

SEECODE Fitness-Vibrations-Platte | 02

SEECODE Fitness-Vibration-Plate | 08

Plaque vibrante SEECODE Fitness | 14

SEECODE Fitness Trilplaat | 20



GEBRAUCHSANLEITUNG

Vielen Dank für den Kauf unseres SEECODE Fitness-Vibrations-Platte. Damit Sie lange Freude an Ihrem Produkt haben und es vollumfänglich nutzen können, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Gerät nutzen, um Beschädigungen durch falsche Bedienung zu vermeiden. Schenken Sie den Sicherheitsinformationen bitte besondere Aufmerksamkeit. Wenn Sie das Gerät einem Dritten überlassen, muss auch diese Bedienungsanleitung mit überreicht werden.

Die SEECODE Fitness-Vibrations-Platte erzeugt horizontal schwingende und rhythmische Vibrationen, die auf den ganzen Körper wirken und die Muskeln aktivieren und anspannen. Indem man in unterschiedlichen Positionen auf der Bodenplatte steht, kann Gehen, Joggen und Laufen simuliert werden. Es empfiehlt sich, die SEECODE Fitness-Vibrations-Platte drei Mal in der Woche für 10 Minuten zu verwenden. Zusätzlich empfehlen wir auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten. Gehen, Joggen oder Laufen kann folgendes bewirken:

- Schnellere Gewichtsreduzierung
- Abbau von Körperfett
- Stärkung und Kräftigung der Muskeln
- Verbesserung der Knochendichte
- Stimulierung des Verdauungsapparats
- Entspannung verkrampfter Muskeln
- Besserer und erholsamer Schlaf
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Verbesserung der physischen Belastbarkeit
- Linderung von Depressionen, Stress und Schlafstörungen und anderen Beschwerden

Lieferumfang:

- 1 x Vibrationsplatte
- 2 x Widerstandsbänder
- 1 x Fernbedienung
- 1 x Gebrauchsanleitung

SEECODE Fitness-Vibrations-Platte

TEILE & BUTTONS

FERNBEDIENUNG

VORWORT

SICHERHEITSHINWEISE

ERSTE VERWENDUNG

BETRIEBSMODI

WARTUNG UND REINIGUNG

FEHLERBEHEBUNG

TRAINIEREN

GEHEN, JOGGEN UND LAUFEN



TEILE & Funktionstasten

1. Rutschfeste obere Abdeckung
2. Rutschfeste Gummiunterlagen
3. Stromschalter
4. Stromanschluss
5. Untere Abdeckung
6. Zwischenabdeckung
7. Zeit-/Programmanzeige
8. Tempo-/Programmanzeige
9. Infrarot-Empfänger für die Fernbedienung
10. Zeit verlängern
11. Zeit verkürzen
12. Tempo erhöhen
13. Tempo senken
14. ON/OFF
15. Programmwahl
16. Übungs-Start
17. Übungs-Stopp
18. Widerstandsbänder



FERNBEDIENUNG



1. ON/OFF
2. Start & Stopp
3. Tempo erhöhen
4. Tempo senken
5. Zeit verlängern
6. Zeit verkürzen
7. Zu Tempostufe 20, 50 und 80 springen
8. Programmwahl

Die Fernbedienung läuft mit zwei 1,5V-AAA-Batterien (nicht mitgeliefert). Gehen Sie sicher, dass die Batterien mit der richtigen Polarität im Batteriefach an der Rückseite der Fernbedienung eingesetzt sind. Wenn Sie die Fernbedienung verwenden, richten Sie sie zum Infrarot-Empfänger (9) oder zum Bedienpult.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE – Bitte beachten!

Lesen Sie bitte diese Anleitung vor der Verwendung Ihrer SEECODE Fitness-Vibrations-Platte genau durch, um Verletzungen oder Schäden am Gerät zu vermeiden.

- Die Höchstlast des Geräts beträgt 150kg.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt in die Nähe des Geräts!
- Finger oder Fremdkörper dürfen nicht in den Zwischenraum zwischen mittlerer und unterer Abdeckung gesteckt werden.
- Wenn Sie bereits längere Zeit keinen Sport betrieben haben oder Herz-, Kreislauf oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Personen mit Bluthochdruck, Bronchitis, Hautkrankheiten, Diabetes, körperlichen Einschränkungen oder sonstigen Leiden dürfen dieses Gerät nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.
- Die Verwendung der SEECODE Fitness-Vibrations-Platte empfiehlt sich nicht für Personen mit Osteoporose, Krebs, Herzkrankheiten, Schrittmachern, Prothesen oder anderen implantierten medizinischen Geräten.
- Ältere Menschen sollen dieses Gerät sachgemäß und unter Aufsicht verwenden. • Die Verwendung des Geräts empfiehlt sich nicht in der Schwangerschaft oder während der Menstruation. • Kinder dürfen dieses Gerät nicht als Spielzeug verwenden.
- Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen gedacht, deren sensorische, körperliche oder mentale Fähigkeiten herabgesetzt oder eingeschränkt sind oder denen es an Erfahrung oder Knowhow mangelt, wenn sie nicht von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen

Person beaufsichtigt oder über die Funktionsweise des Geräts aufgeklärt werden.

- Nicht nach Alkoholgenuß verwenden.
- Nach dem Essen mindestens eine Stunde vor Verwendung warten.
- Das Gerät vor Gebrauch auf eine flache, stabile und ebene Unterlage stellen.
- Einen Abstand von mindestens 100 cm von der Wand oder anderen Gegenständen lassen.
- Bitte nehmen Sie vor Gebrauch Schmuck, Mobiltelefon oder sonstige Wertgegenstände bzw. Schlüssel oder andere scharfe Gegenstände ab, um Beschädigungen oder Verletzungen zu vermeiden.
- Um Verletzungen zu vermeiden, nicht springen oder auf das Gerät hinknien, während das Gerät läuft.
- Es darf stets nur eine Person auf dem Gerät stehen.
- Wegen Kippgefahr das Gerät nicht einseitig belasten.
- Keine anderen Geräte oder Gegenstände zusätzlich zum eigenen Gewicht auf das Gerät stellen.
- Bei Schwankungen der Stromversorgung das Gerät nicht verwenden und sofort abstecken.
- Das Gerät von feuchten Stellen und direkter Sonneneinstrahlung fernhalten; nicht im Freien stehen lassen.
- Das Gerät stets von Kontakt mit Flüssigkeiten fernhalten. Nicht mit feuchten Händen berühren, nicht ruckartig bewegen und keinesfalls bei der Verwendung rauchen.
- Bei Problemen mit dem Stromschalter, berühren Sie das Gerät nicht, um einen Stromschlag zu vermeiden.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn die Raumtemperatur über 40°C liegt.
- Das Gerät nur an eine den Angaben entsprechenden Stromversorgung anschließen. Den Stromschalter vorsichtig betätigen.
- Das Kabel weder knicken noch mit nassen Händen berühren.
- Die Verwendung des Geräts beenden, wenn es draußen gewittert oder stürmt; bei Unwetter das Gerät sofort ausstecken.
- Keine Geräte mit hohem Strombedarf an dieselbe Steckdose wie das Gerät anschließen, um elektrische Störungen zu vermeiden.
- Keinesfalls entflammbare Substanzen nahe dem Gerät lagern.
- Nicht neue mit alten Batterien oder Batterien unterschiedlicher Marken in der Fernbedienung mischen.



Technische Daten

Größe 67,0 x 38,0 x 2,5 CM

Gewicht 12.5 KG

Leistung 200W

Eingang 220V 50Hz

Frequenz 5 bis 15Hz

Steuermodus PWM REGLER

[DC MOTOR DRIVER]

ERSTE VERWENDUNG

- Stellen Sie sicher, dass das Gerät auf einer flachen, stabilen und ebenen Unterlage zu stehen kommt, mit mindestens 100cm Abstand von Wänden oder Gegenständen.
- Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden, sollten Sie sich auf einen Stuhl setzen und die Füße auf das Gerät stellen. Jetzt das Gerät einschalten, um die Intensität der Bewegungen zu testen; so können Sie sich an die Schwingungen und den gewählten Betriebsmodus gewöhnen.
- Beim Trainieren unbedingt bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

BETRIEBSMODI

Die SEECODE Fitness-Vibrations-Platte stellt Ihnen zwei Betriebsmodi zur Auswahl:

den manuellen und den automatischen Modus.

In beiden Modi können Sie die Widerstandsbänder verwenden. Zur Verwendung der Widerstandsbänder den Sicherheitshaken in die dafür vorgesehenen Öffnungen vorne an der Plattform stecken.

