

**SPORTNOW**

IN251200468V01\_UK\_FR\_DE\_ES\_IT

**A90-453V90**

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



**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

**FR\_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT**

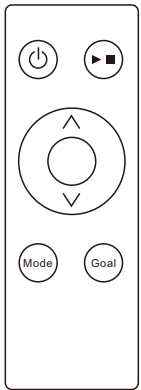
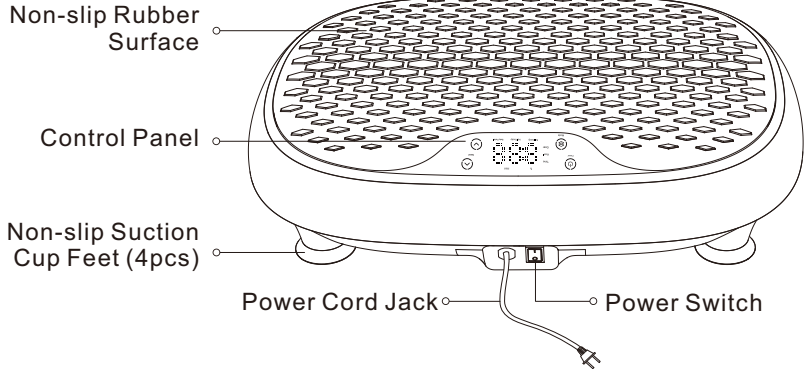
**ES\_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**

**DE\_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**

**IT\_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**

# WHAT'S IN THE BOX

EN



Remote Control



Power Cable

# QUICK START GUIDE

1

## 1. POWER THE REMOTE CONTROL

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

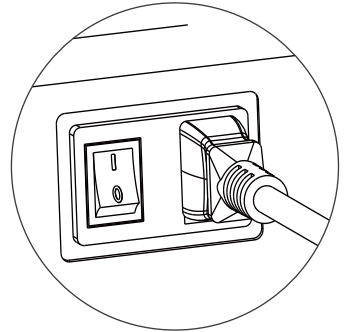
2

## 2. CONNECT TO POWER

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

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

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



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

## Technical Specification

Rated Voltage: AC220-240V

Rated Frequency: 50Hz

Rated Power: 150W

Weight Capacity: 100kg

Electric Shock Safety Rating: Class II

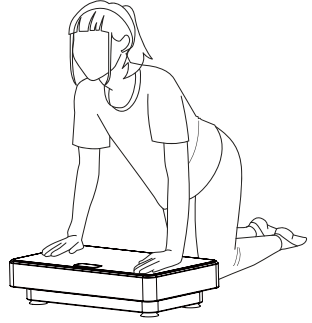
# EXERCISE GUIDE

A



**BASIC UPRIGHT POSE**

B



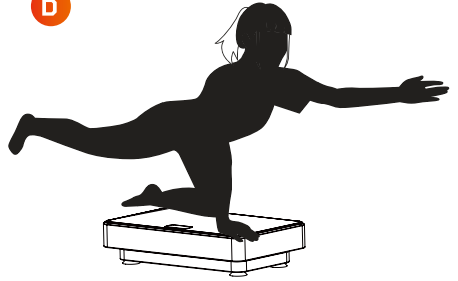
**ARM ACTIVATION**

C



**ONE-LEG SQUAT**

D



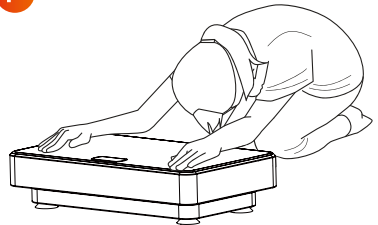
**WHOLE-BODY ACTIVATION**

E



**ONE-LEG BALANCE**

F



**SHOULDER STRETCH**

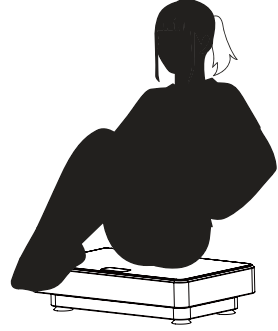
# EXERCISE GUIDE

G



**HAMSTRING STRETCH**

H



**CORE ACTIVATION**

I



**SQUAT**

J



**LATERAL LEG STRETCH**

K



**HIP STRETCH**

L



**TOE TOUCH**

# TIPS FOR USE

## SAFETY TIPS

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

## **SETUP TIPS**

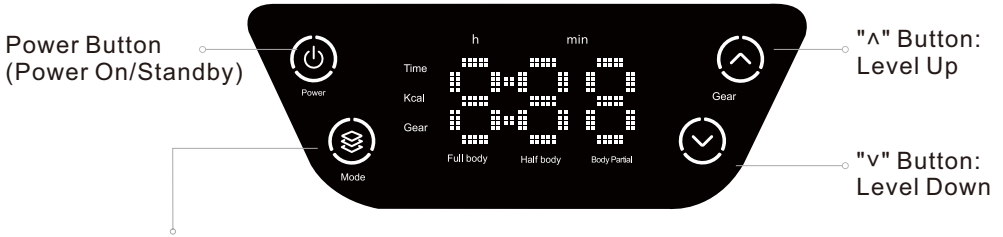
- Place the machine on a level, non-slip floor. You may put an exercise mat under the machine to protect your carpet or other flooring, and/or reduce noise.
- Set up the machine in an area with at least 6 feet of clearance on all sides of the machine.
- Plug the power cord into an easily accessible wall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

## **EXERCISE TIPS**

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

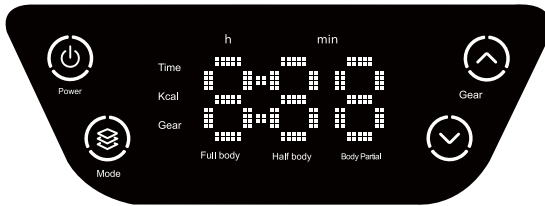
# OPERATING INSTRUCTIONS

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

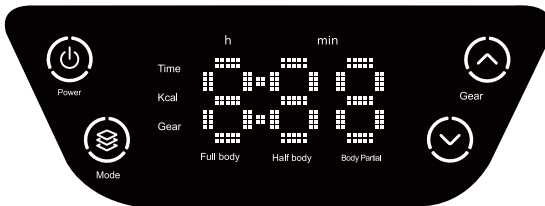


Mode Button

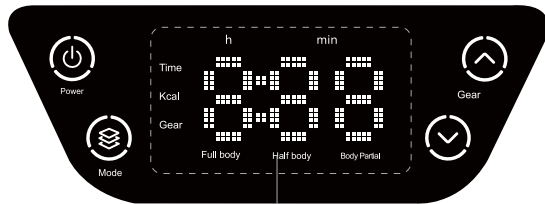
- Switches between 3 modes
- Press and hold to enter target setting mode



Standby State (Power On): The Power button is dimly lit; all other buttons and the display are off.

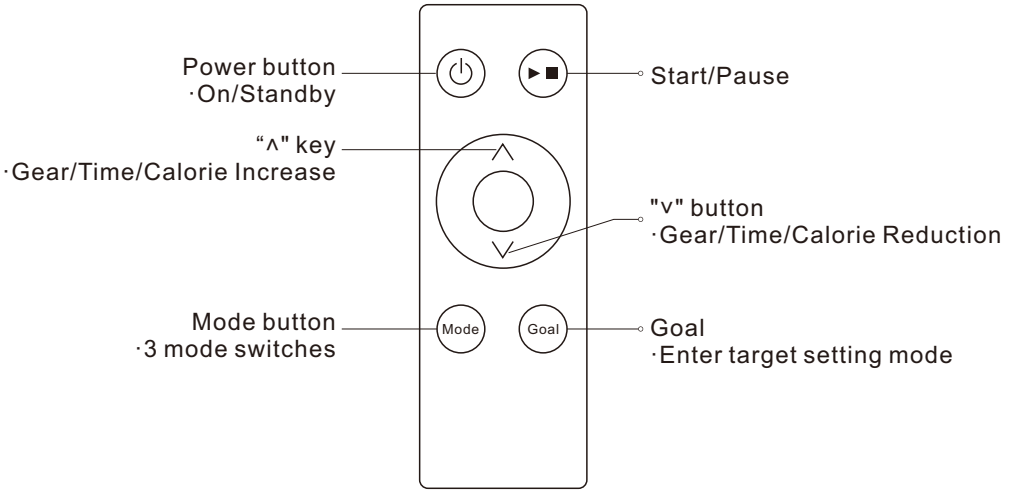


On-line state



During operation: The display cycles between Time, Calories, and Level every 5 seconds.

