

BLUEFIN
— FITNESS —

INSTRUCTION MANUAL



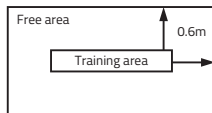
For use with **BLUEFIN FITNESS PRO** Vibration Plate





SAFETY

- Please read this user guide before first using your Pro.
- It is important to keep these instructions for future reference.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and person with reduced physical or sensory or mental capabilities or lack of knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- 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.
- Product size(max after assembly) 66.5x72x117cm
- Footplate area dims 49.5X31cm
- For consumer use only





SAFETY

Before using the Pro:

Wait an appropriate time after eating.

Ensure children 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 150KG.

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

Do not use the Pro 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.

Pregnant

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:

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.

CA WARNING:

This product can expose you to chemical including [lead], which is known to the State of California to cause cancer, and [Bisphenol A], which is known to the State of California to cause birth defects or other reproductive harm. For more information go to www.P65Warnings.ca.gov.



WHAT'S IN THE BOX?

1 x Bluefin PRO Vibration Plate

1 x Power Connection Cable

1 x UK Power Cable

1 x EU Power Cable

1 x AUX Audio Cable

1 x Instruction Manual

1 x Workout + Nutrition Guide

1 x Exercise Chart

2 x Workout Cables

Using 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 brackets on either side of the bottom of the plate. Please do not attempt to attach or detach accessories from the plate while in use.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

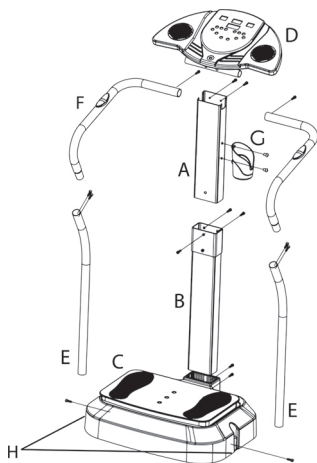


We recommend 2 people assist in assembling this unit. Place all parts in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. Before you start installation inspect and prepare all parts and screws featured in this manual.

Assembly Parts:

- 1 x Allen Wrench
- 2 x Crosshead Screws
- 7 x Flat Washers
- 15 x Hex Screws
- 1 x Power Connection Cable

- 1 x Part A (Short Central Support Tube)
- 1 x Part B (Long Central Support Tube)
- 1 x Part C (Base Plate)
- 1 x Part D (Control Console)
- 2 x Part E (Bottom Support Poles)
- 2 x Part F (Top Support Poles)
- 1 x Part G (Bottle Holder)





ASSEMBLY INSTRUCTIONS

- 1 • Connect the Central Support Tube by inserting Part A into Part B. Secure with 3 x Hex Screws & 3 x Flat Washers to the front & back.
- 2 • Connect the Power Connection Cable to the Sensor Wire on your Base Plate (Part C). Feed the connected cable through the assembled Central Support Tube.
- 3 • Insert the Central Support Tube (Parts A & B) to the Base Plate (Part C) & securely fasten using 2 x Hex Screws.
- 4 • Attach the connected cable to the Sensor Wire on your Control Console (Part D) & securely attach your Control Console (Part D) to the Central Support Tube (Parts A & B) using 2 x Hex Screws & 2 x Flat Washers.
- 5 • Attach 2 x Bottom Support Poles (Parts E) to the Base Plate (Part C) using 2 x Hex Screws & 2 x Flat Washers. Tighten to secure.
- 6 • Attach 2 x Top Support Poles (Parts F) to the 2 x Bottom Support Poles (Parts E) using 4 x Hex Screws & 4 x Flat Washers. Tighten to secure.
- 7 • Attach 2 x Top Support Poles (Parts F) to the Control Console (Part D) & Central Support Tube (Parts A & B) using 4 x Hex Screws & 4 x Flat Washers. Tighten to secure.
- 8 • Attach Bottle Holder (Part G) to the Central Support Tube (Parts A & B) using 2 x Crosshead Screws.

NB/ You must ensure that the Power Connection Cable was securely attached to the Sensor Wires on the Base Plate & Control Console.



GETTING STARTED

- 1** Place your Bluefin vibration plate on a flat, hard & even surface. 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** 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.
 - 3** Familiarise yourself with the console controls 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 120 or using program setting P0.
-



CONTROLS



Using Your Console:

- MODE** ● (i) Scroll through Programs P03 to P10.
(ii) Press START to start.
 - TIME** ● Increase time setting for manual programs.
NB/ Only available for Manual Program.
 - SPEED +/-** ● Increase or decrease speed level.
NB/ Only available for Manual Program.
 - LOW / MID / HIGH** ● Quick-start select for low, medium & high speed.
NB/ Only available for Manual Program.
 - 900S / 600S / 300S** ● Quick-start select for 5 mins, 10 mins or 15 mins.
NB/ Only available for Manual Program.
 - START / STOP** ● Start or Stop your training program.
-



CONTROLS

CAL/BMI Calculator:

- 1 • To calculate your BMI, please ensure the power is on and timer is off.
- 2 • Check that the "Time" field shows "F01".
- 3 • In BMI field select "1" for male or use "SPEED +" or "SPEED -" to change to "2" for female. Press the "TIME" key to confirm.
- 4 • The system will automatically progress to the AGE setting "F02", press "SPEED +" or "SPEED -" to change user age. Press the "TIME" key to confirm.
- 5 • The HEIGHT setting will come up now in "F03" counted by METERS and cm. Users can select their height using "SPEED+" or "SPEED -" to change from 0.10 to 2.50. (Default is 1.70). Press the "TIME" key to confirm.
- 6 • The WEIGHT setting at "F04" cycles through next. This is measured in kg. Users can select "SPEED+" or "SPEED -" to change from 010 to 150. The default weight is 70 kg. Press the "TIME" key to confirm.
- 7 • Put both hands on the metallic hand sensors and then the BMI will display.

NB/ Moisten the hands slightly if contact is not registered.



WORKOUT SETTINGS

M • Manual Workouts:

The time can be programmed up to 20 minutes.
The speed level can be programmed up to 180.

Programmed Workouts:

- P0** • 15 minute **low-intensity** program. Perfect for warming-up, gentle massage and recovery after exercise.
 - P1** • 15 minute **low-to-moderate-intensity** program. Perfect for warming up, gentle massage and recovery after exercise.
 - P2** • 15 minute **variable-intensity** program. Variable incremental program for muscle toning.
 - P3** • 15 minute **moderate-intensity** program. Moderate intensity program with incremental intensity for fat loss.
 - P4** • 15 minute **high-intensity** interval training program. Interval program for fat loss and muscle toning.
 - P5** • 15 minute **moderate-intensity** interval training program. Interval program for fat loss and muscle toning.
 - P6** • 15 minute **high-intensity** muscle building program. Incremental high intensity program for muscle building and toning.
 - P7** • 15 minute short-burst **high-intensity** interval program. High intensity interval program for fat loss and toning.
 - P8** • 15 minute **high-intensity** fat loss program. High intensity program for fat loss and toning.
 - P9** • 15 minute **ultra-high-intensity** fat loss program. Highest intensity program for fat loss and toning.
-

EN



TECH SPECS

MOTOR	Single Motor
FUNCTIONS	Vibration
POWER REQUIRED	AC 100-240v
LEVELS	180 levels
PROGRAMS	10 built in programs
MANUAL FUNCTION	180 levels & variable time control
USER WEIGHT	Maximum: 150kg
UNIT WEIGHT	21kg
WARRANTY	Lifetime Motor Warranty

UK
CA

CE



FC



Made in China



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 —



EU-Declaration of Conformity

For the latest & up-to-date EU declaration of conformity for this product, please visit:
www.bluefinfitness.com/manuats/pro_DoC.pdf

EU IMPORTER ADDRESS:

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

UK IMPORTER ADDRESS:

Bluefin Trading Ltd, Keelham Farm,
Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

USA IMPORTER ADDRESS:

Bluefin Trading International LLC
3500 South DuPont Highway, Suite 300,
Dover, DE 19901

BLUEFIN
— FITNESS —

BEDIENUNG SHANDBUCH



Für den Gebrauch der **BLUEFIN FITNESS**
PRO Vibrations-Platte

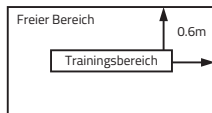






SICHERHEIT

- Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihren Pro zum ersten Mal verwenden.
- Es ist wichtig, diese Anleitung zum späteren Nachschlagen aufzubewahren.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnden Kenntnissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder in den sicheren Gebrauch des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Die Reinigung und Wartung des Geräts darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem Kundendienst oder ähnlich qualifizierten Personen 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 Arzt, 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 auf einer ebenen und trockenen Oberfläche steht, bevor du es benutzt.
- Produktgröße (max. nach Montage) 66,5 x 72 x 117 cm
- Fußplattenbereich beträgt 49,5 x 31 cm
- Nur für den Verbrauchergebrauch





SICHERHEIT

Vor der Verwendung des Pro:

Warte eine angemessene Zeit nach dem Essen.

Achte darauf, dass Kinder und Haustiere von der Maschine 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.

Benutze das Pro 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:

Beende die Verwendung des Pro sofort, wenn:

Wasser mit dem Gerät oder dem Controller in Berührung kommt.

Fremdkörper in das Innere der.

Maschine gelangt sindes einen Stromausfall gibt.

Es ein Gewitter gibt.

Du dich unwohl fühlst, während du das Gerät benutzt.

Das Netzkabel beschädigt ist.

WARNUNG:

Dieses Produkt kann dich Chemikalien aussetzen, darunter [Blei], das im Bundesstaat Kalifornien als krebserregend bekannt ist, und [Bisphenol A], das im Bundesstaat Kalifornien als Ursache für Geburtsfehler oder andere Fortpflanzungsschäden bekannt ist. Weitere Informationen findest du unter www.P65Warnings.ca.gov.



WAS IST IN DER BOX?

- 1 x Bluefin PRO Vibrations-Platte**
- 1 x Stromanschlusskabel**
- 1 x UK-Stromkabel**
- 1 x EU-Stromkabel**
- 1 x AUX-Audio-Kabel**
- 1 x Bedienungsanleitung**
- 1 x Trainings- & Ernährungsplan**
- 1 x Übungsübersicht**
- 2 x Trainingsseile**

Zubehör:

Deine Vibrations-Platte wird mit 2 Trainingsseilen geliefert, die für Oberkörperübungen verwendet werden können. Befestige dazu die silbernen Clips an den Trainingsseilen an den entsprechenden Halterungen auf beiden Seiten an der Geräteunterseite. Bitte versuche nicht, das Zubehör während des Gebrauchs am Gerät anzubringen oder abzunehmen.



MONTAGEANLEITUNG

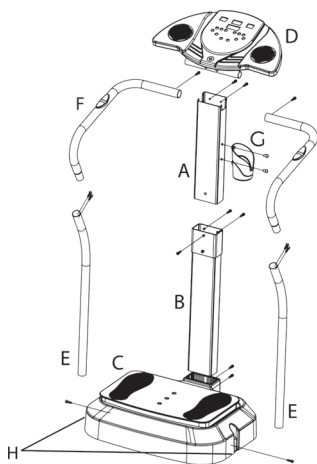


Wir empfehlen 2 Personen bei der Montage dieses Geräts. Breite alle Teile aus und entferne das Verpackungsmaterial. Entsorge das Verpackungsmaterial allerdings erst nach Abschluss der Montage. Überprüfe und bereite vor Beginn der Montage alle in diesem Handbuch aufgeführten Teile und Schrauben vor.

