

Inhalt

Symbole	2
Signalwörter	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sicherheitshinweise	3
Trainingsgerät positionieren und anschließen	5
Batterien einlegen	6
Expanderbänder anbringen / abnehmen	6
Funktionen	7
Benutzung	8
Reinigung und Aufbewahrung	9
Problembehebung	10
Entsorgung	10
Technische Daten	11

Lieferumfang

- 1 x Vibrationsplatte
- 1 x Anschlussleitung
- 1 x Schutzmatte
- 2 x Expanderband mit Griff
- 1 x Fernbedienung
- 1 x Armband-Fernbedienung
- 1 x Gebrauchsanleitung

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren. Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz abnehmen. **Niemals das Typenschild und eventuelle Warnhinweise entfernen!**



Zusätzlich werden **zwei 1,5 V-Batterien, AAA, und eine 3 V-Knopfzelle CR2032** für die Fernbedienungen benötigt. Diese sind nicht im Lieferumfang enthalten.

Legendennummern werden folgendermaßen dargestellt: (1)

Bildverweise werden folgendermaßen dargestellt: **(Bild A)**

Tastenbezeichnungen werden folgendermaßen dargestellt: **MODE**

Displayanzeigen werden folgendermaßen dargestellt: **SPEED**

Auf einen Blick

Gerät (Bild A)

- 1 Magnetpunkte
- 2 Bedienpanel mit Display
- 3 Vibrationsplatte
- 4 Standfuß
- 5 I/O Hauptschalter
- 6 Buchse für Anschlussleitung
- 7 LED-Anzeige

Bedienpanel (Bild B)

- 8 **POWER** – Gerät ein-/ausschalten
- 9 **MODE** – voreingestelltes Trainingsprogramm auswählen
- 10 Balken Geschwindigkeitsstufe
- 11 Hauptanzeige Trainingsdauer / Geschwindigkeitsstufe
- 12 Anzeige voreingestelltes Trainingsprogramm
- 13 **FUNCTION** – Bewegungsprogramm auswählen
- 14 Infrarot-Empfänger für die Fernbedienungen
- 15 **START/STOP** – Training starten / beenden
- 16+17 **SPEED** – Geschwindigkeitsstufe einstellen
- 18 Anzeige eingestelltes Bewegungsprogramm
- 19+20 **TIME** – Trainingszeit einstellen

Liebe Kundin, lieber Kunde,
wir freuen uns, dass du dich für die **FitEngine 4D Vibrationsplatte** entschieden hast. Solltest du Fragen zum Gerät sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: **www.fit-engine.de**

Wir wünschen dir viel Freude an deiner **FitEngine 4D Vibrationsplatte**.

Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Gerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Gerätes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Symbole



Gefahrenzeichen: Diese Symbole zeigen mögliche Gefahren an.



Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Gleichstrom



Wechselstrom

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Das Gerät ist zum Training der Muskulatur durch Vibrationen (Auf- und Abbewegung) vorgesehen.
- Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet!
- Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das zulässige Körpergewicht des Benutzers beträgt **maximal 120 kg**.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Gerät nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

GEFAHR – hohes Risiko, hat schwere Verletzung oder Tod zur Folge

WARNUNG – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

Sicherheitshinweise

Das Sicherheitsniveau des Trainingsgerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher im Interesse der eigenen Sicherheit das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lockere Schrauben usw.) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Trainingsgerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen. Das Trainingsgerät darf nicht mehr benutzt werden, wenn es beschädigt ist. In diesem Fall den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.



WARNUNG: Alle Sicherheitshinweise, Anweisungen, Bebilderungen und technischen Daten, mit denen dieses Gerät versehen ist, beachten. Versäumnisse bei der Einhaltung der Sicherheitshinweise und Anweisungen können elektrischen Schlag, Brand und/oder Verletzungen verursachen.

- Dieses Gerät kann von **Kindern** ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.
- **Kinder** dürfen **nicht** mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und **Benutzer-Wartung** dürfen nicht von **Kindern** ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- **Kinder** jünger als 8 Jahre und Tiere sind vom Gerät und der Anschlussleitung fernzuhalten.
- Das Gerät ist bei Nichtbenutzung oder vor dem Reinigen stets vom Netz zu trennen.
- Das Gerät und Zubehör vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen überprüfen. Wenn das Gerät, die Anschlussleitung oder die Fernbedienung sichtbare Schäden aufweisen, darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Die Expanderbänder dürfen ausschließlich mit diesem Gerät verwendet werden. Sie dürfen nicht an Türen, Fenstern oder anderen Gegenständen befestigt werden.
- **WARNUNG** – Die größtmögliche Strecklänge der Expanderbänder beträgt 185 cm. Diese Strecklänge nicht überdehnen!

- Die Expanderbänder immer vor Sonneneinstrahlung schützen, um Verfärbungen und Schäden des Materials zu vermeiden.
- Wenn die Anschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch eine besondere Anschlussleitung ersetzt werden, die vom Hersteller oder seinem Kundendienst erhältlich ist.
- Keine Veränderungen am Gerät vornehmen. Wenn das Gerät beschädigt ist, muss es durch den Hersteller oder Kundenservice oder eine ähnlich qualifizierte Person (z. B. Fachwerkstatt) ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.



GEFAHR – Stromschlag- gefahr

- Das Gerät nur in geschlossenen Räumen verwenden.
- Das Gerät nicht in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit verwenden.
- Das Gerät und die Anschlussleitung niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen und sicherstellen, dass diese Komponenten nicht ins Wasser fallen oder nass werden können, während sie an das Stromnetz angeschlossen sind.
- Sollte das Gerät ins Wasser fallen während es an das Stromnetz angeschlossen ist, sofort den Netzstecker aus der Steckdose ziehen. **Erst danach** das Gerät aus dem Wasser herausholen. Niemals versuchen, es aus dem Wasser zu ziehen, während es an das Stromnetz angeschlossen ist! Vor erneuter Inbetriebnahme durch den Hersteller, Kundenservice oder autorisierte Fachhändler prüfen lassen, um eventuelle Gefährdungen zu vermeiden.
- Das Gerät und die Anschlussleitung niemals mit feuchten Händen berühren, wenn diese Komponenten an das Stromnetz angeschlossen sind.



WARNUNG – Brandgefahr

- Das Gerät nicht in der Nähe von brennbarem Material betreiben.
- Das Gerät während des Betriebes nicht abdecken, um einen Gerätebrand zu vermeiden.
- Nichts in die Lüftungsöffnungen des Gerätes stecken und darauf achten, dass diese nicht verstopft sind.



WARNUNG – Verletzungs- gefahr

- Die Zubehörteile und das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickengefahr!
- Bei frischen Knochenbrüchen oder noch nicht verheilten Operationsnarben darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Gerät nicht verwenden bei Venenentzündungen, Thrombosen, Geschwülsten oder akuten Entzündungen. Den zuständigen Arzt befragen, ob die Benutzung des Gerätes unbedenklich ist.
- Sollte man in Bezug auf die Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, Gleichgewichts-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren. Das Trainingsprogramm sollte ggf. mit ihm abgesprochen werden.

- **Schwangere und Personen mit Herzschrittmacher oder elektronischem Implantat sollten das Gerät u.a. aufgrund der Magnete nur nach ärztlicher Rücksprache verwenden.**
- Das Gerät ist **kein** Spielzeug! Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Gerät nicht gebaut ist.
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Batterien und Fernbedienungen für Kinder und Tiere unerreichbar aufbewahren. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Sollte eine Batterie auslaufen, Körperkontakt mit der Batteriesäure vermeiden. Es besteht Verätzungsgefahr durch Batteriesäure. Schutzhandschuhe tragen. Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.
- Darauf achten, dass die Anschlussleitung keine Stolpergefahr darstellt.
- Magnetismus kann die Funktionen von elektronischen Geräten, Datenträgern und Uhren sowie Kreditkarten u. Ä. beeinträchtigen oder beschädigen. Diese von den Magneten fernhalten.
- Das Gerät vor Hitze, Feuer, Minustemperaturen, lang anhaltender Feuchtigkeit, direkter Sonneneinstrahlung und Stößen schützen.
- Nur Original-Zubehörteile verwenden, um die Funktionsweise nicht zu beeinträchtigen und Schäden zu verhindern.

Trainingsgerät positionieren und anschließen

BEACHTEN!

- Das Gerät nur an eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose, die mit den technischen Daten des Gerätes übereinstimmt, anschließen. Die Steckdose muss auch nach dem Anschließen gut zugänglich sein, damit die Netzverbindung schnell getrennt werden kann.
- Die Anschlussleitung so verlegen, dass sie nicht gequetscht oder geknickt wird und nicht mit heißen Flächen in Berührung kommt.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Gerät ausschalten und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen, wenn während des Betriebes ein Fehler auftritt, oder vor einem Gewitter.
- Beim Herausziehen aus der Steckdose immer am Netzstecker und nie am Netzkabel ziehen!
- Das Gerät niemals an der Anschlussleitung ziehen oder tragen.
- Die maximale Belastbarkeit des Gerätes nicht überschreiten, um das Gerät nicht zu beschädigen.

1. Das Gerät auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Untergrund stellen. Bei empfindlichen Bodenbelägen die mitgelieferten Schutzmatte unter das Gerät legen.



Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Trainingsgerätes (mindestens 1 Meter zu den Seiten, 2 Meter nach oben) lassen, damit beim Training genügend Spielraum vorhanden ist (**Bild C**). Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainings-

gerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

2. Die Anschlussleitung zuerst an die Buchse (6) des Gerätes und danach an eine Steckdose anschließen.

Batterien einlegen

BEACHTEN!

- Nur den in den technischen Daten angegebenen Batterietyp verwenden.
- Immer alle Batterien ersetzen. Keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken oder Batterien mit unterschiedlicher Kapazität verwenden.
- Die Batterien aus den Fernbedienungen herausnehmen, wenn diese verbraucht sind oder das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird. So werden Schäden durch Auslaufen vermieden.
- Eine ausgelaufene Batterie sofort aus der Fernbedienung entfernen.

Vor dem ersten Gebrauch müssen zwei 1,5 V-Batterien, AAA, in die Fernbedienung und eine 3 V-Knopfzelle CR2032 in die Armband-Fernbedienung eingelegt werden. Diese sind nicht im Lieferumfang enthalten.

Vor dem Einlegen der Batterien prüfen, ob die Kontakte in den Fernbedienungen und an den Batterien sauber sind, und ggf. reinigen.

Fernbedienung

1. Den Batteriefachdeckel in Pfeilrichtung aufschieben und abnehmen.
2. Zwei Batterien in das Batteriefach einlegen. Dabei auf die richtige Polarität (+/-) achten.
3. Den Batteriefachdeckel einsetzen und zuschieben. Er muss einrasten.

Armband-Fernbedienung



Bevor die Batterie der Armband-Fernbedienung ausgetauscht werden kann, muss die Steuereinheit aus dem Armband entnommen werden.

1. Den Verschlussriegel zum Batteriefachdeckel drücken und diesen gleichzeitig abnehmen.
2. Eine Knopfzelle in das Batteriefach einlegen. Der Pluspol muss nach oben zeigen.
3. Den Batteriefachdeckel einsetzen und zudrücken. Er muss einrasten.

Sollten die Fernbedienungen nicht mehr funktionieren, müssen die Batterien ausgetauscht werden.

Expanderbänder anbringen / abnehmen

(Bild E)

Für fortgeschrittene Übungen für die Oberkörpermuskulatur, wie z. B. Bizeps oder Trizeps Curls, die Expanderbänder am Gerät anbringen.

1. Das freie Ende eines Expanderbandes zusammendrücken und durch eine der Ösen an der Seite des Gerätes durchführen (**a+b**).
2. Den Griff durch die entstandene Schlaufe führen (**c**).
3. Das Expanderband ziehen und auf diese Weise an der Öse fixieren (**d**).
4. Schritte 1 – 3 für das zweite Expanderband wiederholen.

WICHTIG! Werden die Expanderbänder nicht verwendet, diese immer abnehmen.

Funktionen

Das Gerät verfügt über drei voreingestellte Trainingsprogramme sowie über sieben verschiedene Bewegungsprogramme. Zudem wird über seitliche LED-Anzeigen (7) am Gerät angezeigt, in welchem Geschwindigkeitsbereich sich das Gerät befindet. Eine Wireless Connection, über die das Gerät mit einem Smartphone, Tablett o. Ä. und verschiedenen Fitness-Apps verbunden werden kann, ist aktiv, sobald das Gerät eingeschaltet wird.

Trainingsprogramme

Im Gerät sind drei automatische Trainingsprogramme gespeichert. Jedes Trainingsprogramm hat eine andere Abfolge von unterschiedlichen Bewegungsprogrammen (siehe folgender Abschnitt „Bewegungsprogramme“). Auch die Geschwindigkeitsstufen unterscheiden sich. Bei allen Trainingsprogrammen wird die Geschwindigkeit und Intensität in Intervallen gesteigert und zum Ende hin wieder schrittweise verringert. Die Dauer aller Trainingsprogramme beträgt 10 Minuten. Für ein abwechslungsreiches Training empfehlen wir ein Trainingsprogramm zu wählen:

- **P1:** eignet sich als Einstiegsprogramm für Nutzer mit geringem Fitnesslevel; höchste Geschwindigkeitsstufe = 25.
- **P2:** eignet sich für Nutzer mit mittlerem Fitnesslevel; höchste Geschwindigkeitsstufe = 40.
- **P3:** eignet sich für erfahrene Nutzer, die regelmäßig Sport treiben und einen hohen Trainingslevel aufweisen; höchste Geschwindigkeitsstufe = 60.

Bewegungsprogramme

Das Gerät verfügt über sieben verschiedene **Bewegungsprogramme**. Je nach eingestelltem Bewegungsprogramm, ändert sich das Bewegungsmuster der Vibrationsplatte (3).

Folgende Bewegungsprogramme sind hinterlegt:

- oszillierend
- linear
- vibrierend
- oszillierend + linear
- oszillierend + vibrierend
- vibrierend + linear
- oszillierend + vibrierend + linear

Bei jedem Bewegungsprogramm können sowohl die Geschwindigkeitsstufe als auch die Trainingszeit eingestellt und das Training somit auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Beachten: Die Anpassungen sind erst möglich, nachdem das Training über die Taste **START/STOP** gestartet wurde.



Für Anfänger empfehlen wir, mit den eindimensionalen Bewegungsprogrammen (oszillierend, linear, vibrierend) zu beginnen. Wenn du Sicherheit und Stabilität bei Übungen in diesen Bewegungsprogrammen hast, kannst du dich an den Kombi-Bewegungsprogrammen versuchen.

Für eine Massage und Lockerung der Muskulatur empfehlen wir, sich barfuß auf die Magnetpunkte zu stellen und das vibrierende Bewegungsprogramm auf eine niedrige Geschwindigkeitsstufe einzustellen.

