

Platforma Wibracyjna Artnico z ekspanderami



Artnico®

Dystrybutor:

Mirapol Next Sp. z o.o.

Tyssowskiego 7

32-420 Gdów

www.mirapolnext.pl

www.artnico.pl

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za wybór produktów marki Artnico i wsparcie pracy naszego zespołu!

Zanim zaczniesz używać Platformy wibracyjnej zapoznaj się z poniższą instrukcją i upewnij się, że zrozumiałeś wszystkie zawarte w niej elementy. Instrukcję zachowaj, aby wrócić do niej w przyszłości.

Zawartość zestawu

Nazwa	Ilość
Platforma wibracyjna	1
Ekspandery (linki oporowe)	2
Pilot	1
Przewód zasilający	1
Instrukcja obsługi	1



Środki Ostrożności

Uwaga!

1. Zalecany czas to 10-20 minut za każdym razem.
2. W przypadku problemów ze stawami, nadciśnienia, zapalenia oskrzeli, chorób serca lub skóry, cukrzycy lub ciąży, skrajnej otyłości, infekcji ucha środkowego, osłabienia kości, osteoporozy, chorób żołądka, korzystania z rozrusznika serca lub innych chorób, zalecamy zasięgnięcie porady lekarza przed użyciem tego тренаżera wibracyjnego.
3. Zapoznaj się z funkcjami i upewnij się, że wiesz, jak obsługiwać urządzenie, aby uniknąć awarii lub obrażeń.
4. Trzymaj dzieci z dala od urządzenia.
5. To normalne, że niektórzy mogą odczuwać lekkie zawroty głowy podczas pierwszego użycia z powodu wibracji. Oscylacja urządzenia nie powtórzy się po kilkukrotnym użyciu.
6. Aby uniknąć obrażeń i uszkodzeń, stemplowanie na podkładce jest zabronione
7. Nie należy kłaść kolan na podkładce, aby uniknąć obrażeń i upośledzenia.
8. Nie należy przenosić całego ciężaru ciała na jedną stronę
9. Nie dotykaj urządzenia mokrymi rękami
10. Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba na raz, Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do ćwiczeń. Inne zastosowania są zabronione.

Przegląd struktury produktu



Uwaga: Naciśnij ten przycisk, aby uruchomić zasilanie po podłączeniu przewodu zasilającego.



Pilot



Typy wibracji

Oscylacja lewo-prawo: Amplituda: 0-12 mm, Częstotliwość: 0-10 Hz

Instrukcja obsługi

1. Wyłącznik zasilania: Naciśnij przełącznik zasilania, aby uruchomić lub wyłączyć produkt.
2. Start/Stop: Naciśnij przycisk start, aby uruchomić urządzenie.
3. Program automatyczny: Można wybrać programy automatyczne:
Jak korzystać z tego programu: naciśnij przycisk wyłącznika zasilania:
 - Naciśnij przycisk „P” jeden raz, urządzenie wejdzie w tryb automatyczny Program „P1”
 - Dwukrotne naciśnięcie przycisku „P” spowoduje przejście urządzenia do programu automatycznego „P2”.
 - Naciśnięcie przycisku „P” trzy razy, urządzenie przejdzie do automatycznego programu „P3”
 - Naciśnij przycisk „P” cztery razy, urządzenie przejdzie do programu automatycznego „P4”
 - Naciśnij przycisk „P” pięć razy, a urządzenie przejdzie do programu automatycznego „P5”.

Uwaga: Po wybraniu programu automatycznego i naciśnięciu przycisku start urządzenie uruchomi wybrany program. Po uruchomieniu programu automatycznego nie można regulować czasu ani prędkości.

4. Przycisk Speed +: Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć prędkość zgodnie z życzeniem, Przycisk ten może być używany podczas korzystania z programu ręcznego, po naciśnięciu przycisku „Start” (nie jest dostępny w przypadku programu automatycznego), Zakres prędkości od 1-120 poziomów.
5. Przycisk prędkości: Naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć prędkość. Przycisk ten może być używany podczas korzystania z programu ręcznego (nie dostępny w przypadku programów automatycznych). Zakres prędkości od 1-99 poziomów
6. Przycisk Time + i Time -: Naciśnij, aby zwiększyć/zmniejszyć czas. Te dwa przyciski mogą być używane podczas korzystania z programu ręcznego (nie dostępnego dla

programów automatycznych), przed naciśnięciem przycisku „Start”.

Specyfikacja Techniczna

Napięcie powrotne	110V/50HZ-60HZ 220V/50HZ-60HZ
Zakres prędkości	1-120 poziomów
Amplituda	0-12 mm
Moc	200W
Maksymalne obciążenie	150 kg
Waga produktu	9 kg
Wymiary produktu	54x32x13 cm

Ćwiczenia Postawa ciała Odniesienie I

Postawa stojąca: Stań na podkładce, stopy rozstawione na szerokość barków



Postawa kuczka: Stań na padzie, stopy rozstawione na szerokość barków, podczas przysiadu



Trening górnych partii ciała: rozstaw dłonie na szerokość barków, klęcząc.



Trening dolnej części nóg: Oprzyj dolne części nóg na podkładce z rękami opartymi o podłoże z tyłu dla wsparcia.



Trening ramion: Rozstaw stopy na szerokość barków, zegnij się w pasie i wyprostuj ramiona, aby oprzeć je na podkładce.



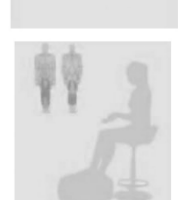
Pozycja na jednej nodze: Połóż jedną stopę na pedale i stań zrelaksowany i wyprostowany



Pozycja siedząca 1: Usiądź bezpiecznie na podkładce ze skrzyżowanymi nogami.



Postawa siedząca 2: Połóż nogi na pedałach, siedząc na stołku.



Ćwiczenie postawy ciała II

Pompki

Pozycja wyjściowa:

Położ nogi na płycie wibracyjnej, nogi ugięte, ręce za głową.

Ćwiczenie:

Podnieś się z górną częścią ciała, ale nie całkowicie i opuść ją ponownie.



Brzuszki

Pozycja wyjściowa:

Położ nogi na płycie wibracyjnej, nogi ugięte, ręce za głową.

Ćwiczenie:

Wstań z górną częścią ciała, ale nie całkowicie i opuść ją ponownie.



