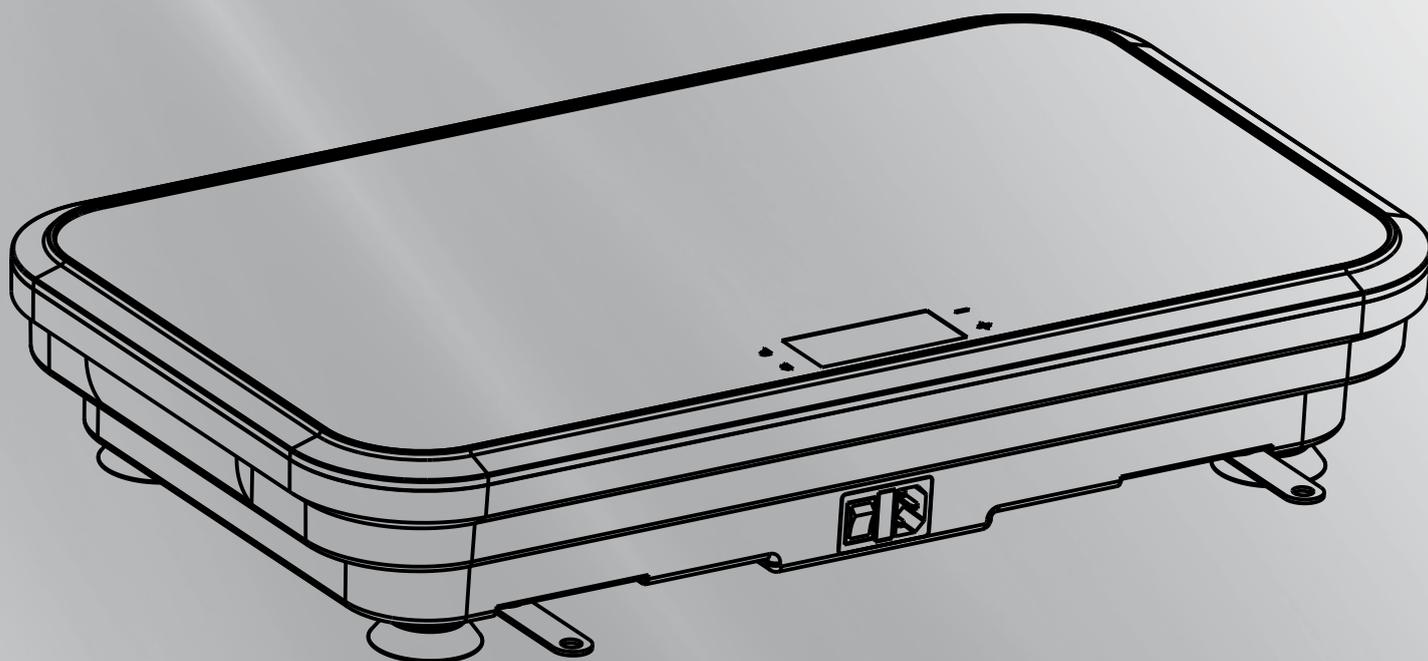


# LIFEPLATE<sup>®</sup> 2.0

Manuel d'utilisation



FRA

**LIFEPLATE<sup>®</sup>**  
vibration technology

Index	<b>2</b>
Informations générales et avertissements	<b>2</b>
Consignes de sécurité	<b>3</b>
vue d'ensemble de l'appareil	<b>4</b>
Utilisation	<b>5-7</b>
Entraînement	<b>8-9</b>
Branchement au secteur	<b>10</b>
Fixer les ceintures d'entraînement	<b>10</b>
Accessoires recommandés	<b>10</b>
Informations techniques	<b>11</b>
Nettoyage et maintenance	<b>11</b>
Lieu et stockage	<b>11</b>
Caractéristiques techniques	<b>12</b>
Messages d'erreur	<b>12</b>
Traitement des déchets	<b>12</b>
Vue éclatée et liste des pièces	<b>13</b>
Garantie	<b>14</b>
Contrat de réparation / Constat de dommages	<b>15</b>

**Informations générales et avertissements**

S'entraîner à l'aide d'une plateforme vibrante est une méthode d'entraînement très complète qui, en plus d'agir sur les muscles, agit sur le reste du corps. Par exemple, la circulation sanguine est stimulée et le métabolisme du corps s'améliore. Depuis quelques années, les professionnels et les athlètes de haut niveau ont utilisé un équipement vibrant dans leurs entraînements pour son impact athlétique, intense et efficace, et à des fins thérapeutiques.

Dans les salles de sport, on trouve maintenant très souvent des plateformes vibrantes, elles deviennent de plus en plus populaires vibration plates et appréciées par de plus en plus d'utilisateurs. Grâce à l'entraînement en douceur, mais aussi très efficace, qu'offrent les plateformes vibrantes, beaucoup de cabinets de physiothérapie utilisent cet appareil pour renforcer les muscles après une blessure ou à des fins de rééducation. En suivant les conseils avisés de votre thérapeute, vous pouvez aujourd'hui utiliser une plateforme vibrante chez vous, dans un but thérapeutique ou pour un entraînement sportif.

Quand vous programmez vos exercices, gardez à l'esprit que s'entraîner avec une plateforme vibrante, bien qu'étant très paisible pour le corps, reste très intense. C'est pourquoi, il faut donner à votre corps assez de temps pour se reposer entre chaque entraînement individuel. En plus de l'entraînement musculaire, intense et efficace, offert par une plateforme vibrante, elle prodigue des effets positifs sur le corps.

Par exemple, ce type d'entraînement a un impact majeure sur la densité osseuse. Le métabolisme est stimuli de façon optimale par les vibrations, et cela peut avoir des effets positifs sur la perte de poids.

Si les points suivants vous concernent, vous devriez toujours définir clairement à l'avance avec votre médecin, si et de quelle manière une plateforme vibrante pourrait vous faire du bien :

- Pacemaker
- Tumeurs
- Epilepsie
- Plaies profondes
- Stérilet récemment implanté
- Inflammation aiguë
- Implants en métal ou en plastique
- Calculs dans les reins, vésicule biliaire et / ou vessie
- Diabète
- Dégénérescence des disques
- Maladies cardiovasculaires
- Thrombose
- Métastases
- Opérations récentes
- Grossesse
- Fractures graves
- Infections graves, par ex. la grippe ou autre
- Implants dentaires
- Maladies musculaires et articulaires
- Déformations osseuses et / ou articulaires
- Maladies cardiaques et cardiovasculaires

Si vous avez des problèmes de santé, des restrictions ou questionnement qui ne sont pas mentionnés ici, discutez avec votre médecin traitant ou votre thérapeute pour savoir si et de quelle manière vous devriez utiliser cet appareil avant de commencer à vous entraîner.

## Consignes de sécurité

Veillez lire et respecter toutes les sections de ce manuel d'utilisation. Une attention particulière doit être accordée aux instructions de sécurité, d'entretien et maintenance ainsi qu'aux informations d'entraînement.

Il est essentiel de respecter strictement les instructions d'entretien et de maintenance présentes dans ce manuel.

