

FITNESS · USB SPEAKER · RESISTANCE BANDS

Platformă de vibromasaj fitness

Manual de utilizare

Vă mulțumim pentru achiziție. Citiți cu atenție acest manual și înțelegeți măsurile de siguranță înainte de utilizare.

Cuprins

Măsuri de siguranță	Caracteristicile produsului
Prezentarea produsului	Curățare și întreținere
Telecomandă	Depanare
Instrucțiuni de operare	Depozitare și transport
Specificații tehnice	Conținutul pachetului
Poziții de exercițiu	

Conținutul pachetului

Platformă de vibromasaj fitness	1 buc
Benzi elastice (rezistență)	2 buc
Cablu de alimentare	1 buc
Manual de utilizare	1 buc

Caracteristicile produsului

- Game variate de viteză și vibrație intensă pentru modelarea corpului. Boxă USB încorporată — ascultați muzică și relaxați-vă în timpul exercițiilor.
- Ideală pentru tonifiere musculară, creșterea masei musculare, slăbire și reducerea celulitei.
- Prevăzută cu benzi/curele pentru a solicita și partea superioară a corpului și brațele.
- Dimensiuni compacte — poate fi folosită oriunde acasă și se depozitează ușor. Afișaj LCD mare, ușor de citit și de reglat.
- Include benzi elastice, telecomandă și manual de instrucțiuni.

Măsuri de siguranță

Atenție

Dacă suferiți de probleme articulare, hipertensiune, bronșită, afecțiuni cardiace sau de piele, diabet, sarcină, obezitate extremă, infecții ale urechii medii, fragilitate osoasă, osteoporoză, afecțiuni stomacale, sau folosiți un stimulator cardiac (pacemaker) ori aveți alte boli, consultați medicul înainte de a folosi acest aparat.

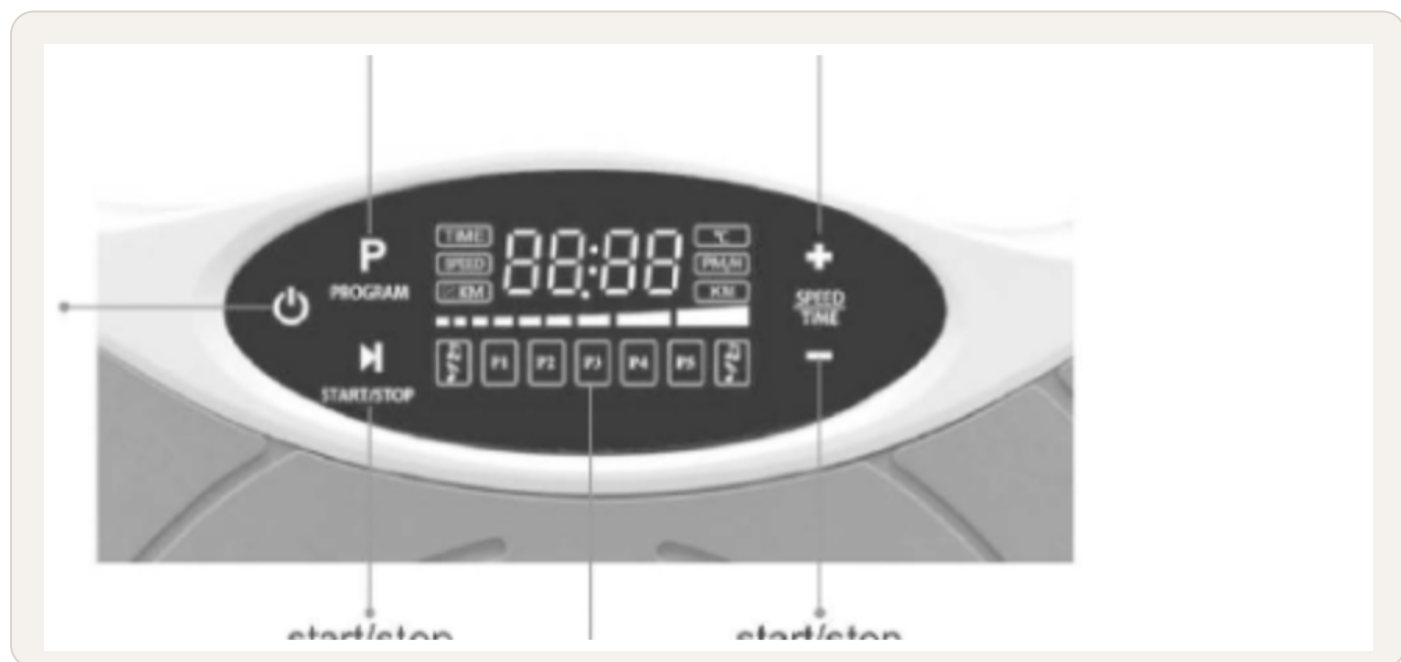
- Durata recomandată de utilizare este de 10–20 de minute pe ședință.
- Studiați funcțiile și asigurați-vă că știți să operați aparatul, pentru a evita defecțiunile sau accidentările.
- Nu lăsați copiii în apropierea aparatului.
- Este normal să simțiți o ușoară amețelă la prima utilizare, din cauza oscilației; nu se va mai întâmpla după câteva utilizări.
- Pentru a evita rănirea, este interzis să săriți/călcați forțat pe platformă.
- Nu vă sprijiniți genunchii pe platformă, pentru a preveni rănirea.
- Nu puneți toată greutatea pe o singură parte.
- Nu atingeți aparatul cu mâinile ude.
- Aparatul poate fi folosit de o singură persoană odată. Produsul este destinat exclusiv exercițiilor fizice; alte utilizări sunt interzise.