# USING THE REMOTE CONTROL



## Power on

Plug the power cord into an electrical outlet and turn on the power switch. The "⏻" button on the machine will glow half-bright, indicating the device is in standby mode.

## Power On/Off

**Ready State:** Ensure the device is plugged in and in Standby mode (power button dimly lit).

**Activation:** Press and hold the "⏻" button for 1.5 seconds.

**Startup Confirmation:**

- You'll hear a "beep" tone.
- All buttons and the display will light up.

**Default Mode:** The device starts automatically in Whole-Body Vibration Mode, Level 1.

**Display Cycle:** Time, Calories, and Level cycle continuously, changing every 5 seconds.

## Standby Activation:

**During operation:** Press and hold the "⏻" button for 1.5 second

- Audible beep confirms activation
- "⏻" button dims to half-brightness
- Other buttons & display deactivate

## Auto-Standby Safety Feature:

- Continuous vibration mode operation exceeds 1 hour
- Machine automatically stops vibration
- Returns to standby mode

**Purpose:** Prevents motor damage and overexertion

## Pausing:

**During use:** Briefly press the "⏻" button

1. Hearing a beep confirms pause mode.
2. Display freezes on last recorded metrics.

Auto-Standby: After 3 inactive minutes in pause mode:

1. Enters standby power state
2. "⏻" button dims (half-brightness)
3. All other lights/display turn off.

### **Full Shutdown:**

- ▼ Turn off main power switch
- ▼ Display instantly deactivates
- ▼ Complete power disconnection

### **Powering Off:**

Turn off the main power switch → Display instantly deactivates → Device fully shuts down.

### **Mode selection and exercise goal setting**

Mode selection: When the device is powered on, short press the "⏮" button to cycle through the exercise modes: full body rhythm - half body rhythm - part body rhythm.

Goal setting: While the device is powered on, press and hold the "⏮" key for 3 seconds to enter the Target Setting mode.

The Time indicator will flash, entering Timer Mode. Press and hold the "⏮" key again.

The Calorie indicator will flash, entering Calorie Mode.

Press the "⏮" or "⏭" key to adjust the target value.

Press and hold "⏮" or "⏭" for continuous adjustment (Timer Mode: max 1:00; Calorie Mode: max 999).

Click the "⏻" key to confirm and start the workout.

The target value will count down until it displays 0, indicating the Target goal is met.

The buzzer will sound "beep-beep-beep-beep-beep" to alert, the motor stops vibrating, and the device enters standby mode with power on.

### **The adjustable range is Levels 1-20.**

While the device is powered on:

Press the "Level" button briefly to adjust the vibration level.

Press "⏮" briefly to increase by 1 level.

Press "⏭" briefly to decrease by 1 level.

Press and hold either button to adjust continuously.

### **Before Exercise:**

1. Check Power: Ensure the machine is plugged in and powered on.
2. Warm Up: Thoroughly warm up your body, especially your ankles, wrists, shoulders, and elbows, to prevent muscle or ligament strain.
3. Wear Proper Shoes: Use athletic shoes, rubber-soled running shoes, or fitness footwear. Ensure soles are clean and free of debris to avoid slipping.

### **After Exercise:**

Cool Down & Stretch: Perform stretching exercises, focusing on your legs, to reduce muscle tension and soreness.

## CLEANING AND STORAGE

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

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

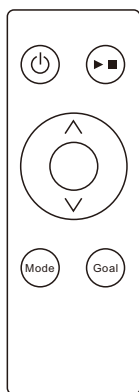
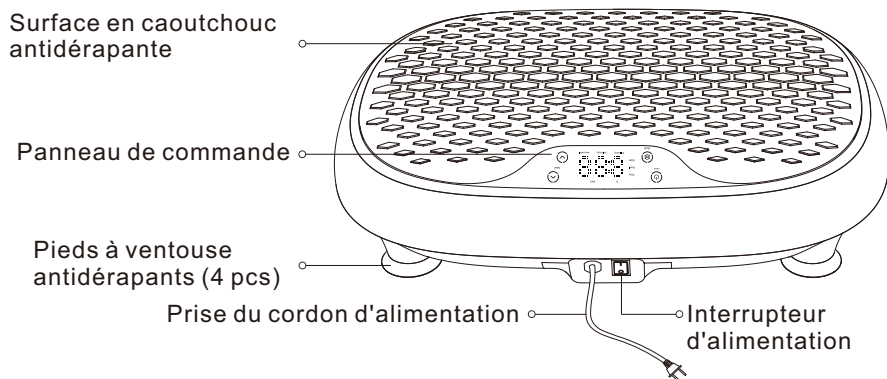
- Use a slightly damp cloth to wipe dirt or moisture from the non-slip rubber surface.
- Use a dry cloth to wipe the control panel and remote control as needed.
- Do not use harsh detergents or abrasive, solvent, or chemical cleaners.
- Store in a cool, dry, indoor location. Store in a well-ventilated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

