

# (EN) USER MANUAL: REBBLO - VIBRATION PLATE (2102256)

## TABLE OF CONTENT:

- 1) Package contents
- 2) Safety instructions
- 3) Installing and using the product
- 4) Cleaning and maintenance
- 5) Specifications
- 6) Storage & transportation

## 1) PACKAGE CONTENTS

- Vibration plate
- Exercise ropes
- Remote control
- AAA battery (2x)
- Power cable
- User manual

## 2) SAFETY INSTRUCTIONS

The following precautions must always be taken in consideration before using the "Vibration plate"; hereinafter referred to as the 'device'.

### EXPLANATION OF USED ICONS

|  |                                                                                                                                                             |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Remark!</b><br>Follow the instructions in the user manual!                                                                                               |
|  | <b>Warning!</b><br>Warning for potential risk of death and/or serious irreversible injury!                                                                  |
|  | <b>Warning! Risk of suffocation</b><br>Warning for potential risk of death and/or serious irreversible injury!                                              |
|  | <b>Warning! Risk of electric shock</b><br>Warning for potential risk of death and/or serious irreversible injury!                                           |
|  | <b>Warning! Keep bystanders away</b><br>Keep bystanders away from the work area.<br>Warning for potential risk of death and/or serious irreversible injury! |
|  | <b>CE marking</b><br>Indicates that the product sold in Europe has been assessed to meet high safety, health, and environmental protection requirements.    |
|  | <b>Instructions for protecting the environment</b><br>(WEEE, the waste electrical and electronic equipment directive)                                       |

### GENERAL INFORMATION

- Read the instructions for use carefully and keep them safe. If you give this device to other people, please also pass on this manual.
- Only use this device in accordance with the instructions in this user manual.
- This device can be used by children aged 8 and over and people with restricted physical, sensory or mental capacity or a lack of experience and expertise, provided they are under supervision or have been given instructions about safely using the device and are aware of the potential hazards. Children must not play with the device. Cleaning and maintenance must not be done by children unless they are over the age of 8 and under supervision.

- Keep the device and power cord out of the reach of children below the age of 8 years.
- This device is intended for domestic or similar use, not for professional use.



**WARNING!** Do not leave packaging material lying around carelessly. This may become dangerous playing material for children. **Risk of suffocation!**

### GENERAL SAFETY INFORMATION AND INSTRUCTIONS

- This device is not a toy and should be kept under strict supervision to prevent children from using the device as a toy.
- Do not allow children to clean or maintain this device unsupervised.
- Never allow children or pets to use domestic appliances as toys or without supervision. Children are unable to judge the hazards associated with incorrectly using electric appliances.
- Children and pets in the vicinity of the device must always be supervised by an adult.



#### WARNING!

Do not use the device when people, especially children, or pets are nearby.

- Do not leave the device unattended when it is in use.
- Place the device on a flat and stable surface, in a place where it cannot fall over or slip.
- It is advisable to place a suitable non-slip base between the device and the floor, to prevent damage to your floor.
- Before each use, check the device for wear, damage and if all parts of the device are properly secured.



#### WARNING! Prevent foreign objects, body parts (for example fingers, hair, etc) or garments from entering the device.

- Never move the device when it is switched ON. Always switch it OFF the device before moving it.
- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the device.
- The free area must exceed 1 meter in all directions from points where the device is touched in the training area, and the free area must also include an area for emergency dismount. The size of the free area can be shared if devices are placed adjacent to each other.



#### WARNING! Before starting your workout, visit your doctor for a health check-up. He can determine the maximum exertion to which you may expose yourself and give you precise information about the correct posture during training, the targets of your training and your diet.

- Over-exercising may result in serious irreversible injury or potential risk of death. Stop exercising immediately if you feel faint.
- If you experience nausea, dizziness, chest pain or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a doctor.
- It is advised to start a vigorous work out 40 minutes after consuming a meal.
- Make sure that only one person uses the device at a time.
- The maximum user weight is 120 kg.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- Keep your hands, feet and other body parts, hair, clothing, jewelry, and other objects away from the moving parts.
- Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training on the device. Your training shoes should be appropriate for this device.
- You must stop the device completely when trying to dismount.
- Only use the device indoors, in dry areas and not in the vicinity of water, other liquids or humidity.



#### WARNING! Do not cover the device or power plug with cloths or curtains or any other material, as this may cause electric shock, overheating, fire or damage to the device.

- Clean the device thoroughly after use (see "cleaning and maintenance").
- When in use and when stored, do not place anything else on top of the device.
- Avoid locations subject to vibrations, cold or humidity.
- Do not expose the device to direct sunlight, heat sources, excessive humidity or corrosive environments.

- Do not place the device under any mechanical stress.
- Improper use of the device could damage the product.
- Please handle the device carefully. Impacts or falls, even from a low height, can damage the device.
- Do not open the casing as this may result in electric shock.
- Do not attempt to disassemble or repair the device or modify it in any manner.
- The device must be serviced if it has been damaged in any way, i.e. the power supply cord/plug is damaged; liquid has been spilled; objects have fallen into it; it has been exposed to rain or moisture; it has been dropped or does not operate properly.
- Do not use abrasive cleaning solvents to clean the device.
- Do not use foreign objects to clean the device.
- This device is intended for domestic purposes only, not for professional use.
- The warranty will expire immediately if damage has been caused by non-compliance with this user manual. The manufacturer accepts no liability for damage caused by non-compliance with the user manual, negligent use or use which does not comply with the conditions of this user manual.

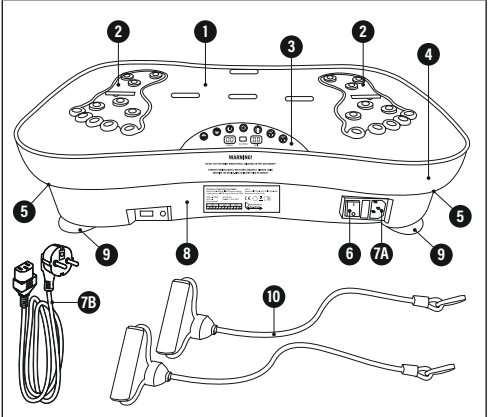
Remove the plug from the power socket immediately. Do not use the device again.

### 3) INSTALLING AND USING THE DEVICE

Open the packaging carefully before taking out the device. Make sure the device is complete and undamaged. If any components are missing or damaged, contact the vendor and do not use the product. Retain the packaging or recycle it in accordance with local regulations.

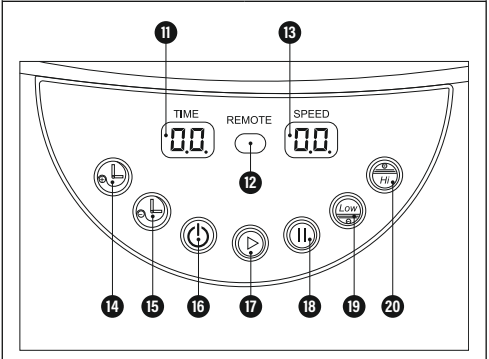
#### PARTS & FEATURES OF THE DEVICE

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| 1. Vibrating platform    | 7A. Power plug     |
| 2. Magnetic massager     | 7B. Power cable    |
| 3. Control panel         | 8. Base            |
| 4. Cover                 | 9. Feet            |
| 5. Rope attachment point | 10. Exercise ropes |
| 6. Power switch          |                    |



#### CONTROL PANEL

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 11. Time display           | 16. Power button          |
| 12. Remote signal receiver | 17. Start button          |
| 13. Speed display          | 18. Pause button          |
| 14. Time increase button   | 19. Speed decrease button |
| 15. Time decrease button   | 20. Speed increase button |



#### ELECTRICITY AND HEAT

- Prior to use, check that the mains voltage is the same as the mains voltage stated on the name plate of the device.
- Make sure your hands are dry before touching the device, power cord or plug.
- Plug the power plug into an earthed electrical outlet that is easily accessible at all times.

**WARNING!** Never cover the power plug, cable or device with cloths, curtains or any other material in order to prevent overheating and potential fire hazards.

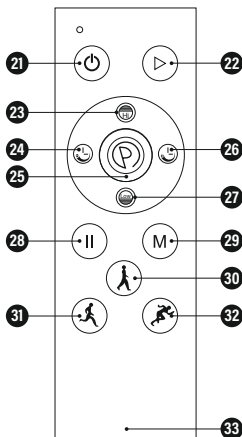
- Make sure that the device and power cable do not come into contact with heat sources, like a hot hob or naked flame.
- Check the power cord regularly for damage.
- Never use the device if the power cord shows signs of damage, if the device has fallen on the ground or shows any other signs of damage.
- Switch OFF the device and remove the power plug if you discover any faults during use, find any signs of damage, are not using the device or are cleaning it.
- Make sure the power cord cannot be trodden on or pinched.
- Do not allow the power cord to hang over sharp edges and keep it away from hot objects and naked flames.
- Do not place the device near, under or pointed at an electrical outlet and place it away from open flames from heat sources.
- When plugging in the power plug, make sure people cannot accidentally pull it out or trip over it.
- Remove the power plug from the power socket during lightning storms or if unused for long periods of time.
- When removing the plug from the power socket, pull the plug itself, not the cable.
- Do not operate the device using an external time switch or a separate remote control system.
- The use of an extension cord is not recommended as it may cause overheating and fire. Use a 10 amp cable if an extension cable is required. Cables with a lower amp rating may burn out.
- When using an extension cable, make sure it is completely extended.
- Prevent overload by not connecting too many devices in a group.

**WARNING!** To reduce the risk of fire or electric shock, protect the device from dripping or splashing water and keep away from objects filled with liquids, such as vases. Such objects should not be placed on or near the device.

- Do not pick up the device if it has fallen into water or any kind of liquid. Remove the plug from the power socket immediately. Do not use the device again.
- Do not use the device if it, the cable or power plug has fallen into water or any kind of fluid.
- Never immerse the device, cable and power plug in water or any kind of fluid.
- Do not pick up the device if it has fallen into water or any kind of fluid.

## REMOTE CONTROL

21. Power button
22. Start button
23. Speed increase button
24. Time decrease button
25. Program button
26. Time increase button
27. Speed decrease button
28. Pause button
29. Mode button
30. Walking mode
31. Jogging mode
32. Running mode
33. Remote control



## POWER ON/OFF THE DEVICE

- Make sure the power plug (7) is connected to the mains power.
- Power on the device by setting the power switch (6) at the back of the device to the "I" position, a "beep" will sound and the time (11) and speed display (13) will light up.
- Once powered on, the device is in standby mode.
- To completely power off the device, set the power switch (6) at the back of the device to the "O" position.
- Then remove the power plug from the mains power.

## SWITCHING ON/OFF THE DEVICE

When the power switch (6) of the device is switched on (I position), the device will be in standby mode and two dashes on the time (11) and speed display (13) will light up.

To switch ON the device, press the power button (16)/(21) on the control panel (3) or the remote control (33). The speed and time settings can now be set.

To switch OFF the device, press the power button (16)/(21) on the control panel (3) or the remote control (33). The device will go to standby mode and two dashes on the time (11) and speed display (13) will light up.

**Note!** A beep will sound when the buttons are pressed.

## SPEED SETTING OPTIONS

The speed setting can be set from 1 to 99.

First start the device by pressing the start button (17)/(22) on either the control panel (3) or remote control (33). To increase the speed, press the speed increase button (20)/(23) or speed decrease button (19)/(27).

| Level   | Hz/s        |
|---------|-------------|
| 1 - 9   | 6.6 - 7.0   |
| 10 - 19 | 7.1 - 7.5   |
| 20 - 29 | 7.6 - 8.0   |
| 30 - 39 | 8.1 - 8.5   |
| 40 - 49 | 8.6 - 9.0   |
| 50 - 59 | 9.1 - 9.5   |
| 60 - 69 | 9.6 - 10.0  |
| 70 - 79 | 10.1 - 10.4 |
| 80 - 89 | 10.5 - 11.0 |
| 90 - 99 | 11.1 - 11.5 |

**Note!** A beep will sound when the buttons are pressed.

## TIME SETTING OPTIONS

The time can be set from 1 to 15 minutes.

To set the time, press the time increase button (14)/(26) or time decrease button (15)/(24) on either the control panel (3) or remote control (33).

**Note!** The time can not be set when the device is in use.

**Note!** A beep will sound when the buttons are pressed.

## AUTOMATIC PROGRAMS

The device is equipped with 10 different automatic programs that can be set with the remote control. To cycle through one of the programs, press the program button (25) and press the start button (17)/(22) to start the program. The programs change speed levels every minute. To see the different automatic programs see the chart below:

## FIRST USE

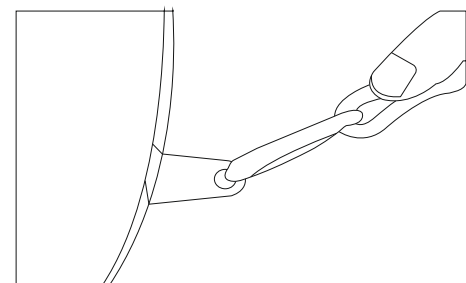
- Remove the device and accessories from the box. Remove any protective film or plastic from the device.
- Before using the device for the first time, clean the base with a damp cloth.
- Thoroughly dry the device.
- Never use aggressive or abrasive cleaning materials, a scouring sponge or steel wool; these could damage the device.

## INSTALLING THE BATTERY

- Remove the battery cover at the back of the remote control from the device by pushing it down.
- Insert the (2x) AAA batteries into the battery compartment, respecting the polarity.
- Close the battery cover, by positioning it back on the device and gently pushing it in place. You will hear a 'click', indicating that the battery cover is well secured.

## ASSEMBLING THE EXERCISE ROPES

Open the clamp at the end of the exercise rope (10) and pull it through the opening of the rope attachment point (5)



## SPEED LEVELS PER MINUTE PER PROGRAM

|    | 15 min | 14 min | 13 min | 12 min | 11 min | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| P0 | 4      | 8      | 10     | 12     | 17     | 20     | 24    | 20    | 17    | 6     | 12    | 17    | 20    | 24    | 20    |
| P1 | 2      | 4      | 6      | 8      | 10     | 13     | 15    | 12    | 9     | 8     | 8     | 10    | 13    | 15    | 12    |
| P2 | 8      | 14     | 8      | 14     | 8      | 20     | 8     | 14    | 8     | 14    | 14    | 8     | 20    | 8     | 14    |
| P3 | 12     | 23     | 29     | 38     | 49     | 56     | 68    | 76    | 48    | 29    | 38    | 49    | 56    | 68    | 76    |
| P4 | 9      | 13     | 16     | 21     | 24     | 35     | 67    | 50    | 38    | 30    | 21    | 24    | 35    | 67    | 50    |
| P5 | 23     | 55     | 23     | 55     | 23     | 55     | 23    | 55    | 23    | 55    | 55    | 23    | 35    | 23    | 55    |
| P6 | 11     | 11     | 25     | 25     | 38     | 38     | 48    | 48    | 25    | 25    | 25    | 38    | 38    | 48    | 48    |
| P7 | 30     | 30     | 50     | 50     | 70     | 70     | 40    | 40    | 60    | 60    | 50    | 70    | 70    | 40    | 40    |
| P8 | 55     | 40     | 55     | 40     | 50     | 77     | 80    | 65    | 65    | 99    | 40    | 50    | 77    | 80    | 65    |
| P9 | 40     | 85     | 75     | 65     | 25     | 96     | 78    | 60    | 65    | 80    | 65    | 25    | 96    | 78    | 60    |

**Note!** When an automatic program is activated, only the start, pause and power button work.

**Note!** A beep will sound when the buttons are pressed.

## MODES

The device is equipped with different modes that can be set by pressing the start button (17)/(22) and then one of the various mode buttons (29), (30), (31), (32) with the remote control (33). In walking mode (30) the device runs in speed level 20, in jogging mode (31) the device runs in speed level 50, in running mode (30) the device runs in speed level 80. To easily cycle through these modes, press the mode button (29).

