

# Whole Body Vibration Training Plate

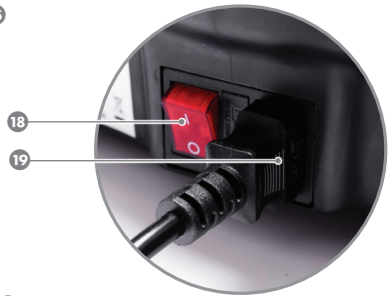
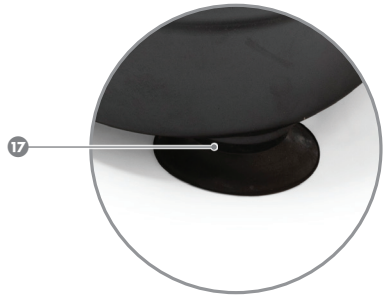
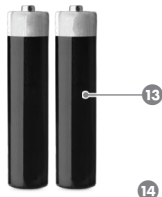
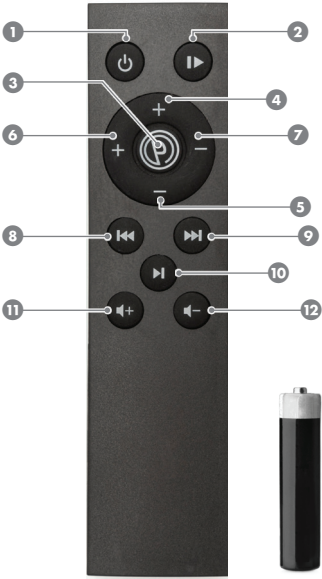
accelerate your fitness programme



## User Guide

Model: BT-VIBT

**Bodi-Tek®**



ENGLISH	1
FRANÇAIS	11
DEUTSCH	21
NEDERLANDS	31
ESPAÑOL	41
PORTUGUÊS	51
ITALIANO	61

# Warnings

- **Read all instructions thoroughly and retain for future reference.**
- This appliance can be used by children aged 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and maintenance shall not be made by children without supervision.
- Do NOT use after drinking alcohol or if you are feeling unwell or fatigued.
- Do NOT override any safety features or open the unit.
- Injuries may result from incorrect or excessive use.
- Consult your doctor before beginning any exercise programme especially if there are any pre-existing health problems.
- The weight of the assembled product is 9kg and occupies 680 x 380mm in floor space.
- Only one person is permitted to use this item at a time.
- Keep the product out of reach of children under 14 years old and pets.
- We recommend consulting your GP prior to use if you are pregnant or suffer from any of the following conditions: acute thrombosis, acute varicose veins, diabetes, epilepsy, or if you have recently had surgery, including hip or knee and cardiac surgery or have a pacemaker.
- Do not use outdoors.
- Should not be used by persons weighing more than 265lbs/18.9 stones/120kg.
- This appliance MUST be earthed.
- Do NOT use this appliance if it is not working properly, or if it has been dropped or damaged.
- The appliance may be cleaned by wiping with a damp cloth. Do NOT use solvents or abrasive cleaners.
- This appliance must only be used for its intended purpose as described in this user guide.



# Important

- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or its service agent. If not replaced then use of the appliance should be discontinued or returned to the manufacturer for disposal or recycling.
- This product is fitted with a BS1363 plug, fused at 3 amps. If it is necessary to replace the fuse only a 3 amp fuse must be used.

# Precautions

- Keep your unit out of reach of children.
- Always use on a flat surface, and allow 1 metre of clear space around the product.
- Protect carpet by placing the unit on a mat.
- Do not use for more than 20 minutes at a time.
- Choose a speed which best fits your physical strength/flexibility level. Consult with your doctor if necessary.
- Wear appropriate clothing when exercising.
- Be careful to maintain your balance while using, mounting and dismounting the appliance.
- Never leave unattended when unit is plugged in. Unplug while assembling, after use and before cleaning.
- Keep away from water.
- Should any irritation occur on or around the feet, discontinue use and contact your GP.

# Know Your Unit

## Remote Control

- 1 On / Off
- 2 Start / Stop
- 3 Programme Selection
- 4 Speed Increase
- 5 Speed Decrease
- 6 Time Increase
- 7 Time Decrease
- 8 Track Selection (Back)
- 9 Track Selection (Forward)
- 10 Stop / Start (Music)
- 11 Volume Increase
- 12 Volume Decrease
- 13 2x AAA Batteries

## Vibration Plate

- 14 Display
- 15 Foot Plate
- 16 Resistance Cord Hook
- 17 Suction Feet
- 18 Main Power Switch
- 19 Power Lead Socket
- 20 2x Resistance Cords
- 21 Remote Control
- 22 Power Lead and Plug

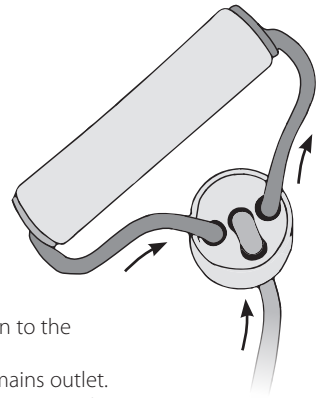
## Vibration Plate Controls

- 23 On / Off
- 24 Programme Selection
- 25 Start / Stop
- 26 Speed / Time Increase
- 27 Speed / Time Decrease

# Getting Started



- 1 Optional - Attach the Resistance Cords to the Resistance Cord Hooks on either side of the unit. The length of the Cords can be adjusted by feeding Cord through the toggle.



- 2 Insert the Power Lead in to the Power Lead Socket. Insert the Plug in to a mains outlet. Switch the red Main Power Switch on.

- 3 The Vibration Training Plate will use voice prompts to connect your device.





4 Press the Start / Stop button to turn on. To Increase or Decrease the time or intensity use the relevant Increase / Decrease buttons.

There are 1 - 99 intensity levels and the timer can be set to up to 20 minutes.

5 To select a programme press the Programme Selection button.

There are 5 programmes to choose from. See below.

6 The Vibration Training Plate will automatically enter the Stand-By mode within 3 minutes of the programme ending. To turn the Vibration Training Plate off at any time press the On / Off button.

When the unit is in Stand-By mode, pressing the On / Off button again will turn the unit on.

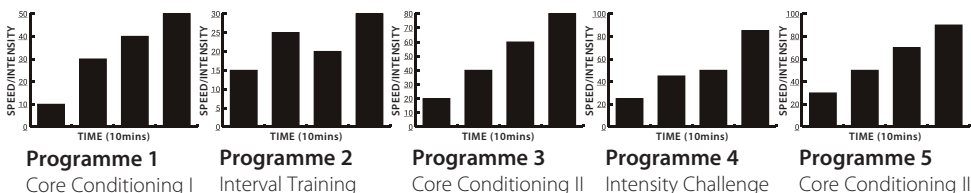
NOTE: When any programme is running the display switches between Speed and Time.

7 After use, switch off the Main Power Switch and unplug from the mains.



## Workout Programmes

Each programme runs for 10minutes



## Remote Control Battery Fitting



Remove battery cover on back of Remote Control.

Insert 2x AAA batteries (included) and close the battery cover.

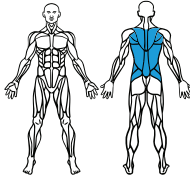
### Battery care & disposal

- If the unit is left unused for a long period of time, remove the batteries from the Remote Control.
- Please ensure that the batteries are disposed of in the correct manner in accordance with local authority requirements.

# Exercises

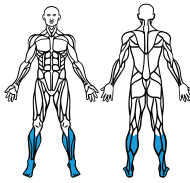
There are three elements to Whole Body Vibration (WBV) training; strength, stretch and massage. Most workouts provide a combination of these.

Place a towel over the base when taking up any position other than standing.



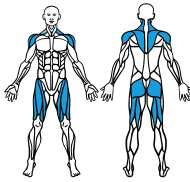
## Back (relaxation)

Sit on the foot plate with legs apart. Arch your back forward and relax.



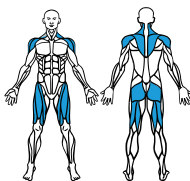
## Foot and Lower Leg (relaxation)

Sit on a chair and place feet on the foot plate.



## Lunge, Overhead Press (strength)

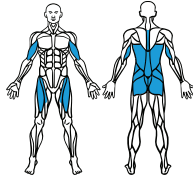
Take up the lunge position. Hold the hand straps with fists facing outwards, hold them up in front of you with arms straight. This exercise will strengthen hamstrings, quadriceps, buttocks, shoulders, deltoids and trapeziums.



## Upright Row with Squat (strength)

Shorten the hand straps if necessary. Take up the shallow squat position. Hold the hand straps at chest level with the palms of your hand facing downwards. This exercise will strengthen quadriceps, buttocks, back and shoulders.

# Exercises

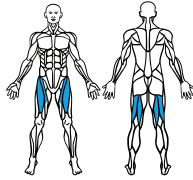


## **Bicep Curl, Partial Squat (strength)**

Take up the Shallow Squat position.

Hold the Hand Straps at Ab level with palms facing upwards.

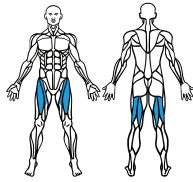
This exercise will strengthen quadriceps, buttocks, back and biceps.



## **Quadriceps Stretch (stretch)**

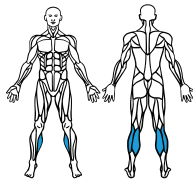
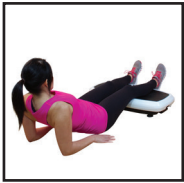
Kneel on the foot plate - keeping the foot off the floor.

Have the upper body and back straight, tense your abdominal muscles. Push your pelvis forward.

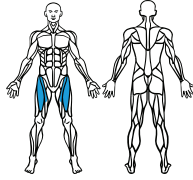


## **Inner Thigh Stretch (stretch)**

With your legs wide apart, place one foot on the base and the other on the floor. Bend the leg while keeping the other leg straight. Keeping the upper body straight, lower your buttocks towards the floor.



Lie with both calves resting on the foot plate, toes pointing upwards. This is a wonderful invigorating massage.

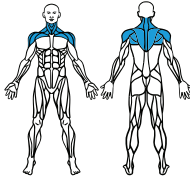


## **Quadriceps Massage (massage)**

Lie face down on the floor with thighs on the foot plate.

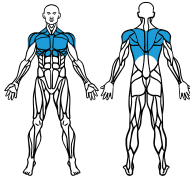
Keep your lower legs slightly bent. Keep your back straight and abdomen engaged.

# Exercises



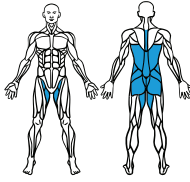
## Shoulder & Neck (relaxation)

Kneeling in front of the foot plate. Slowly rise up off your ankles, bring your head above the base. Keep your back and neck straight.



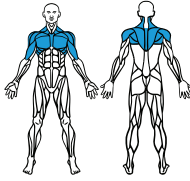
## Upper Body (relaxation)

Rest your back on the base. Keep your neck and back straight and push your shoulders back while resting on your elbows.



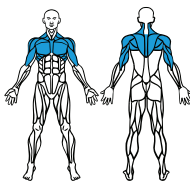
## Wide Squat (strength)

Stand on the foot plate with knees and toes turned outward. Gently bend the legs. This exercise will strengthen quadriceps, back, buttocks and inner thigh area.



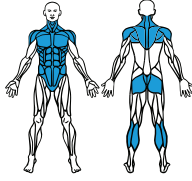
## Shoulder Press/Push Up (strength)

Kneel in front of the foot plate, placing hands on the base, shoulder width apart. With a straight back, slowly bend and straighten your arms repeatedly.



For a more advanced exercise, lift your knees off the floor. This exercise will strengthen chest, shoulder muscles and triceps.

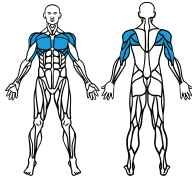
# Exercises



## Plank (strength)

Rest on your elbows and forearms. Now, with a straight back, slowly lift your buttocks up.

This exercise is good for core strength and stomach muscles.

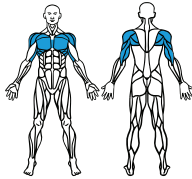


## Dips (strength)

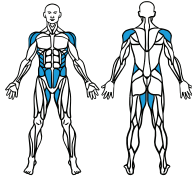
Sit just off the floor with your back to the foot plate.

Hold the edges of the Base for support.

This exercise is good for the triceps.

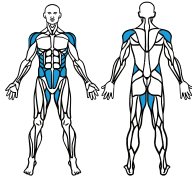


For a more advanced exercise, sit just off the floor and straighten your legs. This will work your triceps as well as your core muscles.



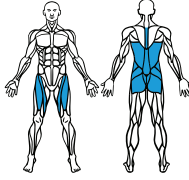
## Abductors (strength)

Rest one arm on the foot plate, keeping your head, torso and outer leg straight. Bend your inner supporting leg at a 90° angle. Rotate on your side with your free arm against your side. Hold this position keeping your hips up. This exercise will strengthen the abdomen.



For a more advanced exercise, straighten both legs.

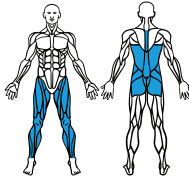
# Exercises



## Shallow Squat (strength)

Stand on the foot plate with feet shoulder width apart. Gently tense the leg muscles, keeping your back straight and knees slightly bent.

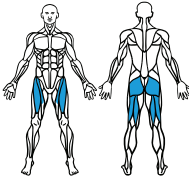
This exercise will strengthen quadriceps, buttocks and back.



## Deep Squat (strength)

Stand on the foot plate with feet shoulder width apart. Gently bend the legs and tense the leg muscles. Keeping the back straight, bend the upper body forward slightly.

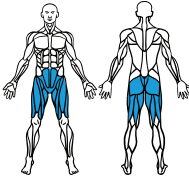
This exercise will strengthen the back, buttocks and legs.



## Lunge (strength)

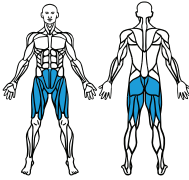
Place one foot in the middle of the foot plate and step back with the other. Keeping the back straight, tense the leg muscles.

This exercise will strengthen hamstrings, quadriceps and buttocks.



## Pelvic Arch (strength)

Position your body with your shoulders on the floor and your feet on the foot plate. Raise your buttocks. Tense the thigh and buttock muscles.



## Abdominal Crunch (strength)

Position your body with your shoulders on the floor and your lower back flat to the floor with your feet on the foot plate. Lift your shoulders, keeping your abdominal muscles tight. Gently lift your head and hold for 5 seconds.



# Cleaning and Maintenance

- ALWAYS unplug the unit before cleaning.
- Clean unit with a slightly damp cloth.
- Do NOT clean with solvents or abrasives.
- Do NOT immerse in water.
- Dry thoroughly before storing.

# Technical Specifications

Model: BT-VIBT

Input: 230V ~ 50/60Hz 200W

Weight: 8.35 kg

Dimensions: 11.5 x 52.5 x 31cm

Programmes: 5

Speed: 1-99

Automatic programme time: 10 mins

USB Output: 5V  1000mA 5.0W

Max Weight: 120kgs/265lbs

Preset programme times: 1-20 mins

Wireless connection to Smart Phone



This unit complies with current EU product legislation.



Direct Current



This product is for indoor use only.



Read these instructions carefully before use and then retain for future use.



Alternating Current



# Disposal



The Waste of Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive (2012/19/EU) has been put in place to recycle products using best available recovery and recycling techniques to minimise the impact on the environment, saving energy and resources and avoiding hazardous materials from going to landfill. The product is classed as Electrical or Electronic equipment so please ensure that at the end of the life of this product it is disposed of in the correct manner in accordance with local authority requirements. It must NOT be disposed of with household waste.

## Recycle Responsibly:

1. Check your local municipal guidelines
2. Separate the components and dispose of them correctly

Hereby, The Dezac Group declares that the radio equipment type [Non FHSS adaptive equipment with only one antenna] is in compliance with Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at:

<https://www.bodi-tek.com/products/whole-body-vibration-training-plate>

# Guarantee

To register your two year guarantee online, visit: [www.bodi-tek.com/warranty](http://www.bodi-tek.com/warranty)

# Customer Care

If you have any questions, please contact us at: [customerservice@bodi-tek.com](mailto:customerservice@bodi-tek.com)

© The Dezac Group Ltd 2022, PO Box 17, Cheltenham Spa, England GL53 7ET.