# TROUBLESHOOTING GUIDE

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

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

## CONTENU DE LA BOÎTE



Télécommande



Câble d'alimentation

# GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

1

## 1. ALIMENTEZ LA TÉLÉCOMMANDE

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

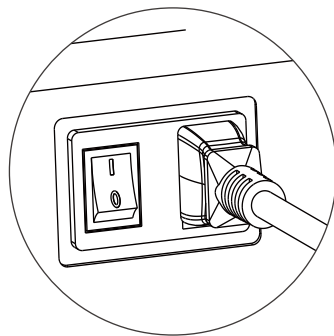
2

## 2. BRANCHEMENT À L'ALIMENTATION

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

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

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



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

## Spécifications techniques

Tension nominale : CA 220-240 V

Fréquence nominale : 50 Hz

Puissance nominale : 150 W

Capacité de charge : 100 kg

Indice de sécurité contre les chocs électriques : Classe II



FR

Cet appareil,  
ses accessoires,  
cordons et batteries  
se recyclent

REPRISE  
À LA LIVRAISON



OU

À DÉPOSER  
EN MAGASIN



OU

À DÉPOSER  
EN DÉCHÈTERIE



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

# GUIDE D'EXERCICES

A



POSE DEBOUT DE BASE

B



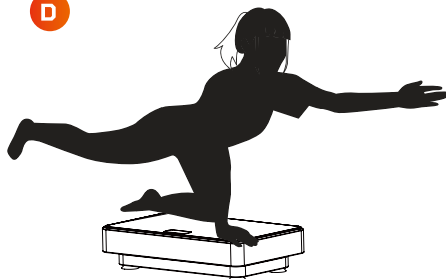
ACTIVATION DES BRAS

C



SQUAT SUR UNE JAMBE

D



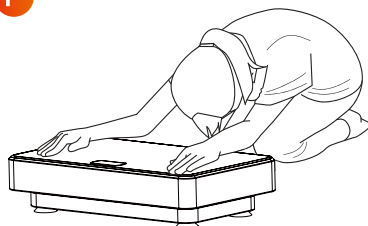
ACTIVATION CORPORELLE GLOBALE

E



ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE

F



ÉTIREMENT DES ÉPAULES

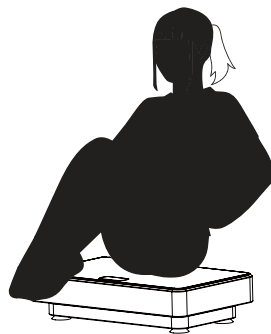
# GUIDE D'EXERCICES

G



ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

H



ACTIVATION DU TRONC

I



SQUAT

J



ÉTIREMENT LATÉRAL DE LA JAMBE

K



ÉTIREMENT DES HANCHES

L



TOUCHER LES ORTEILS

# CONSEILS D'UTILISATION

## CONSEILS DE SÉCURITÉ

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

## CONSEILS D'INSTALLATION

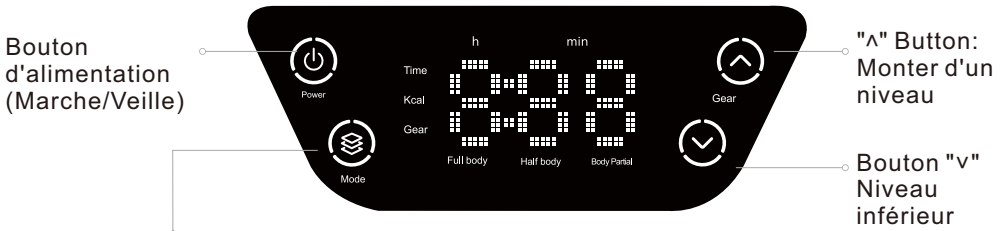
- Placez la machine sur un sol plat et antidérapant. Vous pouvez mettre un tapis de sport sous la machine pour protéger votre moquette ou autre revêtement de sol, et/ou réduire le bruit.
- Installez la machine dans un espace disposant d'au moins 6 pieds (environ 1,8 m) de dégagement autour de tous les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

## CONSEILS D'EXERCICE

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

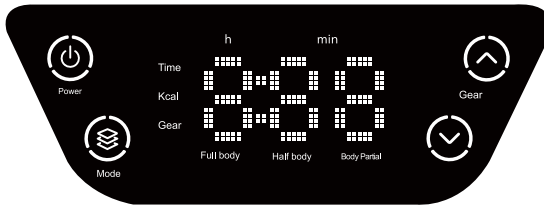
# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

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

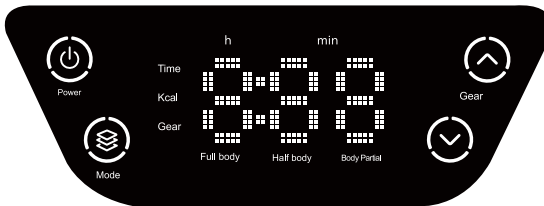


Bouton de mode

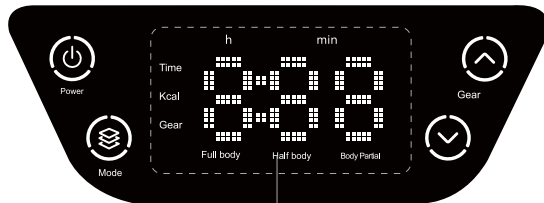
- Bascule entre 3 modes
- Appuyez et maintenez pour entrer en mode de réglage de la cible



État veille (alimentation activée) : Le bouton d'alimentation est faiblement éclairé ; tous les autres boutons et l'affichage sont éteints.



État en ligne



Pendant le fonctionnement : L'affichage alterne entre Heure, Calories et Niveau toutes les 5 secondes.



### **Pause :**

Pendant l'utilisation : Appuyez brièvement sur le bouton "⏻"

1. Un bip confirme le mode pause.
2. L'écran se fige sur les dernières mesures enregistrées.

Veille automatique : Après 3 minutes d'inactivité en mode pause :

1. Passe en état d'alimentation en veille
2. Le bouton "⏻" s'assombrit (mi-luminosité)
3. Toutes les autres voyants/affichages s'éteignent.

### **Arrêt complet :**

- ▼ Couper l'interrupteur d'alimentation principal
- ▼ L'écran se désactive instantanément
- ▼ Déconnexion complète de l'alimentation

### **Arrêt de l'alimentation :**

Coupez l'interrupteur principal → L'affichage se désactive instantanément → L'appareil s'éteint complètement.

### **Sélection du mode et réglage de l'objectif d'exercice**

Sélection du mode : Lorsque l'appareil est sous tension, appuyez brièvement sur le bouton "⌂" pour faire défiler les modes d'exercice : rythme corps entier - rythme moitié corps - rythme partie du corps.

Réglage de l'objectif : Pendant que l'appareil est sous tension, appuyez et maintenez la touche "⌂" pendant 3 secondes pour entrer en mode de réglage de la cible.

L'indicateur du temps clignotera, entrant en mode Minuteur. Appuyez et maintenez de nouveau la touche "⌂".

L'indicateur des calories clignotera, entrant en mode Calories.

Appuyez sur la touche " ^ " ou " v " pour ajuster la valeur cible.

Appuyez et maintenez « ^ » ou « v » pour un réglage continu (Mode minuterie : maxi 1:00 ; Mode calories : maxi 999).

Appuyez sur la touche « ⏻ » pour confirmer et démarrer l'entraînement.

La valeur cible décomptera jusqu'à afficher 0, indiquant que l'objectif cible est atteint.

Le buzzer émettra « bip-bip-bip-bip-bip » pour alerter, le moteur cesse de vibrer et l'appareil passe en mode veille avec l'alimentation activée.

### **La plage réglable est de niveaux 1 à 20.**

Lorsque l'appareil est alimenté :

Appuyez brièvement sur le bouton « Level » pour régler le niveau de vibration.

Appuyez brièvement sur « ^ » pour augmenter d'un niveau.

Appuyez brièvement sur "v" pour diminuer d'un niveau.

Appuyez et maintenez l'un ou l'autre bouton pour ajuster en continu.

### **Avant l'exercice :**

1. Vérifiez l'alimentation : assurez-vous que la machine est branchée et sous tension.
- 2.Échauffement : Échauffez soigneusement votre corps, en accordant une attention particulière à vos chevilles, poignets, épaules et coudes, pour prévenir les tensions musculaires ou ligamentaires.
- 3.Port de chaussures appropriées : Portez des chaussures de sport, des chaussures de course à semelle en caoutchouc ou des chaussures de fitness. Assurez-vous que les semelles sont propres et exemptes de débris pour éviter de glisser.

### **Après l'exercice :**

Retour au calme et étirements : Effectuez des exercices d'étirement, en vous concentrant sur vos jambes, afin de réduire la tension musculaire et les courbatures.

## **NETTOYAGE ET RANGEMENT**

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

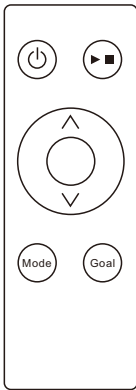
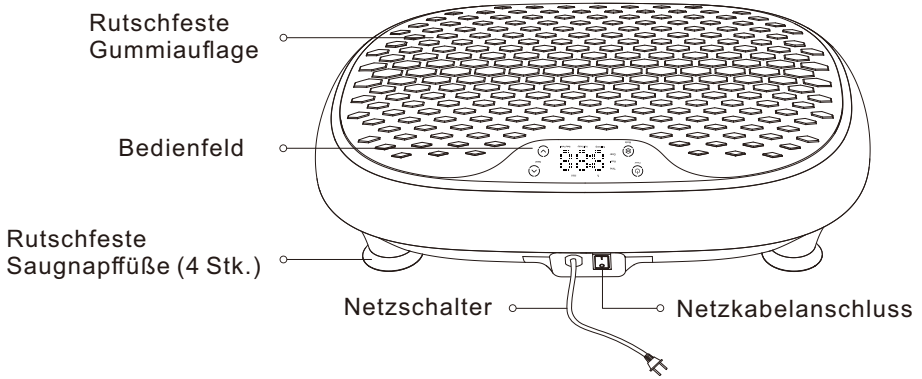
**⚠ AVERTISSEMENT** : Débranchez toujours le cordon d'alimentation et laissez l'appareil refroidir avant de nettoyer, déplacer ou ranger.

