



# *Multiplate* 3D

**THERA MP-888**

**BEDIENUNGSANLEITUNG**

**GERMAN ENGINEERING & DESIGN**



Sehr geehrter Kunde, sehr geehrte Kundin,

herzlichen Glückwunsch zum Kauf der Donnerberg Multiplate® 3D Thera!

Lesen Sie bitte vor der Anwendung und dem Beginn Ihres Trainings diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und beachten Sie dabei die folgenden Anweisungen. Bevor Sie das Gerät zum ersten Mal in Betrieb nehmen, überprüfen Sie es auf eventuelle Beschädigungen. Sollten Schäden vorliegen, darf das Gerät nicht benutzt werden. Bitte wenden Sie sich im Zweifelsfall an den Hersteller oder den Lieferanten. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf.

Um das Risiko einer Verletzung zu verhindern, stellen Sie sicher, dass alle Personen vor Gebrauch des Gerätes diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben.

ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE .....	4
KONTRAINDIKATIONEN .....	4
AUSPACKEN .....	5
PRODUKTDDETAILS .....	6
BLUETOOTH-LAUTSPRECHER .....	6
WIDERSTANDSBÄNDER.....	6
OVALER YOGA-BALL .....	6
YOGA – UND PILATES-STANGE.....	7
TRANSPORTROLLER .....	7
SPORTSITZ MPS-889 .....	7
INBETRIEBNAHME .....	8
BEVOR SIE MIT DEM TRAINING ANFANGEN .....	8
DISPLAY FUNKTIONSWEISE.....	9
TRAININGSPROGRAMME IM MANUELLEN MODUS.....	9
PROGRAMME P1, P2 UND P3.....	10
FERNBEDIENUNG FUNKTIONSWEISE .....	11
VIBRATIONSARTEN .....	12
Oszillierende (wippende/seitenalternierende) Vibration .....	12
Horizontale Vibration (horizontal schwingend) .....	12
3D Vibration (seitenalternierend & horizontal schwingend).....	12
MÖGLICHE ZIELE.....	13
PFLEGE UND FEHLERBEHEBUNG .....	14
PFLEGE UND AUFBEWAHRUNG .....	14
FEHLERBEHEBUNG .....	14
WARTUNG.....	14
TECHNISCHE DATEN.....	15
ENTSORGUNG .....	16
MULTIPLATE® 3D Schadensmeldung .....	19

## ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

- Zur Vorbeugung von Risiken fragen Sie Ihren Arzt bevor Sie mit dem Training oder einem Diät-Programm anfangen.
- Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer genügend aufwärmen, z. B. mit Dehnübungen.
- Erhöhen Sie Tempo, Trainingsintensität und -dauer nur allmählich.
- Das Gerät ist für die Verwendung von Kindern oder Schwangeren nicht geeignet! Kinder dürfen es nicht als Spielzeug verwenden.
- Um Verletzungen zu vermeiden, nicht auf das Gerät springen oder hinknien, während es läuft.
- Die Oberfläche des Gerätes sollte nicht zerkratzt oder mit anderen Gegenständen angestoßen werden.
- Schalten Sie das Gerät nach dem Gebrauch aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
- Fremdkörper dürfen nicht in das Innere des Gerätes gelangen.
- Schalten Sie das Gerät vor der Reinigung aus und ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose.
- Das Gerät stets von Kontakt mit Flüssigkeiten fernhalten.
- Das Gerät von Nasszellen (Badezimmern, Schwimmbädern oder Spas) fernhalten.
- Das Gerät nicht mit feuchten Händen berühren.
- Stellen Sie das Gerät ausschließlich auf einen festen, ebenen und feuchtigkeitsunempfindlichen Boden.
- Stellen Sie sicher, dass die Lüftungsöffnungen nicht abgedeckt sind.
- Einen Abstand von mindestens 100 cm von der Wand oder anderen Gegenständen lassen.
- Das Gerät darf nur von jeweils einer Person genutzt werden.
- Das Gerät nur an eine den Angaben entsprechenden Stromversorgung anschließen.

## KONTRAINDIKATIONEN

Vor der Anwendung der Multiplate® 3D Thera konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie an einer der folgenden Beschwerden leiden:

- frische OPs
- Knie-, Schulter-, Rücken- oder Nackenverletzungen
- Gallensteine
- Herzbeschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- hoher oder niedriger Blutdruck
- akute Thrombose
- akute Hernie
- akute Infektionskrankheit
- schwere Diabetes
- Epilepsie
- schwere Migräne
- Osteoporose mit hochgradigen Frakturen
- bösartige Tumore
- Schrittmacher, Stents oder IUD
- Implantate, künstliche Gelenke oder Gliedmaßen, die jünger als 6 Monate sind
- frische Operationsnarben oder Infekte
- Krebs

Unterbrechen Sie die Anwendung sofort, wenn Sie sich schwach fühlen oder Ihnen schwindelig wird. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen, wenden Sie sich sofort an einen Arzt.

Die Vibrationsplatte NICHT nutzen, wenn eine Schwangerschaft vorliegt! Schwangeren wird vom Vibrationstraining dringend abgeraten.

Beachten Sie folgende Hinweise, wenn Sie die Vorteile der Multiplate® 3D Thera maximal ausnutzen möchten:

- Um langfristig die gewünschten Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie die Multiplate® 3D Thera 1 - 3 x wöchentlich verwenden. Langfristiger Einsatz sorgt dafür, dass Sie Ihre gewünschten Ziele erreichen.
- Tragen Sie Socken oder Turnschuhe während des Trainings auf der Multiplate® 3D Thera.
- Bevor Sie mit dem Training anfangen, vergessen Sie nicht die Aufwärmübungen durchzuführen.
- Beginnen Sie mit dem Training auf der niedrigsten Geschwindigkeitsstufe und erhöhen Sie erst im Laufe des Trainings die Intensität.
- Verwenden Sie die Multiplate® 3D Thera NICHT mit vollem Magen: Vibrationen verursachen ein unangenehmes Gefühl nach dem Essen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach dem Essen. Trinken Sie nicht mehr als ein Glas Wasser unmittelbar vor dem Training.
- Hören Sie unverzüglich mit dem Training auf, wenn Sie müde sind, Ihnen unwohl oder schwindelig ist.

## AUSPACKEN



**ACHTUNG! Die Multiplate® 3D Thera ist schwer. Eine weitere Person sollte Ihnen beim Auspacken und Positionieren des Gerätes helfen.**

- Bewahren Sie alle Plastikbeutel außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Das Gerät darf nicht von Kindern ohne Aufsicht eines Erwachsenen und der Empfehlung eines Arztes verwendet werden.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vor dem Gebrauch nicht beschädigt ist. Bei sichtbaren Schäden vor oder während des Gebrauchs, ziehen Sie den Multiplate-Stecker aus der Steckdose und wenden Sie sich an Ihren Händler. Versuchen Sie in dem Fall nicht die Multiplate® 3D Thera weiterhin zu verwenden.
- Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt. Bitte benutzen Sie es nicht im Freien.
- Bewahren Sie alle Verpackungen und die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren.

