

BLUEFIN
— FITNESS —

INSTRUCTION MANUAL



For use with **BLUEFIN FITNESS 4D Vibration Plate**



WHAT'S IN THE BOX?

1 x Bluefin 4D Vibration Plate

1 x Bluefin Foam Mat

1 x Wearable Remote Control

1 x UK Power Cable

1 x EU Power Cable

1 x Instruction Manual

1 x Workout + Nutrition Guide

1 x Exercise Poster

1 x Pair of Resistance Cords

Using Accessories:

Your 4D plate comes with 2 bungee cables (resistance cords) for use in upper body exercises in conjunction with the plate. Attach the silver clips on the bungees to the corresponding brackets on either side of the bottom of the plate. Do not attempt to attach or detach accessories from the plate while in use.

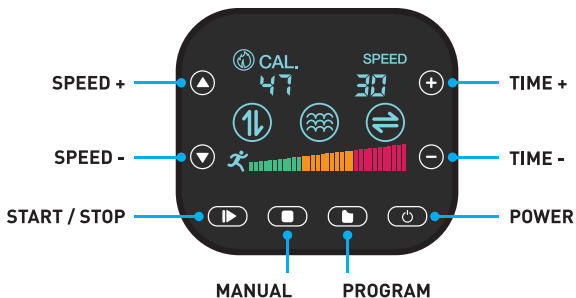


GETTING STARTED

- 1** • Unbox your Bluefin 4D Vibration Plate and place it on top of its foam mat on a flat, hard surface. If the surface is slightly uneven, adjust the feet under the plate by turning them counter clockwise. If you live in an apartment building we recommend placing the Bluefin Foam Mat (included) beneath the plate to absorb any noise. Bluefin fitness plates are quiet but all vibration plates do make at least some noise.
 - 2** • Your wearable remote comes with a battery. To replace it, slip the remote control out of the wearable strap and open the back. Insert 1 x Lithium CR2032 battery inside. Be sure to replace the back cover and click it into place before putting the remote in its strap.
 - 3** • Insert the power cable into the back of the plate and plug the other end into an electrical outlet. Make sure the plate is close enough to the electrical outlet that the cord is not stretched. Ensure that the power switch on the back of the plate next to the power cable is turned on. If the switch is illuminated, the machine is on. When not in use, turn the machine off and ensure that this button is not illuminated.
 - 4** • Familiarise yourself with the the screen and remote before stepping onto the plate. Place your feet evenly on either side of the plate for the ideal stance and best balance. Please be sure to step onto the 4D plate slowly and carefully before starting any workout setting. We recommend beginning with speeds below 15 in manual mode before moving to higher speeds or the programmed functions.
-



CONTROLS



Your 4D vibration plate can be controlled with either the touch screen panel or the wearable remote control. There are 7 manual settings and 3 programmed settings (P1, P2, P3).

The maximum duration of each setting is 10 minutes. Before beginning a workout you can adjust the time to less than 10 minutes when using manual settings only. You can not exceed 10 minutes at any point on either manual or programmed options.

Once the workout has begun on either manual or programmed functions, the time can not be changed. You can stop the workout at anytime by pressing the power button at the center of your remote control or on the plate's control panel.

Speed can be increased or decreased mid workout when using the manual functions. Use the speed buttons on either side of the remote control or the arrow buttons on the left of the control panel.

You may find it easier to wear the remote control on your wrist rather than attempting to bend down mid workout at vigorous speed.



CONTROLS

Operating Your Vibration Plate:

Operate your 4D vibration plate with either the control screen on the plate or the wearable remote control. The control screen displays the workout setting in use, the duration of your workout in minutes, estimated calories used and the speed of the machine. Speeds begin at 0 and reach a maximum of 30.

Use the program button on the screen to cycle through programmed options P1, P2, P3. The Auto Mode button on the remote control corresponds to these, press it to cycle through the same 3 settings.

To use any of the 7 manual options, press the manual button towards the bottom of the control panel until the desired setting is reached. The Manual Mode button on the remote control corresponds to the same 7 options and can be pressed to scroll between them. Just count the number of clicks and refer to the images on the control screen. For example, 5 clicks corresponds to Manual setting 5 using either the control screen or the remote control.

Once you've scrolled to the desired workout, use the "On" button on the right hand side of the screen to begin. Use the same button to end it if you'd like to finish early.

When using manual settings, speed can be increased or decreased by pressing the speed buttons but time cannot be adjusted. Neither speed or time can be adjusted in programmed settings P1 through P3.

You will notice the lights on the control screen and the side of the plate change from green to orange to red. This is a visual cue to let you know what intensity your workout is with green the easiest, orange medium and red the most challenging.



WORKOUT SETTINGS

Manual Workouts:

Use the manual settings to exercise with one kind of movement or combination of movements for the duration of your workout. Manual settings 4 through 6 offer combinations of movements which occur in unison rather than cyclically. Each manual setting can be used at a speed of 1 to 30, 30 being the most intense.

Keep in mind that sustaining use of these settings at high intensities for a full 10 minute workout can be extremely strenuous without breaks. We recommend you build intensity and duration slowly and do not progress until you are comfortable.

Primary Manual Motions:

These 3 settings comprise the plate's primary motions and are the building blocks of every workout. Use them to familiarise yourself with new types of motion before proceeding to the manual combination settings or Programmed settings.



Manual 1 - Linear Vibration

Linear settings are great for challenging stability. Flinch and release your core when using this setting to add a new dimension to your workout. This is a medium intensity setting and is excellent for building a fitness and stability base.



WORKOUT SETTINGS



Manual 2 - Micro Oscillation

This setting is excellent at low speeds for a gentle massage or at higher speeds for vigorous stimulation. We recommend stepping on the metallic pressure beads with bare feet for the best massage. This is the most mild setting.



Manual 3 - Horizontal Oscillation

Of the 3 primary motions in isolation, this is the most intense. Begin use of this setting on lower speeds under 15 and work up to higher speeds gradually. This mode will challenge your balance in new ways, flinching and releasing your leg muscles will increase the intensity further. This is the most difficult setting.

Manual Combination Settings:

Combinations of the plates primary 3 motions designed to challenge your body in new and unfamiliar ways.



Manual 4 - Micro Oscillation + Linear Vibration

Combines our gentle and medium manual motions to produce an interesting linear movement with micro oscillations.



Manual 5 - Linear + Horizontal Oscillation

The 3D setting will challenge you on both horizontal and linear planes. Familiarize yourself with speeds under 15 before gradually increasing.



WORKOUT SETTINGS



Manual 6 - Micro Vibration + Horizontal Oscillation

This unique setting will stimulate your muscles while challenging your stability.



Manual 7 - 4D Mode Linear Vibration + Horizontal Oscillation + Micro Vibration

Our most intense workout setting, 4D combines all 3 of the plate's primary movements for extremely challenging exercise. We recommend using this at lower speeds corresponding to the green lights on your plate.



WORKOUT SETTINGS

Programmed Workouts:

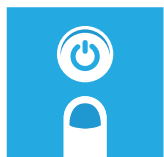
- P1** • 30 second intervals of manual 1, 2 and 4.
Intensity: Medium
This workout focuses on primarily linear movements and has been designed to challenge your stability. Focus on flinching and relaxing your core to add extra dimension to your exercise.
- P2** • 30 second intervals of manual 3, 1 and 5.
Intensity: High
Our highest intensity programmed setting will keep your body guessing with Linear vibration, horizontal oscillation and a combination of both for 3D motion.
- P3** • 30 second intervals of manual settings 2, 3 and 6.
Intensity: Mild
This program combines horizontal oscillation and micro vibration for a mild workout that is still challenging. Although it may be the lowest intensity of the programmed options, it is still a dynamic workout and you should be sure that you are comfortable with the primary manual movements before attempting it.
-



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!**



USING ACCESSORIES

The footplate of your 4D vibration plate comes with **Magnetic Massage Beads**. These beads are optimally placed to stimulate the soles of your feet for an added massage while exercising on your plate. If you're not in the mood to exercise, just sit on a chair and rest your bare feet on the plate for a gentle massage. Using your plate for massage can be very soothing for sore muscles and joints. If the magnetic beads are too stimulating for you, we recommend wearing shoes or slippers when you exercise.

