



## Instrukcja Obsługi Platforma Wibracyjna Lilly



SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

[www.insportline.cz](http://www.insportline.cz)

tel/fax: +420 556 770 191, email: [servis@insportline.cz](mailto:servis@insportline.cz)

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: [insportline.reklamacie@stonline.sk](mailto:insportline.reklamacie@stonline.sk)

## Uwagi Wstępne

Przed rozpoczęciem ćwiczeń w celu uniknięcia wypadku ze względu na niewłaściwe użytkowanie oraz aby osiągnąć pożądane efekty użytkownik powinien uważnie przeczytać instrukcję.

- (1) Upewnij się, że napięcie i prąd elektryczny jest zgodny z parametrami: (220V - 240V/ 50Hz).
- (2) Urządzenie nie posiada transformatora, upewnij się że instalacja utrzymuje napięcie 6A, a do gniazda nie są podłączone inne urządzenia elektryczne. Platforma posiada przewód z uziemieniem.
- (3) Platformę umieść na płaskiej równej powierzchni.
- (4) Dzieci mogą korzystać z urządzenia jedynie pod opieką osób dorosłych.
- (5) W razie niewłaściwego funkcjonowania urządzenia odłącz je z zasilania i skontaktuj się z sprzedawcą/serwisem
- (6) Natychmiast przestań korzystać z urządzenia podczas problemów technicznych.
- (7) Przechowuj i korzystaj z urządzenia z dala od wody
- (8) Nie dotykaj urządzenia mokrymi/wilgotnymi dłońmi.
- (9) Nie przesuwaj/poruszaj urządzenia podczas jego pracy
- (10) Po zakończeniu treningu odłącz urządzenie od zasilania
- (11) Po posiłku należy odczekać godzinę przed przystąpieniem do ćwiczeń. Podczas ćwiczeń nie wolno palić papierosów.
- (12) U pacjentów z cukrzycą, zagrożonych atakiem serca lub z chorobami nowotworowymi konieczna jest wcześniejsza konsultacja z lekarzem
- (13) Urządzenie nie może być używane u kobiet w ciąży lub podczas menstruacji
- (14) Nie wolno korzystać z urządzenia pod wpływem alkoholu
- (15) Z urządzenia korzystać maksymalnie trzy razy na dobę, jeden program treningowy powinien trwać nie dłużej niż 20 minut.
- (16) Używanie urządzenia 10-15 minut po przebudzeniu oraz 10-15 minut przed snem może zapewnić najlepsze wyniki.
- (17) Osoby niepełnosprawne mogą korzystać z urządzenia jedynie pod nadzorem prawno-go opiekuna
- (18) Urządzenie przeznaczone jest do użytku domowego, użycie jej w celu komercyjnym wiąże się z utratą gwarancji
- (19) Z urządzenia mogą korzystać jedynie osoby odpowiednio przeszkolone

## Części



## ◀ | Parametryś | ▶

Moc Max	napięcie wejściowe	moc wejściowa	Zakres prędkości	Amplituda	Max waga użytkow.	Wymiary	N.W/G.W
1.5HP	220V/50Hz	200W	20	0-10mm	120KG	L735XW695XH1220	45KG/49KG

Szczęśliwy Fitness - Łatwe Odchudzanie!

Zestawienie starożytnej chińskiej teorii medycznej z nowoczesną teorią medyczną. Poprawia metabolizm. Eliminuje zmęczenie i relaksuje mięśnie.

## ◀ | Cechy | ▶

1. Zaprojektowany ergonomicznie z wykorzystaniem modnych kolorów
2. 3 wyświetlacze led
3. Trzy programy nakierowane na spalanie tłuszczu
4. Zaspokajają potrzeby przez 20 opcji prędkości
5. Stabilna konstrukcja z udźwigniem do 120 kg
6. Antystatyczna obudowa
7. Zwiększa elastyczność ciała
8. Wzmacnia narządy, tkanki oraz szkielet bez obciążeń.
9. Dzięki wibracją urządzenie spala tłuszcz na całym ciele
10. Zwiększa metabolizm

## ◀ | Function | ▶

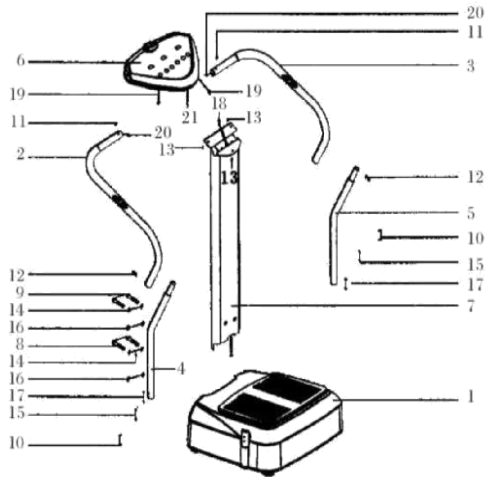
ODCHUDZANIE	Przez masaż i wibracje zmniejszysz poziom tłuszczu na biodrach, w pasie i na brzuchu. Masuj skórę i zmień kształt swojego ciała.
Pobudza krążenie krwi i poprawa metabolizm	Wraz z wiekiem rośnie, cholesterol, zwężają się wtedy średnica żyły, często wynika to z wysokiego ciśnienia krwi, Drgania CFM pobudzą krążenie krwi i pobudzają metabolizm.
Regulowanie układu nerwowego	Poprawia zdolność przewodzenia komórek nerwowych.
Pobudzenie pracy jelit	Pobudza poprzez masaż punktów (pomaga w zaparciach)
Zwiększa odporność	Zwiększa odporność poprzez zwiększenie krążenia krwi w organizmie.

## ◀ | CFM VS other similar products | ▶

Porównanie znaków	CFM	Podobne produkty
<small>ibGGT7ybWiracyjnyracyjnybractrybwiiibracyjnywibracyjnyjny</small>	Nowy styl wibracji	Drgania tradycyjne
Natężenie	20 Możliwości	3 Możliwości
Przedział wibracji	Cały organizm	Podeszwowy
Alarm	Spokojny	Cichy
Gesty	Różnorodny	Ograniczony
Efekty	Trenuje mięśnie, odchudza, reguluje układ nerwowy ćwiczy całe ciało.	Trenuje wyłącznie mięśnie podeszwowe

# Assembly

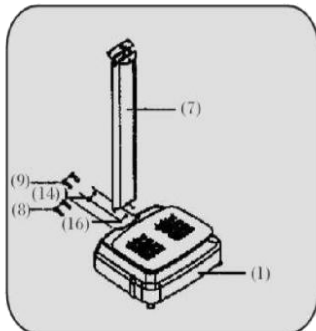
## Parts



No.	Części	NUM	No.	Części	NUM
1	Obudowa	1	12	Śruba (M5X10)	4
2	Lewa uchwyt	1	13	Śruba (M6X10)	3
3	Prawy uchwyt	1	14	Śruba M8	4
4	Lewa rurka	1	15	Śruba M5	4
5	Prawa rurka	1	16	Podkładka M8	4
6	Konsola	1	17	Podkładka M5	1
7	Rurka podtrzymująca	1	18	Kabel sygnału A	1
8	Nasadka (M8X20)	2	19	Czujnik tłuszczu B	1
9	Śruba (M8X60)	2	20	Czujnik tłuszczu A	2
10	Śruba (M5X10)	4	21	Kabel sygnału B	2
11	Śruba (M8X40)	2			

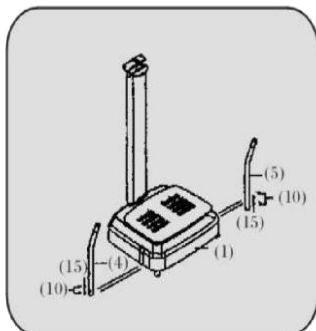
## Steps

### STEP 4



- 1 Połóż stojak na równym podłożu.
- 2 Połącz kabel sygnałowy w stojaku (7) z kablem sygnałowym w bazie (1).
- 3 Przymocuj je za pomocą podkładki (8), śruby (9), śruby (14), podkładki (16) jak na zdjęciu.

### STEP 4



- Rurki (4), (5) włożyć w otwory stojaka (1) i za pomocą śruby (10) i podkładki (15) przymocuj.

