TREND REHAB

Användarmanual
User manual



FitnessPlate-4D

FitnessPlate-4D - Vibrationsplatta
Serienummer:PF-B-09III
Volt: 220V-240V
Frekvens: 50-60Hz
Watt: 200W+ 200W+40W
N.V: 19 kg
Tillverkare: TrendRehab i Sverige AB
Gräddvägen 13 906 20 Umeå
Sweden
support@trendrehab.se
SE556852-690801
Batchnummer: 4D20240909

CE

Recycling

Denna produkt får ej slängas i vanligt hushållsavfall utan måste källsorteras med elektronik på närmsta återvinningscentral.

TrendRehab rekommenderar alltid att du i första hand tar kontakt med oss om du är osäker om hur du ska återvinna produkten.

Vi erbjuder om garantin löpt ut, en betald service för att öka livslängden på din elektriska produkt. Spara originalkartongen. 2 års garanti.

Produktinformation:

FitnessPlate-4D - Vibrationsplatta
Serienummer:PF-B-09III
Volt: 220V-240V
Frekvens: 50-60Hz
Watt: 200W+ 200W+40W
N.V: 19 kg
Tillverkare: TrendRehab i Sverige AB
Gräddvägen 13 906 20 Umeå Sweden
support@trendrehab.se SE556852-690801
Batchnummer: 4D20240909

Denna produkt har genomgått nödvändiga tester och uppfyller de europeiska säkerhets- och hälsoföreskrifterna och är CE-märkt enligt relevanta direktiv och standarder.

This product has undergone necessary tests and complies with the European safety and health regulations and is CE-marked according to relevant directives and standards

CE

Så här kommer du igång och detta medföljer i paketet:

1. Packa upp produkten ut kartongen. Förvara och ombesörj orginalkartongen väl om du i framtiden skulle behöva serviceåtgärd eller liknande.
2. Placera vibrationsplattan i valfritt rum på en plan yta. Använda gärna den medföljande yogamattan under vibrationsplattan för ljuddämpning och för att skydda ditt golv.
3. Trä in gummibanden i öglorna och en knut bildas. Om styrkan inte är tillräcklig, knyt en till knut för att öka styrkan på gummibanden.
4. Tryck in den medföljande strömsladden i vägguttaget samt i vibrationsplattan,
5. Slå på den röda strömbrytaren som sitter på höger sida av produkten.
6. Avlägsna skyddsplasten bakom batteriet på fjärrkontrollen.
7. Tryck på startknappen på displayen eller på din fjärrkontroll för att starta vibrationsplattan.
8. Välj önskat program.

Medföljer:

