



# VIBRATION PLATFORM

GR-MG39

## USER MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG | MANUEL D'UTILISATION  
ISTRUZIONI PER L'USO | MANUAL DE INSTRUCCIONES  
INSTRUKCJA OBSŁUGI | NÁVOD K POUŽITÍ

## INHALT | CONTENU | CONTENT | CONTENUTO | CONTENIDO | TREŚĆ | OBSAH

DEUTSCH	3
ENGLISH	8
POLSKI	12
ČESKY	17
FRANÇAIS	21
ITALIANO	26
ESPAÑOL	30

PRODUKTNAMEN	VIBRATIONSPLATTFORM
PRODUCT NAME	VIBRATION PLATFORM
NAZWA PRODUKTU	PLATFORMA WIBRACYJNA
NÁZEV VÝROBKU	VIBRAČNÍ TRENAŽÉR
NOM DU PRODUIT	APPAREIL DE FITNESS À PLATEFORME VIBRANTE
NOME DEL PRODOTTO	TRAINER VIBRANTE PER IL FITNESS
NOMBRE DEL PRODUCTO	ENTRENADOR VIBRATORIO PARA FITNESS
MODELL	
PRODUCT MODEL	
MODEL PRODUKTU	
MODEL VÝROBKU	GR-MG39
MODÈLE	
MODELLO	
MODELO	
IMPORTEUR	
IMPORTER	
IMPORTER	
DOVOZCE	EXPONDO POLSKA SP. Z O.O. SP. K.
IMPORTATEUR	
IMPORTATORE	
IMPORTADOR	
ADRESSE VON IMPORTEUR	
IMPORTER ADDRESS	
ADRES IMPORTERA	
ADRESA DOVOZCE	
ADRESSE DE L'IMPORTATEUR	
INDIRIZZO DELL'IMPORTATORE	
DIRECCIÓN DEL IMPORTADOR	UL. NOWY KISIELIN-INNOWACYJNA 7, 66-002 ZIELONA GÓRA   POLAND, EU

## DE BEDIENUNGSANLEITUNG

## TECHNISCHE DATEN

PARAMETER	WERTE
Produktname	VIBRATIONSPLATTFORM
Modell	GR-MG39
Nennspannung [V~]/Frequenz [Hz]	230/50
Nennleistung [W]	500
Maximale Belastbarkeit [kg]	120
Amplitude [mm]	12
Vibrationen [Anzahl/min]	105-722
Abmessungen [mm]	730x680x1180
Gewicht [kg]	28

## 1. ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Diese Anleitung ist als Hilfe für eine sichere und zuverlässige Nutzung gedacht. Das Produkt wurde strikt nach den technischen Vorgaben und unter Verwendung modernster Technologien und Komponenten sowie unter Wahrung der höchsten Qualitätsstandards entworfen und angefertigt.

**VOR INBETRIEBNAHME MUSS DIE ANLEITUNG GENAU DURCHGELESEN UND VERSTÄNDEN WERDEN.**

Für einen langen und zuverlässigen Betrieb des Geräts muss auf die richtige Handhabung und Wartung entsprechend den in dieser Anleitung angeführten Vorgaben geachtet werden. Die in dieser Anleitung angegebenen technischen Daten und die Spezifikation sind aktuell. Der Hersteller behält sich das Recht vor, im Rahmen der Verbesserung der Qualität Änderungen vorzunehmen. Unter Berücksichtigung des technischen Fortschritts und der Geräuschreduzierung wurde das Gerät so entworfen und produziert, dass das infolge der Geräuschemission entstehende Risiko auf dem niedrigsten Niveau gehalten wird.

## ERLÄUTERUNG DER SYMbole

	Das Produkt erfüllt die geltenden Sicherheitsnormen.
	Gebrauchsanweisung beachten.
	Recycling-Produkt.
	ACHTUNG! oder WARNUNG! oder HINWEIS! um auf bestimmte Umstände aufmerksam zu machen (Allgemeines Warnzeichen).
	ACHTUNG! Warnung vor elektrischer Spannung!

**HINWEIS!** In der vorliegenden Anleitung sind Beispielbilder vorhanden, die vom tatsächlichen Aussehen des Produkts abweichen können. Die originale Anweisung ist die deutschsprachige Fassung. Sonstige Sprachfassungen sind Übersetzungen aus der deutschen Sprache.

## 2. NUTZUNGSSICHERHEIT

**ACHTUNG!** Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und alle Anweisungen durch. Die Nichtbeachtung der Warnungen und Anweisungen kann zu elektrischen Schlägen, Feuer und/oder schweren Verletzungen bis hin zum Tod führen.

Die Begriffe „Gerät“ oder „Produkt“ in den Warnungen und Beschreibung des Handbuchs beziehen sich auf VIBRATIONSPLATTFORM.

## 2.1. ELEKTRISCHE SICHERHEIT

- a) Der Gerätestecker muss mit der Steckdose kompatibel sein. Ändern Sie den Stecker in keiner Weise. Originalstecker und passende Steckdosen vermindern das Risiko eines elektrischen Schlags.
- b) Vermeiden Sie das Berühren von geerdeten Bauteilen wie Rohrleitungen, Heizkörpern, Öfen und Kühlchränken. Es besteht das erhöhte Risiko eines elektrischen Schlags, wenn Ihr Körper durch nasse Oberflächen und in feuchter Umgebung geerdet ist. Wasser, das in das Gerät eintritt, erhöht das Risiko von Beschädigungen und elektrischen Schlägen.
- c) Berühren Sie das Gerät nicht mit nassen oder feuchten Händen.
- d) Verwenden Sie das Kabel nicht in unsachgemäßer Weise. Verwenden Sie es niemals zum Tragen des Geräts oder zum Herausziehen des Steckers. Halten Sie das Kabel von Hitze, Öl, scharfen Kanten oder beweglichen Teilen fern. Beschädigte oder geschweißte Kabel erhöhen das Risiko eines elektrischen Schlags.
- e) Wenn sich die Verwendung des Geräts in feuchter Umgebung nicht verhindern lässt, verwenden Sie einen Fehlerstromschutzschalter (RCD). Mit einem RCD verringert sich das Risiko eines elektrischen Schlags.

## 2.2. SICHERHEIT AM ARBEITSPLATZ

- a) Halten Sie Ihren Arbeitsplatz sauber und gut beleuchtet. Unordnung oder schlechte Beleuchtung kann zu Unfällen führen. Handeln Sie vorausschauend, beobachten Sie, was getan wird, und nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand bei der Verwendung des Gerätes.
- b) Im Falle eines Schadens oder einer Störung sollte das Gerät sofort ausgeschaltet und dies einer autorisierten Person gemeldet werden.
- c) Wenn Sie nicht sicher sind, ob das Gerät ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich an den Service des Herstellers.
- d) Reparaturen dürfen nur vom Service des Herstellers durchgeführt werden. Führen Sie keine Reparaturen auf eigene Faust durch!
- e) Zum Lösen des Gerätes bei Brand oder Feuer, nur Pulverfeuerlöscher oder Kohlendioxidlöscher (CO2) verwenden.
- f) Verwenden Sie das Gerät in einem gut belüfteten Bereich.
- g) Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Sicherheitsinformationsaufkleber. Falls die Aufkleber unleserlich sind, solten diese erneuert werden.
- h) Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für den weiteren Gebrauch auf. Sollte das Gerät an Dritte weitergegeben werden, muss die Gebrauchsanleitung mit ausgehändiggt werden.

**HINWEIS!** Kinder und Unbeteiligte müssen bei der Arbeit mit diesem Gerät gesichert werden.

#### 2.3. PERSÖNLICHE SICHERHEIT

- a) Es ist nicht gestattet, das Gerät im Zustand der Ermüdung, Krankheit, unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten zu betreiben, wenn das die Fähigkeit des Geräts zu bedienen, einschränkt.
- b) Das Gerät darf nicht von Kindern oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen und geistigen Fähigkeiten oder ohne entsprechende Erfahrung und entsprechendes Wissen bedient werden. Dies ist nur unter Aufsicht einer für die Sicherheit zuständigen Person und nach einer Einweisung in die Bedienung der Maschine gestattet.
- c) Seien Sie aufmerksam und verwenden Sie Ihren gesunden Menschenverstand beim Betreiben des Gerätes. Ein Moment der Unaufmerksamkeit während der Arbeit kann zu schweren Verletzungen führen.
- d) Vergewissern Sie sich vor dem Anschließen des Geräts an eine Stromquelle, dass der Schalter ausgeschaltet ist.
- e) Überschätzen Sie Ihre Fähigkeiten nicht. Sorgen Sie für einen sicheren Stand während der Arbeit. Dies gibt Ihnen eine bessere Kontrolle über das Gerät im Falle unerwarteter Situationen.
- f) Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Halten Sie Haare, Kleidung und Handschuhe von beweglichen Teilen fern. Lose Kleidung, Schmuck oder lange Haare können durch sich bewegende Teile erfasst werden.
- g) Das Gerät ist kein Spielzeug. Kinder sollten in der Nähe des Geräts unter Aufsicht stehen, um Unfälle zu vermeiden.

#### 2.4. SICHERE ANWENDUNG DES GERÄTS

- a) Überhitzen Sie das Gerät nicht. Verwenden Sie nur geeignete Werkzeuge für die jeweilige Anwendung. Richtig ausgewählte Geräte und der sorgsame Umgang mit ihnen führen zu besseren Arbeitsergebnissen.
- b) Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn der EIN-/AUS-Schalter nicht ordnungsgemäß funktioniert. Geräte, die nicht über den Schalter gesteuert werden können, sind gefährlich und müssen repariert werden.
- c) Trennen Sie das Gerät vom Stromnetz, bevor Sie Zubehör einstellen, auswechseln oder wenn Sie das Gerät nicht mehr verwenden. Dies verringert das Risiko einer versehentlichen Inbetriebnahme.
- d) Nicht verwendete Werkzeuge sind außerhalb der Reichweite von Kindern sowie von Personen aufzubewahren, welche weder das Gerät noch die Anleitung kennen. In den Händen unerfahrener Personen können diese Geräte eine Gefahr darstellen. Halten Sie das Gerät stets in einem einwandfreien Zustand. Prüfen Sie vor jeder Inbetriebnahme, ob am Gerät und seinen beweglichen Teilen Schäden vorliegen (defekte Komponenten oder andere Faktoren, die den sicheren Betrieb der Maschine beeinträchtigen könnten). Im Falle eines Schadens muss das Gerät vor Gebrauch in Reparatur gegeben werden.
- f) Halten Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern.
- g) Reparatur und Wartung von Geräten dürfen nur von qualifiziertem Fachpersonal und mit

- Originalersatzteilen durchgeführt werden. Nur so wird die Sicherheit während der Nutzung gewährleistet.
- h) Um die Funktionsfähigkeit des Gerätes zu gewährleisten, dürfen die werksmäßig montierten Abdeckungen oder Schrauben nicht entfernt werden.
- i) Beachten Sie bei Transport zwischen Lager und Bestimmungsort und Handhabung des Gerätes die Grundsätze für Gesundheits- und Arbeitsschutz des Landes, in dem das Gerät verwendet wird.
- j) Es ist verboten, das Gerät während des Betriebs zu schieben, umzustellen oder zu drehen.
- k) Lassen Sie dieses Gerät während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.
- l) Das Gerät ist kein Spielzeug. Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durch eine erwachsene Person durchgeführt werden.
- m) Überlasten Sie das Gerät nicht. Ein Überschreiten des maximal zulässigen Benutzergewichts kann zu Schäden am Produkt führen.
- n) Halten Sie das Gerät von Kindern und Tieren fern.
- o) Bevor Sie mit Übungen beginnen, konsultieren Sie einen Arzt, um festzustellen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken gibt.
- p) Vor der Verwendung des Gerätes immer Aufwärmübungen einlegen.
- q) Wenn Sie während des Trainings störende Symptome verspüren, z. B. Schmerzen in der Brust, Schwindel, Atemnot usw., hören Sie sofort mit dem Training auf und suchen Sie einen Arzt auf.
- r) Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, trockene und ebene Oberfläche, wobei darauf zu achten ist, dass ein Freiraum von mindestens 0,5 m um den Multifunktionsbank-Bauchtrainer eingehalten wird.
- s) Es wird davon abgeraten, das Gerät ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt zu verwenden. Dies gilt vor allem:
  - für Personen mit Kontraindikationen durch den Arzt oder wenn sie sich krank fühlen,
  - Frauen während der Menstruation oder während der Schwangerschaft,
  - Menschen mit schweren Krankheiten,
  - Personen die folgende Krankheitsbilder aufweisen: Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Sklerose und Thrombose;
  - Personen, die an Osteoporose leiden;
  - Personen mit Herzschrittmachern oder sonstigen implantierten medizinischen Geräten.
- t) Das Gerät nicht eine Stunde vor oder nach einer Mahlzeit einsetzen, da sich unerwünschte Nebenerscheinungen einstellen können.
- u) **ACHTUNG!** Die Schutzfolie muss nach der Gerätemontage entfernt werden.
- v) Halten Sie das Gerät von Feuchtigkeit und Staub fern.
- w) Konsultieren Sie vor der Verwendung einen Arzt, insbesondere wenn der Benutzer gesundheitliche Probleme hat oder älter als 35 Jahre ist.
- x) Springen Sie nicht auf die Plattform, das Gerät könnte beschädigt werden.
- y) Das Gerät kann nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.
- z) Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie sich müde oder erschöpft fühlen.
- aa) Erhöhen Sie bei der ersten Verwendung des Geräts die Vibrationsintensität und die Trainingszeit schrittweise.

**ACHTUNG!** Obwohl das Gerät in Hinblick auf Sicherheit entworfen wurde und über Schutzmechanismen sowie zusätzlicher Sicherheitselemente verfügt, besteht bei der Bedienung eine geringe Unfall- oder Verletzungsgefahr. Es wird empfohlen, bei der Nutzung Vorsicht und Vernunft walten zu lassen.

#### 3. NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Das Gerät dient zum Trainieren verschiedener Muskelgruppen durch die Anwendung erzeugter Vibrationen und entsprechender Übungen.

Das Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt!

**Für alle Schäden bei nicht sachgemäßer Verwendung haftet allein der Betreiber.**

#### 3.1. GERÄTEBESCHREIBUNG



1. Bedienfeld
2. Sensor
3. Rechter Griff
4. Linker Griff
5. Säule
6. Dehnband
7. Vibrationsplattform
8. Gehäuse
9. Verstellbare Füße
10. Gerätesteckdose
11. I/O-

#### BEDIENFELD



- A. MODE - Display
- B. CAL/BMI - Display
- C. SPEED - Display
- D. TIME - Display
- E. 300S - Tasten
- F. 500S - Tasten
- G. 900S - Tasten
- H. LOW - Tasten
- I. MIDDLE - Tasten
- J. HIGH - Tasten
- K. MODE - Tasten
- L. SPEED „A“ - Tasten
- M. STOP - Tasten
- N. START - Tasten
- O. SPEED „V“ - Tasten
- P. TIME - Tasten

#### 3.2. VORBEREITUNG ZUR VERWENDUNG ARBEITSPLATZ DES GERÄTES:

Halten Sie das Gerät von heißen Flächen fern. Das Gerät sollte immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen, feuerfesten und trockenen Oberfläche und außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen mit eingeschränkten geistigen, sensorischen und psychischen Fähigkeiten verwendet werden. Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker jederzeit zugänglich und nicht verdeckt ist. Achten Sie darauf, dass die Stromversorgung des Gerätes den Angaben auf dem Produktschild entspricht.

