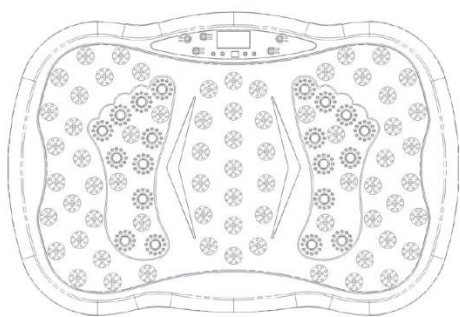


PLATFORMA WIBRACYJNA Model 550

INSTRUKCJA OBSŁUGI

UWAGA: Przed użytkowaniem produktu należy przeczytać instrukcję. Zatrzymać instrukcję do późniejszego wykorzystania. Produkt przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.



Zestaw zawiera:

- platformę
- instrukcję
- kabel zasilający
- 2 ekspandery
- pilot

Specyfikacja:

- Napięcie 110-240 V Częstotliwość 50Hz
- Waga: 4,9 kg Powierzchnia: 44x28 cm
- Moc: 200 W
- Maksymalna waga użytkownika: 150 kg

OGÓLNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA:

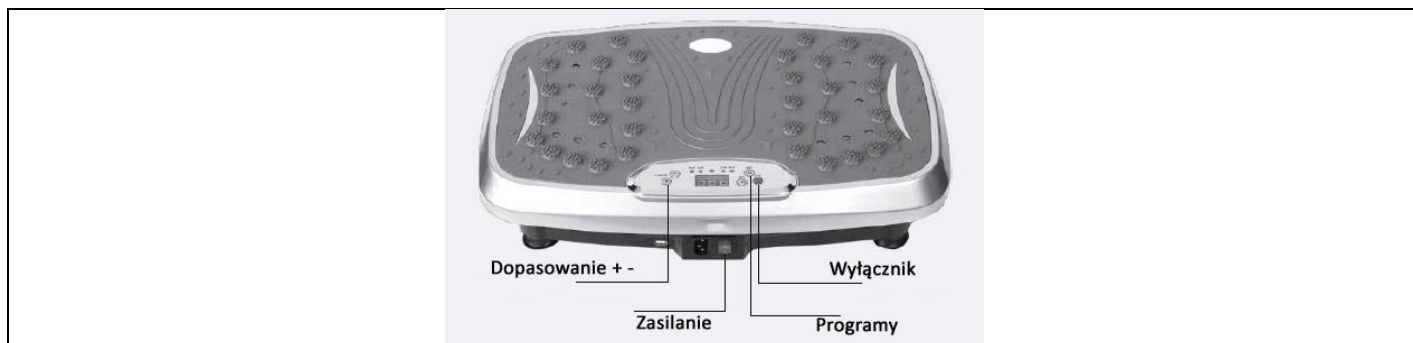
- Nie używać w wilgotnym otoczeniu, takim jak sauny i łazienki, w którym mogłoby dojść do porażenia prądem lub uszkodzenia części mechanicznych.
 - Nie używać, jeśli temperatura w pomieszczeniu przekracza 40° C
 - Tylko do użytku w pomieszczeniach, nie należy korzystać z produktu na świeżym powietrzu lub przy bezpośredniej ekspozycji na działanie promieni słonecznych.
 - Umieścić produkt na płaskim i solidnym podłożu.
 - Po przeniesieniu produktu z otoczenia o niskiej temperaturze do otoczenia o wysokiej temperaturze należy odczekać godzinę, aby zapobiec zbieraniu się pary wodnej z kondensacji na maszynie, co może prowadzić do awarii.
 - Produkt nie jest odpowiedni dla kobiet w ciąży lub miesiączkujących.
 - Produkt nie jest odpowiedni dla osób cierpiących na: nowotwory, choroby serca, osteoporozę, nudności lub powracają do zdrowia po zabiegu.
 - Produkt nie jest odpowiedni dla osób ze sztucznymi kończynami, rozrusznikami serca.
 - Przed użyciem produktu należy zdjąć zegarek, bransoletki, odłożyć telefon komórkowy i inne cenne przedmioty, a także klucze, noże lub inne ostre przedmioty, aby uniknąć uszkodzenia maszyny lub kontuzji.
 - Wokół urządzenia musi znajdować się 0,6 m wolnej przestrzeni.
 - Nie pal papierosów, nie używaj alkoholu ani innych narkotyków podczas używania.
 - Produkt nie jest urządzeniem medycznym.
 - Nie należy korzystać z produktu jednocześnie z innym sprzętem medycznym.
 - Trzymaj poza zasięgiem dzieci i zwierząt.
 - Nie należy korzystać z produktu bezpośrednio po jedzeniu lub piciu.
 - Nie wkładaj palców ani innych części ciała do otworów.
 - Dzieci poniżej 10 roku życia i osoby powyżej 60 roku życia powinny korzystać z produktu pod nadzorem.
 - Trzymaj z dala od wody.
 - Nie używaj wibracji zbyt długo. Zaleca się nie więcej niż 20 min jednorazowo
 - Nie pozostawiaj produktu włączonego lub podłączonego bez nadzoru.
 - Regularnie sprawdzaj ekspandery i urządzenie pod kątem oznak zużycia lub uszkodzeń.
 - Użytkowanie powinno być przyjemne. Jeśli czujesz się chory, natychmiast przerwij ćwiczenie i skontaktuj się z lekarzem.
 - Zawsze stój na środku urządzenia, nie stawaj na obudowie, aby uniknąć wypadku
 - Zastosowanie: Kategoria H - do użytku domowego - zgodnie z normą EN 957
 - Należy sprawdzić, czy napięcie w gniazdku jest zgodne z napięciem określonym dla produktu.
 - Nie wolno wyciągać wtyczki mokrą ręką, ponieważ może to prowadzić do porażenia prądem.
 - Podczas wyciągania należy trzymać za wtyczkę a nie za kabel.
 - Nie ciągnij ani nie wieszaj produktu za przewód zasilający.
- OSTRZEŻENIE:** Zabrania się samodzielnego demontażu i napraw, które mogą prowadzić do porażenia prądem lub spowodować usterki w działaniu urządzenia. Jeżeli niezbędne są czynności konserwacyjne, należy niezwłocznie skontaktować się z producentem, lokalnym dystrybutorem sprzętu lub autoryzowanym serwisem naprawczym.

