

Langue française

MULTIPLATE 3D SPORT MP -999
Manuel de l'utilisateur

Cher client, chère cliente,

Nous vous félicitons d'avoir acheté la Multiplate® 3D Sport de Donnerberg !

Veillez lire attentivement ce mode d'emploi avant l'utilisation et le début de votre entraînement.

en respectant les instructions suivantes. Avant de mettre l'appareil en service pour la première fois

vérifiez qu'il n'est pas endommagé. Si l'appareil est endommagé, il ne doit pas être utilisé.

ne doit pas être utilisé. En cas de doute, veuillez vous adresser au fabricant ou au fournisseur.

Conservez le manuel d'utilisation

le mode d'emploi pour une utilisation ultérieure.

Afin d'éviter tout risque de blessure, assurez-vous que toutes les personnes présentes avant l'utilisation de l'appareil

aient lu et compris ce mode d'emploi.

TABLE DES MATIÈRES

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ	3
RECOMMANDATIONS MÉDICALES.....	3
DEBALLAGE	4
PARTIES DU PRODUIT.....	5
BLUETOOTH	5
BANDES DE RÉSISTANCE.....	5
BALLON DE YOGA OVAL.....	6
BARRE DE YOGA ET PILATES.....	6
ROULETTES POUR UN TRANSPORT FACILE	6
SIÈGE SPORTIF MPS-889.....	6
MODE D'EMPLOI.....	7
FONCTION D'AFFICHAGE	7
PROGRAMMES DE FORMATION EN MODE MANUEL.....	8
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT P1, P2 ET P3	8
TÉLÉCOMMANDE.....	9
PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINIS P1, P2 ET P3	10
MODES DE VIBRATION.....	10
ENTRETIEN ET DÉPANNAGE	12
SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES.....	13
SIÈGE D'EXERCICE MPS-889.....	13
Appareils électriques et électroniques.....	14
MULTIPLATE® 3D SPORT Rapport sur les dommages.....	15

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice ou de régime.
- Suivez les exercices d'échauffement avant de commencer votre entraînement.
- Augmentez progressivement la vitesse, l'intensité et la durée des exercices.
- L'appareil ne convient pas aux enfants.
- Évitez d'endommager la surface de l'appareil en le frappant ou en le rayant avec des objets lourds.
- Après chaque utilisation, l'appareil doit toujours être éteint et débranché.
- N'insérez pas d'objets dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez toujours l'appareil et débranchez-le avant de le nettoyer.
- Ne laissez pas l'appareil être mouillé par un liquide quelconque.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits tels que les salles de bains, les piscines ou les spas.
- En outre, n'utilisez pas l'appareil lorsque vos mains sont mouillées.
- Placez l'appareil sur une surface solide et plane, avec un revêtement adapté à votre sol.
- Veillez à ce que les orifices de ventilation ne soient pas obstrués.
- Pour plus de confort, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace autour de vous (au moins 1 mètre).
- Une seule personne est autorisée à utiliser l'appareil à la fois.
- La tension et le circuit électrique auxquels l'appareil est raccordé doivent toujours être conformes aux lois en vigueur.

RECOMMANDATIONS MÉDICALES

Vous ne devez pas utiliser l'appareil sans l'accord de votre médecin si vous :

- êtes enceinte
- avez subi une opération ou une chirurgie récente
- avez des blessures au genou, à l'épaule, au dos ou au cou.

Il est fortement conseillé de consulter votre médecin avant d'utiliser l'appareil si vous souffrez de l'une des affections suivantes

suivantes :

- Troubles cardiaques ou maladies cardiovasculaires
- Hypertension ou hypotension artérielle
- Thrombose aiguë
- Hernie aiguë
- Infections aiguës
- Diabète sévère
- épilepsie
- Migraines sévères
- Tumeur maligne/cancer
- Stimulateur cardiaque, implants, articulation(s) ou membre(s) artificiel(s), stents ou stérilet
- Toute maladie ou infection récente

Cessez d'utiliser le dispositif si vous ressentez des vertiges, des nausées, un essoufflement, des douleurs ou tout autre symptôme anormal.

symptômes anormaux.