#### AUFBAU DES GERÄTES

Alle Schrauben sind im Gerät befestigt, um Verwechslungen im späteren Gebrauch zu vermeiden. Sie müssen vor der Installation der Komponente entfernt werden.

1. Legen Sie die Plattformbasis auf eine ebene Fläche. Ziehen Sie das lange Kabel durch die Mitte der Säule und verbinden Sie es mit dem Basiskabel. Der größere Kabelanschluss sollte sich oben befinden.



2. Schieben Sie die Säule in den Plattformboden und verschrauben Sie sie anschließend mit den mitgelieferten Schrauben. Bringen Sie die zwei unteren Griffrohre an der Plattformbasis an und schrauben Sie sie fest.



3. Setzen Sie die oberen Teile der Griffe auf die unteren Griffrohre. Befestigen Sie sie mit Schrauben aneinander. Befestigen Sie die Oberseite des linken und rechten Handgriffs mit zwei Schrauben an der Tragsäule.



4. Verbinden Sie die Kabel der Säule mit den Kabeln des Bedienfelds. Setzen Sie das Bedienfeld auf die Säule und verlegen Sie die Kabel an der Innenseite der Säule.



5. Schrauben Sie das Bedienfeld an die Säule, indem Sie zuerst die mittlere Schraube und anschließend die seitlichen Schrauben anziehen. Drehen Sie den Getränkehalter zur Säule.



- 3.3. ARBEIT MIT DEM GERÄT**
- Schließen Sie das Netzkabel an der Rückseite des Geräts an.
  - Stecken Sie den Kabelstecker in eine Steckdose.
  - Schalten Sie den Netzschalter auf der Rückseite des Geräts ein (Position „I“ – On).
  - Stellen Sie sich auf die Vibrationsplattform, Schulterbreiter Stand und die Knie leicht gebeugt.
  - Stellen Sie das ausgewählte Trainingsprogramm ein und beginnen Sie das Training.

#### BESCHREIBUNG DER TASTEN

900S	AUSWAHL DER TRAININGSDAUER
600s	
300s	
Low	
Middle	Auswahl der Trainingsintensität: „Low“ – niedrig, „Middle“ – mittel, „High“ – hoch.
High	
START	Programm starten
STOP	Programm beenden
MODE	Zwischen Programmen wechseln:
TIME	Anpassen der Trainingsdauer (maximal 15 Minuten)
SPEED „^“	Steigerung der Trainingsintensität
SPEED „v“	Verringerung der Trainingsintensität

Durch Einstellen des Modus mit der MODE-Taste können Sie Folgendes auswählen:

- manueller Modus mit der Kennzeichnung „88“, in dem Sie die Zeit und Intensität Ihres Trainings frei einstellen können
- Automatikmodus als mit der Kennzeichnung „P0,P1,...,P10“

#### INTENSITÄTSTABELLE FÜR AUTOMATISCHE MODI (PROGRAMM / ZEIT [MIN])

PROGRAMM	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	130	130	100	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	50	150	50	50	150	100	50	150	50	150	100	50	150	100
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20	150	150

#### Bestimmung des BMI-Indexes

- Drücken Sie die Taste „MODE“ und wählen Sie „01“ für einen Mann oder „02“ für eine Frau.
- „01-020-00“ wird angezeigt. „01“ bedeutet Eintritt in das BMI-Programm, „020“ bedeutet Alter. Durch Drücken von „SPEED ^/ v“ stellen Sie das Alter des Benutzers ein. Drücken Sie dann zur Bestätigung „TIME“.
- Der Benutzer muss anschließend Höhe und Gewicht anpassen. Die voreingestellte Größe und das Gewicht beträgt 1,70 m und 70 kg. Durch Drücken von „SPEED ^/ v“ passen Sie Größe und Gewicht des Benutzers an. Drücken Sie zur Bestätigung „TIME“.
- Legen Sie nach der Dateneingabe Ihre Hände auf beide Sensoren des Geräts. Die BMI-Anzeige wird innerhalb von 5 Sekunden angezeigt.

Lautsprecher: Schließen Sie den Player über ein dediziertes Kabel an (z. B. Klinkenkabel).

#### 3.4. REINIGUNG UND WARTUNG

- Bevor Sie anfangen zu reinigen, trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung.
- Verwenden Sie zur Reinigung der Oberfläche ausschließlich Mittel ohne ätzende Inhaltsstoffe.
- Lassen Sie nach jeder Reinigung alle Teile gut trocknen, bevor das Gerät erneut verwendet wird.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen, kühlen, vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschütztem Ort auf.
- Es ist verboten, das Gerät mit einem Wasserstrahl zu besprühen oder in Wasser zu tauchen.
- Es darf kein Wasser über die Belüftungsöffnungen am Gehäuse ins Innere des Geräts gelangen.
- In Hinblick auf technische Effizienz und zur Vorbeugung vor Schäden sollte das Gerät regelmäßig überprüft werden.
- Benutzen Sie einen weichen Lappen zur Reinigung.
- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch.

#### ENTSORGUNG GEBRAUCHTER GERÄTE

Dieses Produkt darf nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden. Geben Sie das Gerät bei entsprechenden Sammel- und Recyclinghöfen für Elektro- und Elektronikgeräte ab. Überprüfen Sie das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung und der Verpackung. Die bei der Konstruktion des Gerätes verwendeten Kunststoffe können entsprechend ihrer Kennzeichnung recycelt werden. Mit der Entscheidung für das Recycling leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt. Wenden Sie sich an die örtlichen Behörden, um Informationen über Ihre lokale Recyclinganlagen zu erhalten.

**EN USER MANUAL**

## TECHNICAL DATA

PARAMETER DESCRIPTION	PARAMETER VALUE
Product name	VIBRATION PLATFORM
Model	GR-MG39
Rated voltage [V~]/ Frequency [Hz]	230/50
Rated power [W]	500
Maximum load [kg]	120
Amplitude [mm]	12
Vibrations [number/min]	105-722
Dimensions [mm]	730x680x1180
Weight [kg]	28

## 1. GENERAL DESCRIPTION

The user manual is designed to assist in the safe and trouble-free use of the device. The product is designed and manufactured in accordance with strict technical guidelines, using state-of-the-art technologies and components. Additionally, it is produced in compliance with the most stringent quality standards.

**DO NOT USE THE DEVICE UNLESS YOU HAVE THOROUGHLY READ AND UNDERSTOOD THIS USER MANUAL.**

To increase the product life of the device and to ensure trouble-free operation, use it in accordance with this user manual and regularly perform maintenance tasks. The technical data and specifications in this user manual are up to date. The manufacturer reserves the right to make changes associated with quality improvement. The device is designed to reduce noise emission risks to a minimum, taking into account technological progress and noise reduction opportunities.

## LEGEND

	The product satisfies the relevant safety standards.
	Read instructions before use.
	The product must be recycled.
	WARNING! or CAUTION! or REMEMBER! Applicable to the given situation (general warning sign).
	ATTENTION! Electric shock warning!

**PLEASE NOTE!** Drawings in this manual are for illustration purposes only and in some details may differ from the actual product.

The original operation manual is written in German. Other language versions are translations from the German.

## 2. USAGE SAFETY



**ATTENTION!** Read all safety warnings and all instructions. Failure to follow the warnings and instructions may result in electric shock, fire and/or serious injury or even death.  
The terms „device“ or „product“ are used in the warnings and instructions to refer to VIBRATION PLATFORM.

## 2.1. ELECTRICAL SAFETY

- a) The plug must fit the socket. Do not modify the plug in any way. Using original plugs and matching sockets reduces the risk of electric shock.
- b) Avoid touching earthed elements such as pipes, heaters, boilers and refrigerators. There is an increased risk of electric shock if the earthed device is exposed to rain, comes into direct contact with a wet surface or is operating in a damp environment. Water getting into the device increases the risk of damage to the device and of electric shock.
- c) Do not touch the device with wet or damp hands.
- d) Use the cable only for its designated use. Never use it to carry the device or to pull the plug out of a socket. Keep the cable away from heat sources, oil, sharp edges or moving parts. Damaged or tangled cables increase the risk of electric shock.
- e) If using the device in a damp environment cannot be avoided, a residual current device (RCD) should be applied. The use of an RCD reduces the risk of electric shock.

## 2.2. SAFETY IN THE WORKPLACE

- a) Make sure the workplace is clean and well lit. A messy or poorly lit workplace may lead to accidents. Try to think ahead, observe what is going on and use common sense when working with the device.
- b) If you discover damage or irregular operation, immediately switch the device off and report it to a supervisor without delay.
- c) If there are any doubts as to the correct operation of the device, contact the manufacturer's support service.
- d) Only the manufacturer's service point may repair the device. Do not attempt any repairs independently!
- e) In case of fire, use a powder or carbon dioxide (CO<sub>2</sub>) fire extinguisher (one intended for use on live electrical devices) to put it out.
- f) Use the device in a well-ventilated space.
- g) Regularly inspect the condition of the safety labels. If the labels are illegible, they must be replaced.
- h) Please keep this manual available for future reference. If this device is passed on to a third party, the manual must be passed on with it.



**REMEMBER!** When using the device, protect children and other bystanders.

## 2.3. PERSONAL SAFETY

- a) Do not use the device when tired, ill or under the influence of alcohol, narcotics or medication which can significantly impair the ability to operate the device.
- b) The device is not designed to be handled by persons (including children) with limited mental and sensory functions or persons lacking relevant experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or they have received instruction on how to operate the device.
- c) When working with the device, use common sense and stay alert. Temporary loss of concentration while using the device may lead to serious injuries.
- d) To prevent the device from accidentally switching on, make sure the switch is on the OFF position before connecting to a power source.
- e) Do not overestimate your abilities. When using the device, keep your balance and remain stable at all times. This will ensure better control over the device in unexpected situations.
- f) Do not wear loose clothing or jewellery. Keep hair, clothes and gloves away from moving parts. Loose clothing, jewellery or long hair may get caught in moving parts.
- g) The device is not a toy. Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.

## 2.4. SAFE DEVICE USE

- a) Do not overload the device. Use the appropriate tools for the given task. A correctly-selected device will perform the task for which it was designed better and in a safer manner.
- b) Do not use the device if the ON/OFF switch does not function properly (does not switch the device on and off). Devices which cannot be switched on and off using the ON/OFF switch are hazardous, should not be operated and must be repaired.
- c) Make sure the plug is disconnected from the socket before attempting any adjustments, accessory replacements or before putting the device aside. Such precautions will reduce the risk of accidentally activating the device.
- d) When not in use, store in a safe place, away from children and people not familiar with the device who have not read the user manual. The device may pose a hazard in the hands of inexperienced users.
- e) Keep the device in perfect technical condition. Before each use check for general damage and especially check for cracked parts or elements and for any other conditions which may impact the safe operation of the device. If damage is discovered, hand over the device for repair before use.
- f) Keep the device out of the reach of children.
- g) Device repair or maintenance should be carried out by qualified persons, only using original spare parts. This will ensure safe use.
- h) To ensure the operational integrity of the device, do not remove factory-fitted guards and do not loosen any screws.
- i) When transporting and handling the device between the warehouse and the destination, observe the occupational health and safety principles for manual transport operations which apply in the country where the device will be used.
- j) Do not move, adjust or rotate the device in the course of work.
- k) Do not leave this appliance unattended while it is in use.
- l) The device is not a toy. Cleaning and maintenance may not be carried out by children without supervision by an adult person.
- m) Do not overload the device. Exceeding the maximum permissible user weight can damage the product.
- n) Keep the device away from children and animals.
- o) Before you start training, consult a doctor in order to clarify whether there are any health contraindications.
- p) Always do a warm up before you start using the device.
- q) In case you feel distressing symptoms such as chest pain, dizziness, short breath, etc. during training, you should immediately stop the training and consult the doctor.
- r) Put the device on a stable, dry and flat surface, taking care to keep a minimum space of 0,5 m space around the device.
- s) It is not recommended to use the device without prior consultation with a doctor by:
  - persons with contraindications from the doctor or feeling ill,
  - women in the course of menstruation or being pregnant,
  - persons with serious illnesses,
  - people suffering from diseases such as hypertension, heart disease, atherosclerosis and cerebral vein thrombosis,
  - people suffering from osteoporosis,
  - people with a pacemaker or other implanted medical device.
- t) Do not use the device one hour before or one hour after a meal as undesirable effects may occur.
- u) PLEASE NOTE The protective foil must be removed after the device has been assembled.
- v) Keep the device away from moisture and dust.
- w) Consult a physician before use, especially if you have health problems or are over 35.
- x) Do not jump onto the platform, it may damage the device.
- y) Only one person at a time can use the device.
- z) Stop exercising when you feel tired or exhausted.
- aa) During the first use of the device, gradually increase the intensity of vibrations and exercise time.
- bb) Start the device at the lowest speed and then gradually increase the speed.
- cc) Do not eat or drink while exercising.
- dd) Do not exercise when you are hungry.
- ee) Drink plenty of water before and after training.
- ff) It is recommended to use the device 2 or 3 times a day. More frequent use is allowed, but the length of training should not exceed 10-15 minutes.
- gg) Place the device on a stable, flat surface with adequate protection for the floor or carpet to avoid damage.



**ATTENTION!** Despite the safe design of the device and its protective features, and despite the use of additional elements protecting the operator, there is still a slight risk of accident or injury when using the device. Stay alert and use common sense when using the device.

**3. USE GUIDELINES**

The device is intended to train various muscle groups thanks to the use of the vibrations it generates and appropriate exercises.

The product is intended for home use only!

**The user is liable for any damage resulting from unintended use of the device.**

**3.1. DEVICE DESCRIPTION**

1. Control panel
2. Sensor
3. Right handle
4. Left handle
5. Support column
6. Stretching line
7. Vibrating platform
8. Housing
9. Adjustable feet
10. Power socket
11. „I/O” switch

**CONTROL PANEL**

- A. Display MODE
- B. Display CAL/BMI
- C. Display SPEED
- D. Display TIME
- E. 300S button
- F. 500S button
- G. 900S button
- H. LOW button
- I. MIDDLE button
- J. HIGH button
- K. MODE button

- L. SPEED „^” button
- M. STOP button
- N. START button
- O. SPEED „v” button
- P. TIME button

**3.2. PREPARING FOR USE  
APPLIANCE LOCATION**

The device should always be used when positioned on an even, stable, clean, fireproof and dry surface, and be out of the reach of children and persons with limited mental and sensory functions. Position the device such that you always have access to the power plug. The power cord connected to the appliance must be properly grounded and correspond to the technical details on the product label.

**ASSEMBLING THE APPLIANCE**

All screws are fixed in the device to avoid mistakes in their later use. Before installing the element, they must be screwed out.

1. Lay the base of the platform on a level surface. Pass the long wire through the center of the support column and connect it to the base wire. The larger wire connector should be at the top.



2. Slide the support column into the base of the platform and then fix it with the screws provided. Attach the 2 lower handle tubes to the platform base and tighten.



3. Place the upper parts of the handles on the lower handle tubes. Screw together. Fix the top of the left and right handles with 2 screws in the support column.



4. Connect the wires from the support column to the wires from the control panel. Place the control panel on the support column with the wires guiding inside the column.



5. Screw the control panel to the support column by tightening the center screw first and finally the side screws. Turn the drink holder into the support column.

