



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 7566 Platforma wibracyjna inSPORTline Julita



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	3
RYSUNEK KONSTRUKCJI.....	4
CZĘŚCI URZĄDZENIA	4
WYŚWIETLACZ & PRZYCISKI.....	5
MONTAŻ I DEMONTAŻ.....	5
INSTRUKCJA OBSŁUGI.....	6
PANEL STEROWANIA	7
CECHY	9
SKUTECZNOŚĆ	10
ĆWICZENIA	11
A/ WYTRZYMAŁOŚĆ.....	11
B/ ROZCIĄGANIE.....	14
C/ MASAŻ.....	15
D/ RELAKSACJA	16
WAŻNA INFORMACJA	17
PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA	17
PODZAS UŻYTKOWANIA	17
PO UŻYTKOWANIU URZĄDZENIA.....	17
OSTRZEŻENIA BEZPIECZEŃSTWA.....	17
KONSERWACJA.....	19
JAK PRZECHOWYWAĆ	19
SAMODZIELNA KONSERWACJA	20
OCHRONA URZĄDZENIA	20
CZYSZCZENIE.....	20
SPECYFIKACJA PRODUKTU	20

WPROWADZENIE

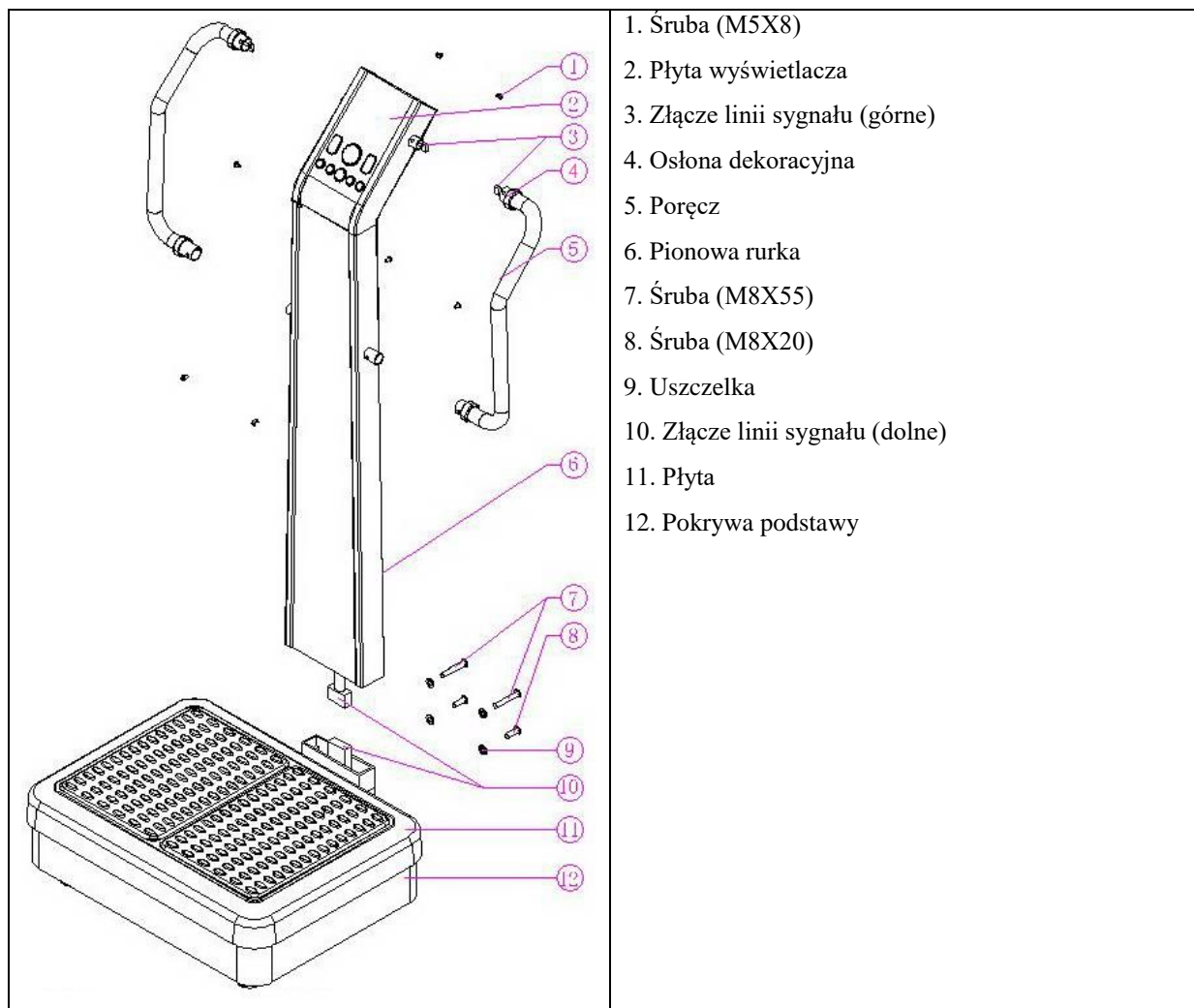
Dziękuję za zakup urządzenia. Przed rozpoczęciem obsługi urządzenia przeczytaj dokładnie instrukcję obsługi. Niniejsza instrukcja obsługi powinna być pozostawiona do użytku w przyszłości po przeczytaniu.

Nasza firma ma absolutnie prawo do modyfikowania zdjęć i koloru materiału bez wcześniejszego powiadomienia. Projekt, obrazki i kolor materiału widoczne w tej instrukcji są wyłącznie dla celów ilustracyjnych.

