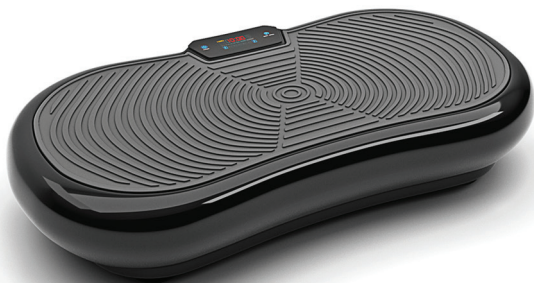


**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# INSTRUCTION MANUAL



For use with **BLUEFIN FITNESS** Ultra Slim Vibration Plate





# WHAT'S IN THE BOX?

- 1 x Bluefin Ultra Slim 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 vibration 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. Please do not attempt to attach or detach accessories from the plate while in use.

---



# GETTING STARTED

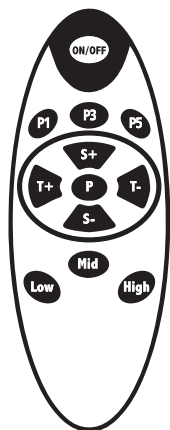
- 1** • Unbox your Bluefin vibration plate and place it on a flat, hard surface. If the surface is slightly uneven, adjust the feet under the plate. If you live in a flat or an apartment building we recommend placing a yoga mat or rug beneath the plate to absorb any noise. Bluefin fitness plates are 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 plate slowly and carefully before starting any workout setting. We recommend beginning with speeds below 120 or using program setting P1.
-



# CONTROLS

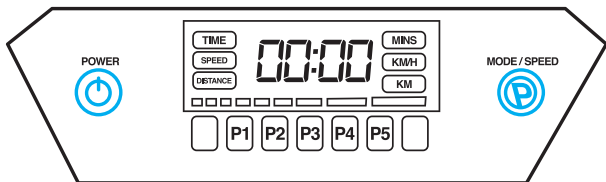
## Using Your Remote:

- P1** • (i) Select for Program 1.  
(ii) Press ON/OFF to start.
- P3** • (i) Select for Program 3.  
(ii) Press ON/OFF to start.
- P5** • (i) Select for Program 5.  
(ii) Press ON/OFF to start.
- P** • (i) Scroll through Programs 1 to 5.  
(ii) Once selected, press ON/OFF to start.
- T+/-** • Increase or decrease time setting from 01:00 to 20:00.  
**NB/ Only available for Manual Program prior to workout.**
- S+/-** • Increase or decrease speed level from 1 to 180.  
**NB/ Only available for Manual Program during workout.**
- Low** • Quick-start select for speed level 60.  
**NB/ Only available for Manual Program during workout.**
- Mid** • Quick-start select for speed level 120.  
**NB/ Only available for Manual Program during workout.**
- High** • Quick-start select for speed level 180.  
**NB/ Only available for Manual Program during workout.**





# CONTROLS



## Using Your Display:

The display will show information for Time, Speed and Distance mid-workout.

Besides the remote control, you can also use the following display buttons to control your vibration plate.

**POWER:** Press to start and stop your workout.

### **MODE / SPEED - prior to workout:**

- (i) Scroll through Programs 1 to 5.
- (ii) Once selected, press ON/OFF to start.

### **MODE / SPEED - during workout:**

Press and/or hold to increase speed.

Speed can also be decreased once maximum speed level has been reached.

**NB/ Only available for Manual Program during workout.**

---



# WORKOUT SETTINGS

## M • Manual Workouts:

The time can be programmed up to 20 minutes.  
The speed level can be programmed up to 180.

## Programmed Workouts:

- P1** • 10 minute **low-intensity** program. Perfect for warming-up, gentle massage and recovery after exercise.
  - P2** • 10 minute **low-to-moderate-intensity** program. Perfect for gradual weight-loss and cellulite reduction.
  - P3** • 10 minute **moderate-intensity** program. Perfect for gradual weight-loss, muscle-toning and intensive massage.
  - P4** • 10 minutes **high-intensity** program. Perfect for muscle-toning and improving core-strength.
  - P5** • 10 minute **ultra-high-intensity** program. Perfect for all-round power and weight-loss training.
-



# 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>	Single Motor
<b>FUNCTIONS</b>	Vibration
<b>POWER REQUIRED</b>	AC 100-240v
<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

---



# 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 —



# EU-Declaration of Conformity

For the latest & up-to-date EU declaration of conformity for this product, please visit:  
[www.bluefinfitness.com/manuats/slim\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuats/slim_DoC.pdf)

**Importer Address:**

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG

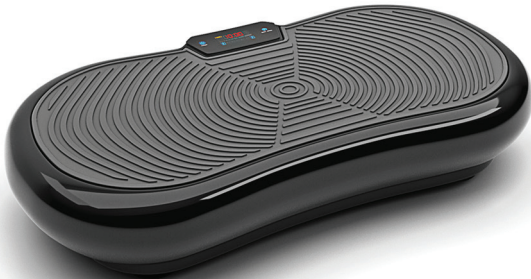
[www.bluefinfitness.com](http://www.bluefinfitness.com)

---



**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# BEDIENUNG SHANDBUCH



Für den Gebrauch der **BLUEFIN FITNESS**  
Ultra Slim Vibrationsplatte







# WAS IST IN DER BOX?

**1 x Bluefin Ultra Slim Vibrations-Platte**

**1 x Stromkabel UK**

**1 x Stromkabel EU**

**1 x Bedienungsanleitung**

**1 x Trainings- & Ernährungsplan**

**1 x Übungsübersicht**

**2 x Trainingsbänder**

## Verwenden des Zubehörs:

Deine Vibrationsplatte enthält 2 Trainings-Bänder für das Oberkörper-Training in Kombination mit der Vibrations-Platte. Befestige die silbernen Clips an den Trainingsbändern an den entsprechenden Silberringen, die sich auf beiden Seiten an der Unterseite des Geräts befinden. Bitte versuche nicht, während des Gebrauchs der Vibrations-Platte Zubehör an dem Gerät anzubringen oder zu entfernen.



