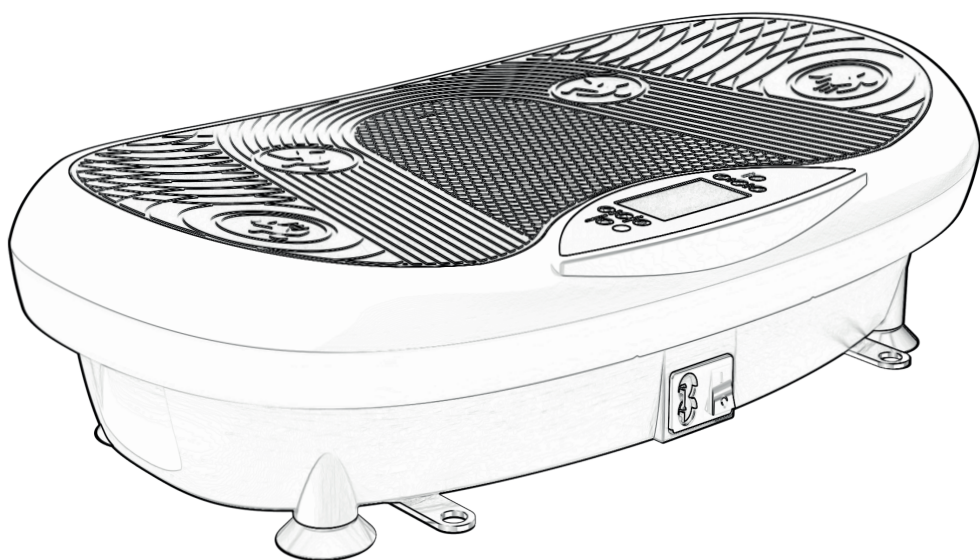


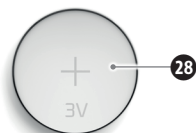
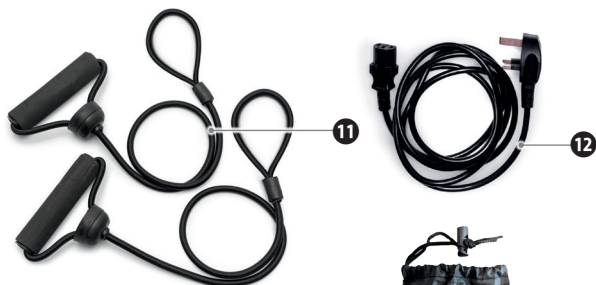
Macchina per Esercizi con Piatto a Vibrazione 4D Plate



Guida Utente

Modello: BT-VIBD

Bodi-Tek®



Avvertenze

Leggere attentamente tutte le istruzioni e conservare per futura consultazione.

Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o mancanza di esperienza e conoscenza se sono stati supervisionati o istruiti sull'uso sicuro dell'apparecchio e comprendono i pericoli coinvolti. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. La pulizia e manutenzione non devono essere effettuate dai bambini senza supervisione.

NON utilizzare questo apparecchio se non funziona correttamente, o se è stato caduto o danneggiato.

Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore o dal suo agente di assistenza o da una persona qualificata allo stesso modo per evitare pericoli. Contattare l'Assistenza Clienti per organizzare una sostituzione.

Scolligare sempre il dispositivo immediatamente dopo l'uso e prima della pulizia.

Non lasciare il dispositivo incustodito. Spegnerne prima di lasciare la stanza. L'apparecchio può essere pulito strofinando con un panno umido. NON usare solventi o detergenti abrasivi.

Tenere fuori dalla portata dei bambini e degli animali domestici.

Non posizionare o conservare alla luce diretta del sole. Conservare in un luogo fresco e asciutto.

Questo dispositivo deve essere utilizzato solo per il suo scopo previsto come descritto in questa guida per l'utente.

Non deve essere utilizzato da persone che pesano più di 330 lbs/150 kg.

Il peso del prodotto assemblato è 14 kg (senza accessori) e occupa uno spazio di 669 x 387 x 146 mm sul pavimento.

Utilizzare sempre su una superficie piana e lasciare 1 metro di spazio libero intorno al prodotto.

Proteggi la superficie del pavimento posizionando l'unità su un tappeto.

Non utilizzare per più di 20 minuti alla volta.

Scegli una velocità che si adatta meglio al tuo livello di forza fisica/flessibilità.

Consultare il proprio medico se necessario.

Indossa abbigliamento appropriato durante l'esercizio.

Fai attenzione a mantenere l'equilibrio durante l'uso, il montaggio e lo smontaggio.

Non lasciare mai incustodito quando l'unità è collegata.

