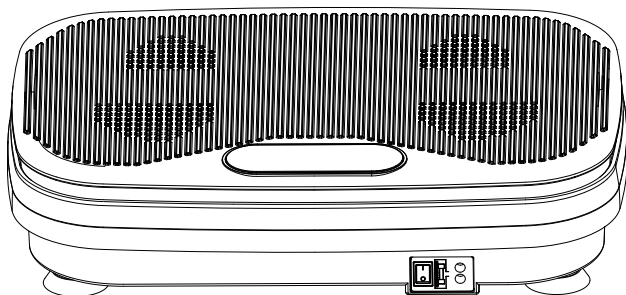


SPORTNOW

IN230600553V01_UK_FR_DE_ES_IT

A90-409V70_A90-409V90

Vibration Plate
Plateforme vibrante
Vibrationsplatte
Plataforma Vibratoria
Piastra Vibrante



Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.
FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT 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.

Contents

01	WARNINGS	01
02	Warm Tips	03
03	PRODUCT COMPOSITIONS	04
04	CONTROL PANEL BUTTONS	04
05	PRODUCT SPECIFICATIONS	05
06	PARTS LIST	05
07	Easy-Start Setup Guide	06
08	PRODUCT USAGE INTRUCTIONS	07
09	P1-P5 Program Instruction	08
10	P1-P5-Program Graph	09
11	Remote Control Description	10
12	How To Use Remote Control	10
13	Movement Tutorial	12
14	How To Use	13
15	Standing Positions	13
16	Postures With Loop Bands	14
17	MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING	15

WARNINGS

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

- Before using this product, please always read this manual carefully.
- Children, the elderly or people with physical disabilities shall use the goods under the supervision of the guardian according to the doctor's advice.
- Please confirm whether the parts are loose, detached, damaged or cracked before each use. If there is any damage, do not use it.
- Check the surrounding environment before use, and it is recommended that the barrier-free space is 1x1m.
- This equipment is a non-competitive equipment, limited to fitness exercise, beyond the scope of use will cause physical injury.
- This product is intended for household use. The Maximum user weight is 330 lbs and cannot be used for commercial purposes, or provided as a commercial facility for hotels or fitness clubs.
- Before the use, you should do a warm-up exercise, please take exercise with your own condition, strengthen the exercise load step by step, if you have any discomfort, please stop practicing.
- Do not operate the control panel with wet hands and do not use it in a damp environment to avoid electrical leakage and injury accidents caused by moisture.
- This product is not recommended for outdoor use. Please do not expose the device to the sun for a long time to avoid aging or damage.
- Please do not use power sources other than the rated voltage to avoid fire or damage to the product.
- Components cannot be disassembled or replaced arbitrarily, or parts from other manufacturers must be replaced with corresponding accessories provided by the designated manufacturer.
- If you feel abdominal pain, accompanied by irregular heartbeat or breathing difficulties, or feel abnormal fatigue or discomfort in the body, you need to stop training and consult a professional doctor in a timely manner.
- When using the product, it is not allowed to immerse the product in liquid to avoid causing functional failure of the product.

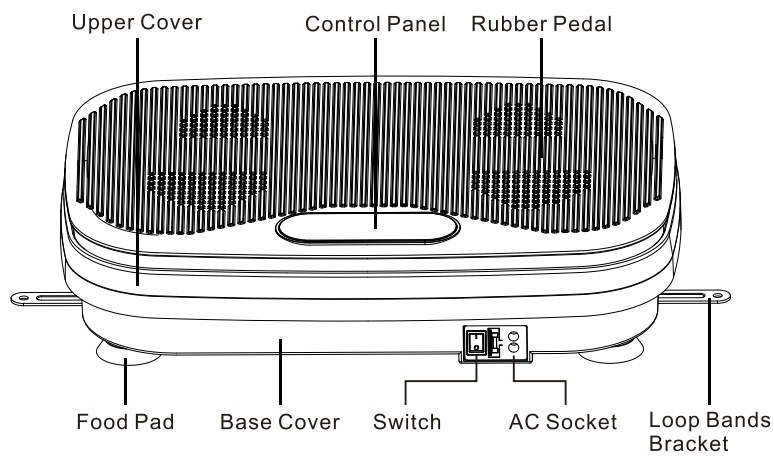
- Do not use immediately after meals to avoid discomfort.
- Please do not use other therapeutic instruments while using this machine. Please do not use physical therapy purposes.
- When unplugging the power plug, please unplug the power plug on the front end of the device and do not pull the power cord.
- This product is limited to one person only and should not be used by two or more people at the same time. Do not damage, damage, excessively bend, pull, rotate, or tie the power cord
- Do not fall asleep on the product while it is working, and do not use this product under the influence of alcohol or physical discomfort.
- When using it, please do not wipe it with gasoline, Tena water, or spray insecticide.
- Do not place heavy objects on the product to avoid injury or malfunction.
- When unplugging the power plug, please unplug the power plug on the front end of the device and do not pull the power cord.
- When the power cord is damaged, do not disassemble or replace it without permission. Please contact the customer service team or qualified professional to replace and repair it.
- Do not use it during sudden power outages or lightning strikes. When there is a power outage, please immediately cut off the power switch and unplug the power plug from the socket.
- When performing maintenance, please unplug the power plug from the socket. In addition, please do not insert the plug with wet hands to avoid electric shock and injury.
- The equipment can only be used for the intended purpose described by the manufacturer, do not change the equipment or use accessories not recommended by the manufacturer.
- Long-term use will inevitably cause parts to loosen, please check in time to avoid damage to parts and personal harm.
- Before the use, you should do a warm-up exercise. When starting to use this machine, adjust the speed to the lowest gear, and then adjust the acceleration or delay according to your adaptability and needs, if you have any discomfort, please stop practicing.

- If the product is moved from a cold place to a warm place for use, please wait for 6 hours before use to avoid water the possibility of steam condensation on the machine, leading to the machine discovering problems.
- Please place the product on a flat surface for use.
- The company shall not be responsible for the damage to the personal damage caused by the use of the product in violation of the operating rules.

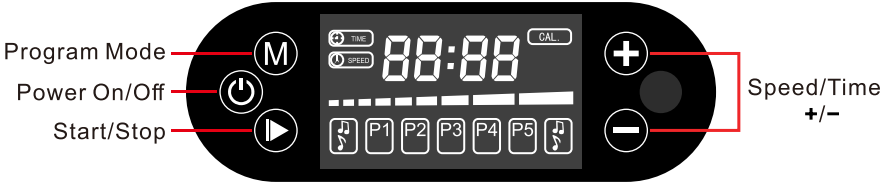
Warm Tips:

- Warm up before exercising.
- The training intensity should be gradual, in avoid of injured accidentally by fast speed.
- Excessive training can cause injury.
- lease keep this manual safe for others or those who are using the vibration plate for exercise training for the first time to read it.

PRODUCT COMPOSITIONS



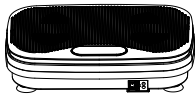
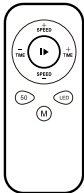
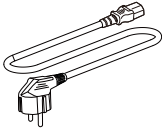
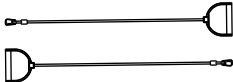
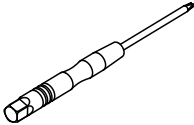
CONTROL PANEL BUTTONS



PRODUCT SPECIFICATIONS

Name:	Vibration Plate
Model:	A90-409V70BK
Weight Capacity:	120 KGS/265 LBS
Product Dimensions:	490x330x120 mm/19.29x12.99x4.72 inch
N.W.:	7.5 KGS/16.53 LBS
Rated Operation Time:	10 Minutes
Rated Voltage:	220-240V~ 50/60 Hz
Rated Power:	100W

PARTS LIST

		
Vibration Plate*1	Remote Control*1	Power Cord*1
		
Loop Band*2	User Manual*1	2mm-Phillips Screwdriver*1 (For remote control)

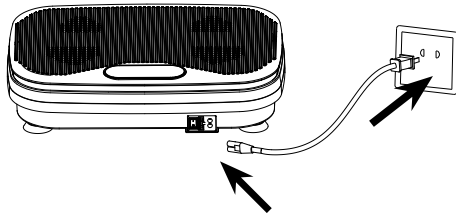
Easy-Start Setup Guide

1. Connect to power

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

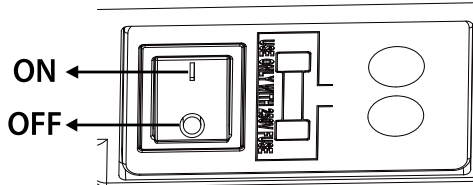
NOTE: Press forcefully until you feel a click, which indicates that the cord is securely connected. The power cord fits tightly so it will not loosen during use.

- Plug the power cord into a standard electrical outlet.



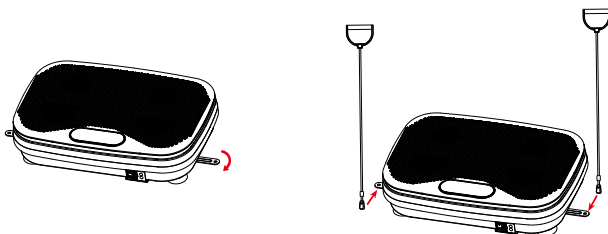
2. Power on the machine

Flip the breaker switch on the front of the machine to the ON position.

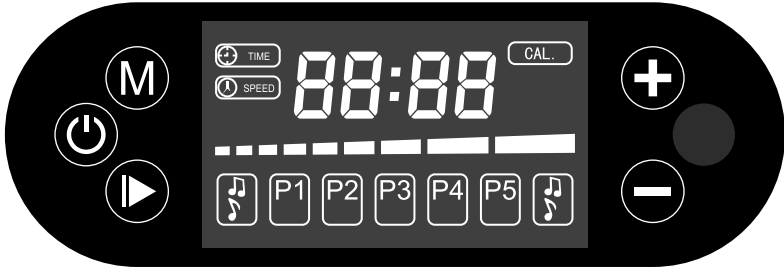


3. Installation of loop bands

The fixing piece is closed by default, pull out the fixing piece as shown in the illustration, and then install the loop band onto the fixing piece to use.



PRODUCT USAGE INSTRUCTIONS



Control Panel Description



Number Display:

Cyclic display of Time, Speed and Calorie, changing every 10 seconds.



Time Display:

When this icon lights up, the display shows the running time of the machine, counting down from 10 minutes.



Speed Display:

When this icon lights up, the display shows the speed at which the machine is running (levels 1-99).



Calorie Display:

When this icon lights up, the display shows the calorie at which the machine is running.



Program Mode Display:

When this icon lights up, the display shows the current corresponding program (P1-P5).



Power Button:

Press the button to power the machine On and Off.

**Star/Stop Button:**

Press the button to start the machine or stop it from running.

**Program Mode Button:**

Press the button to select a preset workout program: P1-P5.

Time/Speed Increase Button:

In manual mode, before the machine runs, press this button to increase the time (adjustment range: 1-10min). After pressing Start button to start the machine, press this button to increase the vibration speed (Adjustment range: 1-99 levels).
Note: You cannot adjust the time and speed when in program mode(P1-P5).

Time/Speed Decrease Button:

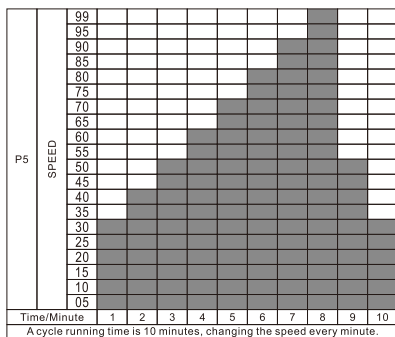
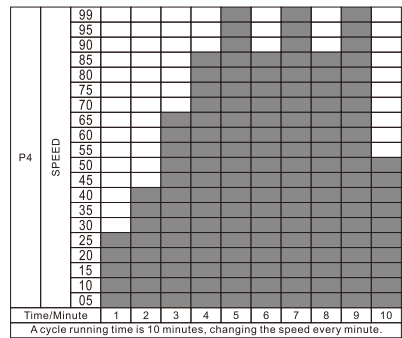
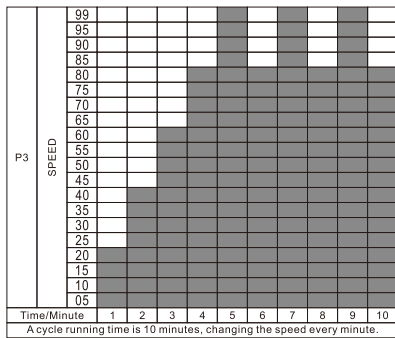
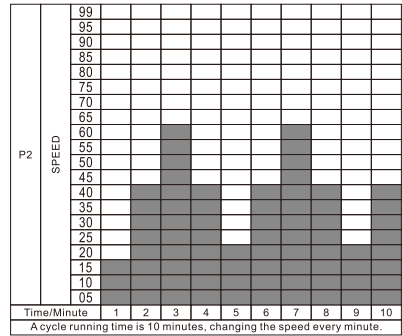
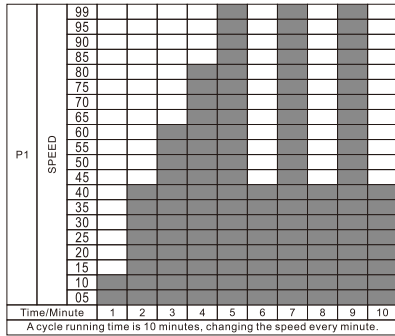
In manual mode, before the machine runs, press this button to decrease the time (adjustment range: 10-1min). After pressing Start button to start the machine, press this button to decrease the vibration speed (Adjustment range: 99-1 levels).
Note: You cannot adjust the time and speed when in program mode(P1-P5).

P1-P5 Program Instruction

The machine will change speed once a minute. Speed level will depend on the program level you've chosen.

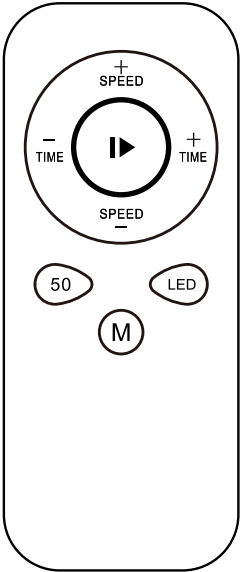
Program Speeds										
Mode \ Time	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	10	40	60	80	99	40	99	40	99	40
P2	15	40	60	40	20	40	60	40	20	40
P3	20	40	60	80	99	80	99	80	99	80
P4	25	40	65	85	99	85	99	85	99	50
P5	30	40	50	60	70	80	90	99	50	30

P1-P5-Program Graph



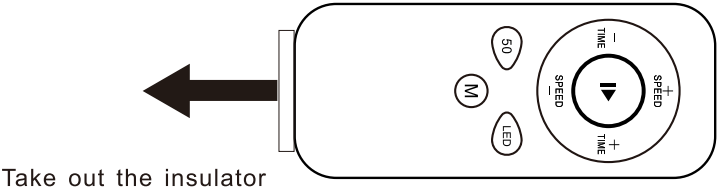
Remote Control Description

	Selecting the program or standby mode, press this button the machine will start. While the machine is running, press this button and the machine will stop quickly from running state.
	In standby mode, press this button to select a preset program P1-P5 or manual mode.
	In manual mode, after the machine is started, press this button to increase/decrease the speed (adjustment range is 1-99 levels).
	Before the machine runs, press this button to increase/decrease the time(adjustment range is 1-10 min).
	In manual mode, after the machine is started, press this button to set speed to 50.
	Press the button to ON or OFF the LED strip light.