Afin de maximiser les avantages du Multiplate® 3D Sport, vous devez toujours garder à l'esprit les points suivants

points :

- Pour obtenir les résultats souhaités, vous devez utiliser la Multiplate® 3D Sport de manière continue.

- Il est recommandé de porter des chaussettes ou des chaussures de sport pendant les exercices sur le Multiplate® 3D.

- Une utilisation à long terme vous permettra d'atteindre les objectifs souhaités.

- N'oubliez pas de suivre les exercices d'échauffement avant d'utiliser la Multiplate® 3D.

- N'oubliez pas de toujours commencer à utiliser le Multiplate® 3D Sport à la vitesse la plus basse, puis d'augmenter progressivement la vitesse.

progressivement la vitesse.

- N'utilisez PAS le Multiplate® 3D Sport lorsque vous avez l'estomac plein : les vibrations vous mettront mal à l'aise si vous venez de manger.

Si vous venez de manger, les vibrations vous mettront mal à l'aise.

- N'oubliez pas non plus de boire suffisamment d'eau avant, pendant et après l'exercice.

- N'utilisez pas le Multiplate® 3D pendant que vous mangez ou buvez. De même, ne faites pas d'exercice avec l'estomac vide.

Le temps optimal de consommation de nourriture avant l'exercice est de 2 à 3 heures.

- Arrêtez l'exercice si vous vous sentez fatigué, épuisé ou étourdi.

DEBALLAGE

AVERTISSEMENT - Le Multiplate® 3D Sport est lourd. Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous aider à déballer et à positionner l'appareil.

Pour éviter tout risque d'étouffement, gardez tous les sacs en plastique hors de portée des enfants.

- Vérifiez que l'appareil n'est pas endommagé avant de l'utiliser. En cas de dommages visibles avant ou pendant l'utilisation, débranchez le Multiplate® 3D et contactez le service après-vente.

débrancher le Multiplate® 3D et contacter le fournisseur.

- Le Multiplate® 3D est conçu pour un usage domestique uniquement et n'est pas destiné à un usage commercial.

- Ne l'utilisez pas à l'extérieur.

- Conservez l'emballage et les documents pour un usage ultérieur et rangez-les hors de portée des enfants et des animaux.

des animaux.

PARTIES DU PRODUIT



1.	Upper case
2.	Bottom case
3.	Platform
4.	Display
5.	Roller
6.	Handle
7.	Power cable
8.	ON/OFF Switch

1. Upper case
Partie supérieure

2. Bottom case
Partie inférieure

3. Platform
Plateforme

4. Display
Écran

5. Roller
Rouleau

6. Handle
Poignée

7. Power cable
Câble d'alimentation

8. ON/OFF Switch
Interrupteur Marche/Arrêt

BLUETOOTH

Lorsque vous allumez MULTIPLATE® 3D Sport, la fonction Bluetooth s'active automatiquement.

Activez la fonction Bluetooth sur votre téléphone et associez-le à l'appareil Bluetooth nommé BTMP3. Une fois les deux appareils

Une fois que les deux appareils sont couplés, une voix provenant du MULTIPLATE® 3D Sport confirmera que les appareils sont connectés.

Sélectionnez la musique souhaitée à partir de votre téléphone et profitez-en pendant l'exercice.



BANDES DE RÉSISTANCE

Les trois couleurs des bandes de résistance correspondent à différents niveaux de résistance, allant de la plus faible en jaune (4,5 kg), à la moyenne en vert (13,5 kg), jusqu'à la plus forte en rouge (22,5 kg).

Les bandes de résistance peuvent être facilement fixées à la plaque vibrante grâce à un mousqueton et, grâce aux poignées intégrées, offrent une prise ferme pendant les exercices.



