

**SPORTNOW**

IN251200150V01\_UK\_FR\_DE\_ES\_IT

**A90-440V70\_A90-440V90**

**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**

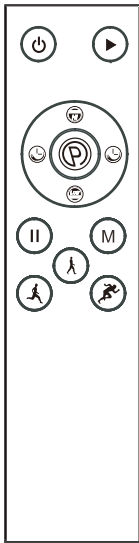
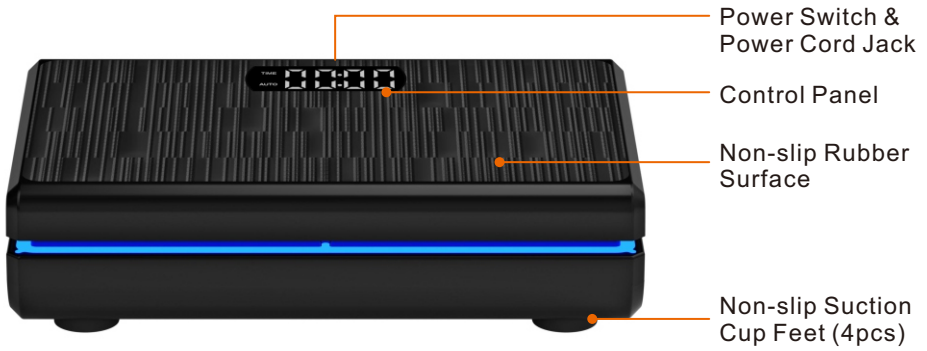
**ES\_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**

**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



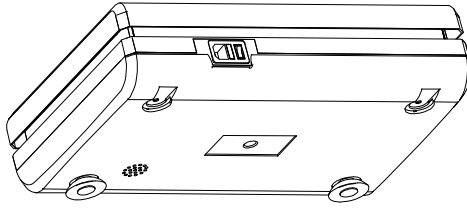
Remote Control



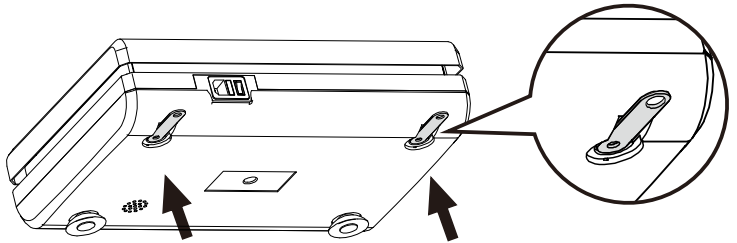
Power Cable

# Install the cable plate

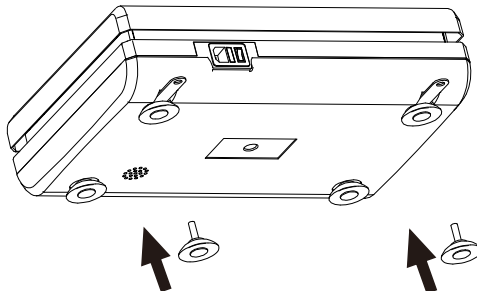
1



2



3



# 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.

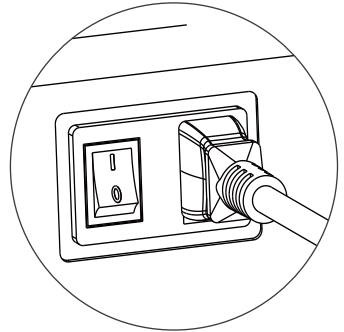
2

## 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
<b>Easy</b>		1	15, 30, 45
		15	15, 30, 45
		30	15, 30, 45
<b>Medium</b>		40	60, 75, 90
		60	60, 75, 90
		80	60, 75, 90
<b>Intense</b>		81	105, 120, 135
		105	105, 120, 135
		120	105, 120, 135

# EXERCISE GUIDE

A



**BASIC UPRIGHT POSE**

B



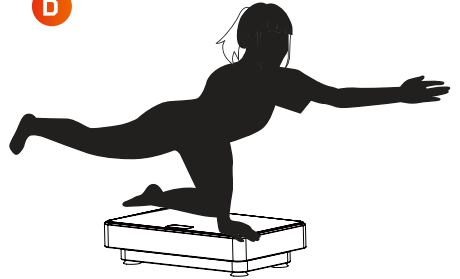
**ARM ACTIVATION**

C



**ONE-LEG SQUAT**

D



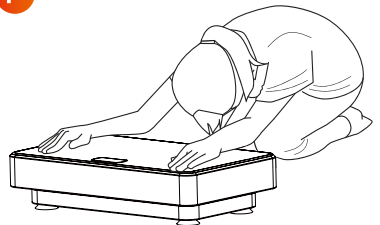
**WHOLE-BODY ACTIVATION**

E



**ONE-LEG BALANCE**

F



**SHOULDER STRETCH**

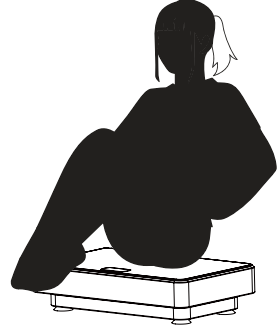
# EXERCISE GUIDE

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.