Manueller Modus: Der Benutzer kann Dauer und Tempo der Übung einstellen, um sie an seine Bedürfnisse anzupassen. Bei Verwendung dieses Modus folgende Anleitung befolgen:

1. Gerät an die Steckdose anschließen. Stromschalter (3) einschalten.
2. Den „ON“-Button am Bedienpult (14) oder den Button (1) an der Fernbedienung betätigen.
3. Zuerst die Übungsdauer wählen, sie kann zwischen 1 und 11 Minuten liegen. Zur minutenweisen Verlängerung betätigt man den Button (10) am Bedienpult oder den entsprechenden Button an der Fernbedienung. Zum Verkürzen der Zeit betätigt man den Button am Bedienpult (11) oder den entsprechenden Button an der Fernbedienung. In der Zeitanzeige (7) erscheint die verbleibende Übungsdauer.
4. Beginnen Sie die Übung durch Betätigen des Buttons (16) am Bedienpult oder des Buttons an der Fernbedienung.
5. Jetzt können Sie das Tempo der Vibration wählen. Die Tempostufen reichen von 1 bis 99. Um das Tempo auf die gewünschte Stufe zu stellen, betätigt man den Button (12) am Bedienpult oder den entsprechenden Button an der Fernbedienung. Zum Herabsetzen des Tempos betätigt man den Button (13) am Bedienpult oder den entsprechenden Button an der Fernbedienung.
6. Sie können auch eine Schnellwahl des Tempos mit dem M-Button an der Fernbedienung vornehmen, dabei können Sie zu den Stufen 20, 50 und 80 springen.
7. Zum jederzeitigen Beenden der Übung betätigt man den Button (17) am Bedienpult oder den entsprechenden Button an der Fernbedienung. Ist man mit der Übung fertig, schaltet man anschließend das Gerät durch Betätigung des Buttons (14) am Bedienpult oder des Buttons (1) an der Fernbedienung ab.

minuten minutes mi- nuti minutes minuten perc minuty minúty minu- te minuty	TEMPO FÜR JEDE STUFE TEMPOS FOR ALL LEVELS VELOCITÀ PER OGNI LIVELLO RYTHME DE LA DURÉE DE CHAQUE NIVEAU TEMPO VOOR ELKE STAND TEMPO MINDEGYIK FOKOZATHOZ RYCHLOST PRO KAŽDY STUPEŇ TEMPO PRE KAŽDY STUPEŇ RITM PENTRU FIECARE TRĂPĂRI TEMPO DLA KAŻDEGO STOPNIA		
	ANFÄNGER BEGINNERS PRINCIPIANTE DÉBUTANT BEGINNER KEZDŐ ZAČÁ- TEČNÍK ZAČIATOČNÍK ÎNCEPĂTOR POZĄT- KUJĄCY	MÄSSIG FORTGESCHRITTENE MODE- RATELY ADVANCED MEDIO-AVANZATO NIVEAU AVANCÉ MODÉRÉ LICHT GEVOR- DERD KÖZÉPHALADÓ MÍRNĚ POKROČILÝ MIERNE POKROČILÝ AVANSAT MODERAT ŚREDNIOZAAWANSOWANI	FORTGESCHRITTENE ADVANCED AVANZATO NIVEAU EXPERT GEVORDERD HALADÓ POKROČILÝ POKROČILÝ AVANSAT ZAAWANSOWANI
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	92-94
7	20-23	56-59	94-96
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	44-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

Automatischer Modus: Das Gerät folgt einem voreingestellten Übungsprogramm, lässt dabei aber manuelles Einstellen von Tempo und Zeit zu. Beim Verwenden dieses Modus folgende Anleitungen befolgen:

1. Gerät an die Steckdose anschließen. Stromschalter (3) einschalten.
2. Den „On“-Button am Bedienpult (14) oder den Button an der Fernbedienung betätigen.
3. Es stehen 10 unterschiedliche Übungsprogramme (P0 bis P10) zur Auswahl; am Bedienpult wiederholt den Button (15) oder an der Fernbedienung wiederholt den Button betätigen, bis in der Programmanzeige (7) das gewünschte Programm erscheint.
4. Tabelle 2 zeigt das Übungstempo jedes Programms je nach Dauer.
5. Haben Sie das gewünschte Programm gewählt, beginnen Sie die Übung durch Betätigen von (16) am Bedienpult oder an der Fernbedienung.
6. Zum jederzeitigen Anhalten des Geräts am Bedienpult den Button (17) oder an der Fernbedienung den entsprechenden Button betätigen. Wenn Sie die Übung beenden, schalten Sie anschließend das Gerät durch Betätigen von (14) am Bedienpult oder die entsprechende Taste an der Fernbedienung aus.

	Program	15min	14min	13min	12min	11min	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
Low Speed	P0	4	8	10	12	17	20	24	20	17	6	12	17	20	24	20
	P1	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8	8	10	13	15	12
	P2	8	14	8	14	8	20	8	14	8	14	14	8	20	8	14
Medium Speed	P3	12	23	29	38	49	56	68	76	48	29	38	49	56	68	76
	P4	9	13	16	21	24	35	67	50	38	30	21	24	35	67	50
	P5	23	55	23	55	23	55	23	55	23	55	55	23	35	23	55
High Speed	P6	11	11	25	25	38	38	48	48	25	25	25	38	38	48	48
	P7	30	30	50	50	70	70	40	40	60	60	50	70	70	40	40
	P8	55	40	55	40	50	77	80	65	65	99	40	50	77	80	65
	P9	40	85	75	65	25	96	78	60	65	80	65	25	96	78	60

WARTUNG UND REINIGUNG

- Vor dem Reinigen des Geräts müssen Sie sichergehen, dass der Stromschalter auf OFF geschaltet und das Stromkabel aus der Steckdose gezogen ist.
- Sie können einen sauberen und trockenen Besen oder eine Bürste verwenden, um Staub vom Gerät zu entfernen.
- Die Trittfläche kann mit einem feuchteten Tuch gereinigt werden.
- Das Gerät nicht mit ätzenden Mitteln reinigen – Beschädigungsgefahr.
- Die Fernbedienung mit einem sauberen Tuch reinigen.
- Bleibt das Gerät längere Zeit außer Betrieb, stelle man es in den Verpackungskarton und bewahre es an einem kühlen und trockenen Ort auf. Man nehme auch die Batterien aus der Fernbedienung.
- Weist die SEECODE Fitness-Vibrations-Platte einen Defekt auf, folgen Sie den Anleitungen im Abschnitt „Fehlerbehebung“. Bleibt das Problem bestehen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

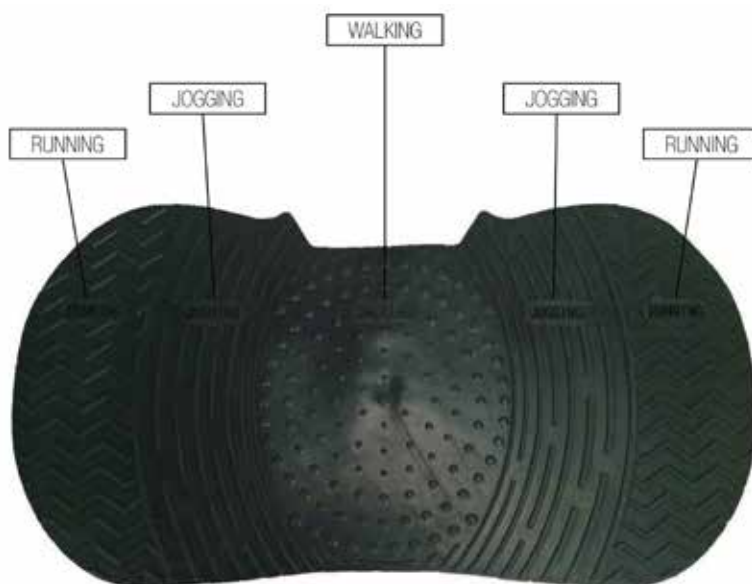
Problem	Ursache	Behebung
Das Gerät läuft nicht	Stromkabel ist nicht an die Steckdose angeschlossen Stromschalter ist auf OFF	Stromkabel an die Steckdose anschließen Stromschalter auf ON stellen
Fernbedienung funktioniert nicht	Batterien schwach Fernbedienung zu weit vom Infrarot-Sensor des Geräts entfernt	Batterien austauschen Die Reichweite des Infrarot-Signals beträgt 2 Meter
Gerät ist plötzlich stehengeblieben	Programmierte Übungszeit zu Ende	Reset Übungszeit
Das Gerät rührt sich nicht	Dem Gerät wurden zu viele Befehle gegeben und es kann nicht alle erfüllen	Gerät ausschalten, eine Minute warten und wieder einschalten
Gerät lässt sich während dem Betrieb über die Fernbedienung nicht anhalten	Batterie schwach Den Knopf „On-Off“ betätigt	Batterien austauschen Den Knopf „Start-Stopp“ betätigen

TRAINIEREN

GEHEN (Walking), JOGGEN (Jogging) UND LAUFEN (Running)

Die SEECODE Fitness-Vibrations-Platte ist eine vibrierende Plattform, die Gehen, Joggen oder Laufen durch ihre horizontal oszillierenden Bewegungen simuliert, je nachdem wie Ihre Füße auf der Bodenfläche des Geräts stehen: größerer Abstand zwischen den Beinen bedeutet mehr Aktivität des Körpers. Drei Übungen an einem einzigen Ort.

Positionen, die Ihre Füße für die drei Übungen einnehmen müssen:



DEHNÜBUNGEN

Wir empfehlen vor Beginn jedes Trainings mit diesem Gerät Dehnübungen zu machen, um Flexibilität zu gewinnen und Muskelschmerzen zu lindern.

Dehnübungen sind langsam und behutsam anzugehen, ohne schnelle Bewegungen oder Sprünge. So lange üben, bis Sie eine leichte und nicht schmerzhaft Spannung spüren. Diese Position 20 bis 30 Sekunden lang halten. Sie müssen langsam, rhythmisch und natürlich atmen, um Ihren Körper vollständig mit Sauerstoff zu versorgen.