Triceps Dip

Pozycja wyjściowa:

Odwróć się od urządzenia, połóż dłonie mocno na talerzu i podeprzyj się na nim

Ćwiczenie:

Wypchnij ciało w górę. Lekko ugnij łokcie, opuść górną część ciała. Upewnij się, że łopatki są do siebie dosunięte. Alternatywnie możesz również wyprostować nogi.



Mostek na jednej nodze

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach na macie przed urządzeniem z nogą nadepniętą na płytę

Ćwiczenie:

Podczas wibracji jedna noga jest unoszona do góry i wysuwana, zmieniaj nogę co 3-5 sekund, podczas ćwiczenia upewnij się, że tarcza miednicy nie opada na jedną stronę.



Wypad z taśmami

Pozycja wyjściowa:

Postaw stopę na środku urządzenia. Wyciągnij drugą nogę do tyłu. Mocno odchyl jedną taśmę.

Ćwiczenie:

Trzymaj plecy prosto i mocno odepchnij stopę od płyty, napnij mięśnie nóg. Zegnij przedramię i naprzemiennie mocno pociągnij taśmę do góry i do tyłu.



Ćwiczenie bicepsów

Pozycja wyjściowa:

stań na urządzeniu. Mocno trzymaj obie taśmy

Ćwiczenie:

Trzymaj plecy i nadgarstki prosto. Zegnij pod ramiona i mocno pociągnij taśmy do góry.



Wypady

Pozycja wyjściowa:

Postaw stopę na środku urządzenia. Wyciągnij drugą nogę do tyłu

Ćwiczenie:

Trzymaj plecy prosto i mocno odepchnij nogę podczas wypadu.

Napnij mięśnie nóg i skrzyżuj ramiona przed ciałem.



Przysiady

Pozycja wyjściowa:

Stań na urządzeniu, stopy rozstawione na szerokość barków.

Ćwiczenie:

Trzymaj plecy prosto, kolana i górną część ciała lekko zgięte do przodu, mięśnie nóg lekko napięte. naprzemiennie poruszaj się w górę i w dół.



Cechy produktu

1. Warianty zakresu prędkości i silne wibracje masujące kształt ciała. Dzięki wbudowanemu głośnikowi USB możesz cieszyć się muzyką i relaksować się podczas ćwiczeń.
2. Idealny do tonizowania mięśni, budowania mięśni, utraty wagi i redukcji cellulitu.
3. Wyposażony w paski do jogi, aby wykorzystać jego potencjał do poprawy górnej części ciała i ramion.
4. Mały, kompaktowy rozmiar - można go używać w dowolnym miejscu w domu i łatwo go schować. Konstrukcja z dużym wyświetlaczem LCD zapewnia wyraźny odczyt i łatwą regulację.

Czyszczenie i konserwacja

Uwaga!

1. Upewnij się, że urządzenie jest wyłączone
2. Urządzenie można czyścić ciepłą, wilgotną szmatką z detergentem.
3. Upewnij się, że urządzenie jest całkowicie suche przed ponownym włączeniem.
4. Upewnij się, że nie używasz benzenu, rozcieńczalnika, alkoholu etylowego, benzyny itp., które mogą powodować opary gazu, blaknięcie farby lub korozję wewnętrznych części
5. Jeśli maszyna nie jest używana przez dłuższy czas, przykryj ją, aby zapobiec przedostawaniu się kurzu do środka.

Konserwacja

1. Po każdym użyciu wyłącz maszynę i upewnij się, że jest wyłączona
2. Przechowuj tę maszynę w suchym, wolnym od kurzu i dobrze wentylowanym miejscu, aby maszyna nie była

narażona na działanie promieni słonecznych. Upewnij się, że warunki przechowywania i transportu spełniają wymagania.

Rozwiązywanie możliwie pojawiających się problemów

Symptomy	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Nie można uruchomić	Wtyczka zasilania nie jest podłączona.	Podłącz wtyczkę zasilania
	Przełącznik zasilania produktu nie jest włączony	Włącz przełącznik zasilania
	Natężenie prądu chwilowego jest zbyt duże i bezpiecznik jest przepalony	Wymień bezpiecznik na ten sam model
Pilot zdalnego sterowania nie odpowiada	Bateria pilota zdalnego sterowania jest rozładowana.	Wymiana baterii
	Pilot zdalnego sterowania znajduje się zbyt daleko od urządzenia	Efektywna odległość wykrywania wynosi 2,5 metra
Zatrzymanie podczas użytkowania	Osiągnięto domyślny czas pracy	Włącz ponownie po 10 minutach
Nie działa zgodnie z przeznaczeniem	Polecenia mogą być wykonywane zbyt często	Wyłącz zasilanie i uruchom ponownie

EN USER MANUAL

Thank you for choosing Artnico brand products and supporting the work of our team!

Before you start using the Vibration Platform, read the following instructions and make sure you understand all the elements contained in it. Keep the instructions for future reference.

Package Contents

Name	Quantity
Vibration platform	1
Expanders (resistance cables)	2
Remote control	1
Power cord	1
User manual	1



Precautions

Warning!

1. The recommended time is 10-20 minutes each time.
2. If you have joint problems, high blood pressure, bronchitis, heart or skin diseases, diabetes or pregnancy, extreme obesity, middle ear infection, bone weakness, osteoporosis, stomach disease, use of a pacemaker or other diseases, we recommend that you seek medical advice before using this vibration trainer.
3. Familiarize yourself with the functions and make sure you know how to operate the device to avoid failure or injury.
4. Keep children away from the device.
5. It is normal for some people to feel a little dizzy during the first use due to the vibration. The oscillation of the device will not repeat after using it several times.

- To avoid injury and damage, stamping on the pad is prohibited
- Do not put your knees on the pad to avoid injury and impairment.
- Do not put your entire body weight on one side
- Do not touch the device with wet hands
- Only one person at a time can use the device, This product is intended for exercise only. Other uses are prohibited.

Product Structure Overview



Remote control



Vibration types:

Left-right Oscillation: Amplitude: 0-12 mm, Frequency 0-10 Hz

User Manual

- Power Switch: Press the power switch to start or stop the product.
- Start/Stop: Press the start button to start the machine.
- Automatic program: Automatic programs can be selected: How to use this program: press the power switch button:
 - Press the "P" button once, the machine enters the automatic mode Program "P1"
 - Press the "P" button twice, the machine enters the automatic program "P2".
 - Press the "P" button three times, the machine enters the automatic program "P3"
 - Press the "P" button four times, the machine enters the automatic program "P4"
 - Press the "P" button five times, the machine enters the automatic program "P5".

