

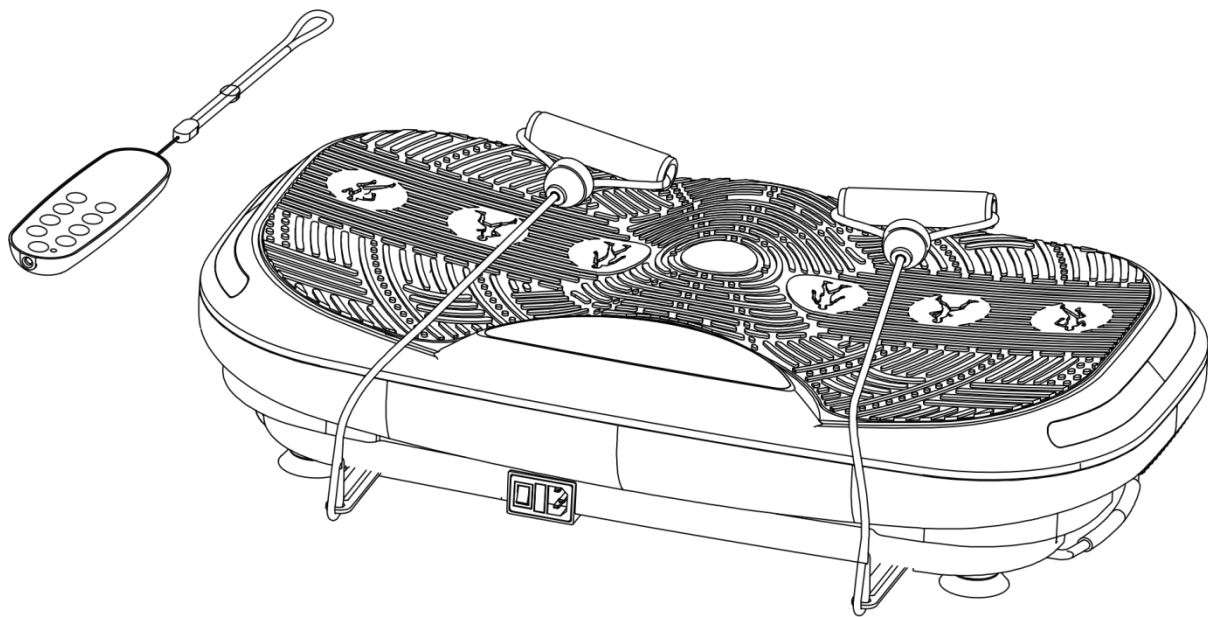


# FITBOARD 3D VIBRATION PLATFORM

## EXERCISE MACHINE

### SF-VP822057

### USER MANUAL



English, Page 1~12

**IMPORTANT!** Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 13~24

**IMPORTANT!** Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



[WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM](http://WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM)

# **IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions. To reduce the risk of burns, fires, electric shock or personal injury, please read all instructions carefully before operating this product and keep this manual for future reference.

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 265lbs (120kgs).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

Read all instructions before using (this appliance).

**DANGER** – To reduce the risk of electric shock:

- 1) Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

**WARNING** – To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to persons:

- 1) An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- 2) Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- 3) Close supervision is necessary when this appliance is used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
- 4) Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- 5) Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
- 6) Do not carry this appliance by supply cord or use cord as a handle.
- 7) Keep the cord away from heated surfaces.
- 8) Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
- 9) Never drop or insert any object into any opening.
- 10) Do not use outdoors.
- 11) Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- 12) To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.

## SAVE THESE INSTRUCTIONS

- 1) Do not attempt to repair this product yourself.
- 2) This product is designed for household use only.
- 3) To reduce the risk of electric shock, this appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). This plug will fit in a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician to install the proper outlet. Do not change the plug in any way.
- 4) The maximum weight capacity of this unit is 265 lbs (120kgs).
- 5) Don't use this machine for more than 10 min at a time.

## Ordering Replacement Parts (U.S. and Canadian Customers only)

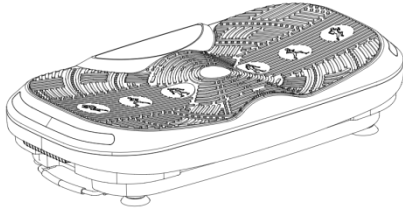
Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the "EXPLODED DIAGRAM" (page 25) and "PARTS LIST" (page 12)

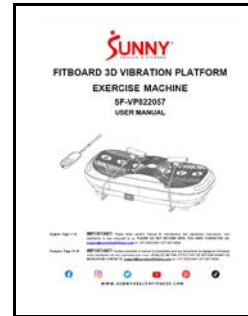
Please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

# ASSEMBLY CONTENTS

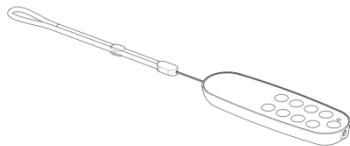
WHEN OPENING THE CARTON, THE FOLLOWING PARTS CAN BE FOUND:



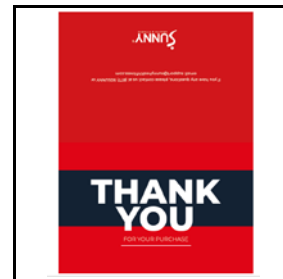
Main Product



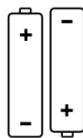
Manual



Remote Control



Thank You Card



Button Cell Battery



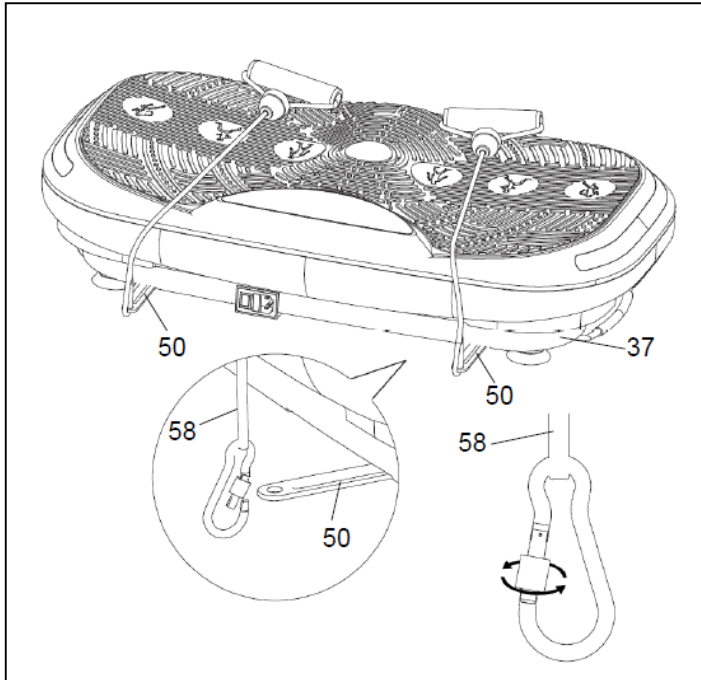
Power Cord



Resistance Band

# **ASSEMBLY INSTRUCTION**

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877- 907-8669).



## **STEP 1**

Turn the 2 **Resistance Band Fixed Pieces (No. 50)** out of the **Bottom Metal Frame (No. 37)**.

