



CZ - Vibrační posilovací stroj SPARTAN Total Vibration

IN S1500



Dodavatel:
SEVEN SPORT s. r. o.
Dělnická 957, Vítkov 749 01
Tel.: 556 770 190
objednavky@insportline.cz
www.insportline.cz

Děkujeme za zakoupení tohoto vibračního posilovacího stroje. Prosíme, přečtěte si pozorně tento návod ještě před použitím.

Technické údaje:

Model: Vibrační posilovací stroj TOTAL VIBRATION S1500

Model č.: HS-124

Provozní výkon: AC 230V/50Hz

Spotřeba energie: 120W / výkon motoru 250 W

Maximální zatížení: 100 - 120kgs

Čistá hmotnost výrobku: 14kgs

Povrch tvořen gumovou podložkou s 590 masážními hroty

3 přednastavené programy + jeden volitelný (možnost nastavení frekvence, intenzity a délky vibrací)

16-ti rychlostní výkonný motor dokonale zajišťuje plynulý chod

3 pozice nastavení výšky držadel

Rozměry: 47D x 47Š x 112cmV

(Malá odchylka je možná.)

Pro vaši bezpečnost následující pokyny musí být bedlivě dodrženy, abyste předešli vážnému zranění.

Přečtěte si tento manuál před prvním použitím tohoto stroje!

Všeobecné bezpečnostní instrukce

1. Mějte obal mimo dosah dětí ať předejdete riziku udušení vašich ratolestí.
2. Zkontrolujte, zda je výrobek po rozbalení v dobrém stavu a ujistěte se, že nedošlo k žádnému poškození stroje, ještě než jej použijete poprvé. Pokud zjistíte, že je stroj jakýmkoliv způsobem poškozen, nesmí být použit. Kontaktujte prodejce a vraťte stroj nebo jej předejte k opravě.
3. Vibrační stroj je pouze pro domácí použití, není určen pro komerční účely.
4. Prodejce není zodpovědný za jakékoli škody způsobené neodborným zacházením nebo vědomými, nesprávnými zásahy do stroje.
5. Nikdy nevytahujte zástrčku ze zásuvky za kabel.
6. Tento stroj není vhodný pro děti. Stroj nebude pracovat správně nebo vůbec, pokud je hmotnost uživatele menší než 45 kg.
7. Neskákejte na vibrační plošinu, může to poškodit stroj.
8. V případě viditelného poškození stroj nadále nepoužívejte, odpojte jej a kontaktujte odborného technika. Poškozený stroj vám může způsobit úraz elektrickým proudem.
9. Nikdy se nepokoušejte opravit škody sami, ale obraťte se na svého prodejce nebo jejich zákaznické centrum.
10. Po každém použití musí být stroj vypnut a odpojen ze sítě.
11. Před čištěním vypněte stroj a odpojte napájení.
12. Použijete-li vibrační stroj na koberci, ujistěte se, že ventilační otvory nebudou zakryty.
13. Před každým cvičením na tomto stroji proveďte nejprve nějaké zahřívací cvičení.
14. Pomalu zvyšujte intenzitu rychlosti a postupně prodlužujte délku cvičení.
15. Pouze jedna osoba může používat zařízení v jednu chvíli.
16. Tento stroj není vhodný pro těhotné ženy. Mohl by jim způsobit problémy.
17. Přestaňte používat stroj okamžitě, pokud se cítíte nepříjemně nebo máte závratě. Poradte se okamžitě s lékařem, pokud cítíte: zvracení, bolest kloubů nebo jiných míst nebo v případě, že váš tep je abnormálně zrychlený nebo jakékoliv jiné neobvyklé příznaky.
18. Pokud jste nesportoval/-a po delší dobu, nebo pokud máte problémy se srdcem, oběhové poruchy či ortopedické potíže, měli byste nejprve svůj stav konzultovat se svým lékařem, ještě než začnete tento stroj používat.

