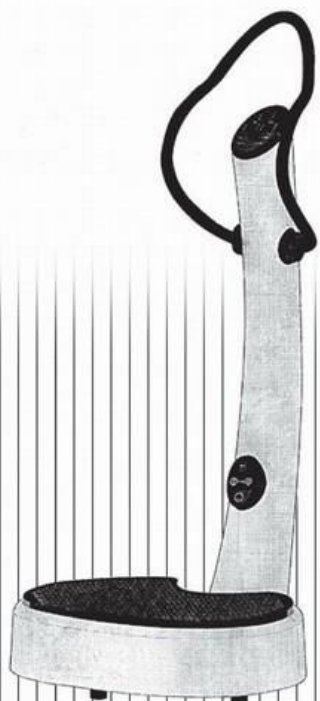


HIGH POWER FITNESS

MANUAL ▶▶



EXECUTING STANDARD

GB4706.1-2005

GB4706.10-2003

PLATAFORMA VIBRATÓRIA EVOLUTION F547 MANUAL DO USUÁRIO



GENERAL SAFETY ATTENTION

- Keep the foil bag out of the reach of children, because the Plastic bag may cause suffocation to your kids.
- Check whether the product remains in good condition and make sure no damages have occurred onto the machine before you use it for the first time. In case of damages, the machine can not be used. Please return it to your vendor.
- Massager is only for personal and indoor use, the machine is not intended for commercial use.
- The dealer is not responsible for any damages caused by inappropriate treatment or conscious damages.
- Never pull the plug by the cable.
- Massager is NOT suitable to be used by children.
- Do not jump on the plate or the machine, this may damage the machine.
- In case of visible damage, do not use the machine anymore. Unplug the machine and contact a technician. It may cause electric shock.
- Never try to repair the damages by yourself, but consult your vendor or it's customer service centre.
- After each use, the machine must be switched off and unplugged.

1

Informações Gerais de Segurança

- Mantenha o equipamento, suas ferramentas e acessórios longe do alcance de crianças.
- Ao abrir a caixa e retirar o equipamento, verifique se o mesmo esta em boas condições e se não há alguma peça danificada. Se houver alguma avaria, favor entrar em contato com assistência técnica ou a loja onde o equipamento foi adquirido.
- Este equipamento e para uso residencial unicamente. Não e indicado para uso coletivo.
- A Evolution Fitness não se responsabiliza pelo uso inadequado do produto.
- Nunca desligue o plug puxando o cabo do mesmo.
- Este equipamento não deve ser usado por crianças abaixo de 14 anos de idade.
- Não salte ou pule no equipamento, isto certamente o danificara
- Se o equipamento visualmente estiver danificado, não o use. Retire o plug da energia e chame um técnico especializado.
- Nunca tente consertar o equipamento se o mesmo não estiver funcionando ou esteja visivelmente danificado. Chame um técnico. A tentativa de conserto ocorrera a perda da validade do mesmo.
- Após o uso do equipamento, aconselhamos retira-lo de sua conexão de energia. Isto fará você economizar energia e evitar a queima do produto.

GENERAL SAFETY ATTENTION

- Switch off the machine and disconnect the power supply before you clean the machine.
- If you use the item on a carpet, please make sure that the ventilation holes will not be covered.
- You need to do some warming-up exercises before you start using the machine.
- Increase speed intensity and duration of exercises gradually.
- Only one person is allowed to use the machine at one time.
- Pregnant woman **MUST NOT** use this machine.
- Stop using the machine immediately if you feel uncomfortable or dizzy. Consult your doctor immediately when you feel: sick, experience pain in joints or other locations, aches abnormal heartbeat rate or any other abnormal symptoms.
- If you have not done any sport for a long time or if you have a heart problem, circulatory disturbances or orthopedic problems, you should first consult your doctor before you use this machine.

2

Informações Gerais de Segurança

- Desconecte o cabo de energia enquanto estiver realizando a limpeza do equipamento.
- Se o equipamento for utilizado encima de um tapete, verifique se o mesmo não está tampando os orifícios de ventilação do motor.
- Faça alongamentos antes de iniciar o uso da plataforma vibratória.
- Aumento e/ou diminua a intensidade de exercício gradualmente.
- A Plataforma vibratória deve ser usada individualmente (uma pessoa por vez)
- A Plataforma vibratória **NÃO** deve ser utilizada por gestantes (grávidas).
- Pare imediatamente de usar a Plataforma vibratória se você sentir desconfortável o exercício, se sentir mal ou sentir náuseas. Consulte um médico imediatamente e somente volte a utilizar o equipamento com o aval de seu médico.
- Se você está a muito tempo sem praticar alguma atividade física, tiver algum problema de articulações como joelho, costas, tornozelos, ou se você sofrer de hipertensão, varizes e doenças cardiovasculares ou físicas, **CONSULTE O MEDICO ANTES DE UTILIZAR A PLATAFORMA VIBRATORIA.**

GENERAL SAFETY ATTENTION

- Please keep massager dry and away from water and make sure the electric parts do not get wet.
- Clean massager with a moist cloth and non-chemical detergents.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.

