

# Bedienungsanleitung

## Vibrationsplatte VPX503

Original-Anleitung



Abbildungen können vom erworbenen Produkt abweichen



### HINWEIS!

Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen, um das Verletzungsrisiko zu senken.



### NOTE!

Read all warnings and instructions to reduce the risk of injury. Keep for later use.



### Renseignements !

Lisez toutes les consignes et les instructions pour réduire les risques de blessures.



### NOTA!

Leggere tutte le istruzioni e le istruzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni.

## 1. MONTAGEANLEITUNG

Lesen Sie die folgenden Hinweise und bewahren Sie diese Anleitung für die Zukunft auf.



**Warnung!**

Um das Risiko einer Verletzung zu verhindern muss der Benutzer vor Gebrauch des Geräts diese Benutzeranleitung vollständig lesen und verstehen. Das Gerät wurde für den privaten Gebrauch im Hausbereich konzipiert. Halten Sie sich an die Hinweise in dieser Anleitung und nutzen Sie das Gerät nicht für andere Zwecke.

Lesen Sie die folgenden Hinweise und bewahren Sie diese Anleitung für die Zukunft auf.

## 2. SICHERHEITSHINWEISE

- Nicht zu benutzen von Kindern oder Schwangeren!
- Nur für den hier aufgeführten Gebrauch benutzen.
- Das Gerät darf nicht im Freien genutzt werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn dieses beschädigt ist.
- Springen Sie auf dem Gerät nicht auf und ab.
- Legen Sie das Gerät auf eine ebene, feste und trockene Oberfläche zur Nutzung.
- Schalten Sie das Gerät nach der Benutzung aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
- Führen Sie einige Aufwärmübungen durch, bevor Sie das Gerät nutzen.
- Erhöhen Sie die Intensität während des Trainings nur geringfügig.
- Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.
- Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie eine der folgenden Symptome verspüren: Übelkeit, Schmerzen in den Gelenken oder anderen Regionen, Kopfschmerzen, Herzpochen oder andere ungewöhnliche Symptome.
- Sollten Sie über einen längeren Zeitraum keinen Sport getrieben haben oder leiden Sie an Herzerkrankungen, neurologischen Erkrankungen, Kreislaufproblemen oder orthopädischen Problemen, sollten Sie vor dem Training unbedingt einen Arzt aufsuchen.
- Beenden Sie umgehend das Training, wenn Sie sich müde, unbequem oder schwindelig fühlen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht mehr wie 10 Minuten am Stück.

Zur Wahrung der Sicherheit ist das Gerät nicht geeignet für Personen mit physischen oder psychischen Einschränkungen oder bei fehlender Erfahrung mit dem Umgang solcher Geräte, bis eine Einweisung durch eine Fachkraft erfolgte.



**Warnung!**

Konsultieren Sie Ihren Arzt vor dem Trainingsstart. Dies ist besonders wichtig für Personen mit Vorerkrankungen. Der Verkäufer übernimmt keine Verantwortung für Personenschäden und Sachschäden, die durch das Benutzen dieses Geräts entstehen.

## 3. MEDIZINISCHER HINWEIS

Sie dürfen das Gerät keinesfalls benutzen wenn Sie:

- Schwanger sind
- Kürzlich eine Operation hatten
- Verletzungen an Knie, Schulter, Rücken oder Nacken haben

- Netzhautbedingte Krankheiten haben

**Es wird dringend empfohlen vor dem Trainingsbeginn einen Arzt zu konsultieren wenn folgende Krankheiten/Konditionen haben:**

- Herz-Kreislauferkrankungen
- Hoher Blutdruck
- Akute Thrombose
- Akute Hernia
- Schweres Diabestes
- Epilepsie
- Schwere Migräne
- Bösartiger Tumor
- Herzschrittmacher, Metallimplantate, künstliche Gelenke oder Gliedmaßen, Stents, IUDs, Metallplatten oder Stifte
- Jede kürzlich zurückliegende Krankheit oder Infektion
- Venenthrombose
- Krebs

---

#### 4. PFLEGE UND WARTUNG



**Warnung! Vor der Wartung und Pflege schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät pflegen.**

Reparieren oder Öffnen Sie das Gerät nicht. Wenden Sie sich in jedem Fall zuerst an Ihren Händler.

