 10 à 15 minutes, et est divisé en différents paliers, appuyez sur la touche pour réduire la régulation des différents paliers.

Interrupteur d'alimentation :

Branchez l'alimentation, ouvrez l'interrupteur d'alimentation.

Démarrer / Arrêter :

Ouvrez l'interrupteur d'alimentation, appuyez sur la touche pour démarrer le produit et appuyez de nouveau sur la touche pour arrêter le fonctionnement.

Vitesse + :

Mode manuel, lorsque la machine fonctionne, nous pouvons appuyer sur la touche pour augmenter la vitesse, ajuster la position des différents niveaux, le choix général de la position du milieu est plus approprié.

Vitesse - :

Mode manuel, lorsque la machine fonctionne, nous pouvons appuyer sur la touche pour réduire la vitesse, ajuster la position des différents niveaux, le choix général de la position du milieu est plus approprié.

Étapes d'opération

1. Branchez la prise d'alimentation dans la source d'alimentation et allumez l'interrupteur d'alimentation.
2. Appuyez sur le bouton « Démarrer / Arrêter », la machine démarre, lorsqu'elle est en état de fonctionnement, appuyez sur le bouton « Démarrer / Arrêter » et la machine s'arrête.
3. En situation d'arrêt, appuyez sur « Temps+ » et « Temps- » pour ajuster le temps d'exercice.
4. En mode non automatique, appuyez sur « Vitesse+ » et « Vitesse- » pour ajuster la vitesse du mouvement.
5. Appuyez sur le bouton « Programme » pour les faire défiler.
6. Après utilisation, appuyez sur l'interrupteur de la machine, éteignez l'interrupteur d'alimentation, débranchez l'alimentation.

Remarque : En état d'arrêt sous tension, sans opération pendant 3 minutes, la machine s'éteindra automatiquement, appuyez sur l'interrupteur de la machine.

Le mode par défaut est le mode manuel, appuyez sur la touche "P" pour entrer en mode automatique, en appuyant plusieurs fois sur les touches, vous pouvez choisir « P1 », « P2 », « P3 » et « P4 ». En mode automatique, la vitesse et le temps ne peuvent pas être ajustés, en mode manuel, toutes les touches peuvent être utilisées.

SESSION D'EXERCICE

Le Body shaper utilise les réflexes naturels du corps pour exercer vos muscles de manière pratique sans que vous ayez à être essoufflé. Le Body shaper fonctionne au mieux lorsque vous êtes dans une position de stress telle qu'une posture accroupie, et que vos muscles travaillent pour vous maintenir dans cette position. Lorsque la plaque oscillante bouge rapidement, vos muscles bougent automatiquement un peu pour vous maintenir dans cette posture, ce qui permet d'exercer vos muscles de manière très efficace.

Vous trouverez le Body shaper extrêmement efficace, mais seulement si vous l'utilisez dans l'une des positions montrées, et vous obtiendrez les meilleurs résultats si vous pliez les genoux ou les bras (selon ce qui appuie sur la plaque oscillante) afin que vos muscles adoptent le mouvement automatique décrit. Vous pouvez également utiliser le Body shaper comme un masseur général pour soulager les douleurs musculaires et améliorer la circulation, et dans ce cas, vous ne devez pas appuyer trop fort sur la plaque, mais plutôt laisser la plaque faire le travail pour vous. Utilisez plusieurs postures différentes pendant quelques minutes chacune pour un entraînement complet.

			
Posture d'exercice pour tout le corps : Tenez-vous sur la plaque et écartez vos pieds aussi larges que vos épaules. Cela aidera à améliorer la circulation générale et le tonus musculaire.	**Posture de squat :** Écartez vos jambes aussi larges que vos épaules lorsque vous faites un squat et pliez vos genoux à 90 degrés si vous le pouvez, puis maintenez la position. C'est excellent pour un entraînement des cuisses.	**Posture de pompes :** Écartez vos bras aussi larges que vos épaules. Si vous souhaitez exercer davantage les muscles, pliez vos coudes à 90 degrés et maintenez cette position.	**Posture des jambes inférieures :** Placez vos jambes inférieures comme indiqué sur la plaque, les mains soutenant derrière vous sur le sol. Pour un exercice plus intense, soulevez votre siège du sol et appuyez sur vos mollets.
			
Posture de flexion de la taille : Étirez vos jambes, penchez-vous à la taille et posez vos mains sur la plaque. Pliez vos coudes pour un exercice plus intense.	**Posture sur un pied :** Posez un pied sur la pédale et détendez-vous. Pour un exercice plus intense, avancez en fente, en plaçant plus de poids corporel sur la plaque.	**Posture assise I :** Asseyez-vous avec vos fesses sur la plaque oscillante. Asseyez-vous confortablement en gardant le dos droit.	**Posture assise II :** Posez vos jambes sur la plaque lorsque vous êtes assis sur une chaise. C'est un excellent moyen de soulager la tension et peut aider à améliorer la circulation dans les jambes.

Nettoyage et entretien de la machine

Veuillez confirmer que vous avez coupé l'alimentation avant de nettoyer. La prise d'alimentation a été débranchée de la prise murale. Ensuite, vous pouvez utiliser un chiffon avec du détergent pour nettoyer la peau des pieds et la coque. Enfin, utilisez un chiffon sec pour enlever le détergent.

Attention

N'utilisez pas de benzène, de diluant, d'alcool, d'essence ni d'autres nettoyants corrosifs et volatils pour nettoyer les produits.

Sinon, cela pourrait provoquer une décoloration du produit ou une corrosion de la structure interne, des fissures, etc.

Pour la télécommande, utilisez uniquement un chiffon sec pour le nettoyage, pas un chiffon humide.Veuillez confirmer que vous avez coupé l'alimentation et débranché la prise.

Essuyez la poussière et la saleté, déplacez l'appareil dans un endroit éloigné de la source de chaleur, et évitez également l'humidité. Si vous ne l'utilisez pas pendant une longue période, veuillez utiliser une housse anti-poussière.

Problèmes courants et méthodes de traitement

Cas	Cause probable	Méthode
Ne peut pas démarrer	La prise d'alimentation n'est pas branchée	Branchez la prise d'alimentation
	L'interrupteur d'alimentation du produit n'est pas allumé	Allumez l'interrupteur d'alimentation
	Le courant instantané est trop élevé et le fusible a sauté	Remplacez le fusible par un modèle identique
Des sons "Xiuxiu" ou "Dada" se font entendre lorsque la machine fonctionne	C'est le bruit que fait la machine lorsqu'elle fonctionne, ce n'est pas une panne. C'est un bruit de fonctionnement normal.	Il n'est pas nécessaire d'intervenir.
La télécommande ne répond pas	La pile de la télécommande est déchargée	Pile de remplacement
	La télécommande est trop éloignée de l'appareil	La distance effective de détection infrarouge est de 2,5 mètres
Arrêtez pendant l'utilisation	Le temps de fonctionnement par défaut est atteint	Rallumez-le après 10 minutes
Ne peut pas fonctionner normalement	Peut exécuter des commandes trop fréquemment	Éteignez l'alimentation et redémarrez

Si le problème persiste après la méthode ci-dessus, veuillez contacter le fabricant ou le distributeur local, ne pas démonter ni réparer.

Paramètres du produit

Nom du produit : Plateforme Vibrante

Tension : 220V-240V~50Hz

Puissance : 200W





Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Wichtige Sicherheitshinweise DE

Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort für den einfachen Zugriff auf.

1. Es ist wichtig, diese Anleitung vollständig zu lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Bedingungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder die ordnungsgemäße Nutzung des Geräts beeinträchtigen könnten.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für die Nutzung durch Erwachsene konzipiert.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzunterlage für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät mindestens 0,6 Meter freien Raum auf allen Seiten haben.
5. Vor der Verwendung des Geräts überprüfen Sie, ob die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
6. Tragen Sie geeignete Kleidung bei der Verwendung des Geräts. Vermeiden Sie das Tragen von weiter Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
7. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet. Nur für den häuslichen Gebrauch geeignet.Maximalgewicht des Benutzers: 120kg.
8. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
9. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
10. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
11. Wenn die Netzanschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.

BATTERIE-WARNUNG

- Nicht-wiederaufladbare Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden.
- Aufladbare Batterien immer aus dem Gerät entfernen, um sie aufzuladen.
- Unterschiedliche Batterie- bzw. Akkutypen sowie neue und alte Batterien dürfen nicht gemischt eingesetzt werden.
- Batterien stets polrichtig einsetzen, da sonst die Gefahr des Platzens besteht.
- Entfernen Sie verbrauchte Batterien umgehend und entsorgen Sie diese umweltgerecht.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es längere Zeit nicht benutzen oder es lagern wollen.
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Verwenden Sie das Gerät und seine Batterie niemals unter extremen Bedingungen (extrem hohe oder niedrige Temperaturen, große Höhen usw.) während des Gebrauchs, der Lagerung oder des Transports.
- Warnung: Batterien dürfen keiner übermäßigen Hitze wie Sonne, Feuer oder Ähnlichem ausgesetzt werden.
- Beschädigen Sie niemals das Gerät und seine Batterien.
- VORSICHT: Es besteht Brand- oder Explosionsgefahr, wenn die Batterie durch einen falschen Typ ersetzt wird.