Scollegare durante il montaggio, dopo l'uso e prima della pulizia.

Tenere lontano dall'acqua.

In caso di irritazione su o intorno ai piedi, interrompere l'uso e contattare il medico di base.

Conosci la tua Unità

Controlli della Pedana Vibrante

- ❶ Acceso / Spento
- ❷ Selezione Programma
- ❸ Avvio / Arresto
- ❹ Aumento Tempo
- ❺ Riduzione Tempo
- ❻ Aumento Velocità
- ❼ Riduzione Velocità
- ❽ Funzione

Piattaforma Vibrante

- ❾ Piattaforma Vibrante
- ❿ Display
- ⓫ 2x Corde di Resistenza
- ⓬ Cavo di Alimentazione
- ⓭ Fasce di Resistenza
- ⓮ Borsa per bande di resistenza
- ⓯ Materassino
- ⓰ Gancio per corda di resistenza
- ⓱ Piedini a ventosa
- ⓲ Interruttore di alimentazione
- ⓳ Presa del cavo di alimentazione

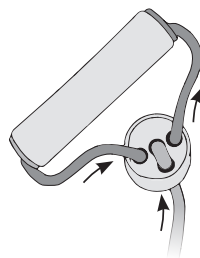
Telecomando

- ⓴ Telecomando
- ⓵ Acceso / Spento
- ⓶ Avvia / Ferma
- ⓷ Selezione Programma
- ⓸ Aumento Velocità / Tempo
- ⓹ Riduzione Velocità / Tempo
- ⓺ Selezione Funzione
- ⓻ Luce
- ⓼ Batteria CR2025

Iniziare



- ❶ Opzionale - Attaccare i Cavi di Resistenza ai Ganci per Cavi di Resistenza su entrambi i lati dell'unità. La lunghezza dei Cavi può essere regolata inserendo il Cavo attraverso la chiusura a scorrimento. Posizionare la Piattaforma Vibrante sul Tappetino.



- ❷ Inserire il cavo di alimentazione nella presa del cavo di alimentazione. Inserire la spina in una presa a muro. Accendere l'interruttore di alimentazione rosso.



- ❸ Sulla Piastra d'Allenamento a Vibrazione o sul Telecomando, premi il pulsante On / Off per accendere. Per aumentare o diminuire il tempo o l'intensità, usa i pulsanti Aumenta / Diminuisce corrispondenti. Ci sono 1-120 livelli di intensità e il timer può essere impostato fino a 30 minuti.

- ❹ Per selezionare un programma, premere il pulsante di Selezione Programma.

Ci sono 5 programmi preimpostati tra cui scegliere. Vedi sotto.

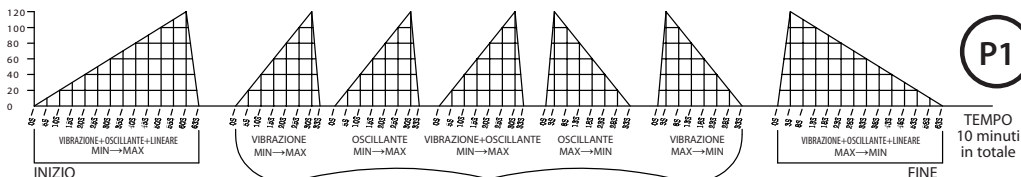
- ❺ Per selezionare una funzione, premere il pulsante di Selezione Funzione. Ci sono 7 funzioni tra cui scegliere.

- ❻ Per accendere la luce, premere l'icona della lampadina sul telecomando quando la pedana vibrante è in uso. La luce cambierà tra verde, blu e rosso man mano che l'intensità del programma varia.

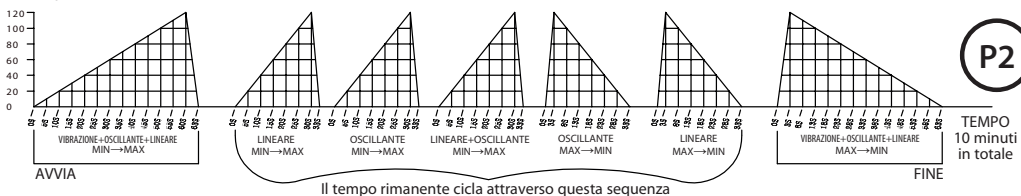
- 7** La Piastra Vibrante entrerà automaticamente in modalità Stand-By entro 3 minuti dalla fine del programma. Per spegnere la Piastra Vibrante in qualsiasi momento, premi il pulsante On / Off. Quando l'unità è in modalità Stand-By, premendo nuovamente il pulsante On / Off l'unità si accenderà. NOTA: Quando un programma è in esecuzione, il display alterna tra Velocità e Tempo.
- 8** Dopo l'uso, spegnere l'interruttore di alimentazione e scollegare dalla presa.