## PRODUKTDDETAILS

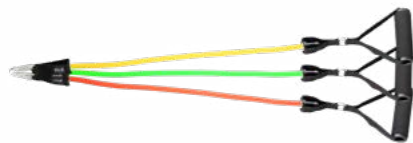


1. Oberes Gehäuse
2. Unteres Gehäuse
3. Plattform
4. Display
5. Roller
6. Griff
7. Netzanschluss
8. Start/Stopp-Taste

## BLUETOOTH-LAUTSPRECHER

Beim Einschalten der Multiplate® 3D Thera geht automatisch die Bluetooth-Funktion an. Sie werden einen kurzen Ton aus dem Gerät als Bestätigung hören. Schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Handy ein und verkoppeln Sie es mit dem Gerät namens BTMP3. Eine Stimme aus der Multiplate® 3D Thera wird Ihnen bestätigen, dass die Geräte miteinander verbunden sind. Wählen Sie sich nun die gewünschte Musik auf Ihrem Handy aus.

## WIDERSTANDBÄNDER



Drei Farben der Widerstandsbänder entsprechen den verschiedenen Widerstandswerten, von der niedrigsten in Gelb (4,5 kg), über die mittlere in Grün (13,5 kg) bis zu höchsten in Rot (22,5 kg).

Die Widerstandsbänder von Donnerberg lassen sich per Karabiner ganz einfach an die Vibrationsplatte befestigen und bieten dank der integrierten Handgriffe einen besonders festen Halt bei den Übungen.

## OVALER YOGA-BALL



Die Einbringung des Yoga-Balls in Ihr Trainingsprogramm führt zu einer höheren Beanspruchung der Tiefenmuskulatur, wodurch wirkungsvolles und erfolgreiches Training ermöglicht wird. Der ganze Körper wird durch die direkte Übertragung der Vibration in Schwingung gebracht. In der Kombination der Vibrationsplatte und dem Yoga-Ball kann auch wohltuende Chi-Massage genossen werden.

## YOGA – UND PILATES-STANGE



Die Yoga-Pilates-Stange wurde speziell entwickelt, um alle Muskeln im Körper zu stärken und die Haltungsausrichtung zu fördern. Mit einer hochwertigen gepolsterten Stange, elastischen Widerstandsbändern und 2 Fußschlaufen, die die Vibrationen direkt auf Ihren Oberkörper übertragen, bietet Yoga-Pilates-Stange ein vielseitiges Vibrationstraining.

## TRANSPORTROLLER



Räumen Sie das Gerät nach dem Training weg, damit es keine Stolpergefahr darstellt. Benutzen Sie die Roller auf der unteren Seite der Multiplate® 3D Sport. Ziehen Sie zuerst den Haltegriff auf der linken Seite des Gehäuses und halten Sie ihn im 45° Winkel. So können Sie das Gerät behutsam verschieben.

## SPORTSITZ MPS-889



Mit dem Sportsitz können Sie viele Übungen durchführen und dabei Ihr Gleichgewicht viel besser halten.

Bei Fragen zum Sportsitz wenden Sie sich an unsere Kundenberatung per E-Mail: [de.info@donnerberg.net](mailto:de.info@donnerberg.net).

## INBETRIEBNAHME

### BEVOR SIE MIT DEM TRAINING ANFANGEN

Suchen Sie sich einen geeigneten Ort für Ihre Multiplate® 3D Thera und Ihr Training aus. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene und feste Oberfläche, mit einer Schutzabdeckung für den Boden.

Die Multiplate® 3D Thera NICHT auf Teppichen oder Bettvorlagen verwenden, da sie sich verfärben oder abgenutzt werden können. Alle Fußbodenoberflächen sollten geschützt sein. Bei Fragen oder Bedenken wenden Sie sich an den Bodenhersteller.

### WICHTIG! AUFWÄRMEN UND ABWÄRMEN

Einer der wichtigsten Bestandteile ist die Vorbereitung Ihres Körpers auf das Training mit der Multiplate® 3D Thera.

**Das Aufwärmen der Muskeln** verringert die Verletzungsgefahr erheblich und dauert nur wenige Minuten. Milchsäure verursacht Muskelkater nach dem Training. Durch Dehnübungen wird sie jedoch in den Muskeln neutralisiert. Dehnübungen sollten gleich nach dem Training durchgeführt werden. Bleiben Sie nach den Cool Down Übungen in Bewegung, so wird die Milchsäure weiter reduziert.

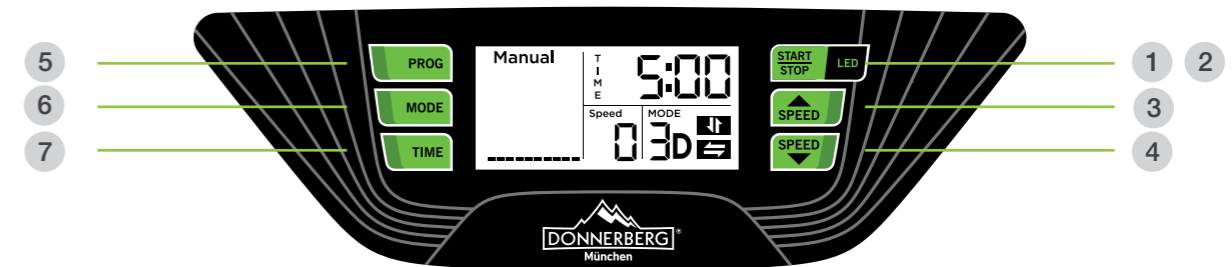
### EIN- UND AUSSCHALTEN DER MULTIPLATE® 3D THERA

Neben dem Kabelanschluss befindet sich der Knopf zum Ein- und Ausschalten der Multiplate® 3D Thera. Benutzen Sie diesen Knopf, um das Gerät ein- bzw. auszuschalten.

Legen Sie 2 x AAA-Batterien in die Fernbedienung ein.

**EMPFEHLUNG:** Wenn Sie zum ersten Mal eine Vibrationsplatte verwenden, können Sie die Multiplate® 3D Thera in die Nähe eines Gegenstandes platzieren, an dem Sie Ihr Gleichgewicht halten können, bis Sie sich an die Funktionsweise gewöhnt haben.

## DISPLAY FUNKTIONSWEISE



#### 1 START/STOP

Ein- und Ausschalten

#### 2 LED

Drücken Sie auf die Taste einmal für Dauerlicht.

Drücken Sie auf die Taste zweimal für Blinklicht

Drücken Sie auf die Taste dreimal, um das LED-Licht auszuschalten

#### 3 4 SPEED

Level 1 – 32

#### 5 PROG

Wählbare Trainingsprogramme P1, P2, P3 und manuell (Manual)

#### 6 MODE

Auswahl verschiedener Modi (Vibrationsarten)

#### 7 TIME

Zeitmodus (1 – 10 Minuten)

Bitte beachten Sie, dass die Trainingsdauer auf 5 Minuten voreingestellt ist. Vor dem Betätigen der START/STOPP-Taste können Sie die gewünschte Zeit selbst eingeben, indem Sie auf die TIME-Taste drücken.