**Note!** When a mode is activated, you cannot change the time settings.

**Note!** A beep will sound when the buttons are pressed.

## HOW TO USE

**Note!** Before each use, check the product for wear and/or damage and only use the product if it is in perfect condition.

## STRETCHING EXERCISES

To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up for 5 to 20 minutes. It is advised to do the following stretching exercises 5 times for a minimum of 10 reps. Remember to finish a workout by stretching and cooling down.

### QUADRICEPS STRETCH

Place one hand against the wall for balance, reach behind you and pull up your foot. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with the other foot.

### INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.

### TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

### HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.

### CALF / ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your right leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

## HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.

## SHOULDER LIFTS

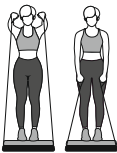
Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

## SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.

## WORKOUT EXERCISE

When you are not familiar with the device and exercises, there are a few things advised. Start at the lowest speed setting and slowly increase the speed according to the exercise. Depending on the speed intensity, you can place a mat on the vibrating platform (1). Start in the middle of the vibrating platform as the exercises get harder once you move to the outer area of the vibrating platform.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Whole-body-exercise posture</b><br>Stand on the vibrating platform (1) and keep your feet as wide as your shoulders. Use the exercise ropes (10) for a more effective workout.<br><b>Note!</b> When using the exercise ropes make sure to always keep the handles horizontal. Do not pull at an angle since there is a risk of joint strains. |
|    | <b>Squat posture</b><br>Stand on the vibrating platform (1), keep your feet as wide as your shoulders and start squatting.                                                                                                                                                                                                                       |
|   | <b>Bending the upper body posture</b><br>Sit with on your knees before the device on the ground, place your hands on the vibrating platform (1) and keep your hand and arms as wide as your shoulders.                                                                                                                                           |
|  | <b>Lower legs posture</b><br>Place your lower legs on the vibrating platform (1) and place your hands behind on the ground for support. Keep your legs stretched.                                                                                                                                                                                |
|  | <b>Bent down posture</b><br>Place your feet as wide as your shoulders before the device on the ground. Place your hands on the vibrating platform (1) and keep your hand and arms as wide as your shoulders.                                                                                                                                     |
|  | <b>Single-foot posture</b><br>Place one foot on vibrating platform (1) and relax the rest of your body.                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p><b>Sitting posture I</b><br/>Sit down with your buttocks on the vibrating platform <b>(1)</b> and connect the soles of your feet with each other in front of you.</p> |
|  | <p><b>Sitting posture II</b><br/>Place a chair or stool before the device, sit down and place your feet on the vibrating platform <b>(1)</b>.</p>                        |

All contents and specifications mentioned in this manual are subject to change without prior notice.

#### INSTRUCTIONS FOR PROTECTING THE ENVIRONMENT

(WEEE, the waste electrical and electronic equipment directive, applicable in EU member states)



Your product has been manufactured using high quality materials and components which can be recycled and used again. At the end of its service life, this product cannot be disposed of in normal domestic waste, but must be taken to a special collection point for recycling electrical and electronic equipment. This is indicated in the user manual and in the packaging by the crossed-out wheeled dust bin symbol. Used raw materials are suitable for recycling.

You can ask your local competent council about the location of your nearest collection point.

By recycling used appliances or raw materials, you are playing an important role in protecting our environment.

Correct disposal ensures that waste electrical and electronic equipment (which may contain hazardous substances) is recycled and reused appropriately. It helps avoid potential damage to the environment and human health, wildlife and to preserve natural resources.

#### Batteries:

Do not dispose batteries in your household waste. Dispose of batteries by taking them to your local recycling station. Contact your local competent government offices for details.



**Following information is only valid for EU member states.**

If the battery contains more than the values of lead (Pb), mercury (Hg), Cd (Cd) as defined in the Battery Directive (2006/66/EC), then the chemical symbols for Pb, Hg and/or Cd will appear below the crossed-out wheeled dust bin symbol.

## 4) CLEANING AND MAINTENANCE

- Clean the device after every use.
- Make sure the device is switched OFF, switch the power switch **(6)** on the device to the "0" position and remove the plug from the mains power.
- Never immerse the device in water or any other liquid.
- Clean the power cable and device with a damp cloth.
- Check the air inlet and air outlet of the device for dust and dirt. Remove dust and dirt carefully by vacuuming (vacuum cleaner).
- Never use aggressive or abrasive cleaning materials, a scouring sponge or steel wool; these damage the device and will scratch and damage the surface of the device.
- Thoroughly dry the power cable and device.
- Store the device in a dry place.

## 5) SPECIFICATIONS

- Voltage input: 220 – 240 V~, 50 Hz, Class I
- Power: 200 W
- Suggested usage time: 15 min.
- Max. loading: 120 kg
- Usage class: Class H
- Cable length: 140 cm
- Weight: ± 8.0 kg
- Dimensions: 12.5 x 53 x 32 cm (H x W x D)

## 6) STORAGE & TRANSPORTATION

- When storing the device, it should first be cleaned in accordance with this user manual. The device should be stored in its original packaging.
- Always store the device in a dry and well-ventilated room and beyond the reach of children.
- Protect the device against vibrations and shocks during transport.

## EU DECLARATION OF CONFORMITY

We,  
Mascot Online B.V.  
Veluwezoom 32  
1327 AH Almere  
The Netherlands

Declare under our sole responsibility that the product:

- Product Brand: Rebblo
- Product Model No: 2102256
- Product Description: Vibration plate
- Product Rating: Input: 220 – 240 V~, 50 Hz, 200 W, Class I
- Product Class: H

Following the provisions of the Directives:

- Electromagnetic Compatibility Directive (EMC): 2014/30/EU
- Energy Related Products (ERP) Directive: 2009/125/EC
- Low Voltage Directive (LVD): 2014/35/EU
- Restriction of the use of certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment (RoHS) Directive: 2011/65/EU, with its amendment 2015/863/EU

And standards to which Conformity is declared:

EMC:

- EN 55014-1:2021
- EN 55014-2:2021
- EN IEC 61000-3-2:2019 + A1:2021
- EN 61000-3-3:2013 + A1:2019 + A2:2021

ERP:

- Commission Regulation (EC) No 1275/2008

LVD:

- EN IEC 60335-1:2012 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A2:2019 + A14:2019 + A15:2021
- EN IEC 60335-2-32:2021
- EN 62233:2008

Place: Almere

Date of issue: 01-04-2024



Authorized Signature name: B. van Dijk

Title: Managing Director

# (NL) GEBRUIKERSHANDLEIDING: REBBLO - TRILPLAAT (2102256)

## INHOUDSOPGAVE:

- 1) Inhoud verpakking
- 2) Veiligheidsinstructies
- 3) Installatie en gebruik van het product
- 4) Reiniging en onderhoud
- 5) Specificaties
- 6) Opslag en transport

## 1) INHOUD VERPAKKING

- Trilplaat
- Trainingstouwen
- Afstandsbediening
- AAA-batterij (2x)
- Stroomsnoer
- Gebruikershandleiding

## 2) VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

Neem altijd de volgende voorzorgsmaatregelen in acht wanneer u gebruik maakt van de 'trilplaat', hierna te noemen het 'apparaat'.

### UITLEG VAN DE GEBRUIKTE PICTOGRAMMEN

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Opmerking!</b><br>Volg de instructies in deze gebruikershandleiding!                                                                                                         |
|    | <b>Waarschuwing!</b><br>Waarschuwing voor mogelijk levensgevaar en/of ernstig blijvend letsel!                                                                                  |
|    | <b>Waarschuwing! Kans op verstikking</b><br>Waarschuwing voor mogelijk levensgevaar en/of ernstig blijvend letsel!                                                              |
|    | <b>Waarschuwing! Risico op elektrische schok</b><br>Waarschuwing voor mogelijk levensgevaar en/of ernstig blijvend letsel!                                                      |
|   | <b>Waarschuwing! Houd omstanders uit de buurt</b><br>Houd omstanders uit de buurt van het werkgebied.<br>Waarschuwing voor mogelijk levensgevaar en/of ernstig blijvend letsel! |
|  | <b>CE-markering</b><br>Geeft aan dat het product dat in Europa wordt verkocht, voldoet aan hoge eisen op het gebied van veiligheid, gezondheid en milieubescherming.            |
|  | <b>Milieuvoorschriften</b><br>(AEEA, de richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur)                                                                      |

### ALGEMENE INFORMATIE

- Lees deze instructies vóór gebruik goed door en bewaar ze op een veilige plaats. Als u dit apparaat aan iemand anders geeft, geef deze handleiding daar dan bij.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend volgens de instructies in deze gebruikershandleiding.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder, personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en zich bewust zijn van de mogelijke gevaren. Laat kinderen nooit met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud dienen niet te worden

uitgevoerd door kinderen, tenzij ze ouder zijn dan 8 en onder toezicht staan van een volwassene.

- Houd dit apparaat en het stroomsnoer buiten bereik van kinderen jonger dan 8 jaar.
- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijke doeleinden of vergelijkbaar gebruik, niet voor professioneel gebruik.



**WAARSCHUWING!** Laat verpakkingsmateriaal niet onbeheerd rondslingeren. Het kan gevaar opleveren wanneer kinderen ermee spelen. **Kans op verstikking!**

### ALGEMENE VEILIGHEIDSVORSCHRIFTEN EN -INSTRUCTIES

- Dit apparaat is geen speelgoed. Houd kinderen altijd in de gaten om te voorkomen dat ze met het apparaat spelen.
- Laat kinderen dit apparaat niet zonder toezicht schoonmaken of onderhouden.
- Zorg ervoor dat kinderen of huisdieren nooit gaan spelen met huishoudelijke apparatuur; houd altijd toezicht. Kinderen zijn niet in staat de gevaren te beoordelen die gepaard gaan met onjuist gebruik van elektrische apparaten.
- Kinderen en huisdieren die zich in de buurt van het apparaat bevinden, moeten altijd door een volwassene in de gaten worden gehouden.



#### WAARSCHUWING!

Gebruik het apparaat niet in de buurt van mensen, vooral kinderen, of huisdieren.

- Laat het apparaat nooit onbeheerd achter als het in gebruik is.
- Plaats het apparaat op een stabiele en vlakke ondergrond, op een plek waar het niet kan vallen of verschuiven.
- Het is aan te raden een geschikte slipvaste ondergrond tussen het apparaat en de vloer te plaatsen om te voorkomen dat uw vloer beschadigd raakt.
- Controleer het apparaat vóór elk gebruik op slijtage en beschadigingen, en controleer ook of alle onderdelen van het apparaat goed vast zitten.



**WAARSCHUWING!** Zorg ervoor dat er geen vreemde voorwerpen, lichaamsdelen (zoals vingers en haar) of kledingstukken in het apparaat terechtkomen.

- Verplaats het apparaat nooit als het AAN staat. Zet het apparaat altijd UIT voordat u het verplaatst.
- Verwijder alle voorwerpen binnen een straal van 2 meter van het apparaat voordat u met een training begint.
- De vrije ruimte moet in alle richtingen meer dan 1 meter bedragen vanaf de punten in het trainingsgebied waar het apparaat wordt aangeraakt. De vrije ruimte moet ook een ruimte bevatten waar u in geval van nood kunt afstappen. De grootte van de vrije ruimte kan worden gedeeld als apparaten naast elkaar worden geplaatst.



**WAARSCHUWING!** Voordat u met trainen begint, is het verstandig om uw huisarts te bezoeken voor een gezondheidscontrole. Deze kan de maximale inspanning bepalen waaraan u zichzelf kunt blootstellen en u nauwkeurige informatie geven over de juiste houding tijdens de training, de doelen van de training en uw dieet.

- Overtraining kan leiden tot ernstig blijvend letsel of mogelijk zelfs levensgevaar. Stop onmiddellijk met trainen als u zich slap voelt.
- In geval van misselijkheid, duizeligheid, pijn op de borst of een ander lichamelijk ongemak, moet u onmiddellijk stoppen met uw work-out en een arts raadplegen.
- Het wordt aangeraden een intensieve work-out 40 minuten na het nuttigen van een maaltijd te starten.
- Zorg ervoor dat het apparaat slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt.
- Het maximale gebruikersgewicht is 120 kg.
- Om spierpijn en -kramp te voorkomen, moet u elke work-out beginnen met opwarmen en eindigen met afkoelen. Vergeet niet om aan het einde van de work-out te rekken en strekken.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen, haar, kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Draag op het apparaat sportkleding en -schoenen die geschikt zijn voor fitnesstraining. Uw sportschoenen dienen geschikt te zijn voor dit apparaat.

- Het apparaat moet volledig tot stilstand zijn gekomen, voordat u er vanaf stapt.
- Gebruik het apparaat uitsluitend binnenshuis, in droge gebieden en niet in de buurt van water, andere vloeistoffen of vocht.
- WAARSCHUWING!** Dek het apparaat of de stekker nooit af met een doek, gordijnen of andere materialen. Dit kan namelijk een elektrische schok, oververhitting, brand of schade aan het apparaat veroorzaken.
- Maak het apparaat na gebruik grondig schoon (zie 'Reiniging en onderhoud').
- Plaats tijdens gebruik en opslag niets boven op het apparaat.
- Vermijd locaties die blootstaan aan trillingen, vrieskou of vochtigheid.
- Bescherm het apparaat tegen direct zonlicht, warmtebronnen, overmatige vochtigheid en corrosieve omgevingen.
- Zorg ervoor dat het apparaat niet wordt blootgesteld aan enige mechanische belasting.
- Het apparaat kan beschadigd raken als het verkeerd wordt gebruikt.
- Ga voorzichtig met het apparaat om. Het apparaat kan beschadigd raken door een stoot of val, zelfs van een geringe hoogte.
- Open de behuizing niet. Als u dit wel doet, loopt u kans op een elektrische schok.
- Probeer het apparaat niet te demonteren, te repareren of anderszins aan te passen.
- Het apparaat moet worden gerepareerd als er sprake is van enige vorm van schade, wanneer bijvoorbeeld het stroomsnoer of de stekker is beschadigd, er vloeistof op het apparaat is gemorst, voorwerpen op het apparaat zijn gevallen, het apparaat is blootgesteld aan regen of vocht, het apparaat is gevallen of het apparaat niet normaal functioneert.
- Gebruik geen schurende schoonmaakmiddelen om het apparaat te reinigen.
- Gebruik geen vreemde voorwerpen om het apparaat schoon te maken.
- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijke doeleinden, niet voor professioneel gebruik.
- De garantie komt direct te vervallen in geval van schade als gevolg van het niet in acht nemen van deze gebruikershandleiding. De fabrikant aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade als gevolg van het niet in acht nemen van de gebruikershandleiding, onzorgvuldig gebruik of gebruik dat niet overeenstemt met de voorwaarden in deze gebruikershandleiding.

