

## PRODUCT SPECIFICATIONS 產品規格

Product Code 產品型號	IS-0603
Power Supply 電源	AC220-240V
Power Consumption 消耗電力	200W
Automatic power-off 自動定時	Approx. 10 minutes 約10分鐘
Dimension (H x W x L) 尺寸	625mm x 395mm x 293mm
Weight 重量	Approx. 11.3kg 約11.3公斤

ITSU  
*Fitzplate* 全新



ITSU World HK itsuworld.hk

Workshop D1 on 28th Floor, TML Tower  
No. 3 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, N. T.

T : 36112228 E : cs@itsu.world W : www.itsu.hk

ITSU  
御手の物®

ITSU 全新  
*Fitzplate*  
開啟  
純物理健康塑身  
健步織體機



隨心所欲，健身纖體！  
企睇FITZPLATE度，  
就有10,000步。

Running, Jogging, Walking? All at your feet! Love the fat-eliminating benefits of running but don't like the hassles? With ITSU FITZPLATE, you can enjoy the same calorie-burning effects of running without needing to actual run!

鐘意散步同跑步，但又怕太陽曬黑或嫌出外太麻煩，那就用 ITSU FITZPLATE 震一震吧！您即可享有各種不同強度的健身效果。



You can shift the intensity of your workout instantly by simply shifting the position of your feet!  
移開座位後，只需調整雙腳的距離，即可改變運動強度。



足不出戶，  
全面覆蓋6大用戶體質！



**GENERAL BELLY**  
肚臍型



**POSTPARTUM OBESITY**  
產後肥胖型



**REFRACTORY**  
啤酒肚型



**SNOOZE LESS MOVEMENT**  
貪訓少運動型



**DIET TYPE**  
大飲大食型



**PRESSURE TYPE**  
壓力型

## ITSU FITZPLATE: THE EFFECTIVE FAT ELIMINATOR ITSU全新震動科技: 有效深層纖體

震動搖擺健身機，通過讓身體高速震動，在過程中令肌肉努力保持身體平衡，高速並有效的健身纖體。此外，通過強而有力的震動，將一般運動無法觸及的全身頑固脂肪擊碎成為更細小的單位，更容易被排除體外。

### 8 OF THE BENEFITS OF WHOLE BODY VIBRATION 極速全身震動的健康8大益處

減少橘皮組織 Reduces the appearance of cellulite	提高肌肉彈性 Therapeutic benefits
促進血液循環 Promotes blood circulation	健身纖體 Slims & shapes body
強化及放鬆肌肉 Strengthens & relaxes muscles	提升骨骼強度 Increases bone strength
促進新陳代謝以有效健身纖體 Enhances metabolism for effective & sustainable slimming	
改善身體協調性與靈活性 Improves coordination & flexibility	

## STAY FIT, STAY SLIM & STAY HOME 喺屋企, 也能保持纖體健美。

FITZPLATE是一部以全身震動療法有效擊碎及消除頑固脂肪的搖擺健身機，專為您輕易打造好身材，同時讓您的整個身體更加健康。這一切只需要喺屋企完成。

每天只需5分鐘，效果30天看得見！  
懶人健身運動專屬，重塑女性動人曲線！



健身纖體



促進新陳代謝



緊實肌肉



ITSU  
**Fitzplate** 全新

**DESIGNED FOR  
WORKOUTS PEOPLE**  
專為認真健身的您而設

**WIRELESS  
CONTROLLER**  
無線遙控器

配有時尚設計的無線遙控器，隨心所欲控制您所需的運動模式及強度。

**EASY  
STORAGE**  
容易收納

纖薄設計，不佔空間，可輕易地藏在傢俬底部。

**MOVABLE  
DESIGN**  
方便移動

輕便且特設滾輪，讓您可輕鬆移動FITZPLATE。

防滑減震扶手



手部震動



塑身座位



簡約流線設計



ITSU  
*Fitzplate*

全新



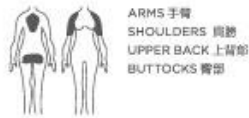
讓您進行各種有益身心的運動，  
加速脂肪燃燒過程。

LIGHT  
EXERCISE  
舒筋活絡

1-2  
LEVEL  
強度

2-10  
MINUTE  
分鐘

Improves blood circulation and overall fitness!  
輕度運動可促進血液循環並有效於整體健康!



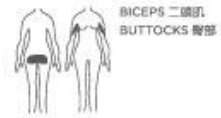
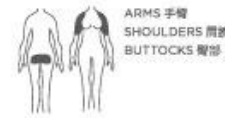
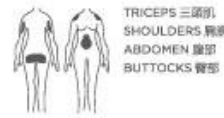
YOU CAN DO MORE WITH IT THAN JUST  
STANDING ON IT AND LET IT BREAK YOUR FATS!