## TRAININGSPROGRAMME IM MANUELLEN MODUS

Hinweis: Wenn Sie auf die START/STOPP-Taste am Display drücken, geht automatisch die oszillierende (seitenalternierende) Vibration, im manuellen Modus, an. Um die horizontale Vibration einzuschalten, drücken Sie einmal auf die Mode-Taste. Für die 3D-Vibration drücken Sie zweimal auf die Mode-Taste.

1. 2D-Vibration / oszillierende (seitenalternierende) Schwingungen
2. 2D-Vibration / horizontale Schwingungen
3. 3D-Vibration / horizontale + oszillierende (seitenalternierende) Schwingungen

Im manuellen Modus können Sie die Vibrationsart und Geschwindigkeit auch während des Trainings selbst einstellen. Bitte beachten Sie, dass Sie die gewünschte Zeit vor dem Betätigen der START/STOPP eingeben müssen. Wenn die Platte zu vibrieren anfängt, kann dies nicht mehr geändert werden. Sie läuft dann die vorgegebenen 5 Minuten.

Sie können das Training jederzeit beenden, indem Sie auf die START/STOPP-Taste drücken.

## PROGRAMME P1, P2 UND P3

Hinweis: Wenn Sie zu Anfang nicht die START/STOPP-Taste betätigen, sondern sich zuerst mit der Taste PROG das Trainingsprogramm auswählen, gehen die Programme der folgenden Reihe nach:

P1 – 3D-Vibration / horizontale + oszillierende Schwingungen

P2 – 3D-Vibration / horizontale + oszillierende Schwingungen

P3 – 2D-Vibration / horizontale Schwingungen

Wenn Sie ein viertes Mal auf die Taste PROG drücken, wird Ihnen erneut das manuelle Programm angezeigt: Manual - 2D-Vibration / oszillierende Schwingungen. Hier können Sie mit der MODE-Taste die Vibrationsart und Zeit einstellen.

### PROGRAMM P1 (Cardio)

In diesem Modus wird die Geschwindigkeit allmählich erhöht. Die Vibration startet auf der Geschwindigkeitsstufe 4, wechselt zur Stufe 8, dann zur Stufe 12 und geht wieder herunter auf Stufe 8 und dann auf Stufe 4. Bitte beachten Sie, dass die Multiplate® 3D Thera in diesem Programm seitenalternierend und horizontal, im 3D-Modus vibriert.



### PROGRAMM P2 (Fettverbrennung)

In diesem Modus beginnt die Vibration auf der Stufe 6 und wechselt dann zur Stufe 14. Dieser Vorgang wiederholt sich kontinuierlich. Bitte beachten Sie, dass die Multiplate® 3D Thera in diesem Programm seitenalternierend und horizontal vibriert - im 3D-Modus.



### PROGRAMM P3 (Körperformung)

In diesem Programm wird die Geschwindigkeit allmählich erhöht. Die Schwingung fängt mit der 2. Geschwindigkeitsstufe an, läuft dann weiter auf Stufe 6 und anschließend wechselt sie zur Stufe 10. Dieser Vorgang wiederholt sich kontinuierlich, bis die Trainingsdauer von 5 Minuten vorbei ist. Bitte beachten Sie, dass die Multiplate® 3D Thera in diesem Programm von links nach rechts (horizontal) vibriert – im 2D-Modus.



Hinweis: In den voreingestellten Programmen können Sie jederzeit die Geschwindigkeit Ihren Bedürfnissen nach anpassen, indem Sie auf die SPEED-Tasten drücken.

Sie können das Training jederzeit durch das Drücken auf die START/STOPP-Taste beenden.

## FERNBEDIENUNG FUNKTIONSWEISE



**Power-Taste** – Beim Betätigen dieser Taste geht automatisch das manuelle Programm mit der seitenalternierenden Vibration (Wippe) an. Die Vibration können Sie ändern, indem Sie die Mode-Taste betätigen.

**MODE** – Auswahl der verschiedenen Vibrationsarten. Drücken Sie einmal auf die Taste, um die horizontale Vibration zu aktivieren; ein zweites Mal für die 3D Vibration; drücken Sie dreimal auf die Taste, um wieder die seitenalternierende Vibration einzuschalten.

**SPEED** – Die Geschwindigkeit können Sie sich jederzeit selbst aussuchen, indem Sie auf die zwei Speed-Tasten drücken.

**TIME** – Zeitmodus (1 – 10 Minuten)  
Bitte beachten Sie, dass die Trainingsdauer auf 5 Minuten voreingestellt ist. Vor dem Betätigen der START/STOPP-Taste können Sie die gewünschte Zeit (bis zu 10 Minuten) selbst eingeben, indem Sie auf die TIME-Taste drücken.

**M** **Manuelles Programm** mit seitenalternierender Schwingung (Wippe). Die Vibrationsart kann auf der Taste MODE geändert werden.

In dem manuellen Programm können Sie die Intensität Ihres Trainings selbst bestimmen. Sie wählen sich die Vibrationsart, Geschwindigkeit und Trainingsdauer selber aus.

Drücken Sie auf die Taste M und danach auf die Mode-Taste, um sich die passende Vibrationsart auszusuchen. Richten Sie dann die Zeit (1-10 Min.) ein und drücken Sie anschließend auf die Start/Stopp-Taste. Sie können die Geschwindigkeit mit den Speed-Tasten ändern, auch wenn Sie schon mit dem Training begonnen haben.

Drücken Sie auf die Taste Start/Stopp, um das Training zu beenden.

## VIBRATIONSARTEN

### OSZILLIERENDE (WIPPENDE/SEITENALTERNIERENDE) VIBRATION

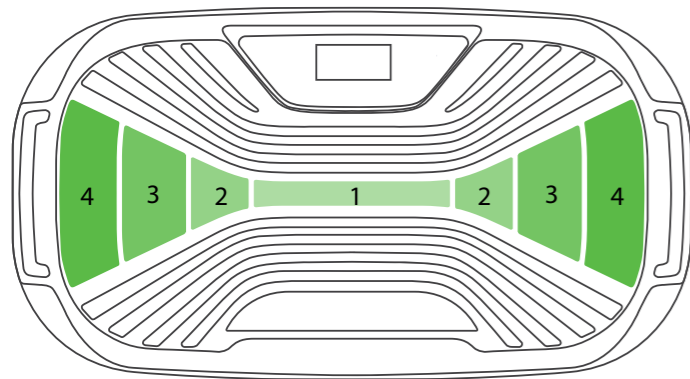
Die Multiplate® 3D Thera erzeugt wippende Bewegungen, die die natürliche Gehbewegung nachahmen und sich daher sehr natürlich anfühlen. Das Oszillation-Training verbessert die Körperwahrnehmung, Haltungskontrolle und Muskelleistung und kann als Baustein in ein Reha-Therapiekonzept nach Verletzungen integriert werden. Ein weiteres Einsatzgebiet kann die Behandlung von immobilisationsbedingtem Kraft- und Leistungsverlust sein. Der Frequenzbereich ist insbesondere an die Bedürfnisse eines durchschnittlichen Nutzers angepasst und soll zu langfristigen und kontinuierlichen Trainings-Ergebnissen beitragen.

