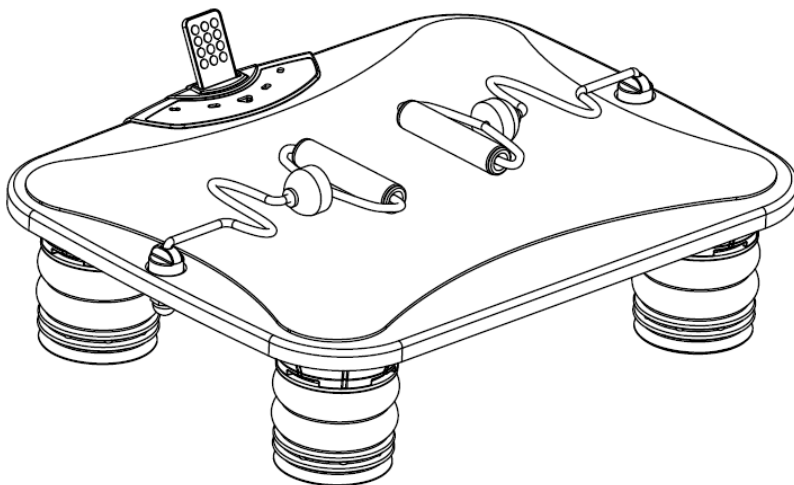




Instrucciones de montaje y utilización
Instructions for assembly and use
Instructions de montage et utilisation
Instruções de montagem e utilização
Aufbau- und Bedienungsanleitung

Le agradecemos la compra de nuestra plataforma VIBROQUICK PRO.

Todos nuestros productos están sometidos a los controles más rigurosos para garantizar la máxima calidad.

Antes de montar y utilizar el producto lea el manual en su totalidad.

INDICACIONES GENERALES.-

Antes de enchufar la unidad compruebe que el voltaje de su instalación coincide con el que figura en la etiqueta de características de la máquina.

Verifique que el enchufe de la máquina tiene la misma configuración que la toma de corriente. De no ser así, consulte al distribuidor.

Siempre que utilice un aparato eléctrico, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

1 No permita que los niños, inválidos o personas discapacitadas utilicen el aparato sin la estricta supervisión de una persona cualificada.

2 No use accesorios no recomendados por el fabricante.

3 No utilice la máquina con el cable eléctrico dañado o desgastado.

4 Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.

5 Nunca utilice la máquina al aire libre.

6 Esta unidad está diseñada, exclusivamente, para uso doméstico.

7 La plataforma de vibración VIBROQUICK PRO está diseñada para soportar un peso máximo de 100kg.

8 Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles.

9 Utilice prendas de vestir y calzado adecuados. Átese los cordones correctamente. No use tacones.

10 No es aconsejable mantener su unidad permanentemente en un lugar húmedo ya que la oxidación sería inevitable.

CÓMO DESHACERSE DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS.-

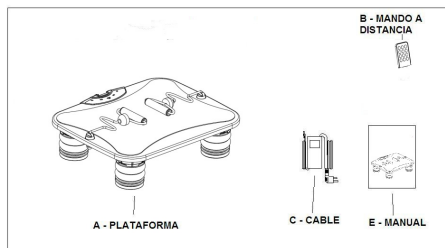
1. Si en un producto aparece el símbolo de un contenedor de basura tachado Fig.2, significa que éste se acoge a la Directiva 2002/96/CE.

2. Los aparatos eléctricos o electrónicos no se deben desechar mediante el servicio municipal de recogida de basura, sino a través de los puntos de recogida designados por el ayuntamiento o las autoridades locales.

3. La correcta recogida y tratamiento de los dispositivos inservibles contribuye a evitar riesgos potenciales para el medio ambiente y la salud pública.

4. Para obtener más información acerca de cómo deshacerse de sus aparatos eléctricos y electrónicos inservibles, póngase en contacto con su ayuntamiento, el servicio de recogida de basuras o el establecimiento donde adquirió el producto.

DESCRIPCIÓN.-



INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

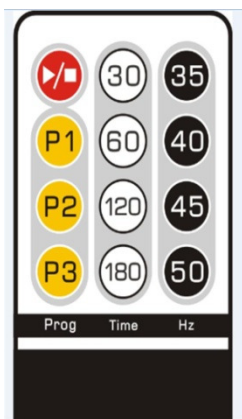
Saque la unidad de la caja y colóquela en una superficie plana.

Compruebe que tiene todas las piezas:

(A) Plataforma; (B) Mando a distancia; (C) Cable de conexión a la red eléctrica; (E) Manual

MANDO A DISTANCIA.-

Esta plataforma dispone de un mando a distancia que le permite seleccionar los diferentes modos sin necesidad de agacharse.



COLOCACIÓN PILAS.

Este mando a distancia utiliza dos PILAS ALCALINAS AAA. Para colocar las pilas, suelte la tapa trasera del mando a distancia (B), e inserte con precaución las pilas alcalinas del tipo «AAA». Oriente correctamente la polaridad de las pilas (haciendo coincidir el polo «+» de las pilas con la señal «+» del compartimiento de las pilas y el polo «-» con la señal «-»).

Coloque la tapa.

MODO DE FUNCIONAMIENTO.-

Con la plataforma VIBROQUICK PRO puede trabajar en el modo manual o elegir uno de los 3 programas predefinidos.

PUESTA EN MARCHA.-

Conecte el cable con la plataforma y enchúfelo a la red eléctrica (220V). Se encenderá el LED rojo (POWER) de la plataforma.

MODO MANUAL.-

1. Para empezar el trabajo con la plataforma apunte con el receptor del mando a distancia al monitor y

presione el botón . La plataforma se pondrá a trabajar en 35Hz.

2. Para aumentar la frecuencia a 40Hz/45Hz/50Hz presione el botón 40/45/50. El LED se iluminará en verde/azul/rojo.

3. Para bajar la frecuencia vaya presionando el botón directamente.

4. Para parar la vibración presione el



MODOS PROGRAMAS.-

La plataforma VIBROQUICK PRO dispone de 3 programas predefinidos: P1 Calentamiento, P2 Recuperación, P3 Entrenamiento intensivo (ver tabla de programas en la parte final de este manual).

1. Apunte con el receptor del mando a distancia al monitor y presione el botón P1/P2/P3.

2. Para empezar a trabajar en el programa, Presione el botón .

3. La plataforma funcionará según el programa elegido respetando el tiempo de descanso. Se apagará automáticamente cuando llegue al final del programa. Para apagar la vibración antes del final del programa

presione el botón .

INSPECCIONES Y MANTENIMIENTO.-

Desconecte la unidad y desenchufe el cable de la red.

Limpie el polvo de las superficies de la plataforma y el mando a distancia con un paño o una toalla húmeda.

No utilice disolventes.

ATENCIÓN:

Compruebe periódicamente que todos los elementos de sujeción estén debidamente apretados y correctamente conectados.

Revise y apriete todas las partes de su unidad cada tres meses.

Quando tenga duda sobre la condición de cualquier parte de la maquina, no dude en ponerse en contacto con el (S.A.T).Servicio de Asistencia Técnica, llamando al teléfono de atención al cliente (ver página final del presente manual).

Le recomendamos que reponga las piezas de desgaste o rotura usando componentes originales. El uso de otros componentes o partes podría producir lesiones o afectar al rendimiento de la máquina.

USO DE LA PLATAFORMA.-

Antes de utilizar la plataforma de vibración, y, ante cualquier dolencia o patología es recomendable consultar con su médico.

La realización de ejercicios en VIBROQUICK PRO tendrá respuestas y beneficios importantes en su organismo.

Se trata de las mismas respuestas observadas con el entrenamiento tradicional, pero con mayor intensidad. Esta **contraindicado** su uso en las personas con alguna de las siguientes patologías.

- Problemas visuales a nivel de retina.
- Graves enfermedades vasculares (varices en fase avanzada) y cardiovasculares en general.
- Mujeres embarazadas.
- Graves formas de hernia.
- Prótesis de cadera y rodilla (en niveles de vibración altos).
- Epilepsia.
- Uso de placas, clavos y estructuras de osteo-síntesis en general, marcapasos o cualquier otro aparato eléctrico interno.
- Tumores y procesos metastásicos.
- Estar particularmente cansado, indispuesto o excesivamente estresado.

- Estados inflamatorios causados por traumas de naturaleza músculo-eléctrica.

- No utilizar tras una operación quirúrgica (mínimo, durante 2 meses), situación post-traumática o enfermedad genérica transitoria como cefalea, lumbalgia, etc. hasta que desaparezcan los síntomas.

- Problemas en las cuerdas vocales.

- Uso de espirales anticonceptivas.

- Intolerancia psicológica al estímulo vibratorio.

BENEFICIOS.-

1.- BIENESTAR.

- Reduce el nivel de grasa corporal y tonifica el cuerpo.

- Masaje.

2.- PREPARACIÓN FÍSICA.

- Aumenta la fuerza y flexibilidad musculares.

- Desarrolla la potencia física.

- Permite conseguir una mayor amplitud de movimientos y estabilidad.

- Acondiciona el cuerpo antes de la actividad deportiva.

- Recupera rápidamente de la fatiga muscular.

- Mejora la postura corporal.

ENTRENAMIENTO.-

Las variables que intervienen en el ejercicio son 3:

- Tiempo: mide la duración del ejercicio. Se trabaja en sesiones medidas en segundos.

- Frecuencia (Intensidad): representa el número de ciclos por segundo.

- Amplitud: Dimensión de altura de vibración.

Para trabajar una parte del cuerpo determinada existen distintas posiciones que le permiten realizar un entrenamiento más específico (se detallará más adelante en los ejercicios).

En esta plataforma VIBROQUICK PRO, podrá optar por seleccionar entre los 3 programas predefinidos, o bien poder utilizar la programación manual.

Es muy importante respetar tiempos de recuperación entre una serie y otra, no tanto por la recuperación energético-metabólica manifestada por el "cansancio" sino por el reposo de los Sistemas Nerviosos Central y Periférico que intervienen activamente.

Es fundamental comenzar a utilizar la plataforma VIBROQUICK PRO de manera progresiva para ir aumentando el grado de adaptabilidad al estímulo vibratorio. Se aconseja comenzar con tiempos de aplicación breves, utilizando el programa manual y siguiendo las indicaciones de las tablas:

Semana 1ª a 3ª

Frecuencia 35Hz

8 series de vibración de 30seg. con 30seg. de recuperación después de cada serie y 4 minutos de descanso en mitad de la sesión (después de 4 series)

Semana 4ª a 9ª

Frecuencia 40Hz

10 series de vibración de 30seg. con 30seg. de recuperación después de cada serie y 5 minutos de descanso en mitad de la sesión (después de 5 series)

Semana 10ª a 19ª
Frecuencia 45/50Hz 10 series de vibración de 30seg. con 30seg. de recuperación después de cada serie y 5 minutos de descanso en mitad de la sesión (después de 5 series)

Se recomienda no superar los 90 segundos seguidos en una serie a no ser que se trabaje con frecuencia mínima. Los tiempos de recuperación entre las series deben ser al menos

iguales al tiempo que se ha estado trabajando (ejercicio de 30 segundos requiere al menos 30 segundos de reposo).

La plataforma VIBROQUICK PRO puede utilizarse en la posición básica o adoptando otras posturas que permitan trabajar una parte determinada del cuerpo (ver lista de ejercicios al final de este manual).

EL FABRICANTE SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

MODELO	VIBROQUICK PRO
POTENCIA	MOTOR DE 75W
VOLTAJE	220/240V.
FRECUENCIA DE VIBRACION	35, 40, 45, 50 Hz
PROGRAMACIÓN	3 Programas predefinidos.
TIPO DE VIBRACION	Triplana
MEDIDAS	Larga.-60; Ancha.-57; Alta.-15 cm.
PESO NETO	14,5Kg.
PESO MÁXIMO DE USUARIO	100Kg.

Garantía

Este producto está garantizado por 2 años de conformidad con lo dispuesto en la Directiva 1999/44/CE, del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de mayo de 1999, sobre determinados aspectos de la venta y garantía de los bienes de consumo, incorporada al derecho español en virtud de la Ley 23/2003, de 10 de julio, de garantías en la venta de bienes de consumo.

En este sentido, EXERCYCLE, S.L., provista de NIF B-01029032 y con domicilio en Vitoria, calle Zurrupitietia, 22, garantiza este producto.

Fecha de compra.-	Comprado en.-
Comprador.-	Sello del distribuidor.-

Por favor conserve la factura como comprobante de compra.

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto, llamando al número de atención al cliente.

902 170 258

Thank you for purchasing our vibration platform VIBROQUICK PRO.

While we do our best to ensure the quality of all our products, occasional errors or omissions may occur. If you notice a defect or missing parts, contact the distributor of the product. Read through the whole manual before using this machine.

GENERAL INSTRUCTIONS.-

Before plugging the unit in, make sure that the mains supply voltage matches that stated on the machine's characteristics label.

Check that the pin layout on the plug is suitable for the electric socket. If this is not the case, please consult your supplier.

Always follow these recommendations when using electrical appliances:

1. Do not allow children or the disabled to use the appliance without strict supervision from a qualified person.

2. Never use accessories not recommended by the manufacturer.

3 Do not use the machine if the mains cable becomes damaged or worn.

4 Keep the mains cable away from hot surfaces.

5 Do not use the machine outdoors.

6 This unit has been designed for home use only.

7 The VIBROQUICK PRO vibration platform is designed for a maximum user weight of 100 kg.

9 Keep your hands well away from any of the moving parts.

10 Use suitable clothing and footwear. Make sure that all laces/cords are tied correctly.

11 It is not advisable to keep your unit in damp locations for long periods as it will be prone to rust.

DISPOSAL OF YOUR OLD APPLIANCE.-

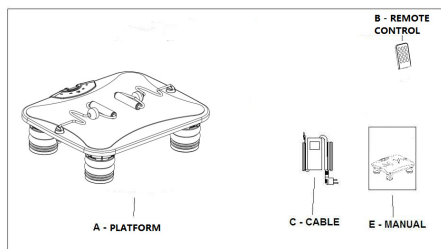
1. When this crossed-out wheeled bin symbol Fig.2, is attached to a product it means the product is covered by the European Directive 2002/96/EC.