Einzelteile:

- 1 x Inbusschlüssel
- 2 x Kreuzschlitz-Schrauben
- 7 x Unterlegscheiben
- 15 x Sechskantschrauben
- 1 x Stromanschlusskabel

- 1 x Part A (Kurze zentrale Stützröhre)
- 1 x Part B (Lange zentrale Stützröhre)
- 1 x Part C (Basisplatte)
- 1 x Part D (Steuerkonsole)
- 2 x Part E (Untere Stützstangen)
- 2 x Part F (Obere Stützstangen)
- 1 x Part G (Flaschenhalter)





MONTAGEANLEITUNG

- 1** • Verbinde das zentrale Stützrohr, indem du Teil A in Teil B einführst. Mit 3 x Sechskantschrauben und 3 x Unterlegscheiben vorne und hinten befestigen.
- 2** • Schließe das Stromanschlusskabel an das Sensorkabel an der Basisplatte an (Teil C). Führe das angeschlossene Kabel durch das montierte zentrale Stützrohr.
- 3** • Setze das zentrale Stützrohr (Teile A und B) in die Basisplatte (Teil C) ein und befestige es mit 2 Sechskantschrauben.
- 4** • Befestige das angeschlossene Kabel am Sensorkabel der Steuerkonsole (Teil D) und befestige die Steuerkonsole (Teil D) mit 2 x Sechskantschrauben und 2 x Unterlegscheiben sicher am zentralen Stützrohr (Teile A und B).
- 5** • Befestige 2 x untere Stützstangen (Teile E) mit 2 x Sechskantschrauben und 2 x Unterlegscheiben an der Basisplatte (Teil C). Zum Sichern festziehen.
- 6** • Befestige 2 x obere Stützstangen (Teile F) mit 4 x Sechskantschrauben und 4 x Unterlegscheiben an den 2 x unteren Stützstangen (Teile E). Zum Sichern festziehen.
- 7** • Befestige 2 x obere Stützstangen (Teile F) mit 4 x Sechskantschrauben und 4 x Unterlegscheiben an der Steuerkonsole (Teil D) und dem zentralen Stützrohr (Teile A & B). Zum Sichern festziehen.
- 8** • Befestige den Flaschenhalter (Teil G) mit 2 x Kreuzschlitzschrauben am zentralen Stützrohr (Teile A und B).

Hinweis: Achte darauf, dass das Stromanschlusskabel fest mit den Sensorkabeln an der Basisplatte und der Steuerkonsole verbunden ist.



ERSTE SCHRITTE

- 1** Stelle deine Bluefin Vibrations-Platte auf eine flache, harte und ebene Oberfläche. Wenn du in einer Wohnung oder in einem Wohnhaus lebst, empfehlen wir dir, eine Yogamatte oder einen Teppich unter das Gerät zu legen, um Geräusche zu absorbieren. Bluefin Fitnessplatten sind zwar sehr leise, jedoch machen alle Vibrations-Platten Geräusche.
 - 2** Stecke das Netzkabel in die Rückseite des Geräts ein und das andere Ende in die Steckdose. Achte darauf, dass sich das Gerät nahe genug an der Steckdose befindet, damit das Stromkabel nicht gespannt wird. Stellen sicher, dass der Netzschalter neben dem Stecker eingeschaltet ist. Wenn der Schalter leuchtet, ist das Gerät eingeschaltet. Schalte das Gerät bei Nichtgebrauch aus und achte darauf, dass diese Taste nicht leuchtet.
 - 3** Mache dich mit den Bedienelementen der Konsole vertraut, bevor du das Gerät benutzt. Stelle dich mit beiden Füßen mittig auf das Gerät, um eine höhere Intensität und ein besseres Gleichgewicht zu erzielen. Bitte achte außerdem darauf, dass du langsam und vorsichtig auf das Gerät trittst, bevor du mit dem Training beginnst. Wir empfehlen dir, mit einer Geschwindigkeit von unter 120 zu beginnen oder die Programmeinstellung P0 zu verwenden.
-



BEDIENELEMENTE



Verwenden Ihrer Konsole:

- MODE** ● (i) Durch die Programme P03 bis P10 navigieren.
(ii) START drücken, um zu beginnen.
- TIME** ● Zeiteinstellung für manuelle Programme erhöhen.
Hinweis: Nur für manuelles Programm verfügbar.
- SPEED +/-** ● Geschwindigkeitsstufe erhöhen oder verringern.
Hinweis: Nur für manuelles Programm verfügbar.
- LOW / MID / HIGH** ● Schnellstartauswahl für geringe, mittlere & hohe Geschwindigkeitsstufe. **Hinweis: Nur für manuelles Programm verfügbar.**
- 900S / 600S / 300S** ● Schnellstartauswahl für 5 min, 10 min oder 15 min.
Hinweis: Nur für manuelles Programm verfügbar.
- START / STOP** ● Trainingsprogramm beginnen oder beenden.



BEDIENELEMENTE

KAL-/BMI-Berechnung:

- 1 Stelle sicher, dass die Stromversorgung eingeschaltet und der Timer ausgeschaltet ist.
- 2 Überprüfe, ob im Feld "Zeit" "F01" angezeigt wird.
- 3 Wähle im BMI-Feld "1" für männlich aus oder verwende "SPEED +" oder "SPEED -", um für weiblich auf "2" zu wechseln. Drücke zur Bestätigung die Taste „TIME“.
- 4 Das System wechselt automatisch zur AGE-Einstellung „F02“. Drücke „SPEED +" oder „SPEED -“, um das Alter des Benutzers zu ändern. Drücke zur Bestätigung die Taste „TIME“.
- 5 Die Einstellung HEIGHT wird jetzt in „F03“ angezeigt (in METER und cm). Du kannst nun deine Körpergröße mit „SPEED +" oder „SPEED -“ auswählen, um von 0,10 auf 2,50 zu wechseln. (Die Standardeinstellung beträgt 1,70 m). Drücke zur Bestätigung die Taste „TIME“.
- 6 Als Nächstes folgt die Einstellung WEIGHT bei „F04“. Dein Körpergewicht wird in kg gemessen. Du kannst „SPEED +" oder „SPEED -“ auswählen, um das Körpergewicht von 010 auf 150 zu verändern. Das Standardgewicht beträgt 70 kg. Drücke zur Bestätigung die Taste „TIME“.
- 7 Lege beide Hände auf die metallischen Handsensoren. Der BMI wird nun angezeigt.

Hinweis: Befeuchte die Hände leicht, wenn kein Kontakt registriert wird.



TRAININGS- EINSTELLUNGEN

M • Manuelle Trainingseinheiten:

Eine Zeitdauer von bis zu 20 Minuten kann einprogrammiert werden. Die Geschwindigkeitsstufe kann bis zu 18p einprogrammiert werden.

Programmierte Trainingseinheiten:

- P0** • 15-Minuten-Programm mit geringer Intensität. Perfekt zum Aufwärmen, sanften Massieren und Erholen nach dem Training.
 - P1** • 15-minütiges Programm mit geringer bis mittlerer Intensität. Perfekt zum Aufwärmen, sanften Massieren und Erholen nach dem Training.
 - P2** • 15-Minuten-Programm mit variabler Intensität. Variables stufenweise einstellbares Programm zur Muskelaufbau.
 - P3** • 15-minütiges Programm bei mittlerer Intensität. Programm mit mäßiger Intensität und stufenweise einstellbarer Intensität für den Fettabbau.
 - P4** • 15 Minuten intensives Intervalltraining. Intervallprogramm für Fettabbau und Muskelaufbau.
 - P5** • 15-minütiges Intervalltraining bei mittlerer Intensität. Intervallprogramm für Fettabbau und Muskelaufbau.
 - P6** • 15-minütiges intensives Muskelaufbauprogramm. Stufenweise einstellbares Programm mit hoher Intensität für Muskelaufbau und Körperstraffung.
 - P7** • 15-minütiges Intervallprogramm mit hoher Intensität. Hochintensives Intervallprogramm für Fettabbau und Muskelaufbau.
 - P8** • 15 Minuten intensives Fettabbauprogramm. Hochintensives Programm für Fettabbau und Muskelaufbau.
 - P9** • 15-minütiges Programm zum Fettabbau mit ultrahoher Intensität. Programm mit der höchsten Intensität für Fettabbau und Muskelaufbau.
-



TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

MOTOR	Einzelmotor
FUNKTIONEN	Vibration
BENÖTIGTE STROMQUELLE	AC 100-240v
STUFEN	180 Stufen
PROGRAMME	10 integrierte Programme
MANUELLE FUNKTION	180 Stufen & variable Zeitsteuerung
NUTZERGEWICHT	Maximum: 150kg
GEWICHT DES GERÄTES	21kg
GARANTIE	Lebenslange Garantie auf den Motor



GARANTIE

Die Bluefin Garantie deckt alle technischen Fehler deines Gerätes ab. Wenn du einen Garantieanspruch geltend machen möchtest, kontaktiere uns per E-Mail unter support@bluefintrading.co.uk

Deine Garantie umfasst die folgenden Aspekte nicht:

- Allgemeine Gebrauchsspuren und Abnutzungsspuren.
- Wasserschaden.
- Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch.
- Gehäuseschäden und Kratzer durch unsachgemäßen Gebrauch oder Herunterfallen.
- Elektronischer Schaden durch unsachgemäßen Gebrauch oder Herunterfallen.

Deine Garantie beginnt mit dem Erhalt der Lieferung, technische Fehler sind 12 Monate lang versichert und der Motor ist lebenslang versichert!

Wenn du Fragen zu deiner Garantie hast, sende uns bitte eine E-Mail an: support@bluefintrading.co.uk



LEBENSLANGE MOTOR GARANTIE


Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —



EU-Declaration of Conformity

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

EU Importeur Adresse:

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

UK Importeur Adresse:

Bluefin Trading Ltd, Keelham Farm,
Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

USA Importeur Adresse:

Bluefin Trading International LLC
3500 South DuPont Highway, Suite 300,
Dover, DE 19901

www.bluefinfitness.com

BLUEFIN
— FITNESS —

MANUAL DE INSTRUCCIONES



Para la Plataforma Vibradora BLUEFIN
FITNESS PRO

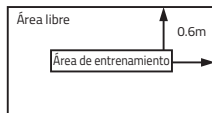






SEGURIDAD

- Lea esta guía del usuario antes de usar su Pro por primera vez.
- Es importante guardar estas instrucciones para referencia futura.
- Este aparato puede ser usado por niños a partir de los 8 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de conocimiento si cuentan con supervisión o han recibido información sobre el uso del aparato de forma segura y entienden los riesgos que conlleva.
- Los niños no deben jugar con este aparato.
- La limpieza y mantenimiento no debe realizarse por parte de niños sin supervisión.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser sustituido por el fabricante, su distribuidor o una persona cualificada para evitar riesgos.
- Utiliza sólo accesorios recomendados por el fabricante.
- CUIDADO. Se deben seguir las instrucciones con atención durante el montaje, el uso y el mantenimiento del aparato.
- Mantén el pelo, dedos y ropa floja lejos de las partes móviles para evitar lesiones graves.
- Consulta siempre a tu médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.
- Este producto no es adecuado para uso terapéutico
- Este producto está hecho para su uso en el hogar sólo.
- No uses este producto en lugares húmedos o sucios para evitar cualquier riesgo de electrocución.
- No uses este producto si la temperatura supera los 40°C
- Asegúrate de que este producto está sobre una superficie lisa y seca antes de usarlo.
- Tamaño del producto (máximo después del montaje)
66,5x72x117cm
- Superficie del reposapiés de 49,5X31 cm
- Solo para uso del consumidor





SEGURIDAD

Antes de usar la Pro:

Espera un tiempo adecuado después de comer.

Asegúrate de que los niños y mascotas se mantienen lejos del aparato

Asegúrate de que ni los dedos ni cuerpos extraños están cerca del hueco que queda entre la cubierta y la base de esta unidad mientras está en funcionamiento.

Peso máximo admitido, 150kg

No uses la Pro si algún punto de los siguientes te identifica:

Personas Que Están Recibiendo Tratamiento Médico O Tienen Algún Problema De Salud, Por Favor, Poneos En Contacto Con Vuestro Médico Antes De Usarla.
Embarazo

Gente Con Enfermedades Cardíacas

Gente Con Marcapasos O Cualquier Otro Aparato Médico Eléctrico Implantado

Gente Con Prótesis De Miembros.

Gente Sensible A Las Vibraciones O Al Ejercicio Extenuante

Cuidado:

Deja de usar la pro inmediatamente si:

El aparato o el mando entran en contacto con agua.

Algún cuerpo extraño se ha alojado en el interior de la máquina.

Hay un apagón.

Hay una tormenta eléctrica.

No te sientes bien al usar el aparato.

El cable de alimentación está dañado.

AVISO:

Este producto puede exponerte a productos químicos, por ejemplo [plomo], que en el estado de California se considera que produce cáncer, y [Bisphenol A], que en el estado de California se considera que produce defectos de nacimiento u otros problemas reproductivos. Si quieres más información, dirígete a: www.P65Warnings.ca.gov.



¿QUÉ HAY EN EL PACK?

- 1 x Plataforma Vibradora Bluefin Pro**
- 1 x Cable de Alimentación**
- 1 x Cable de Alimentación para UK**
- 1 x Cable de Alimentación para UE**
- 1 x Cable de Audio Auxiliar**
- 1 x Manual de Instrucciones**
- 1 x Guía de Ejercicios + Nutrición**
- 1 x Cuadro de Ejercicios**
- 2 x Cables de Ejercicios**

Accesorios:

La plataforma vibradora viene con dos cables elásticos para ejercitar la parte superior del cuerpo junto con la plataforma. Engancha los clips plateados de los cables a las arandelas correspondientes a ambos lados del fondo de la plataforma. Por favor, no intentes enganchar o desenganchar los accesorios de la plataforma mientras esté en funcionamiento.