**UK RP:** The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa, England GL53 7ET

**EU RP:** The Dezac Group (Europe) B.V. Azura, Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Netherlands'

# Avertissements

- **Veillez lire attentivement toutes les instructions et les conserver pour pouvoir vous y référer ultérieurement.**
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 14 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou présentant un manque d'expérience et de connaissances si ces enfants ou ces personnes sont supervisés ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et comprennent les dangers potentiels. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Les enfants ne doivent ni nettoyer ni entretenir l'appareil sans surveillance.
- Ne PAS utiliser après avoir consommé de l'alcool, si vous ne vous sentez pas bien ou si vous êtes fatigué.
- Ne PAS forcer les fonctions de sécurité. Ne pas ouvrir l'appareil.
- Une utilisation inappropriée ou excessive peut occasionner des blessures.
- Veuillez consulter votre médecin avant de débiter tout programme d'entraînement, notamment en présence de problèmes de santé pré-existants.
- L'appareil, monté, pèse 9 kg et occupe 680 x 380 mm d'espace au sol.
- Seule une personne à la fois peut utiliser cet appareil.
- Tenez l'appareil hors de la portée des enfants de moins de 14 ans et des animaux domestiques.
- Nous vous conseillons de consulter votre médecin généraliste avant utilisation si vous êtes enceinte ou si vous présentez une des affections suivantes : si vous souffrez de thrombose aiguë, de varices aiguës, de diabète, d'épilepsie ou si vous avez récemment subi une chirurgie, notamment de la hanche ou du genou, si vous avez subi une opération cardiaque ou si vous portez un stimulateur cardiaque.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Utilisation déconseillée aux personnes de plus de 120 kg.
- Cet appareil DOIT être raccordé à la terre.
- Ne PAS utiliser cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est tombé ou s'il est endommagé.
- Pour nettoyer l'appareil, essuyez avec un chiffon humide. Ne PAS utiliser de solvants ni de détergents abrasifs.
- Cet appareil doit uniquement être utilisé aux fins prévues, tel que décrit dans ce guide d'utilisation.

# Important

- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou son représentant. S'il n'est pas remplacé, cessez d'utiliser l'appareil ou retournez-le au fabricant pour élimination ou recyclage.
- Cet appareil est équipé d'une fiche BS1363 et d'un fusible de 3 ampères. Si le fusible doit être changé, utilisez uniquement un fusible 3 ampères.

# Précautions d'emploi

- Conserver votre appareil hors de la portée des enfants.
- Toujours utiliser sur une surface plane et conserver 1 m d'espace autour de l'appareil.
- Protéger la moquette en plaçant l'appareil sur un tapis.
- Ne pas utiliser pendant plus de 20 minutes par séance.
- Opter pour une vitesse qui correspond le plus à votre niveau de force physique/souplesse. Consulter votre médecin au besoin.
- Lors des entraînements, porter des habits adaptés.
- Veiller à garder votre équilibre lors de l'utilisation, du montage et du démontage de l'appareil.
- Lorsque l'appareil est branché, ne jamais le laisser sans surveillance. Débrancher l'appareil lors du montage, après utilisation et avant de le nettoyer.
- Conserver à distance de l'eau.
- Si vous constatez l'apparition d'une irritation sur les pieds ou à proximité, cesser d'utiliser l'appareil et contacter votre médecin généraliste.

# Vous familiariser avec votre appareil

## Télécommande

- 1 Marche / Arrêt (bouton principal)
- 2 Marche / Arrêt
- 3 Sélection du programme
- 4 Augmentation de la vitesse
- 5 Diminution de la vitesse
- 6 Augmentation de la durée
- 7 Diminution de la durée
- 8 Sélection de la piste (précédente)
- 9 Sélection de la piste (suivante)
- 10 Arrêt / Marche (musique)
- 11 Augmentation du volume
- 12 Diminution du volume
- 13 2 piles AAA

## Plateau vibrant

- 14 Afficheur
- 15 Plateau pour les pieds
- 16 Crochet pour corde de résistance
- 17 Ventouses
- 18 Interrupteur principal Marche/Arrêt
- 19 Fiche pour câble d'alimentation
- 20 2 cordes de résistance
- 21 Télécommande
- 22 Câble d'alimentation et fiche

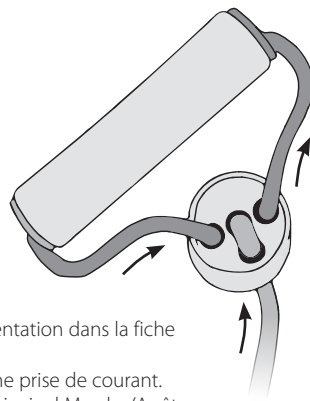
## Commandes du plateau vibrant

- 23 Marche / Arrêt (bouton principal)
- 24 Sélection du programme
- 25 Marche / Arrêt
- 26 Augmentation de la vitesse / durée
- 27 Diminution de la vitesse / durée

## Prise en main



- 1 Optionnel - Fixez les cordes de résistance aux crochets pour cordes de résistance de chaque côté de l'appareil. La longueur des cordes peut être réglée en faisant passer la corde dans l'embout stoppeur.



- 2 Insérez le câble d'alimentation dans la fiche prévue à cet effet. Insérez la fiche dans une prise de courant. Mettez l'interrupteur principal Marche/Arrêt rouge en position Marche.

- 3 Le Vibration Training Plate utilise des messages vocaux pour connecter votre appareil.





4 Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt pour allumer l'appareil. Pour augmenter ou réduire la durée ou l'intensité, utilisez les boutons Augmentation / Diminution correspondants. Vous avez le choix entre les niveaux d'intensité 1 à 99 et vous pouvez paramétrer la durée jusqu'à 20 minutes.

5 Pour sélectionner un programme, appuyez sur le bouton Sélection du programme.

Vous avez le choix entre 5 programmes. Voir ci-dessous.



6 Le Vibration Training Plate passe automatiquement en mode veille 3 minutes après la fin d'un programme. À tout moment, vous pouvez éteindre le Vibration Training Plate en appuyant sur le bouton Marche / Arrêt.

Quand l'appareil est en mode Veille, vous pouvez le rallumer en appuyant de nouveau sur le bouton Marche / Arrêt.

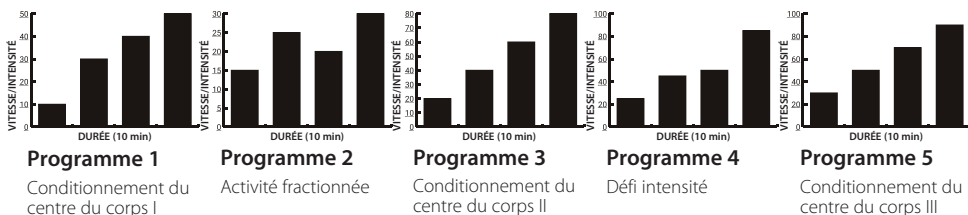
REMARQUE : lorsque n'importe quel programme est en cours, l'afficheur alterne entre indication de la Vitesse et de la Durée.



7 Après utilisation, éteignez l'interrupteur principal Marche/Arrêt et débranchez l'appareil.

## Programmes d'entraînement

Chaque programme dure 10 minutes.



## Mise en place des piles de la télécommande



Retirez le cache du compartiment à piles, derrière la télécommande.

Insérez 2 piles AAA (fournies) et refermez le cache du compartiment à piles.

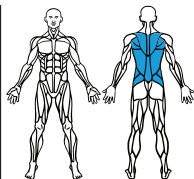
### Entretien des piles et élimination

- Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, retirer les piles de la télécommande.
- Veuillez vous assurer que les piles sont correctement éliminées, conformément aux exigences des autorités locales.

# Exercices

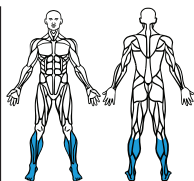
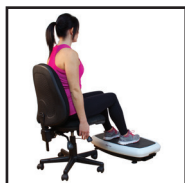
Trois éléments composent l'entraînement Whole Body Vibration (WBV) : la force, l'étirement et le massage. La plupart des entraînements offrent une association de ces composantes.

Étendez une serviette sur la base pour toute position autre que debout.



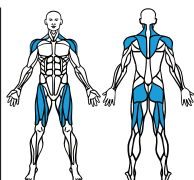
## Dos (relaxation)

Asseyez-vous sur le plateau, pieds posés sur le sol. Faites le dos rond et détendez-vous.



## Pieds et partie inférieure des jambes (relaxation)

Asseyez-vous sur une chaise et posez vos pieds sur le plateau.

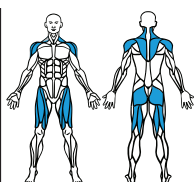


## Fente, développé debout (force)

Positionnez-vous en fente avant.

Saisissez les sangles, poings tournés vers le bas, effectuez un mouvement de tirade, face à vous, bras tendus.

Cet exercice renforce les ischio-jambiers, les quadriceps, les fessiers, les épaules, les deltoïdes et les trapèzes.



## Traction en position droite avec squat (force)

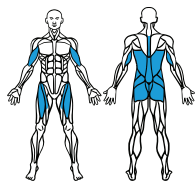
Raccourcissez les sangles si nécessaire.

Positionnez-vous en petit squat.

Tenez les sangles au niveau du torse, paumes de mains vers le bas.

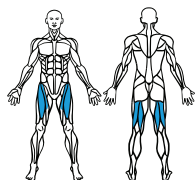
Cet exercice renforce les quadriceps, les fessiers, le dos et les épaules.

# Exercices



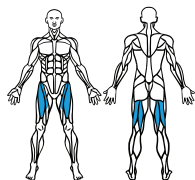
## Flexion des biceps, squat partiel (force)

Positionnez-vous en petit squat. Tenez les sangles au niveau de l'abdomen, paumes de mains vers le haut. Cet exercice renforce les quadriceps, les fessiers, le dos et les biceps.



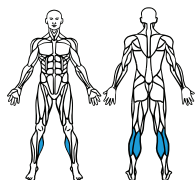
## Étirement des quadriceps (étirement)

Agencillez-vous sur le plateau pour les pieds - gardez un pied sur le sol. Partie supérieure du corps et dos droits, contractez vos muscles abdominaux. Basculez votre bassin vers l'avant.

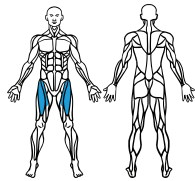


## Étirement de l'intérieur des cuisses (étirement)

Jambes bien écartées, posez un pied sur la base et l'autre sur le sol. Fléchissez la jambe tout en gardant l'autre tendue. Tout en gardant la partie supérieure du corps droite, baissez vos fesses vers le sol.



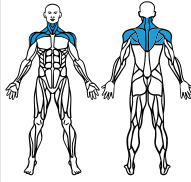
Allongez-vous, les deux mollets posés sur le plateau pour les pieds, pointes de pied vers le haut. Cette position offre un formidable massage tonifiant.



## Massage des quadriceps (massage)

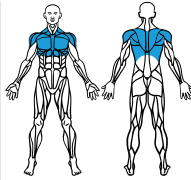
Allongez-vous sur le ventre, cuisses sur le plateau pour les pieds. Gardez la partie inférieure de vos jambes légèrement fléchie. Gardez le dos droit et votre abdomen contracté.

# Exercices



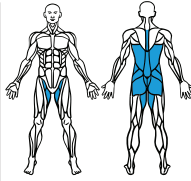
## Épaules et Nuque (relaxation)

Agenouillez-vous en face du plateau pour les pieds. Amenez votre tête au-dessus de la base. Gardez le dos et la nuque droits.



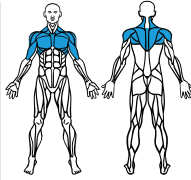
## Partie supérieure du corps (relaxation)

Adossez-vous à la base. Gardez la nuque et le dos droits et poussez vos épaules vers l'arrière tout en vous appuyant sur vos coudes.



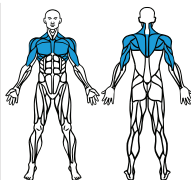
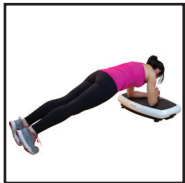
## Grand squat (force)

Tenez-vous debout sur le plateau pour les pieds, genoux et orteils vers l'avant. Fléchissez légèrement les jambes. Cet exercice renforce les quadriceps, le dos, les fessiers et la zone de l'intérieur des cuisses.



## Développé des épaules/Pompes (force)

Agenouillez-vous en face du plateau pour les pieds en plaçant vos mains sur la base, écartées de la largeur des épaules. Dos droit, fléchissez et tendez lentement vos bras. Répétez le mouvement.

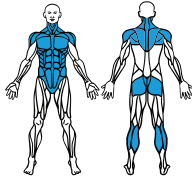


Pour un exercice plus avancé, soulevez vos genoux au-dessus du sol.

Cet exercice renforce le torse, les muscles des épaules et les triceps.



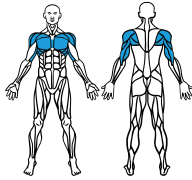
# Exercices



## Planche (force)

Appuyez-vous sur vos coudes et vos avant-bras. Puis, dos droit, soulevez lentement vos fesses.

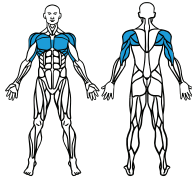
Cet exercice stimule la force centrale et les muscles de l'estomac.



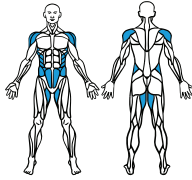
## Pompes arrière (force)

Asseyez-vous tout près du sol, sans le toucher, votre dos contre le plateau pour les pieds.

Tenez-vous aux extrémités de la base pour vous soutenir. Cet exercice fait travailler les triceps.

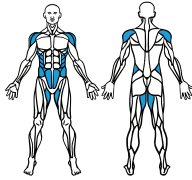


Pour un exercice plus avancé, asseyez-vous tout près du sol, sans le toucher, et étendez vos jambes. Cet exercice fait travailler vos triceps ainsi que vos muscles abdominaux.



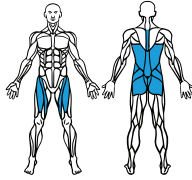
## Adducteurs (force)

En appui sur un bras, sur le plateau pour les pieds, gardez votre tête, votre buste et la jambe extérieure droits. Fléchissez votre jambe intérieure, sur laquelle vous êtes en appui, à un angle de 90°. Effectuez une rotation sur le côté, votre bras libre plaqué sur le côté. Maintenez cette position hanches soulevées. Cet exercice renforce l'abdomen.



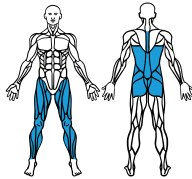
Pour un exercice plus avancé, tendez les deux jambes.

# Exercices



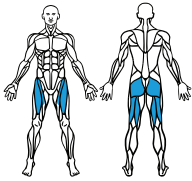
## Petit squat (force)

Debout sur le plateau, pieds écartés de la largeur des épaules. Tendez doucement les muscles des jambes en gardant le dos droit et les genoux légèrement fléchis. Cet exercice renforce les quadriceps, les fessiers et le dos.



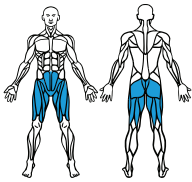
## Grand squat (force)

Debout sur le plateau, pieds écartés de la largeur des épaules. Fléchissez doucement les jambes et tendez les muscles des jambes. En gardant le dos droit, inclinez légèrement la partie supérieure du corps vers l'avant. Cet exercice renforce le dos, les fessiers et les jambes.



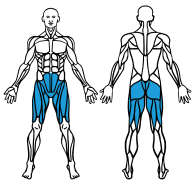
## Fente (force)

Posez un pied au milieu du plateau pour les pieds et l'autre en fente arrière. En gardant le dos droit, tendez les muscles des jambes. Cet exercice renforce les ischio-jambiers, les quadriceps et les fessiers.



## Voûte pelvienne (force)

Positionnez votre corps, épaules sur le sol et pieds sur le plateau. Soulevez les fesses. Tendez les muscles des cuisses et des fesses.



## Enroulement vertébral (force)

Positionnez votre corps, épaules sur le sol et partie inférieure du dos plaquée sur le sol, pieds sur le plateau. Soulevez les épaules en gardant vos muscles abdominaux contractés. Soulevez délicatement votre tête et maintenez la position pendant 5 secondes.