Prezentarea produsului



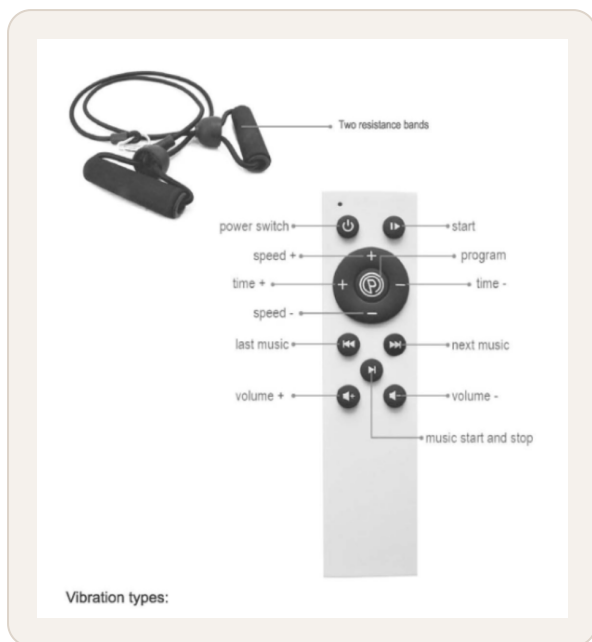
- Capac superior
- Platformă pentru picioare (foot pad)
- Bază
- Picioare
- Capac mijlociu
- Ștecă / alimentare
- Boxă USB
- Buton de pornire (după conectarea cablului)

Panou de comandă



Panou: On/Off, PROGRAM (P), START/STOP, SPEED/TIME (+/-), programe automate P1–P5, afișaj LCD.

Telecomandă



Funcțiile telecomenzii

- **Power** — pornire/oprire aparat
- **Start** — pornește funcționarea
- **Program (P)** — selectează programele automate
- **Speed + / -** — crește/scade viteza (program manual)
- **Time + / -** — crește/scade timpul (program manual)
- **Muzică** ◀◀ / ▶▶ — melodia anterioară / următoare
- **Volume + / -** — reglează volumul muzicii
- **Music start/stop** — pornește/oprește muzica

Raza de acțiune a telecomenzii este de 2,5 m; ledul infraroșu al telecomenzii trebuie orientat spre fereastra receptorului de pe aparat.

Tipuri de vibrație

Oscilație stânga-dreapta: amplitudine 0–12 mm, frecvență 0–30 Hz.

Instrucțiuni de operare

Buton de pornire — apăsați pentru a porni sau opri produsul.