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

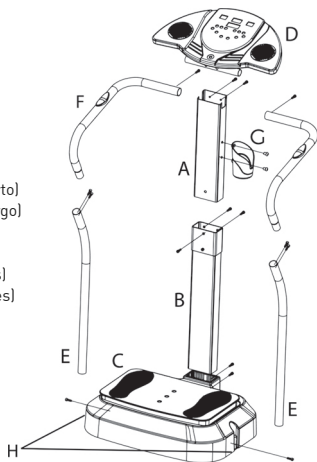


Recomendamos que en el montaje de esta unidad participen dos personas. Coloca todas las piezas en una zona despejada y aparta los elementos de embalaje. No te deshagas de los elementos de embalaje hasta que el montaje se haya completado. Antes de empezar la instalación, repasa y prepara todas las piezas y tornillos que aparecen en este manual.

Piezas para el Montaje:

- 1 x Llave Allen
- 2 x Tornillos de Estrella
- 7 x Arandelas planas
- 15 x Tornillos Hexagonales
- 1 x Cable de Alimentación

- 1 x Pieza A (Tubo de Soporte Central Corto)
- 1 x Pieza B (Tubo de Soporte Central Largo)
- 1 x Pieza C (Plataforma Base)
- 1 x Pieza D (Consola de Control)
- 2 x Pieza E (Barras de Soporte Inferiores)
- 2 x Pieza F (Barras de Soporte Superiores)
- 1 x Pieza G (Soporte para Botella)





INSTRUCCIONES DE MONTAJE

- 1 Conecta el Tubo de Soporte Central insertando la Pieza A en la Pieza B. Atorníllalo con 3 x Tornillos Hexagonales y 3 x Arandelas Planas desde adelante hacia atrás.
- 2 Conecta el Cable de Alimentación al Cable del Sensor de la base de la Plataforma (Pieza C). Introduce el cable conectado por el Tubo de Soporte Central ya montado.
- 3 Inserta el Tubo de Soporte Central (Piezas A y B) en la Plataforma Base (Pieza C) y atorníllalas bien con 2 x Tornillos Hexagonales.
- 4 Conecta el cable conectado al Cable del Sensor de la Consola de Control (Pieza D) y atornilla bien la Consola de Control (Pieza D) al Tubo de Soporte Central (Piezas A y B) con 2 x Tornillos Hexagonales y 2 x Arandelas Planas.
- 5 Atornilla las 2 x Barras de Soporte Inferiores (Piezas E) a la Plataforma Base (Pieza C) con 2 x Tornillos Hexagonales y 2 x Arandelas Planas. Apriétalas para asegurarlas.
- 6 Atornilla las 2 x Barras de Soporte Superiores (Piezas F) a los 2 x Barras de Soporte Superiores (Piezas E) con 4 x Tornillos Hexagonales y 4 x Arandelas Planas. Apriétalas bien para asegurarlas.
- 7 Atornilla 2 x Barras de Soporte Superiores (Piezas F) a la Consola de Control (Pieza D) y el Tubo de Soporte Central (Piezas A y B) con 4 x Tornillos Hexagonales y 4 x Arandelas Planas. Apriétalas bien para asegurarlas.
- 8 Atornilla el Soporte de Botella (Pieza G) al Tubo de Soporte Central (Partes A y B) con 2 x Tornillos de Estrella.

Nota: Debes de asegurarte de conectar bien el Cable de Alimentación a los Cables del Sensor de la Plataforma base y la Consola de Control.



PARA EMPEZAR

- 1** Coloca tu plataforma vibradora Bluefin sobre una superficie plana, dura y regular. Si vives en un bloque de apartamentos o pisos, te recomendamos colocar una esterilla de yoga o una alfombra bajo la plataforma para amortiguar el ruido. Las plataformas de Bluefin Fitness son muy silenciosas pero todas las plataformas vibradoras hacen algo de ruido.
 - 2** Inserta el cable eléctrico en la parte trasera de la plataforma y conecta el otro extremo a la red eléctrica. Asegúrate de que la plataforma está bastante cerca del enchufe de tal forma que el cable no quede tenso. Asegúrate de que el piloto al lado del enchufe se enciende. Si el piloto está iluminado, la máquina está encendida. Cuando no está en uso, apaga la máquina y asegúrate de que el piloto no está iluminado.
 - 3** Familiarízate con los mandos de la consola antes de subirte a la plataforma. Coloca los pies sobre ambos lados de la plataforma para tener más intensidad y más equilibrio. Por favor, asegúrate de subirte a la plataforma lentamente y con cuidado antes de empezar cualquier programa de ejercicios. Recomendamos empezar con una velocidad inferior a 120 o usar la configuración P0.
-



CONTROLES



Usando su consola:

- MODE** ● (i) Navega por los Programas desde el P03 al P10.
(ii) Pulsa START para empezar.
- TIME** ● Aumenta el ajuste de tiempo para los programas manuales.
Nota: Sólo disponible para Programa Manual.
- SPEED +/-** ● Aumenta o disminuye el nivel de velocidad.
Nota: Sólo disponible para Programa Manual.
- LOW / MID / HIGH** ● Selecciona Quick-start para elegir una velocidad baja, media y alta.
Nota: Sólo disponible para Programa Manual.
- 900S / 600S / 300S** ● Selecciona Quick-start para elegir 5, 10 o 15 minutos.
Nota: Sólo disponible para Programa Manual.
- START / STOP** ● Empieza o Termina tu programa de ejercicios.



CONTROLES

Calculadora de CAL / BM (calorías / Índice de Masa Corporal):

- 1 • Para calcular tu Índice de Masa Corporal, por favor, asegúrate de que la máquina está encendida y el temporizador está apagado.
- 2 • Comprueba que el campo "TIME" muestra "F01".
- 3 • En el campo BMI selecciona "1" para hombre o usa "SPEED +" o "SPEED -" para cambiar a "2" para mujer. Pulsa "TIME" para confirmar.
- 4 • El sistema automáticamente irá a la configuración de AGE (edad) "F02", pulsa "SPEED +" o "SPEED -" para seleccionar la edad del usuario. Pulsa "TIME" para confirmar.
- 5 • El ajuste HEIGHT (altura) aparecerá ahora en "F03" en METROS y cm. El usuario puede seleccionar su altura usando "SPEED +" o "SPEED -" para seleccionar de 0,65 hasta 2,50 (por defecto aparece 1,70). Pulsa "TIME" para confirmar.
- 6 • El ajuste WEIGHT (peso) aparece después en "F04". Mide en kg. El usuario puede pulsar "SPEED +" o "SPEED -" para seleccionar el peso desde 010 hasta 150. El peso que aparece por defecto es 70 kg. Pulsa "TIME" para confirmar.
- 7 • Pon ambas manos sobre los sensores de mano metálicos y se mostrará el Índice de Masa Corporal.

Nota: Humedece un poco las manos si no se registra el contacto.



CONFIGURACION DEL ENTRENAMIENTO

M • Entrenamientos Manuales:

Se puede programar el tiempo hasta 20 minutos.
El nivel de velocidad se puede programar hasta 180.

Entrenamientos Programados:

- P0** • Programa de baja intensidad de 15 minutos. Perfecto para calentar, masaje ligero y recuperación después del ejercicio.
 - P1** • Programa de baja o moderada intensidad de 15 minutos. Perfecto para calentar, masaje ligero y recuperación después del ejercicio.
 - P2** • Programa de intensidad variable de 15 minutos. Programa progresivo variable para la tonificación muscular.
 - P3** • Programa de intensidad moderada de 15 minutos. Programa de intensidad moderada con intensidad progresiva para perder grasa.
 - P4** • Programa de entrenamiento en intervalos de alta-intensidad de 15 minutos. Programa en intervalos para perder grasa y tonificación muscular.
 - P5** • Programa de entrenamiento en intervalos de alta-intensidad de 15 minutos. Programa en intervalos para perder grasa y tonificación muscular.
 - P6** • Programa de musculación de alta intensidad de 15 minutos. Programa de alta intensidad progresiva para musculación y tonificación muscular.
 - P7** • Programa en intervalos de alta intensidad en ráfagas cortas de 15 minutos. Programa en intervalos de alta intensidad para perder grasa y tonificar.
 - P8** • Programa para perder peso de alta intensidad de 15 minutos. Programa de alta intensidad para perder grasa y tonificar.
 - P9** • Programa para quemar grasa de ultra-alta intensidad de 15 minutos. El programa de mayor intensidad para perder grasa y tonificar.
-

ESP



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

MOTOR	Motor simple
FUNCIONES	Vibración
VOLTAJE	AC 100-240v
NIVELES	180 niveles
PROGRAMAS	10 Programas incorporados
FUNCIÓN MANUAL	180 niveles y control de tiempo variable
PESO DEL USUARIO	Maximum: 150kg
PESO DEL APARATO	21kg
GARANTÍA	Garantía del Motor de por vida



GARANTIA

La garantía de Bluefin cubre cualquier fallo técnico de su artículo. Si necesita hacer una reclamación, póngase en contacto con nosotros en support@bluefintrading.co.uk

Tu garantía no cubre lo siguiente:

- Uso general y marcas de uso.
- Daño por agua.
- Daño debido a un uso inapropiado.
- Daños o arañazos en el chasis debido a un uso inapropiado o caída.
- Daño electrónico debido a uso inapropiado o caída.

Tu garantía comienza al recibir el pedido, los fallos técnicos se cubren durante 12 meses y el motor está cubierto de por vida.

Si tienes alguna duda con respecto a su garantía, por favor, mándanos un email a: support@bluefintrading.co.uk



GARANTÍA DEL MOTOR DE POR VIDA

Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —

ESP



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/pro_DoC.pdf

EU Dirección del importador:

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

UK Dirección del importador:

Bluefin Trading Ltd, Keelham Farm,
Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

USA Dirección del importador:

Bluefin Trading International LLC
3500 South DuPont Highway, Suite 300,
Dover, DE 19901

www.bluefinfitness.com

BLUEFIN
— FITNESS —

MANUEL D'INSTRUCTION



À utiliser avec la plateforme vibrante
Ultra Slim de BLUEFIN FITNESS

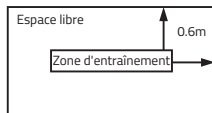






SÉCURITÉ

- Veuillez lire ce guide de l'utilisateur avant d'utiliser votre Pro pour la première fois.
- Il est important de conserver ces instructions pour référence future.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites uniquement si'ils ont reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et comprennent les risques encourus.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou des personnes 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, de l'utilisation et de l'entretien de l'équipement.
- Gardez les cheveux, les doigts et les vêtements amples éloignés des pièces mobiles pour éviter des blessures graves.
- Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercice.
- Cet appareil ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement.
- N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides ou poussiéreux pour éviter tout risque de choc électrique.
- N'utilisez pas l'appareil si la température dépasse 40°C/104°F.
- Assurez-vous que l'appareil est sur une surface plane et sèche avant utilisation.
- Taille du produit (max après assemblage) 66,5x72x117cm
- La zone du repose-pieds s'assombrit 49.5X31cm
- Réservé à l'usage du consommateur





SÉCURITÉ

Avant d'utiliser la Pro :

Attendez un moment approprié après avoir mangé.

Assurez-vous que les enfants 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.

N'utilisez pas la Pro si l'une des situations suivantes s'applique à vous:

Vous suivez un traitement médical ou avez des problèmes médicaux, veuillez consulter votre médecin avant utilisation. Vous êtes enceinte. Vous êtes atteint(e) de maladies cardiaques. Vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre instrument électronique médical implanté. Vous avez des membres artificiels. Vous êtes sensible aux vibrations ou aux exercices intenses.

Avertissement :

Arrêtez immédiatement d'utiliser la pro si:

l'eau entre en contact avec l'unité ou le contrôleur

Des corps étrangers se sont logés à l'intérieur de la machine

Il y a une panne de courant.

Il y a un orage électrique.

Vous vous sentez mal pendant l'utilisation de l'appareil.

Le cordon d'alimentation est endommagé.

AVERTISSEMENT :

Ce produit peut vous exposer à des produits chimiques, dont le [plomb], qui est connu dans l'État de Californie pour causer le cancer, et le [Bisphénol A], qui est connu dans l'État de Californie pour causer des malformations congénitales ou d'autres troubles de la reproduction. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.P65Warnings.ca.gov. Lorem ipsum



QU'EST-CE QU'IL Y A DANS LA BOÎTE ?