Bluefin's Foam Mat has been included with the 4D plate to help absorb any vibrations from the machine which may otherwise reverberate through the floor. This is particularly useful for those of you exercising in apartment buildings. You can also use the mat as extra padding to perform any other workouts you choose on the floor.

Your 4D plate comes with **Resistance Cords** for use in upper body exercises in conjunction with the plate. Attach the cable by looping it through the metal rings on either side of the bottom of the plate. Do not attempt to attach or detach accessories from the plate while in use.

The **Workout and Nutrition Guide** has been carefully designed by a dietary and fitness expert to give you ideas for healthy, delicious meals to compliment your new exercise regimen. Flip through the guide for inspiration when you'd like to prepare a tasty meal with your waistline in mind. You can also refer to the guide for workout scheduling and programming inspiration.

As a bonus, a **Bluefin Exercise Poster** has been included with your plate. Use this poster for tutorials to help you implement the plans in your exercise guide.



TECH SPECS

MOTOR	3 x Motors
FUNCTIONS	4D: Oscillation, Vibration, Massage
POWER REQUIRED	AC 100-240v / 50-60Hz
LEVELS	30 levels
PROGRAMS	3 built in programs
MANUAL FUNCTION	Variable levels & variable time control
USER WEIGHT	Maximum: 150kg
UNIT WEIGHT	17kg
WARRANTY	Lifetime Motor Warranty



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

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



LIFETIME MOTOR WARRANTY

Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —

BLUEFIN
— FITNESS —

BEDIENUNG SHANDBUCH



zur Verwendung von **BLUEFIN FITNESS**
4D Vibrationsplatte





WAS IST IN DER BOX?

- 1 x Bluefin 4D Vibrationsplatte**
- 1 x Blauflossene Schaumstoffmatte**
- 1 x Tragbare Fernbedienung**
- 1 x UK Netzkabel**
- 1 x EU-Netzkabel**
- 1 x Bedienungsanleitung**
- 1 x Workout + Ernährungshinweise**
- 1 x Übungsposter**
- 1 x Paar Widerstandskabel**

Verwendung von Zubehör:

Ihre 4D Platte wird mit 2 Bungee-Kabeln (Widerstandskabel) für den Einsatz bei Oberkörperübungen in Verbindung mit der Platte geliefert. Befestigen Sie die silbernen Klammern an den Bungees an den entsprechenden Halterungen auf beiden Seiten der Unterseite der Platte. Versuchen Sie nicht Zubehörteile während der Verwendung von der Platte zu befestigen oder zu lösen.

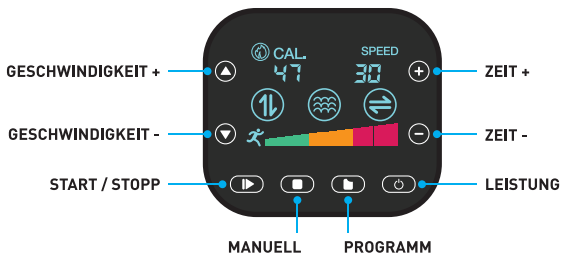


ERSTE SCHRITTE

- 1 Entpacken Sie Ihre Bluefin 4D Vibrationsplatte und legen Sie sie auf die Schaumstoffmatte auf eine ebene, harte Oberfläche. Wenn die Oberfläche leicht uneben ist, stellen Sie die Füße unter der Platte ein, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen. Wenn Sie in einem Mehrfamilienhaus wohnen, empfehlen wir Ihnen, die mitgelieferte Bluefin-Schaummatte unter die Platte zu legen, um Geräusche zu absorbieren. Bluefin Fitnessplatten sind leise, aber alle Vibrationsplatten machen zumindest ein wenig Lärm.
 - 2 Ihre tragbare Fernbedienung wird mit einer Batterie geliefert. Um sie auszutauschen, ziehen Sie die Fernbedienung aus dem tragbaren Gurt und öffnen Sie die Rückseite. Legen Sie 1 x Lithium CR2032 Batterie in das Innere ein. Stellen Sie sicher, dass Sie die Abdeckung wieder anbringen und einrasten, bevor Sie die Fernbedienung in den Riemen stecken.
 - 3 Stecken Sie das Netzkabel in die Rückseite der Platte und stecken Sie das andere Ende in eine 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 auf der Rückseite der Platte neben dem Netzkabel eingeschaltet ist. Wenn der Schalter leuchtet, ist die Maschine eingeschaltet. Wenn Sie die Maschine nicht benutzen, schalten Sie sie aus und stellen Sie sicher, dass diese Taste nicht leuchtet.
 - 4 Machen Sie sich mit dem Bildschirm und der Fernbedienung vertraut, bevor Sie auf die Platte treten. Stellen Sie Ihre Füße gleichmäßig auf beide Seiten der Platte, um die ideale Haltung und das beste Gleichgewicht zu erreichen. Achten Sie darauf, dass Sie langsam und vorsichtig auf die 4D Platte treten, bevor Sie mit der Trainingseinstellung beginnen. Wir empfehlen, im Handbetrieb mit Drehzahlen unter 15 zu beginnen, bevor Sie zu höheren Drehzahlen oder den programmierten Funktionen wechseln.
-



STEUERUNG



Ihre 4D Vibrationsplatte kann entweder mit dem Touchscreen-Panel oder der tragbaren Fernbedienung gesteuert werden. Es gibt 7 manuelle und 3 programmierte Einstellungen (P1, P2, P3).

Die maximale Dauer jeder Einstellung beträgt 10 Minuten. Vor Beginn eines Trainings können Sie die Zeit auf weniger als 10 Minuten einstellen, wenn Sie nur manuelle Einstellungen verwenden. Sie können zu keinem Zeitpunkt 10 Minuten überschreiten, weder bei manuellen noch bei programmierten Optionen.

Sobald das Training mit manuellen oder programmierten Funktionen begonnen hat, kann die Uhrzeit nicht mehr geändert werden. Sie können das Training jederzeit abbrechen, indem Sie den Netzschalter in der Mitte Ihrer Fernbedienung oder auf dem Bedienfeld der Platte drücken.

Die Geschwindigkeit kann mit den manuellen Funktionen erhöht oder verringert werden. Verwenden Sie die Schnellwahltasten auf beiden Seiten der Fernbedienung oder die Pfeiltasten auf der linken Seite des Bedienfeldes.

Möglicherweise ist es einfacher, die Fernbedienung am Handgelenk zu tragen, als zu versuchen, das Mid-Training mit hoher Geschwindigkeit herunterzubiegen.



STEUERUNG

Bedienung Ihrer Vibrationsplatte:

Bedienen Sie Ihre 4D Vibrationsplatte entweder mit dem Kontrollschirm auf der Platte oder der tragbaren Fernbedienung. Der Kontrollbildschirm zeigt die verwendete Trainingseinstellung, die Dauer Ihres Trainings in Minuten, den geschätzten Kalorienverbrauch und die Geschwindigkeit des Geräts an. Die Geschwindigkeiten beginnen bei 0 und erreichen ein Maximum von 30.

Verwenden Sie die Programmtaste auf dem Bildschirm, um die programmierten Optionen P1, P2, P3 zu durchlaufen. Die Auto-Modus-Taste auf der Fernbedienung entspricht diesen, drücken Sie sie, um durch die gleichen 3 Einstellungen zu blättern.

Um eine der 7 manuellen Optionen zu verwenden, drücken Sie die Handtaste unten auf dem Bedienfeld, bis die gewünschte Einstellung erreicht ist. Die Taste Manueller Modus auf der Fernbedienung entspricht den gleichen 7 Optionen und kann gedrückt werden um zwischen ihnen umzuschalten. Zählen Sie einfach die Anzahl der Klicks und beziehen Sie sich auf die Bilder auf dem Kontrollbildschirm. So entsprechen beispielsweise 5 Klicks der manuellen Einstellung 5, die entweder über den Bedienbildschirm oder über die Fernbedienung erfolgt.

