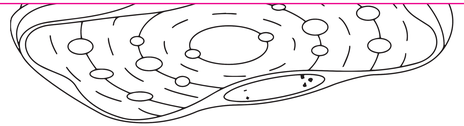
PRINT SPECIFICATION			
Particular:	1-CA-BT-VBT-EU	**Issue:**	1.1
Description:	Vibration Plate		
External Dimensions			
Width:	355mm		
Height:	190mm		
Depth:	1000mm		
Stock Colour:	N/A		
Stock Weight:			
Base:	75gsm		
Finger Tabs:	N/A		
Euro Slot:	No		
Colour:	N/A		
Foil:	No		
Lamination:	N/A		
Additional Info:			
Cutter Guide / Fold Lines			
Designer:	Adam	**Date:**	20.12.22

57*35.5*19CM

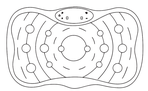
WHOLE BODY
VIBRATION TRAINING PLATE



WHOLE BODY VIBRATION TRAINING PLATE

Whole body vibration training creates a stretch reflex in the body with rapid and intense muscle contractions which accelerates strength training and body conditioning. Benefits include muscle strengthening and toning, core work and enhanced stabilization, targeting all the major muscle groups including the abs, glutes, thighs, arms, chest and back. With multiple vibration speeds and a built in timer you can personalise your exercise programme to achieve a toned and stronger body in shorter workout sessions.

- 5 (9) intensity levels suitable for beginner to advanced users
- 5 auto-run programmes
- Workout guide illustrating exercises
- Remote control
- Resistance cords for targeted upper body workout
- Connects to smartphones for playing music
- Designed to minimise the transmission of vibration into the floor making it ideal for use in flats or apartments
- Compact, ultra-slim and lightweight for easy movement and convenient storage
- Anti-slip rubber feet
- Maximum user weight: 100kg
- Size:75.5cm (W) x 35cm (D) x 50cm (W)
- Weight: 9kg
- Supplied assembled



FRANÇAIS

Les exercices de vibrations dans l'ensemble du corps permettent un réflexe d'étirement du corps par la pratique de contractions musculaires rapides et intenses, ce qui accélère et renforce fondamentalement et l'entretien du corps. Parmi les bénéfices, on peut citer : renforcement et tonification musculaires, liaison du centre du corps et stabilisation accrue, ciblage de tous les grands groupes musculaires dont les abdominaux, les fessiers, les cuisses, les bras, le torse et le dos. Grâce à de multiples vitesses de vibrations et à une minuterie intégrée, vous pouvez personnaliser votre programme d'entraînement pour bénéficier de séances plus courtes et d'entraînement plus courts.

• Niveaux d'intensité 1 à 9(9) adaptés des débutants aux utilisateurs avertis. • 5 programmes automatiques. • Guide d'entraînement avec exercices illustrés. • Télécommande. • Sangles de résistance pour un travail ciblé du haut du corps. • Connecté à des smartphones pour jouer de la musique. • Conçu pour minimiser la transmission des vibrations dans le sol : idéal pour une utilisation en appartement • Compact, ultra fin et léger pour le déplacer facilement et un rangement pratique • Pied en caoutchouc anti-dérapant. • Poids maximal de l'utilisateur : 100kg. • Dimensions : 75.5 (W) x 35 (D) x 50 (H) (cm) • Poids : 9 kg • Fourni monté

DEUTSCH

Das Ganzkörper-Vibrationstraining erzeugt mit schnellen, intensiven Muskelkontraktionen, die das Krafttraining und die Konditionierung des Körpers beschleunigen. Zu den Vorteilen gehören: Muskelaufbau und Straffung, Kernarbeit und verbesserte Stabilisierung, Ausrichtung auf die wichtigsten Muskelgruppen, einschließlich der Bauchmuskeln, Gesäßmuskeln, Oberschenkel, Arme, Brust und Rücken. Dank der verschiedenen Vibrationsgeschwindigkeiten und des integrierten Timers können Sie das Trainingsprogramm individuell gestalten und mit kürzeren Trainingseinheiten einen straffen, kräftigeren Körper erhalten.

• 5(9) Intensitätsstufen für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet. • 5 Programme mit automatischem Lauf. • Trainingsanleitung mit Übungsdarstellungen. • Fernbedienung. • Widerstandsbänder für ein gezieltes Oberkörpertraining. • Verbindung mit dem Smartphone zur Wiedergabe von Musik. • Ideal für die Nutzung in Wohnungen, da es so konzipiert wurde, dass die Übertragung von Vibrationen auf den Boden minimiert wird. • Kompakt, ultraflach und leichtgewichtig für einen leichten Transport und einen praktischen Stauraum. • Rutschfeste Gummifüsse. • Maximales Nutzergewicht: 100 kg. • Maße: 75.5 cm (B) x 35 cm (T) x 50 cm (H) (cm) • Gewicht: 9 kg • Fertig montiert

ESPAÑOL

El entrenamiento por vibración en todo el cuerpo provoca un reflejo de estiramiento en el cuerpo con contracciones musculares rápidas e intensas que acelera el entrenamiento de fuerza y el acondicionamiento del cuerpo, lo que acelera y refuerza fundamentalmente el cuerpo. Entre los beneficios, se pueden citar: fortalecimiento y tonificación muscular, estabilización centralizada y acceso a los grandes grupos musculares incluyendo abdominales, glúteos, muslos, brazos, pecho y espalda. Con múltiples velocidades de vibración y un temporizador interno usted puede personalizar su programa de ejercicios para conseguir un cuerpo tonificado y más fuerte con sesiones de entrenamiento más cortas.