### HORIZONTALE VIBRATION (HORIZONTAL SCHWINGEND)

Horizontale Vibrationen, die von der Multiplate® 3D Thera erzeugt werden, können einen knochenbildenden Effekt auslösen. Die Impulse provozieren natürliche Anpassungsreaktionen an die Beschleunigungskräfte, die durch horizontale Vibrationen induziert werden. Übungen auf der horizontal schwingenden Multiplate® 3D Thera haben positiven Einfluss auf degenerative Prozesse und die Funktionalität der Gelenke kann verbessert werden. Bei der horizontalen Vibration wird man automatisch mit niedrigeren Frequenzen trainieren. Die Intensität ist durch den Bewegungsumfang trotzdem groß. Sie soll zur Entspannung und zum schonenden Aufbau der Rückenmuskulatur beitragen können.

### 3D VIBRATION (SEITENALTERNIEREND & HORIZONTAL SCHWINGEND)

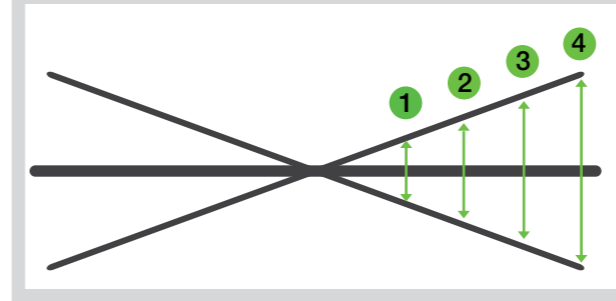
Bei dieser Vibrationsart verläuft der Vibrationsstrom seitenalternierend und horizontal. Mit den 3D-Vibrationen können Sie Ihre Übungen insgesamt intensivieren. Sie können zur Steigerung der Ausdauer sowie Leistung und Muskelkraft beitragen. Die Effektivität beim potenziellen Muskelaufbau und bei Verbesserung der ganz körperlichen Kondition ist deutlich höher als bei ausschließlich einer Vibrationsform allein. Der Kalorienverbrauch hängt von der Art der Übungen, von der Geschwindigkeitsstufe und von der Dauer des Trainings ab.



1. Anfänger
2. Anfänger intensiv
3. Fortgeschritten
4. Profi

## AMPLITUDE

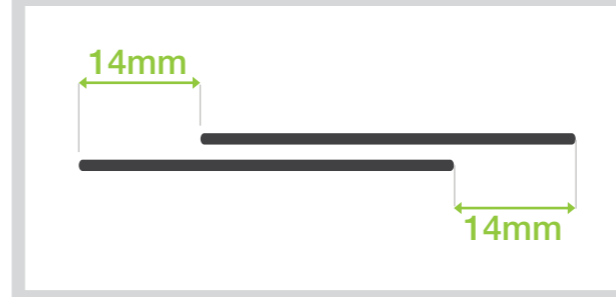
### OSZILLIERENDE SCHWINGUNG



### OSZILLIERENDE AMPLITUDE

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

### HORIZONTALE SCHWINGUNG



### HORIZONTALE AMPLITUDE

Die horizontale Amplitude beträgt 14 mm unabhängig von der Geschwindigkeit.

## MÖGLICHE ZIELE

- Verbesserung der Mobilität, Kraft und Ausdauer
- Stärkung schwacher Muskelstrukturen
- Steigerung der Flexibilität
- Erhöhung der Beweglichkeit des kompletten Bewegungsapparats
- Vorbeugung von Rückenschmerzen
- Stärkung der Sprunggelenke
- Zunahme an Knochendichte
- Verbesserung der Körperhaltung
- Lockerung verspannter Muskeln

Ganz gleich, ob Sie Ihren Körper formen und stärken, eine bessere Körperhaltung haben, oder Ihre Mobilität wiederherstellen möchten, die kompakte Multiplate® 3D Thera wird Ihnen dabei helfen. Mit ihren natürlichen Vibrationsarten bietet sie Ihnen ein effektives Training, wenn es darum geht Ihre Beweglichkeit und Muskelkraft wiederherzustellen. Die abwechslungsreichen Trainingsprogramme machen das Trainieren interessant, einfach und benutzerfreundlich.

## PFLEGE UND FEHLERBEHEBUNG

### PFLEGE UND AUFBEWAHRUNG

- Reinigen Sie die Multiplate® 3D Thera unmittelbar nach dem Gebrauch mit einem feuchten Tuch und mildem Reinigungsmittel. Stellen Sie vor dem Reinigen sicher, dass die Multiplate vom Stromnetz getrennt ist.
- Überprüfen Sie die Mutiplate® 3D Thera regelmäßig auf eventuelle Schäden. Schalten Sie sie nicht ein, wenn sie beschädigt zu sein scheint oder nicht richtig funktioniert. Versuchen Sie NICHT das Gerät selber zu reparieren, da dies in jedem Fall ein entsprechend qualifizierter Techniker durchführen muss.
- Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie die Mutiplate® 3D Thera nicht verwenden.

### FEHLERBEHEBUNG

Sollte das Gerät nicht ordnungsgemäß funktionieren, beachten Sie zunächst folgende Hinweise!

Wenn sich das Gerät über das Bedienfeld oder die Fernbedienung nicht bedienen lässt:

- Prüfen Sie, ob das Gerät über Stromkabel angeschlossen und eingeschaltet ist.
- Prüfen Sie, ob die Steckdose mit einem anderen Gerät funktioniert.
- Ersetzen Sie bei Bedarf die Sicherung im Stecker.

Wenn die Fernbedienung nicht funktioniert, das Gerät aber über das Bedienfeld bedienbar ist:

- Richten Sie den Sender der Fernbedienung direkt auf den Sensor des Bedienfelds.
- Wechseln Sie die Batterien in der Fernbedienung (2 x AAA-Batterien sind erforderlich).

### WARTUNG

- Sollte es zu einer Störung kommen, prüfen Sie zunächst, ob Sie alle in der Bedienungsanleitung enthaltenen Hinweise und Ratschläge beachtet haben.
- Wenn Sie keinen Hinweis auf eine Fehlfunktion finden können, steht Ihnen unser Reparaturservice für eine qualifizierte Reparatur zur Verfügung.
- Versuchen Sie unter keinen Umständen das Gehäuse selbst zu öffnen. Das Gerät darf nur von technisch geschulten Personen der Firma Donnerberg zur Reparatur geöffnet werden.

## TECHNISCHE DATEN

Benutzergewicht	max. 150 kg
Gerätemaß (LxBxH)	84 cm X 50 cm X 20,5 cm
Kabellänge	2 m
Gewicht Brutto/Netto	21 kg / 18,32 kg
Stromversorgung	220-240 V (50/60 Hz)
Motoren	2 Motoren (2x500W)
Motorleistung	Wippe (seitenalternierend) 500 Watt Horizontale Schwingung 500 Watt
Geschwindigkeiten	Wippe - 32 Stufen Horizontale Schwingung - 32 Stufen 3D Vibration - 32 Stufen
Programme	3 voreingestellte 3 manuelle
Vibrationsarten	Seitenalternierend / Horizontale / 3D
Amplitude	Wippe 2,2 – 8,5 mm Horizontale Schwingung 14 mm
Farbe	Schwarz-Weiß
Zusatzfunktionen	Bluetooth-Lautsprecher, LED-Licht
Zusatzartikel	Widerstandsbänder, ovaler Yoga-Ball, Yoga-Pilates-Stange, Fernbedienung
Frequenz	Wippe 5 - 10 Hz Horizontale Schwingung 31,7 - 46,7 Hz 3D Vibration 36,7 - 56,7 Hz

### STUHL MPS-889

Abmessungen	ca. 72,7 x 30,3 x 20 cm
Nettogewicht	ca. 3 kg
Bruttogewicht	ca. 5 kg



### Elektro- und Elektronikgeräte Informationen für private Haushalte

Das Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) enthält eine Vielzahl von Anforderungen an den Umgang mit Elektro- und Elektronikgeräten. Die wichtigsten sind hier zusammengestellt.