Nachdem Sie zum gewünschten Training gescrollt sind, können Sie mit der Schaltfläche "Ein" auf der rechten Seite des Bildschirms beginnen. Verwenden Sie die gleiche Taste, um sie zu beenden, wenn Sie es vorzeitig beenden möchten.

Bei Verwendung manueller Einstellungen kann die Geschwindigkeit durch Drücken der Kurzwahltaasten erhöht oder verringert werden, die Zeit kann jedoch nicht angepasst werden. Weder Geschwindigkeit noch Zeit können in den programmierten Einstellungen P1 bis P3 eingestellt werden.

Sie werden die Lichter auf dem Kontrollbildschirm bemerken und die Seite der Platte wechselt von grün zu orange zu rot. Dies ist ein visueller Hinweis, um Sie wissen zu lassen, wie intensiv Ihr Training ist, mit Grün als einfachstem, orangefarbenem Medium und Rot als schwierigstem.



TRAININGSEINSTELLUNGEN

Manuelle Trainingseinheiten:

Verwenden Sie die manuellen Einstellungen, um mit einer Bewegungsart oder einer Kombination von Bewegungen für die Dauer des Trainings zu trainieren. Die manuellen Einstellungen 4 bis 6 bieten Kombinationen von Bewegungen, die nicht zyklisch, sondern unisono erfolgen. Jede manuelle Einstellung kann mit einer Geschwindigkeit von 1 bis 30 verwendet werden, wobei 30 die Intensivste ist.

Beachten Sie, dass die Aufrechterhaltung der Nutzung dieser Einstellungen bei hohen Intensitäten für ein volles 10-minütiges Training ohne Unterbrechungen extrem anstrengend sein kann. Wir empfehlen Ihnen Intensität und Dauer langsam aufzubauen und erst dann Fortschritte zu machen, wenn Sie sich wohl fühlen.

Primäre manuelle Bewegungen:

Diese 3 Einstellungen umfassen die primären Bewegungen der Platte und sind die Bausteine jedes Trainings. Verwenden Sie diese, um sich mit neuen Bewegungsarten vertraut zu machen, bevor Sie mit den manuellen Kombinationseinstellungen oder den programmierten Einstellungen fortfahren.



Manuell 1 - Lineare Vibration

Lineare Einstellungen sind ideal für anspruchsvolle Stabilitätsaufgaben. Zucken und lösen Sie Ihren Kern, wenn Sie diese Einstellung verwenden, um Ihrem Training eine neue Dimension zu verleihen. Dies ist eine Einstellung mittlerer Intensität und eignet sich hervorragend zum Aufbau einer Fitness- und Stabilitätsbasis.



TRAININGSEINSTELLUNGEN



Manuell 2 - Mikro-Oszillation

Diese Einstellung ist hervorragend bei niedrigen Geschwindigkeiten für eine sanfte Massage oder bei höheren Geschwindigkeiten für eine kräftige Stimulation. Wir empfehlen die metallischen Druckperlen mit nackten Füßen zu betreten, um die beste Massage zu erhalten. Dies ist die mildeste Einstellung.



Manuell 3 - Horizontale Schwingung

Von den 3 primären Bewegungen in Isolation ist dies die Intensivste. Beginnen Sie mit der Verwendung dieser Einstellung bei niedrigeren Geschwindigkeiten unter 15 Jahren und arbeiten Sie schrittweise bis zu höheren Geschwindigkeiten. Dieser Modus wird Ihr Gleichgewicht auf neue Weise herausfordern, das Zurückzucken und Lösen der Beinmuskulatur wird die Intensität weiter erhöhen. Dies ist die schwierigste Einstellung.

Manuelle Kombinationseinstellungen:

Kombinationen der Platten 3 primäre Bewegungen, die entwickelt wurden, um Ihren Körper auf neue und unbekannte Weise herauszufordern.



Manuell 4 - Mikro-Oszillation + Lineare Vibration

Kombiniert unsere sanften und mittleren manuellen Bewegungen zu einer interessanten Linearbewegung mit Mikroschwingungen.



Manuell 5 - Lineare + Horizontale Schwingung

Die 3D-Einstellung wird Sie sowohl auf horizontaler als auch auf linearer Ebene herausfordern. Machen Sie sich mit Geschwindigkeiten unter 15 Jahren vertraut, bevor Sie allmählich zunehmen.



TRAININGSEINSTELLUNGEN



Manuell 6 - Mikrovibration + Horizontale Oszillation

Diese einzigartige Einstellung stimuliert Ihre Muskeln und fordert gleichzeitig Ihre Stabilität heraus.



Manuell 7 - 4D Modus Lineare Schwingungen + Horizontale Schwingungen + Mikroschwingungen

Unsere intensivste Trainingseinstellung, 4D, kombiniert alle 3 primären Bewegungen der Platte für extrem anspruchsvolle Übungen. Wir empfehlen diese bei niedrigeren Geschwindigkeiten zu verwenden, die den grünen Lichtern auf Ihrer Platte entsprechen.



TRAININGSEIN- STELLUNGEN

Programmierte Trainingseinheiten:

- P1** • 30 Sekunden Intervalle der Handbücher 1, 2 und 4.
Intensität: Mittel
Dieses Training konzentriert sich in erster Linie auf lineare Bewegungen und wurde entwickelt, um Ihre Stabilität herauszufordern. Konzentrieren Sie sich auf das Zurückschrecken und Entspannen Ihres Kerns, um Ihrer Übung eine zusätzliche Dimension zu verleihen.
- P2** • 30 Sekunden Intervalle der Handbücher 3, 1 und 5.
Intensität: Hoch
Unsere programmierte Einstellung mit der höchsten Intensität wird Ihren Körper mit linearen Schwingungen, horizontalen Schwingungen und einer Kombination aus beidem für 3D-Bewegungen zum Schwingen bringen.
- P3** • 30 Sekunden Intervalle der manuellen Einstellungen 2, 3 und 6.
Intensität: Mild
Dieses Programm kombiniert horizontale Schwingungen und Mikrovibrationen für ein sanftes und dennoch anspruchsvolles Training. Obwohl es die niedrigste Intensität der programmierten Optionen sein kann, ist es immer noch ein dynamisches Training und Sie sollten sicher sein, dass Sie mit den primären manuellen Bewegungen vertraut sind, bevor Sie es versuchen.
-



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!**



VERWENDUNG VON ZUBEHÖR

Die Fußplatte Ihrer 4D Vibrationsplatte wird mit magnetischen Massageperlen geliefert. Diese Perlen sind optimal platziert, um die Fußsohlen für eine zusätzliche Massage beim Training auf der Platte zu stimulieren. Wenn Sie nicht in der Stimmung zum Training sind, setzen Sie sich einfach auf einen Stuhl und legen Sie Ihre nackten Füße auf die Platte für eine sanfte Massage. Die Verwendung der Platte zur Massage kann sehr beruhigend bei Muskel- und Gelenkschmerzen sein. Wenn Ihnen die magnetischen Perlen zu stimulierend sind, empfehlen wir Ihnen beim Training Schuhe oder Pantoffeln zu tragen.

Die Schaumstoffmatte von Bluefin wurde der 4D-Platte beigefügt, um Vibrationen von der Maschine zu absorbieren, die sonst durch den Boden nachklingen könnten. Dies ist besonders nützlich für diejenigen unter Ihnen, die in Mehrfamilienhäusern trainieren. Sie können die Matte auch als zusätzliche Polsterung verwenden, um alle anderen Trainingseinheiten, die Sie auf dem Boden wählen, durchzuführen.

Ihre 4D Platte wird mit Widerstandskabeln für die Verwendung bei Oberkörperübungen in Verbindung mit der Platte geliefert. Befestigen Sie das Kabel, indem Sie es durch die Metallringe auf beiden Seiten der Unterseite der Platte schlaufen. Versuchen Sie nicht, Zubehörteile während der Verwendung von der Platte zu befestigen oder zu lösen.