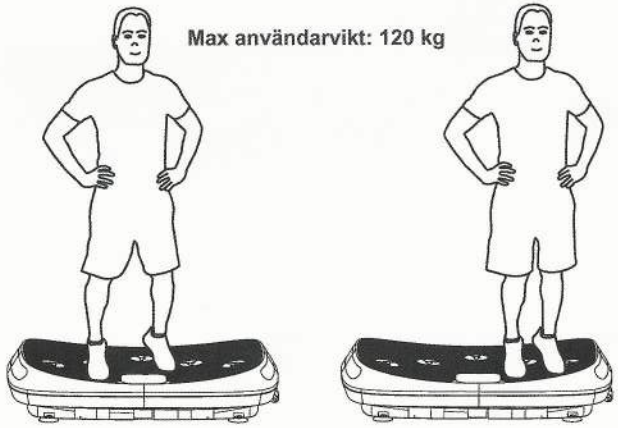

Fjärrkontroll


Yogamatta


Manual


Styrkeband

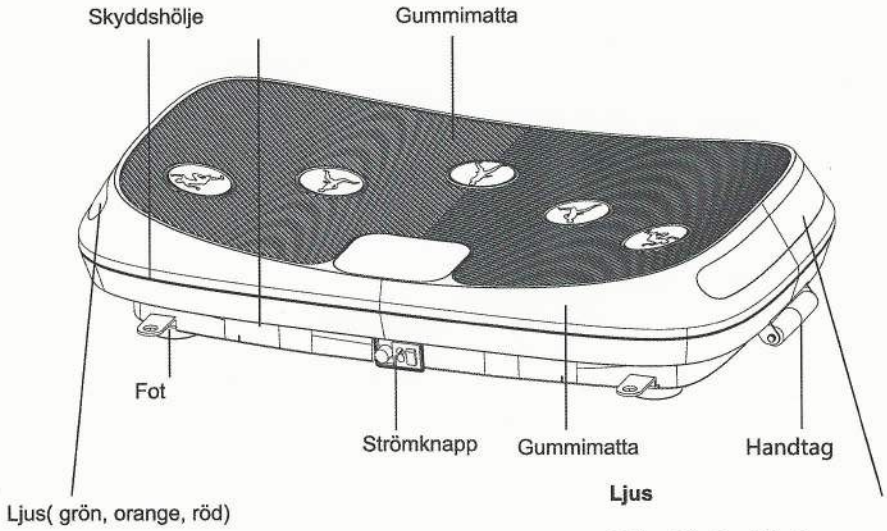

Strömsladd



●

X

Namn och funktioner på produkten

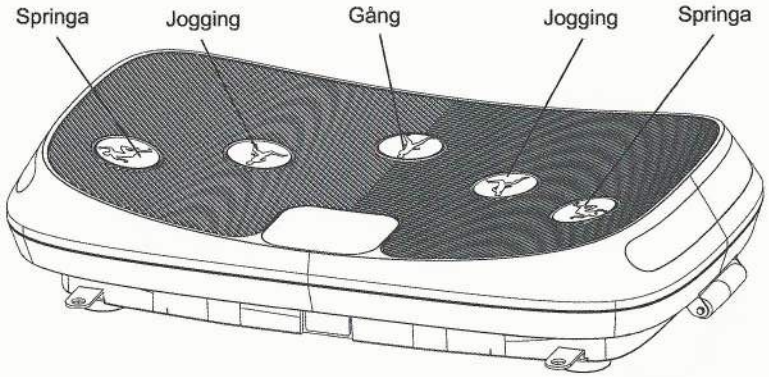


Ljus

Grön= Låg hastighet

Orange= Medelhög hastighet

Röd= Hög hastighet



Display



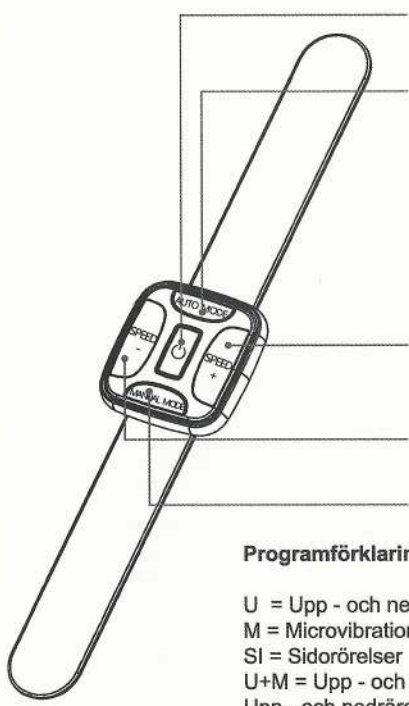
1. Hastighetsökning
2. Hastighetsminskning
3. Paus och play av program
4. Hastighetsökning av manuella program
5. Hastighetsminskning av manuella program
6. Start och avstängning av produkt
7. Navigering av manuella program U, M, SI, U+M, U+SI + M+SI + M+U+SI
8. Navigering av intervallprogram
   CAL. = Kalorimätare

Upp och nedrörelser

Microvibrationer

Sidorörelser

Vid varje programbyte måste alltid omstart göras på playknappen (3)



Start och avstängningsknapp

Justering av intervallprogram p1, p2 ,p3

Hastighetsökning av manuella program

Hastighetsminskning av manuella program

Navigering av manuella program

Programförklaring

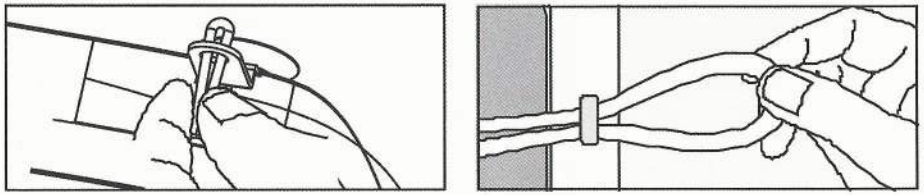
U = Upp - och ned rörelser
M = Microvibrationer
SI = Sidorörelser
U+M = Upp - och nedrörelser samt microvibrationer kombinerat U + SI = Upp - och nedrörelser + sidorörelser kombinerat
M+ SI = Microvibrationer + sidorörelser
M+ U + SI = Microvibrationer + upp - och nedrörelser + sidorörelser kombinerat

