



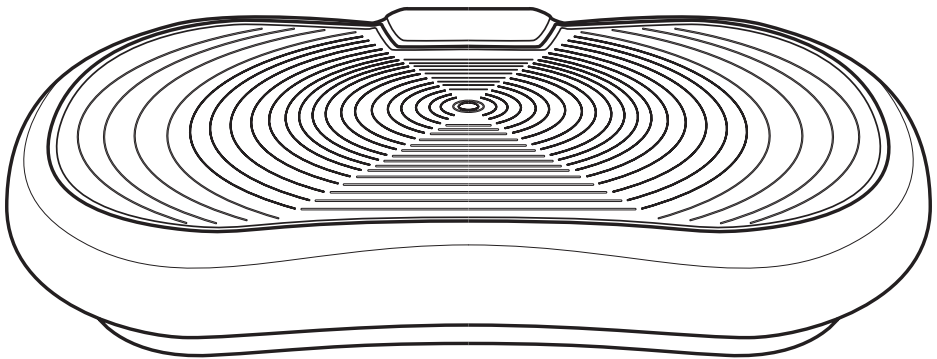
Gebruiksaanwijzing - Fitness Trilplaat
User Manual - Fitness Vibration Plate
Manuel d'utilisation - Plateforme Vibrante

NL: p.2-6

Model/Modèle: LG1106

EN: p.7-11

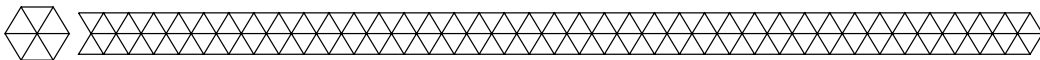
FR: p.12-16



CHN



Lees de instructies
Please read the manual
Veuillez lire ce mode d'emploi



Introductie

- Bedankt dat je hebt gekozen voor één van onze LifeGoods producten. Volg te allen tijde de veiligheidsvoorschriften voor veilig gebruik. Mochten er vragen zijn over het product, neem dan contact met ons op via email: service@lifegoods.nl

Beoogd gebruik

Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor doeleinden zoals beschreven in de handleiding. Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor gebruik in particuliere huishoudens, het apparaat is niet geschikt voor commercieel gebruik. Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor privégebruik in droge binnenruimten, het mag niet buitenshuis worden gebruikt. Het apparaat mag alleen worden gebruikt met originele accessoires. Het mag niet worden gebruikt door kinderen zonder toezicht of personen die vanwege hun beperkte handvaardigheid voortdurend toezicht nodig hebben. Zorg ervoor dat de motorbehuizing niet nat wordt.

Waarschuwingen en veiligheidsinstructies

⚠ Let erop dat het verpakkingsmateriaal niet in handen komt van kinderen. Zij kunnen erin stikken!

⚠ Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing aandachtig door en bewaar deze goed!

Algemeen

- Let op de risico's en consequenties die verbonden zijn aan verkeerd gebruik van de trilplaat. Verkeerd gebruik kan resulteren in persoonlijk letsel en schade aan het apparaat of producten die erop zijn aangesloten.
- Gebruik de trilplaat alleen voor de doeleinden aangegeven in deze handleiding.
- Als de trilplaat niet goed functioneert, gevallen of beschadigd is, gebruik hem dan NIET en raadpleeg de Customer Service.
- De trilplaat is ontworpen en bedoeld voor privégebruik. Gebruik hem niet voor commerciële doeleinden.
- Plaats de trilplaat altijd op een stabiel, effen en horizontaal oppervlak als je hem gebruikt.
- Gebruik de trilplaat NIET in temperaturen boven de 40°C.
- Gebruik de trilplaat NIET direct nadat je hebt gegeten. Hierdoor kan je misselijk of onwel worden.
- Zorg ervoor dat er geen vingers of andere lichaamsdelen in de gleuf tussen de afdekking en de basis van de trilplaat komen.
- Het maximale draaggewicht is 150 kg, overschrijd deze limiet NIET.
- De trilplaat kan door één persoon tegelijkertijd gebruikt worden. Sta NOOIT met meer dan één persoon tegelijk op de trilplaat.
- Spring nooit op de trilplaat.
- Zet de trilplaat uit en haal de stekker uit het stopcontact als je hem niet gebruikt.

Personen en medische opmerkingen

- Dit apparaat is NIET geschikt voor kinderen of voor mensen met een fysieke of mentale beperking. Gebruik van het apparaat is alleen toegestaan als er een toezichthouder bij is, die verantwoordelijk is voor de veiligheid van de gebruiker.
- Gebruik en bewaar het de trilplaat buiten het bereik van kinderen en huisdieren.
- Gebruik de trilplaat NIET als je: Zwanger bent; Hartklachten hebt; Recent bent geopereerd; Neurologische problemen hebt; Orthopedische problemen hebt; Problemen met je bloedsomloop hebt; Osteoporose of een andere reumatische aandoening hebt; Een pacemaker of een andere elektronische implantaat hebt; Prothesen draagt; Gevoelig bent voor trillingen of inspannende oefeningen.
- De trilplaat dient NIET als vervanging voor behandelingen van een arts of een fysiotherapeut.
- Raadpleeg een arts voordat je de trilplaat gebruikt als je onverklaarbare pijn hebt, een medische behandeling ondergaat of medische apparatuur gebruikt.
- Stop met gebruik als je (onverklaarbare) pijn ervaart en/of onwel wordt tijdens of na het gebruik van de trilplaat.

Elektra

- Haal de trilplaat NIET uit elkaar, repareer en herstel het apparaat NIET. Dit kan schade aan het apparaat aanbrengen. Voor de eigen veiligheid mogen deze onderdelen alleen vervangen worden door geautoriseerd onderhoudspersoneel. Stuur de trilplaat altijd naar een servicecentrum voor reparaties om schade en persoonlijk letsel te voorkomen.