- 1 x Plateforme Vibrante PRO Bluefin**
- 1 x Câble Électrique d'Alimentation**
- 1 x Câble d'Alimentation RU**
- 1 x Câble d'Alimentation UE**
- 1 x Câble Audio AUX**
- 1 x Guide d'Utilisation**
- 1 x 1 x Guide d'Entraînement + Nutrition**
- 1 x Diagramme d'Entraînement**
- 2 x Câbles d'Entraînement**

Utiliser les Accessoires:

Votre plateforme vibrante est livrée avec 2 tendeurs afin de les utiliser pour vos entraînements de la partie haute de votre corps en conjonction avec votre plateforme. Attachez les attaches argentées sur les tendeurs aux accroches sur chaque côté du bas de la plateforme. Veuillez ne pas attacher ou détacher d'accessoire de la plateforme lorsqu'elle est en cours d'utilisation.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

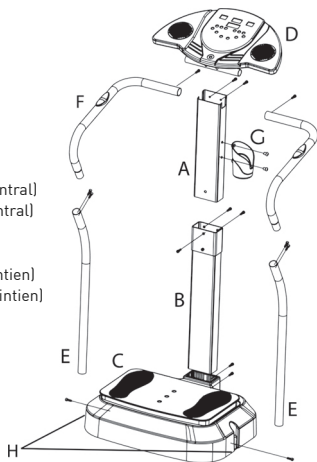


Nous recommandons que 2 personnes aide à réaliser le montage de cette unité. Mettez toutes les parties dans une zone dégagée et veuillez retirer l'emballage. Ne jetez pas l'emballage avant d'avoir complètement monté la plateforme. Avant que vous commenciez le montage, veuillez inspecter et préparer toutes les parties et les vis indiquées dans ce guide.

Matériel de Montage

- 1 x Clef Allen
- 2 x Vis Cruciforme
- 7 x Rondelles Plates
- 15 x Vis Hexagonales
- 1 x Câble d'Alimentation Électrique

- 1 x Partie A (Tuyau Court de Maintien Central)
- 1 x Partie B (Tuyau Long de Maintien Central)
- 1 x Partie C (Plateforme Centrale)
- 1 x Partie D (Console de Contrôle)
- 2 x Partie E (Perches Inférieures de Maintien)
- 2 x Partie F (Perches Supérieures de Maintien)
- 1 x Partie G (Support pour Bouteille)





INSTRUCTIONS DE MONTAGE

- 1 Connectez le Tuyau Central de Maintien en insérant la Partie A dans la Partie B. Sécurisez avec 3 x Vis Hexagonales & 3 x Rondelles Plates à l'avant et à l'arrière.
- 2 Connectez le Câble d'Alimentation Électrique au Câble du Capteur sur la Plateforme Centrale (Partie C). Faites passer le câble connecté à travers le Tuyau Central de Maintien monté.
- 3 Insérez le Tuyau Central de Maintien (Partie A & B) dans la Plateforme Centrale (Partie C) & resserrez en utilisant 2 x Vis Hexagonales.
- 4 Attachez les câbles connectés au Câble du Capteur sur votre Console de Contrôle (Partie D) & attachez votre Console de Contrôle (Partie D) au Tuyau Central de Maintien (Partie A & B) en utilisant 2 x Vis Hexagonales & 2 x Rondelles Plates.
- 5 Attachez 2 x Perches Inférieures de Maintien (Partie E) à la Plateforme Centrale (Partie C) en utilisant 2 x Vis Hexagonales & 2 x Rondelles Plates. Resserez bien.
- 6 Attachez 2 x Perches Supérieures de Maintien (Partie F) à 2 x Perches Inférieures de Maintien (Partie E) en utilisant 4 x Vis Hexagonales & 4 x Rondelles Plates. Resserez bien.
- 7 Attachez 2 x Perches Supérieures de Maintien (Partie F) à la Console de Contrôle (Partie D) & au Tuyau Central de Maintien (Partie A & B) en utilisant 4 x Vis Hexagonales & 4 x Rondelle Plates. Resserez bien.
- 8 Attachez la Support Pour Bouteille (Partie G) au Tuyau Central de Maintien (Partie A & B) en utilisant 2 x Vis Cruciformes.

NB/ Vous devez vous assurer que le Câble d'Alimentation Électrique a été correctement attaché au Câble des Capteurs sur la Plateforme Centrale & à la Console de Contrôle.



DÉBUTER

- 1** Placez votre plateforme vibrante Bluefin sur une surface plate. Si vous vivez en appartement, nous recommandons de placer un tapis ou un tapis de yoga sous la plateforme afin qu'elle absorbe le bruit. Les plateformes vibrantes Bluefin sont très silencieuses mais toute plateforme vibrante fait forcément un peu de bruit.
 - 2** Insérez le câble d'alimentation à l'arrière de la plateforme et branchez l'autre bout à une prise électrique. Vérifiez que la plateforme est assez proche de la prise électrique de telle sorte que le câble ne soit pas trop tendu. Vérifiez que l'interrupteur est allumé. Si l'interrupteur est allumé, c'est que la machine est en marche. Lorsque vous ne l'utilisez pas, appuyez à nouveau sur l'interrupteur afin qu'il n'y ait plus aucune lumière.
 - 3** Familiarisez vous à la console de contrôle avant de monter sur votre plateforme. Placez vos pieds de chaque côté de la plateforme pour plus d'intensité et un meilleur équilibre. Veuillez monter doucement sur la plateforme avant de commencer tout entraînement. Nous recommandons de commencer sous les 120 ou d'utiliser un programme paramétré à P0.
-



PROGRAMMES



Utilisation de vos commandes:

- MODE** • (i) Naviguer à travers les Programmes P03 à P10.
 (ii) Appuyez sur START pour commencer.
- TIME** • Augmenter le paramètre de temps pour les programmes manuels.
NB/ Seulement disponible pour le Programme Manuel.
- SPEED +/-** • Augmenter ou diminuer la vitesse.
NB/ Seulement disponible pour le Programme Manuel.
- LOW / MID / HIGH** • Démarrage rapide à vitesse basse, moyenne & haute.
NB/ Seulement disponible pour le Programme Manuel.
- 900S / 600S / 300S** • Démarrage rapide pour 5 minutes, 10 minutes ou 15 minutes.
NB/ Seulement disponible pour le Programme Manuel.
- START / STOP** • Commencer ou Arrêter votre programme d'entraînement.



PROGRAMMES

Calculateur de CAL/IMC:

- 1 Afin de calculer votre IMC, veuillez vous assurer que la machine est en marche et que le compteur est à zéro.
- 2 Vérifiez que le champ "temps" indique "F01".
- 3 Dans le champ BMI, sélectionnez "1" pour les hommes ou utilisez "SPEED +" ou "SPEED -" afin de changer pour "2" pour les femmes. Appuyez sur la touche "TIME" afin de confirmer.
- 4 Le système progressera automatiquement jusqu'à le paramètre AGE "F02", appuyez sur "SPEED +" ou "SPEED -" afin de changer l'âge. Appuyez sur le bouton "TIME" afin de confirmer.
- 5 Le paramètre HEIGHT apparaîtra maintenant dans le champ "F03" et sera calculé en MÈTRES et cm. Les utilisateurs peuvent sélectionner leur taille en utilisant "SPEED+" ou "SPEED -" afin de changer de 0.10 à 2.50. (La taille par défaut est à 1.70). Appuyez sur le bouton "TIME" afin de confirmer.
- 6 Le paramètre WEIGHT à "F04" vient ensuite. Il est calculé en kg. Les utilisateurs peuvent sélectionner "SPEED+" ou "SPEED -" afin de changer le poids de 010 à 150. Le poids par défaut est de 70kg. Appuyez sur le bouton "TIME" afin de confirmer.
- 7 Mettez vos deux mains sur les capteurs manuels métalliques et votre IMC apparaîtra.

NB/ Humidifiez légèrement vos mains si le contact n'est pas reconnu.



PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

M • Guide d'Entraînement:

Le temps peut être programmé jusqu'à 20 minutes.

Le niveau de vitesse peut être programmé jusqu'à 180.

Entraînements Programmés:

- P0** • Programme faible intensité de 15 minutes. Parfait pour l'échauffement, les massages légers & la récupération post-entraînement.
 - P1** • Programme de 15 minutes d'intensité faible-à-moderée. Parfait pour l'échauffement, un massage léger et la récupération post-entraînement.
 - P2** • Programme de 15 minutes d'intensité variable. La difficulté du programme peut varier afin de tonifier les muscles.
 - P3** • Programme de 15 minutes d'intensité modérée. Le programme d'intensité modérée avec une intensité incrémentale pour la perte de poids.
 - P4** • Programme d'entraînement par intervalle de 15 minutes à haute intensité. Le programme est parfait pour la perte de poids et la tonification des muscles.
 - P5** • Programme d'entraînement par intervalle de 15 minutes d'intensité modérée. Programme par intervalle afin de perdre du poids et de raffermir les muscles.
 - P6** • Programme de prise de masse musculaire de 15 minutes à haute intensité. La difficulté du programme peut augmenter de manière incrémentale afin d'augmenter la masse musculaire et la tonification des muscles.
 - P7** • Programme par intervalle en rafales courtes de 15 minutes à haute intensité. Programme par intervalle à haute intensité pour la perte de poids et la tonification des muscles.
 - P8** • Programme de perte de poids de 15 minutes à haute intensité. Programme haute intensité pour perte de poids et tonification des muscles.
 - P9** • Programme de perte de poids de 15 minutes à ultra-haute intensité. Le programme ayant la plus haute intensité pour la perte de poids et la tonification des muscles.
-

FRA



CHARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

MOTEUR	Moteur Simple
FONCTIONS	Vibration
PUISSANCE REQUISE	AC 100-240v
NIVEAUX	180 Niveaux
PROGRAMMES	10 programmes intégrés
FONCTION MANUELLE	180 niveau & contrôle du temps variable
POIDS UTILISATEUR	Maximum: 150kg
UNITÉ DE POIDS	21kg
GARANTIE	Garantie Moteur à Vie



GARANTIE

La garantie Bluefin couvre tous les défauts techniques de votre objet. Si vous devez faire une réclamation de garantie, contactez-nous par email à support@bluefintrading.co.uk

Votre garantie ne couvre pas les cas suivants:

- Usure générale et marques d'usure.
- Dégâts des eaux.
- Dégâts dûs à une utilisation inadéquate.
- Dégâts au châssis et éraflures dûs à une utilisation inadéquate ou à une chute.
- Dégâts électroniques dûs à une utilisation inadéquate ou à une chute.

Votre garantie commence à la réception, les défauts techniques sont garantis pendant 12 mois et le moteur est garanti à vie !

Si vous avez une question concernant la garantie, veuillez nous envoyer un email à support@bluefintrading.co.uk



GARANTIE MOTEUR A VIE

Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —

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/pro_DoC.pdf

EU Adresse de l'importateur :

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

UK Adresse de l'importateur :

Bluefin Trading Ltd, Keelham Farm,
Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

USA Adresse de l'importateur :

Bluefin Trading International LLC
3500 South DuPont Highway, Suite 300,
Dover, DE 19901

www.bluefinfitness.com

BLUEFIN
— FITNESS —

MANUALE DI ISTRUZIONI



Da utilizzare con BLUEFIN FITNESS
PRO Pedana Vibrante

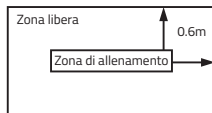






AVVERTENZE

- Si prega di leggere questa guida per l'utente prima di utilizzare Pro per la prima volta.
- È importante conservare queste istruzioni per consultazioni future.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali solo se sono sorvegliate o istruite sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e ne hanno compreso i rischi connessi.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito dal produttore, da un suo agente autorizzato o da persone similmente qualificate per evitare rischi.
- Utilizza solo accessori raccomandati dal produttore
- **ATTENZIONE:** le istruzioni devono essere seguite scrupolosamente durante il montaggio, l'uso e la manutenzione dell'apparecchiatura.
- Tieni i capelli, le dita e gli indumenti larghi lontani dalle parti in movimento per evitare lesioni gravi.
- Consulta sempre il tuo medico di base prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi.
- Questo prodotto non è adatto a scopi terapeutici.
- Questo prodotto è solo per uso domestico
- Non utilizzare il prodotto in ambienti umidi o polverosi per evitare qualsiasi rischio di scossa elettrica.
- Non usare il prodotto se la temperatura supera i 40°C/104°F
- Prima dell'uso assicurati che il prodotto sia in piano e su una superficie asciutta.
- Dimensioni del prodotto (max dopo il montaggio) 66,5x72x117 cm
- L'area della pedana misura 49,5x31 cm
- Solo per uso del consumatore





AVVERTENZE

Prima di usare la pedana Pro:

Attendi un po' di tempo dopo aver mangiato

Assicurati che bambini e animali siano lontani dalla macchina

Assicurati che non ci siano dita o corpi estranei vicino allo spazio tra la pedana e la base dell'unità durante il funzionamento.