1. Speed indicating light
2. Program Mode indicating light
3. Time indicating light

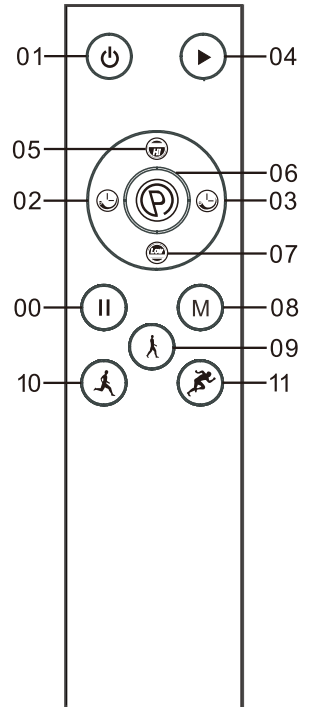
## Automatic program

**NOTE:** Program mode default timed for 10 minutes.

Program	Speed Level									
	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	5	10	15	20	25	27	35	40	25	15
P2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P3	30	35	35	25	35	30	40	30	32	26
P4	50	56	60	68	76	80	90	70	56	60
P5	80	70	52	80	60	80	80	92	99	80

## USING THE REMOTE CONTROL

1. Plug in the power switch and start the main power switch on the machine. A beep indicates normal power on, and the display screen shows"- -"
2. Press the 01 button to enter display standby mode.
3. Press the 04 key to start the machine running.
4. Press the 00 key to stop running in running mode.
5. 06 key: Press this key in standby mode, and any mode P1, P2... P5 will appear. Press the start key to enter the corresponding automatic mode. (This button corresponds to the MODE button on the operation panel, with the same function)
6. 05 Speed+ / 07 Speed-: When the machine is in manual operation, adjust the speed of the machine. This key is effective in manual mode but not in automatic mode.
7. 02 Time - / 03 Time+: In standby mode, adjust the set time. After setting, press the on/off button to start the machine. This key is effective in manual mode but not in automatic mode.
8. 08M: Speed cycle Button: In manual mode, press this button to accelerate the speed cycle H030-H060-H090.
9. 09 Slow, 10 medium, 11 fast: Quickly enter the corresponding automatic mode.



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

## 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.

## 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
<b>Machine is not working.</b>	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.
<b>Machine stopped working suddenly.</b>	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.
<b>Remote control is not working.</b>	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.
<b>Cannot turn machine off.</b>	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

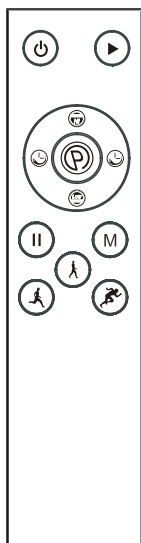


Interrupteur d'alimentation et prise du cordon d'alimentation

Panneau de commande

Surface en caoutchouc antidérapante

Pieds à ventouse antidérapants (4 pcs)