Cet équipement sportif ne doit être utilisé qu'à ses fins prévues. Une utilisation de cet équipement à d'autres fins que celles prévues peut entraîner un risque d'accident, une atteinte à la santé ou un endommagement de l'appareil. Le fournisseur ne pourra être tenu responsable en ce cas.

### Raccordement électrique

- Débranchez toujours le câble d'alimentation de la prise avant de déplacer l'appareil.
- Débranchez toujours le câble d'alimentation de la prise avant de commencer tout travail d'entretien, de maintenance ou autre.
- Ne branchez pas le câble d'alimentation sur une multiprise ou un enrouleur de câble.
- Placez le câble de manière à ce qu'il ne puisse être endommagé ou causer un risque de trébuchement.

### Environnement d'entraînement

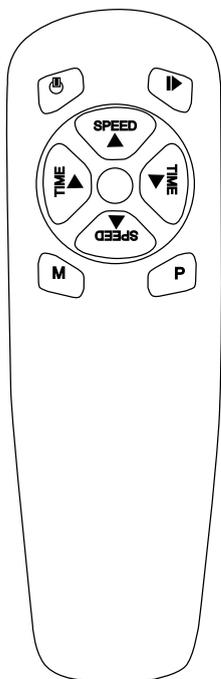
- Choisissez un emplacement adéquat pour votre appareil sportif, offrant un espace optimal et une sécurité maximale. Vous devez disposer d'un espace libre d'au moins 200 cm par 100 cm, 100 cm de chaque côté et devant l'appareil.
- Assurez-vous que l'endroit soit bien aéré et que l'apport en oxygène lors de l'entraînement soit suffisant. Évitez les courants d'air.
- Votre appareil ne convient pas pour une utilisation en extérieur. Il doit être utilisé et rangé uniquement dans un environnement tempéré, sec et propre.
- L'appareil ne peut être utilisé ou rangé dans un endroit humide, comme une piscine, un sauna, etc.
- Assurez-vous que votre appareil soit sur un sol fixe, plat et propre, qu'il soit utilisé ou non. Toute inégalité du sol doit être enlevée ou compensée.
- Afin de protéger les sols fragiles tels que le parquet, le stratifié, le carrelage, etc., il est recommandé de toujours placer une protection sur le sol (morceau de moquette, tapis, etc.) sous l'appareil. Assurez-vous que cette couche ne puisse pas glisser.
- Ne placez pas l'appareil sur une moquette ou un tapis de couleurs claires car les pieds de celui-ci peuvent laisser des traces.
- Assurez-vous que votre appareil ainsi que le câble secteur ne soient pas en contact avec des objets chauds et qu'ils soient placés à une distance sûre de toute source de chaleur, telle qu'un radiateur, un poêle, une cheminée ouverte, etc.

### Consignes de sécurité de la personne lors de l'entraînement

- Retirez le câble d'alimentation de l'appareil lorsque celui-ci n'est pas utilisé afin de prévenir une utilisation inappropriée ou incontrôlée par un tiers, par exemple un enfant.
- Il est conseillé d'effectuer une visite médicale avant de commencer l'entraînement.
- Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez un malaise ou des difficultés respiratoires.
- Commencez toujours vos séances par un effort moindre et augmentez progressivement et régulièrement l'intensité. Réduisez à nouveau l'intensité vers la fin de votre séance d'entraînement.
- Assurez-vous de porter des vêtements et des chaussures adéquates. Veuillez noter que des vêtements larges pourraient se coincer dans la bande de course ou les rouleaux.
- Votre équipement sportif ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Vérifiez toujours que votre appareil est en parfait état avant de commencer votre séance. Ne l'utilisez jamais s'il présente une anomalie ou s'il est défectueux.
- Vous n'êtes autorisé à effectuer des réparations qu'avec l'autorisation préalable de notre service de maintenance. Vous devez utiliser exclusivement les pièces de rechange originales.
- Votre appareil doit être nettoyé après chaque utilisation. Veillez particulièrement à nettoyer les impuretés dues à la transpiration ou autres liquides.
- Assurez-vous qu'aucun liquide (boisson, transpiration, etc.) n'entre en contact avec les plaques de vibration ou la console. Cela pourrait entraîner des dommages techniques et électroniques.
- L'utilisation de votre appareil n'est pas adaptée pour les enfants. Les enfants âgés de moins de 12 ans ne peuvent pas utiliser cet appareil. Les enfants de plus de 12 ans peuvent utiliser cet appareil mais seulement sous la surveillance d'un adulte.
- Les tiers, et particulièrement les enfants et les animaux, doivent être tenus à une distance de sécurité raisonnable (au moins 3 mètres) pendant vos séances d'entraînement.
- Vérifiez avant chaque séance si des objets se trouvent sous l'appareil et retirez-les absolument. N'utilisez jamais l'appareil si des objets se trouvent dessous.
- N'autorisez jamais des enfants à utiliser l'appareil pour jouer ou pour grimper.
- Assurez-vous qu'aucune partie de votre corps ou de celui d'un tiers n'entre en contact avec le mécanisme de mouvement.

La construction de cet appareil d'entraînement est basée sur une technologie de pointe et des standards techniques de sécurité modernes. Cet appareil doit être utilisé exclusivement par des adultes ! Une utilisation extrême, inadaptée et/ou imprévue peut entraîner une atteinte à la santé !

## Vue d'ensemble de l'appareil



### Télécommande

- 🔌 Touche** Touche pour allumer et éteindre la plateforme vibrante.
- ▶ Touche** Touche pour commencer et terminer l'entraînement.
- TEMPS ▼** Le temps par défaut est de 10:00 minutes. Vous pouvez réduire le temps d'entraînement, en appuyant sur cette touche.
- TEMPS ▲** En appuyant sur cette touche, vous pouvez augmenter le temps d'entraînement jusqu'à 10:00 maximum.
- VITESSE ▼** En appuyant sur cette touche, vous pouvez augmenter le niveau d'entraînement et la fréquence de vibration de la plateforme de 1 à 60.
- VITESSE ▲** En appuyant
- Touche M** Touche de sélection rapide. En appuyant sur cette touche, vous pouvez sélectionner directement le niveau 20, 40 ou 60.
- Touche P** Touche de sélection pour les programmes P1 à P5.

### Affichage et pavé numérique

L'affichage LCD sur la plateforme vibrante vous informe au sujet du niveau d'entraînement et du temps d'entraînement en cours.