LED-Anzeige

Über die LED-Anzeigen (7) an den Seiten des Gerätes wird angezeigt, in welchem Geschwindigkeitsbereich sich das Gerät befindet. Diese spiegeln farblich die Balkenanzeige (10) im Display wieder:

- grün** niedrig (Stufen 1–20)
- blau** mittel (Stufen 21–40)
- rot** hoch (Stufen 41–60)

Benutzung

BEACHTEN!

- **Die Anwendung sofort unterbrechen, wenn ein Schwächegefühl oder Schwindel auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.**
- **VORSICHT – Quetschgefahr!**
Während das Gerät in Betrieb ist, die Hände und Füße niemals zwischen Rahmen und Vibrationsplatte stecken.
- Bei den Übungen lockere und bequeme Kleidung tragen.
- Mit der langsamsten Vibrationsstufe beginnen und nach und nach die Intensität steigern. **Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Geräts und übermäßiger Anwendung Gesundheitsschäden möglich sind.**
- Nicht auf der Vibrationsplatte knien, stampfen oder springen, um Verletzungen und Beschädigungen des Gerätes zu vermeiden.
- Nicht nur auf eine Seite der Vibrationsplatte stellen. Dadurch würde das Gerät nicht ordnungsgemäß funktionieren und könnte umkippen.

Bedienung des Gerätes

Das Gerät kann sowohl über das Bedienpanel (2) als auch über eine der beiden Fernbedienungen gesteuert werden. Die Tasten der drei Bedienoptionen stimmen im größten Teil überein und unterscheiden sich lediglich in folgenden Punkten:

- bei der Armband-Fernbedienung (**Bild D1**) sind die Trainingsprogramme über einzelne Tasten direkt anwählbar. Die Taste **MODE** entfällt dadurch;

- bei der Standard-Fernbedienung (**Bild D2**) sind die verschiedenen Bewegungsprogramme über einzelne Tasten direkt anwählbar. Die Taste **FUNCTION** entfällt dadurch.

Für eine bequemere Handhabung empfehlen wir, für das Training die Armband-Fernbedienung anzulegen und zu benutzen. Bei der Benutzung einer Fernbedienung muss diese auf den Infrarot-Empfänger (14) des Gerätes gerichtet werden.

Grundlegende Benutzung des Gerätes

Im Folgenden wird lediglich die grundlegende Benutzung des Gerätes beschrieben. Unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten und Übungen findest du im Internet. Zudem findest du auf unserer Website www.fit-engine.de Übungen und Tipps rund um dein Training.

Vor Gebrauch des Gerätes ausreichend aufwärmen.

1. Den **I / 0** Hauptschalter (5) auf Position **I** kippen. Er leuchtet auf und das Gerät wird mit Strom versorgt. Es erklingt ein Signalton und auf der Hauptanzeige (11) erscheint – – – –.
2. Die Taste **POWER** (8) drücken, um das Gerät einzuschalten.
3. Die Fernbedienung oder die Expanderbänder in die Hand nehmen.
4. Auf die Vibrationsplatte (3) stellen. Die Füße dabei auf den abgebildeten Fußabdrücken positionieren. Das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen.
5. Folgende Möglichkeiten bestehen:
 - mit der Taste **MODE** (9) ein voreingestelltes **Trainingsprogramm** wählen ODER
 - mit der Taste **FUNCTION** (13) auf dem Bedienpanel (2) oder der entsprechenden Taste auf der Fernbedienung ein **Bewegungsprogramm** auswählen (siehe Kapitel „Funktionen“ – „Expanderbänder anbringen /

- abnehmen“ – „Trainingsprogramme“ und „Bewegungsprogramme“).
- Zum **Starten** des Gerätes die Taste **START / STOP (15)** drücken. Daraufhin beginnt das Gerät zu arbeiten. Auf der Hauptanzeige erscheinen im Wechsel die verbleibende Trainingsdauer und die eingestellte Geschwindigkeitsstufe.



Wurde ein Trainingsprogramm gewählt, können keine weiteren Einstellungen vorgenommen werden.

Ansonsten kann die **Geschwindigkeitsstufe** mit den Tasten **SPEED (16, 17)** zwischen **1** und **60** sowie die Trainingsdauer mit den Tasten **TIME (19, 20)** zwischen **1** und **10** eingestellt werden.

- Nach Ablauf der voreingestellten Zeit stoppt das Gerät automatisch. Es kann jedoch jederzeit mit der Taste **START / STOP** manuell gestoppt werden.
- Nach dem Training von der Vibrationsplatte absteigen, den **I / 0** Hauptschalter auf Position **0** kippen und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
- Das Gerät wegräumen, damit es keine Stolpergefahr darstellt.

Wir empfehlen, anschließend ein paar Lockerungsübungen zu machen.

Die häufigsten Fehler und wie du sie vermeidest

- Die **Haltung** ist beim Training auf der Vibrationsplatte von größter Bedeutung. Wichtig ist, dass die Knie während der Übungen niemals durchgestreckt werden, sondern immer leicht gebeugt bleiben. Zudem solltest du den Rumpf in der Ausgangsposition möglichst aufrecht halten. Durch diese Haltung verminderst du die Übertragung der Vibrationen auf den Kopf und verhinderst möglicherweise auftretende Kopfschmerzen.

- Als Trainingsneuling solltest du dich schrittweise an das Trainieren mit der Vibrationsplatte herantasten. Fang mit maximal 10 Minuten-Einheiten an und trainiere nicht häufiger als zweimal die Woche. Mit der Zeit kannst du die Trainingszeiten individuell an dein Fitnesslevel anpassen.
- Auch die **Schrittstellung** wirkt sich auf das Training und die Intensität aus – abhängig davon, wie breit oder eng die Füße stehen. Zunächst solltest du hüftbreit beginnen, was etwa den Fußabdrücken auf der Vibrationsplatte entspricht.
- Je nach Übung, sind verschiedene Positionen auf der Vibrationsplatte möglich. So werden einige Übungen im Vierfüßlerstand mit Händen auf der Vibrationsplatte ausgeführt oder auch im Sitzen. **Körperteile, die jedoch niemals direkt auf der Vibrationsplatte liegen sollten, sind Kopf, Brustkorb und Bauch.**

Reinigung und Aufbewahrung

BEACHTEN!

- Zum Reinigen keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Das Gerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. etwas Reinigungsmittel reinigen. Anschließend alle Teile mit einem trockenen, weichen Tuch nachtrocknen.
- Das Gerät für Kinder und Tiere unzugänglich an einem sauberen, trockenen, frostfreien und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

Problembehebung

Sollte das Gerät nicht ordnungsgemäß funktionieren, überprüfen, ob ein Problem selbst behoben werden kann. Lässt sich mit den nachfolgenden Schritten das Problem nicht lösen, den Kundenservice kontaktieren.



Nicht versuchen, ein elektrisches Gerät selbst zu reparieren!

Das Gerät funktioniert nicht. / Der I / 0 Hauptschalter (5) leuchtet nicht.

Die Anschlussleitung ist nicht korrekt mit dem Gerät und / oder der Steckdose verbunden.

- ▶ Den korrekten Sitz der beiden Stecker überprüfen.

Die Steckdose ist defekt.

- ▶ Eine andere Steckdose ausprobieren.

Es ist keine Netzspannung vorhanden.

- ▶ Die Sicherung des Netzanschlusses überprüfen.

Das Gerät schaltet sich aus, bevor die eingestellte Trainingsdauer abgelaufen ist.

Das Gerät wurde überlastet.

- ▶ Den I / 0 Hauptschalter (5) auf Position 0 kippen. Einen Moment warten, bevor es wieder eingeschaltet wird.

Das Gerät macht ungewohnte Geräusche bzw. vibriert nicht richtig.

Das Gewicht auf der Vibrationsplatte (3) ist ungleichmäßig verteilt bzw. es wird nur eine Geräteseite belastet.

- ▶ Das Gewicht auf beiden Gerätehälften muss ausgeglichen sein, damit das Gerät ordnungsgemäß funktionieren kann.

Maximale Belastbarkeit wurde überschritten.

- ▶ Beachten, dass das Gerät bis max. 120 kg belastbar ist.

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.



Batterien sind vor der Entsorgung des Gerätes aus den Fernbedienungen zu entnehmen und getrennt an entsprechenden Sammelstellen abzugeben.



Das Gerät unterliegt der europäischen Richtlinie 2012/19/EU für Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE). Das Gerät nicht als normalen Hausmüll, sondern umweltgerecht über einen behördlich zugelassenen Entsorgungsbetrieb entsorgen.



Technische Daten

Artikelnummer:	07995
Modellnummer:	PF-C-21
ID Gebrauchsanleitung:	Z 07995 M FE V1 0621 dk
Klasse:	H (Heimgebrauch)
Stromversorgung	
Gerät	220 – 240 V ~ 50/60 Hz
Fernbedienung:	3 V DC (2 x 1,5 V-Batterie; AAA)
Armband-Fernbedienung:	3 V DC (1 x 3 V-Knopfzelle; CR2032)
Leistung:	ca. 440 W
Schutzklasse:	I
Max. Belastbarkeit:	120 kg
Strecklänge:	100 – 185cm
Kraft:	20 N ± 2 N (bei Strecklänge von 185 cm)
Geschwindigkeitsstufen:	1 – 60
Trainingsprogramme:	3 voreingestellte Trainingsprogramme + 7 Bewegungsprogramme (anpassbar)
Timer:	1 – 10 Minuten

Das Trainingsgerät entspricht EN ISO 20957-1; DIN 32935 und DIN EN 60335-1

Alle Rechte vorbehalten.

Contents

Symbols	13
Signal Words	13
Intended Use	13
Safety Notices	14
Positioning and Connecting the Training Device	16
Inserting Batteries	17
Attaching / Detaching Expander Bands	17
Functions	17
Use	18
Cleaning and Storage	20
Troubleshooting	20
Disposal	21
Technical Data	21

Items Supplied

- 1 x vibrating plate
- 1 x connecting cable
- 1 x protective mat
- 2 x expander band with handle
- 1 x remote control
- 1 x wristband remote control
- 1 x operating instructions

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If you find any damage, do not use the device but contact our customer service department. Remove any films, stickers or transport protection. **Never remove the rating plate and any possible warnings!**



In addition, two 1.5 V AAA batteries and one 3 V button cell CR2032 are required for the remote controls. These are not supplied with the device.

Key numbers are shown as follows: (1)

Picture references are shown as follows: **(Picture A)**

Button designations are shown as follows:

MODE

Displays are shown as follows: **SPEED**

At A Glance

Device (Picture A)

- 1 Magnet points
- 2 Control panel with display
- 3 Vibrating plate
- 4 Foot
- 5 I/O Main power switch
- 6 Socket for connecting cable
- 7 LED display

Control Panel (Picture B)

- 8 **POWER** – Switch the device on/off
- 9 **MODE** – Select preset training programme
- 10 Speed level bar
- 11 Main display for training time / speed level
- 12 Preset training programme display
- 13 **FUNCTION** – Select exercise programme
- 14 Infrared receiver for the remote controls
- 15 **START/STOP** – Start / stop training
- 16+17 **SPEED** – Set speed level
- 18 Set exercise programme display
- 19+20 **TIME** – Set training time

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine 4D vibrating plate**.

If you have any questions about the device and about spare parts / accessories, contact the customer service department via our website: www.fit-engine.de

We hope you have a lot of fun with your **FitEngine 4D vibrating plate**.

Information About the Operating Instructions

Before using the device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the device. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

Symbols



Danger symbols: These symbols indicate possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Supplementary information



Read the operating instructions before use!



Direct current



Alternating current

Intended Use

- This device is intended to be used for a workout of the muscles through vibration (up and down movement).
- The device is **not** suitable for therapeutic purposes!
- This device is designed exclusively for use in the home.
- The permissible body weight of the user is **no more than 120 kg**.
- The device may only be used by one person at a time.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- The device should only be used as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

Signal Words

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.


DANGER – high risk, results in serious injury or death

WARNING – medium risk, may result in serious injury or death

NOTICE – may result in risk of damage to material

Safety Notices

The safety level of the training device can only be maintained if it is regularly checked for damage. In the interest of your own safety, before each use you should therefore check the training device for damage (cracks, holes, loose screws etc.). If while using the training device you hear unusual noises from the device, stop training immediately. The training device must not be used if it is damaged. In this case, contact the customer service department or a specialist workshop.

 **WARNING: Note all safety notices, instructions, illustrations and technical data provided with this device.** Failure to follow the safety notices and instructions may result in electric shock, fire and / or injuries.

- This device may be used by **children** aged 8 and over and by people with reduced physical, sensory or mental abilities or a lack of experience and / or knowledge if they are supervised or have received instruction on how to use the device safely and have understood the dangers resulting from this.
- **Children** must **not** play with the device.
- Cleaning and **user maintenance** must not be carried out by **children** without supervision.
- **Children** younger than 8 years of age and animals must be kept away from the device and the connecting cable.
- The device must always be disconnected from the mains power when it is not being used or before cleaning it.
- Always check the device and accessories for damage before putting them into operation. If the device, the connecting cable or the remote control shows visible signs of damage, the device must not be used.
- The expander bands may only ever be used with this device. They must not be attached to doors, windows or other objects.
- **WARNING** – The maximum possible stretch length of the expander bands is 185 cm. Do not exceed this stretch length!
- Always protect the expander bands from sunlight in order to avoid discolouration and damage to the material.
- If the connecting cable of this device is damaged, it must be replaced with a special connecting cable which is available from the manufacturer or its customer service department.

- Do not make any modifications to the device. If the device is damaged, it must be replaced by the manufacturer or customer service department or a similarly qualified person (e.g. specialist workshop) in order to avoid any hazards.



DANGER – Danger of Electric Shock

- Use the device only in closed rooms.
- Do not use the device in rooms with high humidity.
- Never immerse the device and the connecting cable in water or other liquids and ensure that these components cannot fall into water or become wet while they are connected to the mains power.
- If the device falls into water while it is connected to the mains power, pull the mains plug out of the plug socket immediately. **Only after this** should you retrieve the device from the water. Never attempt to pull it out of the water while it is connected to the mains power! Before using it again, have it checked by the manufacturer, customer service department or an authorised distributor in order to avoid possible hazards.
- Never touch the device and the connecting cable with wet hands when these components are connected to the mains power.



WARNING – Danger of Fire

- Do not operate the device in the vicinity of combustible material.
- Do not cover the device during operation in order to prevent it from catching fire.
- Do not insert anything into the ventilation openings of the device and make sure that they do not become clogged.