# Nettoyage et Entretien

- TOUJOURS débrancher l'appareil avant de le nettoyer.
- Nettoyer l'appareil avec un chiffon légèrement humide.
- Ne PAS utiliser de solvants ou d'abrasifs pour le nettoyage.
- Ne PAS immerger dans l'eau.
- Bien sécher avant de ranger l'appareil.

## Caractéristiques techniques

Modèle : BT-VIBT

Alimentation : 230 V ~ 50/60 Hz 200 W

Poids : 8,35 kg

Dimensions : 11,5 x 52,5 x 31 cm

Programmes : 5

Vitesse : 1-99

Durée du programme automatique : 10 min

Sortie USB : 5 V  1000 mA 5,0 W

Poids maxi. : 120 kg

Durées des programmes préparamétrés 1 à 20 min

Connexion sans fil à un smartphone



Cet appareil est conforme à la législation de l'UE en vigueur relative aux appareils.



Courant continu



Cet appareil est destiné à un usage intérieur uniquement.



Veillez lire attentivement ces instructions avant utilisation et les conserver pour pouvoir vous y référer ultérieurement.



Courant alternatif



## Élimination



La directive relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) (2012/19/UE) a été mise en place pour recycler les appareils en ayant recours aux meilleures techniques de récupération et de recyclage disponibles afin de minimiser l'impact sur l'environnement, d'économiser de l'énergie et des ressources et d'éviter que les matières dangereuses finissent à la décharge. Cet appareil est classé dans les équipements électriques ou électroniques. Par conséquent, veillez à ce qu'en fin de vie, cet appareil soit éliminé de façon correcte conformément aux exigences des autorités locales. Il ne doit PAS être jeté avec les déchets ménagers.

### Responsabilité en matière de recyclage :

1. Consultez les directives de votre commune
2. Triez les éléments et éliminez-les correctement

Par la présente, The Dezac Group déclare que le type d'équipement radio [équipement adaptatif non FHSS doté d'une seule antenne] est conforme à la Directive 2014/53/UE.

L'intégralité du texte de la déclaration européenne de conformité est disponible ici :

<https://www.bodi-tek.com/products/whole-body-vibration-training-plate>

## Garantie

Pour vous enregistrer en ligne et bénéficier d'une garantie de deux ans, rendez-vous sur :

[www.bodi-tek.com/warranty](http://www.bodi-tek.com/warranty)

## Service après-vente

Pour toute question, veuillez nous contacter à cette adresse : [customerservice@bodi-tek.com](mailto:customerservice@bodi-tek.com)

© The Dezac Group Ltd 2022, PO Box 17, Cheltenham Spa, Angleterre GL53 7ET.

**Représentation pour le Royaume-Uni :** The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa, Angleterre GL53 7ET

**Représentation pour l'Europe :** The Dezac Group (Europe) B.V. Azura,

Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Pays-Bas

# Wichtige Hinweise

- **Lesen Sie diese Anleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.**
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen und psychischen Fähigkeiten oder mit fehlender Erfahrung und Kenntnis benutzt werden, wenn die Bedienung des Geräts unter Aufsicht erfolgt oder die Personen hinsichtlich des sicheren Gebrauchs und der möglichen Gefahren, die durch den Gebrauch entstehen können, eingewiesen wurden. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung sollte von Kindern nicht ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- NICHT nach dem Genuss von Alkohol oder wenn Sie sich unwohl oder müde fühlen verwenden.
- Setzen Sie KEINE Sicherheitsfunktionen außer Betrieb und öffnen Sie NICHT das Gerät.
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen.
- Holen Sie den Rat Ihres Arztes ein, bevor Sie mit einem der Trainingsprogramme beginnen, insbesondere, wenn es bereits bestehende Gesundheitsprobleme gibt.
- Das Gewicht des zusammengebauten Produkts beträgt 9 kg und nimmt eine Grundfläche von 68 x 38 cm ein.
- Das Produkt darf von nur jeweils einer Person benutzt werden.
- Bewahren Sie das Produkt außer Reichweite von Kindern unter 14 Jahren und Haustieren auf.
- Wir empfehlen Ihnen, vor dem Gebrauch Ihren Hausarzt um Rat zu fragen, wenn Sie schwanger sind oder an einer der folgenden Krankheiten leiden: akute Thrombose, akute Krampfadern, Diabetes, Epilepsie oder vor kurzem operiert wurden, einschließlich Hüft- oder Knieoperationen und Herzoperationen, oder falls Sie einen Herzschrittmacher haben.
- Nicht im Freien verwenden.
- Nicht für den Gebrauch von Personen geeignet, die mehr als 120 kg wiegen.
- Dieses Gerät MUSS geerdet sein.
- Benutzen Sie dieses Gerät NICHT, wenn es nicht einwandfrei funktioniert oder nachdem es fallengelassen oder beschädigt wurde.
- Das Gerät kann gereinigt werden, indem es mit einem feuchten Tuch abgewischt wird. Verwenden Sie KEINE Lösungsmittel oder scheuernden Reiniger.
- Dieses Gerät darf nur für den in dieser Anleitung beschriebenen bestimmungsgemäßen Gebrauch eingesetzt werden.

# Wichtig

- Wenn das Stromkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller oder Kundendienst ausgewechselt werden. Wenn es nicht ersetzt wird, sollte das Gerät nicht mehr benutzt werden oder an den Hersteller zur Entsorgung oder zum Recycling zurückgehen.
- Das Produkt ist mit einem BS1363-Stecker mit 3A-Sicherung ausgestattet. Sollte es notwendig sein, die Sicherung auszutauschen, darf nur eine 3-Ampere-Sicherung verwendet werden.

# Vorsichtsmaßnahmen

- Bewahren Sie dieses Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Das Produkt immer auf einer ebenen Fläche aufstellen und 1 Meter Platz um das Gerät lassen.
- Schützen Sie den Teppich, indem Sie das Gerät auf eine Matte stellen.
- Nicht länger als 20 Minuten am Stück verwenden.
- Wählen Sie ein Tempo, das am besten zu Ihrer körperlichen Kraft/Beweglichkeit passt. Befragen Sie falls nötig Ihren Arzt.
- Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung.
- Achten Sie darauf, Ihr Gleichgewicht zu halten, wenn Sie das Gerät benutzen, auf- oder abbauen.
- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt, wenn es an die Steckdose angeschlossen ist. Ziehen Sie den Netzstecker für den Aufbau, nach dem Gebrauch und vor der Reinigung.
- Von Wasser fernhalten.
- Sollte an Ihren Füßen eine Reizung auftreten, beenden Sie sofort den Gebrauch und setzen Sie sich mit Ihrem Hausarzt in Verbindung.

# Lernen Sie Ihr Gerät kennen

## Fernbedienung

- 1 Ein/Aus
- 2 Start/Stopp
- 3 Programmauswahl
- 4 Tempo erhöhen
- 5 Tempo reduzieren
- 6 Zeit erhöhen
- 7 Zeit reduzieren
- 8 Titelauswahl (zurück)
- 9 Titelauswahl (vor)
- 10 Start/Stopp (Musik)
- 11 Lautstärke erhöhen
- 12 Lautstärke reduzieren
- 13 2 AAA-Batterien

## Vibrationsplatte

- 14 Anzeige
- 15 Fußplatte
- 16 Widerstandsbänderhaken
- 17 Saugfüße
- 18 Hauptnetzschalter
- 19 Netzsteckerbuchse
- 20 2 Widerstandsbänder
- 21 Fernbedienung
- 22 Netzkabel und -stecker

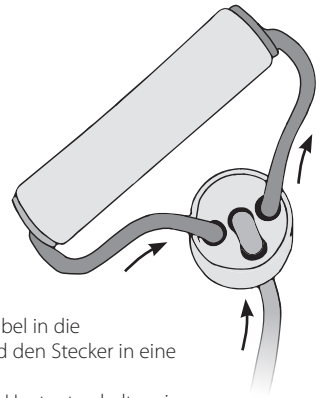
## Steuerung der Vibrationsplatte

- 23 Ein/Aus
- 24 Programmauswahl
- 25 Start/Stopp
- 26 Tempo/Zeit erhöhen
- 27 Tempo/Zeit reduzieren

## Erste Schritte



- 1 Optional – Befestigen Sie die Widerstandsbänder an den Widerstandsbänderhaken an beiden Seiten des Geräts. Die Länge der Bänder kann angepasst werden, indem Sie sie durch den Knebel führen.



- 2 Stecken Sie das Netzkabel in die Netzsteckerbuchse und den Stecker in eine Steckdose. Schalten Sie den roten Hautnetzschalter ein.



- 3 Die Vibrations-Trainingsplatte fordert Sie per Ansage dazu auf, Ihr Gerät anzuschließen.



**4** Drücken Sie zum Einschalten die Ein-/Aus-Taste. Um die Zeit oder Intensität zu erhöhen oder zu reduzieren, benutzen Sie die entsprechenden Tasten.  
Es gibt 1-99 Intensitätsstufen und der Timer kann auf bis zu 20 Minuten eingestellt werden.

**5** Zur Programmauswahl drücken Sie die Programmauswahl-taste.

Es stehen 5 Programme zur Auswahl. Siehe unten.

**6** Die Vibrations-Trainingsplatte geht innerhalb von 3 Minuten nach Programmende automatisch in den Stand-by-Modus. Um die Vibrations-Trainingsplatte zu einem beliebigen Zeitpunkt auszuschalten, drücken Sie die Ein-/Aus-Taste.

Wenn das Gerät im Stand-by-Modus ist, wird es durch Drücken der Ein-/Aus-Taste wieder eingeschaltet.

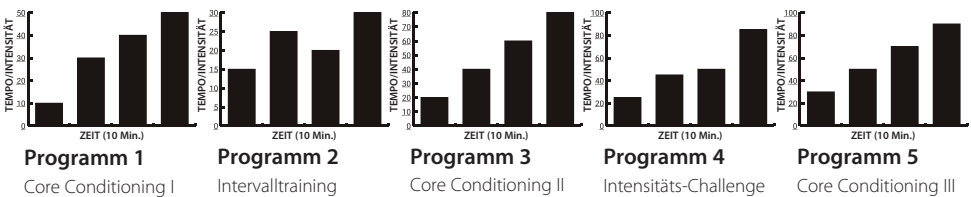
HINWEIS: Wenn ein Programm läuft, wechselt die Anzeige zwischen Tempo und Zeit.

**7** Schalten Sie nach dem Gebrauch den Hauptnetzschalter aus und ziehen Sie den Stecker.



## Trainingsprogramme

Jedes Programm dauert 10 Minuten.



## Einsetzen der Fernbedienungs-batterien



Nehmen Sie die Batteriefachabdeckung an der Rückseite der Fernbedienung ab. Setzen Sie 2 Batterien ein (im Lieferumfang enthalten) und schließen Sie die Batteriefachabdeckung.

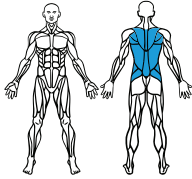
### Pflege und Entsorgung der Batterie

- Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, nehmen Sie die Batterien aus der Fernbedienung.
- Stellen Sie sicher, dass die Batterien ordnungsgemäß und in Übereinstimmung mit den jeweils geltenden örtlichen Vorschriften entsorgt werden.

# Übungen

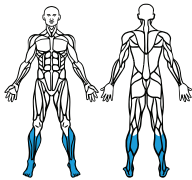
Das Ganzkörpervibrationstraining besteht aus drei Elementen: Kraft, Dehnung und Massage. Die meisten Trainings bieten eine Kombination dieser Elemente.

Legen Sie ein Handtuch über das Gerät, wenn Sie eine andere als die stehende Position einnehmen.



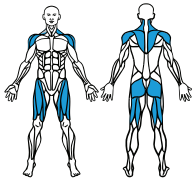
## Rücken (Entspannung)

Mit gespreizten Beinen auf die Fußplatte setzen. Den Rücken runden und entspannen.



## Fuß und Unterschenkel (Entspannung)

Auf einen Stuhl setzen und die Füße auf die Fußplatte stellen.

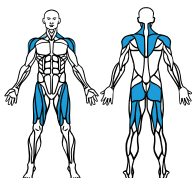


## Ausfallschritt, Überkopfrücken (Kraft)

Einen Ausfallschritt machen.

Die Handschlaufen mit nach außen gerichteten Fäusten halten und die Arme vor sich hochstrecken.

Diese Übung stärkt Kniesehnen, Quadrizeps, Gesäß, Schultern, Deltamuskeln und Trapezmuskeln.



## Aufrechtes Rudern mit Kniebeuge (Kraft)

Die Handschlaufen falls nötig kürzen.

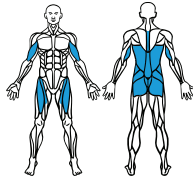
Eine leichte Kniebeuge machen.

Die Handschlaufen auf Brusthöhe halten, wobei die Handflächen nach unten zeigen.

Diese Übung stärkt Quadrizeps, Gesäß, Rücken und Schultern.

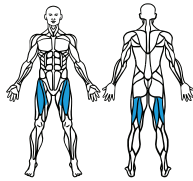


# Übungen



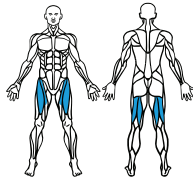
## **Bizepscurl, leichte Kniebeuge (Kraft)**

Eine leichte Kniebeuge machen.  
Die Handschlaufen auf Bauchhöhe halten. Die Handinnenflächen zeigen nach oben.  
Diese Übung stärkt Quadrizeps, Gesäß, Rücken und Bizeps.



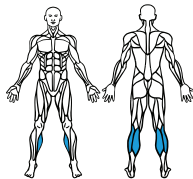
## **Quadrizeps-Dehnung (Dehnung)**

Auf der Fußplatte knien, den Fuß vom Boden fernhalten.  
Mit aufrechtem Oberkörper und Rücken die Bauchmuskeln anspannen. Das Becken nach vorne schieben.

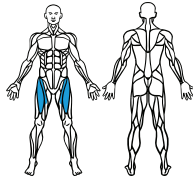


## **Dehnung der Oberschenkelinnenseite (Dehnung)**

Einen Fuß auf die Platte stellen und den anderen so auf den Boden, dass die Beine weit gespreizt sind. Das Bein beugen, während das andere durchgestreckt bleibt. Den Oberkörper aufrecht halten und den Hintern Richtung Fußboden senken.



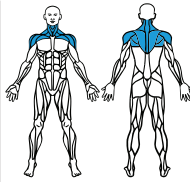
Legen Sie sich so hin, dass beide Waden auf der Fußplatte liegen und die Zehen nach oben zeigen. Dies ist eine wunderbar belebende Massage.



## **Quadriceps-Massage (Massage)**

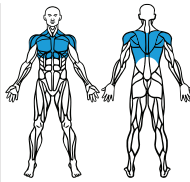
Legen Sie sich mit dem Gesicht nach unten so auf den Boden, dass die Oberschenkel auf der Fußplatte aufliegen. Die Knie leicht anwinkeln. Den Rücken gerade halten und den Bauch anspannen.

# Übungen



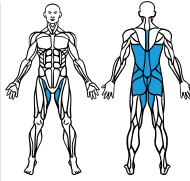
## Schultern & Hals (Entspannung)

Vor der Fußplatte knien. Von den Knöcheln her langsam anheben und den Kopf über den Sockel bringen. Rücken und Hals gerade halten.



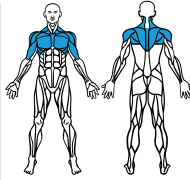
## Oberkörper (Entspannung)

Mit dem Rücken auf dem Sockel ruhen. Hals und Rücken gerade halten und die Schultern zurückdrücken, während Sie sich auf den Ellenbogen aufstützen.



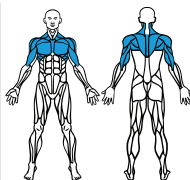
## Breite Kniebeuge (Kraft)

So auf die Fußplatte stellen, dass die Knie und Zehen nach außen zeigen. Die Beine leicht beugen. Diese Übung stärkt Quadrizeps, Rücken, Gesäß und die Innenseite der Oberschenkel.



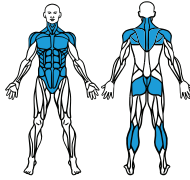
## Schulterdrücken/Liegestütz (Kraft)

Vor der Fußplatte knien und die Hände schulterbreit auseinander auf den Sockel setzen. Mit geradem Rücken die Arme wiederholt langsam beugen und wieder durchdrücken.