---

#### 5. REINIGUNG

Wischen Sie das Gerät direkt nach dem Gebrauch mit einem Mikrofaser-Tuch (nur leicht angefeuchtet mit mildem Seifenwasser) ab.

---

#### 6. LAGERUNG

Überprüfen Sie das Kabel regelmäßig vor der Lagerung auf Schäden. Sollte das Stromkabel beschädigt sein MUSS es durch ein baugleiches Kabel mit denselben Spezifikationen ersetzt werden. Ziehen Sie das Gerät nicht am Kabel aus der Steckdose, sondern greifen Sie direkt den Stecker zum Ziehen, um einen Kabelriss zu vermeiden. Ziehen Sie den Stecker, wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist. Lagern Sie das Gerät auf den Füßen stehend (nicht gekippt oder Hochkant lagern).

---

#### 7. FEHLBEHEBUNG

- Kein Licht; keine Reaktion auf Drücken der Knöpfe auf Display oder Fernbedienung
- Überprüfen Sie, ob das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist (Stecker eingesteckt) und eingeschaltet ist (Stromschalter auf Position ‚I‘ und leuchtet). Überprüfen Sie die verwendete Steckdose mithilfe eines anderen elektrischen Geräts auf Funktionstüchtigkeit. Lassen Sie evtl. die Sicherung im Stecker ersetzen.
- Gerät kann mit der Fernbedienung nicht angesteuert werden, Steuerung über das Display funktioniert jedoch.

- Zielen Sie mit dem Sensor der Fernbedienung direkt auf den Sensor des Displays. Ersetzen Sie die Batterien der Fernbedienung (2 x AAA Alkali-Batterien werden benötigt).
- Die Geschwindigkeit ist zu schnell!
- Passen Sie die Geschwindigkeit mithilfe der Speed Knöpfe an Display oder Fernbedienung an.



**Achtung! Das Produkt kann von den gezeigten Abbildungen/Illustrationen abweichen!**

## 8. PRODUKT SPEZIFIKATION

Max. Benutzergewicht:	120 kg
Abmessungen:	780 x 445 x 170 mm
Brutto Gewicht:	21,5 kg
Netto Gewicht	18 kg
Betriebsspannung	220-240V
Nenn-Frequenz	50/60Hz
Leistung	300W

## 9. AUFBAUANLEITUNG

### Schritt 1:

- Wählen Sie einen geeigneten Aufstellort für das Gerät. Lassen Sie mindestens 1 Meter Platz auf jeder Seite des Geräts um Verletzungen zu vermeiden. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene und feste Oberfläche. Achten Sie auf eine passende Abdeckung für Ihren Teppich oder Bodenbelag.
- Legen Sie 2 x AAA-Alkali-Batterien in die Fernbedienung ein.

### Schritt 2:

#### Rollgriff

- Unterhalb des linken Geräterandes (vom Display aus gesehen) befindet sich der Rollgriff. Fassen Sie den linken Geräterand und heben Sie diesen auf ca. 45° an. Dann benutzen Sie den Rollgriff, um das Gerät optimal zu positionieren.

### Schritt 3:

#### Widerstandsseile

- Befestigen Sie die Widerstandsseile mithilfe der Karabinerhaken an den Metallstäben unterhalb des Geräts. Drehen Sie die Metallstäbe raus, öffnen Sie den Karabinerhaken, fädeln Sie in durch das Loch am Metallstab, verschließen Sie den Karabiner und sichern Sie in mithilfe des Sicherungsschraube.



**Hinweis: Stellen Sie sicher, dass der Karabinerverschluss mithilfe der Sicherungsschraube verschlossen ist, um ein Loslösen den Widerstandsseile zu verhindern.**

### 13. AUTO MODE P1, P2, P3 (ELENCO DEI PROGRAMMI PREIMPOSTATI)

TIME (minuti)	P1 (Speed) oscillazione+ linearmente	P2 (Speed) oscillazione+ linearmente	P3 (Speed) oscillazione+ linearmente
10-9	2	7	1
9-8	4	3	5
8-7	6	7	3
7-6	6	3	1
6-5	6	7	5
5-4	6	3	3
4-3	6	7	1
3-2	6	3	5
2-1	4	7	3
1-0	2	3	1