#### 1. Getrennte Erfassung von Altgeräten

Elektro- und Elektronikgeräte, die zu Abfall geworden sind, werden als Altgeräte bezeichnet. Besitzer von Altgeräten haben diese einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Altgeräte gehören insbesondere nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme.

#### 2. Batterien und Akkus sowie Lampen

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen. Dies gilt nicht, soweit Altgeräte einer Vorbereitung zur Wiederverwendung unter Beteiligung eines öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgers zugeführt werden.

#### 3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben.

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m<sup>2</sup> für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m<sup>2</sup>, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m<sup>2</sup> betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m<sup>2</sup> betragen. Vertreter haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.

Die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe eines Altgerätes besteht bei rücknahmepflichtigen Vertreibern unter anderem dann, wenn ein neues gleichartiges Gerät, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen erfüllt, an einen Endnutzer abgegeben wird.

Wenn ein neues Gerät an einen privaten Haushalt ausgeliefert wird, kann das gleichartige Altgerät auch dort zur unentgeltlichen Abholung übergeben werden; dies gilt bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln für Geräte der Kategorien 1, 2 oder 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter). Zu einer entsprechenden Rückgabe-Absicht werden Endnutzer beim Abschluss eines Kaufvertrages befragt.

Außerdem besteht die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe bei Sammelstellen der Vertreter unabhängig vom Kauf eines neuen Gerätes für solche Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, und zwar beschränkt auf drei Altgeräte pro Geräteart.

#### 4. Datenschutz-Hinweis

Altgeräte enthalten häufig sensible personenbezogene Daten. Dies gilt insbesondere für Geräte der Informations- und Telekommunikationstechnik wie Computer und Smartphones. Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse, dass für die Löschung der Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten jeder Endnutzer selbst verantwortlich ist.

#### 5. Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“

Das auf Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.



# MULTIPLATE® 3D Schadensmeldung

Sehr geehrter Kunde, sehr geehrte Kundin,  
bevor Sie mit dem Ausfüllen dieses Formulars beginnen, überprüfen Sie bitte, ob die Multiplate® 3D Thera richtig eingeschaltet, die Fernbedienung nicht zu weit weg vom Sensor ist, die Batterien der Fernbedienung stark genug sind usw. Es kann vorkommen, dass die Multiplate® 3D Thera plötzlich stehen bleibt, wenn die programmierte Übungszeit zu Ende ist oder dem Gerät zu viele Befehle auf einmal gegeben wurden. Stellen Sie die Übungszeit in diesem Fall auf Reset bzw. schalten Sie das Gerät aus und nach einer Minute wieder ein.

**IM FALL EINES SCHADENS, KONTAKTIEREN SIE UNS BITTE, BEVOR SIE DAS PRODUKT ZURÜCKSENDEN.**  
Unsere Telefonnummer lautet: +49 89 215 400 980.

## Produkt-Daten

Produktgruppe: Vibrationsplatte

Produktname: Multiplate® 3D Thera MP-888

Seriennummer: \_\_\_\_\_

Rechnungsnummer: \_\_\_\_\_

Kaufdatum: \_\_\_\_\_

Wo gekauft: \_\_\_\_\_

Mit Zubehör (Stuhl)  Ja  Nein

## Persönliche Daten

Firma: \_\_\_\_\_

Ansprechpartner: \_\_\_\_\_

Vor - und Nachname: \_\_\_\_\_

Straße und Hausnr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Bundesland/Land: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

## Fehlerbeschreibung

Bitte beschreiben Sie den Fehler so genau wie möglich (Wo, wann, wie er entstanden ist):

---

---

---

---

---

---

Ich habe den Kaufnachweis/Rechnung/Kaufbeleg beigelegt.

Ich stimme den Garantie- und Rückgaberrichtlinien der Firma Donnerberg zu.

Ja  Nein

Datum

Unterschrift

---

---

Bitte beachten Sie, dass nur vollständig ausgefüllte Aufträge bearbeitet werden können. Legen Sie bitte unbedingt eine Kopie der Rechnung oder der Quittung bei. Senden Sie die vollständig ausgefüllte Garantiefall/Schadensmeldung an:

Donnerberg S.G.  
Von-Werthern-Str.4a  
96487 Dörfles-Esbach  
Deutschland  
Oder per E-Mail:  
de.info@donnerberg.net



# Multiplate 3D

## THERA MP-888



USER MANUAL

GERMAN ENGINEERING & DESIGN

### ENGLISH

Dear customer,

Congratulations on the purchase of the Donnerberg Multiplate® 3D Thera!

Please read these operating instructions carefully before starting up the machine and beginning your training. Check the device before use - DO NOT operate if damaged.

If in doubt, please contact our customer support. Please keep this manual for future reference.

To prevent the risk of injury, make sure that all persons have read and understood these operating instructions before using the device.

### TABLE OF CONTENTS

GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS .....	22
MEDICAL RECOMMENDATIONS.....	22
UNPACKING .....	23
PARTS OF THE PRODUCT .....	23
BLUETOOTH .....	24
RESISTANCE BANDS .....	24
OVAL YOGA BALL .....	24
YOGA AND PILATES BAR.....	24
EASY TRANSPORT.....	24
SPORT SEAT MPS-889 .....	24
INSTRUCTIONS FOR USE.....	25
BEFORE YOU START.....	25
DISPLAY FUNCTION.....	26
TRAINING PROGRAMMES IN MANUAL MODE.....	26
TRAINING PROGRAMS P1, P2 AND P3 .....	27
REMOTE CONTROL .....	28
VIBRATION MODES.....	29
OSCILLATION.....	29
HORIZONTAL VIBRATION .....	29
3D VIBRATION (OSCILLATION & HORIZONTAL VIBRATION).....	29
CARE AND TROUBLESHOOTING.....	30
POSSIBLE GOALS/BENEFITS.....	30
STORAGE & CLEANING .....	30
TROUBLESHOOTING .....	30
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	31
MAINTENANCE .....	31
DISPOSAL.....	32
MULTIPLATE® 3D THERA Damage report.....	34

## GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

- Consult your doctor before beginning any exercise or diet programme
- Follow the warm up exercises before you commence with your workout.
- Increase speed, intensity and duration of exercises gradually.
- This device is not intended for use by children or pregnant women.
- To prevent injuries, do not jump or kneel on the device while it is in operation.
- Avoid damaging the surface of the device by hitting or scratching it with heavy objects.
- After each use, the device must always be switched off and unplugged.
- Do not insert any objects into the openings of the device.
- Always switch off the device and disconnect the power outlet before cleaning.
- Do not let the device get wet with any type of liquid.
- Do not use the device in places such as bathrooms, swimming pools or spas.
- In addition, do not use the device while your hands are wet.
- Place the device on a solid, flat surface with a suitable cover for your floor.
- Make sure that the ventilation holes are not covered.
- Keep a minimum distance of 100 cm between the device and the wall or other objects.
- Only one person is allowed to use the device at a time.
- The voltage and electrical circuit to which the device is connected must always comply with the laws in force.