2. All electrical and electronic products should be disposed of separately from the municipal waste stream via designated collection facilities appointed by the government or the local authorities.

3. The correct disposal of your old appliance will help prevent potential negative consequences for the environment and human health.

4. For more detailed information about disposal of your old appliance, please contact your city office, waste disposal service or the shop where you purchased the product.

DESCRIPTION.-



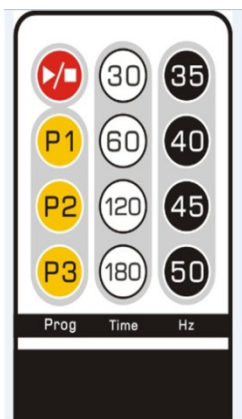
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

Take the unit out of the box and place it on the flat floor.

Make sure that all of the pieces are there: (A) Platform; (B) Remote control; (C) Power cord; (E) Manual

REMOTE CONTROL.-

A remote control for comfortable selection of modes is included.



FITTING THE BATTERIES.

This remote control uses two ALKALINE BATTERIES AAA. To fit the batteries, take the cover off the back of the remote control (B) and carefully insert the two «AAA». Make sure that the batteries' polarity is correct (matching the battery «+» terminal with the «+» sign inside the battery compartment, and the «-» terminal with the «-» sign).

Replace the battery compartment cover.

INSTRUCTIONS FOR USE.-

For working with the platform VIBROQUICK PRO you can choose one of 3 present programs or manual mode.

START UP.-

Connect the power cord with the platform and plug it into the electric wall socket (220V).

Red light (POWER) will light up.

MANUAL FUNCTION.-

1. For start working with the platform point the receiver of the remote control to the platform and press the button



. The platform will be working using 35Hz.

2. For increase the frequency to 40Hz/45Hz/50Hz press the button 40/45/50. Green/blue/red light will light up.

3. For decrease the frequency press the button directly.

PROGRAM FUNCTION.-

There are three programs: P1 Warm up, P2 Stretching, P3 Intensive training (see the program table at the end of the manual).

1. Point the receiver of the remote control to the platform and press the button P1/P2/P3.

2. For start using the program press

the button .

3. The platform will work according to the chosen program and its rest time. It will turn off automatically when the program finishes. If you want to turn off the program before it finishes press

the button .

INSPECTION & MAINTENANCE.-

Disconnect the unit and unplug the mains cable.

Use a damp cloth or towel to clean any dust off the surfaces of the platform and the remote control unit.

Do not use solvents.

ATTENTION:

Periodically check that all of the fastening elements are duly tightened and connected correctly. Check and tighten all the parts on your unit every three months.

When in doubt about any parts on the machine, do not hesitate to get in touch with the Technical Assistance Service by phoning customer services (see last page in manual).

We recommend that you use original spare parts to replace any worn components. The use of other spare parts may cause injuries or affect the performance of the machine.

USE OF THE PLATFORM.-

Consult your doctor before using the balancing platform, especially if suffering from pain or illness.

A workout on the VIBROQUICK PRO provides significant benefits and reactions for your body.

These are the same responses observed with traditional training methods, but with greater intensity.

Use is **not advisable** for people suffering from the following conditions:

- Retinal related visual disorders.
- Serious vascular diseases (varicose veins at an advanced stage) and cardiovascular problems in general.

- Pregnancy
- Serious types of hernia.
- Hip and knee prostheses (at high vibration levels).
- Epilepsy.
- Use of plates, pins and osteosynthetic structures in general or any other internally fitted electric device.
- Tumours and metastatic processes.
- Being particularly tired, unwell or overly stressed.
- Inflammation caused by injuries of an electro-muscular nature.
- Do not use after surgery (for at least 2 months), post-traumatic situations or transient generic illnesses such as headache, backache, etc. ... until the symptoms disappear.
- Vocal cord disorders.
- Use of contraceptive coils (IUD)
- Psychological intolerance to vibratory stimulation.

BENEFITS.-

1.- WELL-BEING.

- Reduces body fat levels and tones the body
- Massage

2.- PHYSICAL TRAINING.

- Increases muscle power and flexibility
- Develops physical strength
- It allows you to develop a greater range of movement and stability
- Prepares your body for sports activities
- Rapid recovery from muscle fatigue
- Improves body position

TRAINING.-

The exercise uses 3 training variables:

- Time: Measuring the duration of the exercise. Sessions are measured in minutes (YV 12).
- Frequency (Intensity): Representing the number of cycles per second.
- Amplitude: Height of the vibration.

There are various positions you can use to exercise specific parts of the body, (these will be described further on).

On this platform VIBROQUICK PRO, you can choose to select one of the 3 preset programs, or use the manual program.

Respecting the recovery times between one exercise set and the next is essential, not only for energy-metabolic recovery, as noted by “tiredness”, but also to rest the Central and Peripheral nervous systems that are actively involved.

It is essential that you begin using the VIBROQUICK PRO platform in a gradual fashion to accustom your body to the vibration treatment. It is advisable to begin with short application times, use manual program and work according to this recommendation:

Week 1 to 3

Frequency 35Hz
8 series of vibration of 30sec. with 30sec. of rest after each serie and 4 min. of rest in the middle of the session (after 4 series)

Week 4 to 9

Frequency 40Hz
10 series of vibration of 30sec. with 30sec. of rest after each serie and 5 min. of rest in the middle of the session (after 5 series)

Week 10 to 19

Frequency 45/50Hz
10 series of vibration of 30sec. with 30sec. of rest after each serie and 5 min. of rest in the middle of the session (after 5 series)

We recommend not to exceed 90 sec. of continuous vibration unless we use the lowest frequency. The recovery time between one exercise serie and the next should be at least the same as the time of the serie (exercise of 30 sec. requires at least 30 sec. of rest).

You can use the basic stance or adopt other postures that will allow you to exercise specific areas (see the exercise list at the end of the manual).

THE MANUFACTURER KEEPS THE RIGHT TO MODIFY THE PRODUCT SPECIFICATIONS WITH NO PREVIOUS ADVISE.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

MODEL	VIBROQUICK PRO
POWER	75W MOTOR
VOLTAGE	220/240V.
VIBRATION FREQUENCY	35, 40, 45, 50 Hz
PROGRAMMING	3 Preset programs.
VIBRATION TYPE	Triaxial
DIMENSIONS	Length -60; Width -57; Height –15 cm.
NET WEIGHT	14,5Kg.
USER MAXIMUM WEIGHT:	100Kg.

Warranty

The warranty certificate guarantees this product for 2 years in accordance with that stated in Directive 1999/44/EC of the European Parliament and of the Council 25th May, 1999, regarding certain aspects of the sale of consumer goods and associated guarantees, incorporated into Spanish Law by virtue of Law 23/2003, 10th July; Guarantees on the sale of consumer goods.

To this effect, EXERCYCLE, S.L. VAT nº B-01029032, with business address c/ Zurrupitieta 22, Vitoria, Spain, guarantees this product.

Date of purchase.-	Purchased in.-
Purchaser.-	Dealer stamp.-

Please keep the receipt as proof of purchase.

Should you have any queries please do not hesitate to phone our customer service line:

+34 902 170 258

Nous vous remercions d'avoir acheté notre plate-forme VIBROQUICK PRO. Pour garantir une qualité maximale, tous nos produits font l'objet de rigoureux contrôles.

Avant de monter et d'utiliser le produit, veuillez lire entièrement la notice.

CONSIGNES GÉNÉRALES.-

Avant de brancher l'appareil, vérifier que la tension de votre local concorde bien avec celle indiquée sur l'étiquette signalétique de l'appareil.

Vérifier que la configuration de la fiche de l'appareil est la même que celle de la prise de courant, faute de quoi, renseignez-vous à ce sujet auprès de votre distributeur.

Lors de l'utilisation de tout appareil électrique, il faut tenir compte des recommandations suivantes :

1 Les enfants et les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'appareil sans la surveillance d'une personne experte en la matière.

2 Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.

3 Ne pas utiliser la machine si le cordon de branchement est endommagé ou usé.

4 Tenir le cordon de branchement à l'écart des surfaces chaudes.

5 Ne pas utiliser l'appareil en plein air.

6 Cet appareil a été conçu pour une utilisation domestique uniquement.

7 La plate-forme de vibration VIBROQUICK PRO est conçu pour supporter un poids maximum de 100 kg.

8 Tenir les mains à l'écart de tout élément mobile.

9 Porter des vêtements et des chaussures appropriés. Bien nouer les lacets des chaussures. Ne pas porter de chaussures à talons hauts.

10 Il est déconseillé de garder l'appareil en permanence dans un endroit humide car l'oxydation sera inévitable.

OÙ DÉPOSER LES APPAREILS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES HORS D'USAGE.-

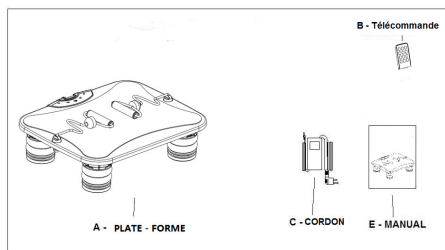
1. Si un conteneur de déchets barré figure sur l'étiquette du produit Fig.2, cela veut dire que l'appareil est concerné par la Directive 2002/96/CE.

2. Les appareils électriques ou électroniques ne doivent pas être jetés dans les ordures ménagères mais déposés dans les centres de collecte de déchets spéciaux indiqués par la Mairie ou par les autorités locales.

3. La collecte et le traitement des appareils hors d'usage permet d'éviter les risques potentiels pour l'environnement et la santé publique.

4. Pour toute information complémentaire concernant les appareils électriques et électroniques hors d'usage, adressez-vous à la Mairie de votre domicile, au service de ramassage des déchets ou à votre vendeur.

DESCRIPTION.-



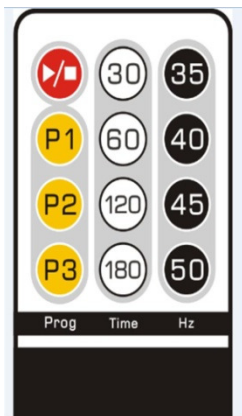
MONTAGE.-

Déballer l'appareil et posez-le sur une surface plane.

Vérifier qu'il ne manque aucune pièce.
(A) Plate-forme (B), Télécommande
(C), Cordon de branchement, (E)
Manuel.

TÉLÉCOMMANDE.-

Cette plate-forme dispose d'une télécommande pour sélectionner les différents modes de fonctionnement sans besoin de se baisser.



MISE EN PLACE DES PILES.

Cette télécommande fonctionne avec deux PILES ALCALINES AAA. Pour placer les piles, détacher le couvercle situé derrière la télécommande (B) et introduire avec précaution les piles alcalines de type «AAA», orienter correctement la polarité des piles (en faisant concorder le pôle «+» des piles avec le signe «+» du compartiment des piles et le pôle «-» avec le signe «-»).

Remplacer le couvercle.

FONCTIONNEMENT.-

La plate-forme VIBROQUICK PRO permet de travailler dans le mode manuel ou de sélectionner l'un des 3 programmes pré-définis.

MISE EN MARCHÉ.-

Connecter le cordon à la plate-forme et branchez-le au courant (220V).

La LED rouge (POWER) de la plate-forme s'allumera.

MODE MANUEL.-

1. Pour commencer l'exercice avec la plate-forme, pointer le moniteur avec le récepteur de la télécommande et

appuyer sur le bouton . La plate-forme démarrera sur 35Hz.

2. Pour augmenter la fréquence à 40Hz/45Hz/50Hz appuyer une, deux et trois fois sur le bouton 40/45/50. La LED s'allumera en vert /bleu/rouge.

3. Pour baisser la fréquence, appuyer sur le bouton directement.

4. Pour arrêter la vibration, appuyer

sur le bouton .

MODE PROGRAMME.-

La plate-forme VIBROQUICK PRO dispose de 3 programmes pré-définis: P1 Échauffement, P2 Récupération, P3 Entraînement intensif (voir tableau des programmes à la fin de cette notice).

1. Pointer le moniteur avec le récepteur de la télécommande et appuyer sur le bouton P1/P2/P3.

2. Pour commencer à travailler dans le programme, appuyer sur le bouton



3. La plate-forme fonctionnera selon le programme sélectionné en respectant le temps de pause. L'appareil s'éteindra automatiquement à la fin du programme. Pour arrêter la vibration avant la fin du programme, appuyer



sur le bouton .

INSPECTIONS ET ENTRETIEN.-

Déconnecter l'appareil et débranchez-le du courant.

Dépoussiérer les surfaces de la plate-forme et de la télécommande avec un chiffon ou une serviette humide.

Ne pas utiliser de solvants.

REMARQUES IMPORTANTES :

Vérifier régulièrement que tous les éléments de fixation sont parfaitement fixés et bien assemblés.

Tous les trois mois, il faudra réviser et resserrer tous les éléments de l'appareils.

En cas de doute à propos d'un élément quelconque de l'appareil, n'hésitez pas à vous adresser au (S.A.T).Service

d'Assistance Technique en appelant au téléphone du Service Clientèle (voir la dernière page de cette notice).

Il est conseillé de remplacer les pièces usées ou endommagées par des pièces d'origine uniquement. L'emploi d'autres composants ou éléments risquerait de provoquer des accidents entraînant des blessures corporelles ou de réduire le rendement de l'appareil.

UTILISATION DE LA PLATE-FORME.-

Avant d'utiliser la plate-forme et en cas de trouble ou pathologie, il est conseillé de consulter votre médecin.

La réalisation d'exercices sur la VIBROQUICK PRO se traduira par d'importants bienfaits pour votre organisme.

Il s'agit des mêmes résultats que ceux obtenus avec l'entraînement traditionnel mais beaucoup plus intenses.