Note: After selecting the automatic program and pressing the start button, the machine will start the selected program. After starting the automatic program, the time and speed cannot be adjusted.

- Speed + button: Press this button to increase the speed as desired, This button can be used when using the manual

program after pressing the "Start" button (not available for automatic program), Speed range from 1-120 levels.

- Speed button: Press this button to decrease the speed. This button can be used when using the manual program (not available for automatic programs). Speed range from 1-99 levels
- Time + and Time - button: Press to increase/decrease the time. These two buttons can be used when using the manual program (not available for automatic programs), before pressing the "Start" button.

Technical Specification

Return voltage	110V/50HZ-60HZ 220V/50HZ-60HZ
Speed range	1-120 levels
Amplitude	0-12 mm
Power	200W
Maximum load	150 kg
Product weight	9 kg
Product dimensions	54x32x13 cm

Exercise Posture Reference I

Standing posture: Stand on a pad, feet shoulder width apart



Raven stance: Stand on a pad, feet shoulder width apart, during a squat



Upper body workout: spread your hands shoulder width apart while kneeling.



Lower leg workout: Rest your lower legs on a pad with your hands resting on the ground behind you for support.



Arm workout: Place your feet shoulder width apart, bend at the waist and straighten your arms to rest them on the pad.



One-legged position: Place one foot on the pedal and stand relaxed and upright



Seated position 1: Sit securely on the pad with your legs crossed.



Sitting posture 2: Place your feet on the pedals while sitting on the stool.



Posture exercise II

Push-ups

Starting position:

Place your feet on a vibration plate, legs bent, hands behind your head.

Exercise:

Lift up with your upper body, but not completely, and lower it again.



Stomachs

Starting position:

Place your feet on the vibration plate, legs bent, hands behind your head.

Exercise:

Rise with your upper body but not completely and lower it again.



Triceps Dip

Starting position:

Turn away from the machine, place your hands firmly on the plate and support yourself on it

Exercise:

Push your body upwards. Slightly bend your elbows and lower your upper body. Make sure your shoulder blades are pressed together. Alternatively, straighten your legs.



One-legged bridge

Starting position:

Lie on your back on a mat in front of the machine with your leg stepped over the plate

Exercise:

While vibrating, one leg is lifted up and extended, change leg every 3-5 seconds, make sure the pelvic disc does not fall to one side during the exercise.



Lunges with bands

Starting position:

Place your foot in the centre of the machine. Extend the other leg backwards. Firmly bend one band.

Exercise:

Keep your back straight and firmly push your foot off the plate, tighten your leg muscles. Bend your forearm and alternately pull the band firmly up and back.



Biceps exercise

Starting position:

Stand on the machine. Hold both bands firmly

Exercise:

Keep your back and wrists straight. Bend under your arms and pull the bands up firmly.



Lunges

Starting position:

Place your foot in the middle of the machine. Extend the other leg backwards

Exercise:

Keep your back straight and push your leg back firmly as you lunge. Tighten your leg muscles and cross your arms in front of your body.



Squats

Starting position:

Stand on the machine, feet shoulder width apart.

Exercise:

Keep your back straight, knees and upper body slightly bent forward, leg muscles slightly tight. alternate up and down.



Product features

1. Variable speed range and powerful vibration to massage your body shape. With the built-in USB speaker, you can enjoy music and relax while exercising.
 2. Ideal for muscle toning, muscle building, weight loss and cellulite reduction.
 3. Equipped with yoga straps to exploit its potential to improve your upper body and arms.
 4. Small, compact size - can be used anywhere in the home and easily stored away.
- Large LCD display design for clear reading and easy adjustment.

Cleaning and maintenance

Caution.

1. Make sure the unit is switched off
2. The unit can be cleaned with a warm, damp cloth and detergent.

3. Make sure the unit is completely dry before switching it on again.
4. Make sure you do not use benzene, thinner, ethanol, petrol etc. which can cause gas fumes, paint fading or corrosion of internal parts
5. If the machine is not used for a long time, cover it to prevent dust from getting inside.

Maintenance

1. Turn the machine off after each use and make sure it is switched off
2. Store this machine in a dry, dust-free and well-ventilated place so that the machine is not exposed to sunlight. Make sure that the storage and transport conditions meet the requirements.

Solving problems that may arise

Symptoms	Possible cause	Solution
Unable to start	The power plug is not connected.	Connect the power plug
	Product's power switch is not on	Turn on the power switch
	The instantaneous current is too high and the fuse is blown	Replace the fuse with the same model
Remote control not responding	The battery of the remote control is discharged.	Replace the battery
	The remote control is too far from the appliance	Effective detection distance is 2.5 metres
Stops during use	The default operating time has been reached	Switch on again after 10 minutes
Does not operate as intended	Commands may be executed too often	Switch off power supply and restart

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Děkujeme, že jste si vybrali produkty Artnico a podpořili práci našeho týmu!

Než začnete vibrační plošinu používat, přečtěte si prosím následující a návod a ujistěte se, že rozumíte všemu, co obsahuje. Návod si uschovejte, abyste se k němu mohli v budoucnu vrátit.

Obsah sady

Název	Množství
Vibrační plošina	1
Expandéry (odporové šňůry)	2
Dálkové ovládání	1
Napájecí kabel	1
Uživatelská příručka	1



Preventivní opatření

Pozor.

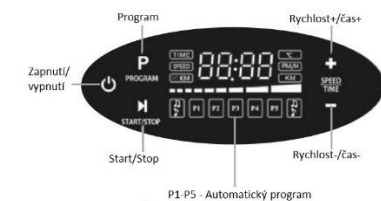
1. Doporučená doba je vždy 10-20 minut.
2. Pokud máte problémy s klouby, vysoký krevní tlak, bronchitidu, srdeční nebo kožní onemocnění, cukrovku nebo těhotenství, extrémní obezitu, záněty středního ucha, slabost kostí, osteoporózu, onemocnění žaludku, používáte kardiostimulátor nebo jiné zdravotní potíže, doporučujeme vám, abyste se před použitím tohoto vibračního trenažeru poradili se svým lékařem.