# ERSTE SCHRITTE

- 1** • Packe deine Bluefin Vibrations-Platte aus und platziere sie auf einer flachen, harten Oberfläche. Wenn die Oberfläche leicht uneben ist, stelle die Füße unter dem Gerät entsprechend ein. Wenn du in einer Wohnung oder einem Wohnhaus wohnst, empfehlen wir dir, eine Yogamatte oder einen Teppich unter das Gerät zu legen, um Geräusche zu absorbieren. Bluefin Fitness-Geräte sind zwar sehr leise, jedoch machen Vibrationsplatten zumindest einige Geräusche.
  - 2** • Lege 2 x AAA Batterien in die Fernsteuerung ein.
  - 3** • Stecke das Netzkabel in die Rückseite des Geräts und das andere Ende in die Steckdose. Stelle sicher, dass sich das Gerät nahe genug an der Steckdose befindet, sodass das Kabel nicht gespannt wird. Stelle zudem sicher, dass der Netzschalter neben dem Stecker eingeschaltet ist. Wenn der Schalter leuchtet, ist das Gerät eingeschaltet. Schalte das Gerät bei Nichtgebrauch aus und achte darauf, dass diese Taste nicht leuchtet.
  - 4** • Mache dich mit dem Bildschirm und der Fernbedienung vertraut, bevor du dich auf die Vibrations-Platte stellst. Platziere beide Füße mittig auf dem Gerät, um eine höhere Intensität und ein besseres Gleichgewicht zu erreichen. Bitte achte darauf, dass du langsam und vorsichtig auf das Gerät trittst, bevor du mit dem Training beginnst. Wir empfehlen dir, mit einer Geschwindigkeit von unter 120 zu beginnen oder die Programmeinstellung P1 zu verwenden.
-

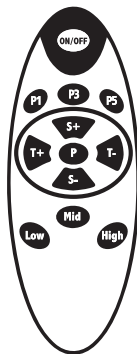




# BEDIENELEMENTE

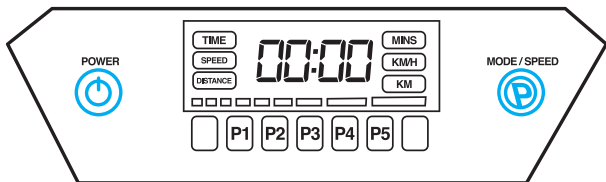
## Verwenden Ihrer Fernbedienung:

- P1** • (i) Auswahl für Programm 1. (ii) Drücke auf EIN / AUS, um mit dem Training zu beginnen.
- P3** • (i) Auswahl für Programm 3. (ii) Drücke auf EIN / AUS, um mit dem Training zu beginnen.
- P5** • (i) Auswahl für Programm 5. (ii) Drücke auf EIN / AUS, um mit dem Training zu beginnen.
- P** • (i) Durch Programme 1 bis 5 blättern. (ii) Drücke nach der Auswahl ON/OFF, um zu beginnen.
- T+/-** • Zeiteinstellung von 01:00 bis 20:00 erhöhen oder verringern.  
**NB / Nur für manuelles Programm vor dem Training verfügbar.**
- S+/-** • Geschwindigkeit von 1 bis 180 erhöhen oder verringern.  
**NB / Nur für manuelles Programm vor dem Training verfügbar.**
- Low** • Schnellstartauswahl für Geschwindigkeitsstufe 60.  
**NB / Nur für manuelles Programm vor dem Training verfügbar.**
- Mid** • Schnellstartauswahl für Geschwindigkeitsstufe 120.  
**NB / Nur für manuelles Programm vor dem Training verfügbar.**
- High** • Schnellstartauswahl für Geschwindigkeitsstufe 180.  
**NB / Nur für manuelles Programm vor dem Training verfügbar.**





# BEDIENELEMENTE



## Verwendung des Displays:

Das Display zeigt Informationen zu Zeit, Geschwindigkeit und Entfernung während des Trainings an.

Neben der Fernbedienung kannst du auch die folgenden Anzeigetasten verwenden, um deine Vibrations-Platte zu steuern.

**POWER:** Drücke diese Taste, um dein Training zu beginnen oder zu beenden.

### MODE / SPEED - Vor dem Workout:

- (i) Durch Programme 1 bis 5 blättern.
- (ii) Drücke nach der Auswahl ON/OFF, um zu beginnen.

### MODE / SPEED - Während des Workouts:

Drücken und/oder halten, um die Geschwindigkeit zu erhöhen.  
Die Geschwindigkeit kann ebenfalls verringert werden, sobald die maximale Geschwindigkeit erreicht ist.

**NB / Nur für manuelles Programm vor dem Training verfügbar.**



# TRAININGS- EINSTELLUNGEN

## M • Manuelle Workouts:

Die Zeit kann bis zu 20 Minuten einprogrammiert werden.  
Die Geschwindigkeitsstufe kann bis zu 180 einprogrammiert werden.

## Programmierte Workouts:

- P1** • 10 Minuten Programm mit geringer Intensität. Perfekt zum Aufwärmen, sanften Massieren und Erholen nach dem Training.
  - P2** • 10-minütiges Programm mit geringer bis mittlerer Intensität. Perfekt für langsamen Gewichtsverlust und Cellulite-Reduktion.
  - P3** • 10 Minuten Programm mittlerer Intensität. Perfekt für langsamen Gewichtsverlust, Muskelaufbau und intensive Massage.
  - P4** • 10 Minuten hochintensives Programm. Perfekt für Muskelaufbau und Verbesserung der Core-Stabilität.
  - P5** • 10 Minuten Programm mit ultrahoher Intensität. Perfekt für Allround-Kraft- und Gewichtsverlusttraining.
-



# BLUETOOTH



- 1 Stelle sicher, dass auf deinem Gerät Bluetooth aktiviert ist und dass das Gerät erkennbar ist.



- 2 Schalte deine Bluefin Vibrationsplatte ein. Das Bluetooth-Modul wird nach dem Einschalten der Vibrationsplatte sofort eingeschaltet.



- 3 Die Vibrationsplatte wird jetzt in der Liste der Bluetooth-Geräte auf deinem Telefon oder Tablet angezeigt. Du bist jetzt mit der Vibrationsplatte verbunden und kannst loslegen!