- Zorg ervoor dat de netspanning die op het type-aanduidingsplaatje staat aangegeven, overeenkomt met die van je stroomnet, voor je de trilplaat aansluit.
- Controleer zowel netsnoer als stekker regelmatig op tekenen van schade of slijtage en is daarvan sprake, gebruik de trilplaat dan NIET en laat het netsnoer en/of de stekker vervangen of repareren door geautoriseerd onderhoudspersoneel.
- Gebruik de trilplaat NIET in de buurt van een bad, een douche, een zwembad, of bij een (was)bak gevuld met water. Raak het apparaat en het stroomsnoer NIET met natte handen aan. Zorg ervoor dat het apparaat NIET in contact komt met water. Dompel het apparaat NIET onder in water. Als er toch water in of op het apparaat komt, zet het apparaat dan direct uit en neem contact op met onze klantenservice.
- Houd het apparaat uit de buurt van vocht, hitte, ruimtes waar de temperatuur relatief hoog is en hittebronnen zoals ovens.
- Dek de trilplaat niet af als hij aanstaat. Leg geen handdoeken of matjes op de plaat. Dit kan tot persoonlijk letsel of schade aan het apparaat leiden.
- Als de stroom tijdens het gebruik uitvalt, zet de trilplaat dan direct uit en haal de stekker uit het stopcontact.
- Trek NIET aan het snoer om de stekker uit het stopcontact te halen.
- Verplaats het apparaat NIET door aan het snoer te trekken en draai het snoer NIET.
- Zorg ervoor dat je NIET over de kabel struikelt en dat de kabel NIET geknakt of gedraaid is, of vast zit.

Ontvangen van verzending

- Controleer of de inhoud van het pakket overeenkomt met de pakbon wanneer je de verzending ontvangt. Licht je leverancier in als er onderdelen ontbreken. Lijkt de apparatuur beschadigd, dien dan onmiddellijk een klacht in bij de vervoerder en geef de leverancier een gedetailleerde beschrijving van de schade. Bewaar de beschadigde verpakkingen om je klacht te onderbouwen.

Inhoud verpakking

- LifeGoods Trilplaat - Model LG1106 - EAN 8720195252023

Bijgevoegde accessoires

- 1x Handleiding
- 1x Afstandsbediening
- 2x AAA-batterijen
- 4x Weerstandsbanden in een draagtas
- 2x Weerstandstouwen
- 1x Poster met oefeningen

Producteigenschappen

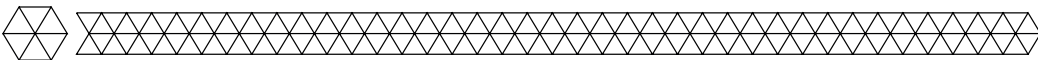
- Technische data

Afmeting	67 x 35 x 13 cm
Gewicht	13 kg
Kleur	Zwart
Materiaal	ABS, staal
Snoerlengte	1,5 m
Nominaal voltage	220V - 240V~
Nominale frequentie	50/60Hz
Nominaal stroomverbruik	200W
Maximale belasting	150 kg (330 lbs)

Vibraties per minuut	2700
Aantal vibratieniveaus	180
Type Bluetooth	5
Naam Bluetooth	LG1106
Compatibiliteit	Samsung en Apple producten
Bereik afstandsbediening	2 m
Amplitude	0-12 mm
Geluidsniveau	60 dB

Overige eigenschappen

- Schakelt automatisch uit na 10 minuten;
- Beveiligd tegen oververhitting;
- Ingebouwde bluetoothspeaker;
- LCD-scherm.



Instructies voor gebruik

- ⚠ Plaats de trilplaat altijd op een stabiel, effen en horizontaal oppervlak als je hem gebruikt.
- ⚠ Gebruik de trilplaat NIET in temperaturen boven de 40°C.
- ⚠ Gebruik de trilplaat NIET direct nadat je hebt gegeten. Hierdoor kan je misselijk of onwel worden.
- ⚠ Stop met gebruik als je (onverklaarbare) pijn ervaart en/of onwel wordt als je de trilplaat gebruikt.

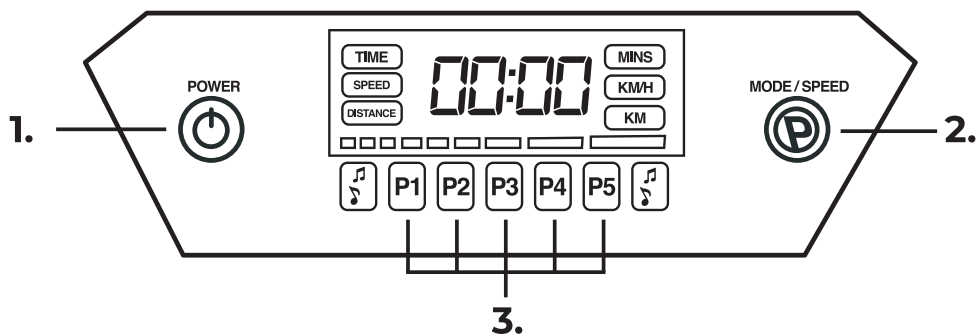
Eerste gebruik

1. Plaats de trilplaat op een stabiel, effen en horizontaal oppervlak. Plaats eventueel een (yoga)mat onder de trilplaat om het geluid te dempen.
2. Doe de batterijen in de afstandsbediening.
3. Sluit het uiteinde van het stroomsnoer aan op de trilplaat en steek de stekker in het stopcontact. Zorg ervoor dat het stroomsnoer niet strak staat.
4. Maak je eerst bekend met de programma's en de snelheden voordat je de trilplaat gebruikt.
5. We raden aan om te beginnen met snelheden onder de 120 of met P1. Plaats je voeten aan weerszijden van de trilplaat voor een betere balans.

Gebruiken

- De snelheid en tijd kunnen handmatig ingesteld worden d.m.v het bedieningspaneel en de afstandsbediening. De snelheid kan ingesteld worden van 1 tot 180. De tijd kan ingesteld worden van 01:00 tot 10:00 min. Je kan ook voor voorgeprogrammeerde programma's kiezen.