Loosen the carabiner locks on the end of the 2 **Resistance Bands (No. 58)**. Attach the 2 **Resistance Bands (No. 58)** to the holes on the 2 **Resistance Band Fixed Pieces (No. 50)** as left picture showed. Then tighten the carabiner lock in place.

**NOTE:** Make sure the carabiner locks on the end of the 2 **Resistance Bands (No. 58)** are tightened in place, to avoid them loose during use.

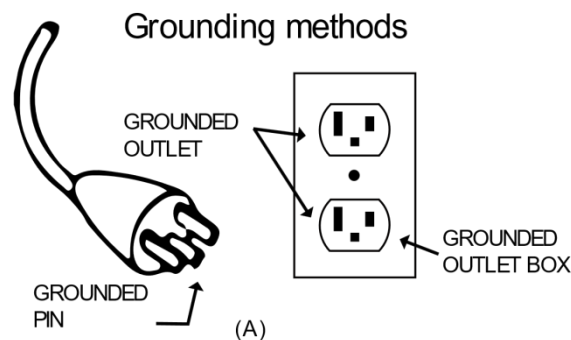
*The assembly is complete!*

# **IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION**

**IMPORTANT NOTE:** This machine requires a power source of **110 Volts** in order to properly operate. For your safety, as well as the safety of others, please verify that the power source is correct before powering the machine. Any power supply source above or below this level could cause significant damage to the machine and/or user.

## **GROUNDING METHODS:**

This machine must be grounded. Should the machine malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This machine is equipped with a plug that has an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.



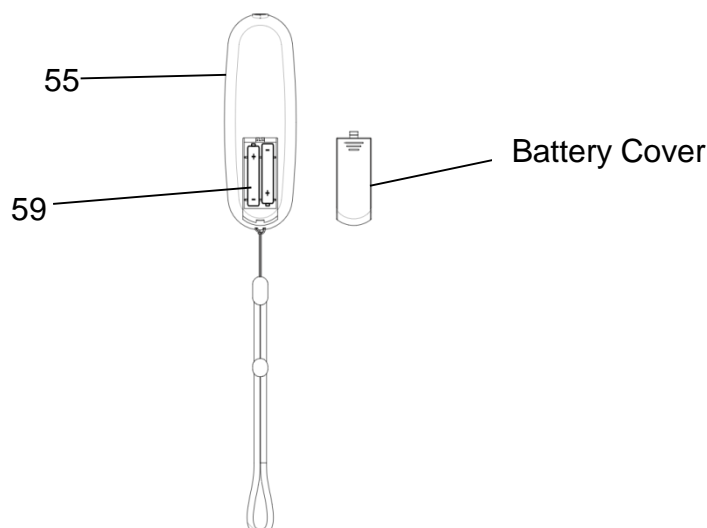
## **CAUTION:**

Improper connection of the machine can result in risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are unsure whether the machine has been properly grounded. Do not modify the plug provided with this machine. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. Ensure that the machine is connected to an outlet with the same configuration as the plug. Do not use an adaptor for this machine.

## **WARNING!**

1. **NEVER** use a ground fault circuit interrupt (GFCI) outlet with this machine. Route the power cord away from all moving parts of the machine, including the transportation wheels.
2. **NEVER** operate the machine using a generator or UPS power supply.
3. **NEVER** remove any cover on this machine without first disconnecting the power cord.
4. **NEVER** expose the machine to rain or moisture. This machine is not designed for outdoor use or use in any high humidity environment.

# **BATTERY INSTALLATION AND REPLACEMENT**



## **BATTERY INSTALLATION:**

1. Take out 2 AAA **Batteries (No. 59)** from the PE bag.
2. Press the buckle of the battery cover on the back of **Remote Control (No. 55)**, then remove the battery cover.
3. Install the 2 AAA **Batteries (No. 59)** into the battery case on the back of **Remote Control (No. 55)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
4. Press the buckle of the battery cover, then put the battery cover back to the back of **Remote Control (No. 55)**.

*The installation is complete!*

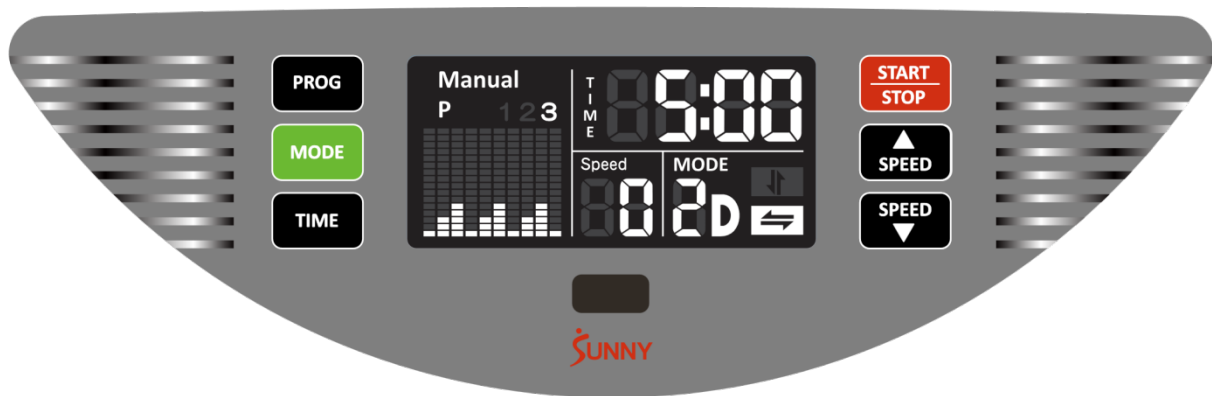
## **BATTERY REPLACEMENT:**

1. Press the buckle of the battery cover on the back of **Remote Control (No. 55)**, then remove the battery cover.
2. Remove the 2 old AAA **Batteries (No. 59)** in the battery case and install 2 new AAA batteries into the battery case on the back of **Remote Control (No. 55)**. Pay attention to the battery + and – poles before installing.
3. Press the buckle of the battery cover, then put the battery cover back to the back of **Remote Control (No. 55)**.

*The replacement is complete!*

Dispose the old batteries according to your state or regional guidelines.

# THE DISPLAY CONSOLE



## CONTROL PANEL



## REMOTE CONTROL

### FUNCTION DESCRIPTION

**NOTE:** Before using, connect one end of **Power Cord (No. 54)** to the machine, then plug the other end of **Power Cord (No. 54)** in a suitable power socket. Turn the switch on the rear of the machine to the “I” position ensuring the switch illuminates.

The machine will be in manual program, display “2D” in the MODE window, display “5:00” in the TIME window, and display “0” in the SPEED window after the machine is turned on.

Before starting the vibration, the user could select the desired program (manual program, program 1, program 2, program 3). The console panel would show the program the user have chosen.



To select the program, the user could press the “PROG” button on the console panel. The user could also press the desired button on the remote control to select the program.

P1: Program 1

P2: Program 2


P3: Program 3

M: Manual program

Once the program is selected, the user can set the time by pressing or holding the “TIME” button on the console panel or remote control. The user could also set the speed levels by pressing the SPEED + or – button on the console panel or the remote control.


