

PLATFORMA WIBRACYJNA VIBRO GYM

Instrukcja obsługi
Model: RC-CFM-V20

Dziękujemy za zakup tego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania produktu należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi i przestrzegać zawartych w niej zaleceń. Instrukcję należy zachować, aby móc z niej skorzystać w dowolnym momencie.

Środki ostrożności – w jakim otoczeniu można używać produktu.

Nie wolno używać produktu w wilgotnym środowisku lub w miejscach z dużą ilością kurzu. Nie wolno używać produktu w pomieszczeniach, w których temperatura przekracza 40 °C. Nie wolno używać produktu na wolnym powietrzu ani stawiać go w nasłonecznionych miejscach. Produkt należy zawsze stawiać na płaskiej powierzchni.

OSTRZEŻENIE

Przenosząc produkt z miejsca o niskiej temperaturze w miejsca o temperaturze wyższej, nie należy używać go przez co najmniej godzinę dla wyrównania temperatur, aby nie doszło do skroplenia się pary we wnętrzu urządzenia, co mogłoby doprowadzić do jego uszkodzenia. Dopiero po upływie tego czasu można je załączyć.

Przed rozpoczęciem używania produktu należy skonsultować się ze swoim lekarzem, aby wykluczyć jakiegokolwiek przeciwwskazania.

Osoby, które nie powinny używać produktu:

Pacjenci w trakcie leczenia lub nieczujący się dobrze

Pacjenci z nowotworem złośliwym

Kobiety w ciąży lub w trakcie menstruacji

Osoby z chorobami serca

Pacjenci z osteoporozą

Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub innym elektronicznym urządzeniem medycznym

Osoby z protezą kończyn

Osoby wrażliwe na wibracje i źle znoszące forsowne ćwiczenia.

ZALECENIA DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy zdjąć zegarek, bransoletkę, odłożyć na bok telefon komórkowy i inne cenne przedmioty oraz klucze, nóż bądź inne ostre przedmioty, aby nie doszło do uszkodzenia produktu lub zranienia.

Nie wolno palić papierosów w trakcie ćwiczeń.

Nie wolno używać tego produktu w połączeniu z innymi urządzeniami medycznymi.

Nie wolno używać tego produktu do celów leczniczych.

Nie wolno używać produktu natychmiast po zakończeniu jedzenia lub picia.

Podczas wykonywania ćwiczeń dzieci i zwierzęta domowe powinny znajdować się poza zasięgiem urządzenia. Pod żadnym pozorem nie wolno wkładać palców bądź innych obcych przedmiotów w przestrzeń pomiędzy środkową i dolną osłoną.

Dzieci do lat 10 i osoby starsze w wieku powyżej 60 lat mogą korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem odpowiedzialnej za nich osoby.

Maksymalna nośność produktu to 120 kg; osoby ważące więcej nie powinny z niego korzystać.

Z produktu w danym momencie może korzystać wyłącznie jedna osoba.

OSTRZEŻENIE:

Nie wolno samemu ingerować w konstrukcję produktu, rozbierać go ani przeprowadzać renowacji, aby nie doszło do porażenia prądem elektrycznym lub jego uszkodzenia.

W razie potrzeby należy skontaktować się ze sprzedawcą lub autoryzowanym serwisem.

Należy zaprzestać użytkowania produktu, jeżeli zaistnieje któryś z opisanych poniżej przypadków, należy wtedy wyłączyć urządzenie i odłączyć je od sieci elektrycznej:

- gdy woda lub inny przypadkowo pojawi się na produkcie lub pilocie,
- gdy stwierdzono jakiegokolwiek uszkodzenie lub odsłonięta została jednostka wewnętrzna,
- gdy podczas wykonywania ćwiczeń odczuwamy niecodzienny lub silny ból,
- gdy uszkodzona jest wtyczka lub przewód zasilający.

Urządzenie należy wyłączać również w trakcie burzy.

Dodatkowe instrukcje dotyczące bezpieczeństwa:

Należy sprawdzić, czy napięcie w sieci elektrycznej odpowiada napięciu uwidocznionemu na tabliczce znamionowej produktu.

Nie wolno dotykać wtyczki mokrą ręką, aby nie doszło do porażenia prądem elektrycznym.

Odłączając urządzenie od sieci elektrycznej pociągamy za wtyczkę a nie za przewód.

Gdy produkt nie będzie używany przez dłuższy okres, należy odłączyć go od sieci elektrycznej.

Nie wolno używać produktu z uszkodzonym przewodem zasilającym, w takim przypadku należy odłączyć go od sieci elektrycznej i skontaktować się z autoryzowanym punktem serwisowym.

Wymianę uszkodzonego przewodu zasilającego należy zlecić w autoryzowanym punkcie serwisowym lub wykwalifikowanemu technikowi, aby uniknąć niebezpieczeństwa porażenia prądem elektrycznym.

Opis zestawu i elementów sterujących

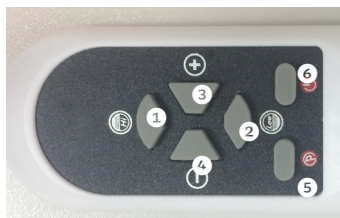
a) Urządzenie

- 1: Zwiększanie czasu i prędkości
- 2: Zmniejszanie czasu i prędkości
- 3: Zmiana trybu: tryb automatyczny i ręczny
- 4: Przycisk ON/OFF
- 5: Czas
- 6: Odbiornik podczerwieni z pilota
- 7: Wyświetlacz częstotliwości
- 8: Wyświetlacz czasu/programu

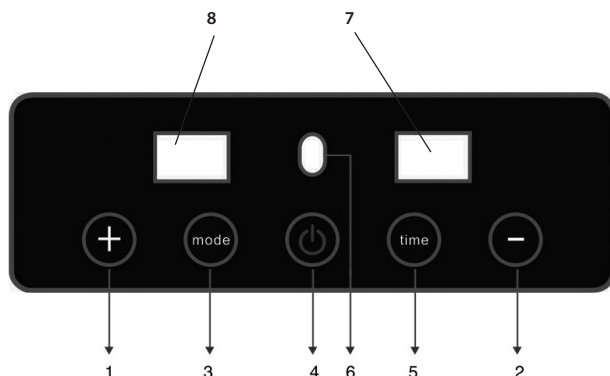
złącze sieciowe

wyłącznik

ucho uchwyty B dla
karabińczyka A sprężystej
rękojeści



1. wibracje +
2. wibracje -
3. czas +
4. czas -
5. wybór programu
6. ON/OFF



Sposób użycia:

Gdy w trakcie ćwiczeń masz zamiar używać sprężystych rękojeści, podepnij karabińczyk A do uchwyty B, zob. rys.

Podłącz wtyczkę do gniazdka elektrycznego i załącz urządzenie naciskając przycisk ON/OFF. Ponowne naciśnięcie tego przycisku wyłącza produkt.

Czas -: Zmniejszanie czasu ćwiczenia: wyjściowy czas ćwiczenia to 15 minut, podzielony 99 poziomów, naciskając ten przycisk skracamy czas.

Prędkość +: Zwiększanie prędkości: Ręcznie 1-99, naciskając ten przycisk zwiększamy prędkość w trakcie pracy urządzenia.

Czas +: Zwiększanie czasu ćwiczenia: wyjściowy czas ćwiczenia to 15 minut, jest to wartość maksymalna, podzielony na 99 poziomów, naciskając ten przycisk wydłużamy czas.

Prędkość -: Zmniejszanie prędkości: Ręcznie 1-99, naciskając ten przycisk zmniejszamy prędkość w trakcie pracy urządzenia.

Naciskając przycisk MODE przełączamy się pomiędzy trybem ręcznym i automatycznym. Tryb automatyczny obejmuje kilka różnych programów (zob. Tabela poniżej). W trybie ręcznym przed uruchomieniem urządzenia można zmieniać czas, prędkość pozostaje stała, natomiast w trakcie ćwiczenia można zmieniać prędkość a czas pozostaje stały.

Wskazówka: Efektywny zasięg odbioru sygnału z pilota to ok. 1,5 m.

Sposoby wykonywania ćwiczeń

1: Stajemy na urządzeniu w pozycji pionowej z rozsuniętymi stopami, odległość między stopami jest zwykle równa szerokości ramion. Taka pozycja umożliwia ćwiczenie talii i pośladków, aby zmniejszyć napięcie w talii i formować piękny kształt pośladków.

2: Stajemy na urządzeniu z rozsuniętymi stopami z nogami ugiętymi w kolanach. Pozycja ta wzmacnia mięśnie ud, zapobiega bólowi, poprawia krążenie krwi i zmniejsza odkładanie się tłuszczu.

3: Siadamy na krześle lub kanapie, stopy kładziemy na urządzeniu. W tej pozycji ćwiczymy uda i łydki.

4: Siadamy na dywanie z nogami ułożonymi na urządzeniu. W ten sposób ćwiczymy mięśnie nóg.

5: Klękamy na dywanie, dłonie kładziemy na urządzeniu, ciało przechylamy w przód, w tej pozycji ćwiczymy stawy barkowe i ramiona.

Funkcje i właściwości:

Dzięki repositionowaniu, wibracjom o wysokiej częstotliwości i kołysaniu, w połączeniu z różnymi pozycjami w trakcie ćwiczeń, urządzenie to może głęboko stymulować tkankę mięśniową, zmniejszać odkładanie się tłuszczu, regulować elastyczność mięśni, kształtować rzeźbę ciała. Wszystko to, żeby być zdrowszym oraz dla poczucia większej pewności siebie.

Zakres prędkości (częstotliwości)

1-60

Program	Poziom prędkości									
P1	5	10	15	20	25	27	35	45	55	60
P2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P3	10	25	35	25	10	40	50	60	10	25
P4	10	15	25	35	45	35	25	15	10	5
P5	1	2	5	15	25	35	40	60	25	15
P6	4	10	4	10	25	40	60	35	20	10
P7	2	6	12	24	36	24	12	6	12	6
P8	15	35	45	35	50	60	50	40	30	10

P9	20	15	20	15	25	35	25	40	30	10
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Zakres prędkości (częstotliwości)

1 - 99

Program	Poziom prędkości									
P1	5	10	15	20	25	27	35	40	25	15
P2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
P3	10	25	10	25	10	40	10	40	10	25
P4	30	35	35	25	35	30	40	30	32	26
P5	50	56	60	68	76	80	90	70	56	60
P6	70	60	70	80	60	70	50	56	50	56
P7	3	14	30	50	60	36	60	36	44	80
P8	18	46	56	64	30	40	50	28	32	16
P9	80	70	52	80	60	80	80	92	99	80

Przechowywanie i czyszczenie

Czyszczenie powierzchni urządzenia

Przed rozpoczęciem czyszczenia należy upewnić się, że urządzenie jest wyłączone i odłączone od sieci elektrycznej. Powierzchnię urządzenia można czyścić wilgotną szmatką nasączoną detergentem. Następnie środek czyszczący należy usunąć z powierzchni urządzenia wilgotną szmatką bez żadnych dodatków.

Ostrzeżenie:

Do czyszczenia produktu nie wolno używać środków ściernych lub o działaniu korozyjnym takim jak np. benzen lub rozpuszczalnik, ponieważ może to doprowadzić do odbarwienia, korozji lub pęknięcia obudowy urządzenia. Nie wolno dopuścić do wnikięcia wody do wnętrza produktu, aby nie doprowadzić do zwarcia.

Pilot

Do czyszczenia należy używać suchej szmatki, ponieważ wilgoć może być przyczyną uszkodzenia pilota.

Przechowywanie

Urządzenie należy przechowywać w czystym i suchym miejscu, gdzie nie będzie narażone na kontakt z wysoką temperaturą.

Typowe problemy i sposób ich rozwiązania:

nr	Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
1	Nie można uruchomić produktu.	Wtyczka nie jest podłączona do gniazdka.	Włóż wtyczkę do gniazdka.
		Wyłącznik zasilania jest wyłączony.	Załącz wyłącznik.
		Bezpiecznik jest przepalony.	Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym.
2	Wydaje dźwięki podczas pracy.	Normalny objaw – dźwięki generowane są przez silnik lub w związku z ocieraniem się o siebie elementów mechanicznych.	Nie wymaga żadnego działania.
3	Urządzenie nie reaguje na pilota.	Baterie w pilocie są wyczerpane.	Wymień baterie na nowe.
		Polot znajduje się za daleko od urządzenia.	Efektywna odległość pilota od urządzenia to 1,5 m.
4	Urządzenie niespodziewanie wyłącza się.	Czas wykonywania ćwiczenia upłynął.	Po 10 minutach można ponownie uruchomić urządzenie naciskając przycisk ON/OFF.

Ochrona środowiska naturalnego

Informacje dotyczące utylizacji urządzeń elektrycznych i elektronicznych

Po upływie okresu przydatności do użycia nie wolno wyrzucać produktu do odpadów domowych. Aby dokonać właściwej utylizacji produktu, należy oddać je w wyznaczonym miejscu zbiórki, gdzie zostanie przyjęte nieodpłatnie.

Dokonując prawidłowej utylizacji pomagasz zachować cenne zasoby przyrodnicze i wspomagasz prewencję przeciw potencjalnemu negatywnemu wpływowi na środowisko naturalne i ludzkie zdrowie, na co mogłaby mieć wpływ nieprawidłowa utylizacja odpadów. Dalszych szczegółów wymagaj od lokalnego urzędu lub w najbliższym miejscu zbiórki odpadów. W przypadku nieprawidłowej likwidacji tego rodzaju odpadów może zostać nałożona kara zgodnie z przepisami krajowymi.

Nie wolno wyrzucać zużytych baterii do odpadów domowych, należy je oddać w miejscu zapewniającym odpowiedni ich recykling.

Serwis

Jeżeli po zakupieniu produktu stwierdzisz, że jest on uszkodzony, skontaktuj się ze sprzedawcą. Podczas użytkowania produktu należy przestrzegać zasad zawartych w niniejszej instrukcji obsługi. Reklamacja nie będzie uznana, jeżeli wprowadzono zmiany w produkcie lub nie stosowano się do wskazówek zawartych w instrukcji obsługi.

Gwarancja nie obejmuje:

- naturalnego zużycia elementów pracujących produktu w trakcie jego normalnego użytkowania,
- czynności serwisowych związanych ze standardową konserwacją produktu (np. czyszczenie, wymiana elementów zużywających się podczas normalnego użytkowania),
- usterek spowodowanych wpływem warunków zewnętrznych (np. warunki atmosferyczne, zapylenie, nieodpowiednie użytkowanie itp.),
- uszkodzeń mechanicznych powstałych w związku z upadkiem produktu, uderzenia nim itp.,
- uszkodzeń powstałych w wyniku niewłaściwego posługiwania się produktem, używania produktu w sposób niezgodny z instrukcją obsługi, przeciążania go, używania nieodpowiednich lub nieoryginalnych części zamiennych, wykorzystywania nieoryginalnych akcesoriów bądź narzędzi itp.,
- uszkodzeń spowodowanych używaniem nieoryginalnych zasilaczy lub używaniem oryginalnego zasilacza w połączeniu z innym produktem. Należy zawsze zachowywać zgodność w ramach jednego produktu.

Za uszkodzenia mechaniczne reklamowanego produktu powstałe w wyniku nieprawidłowo zabezpieczenia transportowanego przedmiotu odpowiada jego właściciel.

Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania ewentualnych zmian w instrukcji obsługi i nie odpowiada za błędy powstałe w druku.

Ilustracje i opisy mogą odbiegać od rzeczywistości w zależności od modelu produktu.