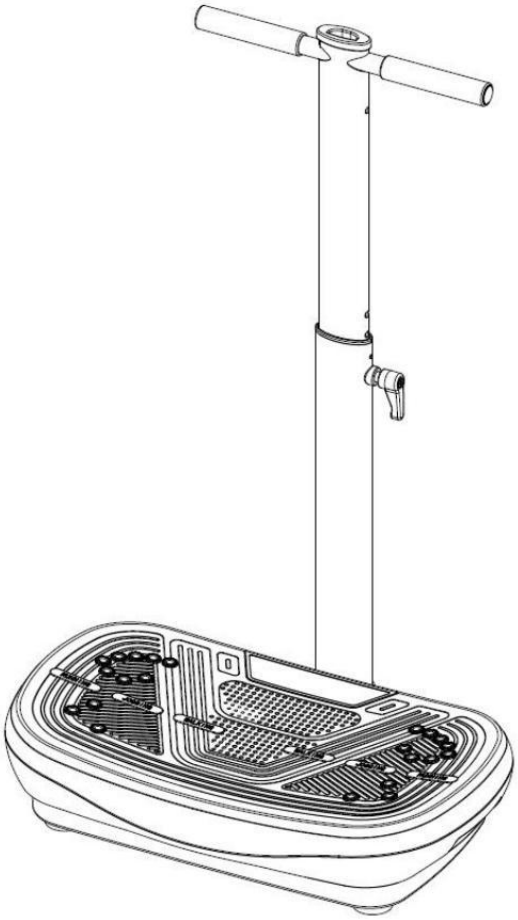
EvoSpark Vibration Plate

Product Instruction Manual



Model: JTF018D-F

After-sales mailbox：evosparksupport@163.com

Contact us by scanning the QR code：

Please read all details carefully before use and keep this user manual for future reference.

English ---------- 3-17

Deutsch ---------- 19-33

Français ---------- 35-49

Italiano ---------- 51-65

Español ---------- 67-81

Content

1. Precautions for Use

2. Instructions for Use

3. Product Assembly Instructions

4. Product Structure

5. Operating Instructions

6. Infrared Remote Control Instructions

7. How to start the machine?

8. Bluetooth Connection Tutorial

9. Training

10. Precautions for using the machine

11. Common Issues and Troubleshooting

12. Product Maintenance

13. Packing List

14. Product Specifications

1.Precautions for Use

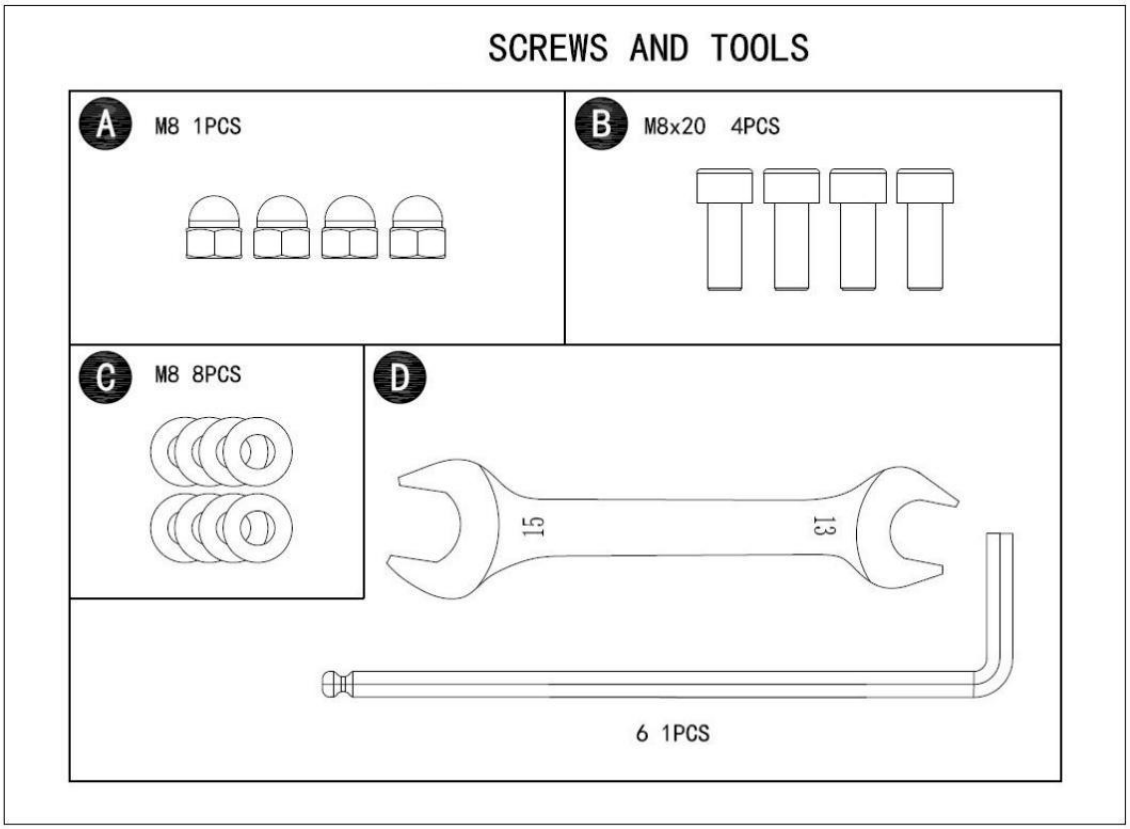
1. The power socket used must be well grounded to avoid sharing with other electrical equipment.
2. If the user needs to replace the power cord, please choose one with a grounding function.
3. After use, please turn off the power and unplug the plug.
4. When unplugging the power plug, do not pull the wire with your hands. Hold the tail of the plug and pull it out gently.
5. Before use, please check whether it is placed steadily.
6. The user can adjust the speed according to his needs
7. For indoor use, avoid moisture, do not splash water on the machine, and do not place any foreign objects.
8. Children, pregnant women, the elderly or people with disabilities are prohibited from using this machine.
9. During use, children are prohibited from playing or touching the machine.
10. If you feel uncomfortable, please stop using it and consult a medical staff.
11. If you have a disease, please consult a medical staff before use.
12. During use, if you feel that the machine is abnormal, please stop using it and contact the local dealer for processing. The dealer will send professional maintenance personnel to check it. It is strictly forbidden to disassemble it privately to avoid unexpected dangers.
13. Fat measurement or heart rate test is not a medical test. The test results are not necessarily accurate. The measured data is for reference only.
14. People in the following conditions should use it with caution: patients with hypertension; those who use pacemakers or other electronic devices implanted in the body; those with prostheses or inconvenient legs and feet; those who are uncomfortable with vibration or strenuous exercise, etc. and patients with other diseases.

2.Instructions for Use

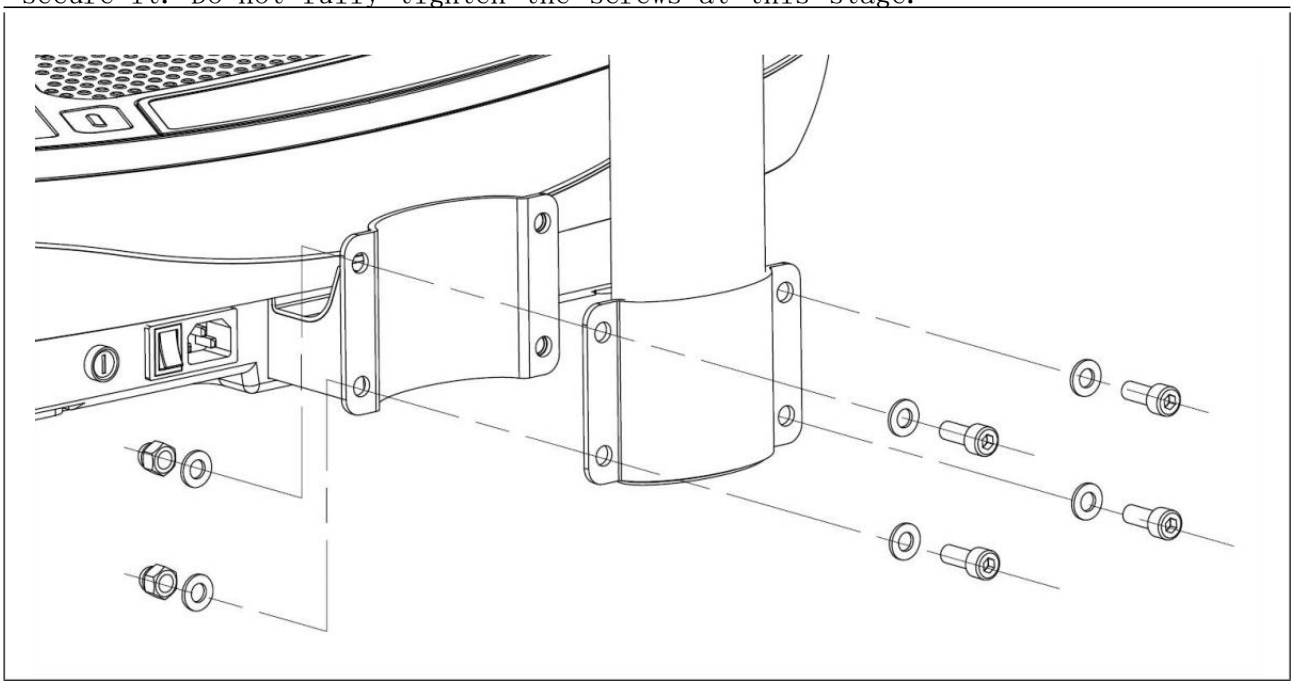
1. Do not use this product with other medical devices.
2. Do not use this product after meals or after drinking.
3. Do not allow children or pets to approach during use, and do not insert fingers or other foreign objects into the gap of the product.
4. This product is for one person only——do not use it with two or more people at the same time.
5. Before use, please check whether the power supply voltage meets the requirements of this product.
6. If there is a power outage or it is not used for a long time, please turn off the power switch and unplug the power plug.
7. If water spills onto the product or remote control, stop using it immediately.
8. If the product-related accessories are damaged or there is an abnormal sound, please stop using it immediately.
9. If you feel dizzy, numb, painful or other physical discomfort during use, stop using it immediately.
10. Do not use the product during a sudden power outage or thunderstorm.
11. Please pay attention to your body balance when using it to avoid falling.

3.Product Assembly Instructions

Assembly Tool:

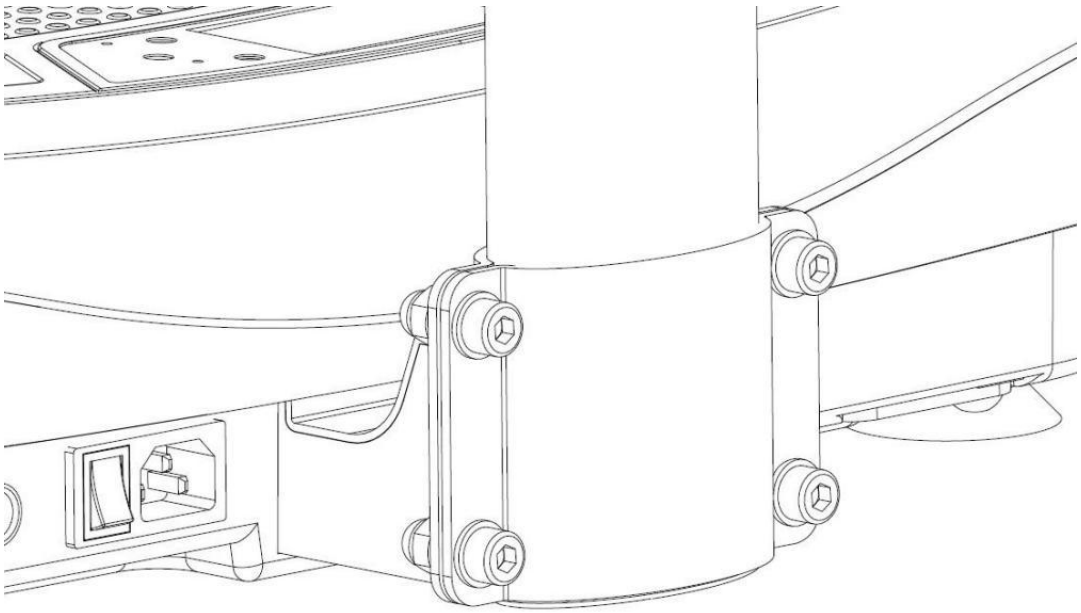


Step 1: Place the upright post as shown in the illustration, and use screws to loosely secure it. Do not fully tighten the screws at this stage.



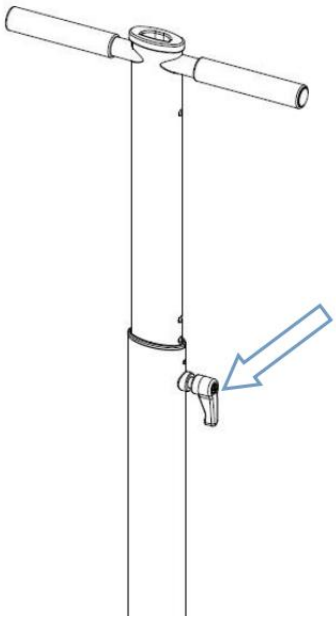
Step 2: Tighten All Screws

Using the provided tool, fully tighten all screws.

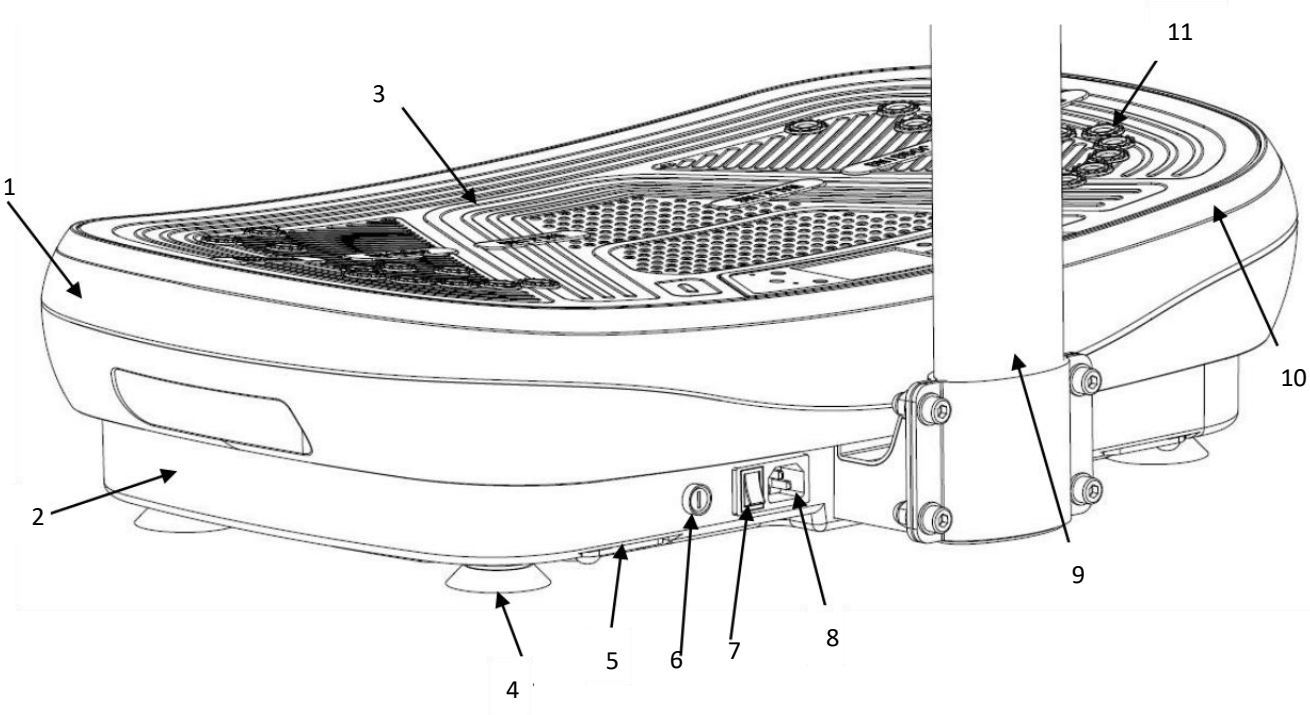


Step 3: Adjust the Upright Post Height

Loosen the adjustment knob, set the upright post to your desired height, then tighten the knob securely.



4.Product Structure



① Upper Shell
② Lower Shell
③ Foot Pad
④ Anti-slip sucker feet
⑤ Resistance Band Buckle
⑥ Fuse Holder
⑦ Power Switch
⑧ Power Connection
⑨ Handrail
⑩ LED Light Strip
⑪ Magnetic Massage Beads

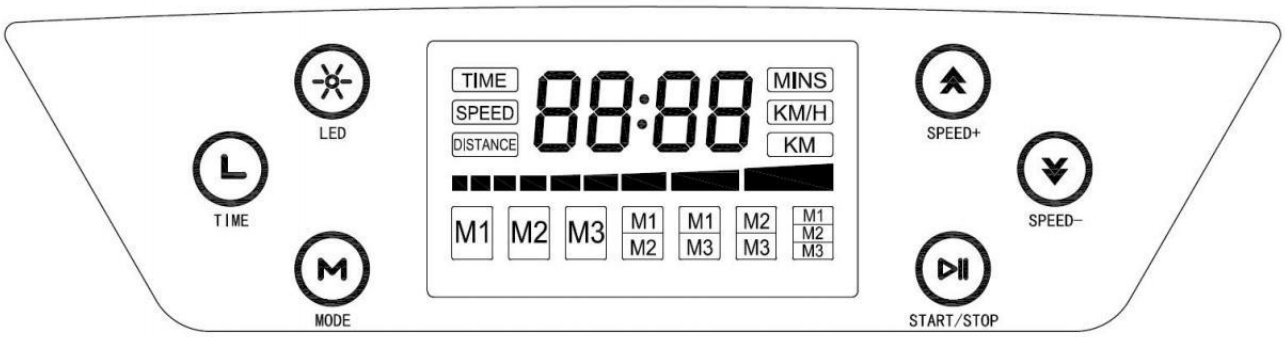
5.Operating Instructions

Important Notes:

(1) The motion mode can be switched both during running and in standby mode.

(2) Time can only be adjusted when the machine is stopped. Time adjustment is disabled during running.

(3) Speed can only be adjusted while the machine is in operation. Use the “Speed+” or “Speed－” buttons during use.



Button Functions

1. **TIME**: Adjust the running time. The default is 10 minutes, the maximum can be adjusted to 20 minutes, and the minimum can be adjusted to 1 minute. (The time can only be adjusted before the machine starts)
2. **LED**: Switch lighting effects with a single press.
3. **MODE:** Motion Mode Selection
4. **SPEED+, SPEED-**: Adjust the operating speed. (Speed can only be adjusted after the machine is started)
5. **START/STOP**: Start and stop the machine.

Display Panel

1. **TIME** -- Displays the remaining time of the workout (in minutes).
2. **SPEED** -- Indicates the current vibration speed level (KM/H).
3. **DISTANCE --** Displays estimated distance (in kilometers).
4. **M1** -- Linear Vibration
5. **M2** -- Horizontal Oscillation
6. **M3** -- Pulses
7. **M1+M2 --** Linear Vibration + Horizontal Oscillation
8. **M1+M3** -- Linear Vibration+ Pulses
9. **M2+M3 --** Horizontal Oscillation + Pulses
10. **M1+M2+M3 --** Linear Vibration + Horizontal Oscillation + Pulses (4D Functions)

M1 - Linear Vibration

Linear settings are great for challenging stability. Flinch and release your core when using this setting to add a new dimension to your workout. This is a medium intensity setting and is excellent for building a fitness and stability base.

M2 - Horizontal Oscillation

Of the 3 primary motions in isolation, this is the most intense. Begin use of this setting on lower speeds under 15 and work up to higher speeds gradually. This mode will challenge your balance in new ways, flinching and releasing your leg muscles will increase the intensity further. This is the most difficult setting.

M3 - Pulses

This setting is excellent at low speeds for a gentle massage or at higher speeds for vigorous stimulation. We recommend stepping on the metallic pressure beads with bare feet for the best massage. This is the most mild setting.

M1 + M2 - Linear + Horizontal Oscillation

The 3D setting will challenge you on both horizontal and linear planes. Familiarize yourself with speeds under 15 before gradually increasing.



M1 + M3 - Linear Vibration + Pulses

Combines our gentle and medium manual motions to produce an interesting linear movement with micro oscillations.

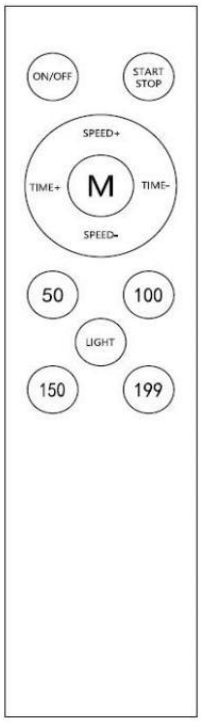
M2 + M3 - Horizontal Oscillation + Pulses

This unique setting will stimulate your muscles while challenging your stability.

M1 + M2 + M3 - Linear + Horizontal Oscillation + Pulses(4D)

Our most intense workout setting, 4D combines all 3 of the plate's primary movements for extremely challenging exercise.

6.Infrared Remote Control Instructions



1. ON/OFF: On/Off key. In standby mode, press once to turn the screen off, and press once to turn the screen on.
2. Start/Stop : In standby mode, press this button to start the machine. During operation, press this button to stop the machine
3. M : Motion Mode Selection
4. TIME+、TIME-: Use these two buttons to increase or decrease the time before the machine starts.
5. SPEED+、SPEED-: Speed acceleration and deceleration buttons after running.

(1) When running in M1, M2, or M3 single-function modes, the "SPEED+, SPEED-" keys on the host panel and remote control are single-function speed addition and subtraction.

(2) When operating in combined modes (e.g. M1+M2, M1+M3, M2+M3, or M1+M2+M3) the "SPEED+" and "SPEED - " buttons will adjust the speed of all running modes simultaneously, rather than individually.

6. LIGHT : Switching Lighting Effects
7. 50、100、150、199：Speed Shortcut Button

Remote control pairing function:

The remote control that comes with this machine has been paired. If the remote control cannot be operated or needs to be replaced, please follow the steps below to pair the remote control:

1. Turn on the host power and put the host in standby mode.

2. Press the "SPEED+/SPEED-" button on the host panel at the same time.

3. Press any button on the remote control.

4. The host will make a long "beep" sound once, which means the pairing is successful.

Note: When the remote control distance becomes shorter or insensitive, please replace the remote control battery first. This remote control uses two AAA batteries. When installing the batteries, please install them according to the battery polarity direction instructions in the battery compartment. Do not install them in reverse

Operation function description:

1. Standby three minutes without operation, the screen displays '----', while all the lights off.
2. After switching on the machine, the default mode is M1, if you need to switch the mode, you can press the 'MODE' on the panel of the host or the 'M' key on the remote control to select.
3. After running, the digital tube rotating switching display 'TIME', 'SPEED', 'DISTANCE' three functions, each switching time is 5 seconds.

7.How to start the machine ?

① Please insert the plug into the power socket to ensure that the power is on.

② Press the red switch on the device

③ Press the start button on the machine panel to start using the machine.

8.Bluetooth Connection Tutorial

Step 1: Turn on the machine

Press the red power button to start the device and make sure the device is in pairing mode (if the indicator light is always on, it usually indicates a connectable state).

When the machine is turned on, it will be accompanied by a Bluetooth waiting to connect prompt：**The bluethooth device is ready to pair**

Step 2: Mobile phone Bluetooth settings

Open your cell phone [Settings] → Go to [Bluetooth] function → Turn on the Bluetooth switch.

Search and connect the device, find “Music-018DF” in the Bluetooth list → Click the device name to finish pairing.

A successful connection is made and the machine beeps with the message Successful Connection：**The bluethooth device is connected successfully**



[Note]: If repeated the Bluetooth is ready to pair with the prompt, because the Bluetooth with the phone is not stable, you can turn off the Bluetooth and then open the reconnection

9.Training

9.1 STRETCHING EXERCISES



HEAD ROLLS

Gently rotate your head to the right, then back, left, and down, holding each position for one count to stretch your neck muscles.



SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



SIDE STRETCHES

Raise both arms overhead. Reach your right arm up as far as possible, hold for one count, then repeat with your left arm.



QUADRICEPS STRETCH

Hold a wall for balance, pull your right foot toward your buttocks, and hold for 15 counts. Repeat with the left foot.



INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



REAR THIGH STRETCH

Stand with feet together. Slowly bend forward from the hips and reach toward your toes, keeping your legs straight. Hold for 15 counts.



HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



CALF / ACHILLES STRETCH

Place one foot forward and lean into the wall while keeping your back leg straight and heel flat. Hold for 15 counts, then switch sides.

After completing the stretching routine, continue with the guided training exercises outlined below.



WARNING! Risk of tipping over and falling!

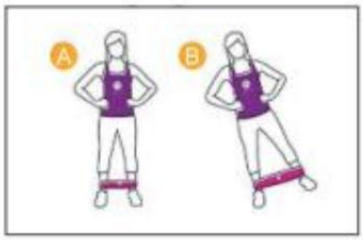
- Never kneel orjump on the device.
- Always stand symmetrically on the board. Never stand too close to the rim. Do not use the buttons on the vibration plate while standing on the device.

Tension Band User Guide

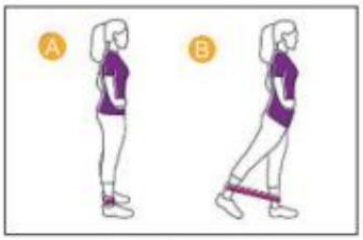
Resistance Level	Estimated LBS	Function
●●●●● X-HEAVY	30-40LBS	Muscle Building / Squats
●●●●○ HEAVY	25-30LBS	Thighs / Squats
●●●○○ MEDIUM	15-20LBS	Hip Lifts / Squats
●●○○○ LIGHT	10-15LBS	Legs / Arms
●○○○○ X-LIGHT	5-10LBS	Injury Recovery

The set of 5 resistance loop bands is suitable for all sports purposes, includingbodybuilding, regular exercise, and yoga practice. They fit comfortably to all body andenhance the exercise on legs, knees, hip and back. 5 kinds of resistance levels aresuitable for beginners or seasoned athletes. Made of premium quality natural rubberthe exercise bands are not easy to crack with strong flexibility. Ideal for indoors andoutdoors use.