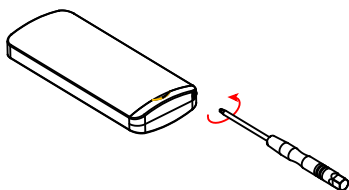
How To Use Remote Control

1. Take the insulator out of the remote control as picture show, the the remote control is ready to use.

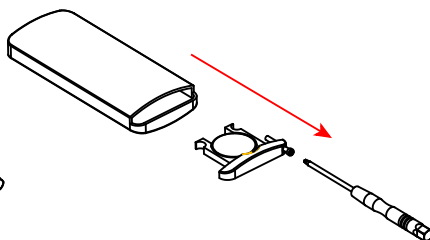


How to replace the battery for the remote control:

First, the battery type is CR2025 3V. Then, find the battery compartment at the bottom of the back of the remote control, as shown in the figure, loosen the fastening screw with a Phillips screwdriver, and then pull out the battery compartment in the direction of the arrow to replace the battery, **paying attention to keeping the printed side of the battery upward.**



Picture 1



Picture 2

Battery Precautions

- Compatible battery type: CR2025
- Nominal battery voltage: 3V
- Remove and immediately recycle or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children. Do NOT dispose of batteries in household trash or incinerate.
- Even used batteries may cause severe injury or death.
- Call a local poison control center for treatment information.
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Do not force discharge, disassemble, heat above 40°C or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion resulting in chemical burns.
- Ensure the batteries are installed correctly according to polarity(+ and -).
- Do not mix old and new batteries, different brands or types of batteries, such as alkaline, carbon-zinc, or rechargeable batteries.
- Remove and immediately recycle or dispose of batteries from equipment not used for an extended period of time according to local regulations.

- Always completely secure the battery compartment. If the battery compartment does not close securely, stop using the product, remove the batteries, and keep them away from children.

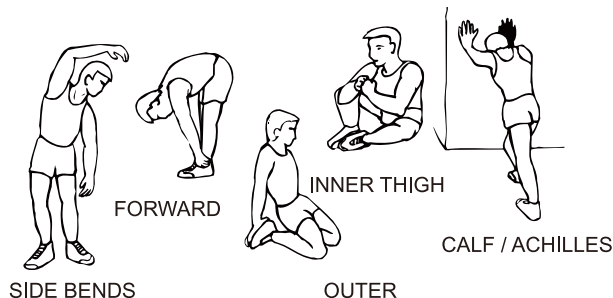
⚠ WARNING	
• INGESTION HAZARD: This product contains a button cell or coin battery. • DEATH or serious injury can occur if ingested. • A swallowed button cell or coin battery can cause Internal Chemical Burns in as little as 2 hours. • KEEP new and used batteries OUT OF REACH OF CHILDREN • Seek immediate medical attention if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body. • Battery type: CR2025; Nominal voltage: 3V	

Movement Tutorial

Exercising with vibration plate machine has lots of benefits to your health. It can improve physical health, help regulate muscles, increase metabolism and control calories. Combining with dieting can help you lose weight.

Warm-up Stage

This stage helps to promote blood circulation and improve muscle condition, thereby reducing the risk of cramps and muscle injuries. We recommend users to perform the following stretching. Each stretch takes about 30 seconds. Please stop if injured. Do not pull the muscles hard or violently.



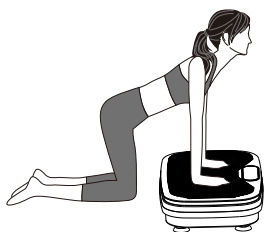
How To Use



1. Sit on the product, straighten your back, don't arch your back and bow your head, and relax your hands on your knees, which can effectively relax your hips and lower back.



2. Put your feet on the product, brace your hands on the ground, straighten your back, don't bow your head and arch your back, you can effectively relax your calf muscle groups and thigh muscle groups.



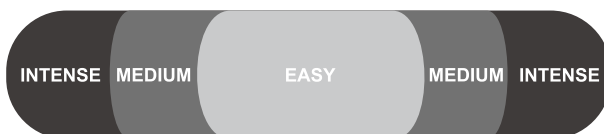
3. Put your hands on the product, use your arms to prop up your upper body, kneel on top of the mat, tighten your abdomen, don't bend over, waist and back into a straight line, you can effectively relax your shoulders.



4. Sit on a chair, straighten the back, feet naturally relaxed on the product, hands relaxed on the knees, can effectively relax the calves.

Standing Positions

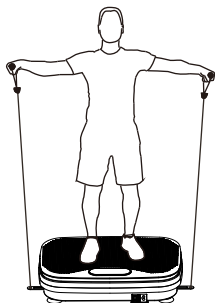
Where you stand on the Vibration Plate will impact how challenging the vibrations are for your body. Stand with your feet close together for an "easy" workout and stand with your feet further apart for "medium" and "intense" workouts.



Now you have successfully assembled the loop band to the product and you can start your workout with loop bands!

Postures with Loop Bands

Stand on the rubber pedals, keeping your legs and shoulders aligned, while placing your hands on your waist. Rotate your torso clockwise for a few seconds, then return to the original position and repeat the action in the opposite direction. You can use the drawstring when doing this exercise. Place them at the height in front of your shoulders, and then rotate left and right. This will exercise your abdomen and oblique muscles.



Stand on the rubber pedal, hold the drawstring, and extend your arms to the waist height on both sides. Palms down, arms slightly bent at elbows, raise arms to shoulder height, then lower. Perform this action several times.

Carefully stand on the rubber pedal. Hold the drawstring in front of your chest, this will make your palms face each other. Slowly lower your arms back and let them spread out and straighten. Then put them back to their original positions. You can use your arms alternately or move both arms at the same time. To improve exercise efficiency, choose kneeling or prone exercise.



MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING

Care & Maintenance

- If you need to store the equipment for a long time when you are not using it temporarily, store it and keep it around the environment is dry and can be covered with a layer of cloth or a film bag provided with the box to ensure that long-term storage does not contaminate the surface of the product with too much dust or soil.
- Regularly wipe the soft adhesive and other components with a cloth soaked in water and wring dry to ensure their smoothness and cleanliness.
- Avoid forceful pressure or wiping with a damp cloth on the electronic watch to prevent water from entering and affecting normal use.

TROUBLESHOOTING

Status	Possible Cause	Solution
Failure to start	Power plug is not in place	Re-plug the power cord
	Product power switch is not turned on	Press the switch from 0 to I
	Blown fuse due to instantaneous high current	Contact customer service to check and replace the fuse
Dada' sound during operation	Normal sound that occurs during the operation of the product, not a fault.	No need to process
No response to remote control operation	Battery depletion	Replacement of batteries
	Remote control operated too far away	Approach and align the machine to operate
Stopping during use	Timed end of programme (10 minutes)	Restart
	Motor overload protection	Allow the product to rest sufficiently and then switch it back on

Sommaire

01	AVERTISSEMENTS	01
02	Conseils pratiques	03
03	COMPOSITION DU PRODUIT	04
04	BOUTONS DU PANNEAU DE COMMANDE	04
05	CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT	05
06	LISTE DES PIÈCES	05
07	GUIDE DE CONFIGURATION FACILE	06
08	INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT	07
09	Instructions du programme P1-P5	08
10	Graphique du programme P1-P5	09
11	Description de la télécommande	10
12	Utilisation de la télécommande	10
13	Tutoriel de mouvements	12
14	Comment utiliser	13
15	Positions debout	13
16	Postures avec bandes élastiques	14
17	MAINTENANCE & DÉPANNAGE	15

AVERTISSEMENTS

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour référence future.

- Avant d'utiliser ce produit, veuillez toujours lire attentivement ce manuel.
- Les enfants, les personnes âgées ou les personnes handicapées physiques doivent utiliser le produit sous la surveillance d'un tuteur et conformément aux conseils d'un médecin.
- Veuillez vérifier avant chaque utilisation si les pièces sont desserrées, détachées, endommagées ou fissurées. En cas de dommage, ne pas l'utiliser.
- Vérifiez l'environnement avant utilisation, il est recommandé que l'espace sans obstacle soit de 1x1 .
- Cet équipement est un équipement non compétitif, limité à l'exercice physique. Un usage au-delà de cette portée peut causer des blessures corporelles.
- Ce produit est destiné à un usage domestique. Le poids maximum de l'utilisateur est de 150 kg et il ne peut pas être utilisé à des fins commerciales, ou fourni comme équipement commercial pour les hôtels ou clubs de fitness.
- Avant utilisation, vous devriez effectuer un échauffement, veuillez pratiquer les exercices selon votre condition physique, augmenter progressivement la charge d'exercice. En cas d'inconfort, veuillez cesser la pratique.
- Ne manipulez pas le panneau de commande avec les mains mouillées et ne l'utilisez pas dans un environnement humide pour éviter les fuites électriques et les accidents causés par l'humidité.
- Ce produit n'est pas recommandé pour une utilisation en extérieur. Veuillez ne pas exposer l'appareil au soleil pendant de longues périodes pour éviter son vieillissement prématuré ou son endommagement.
- Veuillez ne pas utiliser de sources d'alimentation autres que la tension nominale pour éviter un incendie ou des dommages au produit.
- Les composants ne peuvent pas être démontés ou remplacés arbitrairement, et les pièces d'autres fabricants doivent être remplacées par les accessoires correspondants fournis par le fabricant désigné.

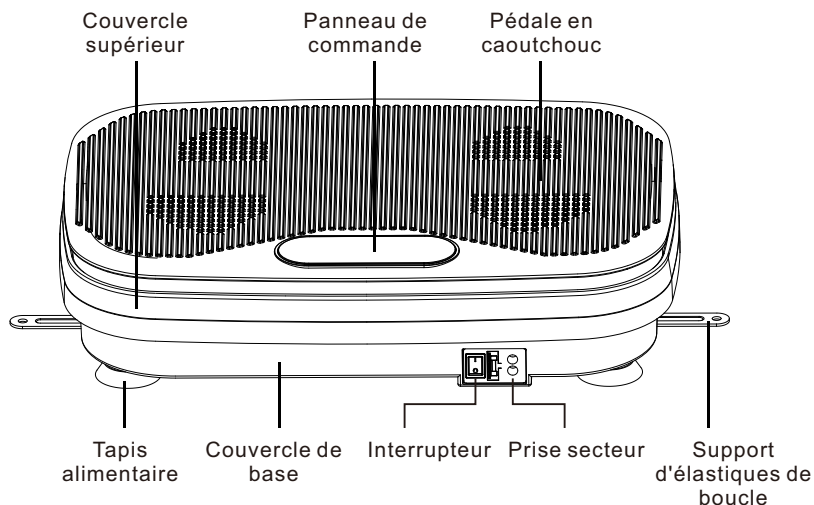
- Si vous ressentez des douleurs abdominales, accompagnées d'un rythme cardiaque irrégulier ou de difficultés respiratoires, ou si vous ressentez une fatigue anormale ou un inconfort corporel, vous devez arrêter l'entraînement et consulter un médecin professionnel en temps opportun.
- Lors de l'utilisation du produit, il est interdit d'immerger le produit dans un liquide pour éviter de provoquer un dysfonctionnement du produit.
- Ne pas utiliser immédiatement après les repas pour éviter tout inconfort.
- Veuillez ne pas utiliser d'autres instruments thérapeutiques pendant l'utilisation de cet appareil. Ne pas utiliser à des fins de physiothérapie.
- Lors du débranchement de la prise électrique, veuillez retirer la fiche à l'avant de l'appareil et ne pas tirer sur le câble d'alimentation.
- Ce produit est limité à une seule personne et ne doit pas être utilisé par deux personnes ou plus simultanément. Ne pas endommager, plier excessivement, tirer, tordre ou nouer le câble d'alimentation.
- Ne vous endormez pas sur l'appareil lorsqu'il est en marche, et n'utilisez pas ce produit sous l'influence d'alcool ou en cas de malaise physique.
- Lors de l'utilisation, ne nettoyez pas l'appareil avec de l'essence, de l'eau Tena ou des insecticides en spray.
- Ne placez pas d'objets lourds sur l'appareil pour éviter tout dommage ou dysfonctionnement.
- Pour débrancher la prise électrique, tirez sur la prise située à l'avant de l'appareil et ne tirez pas sur le câble d'alimentation.
- Lorsque le cordon d'alimentation est endommagé, ne le démontez pas et ne le remplacez pas sans autorisation. Veuillez contacter l'équipe de service client ou un professionnel qualifié pour le remplacer et le réparer.
- Ne l'utilisez pas lors de coupures de courant soudaines ou de foudroiements. En cas de panne de courant, coupez immédiatement l'interrupteur et débranchez la prise électrique de la prise murale.
- Lors de l'entretien, veuillez débrancher la prise électrique de la prise murale. De plus, ne branchez pas la prise avec les mains mouillées pour éviter tout risque d'électrocution et de blessure.
- L'équipement ne doit être utilisé que pour l'usage prévu décrit par le fabricant, ne modifiez pas l'équipement et n'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Une utilisation prolongée entraînera inévitablement un desserrage des pièces, veuillez vérifier régulièrement pour éviter d'endommager les composants et des blessures personnelles.

- Avant utilisation, il est recommandé de faire des exercices d'échauffement. Lors du démarrage de la machine, réglez d'abord la vitesse sur le niveau le plus bas, puis ajustez l'accélération ou le retard en fonction de votre adaptabilité et de vos besoins. En cas d'inconfort, veuillez cesser immédiatement l'utilisation.
- Si le produit est déplacé d'un endroit froid vers un endroit chaud pour utilisation, veuillez attendre 6 heures avant de l'utiliser pour éviter toute condensation de vapeur d'eau sur la machine, ce qui pourrait entraîner des dysfonctionnements.
- Veuillez placer le produit sur une surface plane pour l'utiliser.
- La société ne sera pas responsable des dommages corporels causés par l'utilisation du produit en violation des règles d'utilisation.

Conseils pratiques :

- Échauffez-vous avant de faire de l'exercice.
- L'intensité de l'entraînement doit être progressive, afin d'éviter les blessures accidentelles dues à une vitesse excessive.
- Un entraînement excessif peut causer des blessures.
- Veuillez conserver ce manuel en lieu sûr afin que d'autres personnes ou ceux qui utilisent la plateforme vibrante pour la première fois puissent le consulter.

COMPOSITION DU PRODUIT



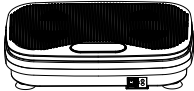
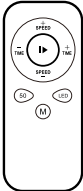
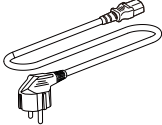
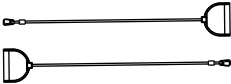
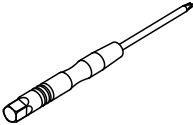
BOUTONS DU PANNEAU DE COMMANDE



CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Nom :	Plateforme vibrante
Modèle :	A90-409V90BK
Capacité de charge :	120 kg / 265 lb
Dimensions du produit :	490x330x120 mm/19.29x12.99x4.72 pouce
Poids net :	7,5 kg / 16,53 lb
Durée de fonctionnement nominale :	10 Minutes
Tension nominale :	220-240V~ 50/60 Hz
Puissance nominale :	100W

LISTE DES PIÈCES

		
Plateforme vibrante*1	Télécommande*1	Câble d'alimentation*1
		
Bande en boucle*2	Manuel d'utilisation*1	Tournevis Phillips 2mm*1 (Pour télécommande)

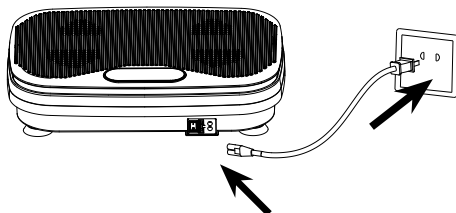
Guide d'installation simplifié

1. Brancher à l'alimentation électrique

Ÿ Insérez fermement le cordon d'alimentation à l'avant de la machine.

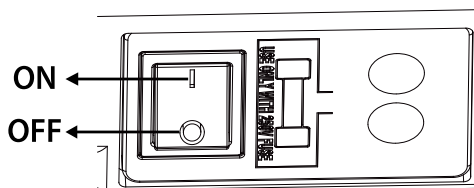
REMARQUE : Appuyez avec force jusqu'à entendre un clic, ce qui indique que le cordon est correctement connecté. Le cordon d'alimentation s'adapte de manière serrée pour éviter tout desserrage pendant l'utilisation.

Ÿ Branchez le cordon d'alimentation dans une prise électrique standard.



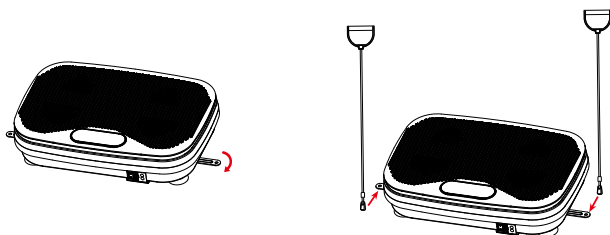
2. Mettez la machine sous tension

Basculez l'interrupteur à levier situé à l'avant de la machine sur la position ON.