## ELEKTRICITEIT EN WARMTE

- Controleer vóór gebruik of de netspanning gelijk is aan de spanning vermeld op het typeplaatje van het apparaat.
- Zorg ervoor dat uw handen droog zijn voordat u het apparaat, het stroomsnoer of de stekker aanraakt.
- Steek de stekker in een geaard stopcontact dat op elk moment gemakkelijk bereikbaar is.

**WAARSCHUWING!** Bedek de stekker, het stroomsnoer of het apparaat nooit met doeken, gordijnen of enig ander materiaal om oververhitting en mogelijk zelfs brand te voorkomen.

- Zorg ervoor dat het apparaat en het stroomsnoer niet in aanraking komen met hittebronnen, zoals een hete kookplaat of open vuur.
- Controleer het stroomsnoer regelmatig op beschadigingen.
- Gebruik het apparaat niet als het snoer of de stekker beschadigingen vertoont of als het apparaat op de grond is gevallen of andere sporen van schade vertoont.
- Schakel het apparaat uit en haal de stekker uit het stopcontact als u tijdens het gebruik fouten ontdekt, tekenen van beschadiging aantreft, het apparaat niet gebruikt of het schoonmaakt.
- Zorg ervoor dat niemand op het stroomsnoer kan gaan staan of dat het snoer anderszins beklemd kan raken.
- Laat het stroomsnoer niet over scherpe randen hangen en houd het uit de buurt van hete voorwerpen en open vuur.
- Plaats het apparaat niet in de buurt van, onder of gericht op een stopcontact en houd het uit de buurt van open vuur of andere warmtebronnen.
- Wanneer u de stekker in het stopcontact steekt, moet u ervoor zorgen

dat anderen deze niet per ongeluk los kunnen trekken of over het stroomsnoer kunnen struikelen.

- Haal de stekker uit het stopcontact als het onveilig is als u het apparaat gedurende langere tijd niet gebruikt.
- Als u de stekker uit het stopcontact trekt, moet u aan de stekker zelf trekken en niet aan het snoer.
- Gebruik het apparaat niet met een externe tijdschakelaar of een afzonderlijke afstandsbediening.
- Het gebruik van een verlengsnoer wordt afgeraden omdat dit kan leiden tot oververhitting en brand. Gebruik een snoer van 10 ampère als er een verlengsnoer nodig is. Snoeren met een lager ampère kunnen doorbranden.
- Wanneer u een verlengsnoer gebruikt, rol dit dan volledig uit.
- Vorkom overbelasting door niet te veel apparaten op één groep aan te sluiten.

**WAARSCHUWING!** Om de kans op brand of elektrische schokken te verminderen moet u het apparaat beschermen tegen druppelend of opspattend water en uit de buurt houden van met water gevulde voorwerpen, zoals vazen. Dergelijke voorwerpen mogen niet op of in de buurt van het apparaat worden geplaatst.

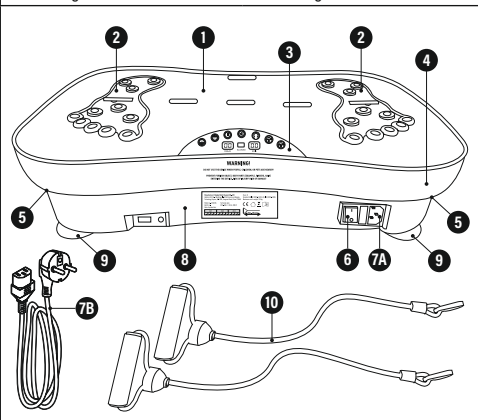
- Pak het apparaat niet op als het in het water of een andere vloeistof is gevallen. Trek onmiddellijk de stekker uit het stopcontact. Gebruik het apparaat niet meer.
- Gebruik het apparaat niet als het apparaat, het stroomsnoer of de stekker in water of een andere vloeistof is gevallen.
- Dompel het apparaat, het snoer of de stekker nooit onder in water of een andere vloeistof.
- Pak het apparaat niet op als het in het water of een andere vloeistof is gevallen. Trek onmiddellijk de stekker uit het stopcontact. Gebruik het apparaat niet meer.

## 3) INSTALLATIE EN GEBRUIK VAN HET APPARAAT

Open de verpakking voorzichtig en haal het apparaat eruit. Controleer of het apparaat volledig en onbeschadigd is. Mochten er onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de verkoper en gebruik het product niet. Bewaar de verpakking of recycle deze zoals voorgeschreven door lokale regelgeving.

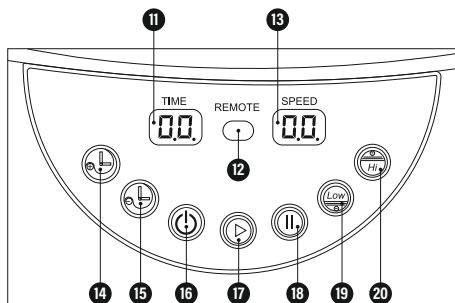
### ONDERDELEN EN FUNCTIES VAN HET APPARAAT

- |                                        |                       |
|----------------------------------------|-----------------------|
| 1. Trilplatform                        | 6. Aan/uit-schakelaar |
| 2. Magnetisch massagepunt              | 7A. Stekker           |
| 3. Bedieningspaneel                    | 7B. Stroomsnoer       |
| 4. Afdekking                           | 8. Voet               |
| 5. Bevestigingspunt voor trainingstouw | 9. Voeten             |
|                                        | 10. Trainingstouwen   |



## BEDIENINGSPANEEL

- |                                        |                                            |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|
| 11. Display voor tijd                  | 16. Aan-/uitknop                           |
| 12. Signaalontvanger                   | 17. Startknop                              |
| 13. Display voor snelheid              | 18. Pauzeknop                              |
| 14. Knop voor het verhogen van de tijd | 19. Knop voor het verlagen van de snelheid |
| 15. Knop voor het verlagen van de tijd | 20. Knop voor het verhogen van de snelheid |

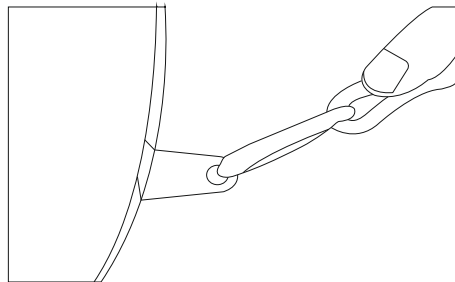


## DE BATTERIJ PLAATSEN

- Verwijder het batterijdeksel aan de achterkant van de afstandsbediening van het apparaat door het omlaag te duwen.
- Plaats de 2 AAA-batterijen op de juiste wijze in het batterijvakje. Let daarbij op de aangegeven polariteit.
- Sluit het batterijdeksel door het weer op de afstandsbediening te plaatsen en het voorzichtig vast te duwen. U hoort een 'klik'. Dit betekent dat het batterijdeksel goed vast zit.

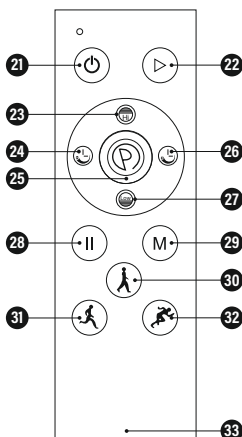
## DE TRAININGSTOUWEN BEVESTIGEN

Open de klem aan het uiteinde van het trainingstouw (10) en haal deze door de opening van het bevestigingspunt (5).



## AFSTANDSBEDIENING

21. Aan-/uitknop
22. Startknop
23. Knop voor het verhogen van de snelheid
24. Knop voor het verlagen van de tijd
25. Programmaknop
26. Knop voor het verhogen van de tijd
27. Knop voor het verlagen van de snelheid
28. Pauzeknop
29. Mode-knop
30. Wandelmodus
31. Joggingmodus
32. Hardloopusmodus
33. Afstandsbediening



## HET APPARAAT AAN/UIT ZETTEN

- Steek de stekker (7) in het stopcontact.
- Zet het apparaat aan door de aan/uit-schakelaar (6) aan de achterkant van het apparaat op 'I' te zetten. Daarna hoort u een pieptoon en gaan de displays voor de tijd (11) en de snelheid (13) aan.
- Als het apparaat is ingeschakeld, staat het in de stand-bystand.
- Om het apparaat helemaal uit te zetten, zet u de aan/uit-schakelaar (6) aan de achterkant van het apparaat op '0'.
- Trek vervolgens de stekker uit het stopcontact.

## HET APPARAAT AAN/UIT ZETTEN

Als de aan/uit-schakelaar (6) van het apparaat wordt ingeschakeld (stand I), staat het apparaat in de stand-bystand en ziet u twee streepjes in de displays voor de tijd (11) en de snelheid (13).

Om het apparaat AAN te zetten, drukt u op de aan/uit-schakelaar (16)/(21) op het bedieningspaneel (3) of de afstandsbediening (33). De snelheid en tijd kunnen nu worden ingesteld.

Om het apparaat UIT te zetten, drukt u op de aan/uit-schakelaar (16)/(21) op het bedieningspaneel (3) of de afstandsbediening (33). Het apparaat gaat nu in stand-by en u ziet twee streepjes in de displays voor de tijd (11) en de snelheid (13).

**Let op!** U hoort een pieptoon als u op de knoppen drukt.

## SNELHEIDSSTANDEN

De snelheid kan worden ingesteld van 1 tot 99. Zet het apparaat eerst aan door op de startknop (17)/(22) op het bedieningspaneel (3) of de afstandsbediening (33) te drukken. Om de snelheid in te stellen, drukt u op de knop voor het verhogen van de snelheid (20)/(23) of op de knop voor het verlagen van de snelheid (19)/(27).

| Niveau | Hz/s      |
|--------|-----------|
| 1-9    | 6,6 - 7,0 |
| 10-19  | 7,1 - 7,5 |
| 20-29  | 7,6 - 8,0 |

## EERSTE GEBRUIK

- Haal het apparaat en de accessoires uit de doos. Verwijder eventuele beschermfolie of plastic van het apparaat.
- Voordat u het apparaat voor het eerst gebruikt, moet u de voet reinigen met een vochtige doek.
- Droog het apparaat goed af.
- Gebruik nooit agressieve of schurende schoonmaakmiddelen, een schuurpons of staalwol. Deze kunnen het apparaat beschadigen.

|         |             |
|---------|-------------|
| 30 - 39 | 8,1 - 8,5   |
| 40 - 49 | 8,6 - 9,0   |
| 50 - 59 | 9,1 - 9,5   |
| 60 - 69 | 9,6 - 10,0  |
| 70 - 79 | 10,1 - 10,4 |
| 80 - 89 | 10,5 - 11,0 |
| 90 - 99 | 11,1 - 11,5 |

**Let op!** U hoort een pieptoon als u op de knoppen drukt.

**TIJDINSTELLING**

De tijd kan worden ingesteld van 1 tot 15 minuten.  
Om de tijd in te stellen, drukt u op de knop voor het verhogen van de tijd **(14)/(26)** of de knop voor het verlagen van de tijd **(15)/(24)** op het bedieningspaneel **(3)** of de afstandsbediening **(33)**.

**Let op!** De tijd kan niet worden ingesteld wanneer het apparaat wordt gebruikt.

**Let op!** U hoort een pieptoon als u op de knoppen drukt.

**AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S**

Het apparaat heeft tien verschillende automatische programma's die u kunt instellen met de afstandsbediening. Om een programma te kiezen, drukt u op de programmaknop **(25)**. Druk vervolgens op de startknop **(17)/(22)** om het programma te starten. Bij programma's verandert de snelheid elke minuut. In de onderstaande tabel kunt u de verschillende automatische programma's bekijken:

**SNELHEIDSSTANDEN PER MINUUT PER PROGRAMMA**

|    | 15 min | 14 min | 13 min | 12 min | 11 min | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| P0 | 4      | 8      | 10     | 12     | 17     | 20     | 24    | 20    | 17    | 6     | 12    | 17    | 20    | 24    | 20    |
| P1 | 2      | 4      | 6      | 8      | 10     | 13     | 15    | 12    | 9     | 8     | 8     | 10    | 13    | 15    | 12    |
| P2 | 8      | 14     | 8      | 14     | 8      | 20     | 8     | 14    | 8     | 14    | 8     | 20    | 8     | 14    |       |
| P3 | 12     | 23     | 29     | 38     | 49     | 56     | 68    | 76    | 48    | 29    | 38    | 49    | 56    | 68    | 76    |
| P4 | 9      | 13     | 16     | 21     | 24     | 35     | 67    | 50    | 38    | 30    | 21    | 24    | 35    | 67    | 50    |
| P5 | 23     | 55     | 23     | 55     | 23     | 55     | 23    | 55    | 23    | 55    | 23    | 55    | 23    | 55    |       |
| P6 | 11     | 11     | 25     | 25     | 38     | 38     | 48    | 48    | 25    | 25    | 25    | 38    | 38    | 48    | 48    |
| P7 | 30     | 30     | 50     | 50     | 70     | 70     | 40    | 40    | 60    | 60    | 50    | 70    | 70    | 40    | 40    |
| P8 | 55     | 40     | 55     | 40     | 50     | 77     | 80    | 65    | 65    | 99    | 40    | 50    | 77    | 80    | 65    |
| P9 | 40     | 85     | 75     | 65     | 25     | 96     | 78    | 60    | 65    | 80    | 65    | 25    | 96    | 78    | 60    |

**Let op!** Als een automatisch programma is geactiveerd, werken alleen de start-, pauze- en aan/uit-knop.

**Let op!** U hoort een pieptoon als u op de knoppen drukt.

**MODI**

Het apparaat heeft verschillende standen die kunnen worden ingesteld door op de startknop **(17)/(22)** te drukken en vervolgens op een van de verschillende mode-knoppen **(29), (30), (31), (32)** op de afstandsbediening **(33)** te drukken. In de wandelmodus **(30)** wordt het apparaat ingesteld op snelheidsstand 20, in joggingmodus **(31)** op snelheidsstand 50 en in hardloopusmodus **(30)** op snelheidsstand 80. Druk op de mode-knop **(29)** om een van deze modi te kiezen.

**Let op!** Als een modus is geactiveerd, kunt u de tijdstellingen niet wijzigen.

**Let op!** U hoort een pieptoon als u op de knoppen drukt.

**HOE TE GEBRUIKEN?**

**Let op!** Controleer het product voor elk gebruik op slijtage en/of beschadiging en gebruik het product alleen als het in perfecte staat is.

**REKOEFFENINGEN**

Om spierpijn en -kramp te voorkomen, moet u elke work-out beginnen met een warming-up van 5 tot 20 minuten. Het wordt aangeraden van de volgende rekoefeningen minimaal 10 herhalingen te doen en de hele cyclus 5 keer te herhalen. Vergeet niet om na afloop van een work-out rekoefeningen en een coolingdown te doen.

**REKOEFFENING VOOR DE BOVENBEENSPIER**

Zet één hand tegen een muur om uw evenwicht te behouden, reik met uw andere hand naar achteren en til uw voet omhoog. Breng uw hiel zo dicht mogelijk naar uw billen. Houd 15 tellen vast en doe hetzelfde met de andere voet.

**REKOEFFENING VOOR DE BINNENKANT VAN DE DIJ**

Ga zitten met uw voetzolen tegen elkaar en uw knieën naar buiten. Breng uw voeten zo dicht mogelijk naar uw liezen. Duw uw knieën zachtjes naar de vloer. Houd 15 tellen vast.