Garantie/Gewährleistung

Die Gewährleistungsfrist beträgt 24 Monate ab Kaufdatum. Als Beleg hierfür gilt der Kaufbeleg. Produkt wurde vor dem Versenden gründlich auf Qualität und Funktionalität geprüft. Ein Ausschluss der Garantie findet unter folgenden Fällen statt:

bei fehlerhafter Installation

bei Veränderungen des Systems ohne unsere Genehmigung

bei Schäden durch Feuchtigkeit, Fallschäden oder beschädigte Kabel

wenn kein Kaufbeleg vorliegt

Bestimmungsgemäße Verwendung

Dieses Gerät ist nur zur o.g. Nutzung bestimmt. Eine andere oder darüberhinausgehende Benutzung gilt als nicht bestimmungsgemäß.



CE-Konformitätserklärung

Hiermit erklärt Mobiset GmbH, dass sich dieses Produkt in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen der zutreffenden europäischen Richtlinien befindet.

Allgemeine Hinweise

Urheberrecht

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung bzw. jeder Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Wiedergabe der Abbildungen, auch im veränderten Zustand, ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Herstellers gestattet.



Hinweise zum Umweltschutz

Die verwendeten Verpackungsmaterialien sind recyclebar. Entsorgen Sie nicht mehr benötigte Verpackungsmaterialien gemäß den örtlich geltenden Vorschriften.



Dieses Produkt darf innerhalb der Europäischen Union nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie das Gerät über die kommunalen Sammelstellen.

Thank you for purchasing our SEECODE Fitness Vibration Plate. To ensure that you enjoy your product for a long time and can use it to its full potential, please read these operating instructions carefully before using your device to avoid damage due to incorrect operation. Please pay particular attention to the safety information. If you hand over the device to a third party, this instruction manual must also be handed over.

The SEECODE Fitness Vibration Plate produces horizontally oscillating and rhythmic vibrations that act on the whole body and activate and tense the muscles. By standing on the floor plate in different positions, walking, jogging and running can be simulated. It is recommended to use the SEECODE Fitness Vibration Plate three times a week for 10 minutes. In addition, we recommend paying attention to a healthy and balanced diet. Walking, jogging or running can achieve the following:

- Faster weight reduction
- Reduction of body fat
- Strengthening and toning muscles
- Improve bone density
- Stimulate the digestive system
- Relaxation of tense muscles
- Improved and restful sleep
- Lowering cholesterol levels
- Improving physical resilience
- Alleviates depression, stress, sleep disorders and other ailments

Scope of delivery:

- 1 x vibration plate
- 2 x resistance bands
- 1 x remote control
- 1 x instruction manual

SEECODE Fitness Vibration Plate

PARTS & BUTTONS

REMOTE CONTROL

FOREWORD

SAFETY INSTRUCTIONS

FIRST USE

OPERATING MODES

MAINTENANCE AND CLEANING

TROUBLESHOOTING

TRAINING

WALKING, JOGGING AND RUNNING



PARTS & FUNCTION BUTTONS

1. non-slip top cover
2. non-slip rubber pads
3. power switch
4. power connector
5. bottom cover
6. intermediate cover
7. time/programme display
8. tempo/programme display
9. infrared receiver for remote control
10. extend time
11. shorten time
12. increase tempo
13. decrease tempo
14. ON/OFF
15. programme selection
16. exercise start
17. exercise stop
18. resistance bands



REMOTE CONTROL



1. ON/OFF
2. start & stop
3. increase speed
4. decrease speed
5. increase time
6. shorten time
7. jump to tempo level 20, 50 and 80
8. programme selection

The remote control runs on two 1.5V AAA batteries (not supplied). Make sure the batteries are inserted with the correct polarity in the battery compartment at the back of the remote control. When using the remote control, point it towards the infrared receiver (9) or the control panel.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS - Please note!

Please read these instructions carefully before using your SEECODE Fitness Vibration Plate to avoid injury or damage to the unit.

- The maximum load of the unit is 150kg.
- Damage to health is possible if exercising improperly or excessively.
- Never leave children unsupervised near the machine!
- Do not insert fingers or foreign objects into the space between the centre and bottom covers.
- If you have not exercised for a long time or have heart, circulatory or orthopaedic problems, consult your doctor before using the machine.
- Persons with high blood pressure, bronchitis, skin diseases, diabetes, physical limitations or other conditions should only use this device under medical supervision.
- Use of the SEECODE Fitness Vibration Plate is not recommended for persons with osteoporosis, cancer, heart disease, pacemakers, prosthetic devices or other implanted medical devices.
- Elderly people should use this device properly and under supervision. - Use of the device is not recommended during pregnancy or menstruation. - Children should not use this device as a toy.
- This appliance is not intended for use by persons with reduced or impaired sensory, physical or mental capabilities, or lack of experience or know-how, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Do not use after drinking alcohol.
- Wait at least one hour after eating before use.
- Place the appliance on a flat, stable and level surface before use.

- Keep a distance of at least 100 cm from the wall or other objects.
- Please remove jewellery, mobile phone or other valuables or keys or other sharp objects before use to avoid damage or injury.
- To avoid injury, do not jump or kneel on the unit while it is running.
- Only one person may stand on the unit at a time.
- Do not put weight on one side of the unit because of the risk of tipping.
- Do not place other equipment or objects on the unit in addition to your own weight.
- If the power supply fluctuates, do not use the unit and unplug it immediately.
- Keep the unit away from damp places and direct sunlight; do not leave it outdoors.
- Always keep the unit away from contact with liquids. Do not touch with wet hands, do not jerk the appliance and do not smoke while using it.
- If there is a problem with the power switch, do not touch the appliance to avoid electric shock.
- Do not use the appliance if the room temperature is above 40°C.
- Connect the appliance only to a power supply that complies with the specifications. Operate the power switch carefully.
- Do not bend the cable or touch it with wet hands.
- Stop using the appliance if there is a storm or thunderstorm outside; unplug the appliance immediately if there is a storm.
- To avoid electrical interference, do not connect appliances that require a lot of power to the same socket as the appliance.
- Do not store flammable substances near the appliance.
- Do not mix new batteries with old ones or batteries of different brands in the remote control.



Technical data

Size 67.0 x 38.0 x 2.5 CM

Weight 12.5 KG

Power 200W

Input 220V 50Hz

Frequency 5 to 15Hz

Control Mode PWM CONTROLLER

[DC MOTOR DRIVER]

FIRST USE

- Make sure the unit is placed on a flat, stable and level surface, at least 100cm away from walls or objects.
- If you are using the unit for the first time, you should sit on a chair and place your feet on the unit. Now switch on the machine to test the intensity of the movements; this will allow you to get used to the vibrations and the selected operating mode.
- Be sure to wear comfortable clothing and shoes when exercising.

OPERATING MODES

The SEECODE Fitness Vibration Plate offers you two operating modes to choose from: the manual mode and the automatic mode.

You can use the resistance bands in either mode. To use the resistance bands, insert the safety hook into the holes provided at the front of the platform.

Manual mode: The user can adjust the duration and pace of the exercise to suit their needs. Follow the instructions below when using this mode.

1. connect the device to the power socket. Turn on the power switch (3).
2. Press the „ON“ button on the control panel (14) or the button (1) on the remote control.
3. First select the exercise duration, which can be between 1 and 11 minutes. To extend the time by one minute, press the (10) button on the control panel or the corresponding button on the remote control. To shorten the time, press the button on the control panel (11) or the corresponding button on the remote control. The remaining exercise time appears in the time display (7).
4. Start the exercise by pressing the button (16) on the control panel or the button on the remote control.
5. Now you can choose the tempo of the vibration. The tempo levels range from 1 to 99. To set the tempo to the desired level, press the button (12) on the control panel or the corresponding button on the remote control. To decrease the tempo, press the button (13) on the control panel or the corresponding button on the remote control.,
6. you can also quick-select the tempo with the M button on the remote control, jumping to the 20, 50 and 80 levels.
7. To stop the exercise at any time, press the button (17) on the control panel or the corresponding button on the remote control. When you have finished the exercise, switch off the machine by pressing the button (14) on the control panel or the button (1) on the remote control.

minuten minutes mi- nuti minutes minuten perc minuty minúty minu- te minuty	TEMPO FÜR JEDE STUFE TEMPOS FOR ALL LEVELS VELOCITÀ PER OGNI LIVELLO RYTHME DE LA DURÉE DE CHAQUE NIVEAU TEMPO VOOR ELKE STAND TEMPO MINDEGYIK FOKOZATHOZ RYCHŁOŚĆ PRO KAŻDÝ STUPEŃ TEMPO PRE KAŻDÝ STUPEŃ RITM PENTRU FIECARE TREAPTĂ TEMPO DLA KAŻDEGO STOPNIA		
	ANFÄNGER BEGINNERS PRINCIPIANTE DÉBUTANT BEGINNER KEZDŐ ZAČÁTEČNÍK ZAČIATOČNÍK ÎNCEPĂTOR POCZĄTKUJĄCY	MÄSSIG FORTGESCHRITTENE MODERATELY ADVANCED MEDIO-AVANZATO NIVEAU AVANCÉ MODÉRÉ LICHT GEVORDERD KÖZÉPHALADÓ MÍRNĚ POKROČILÝ MIERNE POKROČILÝ AVANSAT MODERAT ŚREDNIOZAAWANSOWANI	FORTGESCHRITTENE ADVANCED AVANZATO NIVEAU EXPERT GEVORDERD HALADÓ POKROČILÝ POKROČILÝ AVANSAT ZAAWANSOWANI
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	92-94
7	20-23	56-59	94-96
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	44-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

Automatic mode: The machine follows a preset exercise programme but allows manual setting of speed and time. Follow the instructions below when using this mode. 1:

1. connect the unit to the power outlet. Turn on the power switch (3).
2. Press the „On“ button on the control panel (14) or the button on the remote control.
3. There are 10 different exercise programmes (P0 to P10) to choose from; press the button (15) on the control panel or the button on the remote control repeatedly until the desired programme appears in the programme display (7).
4. Table 2 shows the exercise speed of each programme according to duration.
5. Once you have selected the desired programme, start the exercise by pressing (16) on the control panel or on the remote control.
6. To stop the machine at any time, press button (17) on the control panel or the corresponding button on the remote control. When you have finished the exercise, switch off the unit by pressing (14) on the control panel or the appropriate button on the remote control.