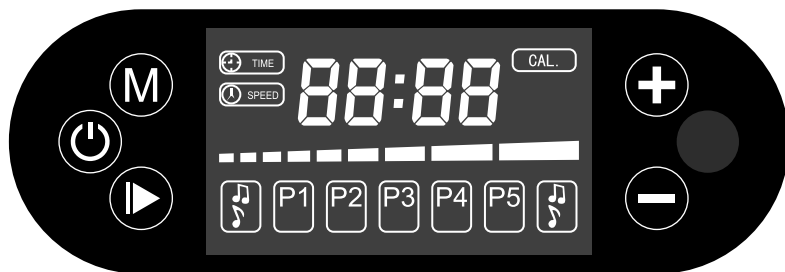


3. Installation des bandes boucles

La pièce de fixation est fermée par défaut, tirez sur la pièce de fixation comme illustré, puis installez la bande boucle sur la pièce de fixation pour l'utiliser.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT



Description du panneau de contrôle



Affichage numérique :

Affichage cyclique de l'heure, de la vitesse et des calories, changeant toutes les 10 secondes.



Affichage de l'heure :

Lorsque cette icône s'allume, l'écran affiche le temps de fonctionnement de l'appareil, décomptant à partir de 10 minutes.



Affichage de la vitesse :

Lorsque cette icône s'allume, l'affichage montre la vitesse à laquelle la machine fonctionne (niveaux 1-99).



Affichage des calories :

Lorsque cette icône s'allume, l'affichage montre les calories dépensées pendant le fonctionnement de la machine.



Affichage du mode programme :

Lorsque cette icône s'allume, l'affichage montre le programme correspondant actuel (P1-P5).



Bouton d'alimentation :

Appuyez sur le bouton pour allumer et éteindre l'appareil.

**Bouton Marche/Arrêt :**

Appuyez sur le bouton pour démarrer la machine ou l'arrêter.

**Bouton Mode Programme :**

Appuyez sur le bouton pour sélectionner un programme d'entraînement prédéfini : P1-P5.

**Bouton Augmentation Temps/Vitesse :**

En mode manuel, avant le démarrage de la machine, appuyez sur ce bouton pour augmenter le temps (plage de réglage : 1-10 min). Après avoir appuyé sur le bouton de démarrage pour lancer la machine, appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse de vibration (plage de réglage : 1-99 niveaux).

Remarque : Vous ne pouvez pas régler le temps et la vitesse en mode programme (P1-P5).

**Bouton de diminution du temps/vitesse :**

En mode manuel, avant le démarrage de la machine, appuyez sur ce bouton pour diminuer le temps (plage de réglage : 1-10 min). Après avoir appuyé sur le bouton de démarrage pour lancer la machine, appuyez sur ce bouton pour diminuer la vitesse de vibration (plage de réglage : 99-1 niveaux).

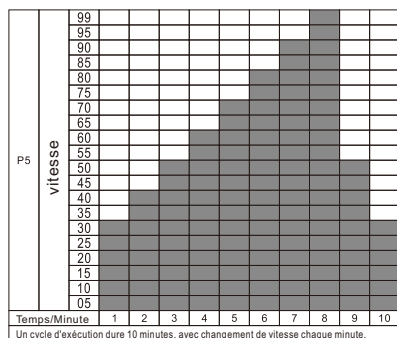
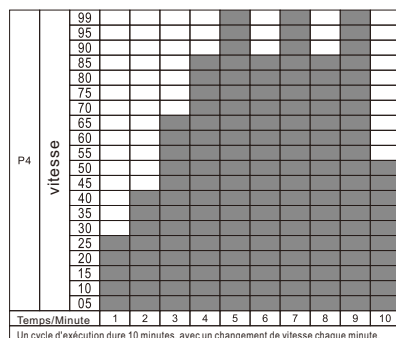
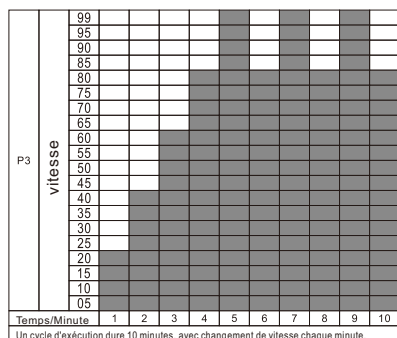
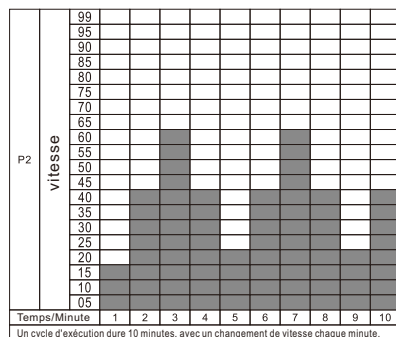
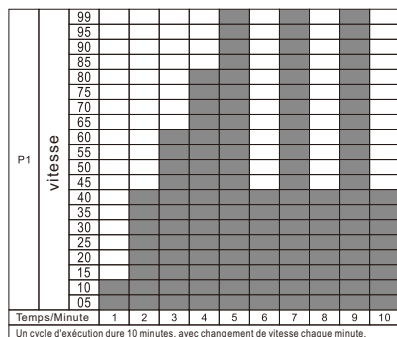
Remarque : Vous ne pouvez pas régler le temps et la vitesse en mode programme (P1-P5).

Instructions du programme P1-P5

La machine changera de vitesse une fois par minute. Le niveau de vitesse dépendra du niveau de programme que vous avez choisi.

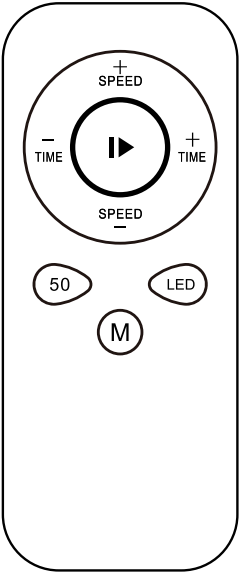
Vitesses des programmes										
Mode \ Time	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	10	40	60	80	99	40	99	40	99	40
P2	15	40	60	40	20	40	60	40	20	40
P3	20	40	60	80	99	80	99	80	99	80
P4	25	40	65	85	99	85	99	85	99	50
P5	30	40	50	60	70	80	90	99	50	30

P1-P5-Graphique de programme



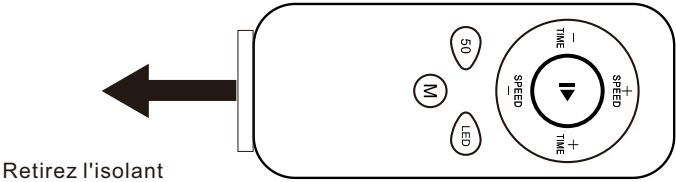
Description de la télécommande

	Sélectionnez le programme ou le mode veille, appuyez sur ce bouton pour démarrer la machine. Lorsque la machine est en marche, appuyez sur ce bouton pour l'arrêter rapidement.
	En mode veille, appuyez sur ce bouton pour sélectionner un programme prédéfini P1-P5 ou le mode manuel.
	En mode manuel, après le démarrage de la machine, appuyez sur ce bouton pour augmenter/diminuer la vitesse (la plage de réglage est de 1 à 99 niveaux).
	Avant le fonctionnement de la machine, appuyez sur ce bouton pour augmenter/diminuer le temps (la plage de réglage est 1-10 min).
	En mode manuel, après le démarrage de la machine, appuyez sur ce bouton pour régler la vitesse à 50.
	Appuyez sur le bouton pour allumer ou éteindre la bande lumineuse LED.



Utilisation de la télécommande

1. Retirez l'isolant de la télécommande comme indiqué sur l'image, puis la télécommande est prête à l'emploi.



Comment remplacer la pile de la télécommande :

Tout d'abord, le type de pile est CR2025 3V. Ensuite, localisez le compartiment à piles au dos de la télécommande, comme illustré sur la figure. Desserrez la vis de fixation à l'aide d'un tournevis cruciforme, puis tirez le compartiment à piles dans le sens de la flèche pour remplacer la pile, en veillant à ce que le côté imprimé de la pile soit orienté vers le haut.

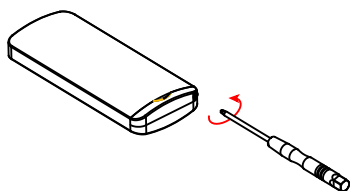


Image 1

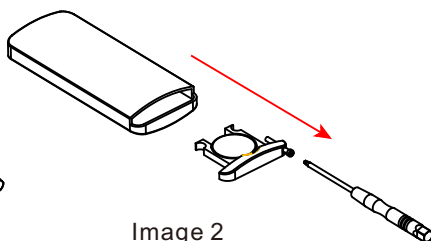


Image 2

Précautions concernant la batterie

- Type de batterie compatible : Cr2025
- Tension nominale de la batterie : 3 V
- Retirez et recyclez ou éliminez immédiatement les piles usagées conformément à la réglementation locale et tenez-les hors de portée des enfants. Ne jetez PAS les piles dans les ordures ménagères et ne les incinerez pas.
- Même les piles usagées peuvent causer des blessures graves ou la mort.
- Contactez un centre antipoison local pour obtenir des informations sur le traitement.
- Les piles non rechargeables ne doivent pas être rechargées.
- Ne forcez pas la décharge, ne démontez pas, ne chauffez pas au-dessus de 40°C et ne brûlez pas. Ces actions pourraient entraîner des blessures dues à des fuites, des explosions ou des émanations, provoquant des brûlures chimiques.
- Assurez-vous que les piles sont correctement installées selon la polarité (+ et -).
- Ne mélangez pas des piles neuves et usagées, de marques ou types différents, comme des piles alcalines, au carbone-zinc ou rechargeables.
- Retirez et recyclez ou éliminez immédiatement les piles des équipements inutilisés pendant une période prolongée, conformément à la réglementation locale.
- Assurez-vous toujours que le compartiment à piles est bien fermé. Si le compartiment ne se ferme pas correctement, cessez d'utiliser le produit, retirez les piles et tenez-les hors de portée des enfants.

⚠ AVERTISSEMENT

- **RISQUE D'INGESTION** : Ce produit contient une pile bouton ou une pile pièce.
- **La MORT** ou des blessures graves peuvent survenir en cas d'ingestion.
- Une pile bouton ou une pile-jeton avalée peut provoquer des **brûlures chimiques internes** en seulement **2 heures**.
- **MAINTENEZ** les piles neuves et usagées **HORS DE PORTÉE des ENFANTS**
- **Consultez immédiatement un médecin** si vous soupçonnez qu'une pile a été avalée ou introduite dans n'importe quelle partie du corps.
- Type de pile : CR2025 ; Tension nominale : 3V

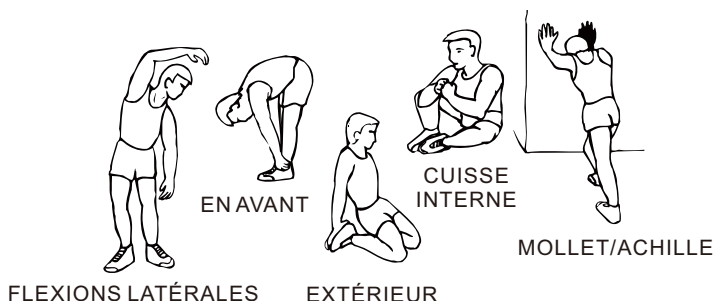


Tutoriel de mouvement

L'utilisation d'une plateforme vibrante présente de nombreux bienfaits pour la santé. Elle permet d'améliorer la condition physique, de réguler les muscles, d'augmenter le métabolisme et de contrôler l'apport calorique. Combinée à un régime alimentaire, elle peut vous aider à perdre du poids.

Phase d'échauffement

Cette phase permet de stimuler la circulation sanguine et d'améliorer l'état des muscles, réduisant ainsi les risques de crampes et de blessures musculaires. Nous recommandons aux utilisateurs d'effectuer les étirements suivants. Chaque étirement doit durer environ 30 secondes. Arrêtez immédiatement en cas de douleur. Évitez les mouvements brusques ou trop intenses.



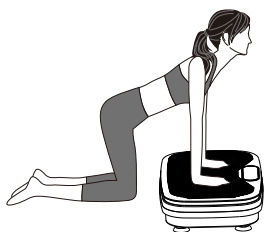
Mode d'emploi



1. Asseyez-vous sur le produit, redressez votre dos, ne cambrez pas le dos et ne baissez pas la tête, et détendez vos mains sur vos genoux, ce qui peut efficacement relaxer vos hanches et le bas du dos.



2. Posez vos pieds sur le produit, appuyez vos mains au sol, redressez votre dos, ne baissez pas la tête et ne cambrez pas le dos, vous pouvez ainsi efficacement relaxer les groupes musculaires des mollets et des cuisses.



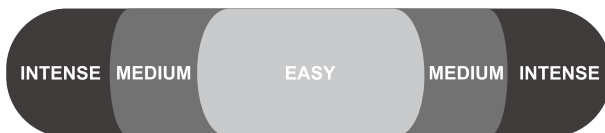
3. Placez vos mains sur le produit, utilisez vos bras pour soutenir le haut de votre corps, agenouillez-vous sur le tapis, contractez votre abdomen, ne vous penchez pas en avant, gardez le dos et la taille alignés, vous pouvez ainsi efficacement détendre vos épaules.



4. Asseyez-vous sur une chaise, redressez le dos, posez naturellement vos pieds sur le produit, détendez vos mains sur vos genoux, ce qui permet de relaxer efficacement les mollets.

Positions debout

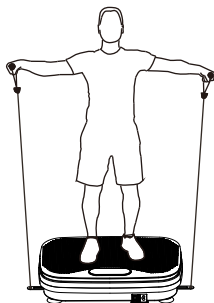
L'endroit où vous vous placez sur la plateforme vibrante influencera l'intensité des vibrations pour votre corps. Placez vos pieds rapprochés pour un entraînement "facile" et écartez davantage les pieds pour des séances d'intensité "moyenne" ou "intense".



Vous avez maintenant correctement attaché la bande élastique au produit et pouvez commencer votre entraînement avec les bandes !

Postures avec bandes élastiques

Placez-vous sur les pédales en caoutchouc, en alignant vos jambes et vos épaules, tout en posant vos mains sur vos hanches. Tournez votre torse dans le sens des aiguilles d'une montre pendant quelques secondes, puis revenez à la position initiale et répétez le mouvement dans la direction opposée. Vous pouvez utiliser la corde lors de cet exercice. Placez-la à hauteur des épaules devant vous, puis tournez à gauche et à droite. Cela exercera vos muscles abdominaux et obliques.



Placez-vous sur la pédale en caoutchouc, tenez la corde et étendez vos bras à hauteur de la taille de chaque côté. Paumes vers le bas, bras légèrement pliés au niveau des coudes, levez les bras à hauteur des épaules, puis redescendez. Répétez ce mouvement plusieurs fois.

Placez-vous prudemment sur la pédale en caoutchouc. Tenez la corde devant votre poitrine, ce qui fera que vos paumes se feront face. Abaissez lentement vos bras vers l'arrière et laissez-les s'écarter et se tendre. Puis ramenez-les à leur position initiale. Vous pouvez bouger vos bras alternativement ou simultanément. Pour améliorer l'efficacité de l'exercice, choisissez une position à genoux ou allongée.



ENTRETIEN & DÉPANNAGE

Entretien et maintenance

- Si vous devez stocker l'équipement pendant une longue période lorsque vous ne l'utilisez pas temporairement, rangez-le dans un environnement sec et vous pouvez le recouvrir d'un tissu ou du sac en film fourni avec l'emballage pour éviter que la poussière ou la saleté ne contamine la surface du produit lors d'un stockage prolongé.
- Nettoyez régulièrement l'adhésif souple et les autres composants avec un chiffon humidifié puis essoré pour en préserver la douceur et la propreté.
- Évitez d'appuyer fortement ou de nettoyer la montre électronique avec un chiffon humide pour empêcher l'eau de pénétrer et d'affecter son fonctionnement normal.