**DE TENEN AANRAKEN**

Buig langzaam voorover en ontspan uw rug en schouders terwijl u naar uw tenen reikt. Reik zo ver mogelijk en houd 15 tellen vast.

**REKOEFFENING VOOR DE HAMSTRING**

Strek uw rechterbeen. Plaats de onderkant van uw linkervoet tegen de binnenkant van uw rechterdij. Reik zo ver mogelijk naar uw tenen. Houd 15 tellen vast. Ontspan en herhaal dit met het linkerbeen.

**REKOEFFENING VOOR DE KUITEN EN ACHILLESPEES**

Leun met uw armen naar voren tegen een muur en zet uw linkerbeen voor uw rechterbeen. Houd uw rechterbeen gestrekt en de linkervoet op de grond. Buig vervolgens uw linkerbeen en leun naar voren door uw heupen dichter naar de muur toe te brengen. Houd 15 tellen vast. Doe hetzelfde aan de andere kant.

**HOOFDROL**

Kantel uw hoofd gedurende 1 tel naar rechts. U voelt de rek aan de linkerkant van uw nek. Kantel uw hoofd gedurende 1 tel terug, breng uw kin omhoog en laat uw mond openvallen. Kantel uw hoofd gedurende 1 tel naar links en breng uw kin gedurende 1 tel op de borst.

**SCHOULDERS OPHALEN**

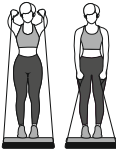
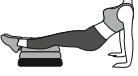
Breng uw rechterschouder gedurende 1 tel naar uw oor. Laat uw rechterschouder zakken en breng tegelijkertijd uw linkerschouder gedurende 1 tel naar uw oor.

**REKOEFFENING VOOR DE ZIJ**

Beweeg uw armen opzij en breng ze omhoog tot boven uw hoofd. Reik met uw rechterarm zover mogelijk naar het plafond en houd 1 tel vast. Doe hetzelfde met uw linkerarm.

**WORK-OUT**

Als u niet bekend bent met het apparaat en de oefeningen, raden we u het volgende aan. Begin met de laagste snelheidsstand en verhoog de snelheid langzaam, afhankelijk van de oefening. Afhankelijk van de ingestelde snelheid kunt u een mat op het trilplatform **(1)** leggen. Begin op het midden van het trilplatform, aangezien de oefeningen zwaarder worden naarmate u richting de randen van het trilplatform gaat.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Houding voor het trainen van het hele lichaam</b></p> <p>Ga op het triplatform (1) staan met uw voeten op schouderbreedte. Gebruik de trainingstouwen (10) om de work-out extra effectief te maken.</p> <p><b>Let op!</b> Houd de handgrepen bij gebruik van de trainingstouwen altijd horizontaal. Trek niet onder een hoek aan de trainingstouwen omdat u zo uw gewrichten kunt overbelasten.</p> |
|    | <p><b>Squathouding</b></p> <p>Ga op het triplatform (1) staan met uw voeten op schouderbreedte en neem een squathouding aan.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | <p><b>Voorovergebogen houding op de knieën</b></p> <p>Ga voor het apparaat op uw knieën zitten. Plaats uw handen op het triplatform (1) en houd uw handen en armen op schouderbreedte.</p>                                                                                                                                                                                                                |
|     | <p><b>Houding voor de onderbenen</b></p> <p>Plaats uw onderbenen op het triplatform (1) en zet uw handen achter u op de grond voor steun. Houd uw benen gestrekt.</p>                                                                                                                                                                                                                                     |
|    | <p><b>Voorovergebogen houding</b></p> <p>Plaats uw voeten op schouderbreedte voor het apparaat op de grond. Plaats uw handen op het triplatform (1) en houd uw handen en armen op schouderbreedte.</p>                                                                                                                                                                                                    |
|    | <p><b>Houding met één voet</b></p> <p>Plaats één voet op het triplatform (1) en ontspan de rest van uw lichaam.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>Zithouding I</b></p> <p>Ga zitten met uw billen op het triplatform (1) en zet uw voetzolen tegen elkaar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p><b>Zithouding II</b></p> <p>Zet een stoel voor het apparaat. Ga erop zitten en plaats uw voeten op het triplatform (1).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 4) REINIGING EN ONDERHOUD

- Maak het apparaat na elk gebruik schoon.
- Zet het apparaat UIT door de aan/uit-schakelaar (6) op het apparaat op '0' te zetten en haal de stekker uit het stopcontact.
- Dompel het apparaat nooit onder in water of een andere vloeistof.
- Reinig het stroomsnoer en het apparaat met een vochtige doek.
- Controleer de luchtinlaat en -uitlaat van het apparaat op stof en vuil. Verwijder stof en vuil voorzichtig met een stofzuiger.
- Gebruik nooit agressieve of schurende schoonmaakmiddelen, een

schuurspons of staalwol. Dit kan het apparaat beschadigen en het oppervlak van het apparaat krassen en beschadigen.

- Droog het stroomsnoer en het apparaat goed af.
- Berg het apparaat op een droge plaats op.

## 5) SPECIFICATIES

- Invoerspanning: 220 – 240 V~, 50 Hz, Class I
- Voeding: 200 W
- Voorgestelde gebruiksduur: 15 min.
- Max. belasting: 120 kg
- Gebruiksklasse: Klasse H
- Kabellengte: 140 cm
- Gewicht: ± 8,0 kg
- Afmetingen: 12,5 x 53 x 32 cm (H x B x D)

## 6) OPSLAG EN TRANSPORT

- Voordat u het apparaat opbergt, moet u het eerst reinigen zoals beschreven in deze gebruikershandleiding. Bewaar het apparaat in de oorspronkelijke verpakking.
- Berg het apparaat altijd op in een droge, goed geventileerde ruimte, buiten bereik van kinderen.
- Bescherm het apparaat tijdens transport tegen trillingen en schokken.

Alle in deze handleiding vermelde informatie en specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

### MILIEUVOORSCHRIFTEN

(AEEA, de richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur die in EU-lidstaten van kracht is)



Dit product is vervaardigd van kwalitatief hoogwaardige materialen en onderdelen die gerecycled en opnieuw gebruikt kunnen worden. Aan het einde van de levensduur mag dit product niet afgevoerd worden met het normale huishafval. In plaats daarvan moet het worden ingeleverd bij een inzamelpunt voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur. Dit wordt in de handleiding en op de verpakking weergegeven door de afvalcontainer met een kruis erdoor. De gebruikte grondstoffen kunnen worden gerecycled.

Informeer bij uw gemeente waar het dichtstbijzijnde inzamelpunt is.

Door gebruikte apparatuur of grondstoffen te recyclen, levert u een belangrijke bijdrage aan het beschermen van het milieu.

Correcte verwijdering zorgt ervoor dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (die gevaarlijke stoffen kan bevatten) op de juiste manier wordt gerecycled en hergebruikt. Dit helpt mogelijke schade aan het milieu en de gezondheid van de mens en wilde dieren te voorkomen, en de natuurlijke hulpbronnen in stand te houden.

### Batterijen:

Gooi batterijen nooit weg bij het huishoudelijk afval. Breng lege batterijen naar het lokale inzamelpunt voor recycling. Neem contact op met uw gemeente voor nadere informatie.



De volgende informatie geldt alleen voor EU-lidstaten.

Als de batterij de in de richtlijn inzake batterijen en accu's (2006/66/EG) vermelde waarden van lood (Pb), kwik (Hg) en/of cadmium (Cd) overschrijdt, worden de chemische symbolen voor Pb, Hg en/of Cd weergegeven onder de afvalcontainer met een kruis erdoor.

## EU-CONFORMITEITSVERKLARING

Wij,  
Mascot Online B.V.  
Veluwezoom 32  
1327 AH Almere  
Nederland

Verklaren op basis van onze eigen verantwoordelijkheid dat het product:

- Merk van het product: Rebblo
- Modelnummer van het product: 2102256
- Beschrijving van het product: Trilplaat
- Productclassificatie: Invoer: 220 – 240 V~, 50 Hz, 200 W, Klasse I
- Productklasse: H

Voldoet aan de bepalingen van de richtlijnen:

- Richtlijn elektromagnetische compatibiliteit (EMC): 2014/30/EU
- Richtlijn energieregelateerde producten (ERP): 2009/125/EC
- Laagspanningsrichtlijn (LSR): 2014/35/EU
- Richtlijn betreffende beperking van het gebruik van bepaalde gevaarlijke stoffen in elektrische en elektronische apparatuur (RoHS): 2011/65/EU met amendement 2015/863/EU

En normen waaraan conformiteit wordt verklaard:

EMC:

- EN 55014-1:2021
- EN 55014-2:2021
- EN IEC 61000-3-2:2019 + A1:2021
- EN 61000-3-3:2013 + A1:2019 + A2:2021

ERP:

- Verordening (EG) nr. 1275/2008 van de Commissie

LSR (Laagspanningsrichtlijn)

- EN IEC 60335-1:2012 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A2:2019 + A14:2019 + A15:2021
- EN IEC 60335-2-32:2021
- EN 62233:2008

Plaats: Almere

Datum publicatie: 01-04-2024



Naam bevoegde ondertekenaar: B. van Dijk

Functie: Algemeen directeur

# (FR) MODE D'EMPLOI : REBBLO – PLATEFORME VIBRANTE (2102256)

## SOMMAIRE :

- 1) Contenu du paquet
- 2) Consignes de sécurité
- 3) Installation et utilisation du produit
- 4) Nettoyage et entretien
- 5) Spécifications
- 6) Entreposage et transport

## 1) CONTENU DU PAQUET

- Plateforme vibrante
- Sangles d'exercice
- Télécommande
- AAA batterie (2x)
- Câble d'alimentation
- Mode d'emploi

## 2) CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Les précautions suivantes doivent toujours être observées avant l'utilisation de la « Plateforme vibrante », appelée par la suite l'« appareil ».

### EXPLICATION DES ICÔNES UTILISÉES

|  |                                                                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Remarque !</b><br>Suivez les instructions dans le manuel d'utilisation !                                                                                                                       |
|  | <b>Avertissement !</b><br>Avertissement pour risque de mort et/ou blessures graves et irréversibles !                                                                                             |
|  | <b>Avertissement !</b> Risque d'étouffement<br>Avertissement pour risque de mort et/ou blessures graves et irréversibles !                                                                        |
|  | <b>Avertissement !</b> Risque d'électrocution<br>Risque potentiel menaçant la vie et/ou blessures graves et irréversibles !                                                                       |
|  | <b>Avertissement !</b> Gardez les spectateurs à l'écart<br>Garder les spectateurs à l'écart de la zone de travail.<br>Avertissement pour risque de mort et/ou blessures graves et irréversibles ! |
|  | <b>Marquage CE</b><br>Indique que le produit vendu en Europe a été évalué afin de répondre à des exigences élevées en matière de sécurité, de santé et de protection de l'environnement.          |
|  | <b>Consignes pour la protection de l'environnement (DEEE, la directive relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques)</b>                                                       |

### INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Lisez attentivement le mode d'emploi et conservez-le en lieu sûr. Si vous remettez cet appareil à une autre personne, transmettez-lui également ce mode d'emploi.
- Utilisez cet appareil uniquement en respectant les consignes de ce mode d'emploi.
- Cet appareil peut être utilisé par les enfants de 8 ans et plus, par les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont limitées, par ceux qui manquent d'expérience et de connaissances, à condition qu'ils soient sous la surveillance d'un adulte ou qu'ils aient reçu les instructions nécessaires pour utiliser l'appareil en toute sécurité et qu'ils soient conscients des risques possibles. Les enfants ne doivent

pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants, à moins qu'ils aient plus de 8 ans et qu'ils soient sous la surveillance d'un adulte.

- Maintenez l'appareil et le câble d'alimentation hors de portée des enfants de moins de 8 ans.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique ou similaire, et pas à un usage professionnel.



**AVERTISSEMENT !** Ne laissez pas traîner l'emballage. Celui-ci pourrait être dangereux si des enfants jouent avec. **Risque de suffocation !**

### INFORMATIONS DE SÉCURITÉ ET INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

- Ce produit n'est pas un jouet et doit être surveillé pour éviter que les enfants jouent avec celui-ci.
- Ne permettez pas à des enfants sans surveillance de nettoyer ou d'entretenir cet appareil.
- Ne laissez jamais des enfants ou des animaux domestiques utiliser des appareils ménagers en guise de jouet sans surveillance. Les enfants ne peuvent pas reconnaître les risques liés à une utilisation incorrecte d'appareils électriques.
- Les enfants se trouvant à proximité de l'appareil doivent toujours être surveillés par un adulte.



#### AVERTISSEMENT !

N'utilisez pas l'appareil lorsque des personnes, en particulier des enfants, ou des animaux domestiques se trouvent à proximité.

- Ne laissez jamais sans surveillance l'appareil en cours d'utilisation.
- Posez l'appareil sur une surface stable et plane, à un endroit où il ne peut pas se renverser ou glisser.
- Pour empêcher que le sol ne s'abîme, il est recommandé de placer un support antidérapant approprié entre l'appareil et le sol.
- Avant toute utilisation, vérifiez que l'appareil n'est pas usé ou endommagé, et que toutes les pièces sont correctement fixées.



**AVERTISSEMENT ! Évitez que des objets étrangers, des parties du corps (par exemple, des doigts, des cheveux, etc.) ou des vêtements ne pénètrent dans l'appareil.**

- Ne déplacez jamais l'appareil tant qu'il est en marche. Éteignez toujours l'appareil avant de le déplacer.
- Avant d'entamer l'entraînement, retirez tous les objets dans un rayon de 2 mètres par rapport à l'appareil.
- La zone libre doit dépasser de 1 mètre dans toutes les directions, à partir des points où l'appareil est touché dans la zone d'entraînement, et la zone libre doit également inclure une zone pour une descente d'urgence de l'appareil. Cette zone libre peut être partagée si des appareils sont placés les uns à côté des autres.



**AVERTISSEMENT !** Avant de débuter votre entraînement, consultez votre médecin pour un bilan de santé. Il/elle peut déterminer l'effort maximal auquel vous pouvez vous exposer et il/elle peut vous fournir des informations précises sur la posture correcte pendant l'entraînement, les objectifs de votre entraînement et votre régime alimentaire.

- Un surentraînement peut causer des blessures graves et irréversibles ou un risque de mort. Arrêtez immédiatement les exercices en cas de sensation de douleur.
- En cas de nausées, vertige, douleur thoracique ou autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
- Il est conseillé de commencer un entraînement intensif 40 minutes après avoir mangé un repas.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise l'appareil.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 120 kg.
- Pour éviter des douleurs et tensions musculaires, démarrez chaque entraînement par un échauffement et terminez chaque entraînement par une phase de récupération. N'oubliez pas de vous étirer à la fin de l'entraînement.
- Gardez vos mains, pieds et autres parties du corps, cheveux, vêtements, bijoux et autres objets loin des pièces en mouvement.
- Portez des vêtements et chaussures qui conviennent pour l'entraînement

de remise en forme sur l'appareil. Vos chaussures de sport doivent être appropriées pour cet appareil.

- L'appareil doit être arrêté complètement lorsque vous essayez de descendre du vélo.
- Utilisez l'appareil uniquement à l'intérieur, dans des endroits secs et à l'écart de l'eau, d'autres liquides et de l'humidité.