Programmi di allenamento

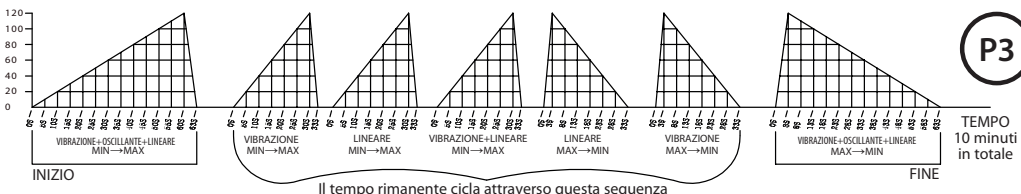
LIVELLO



LIVELLO



LIVELLO



LIVELLO



LIVELLO



Telecomando - Inserimento batterie



Rimuovere il coperchio della batteria sul retro del telecomando. Inserire x 1 batteria CR2025 (inclusa) e chiudere il coperchio della batteria.

Cura e smaltimento della batteria

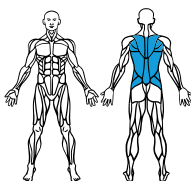
Se l'unità viene lasciata inutilizzata per un lungo periodo di tempo, rimuovere la batteria dal telecomando.

Assicurarsi che la batteria venga smaltita correttamente in conformità con i requisiti delle autorità locali.

Esercizi

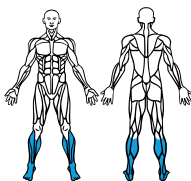
Ci sono tre elementi per l'allenamento a vibrazione corporea intera; forza, allungamento e massaggio. La maggior parte degli allenamenti fornisce una combinazione di tutti e tre.

Metti un asciugamano sulla piastra quando assumi posizioni diverse dallo stare in piedi.



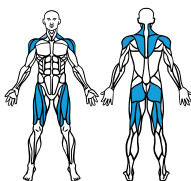
Schiena (rilassamento)

Siediti sulla pedana con le gambe divaricate. Inarca la schiena in avanti e rilassati.



Piede e Gamba Inferiore (rilassamento)

Siediti su una sedia e appoggia i piedi sulla pedana.

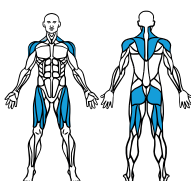


Affondo, pressa sopra la testa (forza)

Assumi la posizione di affondo.

Tieni le cinghie per le mani con i pugni rivolti verso l'esterno, solleva davanti a te con le braccia dritte.

Questo esercizio rafforzerà bicipiti femorali, quadricipiti, glutei, spalle, deltoidi e trapezi.



Rematore eretto con squat (forza)

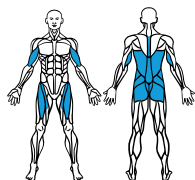
Accorcia le cinghie delle mani se necessario.

Assumi la posizione di squat poco profonda.

Tieni le cinghie all'altezza del petto con i palmi delle mani rivolti verso il basso.

Questo esercizio rafforzerà quadricipiti, glutei, schiena e spalle.

Esercizi

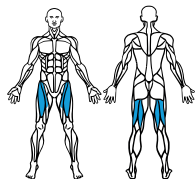


Curl Bicipiti, Squat Parziale (forza)

Assumi la posizione di Squat Basso.

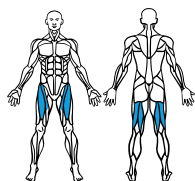
Tieni le cinghie a livello dell'addome con i palmi rivolti verso l'alto.

Questo esercizio rinforzerà quadricipiti, glutei, schiena e bicipiti.



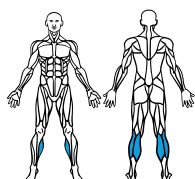
Stretching del quadricipite (allungamento)

Inginocchiati sulla pedana - mantenendo il piede sollevato da terra. Mantieni il busto e la schiena dritti, tendi i muscoli addominali. Spingi il bacino in avanti.

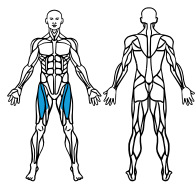


Allungamento Interno Coscia (stretching)

Con le gambe divaricate, posiziona un piede sulla base e l'altro sul pavimento. Piega la gamba mantenendo l'altra gamba dritta. Tenendo la parte superiore del corpo dritta, abbassa i glutei verso il pavimento.



