

VIBRATIONSPLATTE ANLEITUNG



FEHLERBEHEBUNG	-----	2
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	-----	3
PRODUKTBESCHREIBUNG	-----	4
DISPLAYANWEISUNG	-----	5
ÜBUNGSEINHEIT	-----	6

Fehlerbehebung

1. Not-Aus: LED an der Konsole zeigt „ER-3“, LED blinkt dreimal auf PCB.
2. Verbindungsfehler: LED auf der Konsole zeigt "ER-4", LED blinkt viermal auf der Platine.
3. Beschädigung der Elektronenröhre: Die LED an der Konsole zeigt „ER-5“ an, die LED blinkt fünfmal auf der Platine.
4. Aktuelle Überlastung: Die LED an der Konsole zeigt „ER-6“ an. LED blinkt sechsmal auf der Platine.
5. Anomalie des Ingenieurs: LED an der Konsole zeigt „ER-7“ an, LED blinkt siebenmal auf der Platine.
6. Blockierter Techniker: LED an der Konsole zeigt „ER-8“ an, LED blinkt achtmal auf der Platine.
7. Niederspannung: LED an der Konsole zeigt “ER-9”, LED blinkt neunmal auf der Platine.

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort auf.

WARNUNG: Lesen Sie die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Informationen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden, um die Gefahr von Verbrennungen, Stromschlägen, Bränden oder Verletzungen zu vermeiden.

Wichtige Sicherheitsinformationen

Warnung: Lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme dieses Geräts folgende wichtigen Sicherheitshinweise, um das Risiko auf Verbrennungen, Stromschlag oder Verletzungen zu reduzieren.

1. Der Besitzer dieses Geräts ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Vibrationsplatte hinreichend über sämtliche Warnungen und Sicherheitsmaßnahmen informiert werden.
2. Benutzen Sie die Vibrationsplatte ausschließlich auf die in dieser Anleitung beschriebene Art.
3. Stellen Sie die Vibrationsplatte auf eine ebene Unterlage mit mindestens 2,5 Metern Freiraum auf der Rückseite. Achten Sie darauf, dass durch die Unterlage keine Luftöffnungen blockiert werden. Um den Boden oder Teppich vor Beschädigung zu schützen, legen Sie bitte eine Matte unter die Vibrationsplatte.
4. Benutzen Sie die Vibrationsplatte nur im Haus, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie die Vibrationsplatte nicht in eine Garage oder eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
5. Benutzen Sie die Vibrationsplatte nicht in der Nähe von Aerosolprodukten oder an Orten, an denen Sauerstoff verabreicht wird.
6. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere zu jeder Zeit von der Vibrationsplatte fern.
7. Die Vibrationsplatte sollte von Personen, die mehr als 150 kg wiegen, nicht benutzt werden.
8. Die Vibrationsplatte darf nicht von mehr als einer Person auf einmal benutzt werden.
9. Halten Sie das Netzkabel und das Überspannungsschutzgerät von heißen Flächen und Hitzequellen fern.
10. Lassen Sie die Vibrationsplatte während des Betriebs niemals unbeaufsichtigt. Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie die Vibrationsplatte nicht benutzen.
11. Versuchen Sie nicht, die Vibrationsplatte zu bewegen oder einzustellen, bevor Sie ordnungsgemäß zusammengebaut wurde.
12. Prüfen Sie sämtliche Teile und Schraubverbindungen der Vibrationsplatte regelmäßig. Falsche Bedienung könnte die Stabilität der Vibrationsplatte beeinträchtigen. So dient z. B. ein Pfosten als Hilfe während des Trainings, damit Sie das Gleichgewicht halten können. Der Pfosten darf nicht zum Dehnen angedrückt oder zur Erhöhung der Spannung benutzt werden.
13. Prüfen Sie sämtliche Teile der Vibrationsplatte regelmäßig und ziehen Sie alle Schraubverbindungen fest.
14. Sie dürfen keine Gegenstände durch Öffnungen im Gerät einführen oder fallen lassen.
15. **Gefahr:** Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen, bevor Sie das Gerät reinigen und bevor Sie das Gerät wie in dieser Anleitung beschrieben warten oder einstellen. Nehmen Sie nicht die Motorabdeckung ab, dies sollte ausschließlich qualifiziertes Fachpersonal tun. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind, dürfen nur in einer qualifizierten Fachwerkstatt durchgeführt werden.
16. Dieses Gerät eignet sich ausschließlich für den Hausgebrauch. Benutzen Sie die Vibrationsplatte nicht für kommerzielle oder institutionelle Zwecke oder zum Verleih.

