GYMREX

VIBRATION PLATFORM

USER MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG | INSTRUKCJA OBSŁUGI NÁVOD K POUŽITÍ
MANUEL D´UTILISATION | ISTRUZIONI PER L'USO | MANUAL DE INSTRUCCIONES
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ | BRUGSANVISNING | KÄYTTÖOHJE
GEBRUIKSAANWIJZING | BRUKSANVISNING
INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO | POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA | РЪКОВОДСТВО ЗА
УПОТРЕБА | ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ | UPUTE ZA UPORABU | NAUDOJIMO
INSTRUKCIJA | MANUAL DE UTILIZARE | NAVODILA ZA UPORABO

HIGH PERFORMANCE.

expondo.com

DE	Produktname	VIBRATIONSPLATTFORM
EN	Product name	VIBRATION PLATFORM
PL	Nazwa produktu	PLATFORMA WIBRACYJNA
CZ	Název výrobku	VIBRAČNÍ TRENAŽÉR
FR	Nom du produit	APPAREIL DE FITNESS À PLATEFORME VIBRANTE
IT	Nome del prodotto	TRAINER VIBRANTE PER IL FITNESS
ES	Nombre del producto	ENTRENADOR VIBRATORIO PARA FITNESS
HU	Termék neve	VIBRÁCIÓS PLATFORM
DA	Produktnavn	VIBRATIONSPLATFORM
FI	Tuotteen nimi	TÄRINÄALUSTA
NL	Productnaam	VIBRATIEPLATFORM
NO	Produktnavn	VIBRASJONSPLATTFORM
SE	Produktnamn	VIBRATIONSPLATTFORM
PT	Nome do produto	PLATAFORMA VIBRATÓRIA DE FITNESS
SK	Názov produktu	VIBRAČNÁ PLOŠINA
BG	Име на продукта	ВИБРАЦИОННА ПЛАТФОРМА
EL	Όνομα προϊόντος	ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΔΟΝΗΣΗΣ
HR	Naziv proizvoda	VIBRACIJSKA PLATFORMA
LT	Produkto pavadinimas	VIBRACINĖ PLATFORMA
RO	Numele produsului	PLATFORMĂ VIBRATORIE
SL	Ime izdelka	VIBRACIJSKA PLATFORMA

DE Modell | **EN** Product model | **PL** Model produktu | **CZ** Model výrobku | **FR** Modèle | **IT** Modello | **ES** Modelo | **HU** Modell | **DA** Model | **FI** Tuotteen malli | **NL** Productmodel | **NO** Produktmodell | **SE** Produktmodell | **PT** Modelo do produto | **SK** Model | **BG** Модел на продукт | **EL** Μοντέλο προϊόντος | **HR** Model proizvoda | **LT:** Gaminio modelis | **RO:** Model de produs | **SL:** Model izdelka	GR-MG39
DE Hersteller | **EN** Manufacturer | **PL** Producent | **CZ** Výrobce | **FR** Fabricant | **IT** Produttore | **ES** Fabricante | **HU** Termelő | **DA** Producent | **FI** Valmistaja | **NL** Producent | **NO** Produsent | **SE** Tillverkare | **PT** Fabricante | **SK** Výrobca | **BG** Производител | **EL** Κατασκευαστής | **HR** Proizvođač | **LT** Gamintojas | **RO** Producător | **SL** Proizvajalec	expondo Polska sp. z o.o. sp. k.
DE Anschrift des Herstellers | **EN** Manufacturer Address | **PL** Adres producenta | **CZ** Adresa výrobce | **FR** Adresse du fabricant | **IT** Indirizzo del produttore | **ES** Dirección del fabricante | **HU** A gyártó címe | **DA** Producentens adresse | **FI** Valmistajan osoite | **NL** Adres producent | **NO** Produsentens adresse | **SE** Tillverkarens adress | **PT** Endereço do fabricante | **SK** Adresa výrobcu | **BG** Адрес на производителя | **EL:** Διεύθυνση κατασκευαστή | **HR** Adresa proizvođača | **LT** Gamintojo adresas | **RO** Adresa producătorului | **SL** Naslov proizvajalca	ul. Nowy Kisielin – Innowacyjna 7, 66-002 Zielona Góra | Poland, EU

⚠

Dieses Benutzerhandbuch wurde mithilfe einer maschinellen Übersetzung erstellt. Wir haben uns nach Kräften bemüht, die Genauigkeit der Übersetzung zu gewährleisten. Bitte beachten Sie jedoch, dass automatische Übersetzungen nicht perfekt sind und menschliche Übersetzer nicht ersetzen können. Die offizielle Version des Benutzerhandbuchs ist in Englisch. Etwaige Unterschiede zwischen der übersetzten Fassung und dem englischen Original sind rechtlich nicht bindend. Sollten Sie Fragen zur Richtigkeit der Übersetzung haben, beziehen Sie sich bitte auf die englische Version, die die offizielle Referenz ist. Weitere Sprachversionen sind auf Anfrage unter info@expondo.com erhältlich.

1. Technische Daten

Tabelle 1: Technische Daten des Produkts

Beschreibung des Parameters	Wert der Parameter
Produktname	VIBRATIONSPLATZFORM
Modell	GR-MG39
Nennspannung [V~] / Frequenz [Hz]	230/50
Nennleistung [W]	500
Maximum load [kg]	120
Amplitude [mm]	12
Vibrationen [Anzahl/min]	105-722
Dimensions [mm]	730x680x1180

2. Allgemeine Beschreibung

Das Benutzerhandbuch soll Ihnen helfen, das Gerät sicher und störungsfrei zu benutzen. Das Produkt wurde nach strengen technischen Nutzungsbedingungen unter Verwendung modernster Technologien und Komponenten entwickelt und hergestellt. Darüber hinaus gelten für die Herstellung strengste Qualitätsstandards.

VERWENDEN SIE DAS GERÄT NUR, WENN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG SORGFÄLTIG GELESEN UND VERSTANDEN HABEN.

Um die Lebensdauer des Geräts zu verlängern und einen störungsfreien Betrieb zu gewährleisten, verwenden Sie es gemäß dieser Bedienungsanleitung und führen Sie regelmäßig Wartungsarbeiten durch. Die technischen Daten und Spezifikationen in diesem Benutzerhandbuch sind auf dem neuesten Stand. Der Hersteller behält sich das Recht vor, im Rahmen der Qualitätsverbesserung Änderungen vorzunehmen. Die Konzeption des Geräts minimiert das Risiko von Lärmemissionen. Hierfür wurden fortschrittlichste technische Entwicklung zur Lärmminderung berücksichtigt.

2.1. Legende

Symbol	Beschreibung des Geräts

	Das Produkt erfüllt die relevanten Sicherheitsstandards.
	Lesen Sie vor der Inbetriebnahme die Gebrauchsanweisung.
	Das Produkt muss recycelt werden.
	**WARNUNG! oder VORSICHT! oder ERINNERUNG!** Gilt je nach Situation. (Allgemeines Warnschild)
	ACHTUNG! Warnung vor Stromschlag!



HINWEIS! DIE ZEICHNUNGEN IN DIESEM HANDBUCH DIENEN NUR ZUR VERANSCHAULICHUNG UND KÖNNEN IN EINIGEN DETAILS VOM TATSÄCHLICHEN PRODUKT ABWEICHEN.

3. Sicherheitshinweise



ACHTUNG! LESEN SIE ALLE SICHERHEITSHINWEISE UND ANWEISUNGEN. DIE NICHTBEACHTUNG DER WARNHINWEISE UND ANWEISUNGEN KANN ZU STROMSCHLAG, BRAND UND/ODER SCHWEREN VERLETZUNGEN ODER SOGAR ZUM TOD FÜHREN.

Die Begriffe „Gerät“ oder „Produkt“ beziehen sich in den Warnhinweisen und Anweisungen auf: Vibrationsplattform

3.1. Elektrische Sicherheit

a) Der Stecker muss in die Steckdose passen. Nehmen Sie am Stecker keinerlei Modifikationen vor. Die Verwendung von Originalsteckern und passenden Steckdosen verringert das Risiko eines Stromschlags.

b) Vermeiden Sie es, geerdete Elemente wie Rohre, Heizungen, Boiler und Kühlschränke zu berühren. Bei geerdeten Geräten, die Regen ausgesetzt sind, direkt mit nassen Oberflächen in Berührung kommen oder in feuchter Umgebung betrieben werden, besteht erhöhtes Risiko eines Stromschlags. Dringt Wasser in das Gerät ein, erhöht sich die Gefahr von Geräteschäden und Stromschlägen.

c) Berühren Sie das Gerät niemals mit nassen oder feuchten Händen.

d) Verwenden Sie das Kabel ausschließlich bestimmungsgemäß. Benutzen Sie es niemals zum Tragen des Geräts oder zum Herausziehen des Steckers aus der Steckdose. Halten Sie das Kabel von Hitzequellen, Öl, scharfen Kanten und beweglichen Teilen fern. Beschädigte oder verhedderte Kabel erhöhen das Risiko eines Stromschlags.

e) Wenn der Einsatz des Geräts in feuchter Umgebung unvermeidbar ist, muss ein Fehlerstromschutzschalter (FI-Schalter) verwendet werden. Die Verwendung eines FI-Schalters verringert das Risiko eines Stromschlags.

3.2. Sicherheit am Arbeitsplatz

a) Sorgen Sie dafür, dass der Arbeitsplatz sauber und gut beleuchtet ist. Ein unordentlicher oder schlecht beleuchteter Arbeitsplatz kann zu Unfällen führen. Versuchen Sie, vorausschauend zu denken, das Geschehen zu beobachten und den gesunden Menschenverstand einzusetzen, wenn Sie mit dem Gerät arbeiten.

b) b) Sollten Sie Beschädigungen oder Fehlfunktionen feststellen, schalten Sie das Gerät sofort aus und melden Sie dies unverzüglich einem Vorgesetzten.

c) c) Bei Fragen zur korrekten Funktion des Geräts wenden Sie sich bitte an den Kundendienst des Herstellers.

d) d) Reparaturen am Gerät dürfen nur von autorisierten Servicepartnern des Herstellers durchgeführt werden. Führen Sie keine eigenständigen Reparaturen durch!

e) e) Verwenden Sie im Brandfall einen Pulver- oder Kohlendioxid-Feuerlöscher (geeignet für unter Spannung stehende elektrische Geräte), um das Feuer zu löschen.

f) f) Verwenden Sie das Gerät in einem gut belüfteten Raum.

g) g) Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Sicherheitsetiketten. Unleserliche Etiketten müssen ersetzt werden.

h) h) Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf. Geben Sie dieses Gerät an einen Dritten weiter, müssen Sie die Bedienungsanleitung mitgeben.



IMMER BEACHTEN! SCHÜTZEN SIE KINDER UND ANDERE UMSTEHENDE BEIM GEBRAUCH DES GERÄTS.

3.3. Eigenschutz

a) Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie müde, krank oder unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten stehen, da diese die Bedienungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen können.

b) Das Gerät ist nicht für die Bedienung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten geistigen und sensorischen Fähigkeiten oder Personen ohne entsprechende Erfahrung und/oder Kenntnisse bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder haben eine Einweisung in die Bedienung des Geräts erhalten.

c) Bei der Arbeit mit dem Gerät ist gesunder Menschenverstand gefragt und ständige Aufmerksamkeit geboten. Kurzzeitige Unaufmerksamkeit kann zu schweren Verletzungen führen.

d) Um ein versehentliches Einschalten zu verhindern, stellen Sie sicher, dass sich der Ein-/Aus-Schalter vor dem Anschließen an eine Stromquelle in der Position „AUS“ befindet.

e) e) Überschätzen Sie Ihre Fähigkeiten nicht. Achten Sie bei der Benutzung des Geräts stets auf Ihr Gleichgewicht und bleiben Sie stabil. Dies gewährleistet eine bessere Kontrolle über das Gerät in unerwarteten Situationen.

f) f) Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Halten Sie Haare, Kleidung und Handschuhe von beweglichen Teilen fern. Weite Kleidung, Schmuck oder lange Haare können sich in beweglichen Teilen verfangen.

g) Das Gerät ist kein Spielzeug. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

3.4. Sichere Geräteverwendung

a) Überlasten Sie das Gerät nicht. Verwenden Sie die für die jeweilige Aufgabe geeigneten Werkzeuge. Ein korrekt ausgewähltes Gerät erfüllt die Aufgabe, für die es entwickelt wurde, besser und sicherer.

b) Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn der Ein-/Aus-Schalter nicht ordnungsgemäß funktioniert (das Gerät nicht ein- und ausschaltet). Geräte, die sich nicht mit dem EIN/AUS-Schalter ein- und ausschalten lassen, sind gefährlich, dürfen nicht betrieben werden und müssen repariert werden.

c) Vergewissern Sie sich, dass der Stecker aus der Steckdose gezogen ist, bevor Sie Einstellungen vornehmen, Zubehörteile austauschen oder das Gerät beiseitelegen. Diese Vorsichtsmaßnahmen verringern das Risiko einer versehentlichen Aktivierung.

d) Bewahren Sie das Gerät bei Nichtgebrauch an einem sicheren Ort auf, außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen, die mit dem Gerät nicht vertraut sind und die Bedienungsanleitung nicht gelesen haben. Das Gerät kann in den Händen unerfahrener Benutzer eine Gefahr darstellen.

e) Halten Sie das Gerät in technisch einwandfreiem Zustand. Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf allgemeine Schäden und insbesondere auf gerissene Teile oder Elemente sowie auf alle anderen Bedingungen, die den sicheren Betrieb des Geräts beeinträchtigen können. Wenn Sie einen Schaden feststellen, geben Sie das Gerät vor dem Gebrauch zur Reparatur.

f) Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

g) Die Reparatur oder Wartung des Geräts darf nur von qualifizierten Personen und unter Verwendung von Originalersatzteilen durchgeführt werden. Dies gewährleistet eine sichere Verwendung.

h) Um die Unversehrtheit des Geräts zu gewährleisten, dürfen die werkseitig angebrachten Schutzvorrichtungen nicht entfernt und keine Schrauben gelöst werden.

i) Beachten Sie beim Transport des Geräts zwischen Lager und Bestimmungsort und bei der Handhabung die Richtlinien des Arbeitsschutzes für den manuellen Transport, die in dem Land gelten, in dem Sie das Gerät einsetzen.

j) Das Gerät darf während der Arbeit nicht bewegt, verstellt oder gedreht werden.

k) Lassen Sie dieses Gerät während des Gebrauchs nicht unbeaufsichtigt.

l) Das Gerät ist kein Spielzeug. Reinigung und Wartung dürfen von Kindern nicht ohne Aufsicht durch eine erwachsene Person durchgeführt werden.

m) m) Überlasten Sie das Gerät nicht. Eine Überschreitung des maximal zulässigen Benutzergewichts kann das Produkt beschädigen.

n) Halten Sie das Gerät von Kindern und Tieren fern.

o) Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren, um abzuklären, ob gesundheitliche Gegenanzeigen vorliegen.

p) Führen Sie vor der ersten Benutzung des Geräts immer ein Aufwärmtraining durch.

q) Sollten Sie während des Trainings beunruhigende Symptome wie Brustschmerzen, Schwindel, Kurzatmigkeit usw. verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen.

r) Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, trockene und ebene Fläche und achten Sie darauf, dass rund um das Gerät ein Mindestabstand von 0,5 m eingehalten wird.

s) Von der Verwendung des Geräts ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt wird abgeraten:

- Personen, bei denen der Arzt Kontraindikationen festgestellt hat oder die sich krank fühlen,
- Frauen während ihrer Menstruation oder Schwangerschaft,
- Personen mit schweren Erkrankungen,
- Menschen, die an Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Arteriosklerose und Hirnvenenthrombose leiden,
- Menschen, die an Osteoporose leiden,
- Personen mit einem Herzschrittmacher oder einem anderen implantierten medizinischen Gerät.

t) Das Gerät sollte nicht eine Stunde vor oder eine Stunde nach einer Mahlzeit verwendet werden, da unerwünschte Wirkungen auftreten können.

u) HINWEIS: Die Schutzfolie muss nach dem Zusammenbau des Geräts entfernt werden.

v) Schützen Sie das Gerät vor Feuchtigkeit und Staub.

w) Konsultieren Sie vor der Benutzung einen Arzt, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder über 35 Jahre alt sind.

x) Springen Sie nicht auf die Plattform, da dies das Gerät beschädigen kann.

y) Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.

z) Beenden Sie das Training, sobald Sie sich müde oder erschöpft fühlen.

aa) Steigern Sie bei der ersten Benutzung die Vibrationsintensität und die Trainingsdauer allmählich.

bb) Beginnen Sie mit der niedrigsten Geschwindigkeit und erhöhen Sie diese dann schrittweise.

cc) Essen und trinken Sie während des Trainings nicht.

dd) Trainieren Sie nicht, wenn Sie hungrig sind.

ee) Trinken Sie vor und nach dem Training ausreichend Wasser.

ff) Es wird empfohlen, das Gerät 2- bis 3-mal täglich zu benutzen. Eine häufigere Benutzung ist möglich, die Trainingsdauer sollte jedoch 10–15 Minuten nicht überschreiten.

gg) Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Fläche und schützen Sie den Boden oder Teppich vor Beschädigungen.

⚠

ACHTUNG! OBWOHL DAS GERÄT SICHER KONSTRUIERT IST UND SCHUTZVORRICHTUNGEN AUFWEIST, INKLUSIVE ZUSÄTZLICHER ELEMENTE ZUM SCHUTZ DES BEDIENENDEN, BESTEHT BEI DER VERWENDUNG DES GERÄTS EIN GERINGES UNFALL- ODER VERLETZUNGSRISIKO. BLEIBEN SIE WACHSAM UND NUTZEN SIE IHREN GESUNDEN MENSCHENVERSTAND, WENN SIE DAS GERÄT BENUTZEN.

4. Nutzungsbedingungen

Das Gerät dient dem Training verschiedener Muskelgruppen durch die erzeugten Vibrationen und geeignete Übungen.

Das Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt!

Der Benutzer haftet für alle Schäden, die durch unsachgemäße Verwendung des Geräts entstehen.

4.1. Gerätebeschreibung



1. Schalttafel

2. Sensor

3. Rechter Griff

4. Linker Griff

5. Stützsäule

6. Spannseil

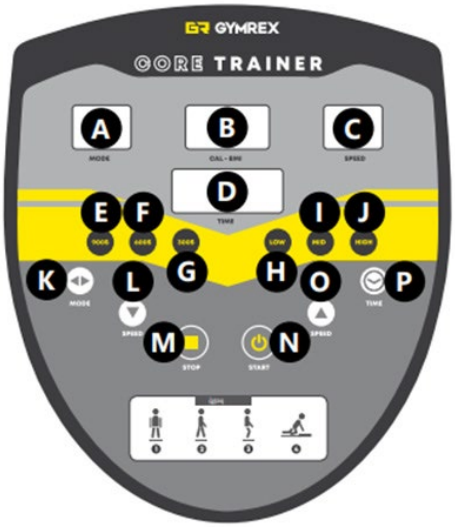
7. Vibrationsplattform

8. Gehäuse

9. Verstellbare Füße

10. Netzanschluss

11. „I/O“-Schalter



A. Anzeige MODUS

B. Anzeige KALORIEN/BMI

C. Anzeige GESCHWINDIGKEIT

D. Anzeige ZEIT

E. 300S-Taste

F. 500S-Taste

G. 900S-Taste

H. NIEDRIG-Taste

I. MITTEL-Taste

J. HIGH-Taste

K. MODE-Taste

L. SPEED “^”-Taste

M. STOP-Taste

N. START-Taste

O. SPEED “˅”-Taste

P. TIME-Taste

4.2. Vorbereitung zur Verwendung

4.2.1. Gerätestandort

Das Gerät sollte immer auf einem ebenen, stabilen, sauberen, feuerfesten und trockenen Untergrund stehen. Verwenden Sie es ausschließlich außerhalb der Reichweite von Kindern und Personen mit eingeschränkten geistigen und sensorischen Fähigkeiten. Positionieren Sie das Gerät so, dass Sie jederzeit Zugang zum Netzstecker haben. Das an das Gerät angeschlossene Netzkabel muss ordnungsgemäß geerdet sein und den technischen Angaben auf dem Produktetikett entsprechen.

4.3. Zusammenbau des Geräts

Alle Schrauben sind im Gerät fest verbaut, um Fehler bei der späteren Verwendung zu vermeiden. Vor dem Einbau des Elements müssen sie herausgeschraubt werden.

1. Legen Sie die Basis der Plattform auf eine ebene Fläche. Führe den langen Draht durch die Mitte der Stützsäule und verbinde ihn mit dem Basisdraht. Der größere Drahtverbinder sollte oben sein.



2. Schieben Sie die Stützsäule in die Basis der Plattform und befestigen Sie sie anschließend mit den mitgelieferten Schrauben. Befestigen Sie die beiden unteren Griffrohre an der Plattformbasis und ziehen Sie sie fest.



3. Setzen Sie die oberen Griffteile auf die unteren Griffrohre. Verschrauben. Befestigen Sie die Oberseite der linken und rechten Griffe mit 2 Schrauben an der Stützsäule.



4. Verbinden Sie die Drähte von der Stützsäule mit den Drähten von der Schalttafel. Platzieren Sie die Schalttafel auf der Stützsäule, wobei die Kabel im Inneren der Säule verlaufen.



Befestigen Sie die Schalttafel an der Stützsäule, indem Sie zuerst die mittlere Schraube und anschließend die seitlichen Schrauben festziehen. Verwandeln Sie den Getränkehalter in eine Stützsäule.



4.4. Gerätenutzung

a) Schließen Sie das Netzkabel an der Rückseite des Geräts an.

b) Stecken Sie das Kabel in eine Steckdose.

c) Schalten Sie den Netzschalter auf der Rückseite des Geräts ein („I“-Position).

d) Stellen Sie sich mit schulterbreit auseinander stehenden Beinen und leicht gebeugten Knien auf die Vibrationsplattform.

e) Wähle das gewünschte Trainingsprogramm aus und starte die Übungen.

4.4.1. Beschreibung der Tasten

900S	Wähle die Trainingsdauer aus.
600er Jahre	
300er	
Niedrig	Wählen Sie die Trainingsintensität: „Niedrig“ – niedrig, „Mittel“ – mittel, „Hoch“ – hoch
Mitte	
Hoch	
START	Starten Sie das Programm
STOPPEN	Stoppen Sie das Programm.
MODUS	Zwischen Programmen wechseln:
TIME	Dostosowywanie czasu trwania treningu (maximal 15 Minuten)
GESCHWIN DIGKEIT"	Zwei intensive Trainingseinheiten
GESCHWIN DIGKEIT"	Zmniejszanie intensywności treningu

Durch Einstellen des Modus mit der MODE-Taste können Sie Folgendes auswählen:

- manueller Modus mit der Kennzeichnung „88“, in dem Zeit und Intensität des Trainings frei eingestellt werden können.
- Automatischer Modus, gekennzeichnet als „P0, P1, ..., P10“

4.4.2. Intensitätstabelle der Automatikmodi (Programm/Zeit [min])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PO	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Bestimmung des BMI:

- Drücken Sie die Taste „MODE“ und wählen Sie „01“ für einen Mann oder „02“ für eine Frau.
- „01-020-00“ wird angezeigt. 01 bedeutet Eintritt in das BMI-Programm, „020“ bedeutet Alter. Durch Drücken von „SPEED ^/ˇ“ wird der angezeigte Wert an das Alter des Benutzers angepasst. Drücken Sie anschließend „TIME“, um zu bestätigen.
- Stellen Sie anschließend Ihre Größe und Ihr Gewicht ein. Die Standardwerte sind 1,70 m und 70 kg. Durch Drücken von „SPEED ^/ˇ“ werden die angezeigten Werte an Ihre Größe und Ihr Gewicht angepasst. Drücken Sie dann „TIME“ zur Bestätigung.
- Legen Sie Ihre Hände auf beide Sensoren des Geräts, nachdem Sie die Daten eingegeben haben. Der BMI wird innerhalb von 5 Sekunden angezeigt.
- Lautsprecher: Schließen Sie den Player mit einem speziellen Kabel (z. B. Klinkenkabel) an.

4.5. Reinigung und Wartung

4.5.1. Allgemeine Hinweise

a) Ziehen Sie vor der Reinigung immer den Netzstecker.

b) Verwenden Sie zur Reinigung der Oberfläche keine ätzenden Reinigungsmittel.

c) Trocknen Sie nach der Reinigung alle Teile des Geräts vollständig ab, bevor Sie es wieder verwenden.

d) Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen, kühlen Ort auf, geschützt vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung.

e) Spritzen Sie das Gerät nicht mit einem Wasserstrahl ab. Tauchen Sie es nicht in Wasser ein.

f) Achten Sie darauf, dass kein Wasser durch die Lüftungsschlitze im Gehäuse in das Gerät eindringt.

g) Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf seine Funktionsfähigkeit und eventuelle Schäden.

h) Für die Reinigung muss ein weiches Tuch verwendet werden.

i) Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch.

4.5.2. Entsorgung von Altgeräten

Entsorgen Sie dieses Gerät nicht im Hausmüll. Geben Sie es bei einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronikgeräte ab. Beachten Sie das Symbol auf dem Produkt, in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung. Die für die Herstellung des Geräts verwendeten Kunststoffe können gemäß ihrer Kennzeichnung recycelt werden. Indem Sie sich für das Recycling entscheiden, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz.

Informationen zu Ihrer örtlichen Recyclingstelle erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde.

⚠

This User Manual has been translated using machine translation. We have made every effort to ensure the translation is accurate, but please note that automated translations are not perfect and are not meant to replace human translators. The official version of the User Manual is in English. Any differences between the translated version and the original English are not legally binding. If you have any questions about the accuracy of the translation, please refer to the English version, which is the official reference. More language versions are available upon request via info@expondo.com.

1. Technical data

Table 1: Technical data of the product

Parameter description	Parameter value
Product name	VIBRATION PLATFORM
Model	GR-MG39
Rated voltage [V~]/ Frequency [Hz]	230/50
Rated power [W]	500
Maximum load [kg]	120
Amplitude [mm]	12
Vibrations[number/min]	105-722
Dimensions [mm]	730x680x1180

2. General description

The user manual is designed to assist in the safe and trouble-free use of the device. The product is designed and manufactured in accordance with strict technical guidelines, using state-of-the-art technologies and components. Additionally, it is produced in compliance with the most stringent quality standards.

DO NOT USE THE DEVICE UNLESS YOU HAVE THOROUGHLY READ AND UNDERSTOOD THIS USER MANUAL.

To increase the product life of the device and to ensure trouble-free operation, use it in accordance with this user manual and regularly perform maintenance tasks. The technical data and specifications in this user manual are up to date. The manufacturer reserves the right to make changes associated with quality improvement. The device is designed to reduce noise emission risks to a minimum, taking into account technological progress and noise reduction opportunities.

2.1. Legend

Icon	Description
CE	The product satisfies the relevant safety standards.

	Read instructions before use.
	The product must be recycled.
	**WARNING!** or **CAUTION!** or **REMEMBER!** Applicable to the given situation. (general warning sign)
	ATTENTION! Electric shock warning!



PLEASE NOTE! DRAWINGS IN THIS MANUAL ARE FOR ILLUSTRATION PURPOSES ONLY AND IN SOME DETAILS MAY DIFFER FROM THE ACTUAL PRODUCT.

3. Usage safety



ATTENTION! READ ALL SAFETY WARNINGS AND ALL INSTRUCTIONS. FAILURE TO FOLLOW THE WARNINGS AND INSTRUCTIONS MAY RESULT IN ELECTRIC SHOCK, FIRE AND/OR SERIOUS INJURY OR EVEN DEATH.

The terms "device" or "product" are used in the warnings and instructions to refer to: Vibration platform

3.1. Electrical safety

a) The plug must fit the socket. Do not modify the plug in any way. Using original plugs and matching sockets reduces the risk of electric shock.

b) Avoid touching earthed elements such as pipes, heaters, boilers and refrigerators. There is an increased risk of electric shock if the earthed device is exposed to rain, comes into direct contact with a wet surface or is operating in a damp environment. Water getting into the device increases the risk of damage to the device and of electric shock.

c) Do not touch the device with wet or damp hands.

d) Use the cable only for its designated use. Never use it to carry the device or to pull the plug out of a socket. Keep the cable away from heat sources, oil, sharp edges or moving parts. Damaged or tangled cables increase the risk of electric shock.

e) If using the device in a damp environment cannot be avoided, a residual current device (RCD) should be applied. The use of an RCD reduces the risk of electric shock.

3.2. Safety in the workplace

a) Make sure the workplace is clean and well lit. A messy or poorly lit workplace may lead to accidents. Try to think ahead, observe what is going on and use common sense when working with the device.

b) b) If you discover damage or irregular operation, immediately switch the device off and report it to a supervisor without delay.

c) c) If there are any doubts as to the correct operation of the device, contact the manufacturer‘s support service.

d) d) Only the manufacturer‘s service point may repair the device. Do not attempt any repairs independently!

e) e) In case of fire, use a powder or carbon dioxide (CO2) fire extinguisher (one intended for use on live electrical devices) to put it out.

f) f) Use the device in a well-ventilated space.

g) g) Regularly inspect the condition of the safety labels. If the labels are illegible, they must be replaced.

h) h) Please keep this manual available for future reference. If this device is passed on to a third party, the manual must be passed on with it.



REMEMBER! WHEN USING THE DEVICE, PROTECT CHILDREN AND OTHER BYSTANDERS.

3.3. Personal safety

a) Do not use the device when tired, ill or under the influence of alcohol, narcotics or medication which can significantly impair the ability to operate the device.

b) The device is not designed to be handled by persons (including children) with limited mental and sensory functions or persons lacking relevant experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or they have received instruction on how to operate the device.

c) When working with the device, use common sense and stay alert. Temporary loss of concentration while using the device may lead to serious injuries.

d) To prevent the device from accidentally switching on, make sure the switch is on the OFF position before connecting to a power source.

e) e) Do not overestimate your abilities. When using the device, keep your balance and remain stable at all times. This will ensure better control over the device in unexpected situations.

f) f) Do not wear loose clothing or jewellery. Keep hair, clothes and gloves away from moving parts. Loose clothing, jewellery or long hair may get caught in moving parts.

g) The device is not a toy. Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.

3.4. Safe device use

a) Do not overload the device. Use the appropriate tools for the given task. A correctly-selected device will perform the task for which it was designed better and in a safer manner.

b) Do not use the device if the ON/OFF switch does not function properly (does not switch the device on and off). Devices which cannot be switched on and off using the ON/OFF switch are hazardous, should not be operated and must be repaired.

c) Make sure the plug is disconnected from the socket before attempting any adjustments, accessory replacements or before putting the device aside. Such precautions will reduce the risk of accidentally activating the device.

d) When not in use, store in a safe place, away from children and people not familiar with the device who have not read the user manual. The device may pose a hazard in the hands of inexperienced users.

e) Keep the device in perfect technical condition. Before each use check for general damage and especially check for cracked parts or elements and for any other conditions which may impact the safe operation of the device. If damage is discovered, hand over the device for repair before use.

f) Keep the device out of the reach of children.

g) Device repair or maintenance should be carried out by qualified persons, only using original spare parts. This will ensure safe use.

h) To ensure the operational integrity of the device, do not remove factory-fitted guards and do not loosen any screws.

i) When transporting and handling the device between the warehouse and the destination, observe the occupational health and safety principles for manual transport operations which apply in the country where the device will be used.

j) Do not move, adjust or rotate the device in the course of work.

k) Do not leave this appliance unattended while it is in use.

l) The device is not a toy. Cleaning and maintenance may not be carried out by children without supervision by an adult person.

m) m) Do not overload the device. Exceeding the maximum permissible user weight can damage the product.

n) Keep the device away from children and animals.

o) Before you start training, consult a doctor in order to clarify whether there are any health counterindications.

p) Always do a warm up before you start using the device.

q) In case you feel distressing symptoms such as chest pain, dizziness, short breath, etc. during training, you should immediately stop the training and consult the doctor.

r) Put the device on a stable, dry and flat surface, taking care to keep a minimum space of 0,5 m space around the device.

s) It is not recommended to use the device without prior consultation with a doctor by:

- persons with contraindications from the doctor or feeling ill,
- women in the course of menstruation or being pregnant,
- persons with serious illnesses,
- people suffering from diseases such as hypertension, heart disease, atherosclerosis and cerebral vein thrombosis,
- people suffering from osteoporosis,
- people with a pacemaker or other implanted medical device.

t) Do not use the device one hour before or one hour after a meal as undesirable effects may occur.

u) PLEASE NOTE The protective foil must be removed after the device has been assembled.

v) Keep the device away from moisture and dust.

w) Consult a physician before use, especially if you have health problems or are over 35.

x) Do not jump onto the platform, it may damage the device.

y) Only one person at a time can use the device.

z) Stop exercising when you feel tired or exhausted.

aa) During the first use of the device, gradually increase the intensity of vibrations and exercise time.

bb) Start the device at the lowest speed and then gradually increase the speed.

cc) Do not eat or drink while exercising.

dd) Do not exercise when you are hungry.

ee) Drink plenty of water before and after training.

ff) It is recommended to use the device 2 or 3 times a day. More frequent use is allowed, but the length of training should not exceed 10-15 minutes.

gg) Place the device on a stable, flat surface with adequate protection for the floor or carpet to avoid damage.



ATTENTION! DESPITE THE SAFE DESIGN OF THE DEVICE AND ITS PROTECTIVE FEATURES, AND DESPITE THE USE OF ADDITIONAL ELEMENTS PROTECTING THE OPERATOR, THERE IS STILL A SLIGHT RISK OF ACCIDENT OR INJURY WHEN USING THE DEVICE. STAY ALERT AND USE COMMON SENSE WHEN USING THE DEVICE.

4. Use guidelines

The device is intended to train various muscle groups thanks to the use of the vibrations it generates and appropriate exercises.

The product is intended for home use only!

The user is liable for any damage resulting from unintended use of the device.

4.1. Device description



1. Control panel
2. Sensor
3. Right handle
4. Left handle
5. Support column
6. Stretching line
7. Vibrating platform
8. Housing
9. Adjustable feet
10. Power socket
11. „I/O” switch



A. Display MODE

B. Display CAL/BMI

C. Display SPEED

D. Display TIME

E. 300S button

F. 500S button

G. 900S button

H. LOW button

I. MIDDLE button

J. HIGH button

K. MODE button

L. SPEED “^” button

M. STOP button

N. START button

O. SPEED “ᵛ” button

P. TIME button

4.2. Preparing for use

4.2.1. Appliance location

The device should always be used when positioned on an even, stable, clean, fireproof and dry surface, and be out of the reach of children and persons with limited mental and sensory functions. Position the device such that you always have access to the power plug. The power cord connected to the appliance must be properly grounded and correspond to the technical details on the product label.

4.3. Assembling the device

All screws are fixed in the device to avoid mistakes in their later use. Before installing the element, they must be screwed out.

1. Lay the base of the platform on a level surface. Pass the long wire through the center of the support column and connect it to the base wire. The larger wire connector should be at the top.



2. Slide the support column into the base of the platform and then fix it with the screws provided. Attach the 2 lower handle tubes to the platform base and tighten.



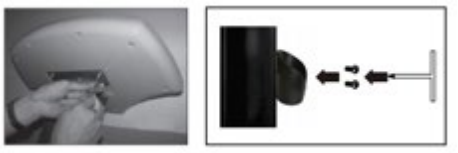
3. Place the upper parts of the handles on the lower handle tubes. Screw together. Fix the top of the left and right handles with 2 screws in the support column.



4. Connect the wires from the support column to the wires from the control panel. Place the control panel on the support column with the wires guiding inside the column.



Screw the control panel to the support column by tightening the center screw first and finally the side screws. Turn the drink holder into the support column.



4.4. Device use

a) Connect the power cable to the back of the device.

b) Plug the cable into an electrical socket.

c) Turn on the power button on the back of the device („I“-On position).

d) Stand on the vibrating platform with your legs spaced at shoulder width and slightly bent knees.

e) Set the selected workout program, start the exercises.

4.4.1. Description of the buttons

900S	Select The Workout Duration
600s	
300s	
Low	Select the workout intensity: „Low” – low, „Middle” – medium, „High” – high
Middle	
High	
START	Start the program
STOP	Stop the program
MODE	Switch between programs:
TIME	Dostosowywanie czasu trwania treningu (maksymalnie 15 minut)
SPEED „^”	Zwiększanie intensywności treningu
SPEED „ᵛ”	Zmniejszanie intensywności treningu

By setting the mode with the MODE button, you can choose:

- manual mode marked as „88”, in which it is possible to freely set the time and intensity of the training
- automatic mode marked as „P0, P1, ..., P10”

4.4.2. Automatic modes intensity table (program/time [min])

time, min / program	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Determining the BMI:

- Press the „MODE” button and select „01” for a man or „02” for a woman.

- „01-020-00“ will be displayed. 01 means entry into the BMI program, „020“ means age. Pressing „SPEED ^/ˇ“ adjusts the displayed value to the user‘s age. Then press „TIME“ to confirm.
- Then, adjust your height and weight. The default height and weight are 1.70 m and 70 kg. Pressing „SPEED ^/ˇ“ adjusts the displayed values to your height and weight. Then press „TIME“ to confirm.
- Place your hands on both sensors of the device after you have entered the data. The BMI will be displayed within 5 seconds.
- Speaker: Connect the player using a dedicated cable (e.g., jack-to-jack cable).

4.5. Cleaning and maintenance

4.5.1. General instructions

a) Always unplug the device before cleaning it.

b) Use only non-corrosive cleaners to clean the surface.

c) After cleaning the device, all parts should be dried completely before using it again.

d) Store the unit in a dry, cool place, free from moisture and direct exposure to sunlight.

e) Do not spray the device with a water jet or submerge it in water.

f) Do not allow water to get inside the device through vents in the housing of the device.

g) The device must be regularly inspected to check its technical efficiency and spot any damage.

h) Use a soft cloth for cleaning.

i) Clean the device after each use.

4.5.2. Disposing of used devices

Do not dispose of this device in municipal waste systems. Hand it over to an electric and electrical device recycling and collection point. Check the symbol on the product, instruction manual and packaging. The plastics used to construct the device can be recycled in accordance with their markings. By choosing to recycle you are making a significant contribution to the protection of our environment.

Contact local authorities for information on your local recycling facility.

⚠

Niniejsza instrukcja obsługi została przetłumaczona przy użyciu tłumaczenia maszynowego. Dołożyliśmy wszelkich starań, aby zapewnić dokładność tłumaczenia, ale należy pamiętać, że tłumaczenia automatyczne nie są doskonałe i nie mają na celu zastąpienia tłumaczy. Oficjalna wersja instrukcji obsługi jest w języku angielskim. Wszelkie różnice między wersją przetłumaczoną a oryginalnym angielskim nie są prawnie wiążące. W przypadku pytań dotyczących dokładności tłumaczenia, należy zapoznać się z wersją angielską, która jest oficjalnym odniesieniem. Więcej wersji językowych jest dostępnych na żądanie za pośrednictwem info@expondo.com.

1. Dane techniczne

Tabela 1: Dane techniczne produktu

Opis parametru	Wartość parametru
Nazwa produktu	PLATFORMA WIBRACYJNA
Model	GR-MG39
Napięcie znamionowe [V~]/ Częstotliwość [Hz]	230/50
Moc znamionowa [W]	500
Maksymalne obciążenie [kg]	120
Amplituda [mm]	12
Wibracje [liczba/min]	105-722
Wymiary [mm]	730x680x1180

2. Opis ogólny

Instrukcja obsługi ma pomóc w bezpiecznym i bezproblemowym korzystaniu z urządzenia. Produkt został zaprojektowany i wyprodukowany zgodnie ze ścisłymi zasadami użytkowania technicznymi, przy użyciu najnowocześniejszych technologii i komponentów. Ponadto jest produkowany zgodnie z najbardziej rygorystycznymi normami jakości.

NIE UŻYWAJ URZĄDZENIA, JEŚLI NIE PRZECZYTAŁEŚ DOKŁADNIE I NIE ZROZUMIAŁEŚ TEJ INSTRUKCJI OBSŁUGI.

Aby wydłużyć żywotność urządzenia i zapewnić jego bezawaryjną pracę, należy go używać zgodnie z niniejszą instrukcją obsługi i regularnie wykonywać prace konserwacyjne. Dane techniczne i specyfikacje zawarte w niniejszej instrukcji obsługi są aktualne. Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian związanych z poprawą jakości. Urządzenie zostało zaprojektowane tak, aby zminimalizować ryzyko emisji hałasu, uwzględniając postęp technologiczny i możliwości redukcji hałasu.

2.1. Legenda

Ikona	Opis urządzenia
	Produkt spełnia odpowiednie normy bezpieczeństwa.
	Przed użyciem należy przeczytać instrukcję.
	Produkt należy poddać recyklingowi.
	**OSTRZEŻENIE!** lub **UWAGA!** lub **PAMIĘTAJ!** Dotyczy danej sytuacji. (ogólny znak ostrzegawczy)
	UWAGA! Ostrzeżenie przed porażeniem prądem elektrycznym!



PAMIĘTAJ! RYSUNKI W NINIEJSZEJ INSTRUKCJI SŁUŻĄ WYŁĄCZNIE CELOM ILUSTRACYJNYM I W NIEKTÓRYCH SZCZEGÓŁACH MOGĄ RÓŻNIĆ SIĘ OD RZECZYWISTEGO PRODUKTU.

3. Bezpieczeństwo użytkowania



UWAGA! PRZECZYTAĆ WSZYSTKIE OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA ORAZ WSZYSTKIE INSTRUKCJE. NIEPRZESTRZEGANIE OSTRZEŻEŃ I INSTRUKCJI MOŻE SPOWODOWAĆ PORAŻENIE PRĄDEM, POŻAR I/LUB POWAŻNE OBRAŻENIA, A NAWET ŚMIERĆ.

Terminy „urządzenie” lub „produkt” używane w ostrzeżeniach i instrukcjach odnoszą się do: Platformy wibracyjnej

3.1. Bezpieczeństwo elektryczne

a) Wtyczka musi pasować do gniazdka. Nie modyfikować wtyczki w jakikolwiek sposób. Używanie oryginalnych wtyczek i pasujących gniazd zmniejsza ryzyko porażenia prądem.

b) Unikaj dotykania uziemionych elementów, takich jak rury, grzejniki, kotły i lodówki zawierające czynnik chłodniczy. Ryzyko porażenia prądem elektrycznym wzrasta, jeśli uziemione urządzenie jest narażone na deszcz, ma bezpośredni kontakt z mokrą powierzchnią lub pracuje w wilgotnym środowisku. Dostanie się wody do urządzenia zwiększa ryzyko jego uszkodzenia i porażenia prądem elektrycznym.

c) Nie wolno dotykać urządzenia mokrymi lub wilgotnymi rękoma.

d) Używaj kabla wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nigdy nie używaj go do przenoszenia urządzenia ani do wyciągania wtyczki z gniazdka. Trzymaj kabel z dala od

źródeł ciepła, oleju, ostrych krawędzi i ruchomych części. Uszkodzone lub splątane kable zwiększają ryzyko porażenia prądem elektrycznym.

e) Jeśli nie można uniknąć używania urządzenia w wilgotnym środowisku, należy zastosować wyłącznik różnicowoprądowy (RCD). Zastosowanie wyłącznika RCD zmniejsza ryzyko porażenia prądem elektrycznym.

3.2. Bezpieczeństwo w miejscu pracy

a) Upewnij się, że miejsce pracy jest czyste i dobrze oświetlone. Nieuporządkowane lub słabo oświetlone miejsce pracy może prowadzić do wypadków. Staraj się myśleć perspektywicznie, obserwuj, co się dzieje i kieruj się zdrowym rozsądkiem podczas pracy z urządzeniem.

b) b) W przypadku zauważenia uszkodzenia lub nieprawidłowego działania natychmiast wyłącz urządzenie i zgłoś to przełożonemu.

c) c) W razie wątpliwości co do prawidłowego działania urządzenia należy skontaktować się z serwisem producenta.

d) d) Naprawy urządzenia może dokonać wyłącznie serwis producenta. Nie należy podejmować samodzielnych prób naprawy!

e) e) W przypadku pożaru należy ugasić go gaśnicą proszkową lub gaśnicą na dwutlenek węgla (CO_2) (przeznaczoną do urządzeń elektrycznych pod napięciem).

f) f) Używać urządzenia w dobrze wentylowanym pomieszczeniu.

g) g) Regularnie sprawdzaj stan etykiet bezpieczeństwa. Jeśli etykiety są nieczytelne, należy je wymienić.

h) h) Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do wglądu w przyszłości. W przypadku przekazania urządzenia osobie trzeciej, instrukcję należy przekazać również jemu.



PAMIĘTAĆ! PODCZAS KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA CHROŃ DZIECI I INNE OSOBY POSTRONNE.

3.3. Bezpieczeństwo osobiste

a) Nie używaj urządzenia, gdy jesteś zmęczony, chory lub pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które mogą znacząco upośledzać zdolność obsługi urządzenia.

b) Urządzenie nie jest przeznaczone do obsługi przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych funkcjach umysłowych i sensorycznych lub osoby nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że znajdują się pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo lub otrzymały instrukcje dotyczące obsługi urządzenia.

c) Podczas pracy z urządzeniem kieruj się zdrowym rozsądkiem i zachowaj czujność. Chwilowa utrata koncentracji podczas korzystania z urządzenia może prowadzić do poważnych obrażeń.

d) Aby zapobiec przypadkowemu włączeniu urządzenia, upewnij się, że przełącznik on/off jest w pozycji wyłączonej przed podłączeniem do źródła zasilania.

e) e) Nie przeceniaj swoich możliwości. Podczas korzystania z urządzenia utrzymuj równowagę i bądź stabilny przez cały czas. Zapewni to lepszą kontrolę nad urządzeniem w nieoczekiwanych sytuacjach.

f) f) Nie noś luźnej odzieży ani biżuterii. Trzymaj włosy, odzież i rękawice z dala od ruchomych części. Luźna odzież, biżuteria lub długie włosy mogą zostać wciągnięte przez ruchome części.

g) Urządzenie nie jest zabawką. Dzieci muszą być nadzorowane, aby upewnić się, że nie bawią się urządzeniem.

3.4. Bezpieczne użytkowanie urządzenia

a) Nie należy przeciążać urządzenia. Używaj odpowiednich narzędzi do danego zadania. Prawidłowo dobrane urządzenie wykona zadanie, do którego zostało zaprojektowane, lepiej i bezpieczniej.

b) Nie używaj urządzenia, jeśli przełącznik on/off nie działa prawidłowo (nie włącza i nie wyłącza urządzenia). Urządzenia, których nie można włączyć i wyłączyć za pomocą przełącznika on/off są niebezpieczne, nie powinny być używane i muszą zostać naprawione.

c) Upewnij się, że wtyczka jest odłączona od gniazdka przed podjęciem jakichkolwiek regulacji, wymianą akcesoriów lub przed odłożeniem urządzenia. Takie środki ostrożności zmniejszą ryzyko przypadkowego uruchomienia urządzenia.

d) Gdy nie jest używane, przechowuj je w bezpiecznym miejscu, z dala od dzieci i osób niezaznajomionych z urządzeniem, które nie przeczytały instrukcji obsługi. Urządzenie może stanowić zagrożenie w rękach niedoświadczonych użytkowników.

e) Utrzymuj urządzenie w doskonałym stanie technicznym. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy nie występują uszkodzenia ogólne, a w szczególności czy nie ma pękniętych części lub elementów oraz czy nie występują inne czynniki mogące mieć wpływ na bezpieczne użytkowanie urządzenia. W przypadku stwierdzenia uszkodzeń, przed użyciem należy oddać urządzenie do naprawy.

f) Przechowywać urządzenie w miejscu niedostępnym dla dzieci.

g) Naprawy i konserwacje urządzenia powinny być wykonywane przez wykwalifikowany personel, wyłącznie przy użyciu oryginalnych części zamiennych. Zapewni to bezpieczne użytkowanie.

h) Aby zapewnić integralność działania urządzenia, nie należy zdejmować fabrycznie zamontowanych osłon ani odkręcać żadnych śrub.

i) Podczas transportu i przenoszenia urządzenia między magazynem a miejscem przeznaczenia należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny pracy dotyczących transportu ręcznego obowiązujących w kraju, w którym urządzenie będzie używane.

j) Nie należy przenosić, regulować ani obracać urządzenia w trakcie pracy.

k) Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru podczas jego użytkowania.

l) Urządzenie nie jest zabawką. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.

m) m) Nie należy przeciążać urządzenia. Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej masy ciała użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.

n) Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.

o) Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy istnieją jakiekolwiek przeciwwskazania zdrowotne.

p) Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.

q) W przypadku wystąpienia niepokojących objawów, takich jak ból w klatce piersiowej, zawroty głowy, duszność itp. podczas treningu, należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

r) Urządzenie należy ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, zachowując wokół niego minimalną odległość 0,5 m.

s) Nie zaleca się stosowania urządzenia bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem:

- osobom, u których występują przeciwwskazania lekarskie lub które źle się czują,
- kobietom w trakcie menstruacji lub w ciąży,
- osobom z poważnymi schorzeniami,
- Osoby cierpiące na choroby takie jak nadciśnienie tętnicze, choroby serca, miażdżyca i zakrzepica żył mózgowych,
- osoby cierpiące na osteoporozę,
- osoby z rozrusznikiem serca lub innym wszczepionym urządzeniem medycznym.

t) Nie należy używać urządzenia godzinę przed lub godzinę po posiłku, ponieważ mogą wystąpić działania niepożądane.

u) UWAGA Folię ochronną należy usunąć po złożeniu urządzenia.

v) Trzymaj urządzenie z dala od wilgoci i kurzu.

w) Przed użyciem skonsultuj się z lekarzem, szczególnie jeśli masz problemy zdrowotne lub masz ponad 35 lat.

x) Nie wskakuj na platformę, może to uszkodzić urządzenie.

y) Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba na raz.

z) Przerwij ćwiczenia, gdy poczujesz się zmęczony lub wyczerpany.

aa) Podczas pierwszego użycia urządzenia stopniowo zwiększaj intensywność wibracji i czas ćwiczeń.

bb) Uruchom urządzenie na najniższej prędkości, a następnie stopniowo zwiększaj prędkość.

cc) Nie jedz i nie pij podczas ćwiczeń.

dd) Nie ćwicz, gdy jesteś głodny.

ee) Pij dużo wody przed i po treningu.

ff) Zaleca się korzystanie z urządzenia 2 lub 3 razy dziennie. Częstsze używanie jest dozwolone, ale długość treningu nie powinna przekraczać 10-15 minut.

gg) Aby uniknąć uszkodzeń, należy umieścić urządzenie na stabilnej, płaskiej powierzchni, odpowiednio zabezpieczając podłogę lub dywan.