BALLON DE YOGA OVAL

L'utilisation du ballon de yoga dans votre programme d'exercices sollicitera davantage les muscles du tronc, rendant votre entraînement encore plus efficace. Les vibrations sont directement transmises à travers tout le corps.

Avec la combinaison de la plaque vibrante et du ballon de yoga, vous pouvez également profiter d'un massage Chi bénéfique.



BARRE DE YOGA ET PILATES

La barre de yoga et pilates est spécialement conçue pour vous aider à renforcer vos muscles et améliorer votre posture.

Dotée d'une barre rembourrée de haute qualité, de bandes de résistance élastiques et de 2 sangles pour les pieds qui transmettent les vibrations directement à votre haut du corps, la barre de yoga et pilates est un excellent complément à un entraînement par vibration pour tout le corps.

EASY TRANSPORT



TRANSPORT FACILE

Après l'entraînement, les roulettes situées en bas du MULTIPLATE® 3D Sport vous permettent de déplacer et de ranger facilement l'appareil afin d'éviter tout risque de trébuchement.

Tirez d'abord la poignée située sur le côté gauche de l'appareil et maintenez-la à un angle de 45°. Voici comment déplacer l'appareil en

toute sécurité.



SIÈGE SPORTIF MPS-889

Le siège sportif vous permet de travailler sur différents groupes musculaires et d'améliorer votre équilibre.

Si vous avez des questions concernant le siège sportif, veuillez contacter notre service client à :

de.info@donnerberg.net

MODE D'EMPLOI

AVANT DE COMMENCER

Choisissez un endroit approprié pour votre Multiplate® 3D Sport. Veillez à ce qu'il y ait au moins 1 mètre d'espace autour du

Multiplate® 3D Sport afin d'éviter toute blessure. Placez l'appareil sur une surface solide et plane, avec un revêtement adapté au sol ou à la moquette.

pour votre sol ou votre moquette.

ÉCHAUFFEMENT ET REFROIDISSEMENT - IMPORTANT

L'une des parties les plus importantes de votre entraînement est la préparation de votre corps à l'exercice sur le Multiplate® 3D

Sport.

Échauffement : n'oubliez pas qu'un bon échauffement est nécessaire avant chaque séance d'entraînement et qu'il ne doit en aucun cas être négligé.

ne doit en aucun cas être négligé.

Refroidissement : élimine l'acide lactique accumulé dans les muscles en oxygénant les muscles après l'exercice.

l'exercice. L'acide lactique est à l'origine de la fatigue musculaire et des courbatures après une séance d'entraînement.

Le refroidissement doit donc être entrepris peu de temps après la dernière série d'exercices. L'échauffement et le refroidissement doivent être effectués lentement et avec précision. En outre, il est conseillé de se déplacer après les exercices de refroidissement afin d'améliorer la qualité de l'exercice.

Après les exercices de refroidissement, vous devez vous déplacer afin de dissiper davantage l'acide lactique.

MISE EN MARCHÉ ET ARRÊT DE MULTIPLATE® 3D SPORT

A côté de la connexion du câble se trouve le bouton permettant d'allumer et d'éteindre le Multiplate® 3D Sport. Utilisez ce bouton pour allumer et éteindre l'appareil.

Insérez 2 piles AAA dans la télécommande.

RECOMMANDATION : Si vous utilisez une plaque vibrante pour la première fois, vous pouvez placer le Multiplate® 3D Sport

à proximité d'un objet permettant de garder l'équilibre jusqu'à ce que vous vous y habituiez.

FONCTION D'AFFICHAGE



1. DÉMARRER/ARRÊTER

Pour allumer et éteindre

2. LED

Appuyez une fois sur le bouton pour une lumière fixe.

Appuyez deux fois sur le bouton pour une lumière clignotante.