-  Hoher Schalldruck
- Risiko von Gehörschäden
- Hören Sie nicht über einen längeren Zeitraum mit hoher Lautstärke.
- ~ : Wechselstrom

Katalog

Sicherheitshinweise 20
Produktbeschreibung 21
Bluetooth-Kopplungsanleitung 21
Bedienfeldbeschreibung 22
Fernbedienungsbeschreibung 22
Bedienungsschritte 23
Übungsmethoden 24
Reinigung und Wartung der Maschine 25
Häufige Probleme und Behandlungsmethoden 25
Produktparameter 25

Hinweis: Das Bild im Handbuch ist eine Auswahl, kein Bild von echten Produkten.

Sicherheitshinweise

Umgebung

1. Verwenden Sie dieses Produkt nicht in feuchter oder staubiger Umgebung, um das Auftreten von elektrischem Schlag oder Motorausfall zu vermeiden;
2. Verwenden Sie dieses Produkt nicht bei Raumtemperaturen über 40 Grad Celsius;
3. Stellen Sie das Produkt nicht an einem Ort im Freien oder in direktem Sonnenlicht auf;
4. Bitte legen Sie das Produkt auf den ebenen Boden.

Hinweis: Wenn das Produkt von einer niedrigen Temperatur auf eine höhere Temperatur gebracht wird, warten Sie vor der Benutzung eine Stunde. Um die Kondensation von Wasserdampf an den Maschinenteilen zu vermeiden, die zu einem Ausfall der Maschine führen kann.

Personen, die dieses Produkt nicht verwenden sollten

Wenn einer der folgenden Umstände bei Ihnen zutrifft, konsultieren Sie bitte vor der Verwendung dieses Produkts Ihren Arzt.

1. Personen, die sich in Behandlung befinden oder körperliche Beschwerden haben;
2. Patienten mit bösartigen Tumoren;
3. Eine schwangere Frau oder eine Frau in der physiologischen Periode;
4. Herzpatienten;
5. Osteoporosepatienten;
6. In-vivo-Implantation eines elektronischen Geräts wie eines Herzschrittmachers;
7. Kinder unter 10 Jahren, Personen ab 60 Jahren. Bitte reduzieren Sie die Vibrationsfrequenz;
8. Menschen mit künstlichen Gliedmaßen oder Behinderungen

Müssen wissen, wann sie verwendet werden sollen

Bitte legen Sie vor der Benutzung Ihre Uhr, Ihr Armband, Mobiltelefon und andere Wertsachen sowie Schlüssel, Messer und andere scharfe Gegenstände ab, um Schäden an den Waren oder körperliche Verletzungen zu vermeiden.

1. Bitte nicht während der Benutzung rauchen;
2. Verwenden Sie dieses Produkt nicht zusammen mit anderer medizinischer Ausrüstung;
3. Verwenden Sie dieses Produkt nicht für medizinische Zwecke;
4. Verwenden Sie dieses Produkt nicht nach einer Mahlzeit oder einem Getränk;
5. Lassen Sie beim Gebrauch dieses Produkts keine Kinder oder Haustiere in die Nähe. Es ist strengstens verboten, Finger oder andere Gegenstände in den Spalt zwischen der mittleren Abdeckung und der Basis einzuführen.
6. Dieses Produkt trägt 10 KGS, wenn Sie mehr als das Gewicht sind, bitte nicht verwenden;
7. Dieses Produkt ist nur für eine Person, bitte verwenden Sie es nicht mit zwei oder mehr Personen gleichzeitig.

Verboten

Es ist verboten, die Produkte ohne Erlaubnis zu zerlegen, auseinanderzunehmen oder zu modifizieren, um einen elektrischen Schlag oder eine Fehlfunktion der Maschine zu vermeiden.

Bitte hören Sie auf, die folgenden Situationen zu verwenden

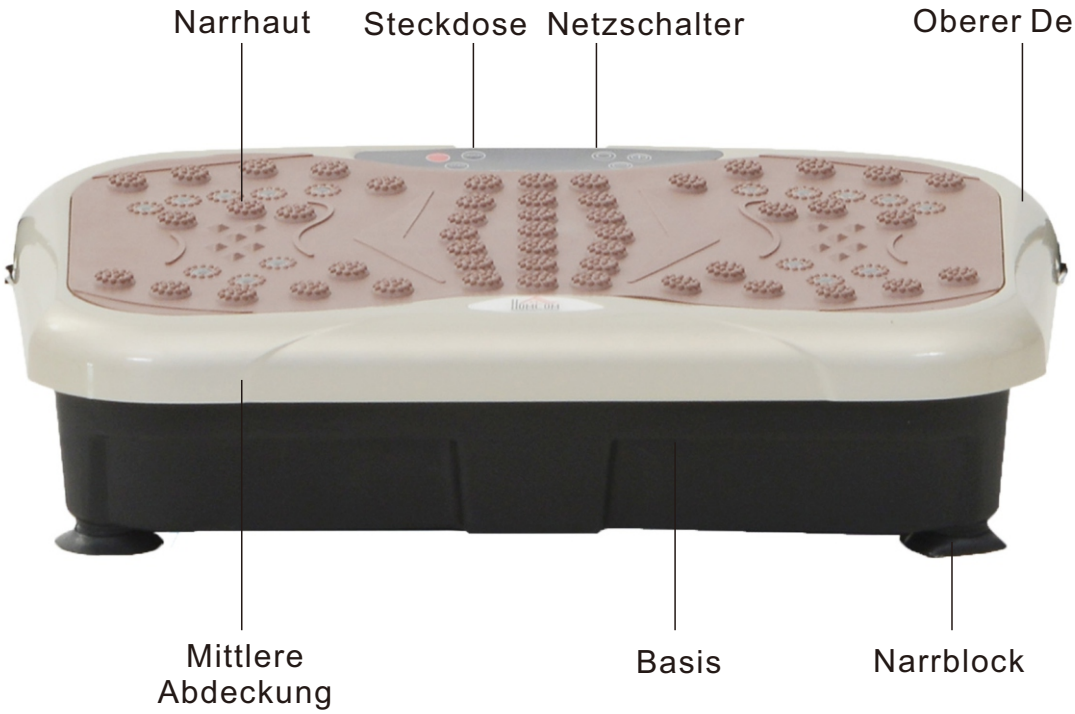
1. Unbeabsichtigtes Spritzen von Wasser oder anderen Flüssigkeiten auf das Produkt oder die Fernbedienung;
2. Beschädigte Teile oder ungewöhnliche Geräusche im Inneren;
3. Während der Benutzung ungewöhnliche Empfindungen oder lokale Schmerzen verspüren;
4. Plötzlicher Stromausfall;
5. Auftreten von Blitzschlag.

Über Netzstecker und Netzkabel

1. Bitte überprüfen Sie vor der Verwendung, ob die Spannung den Anforderungen des Produkts entspricht.
2. Ziehen Sie den Stecker nicht mit nassen Händen heraus, um einen Stromschlag zu vermeiden;
3. Ziehen Sie den Stecker heraus, indem Sie das Netzkabel greifen und die Steckdose herausziehen. Ziehen Sie nicht gewaltsam, biegen oder verdrehen Sie das Netzkabel;
4. Wenn der Strom abgeschaltet ist oder das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, schalten Sie bitte den Netzschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker heraus;
5. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, stellen Sie die Nutzung sofort ein, schalten Sie den Netzschalter aus, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose und wenden Sie sich an qualifiziertes Wartungspersonal.

Produktbeschreibung

Modellnummer	Größe	Geschwindigkeitsstufen	Spezielle Funktion
LMS-S031	56*35*13.5CM	0-99	Magnettherapie+Shiatsu

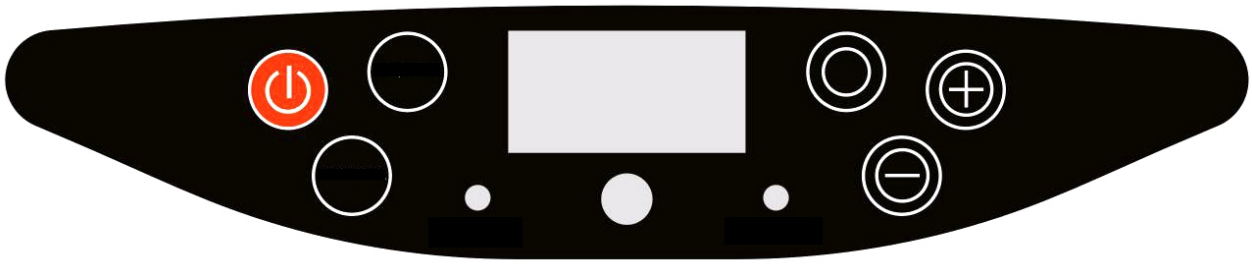


Bluetooth-Kopplungsanleitung

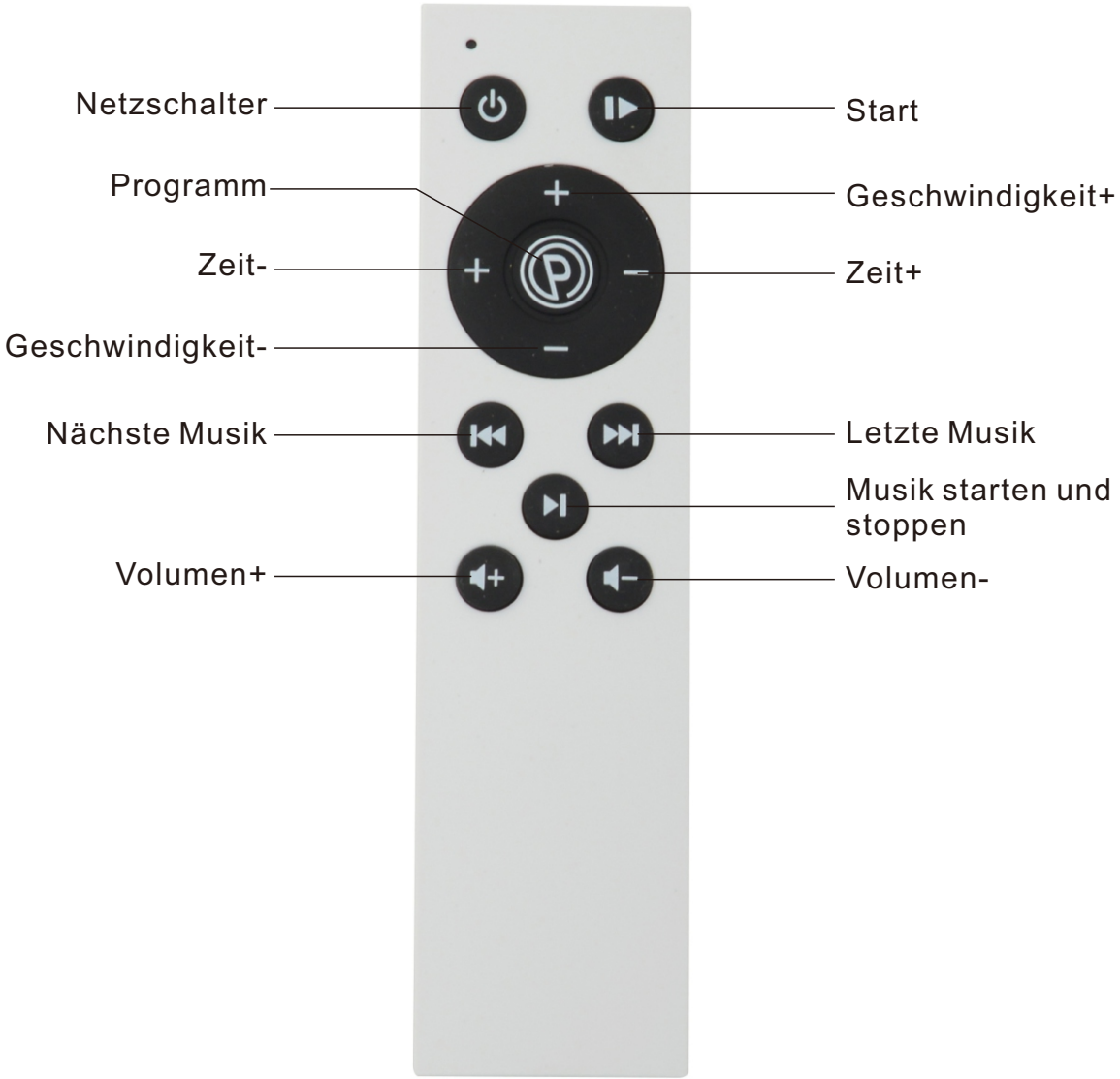
1. Schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Mobiltelefon oder PC ein und suchen Sie dann nach nahegelegenen Bluetooth-Geräten. Wenn Sie in den Suchergebnissen ein Gerät namens „Bluetooth“ sehen, können Sie eine Kopplung mit diesem Gerät vornehmen.
2. Nach dem Koppeln kann Ihr Gerät Musik über die Sports Vibration Plate abspielen. Sie können die Wiedergabe steuern, die Lautstärke anpassen und Songs mit der Fernbedienung des Produkts oder Ihrem Mobiltelefon verwalten.

HINWEIS: Bluetooth kann nur verwendet werden, wenn kein USB-Gerät an die USB-Schnittstelle angeschlossen ist. Wenn Sie ein USB-Gerät anschließen, wechselt das Gerät automatisch in den USB-Modus – Bluetooth funktioniert dann nicht.

Bedienfeldbeschreibung



Beschreibung der Fernbedienung



Die Anweisungen der Fernbedienung

Automatikmodus:

Der Standardmodus ist der manuelle Modus, drücken Sie die Taste, um in den Automatikmodus zu wechseln, durch wiederholtes Drücken der Tasten können „P1“, „P2“, „P3“ und „HP“ ausgewählt werden.

Manueller Modus, Automatikmodus, benutzerfreundliche Programmierung, automatische Anpassung der Vibrationsfrequenz. Im Automatikmodus können Geschwindigkeit und Zeit nicht eingestellt werden, im manuellen Modus kann die Standby-Zeit eingestellt werden, die Geschwindigkeit kann nicht angepasst werden; beim Start der Arbeit kann die Geschwindigkeit eingestellt werden, die Zeit kann nicht angepasst werden.

Zeit+:

Die Standardarbeitszeit beträgt 10-15 Minuten und ist in verschiedene Stufen unterteilt. Drücken Sie die Taste, um die Regelung der verschiedenen Stufen zu erhöhen.

Zeit-:

Die Standardarbeitszeit beträgt 10-15 Minuten und ist in verschiedene Stufen unterteilt. Drücken Sie die Taste, um die Regelung der verschiedenen Stufen zu verringern.

Netzschalter:

Netzteil anschließen, Netzschalter einschalten.

Start / Stopp:

Netzschalter einschalten, Taste drücken, um das Produkt zu starten, und erneut drücken, um den Betrieb zu stoppen.

Geschwindigkeit +:

Manueller Modus, wenn die Maschine in Betrieb ist, können wir die Taste drücken, um die Geschwindigkeit zu erhöhen, die Position der verschiedenen Stufen anzupassen, die allgemeine Wahl der mittleren Gangposition ist angemessener.

Geschwindigkeit -:

Manueller Modus, wenn die Maschine in Betrieb ist, können wir die Taste drücken, um die Geschwindigkeit zu verringern, die Position der verschiedenen Stufen anzupassen, die allgemeine Wahl der mittleren Gangposition ist angemessener.

Bedienungsschritte

1. Stecken Sie den Netzstecker in die Stromversorgung und schalten Sie den Netzschalter ein.
2. Drücken Sie die „Start / Stopp“-Taste, die Maschine startet, im Arbeitszustand drücken Sie die „Start / Stopp“-Taste und die Maschine hört auf zu arbeiten.
3. Im Stopp-Zustand drücken Sie „Zeit+“ und „Zeit-“, um die Trainingszeit einzustellen.
4. Im Nicht-Automatik-Modus drücken Sie „Speed+“ und „Speed-“, um die Bewegungsgeschwindigkeit anzupassen.
5. Drücken Sie die „Program“-Taste, um durch die Optionen zu blättern.
6. Nach der Benutzung drücken Sie den Maschinenschalter, schalten den Netzschalter aus und ziehen den Netzstecker.

Hinweis: Im Zustand „eingeschaltet und gestoppt“ schaltet die Maschine nach 3 Minuten ohne Bedienung automatisch ab. Drücken Sie den Maschinenschalter.

Der Standardmodus ist der manuelle Modus, drücken Sie die Taste "P", um in den automatischen Modus zu wechseln, durch wiederholtes Drücken der Tasten können Sie „P1“, „P2“, „P3“ und „P4“ auswählen. Im automatischen Modus können Geschwindigkeit und Zeit nicht eingestellt werden, im manuellen Modus können alle Tasten verwendet werden.

TRAININGSEINHEIT

Der Body Shaper nutzt die eigenen Reflexe des Körpers, um Ihre Muskeln auf eine bequeme Weise zu trainieren, die keine Atemnot verursacht. Der Body Shaper erzielt die besten Ergebnisse, wenn Sie sich in einer Belastungsposition wie einer Hocke befinden und Ihre Muskeln arbeiten, um Sie in dieser Position zu halten. Wenn die oszillierende Platte sich schnell bewegt, bewegen sich Ihre Muskeln automatisch leicht, um Sie in dieser Haltung zu halten, wodurch Ihre Muskeln sehr effizient trainiert werden.

Sie werden den Body Shaper als äußerst effektiv empfinden, aber nur, wenn Sie ihn in einer der gezeigten Positionen verwenden. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie Ihre Knie oder Arme beugen (je nachdem, welcher Teil auf der oszillierenden Platte aufliegt), sodass Ihre Muskeln die automatische Bewegung ausführen. Sie können den Body Shaper auch als allgemeinen Massager verwenden, um Muskelschmerzen zu lindern und die Durchblutung zu verbessern. Dabei sollten Sie nicht so stark auf die Platte drücken, sondern die Platte die Arbeit für Sie erledigen lassen. Verwenden Sie mehrere verschiedene Haltungen für jeweils einige Minuten für ein komplettes Training.

			
Ganzkörper-Übungshaltung: Stellen Sie sich auf die Platte und spreizen Sie Ihre Füße so weit wie Ihre Schultern. Dies hilft, die allgemeine Durchblutung und den Muskeltonus zu verbessern.	**Kniebeugen-Haltung:** Spreizen Sie Ihre Beine beim Hocken so weit wie Ihre Schultern und beugen Sie Ihre Knie, wenn möglich, bis zu 90 Grad und halten Sie die Position. Dies ist ideal für ein Oberschenkeltraining.	**Liegestütz-Haltung:** Spreizen Sie Ihre Arme so weit wie Ihre Schultern. Wenn Sie die Muskeln intensiver trainieren möchten, beugen Sie Ihre Ellbogen auf 90 Grad und halten Sie diese Position.	**Haltung der Unterschenkel:** Stellen Sie Ihre Unterschenkel wie auf der Platte gezeigt auf, wobei Ihre Hände hinter Ihnen auf dem Boden stützen. Für eine intensivere Übung heben Sie Ihr Gesäß vom Boden ab und drücken Sie auf Ihre Waden.
			
Haltung mit Taillenbeugung: Strecken Sie Ihre Beine, beugen Sie sich an der Taille und legen Sie Ihre Hände auf die Platte. Beugen Sie Ihre Ellbogen für eine intensivere Übung.	**Einbeinige Haltung:** Stellen Sie einen Fuß auf das Pedal und entspannen Sie sich. Für eine intensivere Übung machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne und verlagern mehr Körpergewicht auf die Platte.	**Sitzhaltung I:** Setzen Sie sich mit Ihrem Gesäß auf die schwingende Platte. Sitzen Sie bequem und halten Sie Ihren Rücken gerade.	**Sitzhaltung II:** Legen Sie beim Sitzen auf einem Stuhl Ihre Beine auf die Platte. Dies ist eine großartige Möglichkeit, Spannungen zu lösen und kann die Durchblutung in den Beinen verbessern.

Reinigung und Wartung der Maschine

Bitte bestätigen Sie, dass Sie die Stromversorgung vor der Reinigung abgeschaltet haben. Der Netzstecker wurde aus der Steckdose gezogen. Dann können Sie ein Tuch mit Reinigungsmittel verwenden, um die Fußhaut und das Gehäuse zu reinigen. Zum Schluss verwenden Sie ein trockenes Tuch, um die Reinigungsmittel zu entfernen.

Vorsicht

Verwenden Sie kein Benzol, Verdünner und Alkohol, Benzin und andere korrosive und flüchtige Reinigungsmittel zur Reinigung der Produkte.Andernfalls kann dies zu Verfärbungen des Produkts oder Korrosion der inneren Struktur, Rissen usw führen.
Für die Fernbedienung verwenden Sie nur ein trockenes Tuch zur Reinigung, kein nasses.
Bitte stellen Sie sicher, dass die Stromversorgung unterbrochen und der Stecker gezogen ist. Wischen Sie Staub und Schmutz ab, stellen Sie das Gerät an einen Ort fern von Wärmequellen und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Wenn Sie es längere Zeit nicht benutzen, verwenden Sie bitte eine Staubschutzabdeckung.

Häufige Probleme und Behandlungsmethoden

Fall	Wahrscheinliche Ursache	Methode
Kann nicht starten	Der Netzstecker ist nicht eingesteckt	Stecken Sie den Netzstecker ein
	Der Netzschalter des Produkts ist nicht eingeschaltet	Schalten Sie den Netzschalter ein
	Der Momentanstrom ist zu hoch und die Sicherung ist durchgebrannt	Ersetzen Sie die Sicherung durch ein Modell desselben Typs
"Xiuxiu" oder "Dada" Geräusche, wenn die Maschine läuft	Dies ist das Geräusch, das die Maschine macht, wenn sie läuft, nicht ein Maschinenfehler. Es ist ein normales Arbeitsgeräusch.	Keine Maßnahmen erforderlich.
Fernbedienungsbetrieb reagierte nicht.	Die Batterie der Fernbedienung ist leer.	Ersatzbatterie
	Die Fernbedienung ist zu weit von der Maschine entfernt	Die effektive Reichweite der Infrarotsensorik beträgt 2,5 Meter
Während der Benutzung anhalten	Hat die voreingestellte Arbeitszeit erreicht	Schalten Sie es nach 10 Minuten wieder ein
Kann nicht normal betrieben werden	Befehle werden möglicherweise zu häufig ausgeführt	Schalten Sie die Stromversorgung aus und starten Sie neu

Wenn es nach der oben genannten Methode nicht entfernt wurde, wenden Sie sich bitte an den Hersteller oder den örtlichen Händler. Zerlegen und reparieren Sie es nicht.

Produktparameter

Produktname: Vibrationsplattform

Spannung: 220V-240V~50Hz

Leistung: 200W

Información importante de seguridad ES

Guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas.

1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle usar el equipo correctamente.
3. Mantenga a niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para uso de adultos.
4. Use el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 0.6 metros de espacio libre alrededor.
5. Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
6. Use ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar prendas holgadas que puedan engancharse en el equipo o que puedan restringir o impedir el movimiento.
7. El equipo no es apto para uso terapéutico. Solo es adecuado para uso doméstico.Peso máximo del usuario: 120kg.
8. Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o falta de experiencia y conocimientos, siempre que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso seguro del dispositivo y comprendan los riesgos involucrados.
9. Los niños no deben jugar con el aparato.
10. La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
11. Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su servicio técnico o personas de calificación similar para evitar un peligro.

ADVERTENCIA SOBRE LAS PILAS

- las pilas no recargables no deben recargarse;
- las pilas recargables deben retirarse del dispositivo antes de cargarlas;
- no se deben mezclar diferentes tipos de pilas o pilas nuevas y usadas;
- las pilas deben insertarse con la polaridad correcta;
- Las baterías agotadas deben retirarse del aparato y desecharse de manera segura;
- Si el aparato va a almacenarse sin uso durante un largo período, se deben retirar las baterías;
- Los terminales de alimentación no deben cortocircuitarse.
- Nunca utilice el aparato y su batería en condiciones extremas (temperaturas extremadamente altas o bajas, gran altitud...) durante el uso, almacenamiento o transporte.
- Advertencia: Las baterías no deben exponerse a calor excesivo como luz solar directa, fuego o similares.
- Nunca dañe el aparato ni su batería.
- PRECAUCIÓN: Riesgo de incendio o explosión si la batería es reemplazada por un tipo incorrecto.

-  Presión sonora alta
- Riesgo de daño auditivo
- No escuchar a volúmenes altos durante períodos prolongados.
- ~ : Corriente alterna

Catálogo

Precauciones de seguridad 28
Descripción del producto 29
Instrucciones para el emparejamiento Bluetooth 29
Descripción del panel 30
Descripción del Control Remoto 30
Pasos de Operación 31
Métodos de Ejercicio 32
Limpieza y Mantenimiento de la Máquina 33
Problemas Comunes y Métodos de Tratamiento 33
Parámetros del Producto 33

Observaciones: La imagen del manual es un rango, no una imagen de productos reales.

Precauciones de seguridad

Medio ambiente

1. No utilice este producto en ambientes húmedos o polvorientos, para evitar la ocurrencia de descargas eléctricas o fallos del motor;
2. No utilice este producto a una temperatura ambiente superior a 40 grados Celsius;
3. No coloque el producto en un lugar al aire libre o bajo luz solar indirecta;
4. Por favor, coloque el producto sobre una superficie plana.

Nota: si el producto se traslada de una temperatura baja a una más alta, espere una hora antes de usarlo. Para evitar la condensación de vapor de agua en las partes de la máquina, lo que podría causar fallos en la misma.

Personas que no son aptas para usar este producto

Si tiene alguna de las siguientes circunstancias, consulte a su médico antes de usar este producto.

1. Personas que están recibiendo tratamiento o que tienen molestias físicas;
2. Pacientes con tumores malignos;
3. Una mujer embarazada o una mujer en el período fisiológico;
4. Pacientes con problemas cardíacos;
5. Pacientes con osteoporosis;
6. Implantación in vivo de un instrumento electrónico como un marcapasos;
7. Niños menores de 10 años, personas de 60 años o más. Por favor, reduzca la frecuencia de vibración;
8. Personas con prótesis o discapacitadas

Necesitan saber cuándo usar

Antes de usar, por favor retire su reloj, pulsera, teléfono móvil y otros objetos de valor, así como llaves, cuchillos y otros objetos afilados, para no dañar los productos ni causar daños físicos.

1. Por favor, no fume mientras usa;
2. No utilice este producto con otros equipos médicos;
3. No utilice este producto con fines médicos;
4. No utilice este producto después de una comida o bebida;
5. Al usar este producto, no permita que niños o mascotas se acerquen. Está estrictamente prohibido insertar el dedo u otros objetos en el espacio entre la cubierta central y la base.
6. Este producto soporta 10 KGS, si pesa más que eso, por favor no lo use;
7. Este producto es solo para una persona, por favor no lo usen dos o más personas al mismo tiempo.

Prohibido

Está prohibido desmontar, desarmar o modificar los productos sin permiso, para evitar descargas eléctricas o causar el mal funcionamiento de la máquina.

Por favor, deje de usar en las siguientes situaciones

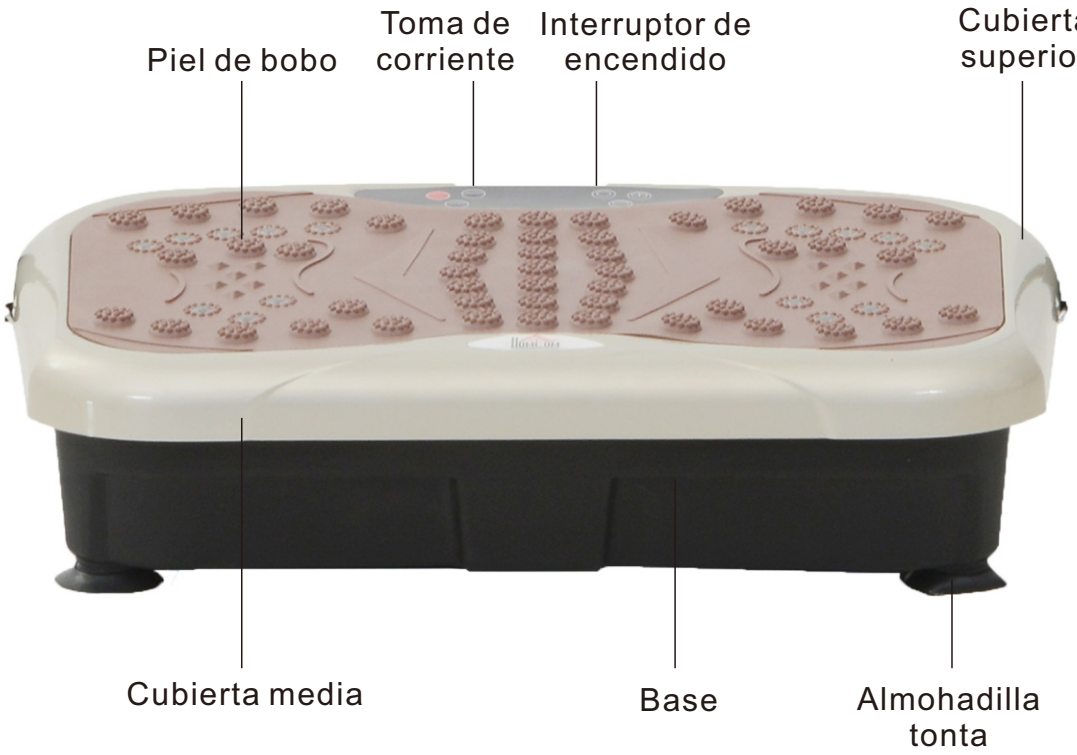
1. Salpicaduras accidentales de agua u otros líquidos sobre el producto o el control remoto;
2. Partes relacionadas están dañadas o hay un sonido anormal interno;
3. Sentir dolor anormal o localizado durante el uso;
4. Corte de energía repentino;
5. Ocurrencia de rayos.

Sobre el enchufe y los cables de alimentación

1. Por favor, verifique si el voltaje cumple con los requisitos del producto antes de usarlo.
2. No saque el enchufe con las manos mojadas para evitar una descarga eléctrica;
3. Saque el enchufe sujetando el cable de alimentación mientras lo extrae del tomacorriente. No tire con fuerza, ni doble o tuerza el cable de alimentación;
4. Cuando se corte la energía o no se use por un largo período, por favor apague el interruptor de energía y desenchufe el enchufe;
5. Si el cable de alimentación está dañado, por favor deje de usarlo inmediatamente, apague el interruptor de energía, desenchufe el cable y contacte a personal profesional de mantenimiento.

Descripción del producto

Número de modelo	Tamaño	Niveles de velocidad	Función especial
LMS-S031	56*35*13.5CM	0-99	Magnetoterapia+Shiatsu

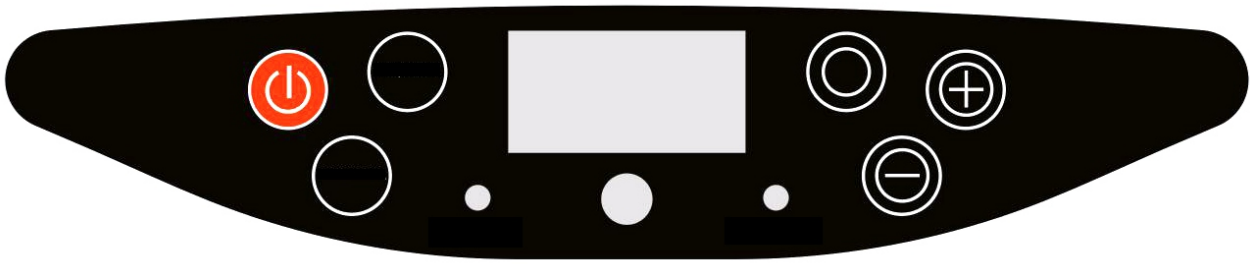


Instrucciones para emparejamiento Bluetooth

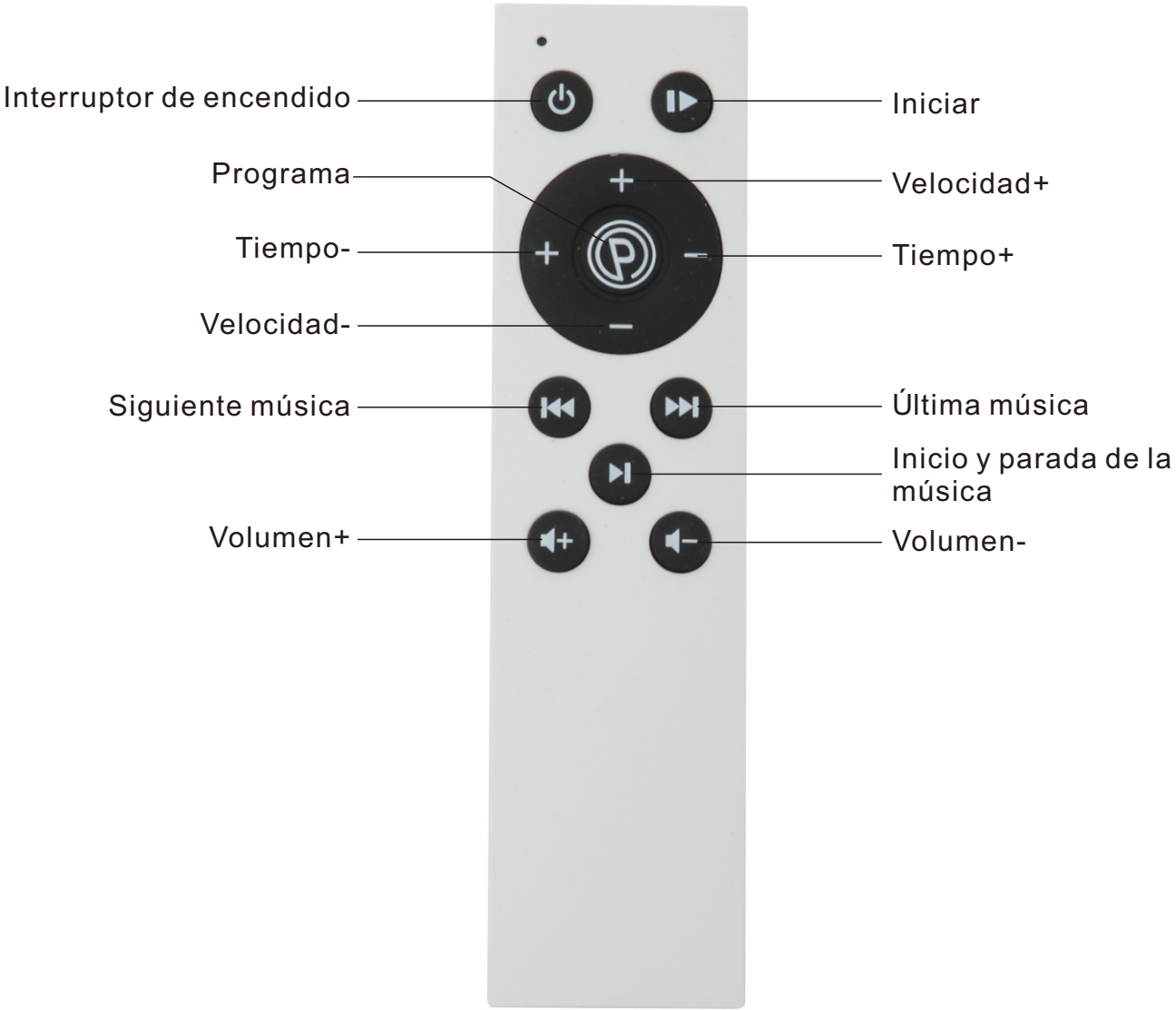
1. Encienda el Bluetooth en su teléfono móvil o PC, luego busque dispositivos Bluetooth cercanos. Si ve un dispositivo llamado ‘Bluetooth’ en los resultados de búsqueda, puede emparejarse con él.
2. Una vez emparejado, su dispositivo puede reproducir música a través de la Plataforma de Vibración Deportiva. Puede controlar la reproducción, ajustar el volumen y gestionar las canciones usando el control remoto del producto o su teléfono móvil.

NOTA: Solo puede usar Bluetooth si no hay ningún dispositivo USB conectado a la interfaz USB. Si conecta un dispositivo USB, cambiará automáticamente al modo USB; el Bluetooth no funcionará.

Descripción del panel



Descripción del control remoto



Las instrucciones del control remoto

Modo automático:

El modo predeterminado es el modo manual, presione la tecla para entrar en el modo automático, presione repetidamente las teclas para elegir “P1”, “P2”, “P3” y “HP”.

Modo manual, modo automático, programación humanizada, ajusta automáticamente la frecuencia de vibración. En modo automático, no se pueden ajustar la velocidad ni el tiempo; en modo manual, el tiempo de espera puede ajustarse, la velocidad no puede ajustarse; al iniciar el trabajo, la velocidad puede ajustarse, el tiempo no puede ajustarse.

Tiempo+:
El tiempo de trabajo predeterminado es de 10-15 minutos, y está dividido en diferentes niveles, presione la tecla para aumentar la regulación de los diferentes niveles.

Tiempo-:
El tiempo de trabajo predeterminado es de 10-15 minutos, y está dividido en diferentes niveles, presione la tecla para reducir la regulación de los diferentes niveles.

Interruptor de encendido:
Conecte la fuente de alimentación, abra el interruptor de encendido.

Inicio / Fin:
Abra el interruptor de encendido, presione la tecla para iniciar el producto y presione nuevamente la tecla para detener el funcionamiento.

Velocidad +:
Modo manual, cuando la máquina está en funcionamiento, podemos presionar la tecla para aumentar la velocidad, ajustar la posición de los diferentes grados, la elección general de la posición del engranaje medio es más apropiada.

Velocidad -:
Modo manual, cuando la máquina está en funcionamiento, podemos presionar la tecla para reducir la velocidad, ajustar la posición de los diferentes grados, la elección general de la posición del engranaje medio es más apropiada.