## MANUAL PROGRAM


The machine will be in manual program after the machine is turned on. The user can change the time by pressing or holding the “TIME” button on the console panel or remote control. Speed level could also be changed by pressing the SPEED + or – button on the console panel or the remote control. In manual program, the machine will start at the lowest speed level, so the user will not be able to decrease the speed.

The user could stop the vibration at any time by pressing the “START/STOP” button on the console panel or  button on remote control.

## PRE-SET PROGRAMS

There are 3 pre-set programs. The user could select the pre-set programs by pressing the “PROG” button on the console panel or pressing the desired program button on the remote control ( P1 , P2 or P3) .

The user can set the time by pressing or holding the “TIME” button on the console panel or remote control. Then press the “START/STOP” button on the console panel or  button on remote control to start the vibration. Once the pre-set program is started, the user could change the speed level.

The user could stop the vibration at any time by pressing the “START/STOP” button on the console panel or  button on remote control.










Speed levels for each pre-set program are showed in the following table.

TIME (Minutes)	P1 (Speed levels) Oscillation+Linear	P2 (Speed levels) Oscillation+Linear	P3 (Speed levels) Linear
10-9	2	7	1
9-8	4	3	5
8-7	6	7	3
7-6	6	3	1
6-5	6	7	5
5-4	6	3	3
4-3	6	7	1
3-2	6	3	5
2-1	4	7	3
1-0	2	3	1

## TROUBLESHOOTING

- No lights; does not respond to control panel or remote control.**
  - Check the machine if it is plugged in and switched on.
  - Check if the socket work with an alternative electrical product.
  - Replace fuse in plug.
- Remote control does not operate the machine, but the machine does respond to control panel.**
  - Point the remote control transmitter directly at the control panel's sensor.
  - Replace batteries in remote control (2pcs AAA batteries).
- Speed is too fast.**
  - Adjust speed using the SPEED + or – button on the console panel or the remote control.

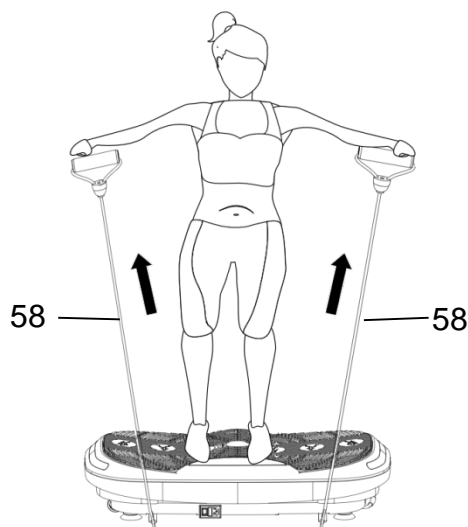
## KEY FUNTION DESCRIPTION

CONTROL PANEL	REMOTE CONTROL	FUNTION DESCRIPTION
PROG	   	Select manual/P1/P2/P3 program
MODE		Select “2D or 3D MODE” in MANUAL MODE
TIME		Settle the sport time
START/STOP		Start or stop the vibration platform
SPEED +/-	 	Adjust the speed

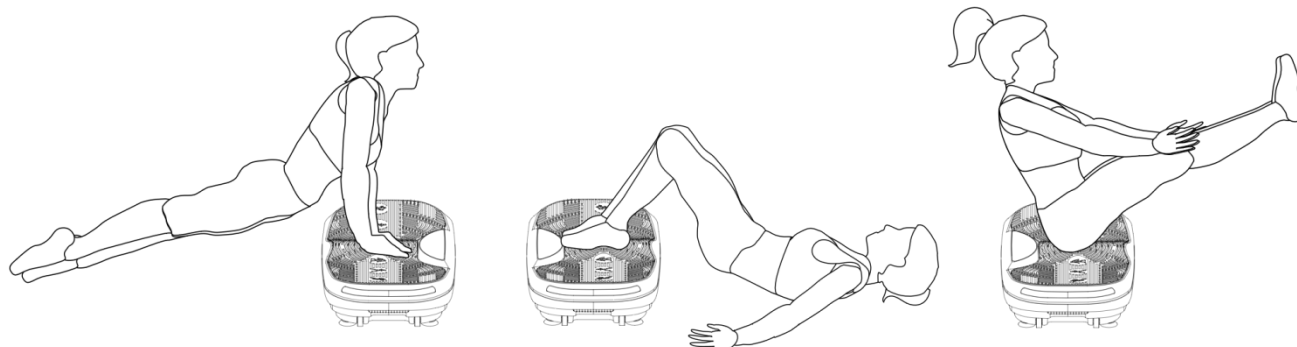
If the problem cannot be solved with about troubleshooting, contact the customer service at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

# USAGE INSTRUCTION

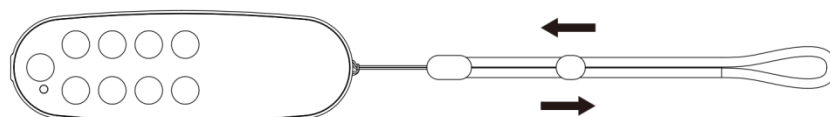
1. The machine is with 2 **Resistance Bands (No. 58)**. The user could do the vibration as below pictures showed.



2. Except the resistance bands, there are also some ways to use the machine, as below pictures showed.

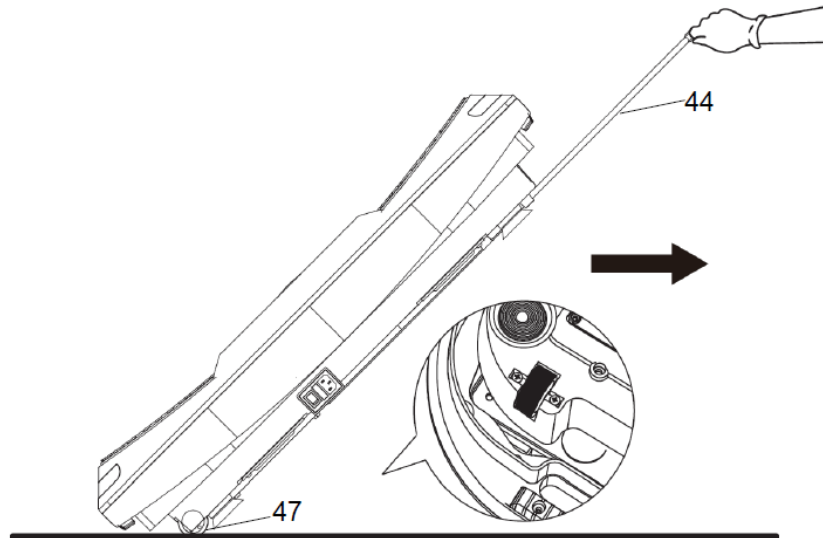


3. The remote control strap is adjustable and can be personalized to fit the user's arm.



## **MOVING THE MACHINE**

There are 2 **Transportation Wheels (No. 47)** under the right side of the machine (console panel side is front). Hold the left side of the machine and lift the machine to a 45° angle, pull out the **Pushing Rod (No. 44)**. Now you could move the machine.



