

fit4med®

PLATFORMA WIBRACYJNA

Instrukcja obsługi

KMS604C



Dziękujemy za zakup tego produktu.

**UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA
PROSZĘ PRZECZYTAĆ WSZYSTKIE INSTRUKCJE PRZED
UŻYCIEM TEGO PRODUKTU I ZACHOWAĆ JE NA PRZYSZŁOŚĆ.**

Spis treści

- Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa	2
- Opis produktu	3
- Instrukcja obsługi pilota zdalnego	4
- Przewodnik ćwiczeń	5
- Czyszczenie i konserwacja produktu	6
- Dane techniczne	7

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

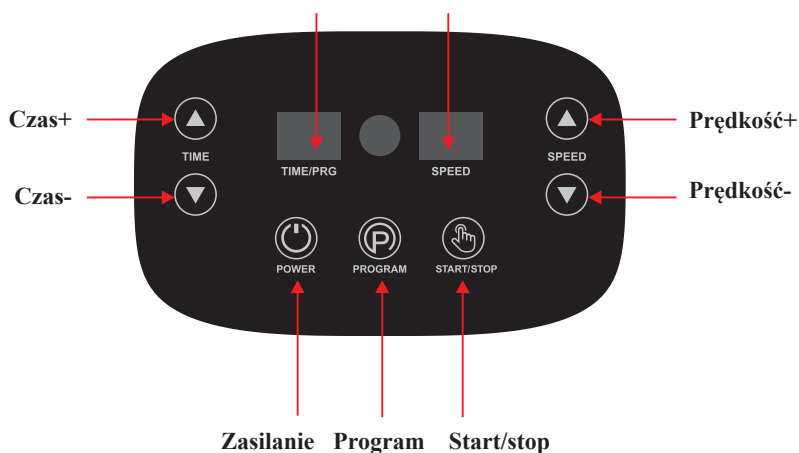
Proszę przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu jako punkt odniesienia.

OSTRZEŻENIE: Aby zmniejszyć ryzyko poparzeń, pożaru, porażenia prądem lub obrażeń ciała, przeczytaj poniższe ważne środki ostrożności i informacje przed użyciem Płyty Wibracyjnej.

1. Właściciel jest odpowiedzialny za to, aby wszyscy użytkownicy Płyty Wibracyjnej zostali odpowiednio poinformowani o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Używaj Płyty Wibracyjnej wyłącznie zgodnie z instrukcjami zawartymi w tej instrukcji.
3. Umieść Płytę Wibracyjną na równej powierzchni, z co najmniej 8 stopami (ok. 2,5 m) wolnej przestrzeni za nią. Nie umieszczaj Płyty Wibracyjnej na żadnej powierzchni blokującej otwory wentylacyjne. Aby chronić podłogę lub dywan przed uszkodzeniem, użyj maty pod Płytą Wibracyjną.
4. Trzymaj Płytę Wibracyjną w pomieszczeniach, z dala od wilgoci i kurzu. Nie używaj Płyty Wibracyjnej w garażu, na patio lub w pobliżu wody.
5. Nie używaj Płyty Wibracyjnej w miejscach, gdzie używane są produkty w aerozolu lub gdzie podawany jest tlen.
6. Trzymaj dzieci poniżej 12 roku życia oraz zwierzęta z dala od Płyty Wibracyjnej.
7. Płyta Wibracyjna nie powinna być używana przez osoby ważące więcej niż 120 kg.
8. Nigdy nie pozwalaj, aby więcej niż jedna osoba korzystała z Płyty Wibracyjnej jednocześnie.
9. Trzymaj kabel zasilający i listwę przeciwprzepięciową z dala od nagrzaných powierzchni.
10. Nigdy nie zostawiaj Płyty Wibracyjnej bez nadzoru podczas jej pracy. Zawsze odłączaj kabel zasilający, gdy Płyta Wibracyjna nie jest używana.
11. Nie próbuj przesuwania ani regulowania Płyty Wibracyjnej, dopóki nie jest prawidłowo złożona.
12. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie części Płyty Wibracyjnej. Nieprawidłowe użycie może wpłynąć na stabilność Płyty Wibracyjnej. Na przykład słupek wspiera użytkownika podczas ćwiczeń, aby zapewnić równowagę. **NIE** należy naciskać słupka, aby się rozciągać lub używać go do generowania większego napięcia.
13. Inspekcje i dokręcanie części Płyty Wibracyjnej powinny być regularnie przeprowadzane.
14. Nigdy nie wkładaj ani nie upuszczaj żadnych przedmiotów do otworów.
15. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:** Zawsze odłączaj kabel zasilający natychmiast po użyciu, przed czyszczeniem Płyty Wibracyjnej oraz przed wykonywaniem jakichkolwiek czynności konserwacyjnych i regulacyjnych opisanych w tej instrukcji. Nigdy nie zdejmuj pokrywy silnika, chyba że zostaniesz poinstruowany, aby zrobić to przez autoryzowanego serwisanta. Serwisowanie inne niż opisane w tej instrukcji powinno być wykonywane wyłącznie przez autoryzowanego przedstawiciela serwisowego.
16. Ta Płyta Wibracyjna jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. Nie używaj jej w celach komercyjnych, do wynajmu lub w instytucjach.

