

Willkommen Bienvenue Benvenuti

Sie sind anspruchsvoll und kaufen Qualität – Qualität von LANDI. Wir haben für Sie ein haltbares und bei richtiger Anwendung absolut sicheres Produkt gebaut. Ein zuverlässiger Gebrauch ist aber nur möglich, wenn Sie diese Bedienungsanleitung und die darin enthaltenen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und danach handeln. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung und die Originalverpackung zum späteren Nachschlagen oder zur Weitergabe dieses Produktes auf. Wir wollen, dass Sie sich auch in Zukunft für Geräte und Produkte von LANDI entscheiden werden.

Vous êtes exigeant et achetez des produits de qualité – la qualité signée LANDI. Nous avons conçu pour vous un produit durable et absolument sûr, à condition d'être correctement utilisé. Une utilisation fiable n'est toutefois possible que si vous lisez attentivement cette notice d'utilisation et ses consignes de sécurité et si vous agissez en le respectant. Conservez cette notice d'utilisation pour la consulter ultérieurement, ainsi que l'emballage d'origine en cas de transmission de ce produit. Nous voulons que votre choix continue de se porter à l'avenir sur les appareils et produits LANDI.

Siete molto esigenti ed acquistate solo prodotti di qualità: la qualità offerta dalla LANDI. Abbiamo costruito per voi un prodotto duraturo e assolutamente sicuro, se usato correttamente. Un utilizzo affidabile è comunque possibile solo se si leggono ed osservano con la dovuta attenzione le presenti istruzioni per l'uso e le avvertenze di sicurezza in esse contenute. Conservare le istruzioni per l'uso e la confezione originale per una successiva consultazione o per l'eventuale cessione di questo prodotto. Ci auguriamo che anche in futuro darete la vostra preferenza agli apparecchi e ai prodotti della LANDI.

Verwendungszweck Usage prévu Destinazione d'uso

Das Training mit der Vibrationsplatte kräftigt den Körper und fördert die Fettverbrennung. Die Muskeln werden durch die schwingenden und rhythmischen Vibrationen, die auf den ganzen Körper wirken, angespannt und aktiviert.

L'entraînement avec la plaque vibrante renforce le corps et favorise la combustion des graisses. Les muscles sont tendus et activés par les vibrations oscillantes et rythmiques qui agissent sur l'ensemble du corps.

L'allenamento con la piastra vibrante rafforza la condizione fisica e aiuta a bruciare grassi. Grazie alle vibrazioni ritmiche e oscillanti che agiscono sull'intero corpo, i muscoli sono contratti e attivati.

Technische Angaben Caractéristiques techniques Dati tecnici

Spannung
Tension
Tensione **220–240 V ~ / 50 Hz**

Leistung
Puissance
Potenza **200 W**

Gewicht
Poids
Peso **10,3 kg**

Belastbarkeit
Capacité de charge
Capacità di carico **max. 100 kg**

Masse (L×H×T)
Dimensions (L×H×T)
Dimensioni (L×A×P) **60×34×13 cm**

Betriebstemperatur
Température de service
Temperatura di servizio **+5–40 °C**

*Batterien für die Fernbedienung
Piles pour la télécommande
Batterie per il telecomando **2× AAA**

*nicht inklusive
non inclus
non comprese

1 2 3 4 5 6

1 Gebrauch Utilisation Uso

Vor dem Gebrauch Sicherheitshinweise lesen
Avant l'utilisation, lire les consignes de sécurité
Prima dell'uso leggere le istruzioni per la sicurezza

Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ayant des problèmes de santé préexistants. Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per persone di età superiore a 35 anni con problemi di salute preesistenti.

Vous êtes exigeant et achetez des produits de qualité – la qualité signée LANDI. Nous avons conçu pour vous un produit durable et absolument sûr, à condition d'être correctement utilisé. Une utilisation fiable n'est toutefois possible que si vous lisez attentivement cette notice d'utilisation et ses consignes de sécurité et si vous agissez en le respectant. Conservez cette notice d'utilisation pour la consulter ultérieurement, ainsi que l'emballage d'origine en cas de transmission de ce produit. Nous voulons que votre choix continue de se porter à l'avenir sur les appareils et produits LANDI.

Siete molto esigenti ed acquistate solo prodotti di qualità: la qualità offerta dalla LANDI. Abbiamo costruito per voi un prodotto duraturo e assolutamente sicuro, se usato correttamente. Un utilizzo affidabile è comunque possibile solo se si leggono ed osservano con la dovuta attenzione le presenti istruzioni per l'uso e le avvertenze di sicurezza in esse contenute. Conservare le istruzioni per l'uso e la confezione originale per una successiva consultazione o per l'eventuale cessione di questo prodotto. Ci auguriamo che anche in futuro darete la vostra preferenza agli apparecchi e ai prodotti della LANDI.