# Operation

## ◀ | Operation | ▶

1. Znajdź CFM, naciśnij przycisk start/stop, aby go uaktywnić.
2. Przenosić maszynę tak jak na rysunku.
3. Jeśli stoisz na CFM, rozstaw lekko nogi na odległość stopy, ma to znaczenie dla efektu zastosowania.
4. Podczas pierwszego użycia, powinna być obecna druga osoba w razie kłopotów lub udzielenia pomocy.
5. Nie używać CFM więcej niż 20 minut.



Przechyl urządzenie lekko do przodu (tak jak na zdjęciu), w taki sposób przesuwać urządzenie.



USTAWIANIE PROGRAMÓW  
PRĘDKOŚĆ PROGRAMÓW  
WARTOŚĆ TŁUSZCZU

### USTAWIANIE PROGRAMÓW

#### CZAS

Typ	STOPIEN ĆWICZEŃ	ĆWICZENIA	PRĘDKOŚĆ Speed
FITNESS	1-3 times/day	5-20 mins	ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ
ODCHUDZANIE	4-8 times/day	10-20 mins	NIŻSZA PRĘDKOŚĆ

#### SZYBKOŚĆ PROGRAMÓW

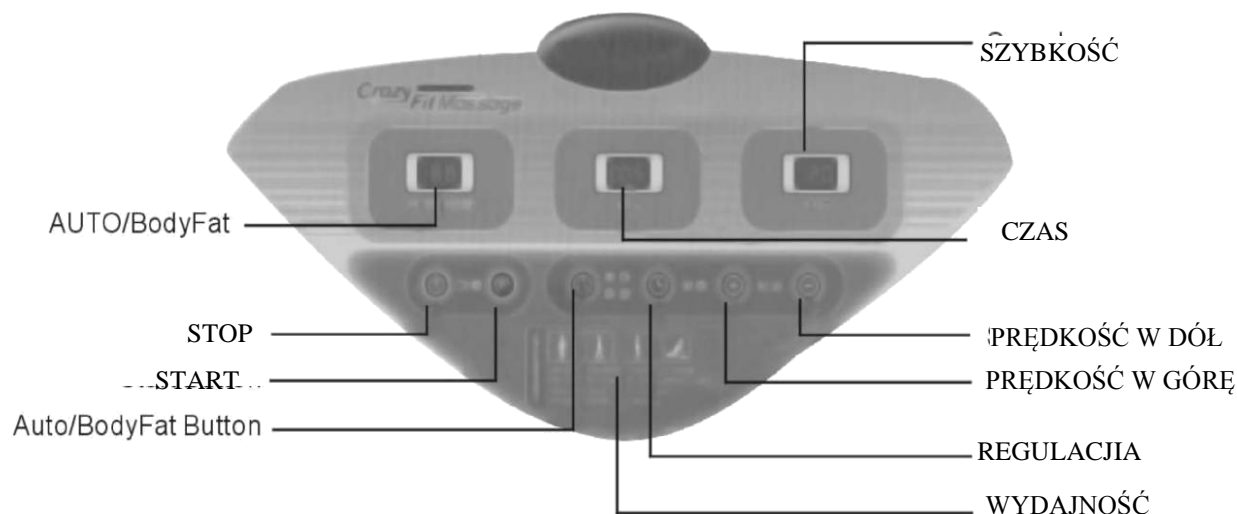
WSKAZÓWKA NA WYKRESIE POKAZUJE NATĘŻENIE MOCY

Program	10MINS	9MINS	8MINS	7MINS	6MINS	5MINS	4MINS	3MINS	2MINS	1MIN
P1	2	4	6	8	10	12	14	16	10	6
P2	1	2	3	4	5	6	14	10	8	6
P3	4	10	4	10	4	16	4	16	4	10

#### WARTOŚĆ TŁUSZCZU

	NISKI	PRAWIDŁOWY	WYSOKI
ŻEŃSKI	<17	17-27	>27
MĘSKI	<14	14-23	>23

# Operation



## Console Operation Guide

**⏻** **Ⓟ** PRZYCISK START/STOP: TEN PRZYCISK KONTROLUJE DZIAŁANIE ENERGII

**Ⓐ** AUTO/BODY FAT:  
Użytkownik może przełączyć program między AUTO-MASAŻ/INSTRUKCJA MASAŻ (OD P1, P2, P3) lub obliczyć wskaźnik poziomu tłuszczu programem BMI. Poprzez naciśnięcie tego przycisku okno konsoli wyświetli 88-P1-P2-P3-1,88. Użytkownik może ustawić prędkość. P1, P2, P3 nie zmienisz podczas treningu, są to auto-programy.  
Poziom tłuszczu: Naciśnij przycisk BMI i wybierz 1, następnie ustaw płeć, wiek, wzrost, wagę. "1" oznacza wprowadzenie programu BMI.