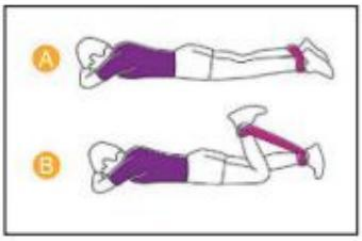
Exercise Chart



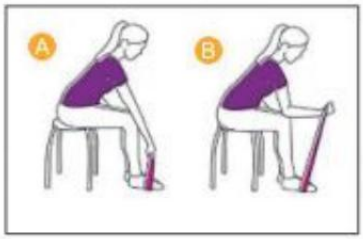
Standing Leg Abductions



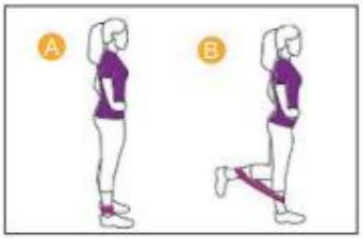
Standing Hip Extensions



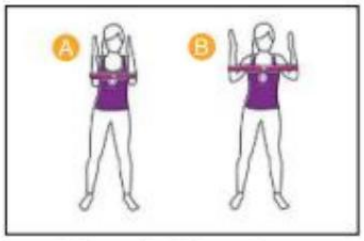
Leg Curl Prone



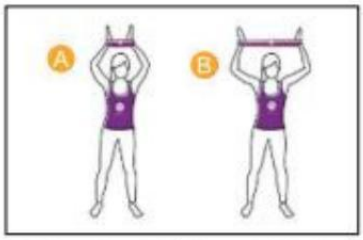
Staned Bicep Curls



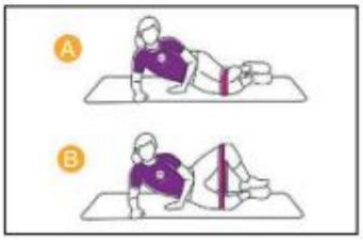
Standing Hamstring Curls



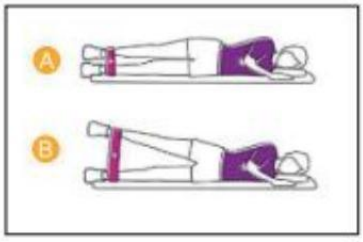
Scapular Retraction



Overhead Outward Push



Lying Bent Leg Abduction



Lying Lateral Leg Raises

9.2 Exercise Session



Whole body exercise posture

Stand on the plate with your feet positioned so their width apart is in like with your shoulders. This will give you a comfort able balance and ensure that the vibrations pass through your whole body to provide muscle tone.



Squat Posture

Stretch your legs as wide as your shoulders when squatting and bend your knees down to 90 degrees if you can and hold the position. This is great for your legs and your core muscles too.



Press Up posture

Position your hands in line with your shoulders. If you wish to exercise the muscles more, bend your elbows to 90 degrees and hold this position



Lower Legs posture

Put your lower legs as shown on the plate with your hands sup porting behind you on the floor. For a deeper exercise, raise your buttocks off the floor and press down on your calves.



Waist bend posture

Position your legs wide apart, bend down at the waist and put your hands on the plate.

Bend your elbows for a deeper exercise.



Single Foot posture

Put one foot on the footpad and on the machine and the other off of the machine on the floor. For a deeper exercise, lunge forward, placing more body weight on the plate.



Sitting Posture 1

Sit with your buttocks on the Vibration Exercise Machine. Sit com fortably, keeping your back straight.



Sitting posture 2

Rest your legs on the Vibration Exercise Machine whilst sitting on a chair. This is a great way to ease tension and can help to support circulation in the legs.

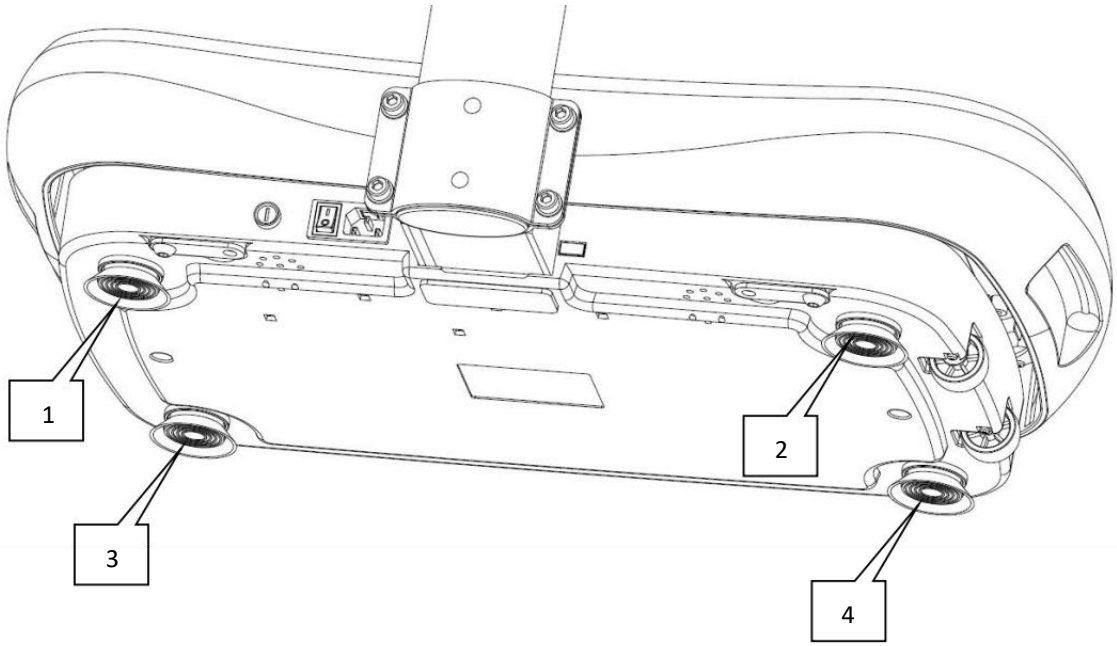
10.Precautions for using the machine

Machine Leveling Instructions:

This product must be used on a flat and level surface. If the machine wobbles due to an uneven floor, please adjust it using the following method:

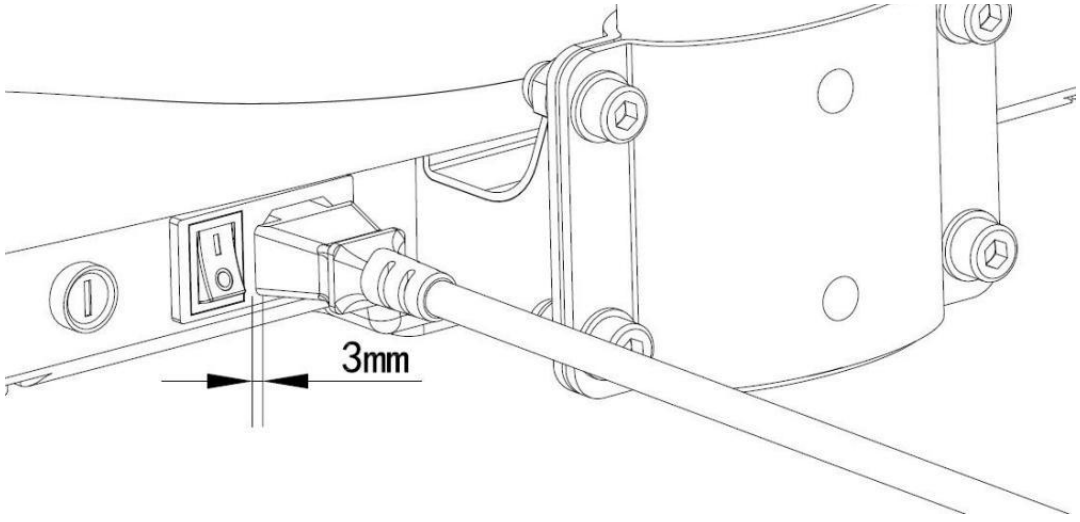
For example, if foot No. 1 is suspended and causes the machine to wobble, turn foot No. 1 counterclockwise by one to two full turns until the machine is stable.

If any of the other three feet are found to be off the ground, the same adjustment method can be applied.



Power Cord Insertion Instructions:

Firmly insert the power cord into the socket in the direction shown in the diagram. When fully inserted, the gap between the plug’s step and the socket surface should be approximately 3 mm.



11.Common Issues and Troubleshooting

Troubles	Possible Cause	Solution
Machine Does Not Work After Power Is On	Power switch is not turned on	Turn on the switch
	Power switch and socket connection is poor	Check the power socket and ensure that the plug is firmly connected
No Response from the Machine When Using the Remote Control	Remote control batteries are not installed properly or are depleted	Install the batteries correctly or replace with new ones
	Remote control is too far from the machine	Reduce the distance and aim the remote at the machine
Machine Makes "Hissing" or "Clicking" Sounds	These sounds are caused by the mechanical structure of the product	This is a normal sound
Power Is Off, but Indicator Light Remains On	Residual power in the controller has not been fully discharged	No action needed
Machine Moves Slightly and Light Turns On When Power Is Off	The machine is activated by movement from stepping on it, generating induction power in the motor	This is a normal phenomenon, no action needed
Power Cord is Damaged, Product Emits Odor or Smoke	Immediately stop use and send for repair	

12.Product Maintenance

1. Place the machine in a dry and dust-free area for storage.
2. Do not store the machine near heaters or open flames. Avoid prolonged exposure to direct sunlight.
3. Do not use solvents such as thinners, volatile oils, or bleaches to clean the machine.
4. The foot pad and outer shell can be cleaned with a damp cloth. Avoid spilling liquids into the machine to prevent short circuits or other malfunctions.
5. Use a dry cloth to clean the remote control to prevent any potential malfunctions

13.Packing List

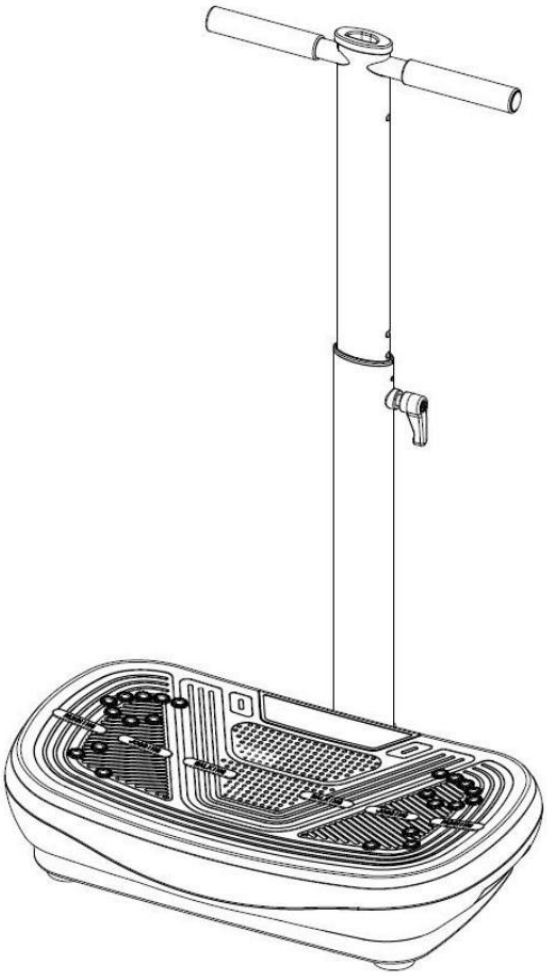
List	Quantity
Vibration Platform	1
Handrail	1
Manual	1
Remote Control	1
Power Cord	1
Resistance Band	2
Elastic Band	5

14.Product Specifications

Product Name	Vibration Plate
Brand	EvoSpark
Model	JTF018D-F
Rated Voltage	AC 110-120V / 60Hz
Rated Power	900 w
Rated Operation Time	20 minutes
Linear Vibration Frequency	20 - 40Hz
Horizontal Oscillation Frequency	5 - 15Hz
Pulses Frequency	25 - 40Hz
Implementation standards	GB4706.1-2005 GB4706.10-2008
Manufacturer	Zhejiang Jintuo Mechanical & Electrical Co., Ltd
Manufacturer's address	No.22 Jinshan(E)Road, Yongkang, Zhejiang, China
Technical parameters are subject to change without prior notice	

EvoSpark Vibrationsplatte

Produktanleitung



Modell：JTF018D-F

After-Sales-Mailbox: evosparksupport@163.com

Kontaktieren Sie uns, indem Sie den QR-Code scannen:

Bitte lesen Sie alle Angaben vor der Verwendung sorgfältig durch und bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf

Inhalt

1. Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung

2. Gebrauchsanweisung

3. Produktmontageanleitung

4. Produktstruktur

5. Bedienungsanleitung

6. Anleitung zur Infrarot-Fernbedienung

7. Wie startet man die Maschine?

8. Anleitungzur Bluetooth-Verbindung

9. Trainingsanleitung

10. Vorsichtsmaßnahmen bei der Benutzung der Maschine

11. Häufige Probleme und Fehlerbehebung

12. Produktwartung

13. Packliste

14. Produktspezifikationen

1.Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung

1. Die verwendete Steckdose muss gut geerdet sein, um eine gemeinsame Nutzung mit anderen elektrischen Geräten zu vermeiden.
2. Wenn der Benutzer das Netzkabel ersetzen muss, wählen Sie bitte ein Kabel mit Erdungsfunktion.
3. Nach dem Gebrauch schalten Sie bitte das Gerät aus und ziehen den Stecker heraus.
4. Ziehen Sie beim Herausziehen des Netzsteckers nicht mit den Händen am Kabel. Halten Sie das Ende des Steckers fest und ziehen Sie ihn vorsichtig heraus.
5. Prüfen Sie vor dem Gebrauch, ob er stabil sitzt.
6. Der Benutzer kann die Geschwindigkeit nach Bedarf anpassen.
7. Vermeiden Sie bei der Verwendung in Innenräumen Feuchtigkeit, spritzen Sie kein Wasser auf die Maschine und platzieren Sie keine Fremdkörper.
8. Kinder, schwangere Frauen, ältere Menschen oder Menschen mit Behinderungen dürfen diese Maschine nicht verwenden.
9. Während des Gebrauchs dürfen Kinder nicht mit der Maschine spielen oder sie berühren.
10. Wenn Sie sich unwohl fühlen, stellen Sie die Verwendung bitte ein und konsultieren Sie einen Arzt.
11. Wenn Sie an einer Krankheit leiden, konsultieren Sie vor der Verwendung einen Arzt.
12. Wenn Sie während des Gebrauchs das Gefühl haben, dass das Gerät nicht normal funktioniert, stellen Sie die Verwendung ein und wenden Sie sich zur Bearbeitung an den Händler vor Ort. Der Händler schickt professionelles Wartungspersonal zur Überprüfung. Es ist strengstens verboten, das Gerät privat zu zerlegen, um unerwartete Gefahren zu vermeiden.
13. Die Fettmessung oder der Herzfrequenztest ist kein medizinischer Test. Die Testergebnisse sind nicht unbedingt genau. Die gemessenen Daten dienen nur als Referenz.
14. Personen mit folgenden Erkrankungen sollten das Gerät mit Vorsicht verwenden: Patienten mit Bluthochdruck; Personen, die Herzschrittmacher oder andere im Körper implantierte elektronische Geräte verwenden; Personen mit Prothesen oder unbequemen Beinen und Füßen; Personen, die Vibrationen oder anstrengende Übungen usw. als unangenehm empfinden, und Patienten mit anderen Krankheiten;

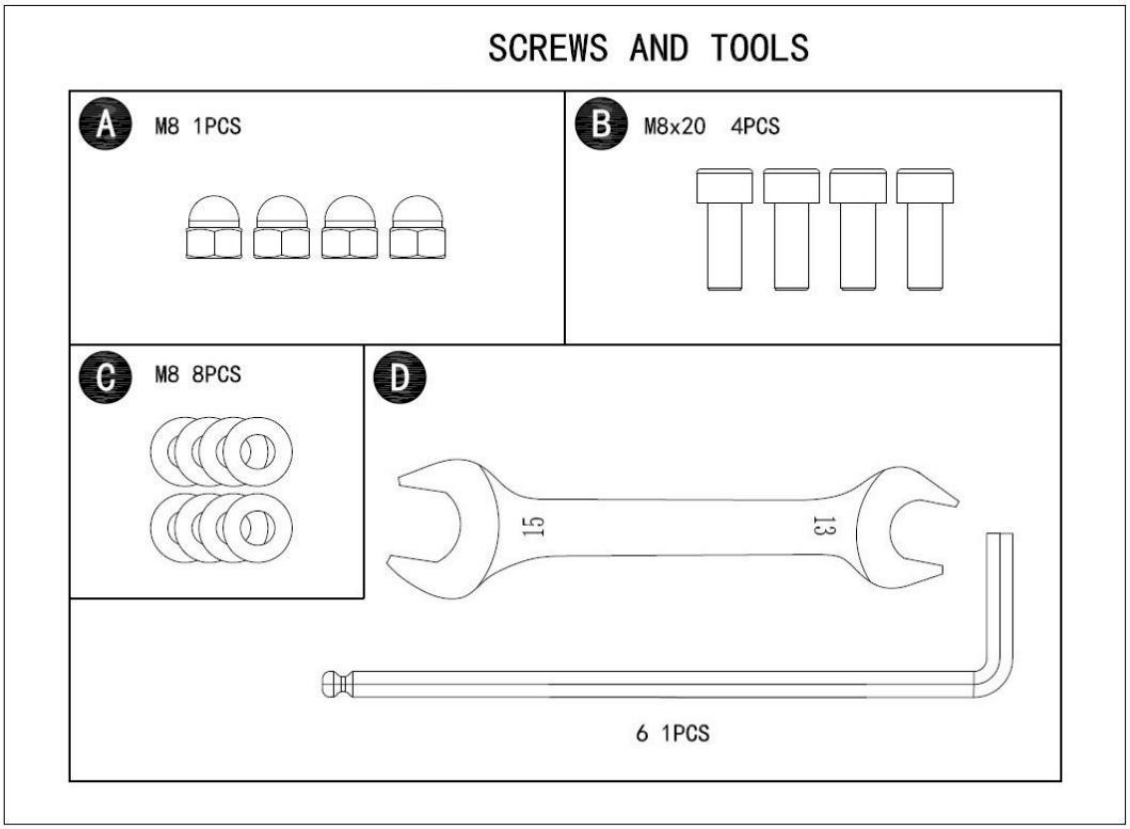
2.Gebrauchsanweisung

1. Verwenden Sie dieses Produkt nicht mit anderen medizinischen Geräten.
2. Verwenden Sie dieses Produkt nicht nach Mahlzeiten oder nach dem Trinken.
3. Lassen Sie während der Verwendung keine Kinder oder Haustiere in die Nähe kommen und stecken Sie keine Finger oder andere Fremdkörper in die Lücken des Produkts.
4. Dieses Produkt ist nur für eine Person bestimmt – verwenden Sie es nicht von zwei oder mehr Personen gleichzeitig.
5. Überprüfen Sie vor der Verwendung, ob die Versorgungsspannung den Anforderungen dieses Produkts entspricht.
6. Schalten Sie bei einem Stromausfall oder längerer Nichtverwendung den Netzschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker.
7. Wenn Wasser auf das Produkt oder die Fernbedienung gelangt, stellen Sie die Verwendung sofort ein.
8. Wenn das produktbezogene Zubehör beschädigt ist oder ein ungewöhnliches Geräusch auftritt, stellen Sie die Verwendung sofort ein.
9. Wenn Sie während der Verwendung Schwindel, Taubheit, Schmerzen oder andere körperliche Beschwerden verspüren, stellen Sie die Verwendung sofort ein.
10. Verwenden Sie das Produkt nicht während eines plötzlichen Stromausfalls oder Gewitters.

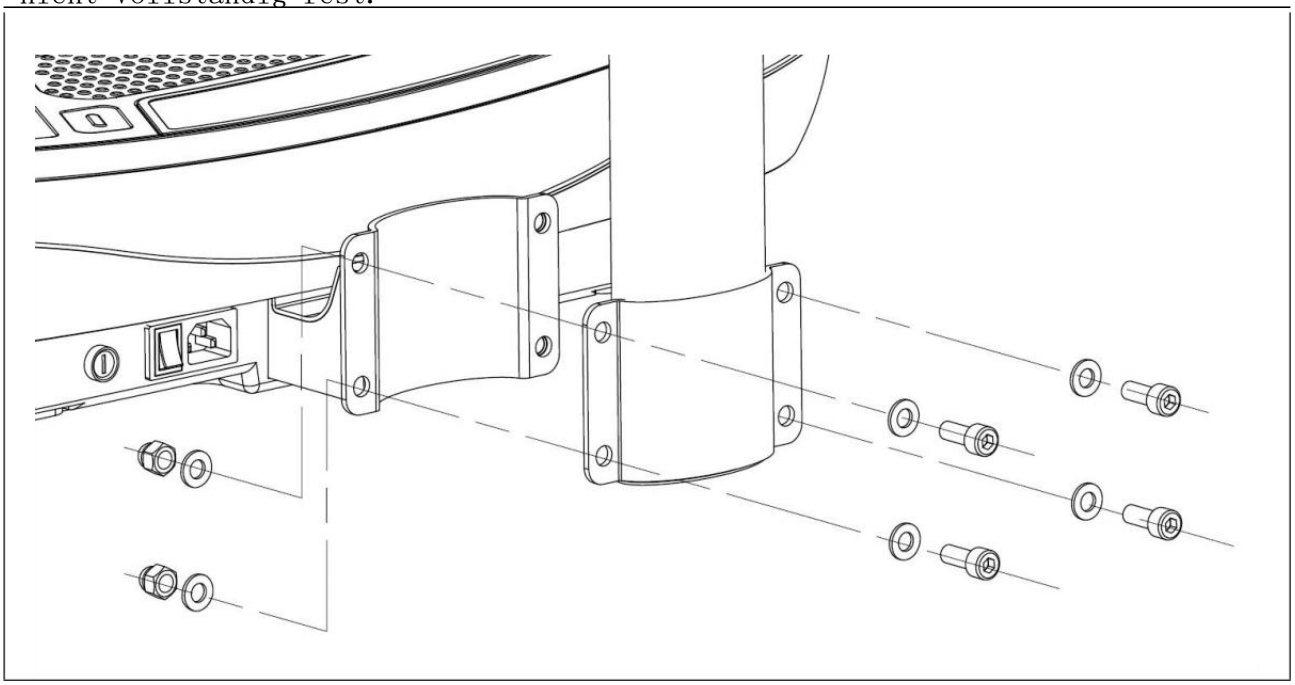
11. Achten Sie bei der Verwendung auf Ihr Körpergleichgewicht, um Stürze zu vermeiden.

3.Produktmontageanleitung

Montagewerkzeug:

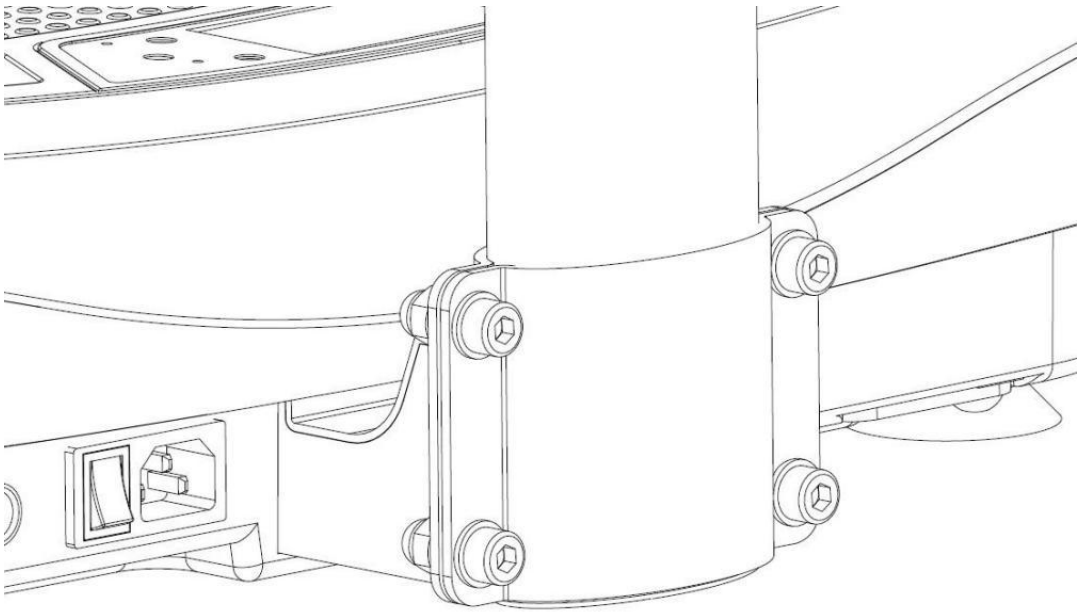


Schritt 1: Stellen Sie die senkrechte Stange wie in der Abbildung gezeigt auf und befestigen Sie sie lose mit Schrauben. Ziehen Sie die Schrauben in diesem Schritt noch nicht vollständig fest.



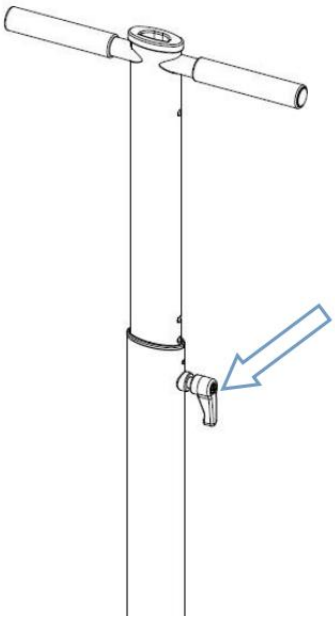
Schritt 2: Alle Schrauben festziehen

Verwenden Sie das mitgelieferte Werkzeug, um alle Schrauben vollständig festzuziehen.

