

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# INSTRUCTION MANUAL



For use with **BLUEFIN FITNESS 3D** Vibration Plate





# SAFETY

- Please read this user guide before first using your 3D.
  - It is important to keep these instructions for future reference.
  - This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical or sensory or mental capabilities or lack of knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
  - Children shall not play with the appliance.
  - Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
  - If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
  - Only use accessory items recommended by the manufacturer.
  - CAUTION the instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of the equipment.
  - Keep hair, fingers and loose clothing away from moving parts to avoid serious injury.
  - Always consult your SP before undertaking any exercise programme.
  - This product is not suitable for therapeutic purposes.
  - This product is intended for home use only.
  - Do not use the product in humid or dusty environments to avoid any risk of electric shock.
  - Do not use the product if the temperature exceeds 40°C/104°F.
  - Ensure the product is on a flat and dry surface before use.
-



# SAFETY

**Before using the 3D:**

Wait an appropriate time after eating.

Ensure children and pets are kept away from the machine.

Make sure no fingers or foreign bodies are near the gap between the cover and the base of the unit whilst in operation.

The maximum user weight is 150KG.

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

**Do not use the 3D if any of the following applies to you:**

People who are undergoing medical treatment or have any medical concerns please consult your doctor prior to use.

Pregnant

People with heart disease.

People with pacemakers or any other medical electronic instrument implanted.

People with artificial limbs.

People who are sensitive to vibration or strenuous exercise.

**Warning:**

Stop using the Ultra 3D if:

Water comes into contact with the unit or the controller

Any foreign bodies have been lodged inside the machine

There is a power failure.

There is an electrical storm.

You feel unwell whilst using the unit.

The power cord has any damage.

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

**ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)**

Wideband transmission systems;

Data transmission equipment operating in 2.4GHz ISM band and using wide band modulation techniques;

Hamonised Standard covering the essential requirements of article 3.2 of Directive 2014/53/EU



# WHAT'S IN THE BOX?

**1 x Bluefin 3D Vibration Plate**

**1 x UK Power Cable**

**1 x EU Power Cable**

**1 x Instruction Manual**

**1 x Workout + Nutrition Guide**

**1 x Exercise Chart**

**2 x Workout Cables**

## Using Accessories:

Your 3D plate comes with 2 bungee cables for use in upper body exercises in conjunction with the plate. Attach the silver clips on the bungees to the corresponding silver ring on either side of the bottom of the plate. Do not attempt to attach or detach accessories from the plate while in use.

---



# GETTING STARTED

- 1** • Unbox your Bluefin vibration plate and place it on a flat, hard surface. If the surface is slightly uneven, adjust the feet under the plate. If you live in a flat or an apartment building we recommend placing a yoga mat or rug beneath the plate to absorb any noise. Bluefin fitness plates are very quiet but all vibration plates make at least some noise.
  - 2** • Insert 2x AAA batteries into the remote control.
  - 3** • Insert the power cable into the back of the plate and plug the other end into the electrical outlet. Make sure the plate is close enough to the electrical outlet that the cord is not stretched. Ensure that the power switch next to the plug is turned on. If the switch is illuminated, the machine is on. When not in use, switch the machine off and ensure that this button is not illuminated.
  - 4** • Familiarise yourself with the screen and remote before stepping onto the plate. Place your feet on either side of the plate for more intensity and better balance. Please be sure to step on the 3D plate slowly and carefully before starting any workout setting. We recommend beginning with speeds below 120 or using program setting P1.
-



# CONTROLS



Your 3D vibration plate can be controlled with either the touch screen panel or the remote control. There are 3 manual programs (L, H, HL) and 5 programmed settings (P1, P2, P3, P4, P5). The maximum duration of each setting is 10 minutes. Once a manual workout has begun you can set your workout timer to less than 10 minutes but you cannot increase the time. Speed can be increased or decreased mid-workout with manual settings by using the S buttons on the remote control or the speed buttons on the control panel.

You may find it easier to keep the remote control handy rather than attempting to bend down mid-workout at vigorous speed.

## Your Control Screen:

The control screen displays the workout setting in use, the duration of your workout in minutes and the speed of the setting. The machine speeds begin at 0 and reach a maximum of 180. 180 can only be reached in manual settings L, H, HL and programmed settings P4 and P5. Read on for further description of programs and settings.

On your control screen you will notice a series of letters and numbers scrolling through regularly as you workout. CLL represents an estimation of calories burned. Distance represents an estimation of the equivalent number of meters you would have walked taking into account both intensity and duration of the workout.

Use the Program button on the right of the screen to cycle through the manual and programmed options. The 1st 3 options on the screen are manual settings (L, H, HL) and the subsequent 5 options are programmed settings (P1, P2, P3, P4, P5).



# CONTROLS

Once you've scrolled to the desired workout, use the "On" button on the left of the screen to begin your workout. Use the same button to end it if you'd like to finish before the time shown on the screen.

When using manual settings L, H and HL speed can be increased or decreased by pressing the speed buttons on the right. Time can be decreased with the time buttons on the left. Speed cannot be adjusted in programmed settings P1 through P5 on the screen.

## Using Your Remote:

Use your remote to control your vibration plate without reaching down during your workout. Please note that the instructions on the remote differ from the instructions for using the screen alone.

Use the P button in the middle of the remote to scroll through preset workout options (P1, P2, P3, P4, P5)

For manual settings:

Press button HL for the 3D or HL manual setting

Press button H for manual setting H

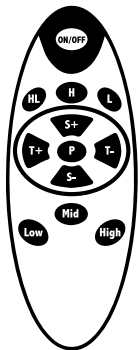
Press button L for manual setting L

Use the "On/Off" button to begin both preset and manual programs after selecting.

To change the intensity during a manual workout, use the S+ button to increase difficulty and S- to decrease it.

To shorten your workout when using manual settings use the T- button. You cannot increase the duration of your workout.

To finish your workout early, use the "Off" button.







# WORKOUT SETTINGS

## Manual Workouts:

**L** • **Linear:** Vibration only manual setting. Speed can be controlled with either the S buttons on the remote or the speed buttons on the control panel of the plate. Provides challenging platform for body weight or light resistance exercise. Ideal for massage at lower intensities.

**H** • **Horizontal:** Oscillation only manual setting. Speed can be controlled with either the S buttons on the remote or the speed buttons on the control panel of the plate. Less intense motion than linear vibration but augments the challenge of body weight and light-resistance workouts.

**HL** • **3D mode:** This setting oscillates and vibrates at the same time providing a vigorous sensation throughout the whole body. By far the most challenging setting for body weight and light-resistance exercise.

## Programmed Workouts:

**P1** • This setting is excellent for beginners getting accustomed the 3D. Consists of a low-intensity linear (vibrating) workout lasting 10 minutes. You will experience intervals at varying speeds of up to level 100. Use this setting to gently introduce limited motion to your 3D workout routine such as squats and gentle bicep curls. This setting is also good for days that a lower intensity workout feels appropriate.

---



# WORKOUT SETTINGS

- P2** • Preset low-intensity horizontal workout. 10 minutes of horizontal oscillation intervals at varying speeds of 20 to 120. This workout is a slight step up in intensity from P1 and the primary motion of the plate is side-to-side. Try doing P1 the first day and P2 the day after to challenge yourself with the different motions. Once you feel comfortable doing both you will be ready to progress to the more advanced settings, which combine the motions.
- P3** • Preset workout combining 3D, linear and horizontal motion. When you feel comfortable with P1 and P2, it's time to step up the intensity. P3 consists of 10 minutes of moderate difficulty combining oscillation, vibration and 3D intervals at speeds up to 160. This level is considerably more challenging than P1 or P2 and is sure to challenge your core stability in new ways. Notice the different sensations in your abdominal wall when doing standard compression type movements i.e. clenching and releasing your muscles.
- P4** • Preset workout combining linear vibration and 3D motion. This setting is another progression in intensity and should not be used until you have mastered the previous 3 settings. Consists of 10 minutes of more intense difficulty combining linear and 3D intervals with more gradual transitions at speeds up to 180. This setting is excellent for use with the lower body exercises that can be found on your exercise chart such as single leg glute bridges and reverse lunges.
- P5** • Preset workout combining horizontal oscillation and 3D motion. This is the most advanced of all the workouts. It consists of 10 minutes of the highest speed intervals of the longest duration. We recommend using this setting in conjunction with exercise bands to challenge your glutes and quads in new ways with exercises such as the classic squat or glute bridge.
-



# BLUETOOTH



- 1 • Ensure your device has Bluetooth turned on and the device is 'discoverable'.



- 2 • Turn your Bluefin Vibration Plate 'ON'. The Bluetooth module simply turns on once the Vibration Plate has powered up.



- 3 • The Vibration Plate will now appear in the Bluetooth devices list on your phone or tablet. You are now connected to the Vibration Plate and are ready to go!

**CONTROL YOUR MUSIC & VOLUME  
DIRECTLY FROM YOUR DEVICE!**



# TECH SPECS

<b>MOTOR</b>	Dual Motors
<b>FUNCTIONS</b>	3D Oscillation, Vibration, Massage
<b>POWER REQUIRED</b>	AC 100-240v / 50-60Hz
<b>LEVELS</b>	180 levels
<b>PROGRAMS</b>	5 built in programs
<b>MANUAL FUNCTION</b>	180 levels & variable time control
<b>USER WEIGHT</b>	Maximum: 150kg
<b>UNIT WEIGHT</b>	19kg
<b>WARRANTY</b>	Lifetime Motor Warranty

---

# Technical Characteristics

**3D (EU)**

**Model Number:** 3D

**Voltage:** 220-240V~

**Frequency:** 50Hz

**Power:** 440W

**3D (US)**

**Model Number:** 3D

**Voltage:** 110V~

**Frequency:** 60Hz

**Power:** 440W

**Bluetooth type:** GFSK,  $\pi/4$ DQPSK

**Bluetooth frequency:** 2.402GHz - 2.480GHz

**Maximum radio-frequency power:** 5.34dBm

Made in China





# EU-Declaration of Conformity

For the latest & up-to-date EU declaration of conformity for this product, please visit:

[https://www.bluefinfitness.com/manuals/3d\\_DoC.pdf](https://www.bluefinfitness.com/manuals/3d_DoC.pdf)

**UK Importer Address:**

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG

**USA Importer Address:**

Bluefin Trading International LLC  
19C Trolley SQ  
Wilmington  
Delaware  
DE19806

**EU Importer Address:**

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

[www.bluefinfitness.com](http://www.bluefinfitness.com)

---



# WARRANTY

The Bluefin warranty covers any technical faults with your item. If you need to make a warranty claim contact us via email at [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## Your warranty does not cover the following:

- General wear and marks from use.
- Water damage.
- Damage due to improper use.
- Chassis damage and scratching due to improper use or dropping.
- Electronic damage due to improper use or dropping.

**Your warranty** begins on receipt of delivery, technical faults are covered for 12 months and the motor is covered for life!

