

BLUEFIN
— FITNESS —

INSTRUCTION MANUAL



Warning:

Battery Type: CR2032 lithium button cell

Don't dispose of in fire (Do not dispose of a battery into fire, mechanically crushing or cutting of a battery can result in an explosion.)

Don't store at temperature over 60°C (Do not leave battery in an extremely high temperature environment it can result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas; A battery subjected to extremely low air pressure may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas.)

Don't disassemble, crush or short-circuit.

Battery is non-removable. Keep the appliance away from water.



SAFETY

- Please read this user guide before first using your Ultra Slim Plus.
 - It is important to keep these instructions for future reference.
 - Keep the appliance away from children under the age of 8 years. If you have a known medical condition that may impact your ability to use this product, we strongly recommend you consult with your doctor or physician before using to avoid any risk of injury.
 - Children shall not play with the appliance.
 - Children and pets should be supervised at all times.
 - If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
 - Only use accessory items recommended by the manufacturer.
 - CAUTION the instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of the equipment.
 - Keep hair, fingers and loose clothing away from moving parts to avoid serious injury.
 - Always consult your GP before undertaking any exercise programme.
 - This product is not suitable for therapeutic purposes.
 - This product is intended for home use only.
 - Do not use the product in humid or dusty environments to avoid any risk of electric shock.
 - Do not use the product if temperature exceeds 40°C/104°F.
 - Ensure the product is on a flat and dry surface before use.
-



SAFETY

Before using the 4D:

Wait an appropriate time after eating before using the appliance.
Ensure children under the age of 8 years and pets are kept away from the machine.

Make sure no fingers or foreign bodies are near the gap between the cover and the base of the unit whilst in operation.

The maximum user weight is 120KG.

Only one person may be on the platform at a time.

Do not use the 4D if any of the following applies to you:

People who are undergoing medical treatment or have any medical concerns please consult your doctor prior to use.

Pregnancy

People with heart disease.

People with pacemakers or any other medical electronic instrument implanted.

People with artificial limbs.

People who are sensitive to vibration or strenuous exercise.

Warning:

Stop using the Ultra Slim Plus immediately if:

Water comes into contact with the unit or the controller

Any foreign bodies have been lodged inside the machine

There is a power failure.

There is an electrical storm.

You feel unwell whilst using the unit.

The power cord has any damage.

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Wideband transmission systems;

Data transmission equipment operating in 2.4GHz ISM band and using wide band modulation techniques;

Harmonised Standard covering the essential requirements of article 3.2 of Directive 2014/53/EU



WHAT'S IN THE BOX?

1 x Bluefin 4D Vibration Plate

1 x Bluefin Foam Mat

1 x Wearable Remote Control

1 x UK Power Cable

1 x EU Power Cable

1 x Instruction Manual

1 x Workout + Nutrition Guide

1 x Exercise Poster

2 x Workout Cables

4 x Resistance Bands

2 x Hand Cables

How to use the accessories:

Your vibration plate comes with 2 bungee cables for use in upper body exercises in conjunction with the plate. Attach the silver clips on the bungees to the corresponding silver ring on either side of the bottom of the plate. Please do not attempt to attach or detach accessories from the plate while in use.

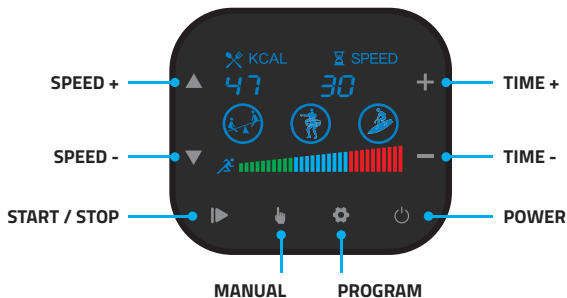


GETTING STARTED

- 1** • Unbox your Bluefin vibration plate and place it on a flat, hard surface. If the surface is slightly uneven, adjust the feet under the plate. If you live in a flat or an apartment building we recommend placing a yoga mat or rug beneath the plate to absorb any noise. Bluefin fitness plates are very quiet but all vibration plates make at least some noise.
 - 2** • Your wearable remote comes with a battery. To replace it, slip the remote control out of the wearable strap and open the back. Insert 1 x Lithium CR2032 battery inside. Be sure to replace the back cover and click it into place before putting the remote in its strap.
 - 3** • Insert the power cable into the back of the plate and plug the other end into the electrical outlet. Make sure the plate is close enough to the electrical outlet that the cord is not stretched. Ensure that the power switch next to the plug is turned on. If the switch is illuminated, the machine is on. When not in use, switch the machine off and ensure that this button is not illuminated.
 - 4** • Familiarise yourself with the screen and remote before stepping onto the plate. Place your feet on either side of the plate for more intensity and better balance. Please be sure to step on the plate slowly and carefully before starting any workout setting. We recommend beginning with speeds below 15 in manual mode before moving to higher speeds or the programmed functions.
-



CONTROLS



Your 4D vibration plate can be controlled with either the touch screen panel or the wearable remote control. There are 7 manual settings and 3 programmed settings (P1, P2, P3).

The maximum duration of each setting is 10 minutes. Before beginning a workout you can adjust the time to less than 10 minutes when using manual settings only. You can not exceed 10 minutes at any point on either manual or programmed options.

Once the workout has begun on either manual or programmed functions, the time can not be changed. You can stop the workout at anytime by pressing the power button at the center of your remote control or on the plate's control panel.

Speed can be increased or decreased mid workout when using the manual functions. Use the speed buttons on either side of the remote control or the arrow buttons on the left of the control panel.

You may find it easier to wear the remote control on your wrist rather than attempting to bend down mid workout at vigorous speed.



CONTROLS

POWER

Keep power supply energized. Press this key again, close the machine.

AUTO MODE

Automatic mode is activated once pressing this button. Press the button repeatedly to cycle through the "P1" "P2" "P3" "P4" "P5". Auto mode, humanized programming, automatically. Adjusting vibration frequency. In automatic mode, Speed and time is not adjustable.

SPEED -

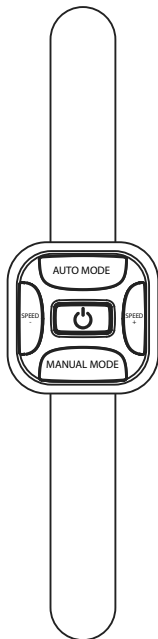
Speed or Time decrease : 1) Manual 1-100 press this button to decrease the speed when the machine is operating. In the standby mode, can adjust the time. Manual 1-20 press this button to decrease this time.

SPEED +

Speed or Time increase : 1) Manual 1-180 press this button to increase the speed when the machine is operating. In the standby mode, can adjust the time. Manual 1-20 press this button to increase this time.

MANUAL MODE

Toggle through the 7 training functions to create a customer workout.





WORKOUT SETTINGS

Manual Workouts:

Use the manual settings to exercise with one kind of movement or combination of movements for the duration of your workout. Manual settings 4 through 6 offer combinations of movements which occur in unison rather than cyclically. Each manual setting can be used at a speed of 1 to 60, 60 being the most intense.

Keep in mind that sustaining use of these settings at high intensities for a full 10 minute workout can be extremely strenuous without breaks. We recommend you build intensity and duration slowly and do not progress until you are comfortable.

Primary Manual Motions:

These 3 settings comprise the plate's primary motions and are the building blocks of every workout. Use them to familiarise yourself with new types of motion before proceeding to the manual combination settings or Programmed settings.



Manual 1-Linear Vibration

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



WORKOUT SETTINGS



Manual 2-Micro Oscillation

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



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

Manual Combination Settings:

Combinations of the plates primary 3 motions designed to challenge your body in new and unfamiliar ways.



Manual 4-Micro Oscillation + Linear Vibration Combines our gentle and medium manual motions to produce an interesting linear movement with micro oscillations.



Manual 5-Linear + Horizontal Oscillation The 3D setting will challenge you on both horizontal and linear planes. Familiarize yourself with speeds under 15 before gradually increasing.



WORKOUT SETTINGS



Manual 6 - Micro Vibration + Horizontal Oscillation

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



Manual 7-4D Mode Linear Vibration + Horizontal Oscillation + Micro Vibration

Our most intense workout setting, 4D combines all 3 of the plate's primary movements for extremely challenging exercise. We recommend using this at lower speeds corresponding to the green lights on your plate





WORKOUT SETTINGS

Programmed Workouts:

P1 • 30 second intervals of manual 1, 2 and 4.

Intensity: Medium

This workout focuses on primarily linear movements and has been designed to challenge your stability. Relaxing your core to add extra dimension to your exercise.

P2 • 30 second intervals of manual 3, 1 and 5.

Intensity: High

Our highest intensity programmed setting will keep your body guessing with Linear vibration, horizontal oscillation and a combination of both for 3D motion.

P3 • 30 second intervals of manual settings 2, 3 and 6.

Intensity: Mild

This program combines horizontal oscillation and micro vibration for a mild workout that is still challenging. Although it may be the lowest intensity of the programmed options, it is still a dynamic workout and you should be sure that you are comfortable with the primary manual movements before attempting it.



BLUETOOTH



- 1 • Ensure your device has Bluetooth turned on and the device is 'discoverable'.



- 2 • Turn your Bluefin Vibration Plate 'ON'. The Bluetooth module simply turns on once the Vibration Plate has powered up.



- 3 • The Vibration Plate will now appear in the Bluetooth devices list on your phone or tablet. You are now connected to the Vibration Plate and are ready to go!

**CONTROL YOUR MUSIC & VOLUME
DIRECTLY FROM YOUR DEVICE!**



USING ACCESSORIES

The footplate of your 4D vibration plate comes with **Magnetic Massage Beads**. These beads are optimally placed to stimulate the soles of your feet for an added massage while exercising on your plate. If you're not in the mood to exercise, just sit on a chair and rest your bare feet on the plate for a gentle massage. Using your plate for massage can be very soothing for sore muscles and joints. If the magnetic beads are too stimulating for you, we recommend wearing shoes or slippers when you exercise.

Bluefin's **Foam Mat** has been included with the 4D plate to help absorb any vibrations from the machine which may otherwise reverberate through the floor. This is particularly useful for those of you exercising in apartment buildings. You can also use the mat as extra padding to perform any other workouts you choose on the floor.

Your 4D plate comes with Resistance Cords for use in upper body exercises in conjunction with the plate. Attach the cable by looping it through the metal rings on either side of the bottom of the plate. Do not attempt to attach or detach accessories from the plate while in use.

The **Workout and Nutrition Guide** has been carefully designed by a dietary and fitness expert to give you ideas for healthy, delicious meals to compliment your new exercise regimen. Flip through the guide for inspiration when you'd like to prepare a tasty meal with your waistline in mind. You can also refer to the guide for workout scheduling and programming inspiration.

As a bonus, a Bluefin **Exercise Poster** has been included with your plate. Use this poster for tutorials to help you implement the plans in your exercise guide.



TECH SPECS

| | |
|------------------------|---|
| MOTOR | 3 x Motor |
| FUNCTIONS | 4D: Oscillation, Vibration, Massage |
| LEVELS | 60 levels |
| PROGRAMS | 3 built in programs |
| MANUAL FUNCTION | Variable levels & variable time control |
| USER WEIGHT | Maximum: 150kg |
| UNIT WEIGHT | 19kg |
| WARRANTY | Lifetime Motor Warranty |



TECHINICAL CHARACTERISTICS

4D (EU)

Model Number: 4D

Voltage: 220-240V~

Frequency: 50Hz

Power: 440W

4D (US)

Model Number: 4D

Voltage: 110V~

Frequency: 60Hz

Power: 440W

Bluetooth type: Bluetooth 2.4G

Bluetooth frequency: 2.402GHz - 2.480GHz

Maximum radio-frequency power: -4.67 dBm



**UK
CA**

CE



FC



EU-DECLARATION OF CONFORMITY

For the latest & up-to-date EU declaration of conformity for this product, please visit:

www.bluefinfitness.com/manuals/4D_DoC.pdf

UK Importer Address:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

USA Importer Address:

Bluefin Trading International LLC
19C Trolley SQ
Wilmington
Delaware
DE19806

EU Importer Address:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteadá
9020 105 Funchal
Portugal

www.bluefinfitness.com



WARRANTY

The Bluefin warranty covers any technical faults with your item. If you need to make a warranty claim contact us via email at support@bluefintrading.co.uk

Your warranty does not cover the following:

- General wear and marks from use.
- Water damage.
- Damage due to improper use.
- Chassis damage and scratching due to improper use or dropping.
- Electronic damage due to improper use or dropping.

Your warranty begins on receipt of delivery, technical faults are covered for 12 months and the motor is covered for life!

If you have any questions regarding your warranty please email us at:

support@bluefintrading.co.uk



LIFETIME MOTOR WARRANTY


Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —

BLUEFIN
— FITNESS —

BEDIENUNG SHANDBUCH



DEU

Warnung:

Batterietyp: CR2032 lithium button cell

Nicht ins Feuer werfen (Eine Batterie darf nicht ins Feuer geworfen werden; ein mechanisches Zerquetschen oder Zerschneiden der Batterie kann zu einer Explosion führen).

Nicht bei Temperaturen über 60°C lagern (Lasse die Batterie nicht in einer Umgebung mit extrem hohen Temperaturen liegen, da dies zu einer Explosion oder zum Austreten von entflammaren Flüssigkeiten oder Gasen führen kann; eine Batterie, die einem extrem niedrigen Luftdruck ausgesetzt ist, kann zu einer Explosion oder zum Austreten von entflammaren Flüssigkeiten oder Gasen führen).

Nicht zerlegen, zerdrücken oder kurzschließen.

Die Batterie ist nicht herausnehmbar. Halte das Gerät von Wasser fern.



SICHERHEIT

- Bitte lies diese Bedienungsanleitung, bevor du dein Ultra Slim zum ersten Mal benutzt.
 - Es ist wichtig, dass du diese Anleitung zum späteren Nachschlagen aufbewahrst.
 - Halte das Gerät von Kindern unter 8 Jahren fern. Halte das Gerät von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnden Kenntnissen fern, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Benutzung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstanden haben.
 - Kinder sollten nicht mit dem Gerät spielen.
 - Kinder und Haustiere sollten immer beaufsichtigt werden.
 - Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem Kundendienst oder einer ähnlich qualifizierten Person ausgetauscht werden, um eine Gefährdung zu vermeiden.
 - Verwende nur Zubehörteile, die vom Hersteller empfohlen werden.
 - **ACHTUNG** Die Anweisungen müssen bei der Montage, Verwendung und Wartung des Geräts sorgfältig befolgt werden.
 - Halte Haare, Finger und lose Kleidung von den beweglichen Teilen fern, um schwere Verletzungen zu vermeiden.
 - Konsultiere immer deinen Hausarzt, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.
 - Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
 - Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
 - Verwende das Produkt nicht in feuchten oder staubigen Umgebungen, um das Risiko eines Stromschlags zu vermeiden.
 - Verwende das Produkt nicht, wenn die Temperatur 40°C/104°F übersteigt.
 - Stelle sicher, dass das Produkt vor der Verwendung auf einer ebenen und trockenen Oberfläche steht.
-



SICHERHEIT

Bevor du das 4D benutzt:

Warte nach dem Essen eine angemessene Zeit, bevor du das Gerät benutzt.
Achte darauf, dass Kinder unter 8 Jahren und Haustiere von dem Gerät ferngehalten werden.

Achte darauf, dass sich während des Betriebs keine Finger oder Fremdkörper in der Nähe des Spalts zwischen der Abdeckung und der Basis des Geräts befinden.
Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.
Es darf sich immer nur eine Person auf der Plattform befinden.

Benutze das 4D nicht, wenn einer der folgenden Punkte auf dich zutrifft:

Personen, die sich in medizinischer Behandlung befinden oder medizinische Bedenken haben, konsultieren bitte vor der Benutzung ihren Arzt.
Schwangere

Menschen mit einer Herzerkrankung.

Menschen mit implantierten Herzschrittmachern oder anderen medizinischen elektronischen Geräten.

Menschen mit künstlichen Gliedmaßen.

Menschen, die empfindlich auf Vibrationen oder anstrengende Übungen reagieren.

Warnung:

Stelle die Verwendung des 4D sofort ein, wenn:
Wasser in Kontakt mit dem Gerät oder dem Controller kommt
Sich Fremdkörper in der Maschine festgesetzt haben
Es einen Stromausfall gibt.

Ein Gewitter auftritt.

Wenn du dich unwohl fühlst, während du das Gerät benutzt.
Das Netzkabel einen Schaden hat.

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Breitband-Übertragungssysteme;

Datenübertragungsausrüstung, die im 2,4-GHz-ISM-Band arbeitet und Breitbandmodulationstechniken verwendet;
Harmonisierter Standard, der die wesentlichen Anforderungen von Artikel 3.2 der Richtlinie 2014/53/EU abdeckt



WAS IST IN DER BOX?

- 1 x Bluefin 4D Vibrationsplatte**
- 1 x Blauflossene Schaumstoffmatte**
- 1 x Tragbare Fernbedienung**
- 1 x UK Netzkabel**
- 1 x EU-Netzkabel**
- 1 x Bedienungsanleitung**
- 1 x Workout + Ernährungshinweise**
- 1 x Übungsposter**
- 2 x Workout Cables**
- 4 x Resistance Bands**
- 2 x Hand Cables**

Verwendung von Zubehör:

Ihre 4D Platte wird mit 2 Bungee-Kabeln (Widerstandskabel) für den Einsatz bei Oberkörperübungen in Verbindung mit der Platte geliefert. Befestigen Sie die silbernen Klammern an den Bungees an den entsprechenden Halterungen auf beiden Seiten der Unterseite der Platte. Versuchen Sie nicht Zubehörteile während der Verwendung von der Platte zu befestigen oder zu lösen.

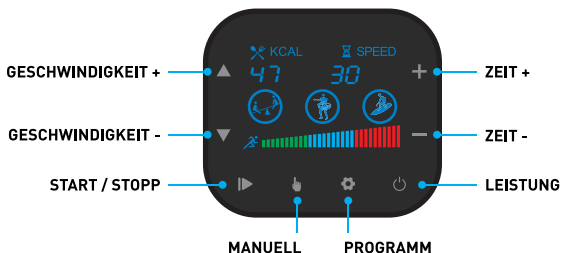


ERSTE SCHRITTE

- 1 Entpacken Sie Ihre Bluefin 4D Vibrationsplatte und legen Sie sie auf die Schaumstoffmatte auf eine ebene, harte Oberfläche. Wenn die Oberfläche leicht uneben ist, stellen Sie die Füße unter der Platte ein, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen. Wenn Sie in einem Mehrfamilienhaus wohnen, empfehlen wir Ihnen, die mitgelieferte Bluefin-Schaummatte unter die Platte zu legen, um Geräusche zu absorbieren. Bluefin Fitnessplatten sind leise, aber alle Vibrationsplatten machen zumindest ein wenig Lärm.
 - 2 Ihre tragbare Fernbedienung wird mit einer Batterie geliefert. Um sie auszutauschen, ziehen Sie die Fernbedienung aus dem tragbaren Gurt und öffnen Sie die Rückseite. Legen Sie 1 x Lithium CR2032 Batterie in das Innere ein. Stellen Sie sicher, dass Sie die Abdeckung wieder anbringen und einrasten, bevor Sie die Fernbedienung in den Riemen stecken.
 - 3 Stecken Sie das Netzkabel in die Rückseite der Platte und stecken Sie das andere Ende in eine Steckdose. Vergewissern Sie sich, dass sich die Platte so nah an der Steckdose befindet, dass das Kabel nicht gedehnt wird. Stellen Sie sicher, dass der Netzschalter auf der Rückseite der Platte neben dem Netzkabel eingeschaltet ist. Wenn der Schalter leuchtet, ist die Maschine eingeschaltet. Wenn Sie die Maschine nicht benutzen, schalten Sie sie aus und stellen Sie sicher, dass diese Taste nicht leuchtet.
 - 4 Machen Sie sich mit dem Bildschirm und der Fernbedienung vertraut, bevor Sie auf die Platte treten. Stellen Sie Ihre Füße gleichmäßig auf beide Seiten der Platte, um die ideale Haltung und das beste Gleichgewicht zu erreichen. Achten Sie darauf, dass Sie langsam und vorsichtig auf die 4D Platte treten, bevor Sie mit der Trainingseinstellung beginnen. Wir empfehlen, im Handbetrieb mit Drehzahlen unter 15 zu beginnen, bevor Sie zu höheren Drehzahlen oder den programmierten Funktionen wechseln.
-



STEUERUNG



Ihre 4D Vibrationsplatte kann entweder mit dem Touchscreen-Panel oder der tragbaren Fernbedienung gesteuert werden. Es gibt 7 manuelle und 3 programmierte Einstellungen (P1, P2, P3).

Die maximale Dauer jeder Einstellung beträgt 10 Minuten. Vor Beginn eines Trainings können Sie die Zeit auf weniger als 10 Minuten einstellen, wenn Sie nur manuelle Einstellungen verwenden. Sie können zu keinem Zeitpunkt 10 Minuten überschreiten, weder bei manuellen noch bei programmierten Optionen.

Sobald das Training mit manuellen oder programmierten Funktionen begonnen hat, kann die Uhrzeit nicht mehr geändert werden. Sie können das Training jederzeit abbrechen, indem Sie den Netzschalter in der Mitte Ihrer Fernbedienung oder auf dem Bedienfeld der Platte drücken.

Die Geschwindigkeit kann mit den manuellen Funktionen erhöht oder verringert werden. Verwenden Sie die Schnellwahltasten auf beiden Seiten der Fernbedienung oder die Pfeiltasten auf der linken Seite des Bedienfeldes.

Möglicherweise ist es einfacher, die Fernbedienung am Handgelenk zu tragen, als zu versuchen, das Mid-Training mit hoher Geschwindigkeit herunterzubiegen.



STEUERUNG

POWER

Lasse die Stromversorgung eingeschaltet. Drücke diese Taste erneut und schließe das Gerät.

AUTO MODE

Der automatische Modus wird aktiviert, sobald diese Taste gedrückt wird. Drücke die Taste wiederholt um durch ""P1"" ""P2"" ""P3"" zu navigieren. Automatischer Modus, humanisierte Programmierung, automatisch.Einstellen der Vibrationsfrequenz. Im Automatikmodus,Geschwindigkeit und Zeit sind nicht einstellbar.

SPEED -

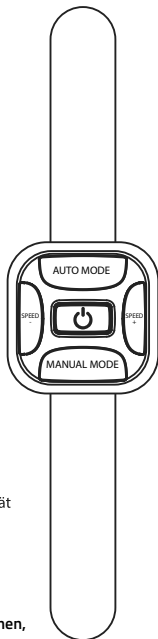
Geschwindigkeit oder Zeit verringern: 1) Manuell 1-100 Drücke diese Taste, um die Geschwindigkeit zu verringern, wenn das Gerät in Betrieb ist.

SPEED +

oder Zeit erhöhen : 1) Manuell 1-100 Drücke diese Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen, wenn das Gerät in Betrieb ist.

MANUAL MODE

Manueller Modus: Wechsle durch die 7 Trainingsfunktionen, um ein individuelles Workout zu erstellen.





TRAININGSEINSTELLUNGEN

Manuelle Trainingseinheiten:

Verwenden Sie die manuellen Einstellungen, um mit einer Bewegungsart oder einer Kombination von Bewegungen für die Dauer des Trainings zu trainieren. Die manuellen Einstellungen 4 bis 6 bieten Kombinationen von Bewegungen, die nicht zyklisch, sondern unisono erfolgen. Jede manuelle Einstellung kann mit einer Geschwindigkeit von 1 bis 60 verwendet werden, wobei 60 die Intensivste ist.

Beachten Sie, dass die Aufrechterhaltung der Nutzung dieser Einstellungen bei hohen Intensitäten für ein volles 10-minütiges Training ohne Unterbrechungen extrem anstrengend sein kann. Wir empfehlen Ihnen Intensität und Dauer langsam aufzubauen und erst dann Fortschritte zu machen, wenn Sie sich wohl fühlen.

Primäre manuelle Bewegungen:

Diese 3 Einstellungen umfassen die primären Bewegungen der Platte und sind die Bausteine jedes Trainings. Verwenden Sie diese, um sich mit neuen Bewegungsarten vertraut zu machen, bevor Sie mit den manuellen Kombinationseinstellungen oder den programmierten Einstellungen fortfahren.



Manuell 1 - Lineare Vibration

Lineare Einstellungen sind ideal für anspruchsvolle Stabilitätsaufgaben. Zucken und lösen Sie Ihren Kern, wenn Sie diese Einstellung verwenden, um Ihrem Training eine neue Dimension zu verleihen. Dies ist eine Einstellung mittlerer Intensität und eignet sich hervorragend zum Aufbau einer Fitness- und Stabilitätsbasis.



TRAININGSEINSTELLUNGEN



Manuell 2 - Mikro-Oszillation

Diese Einstellung ist hervorragend bei niedrigen Geschwindigkeiten für eine sanfte Massage oder bei höheren Geschwindigkeiten für eine kräftige Stimulation. Wir empfehlen die metallischen Druckperlen mit nackten Füßen zu betreten, um die beste Massage zu erhalten. Dies ist die mildeste Einstellung.



Manuell 3 - Horizontale Schwingung

Von den 3 primären Bewegungen in Isolation ist dies die Intensivste. Beginnen Sie mit der Verwendung dieser Einstellung bei niedrigeren Geschwindigkeiten unter 15 Jahren und arbeiten Sie schrittweise bis zu höheren Geschwindigkeiten. Dieser Modus wird Ihr Gleichgewicht auf neue Weise herausfordern, das Zurückzucken und Lösen der Beinmuskulatur wird die Intensität weiter erhöhen. Dies ist die schwierigste Einstellung.

Manuelle Kombinationseinstellungen:

Kombinationen der Platten 3 primäre Bewegungen, die entwickelt wurden, um Ihren Körper auf neue und unbekannte Weise herauszufordern.



Manuell 4 - Mikro-Oszillation + Lineare Vibration

Kombiniert unsere sanften und mittleren manuellen Bewegungen zu einer interessanten Linearbewegung mit Mikroschwingungen.



Manuell 5 - Lineare + Horizontale Schwingung

Die 3D-Einstellung wird Sie sowohl auf horizontaler als auch auf linearer Ebene herausfordern. Machen Sie sich mit Geschwindigkeiten unter 15 Jahren vertraut, bevor Sie allmählich zunehmen.



TRAININGSEINSTELLUNGEN



- **Manuell 6 - Mikrovibration + Horizontale Oszillation**
Diese einzigartige Einstellung stimuliert Ihre Muskeln und fordert gleichzeitig Ihre Stabilität heraus.



- **Manuell 7 - 4D Modus Lineare Schwingungen + Horizontale Schwingungen + Mikroschwingungen**
Unsere intensivste Trainingseinstellung, 4D, kombiniert alle 3 primären Bewegungen der Platte für extrem anspruchsvolle Übungen. Wir empfehlen diese bei niedrigeren Geschwindigkeiten zu verwenden, die den grünen Lichtern auf Ihrer Platte entsprechen.
-



TRAININGSEINSTELLUNGEN

Programmierte Trainingseinheiten:

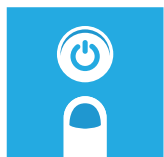
- P1** • 30 Sekunden Intervalle der Handbücher 1, 2 und 4.
Intensität: Mittel
Dieses Training konzentriert sich in erster Linie auf lineare Bewegungen und wurde entwickelt, um Ihre Stabilität herauszufordern. Konzentrieren Sie sich auf das Zurückschrecken und Entspannen Ihres Kerns, um Ihrer Übung eine zusätzliche Dimension zu verleihen.
- P2** • 30 Sekunden Intervalle der Handbücher 3, 1 und 5.
Intensität: Hoch
Unsere programmierte Einstellung mit der höchsten Intensität wird Ihren Körper mit linearen Schwingungen, horizontalen Schwingungen und einer Kombination aus beidem für 3D-Bewegungen zum Schwingen bringen.
- P3** • 30 Sekunden Intervalle der manuellen Einstellungen 2, 3 und 6.
Intensität: Mild
Dieses Programm kombiniert horizontale Schwingungen und Mikrovibrationen für ein sanftes und dennoch anspruchsvolles Training. Obwohl es die niedrigste Intensität der programmierten Optionen sein kann, ist es immer noch ein dynamisches Training und Sie sollten sicher sein, dass Sie mit den primären manuellen Bewegungen vertraut sind, bevor Sie es versuchen.
-



BLUETOOTH



- 1 Stellen Sie sicher, dass Bluetooth bei Ihrem Gerät eingeschaltet ist und das Gerät **'sichtbar'** ist.



- 2 Schalten Sie Ihre Bluefin Vibration -platte ein. Das Bluetooth-Modul schaltet sich einfach ein, sobald die Vibrationsplatte eingeschaltet ist.



- 3 Die Vibrationsplatte erscheint nun auf Ihrem Handy oder Tablet in der Bluetooth-Geräte-Liste - Sie sind jetzt mit der Platte verbunden und bereit.

**STEUERN SIE VON IHREM GERÄT
DIE MUSIK UND LAUTSTARKE!**



VERWENDUNG VON ZUBEHÖR

Die Fußplatte Ihrer 4D Vibrationsplatte wird mit magnetischen Massageperlen geliefert. Diese Perlen sind optimal platziert, um die Fußsohlen für eine zusätzliche Massage beim Training auf der Platte zu stimulieren. Wenn Sie nicht in der Stimmung zum Training sind, setzen Sie sich einfach auf einen Stuhl und legen Sie Ihre nackten Füße auf die Platte für eine sanfte Massage. Die Verwendung der Platte zur Massage kann sehr beruhigend bei Muskel- und Gelenkschmerzen sein. Wenn Ihnen die magnetischen Perlen zu stimulierend sind, empfehlen wir Ihnen beim Training Schuhe oder Pantoffeln zu tragen.

Die Schaumstoffmatte von Bluefin wurde der 4D-Platte beigelegt, um Vibrationen von der Maschine zu absorbieren, die sonst durch den Boden nachklingen könnten. Dies ist besonders nützlich für diejenigen unter Ihnen, die in Mehrfamilienhäusern trainieren. Sie können die Matte auch als zusätzliche Polsterung verwenden, um alle anderen Trainingseinheiten, die Sie auf dem Boden wählen, durchzuführen.

Ihre 4D Platte wird mit Widerstandskabeln für die Verwendung bei Oberkörperübungen in Verbindung mit der Platte geliefert. Befestigen Sie das Kabel, indem Sie es durch die Metallringe auf beiden Seiten der Unterseite der Platte schlafen. Versuchen Sie nicht, Zubehörteile während der Verwendung von der Platte zu befestigen oder zu lösen.

Die Workout- und Nährstoffanleitung wurde von einem Ernährungs- und Fitnessexperten sorgfältig zusammengestellt, um Ihnen Ideen für gesunde, köstliche Mahlzeiten zu geben, die Ihr neues Trainingsprogramm ergänzen. Blättern Sie durch die Anleitung und lassen Sie sich inspirieren wenn Sie ein leckeres Essen mit Blick auf Ihre Taille zubereiten möchten. Sie können sich auch auf die Anleitung für die Trainingsplanung und die Inspiration zur Programmierung beziehen.

Als Bonus wurde Ihrem Teller ein Bluefin Übungsposter beigelegt. Verwenden Sie dieses Poster für Anleitungen, um die Umsetzung der Pläne in Ihrem Übungsleitfaden zu erleichtern.



TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

| | |
|--------------------------|--|
| MOTOR | 3 x Motoren |
| FUNKTIONEN | 4D Oscillation, Vibration, Massage |
| STUFEN | 60 stufen |
| PROGRAMME | 3 eingebaute Programme |
| MANUELLE FUNKTION | Vollständige manuelle Funktion mit 60 Stufen und variabler Zeitsteuerung |
| BENUTZERGEWICHT | Maximales Benutzergewicht 150kg |
| PLATTENGEWICHT | 19kg |
| GARANTIE | Lebenslange Motorgarantie |

DEU



Technische Eigenschaften

4D (EU)

Modellnummer: 4D

Stromspannung: 220-240V~

Frequenz: 50Hz

Kraft: 440W

Bluetooth-typ: Bluetooth 2.4G

Bluetooth-Frequenz: 2.402GHz - 2.480GHz

Maximale Hochfrequenzleistung: -4.67 dBm



**UK
CA**

CE



FC



EU-Konformitätserklärung

Die neueste und aktuelle EU-Konformitätserklärung für dieses Produkt finden Sie unter: www.bluefinfitness.com/manuals/4D_DoC.pdf

(UK) Importeur Adresse:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

(EU) Importeur Adresse:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteadá
9020 105 Funchal
Portugal

www.bluefinfitness.com



GARANTIE

Die Bluefin-Garantie deckt für 12 Monate alle technischen Fehler mit Ihrem Produkt. Sofern Sie einen Garantieanspruch geltend machen müssen, kontaktieren Sie uns per E-Mail unter support@bluefintrading.co.uk

Ihre Garantie umfasst nachfolgendes nicht:

- Allgemeine Verschleiß und Gebrauchsspuren.
- Wasserschäden.
- Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch.
- Gehäuseschaden und Kratzer durch unsachgemäßen Gebrauch oder Fallenlassen.
- Elektronischer Schaden durch unsachgemäßen Gebrauch oder Fallenlassen.

Ihre Gewährleistung beginnt mit Erhalt der Lieferung. Technische Mängel sind für 12 Monate und der Motor für ein Leben lang abgedeckt!

Senden Sie uns bitte eine E-Mail, wenn Sie Fragen zu Ihrer Garantie haben:

support@bluefintrading.co.uk



LEBENSLANGE MOTOR GARANTIE

Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —

BLUEFIN
— FITNESS —

MANUAL DE INSTRUCCIONES



ESP

Aviso:

Tipo de Batería: CR2032 lithium button cell

No la tires al fuego (No tires una batería al fuego, ni la rompas ni la cortes. Puede explotar).

No la guardes a temperaturas superiores a 60°C (No expongas la batería a temperaturas extremadamente elevadas. Puede explotar o filtrar líquidos o gases inflamables; Una batería expuesta a bajas presiones atmosféricas puede explotar o filtrar líquidos o gases inflamables).

No la desmontes, rompas o cortocircuites.

La batería no es extraíble. Mantén la máquina alejada del agua.



SEGURIDAD

- Por favor, lee esta guía del usuario antes de probar tu 4D.
 - Es importante guardar estas instrucciones como referencia para el futuro.
 - Manten el aparato fuera del alcance de los niños menores de 8 años. Si tienes algún problema médico que pueda afectar a tu habilidad para usar este producto, te recomendamos encarecidamente que lo consultes con tu médico antes de usarlo para evitar cualquier riesgo de lesión.
 - Los niños no deben jugar con este aparato.
 - Se debe vigilar a los niños y mascotas en todo momento.
 - Si el cable de alimentación está dañado, debe ser cambiado por el fabricante, su distribuidor u otra persona cualificada para evitar riesgos.
 - Utiliza sólo accesorios recomendados por el fabricante.
 - Precaución: las instrucciones se deben seguir cuidadosamente durante el montaje, uso y mantenimiento del equipo.
 - Manten alejados de las partes móviles el pelo, dedos y ropa floja para evitar lesiones graves.
 - Consulta siempre a tu médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.
 - Este producto no es apto para uso terapéutico.
 - Este producto está pensado para su uso casero sólo.
 - No uses este producto en lugares húmedos o polvorientos para evitar el riesgo de electrocución.
 - No uses este producto si la temperatura excede los 40°C.
 - Antes de usarlo, asegúrate de que este producto está situado sobre una superficie lisa y seca.
-



SEGURIDAD

Antes de usar la 4D:

Espera un tiempo apropiado después de comer para usar este aparato. Asegúrate de que los niños menores de 8 años y las mascotas están alejadas del aparato.

Asegúrate de no poner los dedos y de que no haya cuerpos extraños cerca de la ranura que hay entre la cubierta y la base del aparato mientras está en funcionamiento.

Admite un peso máximo de 150Kg.

Sólo una persona puede usar la plataforma cada vez.

No uses la 4D si estás en uno de los siguientes casos:

Gente en tratamiento médico o que tiene algún problema de salud. Por favor, consulta a tu médico antes de usarla.

Mujeres embarazadas.

Gente con enfermedades cardíacas.

Gente con marcapasos o cualquier otro implante electrónico.

Gente con prótesis de piernas y brazos.

Gente sensible a las vibraciones o al ejercicio extenuante.

Advertencia:

Deja de usar la 4D inmediatamente si:

Se moja la máquina o el control.

Cualquier cuerpo extraño se aloja dentro de la máquina.

Hay un corte de electricidad.

Hay una tormenta eléctrica.

No te sientes bien mientras usas la máquina.

El cable de alimentación está dañado.

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Sistemas de transmisión de banda ancha;

Equipos de transmisión de datos que funcionan en la banda ISM de 2,4 GHz y utilizan técnicas de modulación de banda ancha;

Norma armonizada que cubre los requisitos esenciales del artículo 3.2 de la Directiva 2014/53/UE



¿QUE VIENE EN LA CAJA?

- 1 x plataforma vibratoria 4D de Bluefin**
- 1 x alfombra de espuma de Bluefin**
- 1 x control remoto portátil**
- 1 x cable de alimentación del Reino Unido**
- 1 x cable de alimentación de la UE**
- 1 x manual de instrucciones**
- 1 x Entrenamiento + Guía de Nutrición**
- 1 x póster de ejercicios**
- 2 x Workout Cables**
- 4 x Resistance Bands**
- 2 x Hand Cables**

Uso de los accesorios:

Su plataforma 4D viene con 2 cuerdas bungee (cables de resistencia) para usar en ejercicios de la parte superior del cuerpo junto con la plataforma. Fije los clips plateados en los bungees a los soportes correspondientes a cada lado de la parte inferior de la plataforma. No intente colocar o desmontar los accesorios de la plataforma mientras está en uso.

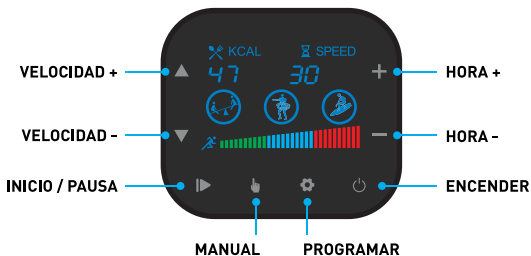


PARA EMPEZAR

- 1 Desempaquete su plataforma vibratoria 4D de Bluefin y colóquela sobre su tapete de espuma en una superficie plana y dura. Si la superficie es ligeramente irregular, ajuste los pies debajo de la placa girándolos en sentido contrario a las agujas del reloj. Si vive en un edificio, le recomendamos que coloque el tapete de espuma de Bluefin (incluido) debajo de la plataforma para absorber cualquier ruido. Las plataformas de fitness Bluefin son silenciosas, pero todas las plataformas vibratorias hacen al menos algo de ruido.
 - 2 Su control remoto portátil viene con una batería. Para reemplazarlo, saque el control remoto de la correa portátil y abra la parte posterior. Inserte 1 x batería de litio CR2032 en el interior. Asegúrese de volver a colocar la cubierta posterior y de colocarla en su lugar antes de colocar el control remoto en su correa.
 - 3 Inserte el cable de alimentación en la parte posterior de la plataforma y enchufe el otro extremo a una toma eléctrica. Asegúrese de que la plataforma esté lo suficientemente cerca de la toma eléctrica para que el cable no esté estirado. Asegúrese de que el interruptor de alimentación en la parte posterior de la plataforma junto al cable de alimentación esté encendido. Si el interruptor está iluminado, la máquina está encendida. Cuando no esté en uso, apague la máquina y asegúrese de que este botón no esté iluminado.
 - 4 Familiarícese con la pantalla y el control remoto antes de pisar la plataforma. Coloque sus pies uniformemente a ambos lados de la plataforma para lograr la postura ideal y el mejor equilibrio. Asegúrese de pisar la plataforma 4D lentamente y con cuidado antes de comenzar cualquier ajuste de entrenamiento. Recomendamos comenzar con velocidades por debajo de 15 en modo manual antes de pasar a velocidades más altas o las funciones programadas.
-



CONTROLES



Su plataforma vibratoria 4D puede controlarse con el panel de pantalla táctil o con el control remoto portátil. Hay 7 ajustes manuales y 3 ajustes programados (P1, P2, P3).

La duración máxima de cada ajuste es de 10 minutos. Antes de comenzar una sesión de ejercicios, puede ajustar el tiempo a menos de 10 minutos si solo utiliza la configuración manual. No puede exceder los 10 minutos en ningún punto, ya sea en las opciones manuales o programadas.

Una vez que el entrenamiento ha comenzado en las funciones manuales o programadas, el tiempo no se puede cambiar. Puede detener el entrenamiento en cualquier momento presionando el botón de encendido en el centro de su control remoto o en el panel de control de la plataforma.

La velocidad se puede aumentar o disminuir a mitad del entrenamiento al usar las funciones manuales. Use los botones de velocidad a ambos lados del control remoto o los botones de flecha a la izquierda del panel de control.

Es posible que le resulte más fácil llevar el control remoto en la muñeca en lugar de intentar agacharse a mitad de entrenamiento a una velocidad vigorosa.



CONTROLES

POWER

Mantiene la entrada de electricidad abierta.
Presiona este botón otra vez para apagar la máquina.

AUTO MODE

El modo automático se activa cuando presiones este botón. Presiona el botón repetidamente para navegar por "P1" "Ps" "P3". El modo auto humaniza la programación, ajustando la frecuencia de vibración automáticamente. En el modo automático, la Velocidad y el Tiempo no se pueden ajustar.

SPEED -

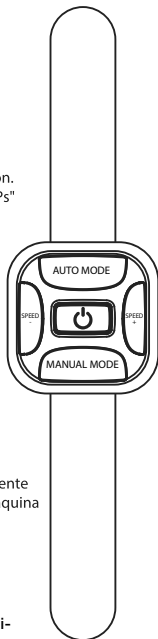
Disminución de la Velocidad y Tiempo: 1) Presiona manualmente el botón 1-100 para disminuir la velocidad cuando la máquina esté en funcionamiento.

SPEED +

Aumento de la Velocidad y Tiempo: 1) Presiona manualmente el botón 1-100 para aumentar la velocidad mientras la máquina está en funcionamiento.

MANUAL MODE

Modo Manual: Navega por las 7 programas de entrenamiento para crear un entrenamiento personalizado.





PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Entrenamientos manuales:

Use la configuración manual para ejercitar con un tipo de movimiento o combinación de movimientos durante la duración de su entrenamiento. Los ajustes manuales 4 a 6 ofrecen combinaciones de movimientos que se producen al unísono en lugar de cíclicamente. Cada ajuste manual se puede utilizar a una velocidad de 1 a 60, siendo 60 la más intensa.

Tenga en cuenta que el uso sostenido de estos ajustes a intensidades altas para un entrenamiento completo de 10 minutos puede ser extremadamente agotador sin interrupciones. Le recomendamos que aumente la intensidad y la duración lentamente y no progrese hasta que se sienta cómodo.

Mociones manuales primarias:

Estas 3 configuraciones comprenden los movimientos primarios de la plataforma y son los componentes básicos de cada entrenamiento. Utilícelos para familiarizarse con los nuevos tipos de movimiento antes de continuar con la configuración de combinación manual o la configuración programada.



Manual 1 - Vibración Lineal

Los ajustes lineales son excelentes para la estabilidad desafiante. Aprieta y libera tu estómago cuando utilices esta configuración para agregar una nueva dimensión a tu entrenamiento. Este es un ajuste de intensidad media y es excelente para construir una base de aptitud y estabilidad.



PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO



Manual 2 - Micro Oscilación

Este ajuste es excelente a bajas velocidades para un masaje suave o a velocidades más altas para una estimulación vigorosa. Recomendamos pisar las bolas de presión metálicas con los pies descalzos para el mejor masaje. Este es el ajuste más suave.



Manual 3 - Oscilación horizontal

De los 3 movimientos primarios aislados, este es el más intenso. Comience a utilizar este ajuste en velocidades inferiores a 15 y aumente gradualmente a velocidades más altas. Este modo desafiará su equilibrio de nuevas maneras, al apretar y liberar los músculos de sus piernas aumentará aún más la intensidad. Este es el escenario más difícil.

Configuración de combinación manual:

Combinaciones de las plataformas con 3 movimientos primarios diseñados para desafiar a su cuerpo en formas nuevas y desconocidas.



Manual 4 - Micro Oscilación + Vibración Lineal

Combina nuestros movimientos manuales suaves y medios para producir un movimiento lineal interesante con micro oscilaciones.



Manual 5 - Lineal + Oscilación Horizontal

La configuración 3D lo desafiará en planos horizontales y lineales. Familiarícese con velocidades inferiores a 15 antes de aumentar gradualmente.



PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO



- Manual 6 - Micro Vibración + Oscilación Horizontal
Este entorno único estimulará tus músculos mientras desafía tu estabilidad.



- Manual 7 - Modo 4D Vibración lineal + Oscilación horizontal + Micro vibración
Nuestra configuración de entrenamiento más intensa, 4D combina los 3 movimientos principales de la plataforma para un ejercicio extremadamente desafiante. Recomendamos usar esto a velocidades más bajas correspondientes a las luces verdes de su plataforma.





PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Entrenamientos programados:

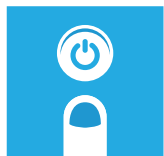
- P1** ● Intervalos de 30 segundos del manual 1, 2 y 4.
Intensidad: Media
Este entrenamiento se enfoca principalmente en movimientos lineales y ha sido diseñado para desafiar su estabilidad. Con céntrate en estremecerse y relajar su núcleo para agregar una dimensión adicional a su ejercicio.
- P2** ● Intervalos de 30 segundos del manual 3, 1 y 5.
Intensidad: Alta
Nuestro ajuste programado de mayor intensidad mantendrá su adivinación corporal con vibración lineal, oscilación horizontal y una combinación de ambos para movimiento 3D.
- P3** ● Intervalos de 30 segundos de los ajustes manuales 2, 3 y 6.
Intensidad: Suave
Este programa combina la oscilación horizontal y la micro vibración para un entrenamiento suave que aún es desafiante. Aunque puede ser la intensidad más baja de las opciones programadas, sigue siendo un ejercicio dinámico y debe asegurarse de que está cómodo con los movimientos manuales primarios antes de intentarlo.
-



BLUETOOTH



1 • Asegúrese de que su dispositivo tenga el Bluetooth activado y esté 'detectable' .



2 • Encienda la placa de vibración Bluefin. El módulo Bluetooth se enciende una vez que la placa de vibración se ha encendido.



3 • La placa vibratoria aparecerá ahora en la lista de dispositivos bluetooth de su teléfono o tableta - ¡Ahora está conectado a la placa y listo para funcionar!

¡CONTROLA TU MÚSICA Y VOLUMEN DESDE TU DISPOSITIVO!



USO DE LOS ACCESORIOS:

La placa base de su plataforma vibratoria 4D viene con bolas de masaje magnético. Estas bolas se colocan de manera óptima para estimular las plantas de los pies para un masaje adicional mientras se ejercita en su plataforma. Si no está de humor para hacer ejercicio, simplemente siéntese en una silla y descanse sus pies descalzos en la plataforma para un suave masaje. Usar la plataforma para masajes puede ser muy calmante para los músculos y articulaciones adoloridos. Si las bolas magnéticas son demasiado estimulantes para usted, le recomendamos que use zapatos o zapatillas cuando haga ejercicio.

La alfombra de espuma de Bluefin se ha incluido con la plataforma 4D para ayudar a absorber cualquier vibración de la máquina que, de lo contrario, podría reverberar a través del piso. Esto es particularmente útil para aquellos de ustedes que hacen ejercicio en edificios. También puede usar el tapete como relleno adicional para realizar cualquier otro entrenamiento que elija en el piso.

Su plataforma 4D viene con cuerdas de resistencia para uso en ejercicios de la parte superior del cuerpo junto con la plataforma. Conecte el cable enroscándolo a través de los anillos de metal a cada lado de la parte inferior de la plataforma. No intente colocar o desmontar los accesorios de la plataforma mientras esté en uso.

La Guía de Entrenamiento y Nutrición ha sido diseñada cuidadosamente por un experto en dieta y acondicionamiento físico para darle ideas de comidas saludables y deliciosas para complementar su nuevo régimen de ejercicios. Revise la guía en busca de inspiración cuando desee preparar una sabrosa comida sin descuidar su figura. También puede consultar la guía para la programación de ejercicios y la inspiración de programación.

Como beneficio adicional, se ha incluido un póster de ejercicios de Bluefin con su plataforma. Use este póster para tutoriales para ayudarlo a implementar los planes en su guía de ejercicios.



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

| | |
|-------------------------|---|
| MOTOR | Motores x3 |
| FUNCIONES | Oscilación 4D, Vibración, masaje |
| NIVELES | 60 niveles |
| PROGRAMAS | 3 programas |
| FUNCIÓN MANUAL | Función manual completa con 60 niveles y control de tiempo variable |
| PESO DEL USUARIO | Peso máximo del usuario 150 kg |
| PESO DEL TABLERO | 19kg |
| GARANTIA | Garantía del motor de por vida |

ESP



Características Técnicas

4D (EU)

Número de Modelo: 4D

Voltaje: 220-240V~

Frecuencia: 50Hz

Potencia: 440W

Tipo de bluetooth: Bluetooth 2.4G

Frecuencia Bluetooth: 2.402GHz - 2.480GHz

Potencia máxima de radiofrecuencia: -4.67 dBm



**UK
CA**

CE



FC





UE - Declaración de Conformidad

Para obtener la declaración de conformidad de la UE más reciente y actualizada para este producto, visite: www.bluefinfitness.com/manuals/4D_DoC.pdf

(UK) Dirección del importador:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

(EU) Dirección del importador:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteada
9020 105 Funchal
Portugal



GARANTIA

La garantía de Bluefin cubre cualquier defecto técnico con su artículo por 12 meses, si necesita hacer un reclamo de garantía, contáctenos por correo electrónico a support@bluefintrading.co.uk

Su garantía no cubre lo siguiente:

- Desgaste general y marcas de uso.
- Daños por agua.
- Daños debidos a un uso inadecuado.
- Daños en el chasis y arañazos debido a usos inadecuados o caídas.
- Daño electrónico debido a usos inadecuados o caídas.

¡Su garantía comienza al momento de recibir la entrega, los defectos técnicos están cubiertos por 12 meses y el motor está cubierto de por vida!

Si tiene alguna pregunta sobre su garantía, envíenos un correo electrónico a: support@bluefintrading.co.uk



GARANTÍA DEL MOTOR DE POR VIDA

Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —

BLUEFIN
— FITNESS —

MANUEL D'INSTRUCTION



FRA

Avertissement:

Type de batterie: CR2032 lithium button cell

Ne pas jeter dans le feu (ne pas jeter une batterie au feu, écraser ou couper mécaniquement une batterie peut provoquer une explosion.)

Ne pas stocker à une température supérieure à 60 °C. Ne pas laisser la batterie dans un environnement à température extrêmement élevée, cela peut entraîner une explosion ou une fuite de liquide ou de gaz inflammable. Une batterie soumise à une pression d'air extrêmement basse peut entraîner une explosion ou la fuite de liquide ou de gaz inflammable.

Ne pas démonter, écraser ou court-circuiter.

La batterie n'est pas amovible. Gardez l'appareil à l'écart de l'eau.



SECURITE

- Veuillez lire ce manuel avant d'utiliser votre Ultra Slim pour la première fois.
 - Il est important de conserver ces instructions pour référence future.
 - Gardez l'appareil hors de portée des enfants de moins de 8 ans. Si vous avez une condition médicale connue qui peut affecter votre capacité à utiliser ce produit, nous vous recommandons fortement de consulter votre médecin avant de l'utiliser pour éviter tout risque de blessure.
 - Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
 - Les enfants et les animaux domestiques doivent être surveillés en tout temps autour de l'appareil.
 - Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou toute entité de qualification similaire afin d'éviter tout danger.
 - Utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant.
 - **ATTENTION** les instructions doivent être suivies attentivement lors du montage, l'utilisation et l'entretien de l'équipement.
 - Gardez les cheveux, les doigts et les vêtements amples éloignés de l'appareil pour éviter des blessures graves.
 - Consultez toujours votre médecin généraliste avant d'entreprendre tout programme d'exercice.
 - Cet appareil ne convient pas à des fins thérapeutiques.
 - Cet appareil est destiné à un usage à domicile uniquement.
 - N'utilisez pas cet appareil dans des environnements humides ou poussiéreux pour éviter tout risque de choc électrique.
 - N'utilisez pas cet appareil si la température dépasse 40°C/104°F.
 - Assurez-vous que le produit est sur une surface plane et sèche avant utilisation.
-



SECURITE

Avant d'utiliser l'4D:

Attendez un temps approprié après avoir mangé avant d'utiliser l'appareil. Assurez-vous que les enfants de moins de 8 ans et les animaux domestiques sont tenus à l'écart de la machine. Assurez-vous qu'aucun doigt ou corps étranger ne se trouve à proximité de la base de l'appareil pendant le fonctionnement. Le poids maximum de l'utilisateur est de 150 kg. Une seule personne peut être sur la plateforme à la fois.