ON/OFF — apăsați butonul Start pentru a porni aparatul.

Speed + — crește viteza (program manual, înainte de a apăsa Start). Interval 1–120.

Speed - — scade viteza (program manual). Interval 1–120.

Time + / Time - — crește/scade timpul (doar la program manual).

Boxă USB — melodia anterioară/următoare, volum +/-, pornire/oprire muzică.

Programe automate

1. Apăsați butonul „P” o dată → programul automat P1 (din P1–P5).
2. Apăsați „P” de două ori → programul automat P2.
3. Apăsați „P” de trei ori → programul automat P3.
4. Apăsați „P” de patru ori → programul automat P4.
5. Apăsați „P” de cinci ori → programul automat P5.

Notă: Alegeți un program automat și apăsați Start; aparatul pornește programul ales. La un program automat nu puteți regla manual viteza și timpul.

Specificații tehnice

Tensiune nominală	220V / 50–60Hz
Putere	200 W
Sarcină maximă	120 kg / 264 lbs
Greutate produs	20,9 lbs (~9,5 kg)
Interval de viteză	0–120 trepte
Amplitudine	0–12 mm
Dimensiuni produs	19,7 × 11,8 × 4,7 inch

Specificația programelor automate

5 programe · 10 minute · 120 trepte de viteză

Timp (min)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P1	5	10	30	40	60	70	50	40	20	10
P2	10	80	10	80	10	80	20	80	20	80
P3	30	50	80	100	80	50	30	50	80	90
P4	15	25	35	45	65	75	85	105	115	105
P5	20	30	40	90	50	80	75	100	95	120

Poziții de exercițiu I

Poziții de bază recomandate pe platformă:

1

Poziție în picioare

Stați pe platformă, picioarele la lățimea umerilor.

2

Poziție cu genuflexiune

Stați pe platformă, picioarele la lățimea umerilor, în semi-genuflexiune.

3

Partea superioară a corpului

Așezați mâinile pe platformă la lățimea umerilor, sprijinit pe genunchi.

4

Partea inferioară

Sprijiniți gamba pe platformă, cu mâinile pe podea în spate pentru echilibru.

5

Exercițiu pentru brațe

Cu picioarele la lățimea umerilor, aplecați-vă din talie și sprijiniți brațele întinse pe platformă.

6

Sprijin pe un picior

Puneți un picior pe platformă și stați relaxat, drept.

7

Șezut I

Stați așezat pe platformă cu picioarele încrucișate.

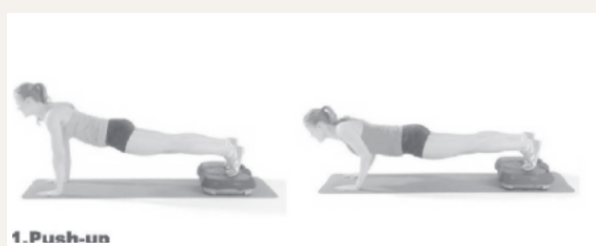
8

Șezut II

Puneți picioarele pe platformă în timp ce stați pe un scaun.

Poziții de exercițiu II

1 Flotări



Poziția de start: Sprijiniți picioarele pe platformă, genunchii ușor îndoiți, mâinile la nivelul umerilor.

Execuție: Ridicați corpul, dar nu complet, apoi coborâți din nou.

2 Abdomene



Poziția de start: Sprijiniți picioarele pe platformă, genunchii îndoiți, mâinile la ceafă.

Execuție: Ridicați partea superioară a corpului, dar nu complet, apoi coborâți.

3 Triceps (dips)



Poziția de start: Cu spatele la aparat, așezați ferm mâinile pe platformă și susțineți-vă.

Execuție: Împingeți corpul în sus, îndoiți ușor coatele, coborâți trunchiul; strângeți omoplații. Puteți întinde și picioarele.

4 Pod pe un picior



Poziția de start: Întins pe spate, cu picioarele pe platformă, în fața aparatului.

Execuție: În timpul vibrației, ridicați și întindeți un picior, schimbând la 3–5 secunde; nu lăsați bazinul să cadă într-o parte.