**3.3. DEVICE USE**

- a) Connect the power cable to the back of the device.
- b) Plug the cable into an electrical socket.
- c) Turn on the power button on the back of the device („I”-On position).
- d) Stand on the vibrating platform with your legs spaced at shoulder width and slightly bent knees.
- e) Set the selected workout program, start the exercises.

**DESCRIPTION OF THE BUTTONS**

900S	SELECT THE WORKOUT DURATION
600s	
300s	
Low	
Middle	Select the workout intensity: „Low” – low, „Middle” – medium, „High” – high
High	
START	Start the program
STOP	Stop the program
MODE	Switch between programs:
TIME	Dostosowywanie czasu trwania treningu (maksymalnie 15 minut)
SPEED „^”	Zwiększanie intensywności treningu
SPEED „v”	Zmniejszanie intensywności treningu

By setting the mode with the MODE button, you can choose:

- manual mode marked as „88”, in which it is possible to freely set the time and intensity of the training
- automatic mode marked as „P0, P1, ..., P10”

**AUTOMATIC MODES INTENSITY TABLE (PROGRAM/TIME [MIN])**

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	130	130	100	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	25	100	100	25
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50	150	100
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

**Determining the BMI:**

- Press the „MODE” button and select „01” for a man or „02” for a woman.
- „01-020-00” will be displayed. 01 means entry into the BMI program, „020” means age. Pressing „SPEED ^/v” adjusts the displayed value to the user's age. Then press „TIME” to confirm.
- Then, adjust your height and weight. The default height and weight are 1.70 m and 70 kg. Pressing „SPEED ^/v” adjusts the displayed values to your height and weight. Then press „TIME” to confirm.
- Place your hands on both sensors of the device after you have entered the data. The BMI will be displayed within 5 seconds.

**Speaker:** Connect the player using a dedicated cable (e.g., jack-to-jack cable).

**3.4. CLEANING AND MAINTENANCE**

- a) Always unplug the device before cleaning it.
- b) Use only non-corrosive cleaners to clean the surface.
- c) After cleaning the device, all parts should be dried completely before using it again.
- d) Store the unit in a dry, cool place, free from moisture and direct exposure to sunlight.
- e) Do not spray the device with a water jet or submerge it in water.
- f) Do not allow water to get inside the device through vents in the housing of the device.
- g) The device must be regularly inspected to check its technical efficiency and spot any damage.
- h) Use a soft cloth for cleaning.
- i) Clean the device after each use.

**DISPOSING OF USED DEVICES**

Do not dispose of this device in municipal waste systems. Hand it over to an electric and electrical device recycling and collection point. Check the symbol on the product, instruction manual and packaging. The plastics used to construct the device can be recycled in accordance with their markings. By choosing to recycle you are making a significant contribution to the protection of our environment.

Contact local authorities for information on your local recycling facility.

**PL INSTRUKCJA OBSŁUGI**

## DANE TECHNICZNE

OPIS PARAMETRU	WARTOŚĆ PARAMETRU
Nazwa produktu	PLATFORMA WIBRACYJNA
Model	GR-MG39
Napięcie zasilania [V~]/Częstotliwość [Hz]	230/50
Moc znamionowa [W]	500
Maksymalne obciążenie [kg]	120
Amplituda [mm]	12
Wibracje [ilość/min]	105-722
Wymiary [mm]	730x680x1180
Ciążar [kg]	28

## 1. OGÓLNY OPIS

Instrukcja przeznaczona jest do pomocy w bezpiecznym i niezawodnym użytkowaniu. Produkt jest zaprojektowany i wykonany ścisłe według wskazań technicznych przy użyciu najnowszych technologii i komponentów oraz przy zachowaniu najwyższych standardów jakości.

**PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRACY NALEŻY  
DOKŁADNIE PRZECZYTAĆ I ZROZUMIEĆ NINIEJSZĄ  
INSTRUKCJĘ.**

Dla zapewnienia długiej i niezawodnej pracy urządzenia należy dbać o jego prawidłową obsługę oraz konserwację zgodnie ze wskazówkami zawartymi w tej instrukcji. Dane techniczne i specyfikacje zawarte w tej instrukcji obsługi są aktualne. Producent zastrzega sobie prawo dokonywania zmian związanych z podwyższaniem jakości. Uwzględniając postęp techniczny i możliwości ograniczenia hałasu, urządzenie zaprojektowano i zbudowano tak, aby ryzyko jakie wynika z emisji hałasu ograniczyć do najniższego poziomu.

## OBJAŚNIENIE SYMBOLI

	Produkt spełnia wymagania odpowiednich norm bezpieczeństwa.
	Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.
	Produkt podlegający recyklingowi.
	UWAGA! lub OSTRZEŻENIE! lub PAMIĘTAJ! opisująca daną sytuację (ogólny znak ostrzegawczy).
	UWAGA! Ostrzeżenie przed porażeniem prądem elektrycznym!
	UWAGA! Ilustracje w niniejszej instrukcji obsługi mają charakter poglądowy i w niektórych szczegółach mogą różnić się od rzeczywistego wyglądu produktu.
	Instrukcja oryginalną jest niemiecka wersja instrukcji. Pozostałe wersje językowe są tłumaczeniami z języka niemieckiego.

## 2. BEZPIECZEŃSTWO UŻYTKOWANIA

**UWAGA!** Przeczytać wszystkie ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz wszystkie instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń i instrukcji może spowodować porażenie prądem, pożar i/lub ciężkie obrażenia ciała lub śmierć. Termin „urządzenie” lub „produkt” w ostrzeżeniach i w opisie instrukcji odnosi się do: PLATFORMA WIBRACYJNA.

## 2.1. BEZPIECZEŃSTWO ELEKTRYCZNE

- Wtyczka urządzenia musi pasować do gniazda. Nie modyfikować wtyczki w jakikolwiek sposób. Oryginalne wtyczki i pasujące gniazda zmniejszają ryzyko porażenia prądem.
- Unikać dotykania uziemionych elementów, takich jak rury, grzejniki, piece i lodówki. Istnieje zwiększone ryzyko porażenia prądem, jeśli ciało jest uziemione i dotyka urządzenia narażonego na bezpośrednie działanie deszczu, mokrej nawierzchni i pracy w wilgotnym otoczeniu. Przedostaną się wody do urządzenia zwiększa ryzyko jego uszkodzenia oraz porażenia prądem.
- Nie wolno dotykać urządzenia mokrymi lub wilgotnymi rękoma.
- Nie należy używać przewodu w sposób niewłaściwy. Nigdy nie używać go do przenoszenia urządzenia lub do wyciągania wtyczki z gniazda. Trzymać przewód z dala od źródeł ciepła, oleju, ostrych krawędzi lub ruchomych części. Uszkodzone lub poplamane przewody zwiększą ryzyko porażenia prądem.
- Jeśli nie można uniknąć używania urządzenia w środowisku wilgotnym, należy stosować wyłącznik różnicowo-prądowy (RCD). Używanie RCD zmniejsza ryzyko porażenia prądem.

## 2.2. BEZPIECZEŃSTWO W MIEJSZU PRACY

- Utrzymywać porządek w miejscu pracy i dobre oświetlenie. Nieporządek lub złe oświetlenie może prowadzić do wypadków. Należy być przewidującym, obserwować co się robi i zachowywać rozsądek podczas używania urządzenia.
- W razie stwierdzenia uszkodzenia lub nieprawidłowości w pracy urządzenia należy je bezzwłocznie wyłączyć i zgłosić to do osoby uprawnionej.
- W razie wątpliwości czy urządzenie działa poprawnie, należy skontaktować się z serwisem producenta.
- Naprawy urządzenia może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
- W przypadku zaproszenia ognia lub pożaru, do gaszenia urządzenia pod napięciem należy używać wyłącznie gaśnic proszkowych lub śniegowych (CO<sub>2</sub>). Urządzenie używać w dobrze wentylowanej przestrzeni.
- Należy regularnie sprawdzać stan naklejek z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa. W przypadku gdy, naklejki są nienazytelne należy je wymienić.
- Zachować instrukcję użytkowania w celu jej późniejszego użycia. W razie, gdyby urządzenie miało zostać przekazane osobom trzecim, to wraz z nim należy przekazać również instrukcję użytkowania.

**⚠ PAMIĘTAJ!** Należy chronić dzieci i inne osoby postronne podczas pracy urządzeniem.

## 2.3. BEZPIECZEŃSTWO OSOBISTE

- Niedozwolone jest obsługiwanie urządzenia w stanie zmęczenia, choroby, pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które ograniczają w istotnym stopniu zdolności obsługi urządzenia.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do tego, by było używane przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych lub nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że są one nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo lub otrzymały od niej wskazówki dotyczące tego, jak należy obsługiwać urządzenie.
- Należy być uważnym, kierować się zdrowym rozsądkiem podczas pracy urządzeniem. Chwila nieuwagi podczas pracy, może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała.
- Aby zapobiegać przypadkowemu uruchomieniu upewnić się, że przełącznik jest w pozycji wyłączonej przed podłączeniem do źródła zasilania.
- Nie należy przeceniać swoich możliwości. Utrzymywać balans i równowagę ciała przez cały czas pracy. Umożliwia to lepszą kontrolę nad urządzeniem w nieoczekiwanych sytuacjach.
- Nie należy nosić luźnej odzieży ani biżuterii. Włosy, odzież i ręczawki utrzymywać z dala od części ruchomych. Luźna odzież, biżuteria lub długie włosy mogą zostać chwycone przez ruchome części.
- Urządzenie nie jest zabawką. Dzieci powinny być pilnowane, aby nie bawiły się urządzeniem.
- 2.4. BEZPIECZNE STOSOWANIE URZĄDZENIA
- Nie należy przeciązać urządzenia. Używać narzędzi odpowiednich do danego zastosowania. Prawidłowo dobrane urządzenie wykona lepiej i bezpieczniejszą pracę dla którego zostało zaprojektowane.
- Nie należy używać urządzenia, jeśli przełącznik ON/OFF nie działa sprawnie (nie załącza i nie wyłącza się). Urządzenia, które nie mogą być kontrolowane za pomocą przełącznika są niebezpieczne, nie mogą pracować i muszą zostać naprawione.
- Przed przystąpieniem do regulacji, wymiany osprzętu lub odłożeniem narzędzia należy wyciągnąć wtyczkę z gniazda. Taki środek zapobiegawczy zmniejsza ryzyko przypadkowego uruchomienia.
- Nie używane urządzenia należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz osób nieznających urządzenia lub tej instrukcji obsługi. Urządzenia są niebezpieczne w rękach niedoświadczonych użytkowników.
- Utrzymywać urządzenie w dobrym stanie technicznym. Sprawdzać przed każdą pracą, czy nie posiada uszkodzeń ogólnych lub związanych z elementami ruchomymi (pęknięcia części i elementów lub wszelkie inne warunki, które mogą mieć wpływ na bezpieczne działanie urządzenia). W przypadku uszkodzenia, oddać urządzenie do naprawy przed użyciem.
- Urządzenie należy chronić przed dziećmi.
- Naprawa oraz konserwacja urządzeń powinna być wykonywana przez wykwalifikowane osoby przy użyciu wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Zapewni to bezpieczeństwo użytkowania.
- Aby zapewnić zaprojektowaną integralność operacyjną urządzenia, nie należy usuwać zainstalowanych fabrycznie osłon lub odkręcać śrub.
- Przy transportowaniu i przenoszeniu urządzenia z miejsca magazynowania do miejsca użytkowania należy uwzględnić zasady bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych obowiązujących w kraju, w którym urządzenia są użytkowane.
- Zabrania się przesuwania, przestawiania i obracania urządzenia będącego w trakcie pracy.
- Nie należy pozostawiać włączonego urządzenia bez nadzoru.
- Urządzenie nie jest zabawką. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
- Nie należy przeciązać urządzenia. Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagи użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
- Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych.
- Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
- W przypadku odczuwania podczas ćwiczeń niepokojących symptomów np. bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy, braku tchu itp. należy bezzwłocznie przerwać trening oraz skonsultować się z lekarzem.
- Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnego odstępu 0,5m wolnej przestrzeni wokół.
- Nie zaleca się użytkowania urządzenia bez uprzedniej konsultacji z lekarzem przez:
  - osoby z przeciwwskazaniami od lekarza lub czujące się źle,
  - kobiety podczas trwania menstruacji lub będące w ciąży,
  - osoby z poważnymi schorzeniami,
  - osoby cierpiące na takie choroby jak: nadciśnienie tętnicze, choroby serca, miażdżycą mózgu i zakrzepica żylna mózgu
  - osoby cierpiące na osteoporozę
  - osoby z rozrusznikiem serca lub innym wszczepionym urządzeniem medycznym
- Nie należy używać urządzenia godzinę przed ani godzinę po posiłku, ponieważ mogą wystąpić niepożądane skutki.
- UWAGA!** Należy ściągnąć folię ochronną po zmontowaniu urządzenia.
- Urządzenie utrzymywać z dala od wilgoci i pyłu.
- Przed użyciem skonsultować się z lekarzem szczególnie, gdy użytkownik ma problemy zdrowotne lub przekracza wiek 35 lat.
- Nie wskakiwać na platformę, może to uszkodzić urządzenie.
- Z urządzeniem może korzystać jednocześnie jedna osoba.
- Należy przestać ćwiczyć w momencie odczucia zmęczenia lub wyczerpania.
- Przy początkowym użytkowaniu urządzenia, stopniowo zwiększać intensywność振动 i czas ćwiczeń.
- Uruchamiać maszynę od najniższej prędkości, a następnie zwiększać prędkość krok po kroku.

- co) W trakcie użytkowania urządzenia nie spożywać jedzenia i/ lub picia.  
 dd) Nie ćwiczyć, kiedy jest się głodnym.  
 ee) Pić dużo wody przed i po treningu.  
 ff) Zaleca się użytkowanie urządzenia 2 lub 3 razy dziennie. Częstsze użytkowanie jest dozwolone, ale długość treningu nie powinna przekraczać 10-15 minut.  
 gg) Ustawić urządzenie na stabilnej, płaskiej powierzchni z odpowiednim zabezpieczeniem dla podłogi lub dywanu, aby uniknąć ich uszkodzenia.

**PAMIĘTAJ!** Pomimo iż urządzenie zostało zaprojektowane tak aby było bezpieczne, posiadało odpowiednie środki ochrony oraz pomimo użycia dodatkowych elementów zabezpieczających użytkownika, nadal istnieje niewielkie ryzyko wypadku lub odniesienia obrażeń w trakcie pracy z urządzeniem. Zaleca się zachowanie ostrożności i rozsądku podczas jego użytkowania.

### 3. ZASADY UŻYTOWANIA

Urządzenie służy do wykonywania treningów różnych partii mięśniowych poprzez wykorzystanie wytwarzanych drgań oraz zastosowaniu odpowiednich ćwiczeń.

Produkt jest przeznaczony tylko do użytku domowego!

**Odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe w wyniku użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem ponosi użytkownik.**

### 3.1. OPIS URZĄDZENIA



1. Panel sterowania
2. Sensor
3. Prawy uchwyt
4. Lewy uchwyt
5. Kolumna nośna
6. Linka do rozciągania
7. Platforma wibrująca
8. Obudowa
9. Regulowane nogi
10. Gniazdo zasilania
11. Włącznik I/O

### PANEL STEROWANIA



- A. Wyświetlacz MODE
- B. Wyświetlacz CAL/BMI
- C. Wyświetlacz SPEED
- D. Wyświetlacz TIME
- E. Przycisk 900S
- F. Przycisk 500S
- G. Przycisk 300S
- H. Przycisk LOW
- I. Przycisk MIDDLE
- J. Przycisk HIGH
- K. Przycisk MODE
- L. Przycisk SPEED „^”
- M. Przycisk STOP
- N. Przycisk START
- O. Przycisk SPEED „v”
- P. Przycisk TIME

### 3.2. PRZYGOTOWANIE DO PRACY UMIESZCZENIE URZĄDZENIA

Urządzenie należy trzymać z dala od wszelkich gorących powierzchni. Urządzenie należy zawsze użytkować na równej, stabilnej, czystej, ogniodpornej i suchej powierzchni i poza zasięgiem dzieci oraz osób ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych. Urządzenie należy umieścić w taki sposób, by w dowolnej chwili można się było dostać do wtyczki sieciowej. Należy pamiętać o tym, by zasilanie urządzenia energią odpowiadało danym podanym na tabliczce znamionowej!

### MONTAŻ URZĄDZENIA

Wszystkie śruby zamocowane są w urządzeniu aby uniknąć pomyłki w ich późniejszym użyciu. Przed montażem danego elementu należy je wykręcić.

1. Położyć podstawę platformy na równej powierzchni. Przeciągnąć długi przewód przez środek kolumny nośnej i połączyć go z przewodem podstawy. Większe złącze przewodu powinno być u góry.



2. Wsunąć kolumnę nośną do podstawy platformy a następnie przykręcić ją za pomocą dołączonych śrub. Przymocować 2 dolne rurki uchwytu do podstawy platformy i przykręcić.



3. Umieścić górne części uchwytów dolnych rurkach uchwytu. Przykręcić do siebie za pomocą śrub. Zamocować góre lewego i prawego uchwytu za pomocą 2 śrub w kolumnie nośnej.



4. Podłączyć przewody z kolumny nośnej z przewodami panelu sterowania. Umieścić panel sterowania na kolumnie nośnej, prowadząc przewody do wnętrza kolumny.



5. Przykręcić panel sterowania do kolumny nośnej, najpierw dokręcając środkową śrubę a na końcu boczne. Przywrócić uchwyt na napój do kolumny nośnej.



### 3.3. PRACA Z URZĄDZENIEM

- a) Podłączyć kabel zasilania z tyłu urządzenia.
- b) Podłączyć wtyczkę kabla do gniazda elektrycznego.
- c) Włączyć przycisk zasilania z tyłu urządzenia (pozycja „I-On”).
- d) Stanąć na platformie wibrującej z nogami rozstawionymi na szerokość barków i lekko ugiętymi kolanami.
- e) Ustawić wybrany program treningu, rozpoczęć ćwiczenia.

### OPIS PRZYCISKÓW

900S	WYBÓR CZASU TRWANIA TRENINGU
600s	
300s	
Low	Wybór intensywności treningu: „Low” – niska, „Middle” – średnia, „High” – wysoka
Middle	
High	
START	Rozpoczęcie programu
STOP	Zakończenie programu
MODE	Przełączanie pomiędzy programami
TIME	Dostosowywanie czasu trwania treningu (maksymalnie 15 minut)
SPEED „^”	Zwiększenie intensywności treningu
SPEED „v”	Zmniejszanie intensywności treningu

Ustawiając tryb za pomocą przycisku MODE możemy wybrać:

- tryb ręczny oznaczony jako „88”, w którym istnieje możliwość dowolnego ustawienia czasu i intensywności treningu
- tryb automatyczny oznaczony jako „P0,P1,...,P10”

### TABELA INTENSYWNOŚCI TRYBÓW AUTOMATYCZNYCH (PROGRAM/CZAS [MIN])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	130	150	130	110	100
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	130	130	100	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	120	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	120	150	20	150	50	150	120	150	20

Ustanowienie wskaźnika BMI:

- Naciąść przycisk „MODE” i wybrać „01” dla mężczyzny lub „02” dla kobiety.
- Wyświetli się „01-020-00”. 01 oznacza wejście do programu BMI, „020” oznacza wiek. Poprzez naciśnięcie „SPEED ^/ v” dostosować liczbę do wieku użytkownika. Następnie naciśnąć „TIME”, aby potwierdzić.
- Następnie użytkownik musi dostosować wzrost i wagę. Domyślny wzrost i masa ciała to 1,70m i 70kg. Poprzez naciśnięcie „SPEED ^/ v” dostosować liczby do wzrostu i wagi użytkownika. Następnie naciśnąć „TIME”, aby potwierdzić.
- Po wprowadzonych danych położyć dlonie na obydwiu sensorach urządzenia. Wskaźnik BMI wyświetli się w ciągu 5 sekund.

Głośnik: podłączyć odtwarzacz poprzez dedykowany przewód (np. kabel jack-jack).

- 3.4. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA**
- Przed każdym czyszczeniem, a także jeżeli urządzenie nie jest używane, należy wyciągnąć wtyczkę sieciową.
  - Do czyszczenia powierzchni należy stosować wyłącznie środki niezawierające substancji żrących.
  - Po każdym czyszczeniu wszystkie elementy należy dobrze wysuszyć, zanim urządzenie zostanie ponownie użyt.
  - Urządzenie należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu chronionym przed wilgocią i bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
  - Zabrania się spryskiwania urządzenia strumieniem wody lub zanurzania urządzenia w wodzie.
  - Należy pamiętać, aby przez otwory wentylacyjne znajdujące się w obudowie nie dostała się woda.
  - Należy wykonywać regularne przeglądy urządzenia pod kątem jego sprawności technicznej oraz wszelkich uszkodzeń.
  - Do czyszczenia należy używać miękkiej scieraczki.
  - Czyścić urządzenie po każdym użyciu.

**USUWANIE ZUŻYTYCH URZĄDZEŃ.**

Po zakończeniu okresu użytkowania nie wolno usuwać niniejszego produktu poprzez normalne odpady komunalne, lecz należy go oddać do punktu zbiórki i recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informuje o tym symbol, umieszczony na produkcie, instrukcji obsługi lub opakowaniu. Zastosowane w urządzeniu tworzywa nadają się do powtórnego użycia zgodnie z ich oznaczeniem. Dzięki powtornemu użyciu, wykorzystaniu materiałów lub innym formom wykorzystania zużytych urządzeń wnoszą Państwo istotny wkład w ochronę naszego środowiska. Informacji o właściwym punkcie usuwania zużytych urządzeń udzieli Państwu lokalna administracja.

**CZ NÁVOD K OBSLUZE****TECHNICKÉ ÚDAJE**

POPIS PARAMETRU	HODNOTA PARAMETRU
Název výrobku	VIBRAČNÍ TRENAŽÉR
Model	GR-MG39
Jmenovité napětí napájení [V~]/Frekvence [Hz]	230/50
Jmenovitý výkon [W]	500
Maximální nosnost [kg]	120
Amplituda [mm]	12
Vibrace [počet/min]	105-722
Rozměry [mm]	730x680x1180
Hmotnost [kg]	28

**1. VŠEOBECNÝ POPIS**

Návod slouží jako návod pro bezpečné a spolehlivé používání výrobku. Výrobek je navržen a vyroben přesně podle technických údajů za použití nejnovějších technologií a komponentů a za dodržení nejvyšších jakostních norem.

**PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE SI DŮKLADNĚ PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD A UJISTĚTE SE, že JSTE POCHOPILI Všechny pokyny.**

Pro zajištění dlouhého a spolehlivého fungování zařízení pravidelně provádějte revize a údržbu v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu. Technické údaje a specifikace uvedené v návodu jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo provádět změny za účelem zvýšení kvality. Vzhledem k technickému pokroku a možnosti omezení hluku bylo zařízení navrženo a vyrobeno tak, aby nebezpečí vyplývající z emise hluku bylo omezeno na nejnižší úroveň.

**VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ**

	Výrobek splňuje požadavky příslušných bezpečnostních norem.
	Před použitím výrobku se seznamate s návodom.
	Recyklovatelný výrobek.
	<b>UPOZORNĚNÍ!</b> nebo <b>VAROVÁNÍ!</b> nebo <b>PAMATUJTE!</b> popisující danou situaci. (všeobecná výstražná značka)
	<b>VAROVÁNÍ!</b> Nebezpečí úrazu elektrickým proudem!

**POZOR!** Obrázky v tomto návodu jsou pouze ilustrační a v některých detailech se od skutečného vzhledu výrobku mohou lišit.

Originálním návodom je německá verze návodu. Ostatní jazykové verze jsou překladem z německého jazyka.

**2. BEZPEČNOST POUŽÍVÁNÍ**

**POZNÁMKA!** Přečtěte si tento návod včetně všech bezpečnostních pokynů. Nedodržování návodu a pokynů může vést k úrazu elektrickým proudem, požáru anebo těžkému úrazu či smrti.

Pojem „zařízení“ nebo „výrobek“ v bezpečnostních pokynech a návodu se vztahuje na VIBRAČNÍ TRENAŽÉR.

**2.1. ELEKTRICKÁ BEZPEČNOST**

- Daná zásuvka musí být se zástrčkou kompatibilní. Zástrčku žádáním způsobem neupravujte. Originální zástrčky a příslušné zásuvky snižují nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
- Nedotýkejte se uzemněných předmětů jako jsou trubky, topidla, kamna a chladničky. Pokud je zařízení uzemněno, existuje zvýšené nebezpečí úrazu elektrickým proudem v následku působení deště, mokrého povrchu a práce se zařízením ve vlhkém prostředí. Proniknutí vody do zařízení zvyšuje nebezpečí jeho poškození a úrazu elektrickým proudem.
- Zařízení se nedotýkejte mokrýma nebo vlhkýma rukama.
- Napájecí kabel nepoužívejte na jiné účely, než na které je určen. Nikdy jej nepoužívejte k přenášení zařízení nebo k vytahování zástrčky ze sítové zásuvky. Držte jej mimo dosah tepla, oleje, ostrých hran nebo rotujících dílů. Poškozené nebo zamotané elektrické napájecí kably zvyšují nebezpečí úrazu elektrickým proudem.
- Pokud není možné vynutit se práci se zařízením ve vlhkém prostředí, používejte při tom proudový chránič (RCD). Používání RCD snižuje nebezpečí úrazu elektrickým proudem.

**2.2. BEZPEČNOST NA PRACOVÍŠTI**

- Na pracovišti udržujte pořádek a mějte dobré osvětlení. Nepořádek nebo špatné osvětlení mohou vést k úrazům. Budete předvídat a sledujte, co se během práce kolem vás děje. Při práci se zařízením vždy zachovávejte zdravý rozum.
- Pokud zjistíte, že zařízení nepracuje správně, nebo je poškozeno, ihned jej vypněte a pořučte nahlásť autorizované osobě.
- Pokud máte pochybnosti o tom, zda zařízení funguje správně, kontaktujte servis výrobce.
- Opravy zařízení může provádět pouze servis výrobce. Opravy neprovádějte sami!
- V případě vzniku požáru k hašení zařízení pod napětím používejte pouze práškové nebo sněhové hasicí přístroje (CO2).
- Zařízení používejte v dobře větraných prostorách.
- Je třeba pravidelně kontrolovat stav etiket s bezpečnostními informacemi. V případě, že jsou nečitelné, je třeba etikety vyměnit.
- Návod k obsluze uschovejte za účelem jeho pozdějšího použití. V případě předání zařízení třetím osobám musí být spolu se zařízením předán rovněž návod k obsluze.
- PAMATUJTE!** Při práci se zařízením chráňte děti a jiné nepovolané osoby.

## 2.3. OSOBNÍ BEZPEČNOST

- a) Zařízení nepoužívejte, jste-li unaveni nebo pod vlivem drog, alkoholu nebo léků, které významně snížují schopnost zařízení ovládat.
- b) Zařízení není určen k tomu, aby jej používaly osoby (včetně dětí) s omezenými psychickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo osoby bez příslušných zkušeností a/nebo znalostí, ledaže jsou pod dohledem osoby zodpovědné za jejich bezpečnost nebo od ní obdržely pokyny, jak zařízení obsluhovat.
- c) Při práci se zařízením budte pozorní, řídte se zdravým rozumem. Chvílka nepozornosti při práci může vést k vážnému úrazu.
- d) Zabraňte náhodnému spuštění. Ujistěte se, že je spínač ve vypnuté poloze před připojením zařízení k napájecímu zdroji.
- e) Neprečejte své schopnosti. Udržujte stabilní postoj a rovnáho po celou dobu práce. To vám umožní lépe ovládat zařízení v neočekávaných situacích.
- f) Nenoste volné oblečení nebo šperky. Vlasy, oděv a rukavice udržujte v bezpečné vzdálenosti od rotujících dílů. Volný oděv, šperky nebo dlouhé vlasy mohou zachytit rotující díly.
- g) Zařízení není hračka. Dohlížejte na děti, aby si nehrály se zařízením.
- 2.4. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ
- a) Zařízení nepřetěžujte. Pro daný úkol používejte vždy správný typ nářadí. Správně zvolené nářadí lze a bezpečně provéde práci, pro kterou bylo navrženo.
- b) Zařízení nepoužívejte, pokud spínač pro zapnutí a vypnutí zařízení nefunguje správně. Zařízení, které nelze ovládat spínačem, je nebezpečné a musí být opraveno.
- c) Vytáhněte zástrčku ze zásuvky před jakýmkoli seřízením, výměnou příslušenství nebo odložením zařízení. Toto opatření snižuje riziko náhodného zapnutí.
- d) Nepoužívaná zařízení uchovávejte mimo dosah dětí a osob, které nejsou seznámeny se zařízením nebo návodem k obsluze. Zařízení jsou nebezpečná v rukou nezkušených uživatelů.
- e) Zařízení udržujte v dobrém technickém stavu. Kontrolujte před každou prací jeho celkový stav i jednotlivé díly a ujistěte se, že je vše v dobrém stavu, a uživateli tak při práci se zařízením nehrzojí žádne nebezpečí. V případě, že zjistíte poškození, nechte zařízení opravit.
- f) Udržujte zařízení mimo dosah dětí.
- g) Opravu a údržbu zařízení by mely provádět pouze kvalifikované osoby za výhradního použití originálních náhradních dílů. Zajistí to bezpečné používání zařízení.
- h) Pro zachování navržené mechanické integrity zařízení neodstraňujte předem namontované kryty nebo neuvolňujte šrouby.
- i) Při přemisťování zařízení z místa skladování na místo používání berte v úvahu pracovní zásady bezpečnosti a ochrany zdraví v rámci přenášení břemena platné v zemi, ve které se zařízení používá.
- j) Nepresouvejte, nepřenášeje a neotáčejte zařízení v provozu.
- k) Zapnuté zařízení nenechávejte bez dozoru.
- l) Zařízení není hračka. Číslení a údržbu nesmí provádět děti bez dohledu dospělé osoby.

## 3. ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ

Zařízení se používá k tréninku různých svalových partií pomocí generovaných vibrací a aplikací vhodných cvičení. Zařízení je určeno pouze pro domácí použití!