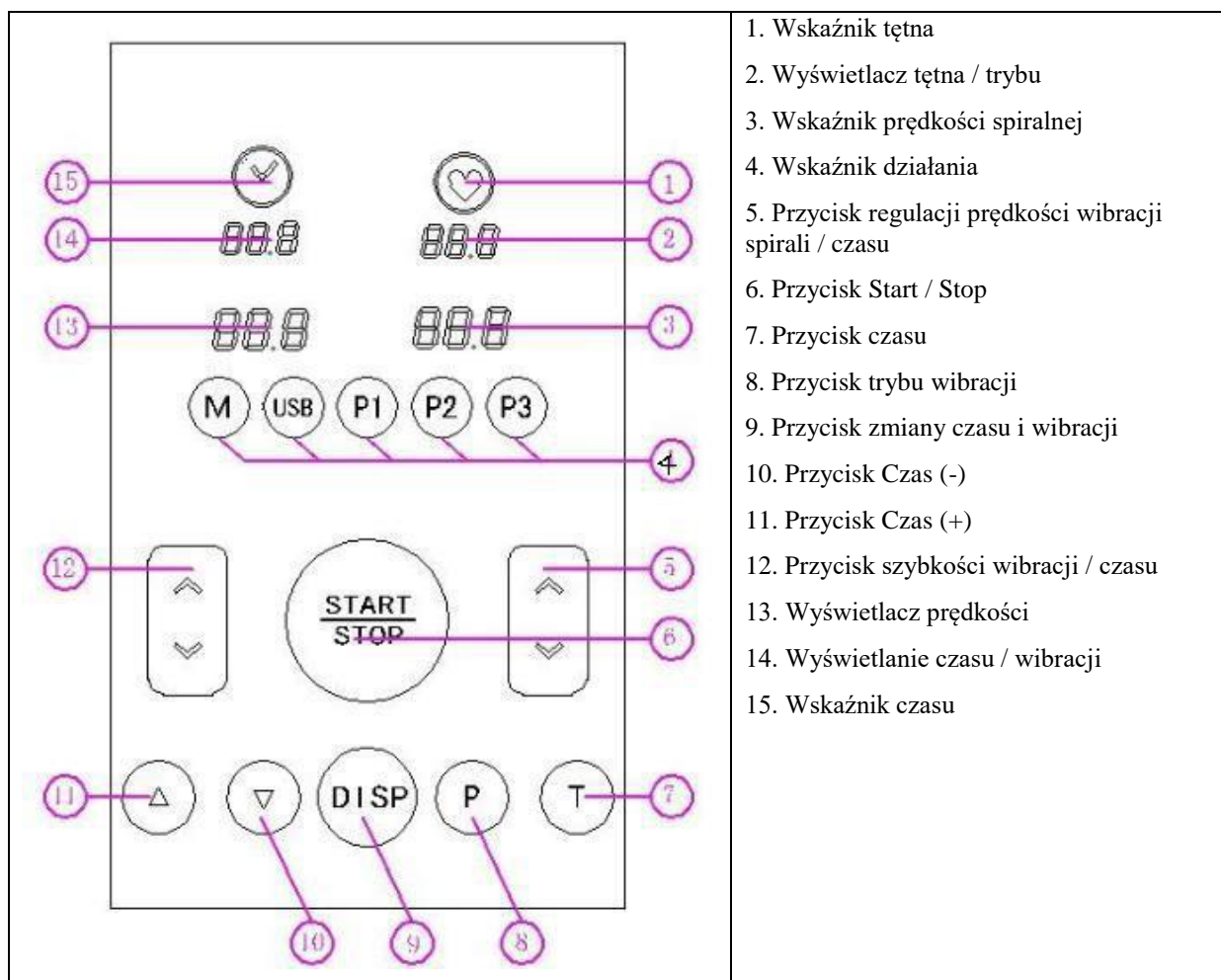
Pojawiła się nowa, platforma wibracyjna. To nie tylko dwa silniki wbudowane, ale także dwa rodzaje wibracji. Tradycyjna platforma wibracyjna ma tylko jeden tryb wibracji. Nasza nowa platforma wibracyjna zapewnia dwa rodzaje wibracji. Jednym z nich są drgania pionowe, a drugie to drgania spiralne. Wibracje pionowe zapewniają wibracje całego ciała od stóp do głowy. Wibracje spiralne zapewniają wibracje dolnych nóg. Dwa tryby wibracji zaspokajają potrzeby profesjonalny lub domowy użytek.

RYSUNEK KONSTRUKCJI

CZĘŚCI URZĄDZENIA



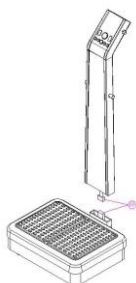
WYŚWIETLACZ & PRZYCISKI



MONTAŻ I DEMONTAŻ

MONTAŻ

1. Umieść płytę na płaskiej podłodze. Proszę się upewnić, że dwaj dorośli wyjmują płytę z opakowania, ponieważ płyta jest bardzo ciężka.
2. Podłącz przewody sygnałowe (górny + dolny) do płyty i pionowej rurki.



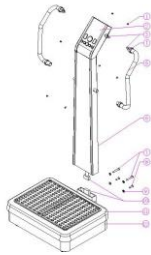
3. Zachowaj ostrożność przy podłączaniu dwóch linii sygnałowych. Upewnij się, że jedna osoba trzyma mocno trzyma rurkę, a druga osoba dokładnie podłącza złącze! Jest bezwzględnie zakazane, aby tylko jedna osoba montowała urządzenie.
4. Przymocuj płytę podstawy i podstawę. Podczas mocowania rurki do podstawy należy uważać, aby nie dopuścić do zablokowania przewodu sygnałowego oraz czy kabel sygnałowy nie zostanie uszkodzony.



5. Mocno przykręć śrubami stojak i podstawę.



6. Zamontuj poręcz na podstawie za pomocą śruby.



7. Wyreguluj poziome poduszki, aby stabilnie ustawić urządzenie.
8. Podłącz wtyczkę
9. Włącz przełącznik zasilania umieszczony z tyłu
10. Naciśnij przycisk Start, aby sprawdzić, czy urządzenie działa normalnie, czy nie.

DEMONTAŻ

1. Wyłącz urządzenie, a następnie wyłącz zasilanie, odłącz kabel zasilający od gniazdka sieciowego.
2. Odkręć śrubę łączącą płytę podstawy i podstawę.
3. Odłącz przewody sygnałowe.
4. Zdejmij rurkę pionową z płyty podstawy.

INSTRUKCJA OBSŁUGI

1. Włóż wtyczkę kabla zasilającego do gniazdka elektrycznego platformy wibracyjnej. Sprawdź napięcie i włącz zasilanie.
2. Wybierz pożądaną pozycję na platformie wibracyjnej, jak pokazano na powyższych rysunkach.
3. Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć program. W trybie automatycznym prędkość nie może być regulowana ręcznie. Maszyna będzie zmieniać prędkość wibracji w niższych odstępach czasu.
4. Przed użyciem zaleca się wypicie 500ml letniej wody w celu wyeliminowania toksycznych odpadów