If you have any questions regarding your warranty please email us at:  
[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)



**LIFETIME MOTOR WARRANTY**

Chief Executive  
**William Vaughan**

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# BEDIENUNG SHANDBUCH



zur Verwendung von **BLUEFIN FITNESS**  
3D Vibrationsplatte









# SICHERHEIT

- Bitte lies diese Anleitung, bevor du das 3D in Betrieb nimmst.
  - Es ist wichtig, dass du diese Anleitung zum späteren Nachschlagen aufbewahrst.
  - Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnden Kenntnissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder in den sicheren Gebrauch des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
  - Die Reinigung und Wartung des Geräts darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
  - Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem Kundendienst oder ähnlich qualifizierten Personen ausgetauscht werden, um eine Gefährdung zu vermeiden.
  - Verwende nur Zubehöreile, die vom Hersteller empfohlen werden.
  - **ACHTUNG** Die Anweisungen müssen bei der Montage, Verwendung und Wartung des Geräts sorgfältig befolgt werden.
  - Halte Haare, Finger und lose Kleidung von den beweglichen Teilen fern, um schwere Verletzungen zu vermeiden.
  - Konsultiere immer deinen Arzt, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.
  - Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
  - Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
  - Verwende das Produkt nicht in feuchten oder staubigen Umgebungen, um das Risiko eines Stromschlags zu vermeiden.
  - Verwende das Produkt nicht, wenn die Temperatur 40°C/104°F übersteigt.
  - Stelle sicher, dass das Produkt auf einer ebenen und trockenen Oberfläche steht, bevor du es benutzt.
-



# SICHERHEIT

## **Bevor du das 3D benutzt:**

Warte eine angemessene Zeit nach dem Essen.  
Achte darauf, dass Kinder und Haustiere von der Maschine ferngehalten werden.  
Achte darauf, dass sich während des Betriebs keine Finger oder Fremdkörper in der Nähe des Spalts zwischen der Abdeckung und der Basis des Geräts befinden.  
Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.  
Es darf sich immer nur eine Person auf der Plattform befinden.

## **Benutze das 3D nicht, wenn einer der folgenden Punkte auf dich zutrifft:**

Personen, die sich in medizinischer Behandlung befinden oder medizinische Bedenken haben, konsultieren bitte vor der Benutzung ihren Arzt.  
Schwangere  
Menschen mit einer Herzerkrankung.  
Menschen mit implantierten Herzschrittmachern oder anderen medizinischen elektronischen Geräten.  
Menschen mit künstlichen Gliedmaßen.  
Menschen, die empfindlich auf Vibrationen oder anstrengende Übungen reagieren.

## **Warnung:**

Beende die Verwendung des 3D sofort, wenn:  
Wasser mit dem Gerät oder dem Controller in Berührung kommt  
Fremdkörper in das Innere der Maschine gelangt sind  
Es einen Stromausfall gibt.  
Es ein Gewitter gibt.  
Du dich unwohl fühlst, während du das Gerät benutzt.  
Das Netzkabel beschädigt ist.  
The power cord has any damage.

**ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)**

Breitband-Übertragungssysteme;

Datenübertragungsausrüstung, die im 2,4-GHz-ISM-Band arbeitet und Breitbandmodulationstechniken verwendet;  
Harmonisierter Standard, der die wesentlichen Anforderungen von Artikel 3.2 der Richtlinie 2014/53/EU abdeckt



# WAS IST IN DER BOX?

**1 x Bluefin 3D Vibrationsplatte**

**1 x UK-Netzkabel**

**1 x EU-Netzkabel**

**1 x Bedienungsanleitung**

**1 x Workout + Ernährungsguide**

**1 x Übungstabelle**

**2 x Trainingsbänder**

## Verwendung von Zubehör:

Ihre 3D-Platte wird mit 2 Bungee-Bändern für den Einsatz bei Oberkörperübungen in Verbindung mit der Platte geliefert. Befestigen Sie die silbernen Klammer an den Bungees am entsprechenden Silberring auf beiden Seiten der Unterseite der Platte. Versuchen Sie nicht, Zubehörteile während der Verwendung von der Platte zu befestigen oder zu lösen.



# ERSTE SCHRITTE

- 1** • Entpacken Sie Ihre Bluefin-Vibrationsplatte und legen Sie sie auf eine ebene, harte Oberfläche. Wenn die Oberfläche leicht uneben ist, stellen Sie die Füße unter der Platte ein. Wenn Sie in einer Wohnung oder einem Mehrfamilienhaus wohnen, empfehlen wir Ihnen, eine Yogamatte oder einen Teppich unter die Platte zu legen, um Geräusche zu absorbieren. Bluefin Fitness-Platten sind sehr leise, aber alle Vibrationsplatten machen zumindest etwas Lärm.
  - 2** • Legen Sie 2x AAA-Batterien in die Fernbedienung ein.
  - 3** • Stecken Sie das Netzkabel in die Rückseite der Platte und stecken Sie das andere Ende in die Steckdose. Vergewissern Sie sich, dass sich die Platte so nah an der Steckdose befindet, dass das Kabel nicht gedehnt wird. Stellen Sie sicher, dass der Netzschalter neben dem Stecker eingeschaltet ist. Wenn der Schalter leuchtet, ist die Maschine eingeschaltet. Wenn Sie die Maschine nicht benutzen, schalten Sie sie aus und achten Sie darauf, dass der Knopf nicht leuchtet.
  - 4** • Machen Sie sich mit dem Bildschirm und der Fernbedienung vertraut, bevor Sie auf die Platte treten. Stellen Sie Ihre Füße auf beide Seiten der Platte für mehr Intensität und ein besseres Gleichgewicht. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie langsam und vorsichtig auf die 3D-Platte steigen, bevor Sie mit der Trainingseinstellung beginnen. Wir empfehlen, mit Geschwindigkeiten unter 120 zu beginnen oder die Programmeinstellung P1 zu verwenden.
-



# STEUERUNG



Ihre 3D-Vibrationsplatte kann entweder über das Touchscreen-Panel oder die Fernbedienung gesteuert werden. Es gibt 3 manuelle Programme (L, H, HL) und 5 programmierte Einstellungen (P1, P2, P3, P4, P5). Die maximale Dauer jeder Einstellung beträgt 10 Minuten. Sobald ein manuelles Training begonnen hat, können Sie Ihren Trainingstimer auf weniger als 10 Minuten einstellen, aber Sie können die Zeit nicht erhöhen. Die Geschwindigkeit kann während des Trainings mit manuellen Einstellungen erhöht oder verringert werden, indem Sie die S-Tasten auf der Fernbedienung oder die Kurzwahltasten auf dem Bedienfeld verwenden.

Sie finden es möglicherweise einfacher, die Fernbedienung griffbereit zu halten, anstatt zu versuchen, sich mit hoher Geschwindigkeit in der Mitte des Trainings zu beugen.

## Ihr Kontrollbildschirm:

Der Kontrollbildschirm zeigt die verwendete Trainingseinstellung, die Dauer Ihres Trainings in Minuten und die Geschwindigkeit der Einstellung an. Die Maschinengeschwindigkeiten beginnen bei 0 und erreichen ein Maximum von 180. 180 kann nur in den manuellen Einstellungen L, H, HL und den programmierten Einstellungen P4 und P5 erreicht werden. Lesen Sie weiter für Informationen zu Programmen und Einstellungen.

Auf Ihrem Kontrollbildschirm werden Sie eine Reihe von Buchstaben und Zahlen sehen, die während des Trainings regelmäßig durchlaufen. CLL stellt eine Schätzung der verbrannten Kalorien dar. Die Entfernung stellt eine Schätzung der äquivalenten Anzahl von Metern dar, die Sie unter Berücksichtigung der Intensität und Dauer des Trainings gegangen wären.



# STEUERUNG

Verwenden Sie die Programm-Taste auf der rechten Seite des Bildschirms, um durch die manuellen und programmierten Optionen zu blättern. Die ersten 3 Optionen auf dem Bildschirm sind manuelle Einstellungen (L, H, HL) und die folgenden 5 Optionen sind programmierte Einstellungen (P1, P2, P3, P4, P5).

Nachdem Sie zum gewünschten Training gescrollt sind, verwenden Sie die Schaltfläche "Ein" - links auf dem Bildschirm -, um mit dem Training zu beginnen. Verwenden Sie die gleiche Taste, um es zu beenden, wenn Sie vor der auf dem Bildschirm angezeigten Zeit fertig werden möchten.

Bei Verwendung der manuellen Einstellungen können die L-, H- und HL-Geschwindigkeiten durch Drücken der Geschwindigkeitstasten rechts erhöht oder verringert werden. Die Zeit kann mit den Zeittasten auf der linken Seite verringert werden. Die Geschwindigkeit kann in den programmierten Einstellungen P1 bis P5 auf dem Bildschirm nicht eingestellt werden.

## **Verwendung der Fernbedienung:**

Verwenden Sie Ihre Fernbedienung, um Ihre Vibrationsplatte zu steuern, ohne während des Trainings nach unten zu greifen. Bitte beachten Sie, dass die Anweisungen auf der Fernbedienung von den Anweisungen zur alleinigen Verwendung des Bildschirms abweichen.

Verwenden Sie die P-Taste in der Mitte der Fernbedienung, um durch die voreingestellten Trainingsoptionen zu blättern (P1, P2, P3, P4, P5).

---



# STEUERUNG

Für manuelle Einstellungen:

Drücken Sie die Taste HL für die manuelle Einstellung 3D oder HL.

Drücken Sie die Taste H für die manuelle Einstellung H.

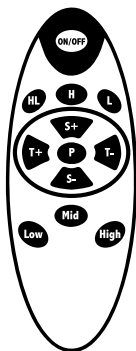
Drücken Sie die Taste L für die manuelle Einstellung L.

Mit der Taste "On/Off" können Sie nach der Auswahl sowohl voreingestellte als auch manuelle Programme starten.

Um die Intensität während eines manuellen Trainings zu ändern, verwenden Sie die Taste S+, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen und S-, um ihn zu verringern.

Um Ihr Training bei manuellen Einstellungen zu verkürzen, verwenden Sie die T-Taste. Sie können die Dauer Ihres Trainings nicht verlängern.

Um das Training vorzeitig abzuschließen, verwenden Sie die Taste "Off"







# TRAININGSEINSTELLUNGEN

## Manuelle Trainingseinheiten:

**L** • **Linear:** Vibration nur in manueller Einstellung. Die Geschwindigkeit kann entweder mit den S-Tasten auf der Fernbedienung oder mit den Geschwindigkeitstasten auf dem Bedienfeld der Platte gesteuert werden. Bietet eine anspruchsvolle Plattform für Körpergewichts- oder leichte Widerstandsübungen. Ideal für Massagen mit niedrigerer Intensität.

**H** • **Horizontal:** Schwingung nur in manueller Einstellung. Die Geschwindigkeit kann entweder mit den S-Tasten auf der Fernbedienung oder mit den Geschwindigkeitstasten auf dem Bedienfeld der Platte gesteuert werden. Weniger intensive Bewegungen als lineare Vibrationen, aber sie erhöhen die Herausforderung der Körpergewichts- und der leichten Widerstandsübungen.

**HL** • **3D-Modus:** Diese Einstellung schwingt und vibriert gleichzeitig und sorgt für ein kräftiges Gefühl im ganzen Körper. Mit Abstand die anspruchsvollste Einstellung für Körpergewichts- und leichte Widerstandsübungen.

## Programmierte Trainingseinheiten:

**P1** • Diese Einstellung ist hervorragend für Anfänger, die sich mit dem 3D vertraut machen möchten. Besteht aus einem linearen (vibrierenden) Training von niedriger Intensität, das 10 Minuten dauert. Sie werden Intervalle mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten bis zu Level 100 erleben. Verwenden Sie diese Einstellung, um leicht eingeschränkte Bewegungen in Ihre 3D-Trainingsroutine, wie Kniebeugen und leichte Bizepscurls einzubringen. Diese Einstellung ist auch für Tage gut, an denen sich ein Training mit geringerer Intensität als angemessen anfühlt.

