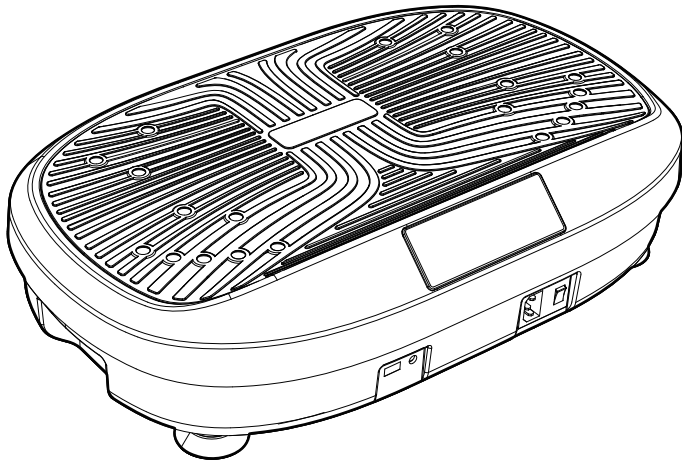


# **FLYBIRD** HR23-SZJ

## Vibration Platform Machine



**CUSTOMER SUPPORT:**  
[support@flybird.fit](mailto:support@flybird.fit)

**USER MANUAL**

**FLYBIRD**

# CONTENTS

Safety Precautions .....	02
Product Structure Overview .....	03
Package List .....	04
Remote Control .....	04
Operating Instruction .....	05
Speed Setting Options .....	06
Vibration Plate Benefits .....	06
Technical Specification .....	07
Cleaning and Maintenance .....	08
Troubleshooting .....	09
Storage and Transportation .....	10
Exercise Tips .....	10
Whole Body Exercise Reference .....	11
Warranty Information .....	17

# INHALT

Sicherheitsvorkehrungen.....	19
Übersicht über die Produktstruktur.....	20
Paketinhalte.....	21
Fernsteuerung.....	21
Gebrauchsanweisung.....	22
Optionen zur Geschwindigkeitseinstellung.....	23
Vorteile der Vibrationsplatte.....	24
Technische Spezifikation.....	24
Reinigung und Wartung.....	25
Fehlersuche.....	26
Lagerung und Transport.....	27
※ Übungstipps.....	27
Referenz für Ganzkörperübungen.....	28
Informationen zur Garantie.....	34

# CONTENU

Précautions de sécurité.....	36
Vue d'ensemble de la structure du produit.....	37
Contenu de l'emballage.....	38
Télécommande.....	38
Mode d'emploi.....	39
Options de réglage de la vitesse.....	40
Avantages de la plateforme vibrante.....	40
Spécifications techniques.....	41
Nettoyage et entretien.....	42
Dépannage.....	43
Stockage et transport.....	44
✧ Conseils d'entraînement.....	44
Référence des exercices pour le corps entier.....	45
Informations sur la garantie.....	51

# CONTENUTO

Precauciones de seguridad.....	53
Visión general de la estructura del producto.....	54
Contenido del empaque.....	55
Control remoto.....	55
Instrucciones de uso.....	56
Opciones de ajuste de velocidad.....	57
Ventajas de la plataforma vibratoria.....	57
Especificaciones técnicas.....	58
Limpieza y mantenimiento.....	59
Solución de problemas.....	60
Almacenamiento y transporte.....	61
Consejos de entrenamiento.....	61
Referencia de ejercicios para el cuerpo completo.....	62
Información sobre la garantía.....	68

# CONTENIDO

Precauzioni di sicurezza.....	70
Panoramica della struttura del prodotto.....	71
Contenuto della confezione.....	72
Telecomando.....	72
Istruzioni di utilizzo.....	73
Opzioni di regolazione della velocità.....	74
Vantaggi della piattaforma vibratoria.....	74
Specifiche tecniche.....	75
Pulizia e manutenzione.....	76
Risoluzione dei problemi.....	77
Conservazione e trasporto.....	78
Suggerimenti per l'addestramento.....	78
Riferimento agli esercizi per il corpo intero.....	79
Informazioni sulla garanzia.....	85

## FLYBIRD

---

Thank you for purchasing FLYBIRD Vibration Platform Machine. FLYBIRD is committed to providing our customers with high-quality, cost-effective fitness products and reliable after-sales service. If you encounter any of the following issues, please feel free to contact us anytime—we promise to give you a satisfactory solution!

**Email: [support@flybird.fit](mailto:support@flybird.fit)**

- If there are any quality problems with the product, contact us for a free replacement!
- If any parts are missing, reach out to us and we'll send you replacements right away.
- Need more exercise guidance? Just contact us—we've got you covered!
- Have ideas to improve our products? We'd love to hear from you!

When contacting after-sales service or replacing parts, please provide the following information:

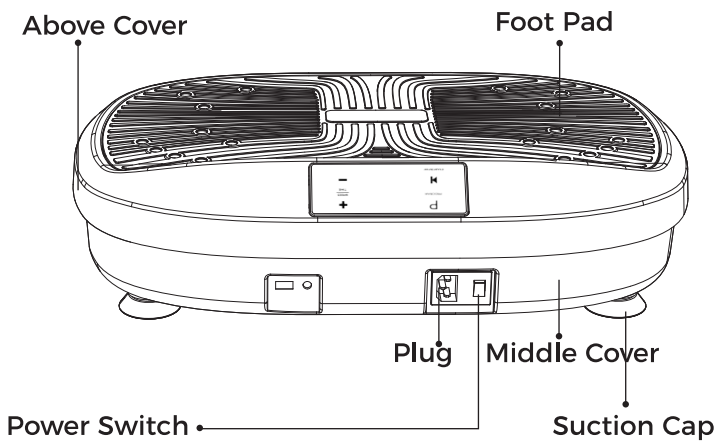
1. Order Number
2. Issue encountered and supporting images
3. Required part number(s) and quantity

Finally, thank you for choosing FLYBIRD! Let's kick off your fitness journey together!

## SAFETY PRECAUTIONS

- Recommended usage time is 10-20 minutes per session.
- If you have joint problems, hypertension, bronchitis, heart condition, skin disease, diabetes, are pregnant, have extreme obesity, middle ear infection, bone weaknesses, osteoporosis, stomach illness, use a pacemaker, or have other medical conditions, it is advisable to consult a medical professional before using this vibration platform machine.
- Familiarize yourself with the functions and operation of the machine to prevent malfunctions or injuries.
- Keep children away from this machine.
- It is normal to feel a slight dizziness during the initial use due to the vibration oscillation of the machine. This sensation should diminish after using it a few time.
- Avoid stamping on the pad to prevent injury and damage.
- Do not place your knees on the pad to avoid injury and impairment.
- Distribute your weight evenly and avoid putting excessive pressure on one side.
- Avoid touching the device with wet hands.
- Only one person should use the device at a time.
- This product is intended for exercise purposes only. Other uses are prohibited.

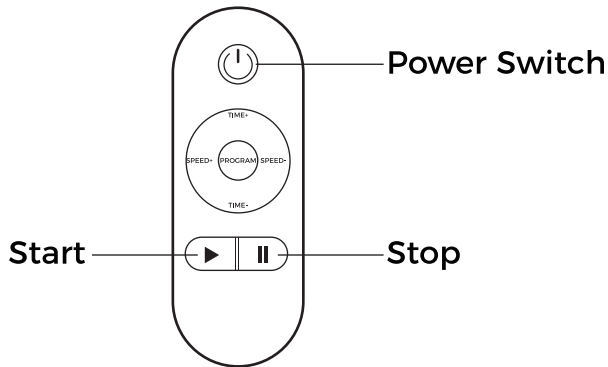
# PRODUCT STRUCTURE OVERVIEW



# PACKAGE LIST

No.	Name	Quantity	Unit
1	Fitness Vibration Platform Machine	1	pc
2	Resistance Bands	2	pcs
3	Remote Control	1	pc
4	Power Cord	1	pc
5	User manual	1	pc

## REMOTE CONTROL



### Remote trouble shooting tip

If the remote control does not work, please check in the following two ways:

1. Check if the batteries are installed correctly.
2. Use the remote control by pointing it at the display (because the remote control is infrared and can be easily blocked).

If you don't find the remote control, please check the white foam of the package again (because the remote control is white and easily covered).

# OPERATING INSTRUCTION

- **Power switch:** To start or stop the product, simply press the power switch.
- **Start:** Press the start button to initiate the device.
- **Automatic programs:** There are 5 automatic programs available, labeled as P1, P2, P3, P4 and P5.
- **Speed+ button & Speed- button:** Press the Speed+ button/Speed- button to increase/decrease the speed as desired. It can be used when using a manual program (not available in automatic programs). The speed ranges from levels 1- 120.
- **Time+ button & Time- button:** Press the Time+ button/Time- button to increase/decrease the time. These two buttons can be used in a manual programs (not available in automatic programs).

Please note the valid receiving range of the remote control is 2.5 meter; the infrared light on the remote control must align with the infrared receiver window on the machine.

**How to use automatic program:**

Follow these steps:

1. Ensure the machine is in STANDBY mode by pressing the STOP button.
2. Press the desired program button (P1-P5). Please note that for safety reasons, pressing PROGRAM will only work in STANDBY mode.
3. To cycle through the various modes, press the STOP button to return the machine to STANDBY mode before pressing Program.
4. Once you have selected a program (P1-P5), press the START button to begin your workout.

**Please note:** When starting an auto-program, you cannot adjust the time and speed manually. Simply choose an auto-program and press the start button, and the machine will begin the selected program.

## SPEED SETTING OPTIONS

### • Auto program speed sheet

	S1	S2	S3	S4
P1	20	60	40	80
P2	30	70	50	90
P3	40	80	60	100
P4	50	90	70	110
P5	60	100	80	120

## VIBRATION PLATE BENEFITS

Low Speed (P1-P2)	Medium Speed (P3-P4)	High Speed (P5)
<p>Great for starting out.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detoxification</li> <li>• Increase bone density</li> <li>• Boost metabolism</li> <li>• Lymphatic drainage</li> <li>• Relax and pain relief</li> </ul>	<p>Perfect for people with arthritis and fibromyalgia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joint maintenance</li> <li>• Enhance Flexibility</li> <li>• Fat loss</li> <li>• Reduce Swelling</li> <li>• Improve balance</li> </ul>	<p>Great for intensifying workouts.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fat loss</li> <li>• Tone muscle</li> <li>• Highly increased bone density</li> <li>• Build strength</li> <li>• Enhance workouts</li> </ul>

## TO GET THE BEST RESULTS, ALTERNATE BETWEEN PROGRAMS

Keep your body guessing. The human body tends to adapt to various conditions, so we want to continue eliciting change in our bodies. Each level has its own set of benefits; however, we recommend you start at the first level, P1, and work your way up.

### TECHNICAL SPECIFICATION

Rated Voltage: 110V/220V

Speed Range: 1 to 120 levels

Power: 200W

Amplitude: 0-10 mm

Product Weight: 7.98 kg

Product Dimension: 50.8\*36.5\*18 cm

#### **⚠ WARNING**

- **INGESTION HAZARD:** This product contains a button cell or coin battery.
- **DEATH** or serious injury can occur if ingested.
- A swallowed button cell or coin battery can cause Internal Chemical Burns in as little as 2 hours.
- **KEEP** new and used batteries **OUT OF REACH** COF **CHILDREN**.
- Seek immediate medical attention if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.



# CLEANING AND MAINTENANCE

## Attention

- Before cleaning, please make sure the machine is powered off and unplugged.
- The surface of machine can be cleaned with a warm and damp cloth with a mild detergent.
- Ensure that the machine is completely dry before plugging it back in or using it again.
- Avoid using harsh chemicals, such as benzene, thinner, ethyl alcohol, or gasoline, as they can cause damage to the machine's components and finish.
- If the machine will not be used for an extended period, consider covering it with a protective cover to prevent dust accumulation.

## Maintenance

- After each use, turn off the machine and ensure that it is powered off.
- Store the machine in a dry, dust-free, and well-ventilated location. Avoid exposing the machine to direct sunlight, as it may cause damage or discoloration. Ensure that the storage and transportation environments meet the specified requirements.
- Regularly inspect the machine for any safety risks or potential issues.
- Regularly inspect the power cord for any signs of damage or wear.

# TROUBLESHOOTING

	Symptom	Possible Cause	Solution
1	Lights are off	Power supply issue	Check the power supply and plug it in again.
		Power switch of the appliance off	Make sure the power switch is turned on.
		Transient current too strong, blown fuse	If the fuse is blown, replace it with a new one.
2	Noise	Uneven floor or improper leveling of the foot screw	Adjust the foot screw to ensure it is level with the floor.
3	Remote Control does not work	Battery is not inserted or battery is empty	Check the battery and replace it if necessary.
		Too far from the machine	Make sure you are within the valid range of 2.5 meters from the machine.
4	Machine Stops while in use	Machine is overheated	Allow the machine to cool down for 10 minutes and then start it again.
5	Does not work as intended	Received too many commands machine	Turn off the power, wait for a moment, and then restart the machine.

If the issue persists or you encounter any other problems, please refer to the user manual or contact customer support for further assistance.

# STORAGE AND TRANSPORTATION

## Transportation Guidelines:

The machine can be transported using general transportation tools. Ensure that the machine is protected from severe vibrations, shocks, and exposure to rain during transportation.