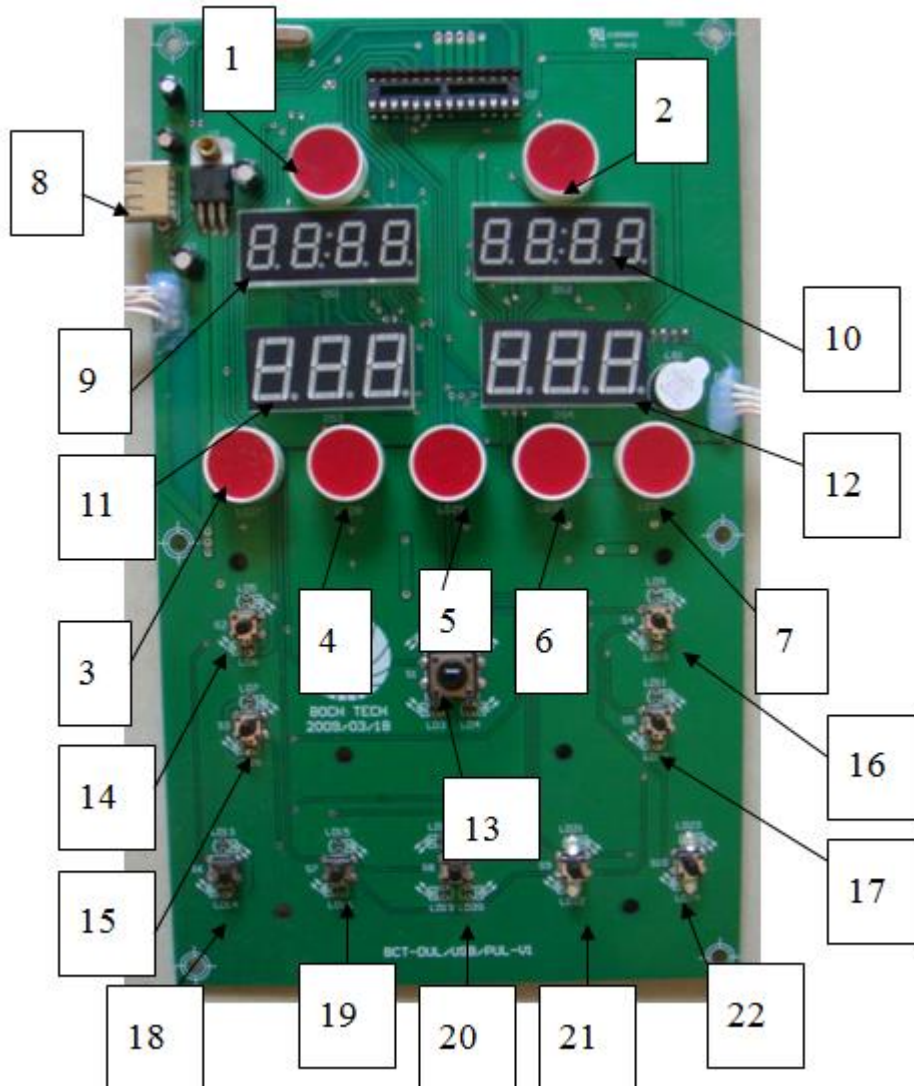
WSKAZÓWKI:

Pij dziennie 3000ml wody dla zdrowszego stylu życia, ponieważ możesz ożywić swoją energię w ciele. Woda może przynieść korzyści organizmowi w następujący sposób:

- Zapobieganie niestrawności
- Zmniejszyć chorobę, zwłaszcza w nerkach
- Zwiększyć tempo przemiany materii
- Poprawa krążenia krwi i zapobieg chorobom serca
- Wzmacnia system immunologiczny
- Zmniejsza ciśnienie i stres

- Zapobiega zmęczeniu i zwiększa wytrzymałość
 - Poprawia strukturę skóry
5. NIE UŻYWAJ WIĘCEJ NIŻ 20 MINUTÓW ZA KAŻDYM RAZEM.
 6. PROSZĘ ZROBIĆ 15-20 MINUT PRZERWY PRZED ROZPOCZĘCIEM KOLEJNEJ SESJI.

PANEL STEROWANIA



1. **Wskaźnik czasu**
2. **Kontrolka pulsu:** światło zacznie migać, gdy urządzenie wykryje puls.
3. **Kontrolka trybu ręcznego:** światło świeci podczas pracy ręcznej.
4. **Kontrolka Programu USB:** To światło świeci, gdy działa program USB.
5. **Kontrolka programu P1:** To światło świeci, gdy działa program P1.
6. **Kontrolka programu P2:** To światło świeci, gdy działa program P2.
7. **Kontrolka programu P3:** To światło świeci, gdy działa program P3
8. **Interfejs USB:** Użytkownik może włożyć dysk flash USB, w którym będą programy użytkownika.
9. **Okno wyświetlania czasu drgań w trybie / wyświetlaniu wibracji:** wyświetlanie czasu drgań lub wyświetlanie trybu "10". Zaprogramowany czas to od 0 do 20 minut.

10. **Tryb / Okno wyświetlania czasu drgań spiralnych:** wyświetlanie czasu wibracji spiralnej lub wyświetlanie trybu "9". Zaprogramowany czas to od 0 do 20 minut.
11. **Okno wyświetlania szybkości wibracji ślimaka:** Wyświetla od H00 do H60. Gdy wyświetlany jest H00, tryb wibracji nie będzie działał, H60 jest najwyższą prędkością.
12. **Okno wyświetlania szybkości drgań spirali:** Wyświetla od L00 do L60. Gdy wyświetlane jest L00, tryb wibracji spiralnej nie działa, L60 jest najwyższą prędkością.
13. **Przycisk wł. / wyl .:** Naciśnij ten przycisk, tryb wyświetlania będzie działał. Ponowne naciśnięcie przycisku spowoduje zatrzymanie pracy.
14. **Tryb wibracji Przycisk Czas / Prędkość "+":** Zwiększenie czasu wibracji podczas wyświetlania trybu czasu. Zwiększ prędkość wibracji wahadłowej w przypadku ręcznego programu.
15. **Tryb wibracji Przycisk Czas / Prędkość "-":** Zmniejszenie czasu wibracji podczas wyświetlania trybu czasu. Zmniejsz prędkość drgań wahadłowych, w przypadku ręcznego programu.
16. **Tryb drgań spiralnych Przycisk Czas / Prędkość "+":** zwiększanie czasu wibracji spiralnych podczas wyświetlania trybu czasu. Zwiększenie prędkość drgań spiralnych, w programie ręcznym.
17. **Tryb drgań spiralnych Przycisk Czas / Prędkość "-":** zmniejszanie czasu wibracji spiralnych podczas wyświetlania trybu czasu. Zmniejszenie prędkość drgań spiralnych, w programie ręcznym.
18. **Przycisk Czas / Prędkość "+":** Zwiększ czas drgań w trybie wyświetlania czasu. Zwiększ prędkość wibracji w trybie szybkości.
19. **Przycisk Czas / Prędkość "-":** Zmniejsz czas drgań w trybie wyświetlania czasu. Zmniejsz prędkość wibracji w trybie szybkości.
20. **Przycisk trybu / zmiany czasu:** naciśnij ten przycisk, wyświetli się okno "9" i "10". Naciśnij ponownie, wyświetlą się godziny "9" i "10".
21. **Przycisk Program:** Naciśnij ten przycisk, aby zmienić Programy - program Auto (P1, P2, P3) i programy ręczne bez włożonego urządzenia flash USB. Naciśnij ten przycisk, aby zmienić program użytkownika (U1, U2, U3, U4, U5, U6) z urządzenia flash USB.
22. **Przycisk Czas:** Ustaw czas drgań, gdy urządzenie nie działa i włącza się w trybie ręcznym.