5 Fandare cu benzi



Poziția de start: Un picior în mijlocul platformei, celălalt întins în spate. Țineți ferm o bandă.

Execuție: Spatele drept, împingeți piciorul pe platformă, flexați mușchii; îndoiți antebrațul și trageți banda ferm în sus și înapoi.

6 Flexii biceps



Poziția de start: Urați pe aparat. Țineți ferm ambele benzi.

Execuție: Spatele și încheieturile drepte. Îndoiți antebrațul și trageți benzile ferm în sus.

7 Fandare



Poziția de start: Puneți un picior în mijlocul aparatului. Întindeți celălalt picior în spate.

Execuție: Spatele drept, împingeți ferm piciorul în fandare. Flexați mușchii picioarelor și încrucișați brațele în fața corpului.

8 Genuflexiuni



Poziția de start: Urcăți pe aparat, picioarele la lățimea umerilor.

Execuție: Spatele drept, genunchii și trunchiul ușor înclinate în față, mușchii picioarelor ușor flexați. Coborâți și urcați alternativ.

Curățare și întreținere

Atenție

- Asigurați-vă că aparatul este oprit.
- Aparatul se poate curăța cu o lavetă caldă, umezită, cu detergent.
- Asigurați-vă că aparatul este complet uscat înainte de a-l reporni.
- Nu folosiți benzen, diluant, alcool etilic, benzină etc., care pot provoca vapori periculoși, decolorarea vopselei sau coroziunea pieselor interne.
- Dacă aparatul nu este folosit mult timp, acoperiți-l pentru a preveni pătrunderea prafului.

Întreținere

1. După fiecare utilizare, opriți aparatul și asigurați-vă că este deconectat.
2. Depozitați aparatul într-un loc uscat, fără praf și bine ventilat. Feriți-l de lumina soarelui. Respectați condițiile de depozitare și transport.
3. Verificați periodic dacă există riscuri de siguranță.

Depanare

Simptom	Cauză posibilă	Soluție
Ledurile sunt stinse	Alimentarea este OK?	Reconectați ștecărul.
	Înterupătorul aparatului este oprit	Comutați de pe Off pe On.
	Curent tranzitoriu prea mare, siguranță arsă	Înlocuiți siguranța.
Zgomot	Șurubul piciorului este la nivel cu podeaua?	Reglați șurubul piciorului.
Telecomanda nu funcționează	Fără baterie / baterie descărcată	Înlocuiți bateria.
	Prea departe de aparat	Raza validă este de 2,5 metri.
Aparatul se oprește în timpul utilizării	Aparatul este supraîncălzit	Reporniți după 10 minute.
Nu funcționează cum trebuie	A primit prea multe comenzi	Opriti alimentarea și reporniți.

Dacă acest lucru tot nu vă ajută să rezolvați problema, contactați-ne și inginerii noștri vă vor ajuta. Mulțumim!

Depozitare și transport

① Transport

Aparatul poate fi transportat cu mijloace de transport obișnuite. În timpul transportului trebuie evitate vibrațiile puternice, șocurile și ploaia.

② Depozitare

Aparatul trebuie depozitat într-o încăpere bine ventilată, fără gaze corozive. Temperatura ambiantă: -10°C – +50°C (14°F–122°F); umiditatea relativă sub 93% (fără condens); presiunea atmosferică 50–106 kPa.

FITNESS · USB SPEAKER · RESISTANCE BANDS

Fitness Vibration Platform

User Manual

Thank you for your purchase. Please read this manual carefully and fully understand the Safety Precautions before use.

Contents

Safety Precautions

Product Structure Overview

Remote control

Operating Instruction

Technical Specification

Exercise Posture Reference

Product Features

Cleaning and maintenance

Troubleshooting

Storage and Transportation

Package List

Package List

Fitness vibration platform machine	1 pcs
Resistance Bands	2 pcs
Power Cord	1 pcs
User manual	1 pcs

Product Features

- Variants of speed range and strong body-shape massage vibration. Built-in USB speaker lets you enjoy music and relax while exercising.
- Perfect for muscle toning, muscle building, weight loss & cellulite reduction.
- Fitted with yoga straps to enhance its potential for improving the upper body and arms.
- Small compact size — can be used anywhere at home & easy to put away. Big LCD display ensures clear reading and easy adjustment.
- Comes with arm cords, remote control, resistance bands and instruction manual.