#### Touches +/-

Avant l'entraînement : Indication du temps d'entraînement  
Pendant l'entraînement : réglage des niveaux d'entraînement

#### Touche ▶

Commencer / Terminer la séance d'entraînement

#### Touche P

Touche pour sélectionner les programmes P1 à P5  
Interrupteur principal et branchement électrique

#### Interrupteur principal

Appuyez pour allumer ou éteindre la plateforme vibrante.  
Position "I" – L'appareil est allumé  
Position "0" – L'appareil est éteint

#### Branchement électrique

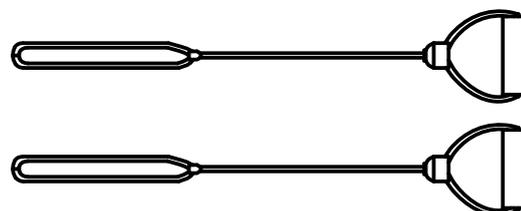
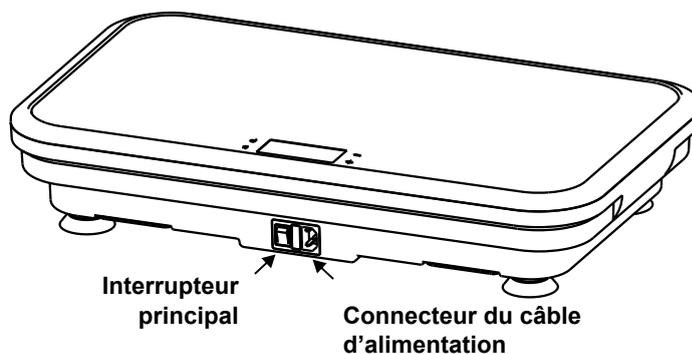
Brancher le câble d'alimentation fournis avec l'appareil.

**ATTENTION** : Ne branchez ou ne retirez jamais le câble d'alimentation de l'appareil quand celui-ci est branché à une prise électrique. Retirez toujours la fiche électrique de la prise avant de brancher ou de retirer le câble de l'appareil.

#### Ceintures d'entraînement

Les ceintures d'entraînement fournies avec l'appareil sont fixes aux œillets de la plateforme vibrante avec des mousquetons.

Les œillets se situent à gauche et à droite, à l'arrière de la plateforme vibrante. Soulevez doucement l'appareil et dépliez les crochets à œillet. Retirez les ceintures et repliez les crochets lorsque vous n'utilisez pas l'appareil.



## Branchement au secteur

### Câble d'alimentation

Utilisez uniquement le câble d'alimentation fourni avec l'appareil pour faire fonctionner votre appareil d'entraînement. D'abord, fixez le connecteur du câble d'alimentation au branchement à l'arrière de l'appareil. Seulement après, branchez la fiche du câble d'alimentation à la prise électrique. Si vous voulez retirer le câble d'alimentation de votre appareil, débranchez d'abord la fiche de la prise électrique avant de déconnecter le câble d'alimentation de l'appareil.

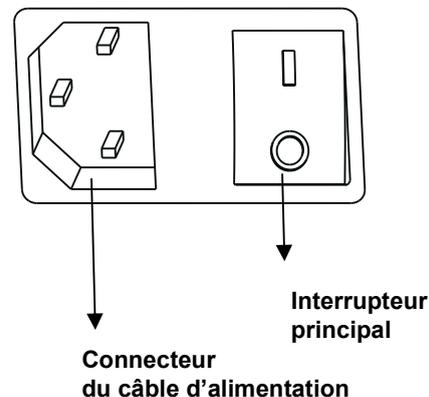
### ⚠ ATTENTION

Branchez votre appareil d'entraînement uniquement à une prise électrique installée par un électricien qualifié. Ne branchez pas cet appareil sur une multiprise ou un enrouleur de câble.

### Interrupteur principal

Après avoir correctement branché le câble d'alimentation, vous pouvez allumer et éteindre votre appareil avec l'interrupteur principal. Pour allumer l'appareil, mettez l'interrupteur sur la position «I».

Pour éteindre l'appareil, mettez l'interrupteur sur la position «0».

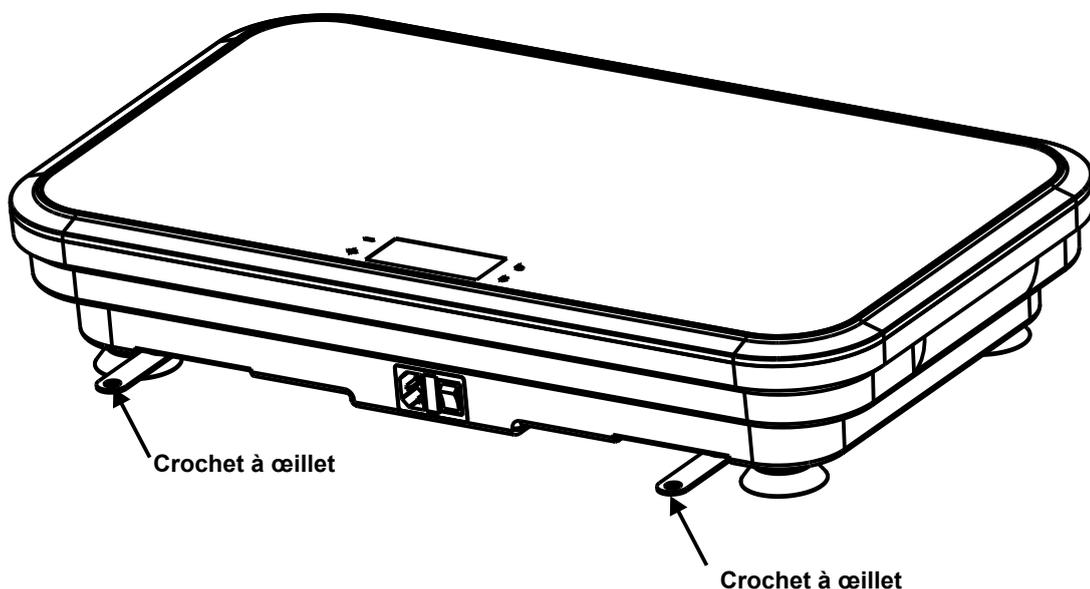


## Fixer les ceintures d'entraînement

À une extrémité des ceintures d'entraînement se trouve une poignée et à l'autre extrémité un mousqueton.

En bas, à l'arrière de la plateforme vibrante, se situent deux crochets à œillet. Pour fixer les ceintures d'entraînement à la plateforme vibrante, soulevez assez haut l'appareil pour pouvoir sortir les deux crochets. Avec les mousquetons, fixez les ceintures d'entraînement à chaque crochet, sur les deux côtés de l'appareil.

Retirez les ceintures d'entraînement et repliez les crochets quand vous n'utilisez pas les ceintures.



## Accessoires recommandés



MAXXUS® Plateforme vibrante - Tapis de protection

Grâce à son extrême densité et à son épaisseur de 1,2 cm, ce tapis atténue de façon optimale les vibrations et le bruit de la plateforme vibrante pendant l'entraînement. De plus, il offre aussi une protection parfaite des planchers contre les dégâts, les rayures et les salissures dues à la transpiration.

Dimensions : 100 x 100 cm

## Utilisation

Veillez lire attentivement les consignes de sécurité et d'utilisation figurant dans le manuel avant d'utiliser cet appareil. Assurez-vous également que des tiers utilisant l'appareil ont pris connaissance des consignes de sécurité et d'utilisation.

Connectez toujours le câble d'alimentation à l'appareil avant de le brancher à une prise électrique. Allumez l'appareil à l'aide de l'interrupteur principal. Avant de débrancher le câble d'alimentation, éteignez d'abord l'appareil à l'aide de l'interrupteur principal. Seulement après, le câble d'alimentation peut être déconnecté de l'appareil si nécessaire.