WARNING

- It's dangerous to disassemble the machine yourself.
- It's dangerous to put your hand into the interspace of footplate.
- Don't put the gravity on one side of the footplate to avoid machine damage and noise come.

3

Informações Gerais de Segurança

- Mantenha a Plataforma vibratória em local seco, longe de água e de locais muito úmidos, principalmente sua parte elétrica.
- Limpe a Plataforma vibratória com pano úmido, sem uso de detergentes químicos.
- Para pessoas com deficiências psicológicas, crianças e pessoas que não tenham condições mínimas para seu uso, estas devem utilizar a Plataforma vibratória com a supervisão de um responsável.
- Crianças devem utilizar sobre a supervisão de seus pais ou responsáveis.
- Se qualquer parte elétrica estiver danificada e visualmente com fios ou cabos soltos, imediatamente pare com o uso e desligue o equipamento da tomada. Chame um técnico especializado e autorizado para brindar a manutenção necessária. Não tente concertar o equipamento sem orientação de um técnico.

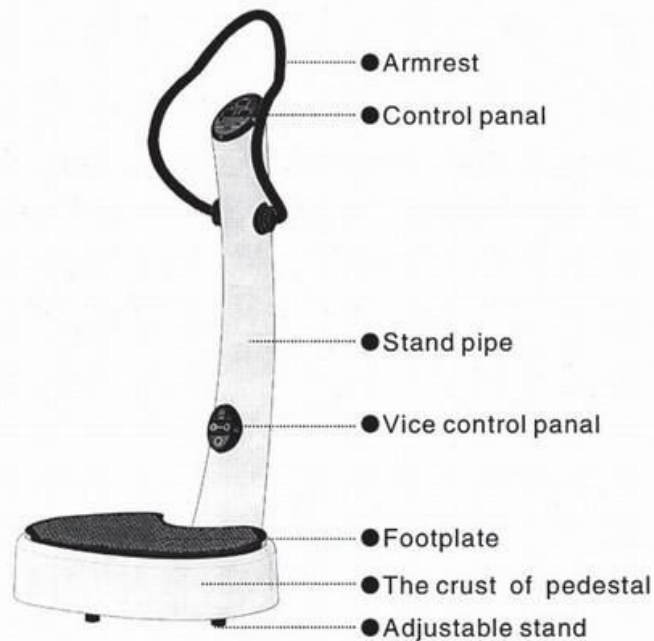
! Atenção

- E perigoso desarmar o equipamento sem auxílio de um técnico
- E perigoso colocar os dedos ou os pés em partes do interior da base do equipamento
- Não utilize o equipamento em posições diferentes da que visualmente deve ser utilizada (como nas fotos expressas neste manual). O uso indevido do equipamento fará com o que o mesmo perca sua garantia.

Unfit user

1. If you have trauma, please don't use the machine.
2. Sick is unfit for using this machine.,
3. Child must not use this machine alone.
4. Pregnant and menses women are not fit for using this machine.

Parts name



4

USO INDEVIDO

1. Se você tiver algum trauma físico, não utilize o equipamento
2. Não utilize a Plataforma vibratória se você estiver se sentindo mau, ou se estiver enfermo.
3. Crianças não devem utilizar o equipamento sem acompanhamento de um adulto responsável.
4. Mulheres GRAVIDAS NÃO devem utilizar a Plataforma vibratória.

NOMENCLATURA

Armrest – Guidão

Control Panal – Painel de controle

Stand Pipe – Torre central

Vice control panal – Painel de controle auxiliar

Footplate – Plataforma de borracha

The crust of pedestal – Base do pedestal

Adjustable stand – Pés de ajuste de altura.

ACCESSORY



● 1 M6 spanars



● 6 M8x25 screws



● 4 M6x20 screws

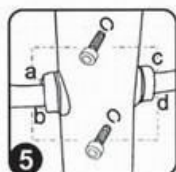
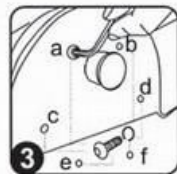
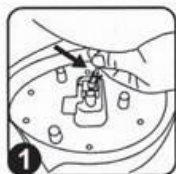


● 6 M8 gaskets



● 4 M6 gaskets

Installation / Assembly



1) Connect the signal line with the base.

2) Put the tube into the base.

3) Fix the 6 M8 x 25 screws and the gaskets on the bottom of the machine.

4) Put the handle on the tube.

5) Then fix it with 4 M6 x 20 screws and the gaskets.

**Your machine is now
ready for use.**

5

Acessórios

Translation of the tools to place in draws:

Screws – Parafuso

Gaskets – Anéis

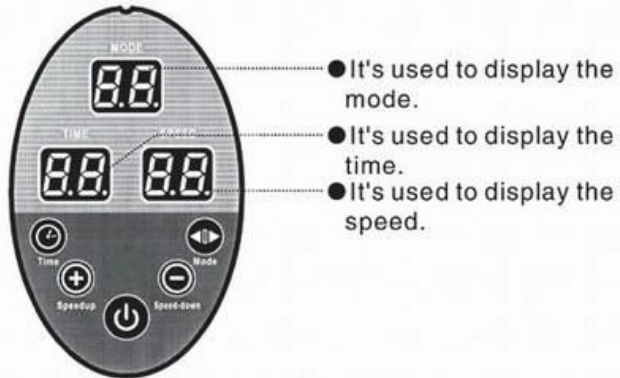
Spanars – Chave alien

Instruções de instalação

- 1) Conecte o cabo principal da torre central com a base
- 2) Coloque o tubo na base
- 3) Fixe a torre central com os parafusos 6 M8 x 25 e seus anéis.
- 4) Coloque o guidão na torre central.
- 5) Então, fixe-o com o parafuso 4 M6 x 20 e seus respectivos anéis.

SUA PLATAFORMA VIBRATORIA ESTA PRONTA PARA O USO!!!!

Control panel instruction



☰ Turn on electrical source, press this key, the machine begin works, press this key again, close the machine.

◀▶ **Mode key:** Four different mode, it switches among 88, P1, P2, P3. 88 is manual mode, this function could adjust speed and time by hand. P1, P2, P3 is automatic mode, when you select these three mode, speed and time will run by automatic program. Then, the timing key and speed knob has no effect.

⌚ **Timing key:** Press this key, it could adjust the time. Each press add one minute, it will return 1 minute after 10 minute.

6

Instruções DO PAINEL DE CONTROLE

- Este visor demonstra o modo
- Este visor demonstra o tempo
- Este visor demonstra a velocidade

Para obter energia e ligar a plataforma vibratória, pressione este botão. O mesmo botão serve para desligar a plataforma vibratória.

CHAVE MODO – Há 4 diferentes modos, que são demonstrados pelas letras 88, P1, P2 e P3.

88 – Uso manual. Neste modo as funções podem ajustar tempo e velocidade manualmente.

P1, P2 e P3 são modos automáticos. Quando você selecionar um dos 3 programas automáticos, a velocidade e o tempo serão ativados automaticamente.

Então a chave tempo e velocidade não terão efeito.

CHAVE TEMPO – Pressionando este botão, você ajustara o tempo de exercício. Cada vez que você pressionar-lo, adicionara 1 minuto de tempo.

Control panel instruction

+ Speedup key: press this key to quicken the speed.

- Speed-down key: press this key to slower the speed.

Operation instruction

1. Connect power supply and press the switch on which is on the behind of the under cover, then the machine at the wait stage. Press "Ⓢ" key, the machine begins to work, press this key again, the machine return wait stage.

2. Please refer to the control panel instruction to operate the key press.

3. If you adopt stand pose to use this machine, please stand up the machine before switch on.

4. If you adopt another pose to use this machine, it's better to invite another people helping you to operate the keypress, or adopt stand pose first, then change the pose.

5. For you safety and healthy, please don't use the machine overrun 20 minutes every time, to avoid your body couldn't bear excessive exercise.