**⚠ AVERTISSEMENT !** Ne couvrez pas l'appareil ou la fiche avec des vêtements ou des rideaux ou toute autre matière, car cela pourrait provoquer des chocs électriques ou une surchauffe de l'appareil, mettre le feu à l'appareil ou l'endommager.

- Après l'utilisation, nettoyez méticuleusement l'appareil (voir « Nettoyage et entretien »).
- En cours d'utilisation et pendant l'entreposage, ne placez rien d'autre sur l'appareil.
- Évitez les endroits soumis à des vibrations, au froid ou à l'humidité.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil, des sources de chaleur, une humidité excessive ou un milieu corrosif.
- N'exposez pas l'appareil à des contraintes mécaniques.
- Une utilisation inappropriée de l'appareil pourrait l'endommager.
- Manipulez l'appareil avec précaution. Tout choc ou chute, même de faible hauteur, peut endommager l'appareil.
- N'ouvrez pas le boîtier, car il présente un risque d'électrocution.
- N'essayez pas de démonter, de réparer ou de modifier l'appareil de quelque manière que ce soit.
- L'appareil doit être révisé s'il a été endommagé de quelque manière que ce soit, par exemple si le cordon d'alimentation/la fiche est endommagé ; si un liquide a été renversé ; si des objets sont tombés dans l'appareil ; s'il a été exposé à la pluie ou à l'humidité ; s'il est tombé ou s'il ne fonctionne pas correctement.
- N'utilisez pas de produits abrasifs pour nettoyer l'appareil.
- N'utilisez pas d'objets étrangers pour nettoyer l'appareil.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique seulement et pas à un usage professionnel.
- La garantie sera immédiatement annulée si les dommages sont causés par le non-respect du mode d'emploi. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages causés par le non-respect du mode d'emploi, une utilisation négligente ou une utilisation qui ne respecte pas les conditions du mode d'emploi.

## ÉLECTRICITÉ ET CHALEUR

- Avant l'utilisation, vérifiez que la tension secteur est identique à la tension secteur indiquée sur l'appareil.
- Assurez-vous d'avoir les mains sèches avant de toucher l'appareil, le câble d'alimentation ou la fiche.
- Branchez la fiche sur une prise murale mise à la terre facilement accessible à tout moment.

**⚠ AVERTISSEMENT !** Ne recouvrez jamais la fiche, le câble d'alimentation ou l'appareil de tissus, rideaux ou autres matières, pour éviter la surchauffe et les éventuels risques d'incendie.

- Assurez-vous que l'appareil et le câble d'alimentation n'entrent pas en contact avec des sources de chaleur telles qu'une plaque de cuisson brûlante ou une flamme nue.
- Contrôlez régulièrement si le câble d'alimentation n'est pas endommagé.
- N'utilisez jamais l'appareil si le câble d'alimentation est endommagé, si l'appareil est tombé par terre ou s'il présente d'autres dommages.
- Éteignez l'appareil et retirez la fiche de la prise de courant si vous constatez des défauts ou des dommages pendant l'utilisation, si l'appareil n'est pas utilisé ou s'il doit être nettoyé.
- Assurez-vous que le câble d'alimentation ne peut pas être piétiné ou coincé.
- Ne laissez pas pendre le câble d'alimentation sur des bords tranchants, et maintenez-le éloigné d'objets chauds et de flammes nues.
- Ne placez pas l'appareil à proximité, sous ou en direction d'une prise de courant et maintenez-le éloigné de flammes nues et de sources de chaleur.
- Lorsque la fiche est branchée, faites attention à ce que personne ne puisse tirer accidentellement ou trébucher sur le câble.

- Retirez la fiche de la prise de courant lors d'orages ou lorsque l'appareil reste inutilisé pendant de longues périodes.
- Pour retirer la fiche de la prise de courant, tirez sur la fiche et pas sur le câble.
- Ne faites pas fonctionner l'appareil en utilisant une minuterie externe ou un système de télécommande séparé.
- L'utilisation d'une rallonge n'est pas recommandée car elle peut provoquer une surchauffe et un incendie. Si une rallonge est nécessaire, utilisez un câble 10 ampères. Les câbles à ampérage inférieur peuvent griller.
- Lorsqu'une rallonge est utilisée, celle-ci doit être entièrement déroulée.
- Prévenir la surcharge en ne branchant pas trop d'appareils sur un seul groupe.

**⚠ AVERTISSEMENT !** Pour réduire le risque d'incendie ou d'électrocution, protégez l'appareil de gouttes ou d'éclaboussures d'eau, et tenez-le à l'écart d'objets remplis de liquides, comme des vases. De tels objets ne doivent pas être placés sur l'appareil ou à proximité.

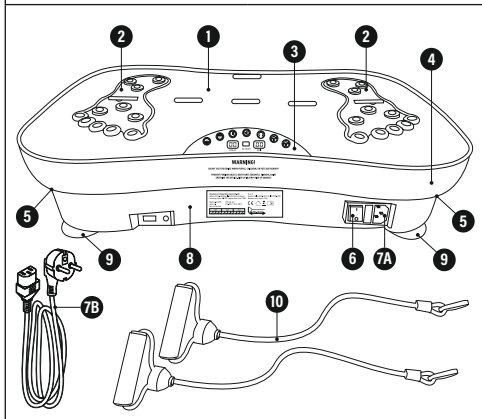
- Ne ramassez pas l'appareil s'il est tombé dans l'eau ou dans un autre liquide. Retirez immédiatement la fiche de la prise de courant. Ne réutilisez pas l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil si l'appareil, le câble d'alimentation ou la fiche sont tombés à l'eau ou dans un autre liquide.
- N'immergez jamais l'appareil, le câble d'alimentation et la fiche dans de l'eau ou un autre liquide.
- Ne ramassez pas l'appareil s'il est tombé dans l'eau ou dans un autre liquide. Retirez immédiatement la fiche de la prise de courant. Ne réutilisez pas l'appareil.

## 3) INSTALLATION ET UTILISATION DE L'APPAREIL

Ouvrez l'emballage avec précaution avant d'en sortir l'appareil. Assurez-vous que l'appareil est complet et en bon état. S'il y a des pièces manquantes ou endommagées, contactez le fournisseur et n'utilisez pas le produit. Conservez l'emballage ou recyclez-le conformément aux réglementations locales.

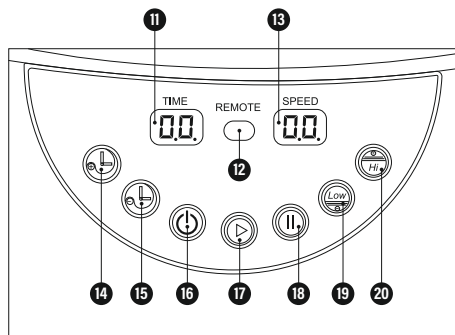
### PIÈCES ET FONCTIONS DE L'APPAREIL

- |                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1. Plateforme vibrante           | 7A. Fiche secteur        |
| 2. Aimant de massage             | 7B. Câble d'alimentation |
| 3. Panneau de contrôle           | 8. Base                  |
| 4. Couvercle                     | 9. Pieds                 |
| 5. Point de fixation des sangles | 10. Sangles d'exercice   |
| 6. Bouton marche/arrêt           |                          |



## PANNEAU DE CONTRÔLE

- |                                       |                                         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| 11. Écran d'affichage de la durée     | 16. Bouton marche/arrêt                 |
| 12. Récepteur de signaux à distance   | 17. Bouton de démarrage                 |
| 13. Écran d'affichage de la vitesse   | 18. Bouton de pause                     |
| 14. Bouton d'augmentation de la durée | 19. Bouton de réduction de la vitesse   |
| 15. Bouton de réduction de la durée   | 20. Bouton d'augmentation de la vitesse |

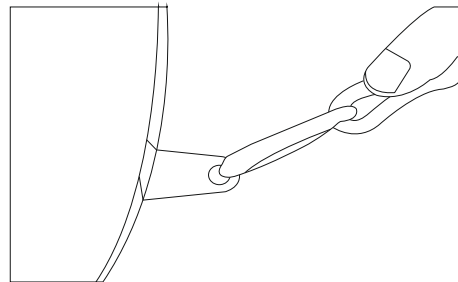


## INSTALLATION DE LA BATTERIE

- Retirez le couvercle de la batterie derrière la télécommande de l'appareil en appuyant dessus.
- Insérez 2 piles AAA dans le compartiment à piles, tout en respectant la polarité.
- Refermez le couvercle de la batterie en le repositionnant sur l'appareil et en appuyant légèrement dessus. Vous entendrez un « clic », qui indique que le couvercle de la batterie est bien inséré.

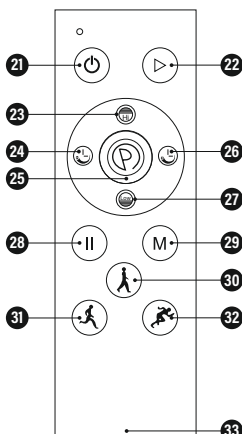
## INSTALLATION DES SANGLES D'EXERCICE

Ouvrez le clip au bout de la sangle d'exercice (10) et passez-le à travers l'ouverture du point d'attache de la sangle (5)



## TÉLÉCOMMANDE

- |                                         |                                       |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| 21. Bouton marche/arrêt                 | 22. Bouton de démarrage               |
| 23. Bouton d'augmentation de la vitesse | 24. Bouton de réduction de la durée   |
| 25. Bouton des programmes               | 26. Bouton d'augmentation de la durée |
| 27. Bouton de réduction de la vitesse   | 28. Bouton de pause                   |
| 29. Bouton de mode                      | 30. Mode marche                       |
| 31. Mode footing                        | 32. Mode course                       |
| 33. Télécommande                        |                                       |



## ALLUMER/ÉTEINDRE L'APPAREIL (ON/OFF)

- Assurez-vous que la fiche (7) est branchée.
- Allumez l'appareil en plaçant l'interrupteur d'alimentation (6) à l'arrière de l'appareil en position « I ». Un « bip » sonore se fait alors entendre et l'écran d'affichage de la durée (11) et de la vitesse (13) s'allume.
- Quand l'appareil est allumé, il passe mode veille.
- Pour éteindre complètement l'appareil, placez l'interrupteur d'alimentation (6) à l'arrière de l'appareil en position « 0 ».
- Retirez ensuite la fiche d'alimentation de la prise du secteur.

## ALLUMER ET ÉTEINDRE L'APPAREIL

Lorsque l'interrupteur d'alimentation (6) de l'appareil est allumé (position I), l'appareil passe en mode veille et deux traits s'allument sur l'écran d'affichage de la durée (11) et de la vitesse (13).

Pour mettre en marche l'appareil, appuyez sur le bouton marche/arrêt (16)(21) du panneau de commande (3) ou de la télécommande (33). Vous pouvez maintenant régler la vitesse et la durée.

Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton marche/arrêt (16)(21) du panneau de commande (3) ou de la télécommande (33). L'appareil passe en mode veille et deux traits s'allument sur l'écran d'affichage de la durée (11) et de la vitesse (13).

**Remarque !** Un « bip » retentit lorsque vous appuyez sur les boutons.

## PREMIÈRE UTILISATION

- Sortez l'appareil et les accessoires de la boîte. Retirez tout film de protection ou plastique de l'appareil.
- Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, nettoyez le socle à l'aide d'un chiffon humide.
- Séchez soigneusement l'appareil.
- N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou abrasifs, d'éponge à récurer ou de la paille de fer ; cela peut endommager l'appareil.

OPTIONS DE RÉGLAGE DE LA VITESSE

La vitesse peut être réglée de 1 à 99.  
Faites d'abord démarrer l'appareil en appuyant sur le bouton de démarrage (17)(22) du panneau de commande (3) ou de la télécommande (33). Pour augmenter la vitesse, appuyez sur le bouton d'augmentation de la vitesse (20)/(23) ou le bouton de réduction de la vitesse (19)/(27).

| Niveau  | Hz/s        |
|---------|-------------|
| 1 - 9   | 6,6 - 7,0   |
| 10 - 19 | 7,1 - 7,5   |
| 20 - 29 | 7,6 - 8,0   |
| 30 - 39 | 8,1 - 8,5   |
| 40 - 49 | 8,6 - 9,0   |
| 50 - 59 | 9,1 - 9,5   |
| 60 - 69 | 9,6 - 10,0  |
| 70 - 79 | 10,1 - 10,4 |
| 80 - 89 | 10,5 - 11,0 |
| 90 - 99 | 11,1 - 11,5 |

Remarque ! Un « bip » retentit lorsque vous appuyez sur les boutons.

OPTIONS DE RÉGLAGE DE LA DURÉE

La durée peut être réglée de 1 à 15 minutes.  
Pour programmer la durée, appuyez sur le bouton d'augmentation de la durée (14)/(26) ou le bouton de réduction de la durée (15)/(24) du panneau de commande (3) ou de la télécommande (33).

Remarque ! La durée ne peut pas être programmée pendant que l'appareil est utilisé.

Remarque ! Un « bip » retentit lorsque vous appuyez sur les boutons.

PROGRAMMES AUTOMATIQUES

L'appareil est équipé de 10 programmes automatiques différents pouvant être réglés à l'aide de la télécommande. Pour choisir un des programmes, appuyez sur le bouton des programmes (25) et ensuite sur le bouton de démarrage (17)/(22) pour lancer le programme. Les programmes changent de vitesse toutes les minutes. Pour examiner les différents programmes automatiques, consultez le tableau ci-dessous :

NIVEAUX DE VITESSE PAR MINUTE PAR PROGRAMME

|    | 15 min | 14 min | 13 min | 12 min | 11 min | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| P0 | 4      | 8      | 10     | 12     | 17     | 20     | 24    | 20    | 17    | 6     | 12    | 17    | 20    | 24    | 20    |
| P1 | 2      | 4      | 6      | 8      | 10     | 13     | 15    | 12    | 9     | 8     | 8     | 10    | 13    | 15    | 12    |
| P2 | 8      | 14     | 8      | 14     | 8      | 20     | 8     | 14    | 8     | 14    | 14    | 8     | 20    | 8     | 14    |
| P3 | 12     | 23     | 29     | 38     | 49     | 56     | 68    | 76    | 48    | 29    | 38    | 49    | 56    | 68    | 76    |
| P4 | 9      | 13     | 16     | 21     | 24     | 35     | 67    | 50    | 38    | 30    | 21    | 24    | 35    | 67    | 50    |
| P5 | 23     | 55     | 23     | 55     | 23     | 55     | 23    | 55    | 23    | 55    | 55    | 23    | 35    | 23    | 55    |
| P6 | 11     | 11     | 25     | 25     | 38     | 38     | 48    | 48    | 25    | 25    | 25    | 38    | 38    | 48    | 48    |
| P7 | 30     | 30     | 50     | 50     | 70     | 70     | 40    | 40    | 60    | 60    | 50    | 70    | 70    | 40    | 40    |
| P8 | 55     | 40     | 55     | 40     | 50     | 77     | 80    | 65    | 65    | 99    | 40    | 50    | 77    | 80    | 65    |
| P9 | 40     | 85     | 75     | 65     | 25     | 96     | 78    | 60    | 65    | 80    | 65    | 25    | 96    | 78    | 60    |

Remarque ! Lorsqu'un programme automatique est activé, seuls les boutons de démarrage, de pause et d'allumage fonctionnent.

Remarque ! Un « bip » retentit lorsque vous appuyez sur les boutons.