### 10. FUNKTIONSBESCHREIBUNG

#### Display



#### Fernbedienung



1. Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel zuerst mit dem Gerät verbunden ist, bevor Sie das andere Ende in eine passende Steckdose stecken.
2. Schalten Sie den Stromschalter an der Hinterseite des Geräts auf **Position '1'** und stellen Sie sicher, dass der Schalter aufleuchtet. Das Gerät wird nach dem Anschalten im **manuellen Modus** sein und das Display wird **'2D' als Mode, '5' al Time und '00' als Speed** anzeigen.
3. Vor dem Start des Geräts wählen Sie das Trainingsprogramm. Wählen Sie zwischen **manuellen Programm (M)** oder **voreingestellten Programmen (P1, P2, P3)**. Im Display wird das gewählte Programm angezeigt. Um zwischen Programmen zu wechseln drücken Sie **'P'** am Display oder wählen Sie mithilfe der Fernbedienung. Wenn Sie das Programm gewählt haben, stellen Sie die **Trainingsdauer** ein indem Sie den **Time Knopf** gedrückt halten oder mithilfe der Fernbedienung. Stellen Sie die **Geschwindigkeit** ein mittels den **Speed +** oder **-** Knöpfen am Display oder auf der Fernbedienung.

### 11. MANUELLES PROGRAMM (M)

Nach dem Start des Gerätes kann die Zeit und Geschwindigkeit weiterhin angepasst werden über das Display oder die Fernbedienung. Sie können das Gerät jederzeit stoppen durch Drücken des Start/ Stop Knopfes am Display oder auf der Fernbedienung.

**Nach Beendigung Ihres Trainings schalten Sie das Gerät am Stromschalter aus und stecken Sie das Kabel aus.**

### 12. VOREINGESTELTE PROGRAMME (P1, P2, P3)

Es gibt 3 voreingestellte Programme (**P1, P2, P3**) zur Auswahl. Um diese auszuwählen drücken Sie den **P Knopf** an Display oder Fernbedienung bis das gewünschte Programm angezeigt wird.

Stellen Sie die gewünschte Trainingsdauer ein und drücken Sie dann den **Start/Stop Knopf** an Display oder Fernbedienung, um das **Gerät zu starten**. Nach dem Start des Gerätes im P1, P2 oder P3 kann der Modus und die Zeit **ABER NICHT** die Geschwindigkeit angepasst werden über das Display oder die Fernbedienung. Sie können das **Gerät jederzeit stoppen** durch Drücken des **Start/ Stop Knopfes** am Display oder auf der Fernbedienung.

**Nach Beendigung Ihres Trainings schalten Sie das Gerät am Stromschalter aus und stecken Sie das Kabel aus.**

### 13. AUTO MODE P1, P2, P3

TIME (Minuten)	P1 (Speed) Oszillation+Linear	P2 (Speed) Oszillation+Linear	P3 (Speed) Oszillation+Linear
10-9	2	7	1
9-8	4	3	5
8-7	6	7	3
7-6	6	3	1
6-5	6	7	5
5-4	6	3	3
4-3	6	7	1
3-2	6	3	5
2-1	4	7	3
1-0	2	3	1

### 10. FUNZIONAMENTO

#### pannello di controllo



#### Telecomando



#### Funzionamento:

1. Assicurarsi che il cavo di corrente sia collegato alla macchina, prima di collegare l'altro lato a una presa adatta. Mettere l'interruttore di alimentazione sul lato posteriore della macchina nella posizione 'I', e assicurarsi che l'interruttore sia illuminato. Dopo di essere accesa, la macchina sarà in modalità manuale e il display indicherà '2D' come **Mode**, '5' come **Time**, e '00' come **Speed**. Prima di cominciare, scegliere il programma di allenamento. Scegliere fra programma manuale (M) e programmi preimpostati (**P1**, **P2**, **P3**). Il display indica il programma scelto. Per passare da un programma all'altro, premere P sul display o scegliere per mezzo del telecomando. Dopo aver scelto il programma, regolare la durata dell'allenamento tenendo premuto il tasto Time o per mezzo del telecomando. Regolare la velocità per mezzo dei tasti **Speed + / -** del display o del telecomando.

### 11. PROGRAMMA MANUALE (M)

Dopo aver cominciato, è sempre possibile regolare il tempo e la velocità per mezzo del display o del telecomando. È sempre possibile fermare la macchina premendo il tasto Start/Stop del display o del telecomando.