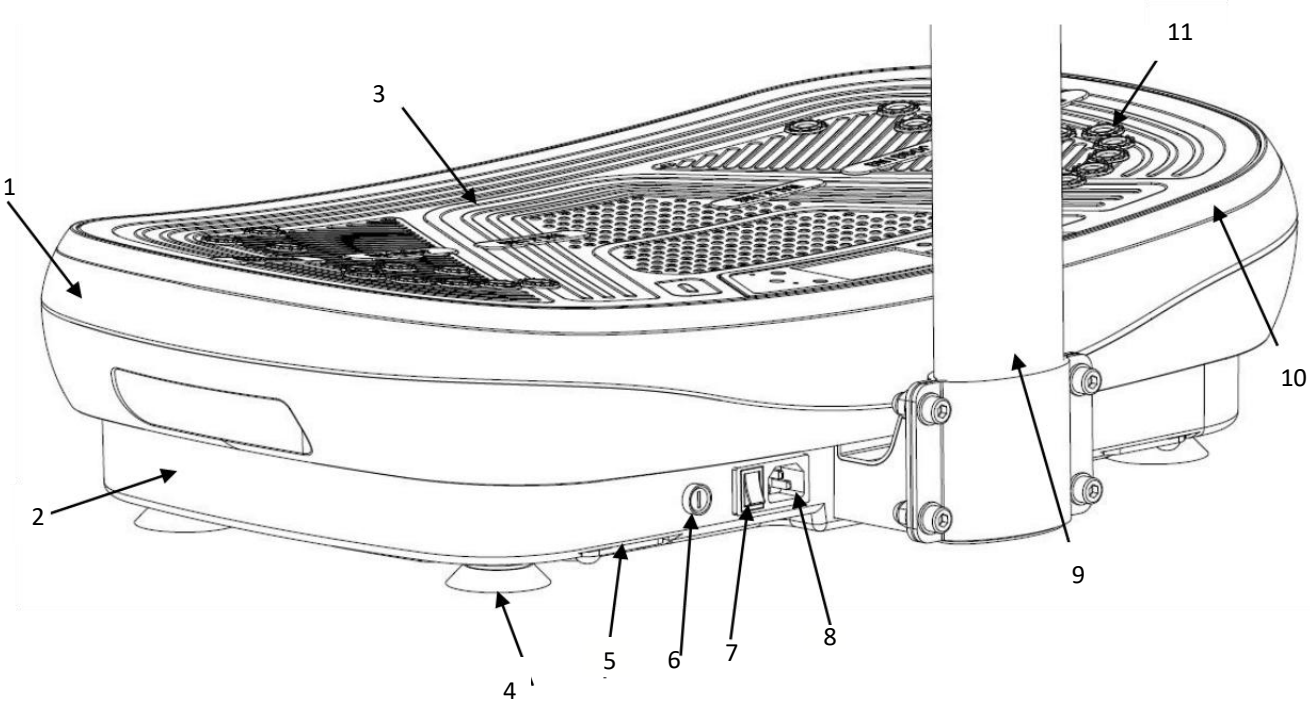


Schritt 3: Höhe der senkrechten Stange einstellen

Lösen Sie den Einstellknopf, stellen Sie die senkrechte Stange auf die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie den Knopf dann fest an.



4.Produktstruktur



① Obere Abdeckung
② Untere Abdeckung
③ Fußauflage
④ Rutschfeste Saugnapf-Füße
⑤ Befestigung für Widerstandsbänder
⑥ Sicherungshalter
⑦ Netzschalter
⑧ Stromanschluss
⑨ Haltegriff
⑩ LED-Lichtleiste
⑪ Magnetische Massageperlen

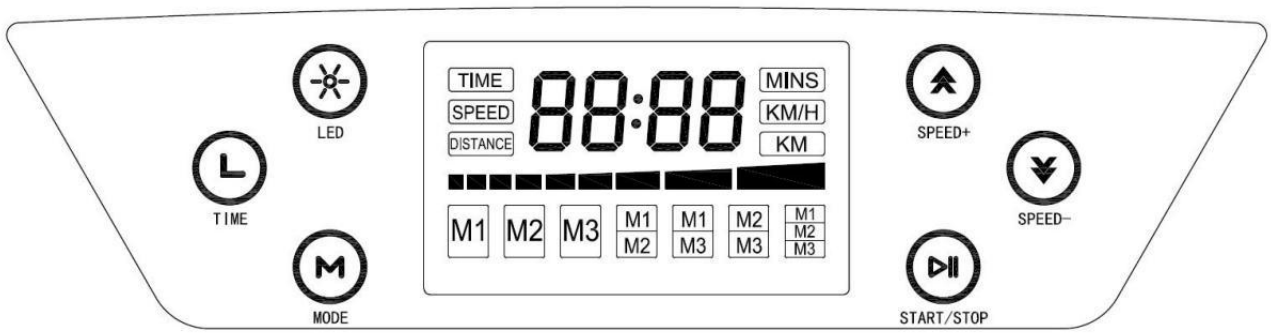
5.Bedienungsanleitung

Wichtige Hinweise:

(1) Der Bewegungsmodus kann sowohl im Betriebszustand als auch im Standby-Modus umgeschaltet werden.

(2) Die Zeit kann nur eingestellt werden, wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Eine Zeitänderung während des Betriebs ist nicht möglich.

(3) Die Geschwindigkeit kann nur während des Betriebs angepasst werden. Verwenden Sie hierfür die Tasten „Speed+“ oder „Speed–“.



Tastenfunktionen

1. **TIME**: Einstellen der Laufzeit. Standardmäßig 10 Minuten, maximal bis zu 20 Minuten, minimal 1 Minute. (Die Zeit kann nur vor dem Start des Geräts eingestellt werden.)
2. **LED**: Durch einmaliges Drücken wird der Lichteffekt gewechselt.
3. **MODE:** Auswahl des Bewegungsmodus.
4. **SPEED+, SPEED-**: Einstellung der Betriebsgeschwindigkeit. (Die Geschwindigkeit kann nur nach dem Start des Geräts angepasst werden.)
5. **START/STOP**: Gerät starten und stoppen.

Anzeigefeld

1. **TIME** -- Zeigt die verbleibende Trainingszeit (in Minuten) an.
2. **SPEED** -- Zeigt die aktuelle Vibrationsgeschwindigkeit (km/h) an.
3. **DISTANCE --** Zeigt die geschätzte Entfernung (in Kilometern) an.
4. **M1** -- Lineare Vibration
5. **M2** -- Horizontale Oszillation
6. **M3** -- Impulse
7. **M1+M2 --** Lineare Vibration + Horizontale Oszillation
8. **M1+M3** -- Lineare Vibration + Impulse
9. **M2+M3 --** Horizontale Oszillation + Impulse
10. **M1+M2+M3 --** Lineare Vibration + Horizontale Oszillation + Impulse (4D-Funktionen)

M1 - Lineare Vibration

Lineare Einstellungen sind ideal, um die Stabilität herauszufordern. Spannen Sie Ihre Körpermitte an und entspannen Sie sie wieder während der Anwendung, um Ihrem Training eine neue Dimension zu verleihen. Dies ist eine Einstellung mittlerer Intensität und hervorragend geeignet, um eine Fitness- und Stabilitätsbasis aufzubauen.

M2 - Horizontale Oszillation

Von den drei einzelnen Grundbewegungen ist diese die intensivste. Beginnen Sie mit niedrigen Geschwindigkeiten unter 15 und steigern Sie das Tempo allmählich. Dieser Modus fordert Ihr Gleichgewicht auf neue Weise heraus; das Anspannen und Entspannen der Beinmuskulatur erhöht die Intensität zusätzlich. Dies ist die schwierigste Einstellung.

M3 - Impulse

Diese Einstellung ist bei niedrigen Geschwindigkeiten ideal für eine sanfte Massage und bei höheren Geschwindigkeiten für eine intensive Stimulation. Für die beste Massage empfehlen wir, die metallischen Druckpunkte barfuß zu berühren. Dies ist die sanfteste Einstellung.



M1 + M2 - Lineare Vibration + Horizontale Oszillation

Die 3D-Einstellung fordert Sie sowohl auf der horizontalen als auch auf der linearen Ebene heraus.Machen Sie sich zunächst mit Geschwindigkeiten unter 15 vertraut, bevor Sie diese allmählich erhöhen.



M1 + M3 - Lineare Vibration + Impulse

Diese Kombination aus sanften und mittleren Bewegungen erzeugt eine interessante lineare Bewegung mit Mikrooszillationen.



M2 + M3 - Horizontale Oszillation + Impulse

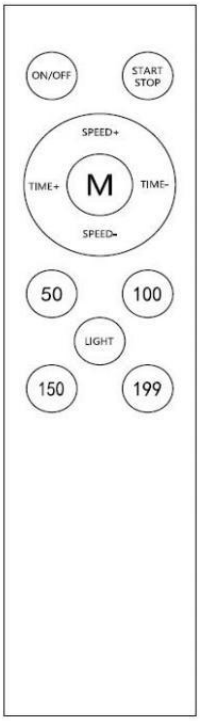
Diese einzigartige Einstellung stimuliert Ihre Muskeln und fordert gleichzeitig Ihre Stabilität heraus.



M1 + M2 + M3 - Lineare + Horizontale Oszillation + Mikrooszillation (4D)

Unsere intensivste Trainingseinstellung: 4D kombiniert alle drei Hauptbewegungen der Platte für ein äußerst anspruchsvolles Workout.

6.Anleitung zur Infrarot-Fernbedienung



1. ON/OFF: Ein-/Ausschalt-Taste. Im Standby-Modus einmal drücken, um das Display auszuschalten, erneut drücken, um das Display einzuschalten.
2. Start/Stop : Im Standby-Modus diese Taste drücken, um das Gerät zu starten. Während des Betriebs diese Taste drücken, um das Gerät zu stoppen.
3. M : Auswahl des Bewegungsmodus.
4. TIME+、TIME-: Mit diesen beiden Tasten kann die Zeit vor dem Start des Geräts erhöht oder verringert werden.
5. SPEED+、SPEED-: Tasten zur Erhöhung bzw. Verringerung der Geschwindigkeit nach dem Start.

(1) Bei Betrieb in den Einzel-Funktionsmodi M1, M2 oder M3 dienen die Tasten 力SPEED+, SPEED-“ am Gerät und der Fernbedienung zur individuellen Geschwindigkeitssteigerung oder -reduzierung.

(2) Bei Betrieb in den Mehrfach-Funktionsmodi M1+M2, M1+M3, M2+M3 oder M1+M2+M3 bewirken die Tasten 力SPEED+, SPEED-“ am Gerät und der Fernbedienung eine gleichzeitige Geschwindigkeitsanpassung aller Funktionen.

6. LIGHT : Umschalten der Lichteffekte.
7. 50、100、150、199：Direktwahltasten für die Geschwindigkeit.

Funktion zum Koppeln der Fernbedienung:

Die mit diesem Gerät gelieferte Fernbedienung ist bereits gekoppelt. Falls die Fernbedienung nicht funktioniert oder ersetzt werden muss, gehen Sie bitte wie folgt vor, um die Fernbedienung zu koppeln:

1. Schalten Sie den Host ein und versetzen Sie ihn in den Standby-Modus.

2. Drücken Sie gleichzeitig die Tasten „SPEED+/SPEED-“ auf dem Host-Bedienfeld.

3. Drücken Sie eine beliebige Taste auf der Fernbedienung.

4. Der Host gibt einmal einen langen Piepton aus, was bedeutet, dass die Kopplung erfolgreich war.

Hinweis: Wenn die Reichweite der Fernbedienung kürzer oder unempfindlicher wird, wechseln Sie bitte zuerst die Batterie der Fernbedienung. Diese Fernbedienung benötigt zwei AAA-Batterien. Beachten Sie beim Einlegen der Batterien die Anweisungen zur Polarität im Batteriefach. Setzen Sie die Batterien nicht verkehrt herum ein.

Beschreibung der Betriebsfunktionen:

1. Nach drei Minuten Standby ohne Bedienung zeigt das Display „----“ an, während alle Lichter aus sind.
2. Nach dem Einschalten des Geräts ist der Standardmodus M1. Um den Modus zu wechseln, drücken Sie die Taste „MODE“ auf dem Bedienfeld des Hosts oder die Taste „M“ auf der Fernbedienung.
3. Nach dem Betrieb zeigt die rotierende digitale Röhre die drei Funktionen „TIME“, „SPEED“ und „DISTANCE“ an. Die Umschaltzeit beträgt jeweils 5 Sekunden.

7.Wie startet man die Maschine?

① Bitte stecken Sie den Stecker in die Steckdose, um sicherzustellen, dass das Gerät eingeschaltet ist.

② Drücken Sie den roten Schalter am Gerät

③ Drücken Sie die Starttaste auf dem Bedienfeld des Geräts, um das Gerät in Betrieb zu nehmen.

8.Anleitung zur Bluetooth-Verbindung

Schritt 1: Einschalten des Geräts

Drücken Sie die rote Einschalttaste, um das Gerät einzuschalten, und vergewissern Sie sich, dass sich das Gerät im Kopplungsmodus befindet (wenn die Kontrollleuchte ständig leuchtet, bedeutet dies in der Regel, dass eine Verbindung hergestellt werden kann).

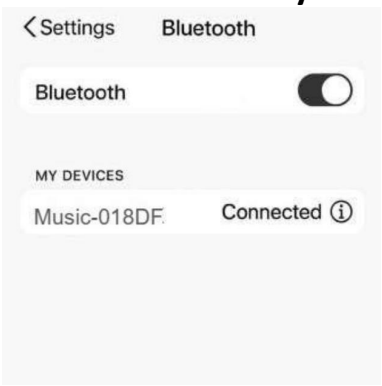
Beim Einschalten des Geräts erscheint die Aufforderung „**The bluethooth device is ready to pair** “.

Schritt 2: Bluetooth-Einstellungen des Mobiltelefons

Öffnen Sie Ihr Mobiltelefon [Einstellungen] → Gehen Sie zur Funktion [Bluetooth] → Schalten Sie den Bluetooth-Schalter ein.

Suchen und verbinden Sie das Gerät, finden Sie „Music-018DF “ in der Bluetooth-Liste → Klicken Sie auf den Gerätenamen, um die Kopplung abzuschließen.

Eine erfolgreiche Verbindung wird hergestellt und das Gerät piept mit der Meldung „ **The bluethooth device is connected successfully** “.



[Hinweis]: Wenn die Meldung „the Bluetooth is ready to pair “ wiederholt erscheint, bedeutet dies, dass die Bluetooth-Verbindung mit dem Mobiltelefon instabil ist; Sie können Bluetooth zunächst ausschalten und dann wieder einschalten, um die Verbindung wiederherzustellen.

9. Trainingsanleitung

9.1 Dehnungsübungen



Kopfrollen

Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach rechts, dann nach hinten, nach links und nach unten. Halten Sie jede Position kurz, um die Nackenmuskulatur sanft zu dehnen.



Schulterheben

Heben Sie die rechte Schulter eine Zählzeit lang zum Ohr. Dann heben Sie die linke Schulter für eine Zählzeit an, während Sie die rechte Schulter



SEITENDEHNUNG

Heben Sie beide Arme über den Kopf. Strecken Sie den rechten Arm so weit wie möglich nach oben, halten Sie die Position einen Moment lang und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm.



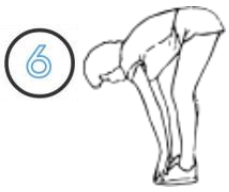
QUADRICEPS-DEHNUNG

Halten Sie sich an einer Wand fest, um das Gleichgewicht zu halten, ziehen Sie Ihren rechten Fuß zum Gesäß und halten Sie die Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß.



Dehnung der Oberschenkelinnenseite

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leistengegend. Drücken Sie Ihre Knie sanft zum Boden. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang.for 15 counts.



Oberschenkelrückseite dehnen

Stellen Sie die Füße zusammen. Beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne und strecken Sie dabei die Arme zu Ihren Zehen aus, die Beine bleiben gestreckt. Halten Sie die Position für 15 Sekunden.



Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Strecken Sie Ihr rechtes Bein. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an Ihre rechte Innenseite des Oberschenkels. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Zehe. Halten Sie die Position für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



Waden-/Achillessehnen-Dehnen

Stellen Sie einen Fuß nach vorne und lehnen Sie sich gegen die Wand, während Sie Ihr hinteres Bein gestreckt und die Ferse flach halten. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und wechseln Sie dann die Seite.

Fahren Sie nach Abschluss der Dehnungsroutine mit den unten beschriebenen angeleiteten Trainingsübungen fort.



WARNUNG! Kipp- und Sturzgefahr!

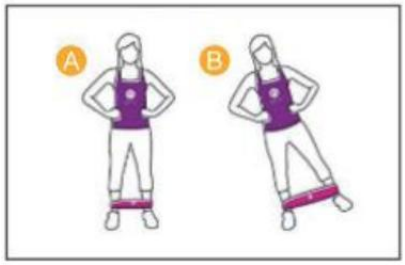
- Knien oder springen Sie niemals auf das Gerät.
- Stellen Sie sich immer symmetrisch auf das Board. Stellen Sie sich niemals zu nah an den Rand. Bedienen Sie die Tasten der Vibrationsplatte nicht, während Sie auf dem Gerät stehen.

Anleitung zur Verwendung der Widerstandsbänder

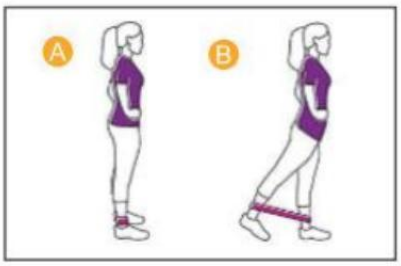
Widerstandsstufe	Zugfestigkeit	Funktion
●●●●● X-HEAVY	30-40LBS	Muskelaufbau / Kniebeugen
●●●●○ HEAVY	25-30LBS	Oberschenkel / Kniebeugen
●●●○○ MEDIUM	15-20LBS	Hüftlift / Kniebeugen
●●○○○ LIGHT	10-15LBS	Beine / Arme
●○○○○ X-LIGHT	5-10LBS	Wiederherstellung

Das Set aus 5 Widerstandsbändern eignet sich für allesportlichen Zwecke, einschliellichBodybuilding, regelmäßiges Training und Yoga. Sie passen sich bequem an jedenKörperan und verbessern die Übung an Beinen, Knien, Hüfte und Rücken. 5 Arten vonWiderstandsstufen sind für Anfanger oder erfahrene Athleten geeignet. Die aushochwertigem Naturkautschuk hergestellten Trainingsbänder sind nicht leicht zuknacken und haben eine hohe Flexibilität. Tragbar, ideal für den Innen-undAuBenbereich.

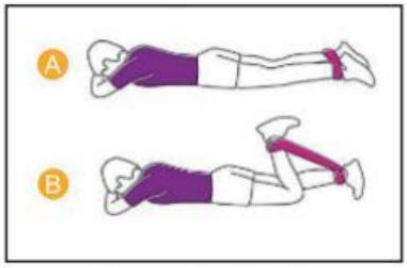
Übungstabelle



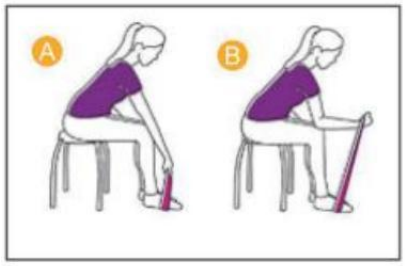
Abduktionen stehender Beine



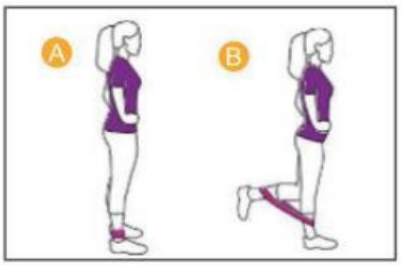
Stehende Hüftverlängerung



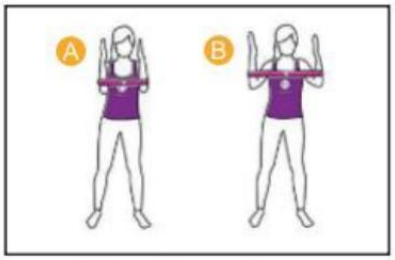
Hamstring Curls



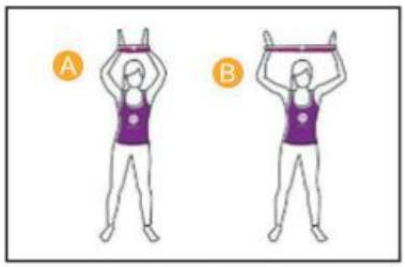
Sitzende Bizeps Curls



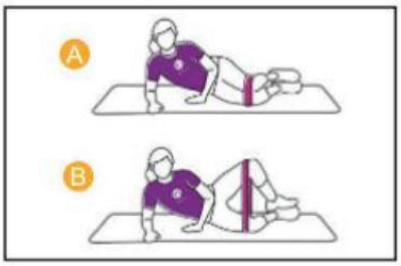
Stehende Hamstring Curls



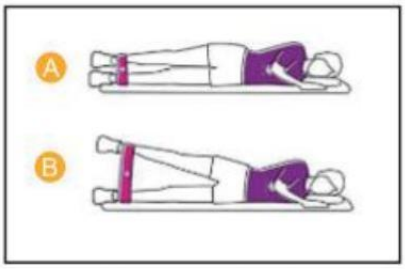
Skapulatrückzug



Überkopfdrücken



Liegende gebogene Beinabduktion



Seitliches Beinheben

9.2 Übungseinheit



Ganzkörper-Übungshaltung

Stellen Sie sich auf die Platte und positionieren Sie Ihre Füße so, dass sie schulterbreit auseinander sind. Dadurch haben Sie ein angenehmes Gleichgewicht und die Vibrationen werden durch Ihren ganzen Körper geleitet, um Ihre Muskeln zu straffen.



Kniebeugenhaltung

Strecken Sie Ihre Beine beim Kniebeugen schulterbreit aus und beugen Sie Ihre Knie, wenn möglich, bis zu 90 Grad und halten Sie die Position. Das ist gut für Ihre Beine und auch für Ihre Rumpfmuskulatur.



Liegestützhaltung

Positionieren Sie Ihre Hände in einer Linie mit Ihren Schultern. Wenn Sie die Muskeln stärker trainieren möchten, beugen Sie Ihre Ellbogen um 90 Grad und halten Sie diese Position.



Haltung der Unterschenkel

Platzieren Sie Ihre Unterschenkel wie auf der Platte gezeigt, wobei Sie Ihre Hände hinter sich auf dem Boden abstützen. Für eine intensivere Übung heben Sie Ihr Gesäß vom Boden und drücken Ihre Waden nach unten.



Haltung mit gebeugter Taille

Positionieren Sie Ihre Beine weit auseinander, beugen Sie sich in der Taille nach unten und legen Sie Ihre Hände auf die Platte.

Beugen Sie Ihre Ellbogen für eine intensivere Übung.



Einbeinige Haltung

Stellen Sie einen Fuß auf das Fußpolster und auf die Maschine und den anderen Fuß neben der Maschine auf den Boden. Für eine intensivere Übung machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne und verlagern dabei mehr Körpergewicht auf die Platte.



Sitzhaltung 1

Setzen Sie sich mit Ihrem Gesäß auf das Vibrationstrainingsgerät. Sitzen Sie bequem und halten Sie Ihren Rücken gerade.



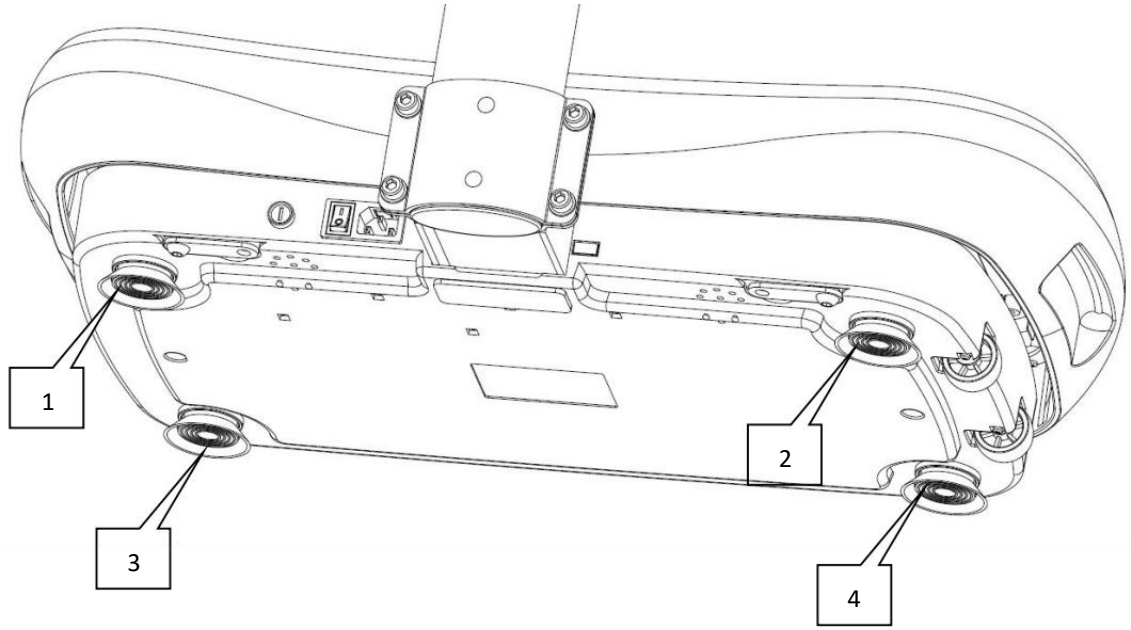
Sitzhaltung 2

Legen Sie Ihre Beine auf das Vibrationstrainingsgerät, während Sie auf einem Stuhl sitzen. Dies ist eine großartige Möglichkeit, Verspannungen zu lösen und kann die Durchblutung in den Beinen fördern.

10.Vorsichtsmaßnahmen bei der Benutzung der Maschine

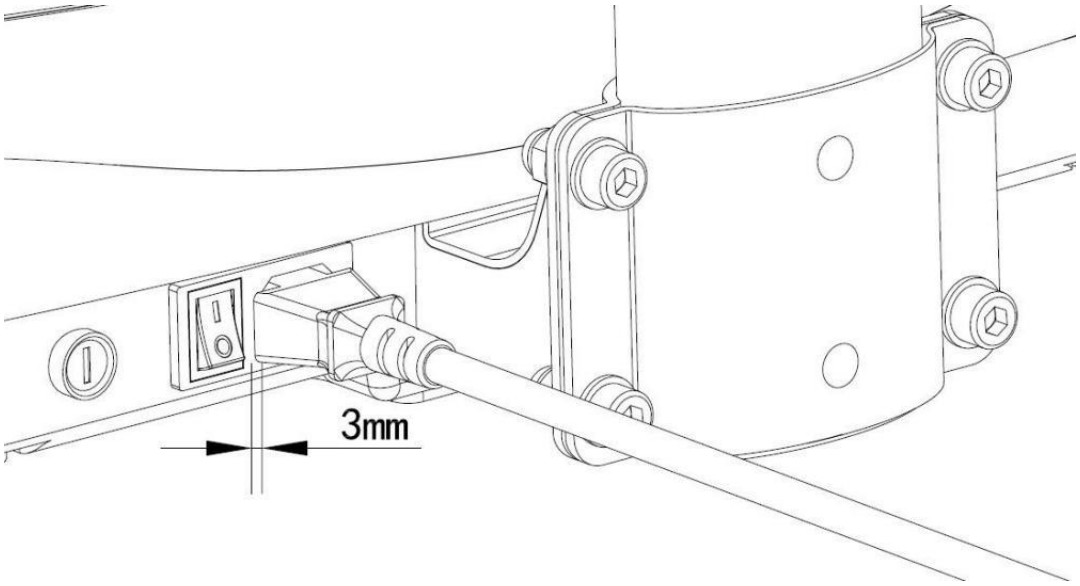
Anleitung zur Parallelverstellung der gesamten Maschine::

Dieses Produkt sollte auf einem ebenen Untergrund verwendet werden. Falls es aufgrund von Bodenunebenheiten zu Wackelbewegungen des Geräts kommt, kann eine Justierung wie folgt vorgenommen werden: Wenn beispielsweise das Standbein Nr. 1 keinen Bodenkontakt hat und das Gerät dadurch wackelt, drehen Sie das Bein Nr. 1 ein bis zwei Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn, bis das Gerät stabil steht. Sollte eines der anderen drei Standbeine in der Luft hängen, kann es auf dieselbe Weise angepasst werden.