Safety Precautions

Attention

If you suffer from joint problems, hypertension, bronchitis, a heart condition or skin disease, diabetes, pregnancy, extreme obesity, middle-ear infection, bone weakness, osteoporosis, stomach illness, or use a pacemaker, or have other diseases, we recommend seeking medical advice before using this vibration trainer.

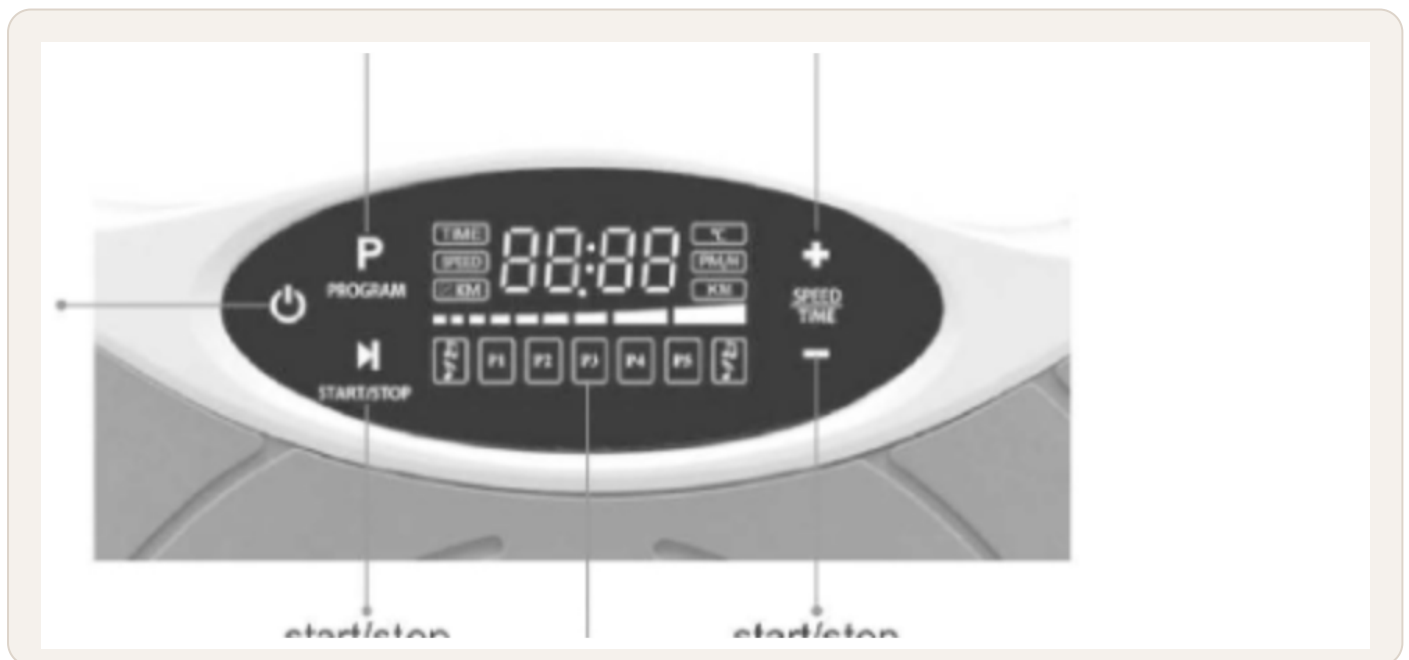
- Recommended time is 10–20 minutes each session.
- Study the functions and make sure you know how to operate the machine to avoid malfunction or injury.
- Keep children away from this machine.
- It is normal to feel a little dizzy when using it the first time due to the vibration oscillation; it will not happen again after a few uses.
- To avoid injury, stamping on the pad is forbidden.
- Do not put your knees on the pad to prevent injury.
- Do not put all your weight on one side.
- Do not touch the device with wet hands.
- Only one person at a time may use the device. This product is for exercising only; other uses are prohibited.