Peso massimo consentito 150 Kg.

Non utilizzare la pedana Pro se si verifica una delle seguenti condizioni:

Le persone che sono sottoposte a cure mediche o hanno problemi di salute devono consultare il proprio medico prima dell'uso.

Sei in stato di gravidanza

Hai problemi cardiaci

Hai un pacemaker o altri dispositivi medici elettronici impiantati

Hai arti artificiali

Sei sensibile alle vibrazioni o all'esercizio fisico intenso.

Attenzione:

Smetti immediatamente di usare la Pedana Pro se:

dell'acqua entra in contatto con l'apparecchio o il telecomando

corpi estranei entrano nella macchina

c'è un'interruzione di corrente.

È in corso una tempesta elettrica

Non ti senti bene usando l'apparecchiatura

il cavo di alimentazione si presenta danneggiato

ATTENZIONE:

questo prodotto può esporre l'utente a sostanze chimiche tra cui [piombo], noto nello Stato della California come causa di cancro, e [bisfenolo A], noto nello Stato della California come causa di difetti nei neonati o per danni al sistema riproduttivo. Per maggiori informazioni vai a www.P65Warnings.ca.gov.



ALL'INTERNO DELLA SCATOLA

- 1 x Bluefin PRO Pedana Vibrante**
- 1 x Cavo di Alimentazione dei Collegamenti**
- 1 x Cavo di Alimentazione UK**
- 1 x Cavo di Alimentazione EU**
- 1 x Cavo AUX Audio**
- 1 x Manuale delle Istruzioni**
- 1 x Guida all'Allenamento + Guida Nutrizionale**
- 1 x Scheda di Allenamento**
- 2 x Corde per Esercizi**

Utilizzare gli accessori:

La vostra pedana vibrante arriva compresa di 2 corde elastiche da usare durante gli esercizi per la parte superiore del corpo, in congiunzione con la pedana. Collegate i clip argentati delle corde elastiche ai supporti corrispondenti che si trovano ai lati della base della pedana. Non provate a fissare o staccare gli accessori dalla pedana mentre è in uso.



ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

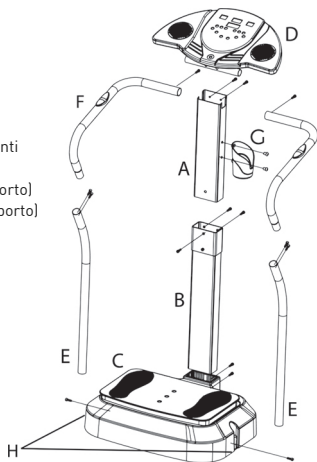


Consigliamo di eseguire il montaggio di questa unità in 2 persone. Posizionate tutte le parti in un'area libera e rimuovete i materiali di imballaggio. Non buttate l'imballaggio fino a che non avrete finito il montaggio. Prima di cominciare l'installazione, ispezionate e preparate tutte le parti e le viti elencate in questo manuale.

Parti per l'assemblaggio:

- 1 x Chiave a brugola
- 2 x Viti a stella
- 7 x Rondelle
- 15 x Viti a bullone
- 1 x Cavo di Alimentazione dei Collegamenti

- 1 x Parte A (Tubo Corto Centrale di Supporto)
- 1 x Parte B (Tubo Lungo Centrale di Supporto)
- 1 x Parte C (Pedana di Base)
- 1 x Parte D (Console di Controllo)
- 2 x Parte E (Aste Inferiori di Supporto)
- 2 x Parte F (Aste Superiori di Supporto)
- 1 x Parte G (Portabottiglie)





ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

- 1** • Connettete il Tubo Centrale di Supporto inserendo la Parte A nella Parte B. Assicurate con 3 x Viti a bullone & 3 x Rondelle sul fronte e sul retro.
- 2** • Connettete il Cavo di Alimentazione dei Collegamenti al Cavo del Sensore sulla vostra Pedana di Base (Parte C). Fate passare il cavo attraverso il Tubo Centrale di Supporto che avete montato.
- 3** • Inserite il Tubo Centrale di Supporto (Parti A & B) nella Pedana di Base (Parte C) & fissate con 2 x Viti a bullone.
- 4** • Collegare il cavo connesso al cavo del sensore, alla Console di Controllo (Parte D) & fissate la vostra Console di Controllo al Tubo di Supporto Centrale (Parti A & B) utilizzando 2 x Viti a bullone & 2 x Rondelle.
- 5** • Fissate 2 x Aste Inferiori di Supporto (Parti E) alla Pedana di Base (Parte C), utilizzando 2 x Viti a bullone & 2 x Rondelle. Stringete per fissare.
- 6** • Fissate 2 x Aste Superiori di Supporto (Parti F) alle 2 x Aste Inferiori di Supporto (Parti E), utilizzando 4 x Viti a bullone & 4 x Rondelle. Stringete per fissare.
- 7** • Fissate 2 x Aste Superiori di Supporto (Parti F) alla Console di Controllo (Parte D) & il Tubo Centrale di Supporto (Parti A & B) utilizzando 4 x Viti a bullone & 4 x Rondelle. Stringete per fissare.
- 8** • Fissate il Portabottiglie (Parte G) al Tubo di Supporto Centrale (Parti A & B) utilizzando 2 x Viti a stella.

NB/ Dovete assicurarvi che il Cavo di Alimentazione dei Collegamenti sia fissato fermamente al Cavo del Sensore sulla Pedana di Base & alla Console di Controllo.



PER COMINCIARE

- 1** • Posizionate la vostra pedana vibrante Bluefin su una superficie piatta, stabile & uniforme. Se vivete in un appartamento, raccomandiamo di posizionare un tappetino yoga o un tappeto sotto alla pedana per assorbire tutto il rumore. Le pedane vibranti Bluefin sono molto silenziose ma tutte le pedane vibranti fanno un minimo di rumore.
 - 2** • Inserite il cavo di alimentazione nel retro della pedana e collegare l'altra estremità alla corrente. Assicuratevi che la pedana sia abbastanza vicina per fare in modo che il cavo non sia troppo tirato. Assicuratevi che il pulsante di alimentazione vicino alla presa sia acceso. Se l'interruttore è illuminato, la macchina è attiva. Quando non la utilizzate, spegnete la macchina e assicuratevi che il pulsante non sia illuminato.
 - 3** • Familiarizzate voi stessi con i controlli della console prima di salire sulla pedana. Posizionate i vostri piedi su entrambi i lati della pedana per ottenere una stabilità migliore e una maggiore intensità. Salite sulla pedana lentamente prima di cominciare gli esercizi. Raccomandiamo di cominciare con velocità inferiori a 120 o di utilizzare il programma P0.
-



CONTROLLI



Usando la tua console:

- MODE** • (i) Scorrete i Programmi da P03 a P10.
 (ii) Premete START per avviare.
- TIME** • Modificate il tempo per i programmi manuali.
NB/ Disponibile solo per i Programmi Manuali.
- SPEED +/-** • Aumentate o diminuite il livello della velocità.
NB/ Disponibile solo per i Programmi Manuali.
- LOW / MID / HIGH** • Selezionatore rapido per velocità bassa, media o alta.
NB/ Disponibile solo per i Programmi Manuali.
- 900S / 600S / 300S** • Selezionatore rapido per 5, 10 o 15 minuti.
NB/ Disponibile solo per i Programmi Manuali.
- START / STOP** • Avviate o Interrompete il vostro programma di allenamento.



CONTROLLI

Calcolatore BMI/CAL:

- 1 • Per calcolare il vostro BMI, assicuratevi che sia attivo e che il timer sia spento.
- 2 • Controllate che il campo "Time" mostri "F01".
- 3 • Nel campo BMI selezionate "1" per uomo o utilizzate "SPEED +" o "SPEED -" per passare a "2" per donna. Premere il pulsante "TIME" per confermare.
- 4 • Il sistema passerà in automatico all'impostazione AGE/ETÀ "F02", premete "SPEED +" o "SPEED -" per cambiare l'età dell'utente. Premete il pulsante "TIME" per confermare.
- 5 • L'impostazione HEIGHT/ALTEZZA apparirà ora in "F03" e verrà calcolata in METRI e cm. Gli utenti possono selezionare la loro altezza utilizzando "SPEED +" o "SPEED -" per passare da 0.10 a 2.50. (Predefinito: 1.70). Premete il pulsante "TIME" per confermare.
- 6 • L'impostazione WEIGHT/PESO apparirà quindi in "F04". Viene misurato in kg. Gli utenti possono selezionare "SPEED +" o "SPEED -" per modificare il peso da 010 a 150. Il peso predefinito è di 70 kg. Premete il tasto "TIME" per confermare.
- 7 • Mettete entrambe le mani sui sensori metallici per le mani e il BMI verrà mostrato.

NB/ Umidificate leggermente le mani se non viene registrato un contatto.



IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO

M • Allenamento Manuale:

Il tempo può essere programmato fino a 20 minuti di durata.
Il livello di velocità può essere programmato fino a 180.

Allenamenti Programmati:

- P0** • Programma a bassa intensità da 15 minuti. Perfetto per fare riscaldamento, un massaggio delicato o un recupero dopo gli esercizi.
 - P1** • Programma a bassa-moderata intensità da 15 minuti. Perfetto per fare riscaldamento, un massaggio delicato o un recupero dopo gli esercizi.
 - P2** • Programma ad intensità variabile da 15 minuti. Programma ad incrementi variabili per tonificare i muscoli.
 - P3** • Programma ad intensità moderata da 15 minuti. Programma a media intensità con intensità incrementale per bruciare grassi.
 - P4** • Programma di allenamento ad alta intensità da 15 minuti. Programma ad intervalli per bruciare grassi e tonificare i muscoli.
 - P5** • Programma di allenamento ad intervalli con intensità moderata da 15 minuti. Programma a intervalli per bruciare grassi e tonificare i muscoli.
 - P6** • Programma per la costruzione dei muscoli da alta intensità da 15 minuti. Programma incrementale ad alta intensità per costruire i muscoli e tonificare.
 - P7** • Programma ad alta intensità ad intervalli, con short-bursts, da 15 minuti. Programma ad alta intensità ad intervalli per bruciare grassi e tonificare.
 - P8** • Programma per bruciare grassi ad alta intensità da 15 minuti. Programma ad alta intensità per bruciare grassi e tonificare.
 - P9** • Programma ad ultra-intensità per bruciare grassi da 15 minuti. Programma ad intensità più alta per bruciare grassi e tonificare.
-



SPECIFICHE TECNICHE

MOTORE	Motore Singolo
FUNZIONI	Vibrazione
POTENZA RICHIESTA	AC 100-240v
LIVELLI	180 livelli
PROGRAMMI	10 programmi integrati
FUNZIONE MANUALE	180 livelli & controllo del tempo variabile
PESO UTENTE	Maximum: 150kg
PESO DEL PRODOTTO	21kg
GARANZIA	Garanzia a Vita sul Motore



GARANZIA

La garanzia Bluefin copre qualsiasi difetto tecnico relativo al vostro articolo. Se avete bisogno di presentare una richiesta di garanzia, contattaci via e-mail all'indirizzo support@bluefintrading.co.uk

La vostra garanzia non copre i seguenti:

- Usura generale e segni dovuti all'utilizzo.
- Danno dovuto all'acqua.
- Danni dovuti all'uso improprio.
- Danni al telaio e graffi dovuti all'uso improprio o a cadute.
- Danni elettronici causati dall'uso improprio o da cadute.

La garanzia si attiva al momento del ricevimento della consegna, i problemi tecnici sono coperti per 12 mesi e il motore è coperto a vita!