2 Gerät stabil hinstellen Placer l'appareil sur un sol stable Poggiare l'apparecchio su un piano stabile

Zum Schutz vom Boden eine Matte unterlegen. Keine scharfen/spitzen Gegenstände in der Nähe platzieren.
Placer un tapis en dessous pour protéger le sol. Ne pas placer d'objets pointus/coupants à proximité.

Apoggiare su un tappetino per proteggere il pavimento. Non posizionare oggetti taglienti o appuntiti nelle vicinanze.

3 Kabel einstecken Enficher le cordon Collegare il cavo

Hauptschalter einschalten
Allumer l'interrupteur principal
Accendere l'interruttore principale

StandardEinstellung: manueller Modus, 15 Minuten.
Réglage standard: mode manuel, 15 minutes.
Impostazioni standard: modalità manuale, 15 minuti.

4 Anwenden Utiliser Utilizzare

TIPP!
4-5x pro Woche à max. 10 Min. Übungen
4-5x per settimana à max. 10 min. d'exercices
4-5x per settimana à max. 10 min. esercizi

4.1 Korrekte Anwendung Utilisation correcte Uso corretto

I Übungsdauer einstellen
Régler la durée de l'exercice
Impostare la durata d'allenamento

II Übung starten
Commencer l'exercice
Iniziare l'allenamento

III Leistungsstufe einstellen
Régler le niveau de puissance
Impostare il livello di velocità

IV Bei Bedarf: Übung stoppen
Si nécessaire: arrêter l'exercice
Se necessario: interrompere l'allenamento

4 Bedienpanel mit Display Panneau de commande avec écran Pannello di controllo con display

Kontrollleuchte
Témoign lumineux
Spia luminosa

Standby ein/aus
Mise en veille on/off
Standby on/off

Trainingsdauer verringern
Réduire la durée
Riduzione del tempo

Wahl voreingestelltes Programm
Choix d'un programme prédéfini
Selezione del programma predefinito

Programm stoppen
Stopper le programme
Interrompere il programma

Gerät ist in Standby Modus.
L'appareil est en mode stand-by.

Schnellwahl Vibrationsstufe
Sélection rapide du niveau de vibration
Selezione rapida del livello di vibrazione

Speed 30 Speed 60 Speed 90

5 Reinigung Nettoyage Pulizia

Feucht abwischen und trocken lassen
Essuyer avec un chiffon humide et laisser sécher
Pulire l'umidità e lasciare asciugare

Keine Lösungsmittel verwenden. Gerät darf nicht mit Wasser in Berührung kommen.
Ne pas employer de solvants. L'appareil ne doit pas entrer en contact avec de l'eau.

Non usare mai soluzioni contenenti acidi. L'apparecchio non deve entrare in contatto con acqua.

6 Fernbedienung Télécommande Telecomando

Empfänger Fernbedienung
Récepteur Télécommande
Ricevitore telecomando

Vibrationsstufe
Niveau de vibration
Livello di vibrazione

Wahl voreingestelltes Programm
Choix d'un programme prédéfini
Selezione del programma predefinito