**KONTROLLIERE MUSIK & LAUTSTÄRKE  
DIREKT MIT DEINEM GERÄT!**



# TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

<b>MOTOR</b>	Einzelmotor
<b>FUNKTIONEN</b>	Vibration
<b>BENÖTIGTE STROMQUELLE</b>	AC 100-240v
<b>STUFEN</b>	180 Stufen
<b>PROGRAMME</b>	5 eingebaute Programme
<b>MANUELLE FUNKTION</b>	180 Stufen & variable Zeitkontrolle
<b>NUTZERGEWICHT</b>	Maximum: 150kg
<b>GEWICHT DES GERÄTES</b>	19kg
<b>GARANTIE</b>	Lebenslange Motorgarantie

---



# GARANTIE

Die Bluefin Garantie deckt alle technischen Fehler deines Gerätes ab. Wenn du einen Garantieanspruch geltend machen möchtest, kontaktiere uns per E-Mail unter [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## Deine Garantie umfasst die folgenden Aspekte nicht:

- Allgemeine Gebrauchsspuren und Abnutzungsspuren.
- Wasserschaden.
- Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch.
- Gehäuseschäden und Kratzer durch unsachgemäßen Gebrauch oder Herunterfallen.
- Elektronischer Schaden durch unsachgemäßen Gebrauch oder Herunterfallen.

**Deine Garantie** beginnt mit dem Erhalt der Lieferung, technische Fehler sind 12 Monate lang versichert und der Motor ist lebenslang versichert!

Wenn du Fragen zu deiner Garantie hast, sende uns bitte eine E-Mail an:  
[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)



**LEBENSLANGE MOTOR GARANTIE**

Chief Executive  
**William Vaughan**

**BLUEFIN**  
— FITNESS —



# EU-Konformitätserklärung

Die neueste und aktuelle EU-Konformitätserklärung für dieses Produkt finden Sie unter: [www.bluefinfitness.com/manuals/slim\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/slim_DoC.pdf)

**Importeur Adresse:**

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG

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

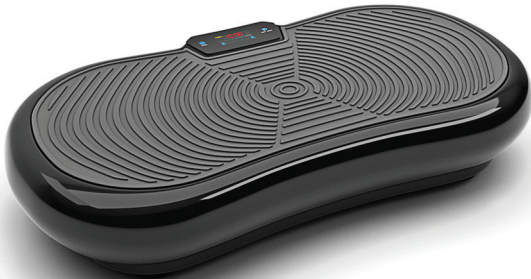
---





**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# MANUAL DE INSTRUCCIONES



Para usar con la Plataforma Vibradora  
Ultra Slim de Bluefin Fitness **BLUEFIN**  
**FITNESS**







# ¿QUÉ HAY EN EL PACK?

- 1 x Plataforma Vibradora Ultra Slim de Bluefin Fitness**
- 1 x Cable de Alimentación para UK**
- 1 x Cable de Alimentación para UE**
- 1 x Manual de Instrucciones**
- 1 x Guía de Ejercicios + Nutrición**
- 1 x Cuadro de Ejercicios**
- 2 x Cables para Entrenamiento**

## Accesorios de uso:

La plataforma vibradora viene con dos cables elásticos para hacer ejercicios de la parte alta del cuerpo en combinación con la plataforma. Fija los enganches plateados de los elásticos a las correspondientes anillas plateadas situadas a cada lado del fondo de la plataforma. Por favor, no intentes enganchar o desenganchar los accesorios de la plataforma mientras la estás usando.



# COMO EMPEZAR

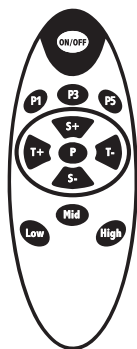
- 1** • Desempaqueta la plataforma vibradora de Bluefin y colócala sobre una superficie lisa y dura. Si la superficie es ligeramente irregular, ajusta los pies de la plataforma. Si vives en un bloque de apartamentos o pisos, te recomendamos que coloques una esterilla de yoga o una alfombra bajo la plataforma para absorber cualquier ruido. Las plataformas de Bluefin son muy silenciosas pero todas la plataformas vibratorias hacen algo de ruido.
  - 2** • Introduceca 2 x pilas AAA en el mando a distancia.
  - 3** • Introducee el cable eléctrico en la parte trasera de la plataforma y enchufa el otro extremo en el enchufe de la pared. Asegúrate de que la plataforma está bastante cerca del enchufe de la pared de tal forma que el cable no quede tirante. Asegúrate de que el interruptor situado al lado del enchufe se haya encendido. Si el interruptor está encendido, entonces la máquina está encendida. Cuando no la estés usando, apaga la máquina y asegúrate de que este botón no está iluminado.
  - 4** • Familiarízate con la pantalla y el mando antes de subirte a la plataforma. Coloca los pies sobre ambos lados de la plataforma para conseguir una mayor intensidad y un mejor equilibrio. Por favor, asegúrate de subirte a la plataforma lentamente y con cuidado antes de empezar cualquier tipo de entrenamiento. Recomendamos empezar con velocidades por debajo de 120 o usar una configuración programada P1.
-



# CONTROLES

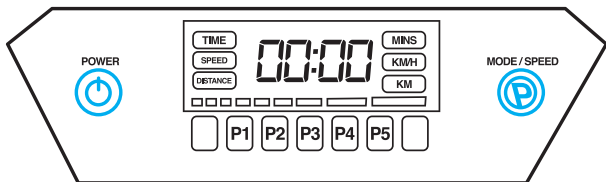
## Usar la control remoto:

- P1** • (i) Seleccionar Programa 1.  
(ii) Presionar ON / OFF para empezar.
- P3** • (i) Seleccionar Programa 3.  
(ii) Presionar ON / OFF para empezar.
- P5** • (i) Seleccionar Programa 5.  
(ii) Presionar ON / OFF para empezar.
- P** • (i) Navegar por los Programas del 1 al 5.  
(ii) Una vez seleccionado, presionar ON / OFF para empezar.
- T+/-** • Seleccionar aumentar o disminuir tiempo desde 01:00 hasta 20:00.  
**Nota: Sólo disponible para Programa Manual antes del entrenamiento.**
- S+/-** • Aumentar o disminuir nivel de velocidad desde 1 hasta 180.  
**Nota: Sólo disponible para Programa Manual durante el entrenamiento.**
- Low** • Selección rápida de nivel de velocidad 60.  
**Nota: Sólo disponible para Programa Manual durante el entrenamiento.**
- Mid** • Selección rápida de nivel de velocidad 120.  
**Nota: Sólo disponible para Programa Manual durante el entrenamiento.**
- High** • Selección rápida de nivel de velocidad 180.  
**Nota: Sólo disponible para Programa Manual durante el entrenamiento.**





# CONTROLES



## Usar la Pantalla:

La pantalla muestra la información sobre el Tiempo, la Velocidad y la Distancia durante el entrenamiento.