In caso di domande sulla garanzia, inviateci un'e-mail a:
support@bluefintrading.co.uk



GARANZIA MOTORE A VITA

Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —



Dichiarazione di Conformità CE

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

EU Indirizzo dell'importatore:

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

UK Indirizzo dell'importatore:

Bluefin Trading Ltd, Keelham Farm,
Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

USA Indirizzo dell'importatore:

Bluefin Trading International LLC
3500 South DuPont Highway, Suite 300,
Dover, DE 19901

www.bluefinfitness.com

BLUEFIN
— FITNESS —

HANDLEIDING



Voor gebruik met de BLUEFIN FITNESS
PRO Trilplaat

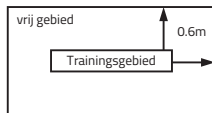






VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Lees deze gebruikershandleiding voordat u uw Pro voor het eerst gebruikt.
- Het is belangrijk om deze instructies te bewaren voor toekomstig gebruik.
- Dit toestel kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder, en personen met fysieke beperkingen die de veiligheidsinstructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het toestel en de gevaren begrijpen die ermee gepaard gaan.
- Laat kinderen niet met het toestel spelen.
- Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd zonder toezicht.
- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant, zijn vertegenwoordiger of een daartoe gekwalificeerd persoon, om gevaar te voorkomen.
- Gebruik alleen accessoires die worden aanbevolen door de fabrikant
- **OPGELET** de instructies voor montage, gebruik en onderhoud van het toestel moeten zorgvuldig worden opgevolgd.
- Houd haar, vingers en losse kleding uit de buurt van bewegende onderdelen om ernstig letsel te voorkomen.
- Raadpleeg altijd je dokter voordat je aan een trainingsprogramma begint.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Dit product is uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik.
- Gebruik het product niet in vochtige of stoffige omgevingen om risico op elektrische schokken te voorkomen.
- Gebruik het product niet als de temperatuur hoger is dan 40°C/104°F.
- Zorg ervoor dat het product voor gebruik op een vlakke en droge ondergrond staat.
- Productafmetingen (max. na montage) 66,5x72x117cm
- Voetplaat gebied afmetingen 49.5X31cm
- Alleen voor consumentengebruik





VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Voordat je de Pro gebruikt:

Wacht enkele uren tot na het eten.

Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel.

Zorg ervoor dat er zich geen vingers of voorwerpen in de buurt van de opening tussen het deksel en de basis van het toestel bevinden, wanneer het toestel in gebruik is.

Het maximale gebruikersgewicht is 150KG.

Gebruik de Pro niet als één van de volgende situaties op jou van toepassing is:

Personen die een medische behandeling ondergaan of met medische problemen kampen, dienen voor gebruik hun arts te raadplegen.

Als je zwanger bent

Als je een hartaandoening hebt

Personen met een pacemaker of een ander medisch elektronisch instrument

Personen met protheses

Personen die gevoelig zijn voor trillingen of zware lichamelijke inspanning.

Waarschuwing:

Stop onmiddellijk met het gebruik van de pro als:

water in contact komt met de unit of de controller

Er vreemde voorwerpen in het toestel zijn terechtgekomen

Bij een stroomstoring.

Bij een elektrische storm.

Als je je onwel voelt tijdens het gebruik van het toestel

Als het netsnoer beschadigd is.

WAARSCHUWING:

Dit product kan je blootstellen aan chemicaliën, waaronder [lood], waarvan in de staat Californië bekend is dat het kanker veroorzaakt, en [Bisfenol A], waarvan in Californië bekend is dat het geboortefwijkingen of andere reproductieve schade veroorzaakt. Ga voor verdere informatie naar www.P65Warnings.ca.gov.



WAT ZIT ER IN DE DOOS?

- 1 x Bluefin PRO Trilplaat**
- 1 x Stroom Verbindingskabel**
- 1 x VK Stekker**
- 1 x EU Stekker**
- 1 x AUX Audio Cable**
- 1 x Handleiding**
- 1 x Trainings + Voedingsgids**
- 1 x Oefeningenposter**
- 2 x Trainingskabel**

Accesoiregebruik:

Jouw trilplaat komt met 2 kabels voor bovenlichaamstrainingen samen met de trilplaat. Verbind de zilveren clips met de corresponderende beugels onder de plaat. Maak alstublieft geen accessoires los van/vast aan de plaat wanneer de plaat in gebruik is.



INSTALLATIE IN STRUCTIES

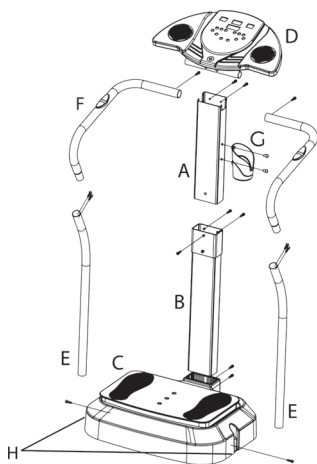


Wij raden aan dat 2 mensen assisteren bij de installatie van dit product. Plaats alle delen in een leeg gebied en verwijder de verpakkingen. Gooi de verpakkingen niet weg totdat de installatie compleet is. Inspecteer en prepareer voor de installatie alle onderdelen en schroeven genoemd in deze handleiding.

Installatieonderdelen:

- 1 x Inbussleutel
- 2 x Kruiskopschroef
- 7 x Platte Sluitrings
- 15 x Hexschroeven
- 1 x Stroom Verbindingskabel

- 1 x Deel A (Korte Centrale Steunbuis)
- 1 x Deel B (Lange Centrale Steunbuis)
- 1 x Deel C (Basisplaat)
- 1 x Deel D (Controlepaneel)
- 2 x Deel E (Onderste Steunpalen)
- 2 x Deel F (Bovenste Steunpalen)
- 1 x Deel G (Flessenhouder)





INSTALLATIE IN STRUCTIES

- 1** • Verbind de Centrale Steunbuis door Deel A in Deel B te voegen. Maak vast met 3 x Hexschroeven & 3 x Platte Sluiringen voor én achter.
- 2** • Verbind de Stroom Verbindingskabel met de Sensordraad op je Basisplaat (Deel C). Doe de verbonden kabel door de geïnstalleerde Centrale Steunbuis.
- 3** • Dien de Centrale Steunbuis (Delen A & B) in, in de Basisplaat (Deel C) & maak hem veilig vast met 2 Hexschroeven.
- 4** • Maak de verbonden kabel vast aan de Sensorkabel op je Controlepaneel (Deel D) & maak je Controlepaneel (Deel D) veilig vast aan de Centrale Steunbuis (Delen A & B) met hulp van 2 Hexschroeven & 2 Platte Sluiringen.
- 5** • Maak 2 Onderste Steunpalen (Delen E) aan de Basisplaat (Deel C) vast met 2 Hexschroeven & 2 Platte Sluiringen. Maak ze goed vast.
- 6** • Maak 2 Bovenste Steunpalen (Delen F) aan de Onderste Steunpalen (Delen E) vast met 4 Hexschroeven & 5 Platte Sluiringen. Maak goed vast.
- 7** • Maak 2 Bovenste Steunpalen (Delen F) vast aan het Controlepaneel (Deel D) & de Centrale Steunbuis (Delen A & B) met hulp van 4 Hexschroeven & Platte Sluiringen. Maak goed vast.
- 8** • Maak de Flessenhouder (Deel G) vast aan de Centrale Steunbuis (Delen A & B) met gebruik van 2 Kruiskopschroeven.

NB/ Bevestig dat de Stroom Verbindingskabel veilig is vastgemaakt aan de Sensordraag op de Basisplaat & het Controlepaneel.



AAN DE SLAG

- 1** Plaats je Bluefin trilplaat op een plat, hard oppervlak. Als je in een flat of appartement woont raden wij aan om een yogamat onder de plaat te leggen om geluid te absorberen. Bluefin fitnessplaten zijn erg stil, maar alle trillingen maken wel wat geluid.
 - 2** Stop de stroomkabel in de achterkant van de plaat en stop de stekker in het stopcontact. Bevestig dat de plaat dicht genoeg bij het stopcontact is zodat het koord niet gerekt wordt. Bevestig dat de stroomschakelaar aan staat. Als de schakelaar licht geeft, staat de machine aan. Als u hem niet gebruikt, zet de machine dan uit en bevestig dat de knop geen licht geeft.
 - 3** Raak bekend met het paneel voordat u op de plaat stapt. Plaats uw voeten op de zijkanten van de plaat voor meer intensiteit en een betere balans. Zorg dat u rustig en voorzichtig op de plaat stapt voordat u begint met een oefening. We raden aan om te beginnen met snelheden onder de 120 of met het programma P0.
-



CONTROLS



Met behulp van uw console:

- MODE** ● (i) Scroll door de Programma's P03 tot P10.
 (ii) Klik op START om te beginnen.
- TIME** ● Verhoog de tijd voor handmatige programma's.
NB/ Alleen beschikbaar voor Handmatige Programma's.
- SPEED +/-** ● Verhoog of verlaag het snelheidsniveau.
NB/ Alleen beschikbaar voor Handmatige Programma's.
- LOW / MID / HIGH** ● Snelle optie voor lage, gemiddelde & hoge snelheid.
NB/ Alleen beschikbaar voor Handmatige Programma's.
- 900S / 600S / 300S** ● Snelle optie voor 5 minuten, 10 minuten of 15 minuten.
NB/ Alleen beschikbaar voor Handmatige Programma's.
- START / STOP** ● Begin of Beëindig uw trainingsprogramma.



CONTROLS

CAL/BMI Berekenen:

- 1 • Zorg dat de stroom aan staat en de timer uit staat om uw BMI te berekenen.
- 2 • Zorg dat "Time" de waarde "F01" weergeeft.
- 3 • Selecteer bij BMI "1" voor man of gebruik "SPEED +" of "SPEED -" om te wisselen naar "2" voor vrouw. Klik op "TIME" om te bevestigen.
- 4 • Het systeem zal automatisch verder gaan naar de AGE instelling "F02", klik op "SPEED +" of "SPEED -" om de leeftijd aan te passen. Klik op "TIME" om te bevestigen.
- 5 • De HEIGHT instelling zal nu bij "F03" komen in meters en centimeters. Gebruikers kunnen de hoogte instellen met "SPEED +" of "SPEED -" om te veranderen tussen de 0.10m en de 2.50m. (Standaard is 1.70m). Klik op "TIME" om te bevestigen.
- 6 • De WEIGHT setting "F04" is nu aan de beurt. Dit is gemeten in kg. Gebruikers kunnen met "SPEED+" of "SPEED-" hun gewicht veranderen tussen 10kg en 150kg. Het standaardgewicht is 70kg. Klik op "TIME" om te bevestigen.
- 7 • Plaats beide handen op de handsensoren en uw BMI zal op het paneel verschijnen.

NB/ Maak uw handen iets vochtig als contact niet geregistreerd wordt.



TRAININGSOPTIES

M • Handmatige Trainingen:

De tijd kan geprogrammeerd worden tot 20 minuten.
Het snelheidsniveau kan geprogrammeerd worden tot 180.

Programmed Workouts:

- P0** • 15 minuten lage-intensiteitsprogramma. Perfect voor een warming-up, zachte massage en herstel na de training.
 - P1** • 15 minuten lage-tot-middelintensiteitsprogramma. Perfect voor een warming-up, zachte massage en herstel na de training.
 - P2** • 15 minuten variabele-intensiteitsprogramma. Variabel programma voor spiervorming.
 - P3** • 15 minuten gemiddelde-intensiteitsprogramma. Gemiddelde-intensiteitsprogramma voor vetverlies.
 - P4** • 15 minuten hoge-intensiteitsprogramma. Intervalprogramma voor vetverlies en spiervorming.
 - P5** • 15 minuten gemiddelde-intensiteitsprogramma. Intervalprogramma voor vetverlies en spiervorming.
 - P6** • 15 minuten hoge-intensiteits spieropbouwprogramma. Hoge-intensiteitsprogramma voor spieropbouw en vorming.
 - P7** • 15 minuten korte-uitbarstingen hoge-intensiteits intervalprogramma. Hoge intensiteit intervalprogramma voor vetverlies en lichaamsvorming.
 - P8** • 14 minuten hoge-intensiteits vetverliesprogramma. Hoge-intensiteitsprogramma voor vetverlies en lichaamsvorming.
 - P9** • 15 minuten ultra-hoge-intensiteits vetverliesprogramma. Hoogste-intensiteitsprogramma voor vetverlies en lichaamsvorming.
-



TECHNISCHE SPECIFICATIES

MOTOR	Enkele Motor
FUNCTIE'S	Vibratie
STROOM VEREIST	AC 100-240v
NIVEAU'S	180 niveau's
PROGRAMMA'S	10 ingebouwde programma's
HANDMATIGE FUNCTIE	180 niveau's & variabele tijd
GEBRUIKERSGEWICHT	Maximaal: 150kg
EENHEIDSGEWICHT	21kg
GARANTIE	Levenslange motorgarantie



GARANTTIE

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.
- Chassis schade 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 —



EU-Conformiteitsverklaring

Ga voor de meest recente en actuele EU-conformiteitsverklaring voor dit product naar: www.bluefinfitness.com/manuals/pro_DoC.pdf

EU Importeur adres:

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

UK Importeur adres:

Bluefin Trading Ltd, Keelham Farm,
Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

USA Importeur adres:

Bluefin Trading International LLC
3500 South DuPont Highway, Suite 300,
Dover, DE 19901

www.bluefinfitness.com

BLUEFIN
— FITNESS —

BRUKSANVISNING



För användning med BLUEFIN FITNESS PRO
vibrationsplatta







SÄKERHET

Läs den här användarhandboken innan du använder din Pro.