---



# TRAININGSEINSTELLUNGEN

- P2** • Voreinstellung für ein horizontales Training mit niedriger Intensität. 10 Minuten horizontale Schwingungsintervalle bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten von 20 bis 120. Dieses Training ist ein leichter Anstieg der Intensität gegenüber P1 und die primäre Bewegung der Platte ist von einer Seite zur anderen. Versuchen Sie, P1 am ersten Tag und P2 am Tag danach zu machen, um sich mit den verschiedenen Bewegungen zu messen. Sobald Sie sich mit beiden Stufen vertraut gemacht haben, sind Sie bereit, zu den erweiterten Einstellungen überzugehen, die die Bewegungen kombinieren.
- P3** • Voreinstellung für Training, das 3D-, lineare und horizontale Bewegungen kombiniert. Wenn Sie sich mit P1 und P2 wohl fühlen, ist es an der Zeit, die Intensität zu erhöhen. P3 besteht aus 10 Minuten mit mittlerem Schwierigkeitsgrad und kombiniert Schwingungen, Vibrationen und 3D-Intervalle mit Geschwindigkeiten von bis zu 160. Dieses Level ist wesentlich anspruchsvoller als P1 oder P2 und wird Ihre Kernstabilität auf neue Weise herausfordern. Beachten Sie die verschiedenen Empfindungen in Ihrer Bauchdecke, wenn Sie Standardbewegungen vom Typ Kompression ausführen, d.h. Ihre Muskeln zusammenpressen und lösen.
- P4** • Voreinstellung für Training, das lineare Vibration und 3D-Bewegung kombiniert. Diese Einstellung ist eine weitere Steigerung der Intensität und sollte nicht verwendet werden, bis Sie die vorherigen 3 Einstellungen gemeistert haben. Besteht aus 10 Minuten intensiverer Schwierigkeit, die lineare und 3D-Intervalle mit langsameren Übergängen bei Geschwindigkeiten von bis zu 180 kombinieren. Diese Einstellung ist hervorragend für die Verwendung mit den Unterkörperübungen, die Sie in Ihrer Übungstabelle finden, wie z.B. einbeinige Becken-Brücken und rückwärtige Ausfallschritte.
-



# TRAININGSEIN- STELLUNGEN

- P5** • Voreinstellung für Training, das horizontale Schwingung und 3D-Bewegung kombiniert. Dies ist die am weitesten fortgeschrittene aller Trainingseinheiten. Sie besteht aus 10 Minuten der höchsten Geschwindigkeitsintervalle der längsten Dauer. Wir empfehlen, diese Einstellung in Verbindung mit Trainingsbändern zu verwenden, um Ihre Gesäßmuskulatur und Ihre Quads mit Übungen, wie der klassischen Kniebeuge oder der Becken-Brücke auf neue Weise herauszufordern.
-



# BLUETOOTH



- 1 Stellen Sie sicher, dass Bluetooth bei Ihrem Gerät eingeschaltet ist und das Gerät 'sichtbar' ist.



- 2 Schalten Sie Ihre Bluefin Vibrationsplatte ein. Das Bluetooth-Modul schaltet sich einfach ein, sobald die Vibrationsplatte eingeschaltet ist.



- 3 Die Vibrationsplatte erscheint nun auf Ihrem Handy oder Tablet in der Bluetooth-Geräte-Liste - Sie sind jetzt mit der Platte verbunden und bereit.

**STEUERN SIE VON IHREM GERÄT  
DIE MUSIK UND LAUTSTARKE!**



# TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

<b>MOTOR</b>	Doppelmotoren
<b>FUNKTIONEN</b>	3D Oscillation, Vibration, Massage
<b>STROMVERSORGUNG</b>	AC 100-240v / 50-60Hz
<b>STUFEN</b>	180 stufen
<b>PROGRAMME</b>	5 eingebaute Programme
<b>MANUELLE FUNKTION</b>	Vollständige manuelle Funktion mit 180 Stufen und variabler Zeitsteuerung
<b>BENUTZERGEWICHT</b>	Maximales Benutzergewicht 150kg
<b>PLATTENGEWICHT</b>	19kg
<b>GARANTIE</b>	Lebenslange Motor Garantie

---

DEU



# Technische Eigenschaften

**3D (EU)**

**Modellnummer: 3D**

**Stromspannung: 220-240V~**

**Frequenz: 50Hz**

**Kraft: 440W**

**Bluetooth-typ: GFSK,  $\pi/4$ DQPSK**

**Bluetooth-Frequenz: 2.402GHz - 2.480GHz**

**Maximale Hochfrequenzleistung: 5.34dBm**

Hergestellt in China

**UK  
CA**

**CE**



**FC**





# EU-Konformitätserklärung

Die neueste und aktuelle EU-Konformitätserklärung für dieses Produkt finden Sie unter: [https://www.bluefinfitness.com/manuals/3d\\_DoC.pdf](https://www.bluefinfitness.com/manuals/3d_DoC.pdf)

**(UK) Importeur Adresse:**

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG

**(EU) Importeur Adresse:**

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

[www.bluefinfitness.com](http://www.bluefinfitness.com)

---



# GARANTIE

Die Bluefin-Garantie deckt für 12 Monate alle technischen Fehler mit Ihrem Produkt. Sofern Sie einen Garantieanspruch geltend machen müssen, kontaktieren Sie uns per E-Mail unter [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## Ihre Garantie umfasst nachfolgendes nicht:

- Allgemeine Verschleiß und Gebrauchsspuren.
- Wasserschäden.
- Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch.
- Gehäuseschaden und Kratzer durch unsachgemäßen Gebrauch oder Fallenlassen.
- Elektronischer Schaden durch unsachgemäßen Gebrauch oder Fallenlassen.

**Ihre Gewährleistung** beginnt mit Erhalt der Lieferung. Technische Mängel sind für 12 Monate und der Motor für ein Leben lang abgedeckt!

Senden Sie uns bitte eine E-Mail, wenn Sie Fragen zu Ihrer Garantie haben:  
[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)



**LEBENSLANGE MOTOR GARANTIE**

Chief Executive  
**William Vaughan**

**BLUEFIN**  
— FITNESS —



**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# MANUAL DE INSTRUCCIONES



Para su uso con la placa vibratoria  
BLUEFIN FITNESS 3D







# SEGURIDAD

- Por favor, lee esta guía de usuario antes de usar por primera vez tu 3D
  - Es importante guardar estas instrucciones para consultas futuras.
  - Este aparato puede ser usado por niños a partir de los 8 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de conocimiento si cuentan con supervisión o han recibido información sobre el uso del aparato de forma segura y entienden los riesgos que conlleva. Los niños no deben jugar con este aparato.
  - La limpieza y mantenimiento no debe realizarse por parte de niños sin supervisión.
  - Si el cable de alimentación está dañado, debe ser sustituido por el fabricante, su distribuidor o una persona cualificada para evitar riesgos.
  - Utiliza sólo accesorios recomendados por el fabricante.
  - CUIDADO. Se deben seguir las instrucciones con atención durante el montaje, el uso y el mantenimiento del aparato.
  - Mantén el pelo, dedos y ropa floja lejos de las partes móviles para evitar lesiones graves.
  - Consulta siempre a tu médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.
  - Este producto no es adecuado para uso terapéutico
  - Este producto está hecho para su uso en el hogar sólo.
  - No uses este producto en lugares húmedos o sucios para evitar cualquier riesgo de electrocución.
  - No uses este producto si la temperatura supera los 40°C
  - Asegúrate de que este producto está sobre una superficie lisa y seca antes de usarlo.
-



# SEGURIDAD

## Antes de usar la 3D:

Espera un tiempo adecuado después de comer.  
Asegúrate de que los niños y mascotas se mantienen lejos del aparato  
Asegúrate de que ni los dedos ni cuerpos extraños están cerca del hueco que queda entre la cubierta y la base de esta unidad mientras está en funcionamiento.  
Peso máximo admitido, 150kg  
Sólo una persona se puede subir a la plataforma al mismo tiempo.

## No uses la 3D si algún punto de los siguientes te identifica:

Personas que están recibiendo tratamiento médico o tienen algún problema de salud, por favor, pones en contacto con vuestro médico antes de usarla.  
Embarazo  
Gente con enfermedades cardíacas  
Gente con marcapasos o cualquier otro aparato médico eléctrico implantado  
Gente con prótesis de miembros.  
Gente sensible a las vibraciones o al ejercicio extenuante

## Cuidado:

Deja de usar la 3d inmediatamente si:  
el aparato o el mando entran en contacto con agua.  
Algún cuerpo extraño se ha alojado en el interior de la máquina.  
Hay un apagón.  
Hay una tormenta eléctrica.  
No te sientes bien al usar el aparato.  
El cable de alimentación está dañado

### ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Sistemas de transmisión de banda ancha;

Equipos de transmisión de datos que funcionan en la banda ISM de 2,4 GHz y utilizan técnicas de modulación de banda ancha;

Norma armonizada que cubre los requisitos esenciales del artículo 3.2 de la Directiva 2014/53/UE



# ¿QUE VIENE EN LA CAJA?

- 1 x Placa vibratoria Bluefin 3D**
- 1 x Cable de alimentación del Reino Unido**
- 1 x Cable de alimentación EU**
- 1 x Manual de instrucciones**
- 1 x Entrenamiento + Guía de nutrición**
- 1 x Tabla de Ejercicios**
- 2 x Cables de Entrenamiento**

## Uso de los accesorios:

Su placa 3D viene con 2 cables elásticos para su uso en los ejercicios de la parte superior del cuerpo en conjunción con la placa. Sujete los clips de plata de las correas elásticas al anillo de plata correspondiente a cada lado de la parte inferior de la placa. No se debe intentar conectar o desconectar accesorios de la placa mientras esté en uso.



# PARA EMPEZAR

- 1** • Desempaque su placa vibratoria Bluefin y colóquela sobre una superficie plana y dura. Si la superficie es ligeramente irregular, ajuste los pies debajo del plato. Si usted vive en un piso o en un edificio de apartamentos, le recomendamos que coloque una esterilla o alfombra de yoga debajo de la placa para que absorba cualquier ruido. Las placas Bluefin para fitness son muy silenciosas, pero todas las placas vibratorias hacen algo de ruido.
  - 2** • Coloque 2 pilas AAA en el mando a distancia.
  - 3** • Inserte el cable de alimentación en la parte posterior de la placa y enchufe el otro extremo en la toma de corriente. Asegúrese de que la placa esté lo suficientemente cerca de la toma de corriente para que el cable no esté estirado. Asegúrese de que el interruptor de alimentación situado junto al enchufe esté encendido. Si el interruptor está encendido, la máquina está encendida. Cuando no esté en uso, apague la máquina y asegúrese de que este botón no esté iluminado.
  - 4** • Familiarícese con la pantalla y el mando a distancia antes de pisar la placa. Coloque los pies a cada lado del plato para obtener más intensidad y un mejor equilibrio. Por favor, asegúrese de pisar la placa 3D lenta y cuidadosamente antes de comenzar cualquier ajuste de entrenamiento. Recomendamos comenzar con velocidades inferiores a 120 o utilizar el ajuste de programa P1.
-



# CONTROLES



La placa vibratoria 3D se puede controlar tanto con la pantalla táctil como con el mando a distancia. Hay 3 programas manuales (L, H, HL) y 5 ajustes programados (P1, P2, P3, P4, P5). La duración máxima de cada ajuste es de 10 minutos. Una vez que ha comenzado un entrenamiento manual, puede ajustar el temporizador de entrenamiento a menos de 10 minutos, pero no puede aumentar el tiempo. Se puede aumentar o disminuir la velocidad a mitad del entrenamiento con ajustes manuales utilizando los botones S del mando a distancia o los botones de velocidad del panel de control.