Además del mando a distancia, puedes utilizar los siguientes botones de la pantalla para controlar tu plataforma vibradora.

**POWER:** Presionar para empezar o parar tu entrenamiento.

### **MODE / SPEED - antes del entrenamiento.:**

- (i) Navega por los Programas del 1 al 5.
- (ii) Una vez seleccionado, presionar ON / OFF para empezar.

### **MODE / SPEED - durante el entrenamiento:**

Presiona y/o mantén presionado para aumentar la velocidad.

La velocidad también se puede disminuir una vez que se ha alcanzado el nivel máximo de velocidad.

**Nota: Sólo disponible para Programa Manual durante el entrenamiento.**



# CONFIGURACION DEL ENTRENAMIENTO

## **M** • Entrenamientos Manuales:

Se puede programar el tiempo hasta 20 minutos.  
El nivel de velocidad se puede programar hasta 180.

## **Entrenamientos Programados:**

- P1** • Programa de baja intensidad de 10 minutos. Perfecto para calentar, masaje suave y recuperación tras el ejercicio.
  - P2** • Programa de baja a moderada intensidad de 10 minutos. Perfecto para una pérdida de peso gradual y reducción de la celulitis.
  - P3** • Programa de intensidad moderada de 10 minutos. Perfecto para una pérdida de peso gradual, tonificación muscular y masaje intenso.
  - P4** • Programa de alta intensidad de 10 minutos. Perfecto para tonificación muscular y reforzar la zona abdominal.
  - P5** • Programa de ultra alta intensidad de 10 minutos. Perfecto para entrenamiento total y entrenamiento para perder peso.
-



# BLUETOOTH



- 1 Asegúrate de que tu dispositivo tiene el Bluetooth encendido y el dispositivo es "detectable".



- 2 Enciende tu Plataforma Vibratoria de Bluefin. El módulo de Bluetooth simplemente se enciende una vez que la Plataforma Vibradora se ha encendido.



- 3 La Plataforma Vibradora aparecerá ahora en la lista de dispositivos Bluetooth de tu teléfono o tablet. Ahora ya estás conectado a la plataforma vibradora y ¡listo para empezar!

**¡CONTROLA LA MÚSICA Y EL VOLUMEN  
DIRECTAMENTE DESDE TU DISPOSITIVO!**





# ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

<b>MOTOR</b>	Motor simple
<b>FUNCIONES</b>	Vibración
<b>ELECTRICIDAD</b>	AC 100-240v
<b>NIVELES</b>	180 niveles
<b>PROGRAMAS</b>	5 Programas incorporados
<b>FUNCIÓN MANUAL</b>	180 niveles y control de tiempo variable
<b>PESO DEL USUARIO</b>	Maximum: 150kg
<b>PESO DEL APARATO</b>	19kg
<b>GARANTÍA</b>	Garantía del Motor de por vida

---



# GARANTIA

La garantía de Bluefin cubre cualquier fallo técnico de su artículo. Si necesita hacer una reclamación, póngase en contacto con nosotros en [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## Tu garantía no cubre lo siguiente:

- Uso general y marcas de uso.
- Daño por agua.
- Daño debido a un uso inapropiado.
- Daños o arañazos en el chasis debido a un uso inapropiado o caída.
- Daño electrónico debido a uso inapropiado o caída.

**Tu garantía comienza al recibir el pedido, los fallos técnicos se cubren durante 12 meses y el motor está cubierto de por vida.**

Si tienes alguna duda con respecto a su garantía, por favor, mándanos un email a: [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)



**GARANTÍA DEL MOTOR DE POR VIDA**

Chief Executive  
**William Vaughan**

**BLUEFIN**  
— FITNESS —



# UE - Declaración de Conformidad

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

## Dirección del importador:

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG

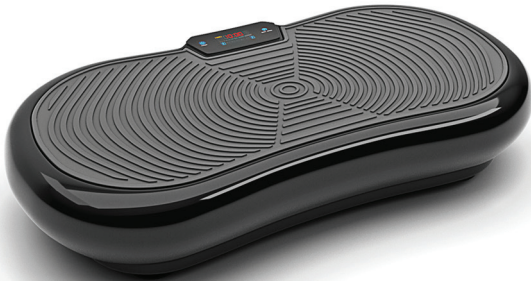
[www.bluefinfitness.com](http://www.bluefinfitness.com)

---



**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# MANUEL D'INSTRUCTION



À utiliser avec la plateforme vibrante  
Ultra Slim de **BLUEFIN FITNESS**







# QU'EST-CE QU'IL Y A DANS LA BOÎTE ?

**1 x Plateforme Vibrante Ultra Slim de Bluefin**

**1 x Câble d'alimentation UK**

**1 x Câble d'alimentation EU**

**1 x Manuel d'instruction**

**1 x Entraînement + Guide Nutrition**

**1 x Diagramme d'Entraînement**

**2 x Câbles d'Entraînement**

## Utiliser ses accessoires:

Votre plateforme vibrante est livré avec deux câbles élastiques afin de les utiliser pour la partie supérieure de votre corps avec la plateforme. Attachez les clips argentés sur les câbles élastiques aux anneaux argentés correspondant sur chaque côté du dessous de la plateforme. Veuillez ne pas essayer d'attacher ou de détacher les accessoires de la plateforme pendant que vous l'utilisez.