Appuyez trois fois sur le bouton pour éteindre la lumière LED.

3./4. VITESSE

Niveau 1 – 32

5. PROGRAMME

Programmes d'entraînement sélectionnables P1, P2, P3 et Manuel

6. MODE

Sélection de différents modes (types de vibration)

7. TEMPS

Mode temps (1-10 minutes)

Veillez noter que la durée d'entraînement est pré-réglée sur 5 minutes. Avant d'appuyer sur le bouton **DÉMARRER/ARRÊTER**, vous pouvez entrer vous-même la durée souhaitée en appuyant sur le bouton **TEMPS**.

PROGRAMMES DE FORMATION EN MODE MANUEL

Remarque : Si vous appuyez sur le bouton **DÉMARRER/ARRÊTER** sur l'écran, la vibration oscillante (alternance latérale) est activée par défaut. Pour activer la micro-vibration, appuyez une fois sur le bouton MODE. Pour démarrer la vibration 3D (micro-vibration + oscillation), appuyez deux fois sur le bouton MODE.

1. Vibration 2D / Oscillation
2. Vibration 3D / Micro-vibration
3. Vibration 3D / Micro-vibration + Oscillation

En mode manuel, vous pouvez régler vous-même le type de vibration et la vitesse pendant l'entraînement. Veuillez noter que vous devez entrer la durée souhaitée avant d'appuyer sur **DÉMARRER/ARRÊTER**. Une fois que la plaque commence à vibrer, cela ne peut pas être modifié et elle fonctionnera pendant les 5 minutes spécifiées.

Vous pouvez mettre fin à l'entraînement à tout moment en appuyant sur le bouton **DÉMARRER/ARRÊTER**.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT P1, P2 ET P3

Remarque : Si vous n'appuyez pas sur le bouton **DÉMARRER/ARRÊTER** au début, mais que vous sélectionnez d'abord le programme d'entraînement avec le bouton PROG, les programmes suivent la séquence suivante :

P1 - Vibration 3D / Micro-vibration + Oscillation (haut & bas)

P2 - Vibration 3D / Micro-vibration + Oscillation (haut & bas)

P3 - Vibration 2D / Micro-vibration

Si vous appuyez sur le bouton PROG une quatrième fois, le programme manuel démarre automatiquement.

Vibration 2D / Vibrations oscillantes, changez le type de vibration en appuyant sur le bouton MODE.

PROGRAMME P1 (Cardio)

Dans ce mode, la vitesse augmente progressivement. La vibration commence au niveau de vitesse 4 (pendant 30 secondes), passe au niveau 8 (pendant 30 secondes), puis au niveau 12 (pendant trois minutes), revient au niveau 8 (pendant 30 secondes), et enfin au niveau 4 (pendant 30 secondes). Veuillez noter que l'appareil vibre dans ce programme avec la micro-vibration + oscillation en mode 3D.

PROGRAMME P2 (Brûle-graisses)

Dans ce mode, la vibration commence au niveau 6, puis passe au niveau 14. Ce processus est répété toutes les 30 secondes. Veuillez noter que l'appareil vibre dans ce programme avec la micro-vibration + oscillation en mode 3D.

PROGRAMME P3 (Renforcement du corps)

Dans ce programme, la vitesse change toutes les 30 secondes. La micro-vibration commence au niveau de vitesse 2, passe ensuite au niveau 6, puis change au niveau 10 avant de redescendre au niveau 2. Veuillez noter que l'appareil vibre dans ce programme avec la micro-vibration, en mode 2D.

Remarque : Dans les programmes prédéfinis, vous pouvez ajuster la vitesse selon vos besoins à tout moment en appuyant sur les boutons SPEED. Vous pouvez arrêter l'entraînement à tout moment en appuyant sur le bouton **DÉMARRER/ARRÊTER**.