	Program	15min	14min	13min	12min	11min	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
Low Speed	P0	4	8	10	12	17	20	24	20	17	6	12	17	20	24	20
	P1	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8	8	10	13	15	12
	P2	8	14	8	14	8	20	8	14	8	14	14	8	20	8	14
Medium Speed	P3	12	23	29	38	49	56	68	76	48	29	38	49	56	68	76
	P4	9	13	16	21	24	35	67	50	38	30	21	24	35	67	50
	P5	23	55	23	55	23	55	23	55	23	55	55	23	35	23	55
	P6	11	11	25	25	38	38	48	48	25	25	25	38	38	48	48
High Speed	P7	30	30	50	50	70	70	40	40	60	60	50	70	70	40	40
	P8	55	40	55	40	50	77	80	65	65	99	40	50	77	80	65
	P9	40	85	75	65	25	96	78	60	65	80	65	25	96	78	60

MAINTENANCE AND CLEANING

- Before cleaning the unit, make sure the power switch is turned OFF and the power cord is unplugged from the wall socket.
- You can use a clean and dry broom or brush to remove dust from the unit.
- The tread surface can be cleaned with a damp cloth.
- Do not clean the unit with corrosive agents - risk of damage.
- Clean the remote control with a clean cloth.
- If the unit is not to be used for a longer period of time, put it in the packaging box and store it in a cool and dry place. Also remove the batteries from the remote control.
- If the SEECODE Fitness Vibration Plate has a defect, follow the instructions in the Troubleshooting section. If the problem persists, please contact customer service.

Problem	Cause	Remedy
The unit does not run	Power cable is not plugged into the wall socket Power switch is in OFF position	Connect the power cable to the wall socket Set the power switch to ON
Remote control does not work	Batteries low Remote control too far from the unit's infrared sensor	Replace the batteries Infrared signal range is 2 metres
The unit suddenly stops	Programmed exercise time too long	Reset exercise time
The unit does not move	The unit has been given too many commands and cannot fulfil them all	Switch off the unit, wait one minute and switch on again
Unit cannot be stopped during operation via remote control	Battery low Pressed the „On-Off“ button	Replace the batteries Press the „Start-Stop“ button

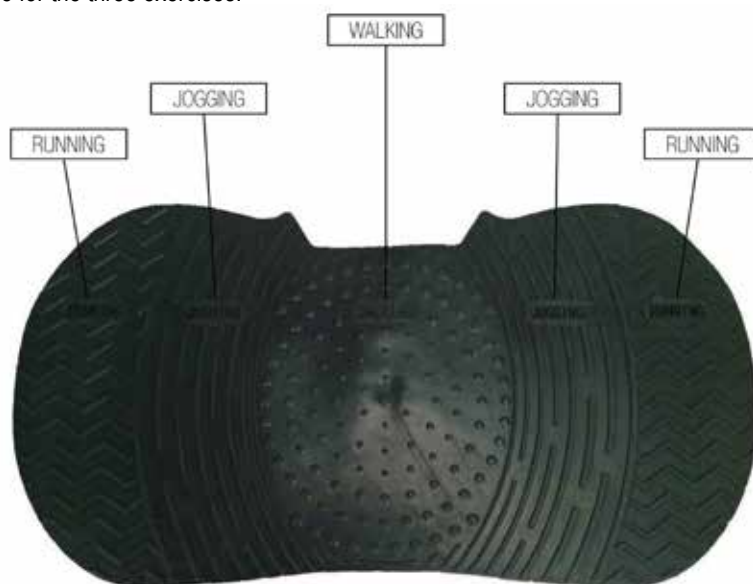
TRAIN

WALKING, JOGGING AND RUNNING

The SEECODE Fitness Vibration Plate is a vibrating platform that simulates walking, jogging or running through its horizontal oscillating movements, depending on how your feet are placed on the floor surface of the machine: greater distance between the legs means more activity of the body. Three exercises in a single place.

Positions your feet must assume for the three exercises:

Walking, jogging, running



THREE EXERCISES

We recommend doing stretching exercises before starting any workout with this machine to gain flexibility and relieve muscle pain.

Stretching exercises should be done slowly and gently, without quick movements or jumps. Practice until you feel a slight and non-painful tension. Hold this position for 20 to 30 seconds. You must breathe slowly, rhythmically and naturally to fully oxygenate your body.

Guarantee/Warranty

The warranty period is 24 months from the date of purchase. Proof of purchase is the receipt. Product has been thoroughly tested for quality and functionality prior to shipment. The warranty is excluded in the following cases:

- in the event of faulty installation
- in the event of modifications to the system without our approval
- in the event of damage due to moisture, drop damage or damaged cables
- if there is no proof of purchase

Intended use

This unit is only intended for the above-mentioned use. Any other use or use beyond this is considered improper use.

CE Declaration of Conformity

Mobiset GmbH hereby declares that this product is in conformity with the essential requirements of the applicable European directives.


General information

Copyright

This document is protected by copyright. Any duplication or reprinting, including excerpts, as well as the reproduction of illustrations, even in modified form, is only permitted with the written consent of the manufacturer.

Notes on environmental protection

The packaging materials used can be recycled. Dispose of packaging materials that are no longer needed in accordance with the locally applicable regulations.

 This product must not be disposed of in normal household waste within the European Union. Dispose of the appliance at municipal collection points.

Nous vous remercions d'avoir acheté notre plaque vibrante SEECODE Fitness. Afin que vous puissiez profiter pleinement et longtemps de votre produit, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser votre équipement afin d'éviter tout dommage dû à un mauvais fonctionnement. Veuillez prêter une attention particulière aux informations relatives à la sécurité. Si vous donnez l'appareil à un tiers, ce manuel d'utilisation doit également être remis.

La plaque vibrante SEECODE Fitness produit des vibrations horizontales oscillantes et rythmiques qui agissent sur l'ensemble du corps, activant et tendant les muscles. En se tenant debout sur la plaque de sol dans différentes positions, on peut simuler la marche, le jogging et la course. Il est recommandé d'utiliser la plaque vibrante SEECODE Fitness trois fois par semaine pendant 10 minutes. En outre, nous recommandons de veiller à une alimentation saine et équilibrée. La marche, le jogging ou la course à pied permettent d'atteindre les objectifs suivants :

- Une réduction de poids plus rapide
- Réduction de la graisse corporelle
- Renforcer et tonifier les muscles
- Améliorer la densité osseuse
- Stimuler le système digestif
- Détente des muscles tendus
- Un sommeil meilleur et plus reposant
- Réduction du taux de cholestérol
- Améliorer la résilience physique
- Soulagement de la dépression, du stress, des troubles du sommeil et d'autres affections

Étendue de la prestation :

- 1 x plaque vibrante
- 2 x bandes de résistance
- 1 x télécommande
- 1 x manuel d'instructions

Plaque vibrante SEECODE Fitness

PIÈCES ET BOUTONS

CONTRÔLE À DISTANCE

AVANT-PROPOS

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

PREMIÈRE UTILISATION

MODES DE FONCTIONNEMENT

MAINTENANCE ET NETTOYAGE

DÉPANNAGE

FORMATION

MARCHE, JOGGING ET COURSE



PIÈCES ET BOUTONS FONCTIONNELS

1. Couverture supérieure antidérapante
2. des coussinets de caoutchouc antidérapants
3. interrupteur d'alimentation
4. connecteur d'alimentation
5. Couverture inférieure
6. couverture intermédiaire
7. affichage de l'heure et du programme
8. affichage du tempo/programme
9. récepteur infrarouge pour la télécommande
10. prolonger le délai
11. réduire le temps
12. augmenter le rythme
13. diminuer le rythme
14. ON/OFF
15. sélection des programmes
16. Début de l'exercice
17. arrêt de l'exercice
18. bandes de résistance



CONTRÔLE À DISTANCE



1. ON & OFF
2. démarrage/arrêt
3. augmenter la vitesse
4. réduire la vitesse
5. augmenter le temps
6. réduire le temps
7. passer au niveau de tempo 20, 50 et 80
8. sélection des programmes

La télécommande fonctionne avec deux piles AAA de 1,5 V (non fournies). Assurez-vous que les piles sont insérées avec la bonne polarité dans le compartiment à piles situé à l'arrière de la télécommande. Lorsque vous utilisez la télécommande, orientez-la vers le récepteur infrarouge (9) ou vers le panneau de commande.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES EN MATIERE DE SECURITE - A noter !