## **MAINTENANCE GUIDE**

### **Cleaning the machine:**

- Make sure that the machine is switched off and the plug is disconnected before you begin.
- Allow the machine to cool down.
- Clean the machine with a slightly damp cloth only. Never use brushes, aggressive cleaning agents, petrol, thinners, or alcohol. Rub the machine dry with a clean dry cloth.
- Never immerse the machine in water to clean it and ensure water cannot get into the machine.
- Wait until the machine is completely dry before using it again.
- Take care when rolling up the power cord to avoid damaging it.
- You should ideally store the machine in its original packaging and keep it in a clean, dry place.
- You can also clean the remote control with a slightly moistened cloth. Remove the batteries first before you begin. Be careful not to swallow the batteries and keep it in a safe place! Allow the remote control to dry completely before replacing the batteries.

### **Download SunnyFit - For Home Fitness:**



SunnyFit is an all-in-one home fitness app designed to empower users of all levels to achieve their fitness goals. Discover over 1,000 free on-demand workout video courses crafted by certified trainers, tailored for various exercise equipment such as indoor bikes, treadmills, rowers, ellipticals, dumbbells, bodyweight, and even resistance band exercises. Whether you have equipment or not, SunnyFit offers the perfect workout for every fitness level and preference. You can enjoy a collection of over 300 free workout courses that require nothing more than your body and the SunnyFit app.

# PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.	No.	Description	Spec.	Qty.
1	Control Panel Sticker		1	32	Bushing	POM	2
2	Screen Fender	PC	1	33	Spindle for Up and Down Vibration		1
3	Pedal Leather	PVC	1	34	Hexagonal Socket Head Screw	M8*42	1
4	Decorative Cover	PC	2	35	Hexagonal Socket Head Bolt	M10*48.5	2
5	Cross Tapping Screw	ST3*8	12	36	Bearing Seat		2
6	Cross Tapping Screw	ST4*12	4	37	Bottom Metal Frame		1
7	Screw	M5*10	19	38	Screw	M5*6	2
8	Upper Cover	ABS	1	39	EMC PCB		1
9	Screen Display PCB		1	40	Flat Gasket	Φ6*16*1.5	4
10	Middle Cover	ABS	1	41	Screw	M6*25	2
11	PVC Pad	PVC	2	42	Bottom Cover	PP	1
12	Flat Head Tapping Screw	ST4*12	4	43	Screw	M5*16	4
13	Cross Tapping Screw	ST4*12	15	44	Pushing Rod		1
14	Vibration Frame		1	45	Foot Pad	PVC	4
15	Hexagonal Socket Head Screw	M5*30	16	46	Motor Control PCB		1
16	Rubber Bearing	Φ32*Φ35*13.5	4	47	Transportation Wheel	PA66	2
17	Spindle for Left and Right Vibration		1	48	Transportation Wheel Axis	Φ8*46mm	2
18	Locking Nut	M10	3	49	Cross Tapping Screw	ST4*16	4
19	Flat Gasket	Φ10*21*1.5	5	50	Resistance Band Fixed Piece	125*20*T2.75	2
20	Plastic Bearing Sleeve	POM	6	51	Switch with Light		1
21	Hexagonal Socket Head Bolt	M10*53	1	52	PCB Bracket	ABS	1
22	V Belt 1	4P/180J	1	53	Hexagonal Socket Head Screw	M6*20	2
23	Motor for Left and Right Vibration		1	54	Power Cord		1
24	Motor for Up and Down Vibration		1	55	Remote Control		1
25	Locking Nut	M8	2	56	Flat Gasket	Φ6	4
26	Flat Gasket	Φ8*16*1.5	3	57	Screw	M6*12	2
27	Bearing	6000 2RS, Z5	2	58	Resistance Band		2
28	Lined Column	POM	1	59	Battery	AAA	2
29	Belt Wheel	POM	1	60	Hexagonal Socket Head Screw	M6*10	2
30	Hexagonal Socket Head Bolt	M8*55	1	61	Flat Gasket	Φ6*14	2
31	V Belt 2	4PJ338/133J	2	62	Bushing		2

# **INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser correctement cet appareil. Il est important de lire entièrement le présent manuel avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser. L'utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'appareil est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il vous incombe de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés de tous les avertissements et précautions.

1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 60 cm (2 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 120 kgs (265lbs).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement; Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, des précautions de base doivent toujours être prises, notamment les suivantes :

Lisez toutes les instructions avant d'utiliser (cet appareil).

**DANGER** - Pour réduire le risque de choc électrique:

1) Débranchez toujours cet appareil de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.

**AVERTISSEMENT** - Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures:

- 1) Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé, et avant de mettre ou d'enlever des pièces.
- 2) Ne pas faire fonctionner l'appareil sous une couverture ou un oreiller. Un chauffage excessif peut se produire et provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
- 3) Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par, sur ou près d'enfants, d'invalides ou de personnes handicapées.
- 4) Utilisez cet appareil uniquement pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- 5) N'utilisez jamais cet appareil si le cordon ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou endommagé, ou s'il est tombé dans l'eau. Retournez l'appareil à un centre de service pour examen et réparation.
- 6) Ne portez pas cet appareil par le cordon d'alimentation et ne l'utilisez pas comme poignée.
- 7) Gardez le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- 8) Ne faites jamais fonctionner l'appareil si les ouvertures d'air sont bloquées. Maintenez les ouvertures d'air libres de peluches, de cheveux et autres.
- 9) Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans une ouverture quelconque.
- 10) Ne pas utiliser à l'extérieur.
- 11) Ne pas utiliser dans des endroits où des produits en aérosol (spray) sont utilisés ou dans des endroits où de l'oxygène est administré.
- 12) Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.

## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

- 1) N'essayez pas de réparer ce produit vous-même.
- 2) Ce produit est conçu pour un usage domestique uniquement.
- 3) Pour réduire le risque de choc électrique, cet appareil est équipé d'une fiche polarisée (une lame est plus large que l'autre). Cette fiche ne peut être insérée dans une prise polarisée que dans un sens. Si la fiche ne s'insère pas complètement dans la prise, inversez-la. Si elle ne s'adapte toujours pas, contactez un électricien qualifié pour installer la prise adéquate. Ne modifiez pas la fiche de quelque façon que ce soit.
- 4) La capacité de poids maximale de cet appareil est de 120 kgs (265 lbs).
- 5) N'utilisez pas cet appareil pendant plus de 10 min à la fois.

## Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)

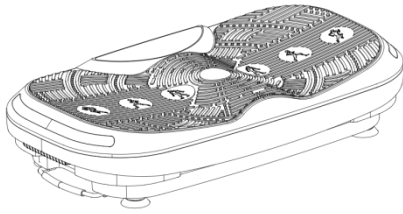
Veillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

- ✓ Le numéro de modèle (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le nom du produit (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le numéro de pièce figurant sur le « SCHÉMA ÉCLATÉ » (page 25) et la « LISTE DES ÉLÉMENTS » (page 24)

Veillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

# CONTENUS D'ASSEMBLAGE

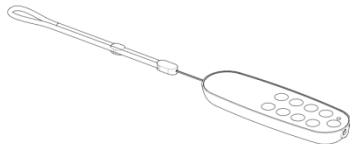
EN OUVRANT LE CARTON, ON PEUT TROUVER LES PIÈCES SUIVANTES:



Produit Principal



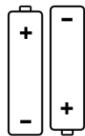
Manuel



Télécommande



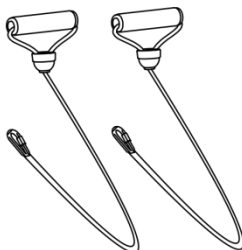
Carte de Remerciement



Pile Bouton



Cordon d'Alimentation

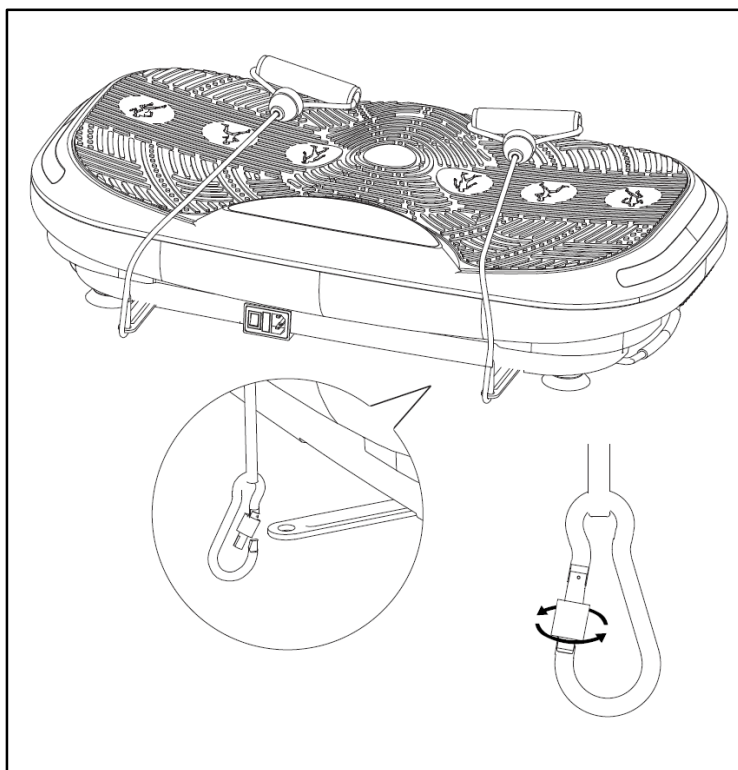


Bande de Résistance



# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## ÉTAPE 1:

Tournez les 2 **Bandes de Résistance Pièces Fixes (N° 50)** hors du **Cadre Métallique Inférieur (N° 37)**.

Desserrez les mousquetons à l'extrémité des 2 **Bandes de Résistance (N° 58)**. Fixez les 2 **Bandes de Résistance (N° 58)** aux trous des 2 **Bandes de Résistance Pièces Fixes (N° 50)** comme indiqué sur la photo de gauche. Puis serrez le mousqueton de verrouillage en place.

**REMARQUE:** Assurez-vous que les mousquetons de verrouillage à l'extrémité des 2 **Bandes de Résistance (N° 58)** sont bien serrés, afin d'éviter qu'ils ne se desserrent pendant l'utilisation.

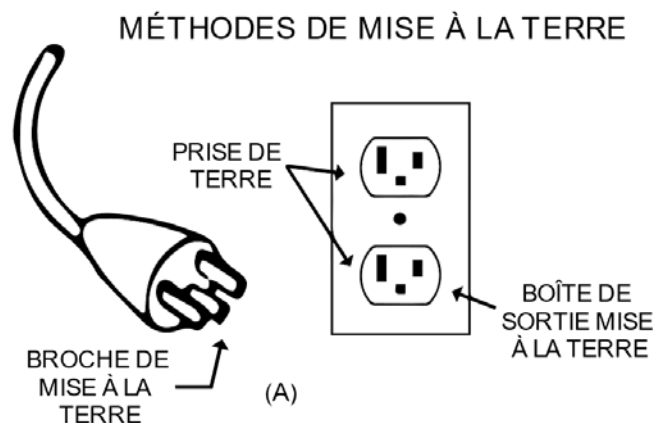
*L'assemblage est terminé!*

# INFORMATIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

**REMARQUE IMPORTANTE:** Cette machine nécessite une source d'alimentation de **110 volts** pour pouvoir fonctionner correctement. Pour votre sécurité, ainsi que pour celle des autres, veuillez vérifier que la source d'alimentation est correcte avant de mettre la machine sous tension. Toute source d'alimentation supérieure ou inférieure à ce niveau pourrait causer des dommages importants à la machine et/ou à l'utilisateur.

## **MÉTHODES DE MISE À LA TERRE :**

Cette machine doit être mise à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne de la machine, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Cette machine est équipée d'une fiche comportant un conducteur de mise à la terre de l'équipement et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée sur une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre, conformément aux codes et règlements locaux.



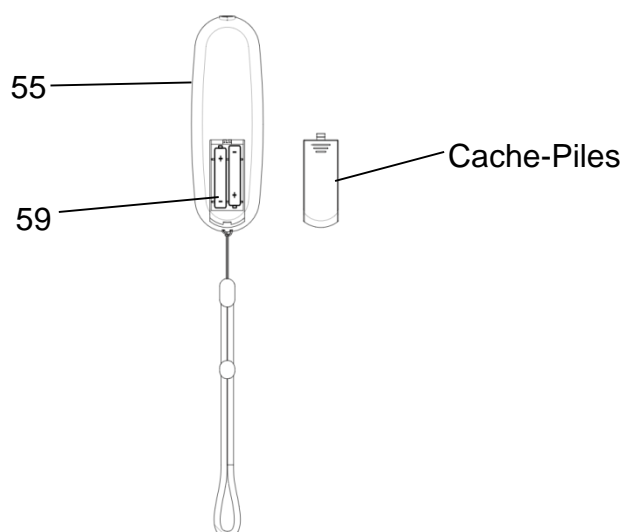
## **ATTENTION:**

Une connexion incorrecte de la machine peut entraîner un risque de choc électrique. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un réparateur qualifié si vous n'êtes pas sûr que la machine a été correctement mise à la terre. Ne modifiez pas la fiche fournie avec cette machine. Si elle ne convient pas à la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié. Assurez-vous que la machine est connectée à une prise de courant ayant la même configuration que la fiche. N'utilisez pas d'adaptateur pour cette machine.

## **AVERTISSEMENT!**

1. N'utilisez **JAMAIS** une prise de courant avec disjoncteur de fuite à la terre (GFCI) avec cette machine. Faites passer le cordon d'alimentation à l'écart de toutes les pièces mobiles de la machine, y compris les roues de transport.
2. N'utilisez **JAMAIS** la machine en utilisant un générateur ou une alimentation sans coupure.
3. Ne retirez **JAMAIS** le couvercle de l'appareil sans avoir débranché le cordon d'alimentation.
4. N'exposez **JAMAIS** l'appareil à la pluie ou à l'humidité. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé à l'extérieur ou dans un environnement très humide.

# INSTALLATION ET REMPLACEMENT DES PILES



## INSTALLATION DES PILES:

1. Sortez 2 AAA **Piles (N° 59)** du sac PE.
2. Appuyez sur la boucle du couvercle des piles à l'arrière de la **Télécommande (N° 55)**, puis retirez le couvercle des piles.
3. Installez les 2 AAA **Piles (N° 59)** dans le compartiment à piles situé à l'arrière de la **Télécommande (N° 55)**. Faites attention aux pôles + et - des piles avant de les installer.
4. Appuyez sur la boucle du couvercle des piles, puis replacez le couvercle à l'arrière de la **Télécommande (N° 55)**.