Pasos de operación

1. Enchufe el cable de alimentación en la fuente de energía y encienda el interruptor de alimentación.
2. Presione el botón "Inicio / Parar", la máquina se inicia, cuando está en estado de funcionamiento, presione el botón "Inicio / Parar" y la máquina dejará de funcionar.
3. En la situación de parada, presione "Tiempo+" y "Tiempo-" para ajustar el tiempo de ejercicio.
4. En el modo no automático, presione "Velocidad+" y "Velocidad-" para ajustar la velocidad del movimiento.
5. Presione el botón "Programa" para recorrerlos.
6. Después de usar, presione el interruptor de la máquina, apague el interruptor de alimentación y desenchufe la corriente.

Nota: En estado de parada con alimentación encendida, si no hay operación durante 3 minutos, la máquina se apagará automáticamente, presione el interruptor de la máquina.El modo predeterminado es el modo manual, presione la tecla "P" para entrar en el modo automático, presionar repetidamente las teclas puede elegir “P1”, “P2”, “P3” y “P4”. En modo automático, no se pueden ajustar la velocidad ni el tiempo. En modo manual, todas las teclas pueden usarse.

SESIÓN DE EJERCICIO

El moldeador corporal utiliza los reflejos naturales del cuerpo para ejercitar tus músculos de una manera conveniente que no requiere que te quedes sin aliento. El moldeador corporal logra esto mejor cuando estás en una posición de tensión, como una postura en cuclillas, y tus músculos trabajan para mantenerte en esa posición. Cuando la placa oscilante se mueve rápidamente, tus músculos se mueven automáticamente una pequeña cantidad para mantenerte en esa postura, ejercitando así tus músculos de manera muy eficiente.

Encontrarás el moldeador corporal extremadamente efectivo, pero solo si lo usas mientras estás en una de las posiciones mostradas, y obtendrás los mejores resultados si doblas las rodillas o los brazos (dependiendo de cuál esté presionando la placa oscilante) para que tus músculos adopten el movimiento automático descrito. También puedes usar el moldeador corporal como un masajeador general para aliviar el dolor muscular y mejorar la circulación, y en este caso no presionarías tan fuerte sobre la placa, sino que dejarías que la placa haga el trabajo por ti. Usa varias posturas diferentes durante unos minutos cada una para un entrenamiento completo.

			
Postura de ejercicio de cuerpo completo: Párate sobre la placa y estira los pies tan anchos como los hombros. Esto ayudará a mejorar la circulación general y el tono muscular.	**Postura de sentadilla:** Estira las piernas tan anchas como los hombros al hacer la sentadilla y dobla las rodillas hasta 90 grados si puedes, manteniendo la posición. Esto es excelente para un entrenamiento de muslos.	**Postura de flexión de brazos:** Estira los brazos tan anchos como los hombros. Si deseas ejercitar más los músculos, dobla los codos a 90 grados y mantén esta posición.	**Postura de piernas inferiores:** Coloca las piernas inferiores como se muestra en la placa con las manos apoyadas detrás de ti en el suelo. Para un ejercicio más profundo, levanta el asiento del suelo y presiona hacia abajo con las pantorrillas.
			
Postura de flexión de cintura: Estira las piernas, inclínate por la cintura y coloca las manos en la plataforma. Dobla los codos para un ejercicio más profundo.	**Postura de un solo pie:** Coloca un pie en el pedal y relájate. Para un ejercicio más profundo, da un paso adelante, colocando más peso corporal sobre la plataforma.	**Postura sentado I:** Siéntate con las nalgas sobre la plataforma oscilante. Siéntate cómodamente, manteniendo la espalda recta.	**Postura sentado II:** Coloca las piernas sobre la plataforma cuando estés sentado en una silla. Esta es una excelente manera de aliviar la tensión y puede ayudar a mejorar la circulación en las piernas.

Limpieza y mantenimiento de la máquina

Por favor, confirme que ha desconectado la alimentación antes de limpiar. El enchufe de alimentación ha sido retirado del tomacorriente. Luego puede usar un paño con detergente para limpiar la piel del pie y la carcasa. Por último, use un paño seco para eliminar el detergente.

Precaución

No use benceno, diluyente ni alcohol, gasolina u otros limpiadores corrosivos y volátiles para limpiar los productos.

De lo contrario, puede causar decoloración del producto o corrosión de la estructura interna, agrietamiento, etc.

Para el control remoto, solo use un paño seco para limpiar, no uno húmedo.Por favor, confirme que ha cortado la energía y que el enchufe está desconectado. Limpie el polvo y la suciedad, por favor trasládelo a un lugar alejado de fuentes de calor, y también evite la humedad. Si no lo va a usar por mucho tiempo, por favor use una cubierta para polvo.

Problemas comunes y métodos de tratamiento

Caso	Causa probable	Método
No puede arrancar	El enchufe de alimentación no está conectado	Conecte el enchufe de alimentación
	El interruptor de encendido del producto no está activado	Encienda el interruptor de alimentación
	La corriente instantánea es demasiado alta y el fusible se ha quemado	Reemplace el fusible por uno del mismo modelo
Suenan "Xiuxiu" o "Dada" cuando la máquina está funcionando	Este es el sonido que hace la máquina cuando está en funcionamiento, no es una falla de la máquina. Es un sonido normal de trabajo.	No es necesario tratar con ello.
La operación del control remoto no respondió	La batería del control remoto está agotada	Batería de reemplazo
	El control remoto está demasiado lejos de la máquina	La distancia efectiva de detección por infrarrojos es de 2.5 metros
Detener durante el uso	Ha alcanzado el tiempo de trabajo predeterminado	Enciéndalo de nuevo después de 10 minutos
No puede funcionar normalmente	Puede ejecutar comandos con demasiada frecuencia	Apague la energía y reinicie

Si no se ha eliminado después del método anterior, por favor contacte al fabricante o distribuidor local, no lo desmonte ni repare.

Parámetros del producto

Nombre del producto: Plataforma de vibración

Voltaje: 220V-240V~50Hz

Potencia: 200W

Informazioni importanti sulla sicurezza

IT

Si prega di conservare questo manuale in un luogo sicuro per facilitarne la consultazione.

1. È importante leggere attentamente l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico per verificare l'assenza di condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura.
3. Tenere bambini e animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
4. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida, piana e livellata con una protezione per il pavimento o il tappeto. Per garantire la sicurezza, mantenere uno spazio libero di almeno 0,6 metri tutt'intorno all'attrezzatura.
5. Prima di utilizzare l'attrezzatura, verificare che i dadi e i bulloni siano ben serrati.
6. Indossare abiti adatti durante l'uso dell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura o limitare o impedire i movimenti.
7. L'attrezzatura non è adatta per uso terapeutico. Adatta solo per uso domestico.Peso massimo dell'utente: 120 kg.
8. Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini a partire dagli 8 anni di età e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, purché siano stati forniti loro supervisione o istruzioni riguardo all'uso sicuro dell'apparecchio e comprendano i pericoli coinvolti.
9. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
10. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
11. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore, dal suo agente di assistenza o da persone con qualifiche simili per evitare pericoli.

AVVERTENZA SULLA BATTERIA

- le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate;
- le batterie ricaricabili devono essere rimosse dall'apparecchio prima di essere ricaricate;
- non devono essere mescolati tipi diversi di batterie o batterie nuove e usate;
- le batterie devono essere inserite con la polarità corretta;
- le batterie esaurite devono essere rimosse dall'apparecchio e smaltite in modo sicuro;
- se l'apparecchio deve essere conservato inutilizzato per un lungo periodo, le batterie devono essere rimosse;
- i terminali di alimentazione non devono essere cortocircuitati.
- Non utilizzare mai l'apparecchio e la sua batteria in condizioni estreme (temperature estremamente alte o basse, alta quota...) durante l'uso, lo stoccaggio o il trasporto.
- Attenzione: le batterie non devono essere esposte a calore eccessivo come luce solare, fuoco o simili.
- Non danneggiare mai l'apparecchio e la sua batteria.
- ATTENZIONE: rischio di incendio o esplosione se la batteria viene sostituita con un tipo errato.
-  Alta pressione sonora
- Rischio di danno all'udito
- Non ascoltare a volumi elevati per lunghi periodi.
- ~ : Corrente alternata

Catalogo

Avvertenze di Sicurezza 36
Descrizione del Prodotto 37
Istruzioni per l'abbinamento Bluetooth 37
Descrizione del Pannello 38
Descrizione del Telecomando 38
Passaggi Operativi 39
Metodi di Esercizio 40
Pulizia e Manutenzione della Macchina 41
Problemi Comuni e Metodi di Trattamento 41
Parametri del prodotto 41

Note: L'immagine del manuale è indicativa, non una foto del prodotto reale.

Avvertenze di sicurezza

Ambiente

1. Non utilizzare questo prodotto in ambienti umidi o polverosi, per evitare il rischio di scosse elettriche o guasti al motore;
2. Non utilizzare questo prodotto a temperature ambiente superiori a 40 gradi Celsius;
3. Non posizionare il prodotto in un luogo all'aperto o esposto alla luce solare diretta;
4. Si prega di posizionare il prodotto su una superficie piana.

Nota: se il prodotto viene spostato da una temperatura bassa a una temperatura più alta, attendere un'ora prima dell'uso. Per evitare la condensazione del vapore acqueo sulle parti della macchina, che potrebbe causare il malfunzionamento della macchina.

Persone non adatte all'uso di questo prodotto

Se si hanno una delle seguenti condizioni, consultare il medico prima di utilizzare questo prodotto.