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem ćwiczeń lub programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub osób z wcześniej istniejącymi problemami zdrowotnymi. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem.

OPIS PRODUKTU



UWAGA:

Pilot zdalnego sterowania wymaga dwóch baterii AAA 1,5V (nie dołączono).
Upewnij się, że baterie zostały zainstalowane zgodnie z oznaczeniem polaryzacji w komorze baterii znajdującej się z tyłu pilota.

INSTRUKCJA OBSŁUGI PILOTA ZDALNEGO

Prędkość+: W trybie ręcznym naciśnij ten przycisk podczas pracy urządzenia, aby zwiększyć prędkość od 1 do 30.

Prędkość-: W trybie ręcznym naciśnij ten przycisk podczas pracy urządzenia, aby zmniejszyć prędkość od 1 do 30.

Start: Podłącz zasilanie, włącz przełącznik zasilania produktu, a następnie naciśnij ten przycisk, aby uruchomić urządzenie.

Czas+: Naciśnij ten przycisk, aby ustawić czas od 10 minut do maksymalnie 15 minut.

Czas-: Naciśnij ten przycisk, aby ustawić czas od 10 minut do minimalnie 1 minuty.

Pauza: Naciśnij ten przycisk, aby wstrzymać pracę urządzenia.

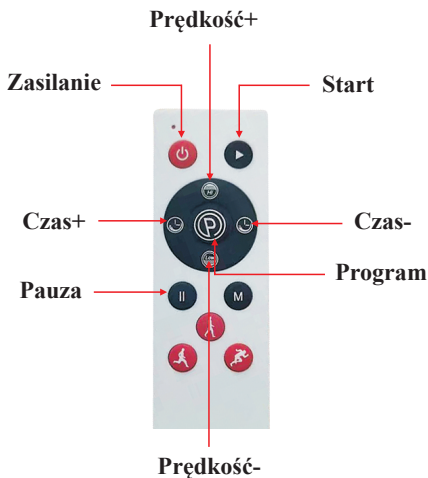
Zasilanie: Naciśnij ten przycisk, aby wyłączyć zasilanie podczas pracy urządzenia.

Program: Domyślnie urządzenie jest w trybie ręcznym. Naciśnij ten przycisk, aby przejść do trybów automatycznych i je wybrać: "P1", "P2", "P3". "HR" oznacza tryb ręczny.

W trybie automatycznym prędkość wibracji i czas są dostosowywane automatycznie i nie można ich regulować.

W trybie ręcznym prędkość można regulować, ale czas można ustawić tylko w trybie gotowości.

Podczas uruchomienia i pracy urządzenia można regulować prędkość, ale czas nie podlega regulacji.



UWAGA:

Efektywny zasięg odbioru sygnału z pilota wynosi 2,5 metra. Upewnij się, że kierunek pilota jest zgodny z odbiornikiem urządzenia

PRZEWODNIK ĆWICZEŃ

Platforma wibracyjna wykorzystuje naturalne odruchy ciała do ćwiczenia mięśni w wygodny sposób, który nie wymaga dużego wysiłku. Platforma działa najlepiej, gdy znajdujesz się w pozycji napięcia, np. w przysiadzie, co sprawia, że mięśnie pracują, aby utrzymać tę pozycję. Kiedy wibrująca płyta porusza się szybko, mięśnie automatycznie wykonują niewielkie ruchy, aby utrzymać równowagę, co powoduje bardzo efektywne ćwiczenie mięśni.