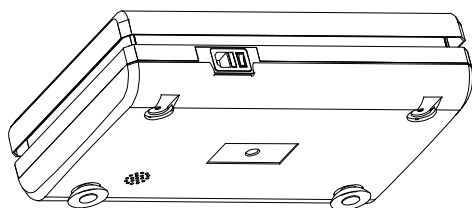
Télécommande



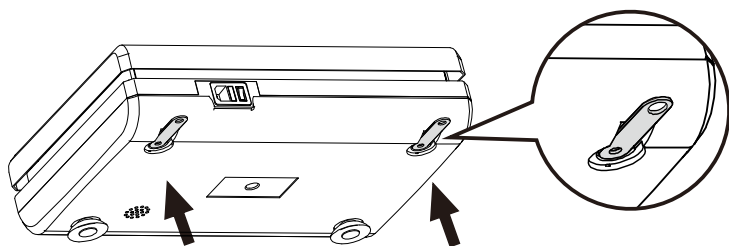
Câble d'alimentation

## Installez la plaque de câble

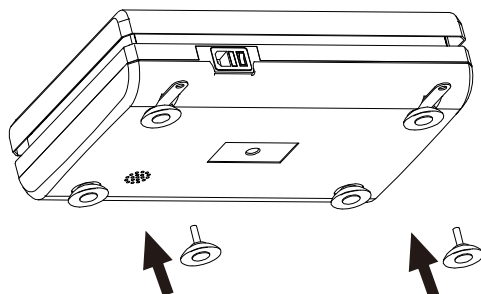
①



②



③



# 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.
- Remplacez le couvercle du compartiment à piles.

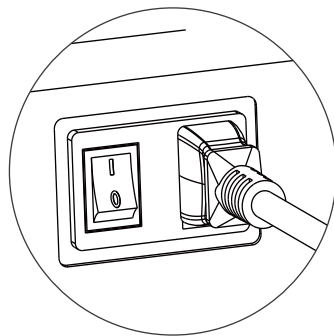
2

## 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



FR

Cet appareil,  
ses accessoires,  
cordons et batteries  
se recyclent

REPRISE  
À LA LIVRAISON



OU

À DÉPOSER  
EN MAGASIN



OU

À DÉPOSER  
EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

# 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 SECONDES À VITESSE	MAINTENIR
<b>Facile</b>	1	15, 30, 45	
	15	15, 30, 45	
	30	15, 30, 45	
<b>Moyen</b>	40	60, 75, 90	
	60	60, 75, 90	
	80	60, 75, 90	
<b>Intense</b>	81	105, 120, 135	
	105	105, 120, 135	
	120	105, 120, 135	

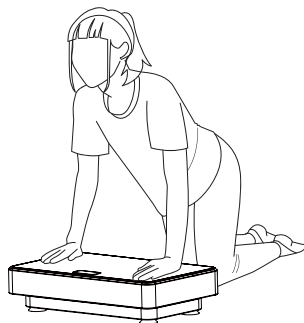
# GUIDE D'EXERCICES

A



POSE DEBOUT DE BASE

B



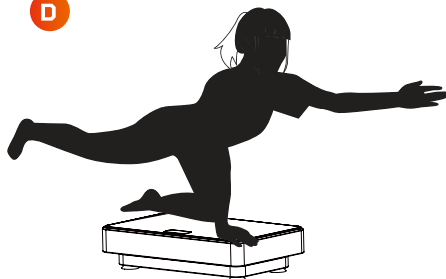
ACTIVATION DES BRAS

C



SQUAT SUR UNE JAMBE

D



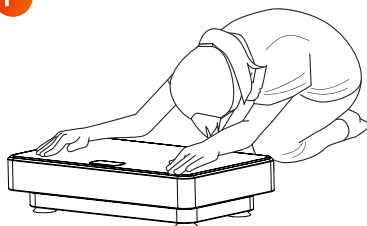
ACTIVATION CORPORELLE GLOBALE

E



ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE

F



ÉTIREMENT DES ÉPAULES

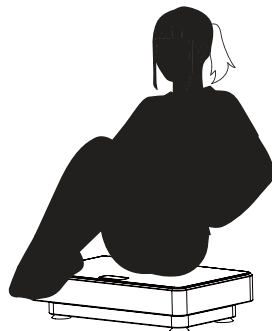
# GUIDE D'EXERCICES

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 nauséux, 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.



1. Lumière indicateur de vitesse
2. Lumière indicateur du mode de programme
3. Lumière indicateur de temps

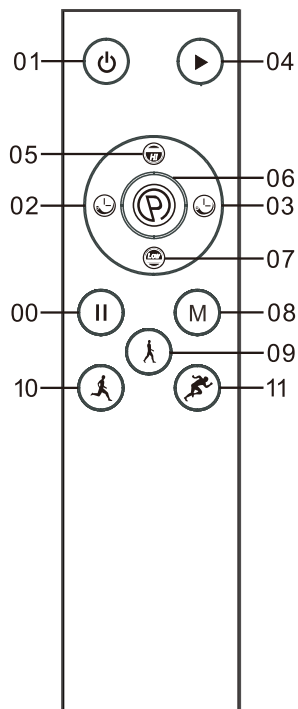
## Programme automatique

**NOTE :** Le mode programme est réglé par défaut sur 10 minutes.

Programme	Niveau de vitesse									
	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	5	10	15	20	25	27	35	40	25	15
P2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P3	30	35	35	25	35	30	40	30	32	26
P4	50	56	60	68	76	80	90	70	56	60
P5	80	70	52	80	60	80	80	92	99	80

# UTILISATION DE LA TÉLÉCOMMANDE

1. Branchez l'interrupteur d'alimentation et activez l'interrupteur principal de la machine. Un bip signale un démarrage normal de l'alimentation, et l'écran d'affichage affiche « - - ».
2. Appuyez sur le bouton 01 pour entrer en mode veille d'affichage.
3. Appuyez sur la touche 04 pour démarrer la machine.
4. Appuyez sur la touche 00 pour arrêter le fonctionnement en mode de fonctionnement.
5. Touche 06 : Appuyez sur cette touche en mode veille, et l'un des modes P1, P2... P5 s'affichera. Appuyez sur la touche de démarrage pour entrer dans le mode automatique correspondant. (Cette touche correspond au bouton MODE sur le panneau de contrôle, avec la même fonction.)
6. 05 Vitesse + / 07 Vitesse - : Lorsque la machine est en mode manuel, réglez la vitesse de la machine. Cette touche est efficace en mode manuel mais pas en mode automatique.
7. 02 Temps - / 03 Temps + : En mode veille, réglez le temps défini. Après réglage, appuyez sur le bouton marche/arrêt pour démarrer la machine. Cette touche est efficace en mode manuel mais pas en mode automatique.
8. 08M : Touche de cycle de vitesse : En mode manuel, appuyez sur cette touche pour accélérer le cycle de vitesse H030-H060-H090.
9. 09 Lent, 10 Moyen, 11 Rapide : Accédez rapidement au mode automatique correspondant.