**Odpovědnost za veškeré škody vzniklé v důsledku použití zařízení v rozporu s určením nese uživatel.**

## 3.1. POPIS ZAŘÍZENÍ



1. Ovládací panel
2. Senzor
3. Pravá rukojet'
4. Levá rukojet'
5. Nosný sloupek
6. Napínací lanko
7. Vibrační plošina
8. Kryt
9. Nastavitelné nožky
10. Zásuvka
11. Vypínač I/O

## OVLÁDACÍ PANEL



- A. Displej MODE
- B. Displej CAL/BMI
- C. Displej SPEED
- D. Displej TIME
- E. Tlačítka 300S
- F. Tlačítka 500S
- G. Tlačítka 900S
- H. Tlačítka LOW
- I. Tlačítka MIDDLE
- J. Tlačítka HIGH
- K. Tlačítka MODE

- L. Tlačítka SPEED "Λ"
- M. Tlačítka STOP
- N. Tlačítka START
- O. Tlačítka SPEED "v"
- P. Tlačítka TIME

## 3.2. PŘÍPRAVA K PRÁCI UMÍSTĚNÍ ZAŘÍZENÍ

Zařízení se musí nacházet daleko od jakéhokoli horkého povrchu. Zařízení vždy používejte na rovném, stabilním, čistém a ohnivzdorném povrchu, mimo dosah dětí a osob s omezenými psychickými, smyslovými a duševními funkcemi. Zařízení umístěte takovým způsobem, abyste v každém okamžiku měli ničím nezatašaný přístup k elektrické zásuvce. Ujistěte se, aby hodnoty proudu, kterým je zařízení napájeno, byly shodné s údaji uvedenými na technickém štítku zařízení!

## MONTÁŽ ZAŘÍZENÍ

Všechny šrouby jsou upevněny v zařízení, aby se zabránilo chybám při jejich pozdějším použití. Před montáží dané součásti je třeba je odšroubovat.

1. Položte základnu plošiny na rovný povrch. Protáhněte dlouhý kabel středem nosného sloupku a připojte jej ke kabelu základny. Větší konektor kabelu by měl být nahore.



2. Zasuňte nosný sloupek do základny plošiny a poté jej utáhněte pomocí dodaných šroubů. Připevněte 2 spodní trubky rukojetí k základně plošiny a utáhněte.



3. Umístěte horní části rukojetí do spodních trubek rukojetí. Sešroubujte pomocí šroubů. Upevněte horní část levé a pravé rukojeti pomocí 2 šroubů v nosném sloupku.



4. Připojte kabely z nosného sloupku ke kabelům z ovládacího panelu. Umístěte ovládací panel na nosný sloupek tak, aby kabely směrovaly dovnitř sloupku.



5. Příšroubujte ovládací panel k nosnému sloupu tak, že nejprve utáhněte středový šroub a nakonec boční šrouby. Příšroubujte držák nápojů na nosný sloupek.



#### 3.3. PRÁCE SE ZAŘÍZENÍM

- Připojte napájecí kabel k zadní části zařízení.
- Zapojte zástrčku kabelu do elektrické zásuvky.
- Prepněte přepínač napájení na zadní straně přístroje do polohy „I“ – ON.
- Na vibrační plošině stůjte s nohami rozkročenýma na šířku ramen a s mírně ohnutými koleny.
- Nastavte vybraný tréninkový program a spusťte cvičení.

#### POPOS TLAČÍTEK

900S	VÝBĚR DÉLKÝ TRVÁNÍ TRÉNKINU
600s	
300s	
Low	
Middle	Výběr intenzity tréninku: „Low“ – nízká, „Middle“ – střední, „High“ – vysoká
High	
START	Spuštění programu
STOP	Konec programu
MODE	Přepínání mezi programy:
TIME	Úprava délky trvání tréninku (maximálně 15 minut)
SPEED „^“	Zvýšení intenzity tréninku
SPEED „v“	Snížení intenzity tréninku

Nastavením režimu pomocí tlačítka MODE můžete vybrat:

- manuální režim označený jako „88“, ve kterém je možné libovolně nastavit dobu a intenzitu tréninku
- automatický režim označený jako „P0,P1,...,P10“

#### TABULKA INTENZITY AUTOMATICKÝCH REŽIMŮ (PROGRAM/ČAS [MIN])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	130	150	130	110	100
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	90	100	100	130	130	100	100	130	130	100	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50	150	100
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	20	150	50	150	150	20	150

Určení indexu BMI:

- Stiskněte tlačítko „MODE“ a vyberte „01“ pro muže nebo „02“ pro ženu.
- Zobrazí se „01-020-00“. 01 znamená vstup do programu BMI, „02“ znamená věk. Stisknutím tlačítka „SPEED A“ nebo „SPEED V“ nastavte hodnotu na věk uživatele. Poté pro potvrzení volby stiskněte tlačítko „TIME“.
- V dalším kroku nastavte výšku a hmotnost. Výchozí výška a hmotnost jsou 1,70 m a 70 kg. Stisknutím tlačítka „SPEED A“ nebo „SPEED V“ nastavte hodnoty na výšku a váhu uživatele. Poté pro potvrzení volby stiskněte tlačítko „TIME“.
- Po zadání dost položte ruce na oba senzory přístroje. Index BMI se zobrazí během 5 sekund.

Reproduktoř: Připojte přehrávač pomocí vyhrazeného kabelu (např. kabel jack-jack).

#### 3.4. ČIŠTĚNÍ A UDŘÍZBA

- Před každým čištěním a také tehdy, když zařízení nepoužíváte, vytáhněte sítovou zástrčku ze zásuvky. K čištění povrchu zařízení používejte výhradně prostředky neobsahující žírové látky.
- Po každém čištění je nutno všechny prvky dobře osušit, než bude zařízení opět použito.
- Zařízení skladujte na suchém a chladném místě, chráněném proti vlhkosti a přímému slunečnímu svitu.
- Je zakázáno zařízení polévat vodou nebo je do vody ponárovat.
- Dávejte pozor, aby se ventilačními otvory nacházejícími se na krytu zařízení nedostala dovnitř voda.
- Pravidelně provádějte revize zařízení a kontrolujte, zda je technicky způsobilé a není poškozeno.
- K čištění používejte měkký hadřík.
- Zařízení čistěte po každém použití.

#### LIKVIDACE OPOTŘEBENÝCH ZAŘÍZENÍ

Po ukončení doby používání nevyhazujte tento výrobek společně s komunálním odpadem, ale odevzdějte jej k recyklaci do sběrných elektrických a elektronických zařízení. O tom informuje symbol umístěný na zařízení, v návodě k obsluze nebo na obalu. Komponenty použité v zařízení jsou vhodné pro zužitkování v souladu s jejich označením. Díky zužitkování, recyklaci nebo jiným způsobům využití opotřebených zařízení významně přispíváte k ochraně životního prostředí. Informace o příslušné sběrné opotřebených zařízení poskytne místní obecný nebo městský úřad.

## FR MANUEL D'UTILISATION

#### DÉTAILS TECHNIQUES

DESCRIPTION DES PARAMÈTRES	VALEUR DES PARAMÈTRES
Nom du produit	APPAREIL DE FITNESS À PLATEFORME VIBRANTE
Modèle	GR-MG39
Tension nominale [V~]/ Fréquence [Hz]	230/50
Puissance nominale [W]	500
Capacité de charge maximale [kg]	120
Amplitude [mm]	12
Vibrations [nombre/min]	105-722
Dimensions [mm]	730x680x1180
Poids [kg]	28

#### 1. DESCRIPTION GÉNÉRALE

L'objectif du présent manuel est de favoriser une utilisation sécuritaire et fiable de l'appareil. Le produit a été conçu et fabriqué en respectant étroitement les directives techniques applicables et en utilisant les technologies et composants les plus modernes. Il est conforme aux normes de qualité les plus élevées.

#### LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRÉSENT MANUEL ET ASSUREZ-VOUS DE BIEN LE COMPRENDRE AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION.

Afin de garantir le fonctionnement fiable et durable de l'appareil, il est nécessaire d'utiliser et d'entretenir ce dernier conformément aux consignes figurant dans le présent manuel. Les caractéristiques et les spécifications contenues dans ce document sont à jour. Le fabricant se réserve le droit de procéder à des modifications à des fins d'amélioration du produit. L'appareil a été mis au point et fabriqué en tenant compte des progrès techniques et de la réduction de bruit afin de réduire au maximum les risques liés aux émissions sonores.

#### SYBOLES

	Le produit est conforme aux normes de sécurité en vigueur.
	Respectez les consignes du manuel.
	Collecte séparée.
	ATTENTION ! , AVERTISSEMENT ! et REMARQUE attirent l'attention sur des circonstances spécifiques (symboles d'avertissement généraux).
	ATTENTION ! Mise en garde liée à la tension électrique !

**REMARQUE!** Les illustrations contenues dans le présent manuel sont fournies à titre explicatif.

Votre appareil peut ne pas être identique.

La version originale de ce manuel a été rédigée en allemand. Toutes les autres versions sont des traductions de l'allemand.

#### 2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

**ATTENTION!** Veillez lire attentivement toutes les consignes de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des avertissements et des consignes de sécurité peut entraîner des chocs électriques, un incendie, des blessures graves ou la mort.

Les notions d'« appareil », de « machine » et de « produit » figurant dans les descriptions et les consignes du manuel se rapportent à/au APPAREIL DE FITNESS À PLATEFORME VIBRANTE.

#### 2.1. SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

- La fiche de l'appareil doit être compatible avec la prise électrique. Ne modifiez d'aucune façon la fiche électrique. L'utilisation de la fiche originale et d'une prise électrique adaptée diminue les risques de chocs électriques.
- Évitez de toucher aux composants mis à la terre comme les tuyaux, les radiateurs, les fours et les réfrigérateurs. Le risque de chocs électriques augmente lorsque votre corps est mis à la terre par le biais de surfaces trempées et d'un environnement humide. La pénétration d'eau dans l'appareil accroît le risque de dommages et de chocs électriques.
- Ne touchez pas l'appareil lorsque vos mains sont humides ou mouillées.
- N'utilisez pas le câble d'une manière différente de son usage prévu. Ne vous en servez jamais pour porter l'appareil. Ne tirez pas sur le câble pour débrancher l'appareil. Tenez le câble à l'écart de la chaleur, de l'huile, des arêtes vives et des pièces mobiles. Les câbles endommagés ou soudés augmentent le risque de chocs électriques.
- Si vous n'avez d'autre choix que de vous servir de l'appareil dans un environnement humide, utilisez un dispositif différentiel à courant résiduel (DDR). Un DDR réduit le risque de chocs électriques.

#### 2.2. SÉCURITÉ AU POSTE DE TRAVAIL

- Veillez à ce que votre poste de travail soit toujours propre et bien éclairé. Le désordre ou un éclairage insuffisant peuvent entraîner des accidents. Soyez prévoyant, observez les opérations et faites preuve de bon sens lorsque vous utilisez l'appareil.
- En cas de dommages ou de mauvais fonctionnement, l'appareil doit être mis hors tension immédiatement et la situation doit être rapportée à une personne compétente.
- En cas d'incertitude quant au fonctionnement correct de l'appareil, contactez le service client du fabricant.
- Seul le service du fabricant peut effectuer des réparations. Ne tentez aucune réparation par vous-même !
- En cas de feu ou d'incendie, utilisez uniquement des extincteurs à poudre ou au dioxyde de carbone (CO2) pour éteindre les flammes sur l'appareil.
- Utilisez l'équipement dans un endroit bien aéré.
- Vérifiez régulièrement l'état des autocollants portant des informations de sécurité. S'ils deviennent illisibles, remplacez-les.
- Conservez le manuel d'utilisation afin de pouvoir le consulter ultérieurement. En cas de cession de l'appareil à un tiers, l'appareil doit impérativement être accompagné du manuel d'utilisation.

**REMARQUE!** Veillez à ce que les enfants et les personnes qui n'utilisent pas l'appareil soient en sécurité durant le travail.

#### 2.3. SÉCURITÉ DES PERSONNES

- N'utilisez pas l'appareil lorsque vous êtes fatigué, malade, sous l'effet de drogues ou de médicaments et que cela pourrait altérer votre capacité à utiliser l'appareil.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par les personnes dont les facultés physiques, sensorielles ou mentales sont limitées (enfants y compris), ni par des personnes sans expérience ou connaissances adéquates, à moins qu'elles se trouvent sous la supervision et la protection d'une personne responsable ou qu'une telle personne leur ait transmis des consignes appropriées en lien avec l'utilisation de l'appareil.
- Soyez attentif et faites preuve de bon sens lors que vous utilisez l'appareil. Un moment d'inattention pendant le travail peut entraîner des blessures graves.
- Afin de prévenir la mise en marche accidentelle de l'appareil, assurez-vous que celui-ci est éteint et que l'interrupteur se trouve sur arrêt avant de procéder au branchement.
- Ne surestimez pas vos capacités. Adoptez toujours une position de travail stable vous permettant de garder l'équilibre. Vous aurez ainsi un meilleur contrôle en cas de situations inattendues.
- Ne portez ni vêtements amples ni bijoux. Tenez vos cheveux, vos vêtements et vos gants à l'écart des pièces mobiles. Les vêtements amples, les bijoux et les cheveux longs peuvent être happés par les pièces mobiles.
- Cet appareil n'est pas un jouet. Les enfants doivent demeurer sous la supervision d'un adulte afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

#### 2.4. UTILISATION SÉCURITAIRE DE L'APPAREIL

- Ne faites pas surchauffer l'appareil. Utilisez les outils appropriés pour l'usage que vous en faites. Le choix d'appareils appropriés et l'utilisation soigneuse de ceux-ci produisent de meilleurs résultats.
- N'utilisez pas l'appareil si l'interrupteur MARCHE/ARRÊT ne fonctionne pas correctement. Les appareils qui ne peuvent pas être contrôlés à l'aide d'un interrupteur sont dangereux et doivent être réparés.
- Débranchez l'appareil avant de procéder à tout réglage, changement d'accessoire, ou mise de côté d'outils. Cette mesure préventive réduit le risque de mise en marche accidentelle.
- Les outils qui ne sont pas en cours d'utilisation doivent être mis hors de portée des enfants et des personnes qui ne connaissent ni l'appareil, ni le manuel d'utilisation s'y rapportant. Entre les mains de personnes inexpérimentées, ce genre d'appareils peut représenter un danger.
- Maintenez l'appareil en parfait état de marche. Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de dommages en général et au niveau des pièces mobiles (assurez-vous qu'aucune pièce ni composant n'est cassé et vérifiez que rien ne compromet le fonctionnement sécuritaire de l'appareil). En cas de dommages, l'appareil doit impérativement être envoyé en réparation avant d'être utilisé de nouveau.
- Tenez l'appareil hors de portée des enfants.