• 5 (9) niveles de intensidad, apto para usuarios principiantes y avanzados. • 5 programas de entrenamiento automáticos. • Guía de entrenamiento con ilustración de ejercicios. • Mando a distancia. • Bandas de resistencia para un trabajo específico de la parte superior del cuerpo. • Conexión a teléfonos inteligentes para reproducir música. • Diseñado para minimizar la transmisión de vibraciones al suelo por lo que es ideal para su uso en pisos o apartamentos. • Compacto, ultra fino y ligero para un fácil almacenamiento. • Pies de goma antideslizantes. • Peso máximo del usuario: 100kg. • Dimensiones: 75.5 (W) x 35 (D) x 50 (H) (cm) • Peso: 9 kg. • Se suministra montado

PORTUGUÊS

O treino de vibração em todo o corpo cria um reflexo elastérico no corpo com contrações musculares rápidas e intensas que otimizam o treino de força e o condicionamento físico. Algumas das vantagens são o reforço e a tonificação, a ligação do core e uma melhoria na estabilização. Todos os principais grupos musculares são envolvidos: abdominais, glúteos, coxas, braços, peito e costas. Com várias velocidades de vibração e um temporizador integrado, pode personalizar o seu programa de treino para obter um corpo tonificado e mais forte em treinos mais curtos.

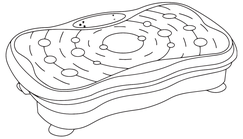
• Níveis de intensidade de 5 (9) adequados para utilizadores iniciados, intermédios ou avançados. • 5 programas automáticos. • Guia de treino com ilustração exercícios. • Controlo remoto. • Elásticos para treino de parte superior do corpo. • Ligação a smartphones para ouvir música. • Concebido para minimizar a transmissão de vibrações para o chão, pelo que é ideal para utilizar em apartamentos • Compacto, ultra fino e leve para fácil transporte e um armazenamento prático • Pés de borracha antideslizantes. • Peso máximo do utilizador: 100 kg. • Dimensões: 75.5 cm (W) x 35 cm (D) x 50 cm (H) • Peso: 9 kg. • Fornecido já montado

ITALIANO

L'allenamento, anaerobico di una vibrazione di tutto il corpo, crea un riflesso di allungamento nel corpo con contrazioni muscolari rapide e intense che accelerano gli esercizi per la forza e il condizionamento del corpo, l'energia incrociata e sostanzialmente la tonificazione muscolare, esercizi fondamentali e una maggiore stabilità. Tutti i principali gruppi muscolari sono coinvolti: addominali, glutei, cosce, braccia, petto e schiena. Con più velocità di vibrazione e un timer integrato si può personalizzare il programma di esercizi per ottenere un corpo tonico e più forte in sessioni di allenamento più brevi.

• Da 1 a 9 (9) livelli di intensità adatti per utenti principianti che avanzati. • 5 programmi di esecuzione automatica. • Guida all'allenamento che illustra gli esercizi. • Telecomando. • Cinghie di resistenza per un lavoro mirato della parte superiore del corpo. • Collegamento a smartphone per riprodurre musica. • Progettato per ridurre al minimo la trasmissione delle vibrazioni al pavimento, rendendolo ideale per l'uso in abitazioni o appartamenti • Compatto, ultrasottile e leggero, consente l'uso di spazio e comodo da posizionare. • Piedini in gomma antiscivolo. • Peso massimo dell'utente: 100kg. • Dimensioni: 75.5 cm (altezza) x 35 cm (profondità) x 50 cm (larghezza). • Peso: 9kg. • Arriva montato

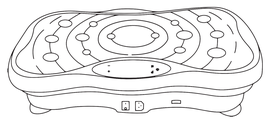
WHOLE BODY
VIBRATION TRAINING PLATE



Bodi-Tek

Bodi-Tek

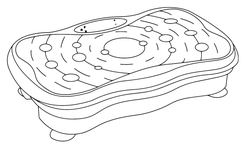
WHOLE BODY VIBRATION TRAINING PLATE



accelerate your fitness programme

Bodi-Tek

WHOLE BODY
VIBRATION TRAINING PLATE



Bodi-Tek

1999581

1999581

MADE IN PRC
CHECK MENDING
PAP
CONTENTS COMPLETE
A CERTIFIED COMPANY
Recycle
Recycle

UK Product RP: The Decac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa, England, GL53 7ET
EU Product RP: The Decac Group (Europe) B.V. Azurą, Satumusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Netherlands
© The Decac Group Ltd 2021, PO Box 17, Cheltenham Spa, England GL53 7ET
www.bodi-tek.com
1-CA-BT-VBT-EU1.1

5 019487 088154