Sdraiati con entrambi i polpacci appoggiati sulla pedana, con le punte dei piedi rivolte verso l'alto. Questo è un meraviglioso massaggio rinvigorente.

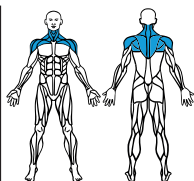
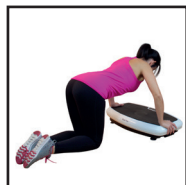


Massaggio del quadricipite (massaggio)

Sdraiati prono sul pavimento con le cosce sulla pedana.

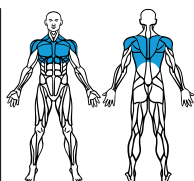
Mantieni le gambe leggermente piegate. Mantieni la schiena dritta e l'addome contratto.

Esercizi



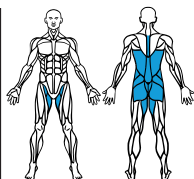
Spalle & Collo (rilassamento)

Inginocchiati davanti alla pedana. Sollevati lentamente dalle caviglie, porta la testa sopra la base. Tieni la schiena e il collo dritti.



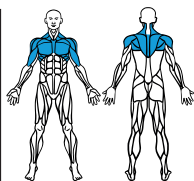
Parte superiore del corpo (rilassamento)

Appoggia la schiena sulla base. Mantieni il collo e la schiena dritti e spingi indietro le spalle mentre ti appoggi sui gomiti.



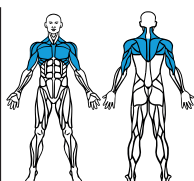
Squat Larghi (forza)

Stare sulla pedana con ginocchia e punte dei piedi rivolte verso l'esterno. Piegare gentilmente le gambe. Questo esercizio rafforzerà i quadricipiti, la schiena, i glutei e l'interno coscia.



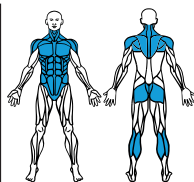
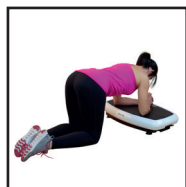
Spinta per Spalle/Flessioni (forza)

Inginocchiati davanti alla pedana, appoggia le mani alla base, alla stessa larghezza delle spalle. Con la schiena dritta, piega e stendi lentamente le braccia ripetutamente.



Per un esercizio più avanzato, sollevare le ginocchia da terra. Questo esercizio rafforzerà i muscoli del petto, delle spalle e i tricipiti.

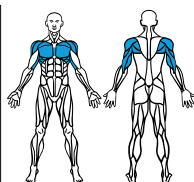
Esercizi



Plank (forza)

Appoggia i gomiti e gli avambracci. Ora, con la schiena dritta, solleva lentamente i glutei.

Questo esercizio è buono per la forza del core e i muscoli dello stomaco.

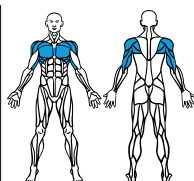


Tuffi (forza)

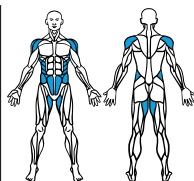
Siediti appena sopra il pavimento con la schiena verso la pedana.

Tenere i bordi della base per il supporto.

Questo esercizio è utile per i tricipiti.

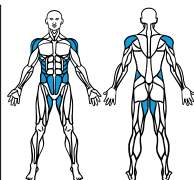


Per un esercizio più avanzato, siediti appena fuori dal pavimento e raddrizza le gambe. Questo esercizio lavorerà sui tricipiti così come sui muscoli addominali.



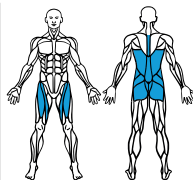
Abduttori (forza)

Appoggia un braccio sulla pedana, mantenendo la testa, il torso e la gamba esterna dritti. Piega la gamba di supporto interna a un angolo di 90°. Ruota sul tuo lato con il braccio libero contro il tuo fianco. Mantieni questa posizione con i fianchi sollevati. Questo esercizio rafforzerà l'addome.



Per un esercizio più avanzato, raddrizza entrambe le gambe.

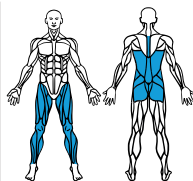
Esercizi



Squat poco profondo (forza)

Stare sulla pedana con i piedi alla larghezza delle spalle. Tendere delicatamente i muscoli delle gambe, mantenendo la schiena dritta e le ginocchia leggermente piegate.

Questo esercizio rafforzerà i quadricipiti, i glutei e la schiena.