WARNING – Danger of Injury

- Keep the accessories and the packaging material away from children and animals. There is a danger of suffocation!
- The device must not be used if you have recently fractured a bone or have operation scars that have not yet healed.
- Do not use the device if you have vein inflammation, thromboses, swellings or acute inflammation. Ask the relevant doctor whether it is safe for you to use the device.
- Please consult a doctor before using the device if you belong to a health risk group, if you have problems with your balance or cardiovascular system or orthopaedic problems. If necessary, the training programme should be agreed with the doctor.
- **Pregnant women and people with a pacemaker or electronic implant should only use the device after consulting their doctor owing to the magnets, among other reasons.**
- The device is **not** a toy! Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the device is not constructed.
- Batteries can be deadly if swallowed. Batteries and remote controls should be kept out of the reach of children and animals. If a battery is swallowed, immediate medical attention must be sought.

- If a battery leaks, avoid physical contact with the battery acid. There is a danger of burns from battery acid. Wear protective gloves. If you touch battery acid, rinse the affected areas with abundant clear water straight away and seek medical assistance immediately.
- Make sure that the connecting cable does not present a trip hazard.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Switch off the device and pull the mains plug out of the plug socket if an error occurs during operation or before a thunderstorm.
- When you pull the mains plug out of the plug socket, always pull on the mains plug and never the mains cable!
- Never pull or carry the device by the connecting cable.
- Do not exceed the maximum loading capacity for the device so that the device is not damaged.
- Magnetism can impair or damage the functions of electronic devices, data storage media and watches as well as credit cards and other similar items. Keep them away from the magnets.
- Protect the device from heat, flames, sub-zero temperatures, persistent moisture, direct sunlight and impacts.
- Use only original accessories so that you do not interfere with the way the device works and to avoid possible damage.

Positioning and Connecting the Training Device

PLEASE NOTE!

- Only connect the device to a plug socket that is properly installed and matches the technical data of the device. The plug socket must also be readily accessible after connection so that the connection to the mains can quickly be isolated.
- Lay the connecting cable in such a way that it does not become squashed or bent and does not come into contact with hot surfaces.

1. Place the device on a solid, even and non-slip surface. To protect delicate floor coverings, place the protective mat that is supplied under the device.



Depending on your height, leave enough space on all sides of the training device (at least 1 metre to the sides, 2 metres above it), so that there is enough room to move during training (**Picture C**). In addition, the clearance space needs to be at least 0.6 m larger than the exercise area in the direction from which the training device is accessed. The clearance space must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one clearance space.

2. First connect the connecting cable to the socket (6) of the device and then to a plug socket.

Inserting Batteries

PLEASE NOTE!

- Use only the battery type specified in the technical data.
- Always replace all batteries together. Do not use batteries of different types or brands, or batteries with different capacities.
- Take the batteries out of the remote controls if they are dead or if you will not be using the device for a prolonged period. This will prevent any damage caused by leaks.
- Remove a dead battery from the remote control immediately.

Before you first use the device, two 1.5V AAA batteries must be inserted into the remote control and one 3 V button cell CR2032 must be inserted into the wristband remote control. These are not supplied with the device.

Before inserting the batteries, check whether the contacts in the remote controls and on the batteries are clean, and clean them if necessary.

Remote Control

1. Slide open the battery compartment cover in the direction of the arrow and take it off.
2. Insert two batteries into the battery compartment. Pay attention to the correct polarity (+/-).
3. Insert the battery compartment cover and slide it shut. It must engage.

Wristband remote control



Before the battery in the wristband remote control can be replaced, the control unit must be removed from the wristband.

1. Press the locking catch towards the battery compartment cover and remove it at the same time.

2. Insert a button cell battery into the battery compartment. The positive pole must be facing upwards.
3. Insert the battery compartment cover and press it shut. It must engage.

If the remote controls stop working, the batteries need to be replaced.

Attaching / Detaching Expander Bands

(Picture E)

Attach the expander bands to the device for advanced exercises for the muscles in your upper body, e.g biceps or triceps curls.

1. Press together the free end of one expander band and guide it through one of the lugs on the side of the device (**a+b**).
2. Guide the handle through the loop that is created (**c**).
3. Pull the expander band, thus fixing it on the lug (**d**).
4. Repeat steps 1 – 3 for the second expander band.

IMPORTANT! When the expander bands are not being used, always take them off.

Functions

The device has three preset training programmes and seven different exercise programmes. In addition, LED displays (7) on the side of the device indicate which speed range the device is in. A wireless connection which can be used to connect the device to a smartphone, tablet or similar device and various fitness apps becomes active as soon as the device is switched on.

Training Programmes

Three automatic **training programmes** are stored in the device. Each training programme has its own sequence of different exercise programmes (see the following “Exercise Programmes” section). The speed levels are also different. With all training programmes, the speed and intensity is increased in intervals and then gradually reduced at the end. All training programmes last 10 minutes.

For a varied workout, we recommend that you choose a training programme:

- **P1:** is suitable as an entry-level programme for users with a low level of fitness; highest speed level = 25.
- **P2:** is suitable for users with an average level of fitness; highest speed level = 40.
- **P3:** is suitable for experienced users that regularly do sport and have a high level of training; highest speed level = 60.

Exercise Programmes

The device has seven different **exercise programmes**. The movement pattern of the vibrating plate (3) changes depending on which exercise programme is set.

The following exercise programmes are stored on the device:

- oscillating
- linear
- vibrating
- oscillating + linear
- oscillating + vibrating
- vibrating + linear
- oscillating + vibrating+ linear

With each exercise programme, both the speed level and the training time can be set and the training can thus be adjusted to your individual needs.

Please Note: The adjustments can only be made once the training has been started using the **START/STOP** button.



We recommend that beginners start with the one-dimensional exercise programmes (oscillating, linear, vibrating). Once you have become secure and stable doing exercises in these exercise programmes, you can try out the combination exercise programmes. For a massage and to loosen your muscles, we recommend standing on the magnet points and setting the vibrating exercise programme to a low speed level.

LED Display

The LED displays (7) on the sides of the device indicate which speed range the device is in. They reflect the bar indicator (10) on the display in colour:

Green	low (levels 1–20)
Blue	medium (levels 21–40)
Red	high (levels 41–60)

Use

PLEASE NOTE!

- **Stop using the device immediately if you start to feel weak or dizzy. If you feel sick, have a pain in your chest or arms, an irregular heart-beat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.**
- **CAUTION – Danger of Crushing!** Never place your hands and feet between the frame and vibrating plate while the device is in operation.
- When doing the exercises, wear loose and comfortable clothing.
- Start with the slowest vibration level and gradually increase the level of intensity. **We explicitly point out that improper use of the device and excessive use can be detrimental to your health.**

- Do not kneel, stamp or jump on the vibrating plate to prevent injuries and damage to the device.
- Do not stand on just one side of the vibrating plate. This would cause the device not to work properly and it could tip over.

Operating the Device

The device can be controlled both via the control panel (2) and via one of the two remote controls. The buttons for the three control options are largely the same and only differ in the following ways:

- on the wristband remote control (Picture D1) the training programmes can be selected directly via individual buttons. The **MODE** button is therefore not present;
- on the standard remote control (Picture D2) the different exercise programmes can be selected directly via individual buttons. The **FUNCTION** button is therefore not present.

To make it easier to operate, we recommend putting on the wristband remote control and using it for training. When a remote control is used, it needs to be aimed at the infrared receiver (14) of the device.

Basic Use of the Device

Only basic use of the device is described below. You will find various possible applications and exercises on the internet. In addition, you will find exercises and tips about all aspects of your training on our website www.fit-engine.de.

Ensure that you are properly warmed up before you use the device.

1. Flip the **I / 0** main power switch (5) to position **I**. It lights up and the device is supplied with power. A beep is heard and the main display (11) shows
----.

2. Press the **POWER** button (8) to switch on the device.
3. Pick up the remote control or the expander bands.
4. Stand on the vibrating plate (3). Position your feet on the marked footprints. Distribute your weight evenly on both feet.
5. The following possibilities exist:
 - use the **MODE** button (9) to select a preset **training programme** OR
 - use the **FUNCTION** button (13) on the control panel (2) or the corresponding button on the remote control to select an **exercise programme** (see the “Functions” chapter – “Attaching / Detaching Expander Bands”, “Training Programmes” and “Exercise Programmes”).
6. To **start** the device, press the **START/STOP** button (15). The device then begins to operate. The main display then alternately shows the remaining training time and the set speed level.



Once a training programme has been selected, no further settings can be made.

Otherwise the **speed level** can be set with the **SPEED** buttons (16, 17) to between 1 and 60 and the training time can be set with the **TIME** buttons (19, 20) to between 1 and 10.

7. The device stops automatically after the preset time has elapsed. However, it can be stopped manually at any time using the **START/STOP** button.
8. After training step off the vibrating plate, flip the **I / 0** main power switch to position **0** and pull the mains plug from the plug socket.
9. Clear away the device so that it does not present a trip hazard.

We recommend that you then do a few loosening-up exercises.

The Most Common Mistakes and How to Avoid Them

- When you train on the vibrating plate, your **posture** is extremely important. It is important that your knees are never locked straight during the exercises, but always remain slightly bent. In addition, you should keep your core as straight as possible in the starting position. This posture will reduce the transmission of the vibrations to your head and reduce the possibility of getting a headache.
- If you are new to training, you should gradually get used to training with the vibrating plate. Start with sessions of no more than 10 minutes and train no more than twice a week. Over time you can adjust the training times to suit your own individual fitness level.
- The **step position** also has an effect on the training and intensity – depending on how far apart or close together your feet are. You should start with your feet the width of your hips apart, which corresponds roughly to the footprints on the vibrating plate.
- Different positions on the vibrating plate are possible, depending on the exercise. For example, some exercises are performed in the all-fours position with your hands on the vibrating plate or even sitting down. **However, body parts that should never rest directly on the vibrating plate are your head, rib cage and stomach.**

Cleaning and Storage

PLEASE NOTE!

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or pads for cleaning. These may damage the surfaces.
- Only clean the device with a damp, soft cloth and a little detergent if necessary. Then dry all parts with a dry, soft cloth.
- Keep the device out of the reach of children and animals in a clean, dry, frost-free place which is protected from direct sunlight.

Troubleshooting

If the device does not work properly, check whether you are able to rectify the problem yourself. If the problem cannot be solved with the steps below, contact the customer service department.



Do not attempt to repair an electrical device yourself!

The device does not work. / The I / 0 main power switch (5) does not light up.

The connecting cable is not connected to the device and / or the plug socket correctly.

- ▶ Check that the two plug connectors fit correctly.

The plug socket is defective.

- ▶ Try another plug socket.

There is no mains voltage.

- ▶ Check the fuse of the mains connection.

The device switches off before the set training time has elapsed.

The device has been overloaded.

- ▶ Flip the I / 0 main power switch (5) to position 0. Wait a moment before it is switched back on.

The device makes unusual noises or does not vibrate correctly.

The weight on the vibrating plate (3) is distributed unevenly or only one side of the device has a load on it.

- ▶ The weight on both halves of the device must be balanced for the device to be able to work properly.

Maximum load capacity has been exceeded.

- ▶ Please note that the device can hold a max. load of 120 kg.

Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.



Batteries should be removed from the remote controls before disposing of the device and disposed of separately from the device at suitable collection points.



The device is governed by the European Directive 2012/19/EU on waste electrical and electronic equipment (WEEE). Do not dispose of the device as normal domestic waste, but rather in an environmentally friendly manner via an officially approved waste disposal company.

Technical Data

Article number:	07995
Model number:	PF-C-21
ID of operating instructions:	Z 07995 M FE V1 0621 dk
Class:	H (home use)
Power supply	
Device	220 – 240 V ~ 50/60 Hz
Remote control:	3 V DC (2 x 1.5 V battery; AAA)
Wristband remote control:	3 V DC (1 x 3 V button cell; CR2032)
Power:	approx. 440 W
Protection class:	I
Max. load capacity:	120 kg
Stretch length:	100 – 185 cm
Force:	20 N ± 2 N (with a stretch length of 185 cm)
Speed levels:	1 – 60
Training programmes:	3 preset training programmes + 7 exercise programmes (adjustable)
Timer:	1 – 10 minutes



The training device conforms to EN ISO 20957-1; DIN 32935 and DIN EN 60335-1

All rights reserved.

Sommaire

Symboles	23
Mentions d'avertissement	23
Utilisation conforme	23
Consignes de sécurité	24
Positionnement et raccordement de l'appareil d'entraînement	26
Insertion des piles	27
Fixation / retrait des bandes extensibles	28
Fonctions	28
Utilisation	29
Nettoyage et rangement	31
Résolution des problèmes	31
Mise au rebut	32
Caractéristiques techniques	32

Composition

- 1 x plaque vibrante
- 1 x cordon de raccordement
- 1 x tapis de protection
- 2 x bandes extensibles avec poignée
- 1 x télécommande
- 1 x bracelet télécommande
- 1 x mode d'emploi

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport. En cas de dommages, ne pas utiliser et contacter le service après-vente. Enlever les éventuels films protecteurs, adhésifs ou protections de transport. **Ne jamais ôter la plaque signalétique ni les éventuelles mises en garde apposées.**



Deux piles de 1,5 V de type AAA et une pile bouton de 3 V CR2032 sont par ailleurs requises pour les télécommandes. Celles-ci sont non fournies.

Les numéros de légende sont représentés de la façon suivante : (1)

Les renvois aux illustrations sont représentés de la façon suivante : (Illustration A)

Les descriptions de touches sont représentées de la façon suivante : **MODE** (mode)

Les messages qui s'affichent sont représentés de la façon suivante : **SPEED** (vitesse)

Aperçu général

Appareil (illustration A)

- 1 Points aimantés
- 2 Panneau de commande avec écran
- 3 Plaque vibrante
- 4 Pied
- 5 Interrupteur principal I / 0
- 6 Douille pour le cordon de raccordement
- 7 Affichage à DEL

Panneau de commande (illustration B)

- 8 **POWER** (marche / arrêt) – Marche / arrêt de l'appareil
- 9 **MODE** (mode) – Sélection du programme d'entraînement pré-réglé
- 10 Barres du niveau de vitesse
- 11 Affichage principal durée d'entraînement / niveau de vitesse
- 12 Affichage du programme d'entraînement pré-réglé
- 13 **FUNCTION** (fonction) – Sélection du programme d'exercices
- 14 Récepteur à infrarouges pour les télécommandes
- 15 **START/STOP** (démarrage / arrêt) – Démarrage / arrêt de l'entraînement
- 16+17 **SPEED** (vitesse) – Réglage du niveau de vitesse
- 18 Affichage du programme d'exercices sélectionné
- 19+20 **TIME** (durée) – Réglage de la durée de l'entraînement

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de la **plaque vibrante 4D FitEngine**.

Pour toute question concernant cet appareil et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet :

www.fit-engine.de

Nous espérons que votre **plaque vibrante 4D FitEngine** vous donnera entière satisfaction !

