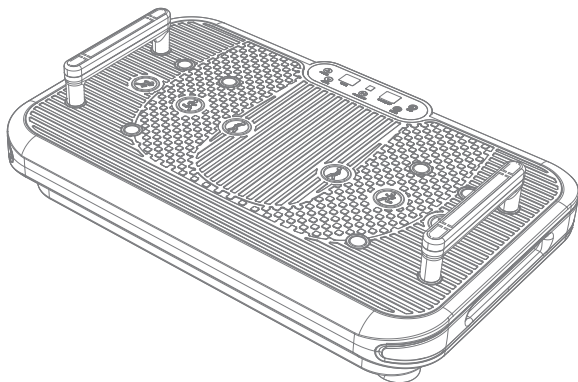


## BODYBUILDING VIBRATION PLATE

Product Model: CS-600

### User's Manual



Read this manual completely before operating this machine, and please store it carefully for future reference.

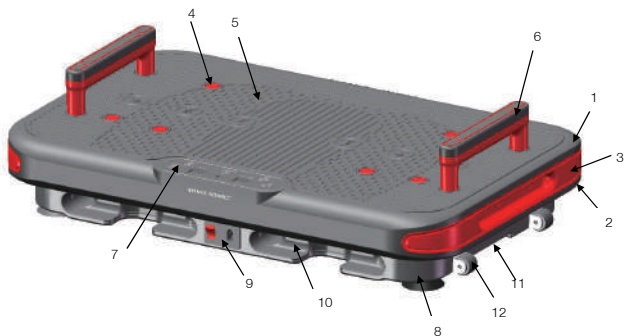


## Contents

Product Structure .....	02
Operation Instructions .....	03
-Infrared Remote Control .....	04
Common Malfunctions & Solution .....	05
Product Specifications .....	05
Warranty Manual .....	06
-Read and Keep this Product Manual .....	06
-Mark Description .....	06
Safety Instructions .....	07
-Terms of Use .....	07
-Security Reminder .....	07
Use this Equipment for Fitness .....	12
-Fitness Precautions .....	12
-Check Your Heart Rate .....	13
-Scientific Plan and Reasonable Arrangement of Fitness .....	14
-Dividing the Fitness Stage .....	15
-Stop Fitness .....	15
-Exercise Intensity Recommendations .....	16
Fitness Training Pose .....	17
-Work out with a Fitness Handle .....	21
Product Maintenance, Cleaning, Storage .....	23
Recycling of Fat-removing Machine Equipment .....	24

## Product Structure

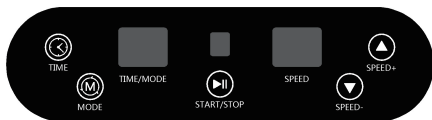
(The model style is for reference only, please subject to actual sample.)



- ① Top Plastic Cover
- ② Middle Plastic Cover
- ③ Shell Edge Cover
- ④ Handle Slot
- ⑤ Rubber Footplate
- ⑥ Push-up Handle
- ⑦ Dashboard
- ⑧ Bottom Plastic Cover
- ⑨ Switch/Outlet
- ⑩ Bottom Case Handle Slot
- ⑪ Holder
- ⑫ Wheel(optional)

## Operation Instructions

(The mark style is for reference only, please subject to actual sample.)



1. Time: Press the "TIME" button to adjust the time.
2. Mode: Press the "MODE" button to select the program of being automatic or manual.
3. Speed: Press the "SPEED+ / SPEED-" to adjust the speed.
4. Start / Stop: Press the "START/STOP" to start or stop the machine.
5. Time/Mode Monitor: After selecting the time and program, you will see it on the screen.
6. Speed Monitor: After adjust the speed, you will see it on the screen.

### Operation Instructions—Push-up handle










1. Take the handles out from the side.



2. Insert the handle plug to the slot of the platform.



## Operation Instructions—Infrared remote control

- 1、 Hibernation button: Press it and you will enter the sleep state or exit.
- 2、 Start/Stop button: Press it during the stand-by state and you will start the machine.
- 3、**P** Mode button: Press it during the stand-by state and you can select the program of being automatic or manual.
- 4、  Speed button: Press it after startup and you can adjust the speed.
- 5、  Time button: Press it before startup and you can adjust the time.
- 6、 Battery insulation insert: Take it out before using and you can use the remote control then. When it's not in use, you should insert it back as before to avoid the battery leakage.
- 7、 Battery replacement:



1、 Flip the remote control to the back.



2、 Rotate the battery cover to the state as shown in the figure with a coin.



3、 Open the battery cover to take the battery out.



4、 Rotate the battery cover back as before after replacing the battery.

## Common Malfunctions & Solution

Fault Occurrence	Possible Reasons	Solution
After power on, the machine doesn't work.	Check whether or not the machine is turned on.	Turn on the switch.
	Check whether or not the outlet has a poor contact.	Check the outlet to ensure that it has a good contact with the plug.
The machine has no reaction to the remote control.	The batteries of remote control may be not installed properly or power off.	Install it properly or replace it with a new one.
	It may be too far for the machine to react.	Go ahead to reduce the distance and point the remote control at the host.
The sound of "XiuXiu" or "DaDa" appears on the machine	The sound result from the mechanical structure.	It's normal.
The indicator light is still on when you turn off the power.	The remaining power stored in the controller has not been discharged.	It's normal.
Though power off the machine is, the light will be on when you move on the machine.	The movement driven the motor to generate induction.	It's normal.
The power cord is broken and there is strange smell or smoke in the product.	Stop using immediately and send it to repair.	

## Product Specifications

Name	Bodybuilding Vibration Plate
Model	CS-600
Recommended age	14
Rated Voltage	AC 220V / 50Hz
Rated power	200 w
Rated working time	20 min
Swing frequency	5-10Hz
Implementation standards	GB4706.1-2005 GB4706.10-2008
Maximum carrying weight	110kg
Technical parameters are subject to change without notice	

## Packing List

Name	Quantity
Host	1PC
Push-up handle	2PCS
Instruction	1PC
exercise band	2PCS
Remote control	1PC

# Warranty Manual

## Precautions:

- 1- From the time you purchased the product, we will provide you the free repair for 1 year as long as you install and keep the product in accordance with the instruction and charge maintenance cost only beyond the period.
- 2- If there is any break down which caused by unproperly operating, maintenance and disassembly without authorization, we will repair for you with maintenance cost only.

## Read and keep this product manual

This product manual is part of the fat-removal machine product and contains important operating and usage information.

Please read this manual carefully before using the fat-removing machine. Especially the safety reminder part of the manual. Failure to read the instructions carefully will prevent you from correctly grasping the use method, which may cause injury to your body or damage to the equipment.

In order to ensure that you can make full use of the excellent performance of the product, please keep this product manual well. If you want to transfer the fat-removal machine to others, please be sure to also transfer this product manual.

## Mark description

The following instructions will be used on the package of this product manual, fat-removing machine, and fat-removing machine, and they indicate:



This sign indicates a medium level of risk. If used incorrectly, it may lead to serious injuries or even death.



This sign indicates a low level of risk. Improper use may result in minor or minor injuries.



This symbol indicates that if used improperly, it may cause damage to the equipment and cause damage to your property.



This symbol indicates that there are specific guidelines for the operation and use of the equipment.



## Terms of Use

This fat-removing machine can only be used indoors as a home fitness equipment, and is for private use. This equipment cannot be used for commercial purposes (such as in collective fitness places, and it cannot be used for medical purposes (such as professional rehabilitation equipment) . This device is limited to one person at a time and has a maximum load of 110 kg. You can follow the fitness content and fitness guide in this product manual to use the fat-removing machine for fitness. However, do not perform any operation on this fat-removing machine that is not listed in this manual. Do not attempt any fitness methods or postures on this fat-removing machine that are not listed in this manual.

This product can be used according to the fitness content described in this product manual for fitness training purposes, but other fitness functions not described in this manual should not be used on this fat-removal machine.

Please use the device according to the instruction manual of this manual. Use methods that are not listed in this manual that are inconsistent with the instruction manual may cause damage to the body of the fat-removal machine or damage your health. Therefore, please do not try. This device is for use by adults only and not for children.

The manufacturer and distributor of this product are not responsible for any damage to the equipment body caused by improper use or using methods of operation not listed in this manual.

## Security reminder



Risk of electric shock!

Use of improperly installed circuits or circuits that exceed the rated voltage of this equipment can cause electric shock.

- When using this fat-removing machine, do not connect the device to any circuit that is not properly installed. When using, use only the correct installed sockets with protective contacts and ensure that the circuit parameters of the sockets are consistent with the equipment power cord parameters.
- When using this machine, please make sure that the plug can be inserted and pulled out of the socket without any obstacle, so as to ensure that you can quickly cut off the circuit of the fat-removal machine.
- If you find that the fat-removing machine is obviously damaged, or the power cord and wire socket of the fat-removing machine are damaged, don't use the fat-removing machine.
- If the power cord of the fat-removal machine is damaged, do not replace it with another power cord without authorization. Should contact customer service or maintenance personnel, replace with a qualified power cord that meets the specified majority.
- Do not open the body of the fat-removing machine without permission. If you find that the fat-removal machine is malfunctioning, please contact a qualified service person for inspection. If you disassemble the fat-removing machine or perform any operation that does not comply with the regulations, you will no longer enjoy the warranty right of this product, and the manufacturer and distributor will not be held expensive.
- If the product requires replacement parts, use only qualified parts that meet the specified parameters for replacement. This fat-removing machine all parts must comply with relevant production codes and effectively avoid necessary risks.
- Don't immerse the equipment, power cord, power plug or equipment plug of the fat-removal machine in water or other liquids.

- If your hands are wet or wet with other liquids, do not touch the equipment, power cord, power plug or device plug.
- When unplugging the power plug, do not pull the wire body by hand, and pull it out gently by holding the tail of the plug with your hand.
- Under no circumstances should the power cord be used to carry heavy objects or hang other items on the power cord.
- Do not place the device, power cord, power plug, or device plug near open flames or on hot surfaces. Please place the power cord properly to avoid tripping accidents.
- Do not fold the power cord or place the power cord on a sharp object.
- Please use the fat-removing machine only indoors. Do not use the device in rain or wet environments such as bathrooms. Do not splash water on the device.
- If the device is dropped into the water, do not remove the device by hand, and unplug it immediately to cut off the device circuit. Take care to prevent children from inserting any objects into the equipment.
- When the device is not used for a long time, when cleaning the device, or when the device fails, be sure to unplug the device and cut off the device circuit.



### Risk of explosion and burns

Improper use may cause liquid leakage in the battery, posing a risk of explosion and burns.

- Do not place the battery in a high-temperature environment or an open flame.
- When installing the battery, please pay attention to the positive and negative poles of the battery.
- When replacing the battery, be sure to use a battery of the same type and mostly the same type as the original battery.
- Please replace the battery regularly, taking care not to confuse old and new batteries, different types of batteries, batteries of different manufacturers or different capacity battery.
- Before installing the battery, please clean the two poles of the battery and the metal contacts of the battery slot as necessary.
- Do not connect the positive and negative terminals of the battery with metal wires. This will cause the battery to short circuit and cause danger. If you are using a non-rechargeable battery, do not recharge the battery.
- If you are using a rechargeable battery, be sure to remove the battery from the actuator before charging.
- Don't disassemble the battery body.
- If the battery leaks liquid, because its liquid is corrosive, do not wipe the liquid directly with your hands, and avoid your skin, eyes, or mucous membranes are in contact with liquid. wear protective gloves when wiping the battery fluid. If you accidentally come into contact with the battery fluid, immediately wash the contact area with clean water and contact your doctor for help.
- When you do not use the fat-removing machine for a long time, please remove the battery from the remote control.
- If your battery runs out or is damaged, replace the battery immediately and recycle the old battery according to the specifications.
- Be careful not to let children play with batteries, and keep them out of the reach of children.
- If you accidentally swallow the battery, or the battery has entered your body in another way, contact your doctor immediately for help.



Risk of health damage  
Inappropriate or intensive and prolonged exercise may damage your health.

- Use a fat-removing machine for fitness. The length of each use must not exceed 20 minutes. please take sufficient water during exercise.
- Do not operate the machine after meal and alcohol.
- When using a fat-removing machine for fitness. Under no circumstances should you fully straighten your double hurricane or fully straighten your arms.
- Under any circumstances. Do not place your upper body or head directly on the vibration plate of the fat-removing machine.
- Before using the fat-removing machine to exercise, please consult your doctor, please consult your fitness intensity and duration. in order to avoid health damage. Before using a fat-removing machine. Please check to see if you are fit to work out with this equipment.
- If you have a wound, are recovering from surgery, or are taking medication. Be sure to consult your doctor, use this device only after obtaining its consent.
- If your physical condition meets one of the conditions described below. Do not use this device.
- If you have doubts. Not sure if your physical condition meets the conditions described below, be sure to consult a doctor, specialist  
Professional physicians, physical therapists, and other professionals.
- Do not use other medical equipment at the same time.
- Do not use this equipment for fitness when you meet one or more of the following conditions:

- Suffering from acute inflammation or acute infection
- Acute rheumatoid arthritis
- Have epilepsy
- Unhealed wounds on the body (or in the recovery phase after surgery)
- Suffer from joint disease
- Suffer from heart valve disease
- Suffer from arrhythmia
- Have circulatory system disease (heart or vascular disease)
- Suffering from chronic hypertension
- Foreign object implantation, such as pacemakers, introuterine devices, joint implants, within 6 to 9 months,
- Chest implant surgery, etc.
- Stent implantation performed within two years
- There is a pacemaker or brain pacemaker in the body
- Suffering from thrombotic symptoms or other thrombotic related diseases
- Symptoms of thrombosis or other thrombotic related diseases acute back pain due to rupture
- suffers from high osteoporosis (with fractures)
- Have a disc herniation or cervical spondylosis
- The machine is not intend for use by children, pregnant women and disabled people.
- Patients with severe diabetes (vascular disease, lymphangiopathy)
- Tumor in the body

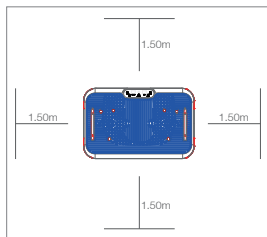
- When you meet one or more of the following conditions. Please consult your doctor first. After obtaining their consent, you can use this fat-removing machine for fitness:
  - Non-acute back pain, such as ankylosing spondylitis.
  - Have performed foreign body implantation surgery, such as intrauterine device, joint implant, chest implant surgery, etc., but the operation time is now more than 6 to 9 months.
  - Stent implantation has been performed, but the operation time is now more than two years.
  - Acute joint disease.
  - Acute migraine.
- When using this fat-removing machine for fitness, please pay attention to the signals sent by your body. If you have the following symptoms during fitness: Pain, a sense of breathing in your chest, abnormal heart rate, severe breathing difficulties, nausea, dizziness, paralysis, please immediately stop fitness, stop using the device when you feel unfitted, and ask your doctor for help.



### Risk of injury

Improper use of this equipment may result in injury to you.

- Before using the fat-removing machine for fitness, be sure to place the device on a flat surface. Non-slip floor. And choose a safe location for fitness.
- The design of this fat-removing machine allows only one person to use at a time. It is strictly forbidden for multiple people to exercise on the device at the same time.
- The maximum load of this fat-removing machine is 110 kg.
- Before using the fat-removing machine for fitness, please check whether each part of the equipment body is complete and the equipment is intact.
- If the equipment body is damaged, please do not use the equipment and contact the staff for repair or replacement. Do not use the equipment until all repairs are completed.
- When using the equipment, be careful not to be covered or bumped by the protruding parts of each body.
- When using the device, keep it away from other objects and other people. The safety distance of the device is 1.5m x 1.5m. As shown in the figure below, when exercising, keep at least 1.5m x 1.5m of open space around the device.
- Do not allow children or pets to approach the machine during operating, and it is strictly prohibited to touch or put other things into the gap of machine.
- Please check before using whether or not the voltage is suitable.



- Unplug the machine when it's not in use or power off.
- Stop using the machine once pouring water on the machine or remote control.
- Stop using the machine immediately when you find any component damaged or having abnormal sound.
- Do not operate the machine when it is power off suddenly or thundering.
- Please be careful to keep balanced to avoid falling down.



**WARNUNG!**

This equipment may be dangerous for the following people:

- People with reduced athletic ability, sensory ability, or mental capacity (e.g. people with a disability or older people with reduced physical ability or mental capacity)  
Sports experience or inadequate knowledge (such as teenagers. Minors)
- For people with reduced athletic ability, sensory ability, mental capacity and people with insufficient sports experience or knowledge, if such people want to use this device for fitness, they must be accompanied by others to take care of them. Before working out, they need to learn the safe use rules that they haven't prepared beforehand. Make sure that they understand the dangerous consequences of non-standard use.
- People with balance disorders must be accompanied by others to take care of them. Only use this device.
- Children under 14 years of age are not allowed to use this device.
- To avoid danger, when using the fat-removing machine, please ensure that the device is out of the reach of children, and also keep pets away from the device.
- Do not allow children to use the device as a toy.
- Let children participate in the maintenance and clearance of this equipment.
- Don't let this equipment run without any core.
- Pay attention to the packaging materials of this equipment, and let children play with the plastic film in the packaging material in a hurry, so as not to cause room danger risk.



**WARNUNG!**

Risk of electric shock  
Improper use may cause electric shock.

- Please use the key on the equipment to turn on or off the equipment correctly. When not using this device, be sure to use the switch to turn off the device and cut off the device circuit. When cutting off the circuit, you must hold the tool of the plug with your hand and gently pull it out of the socket. Do not pull directly on the power cord body.

**HINWEIS!**

Short circuit risk

During use, if water or other liquid is accidentally splashed on the equipment of the fat-removal machine, or if water or other liquid penetrates into the equipment, it will cause short circuit of the equipment and damage the equipment.

- Don't immerse the device in water or any other liquid.
- Prevent water or any other liquid from entering the device.

## Fitness precautions

### Consult before fitness

- Please consult your doctor before exercising to inform them about the condition of this Fat-removing machine, and ask to confirm whether this equipment is suitable for your use.
- Wear comfortable and compliant sportswear and sturdy sports shoes while using non-slip sports shoe insoles.
- Do not exercise after eating. Wait 80 minutes before starting to exercise.
- Please choose to exercise in a room with sufficient air flow conditions, but avoid indoor environments with a cross-wind.
- Please do sufficient warm-up exercise before exercise and adequate cold-out exercise after exercise to achieve the best exercise effect and avoid injury.

### In the key

- Fitness should start with a slow and easy exercise and end with a slow and easy exercise.
- Be careful not to exercise too much. When building for the first week, you should choose a short-term, lighter exercise. The duration of each exercise is no more than 20 minutes!
- Do not exercise excessively. If you are tired or tired, do not exercise.
- Please learn the correct stretching and warm-up exercises from a professional key instructor to avoid injury.
- If you haven't exercised for a long time, please start with the slowest and lightest exercise first.
- The body slowly re-adapts to the exercise process. If you feel any discomfort during exercise. Please stop exercising immediately.

### Fitness safety tips

- Under any circumstances. Do not stand with your legs straight or support your active board with the arms straight.
- If you straighten your legs or arms on the vibration board, the vibration will not be transmitted to your muscle tissue. Instead, it is transmitted to your brain through your bones. Cause danger.
- If you feel vibrations of your head organs during use (such as your eyes or your vocal cords), it means that your fitness posture is inappropriate, please adjust your posture immediately.
- You can train your abs by sitting on the vibration board, but before sitting on the vibration board, make sure your body is used to the vibration of the fat-removing machine.
- To ensure the best fitness results and avoid injuries. Please strictly follow the key body training guidelines, fitness duration guidelines, and fitness posture guidelines of this manual for fitness.
- Pay attention to tighten muscles when training with a fat-removing machine. If you feel the vibration of your vocal cord grinder, you can raise this heel slightly to avoid this.
- If you do not use your feet to stand on the vibration board, but use your hands to support or sit directly on the vibration board, we recommend that you place a towel or training mat on the vibration board before exercising.
- Please pay attention to avoid lordosis of the spine and keep the green part as straight as possible during fitness.
- Please lean back in a hurry during the fitness process, as the risk of tipping over may occur.
- When performing different exercises (such as stretching exercises, strength exercises, relaxation exercises, etc.) on this fat-removing machine, you should rest.
- Use different fitness postures and different vibration frequencies according to different types of sports.
- It is recommended to keep each exercise position for 30 to 60 seconds, and the total length of each exercise should not exceed 20 minutes.

- Before each fitness session, please think carefully about the body parts and training intensity you want to train in order to take appropriate training posture. Before starting fitness, please try this training position by yourself to ensure that you can easily maintain it within 30-60 seconds. Hold this position.
- Each fitness position can be held for no more than 60 seconds. If you feel unwell while maintaining a fitness position, please give up this position immediately.
- Be careful every time you change your fitness posture, and leave the shaker of the fFat-removing machine before changing your posture.
- If you feel any discomfort during exercise, or if you are unable to maintain your fitness posture, stop exercising immediately, don't perform any physical work after fitness.

## Fitness with the device for the first time

- Before first fitness, please slowly adjust your body to the vibration of the device: you can place one foot on the vibration board first up and open the low vibration level mode to feel the vibration of this fat-removing machine, and then double-foot on the vibration board, at the same time bend your knees and lift your back heels to adapt your body to the device's vibration mode.
- Every time you stand on the fat-removing machine, please be sure to lift your heels. Muscle tissue shakes to prevent them from being transmitted to your head.

## Check heart rate



To ensure your fitness results, you need to check your heart rate regularly before and after exercise.

- If you feel discomfort during fitness, stop exercise immediately and check your heart rate to avoid excessive exercise.
- According to sports medicine, the optimal exercise heart rate is 60% to 85% of the highest heart rate. The greater the intensity of a person's usual exercise, the slower his heart rate will rise during exercise, and his heart rate will recover after exercise.
- The reduction will be faster. You can record your heart rate test results and compare them with the following data to better understand your physical condition.

The test of fat and heart rate do not belong to medical test and the result of it which may not be accurate is for reference only.

Heart rate type:

- Heart rate tested before fitness: resting heart rate
- Heart rate tested immediately after fitness (10 minutes of fitness time): exercise heart rate
- After the workout, wait for 1 minute before testing the heart rate: restore the heart rate

When exercise heart rate:

- At 60% of maximum heart rate: Prove that your fitness is efficient and ideal for beginners.
- At 85% of maximum heart rate: Ideal results for intermediate or advanced professional athletes.
- At 90% of maximum heart rate: This situation usually occurs during intense competitive sports or short training sessions.

### Measuring heart rate

1. Place the index and middle fingers of your right hand on your left wrist
2. Count your pulse beats in 15 seconds
3. Multiply the number of pulse beats counted by 4.
4. Compare your heart rate with the following data to see the boundary value of your heart rate (see chapter "Calculating exercise heart rate")

Calculate your personal maximum heart rate Maximum heart rate = 100%

Formula =  $220 - \text{personal age}$

Calculate the boundary value of exercise heart rate Lower limit of exercise heart rate = 60%

Formula:  $(220 - \text{personal age}) \times 0.6$

Exercise Heart Rate Limit = 85a

Formula:  $(220 - \text{personal age}) \times 0.85$

## Scientific planning and proper fitness

- Develop a fitness plan, in which the frequency of your fitness, the length of each exercise, and the actual fitness goals are established exercise regularly to get the best fitness results
- Think about the body parts you want to train

Before starting the fitness, please check your fitness posture by yourself. (Please don't use a fat-removing machine before checking)

— Is this fitness position comfortably

— When using this fitness position, be careful not to lordships or straighten your knees or hands

- If you have not exercised for a long time, please consult your doctor first
- Beginners can only do two to three fitness exercises per week
- The fitness time on the fat-removing machine must not exceed 20 minutes.
- 30 to 60 seconds recommended for each fitness position
- After entering a regular fitness state, you can slowly improve your fitness plan, such as properly scheduling more frequent exercise every week number of times, slightly reduced amount of exercise, etc.
- In addition, you can also increase the vibration frequency or amplitude during the fitness process, so that the premise does not change the exercise time

## Adjust the vibration amplitude

When exercising, if you want to adjust the vibration amplitude, you can change the position of both feet standing on the vibration board (or other the part of the body he placed on the vibration board) changes the amplitude of the vibration by pulling or narrowing the distance between the feet while changing the difficulty of exercise

- If you increase the distance between your feet and move your feet towards the outer edge of the vibration board, it will increase the vibration amplitude and difficulty of movement degree: conversely, if you narrow the distance between your feet and move your feet towards the center of the vibration plate, the vibration amplitude will be reduced and exercise difficulty
- Be sure to start your workout in a mode with low vibration, that is, narrow your feet at the beginning of the workout, and then later slowly pull away fitness should start with the simple mode and then slowly enter the more difficult mode.



## Dividing fitness stages

- Before starting to use the fat-removing machine for free exercise, be sure to read the safety reminder in this product manual
- Please arrange your fitness time reasonably, and be sure to arrange warm-up and cool-down exercises
- A complete fitness process should include the following three stages
  - Warm-up phase: 5 to 10 minutes of gymnastic exercises or stretching exercises to make your muscle tissue for strenuous exercise
  - Exercise phase: up to 20 minutes, strenuous exercise, but not excessive, excessive exercise
  - Cold phase: muscle and joint relaxation exercises for more than 5 minutes

## Stop fitness

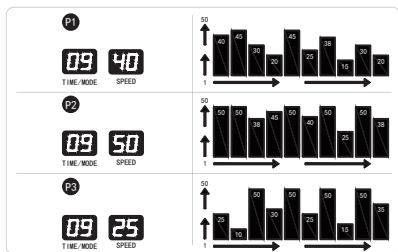
If you notice the following phenomena during your fitness, please stop exercising immediately to avoid injury:

- When your muscles tighten uncontrollably
- When you feel dizzy
- When you feel pain
- When you feel uncomfortable or have cramps and feel sick

## Exercise intensity recommendations

Category	Exercise cycle	Exercise time	Movement speed
General fitness	1-3 times / day	5-10 minutes / times	Uniform speed
loseweight	4-8 times / day	10-20 minutes / times	Speed slow down

## Operating Modes













## Auto Program Speed Sheet

Time from 10 min to 1 min

	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
P1	40	45	30	20	45	25	38	15	30	20
P2	50	50	38	45	50	40	50	25	50	38
P3	25	10	50	30	50	25	50	15	50	35

## Exercise Posture Description

It can be used without a handle and combined with various human postures, so that you can completely relax your body and mind without leaving home, relieve soreness, relieve fatigue, reconcile qi and blood, improve internal circulation, and then achieve the effect of strengthening the body.

<p><b>Leglift</b> Sit on an exercise machine with your legs suspended and your hands tight. This position will mainly exercise your leg muscles. hips. and abdomen the body.</p>		<p><b>Squat</b> Step on the edge of the pedal pad of the exercise machine with one foot, the upper body is straight, and the legs are in a half-squat state. This posture mainly exercises the muscles of the legs. feet and hips</p>	
<p><b>Bentleg</b> A person stands with his back to the exercise machine. bends one leg on the exercise machine pedal, and the other bend stands on the ground. This power mainly exercises the legs and hips.</p>		<p><b>Shingupright</b> hands controlling the edge of the fatsplitting machine with your legs bent or straight. This power mainly exercises the legs and arms.</p>	
<p><b>Halfsqat</b> Stand on the exercise machine with your feet bent, keep your hands flat, and keep the balance star in an upright position. This strength mainly exercises the back muscles, the big head muscles, and the legs.</p>		<p><b>Standing</b> Stand on the exercise machine with your feet apart, keep your hands on your hips, and maintain a balanced star standing position. This posture focuses on the back muscles, the big arm muscles, and the whole body.</p>	
<p><b>Frontparty</b> Kneel on the ground with both knees. hands on the pedals and star-shaped. This posture mainly trains his muscles, shoulders, arms and upper body muscles.</p>		<p><b>Backward</b> Lean your body back. put your legs on the exercise machine, and your hands on the ground to support it. This power mainly refining thighs. Calf muscles.</p>	
<p><b>Discsibling</b> Sit on the exercise machine with both hands and relax with your hands on the knees. This position mainly exercises your legs andhips.</p>		<p><b>Sidesibling</b> Sit on a chair with your legs on the treadmills of the exercise machine and relax yourself. This position mainly exercises calf muscles.</p>	

## Fitness training pose



- When performing the following fitness training, please do not use the training handle first, and place the fitness mat included in the package on the vibration board to better protect your joints
- During fitness training, please pay attention to choosing the fitness intensity that suits you

### Warming up and adopting

- Before you start using the fitness fat-removing machine, please do stretching or stretching exercises to warm up. You do not need to use the fat-removing machine for warm-up exercises.
- After the warm-up exercise, you can use the following fitness training postures on the fat shaker for adaptation training to make your body fit vibration mode of this device.

Training site:

- Legs, calves

Training posture:

- Select the lowest gear vibration level for the fat-removal machine.
- Standing on the vibration board, with your heels on the ground and knees slightly bent
- Raise the heel to shift the body's center of gravity towards the front of the foot
- Tighten your calf muscles at the same time
- Repeat the above steps again



Training time:

- About 1-2 minutes

Squat exercise Training site:

- Thighs, calves, arms, back Training posture:

- Stand on the vibration board with your feet spread apart
- Bend the pair slowly until the thighs are approximately parallel to the ground
- The upper body leans slightly forward and the hips moves slightly backward
- Inhale during fitness.
- During the descent, pay attention to keep the knee moving in the direction pointed by the toes, keep your knees forward beyond your toes



Training time:

- Approximately 2 cycles every 30 seconds.  
You can keep this position still, you can also do squat training

### Lunge Training OreO:

- Thighs, biceps, hips

#### Training posture:

- Stand behind the fat-removing machine, facing the Fat-removing machine, with your feet separated
- Your feet are as wide as your hips keep your back and neck straight, look forward, and tighten your abdominal and hip muscles
- One foot forward and placed on the morning plate of the fat-re- moval machine, this foot is bent so that the calf and thigh are 90 degree, keep your knees behind your toes and point in the direction your toes point.
- Arms naturally hang near the body, or akimbo.
- Note: When doing this exercise for the first time, place your feet in the middle of the vibration plate first, so this will ensure that you the low-motion mode starts, and then slowly moves outside the vibration plate to increase the difficulty of movement



#### Training time:

- Approximately two cycles every 30 seconds, after which you can change your feet and repeat. You can keep this position still, and you can also do lunge training.

### Push-ups Training area:

- Chest, front shoulder, triceps

#### Training posture:

- Place your hands directly under your shoulders, support your body with both hands, and place your palms on the vibration board of the fat-removing machine, the arms are slightly bent, the knees are placed on the floor, the ankles are crossed, and the back and neck are in a straight line
- Tighten abdominal and hip muscles
- Or you can place your feet on the ground, support your body with your feet, and keep your back and legs aligned

#### Training time:

- Static: Two cycles, holding this potential for 15-30 seconds each time, then resting for 20-30 seconds in the middle, and then maintaining this posture again
- Dynamic: Slowly lower the upper body to extend to the ground, and then re-push your upper body up. Two cycles of dynamic training, repeating the above actions a total of 10 times, while using vibration levels of medium fitness difficulty, each allow 30 seconds of rest between cycles.



Pelvic exercise Training site:

- Hip, lower back, thigh muscles

Training posture:

- Lay on the ground with your legs bent and your feet placed on the shaker of the fat-removing machine, with your hands flat near your body and your palms against the floor.
- Lift your toes and focus on your heels.
- Rest your shoulders on the floor.
- Put your hips and back so that your upper body and thighs are aligned.
- Tighten abdominal and hip muscles.



Training time:

- Static: Two cycles. Hold this position for 15-30 seconds each time, take a break for 20-30 seconds, and try to maintain this position again.
- Dynamic: Slowly lower the upper body and hips to the ground, and then push the upper body and hips up again.  
Two cycles of dynamic training, repeating the above actions a total of 10 times, while using vibration levels of medium fitness difficulty, each allow 30 seconds to rest between cycles.

Sideways exercise Training site:

- Muscles, abdominal side muscles, arms

Training posture:

- Place the right forearm on the vibration board of the fat-removal machine, with the body lying on its side, use the right forearm to support the entire body, with the elbows straight and placed directly under the shoulders, with your feet together.
- Raise your hips so that your upper body and legs are aligned.
- Tighten abdominal and hip muscles.

Training time:

- The total duration is one minute. Hold this position for 15-30 seconds at a time, then use your other hand to exercise.



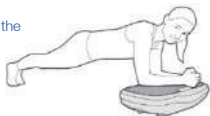
## Forearm support exercise

Training site:

- Hip, lower back, thigh muscles

Training posture:

- With your face facing the ground, place your forearms on the shaker of the Fat-removing machine and support your body with your forearms.
- Raise your feet while lifting your entire body from the ground.
- Keep the back and legs straight--Keep the head and spine at the same level (do not lift your head).
- Tighten abdominal and hip muscles.
- You can also place your knees on the floor, support your whole body with your knees, your ankles crossed, and your back and neck stay in a straight line.



Training time:

- Static: two cycles

Hold this position for 20-30 seconds at a time, with a rest period of 20-30 seconds.

## V-leg extension

Training site:

- Abdomen

Training posture:

- Sit on the vibration board of the fat-removing machine, put your hands on the side of the fat-removing machine, and lift your legs.
- Stretch your legs. The farther you stretch your legs, the more difficult the exercise will be.
- Tighten the abdominal muscles.

Training time:

- Static: two cycles. Hold this position for 20-30 seconds each time, then take a break for 20-30 seconds, and then try to hold again posture.
- Dynamic: Slowly pull your knees closer to your head, then re-stretch your legs and stretch your legs farther away.
- Dynamic training two cycles every 30 seconds, using a vibration level of medium fitness difficulty, with 2030 seconds of rest between each cycle.



## Triceps Support Exercise

Training site:

- Triceps

Training posture:

- Facing the fat-removing machine back, sit in front of the Fat-removing machine, with both hands and shoulders wide, and place your hands on the vibration plate of the fat-removing machine.
- Lift your hips off the floor.
- Tighten abdominal and hip muscles.

Training time:

- Static: two cycles

Hold this position for 15-20 seconds at a time, with a break of 20-30 seconds.



### Work out with a fitness handle

When doing push-up fitness exercises on a fat-removing machine, since the hands are pressed against the vibration plate of the fat-removing machine, it is likely to affect the hands.

Causes tremendous stress, causing pain or discomfort.

With the fitness handle, you can keep your wrists upright while exercising, while reducing stress and allowing you to work out. The process is more comfortable.

According to the design of the fat-removing machine, there are four solutions for installing a handle on the fat-removing machine. The wider the distance between the two handles, the greater the intensity of your chest muscle training during exercise: in contrast, the shorter the distance between the two handles, the greater the training intensity.

Push-ups with the handle:

Training site:

- Chest, front shoulder, triceps

Training posture:

- Install the fitness handle on the vibration board of the fat-removing machine, and place your hands directly under the shoulders, while holding your hands on the two handles separately, support your body with both hands, slightly bend your arms, place your knees on the floor, and ankle Cross so that the back and neck are aligned.
- Tighten the abdominal and buttocks.
- Alternatively, you can place your feet on the ground and support your body with your feet while keeping your back and legs in a straight line.
- According to the design of this fat-removing machine, there are 4 solutions for installing handles on the device.

Training time:

- Static: two cycles. Hold this position for 15-30 seconds each time, then take a break for 20-30 seconds, and then try to maintain this position again.
- Dynamic: Slowly lower the upper body to the ground, and then push the upper body up again. Dynamically train two cycles, repeating the above actions a total of 10 times, while using a vibration level of medium fitness difficulty, with a 30-second rest between each cycle.



Triceps support exercise with handle Training site:

- Triceps

Training posture:

- Install the fitness handle on the vibration board of the Fat-removing machine.
- Facing the fat-removing machine back to back, sit in front of the fat-removing machine, with both hands as wide as shoulders, and hold both hands on two handles.
- Lift your hips off the floor.
- Tighten abdominal and hip muscles.



Training time:

- Static: two cycles.  
Hold this position for 15-20 seconds each time, the intermediate rest is 20-30 seconds.
- Dynamic: Slowly lower the upper body to the ground, and then push the upper body up again.  
Two cycles of dynamic training, repeating the above actions a total of 10 times, while using vibration levels of medium fitness difficulty, each follow 30 seconds to rest between cycles.

Cool-down

Training site:

- Legs and calves

Training posture:

- Select the lowest vibration frequency of the fat-removing machine
- Lay on your back with your legs or calves on the vibration plate of the fat-removing machine.
- Relax your whole body and let the fat shaker massage your body..

Training time:

- About 1-2 minutes





## Product Maintenance, Cleaning, Storage

### HINWEIS!

#### Risk of equipment damage

Improper use of this equipment may damage it.

- When cleaning the device, do not use strong cleaning agents, and do not use metal or nylon
- Cleaning brushes. Sharp metal cleaning items, such as blades and spatulas, should not be used, as these items may cause damage to the equipment surface.
- Do not spray any cleaners directly on the machine to avoid short circuit or other malfunctions; You can spray on the cloth to wipe the platform and cover.
- If you use the device on a fragile floor, in order to protect your floor, please place a suitable, non-slip carpet or pad on the seat for the device.

#### Cleaning steps:

1. Before cleaning, unplug the power cord of the device and cut off the device circuit.
2. Wipe the device with a slightly damp cloth.
3. After cleaning, be sure to dry the device thoroughly to ensure that the device is completely dry before reuse.

If you do not use the device for a long time, save the device. Before storing, make sure that the device is completely dry.

- Be sure to store this device in a dry environment.
- You can place the fitness handle in the storage boxes on the left and right sides of the display of the fat-removing machine.
- When saving this device, please don't:
  - Make the device violently collide
  - Make the device fall from a height
  - Keep the device in a dusty environment
  - Store the device in a humid environment Place the device directly in direct sunlight
  - Store the device in extremely high temperature environments
- When storing the device, care should be taken to keep the device out of the reach of children and securely locked. The storage environment temperature is between 5-20 degrees Celsius.

When throwing garbage, please put the packaging materials of this product separately. Cardboard, cardboard and packaging boxes in packaging materials should be placed in "used paper" trash cans, and plastic films in packaging materials should be placed in "recyclable materials" trash cans.

## Recycling of fat-removing machine equipment

(Applicable to EU or other European countries that use garbage classification rules)

### Don't confuse old equipment with domestic waste

If the fat grinder is damaged or you need to discard it, according to the law, it is forbidden to confuse this device with other household waste and to throw it directly into domestic garbage bins. At the same time, you must place this equipment in a designated recycle bin in your community or city to avoid damage to the environment.

### Don't confuse old batteries with household waste

If the battery is damaged or you need to discard it, it is prohibited by law to confuse old batteries with other household waste, or throw them directly into household waste bins, regardless of whether the batteries contain toxic substances". At the same time, you must add this class Place the device in a designated recycle bin in your community or city, or deliver the battery directly to the store to avoid damage caused by the environment.

\* If the battery contains toxic substances, it will be marked as follows:

Cd = contains cadmium, Hg = contains mercury, Pb = contains lead.