UWAGA! POMIMO BEZPIECZNEJ KONSTRUKCJI URZĄDZENIA I JEGO FUNKCJI OCHRONNYCH, A TAKŻE ZASTOSOWANIA DODATKOWYCH ELEMENTÓW ZABEZPIECZAJĄCYCH OPERATORA, ISTNIEJE NIEWIELKIE RYZYKO WYPADKU LUB OBRAŻEŃ PODCZAS UŻYTKOWANIA URZĄDZENIA. NALEŻY ZACHOWAĆ CZUJNOŚĆ I ZDROWY ROZSĄDEK PODCZAS KORZYSTANIA Z URZĄDZENIA.

4. Wytyczne użytkowania

Urządzenie jest przeznaczone do treningu różnych grup mięśniowych dzięki wykorzystaniu generowanych wibracji i odpowiednim ćwiczeniom.

Produkt jest przeznaczony tylko do użytku domowego!

Użytkownik ponosi odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe w wyniku nieprawidłowego użytkowania urządzenia.

4.1. Opis urządzenia



1. Panel sterowania
2. Czujnik
3. Uchwyt prawy
4. Uchwyt lewy
5. Kolumna podporowa

6. Linka rozciągająca

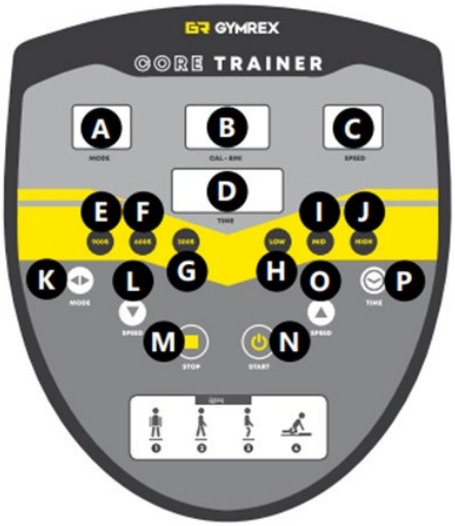
7. Platforma wibracyjna

8. Obudowa

9. Regulowane nóżki

10. Gniazdo zasilania

11. Przełącznik „I/O



A. Wyświetlacz MODE

B. Wyświetlacz CAL/BMI

C. Wyświetlacz SPEED

D. Wyświetlacz TIME

E. Przycisk 300S

F. Przycisk 500S

G. Przycisk 900S

H. Przycisk LOW

I. Przycisk MIDDLE

J. Przycisk HIGH

K. Przycisk MODE

L. Przycisk SPEED „^

M. Przycisk STOP

N. Przycisk START

O. Przycisk SPEED „ˇ

P. Przycisk TIME

4.2. Przygotowanie do użycia

4.2.1. Umiejscowienie urządzenia

Urządzenie powinno być zawsze używane, gdy jest umieszczone na równej, stabilnej, czystej, ognioodpornej i suchej powierzchni, poza zasięgiem dzieci i osób o ograniczonych funkcjach umysłowych i sensorycznych. Umieść urządzenie tak, aby zawsze mieć dostęp do wtyczki zasilania. Przewód zasilający podłączony do urządzenia musi być prawidłowo uziemiony i zgodny z danymi technicznymi podanymi na etykiecie produktu.

4.3. Montaż urządzenia

Wszystkie śruby są zamocowane w urządzeniu, aby uniknąć błędów w ich późniejszym użyciu. Przed montażem elementu należy je wykręcić.

1. Połóż podstawę platformy na równej powierzchni. Przełóż długi przewód przez środek kolumny wsporczej i podłącz go do przewodu podstawy. Większy łącznik przewodu powinien znajdować się u góry.



2. Wsuń kolumnę wsporczą w podstawę platformy, a następnie zamocuj ją za pomocą dołączonych śrub. Przymocuj 2 dolne rurki uchwytów do podstawy platformy i dokręć.



3. Umieść górne części uchwytów na dolnych rurkach uchwytów. Skręć je. Przymocuj górną część lewego i prawego uchwytu za pomocą 2 śrub w kolumnie wsporczej.



4. Podłącz przewody z kolumny wsporczej do przewodów z panelu sterowania. Umieść panel sterowania na kolumnie wsporczej, prowadząc przewody do wewnątrz kolumny.



Przykręć panel sterowania do kolumny wsporczej, dokręcając najpierw śrubę środkową, a na końcu śruby boczne. Wkręć uchwyt na napoje w kolumnę wsporczą.




4.4. Użytkowanie urządzenia

a) Podłącz przewód zasilający z tyłu urządzenia.

b) Podłącz przewód do gniazdka elektrycznego.

c) Włącz przycisk zasilania z tyłu urządzenia („I" – pozycja włączona).

d) Stań na platformie wibracyjnej z nogami rozstawionymi na szerokość ramion i lekko ugiętymi kolanami.

e) Ustaw wybrany program treningowy, rozpocznij ćwiczenia.

4.4.1. Opis przycisków

900s	Wybierz czas trwania treningu
600s	
300s	
Niski	Wybierz intensywność treningu: „Niska" – niska, „Średnia" – średnia, „Wysoka" – wysoka
Średnia	
Wysoki	
START	Uruchom program
STOP	Zatrzymaj program
MODE	Przełączanie między programami:
TIME	Dostosowywanie czasu trwania treningu (maksymalnie 15 minut)
SPEED „^"	Zwiększanie treningu
SPEED „ᵛ"	Zmniejszanie treningu

Ustawiając tryb przyciskiem MODE, możesz wybrać:

- tryb manualny oznaczony jako „88", w którym można dowolnie ustawić czas i intensywność treningu
- tryb automatyczny oznaczony jako „P0, P1, ..., P10"

4.4.2. Tabela intensywności trybów automatycznych (program/czas [min])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Określanie BMI:

- Naciśnij przycisk „MODE” i wybierz „01” dla mężczyzny lub „02” dla kobiety.
- Wyświetli się „01-020-00”. 01 oznacza wejście do programu BMI, „020” oznacza wiek. Naciśnięcie „SPEED ^/ᵛ” dostosowuje wyświetlaną wartość do wieku użytkownika. Następnie naciśnij „TIME”, aby potwierdzić.
- Następnie dostosuj swój wzrost i wagę. Domyślne wartości wzrostu i wagi to 1,70 m i 70 kg. Naciśnięcie „SPEED ^/ᵛ“ dostosuje wyświetlane wartości do Twojego wzrostu i wagi. Następnie naciśnij „TIME”, aby potwierdzić.
- Po wprowadzeniu danych połóż dłonie na obu czujnikach urządzenia. Wskaźnik BMI zostanie wyświetlony w ciągu 5 sekund.
- Głośnik: Podłącz odtwarzacz za pomocą dedykowanego kabla (np. kabla jack-jack).

4.5. Czyszczenie i konserwacja

4.5.1. Instrukcje ogólne

a) Zawsze odłączaj urządzenie od zasilania przed czyszczeniem.

b) Do czyszczenia powierzchni używaj wyłącznie nieżrących środków czyszczących.

c) Po wyczyszczeniu urządzenia wszystkie części powinny być całkowicie wysuszone przed ponownym użyciem.

d) Przechowuj urządzenie w suchym, chłodnym miejscu, z dala od wilgoci i bezpośredniego światła słonecznego.

e) Nie spryskuj urządzenia strumieniem wody ani nie zanurzaj go w wodzie.

f) Nie dopuść do przedostania się wody do wnętrza urządzenia przez otwory wentylacyjne w obudowie.

g) Urządzenie należy regularnie sprawdzać pod kątem sprawności technicznej i ewentualnych uszkodzeń.

h) Do czyszczenia należy używać miękkiej ściereczki.

i) Czyść urządzenie po każdym użyciu.

4.5.2. Utylizacja zużytych urządzeń

Nie wyrzucaj tego urządzenia do miejskich systemów odpadów. Przekaż je do punktu recyklingu i zbiórki urządzeń elektrycznych. Sprawdź symbol na produkcie, instrukcji obsługi i opakowaniu. Tworzywa sztuczne użyte do budowy urządzenia nadają się do recyklingu zgodnie z ich oznaczeniami. Decydując się na recykling, wnosisz znaczący wkład w ochronę środowiska.

Skontaktuj się z lokalnymi władzami, aby uzyskać informacje o lokalnym punkcie recyklingu.

⚠

Tato uživatelská příručka byla přeložena pomocí strojového překladu. Vynaložili jsme veškeré úsilí, abychom zajistili přesnost překladu, ale upozorňujeme, že automatické překlady nejsou dokonalé a nenahrazují lidské překladatele. Oficiální verze uživatelské příručky je v angličtině. Jakékoli rozdíly mezi přeloženou verzí a originální angličtinou nejsou právně závazné. Máte-li jakékoli dotazy ohledně přesnosti překladu, obraťte se na anglickou verzi, která je oficiální referencí. Další jazykové verze jsou k dispozici na vyžádání prostřednictvím info@expondo.com.

1. Technické údaje

Tabulka 1: Technické údaje produktu

Popis parametru	Hodnota parametru
Název výrobku	VIBRAČNÍ PLOŠINA
Model	GR-MG39
Jmenovité napětí [V~]/ Frekvence [Hz]	230/50
Jmenovitý výkon[W]	500
Maximum load [kg]	120
Amplituda [mm]	12
Vibrace [počet/min]	105-722
Dimensions [mm]	730x680x1180

2. Všeobecný popis

Uživatelská příručka je navržena tak, aby vám pomohla s bezpečným a bezproblémovým používáním zařízení. Produkt je navržen a vyroben v souladu s přísnými technickými zásadami používání s použitím nejmodernějších technologií a komponentů. Kromě toho je vyráběn v souladu s nejpřísnějšími normami kvality.

NEPOUŽÍVEJTE ZAŘÍZENÍ, POKUD JSTE SI POZORNĚ NEPŘEČETLI A NEPOROZUMĚLI TUTO UŽIVATELSKOU PŘÍRUČKU.

Abyste prodloužili životnost zařízení a zajistili bezproblémový provoz, používejte jej v souladu s touto uživatelskou příručkou a pravidelně provádějte údržbu. Technické údaje a specifikace v této uživatelské příručce jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo na změny související se zlepšením kvality. Zařízení je navrženo tak, aby minimalizovalo rizika emisí hluku s ohledem na technologický pokrok a možnosti snížení hluku.

2.1. Legenda

Ikona	Popis zařízení
CE	Výrobek splňuje příslušné bezpečnostní normy.

	Před použitím si přečtěte pokyny.
	Výrobek musí být recyklován.
	**VAROVÁNÍ!** nebo **POZOR!** nebo **PAMATUJTE!** Platí pro danou situaci. (obecné výstražné znamení)
	POZOR! Varování před úrazem elektrickým proudem!



NEZAPOMEŇTE! VÝKRESY V TÉTO PŘÍRUČCE SLOUŽÍ POUZE PRO ILUSTRAČNÍ ÚČELY A V NĚKTERÝCH DETAILECH SE MOHOU LIŠIT OD SKUTEČNÉHO PRODUKTU.

3. Bezpečnost při používání



POZOR! PŘEČTE SI VŠECHNY VÝSTRAHY, KTERÉ SE TÝKAJÍ BEZPEČNOSTI, A TAKÉ VŠECHNY NÁVODY. NEDODRŽENÍ VAROVÁNÍ A POKYNŮ MŮŽE VÉST K ÚRAZU ELEKTRICKÝM PROUDEM, POŽÁRU A/NEBO VÁŽNÉMU ZRANĚNÍ, ČI DOKONCE SMRTI.

Pojmy „zařízení“ nebo „výrobek“ se ve varováních a pokynech používají k označení: Vibrační plošina

3.1. Elektrická bezpečnost

a) Zástrčka musí pasovat do zásuvky. Zástrčku v žádném případě nijak neupravujte. Použití originálních zástrček a odpovídajících zásuvek snižuje riziko úrazu elektrickým proudem.

b) Nedotýkejte se uzemněných prvků, jako jsou potrubí, topení, kotle a ledničky. Zvýšené riziko úrazu elektrickým proudem hrozí, pokud je uzemněné zařízení vystaveno dešti, přijde do přímého kontaktu s mokrým povrchem nebo je provozováno ve vlhkém prostředí. Vniknutí vody do zařízení zvyšuje riziko poškození zařízení a úrazu elektrickým proudem.

c) Nedotýkejte se zařízení mokrýma nebo vlhkýma rukama.

d) Používejte kabel pouze k určenému účelu. Nikdy jej nepoužívejte k přenášení zařízení ani k vytahování zástrčky ze zásuvky. Udržujte kabel mimo dosah zdrojů tepla, oleje, ostrých hran nebo pohyblivých částí. Poškozené nebo zamotané kabely zvyšují riziko úrazu elektrickým proudem.

e) Pokud se nelze vyhnout používání zařízení ve vlhkém prostředí, měl by být použit proudový chránič (RCD). Použití proudového chrániče snižuje riziko úrazu elektrickým proudem.

3.2. Bezpečnost na pracovišti

a) Ujistěte se, že pracoviště je čisté a dobře osvětlené. Nepořádek nebo špatně osvětlené pracoviště může vést k nehodám. Snažte se myslet dopředu, pozorovat, co se děje, a při práci se zařízením používejte zdravý rozum.

b) b) Pokud zjistíte poškození nebo nepravidelný provoz, okamžitě zařízení vypněte a bez prodlení to nahlaste nadřízenému.

c) c) V případě jakýchkoli pochybností o správném fungování zařízení se obraťte na servisní podporu výrobce.

d) d) Zařízení smí opravovat pouze servisní středisko výrobce. Nepokoušejte se o žádné opravy sami!

e) e) V případě požáru použijte k uhašení práškový nebo oxid uhličitý (CO2) hasicí přístroj (určený pro použití na elektrických zařízeních pod napětím).

f) f) Zařízení používejte v dobře větraném prostoru.

g) g) Pravidelně kontrolujte stav bezpečnostních štítků. Pokud jsou štítky nečitelné, je nutné je vyměnit.

h) h) Uschovejte si tento návod k použití pro budoucí použití. Pokud je toto zařízení předáno třetí straně, musí být návod k obsluze předán spolu s ním.



ZAPAMATUJTE SI! PŘI POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ CHRAŇTE DĚTI A OSTATNÍ KOLEMJDOUCÍ.

3.3. Osobní bezpečnost

a) Nepoužívejte zařízení, jste-li unavení, nemocní nebo pod vlivem alkoholu, omamných látek nebo léků, které mohou výrazně ovlivnit schopnost zařízení obsluhovat.

b) Zařízení není určeno k manipulaci osobami (včetně dětí) s omezenými mentálními a smyslovými funkcemi nebo osobami bez odpovídajících zkušeností a/nebo znalostí, pokud nejsou pod dohledem osoby odpovědné za jejich bezpečnost nebo pokud neobdržely pokyny k obsluze zařízení.

c) Při práci se zařízením používejte zdravý rozum a buďte ostražití. Dočasná ztráta soustředění při používání zařízení může vést k vážným zraněním.

d) Abyste zabránili náhodnému zapnutí zařízení, ujistěte se, že je před připojením ke zdroji napájení vypínač v poloze VYPNUTO.

e) e) Nepřeceňujte své schopnosti. Při používání zařízení udržujte rovnováhu a zůstaňte vždy stabilní. Tím zajistíte lepší kontrolu nad zařízením v neočekávaných situacích.

f) f) Nenoste volné oblečení ani šperky. Vlasy, oblečení a rukavice udržujte v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí. Volné oblečení, šperky nebo dlouhé vlasy se mohou zachytit o pohyblivé části.

g) Zařízení není hračka. Děti musí být pod dohledem, aby si s ním nehrály.

3.4. Bezpečné používání zařízení

a) Je nutné se přesvědčit, zda je kolo na zařízení umístěno stabilně. Používejte vhodné nástroje pro daný úkol. Správně vybrané zařízení bude lépe a bezpečněji vykonávat úkol, pro který bylo navrženo.

b) Nepoužívejte zařízení, pokud vypínač ZAP/VYP nefunguje správně (nezapíná a nevypíná zařízení). Zařízení, která nelze zapnout a vypnout pomocí vypínače ON/OFF, jsou nebezpečná, neměla by být provozována a musí být opravena.

c) Před jakýmkoli nastavením, výměnou příslušenství nebo před odložením zařízení se ujistěte, že je zástrčka odpojena od zásuvky. Tato opatření sníží riziko náhodného zapnutí zařízení.

d) Pokud zařízení nepoužíváte, skladujte jej na bezpečném místě mimo dosah dětí a osob, které nejsou s ním obeznámeny a nepřečetly si uživatelskou příručku. Zařízení může v rukou nezkušených uživatelů představovat nebezpečí.

e) Udržujte zařízení v bezvadném technickém stavu. Před každým použitím zkontrolujte, zda nedošlo k obecnému poškození, a zejména zkontrolujte, zda nejsou díly nebo prvky prasklé a zda nejsou v něm jiné stavy, které by mohly ovlivnit bezpečný provoz zařízení. Pokud zjistíte poškození, před použitím odevzdejte zařízení k opravě.

f) Uchovávejte zařízení mimo dosah dětí.

g) Opravy nebo údržbu zařízení by měly provádět kvalifikované osoby pouze s použitím originálních náhradních dílů. Tím bude zajištěno bezpečné používání.

h) Aby byla zajištěna provozní integrita zařízení, neodstraňujte ochranné kryty namontované z výroby a nepovolujte žádné šrouby.

i) Při přepravě a manipulaci se zařízením mezi skladem a místem určení dodržujte zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci pro ruční přepravu platné v zemi, kde bude zařízení používáno.

j) Během práce zařízení nepřemisťujte, neupravujte ani neotáčejte.

k) Nenechávejte toto zařízení bez dozoru, pokud je v provozu.

l) Zařízení není hračka. Čištění a údržbu nesmí provádět děti bez dozoru dospělé osoby.

m) m) Nepřetěžujte zařízení. Překročení maximální povolené hmotnosti uživatele může výrobek poškodit.

n) Zařízení uložte mimo dosah dětí a zvířat.

o) Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem, abyste zjistili, zda neexistují nějaké zdravotní kontraindikace.

p) Před zahájením používání zařízení se vždy zahřejte.

q) Pokud během tréninku pocítíte nepříjemné příznaky, jako je bolest na hrudi, závratě, dušnost atd., měli byste trénink okamžitě ukončit a poraďte se s lékařem.

r) Zařízení umístěte na stabilní, suchý a rovný povrch a dbejte na to, aby kolem něj zůstal minimální prostor 0,5 m.

s) Nedoporučuje se používat přístroj bez předchozí konzultace s lékařem:

- osobám s kontraindikacemi od lékaře nebo nemocným,
- ženám v průběhu menstruace nebo těhotenství,
- osobám se závažnými onemocněními,
- osoby trpící onemocněními, jako je hypertenze, srdeční choroby, ateroskleróza a trombóza mozkových žil,
- osoby trpící osteoporózou,
- osoby s kardiostimulátorem nebo jiným implantovaným zdravotnickým prostředkem.

t) Nepoužívejte zařízení hodinu před jídlem nebo hodinu po jídle, mohlo by dojít k nežádoucím účinkům.

u) UPOZORNĚNÍ Po sestavení zařízení je nutné odstranit ochrannou fólii.

v) Chraňte zařízení před vlhkostí a prachem.

w) Před použitím se poraďte s lékařem, zejména pokud máte zdravotní problémy nebo je vám více než 35 let.

x) Neskákejte na plošinu, mohlo by dojít k poškození zařízení.

y) Zařízení může používat pouze jedna osoba najednou.

z) Přestaňte cvičit, když se cítíte unavení nebo vyčerpaní.

aa) Při prvním použití zařízení postupně zvyšujte intenzitu vibrací a dobu cvičení.

bb) Začněte zařízení na nejnižší rychlosti a poté rychlost postupně zvyšujte.

cc) Během cvičení nejezte a nepijte.

dd) Necvičte, když máte hlad.

ee) Před a po tréninku pijte dostatek vody.

ff) Doporučuje se používat zařízení 2 nebo 3krát denně. Častější používání je povoleno, ale délka tréninku by neměla překročit 10–15 minut.

gg) Umístěte zařízení na stabilní, rovný povrch s dostatečnou ochranou podlahy nebo koberce, aby nedošlo k jeho poškození.



POZOR! NAVZDORY BEZPEČNÉ KONSTRUKCI ZAŘÍZENÍ A JEHO OCHRANNÝM PRVKŮM A I PŘES POUŽITÍ DALŠÍCH PRVKŮ CHRÁNÍCÍCH OBSLUHU EXISTUJE PŘI JEHO POUŽÍVÁNÍ STÁLE MÍRNÉ RIZIKO NEHODY NEBO ZRANĚNÍ. PŘI POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ BUĎTE OSTRAŽITÍ A POUŽÍVEJTE ZDRAVÝ ROZUM.

4. Zásady používání

Zařízení je určeno k procvičování různých svalových skupin díky vibracím, které generuje, a vhodným cvikům.

Výrobek je určen pouze pro domácí použití!

Uživatel je odpovědný za jakékoli škody vzniklé v důsledku neurčeného použití zařízení.

4.1. Popis zařízení



1. Ovládací panel
2. Senzor
3. Pravá rukojeť
4. Levá rukojeť
5. Nosný sloupek
6. Napínací lano
7. Vibrační plošina
8. Kryt
9. Nastavitelné nožičky
10. Zásuvka
11. Přepínač „I/O



A. Displej MODE

B. Displej CAL/BMI

C. Displej SPEED

D. Displej TIME

E. Tlačítko 300S

F. Tlačítko 500S

G. Tlačítko 900S

H. Tlačítko LOW

I. Tlačítko MIDDLE

J. Tlačítko HIGH

K. Tlačítko MODE

L. Tlačítko SPEED „^

M. Tlačítko STOP

N. Tlačítko START

O. Tlačítko SPEED „ˇ

P. Tlačítko TIME

4.2. Příprava k použití

4.2.1. Umístění spotřebiče

Zařízení by mělo být vždy používáno na rovném, stabilním, čistém, nehořlavém a suchém povrchu a mimo dosah dětí a osob s omezenými mentálními a smyslovými funkcemi. Zařízení umístěte tak, abyste měli vždy přístup k síťové zástrčce. Napájecí kabel připojený k spotřebiči musí být řádně uzemněn a odpovídat technickým údajům na štítku výrobku.

4.3. Sestavení zařízení

Všechny šrouby jsou v zařízení upevněny, aby se předešlo chybám při jejich pozdějším použití. Před instalací prvku je nutné je vyšroubovat.

1. Položte základnu plošiny na rovný povrch. Protáhněte dlouhý drát středem nosného sloupku a připojte jej k základovému drátu. Větší konektor drátu by měl být nahoře.





2. Zasuňte nosný sloupek do základny plošiny a poté jej upevněte dodanými šrouby. Připevněte 2 spodní trubky rukojeti k základně plošiny a utáhněte.





3. Umístěte horní části rukojetí na spodní trubky rukojeti. Sešroubujte je k sobě. Upevněte horní část levé a pravé rukojeti 2 šrouby v nosném sloupku.





4. Připojte vodiče z nosného sloupku k vodičům z ovládacího panelu. Umístěte ovládací panel na nosný sloupek tak, aby vodiče vedly uvnitř sloupku.





Přišroubujte ovládací panel k nosnému sloupku nejprve utažením středového šroubu a nakonec bočních šroubů. Otočte držák nápojů do nosného sloupku.




4.4. Použití zařízení

a) Připojte napájecí kabel k zadní straně zařízení.

b) Zapojte kabel do elektrické zásuvky.

c) Zapněte tlačítko napájení na zadní straně zařízení (poloha „I“ - Zapnuto).

d) Postavte se na vibrační plošinu s nohama rozkročenýma na šířku ramen a mírně pokrčenými koleny.

e) Nastavte vybraný tréninkový program a spusťte cvičení.

4.4.1. Popis tlačítek

900S	Vyberte dobu trvání tréninku
600s	
300s	
Nízká	Vyberte intenzitu tréninku: „Nízká“ – nízká, „Střední“ – střední, „Vysoká“ – vysoká
Střední	
Vysoký	
START	Spuštění programu
STOP	Zastavení programu
MODE	Přepínání mezi programy:
TIME	Dosažení doby trvání tréninku (maximálně 15 minut)
SPEED „^”	Zvětšení intenzity tréninku
SPEED „ᵛ”	Změna intenzity tréninku

Nastavením režimu tlačítkem MODE si můžete zvolit:

- manuální režim označený jako „88”, ve kterém je možné volně nastavit dobu a intenzitu tréninku
- automatický režim označený jako „P0, P1, ..., P10”

4.4.2. Tabulka intenzity automatických režimů (program/čas [min])

čas: min / program	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Stanovení BMI:

- Stiskněte tlačítko „MODE” a vyberte „01” pro muže nebo „02” pro ženu.

- Zobrazí se „01-020-00”. 01 znamená vstup do programu BMI, „020“ znamená věk. Stisknutím „SPEED ^/ˇ“ upravíte zobrazenou hodnotu podle věku uživatele. Poté stiskněte „TIME“ pro potvrzení.
- Poté upravte svou výšku a hmotnost. Výchozí výška a hmotnost jsou 1,70 m a 70 kg. Stisknutím tlačítka „SPEED ^/ˇ“ upravíte zobrazené hodnoty podle své výšky a hmotnosti. Poté stiskněte tlačítko „TIME“ pro potvrzení.
- Po zadání údajů položte ruce na oba senzory zařízení. BMI se zobrazí do 5 sekund.
- Reproduktor: Připojte přehrávač pomocí určeného kabelu (např. kabelu jack-to-jack).

4.5. ČISTĚNÍ A ÚDRŽBA

4.5.1. Obecné pokyny

a) Před čištěním zařízení vždy odpojte ze zásuvky.

b) K čištění povrchu používejte pouze nekorozivní čisticí prostředky.

c) Po vyčištění zařízení by měly být všechny jeho části před opětovným použitím zcela vysušeny.

d) Přístroj skladujte na suchém a chladném místě, mimo dosah vlhkosti a přímého slunečního záření.

e) Nestříkejte na zařízení proudem vody ani jej neponořujte do vody.

f) Nedovolte, aby se do zařízení dostala voda větracími otvory v krytu zařízení.

g) Zařízení je nutné pravidelně kontrolovat, aby se ověřila jeho technická účinnost a odhalila případná poškození.

h) K čistění používejte měkký hadřík.

i) Po každém použití zařízení očistěte.

4.5.2. Likvidace použitých zařízení

Toto zařízení nevhazujte do systémů komunálního odpadu. Odevzdejte jej ve sběrném dvoru pro elektrické a elektrospotřebiče. Zkontrolujte symbol na výrobku, v návodu k obsluze a na obalu. Plasty použité k výrobě zařízení lze recyklovat v souladu s jejich označením. Volbou recyklace významně přispíváte k ochraně našeho životního prostředí.

Informace o místním recyklačním zařízení vám sdělí místní úřady.

⚠

Ce manuel d'utilisation a été traduit à l'aide d'un outil de traduction automatique. Nous avons tout mis en œuvre pour garantir l'exactitude de la traduction, mais veuillez noter que les traductions automatiques ne sont pas parfaites et ne sont pas destinées à remplacer les traducteurs humains. La version officielle du manuel d'utilisation est en anglais. Les différences entre la version traduite et la version originale en anglais n'ont aucune valeur juridique. Si vous avez des questions concernant l'exactitude de la traduction, veuillez vous référer à la version anglaise, qui fait foi. D'autres versions linguistiques sont disponibles sur demande à l'adresse info@expondo.com.

1. Caractéristiques techniques

Tableau 1 : Caractéristiques techniques du produit

Description du paramètre	Valeur du paramètre
Nom de produit	PLATEFORME VIBRANTE
Modèle	GR-MG39
Tension nominale [V~] / Fréquence [Hz]	230/50
Puissance nominale [W]	500
Maximum load [kg]	120
Amplitude [mm]	12
Vibrations[nombre/min]	105-722
Dimensions [mm]	730x680x1180

2. Description générale

Le manuel d'utilisation est conçu pour faciliter une utilisation sûre et sans problème de l'appareil. Le produit est conçu et fabriqué conformément à des règles d'utilisation techniques strictes, utilisant des technologies et des composants de pointe. De plus, il est produit conformément aux normes de qualité les plus strictes.

N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL SI VOUS N'AVEZ PAS LU ET COMPRIS ATTENTIVEMENT CE MANUEL D'UTILISATION.

Pour prolonger la durée de vie de l'appareil et garantir son bon fonctionnement, utilisez-le conformément à ce manuel d'utilisation et effectuez régulièrement les opérations d'entretien. Les caractéristiques techniques et les spécifications de ce manuel sont à jour. Le fabricant se réserve le droit d'apporter des modifications liées à l'amélioration de la qualité. L'appareil est conçu pour minimiser les risques d'émissions sonores, en tenant compte des progrès technologiques et des possibilités de réduction du bruit.

2.1. Légende

Icône	Description de l'appareil

	Le produit est conforme aux normes de sécurité en vigueur.
	Lire les instructions avant utilisation.
	Le produit doit être recyclé.
	**AVERTISSEMENT !** ou **ATTENTION !** ou **N'OUBLIEZ PAS !** Applicable à la situation donnée. (Avertissement général)
	ATTENTION ! Risque d'électrocution !



N'OUBLIEZ PAS ! LES ILLUSTRATIONS DE CE MANUEL SONT DONNÉES À TITRE INDICATIF UNIQUEMENT ET PEUVENT DIFFÉRER DU PRODUIT RÉEL.

3. Consignes de sécurité



ATTENTION ! LIRE TOUS LES AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ ET TOUTES LES INSTRUCTIONS. LE NON-RESPECT DES AVERTISSEMENTS ET DES INSTRUCTIONS PEUT ENTRAÎNER UNE ÉLECTROCUTION, UN INCENDIE ET/OU DES BLESSURES GRAVES, VOIRE MORTELLES.

Les termes « appareil » ou « produit » sont utilisés dans les avertissements et les instructions pour désigner : la plateforme vibrante

3.1. Sécurité électrique

a) La fiche doit être compatible avec la prise murale. Ne pas modifier la fiche de quelque manière que ce soit. L'utilisation de fiches et de prises d'origine et compatibles réduit le risque de choc électrique.

b) Évitez de toucher les éléments mis à la terre tels que les tuyaux, les radiateurs, les chaudières et les réfrigérants. Le risque de choc électrique est accru si l'appareil mis à la terre est exposé à la pluie, entre en contact direct avec une surface humide ou fonctionne dans un environnement humide. L'infiltration d'eau dans l'appareil augmente le risque de dommages matériels et de choc électrique.

c) Ne pas toucher à l'appareil avec des mains mouillées ou humides.

d) Utilisez le câble uniquement pour l'usage auquel il est destiné. Ne jamais l'utiliser pour transporter l'appareil ou pour débrancher la prise. Tenez le câble éloigné des sources de chaleur, de l'huile, des arêtes vives ou des pièces mobiles. Les câbles endommagés ou emmêlés augmentent le risque de choc électrique.

e) Si l'utilisation de l'appareil dans un environnement humide ne peut être évitée, un dispositif différentiel résiduel (DDR) doit être installé. L'utilisation d'un disjoncteur différentiel réduit le risque de choc électrique.

3.2. Sécurité au travail

a) Veillez à ce que le lieu de travail soit propre et bien éclairé. Un lieu de travail désordonné ou mal éclairé peut entraîner des accidents. Essayez d'anticiper, d'observer ce qui se passe et de faire preuve de bon sens lorsque vous utilisez l'appareil.

b) b) Si vous constatez des dommages ou un fonctionnement anormal, éteignez immédiatement l'appareil et signalez-le sans délai à un superviseur.

c) c) En cas de doute sur le bon fonctionnement de l'appareil, contactez le service d'assistance du fabricant.

d) d) Seul le centre de service du fabricant peut réparer l'appareil. N'essayez aucune réparation vous-même !

e) e) En cas d'incendie, utilisez un extincteur à poudre ou à dioxyde de carbone (CO2) (un extincteur destiné à être utilisé sur des appareils électriques sous tension) pour l'éteindre.

f) f) Utilisez l'appareil dans un espace bien ventilé.

g) g) Vérifier régulièrement l'état des étiquettes de sécurité. Si les étiquettes sont illisibles, elles doivent être remplacées.

h) h) Veuillez conserver ce manuel pour consultation ultérieure. Si cet appareil est cédé à un tiers, le manuel d'utilisation doit l'accompagner.



IMPORTANT ! LORS DE L'UTILISATION DE CET APPAREIL, PROTÉGEZ LES ENFANTS ET LES AUTRES PERSONNES PRÉSENTES.

3.3. Sécurité personnelle

a) N'utilisez pas l'appareil si vous êtes fatigué, malade ou sous l'influence de l'alcool, de stupéfiants ou de médicaments susceptibles d'altérer considérablement votre capacité à utiliser l'appareil.

b) Cet appareil n'est pas conçu pour être manipulé par des personnes (y compris les enfants) ayant des fonctions mentales et sensorielles limitées ou par des personnes n'ayant pas l'expérience et/ou les connaissances nécessaires, à moins qu'elles ne soient supervisées par une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles n'aient reçu des instructions sur la façon d'utiliser l'appareil.

c) Lorsque vous utilisez cet appareil, faites preuve de bon sens et restez vigilant. Une perte de concentration temporaire lors de l'utilisation de l'appareil peut entraîner des blessures graves.

d) Pour éviter que l'appareil ne s'allume accidentellement, assurez-vous que le bouton marche/arrêt est en position OFF avant de le brancher à une source d'alimentation.

e) e) Ne surestimez pas vos capacités. Lors de l'utilisation de l'appareil, gardez votre équilibre et restez stable en permanence. Cela permettra un meilleur contrôle de l'appareil dans les situations imprévues.

f) f) Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux. Tenez vos cheveux, vos vêtements et vos gants éloignés des pièces mobiles. Les vêtements amples, les bijoux ou les cheveux longs peuvent se coincer dans les pièces mobiles.

g) Cet appareil n'est pas un jouet. Les enfants doivent être surveillés afin d'éviter tout contact avec l'appareil.

3.4. Utilisation en toute sécurité

a) Assurez-vous que la roue est installée de maniere stable. Utilisez les outils appropriés à la tâche à accomplir. Un appareil correctement choisi fonctionnera mieux et en toute sécurité.

b) N'utilisez pas l'appareil si le bouton marche/arrêt ne fonctionne pas correctement (n'allume ni n'éteint l'appareil). Les appareils qui ne peuvent pas être allumés et éteints à l'aide de l'interrupteur marche/arrêt sont dangereux, ne doivent pas être utilisés et doivent être réparés.

c) Assurez-vous que la prise est débranchée avant toute opération de réglage, de remplacement d'accessoire ou avant de ranger l'appareil. Ces précautions réduiront le risque d'activation accidentelle.

d) Lorsqu'il n'est pas utilisé, rangez l'appareil dans un endroit sûr, hors de portée des enfants et des personnes non familiarisées avec son fonctionnement et n'ayant pas lu le manuel d'utilisation. L'appareil peut présenter un danger entre les mains d'utilisateurs inexpérimentés.

e) Maintenez l'appareil en parfait état de fonctionnement. Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de dommages généraux et en particulier la présence de pièces ou d'éléments fissurés, ainsi que tout autre élément susceptible d'affecter la sécurité de fonctionnement de l'appareil. En cas de dommage, confiez l'appareil à un réparateur avant toute utilisation.

f) Conservez-le hors de portée des enfants.

g) Toute réparation ou maintenance doit être effectuée par un personnel qualifié, avec des pièces détachées d'origine uniquement. Ceci garantit une utilisation en toute sécurité.

h) Pour garantir l'intégrité fonctionnelle de l'appareil, ne retirez pas les protections installées en usine et ne desserrez aucune vis.

i) Lors du transport et de la manutention de l'appareil entre l'entrepôt et sa destination, respectez les principes de santé et de sécurité au travail relatifs aux opérations de transport manuel en vigueur dans le pays où l'appareil sera utilisé.

j) Ne déplacez pas, ne réglez pas et ne faites pas pivoter l'appareil pendant son utilisation.

k) Ne laissez pas cet appareil sans surveillance lorsqu'il est en marche.

l) Cet appareil n'est pas un jouet. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans la surveillance d'un adulte.

m) m) Ne surchargez pas l'appareil. Le dépassement du poids maximal autorisé pour l'utilisateur peut endommager le produit.

n) Stocker le produit hors de la portée des enfants et des animaux.

o) Avant de commencer l'entraînement, consultez un médecin afin de vérifier s'il existe des contre-indications médicales.

p) Faites toujours un échauffement avant de commencer à utiliser l'appareil.

q) Si vous ressentez des symptômes inquiétants tels que des douleurs thoraciques, des vertiges, un essoufflement, etc. pendant l'entraînement, vous devez immédiatement l'interrompre et consulter un médecin.

r) Placez l'appareil sur une surface stable, sèche et plane, en veillant à maintenir un espace minimum de 0,5 m autour de l'appareil.

s) Il est déconseillé d'utiliser cet appareil sans consultation préalable d'un médecin.

- personnes présentant des contre-indications prescrites par le médecin ou se sentant malades,
- les femmes pendant leurs menstruations ou leur grossesse,
- les personnes atteintes de maladies graves,
- personnes souffrant d'hypertension, de maladies cardiaques, d'athérosclérose, de thrombose veineuse cérébrale,
- d'ostéoporose,
- ou porteuses d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre dispositif médical implanté.

t) N'utilisez pas l'appareil une heure avant ou une heure après un repas, car cela pourrait entraîner des effets indésirables.

u) REMARQUE IMPORTANTE : Retirez le film protecteur après l'assemblage de l'appareil.

v) Conservez l'appareil à l'abri de l'humidité et de la poussière.

w) Consultez un médecin avant utilisation, surtout si vous avez des problèmes de santé ou si vous avez plus de 35 ans.

x) Ne sautez pas sur la plateforme, cela pourrait endommager l'appareil.

y) Une seule personne à la fois peut utiliser l'appareil.

z) Arrêtez l'exercice dès que vous vous sentez fatigué(e).

aa) Lors de la première utilisation, augmentez progressivement l'intensité des vibrations et la durée de l'exercice.

bb) Commencez par la vitesse la plus faible, puis augmentez-la progressivement.

cc) Ne mangez ni ne buvez pendant l'exercice.

dd) Ne faites pas d'exercice si vous avez faim.

ee) Buvez beaucoup d'eau avant et après l'entraînement.

ff) Il est recommandé d'utiliser l'appareil 2 ou 3 fois par jour. Une utilisation plus fréquente est possible, mais la durée de l'entraînement ne doit pas excéder 10 à 15 minutes.

gg) Placez l'appareil sur une surface stable et plane, en protégeant correctement le sol ou la moquette afin d'éviter tout dommage.

ATTENTION ! MALGRÉ LA CONCEPTION SÉCURISÉE DE L'APPAREIL ET SES DISPOSITIFS DE PROTECTION, ET MALGRÉ L'UTILISATION D'ÉLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES PROTÉGEANT L'UTILISATEUR, UN LÉGER RISQUE D'ACCIDENT OU DE BLESSURE SUBSISTE LORS DE SON UTILISATION. RESTEZ VIGILANT ET FAITES PREUVE DE BON SENS.

4. Règles d'utilisation

Cet appareil est conçu pour entraîner différents groupes musculaires grâce aux vibrations qu'il génère et à des exercices adaptés.

Le produit est destiné à un usage domestique uniquement !

L'utilisateur est responsable de tout dommage résultant d'une utilisation non conforme de l'appareil.

4.1. Description de l'appareil



1. Panneau de commande
2. Capteur
3. Poignée droite
4. Poignée gauche
5. Colonne de support

6. Cordon d'étirement

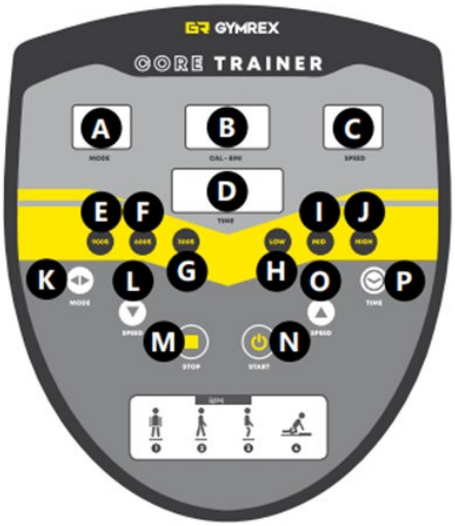
7. Plateforme vibrante

8. Boîtier

9. Pieds réglables

10. Prise d'alimentation

11. Interrupteur « E/S



A. Affichage MODE

B. Affichage CAL/IMC

C. Affichage VITESSE

D. Affichage TEMPS

E. Bouton 300 s

F. Bouton 500 s

G. Bouton 900 s

H. Bouton BAS

I. Bouton MOYEN

J. Bouton HAUT

K. Bouton MODE

L. Bouton VITESSE « ^

M. Bouton ARRÊT

N. Bouton DÉMARRER

O. Bouton VITESSE « ˅

P. Bouton TEMPS

4.2. Préparation à l'utilisation

4.2.1. Emplacement de l'appareil

L'appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane, stable, propre, ignifugée et sèche, et hors de portée des enfants et des personnes ayant des limitations mentales ou sensorielles. Placez l'appareil de manière à toujours avoir accès à la prise d'alimentation. Le cordon d'alimentation raccordé à l'appareil doit être correctement mis à la terre et correspondre aux caractéristiques techniques figurant sur l'étiquette du produit.

4.3. Assemblage de l'appareil

Toutes les vis sont fixées à l'appareil afin d'éviter toute erreur lors de leur utilisation ultérieure. Avant d'installer l'élément, il faut les dévisser.

1. Posez la base de la plateforme sur une surface plane. Faites passer le long fil au centre de la colonne de support et connectez-le au fil de base. Le connecteur le plus gros doit être placé en haut.



2. Glissez la colonne de support dans la base de la plateforme, puis fixez-la à l'aide des vis fournies. Fixez les 2 tubes inférieurs des poignées à la base de la plateforme et serrez-les.



3. Placez les parties supérieures des poignées sur les tubes inférieurs des poignées. Visser ensemble. Fixez le haut des poignées gauche et droite avec 2 vis dans la colonne de support.



4. Connectez les fils de la colonne de support aux fils du panneau de commande. Placez le panneau de commande sur la colonne de support en faisant passer les câbles à l'intérieur de la colonne.



Fixez le panneau de commande à la colonne de support en serrant d'abord la vis centrale, puis les vis latérales. Transformez le porte-gobelet en colonne de support.




4.4. Utilisation de l'appareil

a) Branchez le câble d'alimentation à l'arrière de l'appareil.

b) Branchez le câble dans une prise électrique.

c) Allumez le bouton d'alimentation situé à l'arrière de l'appareil (« I » - position Marche).

d) Tenez-vous debout sur la plateforme vibrante, les jambes écartées à la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis.

e) Sélectionnez le programme d'entraînement choisi, puis commencez les exercices.

4.4.1. Description des boutons

900S	Sélectionnez la durée de l'entraînement
années 600	
années 300	
Faible	Sélectionnez l'intensité de votre entraînement : « Faible » – faible, « Moyenne » – moyenne, « Élevée » – élevée
Milieu	
Aigu	
COMMENCER	Démarrer le programme
ARRÊT	Arrêtez le programme
MODE	Passer d'un programme à l'autre :
TIME	Dostosowywanie czasu trwania treningu (maximum 15 minutes)
VITESSE"	Entraînements intensifs
VITESSE"	Entraînements intensifs

En sélectionnant le mode à l'aide du bouton MODE, vous pouvez choisir :

- Le mode manuel, indiqué par le symbole « 88 », permet de régler librement la durée et l'intensité de l'entraînement.
- mode automatique marqué « P0, P1, ..., P10 »

4.4.2. Tableau d'intensité des modes automatiques (programme/temps [min])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PO	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Détermination de l'IMC :

- Appuyez sur le bouton « MODE » et sélectionnez « 01 » pour un homme ou « 02 » pour une femme.
- « 01-020-00 » s'affichera. 01 signifie entrée dans le programme IMC, « 020 » signifie âge. Appuyer sur « VITESSE ^/ᵛ » ajuste la valeur affichée à l'âge de l'utilisateur. Appuyez ensuite sur « TEMPS » pour confirmer.
- Ensuite, ajustez votre taille et votre poids. La taille et le poids par défaut sont respectivement de 1,70 m et 70 kg. Appuyer sur « VITESSE ^/ᵛ » ajuste les valeurs affichées à votre taille et à votre poids. Appuyez ensuite sur « TEMPS » pour confirmer.
- Placez vos mains sur les deux capteurs de l'appareil après avoir saisi les données. L'IMC s'affichera dans les 5 secondes.
- Haut-parleur : Connectez le lecteur à l'aide d'un câble dédié (par exemple, un câble jack-à-jack).

4.5. Nettoyage et entretien

4.5.1. Instructions générales

a) Débranchez toujours l'appareil avant de le nettoyer.

b) Utilisez uniquement des nettoyants non corrosifs pour nettoyer la surface.

c) Après le nettoyage de l'appareil, toutes les pièces doivent être parfaitement séchées avant toute nouvelle utilisation.

d) Conservez l'appareil dans un endroit sec et frais, à l'abri de l'humidité et de la lumière directe du soleil.

e) Ne pas vaporiser l'appareil avec un jet d'eau ni l'immerger dans l'eau.

f) Ne laissez pas d'eau pénétrer dans l'appareil par les orifices de ventilation de son boîtier.

g) L'appareil doit être inspecté régulièrement afin de vérifier son bon fonctionnement et de détecter tout dommage.

h) Nettoyez uniquement avec un chiffon doux.

i) Nettoyez-le après chaque utilisation.

4.5.2. Mise au rebut des appareils usagés

ne jetez pas cet appareil avec les ordures ménagères. Déposez-le dans un point de collecte des déchets électriques et électroniques. Vérifiez le symbole figurant sur le produit, le mode d'emploi et l'emballage. Les plastiques utilisés pour la fabrication de l'appareil sont recyclables conformément aux indications figurant sur leur emballage. En choisissant de recycler, vous contribuez activement à la protection de l'environnement.

Contactez votre mairie pour connaître les points de collecte les plus proches.

⚠

Questo Manuale Utente è stato tradotto utilizzando la traduzione automatica. Abbiamo fatto ogni sforzo per garantire l'accuratezza della traduzione, ma si prega di notare che le traduzioni automatiche non sono perfette e non intendono sostituire i traduttori umani. La versione ufficiale del Manuale Utente è in inglese. Eventuali differenze tra la versione tradotta e l'originale inglese non sono legalmente vincolanti. In caso di dubbi sull'accuratezza della traduzione, fare riferimento alla versione inglese, che è il riferimento ufficiale. Altre versioni linguistiche sono disponibili su richiesta tramite info@expondo.com.

1. Dati tecnici

Tabella 1: Dati tecnici del prodotto

Descrizione del parametro	Valore del parametro
Nome del prodotto	PIATTAFORMA VIBRANTE
Modello	GR-MG39
Tensione nominale [V~]/ Frequenza [Hz]	230/50
Potenza nominale [W]	500
Maximum load [kg]	120
Ampiezza [mm]	12
Vibrazioni [numero/min]	105-722
Dimensions [mm]	730x680x1180

2. Descrizione generale

Il manuale utente è progettato per aiutare nell'uso sicuro e senza problemi del dispositivo. Il prodotto è progettato e realizzato secondo rigorosi principi di utilizzo tecnici, utilizzando tecnologie e componenti all'avanguardia. Inoltre, è prodotto in conformità con i più rigorosi standard di qualità.

NON UTILIZZARE IL DISPOSITIVO SE NON SI È LETTO E COMPRESO ATTENTAMENTE IL PRESENTE MANUALE D'USO.