DÉPANNAGE

Statut	Cause possible	Solution
Démarrage impossible	La prise d'alimentation n'est pas correctement insérée	Rebranchez le cordon d'alimentation
	L'interrupteur d'alimentation du produit n'est pas activé	Appuyez sur l'interrupteur de 0 à I
	Fusible grillé en raison d'un courant instantané élevé	Contactez le service client pour vérifier et remplacer le fusible
Son "Dada" pendant le fonctionnement	Bruit normal qui se produit pendant le fonctionnement du produit, ce n'est pas une panne.	Aucun traitement nécessaire
Pas de réponse à la télécommande	Épuisement des piles	Remplacement des piles
	Télécommande utilisée trop loin	Approchez et alignez l'appareil pour l'utiliser
Arrêt pendant l'utilisation	Fin programmée du programme (10 minutes)	Redémarrer
	Protection contre la surcharge du moteur	Laisser le produit se reposer suffisamment avant de le rallumer

Inhalt

01	WARNUNGEN	01
02	Hinweise	03
03	PRODUKTZUSAMMENSETZUNG	04
04	BEDIENFELDTASTEN	04
05	PRODUKTSPEZIFIKATIONEN	05
06	TEILELISTE	05
07	Easy-Start Einrichtungsanleitung	06
08	PRODUKTNUTZUNGSANLEITUNG	07
09	P1-P5 Programm Anleitung	08
10	P1-P5 Programmdiagramm	09
11	Fernbedienungsbeschreibung	10
12	Bedienung der Fernbedienung	10
13	Bewegungstutorial	12
14	Anwendungshinweise	13
15	Stehpositionen	13
16	Übungen mit Loop-Bändern	14
17	WARTUNG & PROBLEMBEHANDLUNG	15

WARNUNGEN

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort für zukünftige Referenz auf.

- Bevor Sie dieses Produkt verwenden, lesen Sie bitte immer dieses Handbuch sorgfältig durch.
- Kinder, ältere Menschen oder Personen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten die Ware unter Aufsicht des Betreuers gemäß ärztlichem Rat verwenden.
- Bitte überprüfen Sie vor jeder Nutzung, ob Teile locker, abgelöst, beschädigt oder gerissen sind. Bei Beschädigungen darf das Gerät nicht verwendet werden.
- Überprüfen Sie vor der Nutzung die Umgebung, es wird ein barrierefreier Raum von 1x1 empfohlen.
- Dieses Gerät ist kein Wettkampfgerät und nur für Fitnessübungen geeignet. Eine Nutzung außerhalb dieses Rahmens kann zu körperlichen Verletzungen führen.
- Dieses Produkt ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das maximale Benutzergewicht beträgt 330 lbs und es darf nicht für gewerbliche Zwecke oder als Einrichtung für Hotels oder Fitnessclubs verwendet werden.
- Vor der Benutzung sollten Sie sich aufwärmen. Bitte trainieren Sie entsprechend Ihrer körperlichen Verfassung und steigern Sie die Belastung schrittweise. Bei Unwohlsein sollten Sie das Training abbrechen.
- Bedienen Sie das Bedienfeld nicht mit nassen Händen und verwenden Sie es nicht in feuchter Umgebung, um Stromschläge oder Verletzungen durch Feuchtigkeit zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist nicht für den Außenbereich geeignet. Bitte setzen Sie das Gerät nicht längere Zeit der Sonne aus, um Alterung oder Beschädigung zu vermeiden.
- Bitte verwenden Sie keine anderen Stromquellen als die Nennspannung, um Brände oder Schäden am Produkt zu vermeiden.
- Komponenten dürfen nicht willkürlich zerlegt oder ausgetauscht werden, oder Teile anderer Hersteller müssen durch entsprechende Zubehörteile des vorgesehenen Herstellers ersetzt werden.
- Wenn Sie Bauchschmerzen verspüren, begleitet von unregelmäßigem Herzschlag oder Atembeschwerden, oder abnormale Müdigkeit oder Unwohlsein im Körper spüren, müssen Sie das Training abbrechen und rechtzeitig einen Facharzt konsultieren.

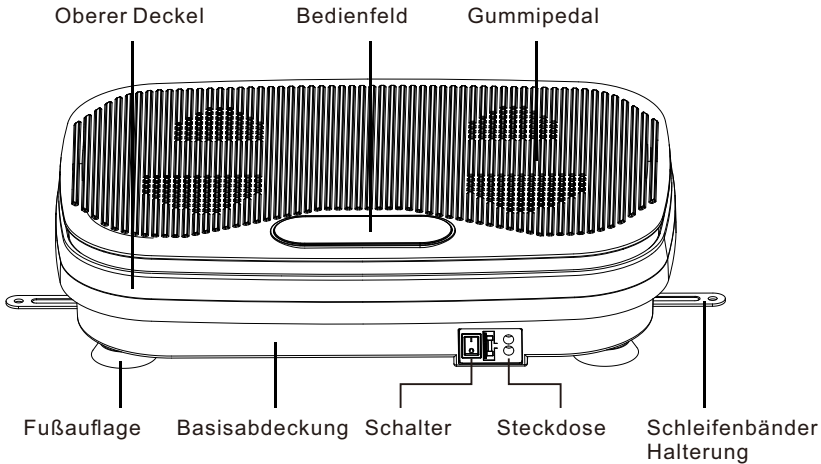
- Bei der Verwendung des Produkts ist es nicht erlaubt, das Produkt in Flüssigkeit zu tauchen, um Funktionsstörungen des Produkts zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht unmittelbar nach den Mahlzeiten, um Unbehagen zu vermeiden.
- Bitte verwenden Sie keine anderen therapeutischen Instrumente, während Sie dieses Gerät benutzen. Bitte verwenden Sie es nicht für physiotherapeutische Zwecke.
- Zum Ausstecken des Netzsteckers ziehen Sie bitte den Stecker an der Vorderseite des Geräts heraus und ziehen nicht am Stromkabel.
- Dieses Produkt ist nur für eine Person bestimmt und sollte nicht gleichzeitig von zwei oder mehr Personen genutzt werden. Beschädigen, übermäßig biegen, ziehen, drehen oder das Stromkabel verknoten Sie das Stromkabel nicht.
- Schlafen Sie nicht auf dem Produkt ein, während es in Betrieb ist, und verwenden Sie dieses Produkt nicht unter Alkoholeinfluss oder bei körperlichem Unwohlsein.
- Verwenden Sie beim Gebrauch kein Benzin, Tena-Wasser oder Insektenspray zum Reinigen.
- Legen Sie keine schweren Gegenstände auf das Produkt, um Verletzungen oder Funktionsstörungen zu vermeiden.
- Beim Herausziehen des Netzsteckers ziehen Sie bitte den Stecker an der Vorderseite des Geräts heraus und nicht am Stromkabel.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, zerlegen oder ersetzen Sie es nicht eigenmächtig. Bitte wenden Sie sich an den Kundendienst oder einen qualifizierten Fachmann, um es austauschen und reparieren zu lassen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht bei plötzlichen Stromausfällen oder Blitzeinschlägen. Bei einem Stromausfall schalten Sie bitte sofort den Stromschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Bei Wartungsarbeiten ziehen Sie bitte den Netzstecker aus der Steckdose. Zudem stecken Sie den Stecker nicht mit nassen Händen ein, um Stromschläge und Verletzungen zu vermeiden.
- Das Gerät darf nur für den vom Hersteller beschriebenen Zweck verwendet werden. Verändern Sie das Gerät nicht und verwenden Sie keine Zubehöerteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.

- Langfristige Nutzung führt unweigerlich zu einer Lockerung von Teilen. Bitte überprüfen Sie diese rechtzeitig, um Schäden an den Teilen und persönliche Verletzungen zu vermeiden.
- Vor der Nutzung sollten Sie Aufwärmübungen durchführen. Wenn Sie mit der Maschine beginnen, stellen Sie die Geschwindigkeit auf den niedrigsten Gang ein und passen Sie die Beschleunigung oder Verzögerung entsprechend Ihrer Anpassungsfähigkeit und Bedürfnisse an. Bei Unwohlsein brechen Sie das Training bitte ab.
- Wenn das Produkt von einem kalten an einen warmen Ort verlegt wird, warten Sie bitte 6 Stunden vor der Nutzung, um die Möglichkeit von Kondenswasserbildung an der Maschine zu vermeiden, was zu Problemen führen könnte.
- Bitte stellen Sie das Produkt auf einer ebenen Fläche auf, um es zu nutzen.
- Das Unternehmen haftet nicht für Schäden an Personen, die durch die Verwendung des Produkts unter Verstoß gegen die Betriebsregeln verursacht werden.

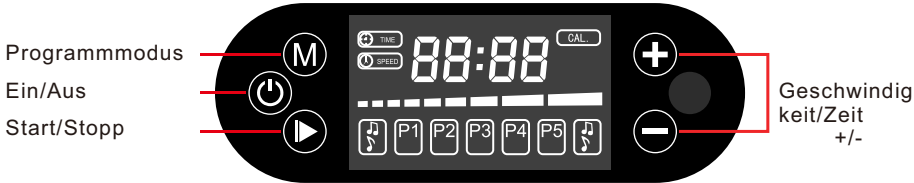
Hinweis:

- Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Die Trainingsintensität sollte schrittweise erhöht werden, um Verletzungen durch zu schnelle Geschwindigkeit zu vermeiden.
- Übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch sicher auf, damit andere oder Personen, die die Vibrationsplatte zum ersten Mal für das Training verwenden, es lesen können.

PRODUKTZUSAMMENSETZUNG



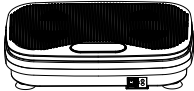
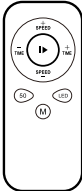
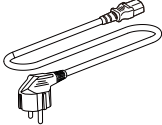
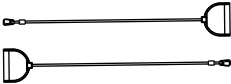
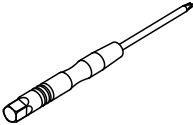
BEDIENTASTEN



PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Name:	Vibrationsplatte
Modell:	A90-409V90BK
Maximales Gewicht:	120 kg/265 lbs
Produktabmessungen:	490x330x120 mm/19.29x12.99x4.72 Zoll
N.W.:	7,5 KG/16,53 LBS
Nennbetriebszeit:	10 Minuten
Nennspannung:	220-240V~ 50/60 Hz
Nennleistung:	100W

TEILELISTE

 Vibrationsplatte*1	 Fernbedienung*1	 Stromkabel*1
 Fitnessband*2	 Benutzerhandbuch*1	 2mm-Phillips-Schraubendreher*1 (Für Fernbedienung)

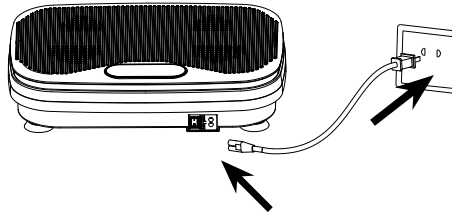
Einfache Startanleitung

1. An Stromversorgung anschließen

☛ Stecken Sie das Netzkabel fest in die Vorderseite des Geräts ein.

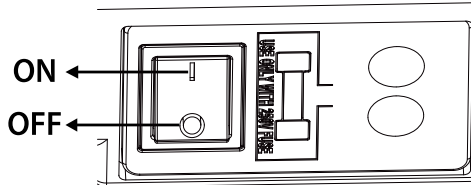
HINWEIS: Drücken Sie kräftig, bis Sie ein Klicken spüren, was anzeigt, dass das Kabel sicher verbunden ist. Das Netzkabel sitzt fest, sodass es sich während des Gebrauchs nicht lockert.

☛ Schließen Sie das Netzkabel an eine normale Steckdose an.



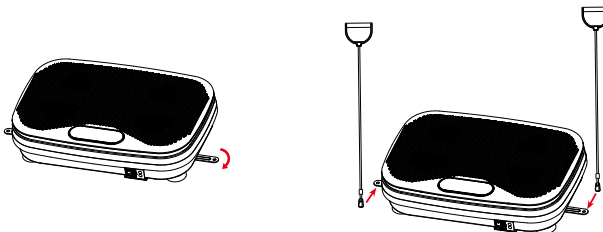
2. Schalten Sie das Gerät ein

Schalten Sie den Leistungsschalter an der Vorderseite der Maschine in die EIN-Position.

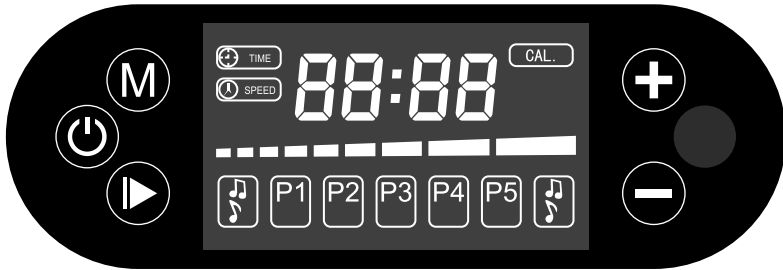


3. Installation der Schlaufenbänder

Das Befestigungsteil ist standardmäßig geschlossen. Ziehen Sie das Befestigungsteil wie in der Abbildung gezeigt heraus und befestigen Sie dann das Schlaufenband am Befestigungsteil, um es zu verwenden.



PRODUKTGEBRAUCHSANLEITUNG



Bedienfeld Beschreibung



Anzeige der Nummer:

Zyklische Anzeige von Zeit, Geschwindigkeit und Kalorien, die sich alle 10 Sekunden ändert.



Zeitanzeige:

Wenn dieses Symbol aufleuchtet, zeigt die Anzeige die Laufzeit der Maschine an, die von 10 Minuten herunterzählt.



Geschwindigkeitsanzeige:

Wenn dieses Symbol aufleuchtet, zeigt das Display die Geschwindigkeit an, mit der die Maschine läuft (Stufen 1-99).



Kalorienanzeige:

Wenn dieses Symbol aufleuchtet, zeigt das Display die Kalorien an, die die Maschine verbraucht.



Programmmodus-Anzeige:

Wenn dieses Symbol aufleuchtet, zeigt das Display das aktuelle entsprechende Programm (P1-P5) an.



Netzschalter:

Drücken Sie den Knopf, um das Gerät ein- und auszuschalten.

**Start/Stopp-Taste:**

Drücken Sie den Knopf, um die Maschine zu starten oder anzuhalten.

**Programmmodus-Taste:**

Drücken Sie die Taste, um ein voreingestelltes Trainingsprogramm auszuwählen: P1-P5.

**Zeit-/Geschwindigkeits-Erhöhungstaste:**

Im manuellen Modus drücken Sie diese Taste, bevor die Maschine läuft, um die Zeit zu erhöhen (Einstellbereich: 1-10 min). Nach dem Drücken der Start-Taste, um die Maschine zu starten, drücken Sie diese Taste, um die Vibrationsgeschwindigkeit zu erhöhen (Einstellbereich: 1-99 Stufen).

Hinweis: Im Programmmodus (P1-P5) können Sie die Zeit und Geschwindigkeit nicht einstellen.

**Zeit-/Geschwindigkeits-Verringerungstaste:**

Im manuellen Modus drücken Sie diese Taste, bevor die Maschine läuft, um die Zeit zu verringern (Einstellbereich: 1-10 min). Nach dem Drücken der Start-Taste, um die Maschine zu starten, drücken Sie diese Taste, um die Vibrationsgeschwindigkeit zu verringern (Einstellbereich: 99-1 Stufen).

