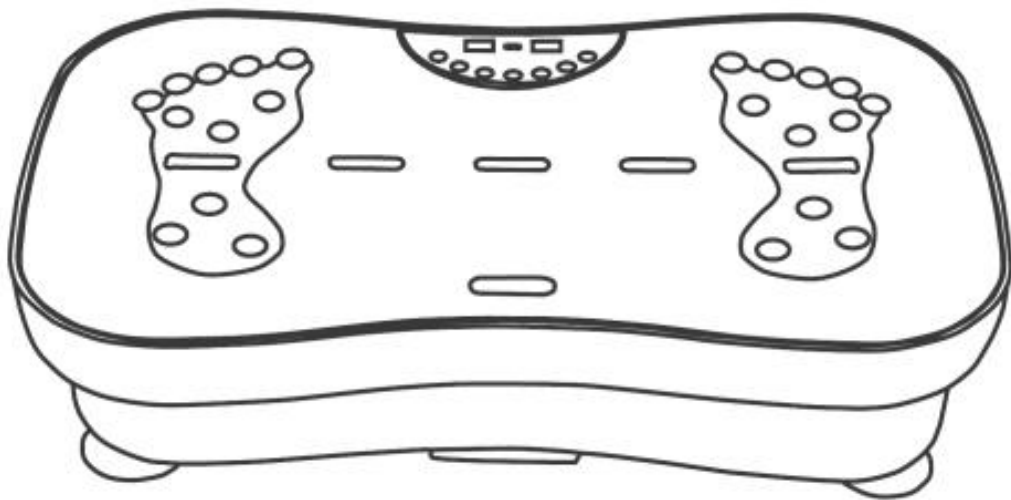


# Vibrationsplatte Anleitung



CE

## Einführung

Lesen Sie bitte sorgfältig die folgenden Vorsichtsmaßnahmen und Informationen durch, bevor Sie das Gerät erstmalig in Betrieb nehmen um das Risiko von Verletzungen oder ähnlichem zu vermeiden. Dieses Gerät ist nur für den Privatgebrauch geeignet und gemäß den Anweisungen der Anleitung zu benutzen.

Bitte lesen Sie die Betriebsanleitung aufmerksam durch und heben Sie diese als Referenz auf.

## Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	2
Inhaltsverzeichnis .....	2
Technische Daten .....	2
<b>Sicherheitshinweise .....</b>	<b>2-3</b>
Vorbereitung .....	4
Funktionsbeschreibung .....	4-5
Pflege und Wartung .....	6

## Technische Daten

Modell:	TD 006 C -5
Leistung:	200 W
Stromzufuhr:	220 – 240 V
Nennfrequenz:	50/60 Hz
Maximale Traglast:	120 kg
Abmessungen:	53 x 32 x 12 cm
Leergewicht:	9,36 kg

## Sicherheitshinweise

- Nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch geeignet.
- Bitte schalten Sie das Gerät nach Benutzung aus und unterbrechen die Stromzufuhr.
- Nicht für Kinder und Schwangere geeignet!
- Nutzen Sie das Gerät nur in einer trockenen Umgebung, z. B. im Haus.
- Konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie folgende Symptome feststellen: Übelkeit/Krankheit, Schmerzen in den Gelenken oder an anderen Körperstellen, unregelmäßiger Herzschlag oder andere, ungewöhnliche Symptome.
- Nutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist.
- Nutzen Sie das Gerät nicht länger als jeweils 10 Minuten.
- Springen Sie nicht auf das Gerät.

- Wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Erhöhen Sie Intensität und Dauer der Übungen schrittweise.
- Sie sollten Ihren Arzt vor der ersten Nutzung aufsuchen, wenn: Sie für längere Zeit keinen Sport ausübten, eine Herzkrankheit oder neurologische Unstimmigkeit besteht, Sie unter Durchblutungsstörungen oder orthopädischen Problemen leiden.
- Das Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig genutzt werden.
- Beenden Sie die Übung umgehend, wenn Sie sich unwohl, müde oder benommen fühlen.
- Platzieren Sie das Gerät nur auf einem festen, ebenen und feuchtigkeitsbeständigen Untergrund.
- Dieses Gerät ist nicht für Personen geeignet, die körperlich oder mental eingeschränkt sind oder nicht mit dem Gerät vertraut sind. Diese Personen dürfen das Gerät nur unter Aufsicht benutzen, wenn die Aufsichtsperson die Verantwortung der Sicherheit trägt.