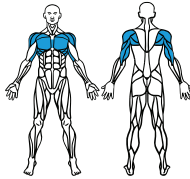
Als fortgeschrittenere Variante die Knie vom Boden heben. Diese Übung stärkt die Brust- und Schultermuskeln sowie den Trizeps.

# Übungen



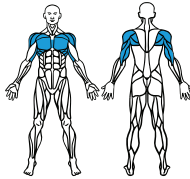
## Planke (Kraft)

Auf den Ellenbogen und Unterarmen stützen. Dann mit geradem Rücken langsam den Hintern anheben.  
Diese Übung ist gut für die Rumpf- und Bauchmuskulatur.

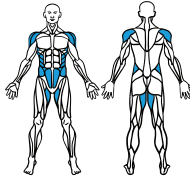


## Barrenstütze (Kraft)

Mit dem Rücken an der Fußplatte auf dem Boden sitzen. Die Kanten des Geräts zur Unterstützung festhalten.  
Diese Übung ist gut für den Trizeps.

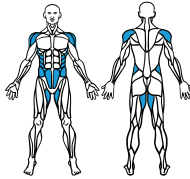


Als fortgeschrittenere Variante mit durchgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Dabei werden Ihre Trizeps- und Rumpfmuskeln trainiert.



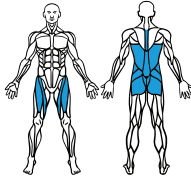
## Abduktoren (Kraft)

Einen Arm auf der Fußplatte abstützen, mit Kopf, Rumpf und Außenkante des Beins eine Linie bilden. Das untere Standbein 90° anwinkeln. Auf die Seite drehen, der freie Arm liegt an der Seite an. Diese Position halten und die Hüften nicht senken.  
Diese Übung kräftigt die Bauchmuskulatur.



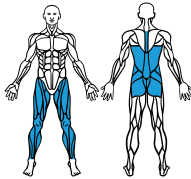
Als fortgeschrittenere Variante beide Beine durchdrücken.

# Übungen



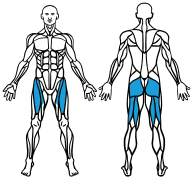
## Leichte Kniebeuge (Kraft)

Auf der Fußplatte stehen, die Füße schulterbreit auseinander. Die Beinmuskeln sanft anspannen, den Rücken gerade halten und die Knie leicht beugen. Diese Übung stärkt Quadrizeps, Gesäß und Rücken.



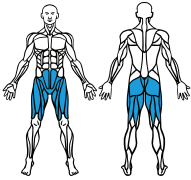
## Tiefe Kniebeuge (Kraft)

Auf der Fußplatte stehen, die Füße schulterbreit auseinander. Die Beine sanft beugen und die Beinmuskeln anspannen. Mit geradem Rücken den Oberkörper leicht nach vorne neigen. Diese Übung stärkt Rücken, Gesäß und Beine.



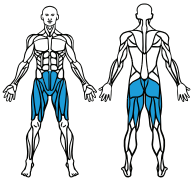
## Ausfallschritt (Kraft)

Einen Fuß auf die Mitte der Fußplatte stellen und mit dem anderen zurücktreten. Den Rücken gerade halten, die Beinmuskeln anspannen. Diese Übung stärkt Kniesehnen, Quadrizeps und Gesäß.



## Beckenheber (Kraft)

Den Körper so positionieren, dass Ihre Schultern auf dem Boden liegen, Ihre Füße auf der Fußplatte. Den Hintern anheben. Die Schenkel- und Gesäßmuskulatur anspannen.



## Crunches (Kraft)


Den Körper so positionieren, dass Ihre Schultern und Ihr unterer Rücken flach auf dem Boden liegen, Ihre Füße auf der Fußplatte. Die Schultern anheben und die Bauchmuskeln dabei anspannen. Sachte den Kopf heben und 5 Sekunden halten.

# Reinigung und Wartung

- Vor dem Reinigen IMMER den Netzstecker ziehen.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht feuchten Tuch.
- NICHT mit Lösungsmitteln oder Scheuermitteln reinigen.
- Tauchen Sie das Gerät NICHT in Wasser.
- Vor der Aufbewahrung gründlich trocknen.

## Technische Daten

Modell: BT-VIBT  
Eingangsleistung: 230 V ~ 50/ 60 Hz 200 W  
Gewicht: 8,35 kg  
Abmessungen: 11,5 x 52,5 x 31 cm  
Programme: 5  
Tempo: 1-99  
Automatische Programmdauer: 10 Min.

USB-Ausgang: 5 V  1000 mA 5.0 W  
Max. Gewicht: 120 kg  
Voreingestellte Programmdauer: 1-20 Min.  
WLAN-Verbindung mit dem Smartphone



Dieses Gerät entspricht den aktuellen EU-Produktvorschriften.



Gleichstrom



Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.



Lesen Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch des Produkts sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf.



Wechselstrom



## Altgeräteentsorgung



Die EU-Richtlinie über Elektro- und Elektronikalt- bzw. Schrotteräte (2012/19/EU) wurde eingeführt, um Produkte anhand optimaler Recyclingverfahren zu entsorgen und so die Auswirkungen auf die Umwelt zu minimieren, Energie und Rohstoffe zu sparen und die Entsorgung von gefährlichen Substanzen über den Restmüll zu vermeiden. Das Produkt ist als Elektro- und Elektronikgerät klassifiziert, daher stellen Sie bitte sicher, dass dieses Produkt am Ende des Produktlebenszyklus ordnungsgemäß und in Übereinstimmung mit den nationalen gesetzlichen Bestimmungen entsorgt wird. Es darf NICHT über den normalen Hausmüll entsorgt werden.

### Verantwortungsvolles Recyceln:

1. Prüfen Sie die kommunalen Richtlinien.
2. Trennen Sie die Bestandteile und entsorgen Sie sie korrekt.

Hiermit erklärt The Dezac Group, dass das Funkgerät des Typs [nicht zu FHSS passendes Gerät mit nur einer Antenne] der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist abrufbar unter:  
<https://www.bodi-tek.com/products/whole-body-vibration-training-plate>

## Garantie

Registrieren Sie Ihre 2-Jahres-Garantie auf: [www.bodi-tek.com/warranty](http://www.bodi-tek.com/warranty)

## Kundenbetreuung

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie uns bitte unter: [customerservice@bodi-tek.com](mailto:customerservice@bodi-tek.com)

© The Dezac Group Ltd 2022, PO Box 17, Cheltenham Spa, GL53 7ET, England.

**Verantwortliche Person GB:** The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa, England GL53 7ET

**Verantwortliche Person EU:** The Dezac Group (Europe) B.V. Azura,

Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Niederlande

# Waarschuwingen

- **Neem alle instructies grondig door en bewaar ze voor later gebruik.**
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar en door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of een gebrek aan ervaring en kennis als ze onder toezicht staan of instructies ontvangen over het gebruik van het apparaat op een veilige manier en als ze de mogelijke gevaren kennen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud mag niet door kinderen worden uitgevoerd tenzij ze onder toezicht staan.
- NIET gebruiken na alcoholgebruik, bij ziekte of vermoeidheid.
- Omzeil GEEN veiligheidsfuncties en probeer het apparaat NIET te openen.
- Onjuiste of overdreven training kan blessures tot gevolg hebben.
- Raadpleeg uw arts voordat u aan een oefenprogramma begint, vooral als u bestaande gezondheidsproblemen hebt.
- Het gemonteerde product weegt 9 kg en neemt 680 x 380 mm vloerruimte in beslag.
- Dit apparaat mag door slechts één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Het product buiten bereik van kinderen onder 14 jaar en huisdieren houden.
- Wij raden u aan om voor gebruik uw arts te raadplegen als u zwanger bent of aan een van de volgende aandoeningen lijdt: acute trombose, acute spataderen, suikerziekte, epilepsie, als u kort geleden een heup- of knieoperatie of hartchirurgie hebt ondergaan of een pacemaker hebt.
- Niet buitenshuis gebruiken.
- Mag niet gebruikt worden door mensen zwaarder dan 265 lbs/18.9 stones/120 kg.
- Dit apparaat MOET geaard worden.
- Gebruik dit product NIET als het niet behoorlijk werkt, of als het gevallen of beschadigd is.
- Het apparaat kan worden gereinigd door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik GEEN oplosmiddelen of schurende reinigingsmiddelen.
- Dit apparaat mag alleen gebruikt worden voor het beoogde doel zoals in deze gebruikershandleiding beschreven.

# Belangrijk

- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant of zijn onderhoudsagent. Indien het niet wordt vervangen, moet het gebruik van het apparaat worden gestaakt of moet het apparaat worden geretourneerd voor eliminering of recycling.
- Dit product is voorzien van een BS1363-plug, gezekeerd op 3 ampère. Indien de zekering moet worden vervangen, mag er enkel een zekering van 3 ampère worden gebruikt.

# Voorzorgsmaatregelen

- Uw unit buiten bereik van kinderen houden.
- Altijd gebruiken op een vlakke ondergrond, met 1 m vrije ruimte rond het apparaat.
- Bescherm de vloerbedekking door de unit op een mat te plaatsen.
- Niet langer dan 20 minuten per keer gebruiken.
- Kies een snelheid die het beste past bij uw lichamelijke kracht/flexibiliteit. Raadpleeg uw arts indien nodig.
- Draag geschikte kleding en handschoenen tijdens het oefenen.
- Zorg ervoor dat u uw evenwicht niet verliest tijdens het gebruik, opstappen en afstappen van het apparaat.
- Laat de unit nooit zonder toezicht terwijl het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact tijdens de montage, het gebruik en voor het reinigen.
- Uit de buurt van water houden.
- Mocht u last krijgen van enige irritatie op of in de buurt van uw voeten, staak dan het gebruik en neem contact op met uw huisarts.

# Ken uw toestel

## Afstandsbediening

- 1 Aan/Uit
- 2 Start / Stop
- 3 Programmaselectieknop
- 4 Snelheidsverhoging
- 5 Snelheidsverlaging
- 6 Tijd verhogen
- 7 Tijd verlagen
- 8 Selectie nummer (terug)
- 9 Selectie nummer (vooruit)
- 10 Stop / Start (muziek)
- 11 Volumeverhoging
- 12 Volumeverlaging
- 13 2x AAA-batterijen

## Trilplaat

- 14 Display
- 15 Voetenplaat
- 16 Haak weerstandskabel
- 17 Zuigpoten
- 18 Hoofdschakelaar
- 19 Stroomaansluiting
- 20 2x weerstandskabels
- 21 Afstandsbediening
- 22 Voedingssnoer en stekker

## Besturing trilplaat

- 23 Aan / Uit
- 3 Programmaselectie
- 25 Start / Stop
- 26 Verhoging snelheid / tijd
- 26 Verlaging snelheid / tijd

## Aan de slag



- 1 Optioneel - Bevestig de weerstandskabels aan de haken voor de weerstandskabels aan beide zijden van het apparaat. De lengte van de kabels kan worden aangepast door de kabel door de knop te halen.



- 2 Steek de voedingskabel in de stekker van de voedingskabel. Steek de stekker in een stopcontact. Schakel de rode hoofdschakelaar in.



- 3 The Vibration Training-plaat gebruikt stemmeldingen om uw apparaat te verbinden.







**4** Druk op de Start / Stop-knop om in te schakelen. Om de tijd of intensiteit te verhogen of verlagen gebruikt u de betreffende verhoog-/verlaagknoppen.  
Er zijn 1 - 99 intensiteitsniveaus en de timer kan worden ingesteld tot 20 minuten.

**5** Druk om een programma te selecteren op de programmaselectieknop.

Er zijn 5 programma's om uit te kiezen. Zie hieronder.

**6** De Vibration Training-plaats gaat binnen 3 minuten na het einde van het programma automatisch in de standby-modus. Druk om de Vibration Training-plaat uit te schakelen op de Aan / Uit-knop.

Als het apparaat in standby-modus staat, zal een druk op de Aan / Uit-knop het apparaat inschakelen.

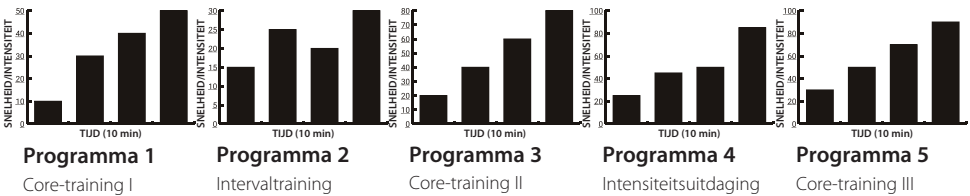
LET OP: Als er een programma loopt schakelt het display tussen snelheid en tijd.

**7** Schakel na gebruik de hoofdschakelaar uit en haal de stekker uit het stopcontact.



## Workoutprogramma's

Elk programma loopt 10 minuten



## De batterij van de afstandsbediening plaatsen



Verwijder het batterijdeksel achter op de afstandsbediening.

Plaats 2 AAA-batterijen (inbegrepen) en sluit het batterijdeksel.

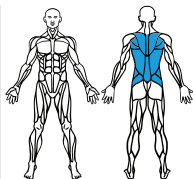
### Batterij onderhouden en weggoien

- Als u de unit langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen uit de afstandsbediening.
- Zorg ervoor dat de batterijen op een correcte manier worden weggegooid in overeenstemming met de lokale regels.

# Oefeningen

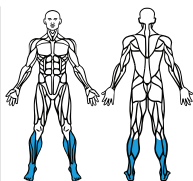
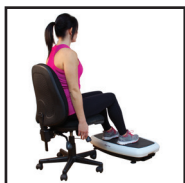
De Whole Body Vibration (WBV)-training bestaat uit drie elementen: kracht, stretchen en massage. De meeste workouts vormen een combinatie hiervan.

Leg een handdoek over de onderkant wanneer u een andere houding aanneemt dan staand.



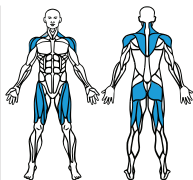
## Rug (ontspanning)

Ga met de benen wijd op de voetenplaat zitten. Maak uw rug bol en ontspan.



## Voeten en kuiten (ontspanning)

Ga op een stoel zitten, met de voeten op de voetenplaat.

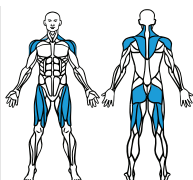


## Lunge, Overhead press (kracht)

Ga in de lunge-positie staan.

Houd de handriemen vast met naar buiten gerichte vuisten, houd ze voor u omhoog met gestrekte armen.

Deze oefening versterkt de kniepezen, de vierhoofdige dijspier, billen, schouders, deltaspiers en monnikskapspier.



## Upright Row met Squat (kracht)

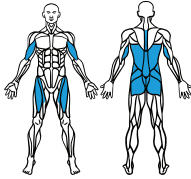
Maak de handriemen korter indien nodig.

Ga in een lichte squat-positie staan.

Houd de handriemen op borsthoogte met de palmen van uw handen naar onderen gericht.

Deze oefening versterkt de vierhoofdige dijspier, billen, rug en schouders.

# Oefeningen

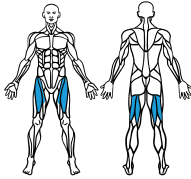


## **Bicep Curl, Partial Squat (kracht)**

Ga in een lichte squat-positie staan.

Houd de handriemen ter hoogte van uw buikspieren met de handpalmen naar boven gericht.

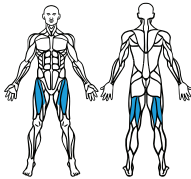
Deze oefening versterkt de vierhoofdige dijspier, billen, rug en biceps.



## **Quadriceps Stretch (stretchen)**

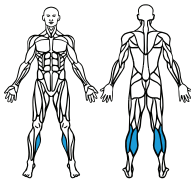
Kniel op de voetenplaat - houd uw voeten van de vloer. Span uw buikspieren aan, houd uw bovenlichaam en rug recht.

Duw uw bekken naar voren.

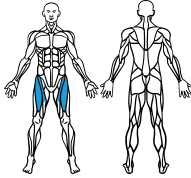


## **Inner Thigh Stretch (stretchen)**

Zet een voet op de basis en een voet op de vloer, de benen wijd gespreid. Buig uw been, houd het andere been gestrekt. Houd uw bovenlichaam gestrekt en laat uw billen naar de grond zakken.