## Contents

Produktstruktur .....	26
Bedienungsanleitung .....	27
-Infraroter Strahl Fernbedienung .....	28
Allgemein Problem & Lösung .....	29
Produktspezifikationen .....	29
Garantiehandbuch .....	30
-Lesen und bewahren Sie dieses Produkthandbuch auf .....	30
-Symbol Beschreibung .....	30
Sicherheitshinweise .....	31
-Nutzungsbedingungen .....	31
-Sicherheitserinnerung .....	31
Verwenden Sie dieses Gerät zu Fitness .....	36
-Vorsichtsmaßnahmen für Fitness .....	36
-Überprüfen Sie Ihre Herzfrequenz .....	37
-Wissenschaftlicher Plan und vernünftige Anordnung der Fitness .....	38
-Die Fitnessphase teilen .....	39
-Stoppen Sie Fitness .....	39
-Empfehlungen zur Trainingsintensität .....	40
Fitnesstraining Pose .....	41
-Trainieren Sie mit Fitnessgriff .....	45
Produktwartung, Reinigung, Ablagern .....	47
Recycling von Geräten .....	48

## Produktstruktur

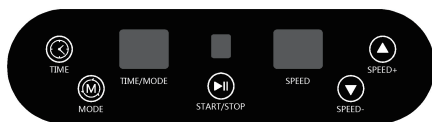
(Der Modellstil dient nur als Referenz, bitte vorbehaltlich der tatsächlichen Probe.)



- ① Obere Kunststoffabdeckung
- ② Mittlere Kunststoffabdeckung
- ③ Schalenrandabdeckung
- ④ Steckplatz handhaben
- ⑤ Gummi Fußplatte
- ⑥ Liegestützgriff
- ⑦ Instrumententafel
- ⑧ Untere Kunststoffabdeckung
- ⑨ Schalter / Steckdose
- ⑩ Griffschlitz im unteren Gehäuse
- ⑪ Halter
- ⑫ Rad (optional)

## Bedienungsanleitung

(Der Markenstil ist nur als Referenz, bitte vorbehaltlich der tatsächlichen Probe.)



1. Zeit: Drücken Sie die Taste "TIME", um die Zeit einzustellen.
2. Modus: Drücken Sie den "MODE" Button, um das Programm der automatischen oder manuellen auswählen.
3. Geschwindigkeit: Drücken Sie die "SPEED+/SPEED-", um die Geschwindigkeit einzustellen.
4. Start/OFF: Drücken Sie die Taste "START/STOP", um die Maschine zu starten oder zu stoppen.
5. Zeit/Mode-Monitor : Nach der Auswahl der Zeit und des Programms, werden Sie es auf dem Bildschirm zu sehen.
6. Geschwindigkeitsmonitor : Nach der Einstellung der Geschwindigkeit, werden Sie es auf dem Bildschirm zu sehen.

### Bedienungsanleitung —Push-up-Griff



## Bedienungsanleitung – Infrarot-Fernbedienung

1.  Ruhezustand-Taste: Drücken Sie es und werden Sie den Ruhezustand oder Ausgang eingeben.
2.  Start/Stop-Taste: Drücken Sie es während des Stand-by-Zustands und Sie werden die Maschine starten.
3. **P** Modus-Taste: Drücken Sie es während des Stand-by-Zustands und Sie können das Programm der automatischen oder manuellen wählen.
4.   Geschwindigkeitstaste: Drücken Sie es nach dem Start und Sie können die Geschwindigkeit einstellen.
5.   Zeittaste: Drücken Sie vor Start und Sie können die Zeit einstellen.
6.  Batterieisolationseinsatz: Nehmen Sie ihn vor dem Gebrauch heraus und Sie können ihn verwendende Fernbedienung dann. Wenn nicht verwenden, sollten Sie es wie zuvor wieder einsetzen um ein Auslaufen der Batterie zu vermeiden.
7. Batteriewechsel:



1. Klappen Sie die Fernbedienung nach hinten. Fernbedienung nach hinten, back.



2. Drehen Sie die Batterieabdeckung mit einer Münze in der Abbildung gezeigten Zustand.



3. Öffnen Sie die Batterieabdeckung, um die Batterie herauszunehmen.



4. Drehen Sie die Batterieabdeckung nach dem Ersetzen der Batterie wie zuvor zurück.

## Allgemein Problem und Lösungen

Ereignis des Fehlern	MöglicheGründe	Lösung
Nach dem Einschalten funktioniert das Gerät nicht.	Überprüfen Sie, ob das Gerät eingeschaltet ist.	Schalten Sie den Schalter ein.
	Überprüfen Sie, ob die Steckdose einen schlechten Kontakt hat.	Überprüfen Sie die Steckdose, um sicherzustellen, dass sie einen guten Kontakt zum Stecker hat.
Die Maschine reagiert nicht auf die Fernbedienung.	Die Batterien der Fernbedienung sind möglicherweise nicht richtig installiert oder werden nicht ausgeschaltet.	Installieren Sie es ordnungsgemäß oder ersetzen Sie es durch ein neues.
	Es kann zu weit sein, als dass die Maschine reagieren könnte.	Reduzieren Sie den Abstand und richten Sie die Fernbedienung auf den Host.
Der Ton von „XiuXiu“ oder „DaDa“ erscheint auf dem Gerät	Der Klang kommt aus der mechanischen Struktur.	Das ist normal.
Die Anzeigelampe leuchtet immer noch, wenn das Gerät ausschalten.	Die verbleibende in der Steuerung gespeicherte Leistung wurde nicht entladen.	Das ist normal.
Obwohl die Maschine ausgeschaltet ist, leuchtet das Licht, wenn Sie sich an der	Die Bewegung trieb den Motor an, um eine Induktion zu erzeugen.	Das ist normal.
Das Netzkabel ist defekt und das Produkt riecht merkwürdig oder rauchend.	Stellen Sie die Verwendung sofort ein und senden Sie zur Reparatur.	

## Produktspezifikationen

Name	Bodybuilding Vibrationsplatte
Modell	CS-600
Empfohlenes Alter	14
Nennleistung	AC 220V / 50Hz
Nennleistung	200 w
Bewertete Arbeitszeit	20 min
Schwungfrequenz	5-10Hz
Umsetzungsstandards	GB4706.1-2005 GB4706.10-2008
Maximales Traggewicht	110kg
Technische Parameter können ohne Vorankündigung geändert werden	

## Packliste

Namen	Menge
Host	1PC
Push-up-Griff	2PCS
Anweisung	1PC
Übungsband	2PCS
Fernbedienung	1PC

# Garantieleitung

## Vorsichtsmaßnahmen:

- 1 - Ab dem Kauf des Produkts bieten wir Ihnen die kostenlose Reparatur für 1 Jahr an, solange Sie das Produkt nach den Anweisungen installieren und aufbewahren und die Wartungskosten erst über den Zeitraum hinaus berechnen.
- 2 - Bei Störungen, die durch unsachgemäßen Betrieb, Wartung und Demontage ohne Genehmigung verursacht wurden, reparieren wir diese Sie brauchen nur Reparaturkosten zu bezahlen.

## Lesen und bewahren Sie diese Bedienungsanleitung auf

Diese Bedienungsanleitung ist ein Teil des Produkts der Vibrationsplatte und enthält wichtige Betriebs- und Verwendungsinformationen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie die Vibrationsplatte verwenden. Insbesondere der Sicherheitserinnerungsteil der Bedienungsanleitung. Wenn Sie die Anweisungen nicht sorgfältig lesen, können Sie die Verwendungsmethode nicht richtig verstehen, vielleicht zu Verletzungen oder zu Schäden am Gerät führen kann.

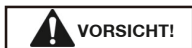
Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf, um sicherzustellen, dass Sie die hervorragende Leistung des Produkts voll ausnutzen können. Wenn Sie die Vibrationsplatte auf andere übertragen möchten, übertragen Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung.

## Symbol Beschreibung

Die folgenden Anweisungen werden auf der Verpackung diese Bedienungsanleitung, die Vibrationsplatte verwendet und geben Folgendes an: Dieses Zeichen weist auf ein mittleres Risiko hin. Bei unsachgemäßer Anwendung kann es schweren Verletzungen oder sogar zum Tod kommen.



Dieses Zeichen weist auf ein mittleres Risiko hin. Bei falscher Verwendung ist es kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen.



Dieses Zeichen weist auf ein geringes Risiko hin. Eine unsachgemäße Verwendung kann dazu führen leichte Verletzungen..



Dieses Symbol weist darauf hin, dass es bei unsachgemäßer Verwendung führen Schäden an der Ausrüstung und Schäden an Ihrer Eigentum..



Dieses Symbol zeigt an, dass es spezielle Richtlinien für die gibt Betrieb und Verwendung das Gerät.



## Nutzungsbedingungen

Diese Vibrationsplatte kann nur in Innenräumen als Heimfitnessgerät verwendet werden und ist für den privaten Gebrauch bestimmt. Dieses Gerät kann nicht für kommerzielle Zwecke (z. B. im Kollektiv) verwendet werden Fitnessplätze, und es kann nicht für medizinische Zwecke (wie professionelle Rehabilitationsgeräte) verwendet werden. Dieses Gerät ist auf jeweils eine Person beschränkt und hat eine maximale Belastung von 110 kg.

Sie können den Fitnessinhalt und den Fitnessleitfaden in diesem Bedienungsanleitung befolgen, um die Fetterntfernung zu verwenden

Maschine für Fitness. Führen Sie jedoch keine Arbeiten an dieser Vibrationsplatte durch, die nicht in diese Bedienungsanleitung aufgeführt sind. Versuchen Sie auf diese Vibrationsplatte keine Fitnessmethoden oder Körperhaltungen, die nicht in diese Bedienungsanleitung aufgeführt sind.

Dieses Produkt kann gemäß dem in diese Bedienungsanleitung beschriebenen Fitnessinhalt für Fitness-Trainingszwecke verwendet werden. Andere in diese Bedienungsanleitung nicht beschriebene Fitnessfunktionen sollten jedoch nicht auf diese Bedienungsanleitung verwendet werden.

Bitte verwenden Sie das Gerät gemäß der Bedienungsanleitung dieses Handbuchs. Verwenden Sie Methoden, die nicht in diesem Handbuch aufgeführt sind und nicht mit der Bedienungsanleitung übereinstimmen. Dies kann zu Schäden führen den Körper der Vibrationsplatte oder schädigen Sie Ihre Gesundheit. Versuchen Sie es daher bitte nicht. Dieses Gerät darf nur für Erwachsenen und nicht für Kindern verwendet werden.

## Sicherheitserinnerung



Risiko elektrischen Schlages!

Schließen Sie das Gerät bei Verwendung nicht an einen Stromkreis an, der nicht ordnungsgemäß installiert ist. Verwenden Sie bei der Verwendung nur die korrekt installierten Steckdosen mit Schutzkontakten und stellen Sie sicher, dass die Schaltungsparameter der Steckdosen mit den Netzkabelparametern des Geräts übereinstimmen.

- Stellen Sie bei Verwendung dieser Maschine sicher, dass der Stecker ungehindert in die Steckdose gesteckt und herausgezogen werden kann, damit Sie den Stromkreis der Vibrationsplatte schnell unterbrechen können.
- Wenn Sie feststellen, dass die Vibrationsplatte offensichtlich beschädigt ist oder das Netzkabel und die Kabelbuchse der Vibrationsplatte beschädigt sind, verwenden Sie nicht.
- Wenn das Netzkabel der Vibrationsplatte beschädigt ist, ersetzen Sie es nicht ohne Genehmigung durch ein anderes Netzkabel. Wenn Sie sich an den Kundendienst oder das Wartungspersonal wenden, ersetzen Sie diese durch qualifiziertes Netzkabel, das die angegebene Mehrheit erfüllt.
- Öffnen Sie den Körper die Vibrationsplatte nicht ohne Erlaubnis. Wenn Sie feststellen, dass die Vibrationsplatte nicht richtig funktioniert, wenden Sie sich zur Inspektion an einen qualifizierten Servicetechniker. Wenn Sie die Vibrationsplatte zerlegen oder einen Vorgang ausführen, der nicht den Vorschriften entspricht, genießen Sie nicht mehr das Garantierrecht für dieses Produkt, und Hersteller und Händler werden nicht teuer gehalten.
- Wenn für das Produkt Ersatzports erforderlich sind, verwenden Sie nur qualifizierte Ports, die angegebenen Parameter für den Austausch erfüllen. Bei dieser Vibrationsplatte müssen alle Teile den einschlägigen Produktionsvorschriften entsprechen und die erforderlichen Risiken wirksam vermeiden.
- Tauchen Sie das Gerät, das Netzkabel, den Netzstecker oder den Gerätestecker der Vibrationsplatte nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.

- Wenn Ihre Hände mit anderen Flüssigkeiten nass werden, berühren Sie nicht das Gerät, das Netzkabel, den Netzstecker oder den Gerätestecker.
- Wenn Sie den Netzstecker ziehen, ziehen Sie den Drahtkörper nicht von Hand und ziehen Sie ihn vorsichtig heraus, indem Sie das Ende des Steckers mit der Hand halten.
- Das Netzkabel darf unter keinen Umständen zum Tragen schwerer Gegenstände oder zum Aufhängen anderer Gegenstände am Netzkabel verwendet werden.
- Stellen Sie das Gerät, das Netzkabel, den Netzstecker oder den Gerätestecker nicht in der Nähe von offenen Flammen oder auf heißen Oberflächen auf. Bitte legen Sie das Netzkabel richtig ein, um Stolperunfälle zu vermeiden.
- Falten Sie das Netzkabel nicht und legen Sie es nicht auf einen scharfen Gegenstand.
- Bitte benutzen Sie die Vibrationsplatte nur in Innenräumen. Verwenden Sie das Gerät nicht in Regen oder feuchten Umgebungen wie Badezimmern. Spritzen Sie kein Wasser auf das Gerät.
- Wenn das Gerät ins Wasser fällt, entfernen Sie es nicht von Hand und ziehen Sie sofort den Netzstecker, um den Gerätekreis zu unterbrechen. Achten Sie darauf, dass Kinder keine Gegenstände in das Gerät einführen.
- Wenn das Gerät längere Zeit nicht verwendet wird, wenn Sie das Gerät reinigen oder wenn das Gerät ausfällt, ziehen Sie unbedingt den Netzstecker und trennen Sie den Gerätekreis.



## Explosions- und Verbrennungsgefahr

Bei unsachgemäßer Verwendung kann Flüssigkeit aus der Batterie austreten und Explosions- und Verbrennungsgefahr bestehen.

- Stellen Sie den Akku nicht in einer Umgebung mit hohen Temperaturen oder offener Flamme auf.
- Stellen Sie den Akku nicht in eine Umgebung mit hohen Temperaturen oder offener Flamme.
- Achten Sie beim Einlegen der Batterie auf die positiven und negativen Pole der Batterie.
- Verwenden Sie beim Austauschen der Batterie unbedingt eine Batterie eines bestimmten Typs und meistens des gleichen Typs wie die Originalbatterie.
- Bitte tauschen Sie die Batterie regelmäßig aus und achten Sie darauf, alte und neue Batterien, verschiedene Batterietypen, Batterien verschiedener Hersteller oder Batterien unterschiedlicher Kapazität nicht zu verwechseln.
- Reinigen Sie vor dem Einsetzen der Batterie bei Bedarf die beiden Pole der Batterie und die Metallkontakte des Batterieschlitzes.
- Verbinden Sie die positiven und negativen Anschlüsse der Batterie nicht mit Metalldrähten. Dies führt zu einem Kurzschluss der Batterie und zu Gefahren. Wenn Sie einen nicht wiederaufladbaren Akku verwenden, tun Sie dies nicht Laden Sie den Akku auf.
- Wenn Sie einen Akku verwenden, müssen Sie den Akku vor dem Laden aus dem Stellantrieb entfernen.
- Zerlegen Sie das Batteriegehäuse nicht.
- Wenn aus dem Akku Flüssigkeit austritt, weil die Flüssigkeit ätzend ist, wischen Sie die Flüssigkeit nicht direkt mit den Händen ab und vermeiden Sie, dass Haut, Augen oder Schleimhäute mit Flüssigkeit in Kontakt kommen. Schutz tragen Handschuhe beim Abwischen der Batterieflüssigkeit. Wenn Sie versehentlich mit der Batterieflüssigkeit in Kontakt kommen, waschen Sie den Kontaktbereich sofort mit sauberem Wasser und wenden Sie sich an Ihren Arzt.
- Wenn Sie die Vibrationsplatte längere Zeit nicht benutzen, entfernen Sie bitte den Akku von der Fernbedienung.
- Wenn die Batterie leer oder beschädigt ist, ersetzen Sie die Batterie sofort und recyceln Sie die alte Batterie gemäß den Spezifikationen.
- Lassen Sie Kinder nicht mit Batterien spielen und bewahren Sie sie außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Wenn Sie die Batterie versehentlich verschluckt haben oder die Batterie auf andere Weise in Ihren Körper gelangt ist, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt.



## Gefahr von Gesundheitsschäden

Unangemessene oder intensive und längere Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen.

- Verwenden Sie eine fettabschaffende Maschine für die Fitness. Die Dauer jeder Anwendung darf 20 Minuten nicht überschreiten, bitte während des Trainings ausreichend Wasser nehmen.
- Bedienen Sie die Maschine nicht nach dem Essen .
- Bei Verwendung einer Fettentfernungsmaschine für Fitness.Unter keinen Umständen sollten Sie Ihren doppelten Hurnikan vollständig begradigen oder Ihre Arme vollständig richten.
- Unter allen Umständen. Legen Sie Ihren Oberkörper oder Kopf nicht direkt auf die Vibrationsplatte der fettableitenden Maschine.
- Bevor Sie die Fettentfernungsmaschine zum Trainieren verwenden, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bitte konsultieren Sie Ihre Fitnessintensität und -dauer, in um Gesundheitsschäden zu vermeiden. Vor der Verwendung einer fettabschaffenden Maschine.Bitte überprüfen Sie, ob Sie geeignet sind, mit diesem Gerät zu trainieren.
- Wenn Sie eine Wunde haben, sich von einer Operation erholen oder Medikamente einnehmen. Achten Sie darauf, Ihren Arzt zu konsultieren, verwenden Sie dieses Gerät nur nach Erhalt seiner Zustimmung.
- Wenn Ihre körperliche Verfassung eine der unten beschriebenen Bedingungen erfüllt. Verwenden Sie dieses Gerät nicht.
- Wenn Sie Zweifel haben. Nicht sicher, ob Ihre körperliche Verfassung die unten beschriebenen Bedingungen erfüllt, achten Sie darauf, einen Arzt,
- Fachärzte, Physiotherapeuten und andere Fachleute.
- Verwenden Sie nicht gleichzeitig andere medizinische Geräte.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht für die Fitness, wenn Sie eine oder mehrere der folgenden Bedingungen erfüllen:

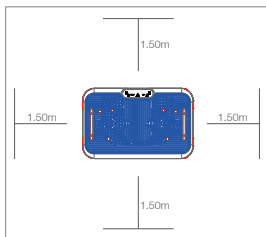
- Leiden an akuter Entzündung oder akuter Infektion
- Akute rheumatoide Arthritis
- Hove Epilepsie
- Ungeheilte Wunden am Körper (oder in der Erholungsphase nach der Operation)
- Leiden an Gelenkerkrankungen
- Leiden Sie an Herzklappenerkrankungen
- Leiden Sie an Arrhythmie
- Haben Kreislaufsystemerkrankungen (Herz- oder Gefäßerkrankungen)
- Leiden an chronischer Hypertonie
- Fremdkörperimplantation, wie Herzschrittmacher, Introuterin-Geräte, Gelenkimplantate, innerhalb von 6 bis 9 Monaten;
- Brustimplantatchirurgie usw.
- Stent-Implantation innerhalb von zwei Jahren perf oder med
- Es gibt einen Herzschrittmacher oder Hirschrittmacher im Körper
- Leiden an thrombotischen Symptomen oder anderen thrombotischen Erkrankungen
- Symptome einer Thrombose oder anderer thrombotischer Erkrankungen akute Rückenschmerzen durch Ruptur
- leidet an osteoporose (mit Frakturen)
- Hove eine Bandscheibenvorfall oder zervikale Spondylose
- Die Maschine ist nicht für Kinder, Schwangere und Behinderte vorgesehen.
- Patienten mit schwerem Diabetes (Gefäßerkrankungen, Lymphangiopathie)
- Tumor im Körper

- Wenn Sie eine oder mehrere der folgenden Bedingungen erfüllen. Bitte konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt. Nach Erhalt ihrer Zustimmung, Sie können diese Fettabbau-Maschine für die Fitness verwenden:
  - Nicht akute Rückenschmerzen, wie z. B. ankylosierende Spondylitis.
  - Hove führte Fremdkörper-Implantationsoperationen durch, wie z. B. Introuterin-Gerät, Gelenkimplantat, Brustimplantat-Chirurgie usw., aber die Operationszeit beträgt jetzt mehr als 6 bis 9 Monate.
  - Die Stent-Implantation wurde durchgeführt, aber die Operationszeit beträgt jetzt mehr als zwei Jahre.
  - Akute Gelenkerkrankung.
  - Akute Migräne.
- Wenn Sie diese Fettentfernungsmaschine für Fitness verwenden, achten Sie bitte auf die Signale, die von Ihrem Körper gesendet werden. Wenn Sie die folgenden Symptome während der Fitness haben: Schmerzen, ein Gefühl der Atmung in der Brust, abnormale Herzfrequenz, schwere Atembeschwerden, Übelkeit, Schwindel, Lähmung, bitte sofort aufhören Fitness, stoppen Sie die Verwendung des Geräts, wenn Sie sich ungerüstet fühlen, und fragen Sie Ihren Arzt um Hilfe.



## Verletzungsgefahr Unsachgemäße Verwendung dieses Geräts kann zu Verletzungen für Sie führen.

- Bevor Sie den fettabreißenden Maschine für die Fitness verwenden, stellen Sie das Gerät auf eine flache Oberfläche. Rutschfester Boden. Und wählen Sie einen sicheren Ort für Fitness.
- Das Design dieser fettablassenden Maschine ermöglicht es nur einer Person gleichzeitig zu verwenden. Es ist strengstens verboten, dass mehrere Personen gleichzeitig auf dem Gerät trainieren.
- Die maximale Belastung dieser fettabschaffenden Maschine beträgt 110 kg.
- Bevor Sie die Fettentfernungsmaschine für die Fitness verwenden, überprüfen Sie bitte, ob jeder Teil des Gerätekörpers vollständig und das Gerät intakt ist.
- Wenn der Gerätekörper beschädigt ist, verwenden Sie bitte nicht das Gerät und kontaktieren Sie das Personal für Reparatur oder Austausch. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn alle Reparaturen abgeschlossen sind.
- Achten Sie bei der Verwendung des Geräts darauf, nicht von den hervorstehenden Teilen jedes Körpers bedeckt oder gestoßen zu werden, body.
- Wenn Sie das Gerät verwenden, halten Sie es von anderen Objekten und anderen Personen fern. Der Sicherheitsabstand des Gerätes beträgt 1,5 m x 1,5 m. Wie in der Abbildung unten gezeigt, beim Training, halten Sie mindestens 1,5 m x 1,5 m Freiraum um das Gerät herum.
- Erlauben Sie Kindern oder Haustieren nicht, sich der Maschine während des Betriebs zu nähern, und es ist strengstens verboten, andere Dinge zu berühren oder in die Lücke der Maschine zu stecken.
- Bitte überprüfen Sie, bevor Siedie Spannung verwendenoder nicht.



- Trennen das Maschine Wenn es ist Nicht In Verwenden Oder Macht Aus.
- Beenden Sie die Verwendung der Maschine, sobald Sie Wasser auf die Maschine oder Fernbedienung gießen.
- Beenden Sie die Verwendung des Geräts sofort, wenn Sie eine Komponente beschädigt oder mit abnormalem Klang finden.
- Betreiben Sie die Maschine nicht, wenn sie plötzlich ausgeschaltet oder auf donnert.
- Bitte achten Sie darauf, ausgewogen zu bleiben, um zu vermeiden, herunterfallen.



Dieses Gerät kann für folgende Personen gefährlich sein:

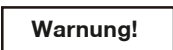
- Menschen mit eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit, Sensorik oder geistiger Leistungsfähigkeit (z. B. Menschen mit einer Behinderung oder ältere Menschen mit eingeschränkter körperlicher oder geistiger Leistungsfähigkeit)  
Sporterfahrung oder unausgeponendes Wissen (z. B. Jugendliche, Minderjährige)
- Für Menschen mit eingeschränkter sportlicher Fähigkeit, sensorischen Fähigkeiten, geistiger Leistungsfähigkeit und Menschen mit unzureichender Sporterfahrung oder Wissen, wenn solche Menschen dieses Gerät für die Fitness verwenden wollen, müssen sie von anderen begleitet werden, um sich um sie zu kümmern. Bevor sie arbeiten, müssen sie die Regeln für die sichere Verwendung lernen, die sie vorher nicht vorbereitet haben. Stellen Sie sicher, dass die Unter-Standard die gefährlichen Folgen der nicht-Standard-Nutzung.
- Menschen mit Gleichgewichtsstörungen müssen von anderen begleitet werden, um sich um sie zu kümmern. Verwenden Sie dieses Gerät nur, wenn Sie es können.
- Kinder unter 14 Jahren dürfen dieses Gerät nicht benutzen.
- Um Gefahren zu vermeiden, stellen Sie bei der Verwendung der Fettentfernungsmaschine sicher, dass das Gerät nicht für Kinder geeignet ist, und halten Sie auch Haustiere vom Gerät fern.
- Erlauben Sie Kindern, das Gerät als Spielzeug zu verwenden.
- Lassen Sie Kinder an der Wartung und Räumung dieser Ausrüstung teilnehmen.
- Lassen Sie dieses Gerät nicht ohne Aufsicht laufen.
- Achten Sie auf die Verpackungsmaterialien dieser Ausrüstung und lassen Sie Kinder nicht mit der Kunststoffolie im Verpackungsmaterial spielen, um keine Raumgefahr zu verursachen.



### Gefahr eines Stromschlags

Unsachgemäße Verwendung kann zu einem Stromschlag führen.

- Bitte verwenden Sie den Schlüssel auf dem Gerät, um das Gerät korrekt ein- oder auszuschalten. Wenn Sie dieses Gerät nicht verwenden, müssen Sie den Schalter verwenden, um das Gerät, das Gerät auszuschalten und die Geräteschaltung auszuschalten. Beim Abschneiden des Schaltkreises müssen Sie die Mühle des Steckers mit der Hand halten und vorsichtig aus der Steckdose ziehen. Ziehen Sie nicht direkt am Netzkabelkörper.



### Short-Schaltungsrisiko

Wenn während des Gebrauchs versehentlich Wasser oder andere Flüssigkeit auf die Ausrüstung der Fettentfernungsmaschine, oder wenn Wasser oder andere Flüssigkeit in das Gerät eindringt, wird es Kurzschluss der Ausrüstung verursachen und das Gerät beschädigen.

- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein.
- Verhindern Sie, dass Wasser oder eine andere Flüssigkeit in das Gerät gelangt.

## Fitness-Vorkehrungen

### Preparation vor der Fitness

- Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt vor dem Training, um sie über den Zustand dieser Fett-Re-Moval-Maschine zu informieren, und fragen Sie, ob dieses Gerät für Ihren Einsatz geeignet ist.
- Tragen Sie bequeme und konforme Sportbekleidung und robuste Sportschuhe, während Sie rutschfeste Sportschuhsohlen verwenden.
- Trainieren Sie nicht nach dem Essen. Warten Sie 80 Minuten, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Bitte wählen Sie in einem Raum mit ausreichenden Luftströmungsbedingungen zu trainieren, aber vermeiden Sie Innenräume mit einem Gegenwind.
- Bitte machen Sie ausreichend Aufwärmübungen vor dem Training und eine ausreichende Kältausparung nach dem Training, um die beste Trainingswirkung zu erzielen und Verletzungen zu vermeiden.

### Im Schlüssel

- Fitness sollte mit einer langsamen und einfachen Übung beginnen und mit einer langsamen und einfachen Übung enden.
- Achten Sie darauf, nicht zu viel zu trainieren. Beim Bau der ersten Woche sollten Sie eine kurzfristige, leichtere Übung wählen. Die Dauer jeder Übung beträgt nicht mehr als 20 Minuten!
- Üben Sie nicht übermäßig. Wenn Sie müde oder müde sind, trainieren Sie nicht.
- Bitte lernen Sie die richtigen Dehn- und Wurmübungen von einem professionellen Schlüssellehrer, um Verletzungen zu vermeiden.
- Wenn Sie schon lange nicht mehr trainiert haben, beginnen Sie bitte zuerst mit der langsamsten und leichtesten Übung, damit
- Der Körper passt sich langsam dem Übungsprozess an. Wenn Sie irgendwelche Beschwerden während des Trainings fühlen. Bitte beenden Sie das Training sofort.

### Fitness-Sicherheitstipps

- Unter allen Umständen. Stehen Sie nicht mit den Beinen gerade oder unterstützen Sie Ihr aktives Board mit den Armen gerade.
- Wenn Sie Ihre Beine oder Arme auf dem Vibrationsbrett richten, wird die Vibration nicht auf Ihr Muskelgewebe übertragen. Stattdessen wird es durch Ihre Knochen auf Ihr Gehirn übertragen. Ursache Gefahr.
- Wenn Sie Vibrationen Ihrer Kopfglieder während des Gebrauchs fühlen (wie Ihre Augen oder Ihre Stimmbänder), bedeutet das, dass Ihre Fitnesshaltung ungeeignet ist, stellen Sie bitte Ihre Körperhaltung sofort ein.
- Sie können Ihre Bauchmuskeln trainieren, indem Sie auf dem Vibrationsbrett sitzen, aber bevor Sie auf dem Vibrationsbrett sitzen, stellen Sie sicher, dass Ihr Körper an die Vibrationen der Fettentfernungsmaschine gewöhnt ist.
- Um die besten Fitness-Ergebnisse zu gewährleisten und Verletzungen zu vermeiden. Bitte beachten Sie strikt die wichtigsten Richtlinien für das Körpertraining, guidelines, Die Richtlinien für die Fitnessdauer und die Fitness-Haltungsrichtlinien dieses Manuals für Fitness.
- Achten Sie beim Training mit einer fettabziehenden Maschine auf die Muskeln. Wenn Sie die Vibration Ihres Stimmbandschleifers spüren, können Sie diese Ferse leicht anheben, um dies zu vermeiden.
- Wenn Sie Ihre Füße nicht verwenden, um auf dem Vibrationsbrett zu stehen, sondern Ihre Hände verwenden, um direkt auf dem Vibrationsbrett zu sitzen, empfehlen wir Ihnen, vor dem Training ein Handtuch oder eine Trainingsmatte auf das Vibrationsbrett zu legen.
- Bitte achten Sie darauf, Lordose der Wirbelsäule zu vermeiden und halten Sie das grüne Teil während der Fitness so gerade wie möglich.
- Bitte lehnen Sie sich während des Fitnessprozesses in Eile zurück, da das Risiko eines Umkippens auftreten kann.
- Bei verschiedenen Übungen (wie Dehnübungen, Kraftübungen, Entspannungsübungen, etc.) an dieser fettabreichenden Maschine sollten Sie types Verwenden Sie unterschiedlicheferent Fitnesshaltungen und unterschiedliche Vibrationsfrequenzen je nach Sportart. sports.
- Es wird empfohlen, jede Übungsposition für 30 bis 60 Sekunden zu halten, und die Gesamtlänge jeder Übung sollte 20 Minuten nicht überschreiten.

- Bitte denken Sie vor jeder Trainingseinheit sorgfältig über die Körperteile und die Trainingsintensität nach, die Sie trainieren möchten, um eine angemessene Trainingshaltung einzunehmen. Bevor Sie mit der Fitness beginnen, versuchen Sie bitte diese Trainingsposition selbst, um sicherzustellen, dass Sie sie innerhalb von 30-60 Sekunden problemlos aufrecht erhalten. Halten Sie diese Position.
- Jede Fitnessposition kann nicht mehr als 60 Sekunden lang gehalten werden. Wenn Sie sich unwohl fühlen, während Sie eine Fitness-Position beibehalten, geben Sie bitte diese Position sofort position , auf
- Seien Sie vorsichtig jedes Mal, wenn Sie Ihre Fitness-Haltung ändern, und lassen Sie den Shaker der Fett-Removremov- al Maschine, bevor Sie Ihre Haltung ändern.
- Wenn Sie irgendwelche Beschwerden während des Trainings fühlen, oder wenn Sie nicht in der Lage sind, Ihre Fitness-Haltung zu halten, beenden Sie sofort das Training, führen Sie keine körperliche Arbeit nach der Fitness aus.

## Erstmals Fitness mit dem Gerät

- Bevor Sie sich richtig fit machen, stellen Sie Ihren Körper langsam auf die Vibration des Geräts ein: Sie können zuerst einen Fuß auf das Vibrationsbrett legen und den Modus mit niedrigem Vibrationspegel öffnen, um die Vibrationen dieser fettabweisenden Maschine zu spüren, und dann einen Doppelfuß auf dem Vibrationsbrett, gleichzeitig Ihre Knie beugen und Ihre Fersen anheben, um Ihren Körper an den Vibrationsmodus des Geräts anzupassen.
- Jedes Mal, wenn Sie auf der Fettentfernungsmaschine stehen, achten Sie darauf, Ihre Fersen zu heben. Muskelgewebe schüttelt, um zu verhindern, dass sie auf Ihren Kopf übertragen werden

## Check heart rate



Um Ihre Fitnessergebnisse zu gewährleisten, müssen Sie Ihre Herzfrequenz vor und nach dem Training regelmäßig überprüfen

- Wenn Sie Beschwerden während der Fitness fühlen, stoppen Sie sofort die Übung und überprüfen Sie Ihre Herzfrequenz, um übermäßige Bewegung zu vermeiden
- Laut Sportmedizin liegt die optimale Trainingsherzfrequenz bei 60% bis 85% der höchsten Herzfrequenz. Je größer die Intensität der üblichen Bewegung einer Person, desto langsamer wird seine Herzfrequenz während des Trainings steigen, und seine Herzfrequenz wird sich nach dem Training erholen
- Die Reduzierung wird schneller sein. Sie können Ihre Herzfrequenztestergebnisse aufzeichnen und mit den folgenden Daten vergleichen, um Ihren körperlichen Zustand besser zu verstehen

Der Test von Fett und Herzfrequenz gehören nicht zu medizinischen Tests und das Ergebnis davon, die möglicherweise nicht genau sind, ist nur als Referenz.

Herzfrequenztyp:

- Herzfrequenz vor Fitness getestet: Ruheherzfrequenz
- Herzfrequenz getestet unmittelbar nach der Fitness (10 Minuten Fitnesszeit): Trainieren Sie die Herzfrequenz
- Warten Sie nach dem Training 1Minute, bevor Sie das Herz rot testen: Das Herz rot wiederherstellen

Bei Bewegung Herzfrequenz:

- Bei 60a maximaler Herzfrequenz: Beweisen Sie, dass Ihre Fitness effizient und ideal für Anfänger ist
- Bei 85% der maximalen Herzfrequenz: Ideale Ergebnisse für fortgeschrittene oder fortgeschrittene Profisportler.
- Bei 90a maximaler Herzfrequenz: Diese Situation tritt in der Regel bei intensivem Leistungssport oder kurzen Trainingseinheiten auf

Messung des Herzens rot

1. Platzieren Sie den Zeige- und Mittelfinger Ihrer rechten Hand auf Ihrem linken Handgelenk. 2. Zählen Sie Ihren Puls schlägt in 15 Sekunden
3. Multiplizieren Sie die Anzahl der gezählten Pulsschläge mit 4.
4. Vergleichen Sie Ihre Herzfrequenz mit den folgenden Daten, um den Grenzwert Ihrer Herzfrequenz zu sehen (siehe Kapitel "Berechnung der Trainingsherzfrequenz")  
Berechnen Sie Ihre persönliche maximale Herzrate: Maximale Herzfrequenz = 100% Formel = 220 - persönliches Alter  
Berechnen Sie den Grenzwert der Übung Herz rot: Untere Grenze der Übung Herz rot = 60% Formel: (220 - persönliches Alter = höchste Herzfrequenz)  $\times 0,6$   
Übung Herzfrequenzlimit = 85a  
Formel: (220 - persönliches Alter)  $\times 0,85$

## Wissenschaftliche Planung und richtige Fitness

- Entwickeln Sie einen Fitnessplan, in dem die Häufigkeit Ihrer Fitness, die Länge jeder Übung und die tatsächlichen Fitnessziele regelmäßig trainiert werden, um die besten Fitness-Ergebnisse zu erzielen.
- Denken Sie an die Körperteile, die Sie trainieren möchten

Bevor Sie mit der Fitness beginnen, überprüfen Sie bitte Ihre Fitnesshaltung selbst. (Bitte verwenden Sie keine fettabweisende Maschine, bevor Sie überprüfen)

—Ist diese Fitnessposition bequem

—Wenn Sie diese Fitnessposition verwenden, achten Sie darauf, keine Herrschaften zu beleben oder Ihre Knie oder Hände zu begradigen

- Wenn Sie lange nicht trainiert haben, wenden Sie sich bitte zuerst an Ihren Arzt
- Anfänger können nur zwei bis drei Fitnessübungen pro Woche machen
- Die Fitnesszeit an der Fettentfernungsmaschine darf 20 Minuten nicht überschreiten.
- 30 bis 60 Sekunden empfohlen für jede Fitnessposition
- Nach dem Eintritt in einen regelmäßigen Fitness-Zustand, Sie können langsam verbessern Sie Ihre Fitness-Plan, wie richtig Planung häufiger Übung jede Woche mehrmals, leicht reduzierte Menge an Bewegung, etc.
- Darüber hinaus erhöhen Sie auch die Vibrationsfrequenz oder Amplitude während des Fitnessprozesses, so dass die Prämisse die Übungszeit nicht ändert

## Anpassen der Schwingungsamplitude

- Wenn Sie die Schwingungsamplitude anpassen möchten, können Sie beim Training die Position beider Füße, die auf dem Vibrationsbrett stehen (oder anderen Teil des Körpers, den er auf dem Vibrationsbrett platziert hat), ändern, indem Sie den Abstand zwischen den Füßen ziehen oder verengen, während sie die Schwierigkeit des Trainings ändern.
- Wenn Sie den Abstand zwischen Ihren Füßen vergrößern und Ihre Füße in Richtung der äußeren Kante des Vibrationsbretts bewegen, wird dies die Schwingungsamplitude und die Schwierigkeit des Bewegungsgrades erhöhen: Umgekehrt, wenn Sie den Abstand zwischen Ihren Füßen verengen und Ihre Füße in Richtung der Mitte der Vibrationsplatte bewegen, wird die Vibrationsamplitude reduziert und Übungsschwierigkeiten
- Achten Sie darauf, Ihr Training in einem Modus mit niedrigen Vibrationen zu beginnen, das heißt, verengen Sie Ihre Füße zu Beginn des Trainings, und dann später langsam wegziehen. Fitness sollte mit dem einfachen Modus beginnen und dann langsam in den schwierigeren Modus.