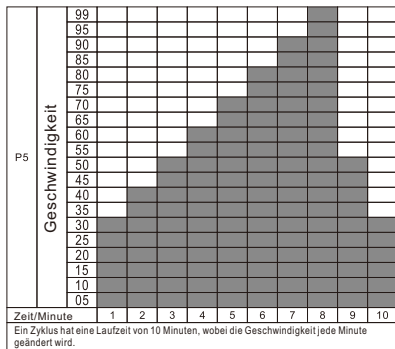
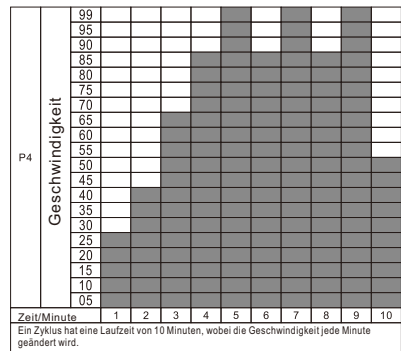
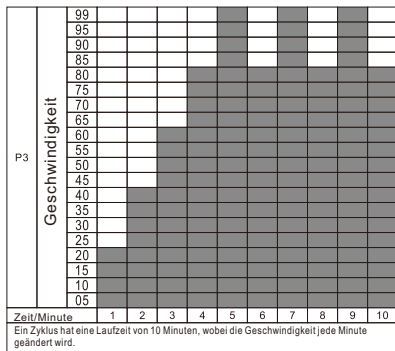
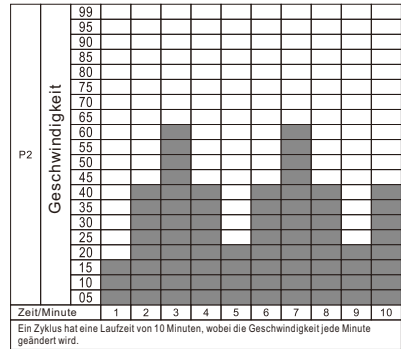
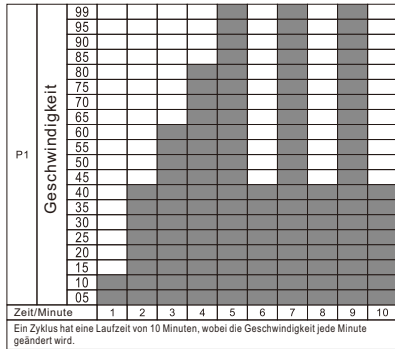
Hinweis: Sie können die Zeit und Geschwindigkeit im Programmmodus (P1-P5) nicht einstellen.

Anleitung für Programme P1-P5

Die Maschine ändert die Geschwindigkeit einmal pro Minute. Die Geschwindigkeitsstufe hängt von der gewählten Programmstufe ab.

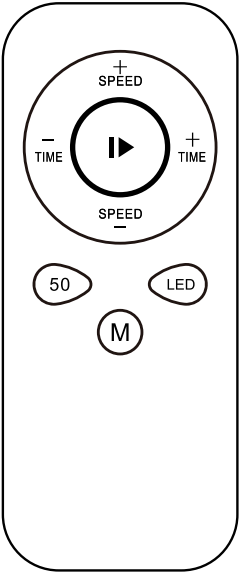
Programmgeschwindigkeiten										
Time Modus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	10	40	60	80	99	40	99	40	99	40
P2	15	40	60	40	20	40	60	40	20	40
P3	20	40	60	80	99	80	99	80	99	80
P4	25	40	65	85	99	85	99	85	99	50
P5	30	40	50	60	70	80	90	99	50	30

P1-P5-Programmdiagramm



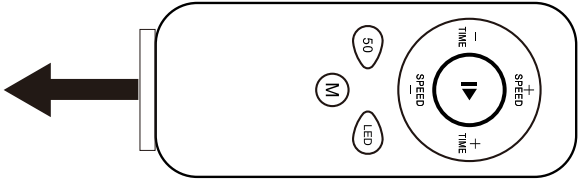
Fernbedienungsbeschreibung

	Wählen Sie das Programm oder den Standby-Modus aus, drücken Sie diese Taste und die Maschine startet. Während die Maschine läuft, drücken Sie diese Taste und die Maschine stoppt schnell aus dem Betriebszustand.
	Im Standby-Modus drücken Sie diese Taste, um ein voreingestelltes Programm P1-P5 oder den manuellen Modus auszuwählen.
	Im manuellen Modus, nachdem die Maschine gestartet wurde, drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen/verringern (Einstellbereich ist 1-99 Stufen).
	Bevor die Maschine läuft, drücken Sie diese Taste, um die Zeit zu erhöhen/verringern (Einstellbereich ist 1-10 min).
	Im manuellen Modus, nachdem die Maschine gestartet wurde, drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit auf 50 einzustellen.
	Drücken Sie die Taste, um das LED-Streifenlicht ein- oder auszuschalten.



Wie man die Fernbedienung verwendet

- Entfernen Sie den Isolator aus der Fernbedienung, wie im Bild gezeigt, dann ist die Fernbedienung einsatzbereit.



Entferne den Isolator

Wie man die Batterie der Fernbedienung ersetzt:

Zuerst: Der Batterietyp ist CR2025 3V. Suchen Sie dann das Batteriefach auf der Rückseite der Fernbedienung, wie in der Abbildung gezeigt. Lösen Sie die Befestigungsschraube mit einem Kreuzschlitzschraubendreher und ziehen Sie das Batteriefach in Pfeilrichtung heraus, um die Batterie zu wechseln. Achten Sie darauf, **dass die bedruckte Seite der Batterie nach oben zeigt**.

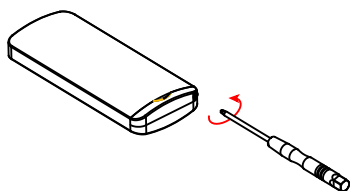


Bild 1

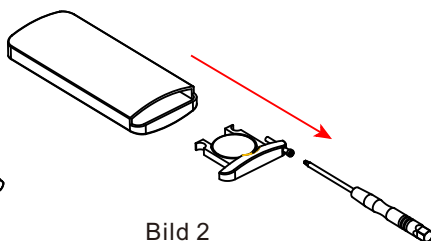


Bild 2

Batteriehinweise

- Kompatibler Batterietyp: Cr2025
- Nennspannung der Batterie: 3 V
- Entfernen Sie gebrauchte Batterien und entsorgen oder recyceln Sie diese umgehend gemäß den örtlichen Vorschriften. Bewahren Sie sie außer Reichweite von Kindern auf. Batterien dürfen NICHT im Hausmüll entsorgt oder verbrannt werden.
- Selbst gebrauchte Batterien können schwere Verletzungen oder den Tod verursachen.
- Wenden Sie sich an eine örtliche Giftnotrufzentrale, um Informationen zur Behandlung zu erhalten.
- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht aufgeladen werden.
- Erzwingen Sie keine Entladung, zerlegen Sie die Batterien nicht, erhitzen Sie sie nicht über 40°C oder verbrennen Sie sie nicht. Dies kann zu Verletzungen durch Ausgasen, Auslaufen oder Explosion führen, was chemische Verbrennungen verursachen kann.
- Stellen Sie sicher, dass die Batterien entsprechend der Polarität (+ und -) korrekt eingesetzt werden.
- Mischen Sie keine alten und neuen Batterien, verschiedene Marken oder Batterietypen, wie z.B. Alkali-, Zink-Kohle- oder wiederaufladbare Batterien.
- Entfernen Sie Batterien aus Geräten, die längere Zeit nicht genutzt werden, und entsorgen oder recyceln Sie diese umgehend gemäß den örtlichen Vorschriften.
- Sichern Sie den Batteriefach immer vollständig. Wenn sich das Batteriefach nicht sicher schließen lässt, stellen Sie die Verwendung des Produkts ein, entfernen Sie die Batterien und bewahren Sie diese außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

⚠️ WARNUNG

- **VERSCHLUCKUNGSGEFAHR:** Dieses Produkt enthält eine Knopfzelle oder Münzbatterie.
- TOD oder schwere Verletzungen können auftreten, wenn sie verschluckt werden.
- Eine verschluckte Knopfzelle oder Münzbatterie kann bereits innerhalb von 2 Stunden zu inneren chemischen Verbrennungen führen.
- **HALTE** neue und gebrauchte Batterien **AUSSER REICHWEITE VON KINDERN**
- Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn der Verdacht besteht, dass eine Batterie verschluckt oder in einen Körperteil eingeführt wurde.
- Batterietyp: CR2025; Nennspannung: 3V

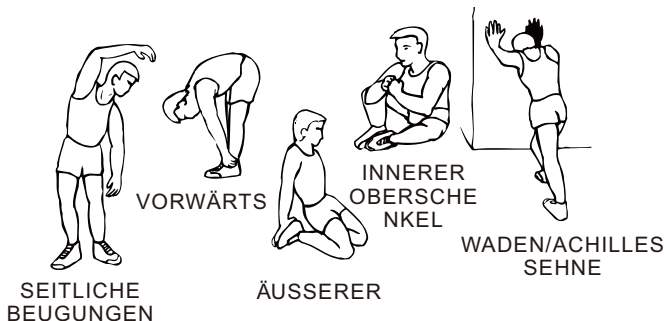


Bewegungsanleitung

Das Training mit einer Vibrationsplatte bietet viele gesundheitliche Vorteile. Es kann die körperliche Gesundheit verbessern, die Muskulatur regulieren, den Stoffwechsel steigern und die Kalorienaufnahme kontrollieren. In Kombination mit einer Diät kann es Ihnen helfen, Gewicht zu verlieren.

Aufwärmphase

Diese Phase fördert die Durchblutung und verbessert den Muskelzustand, wodurch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert wird. Wir empfehlen den Nutzern, die folgenden Dehnübungen durchzuführen. Jede Dehnung dauert etwa 30 Sekunden. Bitte brechen Sie die Übung ab, wenn Sie sich verletzen. Ziehen Sie die Muskeln nicht zu stark oder ruckartig.



Anwendung



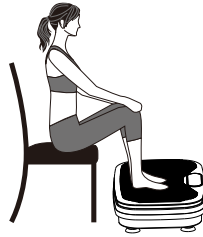
1. Setzen Sie sich auf das Produkt, strecken Sie den Rücken, vermeiden Sie ein Hohlkreuz und senken Sie den Kopf nicht. Legen Sie die Hände entspannt auf die Knie, um Hüfte und unteren Rücken effektiv zu entspannen.



2. Stellen Sie Ihre Füße auf das Produkt, stützen Sie Ihre Hände auf dem Boden ab, richten Sie Ihren Rücken gerade aus, senken Sie nicht den Kopf und machen Sie keinen Rundrücken, so können Sie Ihre Wadenmuskelgruppen und Oberschenkelmuskelgruppen effektiv entspannen.



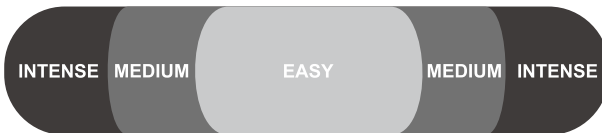
3. Legen Sie die Hände auf das Produkt, stützen Sie den Oberkörper mit den Armen ab, knien Sie auf der Matte, spannen Sie den Bauch an und vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Halten Sie Rücken und Taille in einer geraden Linie, um die Schultern effektiv zu entspannen.



4. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, richten Sie den Rücken gerade aus, die Füße entspannt auf dem Produkt, die Hände locker auf den Knien, um die Waden effektiv zu entspannen.

Stehpositionen

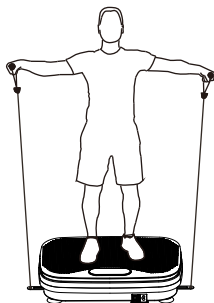
Die Position, in der Sie auf der Vibrationsplatte stehen, beeinflusst, wie anspruchsvoll die Vibrationen für Ihren Körper sind. Stellen Sie sich mit eng zusammenstehenden Füßen für ein „leichtes“ Training hin und stellen Sie sich mit weiter auseinanderstehenden Füßen für „mittlere“ und „intensive“ Workouts hin.



Jetzt haben Sie das Loopband erfolgreich am Produkt befestigt und können mit Ihrem Training mit Loopbändern beginnen!

Übungen mit Loopbändern

Stellen Sie sich auf die Gummipedale, halten Sie Beine und Schultern in einer Linie und legen Sie die Hände in die Hüften. Drehen Sie Ihren Oberkörper für einige Sekunden im Uhrzeigersinn, kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Bewegung in die entgegengesetzte Richtung. Sie können die Zugbänder bei dieser Übung verwenden. Platzieren Sie sie auf Schulterhöhe vor sich und drehen Sie sich dann nach links und rechts. Dies trainiert Ihre Bauch- und schrägen Bauchmuskeln.



Stellen Sie sich auf das Gummipedal, halten Sie die Zugbänder und strecken Sie die Arme auf beiden Seiten bis zur Taille aus. Handflächen nach unten, Arme leicht an den Ellbogen gebeugt, heben Sie die Arme bis auf Schulterhöhe und senken Sie sie dann wieder. Führen Sie diese Bewegung mehrmals aus.

Stehen Sie vorsichtig auf dem Gummipedal. Halten Sie die Zugleine vor Ihrer Brust, sodass Ihre Handflächen einander zugewandt sind. Senken Sie Ihre Arme langsam zurück und lassen Sie sie ausstrecken und gerade werden. Bringen Sie sie dann wieder in ihre Ausgangsposition zurück. Sie können Ihre Arme abwechselnd oder gleichzeitig bewegen. Um die Trainingswirkung zu verbessern, wählen Sie die Übung im Knien oder in Bauchlage.



WARTUNG & FEHLERBEHEBUNG

Pflege & Wartung

- Wenn Sie das Gerät vorübergehend nicht verwenden und längere Zeit lagern müssen, bewahren Sie es an einem trockenen Ort auf und können es mit einem Tuch oder der mitgelieferten Folientüte abdecken, um sicherzustellen, dass die Oberfläche des Produkts bei längerer Lagerung nicht durch zu viel Staub oder Schmutz verschmutzt wird.
- Wischen Sie regelmäßig das weiche Klebeband und andere Komponenten mit einem in Wasser getränkten und ausgewrungenen Tuch ab, um deren Glätte und Sauberkeit zu gewährleisten.
- Vermeiden Sie starken Druck oder das Abwischen mit einem feuchten Tuch auf der elektronischen Uhr, um zu verhindern, dass Wasser eindringt und die normale Nutzung beeinträchtigt.

PROBLEMBEHANDLUNG

Status	Mögliche Ursache	Lösung
Fehler beim Starten	Stromstecker ist nicht richtig angeschlossen	Stecken Sie das Netzkabel erneut ein
	Der Netzschalter des Produkts ist nicht eingeschaltet	Drücken Sie den Schalter von O auf I
	Durchgebrannte Sicherung aufgrund von momentan hohem Strom	Wenden Sie sich an den Kundendienst, um die Sicherung zu überprüfen und auszutauschen.
"Dada"-Geräusch während des Betriebs	Normales Geräusch, das während des Betriebs des Produkts auftritt, kein Fehler.	Keine Bearbeitung erforderlich
Keine Reaktion auf Fernbedienungsbetrieb	Batterieerschöpfung	Batteriewechsel
	Fernbedienung zu weit entfernt betrieben	Maschine anfahren und ausrichten, um den Betrieb zu starten
Anhalten während des Betriebs	Zeitgesteuertes Programmende (10 Minuten)	Neustart
	Motorschutz bei Überlastung	Lassen Sie das Produkt ausreichend ruhen und schalten Sie es dann wieder ein

Contenido

01	ADVERTENCIAS	01
02	Consejos de uso	03
03	COMPONENTES DEL PRODUCTO	04
04	BOTONES DEL PANEL DE CONTROL	04
05	ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO	05
06	LISTA DE PIEZAS	05
07	Guía de Configuración Fácil	06
08	INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO	07
09	Instrucciones del programa P1-P5	08
10	Gráfico del programa P1-P5	09
11	Descripción del control remoto	10
12	Cómo usar el control remoto	10
13	Tutorial de Movimiento	12
14	Cómo Usar	13
15	Posiciones de Pie	13
16	Posturas con Bandas de Resistencia	14
17	MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	15

ADVERTENCIAS

Guarde este manual en un lugar seguro para futuras consultas.