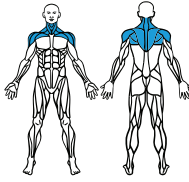
Laat beide kuiten op de voetenplaat rusten, de tenen wijzen naar boven. Dit is een heerlijk stimulerende massage.



## **Quadriceps Massage (massage)**

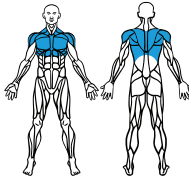
Ga op de buik op de grond liggen, met uw dijen op de voetenplaat. Houd uw onderbenen licht gebogen. Houd uw rug recht en de buikspieren gespannen.

# Oefeningen



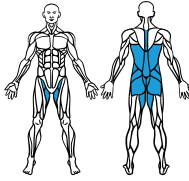
## Schouders en nek (ontspanning)

Kniel voor de voetenplaat. Ga langzaam naar voren, de billen komen omhoog, breng uw hoofd boven de basis. Houd uw rug en nek gestrekt.



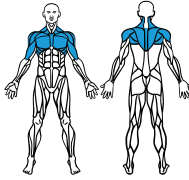
## Bovenlichaam (ontspanning)

Ga zitten met uw rug op de basis. Houd uw nek en rug gestrekt en duw uw schouders naar achteren terwijl u op uw ellebogen steunt.



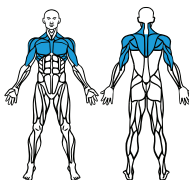
## Wide Squat (kracht)

Ga op de voetenplaat staan met naar buiten gekeerde knieën en tenen. Buig de benen langzaam. Deze oefening versterkt de vierhoofdige dijspier, rug, billen en binnenkant van de dijen.



## Shoulder Press/Push Up (kracht)

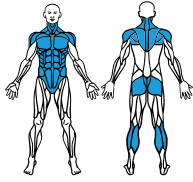
Kniel voor de voetenplaat, plaats uw handen op de basis op schouderbreedte. Houd uw rug gestrekt, buig en strek uw armen herhaald langzaam.



Til uw knieën van de vloer voor een meer geavanceerde versie van deze oefening.

Deze oefening versterkt uw borst, schouderspieren en triceps.

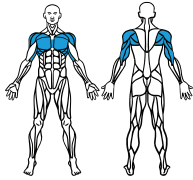
# Oefeningen



## Plank (kracht)

Steun op uw ellebogen en onderarmen. Til uw billen langzaam op, met gestrekte rug.

Dit is een goede oefening voor het versterken van de kernspieren en maagspieren.

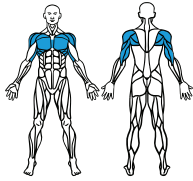


## Dips (kracht)

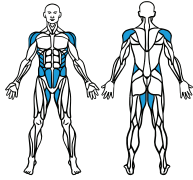
Ga net niet op de vloer zitten met uw rug tegen de voetenplaat.

Houd de randen van de basis vast voor steun.

Dit is een goede oefening voor de triceps.

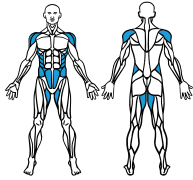


Voor een meer geavanceerde versie gaat u net niet op de vloer zitten en strekt u uw benen. Dit verstevigt uw triceps en kernspieren.



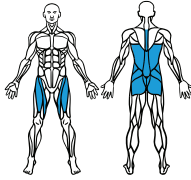
## Abductors (kracht)

Steun met een onderarm op de voetenplaat, houd uw hoofd, romp en buitenste been gestrekt. Buig uw binnenste steunbeen in een hoek van 90°. Draai op uw zij met uw vrije arm tegen uw zij. Houd deze positie vast en houd uw heupen omhoog. Deze oefening versterkt de buik.



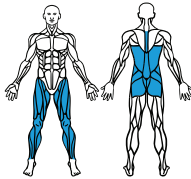
Strek beide benen voor een meer geavanceerde versie van deze oefening.

# Oefeningen



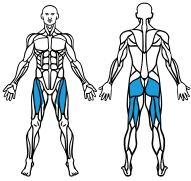
## Shallow Squat (kracht)

Ga met de voeten op de voetenplaat staan, op schouderbreedte. Span de beenspieren langzaam, houd uw rug gestrekt en uw knieën licht gebogen. Deze oefening versterkt de vierhoofdige dijspier, billen en rug.



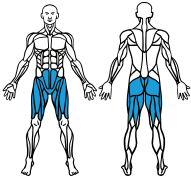
## Deep Squat (kracht)

Ga met de voeten op de voetenplaat staan, op schouderbreedte. Buig de benen langzaam en span de beenspieren. Houd uw rug gestrekt en buig het bovenlichaam licht naar voren. Deze oefening versterkt de rug, billen en benen.



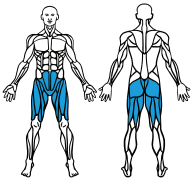
## Lunge (kracht)

Plaats een voet in het midden van de voetenplaat en zet de andere een stap terug. Houd uw rug gestrekt en span de beenspieren op. Deze oefening versterkt de kniepezen, de vierhoofdige dijspier en de billen.



## Pelvic Arch (kracht)

Plaats uw lichaam met uw schouders op de vloer en uw voeten op de voetenplaat. Til uw billen op. Span de dij- en bilsieren.



## Abdominal Crunch (kracht)

Plaats uw lichaam met uw schouders op de vloer en uw onderrug vlak op de vloer, met uw voeten op de voetenplaat. Til uw schouders op, houd uw buikspieren gespannen. Til langzaam uw hoofd op en houd 5 seconden vast.

# Reiniging en onderhoud

- Zorg ervoor dat het apparaat NIET onder stroom staat voordat u het gaat reinigen.
- Reinig het apparaat met een licht bevochtigde doek.
- NIET reinigen met oplos- of schuurmiddelen.
- NIET onderdompelen in water.
- Droog grondig af voor het apparaat wordt opgeborgen.

# Technische specificaties

Model: BT-VIBT

Input: 230V ~ 50/60Hz 200W

Gewicht: 8,35 kg

Afmetingen: 11,5 x 52,5 x 31cm

Programma's: 5

Snelheid: 1-99

Automatische programmatijd: 10 min.

USB-uitgang: 5V  1000mA 5,0W

Max. gewicht: 120 kg

Vooraf ingestelde programmatijden: 1-20 min

Draadloze verbinding met smartphone



Dit apparaat voldoet aan de huidige EU-productwetgeving.



Gelijkstroom



Dit product is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis.



Lees deze instructies zorgvuldig voor gebruik en bewaar ze voor later gebruik.



Wisselstroom



## Afvoer



De richtlijn betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA) (2012/19/EU) is ingevoerd om producten te recyclen met behulp van de best beschikbare terugwinnings- en recyclingtechnieken om de impact op het milieu te minimaliseren, energie en hulpbronnen te besparen en te voorkomen dat gevaarlijke materialen worden gestort. Het product is geclassificeerd als elektrische of elektronische apparatuur, dus zorg ervoor dat het aan het einde van de levensduur van dit product op de juiste manier wordt afgevoerd in overeenstemming met de eisen van de plaatselijke autoriteiten. Het mag NIET met het huisvuil worden weggegooid.

### Verantwoordelijk recyclen:

1. Bekijk de richtlijnen van uw gemeente
2. Scheid de onderdelen en voer ze correct af

The Dezac Group verklaart hierbij dat het radioapparatuur van het type [FHSS adaptieve apparatuur met slechts één antenne] in overeenstemming is met Richtlijn 2014/53/EU.

De volledige tekst van de EU verklaring van overeenstemming is beschikbaar op: <https://www.bodi-tek.com/products/whole-body-vibration-training-plate>

## Garantie

Om uw garantie van twee jaar online te registreren, gaat u naar [www.bodi-tek.com/warranty](http://www.bodi-tek.com/warranty)

## Klantenservice

Neem bij vragen contact met ons op via [customerservice@bodi-tek.com](mailto:customerservice@bodi-tek.com)

The Dezac Group Ltd 2022, PO Box 17, Cheltenham Spa, England GL53 7ET

**UK RP:** The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa, England GL53 7ET

**EU RP:** The Dezac Group (Europe) B.V. Azura, Saturnusstraat 46- 62, 2132 HB Hoofddorp, Nederland

# Advertencias

- **Lea todas las instrucciones atentamente y guárdelas para futuras referencias.**
- Este aparato puede ser utilizado por niños de 14 años y mayores, además de por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimientos siempre y cuando hayan recibido supervisión o instrucciones asociadas con el uso seguro del aparato y entiendan los peligros asociados con el uso del mismo. No permita que los niños jueguen con el aparato. Las tareas de limpieza y mantenimiento no deben realizarlas los niños a menos que estén supervisados.
- NO lo utilice después de beber alcohol, si no se siente bien o está fatigado.
- NO anule ninguna función de seguridad ni abra la unidad.
- El uso incorrecto o excesivo puede provocar lesiones.
- Antes de empezar con un programa de ejercicios, consulte a su médico, sobre todo si tiene algún problema de salud previo.
- El peso del producto montado es de 9 kg y, en el suelo, ocupa 680 x 380 mm.
- Este artículo solo puede utilizarlo una persona a la vez.
- No deje el producto al alcance de niños menores de 14 años ni de animales domésticos.
- Le recomendamos que consulte a su médico de familia si está embarazada o si padece alguna de las siguientes enfermedades: trombosis aguda, varices agudas, diabetes, epilepsia, o si se ha sometido recientemente a una intervención quirúrgica, como una operación de cadera o rodilla, o cardiocirugía, o si lleva un marcapasos.
- No utilice este producto al aire libre.
- El aparato no es apto para personas que pesen más de 120 kg (265 lb / 18,9 st).
- Este aparato DEBE estar puesto a tierra.
- NO utilice el aparato si no funciona correctamente o si se ha dejado caer o está dañado en forma alguna.
- El aparato puede limpiarse con un paño húmedo. NO utilice disolventes ni limpiadores abrasivos.
- Este aparato solamente debe utilizarse para su uso previsto, según se describe en esta guía de usuario.



# Importante

- Si el cable de alimentación quedase dañado, deberá sustituirlo a través del fabricante o su servicio técnico. Si no se sustituye, deberá dejar de utilizar el aparato o devolvérselo al fabricante para su eliminación o reciclado.
- Este producto lleva ajustado un enchufe con un fusible de 3 amperios según la norma BS1363. Si es necesario cambiar el fusible utilice solamente un fusible de 3 amperios.

# Precauciones

- No deje este producto al alcance de los niños.
- Utilícelo siempre sobre una superficie plana y deje 1 metro de espacio libre en torno al producto.
- Proteja las moquetas colocando el aparato sobre una alfombrilla.
- No utilice el producto durante más de 20 minutos en cada sesión.
- Seleccione la velocidad que mejor se ajuste a su nivel de fuerza física/flexibilidad. Consulte a su médico si fuera necesario.
- Utilice la ropa adecuada cuando haga ejercicio.
- Trate de mantener el equilibrio mientras usa el aparato, así como cuando se suba y se baje del mismo.
- Nunca deje el aparato sin supervisión mientras esté enchufado. Desenchúfelo mientras lo monta, después de usarlo y antes de limpiarlo.
- Aleje el artículo del agua.
- Si observa irritación en los pies o alrededor, deje de usar el aparato y contacte con su médico de familia.

# Conozca la unidad

## Mando a distancia

- 1 Encendido/apagado
- 2 Iniciar / Parar
- 3 Selección de programa
- 4 Aumentar velocidad
- 5 Reducir velocidad
- 6 Aumentar tiempo
- 7 Reducir tiempo
- 8 Selección de pista (Atrás)
- 9 Selección de pista (Adelante)
- 10 Parar / Iniciar (música)
- 11 Subir volumen
- 12 Bajar volumen
- 13 2x pilas AAA

## Plataforma vibratoria

- 14 Pantalla
- 15 Plataforma para los pies
- 16 Gancho para banda de resistencia
- 17 Ventosa
- 18 Interruptor principal
- 19 Toma de alimentación
- 20 2x bandas de resistencia
- 21 Mando a distancia
- 22 Cable de alimentación y enchufe

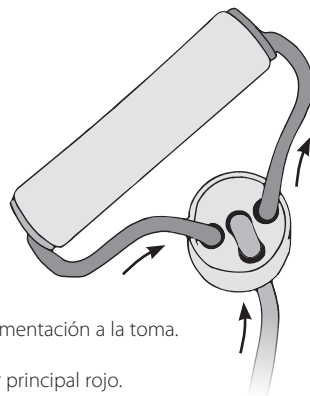
## Funciones de la plataforma vibratoria

- 23 Encendido / Apagado
- 24 Selección de programa
- 25 Iniciar / Parar
- 26 Aumentar velocidad / tiempo
- 27 Reducir velocidad / tiempo

## Primeros pasos



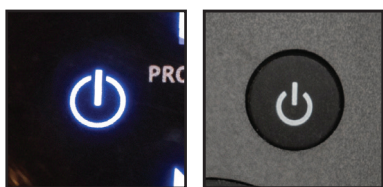
- 1 Opcional - Fije las bandas de resistencia a los ganchos situados a ambos lados de la unidad. La longitud de la banda puede ajustarse introduciéndola por el pasador.



- 2 Conecte el cable de alimentación a la toma. Enchúfelo en la red. Encienda el interruptor principal rojo.



- 3 La plataforma vibratoria de entrenamiento utilizará indicaciones de voz para conectar el dispositivo.



4 Para encender el artículo pulse el botón de encendido/apagado. Para aumentar o reducir el tiempo o la intensidad, utilice los botones correspondientes. La unidad dispone de 1 a 99 niveles de intensidad y el temporizador puede ajustarse hasta 20 minutos.

5 Pulse el botón de selección de programa para poder seleccionar uno.

Se puede elegir entre 5 programas. Puede ver los programas más abajo.

6 La plataforma vibratoria de entrenamiento entrará automáticamente en modo de espera 3 minutos después de finalizar el programa. Para apagar la plataforma vibratoria de entrenamiento, pulse el botón de Encendido/Apagado.

Cuando la unidad está en modo de espera, si pulsa de nuevo el botón de Encendido/Apagado, la unidad se encenderá.

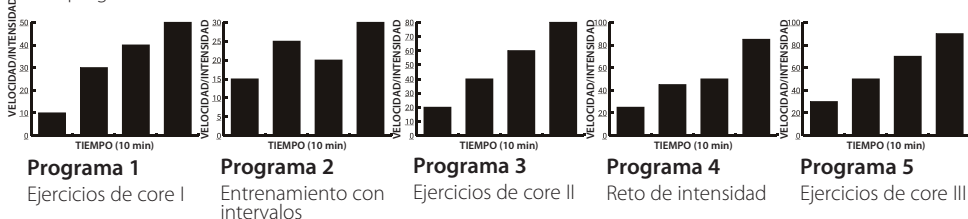
AVISO: Cuando haya algún programa en marcha, la pantalla cambiará entre Velocidad y Tiempo.

7 Después de usarla, apague el interruptor principal y desenchúfela de la red eléctrica.



## Programas de entrenamiento

Cada programa dura 10 minutos



## Pilas del mando a distancia



Retire la tapa de las pilas en la parte de atrás del mando.

Introduzca 2 pilas AAA (incluidas) y cierre la tapa de las pilas.

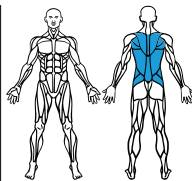
### Cuidado y eliminación de las pilas

- Si la unidad no se utiliza durante un periodo prolongado de tiempo, quite las pilas del mando.
- Asegúrese de que las pilas se eliminan de la manera correcta, de acuerdo a los requisitos de las autoridades locales.

# Ejercicios

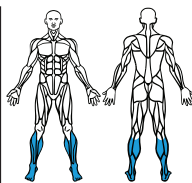
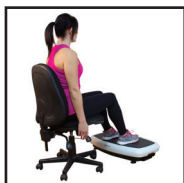
El entrenamiento con vibración de cuerpo entero (WBV, por sus siglas en inglés) consta de tres elementos: fuerza, estiramiento y masaje. La mayoría de los programas de ejercicio ofrecen una combinación de estos elementos.

Ponga una toalla sobre la base cuando adopte una posición que no sea de pie.