## Storage

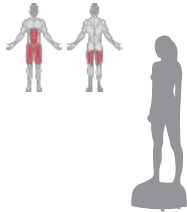
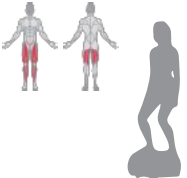
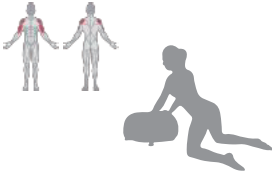
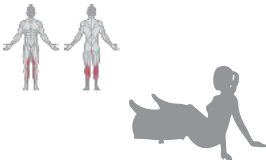
The fitness vibration machine must be stored in a well-ventilated room without corrosive gas. Ensure that the storage area maintains an ambient temperature between  $-10^{\circ}\text{C}$  and  $+50^{\circ}\text{C}$  ( $14^{\circ}\text{F}$ -  $122^{\circ}\text{F}$ ).

The relative humidity must be lower than 93%(non-condensing), and the atmospheric pressure should be within the range of 50-106 kPa.

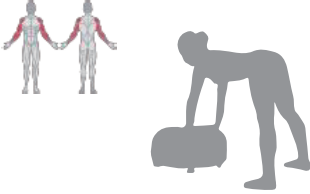
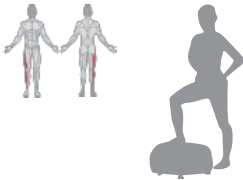
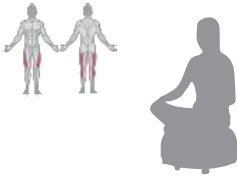
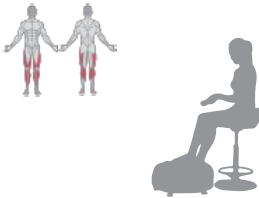
## EXERCISE TIPS

- Beginners should stand on the machine with their feet close together. Slowly increase the difficulty by standing with your legs further apart.
- Start slow and easy, with 5 to 10-minute workouts.
- Work your way up to longer, more challenging workouts over several weeks.
- Long-term use will help you reach your fitness goals.
- Always wear appropriate athletic clothing and shoes. Appropriate clothing should be comfortable and allow you to move freely.
- You can amplify the vibrations by removing your shoes and socks. Do not wear socks or slippers while using as this could cause you to slip.
- Do not wear jewelry, belts, loose or baggy clothing, or other accessories that could get caught and cause an accident or injury.
- Remove cell phones and other valuables, as well as any sharp objects from your hands and pockets before using.
- Warm up before using and cool down at the end of your workout.
- Make sure to take sufficient breaks between exercises.
- Breathe evenly. Exhale during exertion; inhale after exertion.
- Perform all exercises with smooth, even movements.
- We recommend placing a towel or training mat on top of the machine if sitting, lying, or using your hands or arms on the machine.
- Drink plenty of water before and after exercise.

# WHOLE BODY EXERCISE REFERENCE I

	<p><b>1. Standing stance:</b> Stand on the machine with your feet positioned shoulder-width apart.</p>
	<p><b>2. Squatting stance:</b> Stand on the machine with your feet shoulder-width apart while maintaining a squat position.</p>
	<p><b>3. Upper body workout:</b> Place your hands shoulder-width apart on the pad while kneeling on your knees.</p>
	<p><b>4. Lower leg workout:</b> Rest your lower legs on the pad and support yourself by placing your hands on the ground behind you.</p>

# WHOLE BODY EXERCISE REFERENCE I

	<p><b>5. Arm workout:</b> Bend at the waist with your Feet shoulder-width apart and extend your arms straight to rest on the pad.</p>
	<p><b>6. Single-foot stance:</b> Place one foot on the machine and stand in a relaxed and upright position.</p>
	<p><b>7. Sitting stance I:</b> Sit securely on the pad with your legs crossed.</p>
	<p><b>8. Sitting stance II:</b> Place your legs on the pad while sitting on a stool or chair.</p>

# WHOLE BODY EXERCISE REFERENCE II



## 1. Push-up

**Starting position:** Place your legs on the vibration plate, with your knees bent and hands behind your head.

**Exercise:** Raise your upper body off the plate, but not fully, and then lower it back down.

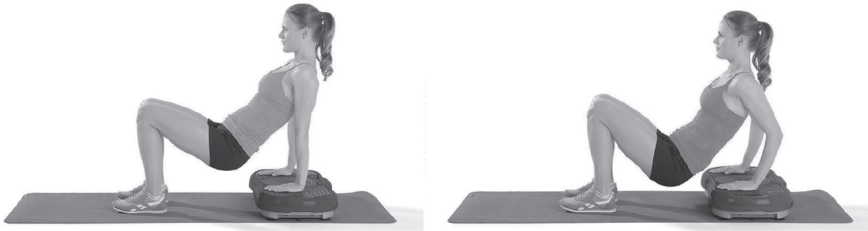


## 2. Sit-ups

**Starting position:** Place your legs on the vibration plate, with your knees bent and hands behind your head.

**Exercise:** Raise your upper body off the plate, but not fully, and then lower it back down.

# WHOLE BODY EXERCISE REFERENCE II



## 3. Triceps Dip

**Starting position:** Face away from the device, place your hands firmly on the plate, and support yourself on it.

**Exercise:** Push your body up, slightly bending your elbows and lowering your upper body. Keep your shoulder blades pressed together. Alternatively, you can extend your legs.



## 4. Bridge on One Leg

**Starting position:** Lie on your back on a mat in front of the device, with one foot stepping on the plate.

**Exercise:** During the vibration, lift and extend one leg at a time, switching legs every 3-5 seconds. Make sure to keep your pelvis stable and not tilted to one side.

## WHOLE BODY EXERCISE REFERENCE II



### 5. Lunge with Bands

**Starting position:** Place one foot in the middle of the device and extend the other leg backward. Hold one resistance band firmly.

**Exercise:** Keep your back straight and firmly press your foot onto the plate, engaging the leg muscles. Bend your forearm and alternately pull the resistance band upwards and back.



### 6. Biceps Curls

**Starting position:** Stand on the device and hold both resistance bands firmly.

**Exercise:** Maintain a straight back and wrists. Bend your elbows and pull the bands firmly upward.

# WHOLE BODY EXERCISE REFERENCE II



## 7. Lunge

**Starting position:** Place one foot in the middle of the device, with the other leg extended backward.

**Exercise:** Maintain a straight back and firmly press the front foot onto the vibration plate. Engage your leg muscles and cross your arms in front of your body.



## 8. Squat

**Starting position:** Stand on the device with your feet shoulder-width apart.

**Exercise:** Maintain a straight back, slightly bend your knees and upper body forward, and engage your leg muscles. Alternatively, move up and down in a squatting motion.

# WARRANTY

We provide one year warranty for this product. In this period, replacements for all accessories are freely provided.

If you need replacement parts or support from the seller, please contact us .

(Login your account > choose "Your orders"> find the order ID > click"-Contact seller")

Or email to [support@flybird.fit](mailto:support@flybird.fit) .

Our customer service will get back to you within 24 hours.

In order to resolve your issue faster, please include the following information in your email when contacting us.

Order Number

-----

Product

-----

Issue

-----

Request

-----

Address

-----

Phone Number

-----

**FLYBIRD**

---

Vielen Dank für den Kauf der FLYBIRD Fitness-Vibrationsmaschine. FLYBIRD verpflichtet sich, unseren Kunden qualitativ hochwertige, kostengünstige Fitnessprodukte und zuverlässigen Kundenservice nach dem Kauf anzubieten. Falls Sie auf eine der folgenden Probleme stoßen, kontaktieren Sie uns bitte jederzeit gerne - wir versprechen Ihnen eine zufriedenstellende Lösung!

**Email: [support@flybird.fit](mailto:support@flybird.fit)**

- Wenn Sie den Kundendienst kontaktieren oder Teile austauschen, geben Sie bitte die folgenden Informationen an:
- Bestellnummer
- Aufgetretenes Problem und entsprechende Bilder
- Benötigte Teilenummer(n) und Menge

Wenn Sie den Kundendienst kontaktieren oder Teile austauschen, geben Sie bitte die folgenden Informationen an:

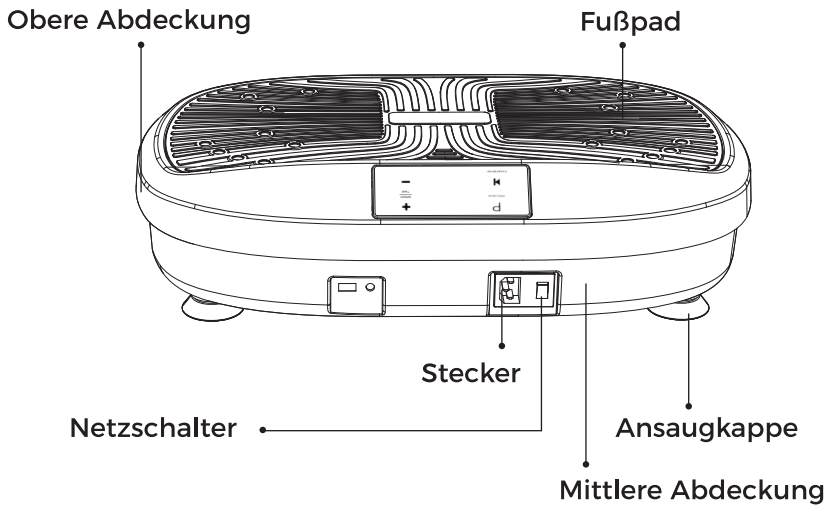
1. Bestellnummer
2. Aufgetretenes Problem und entsprechende Bilder
3. Benötigte Teilenummer(n) und Menge

Abschließend möchten wir uns bei Ihnen für FLYBIRD bedanken!  
Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Fitnessreise beginnen!

## SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

- Die empfohlene Anwendungsdauer beträgt 10–20 Minuten pro Sitzung.
- Wenn Sie unter Gelenkproblemen, Bluthochdruck, Bronchitis, Herzproblemen, Hautkrankheiten, Diabetes, Schwangerschaft, extremer Fettleibigkeit, Mittelohrentzündung, Knochenschwäche, Osteoporose, Magenkrankheiten, einem Herzschrittmacher oder anderen medizinischen Problemen leiden, sollten Sie vor der Benutzung dieses Vibrationsgeräts einen Arzt konsultieren.
- Machen Sie sich mit den Funktionen und der Bedienung des Geräts vertraut, um Fehlfunktionen oder Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie Kinder von diesem Gerät fern.
- Es ist normal, dass Sie bei der ersten Benutzung aufgrund der Vibrationsschwingungen des Geräts ein leichtes Schwindelgefühl verspüren – dieses Gefühl sollte nach einiger Zeit der Benutzung abklingen.
- Stampfen Sie nicht auf das Polster, um Verletzungen und Schäden zu vermeiden.
- Stellen Sie Ihre Knie nicht auf das Polster, um Verletzungen und Beeinträchtigungen zu vermeiden.
- Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig und vermeiden Sie übermäßigen Druck auf eine Seite.
- Fassen Sie das Gerät nicht mit nassen Händen an.
- Dieses Gerät sollte immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Dieses Produkt ist ausschließlich für Trainingszwecke bestimmt – andere Verwendungen sind verboten.

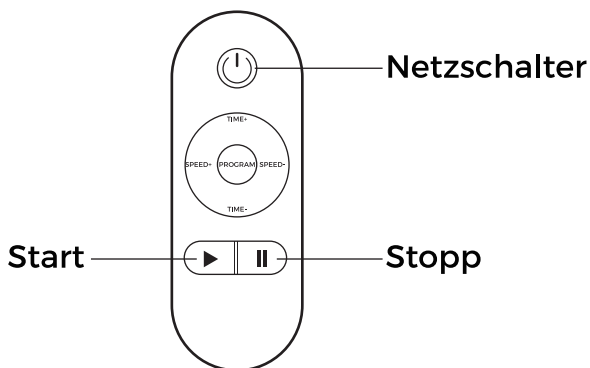
# ÜBERSICHT ÜBER DIE PRODUKTSTRUKTUR



## PAKETINHALTE

No.	Bezeichnung	Menge	Einheit
1	Fitness-Vibrationsplattform-Maschine	1	Stück
2	Widerstandsbänder	2	Stück
3	Fernsteuerung	1	Stück
4	Netzkabel	1	Stück
5	Benutzerhandbuch	1	Stück

## FERNSTEUERUNG



### Tipps zur Fehlerbehebung bei der Fernbedienung

Wenn die Fernbedienung nicht funktioniert, überprüfen Sie bitte die folgenden beiden Möglichkeiten:

1. Prüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind.
2. Verwenden Sie die Fernbedienung, indem Sie sie auf das Display richten (da die Fernbedienung infrarotgesteuert ist und leicht blockiert werden kann).

Wenn Sie die Fernbedienung nicht finden, überprüfen Sie bitte noch einmal den weißen Schaumstoff der Verpackung (da die Fernbedienung weiß ist und leicht verdeckt werden kann).

# GEBRAUCHSANWEISUNG

- **Netzschalter:** Um das Produkt zu starten oder zu stoppen, drücken Sie einfach den Netzschalter.
- **Starten:** Drücken Sie die Starttaste, um das Gerät zu starten.
- **Automatische Programme:** Es sind 5 Automatikprogramme verfügbar, mit den Bezeichnungen P1, P2, P3, P4 und P5.
- **Taste Geschwindigkeit+ & Taste Geschwindigkeit-:** Drücken Sie die Taste Geschwindigkeit+/Geschwindigkeit-, um die Geschwindigkeit wie gewünscht zu erhöhen oder zu verringern. Diese Tasten können bei einem manuellen Programm verwendet werden (nicht verfügbar bei automatischen Programmen). Die Geschwindigkeit reicht von Stufe 1 bis 120.
- **Taste Zeit+ & Taste Zeit-:** Drücken Sie die Taste Zeit+/Zeit-, um die Zeit zu erhöhen oder zu verringern. Diese beiden Tasten können in manuellen Programmen verwendet werden (nicht verfügbar in automatischen Programmen).