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

## 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.

## 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 nettoyeurs abrasifs, solvantés ou chimiques.
- Rangez dans un endroit intérieur frais et sec. Entrez 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.

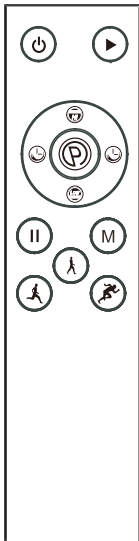
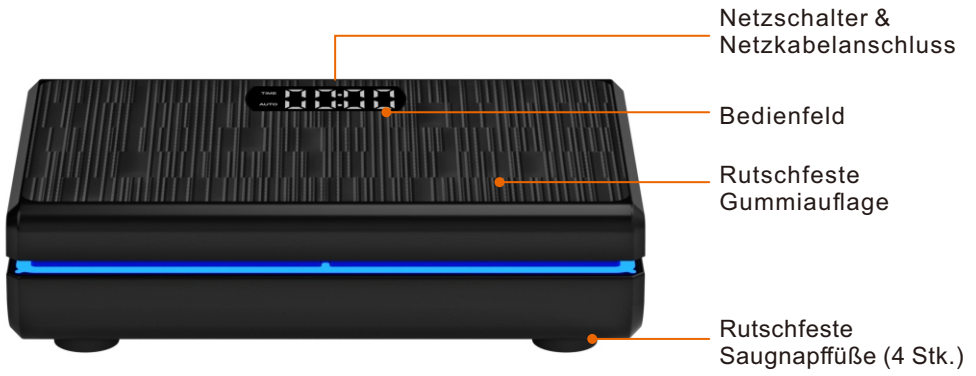
# GUIDE DE DÉPANNAGE

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

PROBLÈME	RAISON POSSIBLE	COMMENT RÉSOUDRE
<b>La machine ne fonctionne pas.</b>	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.
<b>La machine s'est arrêtée de fonctionner soudainement.</b>	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.
<b>La télécommande ne fonctionne pas</b>	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.
<b>Impossible d'éteindre la machine.</b>	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



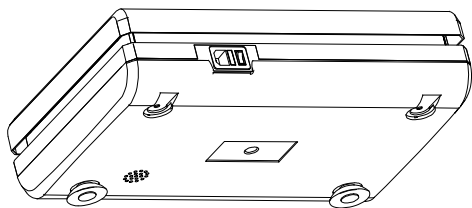
Fernbedienung



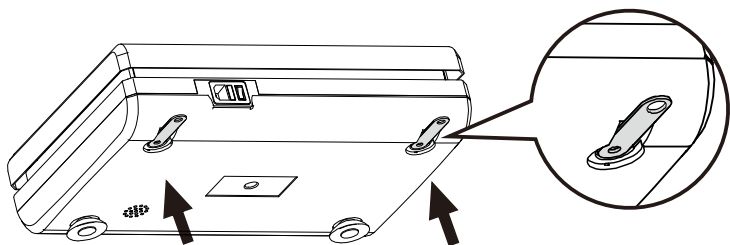
Netzkabel

## Montieren Sie die Kabelplatte

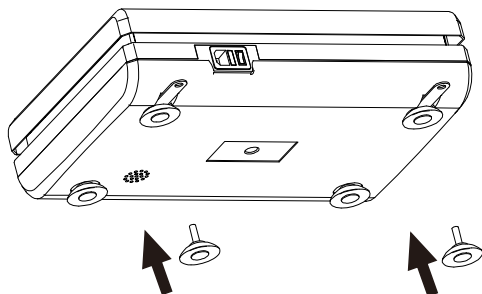
①



②



③



# 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.

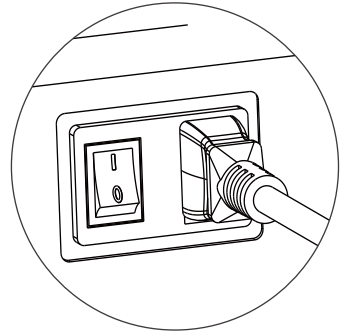
2

## 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 Gefühl von 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	GESCHWINDIGKEITSS TUFEN	SEKUNDEN ZU HALTEN
<b>Einfach</b>	1	15, 30, 45
	15	15, 30, 45
	30	15, 30, 45
<b>Mittel</b>	40	60, 75, 90
	60	60, 75, 90
	80	60, 75, 90
<b>Intensiv</b>	81	105, 120, 135
	105	105, 120, 135
	120	105, 120, 135