Anweisungen zum Einstecken des Netzkabels:

Stecken Sie das Netzkabel fest und in der in der Abbildung gezeigten Richtung in die Steckdose. Wenn es vollständig eingesteckt ist, sollte der Abstand zwischen der Stufe des Steckers und der Oberfläche der Steckdose etwa 3 mm betragen.



11.Häufige Probleme und Fehlerbehebung

Probleme	Mögliche Ursache	Lösung
Maschine funktioniert nach dem Einschalten nicht	Netzschalter ist nicht eingeschaltet	Schalten Sie den Schalter ein
	Netzschalter und Steckdosenverbindung sind schlecht	Überprüfen Sie die Steckdose und stellen Sie sicher, dass der Stecker fest eingesteckt ist
Keine Reaktion vom Gerät bei Verwendung der Fernbedienung	Die Batterien der Fernbedienung sind nicht richtig eingelegt oder leer	Legen Sie die Batterien richtig ein oder ersetzen Sie sie durch neue
	Die Fernbedienung ist zu weit von der Maschine entfernt	Verringern Sie den Abstand und richten Sie die Fernbedienung auf die Maschine
Maschine macht „zischende“ oder „klickende“ Geräusche	Diese Geräusche werden durch die mechanische Struktur des Produkts verursacht	Das ist ein normales Geräusch
Strom ist aus, aber die Kontrollleuchte leuchtet weiterhin	Restenergie im Controller wurde nicht vollständig entladen	Keine Aktion erforderlich
Der Strom ist nicht eingeschaltet. Wenn Sie auf der Maschine stehen und sie bewegen, schaltet sich das Licht ein.	Die Maschine wird durch die Bewegung beim Betreten aktiviert und erzeugt Induktionsenergie im	Dies ist ein normales Phänomen und es sind keine Maßnahmen erforderlich.
Das Netzkabel ist beschädigt, das Produkt gibt Geruch oder Rauch ab	Gebrauch sofort einstellen und zur Reparatur einschicken	

12.Produktwartung

1. Lagern Sie die Maschine an einem trockenen und staubfreien Ort.
2. Lagern Sie die Maschine nicht in der Nähe von Heizgeräten oder offenen Flammen. Vermeiden Sie längere direkte Sonneneinstrahlung.
3. Reinigen Sie die Maschine nicht mit Lösungsmitteln wie Verdünnern, ätherischen Ölen oder Bleichmitteln.
4. Die Fußauflage und die Außenschale können mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Vermeiden Sie das Verschütten von Flüssigkeiten in die Maschine, um Kurzschlüsse oder andere Fehlfunktionen zu vermeiden.
5. Reinigen Sie die Fernbedienung mit einem trockenen Tuch, um mögliche Fehlfunktionen zu vermeiden

13.Packliste

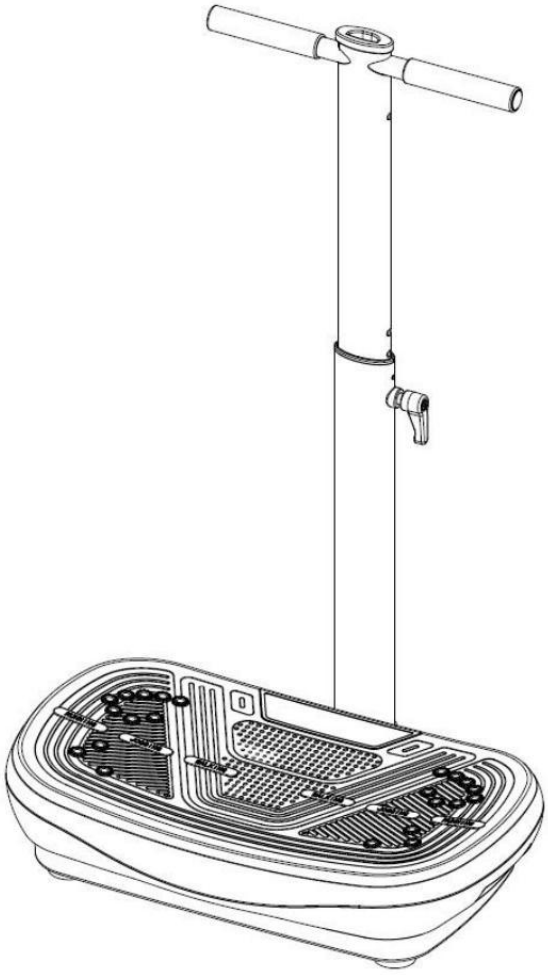
Liste	Menge
Vibrationsplattform	1
Haltegriff	1
Bedienungsanleitung	1
Fernbedienung	1
Netzkabel	1
Widerstandsbänder	2
Elastikband	5

14.Produktspezifikationen

Produktname	Vibrationsplatte
Marke	EvoSpark
Modell	JTF018D-F
Nennspannung	AC 220-240V / 50Hz
Nennleistung	900 w
Nennbetriebsdauer	20 Minuten
Frequenz der linearen Vibration	20 - 40Hz
Frequenz der horizontalen Oszillation	5 - 15Hz
Frequenz der Impulse	25 - 40Hz
Umsetzungsstandards	GB4706.1-2005 GB4706.10-2008
Hersteller	Zhejiang Jintuo Mechanical & Electrical Co., Ltd
Herstelleradresse	No.22 Jinshan(E)Road, Yongkang, Zhejiang, China
Technische Parameter können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.	

EvoSpark Plateforme Vibrante

Manuel d'instructions du produit



Modèle: JTF018D-F

Boîte de réception après-vente： evosparksupport@163.com

Contactez-nous en scannant le code QR :

Veuillez lire attentivement tous les détails avant utilisation et conserver ce manuel d'utilisation pour référence ultérieure.

Contenu

1. Précautions d'utilisation
2. Mode d'emploi
3. Instructions de montage du produit
4. Structure du produit
5. Instructions d'utilisation
6. Instructions relatives à la télécommande à infrarouge
7. Comment démarrer la machine ?
8. Tutoriel sur la connexion Bluetooth
9. Entraînement
10. Précautions d'utilisation de la machine
11. Problèmes courants et dépannage
12. Entretien du produit
13. Liste de colisage
14. Spécifications du produit

1.Précautions d'utilisation

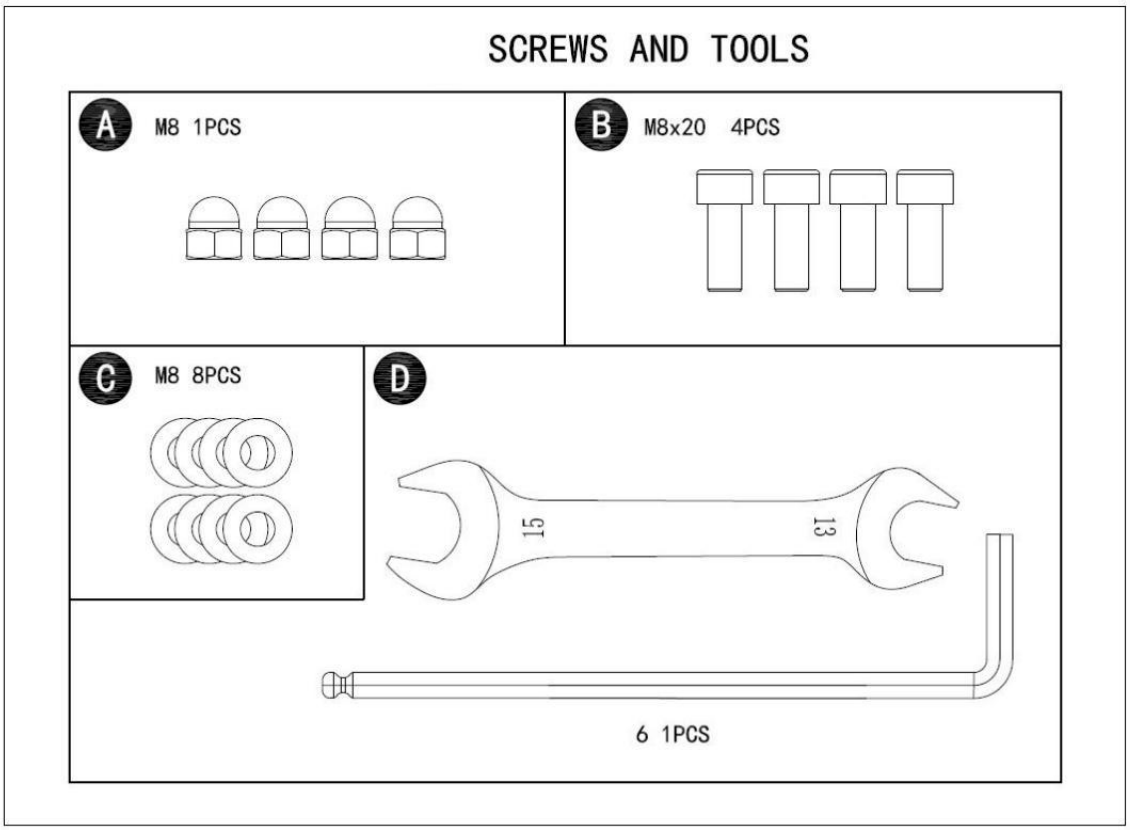
1. La prise de courant utilisée doit être bien mise à la terre pour éviter de la partager avec d'autres équipements électriques.
2. Si l'utilisateur doit remplacer le cordon d'alimentation, veuillez en choisir un avec une fonction de mise à la terre.
3. Après utilisation, veuillez éteindre l'appareil et débrancher la prise.
4. Lorsque vous débranchez la prise d'alimentation, ne tirez pas sur le fil avec vos mains. Tenez la queue de la prise et retirez-la doucement.
5. Avant utilisation, veuillez vérifier si elle est placée de manière stable.
6. L'utilisateur peut régler la vitesse en fonction de ses besoins.
7. Pour une utilisation en intérieur, évitez l'humidité, n'éclaboussez pas d'eau sur la machine et ne placez aucun objet étranger.
8. Il est interdit aux enfants, aux femmes enceintes, aux personnes âgées ou aux personnes handicapées d'utiliser cette machine.
9. Pendant l'utilisation, il est interdit aux enfants de jouer ou de toucher la machine.
10. Si vous vous sentez mal à l'aise, veuillez arrêter de l'utiliser et consulter un personnel médical.
11. Si vous avez une maladie, veuillez consulter un personnel médical avant utilisation.
12. Pendant l'utilisation, si vous sentez que la machine est anormale, veuillez cesser de l'utiliser et contacter le revendeur local pour traitement. Le revendeur enverra du personnel de maintenance professionnel pour le vérifier. Il est strictement interdit de le démonter en privé pour éviter des dangers inattendus.
13. La mesure de la graisse ou le test de fréquence cardiaque n'est pas un test médical. Les résultats du test ne sont pas nécessairement précis. Les données mesurées sont fournies à titre indicatif uniquement.
14. Les personnes dans les conditions suivantes doivent l'utiliser avec prudence : les patients souffrant d'hypertension ; ceux qui utilisent des stimulateurs cardiaques ou d'autres appareils électroniques implantés dans le corps ; ceux qui ont des prothèses ou des jambes et des pieds gênants ; ceux qui sont mal à l'aise avec les vibrations ou les exercices intenses, etc. et les patients atteints d'autres maladies ;

2.Mode d'emploi

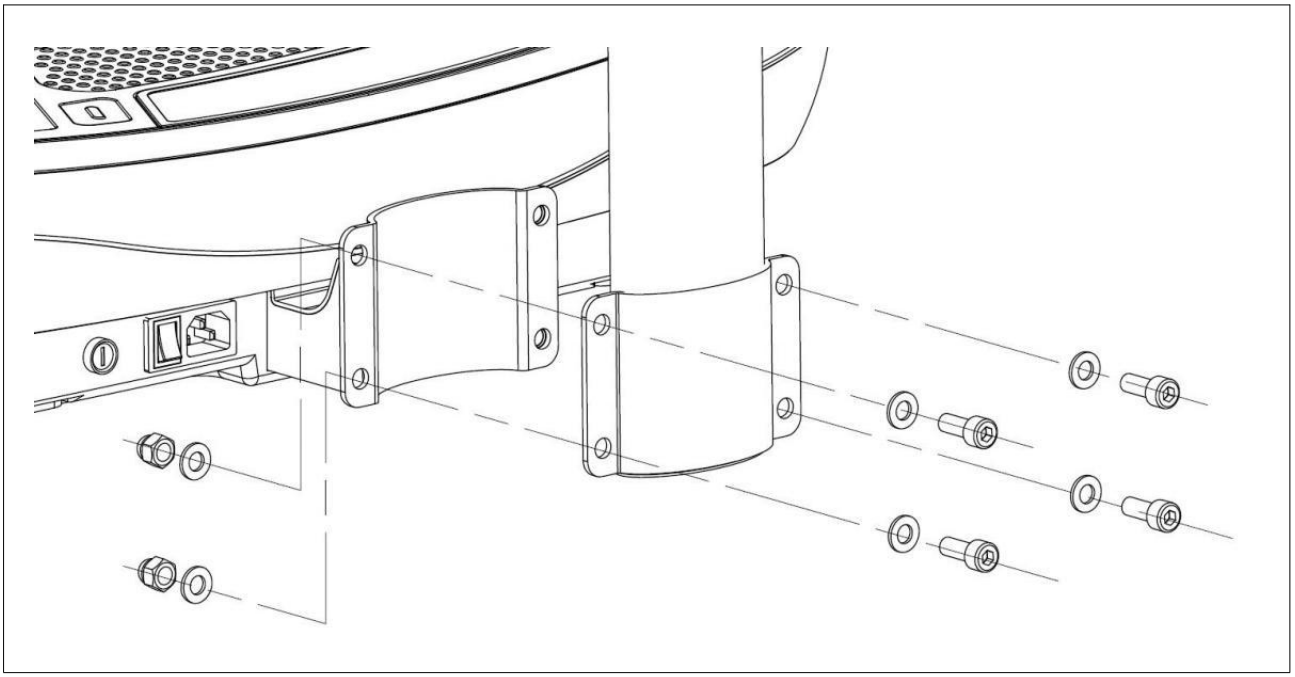
1. N'utilisez pas ce produit avec d'autres appareils médicaux.
2. N'utilisez pas ce produit après avoir mangé ou bu de l'alcool
3. Ne laissez pas les enfants ou les animaux domestiques s'approcher pendant l'utilisation et n'insérez pas les doigts ou d'autres objets étrangers dans l'espace du produit.
4. Ce produit est destiné à une seule personne. Ne l'utilisez pas avec deux personnes ou plus en même temps.
5. Avant utilisation, veuillez vérifier si la tension d'alimentation répond aux exigences de ce produit.
6. En cas de panne de courant ou de non-utilisation prolongée, veuillez éteindre l'interrupteur d'alimentation et débrancher la fiche d'alimentation.
7. Si de l'eau se renverse sur le produit ou la télécommande, arrêtez immédiatement de l'utiliser.
8. Si les accessoires liés au produit sont endommagés ou s'il y a un bruit anormal, veuillez cesser immédiatement de l'utiliser.
9. Si vous ressentez des étourdissements, des engourdissements, des douleurs ou tout autre inconfort physique pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement de l'utiliser.
10. N'utilisez pas le produit pendant une panne de courant soudaine ou un orage.
11. Veuillez faire attention à l'équilibre de votre corps lorsque vous l'utilisez pour éviter de tomber.

3.Instructions de montage du produit

Outil de montage:

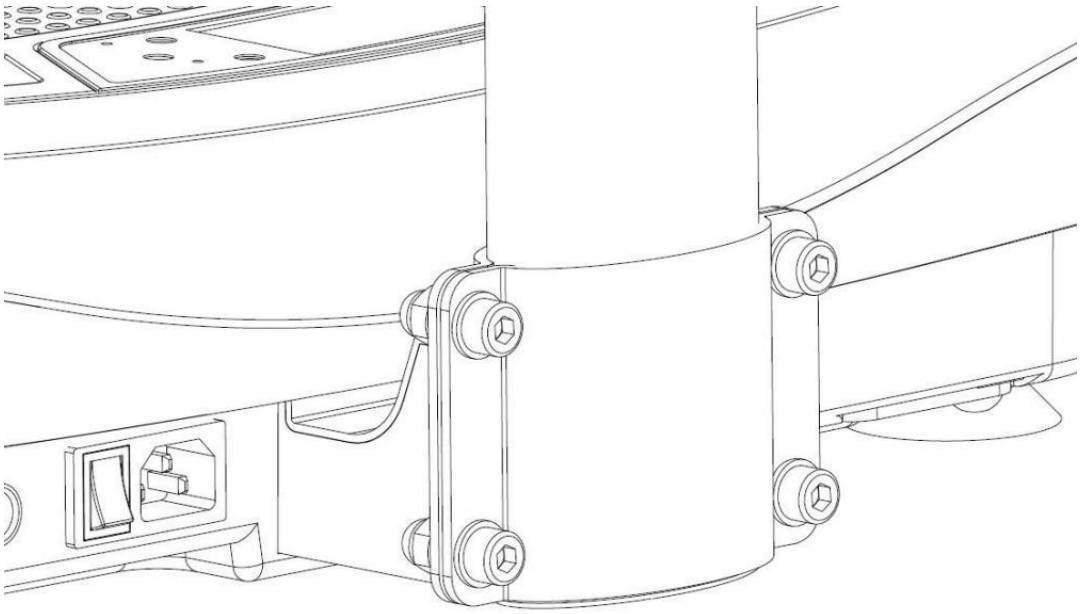


Étape 1 : Placez le poteau vertical comme indiqué sur l'illustration et fixez-le avec les vis sans les serrer complètement. Ne serrez pas les vis complètement à cette étape.



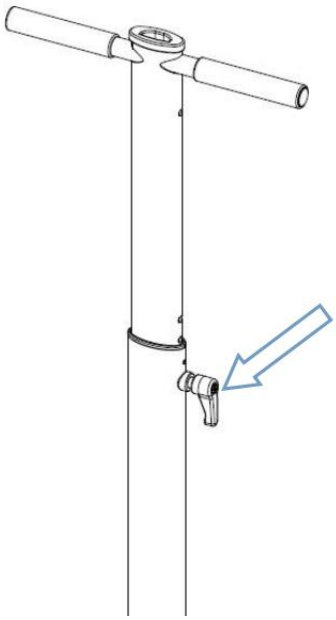
Étape 2 : Serrer toutes les vis

Utilisez l’ outil fourni pour serrer complètement toutes les vis.

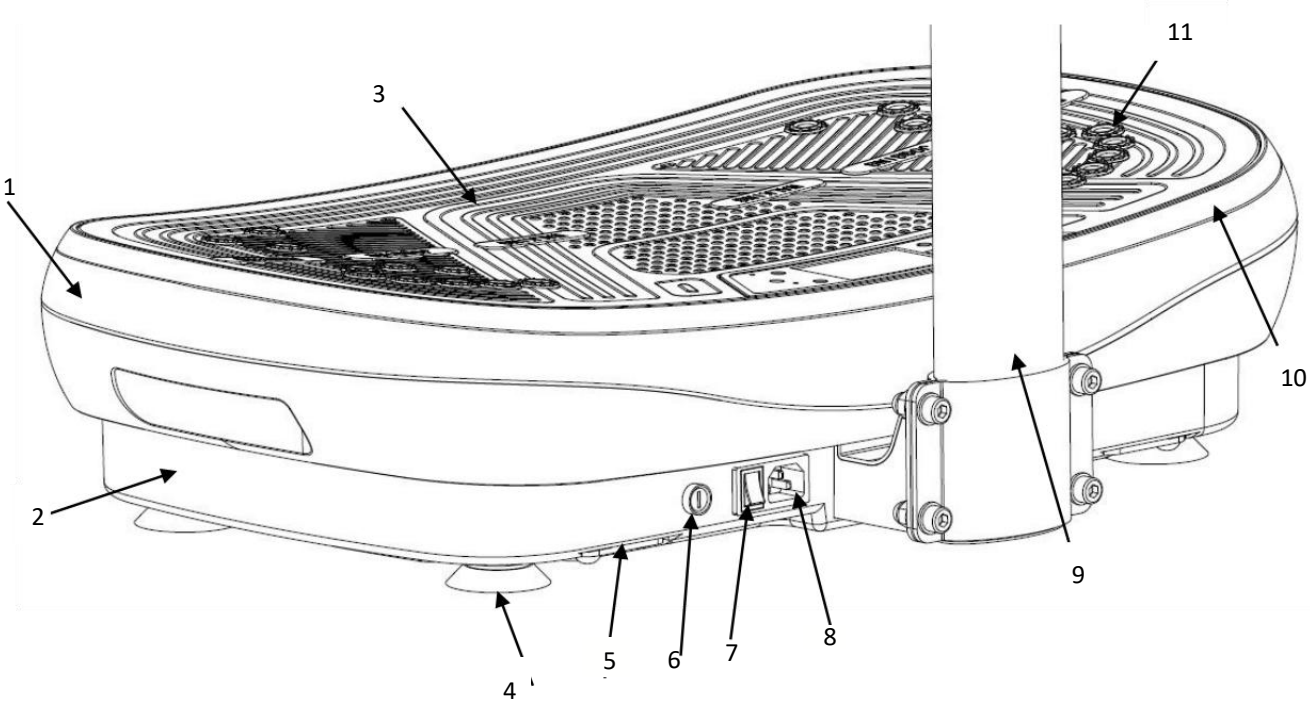


Étape 3 : Ajuster la hauteur du montant vertical

Desserrez le bouton de réglage, réglez le montant vertical à la hauteur souhaitée, puis resserrez fermement le bouton.



4.Produktstruktur

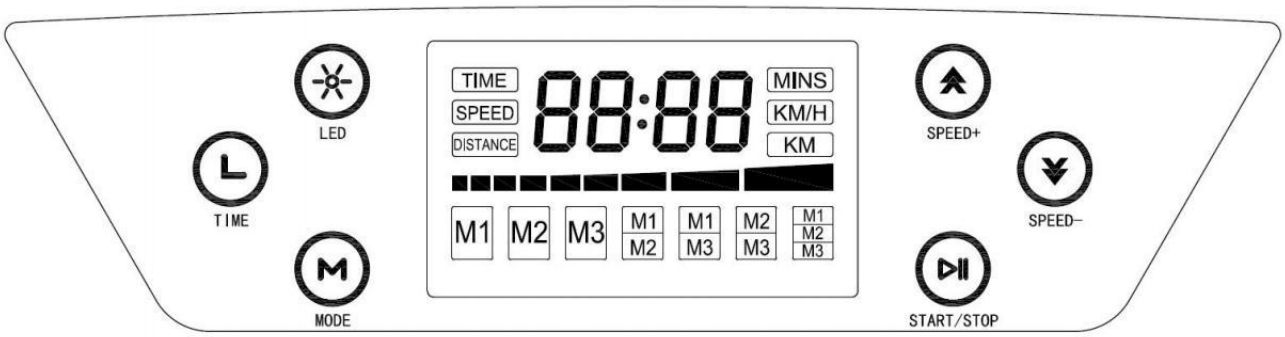


① Coque supérieure
② Coque inférieure
③ Repose-pied
④ Pieds ventouses antidérapants
⑤ Boucle pour bande de résistance
⑥ Porte-fusible
⑦ Interrupteur d ' alimentation
⑧ Connecteur d ' alimentation
⑨ Poignée
⑩ Bande lumineuse LED
⑪ Billes de massage magnétiques

5.Instructions d'utilisation

Remarques importantes :

(1) Le mode de mouvement peut être modifié aussi bien en état de fonctionnement qu ' en mode veille.
(2) Le temps ne peut être réglé que lorsque l'appareil est à l'arrêt. Le réglage du temps est désactivé pendant le fonctionnement.
(3) La vitesse ne peut être ajustée que pendant le fonctionnement. Utilisez les boutons « Speed+ » ou « Speed– » pendant l'utilisation.



Fonctions des boutons

1. **TIME :** Réglage de la durée d'utilisation. La durée par défaut est de 10 minutes. Elle peut être réglée jusqu'à 20 minutes maximum et 1 minute minimum. (Le temps ne peut être réglé que lorsque l'appareil est à l'arrêt.)
2. **LED :** Appuyez une fois pour changer les effets lumineux.
3. **MODE :** Sélection du mode de mouvement.
4. **SPEED+ / SPEED– :** Réglage de la vitesse de fonctionnement. (La vitesse ne peut être ajustée qu'après le démarrage de l'appareil.)
5. **START/STOP :** Démarrer ou arrêter l'appareil.

Écran d'affichage

1. **TIME –** Affiche le temps restant de l'entraînement (en minutes).
2. **SPEED –** Indique le niveau actuel de vitesse de vibration (km/h).
3. **DISTANCE –** Affiche la distance estimée (en kilomètres).
4. **M1 –** Vibration linéaire
5. **M2 –** Oscillation horizontale
6. **M3 –** Impulsions
7. **M1 + M2 –** Vibration linéaire + Oscillation horizontale
8. **M1 + M3 –** Vibration linéaire + Impulsions
9. **M2 + M3 –** Oscillation horizontale + Impulsions
10. **M1 + M2 + M3 –** Vibration linéaire + Oscillation horizontale + Impulsions (Fonction 4D)

M1 - Vibration linéaire

Les réglages linéaires sont idéaux pour travailler la stabilité. Contractez puis relâchez les muscles de votre ceinture abdominale pendant l'utilisation pour ajouter une nouvelle dimension à votre entraînement. Ce mode de vibration est d'intensité moyenne et convient parfaitement pour développer une base de forme physique et de stabilité.

M2 - Oscillation horizontale

Parmi les trois mouvements de base utilisés séparément, celui-ci est le plus intense. Commencez par une vitesse faible (inférieure à 15) et augmentez-la progressivement. Ce mode sollicite votre équilibre d'une manière nouvelle. En contractant et en relâchant les muscles des jambes, vous augmenterez encore l'intensité de l'entraînement. Il s'agit du mode le plus difficile.

M3 - Impulsions

Ce mode est idéal à faible vitesse pour un massage doux, ou à vitesse plus élevée pour une stimulation plus intense. Pour un effet de massage optimal, nous recommandons de poser vos pieds nus sur les billes de pression métalliques. Il s'agit du mode le plus doux.



M1 + M2 - Vibration linéaire + Oscillation horizontale

Le mode 3D vous mettra au défi sur les plans horizontal et linéaire.

Commencez par des vitesses inférieures à 15 pour vous familiariser avec le mouvement, puis augmentez progressivement selon votre confort.