**Bitte beachten Sie, dass der Empfangsbereich der Fernbedienung 2,5 Meter beträgt; das Infrarotlicht der Fernbedienung muss mit dem Infrarotempfangsfenster des Geräts übereinstimmen.**

## **So verwenden Sie das Automatikprogramm:**

Gehen Sie wie folgt vor:

1. Stellen Sie sicher, dass sich das Gerät im STANDBY-Modus befindet, indem Sie die STOP-Taste drücken.
2. Drücken Sie die gewünschte Programmtaste (P1-P5). Bitte beachten Sie, dass die Programmtaste aus Sicherheitsgründen nur im STANDBY-Modus funktioniert.
3. Um die verschiedenen Modi zu durchlaufen, drücken Sie zuerst die STOP-Taste, um das Gerät in den STANDBY-Modus zu versetzen, bevor Sie eine Programmtaste drücken.
4. Sobald Sie ein Programm (P1-P5) ausgewählt haben, drücken Sie die START-Taste, um Ihr Training zu beginnen.

**Bitte beachten Sie:** Wenn Sie ein Automatikprogramm starten, können Sie die Zeit und Geschwindigkeit nicht manuell einstellen. Wählen Sie einfach ein Automatikprogramm aus und drücken Sie die START-Taste - daraufhin startet die Maschine das ausgewählte Programm.

## OPTIONEN ZUR GESCHWINDIGKEITSEINSTELLUNG

### • Automatisches Programm Geschwindigkeitsblatt

	S1	S2	S3	S4
P1	20	60	40	80
P2	30	70	50	90
P3	40	80	60	100
P4	50	90	70	110
P5	60	100	80	120

## VORTEILE DER VIBRATIONSPLATTE

Niedrige Geschwindigkeit (P1-P2)	Mittlere Geschwindigkeit (P3-P4)	Hohe Geschwindigkeit (P5)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ideal für den Einstieg.</li> <li>· Entgiftung</li> <li>· Erhöhung der Knochendichte</li> <li>· Ankurbelung des Stoffwechsels</li> <li>· Lymphdrainage</li> <li>· Entspannung und Schmerzlinderung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Perfekt für Menschen mit Arthritis und Fibromyalgie.</li> <li>· Erhaltung der Gelenke</li> <li>· Verbesserung der Beweglichkeit</li> <li>· Fettabbau</li> <li>· Verringerung von Schwellungen</li> <li>· Verbesserung des Gleichgewichts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ideal für intensives Training.</li> <li>· Fettabbau und Muskelaufbau</li> <li>· Starke Erhöhung der Knochendichte</li> <li>· Aufbau von Kraft</li> <li>· Verbessert das Trainingsergebnis</li> </ul>

# UM DIE BESTEN ERGEBNISSE ZU ERZIELEN, WECHSELN SIE ZWISCHEN DEN PROGRAMMEN

Halten Sie Ihren Körper auf Trab. Der menschliche Körper neigt dazu, sich an unterschiedliche Bedingungen anzupassen, Wir wollen also weiterhin Veränderungen in unserem Körper hervorrufen. Jede Stufe hat ihre eigenen Vorteile; wir empfehlen Ihnen jedoch, mit der ersten Stufe, P1, zu beginnen und sich hochzuarbeiten.

## TECHNISCHE SPEZIFIKATION

Nennspannung: 110V/220V

Drehzahlbereich: 1 bis 120 Stufen

Leistung: 200W

Amplitude: 0-10 mm

Produkt Gewicht: 7.98 kg

Produkt-Abmessung: 50.8\*36.5\*18 cm

### **⚠️ WARNUNG**

- **VERZEHRGEFAHR:** Dieses Produkt enthält eine Knopfzelle oder Münzbatterie.
- Bei Verschlucken kann es zu TOD oder schweren Verletzungen kommen.
- Eine verschluckte Knopfzelle oder Münzbatterie kann bereits innerhalb von 2 Stunden innere chemische Verbrennungen verursachen.
- Neue und verwendete Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Sollte eine Batterie vermutlich verschluckt worden sein oder in einen Körperteil eingesetzt worden sein, suchen Sie umgehend medizinische Hilfe.



# REINIGUNG UND WARTUNG

## Achtung

- Vor der Reinigung stellen Sie bitte sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und vom Stromnetz getrennt ist.
- Die Oberfläche des Geräts kann mit einem warmen, feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel gereinigt werden.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät vollständig trocken ist, bevor Sie es wieder einstecken oder benutzen.
- Vermeiden Sie, ätzende Chemikalien wie Benzol, Verdünner, Äthylalkohol oder Benzin zu verwenden – da diese die Komponenten und die Oberfläche des Geräts beschädigen können.
- Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, sollten Sie es mit einer Schutzhülle abdecken, um Staubansammlungen zu vermeiden.

## Wartung

- Schalten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch aus und vergewissern Sie sich, dass es ausgeschaltet ist.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien und gut belüfteten Ort. Setzen Sie das Gerät nicht direktem Sonnenlicht aus, da dies zu Schäden oder Verfärbungen führen kann. Vergewissern Sie sich, dass die Lager- und Transportbedingungen den angegebenen Anforderungen entsprechen.
- Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Sicherheitsrisiken oder mögliche Probleme.
- Überprüfen Sie das Netzkabel regelmäßig auf Anzeichen von Schäden oder Verschleiß.

# FEHLERSUCHE

	Symptom	Möglich Ursache	Lösung
1	Die Lichter sind aus	Problem mit der Stromversorgung	Überprüfen Sie die Stromversorgung und schließen Sie das Gerät erneut an.
		Der Netzschalter des Geräts ist ausgeschaltet	Vergewissern Sie sich, dass der Netzschalter eingeschaltet ist.
		Starker Stromstoß, durchgebrannte Sicherung	Wenn die Sicherung durchgebrannt ist, ersetzen Sie sie durch eine neue.
2	Lärm entsteht	Unebener Boden oder falsch ausgerichtete Fußschrauben	Stellen Sie die Fußschrauben so ein, dass das Gerät eben mit dem Boden abschließt.
3	Die Kontrolle der Remote funktioniert nicht	Der Akku wird nicht eingeführt oder der Akku leer:	Überprüfen Sie den Akku und ersetzen Sie sie gegebenenfalls.
		Zu weit von der Maschine entfernt:	Stellen Sie sicher, dass Sie sich im gültigen Bereich von 2,5 Metern von der Maschine befinden.
4	Das Gerät bleibt während des Betriebs stehen	Das Gerät ist überhitzt	Lassen Sie das Gerät 10 Minuten lang abkühlen und starten Sie es dann erneut.
5	Das Gerät funktioniert nicht wie vorgesehen	Das Gerät hat zu viele Befehle erhalten	Schalten Sie das Gerät aus, warten Sie einen Moment und starten Sie es dann neu.

Wenn das Problem weiterhin besteht oder Sie andere Probleme haben, lesen Sie bitte im Benutzerhandbuch nach oder wenden Sie sich an den Kundendienst, um weitere Unterstützung zu erhalten.

# LAGERUNG UND TRANSPORT

## Richtlinien für den Transport:

Die Maschine kann mit den üblichen Transportmitteln transportiert werden. Stellen Sie sicher, dass die Maschine während des Transports vor starken Vibrationen, Stößen und Regen geschützt ist.

## Lagerung

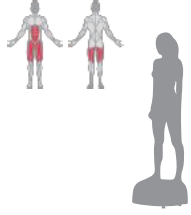
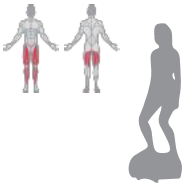
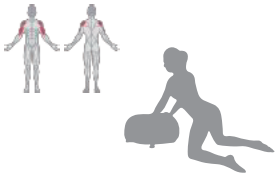
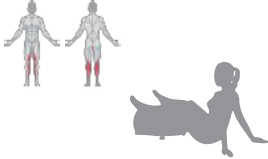
Das Fitness-Vibrationsgerät muss in einem gut belüfteten Raum ohne korrosive Gase gelagert werden. Stellen Sie sicher, dass der Lagerraum eine Umgebungstemperatur zwischen  $-10^{\circ}\text{C}$  und  $+50^{\circ}\text{C}$  ( $14^{\circ}\text{F}$  -  $122^{\circ}\text{F}$ ) aufweist.

Die relative Luftfeuchtigkeit muss unter 93 % (nicht kondensierend) liegen, und der Luftdruck sollte im Bereich von 50-106 kPa liegen.

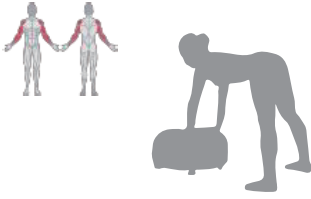
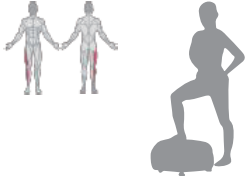
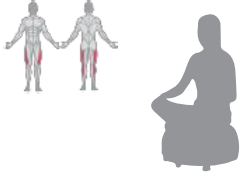
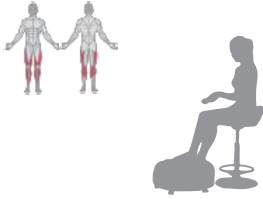
## ÜBUNGSTIPPS

- Anfänger sollten mit den Füßen dicht nebeneinander auf dem Gerät stehen. Steigern Sie langsam den Schwierigkeitsgrad, indem Sie die Beine weiter auseinanderstellen.
- Beginnen Sie langsam und einfach mit 5- bis 10-minütigen Trainingseinheiten.
- Steigern Sie sich über mehrere Wochen zu längeren, anspruchsvolleren Trainingseinheiten hinauf.
- Langfristiges Training wird Ihnen helfen, Ihre Fitnessziele zu erreichen.
- Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung und -schuhe. Geeignete Kleidung sollte bequem sein und Ihnen viel Bewegungsfreiheit bieten.
- Sie können die Vibrationen verstärken, indem Sie Ihre Schuhe und Socken ausziehen. Tragen Sie während der Benutzung keine Socken oder Hausschuhe, da Sie sonst ausrutschen könnten.
- Tragen Sie keinen Schmuck, keine Gürtel, keine weiten oder sackartigen Kleidungsstücke oder andere Accessoires – diese könnten sich verfangen und einen Unfall oder eine Verletzung verursachen. Entfernen Sie Handys und andere Wertgegenstände sowie scharfe Gegenstände aus Ihren Händen und Taschen, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Wärmen Sie sich vor der Benutzung auf und kühlen Sie sich am Ende des Trainings ab.
- Achten Sie darauf, dass Sie zwischen den Übungen ausreichend Pausen einlegen.
- Atmen Sie gleichmäßig: Atmen Sie während der Anstrengung aus und nach der Anstrengung ein.
- Führen Sie alle Übungen mit fließenden, gleichmäßigen Bewegungen aus.
- Wir empfehlen, ein Handtuch oder eine Trainingsmatte auf das Gerät zu legen, wenn Sie sitzen, liegen oder Ihre Hände oder Arme auf dem Gerät benutzen.
- Trinken Sie vor und nach dem Training reichlich Wasser.

# REFERENZ FÜR GANZKÖRPERÜBUNGEN I

	<p><b>1. Stehende Haltung:</b> Stellen Sie sich mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen auf das Gerät.</p>
	<p><b>2. Hockende Haltung:</b> Stellen Sie sich mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen auf das Gerät und halten Sie eine Hocke ein.</p>
	<p><b>3. Oberkörper-Training:</b> Legen Sie die Hände schulterbreit voneinander auf das Polster, während Sie auf den Knien knien.</p>
	<p><b>4. Unterschenkel-Training:</b> Legen Sie die Unterschenkel auf das Polster und stützen Sie sich mit den Händen hinter sich auf dem Boden ab.</p>

# REFERENZ FÜR GANZKÖRPERÜBUNGEN I

	<p><b>5. Armübungen:</b>          Beugen Sie sich in der Taille, stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander und strecken Sie die Arme gerade aus, so dass sie auf dem Polster aufliegen.</p>
	<p><b>6. Einfüßiger Stand:</b>          Stellen Sie einen Fuß auf die Maschine und stehen Sie entspannt und aufrecht.</p>
	<p><b>7. Sitzende Haltung I:</b>          Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen fest auf die Matte.</p>
	<p><b>8. Sitzende Haltung II:</b>          Legen Sie die Beine auf die Matte und setzen Sie sich auf einen Hocker oder Stuhl.</p>

# REFERENZ FÜR GANZKÖRPERÜBUNGEN II



## 1. Liegestütz

**Ausgangsposition:** Legen Sie die Beine auf die Vibrationsplatte, beugen Sie die Knie und nehmen Sie die Hände hinter den Kopf.

**Übung:** Heben Sie Ihren Oberkörper von der Platte ab, aber nicht vollständig, und senken Sie ihn dann wieder ab.

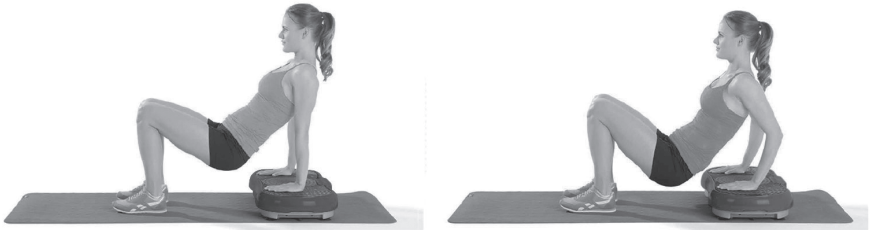


## 2. Sit-ups

**Ausgangsposition:** Legen Sie die Beine auf die Vibrationsplatte, die Knie sind gebeugt und die Hände hinter dem Kopf.

**Übung:** Heben Sie Ihren Oberkörper von der Platte hoch, aber nicht vollständig, und senken Sie ihn dann wieder ab.

## REFERENZ FÜR GANZKÖRPERÜBUNGEN II



### 3. Trizeps-Dip

**Ausgangsposition:** Blicken Sie vom Gerät weg, legen Sie Ihre Hände fest auf die Platte und stützen Sie sich auf diese ab.