Product Structure Overview



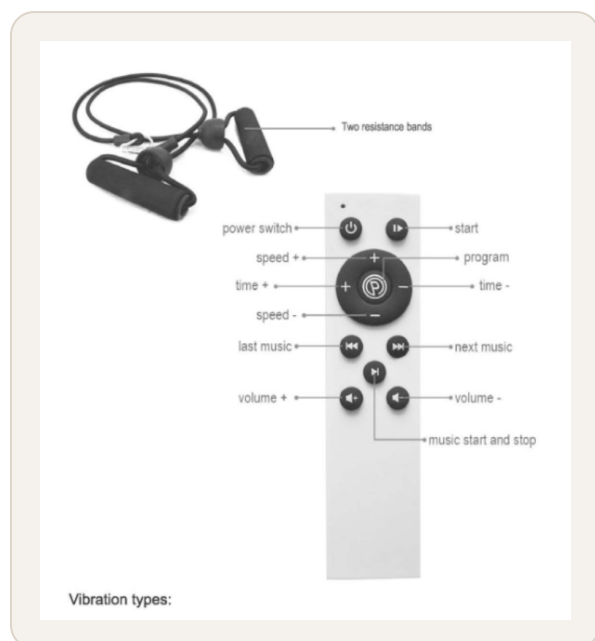
- Above cover
- Foot pad
- Base
- Feet
- Middle cover
- Plug / power
- USB Speaker
- Power button (after plugging in the power cord)

Control Panel



Panel: On/Off, PROGRAM (P), START/STOP, SPEED/TIME (+/-), automatic programs P1–P5, LCD display.

Remote Control



Remote control functions

- **Power** — turn the machine on/off
- **Start** — start operation
- **Program (P)** — select automatic programs
- **Speed + / -** — increase/decrease speed (manual program)
- **Time + / -** — increase/decrease time (manual program)
- **Music << / >>** — last / next music
- **Volume + / -** — adjust music volume
- **Music start/stop** — start/stop music

The valid receiving range of the remote is 2.5 m; the infrared light on the remote must align with the infrared receiver window on the machine.

Vibration Types

Left-right oscillation: amplitude 0–12 mm, frequency 0–30 Hz.

Operating Instruction

Power switch — press the power switch to start or stop the product.

ON/OFF — press the Start button to start the device.

Speed + — increase speed (manual program, before pressing Start). Range 1–120.

Speed - — decrease speed (manual program). Range 1–120.

Time + / Time - — increase/decrease time (manual program only).

USB speaker — last/next music, volume +/-, music start/stop.

Automatic programs

1. Press button "P" one time → auto-program P1 (from P1–P5).
2. Press "P" two times → auto-program P2.
3. Press "P" three times → auto-program P3.
4. Press "P" four times → auto-program P4.
5. Press "P" five times → auto-program P5.

Note: Choose an auto-program and press Start; the machine runs the chosen program. You cannot adjust time and speed while running an auto-program.

Technical Specification

Rated voltage	220V / 50–60Hz
Power	200 W
Max loading	120 kg / 264 lbs
Product weight	20.9 lbs (~9.5 kg)
Speed range	0–120 levels
Amplitude	0–12 mm
Product dimension	19.7 × 11.8 × 4.7 inch

Automatic program specification

5 programs · 10 minutes · 120 speed levels

Time (min)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P1	5	10	30	40	60	70	50	40	20	10
P2	10	80	10	80	10	80	20	80	20	80
P3	30	50	80	100	80	50	30	50	80	90
P4	15	25	35	45	65	75	85	105	115	105
P5	20	30	40	90	50	80	75	100	95	120

Exercise Posture Reference I

Basic recommended positions on the platform:

1

Standing stance

Stand on the pad, feet shoulder-width apart.

2

Squatting stance

Stand on the pad, feet shoulder-width apart, while squatting.

3

Upper body workout

Place your hands shoulder-width apart on the pad, while on your knees.

4

Lower legwork out

Rest your lower legs on the pad with your hands braced on the ground behind you.

5

Arm workout

With feet shoulder-width apart, bend at the waist and stretch your arms straight to rest on the pad.