### ***Medizinische Empfehlungen***

Nutzen Sie dieses Gerät nur in Absprache mit Ihrem Arzt, wenn Sie:

- eine Augenkrankheit haben
- Knie-, Schulter-, Rücken- oder Nackenverletzungen haben
- kürzlich eine Operation oder einen Eingriff hatten
- schwanger sind

Suchen Sie vor der ersten Anwendung dringend einen Arzt auf, wenn einer der folgenden Punkte zutrifft:

- Herzschrittmacher, Implantate, künstliche Gelenke oder Gliedmaßen, Gefäßprothesen, Intrauterin-pessar (Spirale), Metallplatten oder -stifte in Ihrem Körper
- Bluthochdruck
- akute Thrombose
- Herzkrankheit oder Herz-Kreislauf-Erkrankung
- Diabetes
- bösartige Geschwulste/ Malignome
- tiefe Venenthrombose
- akuter Leistenbruch
- Epilepsie
- Krankheiten oder Infektionen
- Migräne

# Vorbereitung

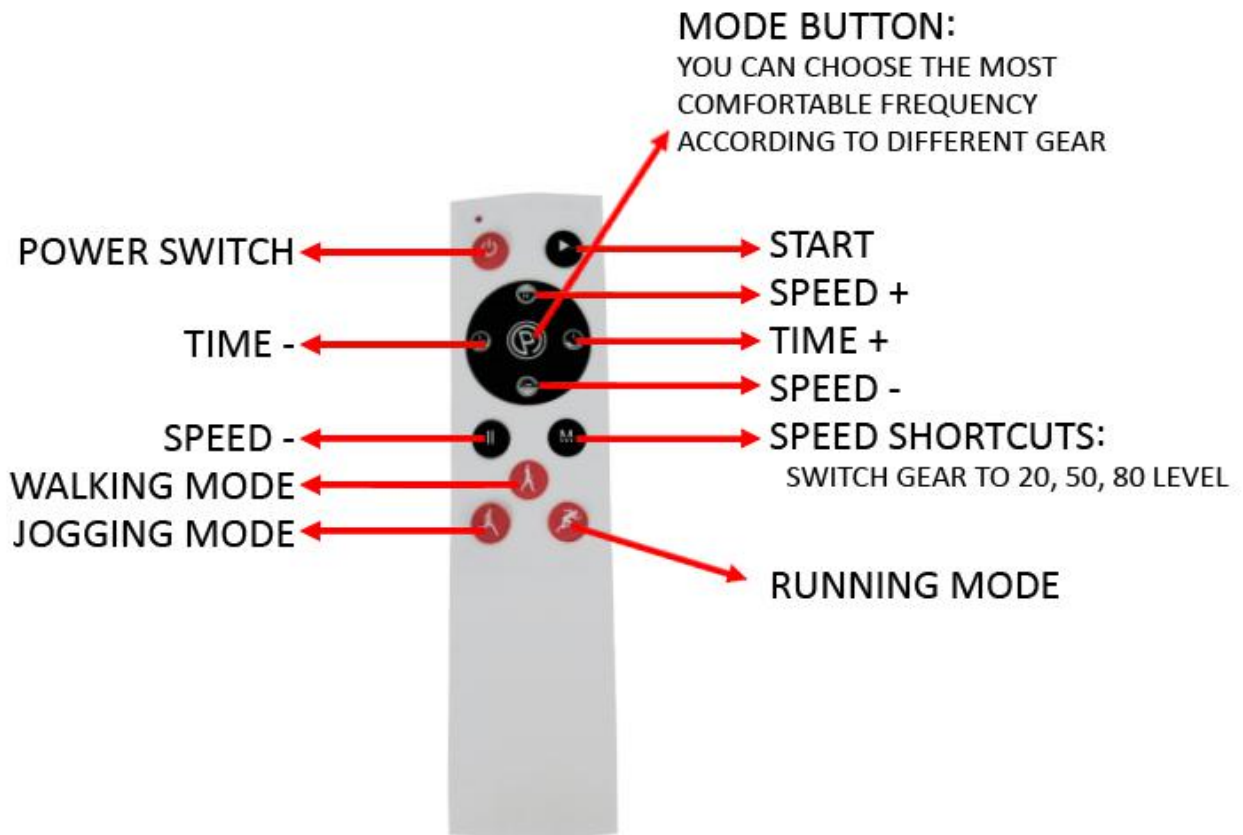
## Schritt 1: (Standortwahl)

Sorgen Sie für einen geeigneten Standort für das Gerät. Es sollte mindestens einen Meter Platz zu allen Seiten des Gerätes vorhanden sein. Schützen Sie Ihren Teppich/Boden mit geeignetem Material (Matte empfohlen) und stellen Sie das Gerät auf einen ebenen Untergrund.