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser votre plaque vibrante SEECODE Fitness afin d'éviter toute blessure ou tout dommage à l'équipement.

- La charge maximale de l'équipement est de 150 kg.
- Des dommages à la santé sont possibles en cas d'exercice physique inapproprié ou excessif.
- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance près de la machine !
- N'insérez pas de doigts ou d'objets étrangers dans l'espace entre le couvercle du milieu et celui du bas.
- Si vous n'avez pas fait d'exercice pendant une longue période ou si vous avez des problèmes cardiaques, circulatoires ou orthopédiques, consultez votre médecin avant d'utiliser l'appareil.
- Les personnes souffrant d'hypertension, de bronchite, de maladies de la peau, de diabète, de limitations physiques ou d'autres problèmes médicaux ne doivent utiliser cet appareil que sous surveillance médicale.
- L'utilisation de la plaque vibrante SEECODE Fitness n'est pas recommandée pour les personnes souffrant d'ostéoporose, de cancer, de maladies cardiaques, de stimulateurs cardiaques, de prothèses ou d'autres dispositifs médicaux implantés.
- Les personnes âgées doivent utiliser cet équipement correctement et sous surveillance. - L'utilisation de l'appareil n'est pas recommandée pendant la grossesse ou les menstruations. - Les enfants ne doivent pas utiliser cet appareil comme un jouet.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités sensorielles, physiques ou mentales sont réduites ou altérées, ou qui manquent d'expérience ou de savoir-faire, sauf si elles ont été supervisées ou instruites de l'utilisation de l'appareil par une

- personne responsable de leur sécurité.
- Ne pas utiliser après avoir bu de l'alcool.
- Attendez au moins une heure après avoir mangé avant de l'utiliser.
- Placez l'appareil sur une surface plate, stable et plane avant de l'utiliser.
- Gardez une distance d'au moins 100 cm par rapport au mur ou à d'autres objets.
- Veuillez retirer les bijoux, le téléphone portable ou tout autre objet de valeur, les clés ou tout autre objet pointu avant de les utiliser afin d'éviter tout dommage ou blessure.
- Pour éviter toute blessure, ne sautez pas et ne vous agenouillez pas sur l'appareil lorsqu'il est en marche.
- Une seule personne à la fois doit se tenir sur l'unité.
- Ne mettez pas de poids sur un côté de l'appareil en raison du risque de basculement.
- Ne placez pas d'autres équipements ou objets sur l'appareil en plus de votre propre poids.
- Si l'alimentation électrique fluctue, n'utilisez pas l'appareil et débranchez-le immédiatement.
- Tenez l'appareil à l'écart des endroits humides et de la lumière directe du soleil ; ne le laissez pas à l'extérieur.
- Maintenez toujours l'appareil à l'écart de tout contact avec des liquides. Ne pas toucher avec les mains mouillées, ne pas bouger par à-coups et ne jamais fumer en consommant.
- En cas de problème avec l'interrupteur, ne touchez pas l'appareil pour éviter tout choc électrique.
- N'utilisez pas l'appareil lorsque la température ambiante est supérieure à 40 °C.
- Ne branchez l'appareil qu'à une alimentation électrique conforme aux spécifications. Actionnez l'interrupteur avec précaution.
- Ne pas plier le cordon ni le toucher avec les mains mouillées.
- Arrêtez d'utiliser l'appareil en cas d'orage ou de tempête à l'extérieur ; débranchez immédiatement l'appareil pendant un orage.
- Pour éviter le bruit électrique, ne branchez pas les appareils à courant fort dans la même prise que l'appareil.
- Ne pas stocker de substances inflammables à proximité de l'appareil.
- Ne mélangez pas des piles neuves avec de vieilles piles ou des piles de marques différentes dans la télécommande.



Spécifications techniques

Taille 67,0 x 38,0 x 2,5 CM

Poids 12,5 KG

Puissance 200W

Entrée 220V 50Hz

Fréquence 5 à 15Hz

Mode de contrôle PWM CONTROLLER

[DC MOTOR DRIVER]

PREMIÈRE UTILISATION

- Veillez à ce que l'appareil soit placé sur une surface plane, stable et de niveau, à une distance d'au moins 100 cm des murs ou des objets.
- Si vous utilisez l'appareil pour la première fois, vous devez vous asseoir sur une chaise et poser vos pieds sur l'appareil. Allumez maintenant la machine pour tester l'intensité des mouvements ; cela vous permettra de vous habituer aux vibrations et au mode de fonctionnement choisi.
- Veillez à porter des vêtements et des chaussures confortables lorsque vous faites de l'exercice.

LES MODES DE FONCTIONNEMENT

La plaque vibrante SEECODE fitness vous offre deux modes de fonctionnement au choix :

Le mode manuel et le mode automatique.

Vous pouvez utiliser les bandes de résistance dans les deux modes. Pour utiliser les bandes de résistance, insérez le crochet de sécurité dans les trous prévus à l'avant de la plate-forme.

Mode manuel : l'utilisateur peut ajuster la durée et le rythme de l'exercice en fonction de ses besoins. Suivez ces instructions lorsque vous utilisez ce mode.

1. branchez l'appareil dans la prise murale. Allumez l'interrupteur (3).
2. Appuyez sur le bouton „ON“ du panneau de commande (14) ou sur le bouton (1) de la télécommande.
3. Sélectionnez d'abord la durée de l'exercice, qui peut être comprise entre 1 et 11 minutes. Pour augmenter le temps d'une minute, appuyez sur le bouton (10) du panneau de contrôle ou sur le bouton correspondant de la télécommande. Pour raccourcir le délai, appuyez sur le bouton du panneau de commande (11) ou sur le bouton correspondant de la télécommande. Le temps d'exercice restant apparaît dans l'affichage du temps (7).
4. Commencez l'exercice en appuyant sur le bouton (16) du panneau de contrôle ou sur le bouton de la télécommande.
5. Vous pouvez maintenant sélectionner le tempo de la vibration. Les niveaux de tempo vont de 1 à 99. Pour régler le tempo au niveau souhaité, appuyez sur la touche (12) du panneau de contrôle ou sur la touche correspondante de la télécommande. Pour diminuer le tempo, appuyez sur la touche (13) du panneau de contrôle ou sur la touche correspondante de la télécommande.
6. vous pouvez également faire une sélection rapide du tempo avec le bouton M de la télécommande, vous pouvez passer aux niveaux 20, 50 et 80.
7. Pour arrêter l'exercice à tout moment, appuyez sur la touche (17) du panneau de contrôle ou sur la touche correspondante de la télécommande. Lorsque vous avez terminé l'exercice, éteignez l'appareil en appuyant sur le bouton (15) du panneau de commande ou sur le bouton (1) de la télécommande.

minuten minutes minuti minutes perc minuty minúty minúte minuty	TEMPO FÜR JEDE STUFE TEMPOS FOR ALL LEVELS VELOCITÀ PER OGNI LIVELLO RYTHME DE LA DURÉE DE CHAQUE NIVEAU TEMPO VOOR ELKE STAND TEMPO MINDEGYIK FOKOZATHOZ RYCHŁOŚĆ PRO KAŻDĄ STUPEŃ TEMPO PRE KAŻDÝ STUPEŇ RITM PENTRU FIECARE TREAPTĂ TEMPO DLA KAŻDEGO STOPNIA		
	ANFÄNGER BEGINNERS PRINCIPIANTE DÉBUTANT BEGINNER KEZDŐ ZAČÁTEČNÍK ZAČIATOČNÍK ÎNCEPĂTOR POZCZĄTKUJĄCY	MÄSSIG FORTGESCHRITTENE MODERATELY ADVANCED MEDIO-AVANZATO NIVEAU AVANCÉ MODÉRÉ LICHT GEVORDERD KÖZÉPHALADÓ MÍRNĚ POKROČILÝ MIERNE POKROČILÝ AVANSAT MODERAT ŚREDNIOZAAWANSOWANI	FORTGESCHRITTENE ADVANCED AVANZATO NIVEAU EXPERT GEVORDERD HALADÓ POKROČILÝ POKROČILÝ AVANSAT ZAAWANSOWANI
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	92-94
7	20-23	56-59	94-96
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	44-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

Mode automatique : l'appareil suit un programme d'exercices prédéfini, mais permet un réglage manuel du rythme et du temps. Suivez ces instructions lorsque vous utilisez ce mode.