# ÜBUNGSANLEITUNG

A



**GRUNDSTELLUNG IM STEHEN**

B



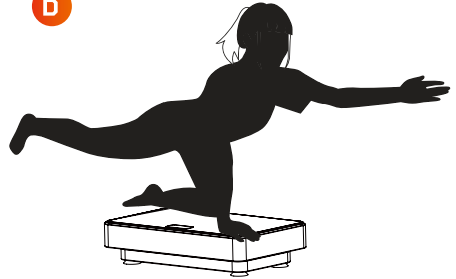
**ARMAKTIVIERUNG**

C



**EINBEINIGE KNIEBEUGE**

D



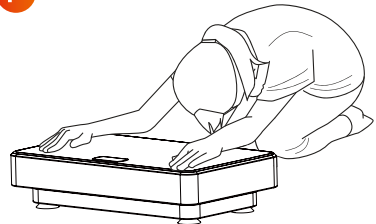
**AKTIVIERUNG DES GANZEN KÖRPERS**

E



**EINBEINIGES GLEICHGEWICHT**

F



**SCHULTERDEHNUNG**

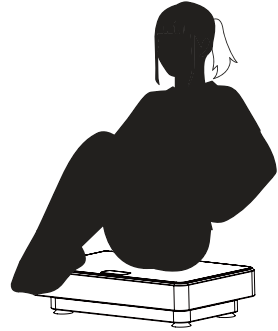
# ÜBUNGSANLEITUNG

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.



1. Geschwindigkeitsanzeigelampe
2. Programmmodus-Anzeigelampe
3. Zeitanzeigelampe

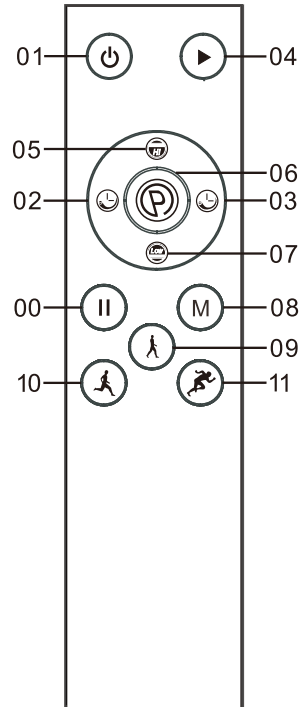
## Automatisches Programm

**HINWEIS:** Der Programmmodus ist standardmäßig auf 10 Minuten eingestellt.

Programm	Geschwindigkeitsstufe									
	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	5	10	15	20	25	27	35	40	25	15
P2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P3	30	35	35	25	35	30	40	30	32	26
P4	50	56	60	68	76	80	90	70	56	60
P5	80	70	52	80	60	80	80	92	99	80

# VERWENDUNG DER FERNBEDIENUNG

1. Stecken Sie den Netzschalter ein und schalten Sie den Hauptnetzschalter an der Maschine ein. Ein Piepton zeigt normales Einschalten an, und der Bildschirm zeigt "- -" an
2. Drücken Sie die Taste 01, um in den Anzeige-Wartemodus zu gelangen.
3. Drücken Sie die Taste 04, um die Maschine in Betrieb zu setzen.
4. Drücken Sie die Taste 00, um den Lauf im Laufmodus zu stoppen.
5. Taste 06: Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, und beliebiger Modus P1, P2... P5 wird angezeigt. Drücken Sie die Starttaste um den entsprechenden Automatikmodus zu betreten. (Diese Taste entspricht der MODE-Taste auf dem Betriebsfeld und hat dieselbe Funktion)
6. 05 Speed+ / 07 Speed-: Wenn die Maschine im Manuellbetrieb ist, stellen Sie die Geschwindigkeit der Maschine ein. Diese Taste ist im Manuellmodus wirksam, nicht jedoch im Automatikmodus.
7. 02 Time - / 03 Time+: Im Standby-Modus stellen Sie die eingestellte Zeit ein. Nach dem Einstellen drücken Sie die Ein-/Aus-Taste, um die Maschine zu starten. Diese Taste ist im Manuellmodus wirksam, nicht jedoch im Automatikmodus.
8. 08M: Geschwindigkeitszyklus-Taste: Im manuellen Modus drücken Sie diese Taste, um den Geschwindigkeitszyklus zu beschleunigen H030-H060-H090.
9. 09 Langsam, 10 Mittel, 11 Schnell: Schnell in den entsprechenden Automatikmodus wechseln.