## Aufteilung der Fitness-Stadien

- Bevor Sie beginnen, die Fettentfernungsmaschine für freies Training zu verwenden, lesen Sie unbedingt die Sicherheitserinnerung in diesem Produkthandbuch
- Bitte arrangieren Sie Ihre Fitnesszeit vernünftig und stellen Sie sicher, dass Sie Aufwärm- und Abkühlübungen arrangieren
- Ein vollständiger Fitnessprozess sollte die folgenden drei Stufen umfassen
  - Aufwärmphase: 5 bis 10 Minuten Gymnastikübungen oder Dehnübungen, um Ihr Muskelgewebe für anstrengende Übungen zu machen
  - Übungsphase: bis zu 20 Minuten, anstrengende Übung, aber keine übermäßige, übermäßige Bewegung
  - Kalte Phase: Muskel- und Gelenkentspannungsübungen für mehr als 5 Minuten

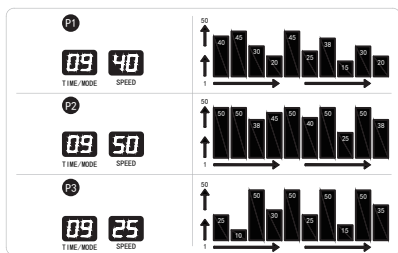
## Stoppen Sie die Fitness

- Wenn Sie die folgenden Phänomene während Ihrer Fitness bemerken, beenden Sie bitte sofort das Training, um Verletzungen zu vermeiden: injury:
- Wenn sich Ihre Muskeln unkontrolliert straffen
- Wenn Ihnen schwindelig wird
- Wenn Sie Schmerzen fühlen
- Wenn Sie sich unwohl fühlen oder Krämpfe schweben und sich krank fühlen

## Empfehlungen zur Übungsintensität

Kategorie	Übungszyklus	Übungszeit	Bewegungsgeschwindigkeit
Allgemeine Fitness	1-3 mal / Tag	5-10 Minuten / Zeiten	Gleichmäßige Geschwindigkeit
Verlustgewicht	4-8 mal / Tag	10-20 Minuten / Mal	Geschwindigkeitsverlangsamung

## Betriebsmodi













## Auto Program Speed Sheet

Time from 10 min to 1 min

	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
P1	40	45	30	20	45	25	38	15	30	20
P2	50	50	38	45	50	40	50	25	50	38
P3	25	10	50	30	50	25	50	15	50	35

## Beschreibung der Übungshaltung

Es kann ohne Griff verwendet werden und mit verschiedenen menschlichen Körperhaltungen kombiniert werden, so dass Sie Ihren Körper und Geist vollständig entspannen können, ohne das Haus zu verlassen, Schmerzen zu lindern, Müdigkeit zu lindern, Qi und Blut zu versöhnen, die innere Durchblutung zu verbessern und dann die Wirkung der Stärkung des Körpers zu erzielen.

<p><b>Legliff</b> Setzen Sie sich auf ein Trainingsgerät mit hängenden Beinen und engen Händen. Diese Position wird ihre Beinmuskulatur trainieren. Hüften. und Bauch der Körper.</p>		<p><b>Hocken</b> Treten Sie mit einem Fuß auf die Kante des Pedalpolsters des Trainingsgeräts, der Oberkörper ist gerade und die Beine sind halb in der Hocke. Diese Haltung trainiert hauptsächlich die Muskeln der Beine. Füße und Hüften</p>	
<p><b>Bentleg</b> Eine Person steht mit dem Rücken zum Trainingsgerät. beugt ein Bein auf dem Pedal des Trainingsgeräts und die andere Biegung steht auf dem Boden. Diese Kraft trainiert hauptsächlich die Beine und Hüften.</p>		<p><b>Slhingupright</b> Hände, die den Rand der Fettspaltmaschine mit gebeugten oder geraden Beinen steuern. Diese Kraft trainiert hauptsächlich die Beine und Arme.</p>	
<p><b>Halfsquat</b> Stehen Sie mit gebeugten Füßen auf dem Trainingsgerät, halten Sie die Hände flach und halten Sie den Balancestern in aufrechter Position. Diese Kraft trainiert vor allem die Rückenmuskulatur, die großen Rückenmuskeln und die Beine.</p>		<p><b>Stehen</b> Stehen Sie mit den Füßen auseinander auf dem Trainingsgerät, halten Sie Die Hände auf den Hüften und halten Sie eine ausgewogene Sternposition. Diese Haltung konzentriert sich auf die Rückenmuskulatur, die großen Armmuskeln und den ganzen Körper</p>	
<p><b>Frontparty</b> Knie mit beiden Knien auf dem Boden. Hände auf die Pedale und sternförmig. Diese Haltung trainiert hauptsächlich seine Muskeln, Schultern, Arme und Oberkörpermuskeln.</p>		<p><b>Rückwärts</b> Lehnen Sie Ihren Körper zurück. legen Sie Ihre Beine auf das Trainingsgerät und Ihre Hände auf den Boden, um es zu unterstützen. Diese Kraft verfeinert hauptsächlich Oberschenkel. Wadenmuskulatur.</p>	
<p><b>Discsibling</b> Setzen Sie sich mit beiden Händen auf das Trainingsgerät und entspannen Sie sich mit den Händen auf den Knien. Diese Position trainiert hauptsächlich Ihre Beine und Schiffe.</p>		<p><b>Sidesibling</b> Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit den Beinen auf den Laufbändern des Trainingsgeräts und entspannen Sie ihreElfe. Diese Position ist vor allem Übungen Wadenmuskulatur.</p>	

## Fitnessstraining Pose



- Bitte verwenden Sie bei der Durchführung des folgenden Fitnessstrainings nicht zuerst den Trainingsgriff und legen Sie die im Paket enthaltene Fitnessmatte auf das Vibrationsboard, um Ihre Gelenke besser zu schützen.
- Achten Sie beim Fitnessstraining bitte darauf, die Fitnessintensität zu wählen, die zu Ihnen passt

### Entwurmen und Übernehmen

- Bevor Sie mit der Fitness-Fettentfernungsmaschine beginnen, machen Sie bitte Dehn- oder Dehnübungen, um sich aufzuwärmen. Sie müssen die Fettentfernungsmaschine nicht für Aufwärmübungen verwenden.
- Mode Nach dem Aufwärmtraining können Sie die folgenden Fitness-Trainingshaltungen auf dem Fettschüttler für das Anpassungstraining verwenden, um Ihren Körper fit zu machen.

Schulungsort:

- Beine, Waden

Trainingshaltung:

- Wählen Sie die niedrigste Gangvibrationsstufe für die Fettentfernungsmaschine.
- Stehen Sie auf dem Vibrationsbrett, die Fersen auf dem Boden und die Knie leicht gebeugt
- Heben Sie die Ferse an, um den Schwerpunkt des Körpers nach vorne zu verschieben
- Spannen Sie gleichzeitig Ihre Wadenmuskeln an
- Wiederholen Sie die obigen Schritte erneut



Trainingszeit:

- Ungefähr 1-2 Minuten

Squat Übung Trainingsort:

- Oberschenkel, Waden, Arme, Rücken Trainingshaltung:
- Stellen Sie sich mit gespreizten Füßen auf das Vibrationsbrett
- Biegen Sie das Paar langsam, bis die Oberschenkel ungefähr parallel zum Boden sind
- Der Oberkörper bewegt sich leicht nach vorne und die Hüften bewegen sich leicht nach hinten
- Atmen Sie während der Fitness ein.
- Achten Sie beim Abstieg darauf, dass sich das Knie in die Richtung bewegt, in die die Zehen zeigen, und halten Sie die Knie über die Zehen hinaus nach vorne



Trainingszeit:

- Ungefähr 2 Zyklen alle 30 Sekunden.

Sie halten diese Position ruhig, Sie machen auch Squat-Training

#### Lunge Training Oreo:

- Oberschenkel, Bizeps, Hüften

#### Trainingshaltung:

- Stehen Sie hinter der Fettentfernungsmaschine, mit Blick auf die Fettentfernungsmaschine, mit getrennten Füßen
- Ihre Füße sind so breit wie Ihre Hüften halten Sie Ihren Rücken und Hals gerade, schauen sie nach vorne und straffen Sie Ihre Bauch- und Hüftmuskulatur
- Ein Fuß nach vorne und auf der Morgenplatte der Fett-Re-Moval-Maschine platziert, ist dieser Fuß so gebogen, dass die Wade und der Oberschenkel 90 Grad sind, halten Sie Ihre Knie hinter Ihren Zehen und zeigen in die Richtung, die Ihre Zehen zeigen.
- Arme hängen natürlich in der Nähe des Körpers, oder Akimbo.
- Hinweis: Wenn Sie diese Übung zum ersten Mal durchführen, legen Sie Ihre Füße zuerst in die Mitte der Vibrationsplatte, so dass Dies sicherstellt, dass Sie den Low-Motion-Modus starten, und sich dann langsam außerhalb der Vibrationsplatte bewegt, um die Bewegungsschwierigkeit zu erhöhen.



#### Trainingszeit:

- Ungefähr zwei Zyklen alle 30 Sekunden, nach denen Sie Ihre Füße ändern und wiederholen können. Sie halten diese Position still, und Sie von auch Lungentraining.

#### Push-ups Trainingsbereich:

- Brust, vordere Schulter, Trizeps

#### Trainingshaltung:

- Legen Sie Ihre Hände direkt unter die Schultern, stützen Sie Ihren Körper mit beiden Händen und legen Sie Ihre Handflächen auf das Vibrationsbrett der Fettentfernungsmaschine, die Arme sind leicht gebeugt, die Knie werden auf den Boden gelegt, die Knöchel sind gekreuzt, und der Rücken und der Hals sind in einer geraden Linie
- Straffung der Bauch- und Hüftmuskulatur
- Oder Sie können Ihre Füße auf den Boden legen, Ihren Körper mit den Füßen unterstützen und Ihren Rücken und Ihre Beine ausgerichtet halten



#### Trainingszeit:

- Statisch: Zwei Zyklen, die dieses Potenzial jeweils 15-30 Sekunden halten, dann 20-30 Sekunden in der Mitte ruhen und diese Haltung dann wieder beibehalten
- Dynamisch: Senken Sie den Oberkörper langsam, um sich bis zum Boden auszudehnen, und schieben Sie dann Ihren Oberkörper wieder nach oben. Zwei Zyklen des dynamischen Trainings, die oben genannten Aktionen insgesamt 10 Mal wiederholen, während Vibrationsniveaus mittlerer Fitnessschwierigkeiten verwendet werden, ermöglichen jeweils 30 Sekunden Ruhe zwischen den Zyklen.

#### Beckenübung Trainingsplatz:

- Hüfte, unterer Rücken, Oberschenkelmuskulatur

#### Trainingshaltung:

- Liegen Sie auf dem Boden mit den Beinen gebeugt und Ihre Füße auf dem Shaker der Fettentfernungsmaschine platziert, mit den Händen flach in der Nähe Ihres Körpers und Ihre Handflächen gegen den Boden.
- Heben Sie Ihre Zehen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Fersen.
- Ruhen Sie Ihre Schultern auf dem Boden.
- Legen Sie Ihre Hüften und Rücken so, dass Ihr Oberkörper und Oberschenkel ausgerichtet sind.
- Straffen Sie die Bauch- und Hüftmuskulatur



#### Trainingszeit:

- Statisch: Zwei Zyklen. Halten Sie diese Position jedes Mal 15-30 Sekunden lang, machen Sie eine Pause für 20-30 Sekunden und versuchen Sie, diese Position wieder beizubehalten.
- Dynamisch: Senken Sie den Oberkörper und die Hüften langsam zu Boden, und drücken Sie dann den Oberkörper und die Hüften wieder nach oben. Zwei Zyklen des dynamischen Trainings, die oben genannten Aktionen insgesamt 10 Mal wiederholen, während Vibrationsstufen mittlerer Fitnessschwierigkeiten verwendet werden, lassen jeweils 30 Sekunden zwischen den Zyklen ruhen.

#### Seitwärts Übung Trainingsplatz:

- Muskeln, Bauchmuskeln, Arme

#### Trainingshaltung:

- Legen Sie den rechten Unterarm auf die Vibrationsplatte der Fettentfernungsmaschine, wobei der Körper auf der Seite liegt, verwenden Sie den rechten Unterarm, um den gesamten Körper zu unterstützen, wobei die Ellbogen gerade und direkt unter den Schultern platziert werden, mit Ihren Füßen zusammen.
- Heben Sie Ihre Hüften so Ihren Oberkörper und Beine gerade ausgerichtet.
- Straffen Sie die Bauch- und Hüftmuskulatur.

#### Trainingszeit:

- Die Gesamtdauer beträgt eine Minute. Halten Sie diese Position für 15-30 Sekunden auf eine Zeit, dann verwenden Sie Ihre andere Hand zu trainieren.



## Unterarmunterstützungsübung

Schulungsgelände:

- Hüfte, unterer Rücken, Oberschenkelmuskulatur

### Trainingshaltung:

- Legen Sie Ihre Unterarme mit dem Gesicht zum Boden auf den Schüttler der Fettentfernungsmaschine und stützen Sie Ihren Körper mit Ihren Unterarmen ab.
- Heben Sie Ihre Füße an, während Sie Ihren gesamten Körper vom Boden abheben.
- Halten Sie Rücken und Beine gerade - Halten Sie Kopf und Wirbelsäule auf gleicher Höhe (heben Sie Ihren Kopf nicht an).
- Spannen Sie die Bauch- und Hüftmuskulatur an.
- Sie legen auch Ihre Knie auf den Boden, stützen Ihren ganzen Körper mit Ihren Knien, Ihren gekreuzten Knöcheln und Ihrem Rücken und Nacken bleiben in einer geraden Linie.



### Trainingszeit:

- Statisch: zwei Zyklen  
Halten Sie diese Position für 20-30 Sekunden zu einer Zeit, mit eine Ruhezeit von 20-30 Sekunden.

## V-Beinverlängerung

Schulungsgelände:

- Bauch

### Trainingshaltung:

- Setzen Sie sich auf das Vibrationsbrett der Fettentfernungsmaschine, legen Sie Ihre Hände auf die Seite der Fettentfernungsmaschine und heben Sie Ihre Beine an.
- Strecke deine Beine aus. Je weiter Sie Ihre Beine strecken, desto schwieriger wird die Übung.
- Spannen Sie die Bauchmuskeln an.

### Trainingszeit:

- Statisch: zwei Zyklen. Halten Sie diese Position jedes Mal 20 bis 30 Sekunden lang, machen Sie dann eine Pause von 20 bis 30 Sekunden und versuchen Sie dann erneut, sie zu halten Haltung.
- Dynamisch: Ziehen Sie Ihre Knie langsam näher an Ihren Kopf, strecken Sie dann Ihre Beine wieder und strecken Sie Ihre Beine weiter weg.
- Dynamisches Training zwei Zyklen alle 30 Sekunden mit einem Vibrationsniveau mittlerer Fitnessschwierigkeit mit 2030 Sekunden Pause zwischen jedem Zyklus.



## Triceps-Unterstützungsübung

Schulungsgelände:

- Trizeps

Trainingshaltung:

- Setzen Sie sich mit der Hand und den Schultern vor die Fettentfernungsmaschine und legen Sie Ihre Hände auf die Vibrationsplatte der Fettentfernungsmaschine.
- Heben Sie Ihre Hüften vom Boden ab.
- Spannen Sie die Bauch- und Hüftmuskulatur an.



Trainingszeit:

- Statisch: zwei Zyklen  
Halten Sie diese Position jeweils 15 bis 20 Sekunden lang mit einer Pause von 20 bis 30 Sekunden.



## Trainieren Sie mit einem Fitnessgriff

Wenn Sie Push-up-Fitnessübungen auf einer Fettentfernungsmaschine durchführen, kann dies die Hände beeinträchtigen, da die Hände gegen die Vibrationsplatte der Fettentfernungsmaschine gedrückt werden. Verursacht enormen Stress, verursacht Schmerzen oder Beschwerden.

Mit dem Fitnessgriff können Sie Ihre Handgelenke während des Trainings aufrecht halten, Stress abbauen und trainieren. Der Prozess ist komfortabler.

Entsprechend dem Design der Fettentfernungsmaschine gibt es vier Lösungen für die Installation eines Griffs an der Fettentfernungsmaschine. Je größer der Abstand zwischen den beiden Griffen ist, desto intensiver ist Ihr Brustmuskelttraining während des Trainings: Im Gegensatz dazu ist die Trainingsintensität umso größer, je kürzer der Abstand zwischen den beiden Griffen ist.

### Push-ups mit dem Griff:

Schulungsgelände:

- Brust, vordere Schulter, Trizeps



Ausbildungsbeitrag:

- Installieren Sie den Fitnessgriff auf dem Vibrationsbrett der Fettentfernung. Ihre Hände direkt unter die Schultern, während Sie Ihre Hände getrennt an den beiden Griffen halten, unterstützen Sie Ihren Körper mit beiden Händen, biegen Sie Ihre Arme leicht, legen Sie Ihre Knie auf den Boden und Knöchel Kreuz, so dass der Rücken und Hals ausgerichtet sind.
- Ziehen Sie den Bauch und das Gesäß fest.
- Alternativ können Sie Ihre Füße auf den Boden legen und Ihren Körper mit den Füßen stützen, während Sie Ihren Rücken und Ihre Beine in einer geraden Linie halten.
- Nach dem Design dieser fettablassenden Maschine gibt es 4 Lösungen für die Installation von Griffen auf dem Gerät.

Trainingszeit:

- Statisch: zwei Zyklen. Halten Sie diese Position jedes Mal 15-30 Sekunden lang gedrückt, machen Sie dann eine Pause für 20-30 Sekunden, und versuchen Sie dann erneut, diese Position beizubehalten.
- Dynamisch: Senken Sie den Oberkörper langsam auf den Boden, und drücken Sie dann den Oberkörper wieder nach oben. Trainieren Sie dynamisch zwei Zyklen, wobei die oben genannten Aktionen insgesamt 10 Mal wiederholt werden, während Sie einen Vibrationsgrad mittlerer Fitnessschwierigkeiten verwenden, mit einer 30-Sekunden-Ruhe zwischen jedem Zyklus.

### Triceps-Unterstützungsübung mit Handle Training Site:

- Triceps

#### Trainingshaltung:

- Installieren Sie den Fitnessgriff auf dem Vibrationsboard der Fett-Re-Moving-Maschine.
- Mit Blick auf die fettabschaffende Maschine von hinten nach hinten, sitzen Sie vor der fett abschaffenden Maschine, mit beiden Händen so breit wie Schultern, und halten Sie beide Hände auf zwei Griffe.
- Heben Sie Ihre Hüften des Bodens.
- Straffen Sie die Bauch- und Hüftmuskulatur.



- Statisch: zwei Zyklen.  
Halten Sie diese Position jedes Mal für 15-20 Sekunden, die Zwischenruhe beträgt 20-30 Sekunden.
- Dynamisch: Senken Sie den Oberkörper langsam auf den Boden und drücken Sie den Oberkörper dann wieder nach oben. Zwei Zyklen dynamischen Trainings, bei denen die oben genannten Aktionen insgesamt 10 Mal wiederholt werden, während Vibrationsstufen mit mittlerem Fitnessschwierigkeitsgrad verwendet werden, wobei zwischen den Zyklen eine Pause von 30 Sekunden eingelegt wird.

#### Abkühlungs-Trainingsseite:

- Bein- und Kälber

#### Trainingshaltung:

- Wählen Sie die niedrigste Vibrationsfrequenz der Fettentfernungsmaschine
- Legen Sie sich mit den Beinen oder Waden auf den Rücken auf die Vibrationsplatte der Fettentfernungsmaschine.
- Entspannen Sie Ihren ganzen Körper und lassen Sie den Fat Shaker Ihren Körper massieren.

#### Trainingszeit:

- Ca. 1-2 Minuten





## Produktwartung, Reinigung, Lagerung

### HINWEIS!

#### Gefahr von Geräteschäden

Bei unsachgemäßer Verwendung dieses Geräts kann es beschädigt werden.

- Verwenden Sie zum Reinigen des Geräts keine starken Reinigungsmittel und kein Metall oder Nylon
- Bürsten reinigen. Scharfe Metallreinigungsgegenstände wie Klingen und Spatel sollten nicht verwendet werden, da diese Gegenstände die Geräteoberfläche beschädigen können.
- Sprühen Sie keine Reinigungsmittel direkt auf die Maschine, um Kurzschlüsse oder andere Fehlfunktionen zu vermeiden. Sie können auf das Tuch sprühen, um die Plattform und die Abdeckung abzuwischen.
- Wenn Sie das Gerät auf einem empfindlichen Boden verwenden, legen Sie zum Schutz Ihres Bodens einen geeigneten, rutschfesten Teppich oder eine geeignete rutschfeste Unterlage auf den Sitz F des Geräts.

#### Reinigungsschritte:

1. Vor der Reinigung ziehen Sie das Power-Kabel des Geräts ab und schneiden Sieden Gerätekreis ab.
2. Wischen Sie das Gerät mit einem leicht feuchten Tuch ab.
3. Trocknen Sie das Gerät nach der Reinigung gründlich ab, um sicherzustellen, dass es vor der Wiederverwendung vollständig trocken ist.

Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, speichern Sie das Gerät. Stellen Sie vor dem Speichern sicher, dass das Gerät ist völlig trocken.

- Achten Sie darauf, dieses Gerät in einer trockenen Umgebung zu speichern.
- Sie können den Fitnessgriff in den Aufbewahrungsboxen auf der linken und rechten Seite des Displays (1) der Fettentfernungsmaschine platzieren.
- Wenn Sie dieses Gerät speichern, gehen Sie bitte nicht auf:
  - Lassen Sie das Gerät heftig kollidieren
  - Lassen Sie das Gerät aus einer Höhe fallen
  - Halten Sie das Gerät in einer staubigen Umgebung
  - Lagern Sie das Gerät in einer feuchten Umgebung Stellen Sie das Gerät direkt in direkte Sonneneinstrahlung
  - Lagern Sie das Gerät in extrem hochtemperaturreichen Umgebungen
- to Bei der Lagerung des Geräts sollte darauf geachtet werden, dass das Gerät nicht in Reichweite von Kindern ist und sicher verriegelt ist. Die Temperatur der Lagerumgebung liegt zwischen 5-20 Grad Celsius.

Wenn Sie Müll werfen, legen Sie bitte die Verpackungsmaterialien dieses Produkts separat ab. Pappe, Pappe und Verpackungsschachteln in Verpackungsmaterialien sollten in Mülleimer aus "gebrauchtem Papier" und Kunststofffolien in Verpackungsmaterialien in Mülleimer aus "recyclbaren Materialien" gelegt werden

## Recycling von fettablassenden Maschinenanlagen

(Gilt für EU- oder andere europäische Länder, die Müllklassifizierungsregeln anwenden)

Verwechseln Sie alte Geräte nicht mit Hausmüll

Wenn die Fettmühle beschädigt ist oder Sie sie entsorgen müssen, ist es laut Gesetz verboten, dieses Gerät mit anderem Hausmüll zu verwechseln und direkt in den Hausmüll zu werfen. Zu einem bestimmten Zeitpunkt müssen Sie dieses Gerät in einem dafür vorgesehenen Papierkorb in Ihrer Gemeinde oder Stadt aufbewahren, um Umweltschäden zu vermeiden.

Verwechseln Sie alte Batterien nicht mit Hausmüll

Wenn die Batterie beschädigt ist oder Sie sie entfernen müssen, ist es gesetzlich verboten, alte Batterien mit anderen Haushaltsabfällen zu verwechseln oder sie direkt in den Hausmüll zu werfen, unabhängig davon, ob die Batterien giftige Substanzen enthalten. \* Gleichzeitig müssen Sie diese Klasse hinzufügen. Stellen Sie das Gerät in einen dafür vorgesehenen Papierkorb in Ihrer Gemeinde oder Stadt oder liefern Sie den Akku direkt in das Geschäft, um Umweltschäden zu vermeiden.

\* Wenn die Batterie giftige Substanzen enthält, wird sie wie folgt gekennzeichnet:

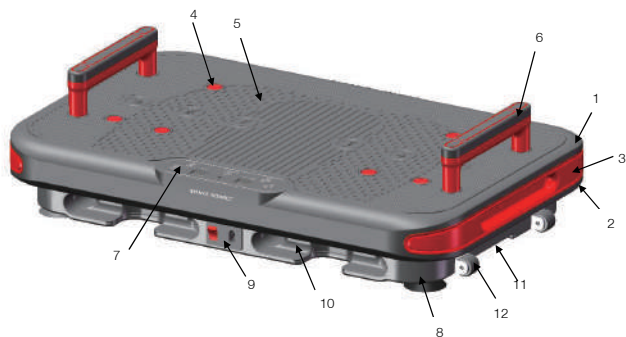
Cd = contains cadmium, Hg = enthält Quecksilber, Pb = enthält Blei.

## Contenu

Structure du produit .....	50
Instructions d'utilisation .....	51
-Télécommande infrarouge .....	52
Dysfonctionnements courants et solution .....	53
Spécifications du produit .....	53
Manuel de garantie .....	54
-Lisez et conservez ce manuel du produit .....	54
-Description du signe .....	54
Consignes de sécurité .....	55
-Conditions d'utilisation .....	55
-Rappel de sécurité .....	55
Utilisez cet équipement pour le fitness .....	60
-Précautions de forme physique .....	60
-Vérifiez votre fréquence cardiaque .....	61
-Plan scientifique et aménagement raisonnable de la condition physique .....	62
-Division de l'étape de fitness .....	63
-Arrêter le fitness .....	63
-Exercer les recommandations d'intensité .....	64
Pose d'entraînement de fitness .....	65
-Entraînement avec une poignée de fitness .....	69
Entretien, nettoyage, stockage des produits .....	71
Recyclage de l'équipement de la machine à éliminer les graisses .....	72

## Structure du produit

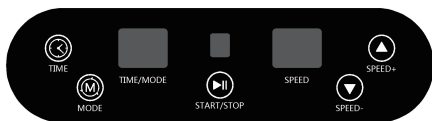
(Le modèle est pour référence seulement, s'il vous plaît soumis à l'échantillon réel.)



- ① Capot supérieur en plastique
- ② Couvercle en plastique du milieu
- ③ Couverture de bord de coque
- ④ Fente de poignée
- ⑤ plaque de pied en caoutchouc
- ⑥ Poignée push-up
- ⑦ Tableau de bord
- ⑧ Couvercle inférieur en plastique
- ⑨ Interrupteur / prise
- ⑩ Fente de poignée de boîtier inférieur
- ⑪ Holder
- ⑫ Roue (en option)

## Instructions d'opération

(Le style de marque est pour référence seulement, s'il vous plaît soumis à l'échantillon réel.)









- 1、Heure: Appuyez sur le bouton "TIME" pour régler l'heure.
- 2、Mode: Appuyez sur le bouton «MODE» pour sélectionner le programme automatique ou manuel.
- 3、Vitesse: appuyez sur «SPEED + / SPEED-» pour régler la vitesse.
- 4、Démarrage / Arrêt: Appuyez sur «START / STOP» pour démarrer ou arrêter la machine.
- 5、Time/Mode Moniteur: Après avoir sélectionné l'heure et le programme, vous le verrez à l'écran.
- 6、Speed Moniteur: Après avoir réglé la vitesse, vous la verrez à l'écran.

Instructions d'opération — Poignée push-up



## Instructions d'opération — Télécommande infrarouge

1.  Bouton de mise en veille prolongée: appuyez dessus et vous entrez en mode veille ou quittez.
2.  Bouton Marche / Arrêt: appuyez dessus pendant l'état de veille et vous démarrerez la machine.
3. **P** Bouton Mode: appuyez dessus en état de veille et vous pourrez sélectionner le programme automatique ou manuel.
4.   Bouton de vitesse: appuyez dessus après le démarrage et vous pouvez régler la vitesse.
5.  Bouton Heure: appuyez dessus avant le démarrage et vous pouvez régler l'heure.
6.  Insert d'isolation de la batterie: retirez-le avant utilisation et vous pouvez utiliser puis la télécommande. Lorsqu'il n'est pas utilisé, vous devez le réinsérer comme avant pour éviter la fuite de la batterie.
7. Remplacement de la batterie:



1. Retournez la télécommande vers l'arrière



2. Faites pivoter le couvercle de la batterie dans l'état comme indiqué sur la figure avec une pièce de monnaie.



3. Ouvrez le couvercle de la batterie pour retirer la batterie.



4. Faites pivoter le couvercle de la batterie comme avant après avoir remplacé la batterie.

## Dysfonctionnements courants et solution

Occurrence de défaut	Raisons possibles	Solution
Après la mise sous tension, la machine ne fonctionne pas.	Vérifiez si la machine est allumée ou non.	Allumez l'interrupteur.
	Vérifiez si la prise a un mauvais contact ou non.	Vérifiez la prise pour vous assurer qu'elle a un bon contact avec la fiche.
La machine ne réagit pas à la télécommande.	Les piles de la télécommande peuvent ne pas être installées correctement ou s'éteindre.	Installez-le correctement ou remplacez-le par un neuf.
	Cela peut être trop long pour que la machine réagisse.	Allez-y pour réduire la distance et pointez la télécommande vers l'hôte
Le son de «chuchu» ou «DaDa» apparaît sur la machine	Le son résulte de la structure mécanique.	C'est normal.
Le voyant est toujours allumé lorsque vous coupez l'alimentation.	La puissance restante stockée dans le contrôleur n'a pas été déchargée.	C'est normal.
Bien que la machine soit hors tension, le voyant s'allume lorsque vous vous déplacez sur la machine.	Le mouvement a entraîné le moteur pour générer une induction.	C'est normal.
Le cordon d'alimentation est cassé et il y a une odeur ou une fumée étrange dans le produit.	Arrêtez d'utiliser immédiatement et envoyez-le à réparer.	

## Spécifications du produit

Nom	Plaque de vibration de musculation
Modèle	CS-600
L'âge recommandé	14
Tension nominale	AC 220V / 50Hz
Puissance nominale	200 w
Temps de travail évalué	20 min
Fréquence d'oscillation	5-10Hz
Normes de mise en œuvre	GB4706.1-2005 GB4706.10-2008
Charge maximum	110kg
Les paramètres techniques peuvent être modifiés sans préavis	

## Liste d'emballage

Nom	Quantité
Hôte	1PC
Poignée push-up	2PCS
Instruction	1PC
bande d'exercice	2PCS
Télécommande	1PC

# Manuel de garantie

## Précautions:

- 1 - À partir du moment où vous avez acheté le produit, nous vous fournirons la réparation gratuite pendant 1 an tant que vous installez et conservez le produit conformément aux instructions et facturez les coûts de maintenance uniquement au-delà de la période.
- 2 - S'il y a une panne causée par un fonctionnement, une maintenance et un démontage inappropriés sans autorisation, nous réparerons pour vous avec des frais de maintenance uniquement.

## Lisez et conservez ce manuel du produit

Ce manuel du produit fait partie du produit de la machine à éliminer les graisses et contient des informations importantes sur le fonctionnement et l'utilisation.

Veillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser la machine à dégraisser. Surtout la partie rappel de sécurité du manuel. Le fait de ne pas lire attentivement les instructions vous empêchera de saisir correctement la méthode d'utilisation, ce qui peut provoquer des blessures corporelles ou des dommages à l'équipement.

Afin de vous assurer que vous pouvez utiliser pleinement les excellentes performances du produit, veuillez bien conserver ce manuel du produit. Si vous souhaitez transférer la machine à enlever les graisses à d'autres, assurez-vous de transférer également ce manuel du produit.

## Description du signe

Les instructions suivantes seront utilisées sur l'emballage de ce manuel du produit, de la machine à retirer les graisses et de la machine à retirer les graisses, et elles indiquent:



Ce signe indique un niveau de risque moyen. S'il est mal utilisé, il peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.



Ce signe indique un faible niveau de risque. Une mauvaise utilisation peut entraîner des blessures mineures ou mineures.



Ce signe indique que s'il n'est pas utilisé correctement, il peut endommager l'équipement et endommager votre propriété.



Ce signe indique qu'il existe des directives spécifiques pour le fonctionnement et l'utilisation de l'équipement.



## Conditions d'utilisation

Cette machine à enlever les graisses ne peut être utilisée qu'à l'intérieur comme équipement de fitness à domicile, et usage privé. Cet équipement ne peut pas être utilisé à des fins commerciales (telles que des lieux de remise en forme, et il ne peut pas être utilisé à des fins médicales (comme la réadaptation professionnelle équipement). Cet appareil est limité à une personne à la fois et a une charge maximale de 110 kg.

Vous pouvez suivre le contenu de remise en forme et le guide de remise en forme dans ce manuel du produit pour utiliser la machine pour la remise en forme. Cependant, n'effectuez aucune opération sur cette machine qui n'est pas répertoriée dans ce manuel. N'essayez pas de méthodes ou de postures de mise en forme sur cette machine à éliminer les graisses qui ne sont pas répertoriées dans ce manuel.

Ce produit peut être utilisé selon le contenu de fitness décrit dans ce manuel du produit à des fins d'entraînement physique, mais les autres fonctions de fitness non décrites dans ce manuel ne doivent pas être utilisées sur cette machine à éliminer les graisses.

Veillez utiliser l'appareil conformément au mode d'emploi de ce manuel. Utiliser des méthodes qui ne sont pas répertoriées dans ce manuel et qui ne sont pas conformes au manuel d'instructions peuvent endommager le corps de la machine à éliminer les graisses ou nuire à votre santé. Par conséquent, veuillez ne pas essayer. Ce dispositif est réservé aux adultes et non aux enfants.

Le fabricant et le distributeur de ce produit ne sont pas responsables des dommages au corps de l'équipement causés par une mauvaise utilisation ou l'utilisation de méthodes de fonctionnement non répertoriées dans ce manuel.

## Rappel de sécurité



Risque de choc électrique!

L'utilisation de circuits mal installés ou de circuits dépassant la tension nominale de cet équipement peut provoquer un choc électrique.

- Lorsque vous utilisez cette machine à éliminer les graisses, ne connectez pas l'appareil à un circuit qui n'est pas correctement installé. Lors de l'utilisation, utilisez uniquement les prises correctement installées avec des contacts de protection et assurez-vous que les paramètres de circuit des prises sont cohérents avec les paramètres du cordon d'alimentation de l'équipement.
- Lors de l'utilisation de cette machine, veuillez vous assurer que la fiche peut être insérée et retirée de la prise sans aucun obstacle, afin de vous assurer de pouvoir couper rapidement le circuit de la machine.
- Si vous constatez que la machine est manifestement endommagée ou que le cordon d'alimentation et la prise de fil de la machine à retirer les graisses sont endommagés, n'utilisez pas la machine à retirer les graisses.
- Si le cordon d'alimentation de l'appareil de dégraissage est endommagé, ne le remplacez pas par un autre cordon d'alimentation sans autorisation. Si vous contactez le service client ou le personnel de maintenance, remplacez-le par un cordon d'alimentation qualifié répondant à la majorité spécifiée.
- N'ouvrez pas le corps de la machine à enlever les graisses sans autorisation. Si vous constatez que la machine fonctionne mal, veuillez contacter un technicien qualifié pour une inspection. Si vous démontez la machine ou effectuez une opération non conforme aux réglementations, vous ne bénéficierez plus du droit de garantie de ce produit et le fabricant et le distributeur ne seront pas jugés chers.
- Si le produit nécessite des ports de remplacement, utilisez uniquement des ports qualifiés répondant aux paramètres spécifiés pour le remplacement. Cette machine d'enlèvement de graisse toutes les pièces doit être conforme aux codes de production pertinents et éviter efficacement les risques nécessaires.

- Ne plongez pas l'équipement, le cordon d'alimentation, la fiche d'alimentation ou la fiche d'équipement de la machine de dégraissage dans l'eau ou d'autres liquides.
- Si vos mains sont mouillées ou mouillées par d'autres liquides, ne touchez pas l'équipement, le cordon d'alimentation, la fiche d'alimentation ou la fiche de l'appareil.
- Lorsque vous débranchez la fiche d'alimentation, ne tirez pas le corps du fil à la main et tirez-le doucement en tenant la queue de la fiche avec la main.
- En aucun cas, le cordon d'alimentation ne doit être utilisé pour transporter des objets lourds ou accrocher d'autres objets sur le cordon d'alimentation.
- Ne placez pas l'appareil, le cordon d'alimentation, la fiche d'alimentation ou la fiche de l'appareil à proximité de flammes nues ou sur des surfaces chaudes. Veuillez placer le cordon d'alimentation correctement pour éviter les accidents de trébuchement.
- Ne pliez pas le cordon d'alimentation et ne le placez pas sur un objet pointu.
- Veuillez utiliser la machine à retirer les graisses uniquement à l'intérieur. N'utilisez pas l'appareil sous la pluie ou dans des environnements humides tels que des salles de bains. Ne pas projeter d'eau sur l'appareil.
- Si l'appareil tombe dans l'eau, ne retirez pas l'appareil à la main et débranchez-le immédiatement pour couper le circuit de l'appareil. Prenez soin d'empêcher les enfants d'insérer des objets dans l'équipement.
- Lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, lors du nettoyage de l'appareil ou en cas de défaillance de l'appareil, assurez-vous de débrancher l'appareil et de couper le circuit de l'appareil.



## Risque d'explosion et de brûlures

Une mauvaise utilisation peut provoquer des fuites de liquide dans la batterie, ce qui présente un risque d'explosion et de brûlures.

- Ne placez pas la batterie dans un environnement à haute température ou dans une flamme nue.
- Lors de l'installation de la batterie, s'il vous plaît prêter attention aux poteaux positifs et négatifs de la batterie.
- Lors du remplacement de la batterie, veillez à utiliser une batterie d'un certain type et principalement du même type que la batterie d'origine.
- Veuillez remplacer la batterie régulièrement, en prenant soin de ne pas confondre les anciennes et les nouvelles batteries, les différents types de batteries, les batteries de différents fabricants ou les batteries de capacité différente.
- Avant d'installer la batterie, veuillez nettoyer les deux pôles de la batterie et les contacts métalliques de l'emplacement de la batterie si nécessaire.
- Ne connectez pas les bornes positive et négative de la batterie avec des fils métalliques. Cela entraînerait un court-circuit de la batterie et entraînerait un danger. Si vous utilisez une batterie non rechargeable, ne rechargez pas la batterie.
- Si vous utilisez une batterie rechargeable, assurez-vous de retirer la batterie de l'actionneur avant de charger.
- Ne démontez pas le corps de la batterie.
- Si la batterie fuit, car son liquide est corrosif, n'essayez pas le liquide directement avec vos mains et évitez que votre peau, vos yeux ou vos muqueuses ne soient en contact avec du liquide. Portez des gants de protection lorsque vous essuyez le liquide de la batterie. Si vous entrez accidentellement en contact avec le liquide de la batterie, lavez immédiatement la zone de contact avec de l'eau propre et contactez votre médecin pour obtenir de l'aide.
- Si vous n'utilisez pas la machine à dégraisser pendant une longue période, veuillez retirer la batterie de la télécommande.
- Si votre batterie est épuisée ou endommagée, remplacez-la immédiatement et recyclez l'ancienne batterie conformément aux spécifications.
- Faites attention de ne pas laisser les enfants jouer avec les piles et gardez-les hors de portée des enfants.
- Si vous avez accidentellement la batterie ou si la batterie est entrée dans votre corps d'une autre manière, contactez immédiatement votre médecin pour obtenir de l'aide.