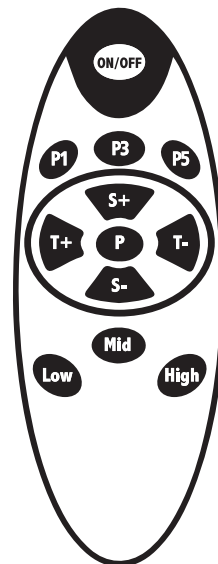
Bedieningspaneel



1. **Aan/uit:** Druk op de aan-/uitknop om de trilplaat aan of uit te zetten.
2. **Voorgeprogrammeerde modus/snelheid:** Houd deze knop ingedrukt om de trilplaat sneller te laten trillen. Zodra het maximum niveau is bereikt (180) kan je de trilplaat langzamer laten trillen door op de aan-/uitknop te drukken.
3. **Voorgeprogrammeerde opties:** Je kan uit de voorgeprogrammeerde opties kiezen. Druk op de aan/uitknop om om een programma te starten.

P1	10 minuten - lage intensiteit
P2	10 minuten - lage tot medium intensiteit
P3	10 minuten - medium intensiteit
P4	10 minuten - hoge intensiteit
P5	10 minuten - erg hoge intensiteit

Afstandsbediening



Aan-/uitknop	Druk op de aan-/uitknop om de trilplaat aan of uit te zetten.
P1	Selecteer programma 1. Druk op de aan-/uitknop om het programma aan of uit te zetten.
P3	Selecteer programma 3. Druk op de aan-/uitknop om het programma aan of uit te zetten.
P5	Selecteer programma 5. Druk op de aan-/uitknop om het programma aan of uit te zetten.
P	Scroll langs programma 1,3 en 5. Druk op de aan-/uitknop om een programma aan of uit te zetten.
T+/-	Verhoog of verlaag de tijd van 01:00 tot 10:00 min
S+/-	Verhoog of verlaag de snelheid van 1 tot 180
Low	Start op snelheidsniveau 60
Mid	Start op snelheidsniveau 120
High	Start op snelheidsniveau 180

Verbinden met bluetooth

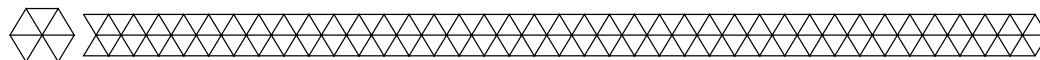
1. Zet de bluetooth aan op je mobiel of tablet.
2. Zet de trilplaat aan. De bluetoothmodus gaat automatisch aan als de trilplaat aanstaat.
3. De naam "LG1106" zal tussen de apparaten in je bluetoothlijst verschijnen.
4. Koppel je mobiel en tablet met de trilplaat en je kan audio afspelen en het volume regelen.

Weerstandsbanden

- Groen = extra licht
- Blauw = licht
- Geel = medium
- Rood = zwaar

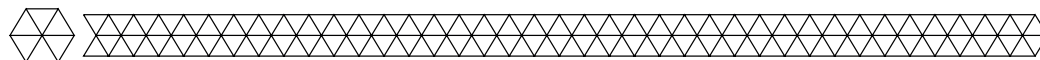
De trilplaat verplaatsen

- Til de trilplaat op aan de tegenovergestelde kant van de wielotjes. Houd de trilplaat vast in een hoek van 45°. Je kan de trilplaat nu rollen en verplaatsen.



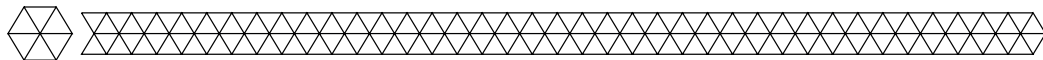
Onderhoud en reiniging

- Controleer of de trilplaat uitstaat en de stekker uit het stopcontact is, voordat je de trilplaat schoonmaakt. De rubberen bovenkant kan schoongemaakt worden met een vochtige doek en een licht schoonmaakmiddel. Veeg de bovenkant goed droog. Maak de afstandsbediening schoon met een licht vochtige doek.



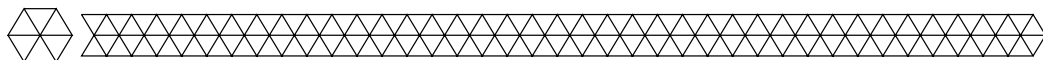
Opslag

- Bewaar de trilplaat op een droge, schone plek. Bewaar het apparaat niet in extreem hoge of lage temperaturen.



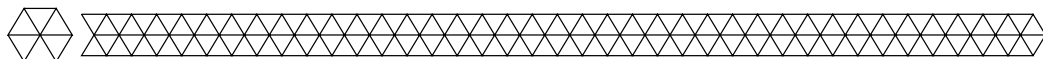
Weggoien - recyclen

- Denk aan het milieu en lever een bijdrage aan een schonere leefomgeving! Gooi de trilplaat aan het einde van zijn levensduur niet weg met het normale huisvuil, maar lever het in op een door de overheid aangewezen inzamelpunt om het te laten recyclen.



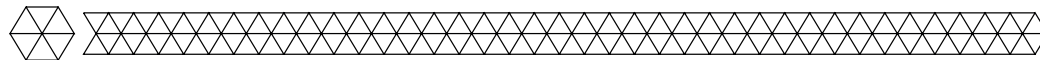
Service en garantie

- Indien je service of informatie nodig hebt omtrent je product, schroom dan niet en stuur een e-mail naar service@lifegoods.nl
- Wij verlenen 2 jaar garantie op onze producten. De klant dient een aankoopbewijs te kunnen tonen en de garantie dient binnen een periode van 2 jaar na de aankoopdatum geldend te worden gemaakt. Let op de garantie geldt niet: bij schade veroorzaakt door onjuist gebruik of reparatie; voor aan slijtage onderhevige onderdelen; voor gebreken waarvan de klant bij aankoop op de hoogte was; bij defecten door eigen schuld van de klant, bij schade door derden.



Disclaimer

- Veranderingen onder voorbehoud; specificaties kunnen veranderen zonder opgave van redenen.