M1 + M3 - Vibration linéaire + Impulsions

Ce mode combine des mouvements doux et moyens pour créer une vibration linéaire enrichie de micro-oscillations. Il offre une expérience d'entraînement dynamique tout en restant confortable pour un usage quotidien

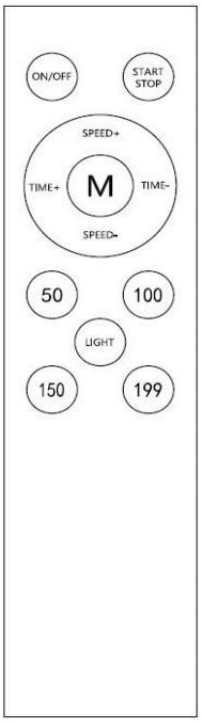
M2 + M3 - Oscillation horizontale + Impulsions

Ce mode unique stimule vos muscles tout en mettant votre stabilité à l'épreuve.

M1 + M2 + M3 - Vibration linéaire + Oscillation horizontale + Impulsions (4D)

Notre mode d'entraînement le plus intense : le 4D combine les trois mouvements principaux de la plateforme pour un exercice extrêmement stimulant et complet.

6.Instructions relatives à la télécommande à infrarouge



1. ON/OFF: En mode veille, appuyez une fois pour éteindre l'écran, puis une autre fois pour le rallumer.
2. Start/Stop : En mode veille, appuyez sur ce bouton pour démarrer l'appareil. Pendant le fonctionnement, appuyez pour arrêter la machine.
3. M : Sélection du mode de mouvement.
4. TIME+、TIME−: Ces deux boutons permettent d'augmenter ou de diminuer la durée avant le démarrage de l'appareil.
5. SPEED+、SPEED-: Boutons d'accélération et de décélération de la vitesse après le démarrage de l'appareil.

(1) En mode simple (M1, M2 ou M3), les touches « SPEED+ » et « SPEED– » de la télécommande et du panneau principal permettent d'ajuster la vitesse individuellement.

(2) En mode combiné (M1+M2, M1+M3, M2+M3 ou M1+M2+M3), les touches « SPEED+ » et « SPEED– » contrôlent simultanément l'ensemble des fonctions.

6. LIGHT : Permet de changer les effets lumineux.
7. 50、100、150、199：Boutons de raccourci de vitesse.

Fonction d'appairage de la télécommande :

La télécommande fournie avec cet appareil est déjà appairée. Si la télécommande ne fonctionne plus ou doit être remplacée, veuillez suivre les étapes ci-dessous pour effectuer l'appairage :

1. Allumez l'appareil et placez-le en mode veille.
2. Appuyez simultanément sur les boutons « SPEED+ » et « SPEED– » du panneau principal.
3. Appuyez sur n'importe quel bouton de la télécommande.
4. L'appareil émettra un long bip, indiquant que l'appairage a réussi.

Remarque : Si la portée de la télécommande diminue ou si elle devient moins réactive, remplacez d'abord les piles. Cette télécommande utilise deux piles AAA. Lors de l'installation, veillez à respecter la polarité indiquée dans le compartiment à piles. Ne pas insérer les piles dans le mauvais sens.

Description de la fonction de fonctionnement :

1. En mode veille, si aucune opération n'est effectuée pendant trois minutes, l'écran affiche '----' et toutes les lumières s'éteignent.
2. Après la mise sous tension de l'appareil, le mode par défaut est le mode M1. Si vous souhaitez changer de mode, vous pouvez appuyer sur le bouton « MODE » du panneau principal ou sur la touche « M » de la télécommande.
3. Une fois l'appareil en fonctionnement, l'afficheur numérique alterne entre l'affichage du temps (TIME), de la vitesse (SPEED) et de la distance (DISTANCE), avec un changement toutes les 5 secondes.

7.Comment démarrer la machine ?

① Veuillez insérer la fiche dans la prise de courant pour vous assurer que l'appareil est sous tension.

② Appuyez sur l'interrupteur rouge de l'appareil

③ Appuyez sur le bouton de démarrage du panneau de la machine pour commencer à utiliser la machine.

8.Tutoriel sur la connexion Bluetooth

Étape 1 : Allumer l'appareil

Appuyez sur le bouton d'alimentation rouge pour démarrer l'appareil et assurez-vous que l'appareil est en mode d'appairage (si le voyant est toujours allumé, cela indique généralement que l'appareil est connectable).
Lorsque la machine est allumée, elle est accompagnée d'une invite Bluetooth en attente de connexion： **The bluethooth device is ready to pair**

Étape 2 : Paramètres Bluetooth du téléphone portable

Ouvrez votre téléphone portable [Paramètres] → Allez à la fonction [Bluetooth] → Activez le commutateur Bluetooth.
Recherchez et connectez l'appareil, trouvez « Music-018DF » dans la liste Bluetooth

→ Cliquez sur le nom de l'appareil pour terminer l'appairage.
Une connexion réussie est établie et l'appareil émet un bip avec le message Successful Connection： **The bluethooth device is connected successfully.**



[Note] : Si le message « the Bluetooth is ready to pair » apparaît de façon répétée, cela signifie que la connexion Bluetooth avec le téléphone portable est instable ; vous pouvez d'abord désactiver le Bluetooth, puis le réactiver pour rétablir la connexion..

9.Entraînement

9.1 EXERCICES D'ÉTIREMENT



ROULEMENT DE LA TÊTE

Tournez doucement la tête vers la droite, puis vers l'arrière, vers la gauche et vers le bas, en maintenant chaque



LEVÉES D'ÉPAULES

Levez l'épaule droite vers l'oreille en un temps. Puis levez l'épaule gauche en un temps, tout en abaissant l'épaule droite.



ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Levez les deux bras au-dessus de la tête. Tendez le bras droit aussi haut que possible, maintenez la position pendant une seconde, puis répétez avec le bras gauche.



ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Tenez-vous contre un mur pour garder l'équilibre, ramenez votre pied droit vers vos fesses et maintenez la position pendant 15 secondes. Répétez avec le pied gauche.



Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous, les plantes de pieds jointes et les genoux pointés vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds de votre aine autant que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Tenez la position jusqu'à 15 secondes.



Étirement de l'arrière des cuisses

Tenez-vous debout, les pieds joints. Penchez-vous lentement vers l'avant à partir des hanches et étendez les bras vers vos orteils, en gardant les jambes droites. Maintenez la position pendant 15 secondes.



Étirements des ischio-jambiers

Tendez la jambe droite. Posez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez-vous vers les orteils, aussi loin que possible. Tenez la position en comptant jusqu'à 15. Relâchez, puis répétez avec la jambe gauche..



ÉTIREMENT DU MOLLET / DU TENDON D'ACHILLE

Appuyez un pied vers l'avant et appuyez-vous contre le mur en gardant la jambe arrière tendue et le talon à plat. Tenez la position pendant 15 secondes, puis changez de côté..

Après avoir terminé la routine d'étirements, continuez avec les exercices d'entraînement guidés décrits ci-dessous.



AVERTISSEMENT ! Risque de basculement et de chute !

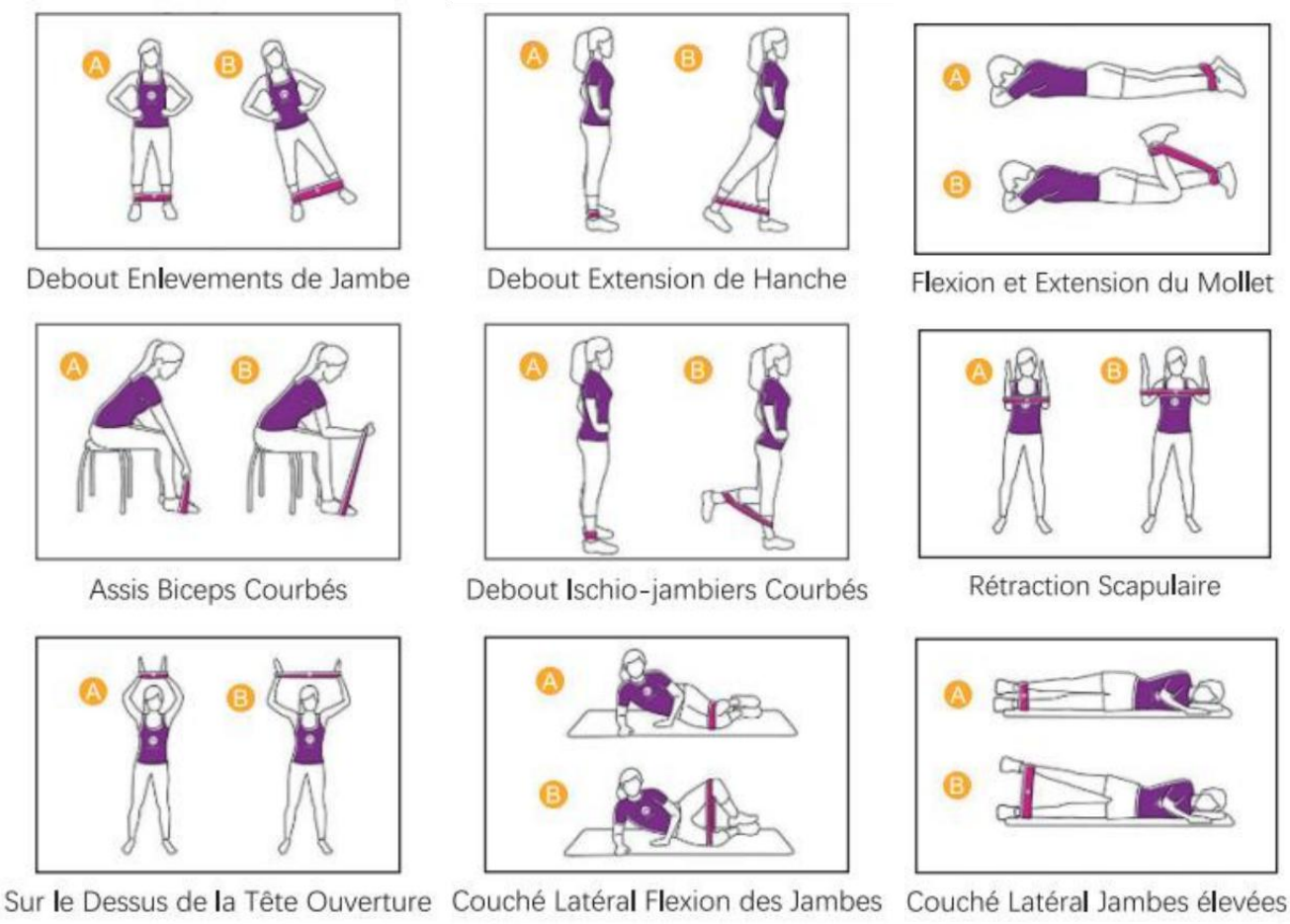
- Ne vous agenouillez jamais et ne sautez jamais sur l'appareil.
- Tenez-vous toujours de façon symétrique sur la planche. Ne vous tenez jamais trop près du bord. N'utilisez pas les boutons de la plateforme vibrante en étant debout sur l'appareil.

Guide d’utilisation des bandes de tension

Niveau de Résistance	Résistance à la Traction	Fonction
●●●●● X-HEAVY	30-40LBS	Musculation / Squats
●●●●○ HEAVY	25-30LBS	Cuisses / Squats
●●●○○ MEDIUM	15-20LBS	Hanches / Squats
●●○○○ LIGHT	10-15LBS	Jambes / Bras
●○○○○ X-LIGHT	5-10LBS	Récupération

L'ensemble de 5 bandes élastiques convient à tous les sports, y compris la musculation,l'exercice régulier et le yoga. Ils s'adaptent confortablement à tout le corps etaméliorent l'exercice sur les jambes, les genoux, les hanches et le dos. 5 types deniveaux de résistance conviennent aux débutants ou athlètes chevronnés. Fabriquéesen caoutchouc naturel de haute qualité, les bandes d'exercice ne sont pas faciles àcraquer avec une grande flexibilité. Portable, idéal pour une utilisation en intérieur eten extérieur.

Figure d'Exercice



9.2 Session d'exercice



Posture d'exercice pour tout le corps

Tenez-vous debout sur la plaque, les pieds écartés à la largeur de vos épaules. Cela vous procurera un équilibre confortable et garantira que les vibrations traversent tout votre corps pour fournir un tonus musculaire.



Posture de squat

Étirez vos jambes à la largeur de vos épaules lorsque vous êtes accroupi et pliez vos genoux à 90 degrés si vous le pouvez et maintenez la position. C'est excellent pour vos jambes et vos muscles abdominaux.



Posture d'appui

Positionnez vos mains dans le prolongement de vos épaules. faire travailler les muscles plus, pliez vos coudes coudes à 90 degrés et maintenez cette position



Posture du bas des jambes

Placez vos jambes comme indiqué sur la plaque, les mains appuyées derrière vous sur le sol. Pour un exercice plus profond, soulevez vos fessiers du sol et appuyez sur vos mollets.



Posture de flexion de la taille

Écartez bien les jambes, penchez-vous au niveau de la taille et posez vos mains sur la plaque. Pliez les coudes pour un exercice plus profond



Posture du pied unique

Placez un pied sur le repose-pieds et sur la machine, et l'autre sur le sol. Pour un exercice plus profond, faites une fente vers l'avant en plaçant plus de poids corporel sur la plaque.



Posture assise 1

Placez vos fesses sur la machine à vibrations. Asseyez-vous confortablement en gardant le dos droit.



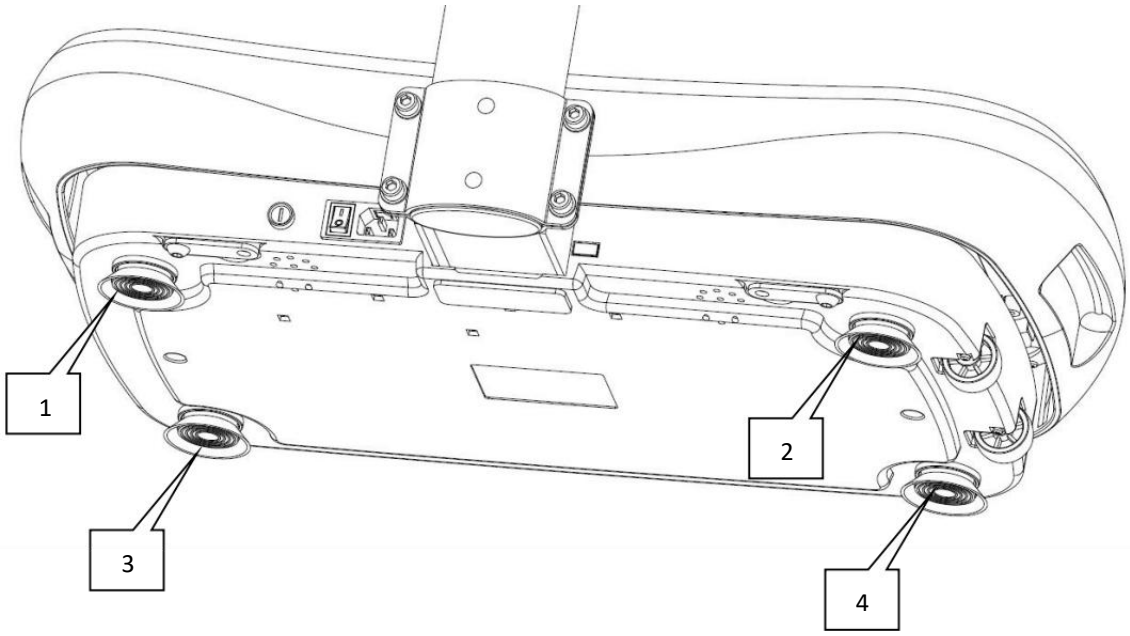
Posture assise 2

Posez vos jambes sur le machine à vibrations tout en étant assis sur une chaise. C'est un excellent moyen de soulager les tensions et de favoriser la circulation dans les jambes.

10.Précautions d'utilisation de la machine

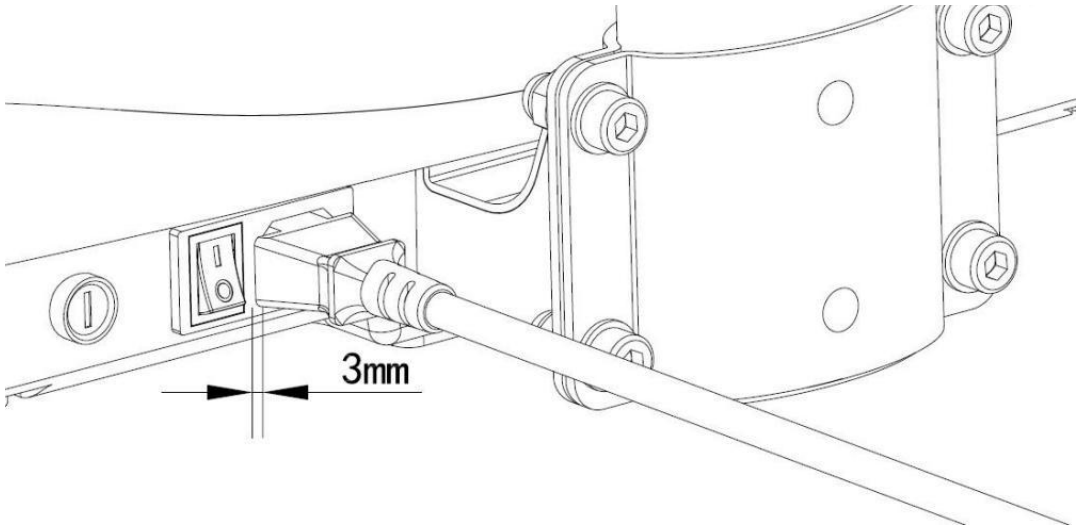
Instructions pour le réglage de la stabilité de l’appareil :

Ce produit doit être utilisé sur une surface plane. En cas d’instabilité due à un sol irrégulier, veuillez suivre la procédure suivante : par exemple, si le pied n° 1 ne touche pas le sol et que l’appareil vacille, tournez ce pied dans le sens antihoraire d’un à deux tours jusqu’à ce que l’appareil soit stable. Si l’un des trois autres pieds est également en suspension, ajustez-le de la même manière.



Instructions pour l'insertion du cordon d'alimentation :

Insérez fermement le cordon d'alimentation dans la prise dans le sens indiqué sur le schéma. Lorsqu'il est complètement inséré, l'écart entre le pied de la fiche et la surface de la prise doit être d'environ 3 mm.



11.Problèmes courants et dépannage

Problèmes	Cause possible	Solution
La machine ne fonctionne pas après la mise sous tension	L'interrupteur d'alimentation n'est pas allumé	Allumer l'interrupteur
	La connexion entre l'interrupteur d'alimentation et la prise est mauvaise	Vérifiez la prise de courant et assurez-vous que la fiche est bien branchée
Aucune réponse de la machine lors de l'utilisation de la télécommande	Les piles de la télécommande ne sont pas installées correctement ou sont épuisées	Installez correctement les piles ou remplacez-les par des neuves
	La télécommande est trop éloignée de la machine	Réduisez la distance et dirigez la télécommande vers la machine
La machine émet des bruits de « sifflement » ou de « clic »	Ces bruits sont causés par la structure mécanique du produit	Il s'agit d'un bruit normal
L'alimentation est coupée, mais le voyant reste allumé	La puissance résiduelle du contrôleur n'a pas été complètement déchargée	Aucune action n'est nécessaire
Lorsque l'appareil n'est pas sous tension, la lumière s'allume lorsque quelqu'un marche sur la machine.	La machine est activée par le mouvement du pied dessus, générant une puissance d'induction dans le moteur	Il s'agit d'un phénomène normal, aucune action n'est nécessaire
Le cordon d'alimentation est endommagé, le produit émet une odeur ou de la fumée	Arrêtez immédiatement l'utilisation et envoyez-le en réparation	

12.Entretien du produit

1. Placez la machine dans un endroit sec et sans poussière pour le stockage.
2. Ne rangez pas la machine à proximité de radiateurs ou de flammes nues. Évitez toute exposition prolongée à la lumière directe du soleil.
3. N'utilisez pas de solvants tels que des diluants, des huiles volatiles ou des agents de blanchiment pour nettoyer la machine.
4. Le repose-pied et la coque extérieure peuvent être nettoyés avec un chiffon humide. Évitez de renverser des liquides dans la machine pour éviter les courts-circuits ou autres dysfonctionnements.
5. Utilisez un chiffon sec pour nettoyer la télécommande afin d'éviter tout dysfonctionnement potentiel

13.Liste de colisage

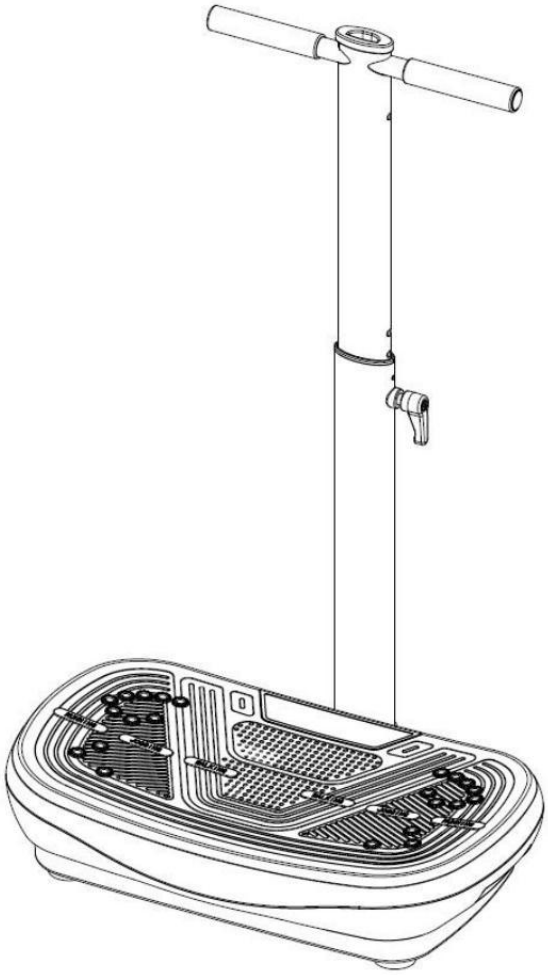
Liste	Quantité
Plateforme Vibrante	1
Rampe	1
Manuel	1
Télécommande	1
Câble d'alimentation	1
Bandes de résistance	2
Bande élastique	5

14.Spécifications du produit

Nom du produit	Plateforme Vibrante
Marque	EvoSpark
Modèle	JTF018D-F
Tension nominale	AC 220-240V / 50Hz
Puissance nominale	900 w
Durée de fonctionnement nominale	20 minutes
Fréquence de vibration linéaire	20 - 40Hz
Fréquence d'oscillation horizontale	5 - 15Hz
Fréquence des impulsions	25 - 40Hz
Normes de mise en œuvre	GB4706.1-2005 GB4706.10-2008
Fabricant	Zhejiang Jintuo Mechanical & Electrical Co., Ltd
Adresse du fabricant	No.22 Jinshan(E)Road, Yongkang, Zhejiang, China
Les paramètres techniques sont susceptibles d'être modifiés sans préavis	

EvoSpark Piastra Vibrante

Manuale di istruzioni del prodotto



Modello：JTF018D-F

Casella di posta post-vendita: evosparksupport@163.com

Contattaci tramite la scansione del codice QR:

Si prega di leggere attentamente tutti i dettagli prima dell'uso e di conservare questo manuale utente per riferimento futuro.