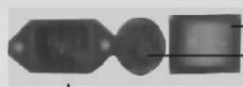
Po naciśnięciu przycisku TIME, użytkownik może skonfigurować osobiste dane. Przez "+" lub "-"

Użytkownik powinien wybrać tryb- płeć 1 dla mężczyzn i 2 dla kobiet. Po ustawieniu płci, użytkownik może ustawić czas naciskając przycisk TIME. Prawidłowe ustawienia, wiek 20, wzrost 170 cm, waga 70 kg. Poprzez naciśnięcie przycisku TIME okno konsoli wyświetli "-" i wszystkie dane ustawienia. Czujnik tłuszczu, użytkownik uzyska wynik BMI w około 5 sekund.

**⌚** TIME: Max czas 10 minut

**⊕** **⊖** SPEED: Naciśnij przycisk "+" lub "-", aby dostosować prędkość i wartość.

Jak korzystać z przełącznika zasilania



Power Switch: ON/OFF

Moc Bezpiecznik: Jeśli prąd z urządzenia jest zabezpieczony, powerwill być wyłączony. Tylko po naciśnięciu przycisku resetowania, można włączyć ponownie

zasilanie Gniazdo zasilania: podłącz wtyczkę pojemnika do gniazda zasilania

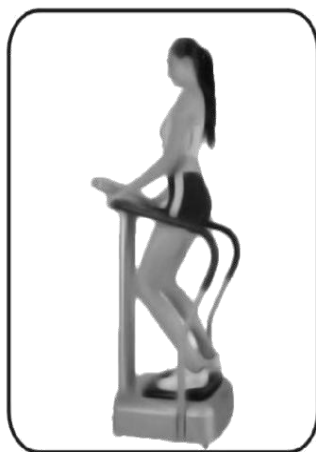
Z

wyłączony. Tylko po naciśnięciu przycisku resetowania, można włączyć zasilanie<sup>23</sup>.



# How to use

## ◀ | Illustration | ▶



### Motion 1

Stopy na płycie, ręce trzymają kierownicę, kolana ugięte.



Ćwiczysz:  
Pośladki, biodra i nogi

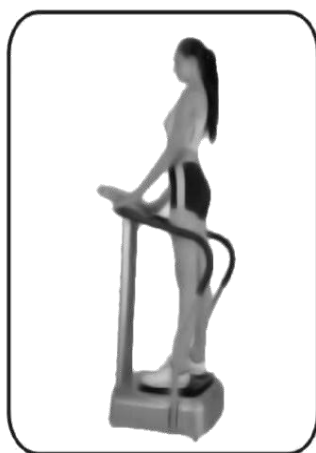


### Motion 2

Usiądź na płycie, nogi rozłożone, ręce trzymają kierownicę



Ćwiczysz:  
Nogi, biodra, brzuch, uda



### Motion 3

Stopy na płycie, stań w lekkim rozkroku, ręce trzymają kierownicę, kolana lekko ugięte, napinamy mięśnie brzucha.



Ćwiczysz:  
Pośladki i ramiona



### Motion 4

Usiądź na płycie, ręce trzymają kierownicę, nogi wyprostowane.



Ćwiczysz:  
Nogi, pośladki, uda



### Motion 5

Stań jedną nogą na płycie, druga zostaje na podłodze ręce umieścić na pasie.



Ćwiczysz:  
Pas, brzuch i uda.



### Motion 6

Jedna stopa na płycie, a druga na podłodze, ręce trzymają na kierownicy.



Ćwiczysz:  
Pas, brzuch i nogi.

## ◀ Illustration ▶



### Motion 7

Zostań jedną nogą na płycie, a drugą unieś wyprostowaną do góry, pupa uniesiona, ręce leżą wyprostowane na podłodze.

Ćwiczysz:  
Nogi, uda, biodra.



### Motion 8

Pozycja klęcząca, lekko ugięte ręce umieść na płycie.