**Übung:** Drücken Sie Ihren Körper nach oben, beugen Sie dabei leicht die Ellbogen und senken Sie Ihren Oberkörper anschließend ab. Halten Sie die Schulterblätter zusammengepresst.

Alternativ können Sie auch die Beine strecken.



### 4. Brücke auf einem Bein

**Ausgangsposition:** Legen Sie sich auf den Rücken auf eine Matte vor dem Gerät, wobei ein Fuß auf die Platte tritt.

**Übung:** Heben und strecken Sie während der Vibration jeweils ein Bein, wobei Sie alle 3-5 Sekunden das Bein wechseln. Achten Sie darauf, dass Ihr Becken stabil bleibt und nicht zu einer Seite kippt.

# REFERENZ FÜR GANZKÖRPERÜBUNGEN II



## 5. Ausfallschritte mit Bändern

**Ausgangsposition:** Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts und strecken Sie das andere Bein nach hinten aus. Halten Sie ein Widerstandsband fest.

**Übung:** Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie den Fuß fest auf die Platte, wobei Sie die Beinmuskeln anspannen. Beugen Sie den Unterarm und zieher Sie das Widerstandsband abwechselnd nach oben und hinten.



## 6. Bizeps-Curls

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich auf das Gerät und halten Sie beide Widerstandsbander fest.

**Übung:** Halten Sie den Rücken und die Handgelenke gerade. Beugen Sie die Ellenbogen und drücken Sie die Bänder fest nach oben.

# REFERENZ FÜR GANZKÖRPERÜBUNGEN II



## 7. Ausfallschritt

**Ausgangsposition:** Stellen Sie einen Fuß in die Mitte des Geräts, das andere Bein ist nach hinten gestreckt.

**Übung:** Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie den vorderen Fuß fest auf die Vibrationsplatte. Spannen Sie die Beinmuskeln an und verschränken Sie die Arme vor dem Körper.



## 8. Hocke

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen auf das Gerät.

**Übung:** Halten Sie den Rücken gerade, beugen Sie die Knie und den Oberkörper leicht nach vorne, und spannen Sie Ihre Beinmuskeln an. Alternativ können Sie sich auch in der Hocke auf und ab bewegen.

# GARANTIE

Wir gewähren auf dieses Produkt eine Garantie von einem Jahr. Innerhalb dieses Zeitraums werden alle Zubehörteile kostenlos ersetzt.

Wenn Sie Ersatzteile oder Unterstützung vom Verkäufer benötigen, kontaktieren Sie uns bitte.

(Melden Sie sich bei Ihrem Konto an > wählen Sie "Ihre Bestellungen" > suchen Sie die Bestellnummer, klicken Sie auf "Verkäufer kontaktieren")

Oder senden Sie eine E-Mail an [support@flybird.fit](mailto:support@flybird.fit) .

Unser Kundenservice wird sich innerhalb von 24 Stunden bei Ihnen melden.

Um Ihr Problem schneller lösen zu können, geben Sie bitte die folgenden Informationen in Ihrer E-Mail an, wenn Sie uns kontaktieren.

**Bestellnummer**

-----

**Produkt**

-----

**Problem**

-----

**Anfrage**

-----

**Adresse**

-----

**Telefonnummer**

-----

**FLYBIRD**

---

Merci d'avoir acheté la machine à vibrations de remise en forme FLYBIRD. FLYBIRD s'engage à offrir à nos clients des produits de fitness de haute qualité, économiques et un service après-vente fiable. Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, n'hésitez pas à nous contacter à tout moment - nous vous promettons une solution satisfaisante !

**Email: [support@flybird.fit](mailto:support@flybird.fit)**

- Si le produit présente un problème de qualité, contactez-nous pour un remplacement gratuit !
- S'il manque des pièces, contactez-nous et nous vous enverrons immédiatement des pièces de rechange.
- Besoin de conseils supplémentaires ? Contactez-nous, nous vous aiderons!
- Vous avez des idées pour améliorer nos produits ? N'hésitez pas à nous contacter !

Pour contacter le service après-vente ou remplacer une pièce, veuillez fournir les informations suivantes :

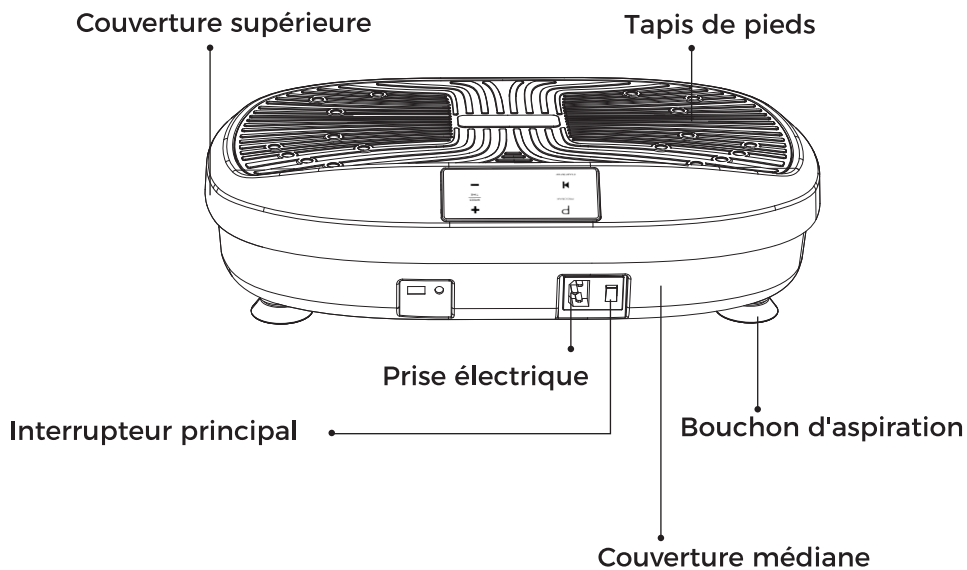
1. Numéro de commande
2. Problème rencontré et images justificatives
3. Numéro(s) de pièce(s) requise(s) et quantité

Enfn, merci d'avoir choisi FLYBIRD ! Commençons ensemble votre parcours fitness!

## PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

- La durée d'utilisation recommandée est de 10 à 20 minutes par séance.
- Si vous souffrez de problèmes articulaires, d'hypertension artérielle, de bronchite, de maladies cardiaques, de maladies de la peau, de diabète, si vous êtes enceinte, souffrez d'obésité extrême, d'otite moyenne, de faiblesse osseuse, d'ostéoporose, de maladies de l'estomac, si vous portez un pacemaker ou d'autres problèmes médicaux, consultez un médecin avant d'utiliser cet appareil vibratoire.
- familiarisez-vous avec les fonctions et l'utilisation de l'appareil pour éviter les dysfonctionnements ou les blessures.
- Gardez les enfants à l'écart de cet appareil.
- Il est normal de ressentir une légère sensation de vertige lors de la première utilisation, due aux vibrations de l'appareil ; cette sensation devrait s'estomper après quelques temps d'utilisation.
- Ne tapez pas sur le coussin pour éviter les blessures et les dommages.
- Ne posez pas vos genoux sur le coussin pour éviter les blessures et les perturbations.
- Répartissez votre poids ément et évitez d'exercer une pression excessive sur un seul côté.
- Ne touchez pas l'appareil avec les mains mouillées.
- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Ce produit est destiné exclusivement à des fins d'entraînement ; toute autre utilisation est interdite.

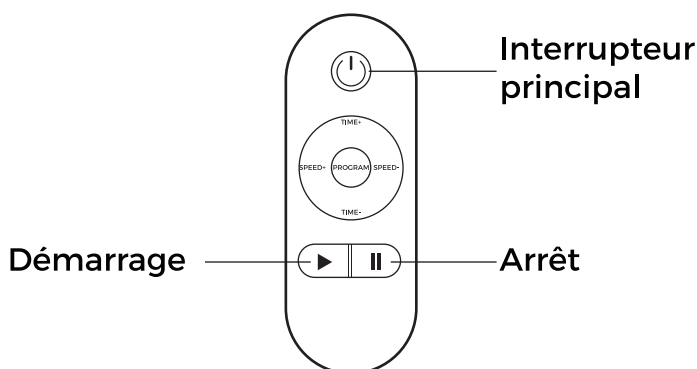
# VUE D'ENSEMBLE DE LA STRUCTURE DU PRODUIT



## CONTENU DE L'EMBALLAGE

N°	Désignation	Quantité	Unité
1	Appareil de plateforme vibrante de fitness	1	Pièce
2	Bandes de résistance	2	Pièces
3	Télécommande	1	Pièce
4	Câble d'alimentation	1	Pièce
5	Manuel d'utilisation	1	Pièce

## TÉLÉCOMMANDE



### Astuce pour le dépannage de la télécommande

Si la télécommande ne fonctionne pas, vérifiez les deux possibilités suivantes :

1. Vérifiez si les piles sont bien insérées.
2. Utilisez la télécommande en la pointant vers l'affichage (car la télécommande fonctionne par infrarouge et peut être facilement bloquée).

Si vous ne trouvez pas la télécommande, vérifiez à nouveau la mousse blanche de l'emballage (car la télécommande est blanche et peut être facilement dissimulée).

# MODE D'EMPLOI

- **Interrupteur principal:** Pour démarrer ou arrêter le produit, appuyez simplement sur l'interrupteur principal.
- **Démarrage:** Appuyez sur la touche Démarrer pour lancer l'appareil.
- **Programmes automatiques:** 5 programmes automatiques sont disponibles, désignés P1, P2, P3, P4 et P5.
- **Touche Vitesse+ & Touche Vitesse-:** Appuyez sur la touche Vitesse+/Vitesse- pour augmenter ou diminuer la vitesse selon vos besoins. Ces touches peuvent être utilisées dans un programme manuel (non disponibles dans les programmes automatiques). La vitesse varie de niveau 1 à 120.
- **Touche Temps+ & Touche Temps-:** Appuyez sur la touche Temps+/Temps- pour augmenter ou diminuer le temps. Ces deux touches peuvent être utilisées dans les programmes manuels (non disponibles dans les programmes automatiques).

**Veillez noter que la portée de réception de la télécommande est de 2,5 mètres ; la lumière infrarouge de la télécommande doit être alignée avec la fenêtre de réception infrarouge de l'appareil.**

## **Comment utiliser le programme automatique :**

Suivez les étapes suivantes :

1. Assurez-vous que l'appareil est en mode STANDBY en appuyant sur la touche STOP.
2. Appuyez sur la touche du programme souhaité (P1-P5). Veuillez noter que, pour des raisons de sécurité, la touche Programme ne fonctionne qu'en mode STANDBY.
3. Pour parcourir les différents modes, appuyez d'abord sur la touche STOP pour passer l'appareil en mode STANDBY, avant d'appuyer sur une touche de programme.
4. Une fois que vous avez sélectionné un programme (P1-P5), appuyez sur la touche START pour commencer votre entraînement.

**Veillez noter :** Lorsque vous lancez un programme automatique, vous ne pouvez pas régler manuellement le temps et la vitesse. Il suffit de sélectionner un programme automatique et d'appuyer sur la touche START ; l'appareil lancera ensuite le programme sélectionné.

## OPTIONS DE RÉGLAGE DE LA VITESSE

### • Feuille de vitesse du programme automatique

	S1	S2	S3	S4
P1	20	60	40	80
P2	30	70	50	90
P3	40	80	60	100
P4	50	90	70	110
P5	60	100	80	120

## AVANTAGES DE LA PLATEFORME VIBRANTE

Vitesse basse (P1-P2)	Vitesse moyenne (P3-P4)	Vitesse haute (P5)
<p>Idéale pour les débutants.</p> <p>Détoxification</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Augmentation de la densité osseuse</li> <li>· Stimulation du métabolisme</li> <li>· Drainage lymphatique</li> <li>· Relaxation et soulagement des douleurs</li> </ul>	<p>Parfaite pour les personnes atteintes d'arthrite et de fibromyalgie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Préservation des articulations</li> <li>· Amélioration de la mobilité</li> <li>· Perte de graisse</li> <li>· Réduction des gonflements</li> <li>· Amélioration de l'équilibre</li> </ul>	<p>Idéale pour un entraînement intensif.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Perte de graisse et gain musculaire</li> <li>· Augmentation significative de la densité osseuse</li> <li>· Développement de la force</li> <li>· Amélioration des résultats de l'entraînement</li> </ul>

## POUR OBTENIR LES MEILLEURS RÉSULTATS, ALTERNEZ ENTRE LES PROGRAMMES

et gardez votre corps actif. Le corps humain a tendance à s'adapter à différentes conditions ; nous voulons donc continuer à provoquer des changements dans notre corps. Chaque niveau a ses propres avantages ; nous vous recommandons toutefois de commencer par le premier niveau, P1, et de progresser progressivement.

### SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Tension nominale: 110V/220V    Plage de vitesse: 1 à 120 niveaux

Puissance: 200W

Amplitude: 0-10 mm

Poids du produit: 7,98 kg

Dimensions du produit:  
50.8\*36.5\*18 cm

### AVERTISSEMENT

- **RISQUE D'INGESTION** : Ce produit contient une pile bouton ou une pile de type pièce.
- L'ingestion peut entraîner la MORT ou des blessures graves.
- Une pile bouton ou une pile de type pièce avalée peut causer des brûlures chimiques internes en aussi peu que 2 heures.
- Garder les piles neuves et usagées hors de portée des enfants.
- Si une pile est soupçonnée d'avoir été avalée ou insérée dans une partie du corps, consulter immédiatement un professionnel de santé.