- Antes de usar este producto, lea siempre atentamente este manual.
- Los niños, los ancianos o las personas con discapacidades físicas deben utilizar los productos bajo la supervisión de un tutor y siguiendo las recomendaciones del médico.
- Antes de cada uso, compruebe si las piezas están sueltas, desprendidas, dañadas o agrietadas. Si hay algún daño, no lo utilice.
- Antes de usar, verifique el entorno circundante y se recomienda que el espacio sea accesible 1x1m .
- Este equipo es de uso no competitivo, limitado al ejercicio físico, y su uso fuera de este ámbito puede causar lesiones físicas.
- Este producto está diseñado para uso doméstico. El peso máximo del usuario es de 150 kg y no puede utilizarse con fines comerciales, ni proporcionarse como instalación comercial para hoteles o clubes deportivos.
- Antes de usarlo, debe realizar ejercicios de calentamiento, por favor haga ejercicio según su propia condición, aumente la carga de ejercicio gradualmente, si tiene alguna molestia, detenga la práctica.
- No opere el panel de control con las manos mojadas y no lo use en ambientes húmedos para evitar fugas eléctricas y accidentes causados por la humedad.
- No se recomienda el uso de este producto al aire libre. Por favor, no exponga el dispositivo al sol durante mucho tiempo para evitar el envejecimiento o daños.
- No utilice fuentes de alimentación distintas a la tensión nominal para evitar incendios o daños en el producto.
- Los componentes no pueden desmontarse ni reemplazarse arbitrariamente, ni las piezas de otros fabricantes deben sustituirse por accesorios correspondientes proporcionados por el fabricante designado.
- Si siente dolor abdominal, acompañado de latidos cardíacos irregulares o dificultad para respirar, o experimenta fatiga anormal o malestar en el cuerpo, debe detener el entrenamiento y consultar a un médico profesional de manera oportuna.
- Al utilizar el producto, no se permite sumergirlo en líquido para evitar causar un fallo funcional del producto.

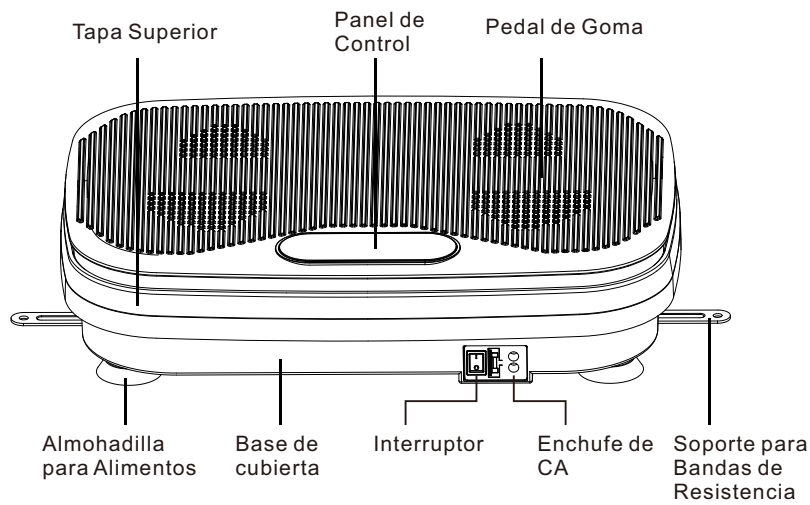
- No utilizar inmediatamente después de las comidas para evitar molestias.
- Por favor, no utilice otros instrumentos terapéuticos mientras usa esta máquina. No utilizar con fines de fisioterapia.
- Al desconectar el enchufe, por favor retire el enchufe del extremo frontal del dispositivo y no tire del cable de alimentación.
- Este producto está limitado a una sola persona y no debe ser utilizado por dos o más personas simultáneamente. No dañe, maltrate, doble excesivamente, estire, gire o ate el cable de alimentación.
- No se duerma sobre el producto mientras está en funcionamiento, y no utilice este producto bajo los efectos del alcohol o malestar físico.
- Al usarlo, no lo limpie con gasolina, agua Tena o insecticida en spray.
- No coloque objetos pesados sobre el producto para evitar lesiones o mal funcionamiento.
- Al desenchufar el cable de alimentación, por favor retire el enchufe frontal del dispositivo y no tire del cable de alimentación.
- Cuando el cable de alimentación esté dañado, no lo desmonte ni lo reemplace sin autorización. Por favor, contacte al servicio al cliente o a un profesional calificado para realizar el reemplazo y reparación.
- No lo utilice durante cortes repentinos de energía o tormentas eléctricas. Cuando haya un corte de energía, desconecte inmediatamente el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de la toma de corriente.
- Al realizar mantenimiento, por favor desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente. Además, evite insertar el enchufe con las manos mojadas para prevenir descargas eléctricas y lesiones.
- El equipo solo debe utilizarse para el propósito descrito por el fabricante, no modifique el equipo ni utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- El uso prolongado inevitablemente provocará que las piezas se aflojen, por favor revise a tiempo para evitar daños en las piezas y lesiones personales.

- Antes de usar el equipo, debe realizar ejercicios de calentamiento. Al comenzar a usar esta máquina, ajuste la velocidad al nivel más bajo, y luego ajuste la aceleración o retraso según su adaptabilidad y necesidades. Si experimenta cualquier malestar, detenga el ejercicio.
- Si el producto se traslada de un lugar frío a uno cálido para su uso, espere 6 horas antes de usarlo para evitar la posibilidad de condensación de vapor en la máquina, lo que podría causar problemas en su funcionamiento.
- Coloque el producto sobre una superficie plana para su uso.
- La empresa no será responsable de los daños personales causados por el uso del producto en violación de las reglas de operación.

Consejos útiles:

- Calentar antes de hacer ejercicio.
- La intensidad del entrenamiento debe ser gradual, para evitar lesiones accidentales por velocidad excesiva.
- El entrenamiento excesivo puede causar lesiones.
- Guarde este manual en un lugar seguro para que otras personas o quienes usen la plataforma vibratoria por primera vez para entrenamiento puedan consultarlo.

COMPOSICIÓN DEL PRODUCTO



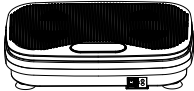
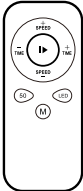
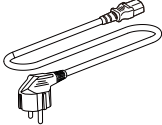
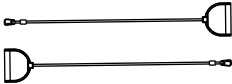
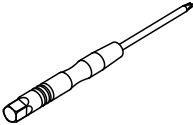
BOTONES DEL PANEL DE CONTROL



ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Nombre:	Plataforma Vibratoria
Modelo:	A90-409V90BK
Capacidad de peso:	120 kg/265 lb
Dimensiones del producto:	490x330x120 mm/19.29x12.99x4.72 pulgadas
Peso neto:	7,5 kg/16,53 lb
Tiempo de funcionamiento nominal:	10 minutos
Voltaje nominal:	220-240V~ 50/60 Hz
Potencia nominal:	100W

LISTA DE PIEZAS

 Placa vibratoria*1	 Control remoto*1	 Cable de alimentación*1
 Banda de resistencia*2	 Manual de usuario*1	 Destornillador Phillips de 2mm*1 (Para control remoto)

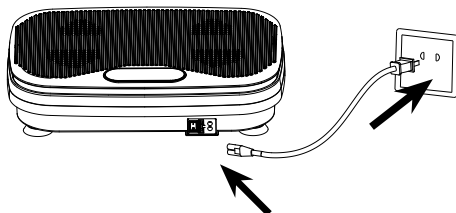
Guía de configuración Easy-Start

1. Conectar a la fuente de alimentación

- Inserte con firmeza el cable de alimentación en la parte frontal de la máquina.

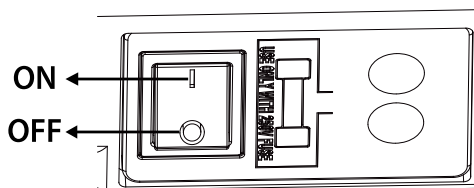
NOTA: Presione con fuerza hasta escuchar un clic, lo que indica que el cable está correctamente conectado. El cable de alimentación encaja de forma ajustada para que no se afloje durante el uso.

- Conecte el cable de alimentación a un enchufe eléctrico estándar.



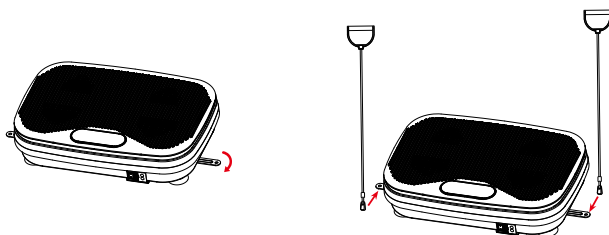
2. Encienda la máquina

Gire el interruptor de circuito en la parte frontal de la máquina a la posición ON.



3. Instalación de bandas de bucle

La pieza de fijación está cerrada por defecto, saque la pieza de fijación como se muestra en la ilustración, y luego instale la banda de bucle en la pieza de fijación para usarla.



INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO



Descripción del Panel de Control



Visualización de Números:

Visualización cíclica de Tiempo, Velocidad y Calorías, cambiando cada 10 segundos.



Visualización de Tiempo:

Cuando este icono se ilumina, la pantalla muestra el tiempo de funcionamiento de la máquina, contando regresivamente desde 10 minutos.



Visualización de Velocidad:

Cuando este icono se enciende, la pantalla muestra la velocidad a la que funciona la máquina (niveles 1-99).



Visualización de calorías:

Cuando este icono se enciende, la pantalla muestra las calorías que está quemando la máquina.



Visualización del modo de programa:

Cuando este icono se enciende, la pantalla muestra el programa correspondiente actual (P1-P5).



Botón de encendido:

Presione el botón para encender y apagar la máquina.

**Botón de inicio/parada:**

Presiona el botón para encender la máquina o detener su funcionamiento.

**Botón de Modo Programa:**

Presiona el botón para seleccionar un programa de entrenamiento preestablecido: P1-P5.

**Botón de Aumento de Tiempo/Velocidad:**

En modo manual, antes de que la máquina funcione, presione este botón para aumentar el tiempo (rango de ajuste: 1-10 min). Después de presionar el botón de inicio para poner en marcha la máquina, presione este botón para aumentar la velocidad de vibración (rango de ajuste: 1-99 niveles).

Nota: No puede ajustar el tiempo y la velocidad cuando está en modo programa (P1-P5).

**Botón de disminución de tiempo/velocidad:**

En modo manual, antes de que la máquina funcione, presione este botón para disminuir el tiempo (rango de ajuste: 1-10 min). Después de presionar el botón de inicio para poner en marcha la máquina, presione este botón para disminuir la velocidad de vibración (rango de ajuste: 99-1 niveles).

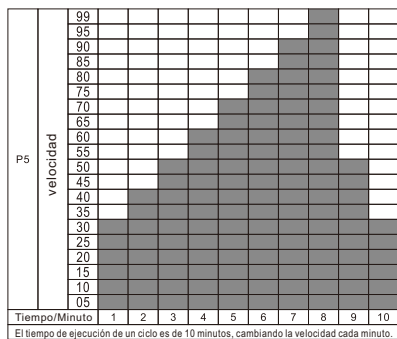
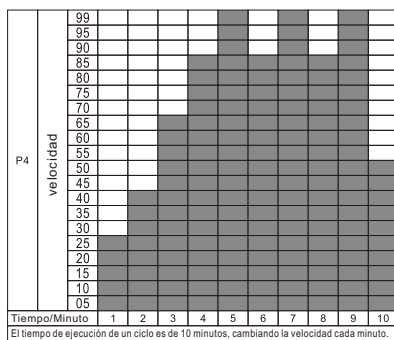
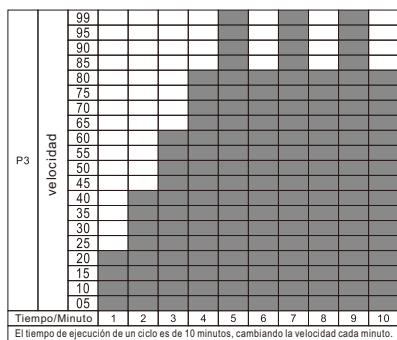
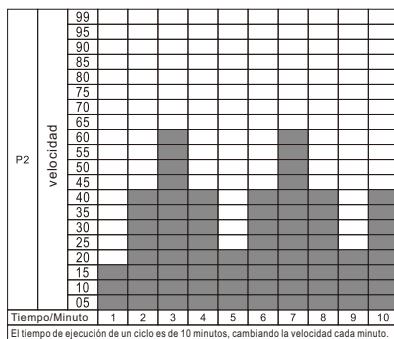
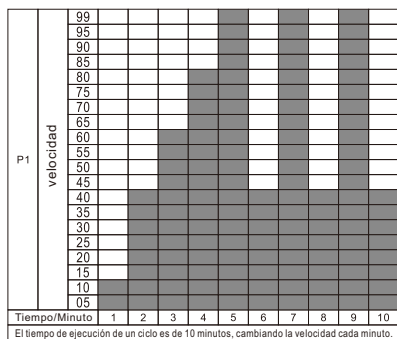
Nota: No puedes ajustar el tiempo ni la velocidad cuando estás en modo programa (P1-P5).

Instrucciones del programa P1-P5

La máquina cambiará de velocidad una vez por minuto. El nivel de velocidad dependerá del nivel de programa que hayas seleccionado.

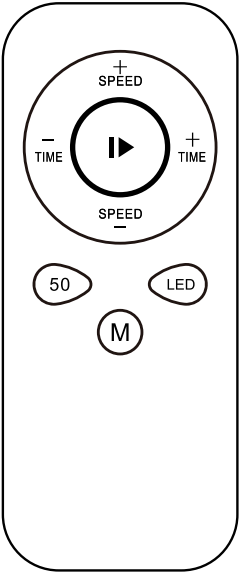
Velocidades del programa										
Modo \ Time	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	10	40	60	80	99	40	99	40	99	40
P2	15	40	60	40	20	40	60	40	20	40
P3	20	40	60	80	99	80	99	80	99	80
P4	25	40	65	85	99	85	99	85	99	50
P5	30	40	50	60	70	80	90	99	50	30

Gráfico del Programa P1-P5



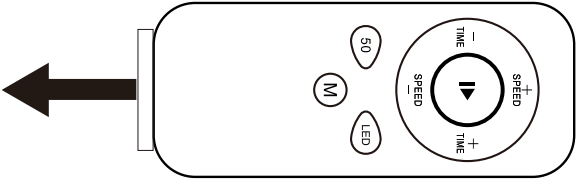
Descripción del Control Remoto

	Para seleccionar el programa o modo de espera, presione este botón y la máquina comenzará a funcionar. Mientras la máquina está en funcionamiento, presione este botón y la máquina se detendrá rápidamente del estado de funcionamiento.
	En modo de espera, presione este botón para seleccionar un programa preestablecido P1-P5 o el modo manual.
	En modo manual, después de encender la máquina, presione este botón para aumentar/disminuir la velocidad (rango de ajuste es de 1-99 niveles).
	Antes de que la máquina funcione, presione este botón para aumentar/disminuir el tiempo (rango de ajuste es 1-10 min).
	En modo manual, después de encender la máquina, presione este botón para establecer la velocidad en 50.
	Presione el botón para encender o apagar la tira de luces LED.



Cómo usar el control remoto

1. Retire el aislante del control remoto como se muestra en la imagen, luego el control remoto estará listo para usar.



Retira el aislante

Cómo reemplazar la batería del control remoto:

Primero, el tipo de batería es CR2025 3V. Luego, localice el compartimento de la batería en la parte inferior trasera del control remoto, como se muestra en la figura, afloje el tornillo de fijación con un destornillador Phillips y luego extraiga el compartimento de la batería en dirección de la flecha para reemplazar la batería, asegurándose de mantener el lado impreso de la batería hacia arriba.

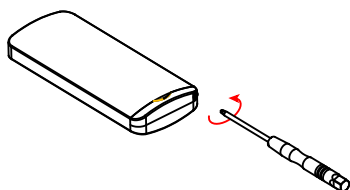


Imagen 1

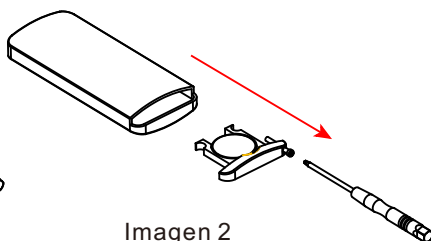


Imagen 2

Precauciones sobre la batería

- Tipo de batería compatible: CR2025
- Tensión nominal de la batería: 3 V
- Retire y recicle o deseche inmediatamente las baterías usadas de acuerdo con las regulaciones locales y manténgalas alejadas de los niños. NO deseche las baterías en la basura doméstica ni las incinere.
- Incluso las baterías usadas pueden causar lesiones graves o la muerte.
- Llame a un centro local de control de intoxicaciones para obtener información sobre tratamiento.
- Las pilas no recargables no deben recargarse.
- No fuerce la descarga, desmonte, caliente por encima de 40 °C o incinere. Hacerlo puede provocar lesiones debido a la liberación de gases, fugas o explosiones que causen quemaduras químicas.
- Asegúrese de instalar las pilas correctamente según la polaridad (+ y -).
- No mezcle pilas viejas y nuevas, de diferentes marcas o tipos, como alcalinas, de zinc-carbono o recargables.
- Retire y recicle o deseche inmediatamente las pilas de equipos que no se utilicen durante un período prolongado de tiempo, de acuerdo con las regulaciones locales.
- Asegúrese siempre de cerrar completamente el compartimiento de las pilas. Si el compartimiento de las pilas no cierra de forma segura, deje de usar el producto, retire las pilas y manténgalas alejadas de los niños.