1. branchez l'appareil sur la prise murale. Allumez l'interrupteur (3).
2. Appuyez sur le bouton „On“ du panneau de contrôle (14) ou sur le bouton de la télécommande.
3. Vous pouvez choisir parmi 10 programmes d'exercices différents (P0 à P10) ; appuyez sur la touche (15) du panneau de commande ou sur la touche de la télécommande à plusieurs reprises jusqu'à ce que le programme souhaité apparaisse sur l'écran d'affichage des programmes (7).
4. Le tableau 2 indique la vitesse d'exercice de chaque programme en fonction de sa durée.
5. Une fois que vous avez sélectionné le programme souhaité, commencez l'exercice en appuyant sur (16) sur le panneau de contrôle ou sur la télécommande.
6. Pour arrêter l'appareil à tout moment, appuyez sur le bouton (17) du panneau de commande ou sur le bouton correspondant de la télécommande. Lorsque vous avez terminé l'exercice, éteignez l'appareil en appuyant sur (14) sur le panneau de commande ou sur le bouton correspondant de la télécommande.

	Program	15min	14min	13min	12min	11min	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
Low Speed	P0	4	8	10	12	17	20	24	20	17	6	12	17	20	24	20
	P1	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8	8	10	13	15	12
	P2	8	14	8	14	8	20	8	14	8	14	14	8	20	8	14
Medium Speed	P3	12	23	29	38	49	56	68	76	48	29	38	49	56	68	76
	P4	9	13	16	21	24	35	67	50	38	30	21	24	35	67	50
	P5	23	56	23	55	23	55	23	55	23	55	55	23	35	23	55
	P6	11	11	25	25	38	38	48	48	25	25	25	38	38	48	48
High Speed	P7	30	30	50	50	70	70	40	40	60	60	50	70	70	40	40
	P8	55	40	55	40	50	77	80	65	65	99	40	50	77	80	65
	P9	40	85	75	65	25	96	78	60	65	80	65	25	96	78	60

L'ENTRETIEN ET LE NETTOYAGE

- Avant de nettoyer l'appareil, assurez-vous que l'interrupteur est sur OFF et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise de courant.
- Vous pouvez utiliser un balai ou une brosse propre et sèche pour enlever la poussière de l'appareil.
- La surface de la bande de roulement peut être nettoyée avec un chiffon humide.
- Ne pas nettoyer l'appareil avec des agents corrosifs - risque de dommages.
- Nettoyez la télécommande avec un chiffon propre.
- Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, mettez-le dans la boîte d'emballage et stockez-le dans un endroit frais et sec. Retirez également les piles de la télécommande.
- Si la plaque vibrante SEECODE Fitness présente un défaut, suivez les instructions de la section „Dépannage“. Si le problème persiste, veuillez contacter le service clientèle.

Problème	Cause	Remède
L'unité ne fonctionne pas	Le cordon d'alimentation n'est pas branché dans la prise de courant L'interrupteur est en position OFF	Branchez le cordon d'alimentation dans la prise murale Mettez l'interrupteur sur ON
La télécommande ne fonctionne pas	Batteries faibles Télécommande trop éloignée du capteur infrarouge de l'appareil	Remplacer les piles La portée du signal infrarouge est de 2 mètres
L'appareil s'arrête soudainement	Temps d'exercice programmé trop long	Remise à zéro du temps d'exercice
L'unité ne se déplace pas	L'unité a reçu trop de commandes et ne peut pas les exécuter toutes	Éteindre l'appareil, attendre une minute et le rallumer
L'appareil ne peut pas être arrêté pendant son fonctionnement par télécommande	Pile faible A appuyé sur le bouton „On-Off“	Remplacer les piles Appuyez sur le bouton „Start-Stop“

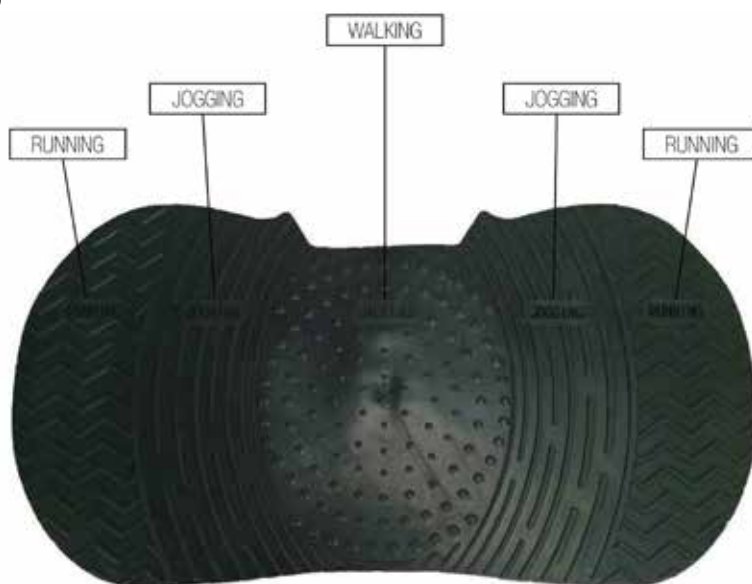
TRAIN

LA MARCHE, LE JOGGING ET LA COURSE

La SEECODE Fitness Vibration Plate est une plateforme vibrante qui simule la marche, le jogging ou la course grâce à ses mouvements oscillants horizontaux, selon la façon dont vos pieds sont placés sur le sol de l'appareil : une plus grande distance entre les jambes signifie une plus grande activité du corps. Trois exercices en un seul endroit.

Positions que vos pieds doivent prendre pour les trois exercices :

Marcher, courir, faire du jogging



TROIS EXERCICES

Nous recommandons de s'étirer avant de commencer tout entraînement avec cet appareil pour gagner en souplesse et soulager les douleurs musculaires.

Les exercices d'étirement doivent être abordés lentement et doucement, sans mouvements ou sauts rapides. Pratiquez jusqu'à ce que vous ressentiez une tension légère et non douloureuse. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Vous devez respirer lentement, rythmiquement et naturellement pour oxygéner complètement votre corps.

Garantie/Garantie

La période de garantie est de 24 mois à compter de la date d'achat. La preuve d'achat est votre reçu. La qualité et la fonctionnalité du produit ont été testées de manière approfondie avant l'expédition. Une exclusion de la garantie a lieu dans les cas suivants :

en cas d'installation défectueuse

en cas de modification du système sans notre accord

en cas de dommages causés par l'humidité, les chutes ou les câbles endommagés

si aucune preuve d'achat n'est disponible

Utilisation prévue

Cet appareil est uniquement destiné à l'utilisation mentionnée ci-dessus. Toute autre utilisation ou utilisation au-delà est considérée comme une utilisation abusive.

Déclaration de conformité CE

Mobiset GmbH déclare par la présente que ce produit est conforme aux exigences essentielles des directives européennes applicables.


Informations générales

Copyright

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Toute duplication ou réimpression, y compris d'extraits, ainsi que la reproduction des illustrations, même sous forme modifiée, ne sont autorisées qu'avec l'accord écrit du fabricant.

Notes sur la protection de l'environnement

Les matériaux d'emballage utilisés peuvent être recyclés. Éliminez les matériaux d'emballage qui ne sont plus nécessaires conformément à la réglementation locale en vigueur.

 Ce produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets ménagers dans l'Union européenne. Jetez l'appareil dans les points de collecte municipaux.

GEBRUIKERSHANDLEIDING

Dank u voor uw aankoop van onze SEECODE Fitness Trilplaat. Om ervoor te zorgen dat u lang plezier hebt van uw product en het volledig kunt gebruiken, dient u deze handleiding zorgvuldig door te lezen voordat u het apparaat in gebruik neemt, om schade als gevolg van onjuist gebruik te voorkomen. Let vooral op de veiligheidsinformatie. Als u het toestel aan een derde geeft, moet u ook deze gebruiksaanwijzing overhandigen.

De SEECODE Fitness Vibration Plate produceert horizontaal oscillerende en ritmische trillingen die inwerken op het hele lichaam en de spieren activeren en aanspannen. Door in verschillende posities op de vloerplaat te gaan staan, kunnen lopen, joggen en rennen worden gesimuleerd. Het wordt aanbevolen om de SEECODE Fitness Vibration Plate drie keer per week gedurende 10 minuten te gebruiken. Daarnaast raden wij aan aandacht te besteden aan een gezonde en evenwichtige voeding. Wandelen, joggen of hardlopen kan het volgende bereiken:

- Snellere gewichtsvermindering
- Vermindering van lichaamsvet
- Versterking en versteviging van de spieren
- Verbetering van de botdichtheid
- Stimuleren van de spijsvertering
- Ontspanning van gespannen spieren
- Betere en meer rustgevende slaap
- Verlaging van het cholesterolgehalte
- Verbetering van de fysieke weerbaarheid
- Verlichting van depressie, stress, slaapstoornissen en andere kwalen

Omvang van de levering:

- 1 x trilplaat
- 2 x weerstandsbanden
- 1 x afstandsbediening
- 1 x gebruiksaanwijzing

SEECODE Fitness Trilplaat

ONDERDELEN & KNOPEN

AFSTANDSBEDIENING

VOORWOORD

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

EERSTE GEBRUIK

BEDIENINGSMODUS

ONDERHOUD EN REINIGING

OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

OPLEIDING

WANDELEN, JOGGEN EN HARDLOPEN



ONDERDELEN & FUNCTIONELE KNOPPEN

1. anti-slip bovenklep
2. antislip rubber pads
3. netschakelaar
4. voedingsconnector
5. bodemdeksel
6. tussendeck
7. tijd/programmascherm
8. tempo/programmadisplay
9. infraroodontvanger voor afstandsbediening
10. tijd verlengen
11. de tijd verkorten
12. tempo verhogen
13. tempo verlagen
14. AAN/UIT
15. programmaselectie
16. start oefening
17. oefeningsstop
18. weerstandsbanden



AFSTANDSBEDIENING



1. AAN/UIT
2. start & stop
3. de snelheid verhogen
4. snelheid verminderen
5. de tijd verlengen
6. de tijd verkorten
7. spring naar tempo niveau 20, 50 en 80
8. programmakeuze

De afstandsbediening werkt op twee AAA-batterijen van 1,5 V (niet meegeleverd). Zorg ervoor dat de batterijen met de juiste polariteit in het batterijvakje aan de achterkant van de afstandsbediening zijn geplaatst. Wanneer u de afstandsbediening gebruikt, richt deze dan op de infraroodontvanger (9) of het bedieningspaneel.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES - Let op!