19. Udržujte vibrační stroj suchý a daleko od vody a ujistěte se, že elektrické části nejsou namočené.
20. Čistit tento stroj můžete vlhkým hadříkem a čisticími prostředky bez chemikálií.

Výhody tohoto vibračního stroje

- 1) Stavba svalů
- 2) Všeobecná tělesná zdatnost
- 3) Vytrvalost
- 4) Uvolnění svalů

S cílem maximalizovat přínosy tohoto stroje, měli byste vždy pamatovat na následující body:

- 1) Tento stroj byste měli používat pravidelně a nepřetržitě, protože pokud jej používáte jen občas, nedosáhnete požadovaných výsledků. Pamatujte, že před každým cvičením byste měli provést několik zahřívacích, protahovacích cviků. Začít cvičit na tomto stroji byste měli až poté. Při prvním cvičení byste se měli snažit kontrolovat intenzitu vibrací a tuto zvyšovat postupně. Pamatujte, že vždy spusťte stroj na nejnižší rychlost, až pak ji postupně zvyšujte.
- 2) Měli byste věnovat větší pozornost výživě vaší každodenní stravy pokud stroj používáte pravidelně. Nikdy na stroji necvičte s plným žaludkem, jinak se u vibrování budete cítit nepříjemně. Vždy dodržujte správný pitný režim a mějte vodu při ruce při i po cvičení.
- 3) Nikdy se na stroji nepřetěžujte; pokud se cítíte unavený/-á nebo vyčerpaný/-á, ukončete se cvičením.

Montážní instrukce

- 1) Nasad'te rukojeť na trubku a ujistěte se, že rukojeť je do trubky plně nasazená.



- 2) Vložte dlouhou ocelovou tyč do otvorů v rukojeti a pak dotáhněte šrouby s použitím nástrojů, které najdete v příloženém sáčku, jak je uvedeno na obrázku.

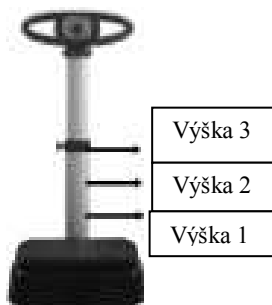


- 3) Rukojeť je výškově nastavitelná. K dispozici jsou 3 výškové úrovně, viz obrázek. Můžete si vybrat výšku, která vám vyhovuje, pak utáhněte šroub. Stroj přestane fungovat automaticky za následujících okolností:

A: pokud nastavený čas vypršel

B: pokud uživatel nechal stroj nepoužitý po dobu 30 sekund

C: indikace kalorií dosáhne 999



- 4) Po dokončení cvičení na tomto stroji, otočte ovládacím knoflíkem rychlosti co nejvíce doleva, vypněte tlačítko napájení a vytáhněte ze zásuvky.
- 5) Stroj automaticky bude zrychlovat pokud se na něm cvičí poprvé a nestojí na něm žádný uživatel. Toto znamená, že stroj automaticky kontroluje jeho výkonostní podmínky.
- 6) Jestliže stroj nepracuje tak, jak si přejete, zkontrolujte následující:

Problém	Možný důvod	Řešení
Stroj nefunguje	Zkontrolujte zapojení do zásuvky	Zasuňte kabel do zásuvky
Stroj nefunguje	Zkontrolujte tlačítko ON/OFF – zapnuto/vypnuto	Zapněte stroj
Rychlost je příliš nízká	Zkontrolujte, zda váha uživatele není pod 45Kg nebo zda napětí není pod 210 V	Pokud uživatel váží méně než 45 Kg, stroj nebude pracovat, pokud je napětí pod 210 V, stroj také nebude řádně fungovat
Stroj sám nemůže snížit rychlost jakmile jej uživatel opustí	Napětí může být příliš vysoké	Pracovní napětí musí být pod 250 V

Zahřívací cvičení:

Než začnete používat tento stroj, navrhujeme, abyste nejdříve provedli pár zahřívacích cvičení, abyste zabránili zranění a maximalizovali výkon. Navrhujeme postupovat podle následujících kroků, které jsou navrženy jako zahřívací cvičení;

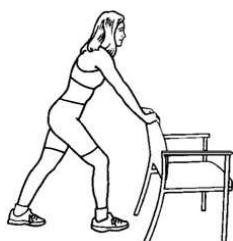
1. Protahování čtyřhlavého svalu

Postavte se blízko stěny, židle nebo jiného pevného objektu. Jednou rukou se opřete a udržujte vaši rovnováhu. Ohněte koleno druhé nohy a zvedněte paty směrem k hýždím. Sáhnete sozadu a chytněte se volnou rukou za nárt nohy. Mějte vnitřní stehna blízko u sebe, pomalu přitahujte nohu směrem k hýždím, než ucítíte jemné napnutí v přední části stehna. Nemusíte se patou dotknout hýždí. Přestaňte s protahováním, jakmile ucítíte napětí. Podívejte se, zad česky směřují přímo dolů a mějte kolena blízko u sebe (nenechte zvednuté koleno vychýlit se směrem ven). Vydržte v této pozici asi 20 až 30 sekund. Opakujte s druhou nohou.



2. Protahování lýtek a achilových šlach

Postavte se přibližně na jednu délku své paže od stěny nebo židle s nohama od sebe v šířce vašich boků. Směřujíc vaše palce dopředu, posuňte jednu nohu do těsné blízkosti židle (nebo stěny) zatímco za sebou zároveň protahujete druhou nohu. Ohnutím nohy v blízkosti židle / stěny a udržením druhé nohy rovně, položte ruce na opěrku židle. Držte patu zadní nohy na zemi a posuňte boky dopředu. Pomalu se nakloňte od kotníku dopředu, držte zadní nohu rovně, dokud neucítíte napětí v lýtkových svazech. Vydržte po 20 až 30 sekund a pak opakujte pro druhou nohu.



3. Protahení horních tricepsových svalů

Postavte se s nohama v šířce ramen a lehce ohněte kolena. Zvedněte jednu paži nad hlavu a ohněte ji v lokti, sahajíc dolů za hlavu směrem k protější lopatce. Projděte se prsty dolů po zádech a ž jak daleko dosáhnete. V této pozici vydržte. Vzpazte druhou ruku a chytněte se jí za ohnutý loket. Jemně protáhněte ruku zatáhnutí za loket. Vydržte 20 až 30 sekund. Opakujte pro druhou ruku.



4. Protahení kolenních šlach

Postavte se s nohama od sebe v šířce boků. Natáhněte jednu nohu dopředu a opřete se celou plochou chodidla o zem. S vašimi rukama lehce spočívajícími na vašem stehně ohněte zadní nohu a nakloňte se mírně dopředu, dokud neucítíte napětí v zadní části stehna. Nakloňte se spíše z kyčelního kloubu, než ohnutím v pase. Vydržte 20 až 30 sekund. Pak opakujte s druhou nohou.



5. Protahení hýždí, boků a břišních svalů

Položte se na záda s kyčlemi uvolněnými proti podlaze. Jednu nohu ohněte v koleni. S oběma rameny na zemi jemně uchopte ohnuté koleno a přitáhněte jej k vašemu tělu s přitlačením k zemi. Měli byste cítit napětí v kyčlích, na břišních svalech i ve spodní části zad. V této pozici vydržte po 20 až 30 sekund a pak opakujte s druhou nohou.



6. Protahení vnitřních stran steh

Posaďte se na zem a ohněte nohy v kolenu, viz. obrázek. Položte ruce na kotníky. Nahněte se dopředu od pasu a jemně zatlačte lehce za kolena směrem k podlaze. Měli byste cítit napětí ve svalech vnitřních steh.