L'utilisation de l'appareil est **contre-indiquée** pour les personnes atteintes des pathologies suivantes:

- Problèmes de la vue au niveau de la rétine.
- Maladies vasculaires graves (varices en phase avancée) et maladies cardiovasculaires en général.
- Grossesses.
- Formes graves de hernie.
- Prothèses hanches et genou (dans les niveaux de vibration élevés).
- Épilepsie.
- Porteurs de plaques, cloues et structures d'ostéosynthèse en général, stimulateur cardiaque ou tout autre appareil électrique interne.
- Tumeurs et processus métastatiques.
- Être particulièrement fatigué, indisposé ou trop stressé.

- États inflammatoires provoqués par des traumatismes de nature musculo-électrique.

- Ne pas utiliser après une opération chirurgicale (attendre au moins 2 mois), situation post-traumatique ou maladie générique transitoire comme céphalée, lombalgie, etc jusqu'à dissipation des symptômes.

- Troubles des cordes vocales.

- Utilisation de diaphragmes contraceptifs.

- Intolérance psychologique à la stimulation vibratoire.

BIENFAITS.-

1.- BIEN-ÊTRE.

• Réduit le taux de graisse corporelle et tonifie le corps.

• Massage.

2.- PRÉPARATION PHYSIQUE.

• Augmente la force et la souplesse musculaires.

• Développe la puissance physique.

• Permet d'obtenir une envergure plus importante des mouvements et de la stabilité.

• Prépare le corps avant l'activité sportive.

• Récupération rapide après la fatigue musculaire.

• Amélioration de la posture corporelle.

ENTRAÎNEMENT.-

Les paramètres qui interviennent dans l'exercice sont au nombre de 3:

• Temps : mesure la durée de l'exercice. L'entraînement est effectué au cours de séances mesurées en secondes.

• Fréquence (Intensité): représente le nombre de cycles par seconde.

• Ampleur : Dimension de la hauteur de vibration.

Pour travailler une partie déterminée du corps, les différentes positions possibles permettent de réaliser un entraînement plus spécifique (indiquées dans les exercices ci-après).

Cette plate-forme VIBROQUICK PRO permet de sélectionner 1 programme parmi les 3 programmes pré-définis ou bien d'utiliser la programmation manuelle.

Il est très important de respecter les temps de récupération entre les séries, non pas pour la récupération énergétique et métabolique manifestée par la "fatigue" sinon pour le repos des Systèmes Nerveux Central et Périphérique qui interviennent activement.

Il est essentiel de commencer par utiliser la plate-forme VIBROQUICK PRO progressivement pour augmenter au fur et à mesure le degré d'adaptabilité à la stimulation vibratoire. Il est conseillé de commencer par des courtes durées d'application en utilisant le programme manuel et en suivant les indications qui figurent dans les tableaux :

1^{ère} à 3^e semaine
Fréquence 35Hz 8 séries de vibration de 30 secondes et 30 secondes de récupération après chaque série et 4 minutes de pause à la moitié de la séance (à l'issue de 4 séries).

4^e à 9^e semaine
Fréquence 40Hz 10 séries de vibration de 30 secondes et 30 secondes de récupération après chaque série et 5 minutes de pause à la moitié de la séance (à l'issue de 5 séries).

10^e à 19^e semaine
Fréquence 45/50Hz 10 séries de vibration de 30 secondes et 30 secondes de récupération après chaque série et 5 minutes de pause à la moitié de la séance (à l'issue de 5 séries).

Il est conseillé de ne pas dépasser 90 secondes sans interruption dans une série à moins de travailler à une fréquence minimale. Les temps de

récupération entre les séries doivent être au moins les mêmes que ceux pendant lesquels vous vous êtes exercé (un exercice de 30 secondes doit être suivi par une pause d'au moins 30 secondes également).

La plate-forme VIBROQUICK PRO peut être utilisée sur la position de base ou en adoptant d'autres postures permettant de travailler une partie déterminée du corps (voir liste des exercices à la fin de cette notice).

**LE FABRICANT SE RÉSERVE
LEDROIT DE MODIFIER LES
CARACTÉRISTIQUES DE SES
PRODUITS SANS PRÉAVIS.**

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

MODÈLE	VIBROQUICK PRO
PUISSANCE	MOTEUR DE 75 W
TENSION	220/240V.
FRÉQUENCE DE VIBRATION	35, 40, 45, 50 Hz
PROGRAMMATION	3 Programmes pré-définies.
TYPE DE VIBRATION	Triplan
DIMENSIONS :	Longueur 60, largeur 57, hauteur 15 cm.
POIDS NET	14,5 kg
POIDS MAXIMUM DE L'UTILISATEUR	100 kg

Garantie

Ce produit est garanti 2 ans conformément aux dispositions de la Directive 1999/44/CE du Parlement Européen et du Conseil du 25 mai 1999 relative aux aspects concrets de la vente et de la garantie des biens de consommation et incluse dans le Droit espagnol en vertu de la Loi 23/2003, du 10 juillet relative aux garanties dans la vente des biens de consommation. En ce sens, EXERCYCLE, S.L., titulaire du NIF B-01029032 et dont le siège social est à Vitoria, calle Zurrupitieta, 22, garantit ce produit.

Date d'achat.-	Acheté chez :
Acheteur.-	Cachet du distributeur.-

Veuillez conserver la facture à titre de justificatif d'achat.

Pour toute informations complémentaires, n'hésitez pas à nous appeler au n° de téléphone du Service Clientèle:

+34 902 170 258

Agradecemos-lhe a compra da nossa plataforma VIBROQUICK PRO.

Todos os nossos produtos são submetidos aos controlos mais rigorosos para garantirmos a melhor qualidade.

Antes de montar e utilizar o produto leia o manual na sua totalidade.

INDICAÇÕES GERAIS.-

Antes de conectar a unidade, verifique se a voltagem da sua instalação coincide com a que figura na placa de características da máquina.

Verifique se a ficha da máquina tem a mesma configuração que a tomada de corrente. Em caso negativo, consulte o distribuidor.

Sempre que utilizar um aparelho eléctrico, tenha em conta as recomendações seguintes:

1 Não permita que as crianças ou as pessoas inválidas ou deficientes utilizem o aparelho sem a supervisão estrita por parte de uma pessoa qualificada.

2 Não use acessórios que não sejam recomendados pelo fabricante.

3 Não utilize a máquina com o cabo eléctrico danificado ou gasto.

4 Mantenha o cabo eléctrico afastado de superfícies quentes.

5 Nunca utilize a máquina ao ar livre.

6 Esta unidade foi exclusivamente concebida para uso doméstico.

7 A plataforma de vibração Quick Quake foi concebida para suportar um peso máximo de 100kg.

8 Mantenha as mãos afastadas de qualquer uma das partes móveis.

9 Utilize roupas e calçado adequados.

Aperte os atilhos correctamente. Não use saltos.

10 Não é aconselhável que mantenha a sua unidade permanentemente em local húmido, dado que a oxidação seria inevitável.

COMO SE DESFAZER DE APARELHOS ELÉCTRICOS E ELECTRÓNICOS.-

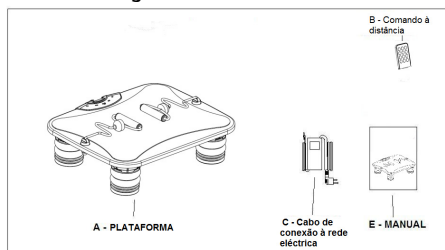
1. Se num produto aparecer o símbolo de um contentor de lixo marcado com um X, Fig.2, isso significa que este cumpre a Directiva 2002/96/CE.

2. Os aparelhos eléctricos ou electrónicos não devem ser deitados fora utilizando o serviço municipal de recolha de lixo, mas sim através dos pontos de recolha designados pela Câmara Municipal ou pelas autoridades locais.

3. A recolha e o tratamento correctos dos dispositivos inutilizáveis contribui para se evitarem potenciais riscos para o meio ambiente e para a saúde pública.

4. Para obter mais informações sobre a forma de se desfazer dos seus aparelhos eléctricos e electrónicos inutilizáveis, entre em contacto com a sua Câmara Municipal, o serviço de recolha de lixo ou o estabelecimento onde adquiriu o produto.

DESCRIÇÃO.-



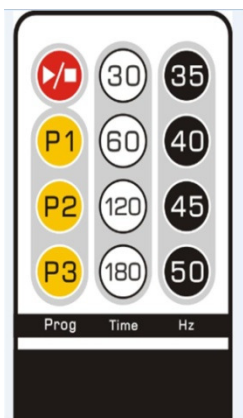
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

Retire a unidade da caixa e coloque-a sobre uma superfície plana.

Verifique se ela tem todas as peças:
(A) Plataforma; (B) Comando à distância; (C) Cabo de conexão à rede eléctrica; (E) Manual

COMANDO À DISTÂNCIA.-

Esta plataforma dispõe de um comando à distância que lhe permite a selecção dos diferentes modos sem necessidade de se baixar.



COLOCAÇÃO DAS PILHAS.

Este comando à distância utiliza duas pilhas ALCALINAS A. Para colocar as pilhas, retire a tampa traseira do

comando à distância (B), e insira cuidadosamente as pilhas alcalinas do tipo «A». Oriente correctamente a polaridade das pilhas (fazendo coincidir o pólo «+» das pilhas com o sinal «+» do compartimento das pilhas e o pólo «-» com o sinal «-»).

Coloque a tampa.

MODO DE FUNCIONAMENTO.-

Com a plataforma VIBROQUICK PRO pode trabalhar no modo manual ou escolher um dos 3 programas predefinidos.

COLOCAÇÃO EM FUNCIONAMENTO.-

Conecte o cabo à plataforma e conecte a ficha do mesmo à rede eléctrica (220V).

Acender-se-á o LED vermelho (POWER) da plataforma.

MODO MANUAL.-

1. Para iniciar o trabalho com a plataforma, aponte o receptor do comando à distância para o monitor e

pressione o botão . A plataforma pôr-se-á em funcionamento em 35Hz.

2. Para aumentar a frequência para 40Hz/45Hz/50Hz pressione o botão 40/45/50. O LED acender-se-á em cor verde/azul/vermelha.

3. Para baixar a frequência vá pressionando o botão diretamente.

4. Para parar a vibração, pressione o botão .

MODO PROGRAMA.-

A plataforma VIBROQUICK PRO dispõe de 3 programas predefinidos: P1 Aquecimento: P2 Recuperação: P3 Treino intensivo (veja tabela de programas na parte final deste manual).

1. Aponte o receptor do comando à distância para o monitor e pressione o botão P1/P2/P3.

2. Para começar a trabalhar no programa pressione o botão .

3. A plataforma funcionará em conformidade com o programa escolhido, respeitando o tempo de descanso. Desligar-se-á automaticamente quando chegar ao fim do programa. Para eliminar a vibração antes do fim do programa,

pressione o botão .

INSPECÇÕES E MANUTENÇÃO.-

Desconecte a unidade e retire a ficha do cabo da tomada de corrente.

Limpe o pó das superfícies da plataforma e do comando à distância com um pano ou uma toalha húmida.

Não utilize solventes.

ATENÇÃO:

Verifique periodicamente se todos os elementos de fixação estão devidamente apertados e correctamente conectados.

Reveja e aperte todas as peças da sua unidade de três em três meses.

Quando tiver dúvidas quanto à situação de qualquer peça da máquina, não hesite em entrar em contacto com

o (S.A.T) Serviço de Assistência Técnica, ligando para o número de atendimento ao cliente (veja a página final do presente manual).

Recomendamos que reponha as peças de desgaste ou ruptura usando componentes originais. O uso de outros componentes ou peças poderia provocar lesões ou afectar o rendimento da máquina.

USO DA PLATAFORMA.-

Antes de utilizar a plataforma de vibração e face a qualquer doença ou patologia, é recomendável que consulte o seu médico.

A execução de exercícios com o VIBROQUICK PRO terá respostas e benefícios significativos no seu organismo.

Trata-se das mesmas respostas observadas com o treino tradicional, mas com uma maior intensidade.

É **contra-indicado** o seu uso em pessoas com alguma das patologias seguintes:

- Problemas visuais ao nível da retina.
- Graves doenças vasculares (varizes em fase avançada) e cardiovasculares em geral.
- Mulheres grávidas.
- Formas de hérnia graves.
- Próteses da anca e do joelho (em níveis de vibração altos).
- Epilepsia.
- Uso de placas, cravos e estruturas de osteossíntese em geral, pacemaker ou qualquer outro aparelho eléctrico interno.
- Tumores e processos metastáticos.
- Estar particularmente cansado, indisposto ou excessivamente stressado.

- Estados inflamatórios causados por traumas de natureza músculo-eléctrica.
- Não utilize após qualquer operação cirúrgica (mínimo, durante 2 meses), situação pós-traumática ou doença genérica transitória como cefaleias, lombalgias, etc. enquanto os sintomas não desaparecerem.
- Problemas nas cordas vocais.
- Uso de espirais contraceptivas.
- Intolerância psicológica ao estímulo vibratório.

BENEFÍCIOS.-

1.- BEM-ESTAR.

- Reduz o nível de gordura corporal e tonifica o corpo.
- Massagem.

2.- PREPARAÇÃO FÍSICA.

- Aumenta a força e a flexibilidade musculares.
- Desenvolve a potência física.
- Permite a consecução de uma maior amplitude de movimentos e estabilidade.
- Acondiciona o corpo antes da actividade desportiva.
- Recupera rapidamente da fadiga muscular.
- Melhora a postura corporal.

TREINO.-

As variáveis que intervêm no exercício são 3:

- Tempo: mede a duração do exercício. Trabalha-se em sessões medidas em poucos segundos.
- Frequência (Intensidade): representa o número de ciclos por segundo.
- Amplitude: Dimensão da altura de vibração.

Para trabalhar uma determinada parte do corpo, há diferentes posições que

lhe permitem a execução de um treino mais específico (detalhar-se-á mais adiante nos exercícios).

Nesta plataforma VIBROQUICK PRO, poderá optar por seleccionar de entre os 3 programas predefinidos, ou então utilizar a programação manual.