**Dopo aver finito l'allenamento, spegnere la macchina per mezzo dell'interruttore di alimentazione e tirare fuori il cavo.**

### 12. PROGRAMMI PREIMPOSTATI (P1, P2, P3)

Si può scegliere tra 3 programmi preimpostati (**P1**, **P2**, **P3**). Per scegliere un programma, premere il tasto P del display o del telecomando finché il programma desiderato sia indicato. Regolare la durata dell'allenamento e poi premere il tasto Start/Stop del display o del telecomando per cominciare. Dopo aver cominciato in modalità P1, P2 o P3, si possono cambiare la modalità ed il tempo, **PERÒ NON** la velocità, per mezzo del display o del telecomando. È sempre possibile fermare la macchina premendo il tasto **Start/Stop** del display o del telecomando.

**Dopo aver finito l'allenamento, spegnere la macchina per mezzo dell'interruttore di alimentazione e tirare fuori il cavo.**

Regolare la velocità per mezzo dei tasti Speed del display o del telecomando.

## 8. SPECIFICHE

Peso massimo per utente:	120 kg
Dimensione:	780 x 445 x 170 mm
Peso lordo:	21,5 kg
Peso:	18 kg
Voltaggio:	220-240V
Frequenza:	50/60Hz
Potenza del Motore:	300W

## 9. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

### Passo 1:

- Scegliere un luogo adatto per il montaggio del prodotto. Lasciare uno spazio di 1 metro su ciascun lato della macchina per evitare lesioni. Posizionarla su una superficie stabile e piana. Assicurarsi di aver preparato una copertura per il pavimento o il tappeto.
- Inserire nel telecomando 2 pile alcaline di tipo AAAA.

### Passo 2:

#### Maniglia (per muovere la macchina)

- Partendo dal display, la maniglia si trova in basso a sinistra. Alzare il lato inferiore sinistro a 45°. Poi usare la maniglia per trovare la posizione ottimale.

### Passo 3:

#### Corde di resistenza

- Attaccare le corde elastiche di resistenza con il moschettoni alle aste metalliche al di sotto della macchina. Svitare le aste metalliche, aprire il moschettoni, inserirlo nel foro della asta, chiudere il moschettoni e bloccarlo con la vite di sicurezza.
- Avviso: Assicurarsi di aver chiuso il moschettoni per mezzo della vite di sicurezza per evitare il distacco delle corde di resistenza.



**Nota: Riporre le corde di resistenza quando non sono in uso per non inciampare su queste.**

**kinetic**  
S P O R T S

# Operation Manual

## Vibration Plate VPX503

Original instructions



Pictures may differ from the purchased product



**NOTE!**

Read all warnings and instructions to reduce the risk of injury. Keep for later use.

## 1. INSTALLATION MANUAL

Please read this Manual carefully prior to the use and properly maintain it.



### Warning!

To reduce risk of injury, the user must read and understand this instruction manual before using the Vibration Plate Slim. This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual.

Please read these instructions carefully and retain for future use.

## 2. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

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.

**WARNING! Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons with pre-existing health problems. The seller assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.**



## 3. MEDICAL RECOMMENDATIONS

You MUST NOT use the Vibration Machine without your doctor's consent if you:

- Are pregnant
- Have had a recent operation or surgery
- Have knee, shoulder, back or neck injuries
- Retinal condition

Si raccomanda fortemente, prima di usare il prodotto, di consultare il medico in caso di:

- Malattie cardiovascolari
- Pressione alta
- Trombosi acuta
- Ernia acuta
- Diabete grave
- Epilessia
- Forte emicrania
- Tumore maligno
- Presenza di pacemaker, impianti metallici, articolazioni artificiali o arti artificiali, stent, spirali intrauterine, placche metalliche o perni
- Malattie ed infezioni recenti
- Trombosi venosa profonda
- Cancro

## 4. PULIZIA E MANUTENZIONE



**AVVERTENZA: Spegnerla la macchina e scollegare l'alimentazione prima di pulirla. Non tentare di effettuare qualsiasi riparazione sulla macchina se non siete qualificati. Wenden Sie sich in jedem Fall zuerst an Ihren Händler.**

## 5. PULIZIA

Pulire la macchina con un panno umido e detergenti non chimici.