Per aumentare la durata del dispositivo e garantirne un funzionamento senza problemi, utilizzarlo in conformità con il presente manuale utente ed eseguire regolarmente interventi di manutenzione. I dati tecnici e le specifiche contenute nel presente manuale utente sono aggiornati. Il produttore si riserva il diritto di apportare modifiche per migliorare la qualità. Il dispositivo è progettato per ridurre al minimo i rischi di emissione acustica, tenendo conto del progresso tecnologico e delle opportunità di riduzione del rumore.

2.1. Legenda

Icona	Descrizione del dispositivo

	Il prodotto soddisfa gli standard di sicurezza pertinenti.
	Leggere le istruzioni prima dell'uso.
	Il prodotto deve essere riciclato.
	**AVVERTENZA!** o **ATTENZIONE!** o **RICORDA!** Applicabile alla situazione specifica. (segnale di avvertimento generale)
	ATTENZIONE! Avvertenza: rischio di scossa elettrica!



ATTENZIONE! I DISEGNI PRESENTI IN QUESTO MANUALE SONO SOLO A SCOPO ILLUSTRATIVO E IN ALCUNI DETTAGLI POTREBBERO DIFFERIRE DAL PRODOTTO REALE.

3. Sicurezza d'uso



ATTENZIONE! LEGGERE TUTTE LE AVVERTENZE RELATIVE ALLA SICUREZZA E TUTTE LE ISTRUZIONI. LA MANCATA OSSERVANZA DELLE AVVERTENZE E DELLE ISTRUZIONI PUÒ CAUSARE SCOSSE ELETTRICHE, INCENDI E/O LESIONI GRAVI O PERSINO LA MORTE.

I termini "dispositivo" o "prodotto" vengono utilizzati nelle avvertenze e nelle istruzioni per fare riferimento a: Piattaforma vibrante

3.1. Sicurezza elettrica

a) La spina deve essere adatta alla presa. Non modificare la spina in alcun modo. L'utilizzo di spine originali e prese adatte riduce il rischio di scosse elettriche.

b) Evitare di toccare elementi con messa a terra come tubi, riscaldatori, caldaie e apparecchi contenenti refrigerante. Il rischio di scosse elettriche aumenta se il dispositivo con messa a terra è esposto alla pioggia, entra in contatto diretto con una superficie bagnata o funziona in un ambiente umido. L'ingresso di acqua nel dispositivo aumenta il rischio di danni al dispositivo e di scosse elettriche.

c) Non toccare il dispositivo con mani bagnate o umide.

d) Utilizzare il cavo solo per l'uso previsto. Non utilizzarlo mai per trasportare il dispositivo o per staccare la spina da una presa. Tenere il cavo lontano da fonti di calore, olio, bordi taglienti o parti in movimento. Cavi danneggiati o aggrovigliati aumentano il rischio di scosse elettriche.

e) Se non è possibile evitare l'utilizzo del dispositivo in un ambiente umido, è necessario installare un interruttore differenziale (RCD). L'uso di un RCD riduce il rischio di scosse elettriche.

3.2. Sicurezza sul posto di lavoro

a) Assicurarsi che il luogo di lavoro sia pulito e ben illuminato. Un luogo di lavoro disordinato o scarsamente illuminato può causare incidenti. Cercare di prevedere, osservare cosa sta succedendo e usare il buon senso quando si lavora con il dispositivo.

b) b) Se si rilevano danni o un funzionamento irregolare, spegnere immediatamente il dispositivo e segnalarlo immediatamente a un supervisore.

c) c) In caso di dubbi sul corretto funzionamento del dispositivo, contattare il servizio di assistenza del produttore.

d) d) Solo il centro di assistenza del produttore può riparare il dispositivo. Non tentare di effettuare riparazioni in modo indipendente!

e) e) In caso di incendio, utilizzare un estintore a polvere o ad anidride carbonica (CO2) (adatto per l'uso su dispositivi elettrici sotto tensione) per spegnerlo.

f) f) Utilizzare il dispositivo in un luogo ben ventilato.

g) g) Controllare regolarmente le condizioni delle etichette di sicurezza. Se le etichette sono illeggibili, devono essere sostituite.

h) h) Conservare il presente manuale per riferimento futuro. Se il dispositivo viene ceduto a terzi, il manuale deve essere consegnato insieme ad esso.



RICORDATI! QUANDO SI UTILIZZA IL DISPOSITIVO, PROTEGGERE I BAMBINI E GLI ALTRI ASTANTI.

3.3. Sicurezza personale

a) Non utilizzare il dispositivo quando si è stanchi, malati o sotto l'effetto di alcol, narcotici o farmaci che possono compromettere significativamente la capacità di utilizzare il dispositivo.

b) Il dispositivo non è progettato per essere utilizzato da persone (bambini inclusi) con funzioni mentali e sensoriali limitate o da persone prive di esperienza e/o conoscenze pertinenti, a meno che non siano supervisionate da una persona responsabile della loro sicurezza o abbiano ricevuto istruzioni su come utilizzare il dispositivo.

c) Quando si lavora con il dispositivo, usare il buon senso e rimanere vigili. Una temporanea perdita di concentrazione durante l'utilizzo del dispositivo può causare gravi lesioni.

d) Per evitare che il dispositivo si accenda accidentalmente, assicurarsi che l'interruttore di accensione/spegnimento sia in posizione OFF prima di collegarlo a una fonte di alimentazione.

e) e) Non sopravvalutare le proprie capacità. Durante l'utilizzo del dispositivo, mantenere l'equilibrio e rimanere sempre stabili. Ciò garantirà un migliore controllo del dispositivo in situazioni impreviste.

f) f) Non indossare abiti larghi o gioielli. Tenere capelli, vestiti e guanti lontani dalle parti in movimento. Abiti larghi, gioielli o capelli lunghi potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento.

g) Il dispositivo non è un giocattolo. I bambini devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con il dispositivo.

3.4. Uso sicuro del dispositivo

a) Assicurarsi che la ruota sia posizionata in modo stabile. Utilizzare gli utensili appropriati per il compito da svolgere. Un dispositivo correttamente selezionato eseguirà il compito per cui è stato progettato in modo migliore e più sicuro.

b) Non utilizzare il dispositivo se l'interruttore di accensione/spegnimento non funziona correttamente (non accende e spegne il dispositivo). I dispositivi che non possono essere accesi e spenti tramite l'interruttore ON/OFF sono pericolosi, non devono essere utilizzati e devono essere riparati.

c) Assicurarsi che la spina sia scollegata dalla presa di corrente prima di tentare qualsiasi regolazione, sostituzione di accessori o prima di riporre il dispositivo. Tali precauzioni ridurranno il rischio di attivazione accidentale del dispositivo.

d) Quando non in uso, conservare in un luogo sicuro, lontano dalla portata dei bambini e delle persone che non hanno familiarità con il dispositivo e che non hanno letto il manuale d'uso. Il dispositivo può rappresentare un pericolo nelle mani di utenti inesperti.

e) Mantenere il dispositivo in perfette condizioni tecniche. Prima di ogni utilizzo, verificare la presenza di danni generali e, in particolare, di parti o elementi rotti e di qualsiasi altra condizione che possa compromettere il funzionamento sicuro del dispositivo. Se si riscontrano danni, consegnare il dispositivo per la riparazione prima dell'uso.

f) Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini.

g) La riparazione o la manutenzione del dispositivo devono essere eseguite da personale qualificato, utilizzando esclusivamente ricambi originali. Ciò garantirà un utilizzo sicuro.

h) Per garantire l'integrità funzionale del dispositivo, non rimuovere le protezioni montate in fabbrica e non allentare alcuna vite.

i) Durante il trasporto e la movimentazione del dispositivo tra il magazzino e la destinazione, osservare i principi di salute e sicurezza sul lavoro per le operazioni di trasporto manuale in vigore nel paese in cui il dispositivo verrà utilizzato.

j) Non spostare, regolare o ruotare il dispositivo durante il lavoro.

k) Non lasciare questo apparecchio incustodito durante l'uso.

l) Il dispositivo non è un giocattolo. La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.

m) m) Non sovraccaricare il dispositivo. Il superamento del peso massimo consentito dell'utente può danneggiare il prodotto.

n) Tenere il dispositivo lontano dalla portata dei bambini e degli animali.

o) Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare eventuali controindicazioni per la salute.

p) Eseguire sempre un riscaldamento prima di iniziare a utilizzare il dispositivo.

q) In caso di sintomi fastidiosi come dolore al petto, vertigini, respiro corto, ecc. durante l'allenamento, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

r) Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana, assicurandosi di mantenere uno spazio minimo di 0,5 m intorno al dispositivo.

s) Si sconsiglia l'uso del dispositivo senza previa consultazione del medico da parte di:

- persone con controindicazioni mediche o che si sentono male,
- donne in periodo mestruale o in gravidanza,
- persone con gravi malattie,
- Persone affette da patologie quali ipertensione, cardiopatie, aterosclerosi e trombosi venosa cerebrale,
- persone affette da osteoporosi,
- persone con pacemaker o altri dispositivi medici impiantati.

t) Non utilizzare il dispositivo un'ora prima o un'ora dopo un pasto poiché potrebbero verificarsi effetti indesiderati.

u) NOTA BENE: la pellicola protettiva deve essere rimossa dopo il montaggio del dispositivo.

v) Tenere il dispositivo lontano da umidità e polvere.

w) Consultare un medico prima dell'uso, soprattutto in caso di problemi di salute o di età superiore ai 35 anni.

x) Non saltare sulla piattaforma, poiché ciò potrebbe danneggiare il dispositivo.

y) Il dispositivo può essere utilizzato da una sola persona alla volta.

z) Interrompere l'allenamento quando ci si sente stanchi o esausti.

aa) Durante il primo utilizzo del dispositivo, aumentare gradualmente l'intensità delle vibrazioni e la durata dell'allenamento.

bb) Avviare il dispositivo alla velocità più bassa e quindi aumentare gradualmente la velocità.

cc) Non mangiare né bere durante l'allenamento.

dd) Non allenarsi quando si ha fame.

ee) Bere molta acqua prima e dopo l'allenamento.

ff) Si consiglia di utilizzare il dispositivo 2 o 3 volte al giorno. È consentito un uso più frequente, ma la durata dell'allenamento non deve superare i 10-15 minuti.

gg) Posizionare il dispositivo su una superficie stabile e piana, con un'adeguata protezione per il pavimento o la moquette, per evitare danni.

ATTENZIONE! NONOSTANTE LA PROGETTAZIONE SICURA DEL DISPOSITIVO E LE SUE CARATTERISTICHE DI PROTEZIONE, E NONOSTANTE L'USO DI ELEMENTI AGGIUNTIVI PER LA PROTEZIONE DELL'OPERATORE, SUSSISTE COMUNQUE UN LEGGERO RISCHIO DI INCIDENTI O LESIONI DURANTE L'UTILIZZO DEL DISPOSITIVO. PRESTARE ATTENZIONE E USARE IL BUON SENSO DURANTE L'USO DEL DISPOSITIVO.

4. Principi di utilizzo

Il dispositivo è progettato per allenare diversi gruppi muscolari grazie all'uso delle vibrazioni che genera e di esercizi appropriati.

Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico!

L'utente è responsabile per eventuali danni derivanti da un uso improprio del dispositivo.

4.1. Descrizione del dispositivo



1. Pannello di controllo
2. Sensore
3. Impugnatura destra
4. Impugnatura sinistra
5. Colonna di supporto
6. Linea di stretching

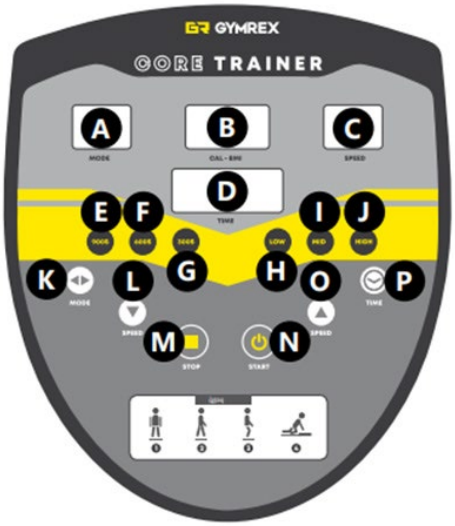
7. Piattaforma vibrante

8. Alloggiamento

9. Piedini regolabili

10. Presa di corrente

11. Interruttore "I/O



A. Display MODE

B. Display CAL/BMI

C. Display SPEED

D. Display TIME

E. Pulsante 300S

F. Pulsante 500S

G. Pulsante 900S

H. Pulsante LOW

I. Pulsante MIDDLE

J. Pulsante HIGH

K. Pulsante MODE

L. Pulsante SPEED "^

M. Pulsante STOP

N. Pulsante START

O. Pulsante SPEED "ᵛ

P. Pulsante TIME

4.2. Preparazione all'uso

4.2.1. Posizionamento dell'apparecchio

Il dispositivo deve essere sempre utilizzato su una superficie piana, stabile, pulita, ignifuga e asciutta, e fuori dalla portata dei bambini e delle persone con funzioni mentali e sensoriali ridotte. Posizionare il dispositivo in modo da avere sempre accesso alla spina di alimentazione. Il cavo di alimentazione collegato all'apparecchio deve essere correttamente messo a terra e corrispondere ai dettagli tecnici sull'etichetta del prodotto.

4.3. Assemblaggio del dispositivo

Tutte le viti sono fissate al dispositivo per evitare errori nel loro utilizzo successivo. Prima di installare l'elemento, è necessario svitarle.

1. Posizionare la base della piattaforma su una superficie piana. Far passare il cavo lungo attraverso il centro della colonna di supporto e collegarlo al cavo della base. Il connettore del cavo più grande deve essere in alto.



2. Far scorrere la colonna di supporto nella base della piattaforma e fissarla con le viti fornite. Fissare i 2 tubi inferiori delle maniglie alla base della piattaforma e serrare.



3. Posizionare le parti superiori delle maniglie sui tubi inferiori delle maniglie. Avvitare insieme. Fissare la parte superiore delle maniglie sinistra e destra con 2 viti nella colonna di supporto.



4. Collegare i cavi della colonna di supporto ai cavi del pannello di controllo. Posizionare il pannello di controllo sulla colonna di supporto con i cavi che corrono all'interno della colonna.



Avvitare il pannello di controllo alla colonna di supporto serrando prima la vite centrale e infine le viti laterali. Ruotare il portabevande nella colonna di supporto.




4.4. Utilizzo del dispositivo

a) Collegare il cavo di alimentazione al retro del dispositivo.

b) Inserire il cavo in una presa elettrica.

c) Accendere il pulsante di accensione sul retro del dispositivo (posizione "I"-On).

d) Posizionarsi sulla piattaforma vibrante con le gambe distanziate alla larghezza delle spalle e le ginocchia leggermente piegate.

e) Impostare il programma di allenamento selezionato, avviare gli esercizi.

4.4.1. Descrizione dei pulsanti

900S	Selezionare la durata dell'allenamento
600s	
300s	
Basso	Selezionare l'intensità dell'allenamento: "Basso" - basso, "Medio" - medio, "Alto" - alto
Medio	
Alto	
START	Avviare il programma
STOP	Arresto del programma
MODALITÀ	Cambio programma:
TIME	Dostosowywanie czasu trwania treningu (maksymalnie 15 minut)
VELOCITÀ „^”	Zwiększanie intensywności treningu
VELOCITÀ „v”	Zmniejszanie intensywności treningu

Impostando la modalità con il pulsante MODE, è possibile scegliere:

- modalità manuale contrassegnata da „88”, in cui è possibile impostare liberamente il tempo e l'intensità dell'allenamento
- modalità automatica contrassegnata da „P0, P1, ..., P10”

4.4.2. Tabella dell'intensità delle modalità automatiche (programma/tempo [min])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PO	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Determinazione dell'IMC:

- premere il pulsante „MODE” e selezionare „01” per un uomo o „02” per una donna.
- Verrà visualizzato „01-020-00“. 01 significa ingresso nel programma IMC, „020“ significa età. Premendo "SPEED ^/ᵛ" si adatta il valore visualizzato all'età dell'utente. Quindi premere "TIME" per confermare.
- Quindi, regolare altezza e peso. L'altezza e il peso predefiniti sono 1,70 m e 70 kg. Premendo "SPEED ^/ᵛ" si adattano i valori visualizzati all'altezza e al peso. Quindi premere "TIME" per confermare.
- Posizionare le mani su entrambi i sensori del dispositivo dopo aver inserito i dati. L'IMC verrà visualizzato entro 5 secondi.
- Altoparlante: collegare il lettore utilizzando un cavo dedicato (ad esempio, cavo jack-jack).

4.5. Pulizia e manutenzione

4.5.1. Istruzioni generali

a) Scollegare sempre il dispositivo prima di pulirlo.

b) Utilizzare solo detergenti non corrosivi per pulire la superficie.

c) Dopo aver pulito il dispositivo, asciugare completamente tutte le parti prima di utilizzarlo nuovamente.

d) Conservare l'unità in un luogo asciutto e fresco, al riparo dall'umidità e dall'esposizione diretta alla luce solare.

e) Non spruzzare il dispositivo con un getto d'acqua o immergerlo in acqua.

f) Non lasciare che l'acqua penetri all'interno del dispositivo attraverso le aperture di ventilazione presenti nell'alloggiamento.

g) Il dispositivo deve essere ispezionato regolarmente per verificarne l'efficienza tecnica e individuare eventuali danni.

h) Per la pulizia utilizzare un panno morbido.

i) Pulire il dispositivo dopo ogni utilizzo.

4.5.2. Smaltimento dei dispositivi usati

Non smaltire questo dispositivo nei sistemi di raccolta dei rifiuti urbani. Consegnarlo a un punto di raccolta e riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Controllare il simbolo sul prodotto, sul manuale di istruzioni e sulla confezione. Le materie plastiche utilizzate per costruire il dispositivo possono essere riciclate in conformità con le relative indicazioni. Scegliendo di riciclare, si contribuisce in modo significativo alla tutela del nostro ambiente.

Contattare le autorità locali per informazioni sul centro di riciclaggio locale.

⚠

Ez a felhasználói kézikönyv gépi fordítással készült. Mindent megtettünk a fordítás pontosságának biztosítása érdekében, de kérjük, vegye figyelembe, hogy az automatikus fordítások nem tökéletesek, és nem helyettesítik az emberi fordítókat. A felhasználói kézikönyv hivatalos verziója angol nyelven készült. A lefordított és az eredeti angol nyelvű változat közötti eltérések jogilag nem kötelező érvényűek. Ha bármilyen kérdése van a fordítás pontosságával kapcsolatban, kérjük, tekintse meg az angol nyelvű verziót, amely a hivatalos referencia. További nyelvi verziók kérésre elérhetők az info@expondo.com címen.

1. Műszaki adatok

1. táblázat: A termék műszaki adatai

Paraméter leírása	Paraméter értéke
Precíziós mérleg	VIBRÁCIÓS PLATFORM
Modell	GR-MG39
Névleges feszültség [V~]/ Frekvencia [Hz]	230/50
Névleges teljesítmény [W]	500
Maximum load [kg]	120
Amplitúdó [mm]	12
Rezgések [szám/perc]	105-722
Dimensions [mm]	730x680x1180

2. Általános leírás

A felhasználói kézikönyv célja, hogy segítse a készülék biztonságos és problémamentes használatát. A terméket szigorú műszaki irányelveknek megfelelően, a legmodernebb technológiák és alkatrészek felhasználásával, valamint az üzemeltetés szabályainak megfelelően tervezték és gyártották. Ezenkívül a legszigorúbb minőségi szabványoknak megfelelően gyártják.

NE HASZNÁLJA A KÉSZÜLÉKET, HACSAK ALAPOSAN NEM OLVASTA EL ÉS MEGÉRTETTE EZT A FELHASZNÁLÓI ÚTMUTATÓT.

A készülék élettartamának növelése és a problémamentes működés biztosítása érdekében a jelen felhasználói kézikönyvnek megfelelően használja, és rendszeresen végezzen karbantartási feladatokat. A jelen felhasználói kézikönyvben található műszaki adatok és specifikációk naprakészek. A gyártó fenntartja a jogot a minőségfejlesztéssel kapcsolatos változtatásokra. A készüléket úgy tervezték, hogy a zajkibocsátási kockázatokat minimálisra csökkentse, figyelembe véve a technológiai fejlődést és a zajcsökkentési lehetőségeket.

2.1. Jelmagyarázat

Ikon	A készülék leírása

	A termék megfelel a vonatkozó biztonsági szabványoknak.
	Használat előtt olvassa el az utasításokat.
	A terméket újra kell hasznosítani.
	**FIGYELMEZTETÉS!** vagy **VIGYÁZAT!** vagy **NE FELEDJE!** Az adott helyzetre vonatkozik. (általános figyelmeztető jelzés)
	FIGYELEM! Áramütés veszélye!



NE FELEDJE! A KÉZIKÖNYVBEN TALÁLHATÓ RAJZOK CSAK ILLUSZTRÁCIÓK, ÉS EGYES RÉSZLETEKBEN ELTÉRHETNEK A TÉNYLEGES TERMÉKTŐL.

3. Használati biztonság



FIGYELEM! OLVASSON EL MINDEN BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉST ÉS ÚTMUTATÓT! A FIGYELMEZTETÉSEK ÉS UTASÍTÁSOK BE NEM TARTÁSA ÁRAMÜTÉST, TÜZET ÉS/VAGY SÚLYOS SÉRÜLÉST, SŐT HALÁLT IS OKOZHAT.

A figyelmeztetésekben és utasításokban az "eszköz" vagy a "termék" kifejezések a következőkre vonatkoznak: Vibrációs platform

3.1. Elektromosságra vonatkozó biztonsági szabályok

a) A dugónak illeszkednie kell a konnektorba. A villásdugót semmilyen módon ne módosítsa. Az eredeti dugók és a hozzá illő aljzatok használata csökkenti az áramütés kockázatát.

b) Kerülje a földelt elemek, például csövek, fűtőtestek, kazánok és hűtőszekrények érintését. Fokozott áramütés veszélye áll fenn, ha a földelt készülék esőnek van kitéve, közvetlenül érintkezik nedves felülettel, vagy nedves környezetben működik. A készülékbe jutó víz növeli a készülék károsodásának és az áramütés kockázatát.

c) Ne érintse meg a készüléket vizes vagy nedves kézzel!

d) A kábelt csak rendeltetésszerűen használja. Soha ne használja a készülék hordozására vagy a csatlakozó kihúzására a konnektorból. Tartsa távol a kábelt hőforrásoktól, olajtól, éles szélektől vagy mozgó alkatrészektől. A sérült vagy összegubancolódott kábelek növelik az áramütés kockázatát.

e) Ha a készülék nedves környezetben való használata nem kerülhető el, akkor maradékáram-védőkapcsolót (RCD) kell alkalmazni. Az RCD használata csökkenti az áramütés kockázatát.

3.2. Munkahelyre vonatkozó biztonsági szabályok

a) Győződjön meg arról, hogy a munkahely tiszta és jól megvilágított. A rendetlen vagy rosszul megvilágított munkahely balesetekhez vezethet. Próbáljon meg előre gondolkodni, figyelje meg, mi történik, és használja a józan eszét a készülékkel való munka során.

b) b) Ha sérülést vagy rendellenes működést észlel, azonnal kapcsolja ki a készüléket, és haladéktalanul jelentse azt a felettesének.

c) c) Ha kétségei vannak a készülék megfelelő működésével kapcsolatban, forduljon a gyártó ügyfélszolgálatához.

d) d) A készüléket csak a gyártó szervizpontja javíthatja. Ne kíséreljen meg saját kezűleg javítani!

e) e) Tűz esetén por- vagy szén-dioxid (CO2) tűzoltó készülékkel (olyannal, amelyet élő elektromos készülékekhez terveztek) oltsa el.

f) f) A készüléket jól szellőző helyen használja.

g) g) Rendszeresen ellenőrizze a biztonsági címkék állapotát. Ha a címkék olvashatatlanok, ki kell cserélni őket.

h) h) Kérjük, őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából. Ha a készüléket harmadik félnek adja tovább, a kézikönyvet is át kell adni vele együtt.



NE FELEDJE! A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA SORÁN VÉDJE A GYERMEKEKET ÉS MÁS SZEMLÉLŐKET.

3.3. Személyekre vonatkozó biztonsági szabályok

a) Ne használja a készüléket fáradtan, betegen, illetve alkohol, kábítószer vagy gyógyszer hatása alatt, amely jelentősen ronthatja a készülék kezelési képességét.

b) A készüléket nem úgy tervezték, hogy korlátozott mentális és érzékszervi funkciókkal rendelkező személyek (beleértve a gyermekeket is), illetve olyan személyek kezeljék, akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és/vagy ismeretekkel, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli őket, vagy ha utasításokat kaptak a készülék kezelésére vonatkozóan.

c) A készülékkel való munka során használja a józan eszét és legyen éber. A készülék használata közbeni átmeneti koncentrációvesztés súlyos sérülésekhez vezethet.

d) A készülék véletlen bekapcsolásának elkerülése érdekében győződjön meg arról, hogy a be-/kikapcsoló KI állásban van, mielőtt csatlakoztatja az áramforráshoz.

e) e) Ne becsülje túl a képességeit. A készülék használata során őrizze meg az egyensúlyát, és mindig maradjon stabil. Ez biztosítja a készülék jobb irányítását váratlan helyzetekben.

f) f) Ne viseljen bő ruházatot vagy ékszert. Tartsa távol a haját, ruháit és kesztyűit a mozgó alkatrészektől. A bő ruházat, ékszerek vagy hosszú haj beakadhat a mozgó alkatrészekbe.

g) A készülék nem játék. A gyermekeket felügyelni kell, hogy ne játsszanak a készülékkel.

3.4. Biztonságos eszközhasználat

a) Ne terhelje túl a berendezést! Használja a megfelelő eszközöket az adott feladathoz. Egy megfelelően kiválasztott eszköz jobban és biztonságosabban fogja ellátni a tervezett feladatát.

b) Ne használja a készüléket, ha a be-/kikapcsoló nem működik megfelelően (nem kapcsolja be és ki a készüléket). Azok a készülékek, amelyek nem kapcsolhatók be és ki az ON/OFF kapcsolóval, veszélyesek, nem szabad működtetni őket, és meg kell javíttatni.

c) Mielőtt bármilyen beállítást végezne, tartozékokat cserélne, vagy félretenné a készüléket, győződjön meg arról, hogy a csatlakozódugó ki van húzva a konnektorból. Az ilyen óvintézkedések csökkentik a készülék véletlen bekapcsolásának kockázatát.

d) Használaton kívül biztonságos helyen tárolja, gyermekektől és olyan személyektől elzárva, akik nem ismerik a készüléket és nem olvasták el a használati útmutatót. A készülék veszélyt jelenthet tapasztalatlan felhasználók kezében.

e) Tartsa a készüléket kifogástalan műszaki állapotban. Minden használat előtt ellenőrizze az általános sérüléseket, különösen a repedt alkatrészeket vagy elemeket, valamint minden olyan körülményt, amely befolyásolhatja a készülék biztonságos működését. Ha sérülést észlel, használat előtt adja át a készüléket javításra.

f) Tartsa a készüléket gyermekektől elzárva.

g) A készülék javítását vagy karbantartását szakképzett személyeknek kell elvégezniük, kizárólag eredeti alkatrészek felhasználásával. Ez biztosítja a biztonságos használatot.

h) A készülék működőképességének biztosítása érdekében ne távolítsa el a gyárilag felszerelt védőburkolatokat, és ne lazítsa meg a csavarokat.

i) A készülék raktár és célállomás közötti szállításakor és kezelésekor tartsa be a kézi szállításra vonatkozó munkavédelmi elveket, amelyek abban az országban érvényesek, ahol a készüléket használni fogják.

j) Munka közben ne mozgassa, ne állítsa be és ne forgassa a készüléket.

k) Használat közben ne hagyja felügyelet nélkül a készüléket.

l) A készülék nem játék. A tisztítást és karbantartást gyermekek felnőtt felügyelete nélkül nem végezhetik.

m) m) Ne terhelje túl a készüléket. A maximálisan megengedett felhasználói súly túllépése károsíthatja a terméket.

n) Tartsa távol a készüléket gyermekektől és háziállatoktól!

o) Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy tisztázza, vannak-e egészségügyi ellenjavallatok.

p) A készülék használata előtt mindig melegítsen be.

q) Ha edzés közben kellemetlen tüneteket tapasztal, például mellkasi fájdalmat, szédülést, légszomjat stb., azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.

r) Helyezze a készüléket stabil, száraz és sík felületre, ügyelve arra, hogy legalább 0,5 m szabad hely maradjon a készülék körül.

s) A készülék használata előzetes orvosi konzultáció nélkül nem ajánlott:

- olyan személyek számára, akiknél orvosi ellenjavallatok vannak, vagy akik rosszul érzik magukat,
- menstruáló vagy terhes nőknek,
- súlyos betegségben szenvedőknek,
- olyan betegségekben szenvedők, mint a magas vérnyomás, a szívbetegség, az ateroszklerózis és az agyi vénás trombózis,
- csontritkulásban szenvedők,
- pacemakerrel vagy más beültetett orvostechnikai eszközzel élők.

t) Ne használja a készüléket étkezés előtt vagy után egy órával, mivel nemkívánatos hatások léphetnek fel.

u) FIGYELEM A készülék összeszerelése után a védőfóliát el kell távolítani.

v) Tartsa távol a készüléket a nedvességtől és a portól.

w) Használat előtt konzultáljon orvosával, különösen, ha egészségügyi problémái vannak, vagy 35 év feletti.

x) Ne ugorjon a platformra, mert károsíthatja a készüléket.

y) Egyszerre csak egy személy használhatja a készüléket.

z) Hagyja abba az edzést, ha fáradtnak vagy kimerültnek érzi magát.

aa) A készülék első használata során fokozatosan növelje a rezgések intenzitását és a gyakorlatok időtartamát.

bb) Indítsa el a készüléket a legalacsonyabb sebességen, majd fokozatosan növelje a sebességet.

cc) Ne egyen és ne igyon edzés közben.

dd) Ne sportolj, ha éhes vagy.

ee) Igyál sok vizet edzés előtt és után.

ff) A készülék napi 2 vagy 3 alkalommal történő használata ajánlott. Gyakoribb használat is megengedett, de az edzés hossza nem haladhatja meg a 10-15 percet.

gg) Helyezze a készüléket stabil, sík felületre, megfelelő padló- vagy szőnyegvédelemmel a sérülések elkerülése érdekében.



FIGYELEM! A KÉSZÜLÉK BIZTONSÁGOS KIALAKÍTÁSA ÉS VÉDŐFUNKCIÓI, VALAMINT A KEZELŐT VÉDŐ KIEGÉSZÍTŐ ELEMEK HASZNÁLATA ELLENÉRE IS FENNÁLL A BALESET VAGY SÉRÜLÉS KIS VESZÉLYE A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA SORÁN. LEGYEN FIGYELMES, ÉS HASZNÁLJA A JÓZAN ESZÉT A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA SORÁN.

4. Üzemeltetés szabályainak útmutatója

A készülék a rezgések és a megfelelő gyakorlatok segítségével különböző izomcsoportok edzésére szolgál.

A termék kizárólag otthoni használatra készült!

A felhasználó felelős a készülék nem rendeltetésszerű használatából eredő károkért.

4.1. A készülék leírása



1. Kezelőpanel
2. Érzékelő
3. Jobb fogantyú
4. Bal fogantyú
5. Támasztóoszlop
6. Nyújtókötél
7. Vibrációs platform
8. Ház
9. Állítható lábak
10. Tápcsatlakozó
11. „I/O” kapcsoló



A. Kijelző MODE

B. Kijelző CAL/BMI

C. Kijelző SPEED

D. Kijelző TIME

E. 300S gomb

F. 500S gomb

G. 900S gomb

H. LOW gomb

I. MIDDLE gomb

J. HIGH gomb

K. MODE gomb

L. SPEED “^” gomb

M. STOP gomb

N. START gomb

O. SPEED “ᵛ” gomb

P. TIME gomb

4.2. Használat előtti előkészítés

4.2.1. A készülék helye

A készüléket mindig sík, stabil, tiszta, tűzálló és száraz felületen kell használni, gyermekek és korlátozott szellemi és érzékszervi képességekkel rendelkező személyek elől elzárva. A készüléket úgy helyezze el, hogy a hálózati csatlakozó mindig elérhető legyen. A készülékhez csatlakoztatott tápkábelnek megfelelően földeltnek kell lennie, és meg kell felelnie a termék címkéjén található műszaki adatoknak.

4.3. A készülék összeszerelése

A későbbi használat során előforduló hibák elkerülése érdekében minden csavar rögzítve van a készülékben. Az elem beszerelése előtt ki kell csavarni őket.

1. Fektesse a platform alapját sík felületre. Fűzze át a hosszú vezetéket a tartóoszlop közepén, és csatlakoztassa az alapvezetékhez. A nagyobb vezetékcsatlakozónak felül kell lennie.



2. Csúsztassa a tartóoszlopot a platform aljába, majd rögzítse a mellékelt csavarokkal. Rögzítse a 2 alsó fogantyúcsövet a platform alapjához, és húzza meg.



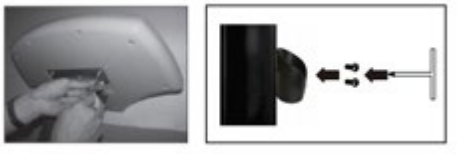
3. Helyezze a fogantyúk felső részét az alsó fogantyúcsövekre. Csavarozza össze. Rögzítse a bal és jobb fogantyú tetejét 2 csavarral a tartóoszlopban.



4. Csatlakoztassa a tartóoszlop vezetékeit a kezelőpanel vezetékeihez. Helyezze a kezelőpanelt a tartóoszlopra úgy, hogy a vezetékek az oszlop belsejében legyenek.



Csavarozza a kezelőpanelt a tartóoszlophoz először a középső csavart, majd végül az oldalsó csavarokat meghúzva. Fordítsa a pohártartót a tartóoszlopba.



4.4. A készülék használata

a) Csatlakoztassa a tápkábelt a készülék hátuljához.

b) Dugja be a kábelt egy elektromos aljzatba.

c) Kapcsolja be a készülék hátulján található bekapcsológombot („I“ - Be állás).

d) Álljon a vibráló platformon vállszélességben terpeszben, enyhén behajlított térdekkel.

e) Állítsa be a kiválasztott edzésprogramot, indítsa el a gyakorlatokat.

4.4.1. A gombok leírása

900S	Válassza ki az edzés időtartamát
600s	
300s	
Alacsony	Válassza ki az edzés intenzitását: „Alacsony” – alacsony, „Közepes” – közepes, „Magas” – magas
Közepes	
Magas	
START	Indítsa el a programot
STOP	Leállítsa a programot
MODE	Váltás a programok között:
TIME	Dostosowywanie czasu trwania treningu (maximális 15 perc)
SEBESSÉG „^”	Zwiększanie intensywności treningu
SEBESSÉG „˅”	Zmniejszanie intensywności treningu

A MODE gombbal beállíthatja az üzemmódot, és a következőket teheti:

- „88”-as jelzésű manuális mód, amelyben szabadon beállítható az edzés ideje és intenzitása
- „P0, P1, ..., P10” jelzésű automatikus üzemmód

4.4.2. Automatikus üzemmódok intenzitási táblázata (program/idő [perc])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. A BMI meghatározása:

- Nyomja meg a „MODE” gombot, és válassza a „01”-et férfi vagy a „02”-t nő esetén.

- „01-020-00” jelenik meg. A 01 a BMI programba való belépést, a „020” az életkort jelenti. A „SPEED ^/ᵛ” megnyomásával a kijelzett érték a felhasználó életkorához igazítható. Ezután nyomja meg az „IDŐ” gombot a megerősítéshez.
- Ezután igazítsd be a magasságodat és a súlyodat. Az alapértelmezett magasság és súly 1,70 m és 70 kg. A „SPEED ^/ᵛ” gomb megnyomásával a kijelzett értékek a magassághoz és a súlyhoz igazíthatók. Ezután nyomja meg az „IDŐ” gombot a megerősítéshez.
- Miután bevitte az adatokat, helyezze a kezét a készülék mindkét érzékelőjére. A BMI 5 másodpercen belül megjelenik.
- Hangszóró: Csatlakoztassa a lejátszót egy erre a célra szolgáló kábellel (pl. jack-jack kábellel).

4.5. Tisztítás és karbantartás

4.5.1. Általános utasítások

a) Tisztítás előtt mindig húzza ki a készüléket a konnektorból.

b) Kizárólag nem korrozív tisztítószereket használjon a felület tisztításához.

c) A készülék tisztítása után az összes alkatrészt teljesen meg kell szárítani, mielőtt újra használná.

d) A készüléket száraz, hűvös, nedvességtől és közvetlen napfénytől védett helyen tárolja.

e) Ne permetezze a készüléket vízsugárral, és ne merítse vízbe.

f) Ne engedje, hogy víz jusson a készülék belsejébe a készülékház szellőzőnyílásain keresztül.

g) A készüléket rendszeresen ellenőrizni kell a műszaki hatékonyságának ellenőrzése és az esetleges sérülések észlelése érdekében.

h) A tisztításhoz puha rongyot vagy szivacsot kell használni.

i) Minden használat után tisztítsa meg a készüléket.

4.5.2. Használt eszközök ártalmatlanítása

Ne dobja ezt a készüléket a kommunális hulladékgyűjtő rendszerbe. Adja le elektromos és elektromos készülékek újrahasznosítására és gyűjtőhelyén. Ellenőrizze a terméken, a használati útmutatóban és a csomagoláson található szimbólumot. A készülék gyártásához felhasznált műanyagok a jelöléseiknek megfelelően újrahasznosíthatók. Az újrahasznosítás választásával jelentősen hozzájárul környezetünk védelméhez.

A helyi újrahasznosító üzemmel kapcsolatos információkért forduljon a helyi önkormányzatokhoz.

⚠

Denne brugermanual er blevet oversat ved hjælp af maskinoversættelse. Vi har gjort alt for at sikre, at oversættelsen er nøjagtig, men bemærk venligst, at automatiserede oversættelser ikke er perfekte og ikke er beregnet til at erstatte menneskelige oversættere. Den officielle version af brugermanualen er på engelsk. Eventuelle forskelle mellem den oversatte version og den originale engelske version er ikke juridisk bindende. Hvis du har spørgsmål om nøjagtigheden af oversættelsen, henvises til den engelske version, som er den officielle reference. Flere sprogversioner er tilgængelige efter anmodning via info@expondo.com.

1. Tekniske data

Tabel 1: Tekniske data for produktet

Parameterbeskrivelse	Parameterværdi
Produktnavn	VIBRATIONSPLATFORM
Model	GR-MG39
Nominel spænding [V~]/ Frekvens [Hz]	230/50
Nominel effekt[W]	500
Maximum load [kg]	120
Amplitude [mm]	12
Vibrationer [antal/min]	105-722
Dimensions [mm]	730x680x1180

2. Generel beskrivelse

Brugermanualen er designet til at hjælpe med sikker og problemfri brug af enheden. Produktet er designet og fremstillet i overensstemmelse med strenge brugsbetingelser ved hjælp af den nyeste teknologi og komponenter. Derudover er den produceret i overensstemmelse med de strengeste kvalitetsstandarder.

BRUG IKKE ENHEDEN, MEDMINDRE DU HAR LÆST OG FORSTÅET DENNE BRUGERVEJLEDNING GRUNDIGT.

For at forlænge enhedens levetid og sikre problemfri drift skal den anvendes i overensstemmelse med denne brugermanual og regelmæssigt udføres vedligeholdelsesopgaver. De tekniske data og specifikationer i denne brugermanual er opdaterede. Producenten forbeholder sig retten til at foretage ændringer i forbindelse med kvalitetsforbedringer. Enheden er designet til at reducere risici for støjemission til et minimum under hensyntagen til den teknologiske udvikling og muligheder for støjreduktion.

2.1. Forklaring

Ikon	Beskrivelse af apparatet

	Produktet opfylder de relevante sikkerhedsstandarder.
	Læs instruktionerne før brug.
	Produktet skal genbruges.
	**ADVARSEL!** eller **FORSIGTIG!** eller **HUSK!** Gælder for den givne situation. (generelt advarselstegn)
	OBS! Advarsel om elektrisk stød!



OBS! TEGNINGER I DENNE MANUAL ER KUN TIL ILLUSTRATIONSFORMÅL OG KAN I NOGLE DETALJER AFVIGE FRA DET FAKTISKE PRODUKT.

3. Brugssikkerhed



OBS! LÆS ALLE SIKKERHEDSADVARSLER OG ALLE INSTRUKTIONER. MANGLENDE OVERHOLDELSE AF ADVARSLER OG INSTRUKTIONER KAN RESULTERE I ELEKTRISK STØD, BRAND OG/ELLER ALVORLIG PERSONSKADE ELLER ENDDA DØD.

Udtrykkene "enhed" eller "produkt" bruges i advarsler og instruktioner til at henvise til: Vibrationsplatform

3.1. Elektrisk sikkerhed

a) Stikket skal passe til stikkontakten. Du må ikke ændre stikket på nogen måde. Brug af originale stik og matchende stikkontakter reducerer risikoen for elektrisk stød.

b) Undgå at berøre jordforbundne elementer såsom rør, varmeapparater, kedler og køleskabe. Der er en øget risiko for elektrisk stød, hvis den jordforbundne enhed udsættes for regn, kommer i direkte kontakt med en våd overflade eller bruges i et fugtigt miljø. Vand, der trænger ind i enheden, øger risikoen for beskadigelse af enheden og for elektrisk stød.

c) Rør ikke ved apparatet med våde eller fugtige hænder.

d) Brug kun kablet til dets tilsigtede formål. Brug det aldrig til at bære enheden eller til at trække stikket ud af en stikkontakt. Hold kablet væk fra varmekilder, olie, skarpe kanter eller bevægelige dele. Beskadigede eller sammenfiltrede kabler øger risikoen for elektrisk stød.

e) Hvis det ikke kan undgås at bruge enheden i et fugtigt miljø, bør der anvendes en fejlstrømsafbryder (RCD). Brugen af en RCD reducerer risikoen for elektrisk stød.

3.2. Sikkerhed på arbejdspladsen

a) Sørg for, at arbejdspladsen er ren og godt oplyst. En rodet eller dårligt oplyst arbejdsplads kan føre til ulykker. Prøv at tænke fremad, observer, hvad der foregår, og brug sund fornuft, når du arbejder med enheden.

b) b) Hvis du opdager skader eller uregelmæssig drift, skal du straks slukke enheden og rapportere det til en supervisor uden forsinkelse.

c) c) Hvis der er tvivl om enhedens korrekte funktion, skal du kontakte producentens support.

d) d) Kun producentens serviceværksted må reparere enheden. Forsøg ikke at reparere den selv!

e) e) I tilfælde af brand skal du bruge en pulver- eller kuldioxidslukker (CO2) (beregnet til brug på strømførende elektriske apparater) til at slukke den.

f) f) Brug enheden i et godt ventileret rum.

g) g) Kontroller regelmæssigt sikkerhedsmærkaternes tilstand. Hvis mærkaterne er ulæselige, skal de udskiftes.

h) h) Opbevar denne manual til senere brug. Hvis denne enhed gives videre til tredjepart, skal manualen medfølges.



OBS! BESKYT BØRN OG ANDRE TILSKUERE, NÅR DU BRUGER ENHEDEN.

3.3. Personlig sikkerhed

a) Brug ikke enheden, når du er træt, syg eller påvirket af alkohol, narkotika eller medicin, der kan forringe evnen til at betjene enheden betydeligt.

b) Enheden er ikke designet til at blive håndteret af personer (herunder børn) med begrænsede mentale og sensoriske funktioner eller personer, der mangler relevant erfaring og/eller viden, medmindre de er under opsyn af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed, eller de har modtaget instruktion i, hvordan man betjener enheden.

c) Brug sund fornuft og vær opmærksom, når du arbejder med enheden. Midlertidigt tab af koncentration under brug af enheden kan føre til alvorlige skader.

d) For at forhindre, at enheden tændes ved et uheld, skal du sørge for, at tænd-/slukknappen er i OFF-positionen, før du tilslutter den til en strømkilde.

e) e) Overvurder ikke dine evner. Hold balancen og forbliv stabil, når du bruger enheden. Dette vil sikre bedre kontrol over enheden i uventede situationer.

f) f) Bær ikke løstsiddende tøj eller smykker. Hold hår, tøj og handsker væk fra bevægelige dele. Løstsiddende tøj, smykker eller langt hår kan sætte sig fast i bevægelige dele.

g) Apparatet er ikke legetøj. Børn skal overvåges for at sikre, at de ikke leger med apparatet.

3.4. Sikker brug af apparatet

a) Maskinen skal være placeret på et stabilt underlag. Brug det rette værktøj til den givne opgave. Et korrekt valgt apparat vil udføre den opgave, det er designet til, bedre og på en mere sikker måde.

b) Brug ikke apparatet, hvis tænd-/slukknappen ikke fungerer korrekt (ikke tænder og slukker apparatet). Enheder, der ikke kan tændes og slukkes med ON/OFF-knappen, er farlige, bør ikke betjenes og skal repareres.

c) Sørg for, at stikket er taget ud af stikkontakten, før du forsøger at justere, udskifte tilbehør eller lægger apparatet til side. Sådanne forholdsregler reducerer risikoen for utilsigtet aktivering af apparatet.

d) Når det ikke er i brug, skal det opbevares et sikkert sted, væk fra børn og personer, der ikke er bekendt med apparatet, og som ikke har læst brugermanualen. Apparatet kan udgøre en fare i hænderne på uerfarne brugere.

e) Hold apparatet i perfekt teknisk stand. Før hver brug skal det kontrolleres for generelle skader, og især for revnede dele eller elementer og for andre forhold, der kan påvirke apparatets sikre betjening. Hvis der opdages skader, skal apparatet afleveres til reparation før brug.

f) Opbevar enheden utilgængeligt for børn.

g) Reparation eller vedligeholdelse af enheden bør udføres af kvalificerede personer og kun med originale reservedele. Dette vil sikre sikker brug.

h) For at sikre enhedens funktionsdygtighed må du ikke fjerne fabriksmonterede afskærmninger, og du må ikke løsne skruer.

i) Ved transport og håndtering af enheden mellem lageret og destinationen skal du overholde de arbejdsmiljø- og sikkerhedsprincipper for manuel transport, der gælder i det land, hvor enheden skal bruges.

j) Flyt, juster eller roter ikke enheden under arbejdet.

k) Efterlad ikke dette apparat uden opsyn, mens det er i brug.

l) Enheden er ikke legetøj. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn af en voksen person.

m) m) Overbelast ikke enheden. Overskridelse af den maksimalt tilladte brugervægt kan beskadige produktet.

n) Hold apparatet væk fra børn og kæledyr.

o) Før du starter træningen, skal du kontakte en læge for at afklare, om der er nogen sundhedsmæssige kontraindikationer.

p) Foretag altid en opvarmning, før du begynder at bruge enheden.

q) Hvis du oplever generende symptomer såsom brystsmerter, svimmelhed, åndenød osv. under træningen, skal du straks stoppe træningen og kontakte en læge.

r) Placer enheden på en stabil, tør og flad overflade, og sørg for at holde en mindsteafstand på 0,5 m omkring enheden.

s) Det anbefales ikke at bruge apparatet uden forudgående konsultation med en læge af:

- personer med kontraindikationer fra lægen eller som føler sig syge,
- kvinder i menstruation eller gravide,
- personer med alvorlige sygdomme,
- Personer, der lider af sygdomme som forhøjet blodtryk, hjertesygdomme, åreforkalkning og cerebral venetrombose,
- personer, der lider af osteoporose,
- personer med pacemaker eller andet implanteret medicinsk udstyr.

t) Brug ikke enheden en time før eller en time efter et måltid, da der kan forekomme bivirkninger.

u) BEMÆRK VENLIGST: Beskyttelsesfolien skal fjernes, efter at enheden er samlet.

v) Hold enheden væk fra fugt og støv.

w) Kontakt en læge før brug, især hvis du har helbredsproblemer eller er over 35 år.

x) Hop ikke op på platformen, det kan beskadige enheden.

y) Kun én person ad gangen kan bruge enheden.

z) Stop træningen, når du føler dig træt eller udmattet.

aa) Øg gradvist vibrationernes intensitet og træningstiden under første brug af enheden.

bb) Start enheden ved den laveste hastighed, og øg derefter gradvist hastigheden.

cc) Spis eller drik ikke under træning.

dd) Træn ikke, når du er sulten.

ee) Drik rigeligt med vand før og efter træning.

ff) Det anbefales at bruge enheden 2 eller 3 gange om dagen. Hyppigere brug er tilladt, men træningslængden bør ikke overstige 10-15 minutter.

gg) Placer enheden på en stabil, plan overflade med tilstrækkelig beskyttelse af gulvet eller tæppet for at undgå skader.



OBS! TRODS APPARATETS SIKRE DESIGN OG BESKYTTELSESFUNKTIONER, OG PÅ TRODS AF BRUGEN AF YDERLIGERE ELEMENTER, DER BESKYTTER BRUGEREN, ER DER STADIG EN LILLE RISIKO FOR ULYKKER ELLER SKADER VED BRUG AF APPARATET. VÆR OPMÆRKSOM OG BRUG DIN SUNDE FORNUFT, NÅR DU BRUGER APPARATET.

4. Brugsbetingelser

Apparatet er beregnet til at træne forskellige muskelgrupper ved hjælp af de vibrationer, det genererer, og passende øvelser.

Produktet er kun beregnet til hjemmebrug!