Produktbeschreibung

PRODUKTDATEN

Grösse	67.0 x 38.0 x1 2.5 CM
Gewicht	12.5 KGS
Leistung	200W
Eingang	220V 50Hz
Frequenz	5 bis 15Hz
Steuerungsmodus	PWM-STEUERUNG [REGLER FÜR GLEICH-STROMMOTOR]

KOMPONENTEN



Display Bedienfeldanweisungen



Stromversorgung: Ein- oder Ausschalten

Prg-Modus: Wählen Sie das Programm-Modell aus.

H-R: Manuelles Modell

Sie können die Zeit und Geschwindigkeit separat einstellen vor oder nach dem Betrieb des Geräts.

P-0~P-9: Automatisches Modell

1. Sie können die Zeit vor oder nach dem Betrieb einstellen. Das gilt nicht für die Geschwindigkeit.
2. Die Geschwindigkeit wird automatisch als ein bestimmter Rhythmus variieren.
3. In verschiedenen automatischen Betriebsmodellen ist der Rhythmus jeweils unterschiedlich.

Time: Die Zeit kann erhöht oder reduziert werden (0-15 Minuten)

Speed: Die Geschwindigkeit kann erhöht oder verringert werden (0-99 Stufen).

Start: Drücken Sie, und das Gerät beginnt seinen Betrieb

Stop: Drücken Sie, und das Gerät hält an

Anweisungen per Fernbedienung



Übungen

Die Vibrationsplatte nutzt die Körperreflexe für eine bequeme Art des Muskeltrainings, ohne dass Sie außer Atem geraten. Der größte Trainingseffekt mit der Vibrationsplatte wird in Stresspositionen wie z.B. der Kniebeuge erreicht, wenn Ihre Muskeln zur Erhaltung dieser Position angespannt sind. Wenn sich die vibrierende Platte schnell bewegt, reagiert der menschliche Körper auf diese Vibrationen mit durch einem Reflex ausgelösten intensiven Muskelkontraktionen, was zu einem außerordentlich effektiven Trainingseffekt führt. Auf diese Weise lassen sich beachtliche Trainingsfortschritte erzielen, mit den unten gezeigten Übungen. Die besten Resultate gewinnen Sie durch Beugen der Knie oder Arme (je nachdem, ob Sie mit Armen oder Beinen auf die Platte drücken), wenn sich Ihre Muskeln an die beschriebene automatische Bewegung anpassen.

Sie können die Vibrationsplatte auch als Massagegerät benutzen, zur Linderung von Muskelschmerzen und zur Stärkung des Kreislaufs. Hierbei sollten Sie jedoch nicht so kräftig auf die Platte drücken, sondern eher die gegebene Intensität des Geräts nutzen. Für ein komplettes Trainingsprogramm führen Sie einige der unten beschriebenen Übungen nacheinander jeweils ein paar Minuten lang durch.

			
<p>Ganzkörpertraining Stehen Sie aufrecht, etwa schulterbreit auf der Platte. Diese Übung fördert die Durchblutung und strafft die Muskeln.</p>	<p>Kniebeuge Stehen Sie aufrecht, die Beine etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie die Knie bis auf 90°, wenn es Ihnen möglich ist, und halten Sie die Position. Diese Übung ist ideal für die Oberschenkelmuskulatur.</p>	<p>Liegestütz Strecken Sie die Arme schulterbreit aus. Wenn Sie die Muskeln stärker trainieren möchten, beugen Sie die Ellenbogen bis auf 90° und halten diese Position.</p>	<p>Unterschenkel Setzen Sie sich auf den Boden, die Unterschenkel wie in der Abbildung gezeigt auf der Platte und stützen Sie sich mit den Händen nach hinten am Boden ab. Um die Übung effektiver zu gestalten, heben Sie das Gesäß vom Boden ab und drücken mit den Waden nach unten.</p>
			
<p>Hüftbeuger Strecken Sie die Beine, beugen Sie sich an der Hüfte nach vorne und stützen sich mit den Händen auf der Platte ab. Beugen Sie die Ellenbogen zur Intensivierung der Übung.</p>	<p>Ausfallschritt Stellen Sie einen Fuß auf die Platte und entspannen Sie sich. Zur Intensivierung der Übung machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne, wobei Sie mehr Körpergewicht auf die Platte verlagern.</p>	<p>Sitzübung 1 Setzen Sie sich auf die Platte. Sitzen Sie bequem und halten Sie den Rücken gerade.</p> <p style="text-align: center;">8</p>	<p>Sitzübung 2 Setzen Sie sich auf einen Stuhl, die Füße auf der Platte. Diese Übung ist ideal zum Abbau von Körperspannungen und fördert die Durchblutung in den Beinen.</p>

VIBRO PLATE INSTRUCTION



TROUBLE SHOOTING	-----	2
IMPORTANT SAFETY INFORMATION	-----	2-3
PRODUCT DISCRIPTION	-----	4
DISPLAY INSTRUCTION	-----	5
EXERCISE SESSION	-----	6

TROUBLE SHOOTING & IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Please keep this manual in a safe place for references.

WARNING: Please read carefully the following important precautions and information before using the unit for the first time to avoid the risk of burns, electric shock, fire or injury.

Trouble shooting

1. Emergency stop: LED on Console shows “ER-3”, LED flashes three times on PCB.
2. Connection error: LED on console shows “ER-4”, LED flashes four times on PCB.
3. Electron Power tube damage: LED on console shows “ER-5”, LED flashes five times on PCB.
4. Current Overload: LED on console shows “ER-6”. LED flashes six times on PCB.
5. Engineer abnormality: LED on Console shows “ER-7”, LED flashes seven times on PCB.
6. Blocked Engineer: LED on Console shows “ER-8”, LED flashes eight times on PCB.
7. Low voltage: LED on Console shows “ER-9”, LED flashes nine times on PCB

Import safety information

1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this device are adequately informed about the operation and their precautions.
2. Use this device only as described in the manual
3. Always keep the device dry and dust-proof.
4. Do not operate the device while using aerosol or administering oxygen
5. Place the device on a sufficiently level surface (at least 8 feet). It is recommended to put a mat under it.
6. The device is only suitable for one person at the same time.
7. Keep children under 12 years and pets away from the unit.
8. Only suitable for persons up to 120 KG
9. Keep the power cord and surge protector away from hot surfaces.
10. Check all parts of the device at regular intervals.

11. Never leave the device unattended during startup and remove all cables when not in use.
12. Do not try to adjust or move the unit unless it is mounted properly.
13. Never insert or drop an object into an opening of the unit.
14. **DANGER:** Disconnect the power cord after use before performing any of the maintenance and adjustment procedures described in the manual. Only open the bonnet when instructed to do so by an authorized service representative.
15. Maintenance that is not in the manual is only carried out by authorized customer service representatives.
16. This device is intended for home use only. Use in commercial, leased or institutional facilities is prohibited.

WARNING: It is strongly recommended that you consult your doctor before first use. This applies in particular to persons with health problems as well as to persons over 35 years of age. Read all instructions before first use

DISPLAY DESCRIPTION

PRODUCT DATA

Size	67.0 x 38.0 x1 2.5 CM
Weight	12.5 KGS
Power	200W
Input	220V 50Hz
Frequency	5 to 15Hz
Control mode	PWM CONTROLLER [DC MOTOR DRIVER]

COMPONENTS



PANEL DISPLAY INSTRUCTION



Power: Power on or off

Prg Mode: Select the Program model

H.R: Manual Model

You can adjust the time and speed separately before or after machine works

P0-P9: Automatic Model

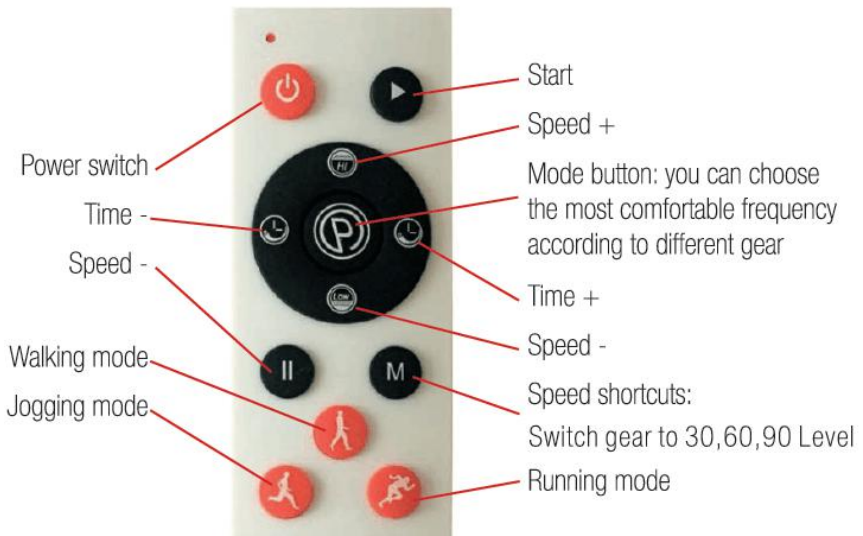
- 1.You can adjust the time before or after working.But Speed can not do this.
- 2.The speed will automatically vary as a certain rhythm.
- 3.Different automatic model,the rhythm is different.

Time: This can increase or reduce time(0-15Minutes)

Speed: This can increase or reduce speed(0-99levels).

Start/Stop: Press this, the machine begin/stop to work.

REMOTE CONTROLLER INSTRUCTION



EXERCISE SESSION

The fitness vibration trainer uses the body's own reflexes to exercise your muscles in a convenient manner that does not require that you get out of breath. The fitness vibration trainer accomplishes this best when you are in a stress position, such as a squat posture, and your muscles are working to keep you in that position. When the oscillating plate moves quickly, your muscles automatically move a small amount to keep you in the posture, hence exercising your muscles really efficiently. You will find the fitness vibration trainer extremely effective when using it in one of the positions shown below. You will get the best results if you bend your knees or arms (depending which is pressing on the oscillating plate) so your muscles adopt the automatic motion described.

You can also use the fitness vibration trainer as a general massager to ease muscle pain and improve circulation. Here, you should not press so hard on the plate, rather let the plate do the work for you. Use several different postures for a few minutes each for a complete workout.

			
<p>Whole-Body-Exercise <i>Stand on the plate and stretch your feet as wide as your shoulders. This will help improve overall circulation and muscle tone.</i></p>	<p>Squat Posture <i>Stretch your legs as wide as your shoulders when squatting and bend your knees down to 90 degrees, if you can. Hold the position. This is great for a thigh workout.</i></p>	<p>Press-Up Posture <i>Stretch your arms as wide as your shoulders. If you wish to exercise the muscles more, bend your elbows to 90 degrees and hold this position.</i></p>	<p>Lower Legs Posture <i>Put your lower legs as shown on the plate with your hand supporting behind you on the ground. For an even more effective exercise, raise your seat off the floor and press down on your calves.</i></p>
			
<p>Waist Bend Posture <i>Stretch your legs, bend at the waist and put your hands on the plate. Bend your elbows for a more effective exercise.</i></p>	<p>Single-Foot Posture <i>Put one foot on the pedal and relax yourself. For a more effective exercise, lunge forward, placing more body weight on the plate.</i></p>	<p>Sitting Posture 1 <i>Sit with your buttocks on the oscillating plate. Sit comfortably, keeping your back straight.</i></p>	<p>Sitting Posture 2 <i>Put your legs on the plate when sitting on a chair. This is a great way to ease tension and can help to improve circulation in the legs.</i></p>

Plateau vibrant - Manuel d'utilisation



DÉPANNAGE	2
INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	2-3
DESCRIPTION DU PRODUIT.....	4
INSTRUCTIONS APPARAISSANTS SUR L'ÉCRAN.....	5
SÉANCE D'EXERCICE	6-7

DEPANNAGE, INFORMATIONS DE SECURITÉ

DÉPANNAGE

1. Arrêt d'urgence: Il s'affichera «Er-3» et le voyant clignotera trois fois.
2. Problème de connexion: Il s'affichera «Er-4» et le voyant clignotera quatre fois.
3. Problème de tube électrique: Il s'affichera «Er-5» et le voyant clignotera cinq fois.
4. Surcharge de courant: Il s'affichera «Er-6» et le voyant clignotera six fois.
5. Problème technique: Il s'affichera «Er-7» et le voyant clignotera sept fois.
6. Blocage technique: Il s'affichera «Er-8» et le voyant clignotera huit fois.
7. Batterie faibles: Il s'affichera «Er-9» et le voyant clignotera neuf fois.

Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr afin de pouvoir le consulter ultérieurement.

ATTENTION: afin de limiter les risques de brûlures, d'incendies, de décharge électrique ou de blessures, merci de lire attentivement les consignes et informations suivantes, avant tout e utilisation.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

1. Il relève de la responsabilité du propriétaire du Body Shaper d'informer correctement les autres utilisateurs des précautions d'emploi.
2. Utilisez l'appareil uniquement comme expliqué dans le présent manuel.
3. Il est conseillé de ranger le Body Shaper à l'extérieur à l'abri de la poussière et de l'humidité.
4. N'utilisez pas le Body Shaper là où se trouve un aérosol où dans tout lieu où de l'oxygène est stockée.
5. Placez le Body Shaper sur une surface plane. Il est conseillé de placer un tapis ou linge sous l'appareil pendant l'utilisation.
6. Ce produit ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

7. Ne pas laisser le Body Shaper à la portée des enfants de moins de 12 ans et des animaux domestiques.
8. Le plateau vibrant ne doit pas être utilisé par des individus pesants plus de 120 kg.
9. Ne pas mettre en contact avec une source de chaleur, ni le câble d'alimentation.
10. Inspectez et resserrez régulièrement les différentes parties de l'appareil.
11. Ne jamais laisser le Body Shaper sans surveillance lorsqu'il est allumé.
12. Ne tentez pas de déplacer ou ajuster le Body Shaper tant qu'il n'est pas correctement assemblé.
13. Ne jamais introduire ou faire tomber tout objet dans les ouvertures et fentes.
14. ATTENTION : il est obligatoire de débrancher le cordon d'alimentation juste après chaque utilisation du Body Shaper. Il en est de même avant de réaliser toute procédure de maintenance et d'ajustement décrite dans ce manuel. Ne retirez jamais le capot du moteur sans y avoir été explicitement invité par un réparateur agréé. Toutes les procédures d'entretien listées dans ce manuel doivent être effectuées seulement par un réparateur qualifié.
15. Les opérations de maintenance ne figurant pas dans le manuel ne sont effectuées que par des représentants du service clientèle autorisés.
16. Le Body Shaper convient uniquement à un usage domestique. Nous vous prions de ne pas utiliser ce produit pas le cadre d'activités commerciales, de location ou institutionnelles.

ATTENTION : Avant de commencer tout programme, un de ceux que nous proposons ou autre, nous vous recommandons de consulter votre médecin traitant. Les individus de plus de 35 ans et/ou ayant 3 des problèmes de santé. Veuillez lire les instructions avant toute utilisation.

DESCRIPTION DU PRODUIT

Données du produit

Taille	67.0x38.0x12.5CM
Poids	12.5KGS
Puissance	200W
Contribution	220V 50Hz
La fréquence	5-15Hz
Mode de contrôle	PWM CONTROLLER(DC MOTOR DRIVER)

Components



INSTRUCTION D'AFFICHAGE SUR PANNEAU



Power: Alimentation

Mode Prg: Sélectionnez le modèle de programme

H.R: Modèle manuel

Vous pouvez régler l'heure et la vitesse séparément avant ou après le fonctionnement de la machine

P0-P9: Modèle automatique

1.Vous pouvez régler l'heure avant ou après le travail. Mais la vitesse ne peut pas le faire.

2.La vitesse variera automatiquement selon un certain rythme.Modèle

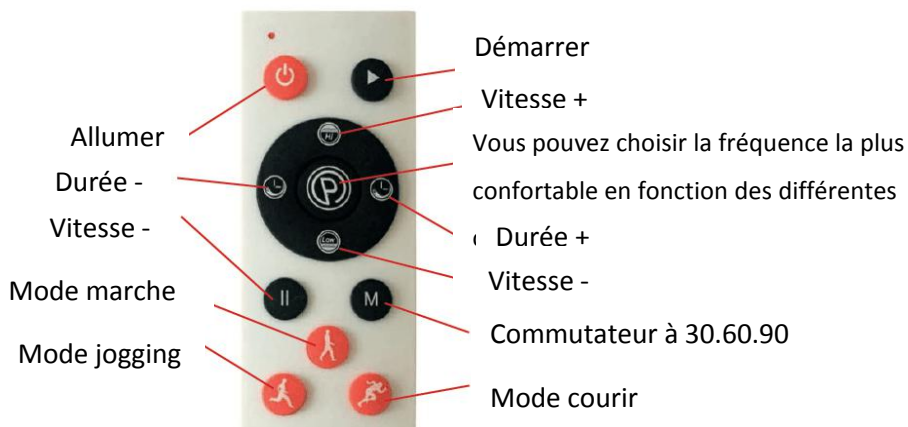
3.Different automatique, le rythme est différent.

Temps: cela peut augmenter ou réduire le temps (0-15 minutes)

Vitesse: Cela peut augmenter ou réduire la vitesse (0-99 niveaux).









Démarrer / Arrêter: Appuyez sur cette touche pour que la machine commence / arrête à fonctionner.

Instruction de la télécommande



SÉANCE D'EXERCICE

Le Body Shaper se sert des réflexes du corps pour se muscler de façon appropriée sans être essoufflé. L'effet est optimal lorsque vous adoptez une posture souple, comme la position de squat, ainsi vos muscles doivent travailler pour que vous restiez dans la même position. Lorsque la plateforme oscillante bouge rapidement, vos muscles font de petits mouvements afin de conserver la même posture ce qui constitue un exercice efficace. Cependant afin d'obtenir des résultats concluant, veuillez adopter les postures ci-dessous. En pliant les bras et les jambes, vous obtiendrez de meilleurs résultats car vos muscles s'adapteront automatiquement au mouvement. Le Body Shaper peut également servir à décontracter les muscles et même à améliorer la circulation sanguine sans efforts. Nous vous conseillons de varier les postures lors de chaque séance.

			
<p>Exercice pour tout le corps :Mettez vous debout sur la plateforme et écartez vos pieds pour qu'ils soient dans le même alignement que vos épaules. Cette posture tonifie vos muscles et améliore la circulation sanguine du corps entier.</p>	<p>Position de squat :Pliez vos jambes et assurez vous qu'elles soient dans le même alignement que vos épaules. Puis pliez vos genoux à 90° (position de la chaise). Tenez cette position le plus longtemps possible. Cet article vous permettra de raffermir votre peau en vous musclant.</p>	<p>Position pompes :Écartez vos bars pour que vos mains soient alignées avec vos épaules. Si vous souhaitez compliquer l'exercice, vous pouvez plier les bras à 90° et tenir cette position le plus longtemps possible.</p>	<p>Posture pour les mollets :Mettez vos mollets comme ci-dessus sur la plateforme et mettez vous en arrière et appuyez-vous sur vos mains. Vous pouvez compliquer l'exercice en surélevant votre bassin afin d'exercer une pression plus importante sur les mollets.</p>
			
<p>Dos en équerre : Etirer vos jambes mettez votre dos en équerre parallèle au sol et les mains sur la plateforme. Pour compliquer l'exercice vous pouvez plier vos coudes.</p>	<p>Sur un pied : Posez un pied sur la plateforme et relaxez-vous. Pour un exercice plus poussé, vous pouvez vous mettre en position fente en faisant peser le poids de votre corps sur la plateforme.</p>	<p>Position assise : Asseyez-vous en ayant les fesses sur la plateforme. Asseyez-vous confortablement en gardant le dos droit.</p>	<p>Position assise 2 : Asseyez-vous sur une chaise en ayant les deux pieds sur la plateforme. Cela permet de faire baisser la tension et améliorer la circulation sanguine au niveau des jambes.</p>