

✅ Instrukcja obsługi – Platforma Wibracyjna do Ćwiczeń i Masażu Ciała

⚙️ PRZYGOTOWANIE DO UŻYTKU

Ustaw platformę na stabilnym, płaskim podłożu – najlepiej na macie antypoślizgowej. Podłącz zasilacz do gniazda i włącz urządzenie za pomocą przycisku ON/OFF z tyłu platformy.

Upewnij się, że taśmy oporowe są poprawnie zamocowane po bokach platformy. Stań gołymi stopami lub w butach sportowych na wyznaczonych strefach platformy.

🕒 TRYBY PRACY I STEROWANIE

Sterowanie odbywa się za pomocą:

panelu dotykowego na urządzeniu,

dołączonego pilota zdalnego,

(opcjonalnie) aplikacji mobilnej – jeśli model obsługuje Bluetooth.

Dostępne tryby:

TRYB MANUALNY – pełna kontrola nad intensywnością i czasem.

PROGRAMY AUTOMATYCZNE – ustawione sekwencje drgań dopasowane do różnych celów (np. relaks, spalanie, trening funkcjonalny).

Poziom intensywności: regulowany w zakresie od 1 do 99 (im wyższy, tym mocniejsze wibracje).

Czas trwania treningu: możliwość ustawienia czasu od 1 do 15 minut (zalecany czas: 10 minut na sesję).

👤♀️ SPOSOBY UŻYTKOWANIA

Na stojąco – klasyczne stanie z lekkim ugięciem kolan (aktywacja nóg i brzucha).

Z taśmami oporowymi – wzmacnianie ramion, pleców, klatki piersiowej.

W podporze (plank) – dla wzmocnienia core i mięśni głębokich.

Na siedząco lub w siadzie płaskim – masaż dolnych partii pleców lub ud.

Na stopach lub dłoniach – precyzyjny masaż punktowy.

⚠️ ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Nie używaj platformy bezpośrednio po posiłku.

Nie korzystaj, jeśli jesteś w ciąży lub masz rozrusznik serca – bez konsultacji z lekarzem.

Zawsze trzymać dzieci i zwierzęta z daleka od pracującego urządzenia.

Nie zanurzać urządzenia w wodzie ani nie czyścić pod wpływem wilgoci.

🧼 CZYSZCZENIE I PRZECHOWYWANIE

Po zakończeniu sesji wyłącz urządzenie i odłącz je z gniazdka.

Powierzchnię platformy przetrzyj lekko wilgotną ściereczką.

Taśmy oporowe przechowuj oddzielnie – najlepiej zrolowane.

Urządzenie przechowuj w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła.