

# Fitness Massager

BM-F569 MANUAL



**For usage, please read the instruction carefully and keep it in a safe place for Future reference.**

## PLATAFORMA VIBRATÓRIA EVOLUTION F569 MANUAL DO USUÁRIO



**LEIA ATENCIOSAMENTE ESTE MANUAL E MANTENHA GUARDADO PARA FUTURAS DUVIDAS.**

**Congratulations! You have bought the most advanced home vibration machine. In no time at all you will be toned and in perfect shape. Always consult the instructions and please retain for future use.**

## **Advantages:**

Increases the basal metabolic rate, thereby burning calories  
Increases strength and body tone  
Helps improve circulation  
Reduces the appearance of cellulite  
Recommended for people with osteoporosis and osteoarthritis  
Because it does not put pressure on joints  
Improves flexibility  
Helps strengthen muscles  
Vibration training favours the development of lean muscle tissue  
Helps improve basic muscles  
Favours lymphatic drainage and improved circulation which considerably helps reduce fat

## **Safety Warnings:**

Always read the instruction manual before operating the FITNESS MASSAGER  
If you have any worry over your fitness level or have experienced previous illness always consult your doctor before using the FITNESS MASSAGER  
If you have any respiratory diseases or asthma always consult your doctor before using the FITNESS MASSAGER  
Always place the FITNESS MASSAGER on a flat surface  
Do not let children operate the FITNESS MASSAGER without an adults guidance  
Keep the FITNESS MASSAGER away from water and any danger places

**PLATAFORMA VIBRATÓRIA. LOGO VOCÊ VERÁ OS BENEFÍCIOS QUE ESTE EQUIPAMENTO PODERÁ LHE BRINDAR. SEMPRE CONSULTE O MANUAL DE INSTRUÇÕES QUANDO HOUVER DUVIDAS.**

## **VANTAGENS:**

Melhora o seu metabolismo físico, além de queimar calorias  
Melhora a força muscular  
Ajuda em sua circulação sanguínea  
Reduz a celulite  
Recomendado para pessoas com osteoporose e artrite  
Não danifica suas articulações do joelho  
Melhora e sua flexibilidade  
Ajuda no fortalecimento dos músculos  
Ajuda a reduzir a gordura corporal e realiza drenagem linfática.

## **INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA**

**Leia o manual antes de operar a PLATAFORMA VIBRATORIA F569**  
Consulte o seu médico antes de utilizar este equipamento, principalmente se você tiver histórico de problemas cardíacos, respiratórios ou de circulação.  
Sempre coloque a sua PLATAFORMA VIBRATÓRIA em local plano.  
Não permita que crianças utilize este equipamento sem uma supervisão de um adulto.

**MANTENHA A PLATAFORMA VIBRATORIA F569 longe da agua e de locais ao ar livre.**

Do not use the FITNESS MASSAGER with wet hands  
Turn off the power at the mains after use  
Do not to be used by pregnant women  
Do not drink alcohol and use the machine  
To achieve best results, wait at least one hour after eating a meal before using the FITNESS MASSAGER  
Please drink water before and after use  
Never wrap the power cord around the plate  
Never drop or insert any object into any opening  
Keep children and pets away from the FITNESS MACHINE at all times.  
Maximum usage 4 times a day  
Weight capacity: 120KGS

### **Other Safety tips:**

If you have any of the following conditions, you must consult a doctor before using the FITNESS MASSAGER:

- 1.Heart Disease
- 2.Fracture or Joint Problems
- 3.Pregnant
- 4.Brain Blood Clots
- 5.Any Back Problem
- 6.Cancer or Any Acute Disease
- 7.Contagious Skin Disease
- 8.Still Recovering from an Operation
- 9.Mentally Handicapped/Imbalanced
- 10.Neurological Condition Problem
- 11.Acute Thrombosis
- 12.Severe Diabetes
- 13.Epilepsy
- 14.Pacemaker
- 15.Tumours

If you experience chest pains, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your doctor before continuing.

Desligue o cabo de força da tomada quando não esteja em uso.