*L'installation est terminée!*

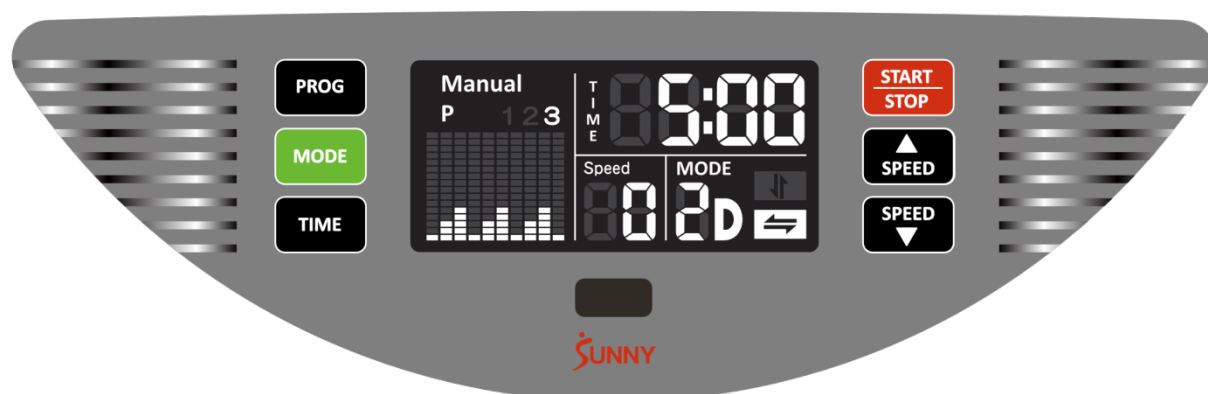
## REEMPLACEMENT DES PILES:

1. Appuyez sur la boucle du couvercle des piles à l'arrière de la **Télécommande (N° 55)**, puis retirez le couvercle des piles.
2. Retirez les 2 vieilles AAA **Piles (N° 59)** du compartiment à piles et installez 2 nouvelles piles AAA dans le compartiment à piles situé à l'arrière de la **Télécommande (N° 55)**. Faites attention aux pôles + et - des piles avant de les installer.
3. Appuyez sur la boucle du couvercle des piles, puis replacez le couvercle des piles à l'arrière de la **Télécommande (N° 55)**.

Le remplacement est terminé !

Jetez les piles usagées conformément aux directives de votre pays ou de votre région.

# LA CONSOLE D'AFFICHAGE



## PANNEAU DE CONTRÔLE



## TÉLÉCOMMANDE

### DESCRIPTION DES FONCTIONS

**REMARQUE:** Avant de l'utiliser, connectez une extrémité du **Cordon d'Alimentation (N° 54)** à la machine, puis branchez l'autre extrémité du **Cordon d'Alimentation (N° 54)** dans une prise de courant appropriée. Tournez l'interrupteur situé à l'arrière de la machine sur la position "I" en vous assurant que l'interrupteur s'allume.

La machine sera en programme manuel, affichera "2D" dans la fenêtre MODE, affichera "5:00" dans la fenêtre TIME, et affichera "0" dans la fenêtre SPEED après la mise en marche de la machine.

Avant de démarrer la vibration, l'utilisateur pouvait sélectionner le programme souhaité (programme manuel, programme 1, programme 2, programme 3). Le panneau de la console affiche le programme que l'utilisateur a choisi.

Pour sélectionner le programme, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton "PROG" du panneau de la console. L'utilisateur peut également appuyer sur le bouton souhaité de la télécommande pour sélectionner le programme.

P1: Programme 1

P2: Programme 2

P3: Programme 3

M: Programme manuel

Une fois le programme sélectionné, l'utilisateur peut régler le temps en appuyant ou en maintenant enfoncé le bouton "TIME" sur le panneau de la console ou sur la télécommande. L'utilisateur peut également régler les niveaux de vitesse en appuyant sur le bouton SPEED + ou - du panneau de la console ou de la télécommande.

## **PROGRAMME MANUEL**

La machine sera en programme manuel après sa mise en marche. L'utilisateur peut modifier l'heure en appuyant ou en maintenant enfoncé le bouton "TIME" sur le panneau de la console ou sur la télécommande. Le niveau de vitesse peut également être modifié en appuyant sur le bouton SPEED + ou - du panneau de la console ou de la télécommande. En programme manuel, la machine démarre au niveau de vitesse le plus bas, l'utilisateur ne peut donc pas diminuer la vitesse.


L'utilisateur peut arrêter la vibration à tout moment en appuyant sur le bouton "START/STOP" sur

le panneau de la console ou  sur le bouton de la télécommande.

## **PROGRAMMES PRÉÉTABLIS**

Il existe 3 programmes préétablis. L'utilisateur peut sélectionner les programmes préétablis en appuyant sur le bouton "PROG" sur le panneau de la console ou en appuyant sur le bouton du programme désiré sur la télécommande ( P1, P2 ou P3).

L'utilisateur peut régler l'heure en appuyant ou en maintenant enfoncée la touche "TIME" sur le panneau de la console ou sur la télécommande. Ensuite, appuyez sur le bouton "START/STOP"

sur le panneau de la console ou  sur le bouton de la télécommande pour démarrer la vibration.

Une fois que le programme préétabli est lancé, l'utilisateur peut modifier le niveau de vitesse.

L'utilisateur peut arrêter la vibration à tout moment en appuyant sur le bouton "START/STOP" du

panneau de la console ou  sur le bouton de la télécommande.










Les niveaux de vitesse pour chaque programme préétabli sont indiqués dans le tableau suivant.

TEMPS (Minutes)	P1 (Niveaux de Vitesse) Oscillation+Linéaire	P2 (Niveaux de Vitesse) Oscillation+Linéaire	P3 (Niveaux de Vitesse) Linéaire
10-9	2	7	1
9-8	4	3	5
8-7	6	7	3
7-6	6	3	1
6-5	6	7	5
5-4	6	3	3
4-3	6	7	1
3-2	6	3	5
2-1	4	7	3
1-0	2	3	1

## DÉPANNAGE

- Aucune lumière ; ne répond pas au panneau de commande ou à la télécommande.**
  - Vérifiez que l'appareil est branché et allumé.
  - Vérifiez si la prise fonctionne avec un produit électrique alternatif.
  - Remplacez le fusible de la prise.
- La télécommande ne fait pas fonctionner la machine, mais la machine répond au panneau de commande.**
  - Dirigez l'émetteur de la télécommande directement vers le capteur du panneau de commande.
  - Remplacez les piles de la télécommande (2 piles AAA).
- La vitesse est trop rapide.**
  - Réglez la vitesse à l'aide du bouton SPEED + ou - du panneau de la console ou de la télécommande.