# NETTOYAGE ET ENTRETIEN

## Attention

- Avant le nettoyage, assurez-vous que l'appareil est éteint et débranché de la source d'alimentation.
- La surface de l'appareil peut être nettoyée avec un chiffon chaud et humide et un détergent doux.
- Assurez-vous que l'appareil est complètement sec avant de le rebrancher ou de l'utiliser à nouveau.
- Évitez d'utiliser des produits chimiques corrosifs tels que le benzène, le diluant, l'éthanol ou l'essence - car ils peuvent endommager les composants et la surface de l'appareil.
- Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, couvrez-le avec une housse de protection pour éviter l'accumulation de poussière.

## Entretien

- Éteignez l'appareil après chaque utilisation et assurez-vous qu'il est éteint.
- Stockez l'appareil dans un endroit sec, propre et bien ventilé. Ne exposez pas l'appareil à la lumière solaire directe, car cela peut causer des dommages ou des décolorations. Assurez-vous que les conditions de stockage et de transport correspondent aux exigences spécifiées.
- Vérifiez régulièrement l'appareil pour détecter les risques de sécurité ou les problèmes éventuels.
- Vérifiez régulièrement le câble d'alimentation pour détecter les signes de dommages ou d'usure.

# DÉPANNAGE

	Symptôme	Cause possible	Solution
1	Les lumières sont éteintes	Problème d'alimentation électrique	Vérifiez l'alimentation électrique et reconnectez l'appareil.
		L'interrupteur principal de l'appareil est éteint	Assurez-vous que l'interrupteur principal est allumé.
		Coup de courant intense, fusible grillé	Si le fusible est grillé, remplacez-le par un nouveau.
2	Un bruit est produit	Sol inégal ou pieds réglables mal alignés	Réglez les pieds réglables de sorte que l'appareil soit bien à niveau avec le sol.
3	Remote Le contrôle ne fonctionne pas	La batterie n'est pas insérée ou la batterie est vide:	Vérifiez la batterie et remplacez-la si nécessaire.
		Trop loin de la machine:	Assurez-vous que vous êtes dans la plage valide de 2,5 mètres de la machine.
4	L'appareil s'arrête pendant le fonctionnement	L'appareil est surchauffé	Laissez refroidir l'appareil pendant 10 minutes, puis redémarrez-le.
5	L'appareil ne fonctionne pas comme prévu	L'appareil a reçu trop de commandes	Éteignez l'appareil, attendez un moment, puis redémarrez-le.

Si le problème persiste ou si vous rencontrez d'autres problèmes, veuillez consulter le manuel d'utilisation ou contacter le service client pour obtenir une assistance supplémentaire.

# STOCKAGE ET TRANSPORT

## Directives pour le transport:

L'appareil peut être transporté par les moyens de transport habituels. Assurez-vous que l'appareil est protégé contre les vibrations intenses, les chocs et la pluie pendant le transport.

## Stockage

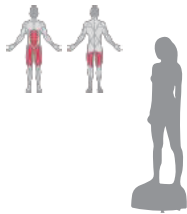
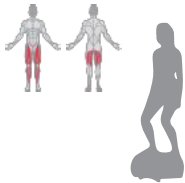

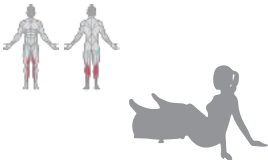
L'appareil vibratoire de fitness doit être stocké dans une pièce bien ventilée, sans gaz corrosifs. Assurez-vous que la pièce de stockage a une température ambiante comprise entre -10°C et +50°C (14°F - 122°F).

L'humidité relative doit être inférieure à 93 % (sans condensation), et la pression atmosphérique doit être comprise entre 50 et 106 kPa.

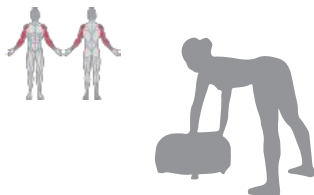
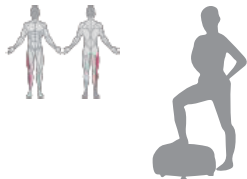
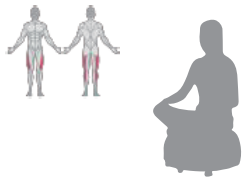
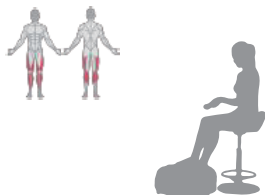
# CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

- Les débutants doivent se tenir sur l'appareil avec les pieds serrés l'un contre l'autre. Augmentez progressivement la difficulté en écartant davantage les jambes.
- Commencez lentement et simplement avec des séances d'entraînement de 5 à 10 minutes.
- Progressez pendant plusieurs semaines vers des séances d'entraînement plus longues et plus exigeantes.
- Un entraînement à long terme vous aidera à atteindre vos objectifs de fitness.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures de sport appropriés. Les vêtements appropriés doivent être confortables et vous offrir une grande liberté de mouvement.
- Vous pouvez amplifier les vibrations en enlevant vos chaussures et vos chaussettes. Ne portez pas de chaussettes ou de chaussons à la maison pendant l'utilisation, car vous risqueriez de glisser.
- Ne portez pas de bijoux, de ceintures, de vêtements larges ou amples ou autres accessoires – ils pourraient se accrocher et causer un accident ou une blessure. Retirez vos téléphones portables et autres objets de valeur ainsi que les objets tranchants de vos mains et de vos poches avant d'utiliser l'appareil.
- Échauffez-vous avant utilisation et refroidissez-vous à la fin de l'entraînement.
- Veillez à prendre des pauses suffisantes entre les exercices.
- Respirez régulièrement : expirez pendant l'effort et inspirez après l'effort.
- Effectuez tous les exercices avec des mouvements fluides et réguliers.
- Nous recommandons de poser un chiffon ou un tapis d'entraînement sur l'appareil si vous vous asseyez, vous allongez ou utilisez vos mains ou vos bras sur l'appareil.
- Buvez abondamment d'eau avant et après l'entraînement.

# RÉFÉRENCE DES EXERCICES POUR LE CORPS ENTIER I

	<p>1. Posture debout : Tenez-vous sur l'appareil avec les pieds écartés à la largeur des épaules.</p>
	<p>2. Posture accroupie : Tenez-vous sur l'appareil avec les pieds écartés à la largeur des épaules et maintenez une posture accroupie.</p>
	<p>3. Entraînement du tronc supérieur : Posez vos mains sur le coussin, écartées à la largeur des épaules, tout en étant à genoux.</p>
	<p>4. Entraînement des mollets : Posez vos mollets sur le coussin et appuyez-vous avec les mains derrière vous sur le sol.</p>

# RÉFÉRENCE DES EXERCICES POUR LE CORPS ENTIER I

	<p>5. Exercices des bras : Pliez-vous à la taille, placez vos pieds écartés à la largeur des épaules et étendez vos bras droit devant vous, de sorte qu'ils reposent sur le coussin.</p>
	<p>6. Standing sur un pied : Posez un pied sur l'appareil et tenez-vous détendu et droit.</p>
	<p>7. Posture assise I : Asseyez-vous fermement sur le tapis avec les jambes croisées.</p>
	<p>8. Posture assise II : Posez vos jambes sur le tapis et asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise.</p>

# RÉFÉRENCE DES EXERCICES POUR LE CORPS ENTIER II



## 1. Pompes

**Position initiale:** Posez vos jambes sur la plateforme vibrante, pliez vos genoux et placez vos mains derrière votre tête.

**Exercice:** Élevez votre tronc supérieur de la plateforme, mais pas complètement, puis redescendez-le.



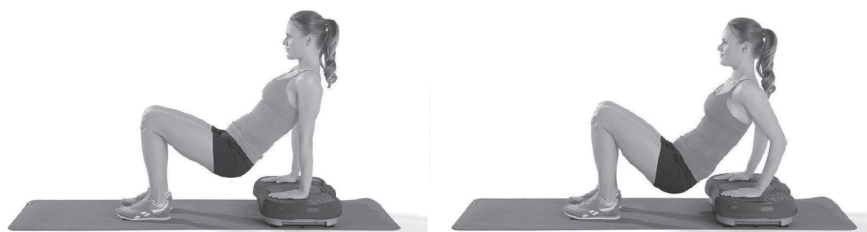
## 2. Abdominaux

**Position initiale:** Posez vos jambes sur la plateforme vibrante, les genoux fléchis et les mains derrière votre tête.

**Exercice:** Élevez votre tronc supérieur de la plateforme, mais pas complètement, puis redescendez-le.

# RÉFÉRENCE DES EXERCICES POUR LE CORPS ENTIER II

FR



## 3. Dips pour les triceps

**Position initiale:** Tournez le dos à l'appareil, posez vos mains fermement sur la plateforme et appuyez-vous dessus.

**Exercice:** Poussez votre corps vers le haut, en fléchissant légèrement les coudes, puis redescendez votre tronc supérieur par la suite. Gardez les omoplates serrées.

Alternativement, vous pouvez aussi étendre les jambes.



## 4. Pont sur un pied

**Position initiale:** Allongez-vous sur le dos sur un tapis devant l'appareil, un pied posé sur la plateforme.

**Exercice:** Élevez et étendez chaque jambe pendant la vibration, en changeant de jambe toutes les 3 à 5 secondes. Veillez à ce que votre bassin reste stable et ne penche pas d'un côté.

# RÉFÉRENCE DES EXERCICES POUR LE CORPS ENTIER II



## 5. Marches en arrière avec bandes

**Position initiale:** Posez un pied au centre de l'appareil et étendez l'autre jambe vers l'arrière. Tenez fermement une bande de résistance.

**Exercice:** Gardez le dos droit et appuyez fermement le pied sur la plateforme, en contractant les muscles des jambes. Fléchissez les avant-bras et tirez la bande de résistance alternativement vers le haut et vers l'arrière.



## 6. Curl des biceps

**Position initiale:** Tenez-vous sur l'appareil et tenez fermement les deux bandes de résistance.

**Exercice:** Gardez le dos et les poignets droits. Fléchissez les coudes et tirez fermement les bandes vers le haut.

# RÉFÉRENCE DES EXERCICES POUR LE CORPS ENTIER II



## 7. Marche en arrière

**Position initiale:**

Posez un pied au centre de l'appareil, l'autre jambe étant étendue vers l'arrière.

**Exercice:**

Gardez le dos droit et appuyez fermement le pied avant sur la plateforme vibrante. Contractez les muscles des jambes et croisez les bras devant votre corps.



## 8. Accroupissement

**Position initiale:** Tenez-vous sur l'appareil avec les pieds écartés à la largeur des épaules.

**Exercice:** Gardez le dos droit, pliez les genoux et inclinez légèrement le tronc supérieur vers l'avant, en contractant les muscles des jambes. Alternativement, vous pouvez aussi bouger vers le haut et vers le bas en position accroupie.

# GARANTIE

Nous offrons une garantie d'un an pour ce produit. Pendant cette période, toutes les pièces de rechange sont remplacées gratuitement.

Si vous avez besoin de pièces de rechange ou d'assistance de la part du vendeur, veuillez nous contacter.

(Connectez-vous à votre compte > sélectionnez "Vos commandes"> trouvez le numéro de commande, cliquez sur "Contacter le vendeur")

Ou envoyez un e-mail à [support@flybird.fit](mailto:support@flybird.fit) .

Notre service clientèle vous répondra dans les 24 heures.

Afin de résoudre votre problème plus rapidement, veuillez inclure les informations suivantes dans votre e-mail lorsque vous nous contactez.

Numéro de commande

-----

Produit

-----

Problème

-----

Demande

-----

Adresse

-----

Numéro de téléphone

-----

**FLYBIRD**

---

Gracias por comprar la máquina vibratoria de fitness FLYBIRD. FLYBIRD se compromete a brindar a nuestros clientes productos de fitness de alta calidad, económicos y un servicio posventa confiable. Si encuentras alguno de los siguientes problemas, no dudes en contactarnos en cualquier momento – te prometemos una solución satisfactoria!

**Email: [support@flybird.fit](mailto:support@flybird.fit)**

- Si el producto presenta algún problema de calidad, ¡contáctanos para un reemplazo gratuito!
- Si falta alguna pieza, contáctanos y te enviaremos repuestos de inmediato.
- Necesitas más orientación sobre ejercicios? ¡Contáctanos, te ayudaremos!
- Tienes alguna idea para mejorar nuestros productos? ¡Nos encantaría saber de ti!

Al contactar con el servicio posventa o reemplazar piezas, proporcione la siguiente información:

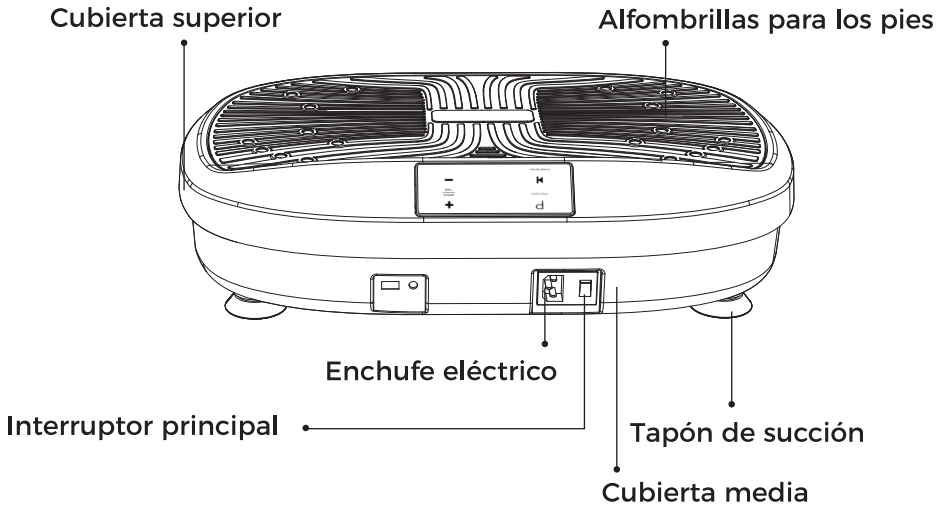
1. Número de pedido
2. Problema encontrado e imágenes de apoyo
3. Número(s) de pieza(s) requerido(s) y cantidad

Finalmente, ¡gracias por elegir FLYBIRD! ¡Comencemos juntos tu camino hacia el fitness!

## PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

- La duración de uso recomendada es de 10 a 20 minutos por sesión.
- Si sufre de problemas articulares, hipertensión arterial, bronquitis, enfermedades cardíacas, enfermedades de la piel, diabetes, está embarazada, padece obesidad extrema, otitis media, debilidad ósea, osteoporosis, enfermedades estomacales, porta un marcapasos u otros problemas médicos, consulte a un médico antes de usar este aparato vibratorio.
- Familiarícese con las funciones y el funcionamiento del aparato para evitar malfuncionamientos o lesiones.
- Mantenga a los niños alejados de este aparato.
- Es normal sentir una ligera sensación de mareo durante el primer uso, debido a las vibraciones del aparato; esta sensación debería desaparecer después de algún tiempo de uso.
- No golpee el cojín para evitar lesiones y daños.
- No coloque sus rodillas en el cojín para evitar lesiones y alteraciones.
- Distribuya su peso uniformemente y evite ejercer una presión excesiva en un solo lado.
- No toque el aparato con las manos mojadas.
- Este aparato solo debe ser utilizado por una persona a la vez.
- Este producto está destinado exclusivamente para fines de entrenamiento; cualquier otro uso está prohibido.

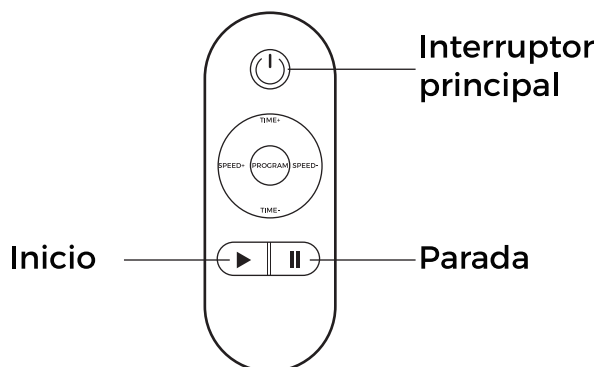
# VISIÓN GENERAL DE LA ESTRUCTURA DEL PRODUCTO



## CONTENIDO DEL EMPAQUE

N°	Designación	Cantidad	Unidad
1	Aparato de plataforma vibratoria de fitness	1	Pieza
2	Bandas de resistencia	2	Pieza
3	Control remoto	1	Pieza
4	Cable de alimentación	1	Pieza
5	Manual de usuario	1	Pieza

## CONTROL REMOTO



### Consejo para la solución de problemas del control remoto

Si el control remoto no funciona, verifique las dos posibilidades siguientes :

1. Verifique si las baterías están insertadas correctamente.
2. Use el control remoto apuntándolo a la pantalla (porque el control remoto funciona por infrarrojos y puede bloquearse fácilmente).

Si no encuentra el control remoto, verifique nuevamente la espuma blanca del empaque (porque el control remoto es blanco y puede ocultarse fácilmente).

# INSTRUCCIONES DE USO

- **Interruptor principal** : Para encender o apagar el producto, simplemente presione el interruptor principal.
- **Inicio** : Presione el botón Inicio para poner en marcha el aparato.
- **Programas automáticos** : Hay 5 programas automáticos disponibles, designados como P1, P2, P3, P4 y P5.
- **Botón Velocidad+ & Botón Velocidad-** : Presione el botón Velocidad+/Velocidad- para aumentar o disminuir la velocidad según sus necesidades. Estos botones se pueden usar en un programa manual (no disponibles en los programas automáticos). La velocidad varía desde el nivel 1 hasta el 120.
- **Botón Tiempo+ & Botón Tiempo-** : Presione el botón Tiempo+/Tiempo- para aumentar o disminuir el tiempo. Estos dos botones se pueden usar en los programas manuales (no disponibles en los programas automáticos).

Por favor, tenga en cuenta que el rango de recepción del control remoto es de 2,5 metros; la luz infrarroja del control remoto debe alinearse con la ventana de recepción infrarroja del aparato.

## Cómo usar el programa automático :

Siga los pasos siguientes :

1. Asegúrese de que el aparato esté en modo STANDBY presionando el botón STOP.
2. Presione el botón del programa deseado (P1-P5). Tenga en cuenta que, por razones de seguridad, el botón Programa solo funciona en modo STANDBY.
3. Para navegar por los diferentes modos, presione primero el botón STOP para poner el aparato en modo STANDBY, antes de presionar un botón de programa.
4. Una vez que haya seleccionado un programa (P1-P5), presione el botón START para comenzar su entrenamiento.

**Tenga en cuenta** : Cuando inicie un programa automático, no podrá ajustar manualmente el tiempo y la velocidad. Simplemente seleccione un programa automático y presione el botón START; luego el aparato iniciará el programa seleccionado.

## OPCIONES DE AJUSTE DE VELOCIDAD

### • Hoja de velocidad del programa automático

	S1	S2	S3	S4
P1	20	60	40	80
P2	30	70	50	90
P3	40	80	60	100
P4	50	90	70	110
P5	60	100	80	120

## VENTAJAS DE LA PLATAFORMA VIBRATORIA

Velocidad baja (P1-P2)	Velocidad media (P3-P4)	Velocidad alta (P5)
<p>Ideal para principiantes.</p> <p>Desintoxicación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Aumento de la densidad ósea</li> <li>· Estimulación del metabolismo</li> <li>· Drenaje linfático</li> <li>· Relajación y alivio del dolor</li> </ul>	<p>Perfecta para personas con artritis y fibromialgia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Preservación de las articulaciones</li> <li>· Mejora de la movilidad</li> <li>· Pérdida de grasa</li> <li>· Reducción de hinchazones</li> <li>· Mejora del equilibrio</li> </ul>	<p>Ideal para entrenamiento intensivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pérdida de grasa y ganancia muscular</li> <li>· Aumento significativo de la densidad ósea</li> <li>· Desarrollo de fuerza</li> <li>· Mejora de los resultados del entrenamiento</li> </ul>

## PARA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS, ALTERNA ENTRE LOS PROGRAMAS

y mantén tu cuerpo activo. El cuerpo humano tiende a adaptarse a diferentes condiciones; por lo tanto, queremos seguir provocando cambios en nuestro cuerpo. Cada nivel tiene sus propias ventajas; sin embargo, le recomendamos comenzar con el primer nivel, P1, y avanzar progresivamente.

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Tensión nominal: 110V/220V      Rango de velocidad: 1 a 120 niveles

Potencia: 200W      Amplitud: 0-10 mm

Peso del producto: 7.98 kg      Dimensiones del producto:  
50.8\*36.5\*18 cm

### ADVERTENCIA

- PELIGRO DE INGESTIÓN: Este producto contiene una batería botón o de moneda.
- La ingestión puede causar la MUERTE o lesiones graves.
- Una batería botón o de moneda tragada puede producir quemaduras químicas internas en tan solo 2 horas.
- Mantener las baterías nuevas y usadas fuera del alcance de los niños.
- Si se sospecha que se ha tragado una batería o que se ha insertado en alguna parte del cuerpo, buscar atención médica de inmediato.



# LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

## Atención

- Antes de la limpieza, asegúrese de que el aparato esté apagado y desenchufado de la fuente de alimentación.
- La superficie del aparato se puede limpiar con una toalla tibia y húmeda y un detergente suave.
- Asegúrese de que el aparato esté completamente seco antes de volver a enchufarlo o usarlo.
- Evite usar productos químicos corrosivos como benceno, diluyente, etanol o gasolina - ya que pueden dañar los componentes y la superficie del aparato.
- Si el aparato no se usa durante un período prolongado, cúbralo con una funda protectora para evitar la acumulación de polvo.

## Mantenimiento

- Apague el aparato después de cada uso y asegúrese de que esté apagado.
- Almacene el aparato en un lugar seco, limpio y bien ventilado. No exponga el aparato a la luz solar directa, ya que esto puede causar daños o decoloraciones. Asegúrese de que las condiciones de almacenamiento y transporte cumplan con los requisitos especificados.
- Verifique regularmente el aparato para detectar riesgos de seguridad o posibles problemas.
- Verifique regularmente el cable de alimentación para detectar signos de daños o desgaste.

# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

	Síntoma	Causa posible	Solución
1	Las Luces están apagadas	Problema de alimentación eléctrica	Verifique la alimentación eléctrica y vuelva a conectar el aparato.
		El interruptor principal del aparato está apagado	Asegúrese de que el interruptor principal esté encendido.
		Sobrecarga eléctrica, fusible fundido	Si el fusible está fundido, reemplácelo por uno nuevo.
2	Se produce un ruido	Suelo desnivelado o patas regulables mal alineadas	Ajuste las patas regulables para que el aparato quede bien nivelado con el suelo.
3	El control remoto no funciona	La batería no está insertada o la batería está vacía:	Verifique la batería y reemplácela si es necesario.
		Demasiado lejos de la máquina:	Asegúrese de estar dentro del rango válido de 2.5 metros de la máquina.
4	El aparato se detiene durante el funcionamiento	El aparato está sobrecalentado	Deje que el aparato se enfríe durante 10 minutos, luego reinicielo.
5	El aparato no funciona como se esperaba	El aparato ha recibido demasiadas órdenes	Apague el aparato, espere un momento y luego reinicielo.

Si el problema persiste o encuentra otros problemas, consulte el manual de usuario o comuníquese con el servicio de atención al cliente para obtener asistencia adicional.

# ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE

## Directrices para el transporte:

El aparato se puede transportar por los medios de transporte habituales. Asegúrese de que el aparato esté protegido contra vibraciones intensas, golpes y lluvia durante el transporte.

## Almacenamiento

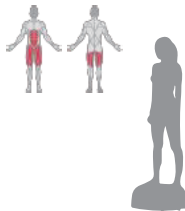
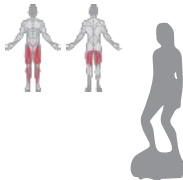

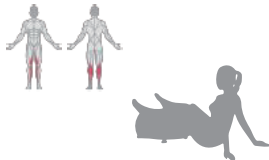
El aparato vibratorio de fitness debe almacenarse en un lugar bien ventilado, sin gases corrosivos. Asegúrese de que el lugar de almacenamiento tenga una temperatura ambiente entre  $-10^{\circ}\text{C}$  y  $+50^{\circ}\text{C}$  ( $14^{\circ}\text{F}$  -  $122^{\circ}\text{F}$ ).

La humedad relativa debe ser inferior al 93 % (sin condensación), y la presión atmosférica debe estar entre 50 y 106 kPa.

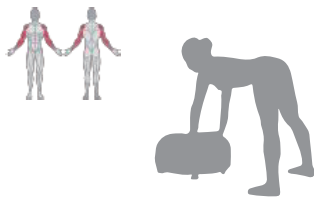
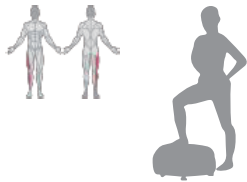
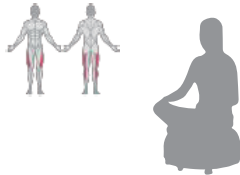
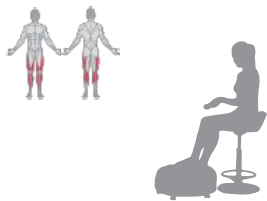
## CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

- Los principiantes deben pararse en el aparato con los pies juntos. Aumente progresivamente la dificultad separando más las piernas.
- Comience lentamente y sencillamente con sesiones de entrenamiento de 5 a 10 minutos.
- Avance durante varias semanas hacia sesiones de entrenamiento más largas y exigentes.
- Un entrenamiento a largo plazo le ayudará a alcanzar sus objetivos de fitness.
- Lleve siempre ropa y zapatillas de deporte adecuadas. La ropa adecuada debe ser confortable y brindarle gran libertad de movimiento.
- Puede amplificar las vibraciones quitándose las zapatillas y las medias. No lleve medias ni pantuflas durante el uso, ya que podría resbalar.
- No lleve joyas, correas, ropa ancha o holgada u otros accesorios – podrían engancharse y causar un accidente o una lesión. Retire su teléfono móvil y otros objetos de valor, así como objetos afilados, de sus manos y bolsillos antes de usar el aparato.
- Caliente el cuerpo antes del uso y enfríe el cuerpo al final del entrenamiento.
- Asegúrese de tomar pausas suficientes entre los ejercicios.
- Respire regularmente : exhale durante el esfuerzo e inhale después del esfuerzo.
- Realice todos los ejercicios con movimientos fluidos y regulares.
- Recomendamos colocar una toalla o una alfombra de entrenamiento en el aparato si se sienta, se acuesta o usa sus manos o brazos en el aparato.
- Beba abundante agua antes y después del entrenamiento.