Instruções DO PAINEL DE CONTROLE

+ Speedup key: Pressione este botão para aumentar a intensidade (velocidade)
- Speed-down key: Pressione este botão para diminuir a intensidade (velocidade)

Instruções de operação

1. Conecte o cabo de energia (plug) e pressione o botão na parte inferior da base da plataforma (botão vermelho). A Plataforma vibratória estará em estado de espera. Então pressione o botão "O" e o equipamento iniciara o movimento vibratório. Pressione este mesmo botão para retornar ao estado de espera.
2. Utilize os botões do painel de controle para iniciar seus exercícios.
3. Se você iniciar os exercícios sobre o equipamento, primeiramente fique posicionado encima do mesmo e depois ligue-o.
4. Se você não souber como operar o os botões do painel de controle, utilize este manual para auxiliá-lo, ou entre em contato com a loja ou revendedor onde você adquiriu o equipamento.
5. Para sua segurança e saúde, favor não utilize a plataforma vibratória por mais de 20 minutos, isto evitara um excesso de exercício e dores musculares.

Display window

- Speed: It's including 2,4,6,.....,30,32 (initial value is 2)
- Time: From 1 minute to 10 minutes (initial value is 10 minutes)
- Mode: 88,P1,P2,P3(initial value is 88)

Mode Instruction

88

Manul mode

The speed can adjust between 2,4,6,.....,34, 36 by users under this mode.

P1

P1 Automatic mode

The speed changes circularly as 2,4,6,....., 34,36,34,.....,6,4 with 0.5 second interval between each speed.

P2

P2 Automatic mode

The speed changes circularly as 4,8,12,....., 32,36,32,.....,12,8 with 5 second interval between each speed.

P3

P3 Automatic mode

The speed changes circularly between 2 and 36 with 5 seconds interval.

DISPLAY – VISOR

- Velocidade – esta incluído velocidades 2, 4 , 630,32 (iniciando no valor de 2)
- Tempo – De 1 a 10 minutos (tempo inicial de 10 minutos)
- Modos: 88, P1, P2 e P3 (modo inicial 88)

Modos de Instrução

88 – Modo Manual

A velocidade pode ser ajustada 2, 4, 6.....34, 36 pelo próprio usuário, no momento da utilização do equipamento.

P1 – Modo automático P1

A velocidade e de circuito, indo gradualmente de 2, 4, 6.....34,36, 34, 32.....6,4,2 com 0.5 segundos de intervalo entre as graduações de intensidade.

P2 – Modo automático P2

A velocidade e de circuito, porem com graduação de intensidade com mais espaço (de 4 em 4), que vai de nível 4, 8, 12.....32, 36, 32.....12, 8, 4, com 5 segundos de intervalo entre as graduações de intensidade.

P3 – Modo automático P3

A velocidade e intensidade entra em circuito direto que vai de nível 2 a 36 com 5 segundos de intervalo.

Exercícios

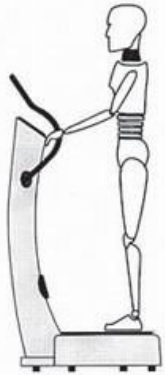
- Vibração Corporal Ereta
Fique de pé sobre a base da Plataforma vibratória, com as mãos segurando no guidão. Você sentira a vibração em todo o corpo.

- EXERCICIO VIBRATORIO PARA PERNAS – UNILATERAL
ARCADO

Coloque uma das pernas sobre a base da Plataforma vibratória, e a outra mantenha no piso como demonstrado na figura, segurando com ambas mãos no guidão.

Este exercício servira para pernas, cintura e abdômen

Exercices



● UPRIGHT MASSAGE

Standing on the massager plate with holding armrests by hands, stay upright standing position.

Mainly exercise overall body.



● SINGLE LEG-ARCHED MASSAGE

Put one leg on the machine archedly and another one on the ground up rightly as figured, holding armrests by two hands.

Mainly exercise waist, stomach and thigh.

EXERCICIOS

● VIBRAÇÃO CORPORAL RASTEJO

Coloque as pernas sobre a base da Plataforma vibratória, suportando o resto do corpo com os braços sobre o piso, assim como na figura.

Este exercício servira para os ombros, costas, braços e parte superior do tronco.

● EXERCICIO VIBRATORIO PARA PERNAS – UNILATERAL

Coloque uma das pernas sobre a base da Plataforma vibratória e a outra mantenha sobre o piso, assim como no desenho. Coloque as mãos na cintura e dobre um pouco os joelhos.

Este exercício servira para o abdômen, as pernas e a cintura.

PS – this is Page 10

EXERCICES

● GROVEL MASSAGE

Put toes on the massager plate and support body by two hands on the ground as figured, stay grovel position.