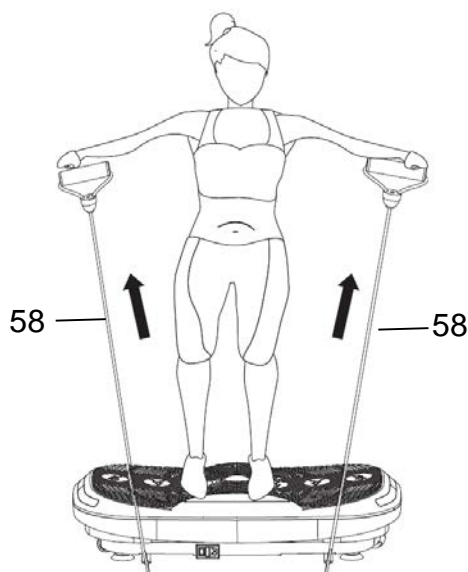
## DESCRIPTION DE LA FONCTION CLÉ

PANNEAU DE CONTRÔLE	TÉLÉCOMMANDE	DESCRIPTION DES FONCTIONS
PROG (PROGRAMME)	   	Sélectionnez le programme manuel/P1/P2/P3
MODE		Sélectionnez "MODE 2D ou 3D" dans MODE MANUEL.
TIME (HUERE)		Régler le temps de sport
START/STOP (COMMENCER/ARRETER)		Démarrer ou arrêter la plateforme vibrante
SPEED +/- ( VITESSE +/-)	 	Régler la vitesse

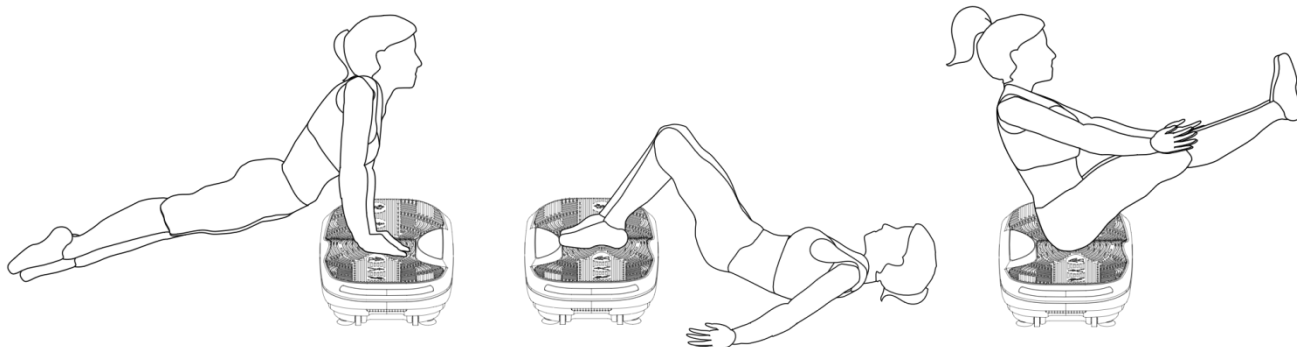
Si le problème ne peut être résolu à l'aide du dépannage ci-dessus, contactez le service clientèle à l'adresse [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

# INSTRUCTION D'USAGE

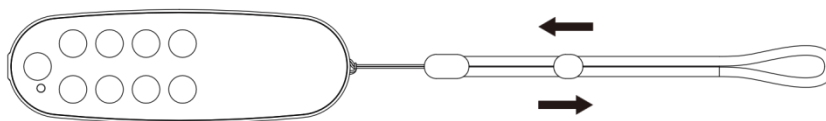
1. La machine est équipée de 2 **Bandes de Résistance (N° 58)**. L'utilisateur peut effectuer les vibrations comme le montrent les photos ci-dessous.



2. En dehors des bandes de résistance, il existe également d'autres façons d'utiliser la machine, comme le montrent les photos ci-dessous.

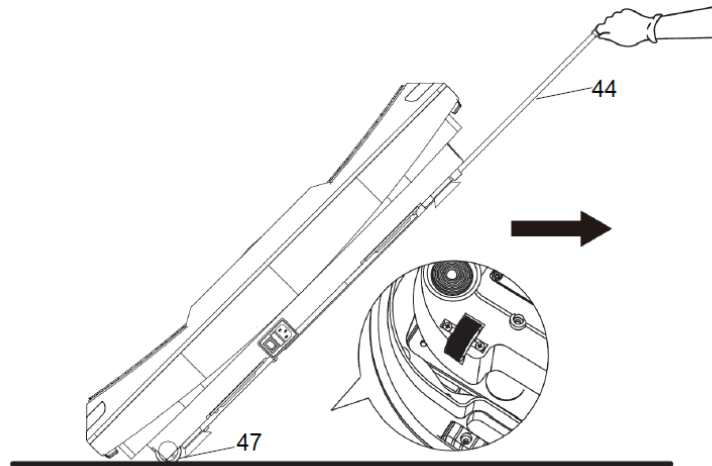


3. La sangle de la télécommande est réglable et peut être personnalisée pour s'adapter au bras de l'utilisateur.



## DÉPLACER LA MACHINE

Il y a 2 **Roues de Transport (N° 47)** sous le côté droit de la machine (le côté du panneau de la console est à l'avant). Tenez le côté gauche de la machine et soulevez-la à un angle de 45°, puis tirez sur la **Tige de Poussée (N° 44)**. Vous pouvez maintenant déplacer la machine.



## GUIDE DE MAINTENANCE

### **Nettoyage de la machine:**

- Assurez-vous que la machine est éteinte et que la fiche est débranchée avant de commencer. Laissez la machine refroidir.
- Nettoyez la machine avec un chiffon légèrement humide uniquement. N'utilisez jamais de brosses, de produits de nettoyage agressifs, d'essence, de diluants ou d'alcool. Frottez la machine pour la sécher avec un chiffon propre et sec.
- Ne plongez jamais la machine dans l'eau pour la nettoyer et veillez à ce que l'eau ne puisse pas pénétrer dans la machine.
- Attendez que la machine soit complètement sèche avant de l'utiliser à nouveau.
- Faites attention en enroulant le cordon d'alimentation pour ne pas l'endommager.
- L'idéal est de ranger la machine dans son emballage d'origine et de la conserver dans un endroit propre et sec.
- Vous pouvez également nettoyer la télécommande avec un chiffon légèrement humidifié. Avant de commencer, retirez les piles. Faites attention à ne pas avaler les piles et conservez-les dans un endroit sûr ! Laissez la télécommande sécher complètement avant de remplacer les piles.