TÉLÉCOMMANDE



 **Bouton d'alimentation** – Lorsque ce bouton est pressé, le programme manuel avec l'oscillation (haut et bas) démarre automatiquement. Vous pouvez changer le type de vibration en appuyant sur le bouton **MODE**.

 **MODE** – Sélection des différents types de vibration. Appuyez une fois pour activer la vibration horizontale ; une deuxième fois pour la vibration horizontale + oscillation (haut et bas) ; appuyez une troisième fois pour réactiver l'oscillation (haut et bas).

 **VITESSE (SPEED)** – Vous pouvez choisir la vitesse à tout moment en appuyant sur les boutons de vitesse.

 **TEMPS (TIME)** – Mode temps (1 - 10 minutes).
Veuillez noter que la durée d'entraînement est pré-réglée sur 5 minutes. Avant d'appuyer sur le bouton **DÉMARRER/ARRÊTER**, vous pouvez entrer vous-même la durée souhaitée (jusqu'à 10 minutes) en appuyant sur le bouton **TIME**.

 Le programme manuel propose une vibration alternée de gauche à droite. Le type de vibration peut être modifié à l'aide du bouton **MODE**.

En mode manuel, vous pouvez déterminer l'intensité de votre entraînement. Vous pouvez choisir le type de vibration, la vitesse et la durée de l'entraînement. Appuyez sur le bouton **M**, puis sur le bouton **MODE** pour sélectionner la vibration souhaitée. Réglez la durée (1 à 10 minutes), puis appuyez sur le bouton **DÉMARRER/ARRÊTER**.

Vous pouvez modifier la vitesse avec les boutons de vitesse, même si l'entraînement a déjà commencé.

Vous pouvez terminer l'entraînement à tout moment en appuyant sur le bouton **DÉMARRER/ARRÊTER**.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PRÉDÉFINIS P1, P2 ET P3

Remarque : Si vous n'appuyez pas sur le bouton **DÉMARRER/ARRÊTER** au début, mais que vous sélectionnez d'abord l'un des programmes d'entraînement prédéfinis à l'aide des boutons P1, P2 et P3, les programmes suivent l'ordre suivant :

P1 - Vibration 3D / Micro-vibration + Oscillation

P2 - Vibration 3D / Micro-vibration + Oscillation

P3 - Vibration 2D / Micro-vibration

Pour pouvoir utiliser les programmes prédéfinis, allumez d'abord le Multiplate® 3D Sport. Le bouton d'alimentation est situé à côté de la connexion du câble à l'appareil. Sélectionnez ensuite le programme souhaité en appuyant sur les boutons P1, P2 ou P3 de la télécommande. Enfin, appuyez sur le bouton d'alimentation.

PROGRAMME P1

Dans ce mode, la vitesse augmente progressivement. La vibration commence au niveau de vitesse 4 (30 secondes), passe au niveau 8 (30 secondes), puis au niveau 12 (3 minutes), redescend au niveau 8 (30 secondes) et enfin au niveau 4 (30 secondes). Veuillez noter que l'appareil vibre dans ce programme avec la micro-vibration + vibration alternée latérale, en mode 3D.

PROGRAMME P2

Dans ce mode, la vibration commence au niveau 6, puis passe au niveau 14. Ce processus est répété toutes les 30 secondes. Veuillez noter que l'appareil vibre dans ce programme avec la micro-vibration + oscillation, en mode 3D.

PROGRAMME P3

Dans ce programme, la vitesse change toutes les 30 secondes. La micro-vibration commence au niveau 2, continue au niveau 6, puis passe au niveau 10 avant de redescendre au niveau 2. Veuillez noter que l'appareil vibre dans ce programme avec la micro-vibration, en mode 2D.

Remarque : Dans les programmes prédéfinis, vous pouvez ajuster la vitesse selon vos besoins à tout moment en appuyant sur les boutons **SPEED**. Vous pouvez arrêter l'entraînement à tout moment en appuyant sur le bouton **DÉMARRER/ARRÊTER**.