Contenuto

1. Precauzioni per l'uso

2. Istruzioni per l'uso

3. Istruzioni per il montaggio del prodotto

4. Struttura del prodotto

5. Istruzioni operative

6. Istruzioni per il telecomando a infrarossi

7. Come avviare la macchina?

8. Esercitazione sulla connessione Bluetooth

9. Formazione

10. Precauzioni per l'utilizzo della macchina

11. Problemi comuni e risoluzione dei problemi

12. Manutenzione del prodotto

13. Elenco di imballaggio

14. Specifiche del prodotto

1.Precauzioni per l'uso

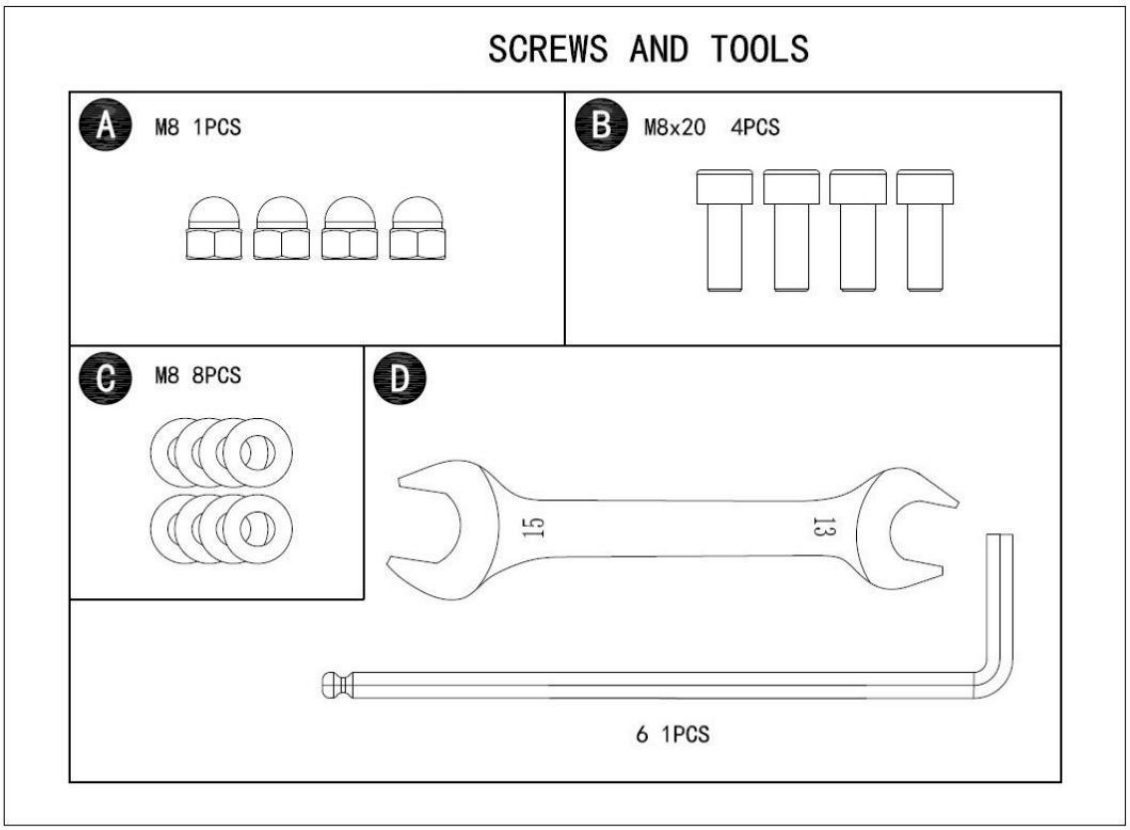
1. La presa di corrente utilizzata deve essere ben messa a terra per evitare di condividerla con altre apparecchiature elettriche.
2. Se l'utente deve sostituire il cavo di alimentazione, sceglierne uno con funzione di messa a terra.
3. Dopo l'uso, spegnere l'alimentazione e scollegare la spina.
4. Quando si scollega la spina di alimentazione, non tirare il filo con le mani. Afferrare la coda della spina ed estrarla delicatamente.
5. Prima dell'uso, verificare che sia posizionata in modo stabile.
6. L'utente può regolare la velocità in base alle proprie esigenze
7. Per uso interno, evitare l'umidità, non spruzzare acqua sulla macchina e non posizionare oggetti estranei.
8. È vietato l'uso di questa macchina a bambini, donne incinte, anziani o persone con disabilità.
9. Durante l'uso, è vietato ai bambini giocare o toccare la macchina.
10. Se ci si sente a disagio, interrompere l'uso e consultare un medico.
11. Se si soffre di una malattia, consultare un medico prima dell'uso.
12. Durante l'uso, se si ritiene che la macchina sia anomala, interrompere l'uso e contattare il rivenditore locale per l'elaborazione. Il rivenditore invierà personale di manutenzione professionale per controllarla. È severamente vietato smontarla privatamente per evitare pericoli imprevisti.
13. La misurazione del grasso o il test della frequenza cardiaca non sono test medici. I risultati del test non sono necessariamente accurati. I dati misurati sono solo di riferimento.
14. Le persone nelle seguenti condizioni devono utilizzarlo con cautela: pazienti con ipertensione; coloro che utilizzano pacemaker o altri dispositivi elettronici impiantati nel corpo; coloro con protesi o gambe e piedi scomodi; coloro che sono a disagio con vibrazioni o esercizi faticosi, ecc. e pazienti con altre malattie

2.Istruzioni per l'uso

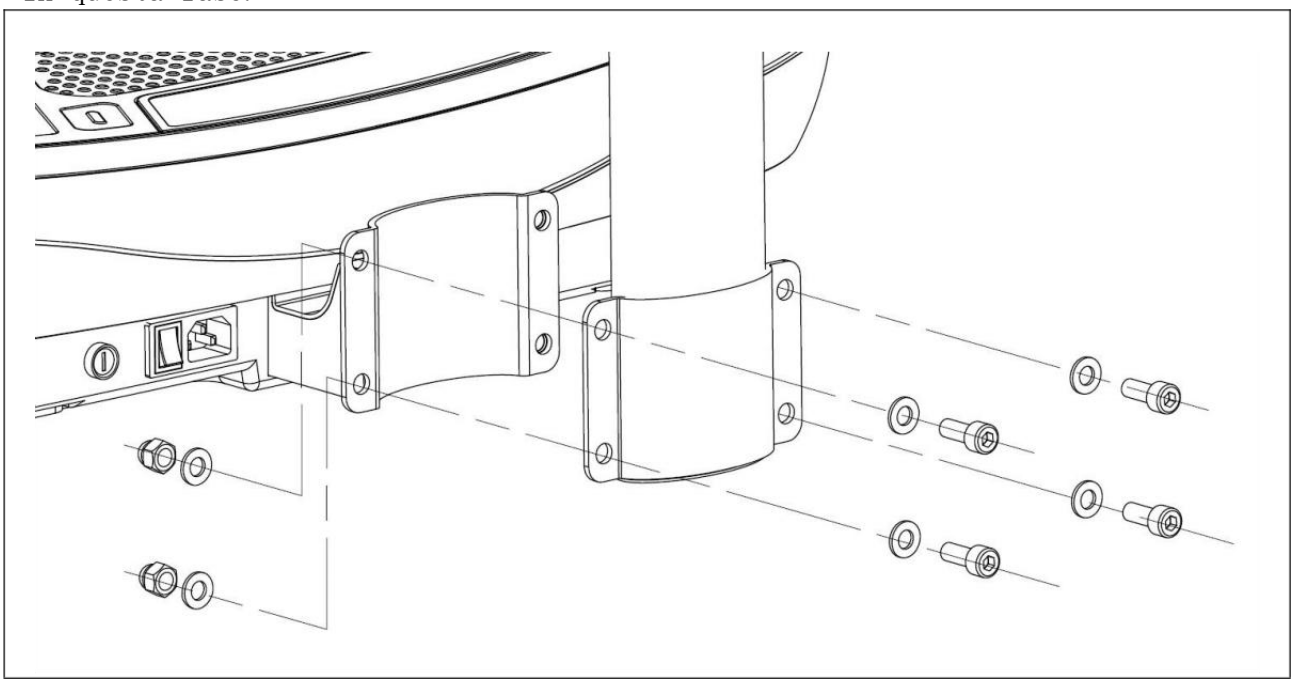
1. Non utilizzare questo prodotto con altri dispositivi medici.
2. Non utilizzare questo prodotto dopo i pasti o dopo aver bevuto.
3. Non consentire ai bambini o agli animali domestici di avvicinarsi durante l'uso e non inserire dita o altri oggetti estranei nella fessura del prodotto.
4. Questo prodotto è per una sola persona: non utilizzarlo con due o più persone contemporaneamente.
5. Prima dell'uso, verificare che la tensione di alimentazione soddisfi i requisiti di questo prodotto.
6. In caso di interruzione di corrente o di inutilizzo prolungato, spegnere l'interruttore di alimentazione e scollegare la spina.
7. In caso di versamento di acqua sul prodotto o sul telecomando, interrompere immediatamente l'utilizzo.
8. In caso di danni agli accessori correlati al prodotto o di rumori anomali, interrompere immediatamente l'utilizzo.
9. In caso di vertigini, intorpidimento, dolore o altri disagi fisici durante l'utilizzo, interrompere immediatamente l'utilizzo.
10. Non utilizzare il prodotto durante un'improvvisa interruzione di corrente o un temporale.
11. Prestare attenzione all'equilibrio del corpo durante l'uso per evitare cadute.

3.Istruzioni per il montaggio del prodotto

Strumento di montaggio:

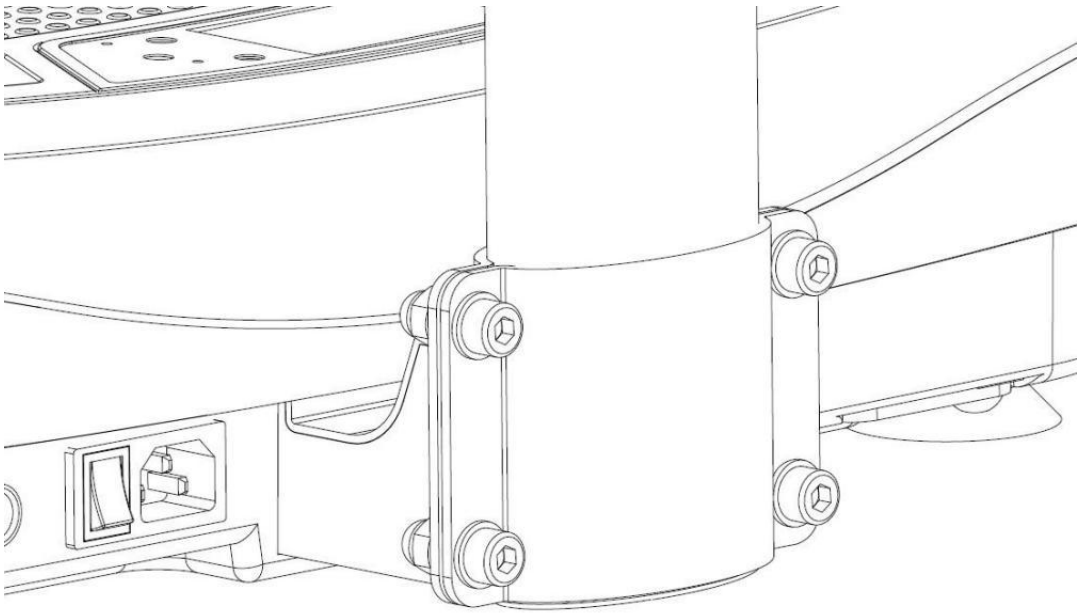


Fase 1: Posizionare il montante verticale come indicato nell'illustrazione e fissarlo con le viti senza serrarle completamente. Non serrare completamente le viti in questa fase.



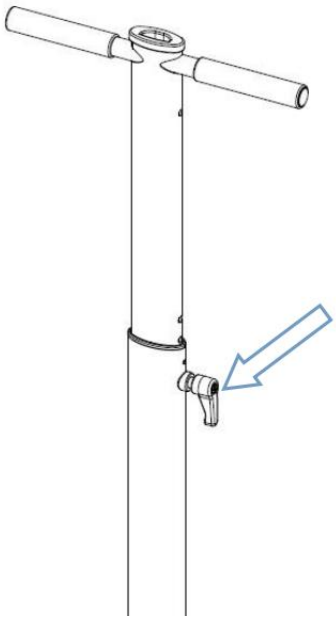
Fase 2: Serrare tutte le viti

Utilizzare lo strumento fornito per serrare completamente tutte le viti.

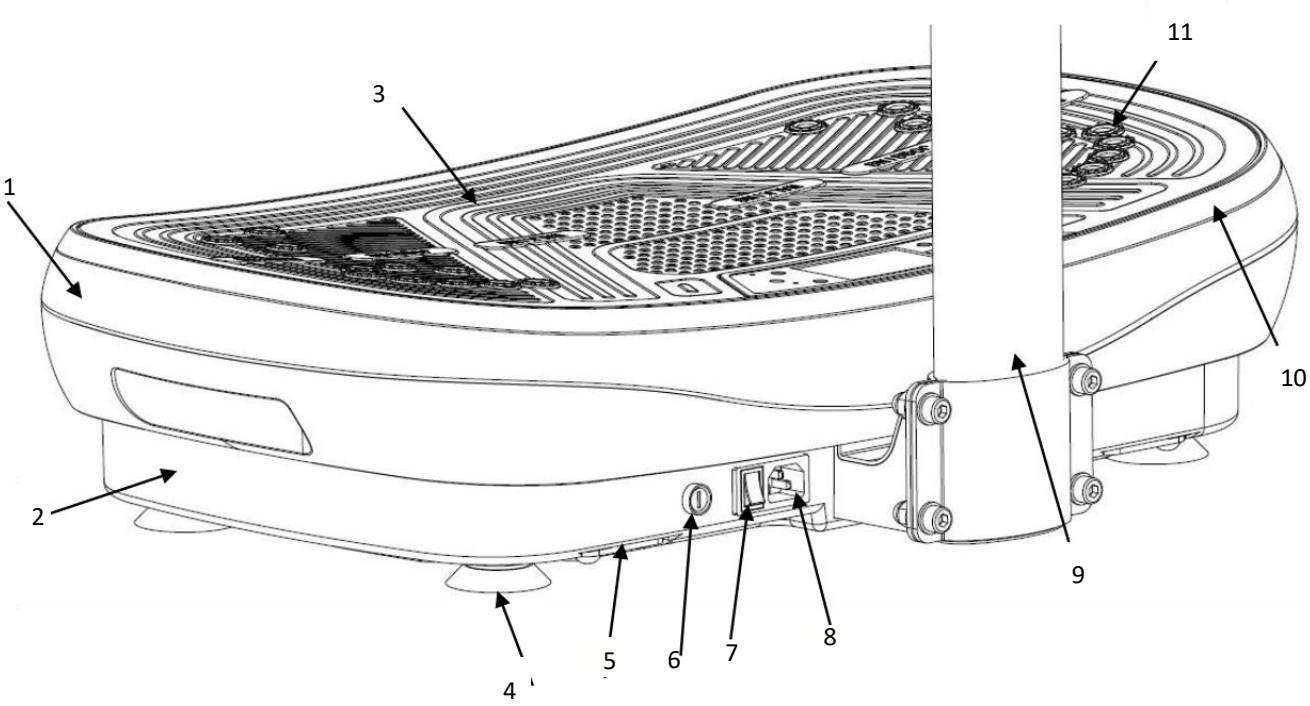


Fase 3: Regolare l'altezza del montante verticale

Allentare la manopola di regolazione, posizionare il montante verticale all'altezza desiderata, quindi serrare saldamente la manopola



4.Product Structure



① Guscio superiore
② Guscio inferiore
③ Cuscinetto per i piedi
④ Piedini antiscivolo a ventosa
⑤ Fibbia con fascia di resistenza
⑥ Portafusibile
⑦ Interruttore di alimentazione
⑧ Connessione elettrica
⑨ Corrimano
⑩ Striscia luminosa a LED
⑪ Perle magnetiche per massaggio

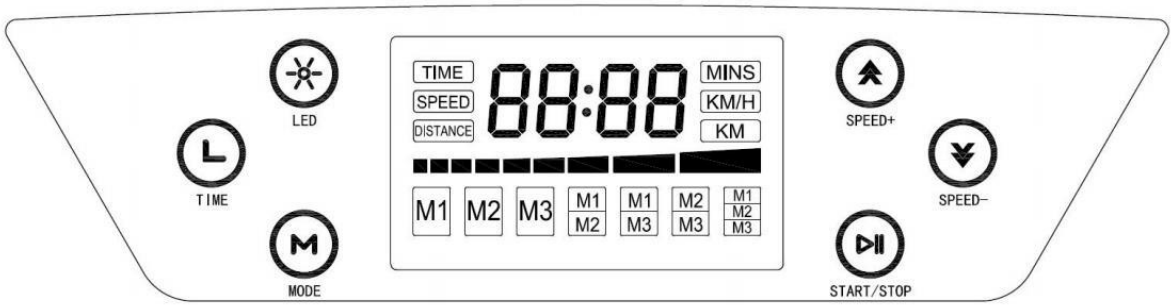
5.Istruzioni per l'uso

Note importanti:

(1) La modalità di movimento può essere cambiata sia durante il funzionamento che in modalità standby.

(2) Il tempo può essere regolato solo a macchina ferma. La regolazione del tempo è disattivata durante il funzionamento.

(3) La velocità può essere regolata solo a macchina in funzione. Utilizzare i pulsanti "Speed+" o "Speed–" durantel'uso.



Funzioni dei pulsanti

1. **TIME:** Regola il tempo di funzionamento. Il valore predefinito è 10 minuti, il massimo può essere impostato su 20 minuti e il minimo su 1 minuto. (Il tempo può essere regolato solo prima dell'avvio della macchina)
2. **LED:** Attiva/disattiva gli effetti luminosi con una sola pressione.
3. **MODE:** Selezione della modalità di movimento
4. **SPEED+, SPEED-:** Regola la velocità di funzionamento. (La velocità può essere regolata solo dopo l'avvio della macchina)
5. **START/STOP:** Avvia e arresta la macchina..

Pannello display

1. **TIME** – Visualizza il tempo rimanente dell ' allenamento (in minuti).
2. **SPEED** – Indica il livello attuale della velocità di vibrazione (km/h).
3. **DISTANCE** – Mostra la distanza stimata percorsa (in chilometri).
4. **M1** – Vibrazione lineare
5. **M2** – Oscillazione orizzontale
6. **M3** – Impulsi
7. **M1 + M2** – Vibrazione lineare + Oscillazione orizzontale
8. **M1 + M3** – Vibrazione lineare + Impulsi
9. **M2 + M3** – Oscillazione orizzontale + Impulsi
10. **M1 + M2 + M3** – Vibrazione lineare + Oscillazione orizzontale + Impulsi (Funzione 4D)

M1 - Vibrazione Lineare

Le impostazioni lineari sono ideali per mettere alla prova la stabilità. Con questa impostazione, contrai e rilassa il core per aggiungere una nuova dimensione al tuo allenamento. Si tratta di un'impostazione di media intensità, eccellente per costruire una base di forma fisica e stabilità.

M2 - Oscillazione Orizzontale

Dei 3 movimenti principali isolati, questo è il più intenso. Inizia a utilizzare questa impostazione a velocità inferiori a 15 e aumenta gradualmente la velocità. Questa modalità metterà alla prova il tuo equilibrio in modi nuovi, contraendo e rilasciando i muscoli delle gambe aumenterà ulteriormente l'intensità. Questa è l'impostazione più difficile.

M3 - Impulsi

Questa impostazione è eccellente a basse velocità per un massaggio delicato o a velocità più elevate per una stimolazione più vigorosa. Si consiglia di premere le sfere metalliche a piedi nudi per un massaggio ottimale. Questa è l'impostazione più delicata.



M1 + M2 - Oscillazione lineare + orizzontale

L'impostazione 3D ti metterà alla prova sia sul piano orizzontale che su quello lineare.Familiarizza con velocità inferiori a 15 km/h prima di aumentarle gradualmente.

M1 + M2 - Vibrazione Lineare + Impulsi

Combina i nostri movimenti manuali delicati e medi per produrre un interessante movimento lineare con micro-oscillazioni.

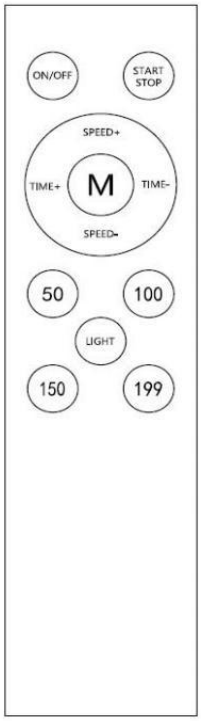
M2 + M3 - Oscillazione Orizzontale + Impulsi

Questa impostazione unica stimolerà i muscoli e metterà alla prova la stabilità.

M1 + M2 + M3 - Oscillazione Lineare + Orizzontale + Impulsi (4D)

La nostra impostazione di allenamento più intensa, 4D, combina tutti e 3 i movimenti principali della pedana per un esercizio estremamente impegnativo.

6.Istruzioni per il telecomando a infrarossi



1. ON/OFF: Tasto On/Off. In modalità standby, premere una volta per spegnere lo schermo e una volta per accenderlo.
2. Start/Stop: In modalità standby, premere questo pulsante per avviare la macchina. Durante il funzionamento, premere questo pulsante per arrestarla.
3. M: Selezione della modalità di movimento.
4. TIME+, TIME-: Utilizzare questi due pulsanti per aumentare o diminuire il tempo prima dell'avvio della macchina. LUCE: Commutazione degli effetti di luce
5. SPEED+, SPEED-: Pulsanti di accelerazione e decelerazione della velocità dopo l'avvio.
   (1) Quando si utilizza la modalità monofunzione M1, M2 o M3, i tasti "SPEED+, SPEED-" sul pannello host e sul telecomando sono tasti monofunzione per l'addizione e la sottrazione della velocità.
   (2) Quando si utilizza la modalità multifunzione M1+M2, M1+M3, M2+M3 o M1+M2+M3, i tasti "SPEED+, SPEED-" sul pannello host e sul telecomando sono tasti simultanei per l'addizione e la sottrazione della velocità.
6. LIGHT：Commutazione degli effetti di illuminazione
7. 50, 100, 150, 199: Pulsante di scelta rapida della velocità

Funzione di associazione del telecomando:

Il telecomando in dotazione con questo dispositivo è stato associato. Se il telecomando non funziona o deve essere sostituito, seguire i passaggi seguenti per associarlo:

1. Accendere l'host e metterlo in modalità standby.

2. Premere contemporaneamente i tasti "SPEED+/SPEED-" sul pannello dell'host.

3. Premere un tasto qualsiasi del telecomando.

4. L'host emetterà un lungo "bip" una volta, a indicare che l'associazione è avvenuta correttamente.

Nota: quando la distanza del telecomando si riduce o la sensibilità diminuisce, sostituire prima la batteria del telecomando. Questo telecomando utilizza due batterie AAA. Quando si installano le batterie, inserirle rispettando la polarità indicata nel vano batterie. Non inserirle al contrario.

Descrizione delle funzioni operative:

1. Dopo tre minuti di inattività in modalità standby, lo schermo visualizza "----" e tutte le luci si spengono.
2. Dopo l'accensione della macchina, la modalità predefinita è M1; se desideri cambiare modalità, puoi premere il tasto "MODE" sul pannello principale oppure il tasto "M" sul telecomando.
3. Durante il funzionamento, il display digitale mostra in modo alternato le tre funzioni "TIME", "SPEED" e "DISTANCE", con un intervallo di 5 secondi tra ciascun cambio.

7.Come avviare la macchina?

① Inserire la spina nella presa di corrente per assicurarsi che l'alimentazione sia attiva.

② Premere l'interruttore rosso sull'apparecchio.

③ Premere il pulsante di avvio sul pannello della macchina per iniziare a utilizzarla.

8.Esercitazione sulla connessione Bluetooth

Fase 1: Accensione della macchina

Premere il pulsante di accensione rosso per avviare il dispositivo e assicurarsi che il dispositivo sia in modalità di accoppiamento (se la spia è sempre accesa, di solito indica uno stato di connessione).

Quando la macchina è accesa, viene visualizzato un messaggio Bluetooth in attesa di connessione: **The bluethooth device is ready to pair**

Fase 2: Impostazioni Bluetooth del telefono cellulare

Aprire il telefono cellulare [Impostazioni] → Andare alla funzione [Bluetooth] → Attivare l'interruttore Bluetooth.

Cercare e collegare il dispositivo, trovare “Music-018DF” nell'elenco Bluetooth → Fare clic sul nome del dispositivo per terminare l'associazione.

La connessione è riuscita e l'apparecchio emette un segnale acustico con il messaggio Connessione riuscita: **The bluethooth device is connected successfully**



[Nota]: Se il messaggio “the Bluetooth is ready to pair” appare ripetutamente, significa che la connessione Bluetooth con il telefono cellulare è instabile; è possibile prima disattivare il Bluetooth, quindi riattivarlo per ristabilire la connessione...

9.Formazione

9.1 Esercizi di stretching



ROTAZIONE DELLA TESTA

Ruota delicatamente la testa verso destra, poi indietro, sinistra e verso il basso, mantenendo ogni posizione per un conteggio per allungare i



SOLLEVAMENTO DELLE SPALLE

Solleva la spalla destra verso l'orecchio per un conteggio. Poi solleva la spalla sinistra per un conteggio mentre abbassi la spalla destra.



ALLUNGAMENTI LATERALI

Solleva entrambe le braccia sopra la testa. Alza il braccio destro il più possibile, mantieni la posizione per un conteggio, quindi ripeti con il braccio sinistro..



ALLUNGAMENTO DEI QUADRICIPITI

Appoggiati a un muro per mantenere l'equilibrio, tira il piede destro verso i glutei e mantieni la posizione per 15 secondi. Ripeti con il piede sinistro.



ALLUNGAMENTO DELL'INTERNO COSCIA

Siediti con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Tira i piedi il più vicino possibile all'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantieni la posizione per 15 secondi..



ALLUNGAMENTO DELLE COSCE POSTERIORI

In piedi con i piedi uniti. Piegati lentamente in avanti partendo dai fianchi e allungati verso le punte dei piedi, mantenendo le gambe dritte. Mantieni la posizione per 15 secondi.



ALLUNGAMENTO DEI TENDINI DEL GINOCCHIO

Estendi la gamba destra. Appoggia la pianta del piede sinistro contro l'interno coscia destro. Allungati verso la punta del piede il più possibile. Mantieni la posizione per 15 secondi. Rilassati e poi ripeti con la gamba sinistra.



ALLUNGAMENTO POLPACCIO / TENDINE D'ACHILLE

Posiziona un piede in avanti e appoggiati al muro, mantenendo la gamba posteriore dritta e il tallone piatto. Mantieni la posizione per 15 secondi, quindi cambia lato.

Dopo aver completato la routine di stretching, continuare con gli esercizi di allenamento guidati descritti di seguito.



ATTENZIONE! Rischio di ribaltamento e caduta!

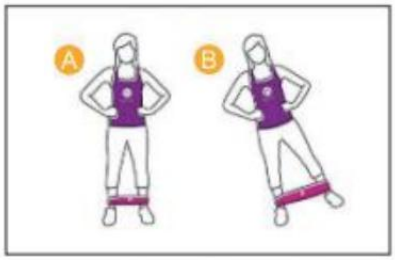
- Non inginocchiarsi mai né saltare sul dispositivo.
- Posizionarsi sempre simmetricamente sulla pedana. Non stare mai troppo vicino al bordo. Non utilizzare i pulsanti sulla pedana vibrante mentre si è in piedi sul dispositivo.

Guida all’ uso delle bande elastiche

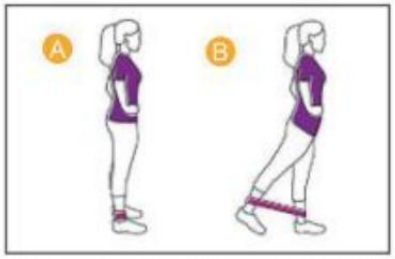
Livello di Resistenza	Resistenza alla Trazione	Funzione
●●●●● X-HEAVY	30-40LBS	Costruzione Muscolare / Squat
●●●●○ HEAVY	25-30LBS	Cosce / Squat
●●●○○ MEDIUM	15-20LBS	Ascensori / Squat
●●○○○ LIGHT	10-15LBS	Gambe / Arms
●○○○○ X-LIGHT	5-10LBS	Recupero delle Lesioni

Il set di 5 cinturini ad anello di resistenza è adatto a tutti gli scopi sportivi, inclusibodybuilding, esercizio fisico regolare e pratica dello yoga. Si adattano comodamentea tutto il corpo e migliorano l'esercizio su gambe, ginocchia, fianchi e schiena. 5 tipidi livelli di resistenza sono adatti per principianti o atleti esperti. Realizzato in gommanaturale di alta qualità, 'esercizio le bande non sono facili da decifrare con una fortefessibilità. Portatile,ideale per uso interno ed esterno.