7. Protažení ramen za zády

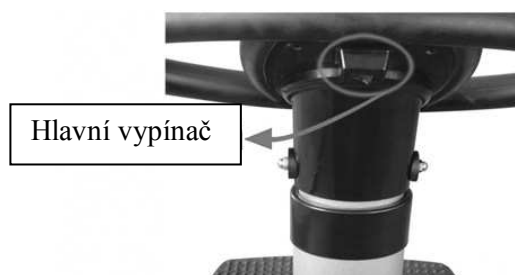
Postavte se s nohama od sebe v šířce ramen, s prsty nohou směřujícími dopředu a s koleny mírně pokrčenými. Nechte své paže uvolněně viset podél těla. Roztáhněte hrud' a zatáhněte ramena dozadu. Mírně pokrčte lokty a sepněte za zády prsty rukou. Pomalu při zvedání nahoru ruce rovnějte. Zvedněte ruce vzhůru, dokud neucítíte mírné napětí v ramenou a v oblasti hrudníku. Takto vydržte 20 až 30 sekund. Spusťte paže do jejich původní pozice a pokrčte lokty. Uvolněte ruce a nechte je relaxovat podél těla.



PODROBNÉ VYSVĚTLENÍ FUNKCÍ VIBRAČNÍHO STROJE *TOTAL VIBRATON*

Jak tento vibrační stroj používat:

- 1) Zapojte do zásuvky o 230 V
- 2) Postavte se na vibrační plošinu
- 3) Zapněte hlavní vypínač ON/OFF (zapnuto/vypnuto), jak je znázorněno na obrázku



- 4) Zmáčkněte tlačítko ON/OFF: když uvidíte „OFF“ na displeji Calories/Kalorie vibrační stroj začne pracovat.



- 5) PROGRAM: První program, který se na displeji 'Časovač/Timer' zobrazí, budou 2 min. Můžete si zvolit dobu cvičení, jakou potřebujete:
 - 2 minuty
 - 3 minuty
 - 5 minut
 - 60 sekund
 - 30 sekund

6) REŽIM / MODE: Nyní si můžete zvolit režim, a to ze šesti možných:

- Manuální
- Automatický režim 1
- Automatický režim 2
- Automatický režim 3
- Automatický režim 4
- Automatický režim 5

Pokud zvolíte manuální režim, rychlost zůstane na stejné úrovni. Můžete také zkusit dalších 5 automatických režimů, z nichž všechny vám dají vibrace různé intenzity s každým cvičením.

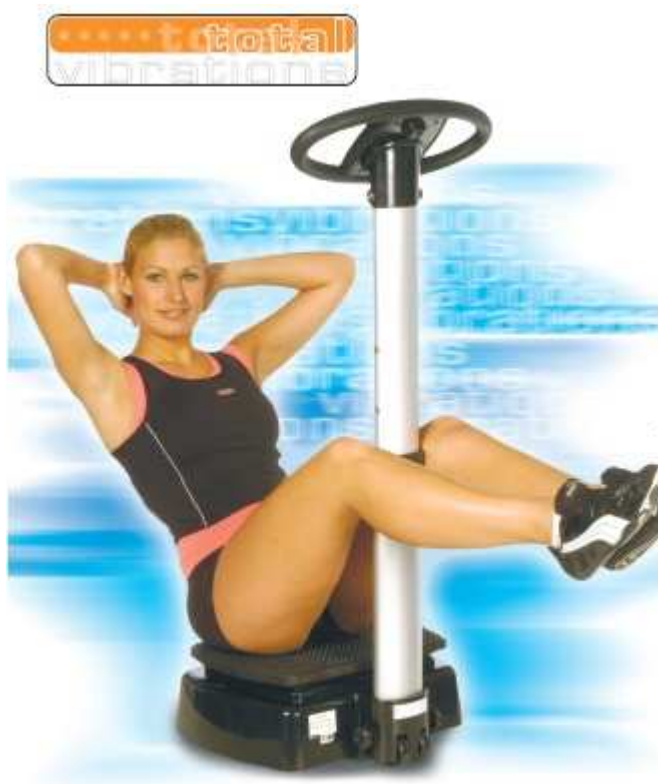
7) RYCHLOST / SPEED: tlačítko ovládání rychlosti je použitelné pouze pro 5 zmíněných režimů. Otočte knoflíkem směrem doprava, aby rychlost stoupla a vibrace nabraly na intenzitě. Otočte knoflíkem doleva a rychlost se zpomalí a vibrace budou slabší.

8) Jakmile uživatel opustí plošinu, rychlost se automaticky zpomalí na nejnižší rychlost; pokud je vibrační stroj ponechán nevyužitý po dobu 30 sekund, pak stroj přestane pracovat a na displeji Calorie / Kalorie se zobrazí OFF / Vypnuto.

9) Vibrační stroj TOTAL VIBRATION má funkce pro výpočet kalorií, jednoduše vám znázorní, kolik kalorií jste během cvičení spálili. Stiskněte tlačítko SET / Nastavit, výpočet bude zahájen od samého začátku. Pro dosažení nejlepšího výsledku používáním tohoto stroje je nejlepší tento stroj používat naboso.

10) Pokud se vám nelíbí pocit malých masážních válečků na vibrační plošině, můžete na ni dát EVA podložku a pak můžete stroj znovu použít.

11) Vždy mějte na paměti zvolit správnou rychlost vibrací, při které se cítíte nejlépe.



Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

1. záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
2. záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
3. záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele, tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným nebo nadměrným upnutím běžeckého pásu, nedostatečným utáhnutím všech částí stroje
2. nesprávnou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
5. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

Cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.

V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.

Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Datum prodeje :

Razítko a podpis prodejce :

Dodavatel:
SEVEN SPORT s. r. o.
Dělnická 957, Vítkov 749 01
www.insportline.cz



ENG - Vibration machine SPARTAN Total Vibration

IN S1500



INSTRUCTIONS:

Thanks for purchasing our Total Vibrations. Please read this manual carefully before you use it for the very first time.

Technical data of Total Vibrations:

Model: Total Vibrations
Model No.: HS-124
Operation condition: AC 230V/50Hz
Power Consumption: 120W
Loading Capacity: 45kgs-120kgs
Net weight: 14kgs
(Small variation may occur.)

For your safety reasons, the following instructions must be followed carefully and hazard of life may occur in case of not following the warnings.

Read this manual before using Total Vibrations!

General Safety Instruction

1. Keep the foil bag from the reach of children, for the bag may cause suffocation to your kids.
2. 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. If case of damages, the machine can not be used. Please return it to your vendor.
3. Total Vibrations is only for personal and indoor use, the machine is not intended for commercial use.
4. The dealer is not responsible for any damages caused by inappropriate treatment, conscious damages..
5. Never pull the plug at the cable.
6. Total Vibrations is NOT suitable to be used by children. For this reason, our machine will not work properly if the Weight of the user is under 45kgs.
7. Do not jump on the plate and the machine, this may damage the machine.
8. In case of visible damages, do not use the machine anymore, unplug the machine and contact a technician. It may cause electric shock.
9. Never try to repair the damages by yourself, but consult your Vendor or their customer service centre.
10. After each use, the machine must be switched off and unplugged.
11. Switch off the machine and disconnect the power supply before you clean the machine.
12. If you use the item on a carpet, please make sure that the ventilation holes will not be covered.
13. You need to do some warming-up exercises before you start using the machine.
14. Slowly increase intensity speed and duration of exercises gradually.
15. Only one person is allowed to use the machine at one time.
16. Pregnant woman MUST NOT use this machine.
17. 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, in case heartbeat rate is abnormal or any other abnormal symptoms.
18. If you have not done any sport for a long time or if you have a heart problem, circulatory disturbances or orthopedic problem, you should first consult your doctor before you use this machine.
19. Please keep Total vibrations dry and away from water and make sure the electric parts do not get wet.
20. Clean Total Vibration with a moisture cloth and non-chemical detergents.

Total Vibrations has the following benefits:

- 1) Building of muscles
- 2) General fitness
- 3) Endurance
- 4) Relaxation of muscles

In order to maximize the benefits of Total Vibrations, you should always remember the following points:

- 1) You should use Total Vibrations continuously, if you use the machine just for short period of time, then quit using it, you might not reach the target result. Please remember you should do some warming-up exercises first without using the machine first. After these you can start exercises on the machine. For the first time you should try to control the intensity of vibration, and increase the intensity gradually. Remember always start the machine from the lowest speed and then increase the speed step by step.
- 2) You should pay more attention to nourishment in your daily diet if you use the machine continuously. Do NOT use the machine with a full stomach; vibration will make you feel uncomfortable if you have just eaten. Please also remember to drink some water while in use or after using the machine.
- 3) Never overwork yourself on the machine, stop exercising if you feel tired or exhausted.

Installation Instructions

- 1) Put the handle onto the tube and make sure that the handle is pressed down fully into the tube.



- 2) Insert the long steel bar into the holes of the handle and then tighten the screws using the tools which could be found in the tool bag, as shown in the picture.



- 3) The handle is adjustable in height. There are 3 height levels, please see them picture. You choose the height you like, then tighten the screw. Under the following circumstances, the machine will stop working automatically:

- A: When the time you set is over.
- B: The user leaves the machine unused for 30 seconds.
- C: The calories indication reaches up to 999



- 4) After you complete exercises on the machine, please turn the speed control knob to the the most left place, switch off the power button, plug off the power.

5) The machine will increase its speed automatically if the machine is used for the first time and there is no user standing on the plate. That indicates the machine is checking automatically its working conditions.

If the machine is not working as you wish, please check the following:

Problem	Possible reason	Solution
The machine does not work	Check if plug is on	Plug on the power
The machine does not work	Check ON/OFF button	Switch on the button
Speed is too low	Check whether the weight of the user is over 45kgs or the voltage is below 210V	If the user is below 45kgs in weight, the machine can not work properly, if the voltage is below 210V then the machine can not work properly ether
The machine can not lower speed by itself after the user leaves the plate	The voltage may be too high	The working voltage must be below 250V

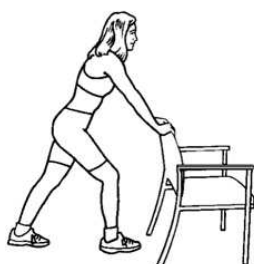
Warming up exercises:

Before you use this machine, we propose that you do warm-up exercises first, this procedure will prevent in jury and maximize performance. The following steps are proposed for warm-up exercise.

1. Quadriceps stretch - Stand close to a wall, chair or other solid object. Use one hand to assist your balance. Bend the opposite knee and lift your heel towards your buttocks. Reach back and grasp the top of your foot with the same side hand. Keeping your inner thighs close together, slowly pull your foot towards your buttocks until you feel a gentle stretch in the front of your thigh. You do not have to touch your buttocks with your heel. Stop pulling when you feel the stretch. Keep your kneecap pointing straight down and keep your knees close together. (Do not let the lifted knee swing outward.) Hold the stretch for 20 to 30 seconds. Repeat for the other leg.



2. Calf and Achilles Stretch - Stand approximately one arms length away from a wall or chair with your feet hip-width apart. Keeping your toes pointed forward, move one leg in close to the chair while extending the other leg behind you. Bending the leg closest to the chair and keeping the other leg straight, place your hands on the chair. Keep the heel of the back leg on the ground and move your hips forward. Slowly lean forward from the ankle, keeping your back leg straight until you feel a stretch in your calf muscles. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat for the opposite leg.