Die Workout- und Nährstoffanleitung wurde von einem Ernährungs- und Fitnessexperten sorgfältig zusammengestellt, um Ihnen Ideen für gesunde, köstliche Mahlzeiten zu geben, die Ihr neues Trainingsprogramm ergänzen. Blättern Sie durch die Anleitung und lassen Sie sich inspirieren wenn Sie ein leckeres Essen mit Blick auf Ihre Taille zubereiten möchten. Sie können sich auch auf die Anleitung für die Trainingsplanung und die Inspiration zur Programmierung beziehen.

Als Bonus wurde Ihrem Teller ein Bluefin Übungsposter beigefügt. Verwenden Sie dieses Poster für Anleitungen, um die Umsetzung der Pläne in Ihrem Übungsleitfaden zu erleichtern.



TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

MOTOR	3 x Motoren
FUNKTIONEN	4D Oscillation, Vibration, Massage
STROMVERSORGUNG	AC 100-240v / 50-60Hz
STUFEN	30 stufen
PROGRAMME	3 eingebaute Programme
MANUELLE FUNKTION	Vollständige manuelle Funktion mit 30 Stufen und variabler Zeitsteuerung
BENUTZERGEWICHT	Maximales Benutzergewicht 150kg
PLATTENGEWICHT	19kg
GARANTIE	Lebenslange Motor Garantie



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

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



LEBENSLANGE MOTOR GARANTIE

Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —

BLUEFIN
— FITNESS —

MANUAL DE INSTRUCCIONES



Para su uso con la placa vibratoria
BLUEFIN FITNESS 4D





¿QUE VIENE EN LA CAJA?

- 1 x plataforma vibratoria 4D de Bluefin**
- 1 x alfombra de espuma de Bluefin**
- 1 x control remoto portátil**
- 1 x cable de alimentación del Reino Unido**
- 1 x cable de alimentación de la UE**
- 1 x manual de instrucciones**
- 1 x Entrenamiento + Guía de Nutrición**
- 1 x póster de ejercicios**
- 1 x par de cuerdas de resistencia**

Uso de los accesorios:

Su plataforma 4D viene con 2 cuerdas bungee (cables de resistencia) para usar en ejercicios de la parte superior del cuerpo junto con la plataforma. Fije los clips plateados en los bungees a los soportes correspondientes a cada lado de la parte inferior de la plataforma. No intente colocar o desmontar los accesorios de la plataforma mientras está en uso.

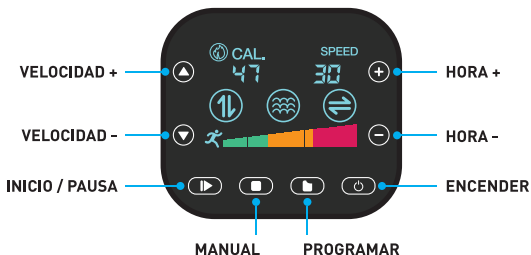


PARA EMPEZAR

- 1** Desempaquete su plataforma vibratoria 4D de Bluefin y colóquela sobre su tapete de espuma en una superficie plana y dura. Si la superficie es ligeramente irregular, ajuste los pies debajo de la placa girándolos en sentido contrario a las agujas del reloj. Si vive en un edificio, le recomendamos que coloque el tapete de espuma de Bluefin (incluido) debajo de la plataforma para absorber cualquier ruido. Las plataformas de fitness Bluefin son silenciosas, pero todas las plataformas vibratorias hacen al menos algo de ruido.
 - 2** Su control remoto portátil viene con una batería. Para reemplazarlo, saque el control remoto de la correa portátil y abra la parte posterior. Inserte 1 x batería de litio CR2032 en el interior. Asegúrese de volver a colocar la cubierta posterior y de colocarla en su lugar antes de colocar el control remoto en su correa.
 - 3** Inserte el cable de alimentación en la parte posterior de la plataforma y enchufe el otro extremo a una toma eléctrica. Asegúrese de que la plataforma esté lo suficientemente cerca de la toma eléctrica para que el cable no esté estirado. Asegúrese de que el interruptor de alimentación en la parte posterior de la plataforma junto al cable de alimentación esté encendido. Si el interruptor está iluminado, 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 control remoto antes de pisar la plataforma. Coloque sus pies uniformemente a ambos lados de la plataforma para lograr la postura ideal y el mejor equilibrio. Asegúrese de pisar la plataforma 4D lentamente y con cuidado antes de comenzar cualquier ajuste de entrenamiento. Recomendamos comenzar con velocidades por debajo de 15 en modo manual antes de pasar a velocidades más altas o las funciones programadas.
-



CONTROLES



Su plataforma vibratoria 4D puede controlarse con el panel de pantalla táctil o con el control remoto portátil. Hay 7 ajustes manuales y 3 ajustes programados (P1, P2, P3).

La duración máxima de cada ajuste es de 10 minutos. Antes de comenzar una sesión de ejercicios, puede ajustar el tiempo a menos de 10 minutos si solo utiliza la configuración manual. No puede exceder los 10 minutos en ningún punto, ya sea en las opciones manuales o programadas.

Una vez que el entrenamiento ha comenzado en las funciones manuales o programadas, el tiempo no se puede cambiar. Puede detener el entrenamiento en cualquier momento presionando el botón de encendido en el centro de su control remoto o en el panel de control de la plataforma.

La velocidad se puede aumentar o disminuir a mitad del entrenamiento al usar las funciones manuales. Use los botones de velocidad a ambos lados del control remoto o los botones de flecha a la izquierda del panel de control.

Es posible que le resulte más fácil llevar el control remoto en la muñeca en lugar de intentar agacharse a mitad de entrenamiento a una velocidad vigorosa.



CONTROLES

Operando su placa de vibración:

Opere su plataforma vibratoria 4D con la pantalla de control en la placa o con el control remoto portátil. La pantalla de control muestra la configuración de entrenamiento en uso, la duración de su entrenamiento en minutos, las calorías estimadas utilizadas y la velocidad de la máquina. Las velocidades comienzan en 0 y alcanzan un máximo de 30.

Use el botón de programa en la pantalla para recorrer las opciones programadas P1, P2, P3. El botón Modo Automático en el control remoto corresponde a estos, púlselo para recorrer los mismos 3 ajustes.

Para usar cualquiera de las 7 opciones manuales, presione el botón manual hacia la parte inferior del panel de control hasta alcanzar la configuración deseada. El botón Modo Manual en el control remoto corresponde a las mismas 7 opciones y se puede presionar para desplazarse entre ellas. Solo cuente el número de clics y consulte las imágenes en la pantalla de control. Por ejemplo, 5 clics corresponden a la configuración manual 5 usando la pantalla de control o el control remoto.

Una vez que haya avanzado hasta el entrenamiento deseado, use el botón "Encender" en el lado derecho de la pantalla para comenzar. Use el mismo botón para finalizar si quiere terminar antes.

Al usar la configuración manual, la velocidad se puede aumentar o disminuir presionando los botones de velocidad pero el tiempo no se puede ajustar. Ni la velocidad ni el tiempo se pueden ajustar en los ajustes programados P1 a P3.

Notará que las luces en la pantalla de control y el lado de la plataforma cambian de verde a naranja a rojo. Esta es una indicación visual que te permite saber qué intensidad es tu entrenamiento con verde, el más fácil, el naranja, nivel medio, o el rojo, el más intenso.



PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Entrenamientos manuales:

Use la configuración manual para ejercitar con un tipo de movimiento o combinación de movimientos durante la duración de su entrenamiento. Los ajustes manuales 4 a 6 ofrecen combinaciones de movimientos que se producen al unísono en lugar de cíclicamente. Cada ajuste manual se puede utilizar a una velocidad de 1 a 30, siendo 30 la más intensa.

Tenga en cuenta que el uso sostenido de estos ajustes a intensidades altas para un entrenamiento completo de 10 minutos puede ser extremadamente agotador sin interrupciones. Le recomendamos que aumente la intensidad y la duración lentamente y no progrese hasta que se sienta cómodo.