PROGRAMY

WBUDOWANE PROGRAMY

Dostępne są 3 zaprogramowane programy ręczne. Każdy program ręczny działa przez 10 minut.

Poniżej przedstawiono programy ręczne:

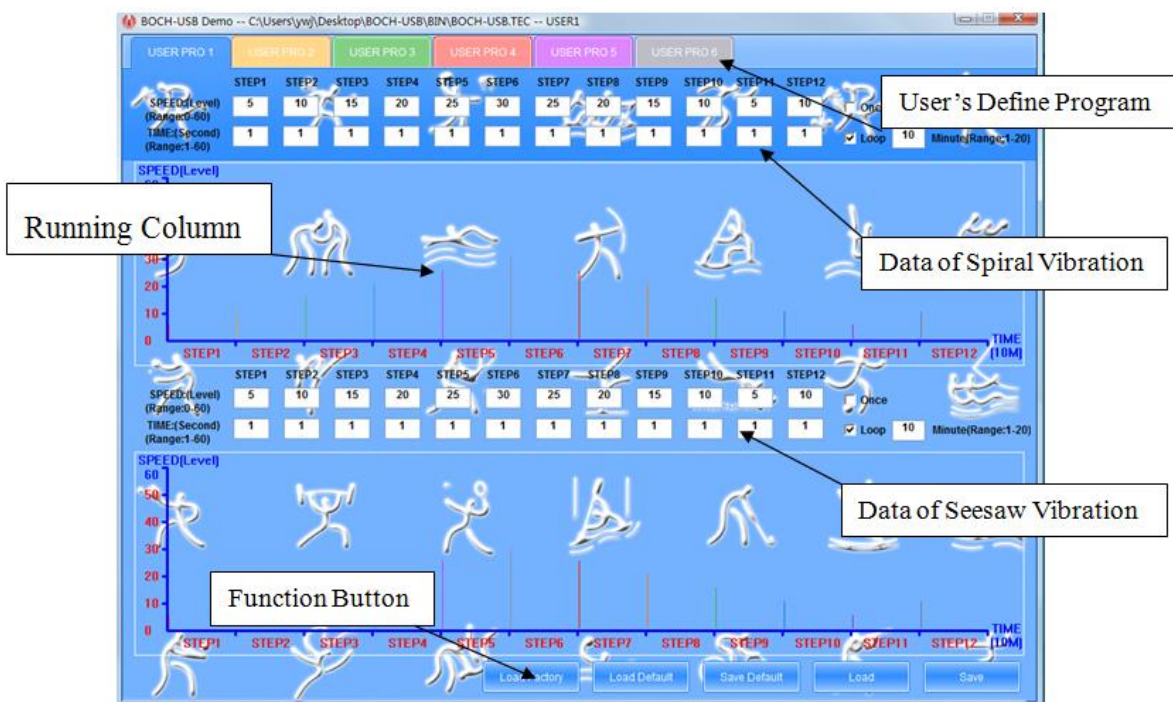
- P1: Wibracja spiralna: 30、34...54、58、54... 6、2、6...22、26
 Wibracja pionowa: 30、26... 6、2、6...54、58、54...38、34
 Dwa tryby wibracji pracują razem, prędkość zmienia się raz na pięć sekund.
- P2: Wibracja spiralna: 2、40...40、2、40...
 Wibracja pionowa: 40、2... 2、40、2...
 Dwa tryby wibracji pracują razem, prędkość zmienia się raz na minutę.
- P3: Wibracja spiralna: (Wibracja pionowa nie działa): 5,10,15...50,55,60...10,5
 Wibracja pionowa: (Wibracja spiralna nie działa): 5,10,15...50,55,60...10,5
 Prędkość zmienia się raz na dwie sekundy.

PROGRAMY UŻYTKOWNIKA

Użytkownicy mogą definiować programy na dyskach flash USB, który są zgodne z urządzeniem.

Instrukcja obsługi jak poniżej!

1. Otwórz interfejs poprzez podwójne kliknięcie w BOCH-USB-DUL w obszarze BOCH-USB w pamięci USB Flash Disk



2. Można wybrać U1 - U6, klikając opcję Define Program.
3. Wypełnij dane, tak jak chcesz, aby były drgania spiralne i drgania pionowe. W dolnym wierszu jest 12 szybkości (zakres prędkości: 0-60), dolny wiersz odpowiada za czas (1 - 60 sekund). Zauważ, że gdy wartość prędkości wynosi 0, Odpowiedni tryb vibracji nie będzie działał.
4. Gdy wybierzesz przycisk "ONCE" po zresetowaniu 12 zestawów danych, odpowiedni tryb vibracji będzie działał tylko raz (cały czas vibracji to ilość danych 12 zestawów). Po wybraniu przycisku "LOOP" Wypełnij czas pracy (1-12 minut). Będzie ona działała kilkakrotnie z tych 12 zestawów danych. Czas działania to czas pracy, który został wypełniony przez ilość 12 zestawów danych.
5. Po zmodyfikowaniu danych zobaczysz zmianę RUNNING COLUMN. Wysokość kolumny wskazuje szybkość, szerokość kolumny wskazuje czas.
6. Przyciski funkcyjne dostępu do pliku danych. "Load Factory" przywróci fabryczne dane. Przycisk "Load Default" załaduje dane ustawione i wyświetlane w oknie. "Save Default" zapisze dane i aktywuje, które ustawisz. Po włożeniu dysku flash USB do urządzenia będzie działał zgodnie z ustawionymi danymi. Przycisk "Save" zapisze dane, ale nie aktywuje ich. Przycisk "Load" załaduje dane zapisane i wyświetli je w oknie, a następnie naciśnij przycisk "Save Default", aby zakończyć reset programu użytkownika.

Mierzenie pulsu

Trzymaj metalową listwę na poręczy, gdy urządzenie jest zatrzymane. Kontrolka pulsu będzie migać zgodnie z pulsem ciała i wyświetli ECG-P085. Ostatnie trzy słowa to tętno ciała użytkownika.