Introduction

- Thank you for choosing our LifeGoods product! Please always follow the instructions for safe usage. If you have any questions about the product or experience any problems, please contact us by email: service@lifegoods.nl

Intended Use

- This appliance is intended exclusively for the purposes specified in the manual. This appliance is intended solely for use in private households. It is not suitable for commercial use. This appliance is intended only for private use in indoor, dry spaces. It must not be used outdoors. The appliance may only be used with original accessories. It should not be used by unattended children or people who require constant supervision due to limited dexterity. The motor housing is not intended to be wet.

Warnings and Safety Instructions

- ⚠ Please ensure that the packaging is kept out of the reach of children! Risk of suffocation!
- ⚠ Make sure to keep this user manual. Read the manual carefully before using your LifeGoods Fitness Vibration Plate!

General

- Be aware of the risks and consequences resulting from misuse of the Vibration Plate. Misuse of the Vibration Plate can result in personal injury, or destruction of the device.
- Use the Vibration Plate only for purposes described in this user manual.
- If the Vibration Plate malfunctions, is dropped or (appears to be) damaged in any manner, do NOT use it and contact Customer Service.
- The Vibration Plate is designed and intended for private, non-commercial use only.
- Always place the Vibration Plate on stable, level and horizontal surfaces.
- NEVER use the Vibration Plate in temperatures over 40°C.
- Do NOT use the Vibration Plate directly after you have eaten. This can cause nausea and can cause you to feel unwell.
- Make sure that no fingers or other body parts are near the gap between the cover and the base of the Vibration plate whilst in operation.
- The max. load-bearing capacity of the Vibration Plate is 150kg, do NOT exceed this limit.
- The Vibration Plate can only be used by one person at a time. Never use or stand on the Plate with more than one person at a time. Never jump on the Vibration Plate
- When you are not using the Vibration Plate, turn the device off and disconnect the device from the power socket.

Persons and Medical Remarks

- This device should NOT be used by children or persons with physical, sensory or mental disabilities, or persons with lack of experience with and knowledge of the device, unless they are supervised or have been given instruction concerning the use by a person responsible for their safety.
- Keep the Vibration Plate away from children and pets when using and storing.
- Do NOT use the Vibration Plate if you: Are pregnant; Have heart problems; Have recently been in surgery or operated; Have neurological problems; Have orthopedic problems; Have circulatory problems;
- Have osteoporose or another rheumatic condition; Wear a pacemaker or other medical electronic instruments; Wear prosthetics; Are sensitive to vibrations or strenuous exercise.
- This device is NOT a substitute for treatments administered by doctors or physiotherapists.
- Before using the Vibration Plate consult your doctor regarding any unexplained pain, if you are undergoing medical treatment or using medical equipment.
- Stop using the Vibration Plate if you experience pain or discomfort, or become unwell during or after use.

Electronics

- Do NOT reconstruct, repair or disassemble the Vibration Plate. This can damage the device. For safety reasons, these parts may only be replaced by authorized service personnel. In order to prevent hazards, always send the device to the service centre for repairs.

- Make sure your outlet supplies the correct power voltage to avoid damage to the Vibration Plate.
- Always check the power cord and plug before using the Vibration Plate. Do NOT operate the device if the cord or plug are damaged. A damaged cord or plug must be replaced by a qualified person in order to avoid damages and personal injuries.
- Do NOT use the Vibration Plate in or near a bath, shower, swimming pool, or over a basin filled with water.
- Do NOT operate the device with damp or wet hands and do NOT touch the power cord with damp or wet hands. Make sure to prevent any contact with water. Do NOT submerge the device in water. If water does get inside the casing, turn the Vibration Plate off immediately and contact our customer service.
- If the power fails during usage, turn off the Vibration Plate immediately and pull the plug from the socket.
- Keep the Vibration Plate away from moisture, heat and in or close to areas where the surrounding temperature is relatively hot (e.g. stoves or other sources of heat).
- Do NOT cover the Vibration Plate when it is switched on. Never put towels or yoga mats on top of the Vibration Plate. This poses a risk of fire, electric shock or injury.
- Do NOT disconnect the Vibration Plate from its power supply by pulling the cable.
- Do NOT carry or pull the device by its cable.
- Make sure that you do NOT trip over the cable. The cable should not be kinked, trapped or twisted.

Receiving Your Shipment

- When receiving your shipment, make sure that the contents are consistent with the packing list. Notify your distributor of any missing items. If the equipment appears to be damaged, file a claim immediately with the carrier and notify your distributor at once, giving a detailed description of any damage. Save the damaged packing container to substantiate your claim.

Contents of Package

- LifeGoods Fitness Vibration Plate - Model LG1106 - EAN 8720195252023

Included Accessories

- 1x User Manual
- 2x AAA Batteries
- 2x Resistance Cables
- 1x Remote Control
- 4x Exercise Bands in a carrying bag
- 1x Workout Poster

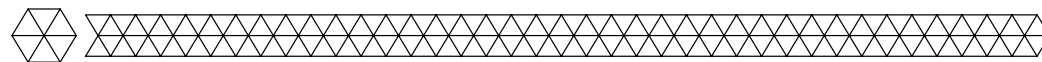
Product Features

- Technical Data

Size	67 x 35 x 13 cm	Max load-bearing capacity	150 kg (330 lbs)
Weight	13 kg	Vibrations per minute	2700
Colour	Black	Bluetooth Type	5
Material	ABS, steel	Bluetooth Name	LG1106
Cable Length	1,5 m	Compatibility	Samsung and Apple products
Nominal Voltage	220V - 240V~	Remote Control Range	2 m
Nominal Frequency	50/60Hz	Amplitude	0-12 mm
Nominal Power	200W	Sound Level	60 dB
Vibration Levels	180		

Other Features

- Turns off automatically after 10 minutes of continuous use;
- Protected against overheating;
- Built-in bluetooth speaker;
- LCD display.