MODES DE VIBRATION

OSCILLATION

Le Multiplate® 3D Sport génère des mouvements de balancement qui semblent très naturels. L'entraînement par oscillation améliore la conscience corporelle, le contrôle de la posture et la performance musculaire. Il peut être intégré comme un élément de la thérapie de rééducation après des blessures. Il est également bénéfique dans le traitement de la perte de force et de performance liée à l'immobilisation. Ce mode est particulièrement adapté aux débutants et aux personnes qui commencent à s'exercer.

MICRO-VIBRATION

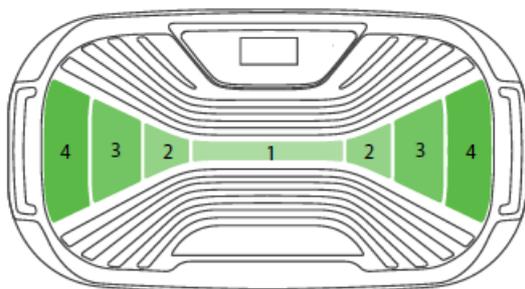
La micro-vibration transforme le Multiplate® 3D Sport en un appareil de fitness et de massage.

Elle améliore l'efficacité des routines d'entraînement simples, offre une perte de poids plus efficace et rapide, et combat la cellulite pour une peau ferme et une silhouette parfaite. La micro-vibration est une technologie de vibration moderne destinée à un usage domestique,

idéale pour la perte de poids, l'amélioration de la circulation sanguine et l'augmentation de la densité osseuse. Grâce à ses hautes fréquences, la micro-vibration est parfaitement adaptée à un massage vibratoire, agissant profondément sur le corps.

VIBRATION 3D (OSCILLATION & MICRO-VIBRATION)

Avec ce type de vibration, le courant vibratoire alterne entre les côtés en combinaison avec la micro-vibration. Grâce aux vibrations 3D, vous pouvez intensifier vos exercices dans leur ensemble. Elles sont particulièrement adaptées pour augmenter l'endurance ainsi que la performance et la force musculaire. L'efficacité pour développer les muscles et améliorer la condition physique globale est nettement supérieure à celle obtenue avec une seule vibration. Avec un entraînement ciblé dans ce mode de vibration, jusqu'à 100 calories peuvent être brûlées en cinq à dix minutes. La consommation de calories dépend également du niveau de vitesse et de la durée de l'entraînement.



- 1. Beginner
- 2. Intermediate
- 3. Advanced
- 4. Professional

1. Beginner
Débutant

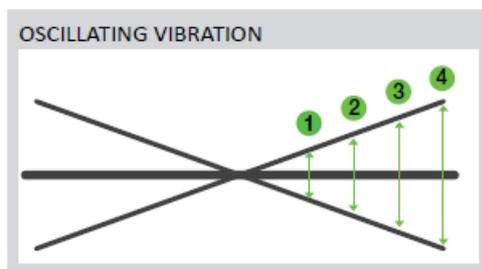
3. Advanced
Avancé

2. Intermediate
Intermédiaire

4. Professional
Professionnel

AMPLITUDE

AMPLITUDE



OSCILLATING AMPLITUDE

AMPLITUDE: + - 2.2mm	AMPLITUDE: + - 6.55mm
HUB: 4.4mm	HUB: 13.1mm
AMPLITUDE: + - 4.35mm	AMPLITUDE: + - 8.5mm
HUB: 8.7mm	HUB: 17mm

AMPLITUDE Amplitude	HUB: 4.4mm Course : 4,4 mm	HUB: 13.1mm Course : 13,1 mm
OSCILLATING VIBRATION Vibration oscillante	AMPLITUDE: +- 4.35mm Amplitude : +- 4,35 mm	AMPLITUDE: +- 8.5mm Amplitude : +- 8,5 mm
OSCILLATING AMPLITUDE Amplitude oscillante	HUB: 8.7mm Course : 8,7 mm	HUB: 17mm
AMPLITUDE: +- 2.2mm Amplitude : +- 2,2 mm	AMPLITUDE: +- 6.55mm Amplitude : +- 6,55 mm	