## Risque d'atteinte à la santé Un exercice inapproprié ou intensif et prolongé peut nuire à votre santé.

- Utilisez une machine à enlever les graisses pour le fitness. La durée de chaque utilisation ne doit pas dépasser 20 minutes. Veuillez prendre suffisamment d'eau pendant l'exercice.
- N'utilisez pas la machine après les repas et l'alcool.
- Lorsque vous utilisez une machine à enlever les graisses pour le fitness. Vous ne devez en aucun cas redresser complètement votre double ouragan ou redresser complètement vos bras.
- Dans n'importe quelle circonstance. Ne placez pas le haut de votre corps ou votre tête directement sur la plaque vibrante de la machine à enlever les graisses.
- Avant d'utiliser la machine à enlever les graisses pour faire de l'exercice, veuillez consulter votre médecin, veuillez consulter l'intensité et la durée de votre condition physique. afin d'éviter des dommages à la santé. Avant d'utiliser une machine à enlever les graisses. Veuillez vérifier si vous êtes apte à vous entraîner avec cet équipement.
- Si vous avez une blessure, vous vous remettez d'une opération ou prenez des médicaments. Assurez-vous de consulter votre médecin, n'utilisez cet appareil qu'après avoir obtenu son consentement.
- Si votre condition physique remplit l'une des conditions décrites ci-dessous. N'utilisez pas cet appareil.
- Si vous avez des doutes. Vous ne savez pas si votre condition physique remplit les conditions décrites ci-dessous, assurez-vous de consulter un médecin, des médecins professionnels spécialisés, des physiothérapeutes et d'autres professionnels.
- N'utilisez pas d'autre équipement médical en même temps.
- N'utilisez pas cet équipement pour le fitness lorsque vous remplissez une ou plusieurs des conditions suivantes:

- Souffrant d'une inflammation aiguë ou d'une infection aiguë
- Polyarthrite rhumatoïde aiguë
- Épilepsie hove
- Plaies non cicatrisées sur le corps (ou en phase de récupération après la chirurgie)
- Souffrez d'une maladie articulaire
- Souffrez d'une maladie des valves cardiaques
- Souffrez d'arythmie
- Vous avez une maladie du système circulatoire (maladie cardiaque ou vasculaire)
- Souffrant d'hypertension chronique
- Implantation d'objets étrangers, tels que stimulateurs cardiaques, dispositifs intra-utérins, implants articulaires, dans un délai de 6 à 9 mois,
- Chirurgie implantaire thoracique, etc.
- Implantation de stent réalisée en deux ans
- Il y a un stimulateur cardiaque ou un stimulateur cérébral dans le corps
- Souffrant de symptômes thrombotiques ou d'autres maladies liées aux thrombotiques
- Symptômes de thrombose ou d'autres maladies liées à la thrombose douleur dorsale aiguë due à la rupture
- Souffre d'une forte ostéoporose (avec fractures)
- Avoir une hernie discale ou une spondylose cervicale
- La machine n'est pas destinée à être utilisée par des enfants, des femmes enceintes et des personnes handicapées.
- Patients atteints de diabète sévère (maladie vasculaire, lymphangiopathie)
- Tumeur dans le corps

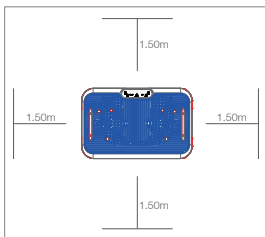
- Lorsque vous rencontrez une ou plusieurs des conditions suivantes. Veuillez d'abord consulter votre médecin. Après avoir obtenu leur consentement, vous pouvez utiliser cette machine à enlever les graisses pour le fitness:
  - Douleurs dorsales non aiguës, telles que la spondylarthrite ankylosante.
  - Avoir pratiqué une chirurgie d'implantation de corps étrangers, comme un appareil intra-utérin, un implant artériel, une chirurgie d'implant thoracique, etc., mais la durée de l'opération est désormais supérieure à 6 à 9 mois.
  - L'implantation d'un stent a été réalisée, mais la durée de l'opération est désormais supérieure à deux ans.
  - Maladie articulaire aiguë.
  - Migraine aiguë.
- Lorsque vous utilisez cette machine à enlever les graisses pour le fitness, faites attention aux signaux envoyés par votre corps. Si vous présentez les symptômes suivants pendant la forme physique: douleur, sensation de respiration dans la poitrine, rythme cardiaque anormal, difficultés respiratoires sévères, nausées, étourdissements, paralysie, veuillez immédiatement arrêter la forme physique, cesser d'utiliser l'appareil lorsque vous vous sentez inapte et demander à votre médecin pour obtenir de l'aide.



### Risqué de blessure

Une mauvaise utilisation de cet équipement peut vous blesser.

- Avant d'utiliser la machine à enlever les graisses pour le fitness, assurez-vous de placer l'appareil sur une surface plane. Plancher antidérapant. Et choisissez un endroit sûr pour le fitness.
- La conception de cette machine à éliminer les graisses permet à une seule personne de l'utiliser à la fois. Il est strictement interdit à plusieurs personnes d'exercer simultanément sur l'appareil.
- La charge maximale de cette machine à dégraisser est de 110 kg.
- Avant d'utiliser la machine pour le fitness, veuillez vérifier si chaque partie du corps de l'équipement est complète et si l'équipement est intact.
- Si le corps de l'équipement est endommagé, veuillez ne pas utiliser l'équipement et contacter le personnel pour réparation ou remplacement. N'utilisez pas l'équipement tant que toutes les réparations ne sont pas terminées.
- Lors de l'utilisation de l'équipement, veillez à ne pas être couvert ou heurté par les parties saillantes de chaque corps.
- Lorsque vous utilisez l'appareil, éloignez-le des autres objets et des autres personnes. La distance de sécurité de l'appareil est de 1,5 m x 1,5 m. Comme le montre la figure ci-dessous, pendant l'exercice, gardez au moins 1,5 m x 1,5 m d'espace libre autour de l'appareil.
- Ne laissez pas les enfants ou les animaux de compagnie s'approcher de la machine pendant le fonctionnement et il est strictement interdit de toucher ou de mettre d'autres choses dans l'espace de la machine.
- Veuillez vérifier avant d'utiliser si la tension est appropriée ou non.



- Débranchez la machine lorsqu'elle n'est pas utilisée ou éteinte.
- Arrêtez d'utiliser la machine après avoir versé de l'eau sur la machine ou la télécommande.
- Arrêtez immédiatement d'utiliser la machine lorsque vous trouvez un composant endommagé ou un son anormal.
- Ne faites pas fonctionner la machine lorsqu'elle est éteinte soudainement ou en tonnerre.
- Veillez à rester équilibré pour éviter de tomber.



Cet équipement peut être dangereux pour les personnes suivantes:

- Personnes ayant une capacité athlétique, sensorielle ou mentale réduite (par exemple, les personnes handicapées ou les personnes âgées ayant une capacité physique ou mentale réduite). Expérience sportive ou connaissances insuffisantes (comme les adolescents. Mineurs)
- Pour les personnes ayant une capacité athlétique, une capacité sensorielle, une capacité mentale et des personnes ayant une expérience ou des connaissances sportives insuffisantes, si ces personnes veulent utiliser cet appareil pour le fitness, elles doivent être accompagnées par d'autres personnes pour prendre soin d'elles. Avant de s'entraîner, ils doivent apprendre les règles d'utilisation sûre qu'ils n'ont pas préparées à l'avance. Assurez-vous qu'ils comprennent les conséquences dangereuses d'une utilisation non standard.
- Les personnes souffrant de troubles de l'équilibre doivent être accompagnées par d'autres pour prendre soin d'eux. Utilisez uniquement cet appareil.
- Les enfants de moins de 14 ans ne sont pas autorisés à utiliser cet appareil.
- Pour éviter tout danger, lors de l'utilisation de la machine à enlever les graisses, assurez-vous que l'appareil est hors de portée des enfants et éloignez également les animaux domestiques de l'appareil.
- Ne laissez pas les enfants utiliser l'appareil comme un jouet.
- Laissez les enfants participer à l'entretien et au nettoyage de cet équipement.
- Ne laissez pas cet équipement fonctionner sans noyau.
- Faites attention aux matériaux d'emballage de cet équipement, et laissez les enfants jouer avec le film plastique dans le matériau d'emballage à la hâte, afin de ne pas créer de danger pour la pièce.



Risque de choc électrique

Une mauvaise utilisation peut provoquer un choc électrique.

- Veuillez utiliser la clé de l'équipement pour allumer ou éteindre l'équipement correctement. Lorsque vous n'utilisez pas cet appareil, assurez-vous d'utiliser l'interrupteur pour éteindre l'appareil et couper le circuit de l'appareil. Lorsque vous coupez le circuit, vous devez tenir le labeur de la fiche avec la main et le retirer délicatement de la prise. Ne tirez pas directement sur le corps du cordon d'alimentation.



Risque de court-circuit

Pendant l'utilisation, si de l'eau ou un autre liquide est accidentellement éclaboussé sur l'équipement du machine d'enlèvement de graisse, ou si de l'eau ou un autre liquide pénètre dans l'équipement, cela entraînera un court-circuit de l'équipement et l'endommagera.

- N'immergez pas l'appareil dans l'eau ou tout autre liquide.
- Empêcher l'eau ou tout autre liquide d'entrer dans l'appareil.

## Précautions de fitness

### consulter avant fitness

- Veuillez consulter votre médecin avant de faire de l'exercice pour l'informer de l'état de cette machine et demander à confirmer si cet équipement est adapté à votre utilisation.
- Portez des vêtements de sport confortables et conformes et des chaussures de sport solides tout en utilisant des semelles de chaussures de sport antidérapantes.
- Ne faites pas d'exercice après avoir mangé. Attendez 80 minutes avant de commencer à faire de l'exercice.
- Veuillez choisir de faire de l'exercice dans une pièce où les conditions de circulation d'air sont suffisantes, mais évitez les environnements intérieurs avec un vent de travers.
- Veuillez faire un exercice d'échauffement suffisant avant l'exercice et un exercice de refroidissement adéquat après l'exercice pour obtenir le meilleur effet d'exercice et éviter les blessures.

### Dans la clé

- La condition physique doit commencer par un exercice lent et facile et se terminer par un exercice lent et facile.
- Faites attention de ne pas trop faire d'exercice. Lors de la construction de la première semaine, vous devez choisir un exercice à court terme plus léger. La durée de chaque exercice ne dépasse pas 20 minutes!
- Ne faites pas trop d'exercice. Si vous êtes fatigué ou fatigué, ne faites pas d'exercice.
- Veuillez apprendre les bons étirements et exercices de vernifugation d'un instructeur professionnel clé pour éviter les blessures.
- Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, commencez d'abord par l'exercice le plus lent et le plus léger.
- Le corps s'adapte lentement au processus d'exercice. Si vous ressentez une gêne pendant l'exercice. Veuillez cesser de faire de l'exercice immédiatement.

### Conseils de sécurité pour le fitness

- Dans n'importe quelle circonstance. Ne vous tenez pas debout avec les jambes droites ou ne soutenez pas votre planche active avec les bras tendus.
- Si vous redressez vos jambes ou vos bras sur la planche vibrante, la vibration ne sera pas transmise à votre tissu musculaire. Au lieu de cela, il est transmis à votre cerveau par vos os. Causer un danger.
- Si vous ressentez des vibrations de vos organes de la tête pendant l'utilisation (comme vos yeux ou vos cordes vocales, cela signifie que votre posture de fitness n'est pas appropriée, veuillez ajuster votre posture immédiatement.
- Vous pouvez entraîner vos abdos en vous asseyant sur le panneau de vibration, mais avant de vous asseoir sur le panneau de vibration, assurez-vous que votre corps est habitué aux vibrations de la machine à éliminer les graisses.
- Pour assurer les meilleurs résultats de fitness et éviter les blessures. Veuillez suivre scrupuleusement les directives clés de l'entraînement corporel, les directives de durée de fitness et les directives de posture de fitness de ce manuel.
- Faites attention à resserrer les muscles lorsque vous vous entraînez avec une machine à enlever les graisses. Si vous ressentez les vibrations de votre broyeur de corde vocale, vous pouvez légèrement soulever ce talon pour éviter cela.
- Si vous n'utilisez pas vos pieds pour vous tenir debout sur la planche vibrante, mais utilisez vos mains pour soutenir ou vous asseoir directement sur la planche vibrante, nous vous recommandons de placer une serviette ou un tapis d'entraînement sur la planche vibrante avant de faire de l'exercice.
- Veuillez faire attention pour éviter la lordose de la colonne vertébrale et garder la partie verte aussi droite que possible pendant la remise en forme.
- Veuillez vous pencher en arrière pendant le processus de remise en forme, car le risque de basculement peut survenir.
- Lorsque vous effectuez différents exercices (tels que des exercices d'étirement, des exercices de force, des exercices de relaxation, etc.) sur cette machine à éliminer les graisses, vous devez enraciner
- Utilisez différentes postures de fitness et différentes fréquences de vibration selon les différents types de sports.
- Il est recommandé de garder chaque position d'exercice pendant 30 à 60 secondes, et la durée totale de chaque exercice ne doit pas dépasser 20 minutes.

- Avant chaque séance de fitness, réfléchissez bien aux parties du corps et à l'intensité d'entraînement que vous souhaitez entraîner afin de prendre une posture d'entraînement appropriée. Avant de commencer la mise en forme, veuillez essayer cette position d'entraînement par vous-même pour vous assurer que vous pouvez facilement la maintenir dans les 30 à 60 secondes.
- Chaque position de fitness ne peut pas être maintenue plus de 60 secondes. Si vous vous sentez mal tout en maintenant une position de fitness, veuillez abandonner cette position immédiatement
- Soyez prudent chaque fois que vous changez votre posture de remise en forme et quittez le secoueur de la machine à enlever les graisses avant de changer de posture.
- Si vous ressentez une gêne pendant l'exercice ou si vous ne parvenez pas à maintenir votre posture de forme physique, arrêtez immédiatement l'exercice, n'effectuez aucun travail physique après la forme physique.

## Fitness avec l'appareil pour la première fois

- Avant la première mise en forme, veuillez ajuster lentement votre corps aux vibrations de l'appareil: vous pouvez placer un pied sur le panneau de vibration d'abord et ouvrir le mode de faible niveau de vibration pour ressentir les vibrations de cette machine à éliminer les graisses, puis double- le pied sur la planche vibrante, pliez en même temps vos genoux et soulevez vos talons arrière pour adapter votre corps au mode de vibration de l'appareil.
- Chaque fois que vous vous tenez sur la machine à enlever les graisses, assurez-vous de soulever vos talons. Les tissus musculaires tremblent pour empêcher leur transmission à la tête.



## Vérifier la fréquence cardiaque

Pour assurer vos résultats de fitness, vous devez vérifier régulièrement votre fréquence cardiaque avant et après l'exercice

- Si vous ressentez une gêne pendant la forme physique, arrêtez immédiatement l'exercice et vérifiez votre fréquence cardiaque pour éviter un exercice excessif.
- Selon la médecine du sport, la fréquence cardiaque d'exercice optimale est de 60% à 85% de la fréquence cardiaque la plus élevée. Plus l'intensité de l'exercice habituel d'une personne est élevée, plus sa fréquence cardiaque augmentera lentement pendant l'exercice et sa fréquence cardiaque se rétablira après l'exercice.
- La réduction sera plus rapide. Vous pouvez enregistrer vos résultats de test de fréquence cardiaque et les comparer avec les données suivantes pour mieux comprendre votre condition physique

Le test de la graisse et de la fréquence cardiaque n'appartient pas au test médical et le résultat de celui-ci qui peut ne pas être précis est pour référence seulement.

Type de fréquence cardiaque:

- Fréquence cardiaque testée avant le fitness: fréquence cardiaque au repos
- Fréquence cardiaque testée immédiatement après la remise en forme (10 minutes de temps de remise en forme): fréquence cardiaque d'exercice
- Après l'entraînement, attendez 1 minute avant de tester la fréquence cardiaque: restaurez la fréquence cardiaque

Lors de l'exercice de la fréquence cardiaque:

- À 60% de la fréquence cardiaque maximale: prouvez que votre forme physique est efficace et idéale pour les débutants
- À 85% de la fréquence cardiaque maximale: résultats idéaux pour les athlètes professionnels intermédiaires ou avancés.
- À 90% de la fréquence cardiaque maximale: cette situation se produit généralement lors de sports de compétition intenses ou de courtes séances d'entraînement

Mesurer la fréquence cardiaque

1. Placez l'index et le majeur de votre main droite sur votre poignet gauche.
2. Comptez vos battements de pouls en 15 secondes.
3. Multipliez le nombre de pulsations comptées par 4.
4. Comparez votre fréquence cardiaque avec les données suivantes pour voir la valeur limite de votre fréquence cardiaque (voir chapitre "Calcul de la fréquence cardiaque à l'effort").

Calculez votre rythme cardiaque maximal personnel  
Fréquence cardiaque maximale = 100% Formule =  
 $220 - \text{âge personnel}$

Calculer la valeur limite de la fréquence cardiaque à l'exercice  
Limite inférieure de la fréquence cardiaque à l'exercice = 60% Formule:  $(220 - \text{âge}) \times 0,6$

Limite de fréquence cardiaque d'exercice = 85a

Formule:  $(220 - \text{âge personnel}) - \text{fréquence cardiaque maximale} \times 0,85$

## Planification scientifique et bonne forme physique

- Élaborez un plan de fitness, dans lequel la fréquence de votre fitness, la durée de chaque exercice et les objectifs de fitness réels sont établis régulièrement pour obtenir les meilleurs résultats de fitness.
- Pensez aux parties du corps que vous souhaitez entraîner

Avant de commencer la remise en forme, veuillez vérifier vous-même votre posture de remise en forme (veuillez ne pas utiliser de machine à enlever les graisses avant de vérifier)

— Est-ce que cette position de fitness est confortable

— Lorsque vous utilisez cette position de remise en forme, veillez à ne pas seigneurial ou à redresser vos genoux ou vos mains

- Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, veuillez d'abord consulter votre médecin
- Les débutants ne peuvent faire que deux à trois exercices de fitness par semaine
- Le temps de fitness sur la machine à enlever les graisses ne doit pas dépasser 20 minutes.
- 30 à 60 secondes recommandées pour chaque position de fitness
- Après être entré dans un état de forme physique régulier, vous pouvez lentement améliorer votre plan de forme physique, comme planifier correctement des exercices plus fréquents chaque semaine, une quantité légèrement réduite d'exercice, etc.
- De plus, vous augmentez également la fréquence ou l'amplitude des vibrations pendant le processus de mise en forme, afin que la prémisses ne change pas le temps d'exercice

## Ajustez l'amplitude des vibrations

Lorsque vous vous entraînez, si vous souhaitez régler l'amplitude des vibrations, vous pouvez modifier la position des deux pieds debout sur la planche vibrante (ou autre la partie du corps qu'il a placée sur la planche vibrante) modifie l'amplitude de la vibration en tirant ou en rétrécissant la distance entre les pieds tout en modifiant la difficulté de l'exercice

- Si vous augmentez la distance entre vos pieds et déplacez vos pieds vers le bord extérieur de la planche vibrante, cela augmentera l'amplitude des vibrations et la difficulté du degré de mouvement: inversement, si vous réduisez la distance entre vos pieds et déplacez vos pieds vers le centre de la plaque vibrante, l'amplitude des vibrations sera réduite et la difficulté d'exercice.
- Assurez-vous de commencer votre entraînement dans un mode à faible vibration, c'est-à-dire rétrécissez vos pieds au début de l'entraînement, puis retirez-vous lentement plus tard.



## Diviser les étapes de fitness

- Avant de commencer à utiliser la machine à enlever les graisses pour faire de l'exercice, assurez-vous de lire le rappel de sécurité dans ce manuel du produit
- Veuillez organiser votre temps de forme physique de manière raisonnable et assurez-vous d'organiser des exercices d'échauffement et de récupération
  - Un processus complet de mise en forme devrait comprendre les trois étapes suivantes
  - Phase de vermifugation: 5 à 10 minutes d'exercices de gymnastique ou d'étirements pour faire votre tissu musculaire pour un exercice intense
  - Phase d'exercice: jusqu'à 20 minutes, exercice intense, mais pas excessif, exercice excessif
  - Phase froide: exercices de relaxation musculaire et articulaire pendant plus de 5 minutes

## Arrêtez le fitness

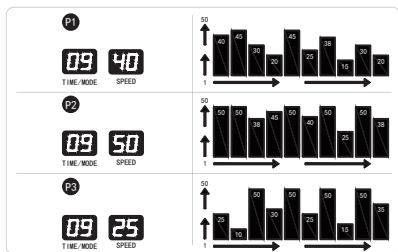
Si vous remarquez les phénomènes suivants pendant votre forme physique, veuillez cesser immédiatement de faire de l'exercice pour éviter les blessures:

- Lorsque vos muscles se resserrent de façon incontrôlable
- Lorsque vous vous sentez étourdi
- Lorsque vous ressentez de la douleur
- Lorsque vous vous sentez mal à l'aise ou que vous avez des crampes et que vous vous sentez malade

## Recommandations d'intensité d'exercice

Catégorie	Cycle d'exercice	Temps d'exercice	Vitesse de mouvement
Fitness général	1-3 fois / jour	5-10 minutes / fois	Vitesse uniforme
perdre du poids	4-8 fois / jour	10-20 minutes / fois	Ralentissement de la vitesse

## Mode de fonctionnement













## Vitesse de programmation automatique

Le temps passe de 10 à une minute.

	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
P1	40	45	30	20	45	25	38	15	30	20
P2	50	50	38	45	50	40	50	25	50	38
P3	25	10	50	30	50	25	50	15	50	35

## Description de la posture d'exercice

Il peut être utilisé sans poignée et combiné à diverses postures humaines, afin que vous puissiez complètement détendre votre corps et votre esprit sans quitter la maison, soulager les douleurs, soulager la fatigue, réconcilier le qi et le sang, améliorer la circulation interne, puis obtenir l'effet de renforcer - ing le corps.

<p><b>Leglift</b> Asseyez-vous sur une machine d'exercice avec vos jambes suspendues et vos mains serrées. Cette position exercera principalement les muscles de vos jambes, les hanches, et l'abdomen le corps.</p>		<p><b>Squat</b> Montez sur le bord du pédalier de la machine d'exercice avec un pied, le haut du corps est droit et les jambes se trouvent dans un état semi-accroupi. Cette posture exerce principalement les muscles des jambes, pieds et hanches.</p>	
<p><b>Bentleg</b> Une personne se tient dos à la machine d'exercice, plie une jambe sur la pédale de la machine d'exercice et l'autre courbe se tient au sol. Cela peut exercer principalement les jambes et les hanches.</p>		<p><b>Shingupright</b> mains contrôlant le bord de la machine de fatsplitting avec les jambes pliées ou droites. Cela peut exercer principalement les jambes et les bras.</p>	
<p><b>Halfsquats</b> Tenez-vous debout sur la machine d'exercice avec les pieds pliés, gardez vos mains à plat et maintenez l'étoile d'équilibre en position verticale. Cette force exerce principalement les muscles du dos, les gros muscles de la tête et les jambes.</p>		<p><b>Standing</b> Tenez-vous debout sur la machine d'exercice avec vos pieds écartés, gardez vos mains sur vos hanches et maintenez une position debout d'étoile équilibrée. Cette posture se concentre sur les muscles du dos, les muscles des gros bras et tout le corps.</p>	
<p><b>Frontparty</b> Agenouillez-vous au sol avec les deux genoux, les mains sur les pédales et en forme d'étoile. Cette posture entraîne principalement ses muscles, épaules, bras et muscles du haut du corps.</p>		<p><b>Backward</b> Penchez votre corps en arrière, posez vos jambes sur l'appareil d'exercice et vos mains sur le sol pour le soutenir. Cette puissance affine principalement les cuisses. Muscles du mollet.</p>	
<p><b>Discisante</b> Asseyez-vous sur la machine d'exercice avec les deux mains et détendez-vous avec les mains sur les genoux. Cette position exerce principalement vos jambes et vos vaisseaux.</p>		<p><b>Sidesibling</b> Asseyez-vous sur une chaise avec vos jambes sur les tapis roulants de la machine d'exercice et détendez-vous. Cette position exerce les muscles du mollet.</p>	



## Pose d'entraînement de fitness

- Lorsque vous effectuez l'entraînement de fitness suivant, veuillez ne pas utiliser la poignée d'entraînement en premier, et placez le tapis de fitness inclus dans l'emballage sur le panneau de vibration pour mieux protéger vos articulations
- Pendant l'entraînement de fitness, faites attention à choisir l'intensité de fitness qui vous convient

### Se réchauffer et adopter

- Avant de commencer à utiliser l'appareil de fitness pour éliminer les graisses, veuillez faire des étirements ou des étirements pour vous échauffer. Vous n'avez pas besoin d'utiliser la machine à enlever les graisses pour les exercices d'échauffement.
- Après l'exercice d'échauffement, vous pouvez utiliser les postures d'entraînement de fitness suivantes sur le shaker de graisse pour un entraînement d'adaptation pour adapter votre corps au mode de vibration de cet appareil.

Point d'exercice:

- Jambes, mollets

Posture d'entraînement :

- Sélectionnez le niveau de vibration de vitesse le plus bas pour la machine d'enlèvement de graisse.
- Debout sur la planche vibrante, les talons au sol et les genoux légèrement pliés
- Relevez le talon pour déplacer le centre de gravité du corps vers l'avant du pied
- Serrez vos muscles du mollet en même temps
- Répétez à nouveau les étapes ci-dessus



Temps d'exercice:

- Environ 1-2 minutes

Exercice de squat Site d'entraînement:

- Cuisses, mollets, bras, dos Posture d'entraînement:
- Tenez-vous sur la planche vibrante avec les pieds écartés
- Pliez la paire lentement jusqu'à ce que les cuisses soient approximativement parallèles au sol
- Le haut du corps se déplace légèrement vers l'avant et les hanches se déplacent légèrement vers l'arrière
- Inspirez pendant le fitness.
- Pendant la descente, faites attention à garder le genou en mouvement dans la direction pointée par les orteils, gardez vos genoux en avant au-delà de vos orteils



Temps d'exercice:

- Environ 2 cycles toutes les 30 secondes.  
Vous pouvez garder cette position immobile, vous pouvez également faire un entraînement de squat

Lunge Training OreO:  
Les cuisses, les biceps, les hanches

### Posture d'entraînement :

- Tenez-vous derrière la machine à éliminer les graisses, face à la machine à éliminer les graisses, les pieds séparés
- Vos pieds sont aussi larges que vos hanches gardez votre dos et votre cou droits, regardez en avant et resserrez vos muscles abdominaux et de la hanche
- Un pied en avant et placé sur la plaque du matin de la machine à enlever les graisses, ce pied est plié de sorte que le mollet et la cuisse soient à 90 degrés, gardez vos genoux derrière vos orteils et pointez dans la direction vers laquelle vos orteils pointent.
- Les bras pendent naturellement près du corps ou sur les hanches.
- Remarque: lorsque vous faites cet exercice pour la première fois, placez d'abord vos pieds au milieu de la plaque vibrante, afin de vous assurer que le mode ralenti démarre, puis se déplace lentement à l'extérieur de la plaque vibrante pour augmenter la difficulté de mouvementthe difficulty of movement



### Temps d'exercice:

- Environ deux cycles toutes les 30 secondes, après quoi vous pouvez changer de pied et recommencer. Vous gardez cette position immobile et vous vous entraînez également à la fente.

Push-ups Zone d'entraînement :

- Poitrine, épaule avant, triceps

### Posture d'entraînement :

- Placez vos mains directement sous vos épaules, soutenez votre corps avec les deux mains et placez vos paumes sur la planche vibrante de la machine à enlever les graisses, les bras sont légèrement pliés, les genoux sont placés sur le sol, les chevilles sont croisées, et le dos et le cou sont en ligne droite
- Resserrer les muscles abdominaux et de la hanche
- Ou vous pouvez placer vos pieds sur le sol, soutenir votre corps avec vos pieds et garder votre dos et vos jambes alignés

### Temps d'exercice:

- Statique: deux cycles, en tenant ce potentiel pendant 15 à 30 secondes à chaque fois, puis en se reposant pendant 20 à 30 secondes au milieu, puis en maintenant à nouveau cette posture
- Dynamique: abaissez lentement le haut du corps pour vous étendre au sol, puis repoussez le haut du corps vers le haut. Deux cycles d'entraînement dynamique, répétant les actions ci-dessus au total 10 fois, tout en utilisant des niveaux de vibration de difficulté moyenne, permettent chacun 30 secondes de repos entre les cycles.



### Exercice pelvien Site d'entraînement:

- Muscles de la hanche, du bas du dos et des cuisses

### Posture d'entraînement :

- Allongez-vous sur le sol avec vos jambes pliées et vos pieds placés sur le secoueur de la machine à enlever les graisses, les mains à plat près de votre corps et vos paumes contre le sol.
- Soulevez vos orteils et concentrez-vous sur vos talons.
- Posez vos épaules sur le sol.
- Mettez vos hanches et votre dos de façon à ce que le haut de votre corps et vos cuisses soient alignés.
- Resserer les muscles abdominaux et de la hanche.



### Temps d'exercice:

- Statique: deux cycles. Maintenez cette position pendant 15-30 secondes à chaque fois, faites une pause pendant 20-30 secondes et essayez de maintenir cette position à nouveau.
- Deux cycles d'entraînement dynamique, répétant les actions ci-dessus un total de 10 fois, tout en utilisant des niveaux de vibration de difficulté moyenne, accordent chacun 30 secondes de repos entre les cycles.

### Site d'entraînement latéral:

- Muscles, muscles du côté abdominal, bras

### Posture d'entraînement :

- Placer l'avant-bras droit sur le panneau de vibration de la machine à enlever les graisses, le corps allongé sur le côté, utiliser l'avant-bras droit pour soutenir tout le corps, les coudes droits et placés directement sous les épaules, les pieds joints.
- Soulevez vos hanches de sorte que le haut de votre corps et vos jambes soient alignés.
- Resserer les muscles abdominaux et de la hanche.

### Temps d'exercice:

- La durée totale est d'une minute. Maintenez cette position pendant 15 à 30 secondes à la fois, puis utilisez votre autre main pour faire de l'exercice.



## Exercice de soutien de l'avant-bras

Point d'exercise:

- Muscles de la hanche, du bas du dos et des cuisses

Posture d'entraînement :

- Le visage tourné vers le sol, placez vos avant-bras sur le secoueur de la machine à enlever les graisses et soutenez votre corps avec vos avant-bras.
- Relevez vos pieds tout en soulevant tout votre corps du sol.
- Gardez le dos et les jambes droits - Gardez la tête et la colonne vertébrale au même niveau (ne soulevez pas la tête).
- Resserrer les muscles abdominaux et de la hanche.
- Vous devez également placer vos genoux sur le sol, soutenir tout votre corps avec vos genoux, vos chevilles croisées, et votre dos et votre cou rester en ligne droite.



Temps d'exercise:

- Statique: deux cycles

Maintenez cette position pendant 20-30 secondes à la fois, avec une période de repos de 20-30 secondes.

## V-jambe extension

Point d'exercise:

- Abdomen

Posture d'entraînement :

- Asseyez-vous sur le panneau vibrant de la machine à enlever les graisses, placez vos mains sur le côté de la machine à retirer les graisses et soulevez vos jambes.
- Étirez vos jambes. Plus vous étirez vos jambes, plus l'exercice sera difficile.
- Serrez les muscles abdominaux.

Temps d'exercise:

- Statique: deux cycles. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes à chaque fois, puis faites une pause pendant 20 à 30 secondes, puis essayez de maintenir à nouveau la posture.
- Dynamique: rapprochez lentement vos genoux de votre tête, puis étirez à nouveau vos jambes et étirez vos jambes plus loin.
- Entraînement dynamique deux cycles toutes les 30 secondes, en utilisant un niveau de vibration de difficulté moyenne, avec 2030 secondes de repos entre chaque cycle.



## Exercice de soutien des triceps

Point d'exercice:

- Triceps

Posture d'entraînement :

- Face à la machine à éliminer les graisses, asseyez-vous devant la machine à éliminer les graisses, les mains et les épaules larges, et placez vos mains sur la plaque vibrante de la machine à éliminer les graisses.
- Soulevez vos hanches du sol.
- Resserer les muscles abdominaux et de la hanche.

Temps d'exercice:

- Statique : deux cycles

Maintenez cette position pendant 15-20 secondes à la fois, avec une pause de 20-30 secondes.



## Entraînez-vous avec une poignée de fitness

Lorsque vous faites des exercices de remise en forme sur une machine à enlever les graisses, étant donné que les mains sont pressées contre la plaque vibrante de la machine à enlever les graisses, il est probable que cela affecte les mains.

Provoque un stress énorme, causant de la douleur ou de l'inconfort.

Avec la poignée de fitness, vous pouvez garder vos poignets droits pendant l'exercice, tout en réduisant le stress et en vous permettant de vous entraîner. Le processus est plus confortable.

Selon la conception de la machine à éliminer les graisses, il existe quatre solutions pour installer une poignée sur la machine à éliminer les graisses. Plus la distance entre les deux poignées est grande, plus l'intensité de l'entraînement musculaire de la poitrine pendant l'exercice est grande: en revanche, plus la distance entre les deux poignées est courte, plus l'intensité de l'entraînement est grande.

## Push-ups avec la poignée:

Point d'exercice:

- Poitrine, épaule avant, triceps

Formation posture:

- Installez la poignée de fitness sur la planche vibrante de la machine à enlever les graisses et placez vos mains directement sous les épaules, tout en tenant vos mains sur les deux poignées séparément, soutenez votre corps avec les deux mains, pliez légèrement vos bras, placez vos genoux sur le sol, et la cheville en croix pour que le dos et le cou soient alignés.
- Serrez l'abdomen et les fesses.
- Alternativement, vous pouvez placer vos pieds sur le sol et soutenir votre corps avec vos pieds tout en gardant votre dos et vos jambes en ligne droite.
- Selon la conception de cette machine à dégraisser, il existe 4 solutions pour installer des poignées sur l'appareil.

Temps d'exercice:

- Statique: deux cycles. Maintenez cette position pendant 15 à 30 secondes à chaque fois, puis faites une pause pendant 20 à 30 secondes, puis essayez de maintenir cette position à nouveau.
- Dynamique: abaissez lentement le haut du corps vers le sol, puis poussez de nouveau le haut du corps. Entraînez dynamiquement deux cycles, en répétant les actions ci-dessus un total de 10 fois, tout en utilisant un niveau de vibration de difficulté moyenne, avec un repos de 30 secondes entre chaque cycle.



## Exercice de soutien des triceps avec poignée Site d'entraînement:

- Triceps

### Posture d'entraînement :

- Installez la poignée de fitness sur la plaque vibrante de la machine à éliminer les graisses.
- Face à la machine à dégraisser dos à dos, asseyez-vous devant la machine à dégraisser, les deux mains aussi larges que les épaules, et tenez les deux mains sur deux poignées.
- Soulevez vos hanches du sol.
- Resserer les muscles abdominaux et de la hanche.



### Temps d'exercice:

- Statique: deux cycles.  
Maintenez cette position pendant 15-20 secondes à chaque fois, le repos intermédiaire est de 20-30 secondes.
- Dynamique: abaissez lentement le haut du corps vers le sol, puis poussez de nouveau le haut du corps. Deux cycles d'entraînement dynamique, répétant les actions ci-dessus un total de 10 fois, tout en utilisant des niveaux de vibration de difficulté de forme physique moyenne, faites un écho de 30 secondes pour vous reposer entre les cycles.

## Refroidir

### Point d'exercice:

- Jambes et mollets

### Posture d'entraînement

- Sélectionnez la fréquence de vibration la plus basse de la machine à éliminer les graisses
- Allongez-vous sur le dos avec vos jambes ou vos mollets sur la plaque vibrante de la machine à éliminer les graisses.
- Détendez tout votre corps et laissez le shaker de graisse masser votre corps.

### Temps d'exercice:

- Environ 1 à 2 minutes





## Entretien, nettoyage et stockage des produits

### HINWEIS!

#### Risque de dommages matériels

Une mauvaise utilisation de cet équipement peut l'endommager.

- Lors du nettoyage de l'appareil, n'utilisez pas d'agents de nettoyage puissants et n'utilisez pas de métal ou de nylon
- Brosses de nettoyage. Les articles de nettoyage métalliques tranchants, tels que les lames et les spatules, ne doivent pas être utilisés, car ces articles peuvent endommager la surface de l'équipement.
- Ne vaporisez aucun nettoyant directement sur la machine pour éviter les courts-circuits ou autres dysfonctionnements; Vous pouvez vaporiser sur le chiffon pour essuyer la plate-forme et le couvercle.
- Si vous utilisez l'appareil sur un sol fragile, afin de protéger votre sol, veuillez placer un tapis ou un coussin antidérapant approprié sur le siège F de l'appareil.

#### Étapes de nettoyage :

1. Avant de nettoyer, débranchez le cordon d'alimentation de l'appareil et coupez le circuit de l'appareil.
2. Essuyez l'appareil avec un chiffon légèrement humide.
3. Après le nettoyage, assurez-vous de bien sécher l'appareil pour vous assurer qu'il est complètement sec avant de le réutiliser.

Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une longue période, enregistrez-le. Avant de le ranger, assurez-vous que l'appareil est complètement sec.

- Veillez à stocker cet appareil dans un environnement sec.
- Vous pouvez placer la poignée de fitness (Bj) dans les boîtes de rangement sur les côtés gauche et droit de l'écran (1) de la machine à éliminer les graisses.
- Lorsque vous enregistrez cet appareil, veuillez ne pas:
  - Faire violemment entrer l'appareil en collision
  - Faire tomber l'appareil d'une hauteur
  - Garder l'appareil dans un environnement poussiéreux
  - Stocker l'appareil dans un environnement humide Placez l'appareil directement en plein soleil
  - Stocker l'appareil dans des environnements à très haute température
- Lors du stockage de l'appareil, veillez à garder l'appareil hors de portée des enfants et bien verrouillé. La température de l'environnement de stockage se situe entre 5 et 20 degrés Celsius.
- Lorsque vous jetez des ordures, veuillez mettre séparément les matériaux d'emballage de ce produit. Le carton, le carton et les boîtes d'emballage dans les matériaux d'emballage doivent être placés dans des poubelles "en papier usagé", et les films plastiques dans les matériaux d'emballage doivent être placés dans les poubelles "matériaux recyclables".

## Recyclage de l'équipement de machine à enlever les graisses

(Applicable aux pays de l'UE ou d'autres pays européens qui utilisent les règles de classification des ordures)

Ne confondez pas les vieux déchets domestiques avec d'équipement

Si le broyeur de graisse est endommagé ou que vous devez le jeter, selon la loi, il est interdit de confondre ce dispositif avec d'autres déchets ménagers et de le jeter directement dans les poubelles domestiques. À un moment donné, vous devez placer cet équipement dans un recycle bin désigné dans votre communauté ou ville pour éviter les dommages à l'environnement.

Ne confondez pas les vieilles batteries avec les déchets ménagers

Si la batterie est endommagée ou si vous devez la discorder, il est interdit par la loi de confondre les vieilles batteries avec d'autres déchets ménagers, ou de les ramener directement dans les poubelles ménagères, peu importe si les batteries contiennent des substances toxiques<sup>1</sup>. En même temps, vous devez ajouter cette classe Placez l'appareil dans un bac de recyclage désigné dans votre communauté ou ville, ou livrer la batterie directement au magasin pour éviter les dommages causés par l'environnement.

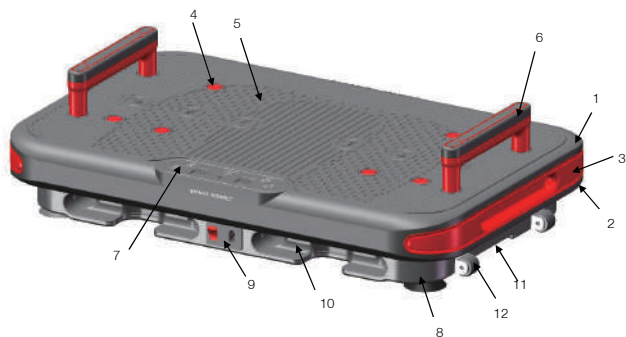
<sup>1</sup> Si la batterie contient des substances toxiques, elle sera marquée comme suit: Cd<sup>1</sup> contient du cadmium, Hg<sup>1</sup> contient du mercure, Pb<sup>1</sup> contient du plomb.