- La réparation et l'entretien des appareils doivent être effectués uniquement par un personnel qualifié, à l'aide de pièces de rechange d'origine. Cela garantit la sécurité d'utilisation.
- Pour garantir l'intégrité opérationnelle de l'appareil, les couvercles et les vis posés à l'usine ne doivent pas être retirés.
- Lors du transport, de l'installation et de l'utilisation de l'appareil, respectez les dispositions d'hygiène et de sécurité en vigueur dans le pays d'utilisation.
- Il est défendu de pousser, de déplacer ou de tourner l'appareil pendant son fonctionnement.
- Ne laissez pas l'appareil fonctionner sans surveillance.
- Cet appareil n'est pas un jouet. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants, à moins qu'ils se trouvent sous la supervision d'un adulte responsable.
- Ne surchargez pas l'appareil. Le dépassement de la charge maximale admissible pour le poids de l'utilisateur peut endommager le produit.
- Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.
- Avant de commencer à vous entraîner, consultez un médecin afin vous assurer que cela ne pose aucun risque pour votre santé.
- Avant d'utiliser l'appareil, faites toujours des échauffements.
- Si vous éprouvez des symptômes inquiétants Durant l'entraînement, p. ex. des douleurs à la poitrine, des étourdissements ou de l'insuffisance respiratoire, interrompez la séance sans plus attendre et consultez immédiatement un médecin.
- Placez le banc de musculation universel sur une surface stable, sèche et plane en veillant à ce qu'au moins 0,5 m d'espace soit libre de chaque côté.
- Il est déconseillé d'utiliser l'appareil sans avoir consulté un médecin au préalable. Cela vaut en particulier dans les cas suivants :
  - Pour les personnes ayant reçu des contre-indications d'un médecin ou qui se sentent malades,
  - Pour les femmes pendant les règles ou une grossesse,
  - Pour les gens atteints de maladies graves,
  - Pour les personnes qui souffrent des pathologies suivantes : hypertension, maladies cardiaques, sclérose et thrombose ;
  - Pour les personnes souffrant d'ostéoporose ;
  - Pour les personnes portant un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif médical implanté.
- N'utilisez pas le produit dans l'heure précédant ou suivant un repas ; vous pourriez souffrir d'effets secondaires indésirables.
- ATTENTION !** Retirez le film de protection après le montage de l'appareil.
- Gardez l'appareil à l'abri de l'humidité et de la poussière.
- Avant l'utilisation, consultez un médecin, surtout si l'utilisateur a des problèmes de santé ou s'il a plus de 35 ans.
- Ne sautez pas sur la plateforme, cela pourrait endommager l'appareil.
- Une personne à la fois peut utiliser l'appareil.
- Arrêtez de faire de l'exercice lorsque vous vous sentez fatigué ou épuisé.
- Lors de la première utilisation de l'appareil, augmentez progressivement l'intensité de vibration et la durée de l'exercice.

#### PANNEAU DE COMMANDE



- A. Heures MODE
- B. Heures CAL/BMI
- C. Heures SPEED
- D. Heures TIME
- E. Bouton 300S
- F. Bouton 500S
- G. Bouton 900S
- H. Bouton LOW
- I. Bouton MIDDLE
- J. Bouton HIGH
- K. Bouton MODE
- L. Bouton SPEED "Λ"
- M. Bouton STOP
- N. Bouton START
- O. Bouton SPEED "ν"
- P. Bouton TIME

#### 3. CONDITIONS D'UTILISATION

L'appareil sert à entraîner différents groupes musculaires en utilisant les vibrations générées par la plateforme et en appliquant des exercices appropriés.

Le produit est destiné uniquement à l'utilisation privée !

**L'utilisateur porte l'entièvre responsabilité pour l'ensemble des dommages attribuables à un usage inappropriate.**

#### 3.1. DESCRIPTION DE L'APPAREIL



1. Panneau de commande
2. Senseur
3. Guidon droit
4. Guidon gauche
5. Colonne
6. Bande élastique
7. Plateau de travail
8. Châssis
9. Pieds réglables
10. Prise d'alimentation
11. Interrupteur I/O

#### 3.2. PRÉPARATION À L'UTILISATION CHOIX DE L'EMPLACEMENT DE L'APPAREIL

Tenez l'appareil à l'écart des surfaces chaudes. Utilisé toujours l'appareil sur une surface plane, stable, propre, ininflammable et sèche, hors de portée des enfants et des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales diminuées. Placez l'appareil de sorte que la fiche soit accessible en permanence et non couverte. Assurez-vous que l'alimentation électrique correspond aux indications figurant sur la plaque signalétique du produit.

#### MONTAGE DE L'APPAREIL

Toutes les vis sont fixées dans l'appareil pour éviter les erreurs lors de leur utilisation ultérieure. Elles doivent être dévissées avant l'assemblage des éléments.

1. Placer le support de la plateforme sur une surface plane. Faire passer le long câble à travers le milieu de la colonne et le relier avec le câble du support. Le connecteur plus grand doit être en haut.



2. Insérer la colonne dans le support de la plateforme puis la fixer avec les vis fournies. Fixer les 2 tubes de guidon inférieurs au support de la plateforme et resserrer.



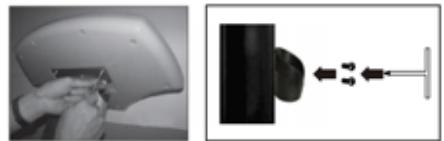
3. Placer les parties supérieures des guidons sur les tubes de guidon inférieurs. Les visser avec des vis. Fixer le haut des guidons gauche et droit avec 2 vis dans la colonne.



4. Relier les câbles de la colonne avec les câbles du panneau de commande. Placer le panneau de commande sur la colonne faisant passer les câbles à l'intérieur de la colonne.



5. Visser le panneau de commande à la colonne en serrant d'abord la vis du milieu et puis les vis latérales. Fixer le porte-gobelet sur la colonne.



### 3.3. UTILISATION DE L'APPAREIL

- Branchez le câble d'alimentation à l'arrière de l'appareil.
- Branchez la fiche du câble dans une prise électrique.
- Allumez l'interrupteur d'alimentation à l'arrière de l'appareil (position « On »).
- Tenez-vous sur la plateforme vibrante avec les jambes écartées à largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis.
- Définissez le programme d'entraînement sélectionné, commencez l'exercice.

### DESCRIPTION DES BOUTONS

900S	SÉLECTION DE LA DURÉE D'ENTRAÎNEMENT
600s	
300s	
Low	Sélection de l'intensité de l'entraînement: „Low” - basse, „Middle” - moyenne, „High” - haute
Middle	
High	
START	Début du programme
STOP	Fin du programme
MODE	Basculer entre les programmes :
TIME	Ajuster la durée d'entraînement (maximum 15 minutes)
SPEED „^“	Augmentation de l'intensité d'entraînement
SPEED „v“	Diminution de l'intensité d'entraînement

Le bouton MODE permet de sélectionner :

- mode manuel indiqué par «88», dans lequel il est possible de régler librement la durée et l'intensité de l'entraînement
- mode automatique indiqué par „P0, P1, ..., P10”

### TABLEAU D'INTENSITÉ DES MODES AUTOMATIQUES (PROGRAMME / DURÉE [MIN])

Programme	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	130	130	100	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	100	50	150	100	50	150	100	50	150
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20		

Détermination de l'indice IMC :

- Appuyer sur le bouton „MODE” et sélectionner „01” pour un homme ou „02” pour une femme.
- „01-020-00” sera affiché. 01 signifie l'entrée dans le programme IMC et „020” signifie l'âge. En appuyant sur „SPEED ^ / v”, ajustez le nombre en fonction de l'âge de l'utilisateur. Ensuite, appuyez sur „TIME” pour confirmer ;
- Ensuite, l'utilisateur doit ajuster la taille et le poids. La taille et le poids par défaut sont 1,70 m et 70 kg. En appuyant sur „SPEED ^ / v”, ajustez le nombre en fonction de la taille et du poids de l'utilisateur. Ensuite, appuyez sur „TIME” pour confirmer ;
- Après avoir saisi les données, posez vos mains sur les deux capteurs de l'appareil. L'indice IMC sera affiché dans les 5 secondes.

Haut-parleur : connectez le lecteur via un câble dédié (par exemple un câble jack-jack).

### 3.4. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Avant de commencer le nettoyage, débranchez l'appareil de l'alimentation électrique.
- Pour nettoyer les différentes surfaces, n'utilisez que des produits sans agents corrosifs.
- Laissez bien sécher tous les composants après chaque nettoyage avant de réutiliser l'appareil.
- Conservez l'appareil dans un endroit propre, frais et sec, à l'abri de l'humidité et des rayons directs du soleil.
- Il est interdit d'asperger l'appareil d'eau ou de l'immerger dans l'eau.
- Évitez que de l'eau ne pénètre à l'intérieur de l'appareil par l'intermédiaire des orifices de ventilation du boîtier.
- Contrôlez régulièrement l'appareil pour vous assurer qu'il fonctionne correctement et ne présente aucun dommage.
- Utilisez un chiffon doux lors du nettoyage.
- Nettoyez l'appareil après chaque utilisation.

### MISE AU REBUT DES APPAREILS USAGÉS

À la fin de sa vie, ce produit ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères ; il doit impérativement être remis dans un point de collecte et de recyclage pour appareils électroniques et électroménagers. Un symbole à cet effet figure sur le produit, l'emballage ou dans le manuel d'utilisation. Les matériaux utilisés lors de la fabrication de l'appareil sont recyclables conformément à leur désignation. En recyclant ces matériaux, en les réutilisant ou en utilisant les appareils usagés d'une autre manière, vous contribuez grandement à protéger notre environnement. Pour obtenir de plus amples informations sur les points de collecte appropriés, adressez-vous à vos autorités locales.

## IT ISTRUZIONI PER L'USO

### DATI TECNICI

PARAMETRI - DESCRIZIONE	PARAMETRI - VALORE
Nome del prodotto	TRAINER VIBRANTE PER IL FITNESS
Modello	GR-MG39
Tensione nominale [V~/Hz]	230/50
Potenza nominale [W]	500
Capacità di carico massima [kg]	120
Aampiezza [mm]	12
Vibrazioni [quantità /min]	105-722
Dimensioni [mm]	730x680x1180
Peso [kg]	28

### 1. DESCRIZIONE GENERALE

Queste istruzioni sono intese come ausilio per un uso sicuro e affidabile. Il prodotto è stato rigorosamente progettato e realizzato secondo le direttive tecniche e l'utilizzo delle tecnologie e componenti più moderne e seguendo gli standard di qualità più elevati.

### PRIMA DELLA MESSA IN FUNZIONE È NECESSARIO AVER LETTO E COMPRESO LE ISTRUZIONI D'USO

Per un funzionamento duraturo e affidabile del dispositivo assicurarsi di maneggiarlo e curarne la manutenzione secondo le disposizioni presentate in questo manuale. I dati e le specifiche tecniche indicati in questo manuale sono attuali. Il fornitore si riserva il diritto di apportare delle migliorie nel contesto del miglioramento dei propri prodotti. L'apparecchiatura è stata progettata e realizzata tenendo in considerazione il progresso tecnico e la riduzione di rumore, in maniera tale da mantenere al minimo i possibili rischi derivanti dalle emissioni di rumore.

### SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

	Il prodotto soddisfa le attuali norme di sicurezza.
	Leggere attentamente le istruzioni.
	Prodotto riciclabile.
	ATTENZIONE o AVVERTENZA! o NOTA! per richiamare l'attenzione su determinate circostanze (indicazioni generali di avvertenza).
	ATTENZIONE! Pericolo di tensione elettrica!

**AVVERTENZA!** Le immagini contenute in questo manuale sono puramente indicative e potrebbero differire dal prodotto.

Il manuale originale è stato scritto in tedesco. Le versioni in altre lingue sono traduzioni dalla lingua tedesca.

### 2. SICUREZZA NELL'IMPIEGO

**ATTENZIONE!** Leggere le istruzioni d'uso e di sicurezza. Non prestare attenzione alle avvertenze e alle istruzioni può condurre a shock elettrici, incendi, gravi lesioni o addirittura al decesso. Il termine "apparecchio" o "prodotto" nelle avvertenze e descrizioni contenute nel manuale si riferisce alla/al TRAINER VIBRANTE PER IL FITNESS.

#### 2.1. Sicurezza elettrica

- a) La spina del dispositivo deve essere compatibile con la presa. Non cambiare la spina per alcun motivo. Le spine e le prese originali riducono il rischio di scosse elettriche.
- b) Evitare che il dispositivo tocchi componenti collegati a terra come tubi, radiatori, fornì e frigoriferi. Il rischio di scosse elettriche aumenta se il corpo viene messo a terra su superfici umide o in un ambiente umido. L'acqua che entra nel dispositivo aumenta il rischio di danni e scosse elettriche.
- c) Non toccare l'apparecchio con mani umide o bagnate.
- d) Non utilizzare il cavo in modo improprio. Non utilizzarlo mai per trasportare l'apparecchio o rimuovere la spina. Tenere il cavo lontano da fonti di calore, oli, bordi appuntiti e da parti in movimento. I cavi danneggiati o saldati aumentano il rischio di scosse elettriche.
- e) Se non è possibile evitare che il dispositivo venga utilizzato in un ambiente umido, utilizzare un interruttore differenziale. Un interruttore differenziale riduce il rischio di scosse elettriche.

#### 2.2. SICUREZZA SUL LAVORO

- a) Mantenere il posto di lavoro pulito e ben illuminato. Il disordine o una scarsa illuminazione possono portare a incidenti. Essere sempre prudenti, osservare che cosa si sta facendo e utilizzare il buon senso quando si adopera il dispositivo.
- b) In presenza di un danno o un difetto, il dispositivo deve subito essere spento e bisogna avvisare una persona autorizzata.
- c) Se non si è sicuri del corretto funzionamento del dispositivo, rivolgersi al servizio assistenza del fornitore.
- d) Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza del produttore. Non eseguire le riparazioni da soli!
- e) In caso di incendio, utilizzare solo estintori a polvere o ad anidride carbonica (CO2).
- f) Utilizzare il dispositivo in una zona ben ventilata.
- g) Controllare regolarmente lo stato delle etichette informative di sicurezza. Se le etichette non sono ben leggibili, devono essere sostituite.
- h) Conservare le istruzioni d'uso per uso futuro. Nel caso in cui il dispositivo venisse affidato a terzi, consegnare anche queste istruzioni.