Det är viktigt att behålla dessa instruktioner för framtida referens.

Denna apparat kan användas av barn från 8 år och uppåt och personer med nedsatt fysisk eller sensorisk eller mental förmåga eller bristande kunskap om de har fått övervakning eller instruktioner om hur man använder apparaten på ett säkert sätt och förstår de risker som är involverade.

Barn får inte leka med apparaten.

Rengöring och användarunderhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.

Om nätsladden är skadad måste den bytas ut av tillverkaren, dess servicerepresentant eller liknande kvalificerade personer för att undvika fara.

Använd endast tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.

FÖRSIKTIGHET Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av utrustningen.

Håll hår, fingrar och löst sittande kläder borta från rörliga delar för att undvika allvarliga skador.

Rådgör alltid med din SP innan du påbörjar något träningsprogram.

Denna produkt är inte lämplig för terapeutiska ändamål.

Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk.

Använd inte produkten i fuktiga eller dammiga miljöer för att undvika risk för elektriska stötar.

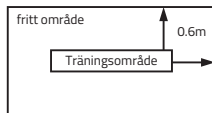
Använd inte produkten om temperaturen överstiger 40°C/104°F.

Se till att produkten ligger på en plan och torr yta före användning.

Produktstorlek (max efter montering) 66,5x72x117cm

Fotplattans yta dimensioner 49,5X31cm

Endast för konsumentbruk





SÄKERHET

Innan du använder Pro:

Vänta en lämplig tid efter att ha ätit.

Se till att barn och husdjur hålls borta från maskinen.

Se till att inga fingrar eller främmande föremål befinner sig nära springan mellan kåpan och enhetens bas när den är i drift.

Den maximala användarvikten är 150 kg.

Endast en person får vara på plattformen åt gången.

Använd inte Pro om något av följande gäller dig:

Människor som genomgår medicinsk behandling eller har några medicinska problem, kontakta din läkare före användning.

Gravid

Människor med hjärtsjukdom.

Personer med pacemaker eller något annat medicinskt elektroniskt instrument implanterat.

Människor med konstgjorda lemmar.

Personer som är känsliga för vibrationer eller ansträngande träning.

Varning:

Sluta använda proffset omedelbart om:

Vatten kommer i kontakt med enheten eller styrenheten

Alla främmande föremål har fastnat inuti maskinen

Det finns ett strömavbrott.

Det finns och elektrisk storm.

Du mår illa när du använder enheten.

Nätsladden har några skador.

CA WARNING:

Den här produkten kan utsätta dig för kemikalier inklusive [bly], som är känt av delstaten Kalifornien för att orsaka cancer, och [bisfenol A], som delstaten Kalifornien är känt för att orsaka fosterskador eller andra reproduktionsskador. För mer information gå till www.P65Warnings.ca.gov.



CO JEST W PUDEŁKU?

1 x Bluefin PRO vibrationsplatta

1 x strömkabel

1 x UK strömkabel

1 x EU-strömkabel

1 x AUX ljudkabel

1 x bruksanvisning

1 x Workout + Nutrition Guide

1 x Träningsschema

2 x träningskablar

Using Accessories:

Din vibrationsplatta kommer med 2 bungee-kablar för användning i överkroppsövningar i samband med plattan. Fäst silverklämmorna på bungierna på motsvarande fästen på vardera sidan av plattans botten. Försök inte att fästa eller ta bort tillbehör från plattan när de används.



MONTERINGS- ANVISNINGAR

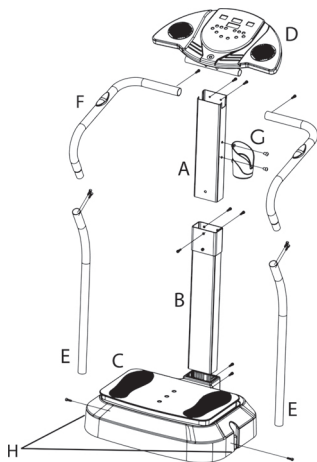


Vi rekommenderar att 2 personer hjälper till med monteringen av denna enhet. Placera alla delar i ett fritt utrymme och ta bort förpackningsmaterialet. Kassera inte förpackningsmaterialet förrän monteringen är klar. Innan du påbörjar installationen, inspektera och förbered alla delar och skruvar som finns i denna handbok.

Assembly Parts:

- 1 x insexnyckel
- 2 x tvärhuvudsskruvar
- 7 x platta brickor
- 15 x sexkantsskruvar
- 1 x strömkabel

- 1 x del A (kort centralt stödrör)
- 1 x del B (långt centralt stödrör)
- 1 x Del C (bottenplatta)
- 1 x del D (kontrollkonsol)
- 2 x Del E (nedre stödstoppar)
- 2 x del F (översta stödstoppar)
- 1 x Del G (flaskhållare)





MONTERINGS- ANVISNINGAR

- 1 Anslut det centrala stödröret genom att sätta in del A i del B. Fäst med 3 x sexkantsskruvar och 3 x platta brickor på framsidan och baksidan.
- 2 Anslut strömanslutningskabeln till sensorkabeln på din basplatta (del C). Mata den anslutna kabeln genom det monterade centrala stödröret.
- 3 Sätt i det centrala stödröret (del A och B) i basplattan (del C) och fäst det ordentligt med 2 x sexkantsskruvar.
- 4 Fäst den anslutna kabeln till sensorkabeln på din kontrollkonsol (del D) och fäst din kontrollkonsol (del D) säkert till det centrala stödröret (delar A och B) med 2 x sexkantsskruvar och 2 x platta brickor.
- 5 Fäst 2 x bottenstödstoppar (delar E) på basplattan (del C) med 2 x sexkantsskruvar och 2 x platta brickor. Dra åt för att säkra.
- 6 Fäst 2 x övre stödstoppar (Delar F) till de 2 x bottenstödstopparna (Delar E) med 4 x sexkantsskruvar och 4 x platta brickor. Dra åt för att säkra.
- 7 Fäst 2 x övre stödstoppar (Delar F) till kontrollkonsolen (Del D) och det centrala stödröret (Delar A & B) med 4 x sexkantsskruvar och 4 x platta brickor. Dra åt för att säkra.
- 8 Fäst flaskhållaren (Del G) till det centrala stödröret (Delar A & B) med 2 x tvärhuvudsskruvar.

OBS/ Du måste se till att strömanslutningskabeln är ordentligt ansluten till sensorledningarna på basplattan och kontrollkonsolen.



SA KOMMER DU IGÅNG

- 1** Placera din Bluefin vibrationsplatta på en plan, hård och jämn yta. Om du bor i en lägenhet eller ett hyreshus rekommenderar vi att du placerar en yogamatta eller matta under plattan för att absorbera eventuellt ljud. Bluefin fitnessplattor är väldigt tysta men alla vibrationsplattor låter åtminstone en del.
 - 2** Sätt i strömkabeln på baksidan av plattan och anslut den andra änden till eluttaget. Se till att plattan är tillräckligt nära eluttaget så att sladden inte sträcks. Se till att strömbrytaren bredvid kontakten är påslagen. Om strömbrytaren lyser är maskinen på. När den inte används, stäng av maskinen och se till att denna knapp inte är upplyst.
 - 3** Bekanta dig med konsolens kontroller innan du kliver upp på plattan. Placera fötterna på vardera sidan av plattan för mer intensitet och bättre balans. Var noga med att trampa på tallriken långsamt och försiktigt innan du påbörjar någon träningsinställning. Vi rekommenderar att du börjar med hastigheter under 120 eller använder programinställning P0.
-



STYRFUNKTIONER



Använda din konsol:

- LÄGE** • (i) Bläddra igenom programmen P03 till P10.
 (ii) Tryck på START för att starta.
 - TID** • Öka tidsinställningen för manuella program.
OBS/ Endast tillgängligt för manuellt program.
 - FART +/-** • Öka eller minska hastighetsnivån.
OBS/ Endast tillgängligt för manuellt program.
 - LÅG/MIDDEL / HÖG** • Snabbstartsval för låg, medel och hög hastighet.
OBS/ Endast tillgängligt för manuellt program.
 - 900S / 600S / 300S** • Snabbstartsval i 5 minuter, 10 minuter eller 15 minuter.
OBS/ Endast tillgängligt för manuellt program.
 - START / SLUTA** • Starta eller stoppa ditt träningsprogram.
-



STYRFUNKTIONER

CAL/BMI-kalkylator:

- 1 • För att beräkna ditt BMI, se till att strömmen är på och timern är avstängd.
- 2 • Kontrollera att "Tid"-fältet visar "F01".
- 3 • I BMI-fältet välj "1" för hane eller använd "SPEED +" eller "SPEED -" för att ändra till "2" för kvinnor. Tryck på knappen "TIME" för att bekräfta.
- 4 • Systemet kommer automatiskt att gå vidare till AGE-inställningen "F02", tryck på "SPEED +" eller "SPEED -" för att ändra användarens ålder. Tryck på knappen "TIME" för att bekräfta.
- 5 • HÖJD-inställningen kommer nu upp i "F03" räknat med METER och cm. Användare kan välja sin höjd med "SPEED+" eller "SPEED -" för att ändra från 0,10 till 2,50. (Standard är 1,70). Tryck på knappen "TIME" för att bekräfta.
- 6 • VIKT-inställningen vid "F04" går igenom nästa. Detta mäts i kg. Användare kan välja "SPEED+" eller "SPEED -" för att ändra från 010 till 150. Standardvikten är 70 kg. Tryck på knappen "TIME" för att bekräfta.
- 7 • Lägg båda händerna på de metalliska handsensorerna och sedan visas BMI.

OBS/ Fukta händerna något om kontakt inte registreras.



TRÄNINGSSIN- TÄLLNINGAR

M • **Manuella träningspass:**

Tiden kan programmeras upp till 20 minuter.
Hastighetsnivån kan programmeras upp till 180.

Programmerade träningspass:

- P0** • 15 minuters lågintensivt program. Perfekt för uppvärmning, mild massage och återhämtning efter träning.
 - P1** • 15 minuters låg-till-måttlig intensitetsprogram. Perfekt för uppvärmning, mild massage och återhämtning efter träning.
 - P2** • 15 minuters program med variabel intensitet. Variabelt inkrementellt program för muskeltoning.
 - P3** • 15 minuter program med måttlig intensitet. Program med måttlig intensitet med ökad intensitet för fettförlost.
 - P4** • 15 minuters högintensivt intervallträningssprogram. Intervallprogram för fettminskning och muskelstärkning.
 - P5** • 15 minuters intervallträningssprogram med måttlig intensitet. Intervallprogram för fettminskning och muskelstärkning.
 - P6** • 15 minuters högintensivt muskelbyggande program. Inkrementellt högintensivt program för muskeluppbyggnad och toning.
 - P7** • 15 minuter högintensivt kortvarigt intervallprogram. Högintensivt intervallprogram för fettminskning och toning.
 - P8** • 15 minuters högintensivt fettminskningsprogram. Högintensivt program för fettminskning och toning.
 - P9** • 15 minuters ultrahögintensivt fettförlostprogram. Högsta intensitetsprogram för fettminskning och toning.
-



TEKNISKA SPECIFIKATIONER

MOTOR	Enkel motor
FUNKTIONER	Vibration
STRÖM KRÄVS	AC 100-240v
NIVÅER	180 nivåer
PROGRAM	10 inbyggda program
MANUELL FUNKTION	180 nivåer & variabel tidskontroll
ANVÄNDARENS VIKT	Maximal: 150kg
ENHETENS VIKT	21kg
GARANTI	Livstids motorgaranti



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.
- Elektronikskador 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 —



DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

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

www.bluefinfitness.com/manuals/pro_DoC.pdf

EU Importörens adress:

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

UK Importörens adress:

Bluefin Trading Ltd, Keelham Farm,
Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

USA Importörens adress:

Bluefin Trading International LLC
3500 South DuPont Highway, Suite 300,
Dover, DE 19901

www.bluefinfitness.com

BLUEFIN
— FITNESS —

INSTRUKCJA OBŚŁUGI



Do użytku z płytą wibracyjną BLUEFIN FITNESS
PRO

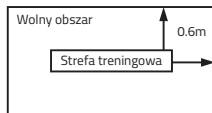






BEZPIECZEŃSTWO

- Przeczytaj ten podręcznik użytkownika przed pierwszym użyciem Pro.
- Ważne jest, aby zachować te instrukcje na przyszłość.
- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadające wiedzy, jeśli są nadzorowane lub zostały poinstruowane na temat bezpiecznego korzystania z urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia.
- Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Czyszczenie i konserwacja użytkownika nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- 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 konsultuj się z SP 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.
- Rozmiar produktu (max po złożeniu) 66,5x72x117cm
- Powierzchnia podnóżka ma wymiary 49,5 x 31 cm
- Wyłącznie do użytku konsumenckiego





BEZPIECZEŃSTWO

Przed użyciem Pro:

Oczekaj odpowiedni czas po jedzeniu.