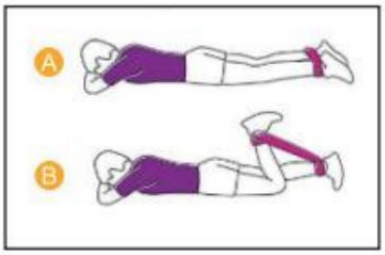
Tabella di Esercizio



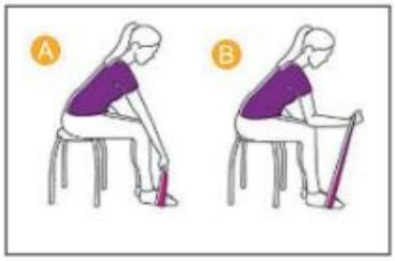
Rapimenti in Piedi



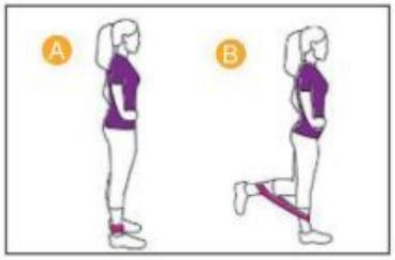
Estensioni dell'anca in Piedi



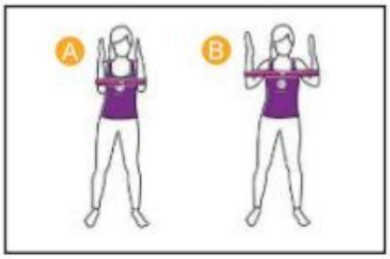
Leg Curl Incline



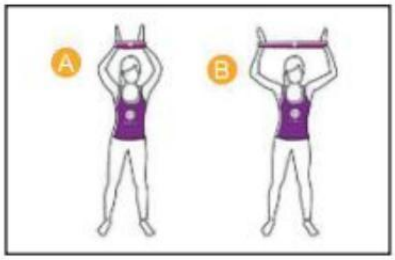
Bicep Curls Seduti



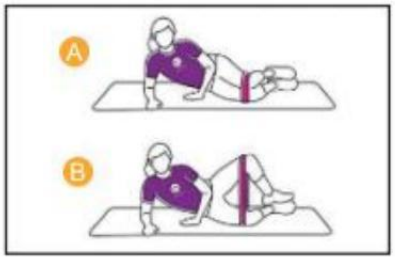
Ricci di Hamstring in Piedi



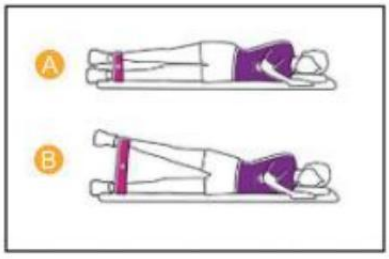
Retrazione Scapolare



Spinta Verso l'esterno



Mentire Abduction Leg Bent



Sollevamento della Gamba Laterale Sdraiata

9.2 Sessione di esercizi



Postura di esercizio per tutto il corpo

Mettetevi in piedi sulla piastra con i piedi posizionati in modo che la loro larghezza sia uguale a quella delle vostre spalle. In questo modo si ottiene un equilibrio confortevole ele vibrazioni passino attraverso tutto il corpo per dare tono ai muscoli tono muscolare



Posizione di squat

Allungare le gambe quanto le spalle quando ci si accovaccia e piegate le ginocchia a 90 gradi, se potete, e mantenete la posizione. Questo è ottimo per le gambe e per i muscoli del core.



Postura Press Up

Posizionare le mani in linea con le spalle. esercitare i muscoli più, piegare i gomiti gomiti a 90 gradi e mantenere questa posizione



Postura della parte inferiore delle gambe

Posiziona le gambe inferiori come mostrato sulla piastra con le mani che ti sostengono dietro di te sul pavimento. Per un esercizio più profondo, solleva i glutei dal pavimento e premi sui polpacci.



Postura di piegamento della vita

Posizionare le gambe divaricare le gambe, chinarsi in vita e appoggiare le mani sul piatto. Piegare i gomiti per un un esercizio più profondo.



Postura del piede singolo

Mettere un piede sul e sulla macchina e l'altro piede macchina e l'altro dalla macchina sul pavimento. Per un esercizio più profondo, affondare in avanti, appoggiando il peso del



Posizione seduta 1

Sedetevi con i glutei sulla macchina per esercizi vibranti. Sedetevi com comodamente, tenendo la schiena dritta.



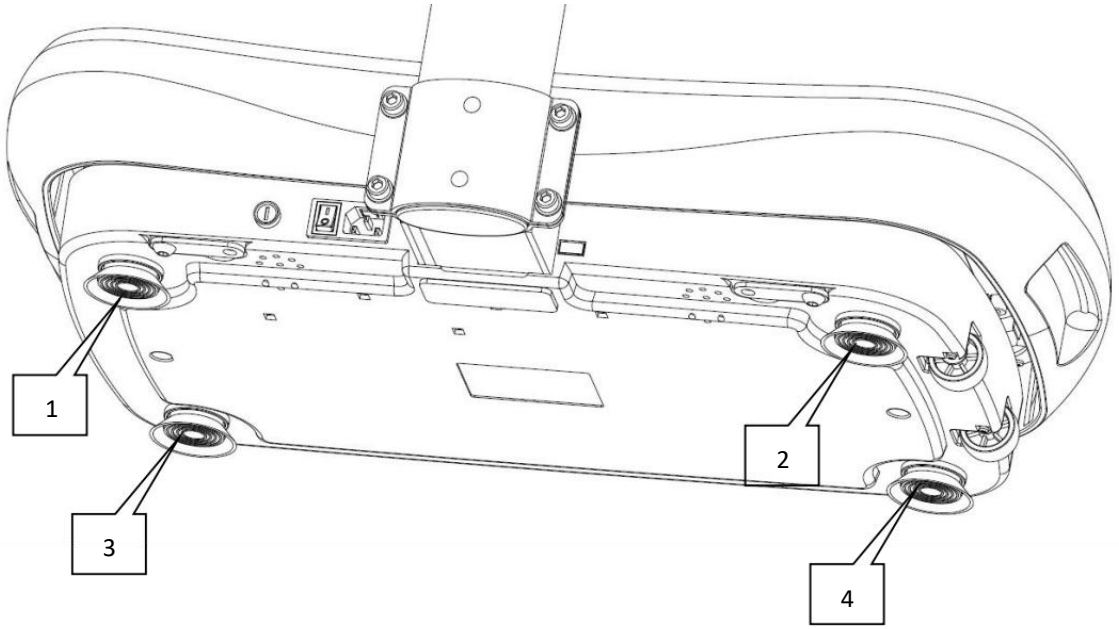
Postura seduta 2

Appoggia le gambe sulla Vibration Exercise Machine mentre sei seduto su una sedia. Questo è un ottimo modo per alleviare la tensione e può aiutare a supportare la circolazione nelle gambe.

10.Precauzioni per l'utilizzo della macchina

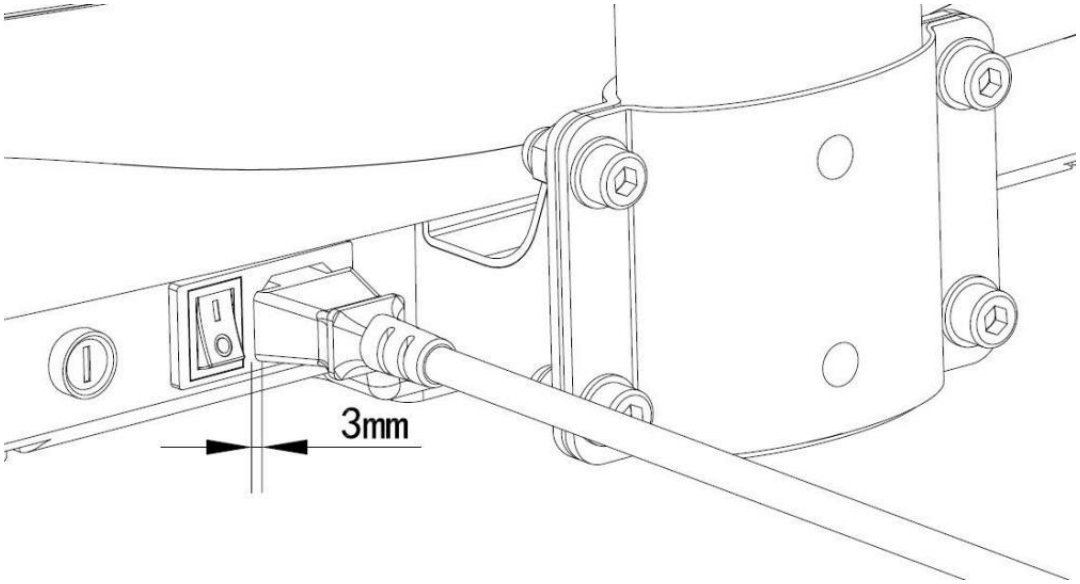
Istruzioni per la regolazione dell’ equilibrio dell’ apparecchio:

Questo prodotto deve essere utilizzato su una superficie piana. Se il dispositivo oscilla a causa di un pavimento irregolare, seguire le istruzioni seguenti per regolarlo: ad esempio, se il piedino n. 1 è sollevato e provoca instabilità, ruotarlo in senso antiorario per uno o due giri fino a quando l’ apparecchio non sarà più instabile. Se uno qualsiasi degli altri tre piedini è sospeso, regolare anche quello allo stesso modo.



Istruzioni per l'inserimento del cavo di alimentazione:

Inserire saldamente il cavo di alimentazione nella presa nella direzione indicata nel diagramma. Una volta inserito completamente, lo spazio tra il gradino della spina e la superficie della presa deve essere di circa 3 mm.



11.Problemi comuni e risoluzione dei problemi

Problemi	Mögliche Ursache	Lösung
La macchina non funziona dopo l'accensione	L'interruttore di alimentazione non è acceso	Accendi l'interruttore
	L'interruttore di alimentazione e la presa sono scadenti	Controllare la presa di corrente e assicurarsi che la spina sia ben collegata
Nessuna risposta dalla macchina quando si utilizza il telecomando	Le batterie del telecomando non sono installate correttamente o sono scariche	Installare correttamente le batterie o sostituirle con batterie nuove
	Il telecomando è troppo lontano dalla macchina	Ridurre la distanza e puntare il telecomando verso la macchina
La macchina emette suoni "sibilosi" o "clic"	Questi suoni sono causati dalla struttura meccanica del prodotto	Questo è un suono normale
L'alimentazione è spenta, ma la spia rimane accesa	La potenza residua nel controller non è stata completamente scaricata	Nessuna azione necessaria
La macchina si muove leggermente e la luce si accende quando l'alimentazione è spenta	La macchina viene attivata dal movimento del piede su di essa, generando potenza di induzione nel motore	Questo è un fenomeno normale, non è richiesta alcuna azione
Il cavo di alimentazione è danneggiato, il prodotto emette odore o fumo	Interrompere immediatamente l'uso e inviare in riparazione	

12.Manutenzione del prodotto

1. Collocare la macchina in un luogo asciutto e privo di polvere per riporla.
2. Non riporre la macchina vicino a caloriferi o fiamme libere. Evitare l'esposizione prolungata alla luce solare diretta.
3. Non utilizzare solventi come diluenti, oli volatili o candeggina per pulire la macchina.
4. Il poggiapiedi e la calotta esterna possono essere puliti con un panno umido. Evitare di versare liquidi nella macchina per evitare cortocircuiti o altri malfunzionamenti.
5. Utilizzare un panno asciutto per pulire il telecomando per evitare potenziali malfunzionamenti

13.Lista imballaggio

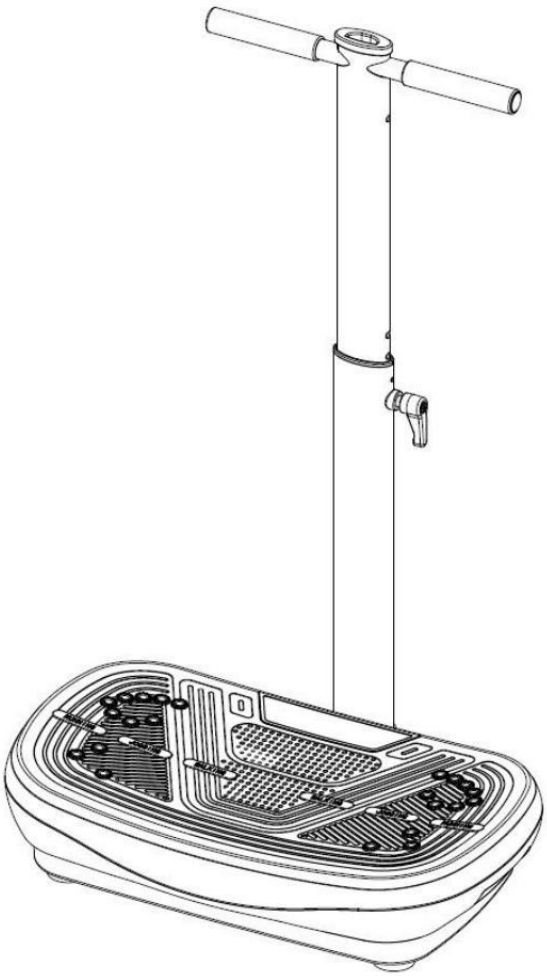
Lista	Quantità
Piattaforma vibrante	1
Corrimano	1
Manuale	1
Telecomando	1
Cavo di alimentazione	1
Fasce di resistenza	2
Fascia elastica	5

14.Specifiche del prodotto

Nome del prodotto	Piastra vibrante
Marca	EvoSpark
Modello	JTF018D-F
Alimentazione nominale	AC 220-240V / 50Hz
Potenza nominale	900 w
Tempo di funzionamento nominale	20 minuti
Frequenza della vibrazione lineare	20 - 40Hz
Frequenza dell'oscillazione orizzontale	5 - 15Hz
Frequenza degli impulsi	25 - 40Hz
Standard di implementazione	GB4706.1-2005 GB4706.10-2008
Produttore	Zhejiang Jintuo Mechanical & Electrical Co., Ltd
Indirizzo del produttore	No.22 Jinshan(E)Road, Yongkang, Zhejiang, China
I parametri tecnici sono soggetti a modifiche senza preavviso	

EvoSpark Plataforma Vibratoria

Manual de instrucciones del producto



Modelo: JTF018D-F

Buzón de correo de posventa：evosparksupport@163.com

Contáctenos escaneando el código QR:

Lea atentamente todos los detalles antes de usar y conserve este manual del usuario para futuras consultas.

Contenido

1. Precauciones de uso

2. Instrucciones de uso

3. Instrucciones para el montaje del producto

4. Estructura del producto

5. Instrucciones de funcionamiento

6. Instrucciones del control remoto infrarrojo

7. ¿Cómo se pone en marcha la máquina?

8. Tutorial de conexión Bluetooth

9. Capacitación

10. Problemas comunes y solución de problemas

11. Mantenimiento del producto

12. Lista de empaque

13. Especificaciones del producto

1.Precauciones de uso

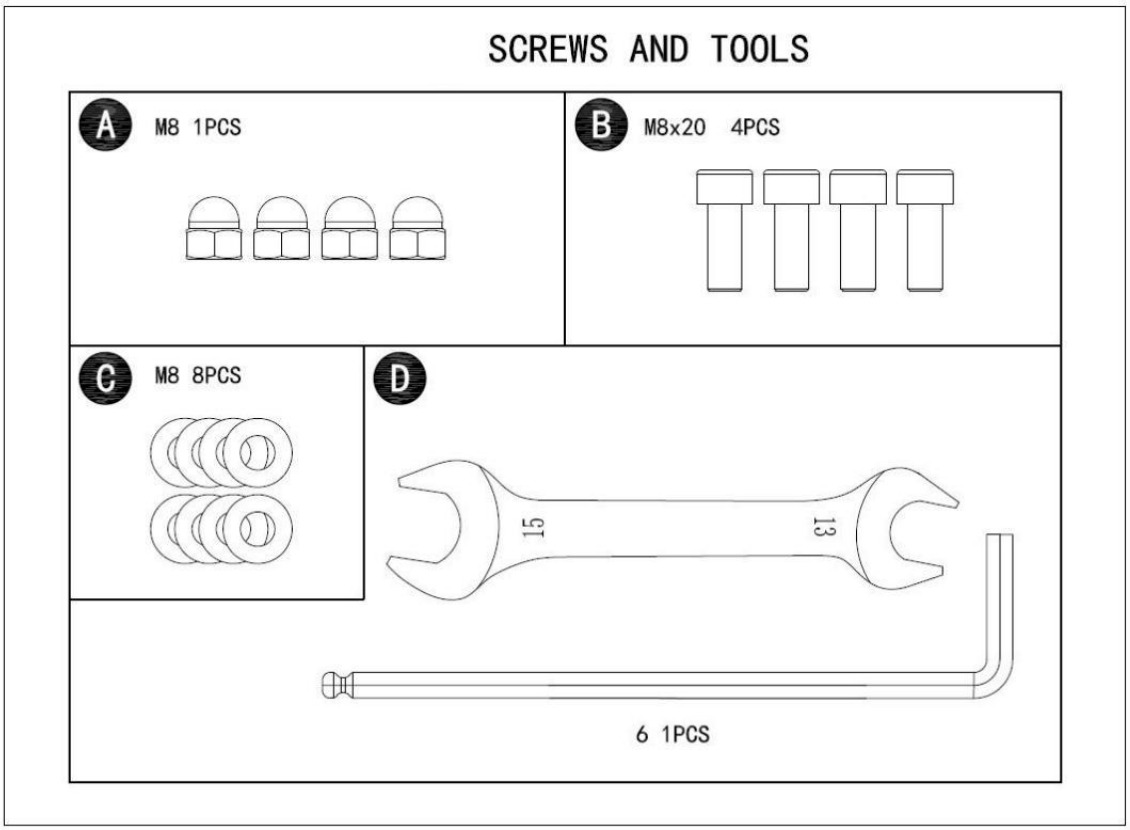
1. El enchufe de alimentación utilizado debe estar bien conectado a tierra para evitar compartirlo con otros equipos eléctricos.
2. Si el usuario necesita reemplazar el cable de alimentación, elija uno con función de conexión a tierra.
3. Después del uso, apague la alimentación y desenchufe el enchufe.
4. Al desenchufar el enchufe, no tire del cable con las manos. Sujete el extremo del enchufe y tire de él con cuidado.
5. Antes de usar, verifique que esté colocado de manera firme.
6. El usuario puede ajustar la velocidad según sus necesidades.
7. Para uso en interiores, evite la humedad, no salpique agua sobre la máquina y no coloque ningún objeto extraño.
8. Está prohibido que los niños, las mujeres embarazadas, los ancianos o las personas con discapacidad utilicen esta máquina.
9. Durante el uso, los niños tienen prohibido jugar o tocar la máquina.
10. Si se siente incómodo, deje de usarla y consulte con un médico.
11. Si tiene alguna enfermedad, consulte con un médico antes de usarla.
12. Durante el uso, si siente que la máquina funciona de manera anormal, deje de usarla y comuníquese con el distribuidor local para que la procese. El distribuidor enviará personal de mantenimiento profesional para que la revise. Está estrictamente prohibido desmontarla de manera privada para evitar peligros inesperados.
13. La medición de grasa o la prueba de frecuencia cardíaca no es una prueba médica. Los resultados de la prueba no son necesariamente precisos. Los datos medidos son solo de referencia.
14. Las personas en las siguientes condiciones deben usarlo con precaución: pacientes con hipertensión; aquellos que usan marcapasos u otros dispositivos electrónicos implantados en el cuerpo; aquellos con prótesis o piernas y pies incómodos; aquellos a quienes les incomoda la vibración o el ejercicio extenuante, etc. y pacientes con otras enfermedades.

2.Instrucciones de uso

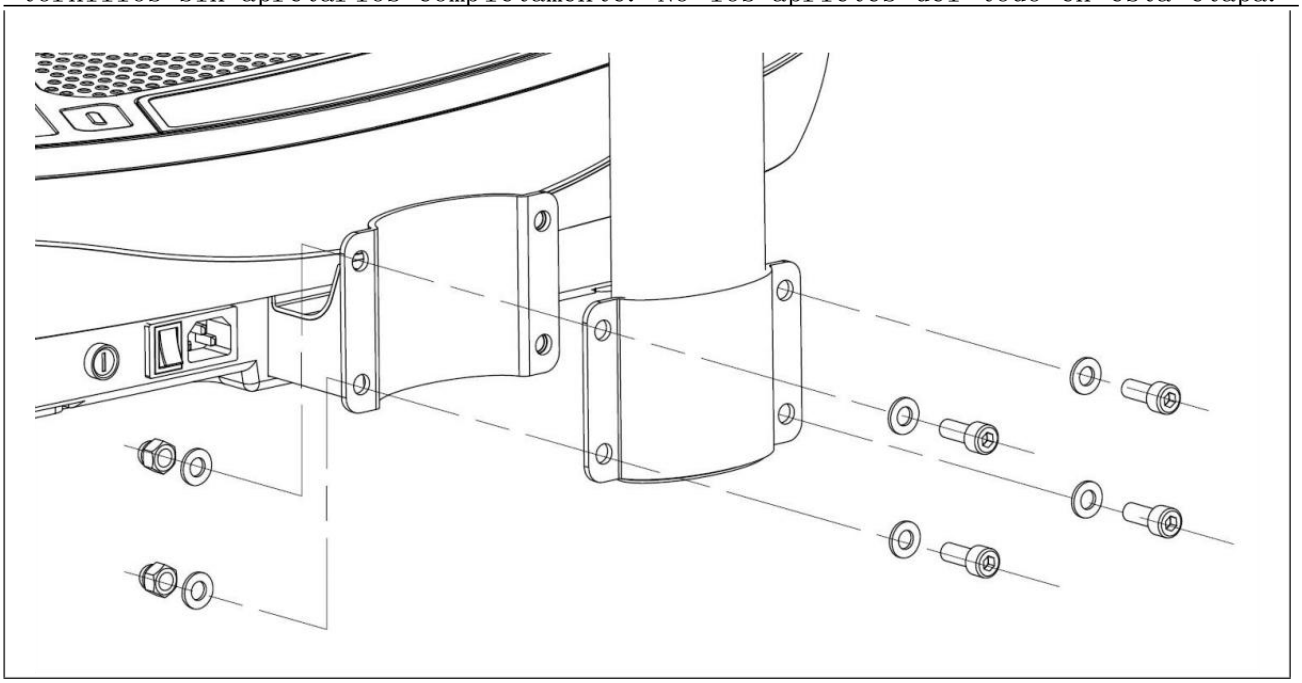
1. No utilice este producto con otros dispositivos médicos.
2. No utilice este producto después de las comidas o de beber.
3. No permita que los niños o las mascotas se acerquen durante el uso y no introduzca los dedos ni otros objetos extraños en el hueco del producto.
4. Este producto es para una sola persona; no lo utilice con dos o más personas al mismo tiempo.
5. Antes de usarlo, compruebe si el voltaje de la fuente de alimentación cumple con los requisitos de este producto.
6. Si se produce un corte de energía o no se utiliza durante un tiempo prolongado, apague el interruptor de encendido y desenchufe el cable de alimentación.
7. Si se derrama agua sobre el producto o el control remoto, deje de usarlo inmediatamente.
8. Si los accesorios relacionados con el producto están dañados o hay un sonido anormal, deje de usarlo inmediatamente.
9. Si se siente mareado, entumecido, dolorido u otra molestia física durante el uso, deje de usarlo inmediatamente.
10. No utilice el producto durante un corte de energía repentino o una tormenta eléctrica.
11. Preste atención al equilibrio de su cuerpo al usarlo para evitar caídas.

3.Instrucciones para el montaje del producto

Herramienta de montaje:

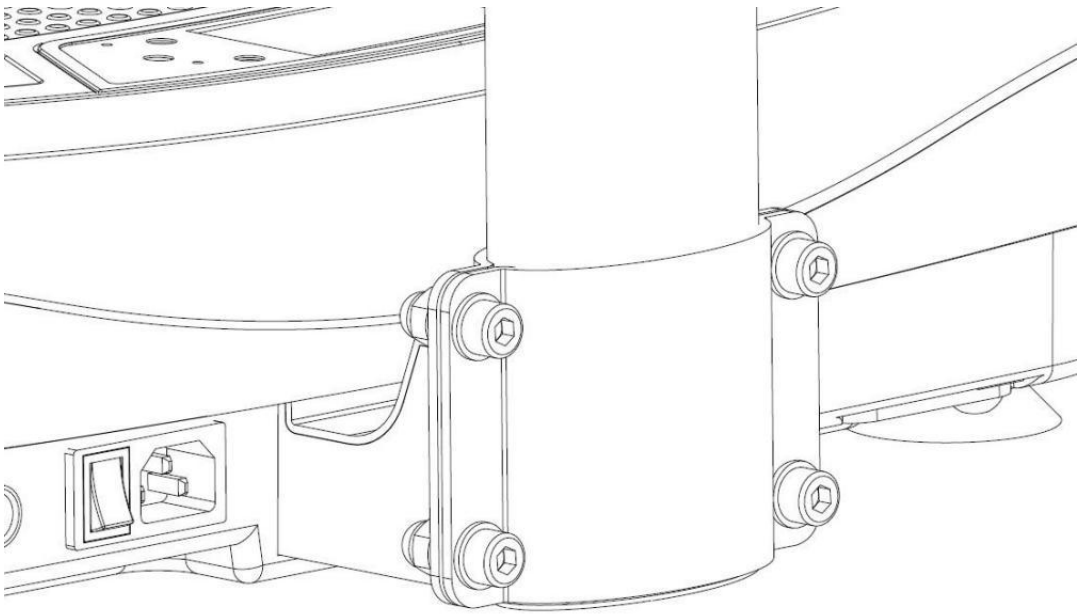


Paso 1: Coloca el poste vertical como se indica en la ilustración y fíjalo con los tornillos sin apretarlos completamente. No los aprietes del todo en esta etapa.



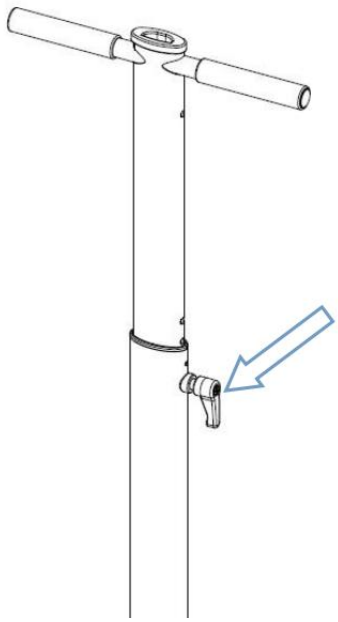
Paso 2: Aprieta todos los tornillos

Utiliza la herramienta proporcionada para apretar completamente todos los tornillos.

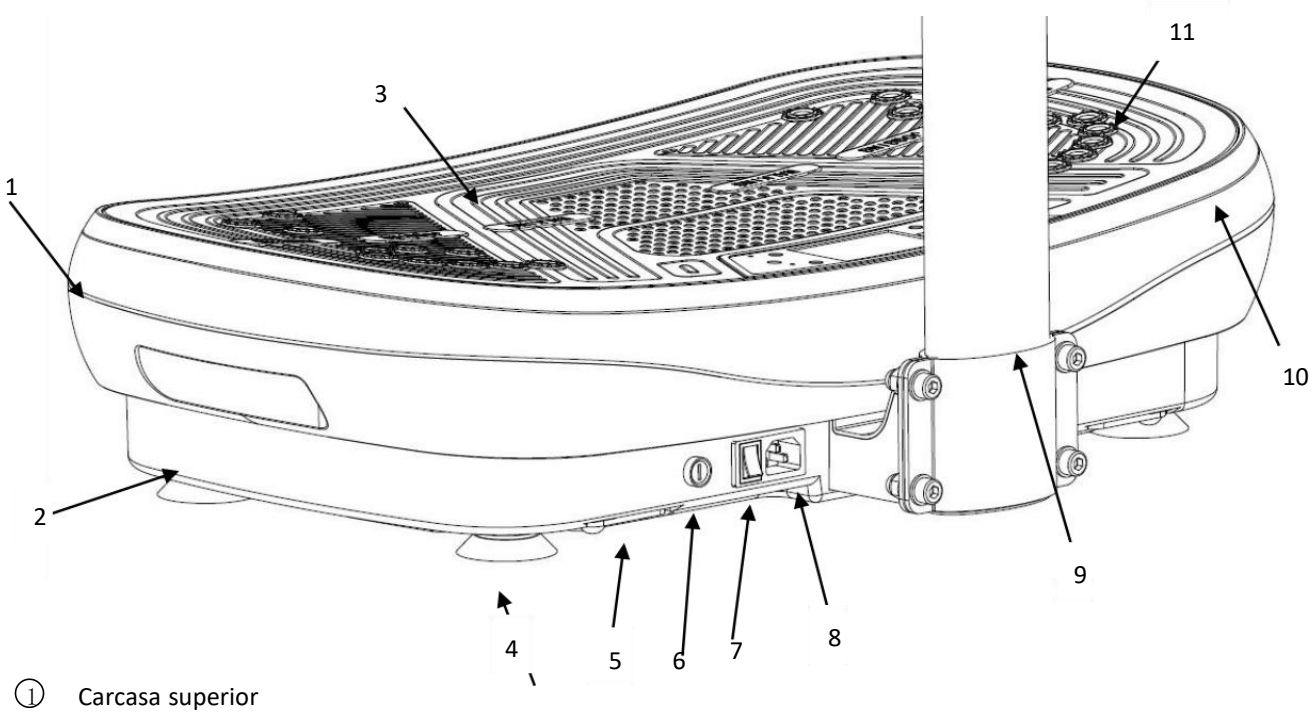


Paso 3: Ajustar la altura del poste vertical

Afloje la perilla de ajuste, coloque el poste vertical a la altura deseada y luego apriete firmemente la perilla.