**AVVERTENZA!** Quando si lavora con questo dispositivo, i bambini e le persone non coinvolte devono essere protetti.

### 2.3. SICUREZZA PERSONALE

- a) Non è consentito l'uso del dispositivo in uno stato di affaticamento, malattia, sotto l'influenza di alcol, droghe o farmaci, se questi limitano la capacità di utilizzare il dispositivo.
- b) Questo dispositivo non è adatto per essere utilizzato da persone, bambini compresi, con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, così come da privi di adeguata esperienza e/o conoscenze. Si fa eccezione per coloro i quali siano sorvegliati da un responsabile qualificato che si prenda carico della loro sicurezza e abbia ricevuto istruzioni dettagliate al riguardo.
- c) Prestare attenzione e usare il buon senso quando si utilizza il dispositivo. Un momento di disattenzione durante il lavoro può causare gravi lesioni.
- d) Per evitare avvallamenti accidentali, prima di collegare il dispositivo a una fonte di alimentazione assicurarsi che questo sia spento.
- e) Non sopravvalutare le proprie capacità. Mantenere l'equilibrio durante il lavoro, in questo modo è possibile controllare meglio il dispositivo in caso di situazioni impreviste.
- f) Non indossare indumenti larghi o gioielli. Tenere capelli, indumenti e guanti lontano da parti in movimento. Vestiti scolti, gioielli o capelli lunghi possono impigliarsi nelle parti in movimento.
- g) Questo dispositivo non è un giocattolo. I bambini devono essere sorvegliati affinché non giochino con il prodotto.
- h) **2.4. USO SICURO DEL DISPOSITIVO**
- a) Non far surriscaldare il dispositivo. Utilizzare strumenti appropriati. Dispositivi scelti correttamente e un attento utilizzo degli stessi portano a risultati migliori.
- b) Non utilizzare il dispositivo se l'interruttore ON/OFF non funziona correttamente (non accendere o spegnere il dispositivo). I dispositivi con interruttore difettoso sono pericolosi quindi devono essere riparati.
- c) Prima della regolazione, della sostituzione degli accessori o dello stocaggio, estrarre la spina dalla presa. Tali misure preventive riducono il rischio di avviamento accidentale.
- d) Gli strumenti inutilizzati devono essere tenuti fuori dalla portata dei bambini e delle persone che non hanno familiarità con il dispositivo e le istruzioni d'uso. Nelle mani di persone inesperte, questo dispositivo può rappresentare un pericolo.
- e) Mantenere il dispositivo in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, verificare che non vi siano danni generali o danni alle parti mobili (frattura di parti e componenti o altre condizioni che potrebbero compromettere il funzionamento sicuro del prodotto). In caso di danni, l'unità deve essere riparata prima dell'uso.
- f) Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini.
- g) La riparazione e la manutenzione dell'attrezzatura devono essere eseguite esclusivamente da personale specializzato qualificato e con pezzi di ricambio originali. Ciò garantisce la sicurezza durante l'uso.
- h) Per garantire l'integrità di funzionamento dell'apparecchio, i coperchi o le viti installati in fabbrica non devono essere rimossi.
- i) Quando si trasporta e si sposta l'apparecchiatura dal luogo di deposito al luogo di utilizzo, i requisiti di sicurezza e di igiene per la movimentazione manuale devono essere rispettati per il paese in cui l'apparecchiatura viene utilizzata.
- j) È vietato spostare o ruotare il dispositivo durante il funzionamento.
- k) Non lasciare il dispositivo incustodito mentre è in uso.
- l) Questo apparecchio non è un giocattolo! La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite da bambini a meno che non siano sotto la supervisione di un adulto.
- m) Effettuare controlli regolari del dispositivo per mantenerlo efficiente e privo di danni.
- n) Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini e degli animali.
- o) Prima di iniziare gli esercizi, consultare un medico per accertarsi sulle proprie condizioni di salute.
- p) Prima di utilizzare la panca multifunzione per addominali, eseguire esercizi di riscaldamento.
- q) Se durante l'allenamento si avvertono sintomi allarmanti, come dolore al petto, vertigini, affanno, ecc., interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- r) Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana, assicurandosi di garantire una distanza di almeno 0,5 m attorno alla panca.
- s) Si consiglia di non utilizzare il dispositivo senza aver prima consultato un medico. Ciò vale in particolare:
  - per persone con particolari prescrizioni del medico oppure quando ci si sente male;
  - per le donne durante le mestruazioni o durante la gravidanza;
  - per persone con malattie gravi;
  - per persone con le seguenti malattie: pressione alta, malattie cardiache, sclerosi e trombosi;
  - per persone che soffrono di osteoporosi;
  - per persone con pacemaker o altri dispositivi medici impiantati.
- t) Non usare il dispositivo un'ora prima o dopo i pasti perché potrebbero presentarsi degli effetti indesiderati.
- u) ATTENZIONE: Rimuovere la pellicola protettiva dopo aver montato il dispositivo.
- v) Tenere il dispositivo lontano da umidità e polvere.
- w) Consultare un medico prima dell'uso, soprattutto in caso di problemi di salute o di età superiore ai 35 anni.
- x) Non saltare sulla piattaforma, in quanto ciò potrebbe danneggiare il dispositivo.
- y) Il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- z) Interrompere gli esercizi in caso di stanchezza o affaticamento.
- aa) Durante l'uso iniziale del dispositivo, aumentare gradualmente l'intensità delle vibrazioni e il tempo di esercizio.
- bb) Avviare la macchina dalla velocità più bassa e poi aumentare la velocità passo dopo passo.
- cc) Non mangiare e/o bere durante l'uso.
- dd) Non allenarsi quando si ha fame.
- ee) Bere molta acqua prima e dopo l'allenamento.
- ff) Si raccomanda di utilizzare il dispositivo 2 o 3 volte al giorno. L'uso più frequente è consentito, ma la durata dell'allenamento non dovrebbe superare i 10-15 minuti.

gg) Posizionare il dispositivo su una superficie stabile e piana con una protezione adeguata per il pavimento o la moquette per evitare danni.

**ATTENZIONE!** Anche se l'apparecchiatura è stata progettata per essere sicura, sono presenti degli ulteriori meccanismi di sicurezza. Malgrado l'applicazione di queste misure supplementari di sicurezza sussiste comunque il rischio di ferirsi. Si raccomanda inoltre di usare cautela e buon senso.

### 3. CONDIZIONI D'USO

Il dispositivo viene utilizzato per l'allenamento di varie parti muscolari attraverso le vibrazioni generate e gli esercizi appropriati.

Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico!

**L'operatore è responsabile di tutti i danni derivanti da un uso improprio.**

### 3.1. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



1. Pannello di controllo

2. Sensore

3. Maniglia destra

4. Maniglia sinistra

5. Colonna portante

6. Elastico

7. Pedana vibrante

8. Alloggiamento

9. Piedi regolabili

10. Presa di alimentazione

11. Interruttore I/O

### PANNELLO DI CONTROLLO



- A. Display MODE
- B. Display CAL/BMI
- C. Display SPEED
- D. Display TIME
- E. Tasto 300S
- F. Tasto 500S
- G. Tasto 900S
- H. Tasto LOW
- I. Tasto MIDDLE
- J. Tasto HIGH
- K. Tasto MODE
- L. Tasto SPEED "Λ"
- M. Tasto STOP
- N. Tasto START
- O. Tasto SPEED "V"
- P. Tasto TIME

### 3.2. PREPARAZIONE AL FUNZIONAMENTO

#### Posizionamento del dispositivo:

Tenere il dispositivo lontano da fonti di calore. Il dispositivo va sempre utilizzato su una superficie piana, stabile, pulita, ignifuga e asciutta, lontano dalla portata dei bambini e di persone con capacità psichiche, sensoriali e mentali ridotte. Posizionare il dispositivo in modo che la spina sia facilmente accessibile e non risulti ostruita. Assicurarsi che l'alimentazione corrisponda a quella indicata sul quadro tecnico del prodotto.

#### MONTAGGIO DEL DISPOSITIVO

Tutti i bulloni sono fissati nell'unità per evitare malintesi nell'uso successivo. Occorre rimuoverli prima del montaggio del componente.

1. Posizionare la base della pedana su una superficie piana. Far passare il cavo lungo attraverso il centro della colonna portante e collegarlo al cavo di base. Il connettore più grande del cavo dovrebbe stare in alto.



2. Far inserire la colonna portante nella base della pedana e quindi fissarla con i bulloni in dotazione. Attaccare i 2 tubi inferiori della maniglia alla base della pedana e avitarli in posizione.



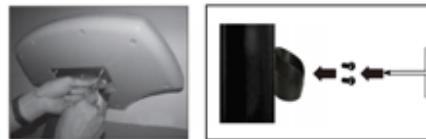
3. Posizionare le parti superiori delle maniglie sui tubi inferiori della maniglia. Stringerli insieme con le viti. Fissare la parte superiore delle maniglie destra e sinistra con 2 bulloni nella colonna portante.



4. Collegare i fili della colonna portante con i fili del pannello di controllo. Posizionare il pannello di controllo sulla colonna portante, facendo passare i fili all'interno della colonna.



5. Avvitare il pannello di controllo alla colonna di supporto, stringendo prima la vite centrale e poi le viti laterali. Avvitare il portabevande alla colonna portante.



### 3.3. LAVORARE CON IL DISPOSITIVO

- a) Collegare il cavo di alimentazione alla parte posteriore dell'unità.
- b) Inserire la spina del cavo in una presa elettrica.
- c) Accendere il pulsante di alimentazione sulla parte posteriore dell'unità (posizione "I" - On).
- d) Posizionarsi su una piattaforma vibrante con le gambe in linea con le spalle e le ginocchia leggermente piegate.
- e) Impostare il programma di training desiderato per iniziare l'allenamento.

### DESCRIZIONI DEI PULSANTI

900S	SELEZIONE DELLA DURATA DELL'ALLENAMENTO
600s	
300s	
Low	Selezione dell'intensità dell'allenamento: "Low" - bassa, "Middle" - media, "High" - alta
Middle	
High	
START	Inizio del programma
STOP	Termine del programma
MODE	Passaggio tra i programmi
TIME	Regolare la durata dell'allenamento (massimo 15 minuti)
SPEED „Λ“	Aumentare l'intensità dell'allenamento
SPEED „V“	Ridurre l'intensità dell'allenamento

Impostando la modalità con il tasto MODE, potete scegliere

- modalità manuale contrassegnata come „88“, in cui è possibile impostare liberamente il tempo e l'intensità dell'allenamento
- modalità automatica contrassegnata come „P0,P1,...,P10“.

TABELLA D'INTENSITÀ DELLE MODALITÀ AUTOMATICHE (PROGRAMMA/TEMPO [MIN])

Indice BMI	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	100	110	130	150	130	110	100
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	100	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	50	150
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	50	150

Determinare l'indice BMI:

- Premere il pulsante „MODE“ e selezionare „01“ per uomo o „02“ per donna.
- Apparirà „01-020-00-00“. 01 corrisponde all'inserimento del BMI, 020 significa età. Adattare il numero all'età dell'utente premendo „SPEED Λ/V“. Quindi premere „TIME“ per confermare.
- In seguito occorre regolare l'altezza e il peso. Altezza e peso corporeo predefiniti di 1,70 m e 70 kg. Premendo „SPEED Λ/V“ regolare i numeri in base alla propria altezza e peso. Quindi premere „TIME“ per confermare.
- Dopo aver inserito i dati, mettere le mani su entrambi i sensori dell'apparecchio. L'indicatore BMI verrà mostrato entro 5 secondi.

Altoparlante: collegare il lettore tramite un cavo dedicato (ad es. cavo jack-jack).

### 3.4. PULIZIA E MANUTENZIONE

- a) Prima di compiere le operazioni di pulizia assicurarsi sempre di staccare la spina del cavo di alimentazione.
- b) Per pulire la superficie utilizzare solo detergenti senza ingredienti corrosivi.
- c) Dopo la pulizia, prima di riutilizzare l'apparecchio, assicurare tutte le parti.
- d) Tenere l'apparecchio in un luogo asciutto, fresco, protetto dall'umidità e dalla luce diretta del sole.
- e) È vietato spruzzare il dispositivo con un getto d'acqua o immergere il dispositivo in acqua.
- f) Evitare che l'acqua entri nell'alloggiamento attraverso le aperture di ventilazione.
- g) Effettuare controlli regolari del dispositivo per mantenerlo efficiente e privo di danni.
- h) Per la pulizia utilizzare un panno morbido.
- i) Pulire il dispositivo dopo ogni utilizzo.

### SMALTIMENTO DELLE ATTREZZATURE USATE

Questo prodotto, se non più funzionante, non deve essere smaltito insieme ai normali rifiuti, ma deve essere consegnato ad un'organizzazione competente per lo smaltimento dei dispositivi elettrici elettronici. Maggiori informazioni sono reperibili sull'etichetta sul prodotto, sul manuale di istruzioni o sull'imballaggio. I materiali utilizzati nel dispositivo possono essere riciclati secondo indicazioni. Riutilizzando i materiali o i dispositivi, si contribuisce a tutelare l'ambiente circostante. Le informazioni sui rispettivi punti di smaltimento sono reperibili presso le autorità locali.

## ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

### DATOS TÉCNICOS

PARÁMETRO - DESCRIPCIÓN	PARÁMETRO - VALOR
Nombre del producto	ENTRENADOR VIBRATORIO PARA FITNESS
Modelo	GR-MG39
Voltaje [V ~]/ Frecuencia [Hz]	230/50
Potencia nominal [W]	500
Carga máxima [kg]	120
Amplitud [mm]	12
Vibraciones [cantidad/min]	105-722
Dimensiones [mm]	730x680x1180
Peso [kg]	28

### 1. DESCRIPCIÓN GENERAL

Este manual ha sido elaborado para favorecer un empleo seguro y fiable. El producto ha sido estrictamente diseñado y fabricado conforme a las especificaciones técnicas y para ello se han utilizado las últimas tecnologías y componentes, manteniendo los más altos estándares de calidad.

### ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO, LEA LAS INSTRUCCIONES MINUCIOSAMENTE Y ASEGÚRESE DE COMPRENDERLAS.

Para garantizar un funcionamiento duradero y fiable del aparato, el manejo y mantenimiento deben llevarse a cabo de acuerdo con las instrucciones de este manual. Los datos técnicos y las especificaciones de este manual están actualizados. El fabricante se reserva el derecho de realizar modificaciones para mejorar la calidad. Teniendo en cuenta los avances técnicos en materia de reducción del ruido, el equipo ha sido diseñado y fabricado para mantener el riesgo de emisiones sonoras al nivel más bajo posible.

### EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

	El producto cumple con las normas de seguridad vigentes.
	Respetar las instrucciones de uso.
	Producto reciclable.
	¡ATENCIÓN!, ¡ADVERTENCIA! o ¡NOTA! para llamar la atención sobre ciertas circunstancias (señal general de advertencia).
	¡ATENCIÓN! ¡Advertencia de tensión eléctrica!
	¡ADVERTENCIA! En este manual se incluyen fotos ilustrativas que podrían no coincidir exactamente con la apariencia real del dispositivo.

El texto en alemán corresponde a la versión original. Los textos en otras lenguas son traducciones del original en alemán.

### 2. SEGURIDAD

**¡ATENCIÓN!** Lea todas las instrucciones e indicaciones de seguridad. La inobservancia de las advertencias e instrucciones al respecto puede provocar descargas eléctricas, incendios, lesiones graves e incluso la muerte.

Conceptos como „aparato“ o „producto“ en las advertencias y descripciones de este manual se refieren a ENTRENADOR VIBRATORIO PARA FITNESS .

#### 2.1. SEGURIDAD ELÉCTRICA

- a) La clavija del aparato debe ser compatible con el enchufe. No cambie la clavija bajo ningún concepto. Las clavijas originales y los enchufes apropiados disminuyen el riesgo de descarga eléctrica.
- b) Evite tocar componentes conectados a tierra como tuberías, radiadores, hornos y refrigeradores. Existe un mayor riesgo de descarga eléctrica si su cuerpo está conectado a tierra mediante superficies mojadas o en ambientes húmedos. Si entra agua en el aparato aumentaría el riesgo de daños y descargas eléctricas.
- c) No toque el dispositivo con las manos mojadas o húmedas.
- d) No utilice el cable de manera inadecuada. Nunca tire de él para desplazar el aparato o para desconectarlo del enchufe. Por favor, mantenga el cable alejado de bordes afilados, aceite, calor o aparatos en movimiento. Los cables dañados o soldados aumentan el riesgo de descargas eléctricas.
- e) En caso de no poder evitar que el aparato se emplee en un entorno húmedo, utilice un interruptor de corriente residual (RCD). Con este RCD reduce el peligro de descargas eléctricas.