N'utilisez pas l'4D si l'une des situations suivantes s'applique à vous:

Les personnes qui suivent un traitement médical ou qui ont des problèmes médicaux, veuillez consulter votre médecin avant utilisation.
Grossesse
Les personnes atteintes de maladies cardiaques.
Les personnes portant un stimulateur cardiaque ou tout autre instrument électronique médical implanté.
Les personnes avec des membres artificiels.
Les personnes sensibles aux vibrations ou aux exercices intenses.

Avertissement :

Arrêtez d'utiliser l'4D immédiatement si :
L'eau entre en contact avec l'appareil.
Tout corps étranger s'est logé à l'intérieur d'appareil.
Il y a une panne de courant.
Il y a un orage avec du tonnerre.
Vous ne vous sentez pas bien pendant l'utilisation de l'appareil.
Le cordon d'alimentation est endommagé.

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Systèmes de transmission à large bande ;

Équipements de transmission de données fonctionnant dans la bande ISM 2,4 GHz et utilisant des techniques de modulation à large bande;

Norme harmonisée couvrant les exigences essentielles de l'article 3.2 de la directive 2014/53/UE



QU'Y A-T-IL DANS LA BOÎTE

- 1 x Plateforme vibrante 4D Bluefin**
- 1 x Tapis en mousse Bluefin**
- 1 x Télécommande portable**
- 1 x Câble d'alimentation Royaume-Uni**
- 1 x Câble d'alimentation UE**
- 1 x Manuel d'instruction**
- 1 x Guide d'entraînement + nutritionnel**
- 1 x Affiche d'exercice**
- 2 x Workout Cables**
- 4 x Resistance Bands**
- 2 x Hand Cables**

Utilisation des accessoires :

Votre plateforme 4D est livrée avec 2 câbles élastiques (cordons de résistance) pour les exercices du haut du corps en combinaison avec la plateforme. Fixez les attaches argentées sur les cordons élastiques aux supports correspondants de chaque côté du bas de la plateforme. N'essayez pas de fixer ou de détacher des accessoires de la plateforme pendant l'utilisation.

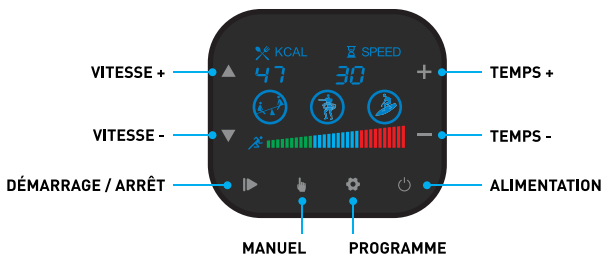


POUR COMMENCER

- 1 • Déballez votre plateforme vibrante Bluefin 4D et placez-la sur un tapis de mousse sur une surface plane et dure. Si la surface est légèrement irrégulière, ajustez les pieds sous la plateforme en les tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si vous habitez dans un immeuble d'appartements, nous vous recommandons de placer le tapis de mousse de Bluefin (inclus) sous la plateforme pour absorber le moindre bruit. Les plateformes de fitness de Bluefin sont silencieuses, mais toutes les plateformes vibrantes font au moins un peu de bruit.
 - 2 • Votre télécommande portable est livrée avec une pile. Pour la remplacer, retirez la télécommande de la sangle et ouvrez la trappe arrière. Insérez 1 x pile au lithium CR2032 à l'intérieur. Assurez-vous de replacer le couvercle arrière et de l'enclencher en place avant de mettre la télécommande dans sa sangle.
 - 3 • Insérez le câble d'alimentation à l'arrière de la plateforme et branchez l'autre extrémité dans une prise électrique. Assurez-vous que la plateforme est suffisamment près de la prise électrique pour que le cordon ne soit pas tendu. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation situé à l'arrière de la plateforme à côté du câble d'alimentation est activé. Si la touche est en surbrillance, la machine est en marche. Lorsqu'elle n'est pas utilisée, éteignez la machine et assurez-vous que cette touche n'est pas en surbrillance.
 - 4 • Familiarisez-vous avec l'écran et la télécommande avant de monter sur la plateforme. Placez vos pieds uniformément de chaque côté de la plateforme pour obtenir la position idéale et le meilleur équilibre. Veillez à monter lentement et prudemment sur la plateforme 4D avant de commencer toute séance d'entraînement. Nous recommandons de commencer par les vitesses inférieures à 15 en mode manuel avant de passer à des vitesses supérieures ou aux fonctions programmées.
-



CONTRÔLES



Votre plateforme vibrante 4D peut être contrôlée soit par l'écran tactile, soit par la télécommande portable. Il y a 7 réglages manuels et 3 réglages programmés (P1, P2, P3).

La durée maximale de chaque réglage est de 10 minutes. Avant de commencer une séance d'entraînement, vous pouvez régler la durée à moins de 10 minutes en utilisant uniquement les réglages manuels. Vous ne pouvez pas dépasser 10 minutes à aucun moment sur les options manuelles ou programmées.

Une fois que l'entraînement a commencé sur les fonctions manuelles ou programmées, le temps ne peut plus être modifiée. Vous pouvez arrêter l'entraînement à tout moment en appuyant sur le bouton d'alimentation au centre de votre télécommande ou sur le panneau de configuration de la plateforme.

La vitesse peut être augmentée ou diminuée en plein entraînement en utilisant les fonctions manuelles. Utilisez les touches de vitesse situées de part et d'autre de la télécommande ou les touches fléchées situées à gauche du panneau de configuration.

Vous trouverez peut-être que porter la télécommande au poignet sera plus facile plutôt que d'essayer de vous pencher vers le bas au milieu de l'entraînement à grande vitesse.



CONTRÔLES

POWER

Gardez l'alimentation sous tension. Appuyez à nouveau, fermez la machine

AUTO MODE

"Le mode automatique est activé en appuyant sur ce bouton Appuyez plusieurs fois sur le bouton pour faire défiler les ""P1"" ""P2"" ""P3"" ""P4"" ""P5"" . Mode automatique, programmation personnalisée, automatiquement. Réglage de la fréquence de vibration. En mode automatique, la vitesse et le temps ne sont pas réglables."

SPEED -

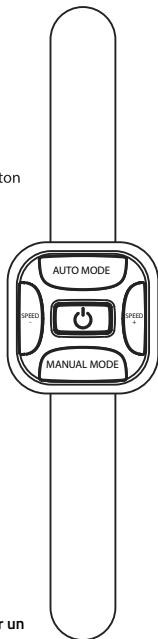
Diminution de la vitesse ou de la durée : 1) Manuel 1-100 appuyez sur ce bouton pour diminuer la vitesse lorsque la machine est en fonctionnement.

SPEED +

"Vitesse ou Augmentation de la durée : 1) Manuel 1-100 appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse lorsque la machine est en fonctionnement.

MANUAL MODE

Basculez entre les 7 fonctions d'entraînement pour créer un entraînement personnalisé.





PARAMETRES D'ENTRAÎNEMENT

Entraînements manuels :

Utilisez les réglages manuels pour vous entraîner avec un seul type de mouvement ou une combinaison de mouvements pendant toute la durée de votre entraînement. Les réglages manuels 4 à 6 offrent des combinaisons de mouvements qui se produisent à l'unisson plutôt que de façon cyclique. Chaque réglage manuel peut être utilisé à une vitesse de 1 à 60, 60 étant la vitesse la plus intense.

Gardez à l'esprit que l'utilisation continue de ces réglages à des intensités élevées pendant une séance d'entraînement complète de 10 minutes peut être extrêmement pénible sans pause. Nous vous recommandons d'augmenter lentement l'intensité et la durée et de ne pas progresser tant que vous n'êtes pas à l'aise.

Mouvements manuels primaires :

Ces 3 réglages constituent les mouvements primaires de la plateforme et sont les éléments constitutifs de chaque séance d'entraînement. Utilisez-les pour vous familiariser avec les nouveaux types de mouvements avant de passer aux réglages manuels ou aux réglages programmés.



Manuel 1 - Vibrations linéaires

Les réglages linéaires sont parfaits pour mettre la stabilité à l'épreuve. Lâchez et libérez votre noyau lorsque vous utilisez ce paramètre pour ajouter une nouvelle dimension à votre entraînement. Il s'agit d'un réglage d'intensité moyenne qui est excellent pour la construction d'une base de conditionnement physique et de stabilité.



PARAMETRES D'ENTRAÎNEMENT



Manuel 2 - Micro Oscillation

Ce réglage est excellent à basse vitesse pour un massage doux ou à haute vitesse pour une stimulation vigoureuse. Nous recommandons de marcher sur les billes de pression métalliques avec les pieds nus pour le meilleur massage. C'est le réglage le plus doux.



Manuel 3 - Oscillation Horizontale

Des 3 mouvements primaires isolés, c'est le plus intense. Commencez à utiliser ce réglage à des vitesses inférieures à 15 et augmentez progressivement jusqu'à des vitesses plus élevées. Ce mode mettra votre équilibre à l'épreuve d'une nouvelle façon et le fait de tressaillir et de relâcher les muscles de vos jambes augmentera encore l'intensité. C'est le paramétrage le plus difficile.

Réglage manuel des combinaisons :

Combinaisons des trois mouvements primaires des plateformes conçues pour défier votre corps d'une manière nouvelle et peu familière.



Manuel 4 - Micro Oscillation + Vibration Linéaire

Combine nos mouvements manuels doux et moyens pour produire un mouvement linéaire intéressant avec des micro oscillations.



Manuel 5 - Oscillation Linéaire + Horizontale

Le réglage 3D vous mettra au défi sur les plans horizontaux et linéaires. Familiarisez-vous avec les vitesses inférieures à 15 avant d'augmenter progressivement.



PARAMETRES D'ENTRAÎNEMENT



- Manuel 6 - Micro Vibration + Oscillation Horizontale
Ce paramétrage unique stimulera vos muscles tout en défiant votre stabilité.



- Manuel 7 - Mode 4D Vibration Linéaire + Oscillation Horizontale + Micro Vibration
Notre programme d'entraînement le plus intense, 4D combine les 3 mouvements principaux de la plateforme pour un exercice extrêmement difficile. Nous vous recommandons de l'utiliser à des vitesses inférieures correspondant aux feux verts de votre plateforme.





PARAMETRES D'ENTRAÎNEMENT

Entrenamientos programados:

- P1** • Intervalos de 30 segundos del manual 1, 2 y 4.
Intensidad: Media
Este entrenamiento se enfoca principalmente en movimientos lineales y ha sido diseñado para desafiar su estabilidad. Con c ntrese en estremecerse y relajar su núcleo para agregar una dimensión adicional a su ejercicio.
- P2** • Intervalos de 30 segundos del manual 3, 1 y 5.
Intensidad: Alta
Nuestro ajuste programado de mayor intensidad mantendrá su adivinación corporal con vibración lineal, oscilación horizontal y una combinación de ambos para movimiento 3D.
- P3** • Intervalos de 30 segundos de los ajustes manuales 2, 3 y 6.
Intensidad: Suave
Este programa combina la oscilación horizontal y la micro vibración para un entrenamiento suave que aún es desafiante. Aunque puede ser la intensidad más baja de las opciones programadas, sigue siendo un ejercicio dinámico y debe asegurarse de que est  cómodo con los movimientos manuales primarios antes de intentarlo.
-



BLUETOOTH



1 • Assurez-vous que votre appareil Bluetooth soit allumé et que l'appareil soit "détectable".



2 • Mettez votre plaque de vibration Bluefin allumée. Le module Bluetooth s'allume simplement lorsque la plaque de vibration est allumée.



3 • La plaque vibratoire apparaîtra maintenant dans la liste des appareils Bluetooth sur votre téléphone ou votre tablette. Vous êtes maintenant connecté à la plaque et prêt à démarrer!

CONTROLEZ VOTRE MUSIQUE ET LE VOLUME DE VOTRE APPAREIL!



UTILISATION DES ACCESSOIRES

Le repose-pied de votre plateforme vibrante 4D est livré avec des billes de massage magnétiques. Ces billes sont idéalement placées pour stimuler la plante de vos pieds pour un massage supplémentaire tout en vous entraînant sur votre plateforme. Si vous n'êtes pas d'humeur à faire de l'exercice, asseyez-vous sur une chaise et posez vos pieds nus sur la plateforme pour un léger massage. L'utilisation de votre plateforme pour le massage peut être très apaisante pour les douleurs musculaires et articulaires. Si les billes magnétiques sont trop stimulantes pour vous, nous vous recommandons de porter des chaussures ou des pantoufles lorsque vous faites de l'exercice.

Le tapis de mousse de Bluefin a été inclus avec la plateforme 4D pour aider à absorber les vibrations de la machine qui pourraient autrement se répercuter sur le sol. Ceci est particulièrement utile pour ceux d'entre vous qui font de l'exercice dans les immeubles d'habitation. Vous pouvez également utiliser le tapis comme rembourrage supplémentaire pour effectuer toute autre séance d'entraînement que vous choisissez sur le sol.

Votre plateforme 4D est livrée avec des cordons de résistance pour les exercices du haut du corps en combinaison avec la plateforme. Fixez le câble en le faisant passer à travers les anneaux métalliques situés de part et d'autre du fond de la plateforme. N'essayez pas de fixer ou de détacher des accessoires de la plateforme pendant l'utilisation.

Le guide d'entraînement et de nutrition a été soigneusement conçu par un expert en diététique et en fitness pour vous donner des idées de repas sains et délicieux pour compléter votre nouveau régime d'exercice. Feuilletez le guide pour vous inspirer lorsque vous aimeriez préparer un repas savoureux en gardant à l'esprit votre tour de taille. Vous pouvez également consulter le guide pour la programmation des séances d'entraînement et l'inspiration pour la programmation.

En prime, une affiche d'exercice de Bluefin a été incluse avec votre plateforme. Utilisez cette affiche comme tutoriel pour vous aider à mettre en œuvre les plans de votre guide d'entraînement.



SPECS TECH

| | |
|-------------------------------|---|
| MOTEUR | 3x moteurs |
| FONCTIONS | Oscillation 4D, Vibration, massage |
| NIVEAUX | 60 niveaux |
| PROGRAMMES | 3 programmes |
| FONCTION MANUELLE | Fonction manuel le complète avec 60 niveaux et contrôle de temps variable |
| POIDS DE L'UTILISATEUR | Poids d'utilisateur maximum 150 kg |
| POIDS DE LA CARTE | 19kg |
| GARANTIE | Garantie moteur à vie |

FRA



Caractéristiques Techniques

4D (EU)

Numéro de Modèle: 4D

Voltage: 220-240V~

La Fréquence: 50Hz

Pouvoir: 440W

Type Bluetooth: Bluetooth 2.4G

Fréquence Bluetooth: 2.402GHz - 2.480GHz

Puissance radiofréquence maximale: -4.67 dBm



**UK
CA**

CE



FC





FRA

Déclaration de Conformité-UE

Pour la déclaration de conformité UE la plus récente et à jour pour ce produit, veuillez visiter: www.bluefinfitness.com/manuals/4D_DoC.pdf

(UK) Adresse de l'importateur:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

(EU) Adresse de l'importateur:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteadá
9020 105 Funchal
Portugal

www.bluefinfitness.com



GARANTIE

La garantie Bluefin couvre tous les défauts techniques avec votre article pendant 12 mois, si vous avez besoin de faire une demande de garantie, contactez-nous par courrier électronique à support@bluefintrading.co.uk

Votre garantie ne couvre pas ce qui suit :

- Usure générale et marques d'utilisation.
- Dégât d'eau.
- Dégât dû à une mauvaise utilisation.
- Dégâts et rayures du châssis en raison d'une mauvaise utilisation ou de la chute.
- Dommages électroniques dus à une mauvaise utilisation ou à une chute.

Votre garantie commence à la réception de la livraison, les défauts techniques sont couverts pendant 12 mois et le moteur est couvert à vie!

Si vous avez des questions concernant votre garantie, envoyez-nous un courriel à : support@bluefintrading.co.uk



GARANTIE MOTEUR A VIE

Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —

BLUEFIN
— FITNESS —

MANUALE DI ISTRUZIONI



ITA

Attenzione:

Avvertenze sulla batteria: CR2032 lithium button cell

Non smaltire nel fuoco. Non gettare per nessun motivo la batteria nel fuoco. Inoltre lo schiacciamento o il taglio meccanico di una batteria possono provocarne l'esplosione.

"Non conservare a temperatura superiore a 60°C. Lasciare la batteria in un ambiente a temperatura estremamente elevata può provocarne l'esplosione o la fuoriuscita di liquidi o gas infiammabili.

Una batteria sottoposta a una pressione dell'aria estremamente bassa può esplodere o lasciar fuoriuscire liquidi o gas infiammabili."

Non smontare, schiacciare o cortocircuitare.

La batteria non è rimovibile o estraibile. Tenere l'apparecchio lontano dall'acqua.