Manuelles Programm
Programme manuel
Programma manuale

Wichtige Hinweise | Remarques importantes | Indicazioni importanti

- Empfehlung:** Beim ersten Gebrauch auf einem Stuhl sitzen und die Füße auf die Standfläche stellen. Gerät einschalten und sich so an die Schwingungen gewöhnen.
Conseil: Lors de la première utilisation, s'asseoir sur une chaise et placer les pieds sur la surface d'entraînement. Allumer l'appareil pour s'habituer aux vibrations.
- Consigne:** Utilizzandola per la prima volta, sedersi su una sedia e poggiare con i piedi sulla pedana. Accendere l'apparecchio e abituarsi alle vibrazioni.
- Gerät nicht nach Alkoholgenuß verwenden. Während dem Gebrauch nicht rauchen.
Ne pas utiliser l'appareil après avoir bu de l'alcool. Ne pas fumer pendant l'utilisation.
Non utilizzare l'apparecchio dopo aver assunto alcol. Non fumare durante l'uso.
- Nach dem Essen/Trinken vor Gebrauch mindestens 1 Stunde warten.
Attendre au moins 1 heure après avoir mangé/boiv avant d'utiliser.
Attendere min. 1 ora dopo aver mangiato/bevuto prima di utilizzare la pedana.
- Vor Gebrauch Uhren, Schmuck, Mobiltelefon, Schlüssel und scharfe Gegenstände ablegen.
Avant utilisation, enlever les montres, les bijoux, les téléphones portables, les clés et les objets pointus.
Deporre orologi, gioielli, telefonino, chiavi e oggetti taglienti prima dell'uso.
- Nie auf Gerät springen/knien – Verletzungsgefahr.
Ne jamais sauter/s'agenouiller sur l'appareil – risque de blessure.
Non saltare/inginocchiarsi mai sull'apparecchio – pericolo di lesioni.
- Achten und hören Sie auf Ihren Körper! Brechen Sie die Benutzung sofort ab und suchen Sie umgehend einen Arzt auf, bei Schwindel, Schmerzen in der Brust, Übelkeit, ungewöhnliche Kurzatmigkeit, Benommenheit oder andere unnormale Symptome.
Soyez à l'écoute de votre corps! Cessez immédiatement l'utilisation et consultez un médecin si vous sentez des étourdissements, des douleurs thoraciques, des nausées, un essoufflement inhabituel, des vertiges ou d'autres symptômes anormaux.
Fare attenzione e ascoltare il proprio corpo! Interrompere immediatamente l'uso e consultare il proprio medico sin caso di vertigini, dolore al petto, nausea, insolito respiro affannoso, intontimento o altri sintomi anomali.
- Immer mit niedrigster Stufe starten und die Intensität langsam steigern. Nie bei maximaler Stufe auf das Gerät stehen.
Toujours commencer au niveau le plus bas et augmenter progressivement l'intensité. Ne jamais se tenir sur l'appareil au niveau maximal. Iniziare sempre dal livello più basso e aumentare lentamente l'intensità. Non stare mai in piedi sulla macchina al massimo livello.

Trainingsanleitung | Instructions de formation | Istruzioni per l'allenamento

 Whole-Body-Exercise 3×30–60sec.	 Squat 3×30–60sec.	 Lower Legs 3×30–60sec.
 Press-Up 3×30–60sec.	 Waist Bend 3×30–60sec.	 Sitting 3×30–60sec.

Stellen Sie sich auf die Platte und strecken die Füße so weit wie die Schultern. Fördert die Durchblutung und den Muskeltonus. Tenez-vous debout sur la plaque, les pieds écartés de la largeur des épaules. Améliore la circulation sanguine et le tonus musculaire. Mettersi in piedi sulla pedana e posizionare i piedi alla stessa larghezza delle spalle. Promuove la circolazione del sangue e il tono muscolare.

Strecken Sie die Beine so weit wie die Schultern, Knie 90° beugen. Position halten für ein intensiveres Training der Oberschenkel. Écartez les jambes à la largeur des épaules, pliez les genoux à 90 degrés. Maintenez cette position pour un entraînement plus intense des cuisses. Aprire la gambe alla stessa larghezza delle spalle, piegare le ginocchia a 90°. Mantenere la posizione per un allenamento intensivo delle cosce.

Legen Sie Ihre Unterschenkel auf die Platte, mit den Händen auf dem Boden abstützend. Das Gesäß vom Boden abheben und die Waden auf die Platte drücken für ein intensiveres Training. Placez vos jambes sur la plaque, en vous soutenant avec vos mains sur le sol. Soulevez les fesses du sol et appuyez les mollets sur la plaque pour un entraînement plus intense. Posizionare la parte inferiore delle gambe sulla pedana, sostenendosi appoggiando le mani sul pavimento. Sollevare i glutei dal pavimento e premere i polpacci sulla pedana per un allenamento più intenso.

Strecken Sie die Arme so weit wie Ihre Schultern und stützen sich auf der Platte ab. Ellbogen 90° beugen. Position halten für ein intensiveres Training. Tendez vos bras à la hauteur de vos épaules et prenez appui sur la plaque. Pliez vos coudes dans une position de 90 degrés, maintenez cette position pour un entraînement plus intense. Posizionare le braccia alla stessa larghezza delle spalle e sostenersi appoggiando le mani alla pedana. Piegare i gomiti a 90°, mantenere la posizione per un allenamento più intenso.

Strecken Sie die Beine, beugen Sie sich nach vorne und legen die Hände auf die Platte. Ellbogen beugen für ein intensiveres Training. Écartez vos jambes, penchez-vous en avant et placez vos mains sur la plaque. Pliez les coudes pour un entraînement plus intense. Allungare le gambe, piegarsi in avanti e appoggiare le mani sulla pedana. Piegare i gomiti per un allenamento più intenso.

Setzen Sie sich mit dem Gesäß auf die Platte. Rücken gerade halten. Asseyez-vous avec vos fesses sur la plaque. Gardez le dos droit. Sedersi con i glutei sulla pedana. Tenere la schiena dritta.