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

# GUIDE DE DÉPANNAGE

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

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



Fernbedienung



Netzkabel

# KURZANLEITUNG

1

## 1. FERNBEDIENUNG EINSCHALTEN

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

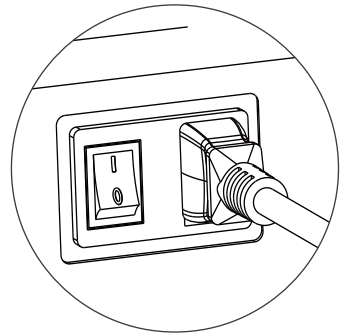
2

## 2. ANSCHLUSS AN DIE STROMVERSORGUNG

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

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

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



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

## Technische Spezifikationen

Nennspannung: AC 220-240 V

Nennfrequenz: 50 Hz

Nennleistung: 150 W

Belastbarkeit: 100 kg

Elektrische Schockschutzklasse: Klasse II

# ÜBUNGSANLEITUNG

A



**GRUNDSTELLUNG IM STEHEN**

B



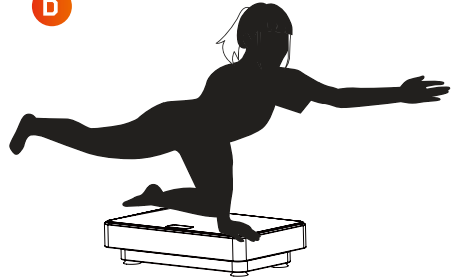
**ARMAKTIVIERUNG**

C



**EINBEINIGE KNIEBEUGE**

D



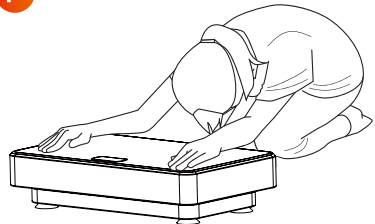
**AKTIVIERUNG DES GANZEN KÖRPERS**

E



**EINBEINIGES GLEICHGEWICHT**

F



**SCHULTERDEHNUNG**

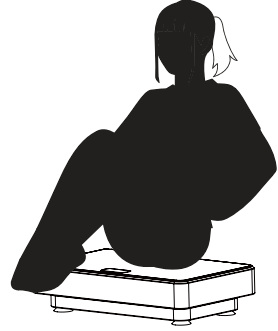
# ÜBUNGSANLEITUNG

G



**OBERSCHENKELRÜCKSEITENDEHNUNG**

H



**RUMPFMOBILISIERUNG**

I



**Kniebeuge**

J



**Seitliche Bein-Dehnung**

K



**Hüftdehnung**

L



**TOUCHER LES ORTEILS**

# TIPPS ZUR ANWENDUNG

## SICHERHEITSHINWEISE

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

## SETUP-TIPPS

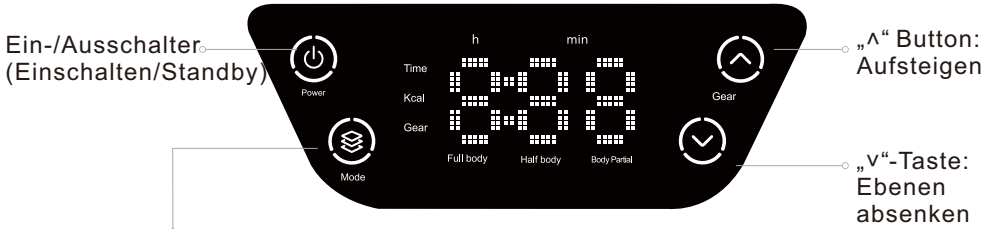
- Stellen Sie die Maschine auf einen ebenen, rutschfesten Boden. Sie können eine Gymnastikmatte unter die Maschine legen, um Ihren Teppich oder Bodenbelag zu schützen und/oder den Geräuschpegel zu reduzieren.
- Stellen Sie die Maschine in einem Bereich auf, der an allen Seiten der Maschine mindestens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

## ÜBUNGS-TIPPS

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

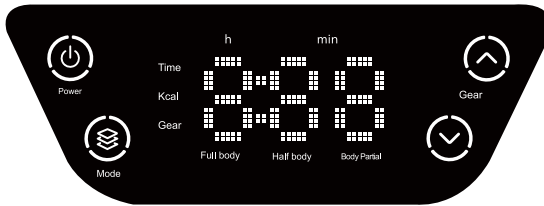
# BEDIENUNGSANLEITUNG

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

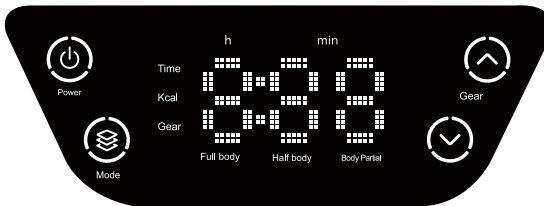


## Modustaste

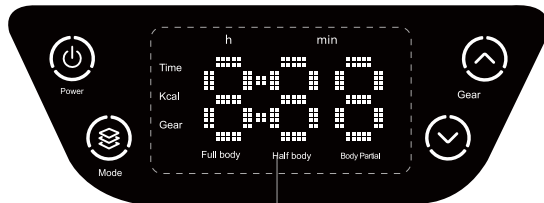
- Schaltet zwischen 3 Modi um
- Zum Einstellen des Ziels gedrückt halten



Bereitschaftszustand (eingeschaltet): Die Einschalttaste ist schwach beleuchtet; alle anderen Tasten und die Anzeige sind aus.

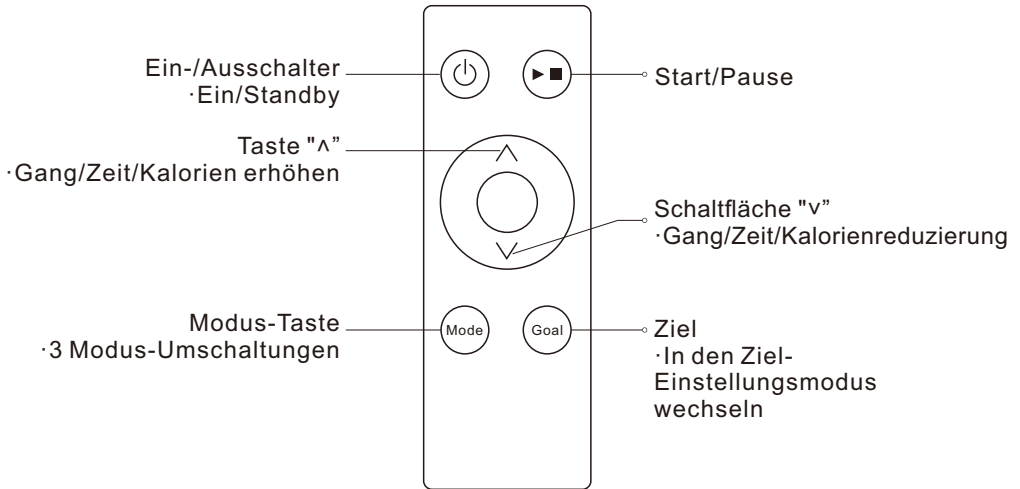


## Online-Zustand



Während des Betriebs: Die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden zwischen Zeit, Kalorien und Stufe.