AVVERTENZE

- Ti preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima di usare la Pedana Vibrante Ultra Slim.
 - È inoltre importante conservare queste istruzioni per consultazioni future.
 - Tenere l'apparecchio lontano dalla portata dei bambini di età inferiore agli 8 anni. Se si ha una condizione medica nota che potrebbe influire sulla capacità di utilizzo di questo prodotto, si consiglia vivamente di consultare il proprio medico prima dell'uso per evitare qualsiasi rischio di lesione o malore.
 - I bambini non devono giocare con questo apparecchio.
 - Bambini e animali nelle vicinanze dell'apparecchio devono essere sempre sorvegliati.
 - Se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito dal produttore, da un suo agente di servizio o da persone qualificate per evitare rischi.
 - Utilizzare solo accessori consigliati dal produttore.
 - **ATTENZIONE** le istruzioni devono essere seguite scrupolosamente durante il montaggio, l'uso e la manutenzione dell'apparecchio.
 - Tenere i capelli, le dita e gli indumenti larghi lontani dalle parti in movimento per evitare incidenti e/o lesioni gravi.
 - Consulta sempre il tuo medico di base prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi fisici.
 - Questo prodotto non è adatto a scopi terapeutici.
 - Questo prodotto è adatta al solo uso casalingo.
 - Per evitare qualsiasi rischio di scossa elettrica non utilizzare il prodotto in ambienti umidi o polverosi.
 - Non usare il prodotto in ambienti con una temperatura superiore ai 40°C/104°F.
 - Primo di usare il prodotto assicurarsi che sia in piano e su una superficie asciutta.
-



AVVERTENZE

Prima di usare 4D:

Attendere un tempo adeguato dopo aver mangiato prima di utilizzare l'apparecchio. Assicurarsi che i bambini di età inferiore agli 8 anni e gli animali domestici siano lontani dalla macchina.

Assicurarsi di non infilare dita o altri corpi estranei nello spazio tra il coperchio e la base dell'unità durante il funzionamento.

Non utilizzare se si ha un peso corporeo superiore ai 150 KG.

La pedana può essere utilizzata da una sola persona alla volta.

Non utilizzare 4D in uno dei seguenti casi:

Se si è sottoposti a cure mediche o si hanno problemi di salute si pregadi consultare il medico prima dell'uso.

In gravidanza

Se si hanno problemi di cuore

Se si hanno pacemaker o altri presidi medici elettronici impiantati

Se si hanno protesi artificiali

Se si è sensibili alle vibrazioni e/o all'esercizio fisico intenso.

Attenzione:

Smettere immediatamente di usare 4D se:

Dell'acqua entra in contatto con l'unità o il telecomando.

Corpi estranei entrano nella macchina.

C'è un corto circuito.

C'è una tempesta elettrica.

Non ti senti bene durante l'utilizzo della macchina.

Il cavo di alimentazione è danneggiato.

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Sistemi di trasmissione a banda larga;

apparecchiature di trasmissione dati operanti nella banda ISM a 2,4 GHz e che utilizzano tecniche di modulazione a banda larga;

Standard armonizzato che copre i requisiti essenziali dell'articolo 3.2 della Direttiva 2014/53/UE



COSA C'E NELLA SCATOLA?

- 1 x Bluefin Pedana vibrante 4D**
- 1 x Bluefin Materassino in schiuma**
- 1 x Telecomando indossabile**
- 1 x Cavo di alimentazione GB**
- 1 x Cavo di alimentazione UE**
- 1 x Manuale di istruzioni**
- 1 x Guida di allenamento e alimentazione**
- 1 x Poster esercizi**
- 2 x Workout Cables**
- 4 x Resistance Bands**
- 2 x Hand Cables**

Utilizzo degli accessori:

La tua pedana 4D viene spedita con 2 cavi elastici (corde di resistenza) da usare per esercizi sulla parte superiore del corpo, in concomitanza con la pedana. Attacca le clip grigie ai supporti corrispondenti dei cavi su ciascun lato posteriore della pedana. Non provare ad attaccare o staccare gli accessori dalla pedana mentre la stai usando.



PER INIZIARE

- 1** Apri la confezione della tua Pedana vibrante 4D Bluefin e posizionala sul materassino in schiuma, su una superficie piatta e dura. Se la superficie è leggermente irregolare, regola i piedi sotto la pedana girandoli in senso antiorario. Se vivi in un appartamento, consigliamo di posizionare il Materassino in schiuma Bluefin (incluso) sotto alla pedana per assorbire qualunque rumore. Le pedane fitness Bluefin sono silenziose, ma le vibrazioni producono comunque qualche rumore.
 - 2** Il tuo telecomando indossabile è dotato di batterie. Per sostituirle, estrai il telecomando dalla fascia indossabile e apri il retro. Inserisci all'interno una batteria al litio CR2032. Assicurati di rimettere la copertura posteriore e di farla scattare prima di riposizionare il telecomando nella fascia.
 - 3** Collega il cavo di alimentazione al retro della pedana e collega l'altra estremità in una presa elettrica. Assicurati che la pedana sia abbastanza vicina alla presa, di modo che il cavo non sia troppo teso. Assicurati inoltre che il pulsante di accensione sul retro della pedana vicino al cavo di alimentazione sia attivo. Se il pulsante è illuminato, l'apparecchio è acceso. Quando non la utilizzi, spegni la pedana e assicurati che il pulsante non sia illuminato.
 - 4** Familiarizza con lo schermo e con il telecomando prima di salire sulla pedana. Posiziona i piedi su ciascun lato della pedana per una disposizione ideale e per il miglior equilibrio. Sei pregato di assicurarti di salire sulla pedana 4D lentamente e attentamente prima di iniziare una qualunque sessione di allenamento. Consigliamo di iniziare con velocità sotto la 15 nella modalità manuale, prima di passare a velocità superiori o funzioni programmate.
-



CONTROLLI



La tua p-edana vibrante 4D può essere controllata sia con il pannello touch screen che con il telecomando indossabile. Sono disponibili 7 impostazioni manuali e 3 programmate (P1, P2, P3).

La durata massima di ciascuna sessione è di 10 minuti. Prima di iniziare ad allenarti puoi regolare il tempo a sotto i 10 minuti quando utilizzi le impostazioni manuali. Non puoi superare i 10 minuti sia mediante le impostazioni manuali che quelle programmate.

Una volta che l'allenamento è iniziato, sia con la funzione manuale che quella programmata, la durata non può essere modificata. Puoi interrompere l'allenamento in qualunque momento premendo il tasto di accensione al centro del tuo telecomando o sul pannello di controllo della pedana.

La velocità può essere aumentata o diminuita nel corso dell'allenamento quando usi le funzioni manuali. Utilizza i tasti di velocità su ciascun lato del telecomando o i tasti freccia sulla sinistra del pannello di controllo.

Potresti trovare più comodo indossare il telecomando sul polso piuttosto che doverti piegare nel corso dell'allenamento con una velocità sostenuta.



CONTROLLI

POWER

Mantenere l'alimentazione collegata. Premere questo pulsante nuovamente, chiudere la macchina.

AUTO MODE

"La modalità automatica viene attivata premendo una volta questo pulsante. Premere più volte il pulsante per scorrere i ""P1"" ""P2"" ""P3"". Modalità automatica, programmazione personalizzata, automaticamente. Regolazione della frequenza di vibrazione. In modalità automatica, la velocità e il tempo non sono regolabili."

SPEED -

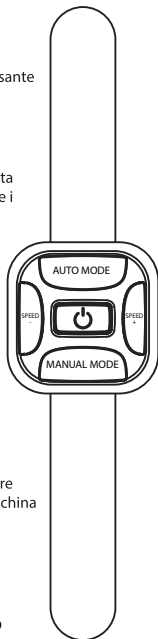
"Diminuzione della velocità o del tempo: 1) Manuale 1-100, premere questo pulsante per diminuire la velocità quando la macchina è in funzione.

SPEED +

"Velocità o Aumento del tempo: 1) Manuale 1-100, premere questo pulsante per aumentare la velocità quando la macchina è in funzione.

MANUAL MODE

Modalità manuale: scorri tra le 7 funzioni di allenamento per crearne uno personalizzato.





PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Allenamenti Manuali:

Utilizza le impostazioni manuali per esercitarti con un tipo di movimento o con una combinazione di movimenti per tutta la durata del tuo allenamento. Le impostazioni Manuali dalla 4 alla 6 offrono combinazioni di movimenti che ricorrono in unisono piuttosto che ciclicamente. Ciascuna impostazione manuale può essere usata alla velocità da 1 a 60.

Ricorda che l'uso sostenuto di queste impostazioni ad alte intensità per 10 minuti di allenamento può essere estremamente estenuante, se fatto senza pause. Consigliamo di aumentare l'intensità e la durata gradualmente, senza progredire finché non sei completamente a tuo agio.

Movimenti Manuali Primari:

Queste tre impostazioni comprendono i tre movimenti primari della pedana e consistono nelle componenti fondamentali di ciascun allenamento. Utilizzale per familiarizzare con nuovi tipi di movimento prima di procedere con le impostazioni manuali combinate o con le impostazioni Programmate.



Manuale 1 – Vibrazione Lineare

Le impostazioni lineari sono ideali per ottenere la stabilità. Contrae e rilassa gli addominali quando usi questa impostazione per aggiungere una nuova dimensione al tuo allenamento. Questa è un'impostazione di media intensità ed è eccellente per costruire una base fitness stabile.



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO



Manuale 2 - Micro Oscillazione

Questa impostazione è eccellente a velocità ridotte per un massaggio delicato o a velocità più elevate per uno stimolo energetico. Consigliamo di salire sui talloni di pressione metallici a piedi nudi per un massaggio migliore. Questa è l'impostazione più moderata.



Manuale 3 - Oscillazione Orizzontale

Dei primi tre movimenti, questo è il più intenso. Inizia a usare questa impostazione a velocità sotto la 15 e sali di velocità gradualmente. Questa modalità metterà alla prova il tuo equilibrio, contraendo e rilasciando i muscoli della gamba e aumentando l'intensità. Questa è l'impostazione più complessa.

Impostazioni di Combinazione Manuale:

Combinazioni dei primi 3 movimenti, studiati per mettere alla prova il tuo corpo in modi nuovi e tutti da scoprire.



Manuale 4 - Micro Oscillazioni + Vibrazione Lineare

Combina i movimenti manuali per produrre un curioso movimento lineare con micro oscillazioni.



Manuale 5 - Oscillazione Lineare + Orizzontale

L'impostazione 3D ti metterà alla prova sia su sul piano orizzontale che lineare. Familiarizza con le velocità sotto la 15 prima di aumentare gradualmente.



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO



- **Manuale 6 - Micro Vibrazione + Oscillazione Orizzontale**
Questa impostazione unica stimolerà i tuoi muscoli, rafforzando la tua stabilità.



- **Manuale 7 - Vibrazione Lineare Modalità 4D + Oscillazione Orizzontale + Micro Vibrazione**
La nostra impostazione di allenamento più intensa, 4D combina tutti e tre i movimenti primari della pedana per un esercizio estremamente impegnativo. Consigliamo di utilizzare questa impostazione con velocità ridotte, corrispondenti alle luci verdi sulla tua pedana.
-



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Allenamenti programmati:

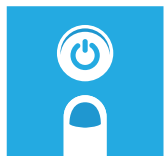
- P1** • 30 secondi di in tervalli dei manuali 1, 2 e 4.
Intensità: Media
Questo allenamento si focalizza primariamente sui movimenti lineari ed è stato studiato per rafforzare la tua stabilità. Si concentra sulla contrazione e sul rilassamento degli addominali, al fine di dare più forma al tuo esercizio.
- P2** • 30 secondi di in tervalli dei manuali 3, 1 e 5.
Intensità: Alta
La nostra impostazione programmata a più alta intensità manterrà il tuo corpo a contatto con vibrazione lineare, oscillazione orizzontale e una combinazione di entrambi i movimenti 3D.
- P3** • 30 secondi di in tervalli dei manuali 2, 3 e 6.
Intensità: Mte
Questo programma combina l'oscillazione orizzontale e la micro vibrazione per un allenamento mite, che comunque ti mette alla prova. Anche se potrebbe avere l'intensità più bassa delle opzioni programmate, è un allenamento dinamico e devi assicurarti di essere a tuo agio con i movimenti manuali primari prima di provarlo.
-



BLUETOOTH



- 1 • Assicurarsi che il dispositivo abbia il Bluetooth attivato e sia "visibile".



- 2 • ACCENDI la tua Pedana Vibrante Bluefin. Il modulo Bluetooth si attiva immediatamente appena si accende la pedana vibrante.



- 3 • La pedana vibrante apparirà ora nella lista dei dispositivi Bluetooth sul telefono o tablet - Ora sei connesso alla piattaforma e sei pronto a partire!

CONTROLLA LA TUA MUSICA E IL VOLUME DAL TUO DISPOSITIVO!



UTILIZZO DEGLI ACCESSORI:

La pedana vibrante 4D è dotata di Palline Magnetiche Massaggianti. Queste palline sono collocate in modo da stimolare la pianta dei tuoi piedi per un massaggio extra, mentre ti eserciti sulla pedana. Se non hai voglia di allenarti, siediti su una sedia e riposa i piedi nudi sulla pedana per un massaggio delicato. Utilizzando la nostra pedana per i massaggi può rivelarsi davvero lenitivo per alcuni muscoli e articolazioni. Se le palline magnetiche sono troppo stimolanti per te, consigliamo di indossare delle scarpe o delle pantofole mentre ti eserciti.

Il Materassino in schiuma Bluefin è stato incluso con la pedana 4D per assorbire le vibrazioni dell'apparecchio che potrebbero riverberare attraverso il pavimento. Questo è particolarmente utile per coloro che si esercitano in appartamenti. Puoi usare il materassino anche come imbottitura extra per fare altri tipi di allenamento sul pavimento.

La tua pedana 4D viene consegnata con Corde di Resistenza da utilizzare per esercizi alla parte superiore del corpo, in concomitanza con la pedana. Collega il cavo agli anelli di metallo su ciascun lato del retro della pedana. Non provare a collegare o scollegare gli accessori dalla pedana mentre la usi.

La Guida di Allenamento e Alimentazione è stata attentamente studiata da un dietologo e da un esperto di fitness, per consigliarti dei pasti salutari e deliziosi da integrare al tuo nuovo regime di esercizi. Sfoglia la guida per trovare l'ispirazione mentre prepari un pasto gustoso, tenendo a mente la tua linea. Puoi anche riferirti alla guida per programmare il tuo allenamento.

Come bonus, un Poster di esercizi Bluefin è stato incluso con la tua pedana. Utilizza questo poster per dei tutorial utili alla realizzazione dei programmi nella guida degli esercizi.



SPECIFICHE TECNICHE

| | |
|------------------------------|--|
| MOTORE | 3 x motori |
| FUNZIONI | Oscillazione 4D, Vibrazioni, massaggi |
| LIVELLI | 60 livelli |
| PROGRAMMI | 3 programmi |
| FUNZIONAMENTO MANUALE | Funzionamento manuale completo con 60 livelli e controllo dei tempi variabili. |
| PESO UTENTE | Peso massimo dell'utente 150kg |
| PESO PIATTAFORMA | 19kg |
| GARANZIA | Garanzia del motore a vita |



Caratteristiche Tecniche

4D (EU)

Numero di Modello: 4D

Voltaggio: 220-240V~

Frequenza: 50Hz

Potenza: 440W

Tipo Bluetooth: Bluetooth 2.4G

Frequenza Bluetooth: 2.402GHz - 2.480GHz

Massima potenza in radiofrequenza: -4.67 dBm



**UK
CA**

CE



FC





Dichiarazione di Conformità CE

Per la più recente e aggiornata dichiarazione di conformità UE per questo prodotto, visitare: www.bluefinfitness.com/manuals/4D_DoC.pdf

(UK) Indirizzo dell'importatore:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

(EU) Indirizzo dell'importatore:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteada
9020 105 Funchal
Portugal



GARANZIA

La garanzia Bluefin copre i difetti tecnici del tuo articolo per 12 mesi, se dovesse servirti far valere la garanzia contattaci via e-mail all'indirizzo

support@bluefintrading.co.uk

La garanzia non comprende quanto segue:

- Usura generale e segni di utilizzo.
- Danni da acqua.
- Danni dovuti ad uso improprio.
- Danni del telaio e gra da uso improprio o cadute.
- Danni elettronici da uso improprio o cadute.

La garanzia comincia con la ricevuta di consegna, i guasti tecnici sono coperti per 12 mesi e il motore è coperto per tutta la vita!

Se hai domande sulla garanzia scrivici all'indirizzo:

support@bluefintrading.co.uk



GARANZIA MOTORE A VITA

Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —

BLUEFIN
— FITNESS —

HANDLEIDING



NL

Waarschuwing:

Batterij Type: CR2032

Gooi de batterij niet in het vuur (Een batterij verbranden, mechanisch pletten of snijden kan leiden tot ontploffingsgevaar.)

Niet bewaren bij een temperatuur hoger dan 60°C (Laat de batterij niet achter in een omgeving met extreem hoge temperaturen, dit kan leiden tot ontploffingsgevaar of het lekken van ontvlambare vloeistof of gas; Een batterij die wordt blootgesteld aan extreem lage luchtdruk kan leiden tot ontploffingsgevaar of het lekken van ontvlambare vloeistof of gas.)

Niet demonteren, pletten of kortsluiten.

De batterij kan niet verwijderd worden. Houd het toestel uit de buurt van water.