## MEDICAL RECOMMENDATIONS

Before using the Multiplate® 3D Thera, consult your doctor if you suffer from any of the following conditions:

- Recent surgeries
- Injuries to the knees, shoulders, back, or neck
- Gallstones
- Heart conditions or cardiovascular diseases
- High or low blood pressure
- Acute thrombosis
- Acute hernia
- Acute infectious diseases
- Severe diabetes
- Epilepsy
- Severe migraines
- Osteoporosis with severe fractures
- Malignant tumors
- Pacemakers, stents, or IUDs
- Implants, artificial joints, or limbs less than 6 months old
- Recent surgical scars or infections
- Cancer

If you feel weak or dizzy during use, discontinue use immediately. Seek medical attention if you experience symptoms such as nausea, chest or limb pain, palpitations, or any other abnormal symptoms.

Pregnant women are strongly advised against using the vibration plate.

Please consider the following guidelines to maximize the benefits of the Multiplate® 3D Thera:

- To achieve the desired results in the long term, it is recommended to use the Multiplate® 3D Thera 1 - 3 times per week. Consistent use over time will help you reach your goals.
- Wear socks or athletic shoes while training on the Multiplate® 3D Thera.
- Before starting your training, remember to perform warm-up exercises.
- Begin your training at the lowest speed setting and gradually increase the intensity as you progress.
- Do NOT use the Multiplate® 3D Thera on a full stomach: vibrations can cause discomfort after eating.
- Avoid using the device immediately after eating. Limit your water intake to no more than one glass immediately before training.
- Stop training immediately if you feel tired, uncomfortable, or dizzy.

## UNPACKING



**WARNING - The Multiplate® 3D Thera is heavy. Please ask a friend or a family member to help you unpack and position the unit.**

- Keep all plastic bags out of the reach of children. There is a risk of suffocation.
- The device must not be used by children without adult supervision and the recommendation of a physician.
- Make sure that the device is not damaged before use. If there are visible damages before or during use, unplug the Multiplate® from the power outlet and contact the supplier. Do not attempt to continue using the Multiplate® 3D Thera in this case.
- The device is intended for private use, not for commercial purposes. Do not use the device outdoors.
- Store all packaging and the instruction manual in a safe place, out of the reach of children and pets.

## PARTS OF THE PRODUCT

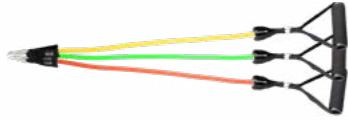


1. Upper case
2. Bottom case
3. Platform
4. Display
5. Roller
6. Handle
7. Power cable
8. ON/OFF Switch

## BLUETOOTH

When you switch on MULTIPLATE® 3D Thera Bluetooth function switches on automatically. Turn on bluetooth on your phone and pair it with the bluetooth device named BTMP3. Once both devices are paired up, a voice from the MULTIPLATE® 3D Thera will confirm that the devices are connected. Select the desired music from your phone and enjoy while exercising.

## RESISTANCE BANDS



Three colors of resistance bands correspond to different resistance levels, from the lowest in yellow (4.5 kg), through the medium in green (13.5 kg) to the highest in red (22.5 kg). The resistance bands can be easily attached to the vibration plate with a carabiner and, thanks to the integrated handles, offer a firm hold during the exercises.

## OVAL YOGA BALL



Incorporating the yoga ball into your exercise program will put more strain on the core muscles, making your training even more effective. The vibrations are directly transmitted throughout the whole body. With the combination of the vibration plate and the yoga ball, you can also enjoy a beneficial Chi massage.

## YOGA AND PILATES BAR



The yoga and pilates bar is specially designed to help you build muscle strength and improve your posture. Coming with a high-quality padded bar, elastic resistance bands and 2 foot straps that transmit the vibrations directly to your upper body, the yoga and pilates bar is a great addition to a whole body vibration workout.

## EASY TRANSPORT



After the training, the rolling wheels at the bottom of the Multiplate® 3D Thera allow you to easily relocate and put away the machine in order to avoid the risk of tripping. Firstly pull the handle on the left side of the case and hold it at a 45° angle. Here's how you can carefully relocate the machine.

## SPORT SEAT MPS-889



The sport seat allows you to work on different muscle groups and improve balance. If you have any questions about the sport seat, please contact our customer service at: [uk.info@donnerberg.net](mailto:uk.info@donnerberg.net)

## INSTRUCTIONS FOR USE

### BEFORE YOU START

Choose a suitable place for your Multiplate® 3D Thera. Place the machine on a solid, flat level surface with a suitable cover.

Do NOT use the Multiplate® 3D Thera on carpets or bedspreads, as they may discolor or wear out. All floor surfaces should be protected. If you have any questions or concerns, please contact the floor manufacturer.

### WARMING UP AND COOLING DOWN – IMPORTANT

One of the most important parts of your workout is preparing your body for exercise on the Multiplate® 3D Thera. Warming up the muscles significantly reduces the risk of injury and only takes a few minutes. Lactic acid causes muscle soreness after training. However, it is neutralized in the muscles through stretching exercises. Stretching exercises should be performed immediately after training. Stay in motion after the cool-down exercises to further reduce lactic acid.

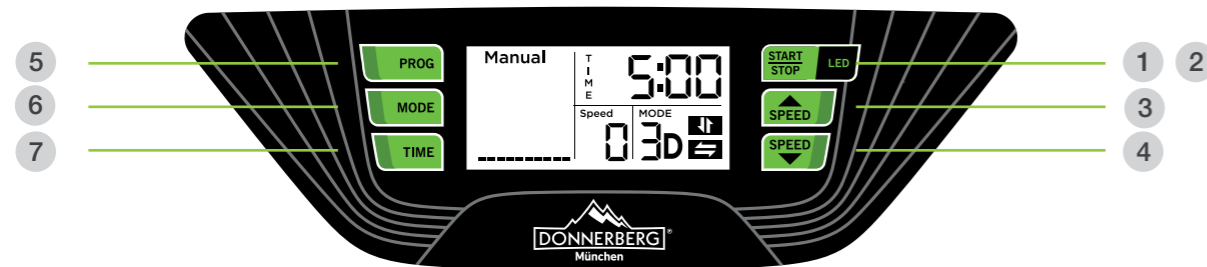
### SWITCHING THE MULTIPLATE® 3D THERA ON AND OFF

Next to the cable connection is the button for switching the Multiplate® 3D Thera on and off. Use this button to switch the device on and off.

Insert 2 x AAA batteries in the remote control.

RECOMMENDATION: If this is your first time using a vibration plate, you can place the Multiplate® 3D Thera near an object that you can keep your balance until you get used to it.

## DISPLAY FUNCTION



### 1 START/STOP

To switch on and off

### 2 LED

Press the button once for steady light.