# VERWENDUNG DER FERNBEDIENUNG



## Einschalten

Stecken Sie das Netzkabel in eine Steckdose und schalten Sie den Netzschalter ein. Die "⏻" Taste am Gerät leuchtet halb gedimmt, was anzeigt, dass das Gerät im Standby-Modus ist.

## Ein-/Ausschalten

**Betriebsbereitschaft:** Stellen Sie sicher, dass das Gerät angeschlossen ist und sich im Standby-Modus befindet (Netztaste schwach beleuchtet).

**Aktivierung:** Drücken und halten Sie die Taste "⏻" für 1,5 Sekunden.

**Startbestätigung:**

- Sie hören einen „Piepton“.
- Alle Tasten und das Display leuchten auf.

**Standardmodus:** Das Gerät startet automatisch im Ganzkörper-Vibrationsmodus, Stufe 1.

**Anzeigezyklus:** Zeit, Kalorien und Stufe wechseln fortlaufend, und ändern sich alle 5 Sekunden.

## Standby-Aktivierung:

Während des Betriebs: Drücken und halten Sie die "⏻"-Taste für 1,5 Sekunden

- Akustisches Signal bestätigt Aktivierung
- „⏻“-Taste dimmt auf halbe Helligkeit
- Andere Tasten & Anzeige werden deaktiviert

## Auto-Standby-Sicherheitsfunktion:

- Dauerbetrieb des Vibrationsmodus überschreitet 1 Stunde
- Maschine stoppt die Vibration automatisch
- Kehrt in den Standby-Modus zurück

**Zweck:** Verhindert Motorschäden und Überbeanspruchung

### **Pause:**

Während der Verwendung: Kurz die "⏏" Taste drücken

1. Ein Piepton bestätigt den Pausenmodus.
2. Die Anzeige bleibt bei den zuletzt aufgezeichneten Messwerten stehen.

Auto-Standby: Nach 3 Minuten Inaktivität im Pausenmodus:

1. Wechselt in den Bereitschaftsmodus
2. Die „⏏“-Taste wird gedimmt (Halbhelligkeit)
3. Alle anderen Leuchten/Anzeige schalten sich aus.

### **Vollständige Abschaltung:**

- ▼ Hauptstromschalter ausschalten
- ▼ Anzeige wird sofort deaktiviert
- ▼ Komplette Stromtrennung

### **Ausschalten:**

Hauptschalter ausschalten → Display deaktiviert sich sofort → Gerät fährt vollständig herunter.

### **Moduswahl und Festlegung des Trainingsziels**

Moduswahl: Wenn das Gerät eingeschaltet ist, kurz die Taste "⌘" drücken, um zwischen den Trainingsmodi zu wechseln: Ganzkörperrhythmus – Halbkörperrhythmus – Teilkörperrhythmus.

Zielsetzung: Während das Gerät eingeschaltet ist, drücken und halten Sie die "⌘"-Taste für 3 Sekunden, um den Ziel-Einstellmodus zu betreten.

Die Zeit-Anzeige wird blinken und den Timer-Modus aufrufen. Drücken und halten Sie erneut die "⌘"-Taste.

Die Kalorien-Anzeige wird blinken und den Kalorien-Modus aufrufen.

Drücken Sie die "∧"- oder "∨"-Taste, um den Zielwert anzupassen.

Drücken und halten Sie "∧" oder "∨" für kontinuierliche Einstellung (Timer-Modus: max. 1:00; Kalorien-Modus: max. 999).

Klicken Sie die "⏏"-Taste, um zu bestätigen und das Training zu starten.

Der Zielwert zählt herunter, bis er 0 anzeigt, was bedeutet, dass das Ziel erreicht ist.

Der Summer ertönt "beep-beep-beep-beep-beep" zur Warnung, der Motor hört auf zu vibrieren und das Gerät wechselt bei eingeschaltetem Zustand in den Standby-Modus.

### **Der einstellbare Bereich ist Stufen 1–20.**

Während das Gerät eingeschaltet ist:

Drücken Sie die Taste „Level“ kurz, um die Vibrationsstufe einzustellen.

Drücken Sie „∧“ kurz, um die Stufe um 1 zu erhöhen.

Drücken Sie kurz "∨", um um 1 Stufe zu verringern.

Drücken und halten Sie eine der beiden Tasten, um kontinuierlich zu verstellen.

### **Vor dem Training:**

1. Strom prüfen: Stellen Sie sicher, dass das Gerät eingesteckt und eingeschaltet ist.
2. Aufwärmen: Wärmen Sie Ihren Körper gründlich auf, insbesondere Knöchel, Handgelenke, Schultern und Ellenbogen, um Muskel- oder Bänderverletzungen zu vermeiden.
3. Geeignetes Schuhwerk: Tragen Sie Sportschuhe, gummi-sohlige Laufschuhe oder Fitnessschuhe. Achten Sie darauf, dass die Sohlen sauber und frei von Schmutz sind, um Ausrutschen zu vermeiden.

### **Nach dem Training:**

Abkühlen & Dehnen: Führen Sie Dehnübungen durch, wobei Sie sich auf Ihre Beine konzentrieren, um Muskelverspannungen und -kater zu verringern.

## **REINIGUNG UND LAGERUNG**

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

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

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

# FEHLERSUCHELEITFADEN

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

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

# QuÉ HAY EN LA CAJA

ES

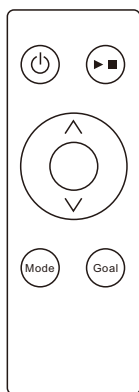
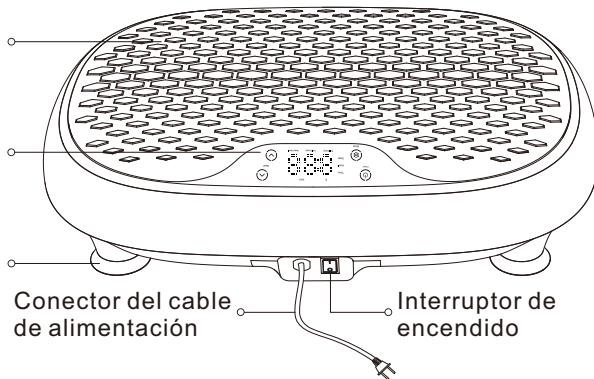
Superficie de goma antideslizante

Panel de control

Patas con ventosa antideslizante (4 unidades)