OBJECTIFS/BÉNÉFICES POSSIBLES

- **Relaxation** : Entraînement par vibration avec un effet de massage grâce à la micro-vibration
- Améliorer la mobilité, la force et l'endurance
- Renforcer les structures musculaires faibles
- Augmenter la flexibilité
- Renforcer les muscles et l'appareil de soutien (ligaments et tendons)
- Renforcement des os
- Prévenir les douleurs dorsales
- Améliorer la posture
- Raffermer la peau et éliminer la cellulite

ENTRETIEN ET DÉPANNAGE

STOCKAGE ET NETTOYAGE

- Nettoyez le Multiplate® 3D avec un chiffon humide et un détergent doux immédiatement après utilisation. Assurez-vous que le Multiplate® 3D est débranché de la prise secteur avant le nettoyage.
- Vérifiez régulièrement le Multiplate® 3D Sport, mais ne l'allumez pas s'il semble endommagé ou s'il fonctionne de manière incorrecte. NE tentez PAS de réparer le Multiplate® 3D vous-même, les cas de dysfonctionnement doivent être confiés à un technicien qualifié.
- Débranchez l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé.

DÉPANNAGE

Si l'appareil ne répond pas au panneau de commande ou à la télécommande :

- Vérifiez si l'appareil est branché et allumé.
- Vérifiez si la prise fonctionne avec un autre appareil.
- Remplacez le fusible de la prise.

Si la télécommande ne contrôle pas l'appareil, mais que le panneau de commande répond :

- Dirigez le transmetteur de la télécommande directement vers le capteur du panneau de commande.
- Remplacez les piles de la télécommande (2 piles AAA sont nécessaires).

MAINTENANCE

- En cas de dysfonctionnement, vérifiez d'abord si vous avez bien respecté toutes les instructions et conseils contenus dans le manuel d'utilisation.
- Si vous ne trouvez aucune indication pour résoudre le dysfonctionnement, contactez notre service client pour garantir une réparation qualifiée et une bonne installation de l'électronique.
- Ne tentez en aucun cas d'ouvrir le Multiplate® 3D. L'appareil ne peut être ouvert pour réparation que par un technicien qualifié.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Poids utilisateur max. 150 kg

Dimensions (LxPxH) 83 cm X 48,5 cm X 19 cm

Longueur du câble 2 m

Poids brut/net 19,5 kg / 16,8 kg

Alimentation électrique 220-240 V (50/60 Hz)

Moteur 2 moteurs

Puissance du moteur

- Oscillation (alternance latérale) : 500 watts
- Micro-vibration : 20 watts

Vitesses

- Oscillation : 32 niveaux
- Micro-vibration : 32 niveaux
- Vibration 3D : 32 niveaux

Programmes

- 3 prédéfinis
- 3 manuels

Types de vibration Oscillation / Micro-vibration / 3D

Amplitude 2,2 – 8,5 mm

Couleur Noir

Fonctions supplémentaires Haut-parleur Bluetooth, lumière LED

Accessoires Bandes de résistance, ballon de yoga ovale, barre de yoga/Pilates, télécommande

Fréquence

- Oscillation : 5 - 10 Hz
- Micro-vibration : 31,7 – 46,7 Hz
- Vibration 3D : 36,7 – 56,7 Hz

SIÈGE D'EXERCICE MPS-889

Dimensions Environ 72,7 x 30,3 x 20 cm

Poids net Environ 3 kg

Poids brut Environ 5 kg

Appareils électriques et électroniques

Informations pour les ménages privés

La loi AGEC sous-entend plusieurs exigences concernant le traitement des appareils électriques et électroniques en tant que déchets. Dans les paragraphes suivants, nous énumérons les exigences les plus importantes.