Informations sur le mode d'emploi

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

Symboles



Symboles de danger : ces symboles signalent des possibles dangers. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Courant continu



Courant alternatif

Utilisation conforme

- L'appareil sert au renforcement des muscles par vibrations (mouvement de va-et-vient).
- Cet appareil n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- Cet appareil est conçu exclusivement pour une utilisation domestique.
- Le poids corporel **maximal** admissible de l'utilisateur est de **120 kg**.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- Il doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Mentions d'avertissement

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non-respect des consignes correspondantes.

DANGER – Risque accru induisant des blessures graves, voire mortelles

AVERTISSEMENT – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

AVIS – Risque de dégâts matériels

Consignes de sécurité

Le niveau de sécurité de l'appareil d'entraînement ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Pour sa propre sécurité, l'utilisateur doit donc contrôler l'appareil d'entraînement avant chaque mise en service et s'assurer qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, trous, vis desserrées, etc.). Si l'appareil d'entraînement produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement.

Ne plus utiliser l'appareil d'entraînement s'il est endommagé. Dans un tel cas, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.



AVERTISSEMENT : prière d'observer l'intégralité des consignes de sécurité, des instructions, des illustrations et des caractéristiques techniques dont est doté cet appareil. Tout manquement aux consignes de sécurité et aux instructions données peut provoquer une décharge électrique, un incendie et / ou des blessures.

- Cet appareil peut être utilisé par les **enfants** à partir de 8 ans et plus et les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont amoindries et / ou manquant d'expérience et de connaissances lorsqu'elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été instruites quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles comprennent les risques en découlant.
- **Les enfants** ne doivent **pas** jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et la **maintenance par l'utilisateur** ne doivent pas être réalisés par des **enfants** sans surveillance.
- Tenir l'appareil et son cordon de raccordement hors de portée des animaux et des **enfants** de moins de 8 ans.
- L'appareil doit toujours être débranché du secteur lorsqu'il n'est pas utilisé ou avant d'être nettoyé.
- Avant chaque utilisation, vérifier que l'appareil et ses accessoires ne présentent pas de dommage. L'appareil ne doit pas être utilisé si le cordon de raccordement, la télécommande ou l'appareil lui-même présente des dommages apparents.
- Les bandes extensibles doivent être utilisées exclusivement avec cet appareil. Elles ne doivent pas être fixées à des portes, des fenêtres ou à d'autres objets.

- **AVERTISSEMENT** – Les bandes extensibles ne s'étirent pas à plus de 185 cm. Ne pas aller au-delà de cette longueur d'étirement !
- Toujours protéger les bandes extensibles contre les rayonnements du soleil afin d'éviter des décolorations et des endommagements du matériau.
- Lorsque le cordon de raccordement au secteur de cet appareil est endommagé, il convient de le remplacer par un cordon spécial disponible auprès du fabricant ou de son service après-vente.
- Ne procéder à aucune modification sur l'appareil. Si l'appareil est endommagé, c'est au fabricant, au service après-vente ou à toute personne aux qualifications similaires (par exemple un atelier spécialisé) qu'il revient de le réparer afin d'éviter tout danger.



DANGER – Risque d'électrocution

- Utiliser l'appareil uniquement à l'intérieur.
- Ne pas utiliser l'appareil dans des pièces à fort taux d'humidité.
- Ne jamais plonger l'appareil et le cordon de raccordement dans l'eau ou tout autre liquide et s'assurer que ces composants ne risquent pas de tomber dans l'eau ou d'être mouillés alors qu'ils sont raccordés au secteur.
- Si l'appareil devait tomber à l'eau pendant qu'il est encore raccordé au secteur, retirer immédiatement la fiche de la prise. Extraire **ensuite seulement** l'appareil de l'eau ! Ne jamais essayer de l'extraire de l'eau tant qu'il est encore raccordé au réseau électrique ! Avant toute remise en service, le faire contrôler par le fabricant, le service après-vente ou un représentant agréé afin d'éviter tout danger.
- Ne jamais saisir l'appareil ni le cordon de raccordement à mains humides lorsque ces composants sont raccordés au réseau électrique.



AVERTISSEMENT – Risque d'incendie

- Ne pas utiliser l'appareil à proximité de matériaux inflammables.
- Afin d'éviter tout risque d'incendie de l'appareil, ne pas le couvrir lorsqu'il est en cours de fonctionnement.
- N'introduire aucun objet dans les orifices d'aération de l'appareil et s'assurer que ces derniers ne sont pas obstrués.



AVERTISSEMENT – Risque de blessures

- Tenir les accessoires et l'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- Ne pas utiliser l'appareil en présence de fractures récentes ou de cicatrices post-opératoires pas encore refermées.
- Ne pas utiliser l'appareil en cas d'inflammations veineuses, de thrombose, de tumeurs ou d'autres inflammations aiguës. Questionner un médecin pour savoir si l'utilisation de l'appareil est sans danger.

- En cas d'appartenance à un groupe à risque, du point de vue santé, ou de problèmes cardiovasculaires, orthopédiques ou d'équilibre, consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil pour éventuellement convenir avec lui du programme d'entraînement à suivre.
- **En raison notamment des aimants que cet appareil contient, les femmes enceintes et les personnes équipées d'un stimulateur cardiaque ou d'un implant électrique ne peuvent l'utiliser qu'avec l'accord de leur médecin.**
- L'appareil n'est **pas** un jouet ! Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil n'a pas été conçu.
- L'ingestion de piles peut être mortelle. Conserver les télécommandes et les piles hors de portée des enfants et des animaux. En cas d'ingestion d'une pile, faire immédiatement appel aux secours médicaux.
- Si une pile a coulé, éviter tout contact du corps avec l'électrolyte. Risque de brûlures causées par l'électrolyte des piles ! Porter des gants de protection. En cas de contact avec l'électrolyte, rincer immédiatement et abondamment à l'eau claire les zones touchées, puis faire appel sans attendre aux secours médicaux.
- Veiller à ce que le cordon de raccordement ne se trouve pas sur le passage de personnes, celles-ci risquant sinon de trébucher.

AVIS – Risque de dégâts matériels

- Arrêter l'appareil et retirer la fiche de la prise de courant si un dysfonctionnement survient en cours d'utilisation ou bien avant un orage.
- Pour débrancher l'appareil, toujours tirer sur la fiche, jamais sur le cordon d'alimentation !
- Ne jamais tirer ni porter l'appareil par son cordon de raccordement.
- Ne pas dépasser la capacité de charge max. de l'appareil pour ne pas risquer de l'endommager.
- Le champ magnétique peut perturber le fonctionnement ou endommager les appareils électriques, supports de données, montres, cartes de crédit, entre autres. Ceux-ci doivent de ce fait être tenus à distance des aimants.
- Veiller à ce que l'appareil ne soit pas soumis à des chocs ; le maintenir éloigné de toute chaleur ou flamme, ne pas l'exposer à des températures négatives, aux rayonnements directs du soleil, ni trop longtemps à l'humidité.
- Utiliser uniquement des accessoires d'origine afin de ne pas entraver le bon fonctionnement de l'appareil et d'éviter tout éventuel dommage.

Positionnement et raccordement de l'appareil d'entraînement

À OBSERVER !

- Brancher l'appareil uniquement sur une prise de courant correctement installée et mise à la terre, et dont les caractéristiques techniques correspondent à celles de l'appareil. La prise doit rester facilement accessible même après le branchement de sorte à pouvoir couper rapidement l'alimentation de l'appareil.

- Faire cheminer le cordon de raccordement de sorte qu'il ne soit ni pincé, ni coincé et qu'il n'entre pas en contact avec des surfaces chaudes.

1. Placer l'appareil sur une surface stable, plane et antidérapante. En présence de revêtements de sol fragiles, placer le tapis de protection fourni sous l'appareil.



En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace autour de l'appareil d'entraînement (au moins 1 mètre sur les côtés, 2 mètres au-dessus) de sorte à disposer de l'espace requis pour l'entraînement (**illustration C**). En outre, l'espace disponible dans la direction depuis laquelle l'utilisateur accède à l'appareil d'entraînement doit être au moins supérieur de 0,6 m à la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés directement côte à côte, ils peuvent se partager un espace disponible.

2. Raccorder le cordon de raccordement d'abord à la douille (6) de l'appareil puis à une prise.

Insertion des piles

À OBSERVER !

- Utiliser uniquement le type de pile indiqué dans les caractéristiques techniques.
- Remplacer toujours toutes les piles en même temps. Ne pas utiliser de piles de différents types, marques ou capacités.
- Retirer les piles des télécommandes lorsqu'elles sont usagées ou que l'appareil ne sera plus utilisé pendant une

assez longue période. Ceci évite ainsi les dommages dus à d'éventuelles fuites de piles.

- Immédiatement retirer de la télécommande toute pile qui fuit.

Avant la première utilisation, deux piles de 1,5 V de type AAA doivent être insérées dans la télécommande et une pile bouton de 3 V CR2032 dans le bracelet télécommande. Celles-ci sont non fournies.

Avant de mettre les piles en place, vérifier si les contacts dans les télécommandes et au niveau des piles sont propres ; les nettoyer le cas échéant.

Télécommande

1. Pousser le cache du compartiment à piles dans le sens de la flèche pour le retirer.
2. Insérer deux piles dans le compartiment à piles en respectant la polarité (+/−).
3. Remettre le cache du compartiment à piles en place en le faisant coulisser pour le fermer. Il doit bien s'enclencher.

Bracelet télécommande



Avant de pouvoir remplacer la pile du bracelet télécommande, il faut retirer l'unité de commande du bracelet.

1. Presser le verrouillage du compartiment à pile pour le retirer.
2. Insérer une pile bouton dans le compartiment à pile, le pôle + devant être orienté vers le haut.
3. Remettre le cache du compartiment à pile en place et le presser pour le refermer. Il doit bien s'enclencher.

Si les télécommandes ne fonctionnent plus, leurs piles doivent être remplacées.

Fixation / retrait des bandes extensibles

(illustration E)

Les personnes confirmées souhaitant travailler leur musculature du torse, par exemple en réalisant des flexions des biceps ou des triceps, doivent fixer les bandes extensibles sur l'appareil.

1. Pincer l'extrémité libre de la bande extensible pour la passer dans l'un des œillets sur le côté de l'appareil (**a+b**).
2. Passer la poignée dans la boucle ainsi formée (**c**).
3. Tirer sur la bande extensible pour la fixer de la sorte à l'œillet (**d**).
4. Répéter les opérations 1 à 3 pour la deuxième bande extensible.

IMPORTANT ! Lorsque les bandes extensibles ne sont pas utilisées, toujours les retirer.

Fonctions

L'appareil est doté de trois programmes d'entraînement préréglés ainsi que de sept différents programmes d'exercices. Par ailleurs, des affichages à DEL (7) sur le côté de l'appareil indiquent sur quelle plage de vitesse l'appareil se trouve. Une connexion sans fil est activée dès que l'appareil est mis en marche : cela permet de relier l'appareil à un smartphone, une tablette, etc. sur lesquels différentes applications de fitness peuvent être téléchargées.

Programmes d'entraînement

Trois programmes d'entraînement automatiques sont enregistrés dans l'appareil. Chaque programme d'entraînement possède son propre déroulement avec différents programmes d'exercices (voir section suivante « Programmes d'exercices »). Les niveaux de vitesse également sont différents. Pour tous les programmes d'entraînement, la vitesse et l'intensité augmentent par intervalles pour

à nouveau baisser par paliers à la fin. La durée des programmes d'entraînement est de 10 minutes.

Pour réaliser un entraînement varié, nous recommandons de sélectionner un programme d'entraînement :

- **P1**: convient comme programme pour les utilisateurs débutants ayant un faible niveau de fitness ; niveau de vitesse maximal = 25.
- **P2**: convient pour les utilisateurs ayant un niveau de fitness moyen ; niveau de vitesse maximal = 40.
- **P3**: convient pour les utilisateurs confirmés pratiquant régulièrement du sport et ayant un haut niveau d'entraînement ; niveau de vitesse maximal = 60.

Programmes d'exercices

L'appareil est doté de sept programmes d'exercices différents. Selon le programme d'exercices réglé, le schéma de mouvement de la plaque vibrante (3) varie.

Sont enregistrés les programmes d'exercices suivants :

- oscillant
- linéaire
- vibrant
- oscillant + linéaire
- oscillant + vibrant
- vibrant + linéaire
- oscillant + vibrant + linéaire

Pour chaque programme d'exercices, tant le niveau de vitesse que la durée de l'entraînement sont réglables, ce qui permet d'adapter l'entraînement aux besoins individuels de l'utilisateur.

À observer : les ajustements sont possibles une fois seulement que l'entraînement a démarré après avoir activé la touche **START/STOP** (démarrage / arrêt).



Pour les débutants, nous recommandons de commencer par des programmes d'exercices unidi-

mensionnels (oscillant, linéaire, vibrant). Après avoir engrangé de l'assurance et affiché de la stabilité dans la réalisation des exercices de ces programmes d'exercices, vous pouvez ensuite tenter les programmes d'exercices combinés. Pour un massage et un assouplissement des muscles, nous recommandons de se placer pieds nus sur les points aimantés et de régler le programme d'exercices vibrant au niveau de vitesse le plus faible.

Affichage à DEL

Les affichages à DEL (7) sur les côtés de l'appareil indiquent sur quelle plage de vitesse l'appareil se trouve. Ceux-ci correspondent à l'affichage par barres (10) à l'écran selon le code couleur suivant :

vert	faible (niveaux 1 à 20)
bleu	moyen (niveaux 21 à 40)
rouge	élevé (niveaux 41 à 60)

Utilisation

À OBSERVER !

- **Interrompre immédiatement l'utilisation en cas d'affaiblissement ou de vertiges. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, immédiatement solliciter une aide médicale.**
- **ATTENTION – Risque d'écrasement !** Lorsque l'appareil est en marche, ne jamais engager les mains et les pieds entre le châssis et la plaque vibrante.
- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements amples et confortables.
- Commencer par le niveau de vibration le plus lent et augmenter peu à peu l'intensité. **Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil**

et une application excessive peuvent nuire à la santé.

- Ne pas s'agenouiller sur la plaque vibrante, ne pas taper du pied et ne pas sauter dessus non plus pour éviter de se blesser ou d'endommager l'appareil.
- Ne pas se poster sur un seul côté de la plaque vibrante sans quoi l'appareil ne fonctionnerait pas correctement et pourrait basculer.

Utilisation de l'appareil

L'appareil se commande aussi bien via le panneau de commande (2) que via l'une des deux télécommandes.

Les touches des trois options de commande concordent en grande partie et se distinguent uniquement sur les points suivants :

- sur le bracelet télécommande (**illustration D1**), les programmes d'entraînement se sélectionnent directement via des touches individuelles. Il n'y a donc pas de touche **MODE** (mode) ;
- sur la télécommande standard (**illustration D2**), les différents programmes d'exercices se sélectionnent directement via des touches individuelles. Il n'y a donc pas de touche **FUNCTION** (fonction).