⚠ ADVERTENCIA

- RIESGO DE INGESTIÓN: Este producto contiene una pila de botón o pila tipo moneda.
- La MUERTE o lesiones graves pueden ocurrir si se ingiere.
- Una pila de botón o moneda tragada puede causar quemaduras químicas internas en tan solo 2 horas.
- MANTENGA las pilas nuevas y usadas FUERA DEL ALCANCE de los NIÑOS.
- Busque atención médica inmediata si se sospecha que una pila ha sido tragada o introducida en cualquier parte del cuerpo.
- Tipo de batería: CR2025; Voltaje nominal: 3V



Tutorial de movimiento

Hacer ejercicio con máquina de vibración tiene muchos beneficios para la salud. Puede mejorar la salud física, ayudar a regular los músculos, aumentar el metabolismo y controlar las calorías. Combinado con dieta puede ayudarte a perder peso.

Etapa de calentamiento

Esta etapa ayuda a promover la circulación sanguínea y mejorar la condición muscular, reduciendo así el riesgo de calambres y lesiones musculares. Recomendamos a los usuarios realizar los siguientes estiramientos. Cada estiramiento dura aproximadamente 30 segundos. Por favor, deténgase si se lesiona. No fuerce ni estire los músculos bruscamente.



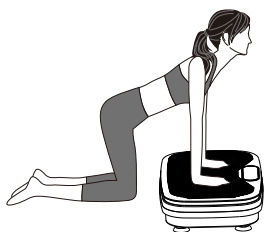
Cómo Usar



1. Siéntese en el producto, enderece la espalda, no arquee la espalda ni baje la cabeza, y relaje las manos sobre las rodillas, lo que puede relajar eficazmente las caderas y la parte baja de la espalda.



2. Coloca los pies sobre el producto, apoya las manos en el suelo, endereza la espalda, no inclines la cabeza ni arquees la espalda, podrás relajar eficazmente los grupos musculares de las pantorrillas y los muslos.



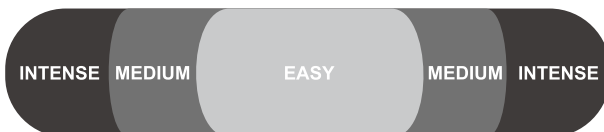
3. Coloque las manos sobre el producto, use los brazos para sostener la parte superior del cuerpo, arrodílese sobre la colchoneta, contraiga el abdomen, no se incline, mantenga la cintura y la espalda en línea recta, esto puede relajar eficazmente los hombros.



4. Siéntate en una silla, mantén la espalda recta, coloca los pies relajados sobre el producto de forma natural, con las manos relajadas sobre las rodillas, podrás relajar eficazmente las pantorrillas.

Posiciones de pie

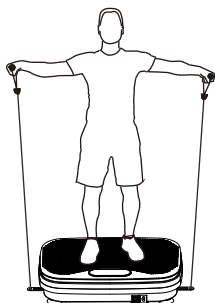
La forma en que te pares en la plataforma vibratoria afectará la intensidad de las vibraciones para tu cuerpo. Párate con los pies juntos para un entrenamiento "fácil" y con los pies más separados para entrenamientos de intensidad "media" e "intensa".



Ahora has ensamblado correctamente la banda de resistencia al producto y puedes comenzar tu entrenamiento con bandas de resistencia.

Posturas con Bandas de Resistencia

Párate sobre los pedales de goma, manteniendo las piernas y los hombros alineados, mientras colocas las manos en la cintura. Gira el torso en sentido horario durante unos segundos, luego vuelve a la posición original y repite la acción en la dirección opuesta. Puedes usar la cuerda de ajuste al realizar este ejercicio. Colócala a la altura frente a tus hombros y luego gira hacia la izquierda y derecha. Esto ejercitará tus músculos abdominales y oblicuos.



Párate sobre el pedal de goma, sujeta la cuerda de ajuste y extiende los brazos a la altura de la cintura a ambos lados. Con las palmas hacia abajo y los brazos ligeramente flexionados por los codos, eleva los brazos hasta la altura de los hombros y luego baja. Realiza esta acción varias veces.

Párese cuidadosamente sobre el pedal de goma. Sostenga la cuerda de tracción frente al pecho, esto hará que sus palmas queden frente a frente. Lentamente baje los brazos hacia atrás y déjelos extenderse y estirarse. Luego vuelva a colocarlos en su posición original. Puede usar los brazos alternadamente o mover ambos brazos al mismo tiempo. Para mejorar la eficiencia del ejercicio, elija hacerlo de rodillas o en posición prona.



MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Cuidado y Mantenimiento

- Si necesita almacenar el equipo por un largo período cuando no lo esté usando temporalmente, guárdelo y manténgalo en un ambiente seco. Puede cubrirlo con una capa de tela o con la bolsa de plástico incluida en la caja para asegurar que el almacenamiento prolongado no contamine la superficie del producto con demasiado polvo o suciedad.
- Limpie regularmente el adhesivo suave y otros componentes con un paño humedecido en agua y escurrido para garantizar su suavidad y limpieza.
- Evite ejercer presión excesiva o limpiar con un paño húmedo el reloj electrónico para prevenir que entre agua y afecte su uso normal.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Estado	Posible causa	Solución
Fallo al arrancar	El enchufe de alimentación no está conectado correctamente	Vuelva a conectar el cable de alimentación
	El interruptor de alimentación del producto no está encendido	Presione el interruptor de O a I
	Fusible fundido debido a corriente instantánea alta	Póngase en contacto con el servicio al cliente para revisar y reemplazar el fusible
Sonido "Dada" durante el funcionamiento	Sonido normal que ocurre durante el funcionamiento del producto, no es una falla.	No es necesario realizar ningún procedimiento
Sin respuesta a la operación del control remoto	Agotamiento de la batería	Reemplazo de las baterías
	Control remoto operado demasiado lejos	Acercar y alinear la máquina para operar
Detención durante el uso	Finalización programada del programa (10 minutos)	Reiniciar
	Protección contra sobrecarga del motor	Permita que el producto descanse lo suficiente y luego vuelva a encenderlo

Contenuti

01	AVVERTENZE	01
02	Consigli utili	03
03	COMPOSIZIONE DEL PRODOTTO	04
04	PULSANTI DEL PANNELLO DI CONTROLLO	04
05	SPECIFICHE DEL PRODOTTO	05
06	ELENCO DEI PEZZI	05
07	Guida Rapida per l'Avvio	06
08	ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO	07
09	Istruzioni per i Programmi P1-P5	08
10	Grafico del programma P1-P5	09
11	Descrizione del telecomando	10
12	Come Usare il Telecomando	10
13	Tutorial di movimento	12
14	Come Usare	13
15	Posizioni in Piedi	13
16	Posizioni con Fasce Elastiche	14
17	MANUTENZIONE & RISOLUZIONE PROBLEMI.....	15

AVVERTENZE

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per future consultazioni.

- Prima di utilizzare il prodotto, leggere attentamente questo manuale.
- Bambini, anziani o persone con disabilità fisiche devono utilizzare il prodotto sotto la supervisione di un tutore, seguendo le indicazioni del medico.
- Verificare prima di ogni utilizzo che le parti non siano allentate, staccate, danneggiate o incrinare. In caso di danni, non utilizzare il prodotto.
- Controllare l'ambiente circostante prima dell'uso e si consiglia che lo spazio senza ostacoli sia 1x1m.
- Questo attrezzo è un dispositivo non competitivo, limitato all'esercizio fisico, l'uso oltre lo scopo previsto potrebbe causare lesioni fisiche.
- Questo prodotto è destinato all'uso domestico. Il peso massimo dell'utente è di 150 kg e non può essere utilizzato per scopi commerciali o fornito come attrezzatura commerciale per hotel o club fitness.
- Prima dell'uso, è consigliabile fare un riscaldamento, si prega di fare esercizio in base alle proprie condizioni, aumentando gradualmente il carico di allenamento. In caso di qualsiasi disagio, interrompere immediatamente l'allenamento.
- Non utilizzare il pannello di controllo con le mani bagnate e non usarlo in ambienti umidi per evitare dispersioni elettriche e incidenti causati dall'umidità.
- Questo prodotto non è raccomandato per uso esterno. Si prega di non esporre il dispositivo al sole per lunghi periodi per evitare l'invecchiamento o danni.
- Si prega di non utilizzare fonti di alimentazione diverse dalla tensione nominale per evitare incendi o danni al prodotto.
- I componenti non possono essere smontati o sostituiti arbitrariamente, oppure le parti di altri produttori devono essere sostituite con accessori corrispondenti forniti dal produttore designato.

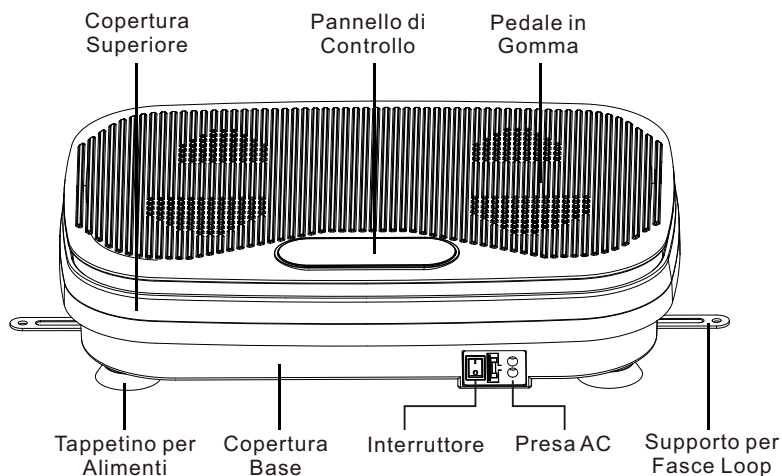
- Se avverti dolore addominale, accompagnato da battito cardiaco irregolare o difficoltà respiratorie, o percepisci una stanchezza anomala o disagio nel corpo, devi interrompere l'allenamento e consultare tempestivamente un medico professionista.
- Durante l'uso del prodotto, non è consentito immergere il prodotto in liquidi per evitare di causare malfunzionamenti del prodotto.
- Non utilizzare immediatamente dopo i pasti per evitare disagi.
- Si prega di non utilizzare altri strumenti terapeutici durante l'uso di questa macchina. Si prega di non utilizzare per scopi di fisioterapia.
- Quando si scollega la spina di alimentazione, si prega di staccare la spina sul lato anteriore del dispositivo e non tirare il cavo di alimentazione.
- Questo prodotto è limitato a una sola persona e non deve essere utilizzato da due o più persone contemporaneamente. Non danneggiare, piegare eccessivamente, tirare, torcere o annodare il cavo di alimentazione.
- Non addormentarsi sul prodotto mentre è in funzione e non utilizzare questo prodotto sotto l'influenza di alcol o in condizioni di malessere fisico.
- Durante l'uso, si prega di non pulirlo con benzina, acqua Tena o spray insetticida.
- Non posizionare oggetti pesanti sul prodotto per evitare infortuni o malfunzionamenti.
- Quando si scollega la spina di alimentazione, si prega di staccare la spina sulla parte anteriore del dispositivo e non tirare il cavo di alimentazione.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, non smontarlo o sostituirlo senza autorizzazione. Si prega di contattare il servizio clienti o un professionista qualificato per la sostituzione e la riparazione.
- Non utilizzarlo durante improvvisi blackout o fulmini. In caso di interruzione di corrente, spegnere immediatamente l'interruttore e staccare la spina dalla presa.
- Durante la manutenzione, si prega di scollegare la spina dalla presa di corrente. Inoltre, si prega di non inserire la spina con le mani bagnate per evitare scosse elettriche e infortuni.
- L'attrezzatura può essere utilizzata solo per lo scopo previsto descritto dal produttore, non modificare l'attrezzatura o utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.

- L'uso prolungato causerà inevitabilmente l'allentamento delle parti, si prega di controllare tempestivamente per evitare danni ai componenti e lesioni personali.
- Prima dell'uso, è consigliabile fare un esercizio di riscaldamento. Quando si inizia a utilizzare questa macchina, regolare la velocità sulla marcia più bassa, quindi regolare l'accelerazione o il ritardo in base alla propria adattabilità e necessità. In caso di qualsiasi disagio, interrompere immediatamente l'allenamento.
- Se il prodotto viene spostato da un luogo freddo a uno caldo per l'uso, attendere 6 ore prima dell'utilizzo per evitare la possibilità di condensa di vapore acqueo sulla macchina, che potrebbe causare problemi al funzionamento.
- Posizionare il prodotto su una superficie piana per l'utilizzo.
- L'azienda non sarà responsabile per i danni personali causati dall'uso del prodotto in violazione delle regole operative.

Consigli utili:

- Riscaldarsi prima dell'esercizio fisico.
- L'intensità dell'allenamento dovrebbe essere graduale, per evitare infortuni accidentali dovuti a velocità eccessive.
- Un allenamento eccessivo può causare infortuni.
- Si prega di conservare questo manuale in modo che altri o coloro che utilizzano la pedana vibrante per l'allenamento per la prima volta possano leggerlo.

PRODUCT COMPOSITIONS



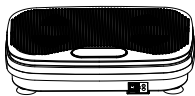
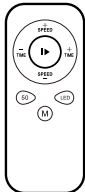
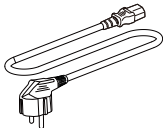
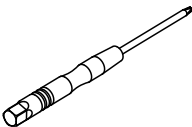
PULSANTI DEL PANNELLO DI CONTROLLO



SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Nome:	Piastra Vibrante
Modello:	A90-409V90BK
Capacità di carico:	120 KG/265 LB
Dimensioni del prodotto:	490x330x120 mm/19.29x12.99x4.72 inch
Peso netto:	7,5 KG/16,53 LB
Tempo di funzionamento nominale:	10 minuti
Tensione nominale:	220-240V~ 50/60 Hz
Potenza nominale:	100W

ELENCO DEI COMPONENTI

 Piastra vibrante*1	 Telecomando*1	 Cavo di alimentazione*1
 Fascia ad anello*2	 Manuale utente*1	 Cacciavite Phillips 2mm*1 (Per telecomando)

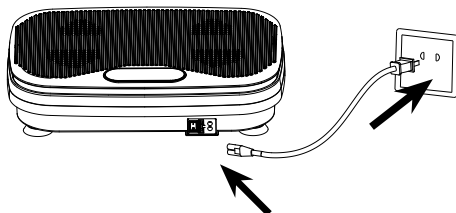
Guida alla configurazione Easy-Start

1. Collegare all'alimentazione

- Inserire saldamente il cavo di alimentazione nella parte anteriore della macchina.

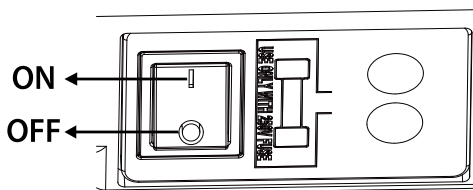
NOTA: Premere con forza fino a sentire un clic, che indica che il cavo è correttamente collegato. Il cavo di alimentazione si adatta perfettamente e non si allenterà durante l'uso.

- Collegare il cavo di alimentazione a una presa elettrica standard.



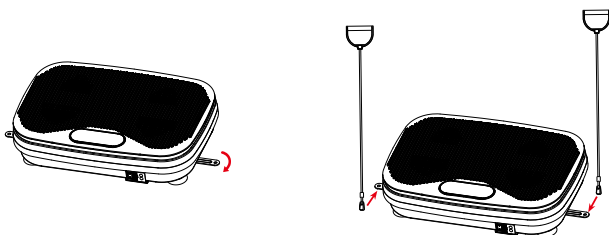
2. Accendere la macchina

Capovolgere l'interruttore sul davanti della macchina nella posizione ON.