Operating Instructions

- ⚠ Always place the Vibration Plate on stable, level and horizontal surfaces.
- ⚠ NEVER use the Vibration Plate in temperatures over 40°C.
- ⚠ Do NOT use the Vibration Plate directly after you have eaten. This can cause nausea and can cause you to feel unwell.
- ⚠ Stop using the Vibration Plate if you experience pain or discomfort, or become unwell during or after use.

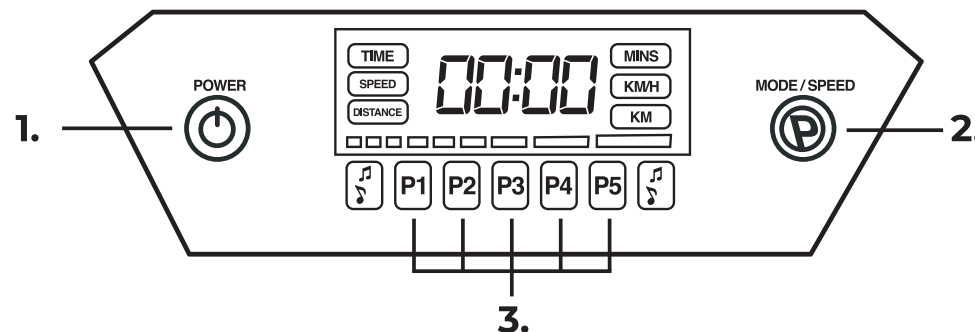
First Use

1. Place the Vibration Plate on a stable, level and horizontal surface. You can place a yoga mat under the Vibration Plate to dampen the vibration and sound.
2. Place the batteries in the remote control.
3. Connect one end of the power cable to the Vibration Plate and plug the other end into a wall socket. Make sure that the power cord is not completely stretched.
4. Familiarise yourself with the programs and speeds before using the Vibration Plate.
5. We recommend starting with speeds under the 120 or with P1. Place your feet on either side of the Vibration Plate for a better balance.

How to Use

- You can set the speed and time manually by using the control panel on the Vibration Plate or using the remote control. The speed settings range from 1 to 180. You can set the time from 01:00 to 10:00 min. You can also choose one of the preset programs.

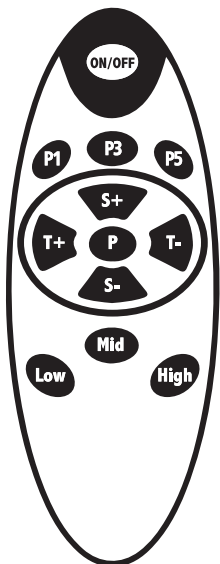
Control Panel



1. **On/off:** Press the On/Off button to turn the Vibration Plate on or off
2. **Preset mode/speed:** Keep this button pressed to increase speed. once the max level has been reached (180) je can decrease the speed by pressing the On/Off button.
3. **Preset Programs:** You can choose between the preset options. Press the On/Off button to start the chosen program.

P1	10 minutes - low intensity
P2	10 minutes - low to moderate intensity
P3	10 minutes - moderate intensity
P4	10 minutes - high intensity
P5	10 minutes - extreme intensity

Remote control



On/Off button	Press the On/Off button to turn the device on or off
P1	Select program 1. Press the On/Off button to turn the program on or off.
P3	Select program 3. Press the On/Off button to turn the program on or off.
P5	Select program 5. Press the On/Off button to turn the program on or off.
P	Scroll through program 1,3 en 5. Press the On/Off button to turn the program on or off.
T+/-	Increase or decrease the time (01:00 - 10:00 min)
S+/-	Increase or decrease the speed (1- 180)
Low	Start at speed level 60
Mid	Start at speed level 120
High	Start at speed level 180

Connect to bluetooth

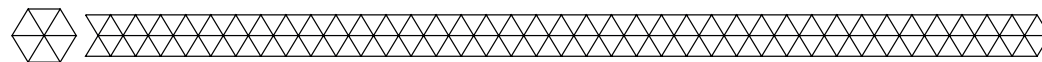
1. Turn on the bluetooth on your mobile phone or tablet.
2. Turn on the Vibration Plate. The bluetooth mode turns on automatically once the Vibration Plate is turned on.
3. Select "LG1106" from the devices in your bluetooth list.
4. Connect your phone or table with the Vibration Plate. You can now play audio and adjust the volume.

Exercise Bands

- Green = extra light
- Blue = light
- Yellow = medium
- Red = heavy

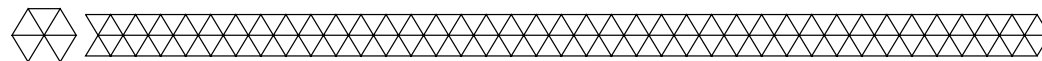
Moving the Vibration Plate

- Lift the Vibration Plate on the side opposite of the wheels. Hold the Vibration Plate at a 45° angle. You can now move the Vibration Plate around.



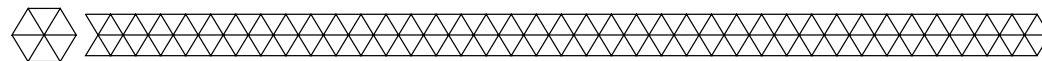
Disposal - Recycle

- Contribute to a cleaner living environment! Do not dispose of the Vibration Plate with the household waste. For proper recycling, please contact your local authority or your household waste disposal service for further details on your nearest designated collection point.



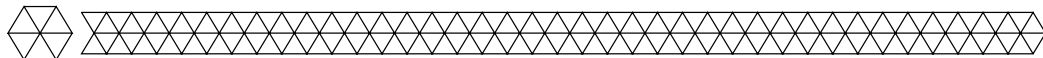
Service and Warranty

- If you need service or information regarding your product, please contact the LifeGoods Customer Support at service@lifegoods.nl
- LifeGoods provides a 2 year warranty on its products. To obtain service during the warranty period, the product needs to be returned with a proof of purchase. Product defects have to be reported within 2 years from the date of purchase. This warranty does not cover: damages caused by misuse or incorrect repair; parts subject to wear; defects that the customer was aware of at the time of purchase; damages or defects caused by customer neglect; damages or defects caused by third parties.