Mociones manuales primarias:

Estas 3 configuraciones comprenden los movimientos primarios de la plataforma y son los componentes básicos de cada entrenamiento. Utilícelos para familiarizarse con los nuevos tipos de movimiento antes de continuar con la configuración de combinación manual o la configuración programada.



Manual 1 - Vibración Lineal

Los ajustes lineales son excelentes para la estabilidad desafiante. Aprieta y libera tu estómago cuando utilices esta configuración para agregar una nueva dimensión a tu entrenamiento. Este es un ajuste de intensidad media y es excelente para construir una base de aptitud y estabilidad.



PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO



Manual 2 - Micro Oscilación

Este ajuste es excelente a bajas velocidades para un masaje suave o a velocidades más altas para una estimulación vigorosa. Recomendamos pisar las bolas de presión metálicas con los pies descalzos para el mejor masaje. Este es el ajuste más suave.



Manual 3 - Oscilación horizontal

De los 3 movimientos primarios aislados, este es el más intenso. Comience a utilizar este ajuste en velocidades inferiores a 15 y aumente gradualmente a velocidades más altas. Este modo desafiará su equilibrio de nuevas maneras, al apretar y liberar los músculos de sus piernas aumentará aún más la intensidad. Este es el escenario más difícil.

Configuración de combinación manual:

Combinaciones de las plataformas con 3 movimientos primarios diseñados para desafiar a su cuerpo en formas nuevas y desconocidas.



Manual 4 - Micro Oscilación + Vibración Lineal

Combina nuestros movimientos manuales suaves y medios para producir un movimiento lineal interesante con micro oscilaciones.



Manual 5 - Lineal + Oscilación Horizontal

La configuración 3D lo desafiará en planos horizontales y lineales. Familiarícese con velocidades inferiores a 15 antes de aumentar gradualmente.



PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO



Manual 6 - Micro Vibración + Oscilación Horizontal

Este entorno único estimulará tus músculos mientras desafía tu estabilidad.



Manual 7 - Modo 4D Vibración lineal + Oscilación horizontal + Micro vibración

Nuestra configuración de entrenamiento más intensa, 4D combina los 3 movimientos principales de la plataforma para un ejercicio extremadamente desafiante. Recomendamos usar esto a velocidades más bajas correspondientes a las luces verdes de su plataforma.



PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Entrenamientos programados:

- P1** • Intervalos de 30 segundos del manual 1, 2 y 4.
Intensidad: Media
Este entrenamiento se enfoca principalmente en movimientos lineales y ha sido diseñado para desafiar su estabilidad. Concéntrese en estremecerse y relajar su núcleo para agregar una dimensión adicional a su ejercicio.
- P2** • Intervalos de 30 segundos del manual 3, 1 y 5.
Intensidad: Alta
Nuestro ajuste programado de mayor intensidad mantendrá su adivinación corporal con vibración lineal, oscilación horizontal y una combinación de ambos para movimiento 3D.
- P3** • Intervalos de 30 segundos de los ajustes manuales 2, 3 y 6.
Intensidad: Suave
Este programa combina la oscilación horizontal y la micro vibración para un entrenamiento suave que aún es desafiante. Aunque puede ser la intensidad más baja de las opciones programadas, sigue siendo un ejercicio dinámico y debe asegurarse de que está cómodo con los movimientos manuales primarios antes de intentarlo.
-



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!**



USO DE LOS ACCESORIOS:

La placa base de su plataforma vibratoria 4D viene con bolas de masaje magnético. Estas bolas se colocan de manera óptima para estimular las plantas de los pies para un masaje adicional mientras se ejercita en su plataforma. Si no está de humor para hacer ejercicio, simplemente siéntese en una silla y descanse sus pies descalzos en la plataforma para un suave masaje. Usar la plataforma para masajes puede ser muy calmante para los músculos y articulaciones adoloridos. Si las bolas magnéticas son demasiado estimulantes para usted, le recomendamos que use zapatos o zapatillas cuando haga ejercicio.

La alfombra de espuma de Bluefin se ha incluido con la plataforma 4D para ayudar a absorber cualquier vibración de la máquina que, de lo contrario, podría reverberar a través del piso. Esto es particularmente útil para aquellos de ustedes que hacen ejercicio en edificios. También puede usar el tapete como relleno adicional para realizar cualquier otro entrenamiento que elija en el piso.

Su plataforma 4D viene con cuerdas de resistencia para uso en ejercicios de la parte superior del cuerpo junto con la plataforma. Conecte el cable enroscándolo a través de los anillos de metal a cada lado de la parte inferior de la plataforma. No intente colocar o desmontar los accesorios de la plataforma mientras esté en uso.

La Guía de Entrenamiento y Nutrición ha sido diseñada cuidadosamente por un experto en dieta y acondicionamiento físico para darle ideas de comidas saludables y deliciosas para complementar su nuevo régimen de ejercicios. Revise la guía en busca de inspiración cuando desee preparar una sabrosa comida sin descuidar su figura. También puede consultar la guía para la programación de ejercicios y la inspiración de programación.

Como beneficio adicional, se ha incluido un póster de ejercicios de Bluefin con su plataforma. Use este póster para tutoriales para ayudarlo a implementar los planes en su guía de ejercicios.



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

MOTOR	Motores x3
FUNCIONES	Oscilación 4D, Vibración, masaje
ENERGÍA REQUERIDA	AC 100-240v / 50-60Hz
NIVELES	30 niveles
PROGRAMAS	3 programas
FUNCIÓN MANUAL	Función manual completa con 30 niveles y control de tiempo variable
PESO DEL USUARIO	Peso máximo del usuario 150kg
PESO DEL TABLERO	17kg
GARANTIA	Garantía del motor de por vida



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

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



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 4D Vibration Plate





QU'Y A-T-IL DANS LA BOÎTE

- 1 x Plateforme vibrante 4D Bluefin**
- 1 x Tapis en mousse Bluefin**
- 1 x Télécommande portable**
- 1 x Câble d'alimentation Royaume-Uni**
- 1 x Câble d'alimentation UE**
- 1 x Manuel d'instruction**
- 1 x Guide d'entraînement + nutritionnel**
- 1 x Affiche d'exercice**
- 1 x Paire de cordons de résistance**

Utilisation des accessoires :

Votre plateforme 4D est livrée avec 2 câbles élastiques (cordons de résistance) pour les exercices du haut du corps en combinaison avec la plateforme. Fixez les attaches argentées sur les cordons élastiques aux supports correspondants de chaque côté du bas de la plateforme. N'essayez pas de fixer ou de détacher des accessoires de la plateforme pendant l'utilisation.

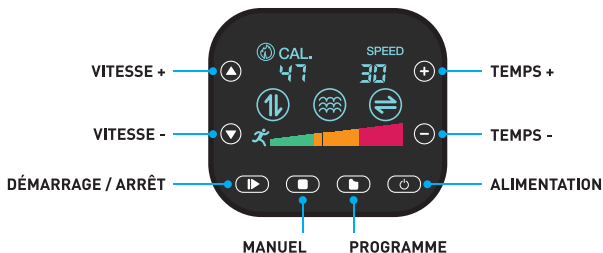


POUR COMMENCER

- 1** Déballez votre plateforme vibrante Bluefin 4D et placez-la sur son tapis de mousse sur une surface plane et dure. Si la surface est légèrement irrégulière, ajustez les pieds sous la plateforme en les tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si vous habitez dans un immeuble d'appartements, nous vous recommandons de placer le tapis de mousse de Bluefin (inclus) sous la plateforme pour absorber le moindre bruit. Les plateformes de fitness de Bluefin sont silencieuses, mais toutes les plateformes vibrantes font au moins un peu de bruit.
 - 2** Votre télécommande portable est livrée avec une pile. Pour la remplacer, retirez la télécommande de la sangle et ouvrez la trappe arrière. Insérez 1 x pile au lithium CR2032 à l'intérieur. Assurez-vous de replacer le couvercle arrière et de l'enclencher en place avant de mettre la télécommande dans sa sangle.
 - 3** Insérez le câble d'alimentation à l'arrière de la plateforme et branchez l'autre extrémité dans une prise électrique. Assurez-vous que la plateforme est suffisamment près de la prise électrique pour que le cordon ne soit pas tendu. Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation situé à l'arrière de la plateforme à côté du câble d'alimentation est activé. Si la touche est en surbrillance, la machine est en marche. Lorsqu'elle n'est pas utilisée, éteignez la machine et assurez-vous que cette touche n'est pas en surbrillance.
 - 4** Familiarisez-vous avec l'écran et la télécommande avant de monter sur la plateforme. Placez vos pieds uniformément de chaque côté de la plateforme pour obtenir la position idéale et le meilleur équilibre. Veillez à monter lentement et prudemment sur la plateforme 4D avant de commencer toute séance d'entraînement. Nous recommandons de commencer par les vitesses inférieures à 15 en mode manuel avant de passer à des vitesses supérieures ou aux fonctions programmées.
-



CONTRÔLES



Votre plateforme vibrante 4D peut être contrôlée soit par l'écran tactile, soit par la télécommande portable. Il y a 7 réglages manuels et 3 réglages programmés (P1, P2, P3).