Brugeren er ansvarlig for enhver skade, der måtte opstå som følge af utilsigtet brug af apparatet.

4.1. Beskrivelse af apparatet



1. Kontrolpanel
2. Sensor
3. Højre håndtag
4. Venstre håndtag
5. Støttesøjle
6. Strækline
7. Vibrationsplatform
8. Hus
9. Justerbare fødder
10. Strømstik
11. „I/O”-knap



A. Display MODE

B. Display CAL/BMI

C. Display SPEED

D. Display TIME

E. 300S-knap

F. 500S-knap

G. 900S-knap

H. LAV-knap

I. MIDDEL-knap

J. HØJ-knap

K. MODE-knap

L. SPEED “^”-knap

M. STOP-knap

N. START-knap

O. SPEED “ᵛ”-knap

P. TIME-knap

4.2. Klargøring til brug

4.2.1. Placering af enheden

Apparatet skal altid bruges, når det er placeret på en jævn, stabil, ren, brandsikker og tør overflade, og det skal være utilgængeligt for børn og personer med begrænsede mentale og sensoriske funktioner. Placer enheden, så du altid har adgang til strømstikket. Netledningen, der er tilsluttet apparatet, skal være korrekt jordforbundet og overholde de tekniske detaljer på produktetiketten.

4.3. Samling af enheden

Alle skruer er fastgjort i enheden for at undgå fejl ved senere brug. Før elementet installeres, skal de skrues ud.

1. Læg platformens bund på en plan overflade. Før den lange ledning gennem midten af støttesøjlen og tilslut den til bundledningen. Den større ledningsforbindelse skal være øverst.





2. Skub støttesøjlen ind i platformens bund, og fastgør den derefter med de medfølgende skruer. Fastgør de 2 nederste håndtagsrør til platformens bund, og spænd dem.





3. Placer de øverste dele af håndtagene på de nederste håndtagsrør. Skru dem sammen. Fastgør toppen af venstre og højre håndtag med 2 skruer i støttesøjlen.





4. Tilslut ledningerne fra støttesøjlen til ledningerne fra kontrolpanelet. Placer kontrolpanelet på støttesøjlen med ledningerne ført ind i søjlen.





Skru kontrolpanelet fast på støttesøjlen ved først at stramme centerskruen og til sidst sideskruerne. Drej kopholderen ind i støttesøjlen.




4.4. Brug af enheden

a) Tilslut strømkablet til bagsiden af enheden.

b) Sæt kablet i en stikkontakt.

c) Tænd for tænd/sluk-knappen på bagsiden af enheden ("I" - Tændt position).

d) Stå på den vibrerende platform med benene fordelt i skulderbredde og let bøjede knæ.

e) Indstil det valgte træningsprogram, og start øvelserne.

4.4.1. Beskrivelse af knapperne

900S	Vælg træningsvarighed
600s	
300s	
Lav	Vælg træningsintensitet: „Lav“ – lav, „Mellem“ – mellem, „Høj“ – høj
Mellem	
Høj	
START	Start programmet
STOP	Stop programmet
TILSTAND	Skift mellem programmer:
TIME	Stop programmets træningspas (maks. 15 minutter)
HASTIGHED „^”	Intensiv træning
HASTIGHED „v”	Intensiv træning

Ved at indstille tilstanden med MODE-knappen kan du vælge:

- manuel tilstand markeret som „88”, hvor det er muligt frit at indstille træningstid og -intensitet
- automatisk tilstand markeret som „P0, P1, ..., P10”

4.4.2. Intensitetstabel for automatiske tilstande (program/tid [min])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PO	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Bestemmelse af BMI:

- Tryk på knappen „MODE” og vælg „01” for en mand eller „02” for en kvinde.

- „01-020-00“ vises. 01 betyder adgang til BMI-programmet, „020“ betyder alder. Ved at trykke på „SPEED ^/ˇ“ justeres den viste værdi til brugerens alder. Tryk derefter på „TID“ for at bekræfte.
- Juster derefter din højde og vægt. Standardhøjden og -vægten er 1,70 m og 70 kg. Ved at trykke på „SPEED ^/ˇ“ justeres de viste værdier til din højde og vægt. Tryk derefter på „TIME“ for at bekræfte.
- Placer dine hænder på begge sensorer på enheden, når du har indtastet dataene. BMI'et vises inden for 5 sekunder.
- Højttaler: Tilslut afspilleren med et dedikeret kabel (f.eks. et jack-til-jack-kabel).

4.5. Rengøring og vedligeholdelse

4.5.1. Generelle instruktioner

a) Tag altid stikket ud af enheden, før du rengør den.

b) Brug kun ikke-ætsende rengøringsmidler til at rengøre overfladen.

c) Efter rengøring af enheden skal alle dele tørres helt, før den bruges igen.

d) Opbevar enheden et tørt, køligt sted, fri for fugt og direkte sollys.

e) Spray ikke enheden med en vandstråle, og nedsænk den ikke i vand.

f) Undgå, at der trænger vand ind i enheden gennem ventilationsåbningerne i enhedens kabinet.

g) Enheden skal regelmæssigt inspiceres for at kontrollere dens tekniske effektivitet og finde eventuelle skader.

h) Brug en blød klud til rengøring.

i) Rengør enheden efter hver brug.

4.5.2. Bortskaffelse af brugte apparater

Bortskaf ikke denne enhed i det kommunale affaldssystemer. Aflever den på et genbrugssted for elektriske apparater og andre genbrugsprodukter. Kontroller symbolet på produktet, i brugsanvisningen og på emballagen. Den plast, der er brugt til at fremstille enheden, kan genbruges i overensstemmelse med deres markeringer. Ved at vælge at genbruge yder du et væsentligt bidrag til beskyttelsen af vores miljø.

Kontakt de lokale myndigheder for at få oplysninger om din lokale genbrugsstation.

⚠

Tämä käyttöohje on käännetty konekäännöksellä. Olemme tehneet kaikkemme varmistaaksemme käännöksen oikeellisuuden, mutta huomaa, että konekäännökset eivät ole täydellisiä eivätkä niiden ole tarkoitus korvata ihmiskääntäjiä. Käyttöohjeen virallinen versio on englanniksi. Käännetyn version ja alkuperäisen englanninkielisen version väliset erot eivät ole oikeudellisesti sitovia. Jos sinulla on kysyttävää käännöksen oikeellisuudesta, katso englanninkielinen versio, joka on virallinen lähde. Lisää kieliversioita on saatavilla pyynnöstä osoitteesta info@expondo.com.

1. Tekniset tiedot

Taulukko 1: Tuotteen tekniset tiedot

Parametrin kuvaus	Parametrin arvo
Tuotteen nimi	VÄRINÄALUSTA
Malli	GR-MG39
Nimellisjännite [V~]/ Taajuus [Hz]	230/50
Nimellisteho [W]	500
Maksimikuormitus [kg]	120
Amplitudi [mm]	12
Tärinät [määrä/min]	105-722
Mitat [mm]	730x680x1180

2. Yleiskuvaus

Käyttöohje on suunniteltu auttamaan laitteen turvallisessa ja tarkoituksenmukaisessa käytössä. Tuote on suunniteltu ja valmistettu tiukkojen teknisten ohjeiden mukaisesti käyttäen uusinta teknologiaa ja komponentteja. Lisäksi se vastaa tiukimpia laatuvaatimuksia.

ÄLÄ KÄYTÄ LAITETTA, ELLET OLE LUKENUT JA SISÄISTÄNYT NÄITÄ KÄYTTÖOHJEITA PERUSTEELLISESTI.

Laitteen käyttöiän pidentämiseksi ja virheettömän toiminnan varmistamiseksi käytä laitetta tämän käyttöohjeen mukaisesti ja suorita tarvittavat huoltotoimenpiteet säännöllisesti. Näiden käyttöohjeiden sisältämät tekniset tiedot ja spesifikaatiot ovat ajan tasalla. Valmistaja pidättää oikeuden tehdä niihin laadun parantamiseen liittyviä muutoksia. Laite on suunniteltu siten, että melupäästöriskit ovat mahdollisimman pienet ottaen huomioon tekniikan kehitys ja melun vähentämismahdollisuudet.

2.1. Merkkien selitys

Kuvake	Kuvaus
CE	Tuote täyttää asiaankuuluvat turvallisuusstandardit.

	Lue ohjeet ennen käyttöä.
	Tuote on kierrätettävä.
	**VAROITUS!, HUOMAUTUS! tai MUISTUTUS!** Kyseiseen tilanteeseen sopiva. (yleinen varoitusmerkki)
	HUOMIO! Sähköiskuvaara!



HUOM! TÄMÄN KÄYTTÖOHJEEN PIIRUSTUKSET OVAT VAIN HAVAINNOLLISTAVIA, JA NE VOIVAT JOILTAKIN OSIN POIKETA TODELLISESTA TUOTTEESTA.

3. Käyttöturvallisuus



HUOMIO! LUE KAIKKI TURVALLISUUTTA KOSKEVAT VAROITUKSET JA KAIKKI OHJEET. VAROITUSTEN JA OHJEIDEN NOUDATTAMATTA JÄTTÄMINEN VOI JOHTAA SÄHKÖISKUUN, TULIPALOON JA/TAI VAKAVIIN VAMMOIHIN TAI KUOLEMAAN.

Termejä "laite" tai "tuote" käytetään varoituksissa ja ohjeissa viittaamaan seuraavaan: Tärinäalusta

3.1. Sähköturvallisuus

a) Pistotulpan on sovittava pistorasiaan. Älä muokkaa pistotulppaa millään tavalla. Alkuperäisten pistotulppien ja yhteensopivien pistorasioiden käyttö vähentää sähköiskun vaaraa.

b) Vältä kosketusta maadoitettuihin elementteihin, kuten putkiin, lämmittimiin, kuumavesisäiliöihin ja jääkaappeihin. Sähköiskun vaara kasvaa, jos maadoitettu laite altistuu sateelle, joutuu suoraan kosketuksiin märän pinnan kanssa tai toimii kosteassa ympäristössä. Veden joutuminen laitteeseen lisää laitteen vaurioitumisen ja sähköiskun vaaraa.

c) Älä kosketa laitetta märillä tai kosteilla käsillä.

d) Käytä johtoa vain sille tarkoitettuun käyttöön. Älä koskaan käytä sitä laitteen kantamiseen tai pistotulpan irrottamiseen pistorasiasta. Pidä virtajohto etäällä lämmönlähteistä, öljystä, terävistä reunoista tai liikkuvista osista. Vahingoittuneet tai sotkeutuneet virtajohdot lisäävät sähköiskun vaaraa.

e) Jos laitteen käyttöä kosteassa ympäristössä ei voida välttää, on sen kanssa käytettävä vikavirtasuojakytkintä (RCD). Vikavirtasuojakytkimen käyttö vähentää sähköiskun vaaraa.

3.2. Turvallisuus työpaikalla

a) Varmista, että työskentelyalue on siisti ja hyvin valaistu. Sotkuinen tai huonosti valaistu työskentelyalue voi johtaa onnettomuuksiin. Pysy aina valppaana, tarkkaile laitteen toimintaa ja käytä tervettä järkeä työskennellessäsi laitteen kanssa.

b) b) Jos havaitset vaurioita tai epäsäännöllistä toimintaa, sammuta laite välittömästi ja ilmoita siitä viipymättä esimiehelle.

c) c) Jos laitteen oikeasta toiminnasta on epäilyksiä, ota yhteyttä valmistajan tukipalveluun.

d) d) Vain valmistajan huoltopiste saa korjata laitteen. Älä yritä korjauksia itse!

e) e) Tulipalon sattuessa käytä jauhe- tai hiilidioksidisammutinta (CO2) (sähkölaitteiden sammuttamiseen tarkoitettua sammutinta).

f) f) Käytä laitetta hyvin ilmastoidussa tilassa.

g) g) Tarkista säännöllisesti turvatarrojen kunto. Jos tarrat ovat lukukelvottomia, ne on vaihdettava.

h) h) Säilytä tämä käyttöohje myöhempää tarvetta varten. Jos tämä laite luovutetaan kolmannelle osapuolelle, käyttöohjeet on luovutettava sen mukana.



MUISTA! KUN KÄYTÄT LAITETTA, SUOJAA LAPSIA JA MUITA SIVULLISIA.

3.3. Henkilökohtainen turvallisuus

a) Älä käytä laitetta väsyneenä, sairaana tai alkoholin, huumaavien aineiden tai sellaisten lääkkeiden vaikutuksen alaisena, jotka voivat merkittävästi heikentää kykyäsi käyttää laitetta.

b) Laitetta ei ole tarkoitettu sellaisten henkilöiden (mukaan lukien lapset) käsiteltäväksi, joilla on rajoittunut toimintakyky tai joilla ei ole asianmukaista kokemusta ja/tai tietoa laitteen käytöstä, ellei heitä valvo heidän turvallisuudestaan vastaava henkilö tai ellei heitä ole opastettu laitteen käytössä.

c) Kun työskentelet laitteen kanssa, käytä tervettä järkeä ja pysy aina valppaana. Tilapäinen keskittymisen menetys laitteen käytön aikana voi johtaa vakaviin vammoihin.

d) Estä laitteen tahaton käynnistyminen varmistamalla, että sen kytkin on OFF-asennossa ennen kuin liität laitteen virtalähteeseen.

e) e) Älä yliarvioi kykyjäsi. Kun käytät laitetta, varmista, että pystyt ylläpitämään tasapainosi, ja että työskentelet tukevassa asennossa. Tämä takaa laitteen paremman hallinnan odottamattomissa tilanteissa.

f) f) Älä käytä löysiä vaatteita tai koruja. Pidä hiukset, vaatteet ja käsineet poissa liikkuvista osista. Väljät vaatteet, korut tai pitkät hiukset voivat tarttua laitteen liikkuviin osiin.

g) Tämä laite ei ole leikkikalu. Lapsia on valvottava, jotteivat he leikkisi laitteen kanssa.

3.4. Laitteen turvallinen käyttö

a) Älä ylikuormita laitetta. Käytä vain kulloiseenkin toimenpiteeseen sopivia työkaluja. Sopivat laitteet ja työkalut varmistavat toimenpiteiden paremman ja turvallisemman suorittamisen.

b) Älä käytä laitetta, jos virtakytkin ei toimi oikein (ei kytke laitetta päälle ja pois päältä). Laitteet, joita ei voida kytkeä päälle ja pois päältä virtakytkimellä, ovat vaarallisia, niitä ei saa käyttää ja ne on korjattava.

c) Varmista, että pistotulppa on irrotettu pistorasiasta, ennen kuin muutat laitteen säätöjä, vaihdat sen lisävarusteita tai varastoit sen. Tällaiset varotoimenpiteet vähentävät laitteen tahattoman käynnistymisen riskiä.

d) Kun laitetta ei käytetä, säilytä se turvallisessa paikassa, poissa lasten ja sellaisten henkilöiden ulottumattomissa, jotka eivät tunne laitetta ja jotka eivät ole lukeneet sen käyttöohjetta. Laite voi olla kokemattomien käyttäjien käsissä vaarallinen.

e) Pidä laite teknisesti täydellisessä kunnossa. Ennen jokaista käyttökertaa tarkista yleiset vauriot ja erityisesti haljenneiden osien tai elementtien varalta sekä muut olosuhteet, jotka voivat vaikuttaa laitteen turvalliseen käyttöön. Jos havaitset minkäänlaisia vaurioita, laite on luovutettava korjattavaksi ennen sen käyttöä.

f) Laite on pidettävä poissa lasten ulottuvilta.

g) Laitteen korjauksen tai huollon saa suorittaa vain pätevä henkilö ja ainoastaan alkuperäisiä varaosia käyttäen. Tämä varmistaa laitteen turvallisen käytön.

h) Älä poista tehtaalla asennettuja suojuksia äläkä löysää ruuveja, jotta laite toimisi turvallisesti.

i) Kun kuljetat ja käsittelet laitetta varaston ja määränpään välillä, noudata kuljetusta koskevia työturvallisuusmääräyksiä, jotka ovat voimassa siinä maassa, jossa laitetta käytetään.

j) Älä siirrä, säädä tai käännä laitetta työn aikana.

k) Älä käytä laitetta valvomatta.

l) Tämä laite ei ole leikkikalu. Lapset eivät saa suorittaa laitteen puhdistus- ja huoltotöitä ilman aikuisen henkilön valvontaa.

m) m) Älä ylikuormita laitetta. Käyttäjän enimmäispainon ylittäminen voi vahingoittaa tuotetta.

n) Pidä laite poissa lasten ja eläinten ulottuvilta.

o) Ennen harjoittelun aloittamista ota yhteys lääkäriin selvittääksesi, onko olemassa terveydellisiä vasta-aiheita.

p) Verryttele aina ennen laitteen käyttöä.

q) Jos tunnet harjoittelun aikana ahdistavia oireita, kuten rintakipua, huimausta, hengenahdistusta jne., lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin.

r) Aseta laite vakaalle, kuivalle ja tasaiselle alustalle ja varmista, että laitteen ympärille jää vähintään 0,5 m tilaa.

s) Laitetta ei suositella käytettäväksi ilman lääkärin konsultaatiota:

- henkilöille, joilla on lääkärin määräämiä vasta-aiheita tai jotka tuntevat olonsa sairaaksi,

- kuukautisten aikana olevat tai raskaana olevat naiset,
- vakavasti sairaat henkilöt,
- henkilöt, jotka kärsivät sairauksista, kuten verenpainetaudista, sydänsairaudesta, ateroskleroosista ja aivolaskimotukoksesta,
- henkilöt, jotka kärsivät osteoporoosista,
- henkilöt, joilla on sydämentahdistin tai muu implantoitu lääkinnällinen laite.

t) Älä käytä laitetta tuntia ennen ateriaa tai tuntia aterian jälkeen, koska sillä voi olla haittavaikutuksia.

u) HUOMAA Suojakalvo on poistettava laitteen kokoamisen jälkeen.

v) Pidä laite poissa kosteudesta ja pölystä.

w) Ota yhteyttä lääkäriin ennen käyttöä, erityisesti jos sinulla on terveysongelmia tai olet yli 35-vuotias.

x) Älä hyppää alustalle, se voi vahingoittaa laitetta.

y) Vain yksi henkilö kerrallaan saa käyttää laitetta.

z) Lopeta harjoittelu, kun tunnet olosi väsyneeksi tai uupuneeksi.

aa) Laitteen ensimmäisellä käyttökerralla lisää tärinän voimakkuutta ja harjoitusaikaa vähitellen.

bb) Käynnistä laite hitaimmalla nopeudella ja lisää sitten nopeutta vähitellen.

cc) Älä syö tai juo harjoituksen aikana.

dd) Älä harjoittele, kun olet nälkäinen.

ee) Juo runsaasti vettä ennen harjoittelua ja sen jälkeen.

ff) Laitetta on suositeltavaa käyttää 2 tai 3 kertaa päivässä. Useampi käyttö on sallittua, mutta harjoittelun kesto ei saisi ylittää 10–15 minuuttia.

gg) Aseta laite vakaalle ja tasaiselle alustalle, jonka lattia tai matto on suojattu riittävästi vaurioiden välttämiseksi.



HUOMIO! HUOLIMATTA LAITTEEN TURVALLISESTA RAKENTEESTA, SUOJAOMINAISUUKSISTA JA KÄYTTÄJÄÄ SUOJAAVIEN LISÄELEMENTTIEN KÄYTÖSTÄ, LAITTEEN KÄYTTÖÖN SISÄLTYY SILTI AINA PIENI ONNETTOMUUS- TAI LOUKKAANTUMISRISKI. PYSY VALPPAANA JA KÄYTÄ TERVETTÄ JÄRKEÄ LAITETTA KÄYTTÄESSÄSI.

4. Yleiset käyttöohjeet

Laite on tarkoitettu harjoittamaan useita lihasryhmiä sen tuottamien värähtelyjen ja sopivien harjoitusten avulla.

Tuote on tarkoitettu vain kotikäyttöön!

Käyttäjä on vastuussa kaikista vahingoista, jotka aiheutuvat laitteen virheellisestä käytöstä.

4.1. Laitteen kuvaus



1. Ohjauspaneeli
2. Anturi
3. Oikea kahva
4. Vasen kahva
5. Tukipylväs
6. Venytysnaru
7. Täryalusta
8. Kotelo
9. Säädettävät jalat
10. Virtapistoke
11. „I/O”-kytkin



A. Näyttö MODE

B. Näyttö CAL/BMI

C. Näyttö SPEED

D. Näyttö TIME

E. 300S-painike

F. 500S-painike

G. 900S-painike

H. LOW-painike

I. MIDDLE-painike

J. HIGH-painike

K. MODE-painike

L. SPEED “^”-painike

M. STOP-painike

N. START-painike

O. SPEED “ᵛ”-painike

P. TIME-painike

4.2. Valmistelu käyttöä varten

4.2.1. Laitteen sijainti

Laitetta on aina käytettävä tasaisella, vakaalla, puhtaalla, tulenkestävällä ja kuivalla alustalla, ja se on pidettävä poissa lasten ja sellaisten henkilöiden ulottuvilta, joilla on rajoittunut toimintakyky. Sijoita laite niin, että pääset aina käsiksi sen sähköpistokkeeseen. Laitteeseen kytketyn virtajohdon on oltava asianmukaisesti maadoitettu, ja sen on vastattava tuoteselosteen teknisiä tietoja.

4.3. Laitteen kokoaminen

Kaikki ruuvit on kiinnitetty laitteeseen, jotta vältytään virheiltä niitä myöhemmin käytettäessä. Ennen elementin asentamista ne on ruuvattava irti.

1. Aseta alustan jalusta tasaiselle alustalle. Pujota pitkä johto tukipylvään keskeltä läpi ja kytke se jalustan johtoon. Suuremman liittimen tulee olla ylhäällä.



2. Liu'uta tukipylväs alustan jalustaan ja kiinnitä se sitten mukana toimitetuilla ruuveilla. Kiinnitä kaksi alempaa kahvaputkea alustan pohjaan ja kiristä ne.



3. Aseta kahvojen yläosat alempien kahvaputkien päälle. Ruuvaa ne yhteen. Kiinnitä vasemman ja oikean kahvan yläosat kahdella ruuvilla tukipylvääseen.



4. Kytke tukipylvään johdot ohjauspaneelin johtoihin. Aseta ohjauspaneeli tukipylvääseen siten, että johdot ohjautuvat pylvään sisään.



Ruuvaa ohjauspaneeli tukipylvääseen kiristämällä ensin keskimmäinen ruuvi ja lopuksi sivuruuvit. Käännä juomateline tukipylvääseen.



4.4. Laitteen käyttö

a) Kytke virtajohto laitteen takaosaan.

b) Kytke kaapeli pistorasiaan.

c) Kytke laitteen takaosassa oleva virtapainike päälle („I“-asento).

d) Seiso värisevällä alustalla jalat hartioiden leveydellä ja polvet hieman koukussa.

e) Aseta valittu harjoitusohjelma ja aloita harjoitukset.

4.4.1. Painikkeiden kuvaus

900S	Valitse harjoituksen kesto
600s	
300s	
Matala	Valitse harjoituksen intensiteetti: „Matala” – matala, „Keskitaso” – keskitaso, „Korkea” – korkea
Keskitaso	
Korkea	
KÄYNNISTÄ	Käynnistä ohjelma
PYSÄYTÄ	Pysäytä ohjelma
MODE	Vaihda ohjelmien välillä:
AIKA	Harjoituksen keston pysäyttäminen (maksimi 15 minuuttia)
NOPEUS „^”	Harjoituksen intensiteetin kahden vaiheilla
NOPEUS „˅”	Harjoituksen intensiteetin pienentäminen

Asettamalla tilan MODE-painikkeella voit valita:

- manuaalisen tilan, jossa on merkintä „88”, jossa voit asettaa harjoituksen ajan ja intensiteetin vapaasti
- automaattisen tilan, jossa on merkintä „P0, P1, ..., P10”

4.4.2. Automaattisten tilojen intensiteettitaulukko (ohjelma/aika [min])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PO	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Painoindeksin määrittäminen:

- Paina „MODE”-painiketta ja valitse „01” miehelle tai „02” naiselle.

- Näyttöön tulee „01-020-00“. 01 tarkoittaa siirtymistä BMI-ohjelmaan, „020“ tarkoittaa ikää. Painamalla „SPEED ^/ˇ“ näyttö muuttuu käyttäjän iän mukaiseksi. Vahvista painamalla „TIME“.
- Säädä sitten pituutesi ja painosi. Oletusarvoinen pituus ja paino ovat 1,70 m ja 70 kg. Painamalla „SPEED ^/ˇ“ näyttö muuttuu pituutesi ja painosi mukaiseksi. Vahvista painamalla „TIME“.
- Aseta kätesi laitteen molemmille antureille, kun olet syöttänyt tiedot. BMI tulee näkyviin 5 sekunnin kuluessa.
- Kaiutin: Liitä soitin erillisellä kaapelilla (esim. jakki-jakki-kaapelilla).

4.5. Puhdistaminen ja huolto

4.5.1. Yleiset ohjeet

a) Irrota laite aina pistorasiasta ennen sen puhdistamista.

b) Käytä laitteen pintojen puhdistamiseen vain syövyttämättömiä puhdistusaineita.

c) Laitteen puhdistuksen jälkeen kaikki osat on kuivattava kokonaan ennen seuraavaa käyttökertaa.

d) Laite on säilytettävä kuivassa ja viileässä paikassa suojassa kosteudelta ja suoralta auringonvalolta.

e) Älä suihkuta laitetta vesisuihkulla tai upota sitä veteen.

f) Varmista, ettei laitteen sisään pääse vettä sen kotelossa olevien aukkojen kautta.

g) Laite on tarkastettava säännöllisesti sen teknisen tehokkuuden ja mahdollisten vaurioiden havaitsemiseksi.

h) Käytä puhdistamiseen pehmeää puhdistusliinaa.

i) Puhdista laite jokaisen käyttökerran jälkeen.

4.5.2. Käytettyjen laitteiden hävittäminen

Älä hävitä laitetta yleisen kunnallisen jätehuollon kautta. Luovuta se sähkölaitteiden kierrätykseen erikoistuneeseen keräyspisteeseen. Tarkista tuotteessa, käyttöohjeessa ja pakkauksessa oleva symboli. Laitteen valmistamiseen käytetyt muovit voidaan kierrättää merkintöjen mukaisesti. Kierrättämällä jätteet asianmukaisesti annat merkittävän panoksen ympäristönsuojeluun.

Ota yhteyttä paikallisiin viranomaisiin saadaksesi tietoa paikallisista kierrätyslaitoksista.

⚠

Deze gebruikershandleiding is machinaal vertaald. We hebben ons best gedaan om de vertaling zo nauwkeurig mogelijk te maken, maar houd er rekening mee dat automatische vertalingen niet perfect zijn en niet bedoeld zijn om menselijke vertalers te vervangen. De officiële versie van de gebruikershandleiding is in het Engels. Eventuele verschillen tussen de vertaalde versie en het originele Engels zijn niet juridisch bindend. Als u vragen heeft over de nauwkeurigheid van de vertaling, raadpleeg dan de Engelse versie, die de officiële referentie is. Meer taalversies zijn op aanvraag beschikbaar via info@expondo.com.

1. Technische gegevens

Tabel 1: Technische gegevens van het product

Beschrijving parameter	Waarde parameter
Productnaam	VIBRATIEPLATFORM
Model	GR-MG39
Nominale spanning [V~]/ Frequentie [Hz]	230/50
Nominaal vermogen [W]	500
Maximale belasting [kg]	120
Amplitude [mm]	12
Trillingen [aantal/min]	105-722
Dimensioner [mm]	730x680x1180

2. Algemene beschrijving

De gebruikershandleiding is bedoeld als hulpmiddel bij een veilig en probleemloos gebruik van het apparaat. Het product is ontworpen en vervaardigd volgens strikte technische richtlijnen, met gebruikmaking van de modernste technologieën en componenten. Bovendien wordt het geproduceerd volgens de strengste kwaliteitsnormen.

GEBRUIK HET APPARAAT ALLEEN ALS U DEZE GEBRUIKERSHANDLEIDING GRONDIG HEBT GELEZEN EN BEGREPEN.

Om de levensduur van het apparaat te verlengen en een probleemloze werking te garanderen, dient u het te gebruiken in overeenstemming met deze gebruikershandleiding en regelmatig onderhoudswerkzaamheden uit te voeren. De technische gegevens en specificaties in deze handleiding zijn actueel. De fabrikant behoudt zich het recht om wijzigingen aan te brengen in verband met kwaliteitsverbetering. Het toestel is ontworpen om de risico's van geluidsemissie tot een minimum te beperken, rekening houdend met de technologische vooruitgang en de mogelijkheden tot geluidsreductie.

2.1. Legenda

Pictogram	Beschrijving
	Het product voldoet aan de relevante veiligheidsnormen.
	Lees de instructies voor gebruik.
	Het product moet worden gerecycled.
	**WAARSCHUWING ! of VOORZICHTIG! of HERINNERING!** Van toepassing op de gegeven situatie. (algemeen waarschuwingssignaal)
	ATTENTIE! Elektrische schok waarschuwing!



LET OP! DE TEKENINGEN IN DEZE HANDLEIDING DIENEN UITSLUITEND TER ILLUSTRATIE EN KUNNEN IN SOMMIGE DETAILS AFWIJKEN VAN HET WERKELIJKE PRODUCT.

3. Gebruiksveiligheid



ATTENTIE! LEES ALLE VEILIGHEIDSWAARSCHUWINGEN EN ALLE INSTRUCTIES NAUWKEURIG. HET NIET OPVOLGEN VAN DE WAARSCHUWINGEN EN INSTRUCTIES KAN LEIDEN TOT ELEKTRISCHE SCHOKKEN, BRAND EN/OF ERNSTIG OF ZELFS DODELIJK LETSEL.

De termen "apparaat" of "product" worden in de waarschuwingen en instructies gebruikt om te verwijzen naar: Trillingsplatform

3.1. Elektrische veiligheid

a) De stekker moet in het stopcontact passen. Verander op geen enkele manier iets aan de stekker. Het gebruik van originele stekkers en passende stopcontacten vermindert het risico van elektrische schokken.

b) Vermijd het aanraken van geaarde elementen zoals leidingen, kachels, boilers en koelkasten. Er bestaat een verhoogd risico op een elektrische schok als het geaarde apparaat wordt blootgesteld aan regen, in direct contact komt met een nat oppervlak of in een vochtige omgeving wordt gebruikt. Als er water in het apparaat komt, neemt het risico van schade aan het apparaat en van een elektrische schok toe.

c) Raak het apparaat niet aan met natte of vochtige handen.

d) Gebruik de kabel alleen voor het beoogde doel. Gebruik het nooit om het apparaat te dragen of om de stekker uit het stopcontact te trekken. Houd de kabel uit de buurt van

warmtebronnen, olie, scherpe randen of bewegende delen. Beschadigde of kabels die door elkaar geraakt zijn verhogen het risico op elektrische schokken.

e) Indien het gebruik van het apparaat in een vochtige omgeving niet kan worden vermeden, moet een aardlekschakelaar (RCD) worden toegepast. Het gebruik van een RCD vermindert het risico van elektrische schokken.

3.2. Veiligheid op de werkplek

a) Zorg ervoor dat de werkplek schoon en goed verlicht is. Een rommelige of slecht verlichte werkplek kan leiden tot ongelukken. Probeer vooruit te denken, observeer wat er gebeurt en gebruik gezond verstand wanneer u met het apparaat werkt.

b) b) Als u schade of een onregelmatige werking constateert, schakel het apparaat dan onmiddellijk uit en meld dit direct aan een leidinggevende.

c) c) Neem bij twijfel over de correcte werking van het apparaat contact op met de klantenservice van de fabrikant.

d) d) Het apparaat mag alleen gerepareerd worden door een erkend servicepunt van de fabrikant. Probeer geen reparaties zelfstandig uit te voeren!

e) e) Gebruik bij brand een poederblusser of een CO2-blusser (geschikt voor gebruik op elektrische apparaten onder spanning) om het vuur te blussen.

f) f) Gebruik het apparaat in een goed geventileerde ruimte.

g) g) Controleer regelmatig de staat van de veiligheidslabels. Indien de etiketten onleesbaar zijn, moeten zij worden vervangen.

h) h) Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik. Als dit apparaat aan een derde wordt doorgegeven, moet de handleiding worden meegegeven.



HERINNER! BESCHERM KINDEREN EN ANDERE OMSTANDERS BIJ HET GEBRUIK VAN HET APPARAAT.

3.3. Persoonlijke veiligheid

a) Gebruik het apparaat niet als u moe of ziek bent of onder invloed van alcohol, verdovende middelen of medicijnen die het vermogen om het apparaat te bedienen aanzienlijk kunnen beperken.

b) Het toestel is niet ontworpen om te worden bediend door personen (inclusief kinderen) met beperkte mentale en sensorische functies of personen zonder relevante ervaring en/of kennis, tenzij zij onder toezicht staan van een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of zij instructies hebben ontvangen over de bediening van het toestel.

c) Gebruik bij het werken met het apparaat uw gezond verstand en blijf alert. Tijdelijk concentratieverlies tijdens het gebruik van het apparaat kan leiden tot ernstig letsel.

d) Om te voorkomen dat het apparaat per ongeluk wordt ingeschakeld, moet u ervoor zorgen dat de schakelaar in de stand OFF staat voordat u het apparaat op een stroombron aansluit.

e) e) Onderschat uw eigen kunnen niet. Houd tijdens het gebruik van het apparaat uw evenwicht en blijf altijd stabiel. Dit zorgt voor een betere controle over het apparaat in onverwachte situaties.

f) f) Draag geen losse kleding of sieraden. Houd haar, kleding en handschoenen uit de buurt van bewegende delen. Losse kleding, juwelen of lang haar kunnen in bewegende delen verstrikt raken.

g) Het apparaat is geen speelgoed. Kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat ze niet met het apparaat spelen.

3.4. Veilig gebruik van het apparaat

a) Overbelast het apparaat niet. Gebruik het juiste gereedschap voor de gegeven taak. Een juist gekozen apparaat zal de taak waarvoor het is ontworpen beter en veiliger uitvoeren.

b) Gebruik het apparaat niet als de aan/uit-schakelaar niet goed werkt (het apparaat niet in- en uitschakelt). Apparaten die niet met de aan/uit-schakelaar kunnen worden in- en uitgeschakeld, zijn gevaarlijk, mogen niet worden gebruikt en moeten worden gerepareerd.

c) Zorg ervoor dat de stekker uit het stopcontact is gehaald voordat u aanpassingen of accessoires vervangt of het apparaat aan de kant legt. Dergelijke voorzorgsmaatregelen verminderen het risico dat het apparaat per ongeluk wordt geactiveerd.

d) Bewaar het apparaat wanneer het niet in gebruik is op een veilige plaats, uit de buurt van kinderen en mensen die het apparaat niet kennen en de gebruiksaanwijzing niet hebben gelezen. Het apparaat kan een gevaar vormen in de handen van onervaren gebruikers.

e) Houd het apparaat in perfecte technische staat. Controleer vóór elk gebruik op algemene schade en controleer met name op gebarsten onderdelen of elementen en op andere omstandigheden die de veilige werking van het apparaat kunnen beïnvloeden. Indien schade wordt geconstateerd, dient het apparaat voor gebruik ter reparatie te worden aangeboden.

f) Houd het apparaat buiten het bereik van kinderen.

g) Reparatie of onderhoud van het apparaat moet worden uitgevoerd door gekwalificeerd personeel, uitsluitend met gebruikmaking van originele reserveonderdelen. Dit garandeert een veilig gebruik.

h) Om de operationele integriteit van het apparaat te waarborgen, mogen in de fabriek gemonteerde afschermingen niet worden verwijderd en mogen geen schroeven worden losgedraaid.

i) Bij het vervoer en de behandeling van het apparaat tussen het magazijn en de bestemming moeten de gezondheids- en veiligheidsbeginselen voor handmatige transporten in acht worden genomen die gelden in het land waar het apparaat zal worden gebruikt.

j) Verplaats, verstel of draai het apparaat niet tijdens het werk.

k) Laat dit apparaat niet onbeheerd achter als het in gebruik is.

l) Het apparaat is geen speelgoed. Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen worden uitgevoerd zonder toezicht van een volwassen persoon.

m) m) Overbelast het apparaat niet. Overschrijding van het maximaal toegestane gebruikersgewicht kan het product beschadigen.

n) Houd het apparaat uit de buurt van kinderen en dieren.

o) Raadpleeg vóór aanvang van de training een arts om te bepalen of er gezondheidsrisico's zijn.

p) Doe altijd een warming-up voordat u het apparaat gaat gebruiken.

q) Als u tijdens de training last krijgt van symptomen zoals pijn op de borst, duizeligheid, kortademigheid, enz., stop dan onmiddellijk met de training en raadpleeg een arts.

r) Plaats het apparaat op een stabiele, droge en vlakke ondergrond en zorg voor een minimale afstand van 0,5 meter rondom het apparaat.

s) Het gebruik van het apparaat zonder voorafgaand overleg met een arts wordt afgeraden voor:

- personen met contra-indicaties van een arts of personen die zich onwel voelen.
- Vrouwen tijdens de menstruatie of zwangerschap,
- personen met ernstige ziekten,
- mensen die lijden aan aandoeningen zoals hoge bloeddruk, hartaandoeningen, atherosclerose en cerebrale veneuze trombose,
- mensen met osteoporose,
- mensen met een pacemaker of andere geïmplanteerde medische hulpmiddelen, mogen het apparaat niet gebruiken.

t) Gebruik het apparaat niet één uur voor of één uur na een maaltijd, omdat dit ongewenste effecten kan veroorzaken.

u) LET OP: Verwijder de beschermfolie nadat het apparaat is gemonteerd.

v) Houd het apparaat uit de buurt van vocht en stof.

w) Raadpleeg een arts voor gebruik, vooral als u gezondheidsproblemen heeft of ouder bent dan 35 jaar.

x) Spring niet op het platform, dit kan het apparaat beschadigen.

y) Het apparaat mag slechts door één persoon tegelijk worden gebruikt.

z) Stop met trainen als u zich moe of uitgeput voelt.

aa) Verhoog tijdens het eerste gebruik van het apparaat geleidelijk de intensiteit van de trillingen en de trainingsduur.

bb) Begin met de laagste snelheid en verhoog deze geleidelijk.

cc) Eet of drink niet tijdens het trainen.

dd) Train niet als u honger heeft.

ee) Drink voldoende water voor en na de training.

ff) Het wordt aanbevolen om het apparaat 2 of 3 keer per dag te gebruiken. Vaker gebruik is toegestaan, maar de trainingsduur mag niet langer zijn dan 10-15 minuten.

gg) Plaats het apparaat op een stabiele, vlakke ondergrond met voldoende bescherming voor de vloer of het tapijt om beschadiging te voorkomen.

ATTENTIE! ONDANKS HET VEILIGE ONTWERP VAN HET APPARAAT EN DE BESCHERMENDE FUNCTIES ERVAN, EN ONDANKS HET GEBRUIK VAN EXTRA ELEMENTEN TER BESCHERMING VAN DE BEDIENER, BESTAAT ER TOCH EEN KLEIN RISICO OP EEN ONGEVAL OF LETSEL BIJ HET GEBRUIK VAN HET APPARAAT. BLIJF ALERT EN GEBRUIK UW GEZOND VERSTAND WANNEER U HET APPARAAT GEBRUIKT.

4. Gebruik richtlijnen

Het apparaat is bedoeld voor het trainen van verschillende spiergroepen dankzij de trillingen die het genereert en de bijbehorende oefeningen.

Het product is alleen bedoeld voor thuisgebruik!

De gebruiker is aansprakelijk voor alle schade die voortvloeit uit onbedoeld gebruik van het apparaat.

4.1. Beschrijving van het apparaat



1. Bedieningspaneel

2. Sensor

3. Rechterhandgreep

4. Linkerhandgreep

5. Steunpilaar

6. Reklijn

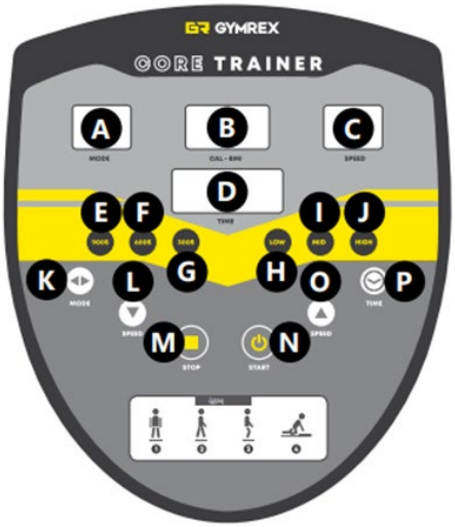
7. Trilplatform

8. Behuizing

9. Verstelbare poten

10. Stopcontact

11. „I/O”-schakelaar



A. Display MODE

B. Display CAL/BMI

C. Display SPEED

D. Display TIME

E. 300S-knop

F. 500S-knop

G. 900S-knop

H. LOW-knop

I. MIDDLE-knop

J. HIGH-knop

K. MODE-knop

L. SPEED “^”-knop

M. STOP-knop

N. START-knop

O. SPEED “˅”-knop

P. TIME-knop

4.2. Klaarmaken voor gebruik

4.2.1. Plaatsing van het apparaat

Het apparaat moet altijd worden gebruikt op een vlakke, stabiele, schone, brandvrije en droge ondergrond en buiten het bereik van kinderen en personen met beperkte mentale en sensorische functies. Plaats het apparaat zo dat u altijd bij de stekker kunt. Het op het apparaat aangesloten netsnoer moet correct geaard zijn en overeenkomen met de technische gegevens op het productetiket.

4.3. Assemblage van het apparaat

Alle schroeven zijn in het apparaat vastgedraaid om fouten bij later gebruik te voorkomen. Voordat u het element installeert, moeten ze worden losgedraaid.

1. Leg de basis van het platform op een vlakke ondergrond. Leid de lange draad door het midden van de steunpilaar en sluit deze aan op de basisdraad. De dikkere draadconnector moet zich aan de bovenkant bevinden.



2. Schuif de steunpilaar in de basis van het platform en bevestig deze vervolgens met de meegeleverde schroeven. Bevestig de twee onderste handgreepbuizen aan de platformbasis en draai ze vast.



3. Plaats de bovenste delen van de handgrepen op de onderste handgreepbuizen. Schroef ze vast. Bevestig de bovenkant van de linker- en rechterhandgreep met twee schroeven in de steunkolom.



4. Verbind de draden van de steunkolom met de draden van het bedieningspaneel. Plaats het bedieningspaneel op de steunkolom en leid de draden door de kolom.



Schroef het bedieningspaneel vast aan de steunkolom door eerst de middelste schroef en vervolgens de zijschroeven vast te draaien. Draai de bekerhouder in de steunkolom.




4.4. Gebruik van het apparaat

a) Sluit de stroomkabel aan op de achterkant van het apparaat.

b) Steek de kabel in een stopcontact.

c) Schakel de aan/uit-knop aan de achterkant van het apparaat in (stand "I" - Aan).

d) Ga op het trilplatform staan met uw benen op schouderbreedte en uw knieën licht gebogen.

e) Selecteer het trainingsprogramma en start de oefeningen.

4.4.1. Beschrijving van de knoppen

900S	Selecteer de trainingsduur
600s	
300s	
Laag	Selecteer de trainingsintensiteit: „Laag” – laag, „Midden” – gemiddeld, „Hoog” – hoog
Midden	
Hoog	
BEGIN	Start het programma
STOP	Stop het programma
MODUS	Schakelen tussen programma's:
TIJD	Dostosowywanie czasu trwania treningu (maksymalnie 15 minuten)
SNELHEID „^”	Zwiększanie intensywności treningu
SNELHEID „v”	Zmniejszanie intensywności treningu

Door de modus in te stellen met de MODE-knop kunt u kiezen uit:

- De handmatige modus, aangeduid met "88", maakt het mogelijk om de duur en intensiteit van de training vrij in te stellen.
- automatische modus aangeduid als „P0, P1, ..., P10”

4.4.2. Tabel met intensiteit van automatische standen (programma/tijd [min])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Het bepalen van de BMI:

- Druk op de knop „MODE” en selecteer „01” voor een man of „02” voor een vrouw.
- Er wordt „01-020-00“ weergegeven. 01 betekent deelname aan het BMI-programma, „020“ betekent leeftijd. Door op „SPEED ^/ˇ“ te drukken, wordt de weergegeven waarde aangepast aan de leeftijd van de gebruiker. Druk vervolgens op „TIJD“ om te bevestigen.
- Pas vervolgens je lengte en gewicht aan. De standaardlengte en het standaardgewicht zijn 1,70 m en 70 kg. Door op „SPEED ^/ˇ“ te drukken, worden de weergegeven waarden aangepast aan uw lengte en gewicht. Druk vervolgens op „TIJD“ om te bevestigen.
- Plaats uw handen op beide sensoren van het apparaat nadat u de gegevens hebt ingevoerd. De BMI wordt binnen 5 seconden weergegeven.
- Luidspreker: Sluit de speler aan met een speciale kabel (bijvoorbeeld een jack-naar-jack-kabel).

4.5. Reiniging en onderhoud

4.5.1. Algemene instructies

a) Haal altijd de stekker uit het stopcontact voordat u het apparaat schoonmaakt.

b) Gebruik alleen niet-corrosieve reinigingsmiddelen om het oppervlak te reinigen.

c) Na het reinigen van het apparaat moeten alle onderdelen volledig worden gedroogd alvorens het opnieuw te gebruiken.

d) Bewaar het toestel op een droge, koele plaats, vrij van vocht en directe blootstelling aan zonlicht.

e) Spuit het apparaat niet af met een waterstraal en dompel het niet onder in water.

f) Zorg dat er geen water in het apparaat komt via openingen in de behuizing van het apparaat.

g) Het apparaat moet regelmatig worden geïnspecteerd om de technische doeltreffendheid ervan te controleren en eventuele schade op te sporen.

h) Gebruik een zachte doek voor het schoonmaken.

i) Reinig het apparaat na elk gebruik.

4.5.2. Afvoeren van gebruikte apparaten

Gooi dit apparaat niet in gemeentelijke afvalsystemen. Lever het in bij een recycling- en verzamelpunt voor elektrische apparaten. Controleer het symbool op het product, de gebruiksaanwijzing en de verpakking. De kunststoffen die voor de bouw van het apparaat zijn gebruikt, kunnen overeenkomstig hun markering worden gerecycleerd. Door te kiezen voor recycling levert u een belangrijke bijdrage aan de bescherming van het milieu.

Neem contact op met plaatselijke autoriteiten voor informatie over plaatselijke recycling.

⚠

Denne brukerhåndboken er oversatt med maskinoversettelse. Vi har gjort vårt ytterste for å sikre at oversettelsen er nøyaktig, men vær oppmerksom på at automatiserte oversettelser ikke er perfekte og ikke er ment å erstatte menneskelige oversettere. Den offisielle versjonen av brukerhåndboken er på engelsk. Eventuelle forskjeller mellom den oversatte versjonen og den originale engelske versjonen er ikke juridisk bindende. Hvis du har spørsmål om nøyaktigheten av oversettelsen, kan du se den engelske versjonen, som er den offisielle referansen. Flere språkversjoner er tilgjengelige på forespørsel via info@expondo.com.

1. Tekniske data

Tabell 1: Tekniske data for produktet

Beskrivelse av parameter	Parameterverdi
Produktnavn	VIBRASJONSPLATTFORM
Modell	GR-MG39
Nominell spenning [V~]/ Frekvens [Hz]	230/50
Nominell effekt [W]	500
Maksimal belastning [kg]	120
Amplitude [mm]	12
Vibrasjoner [antall/min]	105-722
Mål [mm]	730x680x1180

2. Generell beskrivelse

Bruksanvisningen er utformet for å hjelpe deg med sikker og problemfri bruk av apparatet. Produktet er designet og produsert i henhold til strenge tekniske retningslinjer, med bruk av toppmoderne teknologi og komponenter. I tillegg produseres den i samsvar med de strengeste kvalitetsstandardene.

IKKE BRUK APPARATET MED MINDRE DU HAR LEST OG FORSTÅTT DENNE BRUKSANVISNINGEN GRUNDIG.

For å forlenge apparatets levetid og sikre problemfri drift må det brukes i samsvar med denne bruksanvisningen og vedlikeholdes regelmessig. De tekniske dataene og spesifikasjonene i denne brukerhåndboken er oppdaterte. Produsenten forbeholder seg retten til å gjøre endringer i forbindelse med kvalitetsforbedringer. Enheten er utformet for å redusere risikoen for støyutslipp til et minimum, og tar hensyn til den teknologiske utviklingen og mulighetene for støyreduksjon.

2.1. Legende

Ikon	Beskrivelse

	Produktet oppfyller de relevante sikkerhetsstandardene.
	Les instruksjonene før bruk.
	Produktet må resirkuleres.
	**ADVARSEL! eller FORSIKTIG! eller HUSK!** Gjelder for den aktuelle situasjonen. (generelt advarselsskilt)
	OBS! Advarsel om elektrisk støt!



OBS! TEGNINGENE I DENNE HÅNDBOKEN ER KUN MENT SOM ILLUSTRASJONER, OG ENKELTE DETALJER KAN AVVIKE FRA DET FAKTISKE PRODUKTET.