Puede que le resulte más fácil tener a mano el mando a distancia en lugar de intentar agacharse a mitad del entrenamiento a una velocidad vigorosa.

## Su pantalla de control:

La pantalla de control muestra la configuración de entrenamiento en uso, la duración de su entrenamiento en minutos y la velocidad de la configuración. Las velocidades de la máquina comienzan en 0 y alcanzan un máximo de 180. El valor 180 solo se puede alcanzar en los ajustes manuales L, H, HL y en los ajustes programados P4 y P5. Siga leyendo para obtener más información sobre los programas y los ajustes.

En su pantalla de control notará una serie de letras y números que se desplazan regularmente a medida que hace ejercicio. La CLL representa una estimación de las calorías quemadas. La distancia representa una estimación del número equivalente de metros que habrías caminado teniendo en cuenta tanto la intensidad como la duración del entrenamiento.

---



# CONTROLES

Utilice el botón Programa a la derecha de la pantalla para desplazarse por las opciones manuales y programadas. Las 3 primeras opciones de la pantalla son ajustes manuales (L, H, HL) y las 5 siguientes son ajustes programados (P1, P2, P3, P4, P5).

Una vez que se haya desplazado hasta el entrenamiento deseado, utilice el botón "On" situado a la izquierda de la pantalla para comenzar el entrenamiento. Utilice el mismo botón para finalizar si desea terminar antes de la hora que se muestra en la pantalla.

Cuando se utilizan los ajustes manuales L, H y HL, la velocidad puede aumentarse o reducirse pulsando los botones de velocidad de la derecha. El tiempo se puede reducir con los botones de tiempo de la izquierda. La velocidad no se puede ajustar en los ajustes programados de P1 a P5 en la pantalla.

## Uso del mando a distancia:

Utilice el mando a distancia para controlar la placa de vibración sin tener que agacharse durante el entrenamiento. Tenga en cuenta que las instrucciones del mando a distancia difieren de las instrucciones de uso de la pantalla solamente.

Utilice el botón P en el centro del mando a distancia para desplazarse por las opciones de entrenamiento preestablecidas (P1, P2, P3, P4, P5).

---





# CONTROLES

Para ajustes manuales:

Presione el botón HL para el ajuste manual 3D o HL.

Presione el botón H para el ajuste manual H

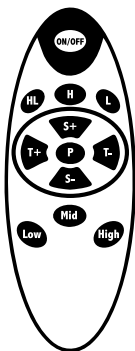
Presione el botón L para el ajuste manual L

Con la tecla "Encendido/Apagado" se inician los programas de preselección y los programas manuales después de la selección.

Para cambiar la intensidad durante un entrenamiento manual, utilice el botón S+ para aumentar la dificultad y S- para disminuirla.

Para acortar el tiempo de entrenamiento al utilizar los ajustes manuales, utilice el botón T-. No puede aumentar la duración de su entrenamiento.

Para terminar su entrenamiento temprano, use el botón "Off".





# PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

## Entrenamientos manuales:

**L** • **Lineal:** Ajuste manual de la vibración solamente. La velocidad se puede controlar con los botones S del mando a distancia o con los botones de velocidad del panel de control de la placa. Proporciona una plataforma desafiante para ejercicios de peso corporal o de resistencia ligera. Es ideal para masajes de baja intensidad.

**H** • **Horizontal:** Oscilación solo ajuste manual. La velocidad se puede controlar con los botones S del mando a distancia o con los botones de velocidad del panel de control de la placa. Movimiento menos intenso que la vibración lineal, pero aumenta el desafío del peso corporal y los ejercicios de resistencia a la luz.

**HL** • **Modo 3D:** Este ajuste oscila y vibra al mismo tiempo proporcionando una sensación de vigor en todo el cuerpo. Con mucho, el entorno más desafiante para el peso corporal y el ejercicio de resistencia a la luz.

## Entrenamientos programados:

**P1** • Este ajuste es excelente para que los principiantes se acostumbren al 3D. Consiste en un entrenamiento lineal (vibratorio) de baja intensidad que dura 10 minutos. Experimentarás intervalos a diferentes velocidades de hasta el nivel 100. Utilice esta configuración para introducir suavemente el movimiento limitado a su rutina de ejercicios en 3D, tales como sentadillas y suaves flexiones de bíceps. Este ajuste también es bueno para los días en los que un entrenamiento de baja intensidad se siente apropiado.

---



# PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

- P2** • Entrenamiento horizontal de baja intensidad preestablecido. 10 minutos de intervalos de oscilación horizontal a velocidades variables de 20 a 120. Este entrenamiento es un ligero aumento de la intensidad de P1 y el movimiento primario de la placa es de lado a lado. Intenta hacer P1 el primer día y P2 el siguiente para desafiarte a ti mismo con los diferentes movimientos. Una vez que se sienta cómodo haciendo ambas cosas, estará listo para progresar a los ajustes más avanzados, que combinan los movimientos.
- P3** • Entrenamiento preestablecido que combina movimientos en 3D, lineales y horizontales. Cuando se sienta cómodo con P1 y P2, es hora de aumentar la intensidad. El P3 consiste en 10 minutos de dificultad moderada combinando oscilación, vibración e intervalos 3D a velocidades de hasta 160. Este nivel es considerablemente más desafiante que P1 o P2 y es seguro que desafiará su estabilidad central en nuevas formas. Fíjese en las diferentes sensaciones de la pared abdominal al realizar movimientos de compresión estándar, es decir, al apretar y soltar los músculos.
- P4** • Entrenamiento preestablecido que combina vibración lineal y movimiento 3D. Este ajuste es otra progresión en intensidad y no debe usarse hasta haber dominado los 3 ajustes anteriores. Consiste en 10 minutos de dificultad más intensa combinando intervalos lineales y 3D con transiciones más graduales a velocidades de hasta 180. Este ajuste es excelente para usar con los ejercicios de la parte inferior del cuerpo que se pueden encontrar en la tabla de ejercicios, como los puentes glúteos de una pierna y los saltos en reversa.
-



# PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

- P5 •** Entrenamiento preestablecido que combina la oscilación horizontal y el movimiento 3D. Este es el más avanzado de todos los entrenamientos. Consiste en 10 minutos de los intervalos de velocidad más altos de la duración más larga. Recomendamos utilizar este ajuste junto con bandas de ejercicios para desafiar a sus glúteos y cuádriceps de nuevas maneras con ejercicios como el clásico squat o el puente de glúteos.
-



# BLUETOOTH



1 • Asegúrese de que su dispositivo tenga el Bluetooth activado y esté 'detectable'.



2 • Encienda la placa de vibración Bluefin. El módulo Bluetooth se enciende una vez que la placa de vibración se ha encendido.



3 • La placa vibratoria aparecerá ahora en la lista de dispositivos bluetooth de su teléfono o tableta - ¡Ahora está conectado a la placa y listo para funcionar!

**¡CONTROLA TU MÚSICA Y VOLUMEN  
DESDE TU DISPOSITIVO!**



# ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

<b>MOTOR</b>	Motores duales
<b>FUNCIONES</b>	Oscilación 3D, Vibración, masaje
<b>ENERGÍA REQUERIDA</b>	AC 100-240v / 50-60Hz
<b>NIVELES</b>	180 niveles
<b>PROGRAMAS</b>	5 programas
<b>FUNCIÓN MANUAL</b>	Función manual completa con 180 niveles y control de tiempo variable
<b>PESO DEL USUARIO</b>	Peso máximo del usuario 150kg
<b>PESO DEL TABLERO</b>	19kg
<b>GARANTIA</b>	Garantía del motor de por vida

---

ESP



# Características Técnicas

**3D (EU)**

**Múmero de Modelo: 3D**

**Voltaje: 220-240V~**

**Frecuencia: 50Hz**

**Potencia: 440W**

**Tipo de bluetooth: GFSK,  $\pi/4$ DQPSK**

**Frecuencia Bluetooth: 2.402GHz - 2.480GHz**

**Potencia máxima de radiofrecuencia: 5.34dBm**

Hecha en China

**UK  
CA**

**CE**



**FC**





# UE - Declaración de Conformidad

Para obtener la declaración de conformidad de la UE más reciente y actualizada para este producto, visite: [https://www.bluefinfitness.com/manuals/3d\\_DoC.pdf](https://www.bluefinfitness.com/manuals/3d_DoC.pdf)

**(UK) Dirección del importador:**

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG

**(EU) Dirección del importador:**

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





# GARANTIA

La garantía de Bluefin cubre cualquier defecto técnico con su artículo por 12 meses, si necesita hacer un reclamo de garantía, contáctenos por correo electrónico a [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## Su garantía no cubre lo siguiente:

- Desgaste general y marcas de uso.
- Daños por agua.
- Daños debidos a un uso inadecuado.
- Daños en el chasis y arañazos debido a usos inadecuados o caídas.
- Daño electrónico debido a usos inadecuados o caídas.

¡Su garantía comienza al momento de recibir la entrega, los defectos técnicos están cubiertos por 12 meses y el motor está cubierto de por vida!

Si tiene alguna pregunta sobre su garantía, envíenos un correo electrónico a: [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)



**GARANTÍA DEL MOTOR DE POR VIDA**

Chief Executive  
**William Vaughan**

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# MANUEL D'INSTRUCTION



Pour utilisation avec la plaque vibrante  
BLUEFIN FITNESS 3D Vibration Plate







# SECURITE

- Veuillez lire ce guide de l'utilisateur avant d'utiliser votre 3D pour la première fois.
  - Il est important de conserver ces instructions pour référence future.
  - Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites uniquement si'ils ont reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et comprennent les risques encourus .
  - Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil."
  - Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
  - Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter tout danger.
  - Utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant
  - **ATTENTION** les instructions doivent être suivies attentivement lors du montage, de l'utilisation et de l'entretien de l'équipement.
  - Gardez les cheveux, les doigts et les vêtements amples éloignés des pièces mobiles pour éviter des blessures graves.
  - Consultez toujours votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercice.
  - Cet appareil ne convient pas à des fins thérapeutiques.
  - Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement.
  - N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides ou poussiéreux pour éviter tout risque de choc électrique.
  - N'utilisez pas l'appareil si la température dépasse 40°C/104°F.
  - Assurez-vous que l'appareil est sur une surface plane et sèche avant utilisation.
-



# SECURITE

## Avant d'utiliser l'4D:

Attendez un moment approprié après avoir mangé.

Assurez-vous que les enfants et les animaux domestiques sont tenus à l'écart de la machine.

Assurez-vous qu'aucun doigt ou corps étranger ne se trouve à proximité de la base de l'appareil pendant le fonctionnement.

Le poids maximum de l'utilisateur est de 150 kg.

Une seule personne peut être sur la plate-forme à la fois.

## N'utilisez pas l'4D si l'une des situations suivantes s'applique à vous:

Vous suivez un traitement médical ou avez des problèmes médicaux, veuillez consulter votre médecin avant utilisation.

Vous êtes enceinte

Vous êtes atteint(e) de maladies cardiaques.

Vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre instrument électronique médical implanté.

Vous avez des membres artificiels.

Vous êtes sensible aux vibrations ou aux exercices intenses.

## Avertissement :

Arrêtez immédiatement d'utiliser la 3d si :

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

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

Il y a une panne de courant.

Il y a un orage électrique.

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

Le cordon d'alimentation est endommagé.

The power cord has any damage.

### ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Systèmes de transmission à large bande ;

Équipements de transmission de données fonctionnant dans la bande ISM 2,4 GHz et utilisant des techniques de modulation à large bande;

Norme harmonisée couvrant les exigences essentielles de l'article 3.2 de la directive 2014/53/UE



# QU'Y A-T-IL DANS LA BOÎTE

- 1 x plaques vibrantes 3D Bluefin**
- 1 x Câble d'alimentation UK**
- 1 x câble d'alimentation EU**
- 1 x Manuel d'instruction**
- 1 x séance d'entraînement + Guide nutritionnel**
- 1 x Tableau d'exercice**
- 2 x câbles d'entraînement**

## Utilisation des accessoires :

Votre plaque 3D est livrée avec 2 câbles élastiques pour les exercices du haut du corps en combinaison avec la plaque. Fixez les pinces argentées sur les élastiques à l'anneau d'argent correspondant de chaque côté du fond de la plaque. N'essayez pas de fixer ou de détacher des accessoires de la plaque pendant l'utilisation.



# POUR COMMENCER

- 1** • Déballez votre plaque vibrante Bluefin et placez-la sur une surface plane et dure. Si la surface est légèrement inégale, ajustez les pieds sous la plaque. Si vous vivez dans un appartement ou un immeuble d'appartements, nous vous recommandons de placer un tapis de yoga ou une couverture sous l'assiette pour absorber le bruit. Les plaques de mise en forme du thon rouge sont très silencieuses, mais toutes les plaques vibrantes font au moins un peu de bruit.
  - 2** • Insérez 2x piles AAA dans la télécommande.
  - 3** • Insérez le câble d'alimentation à l'arrière de la plaque et branchez l'autre extrémité dans la prise électrique. Assurez-vous que la plaque est suffisamment près de la prise électrique pour que le cordon ne soit pas tendu. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation à côté de la prise est allumé. Si la touche est allumée, la machine est en marche. Lorsqu'il n'est pas utilisé, éteignez la machine et assurez-vous que cette touche n'est pas allumée.
  - 4** • Familiarisez-vous avec l'écran et la télécommande avant de monter sur la plaque. Placez vos pieds de chaque côté de l'assiette pour plus d'intensité et un meilleur équilibre. Veillez à marcher sur la plaque 3D lentement et prudemment avant de commencer toute séance d'entraînement. Nous recommandons de commencer avec des vitesses inférieures à 120 ou d'utiliser le réglage du programme P1.
-



# CONTRÔLES



Votre plaque vibrante 3D peut être contrôlée soit par l'écran tactile, soit par la télécommande. Il y a 3 programmes manuels (L, H, HL) et 5 réglages programmés (P1, P2, P3, P4, P5). La durée maximale de chaque réglage est de 10 minutes. Une fois qu'une séance d'entraînement manuelle a commencé, vous pouvez régler la minuterie de votre séance d'entraînement à moins de 10 minutes, mais vous ne pouvez pas l'augmenter. La vitesse peut être augmentée ou diminuée au milieu de l'entraînement avec des réglages manuels en utilisant les touches S de la télécommande ou les touches de vitesse du panneau de contrôle.

Vous trouverez peut-être plus facile de garder la télécommande à portée de main plutôt que d'essayer de vous pencher vers le bas au milieu de l'entraînement à une vitesse vigoureuse.

## Votre écran de contrôle :

L'écran de contrôle affiche le réglage de l'entraînement utilisé, la durée de l'entraînement en minutes et la vitesse du réglage. Les vitesses de la machine commencent à 0 et atteignent un maximum de 180. Le 180 n'est accessible qu'avec les réglages manuels L, H, HL et les réglages programmés P4 et P5. Lisez la suite pour une description plus détaillée des programmes et des réglages.

Sur votre écran de contrôle, vous remarquerez une série de lettres et de chiffres qui défilent régulièrement à mesure que vous vous entraînez. CCL représente une estimation des calories brûlées. La distance représente une estimation du nombre équivalent de mètres que vous auriez parcourus en tenant compte de l'intensité et de la durée de l'entraînement.





# CONTRÔLES

Utilisez le bouton Programme à droite de l'écran pour faire défiler les options manuelles et programmées. Les 3 premières options à l'écran sont des réglages manuels (L, H, HL) et les 5 options suivantes sont des réglages programmés (P1, P2, P3, P4, P5).

Une fois que vous avez fait défiler jusqu'à l'entraînement désiré, utilisez le bouton "On" à gauche de l'écran pour commencer votre entraînement. Utilisez le même bouton pour le terminer si vous souhaitez terminer avant l'heure affichée à l'écran.

En utilisant les réglages manuels L, H et HL, la vitesse peut être augmentée ou diminuée en appuyant sur les boutons de vitesse sur la droite. Le temps peut être réduit à l'aide des boutons de temps sur la gauche. La vitesse ne peut pas être réglée dans les réglages programmés P1 à P5 à l'écran.

## Utilisation de la télécommande :

Utilisez votre télécommande pour contrôler votre plaque vibrante sans vous pencher vers le bas pendant votre entraînement. Veuillez noter que les instructions sur la télécommande diffèrent des instructions d'utilisation de l'écran seul.

Utilisez la touche P au milieu de la télécommande pour faire défiler les options d'entraînement prédéfinies (P1, P2, P3, P4, P5).

---



# CONTRÔLES

Pour les réglages manuels :

Appuyer sur la touche HL pour le réglage manuel 3D ou HL

Appuyer sur la touche H pour le réglage manuel H

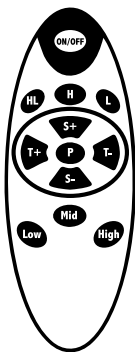
Appuyer sur la touche L pour le réglage manuel L

Utilisez la touche "On/Off" pour lancer les programmes pré-réglés et manuels après les avoir sélectionnés.

Pour changer l'intensité pendant un entraînement manuel, utilisez le bouton S+ pour augmenter la difficulté et S- pour la diminuer.

Pour raccourcir votre séance d'entraînement lorsque vous utilisez les réglages manuels, utilisez la touche T-. Vous ne pouvez pas augmenter la durée de votre entraînement.

Pour terminer votre entraînement plus tôt, utilisez le bouton "Off".





# PARAMETRES D'ENTRAÎNEMENT

## Entraînements manuels :

**L** • **Linéaire** : Réglage manuel uniquement par vibration. La vitesse peut être contrôlée soit par les touches S de la télécommande, soit par les touches de vitesse du panneau de commande de la plaque. Fournit une plate-forme stimulante pour les exercices de poids corporel ou de résistance légère. Idéal pour les massages de faible intensité.

**H** • **Horizontal** : Réglage manuel de l'oscillation uniquement. La vitesse peut être contrôlée soit par les touches S de la télécommande, soit par les touches de vitesse du panneau de commande de la plaque. Moins de mouvements intenses que les vibrations linéaires, mais augmente le défi du poids corporel et des entraînements de résistance à la lumière.

**HL** • **Mode 3D** : Ce réglage oscille et vibre en même temps, procurant une sensation vigoureuse dans tout le corps. C'est de loin le réglage le plus difficile pour les exercices de poids corporel et de résistance à la lumière.

## Entraînements programmés :

**P1** • Ce réglage est excellent pour les débutants qui s'habituent à la 3D. Il s'agit d'un entraînement linéaire (vibrant) de faible intensité d'une durée de 10 minutes. Vous ferez l'expérience d'intervalles à des vitesses variables allant jusqu'au niveau 100. Utilisez ce réglage pour introduire doucement des mouvements limités à votre routine d'entraînement 3D tels que les flexions des jambes et les douces boucles des biceps. Ce réglage est également bon pour les jours où une séance d'entraînement de moindre intensité semble appropriée.

---



# PARAMETRES D'ENTRAÎNEMENT

- P2** • Entraînement horizontal de basse intensité pré-réglé. 10 minutes d'oscillations horizontales à des vitesses variables de 20 à 120. Cet entraînement est une légère augmentation d'intensité par rapport à P1 et le mouvement primaire de la plaque se fait d'un côté à l'autre. Essayez de faire P1 le premier jour et P2 le lendemain pour vous remettre en question avec les différents mouvements. Une fois que vous vous sentirez à l'aise de faire les deux, vous serez prêt à passer aux réglages les plus avancés, qui combinent les mouvements.
- P3** • Entraînement prédéfini combinant des mouvements 3D, linéaires et horizontaux. Lorsque vous vous sentez à l'aise avec P1 et P2, il est temps d'augmenter l'intensité. P3 consiste en 10 minutes de difficulté moyenne combinant oscillations, vibrations et intervalles 3D à des vitesses allant jusqu'à 160. Ce niveau est beaucoup plus exigeant que les niveaux P1 ou P2 et mettra à l'épreuve votre stabilité de base d'une nouvelle façon. Notez les différentes sensations ressenties dans votre paroi abdominale lorsque vous effectuez des mouvements de compression standard, c.-à-d. serrer et relâcher vos muscles.
- P4** • Entraînement prédéfini combinant vibration linéaire et mouvement 3D. Ce réglage est une autre progression en intensité et ne doit pas être utilisé avant d'avoir maîtrisé les 3 réglages précédents. Se compose de 10 minutes de difficulté plus intense combinant des intervalles linéaires et 3D avec des transitions plus graduelles à des vitesses allant jusqu'à 180. Ce réglage est excellent pour les exercices du bas du corps que l'on peut trouver sur votre tableau d'exercices, tels que les ponts fessiers à une jambe et les fentes inverses.
-



# PARAMETRES D'ENTRAÎNEMENT

- P5 •** Entraînement prédéfini combinant oscillation horizontale et mouvement 3D. C'est la plus avancée de toutes les séances d'entraînement. Il se compose de 10 minutes des intervalles de vitesse les plus élevés de la durée la plus longue. Nous vous recommandons d'utiliser ce réglage en conjonction avec des bandes d'exercice pour défier vos fessiers et vos quadriceps d'une nouvelle façon avec des exercices tels que le squat classique ou le pont de fessiers.
-



# BLUETOOTH



- 1 • Assurez-vous que votre appareil Bluetooth soit allumé et que l'appareil soit "détectable".



- 2 • Mettez votre plaque de vibration Bluefin allumée. Le module Bluetooth s'allume simplement lorsque la plaque de vibration est allumée.



- 3 • La plaque vibratoire apparaîtra maintenant dans la liste des appareils Bluetooth sur votre téléphone ou votre tablette. Vous êtes maintenant connecté à la plaque et prêt à démarrer!