## Schritt 2: (Fernbedienung)

Setzen Sie 2x AAA-Alkaline Batterien in die Fernbedienung ein.

# Funktionsbeschreibung



1. Schließen Sie die Vibrationsplatte an das Stromnetz an und schalten Sie das Gerät mit dem Hauptschalter ein. Das LED-Display zeigt anschließend „- -“ an. Dies signalisiert den Standby-Modus.
2. Drücken Sie nun die „Ein/Aus“ Taste, um das Gerät zu starten. Dieses zeigt nun „10.0“ an.
3. Mit der Programmauswahltaste auf der Fernbedienung können Sie zwischen den voreingestellten Trainingsprogrammen, welche mit „P..“ gekennzeichnet sind, wechseln. Starten Sie das Training nach der Programmauswahl einfach mit der „Start“ Taste. In den voreingestellten Trainingsprogrammen können Zeit und Intensität nicht verändert werden.
4. Im Trainingsmodus „HA“ können Sie die Trainingszeit und Intensität selbst festlegen. Zum Einstellen der Zeit drücken Sie eine der Timer Tasten „-“ bzw. „+“ (max. 15min möglich). Starten Sie das Training anschließend mit der „Start“ Taste. Nun können die Intensität über die Geschwindigkeitstasten „+“ und „-“ während des Trainings selbst regulieren ein.
5. Mit der „Start/Stop“ Taste, können Sie das Training unterbrechen.
6. Mit der „Ein/Aus“ Taste können Sie die Vibrationsplatte nach dem Training in den Standby-Modus versetzen.
7. Um die Vibrationsplatte vollständig auszuschalten drücken Sie den Hauptschalter.

**Hinweis:**

Zum Benutzen der Mediatasten muss das Smartphone zuerst über Bluetooth mit der Vibrationsplatte verbunden werden.

**Aufbau der Programme:**

<b>Stufe</b>	<b>Programm (Intensität)</b>			
	<b>P1</b>	<b>P2</b>	<b>P3</b>	<b>P4</b>
<i>(wechselt alle 10 Sekunden)</i>				
<b>S1</b>	10	15	20	25
<b>S2</b>	30	25	40	45
<b>S3</b>	40	20	60	50
<b>S4</b>	50	30	80	85

# Pflege und Wartung

---

## **ACHTUNG!**

Stellen Sie sicher, dass die Vibrationsplatte ausgeschaltet und vom Stromnetz getrennt ist, bevor Sie das Gerät wie nachfolgend beschrieben reinigen.

### Reinigung:

Reinigen Sie das Gerät mit einem Mikrofasertuch und mildem, antibakteriellen Reinigungsmittel nach jeder Anwendung. Wringen Sie das Mikrofasertuch gründlich aus.

### Lagerung:

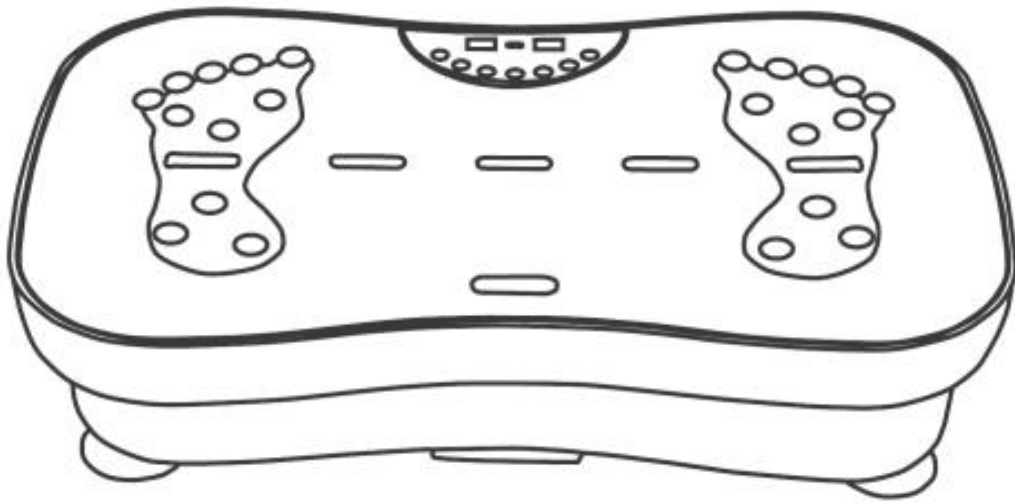
Prüfen Sie das Gerät in regelmäßigen Abständen und stellen Sie sicher, dass kein Kabel beschädigt ist. Tauschen Sie ein defektes Kabel nur gegen ein identisches Kabel des gleichen Typs aus. Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, ziehen Sie direkt den Stecker sorgfältig aus der Steckdose und ziehen Sie niemals am Kabel.