3. Sikkerhet ved bruk



OBS! LES ALLE SIKKERHETSINSTRUKSJONER OG ALLE BRUKSANVISNINGER. UNNLATELSE AV Å FØLGE ADVARSLENE OG INSTRUKSJONENE KAN FØRE TIL ELEKTRISK STØT, BRANN OG/ELLER ALVORLIGE PERSONSKADER ELLER DØDSFALL.

Begrepene "enhet" eller "produkt" brukes i advarslene og instruksjonene for å referere til: Vibrasjonsplattform

3.1. Elektrisk sikkerhet

a) Støpselet må passe til stikkontakten. Ikke modifiser støpselet på noen måte. Bruk av originale støpsler og tilhørende stikkontakter reduserer risikoen for elektrisk støt.

b) Unngå å berøre jordede elementer som rør, varmeovner, kjeler og kjøleskap. Det er økt risiko for elektrisk støt hvis den jordede enheten utsettes for regn, kommer i direkte kontakt med våte overflater eller brukes i fuktige omgivelser. Hvis det kommer vann inn i apparatet, øker risikoen for skade på apparatet og for elektrisk støt.

c) Ikke ta på enheten med våte eller fuktige hender.

d) Bruk kabelen kun til det den er beregnet for. Bruk den aldri til å bære apparatet eller til å trekke støpselet ut av stikkontakten. Hold kabelen borte fra varmekilder, olje, skarpe kanter eller bevegelige deler. Skadede eller sammenfiltrede kabler øker risikoen for elektrisk støt.

e) Hvis det ikke kan unngås å bruke apparatet i fuktige omgivelser, bør det brukes en jordfeilbryter. Bruk av jordfeilbryter reduserer risikoen for elektrisk støt.

3.2. Sikkerhet på arbeidsplassen

a) Sørg for at arbeidsplassen er ren og godt opplyst. En rotete eller dårlig opplyst arbeidsplass kan føre til ulykker. Prøv å tenke fremover, observer hva som skjer og bruk sunn fornuft når du arbeider med apparatet.

b) b) Hvis du oppdager skade eller uregelmessig drift, må du umiddelbart slå av enheten og rapportere det til en overordnet uten forsinkelse.

c) c) Hvis det er tvil om at apparatet fungerer som det skal, kontakt produsentens kundestøtte.

d) d) Bare produsentens serviceverksted kan reparere apparatet. Ikke forsøk å reparere det selv!

e) e) Ved brann, bruk et pulver- eller karbondioksidbrannslukningsapparat (CO2) (et som er beregnet for bruk på strømførende elektriske apparater) for å slukke brannen.

f) f) Bruk apparatet i et godt ventilert rom.

g) g) Kontroller regelmessig tilstanden til sikkerhetsetikettene. Hvis etikettene er uleselige, må de byttes ut.

h) h) Ta vare på denne håndboken for senere referanse. Hvis dette apparatet gis videre til en tredjepart, må bruksanvisningen følge med.



HUSK! BESKYTT BARN OG ANDRE TILSKUERE NÅR DU BRUKER APPARATET.

3.3. Personlig sikkerhet

a) Ikke bruk apparatet når du er trøtt, syk eller påvirket av alkohol, narkotika eller medikamenter som kan påvirke evnen til å betjene apparatet i betydelig grad.

b) Apparatet er ikke konstruert for å håndteres av personer (inkludert barn) med begrensede mentale og sensoriske funksjoner eller personer som mangler relevant erfaring og/eller kunnskap, med mindre de er under oppsyn av en person som er ansvarlig for deres sikkerhet, eller de har fått instruksjoner om hvordan apparatet skal brukes.

c) Bruk sunn fornuft og vær oppmerksom når du arbeider med apparatet. Midlertidig tap av konsentrasjon under bruk av apparatet kan føre til alvorlige personskader.

d) For å unngå at enheten slås på ved et uhell, må du kontrollere at bryteren er i AV-posisjon før du kobler den til en strømkilde.

e) e) Ikke overvurder dine evner. Når du bruker enheten, må du holde balansen og være stabil til enhver tid. Dette sikrer bedre kontroll over enheten i uventede situasjoner.

f) f) Ikke bruk løstsittende klær eller smykker. Hold hår, klær og hansker unna bevegelige deler. Løse klær, smykker eller langt hår kan sette seg fast i bevegelige deler.

g) Apparatet er ikke et leketøy. Barn må være under oppsyn for å sikre at de ikke leker med apparatet.

3.4. Sikker bruk av utstyret

a) Ikke overbelast enheten. Bruk riktig verktøy til den aktuelle oppgaven. En korrekt valgt enhet vil utføre oppgaven den er designet for på en bedre og sikrere måte.

b) Ikke bruk enheten hvis AV/PÅ-bryteren ikke fungerer som den skal (ikke slår enheten av og på). Apparater som ikke kan slås av og på med AV/PÅ-bryteren er farlige, bør ikke brukes og må repareres.

c) Sørg for at støpselet er trukket ut av stikkontakten før du foretar justeringer, bytter tilbehør eller legger apparatet til side. Slike forholdsregler vil redusere risikoen for utilsiktet aktivering av enheten.

d) Når apparatet ikke er i bruk, skal det oppbevares på et trygt sted, utilgjengelig for barn og personer som ikke er kjent med apparatet og som ikke har lest bruksanvisningen. Apparatet kan utgjøre en fare i hendene på uerfarne brukere.

e) Hold enheten i perfekt teknisk stand. Før hver bruk, kontroller for generelle skader, og sjekk spesielt for sprukne deler eller elementer og for andre forhold som kan påvirke sikker bruk av enheten. Hvis du oppdager skader, må du levere enheten til reparasjon før bruk.

f) Oppbevar enheten utilgjengelig for barn.

g) Reparasjon eller vedlikehold av enheten må utføres av kvalifisert personell, og det må kun brukes originale reservedeler. Dette sikrer trygg bruk.

h) For å sikre at enheten fungerer som den skal, må du ikke fjerne de fabrikkmonterte beskyttelsene eller løsne skruene.

i) Ved transport og håndtering av enheten mellom lageret og bestemmelsesstedet må du følge de helse- og sikkerhetsprinsippene for manuell transport som gjelder i landet der enheten skal brukes.

j) Apparatet må ikke flyttes, justeres eller roteres under arbeidet.

k) Ikke la apparatet være uten tilsyn når det er i bruk.

l) Apparatet er ikke et leketøy. Rengjøring og vedlikehold må ikke utføres av barn uten tilsyn av en voksen person.

m) m) Ikke overbelast enheten. Overskridelse av den maksimalt tillatte brukervekten kan skade produktet.

n) Hold enheten borte fra barn og dyr.

o) Før du starter treningen, kontakt lege for å avklare om det er noen helsemessige kontraindikasjoner.

p) Gjør alltid en oppvarming før du begynner å bruke enheten.

q) Hvis du føler ubehagelige symptomer som brystsmerter, svimmelhet, kortpustethet osv. under trening, bør du umiddelbart stoppe treningen og kontakte lege.

r) Plasser apparatet på en stabil, tørr og flat overflate, og sørg for at det er minst 0,5 m plass rundt apparatet.

s) Det anbefales ikke å bruke apparatet uten å konsultere lege på forhånd av:

- personer med kontraindikasjoner fra lege eller som føler seg syke,
- kvinner under menstruasjon eller gravide,
- personer med alvorlige sykdommer,
- personer som lider av sykdommer som hypertensjon, hjertesykdom, aterosklerose og hjernevenetrombose,
- personer som lider av osteoporose,
- personer med pacemaker eller annet implantert medisinsk utstyr.

t) Ikke bruk enheten én time før eller én time etter et måltid, da det kan oppstå uønskede effekter.

u) MERK: Beskyttelsesfolien må fjernes etter at enheten er montert.

v) Hold enheten unna fuktighet og støv.

w) Rådfør deg med lege før bruk, spesielt hvis du har helseproblemer eller er over 35 år.

x) Ikke hopp opp på plattformen, det kan skade enheten.

y) Bare én person om gangen kan bruke enheten.

z) Stopp treningen når du føler deg trøtt eller utmattet.

aa) Øk gradvis vibrasjonsintensiteten og treningstiden under første gangs bruk.

bb) Start enheten på laveste hastighet og øk deretter hastigheten gradvis.

cc) Ikke spis eller drikk mens du trener.

dd) Ikke tren når du er sulten.

ee) Drikk rikelig med vann før og etter trening.

ff) Det anbefales å bruke enheten 2 eller 3 ganger om dagen. Hyppigere bruk er tillatt, men treningslengden bør ikke overstige 10–15 minutter.

gg) Plasser apparatet på en stabil, flat overflate med tilstrekkelig beskyttelse for gulvet eller teppet for å unngå skade.



OBS! TIL TROSS FOR APPARATETS SIKRE UTFORMING OG BESKYTTELSESFUNKSJONER, OG TIL TROSS FOR BRUK AV EKSTRA ELEMENTER SOM BESKYTTER OPERATØREN, ER DET FORTSATT EN LITEN RISIKO FOR ULYKKER ELLER SKADER VED BRUK AV APPARATET. VÆR PÅ VAKT OG BRUK SUNN FORNUFT NÅR DU BRUKER ENHETEN.

4. Retningslinjer for bruk

Apparatet er ment å trene ulike muskelgrupper takket være bruk av vibrasjonene den genererer og passende øvelser.

Dette produktet er kun beregnet for privat hjemmebruk!

Brukeren er ansvarlig for skader som oppstår som følge av utilsiktet bruk av apparatet.

4.1. Beskrivelse av enheten



1. Kontrollpanel
2. Sensor
3. Høyre håndtak
4. Venstre håndtak
5. Støttesøyle
6. Strekkline
7. Vibrerende plattform
8. Hus
9. Justerbare føtter
10. Strømuttak
11. „I/O”-bryter



A. Display MODE

B. Display CAL/BMI

C. Display SPEED

D. Display TIME

E. 300S-knapp

F. 500S-knapp

G. 900S-knapp

H. LAV-knapp

I. MIDTERSTE knapp

J. HØY-knapp

K. MODE-knapp

L. SPEED “^”-knapp

M. STOP-knapp

N. START-knapp

O. SPEED “ᵛ”-knapp

P. TIME-knapp

4.2. Klargjøring for bruk

4.2.1. Apparatplassering

Apparatet skal alltid brukes når det er plassert på et jevnt, stabilt, rent, brannsikkert og tørt underlag, og det skal være utilgjengelig for barn og personer med begrensede mentale og sensoriske funksjoner. Plasser enheten slik at du alltid har tilgang til støpselet. Strømledningen som er koblet til apparatet, må være forskriftsmessig jordet og stemme overens med de tekniske opplysningene på produktetiketten.

4.3. Montering av enheten

Alle skruer er festet i enheten for å unngå feil ved senere bruk. Før elementet monteres, må de skrus ut.

1. Legg plattformbunnen på en jevn overflate. Før den lange ledningen gjennom midten av støttesøylen og koble den til bunnledningen. Den større ledningskontakten skal være øverst.





2. Skyv støttesøylen inn i plattformbunnen, og fest den deretter med de medfølgende skruene. Fest de 2 nedre håndtaksrørene til plattformbasen og stram til.





3. Plasser de øvre delene av håndtakene på de nedre håndtaksrørene. Skru sammen. Fest toppen av venstre og høyre håndtak med 2 skruer i støttesøylen.





4. Koble ledningene fra støttesøylen til ledningene fra kontrollpanelet. Plasser kontrollpanelet på støttesøylen med ledningene ført inn i søylen.





Skru kontrollpanelet til støttesøylen ved å stramme den midterste skruen først og til slutt sideskruene. Vri koppholderen inn i støttesøylen.




4.4. Bruk av enheten

a) Koble strømkabelen til baksiden av enheten.

b) Plugg kabelen inn i en stikkontakt.

c) Slå på strømknappen på baksiden av enheten («I»-på-posisjon).

d) Stå på den vibrerende plattformen med beina i skulderbreddes avstand og lett bøyde knær.

e) Still inn det valgte treningsprogrammet og start øvelsene.

4.4.1. Beskrivelse av knappene

900S	Velg treningsvarighet
600s	
300s	
Lav	Velg treningsintensitet: «Lav» – lav, «Middels» – middels, «Høy» – høy
Middels	
Høy	
START	Start programmet
STOP	Stopp programmet
MODUS	Veksle mellom programmer:
TID	Start tiden på treningen (maks. 15 minutter)
HASTIGHET „^»	Intensiv trening
HASTIGHET „ˇ”	Intensiv trening

Ved å stille inn modusen med MODUS-knappen kan du velge:

- manuell modus merket som «88», der det er mulig å fritt stille inn tid og intensitet for treningen
- automatisk modus merket som «P0, P1, ..., P10»

4.4.2. Intensitetstabell for automatiske moduser (program/tid [min])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PO	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Bestemme BMI:

- Trykk på «MODE»-knappen og velg «01» for en mann eller «02» for en kvinne.

- „01-020-00“ vises. 01 betyr at du går inn i BMI-programmet, „020“ betyr alder. Ved å trykke på „SPEED ^/ˇ“ justeres den viste verdien til brukerens alder. Trykk deretter på „TIME“ for å bekrefte.
- Juster deretter høyde og vekt. Standard høyde og vekt er 1,70 m og 70 kg. Ved å trykke på „SPEED ^/ˇ“ justeres de viste verdiene til høyde og vekt. Trykk deretter på „TIME“ for å bekrefte.
- Plasser hendene på begge sensorene på enheten etter at du har lagt inn dataene. BMI-en vises innen 5 sekunder.
- Høyttaler: Koble til spilleren med en dedikert kabel (f.eks. jack-til-jack-kabel).

4.5. Rengjøring og vedlikehold

4.5.1. Generelle instruksjoner

a) Trekk alltid ut støpselet til enheten før du rengjør den.

b) Bruk kun ikke-etsende rengjøringsmidler til å rengjøre overflaten.

c) Etter rengjøring må alle deler av apparatet tørkes helt før det tas i bruk igjen.

d) Oppbevar enheten på et tørt og kjølig sted, uten fuktighet og direkte sollys.

e) Apparatet må ikke sprayes med vannstråle eller senkes ned i vann.

f) Ikke la vann trenge inn i apparatet gjennom ventilasjonsåpningene i apparathuset.

g) Enheten må inspiseres regelmessig for å kontrollere den tekniske effektiviteten og oppdage eventuelle skader.

h) Bruk en myk klut til rengjøring.

i) Rengjør enheten etter hver bruk.

4.5.2. Avhending av brukte enheter

Apparatet må ikke kastes i det kommunale avfallssystemet. Lever den til et gjenvinnings- og innsamlingssted for elektriske apparater. Kontroller symbolet på produktet, bruksanvisningen og emballasjen. Plasten som brukes til å konstruere enheten, kan resirkuleres i henhold til merkingen. Når du velger å resirkulere, gir du et viktig bidrag til å beskytte miljøet.

Kontakt lokale myndigheter for informasjon om ditt lokale gjenvinningsanlegg.

⚠

Denna användarmanual har översatts med maskinöversättning. Vi har gjort allt för att säkerställa att översättningen är korrekt, men observera att automatiserade översättningar inte är perfekta och inte är avsedda att ersätta mänskliga översättare. Den officiella versionen av användarmanualen är på engelska. Eventuella skillnader mellan den översatta versionen och den engelska originalversionen är inte juridiskt bindande. Om du har några frågor om översättningens noggrannhet, vänligen se den engelska versionen, som är den officiella referensen. Fler språkversioner finns tillgängliga på begäran via info@expondo.com.

1. Tekniska data

Tabell 1: Tekniska data för produkten

Parameterbeskrivning	Parametervärde
Produktnamn	VIBRATIONSPLATTFORM
Modell	GR-MG39
Nominell spänning [V~]/ Frekvens [Hz]	230/50
Nominell effekt [W]	500
Max belastning [kg]	120
Amplitud [mm]	12
Vibrationer [antal/min]	105-722
Mått [mm]	730x680x1180

2. Allmän beskrivning

Bruksanvisningen är avsedd att underlätta en säker och problemfri användning av apparaten. Produkten är konstruerad och tillverkad i enlighet med strikta tekniska riktlinjer, med hjälp av modern teknik och komponenter. Dessutom har den tilverkats i enlighet med de mest noggranna kvalitetsstandarderna.

ANVÄND INTE APPARATEN OM DU INTE HAR LÄST IGENOM OCH FÖRSTÅTT DENNA BRUKSANVISNING.

För att öka apparatens livslängd och säkerställa en problemfri drift ska du använda den i enlighet med denna bruksanvisning och regelbundet utföra underhållsåtgärder. De tekniska data och specifikationer som anges i denna bruksanvisning är aktuella. Tillverkaren förbehåller sig rätten att göra ändringar i samband med kvalitetsförbättringar. Med beaktande av tekniska framsteg och möjligheten att begränsa buller har apparaten designats och byggts så att risken för bulleremission minskas till lägsta möjliga nivå.

2.1. Förklaring av symbolerna

Ikon	Beskrivning

	Produkten uppfyller de relevanta säkerhetsstandarderna.
	Läs instruktionerna före användning.
	Produkten måste återvinnas.
	**VARNING! eller FÖRSIKTIGHET! eller KOM IHÅG!** Tillämpas på den givna situationen. (allmän varningssymbol)
	UPPMÄRKSAMHET! Varning för elektrisk stöt!



OBSERVERA! ILLUSTRATIONERNA I DENNA BRUKSANVISNING ÄR ENDAST AVSEDDA SOM REFERENS OCH VISSA DETALJER KAN SKILJA SIG FRÅN DEN FAKTISKA PRODUKTEN.

3. Användningssäkerhet



OBS! LÄS ALLA SÄKERHETSVARNINGAR OCH ALLA INSTRUKTIONER. OM VARNINGARNA OCH INSTRUKTIONERNA INTE FÖLJS KAN DET LEDA TILL ELEKTRISKA STÖTAR, BRAND OCH/ELLER ALLVARLIGA PERSONSKADOR ELLER TILL OCH MED DÖDSFALL.

Termerna "enhet" eller "produkt" används i varningar och instruktioner för att hänvisa till: Vibrationsplattform

3.1. Elsäkerhet

a) Stickproppen måste passa i eluttaget. Modifiera aldrig stickproppen på något sätt. Användade av originalstickpropp och passande vägguttag minskar risken för elektriska stötar.

b) Undvik att röra vid jordade element som rör, värmeelement, pannor och kylskåp. Det finns en ökad risk för elektriska stötar om den jordade apparaten utsätts för regn, kommer i direkt kontakt med en våt yta eller används i en fuktig miljö. Vatten som tränger in i apparaten ökar risken för skador på apparaten och för elektriska stötar.

c) Vidrör inte apparaten med våta eller fuktiga händer.

d) Använd kabeln endast för det avsedda ändamålet. Använd den aldrig för att bära apparaten eller för att dra ut stickproppen ur ett uttag. Håll kabeln borta från värmekällor, olja, vassa kanter och rörliga delar. Skadade eller trassliga kablar ökar risken för elektriska stötar.

e) Om det inte går att undvika att använda apparaten i en fuktig miljö bör en jordfelsbrytare (JFB) användas. Användning av en jordfelsbrytare (JFB) minskar risken för elektriska stötar.

3.2. Säkerhet på arbetsplatsen

a) Se till att arbetsplatsen är ren och väl upplyst. En stökig eller dåligt upplyst arbetsplats kan leda till olyckor. Försök att tänka i förväg, var försiktig, uppmärksam på vad som händer och använd sunt förnuft när du arbetar med apparaten.

b) b) Om du upptäcker skador eller oregelbunden drift, stäng omedelbart av enheten och rapportera det till en handledare utan dröjsmål.

c) c) Om det råder några tvivel om enhetens korrekta funktion, kontakta tillverkarens support.

d) d) Endast tillverkarens serviceverkstad får reparera enheten. Försök inte reparera någon på egen hand!

e) e) Vid brand, använd en pulver- eller koldioxidbrandsläckare (CO2) (en som är avsedd för användning på spänningsförande elektriska apparater) för att släcka den.

f) f) Använd enheten i ett välventilerat utrymme.

g) g) Kontrollera regelbundet säkerhetsetiketternas skick. Om etiketterna är inte kan läsas måste de bytas ut.

h) h) Förvara denna manual tillgänglig för framtida bruk. Om apparaten överlåts till en tredje part måste bruksanvisningen överlåtas tillsammans med apparaten.



KOM IHÅG! SKYDDA BARN OCH ANDRA PERSONER SOM BEFINNER SIG I NÄRHETEN NÄR DU ANVÄNDER APPARATEN.

3.3. Personlig säkerhet

a) Använd inte apparaten om du är trött, sjuk eller påverkad av alkohol, narkotika eller mediciner som kan försämra förmågan att använda apparaten avsevärt.

b) Apparaten är inte konstruerad för att hanteras av personer (inklusive barn) med nedsatta mentala och sensoriska funktioner eller personer som saknar relevant erfarenhet och/eller kunskap, såvida de inte övervakas av en person som ansvarar för deras säkerhet eller såvida de inte har fått instruktioner om hur apparaten ska användas.

c) Använd sunt förnuft och var uppmärksam när du arbetar med apparaten. Tillfällig brist på koncentration vid användning av apparaten kan leda till allvarliga personskador.

d) För att förhindra att apparaten sätts på av misstag, se till att brytaren är i det avstängda läget OFF innan du ansluter apparaten till en strömkälla.

e) e) Överskatta inte dina förmågor. Håll hela tiden balansen och var i ett stadigt läge när du använder apparaten. Detta ger bättre kontroll över apparaten i oväntade situationer.

f) f) Bär inte löst sittande kläder eller smycken. Håll hår, kläder och handskar borta från rörliga delar. Lösa kläder, smycken eller långt hår kan fastna i rörliga delar.

g) Apparaten är inte en leksak. Barn måste hållas under uppsikt för att säkerställa att de inte leker med apparaten.

3.4. Säker användning av apparaten

a) Överbelasta inte apparaten. Använd de lämpliga verktygen för den givna uppgiften. En korrekt utvald apparat utför den uppgift som den är avsedd för bättre och på ett säkrare sätt.

b) Använd inte enheten om PÅ/AV-knappen inte fungerar korrekt (inte slår på och av enheten). Apparater som inte kan slås på och av med PÅ/AV-knappen är farliga, bör inte användas och måste repareras.

c) Se till att stickproppen är utdragen från uttaget innan du gör några justeringar, byter tillbehör eller innan du lägger undan apparaten. Sådana försiktighetsåtgärder minskar risken för att oavsiktligt aktivera apparaten.

d) Förvara apparaten på en säker plats när den inte används, så att den är utom räckhåll för barn och personer som inte är bekanta med apparaten och som inte har läst bruksanvisningen. Apparaten kan vara farlig för oerfarna användare.

e) Håll apparaten i perfekt tekniskt skick. Kontrollera före varje användning att det inte finns några allmänna skador och särskilt att det inte finns spruckna delar eller element samt andra förhållanden som kan påverka enhetens säkra användning. Om du upptäcker skador ska du lämna in apparaten för reparation innan användning.

f) Förvara apparaten utom räckhåll för barn.

g) Reparation eller underhåll av apparaten skall utföras av kvalificerade personer och endast med originalreservdelar. Detta säkerställer en säker användning.

h) För att säkerställa apparatens driftsäkerhet får fabriksmonterade skydd inte avlägsnas och skruvar inte lossas.

i) Vid transporten och hanteringen av apparaten mellan lagringsplatsen och destinationen, följ de arbetshälso- och säkerhetsprinciper för manuellt transportarbete som gäller i det land där apparaten kommer att användas.

j) Apparaten får inte flyttas, justeras eller roteras under arbetets gång.

k) Lämna inte apparaten utan uppsikt när den används.

l) Enheten är inte en leksak. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan övervakning av en vuxen person.

m) m) Överbelasta inte enheten. Om den maximalt tillåtna användarvikten överskrids kan produkten skadas.

n) Håll apparaten borta från barn och djur.

o) Innan du börjar träna, kontakta en läkare för att klargöra om det finns några hälsokontraindikationer.

p) Gör alltid en uppvärmning innan du börjar använda enheten.

q) Om du känner besvärande symtom som bröstsmärtor, yrsel, andnöd etc. under träningen, bör du omedelbart avbryta träningen och kontakta läkare.

r) Placera enheten på en stabil, torr och plan yta och var noga med att hålla ett minsta utrymme på 0,5 m runt enheten.

s) Det rekommenderas inte att använda enheten utan föregående samråd med en läkare av:

- personer med kontraindikationer från läkare eller som känner sig sjuka,
- kvinnor under menstruation eller graviditet,
- personer med allvarliga sjukdomar,
- personer som lider av sjukdomar som högt blodtryck, hjärtsjukdomar, åderförkalkning och hjärnvenetrombos,
- personer som lider av osteoporos,
- personer med pacemaker eller annan medicinsk implantat.

t) Använd inte enheten en timme före eller en timme efter en måltid eftersom biverkningar kan uppstå.

u) OBSERVERA Skyddsfolien måste tas bort efter att enheten har monterats.

v) Håll enheten borta från fukt och damm.

w) Rådfråga en läkare före användning, särskilt om du har hälsoproblem eller är över 35 år.

x) Hoppa inte upp på plattformen, det kan skada enheten.

y) Endast en person åt gången kan använda enheten.

z) Sluta träna när du känner dig trött eller utmattad.

aa) Öka gradvis vibrationsintensiteten och träningstiden under enhetens första användning.

bb) Starta enheten på lägsta hastighet och öka sedan gradvis hastigheten.

cc) Ät eller drick inte under träningen.

dd) Träna inte när du är hungrig.

ee) Drick mycket vatten före och efter träning.

ff) Det rekommenderas att använda enheten 2 eller 3 gånger om dagen. Mer frekvent användning är tillåten, men träningslängden bör inte överstiga 10–15 minuter.

gg) Placera apparaten på en stabil, plan yta med tillräckligt skydd för golvet eller mattan för att undvika skador.



OBS! TROTS DEN SÄKRA KONSTRUKTIONEN AV APPARATEN OCH DESS SKYDDSFUNKTIONER, OCH TROTS ANVÄNDNINGEN AV YTTERLIGARE ELEMENT SOM SKYDDAR ANVÄNDAREN, FINNS DET FORTFARANDE EN LITEN RISK FÖR OLYCKA ELLER SKADA VID ANVÄNDNING AV APPARATEN. VAR HELA TIDEN UPPMÄRKSAM OCH ANVÄND SUNT FÖRNUFT NÄR DU ANVÄNDER APPARATEN.

4. Riktlinjer för användning

Apparaten är avsedd att träna olika muskelgrupper tack vare användningen av de vibrationer den genererar och lämpliga övningar.

Produkten är endast avsedd för hemmabruk!

Användaren är ansvarig för alla skador som uppstår till följd av icke avsedd användning av apparaten.

4.1. Beskrivning av apparaten



1. Kontrollpanel
2. Sensor
3. Höger handtag
4. Vänster handtag
5. Stödpelare
6. Sträcklina
7. Vibrerande plattform
8. Hölje
9. Justerbara fötter
10. Eluttag
11. ”I/O”-brytare



A. Display MODE

B. Display CAL/BMI

C. Display SPEED

D. Display TIME

E. 300S-knapp

F. 500S-knapp

G. 900S-knapp

H. LOW-knapp

I. MIDDLE-knapp

J. HIGH-knapp

K. MODE-knapp

L. SPEED “^”-knapp

M. STOP-knapp

N. START-knapp

O. SPEED “ˇ”-knapp

P. TIME-knapp

4.2. Förberedelser för användning

4.2.1. Apparatens placering

Apparaten ska alltid användas när den är placerad på en jämn, stabil, ren, brandsäker och torr yta, och vara utom räckhåll för barn och personer med begränsade mentala och sensoriska funktioner. Placera apparaten så att du alltid har tillgång till stickproppen. Elkabeln som ansluts till apparaten måste vara ordentligt jordad och motsvara de tekniska uppgifterna på produktetiketten.

4.3. Montering av apparaten

Alla skruvar är fastmonterade i apparaten för att undvika misstag vid senare användning. Innan elementet installeras måste de skruvas ut.

1. Lägg plattformens bas på en jämn yta. För den långa kabeln genom mitten av stödpelaren och anslut den till baskabeln. Den större kabelkontakten ska vara överst.



2. Skjut in stödpelaren i plattformens bas och fixera den sedan med de medföljande skruvarna. Fäst de 2 nedre handtagsrören på plattformsbasen och dra åt.



3. Placera de övre delarna av handtagen på de nedre handtagsrören. Skruva ihop. Fäst den övre delen av vänster och höger handtag med 2 skruvar i stödpelaren.



4. Anslut kablarna från stödpelaren till kablarna från kontrollpanelen. Placera kontrollpanelen på stödpelaren med kablarna styrda inuti pelaren.



Skruva fast kontrollpanelen på stödpelaren genom att först dra åt mittskruven och slutligen sidoskruvarna. Vrid mugghållaren i stödpelaren.



4.4. Användning av apparaten

a) Anslut strömkabeln till baksidan av enheten.

b) Anslut kabeln till ett eluttag.

c) Slå på strömbrytaren på baksidan av apparaten (i läge „I“).

d) Stå på den vibrerande plattformen med benen axelbrett isär och lätt böjda knän.

e) Ställ in valt träningsprogram och starta övningarna.

4.4.1. Beskrivning av knapparna

900S	Välj träningstid
600s	
300s	
Låg	Välj träningsintensitet: „Låg” – låg, „Mellan” – medium, „Hög” – hög
Medel	
Hög	
START	Starta programmet
STOP	Stoppa programmet
LÄGE	Växla mellan program:
TID	Intensitetsintervall för träning (maximalt 15 minuter)
HASTIGHET „^”	Intensitetsintervall för träning
HASTIGHET „˅”	Intensitetsintervall för träning

Genom att ställa in läget med LÄGE-knappen kan du välja:

- manuellt läge markerat som „88”, där det är möjligt att fritt ställa in tid och intensitet för träningen
- automatiskt läge markerat som „P0, P1, ..., P10”

4.4.2. Intensitetstabell för automatiska lägen (program/tid [min])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PO	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Bestämma BMI:

- Tryck på „LÄGE”-knappen och välj „01” för en man eller „02” för en kvinna.

- „01-020-00“ visas. 01 betyder att BMI-programmet är aktiverat, „020“ betyder ålder. Genom att trycka på „SPEED ^/ᵛ“ justeras det visade värdet efter användarens ålder. Tryck sedan på „TIME“ för att bekräfta.
- Justera sedan din längd och vikt. Standardlängd och -vikt är 1,70 m och 70 kg. Genom att trycka på „SPEED ^/ᵛ“ justeras de visade värdena efter din längd och vikt. Tryck sedan på „TIME“ för att bekräfta.
- Placera händerna på båda sensorerna på enheten efter att du har matat in data. BMI-värdet visas inom 5 sekunder.
- Högtalare: Anslut spelaren med en särskild kabel (t.ex. jack-till-jack-kabel).

4.5. Rengöring och underhåll

4.5.1. Allmänna instruktioner

a) Koppla alltid ur enheten innan du rengör den.

b) Använd endast icke-korrosiva rengöringsmedel för att rengöra ytan.

c) Efter att apparaten har rengjorts ska alla delar torkats helt innan den används igen.

d) Förvara apparaten på en torr och sval plats som är skyddad mot fukt och direkt solljus.

e) Apparaten får inte sprutas med en vattenstråle eller sänkas ned i vatten.

f) Låt inte vatten tränga in i apparaten genom ventilationsöppningarna i apparatens hölje.

g) Apparaten måste inspekteras regelbundet för att kontrollera dess tekniska effektivitet och upptäcka eventuella skador.

h) Använd en mjuk trasa för rengöring.

i) Rengör enheten efter varje användning.

4.5.2. Kassera använda enheter

Släng inte apparaten i kommunala avfallssystem. Lämna den till en återvinnings- och insamlingsplats för elektriska och elektroniska apparater. Kontrollera symbolen på produkten, bruksanvisningen och förpackningen. Plasterna som använts för att konstruera apparaten kan återvinnas i överensstämmelse med deras märkning. Genom att välja att återvinna gör du en viktig insats för att skydda vår miljö.

Kontakta lokala myndigheter för information om din lokala återvinningsanläggning.

⚠

Este Manual do Usuário foi traduzido por meio de tradução automática. Fizemos todos os esforços para garantir a precisão da tradução, mas observe que as traduções automáticas não são perfeitas e não se destinam a substituir tradutores humanos. A versão oficial do Manual do Usuário está em inglês. Quaisquer diferenças entre a versão traduzida e o original em inglês não são juridicamente vinculativas. Se você tiver alguma dúvida sobre a precisão da tradução, consulte a versão em inglês, que é a referência oficial. Outras versões em outros idiomas estão disponíveis mediante solicitação pelo e-mail info@expondo.com.

1. Dados técnicos

Tabela 1: Dados técnicos do produto

Descrição do parâmetro	Valor do parâmetro
Nome do produto	PLATAFORMA DE VIBRAÇÃO
Modelo	GR-MG39
Tensão nominal [V~]/ Frequência [Hz]	230/50
Potência nominal [W]	500
Carga máxima [kg]	120
Amplitude [mm]	12
Vibrações [número/min]	105-722
Dimensões [mm]	730x680x1180

2. Descrição geral

O manual do utilizador foi concebido para ajudar na utilização segura e sem problemas do dispositivo. O produto é concebido e fabricado de acordo com diretrizes técnicas rigorosas, utilizando tecnologias e componentes de última geração. Além disso, é produzido em conformidade com as mais rigorosas normas de qualidade.

NÃO UTILIZE O DISPOSITIVO SEM TER LIDO E COMPREENDIDO ESTE MANUAL DO UTILIZADOR.

Para aumentar a vida útil do aparelho e garantir um funcionamento sem problemas, utilize-o de acordo com este manual de instruções e efetue regularmente tarefas de manutenção. Os dados técnicos e as especificações contidas neste manual do utilizador estão atualizados. O fabricante reserva-se o direito de efetuar alterações associadas à melhoria da qualidade. O dispositivo foi concebido para reduzir ao mínimo os riscos de emissão de ruído, tendo em conta o progresso tecnológico e as oportunidades de redução do ruído.

2.1. Legenda

Ícone	Descrição

	O produto está em conformidade com as normas de segurança aplicáveis.
	Leia as instruções antes de utilizar.
	O produto deve ser reciclado.
	**AVISO! ou CUIDADO! ou LEMBRETE!** Aplicável à situação em causa. (sinal de aviso geral)
	ATENÇÃO! Aviso de choque elétrico!



POR FAVOR, OBSERVE! OS DESENHOS DESTE MANUAL SERVEM APENAS PARA FINS ILUSTRATIVOS E, EM ALGUNS PORMENORES, PODEM DIFERIR DO PRODUTO REAL.

3. Segurança de utilização



ATENÇÃO! LER TODAS AS PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA E TODAS AS INSTRUÇÕES. O NÃO CUMPRIMENTO DOS AVISOS E INSTRUÇÕES PODE RESULTAR EM CHOQUE ELÉTRICO, INCÊNDIO E/OU FERIMENTOS GRAVES OU MESMO MORTE.

Os termos "dispositivo" ou "produto" são usados nos avisos e instruções para se referir a: Plataforma de vibração

3.1. Segurança elétrica

a) A ficha deve encaixar na tomada. Não alterar a ficha de nenhum modo. A utilização de fichas originais e de tomadas adequadas reduz o risco de choque elétrico.

b) Evitar tocar em elementos ligados à terra, como tubos, aquecedores, caldeiras e frigoríficos. Existe um risco acrescido de choque elétrico se o aparelho ligado à terra for exposto à chuva, entrar em contacto direto com uma superfície molhada ou funcionar num ambiente húmido. A entrada de água no aparelho aumenta o risco de danos no aparelho e de choques elétricos.

c) Não tocar no aparelho com as mãos molhadas ou húmidas.

d) Utilizar o cabo apenas para o fim a que se destina. Nunca o utilize para transportar o aparelho ou para retirar a ficha de uma tomada. Manter o cabo afastado de fontes de calor, óleo, arestas afiadas ou peças móveis. Cabos danificados ou emaranhados aumentam o risco de choque elétrico.

e) Se a utilização do aparelho num ambiente húmido não puder ser evitada, deve ser aplicado um dispositivo de corrente residual (RCD). A utilização de um RCD reduz o risco de choque elétrico.

3.2. Segurança no local de trabalho

a) Certifique-se de que o local de trabalho está limpo e bem iluminado. Um local de trabalho desarrumado ou mal iluminado pode dar origem a acidentes. Tente pensar no futuro, observar o que se está a passar e usar o bom senso ao trabalhar com o aparelho.

b) b) Se você detectar danos ou operação irregular, desligue imediatamente o dispositivo e informe um supervisor sem demora.

c) c) Em caso de dúvidas sobre o funcionamento correto do aparelho, entre em contato com o serviço de suporte do fabricante.

d) d) Somente um centro de serviço autorizado do fabricante pode reparar o aparelho. Não tente realizar nenhum reparo por conta própria!

e) e) Em caso de incêndio, utilize um extintor de pó químico ou de dióxido de carbono (CO2) (próprio para uso em equipamentos elétricos energizados) para apagá-lo.

f) f) Utilize o aparelho em um local bem ventilado.

g) g) Inspecione regularmente o estado das etiquetas de segurança. Se as etiquetas forem ilegíveis, devem ser substituídas.

h) h) Guarde este manual para consultas futuras. Se este aparelho for transmitido a terceiros, o manual deve ser transmitido com ele.



LEMBRETE! QUANDO UTILIZAR O APARELHO, PROTEJA AS CRIANÇAS E OUTRAS PESSOAS QUE SE ENCONTREM NAS PROXIMIDADES.

3.3. Segurança pessoal

a) Não utilize o aparelho se estiver cansado, doente ou sob a influência de álcool, estupefacientes ou medicamentos que possam afetar significativamente a capacidade de utilizar o aparelho.

b) O aparelho não foi concebido para ser manuseado por pessoas (incluindo crianças) com funções mentais e sensoriais limitadas ou por pessoas sem experiência e/ou conhecimentos relevantes, exceto se forem supervisionadas por uma pessoa responsável pela sua segurança ou se tiverem recebido instruções sobre o modo de funcionamento do aparelho.

c) Ao trabalhar com o dispositivo, use o bom senso e mantenha-se alerta. A perda temporária de concentração durante a utilização do aparelho pode provocar ferimentos graves.

d) Para evitar que o aparelho se ligue acidentalmente, certifique-se de que o interruptor está na posição OFF (desligado) antes de o ligar a uma fonte de alimentação.

e) e) Não superestime suas habilidades. Ao utilizar o aparelho, mantenha-se equilibrado e estável em todos os momentos. Isto garante um melhor controlo do dispositivo em situações inesperadas.

f) f) Não use roupas largas ou joias. Manter o cabelo, a roupa e as luvas afastados das peças em movimento. O vestuário largo, as jóias ou o cabelo comprido podem ficar presos nas peças em movimento.

g) O dispositivo não é um brinquedo. As crianças devem ser vigiadas para garantir que não brincam com o aparelho.

3.4. Utilização segura do dispositivo

a) Não sobrecarregar o aparelho. Utilizar as ferramentas adequadas para a tarefa em causa. Um dispositivo corretamente selecionado executará melhor e de forma mais segura a tarefa para a qual foi concebido.

b) Não utilize o aparelho se o interruptor LIGAR/DESLIGAR não funcionar corretamente (não ligar e desligar o aparelho). Aparelhos que não podem ser ligados e desligados usando o interruptor ON/OFF são perigosos, não devem ser utilizados e precisam ser reparados.

c) Certifique-se de que a ficha está desligada da tomada antes de tentar efetuar quaisquer ajustes, substituições de acessórios ou antes de colocar o aparelho de lado. Estas precauções reduzem o risco de ativação acidental do dispositivo.

d) Quando não estiver a ser utilizado, guarde-o num local seguro, longe do alcance de crianças e de pessoas não familiarizadas com o dispositivo e que não tenham lido o manual do utilizador. O aparelho pode constituir um perigo nas mãos de utilizadores inexperientes.

e) Manter o aparelho em perfeitas condições técnicas. Antes de cada utilização, verifique se há danos gerais e, em especial, se existem peças ou componentes rachados, bem como quaisquer outras condições que possam afetar o funcionamento seguro do dispositivo. Se forem detetados danos, entregar o aparelho para reparação antes de o utilizar.

f) Manter o aparelho fora do alcance das crianças.

g) A reparação ou manutenção do aparelho deve ser efetuada por pessoal qualificado, utilizando apenas peças sobressalentes originais. Isto garantirá uma utilização segura.

h) Para garantir a integridade operacional do dispositivo, não remova as proteções montadas na fábrica e não desaperte nenhum parafuso.

i) Ao transportar e manusear o aparelho entre o armazém e o local de destino, respeite os princípios de segurança e saúde no trabalho para operações de transporte manual em vigor no país onde o aparelho será utilizado.

j) Não deslocar, ajustar ou rodar o aparelho durante o trabalho.

k) Não deixar o aparelho sem vigilância enquanto estiver a ser utilizado.

l) O dispositivo não é um brinquedo. A limpeza e a manutenção não podem ser efetuadas por crianças sem a supervisão de um adulto.

m) m) Não sobrecarregue o dispositivo. Exceder o peso máximo permitido para o utilizador pode danificar o produto.

n) Manter o aparelho afastado de crianças e animais.

o) Antes de iniciar o treinamento, consulte um médico para esclarecer se existem contraindicações relacionadas à saúde.

p) Sempre faça um aquecimento antes de começar a usar o aparelho.

q) Caso sinta sintomas preocupantes, como dor no peito, tontura, falta de ar, etc., durante o treino, interrompa-o imediatamente e consulte um médico.

r) Coloque o dispositivo em uma superfície estável, seca e plana, tomando cuidado para manter um espaço mínimo de 0,5 m ao redor do dispositivo.

s) Não é recomendável usar o dispositivo sem consultar previamente um médico.

- Pessoas com contraindicações médicas ou que se sintam indispostas,
- Mulheres durante a menstruação ou gravidez,
- pessoas com doenças graves,
- pessoas com doenças como hipertensão, doenças cardíacas, aterosclerose e trombose venosa cerebral,
- pessoas com osteoporose,
- pessoas com marca-passo ou outro dispositivo médico implantado.

t) Não utilize o dispositivo uma hora antes ou uma hora depois das refeições, pois podem ocorrer efeitos indesejáveis.

u) ATENÇÃO: A película protetora deve ser removida após a montagem do dispositivo.

v) Mantenha o dispositivo longe da umidade e da poeira.

w) Consulte um médico antes de usar, especialmente se tiver problemas de saúde ou mais de 35 anos.

x) Não pule na plataforma, pois isso pode danificar o dispositivo.

y) Apenas uma pessoa por vez pode usar o dispositivo.

z) Pare de se exercitar quando se sentir cansado ou exausto.

aa) Durante o primeiro uso do dispositivo, aumente gradualmente a intensidade das vibrações e o tempo de exercício.

bb) Comece com a velocidade mais baixa e aumente gradualmente.

cc) Não coma nem beba nada durante o exercício.

dd) Não se exercite com fome.

ee) Beba bastante água antes e depois do treino.

ff) Recomenda-se usar o dispositivo 2 ou 3 vezes ao dia. É permitido o uso mais frequente, mas a duração do treino não deve exceder 10 a 15 minutos.

gg) Coloque o aparelho numa superfície plana e estável, com proteção adequada para o chão ou tapete, a fim de evitar danos.

ATENÇÃO! APESAR DA CONCEÇÃO SEGURA DO APARELHO E DAS SUAS CARACTERÍSTICAS DE PROTEÇÃO, E APESAR DA UTILIZAÇÃO DE ELEMENTOS ADICIONAIS QUE PROTEGEM O OPERADOR, EXISTE AINDA UM LIGEIRO RISCO DE ACIDENTE OU LESÃO DURANTE A UTILIZAÇÃO DO APARELHO. MANTENHA-SE ALERTA E USE O BOM SENSO QUANDO UTILIZAR O DISPOSITIVO.

4. Orientações de utilização

O aparelho destina-se ao treino de vários grupos musculares graças à utilização das vibrações que gera e a exercícios apropriados.

Este produto destina-se apenas a uso doméstico!

O utilizador é responsável por quaisquer danos resultantes de uma utilização não intencional do dispositivo.

4.1. Descrição do dispositivo



1. Painel de controlo
2. Sensor
3. Pega direita
4. Alça esquerda
5. Coluna de suporte
6. Linha de alongamento
7. Plataforma vibratória

8. Carcaça

9. Pés ajustáveis

10. Tomada elétrica

11. Interruptor “E/S



A. Visor MODO

B. Visor CAL/IMC

C. Visor VELOCIDADE

D. Visor TEMPO

E. Botão 300s

F. Botão 500s

G. Botão 900s

H. Botão BAIXO

I. Botão MÉDIO

J. Botão ALTO

K. Botão MODO

L. Botão VELOCIDADE “^

M. Botão PARAR

N. Botão INICIAR

O. Botão VELOCIDADE “ᵛ

P. Botão TEMPO

4.2. Preparação para utilização

4.2.1. Localização do aparelho

O aparelho deve ser sempre utilizado numa superfície plana, estável, limpa, à prova de fogo e seca, e deve estar fora do alcance de crianças e de pessoas com funções mentais e sensoriais limitadas. Posicione o aparelho de forma a ter sempre acesso à ficha de alimentação. O cabo de alimentação ligado ao aparelho deve estar corretamente ligado à terra e corresponder aos dados técnicos indicados na etiqueta do produto.

4.3. Montagem do aparelho

Todos os parafusos são fixados no aparelho para evitar erros em seu uso posterior. Antes de instalar o aparelho, eles devem ser desparafusados.

1. Coloque a base da plataforma em uma superfície nivelada. Passe o fio longo pelo centro da coluna de suporte e conecte-o ao fio da base. O conector do fio maior deve ficar na parte superior.



2. Deslize a coluna de suporte na base da plataforma e fixe-a com os parafusos fornecidos. Encaixe os dois tubos inferiores das alças na base da plataforma e aperte-os.



3. Coloque as partes superiores das alças nos tubos inferiores das alças. Aparafuse-as. Fixe a parte superior das alças esquerda e direita com dois parafusos na coluna de suporte.



4. Conecte os fios da coluna de suporte aos fios do painel de controle. Coloque o painel de controle na coluna de suporte, com os fios passando por dentro da coluna.



Aparafuse o painel de controle na coluna de suporte, apertando primeiro o parafuso central e, por fim, os parafusos laterais. Encaixe o porta-copos na coluna de suporte.




4.4. Utilização do dispositivo

a) Conecte o cabo de alimentação na parte traseira do dispositivo.

b) Ligue o cabo a uma tomada elétrica.

c) Ligue o dispositivo pressionando o botão liga/desliga na parte traseira (posição "I" - Ligado).

d) Fique de pé na plataforma vibratória com as pernas afastadas na largura dos ombros e os joelhos ligeiramente flexionados.

e) Selecione o programa de treino desejado e inicie os exercícios.

4.4.1. Descrição dos botões

900S	Selecione a duração do treino
anos 600	
anos 300	
Baixo	Selecione a intensidade do treino: "Baixa" – baixa, "Média" – média, "Alta" – alta
Meio	
Alto	
COMEÇAR	Inicie o programa
PARAR	Interrompa o programa
MODO	Alternar entre programas:
TEMPO	Dostosowywanie czasu trwania treningu (máximo 15 minutos)
VELOCIDADE"	Treinamento intenso de Zwiększanie
VELOCIDADE"	Treinamento intensivo de Zmniejszanie

Ao selecionar o modo com o botão MODE, você pode escolher:

- Modo manual marcado como "88", no qual é possível definir livremente o tempo e a intensidade do treino.
- Modo automático marcado como „P0, P1, ..., P10”

4.4.2. Tabela de intensidade dos modos automáticos (programa/tempo [min])

tempo min / programa	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
PO	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Determinação do IMC:

- Pressione o botão “MODE” e selecione “01” para homem ou “02” para mulher.
- Será exibido "01-020-00". 01 significa entrada no programa de IMC e "020" significa idade. Pressionar "VELOCIDADE ^/ˇ" ajusta o valor exibido à idade do usuário. Em seguida, pressione "HORA" para confirmar.
- Em seguida, ajuste sua altura e peso. A altura e o peso padrão são 1,70 m e 70 kg. Pressionar "VELOCIDADE ^/ˇ" ajusta os valores exibidos à sua altura e peso. Em seguida, pressione "HORA" para confirmar.
- Após inserir os dados, coloque as mãos em ambos os sensores do dispositivo. O IMC será exibido em 5 segundos.
- Alto-falante: Conecte o reprodutor usando um cabo dedicado (por exemplo, um cabo P2).

4.5. Limpeza e manutenção

4.5.1. Instruções gerais

a) Sempre desconecte o dispositivo da tomada antes de limpá-lo.

b) Utilizar apenas produtos de limpeza não corrosivos para limpar a superfície.

c) Depois de limpar o aparelho, todas as peças devem ser completamente secas antes de o voltar a utilizar.

d) Guarde a unidade num local seco e fresco, sem humidade e sem exposição direta à luz solar.

e) Não pulverizar o aparelho com um jacto de água nem o submergir em água.

f) Não permita que a água entre no dispositivo através de aberturas na caixa do dispositivo.

g) O aparelho deve ser inspecionado regularmente para verificar a sua eficácia técnica e detetar eventuais danos.

h) Utilizar um pano macio para a limpeza.

i) Limpe o dispositivo após cada uso.