**CONTROLEZ VOTRE MUSIQUE ET LE VOLUME DE VOTRE APPAREIL!**



# SPECS TECH

<b>MOTEUR</b>	Deux moteurs
<b>FONCTIONS</b>	Oscillation 3D, Vibration, massage
<b>PUISSANCE REQUISE</b>	AC 100-240v / 50-60Hz
<b>NIVEAUX</b>	180 niveaux
<b>PROGRAMMES</b>	5 programmes
<b>FONCTION MANUELLE</b>	Fonction manuelle complète avec 180 niveaux et contrôle de temps variable
<b>POIDS DE L'UTILISATEUR</b>	Poids d'utilisateur maximum 150 kg
<b>POIDS DE LA CARTE</b>	19kg
<b>GARANTIE</b>	Garantie moteur à vie

---

FRA



# Caractéristiques Techniques

**3D (EU)**

**Numéro de Modèle:** 3D

**Voltage:** 220-240V~

**La Fréquence:** 50Hz

**Pouvoir:** 440W

**Type Bluetooth:** GFSK,  $\pi/4$ DQPSK

**Fréquence Bluetooth:** 2.402GHz - 2.480GHz

**Puissance radiofréquence maximale:** 5.34dBm

Fabriqué en Chine

**UK  
CA**

**CE**



**FC**







# Déclaration de Conformité-UE

Pour la déclaration de conformité UE la plus récente et à jour pour ce produit, veuillez visiter: [https://www.bluefinfitness.com/manuals/3d\\_DoC.pdf](https://www.bluefinfitness.com/manuals/3d_DoC.pdf)

**(UK) Adresse de l'importateur:**

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG

**(EU) Adresse de l'importateur:**

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



# GARANTIE

La garantie Bluefin couvre tous les défauts techniques avec votre article pendant 12 mois, si vous avez besoin de faire une demande de garantie, contactez-nous par courrier électronique à [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## Votre garantie ne couvre pas ce qui suit :

- Usure générale et marques d'utilisation.
- Dégât d'eau.
- Dégât dû à une mauvaise utilisation.
- Dégâts et rayures du châssis en raison d'une mauvaise utilisation ou de la chute.
- Dommages électroniques dus à une mauvaise utilisation ou à une chute.

**Votre garantie** commence à la réception de la livraison, les défauts techniques sont couverts pendant 12 mois et le moteur est couvert à vie!

Si vous avez des questions concernant votre garantie, envoyez-nous un courriel à : [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)



**GARANTIE MOTEUR A VIE**

Chief Executive  
**William Vaughan**

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# MANUALE DI ISTRUZIONI



Per l'utilizzo con la pedana vibrante  
BLUEFIN FITNESS 3D







# AVVERTENZE

- Leggi attentamente questo manuale prima di usare il tuo 3D
  - È importante conservare questo manuale per future consultazioni
  - Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali solo se sono sorvegliate o istruite sull'uso dell'apparecchio in modo sicuro e ne hanno compreso i rischi connessi. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
  - La pulizia e la manutenzione non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
  - Se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito dal produttore, da un suo agente autorizzato o da persone similmente qualificate per evitare rischi.
  - Utilizza solo accessori raccomandati dal produttore
  - **ATTENZIONE:** le istruzioni devono essere seguite scrupolosamente durante il montaggio, l'uso e la manutenzione dell'apparecchiatura.
  - Tieni i capelli, le dita e gli indumenti larghi lontani dalle parti in movimento per evitare lesioni gravi.
  - Consulta sempre il tuo medico di base prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi.
  - Questo prodotto non è adatto a scopi terapeutici.
  - Questo prodotto è solo per uso domestico
  - Non utilizzare il prodotto in ambienti umidi o polverosi per evitare qualsiasi rischio di scossa elettrica.
  - Non usare il prodotto se la temperatura supera i 40°C/104°F
  - Prima dell'uso assicurati che il prodotto sia in piano e su una superficie asciutta.
-



# AVVERTENZE

## Prima di usare 3D:

Attendi un po' di tempo dopo aver mangiato  
Assicurati che bambini e animali siano lontani dalla macchina  
Assicurati che non ci siano dita o corpi estranei vicino allo spazio tra la pedana e la base dell'unità durante il funzionamento.  
Peso massimo consentito 150 Kg.  
Utilizza la pedana una persona alla volta.

## Non utilizzare la pedana 3D se si verifica una delle seguenti condizioni:

Le persone che sono sottoposte a cure mediche o hanno problemi di salute devono consultare il proprio medico prima dell'uso.  
Sei in stato di gravidanza  
Hai problemi cardiaci  
Hai un pacemaker o altri dispositivi medici elettronici impiantati  
Hai arti artificiali  
Sei sensibile alle vibrazioni o all'esercizio fisico intenso.

## Attenzione:

Smetti immediatamente di usare la pedana 3d se:  
dell'acqua entra in contatto con l'apparecchio o il telecomando  
Corpi estranei entrano nella macchina  
C'è un'interruzione di corrente.  
È in corso una tempesta elettrica  
Non ti senti bene usando l'apparecchiatura  
Il cavo di alimentazione si presenta danneggiato

### ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Sistemi di trasmissione a banda larga;

apparecchiature di trasmissione dati operanti nella banda ISM a 2,4 GHz e che utilizzano tecniche di modulazione a banda larga;

Standard armonizzato che copre i requisiti essenziali dell'articolo 3.2 della Direttiva 2014/53/UE



# COSA C'E NELLA SCATOLA?

- 1 x Pedana vibrante Bluefin 3D**
- 1 x cavo di alimentazione UK**
- 1 x cavo di alimentazione UE**
- 1 x manuale di istruzioni**
- 1 x Formazione + Guida nutrizionale**
- 1 x Tabella degli esercizi**
- 2 x Cavi di addestramento**

## Utilizzo degli accessori:

La pedana 3D viene fornita con 2 cavi elastici da utilizzare negli esercizi per la parte superiore del corpo in combinazione con la pedana. Si fissino le clip d'argento sulle cinghie elastiche all'anello d'argento su ogni lato del fondo della piastra. Non tentare di collegare o scollegare gli accessori dal tappetino durante l'uso.



# PER INIZIARE

- 1** • Spacchetti la pedana vibrante Bluefin e si la posizioni su una superficie piana e dura. Se la superficie è leggermente irregolare, regolare i piedi sotto la pedana. Se si vive in un appartamento o un condominio, si consiglia di mettere un tappetino per lo yoga o un tappeto sotto il tappetino per assorbire qualsiasi rumore. Le pedane Bluefin per il fitness sono molto silenziose, ma tutte le pedane vibranti fanno un po' di rumore.
  - 2** • Inserire 2 batterie AAA nel telecomando.
  - 3** • Inserire il cavo di alimentazione nella parte posteriore della piastra e collegare l'altra estremità alla presa a muro. Assicurarsi che il tappetino sia abbastanza vicino all'uscita in modo che il filo non sia teso. Accertarsi che l'interruttore di alimentazione accanto alla spina sia acceso. Se l'interruttore è acceso, il dispositivo è acceso. Quando non è in uso, bisogna spegnere il dispositivo e assicurarsi che questo pulsante non sia illuminato.
  - 4** • Familiarizzare con il display e il telecomando prima di calpestare il piatto. Posizionare i piedi su ogni lato della piastra per una maggiore intensità e un migliore equilibrio. Assicurarsi di salire lentamente e con attenzione sulla piastra 3D prima di iniziare qualsiasi regolazione dell'allenamento. Si consiglia di iniziare con velocità inferiori a 120 o di utilizzare l'impostazione del programma P1.
-





# CONTROLLI



La pedana vibrante 3D può essere controllata sia con il touch screen che con il telecomando. Ci sono 3 programmi manuali (L, H, HL) e 5 impostazioni programmate (P1, P2, P3, P4, P5). La durata massima di ogni impostazione è di 10 minuti. Una volta iniziato l'allenamento manuale, è possibile impostare il timer di allenamento a meno di 10 minuti, ma non è possibile aumentare il tempo. È possibile aumentare o diminuire la velocità a metà dell'allenamento con regolazioni manuali utilizzando i pulsanti S sul telecomando o i pulsanti della velocità sul pannello di controllo.

Potrebbe essere più facile avere il telecomando a portata di mano invece di cercare di piegarsi nel bel mezzo dell'allenamento ad una velocità vigorosa.

## Il tuo schermo di controllo:

La schermata di controllo mostra la configurazione di allenamento in uso, la durata dell'allenamento in minuti e la velocità della configurazione. Le velocità della macchina partono da 0 e raggiungono un massimo di 180. Il 180 può essere raggiunto solo nelle impostazioni manuali L, H, HL e nelle impostazioni programmate P4 e P5. Continua a leggere per maggiori informazioni sui programmi e le impostazioni.

Sullo schermo di controllo si noterà una serie di lettere e numeri che si muovono regolarmente durante l'esercizio. La CLL rappresenta una stima delle calorie bruciate. La distanza rappresenta una stima del numero equivalente di metri che avresti percorso, tenendo conto sia dell'intensità che della durata dell'allenamento.



# CONTROLLI

Utilizzare il pulsante Programma sul lato destro dello schermo per scorrere le opzioni manuali e programmate. Le prime 3 opzioni di visualizzazione sono impostazioni manuali (L, H, HL) e le successive 5 sono impostazioni programmate (P1, P2, P3, P4, P5).

Una volta che si è passati all'allenamento desiderato, utilizzare il pulsante "On" a sinistra dello schermo per iniziare l'allenamento. Utilizzare lo stesso pulsante per terminare se si vuole terminare prima dell'ora indicata sullo schermo.

Quando si utilizzano le impostazioni manuali L, H e HL, la velocità può essere aumentata o diminuita premendo i pulsanti di velocità a destra. Il tempo può essere ridotto con i pulsanti del tempo a sinistra. La velocità non può essere regolata nelle impostazioni programmate da P1 a P5 sul display.

## **Utilizzo del telecomando:**

Utilizzare il telecomando per controllare la piastra di vibrazione senza piegarsi durante l'allenamento. Si prega di notare che le istruzioni per il telecomando differiscono dalle istruzioni per l'uso del solo display.

Con il tasto P al centro del telecomando è possibile scorrere le opzioni di allenamento preimpostate (P1, P2, P3, P4, P5).

---



# CONTROLLI

Per regolazioni manuali:

Premere il pulsante HL per la regolazione manuale 3D o HL.

Premere il pulsante H per la regolazione manuale H

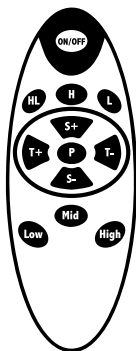
Premere il pulsante L per la regolazione manuale L

Premere il tasto "On/Off" per avviare i programmi preimpostati e i programmi manuali dopo la selezione.

Per modificare l'intensità durante l'allenamento manuale, utilizzare il pulsante S+ per aumentare la difficoltà e S- per diminuirla.

Per ridurre il tempo di allenamento quando si utilizzano le impostazioni manuali, utilizza-  
re il tasto T. Non è possibile aumentare la durata della formazione.

Per terminare l'allenamento in anticipo, utilizzare il pulsante "Off".





# PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

## Allenamenti manuali:

**L** • **Lineare:** Solo regolazione manuale delle vibrazioni. La velocità può essere controllata con i tasti S sul telecomando o con i tasti velocità sul pannello di controllo sulla scheda. Fornisce una piattaforma impegnativa per esercizi leggeri o di resistenza. È ideale per massaggi a bassa intensità.

**H** • **Orizzontale:** Regolazione manuale della sola oscillazione. La velocità può essere controllata con i tasti S sul telecomando o con i tasti velocità sul pannello di controllo sulla scheda. Movimento meno intenso della vibrazione lineare, ma aumenta la sfida del peso corporeo e degli esercizi di resistenza leggeri.

**HL** • **Modalità 3D:** Questa regolazione oscilla e vibra allo stesso tempo fornendo una sensazione di vigore in tutto il corpo. L'ambiente di gran lunga più impegnativo per il peso corporeo e l'esercizio di resistenza alla luce.