Notera: Kontrollens signal är max 2,5 meter

Klockan före användning

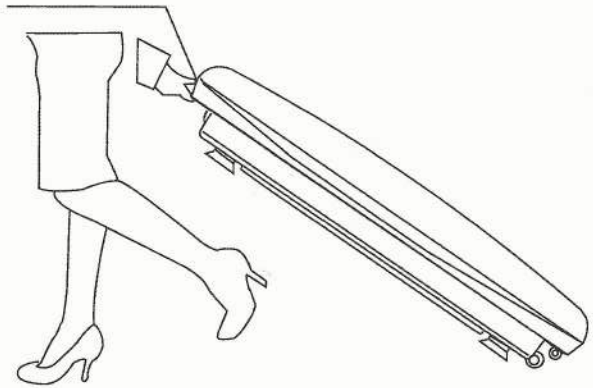


STYRKEBAND



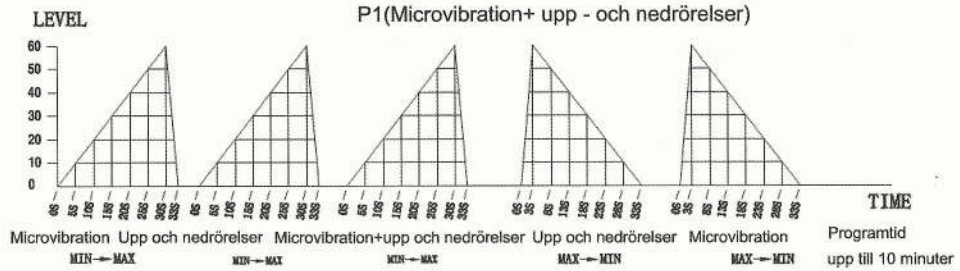
A B

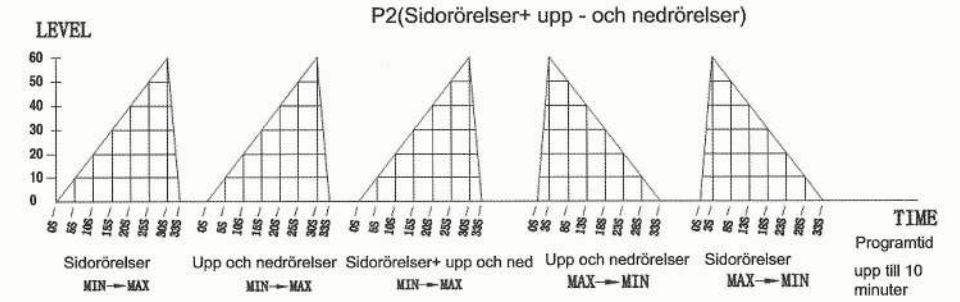
Handtag

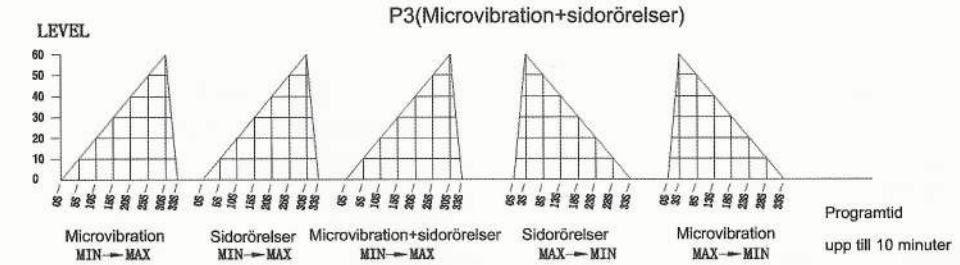


Två handtag är utformade på båda ändarna av produkten för att enkelt kunna förflytta vibrationsplattan.

PROGRAM







Säkerhetsföreskrifter för FitnessPlate-4D

Konsultera din läkare innan användning:

- Pacemaker
- Hornhinneavlossning
- Gravid
- Aktiv cancer
- Protes

Använd rätt kläder: Bär lämpliga kläder och skor som ger bra grepp på plattformen för att förhindra att du halkar eller skadar dig.

Stå stadigt: Stå stadigt på plattformen och se till att du har jämnt fördelad vikt på fötterna. Håll en neutral position med rak rygg och böjda knän för att undvika överansträngning.

Använd rätt hastighet och intensitet: Börja alltid med låg hastighet och intensitet och öka gradvis efterhand som du blir bekant med enheten. Använd inte en vibrationsplatta med hög intensitet om du inte är väl förtrogen med dess effekter.

Håll balansen: Om du känner dig ostadig, sänk omedelbart intensiteten eller stäng av plattan.

Undvik överansträngning: Överansträngning kan leda till skador. Använd vibrationsplattan med måtta och följ de rekommendationer som tillverkaren ger angående användningstid och frekvens. Vi rekommenderar programtiden 15 minuter som max användningstid.

Lyssna på din kropp: Om du känner smärta, yrsel eller obehag under användningen, stäng av vibrationsplattan omedelbart och konsultera din läkare.

Barn och husdjur: Håll barn, otillräkneliga och husdjur borta från vibrationsplattan när den är i drift för att förhindra olyckor.

Underhåll: Se till att vibrationsplattan är i gott skick genom att regelbundet kontrollera att alla delar är ordentligt fastsatta och att sladdar och kablar är i bra skick.

Stäng av strömmen: Efter användning, se till att stänga av strömmen till enheten och koppla ur den från vägguttaget.

Elsäkerhet, användarmiljö och rengöring

Korrekt installation och jordning: Se till att vibrationsplattan är korrekt installerad och jordad enligt tillverkarens anvisningar. Detta är viktigt för att förhindra elektriska störningar och jordfel.

Kontrollera elkablar: Innan du använder vibrationsplattan, inspektera elkabeln och kontakten för eventuella skador. Använd inte enheten om du märker att kabeln är skadad.

Använd rätt strömkälla: Använd alltid rätt spänning och strömkälla som anges i tillverkarens bruksanvisning. Använd aldrig en för låg eller för hög strömkälla. Skydda mot fukt: Vibrationsplattan bör inte placeras i fuktiga eller våta miljöer, såsom badrum. Förhindra att vatten eller andra vätskor kommer i kontakt med enheten.

Undvik överbelastning: Använd inte flera högeffektsapparater på samma eluttag eller grenuttag samtidigt för att undvika överbelastning av kretsen. Följ de angivna effektspecifikationerna.

Koppla ur vid behov: När du inte använder vibrationsplattan, koppla ur den från eluttaget för att förhindra oavsiktlig aktivering eller olyckor.
Barn och husdjur: Håll små barn och husdjur borta från enheten, särskilt när den är i drift, för att förhindra att de rör vid eller skadar sig på den.

Ventilation: Placera vibrationsplattan i en välventilerad miljö för att förhindra överhettning och säkerställa att luftcirkulationen inte blockeras.

Brandsäkerhet: Ha en fungerande brandsläckare i närheten av vibrationsplattan om något skulle börja brinna.

Rengöring
För att säkerställa säker användning och förlängd livslängd av vibrationsplattan är regelbunden rengöring och underhåll av betydelse. Stäng alltid av enheten innan du påbörjar rengöring. Torka av ytan med en mjuk, fuktig trasa för att avlägsna svett, smuts och damm.

Vid delning av enheten med andra personer, överväg att använda mild desinfektion efter användning. Inspektera kablar och kontakter för skador och byt ut dem enligt behov. Håll enheten torr. Genom att följa dessa riktlinjer kan du använda din vibrationsplatta säkert och förlänga dess livslängd.

1.Stå axelbrett med styrkebanden framför kroppen. Detta ökar förbränningen samt stärker de små musklerna.