VEILIGHEID

- Lees de gebruikershandleiding voordat je de Ultra Slim Plus voor het eerst gebruikt.
 - Bewaar de instructies voor toekomstig gebruik.
 - Hou het toestel uit de buurt van kinderen onder de 8 jaar. Als je een medische aandoening hebt die een invloed kan hebben op het gebruik van dit product, raden we je ten zeerste aan om, voor gebruik, je arts te raadplegen om zo elk risico op letsel te voorkomen.
 - Laat kinderen niet met het toestel spelen.
 - Hou kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel.
 - Als de voedingskabel beschadigd is, moet deze worden vervangen door de fabrikant, zijn vertegenwoordiger of een gekwalificeerde persoon, om gevaar te vermijden.
 - Gebruik alleen accessoires die door de fabrikant worden aanbevolen.
 - **OPGELET:** volg zorgvuldig de instructies voor de montage, het gebruik en het onderhoud van het toestel.
 - Houd haar, vingers en losse kleding uit de buurt van bewegende onderdelen om ernstig letsel te voorkomen.
 - Raadpleeg je huisarts vooraleer je intensief begint te trainen.
 - Dit product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
 - Dit product is uitsluitend bedoeld om thuis te gebruiken.
 - Gebruik het product niet in vochtige of stoffige omgevingen, om risico op elektrische schokken te vermijden.
 - Gebruik het product niet bij een temperatuur hoger dan 40°C/104°F.
 - Zorg ervoor dat het product op een vlakke en droge ondergrond staat.
-



VEILIGHEID

Neem de volgende regels in acht voordat je de 4D gebruikt:

Gebruik het toestel niet onmiddellijk na het eten.
Hou kinderen onder de 8 jaar en huisdieren uit de buurt van het toestel.
Zorg ervoor dat er zich geen vingers of vreemde voorwerpen tussen de kap en de basis van het toestel bevinden.
Het maximale gebruikersgewicht is 120KG.
Het toestel mag slechts door één persoon tegelijkertijd gebruikt worden.

Gebruik de 4D niet in de volgende omstandigheden:

Mensen die een medische behandeling ondergaan of medische problemen hebben, dienen voor gebruik hun arts te raadplegen.
Zwangerschap
Mensen met een hartaandoening.
Mensen met een pacemaker of een ander ingeplant medisch elektronisch toestel
Mensen met kunstledematen.
Mensen die gevoelig zijn voor trillingen of zware lichamelijke inspanningen.

Waarschuwing:

Stop onmiddellijk met het gebruik van de Ultra Slim Plus als:
Het toestel of de afstelling in contact komen met water
Er vreemde voorwerpen in het toestel zijn terechtgekomen
In geval van een stroomonderbreking
In geval van onweer
Als je je onwel voelt tijdens het gebruik
Als de stroomkabel beschadigd is

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Breedband transmissiesystemen;

Gegevenstransmissieapparatuur die werkt in de 2,4 GHz ISM-band en gebruikmakend van breedbandmodulatie technieken;
Geharmoniseerde norm die de essentiële vereisten van artikel 3.2 van Richtlijn 2014/53/EU dekt



WAT ZIT ER IN DE VERPAKKING?

- 1 Bluefin 4D Trilplaat**
- 1 Bluefin Schuimmat**
- 1 Draagbare Afstandsbediening**
- 1 Britse stroomkabel**
- 1 EU-stroomkabel**
- 1 Handleiding**
- 1 Work-out & Voedingsgids**
- 1 Trainingsschema**
- 2 Kabels**
- 4 Weerstandsbanden**
- 2 Handkabels**

Hoe gebruik je de accessoires:

Je trilplaat wordt geleverd met 2 bungee koorden om je bovenlichaam te trainen. Bevestig de zilveren clips van de bungee koorden aan de zilveren ringen aan de onderkant van de trilplaat. Maak de accessoires niet vast of los tijdens het trainen.

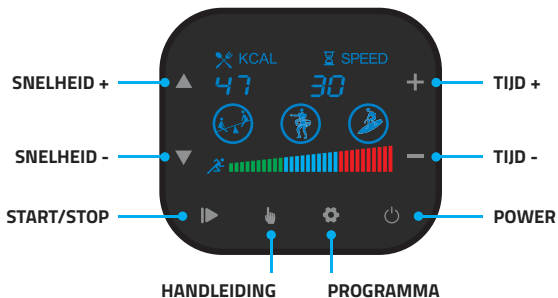


AAN DE SLAG

- 1** Pak je Bluefin trilplaat uit en plaats hem op een plat, hard oppervlak. Als het oppervlak oneven is, pas dan de voeten onder de plaat aan. Als je in een flat of appartementengebouw woont raden wij een yogamat aan onder de plaat om geluidsoverlast te voorkomen. Bluefin fitnessplaten zijn erg stil, maar elke trilplaat maakt wel wat geluid.
 - 2** De afstandsbediening wordt geleverd met een batterij. Haal de afstandsbediening uit de armband en open de achterkant om de batterij te vervangen. Werkt met één lithium CR2032-batterij. Klik de achterkant terug op zijn plaats en plaats de afstandsbediening terug in de armband.
 - 3** Verbind de stekker via de achterkant van de trilplaat met een stopcontact. Garandeer dat de trilplaat dicht genoeg bij het stopcontact is zodat de stekker niet uitgestrekt hoeft te worden. Zorg dat de aan/uit-knop aanstaat. Als de knop licht geeft, dan staat de machine aan. Zet de machine buiten gebruik uit, en zorg dat de knop geen licht meer geeft.
 - 4** Word bekend met het scherm en de afstandsbediening voordat je op de plaat stapt. Plaats je voeten op beide uiteinden van de plaat voor meer intensiteit en een betere balans. Garandeer dat je rustig en voorzichtig op de plaat stap voordat je begint aan een trainingsprogramma. We raden aan om te beginnen met snelheden onder de 15 in manuele modus, alvorens over te gaan naar hogere snelheden of de voorgeprogrammeerde functies.
-



CONTROLS



De 4D-trilplaat kan worden bediend via het aanraakscherm of met de draagbare afstandsbediening. Er zijn 7 manuele instellingen en 3 voorgeprogrammeerde instellingen (P1, P2, P3).

De maximale duur van elke instelling is 10 minuten. Voordat je met een training begint, kun je de tijd instellen op minder dan 10 minuten, enkel als je de manuele instellingen gebruikt. Het is niet mogelijk om de duur te verlengen, bij manuele of voorgeprogrammeerde functies.

Zodra de training is begonnen kan de tijd niet meer worden gewijzigd. Je kunt de training op elk moment stoppen door op de aan/uit-knop te drukken, in het midden van je afstandsbediening of op het dashboard.

Bij manuele instellingen kan de snelheid tijdens de training worden verhoogd of verlaagd. Gebruik de snelheidstoetsen aan weerszijden van de afstandsbediening of de pijltjestoetsen aan de linkerkant van het dashboard.

Het is makkelijker om de afstandsbediening rond je pols te dragen, in plaats van tijdens de training voorover te buigen.



CONTROLS

POWER

Wanneer het toestel is ingeschakeld, druk je opnieuw op de knop om het toestel uit te schakelen

AUTO MODE

Door eenmaal op de knop te drukken wordt het automatische programma geactiveerd. Druk meermaals op de knop om door ""P1"" ""P2"" ""P3"" te bladeren. Automatisch programma, manueel programma, automatisch. Trillingsfrequentie aanpassen. Snelheid en tijd kunnen niet aangepast worden in het automatische programma.

SPEED -

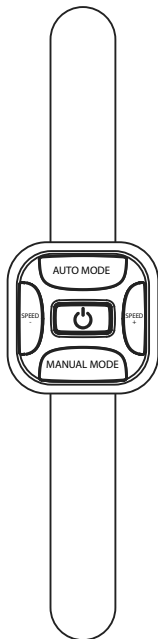
Tijd of Snelheid Verminderen: 1) Druk op de 1-180 knop om de snelheid te verlagen wanneer het toestel actief is.

SPEED +

Tijd of Snelheid Verhogen: 1) Druk op de 1-180 knop om de snelheid te verhogen wanneer het toestel actief is.

MANUAL MODE

Schakel tussen de 7 verschillende functies en creëer je persoonlijke workout.





TRAININGSOPTIES

Manuele workout:

Gebruik de manuele instellingen om te focussen op één specifieke beweging of op een combinatie van bewegingen. De manuele instellingen 4 tot en met 6 bieden combinaties van bewegingen die tegelijkertijd worden uitgevoerd. Elke manuele instelling kan worden gebruikt met een snelheid van 1 tot 60, waarbij 60 de meest intense snelheid is.

Houd er rekening mee dat, als je telkens kiest voor de hoogste instellingen, dit na een tijdje heel vermoeiend kan zijn. We raden je aan de intensiteit en duur langzaam op te bouwen en af en toe een pauze in te lassen.

Manuele Basisbewegingen:

Deze 3 instellingen omvatten de basisbewegingen van de trilplaat en zijn de bouwstenen van elke training. Gebruik ze om vertrouwd te raken met nieuwe soorten bewegingen, voordat je de manuele combinatie-instellingen of voorgeprogrammeerde instellingen probeert.



Manueel 1- Lineaire Trilling

Lineaire trillingen zijn ideaal om je evenwicht te testen. Span je core op en ontspan om een nieuwe dimensie aan je training toe te voegen. Dit is een instelling met gemiddelde intensiteit. Ze is perfect voor het opbouwen van je conditie en je evenwicht.



TRAININGSOPTIES



Manueel 2- Micro Oscillatie

Deze instelling is perfect voor een zachte massage bij lage snelheid, of voor een krachtige stimulatie bij hogere snelheid. We raden aan om met blote voeten op de metalen kralen te stappen voor het meeste effect. Dit is de zachtste instelling.



Manueel 3- Horizontale Oscillatie. Van de 3 basisbewegingen is dit de meest intense. Begin deze instelling bij lagere snelheden onder de 15, en werk geleidelijk naar hogere snelheden toe. Deze modus is perfect om je evenwicht te verbeteren. Het wordt nog intenser wanneer je je beenspieren op-en-ontspannt. Dit is de moeilijkste instelling.

Manuele Combinaties:

Combinaties van de 3 basisbewegingen van de trilplaat, speciaal ontworpen om je lichaam op nieuwe manieren uit te dagen.



Manueel 4- Micro Oscillatie + Lineaire Trilling: Combineert zachte manuele bewegingen met gemiddelde intensiteit tot een interessante lineaire beweging met micro-oscillaties.



Manueel 5- Lineaire Trilling + Horizontale Oscillatie: Deze 3D-instelling daagt je uit op zowel horizontale als lineaire vlakken. Begin met snelheden onder de 15, voordat je ze geleidelijk verhoogt.



TRAININGSOPTIES



Manueel 6 - Micro Trillingen + Horizontale Oscillatie

Deze unieke instelling stimuleert je spieren en verbetert je evenwicht.



Manueel 7- 4D-modus Lineaire trillingen + Horizontale Oscillatie + Micro Trillingen

Onze meest intense instelling. De 4D combineert de 3 basisbewegingen van de trilplaat voor een super intensieve workout. Gebruik dit enkel bij lagere snelheden die overeenkomen met de groene lampjes op je trilplaat.



TRAININGSOPTIES

Voorgeprogrammeerde Trainingen:

P1 • Manueel 1, 2 en 4 met tussenpozen van 30 seconden.

Intensiteit: Gemiddeld

Deze training richt zich voornamelijk op lineaire bewegingen en is ontworpen om je evenwicht te verbeteren. Ontspan je core om een extra dimensie toe te voegen aan je workout.

P2 • Manueel 3, 1 en 5 met tussenpozen van 30 seconden

Intensiteit: Hoog

Deze super intensieve, voorgeprogrammeerde instelling daagt je lichaam uit met lineaire trillingen, horizontale oscillatie en een combinatie van beide, voor een 3D-beweging.

P3 • Manueel 2, 3 en 6 met tussenpozen van 30 seconden

Intensiteit: Zacht

Dit programma combineert horizontale oscillatie en microtrillingen voor een zachte training. Hoewel het misschien de laagste intensiteit van de voorgeprogrammeerde opties heeft, is het nog steeds een dynamische workout. Zorg ervoor dat je vertrouwd bent met de manuele basisbewegingen voordat je dit probeert.



BLUETOOTH



- 1 • Garandeer dat jouw apparaat Bluetooth aan heeft en dat het 'vindbaar' is.



- 2 • Zet je Bluefin Trilplaat 'AAN'. De Bluetooth-module zal aangaan zodra de Trilplaat klaar is.



- 3 • De Trilplaat zal nu verschijnen in een lijst met Bluetooth-apparaten op je telefoon of tablet. Je bent nu verbonden met de Trilplaat en klaar voor de start!

**BEHEER MUZIEK & VOLUME
DIRECT VANAF JE APPARAAT**



ACCESSOIRES GEBRUIKEN

De voetplaat van je 4D-trilplaat wordt geleverd met magnetische massagekralen. Deze kralen zijn optimaal geplaatst om de voetzolen een extra massage te geven tijdens het sporten op je trilplaat. Geen zin om te fitnessen? Ga dan gewoon op een stoel zitten en laat je blote voeten op de trilplaat rusten voor een zachte massage. De massage is heel rustgevend voor pijnlijke spieren en gewrichten. Als de magnetische kralen te krachtig zijn, raden we je aan om schoenen of pantoffels te dragen tijdens het fitnessen.

De Bluefin schuimmat helpt om eventuele trillingen van je 4D trilplaat te absorberen. Dit is vooral handig in appartementsgebouwen. Je kunt de mat natuurlijk ook gebruiken voor andere workouts op de vloer.

De 4D-plaat wordt geleverd met weerstandsbanden, ideaal om je bovenlichaam te trainen, in combinatie met de trilplaat. Bevestig de banden, via de metalen ringen, aan weerszijden van de onderkant van de trilplaat. Breng de banden aan/los voor gebruik, niet tijdens het gebruik van je trilplaat.

Onze Workout - en Voedingsgids is zorgvuldig samengesteld door een voedings- en fitnessexpert. Hij geeft je ideeën voor gezonde, heerlijke maaltijden als aanvulling op je fitness-programma. Blader door de gids voor inspiratie. Of raadpleeg de gids voor trainingsschema's en fitness-programma's.

Als bonus krijg je bovendien een Bluefin Workout Poster bij je trilplaat cadeau. Gebruik deze poster als inspiratie en afwisseling voor je fitness-programma.



TECHNISCHE SPECIFICATIES

| | |
|---------------------------|---|
| MOTOR | 3 x Enkele Motor |
| FUNCTIE'S | 4D: Oscillatie, Vibratie, Massaget |
| NIVEAU'S | 60 niveau's |
| PROGRAMMA'S | 3 ingebouwde programma's |
| HANDMATIGE FUNCTIE | Verschillende niveaus & aanpasbare tijd |
| GEBRUIKERSGEWICHT | Maximaal: 150kg |
| EENHEIDSGEWICHT | 19kg |
| GARANTIE | Levenslange motorgarantie |



TECHNISCHE KENMERKEN

4D (EU)

Modelnummer: 4D

Voltage: 220-240V~

Frequentie: 50Hz

Macht: 440W

Bluetooth-type: Bluetooth 2.4G

Bluetooth-frequentie: 2.402GHz - 2.480GHz

Maximaal radiofrequentievermogen: -4.67 dBm



**UK
CA**

CE



FC



EU-CONFORMITEITSVERKLARING

Ga voor de meest recente en actuele EU-conformiteitsverklaring voor dit product naar:

www.bluefinfitness.com/manuals/4D_DoC.pdf

UK-importörens adress:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

USA-importörens adress:

Bluefin Trading International LLC
19C Trolley SQ
Wilmington
Delaware
DE19806

EU-importörens adress:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteadá
9020 105 Funchal
Portugal

www.bluefinfitness.com



GARANTIE

De Bluefin garantie geldt voor alle technische misstanden met je apparaat. Als je een garantieclaim wilt doen kunt je ons bereiken via support@bluefintrading.co.uk

De garantie geldt niet voor de volgende situaties:

- Krassen en andere gebruiksschade.
- Waterschade.
- Schade door onjuist gebruik.
- Chassisschade en krassen door onjuist gebruik of laten vallen.
- Electronische schade door onjuist gebruik of laten vallen.

Je garantie begint bij bewijs van ontvangst, technische fouten zijn 12 maanden verzekerd en de motor is levenslang verzekerd.

Als je vragen hebt omtrent garantie e-mail ons dan via

support@bluefintrading.co.uk



LEVENSLANGE MOTORGARANTIE


Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —

BLUEFIN
— FITNESS —

BRUKSANVISNING



SE

Varning:

Batterityp: Knappcells batteri CR2032, litium

Släng inte i elden (Ett batteri får aldrig slängas i elden, krossas eller skäras sönder eftersom det kan resultera i explosion.)

Förvara inte i temperaturer över 60 °C (Lämna aldrig batterier i extremt höga temperaturer eftersom det kan leda till explosion eller läckage av brandfarlig vätska eller gas; Ett batteri som utsätts för extremt lågt lufttryck kan resultera i explosion eller läckage av brandfarlig vätska eller gas.)

Får inte monteras isär, krossas eller kortslutas.

Batteriet får inte avlägsnas.

Håll enheten borta från vatten.