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

## 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.

## 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.

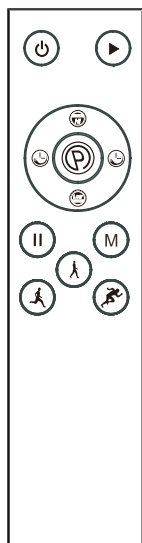
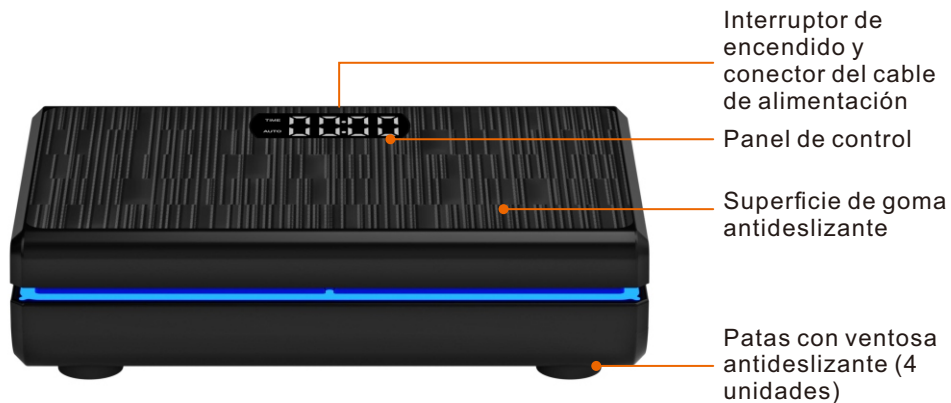
# FEHLERSUCHELEITFADEN

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

PROBLEM	MÖGLICHER GRUND	WIE ZU BEHEBEN
<b>Maschine funktioniert nicht.</b>	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.
<b>Die Maschine hat plötzlich aufgehört zu funktionieren.</b>	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.
<b>Die Fernbedienung funktioniert nicht.</b>	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.
<b>Maschine lässt sich nicht ausschalten.</b>	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



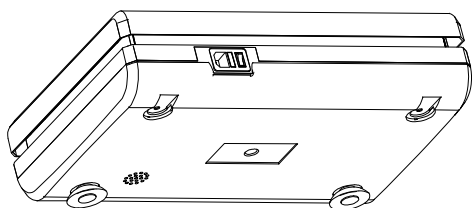
Control remoto



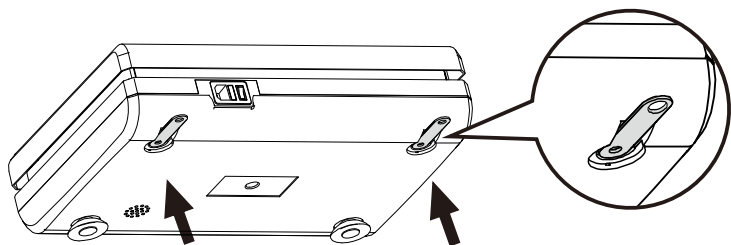
Cable de alimentación

## Instale la placa de cable

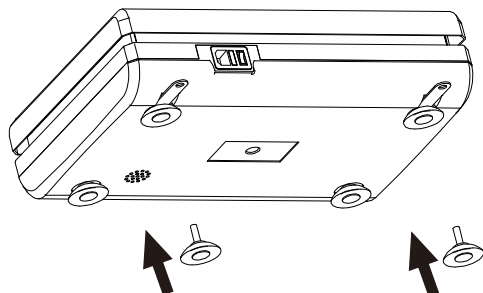
1



2



3



# 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.

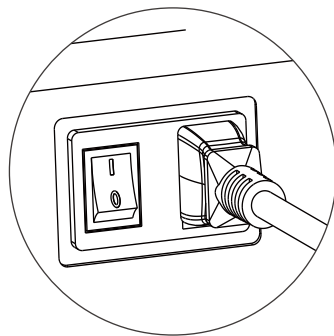
2

## 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 cómo se 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



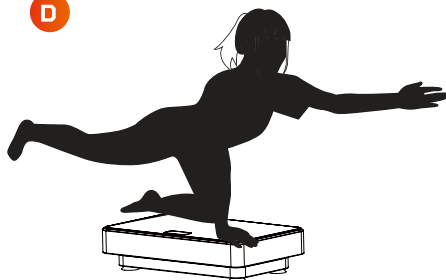
ACTIVACIÓN DE BRAZOS

C



SENTADILLA A UNA PIERNA

D



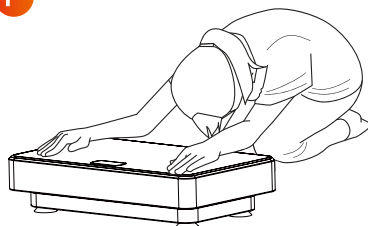
ACTIVACIÓN DE TODO EL CUERPO

E



EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA

F



ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

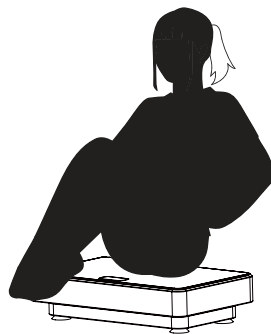
# GUÍA DE EJERCICIOS

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 resbalar.