É muito importante que respeite os tempos de recuperação entre uma série e outra, não tanto pela recuperação energético-metabólica manifestada pelo “cansaço” mas sim pelo repouso dos Sistemas Nervosos Central e Periférico que intervêm activamente.

É fundamental que comece a utilizar a plataforma VIBROQUICK PRO de forma progressiva, para ir aumentando o grau de adaptabilidade ao estímulo vibratório. Aconselha-se que comece com tempos de aplicação breves, utilizando o programa manual e seguindo as indicações das tabelas:

Semanas 1ª a 3ª
Frequência 35Hz 8 séries de vibração de 30seg. com 30seg. de recuperação depois de cada série e 4 minutos de descanso a meio da sessão (após 4 séries)

Semanas 4ª a 9ª
Frequência 40Hz 10 séries de vibração de 30seg. com 30seg. de recuperação após cada série e 5 minutos de descanso a meio da sessão (após 5 séries)

Semanas 10ª a 19ª
Frequência 45/50Hz 10 séries de vibração de 30seg. com 30seg. de recuperação após cada série e 5 minutos de descanso a meio da sessão (após 5 séries)

Recomenda-se que não ultrapasse os 90 segundos seguidos numa série, a não ser que trabalhe com a frequência mínima. Os tempos de recuperação entre as séries no mínimo devem ser iguais ao tempo durante o qual esteve a trabalhar (exercício de 30 segundos

exige pelo menos 30 segundos de repouso.

A plataforma VIBROQUICK PRO pode ser utilizada na posição básica ou com a adopção de outras posturas que permitam trabalhar uma parte determinada do corpo (veja a lista de exercícios no fim deste manual).

O FABRICANTE RESERVA O DIREITO DE PODER MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUTOS SEM PRÉVIO AVISO.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

MODELO	VIBROQUICK PRO
POTÊNCIA	MOTOR DE 75W
VOLTAGEM	220/240V.
FREQUÊNCIA DE VIBRAÇÃO	35, 40, 45, 50 Hz
PROGRAMAÇÃO	3 Programas predefinidos.
TIPO DE VIBRAÇÃO	Triplana.
MEDIDAS	Comprimento - 60; Largura - 57; Altura - 15cm.
PESO LÍQUIDO	14,5Kg.
PESO MÁXIMO DO UTILIZADOR	100Kg.

Garantia

O presente certificado de garantia deste produto é vigente por 2 anos, em conformidade com o disposto na Directiva 1999/44/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de Maio de 1999, sobre determinados aspectos da venda e garantia dos bens de consumo, incorporada na legislação espanhola em virtude da Lei 23/2003, de 10 de Julho, de garantias na venda de bens de consumo.

Neste sentido, EXERCYCLE, S.L., com o NIF B-01029032 e sediada em Vitoria, calle Zurrupitieta, 22, garante este produto.

Data de compra.-	Comprado em.-
Comprador.-	Carimbo do distribuidor.-

Por favor, conserve a factura como comprovante de compra.

Para qualquer consulta, contacte-nos através do número de assistência a clientes:

+34 902 170 258



Danke, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!

Die einwandfreie Qualität aller unserer Produkte ist unser oberstes Ziel. Trotzdem kann es hin und wieder auch zu Fehlern kommen. Sollten Sie einen Mangel oder ein fehlendes Teil feststellen, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

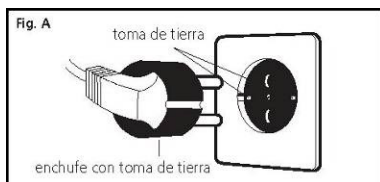
Lesen Sie das gesamte Handbuch durch, bevor Sie das Gerät benutzen.

ALLGEMEINE ANWEISUNGEN

Achten Sie, bevor Sie das Gerät einstecken, darauf, dass die Netzspannung für das Gerät wie auf dem Typenschild angegeben geeignet ist.

Vergewissern Sie sich, dass die Steckerform für Ihre Steckdose geeignet ist. Wenn nicht, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler.

Verwenden Sie keinen Adapter mit diesem Gerät!



Befolgen Sie stets diese allgemeinen Hinweise im Umgang mit elektrischen Geräten:

1. Kinder und körperlich eingeschränkte Personen dürfen dieses Gerät nicht ohne Aufsicht durch Fachpersonal benutzen.

2. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wurde.

3. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel beschädigt oder abgenutzt ist.

4. Halten Sie das Netzkabel von heißen Flächen fern.

5. Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.

6. Schalten Sie das Gerät zuerst auf „0“, bevor Sie den Stecker ziehen.

7. Das Gerät wurde ausschließlich für den Heimgebrauch entwickelt.

8. Die Vibro Quick PRO Vibrationsplatte ist für ein Körpergewicht von max. 100 kg ausgelegt.

9. Halten Sie Ihre Hände von den beweglichen Teilen fern.

10. Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe. Achten Sie darauf, dass Kordeln/Schnürsenkel richtig zugeschnürt sind.

11. Das Gerät sollte nicht über einen längeren Zeitraum in feuchter Umgebung gelagert werden, da sich ansonsten leicht Rost bilden kann.

SICHERHEITSSCHALTER

Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen Sie sich diese Sicherheitshinweise bitte sorgfältig durch. Verwahren Sie dieses Handbuch für den Fall einer etwaigen Reparatur oder Ersatzteillieferung.

WARNUNG!

Falsches oder zu intensives Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder gesundheitlichen Problemen führen.

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dieser kann Ihnen Empfehlungen geben, welche Art von Training und welche Intensität für Sie geeignet sind.

Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch konzipiert und bis zu einem max. Gewicht von 100 kg ausgelegt.

Im Fall einer notwendigen Reparatur kontaktieren Sie umgehend Ihren zuständigen Händler.

Vermeiden Sie das Verwenden von aggressiven chemischen Reinigungsmitteln.

Benutzen Sie das Gerät auf einem festen und geraden Untergrund mit irgendeiner Art von Schutz für den Boden oder Teppich. Im Interesse Ihrer Sicherheit lassen Sie mindestens 0,6 Meter freien Raum um das Gerät herum.

Erlauben Sie Kinder nicht mit dem Gerät zu spielen oder sich in unmittelbare Nähe auf zu halten.

Prüfen Sie das Gerät bevor Sie mit dem Training starten, um sicher zu stellen, dass alle Teile sicher befestigt sind

Tragen Sie geeignetes Schuhwerk und dem Training angepasste Kleidung.

Stellen Sie sicher, dass Sie erst nach

dem vollständigen und fachgerechten Aufbau mit dem Training beginnen.

Dieses Gerät wurde für Erwachsene konzipiert. Stellen Sie sicher, dass Kinder das Gerät nur unter der Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

Behinderte Personen dürfen das Gerät nur mit Unterstützung durch qualifiziertes oder medizinisches Personal benutzen.

Achten Sie darauf, dass sich in der Nähe des Gerätes keine scharfen Gegenstände befinden.

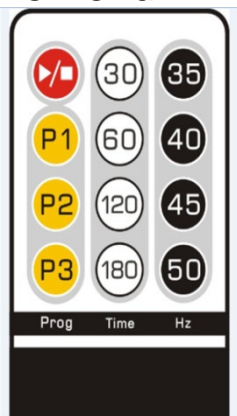
Bei Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerz oder sonstigen Symptomen, die bei der Benutzung des Geräts auftreten, BRECHEN sie die Übung AB. WENDEN SIE SICH SOFORT AN EINEN ARZT.

Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es nicht einwandfrei funktioniert.

Befolgen Sie unbedingt sorgfältig die Hinweise Ihres Arztes bzgl. der Trainingsintensität. Die Anleitungen zum fachgerechten Training in diesem Benutzerhandbuch sind lediglich zur Orientierung gedacht und ersetzen nicht den Arztbesuch.

Das Gerät darf immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.

NUTZUNG



START/STOP

Entfernen Sie zunächst den transparenten Sicherheitsstreifen aus dem Batteriefach der Fernbedienung, um diese in Betrieb zu nehmen. Bevor Sie die Taste START/STOP betätigen wählen Sie eines der folgenden Programme P1, P2, P3 oder Time 30S, 60S, 120S, 180S. Wenn Sie START/STOP betätigen wird die Vibrationsplatte in dem Modus starten den Sie vorher gewählt haben, sollten Sie kein Program gewählt haben bevor Sie die START/STOP Taste betätigen, startet die Vibrationsplatte automatisch im Program 30S, Frequenz: 35Hz.



Program P1

Drücken Sie diese Taste um um das Program P1 zu wählen, nach betätigen der Taste START/STOP wird die Vibrationsplatte automatisch in diesem Program starten. Das Program läuft insgesamt 690 Sekunden / 11,5 Minuten



Program P2

Drücken Sie diese Taste um um das Program P2 zu wählen, nach betätigen der Taste START/STOP wird die Vibrationsplatte automatisch in diesem Program starten. Das Program läuft insgesamt 690 Sekunden / 11,5 Minuten, in den letzten 5 Sekunden erhöht ein Akustisches Signal vor jedem Ende einer Stufe und vor Ende des Kompletten Programs.



Program P3

Drücken Sie diese Taste um um das Program P3 zu wählen, nach betätigen der Taste START/STOP wird die Vibrationsplatte automatisch in diesem Program starten. Das Program läuft insgesamt 665 Sekunden / 11 Minuten in den letzten 5 Sekunden vor Ende der Stufe 13, 26, 39, 52 und 65 erhöht ein Akustisches Signal und vor Ende des Kompletten Programs.



(Time)

Drücken Sie die Taste 30S und die Vibrationsplatte läuft, nach drücken der START/STOP Taste 30 Sekunden lang, in dem vorher eingestellten Frequenzbereich. Erneutes drücken der START/STOP Taste Stopt die Vibrationsplatte. Nach dem Start kann die Zeit nicht mehr geändert werden. In den letzten 5 Sekunden erhöht ein Akustisches Signal.



(Time)

Drücken Sie die Taste 60S und die Vibrationsplatte läuft, nach drücken der START/STOP Taste 60 Sekunden lang, in dem vorher eingestellten Frequenzbereich. Erneutes drücken der START/STOP Taste Stopt die Vibrationsplatte. Nach dem Start kann die Zeit nicht mehr geändert werden. In den letzten 5 Sekunden ertöhnt ein Akustisches Signal.



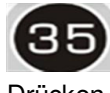
(Time)

Drücken Sie die Taste 120S und die Vibrationsplatte läuft, nach drücken der START/STOP Taste 120 Sekunden lang, in dem vorher eingestellten Frequenzbereich. Erneutes drücken der START/STOP Taste Stopt die Vibrationsplatte. Nach dem Start kann die Zeit nicht mehr geändert werden. In den letzten 5 Sekunden ertöhnt ein Akustisches Signal.



(Time)

Drücken Sie die Taste 180S und die Vibrationsplatte läuft, nach drücken der START/STOP Taste 180 Sekunden lang, in dem vorher eingestellten Frequenzbereich. Erneutes drücken der START/STOP Taste Stopt die Vibrationsplatte. Nach dem Start kann die Zeit nicht mehr geändert werden. In den letzten 5 Sekunden ertöhnt ein Akustisches Signal.



(Hz)

Drücken Sie die Taste 35Hz, auf der Vibrationsplatte leuchtet die LED im Bereich Frequency (Hz), nach drücken der START/STOP Taste startet die Vibrationsplatte Automatische in dieser Frequenz und in der vorher ausgewählten Zeit. Nach ablauf der Zeit springt die LED wieder auf die Grundeinstellung 35Hz zurück. Erneutes drücken der START/STOP Taste Stopt die Vibrationsplatte. Nach dem Start kann die Zeit und Hz nicht mehr geändert werden. In den letzten 5 Sekunden ertöhnt ein Akustisches Signal.



(Hz)

Drücken Sie die Taste 40Hz, auf der Vibrationsplatte leuchtet die LED im Bereich Frequency (Hz), nach drücken der START/STOP Taste startet die Vibrationsplatte Automatische in dieser Frequenz und in der vorher ausgewählten Zeit. Nach ablauf der Zeit springt die LED wieder auf die Grundeinstellung 35Hz zurück. Erneutes drücken der START/STOP Taste Stopt die Vibrationsplatte. Nach dem Start kann die Zeit und Hz nicht mehr geändert werden. In den letzten 5 Sekunden ertöhnt ein Akustisches Signal.



(Hz)

Drücken Sie die Taste 45Hz, auf der Vibrationsplatte leuchtet die LED im Bereich Frequency (Hz), nach drücken der START/STOP Taste startet die

Vibrationsplatte Automatische in dieser Frequenz und in der vorher ausgewählten Zeit. Nach ablauf der Zeit springt die LED wieder auf die Grundeinstellung 35Hz zurück. Erneutes drücken der START/STOP Taste Stopt die Vibrationsplatte. Nach dem Start kann die Zeit und Hz nicht mehr geändert werden. In den letzten 5 Sekunden erhöht ein Akustisches Signal.



(HZ)

Drücken Sie die Taste 45Hz, auf der Vibrationsplatte leuchtet die LED im Bereich Frequency (Hz), nach drücken der START/STOP Taste startet die Vibrationsplatte Automatische in dieser Frequenz und in der vorher ausgewählten Zeit. Nach ablauf der Zeit springt die LED wieder auf die Grundeinstellung 35Hz zurück. Erneutes drücken der START/STOP Taste Stopt die Vibrationsplatte. Nach dem Start kann die Zeit und Hz nicht mehr geändert werden. In den letzten 5 Sekunden erhöht ein Akustisches Signal.