# DÉBUTER

- 1** • Déballez votre plateforme vibrante Bluefin et mettez-la sur une surface plate et dure. Si la surface est un peu inégale, ajustez les pieds sous la plateforme. Si vous vivez dans un appartement ou un immeuble, nous recommandons de placer un tapis de yoga sous la plateforme afin d'absorber le bruit. Les plateformes Bluefin Fitness sont très silencieuses mais toute plateforme vibrante fait forcément un peu de bruit.
  - 2** • Insérez x2 Piles AAA dans la télécommande.
  - 3** • Insérez le câble d'alimentation à l'arrière de la plateforme et branchez l'autre côté à une prise électrique. Vérifiez que la plateforme soit assez proche de la prise électrique pour que le le câble d'alimentation ne soit pas trop tendu. Assurez-vous que le bouton d'alimentation à côté de la prise soit sur 'on'. Si le bouton est allumé, c'est que la machine est en marche. Lorsque vous ne l'utilisez pas, éteignez la machine de manière à ce que le bouton ne soit pas allumé.
  - 4** • Familiarisez vous à l'écran et à la télécommande avant de monter sur la plateforme. Placez vos pieds sur chaque côté de la plateforme pour plus d'intensité et plus d'équilibre. Assurez-vous de monter doucement sur la plateforme avant de commencer n'importe quel entraînement. Nous recommandons de commencer avec des vitesses sous les 120 ou d'utiliser le programme P1.
-





# PROGRAMMES

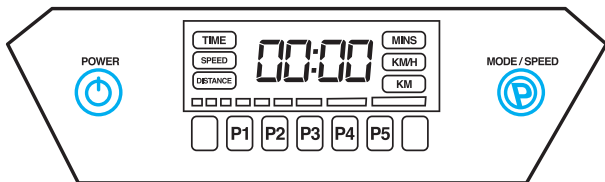
## Utilisation de la télécommande

- P1** • (i) Choisir Programme 1. (ii) Appuyez sur ON/OFF pour commencer.
- P3** • (i) Choisir Programme 3. (ii) Appuyez sur ON/OFF pour commencer.
- P5** • (i) Choisir Programme 5. (ii) Appuyez sur ON/OFF pour commencer.
- P** • (i) Parcourir les Programmes 1 à 5. (ii) Une fois sélectionné, appuyez sur ON/OFF pour commencer.
- T+/-** • Augmenter ou diminuer le le paramètre de temps de 01:00 à 20:00.  
**NB/ Seulement disponible pour le Programme Manuel avant l'entraînement.**
- S+/-** • Augmenter ou diminuer le niveau de vitesse de 1 à 180.  
**NB/ Seulement disponible pour le Programme Manuel pendant l'entraînement.**
- Low** • Choix de lancement rapide à la vitesse de niveau 60.  
**NB/ Seulement disponible pour le Programme Manuel pendant l'entraînement.**
- Mid** • Choix de lancement rapide à la vitesse de niveau 120.  
**NB/ Seulement disponible pour le Programme Manuel pendant l'entraînement.**
- High** • Choix de lancement rapide à la vitesse de niveau 180.  
**NB/ Seulement disponible pour le Programme Manuel pendant l'entraînement.**





# PROGRAMMES



## Utiliser votre Affichage:

Cette affichage vous montrera les informations liées au Temps, à la Vitesse et à la Distance mi-entraînement.

En plus de la télécommande, vous pouvez également utiliser les boutons d'affichage afin de contrôler votre plateforme vibrante.

**POWER:** Appuyez afin de commencer ou arrêter votre entraînement.

### MODE / SPEED - avant l'entraînement:

- (i) Parcourir les Programmes 1 à 5.
- (ii) Une fois sélectionné, appuyez sur ON/OFF pour commencer.

### MODE / SPEED - pendant l'entraînement:

Appuyez et/ou maintenez pour augmenter la vitesse.

La vitesse peut également être diminuée afin de maximiser la vitesse de course une fois qu'elle a été atteinte.

**NB/ Seulement disponible pour les Programmes Manuels pendant l'entraînement.**

---



# PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

## **M** • **Entraînements Manuels::**

Le temps peut être programmé jusqu'à 20 minutes.  
La vitesse peut être programmée jusqu'à 180.

## **Entraînements Programmés:**

- P1** • Programme faible intensité de 10 minute. Parfait pour s'échauffer, les massages légers ou la récupération après l'entraînement.
  - P2** • 10 minutes de programme d'intensité faible-à-moderée. Parfait pour une perte de poids graduelle et une réduction de la cellulite.
  - P3** • 10 minutes de programme d'intensité modérée. Parfait pour une perte de poids graduelle, un raffermissement musculaire et un massage intensif.
  - P4** • 10 minutes de programme haute intensité. Parfait pour un raffermissement des muscles et une amélioration de la base musculaire.
  - P5** • 10 minutes de programme ultra haute intensité. Parfait pour tous les entraînements intensifs et la perte de poids.
-



# BLUETOOTH



**1** Vérifiez que le Bluetooth de votre appareil est activé et mettez la machine sur 'découvrable'.



**2** Allumez votre Plateforme Vibrante Bluefin. Le module Bluetooth se met automatiquement en route lorsque la plateforme est allumée.



**3** La Plateforme Vibrante va maintenant apparaître dans la liste des équipements sur votre téléphone ou tablette. Vous êtes maintenant connecté à la Plateforme Vibrante et vous êtes prêt à démarrer !

**CONTRÔLEZ DIRECTEMENT VOTRE MUSIQUE & VOTRE SON DEPUIS VOTRE APPAREIL !**



FRA

# CHARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

<b>MOTEUR</b>	Moteur Simple
<b>FONCTIONS</b>	Vibration
<b>PUISSANCE REQUISE</b>	AC 100-240v
<b>NIVEAUX</b>	180 Niveaux
<b>PROGRAMMES</b>	5 programmes intégrés
<b>FONCTION MANUELLE</b>	180 niveau & contrôle du temps variable
<b>POIDS UTILISATEUR</b>	Maximum: 150kg
<b>UNITÉ DE POIDS</b>	19kg
<b>GARANTIE</b>	Garantie Moteur à Vie

---



# GARANTIE

La garantie Bluefin couvre tous les défauts techniques de votre objet. Si vous devez faire une réclamation de garantie, contactez-nous par email à [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## Votre garantie ne couvre pas les cas suivants:

- Usure générale et marques d'usure.
- Dégâts des eaux.
- Dégâts dûs à une utilisation inadéquate.
- Dégâts au châssis et éraflures dûs à une utilisation inadéquate ou à une chute.
- Dégâts électroniques dûs à une utilisation inadéquate ou à une chute.