Jeśli kontrolka pulsu nie miga, sprawdź, czy poręcz jest czysta i sucha.

CECHY

3 RÓŻNE WBUDOWANE PROGRAMY

Wybierz z 3 zaprogramowanych programów, każdy stymulujący różne profile z różnym poziomem:

- P1: Ćwiczenia układu krążenia
- P2: Program detoksykacji
- P3: Program perfekcji ciała
- 60 Warianty zakresu prędkości

Zmniejsz niepożądany tłuszcz skutecznie z 60 wariantami prędkości, dwoma trybami wibracji i silną wibracją masażu.

BUDOWA ERGONOMICZNA Z MODYFIKOWANIEM STREFY MODYFIKACYJNEJ

Unikatowy ergonomiczny design z oryginalnym wzorem usprawniającym.

ŁATWY W OBSŁUDZE PANEL STEROWANIA Z EKRAMAMI WYŚWETLAJĄCYMI

Konstrukcja z łatwym w obsłudze panelem sterowania z wyświetlaczem LCD, który można ręcznie dostosować do treningu i zaprogramować cele treningowe - pokazać pożądaną czas ćwiczeń i poziom szybkości

ZASTOSOWANIE WYTRZYMAŁEJ STALOWEJ RURKI WŁOŻONEJ W RURKĘ PIONOWĄ

Urządzenie jest dostarczane z trwałym wkładem z rur stalowych, dzięki czemu jest twarde, stabilne i wytrzymałe. Jest to specjalnie zaprojektowany masaż, który zapewnia wygodę i jest przyjazny dla użytkownika.






STATYSTYCZNA ODPORNOŚĆ ELEKTRYCZNA






SKUTECZNOŚĆ



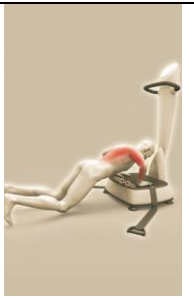

1. Poprawa krążenia krwi
2. Poprawa pracy jelit
3. Doskonalenie ud
4. Funkcja zwiększania wstrząsu
5. Funkcja kształtowania talii i brzucha
6. Funkcja kształtowania ramion

ĆWICZENIA

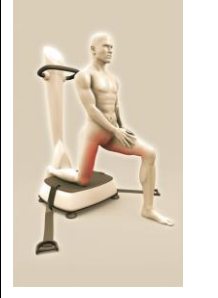
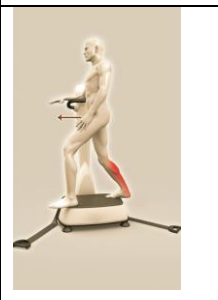
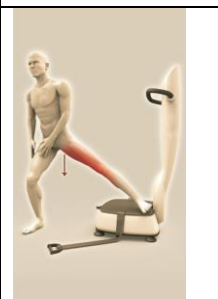
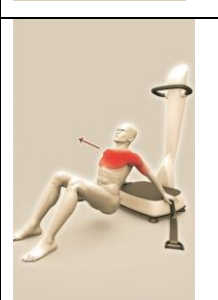
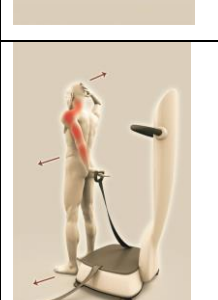
A/ WYTRZYMAŁOŚĆ

	<p>A01 PRZYSIADY</p> <p>Stań na platformie wibracyjnej utrzymując stopy na szerokość ramion. Utrzymując grzbiet prosty i lekko ugięty. Delikatnie zegnij mięśnie nóg. Powinieneś czuć napięcie w mięśniach czworogłowych, pośladkach i plecach.</p>
	<p>A02 GŁĘBOKIE PRZYSIADY</p> <p>Stań na platformie wibracyjnej z wyprostowanymi nogami na szerokości ramion. Trzymając kolana bezpośrednio nad stopami pod kątem 100 stopni, łagodnie zgnij nogi i zaciśnij mięśnie nóg. Trzymając plecy proste, wygnij górną część ciała do przodu. To ćwiczenie ma na celu wzmocnienie pleców, pośladków i nóg.</p>
	<p>A03 PRZYSIADY Z SZEROKIM ROZSTAWEM</p> <p>Stań na platformie wibracyjnej z nogami szeroko rozstawionymi, a palce zwrócone na zewnątrz. Trzymając kolana bezpośrednio nad stopami pod kątem 100 stopni, delikatnie wygnij nogi. Powinieneś odczuwać napięcie w plecach, pośladkach, mięśniach czworogłowych i okolicy ud.</p>
	<p>A04 PCHNIĘCIA</p> <p>Umieścić jedną nogę na środku platformy wibracyjnej i cofnij się drugą, mocno trzymając na ziemi. Trzymając prosto plecy i kolana bezpośrednio nad palcami, zaciśnij mięśnie nóg. Powinieneś odczuwać napięcie w ścięgnach, mięśniach czworogłowych i pośladkach.</p>
	<p>A05 ŁYDKI</p> <p>Stojąc pośrodku platformy wibracyjnej, podnieś się na stopach. Trzymając plecy proste i brzuch, zaczniesz odczuwać napięcie w mięśniach łydki. Aby dodać wibracje do ćwiczeń, spróbuj ugiąć kolana do 90 stopni.</p>






	<p>A06 TRICEPSY</p> <p>Z dala od platformy wibracyjnej mocno trzymaj się brzeg i wsuń się do góry. Teraz lekko ugnij ramiona i opuść biodra w stronę platformy, ściskając łopatki razem. Powinieneś poczuć napięcie w ramionach i barkach. Wibracje należy powtórzyć z wyprostowanymi nogami.</p>
	<p>A07 PIERSI</p> <p>Stań w stronę urządzenia utrzymując odpowiednią odległość od platformy wibracyjnej. Chwyć uchwyty, rozciągaj klatkę piersiową do tyłu. Powinieneś odczuwać napięcie w piersi i łokciach. Wibracje należy powtórzyć</p>
	<p>A08 PLECY</p> <p>Trzymaj ramiona szerokiego i ugnij lekko kolana. Twoje górne ciało powinno wystawać lekko do przodu. Trzymaj barki z tyłu pociągnij uchwyty tak blisko twojej talii, jak to możliwe. Powinieneś odczuwać napięcie w całych plecach i ramionach.</p>
	<p>A09 RAMIONA</p> <p>Stań w stronę urządzenia i utrzymując odpowiednią odległość od platformy wibracyjnej chwyć uchwyty i przeciągnij je do góry. Powinieneś odczuwać napięcie w całym ramieniu. Zmień długości pasów odpowiednio do wysokości.</p>
	<p>A10 NACISKANIE RAMION</p> <p>Ustaw ciało w linii poziomej równoległe do platformy wibracyjnej. Ręce powinny być szeroko, nogi i plecy proste, podniesiona głowa. Korzystając z powolnego i kontrolowanego ruchu, lekko ugnij ramiona w kierunku platformy wibracyjnej, a następnie powróć do pozycji wyjściowej. To ćwiczenie jest idealne dla ramion i górnych części rąk.</p>

	<p>A11 DOLNE MIĘŚNIE BRZUCHA</p> <p>Oprzyj łokcie i przytrzymaj na przedniej krawędzi platformy wibracyjnej. Teraz, z wyprostowanymi plecami, pociągnij pośladki w górę tak, jakbyś chciał pociągnąć płytę do nóg. Powinieneś czuć napięcie w okolicy brzucha. Aby zmienić rutynę, wykonaj to samo ćwiczenie z ugiętej pozycji.</p>
	<p>A12 STAŁE MIĘŚNIE BRZUCHA</p> <p>Stań w centrum platformy wibracyjnej, rozstaw stopy na szerokość ramion. Trzymając się poręczy na wysokości klatki piersiowej utrzymuj plecy proste i lekko ugięte nogi, popchnij górny kadłub w dół. Natychmiast poczujesz napięcie mięśni brzucha. Aby zmienić ćwiczenia, po prostu dalej zginaj ramiona.</p>
	<p>A13 BOCZNE MIĘŚNIE BRZUCHA</p> <p>Z jedną nogą bezpośrednio za drugą, umieść jeden łokieć na platformie wibracyjnej i pochyl boczną krawędź. Trzymając głowę, tułów i nogi prosto, popchnij ramię w dół i jednocześnie dokręć tułów. To ćwiczenie brzucha boczego. Aby dodać wariacji, staraj się w tym samym czasie popychać biodra w górę.</p>
	<p>A14 POMPKI</p> <p>Uklęknij przed platformą wibracyjną, połóż dłonie na szerokości ramienia talerza, z wyjątkiem palca skierowanego do środka. Z prostym grzbietem i napiętym brzuchem odepchnij płytę wibracyjną. To ćwiczenie zwiększa wytrzymałość klatki piersiowej, mięśni ramion i tricepsu. W celu zmian ćwiczeń spróbuj wyprostować nogi i podnieść kolana.</p>
	<p>A15 BRZUSZKI</p> <p>Umieść poduszkę pod plecami, podnieś nogi i umieść swoje dłonie pod głową pod kątem prostym, aby utrzymać łokcie równoległe do podłogi. Zegnij górną część ciała w kierunku nóg i poczuj napięcie w brzuchu. Upewnij się, że pośladki i oparcie nie tracą kontaktu z matą. Aby zmienić rutynę, umieść nogi na kroku,</p>






B/ ROZCIĄGANIE

	<p>B01 ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA CZWOROGŁOWEGO</p> <p>Umieść jeden goleń na platformie wibracyjnej, aby stopa nie stykała się z płytą. Utrzymuj górną część ciała oraz plecy prosto, napnij mięśnie brzucha. Popychając miednicę do przodu będziesz rozciągać mięśnie czworogłowe. Zmieniaj to ćwiczenie, ciągnąc tylną nogę do przodu.</p>
	<p>B01 ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA CZWOROGŁOWEGO</p> <p>Umieść jeden goleń na platformie wibracyjnej, aby stopa nie stykała się z płytą. Utrzymuj górną część ciała oraz plecy prosto, napnij mięśnie brzucha. Popychając miednicę do przodu będziesz rozciągać mięśnie czworogłowe. Zmieniaj to ćwiczenie, ciągnąc tylną nogę do przodu.</p>
	<p>B03 ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNYCH CZĘŚCI UD</p> <p>Stań bokiem na platformie wibracyjnej. Umieść stopę na podłodze w pobliżu płyty tak, aby nogi były rozstawione. Zaciśnij mięśnie zewnętrznej nogi, trzymając drugą nogę wyprostowaną. Utrzymując górną część ciała, opuść pośladki na podłogę. To ćwiczenie rozciąga wnętrze ud. Powtórz to po przeciwnej stronie.</p>
	<p>B04 ROZCIĄGANIE ODCINKA PIERSIOWEGO</p> <p>Usiądź z plecami na platformie wibracyjnej. Teraz przytrzymaj platformę wibracyjną za plecami, tak aby palce chwytaly krawędzie. Popychając ramiona w dół będziesz rozciągać klatkę piersiową i ramiona. Możesz też delikatnie ściągnąć paski po obu stronach, aby uzyskać optymalne rezultaty.</p>
	<p>B05 ROZCIĄGANIE RAMION</p> <p>Stań tyłem do platformy wibracyjnej. Chwyć z tyłu jeden z pasów na wysokości siedzenia. Drugą rękę podnieś i połóż na tyle głowy. Poprzez pociąganie paska, rozciągane są mięśnie ramion i szyi. Aby zmienić to ćwiczenie, zamień ręce!</p>

C/ MASAŻ

	<p>C01 MASAŻ ŁYDEK</p> <p>Położ się przed platformą wibracyjną z łydkami na płycie wibracyjnej, palcami skierowanymi w stronę sufitu. Reszta jest łatwa, po prostu odpocznij i ciesz się ożywczym masażem łydek.</p>
	<p>C02 GÓRNY MASAŻ RAMION</p> <p>Pochyl się w stronę płyty wibracyjnej, z lekko wygiętymi nogami. Upewnij się, że przednia mata rozciąga się nieco nad krawędzią. Położ jedno ramię na płycie wibracyjnej i zrelaksuj się.</p>
	<p>C03 MASAŻ NOGI</p> <p>Położ się bokiem na płycie wibracyjnej. Lekko ugnij jedną nogę i oprzyj ją na płycie wibracyjnej. Upewnij się, że twoje ciało nie dotyka płyty. Teraz powtórz masaż z drugą nogą.</p>
	<p>C04 MASAŻ PRZEDNICH CZĘŚCI UD</p> <p>Położ przód ud na płycie wibracyjnej. Położ swoje nogi lekko na konsoli. Twoje górne plecy z ramionami na biurku. Zrób płaskie i odprężające brzuszki. Jest to przyjemny masaż przednich części ud.</p>
	<p>C05 MASAŻ POŚLADKÓW UD</p> <p>Położ się na biurku i połóż nogi i połowę pośladków na płycie wibracyjnej. Umieść swoje łydki w pozycji stojącej. To ćwiczenie zapewni przyjemne rozluźnienie nóg i pośladków na dole.</p>