Betrieb

Wenn die Vibrationsplatte an den Netzadapter angeschlossen wird, leuchtet die LED „POWER“. Um die Vibrationsplatte zu starten, nehmen Sie die Fernbedienung, halten diese in Richtung der Vibrationsplatte und drücken Sie die START/STOP Taste. Die Vibrationsplatte startet in der Grundeinstellung 120S, Frequenz 35Hz. Die LED leuchtet bei 35Hz. Um eine andere Frequenz aus zu wählen, drücken Sie die START/STOP Taste

um die Vibrationsplatte zu Stopen und wählen anschliessend über die Tasten 35Hz, 40Hz, 45Hz und 50Hz eine neue Frequenz. Die LED leuchtet immer in dem ausgewählten Frequenzbereich mit der entsprechenden Farbe. Wenn Sie die Taste 30Time, 60Time, 120Time oder 180Time drücken, ändern Sie die dauer in der die Vibrationsplatte vibriert. Wenn Sie die START/STOP Taste erneut drücken, startet die Vibrationsplatte in der von Ihnen ausgewählten Dauer und Frequenzbereich. In den letzten 5 Sekunden erhöht ein Akustisches Signal. Nach ablauf der Zeit springt die LED wieder auf die Grundeinstellung 35Hz zurück, die LED leuchtet bei 35Hz in der entsprechenden Farbe. Durch drücken der Taste P1, P2 oder P3 wählen Sie ein Program aus, die LED leuchtet im Bereich Program in der entsprechenden Farbe. Nach drücken der START/STOP Taste startet die Vibrationsplatte in dem von Ihnen ausgewählten Program.

ALLGEMEINE TRAININGSHINWEISE

INTENSITÄT

Konsultieren Sie Ihren Arzt, um zu erfahren, in welchem Herzfrequenzbereich Sie bevorzugt trainieren sollten. Bevor Sie irgendein Trainingsgerät benutzen, lesen Sie bitte stets die gesamten Anleitungen.

Gemeinhin werden folgende Annahmen als gegeben erachtet:

Maximale Herzfrequenz = 220 – Ihr Alter

Während des Trainings sollte sich die Herzfrequenz immer im Bereich zwischen 60% und 85% der maximalen Herzfrequenz befinden.

Zu Beginn Ihres Trainings, in den ersten Wochen, sollte sich die Herzfrequenz immer im Bereich um die 60% der maximalen Herzfrequenz befinden. Mit zunehmender Fitness sollte die Herzfrequenz dann kontinuierlich an die 85% der maximalen Herzfrequenz herangeführt werden.

FETT-VERBRENNUNG

Der Körper beginnt mit der Fettverbrennung bei ca. 60% der maximalen Herzfrequenz. Um eine optimale Verbrennung zu gewährleisten wird empfohlen, die Herzfrequenz zwischen 60% und 70% der maximalen Herzfrequenz zu halten. Die besten Ergebnisse werden erzielt bei insgesamt drei Trainingseinheiten wöchentlich von jeweils 30 Minuten. Konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt, um Ihre maximale Herzfrequenz zu erfahren.

TRAININGS-ORGANISATION

Warm-Up

Vor jedem Training sollten Sie sich 5 bis 10 Minuten lang aufwärmen. Sie können die Muskeln dehnen oder mit einer geringen Intensität am Gerät trainieren.

Trainingseinheit

Konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt, um zu erfahren, wie oft und wie lange Sie trainieren sollten.

Erfolg

Bereits nach einer kurzen Phase kontinuierlichen Trainings werden Sie feststellen, dass Sie Ihr Training kontinuierlich erhöhen müssen, um die optimale Herzfrequenz zu erreichen. Die Einheiten werden immer einfacher und Sie werden sich generell fitter und besser fühlen. Das sollte Motivation genug sein, um regelmäßig zu trainieren. Legen Sie feste Zeiten fest, zu denen Sie trainieren. Beginnen Sie das Training langsam und steigern sich dann kontinuierlich, anstatt sofort mit hoher bis sehr hoher Intensität zu starten.

Gewährleistungsbedingungen

Bei bestimmungsgemäßer Nutzung gilt für diesen Artikel die gesetzliche Gewährleistung von 24 Monaten.

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Auslieferung. Zum Nachweis des Auslieferungsdatums heben Sie bitte die Kaufbelege (wie Quittung, Rechnung, Kassenzettel, Lieferschein, etc.) für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Die Gewährleistung beschränkt sich auf Herstellungs- und Materialfehler sowie andere Fehler, die bereits bei der Auslieferung vorliegen (z.B. Fehlen einer zugesicherten bzw. beschriebenen Eigenschaft).

Hierzu gehören keine Schäden die durch unsachgemäße Behandlung (wie z.B. gewerbliche / kommerzielle Nutzung), vorsätzliche oder fahrlässige Beschädigung, unsachgemäße Aufstellung bzw. Installation, Anschluss an falsche Netzspannung, natürlichen Verschleiß, Nichtbeachten der Gebrauchsanleitung, chemische oder elektrochemische Einwirkungen, bereits beim Kauf bekannte Fehler und höhere Gewalt entstehen. Verbrauchte Batterien / Akkus sind von der Gewährleistung ausgeschlossen. Diese Einschränkung gilt auch, wenn von nicht ermächtigten Personen, ohne unsere besondere schriftliche Genehmigung, Arbeiten an dem Artikel vorgenommen oder Teile fremder Herkunft verwendet wurden.

Liegt kein Fehler im Sinne der Gewährleistung vor oder werden Artikel ohne Kaufbelege zur Reparatur eingeschickt, kann die Reparatur nur kostenpflichtig erfolgen. Während der ersten sechs Monate wird von einem anfänglich bereits vorhandenen Fehler im Sinne der Gewährleistung ausgegangen. Danach obliegt Ihnen der Nachweis dass der Fehler bereits bei Lieferung vorlag. Während der Gewährleistungszeit beheben wir eventuelle Fehler kostenlos, d.h. ohne Berechnung von Material- und Arbeitskosten.

Grundsätzlich stehen Ihnen nach Ihrer Wahl das Recht auf Reparatur oder Austausch zu, wobei jedoch das Prinzip der Verhältnismäßigkeit gewahrt bleiben muss. Sollte die von Ihnen getroffene Wahl unverhältnismäßig sein, können wir auf

die jeweils andere Alternative zurückgreifen.

Sollte eine Reparatur oder der Austausch nicht möglich sein oder unsere Bemühungen fehlschlagen, steht Ihnen nach Ihrer Wahl das Recht auf Rückgängigmachung des Vertrages (Rücktritt) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu. Im Falle des Austausch oder des Rücktritts behalten wir uns die Berechnung eines angemessenen Entgelts für die bisherige Nutzungsdauer vor.

Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Gewährleistungsbedingungen nicht eingeschränkt.

Wir empfehlen den manuellen Trainingsmodus während der ersten Woche alle 2 Tage mit folgenden Einstellungen:

Woche 1		
Einheit	Dauer	Geschw.
1	3 Minuten 1 Minute Pause	1-3
2	3 Minuten 1 Minute Pause	1-6
3	3 Minuten 1 Minute Pause	1-3

Wochen 2-5		
Einheit	Dauer	Geschw.
1	4 Minuten 1 Minute Pause	1-6
2	4 Minuten 1 Minute Pause	1-12
3	4 Minuten 1 Minute Pause	1-6

Wochen 5–10		
Ein- heit	Dauer	Geschw.
1	4 Minuten 1 Minute Pause	1-6
2	4 Minuten 1 Minute Pause	1-15
3	4 Minuten 1 Minute Pause	1-6

**DER HERSTELLER BEHÄLT SICH
DAS RECHT AUF ÄNDERUNGEN
AN DEN TECHNISCHEN
PRODUKTDATEN OHNE
VORANKÜNDIGUNG VOR.**

Technische Angaben

MODELL	Vibro Quick PRO
LEISTUNG	75W-Motor
SPANNUNG	220/240V 50/60Hz
VIBRATIONSFREQUENZ	35, 40, 45, 50 Hz
PROGRAMME	3 voreingestellte Programme
VIBRATIONSTYP	TRIPLANE
ABMESSUNGEN	Länge 60 cm x Breite 57 cm x Höhe 15 cm
GEWICHT	14.5 kg
MAX. ZULÄSSIGES KÖRPERGEWICHT	100 kg

Garantie

Das Garantie-Zertifikat entspricht einer Garantie von 2 Jahren gemäß den Vorgaben aus Richtlinie 1999/44/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 25. th Mai 1999 zu bestimmten Aspekten des Verbrauchsgüterkaufs und der Garantien für Verbrauchsgüter und deren Umsetzung im deutschen Recht kraft des Gesetzes 23/2003, 10. th Juli: Garantien beim Verbrauchsgüterverkauf.

In diesem Sinne trägt BH Germany GmbH, mit Firmensitz in Deutschland, Altendorferstr. 526, 45355 Essen, Gewähr für dieses Produkt.

Kaufdatum:	Land:
Käufer:	Stempel Verkäufer:

Verwahren Sie diesen Beleg als Kaufnachweis.

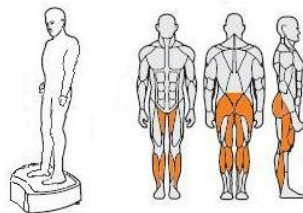
Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich an unseren kostenfreien Kundendienst:

Hotline: 0800 099 66 55

TABLA DE EJERCICIOS.
EXERCISE TABLE.-
TABLEAU DES EXERCICES
TABELA DE EXERCÍCIOS. -

FUERZA / POWER / FORCE / FORÇA

1.- Posición básica: Colóquese de pie sobre la plataforma en una posición relajada. Separe los pies a la altura de los hombros y flexione ligeramente las rodillas. Notará la sensación de masaje en cuádriceps, glúteos, gemelos y parte inferior de la pelvis.

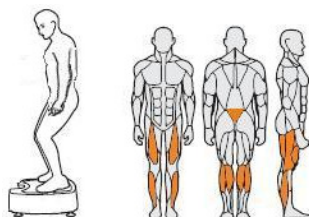


Basic position: Stand on the platform in a relaxed stance. Feet apart at shoulder width. You will notice the massage sensation in the quadriceps, gluteus, calves and the lower part of the pelvis.

Position de base: Placez-vous debout sur la plate-forme sur une position détendue. Écartez les pieds à la hauteur des épaules. Vous ressentirez une sensation de massage sur les quadriceps, les fesses, les jumeaux et la partie inférieure du bassin.

Posição básica: Coloque-se de pé sobre a plataforma numa posição relaxada. Separe os pés ao nível dos ombros. Notará a sensação de massagem no quadríceps, glúteos, gêmeos e parte inferior da pelvis.

2.-Sentadilla: Colóquese de pie sobre la plataforma. Separe los pies a la altura de los hombros. Flexione las rodillas formando un ángulo de 120° en la parte posterior manteniendo la espalda recta. Presione sobre los músculos de las piernas. Notará la tensión en cuádriceps, glúteos y espalda.



Squat: Stand on the platform. Feet apart at shoulder width. Knees bent, forming an angle of 120° at the back of the knee, keeping your back straight. Press down on your leg muscles. You will notice tension in your quadriceps, gluteus and back.

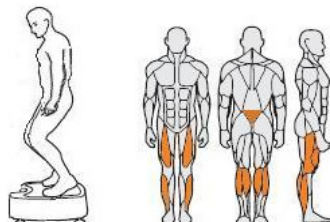
Squat: Placez vous debout sur la plate-forme. Écartez les pieds à la hauteur des épaules. Fléchir les genoux en formant un angle de 120° en partie arrière en maintenant le dos droit. Appuyez sur les muscles des jambes. Vous percevrez la tension dans les quadriceps, les fesses et le dos.

Sentado: Coloque-se de pé sobre a plataforma. Separe os pés à altura dos ombros. Dobre os joelhos, formando um ângulo de 120° na parte posterior e

mantendo as costas direitas. Faça pressão sobre os músculos das pernas.

Notará a tensão nos quadríceps, glúteos e costas.

3.- Sentadilla profunda: Colóquese de pie sobre la plataforma. Separe los pies a la altura de los hombros. Flexione las rodillas formando un ángulo de 100° en la parte posterior manteniendo la espalda recta. Doble ligeramente las piernas y presione los músculos. Manteniendo la espalda recta, flexione el tronco hacia delante. Trabajan piernas, glúteos y espalda.

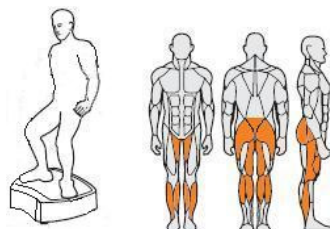


Low squat: Stand on the platform. Feet apart at shoulder width. Knees bent, forming an angle of 100° at the back of the knee, keeping your back straight. Bend your legs slightly and press down on your muscles. Keeping your back straight, bend your torso forward. This works the legs, gluteus and back.

Faible squat: Placez vous debout sur la plate-forme. Écartez les pieds à la hauteur des épaules. Fléchir les genoux en formant un angle de 100° en partie arrière en maintenant le dos droit. Pliez légèrement les jambes et appuyez les muscles. En maintenant le dos droit, fléchissez le tronc en avant. Les jambes, les fesses et le dos travaillent.

Sentado profundamente: Coloque-se de pé sobre a plataforma. Separe os pés à altura dos ombros. Dobre os joelhos, formando um ângulo de 100° na parte posterior e mantendo as costas direitas. Dobre ligeiramente as pernas e pressione os músculos. Mantendo as costas direitas, flexione o tronco para a frente. Trabalham pernas, glúteos e costas.

4.- Sentadilla amplia: Colóquese de pie sobre la plataforma con los pies separados y las puntas de los pies orientadas hacia fuera. Flexione ligeramente las piernas colocando las rodillas a la altura de los pies formando un ángulo de 100° en la parte posterior y manteniendo la espalda recta. Sentirá la tensión en la espalda, glúteos, cuádriceps y parte interior de los muslos.

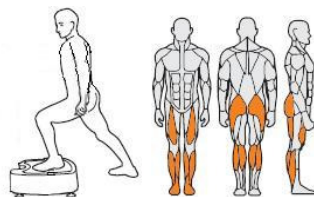


Wide squat: Stand on the platform with your feet apart and your toes facing outward. Bend your legs slightly with your knees at foot width, forming an angle of 100° at the back of the knee, keeping your back straight. You will feel tension in your back, buttocks, quadriceps and the inside of your thighs.