SÄKERHET

- Läs igenom den här bruksanvisningen innan du använder din Ultra Slim Plus första gången.
 - Det är viktigt att du behåller de här anvisningarna för framtida bruk.
 - Förvara utrustningen utom räckhåll för barn under 8 år. Om du har en konstaterad medicinsk åkomma som kan påverka din förmåga att använda den här produkten rekommenderar vi starkt att du rådgör med din läkare eller sjukgymnast innan du använder produkten för att inte riskera att skadas.
 - Barn får inte leka med utrustningen.
 - Barn och husdjur ska hållas under ständig uppsikt.
 - Om strömkabeln skadas måste den ersättas av tillverkaren, tillverkarens servicetekniker eller motsvarande kvalificerad person för att undvika risker.
 - Använd endast de tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
 - **VARNING** Anvisningarna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av utrustningen.
 - Håll hår, fingrar och löst sittande kläder borta från rörliga delar för att undvika allvarlig skada.
 - Konsultera alltid din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
 - Den här produkten är inte lämplig för medicinsk behandling.
 - Produkten är endast avsedd för användning i hemmet.
 - Använd inte produkten i fuktiga eller dammiga miljöer för att undvika risk för elstötar.
 - Använd inte produkten om temperaturen överstiger 40 °C.
 - Se till att produkten står på en plan och torr yta före användning.
-



SÄKERHET

Innan du använder 4D:

Innan du använder Ultra Slim Plus:

Vänta en stund efter att du har ätit innan du använder utrustningen.

Se till att barn under 8 år och husdjur är utom räckhåll för maskinen.

Se till att inga fingrar eller främmande föremål befinner sig i närheten av mellanrummet mellan höljet och enhetens bas under användning.

Användarens vikt får inte överstiga 120 kg.

Endast en person åt gången får stå på plattformen.

Använd inte 4D om du tillhör någon av följande grupper:

Personer som genomgår medicinsk behandling eller som har medicinska åkommor – rådfråga läkare före användning.

Gravida.

Personer mer hjärtsjukdomar.

Personer med pacemaker eller andra typer av medicinska elektroniska implantat.

Personer med protes.

Personer som är känsliga för vibrationer eller ansträngande träning.

Varning:

Sluta omedelbart att använda Ultra Slim Plus:

om vatten kommer i kontakt med enheten eller fjärrkontrollen.

om ett främmande föremål har fastnat i utrustningen.

vid strömfel.

vid åskväder.

om du känner obehag vid användningen.

om strömkabeln är skadad.

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Bredbandiga överföringssystem;

Dataöverföringen använder 2,4 GHz ISM-band och bredbandig modulationsteknik;

Harmoniserad standard omfattar de grundläggande kraven i artikel 3.2 i direktivet 2014/53/EU



VAD INGÅR?

- 1 x Bluefin 4D vibrationsplatta**
- 1 x Bluefin skummatta**
- 1 x fjärrkontroll för handleden**
- 1 x strömkabel för Storbritannien**
- 1 x strömkabel för EU**
- 1 x bruksanvisning**
- 1 x tränings- och näringsguide**
- 1 x träningstabell**
- 2 x träningsband**
- 4 x motståndsband**
- 2 x handkablar**

Så använder du tillbehören:

Din vibrationsplatta levereras med 2 gummiband som du kan använda för att träna överkroppen samtidigt som du står på plattan. Fäst silverspännena på banden i motsvarande silverring på vardera sida av plattans nederdel. Försök inte fästa eller lossa tillbehören från plattan medan du använder den.

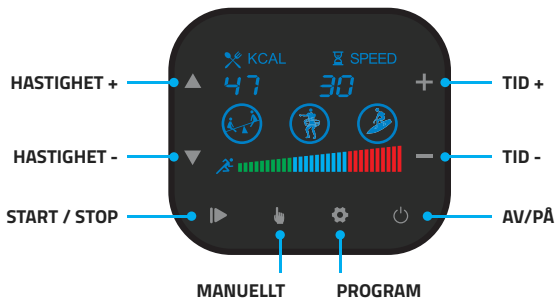


SÅ KOMMER DU IGÅNG

- 1** Lyft upp din Bluefin-vibrationsplatta ur kartongen och placera den på en hård, plan yta. Om underlaget är något ojämnt kan du justera fötterna under plattan. Om du bor i lägenhet rekommenderar vi att du lägger en matta under plattan för att dämpa ljudet. Bluefins träningsplattor är mycket tystgående, men alla vibrationsplattor genererar ett visst ljud.
 - 2** Din bärbara fjärrkontroll levereras med batteri. För att byta det lossar du fjärrkontrollen från handledsremmen och öppnar höljet på baksidan. Sätt i ett litiumbatteri CR2032. Sätt tillbaka höljet så att det klickar fast innan du sätter tillbaka fjärrkontrollen i remmen.
 - 3** Sätt i strömkabeln på plattans baksida och sätt i kontakten i ett eluttag. Se till att plattan står så pass nära uttaget att sladden inte sträcks. Kontrollera att strömbrytaren bredvid kabeln är på. Om strömbrytaren lyser är maskinen på. När maskinen inte används, stäng av den och kontrollera att knappen inte lyser.
 - 4** Undersök hur skärmen och fjärrkontrollen fungerar innan du ställer dig på plattan. Placera fötterna på vardera sida av plattan för högre intensitet och bättre balans. Ställ dig på plattan långsamt och försiktigt innan du startar ett träningsprogram. Vi rekommenderar att du börjar med hastigheter under 15 i manuellt läge innan du ökar till högre hastigheter eller de programmerade funktionerna.
-



STYRFUNKTIONER



Din 4D-vibrationsplatta kan styras antingen via pekskärmens panel eller via fjärrkontrollen. Det finns 7 manuella inställningar och 3 programmerade inställningar (P1, P2, P3).

Maxlängden för varje inställning är 10 minuter. Innan du startar ett träningspass kan du ändra tiden till under 10 minuter, men bara om du använder manuella inställningar. Du kan aldrig överskrida 10 minuter, varken med manuella eller programmerade inställningar.

När träningspasset har startat med antingen manuella eller programmerade inställningar går tiden inte att ändra. Du kan när som helst stoppa träningen genom att trycka på av/på-knappen mitt på fjärrkontrollen, eller på plattans kontrollpanel.

Hastigheten kan ökas eller sänkas under träningen när du använder de manuella inställningarna. Använd hastighetsknapparna på fjärrkontrollens sidor, eller pilarna till vänster på kontrollpanelen.

Det kan vara lättare att bära fjärrkontrollen på handleden än att försöka böja sig ned mitt under träningen i hög hastighet.



STYRFUNKTIONER

POWER

Sätt på maskinen. Tryck på knappen igen för att stänga av maskinen.

AUTO MODE

Automatiskt läge aktiveras när du trycker på den här knappen. Tryck på knappen flera gånger för att växla mellan P1, P2 och P3. Automatiskt läge, manuell programmering, automatiskt. Justering av vibrationsfrekvens. I automatiskt läge går hastighet och tid inte att ändra.

SPEED -

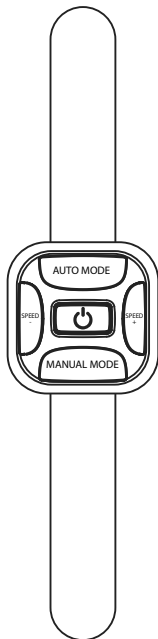
Minska hastighet eller tid: 1) Tryck på knappen 1–100 för att sänka hastigheten när maskinen är i gång.

SPEED +

Öka hastighet eller tid: 1) Tryck på knappen 1–180 för att öka hastigheten när maskinen är i gång.

MANUAL MODE

Bläddra igenom de 7 träningsfunktionerna för att skapa ett anpassat träningspass.





TRÄNINGSSINSTÄLLNINGAR

Manuell träning:

Använd de manuella inställningarna för att träna med en enda rörelse, eller en kombination av olika rörelser under hela träningen. De manuella inställningarna 4 till 6 ger dig en kombination av rörelser som utförs samtidigt snarare än cykliskt. Varje manuell inställning kan användas i en hastighet från 1 till 60, där 60 är den mest intensiva.

Tänk på att den här typen av träning med hög intensitet under ett helt 10-minuterspass kan vara extremt ansträngande utan pauser. Vi rekommenderar att du bygger upp intensiteten och träningslängden långsamt och inte går vidare förrän du känner dig helt bekväm med det.

Primära manuella rörelser:

Dessa tre inställningar omfattar plattans primära rörelser och är byggstenarna i alla träningspass. Använd dem för att bekanta dig med nya typer av rörelser innan du går vidare till de manuella kombinationsinställningarna eller programmerade inställningarna.



Manuell 1 – linjär vibration

Linjära inställningar är effektiva för att träna balansen. Spänn och slappna av i coremusklerna när du använder den här inställningen för ännu effektivare träning. Det här är en medelintensiv inställning som är perfekt för att bygga en grund för styrka och balans.



TRÄNINGSPÅLNINGAR



Manuell 2 – mikrooscillation

Den här inställningen är perfekt i låga hastigheter för mjuk massage, eller i högre hastigheter för kraftfull stimulans. Vi rekommenderar att du står på metallkolorna med bara fötter för optimal massage. Det här är den varsammaste inställningen.



Manuell 3 – horisontell oscillation

Av de tre primära rörelserna är det här den mest intensiva. Börja använda den här inställningen i lägre hastigheter under 15, och arbeta dig gradvis upp till högre hastigheter. Det här läget utmanar balansen på nya sätt, och genom att spänna och slappna av i benmusklerna ökas intensiteten ytterligare. Det här är den tuffaste inställningen.

Manuella kombinationsinställningar:

Kombinationer av plattans tre primära rörelser, utformade för att utmana kroppen på nya och oväntade sätt.



Manuell 4 – mikrooscillation + linjär vibration

Kombinerar våra låg- och medelintensiva manuella rörelser för att skapa en intressant linjär rörelse med mikrooscillation.



Manuell 5 – linjär + horisontell oscillation

Den här 3D-inställningen utmanar dig både horisontellt och linjärt. Börja med hastigheter under 15 innan du gradvis ökar.



TRÄNINGSPÅLNINGAR



Manuell 6 – mikrovibration + horisontell oscillation

Den här unika inställningen stimulerar dina muskler samtidigt som den utmanar din balans.



- Manuell 7 – 4D linjär vibration + horisontell oscillation + mikrovibration
4D är vår intensivaste träningsinställning som kombinerar plattans alla tre primära rörelser för ett extremt tufft träningspass. Vi rekommenderar att du använder inställningen i lägre hastigheter enligt de gröna lamporna på plattan.
-



TRÄNINGSSINSTÄLLNINGAR

Programmerad träning:

P1 • 30-sekundersintervaller av manuell inställning 1, 2 och 4.

Intensitet: Medel

Det här träningspasset fokuserar på linjära rörelser och har utformats för att utmana balansen. Spänn och slappna av i coremusklerna för ännu effektivare träning.

P2 • 30-sekundersintervaller av manuell inställning 3, 1 och 5.

Intensitet: Hög

Vår intensivaste programmerade inställning överraskar hela tiden kroppen med linjär vibration, horisontell oscillation och en kombination av båda för 3D-rörelser.

P3 • 30-sekundersintervaller av manuell inställning 2, 3 och 6.

Intensitet: Låg

Det här programmet kombinerar horisontell oscillation och mikrovibration för ett varsamt träningspass som fortfarande utmanar. Även om detta är den lägsta intensiteten av de programmerade inställningarna är det fortfarande ett dynamiskt träningspass, och du bör vara bekväm med de primära manuella rörelserna innan du testar det.



BLUETOOTH



- 1 • Kontrollera att du har aktiverat Bluetooth på din enhet och att den går att upptäcka.



- 2 • Slå på Bluefin-vibrationsplattan. Bluetooth-modulen aktiveras när vibrationsplattan har slagits på.



- 3 • Vibrationsplattan visas nu i listan över Bluetooth-enheter på din mobil eller surfplatta. Du är nu ansluten till vibrationsplattan och redo att köra!

**STYR MUSIK OCH VOLYM DIREKT
FRÅN DIN ENHET!**



ANVÄNDA TILLBEHÖR

Fotplattan på din 4D-vibrationsplatta har magnetiska massagekulor. Dessa kulor är optimalt placerade för att stimulera fotsulorna för extra massage medan du tränar på plattan. Om du inte är upplagd för träning kan du sitta på en stol och vila dina bara fötter mot plattan för en varsam massage. Att använda plattan för massage kan vara härligt avkopplande för trötta muskler och leder. Om de magnetiska kulorna är för stimulerande för dig rekommenderar vi att du använder skor eller tofflor när du tränar.

Bluefins skummatta medföljer tillsammans med 4D-plattan för att absorbera vibrationerna från plattan bättre så att de inte försvinner ned i golvet. Extra användbart för dig som tränar i lägenhet. Du kan även använda mattan som ett skyddande underlag när du gör andra övningar på golvet.

Din 4D-platta levereras med träningsband som du kan använda för att träna överkroppen samtidigt som du står på plattan. Fäst banden i metallringarna på vardera sida av plattans nederdel. Försök inte fästa eller lossa tillbehören från plattan medan du använder den.

Tränings- och näringsguiden har utformats av en dietist och träningsexpert för att ge dig tips om hälsosamma, goda rätter som kan komplettera dina nya träningsvanor. Titta i guiden för inspiration när du vill laga mat som är bra för figuren. Du kan även använda guiden som inspiration för tänkbara träningsupplägg.

Som en extra bonus får du även Bluefins träningsposter tillsammans med din platta. Använd postern för instruktioner som hjälper dig att följa råden i din träningsguide.



TEKNISKA SPECIFIKATIONER

| | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| MOTOR | 3 x En motor |
| FUNKTIONER | 4D: Oscillation, vibration, massage |
| NIVÅER | 60 nivåer |
| PROGRAM | 3 inbyggda program |
| MANUELL FUNKTION | Justerbara nivåer & justerbar tid |
| ANVÄNDARENS VIKT | Max: 150 kg |
| ENHETENS VIKT | 19kg |
| GARANTI | Livstidsgaranti för motorn |

SE



TECHINICAL CHARACTERISTICS

4D (EU)

Modellnr: 4D

Spänning: 220-240V~

Frekvens: 50Hz

Effekt: 440W

Bluetooth-typ: Bluetooth 2.4G

Bluetooth-frekvens: 2.402GHz - 2.480GHz

Maximal radiofrekvenseffekt: -4.67 dBm



**UK
CA**

CE



FC





EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Den senaste, uppdaterade EU-försäkran om överensstämmelse för denna produkt hittar du på:

www.bluefinfitness.com/manuals/4D_DoC.pdf

UK-importörens adress:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

USA-importörens adress:

Bluefin Trading International LLC
19C Trolley SQ
Wilmington
Delaware
DE19806

EU-importörens adress:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteadá
9020 105 Funchal
Portugal

www.bluefinfitness.com



GARANTI

De Bluefin garantie geldt voor alle technische misstanden met je apparaat. Als je een garantieclaim wilt doen kunt je ons bereiken via support@bluefintrading.co.uk

De garantie geldt niet voor de volgende situaties:

- Generellt slitage och märken till följd av användning.
- Vattenskador.
- Skador till följd av felaktig användning.
- Chassiskador och repor till följd av felaktig användning eller fall.
- Elektroniskador till följd av felaktig användning eller fall.

Garantitiden börjar vid mottagen leverans och varar i 12 månader vid tekniska fel.
Motorn har livstidsgaranti!

Om du har frågor om garantin får du gärna kontakta oss via e-post på:

support@bluefintrading.co.uk



LIVSTID MOTORGARANTI


Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —

BLUEFIN
— FITNESS —

INSTRUKCJA OBSŁUGI



PL

Ostrzeżenie:

Typ baterii: litowa bateria guzikowa CR2032

Nie wrzucaj do ognia (Nie wrzucaj baterii do ognia, mechaniczne zgniecenie lub przecięcie baterii może spowodować wybuch).

Nie przechowuj w temperaturze powyżej 60 °C (Nie pozostawiaj baterii w środowisku o bardzo wysokiej temperaturze, może to spowodować wybuch lub wyciek łatwopalnej cieczy lub gazu. Bateria wystawiona na działanie bardzo niskiego ciśnienia powietrza może spowodować wybuch lub wyciek łatwopalnej cieczy lub gazu).

Nie demontować, zgniatać ani zwierać.

Bateria jest niewymienna. Trzymaj urządzenie z dala od wody.



BEZPIECZEŃSTWO

- Przeczytaj niniejszą instrukcję obsługi przed pierwszym użyciem Ultra Slim Plus.
 - Ważne jest, aby zachować te instrukcje na przyszłość.
 - Trzymaj urządzenie z dala od dzieci w wieku poniżej 8 lat. Jeśli masz znane schorzenie, które może mieć wpływ na zdolność korzystania z tego produktu, zdecydowanie zalecamy skonsultowanie się z lekarzem przed użyciem, aby uniknąć ryzyka obrażeń.
 - Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
 - Dzieci i zwierzęta domowe należy zawsze nadzorować.
 - Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta, jego przedstawiciela serwisowego lub podobnie wykwalifikowaną osobę, aby uniknąć niebezpieczeństwa.
 - Używaj wyłącznie akcesoriów zalecanych przez producenta.
 - PRZESTROGA Instrukcje muszą być ściśle przestrzegane podczas montażu, użytkowania i konserwacji sprzętu.
 - Trzymaj włosy, palce i luźne ubrania z dala od ruchomych części, aby uniknąć poważnych obrażeń.
 - Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed podjęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.
 - Ten produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych.
 - Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
 - Nie używaj produktu w wilgotnym lub zapylnym otoczeniu, aby uniknąć ryzyka porażenia prądem.
 - Nie używaj produktu, jeśli temperatura przekracza 40°C/104°F.
 - Przed użyciem upewnij się, że produkt znajduje się na płaskiej i suchej powierzchni.
-



BEZPIECZEŃSTWO

Przed użyciem 4D:

Odczekaj odpowiedni czas po jedzeniu przed użyciem urządzenia.
Upewnij się, że dzieci w wieku poniżej 8 lat i zwierzęta domowe są trzymane z dala od urządzenia.
Upewnij się, że żadne palce ani ciała obce nie znajdują się w pobliżu szczeliny między pokrywą a podstawą urządzenia podczas pracy.
Maksymalna waga użytkownika to 120 kg.
Jednocześnie na platformie może przebywać tylko jedna osoba.