# REFERENCIA DE EJERCICIOS PARA EL CUERPO COMPLETO I

	<p>1. Postura de pie : Pare en el aparato con los pies separados a la anchura de los hombros.</p>
	<p>2. Postura agachada : Pare en el aparato con los pies separados a la anchura de los hombros y mantenga una postura agachada.</p>
	<p>3. Entrenamiento del torso superior : Coloque sus manos en el cojín, separadas a la anchura de los hombros, mientras está de rodillas.</p>
	<p>4. Entrenamiento de los pantorrillas : Coloque sus pantorrillas en el cojín y apóyese con las manos detrás de usted en el suelo.</p>

# REFERENCIA DE EJERCICIOS PARA EL CUERPO COMPLETO I

	<p><b>5. Ejercicios de brazos :</b>  Doble el cuerpo en la cintura, coloque los pies separados a la anchura de los hombros y extienda los brazos rectos hacia adelante, de modo que queden apoyados en el cojín.</p>
	<p><b>6. Pie único :</b>  Coloque un pie en el aparato y manténgase relajado y erguido.</p>
	<p><b>7. Postura sentada I :</b>  Siéntese firmemente en la alfombra con las piernas cruzadas.</p>
	<p><b>8. Postura sentada II :</b>  Coloque las piernas en la alfombra y siéntese en un taburete o una silla.</p>

# REFERENCIA DE EJERCICIOS PARA EL CUERPO COMPLETO II

ES



## 1. Flexiones

**Posición inicial:** Coloque las piernas en la plataforma vibratoria, doble los rodillas y coloque las manos detrás de la cabeza.

**Ejercicio:** Levante el torso superior de la plataforma, pero no completamente, luego bájelo.

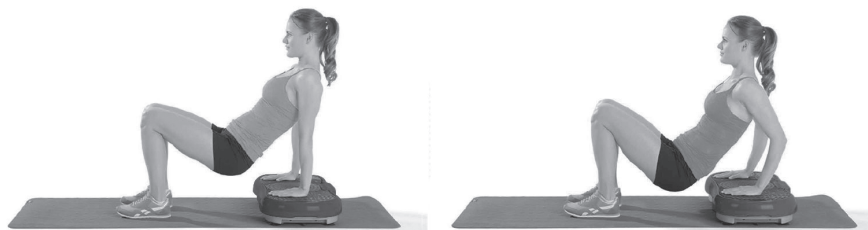


## 2. Abdominales

**Posición inicial:** Coloque las piernas en la plataforma vibratoria, los rodillas doblados y las manos detrás de la cabeza.

**Ejercicio:** Levante el torso superior de la plataforma, pero no completamente, luego bájelo

## REFERENCIA DE EJERCICIOS PARA EL CUERPO COMPLETO II

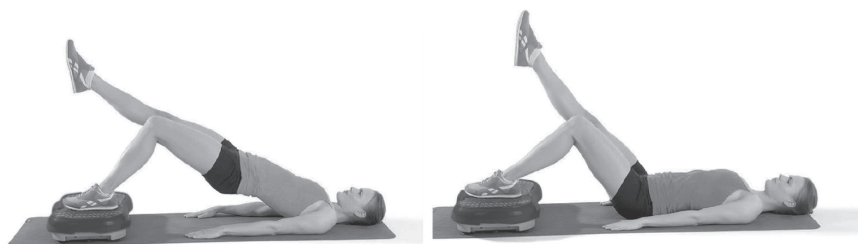


### 3. Dips para tríceps

**Posición inicial:** Voltee el cuerpo del aparato, coloque las manos firmemente en la plataforma y apóyese en ella.

**Ejercicio:** Empuje el cuerpo hacia arriba, doblando ligeramente los codos, luego baje el torso superior posteriormente. Mantenga las escápulas apretadas.

Alternativamente, también puede extender las piernas.



### 4. Puente sobre un pie

**Posición inicial:** Acuéstese de espaldas en una alfombra delante del aparato, con un pie colocado en la plataforma.

**Ejercicio:** Levante y extienda cada pierna durante la vibración, cambiando de pierna cada 3 a 5 segundos. Asegúrese de que la cadera permanezca estable y no se incline a un lado.

# REFERENCIA DE EJERCICIOS PARA EL CUERPO COMPLETO II



## 5. Pasos hacia atrás con bandas

**Posición inicial:** Coloque un pie en el centro del aparato y extienda la otra pierna hacia atrás. Sostenga firmemente una banda de resistencia.

**Ejercicio:** Mantenga la espalda recta y apriete firmemente el pie en la plataforma, contrayendo los músculos de las piernas. Doble los antebrazos y tire de la banda de resistencia alternativamente hacia arriba y hacia atrás.



## 6. Curl de bíceps

**Posición inicial:** Pare en el aparato y sostenga firmemente las dos bandas de resistencia.

**Ejercicio:** Mantenga la espalda y las muñecas rectas. Doble los codos y tire firmemente las bandas hacia arriba.

## REFERENCIA DE EJERCICIOS PARA EL CUERPO COMPLETO II



### 7. Paso hacia atrás

**Posición inicial:** Coloque un pie en el centro del aparato, con la otra pierna extendida hacia atrás.

**Ejercicio:** Mantenga la espalda recta y apriete firmemente el pie delantero en la plataforma vibratoria. Contraya los músculos de las piernas y cruce los brazos delante del cuerpo.



### 8. Agachamiento

**Posición inicial:** Pare en el aparato con los pies separados a la anchura de los hombros

**Ejercicio:** Mantenga la espalda recta, doble los rodillas e incline ligeramente el torso superior hacia adelante, contrayendo los músculos de las piernas. Alternativamente, también puede moverse hacia arriba y hacia abajo en posición agachada.

# GARANTIZAR

Ofrecemos un año de garantía para este producto. Durante este periodo, se proporcionarán sustituciones gratuitas para todos los piezas de repuesto.

Si necesita piezas de repuesto o asistencia del vendedor, póngase en contacto con nosotros.

(Inicie sesión en su cuenta > seleccione "Sus pedidos" > busque el ID del pedido, haga clic en "Contactar con el vendedor")

O envíe un correo electrónico a [support@flybird.fit](mailto:support@flybird.fit) .

Nuestro servicio de atención al cliente se pondrá en contacto con usted en un plazo de 24 horas.

Para atender su problema más rápidamente, incluya la siguiente información en su correo electrónico cuando se ponga en contacto con nosotros.

Número de pedido

-----

Producto

-----

Problema

-----

Solicitud

-----

Dirección

-----

Número de teléfono

-----

**FLYBIRD**

---

Grazie per l'acquisto della macchina vibratoria per il fitness FLYBIRD. FLYBIRD si impegna a fornire ai nostri clienti prodotti di fitness di alta qualità, convenienti e un servizio post-vendita affidabile. Se incontri uno dei seguenti problemi, non esitare a contattarci in qualsiasi momento - vi promettiamo una soluzione soddisfacente!

**Email: [support@flybird.fit](mailto:support@flybird.fit)**

- In caso di problemi di qualità con il prodotto, contattaci per una sostituzione gratuita!
- Se mancano dei pezzi, contattaci e ti invieremo subito i pezzi di ricambio.
- Hai bisogno di ulteriori consigli sugli esercizi? Contattaci: ci pensiamo noi!
- Hai idee per migliorare i nostri prodotti? Ci piacerebbe sentire il tuo parere!

Quando si contatta il servizio post-vendita o si sostituiscono parti, si prega di fornire le seguenti informazioni:

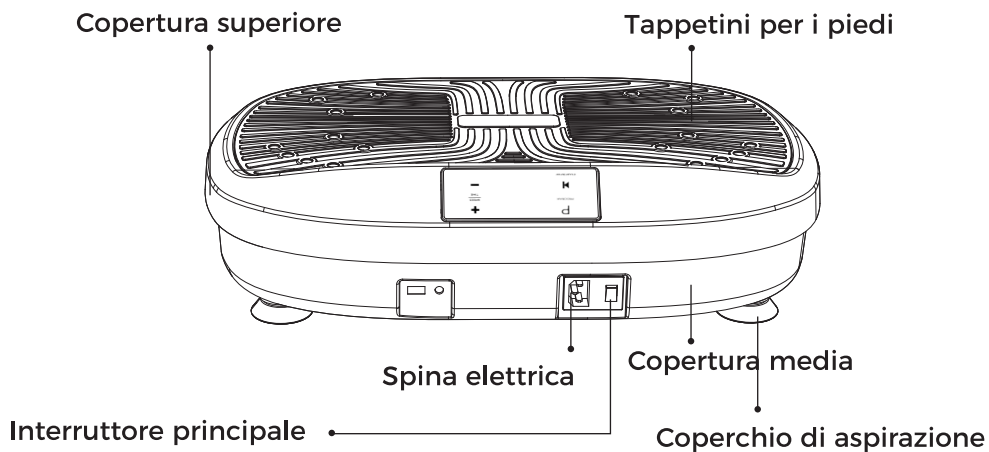
1. Numero d'ordine
2. Problema riscontrato e immagini di supporto
3. Numero/i di parte richiesto/i e quantità

Infine, grazie per aver scelto FLYBIRD! Iniziamo insieme il tuo percorso di fitness!

## PRECAUZIONI DI SICUREZZA

- La durata di utilizzo consigliata è di 10-20 minuti per sessione.
- Se soffri di problemi articolari, ipertensione, broncrite, malattie cardiache, malattie della pelle, diabete, sei in stato di gravidanza, soffri di obesità estrema, otite media, debolezza ossea, osteoporosi, malattie dello stomaco, porti un pacemaker o altri problemi medici, consultare un medico prima di utilizzare questo apparecchio vibratorio.
- Familiarizzati con le funzioni e l'uso dell'apparecchio per evitare malfunzionamenti o lesioni.
- Mantieni i bambini allontanati da questo apparecchio.
- È normale sentire una leggera sensazione di vertigini durante il primo utilizzo, dovuta alle vibrazioni dell'apparecchio; questa sensazione dovrebbe scomparire dopo alcuni minuti di utilizzo.
- Non picchiare sul cuscino per evitare lesioni e danni.
- Non mettere le ginocchia sul cuscino per evitare lesioni e disturbi.
- Distribuisci il tuo peso uniformemente e evita di esercitare una pressione eccessiva su un solo lato.
- Non toccare l'apparecchio con le mani bagnate.
- Questo apparecchio deve essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Questo prodotto è destinato esclusivamente a fini di addestramento; qualsiasi altro uso è proibito.

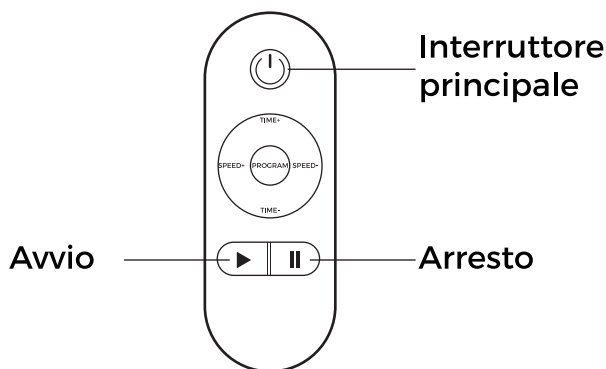
## PANORAMICA DELLA STRUTTURA DEL PRODOTTO



## CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

N°	Designazione	Quantità	Unità
1	Apparecchio di piattaforma vibratoria per il fitness	1	Pezzo
2	Bande di resistenza	2	Pezzo
3	Telecomando	1	Pezzo
4	Cavo di alimentazione	1	Pezzo
5	Manuale di istruzioni	1	Pezzo

## TELECOMANDO



### Suggerimento per la risoluzione dei problemi del telecomando

Se il telecomando non funziona, controlla le due possibilità seguenti :

1. Controlla se le batterie sono inserite correttamente.
2. Usa il telecomando puntandolo verso il display (perché il telecomando funziona con infrarossi e può essere bloccato facilmente).

Se non trovi il telecomando, controlla nuovamente la schiuma bianca della confezione (perché il telecomando è bianco e può essere nascosto facilmente).

## ISTRUZIONI DI UTILIZZO

- **Interruttore principale** : Per avviare o arrestare il prodotto, basta premere l'interruttore principale.
- **Avvio** : Premere il tasto Avvio per mettere in funzione l'apparecchio.
- **Programmi automatici** : Sono disponibili 5 programmi automatici, denominati P1, P2, P3, P4 e P5.
- **Tasto Velocità+ & Tasto Velocità-** : Premere il tasto Velocità+/Velocità- per aumentare o diminuire la velocità secondo le proprie esigenze. Questi tasti possono essere utilizzati in un programma manuale (non disponibili nei programmi automatici). La velocità varia dal livello 1 al 120.
- **Tasto Tempo+ & Tasto Tempo-** : Premere il tasto Tempo+/Tempo- per aumentare o diminuire il tempo. Questi due tasti possono essere utilizzati nei programmi manuali (non disponibili nei programmi automatici).  
Si prega di notare che il raggio di ricezione del telecomando è di 2,5 metri; la luce infrarossa del telecomando deve essere allineata con la finestra di ricezione infrarossa dell'apparecchio.

### Come utilizzare il programma automatico :

Segui i passaggi seguenti :

1. Assicurati che l'apparecchio sia in modalità STANDBY premendo il tasto STOP.
2. Premere il tasto del programma desiderato (P1-P5). Si prega di notare che, per motivi di sicurezza, il tasto Programma funziona solo in modalità STANDBY.
3. Per passare tra le diverse modalità, premi prima il tasto STOP per mettere l'apparecchio in modalità STANDBY, prima di premere un tasto di programma.
4. Una volta selezionato un programma (P1-P5), premi il tasto START per iniziare l'addestramento.

Si prega di notare : Quando si avvia un programma automatico, non è possibile regolare manualmente il tempo e la velocità. Basta selezionare un programma automatico e premere il tasto START; quindi l'apparecchio inizierà il programma selezionato.