## 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.



1. Luz indicadora de velocidad
2. Luz indicadora de modo de programa
3. Luz indicadora de tiempo

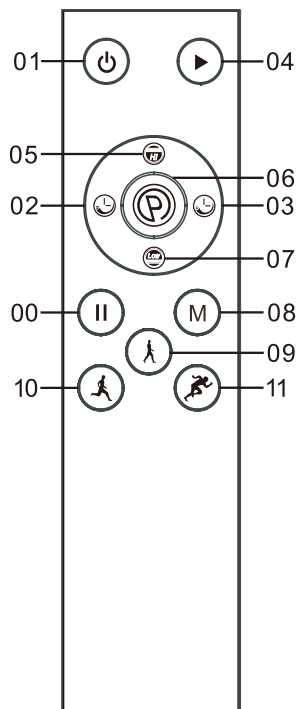
## Programa automático

**NOTA:** El modo de programa está cronometrado por defecto durante 10 minutos.

Programa	Nivel de velocidad									
	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	5	10	15	20	25	27	35	40	25	15
P2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P3	30	35	35	25	35	30	40	30	32	26
P4	50	56	60	68	76	80	90	70	56	60
P5	80	70	52	80	60	80	80	92	99	80

## USANDO EL MANDO A DISTANCIA

1. Enchufe el interruptor de alimentación y encienda el interruptor de alimentación principal de la máquina. Un pitido indica encendido normal, y la pantalla muestra "- -"
2. Pulse el botón 01 para entrar en el modo de espera de pantalla.
3. Pulse la tecla 04 para poner la máquina en funcionamiento.
4. Pulse la tecla 00 para detener la marcha en modo de funcionamiento.
5. Tecla 06: Pulse esta tecla en modo de espera, y aparecerá cualquier modo P1, P2... P5. Pulse la tecla de inicio para entrar en el modo automático correspondiente. (Este botón corresponde al botón MODE en el panel de operación, con la misma función)
6. 05 Velocidad+ / 07 Velocidad-: Cuando la máquina está en operación manual, ajuste la velocidad de la máquina. Esta tecla es efectiva en modo manual pero no en modo automático.
7. 02 Tiempo - / 03 Tiempo+: En modo de espera, ajuste el tiempo establecido. Después de ajustar, pulse el botón de encendido/apagado para iniciar la máquina. Esta tecla es efectiva en modo manual pero no en modo automático.
8. 08 M: Botón de ciclo de velocidad: En modo manual, pulse este botón para acelerar el ciclo de velocidad H030-H060-H090.
9. 09 Lento, 10 Medio, 11 Rápido: Ingrese rápidamente al modo automático correspondiente.



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

## 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.

## 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
<b>La máquina no funciona.</b>	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.
<b>La máquina dejó de funcionar de forma repentina.</b>	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.
<b>El control remoto no funciona.</b>	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.
<b>No se puede apagar la máquina.</b>	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

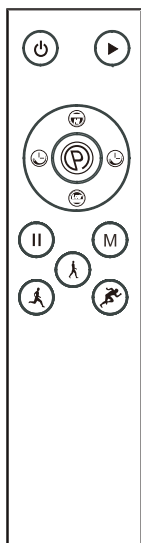


Interruttore di Alimentazione & Presa del Cavo di Alimentazione

Pannello di Controllo

Superficie in gomma antiscivolo

Piedini con ventosa antiscivolo (4 pezzi)



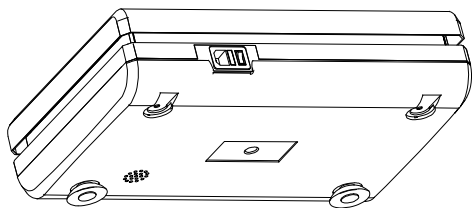
Telecomando



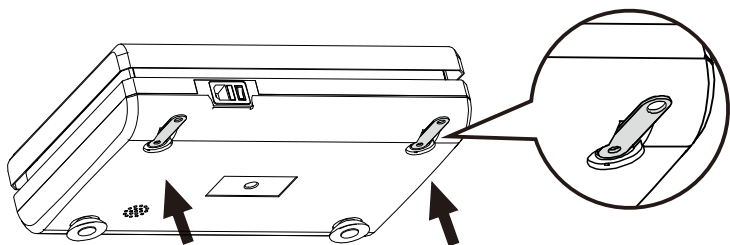
Cavo di alimentazione

## Installare la piastra di cavo

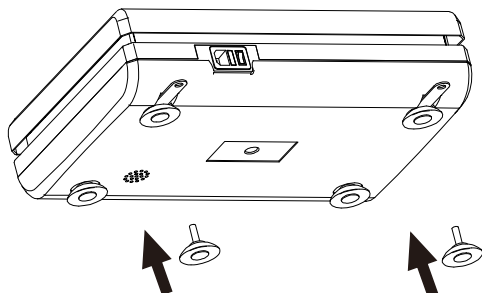
1



2



3



# GUIDA RAPIDA

1

## 1. ALIMENTARE IL TELECOMANDO

- Premi il pollice sul coperchio delle batterie sul retro del telecomando e scorilo 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.