## Allenamenti in programma:

**P1** • Questa impostazione è eccellente per permettere ai principianti di abituarsi al 3D. Si tratta di un allenamento lineare (vibratorio) a bassa intensità della durata di 10 minuti. Si possono sperimentare intervalli a diverse velocità fino al livello 100. Si può utilizzare questa impostazione per introdurre delicatamente il movimento limitato nella propria routine di esercizio 3D, come squat e dolci flessioni bicipite. Questa impostazione è utile anche per i giorni in cui un allenamento a bassa intensità è appropriato.

---



# PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

- P2** • Allenamento orizzontale a bassa intensità preimpostato. Questo allenamento è un leggero aumento dell'intensità di P1 e il movimento primario della pedana è da lato a lato. Prova a fare P1 il primo giorno e P2 il giorno successivo per sfidare te stesso con i diversi movimenti. Una volta che ci si sente a proprio agio a fare entrambe le cose, si è pronti a passare alle impostazioni più avanzate, che combinano i movimenti.
- P3** • Allenamento preimpostato che combina movimenti 3D, lineari e orizzontali. Quando ci si sente a proprio agio con P1 e P2, è il momento di aumentare l'intensità. La P3 è composta da 10 minuti di moderata difficoltà che combina oscillazione, vibrazione e intervalli 3D a velocità fino a 160. Questo livello è considerevolmente più impegnativo della P1 o P2 ed è sicuro di sfidare la stabilità del nucleo in modi nuovi. Si notino le diverse sensazioni della parete addominale quando si eseguono movimenti di compressione standard, cioè quando si comprimono e si rilasciano i muscoli.
- P4** • Allenamento preimpostato che combina vibrazione lineare e movimento 3D. Questa impostazione è un'altra progressione di intensità e non deve essere usata fino a quando non si sono padroneggiate le 3 impostazioni precedenti. Si compone di 10 minuti di difficoltà più intensa combinando intervalli lineari e 3D con transizioni più gradualmente a velocità fino a 180. Questa impostazione è eccellente per l'uso con esercizi di corpo inferiore che si trovano sul piano di lavoro, come ponti di testa a una gamba e salti inverso.
-



# PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

- P5 •** Allenamento preimpostato che combina oscillazione orizzontale e movimento 3D. Questo è il più avanzato di tutti gli allenamenti. Consiste di 10 minuti degli intervalli di velocità più elevati della durata più lunga. Si consiglia di utilizzare questa regolazione in combinazione con le fasce di esercizio per sfidare le vostre natiche e quad in modi nuovi con esercizi come il classico ponte accovacciato o gluteo.
-



# BLUETOOTH



- 1 Assicurarsi che il dispositivo abbia il Bluetooth attivato e sia "visibile".



- 2 ACCENDI la tua Pedana Vibrante Bluefin. Il modulo Bluetooth si attiva immediatamente appena si accende la pedana vibrante.



- 3 La pedana vibrante apparirà ora nella lista dei dispositivi Bluetooth sul telefono o tablet - Ora sei connesso alla piattaforma e sei pronto a partire!

**CONTROLLA LA TUA MUSICA E IL VOLUME DAL TUO DISPOSITIVO!**



# SPECIFICHE TECNICHE

<b>MOTORE</b>	Doppi motori
<b>FUNZIONI</b>	Oscillazione 3D, Vibrazioni, massaggi
<b>POTENZA NECESSARIA</b>	AC 100-240v / 50-60Hz
<b>LIVELLI</b>	180 livelli
<b>PROGRAMMI</b>	5 programmi
<b>FUNZIONAMENTO MANUALE</b>	Funzionamento manuale completo con 180 livelli e controllo dei tempi variabile.
<b>PESO UTENTE</b>	Peso massimo dell'utente 150kg
<b>PESO PIATTAFORMA</b>	19kg
<b>GARANZIA</b>	Garanzia del motore a vita

---



ITA



# Caratteristiche Tecniche

**3D (EU)**

**Numero di Modello:** 3D

**Voltaggio:** 220-240V~

**Frequenza:** 50Hz

**Potenza:** 440W

**Tipo Bluetooth:** GFSK,  $\pi/4$ DQPSK

**Frequenza Bluetooth:** 2.402GHz - 2.480GHz

**Massima potenza in radiofrequenza:** 5.34dBm

Fabbricata in Cina

**UK  
CA**

**CE**



**FC**





# Dichiarazione di Conformità CE

Per la più recente e aggiornata dichiarazione di conformità UE per questo prodotto,  
visitare: [https://www.bluefinfitness.com/manuals/3d\\_DoC.pdf](https://www.bluefinfitness.com/manuals/3d_DoC.pdf)

**(UK) Indirizzo dell'importatore:**

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG

**(EU) Indirizzo dell'importatore:**

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



# GARANZIA

La garanzia Bluefin copre i difetti tecnici del tuo articolo per 12 mesi, se dovesse servirti far valere la garanzia contattaci via e-mail all'indirizzo [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## La garanzia non comprende quanto segue:

- Usura generale e segni di utilizzo.
- Danni da acqua.
- Danni dovuti ad uso improprio.
- Danni del telaio e gra da uso improprio o cadute.
- Danni elettronici da uso improprio o cadute.

La **garanzia** comincia con la ricevuta di consegna, i guasti tecnici sono coperti per 12 mesi e il motore è coperto per tutta la vita!

Se hai domande sulla garanzia scrivici all'indirizzo:  
[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)



**GARANZIA MOTORE A VITA**

Chief Executive  
**William Vaughan**

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# INSTRUKCJA OBSŁUGI



Do użytku z płytą wibracyjną BLUEFIN FITNESS  
PRO







# BEZPIECZEŃSTWO

- Przeczytaj niniejszą instrukcję obsługi przed pierwszym użyciem 3D.
  - Ważne jest, aby zachować te instrukcje na przyszłość.
  - To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 8 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub nieposiadające wiedzy, jeśli znajdują się pod nadzorem lub zostały poinstruowane na temat korzystania z urządzenia w bezpieczny sposób i rozumieją związane z tym zagrożenia.
  - Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
  - Czyszczenie i konserwacja użytkownika nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
  - W przypadku uszkodzenia przewodu zasilającego musi on zostać wymieniony przez producenta, jego serwis agenta lub osoby o podobnych kwalifikacjach, aby uniknąć zagrożenia.
  - Używaj wyłącznie akcesoriów zalecanych przez producenta.
  - PRZESTROGA Instrukcje muszą być ściśle przestrzegane podczas montażu, użytkowania i konserwacji sprzętu.
  - Trzymaj włosy, palce i luźne ubrania z dala od ruchomych części, aby uniknąć poważnych obrażeń.
  - Zawsze skonsultuj się z SP przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń.
  - Ten produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych.
  - Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.
  - Nie używaj produktu w wilgotnym lub zapylnym otoczeniu, aby uniknąć ryzyka porażenia prądem.
  - Nie używaj produktu, jeśli temperatura przekracza 40°C/104°F.
  - Przed użyciem upewnij się, że produkt znajduje się na płaskiej i suchej powierzchni.
-



# BEZPIECZEŃSTWO

## Przed użyciem 3D:

Odczekaj odpowiedni czas po jedzeniu.

Upewnij się, że dzieci i zwierzęta domowe znajdują się z dala od urządzenia.

Upewnij się, że żadne palce ani ciała obce nie znajdują się w pobliżu szczeliny między pokrywą a podstawą urządzenia podczas pracy.

Maksymalna waga użytkownika to 150 kg.

Jednocześnie na platformie może przebywać tylko jedna osoba.

## Nie używaj 3D, jeśli którykolwiek z poniższych warunków dotyczy Ciebie:

Osoby, które są w trakcie leczenia lub mają jakiegokolwiek problemy zdrowotne, przed użyciem powinny skonsultować się z lekarzem.

W ciąży

Osoby z chorobami serca.

Osoby z wszczepionymi rozrusznikami serca lub innymi medycznymi instrumentami elektronicznymi.

Osoby ze sztucznymi kończynami.

Osoby wrażliwe na wibracje lub forsowne ćwiczenia.

## Ostrzeżenie:

Przestań używać Ultra 3D, jeśli:

Woda wchodzi w kontakt z urządzeniem lub sterownikiem

Do wnętrza urządzenia dostały się ciała obce

Wystąpiła awaria zasilania.

Jest burza elektryczna.

Źle się czujesz podczas korzystania z urządzenia.

Przewód zasilający nie jest uszkodzony.

**CA OSTRZEŻENIE:** Ten produkt może narazić Cię na kontakt z chemikaliami, w tym [otłów], o którym w stanie Kalifornia wiadomo, że powoduje raka, oraz [Bisfenol A],

o którym w stanie Kalifornia wiadomo, że powoduje wady wrodzone lub inne

uszkodzenia rozrodzce. Więcej informacji można znaleźć na stronie

[www.P65Warnings.ca.gov](http://www.P65Warnings.ca.gov)

## ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

Systemy transmisji szerokopasmowej;

Urządzenia do transmisji danych pracujące w paśmie ISM 2,4 GHz i wykorzystujące szerokopasmowe techniki modulacji;

Zharmonizowana norma obejmująca zasadnicze wymagania artykułu 3.2 dyrektywy 2014/53/UE



# CO JEST W PUDEŁKO?

- 1 x płyta wibracyjna Bluefin 3D**
- 1 x kabel zasilający w Wielkiej Brytanii**
- 1 x kabel zasilający ue**
- 1 x instrukcja obsługi**
- 1 x Przewodnik po treningu i odżywianiu**
- 1 x tabela ćwiczeń**
- 2 x kable treningowe**

## Korzystanie z akcesoriów:

Twoja płyta 3D jest dostarczana z 2 linkami bungee do użytku w ćwiczeniach górnej części ciała w połączeniu z płytą. Przymocuj srebrne klipsy na bungee do odpowiednich srebrnych pierścieni po obu stronach dolnej części płytki. Nie próbuj mocować ani odłączać akcesoriów od płytki podczas jej używania.





# DOSTAWANIE ROZPOCZĘTY

- 1** • Rozpakuj platformę wibracyjną Bluefin i umieść ją na płaskiej, twardej powierzchni. Jeśli powierzchnia jest nieco nierówna, wyreguluj nóżki pod płytą. Jeśli mieszkasz w bloku lub bloku, zalecamy umieszczenie maty do jogi lub dywanika pod płytą, aby wytlumić hałas. Płyty fitness Bluefin są bardzo ciche, ale wszystkie płyty wibracyjne wydają przynajmniej trochę hałasu.
  - 2** • Włóż 2x baterie AAA do pilota.
  - 3** • Włóż kabel zasilający z tyłu płytki i podłącz drugi koniec do gniazdka elektrycznego. Upewnij się, że płytka znajduje się wystarczająco blisko gniazdka elektrycznego, aby przewód nie był naciągnięty. Upewnij się, że przełącznik zasilania obok wtyczki jest włączony. Jeśli przełącznik jest podświetlony, maszyna jest włączona. Gdy urządzenie nie jest używane, wyłącz urządzenie i upewnij się, że ten przycisk nie jest podświetlony.
  - 4** • Zapoznaj się z ekranem i pilotem, zanim wejdiesz na talerz. Umieść stopy po obu stronach płyty, aby uzyskać większą intensywność i lepszą równowagę. Pamiętaj, aby powoli i ostrożnie stawać na płycie 3D przed rozpoczęciem jakichkolwiek ustawień treningu. Zalecamy rozpoczęcie od prędkości poniżej 120 lub ustawienie programu P1.
-



# STEROWNICA



Platformą wibracyjną 3D można sterować za pomocą panelu dotykowego lub pilota. Dostępne są 3 programy ręczne (L, H, HL) i 5 zaprogramowanych ustawień (P1, P2, P3, P4, P5). Maksymalny czas trwania każdego ustawienia wynosi 10 minut. Po rozpoczęciu treningu ręcznego można ustawić licznik czasu treningu na mniej niż 10 minut, ale nie można go wydłużyć. Prędkość można zwiększać lub zmniejszać w trakcie treningu za pomocą ustawień ręcznych za pomocą przycisków S na pilocie lub przycisków prędkości na panelu sterowania.