Pour une manipulation plus pratique, nous recommandons de porter le bracelet télécommande et de l'utiliser pour l'entraînement. Pour utiliser une télécommande, il faut la pointer vers le récepteur à infrarouges (14) de l'appareil.

Utilisation standard de l'appareil

Le descriptif suivant porte uniquement sur l'utilisation standard de l'appareil. Vous trouverez divers exercices et possibilités d'utilisation sur Internet. Vous trouverez également des exercices et des conseils pour votre entraînement sur notre site Internet **www.fit-engine.de**.

S'échauffer suffisamment avant d'utiliser l'appareil.

1. Basculer l'interrupteur principal **I / 0** (5) en position **I**. Il s'allume et l'appareil est alimenté en courant. Un signal sonore retentit et l'affichage principal (11) indique — — — —.
2. Appuyer sur la touche **POWER** (marche / arrêt) (8) pour mettre l'appareil en marche.
3. Prendre en main la télécommande ou les bandes extensibles.
4. Se poster sur la plaque vibrante (3), les pieds devant être positionnés sur les empreintes dessinées. Répartir son poids uniformément sur les deux pieds.
5. S'offrent alors les possibilités suivantes :
 - sélectionner à l'aide de la touche **MODE** (mode) (9) un **programme d'entraînement** pré-réglé OU
 - sélectionner à l'aide de la touche **FUNCTION** (fonction) (13) sur le panneau de commande (2) ou la touche correspondante de la télécommande un **programme d'exercices** (voir paragraphe « Fonctions » – « Fixation / retrait des bandes extensibles », « Programmes d'entraînement » et « Programmes d'exercices »).
6. Pour **démarrer** l'appareil, appuyer sur la touche **START / STOP** (démarrage / arrêt) (15). L'appareil se met alors en marche. L'affichage principal indique en alternance la durée d'entraînement restante et le niveau de vitesse réglé.



Une fois un programme d'entraînement sélectionné, il n'est pas possible de procéder à d'autres réglages.

Le **niveau de vitesse** peut par contre se régler à l'aide des touches **SPEED** (vitesse) (16, 17)

entre 1 et 60 et la durée d'entraînement à l'aide des touches **TIME** (durée) (19, 20) entre 1 et 10.

7. Une fois la durée programmée écoulee, l'appareil s'arrête automatiquement. Il peut toutefois être à tout moment arrêté manuellement par la touche **START / STOP** (démarrage / arrêt).
8. Après l'entraînement, descendre de la plaque vibrante, basculer l'interrupteur principal **I / 0** en position **0** et débrancher la fiche de la prise.
9. Afin que personne ne risque de trébucher, ranger l'appareil.

Nous recommandons d'exécuter quelques étirements pour finir.

Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter

- La **posture** adoptée pendant l'entraînement sur la plaque vibrante est primordiale. L'essentiel est de ne jamais tendre les jambes à fond pendant les exercices pour toujours conserver de la souplesse dans les genoux. Il faut par ailleurs avoir le torse le plus droit possible en position initiale. Cela évite de la sorte le transfert des vibrations à la tête et ultérieurement d'éventuels maux de tête.
- Les novices doivent s'accoutumer pas à pas à l'entraînement avec la plaque vibrante. Commencer par des unités de 10 minutes au maximum et ne vous entraînez pas plus de deux fois par semaine. Avec le temps, vous pourrez adapter individuellement la durée de vos entraînement en fonction de votre niveau de fitness.
- La **position des pieds** a également un impact sur l'entraînement et l'intensité – dont l'effet est tributaire de l'écartement plus ou moins important des pieds. Commencez dans un premier temps avec un positionnement

correspondant à la largeur du bassin, ce qui correspond à peu près aux empreintes dessinées sur la plaque vibrante.

- En fonction de l'exercice, différentes positions sur la plaque vibrante sont possibles. Ainsi, certains exercices s'exécutent à quatre pattes – donc les mains sur la plaque vibrante – ou bien en position assise. **Les parties du corps qui ne doivent jamais reposer directement sur la plaque vibrante sont la tête, la cage thoracique et l'abdomen.**

Nettoyage et rangement

À OBSERVER !

- Pour le nettoyage, ne pas utiliser d'agents ni de tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs qui pourraient endommager les surfaces.
- Nettoyer l'appareil uniquement au chiffon doux et humide avec éventuellement un peu de détergeant. Essuyer ensuite toutes les pièces avec un chiffon doux sec.
- Ranger l'appareil hors de portée des enfants et des animaux dans un endroit propre, sec, à l'abri du gel et des rayons directs du soleil.

Résolution des problèmes

Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, examiner le problème pour constater s'il est possible d'y remédier soi-même. À défaut de résoudre le problème selon les indications suivantes, contacter le service après-vente.



Ne pas essayer de réparer soi-même un appareil électrique !

L'appareil ne fonctionne pas. / L'interrupteur principal I / O (5) n'est pas allumé.

Le cordon de raccordement n'est pas correctement enfiché à l'appareil et / ou à la prise.

- ▶ Vérifier si le cordon est correctement enfiché des deux côtés.

La prise est défectueuse.

- ▶ Essayer le branchement sur une autre prise.

Il n'y a pas de tension secteur.

- ▶ Contrôler le fusible du secteur.

L'appareil s'éteint avant que la durée programmée de l'entraînement ne soit écoulée.

L'appareil s'est trouvé en surcharge.

- ▶ Basculer l'interrupteur principal I / O (5) sur la position 0. Patienter un moment avant de l'enclencher à nouveau.

L'appareil produit des bruits inhabituels ou ne vibre pas correctement.

Le poids sur la plaque vibrante (3) n'est pas uniformément réparti ou est appliqué sur un seul côté de l'appareil.

- ▶ Le poids doit être réparti de façon uniforme sur les deux côtés de l'appareil pour que l'appareil puisse fonctionner correctement.

FR

La capacité de charge maximale a été dépassée.

- Noter que la charge max. de l'appareil est de 120 kg.

Mise au rebut



Se débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.



Avant la mise au rebut de l'appareil, il faut retirer les piles des télécommandes et les remettre aux points de collecte appropriés.



L'appareil est assujéti à la directive européenne 2012/19/UE applicable aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). L'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères et doit être mis au rebut dans le respect de l'environnement par une entreprise de recyclage agréée.

Caractéristiques techniques

Référence article :	07995
Numéro de modèle :	PF-C-21
Identifiant mode d'emploi :	Z 07995 M FE V1 0621 dk
Classe :	H (utilisation domestique)
Alimentation électrique	
Appareil	220 – 240 V ~ 50/60 Hz
Télécommande :	3 V cc (2 x pile de 1,5 V ; AAA)
Bracelet télécommande :	3 V cc (1 x pile bouton de 3 V ; CR2032)
Puissance :	env. 440 W
Classe de protection :	I
Capacité de charge max. :	120 kg
Longueur d'étirement :	100 à 185 cm
Force :	20 N ± 2 N (pour une longueur d'étirement de 185 cm)
Niveaux de vitesse :	1 à 60
Programmes d'entraînement :	3 programmes d'entraînement pré-réglés + 7 programmes d'exercices (ajustables)
Minuterie :	1 à 10 minutes



L'appareil d'entraînement est conforme aux normes EN ISO 20957-1; DIN 32935 et DIN EN 60335-1

Tous droits réservés.

Contenido

Símbolos	34
Palabras de advertencia	34
Uso previsto	34
Indicaciones de seguridad	35
Colocación y conexión del aparato de entrenamiento	37
Insertar las pilas	38
Colocar / retirar las bandas de resistencia	38
Funciones	39
Uso	40
Limpieza y almacenamiento	41
Solución de problemas	42
Eliminación	42
Datos técnicos	43

Volumen de suministro

- Placa vibratoria (1 ud.)
- Cable de conexión (1 ud.)
- Esterilla protectora (1 ud.)
- Banda de resistencia con mango (2 uds.)
- Mando a distancia (1 ud.)
- Mando a distancia de brazaletes (1 ud.)
- Manual de instrucciones (1 ud.)

Comprobar la integridad del volumen de suministro y si se han producido daños en los componentes durante el transporte.

En caso de daños, no emplear el aparato y contactar con el servicio de atención al cliente. Retirar las posibles láminas, pegatinas o protecciones de transporte.

No retirar nunca la placa de características ni las posibles señales de advertencia.



Además se requieren dos pilas de 1,5 V, tipo AAA, y una pila de botón de 3 V CR2032 para los mandos a distancia. No están incluidas en el volumen de suministro.

Los números de la leyenda se representan de la siguiente forma: (1)

Las referencias a las imágenes se representan de la siguiente forma: (imagen A)

Las denominaciones de los botones se representan de la siguiente forma: **MODE** (modo)

Las visualizaciones de la pantalla se representan de la siguiente forma: **SPEED** (velocidad)

Descripción del aparato

Aparato (imagen A)

- 1 Puntos magnéticos
- 2 Panel de mando con pantalla
- 3 Placa vibratoria
- 4 Superficie de apoyo
- 5 I/O Interruptor principal
- 6 Toma para cable de conexión
- 7 Indicador LED

Panel de mando (imagen B)

- 8 **POWER** (encendido) – encender / apagar el aparato
- 9 **MODE** (modo) – seleccionar un programa de entrenamiento preconfigurado
- 10 Barras del nivel de velocidad
- 11 Indicación principal del tiempo de entrenamiento / nivel de velocidad
- 12 Indicación del programa de entrenamiento preconfigurado
- 13 **FUNCTION** (función) – seleccionar programa de movimiento
- 14 Receptor de infrarrojos para los mandos a distancia
- 15 **START/STOP** (inicio/parada) – iniciar / finalizar entrenamiento
- 16+17 **SPEED** (velocidad) – ajustar nivel de velocidad
- 18 Indicación programa de movimiento configurado
- 19+20 **TIME** (tiempo) – ajustar tiempo de entrenamiento

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por la **placa vibratoria 4D de FitEngine**.
Ante cualquier duda sobre nuestro aparato o los accesorios y piezas de repuesto, contacte con nuestro servicio de atención al cliente a través de nuestra página web en **www.fit-engine.de**.

Deseamos que disfrute mucho de su **placa vibratoria 4D de FitEngine**.

Información sobre el manual de instrucciones

Antes de utilizar por primera vez el aparato, lea atentamente este manual de instrucciones y guárdelo en un lugar accesible para futuras consultas y para otros usuarios. Se considera un componente del aparato. El fabricante y el importador no asumen ninguna responsabilidad si no se tiene en cuenta la información de este manual de instrucciones.

Símbolos



Señal de peligro: Estos símbolos indican posibles peligros. Leer con atención las indicaciones de seguridad correspondientes y cumplirlas.



Información complementaria



Leer el manual de instrucciones antes del uso.



Corriente continua



Corriente alterna

Uso previsto

- El aparato está diseñado para entrenar la musculatura mediante vibraciones (movimientos ascendentes y descendentes).
- ¡Este aparato **no** es apto para fines terapéuticos!
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico.
- El peso corporal admisible del usuario es de, **como máximo, 120 kg**.
- El aparato debe ser utilizado por una sola persona.
- El aparato está previsto únicamente para el uso privado, no para un uso comercial.
- Utilizar el aparato exclusivamente como se describe en el manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considera indebido.
- La garantía no cubre los defectos derivados de un uso indebido, daños o intentos de reparación. Esto mismo es válido para el desgaste normal.

Palabras de advertencia

Las palabras de advertencia indican peligros resultantes de no observar las indicaciones correspondientes.

PELIGRO – Riesgo elevado; las consecuencias son lesiones graves o incluso la muerte

ADVERTENCIA – Riesgo medio, las consecuencias pueden ser lesiones graves e incluso mortales

AVISO – Riesgo de daños materiales

Indicaciones de seguridad

El nivel de seguridad del aparato de entrenamiento solo puede mantenerse si se comprueba regularmente que no está dañado. Por lo tanto y en interés de su propia seguridad, compruebe que el aparato de entrenamiento no esté dañado (grietas, agujeros, tornillos flojos, etc.) antes de cada uso. Si se aprecian ruidos inusuales del aparato de entrenamiento durante su uso, dejar de entrenar inmediatamente.

El aparato de entrenamiento no debe utilizarse si está dañado. En tal caso, ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente o con un taller especializado.



ADVERTENCIA: Observar todas las indicaciones de seguridad, las instrucciones, las imágenes y los datos técnicos de este aparato. El incumplimiento de las indicaciones de seguridad y las instrucciones puede ocasionar descargas eléctricas, incendios y lesiones.

- Este aparato puede ser utilizado por **niños mayores de 8 años**, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales mermadas o falta de experiencia y / o conocimientos, siempre y cuando sean supervisados o hayan sido instruidos en el uso seguro del aparato y hayan comprendido los posibles peligros resultantes.
- Los **niños no** deben jugar con el aparato.
- La limpieza y el **mantenimiento del usuario** no pueden ser realizados por **niños** sin supervisión.
- Mantener el aparato y el cable de conexión lejos del alcance de **niños** menores de 8 años y de animales.
- Apagar el aparato y desenchufarlo de la red siempre que no se vaya a usar o antes de limpiarlo.
- Comprobar el aparato y los accesorios antes de cada puesta en marcha para descartar la presencia de daños. Si el aparato, el cable de conexión o el mando a distancia presentan daños visibles, no se debe utilizar el aparato.
- Las bandas de resistencia solo deben utilizarse con este aparato. No está permitido fijarlas a puertas, ventanas u otros objetos.
- **ADVERTENCIA** – La máxima extensión posible de las bandas de resistencia es de 185 cm. ¡Nunca sobrepasar esta extensión!

- Proteger siempre las bandas de resistencia de la radiación solar directa para evitar que el material se decolore y se dañe.
- Si el cable de conexión de este aparato está deteriorado, se debe cambiar por un cable de conexión especial que le proporcionará el fabricante o su servicio de atención al cliente.
- No efectuar modificaciones en el aparato. Si el aparato está dañado, deberá ser sustituido por el fabricante, el servicio de atención al cliente o una persona con cualificación similar (p. ej., taller especializado) con el fin de evitar peligros.



PELIGRO – Peligro de electrocución

- Utilizar el aparato exclusivamente en habitaciones cerradas.
- No utilizar el aparato en habitaciones con una alta humedad ambiental.
- No sumergir nunca el aparato ni el cable de conexión en agua u otro líquido, y asegurarse de que estos componentes no se caigan al agua o se mojen mientras estén conectados a la red eléctrica.
- Si el aparato se cae al agua mientras está conectado a la red eléctrica, desenchufarlo inmediatamente de la toma de corriente. **Solo después**, sacar el aparato del agua. No intentar nunca sacarlo del agua mientras esté conectado a la red eléctrica. Antes de volver a ponerlo en marcha, dejar que el fabricante, el servicio de atención al cliente o un distribuidor autorizado lo comprueben para evitar posibles riesgos.
- No tocar nunca el aparato ni el cable de conexión con las manos húmedas si estos componentes están conectados a la red eléctrica.