4.5.2. Descarte de dispositivos usados

Não eliminar este aparelho nos sistemas de resíduos urbanos. Entregue-o a um ponto de reciclagem e recolha de aparelhos elétricos e eletrodomésticos. Verificar o símbolo no produto, no manual de instruções e na embalagem. Os plásticos utilizados para construir o dispositivo podem ser reciclados de acordo com as suas marcações. Ao optar por reciclar, está a dar um contributo significativo para a proteção do nosso ambiente.

Contactar as autoridades locais para obter informações sobre as instalações de reciclagem locais.

⚠

Táto používateľská príručka bola preložená pomocou strojového prekladu. Vynaložili sme maximálne úsilie na zabezpečenie presnosti prekladu, ale upozorňujeme, že automatické preklady nie sú dokonalé a nemajú nahradiť ľudských prekladateľov. Oficiálna verzia používateľskej príručky je v angličtine. Akékoľvek rozdiely medzi preloženou verziou a originálnou angličtinou nie sú právne záväzné. Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa presnosti prekladu, pozrite si anglickú verziu, ktorá je oficiálnou referenciou. Ďalšie jazykové verzie sú k dispozícii na požiadanie prostredníctvom info@expondo.com.

1. Technické údaje

Tabuľka 1: Technické údaje produktu

Popis parametra	Hodnota parametra
Názov produktu	VIBRAČNÁ PLOŠINA
Model	GR-MG39
Menovité napätie [V~]/ Frekvencia [Hz]	230/50
Menovitý výkon [W]	500
Maximálne zaťaženie [kg]	120
Amplitúda [mm]	12
Vibrácie [počet/min]	105-722
Rozmery [mm]	730x680x1180

2. Všeobecný popis

Používateľská príručka je vytvorená s cieľom zaistiť bezpečné a bezproblémové používanie zariadenia. Produkt je navrhnutý a vyrobený v súlade s prísnymi technickými smernicami s použitím najmodernejších technológií a komponentov. Okrem toho sa vyrába v súlade s najprísnejšími kvalitatívnymi normami.

NEPOUŽÍVAJTE ZARIADENIE, POKIAĽ STE SI DÔKLADNE NEPREČÍTALI TÚTO POUŽÍVATEĽSKÚ PRÍRUČKU A NEPOROZUMELI JEJ.

Aby ste predĺžili životnosť výrobku a zaistili jeho bezproblémovú prevádzku, používajte ho v súlade s touto používateľskou príručkou a pravidelne vykonávajte údržbu. Technické údaje a špecifikácie uvedené v tejto používateľskej príručke sú aktuálne. Výrobca si vyhradzuje právo na zmeny súvisiace s vylepšením kvality. Zariadenie je navrhnuté tak, aby sa riziká emisií hluku znížili na minimum, pričom sa zohľadňuje technologický pokrok a možnosti zníženia hluku.

2.1. Legenda

Ikona	Popis

	Výrobok spĺňa príslušné bezpečnostné normy.
	Pred použitím si prečítajte pokyny.
	Výrobok sa musí recyklovať.
	**VAROVANIE! alebo POZOR! alebo UPOZORNENIE!** Platí pre danú situáciu. (všeobecné výstražné znamenie)
	POZOR! Nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom!



UPOZORNENIE! NÁKRESY V TEJTO PRÍRUČKE SLÚŽIA LEN NA ILUSTRÁCIU A NIEKTORÉ DETAILY SA MÔŽU LÍŠIŤ OD SKUTOČNÉHO VÝROBKU.

3. Bezpečnosť pri používaní



POZOR! PREČÍTAJTE SI VŠETKY BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA A VŠETKY POKYNY. NEDODRŽANIE UPOZORNENÍ A POKYNOV MÔŽE MAŤ ZA NÁSLEDOK ÚRAZ ELEKTRICKÝM PRÚDOM, POŽIAR A/ALEBO VÁŽNE ZRANENIE ALEBO DOKONCA SMRŤ.

Pojmy „zariadenie“ alebo „produkt“ sa v upozorneniach a pokynoch používajú na označenie: Vibračná plošina

3.1. Elektrická bezpečnosť

a) Zástrčka musí pasovať do zásuvky. Zástrčku nijako neupravujte. Používanie originálnych zástrčiek a kompatibilných zásuviek znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom.

b) Nedotýkajte sa uzemnených prvkov, ako sú potrubia, ohrievače, kotly a chladničky. Ak je uzemnené zariadenie vystavené dažďu, prichádza do priameho kontaktu s mokrým povrchom alebo sa používa vo vlhkom prostredí, hrozí zvýšené riziko úrazu elektrickým prúdom. Vniknutie vody do zariadenia zvyšuje riziko jeho poškodenia a úrazu elektrickým prúdom.

c) Nedotýkajte sa zariadenia mokrými alebo vlhkými rukami.

d) Kábel používajte len na určené účely. Nikdy ho nepoužívajte na prenášanie zariadenia ani na vytiahnutie zástrčky zo zásuvky. Kábel uchovávajte mimo dosahu zdrojov tepla, oleja, ostrých hrán alebo pohyblivých častí. Poškodené alebo zamotané káble zvyšujú riziko úrazu elektrickým prúdom.

e) Ak sa nedá zabrániť používaniu zariadenia vo vlhkom prostredí, je potrebné použiť prúdový chránič (RCD). Použitie prúdového chrániča znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom.

3.2. Bezpečnosť na pracovisku

a) Postarajte sa o to, aby bolo pracovisko čisté a dobre osvetlené. Neporiadok alebo zlé osvetlenie môže viesť k nehodám. Pri práci so zariadením sa snažte myslieť dopredu, sledovať, čo sa deje, a používať zdravý rozum.

b) b) Ak zistíte poškodenie alebo nepravidelnú prevádzku, zariadenie okamžite vypnite a bezodkladne to nahláste nadriadenému.

c) c) V prípade akýchkoľvek pochybností o správnej funkcii zariadenia sa obráťte na servisnú podporu výrobcu.

d) d) Zariadenie môže opravovať iba servisné stredisko výrobcu. Nepokúšajte sa o žiadne opravy svojpomocne!

e) e) V prípade požiaru použite na uhasenie práškový alebo oxid uhličitý (CO2) hasiaci prístroj (určený na použitie s elektrickými zariadeniami pod napätím).

f) f) Zariadenie používajte v dobre vetranom priestore.

g) g) Pravidelne kontrolujte stav bezpečnostných štítkov. Ak sú štítky nečitateľné, je potrebné ich vymeniť.

h) h) Uschovajte si tento návod na obsluhu pre budúce použitie. Ak toto zariadenie odovzdáte tretej strane, je potrebné spolu s ním odovzdať aj príručku.



UPOZORNENIE! PRI POUŽÍVANÍ ZARIADENIA CHRÁŇTE DETI A OSTATNÉ OKOLOSTOJACE OSOBY.

3.3. Osobná bezpečnosť

a) Zariadenie nepoužívajte, keď ste unavení, chorí alebo pod vplyvom alkoholu, omamných látok alebo liekov, ktoré môžu výrazne zhoršiť schopnosť ovládať ho.

b) Zariadenie nie je určené na to, aby s ním manipulovali osoby (vrátane detí) s obmedzenými mentálnymi a zmyslovými funkciami alebo osoby bez príslušných skúseností a/alebo znalostí, pokiaľ nie sú pod dohľadom osoby zodpovednej za ich bezpečnosť alebo pokiaľ nedostali pokyny, ako zariadenie obsluhovať.

c) Pri práci so zariadením používajte zdravý rozum a buďte ostražití. Dočasná strata koncentrácie počas používania zariadenia môže viesť k vážnym zraneniam.

d) Aby ste zabránili náhodnému zapnutiu zariadenia, pred pripojením k zdroju napájania sa uistite, že vypínač je v polohe OFF.

e) e) Nepreceňujte svoje schopnosti. Pri používaní zariadenia udržiavajte rovnováhu a zachovajte si stabilitu. To zaistí lepšiu kontrolu nad zariadením v neočakávaných situáciách.

f) f) Nenoste voľné oblečenie ani šperky. Udržiavajte vlasy, oblečenie a rukavice mimo dosahu pohyblivých častí. Voľné oblečenie, šperky alebo dlhé vlasy sa môžu zachytiť o pohyblivé časti.

g) Zariadenie nie je hračka. Deti musia byť pod dohľadom, aby sa so zariadením nehrali.

3.4. Bezpečné používanie zariadenia

a) Zariadenie nepreťažujte. Používajte nástroje, ktoré sú vhodné pre príslušnú úlohu. Správne zvolené zariadenie bude vykonávať úlohu, na ktorú bolo navrhnuté, lepšie a bezpečnejšie.

b) Nepoužívajte zariadenie, ak hlavný vypínač nefunguje správne (nezapína a nevypína zariadenie). Zariadenia, ktoré sa nedajú zapínať a vypínať pomocou hlavného vypínača, sú nebezpečné, nemali by sa obsluhovať a musia sa opraviť.

c) Pred akýmkoľvek nastavovaním, výmenou príslušenstva alebo pred odložením zariadenia sa uistite, že zástrčka je odpojená od zásuvky. Takéto opatrenia znížia riziko náhodného spustenia zariadenia.

d) Ak sa nepoužíva, uložte ho na bezpečné miesto, mimo dosahu detí a osôb, ktoré nie sú oboznámené so zariadením a neprečítali si návod na obsluhu. Zariadenie môže predstavovať nebezpečenstvo v rukách neskúsených používateľov.

e) Udržujte zariadenie v bezchybnom technickom stave. Pred každým použitím skontrolujte celkové poškodenia, najmä prasknuté časti alebo prvky a iné stavy, ktoré môžu ovplyvniť bezpečnú prevádzku zariadenia. Ak zistíte poškodenie, odovzdajte zariadenie pred použitím na opravu.

f) Zariadenie uchovávajte mimo dosahu detí.

g) Opravu alebo údržbu zariadenia by mali vykonávať kvalifikované osoby a používať pri nej iba originálne náhradné diely. Tým sa zaistí bezpečné používanie.

h) Aby sa zabezpečila funkčná integrita zariadenia, neodstraňujte ochranné kryty namontované z výroby a neuvoľňujte žiadne skrutky.

i) Pri preprave a manipulácii so zariadením medzi skladom a miestom určenia dodržiavajte zásady bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci pre manuálnu prepravu, ktoré platia v krajine, kde sa zariadenie bude používať.

j) Počas práce zariadením nehýbte, neupravujte ho ani neotáčajte.

k) Počas používania nenechávajte toto zariadenie bez dozoru.

l) Zariadenie nie je hračka. Čistenie a údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru dospelej osoby.

m) m) Nepreťažujte zariadenie. Prekročenie maximálnej prípustnej hmotnosti používateľa môže spôsobiť poškodenie výrobku.

n) Zariadenie uchovávajte mimo dosahu detí a zvierat.

o) Pred začatím tréningu sa poraďte s lekárom, aby ste zistili, či neexistujú nejaké zdravotné kontraindikácie.

p) Pred začatím používania zariadenia sa vždy zahrejte.

q) Ak počas tréningu pocítite nepríjemné príznaky, ako je bolesť na hrudníku, závraty, dýchavičnosť atď., mali by ste tréning okamžite ukončiť a poradiť sa s lekárom.

r) Zariadenie umiestnite na stabilný, suchý a rovný povrch a dbajte na to, aby okolo neho bol minimálny priestor 0,5 m.

s) Neodporúča sa používať zariadenie bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom:

- osobám s kontraindikáciami od lekára alebo osobám, ktoré sa necítia dobre,
- ženy počas menštruácie alebo tehotné ženy,
- osoby s vážnymi ochoreniami,
- osoby trpiace chorobami, ako je hypertenzia, srdcové choroby, ateroskleróza a trombóza mozgových žíl,
- osoby trpiace osteoporózou,
- osoby s kardiostimulátorom alebo inou implantovanou zdravotníckou pomôckou.

t) Nepoužívajte zariadenie hodinu pred jedlom alebo hodinu po jedle, pretože sa môžu vyskytnúť nežiaduce účinky.

u) UPOZORNENIE: Po zostavení zariadenia je potrebné odstrániť ochrannú fóliu.

v) Uchovávajte zariadenie mimo dosahu vlhkosti a prachu.

w) Pred použitím sa poraďte s lekárom, najmä ak máte zdravotné problémy alebo máte viac ako 35 rokov.

x) Neskáčte na plošinu, mohlo by to poškodiť zariadenie.

y) Zariadenie môže používať naraz iba jedna osoba.

z) Prestaňte cvičiť, keď sa cítite unavení alebo vyčerpaní.

aa) Počas prvého použitia zariadenia postupne zvyšujte intenzitu vibrácií a čas cvičenia.

bb) Začnite zariadenie na najnižšej rýchlosti a potom postupne rýchlosť zvyšujte.

cc) Počas cvičenia nejedzte ani nepite.

dd) Necvičte, keď ste hladní.

ee) Pred a po tréningu vypite dostatok vody.

ff) Odporúča sa používať zariadenie 2 alebo 3-krát denne. Častejšie používanie je povolené, ale dĺžka tréningu by nemala presiahnuť 10 – 15 minút.

gg) Zariadenie umiestnite na stabilný, rovný povrch s dostatočnou ochranou podlahy alebo koberca, aby ste predišli poškodeniu.



POZOR! NAPRIEK BEZPEČNEJ KONŠTRUKCII ZARIADENIA A JEHO OCHRANNÝM PRVKOM, AKO AJ POUŽITIU ĎALŠÍCH PRVKOV CHRÁNIACICH OBSLUHUJÚCU OSOBU EXISTUJE PRI POUŽÍVANÍ

ZARIADENIA MIERNE RIZIKO NEHODY ALEBO PORANENIA. PRI POUŽÍVANÍ ZARIADENIA BUĎTE OSTRAŽITÍ A POUŽÍVAJTE ZDRAVÝ ROZUM.

4. Pokyny na používanie

Zariadenie je určené na tréning rôznych svalových skupín vďaka vibráciám, ktoré generuje, a vhodným cvikom.

Výrobok je určený len na domáce použitie!

Používateľ je zodpovedný za akékoľvek škody spôsobené neúmyselným používaním zariadenia.

4.1. Popis zariadenia



1. Ovládací panel
2. Senzor
3. Pravá rukoväť
4. Ľavá rukoväť
5. Nosný stĺpik
6. Napínacia šnúra
7. Vibračná plošina
8. Kryt
9. Nastaviteľné nožičky
10. Zásuvka
11. Prepínač „I/O



A. Displej MODE

B. Displej CAL/BMI

C. Displej SPEED

D. Displej TIME

E. Tlačidlo 300S

F. Tlačidlo 500S

G. Tlačidlo 900S

H. Tlačidlo LOW

I. Tlačidlo MIDDLE

J. Tlačidlo HIGH

K. Tlačidlo MODE

L. Tlačidlo SPEED „^

M. Tlačidlo STOP

N. Tlačidlo START

O. Tlačidlo SPEED „ˇ

P. Tlačidlo TIME

4.2. Príprava na použitie

4.2.1. Umiestnenie spotrebiča

Zariadenie by sa malo vždy používať na rovnom, stabilnom, čistom, ohňovzdornom a suchom povrchu a malo by byť mimo dosahu detí a osôb s obmedzenými mentálnymi a zmyslovými funkciami. Zariadenie umiestnite tak, aby ste mali vždy prístup k zástrčke. Napájací kábel pripojený k zariadeniu musí byť riadne uzemnený a musí zodpovedať technickým údajom na štítku výrobku.

4.3. Montáž zariadenia

Všetky skrutky sú v zariadení upevnené, aby sa predišlo chybám pri ich neskoršom použití. Pred inštaláciou prvku ich treba vyskrutkovať.

1. Položte základňu plošiny na rovný povrch. Prevlečte dlhý drôt stredom nosného stĺpika a pripojte ho k drôtu základne. Väčší konektor drôtu by mal byť hore.



2. Zasuňte nosný stĺpik do základne plošiny a potom ho upevnite dodanými skrutkami. Pripevnite 2 spodné rúrky rukoväte k základni plošiny a utiahnite.



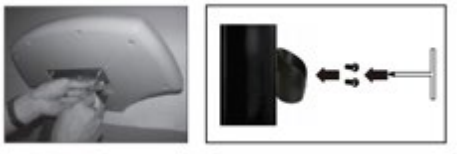
3. Umiestnite horné časti rukovätí na spodné rúrky rukoväte. Zskrutkujte ich. Upevnite hornú časť ľavej a pravej rukoväte 2 skrutkami v nosnom stĺpiku.



4. Pripojte vodiče z nosného stĺpika ku vodičom z ovládacieho panela. Umiestnite ovládací panel na nosný stĺpik tak, aby vodiče viedli vo vnútri stĺpika.



Priskrutkujte ovládací panel k nosnému stĺpiku najprv utiahnutím strednej skrutky a nakoniec bočných skrutiek. Otočte držiak na nápoje do nosného stĺpika.



4.4. Používanie zariadenia

a) Pripojte napájací kábel k zadnej strane zariadenia.

b) Zapojte kábel do elektrickej zásuvky.

c) Zapnite zariadenie tlačidlom napájania na zadnej strane (poloha „I“ - zapnuté).

d) Postavte sa na vibračnú plošinu s nohami rozkročenými na šírku ramien a mierne pokrčenými kolenami.

e) Nastavte si vybraný tréningový program a spustite cvičenia.

4.4.1. Popis tlačidiel

900S	Vyberte trvanie tréningu
600. rokov	
300. rokov	
Nízka	Vyberte intenzitu tréningu: „Nízka“ – nízka, „Stredná“ – stredná, „Vysoká“ – vysoká
Stred	
Vysoká	
ŠTART	Spustite program
STOP	Zastavte program
REŽIM	Prepínanie medzi programami:
ČAS	Dostosowywanie czasu trwania treningu (maksymalnie 15 minút)
RÝCHLOSŤ „^”	Zwiększanie intensywności treningu
RÝCHLOSŤ „v”	Zmniejszanie intensywności treningu

Nastavením režimu tlačidlom MODE si môžete vybrať:

- manuálny režim označený ako „88“, v ktorom je možné ľubovoľne nastaviť čas a intenzitu tréningu
- automatický režim označený ako „P0, P1, ..., P10“

4.4.2. Tabuľka intenzity automatických režimov (program/čas [min])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Stanovenie BMI:

- Stlačte tlačidlo „MODE“ a vyberte „01“ pre muža alebo „02“ pre ženu.

- Zobrazí sa „01-020-00“. 01 znamená vstup do programu BMI, „020“ znamená vek. Stlačením tlačidla „SPEED ^/ˇ“ sa zobrazená hodnota upraví podľa veku používateľa. Potom stlačte tlačidlo „TIME“ pre potvrdenie.
- Potom si upravte výšku a hmotnosť. Predvolená výška a hmotnosť sú 1,70 m a 70 kg. Stlačením tlačidla „SPEED ^/ˇ“ upravíte zobrazené hodnoty podľa vašej výšky a hmotnosti. Potom stlačte tlačidlo „TIME“ pre potvrdenie.
- Po zadaní údajov položte ruky na oba senzory zariadenia. BMI sa zobrazí do 5 sekúnd.
- Reproduktor: Pripojte prehrávač pomocou určeného kábla (napr. kábla jack-to-jack).

4.5. Čistenie a údržba

4.5.1. Všeobecné pokyny

a) Pred čistením zariadenie vždy odpojte zo siete.

b) Na čistenie povrchu používajte len nekorozívne čistiace prostriedky.

c) Po vyčistení zariadenia je potrebné všetky časti pred ďalším použitím úplne vysušiť.

d) Prístroj skladujte na suchom a chladnom mieste, bez prístupu vlhkosti a priameho slnečného žiarenia.

e) Zariadenie nestriekajte prúdom vody ani ho do nej neponárajte.

f) Nedovoľte, aby sa do zariadenia dostala voda cez otvory v jeho plášti.

g) Zariadenie sa musí pravidelne kontrolovať, aby sa overila jeho technická efektívnosť a zistilo sa prípadné poškodenie.

h) Na čistenie používajte mäkkú handričku.

i) Zariadenie vyčistite po každom použití.

4.5.2. Likvidácia použitých zariadení

Toto zariadenie nevyhadzujte do komunálneho odpadu. Odovzdajte ho na recyklačnom a zbernom mieste elektrických zariadení. Skontrolujte symbol na výrobku, v návode na obsluhu a na obale. Plasty použité na výrobu zariadenia sa môžu recyklovať v súlade s ich označením. Ak sa rozhodnete zariadenie recyklovať, významne prispievate k ochrane nášho životného prostredia.

Informácie o miestnom recyklačnom zariadení získate od miestnych úradov.

⚠

Това ръководство за потребителя е преведено с помощта на машинен превод. Положили сме всички усилия, за да гарантираме точността на превода, но моля, обърнете внимание, че автоматизираните преводи не са перфектни и не са предназначени да заменят човешките преводачи. Официалната версия на ръководството за потребителя е на английски език. Всички разлики между преведената версия и оригиналния английски език не са правно обвързващи. Ако имате въпроси относно точността на превода, моля, вижте английската версия, която е официалната референтна. Повече езикови версии са достъпни при поискване чрез info@expondo.com.

1. Технически данни

Таблица 1: Технически данни на продукта

Описание на параметъра	Стойност на параметъра
Име на продукта	ВИБРАЦИОННА ПЛАТФОРМА
Модел	GR-MG39
Номинално напрежение [V~]/ Честота [Hz]	230/50
Номинална мощност [W]	500
Максимално натоварване [kg]	120
Амплитуда [mm]	12
Вибрации [брой/мин]	105-722
Размери [mm]	730x680x1180

2. Общо описание

Ръководството за потребителя е предназначено да помогне за безопасното и безпроблемно използване на устройството. Продуктът е проектиран и произведен в съответствие със строги технически указания, като се използват най-съвременни технологии и компоненти. Освен това, то е произведено в съответствие с най-строгите стандарти за качество.

НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ УСТРОЙСТВОТО, АКО НЕ СТЕ ПРОЧЕЛИ ВНИМАТЕЛНО И РАЗБРАЛИ ТОВА РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ.

За да увеличите живота на устройството и да осигурите безпроблемна работа, използвайте го в съответствие с това ръководство за потребителя и редовно извършвайте задачи по поддръжка. Техническите данни и спецификации в това ръководство за потребителя са актуални. Производителят си запазва правото да прави промени, свързани с подобряване на качеството. Устройството е проектирано да намали до минимум рисковете от шумови емисии, като се вземат предвид технологичният прогрес и възможностите за намаляване на шума.

2.1. Легенда

Икона	Описание
	Продуктът отговаря на съответните стандарти за безопасност.
	Прочетете инструкциите преди употреба.
	Продуктът трябва да бъде рециклиран.
	**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** или **ВНИМАНИЕ!** или **ЗАПОМНЕТЕ!** Приложимо за дадената ситуация. (общ предупредителен знак)
	ВНИМАНИЕ! Предупреждение за токов удар!



МОЛЯ, ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ! ЧЕРТЕЖИТЕ В ТОВА РЪКОВОДСТВО СА САМО С ИЛЮСТРАТИВНА ЦЕЛ И В НЯКОИ ДЕТАЙЛИ МОЖЕ ДА СЕ РАЗЛИЧАВАТ ОТ ДЕЙСТВИТЕЛНИЯ ПРОДУКТ.

3. Безопасност при употреба



ВНИМАНИЕ! ПРОЧЕТЕТЕ ВСИЧКИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И ВСИЧКИ ИНСТРУКЦИИ. НЕСПАЗВАНЕТО НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯТА И ИНСТРУКЦИИТЕ МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО ТОКОВ УДАР, ПОЖАР И/ИЛИ СЕРИОЗНИ НАРАНЯВАНИЯ ИЛИ ДОРИ СМЪРТ.

Термините „устройство“ или „продукт“ се използват в предупрежденията и инструкциите, за да се отнасят до: Вибрационна платформа

3.1. Електрическа безопасност

a) Щепселът трябва да пасва на контакта. Не модифицирайте щепсела по никакъв начин. Използването на оригинални щепсели и съответстващи контакти намалява риска от токов удар.

b) Избягвайте докосване на заземени елементи като тръби, отоплителни уреди, бойлери и хладилници. Съществува повишен риск от токов удар, ако заземеното устройство е изложено на дъжд, влиза в директен контакт с мокра повърхност или работи във влажна среда. Попадането на вода в устройството увеличава риска от повреда на устройството и от токов удар.

c) Не докосвайте устройството с мокри или влажни ръце.

d) Използвайте кабела само по предназначение. Никога не го използвайте за носене на устройството или за издърпване на щепсела от контакта. Дръжте кабела далеч от източници на топлина, масло, остри ръбове или движещи се части. Повредени или заплетени кабели увеличават риска от токов удар.

e) Ако използването на устройството във влажна среда не може да се избегне, трябва да се използва устройство за остатъчен ток (RCD). Използването на RCD намалява риска от токов удар.

3.2. Безопасност на работното място

a) Уверете се, че работното място е чисто и добре осветено. Разхвърляното или лошо осветено работно място може да доведе до злополуки. Опитайте се да мислите предварително, да наблюдавате какво се случва и да използвате здрав разум, когато работите с устройството.

b) б) Ако откриете повреда или неправилна работа, незабавно изключете устройството и го докладвайте на ръководител без забавяне.

c) в) Ако имате съмнения относно правилната работа на устройството, свържете се с отдела за поддръжка на производителя.

d) г) Само сервизният център на производителя може да ремонтира устройството. Не се опитвайте да извършвате ремонти самостоятелно!

e) е) В случай на пожар, използвайте прахов или въглероден диоксид (CO2) пожарогасител (предназначен за употреба върху електрически устройства под напрежение), за да го потушите.

f) f) Използвайте устройството в добре проветриво помещение.

g) g) Редовно проверявайте състоянието на етикетите за безопасност. Ако етикетите са нечетливи, те трябва да бъдат сменени.

h) h) Моля, пазете това ръководство за бъдещи справки. Ако това устройство бъде предадено на трета страна, ръководството трябва да бъде предадено заедно с него.



ЗАПОМНЕТЕ! КОГАТО ИЗПОЛЗВАТЕ УСТРОЙСТВОТО, ПРЕДПАЗВАЙТЕ ДЕЦАТА И ДРУГИТЕ МИНУВАЧИ.

3.3. Лична безопасност

a) Не използвайте устройството, когато сте уморени, болни или под влиянието на алкохол, наркотици или лекарства, които могат значително да влошат способността за работа с него.

b) Устройството не е предназначено за работа с него от лица (включително деца) с ограничени умствени и сензорни функции или лица без съответния опит и/или знания,

освен ако не са под наблюдението на лице, отговорно за тяхната безопасност, или не са получили инструкции как да работят с устройството.

c) Когато работите с устройството, използвайте здрав разум и бъдете бдителни. Временната загуба на концентрация по време на употреба на устройството може да доведе до сериозни наранявания.

d) За да предотвратите случайно включване на устройството, уверете се, че превключвателят е в положение ИЗКЛ., преди да го свържете към източник на захранване.

e) д) Не надценявайте възможностите си. Когато използвате устройството, пазете равновесие и стойте стабилно през цялото време. Това ще осигури по-добър контрол над устройството в неочаквани ситуации.

f) f) Не носете широки дрехи или бижута. Дръжте косата, дрехите и ръкавиците далеч от движещите се части. Широките дрехи, бижутата или дългата коса могат да се закачат в движещите се части.

g) Уредът не е играчка. Децата трябва да бъдат наблюдавани, за да се гарантира, че не си играят с уреда.

3.4. Безопасна употреба на уреда

a) Не претоварвайте уреда. Използвайте подходящите инструменти за дадената задача. Правилно избраният уред ще изпълнява задачата, за която е проектиран, по-добре и по-безопасно.

b) Не използвайте уреда, ако превключвателят ВКЛ./ИЗКЛ. не функционира правилно (не включва и изключва уреда). Уредите, които не могат да се включват и изключват с превключвателя ВКЛ./ИЗКЛ., са опасни, не трябва да се използват и трябва да се ремонтират.

c) Уверете се, че щепселът е изключен от контакта, преди да се опитвате да извършвате каквито и да е настройки, смяна на аксесоари или преди да оставите уреда настрана. Такива предпазни мерки ще намалят риска от случайно активиране на уреда.

d) Когато не се използва, съхранявайте го на безопасно място, далеч от деца и хора, които не са запознати с уреда и не са прочели ръководството за потребителя. Уредът може да представлява опасност в ръцете на неопитни потребители.

e) Поддържайте уреда в перфектно техническо състояние. Преди всяка употреба проверявайте за общи повреди и особено за пукнати части или елементи, както и за други състояния, които могат да повлияят на безопасната работа на устройството. Ако се открият повреди, предайте устройството за ремонт преди употреба.

f) Дръжте устройството далеч от деца.

g) Ремонтът или поддръжката на устройството трябва да се извършват от квалифицирани лица, като се използват само оригинални резервни части. Това ще гарантира безопасна употреба.

h) За да осигурите работната цялост на устройството, не отстранявайте фабрично монтираните предпазители и не разхлабвайте винтове.

i) При транспортиране и боравене с устройството между склада и местоназначението спазвайте принципите за здравословни и безопасни условия на труд при ръчно транспортиране, които се прилагат в страната, където ще се използва устройството.

j) Не местете, не регулирайте и не завъртайте устройството по време на работа.

k) Не оставяйте този уред без надзор, докато се използва.

l) Устройството не е играчка. Почистването и поддръжката не могат да се извършват от деца без надзор от възрастен.

m) м) Не претоварвайте устройството. Превишаването на максимално допустимото тегло на потребителя може да повреди продукта.

n) Дръжте устройството далеч от деца и животни.

o) Преди да започнете тренировка, консултирайте се с лекар, за да уточните дали има някакви здравословни противопоказания.

p) Винаги правете загрявка, преди да започнете да използвате устройството.

q) В случай че по време на тренировка почувствате обезпокоителни симптоми като болка в гърдите, замаяност, задух и др., трябва незабавно да спрете тренировката и да се консултирате с лекар.

r) Поставете устройството върху стабилна, суха и равна повърхност, като внимавате да осигурите минимално пространство от 0,5 м около него.

s) Не се препоръчва използването на устройството без предварителна консултация с лекар от:

- лица с противопоказания от лекар или неразположени лица,
- жени по време на менструация или бременни,
- хора със сериозни заболявания,
- хора, страдащи от заболявания като хипертония, сърдечни заболявания, атеросклероза и тромбоза на мозъчни вени,
- хора, страдащи от остеопороза,
- хора с пейсмейкър или друго имплантирано медицинско устройство.

t) Не използвайте устройството един час преди или един час след хранене, тъй като могат да възникнат нежелани реакции.

u) МОЛЯ, ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ: Защитното фолио трябва да се отстрани след сглобяване на устройството.

v) Пазете устройството от влага и прах.

w) Консултирайте се с лекар преди употреба, особено ако имате здравословни проблеми или сте над 35 години.

x) Не скачайте върху платформата, това може да повреди устройството.

y) Само един човек може да използва устройството едновременно.

z) Спрете да тренирате, когато се чувствате уморени или изтощени.

aa) При първата употреба на устройството постепенно увеличавайте интензивността на вибрациите и времето за тренировка.

bb) Стартирайте устройството на най-ниската скорост и след това постепенно увеличавайте скоростта.

cc) Не яжте и не пийте, докато тренирате.

dd) Не тренирайте, когато сте гладни.

ee) Пийте много вода преди и след тренировка.

ff) Препоръчително е устройството да се използва 2 или 3 пъти на ден. По-честа употреба е разрешена, но продължителността на тренировката не трябва да надвишава 10-15 минути.

gg) Поставете устройството върху стабилна, равна повърхност с адекватна защита за пода или килима, за да избегнете повреди.



ВНИМАНИЕ! ВЪПРЕКИ БЕЗОПАСНИЯ ДИЗАЙН НА УСТРОЙСТВОТО И НЕГОВИТЕ ЗАЩИТНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ, КАКТО И ВЪПРЕКИ ИЗПОЛЗВАНЕТО НА ДОПЪЛНИТЕЛНИ ЕЛЕМЕНТИ, ЗАЩИТАВАЩИ ОПЕРАТОРА, ВСЕ ОЩЕ СЪЩЕСТВУВА МАЛЪК РИСК ОТ ЗЛОПОЛУКА ИЛИ НАРАНЯВАНЕ ПРИ УПОТРЕБА НА УСТРОЙСТВОТО. БЪДЕТЕ БДИТЕЛНИ И ИЗПОЛЗВАЙТЕ ЗДРАВИЯ РАЗУМ, КОГАТО ИЗПОЛЗВАТЕ УСТРОЙСТВОТО.

4. Указания за употреба

Устройството е предназначено за трениране на различни мускулни групи благодарение на генерираните от него вибрации и подходящи упражнения.

Продуктът е предназначен само за домашна употреба!

Потребителят носи отговорност за всякакви щети, произтичащи от непреднамерена употреба на устройството.

4.1. Описание на устройството





1. Контролен панел
2. Сензор
3. Дясна дръжка
4. Лява дръжка
5. Опорна колона
6. Разтягаща линия
7. Вибрираща платформа
8. Корпус
9. Регулируеми крачета
10. Захранващ контакт
11. Превключвател „I/O



A. Дисплей MODE

B. Дисплей CAL/BMI

C. Дисплей SPEED

D. Дисплей TIME

E. Бутон 300S

F. Бутон 500S

G. Бутон 900S

H. Бутон LOW

I. Бутон MIDDLE

J. Бутон HIGH

K. Бутон MODE

L. Бутон SPEED “^

M. Бутон STOP

N. Бутон START

O. Бутон SPEED “ˇ

P. Бутон TIME

4.2. Подготовка за употреба

4.2.1. Местоположение на уреда

Устройството трябва винаги да се използва, когато е поставено върху равна, стабилна, чиста, огнеупорна и суха повърхност и да е извън обсега на деца и хора с ограничени умствени и сензорни функции. Позиционирайте устройството така, че винаги да имате достъп до щепсела. Захранващият кабел, свързан към уреда, трябва да е правилно заземен и да съответства на техническите данни на етикета на продукта.

4.3. Сглобяване на устройството

Всички винтове са фиксирани в устройството, за да се избегнат грешки при по-късната им употреба. Преди да монтирате елемента, те трябва да бъдат отвинтени.

1. Поставете основата на платформата върху равна повърхност. Прекарайте дългия кабел през центъра на опорната колона и го свържете към основния кабел. По-големият конектор на кабела трябва да е отгоре.



2. Плъзнете опорната колона в основата на платформата и след това я фиксирайте с предоставените винтове. Прикрепете 2-те долни тръби на дръжките към основата на платформата и затегнете.



3. Поставете горните части на дръжките върху долните тръби на дръжките. Завийте заедно. Фиксирайте горната част на лявата и дясната дръжки с 2 винта в опорната колона.



4. Свържете кабелите от опорната колона към кабелите от контролния панел. Поставете контролния панел върху опорната колона, като кабелите са насочвани вътре в колоната.



Завийте контролния панел към опорната колона, като първо затегнете централния винт и накрая страничните винтове. Завъртете поставката за напитки в опорната колона.



4.4. Използване на устройството

a) Свържете захранващия кабел към задната част на устройството.

b) Включете кабела в електрически контакт.

c) Включете бутона за захранване на гърба на устройството („I“ - позиция „Вкл.“).

d) Застанете върху вибриращата платформа с крака, разтворени на ширината на раменете, и леко свити колене.

e) Задайте избраната тренировъчна програма и започнете упражненията.

4.4.1. Описание на бутоните

900S Изберете продължителност на тренировката

600s

300s

Ниска Средна Висока	Изберете интензитет на тренировката: „Ниска“ – ниска, „Средна“ – средна, „Висока“ – висока
СТАРТ	Стартирайте програмата
СТОП	Спиране на програмата
MODE	Превключване между програми:
TIME	Достъпност на времето за тренировка (максимални 15 минути)
SPEED „^”	Увеличаване на интензивността на тренировката
SPEED „ᵛ”	Намаляване на интензивността на тренировката

Чрез задаване на режима с бутона MODE можете да изберете:

- ръчен режим, обозначен като „88”, в който е възможно свободно да се задава времето и интензивността на тренировката
- автоматичен режим, обозначен като „P0, P1, ..., P10”

4.4.2. Таблица с интензивност за автоматични режими (програма/време [мин])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Определяне на ИТМ:

- Натиснете бутона „MODE” и изберете „01” за мъж или „02” за жена.
- Ще се покаже „01-020-00”. 01 означава влизане в програмата за ИТМ, „020“ означава възраст. Натискането на „SPEED ^/ᵛ“ настройва показваната стойност към възрастта на потребителя. След това натиснете „TIME“, за да потвърдите.
- След това регулирайте височината и теглото си. Височината и теглото по подразбиране са 1,70 м и 70 кг. Натискането на „SPEED ^/ᵛ“ регулира показаните стойности спрямо вашата височина и тегло. След това натиснете „TIME“, за да потвърдите.
- Поставете ръцете си върху двата сензора на устройството, след като въведете данните. ИТМ ще се покаже в рамките на 5 секунди.
- Говорител: Свържете плейъра с помощта на специален кабел (напр. кабел тип „жак към жак“).

4.5. Почистване и поддръжка

4.5.1. Общи инструкции

a) Винаги изключвайте устройството от контакта, преди да го почиствате.

b) Използвайте само некорозивни почистващи препарати за почистване на повърхността.

c) След почистване на устройството всички части трябва да изсъхнат напълно, преди да го използвате отново.

d) Съхранявайте устройството на сухо и хладно място, без влага и пряка слънчева светлина.

e) Не пръскайте устройството с водна струя и не го потапяйте във вода.

f) Не позволявайте на вода да проникне в устройството през отворите в корпуса му.

g) Устройството трябва редовно да се проверява, за да се провери техническата му ефективност и да се открият евентуални повреди.

h) Използвайте мека кърпа за почистване.

i) Почиствайте устройството след всяка употреба.

4.5.2. Изхвърляне на използвани устройства

Не изхвърляйте това устройство в системите за битови отпадъци. Предайте го в пункт за рециклиране и събиране на електрически и електрически уреди. Проверете символа върху продукта, ръководството за употреба и опаковката. Пластмасите, използвани за изработката на устройството, могат да бъдат рециклирани в съответствие с техните маркировки. Избирайки рециклиране, вие допринасяте значително за опазването на околната среда.

Свържете се с местните власти за информация относно местния ви пункт за рециклиране.

⚠

Αυτό το Εγχειρίδιο Χρήστη έχει μεταφραστεί με μηχανική μετάφραση. Έχουμε καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλίσουμε την ακρίβεια της μετάφρασης, αλλά λάβετε υπόψη ότι οι αυτοματοποιημένες μεταφράσεις δεν είναι τέλειες και δεν προορίζονται να αντικαταστήσουν τους ανθρώπινους μεταφραστές. Η επίσημη έκδοση του Εγχειριδίου Χρήστη είναι στα Αγγλικά. Τυχόν διαφορές μεταξύ της μεταφρασμένης έκδοσης και της πρωτότυπης αγγλικής γλώσσας δεν είναι νομικά δεσμευτικές. Εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με την ακρίβεια της μετάφρασης, ανατρέξτε στην αγγλική έκδοση, η οποία αποτελεί την επίσημη αναφορά. Περισσότερες γλωσσικές εκδόσεις είναι διαθέσιμες κατόπιν αιτήματος μέσω του info@expondo.com.

1. Τεχνικά δεδομένα

Πίνακας 1: Τεχνικά δεδομένα του προϊόντος

Περιγραφή παραμέτρου	Τιμή παραμέτρου
Όνομα προϊόντος	ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΔΟΝΗΣΕΩΝ
Μοντέλο	GR-MG39
Ονομαστική τάση [V~]/ Συχνότητα [Hz]	230/50
Ονομαστική ισχύς [W]	500
Μέγιστο φορτίο [kg]	120
Πλάτος [mm]	12
Κραδασμοί [αριθμός/λεπτό]	105-722
Διαστάσεις [mm]	730x680x1180

2. Γενική περιγραφή

Το εγχειρίδιο χρήστη έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει στην ασφαλή και χωρίς προβλήματα χρήση της συσκευής. Το προϊόν έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί σύμφωνα με αυστηρές τεχνικές οδηγίες, χρησιμοποιώντας τεχνολογίες και εξαρτήματα τελευταίας τεχνολογίας. Επιπλέον, παράγεται σύμφωνα με τα πιο αυστηρά πρότυπα ποιότητας.

ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΕΚΤΟΣ ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΔΙΑΒΑΣΕΙ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΙ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ.

Για να αυξήσετε τη διάρκεια ζωής της συσκευής και να διασφαλίσετε την απρόσκοπτη λειτουργία της, χρησιμοποιήστε την σύμφωνα με το παρόν εγχειρίδιο χρήστη και εκτελείτε τακτικά εργασίες συντήρησης. Τα τεχνικά δεδομένα και οι προδιαγραφές σε αυτό το εγχειρίδιο χρήστη είναι ενημερωμένα. Ο κατασκευαστής διατηρεί το δικαίωμα να κάνει αλλαγές που σχετίζονται με τη βελτίωση της ποιότητας. Η συσκευή έχει σχεδιαστεί για να μειώνει στο ελάχιστο τους κινδύνους εκπομπής θορύβου, λαμβάνοντας υπόψη την τεχνολογική πρόοδο και τις ευκαιρίες μείωσης του θορύβου.

2.1. Υπόμνημα

Εικονίδιο	Περιγραφή
	Το προϊόν πληροί τα σχετικά πρότυπα ασφαλείας.
	Διαβάστε τις οδηγίες πριν από τη χρήση.
	Το προϊόν πρέπει να ανακυκλωθεί.
	**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** ή **ΠΡΟΣΟΧΗ!** ή **ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ!** Ισχύει για την δεδομένη περίπτωση. (γενικό προειδοποιητικό σύμβολο)
	ΠΡΟΣΟΧΗ! Προειδοποίηση ηλεκτροπληξίας!



ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ! ΤΑ ΣΧΈΔΙΑ ΣΕ ΑΥΤΌ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΊΔΙΟ ΕΊΝΑΙ ΜΌΝΟ ΓΙΑ ΛΌΓΟΥΣ ΑΠΕΙΚΌΝΙΣΗΣ ΚΑΙ ΣΕ ΟΡΙΣΜΈΝΕΣ ΛΕΠΤΟΜΈΡΕΙΕΣ ΕΝΔΈΧΕΤΑΙ ΝΑ ΔΙΑΦΈΡΟΥΝ ΑΠΌ ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΌ ΠΡΟΪΌΝ.

3. Ασφάλεια χρήσης



ΠΡΟΣΟΧΗ! ΔΙΑΒΆΣΤΕ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΉΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΊΑΣ ΚΑΙ ΌΛΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΊΕΣ. Η ΜΗ ΤΉΡΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΉΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΔΗΓΙΏΝ ΜΠΟΡΕΊ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΈΣΕΙ ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΊΑ, ΠΥΡΚΑΓΙΆ Ή/ΚΑΙ ΣΟΒΑΡΌ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΌ Ή ΑΚΌΜΗ ΚΑΙ ΘΆΝΑΤΟ.

Οι όροι «συσκευή» ή «προϊόν» χρησιμοποιούνται στις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες για να αναφερθούν σε: Πλατφόρμα κραδασμών

3.1. Ηλεκτρική ασφάλεια

a) Το φις πρέπει να ταιριάζει στην πρίζα. Μην τροποποιείτε το φις με κανέναν τρόπο. Η χρήση γνήσιων βυσμάτων και πριζών που ταιριάζουν μειώνει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.

b) Αποφύγετε την επαφή με γειωμένα στοιχεία όπως σωλήνες, θερμαντήρες, λέβητες και ψυγεία. Υπάρχει αυξημένος κίνδυνος ηλεκτροπληξίας εάν η γειωμένη συσκευή εκτεθεί σε βροχή, έρθει σε άμεση επαφή με υγρή επιφάνεια ή λειτουργεί σε υγρό περιβάλλον. Η είσοδος νερού στη συσκευή αυξάνει τον κίνδυνο ζημιάς στη συσκευή και ηλεκτροπληξίας.

c) Μην αγγίζετε τη συσκευή με βρεγμένα ή υγρά χέρια.

d) Χρησιμοποιήστε το καλώδιο μόνο για την προβλεπόμενη χρήση του. Ποτέ μην το χρησιμοποιείτε για να μεταφέρετε τη συσκευή ή για να βγάλετε το φις από την πρίζα.

Κρατήστε το καλώδιο μακριά από πηγές θερμότητας, λάδι, αιχμηρές άκρες ή κινούμενα μέρη. Τα κατεστραμμένα ή μπερδεμένα καλώδια αυξάνουν τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.

e) Εάν η χρήση της συσκευής σε υγρό περιβάλλον δεν μπορεί να αποφευχθεί, θα πρέπει να εφαρμοστεί μια διάταξη διαρροής ρεύματος (RCD). Η χρήση ενός RCD μειώνει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.

3.2. Ασφάλεια στον χώρο εργασίας

a) Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος εργασίας είναι καθαρός και καλά φωτισμένος. Ένας ακατάστατος ή κακώς φωτισμένος χώρος εργασίας μπορεί να οδηγήσει σε ατυχήματα. Προσπαθήστε να σκέφτεστε εκ των προτέρων, να παρατηρείτε τι συμβαίνει και να χρησιμοποιείτε την κοινή λογική όταν εργάζεστε με τη συσκευή.

b) β) Εάν εντοπίσετε ζημιά ή ακανόνιστη λειτουργία, απενεργοποιήστε αμέσως τη συσκευή και αναφέρετέ το σε έναν προϊστάμενο χωρίς καθυστέρηση.

c) γ) Εάν έχετε αμφιβολίες σχετικά με τη σωστή λειτουργία της συσκευής, επικοινωνήστε με την υπηρεσία υποστήριξης του κατασκευαστή.

d) δ) Μόνο το σημείο εξυπηρέτησης του κατασκευαστή μπορεί να επισκευάσει τη συσκευή. Μην επιχειρήσετε καμία επισκευή μόνοι σας!

e) ε) Σε περίπτωση πυρκαγιάς, χρησιμοποιήστε πυροσβεστήρα σκόνης ή διοξειδίου του άνθρακα (CO2) για να την σβήσετε.

f) στ) Χρησιμοποιήστε τη συσκευή σε καλά αεριζόμενο χώρο.

g) ζ) Ελέγχετε τακτικά την κατάσταση των ετικετών ασφαλείας. Εάν οι ετικέτες είναι δυσανάγνωστες, πρέπει να αντικατασταθούν.

h) η) Παρακαλούμε φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο διαθέσιμο για μελλοντική αναφορά. Εάν αυτή η συσκευή παραχωρηθεί σε τρίτους, το εγχειρίδιο πρέπει να παραδοθεί μαζί της.



ΘΥΜΗΘΕΊΤΕ! ΚΑΤΆ ΤΗ ΧΡΉΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΉΣ, ΠΡΟΣΤΑΤΕΎΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΆ ΚΑΙ ΆΛΛΟΥΣ ΠΑΡΕΥΡΙΣΚΌΜΕΝΟΥΣ.

3.3. Προσωπική ασφάλεια

a) Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή όταν είστε κουρασμένοι, άρρωστοι ή υπό την επήρεια αλκοόλ, ναρκωτικών ή φαρμάκων που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ικανότητα χειρισμού της.

b) Η συσκευή δεν έχει σχεδιαστεί για χειρισμό από άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με περιορισμένες νοητικές και αισθητηριακές λειτουργίες ή άτομα που δεν έχουν σχετική εμπειρία ή/και γνώσεις, εκτός εάν επιβλέπονται από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους ή έχουν λάβει οδηγίες σχετικά με τον τρόπο χειρισμού της συσκευής.

c) Όταν εργάζεστε με τη συσκευή, να χρησιμοποιείτε την κοινή λογική και να παραμένετε σε εγρήγορση. Η προσωρινή απώλεια συγκέντρωσης κατά τη χρήση της συσκευής μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρούς τραυματισμούς.

d) Για να αποτρέψετε την τυχαία ενεργοποίηση της συσκευής, βεβαιωθείτε ότι ο διακόπτης βρίσκεται στη θέση OFF πριν τη συνδέσετε σε μια πηγή ρεύματος.

e) ε) Μην υπερεκτιμάτε τις ικανότητές σας. Κατά τη χρήση της συσκευής, διατηρήστε την ισορροπία σας και παραμείνετε σταθεροί ανά πάσα στιγμή. Αυτό θα εξασφαλίσει καλύτερο έλεγχο της συσκευής σε απρόβλεπτες καταστάσεις.

f) στ) Μην φοράτε φαρδιά ρούχα ή κοσμήματα. Κρατήστε τα μαλλιά, τα ρούχα και τα γάντια μακριά από κινούμενα μέρη. Τα φαρδιά ρούχα, τα κοσμήματα ή τα μακριά μαλλιά μπορεί να πιαστούν σε κινούμενα μέρη.

g) Η συσκευή δεν είναι παιχνίδι. Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται για να διασφαλιστεί ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.