Platforma wibracyjna jest niezwykle skuteczna, ale działa najlepiej, jeśli korzystasz z niej w jednej z przedstawionych pozycji. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, zegnij kolana lub ręce (w zależności od tego, która część ciała spoczywa na platformie), aby mięśnie przyjęły opisany automatyczny ruch.

Możesz również używać platformy wibracyjnej jako ogólnego masażera, aby złagodzić ból mięśni i poprawić krążenie. W takim przypadku nie wywieraj dużego nacisku na platformę — pozwól, aby urządzenie wykonywało pracę za Ciebie. Używaj różnych pozycji przez kilka minut każda, aby uzyskać pełny trening.

			
Postawa całego ciała: Stań na platformie i rozstaw stopy na szerokość barków. To pomoże poprawić krążenie i wzmocnić mięśnie.	Postawa przysiadu: Rozstaw nogi na szerokość barków, wykonaj przysiad, uginając kolana do kąta 90 stopni, jeśli to możliwe. Przytrzymaj tę pozycję. Jest to świetne ćwiczenie na uda.	Postawa pompki: Rozstaw ręce na szerokość barków. Aby wzmocnić mięśnie, ugnij łokcie pod kątem 90 stopni i utrzymaj pozycję.	Postawa dolnych nóg: Umieść łydki na platformie, a ręce oprzyj na podłodze za sobą. Aby wzmocnić efekt, unieś biodra nad podłogę i naciskaj na platformę łydkami.
			
Postawa zgięcia talii: Wyprostuj nogi, pochyl się w talii i połóż ręce na platformie. Zegnij łokcie, aby zwiększyć intensywność ćwiczenia.	Postawa na jednej nodze: Umieść jedną stopę na platformie i odpręż się. Aby wzmocnić ćwiczenie, pochyl się do przodu, przenosząc większą część masy ciała na platformę.	Pozycja siedząca I: Usiądź na platformie, trzymając plecy prosto i siedząc wygodnie.	Pozycja siedząca II: Połóż nogi na platformie, siedząc na krześle. Jest to świetny sposób na zmniejszenie napięcia i poprawę krążenia w nogach.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA PRODUKTU

Przed czyszczeniem upewnij się, że wyłączono przełącznik zasilania i odłączono wtyczkę z gniazdka. Pedaly i pokrywę można dokładnie wyczyścić wilgotną ściereczką z detergentem, a następnie ostrożnie wytrzeć detergent suchą szmatką.

Uwaga

Nie używaj żrących i lotnych środków czyszczących, takich jak benzen, rozcieńczalnik, alkohol, benzyna itp., aby wyczyścić produkt, ponieważ może to spowodować blaknięcie farby, korozję, pęknięcia itp. w wewnętrznej strukturze urządzenia.

Nie wlewaj cieczy do wnętrza urządzenia, aby zapobiec zwarciom w obwodzie.

Pilot zdalnego sterowania

Czyszczenie pilota wilgotną szmatką może powodować jego awarie, dlatego do czyszczenia używaj wyłącznie suchej ściereczki.

Konserwacja produktu

Upewnij się, że przełącznik zasilania jest wyłączony, a wtyczka wyciągnięta z gniazdka.

Usuń kurz i zabrudzenia z produktu.

Trzymaj produkt w czystości, z dala od wysokich temperatur i wilgotnych miejsc. Jeśli nie używasz produktu przez dłuższy czas, przykryj go pokrowcem przeciwkurzowym (należy zakupić we własnym zakresie), aby zapobiec przedostawaniu się kurzu do środka.

DANE TECHNICZNE

Opis produktu: Platforma wibracyjna

Moc silnika: 200W

Napięcie znamionowe: 220-240V AC

Częstotliwość znamionowa: 50/60Hz

Zakres prędkości: 1-30 Poziomów

Importer : Mona

Leszczynowa 8

62-070 Dąbrówka

Poland

Made in PRC