Lees deze instructies zorgvuldig door voordat u uw SEECODE Fitness Vibration Plate gebruikt om letsel of schade aan het apparaat te voorkomen.

- De maximale belasting van de apparatuur is 150 kg.
- Schade aan de gezondheid is mogelijk bij onjuiste of overmatige lichaamsbeweging.
- Laat kinderen nooit zonder toezicht in de buurt van het apparaat!
- Steek geen vingers of vreemde voorwerpen in de ruimte tussen het middelste en het onderste deksel.
- Als u lange tijd niet hebt gesport of hart-, bloedsomloop- of orthopedische problemen hebt, raadpleeg dan uw arts voordat u het toestel gebruikt.
- Personen met hoge bloeddruk, bronchitis, huidziekten, diabetes, lichamelijke beperkingen of andere medische aandoeningen mogen dit toestel alleen onder medisch toezicht gebruiken.
- Het gebruik van de SEECODE Fitness Vibration Plate wordt niet aanbevolen voor personen met osteoporose, kanker, hartaandoeningen, pacemakers, prothesen of andere geïmplanteerde medische hulpmiddelen.
- Ouderen moeten deze apparatuur op de juiste wijze en onder toezicht gebruiken. - Het gebruik van het apparaat wordt afgeraden tijdens de zwangerschap of de menstruatie. - Kinderen mogen dit apparaat niet als speelgoed gebruiken.
- Dit apparaat is niet bestemd voor gebruik door personen met verminderde of verminderde zintuiglijke, lichamelijke of geestelijke vermogens, of met gebrek aan ervaring of kennis, tenzij zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen betreffende het gebruik van het apparaat van een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Niet gebruiken na het drinken van alcohol.

- Wacht minstens een uur na het eten voor gebruik.
- Plaats het toestel vóór gebruik op een vlakke, stabiele en effen ondergrond.
- Houd een afstand van ten minste 100 cm tot de muur of andere voorwerpen.
- Verwijder sieraden, mobiele telefoon of andere kostbaarheden of sleutels of andere scherpe voorwerpen vóór gebruik om schade of letsel te voorkomen.
- Om letsel te voorkomen, mag u niet op het apparaat springen of knielen als het in werking is.
- Er mag maar één persoon tegelijk op het toestel staan.
- Zet geen gewicht op één kant van het toestel vanwege het risico van kantelen.
- Plaats geen andere apparatuur of voorwerpen op het toestel, naast uw eigen gewicht.
- Als de stroomvoorziening fluctueert, mag u het apparaat niet gebruiken en moet u onmiddellijk de stekker uit het stopcontact halen.
- Houd het apparaat uit de buurt van vochtige plaatsen en direct zonlicht; laat het niet buiten staan.
- Houd het apparaat altijd uit de buurt van contact met vloeistoffen. Niet met natte handen aanraken, niet schokkerig bewegen en nooit roken tijdens gebruik.
- Als er een probleem is met de stroomschakelaar, raak het toestel dan niet aan om elektrische schokken te voorkomen.
- Gebruik het toestel niet wanneer de kamertemperatuur hoger is dan 40°C.
- Sluit het toestel alleen aan op een stroomvoorziening die voldoet aan de specificaties. Bedien de stroomschakelaar voorzichtig.
- Buig het snoer niet en raak het niet aan met natte handen.
- Stop met het gebruik van het apparaat als het buiten stormt of onweert; trek tijdens een storm onmiddellijk de stekker uit het stopcontact.
- Om elektrische ruis te voorkomen, mag u geen sterkstroomapparaten aansluiten op hetzelfde stopcontact als het toestel.
- Bewaar geen ontvlambare stoffen in de buurt van het toestel.
- Gebruik geen nieuwe batterijen samen met oude batterijen of batterijen van verschillende merken in de afstandsbediening.



Technische Specificaties

Afmeting 67.0 x 38.0 x 2.5 CM

Gewicht 12,5 KG

Vermogen 200W

Ingang 220V 50Hz

Frequentie 5 tot 15Hz

Besturingsmodus PWM CONTROLLER

[DC MOTOR DRIVER]

EERSTE GEBRUIK

- Zorg ervoor dat het toestel op een vlakke, stabiele en effen ondergrond staat, op minstens 100 cm afstand van muren of voorwerpen.
- Als u het toestel voor het eerst gebruikt, moet u op een stoel gaan zitten en uw voeten op het toestel plaatsen. Zet nu het apparaat aan om de intensiteit van de bewegingen te testen; zo kunt u wennen aan de trillingen en de gekozen werkingsmodus.
- Draag comfortabele kleding en schoenen wanneer u traint.

BEDRIJFSMODI

De SEECODE fitness trilplaat biedt u de keuze uit twee werkingsmodi:

De manuele stand en de automatische stand.

U kunt de weerstandsbanden in beide standen gebruiken. Om de weerstandsbanden te gebruiken, steekt u de veiligheidshaak in de daarvoor bestemde gaten aan de voorkant van het platform.

Manuele modus: De gebruiker kan de duur en het tempo van de oefening aanpassen aan zijn behoeften. Volg deze instructies bij het gebruik van deze modus.

1. Steek de stekker van het apparaat in het stopcontact. Zet de aan/uit-schakelaar (3) aan.
2. Druk op de toets „ON“ op het bedieningspaneel (14) of op de toets (1) van de afstandsbediening.
3. Kies eerst de duur van de oefening, die tussen 1 en 11 minuten kan liggen. Om de tijd met één minuut te verlengen, drukt u op de toets (10) op het bedieningspaneel of op de overeenkomstige toets op de afstandsbediening. Om de tijd te verkorten, drukt u op de toets op het bedieningspaneel (11) of op de overeenkomstige toets op de afstandsbediening. De resterende trainingstijd verschijnt op het tijdsdisplay (7).
4. Start de oefening door op de toets (16) op het bedieningspaneel of op de toets op de afstandsbediening te drukken.
5. Nu kunt u het tempo van de trilling kiezen. De temponiveaus lopen van 1 tot 99. Om het tempo op het gewenste niveau in te stellen, drukt u op de toets (13) op het bedieningspaneel of op de overeenkomstige toets op de afstandsbediening. 6. Om het tempo te verlagen, drukt u op toets (13) op het bedieningspaneel of op de overeenkomstige toets op de afstandsbediening.
6. U kunt ook een snelle keuze van het tempo maken met de M-toets op de afstandsbediening, u kunt naar de niveaus 20, 50 en 80 springen.
7. Om de oefening op elk moment te stoppen, drukt u op de toets (17) op het bedieningspaneel of op de overeenkomstige toets op de afstandsbediening. Als u klaar bent met de oefening, schakelt u het apparaat uit door op de toets (14) op het bedieningspaneel of op de toets (1) op de afstandsbediening te drukken.

minuten minutes mi- nuti minutes minuten perc minuty minúty minu- te minuty	TEMPO FÜR JEDE STUFE TEMPOS FOR ALL LEVELS VELOCITÀ PER OGNI LIVELLO RYTHME DE LA DURÉE DE CHAQUE NIVEAU TEMPO VOOR ELKE STAND TEMPO MINDEGYIK FOKOZATHOZ RYCHŁOŚĆ PRO KAŻDĄ STUPEŃ TEMPO PRE KAŻDÝ STUPEŇ TEMPO PENTRU FIECARE TREAPTĂ TEMPO DLA KAŻDEGO STOPNIA		
	ANFÄNGER BEGINNERS PRINCIPIANTE DÉBUTANT BEGINNER KEZDŐ ZAČÁTEČNÍK ZAČIATOČNÍK ÎNCEPĂTOR POZATKIJACY	MÄSSIG FORTGESCHRITTENE MODERATELY ADVANCED MEDIO-AVANZATO NIVEAU AVANCÉ MODÉRÉ LICHT GEVORDERD KÖZÉPHALADÓ MÍRNĚ POKROČILÝ MIERNE POKROČILÝ AVANSAT MODERAT ŚREDNIOZAAWANSOWANI	FORTGESCHRITTENE ADVANCED AVANZATO NIVEAU EXPERT GEVORDERD HALADÓ POKROČILÝ POKROČILÝ AVANSAT ZAAWANSOWANI
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	92-94
7	20-23	56-59	94-96
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	44-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

Automatische modus: de machine volgt een vooraf ingesteld trainingsprogramma, maar kan het tempo en de tijd handmatig aanpassen. Volg deze instructies bij het gebruik van deze modus. 1:

1. Steek de stekker van het toestel in het stopcontact. Zet de aan/uit-schakelaar (3) aan.
2. Druk op de toets „On“ op het bedieningspaneel (14) of op de toets van de afstandsbediening.
3. U kunt kiezen uit 10 verschillende oefenprogramma's (P0 tot P10); druk herhaaldelijk op de toets (15) op het bedieningspaneel of op de toets op de afstandsbediening totdat het gewenste programma op het programmadisplay (7) verschijnt. Druk op de toets (16) op het bedieningspaneel of op de toets op de afstandsbediening totdat het gewenste programma op het programmadisplay (8) verschijnt.
4. Tabel 2 toont de oefensnelheid van elk programma volgens duur.
5. Zodra u het gewenste programma heeft gekozen, start u de oefening door op (16) op het bedieningspaneel of op de afstandsbediening te drukken.
6. Om het apparaat op elk moment te stoppen, drukt u op toets (17) op het bedieningspaneel of op de overeenkomstige toets op de afstandsbediening. Wanneer u klaar bent met de oefening, schakelt u het apparaat uit door op (14) op het bedieningspaneel of op de overeenkomstige toets op de afstandsbediening te drukken.