4.Product Structure

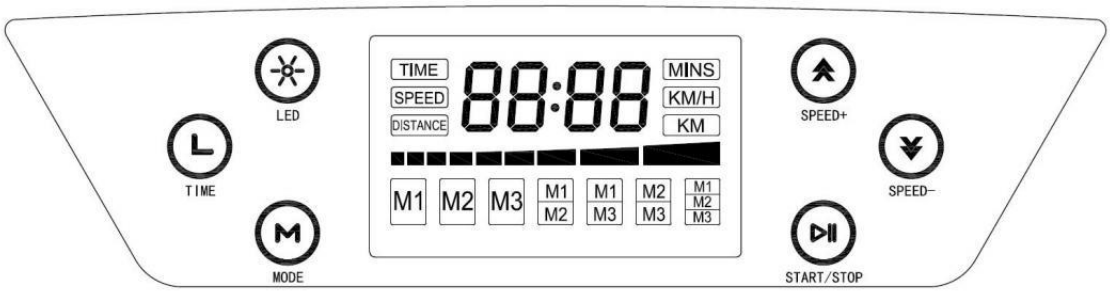


① Carcasa superior
② Carcasa inferior
③ Almohadilla para pies
④ Patas antideslizantes con ventosa
⑤ Hebilla de banda de resistencia
⑥ Porta fusible
⑦ Interruptor de encendido
⑧ Conector de alimentación
⑨ Pasamanos
⑩ Tira de luz LED
⑪ Bolas magnéticas de masaje

5.Instrucciones de funcionamiento

Important Notes:

(1) El modo de movimiento se puede cambiar tanto durante el funcionamiento como en modo de espera.
(2) Time can only be adjusted when the machine is stopped. Time adjustment is disabled during running.
(3) La velocidad solo se puede ajustar cuando la máquina está en funcionamiento. Utilice los botones “Speed+” o “Speed –” mientras la máquina esté en marcha..



Funciones de los botones

1. **TIME:** Ajusta el tiempo de funcionamiento. El valor predeterminado es 10 minutos; se puede ajustar hasta un máximo de 20 minutos y un mínimo de 1 minuto. (El tiempo solo puede ajustarse antes de que la máquina se inicie)
2. **LED:** Cambia los efectos de iluminación con una sola pulsación.
3. **MODE:** Selección del modo de movimiento
4. **SPEED+, SPEED-:** Ajusta la velocidad de funcionamiento. (La velocidad solo puede ajustarse después de que la máquina haya arrancado)
5. **START/STOP:** Arranca y para la máquina

Panel de visualización

1. **TIME --** Muestra el tiempo restante del entrenamiento (en minutos).
2. **SPEED --** Indica el nivel actual de velocidad de vibración (KM/H).
3. **DISTANCE --** Muestra la distancia estimada (en kilómetros).
4. **M1 --** Vibración lineal
5. **M2 --** Oscilación horizontal
6. **M3 --** Impulsos
7. **M1+M2 --** Vibración lineal + oscilación horizontal
8. **M1+M3 --** Vibración lineal + impulsos
9. **M2+M3 --** Oscilación horizontal + impulsos
10. **M1+M2+M3 --** Vibración lineal + oscilación horizontal + impulsos (Funciones 4D)

M1 - Vibración lineal

El ajuste de vibración lineal es ideal para desafiar la estabilidad. Contrae y relaja el core al usar este modo para añadir una nueva dimensión a tu entrenamiento. Es un ajuste de intensidad media y excelente para desarrollar una base de condición física y estabilidad.

M2 - Oscilación horizontal

De los tres movimientos principales de forma aislada, este es el más intenso. Comienza a utilizar este modo con velocidades bajas (por debajo de 15) y aumenta gradualmente. Este modo pondrá a prueba tu equilibrio de nuevas maneras; contraer y relajar los músculos de las piernas aumentará aún más la intensidad. Es el ajuste más exigente.

M3 - Pulsos

Este ajuste es excelente a baja velocidad para un masaje suave o a velocidades más altas para una estimulación vigorosa. Recomendamos colocarse descalzo sobre las perlas metálicas de presión para obtener el mejor efecto de masaje. Es el modo más suave de todos.



M1 + M2 - Vibración Lineal + Oscilación Horizontal

El ajuste 3D te desafiará en ambos planos: horizontal y lineal.

Familiarízate con velocidades inferiores a 15 antes de aumentarlas gradualmente.

M1 + M3 - Vibración Lineal + Pulsos

Combina nuestros movimientos manuales suaves y de intensidad media para producir un interesante movimiento lineal con microoscilaciones.

M2 + M3 - Oscilación Horizontal + Pulsos

Esta configuración única estimula tus músculos mientras pone a prueba tu estabilidad.

M1 + M2 + M3 - Vibración Lineal + Oscilación Horizontal + Pulsos (4D)

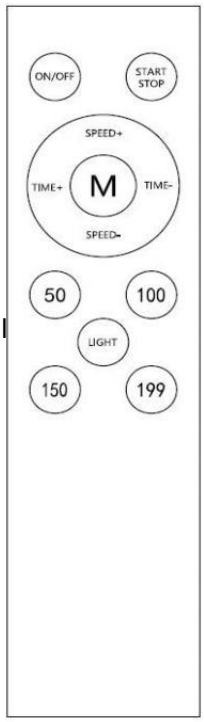
Nuestra configuración de entrenamiento más intensa: el modo 4D combina los 3 movimientos principales de la plataforma para un ejercicio extremadamente desafiante.

6.Instrucciones del control remoto infrarrojo

1. ON/OFF: Tecla de encendido/apagado. En modo de espera, pulsa una vez para apagar la pantalla y otra vez para encenderla.

2. Start/Stop: En modo de espera, pulsa este botón para iniciar la máquina. Durante el funcionamiento, pulsa este botón para detenerla.

3. M: Selección del modo de movimiento.



4. TIME+ / TIME-: Usa estos botones para aumentar o disminuir el tiempo antes de que la máquina comience a funcionar.

5. SPEED+ / SPEED-: Botones para aumentar o reducir la velocidad después de iniciar el funcionamiento.

(1) En los modos de función única M1, M2 o M3, los botones "SPEED+" y "SPEED-" en el panel principal y el mando a distancia ajustan la velocidad de forma independiente.

(2) En los modos multifunción M1+M2, M1+M3, M2+M3 o M1+M2+M3, los botones "SPEED+" y "SPEED-" ajustan la velocidad de forma simultánea.

6. LIGHT: Cambia los efectos de iluminación con una sola pulsación.

7. 50, 100, 150, 199: Botones de acceso rápido a la velocidad.

Función de emparejamiento del control remoto:

El control remoto incluido con esta máquina ya está emparejado. Si no funciona o necesita reemplazarlo, siga estos pasos:

1. Encienda el host y póngalo en modo de espera.

2. Presione simultáneamente los botones "SPEED+/SPEED-" en el panel del host.

3. Presione cualquier botón del control remoto.

4. El host emitirá un pitido largo, lo que indica que el emparejamiento se realizó correctamente.

Nota: Si la distancia del control remoto se reduce o pierde sensibilidad, reemplace primero la pila. Este control remoto usa dos pilas AAA. Al instalar las pilas, instálelas siguiendo las instrucciones de polaridad del compartimento. No las instale al revés.

Descripción de la función de funcionamiento:

1. Tras tres minutos sin uso, la pantalla muestra "----" y todas las luces están apagadas.
2. Al encender la máquina, el modo predeterminado es M1. Para cambiar de modo, pulse "MODE" en el panel del host o la tecla "M" del control remoto.
3. Después de funcionar, el tubo digital giratorio muestra las tres funciones "TIEMPO", "VELOCIDAD" y "DISTANCIA", con un tiempo de conmutación de 5 segundos cada una.

7. ¿Cómo se pone en marcha la máquina?

① Inserta el enchufe en la toma de corriente para asegurarte de que está encendido.

② Pulse el interruptor rojo del aparato.

③ Pulse el botón de inicio en el panel de la máquina para empezar a utilizarla.

8.Tutorial de conexión Bluetooth

Paso 1: Encienda la máquina

Pulse el botón rojo de encendido para iniciar el dispositivo y asegúrese de que el dispositivo está en modo de emparejamiento (si la luz indicadora está siempre encendida, por lo general indica un estado conectable).

Al encender la máquina, aparecerá un aviso de Bluetooth en espera de conexión：

The bluethooth device is ready to pair

Paso 2: Configuración de Bluetooth del teléfono móvil

Abra los [Ajustes] de su teléfono móvil → Vaya a la función [Bluetooth] → Encienda el interruptor Bluetooth.

Busque y conecte el dispositivo, encuentre «Music-018DF» en la lista Bluetooth → Haga clic en el nombre del dispositivo para finalizar el emparejamiento.

Se establece una conexión correcta y la máquina emite un pitido con el mensaje Conexión correcta：

The bluethooth device is connected successfully



[Nota]: Si aparece repetidamente el mensaje «the Bluetooth is ready to pair», significa que la conexión Bluetooth con el teléfono móvil es inestable; primero puedes desactivar el Bluetooth y luego volver a activarlo para restablecer la conexión.....

9.Capacitación

9.1 EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



ROLLOS DE CABEZA

Gire suavemente la cabeza hacia la derecha, luego hacia atrás, hacia la izquierda y hacia abajo, manteniendo cada posición durante un



ELEVACIONES DE HOMBRO

Levanta el hombro derecho hacia la oreja contando uno. Luego, levanta el hombro izquierdo contando uno mientras bajas el hombro derecho.



ESTIRAMIENTOS LATERALES

Levanta ambos brazos por encima de la cabeza. Extiend el brazo derecho lo más que puedas, mantén la posición durante un segundo y repite con el brazo izquierdo.



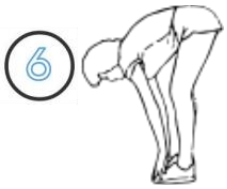
ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Apóyate en una pared para mantener el equilibrio, lleva el pie derecho hacia los glúteos y mantén la posición durante 15 segundos. Repite con el pie izquierdo.



ESTIRAMIENTO DE LA PARTE INTERIOR DEL MUSLO

Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Lleva los pies lo más cerca posible de la ingle. Empuja suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantén la posición contando hasta 15.



ESTIRAMIENTO DE MUSLO POSTERIOR

De pie, con los pies juntos. Inclínese lentamente hacia adelante desde la cadera y estire los dedos de los pies, manteniendo las piernas rectas. Mantenga la posición durante 15 segundos.



Estiramientos de isquiotibiales

Extiende la pierna derecha. Apoya la planta del pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Inclínate hacia el dedo del pie derecho lo más que puedas. Mantén la posición durante 15 segundos. Relájate y repite con la

pierna izquierda.



Estiramiento de pantorrilla / tendón de Aquiles

Coloca un pie hacia adelante y apóyate en la pared, manteniendo la pierna trasera recta y el talón completamente apoyado en el suelo. Mantén la posición durante 15 segundos y luego cambia de pierna.

Después de completar la rutina de estiramiento, continúe con los ejercicios de entrenamiento guiado que se describen a continuación.



¡ADVERTENCIA! ¡Riesgo de vuelco y caída!

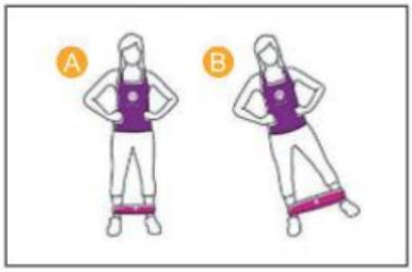
- Nunca se arrodille ni salte sobre el dispositivo.
- Colóquese siempre de forma simétrica sobre la plataforma. Nunca se acerque demasiado al borde. No utilice los botones de la plataforma vibratoria mientras esté sobre el dispositivo.

Guía de uso de las bandas de tensión

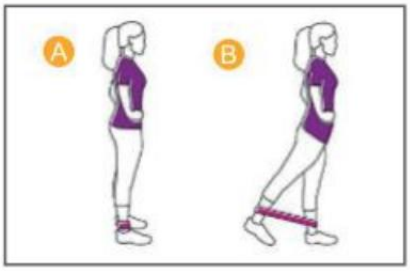
Nivel de Resistencia	Fuerza de Tensión	Función
●●●●● XX-Heavy	30-40LBS	Construyendo Músculo / Sentadillas
●●●●○ X-Heavy	25-30LBS	Muslos / Sentadillas
●●●○○ Heavy	15-20LBS	Elevadores de Cadera / Sentadillas
●●○○○ Medium	10-15LBS	Piernas / Brazos
●○○○○ Light	5-10LBS	Recuperación de Lesiones

5 niveles diferentes de resistencia son adecuados para principiantes o atletasexperimentados. Las bandas hechas de caucho natural con una gran flexibilidad, noson fáciles de romper. Además son portátiles, ideal para usar en interiores y exteriores.

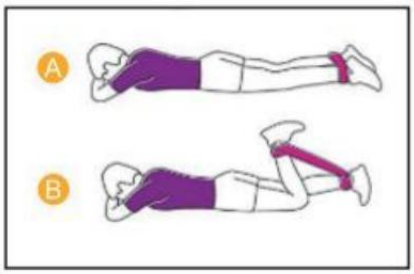
Tabla de Ejercicios



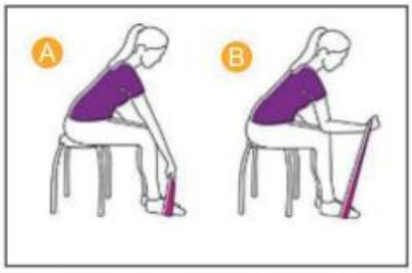
Abducciones de laPierna de Pie



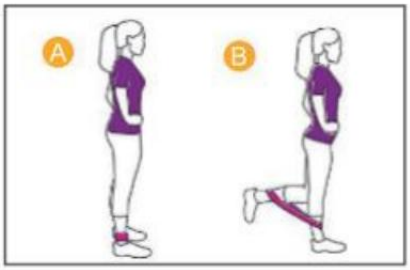
Extensiones de Cadera de Pie



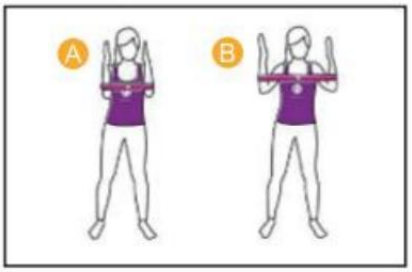
Pierna Curl Prona



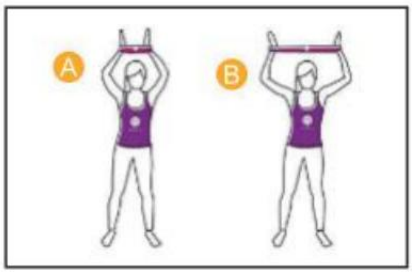
Rizos de Bíceps Sentados



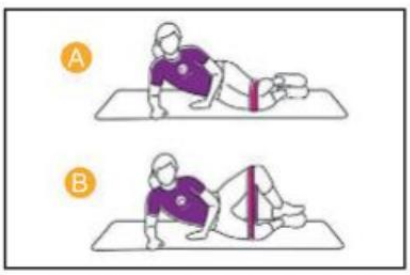
Rizos de Isquiotibiales de Pie



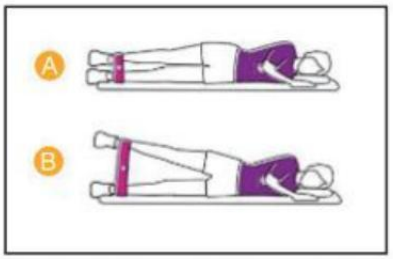
Retracción Escapular



Empuje Hacia Arriba



Acostado Pierna Doblada Abducción



Acostado Eleva la Lierna Latera

9.2 Sesión de ejercicio



Postura de ejercicio para todo el cuerpo

Colóquese sobre la plancha con los pies separados a la misma anchura que los hombros. Esto le proporcionará un equilibrio cómodo y que las vibraciones recorran todo su cuerpo para tonificar los músculos tono muscular.



Postura en cuclillas

Estira las piernas hasta el ancho de los hombros al hacer sentadillas y flexiona las rodillas hasta 90 grados si puedes y mantén la posición. Esto es excelente para las piernas y también para los músculos centrales.



Postura Press Up

Coloque las manos en línea con los hombros.Si desea ejercitar más los más, flexione los codos a 90 grados y mantenga esta posición



Postura de la parte inferior de las piernas

Coloque las piernas como se muestra en la placa con las manos apoyadas detrás de usted en el piso. Para un ejercicio más profundo, levante los glúteos del piso y presione las pantorrillas.



Postura de flexión de cintura

Separe las piernas, agáchese por la cintura y coloque las manos manos sobre la plancha. Flexiona los codos para un ejercicio más profundo.



Postura de pie único

Ponga un pie en el reposapiés y sobre la máquina y el otro fuera de la máquina en el suelo. Para un ejercicio más profundo, lánzate hacia delante, colocando más peso corporal sobre la plancha.



Postura sentada 1

Siéntese con las nalgas sobre la máquina de ejercicios vibratorios. Siéntese cómodamente, manteniendo la espalda recta.



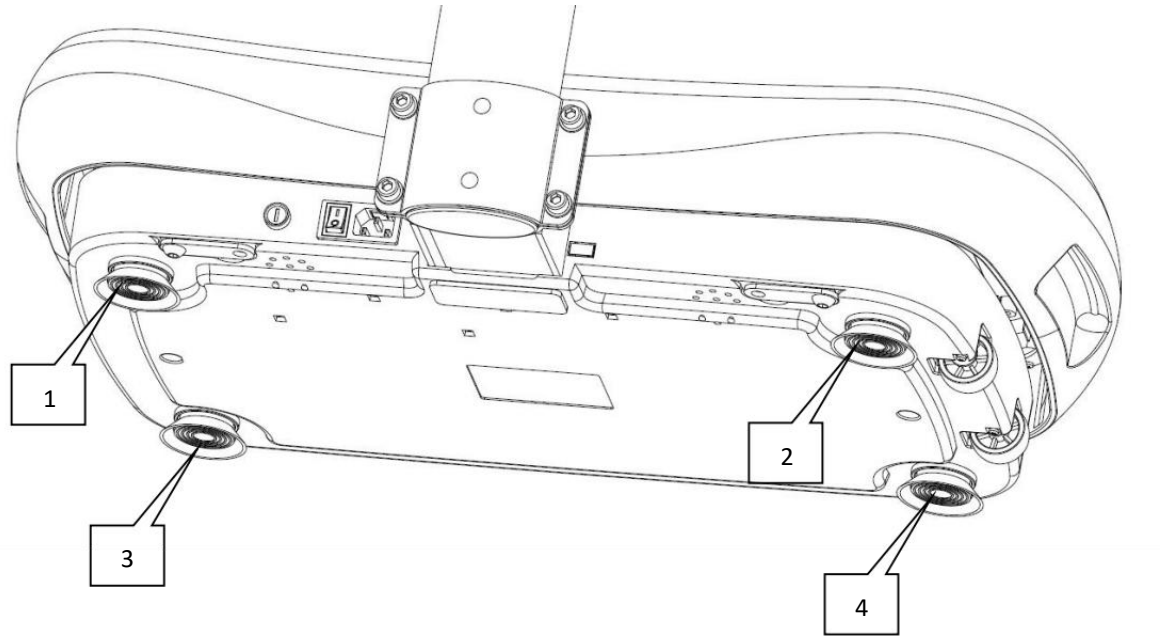
Postura sentada 2

Descanse las piernas en la máquina de ejercicios vibratorios mientras está sentado en una silla. Es una excelente manera de aliviar la tensión y puede ayudar a mejorar la circulación en las piernas.

10.Precauciones de uso de la máquina

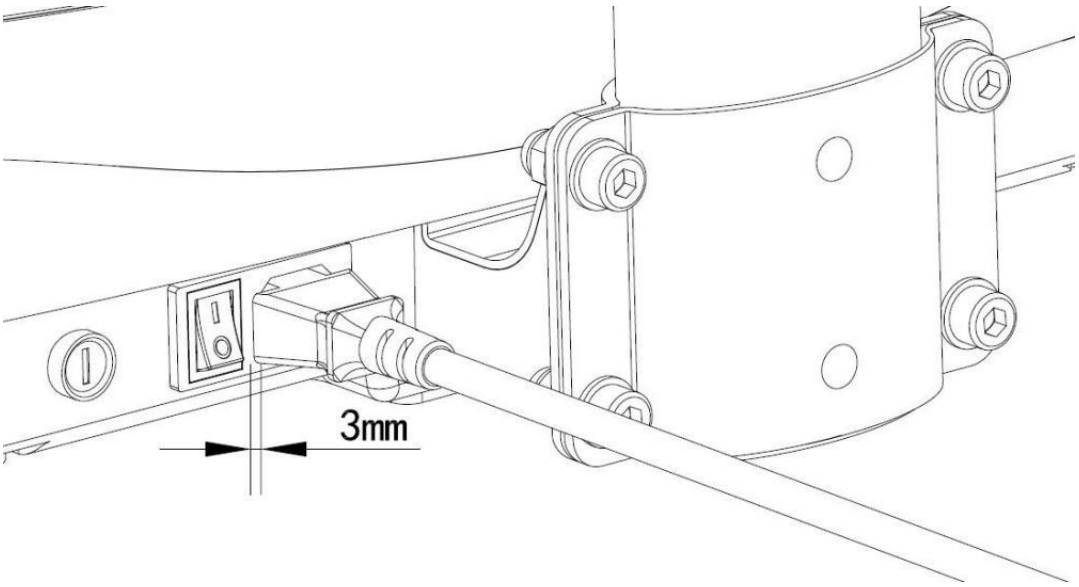
Instrucciones de nivelación de la máquina:

Este producto debe colocarse sobre un suelo nivelado para su uso. Si el suelo no es llano y hace que la máquina tiemble, puede ajustarla de la siguiente manera: por ejemplo, si la pata nº 1 cuelga en el aire y hace que la máquina tiemble, puede girar la pata nº 1 en el sentido contrario a las agujas del reloj una o dos vueltas hasta que toda la máquina deje de temblar. Si alguna de las otras tres clavijas cuelga, puede solucionarse siguiendo este método.



Instrucciones de inserción del cable de alimentación:

Inserte firmemente el cable de alimentación en la toma de corriente en la dirección indicada en el diagrama. Cuando esté completamente insertado, el espacio entre el escalón del enchufe y la superficie de la toma debe ser de aproximadamente 3 mm.



11.Problemas comunes y solución de problemas

Problemas	Posible causa	Solución
La máquina no funciona después de encenderla	Encienda el interruptor	Encienda el interruptor
	Mala conexión entre el interruptor de encendido y el enchufe	Verifique la toma de corriente y asegúrese de que el enchufe esté bien conectado
La máquina no responde cuando se utiliza el control remoto	La batería del control remoto está instalada incorrectamente o está agotada	Instale las baterías correctamente o reemplácelas por otras nuevas
	El control remoto está demasiado lejos de la máquina.	Reduzca la distancia y apunte el control remoto hacia la máquina
La máquina emite sonidos de "silbido" o "clic"	Estos sonidos son causados por la estructura mecánica del producto.	Este es un sonido normal
La máquina está apagada, pero la luz indicadora permanece encendida	La energía restante en el controlador no se descarga por completo	No se requiere ninguna acción
La máquina se mueve levemente y la luz se enciende cuando está apagada	La máquina se pone en marcha mediante la acción del pedaleo, que genera una corriente eléctrica inducida en el motor	Este es un fenómeno normal, no se requiere ninguna acción
El cable de alimentación está dañado, el producto emite olor o humo	Deje de usarlo inmediatamente y envíelo a reparar	

12.Mantenimiento del producto

1. Coloque la máquina en un lugar seco y libre de polvo para almacenarla.
2. No guarde la máquina cerca de calentadores o llamas abiertas. Evite la exposición prolongada a la luz solar directa.
3. No utilice solventes como diluyentes, aceites volátiles o blanqueadores para limpiar la máquina.
4. La almohadilla para los pies y la carcasa exterior se pueden limpiar con un paño húmedo. Evite derramar líquidos en la máquina para evitar cortocircuitos u otros fallos de funcionamiento.
5. Utilice un paño seco para limpiar el control remoto para evitar posibles fallos de funcionamiento.

13.Lista de empaque

Lista	Cantidad
Plataforma vibratoria	1
Pasamanos	1
Manual	1
Control remoto	1
Cable de alimentación	1
Banda de resistencia	2
Banda elástica	5

14.Especificaciones del producto

Nombre del producto	Plataforma Vibratoria
Marca	EvoSpark
Modelo	JTF018D-F
Tensión nominal	AC 220-240V / 50Hz
Potencia nominal	900 w
Tiempo de funcionamiento nominal	20 minutos
Frecuencia de vibración lineal	20 - 40Hz
Frecuencia de oscilación horizontal	5 - 15Hz
Frecuencia de pulsos	25 - 40Hz
Estándares de implementación	GB4706.1-2005 GB4706.10-2008
Fabricante	Zhejiang Jintuo Mechanical & Electrical Co., Ltd
Dirección del fabricante	No.22 Jinshan(E)Road, Yongkang, Zhejiang, China
Los parámetros técnicos están sujetos a cambios sin previo aviso.	

FCC Statement

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must
accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable
protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

-- Reorient or relocate the receiving antenna.
-- Increase the separation between the equipment and receiver.
-- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
-- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Any Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

This equipment complies with the FCC radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment, This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

The device can be used in portable exposure conditions without restriction.