Należy zaprzestać użytkowania produktu w przypadku wystąpienia opisanych poniżej okoliczności, a następnie należy odłączyć zasilanie i wyciągnąć wtyczkę z kontaktu:

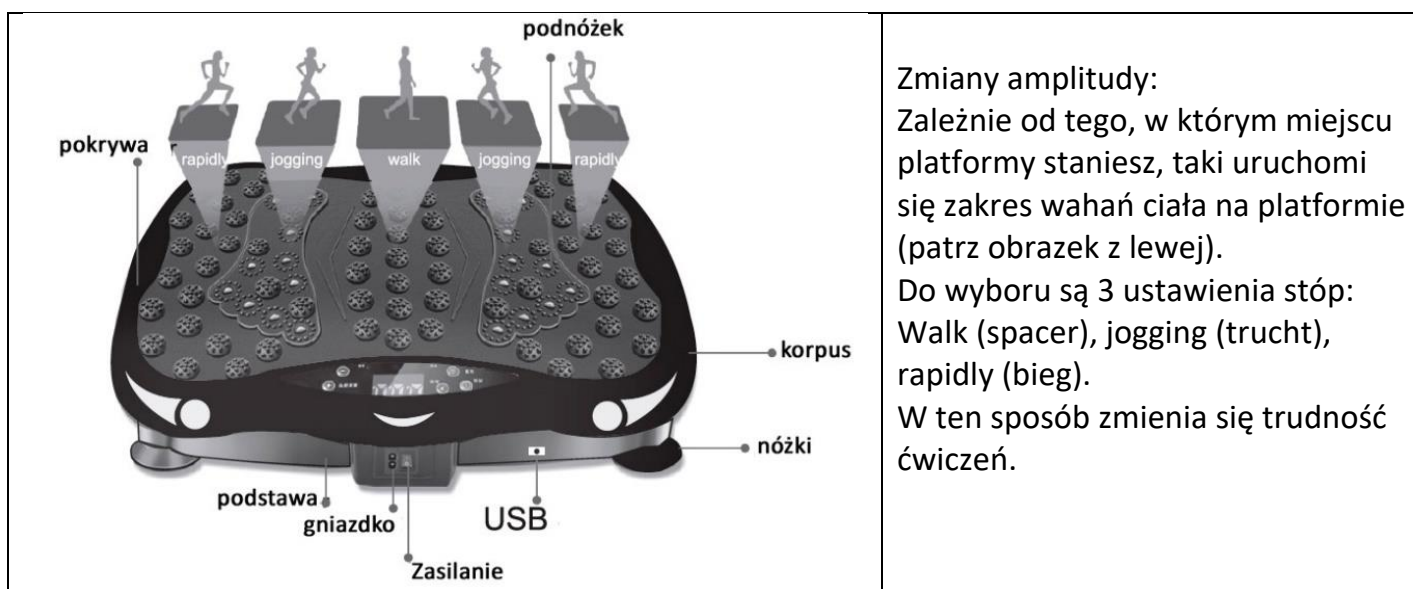
- Przypadkowe zachłapanie wodą lub innym płynem produktu lub sterownika.
- Wykrycie uszkodzenia jakiegokolwiek części, akcesoriów lub wewnętrznego komponentu.
- Nietypowa reakcja organizmu lub odczucie silnego bólu w czasie ćwiczeń.
- Awaria zasilania.
- Burza lub wyładowania atmosferyczne.