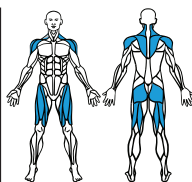
## Espalda (relajación)

Siéntese en la plataforma con las piernas separadas. Flexione la espalda hacia adelante y relájese.



## Pies y pantorrillas (relajación)

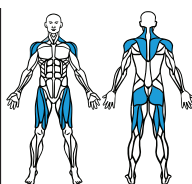
Siéntese en una silla y coloque los pies en la plataforma.



## Zancadas, press sobre cabeza (fuerza)

Adopte la posición de zancada.

Sostenga las bandas de mano con los puños hacia afuera, manténgalas hacia arriba por delante con los brazos estirados. Este ejercicio sirve para fortalecer los isquiotibiales, cuádriceps, glúteos, hombros, deltoides y trapecios.



## Remo al cuello con sentadilla (fuerza)

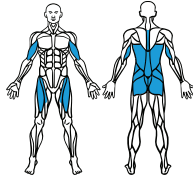
Reduzca la longitud de las bandas de mano si es necesario.

Adopte la posición de sentadilla de poca bajada.

Sostenga las bandas de mano a la altura del pecho con las palmas de la mano hacia abajo.

Este ejercicio sirve para fortalecer los cuádriceps, los glúteos, la espalda y los hombros.

# Ejercicios

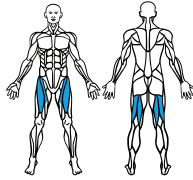


## **Curl de bíceps, sentadilla parcial (fuerza)**

Adopte la posición de sentadilla de poca bajada.

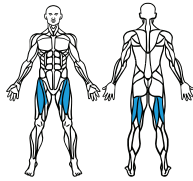
Sostenga las bandas de mano a la altura de los abdominales con las palmas hacia arriba.

Este ejercicio sirve para fortalecer los cuádriceps, los glúteos, la espalda y los bíceps.



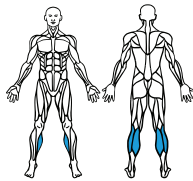
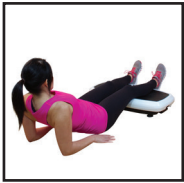
## **Estiramiento de cuádriceps (estiramiento)**

Póngase de rodillas sobre la plataforma, manteniendo un pie separado en el suelo. Mantenga la parte superior del cuerpo y la espalda rectas, tense los músculos abdominales. Incline la pelvis hacia delante.

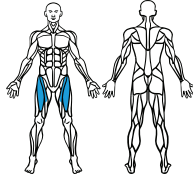


## **Estiramiento de la cara interna del muslo (estiramiento)**

Con las piernas separadas, coloque un pie en la plataforma y el otro en el suelo. Flexione la pierna manteniendo la otra recta. Manteniendo la parte superior del cuerpo recta, baje los glúteos hacia el suelo.



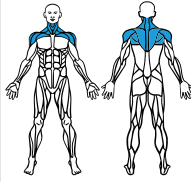
Túmbese con ambas pantorrillas apoyadas en la plataforma con los dedos apuntando hacia arriba. Este ejercicio es un maravilloso masaje tonificante.



## **Masaje de cuádriceps (masaje)**

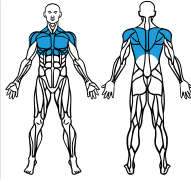
Túmbese boca abajo en el suelo con los muslos sobre la plataforma. Mantenga la parte inferior de las piernas ligeramente flexionada. Mantenga la espalda recta y el abdomen contraído.

# Ejercicios



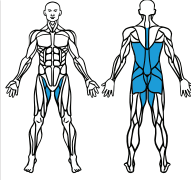
## Hombros y cuello (relajación)

Póngase de rodillas delante de la plataforma. Levántese lentamente sobre los tobillos y eleve la cabeza por encima de la base. Mantenga la espalda y el cuello rectos.



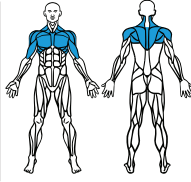
## Parte superior del cuerpo (relajación)

Apoye la espalda sobre la base. Mantenga el cuello y la espalda rectos y eche los hombros hacia atrás mientras se apoya sobre los codos.



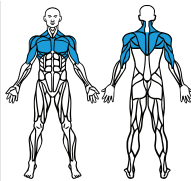
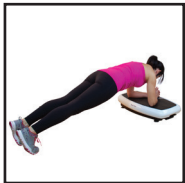
## Sentadilla amplia (fuerza)

Colóquese sobre la plataforma con las rodillas y los dedos de los pies orientados hacia fuera. Flexione suavemente las piernas. Este ejercicio sirve para fortalecer los cuádriceps, la espalda, los glúteos y la cara interna de los muslos.



## Press de hombros / flexiones (fuerza)

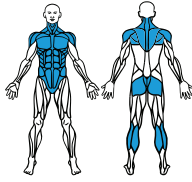
Póngase de rodillas frente a la plataforma, apoyando sobre la base las manos, separadas a la anchura de los hombros. Con la espalda recta, flexione y estire lentamente los brazos de forma repetida.



Para que el ejercicio sea más complejo, levante las rodillas del suelo.

Este ejercicio sirve para fortalecer el pecho, los músculos de los hombros y los tríceps.

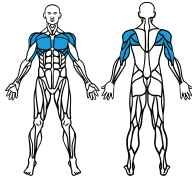
# Ejercicios



## Plancha (fuerza)

Apóyese sobre los codos y antebrazos. Ahora, con la espalda recta, levante lentamente los glúteos.

Este ejercicio es bueno para la fuerza central del cuerpo y los músculos del estómago.

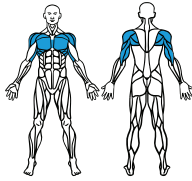


## Fondos (fuerza)

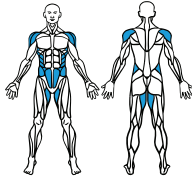
Siéntese en el suelo con la espalda apoyada en la plataforma.

Sostenga los bordes de la base para apoyarse.

Este ejercicio es bueno para los tríceps.

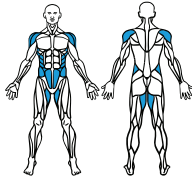


Para que el ejercicio sea más complejo, siéntese en el suelo y estire las piernas. Así, trabajará tanto los tríceps como los músculos centrales del cuerpo.



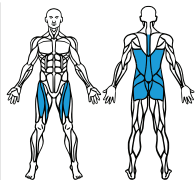
## Abductores (fuerza)

Apoye un brazo sobre la plataforma, manteniendo la cabeza, el torso y la pierna exterior rectos. Flexione la pierna de apoyo interior en un ángulo de 90°. Gírese sobre el costado con el brazo libre pegado al costado. Mantenga esta posición con las caderas elevadas. Este ejercicio sirve para fortalecer el abdomen.



Para que el ejercicio sea más complejo, estire ambas piernas.

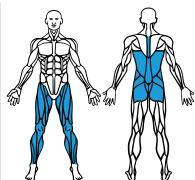
# Ejercicios



## Sentadilla de poca bajada (fuerza)

Póngase de pie sobre la plataforma con los pies separados a la anchura de los hombros. Tense suavemente los músculos de las piernas, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.

Este ejercicio sirve para fortalecer los cuádriceps, los glúteos y la espalda.

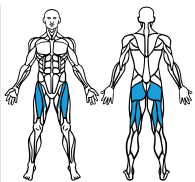


## Sentadilla profunda (fuerza)

Póngase de pie sobre la plataforma con los pies separados a la anchura de los hombros.

Flexione suavemente las piernas y tense los músculos de las piernas. Flexione ligeramente la parte superior del cuerpo hacia delante, manteniendo la espalda recta.

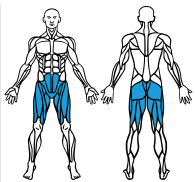
Este ejercicio sirve para fortalecer la espalda, los glúteos y las piernas.



## Zancada (fuerza)

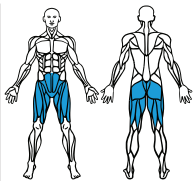
Ponga un pie en el centro de la plataforma y retroceda con el otro. Tense los músculos de las piernas manteniendo la espalda recta.

Este ejercicio sirve para fortalecer los isquiotibiales, los cuádriceps y los glúteos.



## Arco pélvico (fuerza)

Colóquese con los hombros en el suelo y los pies en la plataforma. Levante los glúteos. Tense los músculos de los muslos y los glúteos.



## Crunch abdominal (fuerza)

Colóquese con los hombros en el suelo y la parte inferior de la espalda pegada al suelo con los pies en la plataforma. Levante los hombros manteniendo los músculos abdominales tensos. Levante suavemente la cabeza y manténgala así durante 5 segundos.



# Limpeza y mantenimiento

- Desenchufe el aparato SIEMPRE antes de limpiarlo.
- Limpie la unidad con un paño ligeramente humedecido.
- NO limpie el producto con disolventes ni abrasivos.
- NO sumerja el aparato.
- Séquelo completamente antes de guardarlo.

## Especificaciones técnicas

Modelo: BT-VIBT

Tensión de entrada: 230 V ~ 50/60 Hz 200 W

Peso: 8,35 kg

Dimensiones: 11,5 x 52,5 x 31 cm

Programas: 5

Velocidad: 1-99

Duración del programa automático: 10 min

Salida USB: 5 V  1000 mA 5,0 W

Peso máx.: 120 kg / 265 lb

Duración preestablecida de los programas: 1-20 min

Conexión inalámbrica con smartphone



Esta unidad cumple con la legislación sobre productos vigente de la UE.



Corriente continua



Este producto es únicamente para uso en interiores.



Lea con atención estas instrucciones antes de usar y guárdelas para un uso futuro.



Corriente alterna



## Eliminación



La Directiva de Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE) (2012/19/UE) se ha implantado con el fin de reciclar los productos mediante las mejores técnicas de recuperación y reciclaje disponibles y para minimizar así el impacto en el medioambiente, ahorrando energía y recursos y evitando que los materiales peligrosos acaben en los vertederos. Este producto está clasificado como equipo eléctrico o electrónico, por lo que le rogamos que se asegure de que, al final de la vida útil de este producto, se elimine correctamente de conformidad con los requisitos de las autoridades locales. NO debe deshacerse de él tirándolo con la basura doméstica.

### Recicle responsablemente

1. Consulte las directrices municipales locales
2. Separe los componentes y elimínelos de la forma correcta

Por la presente, The Dezac Group declara que el tipo de equipo de radio [equipos adaptables no FHSS con una única antena] cumple la Directiva 2014/53/UE.

El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en:

<https://www.bodi-tek.com/products/whole-body-vibration-training-plate>

## Garantía

Para registrar su garantía de dos años en línea, visite: [www.bodi-tek.com/warranty](http://www.bodi-tek.com/warranty)

## Atención al Cliente

Si desea hacernos alguna consulta, por favor póngase en contacto con nosotros en:

[customerservice@bodi-tek.com](mailto:customerservice@bodi-tek.com)

© The Dezac Group Ltd 2022 PO Box 17, Cheltenham Spa, Inglaterra GL53 7ET

**RU RP:** The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham, Inglaterra GL53 7ET

**EU RP:** The Dezac Group (Europe) B.V. Azura,

Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Países Bajos'

# Avisos

- **Leia todas as instruções cuidadosamente antes de utilizar e guarde para futura referência.**
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças com idades a partir dos 14 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência, desde que sejam supervisionadas ou que recebam instruções para utilizarem o aparelho de forma segura e desde que compreendam os perigos associados. As crianças não devem brincar com o aparelho. A limpeza e manutenção não devem ser efetuadas por crianças sem supervisão.
- NÃO utilize o aparelho após ter ingerido bebidas alcoólicas ou em caso de fadiga ou indisposição.
- NÃO ignore quaisquer funcionalidades de segurança nem abra a unidade.
- Uma utilização incorreta ou excessiva pode provocar lesões.
- Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios, especialmente se tiver algum problema de saúde.
- O produto montado pesa 9 kg e ocupa um espaço de 680 x 380 mm.
- O produto pode ser utilizado apenas por uma pessoa de cada vez.
- Mantenha o produto fora do alcance de crianças menores de 14 anos e animais de estimação.
- Recomendamos que consulte o seu médico antes de utilizar o aparelho se estiver grávida, se sofrer de trombose aguda, varizes num estado avançado, diabetes ou epilepsia, se tiver feito uma cirurgia recentemente, incluindo cirurgia à anca ou ao joelho e cirurgia cardíaca, ou se tiver um pacemaker.
- Não utilize o aparelho no exterior.
- Não deve ser usado por pessoas que pesem mais de 120 kg (265 lbs/18,9 st).
- Este aparelho TEM DE estar ligado à terra.
- NÃO utilize este aparelho se não estiver a funcionar corretamente, se tiver caído ou se tiver sofrido qualquer tipo de danos.
- O aparelho pode ser limpo com um pano húmido. NÃO utilize produtos de limpeza abrasivos ou solventes.
- Este aparelho deve ser utilizado apenas para o fim a que se destina, conforme descrito neste manual do utilizador.

# Importante

- Se o cabo de alimentação ficar danificado, deve ser substituído pelo fabricante ou por um agente autorizado. Se não for substituído, deve deixar de usar o aparelho e devolvê-lo ao fabricante para eliminação ou reciclagem.
- Este produto inclui uma ficha BS1363 com um fusível de 3 amperes. Caso seja necessário substituir o fusível, utilize apenas um fusível de 3 amperes.

# Precauções

- Mantenha a unidade fora do alcance de crianças.
- Utilizar sempre numa superfície plana e com um espaço livre de 1 metro à volta.
- Coloque o produto em cima de um tapete para proteger alcatifas.
- Não utilize o produto durante mais de 20 minutos seguidos.
- Escolha a velocidade mais indicada para o seu nível de força/flexibilidade. Se necessário, consulte o seu médico.
- Utilize vestuário apropriado enquanto faz exercício físico.
- Tenha cuidado para manter o equilíbrio enquanto utiliza o aparelho ou o monta e desmonta.
- Nunca deixe o aparelho sem supervisão enquanto este estiver ligado. Desligue-o ao montar, depois de utilizar e antes de limpar.
- Não deixe que o aparelho entre em contacto com água.
- Em caso de irritação nos pés ou na zona à volta dos mesmos, pare de utilizar o aparelho e contacte o seu médico.

# A sua unidade

## Controlo remoto

- 1 Ligar/Desligar
- 2 Iniciar/Parar
- 3 Seleção de programa
- 4 Aumentar velocidade
- 5 Diminuir velocidade
- 6 Aumentar tempo
- 7 Diminuir tempo
- 8 Seleção de direção (para trás)
- 9 Seleção de direção (para a frente)
- 10 Parar/Iniciar (música)
- 11 Aumentar volume
- 12 Diminuir volume
- 13 2 pilhas AAA

## Plataforma vibratória

- 14 Ecrã
- 15 Plataforma para os pés
- 16 Gancho para elástico de resistência
- 17 Ventosas
- 18 Botão de alimentação
- 19 Ficha de alimentação
- 20 2 elásticos de resistência
- 21 Controlo remoto
- 22 Cabo e ficha de alimentação

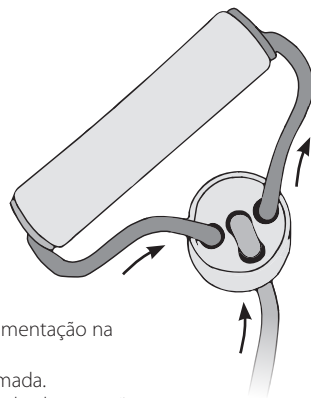
## Controlos da plataforma vibratória

- 23 Ligar/Desligar
- 24 Seleção de programa
- 25 Iniciar/Parar
- 26 Aumentar velocidade/tempo
- 27 Diminuir velocidade/tempo

# Como utilizar



- 1 Opcional: prenda os elásticos de resistência nos respetivos ganchos em cada um dos lados da unidade. Pode ajustar o comprimento dos elásticos com o acessório de ajuste.



- 2 Introduza o cabo de alimentação na respetiva entrada. Ligue a ficha a uma tomada. Ligue através do botão de alimentação vermelho.



- 3 A plataforma vibratória vai utilizar comandos por voz para fazer a ligação do seu dispositivo.