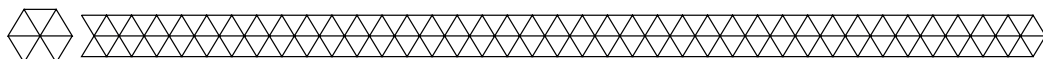
Disclaimer

- Changes reserved; specifications are subject to change without stating grounds for doing so.



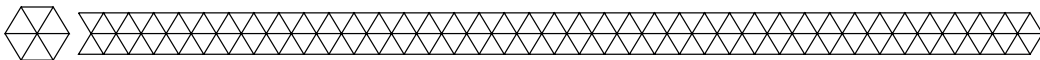
Maintenance and Cleaning

- Check if the Vibration Plate is turned off and the plug is not connected to the power outlet before cleaning the Vibration Plate. The rubber cover can be cleaned with a damp towel and a light detergent. Wipe the cover dry. Clean the remote control with a damp cloth.



Storage

- Store the Vibration Plate in a clean and dry place. Do not store the device in extreme high or extreme low temperatures.



Introduction

- Merci d'avoir choisi ce produit de LifeGoods ! Suivez toujours les instructions pour une utilisation sûre. Si vous avez des questions sur le produit ou si vous rencontrez des problèmes, veuillez nous contacter par courrier électronique : service@lifegoods.nl

Utilisation prévue

- Cet appareil est destiné exclusivement aux fins spécifiées dans le manuel. L'appareil est destiné exclusivement à une utilisation dans les ménages privés. L'appareil n'est pas approprié pour un usage commercial. L'appareil est conçu pour l'usage privé dans les espaces intérieurs et secs. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur. Utilisez uniquement les accessoires originaux. L'appareil ne doit pas être utilisé par des enfants non surveillés ou par des personnes qui nécessitent une surveillance constante à cause de la dextérité limitée. Le boîtier du moteur ne doit pas être mouillé.

Avertissements et consignes de sécurité

- ⚠ Veillez à ce que l'emballage soit tenu hors de la portée des enfants ! Risque d'étouffement !
- ⚠ Veillez à conserver ce manuel d'utilisation. Avant d'utiliser votre plateforme vibrante, lisez attentivement ce qui suit :

Général

- Faites attention aux risques et aux conséquences liés à la maltraitance de la plateforme vibrante. La maltraitance de la plateforme vibrante peut entraîner des dommages corporels et des dégâts à l'appareil ou aux produits qui y sont reliés.
- Utilisez la plateforme vibrante seulement pour les buts indiqués dans ce manuel.
- Si la plateforme vibrante ne fonctionne pas correctement ou si l'appareil est tombé ou endommagé, NE L'UTILISEZ PAS et consultez le service à la clientèle.
- La plateforme vibrante est conçue pour l'usage privé. Ne l'utilisez pas pour des fins commerciales.
- Placez la plateforme vibrante toujours sur une surface stable, lisse et horizontale pendant l'utilisation.
- N'utilisez PAS la plateforme vibrante dans des températures supérieures à 40°C.
- N'utilisez PAS la plateforme vibrante immédiatement après avoir mangé. Cela vous permet de devenir nauséux ou malade.
- Assurez-vous qu'il n'entre pas des doigts ou d'autres parties du corps dans la fente entre le couvercle et la base de la plateforme vibrante.
- La capacité de charge maximale est de 150 kg, ne dépassez PAS cette limite.
- La plateforme vibrante peut être utilisée par une seule personne à la fois. N'utilisez JAMAIS la plateforme vibrante avec plus d'une personne à la fois.
- Ne sautez jamais sur la plateforme vibrante.
- Éteignez la plateforme vibrante et retirez la fiche de la prise électrique lorsque vous ne l'utilisez pas.

Personnes et remarques médicales

- Des enfants et des personnes ayant un handicap physique ou mental, des personnes qui n'ont pas d'expérience avec cet appareil et des personnes qui n'ont pas de connaissance sur cet appareil ne doivent pas utiliser cet appareil. Utilisation de l'appareil est seulement permis quand il y a un surveillant(e) présent qui est responsable pour la sécurité de l'utilisateur.
- Utilisez et gardez la plateforme vibrante hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie. N'utilisez pas la plateforme vibrante si vous : Êtes enceinte ; Avez des troubles cardiaques ; Avez récemment subi une opération ; Avez des problèmes neurologiques ; Avez des problèmes orthopédiques ; Avez des problèmes circulatoires ; Avez ostéoporose ou une autre affection rhumatismale ; Avez un stimulateur cardiaque ou une autre implant électronique ; Portez des prothèses ; Êtes sensible aux vibrations ou aux exercices intensifs.
- La plateforme vibrante ne doit pas être considérée comme un remplacement d'un médecin ou un physiothérapeute.
- Consultez un médecin avant que vous utilisiez la plateforme vibrante si vous avez des douleurs inexplicables, si vous subissez un traitement médical ou si vous utilisez des équipements médicaux.
- Arrêtez l'utilisation si vous ressentez des douleurs (inexplicables) et / ou si vous vous sentez indisposé pendant ou après l'utilisation de la plateforme vibrante.