3. Seznamte se s funkcemi a ujistěte se, že víte, jak přístroj ovládat, abyste předešli poruše nebo zranění.
4. Dbejte na to, aby se k zařízení nepřibližovali děti.
5. Je normální, že někteří lidé mohou při prvním použití pociťovat mírnou závrať způsobenou vibracemi. Po několika použitích se kmitání zařízení nebude opakovat.
6. Aby nedošlo ke zranění a poškození, je zakázáno na podložku dupat.
7. Aby nedošlo ke zranění a poškození, nepokládejte na podložku kolena.
8. Nepřenášejte celou váhu svého těla na jednu stranu
9. Nedotýkejte se zařízení mokřima rukama
10. Zařízení smí používat vždy pouze jedna osoba. Tento výrobek je určen pouze pro cvičení. Jiné použití je zakázáno.

Přehled konstrukce výrobku



Poznámka: Stisknutím tohoto tlačítka se po připojení napájecího kabelu spustí napájení.



Pilot



Typy vibrací

Pravolevé kmitání: Amplituda: 0-12 mm, Frekvence: 0-10 Hz

Návod k použití

1. Vypínač napájení: Stisknutím vypínače napájení výrobek spustíte nebo zastavíte.
2. Spuštění/zastavení: Stisknutím tlačítka pro spuštění výrobek spustíte. 3. Stisknutím tlačítka pro spuštění výrobek spustíte.

3. Automatický program: Lze zvolit automatické programy:
Jak používat tento program: Stiskněte vypínač napájení:
- Stiskněte jednou tlačítko „P“, spotřebič přejde do automatického režimu Program „P1“.
 - Stiskněte dvakrát tlačítko „P“, spotřebič vstoupí do automatického programu „P2“.
 - Stiskněte třikrát tlačítko „P“, přístroj vstoupí do automatického programu „P3“.
 - Stiskněte čtyřikrát tlačítko „P“, přístroj přejde do automatického programu „P4“.
 - Stiskněte pětkrát tlačítko „P“, jednotka přejde do automatického programu „P5“.

Poznámka: Když je zvolen automatický program a stisknete tlačítko Start, přístroj spustí zvolený program. Po spuštění automatického programu nelze nastavit čas ani rychlost.

4. Tlačítko rychlosti +: Toto tlačítko lze použít při použití ručního programu po stisknutí tlačítka „Start“ (není k dispozici pro automatický program), Rozsah rychlosti od 1-120 úrovní.
5. Tlačítko rychlosti: Stisknutím tohoto tlačítka snížíte rychlost. Toto tlačítko lze použít při použití manuálního programu (není k dispozici pro automatické programy). Rozsah rychlosti od 1-99 úrovní
6. Tlačítko Čas + a Čas -: Stisknutím zvýšíte/snížíte čas. Tato dvě tlačítka lze použít při použití manuálního programu (není k dispozici pro automatické programy), před stisknutím tlačítka „Start“.

Technické specifikace

Zpětné napětí	110V/50HZ-60HZ 220V/50HZ-60HZ
Rozsah otáček	1-120 úrovní
Amplituda	0-12 mm
Výkon	200 W
Maximální zatížení	150 kg
Hmotnost výrobku	9 kg
Rozměry výrobku	54x32x13 cm

Cvičení Posture Reference I

Postoj ve stoje: Stoj na podložce, nohy na šířku ramen.



Krkavčí postoj: Stoj na podložce, chodidla na šířku ramen, během dřepu



Cvičení horní části těla:
Rozpažte ruce na šířku ramen, zatímco klečíte.



Cvičení dolních končetin:
Opřete dolní končetiny o podložku, ruce se opírají o zem za vámi jako opora.



Trénink paží: Rozkročte se na šířku ramen, pokrčte se v pase a narovnejte paže tak, aby spočívaly na podložce.



Poloha na jedné noze:
Vyzkoušejte si, jak se vám bude dařit na jedné noze: Položte jednu nohu na pedál a stůjte uvolněně a vzpřímeně.



Poloha vsedě 1: Sedněte si bezpečně na podložku se zkříženými nohama.



Poloha vsedě 2: Položte nohy na pedály a přitom sedte na stoličce.



Cvičení držení těla II

Kliky

Výchozí poloha:

Položte chodidla na vibrační desku, nohy pokrčené, ruce za hlavou.

Cvičení:

Zvedněte horní část těla, ale ne úplně, a opět ji spusťte.



Dřepy

Výchozí poloha: Vložte do dlaně ruce a ruce v bok: Položte chodidla na vibrační desku, nohy pokrčené, ruce za hlavou.

Cvičení: Zvedněte se na podložku a položte ji na zem: Zvedněte se horní částí těla, ale ne úplně, a opět ji spusťte.



Tricepsový dip

Výchozí poloha: Vložte do kapsy ruce a přitáhněte si je k sobě: Upevněte ruce pevně na desku a opřete se o ni.

Cvičení: Zvedněte tricepsy a zvedněte je nahoru: Tlačte tělo vzhůru. Mírně pokrčte lokty a snižte horní část těla. Dbejte na to, abyste měli lopatky přitisknuté k sobě. Případně narovnejte nohy.



Most na jedné noze

Výchozí pozice: Vezměte nohy na ramena:
Lehněte si na záda na podložku před stroj, noha je nakročena přes desku.

Cvičení: Zvedněte nohy a položte je na nohy:
Při vibracích se jedna noha zvedá a natahuje, každých 3-5 vteřin nohu vyměňte, dbejte na to, aby pánevní ploténka během cvičení nepřepadávala na jednu stranu.



Výpady s páskami

Výchozí poloha: Vpravo nahoře na pásech se zvedněte do lehu:
Položte nohu na střed stroje. Druhou nohu natáhněte dozadu.
Pevně ohněte jeden popruh.

Cvičení:

Držte záda rovně a pevně odstrčte nohu od desky, zatněte svaly na nohou. Pokrčte předloktí a střídavě pevně táhněte pásek nahoru a zpět.



Cvičení na bicepsy

Výchozí pozice:

Stoj na stroji. Pevně držte obě gumy.

Cvičení:

Držte záda a zápěstí rovně. Ohněte se pod pažemi a pevně vytáhněte gumy nahoru.



Výpady

Výchozí pozice: 1:

Položte chodidlo doprostřed stroje. Druhou nohu natáhněte dozadu

Cvičení: Zvedněte nohy nahoru a nahoru:

Při výpadu držte rovná záda a nohu pevně tlačte dozadu. Zatněte svaly na nohou a zkřížte ruce před tělem.



Dřepy

Výchozí pozice: Dřepy na zemi:

Postavte se na stroj, nohy jsou od sebe na šířku ramen.

Cvičení: Dřepy provádějte v podřepu:

Držte rovná záda, kolena a horní část těla mírně pokrčte dopředu, svaly nohou mírně napněte. střídavě nahoru a dolů.



Vlastnosti produktu

1. Variabilní rozsah rychlostí a silné vibrace pro masáž tvaru vašeho těla. Díky vestavěnému reproduktoru USB si můžete při cvičení vychutnat hudbu a relaxovat.
2. Ideální pro tonizaci svalů, budování svalové hmoty, hubnutí a redukci celulitidy.
3. Vybaven popruhy na jógu, abyste využili jeho potenciál pro zlepšení horní části těla a paží.

4. Malá, kompaktní velikost - lze ji používat kdekoliv v domácnosti a snadno ji uložit. Velký design LCD displeje pro přehledné čtení a snadné nastavení.

Čištění a údržba

Upozornění:

1. Ujistěte se, že je přístroj vypnutý.
2. Jednotku lze čistit teplým vlhkým hadříkem a čisticím prostředkem.
3. Před opětovným zapnutím se ujistěte, že je jednotka zcela suchá.
4. Ujistěte se, že nepoužíváte benzen, ředidlo, etanol, benzín apod. které mohou způsobit plynné výpary, vyblednutí barvy nebo korozi vnitřních částí.
5. Pokud přístroj delší dobu nepoužíváte, zakryjte jej, aby se dovnitř nedostal prach.

Údržba

1. Po každém použití stroj vypněte a ujistěte se, že je vypnutý.
2. Tento stroj skladujte na suchém, bezprašném a dobře větraném místě tak, aby nebyl vystaven slunečnímu záření. Ujistěte se, že podmínky skladování a přepravy splňují požadavky.

Odstraňování případně se vyskytujících problémů

Príznaky	Možná príčina	Řešení
Nelze spustit	Napájecí zástrčka není připojena.	Připojte napájecí zástrčku
	Vypínač napájení výrobku není zapnutý	Zapněte vypínač napájení
	Okamžitý proud je příliš vysoký a pojistka je přepálená.	Vyměňte pojistku za stejný model
Dálkové ovládání nereaguje	Baterie dálkového ovládání je vybitá.	Vyměňte baterii
	Dálkový ovladač je příliš daleko od spotřebiče	Účinná detekční vzdálenost je 2,5 metru
Zastaví se během používání	Byla dosažena výchozí provozní doba	Po 10 minutách znovu zapněte
Nefunguje tak, jak má	Příkazy se mohou provádět příliš často	Vypněte napájení a znovu jej spustíte

SK POUŽIVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

Ďakujeme, že ste si vybrali produkty Artnico a podporujete prácu nášho tímu!

Predtým, ako začnete používať vibračnú plošinu, prečítajte si, prosím, nasledujúce pokyny a uistite sa, že rozumiete všetkému, čo obsahuje. Návod si uschovajte, aby ste sa k nemu mohli v budúcnosti vrátiť.

Obsah súpravy

Názov	Množstvo
Vibračná plošina	1
Expandéry (odporové šnúry)	2
Diaľkové ovládanie	1
Napájací kábel	1
Používateľská príručka	1



Preventívne opatrenia

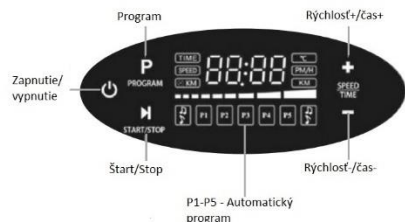
Upozornenie.

1. Odporúčaný čas je 10-20 minút zakaždým.
2. Ak máte problémy s kĺbmi, vysoký krvný tlak, bronchitídu, srdcové alebo kožné ochorenie, cukrovku alebo tehotenstvo, extrémnu obezitu, infekcie stredného ucha, slabosť kostí, osteoporózu, ochorenie žalúdka, používanie kardiostimulátora alebo iné zdravotné ťažkosti, odporúčame vám, aby ste sa pred použitím tohto vibračného trenažéra poradili so svojím lekárom.
3. Oboznámte sa s funkciami a uistite sa, že viete, ako zariadenie ovládať, aby ste predišli poruche alebo zraneniu.
4. Nedovoľte deťom, aby sa k zariadeniu priblížili.
5. Je normálne, že niektorí ľudia môžu pri prvom použití pociťovať mierne závraty spôsobené vibráciami. Oscilácia zariadenia sa po niekoľkých použitíach nebude opakovať.
6. Aby sa predišlo poraneniu a poškodeniu, je zakázané dupať na podložku.
7. Aby ste predišli zraneniu a poškodeniu, neklad'te si kolená na podložku.
8. Neprenášajte celú váhu svojho tela na jednu stranu.
9. Nedotýkajte sa zariadenia mokрыmi rukami.
10. Zariadenie môže používať vždy len jedna osoba. Tento výrobok je určený len na cvičenie. Iné použitie je zakázané.

Prehľad štruktúry produktu



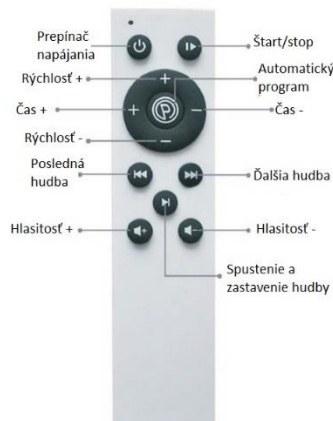
Poznámka: Stlačením tohto tlačidla spustíte napájanie, keď je pripojený napájací kábel



Diaľkové ovládanie



Dva odporové pásy



Druhy vibrácií

Ľavo-pravá oscilácia: Amplitúda: 0-12 mm, Frekvencia: 0-10 Hz

Návod na použitie

1. Vypínač: Stlačením hlavného vypínača zapnete alebo vypnete produkt.
2. Štart/Stop: Stlačením tlačidla Štart spustíte zariadenie.
3. Automatický program: Môžete si vybrať automatické programy:

Ako používať tento program: stlačte tlačidlo napájania:

- Stlačte raz tlačidlo „P“, zariadenie prejde do automatického režimu Program „P1“
- Dvojité stlačenie tlačidla „P“ spôsobí prepnutie zariadenia na automatický program „P2“.
- Stlačte tlačidlo "P" trikrát, práčka prejde na automatický program "P3"
- Stlačte tlačidlo "P" štyrikrát, práčka prejde do automatického programu "P4"
- Stlačte päťkrát tlačidlo „P“, práčka prejde do automatického programu „P5“.

Poznámka: Po výbere automatického programu a stlačení tlačidla štart práčka spustí zvolený program. Po spustení automatického programu nie je možné nastaviť čas a rýchlosť.

4. Tlačidlo Speed+: Stlačením tohto tlačidla zvýšite rýchlosť podľa potreby. Toto tlačidlo je možné použiť pri použití manuálneho programu po stlačení tlačidla „Štart“ (nie je k dispozícii pre automatický program), Rozsah rýchlosti od 1 do 120 úrovní.
5. Tlačidlo rýchlosti: Stlačením tohto tlačidla znížite rýchlosť. Toto tlačidlo je možné použiť pri použití manuálneho programu (nie je k dispozícii pre automatické programy). Rozsah rýchlosti od 1 do 99 úrovní
6. Tlačidlá Time + a Time -: Stlačením zvýšite/znížite čas. Tieto dve tlačidlá možno použiť pri použití manuálneho programu (nie je k dispozícii pre automatické programy), pred stlačením tlačidla „Štart“.

Technická špecifikácia

Spätné napätie	110V/50HZ-60HZ 220V/50HZ-60HZ
Rozsah rýchlosti	1-120 úrovní
Amplitúda	0-12 mm
Výkon	200W
Maximálna nosnosť	150 kg
Hmotnosť produktu	9 kg
Rozmery produktu	54x32x13 cm

Cvičenia týkajúce sa držania tela I

Poloha v stoj: Postavte sa na podložku s nohami na šírku ramien

Postoj vrany: Postavte sa na podložku s nohami na šírku ramien, kým sa budete drepovať

Cvičenie hornej časti tela: Kľaknite si s rukami na šírku ramien.



Cvičenie na dolné končatiny:

Položte dolné nohy na podložku s rukami na zemi za vami, aby ste mali oporu.

Cvičenie rúk: Položte chodidlá na šírku ramien, ohnite sa v páse a narovnajte ruky, aby ste sa opreli o podložku.

Pozícia jednej nohy: Položte jednu nohu na pedál a postavte sa uvoľnene a vzpriamene

Poloha v sede 1: Posadíte sa bezpečne na podložku s prekříženými nohami.

Poloha v sede 2: Keď sedíte na stoličke, položte nohy na pedále.



Cvičenie na držanie tela II

Kliky

Východisková pozícia:

Položte nohy na vibračnú dosku, kolenná pokrčte, ruky za hlavu.

Cvičenie:

Zdvihnite hornú časť tela, ale nie úplne, a znova ju spustite.



Brušká

Východisková pozícia:

Položte nohy na vibračnú dosku, kolenná pokrčte, ruky za hlavu.

Cvičenie:

Postavte sa hornou časťou tela, ale nie úplne, a znova ju spustite.



Triceps Dip

Východisková pozícia:

Otočte sa od prístroja, ruky pevne položte na tanier a oprite sa oň

Cvičenie:

Vytlačte telo nahor. Mierne ohnite lakty, znížte hornú časť tela. Uistite sa, že čepele sú pritlačené k sebe. Prípadne si môžete aj narovnať nohy.



Most na jednej nohe

Východisková pozícia:

Ľahnite si na chrbát na podložku pred prístrojom s nohou na tanieri

Cvičenie:

Počas vibrácie je jedna noha zdvihnutá a vystretá, vymeňte nohu každých 3-5 sekúnd, počas cvičenia dbajte na to, aby panvový disk neklesol na jednu stranu.



Výlet s páskami

Východisková pozícia:

Umiestnite nohu do stredu zariadenia. Natiahnite druhú nohu dozadu. Prudko roztiahnite jednu pásku.

Cvičenie:

Chrbát držte vystretý a chodidlo pevne tlačte preč od platničky, pričom napínajte svaly nôh. Ohnite predlaktie a striedavo ťahajte pás pevne nahor a dozadu.



Cvičenie na biceps

Východisková pozícia:

postavte sa na zariadenie. Pevne držte oba popruhy

Cvičenie:

Chrbát a zápästia držte rovno. Zohnite sa v podpazuší a pevne vytiahnite popruhy nahor.



Výlety

Východisková pozícia:

Umiestnite nohu do stredu zariadenia. Natiahnite druhú nohu dozadu

Cvičenie:

Chrbát držte vystretý a pri výpade poriadne zatlačte na nohu. Napnite svaly nôh a prekřížte ruky pred telom.



Drepy

Východisková pozícia:

Postavte sa na zariadenie s nohami na šírku ramien.

Cvičenie:

Chrbát držte vystretý, kolenná a hornú časť tela mierne ohnuté dopredu a svaly na nohách mierne napnite. pohybovať sa striedavo hore a dole.



Vlastnosti produktu

1. Variácie rozsahu otáčok a silné vibrácie masírujúce tvar tela. So vstavaným USB reproduktorom si môžete užívať hudbu a relaxovať pri cvičení.
2. Perfektné na tonizáciu svalov, budovanie svalov, chudnutie a redukciu celulitídy.

3. Vybavené popruhmi na jogu, aby ste využili svoj potenciál na zlepšenie hornej časti tela a rúk.
4. Malá, kompaktná veľkosť – dá sa použiť kdekoľvek v domácnosti a ľahko sa skladuje. Veľký dizajn LCD displeja poskytuje jasné čítanie a jednoduché nastavenie.

Čistenie a údržba

Pozor!

1. Uistite sa, že je zariadenie vypnuté
2. Zariadenie je možné čistiť teplou vlhkou handričkou a čistiacim prostriedkom.
3. Pred opätovným zapnutím sa uistite, že je zariadenie úplne suché.
4. Uistite sa, že nepoužívate benzén, riedidlo, etylalkohol, benzín atď., ktoré môžu spôsobiť výpary plynu, vyblednutie farby alebo koróziu vnútorných častí
5. Ak sa stroj dlhší čas nepoužíva, zakryte ho, aby sa do neho nedostal prach.

Údržba

1. Po každom použití stroj vypnite a uistite sa, že je vypnutý.
2. Tento stroj skladujte na suchom, bezprašnom a dobre vetranom mieste, aby nebol vystavený slnečnému žiareniu. Uistite sa, že podmienky skladovania a prepravy spĺňajú požiadavky.

Riešenie možných problémov, ktoré môžu nastať

Symptómy	Možná příčina	Riešenie
Nedá sa spustiť	Zástrčka nie je pripojená.	Pripojte napájaciu zástrčku
	Sieťový vypínač produktu nie je zapnutý	Zapnite hlavný vypínač
	Okamžitý prúd je príliš vysoký a poistka je spálená	Vymeňte poistku za rovnaký model
Diaľkové ovládanie nereaguje	Batéria diaľkového ovládača je vybitá.	Výmena batérie
	Diaľkové ovládanie je príliš ďaleko od zariadenia	Efektívna detekčná vzdialenosť je 2,5 metra
Zastavenie počas používania	Dosiahli ste predvolený čas spustenia	Po 10 minútach ho znova zapnite
Nefunguje podľa plánu	Príkazy môžu byť vykonávané príliš často	Vypnite a reštartujte

HU FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓ

Köszönjük, hogy az Artnico termékeket választotta, és támogatja csapatunk munkáját!

A Vibration Platform használatának megkezdése előtt kérjük, olvassa el az alábbi utasításokat, és győződjön meg arról, hogy megértette az abban található összes elemet. Őrizze meg ezeket az utasításokat későbbi használatra.

A készlet tartalma

Név	Mennyiség
Vibrációs platform	1
Tágitók (ellenállás kábelek)	2
Pilóta	1
Tápkábel	1
Felhasználói kézikönyv	1

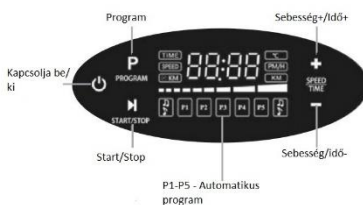


Óvintézkedések

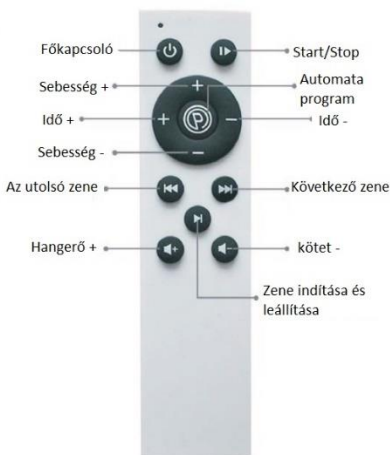
Figyelem!

1. Az ajánlott idő minden alkalommal 10-20 perc.
2. Ha ízületi problémái vannak, magas a vérnyomása, hörghurutja, szív- vagy bőrbetegsége, cukorbetegsége vagy terhessége, extrém elhízása, középfülgyulladás, csontgyengesége, csonttritkulása, gyomorbetegsége, szívritmus-szabályozó használata vagy egyéb betegségei vannak, javasoljuk, hogy a vibrációs tréner használata előtt konzultáljon orvosával.
3. Ismerkedjen meg a funkciókkal, és győződjön meg arról, hogy tudja, hogyan kell kezelni a készüléket a meghibásodás vagy sérülés elkerülése érdekében.
4. Tartsa távol a gyermekeket a készüléktől.
5. Normális, hogy egyesek enyhén szédülnek az első használatkor a vibráció miatt. A készülék többszöri használat után sem rezeg újra.
6. A sérülések és károsodások elkerülése érdekében tilos az alátétre bélyegezni
7. Ne tegye a térdét a párnára, hogy elkerülje a sérüléseket és a rokkantságot.
8. Ne helyezze teljes testsúlyát egy oldalra
9. Ne érintse meg a készüléket nedves kézzel
10. A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja. Ezt a terméket csak edzési célokra tervezték. Más felhasználás tilos.

A termék szerkezetének áttekintése



Pilóta



A rezgések fajtái

Bal-jobb oszcilláció: Amplitúdó: 0-12 mm, Frekvencia: 0-10 Hz

Felhasználói kézikönyv

1. Főkapcsoló: Nyomja meg a főkapcsolót a termék be- és kikapcsolásához.
2. Start/Stop: Nyomja meg a start gombot a készülék elindításához.
3. Automatikus program: Automatikus programokat választhat:

A program használata: nyomja meg a bekapcsoló gombot:

- Nyomja meg egyszer a "P" gombot, a készülék "P1" program automatikus üzemmódba lép.
- A „P” gomb kétszeri megnyomásával a készülék „P2” automatikus programra vált.
- Nyomja meg háromszor a "P" gombot, a gép a "P3" automatikus programra vált.
- Nyomja meg négyszer a "P" gombot, a gép belép a "P4" automatikus programba.
- Nyomja meg ötször a „P” gombot, a gép a „P5” automatikus programba lép.

Megjegyzés: Az automatikus program kiválasztása és a start gomb megnyomása után a gép elindítja a kiválasztott programot. Az automatikus program elindítása után az idő és a sebesség nem állítható be.

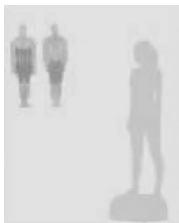
4. Speed+ gomb: Nyomja meg ezt a gombot a sebesség tetszőleges növeléséhez. Ez a gomb a „Start” gomb megnyomása után használható kézi program használatakor (nem érhető el az automatikus programnál), Sebesség tartomány 1-120 fokozat.
5. Sebesség gomb: Nyomja meg ezt a gombot a sebesség csökkentéséhez. Ez a gomb kézi program használatakor használható (automatikus programok esetén nem érhető el).
6. Time + és Time - gomb: Nyomja meg az idő növeléséhez/csökkentéséhez. Ez a két gomb kézi program használatakor használható (automatikus programok esetén nem elérhető), mielőtt megnyomná a "Start" gombot.

Műszaki előírás

Visszatérő feszültség	110V/50HZ-60HZ 220V/50HZ-60HZ
Sebesség tartomány	1-120 fokozat
Amplitúdó	0-12 mm
Teljesítmény	200W
Maximális terhelés	150 kg
A termék súlya	9 kg
A termék méretei	54x32x13 cm

Gyakorlatok Testtartási referencia I

Álló helyzet: Álljon egy párnára úgy, hogy a lábai vállszélességben legyenek



Varjútartás: Álljon egy párnára úgy, hogy a lábai váll szélességben legyenek, miközben guggol



Felsőtest edzés: Térdelj váll szélességben egymástól.



Alsó láb edzés: Alsó lábait támasztja a párnán úgy, hogy kezeit a talajon támasztja maga mögött.



Kar edzés: Helyezze a lábát vállszélességre, hajlítsa meg a derékt, és egyenesítse ki a karját, hogy az alátétén feküdjön.



Egylábú póz: Helyezze az egyik lábát a pedálra, és álljon nyugodtan és egyenesen



1. ülőhelyzet: üljön biztonságosan a párnán keresztbe tett lábakkal.



2. ülő testhelyzet: Helyezze a lábát a pedálokra, miközben egy széken ül.



Testtartás gyakorlat II

Fekvőtámasz

Kiinduló helyzet:

Helyezze a lábát a vibrációs lemezre, térdét hajlítva, kezét a feje mögött.

Gyakorlat:

Emelje fel a felsőtestét, de ne teljesen, majd engedje le újra.



Pocak

Kiinduló helyzet:

Helyezze a lábát a vibrációs lemezre, térdét hajlítva, kezét a feje mögött.

Gyakorlat:

Állj fel a felsőtesteddel, de ne teljesen, majd engedd le újra.



Tricepsz Dip

Kiinduló helyzet:

Forduljon el a készüléktől, helyezze a kezét határozottan a tányérra, és dőljön rá

Gyakorlat:

Told fel a tested. Enyhén hajlítsa be a könyökét, engedje le a felsőtestet. Ügyeljen arra, hogy a kések egymáshoz nyomódjanak. Alternatív megoldásként kiegyenesítheti a lábát.



Híd egy lábon

Kiinduló helyzet:

Feküdj hanyatt a készülék előtti szőnyegen, lábbal a tányéron

Gyakorlat:

A vibráció során az egyik lábat felemeljük és nyújtjuk, 3-5 másodpercenként cseréljük a lábat, a gyakorlat során ügyeljünk arra, hogy a medencelemez ne essen félre.



Utazás a szalagokkal

Kiinduló helyzet:

Helyezze a lábát a készülék közepére. Nyújtsa hátra a másik lábát. Élesen húzza szét az egyik szalagot.

Gyakorlat:

Tartsa egyenesen a hátát, és határozottan nyomja el a lábát a lemeztől, megfeszítve a lábizmokat. Hajlítsa be az alkarját, és felváltva húzza határozottan felfelé és hátra a szalagot.



Bicepsz gyakorlat

Kiinduló helyzet:

Álljon a készüléken. Tartsa szorosan mindkét hevedert

Gyakorlat:

Tartsa egyenesen a hátát és a csuklóját. Hajoljon a karja alá, és húzza fel erősen a pántokat.



Utazások

Kiinduló helyzet:

Helyezze a lábát a készülék közepére. Nyújtsa hátra a másik lábát

Gyakorlat:

Tartsa egyenesen a hátát, és lökdösd erősen a lábadat. Húzza meg a lábizmokat, és tegye keresztbe a karját a teste előtt.



Guggolás

Kiinduló helyzet:

Álljon a készülékre úgy, hogy lábai vállszélességben legyenek egymástól.

Gyakorlat:

Tartsa egyenesen a hátát, a térdét és a felsőtestét enyhén előreahajlítva, a lábizmokat pedig enyhén megfeszítve. fel-le mozgatni felváltva.



Termékjellemzők

1. A sebességtartomány és az erős rezgés variációi masszírozzák a test alakját. A beépített USB-hangszóró segítségével élvezheti a zenét és pihenhet edzés közben.
2. Tökéletes izomtónusra, izomépítésre, fogyásra és cellulit csökkentésére.
3. Jógapántokkal felszerelt, hogy kihasználja a benne rejlő lehetőségeket a felsőtest és a karok fejlesztésére.
4. Kicsi, kompakt méret – otthon bárhol használható és könnyen tárolható. A nagy LCD-kijelző világos leolvasást és könnyű beállítást biztosít.

Tisztítás és karbantartás

Figyelem!

1. Győződjön meg arról, hogy a készülék ki van kapcsolva
2. A készüléket meleg, nedves ruhával és tisztítószerezrel lehet tisztítani.
3. Győződjön meg arról, hogy a készülék teljesen megszáradt, mielőtt újra bekapcsolná.
4. Ügyeljen arra, hogy ne használjon benzolt, hígítót, etil-alkoholt, benzint stb., amelyek gázfüstöt, festékfakulást vagy a belső alkatrészek korrózióját okozhatják.
5. Ha a gépet hosszabb ideig nem használja, takarja le, hogy megakadályozza a por bejutását.

Karbantartás

1. Minden használat után kapcsolja ki a gépet, és ellenőrizze, hogy ki van-e kapcsolva.
2. Tárolja a gépet száraz, pormentes és jól szellőző helyen, hogy a gépet ne érje napfény. Győződjön meg arról, hogy a tárolási és szállítási feltételek megfelelnek a követelményeknek.

Az esetlegesen felmerülő problémák megoldása

Tünetek	Lehetséges ok	Megoldás
Nem lehet elindítani	A tápcsatlakozó nincs csatlakoztatva.	Csatlakoztassa a tápcsatlakozót
	A termék főkapcsolója nincs bekapcsolva	Kapcsolja be a főkapcsolót
	A pillanatnyi áram túl nagy, és a biztosíték kiégett	Cserélje ki a biztosítékot ugyanazzal a modellel
A távirányító nem reagál	A távirányító eleme lemerült.	Akkumulátor csere
	A távirányító túl messze van a készüléktől	A hatékony érzékelési távolság 2,5 méter
Leállás használat közben	Elérte az alapértelmezett futási időt	10 perc múlva kapcsolja vissza
Nem működik rendeltetésszerűen	Előfordulhat, hogy a parancsokat túl gyakran hajtják végre	Kapcsolja ki és indítsa újra