Uwaga: Powierzchnia do ćwiczeń musi być większa o minimum 0,6 m od powierzchni platformy

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA:



1. Wsuń końcówkę kabla do gniazdka obok czerwonego przycisku Zasilania na urządzeniu, a wtyczkę kabla do gniazdka prądu. Włącz zasilanie urządzenia czerwonym przyciskiem **Zasilanie** do pozycji **I**, powinny zaświecić się diody i wyświetlacz.
2. Włącz przycisk **ON/OFF** na panelu kontrolnym urządzenia, aby zacząć wibracje. Jeśli chcesz przerwać wibracje, wciśnij przycisk ON/OFF.
3. Domyślnie na wyświetlaczu pokazuje się czas wibrowania. Zmieniaj go **Dopasowaniem + -** od 1 do 20 min
4. Włącz przycisk **Programy**, aby wybrać 1 z 3 domyślnych programów ilości czasu oraz wibracji i włącz ON/OFF
5. Po zaprzestaniu użytkowania wciśnij przycisk **Wyłącznika (Power)**, który blokuje wszystkie funkcje, następnie odłącz zasilanie czerwonym przyciskiem **Zasilanie** do pozycji **O** oraz odłącz kabel od gniazdka prądu.



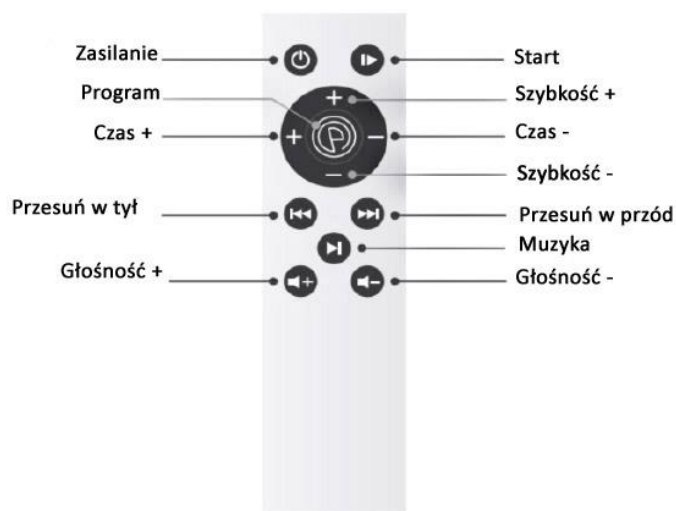
Zmiany amplitudy:
Zależnie od tego, w którym miejscu platformy staniesz, taki uruchomi się zakres wahań ciała na platformie (patrz obrazek z lewej).
Do wyboru są 3 ustawienia stóp:
Walk (spacer), jogging (trucht),
rapidly (bieg).
W ten sposób zmienia się trudność ćwiczeń.

PILOT:

Pilotem można zdalnie wybierać wgrane programy wibracji, można je zmieniać i sterować muzyką. Zasięg użycia pilota: ok 2,5 m.

Aby móc podłączyć muzykę do platformy, włącz w swoim telefonie opcję Bluetooth. Automatycznie połączysz się z platformą wibracyjną. W swoim telefonie wybierz dowolny program generujący muzykę. Za pomocą pilota do platformy możesz sterować głośnością i przesuwać kolejne utwory muzyczne.

W pobliżu włącznika zasilania na platformie znajduje się gniazdko USB. Możesz wsunąć do niego kabel USB od głośnika, zapewniając sobie dodatkowe efekty dźwiękowe.



Sterowanie pilotem:

Zasilanie – tym przyciskiem włącz pilota

Start – włącza wibrowanie platformy

Program – wybierz 1 z 3 domyślnych programów wibracji, wbudowanych na stałe

Szybkość –lub+ - zmienianie poziomu wibracji od 1 do 120 w trakcie działania platformy

Czas –lub+ - zmienianie czasu wibracji od 1 do 20 minut

Muzyka – włączanie utworu muzycznego po zalogowaniu się z telefonu przez Bluetooth

Przesuń w tył lub w przód – przewijanie utworów muzycznych w telefonie

Głośność -lub+ - zmniejszanie lub zwiększanie głośności muzyki

Instalowanie i wymiana baterii w pilocie:

Wymagane są 2 baterie AAA 1,5V (niezałączone). Zdejmij pokrywę przedziału dla baterii w pilocie i włóż do środka 2 wymagane baterie, uważając na prawidłowe ułożenie biegunów. Nałóż pokrywę.

KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

- Przed czyszczeniem należy upewnić się, że zasilanie jest odłączone, a wtyczka wyjęta z gniazdka.
- Podnózek i korpus można czyścić szmatką zwilżoną detergentem, a nadmiar detergentu należy usunąć szmatką.
- Należy unikać zachlapania produktu wodą, co mogłoby prowadzić do zwarcia.

UWAGA: Nie wolno czyścić produktu agresywnymi środkami czyszczącymi czy środkami powodującymi korozję, takimi jak benzen lub rozcieńczalnik, które mogą prowadzić do odbarwienia, rdzewienia lub pęknięcia produktu.

STEROWNIK I WYŚWIETLACZ: użycie wilgotnej szmatki może prowadzić do usterek, korzystać jedynie z suchej szmatki.

Produkt powinien być przechowywany w stanie czystym poza miejscami o wysokiej temperaturze i wilgotności. W przypadku niekorzystania z produktu przez dłuższy okres czasu, na produkt należy założyć osłonę pyłową (do nabycia przez użytkownika), chroniącą przed dostępem kurzu i pyłu lub trzymać w zamkniętym opakowaniu.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW:

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Światła są wyłączone	Czy zasilanie jest w porządku? Wyłącznik zasilania urządzenia wyłączony	Podłącz ponownie Włącz zasilanie
	Zbyt silny prąd przejściowy, przepalony bezpiecznik	Wymień nowy bezpiecznik
Hałas	Czy nogi podstawy są dobrze przywarte do podłogi?	Wyreguluj śrubę podstawy
Pilot nie działa	Brak baterii/bateria rozładowana	Wymień baterię
	Zbyt daleko od maszyny	Prawidłowy zasięg to 2,5 metra
Zatrzymuje się podczas użytkowania	Maszyna jest przegrzana	Uruchom ponownie po 10 min.
Nie działa zgodnie z przeznaczeniem	Otrzymano zbyt wiele poleceń	Wyłącz zasilanie i uruchom ponownie

Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody i urazy spowodowane na skutek niewłaściwego użytkowania urządzenia.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ:



1. Postawa stojąca
Staną na platformie, stopy rozstawione na szerokość barków.



2. Postawa przykucnięta
Stanąc na platformie, stopy rozstawione na szerokość barków, lekko ugiąć nogi.



3. Trening górnej części ciała
Oprzeć ręce rozstawione na szerokość barków na platformie w pozycji klęczącej



4. Trening podudzi
Oprzeć podudzia na platformie z podparciem rękami rozstawionymi z tyłu na podłodze



5. Ćwiczenie ramion.
Rozstawić stopy na szerokość ramion, zgiąć się w pasie i wyciągnąć ramiona prosto, aby oprzeć je na platformie.



6. Stanie na jednej nodze
Położyć jedną stopę na platformie i stanąć rozluźniony i wyprostowany



7. Pozycja siedząca I
Usiąść pewnie na platformie ze skrzyżowanymi nogami.



8. Pozycja siedząca II
Położyć nogi na platformie, siedząc na stołku.



1. Pompki

Pozycja wyjściowa:

Położ stopę na platformie, nogi proste, ręce proste na podłodze. Ćwiczenie: Opuść się lekko na rękach, do pozycji równoległej wobec podłogi, podnieś się w górę.



1. Brzuszki

Pozycja wyjściowa:

Położ nogi na platformie, nogi są zgięte, ręce za głową. Ćwiczenie: Wstań górną częścią ciała, ale nie całkowicie i opuść ją ponownie.



3. Pompki na triceps

Pozycja wyjściowa: Odwróć się od urządzenia, połóż dłonie mocno na platformie, opierając się na niej.

Ćwiczenie: Podnieś ciało. Lekko zegnij łokcie, opuść górną część ciała. Upewnij się, że łopatki są ściśnięte. Alternatywnie możesz również wyprostować nogi.



4. Mostek na jednej nodze

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach na macie przed urządzeniem, stawiając stopy platformie.

Ćwiczenie: Podczas vibracji jedna noga jest uniesiona i wyprostowana, zmieniaj nogę co 3-5 sekund, podczas ćwiczenia upewnij się, że miednica nie opada na jedną stronę.

Ekspandery:

Wpiąć metalowe haki na końcówkach w otwory metalowych blaszek na spodzie platformy



5. Wypad z ekspanderami.

Pozycja wyjściowa: Postaw stopę na środku urządzenia. Ćwiczenie: Trzymaj plecy prosto i mocno dociśnij stopę do platformy, napnij mięśnie nóg. Zegnij przedramię i naprzemiennie mocno pociągnij taśmę do góry i do tyłu.



6. Trening bicepsów.

Pozycja wyjściowa:

Stań na urządzeniu.

Mocno trzymaj obie taśmy.

Ćwiczenie: Trzymaj plecy i nadgarstki prosto. Zegnij łokcie i mocno pociągnij taśmę do góry.