## 6. CONSERVAZIONE

Controllare il cavo di alimentazione regolarmente se si è verificato un danno. Se si è verificato un danno, il cavo DEVE essere sostituito con un cavo identico con le stesse specifiche. Non tirare mai il cavo di alimentazione dalla presa di corrente, ma afferrare la spina e tirarla fuori. Tirare fuori il cavo quando la macchina non è in uso. La macchina deve stare sempre sui propri piedi (mai conservarla inclinata o verticale).

## 7. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

- Non c'è luce; nessuna reazione quando si preme i tasti del display o del telecomando  
Controllare se la macchina (cavo di corrente) è collegata alla presa e accesa (interruttore di alimentazione nella posizione 'I' ed illuminato). Controllare se la presa di corrente funziona correttamente per mezzo di un altro elettrodomestico. Se necessario, sostituire il fusibile della spina.
- L'apparecchio non può essere controllato per mezzo del telecomando, il controllo per mezzo del display funziona invece.  
Puntare il sensore del telecomando direttamente sul sensore del display. Sostituire le pile del telecomando (2 x pile alcaline di tipo AAA).
- La velocità è troppo alta!



## 1. MANUAL D'ISTRUZIONI

Si prega di leggere attentamente queste istruzioni e conservarle per uso futuro.



### AVVERTIMENTO!

Per ridurre il rischio di lesioni, l'utente deve leggere e comprendere il presente manuale di istruzioni prima di utilizzare la pedana vibrante. Questa macchina è destinata al solo uso domestico in conformità con le istruzioni riportate in questo manuale.

Si prega di leggere attentamente queste istruzioni e conservarle per uso futuro.

## 2. INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

- Non adatto a bambini o donne incinte!
- Utilizzare solo per lo scopo previsto.
- Utilizzare solo all'interno, usare solo in ambiente asciutto.
- Non utilizzare se il prodotto è danneggiato.
- Non saltare sulla pedana o la macchina.
- Posizionare il dispositivo solo su una superficie solida, piana e resistente all'umidità.
- Dopo l'uso, la macchina deve essere spenta e scollegata.
- Fare alcuni esercizi di riscaldamento prima di iniziare a utilizzare la macchina.
- Aumentare la velocità e la durata degli esercizi gradualmente.
- La macchina può essere utilizzata solo da una persona alla volta.
- Consultare il proprio medico immediatamente in caso ci si senta: sofferenti, in caso di dolore alle articolazioni o in altri luoghi, soffrirti di battito cardiaco anormale o altri sintomi anormali.
- Se non avete fatto nessuno sport per un lungo periodo o se soffrite di un problema di cuore, problemi neurologici, disturbi circolatori o problemi ortopedici, dovete consultare il medico prima di azionare la macchina.
- Smettere immediatamente di usare la macchina se vi sentite stanchi, a disagio o avvertiate vertigini.
- Non utilizzare la macchina per più di 10 minuti alla volta.

Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o in mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non siano controllati o istruiti all'uso dell'apparecchio da una persona responsabile della loro sicurezza.



**AVVERTENZA: Consultare il medico prima di usare la pedana vibrante. Questo è particolarmente importante per persone con malattie preesistenti. Il venditore non è responsabile di danni alle persone o alle cose causati dall'uso del prodotto.**

## 3. INFORMAZIONI MEDICHE:

L'uso del prodotto è vietato in caso di:

- Gravidanza
- Recenti interventi chirurgici
- Lesioni al ginocchio, alle spalle, alla schiena o alla nuca
- Malattie connesse alla retina

You are strongly recommended to consult your doctor before using the Vibration Machine if you have any of the following:

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

## 4. 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 removed from the plug socket.**

## 5. 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 microfibre cloth. Be sure to wring out the cloth so that it is just damp.