Press the button twice for flashing light

Press the button three times to turn off the LED light

### 3 4 SPEED

Level 1 – 32

### 5 PROG

Selectable training programmes P1, P2, P3 and Manual

### 6 MODE

Selection of different modes (vibration types)

### 7 TIME

Time mode (1-10 minutes)

Please note training duration is preset to 5 minutes. Before pressing the START / STOP button, you can enter the desired time yourself by pressing the TIME button.

## TRAINING PROGRAMMES IN MANUAL MODE

Note: If you press the START / STOP button on the display, the oscillating (side-alternating) vibration is on by default. To turn on horizontal vibration, press the MODE button once. To start the 3D vibration, press the MODE button twice.

1. 2D vibration / Oscillation
2. 2D vibration / Horizontal vibration
3. 3D vibration / Oscillation + horizontal vibration

In manual mode, you can set the type of vibration and speed yourself during training. Please note that you have to enter the desired time before pressing START / STOP. If the plate starts to vibrate, this cannot be changed, it will run for the specified 5 minutes.

You can end the training at any time by pressing the START / STOP button.

## TRAINING PROGRAMS P1, P2 AND P3

Note: If you do not press the START / STOP button at the beginning, but first select the training program with the PROG button, the programs follow the following sequence:

P1 - 3D vibration / Horizontal vibration + Oscillation (up & down)

P2 - 3D vibration / Horizontal vibration + Oscillation (up & down)

P3 - 2D vibration / Horizontal vibration

If you press the PROG button for the fourth time, the manual program will automatically start: Manual - 2D vibration / oscillating vibrations. Here, you can adjust type and duration of vibration using the MODE button.

### PROGRAMME P1 (Cardio)

In this mode, the speed is gradually increased. The vibration starts at speed level 4, then switches to level 8, then to level 12, and goes back down to level 8 and then to level 4. Please note that the device in this programme vibrates with the horizontal vibration + oscillation in 3D mode.



### PROGRAMME P2 (Fat burning)

In this mode, vibration starts at level 6 and then changes to level 14. This process is repeated continuously. Please note that the device vibrates in this programme with the horizontal vibration + oscillation 3D mode.



### PROGRAMME P3 (Body shaping)

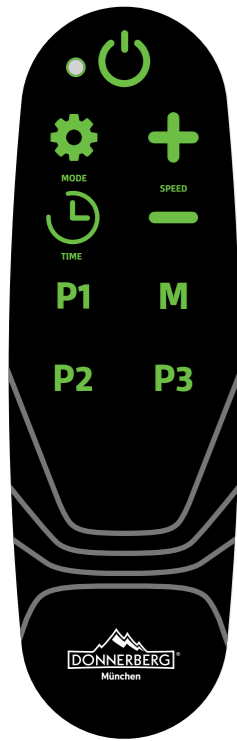
In this program, the speed gradually increases. The vibration starts at the 2nd speed level, then continues to level 6, and then switches to level 10. This process repeats continuously until the training duration of 5 minutes is over. Please note that the Multiplate® 3D Thera vibrates from left to right (horizontally) in this program in 2D mode.








Note: In the preset programs, you can adjust the speed to your needs at any time by pressing the SPEED buttons.

You can end the workout at any time by pressing the START / STOP button.

## REMOTE CONTROL



-  **Power button** – When this button is pressed, the manual program with the Oscillation (up & down) starts automatically. You can change the vibration by pressing the Mode button.
-  **MODE** – Selection of the different types of vibration. Press the button once to turn on the horizontal vibration; a second time for horizontal vibration + Oscillation (up & down) ; press the button three times to switch the Oscillation (up & down) on again.
-  **SPEED** – You can choose the speed yourself at any time by pressing the speed buttons.
-  **TIME** – time mode (1 - 10 minutes)  
Please note that the training duration is preset to 5 minutes. Before pressing the START / STOP button, you can enter the desired time yourself (up to 10 minutes) by pressing the TIME button.
-  **M** **Manual program** with left & right alternating vibration. The vibration type can be changed using the MODE button.

In the manual programme you can determine the intensity of your training. You can choose the type of vibration, speed and duration of training.

Press the M button and then the Mode button to select the desired vibration. Set the time (1-10 minutes) and then press the START / STOP button. You can change the speed with the speed buttons, even if you have already started training.

You can end the workout at any time by pressing the START / STOP button.

## VIBRATION MODES

### OSCILLATION

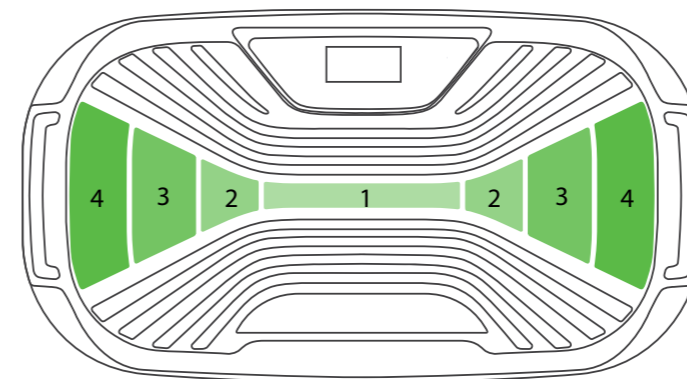
The Multiplate® 3D Thera creates rocking movements that feel very natural. The oscillation training improves body awareness, posture control and muscle performance and can be integrated as a building block in the rehab therapy after injuries. In the treatment of immobilization-related loss of power and performance is also beneficial. The frequency range is specifically tailored to the needs of an average user and is intended to contribute to long-term and continuous training results.

### HORIZONTAL VIBRATION

Horizontal vibrations produced by the Multiplate® 3D Thera can stimulate bone formation. These impulses prompt natural adaptive responses to the acceleration forces induced by horizontal vibrations. Exercises on the horizontally oscillating Multiplate® 3D Thera positively influence degenerative processes and can enhance joint functionality. Despite training at lower frequencies with horizontal vibration, the intensity remains substantial due to the expansive range of motion. This modality aims to promote relaxation and facilitate the gentle strengthening of back muscles.

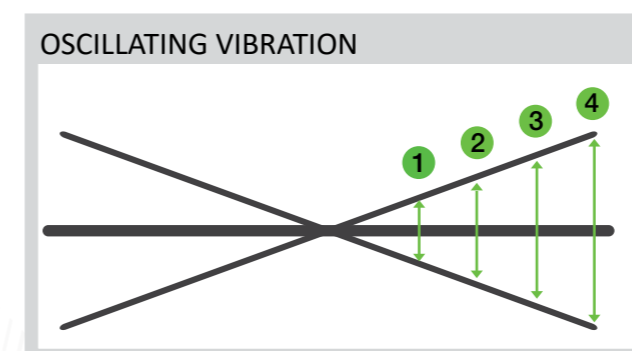
### 3D VIBRATION (OSCILLATION & HORIZONTAL VIBRATION)

With this type of vibration, the vibration current alternates between the sides in combination with the micro-vibration. With the 3D vibrations you can intensify your exercises overall. They are particularly suitable for increasing endurance as well as performance and muscle strength. The effectiveness in building muscle and improving the overall physical condition is significantly higher than with only one vibration. Calorie expenditure depends on the type of exercises, speed level, and duration of training.