3.4. Ασφαλής χρήση της συσκευής

a) Μην υπερφορτώνετε τη συσκευή. Χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα εργαλεία για την εκάστοτε εργασία. Μια σωστά επιλεγμένη συσκευή θα εκτελέσει την εργασία για την οποία σχεδιάστηκε καλύτερα και με ασφαλέστερο τρόπο.

b) Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή εάν ο διακόπτης ON/OFF δεν λειτουργεί σωστά (δεν ενεργοποιεί και απενεργοποιεί τη συσκευή). Οι συσκευές που δεν μπορούν να ενεργοποιηθούν και να απενεργοποιηθούν χρησιμοποιώντας τον διακόπτη ON/OFF είναι επικίνδυνες, δεν πρέπει να τίθενται σε λειτουργία και πρέπει να επισκευάζονται.

c) Βεβαιωθείτε ότι το φις είναι αποσυνδεδεμένο από την πρίζα πριν επιχειρήσετε οποιεσδήποτε ρυθμίσεις, αντικατάσταση αξεσουάρ ή πριν αφήσετε τη συσκευή στην άκρη. Τέτοιες προφυλάξεις θα μειώσουν τον κίνδυνο τυχαίας ενεργοποίησης της συσκευής.

d) Όταν δεν χρησιμοποιείται, φυλάξτε την σε ασφαλές μέρος, μακριά από παιδιά και άτομα που δεν είναι εξοικειωμένα με τη συσκευή και δεν έχουν διαβάσει το εγχειρίδιο χρήσης. Η συσκευή μπορεί να αποτελέσει κίνδυνο στα χέρια άπειρων χρηστών.

e) Διατηρήστε τη συσκευή σε άριστη τεχνική κατάσταση. Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε για γενικές ζημιές και ιδιαίτερα για ραγισμένα μέρη ή στοιχεία και για οποιεσδήποτε άλλες καταστάσεις που μπορεί να επηρεάσουν την ασφαλή λειτουργία της συσκευής. Εάν εντοπιστεί ζημιά, παραδώστε τη συσκευή για επισκευή πριν από τη χρήση.

f) Κρατήστε τη συσκευή μακριά από παιδιά.

g) Η επισκευή ή η συντήρηση της συσκευής πρέπει να πραγματοποιείται από εξειδικευμένα άτομα, χρησιμοποιώντας μόνο γνήσια ανταλλακτικά. Αυτό θα διασφαλίσει την ασφαλή χρήση.

h) Για να διασφαλίσετε την λειτουργική ακεραιότητα της συσκευής, μην αφαιρείτε τα εργοστασιακά τοποθετημένα προστατευτικά και μην χαλαρώνετε καμία βίδα.

i) Κατά τη μεταφορά και τον χειρισμό της συσκευής μεταξύ της αποθήκης και του προορισμού, τηρείτε τις αρχές υγείας και ασφάλειας στην εργασία για τις χειρωνακτικές εργασίες μεταφοράς που ισχύουν στη χώρα όπου θα χρησιμοποιηθεί η συσκευή.

j) Μην μετακινείτε, ρυθμίζετε ή περιστρέφετε τη συσκευή κατά τη διάρκεια της εργασίας.

k) Μην αφήνετε αυτήν τη συσκευή χωρίς επίβλεψη ενώ βρίσκεται σε χρήση.

l) Η συσκευή δεν είναι παιχνίδι. Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν πρέπει να εκτελούνται από παιδιά χωρίς την επίβλεψη ενήλικα.

m) ιγ) Μην υπερφορτώνετε τη συσκευή. Η υπέρβαση του μέγιστου επιτρεπόμενου βάρους χρήστη μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο προϊόν.

n) Κρατήστε τη συσκευή μακριά από παιδιά και ζώα.

o) Πριν ξεκινήσετε την προπόνηση, συμβουλευτείτε έναν γιατρό για να διευκρινίσετε εάν υπάρχουν αντενδείξεις για την υγεία.

p) Πάντα να κάνετε προθέρμανση πριν ξεκινήσετε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή.

q) Σε περίπτωση που αισθανθείτε ενοχλητικά συμπτώματα όπως πόνο στο στήθος, ζάλη, δύσπνοια κ.λπ. κατά τη διάρκεια της προπόνησης, θα πρέπει να διακόψετε αμέσως την προπόνηση και να συμβουλευτείτε τον γιατρό.

r) Τοποθετήστε τη συσκευή σε σταθερή, στεγνή και επίπεδη επιφάνεια, φροντίζοντας να διατηρήσετε μια ελάχιστη απόσταση 0,5 m γύρω από τη συσκευή.

s) Δεν συνιστάται η χρήση της συσκευής χωρίς προηγούμενη συμβουλή γιατρού από:

- άτομα με αντενδείξεις από τον γιατρό ή άτομα που αισθάνονται άρρωστα,
- Γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως ή σε εγκυμοσύνη,
- άτομα με σοβαρές ασθένειες,
- άτομα που πάσχουν από ασθένειες όπως υπέρταση, καρδιακές παθήσεις, αθηροσκλήρωση και θρόμβωση εγκεφαλικών φλεβών,
- άτομα που πάσχουν από οστεοπόρωση,
- άτομα με βηματοδότη ή άλλη εμφυτευμένη ιατρική συσκευή.

t) Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή μία ώρα πριν ή μία ώρα μετά το γεύμα, καθώς ενδέχεται να εμφανιστούν ανεπιθύμητες ενέργειες.

u) ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το προστατευτικό φιλμ πρέπει να αφαιρείται μετά τη συναρμολόγηση της συσκευής.

v) Κρατήστε τη συσκευή μακριά από υγρασία και σκόνη.

w) Συμβουλευτείτε γιατρό πριν από τη χρήση, ειδικά εάν έχετε προβλήματα υγείας ή είστε άνω των 35 ετών.

x) Μην πηδάτε στην πλατφόρμα, μπορεί να προκληθεί ζημιά στη συσκευή.

y) Μόνο ένα άτομο κάθε φορά μπορεί να χρησιμοποιήσει τη συσκευή.

z) Διακόψτε την άσκηση όταν αισθάνεστε κουρασμένοι ή εξαντλημένοι.

aa) Κατά την πρώτη χρήση της συσκευής, αυξήστε σταδιακά την ένταση των κραδασμών και τον χρόνο άσκησης.

bb) Ξεκινήστε τη συσκευή στη χαμηλότερη ταχύτητα και στη συνέχεια αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα.

cc) Μην τρώτε ή πίνετε κατά τη διάρκεια της άσκησης.

dd) Μην ασκείστε όταν πεινάτε.

ee) Πίνετε άφθονο νερό πριν και μετά την προπόνηση.

ff) Συνιστάται η χρήση της συσκευής 2 ή 3 φορές την ημέρα. Επιτρέπεται η πιο συχνή χρήση, αλλά η διάρκεια της προπόνησης δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 10-15 λεπτά.

gg) Τοποθετήστε τη συσκευή σε μια σταθερή, επίπεδη επιφάνεια με επαρκή προστασία για το δάπεδο ή το χαλί, για να αποφύγετε ζημιές.

ΠΡΟΣΟΧΗ! ΠΑΡΆ ΤΟΝ ΑΣΦΑΛΉ ΣΧΕΔΙΑΣΜΌ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΉΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΆ ΤΗΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΆ, ΚΑΙ ΠΑΡΆ ΤΗ ΧΡΉΣΗ ΠΡΌΣΘΕΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΊΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΕΎΟΥΝ ΤΟΝ ΧΕΙΡΙΣΤΉ, ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΕΊ ΝΑ ΥΠΆΡΧΕΙ ΈΝΑΣ ΜΙΚΡΌΣ ΚΊΝΔΥΝΟΣ ΑΤΥΧΉΜΑΤΟΣ Ή ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΎ ΚΑΤΆ ΤΗ ΧΡΉΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΉΣ. ΝΑ ΕΊΣΤΕ ΣΕ ΕΓΡΉΓΟΡΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΊΤΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΉ ΛΟΓΙΚΉ ΚΑΤΆ ΤΗ ΧΡΉΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΉΣ.

4. Οδηγίες χρήσης

Η συσκευή προορίζεται για την εκγύμναση διαφόρων μυϊκών ομάδων χάρη στη χρήση των δονήσεων που παράγει και στις κατάλληλες ασκήσεις.

Το προϊόν προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση!

Ο χρήστης φέρει την ευθύνη για οποιαδήποτε ζημιά προκύψει από ακούσια χρήση της συσκευής.

4.1. Περιγραφή συσκευής



1. Πίνακας ελέγχου
2. Αισθητήρας
3. Δεξιά λαβή
4. Αριστερή λαβή
5. Στήλη στήριξης
6. Σκοινί τάνυσης
7. Πλατφόρμα δόνησης
8. Περίβλημα
9. Ρυθμιζόμενα πόδια
10. Πρίζα ρεύματος
11. Διακόπτης „I/O



A. Οθόνη MODE
B. Οθόνη CAL/BMI
C. Οθόνη SPEED
D. Οθόνη TIME
E. Κουμπί 300S
F. Κουμπί 500S
G. Κουμπί 900S
H. Κουμπί LOW
I. Κουμπί MIDDLE
J. Κουμπί HIGH
K. Κουμπί MODE

L. Κουμπί SPEED “^

M. Κουμπί STOP

N. Κουμπί START

O. Κουμπί SPEED “ˇ

P. Κουμπί TIME

4.2. Προετοιμασία για χρήση

4.2.1. Θέση συσκευής

Η συσκευή πρέπει πάντα να χρησιμοποιείται τοποθετημένη σε επίπεδη, σταθερή, καθαρή, πυράντοχη και στεγνή επιφάνεια και να είναι μακριά από παιδιά και άτομα με περιορισμένες νοητικές και αισθητηριακές λειτουργίες. Τοποθετήστε τη συσκευή έτσι ώστε να έχετε πάντα πρόσβαση στο φις τροφοδοσίας. Το καλώδιο τροφοδοσίας που είναι συνδεδεμένο στη συσκευή πρέπει να είναι σωστά γειωμένο και να αντιστοιχεί στις τεχνικές λεπτομέρειες στην ετικέτα του προϊόντος.

4.3. Συναρμολόγηση της συσκευής

Όλες οι βίδες είναι στερεωμένες στη συσκευή για να αποφευχθούν λάθη κατά την μετέπειτα χρήση τους. Πριν από την εγκατάσταση του στοιχείου, πρέπει να βιδωθούν.

1. Τοποθετήστε τη βάση της πλατφόρμας σε μια επίπεδη επιφάνεια. Περάστε το μακρύ καλώδιο μέσα από το κέντρο της στήλης στήριξης και συνδέστε το με το καλώδιο βάσης. Ο μεγαλύτερος σύνδεσμος καλωδίου πρέπει να βρίσκεται στην κορυφή.





2. Σύρετε τη στήλη στήριξης στη βάση της πλατφόρμας και στη συνέχεια στερεώστε την με τις παρεχόμενες βίδες. Συνδέστε τους 2 κάτω σωλήνες λαβής στη βάση της πλατφόρμας και σφίξτε τους.





3. Τοποθετήστε τα πάνω μέρη των λαβών στους κάτω σωλήνες λαβής. Βιδώστε τα μεταξύ τους. Στερεώστε το πάνω μέρος της αριστερής και της δεξιάς λαβής με 2 βίδες στη στήλη στήριξης.





4. Συνδέστε τα καλώδια από τη στήλη στήριξης στα καλώδια από τον πίνακα ελέγχου. Τοποθετήστε τον πίνακα ελέγχου στη στήλη στήριξης με τα καλώδια να οδηγούνται μέσα στη στήλη.



Βιδώστε τον πίνακα ελέγχου στη στήλη στήριξης σφίγγοντας πρώτα την κεντρική βίδα και τέλος τις πλευρικές βίδες. Γυρίστε την ποτηροθήκη στη στήλη στήριξης.



4.4. Χρήση συσκευής

a) Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας στο πίσω μέρος της συσκευής.

b) Συνδέστε το καλώδιο σε μια ηλεκτρική πρίζα.

c) Ενεργοποιήστε το κουμπί λειτουργίας στο πίσω μέρος της συσκευής (θέση «I» - Ενεργοποίηση).

d) Σταθείτε στην πλατφόρμα δόνησης με τα πόδια σας σε απόσταση στο πλάτος των ώμων και τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.

e) Ορίστε το επιλεγμένο πρόγραμμα προπόνησης και ξεκινήστε τις ασκήσεις.

4.4.1. Περιγραφή των κουμπιών

900S	Επιλέξτε τη διάρκεια της προπόνησης
600s	
300s	
Χαμηλή	Επιλέξτε την ένταση της προπόνησης: «Χαμηλή» – χαμηλή, «Μεσαία» – μέτρια, «Υψηλή» – υψηλή
Μεσαία	
Υψηλή	
ΕΝΑΡΞΗ	Ξεκινήστε το πρόγραμμα
STOP	Διακοπή προγράμματος
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	Εναλλαγή μεταξύ προγραμμάτων:
ΧΡΟΝΟΣ	Προσαρμογή χρόνου προπόνησης (μέγιστο 15 λεπτά)
ΤΑΧΥΤΗΤΑ „^”	Λειτουργία έντασης προπόνησης

ΤΑΧΥΤΗΤΑ Λειτουργία έντασης προπόνησης
„˅”

Ρυθμίζοντας τη λειτουργία με το κουμπί ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ, μπορείτε να επιλέξετε:

- χειροκίνητη λειτουργία με την ένδειξη „88”, στην οποία είναι δυνατή η ελεύθερη ρύθμιση του χρόνου και της έντασης της προπόνησης
- αυτόματη λειτουργία με την ένδειξη „P0, P1, ..., P10”

4.4.2. Πίνακας έντασης αυτόματων λειτουργιών (πρόγραμμα/χρόνος [λεπτά])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Προσδιορισμός ΔΜΣ:

- Πατήστε το κουμπί „ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ“ και επιλέξτε „01” για άνδρα ή „02” για γυναίκα.
- Θα εμφανιστεί η ένδειξη „01-020-00“. 01 σημαίνει είσοδος στο πρόγραμμα ΔΜΣ, „020“ σημαίνει ηλικία. Πατώντας „ΤΑΧΥΤΗΤΑ ^/˅“ προσαρμόζεται η εμφανιζόμενη τιμή στην ηλικία του χρήστη. Στη συνέχεια, πατήστε „ΧΡΟΝΟΣ“ για επιβεβαίωση.
- Στη συνέχεια, ρυθμίστε το ύψος και το βάρος σας. Το προεπιλεγμένο ύψος και βάρος είναι 1,70 m και 70 kg. Πατώντας το „SPEED ^/˅“ προσαρμόζονται οι εμφανιζόμενες τιμές στο ύψος και το βάρος σας. Στη συνέχεια, πατήστε το „TIME“ για επιβεβαίωση.
- Τοποθετήστε τα χέρια σας και στους δύο αισθητήρες της συσκευής αφού εισαγάγετε τα δεδομένα. Ο ΔΜΣ θα εμφανιστεί εντός 5 δευτερολέπτων.
- Ηχείο: Συνδέστε τη συσκευή αναπαραγωγής χρησιμοποιώντας ένα ειδικό καλώδιο (π.χ., καλώδιο jack-to-jack).

4.5. Καθαρισμός και συντήρηση

4.5.1. Γενικές οδηγίες

a) Αποσυνδέετε πάντα τη συσκευή από την πρίζα πριν την καθαρίσετε.

b) Χρησιμοποιείτε μόνο μη διαβρωτικά καθαριστικά για να καθαρίσετε την επιφάνεια.

c) Αφού καθαρίσετε τη συσκευή, όλα τα μέρη πρέπει να στεγνώσουν εντελώς πριν την χρησιμοποιήσετε ξανά.

d) Αποθηκεύστε τη μονάδα σε ξηρό, δροσερό μέρος, μακριά από υγρασία και άμεση έκθεση στο ηλιακό φως.

e) Μην ψεκάζετε τη συσκευή με πίδακα νερού και μην την βυθίζετε σε νερό.

f) Μην αφήνετε το νερό να εισέλθει στη συσκευή μέσω των αεραγωγών στο περίβλημα της συσκευής.

g) Η συσκευή πρέπει να ελέγχεται τακτικά για να ελέγχεται η τεχνική της απόδοση και να εντοπίζονται τυχόν ζημιές.

h) Χρησιμοποιήστε ένα μαλακό πανί για τον καθαρισμό.

i) Καθαρίστε τη συσκευή μετά από κάθε χρήση.

4.5.2. Απόρριψη χρησιμοποιημένων συσκευών

Μην απορρίπτετε αυτήν τη συσκευή σε δημοτικά συστήματα απορριμμάτων. Παραδώστε την σε σημείο ανακύκλωσης και συλλογής ηλεκτρικών συσκευών. Ελέγξτε το σύμβολο στο προϊόν, στο εγχειρίδιο οδηγιών και στη συσκευασία. Τα πλαστικά που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή της συσκευής μπορούν να ανακυκλωθούν σύμφωνα με τις σημάνσεις τους. Επιλέγοντας την ανακύκλωση, συμβάλλετε σημαντικά στην προστασία του περιβάλλοντός μας.

Επικοινωνήστε με τις τοπικές αρχές για πληροφορίες σχετικά με την τοπική σας εγκατάσταση ανακύκλωσης.

⚠

Este manual del usuario se ha traducido mediante traducción automática. Hemos hecho todo lo posible para garantizar que la traducción sea precisa, pero tenga en cuenta que las traducciones automáticas no son perfectas y no pretenden sustituir a los traductores humanos. La versión oficial del manual del usuario está en inglés. Cualquier diferencia entre la versión traducida y el original en inglés no es legalmente vinculante. Si tiene alguna pregunta sobre la precisión de la traducción, consulte la versión en inglés, que es la referencia oficial. Hay versiones en otros idiomas disponibles previa solicitud a través de info@expondo.com.

1. Características técnicas

Tabla 1: Datos técnicos del producto

Descripción del parámetro	Valor del parámetro
Nombre del producto	PLATAFORMA VIBRATORIA
Modelo	GR-MG39
Tensión nominal [V~]/ Frecuencia [Hz]	230/50
Potencia nominal [W]	500
Maximum load [kg]	120
Amplitud [mm]	12
Vibraciones [número/min]	105-722
Dimensions [mm]	730x680x1180

2. Descripción general

El manual del usuario está diseñado para ayudar en el uso seguro y sin problemas del dispositivo. El producto está diseñado y fabricado de acuerdo con estrictas instrucciones de uso técnicas, utilizando tecnologías y componentes de última generación. Además, se produce de conformidad con los más estrictos estándares de calidad.

NO UTILICE EL DISPOSITIVO A MENOS QUE HAYA LEÍDO Y COMPRENDIDO COMPLETAMENTE ESTE MANUAL DEL USUARIO.

Para prolongar la vida útil del dispositivo y garantizar un funcionamiento sin problemas, úselo de acuerdo con este manual de usuario y realice tareas de mantenimiento con regularidad. Los datos técnicos y las especificaciones de este manual de usuario están actualizados. El fabricante se reserva el derecho a realizar cambios relacionados con la mejora de la calidad. El dispositivo está diseñado para minimizar los riesgos de emisión de ruido, teniendo en cuenta el progreso tecnológico y las posibilidades de reducción de ruido.

2.1. Leyenda

Icono	Descripción del dispositivo

	El producto cumple con las normas de seguridad pertinentes.
	Lea las instrucciones antes de usar.
	El producto debe reciclarse.
	**ADVERTENCIA!** o ¡**PRECAUCIÓN!** o ¡**RECUERDE!** Aplicable a la situación dada. (señal de advertencia general)
	ATENCIÓN! Advertencia de descarga eléctrica!



¡RECUERDE! LOS DIBUJOS DE ESTE MANUAL SON SOLO ILUSTRATIVOS Y ALGUNOS DETALLES PUEDEN DIFERIR DEL PRODUCTO REAL.

3. Seguridad de uso



ATENCIÓN! LEER TODAS LAS ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD Y TODOS LOS MANUALES E INSTRUCCIONES. EL INCUMPLIMIENTO DE LAS ADVERTENCIAS E INSTRUCCIONES PUEDE PROVOCAR DESCARGAS ELÉCTRICAS, INCENDIOS, LESIONES GRAVES O INCLUSO LA MUERTE.

Los términos "dispositivo" o "producto" se utilizan en las advertencias e instrucciones para referirse a: Plataforma vibratoria

3.1. Seguridad eléctrica

a) El enchufe debe encajar en la toma de corriente. Nunca modificar el enchufe de ninguna manera. El uso de enchufes y tomas de corriente originales reduce el riesgo de descarga eléctrica.

b) Evite tocar elementos con conexión a tierra, como tuberías, calentadores, calderas y refrigerantes. Existe un mayor riesgo de descarga eléctrica si el dispositivo con conexión a tierra se expone a la lluvia, entra en contacto directo con una superficie húmeda o funciona en un entorno húmedo. La entrada de agua en el dispositivo aumenta el riesgo de daños y de descarga eléctrica.

c) No tocar el dispositivo con las manos mojadas o húmedas.

d) Utilice el cable únicamente para el uso previsto. Nunca lo utilice para transportar el dispositivo ni para desenchufarlo. Mantenga el cable alejado de fuentes de calor, aceite, bordes afilados o piezas móviles. Los cables dañados o enredados aumentan el riesgo de descarga eléctrica.

e) Si no se puede evitar el uso del dispositivo en un entorno húmedo, se debe instalar un dispositivo de corriente residual (DDR). El uso de un DDR reduce el riesgo de descarga eléctrica.

3.2. Seguridad en el lugar de trabajo

a) Asegúrese de que el lugar de trabajo esté limpio y bien iluminado. Un lugar de trabajo desordenado o mal iluminado puede provocar accidentes. Intente anticiparse, observar lo que sucede y usar el sentido común al trabajar con el dispositivo.

b) b) Si descubre algún daño o funcionamiento irregular, apague el dispositivo inmediatamente e informe a un supervisor sin demora.

c) c) Si tiene alguna duda sobre el correcto funcionamiento del dispositivo, contacte con el servicio de asistencia del fabricante.

d) d) Solo el servicio técnico del fabricante puede reparar el dispositivo. No intente realizar reparaciones por su cuenta!

e) e) En caso de incendio, utilice un extintor de polvo o dióxido de carbono (CO_2) (diseñado para dispositivos eléctricos con corriente) para apagarlo.

f) f) Utilice el dispositivo en un espacio bien ventilado.

g) g) Inspeccione periódicamente el estado de las etiquetas de seguridad. Si son ilegibles, reemplácelas.

h) h) Conserve este manual para futuras consultas. Si este dispositivo se entrega a un tercero, también debe entregar el manual.



¡RECUERDE! AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, PROTEJA A LOS NIÑOS Y A OTRAS PERSONAS.

3.3. Seguridad personal

a) No lo utilice si está cansado, enfermo o bajo la influencia del alcohol, narcóticos o medicamentos, ya que pueden afectar significativamente su capacidad para operarlo.

b) El dispositivo no está diseñado para ser manipulado por personas (incluidos niños) con funciones mentales y sensoriales limitadas o personas sin la experiencia o los conocimientos necesarios, a menos que estén supervisadas por una persona responsable de su seguridad o hayan recibido instrucciones sobre su uso.

c) Al trabajar con el dispositivo, utilice el sentido común y manténgase alerta. La pérdida temporal de concentración al utilizar el dispositivo puede provocar lesiones graves.

d) Para evitar que el dispositivo se encienda accidentalmente, asegúrese de que el interruptor de encendido/apagado esté en la posición de apagado antes de conectarlo a una fuente de alimentación.

e) e) No sobreestime sus capacidades. Al utilizar el dispositivo, mantenga el equilibrio y la estabilidad en todo momento. Esto garantizará un mejor control del dispositivo en situaciones inesperadas.

f) f) No use ropa suelta ni joyas. Mantenga el cabello, la ropa y los guantes alejados de las piezas móviles. La ropa suelta, las joyas o el cabello largo pueden quedar atrapados en las piezas móviles.

g) El dispositivo no es un juguete. Los niños deben ser supervisados para asegurarse de que no jueguen con el dispositivo.

3.4. Uso seguro del dispositivo

a) Asegurarse de la colocación estable de la rueda. Utilice las herramientas adecuadas para la tarea en cuestión. Un dispositivo correctamente seleccionado realizará la tarea para la que fue diseñado mejor y de manera más segura.

b) No utilice el dispositivo si el interruptor de encendido/apagado no funciona correctamente (no enciende ni apaga el dispositivo). Los dispositivos que no se pueden encender y apagar con el interruptor ON/OFF son peligrosos, no deben operarse y deben repararse.

c) Asegúrese de que el enchufe esté desconectado de la toma de corriente antes de intentar realizar cualquier ajuste, sustituir accesorios o antes de dejar el dispositivo a un lado. Estas precauciones reducirán el riesgo de activar accidentalmente el dispositivo.

d) Cuando no esté en uso, guárdelo en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños y de las personas que no estén familiarizadas con el dispositivo y que no hayan leído el manual del usuario. El dispositivo puede suponer un peligro en manos de usuarios inexpertos.

e) Mantenga el dispositivo en perfecto estado técnico. Antes de cada uso, compruebe si presenta daños generales y, en especial, si hay piezas o elementos agrietados o cualquier otra condición que pueda afectar al funcionamiento seguro del dispositivo. Si detecta algún daño, entregue el dispositivo para su reparación antes de usarlo.

f) Mantenga el dispositivo fuera del alcance de los niños.

g) La reparación o el mantenimiento del dispositivo deben ser realizados por personal cualificado, utilizando únicamente repuestos originales. Esto garantizará un uso seguro.

h) Para garantizar el correcto funcionamiento del dispositivo, no retire las protecciones de fábrica ni afloje ningún tornillo.

i) Al transportar y manipular el dispositivo entre el almacén y el destino, respete las normas de seguridad y salud laboral aplicables al transporte manual en el país donde se utilizará.

j) No mueva, ajuste ni gire el dispositivo durante el trabajo.

k) No deje este aparato sin supervisión mientras esté en uso.

l) El dispositivo no es un juguete. Los niños no deben realizar la limpieza y el mantenimiento sin la supervisión de un adulto.

m) m) No sobrecargue el dispositivo. Exceder el peso máximo permitido puede dañarlo.

n) Mantener el equipo fuera del alcance de los niños y los animales.

o) Antes de comenzar a entrenar, consulte a un médico para determinar si existen contraindicaciones.

p) Realice siempre un calentamiento antes de usar el dispositivo.

q) Si experimenta síntomas molestos, como dolor en el pecho, mareos, dificultad para respirar, etc., durante el entrenamiento, deténgalo inmediatamente y consulte a un médico.

r) Coloque el dispositivo sobre una superficie estable, seca y plana, manteniendo una distancia mínima de 0,5 m alrededor del dispositivo.

s) No se recomienda utilizar el dispositivo sin consultar previamente con un médico a:

- personas con contraindicaciones médicas o que se sientan enfermas,
- mujeres en período de menstruación o embarazadas,
- personas con enfermedades graves,
- Personas que padecen enfermedades como hipertensión, cardiopatías, aterosclerosis y trombosis venosa cerebral,
- personas con osteoporosis,
- personas con marcapasos u otro dispositivo médico implantado.

t) No utilice el dispositivo una hora antes ni una hora después de comer, ya que pueden producirse efectos secundarios.

u) NOTA IMPORTANTE: La lámina protectora debe retirarse después de montar el dispositivo.

v) Mantenga el dispositivo alejado de la humedad y el polvo.

w) Consulte a un médico antes de usarlo, especialmente si tiene problemas de salud o es mayor de 35 años.

x) No salte sobre la plataforma, ya que podría dañar el dispositivo.

y) Solo una persona a la vez puede usar el dispositivo.

z) Deje de hacer ejercicio cuando se sienta cansado o agotado.

aa) Durante el primer uso del dispositivo, aumente gradualmente la intensidad de las vibraciones y el tiempo de ejercicio.

bb) Inicie el dispositivo a la velocidad más baja y luego aumente gradualmente la velocidad.

cc) No coma ni beba mientras hace ejercicio.

dd) No haga ejercicio cuando tenga hambre.

ee) Beba mucha agua antes y después del entrenamiento.

ff) Se recomienda usar el dispositivo 2 o 3 veces al día. Se permite un uso más frecuente, pero la duración del entrenamiento no debe exceder los 10-15 minutos.

gg) Coloque el dispositivo sobre una superficie estable y plana con protección adecuada para el piso o la alfombra para evitar daños.

ATENCIÓN! A PESAR DEL DISEÑO SEGURO DEL DISPOSITIVO Y SUS CARACTERÍSTICAS DE PROTECCIÓN, Y A PESAR DEL USO DE ELEMENTOS ADICIONALES QUE PROTEGEN AL OPERADOR, EXISTE UN LIGERO RIESGO DE ACCIDENTE O LESIÓN AL USARLO. MANTÉNGASE ALERTA Y USE EL SENTIDO COMÚN AL USARLO.

4. Instrucciones de uso

El dispositivo está diseñado para entrenar diversos grupos musculares mediante las vibraciones que genera y ejercicios adecuados.

¡Esta herramienta es exclusivamente de uso doméstico!

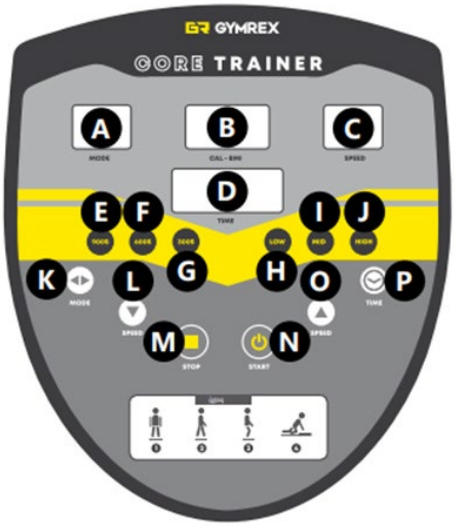
El usuario es responsable de cualquier daño resultante de un uso indebido del dispositivo.

4.1. Descripción del producto



1. Panel de control
2. Sensor
3. Mango derecho
4. Mango izquierdo
5. Columna de soporte
6. Línea de estiramiento
7. Plataforma vibratoria
8. Carcasa
9. Patas ajustables
10. Toma de corriente

11. Interruptor „I/O



A. Pantalla MODE

B. Pantalla CAL/BMI

C. Pantalla SPEED

D. Pantalla TIME

E. Botón 300S

F. Botón 500S

G. Botón 900S

H. Botón LOW

I. Botón MIDDLE

J. Botón HIGH

K. Botón MODE

L. Botón SPEED “^

M. Botón STOP

N. Botón START

O. Botón SPEED “ᵛ

P. Botón TIME

4.2. Preparación para su uso

4.2.1. Ubicación del aparato

El dispositivo siempre debe utilizarse cuando esté colocado sobre una superficie plana, estable, limpia, ignífuga y seca, y debe estar fuera del alcance de los niños y de las personas con funciones mentales y sensoriales limitadas. Coloque el dispositivo de forma que siempre tenga acceso al

enchufe de alimentación. El cable de alimentación conectado al aparato debe estar correctamente conectado a tierra y cumplir con los datos técnicos de la etiqueta del producto.

4.3. Montaje del dispositivo

Todos los tornillos están fijados en el dispositivo para evitar errores en su uso posterior. Antes de instalar el elemento, deben desatornillarse.

1. Coloque la base de la plataforma sobre una superficie nivelada. Pase el cable largo por el centro de la columna de soporte y conéctelo al cable de la base. El conector del cable más grande debe estar en la parte superior.



2. Deslice la columna de soporte en la base de la plataforma y luego fíjela con los tornillos proporcionados. Conecte los 2 tubos inferiores del mango a la base de la plataforma y apriételos.



3. Coloque las partes superiores de los mangos en los tubos inferiores del mango. Atorníllelos. Fije la parte superior de los mangos izquierdo y derecho con 2 tornillos en la columna de soporte.



4. Conecte los cables de la columna de soporte a los cables del panel de control. Coloque el panel de control en la columna de soporte con los cables guiándose dentro de la columna.



Atornille el panel de control a la columna de soporte apretando primero el tornillo central y finalmente los tornillos laterales. Gire el portavasos en la columna de soporte.



4.4. Uso del dispositivo

a) Conecte el cable de alimentación a la parte posterior del dispositivo.

b) Enchufe el cable a una toma de corriente.

c) Encienda el dispositivo con el botón de encendido (posición "I").

d) Colóquese sobre la plataforma vibratoria con las piernas separadas a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas.

e) Configure el programa de entrenamiento seleccionado e inicie los ejercicios.

4.4.1. Descripción de los botones

900 s	Seleccione la duración del entrenamiento
600 s	
300 s	
Bajo Media	Seleccione la intensidad del entrenamiento: "Baja" (baja), "Media" (media), "Alta" (alta)
Alto	
INICIO	Iniciar el programa
DETENER	Detener el programa
MODE	Cambiar entre programas:
TIME	Dostosowywanie czasu trwania treningu (máximo 15 minut)
SPEED „^”	Dos entrenamientos de intensidad
SPEED „ᵛ”	Entrenamiento de intensidad

Al configurar el modo con el botón MODE, puede elegir:

- modo manual marcado como „88”, en el que es posible configurar libremente el tiempo y la intensidad del entrenamiento
- modo automático marcado como „P0, P1, ..., P10”

4.4.2. Tabla de intensidad de los modos automáticos (programa/tiempo [min])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Determinar el IMC:

- Presione el botón „MODE” y seleccione „01” para un hombre o „02” para una mujer.
- Se mostrará „01-020-00“. 01 significa entrada en el programa de IMC, "020" significa edad. Al presionar "SPEED ^/ˇ" se ajusta el valor mostrado a la edad del usuario. Luego presione "TIME" para confirmar.
- Luego, ajuste su altura y peso. La altura y el peso predeterminados son 1,70 m y 70 kg. Al presionar "SPEED ^/ˇ" se ajustan los valores mostrados a su altura y peso. Luego presione "TIME" para confirmar.
- Coloque sus manos en ambos sensores del dispositivo después de haber ingresado los datos. El IMC se mostrará en 5 segundos.
- Altavoz: Conecte el reproductor usando un cable dedicado (por ejemplo, cable jack a jack).

4.5. Limpieza y mantenimiento

4.5.1. Instrucciones generales

a) Desenchufe siempre el dispositivo antes de limpiarlo.

b) Use solo limpiadores no corrosivos para limpiar la superficie.

c) Después de limpiar el dispositivo, todas las piezas deben secarse completamente antes de volver a usarlo.

d) Guarde la unidad en un lugar seco y fresco, libre de humedad y exposición directa a la luz solar.

e) No rocíe el dispositivo con un chorro de agua ni lo sumerja en agua.

f) No permita que entre agua en el dispositivo a través de las rejillas de ventilación de la carcasa.

g) Inspeccione el dispositivo periódicamente para comprobar su rendimiento técnico y detectar posibles daños.

h) Para limpiar, debe utilizarse solamente un paño suave.

i) Limpie el dispositivo después de cada uso.

4.5.2. Eliminación de dispositivos usados

No deseche este dispositivo en los sistemas de residuos municipales. Entréguelo en un punto de reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Compruebe el símbolo en el producto, el manual de instrucciones y el embalaje. Los plásticos utilizados en la fabricación del dispositivo se pueden reciclar de acuerdo con sus marcas. Al reciclar, contribuye significativamente a la protección del medio ambiente.

Póngase en contacto con las autoridades locales para obtener información sobre su punto de reciclaje local.

⚠

Ovaj korisnički priručnik preveden je strojnim prevođenjem. Uložili smo maksimalan napor kako bismo osigurali točnost prijevoda, ali imajte na umu da automatizirani prijevodi nisu savršeni i nisu namijenjeni zamjeni ljudskih prevoditelja. Službena verzija korisničkog priručnika je na engleskom jeziku. Sve razlike između prevedene verzije i izvornog engleskog jezika nisu pravno obvezujuće. Ako imate bilo kakvih pitanja o točnosti prijevoda, pogledajte englesku verziju koja je službena referenca. Više jezičnih verzija dostupno je na zahtjev putem info@expondo.com.

1. Tehnički podaci

Tablica 1: Tehnički podaci o proizvodu

Opis parametra	Vrijednost parametra
Naziv proizvoda	VIBRACIONA PLATFORMA
Model	GR-MG39
Nazivni napon [V~]/ Frekvencija [Hz]	230/50
Nazivna snaga [W]	500
Maksimalno opterećenje [kg]	120
Amplituda [mm]	12
Vibracije [broj/min]	105-722
Dimenzije [mm]	730x680x1180

2. Opći opis

Korisnički priručnik osmišljen je kako bi pomogao u sigurnoj i nesmetanoj upotrebi uređaja. Proizvod je dizajniran i proizveden u skladu sa strogim tehničkim smjernicama, korištenjem najsuvremenijih tehnologija i komponenti. Osim toga, proizveden je u skladu s najstrožim standardima kvalitete.

NE KORISTITE UREĐAJ AKO NISTE PAŽLJIVO PROČITALI I RAZUMJELI OVAJ KORISNIČKI PRIRUČNIK.

Kako biste produžili vijek trajanja uređaja i osigurali nesmetan rad, koristite ga u skladu s ovim korisničkim priručnikom i redovito obavljajte zadatke održavanja. Tehnički podaci i specifikacije u ovom korisničkom priručniku su ažurirani. Proizvođač zadržava pravo na promjene povezane s poboljšanjem kvalitete. Uređaj je dizajniran kako bi se rizici emisije buke sveli na minimum, uzimajući u obzir tehnološki napredak i mogućnosti smanjenja buke.

2.1. Legenda

Ikona	Opis
CE	Proizvod zadovoljava relevantne sigurnosne standarde.
	Pročitajte upute prije upotrebe.

	Proizvod se mora reciklirati.
	**UPOZORENJE!** ili **OPREZ!** ili **ZAPAMTITE!** Primjenjuje se na danu situaciju. (opći znak upozorenja)
	PAŽNJA! Upozorenje na strujni udar!



NAPOMENA! CRTEŽI U OVOM PRIRUČNIKU SLUŽE SAMO U ILUSTRATIVNE SVRHE I U NEKIM DETALJIMA MOGU SE RAZLIKOVATI OD STVARNOG PROIZVODA.

3. Sigurnost korištenja



PAŽNJA! PROČITAJTE SVA SIGURNOSNA UPOZORENJA I SVE UPUTE. NEPOŠTIVANJE UPOZORENJA I UPUTA MOŽE REZULTIRATI STRUJNIM UDAROM, POŽAROM I/ILI OZBILJNIM OZLJEDAMA ILI ČAK SMRĆU.

Izrazi "uređaj" ili "proizvod" koriste se u upozorenjima i uputama za: Vibracijsku platformu

3.1. Električnu sigurnost

a) Utikač mora odgovarati utičnici. Ne mijenjajte utikač ni na koji način. Korištenje originalnih utikača i odgovarajućih utičnica smanjuje rizik od strujnog udara.

b) Izbjegavajte dodirivanje uzemljenih elemenata poput cijevi, grijača, bojlera i hladnjaka. Postoji povećani rizik od strujnog udara ako je uzemljeni uređaj izložen kiši, dođe u izravan kontakt s mokrom površinom ili radi u vlažnom okruženju. Ulazak vode u uređaj povećava rizik od oštećenja uređaja i strujnog udara.

c) Ne dodirujte uređaj mokrim ili vlažnim rukama.

d) Kabel koristite samo za njegovu namjenu. Nikada ga ne koristite za nošenje uređaja ili za izvlačenje utikača iz utičnice. Držite kabel dalje od izvora topline, ulja, oštrih rubova ili pokretnih dijelova. Oštećeni ili zapetljani kabeli povećavaju rizik od strujnog udara.

e) Ako se korištenje uređaja u vlažnom okruženju ne može izbjeći, treba primijeniti zaštitni prekidač struje (RCD). Korištenje RCD-a smanjuje rizik od strujnog udara.

3.2. Sigurnost na radnom mjestu

a) Provjerite je li radno mjesto čisto i dobro osvijetljeno. Neuredno ili slabo osvijetljeno radno mjesto može dovesti do nesreća. Pokušajte razmišljati unaprijed, promatrati što se događa i koristiti zdrav razum pri radu s uređajem.

b) b) Ako otkrijete oštećenje ili nepravilan rad, odmah isključite uređaj i bez odgode to prijavite nadređenom.

c) c) Ako postoje bilo kakve sumnje u ispravnost rada uređaja, obratite se službi za podršku proizvođača.

d) d) Samo servis proizvođača smije popraviti uređaj. Ne pokušavajte samostalno obavljati popravke!

e) e) U slučaju požara, upotrijebite aparat za gašenje požara u prahu ili ugljičnim dioksidom (CO2) (onaj namijenjen za korištenje na električnim uređajima pod naponom) za gašenje.

f) f) Uređaj koristite u dobro prozračenom prostoru.

g) g) Redovito provjeravajte stanje sigurnosnih naljepnica. Ako su naljepnice nečitljive, moraju se zamijeniti.

h) h) Molimo vas da ovaj priručnik držite pri ruci za buduću upotrebu. Ako se ovaj uređaj daje trećoj strani, priručnik se mora predati s njim.



ZAPAMTITE! PRILIKOM KORIŠTENJA UREĐAJA ZAŠTITITE DJECU I DRUGE PROMATRAČE.

3.3. Osobna sigurnost

a) Nemojte koristiti uređaj kada ste umorni, bolesni ili pod utjecajem alkohola, narkotika ili lijekova koji mogu značajno smanjiti sposobnost rukovanja uređajem.

b) Uređaj nije namijenjen za rukovanje osobama (uključujući djecu) s ograničenim mentalnim i senzornim funkcijama ili osobama bez relevantnog iskustva i/ili znanja, osim ako ih ne nadzire osoba odgovorna za njihovu sigurnost ili ako nisu dobile upute o rukovanju uređajem.

c) Prilikom rada s uređajem koristite zdrav razum i budite oprezni. Privremeni gubitak koncentracije tijekom korištenja uređaja može dovesti do ozbiljnih ozljeda.

d) Kako biste spriječili slučajno uključivanje uređaja, prije spajanja na izvor napajanja provjerite je li prekidač u položaju ISKLJUČENO.

e) e) Nemojte precjenjivati svoje sposobnosti. Prilikom korištenja uređaja održavajte ravnotežu i ostanite stabilni cijelo vrijeme. To će osigurati bolju kontrolu nad uređajem u neočekivanim situacijama.

f) f) Ne nosite široku odjeću ili nakit. Držite kosu, odjeću i rukavice dalje od pokretnih dijelova. Široka odjeća, nakit ili duga kosa mogu se zaplesti u pokretne dijelove.

g) Uređaj nije igračka. Djeca moraju biti pod nadzorom kako bi se osiguralo da se ne igraju s uređajem.

3.4. Sigurna uporaba uređaja

a) Ne preopterećujte uređaj. Koristite odgovarajući alat za zadani zadatak. Ispravno odabran uređaj će bolje i sigurnije obavljati zadatak za koji je dizajniran.

b) Ne koristite uređaj ako prekidač UKLJUČENO/ISKLJUČENO ne radi ispravno (ne uključuje i isključuje uređaj). Uređaji koji se ne mogu uključiti i isključiti pomoću prekidača UKLJUČENO/ISKLJUČENO opasni su, ne smiju se koristiti i moraju se popraviti.

c) Prije bilo kakvih podešavanja, zamjene pribora ili odlaganja uređaja provjerite je li utikač isključen iz utičnice. Takve mjere opreza smanjit će rizik od slučajnog aktiviranja uređaja.

d) Kada se ne koristi, čuvajte ga na sigurnom mjestu, dalje od djece i osoba koje nisu upoznate s uređajem i nisu pročitale korisnički priručnik. Uređaj može predstavljati opasnost u rukama neiskusnih korisnika.

e) Uređaj održavajte u besprijekornom tehničkom stanju. Prije svake upotrebe provjerite opća oštećenja, a posebno provjerite ima li napuknutih dijelova ili elemenata te bilo kakvih drugih stanja koja mogu utjecati na siguran rad uređaja. Ako se otkrije oštećenje, prije upotrebe predajte uređaj na popravak.

f) Uređaj držite izvan dohvata djece.

g) Popravak ili održavanje uređaja trebaju obavljati kvalificirane osobe, koristeći samo originalne rezervne dijelove. To će osigurati sigurnu upotrebu.

h) Kako biste osigurali operativni integritet uređaja, nemojte uklanjati tvornički ugrađene zaštitne elemente i nemojte otpuštati vijke.

i) Prilikom transporta i rukovanja uređajem između skladišta i odredišta, pridržavajte se načela zaštite na radu za ručni transport koja vrijede u zemlji u kojoj će se uređaj koristiti.

j) Nemojte pomicati, podešavati ili rotirati uređaj tijekom rada.

k) Ne ostavljajte ovaj uređaj bez nadzora dok je u upotrebi.

l) Uređaj nije igračka. Čišćenje i održavanje ne smiju obavljati djeca bez nadzora odrasle osobe.

m) m) Ne preopterećujte uređaj. Prekoračenje maksimalne dopuštene težine korisnika može oštetiti proizvod.

n) Uređaj držite podalje od djece i životinja.

o) Prije početka treninga, posavjetujte se s liječnikom kako biste razjasnili postoje li zdravstvene kontraindikacije.

p) Uvijek napravite zagrijavanje prije početka korištenja uređaja.

q) U slučaju da tijekom treninga osjetite uznemirujuće simptome poput bolova u prsima, vrtoglavice, kratkog daha itd., odmah prekinite trening i posavjetujte se s liječnikom.

r) Uređaj postavite na stabilnu, suhu i ravnu površinu, pazeći da oko uređaja ostane minimalni prostor od 0,5 m.

s) Ne preporučuje se korištenje uređaja bez prethodnog savjetovanja s liječnikom:

- osobama s kontraindikacijama od strane liječnika ili koje se ne osjećaju dobro,
- žene tijekom menstruacije ili trudnice,
- osobe s teškim bolestima,

- osobe koje pate od bolesti poput hipertenzije, bolesti srca, ateroskleroze i tromboze moždanih vena,
- osobe koje pate od osteoporoze,
- osobe s pacemakerom ili drugim implantiranim medicinskim uređajem.

t) Nemojte koristiti uređaj jedan sat prije ili jedan sat nakon obroka jer se mogu pojaviti neželjeni učinci.

u) NAPOMENA Zaštitna folija mora se ukloniti nakon sastavljanja uređaja.

v) Uređaj držite dalje od vlage i prašine.

w) Prije upotrebe posavjetujte se s liječnikom, posebno ako imate zdravstvenih problema ili ste stariji od 35 godina.

x) Nemojte skakati na platformu, to može oštetiti uređaj.

y) Uređaj može koristiti samo jedna osoba istovremeno.

z) Prestanite s vježbanjem kada se osjećate umorno ili iscrpljeno.

aa) Tijekom prve upotrebe uređaja postupno povećavajte intenzitet vibracija i vrijeme vježbanja.

bb) Pokrenite uređaj na najnižoj brzini, a zatim postupno povećavajte brzinu.

cc) Nemojte jesti ili piti tijekom vježbanja.

dd) Nemojte vježbati kada ste gladni.

ee) Pijte puno vode prije i poslije treninga.

ff) Preporučuje se korištenje uređaja 2 ili 3 puta dnevno. Dopuštena je češća upotreba, ali trajanje treninga ne smije biti dulje od 10-15 minuta.

gg) Uređaj postavite na stabilnu, ravnu površinu s odgovarajućom zaštitom za pod ili tepih kako biste izbjegli oštećenja.



PAŽNJA! UNATOČ SIGURNOM DIZAJNU UREĐAJA I NJEGOVIM ZAŠTITNIM ZNAČAJKAMA TE KORIŠTENJU DODATNIH ELEMENATA KOJI ŠTITE OPERATERA, I DALJE POSTOJI MALI RIZIK OD NEZGODE ILI OZLJEDE PRILIKOM KORIŠTENJA UREĐAJA. BUDITE OPREZNI I KORISTITE ZDRAV RAZUM PRILIKOM KORIŠTENJA UREĐAJA.

4. Smjernice za korištenje

Uređaj je namijenjen za treniranje različitih mišićnih skupina zahvaljujući korištenju vibracija koje generira i odgovarajućih vježbi.

Proizvod je namijenjen samo za kućnu upotrebu!

Korisnik je odgovoran za svaku štetu nastalu nenamjenskom upotrebom uređaja.

4.1. Opis uređaja





1. Upravljačka ploča
2. Senzor
3. Desna ručka
4. Lijeva ručka
5. Potporni stup
6. Zatezna linija
7. Vibracijska platforma
8. Kućište
9. Podesive nožice
10. Utičnica
11. Prekidač „I/O



A. Zaslon MODE

B. Zaslon CAL/BMI

C. Zaslon SPEED

D. Zaslon TIME

E. Tipka 300S

F. Tipka 500S

G. Tipka 900S

H. Tipka LOW

I. Tipka MIDDLE

J. Tipka HIGH

K. Tipka MODE

L. Tipka SPEED “^

M. Tipka STOP

N. Tipka START

O. Tipka SPEED “ᵛ

P. Tipka TIME

4.2. Priprema za upotrebu

4.2.1. Položaj uređaja

Uređaj uvijek treba koristiti kada je postavljen na ravnoj, stabilnoj, čistoj, vatrootpornoj i suhoj površini te izvan dohvata djece i osoba s ograničenim mentalnim i senzornim funkcijama. Uređaj postavite tako da uvijek imate pristup utikaču. Kabel za napajanje spojen na uređaj mora biti pravilno uzemljen i odgovarati tehničkim podacima na naljepnici proizvoda.

4.3. Sastavljanje uređaja

Svi vijci su pričvršćeni u uređaju kako bi se izbjegle pogreške u kasnijoj upotrebi. Prije postavljanja elementa, moraju se odvrnuti.