## 6. 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 on its feet at all times.

## 7. TROUBLESHOOTING

- No lights; does not respond to Control Panel or Remote Control.  
Check machine is plugged in and switched on at the mains. Check socket works with an alternative electrical product. Replace fuse in plug.
- Remote Control does not operate machine, but unit does respond to Control Panel.  
Point Remote Control transmitter directly at the Control Panel's sensor.  
Replace batteries in remote control (2 x AAA alkaline batteries are required).
- Speed too fast!  
Adjust speed using the speed buttons on the Remote Control or the Control Panel



**Attention! The Illustrations are just for reference. They can not represent the actual product. Design and style may vary.**

## 8. PRODUCT SPECIFICATIONS

User Weight Capacity:	120 kg
Dimensions:	780 x 445 x 170 mm
Shipping Weight:	21,5 kg
Net Weight:	18 kg
Power Requirements:	220-240V
Rated Frequency:	50/60Hz
Power:	300W

## 9. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

- Step 1:**
  - Choose a suitable place for your vibration machine. Leave yourself at least 1 meter of space either side of the machine to avoid injury. Place the machine on a solid, flat level surface with a suitable cover for your floor or carpet.
  - Insert 2 x AAA Alkaline batteries into the remote control unit.
- Step 2: Roller**
  - There is a roller on the underside of the right hand edge of the machine, as you look at the display. Hold the left hand side of the machine and lift to a 45° angle. Then use the roller to position the machine into the optimal spot for your workout.
- Step 3: Resistance Bands**
  - Attach the resistance bands by locating the metal arm underneath the machine. Move it out so the arm is pointing out from underneath the disc.
  - Loosen the carabiner lock (if required) on the end of the resistance band, clip it through the hole at the end of the metal bar, and then screw the lock on the carabiner clip in place.



**Note: Make sure that the carabiner clip is fastened by screwing the lock in place, to ensure the clip does not come loose during use.**

# Istruzioni per l'uso

## Pedana Vibrante VPX503

### Manuale d'istruzioni



Le immagini possono differire dal prodotto acquistato



### NOTA!

Leggere tutte le istruzioni e le istruzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni.

### 13. AUTO MODE P1, P2, P3 (TABLE DES PROGRAMMES PRÉDÉFINIES)

TIME (minutes)	P1 (Speed) Oscillation+linéaire	P2 (Speed) Oscillation+linéaire	P3 (Speed) Oscillation+linéaire
10-9	2	7	1
9-8	4	3	5
8-7	6	7	3
7-6	6	3	1
6-5	6	7	5
5-4	6	3	3
4-3	6	7	1
3-2	6	3	5
2-1	4	7	3
1-0	2	3	1

### 10. FUNCTIONAL DESCRIPTION

#### Control Panel



#### Remote Control



#### Functional Description:

1. Ensure the supplied power cord is plugged in to the machine first, then plugged in to a suitable power socket. Turn the power switch on the rear of the machine to the 'I' position ensuring the switch illuminates. The machine will be in Manual Mode, display will read '2D' in the Mode display. '5' in the Time display and '00' in the Speed display.
2. Before starting the machine, select which program you wish to use. Choose between
3. Manual, which the machine will be in once it is switched on, **program 1, program 2 or program 3**. The display will indicate which program you have chosen. To switch between programs either press or hold the 'P' on the display or choose the required program on the remote (**P1, P2, P3 or M for manual**).
4. Once you've chosen your desired program, set the length of time by pressing or holding the **Time button** on the display or remote. Pressing the **Speed + or – buttons on the display or remote** to set the speed levels.
5. Once the machine has started it is in **manual mode**, you will be able to change the length of time of the workout by pressing or holding the Time button on the remote control or display. The speed of the machine can also be changed in this mode by pressing the **+(plus)** or **–(minus)** button on the remote control or display. In manual mode the machine will start at the lowest speed, so you will not be able to decrease the speed.
6. You will be able to **stop this workout** at any time by pressing the **Start/ Stop** button on the display or remote.

**At the end of your workout, turn off the machine using the switch at the back and remove the plug from the mains supply.**

### 11. PRE-SET PROGRAMS

There are 3 pre-set programs for you to choose from. Do this by either pressing the 'P' button on the display or the required program button on the remote (**P1, P2 or P3**).

Set your desired length of time as instructed in the Manual program and then press the Start/Stop button on the display or remote to start the machine. Once you have started your pre-set program you will be able to change the mode and length of time but you will **NOT** be able to change the speed level of the machine. To stop the machine at any time press the **Start/Stop button** on the display or remote.