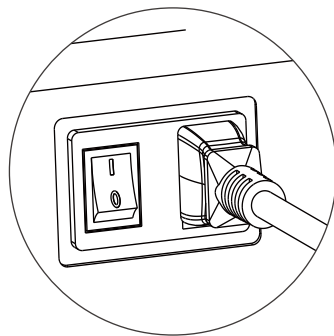
2

## 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 come si 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
<b>Facile</b>	1		15, 30, 45
	15		15, 30, 45
	30		15, 30, 45
<b>Medio</b>	40		60, 75, 90
	60		60, 75, 90
	80		60, 75, 90
<b>Intenso</b>	81		105, 120, 135
	105		105, 120, 135
	120		105, 120, 135

# GUIDA ALL'ESECUZIONE

A



POSIZIONE BASE IN PIEDI

B



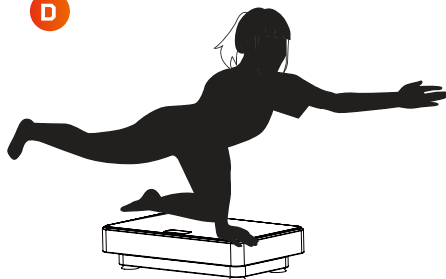
ATTIVAZIONE DELLE BRACCIA

C



SQUAT SU UNA GAMBA

D



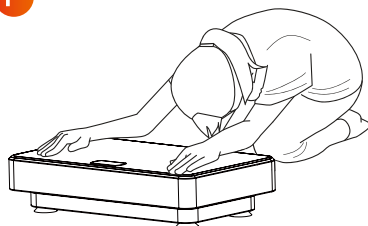
ATTIVAZIONE DELL'INTERO CORPO

E



EQUILIBRIO SU UNA GAMBA

F



ALLUNGAMENTO DELLA SPALLA

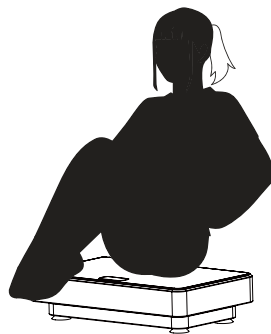
# GUIDA ALL'ESECUZIONE

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.



1. Luce indicatrice di velocità
2. Luce indicatrice di modalità programma
3. Luce indicatrice di tempo

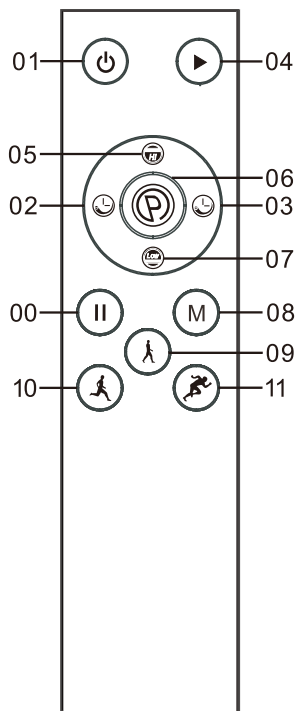
## Programma automatico

**NOTA:** La modalità Programma è impostata di default per 10 minuti.

Programma	Livello di velocità									
	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	5	10	15	20	25	27	35	40	25	15
P2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P3	30	35	35	25	35	30	40	30	32	26
P4	50	56	60	68	76	80	90	70	56	60
P5	80	70	52	80	60	80	80	92	99	80

## UTILIZZO DEL TELECOMANDO

1. Inserire l'interruttore di alimentazione e accendere l'interruttore principale sulla macchina. Un segnale acustico indica l'accensione corretta e lo schermo mostra "- -"
2. Premere il pulsante 01 per entrare in modalità standby del display.
3. Premere il tasto 04 per avviare il funzionamento della macchina.
4. Premere il tasto 00 per fermare l'esecuzione in modalità di esecuzione.
5. Tasto 06: Premere questo tasto in modalità standby, e comparirà una qualsiasi modalità P1, P2... P5. Premere il tasto start per entrare nella corrispondente modalità automatica. (Questo pulsante corrisponde al pulsante MODE sul pannello di comando, con la stessa funzione)
6. 05 Velocità+ / 07 Velocità-: Quando la macchina è in funzionamento manuale, regolare la velocità della macchina. Questo tasto è efficace in modalità manuale ma non in modalità automatica.
7. 02 Tempo - / 03 Tempo+: In modalità standby, regolare il tempo impostato. Dopo l'impostazione, premere il pulsante on/off per avviare la macchina. Questo tasto è efficace in modalità manuale ma non in modalità automatica.
8. 08 M: Pulsante ciclo velocità: In modalità manuale, premere questo pulsante per accelerare il ciclo di velocità H030-H060-H090.
9. 09 Lento, 10 medio, 11 veloce: Entrare rapidamente nella corrispondente modalità automatica.



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

## 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.

## 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
<b>La macchina non funziona.</b>	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.
<b>La macchina si è fermata improvvisamente.</b>	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. Spegnerla e lasciarla riposare per almeno 30 minuti dopo 20 minuti di utilizzo.
<b>Il telecomando non funziona.</b>	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.
<b>Impossibile spegnere la macchina.</b>	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