MODES

L'appareil est équipé de différents modes qui peuvent être programmés en appuyant sur le bouton de démarrage (17)(22) et ensuite sur l'un des nombreux boutons de mode (29), (30), (31), (32) à l'aide de la télécommande (33). En mode « marche » (30), la vitesse de l'appareil est au niveau 20, en mode « jogging » (31), au niveau 50, et en mode « course à pied » (30), au niveau 80. Pour passer aisément d'un mode à l'autre, appuyez sur le bouton « mode » (29).

Remarque ! Lorsqu'un mode est activé, vous ne pouvez pas modifier les paramètres de la durée.

Remarque ! Un « bip » retentit lorsque vous appuyez sur les boutons.

UTILISATION

Remarque ! Avant chaque utilisation, vérifiez que le produit ne soit pas usé et/ou endommagé et n'utilisez le produit que s'il est en parfait état.

EXERCICES D'ÉTIREMENT

Pour éviter des douleurs et tensions musculaires, démarrez chaque entraînement par un échauffement de 5 à 20 minutes. Il est conseillé de pratiquer les exercices de stretching suivants 5 fois, avec un minimum de 10 répétitions. N'oubliez pas de clôturer votre session par des exercices d'étirement et de refroidissement.

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Posez une main contre un mur pour vous équilibrer, passez l'autre main derrière vous et levez votre pied droit. Amenez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Tenez pendant 15 secondes et répétez avec l'autre pied.

ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DES CUISSES

Asseyez-vous avec les plantes de pieds jointes et les genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible (entre-jambes). Poussez doucement vos genoux vers le sol. Tenez pendant 15 secondes.

TOUCHER D'ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre tandis que vous vous étirez vers vos orteils. Tendez les bras aussi loin que possible et maintenez la position pendant 15 secondes.

ÉTIREMENT DU TENDON

Tendez votre jambe droite. Posez la plante de votre pied gauche contre l'intérieur de votre cuisse droite. Essayez de toucher votre orteil en vous étirant aussi loin que possible. Tenez pendant 15 secondes. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.

ÉTIREMENT DU MOLLET/TENDON D'ACHILLE

Appuyez-vous contre un mur, la jambe gauche devant la droite et les bras en avant. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous en avant en poussant vos hanches vers le mur. Tenez la position, puis répétez de l'autre côté pendant 15 secondes.

ÉTIREMENT DE LA NUQUE

Tournez la tête vers la droite pendant une seconde, en sentant l'étirement sur le côté gauche de votre cou, puis penchez la tête vers l'arrière pendant une seconde, en poussant votre menton vers le plafond et en laissant votre bouche ouverte. Tournez votre tête vers la gauche pendant une seconde, puis penchez votre tête vers votre poitrine pendant une seconde.

LEVER D'ÉPAULES

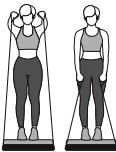
Levez votre épaule droite vers votre oreille pendant une seconde. Puis soulevez votre épaule gauche pendant une seconde en abaissant votre épaule droite.

ÉTIREMENT LATÉRAL

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi loin que possible vers le plafond pendant une seconde. Répétez cette action avec votre bras gauche.

## EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT

Si vous ne connaissez pas l'appareil et les exercices, veuillez tenir compte des points suivants. Commencez à la vitesse la plus basse et augmentez lentement la vitesse en fonction de l'exercice. Selon l'intensité de la vitesse, vous pouvez poser un tapis d'exercice sur la plateforme vibrante (1). Partez du centre de la plateforme vibrante. Plus vous vous rapprochez de l'extrémité de la plateforme vibrante, plus les exercices deviennent intenses.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Posture pour entraîner tout le corps</b><br/>Tenez-vous debout sur la plateforme vibrante (1) et écartez vos pieds en parallèle à la largeur de vos épaules. Utilisez les sangles d'exercice (10) pour un entraînement plus efficace.</p> <p><b>Remarque !</b> Lorsque vous utilisez les sangles d'exercice, tenez toujours les poignées horizontalement. Ne les inclinez pas afin d'éviter toute pression sur les articulations.</p> |
|    | <p><b>Posture de squat</b><br/>Tenez-vous debout sur la plateforme vibrante (1) et écartez vos pieds en parallèle à la largeur de vos épaules et commencer les squats.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|    | <p><b>Posture de flexion du haut du corps</b><br/>Agenouillez-vous par terre devant l'appareil, posez les mains sur la plateforme vibrante (1) et écartez les mains et les bras en parallèle à la largeur de vos épaules.</p>                                                                                                                                                                                                               |
|     | <p><b>Posture des jambes inférieures</b><br/>Posez le bas des jambes sur la plateforme vibrante (1) et les mains derrière vous sur le sol comme appui. Gardez les jambes tendues.</p>                                                                                                                                                                                                                                                       |
|   | <p><b>Position pliée</b><br/>Écartez vos pieds sur le sol en parallèle à la largeur de vos épaules devant l'appareil. Posez les mains sur la plateforme vibrante (1) en écartant les mains et les bras en parallèle à la largeur de vos épaules.</p>                                                                                                                                                                                        |
|  | <p><b>Posture avec un seul pied</b><br/>Posez un pied sur la plateforme vibrante (1) et relaxez le reste de votre corps.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>Posture assise I</b><br/>Asseyez-vous sur la plateforme vibrante (1) et placez les plantes des pieds les unes contre les autres en face de vous.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p><b>Posture assise II</b><br/>Placez un fauteuil ou une chaise devant l'appareil, asseyez-vous et posez les pieds sur la plateforme vibrante (1).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 4) NETTOYAGE ET MAINTENANCE

- Nettoyez l'appareil après chaque utilisation.
- Vérifiez que l'appareil est éteint, mettez l'interrupteur d'alimentation (6) de l'appareil en mode « 0 » et débranchez l'appareil.
- N'immergez jamais l'appareil dans de l'eau ou tout autre liquide.
- Nettoyez le câble d'alimentation et l'appareil avec un chiffon humide.
- Vérifiez l'absence de poussière et de saleté dans l'entrée et la sortie d'air de l'appareil. Enlevez avec précaution la poussière et la saleté à l'aide d'un aspirateur.
- N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou abrasifs, d'éponge à récurer ou de la paille de fer ; ceux-ci endommagent l'appareil et sa surface.
- Séchez soigneusement le câble d'alimentation et l'appareil.
- Rangez l'appareil dans un endroit sec.

## 5) SPÉCIFICATIONS

- Tension d'entrée : 220 – 240 V~, 50 Hz, Class I
- Puissance : 200 W
- Durée d'utilisation suggérée : 15 min.
- Charge max. : 120 kg
- Classe d'utilisation : Classe H
- Longueur de câble : 140 cm
- Poids : ± 8,0 kg
- Dimensions : 12,5 x 53 x 32 cm (H x L x P)

## 6) ENTREPOSAGE ET TRANSPORT

- Avant d'entreposer l'appareil, celui-ci doit d'abord être nettoyé comme indiqué dans ce mode d'emploi. L'appareil doit être entreposé dans son emballage d'origine.
- Entreposez toujours l'appareil dans un endroit sec et bien aéré et hors de portée des enfants.
- Protégez l'appareil contre les vibrations et les chocs pendant le transport.

L'ensemble des contenus et spécifications mentionnés dans ce mode d'emploi sont susceptibles de modifications sans avis préalable.

#### CONSIGNES POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

(DEEE, la directive relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques, applicable dans les pays membres de l'UE)



Notre produit a été fabriqué à l'aide de matériaux de haute qualité et de composants qui peuvent être recyclés et réutilisés. À la fin de sa durée de vie, ce produit ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères, mais il doit être remis à un point de collecte spécial pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Ceci est indiqué dans le mode d'emploi et sur l'emballage par un conteneur de déchets barré d'une croix. Les matières premières utilisées peuvent être recyclées.

Renseignez-vous auprès de votre municipalité au sujet de l'emplacement de votre point de collecte le plus proche.

En recyclant les appareils usagés ou les matières premières, vous jouez un rôle important dans la protection de l'environnement.

Le tri garantit que les déchets d'équipements électriques et électroniques (qui peuvent contenir des substances dangereuses) sont recyclés et réutilisés de manière appropriée. Le recyclage permet d'éviter les dommages potentiels à l'environnement et à la santé humaine, à la faune et à la flore sauvages et aux ressources naturelles.

#### Batterie :

Ne jetez pas les batteries dans les ordures ménagères. Pour jeter les batteries, remettez-les à la station de recyclage locale. Contactez les autorités locales compétentes pour plus de détails.



**Les informations suivantes ne s'appliquent qu'aux pays membres de l'UE.**

Pb, Hg, Cd Si la batterie contient une quantité de plomb (Pb), de mercure (Hg) et/ou de cadmium (Cd) supérieure aux valeurs définies dans la directive sur les batteries (2006/66/CE), les symboles chimiques du Pb, du Hg et/ou du Cd doivent apparaître sous le symbole du conteneur barré.

#### DÉCLARATION DE CONFORMITÉ UE

Nous,  
Mascot Online B.V.  
Veluwezoom 32  
1327 AH Almere  
Pays-Bas

Déclarons en toute responsabilité que le produit :

- Marque du produit : Rebblo
- N° de modèle du produit : 2102256
- Description du produit : Plateforme vibrante
- Puissance du produit : Entrée : 220 – 240 V~, 50 Hz, 200 W, Classe I
- Classe de produit : H

Conforme aux dispositions des directives :

- Directive de compatibilité électromagnétique (CEM) : 2014/30/UE
- Directive Produits liés à l'énergie (ERP) : 2009/125/CE
- Directive Basse tension : 2014/35/UE
- Limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques (Directive RoHS) : 2011/65/EU, avec sa modification 2015/863/EU

Ainsi qu'aux normes par rapport auxquelles la conformité est déclarée :

CEM :

- EN 55014-1:2021
- EN 55014-2:2021
- EN IEC 61000-3-2:2019 + A1:2021
- EN 61000-3-3:2013 + A1:2019 + A2:2021

ERP :

- Règlement de la Commission (CE) N° 1275/2008

Basse tension :

- EN IEC 60335-1:2012 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A2:2019 + A14:2019 + A15:2021
- EN IEC 60335-2-32:2021
- EN 62233:2008

Lieu : Almere

Date d'émission : 01-04-2024

Nom de signataire autorisé(e) : B. van Dijk

Titre : Directeur général

# **(DE) BEDIENUNGSANLEITUNG: REBBLO - VIBRATIONSPLATTE (2102256)**

## **INHALTSVERZEICHNIS:**

- 1) Verpackungsinhalt
- 2) Sicherheitshinweise
- 3) Installation und Verwendung des Produkts
- 4) Reinigung und Wartung
- 5) Technische Daten
- 6) Lagerung und Transport

## **1) VERPACKUNGSGEHALT**

- Vibrationsplatte
- Trainingsseile
- Fernbedienung
- AAA Batterie (2x)
- Stromkabel
- Bedienungsanleitung

## **2) SICHERHEITSANWEISUNGEN**

Vor Gebrauch der „Vibrationsplatte“, nachfolgend als „Gerät“ bezeichnet, müssen immer die folgenden Vorkehrungen getroffen werden.

### **ERKLÄRUNG VERWENDETER SYMBOLE**

|  |                                                                                                                                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Anmerkung!</b><br>Folgen Sie den Anweisungen in der Bedienungsanleitung!                                                                                                                           |
|  | <b>Warnhinweis!</b><br>Warnung vor möglicher Lebensgefahr und/oder Gefahr von ernsthaften nicht heilbaren Verletzungen!                                                                               |
|  | <b>Warnhinweis! Erstickungsgefahr</b><br>Warnung vor möglicher Lebensgefahr und/oder Gefahr von ernsthaften nicht heilbaren Verletzungen!                                                             |
|  | <b>Warnhinweis! Stromschlaggefahr</b><br>Warnung vor möglicher Lebensgefahr und/oder Gefahr von ernsthaften nicht heilbaren Verletzungen!                                                             |
|  | <b>Warnhinweis! Umstehende fernhalten</b><br>Halten Sie Umstehende vom Arbeitsbereich fern.<br>Warnung vor möglicher Lebensgefahr und/oder Gefahr von ernsthaften nicht heilbaren Verletzungen!       |
|  | <b>CE-Kennzeichnung</b><br>Weist darauf hin, dass das in Europa verkaufte Produkt bewertet worden ist, damit es die hohen Anforderungen bezüglich Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz zu erfüllt. |
|  | <b>Anweisungen zum Schutz der Umwelt</b><br>(EEAG, Rückgewinnung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten)                                                                                              |

### **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

- Lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig durch und bewahren Sie sicher auf. Wenn Sie dieses Gerät an andere Personen weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur entsprechend der Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und von Personen mit körperlichen, sensorischen oder mentalen Einschränkungen sowie mangelnder Erfahrung und Wissen verwendet werden, sofern sie zuvor entsprechend von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person in der Verwendung des Geräts unterwiesen wurden. Kinder dürfen mit dem Gerät nicht spielen. Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern

unter 8 Jahren ausgeführt werden.

- Halten Sie das Gerät und Stromkabel von Kindern unter 8 Jahren fern.
- Das Gerät ist nur für den häuslichen oder ähnlichen Gebrauch bestimmt, nicht für die professionelle Nutzung.



**WARNHINWEIS!** Lassen Sie kein Verpackungsmaterial achtlos herumliegen. Kinder könnten es als gefährliches Spielmaterial verwenden. **Erstickungsgefahr!**

### **ALLGEMEINE SICHERHEITSINFORMATIONEN UND -ANWEISUNGEN**

- Dieses Gerät ist kein Spielzeug und sollte unter strenger Aufsicht gehalten werden, um zu verhindern, dass Kinder das Gerät als Spielzeug benutzen.
- Kinder dürfen dieses Gerät nicht ohne Aufsicht reinigen oder pflegen.
- Kinder oder Haustiere dürfen Haushaltsgeräte niemals als Spielzeug oder ohne Aufsicht benutzen. Kinder können Gefahren, die von einer falschen Benutzung elektrischer Geräte ausgehen, nicht einschätzen.
- Kinder, die sich in der Nähe des Gerätes aufhalten, müssen stets von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden.



#### **WARNHINWEIS!**

Das Gerät nicht verwenden, wenn Menschen, insbesondere Kinder, oder Haustiere in der Nähe sind.

- Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt, wenn es in Betrieb ist.
- Stellen Sie das Gerät auf eine flache, stabile Oberfläche, an einem Ort, wo es nicht umfallen oder verrutschen kann.
- Es ist empfehlenswert, eine geeignete rutschfeste Grundfläche zwischen das Gerät und den Fußboden zu legen, um Schäden an Ihrem Fußboden zu vermeiden.
- Überprüfen Sie das Gerät vor jeder Verwendung auf Abnutzung, Schäden und ob alle Teile des Geräts ordnungsgemäß gesichert sind.



**WARNHINWEIS! Vermeiden Sie, dass Fremdkörper, Körperteile (beispielsweise Finger, Haare usw.) oder Kleidungsstücke in das Gerät geraten.**

- Stellen Sie das Gerät nicht woanders hin, wenn es eingeschaltet ist. Schalten Sie das Gerät immer AUS, bevor Sie es an einen anderen Ort stellen.
- Entfernen Sie vor Trainingsbeginn alle Objekte in einem Radius von zwei Metern von dem Gerät.
- Der freie Bereich muss von den Kontaktpunkten des Geräts im Trainingsbereich in allen Richtungen mehr als einen Meter betragen und auch einen Bereich für den Notabstieg beinhalten. Die Größe des freien Bereichs kann geteilt werden, wenn Geräte nebeneinander aufgestellt werden.