### **Télécharger SunnyFit - Pour le Fitness à domicile:**



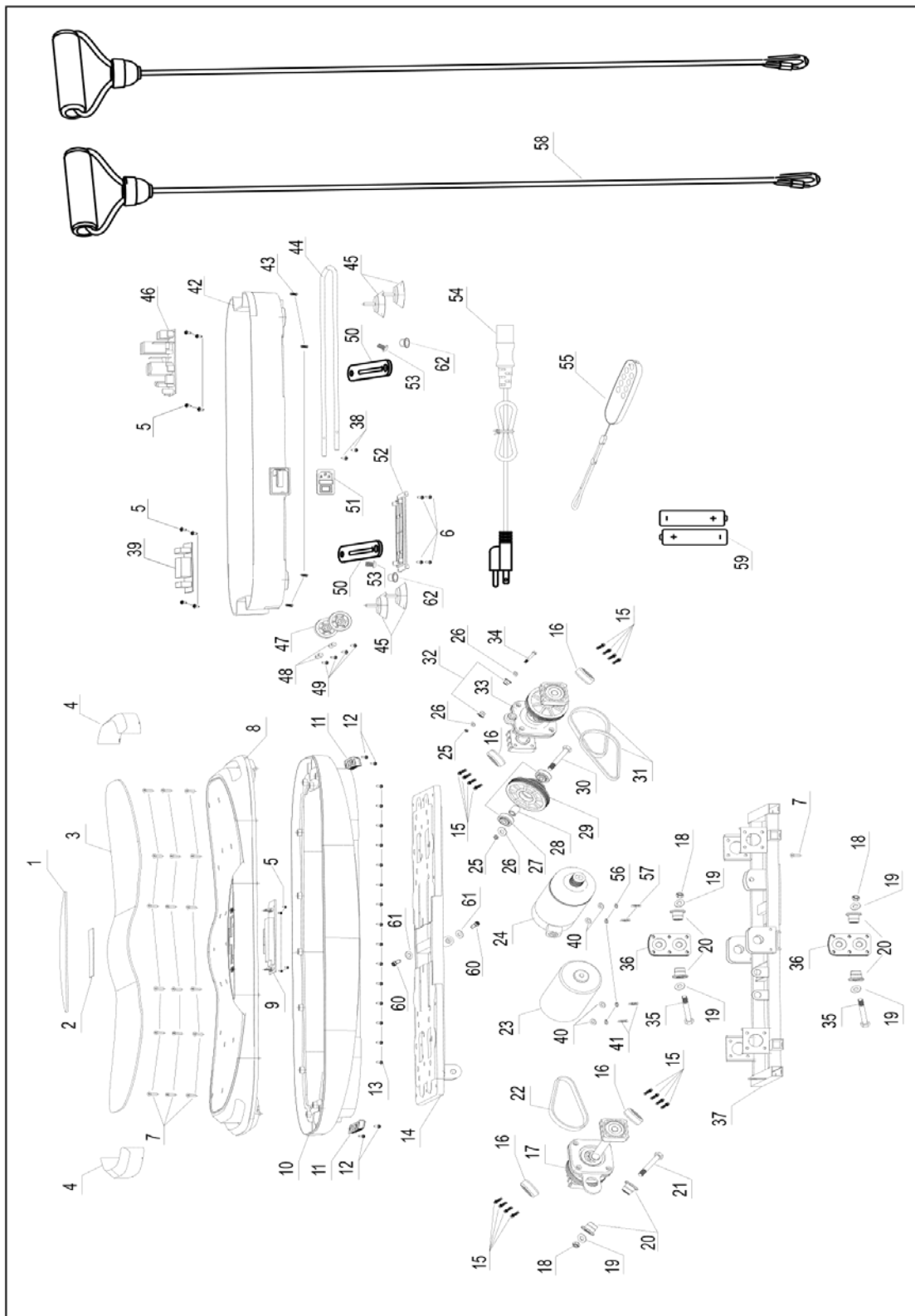
SunnyFit est une application de fitness à domicile tout-en-un conçue pour permettre aux utilisateurs de tous niveaux d'atteindre leurs objectifs de fitness. Découvrez plus de 1 000 cours vidéo d'entraînement gratuits à la demande, conçus par des entraîneurs certifiés et adaptés à divers équipements d'exercice tels que les vélos d'intérieur, les tapis de course, les rameurs, les elliptiques, les haltères, le poids du corps et même les exercices avec des bandes de résistance. Que vous disposiez d'un équipement ou non, SunnyFit propose l'entraînement parfait pour chaque niveau de forme physique et chaque préférence. Vous pouvez profiter d'une collection de plus de 300 cours d'entraînement gratuits qui ne nécessitent rien d'autre que votre corps et l'application SunnyFit.



# LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spéc.	Qté	N°	Description	Spéc.	Qté
1	Autocollant pour Panneau de Commande		1	32	Douille	POM	2
2	Aile d'Écran	PC	1	33	Broche pour les Vibrations Ascendantes et Descendantes		1
3	Cuir de Pédale	PVC	1	34	Vis à tête Creuse Hexagonale	M8*42	1
4	Couvercle Décoratif	PC	2	35	Boulon à Tête Cylindrique Hexagonale	M10*48.5	2
5	Vis à Taraudage Transversal	ST3*8	12	36	Siège de Roulement		2
6	Vis à Taraudage Transversal	ST4*12	4	37	Cadre Métallique Inférieur		1
7	Vis	M5*10	19	38	Vis	M5*6	2
8	Couvercle Supérieur	ABS	1	39	PCB CEM		1
9	Écran d'Affichage PCB		1	40	Joint Plat	Φ6*16*1.5	4
10	Couvercle Central	ABS	1	41	Visible Sur	M6*25	2
11	Coussin en PVC	ST4*12	2	42	Couvercle de Fond	PP	1
12	Vis à Taper à Tête Plate	ST4*12	4	43	Vis	M5*16	4
13	Vis à Taraudage Transversal	ST4*12	15	44	Tige de Poussée		1
14	Cadre Anti-Vibration		1	45	Patin de Pied	PVC	4
15	Vis à Tête Cylindrique Hexagonale	M5*30	16	46	Carte de Contrôle du Moteur		1
16	Palier en Caoutchouc	Φ32*Φ35*13.5	4	47	Roue de Transport	PA66	2
17	Broche Pour Vibration Gauche et Droite		1	48	Axe de la Roue de Transport	Φ8*46mm	2
18	Écrou de Blocage	M10	3	49	Vis à Taraudage Transversal	ST4*16	4
19	Joint Plat	Φ10*21*1.5	5	50	Bande de Résistance Pièce Fixe	125*20*T2.75	2
20	Douille de Palier en Plastique	POM	6	51	Interrupteur Avec Lumière		1
21	Boulon à Tête Creuse Hexagonale	M10*53	1	52	Support de PCB	ABS	1
22	Courroie Trapézoïdale 1	4P/180J	1	53	Vis à Tête Creuse Hexagonale	M6*20	2
23	Moteur Pour Vibration Gauche et Droite		1	54	Cordon d'Alimentation		1
24	Moteur Pour La Vibration Vers Le Haut Et Vers Le Bas		1	55	Télécommande		1
25	Écrou de Blocage	M8	2	56	Joint Plat	Φ6	4
26	Joint Plat	Φ8*16*1.5	3	57	Vis	M6*12	2
27	Palier	6000 2RS, Z5	2	58	Bande de Résistance		2
28	Colonne Doublée	POM	1	59	Batterie	AAA	2
29	Roue à Courroie	POM	1	60	Vis à Tête Creuse Hexagonale	M6*10	2
30	Boulon à Tête Creuse Hexagonale	M8*55	1	61	Joint Plat	Φ6*14	2
31	Courroie en V 2	4PJ338/133J	2	62	Douille		2

# EXPLODED DIAGRAM



CONNECT  
with us

## DOWNLOAD

Track your fitness progress & join  
**FREE** workout courses!

Download  **SUNNYFIT** today!



---

## FOLLOW

Find us on social media @sunnyhealthfitness



@sunnyhealthfitness



@sunnyhealthandfitness



@sunnyhealthfit



/sunnyhealthfitness



/sunnyhealthfitness



/sunnyhealthandfitness

[www.sunnyhealthfitness.com](http://www.sunnyhealthfitness.com)