## Contenido

Estructura del producto.....	74
Instrucciones de operación.....	75
-Control remoto por infrarrojos .....	76
Fallos comunes y solución.....	77
Especificaciones del producto.....	77
Manual de garantía.....	78
-Lea y guarde este manual del producto.....	78
-Descripción de la marca.....	78
Las instrucciones de seguridad .....	79
-Términos de uso .....	79
-Recordatorio de seguridad.....	79
Use este equipo para hacer ejercicio.....	84
-Precauciones de fitness .....	84
-Comprueba su corazón de memoria .....	85
-Plan científico y arreglo razonable de aptitud.....	86
-Dividiendo el escenario de fitness.....	87
-Deja de hacer ejercicio.....	87
-Recomendaciones de intensidad de ejercicio .....	88
Pose de entrenamiento físico.....	89
-Haz ejercicio con una manija de ejercicios.....	93
Mantenimiento de productos, limpieza, almacenamiento .....	95
Reciclaje de equipos de máquinas para eliminar grasa.....	96

## Estructura del producto

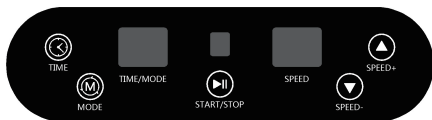
(El estilo del modelo es solo de referencia, sujeto a muestra real.)



- ① Cubierta de plástico superior
- ② Cubierta de plástico medio
- ③ Cubierta del borde de Shell
- ④ Ranura de la manija
- ⑤ Reposapiés de goma
- ⑥ Empuñadura
- ⑦ Tablero
- ⑧ Cubierta de plástico inferior
- ⑨ Interruptor/Toma de corriente
- ⑩ Ranura de la manija de la caja inferior
- ⑪ Holder
- ⑫ Rueda (opcional)

## Instrucciones de operación

(El estilo de la marca es solo de referencia, sujeto a muestra real.)



1. Hora: presione el botón "TIME" para ajustar la hora.
2. Modo: presione el botón "MODE" para seleccionar el programa de ser automático o manual.
3. Velocidad: presione "SPEED + / SPEED-" para ajustar la velocidad.
4. Arranque / Apagado: presione el botón "START / STOP" para iniciar o detener la máquina.
5. Monitor de tiempo / modo: después de seleccionar el tiempo y el programa, lo verá en la pantalla.
6. Monitor de velocidad: después de ajustar la velocidad, lo verá en la pantalla.

## Instrucciones de funcionamiento — Mango de empuje










1. Saque las asas de un lado.



2. Inserte el enchufe del mango en la ranura de la plataforma.



## Instrucciones de funcionamiento: control remoto por infrarrojos

1.  Botón de hibernación: presiónelo y entrará en el estado de suspensión o saldrá.
2.  Botón de inicio / parada: presiónelo durante el estado de espera y arrancará la máquina.
3. **P** Botón de modo: presiónelo durante el estado de espera y puede seleccionar el programa de automático o manual.
4.   Botón de velocidad: presiónelo después del inicio y podrá ajustar la velocidad.
5.   Botón de tiempo: presiónelo antes del inicio y puede ajustar el tiempo.
6.  Inserción de aislamiento de la batería: sáquela antes de usarla y luego puede usar el control remoto. Cuando no esté en uso, debe volver a insertarlo como antes para evitar fugas de la batería.
7. Cambio de batería:



1. Voltee el control remoto hacia atrás.



2. Gire la tapa de la batería al estado que se muestra en la figura con una moneda.



3. Abra la tapa de la batería para sacarla.



4. Gire la tapa de la batería hacia atrás como antes después de reemplazar la batería.

## Fallos comunes & Solución

Ocurrencia de falla	Posibles Razones	Solution
Después del encendido, la máquina no funciona.	Compruebe si la máquina está encendida o no.	Enciende el interruptor.
	Compruebe si el tomacorriente tiene un contacto deficiente o no.	Verifique el tomacorriente para asegurarse de que tenga un buen contacto con el enchufe.
La máquina no reacciona al control remoto.	Las baterías del control remoto pueden no estar instaladas correctamente o apagadas.	Instálelo correctamente o reemplácelo por uno nuevo.
	Puede estar demasiado lejos para que la máquina reaccione.	Siga adelante para reducir la distancia y apunte el control remoto al host.
El sonido de "XiuXiu" o "DaDa" aparece en la máquina	El resultado sonoro de la estructura mecánica.	Es normal.
La luz indicadora sigue encendida cuando apaga la alimentación.	La energía restante almacenada en el controlador no se ha descargado.	Es normal.
Aunque la máquina esté apagada, la luz se encenderá cuando la mueva. Maschine bewegen.	El movimiento condujo al motor a generar inducción.	Es normal.
El cable de alimentación está roto y hay un olor extraño o humo en el producto.	Deje de usarlo inmediatamente y envíelo a reparar.	

## Especificaciones del producto

Nombre	Placa de vibración para culturismo
Modelo	CS-600
Edad recomendada	14
Potencia nominal	AC 220V / 50Hz
Potencia nominal	200 w
Tiempo de trabajo nominal	20 min
Frecuencia de oscilación	5-10Hz
Estándares de implementación	GB4706.1-2005 GB4706.10-2008
Peso máximo de transporte	110kg
Los parámetros técnicos están sujetos a cambios sin previo aviso.	

## Lista de empaque

Nombre	Cantidad
Anfitrión	1PC
Empuñadura	2PC
Instrucción	1PC
Banda de ejercicio	2PCS
Control remoto	1PC

# Manual de garantía

## Precauciones:

- 1 - Desde el momento en que compró el producto, le proporcionaremos la reparación gratuita durante 1 año a medida que instala y mantiene el producto de acuerdo con las instrucciones y carga el costo de mantenimiento solo más allá del período.
- 2 - Si hay alguna avería causada por un funcionamiento, mantenimiento y desmontaje incorrectos sin autorización, lo repararemos solo con un costo de mantenimiento.

## Lea y mantenga este producto monumento

Este manual del producto es parte del producto de la máquina de eliminación de grasa y contiene información importante sobre el funcionamiento y el uso.

Lea este manual detenidamente antes de utilizar la máquina de eliminación de grasa.

Especialmente el recordatorio de seguridad parte del manual. Si no lee las instrucciones detenidamente, no podrá comprender correctamente el método de uso, lo que puede causar lesiones en su cuerpo o daños en el equipo.

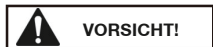
Para asegurarse de que puede aprovechar al máximo el excelente rendimiento del producto, conserve bien este manual del producto. Si desea transferir la máquina de eliminación de grasa a otras personas, asegúrese de transferir también este manual del producto.

## Descripción de la marca

Las siguientes instrucciones se utilizarán en el paquete de este manual del producto, la máquina de eliminación de grasa y la máquina de eliminación de grasa, e indican:



Este signo indica un nivel medio de riesgo. Si se usa incorrectamente, puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.



Este signo indica un bajo nivel de riesgo. El uso incorrecto puede provocar lesiones leves o leves.



Este símbolo indica que si se usa incorrectamente, puede causar daños al equipo y daños a su propiedad.



Este símbolo indica que existen pautas específicas para la operación y el uso del equipo.



## Términos de Uso

Esta máquina de eliminación de grasa solo se puede usar en interiores como equipo de ejercicios para el hogar, y es para uso privado. Este equipo no se puede usar con fines comerciales (como en lugares de acondicionamiento físico colectivo), y no se puede usar con fines médicos (como equipo de rehabilitación profesional). Este dispositivo está limitado a una persona a la vez y tiene una carga máxima de 110 kg.

Puede seguir el contenido y la guía de acondicionamiento físico en este manual del producto para usar la máquina de eliminación de grasa para hacer ejercicio. Sin embargo, no realice ninguna operación en esta máquina de eliminación de grasa que no esté incluida en este manual. No intente métodos de ejercicio o posturas en esta máquina de eliminación de grasa que no figuren en este manual.

Este producto se puede usar de acuerdo con el contenido de acondicionamiento físico descrito en este manual del producto para fines de entrenamiento físico, pero otras funciones de acondicionamiento físico que no se describen en este manual no se deben utilizar en esta máquina de eliminación de grasa.

Utilice el dispositivo de acuerdo con el manual de instrucciones de este manual. El uso de métodos que no están listados en este manual y que son inconsistentes con el manual de instrucciones puede dañar el cuerpo de la máquina de eliminación de grasa o dañar su salud. Por lo tanto, no lo intente. Este dispositivo es para uso exclusivo de adultos y no para niños.

El fabricante y el distribuidor de este producto no son responsables de ningún daño al cuerpo del equipo causado por el uso indebido o el uso de métodos de operación no mencionados en este manual.

Der Hersteller und Vertreiber dieses Produkts haftet nicht für Schäden am Gerätekörper, die durch unsachgemäße Verwendung oder nicht in diese Bedienungsanleitung aufgeführten Betriebsmethoden verursacht wurden.



### ¡Riesgo de shock eléctrico!

El uso de circuitos instalados incorrectamente o circuitos que exceden el voltaje nominal de este equipo puede causar descargas eléctricas.

- Cuando utilice esta máquina, no conecte el dispositivo a ningún circuito que no esté instalado correctamente.
- Cuando lo use, use solo los enchufes instalados correctamente con contactos de protección y asegúrese de que los parámetros del circuito de los enchufes sean consistentes con los parámetros del cable de alimentación del equipo.
- Cuando utilice esta máquina, asegúrese de que el enchufe se pueda insertar y extraer del zócalo sin ningún obstáculo, para asegurarse de que pueda cortar rápidamente el circuito de la máquina.
- Si descubre que la máquina está obviamente dañada, o que el cable de alimentación y el enchufe de la máquina están dañados, no use la máquina.
- Si el cable de alimentación de la máquina está dañado, no lo reemplace con otro cable de alimentación sin autorización. Debe contactar al servicio al cliente o al personal de mantenimiento, reemplácelo con un cable de alimentación calificado que cumpla con la mayoría especificada.
- No abra el cuerpo de la máquina sin permiso. Si encuentra que la máquina no funciona correctamente, comuníquese con un técnico calificado para su inspección. Si desmonta la máquina o realiza cualquier operación que no cumpla con las regulaciones, ya no disfrutará del derecho de garantía de este producto, y el fabricante y el distribuidor no serán caros.
- Si el producto requiere puertos de reemplazo, use solo puertos calificados que cumplan con los parámetros especificados para el reemplazo. En esta máquina, todas las piezas deben cumplir con los códigos de producción relevantes y evitar efectivamente los riesgos necesarios.
- No sumerja el equipo, el cable de alimentación, el enchufe de alimentación o el enchufe del equipo de la máquina en agua u otros líquidos.

- Si sus manos están mojadas o mojadadas con otros líquidos, no toque el equipo, el cable de alimentación, el enchufe de alimentación o el enchufe del dispositivo.
- Al desenchufar el enchufe de alimentación, no tire del cuerpo del cable con la mano, y extráigalo suavemente sosteniendo la cola del enchufe con la mano.
- Bajo ninguna circunstancia se debe usar el cable de alimentación para transportar objetos pesados o colgar otros artículos en el cable de alimentación.
- No coloque el dispositivo, el cable de alimentación, el enchufe de alimentación o el enchufe del dispositivo cerca de llamas abiertas o sobre superficies calientes. Coloque el cable de alimentación correctamente para evitar accidentes de tropiezo.
- No doble el cable de alimentación ni lo coloque sobre un objeto afilado.
- Utilice la máquina solo en interiores. No utilice el dispositivo en entornos con lluvia o húmedos, como baños. No salpique agua sobre el dispositivo.
- Si el dispositivo se cae al agua, no lo quite a mano, y desenchúfelo inmediatamente para cortar el circuito del dispositivo. Tenga cuidado de evitar que los niños inserten objetos en el equipo.
- Cuando el dispositivo no se utiliza durante mucho tiempo, cuando lo limpia o cuando falla, asegúrese de desenchufarlo y cortar el circuito del dispositivo.



## Riesgo de explosión y quemaduras

El uso incorrecto puede causar fugas de líquido en la batería, lo que representa un riesgo de explosión y quemaduras.

- No coloque la batería en un ambiente de alta temperatura o una llama abierta.
- Al instalar la batería, preste atención a los polos positivo y negativo de la batería.
- Cuando reemplace la batería, asegúrese de usar una batería de algún tipo y principalmente del mismo tipo que la batería original.
- Reemplace la batería regularmente, teniendo cuidado de no confundir baterías viejas y nuevas, diferentes tipos de baterías, baterías de diferentes fabricantes o baterías de diferente capacidad.
- Antes de instalar la batería, limpie los dos polos de la batería y los contactos metálicos de la ranura de la batería según sea necesario.
- No conecte los terminales positivo y negativo de la batería con cables metálicos. Esto provocará un cortocircuito en la batería y un peligro. Si está utilizando una batería no recargable, no recargue la batería.
- Si utiliza una batería recargable, asegúrese de retirar la batería del actuador antes de cargarla.
- No desmonte el cuerpo de la batería.
- Si la batería pierde líquido, porque su líquido es corrosivo, no limpie el líquido directamente con las manos y evite que la piel, los ojos o las membranas mucosas entren en contacto con el líquido. use guantes protectores cuando limpie el líquido de la batería. Si accidentalmente entra en contacto con el líquido de la batería, lave inmediatamente el área de contacto con agua limpia y comuníquese con su médico para obtener ayuda.
- Cuando no utilice la máquina de eliminación de grasa durante mucho tiempo, retire la batería del control remoto.
- Si la batería se agota o está dañada, reemplácela inmediatamente y recicle la batería vieja de acuerdo con las especificaciones.
- Tenga cuidado de no dejar que los niños jueguen con baterías y manténgalas fuera del alcance de los niños.
- Si accidentalmente traga la batería, o la batería ha ingresado a su cuerpo de otra manera, comuníquese con su médico de inmediato para obtener ayuda.



## WARNING!

### Riesgo de daños a la salud

El ejercicio inapropiado o intensivo y prolongado puede dañar su salud.

- Use una máquina para eliminar grasa para hacer ejercicio. La duración de cada uso no debe exceder los 20 minutos. por favor tome suficiente agua durante el ejercicio.
- No opere la máquina después de la comida y el alcohol.
- Cuando se utiliza una máquina de eliminación de grasa para hacer ejercicio. Bajo ninguna circunstancia debe enderezar completamente su doble huracán o enderezar completamente sus brazos.
- Bajo cualquier circunstancia. No coloque la parte superior del cuerpo o la cabeza directamente sobre la placa de vibración.
- Antes de utilizar la máquina para hacer ejercicio, consulte a su médico, consulte la intensidad y duración de su estado físico. para evitar daños a la salud. Antes de usar esta máquina. Verifique si está en condiciones de hacer ejercicio con este equipo.
- Si tiene una herida, se está recuperando de una cirugía o está tomando medicamentos. Asegúrese de consultar a su médico, use este dispositivo solo después de obtener su consentimiento.
- Si su condición física cumple con una de las condiciones descritas a continuación. No use este dispositivo.
- Si tienes dudas No estoy seguro si su condición física cumple con las condiciones descritas a continuación, asegúrese de consultar a un médico, especialista, médicos profesionales, fisioterapeutas y otros profesionales.
- No use otro equipo médico al mismo tiempo.
- No use este equipo para hacer ejercicio cuando cumpla con una o más de las siguientes condiciones:

—Sufriendo de inflamación aguda o infección aguda

—Artritis reumatoide aguda

—La epilepsia aguda

—Heridas sin cicatrizar en el cuerpo (o en la fase de recuperación después de la cirugía)

—Sufre de enfermedad articular

—Sufre de valvulopatía

—El sufrimiento de la arritmia

—Tiene enfermedad del sistema circulatorio (enfermedad cardíaca o vascular)

—El sufrimiento de la hipertensión crónica

—Implantación de objetos extranjeros, como marcapasos, dispositivos introuterinos, implantes articulares, dentro de 6 a 9 meses

—Cirugía de implante de pecho, etc

—Implantación del implante realizada en dos años

—Hay un marcapasos o un marcapasos cerebral en el cuerpo

—Sufriendo de síntomas tromboticos u otras enfermedades tromboticas relacionadas

—Síntomas de trombosis u otras enfermedades relacionadas con trombosis dolor de espalda agudo debido a la ruptura - sufre de osteoporosis alta (con fracturas)

—Tener una hernia de disco o espondilosis cervical

—La máquina no está diseñada para ser utilizada por niños, mujeres embarazadas y personas discapacitadas

—Pacientes con diabetes grave (enfermedad vascular, linfangiopatía)

—Tumor en el cuerpo

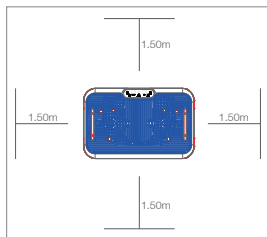
- Cuando cumple con una o más de las siguientes condiciones. Por favor, consulte a su médico primero. Después de obtener su consentimiento, puede usar esta máquina para hacer ejercicio:
  - Dolor de espalda no agudo, como la espondilitis anquilosante.
  - He realizado una cirugía de implantación de cuerpo extraño, como un dispositivo intrauterino, un implante articular, una cirugía de implante de tórax, etc., pero el tiempo de operación ahora es de más de 6 a 9 meses.
  - La implantación del soporte se ha realizado, pero el tiempo de operación es ahora más de dos años.
  - Enfermedad articular aguda.
  - La migraña aguda.
- Cuando use esta máquina para hacer ejercicio, preste atención a las señales enviadas por su cuerpo. Si tiene los siguientes síntomas durante la actividad física: dolor, sensación de respiración en el pecho, frecuencia cardíaca anormal, dificultades respiratorias severas, náuseas, mareos, parálisis, deje inmediatamente de estar en forma, deje de usar el dispositivo cuando se sienta no apto y pregunte a su doctor por ayuda.



## Riesgo de lesiones

El uso incorrecto de este equipo puede provocar lesiones.

- Antes de utilizar la máquina para hacer ejercicio, asegúrese de colocar el dispositivo sobre una superficie plana. Piso antideslizante. Y elija un lugar seguro para hacer ejercicio.
- El diseño de esta máquina permite que solo una persona lo use a la vez. Está estrictamente prohibido que varias personas hagan ejercicio en el dispositivo al mismo tiempo.
- La carga máxima de esta máquina es de 110 kg.
- Antes de usar la máquina para hacer ejercicio, verifique si cada parte del cuerpo del equipo está completa y si el equipo está intacto.
- Si el cuerpo del equipo está dañado, no lo use y comuníquese con el personal para su reparación o reemplazo. No use el equipo hasta que se hayan completado todas las reparaciones.
- Al usar el equipo, tenga cuidado de no quedar cubierto o golpeado por las partes sobresalientes de cada cuerpo.
- Cuando utilice el dispositivo, manténgalo alejado de otros objetos y otras personas. La distancia de seguridad del dispositivo es de 1,5 mx 1,5 m. Como se muestra en la figura a continuación, cuando haga ejercicio, mantenga al menos 1.5 mx 1.5 m de espacio abierto alrededor del dispositivo.
- No permita que niños o mascotas se acerquen a la máquina durante el funcionamiento, y está estrictamente prohibido tocar o poner otras cosas en el espacio de la máquina.
- Compruebe antes de usar si el voltaje es adecuado o no.



- Desenchufe la máquina cuando no esté en uso o apagada.
- Deje de usar la máquina una vez que vierta agua sobre la máquina o el control remoto.
- Deje de usar la máquina inmediatamente cuando encuentre algún componente dañado o con un sonido anormal.
- No opere la máquina cuando está apagada repentinamente.
- Tenga cuidado de mantener el equilibrio para evitar caerse.



Este equipo puede ser peligroso para las siguientes personas:

- Personas con capacidad atlética reducida, capacidad sensorial o capacidad mental (por ejemplo, personas con discapacidad o personas mayores con capacidad física o capacidad mental reducida)
- Experiencia deportiva o conocimiento inadecuado (como adolescentes, menores)
- Para las personas con capacidad atlética reducida, capacidad sensorial, capacidad mental y personas con experiencia o conocimiento deportivo insuficientes, si esas personas desean usar este dispositivo para mantenerse en forma, deben estar acompañados por otros para cuidarlos. Antes de hacer ejercicio, deben aprender las reglas de uso seguro que no han preparado de antemano. Asegúrese de que entiendan las peligrosas consecuencias del uso no estándar.
- Las personas con trastornos del equilibrio deben estar acompañadas por otras personas para cuidarlas. Solo use este dispositivo.
- Los niños menores de 14 años no pueden usar este dispositivo.
- Para evitar el peligro, cuando utilice la máquina, asegúrese de que el dispositivo esté fuera del alcance de los niños y también mantenga a las mascotas alejadas del dispositivo.
- Permita que los niños usen el dispositivo como un juguete.
- Deje que los niños participen en el mantenimiento y la autorización de este equipo.
- No permita que este equipo funcione sin ningún núcleo.
- Preste atención a los materiales de embalaje de este equipo y deje que los niños jueguen con la película de plástico en el material de embalaje a toda prisa, para no causar riesgo de peligro en la habitación.



Riesgo de shock eléctrico

El uso incorrecto puede causar descargas eléctricas.

- Utilice la tecla en el equipo para encender o apagar el equipo correctamente. Cuando no use este dispositivo, asegúrese de usar el interruptor para apagar el dispositivo y cortar el circuito del dispositivo.  
Al cortar el circuito, debe sostener el trabajo del enchufe con la mano y sacarlo suavemente del zócalo. No tire directamente del cuerpo del cable de alimentación.



Riesgo de cortocircuito

Durante el uso, si se salpica accidentalmente agua u otro líquido en el equipo de la máquina, o si el agua u otro líquido penetra en el equipo, provocará un cortocircuito en el equipo y dañará el equipo.

- No sumerja el dispositivo en agua o cualquier otro líquido.
- Evite que entre agua o cualquier otro líquido en el dispositivo.

## Precauciones de fitness

### Preparación antes de hacer ejercicio

- Consulte a su médico antes de hacer ejercicio para informarles sobre el estado de esta máquina y solicite confirmar si este equipo es adecuado para su uso.
- Use ropa deportiva cómoda y que cumpla con los requisitos y calzado deportivo resistente mientras usa plantillas de calzado deportivo antideslizantes.
- No haga ejercicio después de comer. Espere 80 minutos antes de comenzar a hacer ejercicio.
- Elija hacer ejercicio en una habitación con condiciones de flujo de aire suficientes, pero evite los ambientes interiores con vientos cruzados.
- Haga suficiente ejercicio de calentamiento antes del ejercicio y ejercicio de enfriamiento adecuado después del ejercicio para lograr el mejor efecto del ejercicio y evitar lesiones.

### En la llave

- La aptitud física debe comenzar con un ejercicio lento y fácil y terminar con un ejercicio lento y fácil.
- Tenga cuidado de no hacer demasiado ejercicio. Al construir durante la primera semana, debe elegir un ejercicio a corto plazo, más ligero. ¡La duración de cada ejercicio no es más de 20 minutos!
- No haga ejercicio en exceso. Si está cansado o cansado, no haga ejercicio.
- Aprenda los ejercicios correctos de estiramiento y preparación de un instructor profesional clave para evitar lesiones.
- Si no ha hecho ejercicio durante mucho tiempo, comience primero con el ejercicio más lento y ligero.
- El cuerpo se readapta lentamente al proceso de ejercicio. Si siente alguna molestia durante el ejercicio. Por favor, deje de hacer ejercicio de inmediato.

### Consejos de seguridad física

- Bajo cualquier circunstancia. No se pare con las piernas estiradas ni apoye su tabla activa con los brazos estirados.
- Si estira las piernas o los brazos sobre la tabla de vibración, la vibración no se transmitirá a su tejido muscular. En cambio, se transmite a su cerebro a través de sus huesos. Causa peligro.
- Si siente vibraciones en los órganos de la cabeza durante el uso (como los ojos o las cuerdas vocales), significa que su postura física no es adecuada, ajuste su postura de inmediato.
- Puede entrenar sus abdominales sentándose en el tablero de vibraciones, pero antes de sentarse en el tablero de vibraciones, asegúrese de que su cuerpo esté acostumbrado a la vibración de la máquina para eliminar grasa.
- Para garantizar los mejores resultados de condición física y evitar lesiones. Siga estrictamente las pautas clave de entrenamiento corporal, las pautas de duración de la forma física y las pautas de postura de este monumento para la forma física.
- Preste atención para tensar los músculos cuando entrene con una máquina para eliminar grasa. Si siente la vibración de su triturador de cuerdas vocales, puede levantar ligeramente el talón para evitarlo.
- Si no usa los pies para pararse en el tablero de vibraciones, pero usa las manos para apoyar o sentarse directamente en el tablero de vibraciones, le recomendamos que coloque una toalla o colchoneta de entrenamiento en el tablero de vibraciones antes de hacer ejercicio.
- Preste atención para evitar la lordosis de la columna y mantenga la parte verde lo más recta posible durante el ejercicio.
- Inclínese rápidamente durante el proceso de acondicionamiento físico, ya que puede producirse un riesgo de vuelco.
- Al realizar diferentes ejercicios (como ejercicios de estiramiento, ejercicios de fuerza, ejercicios de relajación, etc.) en esta máquina de eliminación de grasa, debe enraizar.
- Utilice diferentes posturas físicas y diferentes frecuencias de vibración según los diferentes tipos de deportes.
- Se recomienda mantener cada posición de ejercicio durante 30 a 60 segundos, y la duración total de cada ejercicio no debe exceder los 20 minutos.

- Antes de cada sesión de ejercicios, piense detenidamente sobre las partes del cuerpo y la intensidad de entrenamiento que desea entrenar para tomar una postura de entrenamiento adecuada. Antes de comenzar a hacer ejercicio, intente esta posición de entrenamiento usted mismo para asegurarse de que puede mantenerla fácilmente en 30-60 segundos. Mantenga esta posición.
- Cada posición física puede mantenerse por no más de 60 segundos. Si no se siente bien mientras mantiene una posición física, abandone esta posición inmediatamente.
- Tenga cuidado cada vez que cambie su postura física, y deje el agitador de la máquina de eliminación de grasa antes de cambiar su postura.
- Si siente alguna molestia durante el ejercicio, o si no puede mantener su postura física, deje de hacer ejercicio de inmediato, no realice ningún trabajo físico después de hacer ejercicio.

## Fitness con el dispositivo por primera vez

- Antes de la primera condición física, ajuste lentamente su cuerpo a la vibración del dispositivo: primero puede colocar un pie en el tablero de vibraciones y abrir el modo de nivel de vibración bajo para sentir la vibración de esta máquina, y luego doble pie en el tablero de vibración, al mismo tiempo dobla las rodillas y levanta los talones para adaptar tu cuerpo al modo de vibración del dispositivo.
- Cada vez que se pare en la máquina, asegúrese de levantar los talones. El tejido muscular se sacude para evitar que se transmitan a la cabeza.



## Verifique la memoria del corazón

Para garantizar los resultados de su estado físico, debe controlar su frecuencia cardíaca regularmente antes y después del ejercicio.

- Si siente molestias durante el ejercicio, deje de hacer ejercicio inmediatamente y controle su frecuencia cardíaca para evitar el ejercicio excesivo.
- Según la medicina deportiva, la frecuencia cardíaca óptima para el ejercicio es del 60% al 85% de la frecuencia cardíaca más alta. Cuanto mayor sea la intensidad del ejercicio habitual de una persona, más lenta aumentará su frecuencia cardíaca durante el ejercicio y su frecuencia cardíaca se recuperará después de ejercicio.
- La reducción será más rápida. Puede registrar los resultados de su prueba de frecuencia cardíaca y compararlos con los siguientes datos para comprender mejor su condición física.

La prueba de grasa y frecuencia cardíaca no pertenece a la prueba médica y el resultado de la misma que puede no ser exacto es solo de referencia.

Tipo de frecuencia cardíaca:

- Frecuencia cardíaca probada antes de estar en forma: frecuencia cardíaca en reposo
- Frecuencia cardíaca probada inmediatamente después de la actividad física (10 minutos de tiempo de actividad física): frecuencia cardíaca de ejercicio.
- Después del entrenamiento, espere 1 minuto antes de probar la memoria cardíaca: restaure la memoria cardíaca.

Cuando ejercicio frecuencia cardíaca:

- A 60a de frecuencia cardíaca máxima: demuestre que su estado físico es eficiente e ideal para principiantes.
- Al 85% de la frecuencia cardíaca máxima: resultados ideales para atletas profesionales intermedios o avanzados.
- A 90a de frecuencia cardíaca máxima: esta situación generalmente ocurre durante deportes competitivos intensos o sesiones cortas de entrenamiento.

### Medición de memoria de corazón

1. Coloque los dedos índice y medio de su mano derecha en su muñeca izquierda
2. Cuenta tus latidos en 15 segundos
3. Multiplique el número de pulsaciones contadas por 4
4. Compare su frecuencia cardíaca con los siguientes datos para ver el valor límite de su frecuencia cardíaca (consulte el capítulo "Cálculo de la frecuencia cardíaca de ejercicio")

Calcule su memoria cardíaca máxima personal Frecuencia cardíaca

Fórmula =  $220 - \text{edad personal}$

Calcule el valor límite del ejercicio de memoria cardíaca Límite inferior del ejercicio de memoria cardíaca = 60%

Fórmula:  $(220 - \text{edad personal} = \text{frecuencia cardíaca más alta}) \times 0.6$

Límite de frecuencia cardíaca de ejercicio = 85a

Fórmula:  $(220 - \text{edad personal} - \text{frecuencia cardíaca máxima}) \times 0.85$

## Planificación científica y buen estado físico

- Desarrolle un plan de acondicionamiento físico, en el que la frecuencia de su estado físico, la duración de cada ejercicio y los objetivos de estado físico real se establezcan regularmente para obtener los mejores resultados de estado físico
- Piensa en las partes del cuerpo que quieres entrenar Antes de comenzar la actividad física, verifique su postura física por sí mismo. (No utilice una máquina antes de verificar)
  - ¿Esta posición de fitness es cómoda?
  - Cuando use esta posición de forma física, tenga cuidado de no dominar o estirar las rodillas o las manos
- Si no ha hecho ejercicio durante mucho tiempo, consulte primero a su médico.
- Los principiantes solo pueden hacer dos o tres ejercicios físicos por semana.
- El tiempo de actividad física en la máquina no debe exceder los 20 minutos.
- Se recomiendan de 30 a 60 segundos para cada posición física
- Después de entrar en un estado de condición física regular, puede mejorar lentamente su plan de condición física, como programar adecuadamente el ejercicio más frecuente cada semana varias veces, una cantidad de ejercicio ligeramente reducida, etc.
- Además, también puede aumentar la frecuencia o amplitud de vibración durante el proceso de acondicionamiento físico, de modo que la premisa no cambie el tiempo de ejercicio

## Ajusta la amplitud de vibración

- Al hacer ejercicio, si desea ajustar la amplitud de la vibración, puede cambiar la posición de ambos pies de pie en el tablero de vibración (u otra parte del cuerpo que él colocó en el tablero de vibración) cambia la amplitud de la vibración tirando o estrechando la distancia entre los pies mientras se cambia la dificultad del ejercicio.
- Si aumenta la distancia entre sus pies y los mueve hacia el borde exterior del tablero de vibración, aumentará la amplitud de la vibración y la dificultad del grado de movimiento: por el contrario, si reduce la distancia entre sus pies y mueve sus pies hacia el centro de la placa de vibración, la amplitud de vibración se reducirá y la dificultad del ejercicio.
- Asegúrese de comenzar su entrenamiento en un modo con baja vibración, es decir, estreche sus pies al comienzo del entrenamiento, y luego, lentamente, alejarse lentamente de la forma física debe comenzar con el modo simple y luego ingresar lentamente al modo más difícil.



## División de etapas de acondicionamiento físico

- Antes de comenzar a usar la máquina para hacer ejercicio gratis, asegúrese de leer el recordatorio de seguridad en este manual del producto
- Organice su tiempo de forma razonable y asegúrese de organizar ejercicios de calentamiento y enfriamiento
- Un proceso de acondicionamiento físico completo debe incluir las siguientes tres etapas
  - Fase de lumbroz: 5 a 10 minutos de ejercicios gimnásticos o ejercicios de estiramiento para hacer que su tejido muscular sea extenuante
  - Fase de ejercicio: hasta 20 minutos, ejercicio extenuante, pero no excesivo, ejercicio excesivo
  - Fase fría: ejercicios de relajación muscular y articular durante más de 5 minutos

## Dejar de fitness

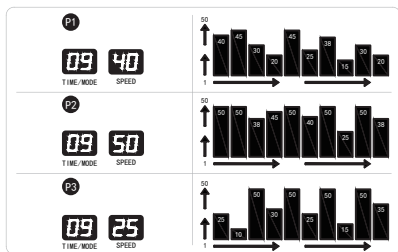
Si observa los siguientes fenómenos durante su estado físico, deje de hacer ejercicio de inmediato para evitar lesiones:

- Cuando sus músculos se tensan sin control
- Cuando se siente mareado
- Cuando siente dolor
- Cuando se siente incómodo o tiene calambres y se siente enfermo

## Recomendaciones de intensidad de ejercicio

Categoría	Ciclo de ejercicio	Tiempo de ejercicio	Velocidad de movimiento
Fitness General	1-3 veces / día	5-10 minutos / veces	Velocidad uniforme
Perder peso	4-8 veces / día	10-20 minutos / veces	Velocidad lenta

## Modos de funcionamiento













## Hoja de velocidad del programa automático

Tiempo de 10 min a 1 min

	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
P1	40	45	30	20	45	25	38	15	30	20
P2	50	50	38	45	50	40	50	25	50	38
P3	25	10	50	30	50	25	50	15	50	35

## Descripción de la postura del ejercicio

Se puede usar sin mango y combinado con varias posturas humanas, para que pueda relajar completamente su cuerpo y mente sin salir de casa, aliviar el dolor, aliviar la fatiga, reconciliar la sangre, mejorar la circulación interna y luego lograr el efecto.

<p><b>Levantamiento de pierna</b> Siéntese en una máquina de ejercicios con las piernas suspendidas y las manos apretadas. Esta posición ejercitará principalmente los músculos de las piernas, caderas y abdomen el cuerpo.</p>		<p><b>Ponerse en cuclillas</b> Pise el borde de la almohadilla del pedal de la máquina de ejercicios con un pie, la parte superior del cuerpo está recta y las piernas están en un estado de media sentadilla. Esta postura ejercita principalmente los músculos de las piernas, pies y caderas</p>	
<p><b>Estan tendidos</b> Una persona está de espaldas a la máquina de ejercicios, dobla una pierna sobre el pedal de la máquina de ejercicios, y la otra curva se para en el suelo. Este poder ejerce principalmente las piernas y las caderas.</p>		<p><b>Honda vertical</b> Manos que controlan el borde de la máquina de división de grasa con las piernas dobladas o rectas. Este poder ejerce principalmente las piernas y los brazos.</p>	
<p><b>Media sentadilla</b> Párese en la máquina de ejercicios con los pies doblados, mantenga las manos planas y mantenga la estrella de equilibrio en posición vertical. Esta fuerza ejerce principalmente los músculos de la espalda, los músculos de la cabeza grande y las piernas.</p>		<p><b>En pie</b> Párese en la máquina de ejercicios con los pies separados, mantenga las manos en las caderas y mantenga una posición equilibrada de estrella. Esta postura se enfoca en los músculos de la espalda, los músculos del brazo grande y todo el cuerpo.</p>	
<p><b>Parte delantera</b> Arrodillate en el suelo con ambas rodillas, manos en los pedales. Esta postura principalmente entrena sus músculos, hombros, brazos y músculos de la parte superior del cuerpo.</p>		<p><b>Hacia atrás</b> Inclina tu cuerpo hacia atrás, coloque las piernas en la máquina de ejercicios y las manos en el suelo para sostenerla. Este poder principalmente refinando los muslos. Músculos de la pantorrilla.</p>	
<p><b>Hermano del disco</b> Siéntese en la máquina de ejercicios con ambas manos y relájese con las manos sobre las rodillas. Esta posición ejercita principalmente tus piernas y naves.</p>		<p><b>Hermano lateral</b> Siéntese en una silla con las piernas sobre las cintas de correr de la máquina de ejercicios y relájese. Esta posición ejercita principalmente los músculos de la pantorrilla.</p>	

## Pose de entrenamiento físico



- Cuando realice el siguiente entrenamiento físico, no use primero el asa de entrenamiento y coloque la estera para ejercicios incluida en el paquete en el tablero de vibraciones para proteger mejor sus articulaciones
- Durante el entrenamiento físico, preste atención a elegir la intensidad física que más le convenga

### Calentando y adoptando

- Antes de comenzar a usar la máquina, haga ejercicios de estiramiento o estiramientos para calentar. No necesita usar la máquina de eliminación de grasa para ejercicios de calentamiento.
- Después del ejercicio de calentamiento, puede usar las siguientes posturas de entrenamiento físico en el agitador de grasa para el entrenamiento de adaptación para que su cuerpo se ajuste al modo de vibración de este dispositivo.

Sitio de entrenamiento:

- Piernas, pantorrillas

Postura de entrenamiento:

- Seleccione el nivel de vibración de engranaje más bajo para la máquina.
- De pie sobre el tablero de vibración, con los talones en el suelo y las rodillas ligeramente dobladas.
- Levante el talón para desplazar el centro de gravedad del cuerpo hacia la parte delantera del pie.
- Apriete los músculos de la pantorrilla al mismo tiempo.
- Repita los pasos anteriores nuevamente



Tiempo de entrenamiento:

- Cerca de 1-2 minutos

Sitio de entrenamiento con ejercicios de sentadilla:

- Muslos, pantorrillas, brazos, espalda

Postura de entrenamiento:

- Párate en el tablero de vibración con los pies separados
- Doble la pareja lentamente hasta que los muslos estén aproximadamente paralelos al suelo
- La parte superior del cuerpo se inclina ligeramente hacia adelante y las caderas se mueven ligeramente hacia atrás
- Inhale durante el ejercicio
- Durante el descenso, preste atención para mantener la rodilla en movimiento en la dirección señalada por los dedos, mantenga las rodillas hacia adelante más allá de los dedos



Tiempo de entrenamiento:

- Aproximadamente 2 ciclos cada 30 segundos.

Puede mantener esta posición quieta, también puedes hacer entrenamiento en cuclillas

Entrenamiento estimulante:

- Muslos, bíceps, caderas

Postura de entrenamiento:

- Párese detrás de la máquina para quitar grasa, frente a la máquina para quitar grasa, con los pies separados
- Sus pies son tan anchos como tus caderas, mantén la espalda y el cuello rectos, mira hacia adelante y aprieta los músculos abdominales y de la cadera
- Un pie hacia adelante y colocado en el plato matutino de la máquina de eliminación de grasa, este pie se dobla para que la pantorrilla y el muslo estén a 90 grados, mantenga las rodillas detrás de los dedos de los pies y apunte en la dirección que apuntan los dedos de los pies
- Los brazos cuelgan naturalmente cerca del cuerpo, o en jarras
- Nota: Al hacer este ejercicio por primera vez, coloque primero los pies en el medio de la placa de vibración, de modo que se asegurará de que comience el modo de movimiento bajo y luego se mueva lentamente fuera de la placa de vibración para aumentar la dificultad del movimiento



Tiempo de entrenamiento:

- Aproximadamente dos ciclos cada 30 segundos, después de lo cual puede cambiar sus pies y repetir. Puedes mantener esta posición inmóvil y también puedes entrenar con estocadas.

Área de entrenamiento de flexiones:

- Pecho, hombro delantero, tríceps

Postura de entrenamiento:

- Coloque sus manos directamente debajo de sus hombros, sostenga su cuerpo con ambas manos y coloque sus palmas sobre la máquina, los brazos están ligeramente doblados, las rodillas se colocan en el piso, los tobillos se cruzan y la espalda y el cuello están en línea recta

- Apriete los músculos abdominales y de la cadera O puede colocar sus pies en el suelo, apoyar su cuerpo con sus pies, y mantenga la espalda y las piernas alineadas

Tiempo de entrenamiento:

- Estático: dos ciclos, manteniendo este potencial durante 15-30 segundos cada vez, luego descansando durante 20-30 segundos en el medio, y luego manteniendo esta postura nuevamente
- Dinámico: Baje lentamente la parte superior del cuerpo para extenderse hasta el suelo y luego vuelva a empujar la parte superior del cuerpo hacia arriba. Dos ciclos de entrenamiento dinámico, repitiendo las acciones anteriores un total de 10 veces, mientras se utilizan niveles de vibración de dificultad media, cada uno permite 30 segundos de descanso entre ciclos.