Équipement électrique

- NE DÉMONTÉZ PAS la plateforme vibrante. NE RÉPAREZ OU RESTAUREZ PAS l'appareil. Cela peut entraîner des dégâts à l'appareil. Pour votre propre sécurité, les pièces peuvent être remplacées seulement par personnel de maintenance autorisé. Envoyez toujours la plateforme vibrante à un centre de service pour des réparations pour prévenir des dégâts et des dommages corporels.
- Assurez-vous que la tension du réseau qui est indiquée sur l'image indication-modèle, correspond à celle de votre réseau électrique avant que vous branchiez la plateforme vibrante.
- Contrôlez le cordon d'alimentation et la fiche régulièrement pour des signes de dommages ou d'usure.
- En cas de dommages ou d'usure, N'UTILISEZ PAS la plateforme vibrante et laissez remplacer ou réparer le cordon et / ou la fiche par personnel de maintenance autorisé.
- N'UTILISEZ PAS la plateforme vibrante à proximité d'un bain, une douche, une piscine ou un lavabo rempli d'eau.
- Assurez-vous que l'appareil N'ENTRE PAS en contact avec de l'eau. NE PLONGEZ PAS l'appareil dans l'eau. S'il entre quand même de l'eau sur ou dans l'appareil, éteignez l'appareil immédiatement et contactez notre service clientèle.
- NE TOUCHEZ PAS l'appareil et le cordon d'alimentation avec des mains mouillées.
- Gardez l'appareil loin d'humidité, de chaleur, des espaces où la température est élevée et des sources de chaleur comme des fours.
- Ne couvrez pas la plateforme vibrante quand c'est activé. Ne placez pas de serviettes ou de nattes sur ou près de l'appareil. Cela peut entraîner un risque d'incendie, un choc électrique, des dommages corporels ou des dégâts à l'appareil.
- En cas de coupure d'électricité lors de l'utilisation, éteignez la plateforme vibrante immédiatement et retirez le cordon d'alimentation de la prise électrique.
- NE TIREZ PAS sur le cordon d'alimentation pour débrancher la fiche de la prise électrique.
- NE DÉPLACEZ PAS l'appareil en tirant sur le cordon d'alimentation et NE DÉFORMEZ PAS le cordon d'alimentation.
- Assurez-vous que vous ne trébuchez pas sur le cordon et que le cordon N'EST PAS brisé, déformé ou accroché.

Recevoir la livraison

- Contrôlez si le contenu de la boîte correspond au bon de livraison quand vous recevez la livraison. Informez votre fournisseur s'il manque des pièces. Quand il semble que l'équipement est endommagé, portez immédiatement plainte au transporteur et lui donnez une description détaillée des dommages. Gardez les emballages endommagés pour étayer votre plainte.

Contenu de la boîte

- LifeGoods plateforme vibrante - Modèle LG1106 - EAN 8720195252023

Accessoires inclus

- 1x Manuel d'utilisation
- 2x Piles AAA
- 2x Cordes de résistance
- 1x Télécommande
- 4x Bandes de résistance dans un sac de rangement
- 1x Affiche avec exercices

Caractéristiques du produit

- Données techniques

Taille	67 x 35 x 13 cm
Poids	13 kg
Couleur	Noir
Matériel	ABS, acier
Longueur du cordon	1,5 m
Tension Nominale	220V - 240V~
Fréquence Nominale	50/60Hz

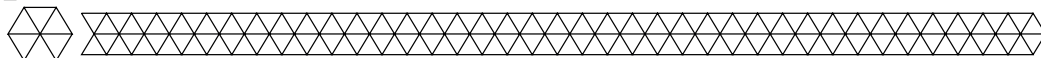
Puissance Nominale	200W
Capacité de charge maximale	150 kg (330 lbs)
Vibrations par minute	2700
Quantité de niveaux d'intensité	180
Type de Bluetooth	5

Nom de Bluetooth	LG1106
Compatibilité	Produits de Samsung et Apple

Portée de la télécommande	2 m
Amplitude	0-12 mm
Niveau sonore	60 dB

Autres caractéristiques

- Éteint automatique après 10 minutes ;
- Protection contre la surchauffe ;
- Haut-parleurs Bluetooth intégrés ;
- Écran LCD.



Instructions d'utilisation

- ⚠ Placez la plateforme vibrante toujours sur une surface stable, lisse et horizontale pendant l'utilisation.
- ⚠ N'utilisez PAS la plateforme vibrante dans des températures supérieures à 40°C.
- ⚠ N'utilisez PAS la plateforme vibrante immédiatement après avoir mangé. Cela vous permet de devenir nauséux ou malade.
- ⚠ Arrêtez l'utilisation si vous ressentez des douleurs (inexplicables) et / ou si vous vous sentez indisposé pendant ou après l'utilisation de la plateforme vibrante.

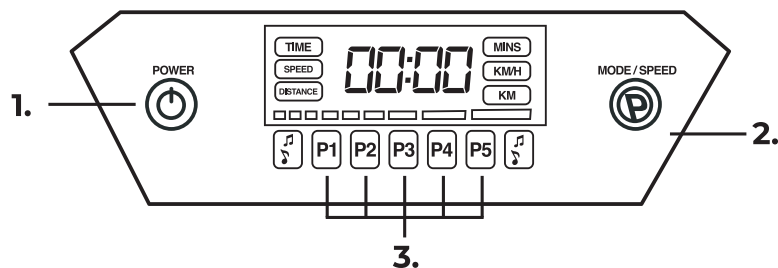
Première utilisation

1. Placez la plateforme vibrante sur une surface stable, lisse et horizontale. Placez éventuellement un tapis (de yoga) sous la plateforme vibrante pour étouffer le bruit.
2. Placez les piles dans la télécommande.
3. Branchez l'extrémité du cordon d'alimentation à la plateforme vibrante et branchez la fiche à la prise électrique. Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas étiré.
4. Faites connaissance avec les programmes et les vitesses avant que vous utilisiez la plateforme vibrante.
5. Nous vous recommandons de commencer avec les vitesses sous 120 ou avec P1. Placez vos pieds des deux côtés de la plateforme pour un meilleur équilibre.

Utiliser

- La vitesse et le temps peuvent être réglés manuellement à l'aide du panneau de contrôle et de la télécommande. La vitesse peut être réglée de 1 à 180. Le temps peut être réglé de 01:00 à 10:00 minutes. Vous pouvez aussi choisir les options pré-réglées.