ADVERTENCIA – Peligro de incendio

- No utilizar el aparato cerca de materiales inflamables.
- No cubrir el aparato mientras esté en marcha para evitar que se incendie.
- No insertar nada en las aberturas de ventilación del aparato y asegurarse de que no están bloqueadas.



ADVERTENCIA – Peligro de lesiones

- Mantener los accesorios y el material de embalaje lejos de los niños y los animales. ¡Existe riesgo de asfixia!
- No se debe usar el aparato en caso de fracturas de huesos recientes o de cicatrices quirúrgicas que todavía no se hayan curado.
- No usar el aparato en caso de flebitis, trombosis, tumores o inflamaciones agudas. Consultar al médico competente sobre si el uso del aparato es inocuo.
- Si, en lo referente a la salud, pertenece a un grupo de riesgo, sufre de problemas de equilibrio, circulación u ortopédicos, consulte a su médico antes de usar el aparato. Si es preciso, debe acordar con él el programa de entrenamiento.

- **Las mujeres embarazadas y los usuarios de marcapasos o de implantes electrónicos solo deben usar el aparato previa consulta con el médico, debido, entre otras cosas, a los imanes.**
- ¡El aparato **no** es un juguete! Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de que, a consecuencia del instinto natural de juego y el impulso de experimentar de los niños, son de esperar situaciones y conductas para los que el aparato no está diseñado.
- Las pilas pueden ser letales si se ingieren. Guardar las pilas y los mandos a distancia fuera del alcance de los niños y animales. Si se ingiere una pila, buscar inmediatamente atención médica.
- Si se produce una fuga de una pila, evitar entrar en contacto con el ácido de la pila. ¡Existe riesgo de quemaduras por el ácido de las pilas! Usar guantes protectores. En caso de contacto con el ácido de la pila, enjuagar inmediatamente las zonas afectadas con abundante agua limpia y buscar inmediatamente atención médica.
- Asegurarse de que no sea posible tropezarse con el cable de conexión.
- El magnetismo puede causar daños o afectar a las funciones de los equipos electrónicos, soportes de datos y relojes, así como tarjetas de crédito. Mantenerlos alejados de los imanes.
- Proteger el aparato del calor, fuego, temperaturas negativas, humedad permanente, luz solar directa y golpes.
- Emplear solo los accesorios originales para no perjudicar el funcionamiento y evitar daños.

Colocación y conexión del aparato de entrenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- Conectar el aparato a una toma de corriente instalada conforme a la normativa que coincida con los datos técnicos del aparato. La toma de corriente debe estar bien accesible, también después de conectar el aparato, para que la conexión de red se pueda desconectar rápidamente.
 - Disponer el cable de conexión de forma que no pueda quedar aplastado ni retorcido ni entrar en contacto con superficies calientes.
1. Colocar el aparato sobre una superficie firme, nivelada y adherente. En caso de solados delicados, colocar bajo el aparato la esterilla protectora incluida.



Dependiendo de la estatura, dejar suficiente espacio por todos los lados del aparato de entrenamiento (al menos 1 metro por los laterales, 2 metros hacia arriba) para que haya suficiente espacio que permita moverse durante el entrenamiento (**imagen C**). Además, la zona libre en la dirección por la que se accede al aparato de entrenamiento debe ser al menos 0,6 m mayor que el área donde

AVISO – Riesgo de daños materiales

- Desconectar el aparato y extraer el enchufe de la toma de corriente si se produce algún problema durante el funcionamiento o en caso de tormenta.
- Para desenchufarlo de la toma de corriente, tirar siempre del enchufe y no del cable de alimentación.
- No arrastrar nunca el aparato ni transportarlo usando el cable de conexión.
- No superar la capacidad de carga máxima del aparato para evitar dañarlo.

se práctica el entrenamiento. La zona libre debe incluir el área para una bajada de emergencia. Si los aparatos de entrenamiento se instalan cerca unos de otros, pueden utilizar una misma zona libre.

2. Conectar el cable de conexión a la toma (6) del aparato primero y, después, a una toma de corriente.

Insertar las pilas

¡TENER EN CUENTA!

- Usar solo el tipo de pila que se indica en los datos técnicos.
- Sustituir siempre todas las pilas. No utilizar nunca distintos tipos o marcas de pilas, ni pilas con diferente capacidad.
- Retirar las pilas de los mandos a distancia si se han agotado o si el aparato no se va a utilizar durante mucho tiempo. De este modo podrá prevenir daños por fugas.
- Retirar inmediatamente del mando a distancia aquellas pilas que presenten fugas.

Antes del primer uso, deben insertarse dos pilas de 1,5 V, tipo AAA, en el mando a distancia y una pila de botón de 3 V CR2032 en el mando a distancia de brazaletes. No están incluidas en el volumen de suministro.

Antes de insertar las pilas, comprobar que los contactos de los mandos a distancia y los de las pilas estén limpios y, si fuese necesario, limpiarlos.

Mando a distancia

1. Deslizar y retirar la tapa del compartimento para pilas en el sentido de la flecha.
2. Insertar dos pilas en el compartimento para pilas. Tener en cuenta la polaridad correcta (+/-).

3. Colocar y cerrar la tapa del compartimento para pilas. Debe oírse cómo enclava.

Mando a distancia de brazaletes



Antes de poder cambiar la pila del mando a distancia de brazaletes, es necesario retirar la unidad de mando del brazaletes.

1. Presionar el pestillo de la tapa del compartimento para pilas y abrir la tapa.
2. Introducir una pila de botón en el compartimento para pilas. El polo positivo debe estar orientado hacia arriba.
3. Colocar y cerrar la tapa del compartimento para pilas. Debe oírse cómo enclava.

Si los mandos a distancia ya no funcionan, será necesario cambiar las pilas.

Colocar / retirar las bandas de resistencia

(imagen E)

Para ejercicios avanzados para la musculatura del tren superior, como flexiones de bíceps o tríceps, colocar las bandas de resistencia en el aparato.

1. Presionar el extremo libre de una banda de resistencia para cerrarlo y pasarlo por uno de los ojales en el lateral del aparato (a+b).
2. Pasar el mango por el lazo que se ha formado (c).
3. Tirar de la banda de resistencia, fijándola así al ojal (d).
4. Repetir los pasos 1 a 3 para la segunda banda de resistencia.

IMPORTANTE Las bandas de resistencia se deben retirar siempre que no se vayan a usar.

Funciones

El aparato dispone de tres programas de entrenamiento preconfigurados, además de siete programas de movimiento distintos. Además, los indicadores LED laterales (7) del aparato, muestran en qué nivel de velocidad se encuentra el aparato. En cuanto se enciende el aparato se activa una conexión inalámbrica, que permite conectar el aparato con un teléfono móvil, una tableta o un dispositivo similar y con distintas aplicaciones de fitness.

Programas de entrenamiento

En el aparato hay tres **programas de entrenamiento** guardados. Cada programa de entrenamiento contiene una secuencia distinta de programas de movimiento (véase siguiente apartado «Programas de movimiento»). Los niveles de velocidad también son distintos. En todos los programas de entrenamiento se incrementan gradualmente la velocidad y la intensidad y, hacia el final, se reducen paulatinamente de nuevo. Todos los programas de entrenamiento tienen 10 minutos de duración.

Para lograr un entrenamiento variado, recomendamos seleccionar un programa de entrenamiento:

- **P1:** adecuado como programa de iniciación para usuarios con un bajo nivel de forma física; máximo nivel de velocidad = 25.
- **P2:** adecuado para usuarios con un nivel medio de forma física; máximo nivel de velocidad = 40.
- **P3:** adecuado para usuarios experimentados, que hagan deporte regularmente y muestren un alto nivel de entrenamiento; máximo nivel de velocidad = 60.

Programas de movimiento

El aparato cuenta con siete **programas de movimiento** distintos. Dependiendo del programa de movimiento configurado, el patrón de movimiento de la placa vibratoria (3) varía.

El aparato contiene los siguientes programas de movimiento:

- oscilante
- lineal
- vibratorio
- oscilante + lineal
- oscilante + vibratorio
- vibratorio + lineal
- oscilante + vibratorio + lineal

En cada programa de movimiento se pueden ajustar tanto el nivel de velocidad como el tiempo de entrenamiento y el entrenamiento se puede adaptar a las necesidades individuales.

Tener en cuenta: No se pueden realizar ajustes hasta haber iniciado el entrenamiento pulsando el botón **START/STOP** (inicio/parada).



Para los principiantes, recomendamos empezar con los programas unidimensionales (oscilante, lineal, vibratorio). Cuando realice los ejercicios de estos programas de movimiento con seguridad y estabilidad, puede probar los programas de movimiento combinados. Para masajear y relajar la musculatura, recomendamos situarse con los pies descalzos sobre los puntos magnéticos y ajustar el programa de movimiento vibratorio a un bajo nivel de velocidad.

Indicador LED

Los indicadores LED (7) laterales del aparato muestran en qué rango de velocidad se encuentra el aparato. Lo indican las barras (10) de colores en la pantalla:

- verde** bajo (niveles 1–20)
- azul** medio (niveles 21–40)
- Rojo** alto (niveles 41–60)

Uso

¡TENER EN CUENTA!

- **Interrumpir inmediatamente el uso si se tiene sensación de debilidad o mareo. Si se notan náuseas, dolores en el pecho o en las extremidades, palpitaciones u otros síntomas, solicitar inmediatamente asistencia médica.**
- **ATENCIÓN - ¡Peligro de aplastamiento!** Mientras el aparato esté en funcionamiento, no introducir nunca las manos ni los pies entre el bastidor y la placa vibratoria.
- Durante los ejercicios, llevar ropa suelta y cómoda.
- Empezar por el nivel de vibración más lento y aumentar gradualmente la intensidad. **Le avisamos expresamente de que el uso indebido del aparato y el entrenamiento excesivo pueden ser nocivos para la salud.**
- No arrodillarse, pisotear o saltar sobre la placa vibratoria, para evitar lesiones y daños en el aparato.
- No colocarse únicamente sobre un lado de la placa vibratoria. De lo contrario, el aparato no funcionará correctamente y podría volcar.

Manejo del aparato

El aparato se puede controlar mediante el panel de mando (2), así como mediante uno de los dos mandos a distancia. Los botones de las tres opciones de mando coinciden en gran medida y únicamente se diferencian por los siguientes puntos:

- en el mando a distancia de brazalete (**imagen D1**), los programas de entrenamiento se seleccionan directamente usando los distintos botones. Por tanto, se omite el botón **MODE** (modo);

- en el mando a distancia estándar (**imagen D2**), los distintos programas de movimiento se seleccionan directamente usando los botones correspondientes. Por tanto, se omite el botón **FUNCTION** (función);

Para manejar el aparato cómodamente, recomendamos colocarse y usar el mando a distancia de brazalete para el entrenamiento. Para usar un mando a distancia, este se debe orientar al receptor de infrarrojos (14) del aparato.

Uso básico del aparato

A continuación se describe únicamente el uso básico del aparato. En Internet encontrará varios ejercicios y aplicaciones. Además, en nuestra página web www.fit-engine.de, encontrará ejercicios y sugerencias para su entrenamiento. Calentar lo suficiente antes de usar el aparato.

1. Situar el interruptor principal **I / 0** (5) en posición **I**. Se ilumina y el aparato recibe electricidad. Se emite una señal acústica y en la indicación principal (11) aparece — — —.
2. Pulsar el botón **POWER** (encendido) (8) para encender el aparato.
3. Sujetar en la mano el mando a distancia o las bandas de resistencia.
4. Situarse sobre la placa vibratoria (3). Colocar los pies sobre las huellas representadas en la placa. Distribuir el peso uniformemente sobre ambos pies.
5. El aparato cuenta con las siguientes posibilidades:
 - Pulsando el botón **MODE** (modo) (9), seleccionar un **programa de entrenamiento** preconfigurado O BIEN
 - Pulsando el botón **FUNCTION** (función) (13) en el panel de mando (2) o el botón correspondiente en el mando a distancia, seleccionar un **programa de movimiento** (véase

capítulo «Funciones» – «Colocar / retirar las bandas de resistencia», «Programas de entrenamiento» y «Programas de movimiento»).

6. Para **poner en marcha** el aparato, pulsar el botón **START/STOP** (inicio / parada) (**15**). El aparato empieza a funcionar. En la indicación principal aparecen, alternándose, el tiempo de entrenamiento restante y el nivel de velocidad configurado.



Si se ha seleccionado un programa de entrenamiento, no se pueden realizar más ajustes.

En caso contrario, se puede ajustar el **nivel de velocidad** pulsando los botones **SPEED** (velocidad) (**16, 17**), para seleccionar de 1 a 60 y el tiempo de entrenamiento pulsando los botones **TIME** (tiempo) **19, 20**, para seleccionar de 1 a 10.

7. Una vez transcurrido el tiempo preconfigurado, el aparato se apagará automáticamente. No obstante, se puede apagar manualmente en cualquier momento pulsando el botón **START/STOP** (inicio / parada).
8. Tras el entrenamiento, bajar de la placa vibratoria, situar el interruptor principal **I / 0** en la posición **0** y desenchufar el aparato.
9. Guardar el aparato para evitar tropiezos.

Recomendamos realizar unos estiramientos a continuación.

Errores más comunes y cómo evitarlos

- La **posición** es crucial durante el entrenamiento en la placa vibratoria. Es importante no estirar por completo las rodillas durante los ejercicios. Se deben mantener ligeramente flexionadas. Además, debe mantener el tronco lo más recto posible en la posi-

ción inicial. Con esta posición, evitará transmitir las vibraciones a la cabeza y podrá prevenir posibles dolores de cabeza.

- Si es principiante, debe acostumbrarse gradualmente a entrenar con la placa vibratoria. Comience con unidades de 10 minutos, como máximo, y no entrene más de dos veces por semana. Con el tiempo podrá ir ajustando los tiempos de entrenamiento a su nivel de forma física.
- La **posición de paso** influye en el entrenamiento y la intensidad, en función de la separación de los pies. Debe comenzar por abrirlos a la altura de las caderas, lo que coincide, aproximadamente, con las huellas de la placa vibratoria.
- Dependiendo del ejercicio, se pueden adoptar distintas posturas sobre la placa vibratoria. Algunos ejercicios se realizan en cuadrupedia, con las manos sobre la placa vibratoria, o incluso en posición sentada. **La cabeza, el tórax y el abdomen nunca se deben situar directamente sobre la placa vibratoria.**

Limpieza y almacenamiento

¡TENER EN CUENTA!