GYM  
健身

5-8  
LEVEL  
強度

8  
MINUTE  
分鐘

Intense workout to tone your muscles and enhance body strength!  
深度運動可塑造結實肌肉並提高全身耐力!

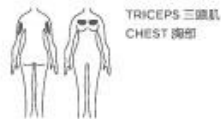


YOGA  
瑜伽

3-6  
LEVEL  
強度

4-6  
MINUTE  
分鐘

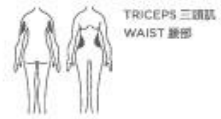
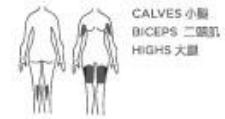
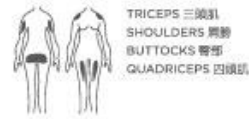
Increases your body flexibility and keeps you in great shape!  
提升身體的柔軟度與彈性，擁有健美曲線!



STRENGTH  
力量訓練

5-8  
LEVEL  
強度

8  
MINUTE  
分鐘





ITSU  
Fitzplate 全新

## CALORIE-BURNING ACTIVITIES 燃燒卡路里的活動

Activities 活動		Estimated calories burned per minute of activity 活動預計每分鐘將燃燒的卡路里									
		kg	54	64	73	82	91	100	109	118	127
		lb	120	140	160	180	200	220	240	260	280
Light 輕度	Standing 站立	1.7	2.0	2.3	2.6	2.9	3.2	3.4	3.7	4.0	
	Walking At 30 Minutes Per Mile (1.6km) 以30分鐘步行每英里(1.6公里)	2.4	2.8	3.2	3.6	4.0	4.4	4.8	5.2	5.6	
	Shopping 行街購物	2.2	2.6	2.9	3.3	3.7	4.0	4.4	4.7	5.1	
	Sitting While Typing/writing 坐著打字/寫字	1.7	2.0	2.3	2.6	2.9	3.2	3.4	3.7	4.0	
	Stretching 伸展	2.4	2.8	3.2	3.6	4.0	4.4	4.8	5.2	5.6	
Moderate 中度	Swimming 游泳	3.9	4.5	5.1	5.7	6.4	7.0	7.6	8.3	8.9	
	Walking At 15 Minutes Per Mile (1.6km) 以15分鐘步行每英里(1.6公里)	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.5	10.3	11.1	
	Walking At 20 Minutes Per Mile 以20分鐘步行每英里	3.2	3.7	4.2	4.7	5.3	5.8	6.3	6.8	7.3	
	Aerobic Dance (Low Impact) 有氧健身舞 (低強度)	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.5	10.3	11.1	
Tai Chi 太極	3.9	4.5	5.1	5.7	6.4	7.0	7.6	8.3	8.9		
Hard 高強度	Race walking 競走	6.3	7.3	8.3	9.3	10.4	11.4	12.4	13.4	14.4	
	Swimming (leisure) 游泳 (悠閒)	5.8	6.7	7.7	8.6	9.6	10.5	11.4	12.4	13.3	
	Walking with Backpack 背包步行	6.7	7.8	8.9	10.0	11.1	12.3	13.4	14.5	15.6	
	Marching 步操	6.3	7.3	8.3	9.3	10.4	11.4	12.4	13.4	14.4	
Aerobic dance (high impact) 有氧健身舞 (高強度)	6.7	7.8	8.9	10.0	11.1	12.3	13.4	14.5	15.6		
Very Hard 非常高強度	Bicycling at 19-23km per hour 踩單車時速每小時19-23公里	7.7	9.0	10.2	11.5	12.7	14.0	15.3	16.5	17.8	
	Mountain biking 踩單車登山	8.2	9.5	10.9	12.2	13.5	14.9	16.2	17.6	18.9	
	Walking at 12 minutes per mile (1.6km) 以12分鐘跑步每英里(1.6公里)	7.7	9.0	10.2	11.5	12.7	14.0	15.3	16.5	17.8	
Running at 8 minutes per mile (1.6km) 以8分鐘跑步每英里(1.6公里)	12.0	14.0	16.0	17.9	19.9	21.9	23.8	25.8	27.8		
Swimming vigorously 高強度游泳	10.6	12.3	14.1	15.8	17.5	19.3	21.0	22.7	24.4		

\* These are averages only Your result could be higher or lower depending on how vigorously you perform the exercise.

\* 圖表顯示僅屬平衡數字，效果需視進行運動時的真正強度而定。