Wenn Sie das Gerät nicht nutzen, trennen Sie es vom Stromnetz.

### Fehlerdiagnose:

<b>Fehler</b>	<b>Fehlerbehebung</b>
Display leuchtet/reagiert nicht; Fernbedienung reagiert nicht	<ul style="list-style-type: none"><li>- prüfen Sie, ob das Gerät mit Strom verbunden und eingeschaltet ist</li><li>- prüfen Sie, ob andere Geräte an der Steckdose funktionieren</li></ul>
Fernbedienung reagiert nicht, obwohl das Display reagiert	<ul style="list-style-type: none"><li>- halten Sie die Fernbedienung direkt an den Sensor des Displays</li><li>- tauschen Sie die Batterien aus (2x AAA)</li></ul>

# Vibration Plate Manual



CE

## Preamble

### **ATTENTION!**

Please read carefully the following precautions and information before using the unit for the first time to avoid the risk of injury or similar. This appliance is for home use only and should be used in accordance with the instructions in the manual.

Please read the operating instructions carefully and keep them for reference.

## Table of contents

Preamble .....	8
Table of contents .....	8
Technical Data .....	8
<b>Safety instructions</b> .....	8-9
Preparation .....	9
Functional description .....	10-12
Care and maintenance .....	12

## Technical Data

Model:	TD 006 C -5
Power:	200 W
Power supply:	220 – 240 V
Rated frequency:	50/60 Hz
Maximum payload:	120 kg
Dimensions:	53 x 32 x 12 cm
Tare weight:	9,36 kg

## Safety instructions

- Use for the intended purpose only.
- After use, the machine must be switched off and unplugged.
- Not suitable for children or pregnant woman!
- Only use inside, only use in dry environment.
- Consult your doctor immediately when you feel: sick, experience pain in joints or other locations, aches abnormal heartbeat rate or any other abnormal symptoms.
- Do not use if the product is damaged.
- Don't use this machine for more than 10 min at a time.
- Do not jump on the plate or the machine.
- Do some warming-up exercises before start using the machine.
- Increase speed intensity and duration of exercises gradually.
- If you have not done any sport for a long time or if you have a heart problem, neurologic problem, circulatory disturbances or orthopaedic problems, you should first consult your doctor before operate this machine.
- Only one person is allowed to use the machine at one time.



- Stop using the machine immediately if you feel tired, uncomfortable or dizzy.
- Place the device only on a solid, level, and moisture-resistant surface.
- This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.

### ***MEDICAL RECOMMENDATIONS:***

Use this device **ONLY** in consultation with your doctor if you:

- retinal condition
- have knee, shoulder, back or neck injuries
- have had a recent operation or surgery
- are pregnant

Prior to first use, seek urgent medical attention if any of the following apply:

- Pacemaker, metal implant, artificial joint(s) or limb(s), stents or IUDs, metal plates or pins
- High blood pressure
- Acute thrombosis
- Heart condition or cardiovascular disease
- Severe diabetes
- Malignant tumour, Cancer
- Deep Vein Thrombosis
- Acute hernia
- Epilepsy
- Any recent illnesses or infections
- Severe migraines

## **Preparation**

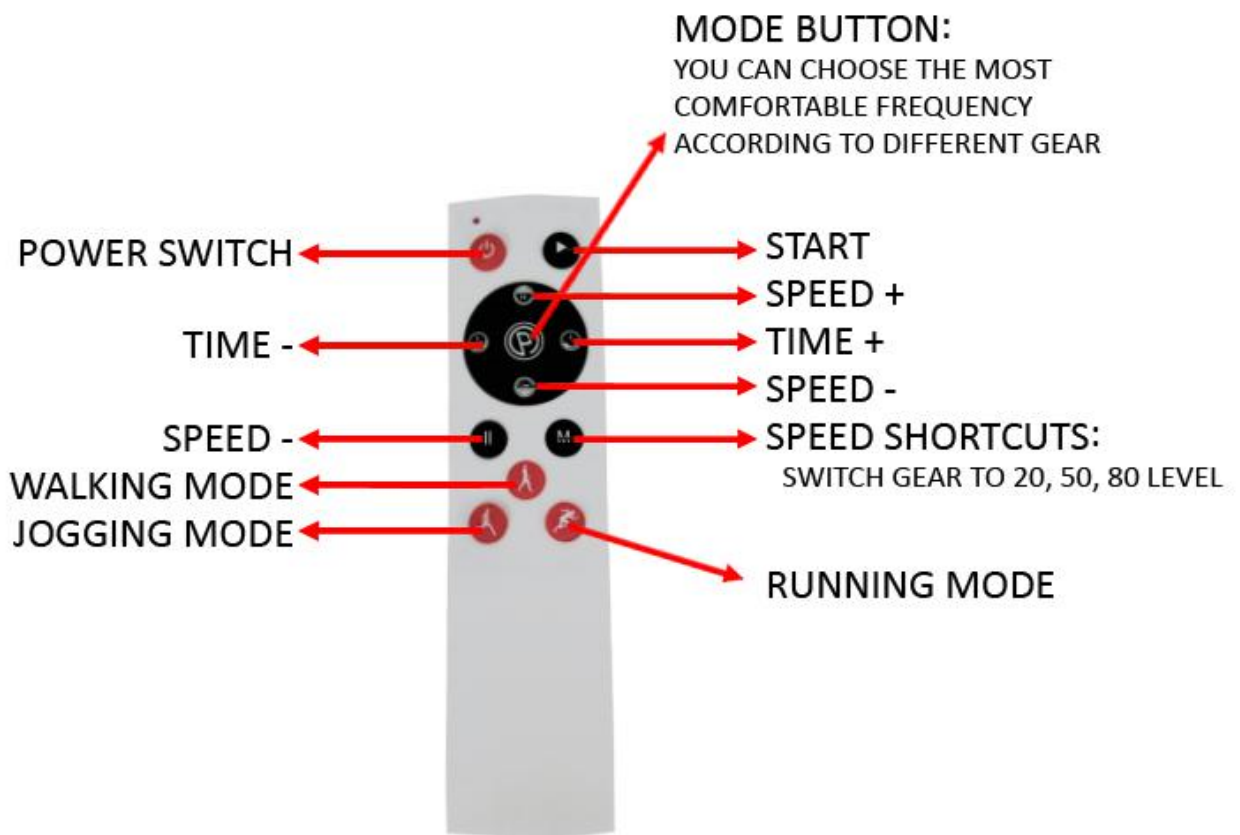
### ***Step 1: (siting)***

Provide a suitable location for the device. There should be at least one meter of space on all sides of the device. Protect your carpet / floor with suitable material (mat recommended) and place the unit on a level surface.

### ***Step 2: (remote controller)***

Insert 2 x AAA Alkaline batteries into the remote control unit.

## Functional description



1. Plug the vibration plate into the power socket and switch on the main power switch. The LED display will then show "HA 000". This signals the standby mode.
2. Now press the "START/STOP" button to start the device. The display now shows "HA 001".
3. With the program selection button you can switch between the different preset training programs, which are marked with "P.". Simply start the training after selecting the program with the "Start" button. Time and intensity can't be changed in the preset training programs.
4. In the training mode "HA" you can set the training time and intensity yourself.  
To set the time, press one of the timer buttons "-" or "+" (maximum 15min possible). Start the training with the "Start" button. Now the intensity can be adjusted by the speed buttons "+" and "-" during the workout.
5. With the "Stop" button, you can interrupt the training.
6. With the "On /Off" button, you can put the vibration plate into standby mode after the training. The display shows "--- ---".
7. To turn off the vibrating plate completely press the main switch.