Nie używaj 4D, jeśli którykolwiek z poniższych warunków dotyczy Ciebie:

Osoby, które są w trakcie leczenia lub mają jakiegokolwiek problemy zdrowotne, przed użyciem powinny skonsultować się z lekarzem.
Cięża
Osoby z chorobami serca.
Osoby z wszczepionymi rozrusznikami serca lub innymi medycznymi instrumentami elektronicznymi.
Osoby ze sztucznymi kończynami.
Osoby wrażliwe na wibracje lub forsowne ćwiczenia.

Ostrzeżenie:

Natychmiast przestań używać Ultra Slim Plus, jeśli:
Woda wchodzi w kontakt z urządzeniem lub sterownikiem
Do wnętrza urządzenia dostały się ciała obce
Wystąpiła awaria zasilania.
Jest burza elektryczna.
Źle się czujesz podczas korzystania z urządzenia.
Przewód zasilający nie jest uszkodzony.

ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Systemy transmisji szerokopasmowej;

Urządzenia do transmisji danych pracujące w paśmie ISM 2,4 GHz i wykorzystujące szerokopasmowe techniki modulacji;
Zharmonizowana norma obejmująca zasadnicze wymagania artykułu 3.2 dyrektywy 2014/53/UE



CO JEST W PUDEŁKO?

- 1 x płyta wibracyjna Bluefin 4D
- 1 x mata piankowa Bluefin
- 1 x poręczny pilot zdalnego sterowania
- 1 x kabel zasilający w Wielkiej Brytanii
- 1 x kabel zasilający ue
- 1 x instrukcja obsługi
- 1 x Przewodnik po treningu i odżywianiu
- 1 x plakat z ćwiczeniami
- 2 x kable treningowe
- 4 x taśmy oporowe
- 2 x kable ręczne

Jak korzystać z akcesoriów:

Twoja płyta wibracyjna jest dostarczana z 2 linkami bungee do użytku w ćwiczeniach górnych partii ciała w połączeniu z płytą. Przymocuj srebrne klipsy na bungee do odpowiednich srebrnych pierścieni po obu stronach dolnej części płytki. Nie próbuj mocować ani odłączać akcesoriów od płytki podczas jej używania.

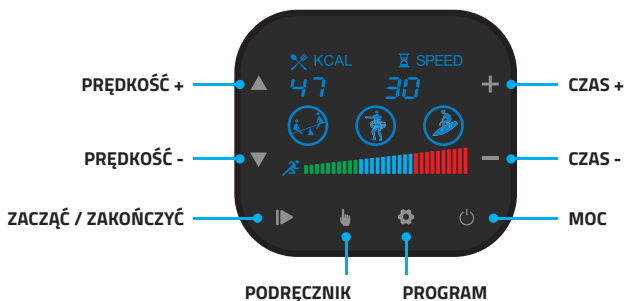


DOSTAWANIE ROZPOCZĘTY

- 1** • Rozpakuj platformę wibracyjną Bluefin i umieść ją na płaskiej, twardej powierzchni. Jeśli powierzchnia jest nieco nierówna, wyreguluj nóżki pod płytą. Jeśli mieszkasz w bloku lub bloku, zalecamy umieszczenie maty do jogi lub dywanika pod płytą, aby wyłumić hałas. Płyty fitness Bluefin są bardzo ciche, ale wszystkie płyty wibracyjne wydają przynajmniej trochę hałasu.
 - 2** • Twój przenośny pilot jest dostarczany z baterią. Aby go wymienić, wysuń pilota z paska do noszenia i otwórz tylną część. Włóż 1 baterię litową CR2032 do środka. Pamiętaj, aby założyć tylną pokrywę i zatrzasknąć ją na swoim miejscu przed umieszczeniem pilota w pasku.
 - 3** • Włóż kabel zasilający z tyłu płytki i podłącz drugi koniec do gniazdka elektrycznego. Upewnij się, że płytka znajduje się wystarczająco blisko gniazdka elektrycznego, aby przewód nie był naciągnięty. Upewnij się, że przełącznik zasilania obok wtyczki jest włączony. Jeśli przełącznik jest podświetlony, maszyna jest włączona. Gdy urządzenie nie jest używane, wyłącz urządzenie i upewnij się, że ten przycisk nie jest podświetlony.
 - 4** • Zapoznaj się z ekranem i pilotem, zanim wejdiesz na talerz. Umieść stopy po obu stronach płyty, aby uzyskać większą intensywność i lepszą równowagę. Pamiętaj, aby powoli i ostrożnie stawiać na płycie przed rozpoczęciem jakichkolwiek ustawień treningu. Zalecamy rozpoczęcie od prędkości poniżej 15 w trybie ręcznym przed przejściem do wyższych prędkości lub zaprogramowanych funkcji.
-



STEROWNICA



Płyta wibracyjną 4D można sterować za pomocą panelu z ekranem dotykowym lub pilota do noszenia. Dostępnych jest 7 ustawień ręcznych i 3 ustawienia programowane (P1, P2, P3).

Maksymalny czas trwania każdego ustawienia wynosi 10 minut. Przed rozpoczęciem treningu możesz ustawić czas na mniej niż 10 minut, korzystając tylko z ustawień ręcznych. W żadnym momencie nie można przekroczyć 10 minut w przypadku opcji ręcznych lub zaprogramowanych.

Po rozpoczęciu treningu w trybie ręcznym lub zaprogramowanym nie można zmienić czasu. Możesz zatrzymać trening w dowolnym momencie, naciskając przycisk zasilania na środku pilota lub na panelu kontrolnym płytki.

Prędkość można zwiększać lub zmniejszać w trakcie treningu, korzystając z funkcji ręcznych. Użyj przycisków prędkości po obu stronach pilota lub przycisków strzałek po lewej stronie panelu sterowania.

Może okazać się, że łatwiej będzie ci nosić pilota na nadgarstku niż próbować schylać się w trakcie treningu z dużą prędkością.



STEROWNICA

MOC

Utrzymuj zasilanie pod napięciem. naciśnij ten klawisz ponownie, zamknij maszynę.

TRYB AUTOMATYCZNY

Tryb automatyczny jest aktywowany po naciśnięciu tego przycisku. Naciskaj przycisk wielokrotnie, aby przechodzić przez „P1” „P2” „P3” „P4” „P5”. Tryb automatyczny, humanizowane programowanie, automatycznie. Regulacja częstotliwości wibracji. W trybie automatycznym nie można regulować prędkości i czasu.

PRĘDKOŚĆ -

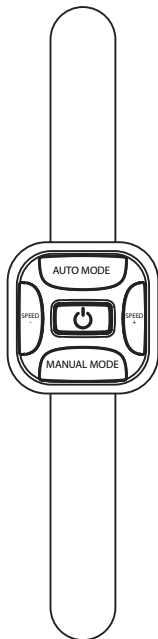
Zmniejszenie prędkości lub czasu: 1) Ręczny 1-100 naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć prędkość podczas pracy maszyny. W trybie gotowości można ustawić czas. Ręczny 1-20 naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć ten czas.

PRĘDKOŚĆ +

Zwiększenie prędkości lub czasu: 1) Ręczny 1-180 naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć prędkość podczas pracy maszyny. W trybie gotowości można ustawić czas. Ręczny 1-20 naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć ten czas.

TRYB RĘCZNY

Przełączaj się między 7 funkcjami treningowymi, aby stworzyć trening dla klienta.





USTAWIENIA TRENINGU

Treningi manualne:

Użyj ustawień ręcznych, aby ćwiczyć jednym rodzajem ruchu lub kombinacją ruchów przez cały czas trwania treningu. Ustawienia ręczne od 4 do 6 oferują kombinacje ruchów, które występują unisono, a nie cyklicznie. Każde ustawienie ręczne może być używane z prędkością od 1 do 60, przy czym 60 jest najbardziej intensywne.

Należy pamiętać, że ciągłe korzystanie z tych ustawień przy wysokiej intensywności przez pełne 10 minut treningu może być niezwykle uciążliwe bez przerw. Zalecamy powolne budowanie intensywności i czasu trwania oraz nie robienie postępów, dopóki nie poczujesz się komfortowo.

Podstawowe ruchy ręczne:

Te 3 ustawienia składają się na podstawowe ruchy płyty i są budulcem każdego treningu. Skorzystaj z nich, aby zapoznać się z nowymi rodzajami ruchu przed przejściem do ustawień kombinacji ręcznej lub ustawień zaprogramowanych.



Ręczna wibracja 1-liniowa

Ustawienia liniowe świetnie nadają się do wymagających stabilności. Wzdrygaj się i rozluźnij rdzeń podczas korzystania z tego ustawienia, aby nadać treningowi nowy wymiar. Jest to ustawienie o średniej intensywności, które doskonale nadaje się do budowania bazy fitness i stabilności.



USTAWIENIA TRENINGU



Ręczna 2-mikro oscylacja

To ustawienie jest doskonałe przy niskich prędkościach do delikatnego masażu lub przy wyższych prędkościach do energicznej stymulacji. W celu uzyskania najlepszego masażu zalecamy stąpanie bosymi stopami po metalowych kulkach dociskowych. To najłagodniejsze ustawienie.



Podręcznik 3 — Oscylacja pozioma Spośród 3 głównych ruchów osobno, ten jest najbardziej intensywny. Rozpocznij korzystanie z tego ustawienia przy niższych prędkościach poniżej 15 i stopniowo zwiększaj prędkości. Ten tryb rzuci wyzwanie twojej równowadze na nowe sposoby, wzdrygając się i rozluźniając mięśnie nóg, jeszcze bardziej zwiększy intensywność. To najtrudniejsze ustawienie.

Ręczne ustawienia kombinacji:

Kombinacje podstawowych 3 ruchów talerzy, które mają rzucić wyzwanie Twojemu ciału na nowe i nieznanne sposoby.



Ręczna 4-mikrooscylacja + liniowa wibracja łączy nasze delikatne i średnie ruchy ręczne, tworząc interesujący ruch liniowy z mikrooscylacjami.



Ręczna 5-liniowa + pozioma oscylacja Ustawienie 3D będzie dla ciebie wyzwaniem zarówno na płaszczyznach poziomych, jak i liniowych. Zapoznaj się z prędkościami poniżej 15, zanim zaczniesz je stopniowo zwiększać.



USTAWIENIA TRENINGU



• Podręcznik 6 - Mikrowibracje + oscylacja pozioma

To wyjątkowe ustawienie pobudzi Twoje mięśnie, jednocześnie podważając Twoją stabilność.



• Ręczny tryb 7-4D Wibracja liniowa + oscylacja pozioma + mikrowibracje

Nasze najbardziej intensywne ustawienie treningowe, 4D, łączy wszystkie 3 podstawowe ruchy talerza, zapewniając ekstremalnie wymagające ćwiczenia. Zalecamy używanie tego przy niższych prędkościach odpowiadających zielonym kontrolkom na twoim talerzu



USTAWIENIA TRENINGU

Programmed Workouts:

P1 • 30 second intervals of manual 1, 2 and 4.

Intensity: Medium

This workout focuses on primarily linear movements and has been designed to challenge your stability. Relaxing your core to add extra dimension to your exercise.

P2 • 30 second intervals of manual 3, 1 and 5.

Intensity: High

Our highest intensity programmed setting will keep your body guessing with Linear vibration, horizontal oscillation and a combination of both for 3D motion.

P3 • 30 second intervals of manual settings 2, 3 and 6.

Intensity: Mild

This program combines horizontal oscillation and micro vibration for a mild workout that is still challenging. Although it may be the lowest intensity of the programmed options, it is still a dynamic workout and you should be sure that you are comfortable with the primary manual movements before attempting it.



BLUETOOTH



1 Upewnij się, że Twoje urządzenie ma włączony Bluetooth i że urządzenie jest „wykrywalne”.



2 Włącz swoją platformę wibracyjną Bluefin. Moduł Bluetooth włącza się natychmiast po włączeniu płyty wibracyjnej.



3 Płyta wibracyjna pojawi się teraz na liście urządzeń Bluetooth w telefonie lub tablecie. Jesteś teraz podłączony do płyty wibracyjnej i jesteś gotowy do pracy!

**KONTROLUJ SWOJĄ MUZYKĘ I
GŁOŚNOŚĆ BEZPOŚREDNIO Z
URZĄDZENIA!**



KORZYSTANIE Z AKCESORIÓW

Podnóżek platformy wibracyjnej 4D jest wyposażony w magnetyczne koraliki masujące. Te koraliki są optymalnie rozmieszczone, aby stymulować podeszwy stóp w celu dodatkowego masażu podczas ćwiczeń na talerzu. Jeśli nie masz ochoty na ćwiczenia, po prostu usiądź na krześle i połóż bosc stopy na płycie, aby wykonać delikatny masaż. Używanie talerza do masażu może być bardzo kojące dla obolałych mięśni i stawów. Jeśli kulki magnetyczne są dla Ciebie zbyt stymulujące, zalecamy noszenie butów lub kapci podczas ćwiczeń.

Mata piankowa firmy Bluefin została dołączona do płyty 4D, aby pomóc w pochłanianiu wszelkich wibracji z maszyny, które w przeciwnym razie mogłyby odbijać się echem od podłogi. Jest to szczególnie przydatne dla osób ćwiczących w budynkach mieszkalnych. Możesz także użyć maty jako dodatkowej wyściółki do wykonywania dowolnych innych ćwiczeń na podłodze.

Twoja płyta 4D jest dostarczana z linkami oporowymi do użytku w ćwiczeniach górnej części ciała w połączeniu z płytą. Podłącz kabel, przeciągając go przez metalowe pierścienie po obu stronach dolnej części płyty. Nie próbuj mocować ani odłączać akcesoriów od płytki podczas jej używania.

Przewodnik po treningu i odżywianiu został starannie opracowany przez eksperta w dziedzinie dietyki i fitnessu, aby dać Ci pomysły na zdrowe, smaczne posiłki, które będą uzupełnieniem Twojego nowego schematu ćwiczeń. Przejrzyj przewodnik, aby znaleźć inspirację, gdy chcesz przygotować smaczny posiłek z myślą o talii. Możesz również zapoznać się z przewodnikiem dotyczącym planowania treningów i inspiracji dotyczących programowania.

Jako bonus, do twojego talerza dołączono plakat z ćwiczeniami błękitnopłetwymi. Skorzystaj z tego plakatu, aby uzyskać samouczki, które pomogą Ci wdrożyć plany zawarte w przewodniku ćwiczeń.



SPECYFIKACJA TECHNICZNA

| | |
|-------------------------|--|
| SILNIK | 3 x Silnik |
| FUNKCJE | 4D: oscylacja, wibracja, masaż |
| POZIOMY | 60 poziomów |
| PROGRAMY | 3 wbudowane programy |
| FUNKCJA RĘCZNA | Zmienne poziomy i zmienna kontrola czasu |
| WAGA UŻYTKOWNIKA | Maksymalnie: 150 kg |
| MASA JEDNOSTKI | 19kg |
| GWARANCJA | Dożywotnia gwarancja na silnik |

PL



CHARAKTERYSTYKA TECHNICZNA

4D (UE)

Numer modelu: 4D
Napięcie: 220-240 V~
Częstotliwość: 50 Hz
Moc: 440W

4D (USA)

Numer modelu: 4D
Napięcie: 110 V~
Częstotliwość: 60 Hz
Moc: 440W

Typ Bluetooth: Bluetooth 2.4G

Częstotliwość Bluetooth: 2,402 GHz - 2,480 GHz

Maksymalna moc częstotliwości radiowej: -4,67 dBm



UK
CA

CE



FC



DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

Najnowszą i aktualną deklarację zgodności UE dla tego produktu można znaleźć na stronie:

www.bluefinfitness.com/manuals/4D_DoC.pdf

Adres importera w Wielkiej Brytanii:

Bluefin Trading Ltd
Keelham Farm
Hebden Bridge
UK
HX7 8TG

Adres importera w USA:

Bluefin Trading International LLC
19C Trolley SQ
Wilmington
Delaware
DE19806

Adres importera z UE:

Comply Express Unipessoal Limitada
StartUp Madeira
EV141, Campus da Penteadá
9020 105 Funchal
Portugal

www.bluefinfitness.com



GWARANCJA

Gwarancja Bluefin obejmuje wszelkie usterki techniczne produktu. Jeśli chcesz zgłosić roszczenie gwarancyjne, skontaktuj się z nami za pośrednictwem poczty elektronicznej pod adresem support@bluefintrading.co.uk

Twoja gwarancja nie obejmuje następujących elementów:

- Ogólne ślady użytkowania i ślady użytkownika.
- Zalania.
- Uszkodzenia spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.
- Uszkodzenia obudowy i zadrapania spowodowane niewłaściwym użytkowaniem lub upuszczeniem.
- Uszkodzenia elektroniczne spowodowane niewłaściwym użytkowaniem lub upuszczeniem.

Twoja gwarancja rozpoczyna się w momencie otrzymania dostawy, usterki techniczne są objęte gwarancją przez 12 miesięcy, a silnik objęty jest dożywotnią gwarancją!

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące gwarancji, napisz do nas na adres:

support@bluefintrading.co.uk



DOŻYWOTNIA GWARANCJA NA SILNIK

Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —



UK
CA

CE



Distributed by:

Bluefin Trading Ltd.
Wadsworth, Hebden Bridge
West Yorkshire, HX7 8TG
United Kingdom
Version 1.0
Made In China

BLUEFIN — **FITNESS** —

support@bluefintrading.co.uk
www.bluefinfitness.com