- 4 Prima o botão Iniciar/Parar para ligar. Para aumentar ou diminuir o tempo ou a intensidade, utilize os respetivos botões.  
Os níveis de intensidade vão de 1 a 99 e o temporizador pode ser definido para até 20 minutos.

- 5 Para selecionar um programa, prima o botão de seleção de programa.

Existem 5 programas à escolha. Veja abaixo.



- 6 A plataforma vibratória entra automaticamente em modo de suspensão 3 minutos depois de o programa terminar. Para desligar a plataforma vibratória a qualquer momento, basta premir o botão Ligar/Desligar.

Se a unidade estiver no modo de suspensão, prima o botão Ligar/Desligar para ligar.

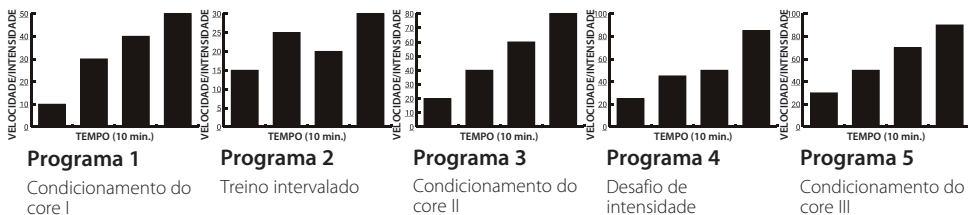
NOTA: se estiver algum programa em execução, o ecrã muda entre a apresentação da velocidade e do tempo.



- 7 Depois de utilizar, desligue no botão de alimentação e desligue da tomada.

## Programas de treino

Cada programa dura 10 minutos



## Colocar as pilhas no controlo remoto



Retire a tampa das pilhas da traseira do controlo remoto.

Insira 2 pilhas AAA (incluídas) e feche a tampa.

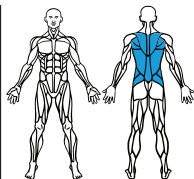
### Cuidados com as pilhas e eliminação

- Se o aparelho não for utilizado durante um longo período de tempo, retire as pilhas do controlo remoto.
- As pilhas devem ser eliminadas de forma correta, de acordo com as exigências legais locais.

# Exercícios

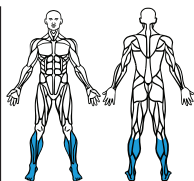
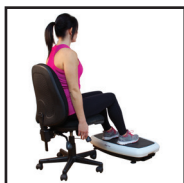
O treino Whole Body Vibration (WBV) inclui três elementos: força, alongamento e massagem. A maioria dos treinos é uma combinação destes elementos.

Coloque uma toalha sobre a base quando estiver em qualquer posição que não seja em pé.



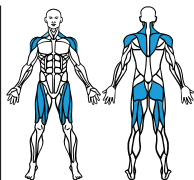
## Costas (relaxamento)

Sente-se na plataforma com as pernas afastadas. Incline as costas para a frente e relaxe.



## Pés e parte inferior das pernas (relaxamento)

Sente-se numa cadeira e coloque os pés na plataforma.

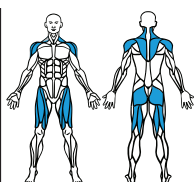


## Lunge, overhead press (força)

Coloque-se na posição de lunge.

Segure nos elásticos com as palmas das mãos viradas para baixo; segure-os em frente a si com os braços esticados para a frente.

Este exercício vai fortalecer o bíceps femoral, quadríceps, glúteo, ombro, deltoide e trapézio.



## Remada alta com agachamento (força)

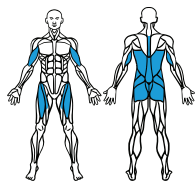
Encurte os elásticos, se necessário.

Coloque-se numa posição de agachamento parcial.

Segure os elásticos à altura do peito com as palmas das mãos viradas para baixo.

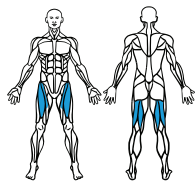
Este exercício vai fortalecer o quadríceps, glúteo, costas e ombro.

# Exercícios



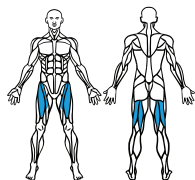
## **Curl de bíceps, agachamento parcial (força)**

Coloque-se numa posição de agachamento parcial. Segure os elásticos à altura do abdómen com as palmas das mãos viradas para cima. Este exercício vai fortalecer o quadríceps, glúteo, costas e bíceps.



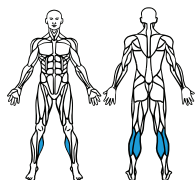
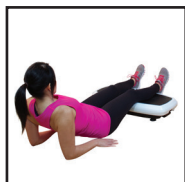
## **Alongamento do quadríceps (alongamento)**

Coloque um joelho na plataforma, mantendo o pé do outro lado no chão. Endireite o tronco e as costas e faça tensão nos músculos abdominais. Empurre a pélvis para a frente.

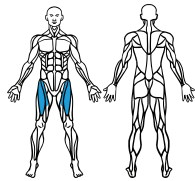


## **Alongamento do interior da coxa (alongamento)**

Com as pernas bem afastadas, coloque um pé na base e outro no chão. Dobre a perna ao mesmo tempo que mantém a outra perna esticada. Com o tronco reto, baixe o glúteo em direção ao chão.



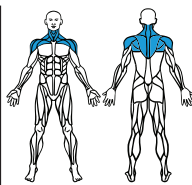
Deite-se com ambos os gêmeos apoiados na plataforma e os dedos dos pés virados para cima. Vai desfrutar de uma massagem revigorante.



## **Massagem do quadríceps (massagem)**

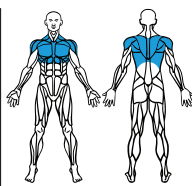
Deite-se de barriga para baixo no chão com as coxas na plataforma. Mantenha a parte inferior das pernas ligeiramente dobrada. Mantenha as costas retas e contraia o abdómen.

# Exercícios



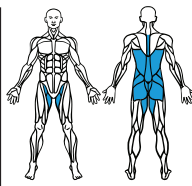
## Ombro e pescoço (relaxamento)

Ajoelhe-se em frente à plataforma. Eleve lentamente com o apoio dos tornozelos, com a cabeça por cima da base. Mantenha as costas e o pescoço retos.



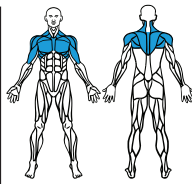
## Parte superior (relaxamento)

Apoie as costas na plataforma. Mantenha o pescoço e as costas retos e puxe os ombros para trás, com apoio nos cotovelos.



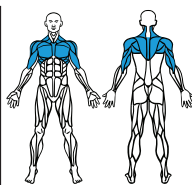
## Agachamento com pernas afastadas (força)

Coloque-se de pé na plataforma com os joelhos e os dedos dos pés virados para fora. Dobre lentamente as pernas. Este exercício vai fortalecer o quadríceps, costas, glúteo e parte interior das coxas.



## Press de ombro/Flexão (força)

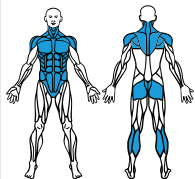
Ajoelhe-se em frente à plataforma e coloque as mãos na base, com os ombros afastados. Com as costas retas, vá dobrando e esticando os braços repetidamente.



Para um exercício mais avançado, tire os joelhos do chão. Este exercício vai fortalecer peito, ombros e tríceps.



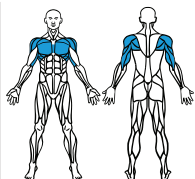
# Exercícios



## Prancha (força)

Apoie-se nos cotovelos e antebraços. Com as costas retas, levante lentamente o glúteo.

Este exercício é bom para reforçar o core e os músculos abdominais.

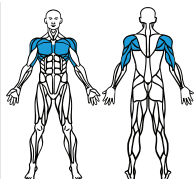


## Fundos (força)

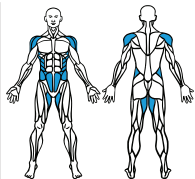
Sente-se no chão com as costas apoiadas na plataforma.

Apoie-se nas extremidades da base.

Este exercício é bom para o tríceps.

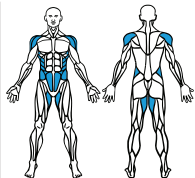


Para um exercício mais avançado, retire o glúteo do chão e estique as pernas. Assim, vai trabalhar o tríceps e o core.



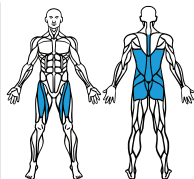
## Adutores (força)

Apoie um braço na plataforma, com a cabeça, o tronco e a perna do lado de força esticados. Dobre a perna de apoio do lado de dentro a um ângulo de 90°. Rode para o lado com o braço livre esticado. Mantenha esta posição com a anca elevada. Este exercício vai fortalecer o abdômen.



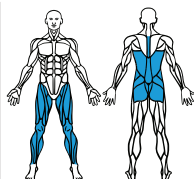
Para um exercício mais avançado, estique as duas pernas.

# Exercícios



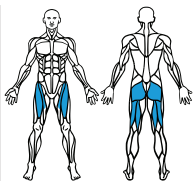
## Agachamento parcial (força)

Coloque-se de pé na plataforma com os pés à largura dos ombros. Faça uma ligeira tensão nos músculos das pernas, mantendo as costas retas e os joelhos ligeiramente dobrados. Este exercício vai fortalecer o quadríceps, glúteo e costas.



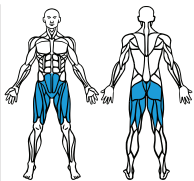
## Agachamento profundo (força)

Coloque-se de pé na plataforma com os pés à largura dos ombros. Dobre lentamente as pernas e faça tensão nos músculos das pernas. Com as costas retas, incline ligeiramente a parte superior do corpo para a frente. Este exercício vai fortalecer costas, glúteo e pernas.



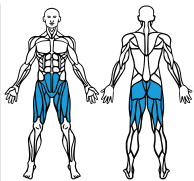
## Lunge (força)

Coloque um pé no meio da plataforma e dê um passo atrás com o outro. Com as costas retas, faça tensão com os músculos das pernas. Este exercício vai fortalecer o bíceps femoral, quadríceps e glúteo.



## Elevação do quadril (força)

Deite-se com os ombros apoiados no chão e os pés na plataforma. Eleve o glúteo. Faça tensão nas coxas e no glúteo.



## Crunch abdominal (força)

Deite-se com os ombros e a parte inferior das costas apoiados no chão e os pés na plataforma. Eleve os ombros, mantendo a tensão nos músculos abdominais. Levante ligeiramente a cabeça e mantenha a posição durante 5 segundos.

# Limpeza e manutenção

- Desligue SEMPRE a unidade antes de a limpar.
- Limpe a unidade com um pano ligeiramente húmido.
- NÃO utilize produtos de limpeza abrasivos ou solventes para limpar o aparelho.
- NÃO coloque o aparelho dentro de água.
- Deixe secar completamente antes de guardar.

## Especificações Técnicas

Modelo: BT-VIBT

Entrada: 230 V ~ 50/60 Hz 200 W

Peso: 8,35 kg

Dimensões: 11,5 x 52,5 x 31 cm

Programas: 5

Velocidade: 1-99

Tempo automático dos programas: 10 min.

Saída USB: 5 V  1000 mA 5 W

Peso máx.: 120 kgs/265 lbs

Tempos dos programas predefinidos: 1 a 20 min.

Ligação sem fios ao smartphone



Esta unidade está em conformidade com a legislação atual de produtos da UE.



Corrente contínua



Este produto destina-se apenas a utilização em espaços interiores.



Leia cuidadosamente estas instruções antes de utilizar o aparelho e guarde-as para futura referência.



Corrente alternada



## Eliminação



A Diretiva de Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos (REEE) (2012/19/UE) foi acionada para a reciclagem de produtos através das melhores técnicas de recuperação e reciclagem disponíveis, de modo a minimizar o impacto no ambiente, tratar substâncias perigosas e evitar o aumento de aterros sanitários. O produto está classificado como Equipamento Elétrico ou Eletrónico. Como tal, garanta que no fim da sua vida útil é eliminado de forma correta, de acordo com as exigências legais locais. NÃO deve ser eliminado juntamente com o lixo doméstico.

### Responsabilidade de reciclagem:

1. Consulte as diretrizes das autoridades locais
2. Separe os componentes e elimine-os de forma correta

Pelo presente documento, o The Dezac Group declara que o tipo de equipamento de rádio [equipamento sem tecnologia FHSS adaptável com apenas uma antena] está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE.

O texto completo da declaração de conformidade UE encontra-se disponível para consulta em:

<https://www.bodi-tek.com/products/whole-body-vibration-training-plate>

## Garantia

Para registar a sua garantia de dois anos online, visite: [www.bodi-tek.com/warranty](http://www.bodi-tek.com/warranty)

## Apoio ao cliente

Se tiver alguma questão, entre em contacto connosco através do e-mail: [customerservice@bodi-tek.com](mailto:customerservice@bodi-tek.com)

© The Dezac Group Ltd 2022, PO Box 17, Cheltenham Spa, Inglaterra GL53 7ET.

**Representante no Reino Unido:** The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa, Inglaterra GL53 7ET

**Representante na União Europeia:** The Dezac Group (Europe) B.V. Azura, Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Países Baixos

# Avvertenze

- **Leggere tutte le istruzioni con attenzione e conservarle per consultazioni successive.**
- Questo apparecchio può essere utilizzato dai bambini a partire dagli 14 anni di età e da persone con ridotte funzionalità fisiche, sensoriali o mentali - o non esperte nell'uso del prodotto - solo se supervisionati da adulti o dopo avere ricevuto le istruzioni necessarie a garantire l'utilizzo sicuro dell'apparecchio ed evitare possibili rischi derivanti dall'uso dello stesso. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. Non consentire ai bambini di eseguire la pulizia e la manutenzione di questo apparecchio senza supervisione.
- NON usare l'apparecchio dopo aver bevuto alcolici oppure in caso di malessere o stanchezza.
- NON disattivare le funzioni di sicurezza e non aprire l'apparecchio.
- Un uso errato o eccessivo può causare lesioni.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi soprattutto in presenza di problemi di salute preesistenti.
- Il peso del prodotto assemblato è di 9 kg e occupa una superficie sul pavimento di 680 x 380 mm.
- Solo una persona alla volta è autorizzata a utilizzare questo oggetto.
- Tenere il prodotto fuori dalla portata dei bambini con meno di 14 anni e degli animali domestici.
- Si consiglia di consultare il proprio medico di base prima dell'uso se si è in stato di gravidanza o si soffre di una delle seguenti condizioni: trombosi acuta, vene varicose acute, diabete, epilessia o se si è stati recentemente sottoposti a un intervento chirurgico, inclusi quelli all'anca o al ginocchio e al cuore o se si ha un stimolatore cardiaco.
- Non utilizzare all'aperto.
- Non deve essere utilizzato da persone che pesano più di 120 kg.
- Questo apparecchio DEVE essere collegato a massa.
- NON utilizzare questo apparecchio se non funziona correttamente o se è caduto o risulta danneggiato.
- L'apparecchio può essere pulito strofinandolo con un panno umido. NON usare solventi né detergenti abrasivi.
- Il dispositivo deve essere utilizzato esclusivamente per lo scopo previsto, come descritto in questa guida utente.

# Importante

- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore o dal suo servizio assistenza. Se questo non viene sostituito, si deve smettere di usare l'apparecchio oppure deve essere restituito al produttore per lo smaltimento o il riciclaggio.
- Questo prodotto è dotato di una spina BS1363, con fusibile a 3 ampere. Se è necessario sostituire il fusibile, deve essere utilizzato solo un fusibile da 3 ampere.

# Precauzioni

- Tenere l'apparecchio fuori dalla portata dei bambini.
- Utilizzare sempre su una superficie piana e lasciare 1 metro di spazio libero intorno al prodotto.
- Proteggere la moquette posizionando l'unità su un tappetino.
- Non usare per più di 20 minuti alla volta.
- Scegliere una velocità che meglio si adatti al proprio livello di forza fisica/flessibilità. Se necessario, consultare il proprio medico.
- Indossare indumenti adeguati durante l'allenamento.
- Prestare attenzione a mantenere l'equilibrio durante l'utilizzo, quando si sale e si scende dall'apparecchio.
- Non lasciare mai incustodita l'unità quando è collegata alla rete elettrica. Scollegarla durante il montaggio, dopo l'uso e prima della pulizia.
- Tenere lontano dall'acqua.
- In caso di eventuali irritazioni ai piedi o in prossimità di questi, sospendere l'uso e contattare il proprio medico di base.