6

Single-foot stance

Put one foot on the pedal and stand relaxed and straight.

7

Sitting stance I

Sit securely on the pad with your legs crossed.

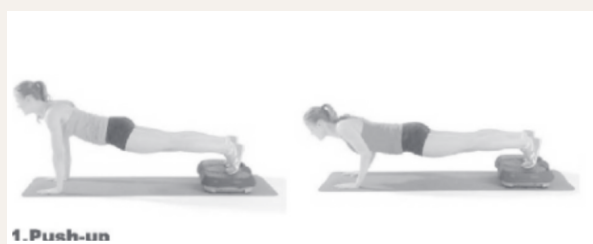
8

Sitting stance II

Put your legs on the pedal while sitting on a stool.

Exercise Posture Reference II

1 Push-up



Starting position: Put your legs on the vibration plate, legs bent, hands behind your head.

Exercise: Get up with your upper body, but not completely, and lower it again.

2 Sit-ups



Starting position: Put your legs on the vibration plate, legs bent, hands behind your head.

Exercise: Get up with your upper body, but not completely, and lower it again.

3 Triceps Dip



Starting position: Turn away from the device, put your hands firmly on the plate and support yourself.

Exercise: Push your body up. Bend the elbows slightly, lower the upper body; push the shoulder blades together. You can also extend the legs.

4 Bridge on one leg



Starting position: Lie on your back on a mat in front of the device with your feet on the plate.

Exercise: During the vibration, one leg is lifted and extended, switch the leg every 3–5 seconds; ensure the pelvis doesn't fall to one side.

5 Lunge with bands



Starting position: Put your foot in the middle of the device, extend the other leg backwards. Hold one band firmly.

Exercise: Keep your back straight and push the foot firmly on the plate, flex the leg muscles. Bend your forearm and pull the band alternately firmly upwards and back.

6 Biceps Curls



Starting position: Get on the device. Hold both bands firmly.

Exercise: Keep the back and the wrists straight. Bend the underarm and pull the bands firmly upwards.

7 Lunge



Starting position: Put your foot in the middle of the device. Extend the other leg backwards.

Exercise: Keep the back straight and push the leg firmly on lunge. Flex your leg muscles and cross your arms in front of your body.

8 Squat



Starting position: Get on the device, the feet shoulder-width apart.

Exercise: Keep the back straight, the knees and upper body slightly bent forward, the leg muscles slightly flexed. Alternately move up and down.

Cleaning and Maintenance

Attention

- Please make sure the machine is powered off.
- The machine can be cleaned with a warm, damp cloth with detergent.
- Make sure the machine is completely dry before turning it on again.
- Do not use benzene, thinner, ethyl alcohol, gasoline etc. which can result in hazardous fumes, fading of the paint or corroding of the inner parts.
- If the machine is not used for a long time, cover it to prevent dust from entering the machine.

Maintenance

1. After each use, turn off the machine and make sure it is powered off.
2. Store this machine in a dry, dust-free, well-ventilated place. Ensure it is not exposed to sunlight, and that storage and transport environments meet the requirements.
3. Check whether safety risks exist on a regular basis.

Troubleshooting

Symptom	Possible cause	Solution
Lights are off	Is power supply ok?	Plug in again.
	Power switch of the appliance off	Turn off to on.
	Transient current too strong, blown fuse	Change a new fuse.
Noise	Is the foot screw level with the floor?	Adjust foot screw.
Remote control does not work	No battery / battery empty	Replace battery.
	Too far from the machine	Valid range is 2.5 meter.
Machine stops while in use	Machine is overheated	Start again after 10 minutes.
Does not work as intended	Received too many commands	Turn off power and restart.

If this still can't help you solve the problem, please contact us and our engineers will help you deal with it. Thanks!

Storage and Transportation

① Transportation

The fitness vibration machine can be transported using general transportation tools. Severe vibration, shock, or rain must be avoided during transportation.

② Storage

The machine must be stored in a well-ventilated room without corrosive gas. Ambient temperature: -10°C to +50°C (14°F–122°F); relative humidity below 93% (non-condensing); atmospheric pressure 50–106 kPa.