Large squat: Placez vous debout sur la plate-forme avec les pieds écartés et la pointe des pieds tournées vers l'extérieur. Fléchir légèrement les jambes en plaçant les genoux à hauteur des pieds en formant un angle de 100° en partie arrière et en maintenant le dos droit. Vous percevrez la tension dans le dos, les fesses, les quadriceps et la partie inférieure des cuisses.

Sentado amplamente: Coloque-se de pé sobre a plataforma com os pés separados e as pontas dos pés viradas para fora. Flexione ligeiramente as pernas, colocando os joelhos à altura de dos pés e formando um grau de 100º na parte posterior, com as costas direitas. Sentirá a tensão nas costas, glúteos, quádriiceps e parte interior das coxas.

5.- Empuje: Coloque un pie en el centro de la plataforma y el otro pie detrás asentado sobre el suelo. Con la espalda recta y la rodilla del pie adelantado a la altura de la punta de los dedos, presione sobre los músculos de las piernas. Sentirá la tensión en los gemelos, cuádriceps y glúteos.

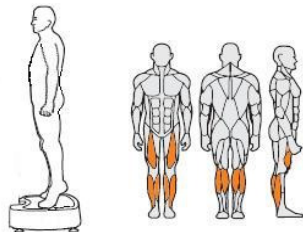


Push: Place one foot on the centre of the platform and the other foot placed on the floor behind you. Keeping your back straight and the knee for the front foot in line with the toes, press down on the leg muscles. You will notice tension in your calf muscles and buttocks

Bench press: Placez un pied au milieu de la plate-forme et l'autre derrière en étant assis par terre. Avec le dos droit et le genou du pied placé devant à la hauteur de pointe des doigts, appuyez sur les muscles des jambes. Vous percevrez la tension dans les jumeaux, les quadriceps et les fesses.

Empurrar: Coloque um pé no centro da plataforma e o outro pé assente no solo. Com as costas direitas e o joelho do pé que se avançou à altura da ponta dos dedos, pressione sobre os músculos das pernas. Notará a tensão nos gémeos, quádriiceps e glúteos.

6.- Gemelos: Sitúese en el centro de la plataforma y póngase de puntillas. Con la espalda recta y apretando la zona abdominal. Ejercitará los gemelos. Para añadir variación al ejercicio, intente doblar las rodillas 90 grados.

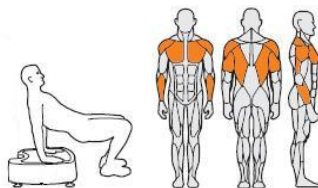


Calves: Stand on tiptoe in the centre of the platform. Keep your back straight and tighten your abdominal area. This will exercise your calf muscles. To add variety to the exercise, try to bend your knees 90 degrees.

Jumeaux: Placez-vous au milieu de la plate-forme et debout sur la pointe des pieds. Avec le dos droit et en appuyant la zone abdominale vous ferez travailler les jumeaux. Pour ajouter une variante à l'exercice, essayez de plier les genoux 90 degrés.

Gémeos: Situe-se no centro da plataforma e coloque-se em pontas dos pés. Com as costas direitas, contraia a zona abdominal. Exercitará os gémeos. Para variar o exercício, tente dobrar os joelhos 90 graus.

7.- Tríceps: Colóquese de espaldas a la plataforma, apóyese en la base y empuje hacia arriba. Ahora, flexione los brazos ligeramente y baje las caderas hacia la plataforma. Sentirá la tensión en la parte superior de los brazos y los hombros. Puede repetir el ejercicio con las piernas rectas.

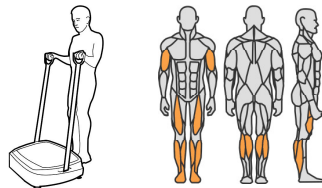


Triceps: Facing away from the platform, support yourself on the base and push upward. Now, bend your arms slightly and lower your hips down toward the platform. You will notice tension in the top of your arms and shoulders. You can repeat this exercise keeping your legs straight.

Triceps: Placez-vous en tournant le dos à la plate-forme, appuyez-vous sur le socle et poussez vers le haut. Fléchissez à présent légèrement les bras et baissez les hanches vers la plate-forme. Vous percevrez la tension dans le haut des bras et des épaules. Possibilité de répéter l'exercice avec les jambes droites.

Tríceps: Coloque-se de costas na plataforma, apoie-se na base e empurre. Agora flexione os braços ligeiramente y baixe as ancas até à plataforma. Sentirá a tensão na parte superior dos braços e dos ombros. Pode repetir o exercício com as pernas direitas.

8.- Curl de bíceps: Sujete las correas con fuerza a la altura de la cintura apoyando las puntas de los pies debajo del borde de la máquina. Mantenga las rodillas ligeramente dobladas, y la espalda y las muñecas rectas. Tire de los brazos hacia arriba, Sentirá la tensión en los hombros y los bíceps.

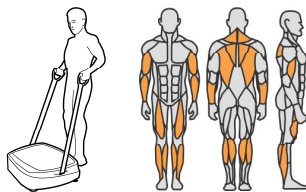


Bicep curl: Hold the belts securely at waist height placing the tips of your feet under the machine. Keep your knees bent slightly and your back and wrists straight. Pull your arms upward. You will notice tension in your shoulder and biceps.

Curl de bíceps: Retenir fermement les courroies à hauteur de la taille en appuyant la pointe des pieds en dessous du bord de la machine. Maintenir les genoux légèrement pliés et le dos et les poignets droits. Tirez les bras vers le haut. Vous percevrez la tension dans les épaules et les biceps.

Curl de bíceps: Prenda as correias com força à altura da cintura, apoiando as pontas dos pés debaixo do bordo da máquina. Mantenha os joelhos ligeiramente dobrados, com as costas e pulsos direitos. Puxe os braços para cima. Notará a tensão nos ombros e nos bíceps.

9.- Pullover flexionado: Colóquese delante de la plataforma. Tire de las correas hacia arriba y hacia los lados. Empuje el pecho hacia fuera e intente juntar los omóplatos. Tire de los brazos hacia atrás en un movimiento suave y sentirá la tensión en la parte superior de la espalda y la zona de los hombros.



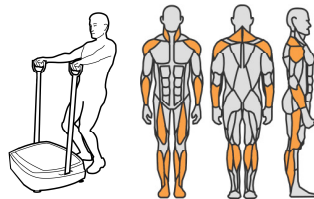
Lat pullover: Stand in front of the platform. Pull the

belts up and out to the sides. Push your chest out and try to bring your shoulder blades together. Pull your arms backwards with a smooth movement and you will feel tension at the top of your back and shoulder area.

Pullover fléchi: Placez vous devant la plate-forme. Tirez des courroies vers le haut et vers les côtés. Poussez la poitrine vers l'extérieur et essayez de joindre les omoplates. Tirez les bras en arrière avec un mouvement en douceur et vous percevrez la tension dans le haut du dos et dans la partie des épaules.

Pullover flexionado: Coloque-se em frente à plataforma. Puxe as correias para cima e para os lados. Empurre o peito para fora e tente juntar as omoplatas. Puxe os braços para trás num movimento suave e sentirá a tensão na parte superior das costas e na zona dos ombros.

10.- Elevación frontal: Sitúese delante de la plataforma, separe las piernas a la altura de los hombros, y eleve los brazos horizontalmente hasta la altura del torso. Mantenga la espalda recta y contraiga el abdomen. Tire de las correas hacia arriba. Puede realizar el mismo ejercicio subido sobre la plataforma.

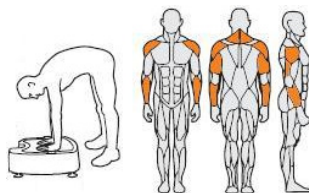


Front lift: Stand in front of the platform, legs apart at shoulder width and raise your arms out straight to torso height. Keep your back straight and pull in your abdomen. Pull the belts upward. You can do this same exercise standing on the platform.

Élévation frontale: Placez-vous devant la plate-forme, écartez les jambes à hauteur des épaules et levez les bras horizontalement jusqu'à hauteur du torse. Maintenir le dos droit et contractez l'abdomen. Tirez les courroies vers le haut. Cet exercice peut également être effectué sur la plate-forme.

Elevação frontal: Situe-se diante da plataforma, separe as pernas à altura dos ombros e eleve os braços horizontalmente até à altura do torso. Mantenha as costas direitas e contraia o abdómen. Puxe as correias para cima. Pode realizar o mesmo exercício sobre a plataforma.

11.- Press de hombros: Colóquese delante de la plataforma, doble la cintura hasta tocar con las manos en la base. Separe las manos a la altura de los hombros, con las piernas y la espalda rectas, y la cabeza levantada. Presione suavemente sobre la plataforma con los brazos flexionados y vuelva a la posición inicial. Con este ejercicio trabajará los hombros y la parte superior de brazos.



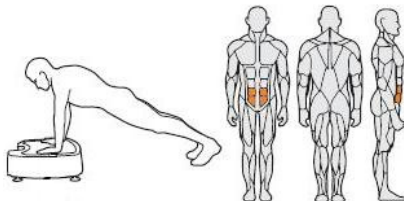
Shoulder press: Stand in front of the platform, bend at the waist so you can touch the base with your hands. Place your hands at shoulders width, keeping your back and legs straight with your head lifted. Press down gently on the platform bending your arms and then return to the start position. This exercise works the shoulders and the top of your arms.

Press épaules: Placez-vous devant la plate-forme, pliez la taille jusqu'à ce que vos mains touchent le socle de la machine. Écartez les mains à hauteur des épaules avec les jambes et le dos droits et la tête levée. Appuyez légèrement sur la plate-forme avec les bras fléchis et retourner à la position de départ. Cet exercice fait travailler les épaules et le haut des bras.

Press de ombros: Coloque-se diante da plataforma, dobre a cintura até tocar com as mãos na base. Separe as mãos à altura dos ombros, com as pernas e as costas direitas e a cabeça levantada. Pressione suavemente sobre a plataforma com os braços flexionados e volte à posição inicial. Com este exercício trabalhará os ombros e a parte superior dos braços.

12.- Abdominales inferiores:

Apoye los brazos en la plataforma. Eleve los glúteos lentamente con la espalda recta como si quisiera mover la plataforma hacia sus pies. Trabjará sus abdominales inferiores.



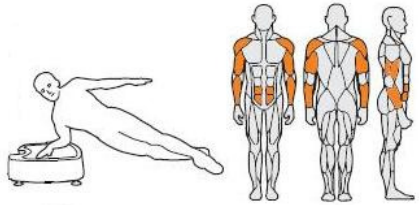
Lower abdominals: your arms to support yourself on the platform. Keeping your back straight raise your buttocks slowly as if you wanted to pull the platform toward your feet. This will work you lower abdominals.

Abdominaux inférieurs: Appuyez les bras sur la plate-forme. Lever lentement les fesses en maintenant le dos droit comme si vous vouliez déplacer la plate-forme vers vos pieds. Cet exercice fera travailler vos abdominaux inférieurs.

Abdominais inferiores: Apoie os braços na plataforma. Eleve os glúteos lentamente com as costas direitas como se quisesse mover a plataforma na direção dos seus pés. Trabalhará os seus abdominais inferiores.

13.- Abdominales laterales:

Túmbese de lado apoyando un codo sobre la plataforma y coloque las piernas estiradas con un pie detrás del otro. Con la cabeza y el torso rectos, empuje los hombros hacia abajo y, al mismo tiempo apriete el torso. Este ejercicio trabaja el abdomen lateral.



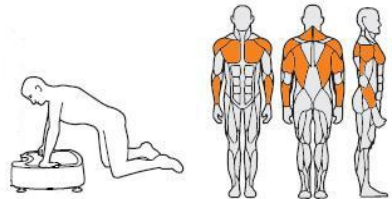
Side abdominals: Lie on your side using your elbow to support yourself on the platform and stretch your legs out with one foot in front of the other. Keeping your head and torso straight, press your shoulder down while tightening your torso. This exercise works the side abdominals.

Abdominaux latéraux: Couchez-vous sur un côté en appuyant un coude sur la plate-forme et placez les jambes étirées avec un pied derrière l'autre. Avec la tête et le torse droit, poussez les épaules vers le bas tout en appuyant le torse. Cet exercice fera travailler l'abdomen latéral.

Abdominais laterais: Deite-se de lado, apoiando um cotovelo sobre a plataforma e coloque as pernas esticadas com um pé atrás do outro. Com a cabeça e o torso direitos, empurre os ombros para baixo e, ao mesmo tempo, contraia o torso. Este exercício trabalha o abdômen lateral.

14.- Flexiones de brazos:

Sitúese de rodillas delante de la plataforma apoyando las manos sobre la base a la altura de los hombros y las palmas colocadas hacia dentro. Con la espalda recta y apretando el abdomen, empuje la plataforma. Este ejercicio trabaja los músculos pectorales, los hombros y los tríceps. Puede incrementar la dificultad estirando las piernas y apoyándose sobre las puntas de los pies.



Push ups:

Kneel in front of the platform using your hands to support you on the base at shoulder height and with your palms turned in. With your back straight and your abdominal pulled in tight, push down on the platform. This exercise works the pectoral muscles, the shoulders and triceps. You can increase the difficulty by stretching your legs out and resting on the tips of your toes.

Flexions des bras:

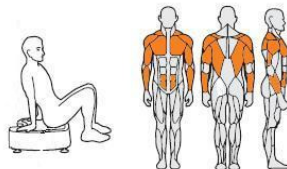
Placez-vous à genoux devant la plate-forme en appuyant les mains sur le socle à hauteur des épaules avec la paume des mains vers l'intérieur. Avec le dos droit et en appuyant l'abdomen, poussez la plate-forme. Cet exercice fait travailler les

muscles pectoraux, les épaules et les triceps. Possibilité d'augmenter la difficulté en étirant les jambes et en vous appuyant sur la pointes des pieds.

Flexões de braços:

Ajoelhe-se diante da plataforma, apoiando as mãos sobre a base à altura dos ombros e com as palmas colocadas para dentro. Com as costas direitas e a contrair a zona abdominal, empurre a plataforma. Este exercício trabalha os músculos peitorais, os ombros e os tríceps. Pode aumentar a dificuldade se esticar as pernas e se apoiar nas pontas dos pés.