Conector del cable de alimentación

Interruptor de encendido



Control remoto



Cable de alimentación

# GUÍA RÁPIDA

1

## 1. ENCIENDA EL MANDO A DISTANCIA

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

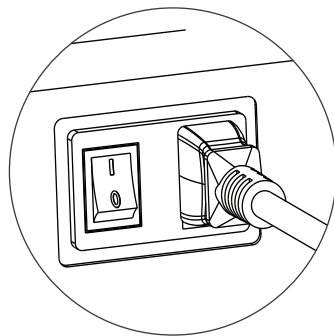
2

## 2. CONECTAR A LA CORRIENTE

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

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

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



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

## Especificaciones técnicas

Tensión nominal: CA 220-240 V

Frecuencia nominal: 50 Hz

Potencia nominal: 150 W

Capacidad de carga: 100 kg

Clasificación de seguridad contra descargas eléctricas: Clase II

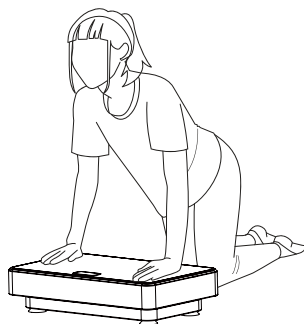
# GUÍA DE EJERCICIOS

A



POSE BÁSICA DE PIE

B



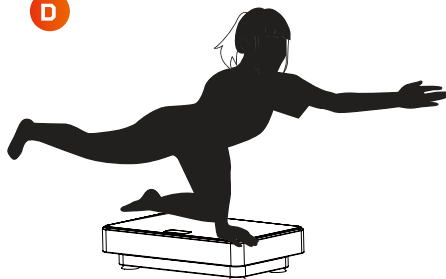
ACTIVACIÓN DE BRAZOS

C



SENTADILLA A UNA PIERNA

D



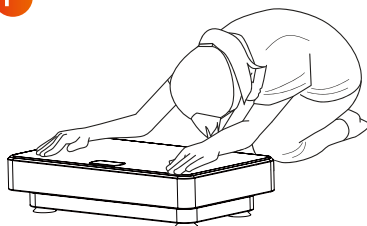
ACTIVACIÓN DE TODO EL CUERPO

E



EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA

F



ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

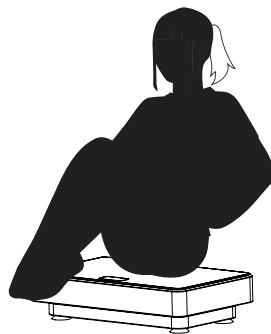
# GUÍA DE EJERCICIOS

G



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

H



ACTIVACIÓN DEL CORE

I



SENTADILLA

J



ESTIRAMIENTO LATERAL DE  
PIERNA

K



ESTIRAMIENTO DE CADERA

L



TOE TOUCH

# CONSEJOS DE USO

## CONSEJOS DE SEGURIDAD

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

## CONSEJOS DE CONFIGURACIÓN

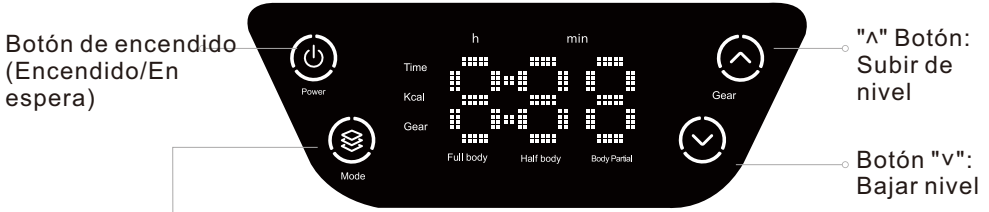
- Coloque la máquina en un suelo nivelado y antideslizante. Puede colocar una esterilla de ejercicio debajo de la máquina para proteger la moqueta u otro revestimiento del suelo, y/o reducir el ruido.
- Coloque la máquina en un área con al menos 6 pies de espacio libre alrededor de todos los lados de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

## CONSEJOS DE EJERCICIO

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

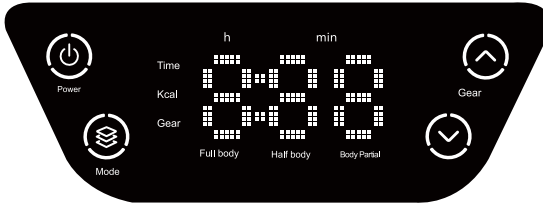
# INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

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

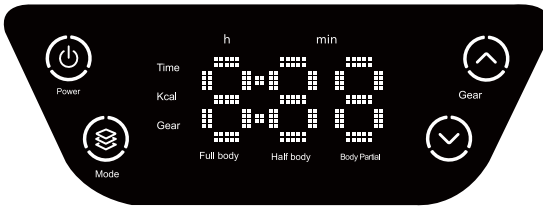


Botón de modo

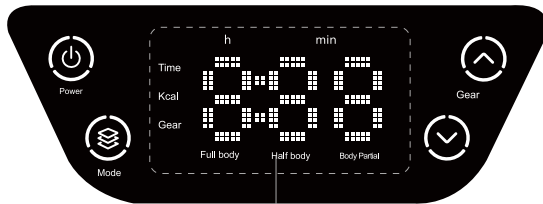
- Cambia entre 3 modos
- Mantener pulsado para entrar en el modo de ajuste del objetivo



Estado de espera (encendido): El botón de encendido tiene una luz tenue; todos los demás botones y la pantalla están apagados.

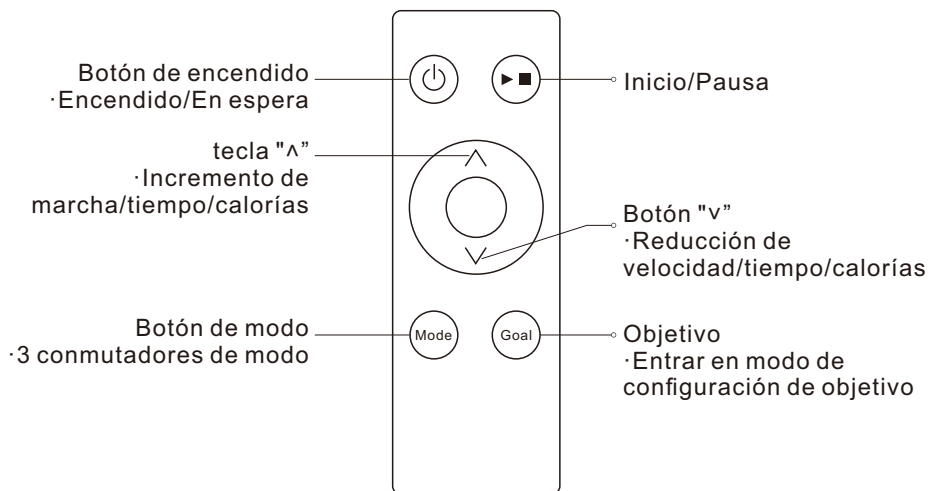


Estado en línea



Durante el funcionamiento: La pantalla alterna entre Tiempo, Calorías y Nivel cada 5 segundos.

# USANDO EL MANDO A DISTANCIA



## Encender

Conecte el cable de alimentación a una toma eléctrica y encienda el interruptor de alimentación. El "⏻" botón de la máquina se iluminará medio tenue, indicando que el dispositivo está en modo de espera.

## Encendido/Apagado

Estado listo: Asegúrese de que el dispositivo esté conectado y en modo de espera (el botón de encendido con iluminación tenue).

Activación: Mantén pulsado el botón ⏻ durante 1,5 segundos.

Confirmación de inicio:

- Oirás un tono de "beep".
- Todos los botones y la pantalla se iluminarán.

Modo predeterminado: El dispositivo se inicia automáticamente en el modo de Vibración de Cuerpo Entero, Nivel 1.

Ciclo de pantalla: Tiempo, Calorías y Nivel se alternan continuamente, cambiando cada 5 segundos.

## Activación en espera:

Durante el funcionamiento: Mantenga pulsado el botón "⏻" durante 1,5 segundos

- Pitido audible confirma la activación
- El botón "⏻" se atenúa a la mitad de brillo
- Otros botones y la pantalla se desactivan

## Función de seguridad de apagado automático:

- El modo de vibración continua supera 1 hora
- La máquina detiene automáticamente la vibración
- Vuelve al modo de espera

Propósito: Previene daños en el motor y el sobreesfuerzo

### **Pausando:**

Durante el uso: Pulse brevemente el botón "⏻"

1. Un pitido confirma el modo de pausa.
2. La pantalla se congela en las últimas métricas registradas.

Auto-espera: Tras 3 minutos inactivos en modo de pausa:

1. Entra en estado de alimentación en espera
2. El botón "⏻" se atenúa (media luminosidad)
3. Todas las demás luces/pantalla se apagan.