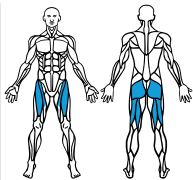
Squat profondo (forza)

Stare sulla pedana con i piedi alla larghezza delle spalle.

Piega leggermente le gambe e tendi i muscoli delle gambe.

Mantenendo la schiena dritta, piega leggermente il busto in avanti.

Questo esercizio rafforzerà la schiena, i glutei e le gambe.

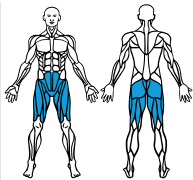


Affondo (forza)

Posiziona un piede al centro della pedana e fai un passo indietro con l'altro.

Mantieni la schiena dritta e tendi i muscoli delle gambe.

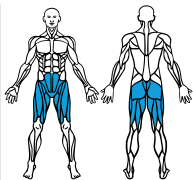
Questo esercizio rafforzerà i bicipiti femorali, i quadricipiti e i glutei.



Arco Pelvico (forza)

Posiziona il corpo con le spalle sul pavimento e i piedi sulla pedana.

Solleva i glutei. Tendi i muscoli delle cosce e dei glutei.



Crunch Addominale (forza)

Posiziona il tuo corpo con le spalle sul pavimento e la parte bassa della schiena piatta sul pavimento con i piedi sulla pedana.

Solleva le spalle, mantenendo i muscoli addominali tesi. Solleva delicatamente la testa e mantieni la posizione per 5 secondi.

Incorporando bande di resistenza

Incorporare le bande di resistenza può intensificare gli allenamenti e migliorare l'attivazione muscolare combinando l'allenamento di resistenza con la vibrazione del corpo intero. Seleziona una banda di resistenza in base all'intensità richiesta e applicala a braccia o gambe a seconda dell'esercizio che stai facendo.



Pulizia e manutenzione

- SCOLLEGARE SEMPRE l'unità prima della pulizia.
- Pulire l'unità con un panno leggermente umido.
- NON pulire con solventi o abrasivi.
- NON immergere in acqua.
- Asciugare accuratamente prima di riporre.

Specifiche tecniche

Modello: BT-VIBD
Ingresso: 230V ~ 50/60Hz 440W
Peso: 14 kg senza accessori
Dimensioni: 669 x 387 x 146 mm
Programmi: 7
Velocità: 1-120
Tempo programma automatico: 10 min

Peso massimo: 150 kg/330 libbre
Fusibile: 5A
Telecomando:
Input: 3.2V  10mA 0.03W Max. 



Questa unità è conforme alla legislazione vigente sui prodotti dell'UE.



Leggi attentamente queste istruzioni prima dell'uso e conservare per usi futuri.



Corrente Alternata



Isolamento di Classe II



Questo prodotto è solo per uso interno.

Con la presente, il Gruppo Dezac dichiara che il tipo di apparecchiatura radio [Apparecchiatura adattiva Non FHSS con una sola antenna] è conforme alla Direttiva 2014/53/UE e al Regolamento sulle apparecchiature radio 2017. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE e UK è disponibile su:
www.bodi-tek.com/collections/vibration-training-plate/products/4d-vibration-plate-exercise-machine

Smaltimento



La Direttiva sui Rifiuti di Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche (RAEE) (2012/19/UE) è stata implementata per riciclare i prodotti utilizzando le migliori tecniche di recupero e riciclaggio disponibili per ridurre al minimo l'impatto sull'ambiente, risparmiando energia e risorse ed evitando che i materiali pericolosi finiscano in discarica. Il prodotto è classificato come apparecchiatura elettrica o elettronica, quindi assicurati che alla fine della vita di questo prodotto venga smaltito in modo corretto in conformità con i requisiti delle autorità locali.
NON deve essere smaltito con i rifiuti domestici.

Ricicla responsabilmente:

1. Verifica le linee guida del tuo comune
2. Separa i componenti e smaltiscili correttamente

Garanzia

Per registrare online la tua garanzia di due anni, visita: www.bodi-tek.com/warranty

Assistenza Clienti

Se hai domande, contattaci a: customerservice@bodi-tek.com

© The Dezac Group Ltd 2026, PO Box 17, Cheltenham Spa, Inghilterra GL53 7ET.

UK RP: The Dezac Group Ltd, PO Box 17, Cheltenham Spa, Inghilterra GL53 7ET

EU RP: The Dezac Group (Europe) B.V. Azura, Saturnusstraat 46-62, 2132 HB Hoofddorp, Paesi Bassi

Bodi-Tek®

© The Dezac Group Ltd 2026, PO Box 17, Cheltenham Spa, Inghilterra GL53 7ET

www.bodi-tek.co.uk 1-IN-BT-VIBD-I/1.0