Sitio de entrenamiento de ejercicio pélvico:

- Músculos de cadera, espalda baja, muslo

Postura de entrenamiento:

- Acuéstese en el suelo con las piernas dobladas y los pies colocados en el agitador de la máquina para quitar grasa, con las manos planas cerca del cuerpo y las palmas contra el piso.
- Levante los dedos de los pies y concéntrese en los talones.
- Descanse los hombros en el piso.
- Coloque las caderas y la espalda de modo que la parte superior del cuerpo y los muslos estén alineados.
- Apriete los músculos abdominales y de la cadera.



Tiempo de entrenamiento:

- Estática: dos ciclos. Mantenga esta posición durante 15-30 segundos cada vez, tome un descanso durante 20-30 segundos e intente mantener esta posición nuevamente.
  - Dinámico: Baje lentamente la parte superior del cuerpo y las caderas al suelo, y luego empuje la parte superior del cuerpo y las caderas hacia arriba nuevamente.
- Dos ciclos de entrenamiento dinámico, repitiendo las acciones anteriores un total de 10 veces, mientras se utilizan niveles de vibración de dificultad media, cada uno permite 30 segundos de descanso entre ciclos.

Sitio de entrenamiento de ejercicio lateral:

- Músculos, músculos laterales abdominales, brazos

Postura de entrenamiento:

- Coloque el antebrazo derecho en el tablero de vibración de la máquina de eliminación de grasa, con el cuerpo acostado de lado, use el antebrazo derecho para sostener todo el cuerpo, con los codos rectos y colocados directamente debajo de los hombros, con los pies juntos.
- Levante las caderas para que la parte superior del cuerpo y las piernas estén alineadas.
- Apriete los músculos abdominales y de la cadera.

Tiempo de entrenamiento:

- La duración total es de un minuto. Mantenga esta posición durante 15-30 segundos a la vez, luego use su otra mano para hacer ejercicio.



## Ejercicio de apoyo en el antebrazo

Sitio de entrenamiento:

- Músculos de cadera, espalda baja, muslo

Postura de entrenamiento:

- Con la cara hacia el suelo, coloque los antebrazos en el agitador de la máquina y sostenga el cuerpo con los antebrazos.
- Levante los pies mientras levanta todo el cuerpo del suelo.
- Mantenga la espalda y las piernas rectas: mantenga la cabeza y la columna a el mismo nivel (no levante la cabeza).
- Apriete los músculos abdominales y de la cadera.
- También puede colocar las rodillas en el piso, sostener todo el cuerpo con las rodillas, los tobillos cruzados y la espalda y el cuello en línea recta.



Tiempo de entrenamiento:

- Estática: dos ciclos

Mantenga esta posición durante 20-30 segundos a la vez, con un período de descanso de 20-30 segundos.

## Extensión de pierna en V

Sitio de entrenamiento:

- Abdomen

Postura de entrenamiento:

- Siéntese en el tablero de vibración, coloque las manos al costado de la máquina para quitar grasa y levante las piernas.
- Estira tus piernas. Cuanto más estire las piernas, más difícil será el ejercicio.
- Apriete los músculos abdominales.

Tiempo de entrenamiento:

- Estática: dos ciclos. Mantenga esta posición durante 20-30 segundos cada vez, luego tome un descanso durante 20-30 segundos, y luego intente mantenerla nuevamente postura.
- Dinámico: lentamente acerca tus rodillas a su cabeza, luego vuelva a estirar las piernas y estire las piernas más lejos.
- Entrenamiento dinámico dos ciclos cada 30 segundos, utilizando un nivel de vibración de dificultad de condición física media, con 20-30 segundos de descanso entre cada ciclo.



## Ejercicio de soporte de tríceps

Sitio de entrenamiento:

- Tríceps

Postura de entrenamiento:

- Mirando hacia atrás la máquina, siéntese frente a la máquina de eliminación de grasa, con ambas manos y hombros anchos, y coloque las manos sobre la placa vibratoria.
- Levanta las caderas del piso.
- Apriete los músculos abdominales y de la cadera.



Tiempo de entrenamiento:

- Estática: dos ciclos  
Mantenga esta posición durante 15-20 segundos a la vez, con un descanso de 20-30 segundos.



### Haz ejercicio con una manija de ejercicios

Al hacer ejercicios de acondicionamiento físico con flexiones en una máquina para quitar grasa, dado que las manos se presionan contra la placa vibratoria, es probable que afecte las manos. Causa un tremendo estrés, causando dolor o molestias.

Con la manija de ejercicios, puede mantener sus muñecas en posición vertical mientras hace ejercicio, mientras reduce el estrés y le permite hacer ejercicio. El proceso es más cómodo.

De acuerdo con el diseño de la máquina, existen cuatro soluciones para instalar un mango en la máquina. Cuanto mayor sea la distancia entre las dos manijas, mayor será la intensidad del entrenamiento de los músculos del pecho durante el ejercicio: en contraste, cuanto menor sea la distancia entre las dos manijas, mayor será la intensidad del entrenamiento.

## Flexiones con el asa:

Sitio de entrenamiento:

- Pecho, hombro delantero, tríceps



Postura de entrenamiento:

- Instale la manija de ejercicios en el tablero de vibración y coloque las manos directamente debajo de los hombros, mientras sostiene las manos en las dos manijas por separado, sostenga su cuerpo con ambas manos, doble ligeramente los brazos, coloque las rodillas sobre el piso y el tobillo se cruzan para que la espalda y el cuello estén alineados.
- Aprieta el abdomen y las nalgas.
- Alternativamente, puede colocar los pies en el suelo y sostener su cuerpo con los pies mientras mantiene la espalda y las piernas en línea recta.
- Según el diseño de esta máquina para eliminar grasa, existen 4 soluciones para instalar manijas en el dispositivo.

Tiempo de entrenamiento:

- Estática: dos ciclos. Mantenga esta posición durante 15-30 segundos cada vez, luego tome un descanso durante 20-30 segundos y luego intente mantener esta posición nuevamente.
- Dinámico: Baje lentamente la parte superior del cuerpo hacia el suelo y luego empuje la parte superior del cuerpo hacia arriba nuevamente. Entrene dinámicamente dos ciclos, repitiendo las acciones anteriores un total de 10 veces, mientras usa un nivel de vibración de dificultad media de condición física, con un descanso de 30 segundos entre cada ciclo.

Ejercicio de soporte de tríceps con asa Sitio de entrenamiento:

- Tríceps

Postura de entrenamiento:

- Instale la manija de ejercicios en el tablero de vibración de la máquina.
- Frente a la máquina, espalda con espalda, siéntese frente a la máquina, con ambas manos tan anchas como los hombros, y sostenga ambas manos en dos asas.
- Levante las caderas del piso.
- Apriete los músculos abdominales y de la cadera.



Tiempo de entrenamiento:

- Estática: dos ciclos.  
Mantenga esta posición durante 15-20 segundos cada vez, el descanso intermedio es de 20-30 segundos.
- Dinámico: Baje lentamente la parte superior del cuerpo hacia el suelo y luego empuje la parte superior del cuerpo hacia arriba nuevamente. Dos ciclos de entrenamiento dinámico, repitiendo las acciones anteriores un total de 10 veces, mientras se utilizan niveles de vibración de dificultad media de condición física, eochollow 30 segundos para descansar entre ciclos.

Enfriarse

Sitio de entrenamiento:

- Piernas y terneros

Postura de entrenamiento:

- Seleccione la frecuencia de vibración más baja de la máquina de eliminación de grasa
- Acuéstese boca arriba con las piernas o las pantorrillas en la placa de vibración de la máquina.
- Relaja todo su cuerpo y deja que el agitador de grasa masajee tu cuerpo.

Tiempo de entrenamiento:

- Cerca de 1-2 minutos





## Mantenimiento de productos, limpieza, almacenamiento

### HINWEIS!

Riesgo de daños en el equipo  
El uso incorrecto de este equipo puede dañarlo.

Al limpiar el dispositivo, no use agentes de limpieza fuertes y no use metal o nylon.

- Cepillos de limpieza. No se deben usar artículos de limpieza metálicos afilados, como cuchillas y espátulas, ya que estos artículos pueden dañar la superficie del equipo.
- No rocíe limpiadores directamente sobre la máquina para evitar cortocircuitos u otros fallos de funcionamiento; Puede rociar sobre el paño para limpiar la plataforma y la cubierta.
- Si usa el dispositivo en un piso frágil, para proteger su piso, coloque una alfombra o almohadilla antideslizante adecuada en el asiento F del dispositivo.

Pasos de limpieza:

1. Antes de limpiar, desenchufe el cable de alimentación del dispositivo y corte el circuito del dispositivo.

2. Limpie el dispositivo con un paño ligeramente húmedo

3. Después de la limpieza, asegúrese de secar el dispositivo a fondo para asegurarse de que esté completamente seco antes de volver a usarlo.

Si no usa el dispositivo durante mucho tiempo, guárdelo. Antes de guardarlo, asegúrese de que el dispositivo esté completamente seco.

- Asegúrese de guardar este dispositivo en un ambiente seco.
- Puede colocar la manija de ejercicios (8) en las cajas de almacenamiento en los lados izquierdo y derecho de la pantalla (1) de la máquina.
- Al guardar este dispositivo, por favor no:
  - Hacer que el dispositivo choque violentamente
  - Hacer que el dispositivo caiga desde una altura
  - Mantenga el dispositivo en un entorno polvoriento.
  - Almacene el dispositivo en un ambiente húmedo Coloque el dispositivo directamente a la luz solar directa
  - Almacene el dispositivo en entornos con temperaturas extremadamente altas.
- Al almacenar el dispositivo, se debe tener cuidado de mantener el dispositivo fuera del alcance de los niños y bloquearlo de forma segura. La temperatura ambiente de almacenamiento es entre 5-20 grados centígrados.

Al tirar basura, coloque los materiales de embalaje de este producto por separado. Las cajas de cartón, cartón y embalaje en materiales de embalaje deben colocarse en botes de basura de "papel usado", y las películas de plástico en los materiales de embalaje deben colocarse en "materiales reciclables" contras de basura.

## Reciclaje de equipos de máquinas para eliminar grasa

(Aplicable a la UE u otros países europeos que usan reglas de clasificación de basura)

No confunda el equipo viejo con la basura doméstica.

Si la trituradora de grasa está dañada o necesita desecharla, de acuerdo con la ley, está prohibido confundir este dispositivo con otros desechos domésticos y tirarlo directamente a los basureros domésticos. En algún momento, debe colocar este equipo en una papelera de reciclaje designada en su comunidad o ciudad para evitar daños al medio ambiente. No confunda las baterías viejas con la basura doméstica.

Si la batería está dañada o necesita desacreditarla, la ley prohíbe confundir las baterías viejas con otros desechos domésticos o tirarlas directamente a los contenedores de basura domésticos, independientemente de si las baterías contienen sustancias tóxicas ". Al mismo tiempo, debe agregar esta clase Coloque el dispositivo en una papelera de reciclaje designada en su comunidad o ciudad, o entregue la batería directamente a la tienda para evitar daños causados por el medio ambiente.

Si la batería contiene sustancias tóxicas, se marcará de la siguiente manera: Cd = contiene cadmio, Hg = contiene mercurio, Pb = contiene plomo.

## Contenuti

Panorama del Prodotto .....	98
Istruzioni del Operazioni .....	99
-Telecomando a raggi infrarossi .....	100
Errori e solutizoni comuni .....	101
specifiche del prodotto .....	101
Manuale di garanzia .....	102
-Leggere e conservare questo manuale del prodotto .....	102
-Descrizioni dei segni .....	102
Istruzioni di sicurezza .....	103
-Condizioni d'uso .....	103
-promemoria Sicurezza .....	103
Per il fitness .....	108
-Precauzioni per il fitness .....	108
-Controlla la tua frequenza cardiaca .....	109
-piano scientifico e ragionevole disposizione del fitness .....	110
-Dividere la fase di fitness .....	111
-Stop fitness .....	111
-Raccomandazioni sull'intensità dell'esercizio .....	112
Posa di esercizi Fitness .....	113
-Esercizi con il manico di fitness .....	117
Manutenzione, pulizia, conservazione del prodotto .....	119
Riciclaggio del dispositivo .....	120

## Panorama del Prodotto

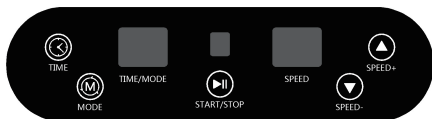
(Lo stile del modello è solo di riferimento, si prega di fare riferimento al campione reale.)



- ① Copertura superiore in plastica
- ② Copertura centrale in plastica
- ③ Copertura del bordo del guscio
- ④ Slot per Maniglia
- ⑤ Pedana in gomma
- ⑥ Maniglia Push-up
- ⑦ Pannello di controllo
- ⑧ Copertura inferiore in plastica
- ⑨ Interruttore / presa
- ⑩ Slot per maniglia inferiore
- ⑪ Holder
- ⑫ Ruota (opzionale)

## Istruzioni del Operazioni

(Lo stile del marchio è solo di riferimento, si prega di fare riferimento al campione reale. )



1. Time: premere il tasto "TIME" per regolare l'ora.
2. Mode: premere il pulsante "MODE" per selezionare il programma di essere automatico o manuale.
3. Velocità: premere "SPEED + / SPEED-" per regolare la velocità.
4. Startup/Shutdown: premere "START / STOP" per avviare o arrestare la macchina.
5. Time/Mode Monitor: dopo aver selezionato l'ora e il programma, lo vedrai sullo schermo.
6. Speed Monitor: dopo aver regolato la velocità, la vedrai sullo schermo

### Istruzioni del Operazioni—Maniglia Push-up












1. Prendere le maniglie fuori dal lato.



2. Inserire la spina della maniglia nello slot della Pedana.



## Istruzioni del Operazioni—Telecomando a raggi infrarossi

- 1、 Pulsante Ibernazione: premerlo per entrare nello stato di sospensione o uscire.
- 2、 Pulsante Start / Stop: premerlo durante lo stato di stand-by e si avvia la macchina.
- 3、**P** Pulsante Start / Stop: premerlo durante lo stato di stand-by e si avvia la macchina.
- 4、  Pulsante Velocità: premerlo dopo l'avvio e si può regolare la velocità.
- 5、   Pulsante Time : premerlo prima dell'avvio e puoi regolare l'ora.
- 6、  Inserto isolante della batteria: estrarlo prima dell'uso e si può usare quindi il telecomando. Quando non è in uso, è necessario reinserirlo come prima per evitare la perdita della batteria.



### 7、Sostituzione della batteria:



- 1、Capovolgere il telecomando verso la parte posteriore.



- 2、Ruotare il coperchio della batteria nello stato indicato nella figura con una moneta.



- 3、Aprire il coperchio della batteria per estrarre la batteria.



- 4、Ruotare il coperchio della batteria come prima dopo aver sostituito la batteria.

## Errori e soluzioni comuni

Presenza di guasto	Possibili ragioni	Soluzione
Dopo l'accensione, la macchina non funziona.	Controllare se la macchina è accesa.	Attiva l'interruttore.
	Controllare se la presa ha un contatto scarso.	Controllare la presa per assicurarsi che abbia un buon contatto con la spina.
La macchina non ha alcuna reazione al telecomando.	Le batterie del telecomando potrebbero non essere installate correttamente o essere spente.	Installalo correttamente o sostituiscilo con uno nuovo.
	Potrebbe essere troppo lontano perché la macchina reagisca.	Procedere per ridurre la distanza e puntare il telecomando verso l'host
Il suono di "XiuXiu" o "DaDa" appare sulla macchina	Il risultato del suono dalla struttura meccanica.	È normale.
La spia è ancora accesa quando si spegne la fotocamera.	La potenza residua immagazzinata nel controller non è stata scaricata.	È normale.
Sebbene lo strumento sia spento, la luce si accende quando ci si sposta sulla macchina.	Il movimento ha spinto il motore a generare induzione.	È normale.
Il cavo di alimentazione è rotto e c'è strano odore o fumo nel prodotto.	Interrompere immediatamente l'utilizzo e inviarlo per la riparazione.	

## Specifiche del prodotto

Nome	BODYBUILDING PEDANE VIBRANTI
Modello	CS-600
Età consigliata	14
Tensione / corrente nominale	AC 220V / 50Hz
Potenza nominale	200 w
Ore di lavoro nominale	20 min
Frequenza di oscillazione	5-10Hz
Standard di attuazione	GB4706.1-2005 GB4706.10-2008
Peso massimo di carico	110kg
I parametri tecnici sono soggetti a modifiche senza preavviso	

## Lista imballaggio

Nome	Quantità
Dispositivo	1PC
Push-up maniglia	2PCS
Manuale Utente	1PC
banda di esercitazione	2PCS
Telecomando	1PC

# Manuale di garanzia

## Precauzioni:

- 1- Dal momento in cui hai acquistato il prodotto, ti forniremo la riparazione gratuita per 1 anno fintanto che installerai e manterremo il prodotto in conformità con le istruzioni e addebiteremo i costi di manutenzione solo oltre il periodo.
- 2- In caso di guasti causati da funzionamento, manutenzione e smontaggio impropri senza autorizzazione, provvederemo alla riparazione esclusivamente con costi di manutenzione.

## Leggere e conservare questo manuale del prodotto

Questo manuale del prodotto fa parte del prodotto della macchina per la rimozione del grasso e contiene importanti informazioni sul funzionamento e sull'uso.

Leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare la macchina per la rimozione del grasso. Soprattutto la parte di promemoria sulla sicurezza del manuale. La mancata lettura accurata delle istruzioni ti impedirà di afferrare correttamente il metodo di utilizzo, che potrebbe causare lesioni al tuo corpo o danni all'apparecchiatura.

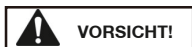
Per garantire che sia possibile sfruttare appieno le eccellenti prestazioni del prodotto, si prega di conservare bene questo manuale del prodotto. Se si desidera trasferire la macchina per la rimozione del grasso ad altri, assicurarsi di trasferire anche questo manuale del prodotto.

## Descrizioni dei segni

Le seguenti istruzioni verranno utilizzate sulla confezione di questo manuale del prodotto, della macchina per la rimozione del grasso e della macchina per la rimozione del grasso e indicano:



Questo segno indica un livello medio di rischio. Se usato in modo errato, può causare lesioni gravi o persino la morte.



Questo segno indica un basso livello di rischio. L'uso improprio può provocare lesioni minori .



Questo simbolo indica che, se usato in modo improprio, può causare danni all'apparecchiatura e danni alla proprietà.



Questo simbolo indica che esistono linee guida specifiche per il funzionamento e l'uso dell'apparecchiatura.



## Condizioni d'uso

Questa macchina per la rimozione del grasso può essere utilizzata solo in ambienti chiusi come attrezzatura per il fitness domestico ed è per uso privato. Questa apparecchiatura non può essere utilizzata per scopi commerciali (come in luoghi di fitness collettivi) , e non può essere utilizzata per scopi medici (come apparecchiature di riabilitazione professionale) .Questo dispositivo è limitato a una persona alla volta e ha un carico massimo di 110 kg. È possibile seguire il contenuto di fitness e la guida di fitness in questo manuale del prodotto per utilizzare la macchina per la rimozione del grasso per il fitness. Tuttavia, non eseguire alcuna operazione su questa rimozione del grasso

macchina che non è elencata in questo manuale. Non tentare metodi o posture di fitness su questa macchina per la rimozione del grasso che non sono elencati in questo manuale.

Questo prodotto può essere utilizzato in base al contenuto di fitness descritto nel presente manuale del prodotto a fini di allenamento fitness, ma altre funzioni di fitness non descritte in questo manuale non devono essere utilizzate su questa macchina per la rimozione del grasso.

Si prega di utilizzare il dispositivo secondo il manuale di istruzioni di questo manuale. Utilizzare metodi non elencati in questo manuale che non sono coerenti con il manuale di istruzioni possono causare danni al corpo della macchina per la rimozione del grasso o danni alla salute. Pertanto, per favore non provarci. Questo dispositivo è destinato esclusivamente agli adulti e non ai bambini.

Il produttore e il distributore di questo prodotto non sono responsabili per eventuali danni al corpo dell'apparecchiatura causati da un uso improprio o da metodi operativi non elencati in questo manuale.

## Promemoria sulla sicurezza



### Rischio di scosse elettriche!

L'uso di circuiti installati in modo errato o circuiti che superano la tensione nominale di questa apparecchiatura può causare scosse elettriche.

- Quando si utilizza questa macchina per la rimozione del grasso, non collegare il dispositivo a nessun circuito non installato correttamente. Durante l'uso, utilizzare solo le prese installate corrette con contatti di protezione e assicurarsi che i parametri del circuito delle prese siano coerenti con i parametri del cavo di alimentazione dell'apparecchiatura.
- Quando si utilizza questa macchina, assicurarsi che la spina possa essere inserita ed estratta dalla presa senza ostacoli, in modo da poter tagliare rapidamente il circuito della macchina per la rimozione del grasso.
- Se si rileva che la macchina per la rimozione del grasso è ovviamente danneggiata o il cavo di alimentazione e la presa del cavo della macchina per la rimozione del grasso sono danneggiati, non utilizzare la macchina per la rimozione del grasso.
- Se il cavo di alimentazione della macchina per la rimozione del grasso è danneggiato, non sostituirlo con un altro cavo di alimentazione senza autorizzazione. In caso di contatto con il servizio clienti o il personale di manutenzione, sostituire con un cavo di alimentazione qualificato che soddisfi la maggioranza specificata.
- Non aprire il corpo della macchina per la rimozione del grasso senza permesso. Se si riscontra un malfunzionamento della macchina per la rimozione del grasso, contattare un tecnico dell'assistenza qualificato per un controllo. Se si smonta la macchina per la rimozione del grasso o si esegue qualsiasi operazione non conforme alle normative, non si godrà più il diritto di garanzia di questo prodotto e il produttore e il distributore non saranno ritenuti costosi.
- Se il prodotto richiede porte di sostituzione, utilizzare solo porte qualificate che soddisfano i parametri specificati per la sostituzione. Questa macchina per la rimozione del grasso, tutte le parti devono essere conformi ai relativi codici di produzione ed evitare efficacemente i rischi necessari.

- Non immergere l'apparecchiatura, il cavo di alimentazione, la spina di alimentazione o la spina dell'apparecchiatura per la rimozione del grasso in acqua o altri liquidi.
- Se le mani sono bagnate o bagnate con altri liquidi, non toccare l'apparecchiatura, il cavo di alimentazione, la spina di alimentazione o la spina del dispositivo.
- Quando si scollega la spina di alimentazione, non tirare il corpo del filo a mano ed estrarlo delicatamente tenendo la coda della spina con la mano.
- In nessun caso il cavo di alimentazione deve essere utilizzato per trasportare oggetti pesanti o appendere altri oggetti sul cavo di alimentazione.
- Non posizionare il dispositivo, il cavo di alimentazione, la spina di alimentazione o la spina del dispositivo vicino a fiamme libere o su superfici calde. Posizionare correttamente il cavo di alimentazione per evitare incidenti.
- Non piegare il cavo di alimentazione o collocare il cavo di alimentazione su un oggetto appuntito.
- Utilizzare la macchina per la rimozione del grasso solo al chiuso. Non utilizzare il dispositivo in ambienti piovosi o bagnati come i bagni. Non spruzzare acqua sul dispositivo.
- Se il dispositivo viene fatto cadere nell'acqua, non rimuoverlo manualmente e scollegarlo immediatamente per interrompere il circuito del dispositivo. Fare attenzione a impedire ai bambini di inserire oggetti nell'apparecchiatura.
- Quando il dispositivo non viene utilizzato per un lungo periodo di tempo, durante la pulizia del dispositivo o quando il dispositivo si guasta, assicurarsi di scollegare il dispositivo e interrompere il circuito del dispositivo.



## Rischio di esplosione e ustioni

L'uso improprio può causare perdite di liquido nella batteria, con rischio di esplosione e ustioni.

- Non collocare la batteria in un ambiente ad alta temperatura o in una fiamma libera.
- Durante l'installazione della batteria, prestare attenzione ai poli positivo e negativo della batteria.
- Quando si sostituisce la batteria, assicurarsi di utilizzare una batteria del tipo e principalmente dello stesso tipo della batteria originale.
- Sostituire la batteria regolarmente, facendo attenzione a non confondere batterie vecchie e nuove, tipi diversi di batterie, batterie di produttori diversi o batterie di diversa capacità.
- Prima di installare la batteria, pulire i due poli della batteria e i contatti metallici dell'alloggiamento della batteria, se necessario.
- Non collegare i terminali positivo e negativo della batteria con fili metallici. Ciò provocherà un corto circuito della batteria e causerà pericolo. Se si utilizza una batteria non ricaricabile, non ricaricare la batteria.
- Se si utilizza una batteria ricaricabile, assicurarsi di rimuovere la batteria dall'attuatore prima di caricarla.
- Non smontare il corpo della batteria.
- Se la batteria perde liquido, poiché il suo liquido è corrosivo, non pulirlo direttamente con le mani ed evitare che la pelle, gli occhi o le mucose entrino in contatto con il liquido. Indossare guanti protettivi quando si pulisce il liquido della batteria. In caso di contatto accidentale con il fluido della batteria, lavare immediatamente l'area di contatto con acqua pulita e contattare il medico per assistenza.
- Quando non si utilizza la macchina per la rimozione del grasso per un lungo periodo, rimuovere la batteria dal telecomando.
- Se la batteria si esaurisce o è danneggiata, sostituirla immediatamente e riciclare la vecchia batteria in base alle specifiche.
- Fare attenzione a non lasciare che i bambini giochino con le batterie e tenerli fuori dalla portata dei bambini.
- In caso di ingestione accidentale della batteria o se la batteria è entrata nel proprio corpo in un altro modo, contattare immediatamente il medico per assistenza.



## Rischio di danni alla salute

L'esercizio inappropriato o intenso e prolungato può danneggiare la salute.

- Utilizzare una macchina per la rimozione del grasso per il fitness. La durata di ogni utilizzo non deve superare i 20 minuti. si prega di prendere abbastanza acqua durante l'esercizio.
- Non utilizzare la macchina dopo i pasti e l'alcool.
- Quando si utilizza una macchina per la rimozione del grasso per il fitness. In nessun caso dovresti raddrizzare completamente il tuo doppio uragano o raddrizzare completamente le braccia.
- Sotto ogni circostanza. Non posizionare la parte superiore del corpo o la testa direttamente sulla piastra vibrante della macchina per la rimozione del grasso.
- Prima di utilizzare la macchina per la rimozione del grasso per l'esercizio fisico, consultare il medico, consultare l'intensità e la durata del fitness. al fine di evitare danni alla salute. Prima di utilizzare una macchina per la rimozione del grasso. Verificare se si è in grado di allenarsi con questa attrezzatura.
- Se hai una ferita, ti stai riprendendo da un intervento chirurgico o stai assumendo farmaci. Assicurati di consultare il tuo medico, utilizzare questo dispositivo solo dopo aver ottenuto il suo consenso.
- Se le condizioni fisiche soddisfano una delle condizioni descritte di seguito. Non utilizzare questo dispositivo.
- In caso di dubbi. Non sei sicuro che le tue condizioni fisiche soddisfino le condizioni descritte di seguito, assicurati di consultare un medico, specialista
- Medici professionisti, fisioterapisti e altri professionisti.
- Non utilizzare altre apparecchiature mediche contemporaneamente.
- Non utilizzare questa attrezzatura per il fitness quando si verificano una o più delle seguenti condizioni:

—Disturbi da infiammazione acuta o infezione acuta

—Artrite reumatoide acuta

—Hove epilessia

—Ferite non cicatrizzate sul corpo (o nella fase di recupero dopo l'intervento chirurgico)

—Suffer dalla malattia articolare

—Suffer dalla malattia della valvola cardiaca

—Suffer dall'aritmia

—Dispone di patologie del sistema circolatorio (malattie cardiache o vascolari)

—Sofferenza da ipertensione cronica

—Impianto di oggetti esteri, come pacemaker, dispositivi introuterini, protesi articolari, entro 6-9 mesi,

—Chirurgia implantare toracica, ecc.

—Impianto di stent eseguito entro due anni

—C'è un pacemaker o un pacemaker cerebrale nel corpo

—Disturbi da sintomi trombotici o altre malattie correlate trombotiche

—Sintomi di trombosi o altre malattie correlate trombotiche dolore acuto alla schiena dovuto alla rottura

—Suffer da alta osteoporosi (con fratture)

—Hove un'ernia del disco o spondilosi cervicale

—La macchina non è destinata all'uso da parte di bambini, donne in gravidanza e disabili.

—Pazienti con diabete grave (malattia vascolare, linfangiopatia)

—Tumore nel corpo

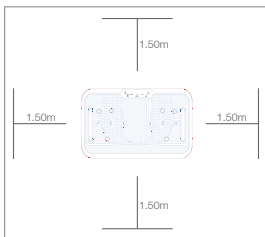
- Quando si soddisfano una o più delle seguenti condizioni. Si prega di consultare prima il medico. Dopo aver ottenuto il loro consenso, è possibile utilizzare questa macchina per la rimozione del grasso per il fitness:
  - Mal di schiena non acuto, come la spondilite anchilosante.
  - Hove ha eseguito un intervento chirurgico di impianto di un corpo estraneo, come un dispositivo introuterino, un impianto articolare, un intervento chirurgico di impianto toracico, ecc., Ma il tempo di operazione è ora più di 6-9 mesi.
  - L'impianto di stent è stato eseguito, ma il tempo di operazione è ora più di due anni.
  - Malattia articolare acuta.
  - Eemicrania acuta.
- Quando si utilizza questa macchina per la rimozione del grasso per il fitness, si prega di prestare attenzione ai segnali inviati dal proprio corpo. Se durante l'allenamento si manifestano i seguenti sintomi: Dolore, senso di respirazione al petto, frequenza cardiaca anormale, gravi difficoltà respiratorie, nausea, vertigini, paralisi, interrompere immediatamente la forma fisica, interrompere l'uso del dispositivo quando non ci si sente bene e chiedere al dottore per aiuto.



### Rischio di infortunio

L'uso improprio di questa apparecchiatura può provocare lesioni.

- Prima di utilizzare la macchina per la rimozione del grasso per il fitness, assicurarsi di posizionare il dispositivo su una superficie piana. Pavimento antiscivolo. E scegli un luogo sicuro per il fitness.
- Il design di questa macchina per la rimozione del grasso consente l'utilizzo di una sola persona alla volta. È severamente vietato a più persone esercitare contemporaneamente sul dispositivo.
- Il carico massimo di questa macchina per la rimozione del grasso è di 110 kg.
- Prima di utilizzare la macchina per la rimozione del grasso per il fitness, controllare se ogni parte del corpo dell'attrezzatura è completa e l'attrezzatura è intatta.
- Se il corpo dell'apparecchiatura è danneggiato, non utilizzare l'apparecchiatura e contattare il personale per la riparazione o la sostituzione. Non utilizzare l'apparecchiatura fino al completamento di tutte le riparazioni.
- Quando si utilizza l'attrezzatura, fare attenzione a non essere coperti o urtati dalle parti sporgenti di ciascun corpo.
- Quando si utilizza il dispositivo, tenerlo lontano da altri oggetti e altre persone. La distanza di sicurezza del dispositivo è 1,5 m x 1,5 m. Come mostrato nella figura seguente, durante l'allenamento, mantenere almeno 1,5 m x 1,5 m di spazio aperto attorno al dispositivo.
- Non consentire a bambini o animali domestici di avvicinarsi alla macchina durante il funzionamento ed è severamente vietato toccare o mettere altre cose nella fessura della macchina.
- Verificare prima di utilizzare se la tensione è adatta o meno.



- Scollegare la macchina quando non è in uso o è spenta.
- Smettere di usare la macchina dopo aver versato acqua sulla macchina o sul telecomando.
- Interrompere immediatamente l'uso della macchina quando si riscontrano danni o componenti anomali.
- Non utilizzare la macchina quando è spenta all'improvviso o tuona.
- Prestare attenzione a mantenersi in equilibrio per evitare cadute.



Questa apparecchiatura può essere pericolosa per le seguenti persone:

- Persone con ridotta capacità atletica, capacità sensoriale o capacità mentale (ad es. Persone con disabilità o persone anziane con ridotta capacità fisica o capacità mentale)
- Esperienza sportiva o conoscenze inadeguate (come adolescenti. Minori)
- Per le persone con ridotta capacità atletica, capacità sensoriale, capacità mentale e persone con insufficiente esperienza sportiva o conoscenza, se tali persone desiderano utilizzare questo dispositivo per il fitness, devono essere accompagnate da altri per prendersi cura di loro. Prima di allenarsi, devono imparare le regole di utilizzo sicuro che non hanno preparato in anticipo. Assicurarsi che comprendano le pericolose conseguenze di un uso non standard.
- Le persone con disturbi dell'equilibrio devono essere accompagnate da altri per prendersi cura di loro. Usa solo questo dispositivo.
- I bambini di età inferiore a 14 anni non possono utilizzare questo dispositivo.
- Per evitare pericoli, quando si utilizza la macchina per la rimozione del grasso, assicurarsi che il dispositivo sia fuori dalla portata dei bambini e tenere gli animali domestici lontano dal dispositivo.
- Consentire ai bambini di utilizzare il dispositivo come giocattolo.
- Consentire ai bambini di partecipare alla manutenzione e alla rimozione di questa apparecchiatura.
- Non lasciare funzionare questa apparecchiatura senza nucleo.
- Prestare attenzione ai materiali di imballaggio di questa apparecchiatura e lasciare che i bambini giochino in fretta con il film plastico nel materiale di imballaggio, in modo da non causare rischi per la stanza.



Rischio di scosse elettriche

L'uso improprio può causare scosse elettriche.

- Utilizzare la chiave sull'apparecchiatura per accendere o spegnere l'apparecchiatura correttamente. Quando non si utilizza questo dispositivo, assicurarsi di utilizzare l'interruttore per spegnere il dispositivo e interrompere il circuito del dispositivo. Quando si interrompe il circuito, è necessario tenere la fatica della spina con la mano ed estrarla delicatamente dalla presa. Non tirare direttamente sul corpo del cavo di alimentazione.



Rischio di corto circuito

Durante l'uso, se acqua o altri liquidi vengono accidentalmente schizzati sull'apparecchiatura della macchina per la rimozione del grasso, o se acqua o altro liquido penetra nell'apparecchiatura, causerà un corto circuito dell'apparecchiatura e danneggerà l'apparecchiatura.

- Non immergere il dispositivo in acqua o altri liquidi.
- Impedire l'ingresso di acqua o altri liquidi nel dispositivo.

## Precauzioni per il fitness

### Preparazione prima del fitness

- Si prega di consultare il proprio medico prima di esercitarsi per informarsi sulle condizioni di questa macchina per la rimozione del grasso e chiedere di confermare se questa apparecchiatura è adatta per l'uso.
- Indossare abbigliamento sportivo comodo e conforme e scarpe sportive robuste durante l'utilizzo di solette per scarpe sportive antiscivolo.
- Non esercitare dopo aver mangiato. Attendere 80 minuti prima di iniziare l'allenamento.
- Scegliere di allenarsi in una stanza con condizioni di flusso d'aria sufficienti, ma evitare gli ambienti interni con vento trasversale.
- Esegui un esercizio di riscaldamento sufficiente prima dell'esercizio e un adeguato esercizio di raffreddamento dopo l'esercizio per ottenere il miglior effetto dell'esercizio ed evitare lesioni.

### Nella chiave

- La forma fisica dovrebbe iniziare con un esercizio lento e facile e terminare con un esercizio lento e facile.
- Fare attenzione a non esercitare troppo. Quando costruisci per la prima settimana, dovresti scegliere un esercizio a breve termine e più leggero. La durata di ogni esercizio non supera i 20 minuti!
- Non esercitare eccessivamente. Se sei stanco o stanco, non esercitare.
- Imparare gli esercizi di stretching e worm up corretti da un istruttore professionista per evitare lesioni.
- Se non ti alleni da molto tempo, inizia prima con l'esercizio più lento e leggero, in modo che il tuo
- Il corpo si adatta lentamente al processo di allenamento. In caso di fastidio durante l'esercizio. Per favore, smetti di allenarti immediatamente.

### Suggerimenti per la sicurezza del fitness

- Sotto ogni circostanza. Non stare in piedi con le gambe dritte o sostenere la tavola attiva con le braccia dritte.
- Se si raddrizzano le gambe o le braccia sulla tavola vibrante, la vibrazione non verrà trasmessa al tessuto muscolare. Invece, viene trasmesso al cervello attraverso le ossa. Causa pericolo
- Se senti vibrazioni degli organi della testa durante l'uso (come gli occhi o le corde vocali, significa che la tua postura di fitness è inappropriata, regola immediatamente la postura.
- È possibile allenare gli addominali sedendosi sulla tavola vibrante, ma prima di sedersi sulla tavola vibrante, assicurarsi che il proprio corpo sia abituato alle vibrazioni della macchina per la rimozione del grasso.
- Garantire i migliori risultati di fitness ed evitare infortuni. Seguire rigorosamente le linee guida di allenamento per il corpo, le linee guida sulla durata del fitness e le linee guida sulla postura del fitness di questo manuale per il fitness.
- Prestare attenzione a stringere i muscoli durante l'allenamento con una macchina per la rimozione del grasso. Se senti la vibrazione della smerigliatrice della corda vocale, puoi alzare leggermente questo tallone per evitarlo.
- Se non si usano i piedi per stare in piedi sulla tavola vibrante, ma si usano le mani per sostenere o sedersi direttamente sulla tavola vibrante, si consiglia di posizionare un asciugamano o un tappetino da allenamento sulla tavola vibrante prima dell'allenamento.
- Prestare attenzione per evitare la lordosi della colonna vertebrale e mantenere la parte verde il più dritta possibile durante l'allenamento.
- Per favore, rilassati di fretta durante il processo di fitness, poiché potrebbe verificarsi il rischio di ribaltamento.
- Quando si eseguono diversi esercizi (come esercizi di stretching, esercizi di forza, esercizi di rilassamento, ecc.) su questa macchina per la rimozione del grasso, è necessario eseguire il root
- Utilizzare posizioni di fitness diverse e frequenze di vibrazione diverse in base ai diversi tipi di sport.
- Si consiglia di mantenere ogni posizione di allenamento per 30-60 secondi e la durata totale di ciascun esercizio non deve superare i 20 minuti.

- Prima di ogni sessione di fitness, riflettere attentamente sulle parti del corpo e sull'intensità dell'allenamento che si desidera allenare per assumere una postura di allenamento adeguata. Prima di iniziare la forma fisica, prova da solo questa posizione di allenamento per assicurarti di mantenerla facilmente entro 30-60 secondi.
- Ogni posizione di fitness può essere mantenuta per non più di 60 secondi. In caso di malessere durante il mantenimento di una posizione fitness, si prega di abbandonare immediatamente questa posizione
- Prestare attenzione ogni volta che si cambia la postura di fitness e lasciare lo shaker della macchina per la rimozione del grasso prima di cambiare la postura.
- In caso di fastidio durante l'esercizio fisico o se non si è in grado di mantenere la postura di fitness, interrompere immediatamente l'esercizio, non eseguire alcun lavoro fisico dopo l'allenamento.