**ESTE EQUIPAMENTO NÃO DEVE SER UTILIZADO POR GESTANTES**

**Não consuma bebidas alcoólicas e utilize o equipamento.**

**Para um melhor resultado, faça a digestão de uma hora antes de utilizar o equipamento.**

**Hidrate-se após o uso deste equipamento**

**Não utilize o equipamento se qualquer ruído, faiscamento ou cheiro de queimado esteja saindo do equipamento. Chame imediatamente um serviço técnico para verificar o que esta acontecendo.**

**Mantenha crianças e animais domésticos longe do equipamento enquanto esteja sendo utilizado.**

**Não utilize mais de 4 horas seguidas.**

**Peso máximo do usuário: 120 kgs.**

### **OUTRAS DICAS DE USO**

**Consulte imediatamente um médico se você sentir:**

1. **Palpitação no coração**
2. **Dores em suas articulações**
3. **Se estiver em período de gestação**
4. **Dor de cabeça e náuseas**
5. **Dores nas costas**
6. **Qualquer outro sintoma de enjoo ou dor**
7. **Principio de Trombose**
8. **Se você for diabético**

**CONSULTE UM MÉDICO ANTES DE INICIAR O SEU EXERCICIO.**

## Machine Features/Operation

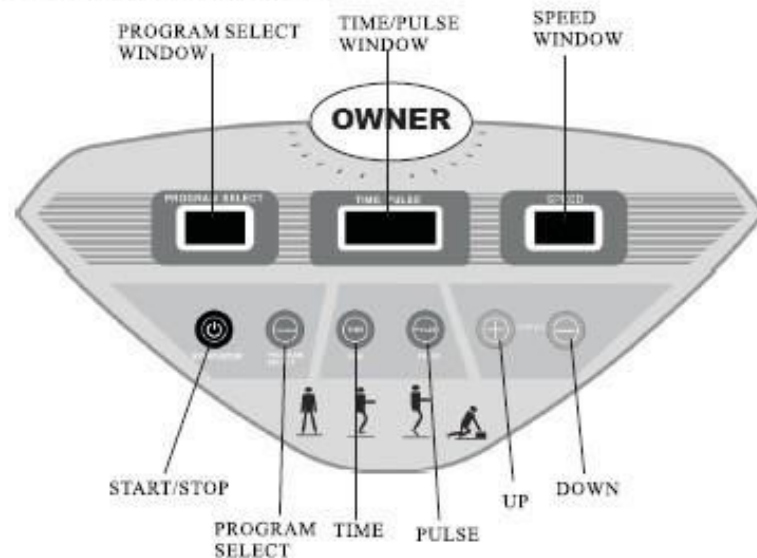
1-50 Classes of different working speed

5 Specifically designed programs

3 Digital LED screens. One indicates the program number ("Program Selection"), the second shows time elapsed and heart pulse ("Time/Pulse") and the third shows the speed selected ("Speed").

## Description of Display Panel Buttons:

### 1. Displayer Window:



#### Screens:

1. PROGRAM SELECTION
2. TIME/PULSE READY
3. SPEED

#### Buttons:

- START/STOP
- PROGRAM SELECT
- TIME
- PULSE
- UP
- DOWN

## CARACTERÍSTICAS DE OPERAÇÃO DA PLATAFORMA VIBRATÓRIA

De 1 a 50 diferentes velocidades de exercício

5 programas específicos pre-designados

3 janelas digitais de LED. 1 indica o nr. Do programa, o 2º demonstra o batimento cardíaco e o 3º apresenta a velocidade de exercício.