### Consignes avant la première utilisation de l'appareil et informations générales d'utilisation

1. Déballez la plateforme vibrante.
2. Placez la plateforme vibrante sur une surface adaptée. L'idéal est une surface solide comme le béton, le carrelage, etc. Si vous utilisez la plateforme vibrante sur un plancher souple comme du stratifié ou du parquet, les vibrations pourraient être transférées au plancher. Les planchers en bois ne sont pas du tout adaptés. Comme la plateforme vibrante fonctionne de façon très intensive aux niveaux d'entraînement les plus élevés, nous recommandons toujours d'utiliser un tapis de protection pour le plancher avec une épaisseur d'au moins 1,2 cm.
3. Retirez le film protecteur de la surface d'entraînement de la plateforme vibrante.
4. Connectez d'abord le câble d'alimentation à la plateforme vibrante et ensuite branchez-le à une prise électrique adaptée.
5. Allumez la plateforme vibrante grâce à l'interrupteur placé à l'arrière de l'appareil.
6. Vérifiez si les piles ont été correctement insérées dans la télécommande.
7. Appuyez sur la touche „??“ de la télécommande pour allumer l'affichage sur la plateforme vibrante.
8. Commencez votre séance d'entraînement.
9. Pour éteindre l'affichage et mettre la plateforme vibrante en mode veille, appuyez sur la touche „??“ de la télécommande.
10. Pour éteindre complètement la plateforme vibrante, mettez l'interrupteur à l'arrière de l'appareil sur la position "0".

#### Note sur l'utilisation de la télécommande :

Veillez noter que la portée maximale de la télécommande est de 200 cm (avec des piles totalement chargées). Il faut toujours pointer l'émetteur de la télécommande en direction du récepteur sur la plateforme vibrante. Il ne doit pas y avoir d'obstacles entre l'émetteur et le récepteur. Vérifiez régulièrement la charge des piles et remplacez-les aussitôt que le signal devient faible ou si la LED rouge ne s'allume plus quand vous appuyez sur les touches de la télécommande.

## Entraînement manuel

### Etape 1 : Allumer l'appareil

Allumez la plateforme vibrante à l'aide de l'interrupteur principal.

### Etape 2 : Allumer l'affichage

Appuyez sur la touche POWER de la télécommande pour allumer l'affichage.

### Etape 3 : Saisie du temps total d'entraînement

Quand il est allumé, l'affichage montre le temps maximum d'entraînement de 10:00 minutes. En appuyant sur la touche TEMPS ▼ vous pouvez réduire le temps par paliers de 1 minute. Pour augmenter le temps d'entraînement jusqu'à 10:00 minutes, appuyez sur la touche TEMPS ▲.

### Etape 4 : Commencer l'entraînement

Pour commencer l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP.

Après un compte à rebours visuel et sonore, la plateforme vibrante commencera l'entraînement.

### Etape 5 : Changer et régler le niveau d'entraînement

En appuyant sur le bouton VITESSE ▲ et VITESSE ▼ vous pouvez choisir le niveau d'entraînement requis de 1 à 60. Le niveau d'entraînement en cours peut être modifié à n'importe quel moment pendant l'entraînement.

Vous pouvez sélectionner les niveaux pré-réglés 20, 40, et 60 directement en appuyant sur la touche M de sélection rapide.

### Etape 6 : Terminer l'entraînement

Appuyez sur la touche START/STOP si vous voulez arrêter l'entraînement avant que le temps sélectionné ait été atteint. Autrement, l'entraînement s'arrêtera automatiquement une fois que le temps sélectionné a été atteint.

## Programmes d'entraînement P1 - P5

### Etape 1 : Allumer l'appareil

Allumez la plateforme vibrante à l'aide de l'interrupteur principal.

### Etape 2 : Allumer l'affichage

Appuyez sur la touche POWER de la télécommande pour allumer l'affichage.

### Etape 3 : Sélection du programme d'entraînement

Quand il est allumé, l'affichage montre le temps maximum d'entraînement de 10:00 minutes. En appuyant sur la touche P, vous pouvez choisir le programme d'entraînement requis de P1 à P5.

FRA

### Etape 4 : Commencer l'entraînement

Pour commencer l'entraînement, appuyez sur la touche START/STOP.

Après un compte à rebours visuel et sonore, la plateforme vibrante commencera l'entraînement.

### Etape 5 : Terminer l'entraînement

Appuyez sur la touche START/STOP si vous voulez arrêter l'entraînement avant que le temps sélectionné ait été atteint. Autrement, l'entraînement s'arrêtera automatiquement une fois que le temps sélectionné a été atteint.

### NOTE :

Les programmes d'entraînement P1 et P5 sont des programmes pré-réglés pour lesquels le temps d'entraînement de 10:00 minutes et la fréquence ne peuvent être changés. Les programmes sont divisés en 10 segments différents de 1 minute. Cela permet à l'utilisateur de réaliser l'exercice requis sans avoir à régler à la plateforme pour chaque exercice.

P	S1		S2		S3		S4		S5		S6		S7		S8		S9		S10	
	Level	Hz																		
P1	16	18.83	18	19.34	28	21.89	38	24.44	48	26.99	58	29.54	48	26.99	38	24.44	28	21.89	18	19.34
P2	20	19.85	40	24.95	60	30.04	80	35.15	99	40.00	40	24.95	99	40.00	40	24.95	99	40.00	40	24.95
P3	10	15.00	44	25.97	99	40.00	33	23.16	99	40.00	22	20.36	99	40.00	11	17.55	99	40.00	44	25.97
P4	40	24.95	26	21.38	80	35.15	99	40.00	55	28.77	75	33.87	99	40.00	11	17.55	99	40.00	70	32.59
P5	10	15.00	40	24.95	50	27.50	99	40.00	50	27.50	40	24.95	10	15.00	40	24.95	50	27.50	10	17.30

## Utilisation

Level	Hz
1	15
2	15,26
3	15,51
4	15,77
5	16,02
6	16,28
7	16,53
8	16,79
9	17,04
10	17,3
11	17,55
12	17,81
13	18,06
14	18,32
15	18,57
16	18,83
17	19,08
18	19,34
19	19,59
20	19,85
21	20,1
22	20,36
23	20,61
24	20,87
25	21,12
26	21,38
27	21,63
28	21,89
29	22,14
30	22,4
31	22,65
32	22,91
33	23,16

Level	Hz
34	23,42
35	23,67
36	23,93
37	24,18
38	24,44
39	24,69
40	24,95
41	25,2
42	25,46
43	25,71
44	25,97
45	26,22
46	26,48
47	26,73
48	26,99
49	27,24
50	27,5
51	27,75
52	28,01
53	28,26
54	28,52
55	28,77
56	29,03
57	29,28
58	29,54
59	29,79
60	30,04
61	30,3
62	30,55
63	30,81
64	31,06
65	31,32
66	31,57

Level	Hz
67	31,83
68	32,08
69	32,34
70	32,59
71	32,85
72	33,11
73	33,36
74	33,62
75	33,87
76	34,13
77	34,38
78	34,64
79	34,89
80	35,15
81	35,4
82	35,66
83	35,91
84	36,17
85	36,42
86	36,68
87	36,93
88	37,19
89	37,44
90	37,7
91	37,95
92	38,21
93	38,46
94	38,72
95	38,97
96	39,23
97	39,48
98	39,74
99	40

## Informations générales

Quand vous utilisez la plateforme vibrante, il n'est pas conseillé de tendre les articulations comme les genoux ou les articulations des bras. Fléchissez toujours vos articulations, même si vous entraînez à un faible niveau.