## Functional description

AUTO mode:

<i>Step</i>	<i>Program (Intensity)</i>			
<i>(change every 10 seconds)</i>	<i>P1</i>	<i>P2</i>	<i>P3</i>	<i>P4</i>
<i>S1</i>	<i>10</i>	<i>15</i>	<i>20</i>	<i>25</i>
<i>S2</i>	<i>30</i>	<i>25</i>	<i>40</i>	<i>45</i>
<i>S3</i>	<i>40</i>	<i>20</i>	<i>60</i>	<i>50</i>
<i>S4</i>	<i>50</i>	<i>30</i>	<i>80</i>	<i>85</i>

## Care and maintenance

### **WARNING!**

Before cleaning or carrying out any maintenance on your vibration machine, ensure the power is turned off and the power cord is removed from the plug socket.

#### Cleaning:

Clean your vibration machine with a damp cloth and mild detergent only, immediately after use. Use a weak solution of anti-bacterial washing up liquid in warm water and a microfiber cloth. Be sure to wring out the cloth so that it is just damp.

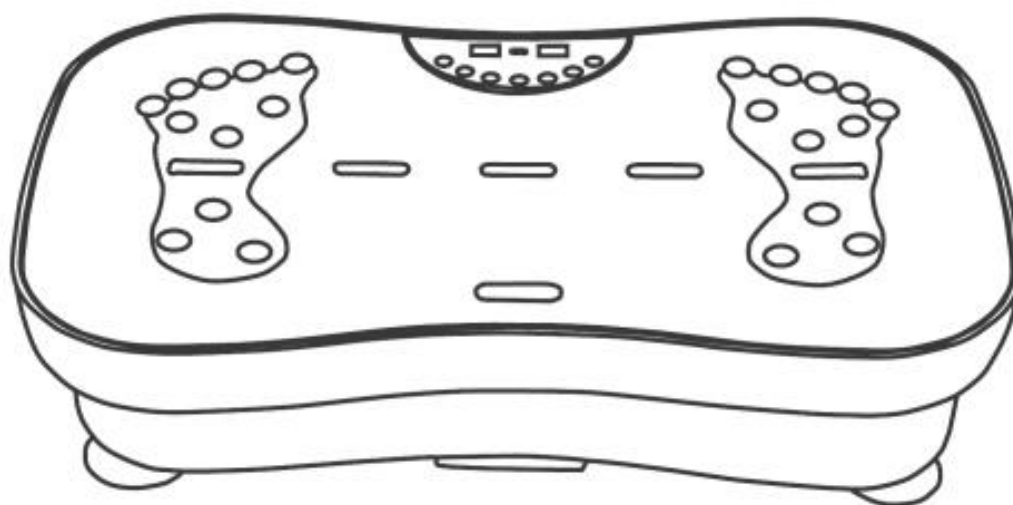
#### Storage:

Regularly check the cord/cable for damage before storing. Should the cord/cable be damaged in any way it must **ONLY** be replaced by an identical cable of the same type and specification. Never pull the cord/cable to disconnect from the power outlet. Always grasp the plug and pull to disconnect. Remove the plug when not in use and store it.

#### Troubleshooting:

<b>Error</b>	<b>Error correction</b>
No lights; does not respond to control panel or remote control	- check if the machine is plugged in and switched on - check if the socket works with an alternative electrical product
Remote control does not work but the display is working	- point the remote control's transmitter directly at the display's sensor - replace the batteries (2x AAA)

# Plateau vibrant – Manuel d'utilisation



CE

## Introduction

Veillez lire attentivement les précautions et les informations suivantes avant d'utiliser l'appareil pour la première fois afin d'éviter tout risque de blessure ou de dommages similaires. Cet appareil ne convient qu'à un usage privé et doit être utilisé conformément aux instructions du manuel.

Veillez lire attentivement ce mode d'emploi.