### **Apagado completo:**

- ▼ Apagar el interruptor principal de alimentación
- ▼ La pantalla se desactiva instantáneamente
- ▼ Desconexión completa de la alimentación

### **Apagado:**

Apague el interruptor de alimentación principal → La pantalla se desactiva al instante → El dispositivo se apaga por completo.

### **Selección de modo y establecimiento del objetivo de ejercicio**

Selección de modo: Cuando el dispositivo está encendido, presione brevemente el botón "⌘" para alternar entre los modos de ejercicio: ritmo de cuerpo entero - ritmo de medio cuerpo - ritmo de parte del cuerpo.

Establecimiento de objetivo: Mientras el dispositivo esté encendido, presione y mantenga pulsada la tecla "⌘" durante 3 segundos para entrar en el modo de Ajuste de Objetivo.

El indicador de Tiempo parpadeará, entrando en el Modo Temporizador. Presione y mantenga pulsada la tecla "⌘" nuevamente.

El indicador de Calorías parpadeará, entrando en el Modo Calorías.

Presione la tecla "∧" o "∨" para ajustar el valor objetivo.

Mantenga pulsado "∧" o "∨" para un ajuste continuo (Modo Temporizador: máximo 1:00; Modo Calorías: máximo 999).

Pulse la tecla "⏻" para confirmar e iniciar el entrenamiento.

El valor objetivo se irá descontando hasta que muestre 0, indicando que se ha alcanzado la meta.

El zumbador emitirá "beep-beep-beep-beep-beep" para alertar, el motor dejará de vibrar y el dispositivo entrará en modo de espera con la alimentación encendida.

### **El rango ajustable es Niveles 1-20.**

Mientras el dispositivo esté encendido:

Presione brevemente el botón "Level" para ajustar el nivel de vibración.

Presione brevemente "∧" para aumentar 1 nivel.

Pulse "∨" brevemente para disminuir 1 nivel.

Mantenga pulsado cualquiera de los botones para ajustar continuamente.

### **Antes del ejercicio:**

1. Verifique la alimentación: asegúrese de que la máquina esté enchufada y encendida.
2. Calentamiento: Calienta bien tu cuerpo, especialmente los tobillos, las muñecas, los hombros y los codos, para prevenir lesiones musculares o de ligamentos.
3. Usa calzado adecuado: Utiliza zapatillas deportivas, calzado para correr con suela de goma o calzado para fitness. Asegúrate de que las suelas estén limpias y libres de residuos para evitar resbalones.

### **Después del ejercicio:**

Enfriamiento y estiramiento: Realiza ejercicios de estiramiento, centrándote en las piernas, para reducir la tensión muscular y las agujetas.

## **LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO**

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

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

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

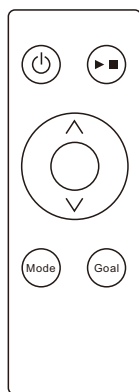
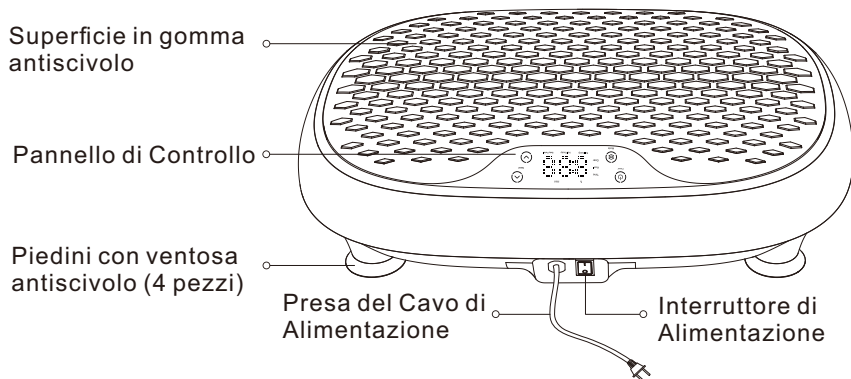
# GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

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

# COSA C'È NELLA CONFEZIONE

IT



Telecomando



Cavo di alimentazione

# GUIDA RAPIDA

1

## 1. ALIMENTARE IL TELECOMANDO

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

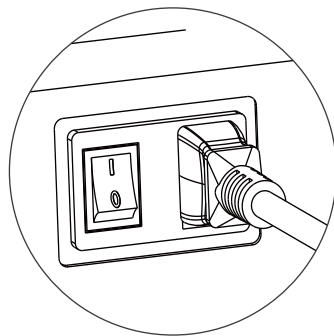
2

## 2. COLLEGARE ALLA CORRENTE

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

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

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



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

## Specifiche tecniche

Tensione nominale: CA 220-240 V

Frequenza nominale: 50 Hz

Potenza nominale: 150 W

Capacità di carico: 100 kg

Valutazione di Sicurezza contro le Scosse Elettriche: Classe II

# GUIDA ALL'ESECUZIONE

A



POSIZIONE BASE IN PIEDI

B



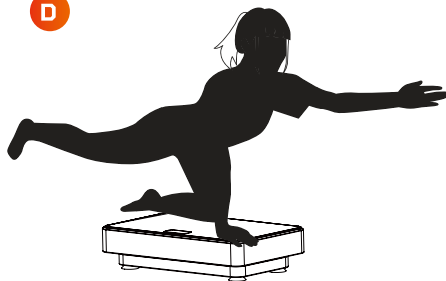
ATTIVAZIONE DELLE BRACCIA

C



SQUAT SU UNA GAMBA

D



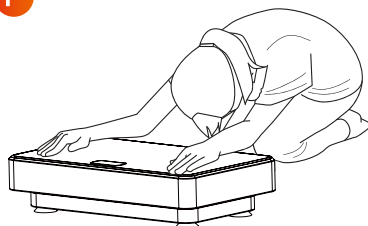
ATTIVAZIONE DELL'INTERO CORPO

E



EQUILIBRIO SU UNA GAMBA

F



ALLUNGAMENTO DELLA SPALLA

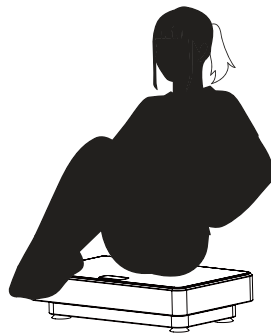
# GUIDA ALL'ESECUZIONE

G



**ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI  
POSTERIORI della COSCIA**

H



**ATTIVAZIONE DEL CORE**

I



**SQUAT**

J



**ALLUNGAMENTO LATERALE  
DELLA GAMBA**

K



**ALLUNGAMENTO DELL'ANCA**

L



**TOCCARE LE PUNTE**

# SUGGERIMENTI PER L'USO

## CONSIGLI DI SICUREZZA

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

## **CONSIGLI PER L'INSTALLAZIONE**

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

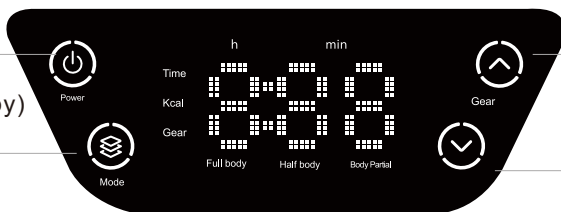
## **SUGGERIMENTI PER L'ESERCIZIO**

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

# ISTRUZIONI PER L'USO

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

Pulsante di Accensione (Accensione/Standby)

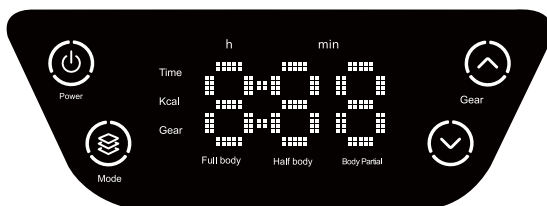


Pulsante "∧": Aumenta Livello

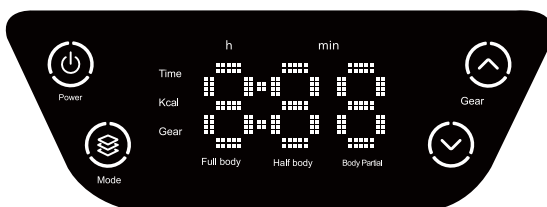
Pulsante "∨" Livello inferiore

Pulsante Modalità

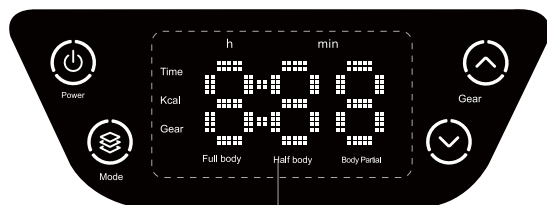
- Passa tra 3 modalità
- Premi e tieni premuto per entrare nella modalità impostazione obiettivo



Stato di standby (Acceso): Il pulsante di alimentazione è debolmente illuminato; tutti gli altri pulsanti e il display sono spenti.