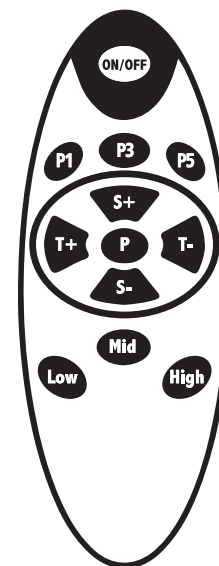
Panneau de contrôle



1. **Marche / Arrêt:** Appuyez sur le bouton marche / arrêt pour allumer ou éteindre la plateforme vibrante.
2. **Mode / Vitesse pré-réglé:** Appuyez longuement sur ce bouton pour laisser vibrer la plateforme vibrante plus vite. Une fois que le niveau maximal (180) est atteint, vous pouvez laisser vibrer la plateforme vibrante moins vite en appuyant sur le bouton marche / arrêt.
3. **Options pré-réglées:** Vous pouvez choisir entre les options pré-réglées. Appuyez sur le bouton marche / arrêt pour démarrer un programme.

P1	10 minutes - faible intensité
P2	10 minutes - intensité faible à modérée
P3	10 minutes - intensité modérée
P4	10 minutes - haute intensité
P5	10 minutes - super haute intensité

Télécommande



Bouton marche / arrêt	Appuyez sur le bouton marche / arrêt pour allumer ou éteindre la plateforme vibrante.
P1	Sélectionnez le programme 1. Appuyez sur le bouton marche / arrêt pour activer ou désactiver le programme.
P3	Sélectionnez le programme 3. Appuyez sur le bouton marche / arrêt pour activer ou désactiver le programme.
P5	Sélectionnez le programme 5. Appuyez sur le bouton marche / arrêt pour activer ou désactiver le programme.
P	Basculez entre les programmes 1, 3 et 5. Appuyez sur le bouton marche / arrêt pour activer ou désactiver le programme.
T+/-	Augmentez ou diminuez le temps de 01:00 à 10:00 minutes.
S+/-	Augmentez ou diminuez la vitesse de 1 à 180.
Low	Démarrez sur le niveau de vitesse 60.
Mid	Démarrez sur le niveau de vitesse 120.
High	Démarrez sur le niveau de vitesse 180.

Connexion par Bluetooth

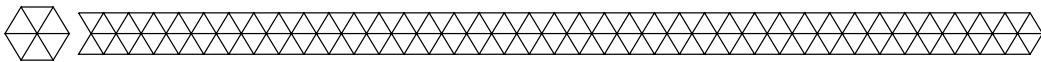
1. Activez le Bluetooth sur votre portable ou tablette.
2. Allumez la plateforme vibrante. Le mode Bluetooth s'allume automatiquement lorsque la plateforme vibrante est allumée.
3. Le nom "LG1106" apparaîtra entre les appareils dans votre liste de Bluetooth.
4. Connectez votre portable ou tablette à la plateforme vibrante et vous pouvez lire d'audio et régler le volume sonore.

Bandes de résistance

- Vert = extra léger
- Bleu = léger
- Jaune = moyen
- Rouge = lourd

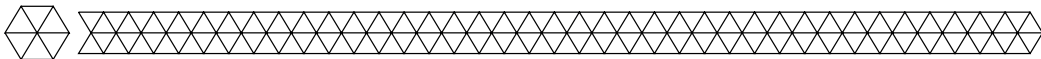
Déplacer la plateforme vibrante

- Soulevez la plateforme vibrante au côté opposé au sens des roues. Tenez la plateforme vibrante à un angle de 45 degrés. Après, vous pouvez rouler et déplacer la plateforme vibrante.



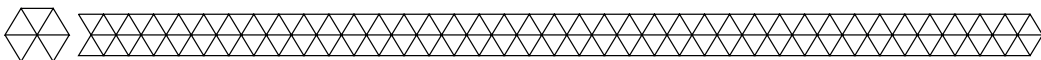
► **Entretien et nettoyage**

- Contrôlez si la plateforme vibrante est éteinte et que la fiche est retirée de la prise électrique avant que vous nettoyez la plateforme vibrante. Le revêtement en caoutchouc peut être nettoyé avec un chiffon humide et un produit de nettoyage léger. Essuyez le dessus soigneusement. Nettoyez la télécommande avec un chiffon légèrement humide.



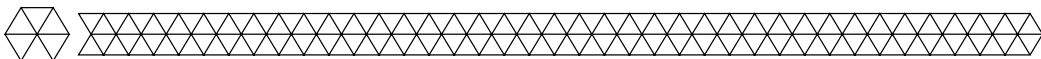
► **Stockage**

- Rangez la plateforme vibrante dans un endroit propre et sec. Ne la rangez pas dans des lieux soumis à des températures extrêmement élevées ou extrêmement basses.



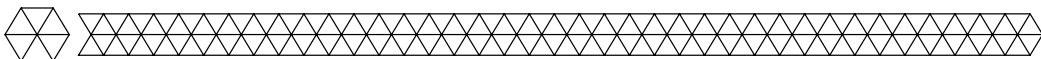
► **Élimination - Recyclage**

- Contribuez à un environnement de vie plus propre ! Ne jetez pas la plateforme vibrante avec les ordures ménagères. Pour un recyclage approprié, veuillez apporter le produit à un point de collecte désigné. Veuillez contacter le service d'élimination des déchets ménagers local pour obtenir de plus amples informations sur le point de collecte désigné le plus proche.



► **Service et garantie**

- Si vous avez besoin d'un service ou d'informations concernant votre produit, veuillez contacter le service clientèle de LifeGoods à l'adresse service@lifegoods.nl
- LifeGoods offre une garantie de 2 ans sur ses produits. Pour obtenir un service pendant la période de garantie, le produit doit être retourné avec une preuve d'achat. Les défauts du produit doivent être signalés dans un délai de deux ans à compter de la date d'achat. Cette garantie ne couvre pas : les dommages causés par une mauvaise utilisation ou une réparation incorrecte ; les pièces d'usure ; les défauts dont le client avait connaissance au moment de l'achat ; les dommages ou défauts causés par la négligence du client ; les dommages ou défauts causés par des tiers.



► **Clause de non-responsabilité**

- Sous réserve de modifications ; les spécifications peuvent être modifiées sans justification.

© **LifeGoods B.V.**

Wisselweg 33

1314CB Almere

Netherlands

08/2021 - V.2

www.lifegoods.nl