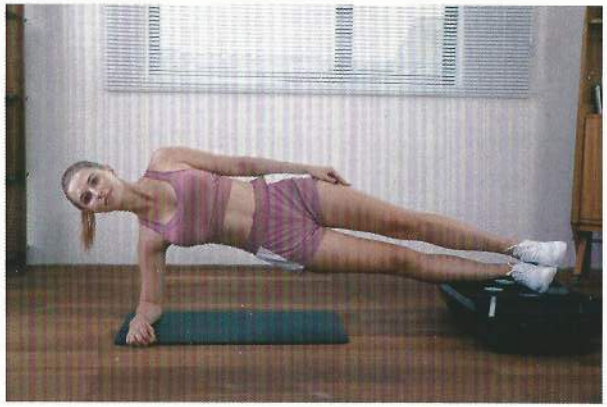
2. Använd medföljande yogamatta och sätt armarna axelbrett på vibrationsplattan. Detta stärker rygg och bröstmuskulatur.

3. Tränar triceps och magmuskulatur. Gör denna övning statisk i cirka 30 sekunder, vila sedan tio sekunder.





4. Ben och vadmassage, använd yogamattan för avlastning.



5. Stärker höfter och bål.

This is how you get started:

1.Unpack the product. Store and care for the original carton well if in the future you would need a service.
2.Place the vibration plate in any room on a flat surface.
3.Thread the rubber bands into the loops and form a knot. If the strength is not enough, tie another knot to increase the strength of the rubber bands.
4.Push the supplied power cord into the wall socket and vibration plate,turn on the red switch located on the right side of the product.
5.Remove the protective plastic behind the battery on the remote control.
6.Press the start button on the display or on your remote control to start the vibration plate.
7.Select the desired program.