Le temps maximum d'entraînement (sans pause) doit durer entre 5 et 10 minutes. Les exercices individuels doivent durer au maximum 60 secondes, ou mieux, entre 30 et 45 secondes. Les pauses entre les exercices individuels doivent durer au moins entre 30 et 60 secondes.

### Ne vous entraînez pas plus d'une fois par jour.

Ayez conscience que les muscles ont besoin de repos, si vous voulez les renforcer. Par conséquent, donnez au moins 48 heures de temps de récupération à vos muscles avant de commencer votre prochaine séance d'entraînement.

Avec des exercices de musculation, le muscle ou le groupe de muscle doit être stimulé pendant le temps total d'entraînement. Cela peut être fait en mettant le muscle sous tension statique.

### Exemple de squats :

Si vous êtes debout, les jambes tendues, sur la plateforme vibrante, les vibrations vont circuler à travers votre corps jusqu'à votre tête. Si vous fléchissez vos genoux en position de squat, ce qui met vos muscles sous tension, les vibrations seront concentrées dans cette zone. Plus vous mettez vos muscles sous tension, plus ils seront activés de façon intensive par les vibrations. Ce principe s'applique à tous les groupes de muscles. Si vous utilisez la plateforme vibrante à un faible niveau d'entraînement pour un massage, vous devez aussi fléchir vos articulations.

### ATTENTION :

Ne jamais se tenir debout avec les deux pieds d'un même côté de la plateforme vibrante. Cela peut entraîner des pannes et, dans le pire des cas, endommager la plateforme. Il y a aussi un risque de chute et de blessure pour l'utilisateur.

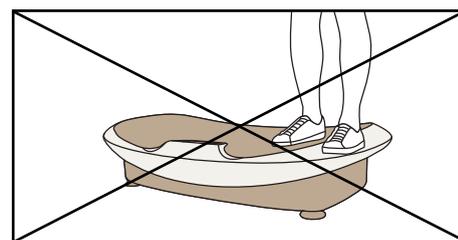
## Vue d'ensemble de l'entraînement

En plus des exemples d'exercices présentés sur l'affiche d'entraînement, les exercices suivants sont idéals pour entraîner et relaxer les différents groupes de muscles :

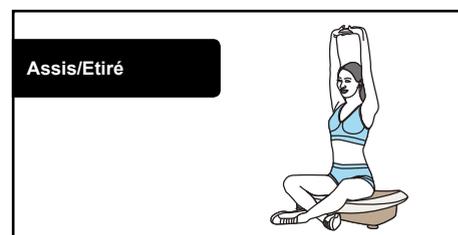
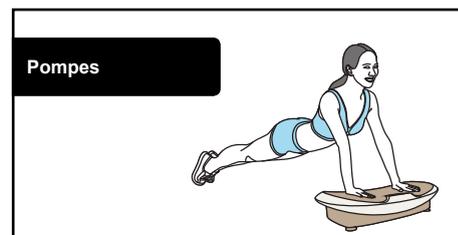
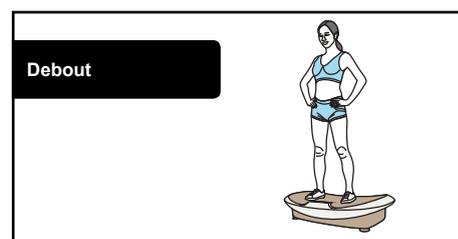
**Debout** Détend et relaxe les muscles  
Stimule la circulation sanguine.

**Pompes** Détend et relaxe les muscles  
Entraîne intensivement les muscles du haut du corps  
Assure une tension maximale du corps.

**Assis/Etiré** Détend et relaxe les muscles du haut du corps et des hanches  
Entraîne les muscles du haut du corps et de l'abdomen  
Assure une tension maximale du corps.



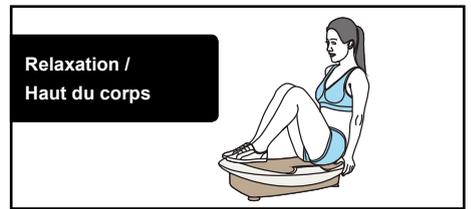
FRA



## Entraînement

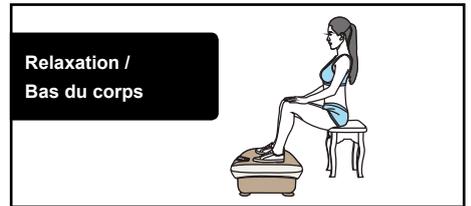
### Relaxation/ Haut du corps

Détend et relaxe les muscles des épaules, du cou et de la nuque  
Entraînement léger pour les muscles de l'abdomen



### Relaxation / Bas du corps

Détend et relaxe les muscles des jambes et des hanches  
Idéal pour les utilisateurs plus âgés à mobilité réduite.



## Exercices dynamiques avec les ceintures d'entraînement

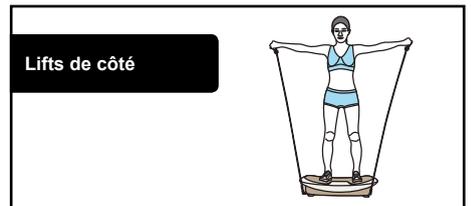
### Lifts de côté

Debout avec les deux pieds sur la plateforme (vous pouvez choisir la position de vos pieds et la vitesse d'entraînement).

Saisissez les ceintures d'entraînement et levez les deux bras ensemble jusqu'à ce qu'ils soient parallèles aux côtés.

Ensuite, baissez les bras pour les laissez pendre de chaque côté du corps.

Répétez cet exercice lentement et doucement.

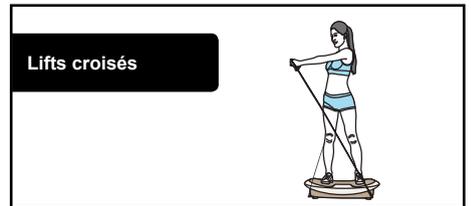


### Lifts croisés

Debout avec les deux pieds sur la plateforme (vous pouvez choisir la position de vos pieds et la vitesse d'entraînement).

Saisissez les ceintures d'entraînement et levez successivement votre bras gauche et votre bras droit jusqu'à la hauteur des épaules, et chaque fois pointez le bras dans la direction opposée de votre corps, en face de vous. Tournez votre corps dans la même direction que votre bras.

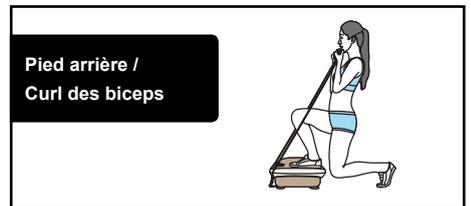
Répétez cet exercice lentement et doucement.



### Pied arrière / Curl des biceps

Debout avec un pied sur la plateforme (vous pouvez choisir la position de vos pieds et la vitesse d'entraînement).

