

Wprowadzenie i bezpieczeństwo

- Przed pierwszym użyciem dokładnie zapoznaj się z niniejszą instrukcją.
- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego.
- Maksymalna waga użytkownika: 100 kg.
- Ustaw platformę na płaskim, stabilnym podłożu.
- Nie używaj w pobliżu wody, wilgoci ani w pomieszczeniach o dużej wilgotności (np. łazienka).
- Nie pozostawiaj włączonego urządzenia bez nadzoru.
- Osoby z chorobami serca, kręgosłupa, kobiet w ciąży lub z rozrusznikiem serca powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu.
- Urządzenie nie jest zabawką – nie używać przez dzieci bez nadzoru dorosłych.
- Trenuj boso lub w lekkim obuwiu sportowym.

Zawartość zestawu

1. Platforma wibracyjna
2. Pilot zdalnego sterowania
3. Przewód zasilający
4. Dwie taśmy oporowe
5. Instrukcja obsługi w języku polskim
6. Karta gwarancyjna

Montaż i przygotowanie

1. Rozpakuj urządzenie i usuń materiały zabezpieczające.
2. Ustaw platformę na równym, twardym podłożu.
3. Podłącz przewód zasilający do gniazda w urządzeniu, a następnie do sieci 220–240 V / 50 Hz.
4. Sprawdź stabilność urządzenia przed pierwszym użyciem.
5. Włącz urządzenie przyciskiem ON/OFF na panelu lub pilocie.

Sterowanie i funkcje

- 5 programów automatycznych + tryb manualny
- 180 poziomów prędkości wibracji
- 3 strefy intensywności:
 - CHÓD (stopy blisko siebie)
 - JOGGING (średni rozstaw stóp)
 - SPRINT (szeroki rozstaw stóp)
- Częstotliwość drgań: 50–60 Hz
- Wyświetlacz LED pokazuje: czas, prędkość, program, kalorie

Sterowanie:

- Z poziomu pilota lub panelu dotykowego
- Przyciskami „SPEED + / -” ustaw intensywność
- Przycisk „MODE” – wybór programu
- Przycisk „TIME” – ustaw czas treningu (1–15 min)

Sposób użytkowania

1. Stań na platformie zgodnie z wybranym trybem (chód, jogging, sprint).
2. Utrzymuj lekkie ugięcie kolan.
3. Trzymaj taśmy oporowe, aby zaangażować górne partie ciała.
4. Wybierz program automatyczny lub manualny.
5. Zaczynaj od niskiego poziomu (10–20), zwiększaj stopniowo do komfortowego.
6. Czas ćwiczenia: 10–15 minut dziennie.
7. Po zakończeniu naciśnij STOP, a następnie wyłącz urządzenie.

Wskazówki treningowe

- Regularne używanie poprawia krążenie, wzmacnia mięśnie i modeluje sylwetkę.
- Najlepsze efekty osiągniesz, łącząc trening z odpowiednią dietą i nawodnieniem.
- Zmieniaj pozycję stóp w trakcie sesji, aby aktywować różne partie mięśni.
- Po treningu wykonaj lekkie rozciąganie.
- Konserwacja i przechowywanie
 - Odłącz urządzenie od prądu po każdym użyciu.
 - Czyść miękką, suchą ściereczką. Nie używaj detergentów ani wody.
 - Przechowuj w suchym, chłodnym miejscu, z dala od źródeł ciepła.
 - Regularnie sprawdzaj stan kabla i wtyczki.
 - Nie kładź na urządzeniu ciężkich przedmiotów.

Rozwiązywanie problemów

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Urządzenie nie działa	Brak zasilania / poluzowana wtyczka	Sprawdź połączenie z gniazdem
Pilot nie reaguje	Rozładowane baterie	Wymień baterie w pilocie
Platforma wibruje nieregularnie	Nierówne podłoże / przeciążenie	Ustaw na płaskiej powierzchni, usuń nadmiar ciężaru
Hałas podczas pracy	Luźne elementy	Sprawdź mocowanie taśm i śrub