4. Overhead/Triceps Stretch - Stand with your feet shoulder width apart and your knees slightly bent. Lift one arm overhead and bend your elbow, reaching down behind your head with your hand toward the opposite shoulder blade. Walk your fingertips down your back as far as you can. Hold this position. Reach up with your opposite hand and grasp your flexed elbow. Gently assist the stretch by pulling on the elbow. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat for the opposite arm.



5. Standing Hamstrings Stretch - Stand with your legs hip width apart. Extend one leg out in front of you and keep that foot flat against the ground. With your hands resting lightly on your thighs, bend your back leg and lean forward slightly from your hips until you feel a stretch in the back of your thigh. Be sure to lean forward from the hip joint rather than bending at your waist. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat for the opposite leg.



5. Buttocks, Hips and Abdominal Stretch - Lay flat on your back with your hips relaxed against the floor. Bend one leg at the knee. Keeping both shoulders flat on the floor, gently grasp the bent knee with your hands and pull it over your body and towards the ground. You should feel a stretch in your hips, abdominals and lower back. Hold for 20 to 30 seconds and release. Repeat for opposite side.



6. Inner Thigh Stretch - Sit on the floor and bend your legs so that the soles of your feet are together. Place your hands on your ankles. Lean forward from the waist and press down lightly on the inside of your knees. You should feel a stretch in the muscles of your inside thigh.



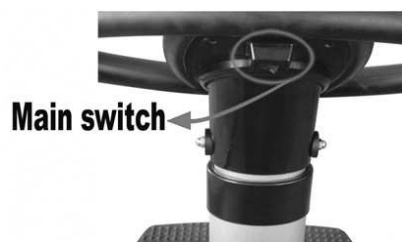
7. Arm Pullback - Stand with your feet shoulder width apart and toes pointing forward and with your knees slightly bent. Let your arms hang relaxed on either side of your body. Expand your chest and pull your shoulders back. Bend your elbows slightly and clasp your hands behind your back. Slowly straighten your arms as you lift your hands upward. Raise your hands upward until you feel mild tension in your shoulder and chest region. Hold for 20 to 30 seconds. Lower your arms to their original position and bend your elbows. Release your hands and return them to your sides.



DETAILED EXPLANATION OF THE FUNCTIONS OF TOTAL PLATE

How to use Total Vibrations:

- 1) Connect the electricity in to the socket with 230V.
- 2) Step on the plate
- 3) Turn on the main switch (On/Off) as shown on the picture



- 4) Press On/Off: when you see "OFF" on the calories screen. Total Vibration begins to work.



5): **Program:** First time program shown on the time screen will be 2 minute. You can choose the time of exercises you need: You can choose:

- 2 minutes,
- 3 minutes,
- 5 minutes,
- 60 seconds
- 30 seconds.

6. **Mode:** You can choose the mode now, there are 6 modes:

- manual,
- automatic mode 1
- automatic mode 2
- automatic mode 3
- automatic mode 4
- automatic mode 5

If you choose manual, the speed will remain on the same level. You can also try the other 5 automatic modes, all of which will give you vibrations of different intensity with each workout.

7. **Speed:** The speed control knob is applicable for the above five modes:

Turn the knob in the right direction, the speed will go up and the vibration will go stronger. Turn the knob in the left direction, the speed will go down and the vibration will go weaker.

8. Once the user leaves the plate, the speed will slow down automatically to its lowest speed, if the Total Vibration left unused for 30 seconds, then the machine will stop working and OFF will be shown again in the calories screen.

9. Total Vibrations has a calorie calculating functions, it tells you easily how much calories has been burned after each exercises. Press SET, then the calculation will commence from the very beginning.. To reach the best result of using this machine, it is better to use the machine bare-footed.

10. If you do not like the feeling of the little massage naps of the plate, you can put the EVA mat on the plate and then you can use the machine again.

11. Please always remember to choose the right vibration speed you feel best.