Saisissez les ceintures d'entraînement, tout en fléchissant la jambe sur laquelle vous vous tenez. Fléchissez vos bras et levez vos mains jusqu'à votre menton, en gardant le haut de vos bras à plat le long de votre corps. Tout en redressant vos genoux fléchis, ramenez vos mains devant vous. Répétez cet exercice lentement et doucement, et changez de jambe pour fléchir l'autre genou à la moitié du temps.

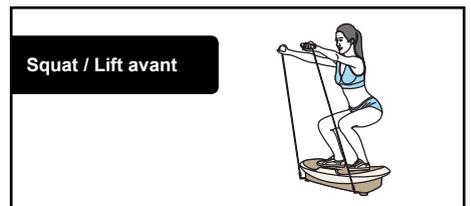


### Squat / Lift avant

Debout avec les deux pieds sur la plateforme (vous pouvez choisir la position de vos pieds et la vitesse d'entraînement).

Saisissez les ceintures d'entraînement. Tout en faisant un squat, levez les deux bras au niveau de votre menton et tendez devant vous. Tout en redressant votre corps, ramenez vos bras le long de votre corps.

Répétez cet exercice lentement et doucement.



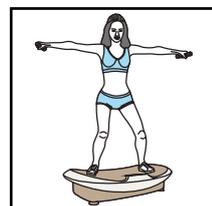
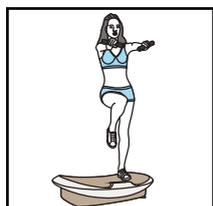
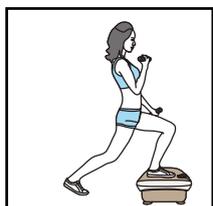
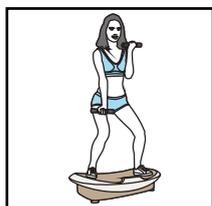
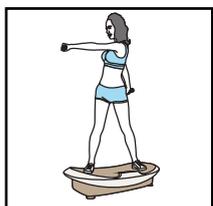
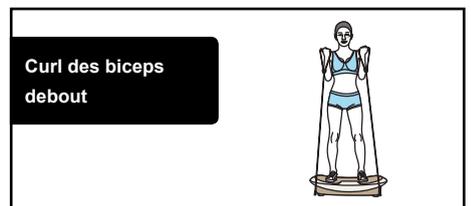
### Curl des biceps debout

Debout avec les deux pieds sur la plateforme (vous pouvez choisir la position de vos pieds et la vitesse d'entraînement).

Saisissez les ceintures d'entraînement et fléchissez vos bras pour amener vos mains jusqu'à vos épaules, en gardant le haut de vos bras à plat le long de votre corps. Ensuite, ramenez la partie basse de votre bras vers le bas, pour que vos bras pointent de nouveau vers le sol.

Comme alternative, vous pouvez ajouter le squat à cet exercice.

Répétez cet exercice lentement et doucement.



Alternativement, vous pouvez faire ces exercices individuels sans les ceintures d'entraînement, mais en utilisant des poids comme par exemple des haltères, des bouteilles remplies d'eau, etc. (ces accessoires ne sont pas fournis avec l'appareil).

## Informations techniques

### Changer les piles de la télécommande

1. Retirez le couvercle du compartiment des piles à l'arrière de la télécommande. Pour ce faire, avec votre pousse sur les rainures et sur les légères marques dentelées sur le haut du couvercle du compartiment des piles, pressez en arrière, tout en appuyant doucement vers le bas avec votre pousse.
2. Changez les piles. La télécommande nécessite 2 piles de type AAA Micro 1,5V.
3. Remplacez le couvercle sur le compartiment des piles.

## Nettoyage et maintenance

### ATTENTION :

Avant d'effectuer tout entretien, nettoyage, maintenance ou réparation sur votre appareil d'entraînement, il doit être complètement débranché. C'est le cas si la fiche est débranchée de la prise électrique et que le câble d'alimentation est déconnecté de l'appareil. Quand vous faites ceci, débranchez toujours la fiche de la prise électrique en premier et ensuite déconnectez le câble d'alimentation de l'appareil. Le câble d'alimentation être reconnecter à l'appareil et ensuite branché à la prise électrique, seulement quand le travail est totalement terminé et l'appareil dans des conditions de fonctionnement parfait.

### Nettoyage

Nettoyez l'appareil après chaque entraînement avec un chiffon humide et du savon. Ne jamais utiliser de solvant. Un nettoyage régulier aide à maintenir votre appareil en bon état et à allonger sa durée de vie. Les dommages causés par la transpiration du corps et d'autres liquides ne seront pas couverts, d'aucune façon, par la garantie. Pendant l'entraînement, assurez-vous qu'aucun liquide n'entre en contact avec l'appareil ou l'ordinateur.

### Maintenance

#### Contrôle de la fixation du matériel

Vous devez vérifier régulièrement que les fixations, comme les vis, les écrous, sont serrés solidement. Si nécessaire, serrez-les.

## Lieu et stockage

FRA

Cet appareil d'entraînement a été exclusivement conçu pour un usage intérieur, dans des zones sèches et tempérées.

L'utilisation et le stockage dans des zones mouillées ou humides, comme un sauna, une piscine, etc. et à l'extérieur comme sur un balcon, une terrasse, dans un jardin, un garage, etc. n'est pas autorisé.

Dans ces lieux, la grande humidité et les températures basses peuvent causer des dommages dans les composants électroniques, de la corrosion et de la rouille. Toute réclamation pour des dommages de ce type ne sera couverte par la garantie.

Choisissez un lieu sec, tempéré et complètement plat pour vous entraîner et stocker cet appareil. Pour l'entraînement, placez l'appareil dans une zone où les murs et les meubles sont au moins distants d'1 mètre.

Pour votre sécurité et votre confort, assurez-vous que la zone d'entraînement est correctement aérée pendant l'exercice, pour que l'apport en oxygène lors soit suffisant.

Avant d'utiliser votre appareil après un longue période de pause, assurez-vous que toutes les fixations sont serrées fermement. Si vous avez stocké le produit pour une longue période dans un lieu froid ou non-tempéré, laissez l'appareil dans votre pièce, à température ambiante, pendant au moins une heure, avant de l'allumer.

### Affichage LCD

#### Affichage :

Temps  
Niveau d'entraînement  
Programme

#### Caractéristiques techniques

Niveaux d'entraînement : 60 niveaux  
Plage de temps : maximum 10 Minutes  
Réglage du temps : par paliers de 1 minute  
Type de moteur : moteur CC  
Performance : 50 Watts  
Surface d'entraînement : env. 59 x 32,5 cm  
Dimensions (Lxlxh) : approx. 62.5 x 37 x 12 cm  
Poids total : approx. 13,5kg  
Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg  
Sélection d'entrée : via pave numérique ou télécommande  
Alimentation électrique : 220-230V - 50Hz  
Piles (télécommande): 2x piles AAA Micro 1,5V  
Niveau sonore : ≤57dB

**Zone d'utilisation :** usage domestique

## Messages d'erreur

Error	Trouble Shooting
La plateforme vibrante ne s'allume pas	Vérifiez que le câble d'alimentation est correctement connecté à la plateforme vibrante et correctement branché à la prise électrique. Vérifiez que le câble d'alimentation n'est pas endommagé
La télécommande ne fonctionne pas	Vérifiez que les piles sont chargées. Assurez-vous que les piles ont été correctement insérées. Assurez-vous que la portée maximale de 2 mètres n'est pas dépassée et qu'il n'y a pas d'obstacles entre la télécommande et le récepteur. Assurez-vous que vous pointez la télécommande en direction du récepteur.
La plateforme vibrante ne répond plus aux commandes	Eteignez l'appareil et attendez 20 secondes avant de le rallumer.