## Sommaire

Introduction .....	14
Sommaire .....	14
Données techniques .....	14
<b>Précautions d'emploi .....</b>	<b>15</b>
Préparation .....	16
Description des fonctions .....	16-18
Soins et entretien .....	18

## Données techniques

Type:	TD 006 C 5
Puissance:	200 W
Alimentation:	220 – 240 V
Fréquence:	50/60 Hz
Capacité maximale:	120 kg
Dimensions:	53 x 32 x 12 cm
Poids net:	9,36 kg

## Précautions d'emploi

- Ne convient qu'à un usage approprié.
- Éteignez l'appareil après utilisation et tirez le câble de la prise secteur.
- Ne convient pas aux enfants et aux femmes enceintes!
- N'utilisez l'appareil que dans un environnement sec, par exemple dans la maison.
- Consultez un médecin si les symptômes suivants surviennent: nausées/maladie, douleurs dans les articulations ou autres positions du corps, pulsations cardiaques irrégulières ou autres symptômes inhabituels.
- N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé.
- Ne pas utiliser l'appareil pendant plus de 10 minutes.
- Ne pas sauter sur l'appareil.
- Réchauffez-vous avant d'utiliser l'appareil.
- Augmenter graduellement l'intensité et la durée des exercices.
- Il est conseillé de consulter votre médecin avant la première utilisation si: vous n'exercez pas pendant une longue période de temps, avez une maladie cardiaque ou un désaccord neurologique, vous souffrez de troubles circulatoires ou des problèmes orthopédiques.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par plus d'une personne à la fois.
- Arrêtez immédiatement l'exercice si vous vous sentez mal à l'aise, fatigué ou étourdi.
- Ne placez l'appareil que sur une surface solide, plate et résistante à l'humidité.
- Cet appareil ne convient pas aux personnes qui sont physiquement ou mentalement restreintes ou qui ne sont pas familiarisées avec l'appareil. Ces personnes doivent utiliser l'appareil seulement sous surveillance.

### ***Recommandations médicales***

Utilisez cet appareil uniquement en consultation avec votre médecin si vous:

- avez une maladie oculaire
- si vous avez des blessures au genou, à l'épaule, au dos ou au cou
- si vous avez récemment eu une opération ou une intervention
- si vous êtes enceinte

Avant la première utilisation, demander d'urgence à un médecin si l'un des cas suivants se présente:

- Stimulateurs, implants, articulations ou membres artificiels, prothèses vasculaires, Confié-Rinassar (spirale), plaques métalliques ou broches dans votre corps.
- Tension artérielle élevée.
- Thrombose aiguë.
- Maladie cardiaque ou maladie cardiovasculaire.
- Diabète.
- Tumeurs malignes.
- Varices
- Hernie aiguë
- Epilepsie
- Maladies ou infections
- Migraines

## Préparation

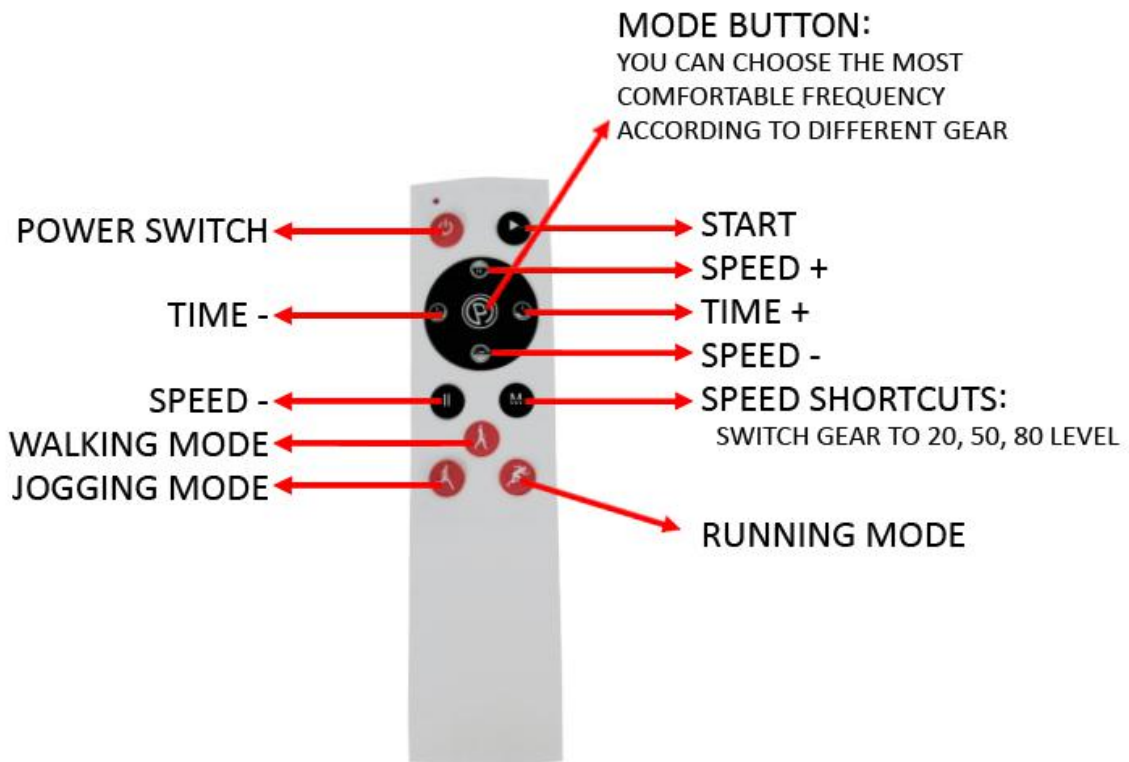
### Etape 1: (Choix de l'endroit)