**WARNHINWEIS!** Lassen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings von Ihrem Arzt untersuchen. Er kann die maximale Belastung festlegen, der Sie sich aussetzen dürfen und Ihnen genaue Informationen über die richtige Körperhaltung während des Trainings, die Ziele Ihres Trainings und Ihre Ernährung geben.

- Eine Überanstrengung kann zu schweren irreversiblen Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach fühlen.
- Wenn Sie Übelkeit, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb oder andere ungewöhnliche Symptome wahrnehmen, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- Wir empfehlen, 40 Minuten nach der Einnahme einer Mahlzeit mit einem intensiven Training zu beginnen.
- Achten Sie darauf, dass jeweils nur eine Person das Gerät verwendet.
- Das maximale Nutzergewicht beträgt 120 kg.
- Um Muskelschmerzen und -belastungen zu vermeiden, beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase und beenden Sie jedes Training mit einer Abkühlphase. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Achten Sie darauf, Hände, Füße und andere Körperteile, Haare, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fernzuhalten.
- Ziehen Sie Trainingskleidung und Schuhe an, die für das Fitnesstraining am Gerät geeignet sind. Ihre Trainingsschuhe sollten für dieses Gerät geeignet sein.

- Sie müssen das Gerät vollständig stoppen, wenn Sie absteigen möchten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Innenräumen, in trockenen Bereichen und nicht in der Nähe von Wasser, anderen Flüssigkeiten oder Feuchtigkeit.
- ⚠ **WARNHINWEIS!** Decken Sie das Gerät oder den Netzstecker nicht mit Stoffen, Vorhängen oder anderem Material ab, da dies zu einem Stromschlag, Überhitzung, Brand oder Schäden am Gerät führen kann.
- Machen Sie das Gerät nach dem Gebrauch gründlich sauber (siehe „Pflege und Reinigung“).
- Wenn es benutzt oder gelagert wird, legen Sie nichts oben auf das Gerät.
- Vermeiden Sie Orte mit Vibrationen, Kälte oder Feuchtigkeit.
- Setzen Sie das Gerät nicht dem direkten Sonnenlicht, Wärmequellen, übermäßiger Feuchtigkeit oder korrosiven Umgebungen aus.
- Setzen Sie das Gerät keiner mechanischen Beanspruchung aus.
- Eine missbräuchliche Verwendung kann das Produkt beschädigen.
- Bitte gehen Sie vorsichtig mit dem Gerät um. Aufpralle oder Stürze, selbst aus geringer Höhe, können das Gerät beschädigen.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, da dies zu einem Stromschlag führen kann.
- Das Gerät sollte nicht demontiert, repariert oder auf irgendeine Art und Weise verändert werden.
- Das Gerät muss bei jeglicher Beschädigung professionell repariert werden, z. B. bei beschädigtem Netzkabel, verschütteter Flüssigkeit, wenn Objekte in das Gerät gefallen sind, es Regen oder Feuchtigkeit ausgesetzt war, es fallengelassen wurde oder nicht normal funktioniert.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine scheuernden Reinigungsmittel.
- Reinigen Sie das Gerät nicht mit Fremdkörpern.
- Dieses Gerät ist nur für den Haushalt bestimmt, nicht für den professionellen Gebrauch.
- Die Garantie erlischt sofort, wenn Schäden durch Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung verursacht wurden. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die aufgrund der Missachtung dieser Bedienungsanleitung, Fahrlässigkeit oder aufgrund von Anwendungen verursacht wurden, die nicht den Bedingungen in dieser Bedienungsanleitung entsprechen.

## STROM UND WÄRME

- Prüfen Sie vor dem Einsatz, ob die Netzspannung identisch mit der auf dem Typenschild des Geräts angegebenen Netzspannung ist.
- Vergewissern Sie sich, dass Ihre Hände trocken sind, bevor Sie das Gerät, Stromkabel oder Stecker berühren.
- Stecken Sie den Netzstecker in eine geerdete Steckdose, die jederzeit leicht zugänglich ist.
- ⚠ **WARNHINWEIS!** Den Netzstecker, das Kabel oder das Gerät niemals mit Lappen, Vorhängen oder anderen Materialien verdecken, um mögliche Überhitzung und Brandgefahr zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät und das Netzkabel nicht an Hitzequellen wie heiße Kochplatten oder offenes Feuer gelangen.
- Überprüfen Sie das Netzkabel regelmäßig auf Schäden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel Anzeichen von Schäden aufweist, wenn das Gerät auf den Boden gefallen ist oder andere Anzeichen von Schäden aufweist.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, wenn Sie beim Gebrauch Fehler entdecken oder Beschädigungen feststellen und wenn das Gerät nicht benutzt oder gereinigt wird.
- Achten Sie darauf, dass niemand auf das Netzkabel treten oder es einklemmen kann.
- Das Netzkabel darf nicht über scharfen Kanten hängen. Halten Sie es von heißen Objekten und offenen Flammen fern.
- Stellen Sie das Gerät nicht in die Nähe, unter oder vor eine Steckdose und stellen Sie es in einiger Entfernung von offenen Flammen und Wärmequellen auf.
- Beim Einstecken des Steckers darauf achten, dass er nicht versehentlich herausgezogen werden oder dass man darüber stolpern kann.
- Ziehen Sie den Netzadapter bei Gewitter oder längerer Nichtbenutzung aus der Steckdose.
- Ziehen Sie beim Entfernen des Steckers aus der Steckdose am Stecker, nicht am Kabel.

- Betreiben Sie das Gerät nicht mit einer externen Zeitschaltuhr oder einer separaten Fernbedienung.
- Die Benutzung eines Verlängerungskabels wird nicht empfohlen, da dies zu Überhitzung und Brand führen kann. Verwenden Sie falls nötig ein 10-Ampere-Verlängerungskabel. Kabel mit weniger Ampere können durchbrennen.
- Bei Verwendung eines Verlängerungskabels dieses ganz ausrollen.
- Vermeiden Sie Überlastung durch gleichzeitiges Anschließen zu vieler Geräte in einem Bereich.

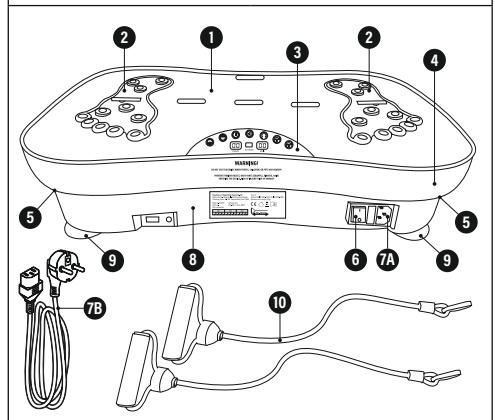
- ⚠ **WARNHINWEIS!** Um das Risiko bezüglich Brand oder Stromschlag zu reduzieren, muss das Gerät vor Wassertropfen und Wasserspritzern geschützt werden. Halten Sie es von Objekten, die mit Flüssigkeiten gefüllt sind, wie Vasen, fern. Solche Gegenstände sollten nicht auf das Gerät oder in dessen Nähe gestellt werden.
- Das Gerät nicht hochheben, wenn es in Wasser oder andere Flüssigkeiten gefallen ist. Ziehen Sie sofort den Stecker aus der Steckdose. Das Gerät nicht mehr benutzen.
  - Das Gerät nicht verwenden, wenn das Kabel oder der Stecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten gefallen ist.
  - Tauchen Sie das Gerät, das Kabel und den Netzstecker niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
  - Das Gerät nicht hochnehmen, wenn es in Wasser oder andere Flüssigkeiten gefallen ist. Ziehen Sie sofort den Stecker aus der Steckdose. Das Gerät nicht mehr benutzen.

## 3) INSTALLATION UND VERWENDUNG DES GERÄTS

Öffnen Sie die Verpackung vorsichtig, bevor Sie das Gerät herausnehmen. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vollständig und unbeschädigt ist. Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, kontaktieren Sie den Lieferanten und verwenden Sie das Produkt nicht. Die Verpackung sollte aufbewahrt oder in Übereinstimmung mit den örtlichen Vorschriften recycelt werden.

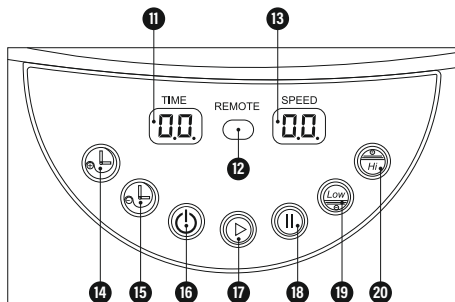
### TEILE UND MERKMALE DES GERÄTS

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| 1. Vibrationsplattform    | 7A. Netzstecker    |
| 2. Magnetischer Massierer | 7B. Stromkabel     |
| 3. Bedienfeld             | 8. Fuß             |
| 4. Abdeckung              | 9. Füße            |
| 5. Seilbefestigungspunkt  | 10. Trainingsseile |
| 6. Ein-/Ausschalter       |                    |



## BEDIENFELD

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 11. Zeitanzeige              | 16. Betriebsschalter       |
| 12. Fernsignalempfänger      | 17. Start-Taste            |
| 13. Geschwindigkeitsanzeige  | 18. Pause-Taste            |
| 14. Taste zur Zeiterhöhung   | 19. Taste zur              |
| 15. Taste zur Zeitverringern | Geschwindigkeitsverringern |
|                              | 20. Taste zur              |
|                              | Geschwindigkeitserhöhung   |

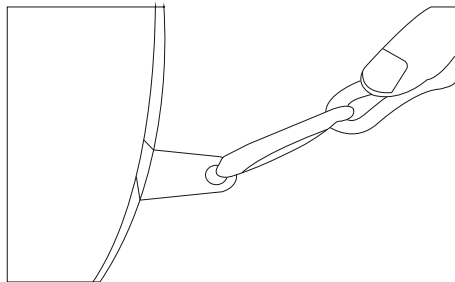


## INSTALLATION DER BATTERIEN

- Entfernen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Fernbedienung vom Gerät, indem Sie sie nach unten drücken.
- Setzen Sie die (2) AAA-Batterien in das Batteriefach ein und beachten Sie dabei die Polarität.
- Schließen Sie die Batterieabdeckung, indem Sie es wieder auf das Gerät setzen und vorsichtig andrücken. Sie werden ein „Klicken“ hören, das darauf hinweist, dass die Batterieabdeckung gut befestigt ist.

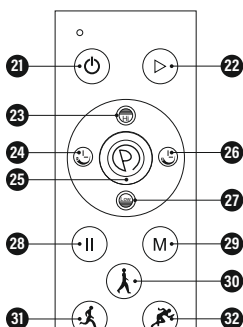
## TRAININGSSEILE ANBRINGEN

Öffnen Sie die Klemme am Ende des Trainingsseils (10) und ziehen Sie es durch die Öffnung des Seilbefestigungspunkts (5).



## FERNBEDIENUNG

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 21. Betriebsschalter            | 22. Start-Taste                 |
| 23. Taste zur Geschwindigkeits- | erhöhung                        |
| 24. Taste zur Zeitverringern    | 25. Programmtaste               |
| 26. Taste zur Zeiterhöhung      | 27. Taste zur Geschwindigkeits- |
| verringern                      | 28. Pause-Taste                 |
| 29. Modus-Taste                 | 30. Gehmodus                    |
| 31. Jogging-Modus               | 32. Laufmodus                   |
| 33. Fernbedienung               |                                 |



## DAS GERÄT EIN-/AUSSCHALTEN

- Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker (7) sich in der Netzsteckdose befindet.
- Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Ein-/Ausschalter (6) auf der Rückseite des Geräts auf die Position „I“ stellen. Es wird ein „Piepton“ ertönen und die Zeit- (11) und Geschwindigkeitsanzeige (13) wird aufleuchten.
- Sobald das Gerät eingeschaltet ist, ist es im Standby-Modus.
- Zum vollständigen Ausschalten des Geräts stellen Sie den Ein-/Ausschalter (6) auf der Rückseite des Geräts auf die Position „0“.
- Ziehen Sie dann den Netzstecker aus der Steckdose.

## DAS GERÄT EIN-/AUSSCHALTEN

Wenn Sie den Ein-/Ausschalter (6) des Geräts eingeschaltet (Position I) haben, wird das Gerät im Standby-Modus sein und es werden zwei Striche auf der Zeit- (11) und Geschwindigkeitsanzeige (13) aufleuchten.

Zum Einschalten des Geräts drücken Sie den Betriebsschalter (16)/(21) auf dem Bedienfeld (3) oder auf der Fernbedienung (33). Die Geschwindigkeits- und Zeiteinstellungen können jetzt eingestellt werden.

Zum Ausschalten des Geräts drücken Sie den Betriebsschalter (16)/(21) auf dem Bedienfeld (3) oder auf der Fernbedienung (33). Das Gerät wird sich in den Standby-Modus schalten und es werden zwei Striche auf der Zeit- (11) und Geschwindigkeitsanzeige (13) aufleuchten.

**Hinweis!** Es wird ein Piepton ertönen, wenn die Tasten gedrückt sind.

## OPTIONEN DER GESCHWINDIGKEITSEINSTELLUNGEN

Die Geschwindigkeitseinstellung kann von 1 bis auf 99 eingestellt werden. Starten Sie das Gerät zuerst, indem Sie die Start-Taste (17)/(22) auf dem Bedienfeld (3) oder auf der Fernbedienung (33) drücken. Zur Erhöhung der Geschwindigkeit drücken Sie die Taste zur Geschwindigkeitserhöhung (19)/(23) oder die Taste zur Geschwindigkeitsverringern (19)/(27).

| Level   | Hz/s      |
|---------|-----------|
| 1 - 9   | 6,6 - 7,0 |
| 10 - 19 | 7,1 - 7,5 |

## ERSTE VERWENDUNG

- Nehmen Sie das Gerät und das Zubehör aus dem Karton. Entfernen Sie alle Schutzfolien oder Kunststoff vom Gerät.
- Vor dem ersten Gebrauch des Geräts muss der Sockel mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.
- Trocknen Sie das Gerät gründlich ab.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel, einen Scheuerschwamm oder Stahlwolle, da diese das Gerät beschädigen können.

|         |             |
|---------|-------------|
| 20 - 29 | 7,6 - 8,0   |
| 30 - 39 | 8,1 - 8,5   |
| 40 - 49 | 8,6 - 9,0   |
| 50 - 59 | 9,1 - 9,5   |
| 60 - 69 | 9,6 - 10,0  |
| 70 - 79 | 10,1 - 10,4 |
| 80 - 89 | 10,5 - 11,0 |
| 90 - 99 | 11,1 - 11,5 |

**Hinweis!** Es wird ein Piepton ertönen, wenn die Tasten gedrückt sind.

## OPTIONEN DER ZEITEINSTELLUNGEN

Die Zeit kann von 1 bis 15 Minuten eingestellt werden.

Drücken Sie zur Einstellung der Zeit die Taste zur Zeiterhöhung **(14)/(26)** oder die Taste zur Zeitverringerung **(15)/(24)** entweder auf dem Bedienfeld **(3)** oder auf der Fernbedienung **(33)**.