## 10. FONCTIONNEMENT

### Display

TIME (minutes)	P1 (Speed) Oscillation+Linear	P2 (Speed) Oscillation+Linear	P3 (Speed) Oscillation+Linear
10-9	2	7	1
9-8	4	3	5
8-7	6	7	3
7-6	6	3	1
6-5	6	7	5
5-4	6	3	3
4-3	6	7	1
3-2	6	3	5
2-1	4	7	3
1-0	2	3	1

### Télécommande



### Fonctionnement:

1. Assurez-vous que le cordon d'alimentation soit connecté à l'appareil avant de le brancher dans la prise électronique. Mettez l'appareil en marche en mettant le bouton d'alimentation (se trouve à la face arrière) sur position 'I' et assurez-vous que le bouton s'allume. Après l'allumage l'appareil est dans le mode manuel et le Display vous montre '2D' comme **Mode**, '5' comme **Time** et '00' comme **Speed**.
2. Avant la mise en marche vous choisissez le programme de training. Choisissez entre le **programme manuel (M)** ou les programmes prédéfinies (**P1, P2, P3**). Le display vous montre le programme. Pour changer le programme appuyez sur 'P' au display ou à la télécommande. Si vous avez choisi un programme, mettez la durée de l'entraînement par le bouton Time au display ou à la télécommande. Puis mettez la vitesse par le boutons **Speed + ou -** au display ou à la télécommande.

## 11. PROGRAMME MANUEL (M)

Après la mise en marche en mode manuel vous pouvez encore changer la durée et la vitesse par le display ou la télécommande. Vous pouvez arrêter l'appareil en tout temps en appuyant sur le bouton Start/ Stop au display ou à la télécommande.

Après l'usage déclenchez l'appareil et débranchez-le.

## 12. PROGRAMMES PRÉDÉFINIES (P1, P2, P3)

Il y a 3 programmes prédéfinies (**P1, P2, P3**) à votre choix. Pour en choisir un appuyez sur le bouton P au display ou à la télécommande jusqu'à ce que le programme soit montré au display. Puis mettez la durée de l'entraînement et appuyez sur le bouton **Start/Stop** pour la mise en marche de l'appareil. Après la mise en marche en P1, P2 ou P3 vous pouvez encore changer le mode et la durée **MAIS PAS** la vitesse par display ou télécommande. Vous pouvez arrêter l'appareil en tout temps en appuyant sur le bouton Start/ Stop au display ou à la télécommande.

Après l'usage déclenchez l'appareil et débranchez-le.

du display.  
Visez-bien avec le senseur de la télécommande sur le senseur du display. Remplacez les batteries de la télécommande (il vous faut 2 x AAA batteries alcalines).  
• La vitesse est trop grande!  
Ajustez la vitesse par les boutons Speed au display ou à la télécommande.



**Attention! Le produit peut être différent des images illustrés/photographies!**

## 8. SPECIFICATIONS DE PRODUIT

Charge max.:	120 kg
Dimensions:	780 x 445 x170 mm
Poids Brut:	21,5 kg
Poid Net:	18 kg
Voltage:	220-240V
Frequence:	50/60Hz
Puissance:	300W

## 9. MONTAGE

**Etape 1:**

- Choisissez un endroit approprié pour monter l'appareil. Laissez au moins 1 mètre d'espace autour de l'appareil afin d'éviter les blessures. Placez l'appareil sur une surface. Faites attention d'utiliser une couverture appropriée pour votre tapis ou sol. Mettez 2 x AAA Alkali-Batteries dans la télécommande.

**Etape 2:**  
**Poignée de transport**

- La poignée de transport se trouve en dessous du bord gauche de l'appareil (vu du Display). Saisissez le poignée et levez l'appareil jusqu'à environ 45°. Puis utilisez la poignée pour positionner l'appareil comme vous le désirez.

**Etape 3:**  
**Bandes de résistance**

- Fixez les bandes de résistance sur les tiges métalliques par les mousquetons. Ouvrez le mousqueton, insérez-le dans le trou de la tige, fermez le mousqueton et sécurisez-le avec le vis.
- Avertissement: Assurez-vous que les mousquetons sont bien fermés par les vis de sécurité afin d'éviter un détachement des bandes de résistance pendant l'utilisation.