Ćwiczysz:  
Nogi, ramiona, bark oraz górne partie ciała.



### Motion 9

Stopy na płycie, wyprostowane ręce umieścić na podłodze, ciało wyprostowane.

Ćwiczysz: Klatka piersiowa, ramiona oraz górne partie mięśni.



### Motion 10

Ciało położyć na płycie, nogi ugięte, ręce położyć na podłodze.

Ćwiczysz:  
Uda, klatka piersiowa, biodra oraz wszystkie mięśnie ciała.



### Motion 11

Obok urządzenia zrób przysiad. Połóż jedną dłoń na płytę.

Ćwiczysz:  
Ręce, ramiona.

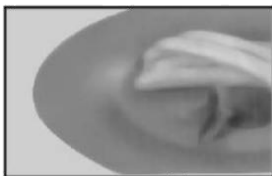


### Motion 12

Stopy położyć na płycie, Ciało leży na ziemi, pupa uniesiona do góry, ręce wyprostowane leżą na podłodze.

Ćwiczysz:  
Nogi, uda, biodra.

# Healthy diets



Dieta dla osób otyłych

Zasady:

1. Kontrola kalorii( cukier)
2. Białko, dzienna dawka od 50 do 75g.
3. Kontrola węglowodanów, nie więcej niż 150 do 250g np; kukurydza, pszenica itp.
4. Witaminy najlepiej pochodzące ze świeżych owoców i warzyw.
5. Kuchnia, pokarmy gotowane na parze.
6. Regularne posiłki i ćwiczenia, weliminować przekąski, desery i słodkie napoje.

## NIEODPOWIEDNIA ŻYWNOSĆ

Pokarmy które zawierają dużo dwęglowodanów, na przykład:

cukierki, ciastka, pieczywo, ryż itp.

Pokarmy tłuszczowe, takie jak masło, łój, migdały, śmietana, groszek, szynka, itp.

## UWAGI:

Kalorie nie oznaczają żywienia nieodpowiedniego.

Kluczem do kształtowania ciała jest o to, jak zrównoważyć odżywianie. Na przykład, dobre codzienne żywienie w cludes kalorie, witaminy, nieorganiczne sól, białko, Produkty mineralne, itp.

## ODPOWIEDNIA ILOŚĆ WODY:

Prawidłowa ilość to od 8 do 10 szklanek wody, pomoże to państwu upiększyć skórę i poprawi metabolizm.

## ODPOWIEDNIE ŚNIADANIE:

Świeże owoce codziennie rano, sok ułatwia trawienie

Wydalenie gazów.

Unikniesz wzdęć poprzez żucie gumy, które pomagają zapobiec wzdęciu, tak samo, jak jedzenie owoców i winogrona.

## WĘGLOWODANY:

Przekąski takie jak pizza odstawiamy, gotujemy sami

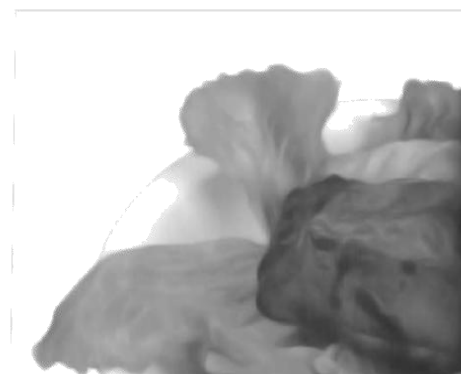
i w odpowiednich ilościach.

## SÓL:

Różne ciasteczka i przekąski są przyczyną nadmiernej wagi. Zwracać uwagę na składniki kupując przekąski i ciasteczka.

## ALKOHOL:

Alkohol sprawia, że czujesz pragnienie, przez co pijesz więcej wody niż zwykle powodując za-trzymanie wody w organizmie.



## ◀| Maintenance |▶

Regular maintenance not only elongates the life of CFM but also helps safeguard your body.

- (1) Tighten all the screws of the CFM in every two months.
- (2) Keep fire and liquid away from the CFM.
- (3) Mop the CFM with a soft piece of dry clothes after use after using.
- (4) Pull out the plug when the CFM left idle.