	Program	15min	14min	13min	12min	11min	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
Low Speed	P0	4	8	10	12	17	20	24	20	17	6	12	17	20	24	20
	P1	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8	8	10	13	15	12
	P2	8	14	8	14	8	20	8	14	8	14	14	8	20	8	14
Medium Speed	P3	12	23	29	38	49	56	68	76	48	29	38	49	56	68	76
	P4	9	13	16	21	24	35	67	50	38	30	21	24	35	67	50
	P5	23	55	23	55	23	55	23	55	23	55	55	23	35	23	55
	P6	11	11	25	25	38	38	48	48	25	25	25	38	38	48	48
High Speed	P7	30	30	50	50	70	70	40	40	60	60	50	70	70	40	40
	P8	55	40	55	40	50	77	80	65	65	99	40	50	77	80	65
	P9	40	85	75	65	25	96	78	60	65	80	65	25	96	78	60

ONDERHOUD EN REINIGING

- Alvorens het toestel schoon te maken, dient u ervoor te zorgen dat de stroomschakelaar op OFF staat en dat de stekker uit het stopcontact is.
- U kunt een schone en droge bezem of borstel gebruiken om stof van het toestel te verwijderen.
- Het loopvlak kan worden gereinigd met een vochtige doek.
- Reinig het toestel niet met bijtende middelen - kans op beschadiging.
- Maak de afstandsbediening schoon met een schone doek.
- Als het toestel gedurende lange tijd niet zal worden gebruikt, doe het dan in de verpakkingendoos en bewaar het op een koele, droge plaats. Verwijder ook de batterijen uit de afstandsbediening.
- Als de SEECODE Fitness Vibration Plate een defect heeft, volgt u de instructies in het gedeelte „Problemen oplossen“. Als het probleem aanhoudt, neem dan contact op met de klantenservice.

Probleem	Oorzaak	Remedy
Apparaat draait niet	Het netsnoer is niet in het stopcontact gestoken Aan/uit-schakelaar staat in de stand OFF	Steek de stekker van het netsnoer in het stopcontact Zet de aan/uit-schakelaar op ON
Afstandsbediening werkt niet	Batterijen bijna leeg Afstandsbediening te ver van infraroodsensor van toestel	Vervang de batterijen Infrarood signaal bereik is 2 meter
Het apparaat stopt plotseling	Geprogrammeerde oefentijd te lang	Reset trainingstijd
Het toestel beweegt niet	De eenheid heeft te veel opdrachten gekregen en kan ze niet allemaal uitvoeren	Schakel het toestel uit, wacht een minuut en schakel het weer in.
Het toestel kan niet worden gestopt tijdens de werking via de afstandsbediening	Lege batterij Drukke op de „On-Off“ knop	Vervang de batterijen Druk op de „Start-Stop“ knop

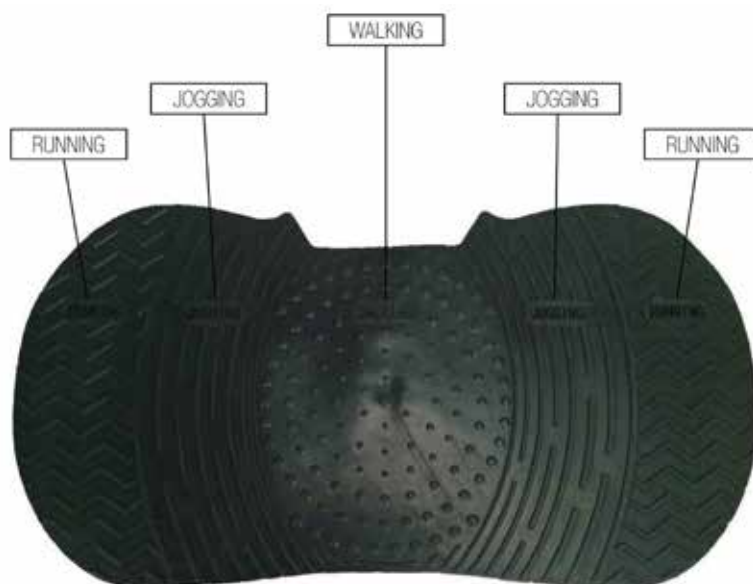
TREIN

WANDELEN, JOGGEN EN RENNEN

De SEECODE Fitness Vibration Plate is een trilplaat die wandelen, joggen of hardlopen simuleert door zijn horizontale oscillerende bewegingen, afhankelijk van hoe uw voeten op het vloeroppervlak van het toestel zijn geplaatst: een grotere afstand tussen de benen betekent meer activiteit van het lichaam. Drie oefeningen op één plaats.

Posities die je voeten moeten aannemen voor de drie oefeningen:

Wandelen, joggen, hardlopen



DRIE OEFENINGEN

Wij raden u aan te stretchen voordat u met deze machine gaat trainen om uw flexibiliteit te vergroten en spierpijn te verlichten.

Stretchoefeningen moeten langzaam en voorzichtig worden aangepakt, zonder snelle bewegingen of sprongen. Oefen tot je een lichte en niet-pijnlijke spanning voelt. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast. Je moet langzaam, ritmisch en natuurlijk ademen om je lichaam volledig van zuurstof te voorzien.

Garantie/Garantie

De garantieperiode bedraagt 24 maanden vanaf de datum van aankoop. Het bewijs van aankoop is uw ontvangstbewijs. Het product is vóór verzending grondig getest op kwaliteit en functionaliteit. Een uitsluiting van de garantie vindt plaats in de volgende gevallen:

- in geval van foutieve installatie
- in geval van wijzigingen aan het systeem zonder onze goedkeuring
- in geval van schade veroorzaakt door vocht, valschade of beschadigde kabels
- indien geen bewijs van aankoop beschikbaar is

Beoogd gebruik

Dit toestel is uitsluitend bestemd voor bovenvermeld gebruik. Elk ander gebruik of gebruik dat verder gaat dan dit wordt beschouwd als oneigenlijk gebruik.

CE Verklaring van Overeenstemming

Mobiset GmbH verklaart hierbij dat dit product in overeenstemming is met de essentiële eisen van de geldende Europese richtlijnen.


Algemene informatie

Copyright

Dit document wordt beschermd door het auteursrecht. Vermenigvuldiging of herdruk, met inbegrip van uittreksels, alsmede reproductie van illustraties, zelfs in gewijzigde vorm, is alleen toegestaan na schriftelijke toestemming van de fabrikant.

Nota's over milieubescherming

De gebruikte verpakkingsmaterialen kunnen worden gerecycled. Verwijder verpakkingsmateriaal dat niet langer nodig is in overeenstemming met de plaatselijk geldende voorschriften.

 Dit product mag binnen de Europese Unie niet met ander huishoudelijk afval worden weggegooid. Gooi het apparaat weg bij de gemeentelijke inzamelpunten.



EU-Konformitätserklärung DECLARATION OF CONFIRMITY

Mobiset GmbH
Rösratherstr. 333
D-51107 Köln
Tel.: 0221 – 98 95 20

erklärt hiermit, dass das nachfolgend aufgeführte Produkt bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen folgender Richtlinien entsprechen:

Declares herewith, that the products designated below comply with the relevant fundamental requirements of the following EG directives:

EMC 2014/30/EU

LVD 2014/35/EU

ROHS 2011/65/EU and ist amendment Directive EU 2015/863

Produkt / product: Vibrationsplatte / Vibration Plate

Typ/Type: 20266

Folgende Normen wurden angewendet: *following Standards are used:*

EN 55014-1:2017; EN 55014-2:2015

EN 61000-3-2:2014; EN 61000-3-3:2013

EN 60335-1:2012+A11:2014; EN 60335-2-32:2003+A1:2008+A2:2015

IE 60335-1:2010+A1:2013; IEC 60335-2-32:2003+A1:2008+A2:2015

EN 62233:2008

IEC62321-3-1:2013; IEC62321-5:2013; IEC62321-4:2013+A1:2017

; IEC62321-6:2015; IEC62321-7-1:2015

IEC62321-7-2:2017; IEC62321-8:2017

Köln, Cologne
18.06.2020

Dietmar Jung CEO / Geschäftsführer