Remote



Yoga mat



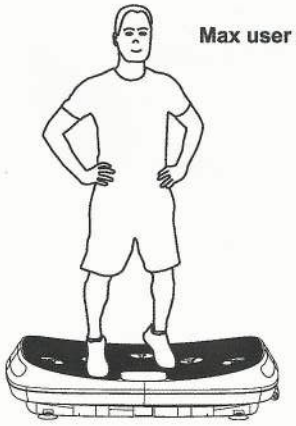
Manual



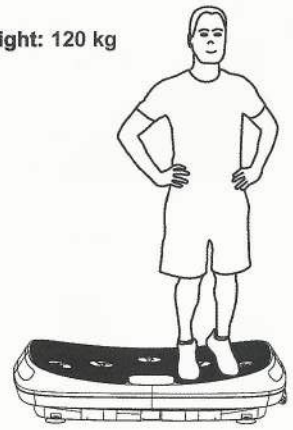
Strenght bands



Powerchord



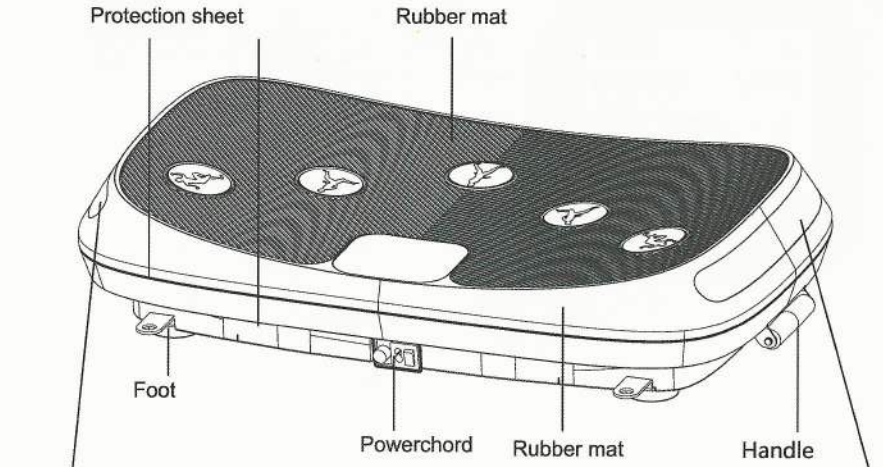
Max user weight: 120 kg



●

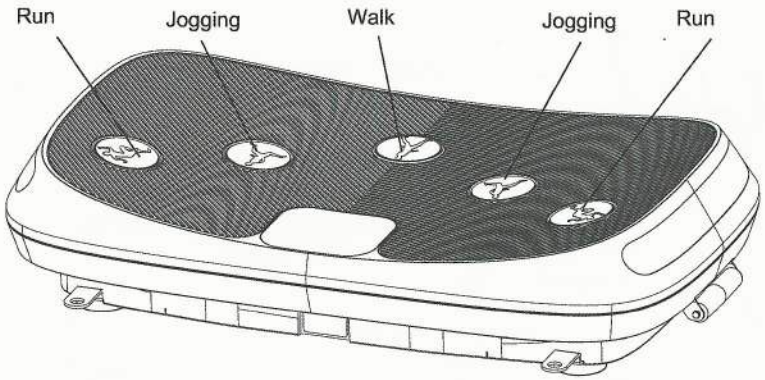
X

Name and functions

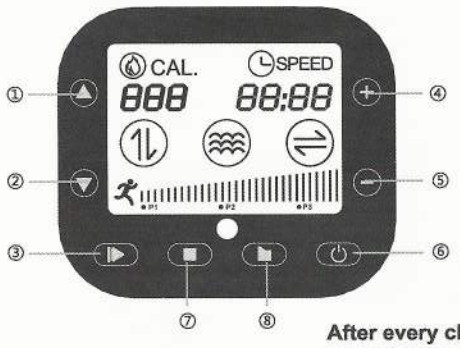


Light

Green= Low speed
Orange= Middle speed
Red= Hight speed



Display



1. Speed increase
2. Speed decrease
3. Paus and play
4. Speed increase of the manual programs
5. Speed decrease of the manual programs
6. On/ Off
7. Navigation of manuel program U, M, SI, U+M, U+SI + M+SI + M+U+SI
8. Navigate of interval program

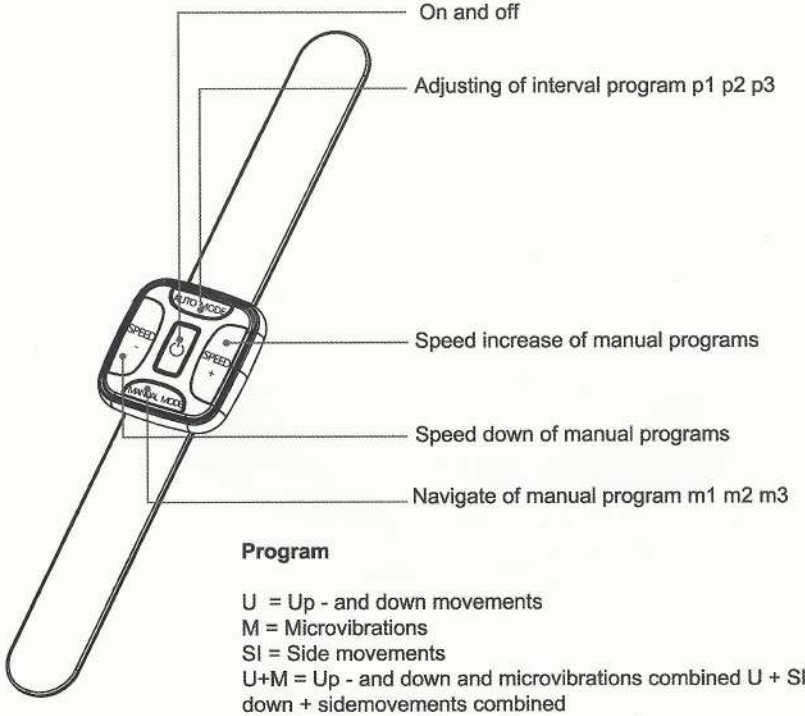
CAL. = Calories

After every change of program a restart always needs to be done on the play button (3)

Up and down

Microvibrations

Side movements



Program

U = Up - and down movements
M = Microvibrations
SI = Side movements
U+M = Up - and down and microvibrations combined U + SI = Up - and down + sidemovements combined
M+ SI = Microvibrations + side movements
M+ U + SI = Microvibrations + up and down + side movements combined