15.- Dorsales: Apoye las manos sobre la plataforma separadas a la altura de los hombros. Mantenga las muñecas y los antebrazos rectos empujando con las palmas ligeramente hacia fuera. Es importante mantener las caderas rectas y apretar con los hombros hacia abajo. Reforzará los músculos dorsales, brazos, hombros y abdomen. Puede realizar el ejercicio con las piernas rectas.



Dorsal:

Place your hands on the platform shoulder's width apart. Keep your wrists and forearms straight, pushing down with your palms turned slightly out. It is important to keep your hips straight and press down with your shoulders. This will strengthen your dorsal muscles, arms, shoulders and abdomen. You can do this exercise keeping your legs straight.

Dorsaux:

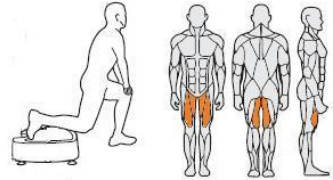
Appuyez les mains sur la plate-forme en les écartant à hauteur des épaules. Maintenir les poignets et les avant-bras droits en poussant avec la paume des mains légèrement vers l'extérieur. Il est important de maintenir les hanches droites et d'appuyer avec les épaules vers le bas. Cet exercice renforce les muscles dorsaux, les bras, les épaules et l'abdomen. Possibilité de réaliser l'exercice avec les jambes droites.

Dorsais:

Apoeie as mãos sobre a plataforma, separadas à altura dos ombros. Mantenha os pulsos e os antebraços direitos, empurrando com as palmas ligeiramente para fora. É importante manter as ancas direitas e contrair com os ombros para baixo. Reforçará os músculos dorsais, braços, ombros e abdômen. Pode realizar o exercício com as pernas direitas.

ESTIRAMIENTO / STRETCHING / ÉTIREMENT / ALONGAMENTO

1.- Estiramiento de cuádriceps: Apoye una pierna sobre la plataforma y la otra sobre el suelo formando un ángulo de 90°. Cargue el peso sobre la pierna colocada fuera. Mantenga recta la parte superior del cuerpo y la espalda tensando el estómago. Estirá los cuádriceps empujando la pelvis hacia delante. Varíe el ejercicio estirando la pierna apoyada sobre la plataforma.

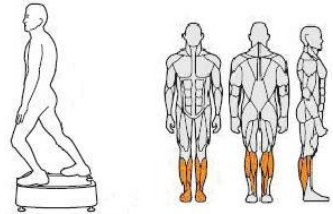


Quadricep stretch: Rest one leg on the platform and the other on the floor at 90°. Rest all your weight on the leg on the floor. Keep the top of your body and back straight, tightening your stomach. This will stretch your quadriceps pushing your pelvis forward. You can vary the exercise by stretching out your leg on the platform.

Étirement des quadriceps: Appuyez une jambe sur la plate-forme et l'autre sur le sol en formant un angle à 90°. Faire reposer le poids sur la jambe placée à l'extérieur. Maintenir droits le haut du corps et le dos en tendant l'estomac. Cet exercice permet d'étirer les quadriceps en poussant le bassin en avant. Possibilité de varier l'exercice en étirant la jambe qui est appuyée sur la plate-forme.

Alongamento de quádriceps: Apoie uma perna sobre a plataforma e a outra sobre o chão, formando um ângulo de 90°. Coloque o peso sobre a perna que está fora. Mantenha direita a parte superior do corpo e as costas, contraindo o estômago. Esticará os quádriceps, empurrando a pélvis para a frente. Varie o exercício, esticando a perna apoiada sobre a plataforma.

2.- Estiramiento de gemelos: Sitúese en la plataforma con el cuerpo orientado hacia un lateral. Mantenga un pie adelantado. Flexione ligeramente la pierna más avanzada manteniendo recta la otra. Empuje hacia abajo el talón de la pierna posterior hasta que sienta como su gemelo se estira.

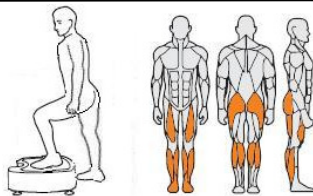


Calf stretch: Stand on the platform with your body turned to one side. Keep one foot forward. Bend the front leg slightly, keeping the other one straight. Push down on the heel of the back leg so that you feel your calf muscle stretch.

Étirement des jumeaux: Placez-vous sur la plate-forme avec le corps tourné sur un côté. Poser un pied en avant. Fléchissez légèrement la jambe la plus avancée en maintenant l'autre droite. Poussez vers le bas le talon de la jambe arrière jusqu'à ce que vous perceviez que votre jumeau s'étire:

Alongamento de gémeos: Situe-se na plataforma com o corpo orientado para a lateral. Mantenha um pé à frente. Flexione ligeiramente a perna mais avançada, mantendo a outra direita. Empurre para baixo o calcanhar da perna posterior até que sintas como se o gêmeo esticasse.

3.- Step: Sitúese con la espalda recta y apoyando un pie sobre la plataforma como si fuese a subir un escalón. Empuje ligeramente hacia la plataforma la pierna flexionada. Con este ejercicio trabaja cuádriceps, caderas y gemelos.



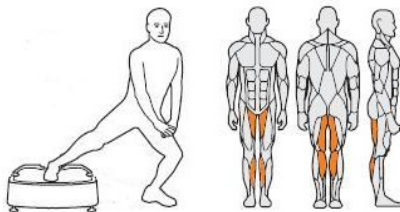
Step: Keep your back straight and place one foot on the platform as if you were going to step up. Gently push down on the platform with the bent leg. This exercise works the quadriceps, hips and calf muscles.

Step: Placez-vous le dos droit et en appuyant un pied sur le plate-forme comme si vous alliez monter une marche. Poussez légèrement la jambe fléchie vers la plate-forme. Cet exercice fait travailler les quadriceps, les hanches et les jumeaux.

Step: Coloque-se com as costas direitas e apoiando um pé sobre a plataforma como se fosse subir um degrau. Empurre ligeiramente para a plataforma a perna flectida. Com este exercício trabalha quadríceps, ancas e gêmeos.

4.- Estiramiento de aductores:

Sitúese en un lateral, fuera de la plataforma. Coloque un pie sobre el centro de la base sin despegarlo durante el ejercicio. Mantenga recta la pierna que tiene apoyada en la plataforma, mientras flexiona ligeramente la otra. Conserve la parte superior del cuerpo recta, vaya desplazando su peso sobre la pierna de fuera hasta notar como se va estirando la zona interior de los muslos.



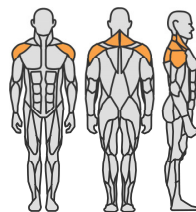
Adductor stretch: Stand alongside the platform. Place one foot on the centre of the base and keep it there throughout the exercise. Keep the leg on the platform straight while you bend the other one slightly. Keep the top of your body straight as you shift your weight to the leg on the floor, so that you notice the inside of your thighs stretching.

Étirement des adducteurs: Placez-vous sur un côté en dehors de la plate-forme. Posez un pied au milieu du socle et ne pas le retirer pendant l'exercice. Maintenir droite la jambe qui s'appuie sur la plate-forme et fléchir légèrement l'autre. Maintenir droit le haut du corps, déplacez votre poids sur la jambe placée hors de la plate-forme jusqu'à percevoir que par partie intérieure des cuisses s'étire.

Alongamento de adutores: Situe-se na lateral, fora da plataforma. Coloque um pé sobre o centro da base sem o soltar durante o exercício. Mantenha direita a perna que está apoiada na plataforma, enquanto flexiona ligeiramente a outra. Conserve direita a parte superior do corpo e aplique o seu peso sobre a perna de fora até sentir como se estica a zona interior das coxas.

5.- Estiramiento de hombros:

Póngase de pie en un lateral de espaldas a la plataforma. Con la mano izquierda tire de la correa hacia los glúteos. Mantenga la mano derecha colocada en la cabeza y tire de la correa ligeramente hacia la derecha. Se recomienda realizar este ejercicio de estiramiento de hombros alternando los lados.



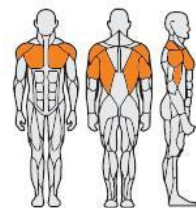
Shoulder stretch: Stand alongside the platform with your back to it. With your left hand pull the belt toward the gluteus. Keep your right hand on your head and pull the belt slightly to the right. You should do this shoulder stretching exercise for each side.

Étirement des épaules: Placez-vous debout sur un côté en tournant le dos à la plate-forme. Tirez avec la main gauche la courroie vers les fesses. Posez la main droite sur la tête et tirez légèrement l'autre courroie vers la droite. Il est recommandé d'effectuer cet exercice d'étirement des épaules en alternant les côtés.

Alongamento de ombros: Ponha-se de pé num lado, de costas para a plataforma. Com a mão esquerda, puxe a correia para os glúteos. Mantenha a mão direita colocada na cabeça e puxe a outra correia ligeiramente para a direita. Recomenda-se realizar este exercício de alongamento de ombros alternando os lados.

6.- Estiramiento de pectorales:

Siéntese delante de la plataforma, no es necesario apoyar la espalda. Sujete la plataforma con los brazos separados y las manos colocadas en los bordes. Al empujar los hombros hacia abajo, estirará el pecho y los hombros.



Pectoral stretch: Sit in front of the platform, you do not need to support your back. Use your hands to hold the platform by the edges. When you force your shoulders down, you stretch your chest and shoulder muscles. You can also pull on the belts to make the exercise harder.

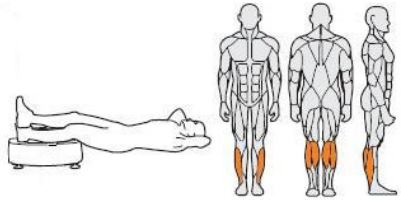
Étirement des pectoraux: Asseyez-vous devant la plate-forme, il n'est pas nécessaire d'appuyer le dos. Posez les mains avec les bras écartés, sur les bords de la plate-forme. En poussant les épaules vers le bas, vous étirez la poitrine et les épaules. Vous pouvez tirer les courroies pour augmenter la force de l'exercice.

Alongamento de peitorais: Sente-se diante da plataforma; não é necessário apoiar as costas. Agarre a plataforma com os braços separados e as mãos colocadas nos bordos. Ao empurrar os ombros para baixo, esticará o peito e os ombros. Pode puxar as correias para conseguir aumentar o exercício.

MASAJE / MASSAGE / MASSAGE / MASSAGEM

1.- Masaje de los gemelos:

Túmbese en el suelo con los gemelos apoyados sobre la plataforma, y las puntas de los pies hacia arriba. Si lo desea puede colocar algún elemento sobre el suelo para sentirse más cómodo. Sólo tiene que relajarse.



Calf massage: Lie on the floor with your

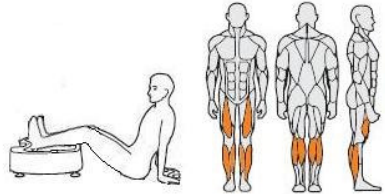
calves resting on the platform and your toes facing upward. If you want, you can place something on the floor to feel more comfortable. Now you just have to relax.

Massage des jumeaux: Couchez-vous par terre avec les jumeaux appuyés sur la plate-forme, la pointe des pieds vers le haut. Vous pouvez placer un quelconque élément par terre pour réaliser l'exercice plus confortablement. Vous n'avez plus qu'à vous détendre.

Massagem de gêmeos: Deite-se no chão com os gêmeos apoiados sobre a plataforma e as pontas dos pés para cima. Se desejar, pode colocar algo sobre o solo para se sentir mais confortável. Só tem que relaxar.

2.- Masaje de los gemelos y cuádriceps:

Siéntese en el suelo apoyando los talones en la plataforma y relájese. Si lo desea puede colocar algún elemento sobre el suelo para sentirse más cómodo.



Calf and quadricep masaje:

Sit on the floor resting your heels on the platform and relax. If you wish, you can place something on the floor to feel more comfortable.

Massage des jumeaux et des quadriceps :

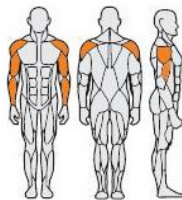
Asseyez-vous au sol en appuyant les talons sur la plate-forme et détendez-vous. Vous pouvez placer un quelconque élément par terre pour réaliser l'exercice plus confortablement.

Massagem dos gêmeos e quadríceps:

Sente-se no solo, apoiando os calcanhares na plataforma e relaxe. Se desejar, pode colocar algo sobre o solo para se sentir mais confortável.

3.- Masaje de la parte superior de los brazos:

Túmbese en el suelo, de lado, orientado hacia la plataforma, con las piernas ligeramente flexionadas. Coloque su brazo sobre la base de la plataforma y relájese.



Upper arm massage: Lie down on the

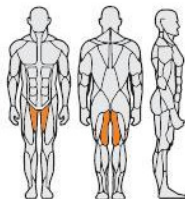
floor on one side facing the platform with your legs slightly bent. Place your arm on the base of the platform and relax.

Massage de la partie du haut des bras: Couchez-vous par terre, sur le côté, tourné vers la plate-forme avec les jambes légèrement fléchies. Placez votre bras sur le socle de la plate-forme et détendez-vous.

Massagem da parte superior dos braços: Deite-se no chão de lado, virado para a plataforma, com as pernas ligeiramente flexionadas. Coloque o braço sobre a base da plataforma e relaxe.

4.- Masaje de aductores:

Túmbese en el suelo, de lado, orientado hacia la plataforma. Flexione ligeramente una pierna y apóyela sobre la base de la plataforma. No toque la plataforma con el resto del cuerpo.



Adductor massage: Lie down on the

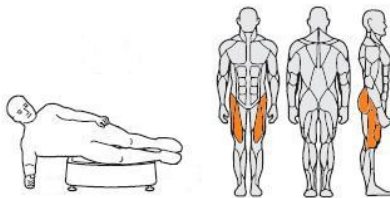
floor on one side facing the platform. Bend one leg slightly, resting it on the base of the machine. Do not touch the platform with the rest of your body.