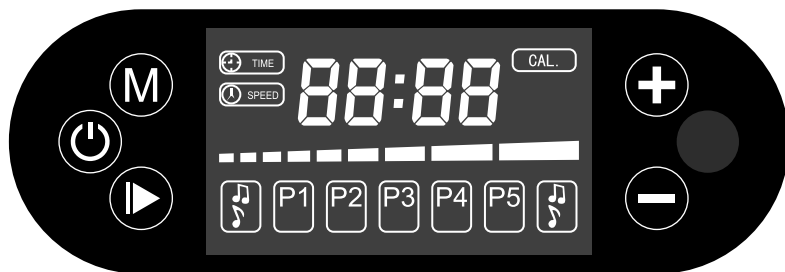


3. Installazione delle bande a loop

Il pezzo di fissaggio è chiuso per impostazione predefinita, estrarre il pezzo di fissaggio come mostrato nell'illustrazione, quindi installare la banda a loop sul pezzo di fissaggio per l'utilizzo.



ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO



DESCRIZIONE DEL PANNELLO DI CONTROLLO



Visualizzazione Numero:

Visualizzazione ciclica di Tempo, Velocità e Calorie, che cambia ogni 10 secondi.



Visualizzazione Tempo:

Quando questa icona si illumina, il display mostra il tempo di funzionamento della macchina, contando alla rovescia da 10 minuti.



Visualizzazione della velocità:

Quando questa icona si illumina, il display mostra la velocità a cui la macchina sta funzionando (livelli 1-99).



Visualizzazione delle calorie:

Quando questa icona si illumina, il display mostra le calorie consumate durante il funzionamento della macchina.



Visualizzazione Modalità Programma:

Quando questa icona si illumina, il display mostra il programma corrente corrispondente (P1-P5).



Pulsante di Accensione:

Premere il pulsante per accendere e spegnere la macchina.

**Pulsante Avvio/Arresto:**

Premere il pulsante per avviare la macchina o fermarne il funzionamento.

**Pulsante Modalità Programma:**

Premere il pulsante per selezionare un programma di allenamento preimpostato: P1-P5.

**Pulsante Aumento Tempo/Velocità:**

In modalità manuale, prima dell'avvio della macchina, premere questo pulsante per aumentare il tempo (intervallo di regolazione: 1-10 min). Dopo aver premuto il pulsante di avvio per far partire la macchina, premere questo pulsante per aumentare la velocità di vibrazione (intervallo di regolazione: 1-99 livelli).

Nota: Non è possibile regolare il tempo e la velocità quando si è in modalità programma (P1-P5).

**Pulsante Riduzione Tempo/Velocità:**

In modalità manuale, prima che la macchina inizi a funzionare, premere questo pulsante per diminuire il tempo (intervallo di regolazione: 10-1 min). Dopo aver premuto il pulsante Start per avviare la macchina, premere questo pulsante per diminuire la velocità di vibrazione (intervallo di regolazione: 99-1 livelli).

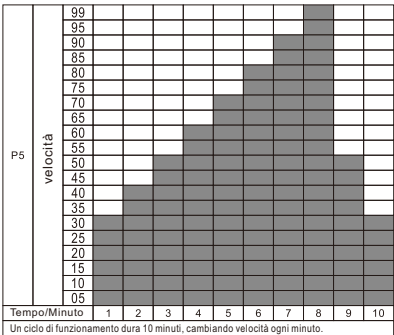
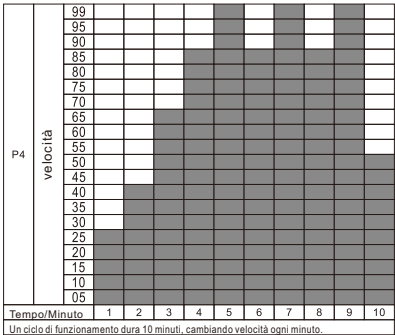
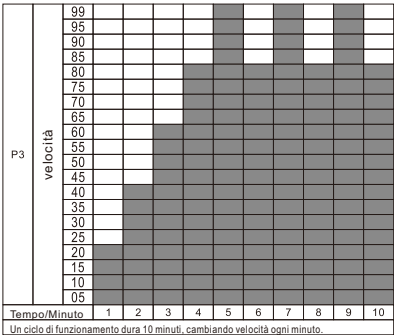
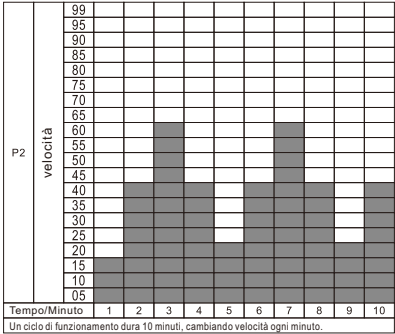
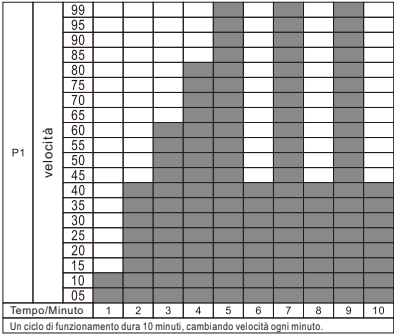
Nota: Non è possibile regolare il tempo e la velocità quando si è in modalità programma (P1-P5).

Istruzioni Programmi P1-P5

La macchina cambierà velocità una volta al minuto. Il livello di velocità dipenderà dal livello del programma scelto.

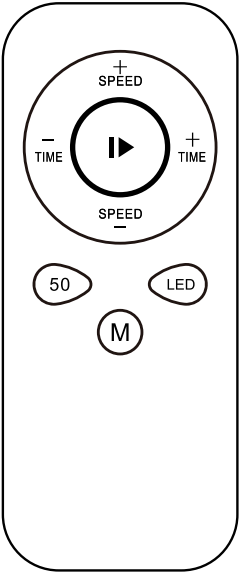
Velocità del Programma										
Time Modalità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	10	40	60	80	99	40	99	40	99	40
P2	15	40	60	40	20	40	60	40	20	40
P3	20	40	60	80	99	80	99	80	99	80
P4	25	40	65	85	99	85	99	85	99	50
P5	30	40	50	60	70	80	90	99	50	30

Grafico del Programma P1-P5



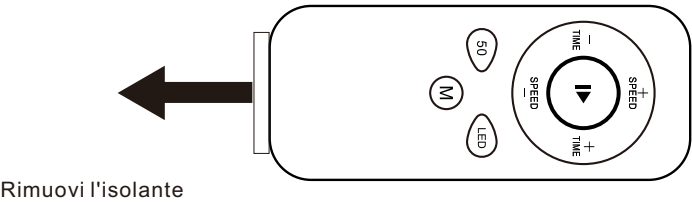
Descrizione del Telecomando

	Selezionando il programma o la modalità standby, premendo questo pulsante la macchina si avvierà. Mentre la macchina è in funzione, premendo questo pulsante la macchina si fermerà rapidamente dallo stato di funzionamento.
	In modalità standby, premere questo pulsante per selezionare un programma preimpostato P1-P5 o la modalità manuale.
	In modalità manuale, dopo l'avvio della macchina, premere questo pulsante per aumentare/diminuire la velocità (l'intervallo di regolazione è di 1-99 livelli).
	Prima che la macchina funzioni, premere questo pulsante per aumentare/diminuire il tempo (l'intervallo di regolazione è 1-10 min).
	In modalità manuale, dopo l'avvio della macchina, premere questo pulsante per impostare la velocità a 50.
	Premere il pulsante per accendere o spegnere la striscia LED.



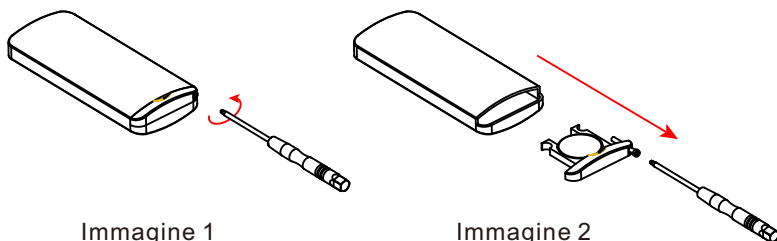
Come Utilizzare il Telecomando

1. Rimuovi l'isolante dal telecomando come mostrato nell'immagine, quindi il telecomando è pronto per l'uso.



Come sostituire la batteria del telecomando:

Innanzitutto, il tipo di batteria è CR2025 3V. Quindi, individuare il vano batteria nella parte inferiore posteriore del telecomando, come mostrato in figura, allentare la vite di fissaggio con un cacciavite a croce, quindi estrarre il vano batteria nella direzione della freccia per sostituire la batteria, **prestando attenzione a mantenere il lato stampato della batteria rivolto verso l'alto**.



Precauzioni per la batteria

- Tipo di batteria compatibile: Cr2025
- Tensione nominale della batteria: 3 V
- Rimuovere e riciclare immediatamente o smaltire le batterie usate secondo le normative locali e tenerle lontano dai bambini. **NON** smaltire le batterie nei rifiuti domestici o incenerirle.
- Anche le batterie usate possono causare gravi lesioni o la morte.
- Chiamare un centro antiveleni locale per informazioni sul trattamento.
- Le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate.
- Non forzare la scarica, smontare, riscaldare oltre 40°C o incenerire. Ciò potrebbe provocare lesioni dovute a sfiato, perdite o esplosione con conseguenti ustioni chimiche.
- Assicurarsi che le batterie siano installate correttamente secondo la polarità (+ e -).
- Non mescolare batterie vecchie e nuove, marche o tipi diversi di batterie, come alcaline, zinco-carbone o ricaricabili.
- Rimuovere e smaltire immediatamente le batterie dagli apparecchi non utilizzati per un lungo periodo di tempo, secondo le normative locali.
- Assicurarsi sempre che il vano batteria sia completamente chiuso. Se il vano batteria non si chiude in modo sicuro, interrompere l'uso del prodotto, rimuovere le batterie e tenerle lontano dai bambini.

⚠ AVVERTENZA

- **RISCHIO DI INGESTIONE:** Questo prodotto contiene una batteria a bottone o a moneta.
- **MORTE** o gravi lesioni possono verificarsi se ingerito.
Una batteria a bottone o una moneta ingerita può causare ustioni chimiche interne in appena 2 ore.
- **MANTENERE** le batterie nuove e usate **FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI.**
- Cercare immediatamente assistenza medica se si sospetta che una batteria sia stata ingerita o inserita in qualsiasi parte del corpo.
Tipo di batteria: CR2025; Tensione nominale: 3V



Tutorial di movimento

L'esercizio con la macchina a vibrazione offre numerosi benefici per la salute. Può migliorare la salute fisica, aiutare a regolare i muscoli, aumentare il metabolismo e controllare le calorie. Combinato con una dieta, può aiutarti a perdere peso.

Fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a promuovere la circolazione sanguigna e a migliorare la condizione muscolare, riducendo così il rischio di crampi e infortuni muscolari. Raccomandiamo agli utenti di eseguire i seguenti esercizi di stretching. Ogni allungamento dura circa 30 secondi. Interrompere in caso di infortunio. Non tirare i muscoli con forza o in modo violento.



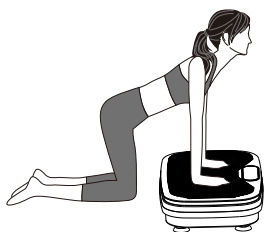
Come utilizzare



1. Sedersi sul prodotto, mantenere la schiena dritta, non inarcare la schiena e non chinare la testa, e rilassare le mani sulle ginocchia, ciò può rilassare efficacemente i fianchi e la parte bassa della schiena.



2. Appoggiate i piedi sul prodotto, sostenetevi con le mani a terra, raddrizzate la schiena, non abbassate la testa né inarcate la schiena, potrete rilassare efficacemente i gruppi muscolari del polpaccio e della coscia.



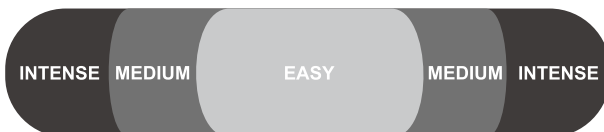
3. Appoggiate le mani sul prodotto, usate le braccia per sostenere la parte superiore del corpo, inginocchiatevi sul tappetino, contraete l'addome, non piegatevi in avanti, mantenete schiena e vita allineate, potrete rilassare efficacemente le spalle.



4. Sedetevi su una sedia, raddrizzate la schiena, appoggiate i piedi naturalmente rilassati sul prodotto, posate le mani rilassate sulle ginocchia, potrete rilassare efficacemente i polpacci.

Posizioni in Piedi

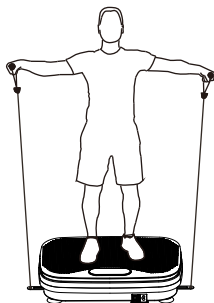
La posizione in cui ti trovi sulla Piastra Vibrante influenzerà l'intensità delle vibrazioni per il tuo corpo. Stai con i piedi vicini per un allenamento "facile" e con i piedi più distanziati per allenamenti di livello "medio" e "intenso".



Ora hai assemblato correttamente la fascia elastica al prodotto e puoi iniziare il tuo allenamento con le fasce elastiche!

Posture con Fasce Elastiche

Stai in piedi sui pedali in gomma, mantenendo allineate gambe e spalle, con le mani sui fianchi. Ruota il busto in senso orario per alcuni secondi, poi torna alla posizione originale e ripeti il movimento nella direzione opposta. Puoi utilizzare i cordini durante questo esercizio. Posizionali all'altezza davanti alle spalle, poi ruota a sinistra e a destra. Questo esercizio allena gli addominali e i muscoli obliqui.



Stai in piedi sul pedale di gomma, tieni la corda di trazione e allunga le braccia all'altezza della vita su entrambi i lati. Palmi verso il basso, braccia leggermente piegate ai gomiti, alza le braccia all'altezza delle spalle, poi abbassale. Esegui questo movimento più volte.

Stai con attenzione sul pedale di gomma. Tieni la corda di trazione davanti al petto, questo farà sì che i palmi siano rivolti l'uno verso l'altro. Abbassa lentamente le braccia indietro e lasciale allargare e distendere. Poi riportale alla posizione originale. Puoi usare le braccia alternativamente o muovere entrambe le braccia contemporaneamente. Per migliorare l'efficacia dell'esercizio, scegli di esercitarti in ginocchio o prono.



MANUTENZIONE & RISOLUZIONE PROBLEMI

Cura e manutenzione

- Se è necessario conservare l'attrezzatura per un lungo periodo quando non viene utilizzata temporaneamente, riporla e mantenerla in un ambiente asciutto, coprendola con un panno o con il sacchetto di plastica fornito nella confezione, per garantire che lo stoccaggio a lungo termine non contamini la superficie del prodotto con troppa polvere o sporco.
- Pulire regolarmente l'adesivo morbido e altri componenti con un panno imbevuto d'acqua e ben strizzato, per garantirne la levigatezza e la pulizia.
- Evitare di esercitare una pressione eccessiva o di pulire l'orologio elettronico con un panno umido, per impedire che l'acqua penetri all'interno e comprometta il normale utilizzo.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Stato	Possibile causa	Soluzione
Mancata accensione	Spina di alimentazione non inserita correttamente	Ricollegare il cavo di alimentazione
	L'interruttore di alimentazione del prodotto non è acceso	Premere l'interruttore da O a I
	Fusibile bruciato a causa di corrente elevata istantanea	Contattare il servizio clienti per verificare e sostituire il fusibile
Suono "Dada" durante il funzionamento	Suono normale che si verifica durante il funzionamento del prodotto, non un guasto.	Non è necessario elaborare
Nessuna risposta al funzionamento del telecomando	Scarica della batteria	Sostituzione delle batterie
	Telecomando utilizzato troppo lontano	Avvicinare e allineare la macchina per l'operazione
Arresto durante l'uso	Fine programma temporizzata (10 minuti)	Riavviare
	Protezione da sovraccarico del motore	Lasciare riposare sufficientemente il prodotto e poi riaccenderlo

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

Unit 27, Perivale Park,

Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

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 HOSTALETES 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



FR

Cet appareil,
ses accessoires,
cordons et batteries
se recyclent

REPRISE
À LA LIVRAISON



À DÉPOSER
EN MAGASIN



À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



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

Aosom