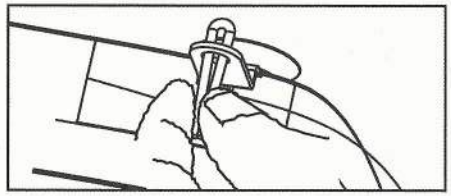
Note: Remote signal max 2,5 meters

Remote before use

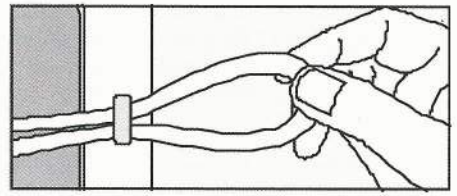


1.Back 2.Open 3.Remove cover 4.Insert battery 5.Close

STRENGHT BANDS

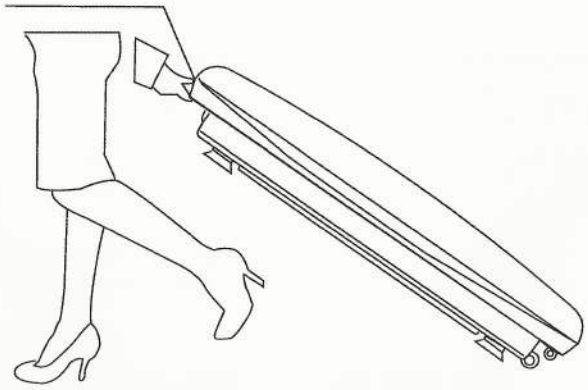


A



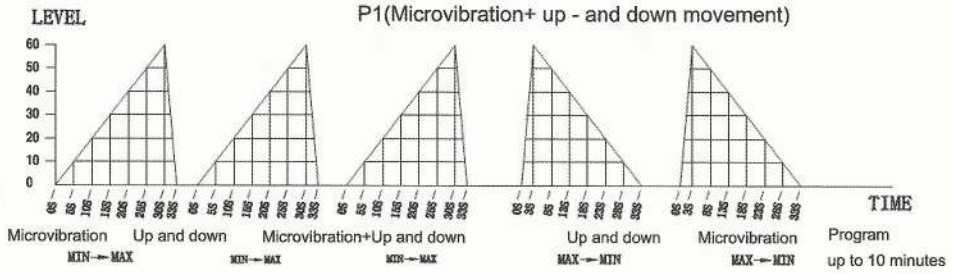
B

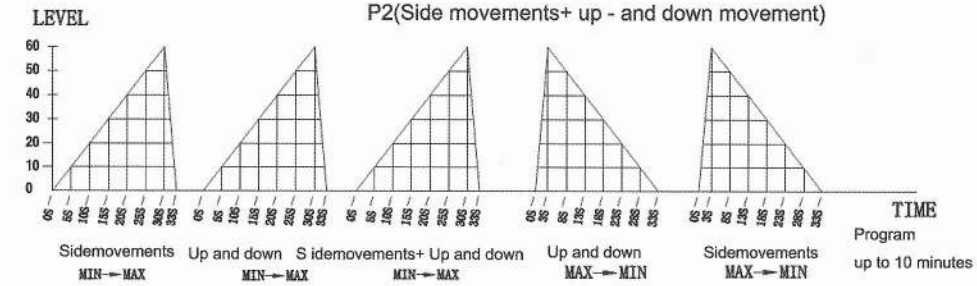
Handle

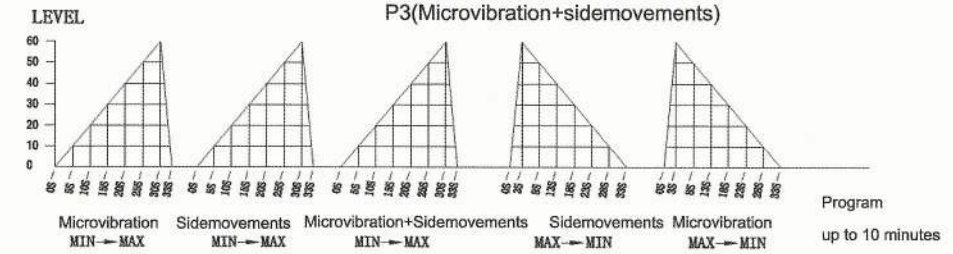


Two handles for easy transportation

PROGRAM







Safety instructions for FitnessPlate-4D

Consult your doctor before use

- Pacemaker
- Retinal detachment
- Pregnant
- Active cancer
- Prosthesis

Wear suitable clothes and shoes that provide good grip on the platform to prevent slipping or injuring yourself.

Stand firmly: Stand firmly on the platform and ensure that your weight is evenly distributed on your feet. Maintain a neutral position with a straight back and bent knees to avoid overexertion.

Use the correct speed and intensity: Always start with low speed and intensity, gradually increasing as you become familiar with the device. Do not use a vibration plate with high intensity if you are not well-acquainted with its effects.

Maintain balance: If you feel unstable, immediately reduce the intensity or turn off the plate.