- No utilizar agentes o estropajos de limpieza abrasivos o corrosivos para la limpieza. Podrían dañar las superficies.
- Limpiar el aparato usando solo un paño húmedo y suave y, si es necesario, una pequeña cantidad de detergente. Secar luego todos los componentes con un paño seco y suave.
- Guardar el aparato protegido de la luz solar directa, fuera del alcance de los niños y los animales en un lugar limpio, seco y libre de heladas.

Solución de problemas

Si el aparato no funciona correctamente, comprobar si puede solucionar el problema por cuenta propia. Si los pasos siguientes no resuelven el problema, ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.



¡No intente reparar por su cuenta un aparato eléctrico!

El aparato no funciona. / El interruptor principal I / 0 (5) no se ilumina.

El cable de conexión no está correctamente conectado con el aparato y/o con la toma de corriente.

- Comprobar la correcta colocación de ambos enchufes.

La toma de corriente está defectuosa.

- Probar con otra toma.

No hay tensión de red.

- Comprobar el fusible de la conexión.

El aparato se apaga antes de que transcurra el tiempo de entrenamiento ajustado.

El aparato se ha sobrecargado.

- Situar el interruptor principal I / 0 (5) en la posición 0. Esperar un momento antes de volver a encenderlo.

El aparato emite ruidos extraños o no vibra correctamente.

El peso no está distribuido uniformemente sobre la placa vibratoria (3), o bien solo se ha cargado un lado del aparato.

- El peso debe estar equilibrado sobre las dos mitades del aparato para que este funcione correctamente.

Se ha superado la capacidad de carga máxima.

- Tener en cuenta que el aparato se debe cargar, como máximo, con 120 kg.

Eliminación



Desechar el material de embalaje de manera respetuosa con el medioambiente, facilitando su reciclaje.



Las pilas deben retirarse de los mandos a distancia antes de desechar el aparato para luego entregarlas por separado en los puntos de recogida adecuados.



Este aparato cumple la directiva europea 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). No tirar el aparato a la basura doméstica: desecharlo de forma ecológica en un punto limpio autorizado por las autoridades competentes.

Datos técnicos

Número de artículo:	07995
Número de modelo:	PF-C-21
ID manual de instrucciones:	Z 07995 M FE V1 0621 dk
Clase:	H (uso doméstico)
Alimentación de corriente	
Aparato	220 – 240 V ~ 50/60 Hz
Mando a distancia:	3 V CC (2 pilas de 1,5 V; AAA)
Mando a distancia de brazaletes:	3 V CC (1 pila de botón de 3 V; CR2032)
Potencia:	aprox. 440 W
Clase de protección:	I
Capacidad de carga máxima:	120 kg
Extensión:	100 – 185 cm
Potencia:	20 N ± 2 N (extendida a 185 cm)
Niveles de velocidad:	1 – 60
Programas de entrenamiento:	3 programas de entrenamiento preconfigurados + 7 programas de movimiento (ajustable)
Temporizador:	1– 10 minutos

El aparato de entrenamiento cumple con las normas EN ISO 20957-1, DIN 32935 y DIN EN 60335-1

Todos los derechos reservados.



Sommario

Simboli	45
Parole di segnalazione	45
Destinazione d'uso	45
Indicazioni di sicurezza	46
Posizionamento e collegamento dell'apparecchio per allenamento	48
Inserimento delle batterie	49
Applicazione / rimozione dei nastri di espansione	49
Funzioni	50
Uso	51
Pulizia e conservazione	52
Risoluzione dei problemi	53
Smaltimento	53
Dati tecnici	54

Contenuto della confezione

- 1 pedana vibrante
- 1 cavo di collegamento
- 1 tappetino di protezione
- 2 nastri di espansione con manico
- 1 telecomando
- 1 telecomando a bracciale
- 1 istruzioni per l'uso

Controllare che la fornitura sia completa e che i componenti non abbiano subito danni durante il trasporto. In caso di danni, non utilizzare, bensì contattare il nostro servizio di assistenza clienti. Rimuovere eventuali pellicole, adesivi o protezioni per il trasporto. **Non rimuovere mai la targhetta identificativa ed eventuali avvertenze!**



Occorrono inoltre due batterie da 1,5 V, AAA, e una batteria a bottone CR2032 da 3 V per i telecomandi. Le batterie non sono incluse nella fornitura.

I numeri della legenda sono raffigurati nel seguente modo: (1)

I riferimenti alle immagini sono rappresentati come segue: (Figura A)

I nomi dei tasti sono raffigurati nel seguente modo: **MODE (modalità)**

Le indicazioni sul display sono raffigurate nel seguente modo: **SPEED (velocità)**

Panoramica

Apparecchio (Figura A)

- 1 Punti magnetici
- 2 Pannello di comando con display
- 3 Pedana vibrante
- 4 Base
- 5 Interruttore principale I/O
- 6 Attacco per cavo di collegamento
- 7 Spia a LED

Pannello di comando (Figura B)

- 8 **POWER** (alimentazione): accendere / spegnere l'apparecchio
- 9 **MODE** (modalità): selezionare il programma di allenamento predefinito
- 10 Barre del livello di velocità
- 11 Indicazione principale durata dell'allenamento / livello di velocità
- 12 Indicazione programma di allenamento predefinito
- 13 **FUNCTION** (funzione): selezionare il programma di movimento
- 14 Ricevitore a infrarossi per i telecomandi
- 15 **START/STOP** (avvio / arresto): avviare/interrompere l'allenamento
- 16+17 **SPEED** (velocità): impostare la velocità
- 18 Indicazione del programma di movimento impostato
- 19+20 **TIME** (tempo): impostare il tempo di allenamento

Gentile Cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare questa **pedana vibrante 4D FitEngine**.

Per domande sull'apparecchio, nonché ricambi / accessori, contattare il servizio clienti tramite il nostro sito web: **www.fit-engine.de**

Le auguriamo di trarre un'ottima soddisfazione dalla Sua **pedana vibrante 4D FitEngine**.

Informazioni sulle istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle per dubbi in futuro o ulteriori utenti. Esse sono parte integrante dell'apparecchio. Il produttore e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità qualora le indicazioni contenute in queste istruzioni per l'uso non vengano rispettate.

Simboli



Simboli di pericolo: questi simboli indicano potenziali pericoli. Leggere attentamente le indicazioni di sicurezza e rispettarle.



Informazioni integrative



Leggere le istruzioni per l'uso prima dell'uso!



Corrente continua



Corrente alternata

Destinazione d'uso

- L'apparecchio è concepito per allenare la muscolatura tramite le vibrazioni (movimento verso l'alto e il basso).
- Questo apparecchio **non** è indicato per scopi terapeutici!
- Questo apparecchio è progettato esclusivamente per un impiego in ambito domestico.
- Il peso corporeo consentito dell'utente è pari a **massimo 120 kg**.
- L'apparecchio deve essere utilizzato solo da una persona.
- L'apparecchio è concepito solo per un utilizzo privato e non per l'uso professionale.
- Utilizzare l'apparecchio solo con le modalità descritte nelle istruzioni per l'uso. Ogni altro uso è considerato improprio.
- La garanzia non copre i difetti derivanti da un uso non conforme, danneggiamenti o tentativi di riparazione. Lo stesso vale anche per la normale usura.

Parole di segnalazione

Le indicazioni di pericolo definiscono i pericoli che possono insorgere in caso di mancata osservanza delle relative avvertenze.

PERICOLO – rischio elevato che ha come conseguenza lesioni gravi o la morte

AVVERTENZA – indica un rischio medio che può avere come conseguenza infortuni gravi, anche mortali

AVVISO – può avere come conseguenza il rischio di arrecare danni alle cose

Indicazioni di sicurezza

Il livello di sicurezza dell'apparecchio per allenamento può essere mantenuto soltanto se lo stesso viene regolarmente controllato per escludere la presenza di danni. Per la propria sicurezza, prima di ogni utilizzo dell'apparecchio verificare che non siano presenti eventuali danni (incrinature, buchi, viti allentate, ecc.). Se si sentono rumori insoliti durante l'utilizzo dell'apparecchio, interrompere immediatamente l'allenamento.

Se l'apparecchio per allenamento è danneggiato, non può più essere utilizzato. In tal caso si prega di contattare il servizio di assistenza clienti o un laboratorio specializzato.



AVVERTENZA: rispettare tutte le indicazioni di sicurezza, le istruzioni, le illustrazioni e i dati tecnici di cui è provvisto l'apparecchio. La mancata osservanza delle avvertenze di sicurezza e delle istruzioni può causare scosse elettriche, incendi e / o lesioni.

- Questo apparecchio può essere utilizzato da **bambini** di età superiore a 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o che siano prive di esperienza e / o di conoscenza solo se sono sorvegliati o sono stati istruiti in merito all'utilizzo sicuro dell'apparecchio e se hanno compreso i pericoli che ne risultano.
- I **bambini non** devono giocare con l'apparecchio.
- La pulizia e la **manutenzione affidata all'utente** non devono essere eseguite da **bambini** non sorvegliati.
- I **bambini** di età inferiore a 8 anni e gli animali devono essere tenuti lontano dall'apparecchio e dal cavo di collegamento.
- L'apparecchio va sempre staccato dalla corrente in caso di non utilizzo o prima della pulizia.
- Prima di ogni messa in funzione, verificare che l'apparecchio e gli accessori non presentino danni. Se l'apparecchio, il cavo di collegamento o il telecomando presentano danni visibili, l'apparecchio non deve essere utilizzato.
- I nastri di espansione devono essere utilizzati esclusivamente in combinazione con questo apparecchio. Non possono essere fissati a porte, finestre o altri oggetti.
- **AVVERTENZA** – La massima lunghezza di estensione dei nastri è 185 cm. Non tendere oltre questa lunghezza!

- Proteggere sempre i nastri di espansione dall'irradiazione solare per evitare lo scolorimento e il danneggiamento del materiale.
- Se il cavo di collegamento di questo apparecchio viene danneggiato, occorre sostituirlo con uno speciale cavo di collegamento disponibile presso il produttore o il suo servizio clienti.
- Non apportare modifiche all'apparecchio. L'apparecchio danneggiato deve essere sostituito dal produttore, dal servizio di assistenza clienti oppure da una persona con qualifica analoga (ad es. un laboratorio specializzato) per evitare i rischi.



PERICOLO – Pericolo di scosse elettriche

- Utilizzare l'apparecchio solo in ambienti chiusi.
- Non utilizzare l'apparecchio in locali molto umidi.
- Non immergere mai l'apparecchio e il cavo di collegamento in acqua o in altri liquidi e accertarsi che questi componenti non possano cadere in acqua o bagnarsi mentre sono collegati alla corrente elettrica.
- Qualora l'apparecchio dovesse cadere in acqua mentre è collegato alla rete elettrica, scollegare subito la spina dalla presa elettrica. **Soltanto in seguito** estrarre l'apparecchio dall'acqua. Non tentare di estrarlo dall'acqua mentre è collegato alla rete elettrica! Prima di rimetterlo in servizio, farlo controllare dal produttore, dall'assistenza clienti o da un rivenditore specializzato autorizzato per evitare eventuali rischi.
- Non toccare mai l'apparecchio e il cavo di collegamento con le mani umide se i componenti in questione sono collegati alla rete elettrica.



AVVERTENZA – Pericolo d'incendio

- Non azionare l'apparecchio in prossimità di materiale infiammabile.
- Non coprire l'apparecchio mentre è in funzione, onde evitare un incendio.
- Non inserire nulla nelle aperture di ventilazione dell'apparecchio e accertarsi che non siano ostruite.



AVVERTENZA – Pericolo di lesioni

- Tenere gli accessori e il materiale di imballaggio lontano da bambini e animali. Pericolo di soffocamento!
- Non utilizzare l'apparecchio in caso di fratture ossee recenti o di cicatrici non ancora rimarginate dovute a interventi.
- Non utilizzare l'apparecchio in caso di infiammazioni delle vene, trombosi, bubboni o infiammazioni acute. Chiedere al medico competente se è possibile utilizzare l'apparecchio senza problemi.
- In caso di appartenenza a un gruppo a rischio in riferimento alla salute o di problemi di equilibrio, circolazione od ortopedici, consultare un medico prima dell'utilizzo dell'apparecchio. Il programma di allenamento deve essere eventualmente concordato con lui.

- **A causa dei magneti, le donne in gravidanza e le persone con pacemaker o impianti elettronici possono utilizzare l'apparecchio solo previa consultazione medica.**
- L'apparecchio **non** è un giocattolo! I genitori ed altre persone addette al controllo dovrebbero essere consapevoli del fatto che, a causa della naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini, potrebbero presentarsi situazioni e comportamenti per i quali l'apparecchio non è stato costruito.
- Le batterie possono essere letali in caso di ingestione. Conservare le batterie e i telecomandi fuori dalla portata di bambini e animali. In caso di ingestione di una batteria, contattare immediatamente un medico.
- In caso di fuoriuscita di acido da una batteria, evitare il contatto con il corpo. Pericolo di corrosione dovuto all'acido della batteria. Indossare guanti protettivi. In caso di contatto con l'acido delle batterie, pulire subito le parti interessate con una quantità abbondante di sola acqua e consultare immediatamente un medico.
- Accertarsi che il cavo di collegamento non costituisca un pericolo d'inciampo.

AVVISO – Pericolo di danni a cose e materiali

- Spegnerne l'apparecchio e staccare la spina dalla presa elettrica se durante il funzionamento si verifica un difetto o prima di un temporale.
- Per estrarre la spina dalla presa elettrica tirare sempre la spina e mai il cavo!
- Non tirare o trasportare l'apparecchio con il cavo di collegamento.
- Non superare la capacità massima dell'apparecchio per non danneggiare l'apparecchio.

- Il magnetismo può compromettere o danneggiare il funzionamento di apparecchi elettronici, supporti dati e orologi, così come carte di credito o simili. Tenere questi lontani dai magneti.
- Proteggere l'apparecchio da calore, fiamme, temperature negative, umidità persistente, luce solare diretta e urti.
- Per non compromettere il funzionamento ed evitare danni, utilizzare esclusivamente accessori originali.

Posizionamento e collegamento dell'apparecchio per allenamento

NOTA BENE!

- Collegare l'apparecchio esclusivamente a una presa elettrica installata a norma e conforme ai suoi dati tecnici. La presa deve essere facilmente accessibile anche dopo il collegamento per permettere una rapida interruzione dell'alimentazione elettrica.
- Sistemare il cavo di collegamento in modo che non possa essere schiacciato oppure piegato e che non entri in contatto con superfici bollenti.

1. Posizionare l'apparecchio su una base stabile, piana e antiscivolo. In caso di pavimenti sensibili, porre il tappetino di protezione fornito in dotazione sotto l'apparecchio.