#### 2.2. SEGURIDAD EN EL PUESTO DE TRABAJO

- a) Mantenga el lugar de trabajo limpio y bien iluminado. El desorden o la mala iluminación pueden provocar accidentes. Tenga cuidado, preste atención al trabajo que está realizando y use el sentido común cuando utilice el dispositivo.
- b) En caso de avería o mal funcionamiento, apague el aparato y contacte con el servicio técnico autorizado.
- c) Si no está seguro de que la unidad funcione correctamente, póngase en contacto con el servicio técnico del fabricante.
- d) Las reparaciones solo pueden ser realizadas por el servicio técnico del fabricante. ¡No realice reparaciones por su cuenta!
- e) En caso de incendio, utilice únicamente extintores de polvo o dióxido de carbono (CO2) para apagar el aparato.
- f) Utilice el equipo en un espacio bien ventilado.
- g) Compruebe regularmente el estado de las etiquetas de información de seguridad. Si las pegatinas fueran ilegibles, habrán de ser reemplazadas.
- h) Conserve el manual de instrucciones para futuras consultas. Este manual debe ser entregado a toda persona que vaya a hacer uso del dispositivo.
- i) **¡ADVERTENCIA!** Los niños y las personas no autorizadas deben estar asegurados cuando trabajen con esta unidad.

### 2.3. SEGURIDAD PERSONAL

- a) No está permitido utilizar el aparato en estado de fatiga, enfermedad, bajo la influencia del alcohol, drogas o medicamentos, ya que estos limitan la capacidad de manejo del aparato.
- b) Este aparato no debe ser utilizado por personas (entre ellas niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de la experiencia y/o los conocimientos necesarios, a menos que sean supervisadas por una persona responsable de su seguridad o que hayan recibido de esta persona responsable las indicaciones pertinentes en relación al manejo del aparato.
- c) Actúe con precaución y use el sentido común cuando maneje este producto. La más breve falta de atención durante el trabajo puede causar lesiones graves.
- d) Para evitar una puesta en marcha accidental, asegúrese de que el interruptor esté apagado antes de conectar la clavija a una fuente de alimentación.
- e) No sobrestime sus habilidades. Mantenga el equilibrio durante el trabajo. Esto le da un mejor control sobre el dispositivo en caso de situaciones inesperadas.
- f) No utilice ropa holgada o adornos tales como joyas. Mantenga el cabello, la ropa y los guantes alejados de las piezas móviles. La ropa holgada, las joyas o el cabello largo pueden quedar atrapados en las piezas móviles.
- g) Este aparato no es un juguete. Debe controlar que los niños no jueguen con él.
- h) A fin de asegurar la integridad operativa del dispositivo, no se deben retirar las cubiertas o los tornillos instalados de fábrica.
- i) Al transportar o trasladar el equipo desde su lugar de almacenamiento hasta su lugar de utilización, se observarán los requisitos de seguridad e higiene para la manipulación manual en el país en que se utilice el equipo.
- j) Está prohibido mover, cambiar o girar el aparato durante su funcionamiento.
- k) No deje este equipo sin supervisión mientras esté en funcionamiento.
- l) Este aparato no es un juguete. La limpieza y el mantenimiento no deben ser llevados a cabo por niños que no estén bajo la supervisión de adultos.
- m) No permita que el aparato se sobrecargue. Si se excediera el peso máximo indicado para el usuario podría provocar daños en el producto.
- n) Mantenga el equipo alejado de niños y animales.
- o) Antes de comenzar con los ejercicios consulte a un médico para asegurarse de que no tenga problemas de salud.
- p) Siempre haga ejercicios de calentamiento antes de usar el banco multifunción.
- q) Si experimenta síntomas o molestias durante el entrenamiento, por ejemplo, dolor torácico, mareos, falta de aire, etc., detenga el entrenamiento inmediatamente y busque atención médica.
- r) Coloque el aparato sobre una superficie estable, seca y nivelada, asegurándose de que haya un espacio libre de al menos 0,5 m alrededor del banco de entrenamiento multifunción.
- s) Se desaconseja utilizar el aparato sin haber consultado antes con un médico. Esto se aplica sobre todo a:
- personas cuyo empleo de estos dispositivos haya sido contraindicado por un médico o que sientan algún tipo de malestar,
- mujeres durante la menstruación o el embarazo,
- personas con enfermedades graves,
- personas con los siguientes cuadros clínicos: tensión arterial alta, enfermedades cardíacas, esclerosis y trombosis;
- personas que sufren osteoporosis,
- personas con marcapasos u otros aparatos dispositivos médicos implantados.
- t) No utilice el dispositivo una hora antes o después de una comida, ya que pueden producirse efectos secundarios no deseados.
- u) ¡ATENCIÓN! Se debe retirar la lámina protectora después de montar el dispositivo.
- v) Mantenga el dispositivo alejado de la humedad y del polvo.
- w) Antes de utilizar el dispositivo, debe consultar con su médico, especialmente si tiene más de 35 años o problemas de salud.
- x) No salte sobre la plataforma, podría dañar el dispositivo.
- y) El dispositivo no debe ser usado por más de una persona al mismo tiempo.
- z) Se debe dejar de hacer ejercicio al sentir cansancio o agotamiento.
- aa) Durante los primeros usos del dispositivo, aumente progresivamente la intensidad de las vibraciones y el tiempo de ejercicio.

- bb) Inicie la máquina con el nivel de velocidad mínimo, y seguidamente vaya aumentando la velocidad poco a poco.
- cc) No coma ni beba mientras esté utilizando el dispositivo.
- dd) No haga ejercicio si tiene hambre.
- ee) Beba agua en abundancia antes y después del entrenamiento.
- ff) Se recomienda utilizar el dispositivo 2 o 3 veces al día. El uso más frecuente está permitido, pero la duración del entrenamiento no debe superar los 10-15 minutos.
- gg) El dispositivo debe colocarse sobre una superficie plana y estable, utilizando una alfombra o protectores adecuados para evitar el deterioro del suelo.

**ATENCIÓN!** Aunque en la fabricación de este aparato se ha prestado gran importancia a la seguridad, dispone de ciertos mecanismos de protección extras. A pesar del uso de elementos de seguridad adicionales, existe el riesgo de lesiones durante el funcionamiento, por lo que se recomienda proceder con precaución y sentido común.

### 3. INSTRUCCIONES DE USO

El dispositivo se usa para entrenar diferentes grupos musculares mediante vibraciones y la realización de ejercicios apropiados.

¡El producto solamente puede utilizarse de forma privada!

**El usuario es responsable de los daños derivados de un uso inadecuado del aparato.**

### 3.1. DESCRIPCIÓN DEL APARATO



1. Panel de control
2. Sensor
3. Agarradera derecha
4. Agarradera izquierda
5. Columna de soporte
6. Cuerda elástica
7. Plataforma de vibración
8. Carcasa
9. Patas regulables
10. Enchufe
11. Interruptor I/O

### PANEL DE CONTROL



- A. Pantalla MODE
- B. Pantalla CAL/BMI
- C. Pantalla SPEED
- D. Pantalla TIME
- E. Teclas de 300S
- F. Teclas de 500S
- G. Teclas de 900S
- H. Teclas de LOW
- I. Teclas de MIDDLE
- J. Teclas de HIGH
- K. Teclas de MODE
- L. Teclas de SPEED "Λ"
- M. Teclas de STOP
- N. Teclas de START
- O. Teclas de SPEED "v"
- P. Teclas de TIME

### 3.2. PREPARACIÓN PARA LA PUESTA EN MARCHA

#### LUGAR DE TRABAJO:

Mantenga el aparato alejado de superficies calientes. El aparato se debe usar siempre en una superficie plana, estable, limpia, ignífuga y seca, fuera del alcance de los niños y de personas con funciones psíquicas, mentales y sensoriales limitadas. Ubique el aparato de modo que el enchufe esté siempre accesible y donde nada pueda cubrirlo. Asegúrese de que las características del suministro eléctrico se corresponden con las indicaciones que aparecen en la placa de características del artículo.

#### MONTAJE DE LA MÁQUINA

Todos los tornillos se ajustan en el aparato para evitar errores en su uso posterior. Antes de instalar cada elemento, se deben desatornillar.

1. Coloque la base de la plataforma sobre una superficie plana. Pase el cable largo a través de la columna de soporte y conéctelo con el cable de la base. El conector grande del cable debería quedar arriba.



2. Introduzca la columna de soporte en la base de la plataforma y ajústela mediante los tornillos adjuntos. Ajuste los 2 tubos inferiores de la agarradera a la base de la plataforma y apriételos.



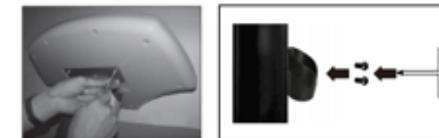
3. Coloque las partes superiores de las agarraderas inferiores en los tubos de la agarradera. Apriételos con los tornillos. Ajuste la parte superior de las agarraderas izquierda y derecha con 2 tornillos a la columna de soporte.



4. Conecte los cables de la columna de soporte con los cables del panel de control. Coloque el panel de control en la columna de soporte introduciendo los cables en el interior de la columna.



5. Atornille el panel de control a la columna de soporte, primero apretando el tornillo central y al final los laterales. Atornille el soporte para bebidas a la columna de soporte.



### 3.3. MANEJO DEL APARATO

- a) Conecte el cable de alimentación a la parte trasera del dispositivo.
- b) Conecte el cable a una toma de corriente.
- c) Active el botón de encendido en la parte trasera del dispositivo (posición "I-On").
- d) Sitúese sobre la plataforma con las piernas separadas a la altura de los hombros y las rodillas ligeramente dobladas.
- e) Seleccione el programa de ejercicio, inicie el ejercicio.

### DESCRIPCIÓN DE LOS BOTONES

900S	SELECCIÓN DE LA DURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO
600s	
300s	
Low	Selección de la intensidad del entrenamiento: Low – baja, Middle – media, High – alta
Middle	
High	
START	Inicio del programa
STOP	Fin del programa
MODE	Cambio entre programas
TIME	Ajuste de la duración del entrenamiento (máximo 15 minutos)
SPEED "Λ"	Aumentar la intensidad del entrenamiento
SPEED "v"	Reducir la intensidad del entrenamiento

El botón MODE permite elegir los siguientes modos:

- modo manual, marcado como „88“, que permite ajustar el tiempo y la intensidad del entrenamiento
- modo automático, marcado como „P0,P1,...,P10“

### TABLA DE INTENSIDADES DE LOS MODOS AUTOMÁTICOS (PROGRAMA/TIEMPO [MIN])

Programa	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	130	150	130	110	100
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	130	130	100	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	50	150	50	150	50	150	50
P8	100	120	100	120	100	120	100	120	100	120	100	120	100	120	100
P9	120	150	100	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20	150	20

Determinar el IMC:

- Pulse el botón MODE y seleccione 01 para hombres o 02 para mujeres.
- Se mostrará „01-020-00“. 01 indica que está en el programa de IMC, „020“ indica la edad. Presionando „SPEED Λ/ v“ ajuste el número a su edad. Seguidamente, pulse „TIME“ para confirmar.
- A continuación, deberá ajustar su altura y peso. La altura y el peso predeterminados son 1,70m y 70 kg. Presionando „SPEED Λ/ v“ ajuste el número a su altura y peso. Seguidamente, pulse „TIME“, para confirmar.
- Tras insertar los datos, coloque las manos en ambos sensores. El indicador de IMC se mostrará al cabo de 5 segundos.

Altavoz: conecte el reproductor por medio de un cable (por ejemplo, un cable jack-jack).

**3.4. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO**

- a) Antes de proceder a la limpieza, desconecte el dispositivo del suministro eléctrico.
- b) Para limpiar la superficie, utilice solo productos que no contengan sustancias corrosivas.
- c) Después de cada limpieza, deje secar bien todas las piezas antes de volver a utilizar el aparato.
- d) Guarde el aparato en un lugar seco, fresco y protegido de la humedad y la radiación solar directa.
- e) Prohibido rociar agua sobre el dispositivo o sumergirlo en agua.
- f) Evite que el agua se introduzca por los orificios de ventilación de la carcasa.
- g) En lo que respecta a la eficiencia técnica y posibles daños, el dispositivo debe ser revisado regularmente.
- h) Por favor, utilice un paño suave para la limpieza.
- i) Limpie el equipo en profundidad después de cada uso.

**ELIMINACIÓN DE DISPOSITIVOS USADOS**

Tras su vida útil, este producto no debe tirarse al contenedor de basura doméstico, sino que ha de entregarse en el punto limpio correspondiente para recolección y reciclaje de aparatos eléctricos. Al respecto informa el símbolo situado sobre el producto, las instrucciones de uso o el embalaje. Los materiales utilizados en este aparato son reciclables, conforme a su designación. Con la reutilización, aprovechamiento de materiales u otras formas de uso de los aparatos utilizados, contribuirás a proteger el medio ambiente. Para obtener información sobre los puntos de recogida y reciclaje contacte con las autoridades locales competentes.

**NOTES/NOTIZEN**

## Umwelt – und Entsorgungshinweise

---

### Hersteller an Verbraucher

Sehr geehrte Damen und Herren,

gebrauchte Elektro – und Elektronikgeräte dürfen gemäß europäischer Vorgaben [1] nicht zum unsortierten Siedlungsabfall gegeben werden, sondern müssen getrennt erfasst werden. Das Symbol der Abfalltonne auf Rädern weist auf die Notwendigkeit der getrennten Sammlung hin. Helfen auch Sie mit beim Umweltschutz. Sorgen Sie dafür, dieses Gerät, wenn Sie es nicht mehr weiter nutzen wollen, in die hierfür vorgesehenen Systeme der Getrennsammlung zu geben.



In Deutschland sind Sie gesetzlich [2] verpflichtet, ein Altgerät einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Die öffentlich – rechtlichen Entsorgungsträger (Kommunen) haben hierzu Sammelstellen eingerichtet, an denen Altgeräte aus privaten Haushalten ihres Gebietes für Sie kostenfrei entgegengenommen werden. Möglicherweise holen die rechtlichen Entsorgungsträger die Altgeräte auch bei den privaten Haushalten ab.

Bitte informieren Sie sich über Ihren lokalen Abfallkalender oder bei Ihrer Stadt – oder Gemeindeverwaltung über die in Ihrem Gebiet zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten.

[1] RICHTLINIE 2002/96/EG DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES

ÜBER ELEKTRO – UND ELEKTRONIK – ALTGERÄTE

[2] Gesetz über das Inverkehrbringen, die Rücknahme und die umweltverträgliche Entsorgung von Elektro – und Elektronikgeräten (Elektro – und Elektronikgerätekgesetz – ElektroG).

### Utylizacja produktu

Produkty elektryczne i elektroniczne po zakończeniu okresu eksploatacji wymagają segregacji i oddania ich do wyznaczonego punktu odbioru. Nie wolno wyrzucać produktów elektrycznych razem z odpadami gospodarstwa domowego. Zgodnie z dyrektywą WEEE 2012/19/UE obowiązującą w Unii Europejskiej, urządzenia elektryczne i elektroniczne wymagają segregacji i utylizacji w wyznaczonych miejscach. Dbając o prawidłową utylizację, przyczyniasz się do ochrony zasobów naturalnych i zmniejszasz negatywny wpływ oddziaływanego na środowisko, człowieka i otoczenie. Zgodnie z krajowym prawodawstwem, nieprawidłowe usuwanie odpadów elektrycznych i elektronicznych może być karane!

For the disposal of the device please consider and act according to the national and local rules and regulations.

## CONTACT

expondo Polska sp. z o.o. sp. k.

ul. Nowy Kisielin-Innowacyjna 7  
66-002 Zielona Góra | Poland, EU

e-mail: [info@expondo.com](mailto:info@expondo.com)