La durée maximale de chaque réglage est de 10 minutes. Avant de commencer une séance d'entraînement, vous pouvez régler la durée à moins de 10 minutes en utilisant uniquement les réglages manuels. Vous ne pouvez pas dépasser 10 minutes à aucun moment sur les options manuelles ou programmées.

Une fois que l'entraînement a commencé sur les fonctions manuelles ou programmées, le temps ne peut plus être modifiée. Vous pouvez arrêter l'entraînement à tout moment en appuyant sur le bouton d'alimentation au centre de votre télécommande ou sur le panneau de configuration de la plateforme.

La vitesse peut être augmentée ou diminuée en plein entraînement en utilisant les fonctions manuelles. Utilisez les touches de vitesse situées de part et d'autre de la télécommande ou les touches fléchées situées à gauche du panneau de configuration.

Vous trouverez peut-être que porter la télécommande au poignet sera plus facile plutôt que d'essayer de vous pencher vers le bas au milieu de l'entraînement à grande vitesse.



CONTRÔLES

Fonctionnement de la plateforme vibrante :

Faites fonctionner votre plateforme vibrante 4D avec l'écran de commande sur la plateforme ou avec la télécommande portable. L'écran de contrôle affiche le réglage de l'entraînement en cours d'utilisation, la durée de l'entraînement en minutes, le nombre estimé de calories utilisées et la vitesse de la machine. Les vitesses commencent à 0 et atteignent un maximum de 30.

Utilisez la touche de programme à l'écran pour faire défiler les options programmées P1, P2, P3. Le bouton Mode Auto de la télécommande correspond à ceux-ci, appuyez dessus pour faire défiler les 3 mêmes réglages.

Pour utiliser l'une des 7 options manuelles, appuyez sur le bouton manuel vers le bas du panneau de configuration jusqu'à ce que le réglage souhaité soit atteint. La touche Mode Manuel de la télécommande correspond aux 7 mêmes options et peut être utilisée pour les faire défiler. Il suffit de compter le nombre de clics et de se référer aux images sur l'écran de contrôle. Par exemple, 5 clics correspondent au réglage manuel 5 à l'aide de l'écran de contrôle ou de la télécommande.

Une fois que vous avez fait défiler jusqu'à l'entraînement désiré, utilisez le bouton « Marche » sur le côté droit de l'écran pour commencer. Utilisez le même bouton pour terminer si vous souhaitez terminer plus tôt.

En cas d'utilisation de réglages manuels, la vitesse peut être augmentée ou diminuée en appuyant sur les boutons de vitesse, mais le temps ne peut pas être ajusté. Ni la vitesse ni le temps ne peuvent être réglés dans les réglages programmés P1 à P3.

Vous remarquerez que les lumières sur l'écran de contrôle et le côté de la plateforme passent du vert à l'orange puis au rouge. Il s'agit d'un indice visuel qui vous permet de savoir quelle est l'intensité de votre entraînement avec le vert étant la plus facile, l'orange la moyenne et le rouge la plus difficile.



PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

Entraînements manuels :

Utilisez les réglages manuels pour vous entraîner avec un seul type de mouvement ou une combinaison de mouvements pendant toute la durée de votre entraînement. Les réglages manuels 4 à 6 offrent des combinaisons de mouvements qui se produisent à l'unisson plutôt que de façon cyclique. Chaque réglage manuel peut être utilisé à une vitesse de 1 à 30, 30 étant la vitesse la plus intense.

Gardez à l'esprit que l'utilisation continue de ces réglages à des intensités élevées pendant une séance d'entraînement complète de 10 minutes peut être extrêmement pénible sans pause. Nous vous recommandons d'augmenter lentement l'intensité et la durée et de ne pas progresser tant que vous n'êtes pas à l'aise.

Mouvements manuels primaires :

Ces 3 réglages constituent les mouvements primaires de la plateforme et sont les éléments constitutifs de chaque séance d'entraînement. Utilisez-les pour vous familiariser avec les nouveaux types de mouvements avant de passer aux réglages manuels ou aux réglages programmés.



Manuel 1 - Vibrations linéaires

Les réglages linéaires sont parfaits pour mettre la stabilité à l'épreuve. Lâchez et libérez votre noyau lorsque vous utilisez ce paramètre pour ajouter une nouvelle dimension à votre entraînement. Il s'agit d'un réglage d'intensité moyenne qui est excellent pour la construction d'une base de conditionnement physique et de stabilité.



PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT



Manuel 2 - Micro Oscillation

Ce réglage est excellent à basse vitesse pour un massage doux ou à haute vitesse pour une stimulation vigoureuse. Nous recommandons de marcher sur les billes de pression métalliques avec les pieds nus pour le meilleur massage. C'est le réglage le plus doux.



Manuel 3 - Oscillation Horizontale

Des 3 mouvements primaires isolés, c'est le plus intense. Commencez à utiliser ce réglage à des vitesses inférieures à 15 et augmentez progressivement jusqu'à des vitesses plus élevées. Ce mode mettra votre équilibre à l'épreuve d'une nouvelle façon et le fait de tressaillir et de relâcher les muscles de vos jambes augmentera encore l'intensité. C'est le paramétrage le plus difficile.

Réglage manuel des combinaisons :

Combinaisons des trois mouvements primaires des plateformes conçues pour défier votre corps d'une manière nouvelle et peu familière.



Manuel 4 - Micro Oscillation + Vibration Linéaire

Combine nos mouvements manuels doux et moyens pour produire un mouvement linéaire intéressant avec des micro oscillations.



Manuel 5 - Oscillation Linéaire + Horizontale

Le réglage 3D vous mettra au défi sur les plans horizontaux et linéaires. Familiarisez-vous avec les vitesses inférieures à 15 avant d'augmenter progressivement.



PARAMETRES D'ENTRAÎNEMENT



Manuel 6 - Micro Vibration + Oscillation Horizontale

Ce paramétrage unique stimulera vos muscles tout en défiant votre stabilité.



Manuel 7 - Mode 4D Vibration Linéaire + Oscillation Horizontale + Micro Vibration

Notre programme d'entraînement le plus intense, 4D combine les 3 mouvements principaux de la plateforme pour un exercice extrêmement difficile. Nous vous recommandons de l'utiliser à des vitesses inférieures correspondant aux feux verts de votre plateforme.