## Traitement des déchets



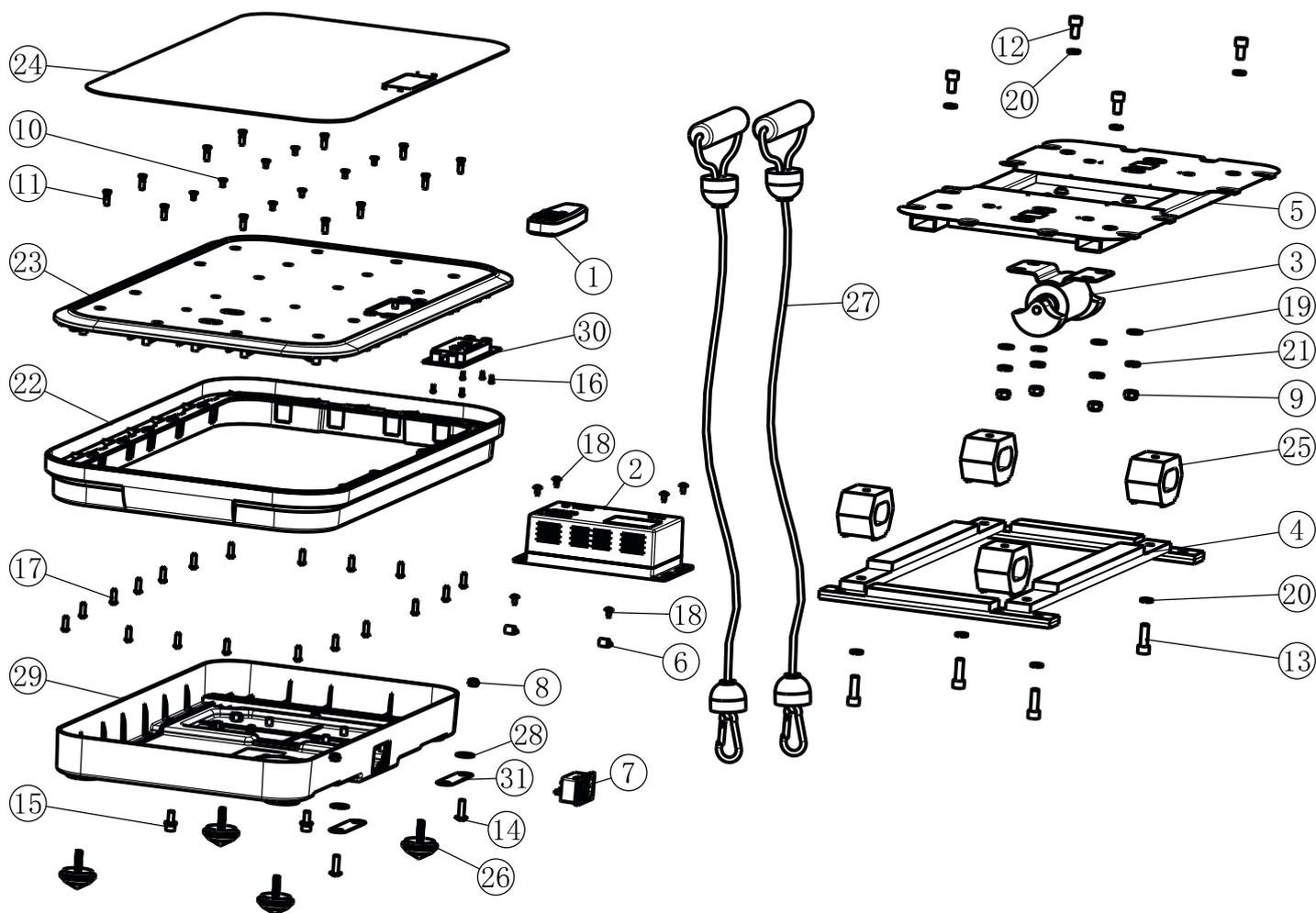
### Directive n° 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE)

Ne mettez pas votre équipement sportif au rebut avec les ordures ménagères ordinaires. Veuillez porter votre appareil à la déchèterie communale ou le confier à un service de mise au rebut certifié. Respectez les directives en vigueur. En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur une mise au rebut de votre appareil appropriée et conforme aux impératifs écologiques.

### Piles / Batteries rechargeables

Les piles et les batteries rechargeables ne doivent en aucun cas être mises au rebut avec les ordures ménagères ordinaires. Veuillez noter que toutes les piles/batteries contiennent des substances toxiques. Les consommateurs sont donc tenus légalement de les déposer dans les centres de collecte prévus à cet effet par les villes et les communes ou dans certains commerces. En cas de doute, renseignez-vous dans votre mairie sur la mise au rebut appropriée et conforme aux impératifs écologiques. Ne jetez vos piles/batteries que lorsqu'elles sont déchargées.

# Exploded Drawing & Parts List



No.	Description	Qty
1	Remote control	1 Pcs
2	Control unit box 100-240VAC full voltage	1 Set
3	Motor system 24VDC	1 Set
4	Bottom steel frame	1 Pcs
5	Upper steel frame	1 Pcs
6	Wire clip 5/16"	2 Pcs
7	Power switch 31x50 with light	1 Set
8	Locknut M6	2 Pcs
9	Locknut M8	4 Pcs
10	Cross groove countersunk head screw M4x8	8 Pcs
11	Cross groove countersunk head screw M5x12	12 Pcs
12	Hexagon socket head screw M8x15	4 Pcs
13	Hexagon socket head screw M8x25	4 Pcs
14	Cross large flat head screw M6x20	2 Pcs
15	Hexagon combination screw M6x16	2 Pcs
16	Cross groove pan head self tapping screw ST3x8	5 Pcs

No.	Description	Qty
17	Cross groove pan head self tapping screw ST5x16	19 Pcs
18	Cross groove big pan head self tapping screw ST4x10	6 Pcs
19	Flat washer $\Phi 8.4 \times \Phi 16.0 \times T1.5$	4 Pcs
20	Spring washer $\Phi 8.4 \times \Phi 13.5 \times T2.5$	8 Pcs
21	Cushion $\Phi 8.4 \times \Phi 15 \times T2.5$	4 Pcs
22	Middle cover	1 Pcs
23	Upper cover	1 Pcs
24	Pedal mat 1.5mm	1 Pcs
25	Ruuber Pad	4 Pcs
26	Conical Pad $\Phi 40 \times 20 \times M6 \times 23$	4 Pcs
27	Spring rope	2 Pcs
28	Soft flat cushion $\Phi 20 \times \Phi 10.5 \times 1.5$	2 Pcs
29	Bottom cover	1 Pcs
30	PCB of display	1 Pcs
31	fixation plate of rope 80*20*2.0T	2 Pcs

FRA

Pour que le service client MAXXUS® puisse vous aider rapidement lors d'une demande de prestation de service, certaines informations vous concernant et concernant votre équipement sportif sont nécessaires. Afin de trouver les pièces détachées requises correctes, nous aurons besoin du nom du produit, de la date d'achat et du numéro de série.