A seconda delle dimensioni corporee, lasciare spazio sufficiente su tutti i lati dell'apparecchio per allenamento (almeno 1 metro su ogni lato, 2 metri in altezza) per garantire abbastanza spazio per i movimenti durante l'allenamento (**Figura C**). Inoltre, lo spazio libero nella direzione da cui si accede all'apparecchio per allenamento deve essere più grande dell'area

di allenamento di almeno 0,6 m. Lo spazio libero deve comprendere l'area per la discesa di emergenza. Se vengono posizionati più apparecchi per allenamento l'uno verso l'altro, è possibile prevedere uno spazio libero comune.

2. Collegare il cavo di collegamento prima all'attacco (6) dell'apparecchio e poi a una presa elettrica.

Inserimento delle batterie

NOTA BENE!

- Utilizzare esclusivamente il tipo di batteria indicato nei dati tecnici.
- Sostituire sempre tutte le batterie. Non utilizzare batterie di marchio e tipo diversi oppure batterie con capacità diverse.
- Estrarre le batterie dai telecomandi quando esauste o quando non si intende utilizzare l'apparecchio per un lungo periodo. In questo modo si eviteranno i danni dovuti alle fuoriuscite di acido.
- In caso di fuoriuscita di acido, rimuovere immediatamente la batteria dal telecomando.

Prima del primo utilizzo, inserire le due batterie da 1,5 V, AAA, nel telecomando e una batteria a bottone CR2032 da 3 V nel telecomando a bracciale. Le batterie non sono incluse nella fornitura.

Prima di inserire le batterie, verificare che i contatti nei telecomandi e sulle batterie siano puliti e, se necessario, pulirli.

Telecomando

1. Spingere il coperchio del vano batterie nella direzione della freccia e rimuoverlo.
2. Inserire due batterie nel vano batterie. Durante l'operazione, prestare attenzione alla corretta polarità (+/-).

3. Inserire il coperchio del vano batterie e chiuderlo. Deve inserirsi a scatto.

Telecomando a bracciale



Prima di poter sostituire la batteria del telecomando a bracciale, occorre estrarre l'unità di comando dal bracciale.

1. Premere la barra di bloccaggio per il coperchio del vano batteria e rimuoverla contemporaneamente.
2. Inserire una batteria a bottone nel vano batteria. Il polo positivo deve puntare verso l'alto.
3. Inserire il coperchio del vano batteria e chiuderlo. Deve inserirsi a scatto.

Qualora i telecomandi non dovessero più funzionare, occorre sostituire le batterie.

Applicazione / rimozione dei nastri di espansione

(Figura E)

Per esercizi avanzati per la muscolatura del busto, come ad es. curl per bicipiti e tricipiti, applicare i nastri di espansione sull'apparecchio.

1. Premere l'estremità libera di un nastro di espansione e farla passare tramite una degli occhielli sul lato dell'apparecchio (**a+b**).
2. Guidare l'impugnatura attraverso la cinghia (**c**).
3. Tirare il nastro di espansione e fissarlo in questo modo all'occhiello (**d**).
4. Ripetere i punti 1–3 per il secondo nastro di espansione.

IMPORTANTE! In caso di non utilizzo dei nastri di espansione, rimuoverli sempre.

Funzioni

L'apparecchio è dotato di tre programmi di allenamento predefiniti e di sette diversi programmi di movimento. Inoltre, tramite le spie a LED (7) laterali sull'apparecchio viene mostrato il campo di velocità in cui si trova l'apparecchio. Non appena l'apparecchio si accende, si attiva una connessione wireless tramite cui è possibile collegare l'apparecchio con uno smartphone, un tablet o simili e diverse app di fitness.

Programmi di allenamento

Nell'apparecchio sono salvati tre **programmi di allenamento** automatici. Ciascun programma di allenamento ha un'altra successione di diversi programmi di movimento (vedere sezione seguente "Programmi di movimento"). Anche i livelli di velocità sono differenti. In tutti i programmi di allenamento la velocità e l'intensità aumentano a intervalli e alla fine si riducono gradualmente. La durata di tutti i programmi di allenamento è pari a 10 minuti.

Per un allenamento vario raccomandiamo di scegliere un programma di allenamento.

- **P1**: ideale come programma iniziale per utenti con una condizione fisica ridotta; livello di velocità massimo = 25.
- **P1**: ideale per utenti con una condizione fisica media; livello di velocità massimo = 40.
- **P3**: ideale per utenti esperti che fanno regolarmente sport e con un livello di allenamento elevato; livello di velocità massimo = 60.

Programmi di movimento

L'apparecchio dispone di sette diversi **programmi di movimento**. A seconda del programma di movimento impostato, cambia il modello di movimento della pedana vibrante (3).

Sono salvati i seguenti programmi di movimento:

- oscillante
- lineare
- vibrante
- oscillante + lineare
- oscillante + vibrante
- vibrante + lineare
- oscillante + vibrante + lineare

In ogni programma di movimento è possibile impostare sia il livello di velocità che il tempo di allenamento. In questo è possibile adattare l'allenamento alle esigenze individuali.

Nota bene: è possibile appattare degli adattamenti solo dopo che l'allenamento è stato avviato tramite il tasto **START/STOP** (avvio/arresto).



Per i principianti raccomandiamo di iniziare con i programmi di movimento monodimensionali (oscillante, lineare, vibrante). In caso di sicurezza e stabilità negli esercizi con questi programmi di movimento, è possibile provare i programmi di movimento combinati.

Per un massaggio e rilassamento della muscolatura raccomandiamo di porsi scalzi sui punti magnetici e di impostare il programma di movimento vibrante a un livello di velocità basso.

Spia a LED

Tramite le spie a LED (7) laterali sui lati dell'apparecchio viene mostrato il campo di velocità in cui si trova l'apparecchio. Queste rispecchiano cromaticamente l'indicazione a barre (10) sul display:

- verde** basso (livelli 1–20)
- blu** medio (livelli 21–40)
- rosso** alto (livelli 41–60)

Uso

NOTA BENE!

- **Interrompere immediatamente l'utilizzo in caso di debolezza o vertigini. In caso di nausea, dolori al petto o agli arti, palpitazioni o altri sintomi, richiedere subito un aiuto medico.**
- **ATTENZIONE – Pericolo di schiacciamento!** Durante il funzionamento dell'apparecchio mai inserire le mani o i piedi tra il telaio e la pedana vibrante.
- Durante gli esercizi indossare abbigliamento sportivo e comodo.
- Iniziare con il livello di vibrazione più lento e aumentare gradualmente l'intensità. **Segnaliamo espressamente che un uso improprio dell'apparecchio e un utilizzo eccessivo possono causare danni alla salute.**
- Non inginocchiarsi, scalfiare o saltare sulla pedana vibrante per evitare lesioni e danni all'apparecchio.
- Non porsi solo un lato della pedana vibrante. Altrimenti l'apparecchio non funzionerebbe in modo conforme e potrebbe capovolgersi.

Uso dell'apparecchio

L'apparecchio può essere controllato sia tramite il pannello di comando (2) che tramite uno dei due telecomandi. I tasti delle tre opzioni di comando coincidono in gran parte e si distinguono solo nei seguenti punti:

- nel telecomando a bracciale (**Figura D1**) i programmi di allenamento sono direttamente selezionabili tramite singoli tasti. In questo modo il tasto **MODE** (modalità) viene meno;
- nel telecomando standard (**Figura D2**) i diversi programmi di movimento sono direttamente selezionabili tramite singoli tasti. In questo modo il tasto **FUNCTION** (funzione) viene meno.

Per un utilizzo più comodo raccomandiamo di allacciare e utilizzare il telecomando a bracciale per l'allenamento. In caso di utilizzo di un telecomando occorre orientarlo verso il ricevitore a infrarossi (14) dell'apparecchio.

Utilizzo di base dell'apparecchio

Di seguito è descritto solo l'utilizzo di base dell'apparecchio. Su internet sono disponibili diverse possibilità di utilizzo e altri esercizi. Inoltre, sul nostro sito web www.fit-engine.de sono disponibili esercizi e consigli.

Prima di utilizzare il dispositivo scaldarsi a sufficienza.

1. Ribaltare l'interruttore principale **I/O (5)** in posizione **I**. Si illumina e l'apparecchio viene alimentato con la corrente. Viene emesso un segnale acustico e sull'indicazione principale (11) compare – – – –.
2. Premere il tasto **POWER** (alimentazione) (8) per accendere l'apparecchio.
3. Prendere in mano il telecomando o i nastri di espansione.
4. Porsi sulla pedana vibrante (3). Posizionare i piedi sulle impronte dei piedi raffigurate. Distribuire il peso uniformemente su entrambi i piedi.
5. Sono disponibili le seguenti possibilità:
 - con il tasto **MODE** (modalità) (9) scegliere un **programma di allenamento** predefinito **O**
 - con il tasto **FUNCTION** (funzione) (13) sul pannello di comando (2) o il tasto corrispondente sul telecomando selezionare un **programma di movimento** (vedere capitolo "Funzioni" – "Applicazione / rimozione dei nastri di espansione", "Programmi di allenamento" e "Programmi di movimento").
6. Per l'**avvio** dell'apparecchio, premere il tasto **START/STOP** (avvio / arresto) (15). L'apparecchio inizia a funzionare. Sull'indicazione principale compaiono alternativamente la durata

di allenamento rimanente e il livello di velocità impostato.



Una volta scelto un programma di allenamento, è possibile eseguire ulteriori impostazioni.

Altrimenti è possibile impostare il **livello di velocità** con i tasti **SPEED** (velocità) (**16, 17**) tra 1 e 60, così come la durata di allenamento con i tasti **TIME** (tempo) (**19, 20**) tra 1 e 10.

7. Al termine della durata predefinita, l'apparecchio si arresta automaticamente. Tuttavia può essere arrestato manualmente in qualsiasi momento con il tasto **START/STOP** (avvio / arresto).
8. Dopo l'allenamento scendere dalla pedana vibrante, ribaltare l'interruttore principale I/O in posizione **0** e staccare la spina dalla presa.
9. Riporre l'apparecchio affinché non costituisca un pericolo d'inciampo.

Raccomandiamo di eseguire subito dopo alcuni esercizi di stretching.

Gli errori più frequenti e come evitarli

- Durante l'allenamento sulla pedana vibrante è fondamentale la **postura**. È importante che durante gli esercizi le ginocchia non siano mai tese, bensì sempre leggermente piegate. Inoltre, il busto dovrebbe essere sempre il più dritto possibile nella posizione di partenza. Con questa postura si evita di trasmettere le vibrazioni alla testa e si impedisce eventuali mal di testa.
- I principianti devono abituarsi gradualmente all'allenamento con la pedana vibrante. Iniziare con unità di massimo 10 minuti e non allenarsi più di due volte a settimana. Con il passare del tempo è possibile adeguare individualmente i tempi di allenamento alla propria condizione fisica.

- Anche la **posizione dei piedi** influenza l'allenamento e l'intensità, a seconda di quanto siano distanti o vicini i piedi. Iniziare alla larghezza dei fianchi: la distanza dovrebbe corrispondere a quella delle impronte dei piedi sulla pedana vibrante.
- A seconda dell'esercizio, sono possibili diverse posizioni sulla pedana vibrante. Alcuni esercizi possono essere eseguiti in posizione a quattro zampe con le mani sulla pedana vibrante o anche da seduti. **Le parti del corpo che non devono mai essere a contatto con la pedana vibrante sono testa, petto e addome.**

Pulizia e conservazione

NOTA BENE!

- Per la pulizia non utilizzare prodotti detergenti corrosivi o abrasivi, né pagliette. Potrebbero danneggiare le superfici.
- Pulire l'apparecchio utilizzando solo un panno umido e morbido ed eventualmente del detergente. Successivamente asciugare tutte le parti con un panno asciutto e morbido.
- Conservare l'apparecchio fuori dalla portata di bambini e animali, in un luogo pulito, asciutto, al riparo dal gelo e dall'azione diretta dei raggi solari.

Risoluzione dei problemi

Se l'apparecchio non funziona correttamente, verificare in primo luogo se è possibile risolvere autonomamente il problema. Qualora non sia possibile risolvere il problema con i seguenti passaggi, rivolgersi al servizio di assistenza clienti.



Non cercare di riparare autonomamente un apparecchio elettrico!

L'apparecchio non funziona. / L'interruttore principale I/O (5) non si illumina.

Il cavo di collegamento non è collegato correttamente all'apparecchio e / o alla presa.

- Controllare la posizione corretta di entrambe le spine.

La presa elettrica è difettosa.

- Provare con un'altra presa.

Manca l'alimentazione elettrica.

- Controllare il fusibile del collegamento di rete.

L'apparecchio si spegne prima che il tempo di allenamento impostato sia finito.

L'apparecchio è stato sovraccaricato.

- Ribaltare l'interruttore principale I/O (5) in posizione 0. Aspettare un momento prima di riaccenderlo.

L'apparecchio emette rumori insoliti o non vibra correttamente.

Il peso sulla pedana vibrante (3) non è distribuito uniformemente o viene caricato solo un lato dell'apparecchio.

- Il peso su entrambe le metà dell'apparecchio deve essere compensato affinché l'apparecchio possa funzionare in modo conforme.

La capacità massima è stata superata.

- Notare che l'apparecchio ha una capacità massima di 120 kg.

Smaltimento



Smaltire il materiale d'imballaggio nel rispetto dell'ambiente e predisporre il riciclaggio.



Prima di smaltire l'apparecchio, estrarre le batterie dai telecomandi e smaltirle separatamente presso i rispettivi punti di raccolta.



L'apparecchio è soggetto alla Direttiva europea 2012/19/UE sui rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Non smaltire l'apparecchio come un normale rifiuto domestico, bensì nel rispetto dell'ambiente tramite un'azienda di smaltimento ufficialmente autorizzata.

IT

Dati tecnici

Codice articolo:	07995
Codice modello:	PF-C-21
ID istruzioni per l'uso:	Z 07995 M FE V1 0621 dk
Classe:	H (utilizzo domestico)
Alimentazione	
Apparecchio	220-240 V~ 50/60 Hz
Telecomando:	3 V DC (2 batterie da 1,5 V; AAA)
Telecomando a bracciale:	3 V DC (1 batteria a bottone da 3 V, CR2032)
Potenza:	ca. 440 W
Classe di protezione:	I
Portata massima:	120 kg
Lunghezza di estensione:	100–185 cm
Potenza:	20 N ± 2 N (con lunghezza di estensione di 185 cm)
Livelli di velocità:	1–60
Programmi di allenamento:	3 programmi di allenamento predefiniti + 7 programmi di movimento (adattabile)
Timer:	1–10 minuti

L'apparecchio per allenamento è conforme alle norme EN ISO 20957-1; DIN 32935 e DIN EN 60335-1

Tutti i diritti riservati.