PARAMETRES D'ENTRAÎNEMENT

Entrenamientos programados:

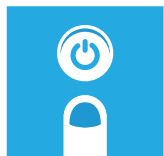
- P1** • Intervalos de 30 segundos del manual 1, 2 y 4.
Intensidad: Media
Este entrenamiento se enfoca principalmente en movimientos lineales y ha sido diseñado para desafiar su estabilidad. Concéntrese en estremecerse y relajar su núcleo para agregar una dimensión adicional a su ejercicio.
- P2** • Intervalos de 30 segundos del manual 3, 1 y 5.
Intensidad: Alta
Nuestro ajuste programado de mayor intensidad mantendrá su adivinación corporal con vibración lineal, oscilación horizontal y una combinación de ambos para movimiento 3D.
- P3** • Intervalos de 30 segundos de los ajustes manuales 2, 3 y 6.
Intensidad: Suave
Este programa combina la oscilación horizontal y la micro vibración para un entrenamiento suave que aún es desafiante. Aunque puede ser la intensidad más baja de las opciones programadas, sigue siendo un ejercicio dinámico y debe asegurarse de que está cómodo con los movimientos manuales primarios antes de intentarlo.
-



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!



UTILISATION DES ACCESSOIRES

Le repose-pied de votre plateforme vibrante 4D est livré avec des billes de massage magnétiques. Ces billes sont idéalement placées pour stimuler la plante de vos pieds pour un massage supplémentaire tout en vous entraînant sur votre plateforme. Si vous n'êtes pas d'humeur à faire de l'exercice, asseyez-vous sur une chaise et posez vos pieds nus sur la plateforme pour un léger massage. L'utilisation de votre plateforme pour le massage peut être très apaisante pour les douleurs musculaires et articulaires. Si les billes magnétiques sont trop stimulantes pour vous, nous vous recommandons de porter des chaussures ou des pantoufles lorsque vous faites de l'exercice.

Le tapis de mousse de Bluefin a été inclus avec la plateforme 4D pour aider à absorber les vibrations de la machine qui pourraient autrement se répercuter sur le sol. Ceci est particulièrement utile pour ceux d'entre vous qui font de l'exercice dans les immeubles d'habitation. Vous pouvez également utiliser le tapis comme rembourrage supplémentaire pour effectuer toute autre séance d'entraînement que vous choisissiez sur le sol.

Votre plateforme 4D est livrée avec des cordons de résistance pour les exercices du haut du corps en combinaison avec la plateforme. Fixez le câble en le faisant passer à travers les anneaux métalliques situés de part et d'autre du fond de la plateforme. N'essayez pas de fixer ou de détacher des accessoires de la plateforme pendant l'utilisation.

Le guide d'entraînement et de nutrition a été soigneusement conçu par un expert en diététique et en fitness pour vous donner des idées de repas sains et délicieux pour compléter votre nouveau régime d'exercice. Feuilletez le guide pour vous inspirer lorsque vous aimeriez préparer un repas savoureux en gardant à l'esprit votre tour de taille. Vous pouvez également consulter le guide pour la programmation des séances d'entraînement et l'inspiration pour la programmation.

En prime, une affiche d'exercice de Bluefin a été incluse avec votre plateforme. Utilisez cette affiche comme tutoriel pour vous aider à mettre en œuvre les plans de votre guide d'entraînement.



SPECS TECH

MOTEUR	3x moteurs
FONCTIONS	Oscillation 4D, Vibration, massage
PUISSANCE REQUISE	AC 100-240v / 50-60Hz
NIVEAUX	30 niveaux
PROGRAMMES	3 programmes
FONCTION MANUELLE	Fonction manuelle complète avec 30 niveaux et contrôle de temps variable
POIDS DE L'UTILISATEUR	Poids d'utilisateur maximum 150 kg
POIDS DE LA CARTE	17kg
GARANTIE	Garantie moteur à vie



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

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



GARANTIE MOTEUR A VIE

Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —

BLUEFIN
— FITNESS —

MANUALE DI ISTRUZIONI



Per l'utilizzo con la pedana vibrante
BLUEFIN FITNESS 4D





COSA C'È NELLA SCATOLA?

- 1 x Bluefin Pedana vibrante 4D**
- 1 x Bluefin Materassino in schiuma**
- 1 x Telecomando indossabile**
- 1 x Cavo di alimentazione GB**
- 1 x Cavo di alimentazione UE**
- 1 x Manuale di istruzioni**
- 1 x Guida di allenamento e alimentazione**
- 1 x Poster esercizi**
- 1 x Paio di corde di resistenza**

Utilizzo degli accessori:

La tua pedana 4D viene spedita con 2 cavi elastici (corde di resistenza) da usare per esercizi sulla parte superiore del corpo, in concomitanza con la pedana. Attacca le clip grigie ai supporti corrispondenti dei cavi su ciascun lato posteriore della pedana. Non provare ad attaccare o staccare gli accessori dalla pedana mentre la stai usando.



PER INIZIARE

- 1** Apri la confezione della tua Pedana vibrante 4D Bluefin e posizionala sul materassino in schiuma, su una superficie piatta e dura. Se la superficie è leggermente irregolare, regola i piedi sotto la pedana girandoli in senso antiorario. Se vivi in un appartamento, consigliamo di posizionare il Materassino in schiuma Bluefin (incluso) sotto alla pedana per assorbire qualunque rumore. Le pedane fitness Bluefin sono silenziose, ma le vibrazioni producono comunque qualche rumore.
 - 2** Il tuo telecomando indossabile è dotato di batterie. Per sostituirle, estrai il telecomando dalla fascia indossabile e apri il retro. Inserisci all'interno una batteria al litio CR2032. Assicurati di rimettere la copertura posteriore e di farla scattare prima di riposizionare il telecomando nella fascia.
 - 3** Collega il cavo di alimentazione al retro della pedana e collega l'altra estremità in una presa elettrica. Assicurati che la pedana sia abbastanza vicina alla presa, di modo che il cavo non sia troppo teso. Assicurati inoltre che il pulsante di accensione sul retro della pedana vicino al cavo di alimentazione sia attivo. Se il pulsante è illuminato, l'apparecchio è acceso. Quando non la utilizzi, spegni la pedana e assicurati che il pulsante non sia illuminato.
 - 4** Familiarizza con lo schermo e con il telecomando prima di salire sulla pedana. Posiziona i piedi su ciascun lato della pedana per una disposizione ideale e per il miglior equilibrio. Sei pregato di assicurarti di salire sulla pedana 4D lentamente e attentamente prima di iniziare una qualunque sessione di allenamento. Consigliamo di iniziare con velocità sotto la 15 nella modalità manuale, prima di passare a velocità superiori o funzioni programmate.
-



CONTROLLI



La tua pedana vibrante 4D può essere controllata sia con il pannello touch screen che con il telecomando indossabile. Sono disponibili 7 impostazioni manuali e 3 programmate (P1, P2, P3).

La durata massima di ciascuna sessione è di 10 minuti. Prima di iniziare ad allenarti puoi regolare il tempo a sotto i 10 minuti quando utilizzi le impostazioni manuali. Non puoi superare i 10 minuti sia mediante le impostazioni manuali che quelle programmate.

Una volta che l'allenamento è iniziato, sia con la funzione manuale che quella programmata, la durata non può essere modificata. Puoi interrompere l'allenamento in qualunque momento premendo il tasto di accensione al centro del tuo telecomando o sul pannello di controllo della pedana.

La velocità può essere aumentata o diminuita nel corso dell'allenamento quando usi le funzioni manuali. Utilizza i tasti di velocità su ciascun lato del telecomando o i tasti freccia sulla sinistra del pannello di controllo.

Potresti trovare più comodo indossare il telecomando sul polso piuttosto che doverti piegare nel corso dell'allenamento con una velocità sostenuta.



CONTROLLI

Funzionamento della tua Pedana Vibrante:

Avvia la tua pedana vibrante 4D sia con i controlli sullo schermo della pedana che con il telecomando indossabile. Lo schermo di controllo mostra le impostazioni di allenamento scelte, la durata del tuo allenamento in minuti, la stima di calorie consumate e la velocità dell'apparecchio. Le velocità partono da 0 fino a un massimo di 30.

Utilizza il tasto di programmazione sullo schermo per scegliere una delle opzioni programmate: P1, P2, P3. Il tasto Modalità Auto sul telecomando corrisponde a questa funzionalità, premilo per scorrere tra le impostazioni.