**Hinweis!** Die Zeit kann nicht eingestellt werden, wenn das Gerät verwendet wird.

**Hinweis!** Es wird ein Piepton ertönen, wenn die Tasten gedrückt sind.

## AUTOMATISCHE PROGRAMME

Das Gerät ist mit 10 verschiedenen automatischen Programmen ausgestattet, die mit der Fernbedienung eingestellt werden. Um zwischen den Programmen zu wechseln, drücken Sie die Programmtaste **(25)** und drücken Sie die Start-Taste **(17)/(22)** zum Starten des Programms. Die Programme wechseln die Geschwindigkeitsniveaus jede Minute. Sehen Sie sich das nachstehende Schaubild an, um die verschiedenen automatischen Programme zu sehen:

## GESCHWINDIGKEITSNIVEAUS PRO MINUTE PRO PROGRAMM

|    | 15 Min | 14 Min | 13 Min | 12 Min | 11 Min | 10 Min | 9 Min | 8 Min | 7 Min | 6 Min | 5 Min | 4 Min | 3 Min | 2 Min | 1 Min |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| P0 | 4      | 8      | 10     | 12     | 17     | 20     | 24    | 20    | 17    | 6     | 12    | 17    | 20    | 24    | 20    |
| P1 | 2      | 4      | 6      | 8      | 10     | 13     | 15    | 12    | 9     | 8     | 8     | 10    | 13    | 15    | 12    |
| P2 | 8      | 14     | 8      | 14     | 8      | 20     | 8     | 14    | 8     | 14    | 14    | 8     | 20    | 8     | 14    |
| P3 | 12     | 23     | 29     | 38     | 49     | 56     | 68    | 76    | 48    | 29    | 38    | 49    | 56    | 68    | 76    |
| P4 | 9      | 13     | 16     | 21     | 24     | 35     | 67    | 50    | 38    | 30    | 21    | 24    | 35    | 67    | 50    |
| P5 | 23     | 55     | 23     | 55     | 23     | 55     | 23    | 55    | 23    | 55    | 55    | 23    | 35    | 23    | 55    |
| P6 | 11     | 11     | 25     | 25     | 38     | 38     | 48    | 48    | 25    | 25    | 25    | 38    | 38    | 48    | 48    |
| P7 | 30     | 30     | 50     | 50     | 70     | 70     | 40    | 40    | 60    | 60    | 50    | 70    | 70    | 40    | 40    |
| P8 | 55     | 40     | 55     | 40     | 50     | 77     | 80    | 65    | 65    | 99    | 40    | 50    | 77    | 80    | 65    |
| P9 | 40     | 85     | 75     | 65     | 25     | 96     | 78    | 60    | 65    | 80    | 65    | 25    | 96    | 78    | 60    |

**Hinweis!** Wenn ein automatisches Programm aktiviert ist, funktionieren nur die Start-, Pause-Tasten und der Betriebsschalter.

**Hinweis!** Es wird ein Piepton ertönen, wenn die Tasten gedrückt sind.

## MODI

Das Gerät ist mit verschiedenen Modi ausgestattet, die eingestellt werden können, indem Sie die Start-Taste **(17)/(22)** und dann eine der verschiedenen Modus-Tasten **(29)**, **(30)**, **(31)**, **(32)** auf der Fernbedienung **(33)** drücken. Im Gehmodus **(30)** funktioniert das Gerät auf dem Geschwindigkeitsniveau 20, im Jogging-Modus **(31)** funktioniert das Gerät auf dem Geschwindigkeitsniveau 50, im Laufmodus **(30)** funktioniert das Gerät auf dem Geschwindigkeitsniveau 80. Um diese Modi einfach zu wechseln, drücken Sie die Modus-Taste **(29)**.

**Hinweis!** Wenn ein Modus aktiviert ist, können sie die Zeiteinstellungen nicht ändern.

**Hinweis!** Es wird ein Piepton ertönen, wenn die Tasten gedrückt sind.

## VERWENDUNG

**Hinweis!** Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Verschleiß und/oder Beschädigung und verwenden Sie es nur, wenn es in einwandfreiem Zustand ist.

## DEHNUNGSÜBUNGEN

Um Muskelschmerzen und -überbeanspruchungen zu vermeiden, beginnen Sie jedes Training mit einer 5 bis 20 Minuten langen Aufwärmphase. Es wird empfohlen, die folgenden Dehnungsübungen 5 Mal mit mindestens 10 Wiederholungen auszuführen. Denken Sie daran, ein Training mit Dehnungsübungen und Abkühlen abzuschließen.

## DEHNUNG DER QUADRIZEPS

Halten Sie eine Hand an einer Wand, um das Gleichgewicht zu halten, fassen Sie hinter sich und ziehen Sie Ihren Fuß hoch. Bringen Sie Ihre Hacke möglichst nah an Ihren Hintern. Bleiben Sie so, bis Sie bis 15 gezählt haben und wiederholen Sie dies mit dem anderen Fuß.

## DEHNUNG DES INNENSCHENKELS

Sitzen Sie mit den Sohlen Ihrer Füße zusammen, indem Ihre Knie nach oben zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße möglichst nah an Ihre Leiste. Drücken Sie Ihre Knie sanft in Richtung Boden. Bleiben Sie so, bis Sie bis 15 gezählt haben.

## BERÜHRUNGEN DER ZEHNEN

Beugen Sie sich langsam von Ihrer Taille an nach vorne und lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt, während Sie sich zu Ihren Zehen strecken. Reichen Sie so weit Sie können und bleiben Sie so, bis Sie bis 15 gezählt haben.

## DEHNUNGEN DER KNIESEHNE

Dehnen Sie Ihr rechtes Bein. Halten Sie die Sohle Ihres linken Fußes gegen Ihren rechten Innenschienkel. Strecken Sie möglichst nah an Ihre Zehen heran. Bleiben Sie so, bis Sie bis 15 gezählt haben. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dies mit Ihrem linken Bein.

## DEHNUNG DER WADEN

Lehnen Sie sich gegen eine Wand, indem Ihr linkes Bein sich vor Ihrem rechten Bein befindet und Ihre Arme nach vorne gerichtet sind. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden. Biegen Sie dann das linke Bein und lehnen Sie sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften in die Richtung der Wand bewegen. Bleiben Sie so und wiederholen Sie es auf der anderen Seite, bis Sie bis 15 gezählt haben.

## KOPFDREHUNGEN

Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts für einmal Zählen lang, fühlen Sie die Dehnung auf der linken Seite Ihres Nackens. Drehen Sie Ihren Kopf dann zurück für einmal Zählen lang, während Sie Ihr Kinn zur Decke strecken und Ihren Mund geöffnet lassen. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für einmal Zählen lang, lassen Sie dann Ihren Kopf auf Ihre Brust sacken für einmal Zählen lang.

## ANHEBEN DER SCHULTERN

Heben Sie Ihre rechte Schulter in die Richtung Ihres Ohrs für einmal Zählen lang. Heben Sie danach Ihre linke Schulter für einmal Zählen lang an, während Sie Ihre rechte Schulter senken.

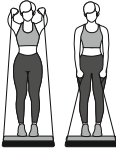
## DEHNUNG DER SEITEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie sie an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm möglichst weit zur Decke für einmal Zählen lang. Wiederholen Sie diese Handlung mit Ihrem linken Arm.

## TRAININGSÜBUNG

Wenn Sie nicht mit dem Gerät und den Übungen vertraut sind, sind einige Dinge zu empfehlen. Beginnen Sie mit der niedrigsten Geschwindigkeitseinstellung und steigern Sie die Geschwindigkeit langsam

entsprechend der Übung. Je nach der Geschwindigkeitsintensität, können Sie eine Matte auf die Vibrationsplattform (1) legen. Starten Sie in der Mitte der Vibrationsplattform, da die Übungen schwieriger werden, sobald Sie sich zum äußeren Bereich der Vibrationsplattform bewegen.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Haltung bei Ganzkörperübungen</b><br/>Stehen Sie auf der Vibrationsplattform (1) und halten Sie Ihre Füße so weit auseinander wie Ihre Schultern. Verwenden Sie die Trainingsseile (10), damit das Training effektiver ist.<br/><b>Hinweis!</b> Achten Sie bei der Verwendung der Trainingsseile darauf, dass Sie die Griffe immer waagrecht halten. Ziehen Sie nicht in einem Winkel, da die Gefahr besteht, dass Gelenke überbeansprucht werden.</p> |
|    | <p><b>Kniebeugen-Haltung</b><br/>Stehen Sie auf der Vibrationsplattform (1) und halten Sie Ihre Füße so weit auseinander wie Ihre Schultern und beginnen Sie, Hocken zu machen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | <p><b>Haltung beim Biegen des Oberkörpers</b><br/>Sitzen Sie mit Ihren Knien vor dem Gerät auf dem Boden, legen Sie Ihre Hände auf die Vibrationsplattform (1) und halten Sie Ihre Hände und Arme so weit auseinander wie Ihre Schultern.</p>                                                                                                                                                                                                                |
|     | <p><b>Haltung für Unterbeine</b><br/>Legen Sie Ihre Unterschenkel auf die Vibrationsplattform (1) und stellen Sie Ihre Hände zum Abstützen nach hinten auf den Boden. Halten Sie Ihre Beine gestreckt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                   |
|   | <p><b>Bückende Haltung</b><br/>Stellen Sie Ihre Füße so weit auseinander wie Ihre Schultern vor dem Gerät auf den Boden. Legen Sie Ihre Hände auf die Vibrationsplattform (1) und halten Sie Ihre Hände und Arme so weit auseinander wie Ihre Schultern.</p>                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>Einfüßige Haltung</b><br/>Stellen Sie einen Fuß auf die Vibrationsplattform (1) und entspannen Sie Ihren restlichen Körper.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | <p><b>Sitzhaltung I</b><br/>Setzen Sie sich mit Ihrem Po auf die Vibrationsplattform (1) und halten Sie die Sohlen Ihrer Füße vor Ihnen aneinander.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p><b>Sitzhaltung II</b><br/>Stellen Sie einen Stuhl oder Hocker vor das Gerät, setzen Sie sich hin und stellen Sie Ihre Füße auf die Vibrationsplattform (1).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

#### 4) PFLEGE UND REINIGUNG

- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist, schalten Sie den Ein-/Ausschalter (6) auf dem Gerät auf die Position „0“ und ziehen Sie den Stecker aus der Netzsteckdose.
- Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder in eine andere Flüssigkeit.
- Reinigen Sie das Stromkabel und das Gerät mit einem feuchten Tuch.
- Überprüfen Sie Luftein- und Luftauslass des Geräts auf Staub und Schmutz. Entfernen Sie Staub und Schmutz vorsichtig durch Saugen (Staubsauger).
- Verwenden Sie niemals aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel, Scheuerschwamm oder Stahlwolle; dies beschädigt das Gerät und führt zu Kratzern und Schäden auf der Oberfläche des Geräts.
- Trocknen Sie das Stromkabel und das Gerät gründlich ab.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort.

#### 5) TECHNISCHE DATEN

- Eingangsspannung: 220 – 240 V~, 50 Hz, Class I
- Strom: 200 W
- Empfohlene Benutzungszeit: 15 Min.
- Max. Belastbarkeit: 120 kg
- Nutzungsklasse: Klasse H
- Kabellänge: 140cm
- Gewicht: ± 8,0 kg
- Maße: 12,5 x 53 x 32 cm (H x B x L)

#### 6) LAGERUNG UND TRANSPORT

- Wenn Sie das Gerät aufbewahren, sollte es zuerst, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben, gereinigt werden. Das Gerät sollte in der Originalverpackung aufbewahrt werden.
- Bewahren Sie das Gerät immer in einem trockenen und gut belüfteten Raum und außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Schützen Sie das Gerät während des Transports gegen Vibrationen und Stöße.

Die Änderung aller Inhalte und der technischen Daten in dieser Anleitung ist ohne vorherige Ankündigung vorbehalten.

## EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Wir,  
Mascot Online B.V.  
Veluwezoom 32  
1327 AH Almere  
Niederlande

erklären in unserer alleinigen Verantwortung, dass das Produkt:

- Produktmarke: Rebblo
- Produktmodell Nr.: 2102256
- Produktbeschreibung: Vibrationsplatte
- Produktrennkapazität: Eingang: 220 – 240 V~, 50 Hz, 200 W, Klasse I
- Produktklasse: H

Den Bestimmungen der folgenden Richtlinien entspricht:

- Richtlinie über die elektromagnetische Verträglichkeit (EMV): 2014/30/EU
- Richtlinie über energieverbrauchsrelevante Produkte (EVP): 2009/125/EG
- Niederspannungsrichtlinie (LVD): 2014/35/EU
- Richtlinie zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten (RoHS): 2011/65/EU und Änderung der Richtlinie 2015/863/EU

Und Normen, für die Konformität erklärt wird:

EMV:

- EN 55014-1:2021
- EN 55014-2:2021
- EN IEC 61000-3-2:2019 + A1:2021
- EN 61000-3-3:2013+A1:2019 + A2:2021

EVP:

- Verordnung (EG) Nr. 1275/2008 der Kommission

LVD:

- EN IEC 60335-1:2012 + A11:2014 + A13:2017 + A1:2019 + A2:2019 + A14:2019 + A15:2021
- EN IEC 60335-2-32:2021
- EN 62233:2008

Ort: Almere

Ausstellungsdatum: 01.04.2024



Berechtigter Name der Signatur: B. van Dijk

Titel: Geschäftsführer

### ANWEISUNGEN ZUM SCHUTZ DER UMWELT

(EEAG, Rückgewinnung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten, gilt in den EU-Mitgliedstaaten)



Ihr Produkt wurde aus qualitativ hochwertigen Materialien und Teilen hergestellt, die recycelt und wiederverwendet werden können. Am Ende seiner Lebensdauer darf dieses Produkt nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern muss zu einer speziellen Sammelstelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten gebracht werden. Dies wird in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung durch den durchgestrichenen Abfallbehälter angezeigt. Die verwendeten Rohstoffe sind recyclingfähig.

Sie können die nächstgelegene Sammelstelle bei Ihrer Gemeinde erfragen.

Durch die Wiederverwertung der Altgeräte oder Rohstoffe leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Die ordnungsgemäße Entsorgung stellt sicher, dass Elektro- und Elektronik-Altgeräte (die gefährliche Stoffe enthalten können) in angemessener Weise recycelt und wiederverwendet werden. Es trägt dazu bei, potenzielle Schäden für die Umwelt, die menschliche Gesundheit und die Tierwelt zu vermeiden und die natürlichen Ressourcen zu erhalten.

#### Batterien:

Entsorgen Sie Batterien nicht im Hausmüll. Die Batterien können in Ihrem örtlichen Recyclingzentrum entsorgt werden. Wenden Sie sich für weitere Informationen an die zuständigen Behörden vor Ort.



**Die folgenden Informationen gelten nur für EU-Mitgliedstaaten.**

Pb, Hg, Cd Wenn die Batterie mehr als die in der europäischen Batterierichtlinie (2006/66/EG) festgelegten Werte für Blei (Pb), Quecksilber (Hg) und/oder Cadmium (Cd) enthält, erscheinen die chemischen Symbole für Pb, Hg und/oder Cd unter dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne.

Mascot Online B.V.  
Veluwezoom 32  
1327 AH Almere  
The Netherlands  
www.mascot-online.nl