**Votre garantie commence à la réception, les défauts techniques sont garantis pendant 12 mois et le moteur est garanti à vie !**

Si vous avez une question concernant la garantie, veuillez nous envoyer un email à [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)



**GARANTIE MOTEUR A VIE**

Chief Executive  
William Vaughan

**BLUEFIN**  
— FITNESS —



FRA

# Déclaration de Conformité-UE

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

## Adresse de l'importateur:

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG

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

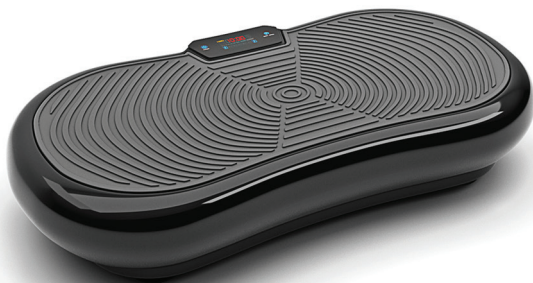
---





**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# MANUALE DI ISTRUZIONI



Da utilizzare con la Pedana Vibrante  
BLUEFIN FITNESS Ultra Slim







# COSA CONTIENE LA SCATOLA?

- 1 x Pedana Vibrante Ultra Slim Bluefin**
- 1 x Cavo di Alimentazione UK**
- 1 x Cavo di Alimentazione EU**
- 1 x Manuale di Istruzioni**
- 1 x Guida per l'Allenamento + Guida Nutrizionale**
- 1 x Tabella degli Esercizi**
- 2 x Corde Elastiche da Allenamento**

## Utilizzo degli Accessori:

La Pedana Vibrante viene consegnata insieme a 2 corde elastiche da utilizzare negli esercizi per la parte superiore del corpo, in combinazione con la pedana. Fissare le clip argentate delle corde elastiche al corrispondente anello d'argento su entrambi i lati della parte inferiore della pedana. Non tentare di fissare o staccare gli accessori dalla pedana durante l'uso.



# PER INIZIARE

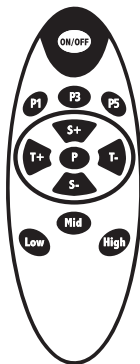
- 1** Tirare fuori la pedana vibrante Bluefin dall'imballaggio e posizionarla su una superficie piatta e dura. Se la superficie è leggermente irregolare, regolare i piedini della pedana. Se vivete in un appartamento o in un condominio, vi consigliamo di posizionare un tappetino da yoga o un tappeto sotto la piastra, in modo tale da assorbire il rumore. Le pedane Bluefin Fitness sono molto silenziose ma tutte le pedane vibranti producono un minimo di rumore.
  - 2** Inserire 2x batterie AAA nel telecomando.
  - 3** Connettere il cavo di alimentazione alla parte posteriore della pedana e collegare l'altra estremità alla presa elettrica. Accertarsi che la pedana sia abbastanza vicina alla presa elettrica in modo da non tirare eccessivamente il cavo. Accertarsi che l'interruttore di alimentazione accanto alla spina sia acceso. Se l'interruttore è illuminato, la macchina è accesa. Quando non viene utilizzata, spegnete la macchina e assicuratevi che questo pulsante non sia illuminato.
  - 4** Acquisire familiarità con lo schermo e con il telecomando prima di salire sulla pedana. Posizionate i piedi su entrambi i lati della pedana per ottenere una maggiore intensità e un migliore equilibrio. Fate attenzione a salire lentamente sulla pedana, prima di avviare qualsiasi impostazione di allenamento. Si consiglia di iniziare con velocità inferiori a 120 o di utilizzare l'impostazione P1 del programma.
-



# CONTROLLI

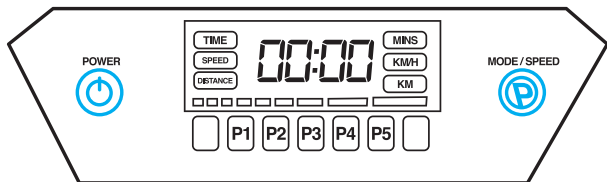
## Usando il telecomando:

- P1** • (i) Selezionare per Programma 1.  
(ii) Premere ON / OFF per avviare.
- P3** • (i) Selezionare per Programma 3.  
(ii) Premere ON / OFF per avviare
- P5** • (i) Selezionare per Programma 5.  
(ii) Premere ON / OFF per avviare.
- P** • (i) Scorrere i Programmi da 1 a 5. (ii) Una volta selezionato, premere ON / OFF per avviare.
- T+/-** • Aumentare o diminuire l'impostazione del tempo da 01:00 a 20:00.  
**NB / Disponibile solo per il Programma Manuale prima dell'allenamento.**
- S+/-** • Aumentare o diminuire il livello di velocità da 1 a 180.  
**NB / Disponibile solo per il Programma Manuale durante l'allenamento.**
- Low** • Selezione Quick-start per il livello di velocità 60.  
**NB / Disponibile solo per il Programma Manuale durante l'allenamento.**
- Mid** • Selezione Quick-start per il livello di velocità 120.  
**NB / Disponibile solo per il Programma Manuale durante l'allenamento.**
- High** • Selezione Quick-start per il livello di velocità 180.  
**NB / Disponibile solo per il Programma Manuale durante l'allenamento.**





# CONTROLS



## Utilizzare il Display:

Il display mostrerà le informazioni relative a Tempo, Velocità e Distanza durante l'allenamento.

Oltre al telecomando, è anche possibile utilizzare i seguenti pulsanti del display per controllare la pedana vibrante.

**POWER:** premere per avviare e interrompere l'allenamento.

### **MODE / SPEED - prima dell'allenamento:**

(i) Scorrere i Programmi da 1 a 5.

(ii) Una volta selezionato, premere ON / OFF per avviare.