1. Collecte séparée des appareils usagés

Les équipements électriques et électroniques devenus des déchets sont nommés « appareils usagés ». Les détenteurs d'appareils usagés sont tenus de les faire collecter séparément des déchets municipaux non triés. Les appareils usagés ne doivent notamment pas être jetés avec les ordures ménagères, mais déposés dans des systèmes de collecte et de retour spéciaux.

2. Comment et où déposer les DEEE ?

Les propriétaires d'appareils usagés provenant de ménages privés peuvent les déposer auprès des services publics de traitement des déchets ou les apporter dans des lieux de traitement liés au producteur ou au vendeur. Vous trouverez plus de détails sur la reprise des DEEE et les centres de collecte locaux sur ce lien : www.ecologic-france.com/citoyens/ou-deposer-mes-dechets.html

3. Note sur la protection des données

Les anciens appareils contiennent souvent des données personnelles sensibles.

C'est notamment le cas des appareils de la technologie de l'information et techniques de télécommunication comme les ordinateurs et les smartphones. Dans votre propre intérêt, veuillez noter que la suppression des données est à la charge de l'utilisateur final.

Les données contenues dans les appareils usagés à éliminer relèvent de la responsabilité de l'utilisateur final.

4. Signification du symbole « poubelle barrée »

Le symbole de la poubelle barrée, qui figure régulièrement sur les équipements électriques et électroniques, indique que ces derniers doivent être collectés séparément des autres déchets. Ce logo indique que l'appareil en question doit être collecté séparément des déchets municipaux non triés à la fin de son cycle de vie.

5. Directive 2012/19/UE du parlement européen et du conseil

D'après la directive 2012/19/UE du Parlement européen et du Conseil, relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) dans le décret 2014-928 nous sommes enregistrés dans le registre national de DEEE. Toutes les informations peuvent être vérifiées sur SYDEREP www.syderep.ademe.fr.



MULTIPLATE® 3D SPORT Rapport sur les dommages

Cher client,

Avant de remplir ce formulaire, veuillez vérifier que le Multiplate® 3D Sport est correctement allumé, que la télécommande n'est pas trop éloignée du capteur, que les piles de la télécommande sont suffisamment chargées, etc. Il peut arriver que le Multiplate® 3D Sport s'arrête soudainement lorsque le temps d'exercice programmé est terminé ou si plusieurs commandes ont été données en même temps. Dans ce cas, réinitialisez le temps d'exercice ou éteignez l'appareil, puis rallumez-le après une minute.

EN CAS DE DOMMAGES, VEUILLEZ NOUS CONTACTER AVANT DE RETOURNER LE PRODUIT !

Notre numéro de téléphone : +49 89 215 400 980.

Données sur le produit

Groupe de produits : _____

Nom du produit : Multiplate® 3D Sport MP-999

Numéro de série : _____

Numéro de facture : _____

Date d'achat : _____

Lieu d'achat : _____

Avec accessoires (siège d'exercice)

Oui

Non

Données personnelles

Société : _____

Contact : _____

Nom et prénom : _____

Adresse : _____

Code postal / Ville : _____

Pays : _____

E-mail : _____

Téléphone : _____

Description des dommages :

Veillez décrire l'erreur / le dommage aussi précisément que possible (où, quand, comment cela s'est produit) :

J'ai joint la preuve d'achat / la facture / une copie du reçu ou de la facture.

J'accepte les conditions de retour de la société Donnerberg.

Date : _____

Signature : _____

Remarque :

Veillez noter que seules les demandes dûment complétées pourront être traitées. Merci de joindre une copie de la facture ou du reçu.

Envoyez le formulaire complété à :

Donnerberg company

Von-Werthern-Str. 4a,

96487 Dörfles-Esbach,

Allemagne

Ou par e-mail :

de.info@donnerberg.net