## DESCRIÇÃO DOS BOTÕES DO PAINEL

### 1. Janela display:

PROGRAM SELECT WINDOW: JANELA DOS PROGRAMAS

TIME/PULSE WINDOW: JANELA TEMPO E PULSAÇÕES

SPEED WINDOW: JANELA DE VELOCIDADE

START/STOP: INICIAR/PARAR

PROGRAM SELECT: SELEÇÃO DE PROGRAMA

TIME: TEMPO

PULSE: PULSAÇÃO

UP: AUMENTA

DOWN: DIMINUI

## 2. Usage Instruction:

1. Power on, the PROGRAM SELECTE window show “HL”; TIME/PULSE window show “010”, which means timing for 10 minutes;SPEED window show “00”.
2. In any status, press the TIME/PULSE key to change the show of time or pulse in the middle displayer window .
3. In the standby status, press the START/STOP key, the machine is in working status, press this key again, the machine come to the standby status again.
4. In any standby or working status, press the PROGRAM SELECT key to choose the working program. They are manual mode “HL”, automatic program “P1”, automatic program “P2” and automatic program “P3”.  
Timing for every Program: 10 minutes. On the automatic program, the SPEED key is inactive.
5. In any status, press the PULSE key and hold the heart rate sensors The present heart rate will be showed on the window.
6. Instruction for the Automatic Program Working Mode:  
Automatic Program P1: Slowly increase your body's heart rate and vibration resistance. Every 30 minutes, the speed change from Start to 10-15-20-25-30-35-40-35-30-25-20-15, Keep cyclic motion.  
Automatic Program P2: Keep your heart rate in the fat burning zone. Every 30 minutes, the speed change from Start to 5-10-15-20-25-30-35-40, Keep accelerated motion.  
Automatic Program P3: Fartlek training for advanced athletes. Every 30 minutes, the speed change from Start to 15-30-45 , Keep accelerated motion.

1. Ao ligar, a janela de seleção de programa apresentará “HL”; a janela TEMPO/PULSAÇÃO apresentara “010”, ao qual significa 10 minutos; a janela velocidade apresentará “00”.
2. Em qualquer situação, pressione o botão TEMPO/PULSAÇÃO para modificar a apresentação de informação de tempo ou pulsação.
3. Quando estiver em “standby”, pressione o botão INICIAR/PARAR, o equipamento voltará a trabalhar. Pressione o botão novamente, e o equipamento voltará a posição “standby”.
4. Em qualquer situação, pressione o botão PROGRAMA para escolher o programa desejado. Poderá ser o programa manual (HL), programa automático P1, P2 e P3. Para cada programa há um tempo de 10 minutos. No programa automático, o botão VELOCIDADE estará inativo.
5. Em qualquer situação, pressione o botão PULSAÇÃO e mantenha as mãos no hand-grip e o mesmo apresentará o seus batimentos cardíacos.
6. INSTRUÇÕES PARA OS PROGRAMAS AUTOMÁTICOS:  
PROGRAMA AUTOMÁTICO 1: Aumenta lentamente o seu nível de batimentos cardíacos e a intensidade de vibração. Cada 30 minutos, a velocidade muda desta forma: 10-15-20-25-30-35-40-35-30-25-20-15, sendo este movimento cíclico.  
PROGRAMA AUTOMATICO 2: Mantem seus batimentos cardíacos em um nível de queima de calorias. Cada 30 minutos, a velocidade muda desta forma: 5-10-15-20-25-30-35-40, e mantém esta ultimo nível até o final do exercício.  
PROGRAMA AUTOMATICO 3: Para usuários de níveis avançados. Cada 30 minutos, a velocidade vai de 15-30-45 e mantém esta ultima aceleração.

## Assembly Instruction

Before starting please lay out all of the parts listed below.

Additional to the components below, you will also need some cello tape.

### Tools:



Hexagon Screws: 8x30  
4pcs



Washers: Φ8  
4pcs



Big Screws: M8x40



Middle Screws: M6x10  
7pcs



Washers: Φ6  
7 pcs



Hexagon Die Nu: #6



Small Screws: 5X10  
4pcs



exagon Die Nu: #5

Antes de iniciar a montagem do equipamento, verifique se as ferramentas abaixo estão juntamente com o equipamento em sua embalagem:

### FERRAMENTAS:

HEXAGON SCREWS: Parafusos hexagonais 8x30

4 pçs

WASHERS: Arruelas @8

4pçs

BIG SCREWS: Parafusos Grandes M8x40

2 pçs

MIDDLE SCREWS: Parafusos Médios M6x10

7 pçs

WASHERS: Arruelas @6

7 pçs

HEXAGON DIE NU: Chave Exagonal #6

SMALL SCREWS: Parafusos Pequenos 5x10

4 pçs

HEXAGON DIE NU: Chave Alien #5

## Equipment:



**P 1**



**P 2**



**P 3**



**P 4**



**P 5**



**P 6**



**P 7**



**P 8**



**P 9**

## INSTRUÇÕES DE MONTAGEM DO EQUIPAMENTO: SIGA OS PASSOS DE P1 a P13 PARA A MONTAGEM DO EQUIPAMENTO

Atenção com os cabos de conexão para que os mesmos não sejam danificados.

Siga os passos exatamente com nas figuras para não haver retrabalho e perda de tempo.

**Equipment:**



**P 10**



**P 11**



**P 12**



**P 13**



**PERFECT MACHINE**

**EQUIPAMENTO COMPLETO**

**EQUIPAMENTO:**



## Assembly Instruction :

### Attention :

because all the screws are fixed in the products, please screw out them first when assembling, then start to install. please make a good sequence of those screws to avoid mistaking the right place of them when installing

1. Lay the main unit (P1) on an even surface
2. Take wire (P2) pass it down the middle of the support tube.  
Please pay attention to have larger connector at the top.  
Please see the picture carefully (P2)
3. When you assemble the main support tube, make sure the wire wires remain connected. Then, Connect the bottom connector of wire with the wire in the main unit. Please See the picture (P3) and make sure the wires remain connected.
4. Now, slot the main support tube into the main unit, please see picture P4  
Pay attention to use correct tools and screws : Hexagon screws 8x30  
The picture P5 shows how the main support tube should look like when connected and assembled.
5. Take the 2 bottom support bars (P6) and place into the main unit.  
Please make sure the top of the bottom support bars are angled away from the main unit. Take the correct tool and use Middle screws: M6X10 and washers to secure the bottom support bars to the main unit. This should be done at the bottom of the main unit. See picture P6
6. Take the top support bars and place on top of the bottom support bars. Pay attention that the top bars fit into the main support tube.  
See picture P7
7. Take the tool and use small screws: 5x10 to secure the top support bars to the bottom support bars. Please see Picture P8.
8. Use the collect tool and take the big screws: M8x40 and secure the top support bars to the main support unit. Please see picture P9.
9. Connect the wires of the control panel to the wires of the main support tube. Please see picture P10.
10. Place the control panel onto the main support tube and feed the wires inside the main support. Please to picture P11.
11. Finally, using screws M6X10 at the bottom side of the control panel. Then, use tool to secure the control panel to the main support tube. Make sure to secure the front screw first, then screw on two sides.

## INSTRUÇÕES DE MONTAGEM:

### ATENÇÃO:

Como todos os parafusos serão utilizados no equipamento, certifique-se dos tamanhos de cada um antes de iniciar a montagem.

**“SOPHIA – YOU CAN TAKE OUT THIS PAGE BECAUSE IT IS ENOUGH THE PICTURES INSTRUCTION”**

## Exercise Description

There are many exercise that you can select for your workouts depending on the area of the Body you choose to exercise, your level of fitness and your personal exercise objectives .However, we have selected a set of four core exercise ( postures ), which can be performed in manual mode. These four exercises are described in full as follows:



### 1. Standing Posture

Stand up straight with your feet hip width apart  
Hold the handle

Function: This will exercise the back, waist, buttocks, chest and abdomen



### 2. Knee Bend Posture

Stand on the footboard, hold the handle  
Bend your knees at 80 degrees, knees should not be bent over your toes

Function: This will exercise the buttocks and thighs



### 3. Tiptoe Posture

Stand up straight and rise onto your tiptoes

Function: This will exercise the calves, buttocks and thighs



### 4. Runaway Posture

Place your hands either side of the footboard  
Bend one the leg as if you were about to run and hold the position

Function: This will exercise the shoulder, back, arms and chest

Muitos exercícios podem ser realizados em sua PLATAFORMA VIBRATORIA F569. Os exercícios a serem realizados dependerão de seu condicionamento, tempo de uso e objetivos pessoais para baixar peso, ganhar condicionamento ou sentir-se melhor em estar realizando alguma atividade física. Muita atenção para sua postura e siga corretamente as orientações abaixo para adquirir melhores resultados. Se tiver dúvidas específicas, consulte um profissional de educação física ou um personal trainer para obter o máximo de seu equipamento.

### 1. POSTURA ERETA

Coloque-se de pé, com as pernas eretas e firmes na plataforma. Segure-se com as duas mãos no equipamento.

Função: Trabalha as costas, cintura, glúteos, peitos e abdômen.

### 2. POSTURA COM JOELHOS DOBRADOS

Coloque-se de pé com os joelhos levemente dobrados (80°).

Função: Trabalha principalmente glúteos e coxas.

### 3. POSTURA PONTA DOS PÉS

Coloque-se de pé apoiado sobre as pontas dos pés e os joelhos levemente dobrados.

Função: Trabalha panturrilhas, glúteos e coxas

### 4. POSTURA AGACHADO

Coloque as mãos sobre a plataforma. Agache-se em posição de arrancada de tiro livre de uma corrida.

Função: Trabalha os braços, ombros, costas e peito.

## TERMOS DE GARANTIA

### CONDIÇÕES GERAIS DE GARANTIA

A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda e nos limites fixados por este Termo.

B. Todos os componentes dos equipamentos estão cobertos pela Garantia EVOLUTION FITNESS contra defeitos de fabricação pelo período de 1 (um) ano contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, excetuando-se os

componentes de desgaste natural descritos no item C deste Termo, no caso de uso residencial.

C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular do equipamento tais como escovas do motor, correias, lonas, cintas de freio, correntes e cabos de aço, têm garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da EVOLUTION FITNESS as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS constatar defeito de fabricação.

D. A Garantia EVOLUTION FITNESS será prestada pela Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS que cobre os principais municípios no território nacional. No caso de equipamentos que apresentem problemas de funcionamento, o Cliente EVOLUTION FITNESS poderá optar por levar o mesmo até um dos postos da Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS ou, no período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, solicitar atendimento em seu próprio domicílio sem despesas de deslocamento naqueles municípios cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS. No caso de municípios não cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS e ao final do período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, as despesas de deslocamento serão previamente apresentadas ao Cliente EVOLUTION FITNESS para aprovação, correndo por sua conta.

E. A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destinam, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.

F. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome desta sobre o andamento do serviço. A EVOLUTION FITNESS ou a Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância

G. Os lubrificantes (silicones, graxas, óleos) utilizados deverão ser os recomendados neste manual (encontrados na Rede de Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS).

H. A EVOLUTION FITNESS manterá disponíveis as peças de reposição enquanto não cessar a fabricação ou importação do produto. Caso cessada a produção ou importação do produto a EVOLUTION FITNESS manterá a oferta de reposição da sua linha de produtos por um período razoável de tempo, na forma da lei.

- I. As condições estabelecidas neste Termo estão asseguradas ao primeiro comprador usuário deste produto pelo período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

## **EXTINÇÃO DA GARANTIA**

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:

- A. Do decurso normal do prazo de sua validade.
- B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela EVOLUTION FITNESS, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
- C. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas, submerso em água ou qualquer modo de uso que a este se assemelhe que não para o fim residencial.

## **OBSERVAÇÕES**

- A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
- B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da EVOLUTION FITNESS.
- C. A EVOLUTION FITNESS não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

Nota: A EVOLUTION FITNESS reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

## **EVOLUTION FITNESS I.E.P.G. LTDA**

[service@fitnessshopbrasil.com.br](mailto:service@fitnessshopbrasil.com.br)

CNPJ: 10.951.948/0001-86

Rua Guaporé, 246 – São Marcos

CEP 89214-130

Joinville – SC – Brasil

Telefone: (047) 3429 5526