Veillez à trouver un emplacement approprié pour utiliser l'appareil. Il doit y avoir au moins un mètre d'espace sur tous les côtés de l'appareil. Protégez votre tapis/plancher avec un matériau approprié (tapis recommandé) et placez l'appareil sur une surface plane.

### Etape 2: (Télécommande)

Insérez 2x piles alcalines AAA dans la télécommande.

## Description des fonctions





1. Brancher le plateau vibrant à l'alimentation secteur et allumer l'appareil à l'aide de l'interrupteur principal. Le voyant LED affiche ensuite "---". Cela signale le mode de veille.
2. Appuyez maintenant sur le bouton "ON/OFF" pour démarrer l'appareil. Ceci affichera maintenant "10,0".
3. Grâce au bouton de sélection de programme de la télécommande, vous pouvez commuter entre les programmes de formation pré-réglés, qui sont marqués par "p.". Une fois que le programme a été sélectionné, il suffit de commencer l'entraînement avec le bouton "Start". Le temps et l'intensité ne peuvent pas être modifiés dans les programmes prédéfinis.
4. En mode entraînement „HA“ vous pouvez régler le temps d'entraînement et l'intensité vous-même.
  - a. Pour régler l'heure, appuyez sur l'une des touches TIMER "-" ou "+" (max. 15min possible). Démarrez la session d'entraînement avec le bouton "Start". Vous pouvez maintenant régler l'intensité en utilisant les touches de vitesse "+" et "-" pendant l'entraînement.
5. En appuyant sur „Démarrer/Stop“, vous pouvez interrompre l'entraînement.
6. La touche „Démarrer/Stop“ permet de mettre la plateforme vibrante en mode veille après l'entraînement..
7. Pour éteindre complètement la plateforme vibrante, appuyez sur l'interrupteur principal.

**Note:**

Pour utiliser les boutons média, le smartphone doit d'abord être connecté à la plaque vibrante via Bluetooth.

### Structure des programmes:

Niveaux	Programme (intensité)			
	P1	P2	P3	P4
(change toute les 10 secondes)				
S1	10	15	20	25
S2	30	25	40	45
S3	40	20	60	50
S4	50	30	80	85

### Soins et entretien

---

#### **ATTENTION!**

Assurez-vous que la plateforme vibrante est éteinte et déconnectée du secteur avant de nettoyer l'appareil comme décrit ci-dessous.

#### Nettoyage:

Nettoyez l'appareil avec un chiffon en microfibre et un détergent antibactérien doux après chaque application. Essorez le chiffon en microfibre à fond.

#### Rangement:

Vérifiez régulièrement l'appareil et assurez-vous qu'aucun câble n'est endommagé. Remplacez un câble défectueux uniquement par un câble identique du même type. Pour débrancher l'appareil du secteur, tirez prudemment la fiche hors de la prise et ne tirez jamais sur le câble.

Si vous n'utilisez pas l'appareil, débranchez-le de l'alimentation électrique.

#### Dépannage:

Problème	Solution
L'écran ne s'allume pas/ne réagit pas; La télécommande ne réagit pas	- Vérifiez si l'appareil est connecté à l'alimentation.  - Vérifiez si d'autres appareils fonctionnent sur la même prise secteur.
La télécommande ne fonctionne pas, mais l'écran s'allume.	- Maintenez la télécommande juste devant le capteur de l'écran. - Changer les piles (2x AAA)