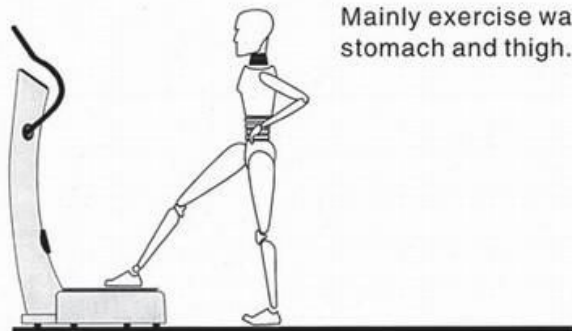
Mainly exercise shouler, chest, arm and upper body.



● SINGLE-LEGGED MASSAGE

Put one leg on the machine and another one on the ground as figured, support waist by two hands.

Mainly exercise waist, stomach and thigh.



Exercícios

- VIBRAÇÃO SQUAT (AGACHAMENTO)

Fique de pé sobre a base da Plataforma vibratória com as mãos sobre o guidão. Fique na posição agachada, assim como na figura.

Este exercício servira para as costas, glúteos e quadríceps.

- VIBRAÇÃO DE JOELHOS

Agache-se de joelhos como na figura e coloque as mãos sobre a base da Plataforma vibratória.

Este exercício servira para os braços, ombros e parte superior do corpo.

This is Page 11

EXERCICES



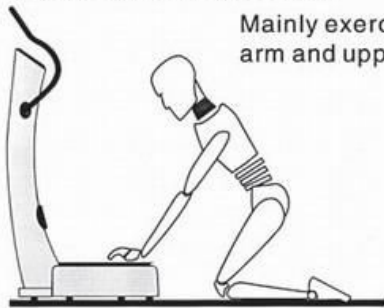
● SQUAT MASSAGE

Standing on the massager plate with holding armrests by hands, stay squat position.

Mainly exercise back, buttock and calf

● KNEELING MASSAGE

Lay on knees, put two hands on the massager plate and stay kneeling position.



Mainly exercise leg, shoulder, arm and upper body.

INFORMAÇÕES Técnicas

AMPERAGEM:

Potencia:

PESO MaXIMO DO USUÁRIO:

PROGRAMA DE EXERCICIOS

TIPO	CICLO	TEMPO	VELOCIDADE
EXERCICIO NORMAL	1 a 3 vezes ao dia	5 a 20 minutos	Opcional pelo usuario
PARA REDUCAO DE PESO	4 a 8 vezes ao dia	10 a 20 minutos	Lenta

MANUTENÇÃO E LIMPEZA

- Sempre que fizer a manutenção ou limpeza do equipamento, desconecte o cabo de energia. Nunca realize esta operação com o cabo de energia plugado.
- Não use produtos químicos, detergentes ou solventes para limpar o equipamento
- Utilize pano seco ou úmido para limpar o equipamento. No painel utilize somente pano seco.
- Não utilize álcool no painel.
- Qualquer duvida, ruído ou se você sentir algo de estranho no equipamento, consulte imediatamente um serviço técnico especializado, ou procure a loja ou revendedor que você comprou o equipamento que o mesmo indicara um serviço técnico mais próximo a sua residência.

This is Page 12

Obrigado pela compra de nossa Plataforma Vibratória Evolution F547.

Antes de iniciar o seu uso, solicitamos que leia o manual de instruções do usuário, especialmente as informações de segurança.

Guarde e mantenha o manual do usuário para eventuais duvidas durante o seu uso.

SUMARIO

- Informações gerais de segurança.....1
- Uso indevido..... 4
- Nomenclatura.....4
- Instruções de instalação.....5
- Instruções do painel de controle 6
- Instruções de operação.....7
- Display – Visor.....8
- Modos de instrução.....8
- Exercícios.....9
- Informações técnicas.....12
- Programa de exercícios.....12
- Manutenção e limpeza12

This is the Summary – we did not identify in your work file sending.

Technical data

- Input: AC 220~240V 50/60Hz
- Power: 250W
- Max. bearing weight: 160KGS

Exercise program

Sort	Cycle	Time	Speed
Normal exercise	1-3 times/day	5-20 minutes/time	Even speed
Fattness reducing	4-8 times/day	10-20 minutes/time	Slowly

To maintain the product

- Please turn off the electric switch and pull the plug out before daily maintaining .
- Don't use formaldehyde or other organic impregnant to clean the machine.
- Please use soft and dry cloth instead of wet cloth to clean the electric switch and panel circumference.
- It's dangerous to filter liquor into the machine.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by a special cord or assembly available from the manufacturer or its service agent.