1. Persone che stanno ricevendo un trattamento o che hanno un disagio fisico;
2. Pazienti con tumore maligno;
3. Una donna incinta o una donna nel periodo fisiologico;
4. Pazienti cardiaci;
5. Pazienti con osteoporosi;
6. Impianto in vivo di uno strumento elettronico come un pacemaker;
7. Bambini sotto i 10 anni di età, persone di 60 anni o più. Si prega di ridurre la frequenza delle vibrazioni;
8. Persone con arto artificiale o disabilità

Necessità di sapere quando utilizzare

Prima dell'uso, si prega di mettere orologio, braccialetto, telefono cellulare e altri oggetti di valore, nonché chiavi, coltelli e altri oggetti appuntiti, in modo da non danneggiare la merce o causare danni fisici.

1. Si prega di non fumare durante l'uso;
2. Non utilizzare questo prodotto con altre apparecchiature mediche;
3. Non utilizzare questo prodotto per scopi medici;
4. Non utilizzare questo prodotto dopo un pasto o una bevanda;
5. Quando si utilizza questo prodotto, non lasciare bambini o animali domestici nelle vicinanze. È severamente vietato inserire dita o altri oggetti nello spazio tra la copertura centrale e la base.
6. Questo prodotto supporta un peso di 10 KG, se si pesa di più, si prega di non utilizzarlo;
7. Questo prodotto è destinato a una sola persona, si prega di non utilizzarlo contemporaneamente da due o più persone.

Vietato

Èvietato smontare, disassemblare o modificare i prodotti senza autorizzazione, per evitare scosse elettriche o malfunzionamenti della macchina.

Si prega di interrompere l'uso nelle seguenti situazioni

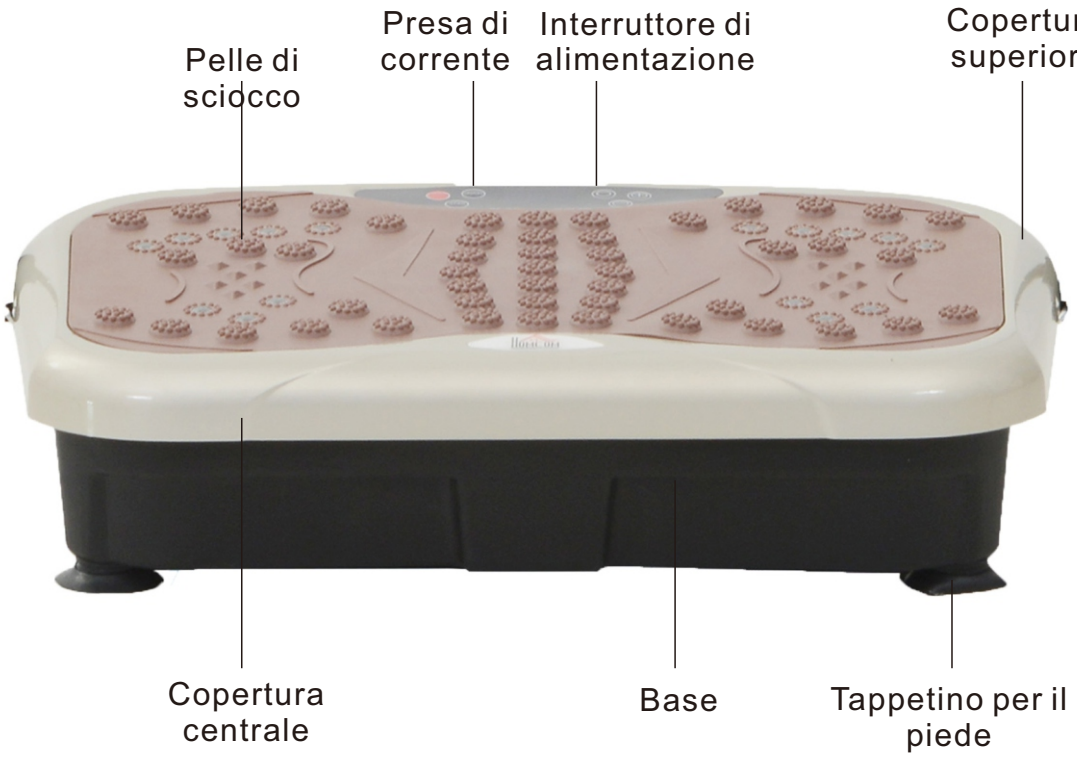
1. Schizzi accidentali di acqua o altri liquidi sul prodotto o sul telecomando;
2. Parti correlate danneggiate o suoni anomali interni;
3. Sentire dolore anomalo o locale durante l'uso;
4. Interruzione improvvisa di corrente;
5. Verifica di un fulmine.

Informazioni sulla spina di alimentazione e sui cavi di alimentazione

1. Si prega di verificare che la tensione sia conforme ai requisiti del prodotto prima dell'uso.
2. Non tirare la spina con le mani bagnate per evitare scosse elettriche;
3. Estrarre la spina afferrando il cavo di alimentazione mentre si estrae dalla presa. Non tirare con forza, piegare o torcere il cavo di alimentazione;
4. Quando l'alimentazione è interrotta o non viene utilizzato per lungo tempo, si prega di spegnere l'interruttore di alimentazione e scollegare la spina;
5. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, interrompere immediatamente l'uso, spegnere l'interruttore di alimentazione, staccare il cavo dalla presa e contattare il personale di manutenzione professionale.

Descrizione del Prodotto

Numero di modello	Dimensione	Livelli di velocità	Funzione speciale
LMS-S031	56*35*13.5CM	0-99	Magnetoterapia+Shiatsu

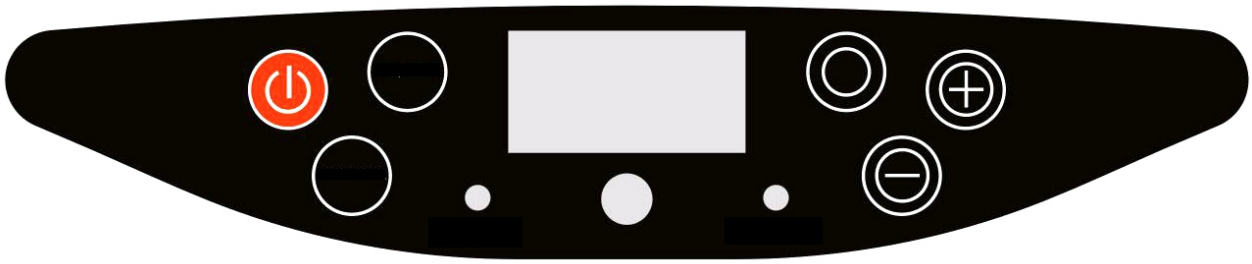


Istruzioni per l'abbinamento Bluetooth

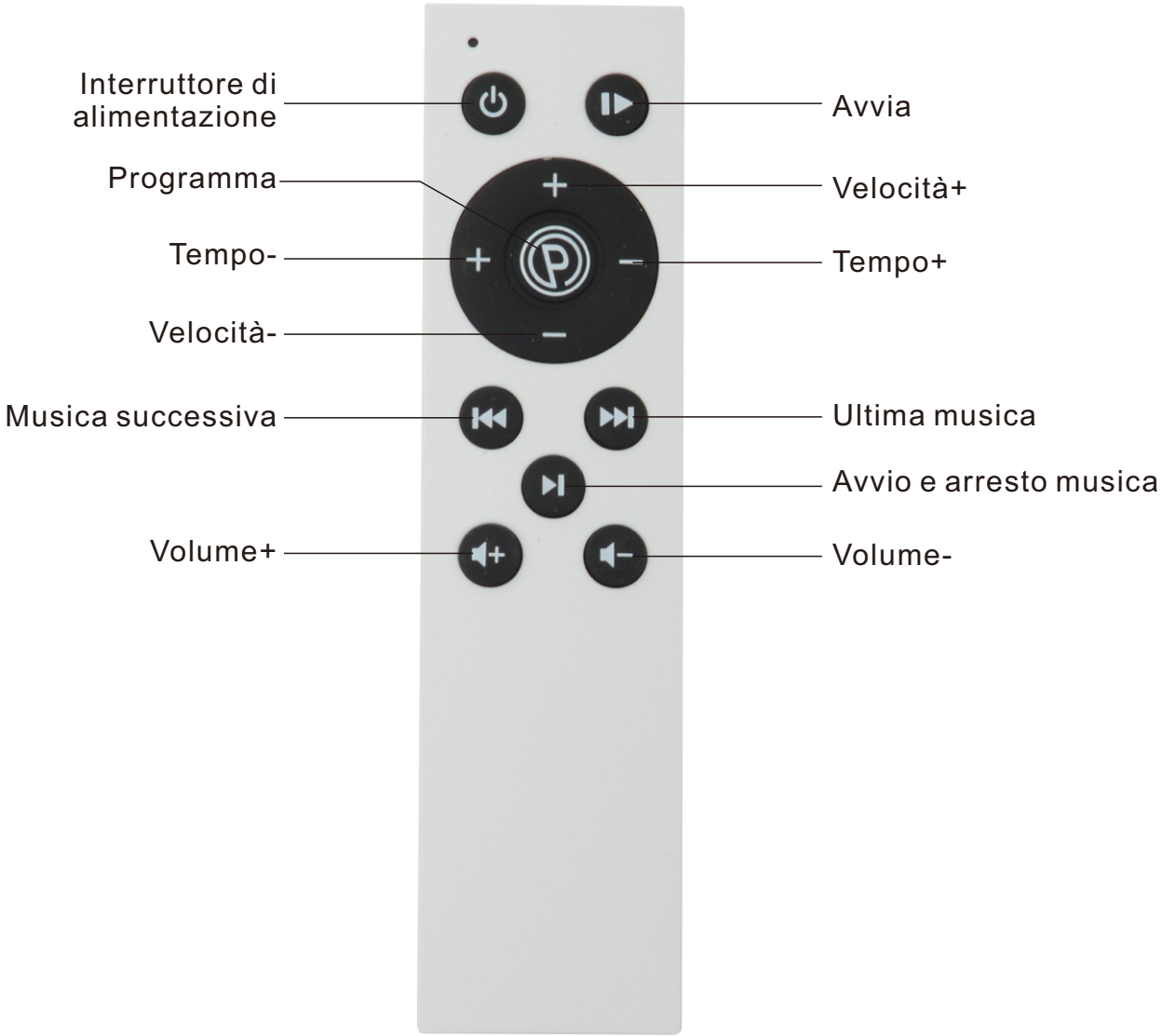
1. Accendi il Bluetooth sul tuo telefono cellulare o PC, quindi cerca dispositivi Bluetooth nelle vicinanze. Se vedi un dispositivo chiamato ‘Bluetooth’ nei risultati della ricerca, puoi abbinarlo.
2. Una volta associato, il tuo dispositivo può riprodurre musica tramite la Piastra Vibrante Sportiva. Puoi controllare la riproduzione, regolare il volume e gestire le canzoni utilizzando il telecomando del prodotto o il tuo telefono cellulare.