D/ RELAKSACJA

	<p>D01 RELAKSACJA RAMION I SZYI</p> <p>Klęknij przed płytą wibracyjną z wyciągniętymi rękami. Trzymaj plecy i kark wyprostowane. Teraz pociągnij górną część pleców, spoczywając na płycie. To ćwiczenie rozluźnia okolicę szyi i ramion.</p>
	<p>D02 RELAKSACJA GÓRNEJ CZĘŚCI CIAŁA</p> <p>Usiądź z dala od płyty wibracyjnej, zginając nogi. Korzystaj z kolana w celu uzyskania równowagi, podnoś się górną częścią ciała z płyty wibracyjnej. Trzymając szyję i plecy wyprostowane, napinaj mięśnie pleców. Relaksuje to górne części ciała.</p>
	<p>D03 RELAKSACJA PLECÓW</p> <p>Usiądź na środku płyty wibracyjnej, podkładając poduszkę pod pośladki z odstającymi nogami. Pozwól, aby Twoje górne ciało się zrelaksowało. Powinieneś poczuć przyjemne wibracje relaksujące na plecach, biodrach i w obszarze ud.</p>
	<p>D04 RELAKSACJA DOLNEJ CZĘŚCI PLECÓW</p> <p>Usiądź na podłodze, odwracając się tyłem do płyty wibracyjnej, oddalając nogi. Umieść matę między korpusem a płytą wibracyjną i przytrzymaj krawędzie pod kątem podparcia. Zrelaksuj się podczas wibracji, skierowany jest on przede wszystkim do dolnej części pleców. Jako alternatywę, kąć nogi i popchnij ciało mocniej do płyty wibracyjnej.</p>
	<p>D05 RELAKSACJA STÓP I NÓG</p> <p>Umieść fotel w pobliżu płyty wibracyjnej. Usiądź na krześle i wsuń nogę do środka płyty podstawy. To ćwiczenie poprawia krążenie w nogach i stopach. Krew wtedy bardziej krąży przez nogi i stopy.</p>

WAŻNA INFORMACJA

Aby utrzymać standard płyty wibracyjnej, należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

PRZED UŻYCIEM URZĄDZENIA

1. Używaj płyty wibracyjnej zgodnie z przeznaczeniem, jak opisano w niniejszym podręczniku użytkownika.
2. Nie przenosić lub nie używać siły, aby przenieść produkt, aby zapobiec uszkodzeniom, tj. Drewnianej podłogi. Może to uszkodzić drewnianą podłogę.
3. Nie używaj urządzenia 30 minut przed posiłkiem i po posiłku.
4. Jedna osoba może korzystać z urządzenia w jednym momencie. Nieprzestrzeganie tego może spowodować obrażenia ciała lub awarię płyty wibracyjnej.
5. Trzymaj rękojeść przed wykonaniem ćwiczeń. Pomaga to zachować równowagę podczas korzystania z płyty wibracyjnej.
6. Sprawdź poziom szybkości ćwiczeń przed użyciem urządzenia i upewnij się, że jest on w bezpiecznej prędkości i na wygodnym poziomie. Możesz się zranić, jeśli prędkość jest ustawiona na zbyt wysoką.
7. Upewnij się, że pomiędzy stopami jest wystarczająca szczelina w pierwszym etapie, zalecany zakres: szczelina między stopkami na desce rozdzielczej powinna wynosić około 30 cm.
8. Nie używaj tego urządzenia do innych celów, poza ćwiczeniami.
9. Nie używaj ani nie dotykaj tej płyty wibracyjnej wilgotnymi dłońmi, Może to spowodować uszkodzenie lub porażenie prądem.
10. Nie używaj jakichkolwiek ostrych rzeczy, takich jak łyżki, noże lub materiały niebezpieczne na płycie wibracyjnej. Nie wkładaj palców do szczeliny pokrywy.

PODCZAS UŻYTKOWANIA

1. Jeśli wystąpią jakiegokolwiek dyskomforty lub nieprawidłowości związane z płytą wibracyjną, proszę przestać używać urządzenia i skonsultować się z lekarzem.
2. Nie używaj siły przeciwko urządzeniu (może wystąpić ryzyko obrażeń i awarii).
3. Jeśli urządzenie nie jest używane, wyłącz zasilanie i odłącz przewód zasilający. (Prąd może stanowić zagrożenie porażenia prądem lub pożarem).
4. Nie używaj urządzenia więcej niż 10 minut, korzystając z tej samej pozycji. Mogą wystąpić skurcze mięśni.

PO UŻYTKOWANIU URZĄDZENIA

1. Wyłącz zasilanie i odłącz przewód zasilający po użyciu.
2. Po użyciu płyty wibracyjnej odpocznij i napij się trochę wody. Nie wykonuj wysiłku po użyciu płyty wibracyjnej takich jak gra w koszykówkę itp.

OSTRZEŻENIA BEZPIECZEŃSTWA

Proszę przestrzegać ściśle ostrzeżeń i uwag. Zapobiega to uszkodzeniu urządzenia lub jakiegokolwiek szkody w ciele lub utracie spowodowanej niewłaściwym użyciem urządzenia.

Niniejsze urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, zmysłowych lub umysłowych lub w przypadku braku doświadczenia i wiedzy, chyba że zostały poddane nadzorowi lub instrukcji dotyczącej korzystania z urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo. Dzieci powinny być nadzorowane w celu upewnienia się, że nie bawią się z urządzeniem.

Podczas korzystania z urządzenia należy postępować zgodnie z instrukcją obsługi.