Upewnij się, że dzieci i zwierzęta domowe znajdują się 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 150 kg.

Jednocześnie na platformie może przebywać tylko jedna osoba.

Nie używaj Pro, 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.

W ciąży

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 zestawu pro, jeśli:

Woda wchodzi w kontakt z urządzeniem lub sterownikiem

Do wnętrza urządzenia dostały się ciała obce

Wystąpiła awaria zasilania.

Jest i burza z piorunami.

Źle się czujesz podczas korzystania z urządzenia.

Przewód zasilający nie jest uszkodzony.

OSTRZEŻENIE:

Ten produkt może narazić Cię na działanie substancji chemicznych, w tym [otowiu], o którym w stanie Kalifornia wiadomo, że powoduje raka, oraz [Bisfenol A], o którym w stanie Kalifornia wiadomo, że powoduje wady wrodzone lub inne uszkodzenia rozrodcze. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.P65Warnings.ca.gov.



CO JEST W PUDEŁKO?

- 1 x płyta wibracyjna Bluefin PRO**
- 1 x kabel połączeniowy zasilania**
- 1 x kabel zasilający w Wielkiej Brytanii**
- 1 x kabel zasilający ue**
- 1 x kabel audio AUX**
- 1 x instrukcja obsługi**
- 1 x Przewodnik po treningu i odżywianiu**
- 1 x tabela ćwiczeń**
- 2 x kable treningowe**

Korzystanie 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 wsporników po obu stronach dolnej części płyty. Nie próbuj mocować ani odłączać akcesoriów od płytki podczas jej używania.



INSTRUKCJE SKŁADANIA

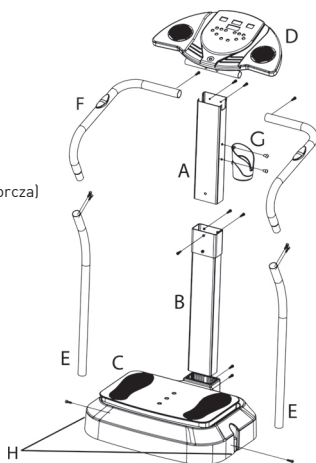


Zalecamy 2 osoby asystujące przy montażu tego urządzenia. Umieść wszystkie części na wolnym miejscu i usuń materiały opakowaniowe. Nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych, dopóki montaż nie zostanie zakończony. Przed rozpoczęciem instalacji sprawdź i przygotuj wszystkie części i śruby opisane w tej instrukcji.

Części montażowe:

- 1 x klucz imbusowy
- 2 x śruby z tłem krzyżowym
- 7 x płaskie podkładki
- 15 śrub sześciokątnych
- 1 x kabel połączeniowy zasilania

- 1 x Część A (Krótka Centralna Rura Wsporcza)
- 1 x część B (długa środkowa rura nośna)
- 1 x część C (płyta podstawowa)
- 1 x część D (konsola kontrolna)
- 2 x część E (dolne słupki podtrzymujące)
- 2 x część F (górne słupki podtrzymujące)
- 1 x część G (uchwyt na butelkę)





INSTRUKCJE SKŁADANIA

- 1 Podłącz środkową rurę nośną, wkładając część A do części B. Zamocuj 3 śrubami z tłem sześciokątnym i 3 podkładkami płaskimi z przodu iz tyłu.
- 2 Podłącz przewód zasilający do przewodu czujnika na płycie bazowej (część C). Przeprowadź podłączony kabel przez zmontowaną centralną rurę nośną.
- 3 Włóż środkową rurę podtrzymującą (części A i B) do podstawy (część C) i bezpiecznie przymocuj za pomocą 2 wkrętów z tłem sześciokątnym.
- 4 Podłącz podłączony kabel do przewodu czujnika na konsoli sterowania (część D) i bezpiecznie przymocuj konsolę sterowania (część D) do centralnej rurki nośnej (części A i B) za pomocą 2 śrub sześciokątnych i 2 płaskich podkładek.
- 5 Przymocuj 2 dolne wsporniki (części E) do podstawy (część C) za pomocą 2 śrub sześciokątnych i 2 płaskich podkładek. Dokręć, aby zabezpieczyć.
- 6 Przymocuj 2 górne słupki podtrzymujące (części F) do 2 dolnych słupków podtrzymujących (części E) za pomocą 4 śrub sześciokątnych i 4 płaskich podkładek. Dokręć, aby zabezpieczyć.
- 7 Przymocuj 2 górne wsporniki (części F) do konsoli sterowania (część D) i centralną rurę wsporczą (części A i B) za pomocą 4 śrub sześciokątnych i 4 płaskich podkładek. Dokręć, aby zabezpieczyć.
- 8 Przymocuj uchwyt na butelkę (część G) do centralnej rury nośnej (części A i B) za pomocą 2 śrub z tłem krzyżowym.

NB/ Należy upewnić się, że kabel zasilający został bezpiecznie podłączony do przewodów czujnika na płycie podstawy i konsoli sterowania.



DOSTAWANIE ROZPOCZĘTY

- 1** Umieść platformę wibracyjną Bluefin na płaskiej, twardej i równej powierzchni. Jeśli mieszkasz w bloku lub bloku, zalecamy umieszczenie maty do jogi lub dywanika pod płytą, aby wytlumić hałas. Płyty fitness Bluefin są bardzo ciche, ale wszystkie płyty wibracyjne wydają przynajmniej trochę hałasu.
 - 2** Wtóż 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.
 - 3** Zapoznaj się z elementami sterującymi konsoli, zanim wejdziesz na płytę. Umieść stopy po obu stronach płyty, aby uzyskać większą intensywność i lepszą równowagę. Pamiętaj, aby powoli i ostrożnie stawać na płycie przed rozpoczęciem jakichkolwiek ustawień treningu. Zalecamy rozpoczęcie od prędkości poniżej 120 lub ustawienie programu P0.
-



STEROWNICA



Korzystanie z konsoli:

- TRYB
●
|
●
(i) Przejrzyj programy od P03 do P10.
(ii) Naciśnij START, aby rozpocząć.
- CZAS
●
|
●
Zwiększ ustawienie czasu dla programów ręcznych.
NB/ Dostępne tylko dla programu ręcznego.
- PRĘDKOŚĆ
+/-
●
|
●
Zwiększ lub zmniejsz poziom prędkości.
NB/ Dostępne tylko dla programu ręcznego.
- NISKI / ŚREDNI
/ WYSOKI
●
|
●
Wybór szybkiego startu dla niskiej, średniej i wysokiej prędkości.
NB/ Dostępne tylko dla programu ręcznego.
- 900S / 600S
/ 300S
●
|
●
Szybki start wybierz na 5 minut, 10 minut lub 15 minut.
NB/ Dostępne tylko dla programu ręcznego.
- POCZĄTEK
/ ZATRZYMYWAĆ SIĘ
●
|
●
Rozpocznij lub zatrzymaj swój program treningowy.



STEROWNICA

Kalkulator CAL/BMI:

- 1 Aby obliczyć BMI, upewnij się, że zasilanie jest włączone, a stoper wyłączony.
- 2 Sprawdź, czy pole „Czas” pokazuje „F01”.
- 3 W polu BMI wybierz „1” dla mężczyzny lub użyj „PRĘDKOŚĆ +” lub „PRĘDKOŚĆ -”, aby zmienić na „2” dla kobiet. Naciśnij przycisk „CZAS”, aby potwierdzić.
- 4 System automatycznie przejdzie do ustawienia WIEKU „F02”, naciśnij „SPEED +” lub „SPEED -”, aby zmienić wiek użytkownika. Naciśnij przycisk „CZAS”, aby potwierdzić.
- 5 Ustawienie WYSOKOŚCI pojawi się teraz w „F03” liczonym w METRACH i cm. Użytkownicy mogą wybrać swój wzrost za pomocą „SPEED+” lub „SPEED -”, aby zmienić od 0,10 do 2,50. (Domyślnie jest to 1,70). Naciśnij przycisk „CZAS”, aby potwierdzić.
- 6 Ustawienie WAGI w „F04” przechodzi przez następną. Mierzy się to w kg. Użytkownicy mogą wybrać „SPEED+” lub „SPEED -”, aby zmienić wartość od 010 do 150. Domyślna waga to 70 kg. Naciśnij przycisk „CZAS”, aby potwierdzić.
- 7 Połóż obie ręce na metalowych czujnikach dłoni, a następnie wyświetli się BMI.

Uwaga/ Lekko zwilż ręce, jeśli kontakt nie jest zarejestrowany.



USTAWIENIA TRENINGU

M • **Treningi manualne:**

Ręczne treningi: Czas można zaprogramować do 20 minut.
Poziom prędkości można zaprogramować do 180.

Zaprogramowane treningi:

- P0** • 15-minutowy program o niskiej intensywności. Idealny do rozgrzewki, delikatnego masażu i regeneracji po wysiłku.
 - P1** • 15-minutowy program o niskiej lub średniej intensywności. Idealny do rozgrzewki, delikatnego masażu i regeneracji po wysiłku.
 - P2** • 15-minutowy program o zmiennej intensywności. Zmienny program przyrostowy do tonowania mięśni.
 - P3** • 15-minutowy program o umiarkowanej intensywności. Program o umiarkowanej intensywności ze stopniową intensywnością w celu utraty tkanki tłuszczowej.
 - P4** • 15-minutowy program treningu interwałowego o wysokiej intensywności. Program interwałowy do utraty tłuszczu i ujędrnienia mięśni.
 - P5** • 15-minutowy program treningu interwałowego o umiarkowanej intensywności. Program interwałowy do utraty tłuszczu i ujędrnienia mięśni.
 - P6** • 15-minutowy program budowania mięśni o wysokiej intensywności. Przyrostowy program o wysokiej intensywności do budowania i wzmacniania mięśni.
 - P7** • 15-minutowy program interwałowy o wysokiej intensywności w krótkich seriach. Program interwałowy o wysokiej intensywności do utraty tłuszczu i ujędrnienia.
 - P8** • 15-minutowy intensywny program utraty tkanki tłuszczowej. Program o wysokiej intensywności do utraty tkanki tłuszczowej i ujędrnienia.
 - P9** • 15-minutowy program utraty tłuszczu o bardzo wysokiej intensywności. Program o najwyższej intensywności do utraty tłuszczu i ujędrnienia.
-



SPECYFIKACJA TECHNICZNA

SILNIK	Pojedynczy silnik
FUNKCJE	Wibracja
WYMAGANA ZASILANIE	AC 100-240v
POZIOMY	180 poziomy
PROGRAMY	10 wbudowane w programy
FUNKCJA RĘCZNA	180 poziomy i zmienna kontrola czasu
WAGA UŻYTKOWNIKA	Maksymalny: 150kg
MASA JEDNOSTKI	21kg
GWARANCJA	Dożywotnia gwarancja na silnik



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 —

PL



DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

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

www.bluefinfitness.com/manuals/pro_DoC.pdf

ADRES IMPORTERA UE:

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

ADRES IMPORTERA W UK:

Bluefin Trading Ltd, Keelham Farm,
Hebden Bridge, UK, HX7 8TG

ADRES IMPORTERA W USA:

Bluefin Trading International LLC
3500 South DuPont Highway, Suite 300,
Dover, DE 19901

www.bluefinfitness.com



BLUEFIN — **FITNESS** —

support@bluefintrading.co.uk

www.bluefinfitness.com