# COMPONENTI

## Telecomando

- 1 On / Off
- 2 Avvio/Arresto
- 3 Selezione programma
- 4 Aumento velocità
- 5 Riduzione velocità
- 6 Aumento durata
- 7 Riduzione durata
- 8 Selezione brano (indietro)
- 9 Selezione brano (in avanti)
- 10 Arresto / Avvio (Musica)
- 11 Aumento del volume
- 12 Riduzione del volume
- 13 2 batterie AAA

## Piastra vibrante

- 14 Display
- 15 Pedana
- 16 Gancio per corda elastica
- 17 Piedini a ventosa
- 18 Interruttore di alimentazione principale
- 19 Presa per cavo di alimentazione
- 20 2 corde elastiche
- 21 Telecomando
- 22 Cavo di alimentazione e spina

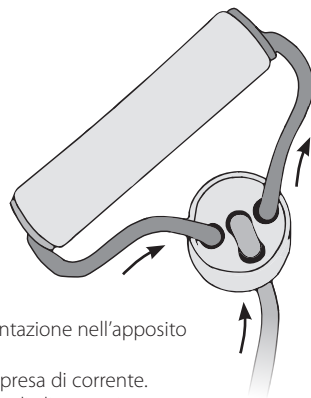
## Comandi piastra vibrante

- 23 On / Off
- 24 Selezione programma
- 25 Avvio/Arresto
- 26 Aumento velocità / durata
- 27 Riduzione velocità / durata

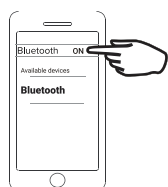
## Guida introduttiva



- 1 Opzionale - Attaccare le corde elastiche ai relativi ganci su entrambi i lati dell'unità. La lunghezza delle corde può essere regolata facendole passare attraverso il fermo.



- 2 Inserire il cavo di alimentazione nell'apposito connettore. Inserire la spina in una presa di corrente. Accendere l'interruttore di alimentazione principale rosso.



- 3 La piastra vibrante per fare esercizi utilizzerà comandi vocali per connettere il proprio dispositivo.



4 Premere il tasto di accensione/spengimento per accendere. Per Aumentare o Ridurre la durata o l'intensità utilizzare i relativi tasti Aumento / Riduzione. Sono disponibili da 1 a 99 livelli di intensità e il timer può essere impostato fino a 20 minuti.

5 Per selezionare un programma, premere il tasto Selezione programma.

Ci sono 5 programmi a scelta. Vedere di seguito.

6 La piastra vibrante per fare esercizi entrerà automaticamente in modalità Stand-by entro 3 minuti dalla fine del programma. Per spegnere la piastra vibrante in qualsiasi momento, premere il tasto On/Off.

Quando l'unità è in modalità Stand-by, premendo nuovamente il tasto On/Off la si accende.

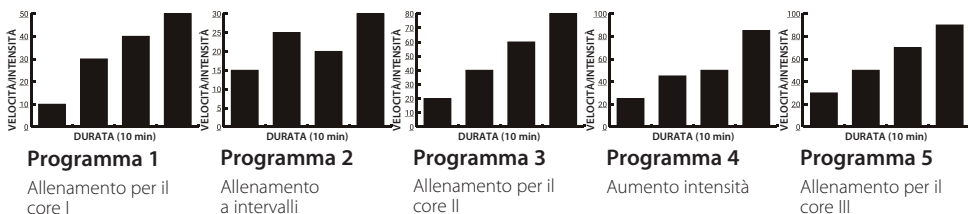
NOTA: Quando un programma è in esecuzione, il display visualizza alternativamente la velocità e la durata.

7 Dopo l'uso, spegnere l'interruttore di alimentazione principale e scollegare dalla rete elettrica.



## Programmi di allenamento

Ogni programma dura 10 minuti.



## Inserimento delle batterie del telecomando



Togliere il coperchio del vano batterie sul retro del telecomando.

Inserire 2 batterie AAA (incluse) e chiudere il coperchio.

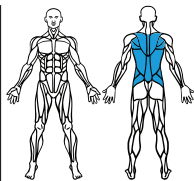
### Manutenzione e smaltimento delle batterie

- Se l'apparecchio resta inutilizzato per un lungo periodo di tempo, rimuovere le batterie dal telecomando.
- Smaltire le batterie attenendosi alle disposizioni previste dalle normative locali in materia.

# Esercizi

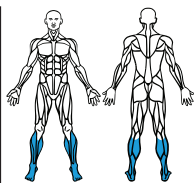
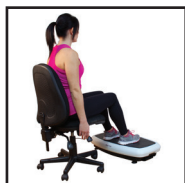
L'allenamento con la piastra vibrante Whole Body Vibration (WBV) è costituito da tre elementi: forza, allungamento e massaggio. La maggior parte degli esercizi fornisce una combinazione di questi.

Posizionare un asciugamano sopra la base quando si assume una posizione diversa da quella in piedi.



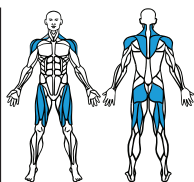
## Schiena (rilassamento)

Sedersi sulla pedana con le gambe divaricate. Inarcare la schiena in avanti e rilassarsi.



## Piede e parte inferiore della gamba (rilassamento)

Sedersi su una sedia e posizionare i piedi sull'apposita pedana.

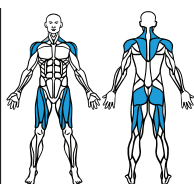


## Affondo, pressione dall'alto (forza)

Assumere la posizione di affondo.

Tenere le corde in mano con i pugni rivolti verso l'esterno, tenerle davanti a sé con le braccia tese.

Questo esercizio rafforzerà i muscoli posteriori della coscia, i quadricipiti, i glutei, le spalle, i deltoidi e i trapezi.



## Tirate al mento o Upright Row con Squat (forza)

Se necessario, accorciare le corde elastiche.

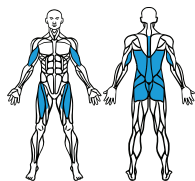
Assumere la posizione di squat poco profondo.

Tenere le corde elastiche all'altezza del torace con i palmi delle mani rivolti verso il basso.

Questo esercizio rafforzerà i quadricipiti, i glutei, la schiena e le spalle.



# Esercizi

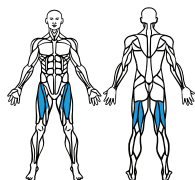


## **Curl bicipite, Squat parziale (forza)**

Assumere la posizione di squat poco profondo.

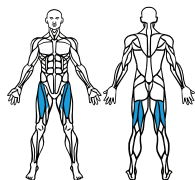
Tenere le corde elastiche all'altezza degli addominali con i palmi rivolti verso l'alto.

Questo esercizio rafforzerà i quadricipiti, i glutei, la schiena e i bicipiti.



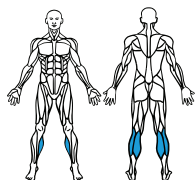
## **Allungamento dei quadricipiti (stretch)**

Inginocchiarsi sulla pedana, tenendo il piede sollevato dal pavimento. Tenere la parte superiore del corpo e la schiena dritte e tendere i muscoli addominali. Spingere il bacino in avanti.

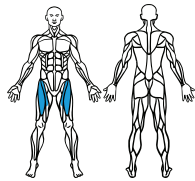


## **Allungamento interno coscia (stretch)**

Con le gambe divaricate, posizionare un piede sulla pedana e l'altro sul pavimento. Piegare la gamba mantenendo l'altra gamba dritta. Mantenendo la parte superiore del corpo dritta, abbassare i glutei verso il pavimento.



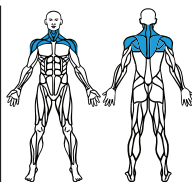
Sdraiarsi con entrambi i polpacci appoggiati sulla pedana, le dita dei piedi rivolte verso l'alto. Questo è un meraviglioso massaggio tonificante.



## **Massaggio quadricipiti (massaggio)**

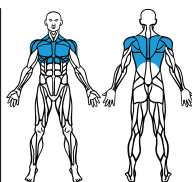
Sdraiarsi a faccia in giù sul pavimento con le cosce sulla pedana. Tenere la parte inferiore delle gambe leggermente piegata. Tenere la schiena dritta e l'addome contratto.

# Esercizi



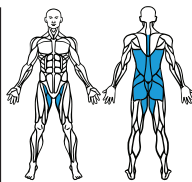
## Spalla e collo (rilassamento)

In ginocchio davanti alla pedana. Sollevare lentamente le caviglie e portare la testa sopra la base. Tenere la schiena e il collo dritti.



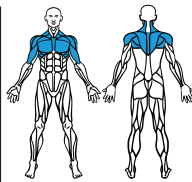
## Parte superiore del corpo (rilassamento)

Appoggiare la schiena sulla base. Tenere il collo e la schiena dritti e spingere indietro le spalle mentre ci si appoggia sui gomiti.



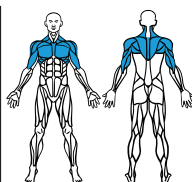
## Ampio Squat (forza)

Stare sulla pedana con le ginocchia e le dita dei piedi rivolte verso l'esterno. Piegarle delicatamente le gambe. Questo esercizio rafforzerà i quadricipiti, la schiena, i glutei e la zona interna della coscia.



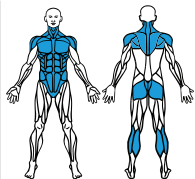
## Pressione spalle/Push Up (forza)

Inginocchiarsi davanti alla pedana, appoggiando le mani sulla base, alla larghezza delle spalle. Con la schiena dritta, piegare lentamente e raddrizzare ripetutamente le braccia.



Per un esercizio più avanzato, sollevare le ginocchia dal pavimento. Questo esercizio rafforzerà il torace, i muscoli delle spalle e i tricipiti.

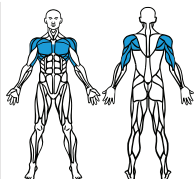
# Esercizi



## Tavola (forza)

Appoggiarsi sui gomiti e sugli avambracci. A questo punto, con la schiena dritta, sollevare lentamente i glutei.

Questo esercizio fa bene alla forza del core e ai muscoli dello stomaco.

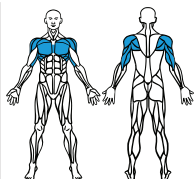


## Flessioni (forza)

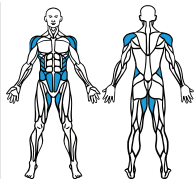
Sedersi appena sollevati dal pavimento con la schiena appoggiata alla pedana.

Tenere i bordi della base per il supporto.

Questo esercizio va bene per i tricipiti.

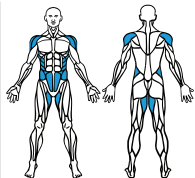


Per un esercizio più avanzato, sedersi stando appena sollevati dal pavimento e raddrizzare le gambe. In questo modo si fanno funzionare i tricipiti così come i muscoli del core.



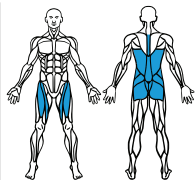
## Abduttori (forza)

Appoggiare un braccio sulla pedana, mantenendo la testa, il busto e la gamba esterna dritti. Piegare la gamba di supporto interna con un angolo di  $90^\circ$ . Ruotare su un fianco con il braccio libero contro il fianco. Mantenere questa posizione tenendo i fianchi sollevati. Questo esercizio rafforzerà l'addome.



Per un esercizio più avanzato, raddrizzare entrambe le gambe.

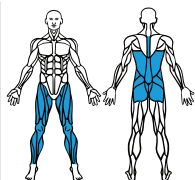
# Esercizi



## Squat poco profondo (forza)

Stare sulla pedana con i piedi alla larghezza delle spalle. Tendere delicatamente i muscoli delle gambe, mantenendo la schiena dritta e le ginocchia leggermente piegate.

Questo esercizio rafforzerà i quadricipiti, i glutei e la schiena.

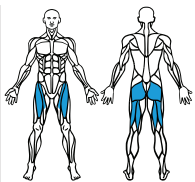


## Squat profondo (forza)

Stare sulla pedana con i piedi alla larghezza delle spalle.

Piegare delicatamente le gambe e tendere i muscoli delle gambe. Mantenendo la schiena dritta, piegare leggermente la parte superiore del corpo in avanti.

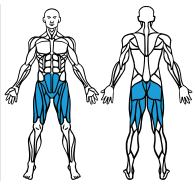
Questo esercizio rafforzerà la schiena, i glutei e le gambe.



## Affondo (forza)

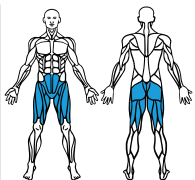
Posizionare un piede al centro della pedana e fare un passo indietro con l'altro. Mantenendo la schiena dritta, tendere i muscoli delle gambe.

Questo esercizio rafforzerà il tendine della parte posteriore del ginocchio, i quadricipiti e i glutei.



## Arco pelvico (forza)

Posizionare il corpo con le spalle sul pavimento e i piedi sulla pedana. Sollevare i glutei. Tendere i muscoli della coscia e dei glutei.



## Crunch addominale (forza)

Posizionare il corpo con le spalle sul pavimento e la parte bassa della schiena piatta sul pavimento con i piedi sulla pedana.

Alzare le spalle, mantenendo tesi i muscoli addominali. Sollevare delicatamente la testa e mantenere la posizione per 5 secondi.

# Pulizia e manutenzione

- Scollegare SEMPRE l'unità prima di pulirla.
- Pulire l'apparecchio con un panno leggermente umido.
- NON usare sostanze solventi o abrasive.
- NON immergere nell'acqua.
- Asciugare completamente prima di riporre.

# Specifiche tecniche

Modello: BT-VIBT

In ingresso: 230V ~ 50/60Hz 200W

Peso: 8,35 kg

Dimensioni: 11,5 x 52,5 x 31 cm

Programmi: 5

Velocità: 1– 99

Durata programma automatico: 10 min

Uscita USB: 5V  1000 mA 5,0 W

Peso max: 120 Kg

Durata programma preimpostato: 1-20 min

Connessione wireless allo smartphone



Il prodotto è conforme alle attuali normative UE sui prodotti di questo tipo.



Corrente continua



Questo prodotto è destinato ad essere usato esclusivamente in interni.



Leggere attentamente queste istruzioni prima dell'utilizzo e conservarle per uso futuro.



Corrente alternata



# Smaltimento



La direttiva sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE) (2012/19/UE) è stata adottata per riciclare i prodotti utilizzando le migliori tecniche di recupero e riciclaggio disponibili per ridurre al minimo l'impatto sull'ambiente, risparmiando energia e risorse ed evitando che materiali pericolosi vadano a finire in discarica. Il prodotto è classificato come apparecchiatura elettrica o elettronica, quindi assicurarsi che alla fine della sua vita utile questo prodotto venga smaltito nel modo corretto in conformità con i requisiti delle autorità locali.

NON smaltire questo prodotto con i rifiuti domestici.

## Rispetto delle norme di riciclaggio:

1. Verificare le normative municipali a livello locale.
2. Separare i componenti e procedere al corretto smaltimento.

Con la presente, il gruppo Dezac dichiara che il tipo di apparecchiatura radio [apparecchiatura adattiva non FHSS con una sola antenna] è conforme alla direttiva 2014/53/UE.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile all'indirizzo:

<https://www.bodi-tek.com/products/whole-body-vibration-training-plate>

# Garanzia

Per registrare la garanzia di due anni online, visitare il sito: [www.bodi-tek.com/warranty](http://www.bodi-tek.com/warranty)

# Assistenza clienti

In caso di domande, contattarci al seguente indirizzo: [customerservice@bodi-tek.com](mailto:customerservice@bodi-tek.com)

© The Dezac Group Ltd 2022, PO Box 17, Cheltenham Spa, Inghilterra GL53 7ET.

**RP Regno Unito:** The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa, Inghilterra GL53 7ET

**RP UE:** The Dezac Group (Europe) B.V. Azura, Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Paesi Bassi'







**Bodi-Tek<sup>®</sup>**

© The Dezac Group Ltd 2023, PO Box 17, Cheltenham Spa, England GL53 7ET

[www.bodi-tek.co.uk](http://www.bodi-tek.co.uk) 1-IN-BT-VIBT-EU/v1.0