Masaje des adducteurs: Couchez-vous par terre, sur le côté, tourné vers la plate-forme. Fléchissez légèrement une jambe et appuyez-la sur le socle de la machine. Aucune autre partie du corps ne doit toucher la plate-forme.

Massagem de adutores: Deite-se no chão de lado, virado para a plataforma. Flexione ligeiramente uma perna e apoie-a sobre a base da máquina. Não toque na plataforma com o resto do corpo.

5.- Masaje de abductores:

Túmbese de lado sobre la plataforma con las piernas flexionadas. Apóyese con el antebrazo fuera de la plataforma sujetando la parte superior de su cuerpo. Mantenga la espalda recta. Sentirá el masaje en la parte exterior de la pierna y la cadera.



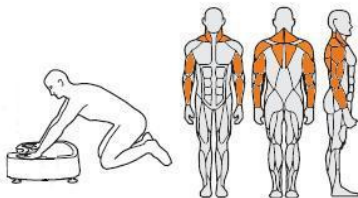
Abductor massage: Lie down sideways on the platform with your legs bent. Support the weight of your body by placing your forearm on the floor. Keep your back straight. This will massage the outer leg and your hip.

Massage des abducteurs: Couchez-vous sur le côté sur la plate-forme avec les jambes fléchies. Appuyez-vous sur l'avant-bras hors de la plate-forme en retenant le haut de votre corps. Maintenir le dos droit. Vous percevrez le massage sur la partie externe de la jambe et de la hanche.

Massagem de abdotores: Deite-se de lado sobre a plataforma com as pernas flexionadas. Apoie-se com o antebraço fora da plataforma, prendendo a parte superior do corpo. Mantenha as costas direitas. Sentirá a massagem na parte exterior da perna e da anca.

6.- Relajación de hombros y cuello:

Póngase de rodillas delante de la plataforma con los brazos estirados y apoyados en la base. Mantenga la espalda y el cuello rectos. Vaya estirando la espalda y relajando el cuello y la zona de los hombros.



Shoulder and neck relaxation: Kneel in front of the platform with your arms stretched out, resting on the base. Keep your back and neck straight. This will stretch your back and relax the neck and shoulder area.

Relaxation des épaules et du cou: Placez-vous à genou devant à plate-forme avec les bras étirés et appuyés sur le socle. Maintenir le dos et le cou droits. Commencez à étirer le dos en relaxant le cou et la partie des épaules.

Relaxamento de ombros e pescoço: Ajoelhe-se diante da plataforma com os braços esticados e apoiados na base. Mantenha as costas e o pescoço direitos. Vá esticando as costas e relaxando o pescoço e a zona dos ombros.

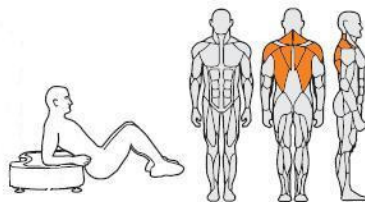
7.- Relajación de la parte superior del cuerpo:

Siéntese en el suelo de espaldas a la plataforma con las piernas flexionadas. Apoye los antebrazos en la plataforma y levante la parte superior del cuerpo elevando los glúteos. Con la espalda y el cuello rectos, tire hacia atrás de los hombros.

Top body relaxation: Sit on the floor with your back to the platform and your legs bent. Rest your forearms on the platform and raise the top of your body by lifting your gluteus. With your back and neck straight, pull your shoulders back.

Relaxation du haut du corps: Asseyez-vous par terre en tournant le dos à la plate-forme avec les jambes fléchies. Appuyez les avant-bras sur la plate-forme et levez le haut du corps en élevant les fesses. Avec le dos et le cou droits, tirez les épaules en arrière.

Relaxamento da parte superior do corpo: Sente-se no chão de costas para a plataforma, com as pernas dobradas. Apoie os antebraços na plataforma e levante a parte superior do corpo, elevando os glúteos. Com as costas e o pescoço direitos, puxe os ombros para trás.



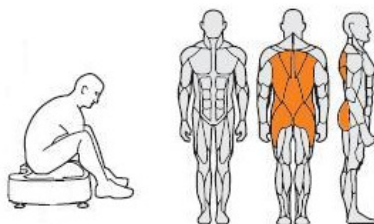
8.- Relajación de la espalda:

Siéntese sobre de la plataforma con las piernas separadas y apoyadas en el suelo. Relaje la parte superior del cuerpo dejándolo caer hacia delante. El masaje se efectuará en la espalda, las caderas, la zona de los muslos y los glúteos.

Back relaxation: Sit on the platform with your legs on the floor and knees apart. Relax the top of your body, allowing it to lean forward. This will massage your back, hips, thighs and buttocks.

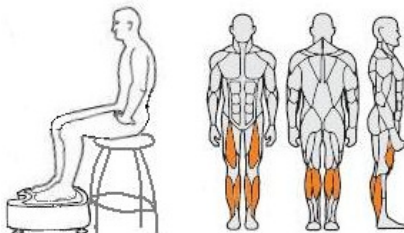
Relaxation du dos: Asseyez-vous sur la plate-forme avec les jambes écartées et appuyées par terre. Détendre la haut du dos en le laissant tomber en avant. Le massage s'effectuera sur le dos, les hanches, la partie des cuisses et les fesses.

Relaxamento das costas: Sente-se sobre a plataforma x com as pernas separadas e apoiadas no chão. Relaxe a parte superior do corpo, deixando-o cair para a frente. Sentirá a massagem nas costas, nas ancas, na zona das coxas e nos glúteos.



EJERCICIO PARA PERSONAS MAYORES

Colóquese sobre una silla como le muestra la figura adjunta. El entrenamiento con la plataforma genera un trabajo intenso pero sin sobrecargar músculos y articulaciones. Se recomienda trabajar 3 veces por semana.



EXERCISES FOR OLDER PEOPLE

Sit on a chair as shown in the diagram. Training with the platform produces an intense workout but without overloading your muscles or joints. Recommended use is 3 times per week.

EXERCICE POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Asseyez-vous sur une chaise comme indiqué sur la figure ci-contre. L'entraînement avec la plate-forme réalise un travail intense mais sans surcharge dans les muscles et les articulations. Il est recommandé de s'entraîner trois fois par semaine.

EXERCÍCIOS PARA PESSOAS IDOSAS

Coloque-se sobre uma cadeira como mostra a figura em anexo. O treino com a plataforma gera um trabalho intenso, mas sem sobrecarregar os músculos e as articulações. Recomenda-se o exercício três vezes por semana

P1

<i>Intervall Nr.</i>	<i>Hz</i>	<i>Time in seconds</i>	<i>Nr.</i>	<i>Hz</i>	<i>Time in seconds</i>
1	35	30	9	45	30
2	0	30	10	0	30
3	35	30	11	45	30
4	0	30	12	0	30
5	40	30	13	50	30
6	0	30	14	0	30
7	40	30	15	50	30
8	0	240	16	0	30

P2

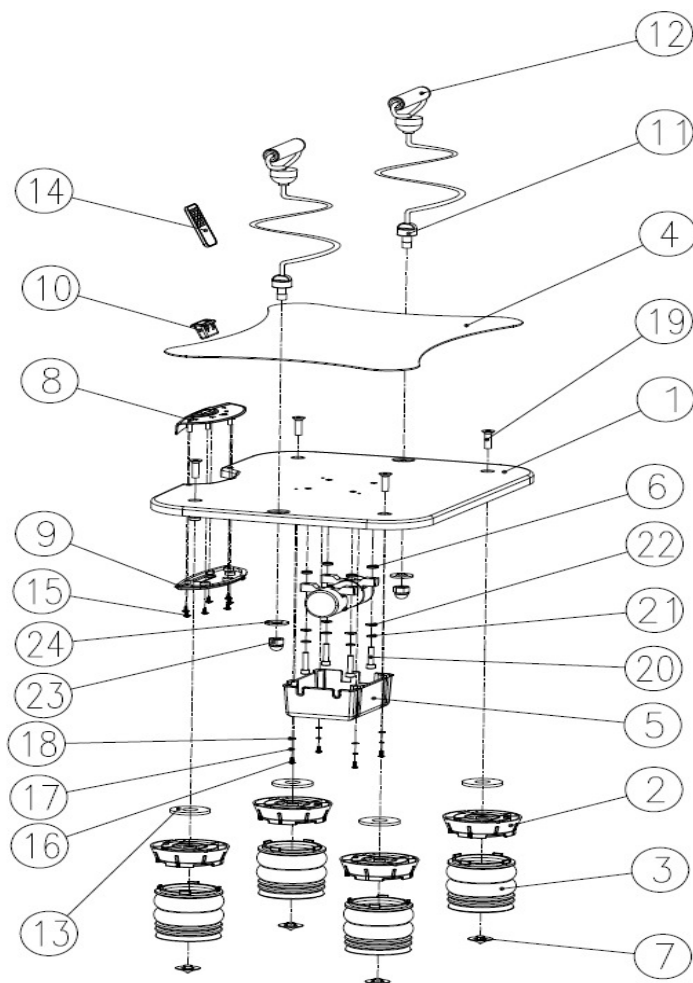
<i>Intervall Nr.</i>	<i>Hz</i>	<i>Time in seconds</i>	<i>Nr.</i>	<i>Hz</i>	<i>Time in seconds</i>
1	50	30	9	40	30
2	0	30	10	0	30
3	50	30	11	40	30
4	0	30	12	0	30
5	45	30	13	35	30
6	0	30	14	0	30
7	45	30	15	30	30
8	0	240	16	0	30

P3

<i>Intervall Nr.</i>	<i>Hz</i>	<i>Time in seconds</i>	<i>Nr.</i>	<i>Hz</i>	<i>Time in seconds</i>
1	35	5	40	35	5
2	40	5	41	40	5
3	45	5	42	45	5
4	50	5	43	50	5
5	35	5	44	35	5
6	40	5	45	40	5
7	45	5	46	45	5
8	50	5	47	50	5
9	35	5	48	35	5
10	40	5	49	40	5

11	45	5	50	45	5
12	50	5	51	50	5
13	0	60	52	0	60
14	35	5	53	35	5
15	40	5	54	40	5
16	45	5	55	45	5
17	50	5	56	50	5
18	35	5	57	35	5
19	40	5	58	40	5
20	45	5	59	45	5
21	50	5	60	50	5
22	35	5	61	35	5
23	40	5	62	40	5
24	45	5	63	45	5
25	50	5	64	50	5
26	0	60	65	0	60
27	35	5	66	35	5
28	40	5	67	40	5
29	45	5	68	45	5
30	50	5	69	50	5
31	35	5	70	35	5
32	40	5	71	40	5
33	45	5	72	45	5
34	50	5	73	50	5
35	35	5	74	35	5
36	40	5	75	40	5
37	45	5	76	45	5
38	50	5	77	50	5
39	0	60			

VIBROQUICK PRO



Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	950279001	9	950279009	17	950279017
2	950279002	10	950279010	18	950279018
3	950279003	11	950279011	19	950279019
4	950279004	12	950279012	20	950279020
5	950279005	13	950279013	21	950279021
6	950279006	14	950279014	22	950279022
7	950279007	15	950279015	23	950279023
8	950279008	16	950279016	24	950279024

BH FITNESS SPAIN

EXERCYCLE,S.L.
(Manufacturer)
P.O.BOX 195
01080 VITORIA (SPAIN)
Tel.: +34 945 29 02 58
Fax: +34 945 29 00 49
e-mail: sat@bhfitness.com
www.bhfitness.com

POST-VENTA

Tel: +34 945 292 012 /
902 170 258
Fax: +34 945 56 05 27
e-mail: sat@bhfitness.com

BH FITNESS NORTH AMERICA

20155 Ellipse
Foothill Ranch
CA 92610
Tel: + 1 949 206 0330
Toll free: +1 866 325 2339
Fax: +1 949 206 0013
e-mail:
fitness@bhnorthamerica.com
www.bhnorthamerica.com

BH FITNESS ASIA

BH Asia Ltd.
No.80, Jhongshan Rd.,
Daya Dist.,
Taichung City 42841,
Taiwan. R.O.C.
Tel.: +886 4 25609200
Fax: +886 4 25609280
E-mail: info@bhasia.com.tw

BH FITNESS PORTUGAL

MAQUINASPORT, APARELHOS
DE DESPORTO, S.A.
Rua do Caminho Branco Lote 8,
ZI Oiã 3770-068 Oiã
Oliveira do Bairro (PORTUGAL)
Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL

Tel.: +351 234 729 510
Fax: +351 234 729 519
e-mail: info@bhfitness.pt

BH FITNESS MEXICO

BH Exercycle de México S.A. de
CV
Eje 132 / 136
Zona Industrial, 2A Secc.
78395 San Luis Potosí
S:L:P: MÉXICO
Tel.: +52 (444) 824 00 29
Fax: +52 (444) 824 00 31
www.bhlatam.com.mx

BH FITNESS CHINA

BH China Co., Ltd.
Block A, NO.68, Branch Lane
455, Lane 822,
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,
Putuo, Shanghai 200331, P.R.C.
Tel: +86-021-5284 6694
Fax: +86-021-5284 6814
e-mail: info@i-bh.cn

BH GERMANY GmbH

Altendorfer Str. 526
45355 Essen
Tel: +49 201 450910-0
e-mail:
info@bhgermany.com

Kostenfreie Telefonnummer:
0800 0996655
Ersatzteile:
www.bhfitness.com

BH FITNESS UK

Tel: 02037347554
e-mail:
sales.uk@bhfitness.com

AFTER SALES – UK

Tel.: 02074425525
e-mail:
service.uk@bhfitness.com

BH FITNESS FRANCE

SAV FRANCE
Tel : +33 0810 000 301
Fax : +33 0810 000 290
savfrance@bhfitness.com

BH SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

BH SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

BH BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHRE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALGUN PREAVVISO.

BH SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.