Si nécessaire, veuillez renseigner complètement les formulaires pour le mandat de réparations / la réclamation pour dommages joints à ce manuel, puis envoyez-les nous par la poste ou par Fax.

### Domaines d'application & délais de garantie

Selon le modèle, les appareils sportifs MAXXUS® sont destinés à différents domaines d'application. Vous trouverez les informations concernant le domaine d'application de votre appareil dans ce manuel d'utilisation.

#### Usage domestique :

Exclusivement à usage domestique.

Délai de garantie : 2 ans

#### Usage semi-professionnel :

Usage avec instructions dans les hôtels, cabinets de kinésithérapie, etc.

Un usage en club de fitness ou dans un établissement similaire est ici exclu !

Délai de garantie : 1 an

#### Usage professionnel :

Utilisation en club de fitness ou établissement similaire sous la supervision de personnel qualifié.

Délai de garantie : 1 an

L'utilisation de votre équipement sportif dans un domaine qui ne lui est pas destiné entraîne l'expiration immédiate de la garantie !

Un usage exclusivement domestique, et donc un délai de garantie de 2 ans, implique que la facture d'achat soit adressée à l'utilisateur final.

### Preuve d'achat et numéro de série

Afin de faire valoir votre droit à une prestation de service au sein de la garantie, une preuve d'achat est toujours nécessaire. Veuillez conserver votre preuve d'achat ou votre facture dans un endroit sûr, et en cas de réclamation sous garantie, joignez une copie à votre mandat de réparation / déclaration de dommages. Cela permet d'accélérer le traitement de votre demande. Afin d'identifier correctement le modèle faisant l'objet de votre demande, nous vous demanderons : le nom du produit, le numéro de série et la date de l'achat.

### Conditions de garantie :

La durée de validité de votre garantie débute à la date de l'achat et s'applique exclusivement aux produits achetés directement à la société MAXXUS Group GmbH & Co KG ou un partenaire direct agréé de MAXXUS Group GmbH & Co KG.

La garantie couvre les défauts dus à des vices de fabrication ou de matériau et s'applique seulement aux appareils achetés en Allemagne. La garantie ne s'applique pas aux dommages ou défauts dus à une mauvaise utilisation coupable, une destruction par négligence ou volontaire, un manque ou une insuffisance de mesures de maintenance / d'entretien, une force majeure, l'usure normale de fonctionnement, dommages dus à une infiltration de liquide, dommages causés par des réparations ou modifications effectuées avec des pièces détachées provenant d'un autre fournisseur. La garantie ne s'applique pas non plus en cas de mauvais assemblage ou de dommages résultant d'un mauvais assemblage. Certaines pièces sont sujettes à une usure normale de fonctionnement, incluant par exemple :

- Roulements à billes
- Bagues
- Roulements
- Courroies d'entraînement
- Interrupteurs et boutons
- bandes de course (tapis de course)
- plateformes de course (tapis de course)
- rouleaux

Les signes d'usure sur les pièces d'usure ne sont pas couverts par la garantie.

Si l'équipement sportif doit être transporté depuis votre domicile pour des réparations, le démontage et la préparation, ainsi que la réception et le réassemblage seront nécessaires. Ces prestations ne sont pas comprises dans la garantie. Les pièces détachées défectueuses doivent être emballées correctement et envoyées à notre adresse dédiée aux prestations de service, avec un accord préalable.

### Prestations de service hors garantie et commande de pièces détachées

Le service client MAXXUS® reste à votre disposition afin de résoudre tout problème concernant un défaut apparaissant après expiration de la garantie, ou concernant un défaut non inclus dans la garantie.

Dans ce cas, contactez-nous par Email à : [service@maxxus.de](mailto:service@maxxus.de)

Les commandes de pièces détachées ou de pièces d'usure doivent être envoyées à : [spareparts@maxxus.de](mailto:spareparts@maxxus.de). Veuillez indiquer le nom du produit, la description de la pièce détachée, son numéro et la quantité nécessaire.

Veuillez noter que les pièces de fixation supplémentaires telles que des vis, écrous, rondelles, etc. ne sont pas inclus dans la livraison des pièces détachées. Les pièces de fixation doivent être commandées séparément.

# LIFEPLATE®

## Informations sur le produit

Nom du produit : **Lifeplate® 2.0**Catégorie de produit : **Plateforme vibrante**

Numéro de série : \_\_\_\_\_

Numéro de facture : \_\_\_\_\_

Date d'achat : \_\_\_\_\_

Lieu de l'achat : \_\_\_\_\_

Accessoires : \_\_\_\_\_

### Domaine d'utilisation :

 Usage domestique

 Usage commercial

### Détails personnels

Entreprise : \_\_\_\_\_

Interlocuteur : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Rue : \_\_\_\_\_

Numéro : \_\_\_\_\_

Code postal / ville : \_\_\_\_\_

Pays : \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Tel. : \_\_\_\_\_

Fax.\* : \_\_\_\_\_

Mobile\* : \_\_\_\_\_

\*Ces informations sont optionnelles ; tous les autres champs d'information sont obligatoires et doivent être renseignés.

### Description du défaut

Veuillez décrire le défaut de manière concise et aussi précise que possible :

(Par ex. Quand, où et comment est apparu le défaut, est-ce un problème récurrent, persistant sur une courte/longue durée, au cours de quel genre d'utilisation, etc.).

FRA

 Je joins une copie de la preuve d'achat / facture / reçu.

 Je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales de vente de la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Je demande par la présente à la société MAXXUS® Group GmbH & Co. KG d'effectuer les réparations concernant le défaut mentionné ci-dessus.

En cas de garantie, les frais ne me seront pas facturés. Les frais de réparation engendrés par un défaut exclu de la garantie des vices matériels me seront facturés et doivent être réglés immédiatement. En cas de réparations effectuées sur place, notre personnel est autorisé à percevoir les paiements. Je confirme cet accord par ma signature.

Date

Lieu

Signature

Veuillez noter que les demandes ne peuvent être traitées seulement si ce formulaire est dument et entièrement complété. Assurez-vous de fournir la copie de votre facture d'achat. Veuillez envoyer votre mandat de réparation/réclamation pour dommages à :

**Poste\***: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Zeppelinstr. 2, D-64331 Weiterstadt, Allemagne

**Fax**: +49 (0) 6151 39735 400

**E-Mail\*\***: service@maxxus.de

\* Veuillez affranchir suffisamment – les lettres non affranchies ne pourront malheureusement pas être acceptées.

\*\* Une soumission par E-Mail n'est possible que par document scanné, présentant la signature originale.

# LIFEPLATE®

**vibration technology**

**Maxxus Group GmbH & Co. KG**  
Zeppelinstr. 2  
D-64331 Weiterstadt  
Allemagne  
E-Mail: [info@maxxus.de](mailto:info@maxxus.de)  
[www.maxxus.de](http://www.maxxus.de)