Avoid overexertion: Overexertion can lead to injuries. Use the vibration plate in moderation and follow the manufacturer's recommendations regarding usage time and frequency. We recommend a maximum usage time of 15 minutes per session.

Listen to your body: If you experience pain, dizziness, or discomfort during use, turn off the vibration plate immediately and consult your doctor.

Children and pets: Keep children, unpredictable individuals, and pets away from the vibration plate when it is in operation to prevent accidents.

Maintenance: Ensure that the vibration plate is in good condition by regularly checking that all parts are securely fastened, and that cords and cables are in good condition.

Turn off the power: After use, make sure to turn off the power to the device and unplug it from the wall outlet."

Electrical safety, user environment, and cleaning.

Proper Installation and Grounding: Ensure that the vibration plate is correctly installed and grounded according to the manufacturer's instructions. This is important to prevent electrical interference and ground faults.

Check Power Cables: Before using the vibration plate, inspect the power cable and plug for any damage. Do not use the device if you notice that the cable is damaged.

Use the Correct Power Source: Always use the correct voltage and power source as specified in the manufacturer's user manual. Never use a power source that is too low or too high.

Protect Against Moisture: The vibration plate should not be placed in damp or wet environments, such as bathrooms. Prevent water or other liquids from coming into contact with the device.

Avoid Overloading: Do not use multiple high-power devices on the same electrical outlet or power strip simultaneously to prevent overloading the circuit. Follow the specified power specifications.

Unplug When Not in Use: When you are not using the vibration plate, unplug it from the electrical outlet to prevent accidental activation or accidents.

Children and Pets: Keep young children and pets away from the device, especially when it is in operation, to prevent them from touching or injuring themselves.

Ventilation: Place the vibration plate in a well-ventilated environment to prevent overheating and ensure that air circulation is not obstructed.

Fire Safety: Have a functional fire extinguisher nearby the vibration plate in case of a fire emergency.

Cleaning:
To ensure safe use and prolong the lifespan of the vibration plate, regular cleaning and maintenance are important. Always turn off the device before beginning the cleaning process. Wipe the surface with a soft, damp cloth to remove sweat, dirt, and dust. When sharing the device with others, consider using a mild disinfectant after use. Inspect cables and connectors for damage and replace them as needed. Keep the device dry. By following these guidelines, you can use your vibration plate safely and extend its lifespan.



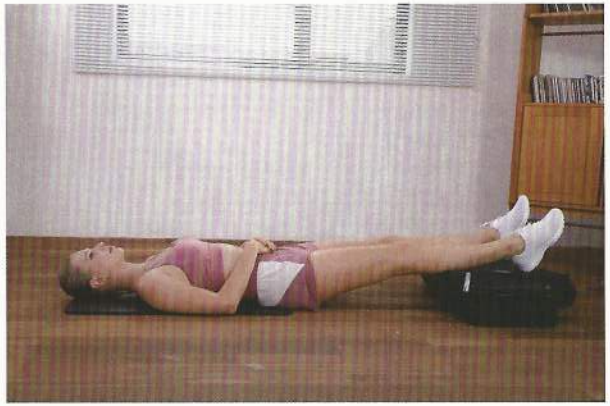
1.Stand straight up with the strenght bands infront of the body for a good weight loss workout.



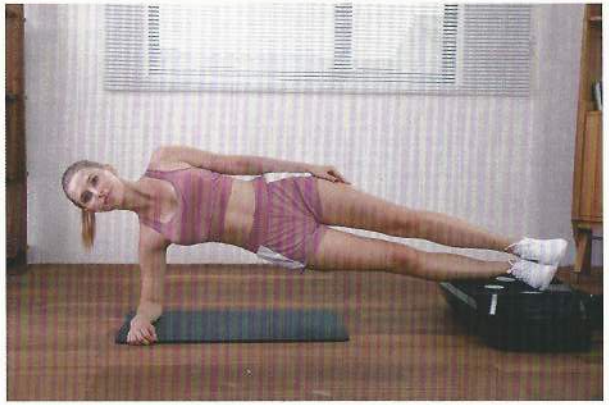
2. Use the yoga mat and let the vibration plate work with your chest and back.

3. Triceps and core.





4. Leg and calf massage and use the yoga mat for relax.



5. Stenght the hip and stomach