## Fitness con il dispositivo per la prima volta

- Prima della prima forma fisica, si prega di adattare lentamente il corpo alla vibrazione del dispositivo: è possibile posizionare un piede sulla scheda vibrante e aprire la modalità a basso livello di vibrazione per sentire la vibrazione di questa macchina per rimuovere il grasso, quindi raddoppiare piede sulla tavola vibrante, allo stesso tempo piega le ginocchia e solleva i talloni posteriori per adattare il tuo corpo alla modalità di vibrazione del dispositivo
- Ogni volta che si sale sulla macchina per la rimozione del grasso, assicurarsi di sollevare i talloni. Frullati di tessuto muscolare per impedire che vengano trasmessi alla testa



## Controlla la frequenza cardiaca

Per garantire i risultati di fitness, è necessario controllare regolarmente la frequenza cardiaca prima e dopo l'esercizio

- In caso di fastidio durante l'allenamento, interrompere immediatamente l'esercizio e controllare la frequenza cardiaca per evitare un allenamento eccessivo
- Secondo la medicina dello sport, la frequenza cardiaca ottimale dell'esercizio è compresa tra il 60% e l'85% della frequenza cardiaca più alta. Maggiore è l'intensità dell'esercizio fisico di una persona, più lenta la frequenza cardiaca aumenterà durante l'esercizio e la frequenza cardiaca si riprenderà dopo esercizio
- La riduzione sarà più veloce. È possibile registrare i risultati del test della frequenza cardiaca e confrontarli con i seguenti dati per comprendere meglio le proprie condizioni fisiche

Il test del grasso e della frequenza cardiaca non appartiene al test medico e il risultato che potrebbe non essere accurato è solo di riferimento.

Tipo di frequenza cardiaca:

- Frequenza cardiaca testata prima della forma fisica: frequenza cardiaca a riposo
- Frequenza cardiaca testata immediatamente dopo l'allenamento (10 minuti di tempo di allenamento): esercitare la frequenza cardiaca
- Dopo l'allenamento, attendere 1 minuto prima di testare la frequenza cardiaca: ripristinare la frequenza cardiaca

Quando si esercita la frequenza cardiaca:

- A 60a della frequenza cardiaca massima: dimostra che la tua forma fisica è efficiente e ideale per i principianti
- All'85% della frequenza cardiaca massima: risultati ideali per atleti professionisti di livello intermedio o avanzato.
- A 90a della frequenza cardiaca massima: questa situazione si verifica di solito durante intensi sport agonistici o brevi sessioni di allenamento

### Misurazione della frequenza cardiaca

1. Posizionare l'indice e il medio della mano destra sul polso sinistro.
2. Contare i battiti del polso in 15 secondi
3. Moltiplicare il numero di battiti del polso contati per 4.
4. Confronta la tua frequenza cardiaca con i seguenti dati per vedere il valore limite della tua frequenza cardiaca (vedi il capitolo "Calcolo della frequenza cardiaca di allenamento")

Calcola la tua frequenza cardiaca massima personale  
Frequenza cardiaca massima = 100% Formula =  $220 - \text{età}$  personale

Calcola il valore limite della frequenza cardiaca dell'esercizio  
Limite inferiore della frequenza cardiaca dell'esercizio = 60% Formula:  $(220 - \text{età personale}) \times 0,6$

Limite di frequenza cardiaca di esercizio = 85a

Formula:  $(220 - \text{età personale}) - \text{frequenza cardiaca massima} \times 0,85$

## Pianificazione scientifica e idoneità

- Sviluppare un piano di fitness, in cui la frequenza della forma fisica, la durata di ogni esercizio e gli obiettivi di fitness effettivi siano stabiliti regolarmente per ottenere i migliori risultati di fitness
- Pensa alle parti del corpo che vuoi allenare

Prima di iniziare l'allenamento, controllare da soli la propria postura di fitness. Non utilizzare una macchina per rimuovere il grasso prima di controllare

— È comoda questa posizione di fitness

— Quando si utilizza questa posizione di fitness, fare attenzione a non signoria o raddrizzare le ginocchia o le mani

- Se non ti alleni da molto tempo, consulta prima il medico
- I principianti possono fare solo da due a tre esercizi di fitness a settimana
- Il tempo di fitness sulla macchina per la rimozione del grasso non deve superare i 20 minuti.
- Consigliati da 30 a 60 secondi per ciascuna posizione di fitness
- Dopo essere entrati in uno stato di forma fisica regolare, si migliora lentamente il proprio piano di forma fisica, come programmare correttamente un allenamento più frequente ogni settimana il numero di volte, una quantità leggermente ridotta di esercizio, ecc.
- Inoltre, aumenti anche la frequenza di vibrazione o l'ampiezza durante il processo di fitness, in modo che la premessa non cambi il tempo di allenamento

## Regola l'ampiezza della vibrazione

- Durante l'allenamento, se si desidera regolare l'ampiezza della vibrazione, è possibile modificare la posizione di entrambi i piedi in piedi sulla tavola vibrante (o altra parte del corpo che ha posizionato sulla tavola vibrante) cambia l'ampiezza della vibrazione tirando o restringendo la distanza tra i piedi mentre si modifica la difficoltà dell'esercizio.
- Se si aumenta la distanza tra i piedi e si spostano i piedi verso il bordo esterno della tavola vibrante, aumenterà l'ampiezza delle vibrazioni e la difficoltà del grado di movimento: viceversa, se si restringe la distanza tra i piedi e si sposta i piedi verso il centro della piastra vibrante, l'ampiezza della vibrazione sarà ridotta e la difficoltà di esercizio
- Assicurati di iniziare l'allenamento in una modalità con basse vibrazioni, cioè restringendo i piedi all'inizio dell'allenamento, quindi successivamente allontanare lentamente la forma fisica dovrebbe iniziare con la modalità semplice e poi entrare lentamente nella modalità più difficile.



## Divisione delle fasi di fitness

- Prima di iniziare a utilizzare la macchina per la rimozione del grasso per l'esercizio libero, assicurarsi di leggere il promemoria sulla sicurezza in questo manuale del prodotto
- Si prega di organizzare il tempo di fitness ragionevolmente, e assicurarsi di organizzare esercizi di riscaldamento e di raffreddamento
- Un processo di fitness completo dovrebbe includere le seguenti tre fasi
  - Fase di up-up: da 5 a 10 minuti di esercizi ginnici o esercizi di stretching per rendere il tessuto muscolare per un intenso esercizio fisico
  - Fase di esercizio: fino a 20 minuti, esercizio fisico intenso, ma non eccessivo, esercizio eccessivo
  - Fase fredda: esercizi di rilassamento muscolare e articolare per più di 5 minuti

## Ferma fitness

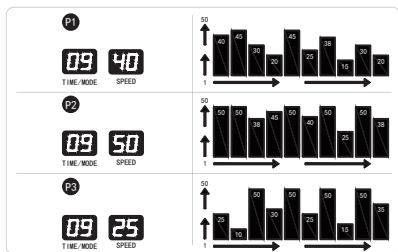
Se durante l'allenamento noti i seguenti fenomeni, interrompi immediatamente l'allenamento per evitare lesioni:

- Quando i muscoli si stringono in modo incontrollato
- Quando ha le vertigini
- Quando senti dolore
- Quando ti senti a disagio o hai i crampi e ti senti male

## Raccomandazioni sull'intensità dell'esercizio

Categoria	Ciclo di allenamento	Tempo di allenamento	Velocità di movimento
Idoneità generale	1-3 times / day	5-10 minutes / times	Velocità uniforme
perdere peso	4-8 times / day	10-20 minutes / times	La velocità rallenta

## Modalità operative













## Velocità di programmazione automatica

Il tempo è da dieci minuti a un minuto.

	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
P1	40	45	30	20	45	25	38	15	30	20
P2	50	50	38	45	50	40	50	25	50	38
P3	25	10	50	30	50	25	50	15	50	35

## Descrizione della postura di esercizio

Può essere utilizzato senza manico e combinato con varie posture umane, in modo da poter rilassare completamente il corpo e la mente senza uscire di casa, alleviare il dolore, alleviare l'affaticamento, riconciliare qi e sangue, migliorare la circolazione interna e quindi ottenere l'effetto del rafforzamento il corpo.

<p><b>Leglift</b> Sedersi su una macchina per esercizi con le gambe sospese e le mani strette. Questa posizione eserciterà principalmente i muscoli delle gambe, fianchi, e addome il corpo.</p>		<p><b>Squat</b> Sali sul bordo della pedaliera della macchina per esercizi con un piede, la parte superiore del corpo è dritta e le gambe sono in uno stato semi-tozzo. Questa postura esercita principalmente i muscoli delle gambe, piedi e fianchi.</p>	
<p><b>Bentleg</b> Una persona sta con le spalle alla macchina per esercizi, piega una gamba sul pedale della macchina ginnica e l'altra curva si trova a terra. Questo potere esercita principalmente gambe e fianchi.</p>		<p><b>Shingupright</b> mani che controllano il bordo della macchina spaccatrice grassa con le gambe piegate o diritte. Questo potere esercita principalmente le gambe e le braccia.</p>	
<p><b>Halfsqat</b> Mettilti in piedi sulla macchina per esercizi con i piedi piegati, mantieni le mani piatte e mantieni la bilancia in posizione verticale. Questa forza esercita principalmente i muscoli della schiena, i muscoli della grande testa e le gambe.</p>		<p><b>Standing</b> Stare in piedi sulla macchina ginnica con i piedi divaricati, tenere le mani sui fianchi e mantenere una posizione eretta bilanciata. Questa postura si concentra sui muscoli della schiena, sui muscoli del grande braccio e su tutto il corpo.</p>	
<p><b>Frontparty</b> Inginocchiarsi a terra con entrambe le ginocchia, mani sui pedali e a forma di stella. Questa postura allena principalmente i suoi muscoli, spalle, braccia e parte superiore del corpo.</p>		<p><b>Backward</b> Rilassati, metti le gambe sul tapis roulant e le mani a terra per sostenerlo. Questo potere raffina principalmente le cosce. Muscoli del polpaccio.</p>	
<p><b>Discsibling</b> Sedersi sulla macchina per esercizi con entrambe le mani e rilassarsi con le mani sulle ginocchia. Questa posizione esercita principalmente gambe e fianchi.</p>		<p><b>Sidesibling</b> Siediti su una sedia con le gambe sui tapis roulant della macchina per esercizi e rilassati. Questa posizione principalmente esercita i muscoli del polpaccio.</p>	



## Posa di allenamento fitness

- Quando si esegue il seguente allenamento fitness, non utilizzare prima la maniglia di allenamento e posizionare il tappetino fitness incluso nella confezione sulla tavola vibrante per proteggere meglio le articolazioni
- Durante l'allenamento fitness, prestare attenzione alla scelta dell'intensità di fitness adatta a te

### Riscaldando e adottando

- Prima di iniziare a utilizzare la macchina per la rimozione del grasso fitness, eseguire esercizi di stretching o stretching per riscaldarsi. Non è necessario utilizzare la macchina per la rimozione del grasso per esercizi di riscaldamento.
- Dopo l'esercizio di riscaldamento, è possibile utilizzare le seguenti posture di allenamento fitness sull'agitatore grasso per l'allenamento di adattamento per adattare il corpo alla modalità di vibrazione di questo dispositivo.

Sito di formazione:

- Gambe, polpacci

Postura di allenamento:

- Selezionare il livello di vibrazione dell'ingranaggio più basso per la macchina per la rimozione del grasso.
- In piedi sulla tavola vibrante, con i talloni a terra e le ginocchia leggermente piegate
- Sollevare il tallone per spostare il baricentro del corpo verso la parte anteriore del piede
- Stringere i muscoli del polpaccio allo stesso tempo
- Ripetere nuovamente i passaggi precedenti



Tempo di allenamento:

- Circa 1-2 minutes

Sito di allenamento per esercizi di Squat:

- Cosce, polpacci, braccia, schiena
- Posizione di allenamento:
  - Stare in piedi sulla tavola vibrante con i piedi divaricati
  - Piegarle lentamente la coppia fino a quando le cosce sono approssimativamente parallele al suolo
  - La parte superiore del corpo si inclina leggermente in avanti e i fianchi si spostano leggermente all'indietro
  - Inspirare durante il fitness.
  - Durante la discesa, prestare attenzione a mantenere il ginocchio in movimento nella direzione indicata dalle dita dei piedi, tenere le ginocchia in avanti oltre le dita dei piedi



Tempo di allenamento:

- Circa 2 cicli ogni 30 secondi.

Se mantieni questa posizione ferma, puoi anche fare un allenamento tozzo

Lunge allenamento OreO:

- Cosce, bicipiti, fianchi

### Postura di allenamento:

- Stare dietro la macchina per la rimozione del grasso, di fronte alla macchina per la rimozione del grasso, con i piedi separati
- I tuoi piedi sono larghi come i fianchi, tieni la schiena e il collo dritti, guarda in avanti e stringi i muscoli addominali e dell'anca
- Un piede in avanti e posizionato sulla piastra mattutina della macchina per il grasso corporeo, questo piede è piegato in modo che il polpaccio e la coscia siano a 90 gradi, tenere le ginocchia dietro le dita dei piedi e puntare nella direzione in cui le dita dei piedi puntano.
- Le braccia pendono naturalmente vicino al corpo o akimbo.
- Nota: quando si esegue questo esercizio per la prima volta, posizionare innanzitutto i piedi al centro della piastra vibrante, in modo da garantire l'avvio della modalità di movimento lento, quindi spostarsi lentamente all'esterno della piastra vibrante per aumentare la difficoltà di movimento



Tempo di allenamento:

- Circa due cicli ogni 30 secondi, dopodiché è possibile cambiare piede e ripetere. Continui a mantenere ferma questa posizione e puoi anche allenarti in affondo.

Area di allenamento push-up:

- Torace, spalla anteriore, tricipiti

Postura di allenamento:

- Posizionare le mani direttamente sotto le spalle, sostenere il corpo con entrambe le mani e posizionare i palmi delle mani sulla tavola vibrante della macchina per la rimozione del grasso, le braccia sono leggermente piegate, le ginocchia sono posizionate sul pavimento, le caviglie sono incrociate, e la schiena e il collo sono in linea retta
- Stringere i muscoli addominali e dell'anca
- Oppure puoi appoggiare i piedi per terra, sostenere il corpo con i piedi e mantenere allineati la schiena e le gambe

Tempo di allenamento:

- Statico: due cicli, mantenendo questo potenziale per 15-30 secondi ogni volta, quindi riposando per 20-30 secondi nel mezzo, quindi mantenendo di nuovo questa postura
- Dinamica: abbassare lentamente la parte superiore del corpo per estenderla a terra, quindi spingere nuovamente la parte superiore del corpo verso l'alto. Due cicli di allenamento dinamico, ripetendo le azioni di cui sopra per un totale di 10 volte, mentre si utilizzano livelli di vibrazione di media difficoltà fisica, consentono ciascuno 30 secondi di riposo tra i cicli.



Sito di allenamento per esercizi pelvici:

- Muscoli dell'anca, della parte bassa della schiena e della coscia

Postura di allenamento:

- Sdraiati a terra con le gambe piegate e i piedi posizionati sull'agitatore della macchina per la rimozione del grasso, con le mani piatte vicino al corpo e i palmi delle mani sul pavimento.
- Solleva le dita dei piedi e concentrati sui talloni.
- Appoggiare le spalle sul pavimento.
- Metti i fianchi e la schiena in modo che la parte superiore del corpo e le cosce siano allineate.
- Stringere i muscoli addominali e dell'anca.



Tempo di allenamento:

- Statico: due cicli. Mantieni questa posizione per 15-30 secondi ogni volta, fai una pausa per 20-30 secondi e prova a mantenere di nuovo questa posizione.
- Dinamica: abbassare lentamente la parte superiore del corpo e i fianchi a terra, quindi spingere la parte superiore del corpo e i fianchi di nuovo verso l'alto. Due cicli di allenamento dinamico, ripetendo le azioni di cui sopra per un totale di 10 volte, mentre si utilizzano livelli di vibrazione di media difficoltà fisica, ciascuno consente 30 secondi di riposo tra i cicli.

Sito di allenamento per esercizi laterali:

- Muscoli, muscoli addominali, braccia

Postura di allenamento:

- Posizionare l'avambraccio destro sulla tavola vibrante della macchina per la rimozione del grasso, con il corpo disteso su un lato, utilizzare l'avambraccio destro per sostenere l'intero corpo, con i gomiti dritti e posizionato direttamente sotto le spalle, con i piedi uniti.
- Solleva i fianchi in modo che la parte superiore del corpo e le gambe siano allineate.
- Stringere i muscoli addominali e dell'anca.

Tempo di allenamento:

- La durata totale è di un minuto. Mantieni questa posizione per 15-30 secondi alla volta, quindi usa l'altra mano per allenarti.



## Esercizio di supporto dell'avambraccio

Sito di formazione:

- Muscoli dell'anca, della parte bassa della schiena e della coscia

Postura di allenamento:

- Con il viso rivolto verso il suolo, posizionare gli avambracci sullo shaker della macchina per la rimozione del grasso e sostenere il corpo con gli avambracci.
- Alza i piedi mentre sollevi tutto il corpo da terra.
- Mantieni la schiena e le gambe dritte - Mantieni la testa e la colonna vertebrale allo stesso livello (non sollevare la testa).
- Stringere i muscoli addominali e dell'anca.
- Posizionate anche le ginocchia sul pavimento, sostenete tutto il corpo con le ginocchia, le caviglie incrociate e la schiena e il collo rimangono in linea retta.



Tempo di allenamento:

- Statico: due cicli  
Mantieni questa posizione per 20-30 secondi alla volta, con un periodo di riposo di 20-30 secondi.

## Estensione della gamba a V.

Sito di formazione:

- Addome

Postura di allenamento:

- Sedersi sulla tavola vibrante della macchina per la rimozione del grasso, mettere le mani sul lato della macchina per la rimozione del grasso e sollevare le gambe.
- Sgranchirsi le gambe. Più si allungano le gambe, più difficile sarà l'esercizio.
- Stringere i muscoli addominali.

Tempo di allenamento:

- Statico: due cicli. Mantieni questa posizione per 20-30 secondi ogni volta, quindi fai una pausa per 20-30 secondi, quindi prova a tenerlo nuovamente premuto postura.
- Dinamica: avvicinare lentamente le ginocchia alla testa, quindi allungare nuovamente le gambe e allungare le gambe più lontano.
- Allenamento dinamico due cicli ogni 30 secondi, utilizzando un livello di vibrazione di media difficoltà fisica, con 2030 secondi di riposo tra ogni ciclo.



## Esercizio di supporto per tricipiti

Sito di formazione:

- tricipiti
- Postura di allenamento:
- Di fronte alla macchina per la rimozione del grasso, sedersi di fronte alla macchina per la rimozione del grasso, con entrambe le mani e le spalle larghe, e posizionare le mani sulla piastra vibrante della macchina per la rimozione del grasso.
- Sollevare i fianchi dal pavimento.
- Stringere i muscoli addominali e dell'anca.

Tempo di allenamento:

- Statico: due cicli

Mantieni questa posizione per 15-20 secondi alla volta, con una pausa di 20-30 secondi.



## Allenati con una maniglia per il fitness

Quando si eseguono esercizi di fitness push-up su una macchina per la rimozione del grasso, poiché le mani vengono premute contro la piastra vibrante della macchina per la rimozione del grasso, è probabile che influenzi le mani.

Provoca stress tremendo, causando dolore o disagio.

Con la maniglia per il fitness, puoi tenere i polsi dritti durante l'allenamento, riducendo lo stress e permettendoti di allenarti. Il processo è più comodo.

In base al design della macchina per la rimozione del grasso, esistono quattro soluzioni per l'installazione di una maniglia sulla macchina per la rimozione del grasso. Maggiore è la distanza tra le due impugnature, maggiore è l'intensità dell'allenamento dei muscoli del torace durante l'esercizio: al contrario, minore è la distanza tra le due impugnature, maggiore è l'intensità dell'allenamento.

### Push-up con la maniglia:

Sito di formazione:

- Torace, spalla anteriore, tricipiti

Postura di allenamento:

- Installare la maniglia per il fitness sulla tavola vibrante della macchina per la rimozione del grasso e posizionare le mani direttamente sotto le spalle, tenendo le mani sui due manici separatamente, sostenere il corpo con entrambe le mani, piegare leggermente le braccia, posizionare le ginocchia sul pavimento e croce alla caviglia in modo che la schiena e il collo siano allineati.
- Stringere l'addome e i glutei.
- In alternativa, puoi posizionare i piedi a terra e sostenere il corpo con i piedi mantenendo la schiena e le gambe in linea retta.
- In base al design di questa macchina per la rimozione del grasso, esistono 4 soluzioni per l'installazione di maniglie sul dispositivo..

Tempo di allenamento:

- Statico: due cicli. Mantenere questa posizione per 15-30 secondi ogni volta, quindi fare una pausa per 20-30 secondi, quindi provare a mantenere nuovamente questa posizione.
- Dinamica: abbassare lentamente la parte superiore del corpo a terra, quindi spingere nuovamente la parte superiore del corpo. Allena dinamicamente due cicli, ripetendo le azioni di cui sopra per un totale di 10 volte, usando un livello di vibrazione di media difficoltà fisica, con un riposo di 30 secondi tra ogni ciclo.



Esercizio di supporto per tricipiti con impugnatura Sito di allenamento:

- tricipiti

Postura di allenamento:

- Installare la maniglia fitness sulla tavola vibrante della macchina per il grasso.
- Di fronte alla macchina per la rimozione del grasso, schiena contro schiena, sedersi di fronte alla macchina per la rimozione del grasso, con entrambe le mani larghe come le spalle e tenere entrambe le mani su due maniglie.
- Sollevare i fianchi dal pavimento.
- Stringere i muscoli addominali e dell'anca.



Tempo di allenamento:

- Statico: due cicli.

Mantenere questa posizione per 15-20 secondi ogni volta, il resto intermedio è di 20-30 secondi.

- Dinamica: abbassare lentamente la parte superiore del corpo a terra, quindi spingerla di nuovo verso l'alto. Due cicli di allenamento dinamico, ripetendo le azioni di cui sopra per un totale di 10 volte, mentre si usano livelli di vibrazione di media difficoltà fisica, si trascorrono 30 secondi per riposare tra i cicli.

## raffreddamento

Trainingsite:

- Legsandcalves

Postura di allenamento :

- Selezionare la frequenza di vibrazione più bassa della macchina per la rimozione del grasso
- Sdraiati sulla schiena con le gambe o i polpacci sulla piastra vibrante della macchina per la rimozione del grasso.
- Rilassa tutto il corpo e lascia che lo shaker grasso massaggi il tuo corpo..

Tempo di allenamento:

- About 1-2 minuti





## Manutenzione, pulizia, conservazione del prodotto

### HINWEIS!

#### Rischio di danni all'equipaggiamento

L'uso improprio di questa apparecchiatura può danneggiarla.

- Durante la pulizia del dispositivo, non utilizzare detergenti aggressivi e non utilizzare metallo o nylon
- Spazzole per la pulizia. Non utilizzare oggetti affilati per la pulizia dei metalli, come lame e spatole, poiché potrebbero danneggiare la superficie dell'apparecchiatura.
- Non spruzzare detergenti direttamente sulla macchina per evitare cortocircuiti o altri malfunzionamenti; È possibile spruzzare sul panno per pulire la piattaforma e il coperchio.
- Se si utilizza il dispositivo su un pavimento fragile, al fine di proteggere il pavimento, si prega di posizionare un tappeto o un tappetino antiscivolo adatto sul sedile F del dispositivo.

#### Fasi di pulizia:

1. Prima della pulizia, scollegare il cavo di alimentazione del dispositivo e interrompere il circuito del dispositivo.
2. Pulire il dispositivo con un panno leggermente umido.
3. Dopo la pulizia, assicurarsi di asciugare completamente il dispositivo per assicurarsi che sia completamente asciutto prima di riutilizzarlo.

Se non si utilizza il dispositivo per un lungo periodo, salvare il dispositivo. Prima di archiviare, assicurarsi che il dispositivo è completamente asciutto.

- Assicurarsi di conservare questo dispositivo in un ambiente asciutto.
- È possibile posizionare la maniglia fitness (8j) nelle scatole di immagazzinaggio sui lati sinistro e destro del display (1) della macchina per la rimozione del grasso.
- Quando si salva questo dispositivo, per favore non:
  - Fai scontrare violentemente il dispositivo
  - Fai cadere il dispositivo da un'altezza
  - Mantenere il dispositivo in un ambiente polveroso
  - Conservare il dispositivo in un ambiente umido Collocare il dispositivo direttamente alla luce diretta del sole
  - Conservare il dispositivo in ambienti a temperature estremamente elevate.
- Quando si ripone il dispositivo, prestare attenzione a tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini e bloccato in modo sicuro. La temperatura dell'ambiente di conservazione è tra 5-20 gradi Celsius.
- Quando si gettano i rifiuti, si prega di mettere separatamente i materiali di imballaggio di questo prodotto. Scatole di cartone, cartone e imballaggi nei materiali di imballaggio devono essere collocate nei bidoni della spazzatura di "carta usata" e le pellicole di plastica nei materiali di imballaggio devono essere collocate nei rifiuti di "materiali riciclabili".

## Riciclaggio delle macchine per la rimozione del grasso

(Applicabile all'UE o ad altri paesi europei che utilizzano regole di classificazione dei rifiuti)

Non confondere le vecchie apparecchiature con i rifiuti domestici

Se il macinacaffè è danneggiato o è necessario scartarlo, secondo la legge, è vietato confondere questo dispositivo con altri rifiuti domestici e gettarlo direttamente nei bidoni della spazzatura domestici. A un certo punto, è necessario posizionare questa apparecchiatura in un cestino designato nella propria comunità o città per evitare danni all'ambiente.

Non confondere le vecchie batterie con i rifiuti domestici

Se la batteria è danneggiata o è necessario discorderla, per legge è vietato confondere le vecchie batterie con altri rifiuti domestici o gettarle direttamente nei cassonetti dei rifiuti domestici, indipendentemente dal fatto che le batterie contengano sostanze tossiche ". Allo stesso tempo, è necessario aggiungere questa classe Collocare il dispositivo in un cestino designato nella propria comunità o città o consegnare la batteria direttamente al negozio per evitare danni causati dall'ambiente.

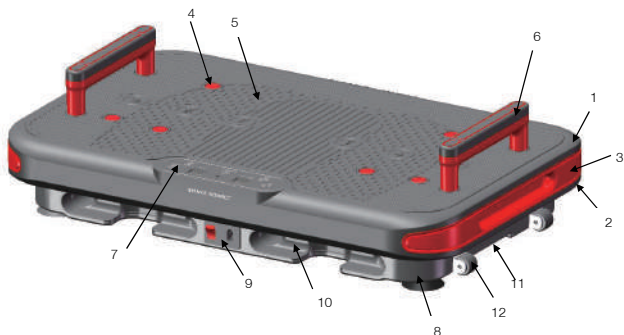
"Se la batteria contiene sostanze tossiche, sarà contrassegnata come segue: Cd = contiene cadmio, Hg = contiene mercurio, Pb = contiene piombo.

## Inhoud

Productstructuur .....	122
Bedieningsinstructies .....	123
-Infrarood afstandsbediening .....	124
Veel voorkomende storingen en oplossingen .....	125
Productspecificaties .....	125
Garantiebepalingen .....	126
-Lees en bewaar deze producthandleiding .....	126
-Icoon beschrijving .....	126
Veiligheidsinstructies .....	127
-Gebruiksvoorwaarden .....	127
-Veiligheidsherinnering .....	127
Gebruik deze apparatuur voor fitness .....	132
-Fitness voorzorgsmaatregelen .....	132
-Controleer je hartslag .....	133
-Fitness schema .....	134
-Opdelen van de fitnessfase .....	135
-Fitness stoppen .....	135
-Oefening-intensiteit aanbevelingen .....	136
Fitnessstraining houdingen .....	137
-Training met de fitnesshandgreep .....	141
Productonderhoud, reiniging, opslag .....	143
Recycling van trilplaat .....	144

## Productstructuur

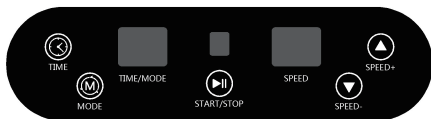
(Het model dient slechts ter referentie en kan afwijken van het werkelijke apparaat)



- ① Bovenste plastic deksel
- ② Middelste plasticdeksel
- ③ Behuizing rand deksel
- ④ Handgreepsleuf
- ⑤ Rubberen voetplaat
- ⑥ Push-Up Handvat
- ⑦ Dashboard
- ⑧ Onderste plastic deksel
- ⑨ Schakelaar/Stekkerpoort
- ⑩ Houder voor sleuf in onderste behuizing
- ⑪ Houder
- ⑫ Wiel (optioneel)

## Bedieningsinstructies

(De iconen dienen slechts ter referentie en kunnen afwijken van het werkelijke apparaat)



1. Tijd: Druk op de "TIJD" -knop om de tijd aan te passen.
2. Mode: Druk op de "MODE" knop om het programma automatisch of handmatig te selecteren.
3. Speed: Druk op de "SPEED + / SPEED-" om de snelheid aan te passen.
4. Startup / Shutdown: Druk op de "START / STOP" om de machine te starten of te stoppen.
5. Tijd- / modusmonitor: nadat u de tijd en het programma hebt geselecteerd, ziet u deze op het scherm.
6. Snelheidsmonitor: nadat u de snelheid hebt aangepast, ziet u deze op het scherm.

### Bedieningsinstructies—Push-up handvat



## Bedieningsinstructies—Infrarood afstandsbediening

1.  Slaapstandknop: druk erop en u komt in de slaapstand of verlaat de slaapstand.
2.  Start / stop-knop: druk erop in de stand-by-stand en u start de machine.
3.  Modusknop: Druk erop tijdens de stand-by status en u kunt het programma automatisch of handmatig selecteren.
4.   Snelheidsknop: druk erop na het opstarten en u kunt de snelheid aanpassen.
5.   Tijdknop: druk erop voordat u opstart en u kunt de tijd aanpassen.
6.  Batterijsolatie-inzet: Haal het eruit voordat u het gebruikt en u kunt de afstandsbediening dan gebruiken. Wanneer het niet in gebruik is, moet u het zoals voorheen terugplaatsen om te voorkomen dat de batterij lekt.
7. Batterij vervanging:



1. Draai de afstandsbediening om.



2. Draai het batterijdeksel met een munt naar de staat zoals weergegeven op de afbeelding.



3. Open het deksel om de batterijen eruit tenemen.



4. Draai het deksel na vervanging van de batterijen terug naar de oorspronkelijke staat.

## Veel voorkomende storingen en oplossingen

Storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het apparaat werkt niet nadat deze is aangezet	Controleer het apparaat aan staat	Zet de schakelaar om
	Controleer of de stekkerpoort slecht contact maakt	Controleer de poort om er zeker van te zijn dat het goed contact maakt met de plug
De machine reageert niet op de afstandsbediening.	De batterijen van de afstandsbediening zijn mogelijk niet goed geplaatst of de stroom is uitgeschakeld.	Install it properly or replace it with a new one.
	Het kan zijn dat de machine te ver weg staat	Verklein de afstand en richt de afstandsbediening op het apparaat.
Het apparaat maakt rare geluiden	Het geluid komt voort uit de mechanische structuur.	Dit is normaal
Het indicatielampje brandt nog steeds als u de stroom uitschakelt.	Het resterende vermogen dat is opgeslagen in de controller is niet ontladen.	Dit is normaal
Hoewel de machine is uitgeschakeld, brandt het lampje wanneer op de machine beweegt.	De beweging drijft de motor aan om inductie te genereren.	Dit is normaal
Het netsnoer is gebroken en er is een vreemde geur of rook in het product.	Stop onmiddellijk met het gebruik en stuur het ter reparatie op.	

## Productspecificaties

Naam	Specificaties
Model	CS-600
Aanbevolen leeftijd	14
Nominale spanning	AC 220V / 50Hz
Nominaal vermogen	200 w
Nominale gebruikstijd	20 min
Trilfrequentie	5-10Hz
Implementatie standaards	GB4706.1-2005 GB4706.10-2008
Maximum belasting	110kg
Technische parameters kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd	

## Inhoud verpakking

Naam	Aantal
Hoofdapparaat	1 stuk
Push-up handvat	2 stuks
Handleiding	1 stuk
Oefeningriem	2 stuks
Afstandsbediening	1 stuk

# Garantiebepalingen

## Opmerkingen:

1. Vanaf het moment dat u het product hebt gekocht, bieden wij u gratis reparatie gedurende 1 jaar, zolang u het product installeert en bewaart in overeenstemming met de instructies en de onderhoudskosten pas na de periode in rekening brengt.
2. Als er een storing is die wordt veroorzaakt door een onjuiste bediening, onderhoud en demontage zonder toestemming, zullen we alleen voor u repareren met onderhoudskosten.

## Lees en bewaar deze handleiding

Deze producthandleiding maakt deel uit van het product en bevat belangrijke bedienings- en gebruiksinformatie.

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u de trilplaat gebruikt. Vooral het veiligheidsherinneringsgedeelte van de handleiding. Als u de instructies niet zorgvuldig leest, voorkomt u dat u de gebruiksmethode correct begrijpt, wat letsel aan uw lichaam of schade aan de apparatuur kan veroorzaken.

Bewaar deze producthandleiding goed om ervoor te zorgen dat u optimaal gebruik kunt maken van de uitstekende prestaties van het product. Als u de trilplaat aan anderen wilt overdragen, zorg er dan voor dat u ook deze producthandleiding overdraagt.

## Icoon omschrijving

De volgende instructies worden gebruikt in deze handleiding en hebben de volgende betekenis:



Dit teken geeft een gemiddeld risico aan. Bij onjuist gebruik kan dit leiden tot ernstig letsel of zelfs de dood.



Dit teken geeft een laag risico aan. Onjuist gebruik kan leiden tot licht letsel.



Dit symbool geeft aan dat het apparaat bij onjuist gebruik schade aan de apparatuur en schade aan uw eigendommen kan veroorzaken.



Dit symbool geeft aan dat er specifieke richtlijnen zijn voor de bediening en het gebruik van de apparatuur.



## Gebruiksvoorwaarden

Deze trilplaat kan alleen binnenshuis worden gebruikt als fitnessapparaat voor thuisgebruik en is voor privégebruik. Deze apparatuur kan niet worden gebruikt voor commerciële doeleinden (zoals in collectieve fitnessruimtes) en kan niet worden gebruikt voor medische doeleinden (zoals professionele revalidatieapparatuur). Dit apparaat is beperkt tot één persoon tegelijk en heeft een maximale belasting van 110 kg.

U kunt de fitnesshoud en fitnessgids in deze producthandleiding volgen om de trilplaat voor fitness te gebruiken. Voer echter geen handelingen uit op deze trilplaat die niet in deze handleiding worden vermeld. Probeer geen fitnessmethoden of houdingen op deze trilplaat die niet in deze handleiding worden vermeld.

Dit product kan worden gebruikt volgens de fitnesshoud die in deze producthandleiding wordt beschreven voor fitnessstraining, maar andere fitnessfuncties die niet in deze handleiding worden beschreven, mogen niet worden gebruikt op deze trilplaat.

Gebruik het apparaat volgens de instructies van deze handleiding. Gebruik van methoden die niet in deze handleiding worden vermeld en die niet in overeenstemming zijn met de instructiehandleiding, kunnen het lichaam van de trilplaat beschadigen of uw gezondheid schaden. Probeer het daarom niet. Dit apparaat is alleen voor gebruik door volwassenen en niet voor kinderen.

De fabrikant en distributeur van dit product zijn niet verantwoordelijk voor enige schade aan de apparatuurbehuizing veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of gebruik van bedieningsmethoden die niet in deze handleiding worden genoemd.



## Veiligheidsherinnering

Gevaar voor elektrische schokken!

Gebruik van onjuist geïnstalleerde circuits of circuits die de nominale spanning van dit apparaat overschrijden, kunnen elektrische schokken veroorzaken.

- Sluit bij gebruik van deze trilplaat het apparaat niet aan op een circuit dat niet correct is geïnstalleerd. Gebruik bij het gebruik alleen de correct geïnstalleerde stopcontacten met beschermende contacten en zorg ervoor dat de circuitparameters van de stopcontacten consistent zijn met de parameters van het netsnoer van de apparatuur.
- Zorg er bij het gebruik van deze machine voor dat de stekker zonder obstakels kan worden ingestoken en uit het stopcontact kan worden gehaald, zodat u snel het circuit van de trilplaat kunt afsnijden.
- Als u merkt dat de trilplaat duidelijk beschadigd is of dat het netsnoer en de draadaansluiting van de trilplaat beschadigd zijn, gebruik de trilplaat dan niet.
- Als het netsnoer van de trilplaat beschadigd is, vervang het dan niet zonder toestemming door een ander netsnoer. Als u contact opneemt met de klantenservice of het onderhoudspersoneel, vervang het dan door een gekwalificeerd netsnoer dat voldoet aan de specificaties.
- Open de behuizing van de trilplaat niet zonder toestemming. Als u merkt dat de trilplaat niet goed werkt, neem dan contact op met een gekwalificeerde servicemonteur voor inspectie. Als u de trilplaat uit elkaar haalt of een handeling uitvoert die niet aan de voorschriften voldoet, geniet u niet langer het garantierecht van dit product en worden de fabrikant en distributeur niet aansprakelijk gehouden.
- Als het product vervangende poorten vereist, gebruik dan alleen gekwalificeerde poorten die voldoen aan de gespecificeerde parameters voor vervanging. Op deze trilplaat moeten alle onderdelen voldoen aan de relevante productiecodes en de noodzakelijke risico's effectief vermijden.
- Dompel de apparatuur, het netsnoer, de stekker of de apparatuurstekker van de trilplaat niet onder in water of andere vloeistoffen.

- Als uw handen nat zijn van vloeistoffen, raak dan de apparatuur, het netsnoer, de stekker of de apparaatstekker niet aan.
- Trek bij het verwijderen van de stekker niet met de hand aan de draadbehuizing en trek deze er voorzichtig uit door de staart van de stekker met uw hand vast te houden.
- In geen geval mag het netsnoer worden gebruikt om zware voorwerpen te dragen of om andere items aan het netsnoer te hangen.
- Plaats het apparaat, het netsnoer, de stekker of de apparaatstekker niet in de buurt van open vuur of op hete oppervlakken. Plaats het netsnoer op de juiste manier om struikelen te voorkomen.
- Vouw het netsnoer niet en plaats het netsnoer niet op een scherp voorwerp.
- Gebruik de trilplaat alleen binnenshuis. Gebruik het apparaat niet in regen of natte omgevingen zoals badkamers. Spat geen water op het apparaat.
- Als het apparaat in het water is gevallen, verwijder het dan niet met de hand en haal de stekker onmiddellijk uit het stopcontact om het apparaatcircuit af te sluiten. Zorg ervoor dat kinderen geen voorwerpen in de apparatuur kunnen steken.
- Als het apparaat lange tijd niet wordt gebruikt, als u het apparaat schoonmaakt of als het apparaat niet werkt, moet u het apparaat loskoppelen en het apparaatcircuit afsluiten.



## Explosiegevaar en brandwonden

Onjuist gebruik kan vloeistoflekkage in de batterij veroorzaken, wat een risico op explosie en brandwonden met zich meebrengt.