NOTA: Puoi utilizzare il Bluetooth solo se nessun dispositivo USB è collegato all'interfaccia USB. Se colleghi un dispositivo USB, passerà automaticamente alla modalità USB - il Bluetooth non funzionerà.

Descrizione del pannello



Descrizione del telecomando



Istruzioni per il telecomando

Modalità automatica:

la modalità predefinita è la modalità manuale, premere il tasto per entrare nella modalità automatica, premere ripetutamente i tasti per scegliere “P1”, “P2”, “P3” e “HP”.

Modalità manuale, modalità automatica, programmazione umanizzata, regola automaticamente la frequenza di vibrazione. In modalità automatica, velocità e tempo non possono essere regolati, in modalità manuale, il tempo di standby può essere regolato, la velocità non può essere regolata; all'avvio del lavoro, la velocità può essere regolata, il tempo non può essere regolato.

Tempo+:
Il tempo di lavoro predefinito è di 10-15 minuti, ed è suddiviso in diverse posizioni, premere il tasto per aumentare la regolazione delle diverse posizioni.

Tempo-:
Il tempo di lavoro predefinito è di 10-15 minuti, ed è suddiviso in diverse posizioni, premere il tasto per diminuire la regolazione delle diverse posizioni.

Interruttore di alimentazione:
Collegare l'alimentatore, aprire l'interruttore di alimentazione.

Avvio / Fine:
Aprire l'interruttore di alimentazione, premere il tasto per avviare il prodotto e premere nuovamente il tasto per fermare il funzionamento.

Velocità +:
Modalità manuale, quando la macchina è in funzione, possiamo premere il tasto per aumentare la velocità, regolare la posizione dei diversi livelli, la scelta generale della posizione della marcia centrale è più appropriata.

Velocità -:
Modalità manuale, quando la macchina è in funzione, possiamo premere il tasto per ridurre la velocità, regolare la posizione dei diversi livelli, la scelta generale della posizione della marcia centrale è più appropriata.

Passaggi operativi

1. Inserire la spina di alimentazione nella presa di corrente e accendere l'interruttore di alimentazione.
2. Premere il pulsante "Start / Stop", la macchina si avvia; quando è in funzione, premere il pulsante "Start / Stop" per fermare la macchina.
3. In stato di stop, premere "Time+" e "Time-" per regolare il tempo di esercizio.
4. In modalità non automatica, premere "Speed+" e "Speed-" per regolare la velocità del movimento.
5. Premere il pulsante “Program” per scorrere tra le opzioni.
6. Dopo l'uso, premere l'interruttore della macchina, spegnere l'interruttore di alimentazione, scollegare l'alimentazione.

Nota: In stato di arresto con alimentazione accesa, se non viene effettuata alcuna operazione per 3 minuti, la macchina si spegnerà automaticamente, premere l'interruttore della macchina.La modalità predefinita è la modalità manuale, premere il tasto "P" per entrare nella modalità automatica, premendo ripetutamente i tasti si possono scegliere “P1”, “P2”, “P3” e “P4”. In modalità automatica, velocità e tempo non possono essere regolati, in modalità manuale tutti i tasti sono utilizzabili.

SESSIONE DI ESERCIZIO

Il Body shaper utilizza i riflessi naturali del corpo per esercitare i muscoli in modo comodo, senza richiedere di rimanere senza fiato. Il Body shaper funziona al meglio quando si è in una posizione di stress come la posizione accovacciata, e i muscoli lavorano per mantenere quella posizione. Quando la pedana oscillante si muove rapidamente, i muscoli si muovono automaticamente di una piccola quantità per mantenere quella postura, esercitando così i muscoli in modo molto efficiente.

Troverai il Body shaper estremamente efficace, ma solo se lo usi mentre sei in una delle posizioni mostrate, e otterrai i migliori risultati se pieghi le ginocchia o le braccia (a seconda di quale parte preme sulla pedana oscillante) in modo che i muscoli adottino il movimento automatico descritto. Puoi anche usare il Body shaper come massaggiatore generale per alleviare il dolore muscolare e migliorare la circolazione; in questo caso non dovresti premere troppo sulla pedana, ma lasciare che sia la pedana a fare il lavoro per te. Usa diverse posture per qualche minuto ciascuna per un allenamento completo.

			
Postura per esercizio corpo intero: Stai in piedi sulla pedana e allarga i piedi alla larghezza delle spalle. Questo aiuterà a migliorare la circolazione generale e il tono muscolare.	**Postura per squat:** Allarga le gambe alla larghezza delle spalle quando fai lo squat e piega le ginocchia a 90 gradi se puoi, mantenendo la posizione. È ottimo per allenare le cosce.	**Postura per flessioni:** Allarga le braccia alla larghezza delle spalle. Se desideri esercitare maggiormente i muscoli, piega i gomiti a 90 gradi e mantieni questa posizione.	**Postura per polpacci:** Posiziona i polpacci come mostrato sulla pedana con le mani a supporto dietro di te sul pavimento. Per un esercizio più intenso, solleva il sedere dal pavimento e premi verso il basso sui polpacci.
			
Posizione con piegamento in vita: Allunga le gambe, piegati in vita e appoggia le mani sulla pedana. Piega i gomiti per un esercizio più intenso.	**Posizione su un piede:** Metti un piede sul pedale e rilassati. Per un esercizio più intenso, fai un affondo in avanti, mettendo più peso corporeo sulla pedana.	**Posizione seduta I:** \Siediti con i glutei sulla pedana oscillante. Siediti comodamente, mantenendo la schiena dritta.	**Posizione seduta II:** Metti le gambe sulla pedana mentre sei seduto su una sedia. Questo è un ottimo modo per alleviare la tensione e può aiutare a migliorare la circolazione nelle gambe.

Pulizia e Manutenzione della Macchina

Si prega di confermare di aver staccato l'alimentazione prima della pulizia. La spina di alimentazione è stata estratta dalla presa. Quindi è possibile utilizzare un panno con detergente per pulire la pelle del piede e la scocca. Infine, utilizzare un panno asciutto per rimuovere il detergente.

Attenzione

Non utilizzare benzina, diluenti, alcol, gasolio e altri detergenti corrosivi e volatili per pulire l prodotti.Altrimenti potrebbe causare scolorimento del prodotto o corrosione della struttura interna, crepe, ecc.

Per il telecomando, utilizzare solo un panno asciutto per pulirlo, non uno bagnato.

Si prega di confermare di aver staccato l'alimentazione e di aver scollegato la spina. Rimuovere polvere e sporco, spostare il dispositivo in un luogo lontano dal calore e inoltre evitare l'umidità. Se non lo si utilizza per un lungo periodo, si prega di utilizzare una copertura antipolvere.

Problemi comuni e metodi di trattamento

Caso	Causa probabile	Metodo
Impossibile avviare	La spina di alimentazione non è collegata	Collegare la spina di alimentazione
	L'interruttore di alimentazione del prodotto non è acceso	Accendere l'interruttore di alimentazione
	La corrente istantanea è troppo alta e il fusibile è saltato	Sostituire il fusibile con uno dello stesso modello
Suoni "Xiuxiu" o "Dada" quando la macchina è in funzione	Questo è il suono che la macchina emette durante il funzionamento, non è un guasto. È un suono normale di funzionamento.	Nessun bisogno di intervenire.
Il telecomando non risponde.	La batteria del telecomando è scarica.	Sostituzione della batteria.
	Il telecomando è troppo lontano dalla macchina	La distanza efficace del sensore a infrarossi è di 2,5 metri
Interrompere durante l'uso	Ha raggiunto il tempo di lavoro predefinito	Riaccendilo dopo 10 minuti
Non può funzionare normalmente	Potrebbe eseguire comandi troppo frequentemente	Spegni l'alimentazione e riavvia

Se non è stato rimosso dopo il metodo sopra indicato, si prega di contattare il produttore o il distributore locale, non smontare e riparare.

Parametri del prodotto

Nome del prodotto: Piattaforma Vibrante

Tensione: 220V-240V~50Hz

Potenza: 200W

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.
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
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

Aosom