Per usare una delle 7 opzioni manuali, premi il tasto manuale nella parte inferiore del pannello di controllo, finché non raggiungi l'impostazione desiderata. Il pulsante di Modalità Manuale sul telecomando corrisponde alle 7 stesse opzioni e può essere premuto per scorrere tra queste. Conta semplicemente il numero di clic e fai riferimento alle immagini sullo schermo di controllo. Per esempio, 5 clic corrispondono all'impostazione Manuale 5, utilizzando sia lo schermo di controllo che il telecomando.

Una volta che hai scelto l'allenamento desiderato, utilizza il pulsante "On" sulla destra dello schermo per iniziare. Utilizza lo stesso pulsante per terminare la sessione prima del termine.

Quando utilizzi le impostazioni manuali, la velocità può essere aumentata o diminuita premendo i tasti di velocità, mentre la durata non può essere regolata. Nelle impostazioni programmate (P1, P2, P3) non è possibile regolare né la velocità né il tempo.

Noterai che le luci sullo schermo e sul lato della pedana passeranno da verde a arancione a rosso. Non è altro che un segnale visivo che ti informa sull'intensità dell'allenamento: se è verde l'intensità è bassa, se è arancione è media, se è rossa è alta.



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Allenamenti Manuali:

Utilizza le impostazioni manuali per esercitarti con un tipo di movimento o con una combinazione di movimenti per tutta la durata del tuo allenamento. Le impostazioni Manuali dalla 4 alla 6 offrono combinazioni di movimenti che ricorrono in unisono piuttosto che ciclicamente. Ciascuna impostazione manuale può essere usata alla velocità da 1 a 30.

Ricorda che l'uso sostenuto di queste impostazioni ad alte intensità per 10 minuti di allenamento può essere estremamente estenuante, se fatto senza pause. Consigliamo di aumentare l'intensità e la durata gradualmente, senza progredire finché non sei completamente a tuo agio.

Movimenti Manuali Primari:

Queste tre impostazioni comprendono i tre movimenti primari della pedana e consistono nelle componenti fondamentali di ciascun allenamento. Utilizzate per familiarizzare con nuovi tipi di movimento prima di procedere con le impostazioni manuali combinate o con le impostazioni Programmate.



Manuale 1 – Vibrazione Lineare

Le impostazioni lineari sono ideali per ottenere la stabilità. Contrae e rilassa gli addominali quando usi questa impostazione per aggiungere una nuova dimensione al tuo allenamento. Questa è un'impostazione di media intensità ed è eccellente per costruire una base fitness stabile.



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO



Manuale 2 - Micro Oscillazione

Questa impostazione è eccellente a velocità ridotte per un massaggio delicato o a velocità più elevate per uno stimolo energetico. Consigliamo di salire sui talloni di pressione metallici a piedi nudi per un massaggio migliore. Questa è l'impostazione più moderata.



Manuale 3 - Oscillazione Orizzontale

Dei primi tre movimenti, questo è il più intenso. Inizia a usare questa impostazione a velocità sotto la 15 e sali di velocità gradualmente. Questa modalità metterà alla prova il tuo equilibrio, contraendo e rilasciando i muscoli della gamba e aumentando l'intensità. Questa è l'impostazione più complessa.

Impostazioni di Combinazione Manuale:

Combinazioni dei primi 3 movimenti, studiati per mettere alla prova il tuo corpo in modi nuovi e tutti da scoprire.



Manuale 4 - Micro Oscillazioni + Vibrazione Lineare

Combina i movimenti manuali per produrre un curioso movimento lineare con micro oscillazioni.



Manuale 5 - Oscillazione Lineare + Orizzontale

L'impostazione 3D ti metterà alla prova sia sul piano orizzontale che lineare. Familiarizza con le velocità sotto la 15 prima di aumentare gradualmente.



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO



Manuale 6 - Micro Vibrazione + Oscillazione Orizzontale

Questa impostazione unica stimolerà i tuoi muscoli, rafforzando la tua stabilità.



Manuale 7 - Vibrazione Lineare Modalità 4D + Oscillazione Orizzontale + Micro Vibrazione

La nostra impostazione di allenamento più intensa, 4D combina tutti e tre i movimenti primari della pedana per un esercizio estremamente impegnativo. Consigliamo di utilizzare questa impostazione con velocità ridotte, corrispondenti alle luci verdi sulla tua pedana.



PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Allenamenti programmati:

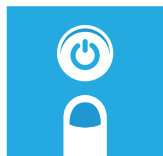
- P1** • 30 secondi di intervalli dei manuali 1, 2 e 4.
Intensità: Media
Questo allenamento si focalizza primariamente sui movimenti lineari ed è stato studiato per rafforzare la tua stabilità. Si concentra sulla contrazione e sul rilassamento degli addominali, al fine di dare più forma al tuo esercizio.
- P2** • 30 secondi di intervalli dei manuali 3, 1 e 5.
Intensità: Alta
La nostra impostazione programmata a più alta intensità manterrà il tuo corpo a contatto con vibrazione lineare, oscillazione orizzontale e una combinazione di entrambi i movimenti 3D.
- P3** • 30 secondi di intervalli dei manuali 2, 3 e 6.
Intensità: Mite
Questo programma combina l'oscillazione orizzontale e la micro vibrazione per un allenamento mite, che comunque ti mette alla prova. Anche se potrebbe avere l'intensità più bassa delle opzioni programmate, è un allenamento dinamico e devi assicurarti di essere a tuo agio con i movimenti manuali primari prima di provarlo.
-



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!



UTILIZZO DEGLI ACCESSORI:

La pedana vibrante 4D è dotata di Palline Magnetiche Massaggianti. Queste palline sono collocate in modo da stimolare la pianta dei tuoi piedi per un massaggio extra, mentre ti eserciti sulla pedana. Se non hai voglia di allenarti, siediti su una sedia e riposa i piedi nudi sulla pedana per un massaggio delicato. Utilizzando la nostra pedana per i massaggi può rivelarsi davvero lenitivo per alcuni muscoli e articolazioni. Se le palline magnetiche sono troppo stimolanti per te, consigliamo di indossare delle scarpe o delle pantofole mentre ti eserciti.

Il Materassino in schiuma Bluefin è stato incluso con la pedana 4D per assorbire le vibrazioni dell'apparecchio che potrebbero riverberare attraverso il pavimento. Questo è particolarmente utile per coloro che si esercitano in appartamenti. Puoi usare il materassino anche come imbottitura extra per fare altri tipi di allenamento sul pavimento.

La tua pedana 4D viene consegnata con Corde di Resistenza da utilizzare per esercizi alla parte superiore del corpo, in concomitanza con la pedana. Collega il cavo agli anelli di metallo su ciascun lato del retro della pedana. Non provare a collegare o scollegare gli accessori dalla pedana mentre la usi.

La Guida di Allenamento e Alimentazione è stata attentamente studiata da un dietologo e da un esperto di fitness, per consigliarti dei pasti salutarì e deliziosi da integrare al tuo nuovo regime di esercizi. Sfoglia la guida per trovare l'ispirazione mentre prepari un pasto gustoso, tenendo a mente la tua linea. Puoi anche riferirti alla guida per programmare il tuo allenamento.

Come bonus, un Poster di esercizi Bluefin è stato incluso con la tua pedana. Utilizza questo poster per dei tutorial utili alla realizzazione dei programmi nella guida degli esercizi.



SPECIFICHE TECNICHE

MOTORE	3 x motori
FUNZIONI	Oscillazione 4D, Vibrazioni, massaggi
POTENZA NECESSARIA	AC 100-240v / 50-60Hz
LIVELLI	30 livelli
PROGRAMMI	3 programmi
FUNZIONAMENTO MANUALE	Funzionamento manuale completo con 30 livelli e controllo dei tempi variabile.
PESO UTENTE	Peso massimo dell'utente 150kg
PESO PIATTAFORMA	17kg
GARANZIA	Garanzia del motore a vita



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

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



GARANZIA MOTORE A VITA

Chief Executive
William Vaughan

BLUEFIN
— FITNESS —

BLUEFIN **— FITNESS —**

support@bluefintrading.co.uk
www.bluefinfitness.com