

Platforma Wibracyjna

Warunki Bezpieczeństwa

Dziękujemy za zakup naszego produktu. Dokładamy wszelkich starań na rzecz zapewnienia jakości każdego produktu, oraz gwarancji braku problemów przy montażu oraz eksploatacji. Gdyby jednak wystąpiły jakieś problemy, należy bezzwłocznie skontaktować się ze sprzedawcą. Pamiętaj, aby przeczytać całą instrukcję przed rozpoczęciem montażu i eksploatacji.



Należy również pamiętać o następujących środkach ostrożności:



1. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować ze swoim lekarzem. Jeśli poczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszności, omdlenia lub innego dyskomfortu niezwykłego podczas ćwiczeń, zatrzymać trening i skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem.
2. W razie wykrycia usterki należy wyłączyć urządzenie i skontaktować się ze sprzedawcą.
3. Nie należy wkładać żadnych przedmiotów w otwory.
4. Maksymalna waga użytkownika wynosi 180 kg.
5. Tylko jedna osoba w danej chwili może korzystać z urządzenia.
6. Zawsze należy korzystać z urządzenia na powierzchni poziomej. Nie stosować na zewnątrz lub w pobliżu wody.
7. Z opuszczeniem maszyny należy poczekać do jej całkowitego zatrzymania.
8. Należy trzymać dzieci oraz zwierzęta z dala od urządzenia w każdym czasie.
9. Nie należy stosować urządzenia podczas korzystania z innych urządzeń lub aerozoli.
10. Sprawdź urządzenie przed treningiem, aby się upewnić, że wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone.
11. Wyłącz przełącznik zasilania po użyciu.
12. Większość sprzętu do ćwiczeń nie jest zalecana dla małych dzieci, należy je trzymać z dala od płyty wibracyjnej podczas ćwiczeń.
13. Sugeruje się codzienne stosowanie urządzenia przed 10-15 minut dla uzyskania pożądanego efektu.
4. Użytkownik jest zobowiązany do wykonania ćwiczeń rozgrzewających oraz rozciągających przed przystąpieniem do treningu.



PRZECIWSKAZANIA:

- Cięża
- Zakrzepica
- Problemy z układem krążenia/sercem
- Świeże rany wynikające z działania lub interwencji chirurgicznej
- Problemy ze stawami
- Ostra przepuklina, dyskopatia
- Cukrzyca i padaczka
- Ciężkie migreny
- Noszenie stymulatorów
- Guz


Moc i sposób użycia

  Nie stosować w przypadku uszkodzenia kabla zasilającego lub wtyczki.


  Zasilanie: 220V, 50Hz/60Hz.

  Nie dotykać przewodu zasilającego, gdy masz mokre ręce.

  Nie należy demontować urządzenia, ani próbować go naprawiać.

 Dzieci i osoby starsze mogą korzystać z urządzenia tylko pod nadzorem.

 Podczas użytkowania, urządzenie powinno być z daleka od dzieci.

 Nie używać, chyba że powierzchnia jest całkowicie sucha.

Wokół całego urządzenia jest niezbędne zapewnienie wolnego miejsca co najmniej 1m.

Za wypadek użytkownika, który był spowodowany nie znajomością instrukcji lub niewłaściwym użytkowaniem urządzenia nie może być obwiniana firma. Prosimy o zapoznanie się z instrukcją dla Twojego bezpieczeństwa.

Instrukcja obsługi.

1. Podłącz zasilanie i uruchom urządzenie, Naciśnij przycisk, urządzenie zaczyna pracować, naciśnij ponownie ten przycisk, a urządzenie powraca do gry czeka.
2. Proszę zapoznać się z instrukcją obsługi panelu sterowania.
3. Jeśli zaczniesz ćwiczenia pozycji stojącej, należy stanąć na podstawie przed włączeniem.
4. Jeśli zaczniesz kolejną pozycję podczas korzystania z tego urządzenia, najlepiej poprosić kogoś o pomoc przy obsłudze panelu, lub uruchomić pierwszą z pozycji stojącej, a potem zmienić pozycję.
5. Dla zdrowia i bezpieczeństwa, proszę nie korzystać z urządzenia przez czas większy niż 20 minut.

ĆWICZENIA

Masaż w pozycji kucacej : stań w lekkim rozkroku, kolana ugięte.

ĆWICZYSZ: Głównie pośladki, łydki oraz tylnie partie ciała.

Masaż w pozycji kłęczącej: uklęknij połów obie dłonie na platformie.

ĆWICZYSZ: Głównie nogi, ramiona, ręce oraz górna część ciała. **ĆWICZENIA**

Masaż w pozycji pionowej: stań na platformie w pozycji pionowej.

ĆWICZYSZ: Całe ciało.

Masaż w pozycji na jednej nodze: połóż jedną nogę na platformie uginając ją lekko w kolanie, druga noga płasko położona na podłodze, ręce trzymają poręcz.

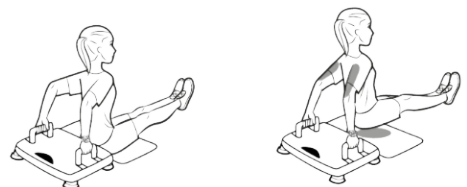
ĆWICZYSZ: Głównie talię, brzuch i uda.

Program ćwiczeń

Normalne ćwiczenia 1-3 razy dziennie 5-20 minut
Redukcja wagi 4-8 razy dziennie

Przykładowe ćwiczenia

(rysunek jest jedynie przykładem)



Opakowanie zutilizować w sposób przyjazny dla środowiska. To urządzenie jest oznaczone zgodnie z Dyrektywą Europejską 2012/19 / UE dotyczącą zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego

(Dyrektywa WEEE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego). Dyrektywa określa ramy zwrotu i recyklingu zużytego sprzętu, które mają zastosowanie w całej UE. Zapytaj swojego sprzedawcę o aktualne punkty odbioru. Deklaracja zgodności UE