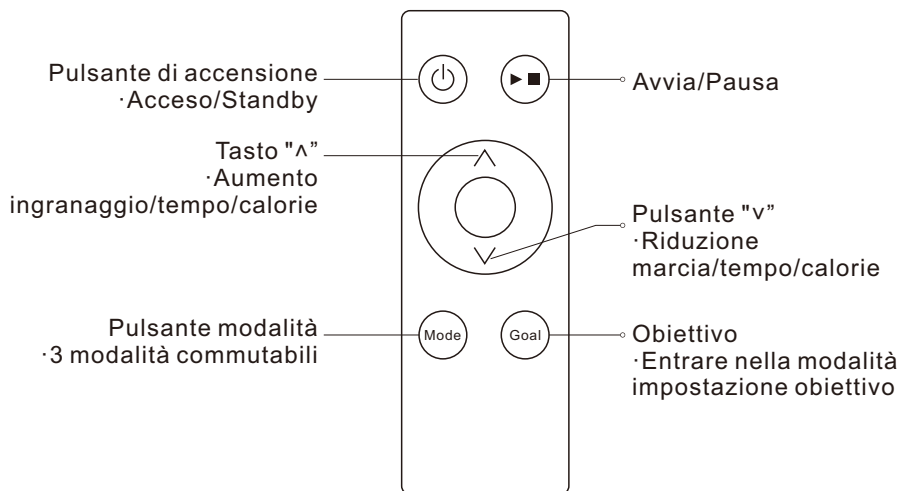


Stato online



Durante il funzionamento: il display alterna Tempo, Calorie e Livello ogni 5 secondi.

## UTILIZZO DEL TELECOMANDO



### Accendere

Collegare il cavo di alimentazione a una presa elettrica e accendere l'interruttore di alimentazione. Il "⏻" pulsante sulla macchina sarà mezzo illuminato, indicando che il dispositivo è in modalità standby.

### Accensione/Spengimento

Stato Pronto: Assicurarsi che il dispositivo sia collegato e in modalità Standby (pulsante di alimentazione debolmente illuminato).

Attivazione: premere e tenere premuto il pulsante "⏻" per 1,5 secondi.

Conferma di avvio:

- Sentirai un "beep" tono.
- Tutti i pulsanti e il display si illumineranno.

Modalità predefinita: Il dispositivo si avvia automaticamente in Modalità Vibrazione dell'Intero Corpo, Livello 1.

Ciclo del display: Tempo, Calorie e Livello scorrono continuamente, cambiando ogni 5 secondi.

### Attivazione standby:

Durante il funzionamento: Premere e tenere premuto il pulsante "⏻" per 1,5 secondi

- Un segnale acustico conferma l'attivazione
- Il pulsante "⏻" si attenua a metà luminosità
- Altri pulsanti e display si disattivano

### Funzione di sicurezza Auto-Standby:

- Funzionamento in modalità vibrazione continua superiore a 1 ora
- La macchina interrompe automaticamente la vibrazione
- Ritorna alla modalità standby

Scopo: Previene danni al motore e sforzi eccessivi

## **Pausa:**

Durante l'uso: Premere brevemente il pulsante "⏸"

1. Un segnale acustico conferma la modalità di pausa.
2. Il display si blocca sugli ultimi parametri registrati.

Auto-Standby: Dopo 3 minuti di inattività in modalità pausa:

1. Entra nello stato di alimentazione in standby
2. Il pulsante "⏸" si attenua (mezza luminosità)
3. Tutte le altre spie/display si spengono.

## **Spegnimento completo:**

- ▼ Spegni l'interruttore di alimentazione principale
- ▼ Il display si disattiva istantaneamente
- ▼ Disconnessione completa dell'alimentazione

## **Spegnimento:**

Spegni l'interruttore principale → Il display si disattiva istantaneamente → Il dispositivo si arresta completamente.

## **Selezione della modalità e impostazione dell'obiettivo di esercizio**

Selezione della modalità: Quando il dispositivo è acceso, premi brevemente il pulsante "⌘" per scorrere le modalità di esercizio: ritmo corpo intero - ritmo metà corpo - ritmo parte del corpo.

Impostazione dell'obiettivo: mentre il dispositivo è acceso, premere e tenere premuto il tasto "⌘" per 3 secondi per entrare nella modalità Impostazione Obiettivo. tenere

L'indicatore Tempo lampeggerà, entrando nella Modalità Timer. Premere e tenere premuto nuovamente il tasto "⌘".

L'indicatore Calorie lampeggerà, entrando nella Modalità Calorie.

Premere il tasto "▲" o "▼" per regolare il valore obiettivo.

Premere e tenere premuto "▲" o "▼" per la regolazione continua (Modalità Timer: max 1:00; Modalità Calorie: max 999).

Fare clic sul tasto "⏸" per confermare e avviare l'allenamento.

Il valore target conterà I minuti/valore rimanente fino a visualizzare 0, indicando che l'obiettivo è stato raggiunto.

Il cicalino emetterà un "beep-beep-beep-beep-beep" come avviso, il motore smetterà di vibrare e il dispositivo entrerà in modalità standby con alimentazione attiva.

## **L'intervallo regolabile è Livelli 1-20.**

Quando il dispositivo è acceso:

Premere brevemente il pulsante "Level" per regolare il livello di vibrazione.

Premere brevemente "▲" per aumentare di 1 livello.

Premere brevemente "▼" per diminuire di 1 livello.

Premere e tenere premuto uno dei due pulsanti per regolare continuamente.

### **Prima dell'esercizio:**


1. Controllare l'alimentazione: assicurarsi che la macchina sia collegata e accesa.
2. Riscaldamento: Riscalda accuratamente il corpo, in particolare le caviglie, i polsi, le spalle e i gomiti, per prevenire stiramenti muscolari o legamentosi.
3. Indossare scarpe adeguate: Utilizzare scarpe sportive, scarpe da corsa con suola in gomma o calzature per il fitness. Assicurarsi che le soles siano pulite e prive di detriti per evitare scivolamenti.

### **Dopo l'esercizio:**

Defaticamento e stretching: Esegui esercizi di stretching, concentrandoti sulle gambe, per ridurre la tensione muscolare e il dolore.

## **PULIZIA E IMMAGAZZINAMENTO**

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

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

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

# GUIDA ALLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

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

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

**UK**

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

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK Ltd

1 Northampton Cross Logistics Park

Northampton Cross Road

Northampton

NN4 9FH

Made in china

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

C/Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de

Balenyà, Spain.

B66295775

www.aosom.es

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

**PT**

Se tiver alguma d vida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto s o os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENY 

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H  S 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