**Avertissement! Ranger les bandes de résistance soigneusement après usage afin d'éviter les risques de trébuchement.**

# Manuels D'utilisation

## Plaque Vibration VPX503

Mode d'emploi original



Les images peuvent différer du produit acheté



**Renseignement !**  
Lisez toutes les consignes et les instructions pour réduire les risques de blessures

## 1. INSTRUCTIONS

Veuillez lire attentivement ces instructions et les conserver pour une utilisation future.



### AVERTISSEMENT!

Pour réduire les risques de blessures, l'utilisateur doit lire et comprendre ce manuel d'instruction avant d'utiliser la plaque vibrante. Cette machine est conçue pour un usage à la maison uniquement en conformité avec les instructions fournies dans ce manuel.

Veuillez lire attentivement ces instructions et les conserver pour une utilisation future.

## 2. INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

- Ne convient pas aux enfants ou les femmes enceintes!
- Utiliser aux fins prévues seulement.
- Utiliser uniquement à l'intérieur et dans un environnement sec.
- N'utilisez pas le produit s'il est endommagé.
- Ne sautez pas sur la plaque ou la machine.
- Placer l'appareil uniquement sur une surface solide et qui résiste à l'humidité.
- Après utilisation, la machine doit être éteinte et débranchée.
- Faites des exercices d'échauffement avant d'utiliser la machine.
- Augmentation de l'intensité de la vitesse et de la durée des exercices progressivement.
- Une seule personne est autorisée à utiliser la machine à un moment donné.
- Consultez votre médecin immédiatement si vous vous sentez: malade, si vous sentez des douleurs dans les articulations ou d'autres endroits, maux, rythme cardiaque anormal ou tout autre symptôme anormal.
- Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps ou si vous avez un problème cardiaque, problème neurologique, des troubles circulatoires ou des problèmes orthopédiques, vous devez d'abord consulter votre médecin avant de faire fonctionner cet appareil.
- Cessez d'utiliser immédiatement la machine si vous vous sentez fatigué, mal à l'aise ou étourdi.
- N'utilisez pas cet appareil pendant une durée supérieure à 10 minutes durant la même session.

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant un handicap physique, des capacités sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins qu'ils aient été supervisés concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.



**MISE EN GARDE!** Consultez un médecin avant de commencer le training. Ceci est d'autant plus important si vous avez déjà des maladies. Le Vendeur n'est pas responsable pour les dommages personnelles ou matérielles causées par l'utilisation de cet appareil.

## 3. AVERTISSEMENT MÉDICAL

Il est strictement interdit d'utiliser cet appareil si vous:

- Etes enceinte
- Avez eu une opération récente
- Avez des blessures au genoux, épaules, dos ou nuque
- Avez des Maladies liées à la rétine

**Il est fortement recommandé de consulter un médecin avant de commencer le training si vous avez un des maladies/conditions suivantes:**

- Maladie de Cœur ou cardiovasculaire
- Haute Pression
- Thrombose acute
- Hernie acute
- Diabète sévère
- Epilepsie
- Migraine sévère
- Tumeur maligne
- Stimulateur cardiaque, implant de métal, des articulations ou membres artificielles, Stents, IUDs, Plaques ou tige de métal.
- Toute maladie ou infection récente
- Thrombose veineuse
- Cancer

## 4. ENTRETIEN ET MAINTIEN



**Mise en Garde! Éteignez l'appareil et débranchez l'alimentation électrique avant de la nettoyer. Ne tentez pas d'effectuer**

## 5. NETTOYAGE

Nettoyez la machine avec un chiffon humide et des détergents non-chimiques

## 6. ENTEPOSAGE

Contrôlez le cordon d'alimentation régulièrement avant l'entreposage. Si le cordon est endommagé il DOIT être remplacé par un cordon de construction et spécification identique. Ne tirez jamais le cordon d'alimentation de la prise, saisissez toujours la fiche et tirez. Débranchez toujours l'appareil s'il est hors usage. Entreposez l'appareil en restant sur ses pieds (jamais en position inclinée).

## 7. DÉPANNAGE

- Pas de lumière; aucune réaction à l'opération du display ou de la télécommande.
- Contrôlez que l'appareil soit branché et allumé. Contrôlez le fonctionnement correct le la branche en utilisant un autre appareil électronique. Laissez changer le fusible du connecteur le cas échéant.
- L'appareil ne peut pas être contrôlé pare la télécommande mais réagit quand vous utilisez les boutons