## OPZIONI DI REGOLAZIONE DELLA VELOCITÀ

### • Foglio di velocità del programma automatico

	S1	S2	S3	S4
P1	20	60	40	80
P2	30	70	50	90
P3	40	80	60	100
P4	50	90	70	110
P5	60	100	80	120

## VANTAGGI DELLA PIATTAFORMA VIBRATORIA

Velocità bassa (P1-P2)	Velocità media (P3-P4)	Velocità alta (P5)
<p>Ideale per i principianti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Detossicazione</li> <li>· Aumento della densità ossea</li> <li>· Stimolazione del metabolismo</li> <li>· drenaggio linfatico</li> <li>· Relax e sollievo dal dolore</li> </ul>	<p>Perfetta per le persone con artrite e fibromialgia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Conservazione delle articolazioni</li> <li>· Miglioramento della mobilità</li> <li>· Perdita di grasso</li> <li>· Riduzione dell gonfiore</li> <li>· Miglioramento dell'equilibrio</li> </ul>	<p>Ideale per l'addestramento intenso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Perdita di grasso e aumento muscolare</li> <li>· Aumento significativo della densità ossea</li> <li>· Sviluppo della forza</li> <li>· Miglioramento dei risultati dell'addestramento</li> </ul>

## PER OTTENERE I MIGLIORI RISULTATI, ALTERNA TRA I PROGRAMMI

e mantieni il corpo attivo. Il corpo umano tende ad adattarsi a diverse condizioni; quindi, vogliamo continuare a provocare cambiamenti nel nostro corpo. Ogni livello ha i suoi vantaggi; tuttavia, vi consigliamo di iniziare con il primo livello, P1, e di avanzare progressivamente.

### SPECIFICHE TECNICHE

Tensione nominale: 110V/220V      Gamma di velocità: 1 a 120 livelli

Potenza: 200W

Ampiezza: 0-10 mm

Peso del prodotto: 7.98 kg

Dimensioni del prodotto:  
50,8\*36,5\*18 cm

### AVVERTENZA

- **PERICOLO DI INGESTIONE:** Questo prodotto contiene una batteria a bottone o a moneta.
- L'ingestione può causare la MORTE o lesioni gravi.
- Una batteria a bottone o a moneta ingerita può provocare ustioni chimiche interne in soli 2 ore.
- Mantenere le batterie nuove e usate fuori dal raggio di azione dei bambini.
- Se si sospetta che una batteria sia stata ingerita o inserita in qualsiasi parte del corpo, cercare immediatamente assistenza medica.



# PULIZIA E MANUTENZIONE

## Attenzione

- Prima della pulizia, assicurati che l'apparecchio sia spento e scollegato dalla fonte di alimentazione.
- La superficie dell'apparecchio può essere pulita con un tovaglia calda e bagnata e un detergente delicato.
- Assicurati che l'apparecchio sia completamente asciutto prima di ricollegarlo o utilizzarlo nuovamente.
- Evita di utilizzare prodotti chimici corrosivi come il benzene, il diluente, l'etanolo o la benzina - perché possono danneggiare i componenti e la superficie dell'apparecchio.
- Se l'apparecchio non viene utilizzato per un periodo prolungato, coprilo con una copertura protettiva per evitare l'accumulo di polvere.

## Manutenzione

- Spegni l'apparecchio dopo ogni utilizzo e assicurati che sia spento.
- Conserva l'apparecchio in un luogo asciutto, pulito e ben ventilato. Non esporre l'apparecchio alla luce solare diretta, perché ciò può causare danni o sbiadimenti. Assicurati che le condizioni di conservazione e trasporto rispettino i requisiti specificati.
- Controlla regolarmente l'apparecchio per rilevare rischi per la sicurezza o possibili problemi.
- Controlla regolarmente il cavo di alimentazione per rilevare segni di danni o usura.

# RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

	Sintomo	Causa possibile	Soluzione
1	Le luci sono spente	Problema di alimentazione elettrica	Controlla l'alimentazione elettrica e ricollega l'apparecchio.
		L'interruttore principale dell'apparecchio è spento	Assicurati che l'interruttore principale sia acceso.
		Sovraccarico elettrico, fusibile bruciato	Se il fusibile è bruciato, sostituiscilo con uno nuovo.
2	Si produce un rumore	Suolo non livellato o piedini regolabili mal allineati	Regola i piedini regolabili in modo che l'apparecchio sia ben livellato con il suolo.
3	Il controllo del ricorso non funziona	La batteria non viene inserita o la batteria è vuota:	Controllare la batteria e sostituirla se necessario.
		Troppo lontano dalla macchina:	Assicurati di rientrare nell'intervallo valido di 2,5 metri dalla macchina.
4	L'apparecchio si arresta durante il funzionamento	L'apparecchio è surriscaldato	Lascia raffreddare l'apparecchio per 10 minuti, poi riavvialo.
5	L'apparecchio non funziona come previsto	L'apparecchio ha ricevuto troppi comandi	Spegni l'apparecchio, attendi un momento e poi riavvialo.

Se il problema persiste o si verificano altri problemi, consulta il manuale di istruzioni o contatta il servizio clienti per ottenere assistenza aggiuntiva.

## CONSERVAZIONE E TRASPORTO

Direttive per il trasporto:

L'apparecchio può essere trasportato con i mezzi di trasporto usuali. Assicurati che l'apparecchio sia protetto da vibrazioni intense, urti e pioggia durante il trasporto.

### Conservazione

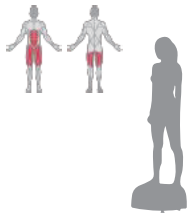
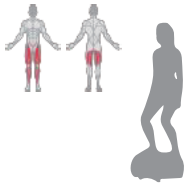

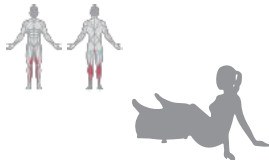
L'apparecchio vibratorio per il fitness deve essere conservato in un ambiente ben ventilato, senza gas corrosivi. Assicurati che l'ambiente di conservazione abbia una temperatura ambiente compresa tra  $-10^{\circ}\text{C}$  e  $+50^{\circ}\text{C}$  ( $14^{\circ}\text{F}$  -  $122^{\circ}\text{F}$ ).

L'umidità relativa deve essere inferiore al 93 % (senza condensazione), e la pressione atmosferica dovrebbe essere compresa tra 50 e 106 kPa.

## SUGGERIMENTI PER L'ADDESTRAMENTO

- I principianti dovrebbero stare in piedi sull'apparecchio con i piedi vicini l'uno all'altro. Aumenta progressivamente la difficoltà allargando di più le gambe.
- Inizia lentamente e semplicemente con sessioni di addestramento di 5-10 minuti.
- Avanza per più settimane verso sessioni di addestramento più lunghe e impegnative.
- Un addestramento a lungo termine ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi di fitness.
- Indossa sempre abiti e scarpe sportive adatti. Gli abiti adatti dovrebbero essere confortevoli e offrirti molta libertà di movimento.
- Puoi amplificare le vibrazioni togliendoti le scarpe e i calzini. Non indossare calzini o ciabatte durante l'utilizzo, perché rischieresti di scivolare.
- Non indossare gioielli, cinture, abiti larghi o flusso o altri accessori - potrebbero agganciarsi e causare un incidente o una lesione. Rimuovi il telefono cellulare e altri oggetti di valore, nonché oggetti affilati, dalle tue mani e dalle tasche prima di utilizzare l'apparecchio.
- Riscalda il corpo prima dell'utilizzo e raffreddalo alla fine dell'addestramento.
- Assicurati di fare pause sufficienti tra gli esercizi.
- Respira regolarmente : espira durante lo sforzo e inspira dopo lo sforzo.
- Esegui tutti gli esercizi con movimenti fluidi e regolari.
- Consigliamo di mettere un tovaglia o un tappetino per l'addestramento sull'apparecchio se ti siedi, ti sdrai o usi le mani o i bracci sull'apparecchio.
- Bevi abbondante acqua prima e dopo l'addestramento.

## RIFERIMENTO AGLI ESERCIZI PER IL CORPO INTERO I

	<p>1. Posizione in piedi : Stai in piedi sull'apparecchio con i piedi allargati alla larghezza delle spalle.</p>
	<p>2. Posizione accovacciata : Stai in piedi sull'apparecchio con i piedi allargati alla larghezza delle spalle e mantieni una posizione accovacciata.</p>
	<p>3. Addestramento del busto superiore : Metti le mani sul cuscino, allargate alla larghezza delle spalle, mentre sei in ginocchio.</p>
	<p>4. Addestramento dei polpacci : Metti i polpacci sul cuscino e appoggia con le mani dietro di te sul suolo.</p>

# RIFERIMENTO AGLI ESERCIZI PER IL CORPO INTERO I

	<p>5. Esercizi per i bracci : Piega il corpo alla vita, metti i piedi allargati alla larghezza delle spalle e estendi i bracci dritto davanti a te, in modo che siano appoggiati sul cuscino.</p>
	<p>6. Posizione su un piede : Metti un piede sull'apparecchio e stai rilassato e eretto.</p>
	<p>7. Posizione seduta I : Siediti fermemente sul tappetino con le gambe incrociate.</p>
	<p>8. Posizione seduta II : Metti le gambe sul tappetino e siediti su un sgabello o una sedia.</p>

# RIFERIMENTO AGLI ESERCIZI PER IL CORPO INTERO II



## 1. Push-up

**Posizione iniziale:** Metti le gambe sulla piattaforma vibratoria, piega le ginocchia e metti le mani dietro la testa.

**Esercizio:** Alza il busto superiore dalla piattaforma, ma non completamente, poi abbassalo.

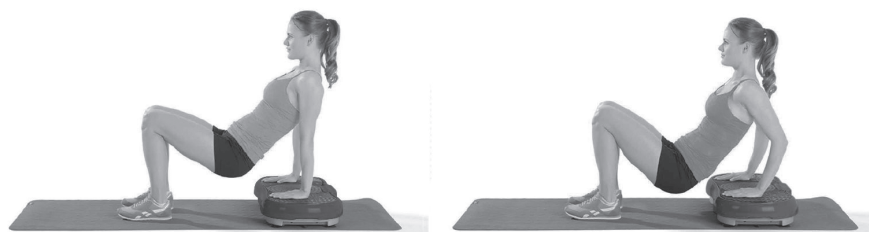


## 2. Addominali

**Posizione iniziale:** Metti le gambe sulla piattaforma vibratoria, le ginocchia piegate e le mani dietro la testa.

**Esercizio:** Alza il busto superiore dalla piattaforma, ma non completamente, poi abbassalo.

# RIFERIMENTO AGLI ESERCIZI PER IL CORPO INTERO II



### 3. Dips per i tricipiti

**Posizione iniziale:** Gira il corpo dall'apparecchio, metti le mani fermemente sulla piattaforma e appoggiati su di essa.

**Esercizio:** Spingi il corpo verso l'alto, piegando leggermente i gomiti, poi abbassa il busto superiore successivamente. Mantieni le scapole stringute.

In alternativa, puoi anche estendere le gambe.



### 4. Ponte su un piede

**Posizione iniziale:** Sdraiati sulla schiena su un tappetino davanti all'apparecchio, con un piede messo sulla piattaforma.

**Esercizio:** Alza e estendi ogni gamba durante la vibrazione, cambiando gamba ogni 3-5 secondi. Assicurati che la pelvi rimanga stabile e non si inclini su un lato.

## RIFERIMENTO AGLI ESERCIZI PER IL CORPO INTERO II



### 5. Passi indietro con bande

**Posizione iniziale:** Metti un piede al centro dell'apparecchio e estendi l'altra gamba indietro. Tieni fermemente una banda di resistenza.

**Esercizio:** Mantieni la schiena dritta e appoggia fermemente il piede sulla piattaforma, contrayendo i muscoli delle gambe. Piega i avambracci e tira la banda di resistenza alternativamente verso l'alto e indietro.



### 6. Curl dei bicipiti

**Posizione iniziale :**Stai in piedi sull'apparecchio e tieni fermemente le due bande di resistenza.

**Esercizio :**Mantieni la schiena e le polsi dritte. Piega i gomiti e tira fermemente le bande verso l'alto.

# RIFERIMENTO AGLI ESERCIZI PER IL CORPO INTERO II



## 7. Passo indietro

**Posizione iniziale:** Metti un piede al centro dell'apparecchio, con l'altra gamba estesa indietro.

**Esercizio:** Mantieni la schiena dritta e appoggia fermemente il piede anteriore sulla piattaforma vibratoria. Contrayendo i muscoli delle gambe e incrocia i bracci davanti al corpo.



## 8. Accovacciamento

**Posizione iniziale:** Stai in piedi sull'apparecchio con i piedi allargati alla larghezza delle spalle.

**Esercizio:** Mantieni la schiena dritta, piega le ginocchia e inclina leggermente il busto superiore verso l'avanti, contrayendo i muscoli delle gambe. In alternativa, puoi anche muoverti su e giù in posizione accovacciata.

## GARANTIZAR

Forniamo una garanzia di un anno per questo prodotto. Durante questo periodo, tutti gli accessori sono sostituiti gratuitamente.

Se avete bisogno di parti di ricambio o assistenza da parte del venditore, vi preghiamo di contattarci.

(Accedete al vostro account > selezionate "I vostri ordini" > individuate l'ID dell'ordine, cliccate su "Contatta il venditore")

Oppure inviate un'e-mail a [support@flybird.fit](mailto:support@flybird.fit).

Il nostro servizio clienti vi risponderà entro 24 ore.

Per risolvere il vostro problema più rapidamente, vi preghiamo di includere le seguenti informazioni nella vostra e-mail quando ci contattate.

**Numero dell'ordine**

-----

**Prodotto**

-----

**Problema**

-----

**Richiesta**

-----

**Indirizzo**

-----

**Numero di telefono**

-----



**FLYBIRD**

**CUSTOMER SUPPORT:**  
**[support@flybird.fit](mailto:support@flybird.fit)**