Być może łatwiej będzie ci trzymać pilota pod ręką niż próbować schylać się w trakcie treningu z dużą prędkością.

## Twój ekran kontrolny:

Ekran sterowania wyświetla używane ustawienie treningu, czas trwania treningu w minutach oraz prędkość ustawienia. Prędkości maszyny zaczynają się od 0 i osiągają maksymalnie 180. 180 można osiągnąć tylko przy ustawieniach ręcznych L, H, HL i zaprogramowanych ustawieniach P4 i P5. Czytaj dalej, aby uzyskać dalszy opis programów i ustawień.

Na ekranie kontrolnym zauważysz serię liter i cyfr przewijających się regularnie podczas treningu. CLL reprezentuje oszacowanie spalonych kalorii. Dystans to oszacowanie równoważnej liczby metrów, które można by przejść, biorąc pod uwagę zarówno intensywność, jak i czas trwania treningu.

Użyj przycisku Program po prawej stronie ekranu, aby przełączać między opcjami ręcznymi i zaprogramowanymi. Pierwsze 3 opcje na ekranie to ustawienia ręczne (L, H, HL), a kolejnych 5 opcji to ustawienia zaprogramowane (P1, P2, P3, P4, P5).



# STEROWNICA

Po przewinięciu do żądanego treningu użyj przycisku „Włącz” po lewej stronie ekranu, aby rozpocząć trening. Użyj tego samego przycisku, aby zakończyć, jeśli chcesz zakończyć przed czasem pokazanym na ekranie.

Podczas korzystania z ustawień ręcznych prędkość L, H i HL można zwiększyć lub zmniejszyć, naciskając przyciski prędkości po prawej stronie. Czas można skrócić za pomocą przycisków czasu po lewej stronie. Prędkości nie można regulować w zaprogramowanych ustawieniach od P1 do P5 na ekranie.

## Korzystanie z pilota:

Użyj pilota, aby sterować płytą wibracyjną bez sięgania w dół podczas treningu. Należy pamiętać, że instrukcje na pilocie różnią się od instrukcji dotyczących korzystania z samego ekranu.

Użyj przycisku P na środku pilota, aby przewijać zaprogramowane opcje treningu (P1, P2, P3, P4, P5)

W przypadku ustawień ręcznych:

Naciśnij przycisk HL, aby wybrać ustawienie ręczne 3D lub HL

Naciśnij przycisk H, aby ustawić ręcznie H

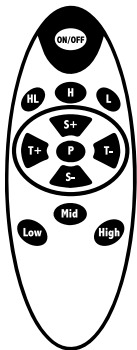
Naciśnij przycisk L, aby ustawić ręcznie L

Użyj przycisku „Włącz/Wyłącz”, aby po wybraniu uruchomić zarówno programy wstępne, jak i ręczne.

Aby zmienić intensywność podczas treningu ręcznego, użyj przycisku S+, aby zwiększyć poziom trudności, lub przycisku S-, aby go zmniejszyć.

Aby skrócić trening podczas korzystania z ustawień ręcznych, użyj przycisku T-. Nie możesz wydłużyć czasu trwania treningu.

Aby zakończyć trening wcześniej, użyj przycisku „Wyłącz”.





# CWICZYĆ USTAWIENIA

## Treningi manualne:

- L** • **Liniowy:** Ustawienie ręczne tylko wibracji. Prędkość można kontrolować za pomocą przycisków S na pilocie lub przycisków prędkości na panelu sterowania płyty. Zapewnia wymagającą platformę do ćwiczeń z ciężarem ciała lub lekkim oporem. Idealny do masażu o niższej intensywności.
- H** • **Poziomy:** Ręczne ustawienie tylko oscylacji. Prędkość można kontrolować za pomocą przycisków S na pilocie lub przycisków prędkości na panelu sterowania płyty. Mniej intensywny ruch niż wibracje liniowe, ale większa wyzwanie związane z treningami z masą ciała i lekkim oporem.
- HL** • **Tryb 3D:** To ustawienie oscyluje i wibruje jednocześnie, zapewniając energiczne doznania w całym ciele. Zdecydowanie najtrudniejsze ustawienie dla ćwiczeń z masą ciała i lekkim oporem.

## P1 • Zaprogramowane treningi:

To ustawienie jest doskonałe dla początkujących, którzy przyzwyczajają się do 3D. Składa się z liniowego (wibrującego) treningu o niskiej intensywności trwającego 10 minut. Będziesz doświadczać interwałów przy różnych prędkościach do poziomu 100. Użyj tego ustawienia, aby delikatnie wprowadzić ograniczony ruch do rutynowego treningu 3D, takiego jak przysiady i delikatne uginanie bicepsa. To ustawienie jest również dobre w dni, w których trening o mniejszej intensywności wydaje się odpowiedni.

---



# CWICZYĆ USTAWIENIA

**P2** • Zaprogramowany trening poziomy o niskiej intensywności. 10 minut poziomych interwałów oscylacji przy różnych prędkościach od 20 do 120. Ten trening jest nieco bardziej intensywny niż P1, a podstawowy ruch płyty odbywa się z boku na bok. Spróbuj wykonać P1 pierwszego dnia i P2 następnego dnia, aby rzucić sobie wyzwanie różnymi ruchami. Gdy poczujesz się komfortowo, wykonując obie czynności, będziesz gotowy do przejścia do bardziej zaawansowanych ustawień, które łączą ruchy.

**P3** • Predefiniowany trening łączący ruch 3D, liniowy i poziomy. Kiedy poczujesz się komfortowo z P1 i P2, nadszedł czas, aby zwiększyć intensywność. P3 składa się z 10 minut umiarkowanej trudności łączącej oscylację, wibrację i interwały 3D przy prędkościach do 160. Ten poziom jest znacznie trudniejszy niż P1 lub P2 i z pewnością podważy twoją stabilność rdzenia w nowy sposób. Zwróć uwagę na różne odczucia w ścianie brzucha podczas wykonywania standardowych ruchów typu kompresyjnego, tj. Napinania i rozluźniania mięśni.

**P4** • Predefiniowany trening łączący wibracje liniowe i ruch 3D. To ustawienie jest kolejną progresją intensywności i nie powinno być używane, dopóki nie opanujesz poprzednich 3 ustawień. Składa się z 10 minut bardziej intensywnej trudności, łącząc interwały liniowe i 3D z bardziej stopniowymi przejściami przy prędkościach do 180. To ustawienie doskonale nadaje się do stosowania z ćwiczeniami dolnych partii ciała, które można znaleźć na karcie ćwiczeń, takimi jak mostki pośladowe na jednej nodze i odwrotne wypadki.

**P5** • Predefiniowany trening łączący oscylację poziomą i ruch 3D. To najbardziej zaawansowany ze wszystkich treningów. Składa się z 10 minut najdłuższych interwałów z najwyższą prędkością. Zalecamy używanie tego ustawienia w połączeniu z taśmami do ćwiczeń, aby rzucić wyzwanie swoim pośladowkom i mięśniom czworogłowym w nowy sposób dzięki ćwiczeniom, takim jak klasyczny przysiad lub mostek pośladowy.

---



# BLUETOOTH



**1** Upewnij się, że Twoje urządzenie ma włączony Bluetooth i że urządzenie jest „wykrywalne”.



**2** Włącz swoją platformę wibracyjną Bluefin. Moduł Bluetooth włącza się natychmiast po włączeniu płyty wibracyjnej.



**3** Płyta wibracyjna pojawi się teraz na liście urządzeń Bluetooth w telefonie lub tablecie. Jesteś teraz podłączony do płyty wibracyjnej i jesteś gotowy do pracy!

**KONTROLUJ SWOJĄ MUZYKĘ I  
GŁOŚNOŚĆ BEZPOŚREDNIO Z  
URZĄDZENIA!**



# SPECYFIKACJA TECHNICZNA

<b>SILNIK</b>	Podwójne silniki
<b>FUNKCJE</b>	3D Oscylacja, wibracja, masaż
<b>WYMAGANA ZASILANIE</b>	AC 100-240v / 50-60Hz
<b>POZIOMY</b>	180 poziomy
<b>PROGRAMY</b>	5 wbudowane w programy
<b>FUNKCJA RĘCZNA</b>	180 poziomy i zmienna kontrola czasu
<b>WAGA UŻYTKOWNIKA</b>	Maksymalny: 150kg
<b>MASA JEDNOSTKI</b>	19kg
<b>GWARANCJA</b>	Dożywotnia gwarancja na silnik

---

# CHARAKTERYSTYKA TECHNICZNA

## 3D (EU)

Numer modelu: 3D

Napięcie: 220-240V~

Częstotliwość: 50Hz

moc: 440W

## 3D (US)

Numer modelu: 3D

Napięcie: 110V~

Częstotliwość: 60Hz

moc: 440W

Typ Bluetootha: GFSK,  $\pi/4$ DQPSK

Częstotliwość Bluetootha: 2.402GHz - 2.480GHz

Maksymalna moc częstotliwości radiowej: 5.34dBm

Wyprodukowano w Chinach







# DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE

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

[https://www.bluefinfitness.com/manuals/3d\\_DoC.pdf](https://www.bluefinfitness.com/manuals/3d_DoC.pdf)

## **Adres importera w Wielkiej Brytanii:**

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG

## **Adres importera w USA:**

Bluefin Trading International LLC  
19C Trolley SQ  
Wilmington  
Delaware  
DE19806

## **Adres importera z UE:**

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

[www.bluefinfitness.com](http://www.bluefinfitness.com)

---



# GWARANCJA

Gwarancja Bluefin obejmuje wszelkie usterki techniczne produktu. Jeśli chcesz zgłosić roszczenie gwarancyjne, skontaktuj się z nami za pośrednictwem poczty elektronicznej pod adresem [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## Twoja gwarancja nie obejmuje następujących elementów:

- Ogólne ślady użytkowania i ślady użytkownika.
- Zalania.
- Uszkodzenia spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.
- Uszkodzenia obudowy i zadrapania spowodowane niewłaściwym użytkowaniem lub upuszczeniem.
- Uszkodzenia elektroniczne spowodowane niewłaściwym użytkowaniem lub upuszczeniem.

**Twoja gwarancja rozpoczyna się w momencie otrzymania dostawy, usterki techniczne są objęte gwarancją przez 12 miesięcy, a silnik objęty jest dożywotnią gwarancją!**

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące gwarancji, napisz do nas na adres:

[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)



**DOŻYWOTNIA GWARANCJA NA SILNIK**

Chief Executive  
**William Vaughan**

**BLUEFIN**  
— FITNESS —



# **BLUEFIN** **— FITNESS —**

[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)  
[www.bluefinfitness.com](http://www.bluefinfitness.com)