- Plaats de batterij niet in een omgeving met hoge temperaturen of open vuur.
- Let bij het plaatsen van de batterij op de positieve en negatieve polen van de batterij.
- Gebruik bij het vervangen van de batterij een batterij van hetzelfde type als de originele batterij.
- Vervang de batterij regelmatig en zorg ervoor dat u oude en nieuwe batterijen, verschillende soorten batterijen, batterijen van verschillende fabrikanten of batterijen met verschillende capaciteit niet door elkaar haalt.
- Reinig, voordat u de batterij installeert, zo nodig de twee polen van de batterij en de metalen contacten van de batterijsleuf.
- Verbind de positieve en negatieve polen van de batterij niet met metalen draden. Dit veroorzaakt kortsluiting van de batterij en gevaar. Als u een niet-oplaadbare batterij gebruikt, laad de batterij dan niet op.
- Als u een oplaadbare batterij gebruikt, verwijder dan de batterij uit de actuator voordat u deze oplaadt.
- Demonteer de batterijbehuizing niet.
- Als de batterij vloeistof lekt, omdat de vloeistof bijtend is, veeg de vloeistof dan niet rechtstreeks met uw handen af en vermijd dat uw huid, ogen of slijmvliezen in contact komen met vloeistof. Draag beschermende handschoenen wanneer u de batterijvloeistof afveegt. Als u per ongeluk in aanraking komt met de batterijvloeistof, was dan onmiddellijk het contactgebied met schoon water en neem contact op met uw arts voor hulp.
- Verwijder de batterij uit de afstandsbediening als u de trilplaat langere tijd niet gebruikt.
- Als uw batterij leeg is of beschadigd is, vervang de batterij dan onmiddellijk en recycle de oude batterij volgens de specificaties.
- Zorg ervoor dat kinderen niet met batterijen spelen en houd ze buiten het bereik van kinderen.
- Als u de batterij per ongeluk inslikt of als de batterij op een andere manier in uw lichaam is gekomen, neem dan onmiddellijk contact op met uw arts voor hulp.



## Risico op gezondheidsschade Ongepast of intensief en langdurig sporten kan uw gezondheid schaden.

- Gebruik een trilplaat voor fitness. De duur van elk gebruik mag niet langer zijn dan 20 minuten. neem voldoende water tijdens het sporten.
- Gebruik de machine niet na een maaltijd en alcohol.
- Bij gebruik van een trilplaat voor fitness: In geen geval mag u uw armen volledig strekken.
- Onder alle omstandigheden. Plaats uw bovenlichaam of hoofd niet direct op de trilplaat.
- Raadpleeg uw arts voordat u de trilplaat gebruikt om te oefenen, raadpleeg m.b.t. de fitnessintensiteit en duur. om gezondheidsschade te voorkomen. Voordat u een trilplaat gebruikt, controleer of u geschikt bent om met deze apparatuur te trainen.
- Als u een wond heeft, herstelt van een operatie of medicijnen gebruikt. Zorg ervoor dat u uw arts raadpleegt, gebruik dit apparaat alleen na toestemming te hebben verkregen.
- Als uw fysieke conditie voldoet aan een van de onderstaande voorwaarden: Gebruik dit apparaat niet.
- Als u twijfelt: Als u niet zeker weet of uw fysieke conditie aan de onderstaande voorwaarden voldoet, raadpleeg dan een arts of specialist, professionele artsen, fysiotherapeuten en andere professionals.
- Gebruik geen andere medische apparatuur tegelijkertijd.
- Gebruik deze apparatuur niet voor fitness als u aan een of meer van de volgende voorwaarden voldoet:

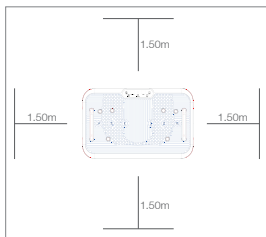
- Lijdt aan acute ontsteking of acute infectie
- Acute reumatoïde artritis
- Heeft epilepsie
- Ongeheelde wonden op het lichaam (of in de herstelfase na de operatie)
- Lijdt aan gewrichtsaandoening
- Lijdt aan hartklepaandoeningen
- Lijdt aan aritmie
- Ziekte van de bloedsomloop (hart- of vaatziekte)
- Lijdend aan chronische hypertensie
- Implantatie van uitwendige voorwerpen, zoals pacemakers, introuteriene apparaten, gewrichtsimplantaten, binnen 6 tot 9 maanden,
- Borst implantaatchirurgie, etc.
- Stentimplantatie uitgevoerd binnen twee jaar
- Er zit een pacemaker of hersenpacemaker in het lichaam
- Lijdend aan trombotische symptomen of andere aan trombose gerelateerde ziekten
- Symptomen van trombose of andere aan trombose gerelateerde aandoeningen, acute rugpijn als gevolg van ruptuur
- Dragers van hoge osteoporose (met fracturen)
- Hernia of cervicale spondylose
- De machine is niet bedoeld voor gebruik door kinderen, zwangere vrouwen en gehandicapten.
- Patiënten met ernstige diabetes (vaatziekte, lymfangiopathie)
- Tumor in het lichaam

- Als u aan een of meer van de volgende voorwaarden voldoet. Raadpleeg eerst uw arts. Na het verkrijgen van hun toestemming, kunt u deze trilplaat gebruiken voor fitness:
  - Niet-acute rugpijn, zoals spondylitis ankylopoetica.
  - Hove-implantatie, zoals introuterine-apparaat, gewrichtsimplantaat, borstimplantatie, enz., Maar de operatieduur is nu meer dan 6 tot 9 maanden.
  - Stentimplantatie is uitgevoerd, maar de operatieduur is nu meer dan twee jaar.
  - Acute gewrichtsaandoening.
  - Acute migraine.
- Let bij het gebruik van deze trilplaat voor fitness op de signalen die uw lichaam afgeeft. Als u tijdens het sporten de volgende symptomen heeft: pijn, een gevoel van ademhaling in uw borst, abnormale hartslag, ernstige ademhalingsmoeilijkheden, misselijkheid, duizeligheid, verlamming, stop dan onmiddellijk met fitness, stop het gebruik van het apparaat als u zich onwel voelt en vraag uw arts om hulp.



## Verwondingsgevaar Onjuist gebruik van deze apparatuur kan leiden tot letsel.

- Voordat u de trilplaat voor fitness gebruikt, moet u het apparaat op een vlakke ondergrond plaatsen. Antislipvloer. En kies een veilige locatie voor fitness.
- Door het ontwerp van deze trilplaat kan slechts één persoon tegelijk deze gebruiken. Het is ten strengste verboden dat meerdere personen tegelijkertijd op het apparaat oefenen.
- De maximale belasting van deze trilplaat is 110 kg.
- Controleer voordat u de trilplaat gebruikt voor fitness of elk onderdeel van de body van de apparatuur compleet is en of de apparatuur intact is.
- Als de carrosserie van het apparaat beschadigd is, gebruik het apparaat dan niet en neem contact op met het personeel voor reparatie of vervanging. Gebruik de apparatuur pas als alle reparaties zijn voltooid.
- Let er bij het gebruik van de apparatuur op dat u niet wordt bedekt of gestoten door de uitstekende delen.
- Houd het apparaat tijdens gebruik uit de buurt van andere objecten en andere mensen. De veiligheidsafstand van het apparaat is 1,5 m x 1,5 m. Zoals weergegeven in de onderstaande afbeelding, moet u tijdens het sporten ten minste 1,5 m x 1,5 m open ruimte rondom het apparaat houden.
- Laat kinderen of huisdieren de machine niet benaderen tijdens het gebruik en het is ten strengste verboden om andere dingen aan te raken of in de opening van de machine te steken.
- Controleer voor gebruik of de spanning geschikt is of niet.



- Koppel de machine los wanneer deze niet in gebruik is of schakel de machine uit.
- Gebruik de machine niet meer nadat u water op de machine of de afstandsbediening heeft gegoten.
- Stop onmiddellijk met het gebruik van de machine wanneer u merkt dat een onderdeel beschadigd is of een abnormaal geluid heeft.
- Gebruik de machine niet wanneer deze plotseling wordt uitgeschakeld.
- Zorg ervoor dat u in evenwicht blijft om te voorkomen dat u valt.



**WARNUNG!**

Deze apparatuur kan gevaarlijk zijn voor de volgende personen:

Mensen met verminderd atletisch vermogen, zintuiglijk vermogen of mentale capaciteit (bijv. Mensen met een handicap of ouderen met verminderd fysiek vermogen of mentale capaciteit)

Onvoldoende sportervaring of kennis (zoals tieners. Minderjarigen)

- Voor mensen met een verminderd atletisch vermogen, zintuiglijk vermogen, mentale capaciteit en mensen met onvoldoende sportervaring of kennis, als dergelijke mensen dit apparaat willen gebruiken voor fitness, moeten ze vergezeld worden door anderen om op hen toe te zien. Voordat ze gaan trainen, moeten ze de regels voor veilig gebruik leren die ze niet van tevoren hebben opgesteld. Zorg ervoor dat ze de gevaarlijke gevolgen van niet-standaard gebruik begrijpen.
- Mensen met evenwichtsstoornissen moeten worden begeleid door anderen om op hen toe te zien. Gebruik alleen dit apparaat.
- Kinderen onder de 14 jaar mogen dit apparaat niet gebruiken.
- Om gevaar te voorkomen, zorg er bij het gebruik van de trilplaat voor dat het apparaat buiten het bereik van kinderen is en houd ook huisdieren uit de buurt van het apparaat.
- Laat kinderen het apparaat niet als speelgoed gebruiken.
- Laat kinderen niet deelnemen aan het onderhoud en de opruiming van deze apparatuur.
- Laat deze apparatuur niet werken zonder kern.
- Let op het verpakkingsmateriaal van dit apparaat en laat kinderen niet met de plastic folie in het verpakkingsmateriaal spelen, om geen gevaar te veroorzaken.



**WARNUNG!**

Risico op elektrische schokken

Onjuist gebruik kan elektrische schokken veroorzaken.

- Gebruik de sleutel op het apparaat om het apparaat correct in of uit te schakelen. Als u dit apparaat niet gebruikt, gebruik dan de schakelaar om het apparaat uit te schakelen en het apparaatcircuit af te sluiten. Bij het afsnijden van het circuit moet u de kop van de stekker met uw hand vasthouden en voorzichtig uit het stopcontact trekken. Trek niet rechtstreeks aan de stroomkabel.

**HINWEIS!**

Risico op kortsluiting

Tijdens gebruik, als er per ongeluk water of andere vloeistof op de apparatuur van de trillingsplaat, of als water of andere vloeistof in de apparatuur binnendringt, zal dit kortsluiting van de apparatuur veroorzaken en de apparatuur beschadigen.

- Dompel het apparaat niet onder in water of een andere vloeistof.
- Voorkom dat water of andere vloeistoffen het apparaat binnendringen.

## Fitness voorzorgsmaatregelen

### Vorbereiding voor fitness

- Raadpleeg uw arts voordat u gaat trainen om hem te informeren over de toestand van deze trilplaat en vraag of deze apparatuur geschikt is voor uw gebruik.
- Draag comfortabele en soepele sportkleding en stevige sportschoenen terwijl u antislipzolen voor sportschoenen gebruikt.
- Niet sporten na het eten. Wacht 80 minuten voordat u begint met trainen.
- Kies ervoor om te oefenen in een kamer met voldoende luchtstroom, maar vermijd binnenomgevingen met zijwind.
- Doe voldoende opwarmingsoefeningen voor het sporten en voldoende koude oefeningen na het sporten om het beste oefeneffect te bereiken en letsel te voorkomen.

### Intensiteit van de oefeningen

- Fitness moet beginnen met een langzame en gemakkelijke training en eindigen met een langzame en gemakkelijke training.
- Pas op dat u niet te veel traint. Als u de eerste week opbouwt, moet u een kortere, lichtere oefening kiezen. De duur van elke oefening is niet meer dan 20 minuten!
- Oefen niet te veel. Als u moe bent, oefen dan niet.
- Leer de juiste rek- en warm-up oefeningen van een professionele docent om letsel te voorkomen.
- Als u lange tijd niet heeft geoefend, begin dan eerst met de langzaamste en lichtste oefening.
- Het lichaam past zich langzaam aan aan het trainingsproces. Als u ongemak voelt tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk met trainen.

### Tips voor fitnessveiligheid

- Onder alle omstandigheden. Ga niet met gestrekte benen staan en ondersteun je active board niet met gestrekte armen.
- Als je je benen of armen op de trilplaat strekt, wordt de trilling niet overgedragen op je spierweefsel. In plaats daarvan wordt het via je botten naar je hersenen gestuurd. Dit kan gevaarlijk zijn..
- Als u tijdens gebruik trillingen in uw hoofdorganen voelt (zoals uw ogen of uw stembanden, betekent dit dat uw fitnesshouding niet geschikt is, pas dan onmiddellijk uw houding aan).
- Je kunt je buikspieren trainen door op het trilbord te zitten, maar voordat je op het trilbord gaat zitten, moet je ervoor zorgen dat je lichaam gewend is aan de trilling van de trilplaat.
- Om de beste fitnessresultaten te garanderen en blessures te voorkomen. Volg strikt de belangrijkste richtlijnen voor lichaamstraining, richtlijnen voor de duur van fitness en richtlijnen voor fitnesshouding van deze handleiding.
- Let erop dat u de spieren aanspant tijdens het trainen met een trilplaat. Als je de vibratie van je stembanden voelt, kun je de hielen iets optillen om dit te voorkomen.
- Als u niet met uw voeten op het trilbord staat, maar uw handen gebruikt om direct op het trilbord te steunen of erop te zitten, raden we u aan een handdoek of trainingsmat op het trilbord te leggen voordat u gaat trainen.
- Let goed op om lordose van de wervelkolom te voorkomen en houd het groene gedeelte tijdens het sporten zo recht mogelijk.
- Leun alsjeblieft niet snel achterover tijdens het fitnessproces, omdat het risico op kantelen kan ontstaan.
- Bij het uitvoeren van verschillende oefeningen (zoals rekoefeningen, krachtoefeningen, ontspanningsoefeningen etc. op deze trilplaat) moet je rooten
- Gebruik verschillende fitnesshoudingen en verschillende trillingsfrequenties afhankelijk van verschillende soorten sporten.
- Het wordt aanbevolen om elke trainingspositie 30 tot 60 seconden vast te houden, en de totale lengte van elke oefening mag niet langer zijn dan 20 minuten.

- Denk voor elke fitnesssessie goed na over de lichaamsdelen en trainingsintensiteit die u wilt trainen om de juiste trainingshouding aan te nemen. Voordat u met fitness begint, moet u deze trainingspositie eerst zelf proberen om ervoor te zorgen dat u deze gemakkelijk binnen 30-60 seconden kunt handhaven. Blijf in deze positie.
- Elke fitnesspositie kan niet langer dan 60 seconden worden vastgehouden. Als u zich onwel voelt terwijl u een fitnesspositie aanhoudt, geef deze positie dan onmiddellijk op
- Wees voorzichtig elke keer dat u van houding verandert en ga van de trilplaat af voordat u van houding verandert.
- Als u ongemak voelt tijdens het sporten of als u uw fitnesshouding niet kunt handhaven, stop dan onmiddellijk met trainen en voer geen fysiek werk uit na het fitnessen.

## Fitness voor het eerst met het apparaat

- Voordat u gaat fitnessen, moet u uw lichaam langzaam aanpassen aan de vibratie van het apparaat: u kunt eerst een voet op het vibratiebord plaatsen en de modus met laag trillingsniveau openen om de vibratie van deze vibratieplaat te voelen, en vervolgens dubbelvoetig op het trilbord, buig tegelijkertijd uw knieën en til uw achterhielen op om uw lichaam aan te passen aan de trillingsmodus van het apparaat
- Telkens als u op de trilplaat staat, moet u uw hielen optillen. Spierweefsel schudt om te voorkomen dat ze op uw hoofd worden overgedragen



## Controleer uw hartslag

Om uw fitnessresultaten te garanderen, moet u uw hartslag regelmatig voor en na het sporten controleren

- Als u zich ongemakkelijk voelt tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk met trainen en controleer uw hartslag om overmatige training te voorkomen
- Volgens de sportgeneeskunde is de optimale trainingshartslag 60% tot 85% van de hoogste hartslag. Hoe groter de intensiteit van de gebruikelijke training van een persoon, hoe langzamer zijn hartslag zal stijgen tijdens het sporten en zijn hartslag zal herstellen na het sporten
- De reductie zal sneller zijn. U kunt de resultaten van uw hartslagtest registreren en ze vergelijken met de volgende gegevens om uw fysieke conditie beter te begrijpen.

De vet- en hartslagtest behoren niet tot een medische test en het resultaat daarvan dat mogelijk niet nauwkeurig is, is alleen ter referentie.

### Hartslagtype:

- Hartslag getest voor fitness: hartslag in rust
- Hartslag direct na fitness getest (10 minuten fitnesstijd): oefen hartslag
- Wacht na de training 1 minuut voordat u het hart test: herstel het hart

Bij het oefenen van de hartslag:

- Met een maximale hartslag van 60a: Bewijs dat uw conditie efficiënt en ideaal is voor beginners
- Bij 85% van de maximale hartslag: ideale resultaten voor gemiddelde of gevorderde professionele atleten.
- Bij een maximale hartslag van 90a: deze situatie doet zich meestal voor tijdens intensieve competitieporten of korte trainingssessies

#### Hartritme meten

1. Plaats de wijs- en middelvinger van uw rechterhand op uw linkerpol
2. Tel uw hartslag in 15 seconden
3. Vermenigvuldig het aantal polsslagen geteld met 4.
4. Vergelijk uw hartslag met de volgende gegevens om de grenswaarde van uw hartslag te zien (zie hoofdstuk "Berekeningshartslag tijdens uw training")

Bereken uw persoonlijke maximale hartslag Maximale hartslag = 100% Formule = 220-persoonlijke leeftijd

Bereken de grenswaarde van bewegingshartritme Ondergrens van bewegingshartritme = 60% Formule:

(220-persoonlijke leeftijd - hoogste hartslag x 0,6

Trainingshartslaglimiet = 85a

Formule: (220-persoonlijke leeftijd - maximale hartslag x 0,85

## Wetenschappelijke planning en goede fitheid

- Ontwikkel een fitnessplan, waarin de frequentie van uw conditie, de lengte van elke oefening en de daadwerkelijke fitnessdoelen regelmatig worden vastgesteld om de beste fitnessresultaten te krijgen
- Denk na over de lichaamsdelen die u wilt trainen
- Voordat u met de fitness begint, dient u zelf uw fitnesshouding te controleren. (Gebruik alstublieft geen trilplaat voordat u dit controleert)
- Is deze fitnesspositie comfortabel
- Wees bij het gebruik van deze fitnesshouding voorzichtig dat u niet heerst of uw knieën of handen strekt
- Raadpleeg eerst uw arts als u lange tijd niet heeft gesport
- Beginners kunnen slechts twee tot drie fitnessoefeningen per week doen
- De fitnesstijd op de trilplaat mag niet langer zijn dan 20 minuten.
- 30 tot 60 seconden aanbevolen voor elke fitnesspositie
- Nadat u een normale conditie heeft bereikt, kunt u uw fitnessplan langzaam verbeteren, zoals het vaker wekelijks plannen van regelmatige oefeningen, een iets verminderde hoeveelheid beweging, enz.
- Bovendien kunt u tijdens het fitnessproces ook de trillingsfrequentie of amplitude verhogen, zodat het uitgangspunt de trainingstijd niet verandert.

## Pas de trillingsamplitude aan

- Als u tijdens het trainen de trillingsamplitude wilt aanpassen, kunt u de positie van beide voeten die op het trilbord staan (of een ander deel van het lichaam dat op het trilbord is geplaatst) wijzigen, de amplitude van de trilling wijzigen door te trekken of te vernauwen de afstand tussen de voeten terwijl de moeilijkheidsgraad van de training verandert
- Als u de afstand tussen uw voeten vergroot en uw voeten naar de buitenrand van de trilplaat beweegt, zullen de trillingsamplitude en moeilijkheidsgraad van de beweging toenemen: omgekeerd, als u de afstand tussen uw voeten verkleint en uw voeten naar de midden van de trilplaat plaatst, zal de trillingsamplitude en de moeilijkheidsgraad worden verminderd
- Zorg ervoor dat u uw training start in een modus met weinig trillingen, dat wil zeggen, uw voeten aan het begin van de training vernauwt, en daarna langzaam wegtrekt, moet fitness beginnen met de eenvoudige modus en dan langzaam naar de moeilijkere modus gaan.



## Fitnessfasen verdelen

- Lees voordat u de trilplaat gaat gebruiken voor vrije training eerst de veiligheidsherinnering in deze producthandleiding
- Regel uw fitnestijd redelijk en zorg voor opwarmings- en afkoelingsoefeningen
- Een compleet fitnessproces moet de volgende drie fasen omvatten
  - Warm-up fase: 5 tot 10 minuten gymnastische oefeningen of rek oefeningen om uw spierweefsel klaar te maken voor zware oefeningen
  - Trainingsfase: tot 20 minuten, zware inspanning, maar niet overdreven, overmatige inspanning
  - Afkoelingsfase: ontspanningsoefeningen voor spieren en gewrichten gedurende meer dan 5 minuten

## Stoppen met fitness

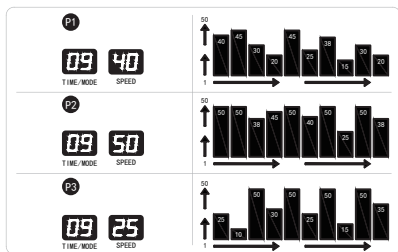
Als u tijdens uw fitness de volgende verschijnselen opmerkt, stop dan onmiddellijk met trainen om letsel te voorkomen:

- Als uw spieren zich oncontroleerbaar spannen
- Als u zich duizelig voelt
- Als u pijn voelt
- Als u zich ongemakkelijk voelt of krampen heeft en u zich ziek voelt

## Aanbevelingen voor trainingsintensiteit

Categorie	Oefening cyclus	Oefening tijd	Beweegsnelheid
Algemene fitness	1-3 keer / dag	5-10 minuten / keer	Uniforme snelheid
Afvallen	4-8 keer / dag	10-20 minuten / keer	Snelheid minderen

## Bedieningsmodi













## Snelheidsmeter voor automatisch programma

Tien minuten tot een minuut

	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
P1	40	45	30	20	45	25	38	15	30	20
P2	50	50	38	45	50	40	50	25	50	38
P3	25	10	50	30	50	25	50	15	50	35

## Oefening houding Beschrijving

Het kan zonder handvat worden gebruikt en gecombineerd met verschillende menselijke houdingen, zodat u uw lichaam en geest volledig kunt ontspannen zonder het huis te verlaten, pijn te verlichten, vermoeidheid te verlichten, qi en bloed met elkaar te verzoenen, de interne bloedsomloop te verbeteren en vervolgens het effect van versterking te bereiken het lichaam.

<p><b>Been optillen</b> Ga op de machine zitten met uw benen omhoog en uw handen stevig vast. Deze positie oefent voornamelijk je beenspieren, heupen, en buik</p>		<p><b>Hurken</b> Stap met één voet op de rand van het pedaalkussen van de oefenmachine, het bovenlichaam is recht en de benen staan half gehurkt. Deze houding oefent voornamelijk de spieren van de benen, voeten en heupen</p>	
<p><b>Bent leg</b> Gebogen beenGa met de rug naar demachine staan. buig het ene been op het pedaal van de machine en het andere opde grond.Dit oefentvoornamelijk de benen en heupen.</p>		<p><b>Sitting upright</b> Recht op zittenhanden controleren derand van de machine met gebogen of rechte benen.Ditoefent voornamelijk de benen en armen.</p>	
<p><b>Gebogen been</b> Half gehurktGa op detrainingsmachine staan met gebogen voeten, houd uw handen plat en houd debalans rechtop. Dit oefent voornamelijk de rugspieren, de grote hoofdspieren ende benen.</p>		<p><b>Staan</b> Ga op de trainingsmachine staan met uw voeten uit elkaar, houd uw handen op uw heupen en behoud een uitgebalanceerde staande sterpositie. Deze houding richt zich op de rugspieren, de grote armspieren en het hele lichaam</p>	
<p><b>Voren</b> Kniel met beide knieën op de grond, handen op de pedalen en ontspan met uw handen op de knieën. Deze houding traint voornamelijk de spieren, schouders, armen en bovenlichaamspieren</p>		<p><b>Achterwaarts</b> Leun je lichaam achterover, leg uw benen op de oefenmachine en uw handen op de grond om deze te ondersteunen. Deze oefening verfijnt voornamelijk de dijen en kuitspieren.</p>	
<p><b>Discsibling</b> Ga met beide handen op de trainingsmachine zitten en ontspan met uw handen op de knieën. Deze positie oefent voornamelijk je benen en heupen.</p>		<p><b>Side sibling</b> Ga op een stoel zitten met je benen op de loopbanden van de fitnessmachine en ontspan jezelf. Deze positie oefent voornamelijk kuitspieren..</p>	

## Fitnessstraining houdingen



- Gebruik bij het uitvoeren van de volgende fitnessstraining niet eerst het trainingshandvat en plaats de fitnessmat die in de verpakking is meegeleverd op het trilbord om uw gewrichten beter te beschermen
- Let tijdens het trainen op de keuze van de fitnessintensiteit die bij je past

### Opwarmen en aanpassen

- Doe voordat u de fitness-trilplaat gaat gebruiken rek- of strekoefeningen om op te warmen. Voor opwarmingsoefeningen hoeft u de trilplaat niet te gebruiken.
- Na de opwarmingsoefening kunt u de volgende conditietrainingshoudingen op de trilplaat gebruiken voor aanpassingstraining om uw lichaam zich aan de vibratiestand van dit apparaat te laten passen.

Trainingsgebied:

- Benen, kuiten

Trainingshouding:

- Selecteer het laagste tandwieltrillingsniveau voor de trilplaat.
- Staand op het trilbord, met je hielen op de grond en knieën licht gebogen
- Breng de hiel omhoog om het zwaartepunt van het lichaam naar de voorkant van de voet te verschuiven
- Span tegelijkertijd uw kuitspieren aan
- Herhaal de bovenstaande stappen nogmaals



Trainingstijd:

- Ongeveer 1-2 minuten

Hurk Oefening Trainingsgebied:

- Dijen, kuiten, armen, rug

Trainingshouding:

- Ga op het trilbord staan met uw voeten gespreid
- Buig het paar langzaam totdat de dijen ongeveer evenwijdig aan de grond zijn
- Het bovenlichaam leunt iets naar voren en de heupen bewegen iets naar achteren
- Adem in tijdens fitness.
- Let tijdens de afdaling op dat de knie in de richting van de tenen blijft bewegen, houd uw knieën naar voren voorbij uw tenen



Trainingstijd:

- Ongeveer 2 cycli elke 30 seconden.

Je kunt deze positie bewegingsloos houden, je kunt ook squat training doen

Lunge-trainingsgebied:

- Dijen, biceps, heupen

Trainingshouding:

- Ga achter de trilplaat staan, naar de trilplaat toe, met uw voeten uit elkaar
- Uw voeten staan zo breed als uw heupen, houd uw rug en nek recht, kijk vooruit en span uw buik- en heupspiers aan
- Een voet naar voren en op de trilplaat geplaatst, deze voet is gebogen zodat de kuit en dij 90 graden zijn, houd je knieën achter je tenen en wijs in de richting van je tenen.
- Armen hangen van nature in de buurt van het lichaam of gekruist.
- Opmerking: als u deze oefening voor de eerste keer doet, plaatst u eerst uw voeten in het midden van de trilplaat, zodat u zeker weet dat de low-motion-modus start en vervolgens langzaam buiten de trilplaat beweegt om de moeilijkheidsgraad te vergroten.



Trainingstijd:

- Ongeveer twee cycli elke 30 seconden, waarna u uw voeten kunt wisselen en herhalen. Je kunt deze positie bewegingsloos doen of ook met lunge training.

Push-ups Trainingsgebied:

- Borst, voorste schouder, triceps

Trainingshouding:

- Plaats uw handen direct onder uw schouders, ondersteun uw lichaam met beide handen en plaats uw handpalmen op de trilplaat, de armen zijn licht gebogen, de knieën worden op de grond geplaatst, de enkels worden gekruist en de rug en nek staan in een rechte lijn
- Span buik- en heupspiers aan
- Of u kunt uw voeten op de grond plaatsen, uw lichaam ondersteunen met uw voeten en uw rug en benen op één lijn houden

Trainingstijd:

- Statisch: twee cycli, waarbij dit potentieel elke keer 15-30 seconden wordt vastgehouden, daarna 20-30 seconden in het midden rustend, en deze houding weer behoudend
- Dynamisch: laat het bovenlichaam langzaam zakken tot op de grond en duw vervolgens uw bovenlichaam weer omhoog. Twee cycli van dynamische training, waarbij de bovenstaande acties in totaal 10 keer worden herhaald, terwijl trillingsniveaus van gemiddelde fitness-moeilijkheid worden gebruikt, die elk 30 seconden rust tussen cycli toestaan.



Bekkenoefening Trainingsgebied:

- Heup, onderrug, dijspieren

Trainingshouding:

- Ga op de grond liggen met gebogen benen en uw voeten op de trilplaat, met uw handen plat bij uw lichaam en uw handpalmen tegen de vloer.



Til je tenen en focus op je hielen.

- Laat je schouders op de grond rusten.
- Plaats uw heupen en rug zodat uw bovenlichaam en dijen op één lijn liggen.
- Span buik- en heupspijeren aan.

Trainingstijd:

- Statisch: twee cycli. Houd deze positie elke keer 15-30 seconden vast, neem een pauze van 20-30 seconden en probeer deze positie opnieuw te behouden.
- Dynamisch: laat het bovenlichaam en de heupen langzaam op de grond zakken en duw vervolgens het bovenlichaam en de heupen weer omhoog.
- Twee cycli van dynamische training, waarbij de bovenstaande acties in totaal 10 keer worden herhaald, terwijl trillingsniveaus van gemiddelde fitness-moeilijkheid worden gebruikt, die elk 30 seconden laten rusten tussen cycli.



Zijwaarts oefenen Trainingsgebied:

- Spijeren, buikspieren, armen

Trainingshouding:

- Plaats de rechter onderarm op de trilplaat, met het lichaam op zijn kant liggend, gebruik de rechter onderarm om het hele lichaam te ondersteunen, met de ellebogen recht en direct onder de schouders, met uw voeten bij elkaar.
- Breng uw heupen omhoog zodat uw bovenlichaam en benen op één lijn liggen.
- Span buik- en heupspijeren aan.

Trainingstijd:

- De totale duur is één minuut. Houd deze positie 15-30 seconden per keer vast en gebruik vervolgens uw andere hand om te oefenen.

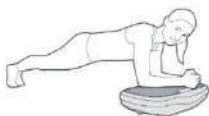
## Oefening ter ondersteuning van de onderarm

Trainingsgebied:

- Heup, onderrug, dijspieren

Trainingshouding:

- Met uw gezicht naar de grond gericht, plaatst u uw onderarmen op de trilplaat en ondersteunt u uw lichaam met uw onderarmen.
- Breng uw voeten omhoog terwijl u uw hele lichaam van de grond tilt.
- Houd de rug en benen recht - Houd het hoofd en de ruggengraat op hetzelfde niveau (til uw hoofd niet op).
- Span buik- en heupspieren aan.
- U kunt ook uw knieën op de grond plaatsen, uw hele lichaam ondersteunen met uw knieën, uw enkels gekruist en uw rug en nek in een rechte lijn houden.



Trainingstijd:

- Statisch: twee cycli

Houd deze positie 20-30 seconden per keer vast, met een rustperiode van 20-30 seconden.

## V-been strekken

Trainingsgebied:

- Buik

Trainingshouding:

- Ga op de trilplaat zitten, leg uw handen op de zijkant van de trilplaat en til uw benen op.
- Strek uw benen. Hoe verder je je benen strekt, hoe moeilijker de oefening zal zijn.
- Span de buikspieren aan.

Trainingstijd:

- Statisch: twee cycli. Houd deze positie elke keer 20-30 seconden vast, neem dan een pauze van 20-30 seconden en probeer dan je houding weer vast te houden.
- Dynamisch: trek uw knieën langzaam dicht naar uw hoofd, rek uw benen opnieuw en strek uw benen verder weg.
- Dynamische training twee cycli elke 30 seconden, met een trillingsniveau van gemiddelde fitnessmoeilijkheid, met 20-30 seconden rust tussen elke cyclus.



## Triceps ondersteuningsoefening

Trainingsgebied:

- Triceps

Trainingshouding:

- Ga met uw handen en schouders naar voren voor de trilplaat zitten, met de rug naar de trilplaat en plaats uw handen op de trilplaat.
- Til je heupen van de vloer.
- Span buik- en heupspieren aan.

Trainingstijd:

- Statisch: twee cycli

Houd deze positie 15-20 seconden per keer vast, met een pauze van 20-30 seconden



## Training met de fitnesshandgreep

- Bij het doen van push-up fitnessoefeningen op een trilplaat, aangezien de handen tegen de trilplaat worden gedrukt, zal dit waarschijnlijk de handen aantasten.
- Het veroorzaakt enorme stress en veroorzaakt pijn of ongemak.
- Met het fitnesshandvat kunt u uw polsen tijdens het sporten rechtop houden, terwijl u stress vermindert en kunt trainen. Het proces is comfortabeler.
- Volgens het ontwerp van de trilplaat zijn er vier manieren om een handgreep op de trilplaat te monteren. Hoe groter de afstand tussen de twee handvatten, hoe groter de intensiteit van uw borstspiertraining tijdens het sporten: hoe korter de afstand tussen de twee handvatten, hoe groter de trainingsintensiteit.

## Push-ups met het handvat:

Trainingsgebied:

- Borst, voorste schouder, triceps

Trainingshouding:

- Installeer het fitnesshandvat op de trilplaat en plaats uw handen direct onder de schouders, terwijl u uw handen afzonderlijk op de twee handvatten houdt, ondersteun uw lichaam met beide handen, buig uw armen lichtjes, plaats uw knieën op de vloer en enkels gekruist zodat de rug en nek op één lijn liggen.
- Span de buik en billen.
- Als alternatief kunt u uw voeten op de grond plaatsen en uw lichaam ondersteunen met uw voeten terwijl u uw rug en benen in een rechte lijn houdt.
- Volgens het ontwerp van deze trilplaat zijn er 4 manieren voor het installeren van handgrepen op het apparaat.



Trainingstijd:

- Statisch: twee cycli. Houd deze positie elke keer 15-30 seconden vast, neem dan een pauze van 20-30 seconden en probeer vervolgens deze positie opnieuw te behouden.
- Dynamisch: laat het bovenlichaam langzaam op de grond zakken en duw het bovenlichaam vervolgens weer omhoog. Train dynamisch twee cycli, waarbij u de bovenstaande acties in totaal 10 keer herhaalt, terwijl u een trillingsniveau van gemiddelde fitness-moeilijkheid gebruikt, met een rust van 30 seconden tussen elke cyclus.

### Triceps ondersteuningsoefening met handvat

- Trainingsgebied:
- Triceps

- Trainingshouding:
- Installeer de fitnesshandgreep op de trilplaat.
- Ga met de rug naar de achterkant van de trilplaat zitten, ga met beide handen zo breed als de schouders voor de trilplaat zitten en houd beide handen aan de twee handvatten.
- Til je heupen van de vloer.
- Span buik- en heupspijeren aan.



### Trainingstijd:

- Statisch: twee cycli.
- Houd deze positie elke keer 15-20 seconden vast, de tussenliggende rust is 20-30 seconden.
- Dynamisch: laat het bovenlichaam langzaam op de grond zakken en duw het bovenlichaam vervolgens weer omhoog. Twee cycli van dynamische training, waarbij de bovenstaande acties in totaal 10 keer worden herhaald, waarbij trillingsniveaus van gemiddelde fitness-moeilijkheid worden gebruikt, die elk 30 seconden laten tussen cycli.

### Cool-down

#### trainingsgebied:

- Benen en kuiten

#### Trainingshouding:

- Selecteer de laagste trillingsfrequentie van de trilplaat
- Ga op uw rug liggen met uw benen of kuiten op de trilplaat.
- Ontspan je hele lichaam en laat de trilplaat je lichaam masseren.

#### Trainingstijd:

- Ongeveer 1-2 minuten





## Productonderhoud, reiniging, opslag

### HINWEIS!

Risico op schade aan apparatuur

Onjuist gebruik van deze apparatuur kan deze beschadigen.

- Gebruik bij het schoonmaken van het apparaat geen sterke schoonmaakmiddelen en gebruik geen metaal of nylon
- Schoonmaakborstels. Scherpe metalen schoonmaakartikelen, zoals messen en spatels, mogen niet worden gebruikt, omdat deze items het oppervlak van de apparatuur kunnen beschadigen.
- Spuit geen reinigingsmiddelen rechtstreeks op de machine om kortsluiting of andere storingen te voorkomen; U kunt op een doek spuiten om het platform en de hoes af te vegen.
- Als u het apparaat op een kwetsbare vloer gebruikt, plaats dan ter bescherming van uw vloer een geschikt antislip tapijt of kussen onder het apparaat.

Reinigingsstappen:

1. Trek voor het reinigen de stekker van het apparaat uit het stopcontact en sluit het apparaatcircuit af.
2. Veeg het apparaat af met een licht vochtige doek.
3. Droog het apparaat na het reinigen grondig af, zodat het volledig droog is voordat het opnieuw wordt gebruikt.

Bewaar het apparaat als u het apparaat lange tijd niet gebruikt. Zorg ervoor dat het apparaat volledig droog is voordat u het opbergt.

- Bewaar dit apparaat in een droge omgeving.
- U kunt de fitnesshandgreep (Bj in de opbergboxen links en rechts van het display (1) van de trilplaat plaatsen).
- Wanneer u dit apparaat opslaat, mag u niet:
  - Laat het apparaat in botsing komen
  - Laat het apparaat van een hoogte vallen
  - Houd het apparaat in een stoffige omgeving
  - Sla het apparaat op in een vochtige omgeving. Plaats het apparaat in direct zonlicht
  - Sla het apparaat op in omgevingen met extreem hoge temperaturen
- Bij het opbergen van het apparaat moet erop worden gelet dat het apparaat buiten het bereik van kinderen en veilig vergrendeld wordt gehouden. De temperatuur van de opslagomgeving ligt tussen 5-20 graden Celsius.

Gooi bij het weggooien van het afval de verpakkingsmaterialen van dit product apart weg. Karton en verpakkingsdozen in verpakkingsmaterialen moeten in vuilnisbakken voor "gebruikt papier" worden geplaatst en plastic in verpakkingsmaterialen moeten in vuilnisbakken voor "recycleerbare materialen" worden geplaatst.

## Recycling van de trilplaat

(Van toepassing op EU of andere Europese landen die regels voor afvalclassificatie gebruiken)

### Vermeng oude apparatuur niet met huishoudelijk afval

Als de trilplaat beschadigd is of als u deze moet weggooien, is het volgens de wet verboden om dit apparaat te vermengen met ander huishoudelijk afval en het rechtstreeks in de vuilnisbakken te gooien. Soms moet u deze apparatuur in een aangewezen container in uw gemeente of stad plaatsen om schade aan het milieu te voorkomen.

### Vermeng gebruikte batterijen niet met huishoudelijk afval

Als de batterij beschadigd is of als u deze moet verwijderen, is het wettelijk verboden oude batterijen te vermengen met ander huishoudelijk afval of ze rechtstreeks in de vuilnisbakken te gooien, ongeacht of de batterijen giftige stoffen bevatten. Plaats het apparaat in een daarvoor bestemde container in uw gemeente of stad, of lever de batterij rechtstreeks in de winkel in om schade aan het milieu te voorkomen.

\*Als de batterij giftige stoffen bevat, wordt deze als volgt gemarkeerd:

Cd = bevat cadmium, Hg = bevat kwik, Pb = bevat lood.