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

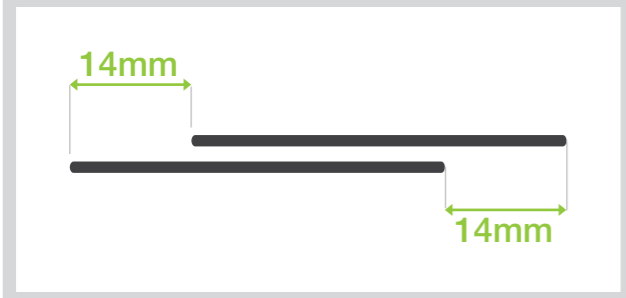
### AMPLITUDE



#### OSCILLATING AMPLITUDE

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

## HORIZONTAL VIBRATION



## HORIZONTAL AMPLITUDE

The horizontal amplitude is 14 mm regardless of the speed.

## POSSIBLE GOALS/BENEFITS

- Improves mobility, strength, and endurance
- Strengthens weak muscle structures
- Increases flexibility
- Enhances overall joint mobility
- Helps prevent back pain
- Strengthens ankle joints
- Promotes bone density
- Improves posture
- Relaxes tense muscles

Whether your goal is to shape and strengthen your body, improve posture, or restore mobility, the compact Multiplate® 3D Thera will help you. With its natural vibration modes, it offers effective training for regaining mobility and muscle strength. The diverse training programs make exercising interesting, simple, and user-friendly.

## CARE AND TROUBLESHOOTING

### STORAGE & CLEANING

- Clean the Multiplate® 3D with a damp cloth and mild detergent immediately after the use. Ensure the Multiplate® 3D is unplugged from the mains before cleaning.
- Regularly check the Multiplate® 3D Thera but do not switch it on if it appears to be damaged or if it is operating incorrectly. Do NOT attempt to carry out any repair to the Multiplate® 3D as malfunctioning cases must be referred to a qualified technician.
- Remove from the plug when not in use.

### TROUBLESHOOTING

If the machine is not functioning properly, please follow these guidelines first!

If the machine cannot be operated via the control panel or remote control:

- Check if the machine is connected to power and turned on.
- Test if the power outlet works with another device.
- Replace the fuse in the plug if necessary.

If the remote control is not working, but the device can be operated via the control panel:

- Direct the remote control transmitter directly towards the control panel sensor.
- Replace the batteries in the remote control (2 x AAA batteries are required).

## MAINTENANCE

- In case of a malfunction, first check if you have followed all the instructions and advice provided in the user manual.
- If you cannot find any indication of a malfunction, our repair service is available for qualified repairs.
- Under no circumstances attempt to open the housing yourself. The machine should only be opened for repair by technically trained personnel from Donnerberg.

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

User weight	max. 150 kg
Dimensions (LxWxH)	83 cm X 48.5 cm X 19 cm
Cable length	2 m
Gross/Net weight	19.5 kg/16.8 kg
Power supply	220-240 V (50/60 Hz)
Motor	2 Motors
Motor power	Oscillation (Side-alternating) 500 Watt Horizontal vibration 20 Watt
Speeds	Oscillation 32 levels Horizontal vibration 32 levels 3D Vibration 32 levels
Program	3 preset 3 manual
Vibration types	Oscillation / Horizontal vibration / 3D
Amplitude	2,2 – 8,5 mm
Colour	Black
Additional functions	Bluetooth speaker, LED light
Accessories	Resistance bands, Oval yoga ball, yoga/pilates bar, remote control
Frequency	Oscillation 5 - 10 Hz Horizontal vibration 31.7 – 46.7 Hz 3D Vibration 36.7 – 56.7 Hz

### EXERCISE SEAT MPS-889

Dimensions	Approx. 72.7 x 30.3 x 20 cm
Net weight	Approx. 3 kg
Gross weight	Approx. 5 kg



## Electric and electronic devices Information for private households

The Waste Electrical and Electronic Equipment Regulations 2018 (WEEE) in the United Kingdom contains several requirements concerning the handling of electric and electronic devices as waste. In the following paragraphs, we list the most important requirements for you.

### 1. Separated recycling of „old devices“

Electric and electronic devices that have become waste are called old devices. Owners of such old devices have to bring these to recycling facilities, where these are handled and recorded separately from urban solid waste. Old devices must not end up in the household refuse. In fact they have to be collected in special collecting and recycling systems.

### 2. Possibility for disposal of „old devices“

Owners of old devices from private households can dispose these at the public waste disposal authorities or bring them to producer or seller related disposal locations. You can find these disposal locations online: <http://www.recycle-more.co.uk>

### 3. Privacy information

Old devices often contain private data, especially appliances from data processing and communication equipment, as smartphones or hard discs. In your own interest, please arrange to eliminate all personal and private data from your disposed equipment.

### 4. Meaning of the symbol „crossed out waste container“

The labelled symbol showing the „crossed out waste container“ on electric and electronic equipment indicates that the concerning equipment has to be disposed separately from urban solid waste.



### 5. The Waste Electrical and Electronic Equipment Regulations 2018 (WEEE)

Following the implementation of the Directive 2012/19/EU and its British transportation WEEE Regulations 2018, we as a producer of EEE are registered in the Public register of Electrical and Electronic Equipment Producers. The register is held in England and Wales by the Environment Agency.

# MULTIPLATE® 3D THERA Damage report

Dear customer,  
Before you start filling out this form, please check whether the Multiplate® 3D Thera is switched on correctly, the remote control is not too far from the sensor, the batteries in the remote control are strong enough, etc. It may happen that the Multiplate® 3D Thera suddenly stops when the programmed exercise time has ended or the device has been given too many commands at once. In this case, reset the exercise time or switch the device off and on again after one minute.

## IN THE EVENT OF DAMAGE, PLEASE CONTACT US BEFORE YOU RETURN THE PRODUCT!

Our phone number is: +49 89 215 400 980.

### Product Data

Product group: Vibration plate

Product name: Multiplate® 3D Thera MP-888

Serial number: \_\_\_\_\_

Bill number: \_\_\_\_\_

Date of purchase: \_\_\_\_\_

Place of purchase: \_\_\_\_\_

With accessories (sports seat)  Yes  No

### Personal data

Company: \_\_\_\_\_

Contact person: \_\_\_\_\_

First and Last Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Postcode / town: \_\_\_\_\_

Country: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

### Damage Description:

Please describe the error/damage as precisely as possible (where, when, how it occurred):

---

---

---

---

---

I have attached the proof of purchase / invoice / a copy of the invoice or purchase receipt.  
I agree to Donnerberg company return policy.  Yes  No

Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Please note that only fully completed orders can be processed. Please be sure to enclose a copy of the invoice or receipt.  
Send the completed form to:

Donnerberg S.G.  
Von-Werthern-Str.4a  
96487 Dörfles-Esbach  
Germany  
Or via email:  
uk.info@donnerberg.net





**Bei allen Fragen kontaktieren  
Sie unser Kundenservice**  
de.info@donnerberg.net  
+49 89 215 400 980

[www.donnerberg.net](http://www.donnerberg.net)