- Upewnij się, że wtyczka nie jest dociskana przez boczną część maszyny.
Wtyczka może zostać uszkodzona, co doprowadzi do porażenia prądem lub pożarem.
- Używaj wyłącznie gniazda zasilania urządzenia.
Podłączenie wielu urządzeń do wylotu może doprowadzić do pożaru. Bezpiecznik może się uszkodzić lub może nie działać.
- Usuń brud na wtyczce za pomocą suchej odzieży
Brud i nieprawidłowe połączenie może doprowadzić do pożaru.
- Podczas instalowania urządzenia należy pozostawić 20 cm odstępu od ściany.
Dobry obieg powietrza zapobiega nieprawidłowemu działaniu urządzenia.
- Zainstaluj urządzenie na stałym i poziomym podłożu.
Hałas i wibracje mogą powstać, gdy poziom terenu nie jest poziomy. Proszę dostosować urządzenie, gdy powierzchnia nie jest równa.
- Po zakończeniu używania urządzenia naciśnij przycisk zatrzymania. Zejdź z urządzenia, gdy zatrzyma się całkowicie.
Zatrzymanie w czasie pracy może prowadzić do obrażeń ciała.
- Jeśli urządzenie nie jest używane, należy odłączyć wtyczkę.
Zapobiegnie to niepotrzebnemu zużyciu energii elektrycznej i może zapobiec pożarom.
- Nie uruchamiaj biegaj na urządzeniu, gdy jest używane.
Urządzenie może się uszkodzić.
- Osoby starsze i dzieci powinny być w towarzystwie opiekunów podczas korzystania z urządzenia.
Może to spowodować urazy fizyczne.
- Z urządzenia nie może korzystać więcej niż dwie osoby.
Urządzenie może się uszkodzić.
- Przed przystąpieniem do czyszczenia należy usunąć suchym ubraniem cząstki wody, aby zapobiec przedostaniu się cząstek wody do wnętrza urządzenia.
Cząsteczki wody osłabiają izolację doprowadzając do uszkodzenia urządzenia.
- Prosimy oczyścić powierzchnię urządzenia przy użyciu odpowiednich środków czyszczących.
Prosimy o wycieranie powierzchni suchą odzieżą, gdy mokry ręcznik był używany do czyszczenia powierzchni.
- Przed długim przechowywaniem urządzenia należy je dokładnie oczyścić i osuszyć.
Przed przechowywaniem należy wyczyścić powierzchnię suchą odzieżą, aby zapobiec korozji.
- Nie wyjmuj wtyczki z gniazdka z mokrymi dłońmi.
Może to prowadzić do porażenia prądem elektrycznym
- Nie należy zakładać przewodu zasilającego i unikać przenoszenia ciężkich przedmiotów przez przewód zasilający.
W przypadku uszkodzenia może doprowadzić do pożaru.
- Nie używaj uszkodzonego przewodu zasilającego lub wtyczki.
Może to doprowadzić do pożaru lub porażenia prądem.
- Nie instaluj urządzenia w wilgotnym miejscu ani blisko wody.
Może to prowadzić do wycieku elektrycznego. Urządzenie może skorodować, gdy jest używany w mokrym miejscu lub w pobliżu wody.

- Nie wolno magazynować przedmiotów na wierzchu płyty.
Może to doprowadzić do porażenia prądem lub pożaru i może uszkodzić obwód elektryczny.
- Nie zraszaj wodą lub nie czyść urządzenia benzyną, benzenem, rozcieńczalnikiem lub chlorem.
Występuje niebezpieczeństwo porażenia prądem lub pożar. Może to również uszkodzić obwód elektroniczny.
- Przed czyszczeniem wyjmij wtyczkę
Zapobiegnie to wyciekom elektrycznym.
- Gdy urządzenie wytwarza dym lub zapach spalenizny, natychmiast wyjmij kabel zasilający i przestań ćwiczyć.
Może to doprowadzić do pożaru lub porażenia prądem.
- Nie demontuj, naprawiaj ani modyfikuj urządzenia, jeśli nie znasz się na tym.
Niestosowanie się do zaleceń spowoduje uszkodzenie produktu lub szkody materialne wskutek pożaru lub wadliwego działania urządzenia.

Jeśli pacjent jest pod opieką medyczną lub wystąpi którykolwiek z następujących objawów. Przed użyciem skonsultuj się z lekarzem.

- Padaczka
- Cukrzyca
- Choroba serca i naczyń
- Wysunięcie się dysku, dyskopatię i zapalenie kręgosłupa
- Implanty kolanowe i biodrowe
- Rozrusznik serca
- Niedawno wkładać IUD, metalowe szpilki
- Warunki zakrzepowe
- Nowotwór
- Infekcje
- Rany operacyjne
- Kobiety w ciąży
- Ciężka migrena

KONSERWACJA

JAK PRZECHOWYWAĆ

1. Nie przechowuj urządzenia
 - W pobliżu ciepła otwartego ognia.
 - W bezpośrednim świetle słonecznym przez dłuższy czas.
 - W pobliżu szkodliwych gazów i kurzu, szczególnie wilgoci.
2. Przechowuj urządzenie
 - Temperatura użytkowania: 0-35°C.
 - Temperatura przechowywania: 5-50°C.
 - Wilgotność: poniżej 40-80%.

3. Jeśli urządzenie nie jest używane przez dłuższy okres czasu, przykryj je czystym pokrowcem, aby chronić je przed kurzem.
4. Nie przechowuj urządzenia w bezpośrednim świetle słonecznym lub w miejscach o wysokiej temperaturze.
5. Nie zwijaj przewodu zasilającego, gdyż może to spowodować wadliwe działanie urządzenia.

SAMODZIELNA KONSERWACJA

1. Przed czyszczeniem sprawdź, czy wyłącznik główny jest wyłączony, a wtyczka sieciowa jest wyjęta z gniazdka elektrycznego.
2. Nie używaj zbyt długo urządzenia przy pierwszym użyciu.
3. Wyłącz zasilanie i wyjmij wtyczkę z gniazda za każdym razem po użyciu.

OCHRONA URZĄDZENIA

1. Nie używaj urządzenia w wilgotnych miejscach, takich jak łazienka, basen lub spa.
2. Nie używaj urządzenia, gdy jest zbyt dużo kurzu, oleju, dymu lub gazu żrącego.
3. Unikaj uszkodzenia powierzchni płyty wibracyjnej ciężkim przedmiotem, mocnym naciskaniem lub silnymi zarysowaniami.

CZYSZCZENIE

Stosowanie środków czyszczących jest zabronione. Nie wolno używać benzenu ani rozcieńczalnika do czyszczenia lub natryskiwania insektycydu na urządzenie.

SPECYFIKACJA PRODUKTU

Nazwa produktu	Platforma wibracyjna
Napięcie wejściowe	11-120V / 60Hz, 220-240V / 50Hz
Pobór energii	500W+300W
Widoczność fal	10mm
Częstotliwość wibracji poziomych	5Hz-14Hz
Poziome przemieszczenie	2mm
Częstotliwość wibracji spiralnej	15Hz-40Hz
Poziom szybkości	1-60 Poziomu prędkości
Programy zaprogramowane i użytkownika	3 wbudowane / 6 programów użytkownika
Wyświetlacz	Program, Time, Speed (Program, Czas, Prędkość)
Wymiary	580mm x 680mm x 1335mm
Waga ładowania	150 kg
Waga netto	57 kg
Waga brutto	64 kg