## ◀| Trouble shooting |▶

NO	Problems	Solution
1	Chink when running	Tighten the screws and even the four cushions
2	No display on windows	Check up the power
3	Display on windows but motor won't work	Voltage might be too low
4	CFM not vertical toward the ground	Regulate the four cushions under pedestal

# WARUNKI GWARANCJI

Gwarancji udziela:

**DAREX-MOTOR** Ciemiętniki 18, 29-120 Kluczewsko NIP: 6561346087 Regon: 260220929.

Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu towaru przez klienta. Gwarancja udzielana jest w trzech wariantach:

**1.Gwarancja Domowa** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego do użytku prywatnego, nie komercyjnego. Intensywność treningów nie może przekroczyć 1 godziny na dobę (**okres gwarancji: 24 miesiące**).

**2.Gwarancja Pół-komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji. Intensywność treningów nie może przekroczyć 3 godzin na dobę.

(**okres gwarancji: 12 miesięcy**).

**3.Gwarancja Komercyjna** - Przeznaczona jest dla sprzętu wykorzystywanego w hotelach, Spa, szkołach, ośrodkach rehabilitacji, klubach fitness oraz siłowniach. Intensywność treningów nie może przekroczyć 8 godzin na dobę (**okres gwarancji: 24 miesiące**).

Każdy produkt w specyfikacji ma przyporządkowany wariant gwarancji. Brak informacji o wariantcie gwarancji domyślnie oznacza Gwarancję Domową. Gwarancja dotyczy tylko wad produkcyjnych. Gwarancja nie ma zastosowania do wad wynikających z:

- a) normalnego użytkowania (normalne zużycie części eksploatacyjnych),
- b) niewłaściwego użycia produktu,
- c) nieprawidłowego przechowywania,
- d) przeróbek produktu lub niewłaściwego serwisu.

Dowodem udzielenia gwarancji jest dowód zakupu (paragon lub faktura VAT). Gwarancja obowiązuje na terenie Polski. Gwarancja nie wyłącza możliwości skorzystania z uprawnień wynikających z niezgodności towaru z umową.

Kupujący jest zobowiązany do sprawdzenia towaru przy dostawie, w celu wykrycia ewentualnych uszkodzeń w transporcie. W przypadku wykrycia takiego uszkodzenia, Kupujący zobowiązany jest niezwłocznie poinformować naszą firmę oraz sporządzić protokół szkody z przewoźnikiem (firmą kurierską/pocztową). W przypadku braku sporządzenia protokołu szkody nie ponosimy odpowiedzialności za szkody spowodowane przez firmy kurierskie/pocztowe.

W przypadku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego Gwarant zapewnia transport i usługę serwisową przedmiotu gwarancji. W przypadku braku zasadności zgłoszenia reklamacyjnego klient pokrywa koszty ewentualnego transportu i usługi serwisowej przedmiotu gwarancji.

Gwarant zobowiązany jest ustosunkować się do zgłoszenia gwarancyjnego w terminie do 14dni. Naprawa gwarancyjna zostanie wykonana w najkrótszym możliwym terminie. Gwarant zobowiązuje się do naprawy uszkodzonego sprzętu w przypadku zasadności zgłoszenia gwarancyjnego. Wymiana towaru na nowy możliwa jest jedynie w przypadku braku możliwości naprawy sprzętu. Zwrot kwoty zakupu za sprzęt jest możliwy jedynie w przypadku braku możliwości naprawy i braku możliwości wymiany na nowy.

## Zgłoszenia gwarancyjne

Klienci indywidualni zobowiązani są przelać ZGŁOSZENIE GWARANCYJNE drogą mailową na adres: [biuro@e-insportline.pl](mailto:biuro@e-insportline.pl) Zgłoszenie powinno zawierać takie informacje jak: Imię i Nazwisko / Numer telefonu / Adres / Dowód zakupu / Nazwa produktu / Opis Wady.

Klienci hurtowi zobowiązani są do złożenia zgłoszenia za pośrednictwem panelu klienta dostępnego na stronie internetowej: [www.e-insportline.pl](http://www.e-insportline.pl)

Klient zostanie poinformowany o zakończeniu i wyniku reklamacji przez e-mail lub telefonicznie.



Ciemiętniki 18, 29-120 Kluczewsko

Telefon: 510 275 999, 510 094 997

E-mail: [biuro@e-insportline.pl](mailto:biuro@e-insportline.pl)

NIP: 6561346087 Regon: 260220929