### **MODE / SPEED - durante l'allenamento:**

Premere e/o tenere premuto per aumentare la velocità.

La velocità può anche essere ridotta una volta raggiunto il livello massimo di velocità.

**NB / Disponibile solo per il Programma Manuale durante l'allenamento.**

---



# IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO

## **M** • **Allenamenti Manuali:**

Il tempo può essere programmato fino a 20 minuti.  
Il livello di velocità può essere programmato fino a 180.

## **Allenamenti Programmati:**

- P1** • Programma di 10 minuti a bassa intensità. Perfetto per il riscaldamento, massaggio delicato e recupero dopo l'esercizio.
  - P2** • Programma da 10 minuti con intensità da bassa a moderata. Perfetto per la perdita di peso graduale e la riduzione della cellulite.
  - P3** • Programma di 10 minuti con intensità moderata. Perfetto per dimagrire gradualmente, tonificare i muscoli e massaggiare intensamente.
  - P4** • Programma da 10 minuti con alta intensità. Perfetto per tonificare i muscoli e migliorare la forza del core
  - P5** • Programma da 10 minuti ad altissima intensità. Perfetto per l'allenamento completo per la potenza e la perdita di peso.
-



# BLUETOOTH



**1** Assicurati che il tuo dispositivo abbia il Bluetooth attivato e che il dispositivo sia "rilevabile".



**2** Accendete la vostra pedana vibrante Bluefin con 'ON'. Il modulo Bluetooth si accenderà senza problemi una volta che la Pedana Vibrante si sarà attivata.



**3** La Pedana Vibrante verrà ora visualizzata nell'elenco dei dispositivi Bluetooth sul telefono o sul tablet. Ora siete collegati alla pedana vibrante e siete pronti per partire!

**CONTROLLATE LA MUSICA E IL VOLUME  
DIRETTAMENTE DAL VOSTRO DISPOSITIVO!**





# SPECIFICHE TECNICHE

<b>MOTORE</b>	Motore Singolo
<b>FUNZIONI</b>	Vibrazione
<b>POTENZA RICHIESTA</b>	AC 100-240v
<b>LIVELLI</b>	180 livelli
<b>PROGRAMMI</b>	5 programmi integrati
<b>FUNZIONE MANUALE</b>	180 livelli & controllo del tempo variabile
<b>PESO UTENTE</b>	Maximum: 150kg
<b>PESO DEL PRODOTTO</b>	19kg
<b>GARANZIA</b>	Garanzia a Vita sul Motore

---



# GARANZIA

La garanzia Bluefin copre qualsiasi difetto tecnico relativo al vostro articolo. Se avete bisogno di presentare una richiesta di garanzia, contattaci via e-mail all'indirizzo [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## La vostra garanzia non copre i seguenti:

- Usura generale e segni dovuti all'utilizzo.
- Danno dovuto all'acqua.
- Danni dovuti all'uso improprio.
- Danni al telaio e graffi dovuti all'uso improprio o a cadute.
- Danni elettronici causati dall'uso improprio o da cadute.

**La garanzia si attiva al momento del ricevimento della consegna, i problemi tecnici sono coperti per 12 mesi e il motore è coperto a vita!**

In caso di domande sulla garanzia, inviateci un'e-mail a:  
[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)



**GARANZIA MOTORE A VITA**

Chief Executive  
William Vaughan

**BLUEFIN**  
— FITNESS —



# Dichiarazione di Conformità CE

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

## Indirizzo dell'importatore:

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG

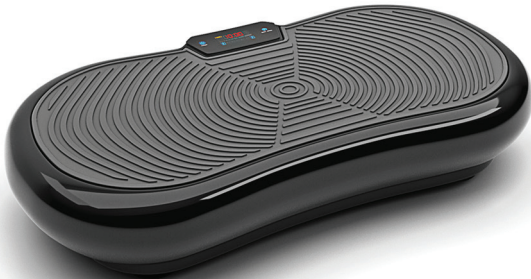
[www.bluefinfitness.com](http://www.bluefinfitness.com)

---



**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# HANDLEIDING



Voor gebruik met de **BLUEFIN FITNESS**  
Ultra Slim Trilplaat







# WAT ZIT ER IN DE DOOS?

**1 x Bluefin Ultra Slim Trilplaat**

**1 x VK Stekker**

**1 x EU Stekker**

**1 x Handleiding**

**1 x Trainings- + Voedingsgids**

**1 x Oefeningentabel**

**2 x Trainingskabels**

## **Accessoiregebruik:**

De trilplaat komt met 2 kabels voor bovenlichaamsoefeningen in combinatie met de trilplaat. Bevestig de zilveren clips van de kabels met de corresponderende zilveren ring aan beide kanten van de onderkant van de plaat. Verbind en verwijder geen accessoires tijdens het gebruik.

---



# AAN DE SLAG

- 1** Pak je Bluefin trilplaat uit en plaats hem op een plat, hard oppervlak. Als het oppervlak oneven is, pas dan de voeten onder de plaat aan. Als je in een flat of appartementengebouw woont raden wij een yogamat aan onder de plaat om geluidsoverlast te voorkomen. Bluefin fitnessplaten zijn erg stil, maar elke trilplaat maakt wel wat geluid.
  - 2** Stop 2 AAA batterijen in de afstandsbediening.
  - 3** Verbind de stekker via de achterkant van de trilplaat met een stopcontact. Garandeer dat de trilplaat dicht genoeg bij het stopcontact is zodat de stekker niet uitgestrekt hoeft te worden. Zorg dat de aan/uit-knop aanstaat. Als de knop licht geeft, dan staat de machine aan. Zet de machine buiten gebruik uit, en zorg dat de knop geen licht meer geeft.
  - 4** Word bekend met het scherm en de afstandsbediening voordat je op de plaat stapt. Plaats je voeten op beide uiteinden van de plaat voor meer intensiteit en een betere balans. Garandeer dat je rustig en voorzichtig op de plaat stap voordat je begint aan een trainingsprogramma. We raden aan te beginnen met snelheden onder de 120 of de instelling P1 te gebruiken.
-





# CONTROLS

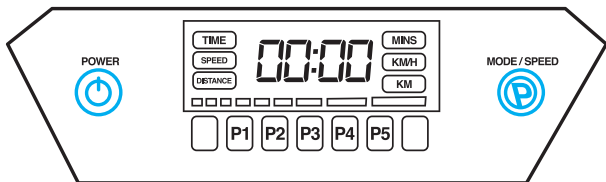
## Afstandsbediening:

- P1** • (i) Selecteer voor Programma 1.  
(ii) Klik op ON/OFF om te starten.
- P3** • (i) Selecteer voor Programma 3.  
(ii) Klik op ON/OFF om te starten.
- P5** • (i) Selecteer voor Programma 5.  
(ii) Klik op ON/OFF om te starten.
- P** • (i) Wissel tussen programma's 1 tot en met 5. (ii)  
Zodra geselecteerd, klik op ON/OFF om te starten.
- T+/-** • Verleng of verkort de tijd van 01:00 tot 20:00.  
**NB/ Alleen beschikbaar voor Handmatig Pro-  
gramma voor de training.**
- S+/-** • Verhoog of verlaag het snelheidsniveau van 1 tot 180.  
**NB/ Alleen beschikbaar voor Handmatig Programma tijdens de training.**
- Low** • Snelstart optie voor een snelheidsniveau van 60.  
**NB/ Alleen beschikbaar voor Handmatig Programma tijdens de training.**
- Mid** • Snelstart optie voor een snelheidsniveau van 120.  
**NB/ Alleen beschikbaar voor Handmatig Programma tijdens de training.**
- High** • Snelstart optie voor een snelheidsniveau van 180.  
**NB/ Alleen beschikbaar voor Handmatig Programma tijdens de training.**





# CONTROLS



## Gebruik maken van het paneel:

Het paneel zal tijd, snelheid en afstand tijdens de training weergeven.

Naast de afstandsbediening kunnen ook de knoppen gebruikt worden om je trilplaat te controleren.

**POWER:** Klik om te starten en stoppen met je training.

### MODE / SPEED - voor de training:

- (i) Scroll door programma's 1 tot en met 5.
- (ii) Zodra geselecteerd, klik op ON/OFF om te starten.

### MODE / SPEED - tijdens de training:

Klik en/of houd ingedrukt om snelheid te verhogen.

Snelheid kan ook verminderd worden wanneer het maximale snelheidsniveau is bereikt.

**NB/ Alleen beschikbaar voor Handmatig Programma tijdens training.**

---



# TRAININGSOPTIES

## M • Handmatige Trainingen:

De tijd kan geprogrammeerd worden tot 20 minuten.

De snelheid kan geprogrammeerd worden tot 180.

## Voorgeprogrammeerde Trainingen:

- P1** • 10 minuten, lage-intensiteitsprogramma. Perfect om op te warmen, rustige massage en herstel na het trainten.
  - P2** • 10 minuten lage/middelmatige-intensiteitsprogramma. Perfect voor geleidelijk gewichtsverlies en cellulitevermindering.
  - P3** • 10 minuten middelmatige-intensiteitsprogramma. Perfect voor geleidelijk gewichtsverlies, spiervorming en intensieve massage.
  - P4** • 10 minuten hoge-intensiteitsprogramma. Perfect voor spiervorming en verbetering van de sterkte van je core.
  - P5** • 10 minuten ultra hoge-intensiteitsprogramma. Perfect voor een alomvattende krachts- en gewichtsverliestraining.
-



# BLUETOOTH



**1** • Garandeer dat jouw apparaat Bluetooth aan heeft en dat het 'vindbaar' is.



**2** • Zet je Bluefin Trilplaat 'AAN'. De Bluetooth-module zal aangaan zodra de Trilplaat klaar is.



**3** • De Trilplaat zal nu verschijnen in een lijst met Bluetooth-apparaten op je telefoon of tablet. Je bent nu verbonden met de Trilplaat en klaar voor de start!

**BEHEER MUZIEK & VOLUME DIRECT  
VANAF JE APPARAAT**



# TECHNISCHE SPECIFICATIES

<b>MOTOR</b>	Enkele Motor
<b>FUNCTIE'S</b>	Vibratie
<b>STROOM VEREIST</b>	AC 100-240v
<b>NIVEAU'S</b>	180 niveau's
<b>PROGRAMMA'S</b>	5 ingebouwde programma's
<b>HANDMATIGE FUNCTIE</b>	180 niveau's & variabele tijd
<b>GEBRUIKERSGEWICHT</b>	Maximaal: 150kg
<b>EENHEIDSGEWICHT</b>	19kg
<b>GARANTIE</b>	Levenslange motorgarantie

---



# GARANTIE

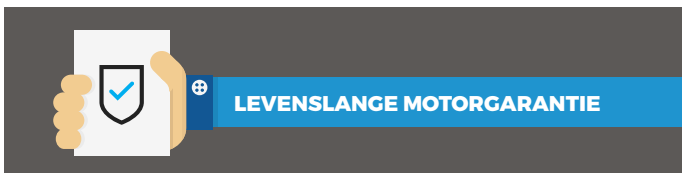
De Bluefin garantie geldt voor alle technische misstanden met je apparaat. Als je een garantieclaim wilt doen kun je ons bereiken via [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)

## De garantie geldt niet voor de volgende situaties:

- Krassen en andere gebruiksschade.
- Waterschade.
- Schade door onjuist gebruik.
- Chassisschade en krassen door onjuist gebruik of laten vallen.
- Electronische schade door onjuist gebruik of laten vallen.

**Je garantie begint bij bewijs van ontvangst, technische fouten zijn 12 maanden verzekerd en de motor is levenslang verzekerd.**

Als je vragen hebt omtrent garantie e-mail ons dan via [support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)



Chief Executive  
William Vaughan

**BLUEFIN**  
— FITNESS —



NL

# EU-Conformiteitsverklaring

Ga voor de meest recente en actuele EU-conformiteitsverklaring voor dit product naar: [www.bluefinfitness.com/manuals/slim\\_DoC.pdf](http://www.bluefinfitness.com/manuals/slim_DoC.pdf)

## Importeur adres:

Bluefin Trading Ltd  
Keelham Farm  
Hebden Bridge  
UK  
HX7 8TG

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

---

# **BLUEFIN** **— FITNESS —**

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

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