1. Postavite podnožje platforme na ravnu površinu. Provucite dugu žicu kroz središte potpornog stupa i spojite je na žicu baze. Veći konektor žice trebao bi biti na vrhu.





2. Umetnite potporni stup u podnožje platforme, a zatim ga pričvrstite priloženim vijcima. Pričvrstite 2 donje cijevi ručke na podnožje platforme i zategnite.



3. Postavite gornje dijelove ručki na donje cijevi ručki. Pričvrstite vijcima. Pričvrstite vrh lijeve i desne ručke s 2 vijka u potpornom stupu.



4. Spojite žice s potpornog stupa na žice s upravljačke ploče. Postavite upravljačku ploču na potporni stup tako da žice vode unutar stupa.



Pričvrstite upravljačku ploču vijcima na potporni stup tako da prvo zategnete središnji vijak, a na kraju bočne vijke. Okrenite držač za piće u potporni stup.



4.4. Korištenje uređaja

a) Spojite kabel za napajanje na stražnju stranu uređaja.

b) Uključite kabel u električnu utičnicu.

c) Uključite gumb za napajanje na stražnjoj strani uređaja („I“ - položaj Uključeno).

d) Stanite na vibrirajuću platformu s nogama razmaknutim u širini ramena i lagano savijenim koljenima.

e) Postavite odabrani program vježbanja, započnite vježbe.

4.4.1. Opis tipki

900S 600s 300s	Odaberite trajanje vježbanja
Nisko Srednje	Odaberite intenzitet vježbanja: „Nisko” – nisko, „Srednje” – srednje, „Visoko” – visoko

Visoko

START Pokrenite program

STOP Zaustavljanje programa

NAČIN RADA Prebacivanje između programa:

VRIJEME Dosezanje vremena trajanja treninga (maksimalno 15 minuta)

BRZINA „^” Povećavanje intenziteta treninga

BRZINA „ᵛ” Promjena intenziteta treninga

Postavljanjem načina rada tipkom NAČIN RADA možete odabrati:

- ručni način rada označen kao „88” u kojem je moguće slobodno podesiti vrijeme i intenzitet treninga
- automatski način rada označen kao „P0, P1, ..., P10”

4.4.2. Tablica intenziteta automatskih načina rada (program/vrijeme [min])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Određivanje BMI-ja:

- Pritisnite tipku „NAČIN RADA” i odaberite „01” za muškarca ili „02” za ženu.
- Prikazat će se „01-020-00”. 01 znači ulazak u BMI program, „020” označava dob. Pritiskom na „BRZINA ^/ᵛ” podešava se prikazana vrijednost dobi korisnika. Zatim pritisnite „VRIJEME” za potvrdu.
- Zatim prilagodite svoju visinu i težinu. Zadane visina i težina su 1,70 m i 70 kg. Pritiskom na „SPEED ^/ᵛ“ prikazane vrijednosti se prilagođavaju vašoj visini i težini. Zatim pritisnite „TIME“ za potvrdu.
- Nakon što unesete podatke, stavite ruke na oba senzora uređaja. BMI će se prikazati unutar 5 sekundi.
- Zvučnik: Spojite uređaj pomoću namjenskog kabela (npr. kabela s utičnicom).

4.5. Čišćenje i održavanje

4.5.1. Opće upute

a) Uvijek isključite uređaj iz struje prije čišćenja.

b) Za čišćenje površine koristite samo nekorozivna sredstva za čišćenje.

c) Nakon čišćenja uređaja, sve dijelove treba potpuno osušiti prije ponovne upotrebe.

d) Uređaj čuvajte na suhom, hladnom mjestu, zaštićenom od vlage i izravne sunčeve svjetlosti.

e) Ne prskajte uređaj mlazom vode niti ga uranjajte u vodu.

f) Ne dopustite da voda uđe u uređaj kroz otvore na kućištu uređaja.

g) Uređaj se mora redovito pregledavati kako bi se provjerila njegova tehnička učinkovitost i uočila eventualna oštećenja.

h) Za čišćenje koristite meku krpu.

i) Očistite uređaj nakon svake upotrebe.

4.5.2. Odlaganje korištenih uređaja

Ne odlažite ovaj uređaj u komunalne sustave otpada. Predajte ga na mjesto za recikliranje i prikupljanje električnih i električnih uređaja. Provjerite simbol na proizvodu, u priručniku s uputama i na ambalaži. Plastika korištena za izradu uređaja može se reciklirati u skladu s njihovim oznakama. Odabirom recikliranja dajete značajan doprinos zaštiti našeg okoliša.

Za informacije o lokalnom postrojenju za recikliranje obratite se lokalnim vlastima.

⚠

Šis naudotojo vadovas išverstas naudojant mašininį vertimą. Dėjome visas pastangas, kad vertimas būtų tikslus, tačiau atkreipkite dėmesį, kad automatiniai vertimai nėra tobuli ir neturi pakeisti žmonių vertėjų. Oficiali naudotojo vadovo versija yra anglų kalba. Bet kokie skirtumai tarp išverstos versijos ir originalo anglų kalba nėra teisiškai įpareigojantys. Jei turite klausimų dėl vertimo tikslumo, žr. anglišką versiją, kuri yra oficiali nuoroda. Daugiau kalbų versijų galite gauti paprašę el. paštu info@expondo.com.

1. Techniniai duomenys

1 lentelė: Produkto techniniai duomenys

Parametro aprašymas	Parametro reikšmė
Produkto pavadinimas	VIBRACINĖ PLATFORMA
Modelis	GR-MG39
Nominali įtampa [V~] / Dažnis [Hz]	230/50
Nominali galia [W]	500
Maksimali apkrova [kg]	120
Amplitudė [mm]	12
Vibracijos [skaičius/min.]	105-722
Matmenys [mm]	730x680x1180

2. Bendras aprašymas

Naudotojo vadovas skirtas padėti saugiai ir be problemų naudoti įrenginį. Produktas suprojektuotas ir pagamintas laikantis griežtų techninių gairių, naudojant pažangiausias technologijas ir komponentus. Be to, jis gaminamas laikantis griežčiausių kokybės standartų.

NENAUDOKITE ĮRENGINIO, JEI AŠTRIAI NEPERSKAITĖTE IR NESUPRATOTE ŠIO NAUDOTOJO VADOVO.

Norėdami pailginti įrenginio tarnavimo laiką ir užtikrinti sklandų veikimą, naudokite jį pagal šį naudotojo vadovą ir reguliariai atlikite techninės priežiūros darbus. Šiame naudotojo vadove pateikti techniniai duomenys ir specifikacijos yra naujausios. Gamintojas pasilieka teisę atlikti pakeitimus, susijusius su kokybės gerinimu. Įrenginys sukurtas taip, kad triukšmo skleidžiamo triukšmo rizika būtų kuo mažesnė, atsižvelgiant į technologinę pažangą ir triukšmo mažinimo galimybes.

2.1. Legenda

Piktograma	Aprašymas
CE	Produktas atitinka atitinkamus saugos standartus.

	Prieš naudojimą perskaitykite instrukcijas.
	Produktas turi būti perdirbamas.
	**ĮSPĖJIMAS!** arba **ATSARGIAI!** arba **ATMINTINĖ!** Taikoma konkrečiai situacijai. (bendras įspėjamasis ženklas)
	DĖMESIO! Įspėjimas apie elektros šoką!



PRAŠOME ATKREIPTI DĖMESĮ! ŠIAME VADOVE PATEIKTI BRĖŽINIAI YRA TIK ILIUSTRACINIAI IR KAI KURIOSE DETALĖSE GALI SKIRTIS NUO TIKROJO GAMINIO.

3. Naudojimo saugumas



DĖMESIO! PERSKAITYKITE VISUS SAUGOS ĮSPĖJIMUS IR VISAS INSTRUKCIJAS. NESILAIKANT ĮSPĖJIMŲ IR INSTRUKCIJŲ, GALI KILTI ELEKTROS SMŪGIS, GAISRAS IR (ARBA) SUNKŪS SUŽALOJIMAI AR NET MIRTIS.

Įspėjimuose ir instrukcijose terminai „įrenginys“ arba „gaminys“ vartojami kalbant apie: Vibracijos platformą

3.1. Elektros sauga

a) Kištukas turi tikti lizdui. Jokiu būdu nemodifikuokite kištuko. Originalių kištukų ir tinkamų lizdų naudojimas sumažina elektros smūgio riziką.

b) Venkite liesti įžemintų elementų, tokių kaip vamzdžiai, šildytuvai, katilai ir šaldytuvai. Padidėja elektros smūgio rizika, jei įžemintas prietaisas lyja, tiesiogiai liečiasi su šlapiu paviršiumi arba veikia drėgnoje aplinkoje. Į prietaisą patekęs vanduo padidina prietaiso pažeidimo ir elektros smūgio riziką.

c) Nelieskite prietaiso šlapiomis ar drėgnomis rankomis.

d) Naudokite laidą tik pagal paskirtį. Niekada nenaudokite jo prietaisui nešti ar kištukui ištraukti iš lizdo. Laikykite laidą atokiau nuo šilumos šaltinių, alyvos, aštrių briaunų ar judančių dalių. Pažeisti ar susipynę laidai padidina elektros smūgio riziką.

e) Jei prietaiso naudojimo drėgnoje aplinkoje išvengti neįmanoma, reikia naudoti liekamosios srovės įtaisą (RCD). RCD naudojimas sumažina elektros smūgio riziką.

3.2. Sauga darbo vietoje

a) Įsitikinkite, kad darbo vieta yra švari ir gerai apšviesta. Netvarkinga ar prastai apšviesta darbo vieta gali sukelti nelaimingus atsitikimus. Stenkitės numatyti situaciją, stebėkite, kas vyksta, ir dirbdami su prietaisu vadovaukitės sveiku protu.

b) b) Jei pastebėjote gedimų ar netinkamą veikimą, nedelsdami išjunkite prietaisą ir nedelsdami praneškite apie tai vadovui.

c) c) Kilus abejonių dėl tinkamo įrenginio veikimo, kreipkitės į gamintojo klientų aptarnavimo tarnybą.

d) d) Įrenginį gali remontuoti tik gamintojo klientų aptarnavimo centras. Nebandykite remontuoti patys!

e) e) Kilus gaisrui, naudokite miltelinį arba anglies dioksido (CO2) gesintuvą (skirtą naudoti su įjungtais elektros prietaisais).

f) f) Naudokite įrenginį gerai vėdinamoje patalpoje.

g) g) Reguliariai tikrinkite saugos etikečių būklę. Jei etiketės neįskaitomos, jas reikia pakeisti.

h) h) Prašome laikyti šį vadovą po ranka ateičiai. Jei šis įrenginys perduodamas trečiajai šaliai, kartu su juo turi būti perduota ir instrukcija.



ATMINKITE! NAUDODAMI ĮRENGINĮ, APSAUGOKITE VAIKUS IR KITUS PAŠALINIUS ASMENIS.

3.3. Asmeninis saugumas

a) Nenaudokite įrenginio, kai esate pavargę, sergate arba apsvaigę nuo alkoholio, narkotinių medžiagų ar vaistų, kurie gali smarkiai pakenkti gebėjimui valdyti įrenginį.

b) Įrenginys nėra skirtas asmenims (įskaitant vaikus) su ribotomis psichinėmis ir jutimo funkcijomis arba asmenims, neturintiems atitinkamos patirties ir (arba) žinių, nebent juos prižiūri už jų saugumą atsakingas asmuo arba jie yra instruktuoti, kaip valdyti įrenginį.

c) Dirbdami su įrenginiu, vadovaukitės sveiku protu ir būkite budrūs. Laikinas susikaupimo praradimas naudojant įrenginį gali sukelti sunkius sužalojimus.

d) Kad prietaisas netyčia neįsijungtų, prieš prijungdami jį prie maitinimo šaltinio, įsitikinkite, kad jungiklis yra IŠJUNGTOJE padėtyje.

e) e) Nepervertinkite savo gebėjimų. Naudodami prietaisą, išlaikykite pusiausvyrą ir visada stovėkite stabiliai. Tai užtikrins geresnę prietaiso kontrolę netikėtose situacijose.

f) f) Nedėvėkite laisvų drabužių ar papuošalų. Laikykite plaukus, drabužius ir pirštines atokiau nuo judančių dalių. Laisvi drabužiai, papuošalai ar ilgi plaukai gali įstrigti judančiose dalyse.

g) Įrenginys nėra žaislas. Vaikus reikia prižiūrėti, kad jie nežaistų su įrenginiu.

3.4. Saugus įrenginio naudojimas

a) Neperkraukite įrenginio. Naudokite tinkamus įrankius tam tikrai užduočiai atlikti. Tinkamai parinktas įrenginys atliks užduotį, kuriai jis buvo skirtas, geriau ir saugiau.

b) Nenaudokite įrenginio, jei ĮJUNGIMO/IŠJUNGIMO jungiklis neveikia tinkamai (neįjungia ir neišjungia įrenginio). Įrenginiai, kurių negalima įjungti ir išjungti ĮJUNGIMO/IŠJUNGIMO jungikliu, yra pavojingi, jų negalima naudoti ir juos reikia taisyti.

c) Prieš bandydami bet kokius reguliavimo veiksmus, keisdami priedus arba prieš padėdami įrenginį į šalį, įsitikinkite, kad kištukas yra atjungtas nuo lizdo. Tokios atsargumo priemonės sumažins atsitiktinio įrenginio įjungimo riziką.

d) Kai nenaudojate, laikykite jį saugioje vietoje, atokiau nuo vaikų ir asmenų, kurie nėra susipažinę su įrenginiu ir neperskaitė naudotojo vadovo. Įrenginys gali kelti pavojų nepatyrusių naudotojų rankose.

e) Laikykite įrenginį nepriekaištingos techninės būklės. Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar nėra bendrų pažeidimų, ypač ar nėra įtrūkimų ar elementų, ir ar nėra kitų pažeidimų, kurie galėtų turėti įtakos saugiam prietaiso veikimui. Jei aptinkama pažeidimų, prieš naudojimą prietaisą perduokite remontui.

f) Laikykite jį vaikams nepasiekiamoje vietoje.

g) Įrenginio remontą ar techninę priežiūrą turėtų atlikti kvalifikuoti asmenys, naudodami tik originalias atsargines dalis. Tai užtikrins saugų naudojimą.

h) Kad užtikrintumėte įrenginio veikimą, nenuimkite gamykloje sumontuotų apsaugų ir neatsukite jokių varžtų.

i) Transportuojant ir tvarkant įrenginį tarp sandėlio ir paskirties vietos, laikykitės darbo saugos ir sveikatos principų, taikomų rankiniam transportavimui toje šalyje, kurioje įrenginys bus naudojamas.

j) Darbo metu nejudinkite, nereguliuokite ir nesukite įrenginio.

k) Nepalikite šio prietaiso be priežiūros, kai jis naudojamas.

l) Šis prietaisas nėra žaislas. Vaikai negali atlikti valymo ir priežiūros be suaugusiojo priežiūros.

m) m) Neperkraukite įrenginio. Viršijus maksimalų leistiną naudotojo svorį, gaminys gali būti pažeistas.

n) Laikykite prietaisą atokiau nuo vaikų ir gyvūnų.

o) Prieš pradėdami treniruotis, pasitarkite su gydytoju, kad išsiaiškintumėte, ar nėra kokių nors kontraindikacijų.

p) Prieš pradėdami naudoti prietaisą, visada atlikite apšilimą.

q) Jei treniruotės metu jaučiate nerimą keliančius simptomus, tokius kaip krūtinės skausmas, galvos svaigimas, dusulys ir pan., nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.

r) Padėkite įrenginį ant stabilaus, sauso ir lygaus paviršiaus, palikdami aplink jį bent 0,5 m laisvos vietos.

s) Nerekomenduojama naudoti prietaiso nepasitarus su gydytoju, jei:

- asmenys, kuriems gydytojas nurodė kontraindikacijas arba kurie jaučiasi prastai,
- moterims menstruacijų metu arba nėščioms moterims,
- asmenims, sergantiems sunkiomis ligomis,
- žmonėms, kenčiantiems nuo tokių ligų kaip hipertenzija, širdies ligos, aterosklerozė ir smegenų venų trombozė,
- žmonėms, sergantiems osteoporoze,
- asmenims su širdies stimuliatoriumi ar kitu implantuotu medicinos prietaisu.

t) Nenaudokite prietaiso valandą prieš valgį arba valandą po valgio, nes gali pasireikšti nepageidaujamas poveikis.

u) PRAŠOME PASTABA: Surinkus prietaisą, apsauginę foliją reikia nuimti.

v) Laikykite prietaisą atokiau nuo drėgmės ir dulkių.

w) Prieš naudojimą pasitarkite su gydytoju, ypač jei turite sveikatos problemų arba esate vyresnis nei 35 metų.

x) Nešokinėkite ant platformos, tai gali sugadinti prietaisą.

y) Prietaisą vienu metu gali naudoti tik vienas asmuo.

z) Nustokite mankštintis, kai jaučiatės pavargę ar išsekę.

aa) Pirmą kartą naudodami prietaisą, palaipsniui didinkite vibracijos intensyvumą ir mankštos laiką.

bb) Įjunkite prietaisą mažiausiu greičiu, o tada palaipsniui jį didinkite.

cc) Mankštindamiesi nevalgykite ir negerkite.

dd) Nemankštinkite, kai esate alkani.

ee) Prieš treniruotę ir po jos gerkite daug vandens.

ff) Rekomenduojama prietaisą naudoti 2 ar 3 kartus per dieną. Leidžiama naudoti ir dažniau, tačiau treniruotės trukmė neturėtų viršyti 10–15 minučių.

gg) Padėkite įrenginį ant stabilaus, lygaus paviršiaus, tinkamai apsaugodami grindis ar kilimą, kad išvengtumėte pažeidimų.



DĖMESIO! NEPAISANT SAUGIOS PRIETAISO KONSTRUKCIJOS IR APSAUGINIŲ SAVYBIŲ, TAIP PAT NEPAISANT PAPILDOMŲ ELEMENTŲ, APSAUGANČIŲ OPERATORIŲ, NAUDOJIMO, NAUDOJANT PRIETAISĄ VIS TIEK IŠLIEKA NEDIDELĖ NELAIMINGO ATSITIKIMO AR SUŽALOJIMO RIZIKA. NAUDODAMI PRIETAISĄ, BŪKITE BUDRŪS IR VADOVAUKITĖS SVEIKU PROTU.

4. Naudojimo gairės

Prietaisas skirtas įvairioms raumenų grupėms lavinti, naudojant jo skleidžiamas vibracijas ir atliekant tinkamus pratimus.

Produktas skirtas naudoti tik namuose!

Naudotojas yra atsakingas už bet kokią žalą, atsiradusią dėl netyčinio prietaiso naudojimo.

4.1. Įrenginio aprašymas



1. Valdymo skydelis
2. Jutiklis
3. Dešinė rankena
4. Kairė rankena
5. Atraminis stulpelis
6. Tempimo linija
7. Vibruojanti platforma
8. Korpusas
9. Reguliuojamos kojelės
10. Maitinimo lizdas
11. „I/O“ jungiklis



A. Ekranas MODE

B. Ekranas CAL/BMI

C. Ekranas SPEED

D. Ekranas TIME

E. Mygtukas 300S

F. Mygtukas 500S

G. Mygtukas 900S

H. Mygtukas LOW

I. Mygtukas MIDDLE

J. Mygtukas HIGH

K. Mygtukas MODE

L. Mygtukas SPEED „^

M. Mygtukas STOP

N. Mygtukas START

O. Mygtukas SPEED „ˇ

P. Mygtukas TIME

4.2. Paruošimas naudojimui

4.2.1. Prietaiso vieta

Prietaisą visada reikia naudoti ant lygaus, stabilaus, švaraus, ugniai atsparaus ir sauso paviršiaus, laikyti vaikams ir asmenims su ribotomis psichinėmis ir jutimo funkcijomis nepasiekiamoje vietoje. Pastatykite prietaisą taip, kad visada turėtumėte prieigą prie maitinimo kištuko. Prie prietaiso prijungtas maitinimo laidas turi būti tinkamai įžemintas ir atitikti techninius duomenis, nurodytus ant gaminio etiketės.

4.3. Prietaiso surinkimas

Visi varžtai yra pritvirtinti įrenginyje, kad vėliau juos naudojant nebūtų klaidų. Prieš montuojant elementą, juos reikia išsukti.

1. Padėkite platformos pagrindą ant lygaus paviršiaus. Perkiškite ilgą laidą per atramos kolonos centrą ir prijunkite jį prie pagrindo laido. Didesnė laido jungtis turi būti viršuje.



2. Įstumkite atraminę koloną į platformos pagrindą ir pritvirtinkite ją pridedamais varžtais. Pritvirtinkite 2 apatinius rankenos vamzdžius prie platformos pagrindo ir priveržkite.



3. Uždėkite viršutines rankenų dalis ant apatinių rankenos vamzdžių. Susukite. Pritvirtinkite kairiosios ir dešiniosios rankenų viršų 2 varžtais prie atraminės kolonos.



4. Prijunkite laidus nuo atramos kolonos prie laidų iš valdymo skydelio. Uždėkite valdymo skydelį ant atramos kolonos taip, kad laidai būtų kolonos viduje.



Prisukite valdymo skydelį prie atramos kolonos, pirmiausia priveržkite centrinį varžtą, o galiausiai šoninius varžtus. Įsukite gėrimų laikiklį į atraminę koloną.



4.4. Įrenginio naudojimas

a) Prijunkite maitinimo laidą prie įrenginio galo.

b) Įjunkite laidą į elektros lizdą.

c) Įjunkite maitinimo mygtuką įrenginio gale („I“ – įjungta padėtis).

d) Atsistokite ant vibruojančios platformos, kojas išskėstomis pečių plotyje ir šiek tiek sulenktais keliais.

e) Nustatykite pasirinktą treniruotės programą, pradėkite pratimus.

4.4.1. Mygtukų aprašymas

900S	Pasirinkite treniruotės trukmę
600s	
300s	
Žemas	Pasirinkite treniruotės intensyvumą: „Žemas“ – žemas, „Vidutinis“ – vidutinis, „Aukštas“ – aukštas
Vidutinis	
Aukštas	
PRADĖTI	Paleisti programą
STOP	Sustabdyti programą
REŽIMAS	Perjungti programas:
LAIKAS	Dostosowywanie czasu trwania treningu (maksymalnie 15 min.)
GREITIS „^“	Zwiększanie intensywności treningu
GREITIS „ᵛ“	Zmniejszanie intensywności treningu

Nustatydami režimą mygtuku MODE, galite pasirinkti:

- rankinis režimas, pažymėtas „88“, kuriame galima laisvai nustatyti treniruotės laiką ir intensyvumą
- Automatinis režimas, pažymėtas „P0, P1, ..., P10“

4.4.2. Automatinių režimų intensyvumo lentelė (programa / laikas [min.])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. KMI nustatymas:

- Paspauskite mygtuką „MODE“ ir pasirinkite „01“ vyrui arba „02“ moteriai.

- Bus rodomas „01-020-00“. 01 reiškia įėjimą į KMI programą, „020“ – amžių. Paspaudus „SPEED ^/ᵛ“, rodoma vertė pritaikoma prie naudotojo amžiaus. Tada paspauskite „LAIKAS“, kad patvirtintumėte.
- Tada pakoreguokite savo ūgį ir svorį. Numatytasis ūgis ir svoris yra 1,70 m ir 70 kg. Paspaudus „SPEED ^/ᵛ“, rodomos vertės pritaikomos prie jūsų ūgio ir svorio. Tada paspauskite „LAIKAS“, kad patvirtintumėte.
- Įvedę duomenis, uždėkite rankas ant abiejų įrenginio jutiklių. KMI bus rodomas per 5 sekundes.
- Garsiakalbis: Prijunkite grotuvą naudodami specialų kabelį (pvz., „jack-to-jack“ kabelį).

4.5. Valymas ir priežiūra

4.5.1. Bendrosios instrukcijos

a) Prieš valydami visada atjunkite įrenginį nuo elektros tinklo.

b) Paviršiui valyti naudokite tik nekorozinius valiklius.

c) Išvalius prietaisą, prieš vėl naudojant, visas jo dalis reikia kruopščiai išdžiovinti.

d) Įrenginį laikykite sausoje, vėsioje vietoje, apsaugotoje nuo drėgmės ir tiesioginių saulės spindulių.

e) Nepurkškite įrenginio vandens srove ir nemerkite jo į vandenį.

f) Neleiskite vandeniui patekti į įrenginio vidų per įrenginio korpuse esančias angas.

g) Įrenginį reikia reguliariai tikrinti, kad būtų patikrintas jo techninis efektyvumas ir nustatyti bet kokie pažeidimai.

h) Valymui naudokite minkštą šluostę.

i) Valykite įrenginį po kiekvieno naudojimo.

4.5.2. Panaudotų prietaisų utilizavimas

Neišmeskite šio prietaiso į komunalinių atliekų sistemas. Pristatykite jį į elektros ir elektros prietaisų perdirbimo ir surinkimo punktą. Patikrinkite simbolį ant gaminio, naudojimo instrukcijos ir pakuotės. Įrenginio gamybai naudojamas plastikas gali būti perdirbamas pagal jo ženklinimą. Pasirinkdami perdirbti, jūs svariai prisidedate prie mūsų aplinkos apsaugos.

Norėdami gauti informacijos apie vietinę perdirbimo įmonę, kreipkitės į vietos valdžios institucijas.

⚠

Acest Manual de utilizare a fost tradus folosind traducerea automată. Am depus toate eforturile pentru a ne asigura că traducerea este corectă, dar rețineți că traducerile automate nu sunt perfecte și nu sunt menite să înlocuiască traducătorii umani. Versiunea oficială a Manualului de utilizare este în limba engleză. Orice diferențe dintre versiunea tradusă și originalul în limba engleză nu sunt obligatorii din punct de vedere juridic. Dacă aveți întrebări cu privire la acuratețea traducerii, vă rugăm să consultați versiunea în limba engleză, care este referința oficială. Mai multe versiuni lingvistice sunt disponibile la cerere prin intermediul adresei info@expondo.com.

1. Date tehnice

Tabelul 1: Date tehnice ale produsului

Descrierea parametrilor	Valoarea parametrului
Numele produsului	PLATFORMĂ DE VIBRAȚII
Model	GR-MG39
Tensiune nominală [V~]/ Frecvență [Hz]	230/50
Putere nominală [W]	500
Sarcină maximă [kg]	120
Amplitudine [mm]	12
Vibrații [număr/min]	105-722
Dimensiuni [mm]	730x680x1180

2. Descriere generală

Manualul de utilizare este conceput pentru a ajuta la utilizarea sigură și fără probleme a dispozitivului. Produsul este proiectat și fabricat în conformitate cu instrucțiuni tehnice stricte, utilizând tehnologii și componente de ultimă generație. În plus, este produs în conformitate cu cele mai stricte standarde de calitate.

NU UTILIZAȚI DISPOZITIVUL DACĂ AȚI CITIT ȘI ÎNȚELES CU CURIERE ACEST MANUAL DE UTILIZARE.

Pentru a crește durata de viață a dispozitivului și pentru a asigura o funcționare fără probleme, utilizați-l în conformitate cu acest manual de utilizare și efectuați în mod regulat sarcinile de întreținere. Datele tehnice și specificațiile din acest manual de utilizare sunt actualizate. Producătorul își rezervă dreptul de a efectua modificări asociate cu îmbunătățirea calității. Dispozitivul este conceput pentru a reduce la minimum riscurile de emisie de zgomot, ținând cont de progresul tehnologic și de oportunitățile de reducere a zgomotului.

2.1. Legendă

Pictogramă	Descriere

	Produsul îndeplinește standardele de siguranță relevante.
	Citiți instrucțiunile înainte de utilizare.
	Produsul trebuie reciclat.
	**AVERTISMENT!** sau **ATENȚIE!** sau **REȚINEȚI!** Aplicabil situației date. (semn de avertizare general)
	ATENȚIE! Avertisment privind electrocutarea!



VĂ RUGĂM SĂ REȚINEȚI! DESENELE DIN ACEST MANUAL SUNT DOAR CU TITLU ILUSTRATIV ȘI POT DIFERI ÎN ANUMITE DETALII DE PRODUSUL REAL.

3. Siguranța utilizării



ATENȚIE! CITIȚI TOATE AVERTISMENTELE DE SIGURANȚĂ ȘI TOATE INSTRUCȚIUNILE. NERESPECTAREA AVERTISMENTELOR ȘI INSTRUCȚIUNILOR POATE DUCE LA ELECTROCUTARE, INCENDIU ȘI/SAU VĂTĂMĂRI CORPORALE GRAVE SAU CHIAR DECES.

Termenii „dispozitiv” sau „produs” sunt utilizați în avertismente și instrucțiuni pentru a se referi la: Platformă vibratoare

3.1. Siguranța electrică

a) Ștecherul trebuie să se potrivească prizei. Nu modificați ștecherul în niciun fel. Utilizarea ștecherelor originale și a prizelor corespunzătoare reduce riscul de electrocutare.

b) Evitați atingerea elementelor împământate, cum ar fi țevile, încălzitoarele, boilerele și frigiderele. Există un risc crescut de electrocutare dacă dispozitivul împământat este expus la ploaie, intră în contact direct cu o suprafață umedă sau funcționează într-un mediu umed. Apa care pătrunde în dispozitiv crește riscul de deteriorare a dispozitivului și de electrocutare.

c) Nu atingeți dispozitivul cu mâinile ude sau umede.

d) Utilizați cablul numai în scopul destinat. Nu îl utilizați niciodată pentru a transporta dispozitivul sau pentru a scoate ștecherul din priză. Țineți cablul departe de surse de căldură, ulei, muchii ascuțite sau piese în mișcare. Cablurile deteriorate sau încâlcite cresc riscul de electrocutare.

e) Dacă utilizarea dispozitivului într-un mediu umed nu poate fi evitată, trebuie aplicat un dispozitiv de curent rezidual (RCD). Utilizarea unui RCD reduce riscul de electrocutare.

3.2. Siguranța la locul de muncă

a) Asigurați-vă că locul de muncă este curat și bine iluminat. Un loc de muncă murdar sau slab iluminat poate duce la accidente. Încercați să anticipați, să observați ce se întâmplă și dați dovadă de bun simț atunci când lucrați cu dispozitivul.

b) b) Dacă descoperiți deteriorări sau funcționare neregulată, opriți imediat dispozitivul și raportați-l unui supraveghetor fără întârziere.

c) c) Dacă aveți îndoieli cu privire la funcționarea corectă a dispozitivului, contactați serviciul de asistență al producătorului.

d) d) Dispozitivul poate fi reparat doar de centrul de service al producătorului. Nu încercați să efectuați nicio reparație pe cont propriu!

e) e) În caz de incendiu, utilizați un stingător cu pulbere sau dioxid de carbon (CO2) (unul destinat utilizării pe dispozitive electrice aflate sub tensiune) pentru a-l stinge.

f) f) Utilizați dispozitivul într-un spațiu bine ventilat.

g) g) Verificați periodic starea etichetelor de siguranță. Dacă etichetele sunt ilizibile, acestea trebuie înlocuite.

h) h) Vă rugăm să păstrați acest manual la îndemână pentru referințe ulterioare. Dacă acest dispozitiv este transmis unei terțe părți, manualul trebuie transmis odată cu acesta.



REȚINEȚI! CÂND UTILIZAȚI DISPOZITIVUL, PROTEJAȚI COPIII ȘI ALTE PERSOANE DIN APROPIERE.

3.3. Siguranța personală

a) Nu utilizați dispozitivul dacă sunteți obosit, bolnav sau sub influența alcoolului, narcoticelor sau medicamentelor, care pot afecta semnificativ capacitatea de a utiliza dispozitivul.

b) Dispozitivul nu este conceput pentru a fi manipulat de către persoane (inclusiv copii) cu funcții mentale și senzoriale limitate sau de către persoane care nu au experiență și/sau cunoștințe relevante, cu excepția cazului în care sunt supravegheate de o persoană responsabilă pentru siguranța lor sau au primit instrucțiuni cu privire la modul de utilizare a dispozitivului.

c) Când lucrați cu dispozitivul, dați dovadă de bun simț și fiți atenți. Pierderea temporară a concentrării în timpul utilizării dispozitivului poate duce la răniri grave.

d) Pentru a preveni pornirea accidentală a dispozitivului, asigurați-vă că întrerupătorul este în poziția OPRIT înainte de a-l conecta la o sursă de alimentare.

e) e) Nu vă supraestimați abilitățile. Când utilizați dispozitivul, mențineți-vă echilibrul și stabilitatea în permanență. Acest lucru va asigura un control mai bun asupra dispozitivului în situații neprevăzute.

f) f) Nu purtați haine largi sau bijuterii. Țineți părul, hainele și mănușile departe de piesele în mișcare. Hainele largi, bijuteriile sau părul lung se pot prinde în piesele în mișcare.

g) Dispozitivul nu este o jucărie. Copiii trebuie supravegheați pentru a se asigura că nu se joacă cu dispozitivul.

3.4. Utilizarea în siguranță a dispozitivului

a) Nu supraîncărcați dispozitivul. Folosiți uneltele adecvate pentru sarcina dată. Un dispozitiv selectat corect va îndeplini sarcina pentru care a fost proiectat mai bine și într-un mod mai sigur.

b) Nu utilizați dispozitivul dacă întrerupătorul PORNIT/OPRIT nu funcționează corect (nu pornește și nu oprește dispozitivul). Dispozitivele care nu pot fi pornite și oprite folosind întrerupătorul PORNIT/OPRIT sunt periculoase, nu trebuie utilizate și trebuie reparate.

c) Asigurați-vă că ștecherul este deconectat de la priză înainte de a încerca orice reglaje, înlocuiri de accesorii sau înainte de a pune dispozitivul deoparte. Astfel de măsuri de precauție vor reduce riscul de activare accidentală a dispozitivului.

d) Când nu este utilizat, depozitați într-un loc sigur, departe de copii și de persoanele care nu sunt familiarizate cu dispozitivul și care nu au citit manualul de utilizare. Dispozitivul poate reprezenta un pericol în mâinile utilizatorilor neexperimentați.

e) Păstrați dispozitivul în stare tehnică perfectă. Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă există deteriorări generale și, în special, dacă există piese sau elemente crăpate și dacă există alte afecțiuni care pot afecta funcționarea în siguranță a dispozitivului. Dacă se constată deteriorări, predați dispozitivul pentru reparații înainte de utilizare.

f) A nu se lăsa la îndemâna copiilor.

g) Repararea sau întreținerea dispozitivului trebuie efectuată de către persoane calificate, utilizând numai piese de schimb originale. Acest lucru va asigura utilizarea în siguranță.

h) Pentru a asigura integritatea funcțională a dispozitivului, nu îndepărtați apărătorile montate din fabrică și nu slăbiți șuruburile.

i) La transportul și manipularea dispozitivului între depozit și destinație, respectați principiile de sănătate și securitate în muncă pentru operațiunile de transport manual, care se aplică în țara în care va fi utilizat dispozitivul.

j) Nu mutați, reglați sau rotiți dispozitivul în timpul lucrului.

k) Nu lăsați acest aparat nesupravegheat în timp ce este în uz.

l) Dispozitivul nu este o jucărie. Curățarea și întreținerea nu pot fi efectuate de copii fără supravegherea unui adult.

m) m) Nu supraîncărcați dispozitivul. Depășirea greutății maxime admise pentru utilizator poate deteriora produsul.

n) Țineți dispozitivul departe de copii și animale.

o) Înainte de a începe antrenamentul, consultați un medic pentru a clarifica dacă există contraindicații pentru sănătate.

p) Faceți întotdeauna o încălzire înainte de a începe să utilizați dispozitivul.

q) În cazul în care simțiți simptome deranjante, cum ar fi dureri în piept, amețeli, dificultăți de respirație etc., în timpul antrenamentului, trebuie să opriți imediat antrenamentul și să consultați medicul.

r) Așezați dispozitivul pe o suprafață stabilă, uscată și plană, având grijă să păstrați un spațiu minim de 0,5 m în jurul dispozitivului.

s) Nu se recomandă utilizarea dispozitivului fără consultarea prealabilă a unui medic de către:

- persoanele cu contraindicații de la medic sau care se simt rău,
- femeilor aflate în cursul menstruației sau însărcinate,
- persoanelor cu boli grave,
- persoanelor care suferă de boli precum hipertensiune arterială, boli de inimă, ateroscleroză și tromboză venoasă cerebrală,
- persoanelor care suferă de osteoporoză,
- persoanelor cu stimulator cardiac sau alt dispozitiv medical implantat.

t) Nu utilizați dispozitivul cu o oră înainte sau la o oră după masă, deoarece pot apărea efecte nedorite.

u) ATENȚIE: Folia de protecție trebuie îndepărtată după asamblarea dispozitivului.

v) Țineți dispozitivul departe de umiditate și praf.

w) Consultați un medic înainte de utilizare, în special dacă aveți probleme de sănătate sau aveți peste 35 de ani.

x) Nu săriți pe platformă, acest lucru poate deteriora dispozitivul.

y) Dispozitivul poate utiliza o singură persoană odată.

z) Opriți exercițiile fizice atunci când vă simțiți obosit sau epuizat.

aa) În timpul primei utilizări a dispozitivului, creșteți treptat intensitatea vibrațiilor și timpul de exercițiu.

bb) Porniți dispozitivul la cea mai mică viteză și apoi creșteți treptat viteza.

cc) Nu mâncați și nu beți în timp ce faceți exerciții fizice.

dd) Nu faceți exerciții fizice atunci când vă este foame.

ee) Beți multă apă înainte și după antrenament.

ff) Se recomandă utilizarea dispozitivului de 2 sau 3 ori pe zi. Este permisă o utilizare mai frecventă, dar durata antrenamentului nu trebuie să depășească 10-15 minute.

gg) Așezați dispozitivul pe o suprafață stabilă și plană, cu protecție adecvată pentru podea sau covor, pentru a evita deteriorarea.



ATENȚIE! ÎN CIUDA DESIGNULUI SIGUR AL DISPOZITIVULUI ȘI A CARACTERISTICILOR SALE DE PROTECȚIE ȘI ÎN CIUDA UTILIZĂRII UNOR ELEMENTE SUPLIMENTARE CARE PROTEJEAZĂ OPERATORUL, EXISTĂ TOTUȘI UN RISC MIC DE ACCIDENT SAU VĂTĂMARE CORPORALĂ LA UTILIZAREA DISPOZITIVULUI. FIȚI ATENȚI ȘI DAȚI DOVADĂ DE BUN SIMȚ ATUNCI CÂND UTILIZAȚI DISPOZITIVUL.

4. Instrucțiuni de utilizare

Dispozitivul este destinat antrenării diferitelor grupe musculare datorită utilizării vibrațiilor pe care le generează și a exercițiilor adecvate.

Produsul este destinat exclusiv uzului casnic!

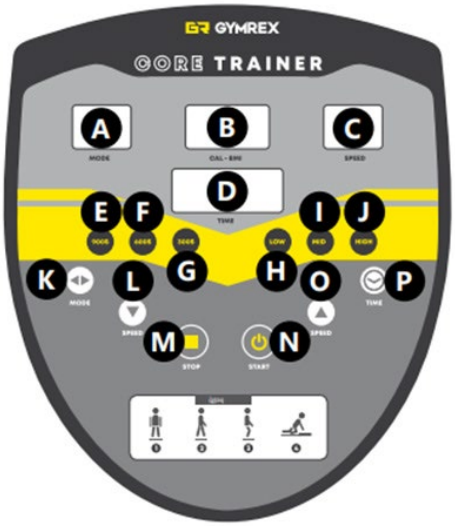
Utilizatorul este responsabil pentru orice daune rezultate din utilizarea neintenționată a dispozitivului.

4.1. Descrierea dispozitivului



1. Panou de control
2. Senzor
3. Mâner dreapta
4. Mâner stâng
5. Coloană de susținere
6. Fir de întindere
7. Platformă vibratoare
8. Carcasă
9. Picioare reglabile
10. Priză

11. Comutator „I/O



A. Afișaj MODE

B. Afișaj CAL/BMI

C. Afișaj SPEED

D. Afișaj TIME

E. Buton 300S

F. Buton 500S

G. Buton 900S

H. Buton LOW

I. Buton MIDDLE

J. Buton HIGH

K. Buton MODE

L. Buton SPEED „^

M. Buton STOP

N. Buton START

O. Buton SPEED „ˇ

P. Buton TIME

4.2. Pregătirea pentru utilizare

4.2.1. Amplasarea aparatului

Dispozitivul trebuie utilizat întotdeauna atunci când este poziționat pe o suprafață plană, stabilă, curată, ignifugă și uscată și nu se lasă la îndemâna copiilor și a persoanelor cu funcții mentale și senzoriale limitate. Poziționați dispozitivul astfel încât să aveți întotdeauna acces la ștecherul de

alimentare. Cablul de alimentare conectat la aparat trebuie să fie împământat corespunzător și să corespundă detaliilor tehnice de pe eticheta produsului.

4.3. Asamblarea dispozitivului

Toate șuruburile sunt fixate în dispozitiv pentru a evita greșelile în utilizarea ulterioară. Înainte de a instala elementul, acestea trebuie deșurubate.

1. Așezați baza platformei pe o suprafață plană. Treceți firul lung prin centrul coloanei de susținere și conectați-l la firul bazei. Conectorul firului mai mare trebuie să fie în partea de sus.



2. Glisați coloana de susținere în baza platformei și apoi fixați-o cu șuruburile furnizate. Atașați cele 2 tuburi inferioare ale mânerului la baza platformei și strângeți-le.



3. Așezați părțile superioare ale mânerelor pe tuburile inferioare ale mânerului. Înșurubați împreună. Fixați partea superioară a mânerelor stânga și dreapta cu 2 șuruburi în coloana de susținere.



4. Conectați firele de la coloana de susținere la firele de la panoul de control. Așezați panoul de control pe coloana de susținere, cu firele ghidate în interiorul coloanei.



Înșurubați panoul de control la coloana de susținere strângând mai întâi șurubul central și la final șuruburile laterale. Rotiți suportul pentru băuturi în coloana de susținere.



4.4. Utilizarea dispozitivului

a) Conectați cablul de alimentare la spatele dispozitivului.

b) Introduceți cablul la o priză electrică.

c) Porniți butonul de pornire de pe spatele dispozitivului (poziția „I” - Pornit).

d) Stați în picioare pe platforma vibratoare cu picioarele depărtate la lățimea umerilor și genunchii ușor îndoiți.

e) Setați programul de antrenament selectat, începeți exercițiile.

4.4.1. Descrierea butoanelor

900S	Selectați durata antrenamentului
600s	
300s	
Scăzut	Selectați intensitatea antrenamentului: „Scăzut” – scăzut, „Mijlociu” – mediu, „Înalt” – ridicat
Mijlociu	
Înalt	
START	Porniți programul
STOP	Opriți programul
MODE	Comutare între programe:
TIMP	Durata antrenamentului (maxim 15 minute)
SPEED „^”	Comutare antrenament intens
SPEED „ᵛ”	Comutare antrenament intens

Prin setarea modului cu butonul MODE, puteți alege:

- modul manual marcat cu „88”, în care este posibil să setați liber timpul și intensitatea antrenamentului
- modul automat marcat cu „P0, P1, ..., P10”

4.4.2. Tabel de intensitate moduri automate (program/timp [min])

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Determinarea IMC:

- Apăsați butonul „MODE” și selectați „01” pentru un bărbat sau „02” pentru o femeie.
- Va fi afișat „01-020-00”. 01 înseamnă intrarea în programul IMC, „020” înseamnă vârstă. Apăsarea butonului „SPEED ^/ᵛ” ajustează valoarea afișată la vârsta utilizatorului. Apoi apăsați „TIMP” pentru a confirma.
- Apoi, ajustați-vă înălțimea și greutatea. Înălțimea și greutatea implicite sunt 1,70 m și 70 kg. Apăsarea butonului „SPEED ^/ᵛ” ajustează valorile afișate la înălțimea și greutatea dvs. Apoi apăsați „TIME” pentru a confirma.
- Așezați mâinile pe ambii senzori ai dispozitivului după ce ați introdus datele. IMC-ul va fi afișat în 5 secunde.
- Difuzor: Conectați playerul utilizând un cablu dedicat (de exemplu, cablu jack-to-jack).

4.5. Curățare și întreținere

4.5.1. Instrucțiuni generale

a) Deconectați întotdeauna dispozitivul înainte de a-l curăța.

b) Folosiți numai produse de curățare necorozive pentru a curăța suprafața.

c) După curățarea dispozitivului, toate componentele trebuie uscate complet înainte de a-l utiliza din nou.

d) Depozitați unitatea într-un loc uscat și răcoros, ferit de umiditate și de expunerea directă la lumina soarelui.

e) Nu pulverizați dispozitivul cu jet de apă și nu îl scufundați în apă.

f) Nu permiteți pătrunderea apei în dispozitiv prin orificiile de ventilație din carcasa dispozitivului.

g) Dispozitivul trebuie inspectat periodic pentru a-i verifica eficiența tehnică și a identifica orice deteriorări.

h) Folosiți o lavetă moale pentru curățare.

i) Curățați dispozitivul după fiecare utilizare.

4.5.2. Eliminarea dispozitivelor uzate

Nu aruncați acest dispozitiv în sistemele municipale de deșeuri. Predați-l la un punct de colectare și reciclare a dispozitivelor electrice. Verificați simbolul de pe produs, manualul de instrucțiuni și ambalaj. Materialele plastice utilizate pentru fabricarea dispozitivului pot fi reciclate în conformitate cu marcajele lor. Alegând reciclarea, aduceți o contribuție semnificativă la protejarea mediului nostru.

Contactați autoritățile locale pentru informații despre centrul local de reciclare.

⚠

Ta uporabniški priročnik je bil preveden s strojnim prevajanjem. Potrudili smo se zagotoviti točnost prevoda, vendar upoštevajte, da avtomatizirani prevodi niso popolni in niso namenjeni nadomestitvi človeških prevajalcev. Uradna različica uporabniškega priročnika je v angleščini. Morebitne razlike med prevedeno različico in izvirno angleščino niso pravno zavezujoče. Če imate kakršna koli vprašanja o točnosti prevoda, se obrnite na angleško različico, ki je uradna referenca. Več jezikovnih različic je na voljo na zahtevo prek info@expondo.com.

1. Tehnični podatki

Tabela 1: Tehnični podatki izdelka

Opis parametra	Vrednost parametra
Ime izdelka	VIBRACIONA PLATFORMA
Model	GR-MG39
Nazivna napetost [V~]/ Frekvenca [Hz]	230/50
Nazivna moč [W]	500
Največja obremenitev [kg]	120
Amplituda [mm]	12
Vibracije [število/min]	105-722
Dimenzije [mm]	730x680x1180

2. Splošni opis

Uporabniški priročnik je zasnovan tako, da vam pomaga pri varni in nemoteni uporabi naprave. Izdelek je zasnovan in izdelan v skladu s strogimi tehničnimi smernicami z uporabo najsodobnejših tehnologij in komponent. Poleg tega je izdelan v skladu z najstrožjimi standardi kakovosti.

NAPRAVE NE UPORABLJAJTE, ČE STE TEGA UPORABNIŠKEGA PRIROČNIKA TEMELJNO PREBRALI IN RAZUMELI.

Da bi podaljšali življenjsko dobo naprave in zagotovili nemoteno delovanje, jo uporabljajte v skladu s tem uporabniškim priročnikom in redno izvajajte vzdrževalna dela. Tehnični podatki in specifikacije v tem uporabniškem priročniku so posodobljeni. Proizvajalec si pridržuje pravico do sprememb, povezanih z izboljšanjem kakovosti. Naprava je zasnovana tako, da čim bolj zmanjša tveganja za emisije hrupa, pri čemer upošteva tehnološki napredek in možnosti za zmanjšanje hrupa.

2.1. Legenda

Ikona	Opis
CE	Izdelek izpolnjuje ustrezne varnostne standarde.

	Pred uporabo preberite navodila.
	Izdelek je treba reciklirati.
	**OPOZORILO!** ali **POZOR!** ali **NE ZAPOMLJAJTE SE!** Velja za dano situacijo. (splošni opozorilni znak)
	POZOR! Opozorilo pred električnim udarom!



PROSIMO, UPOŠTEVAJTE! RISBE V TEM PRIROČNIKU SO ZGOLJ ILUSTRATIVNE IN SE LAHKO V NEKATERIH PODROBNOSTIH RAZLIKUJEJO OD DEJANSKEGA IZDELKA.

3. Varnost uporabe



POZOR! PREBERITE VSA VARNOSTNA OPOZORILA IN VSA NAVODILA. NEUPOŠTEVANJE OPOZORIL IN NAVODIL LAHKO POVZROČI ELEKTRIČNI UDAR, POŽAR IN/ALI HUDE POŠKODBE ALI CELO SMRT.

Izraza "naprava" ali "izdelek" se v opozorilih in navodilih uporabljata za: Vibracijsko ploščad

3.1. Električna varnost

a) Vtič se mora prilegati vtičnici. Vtiča na noben način ne spreminjajte. Uporaba originalnih vtičev in ustreznih vtičnic zmanjša tveganje električnega udara.

b) Izogibajte se dotikanju ozemljenih elementov, kot so cevi, grelniki, kotli in hladilniki. Obstaja povečano tveganje električnega udara, če je ozemljena naprava izpostavljena dežju, pride v neposreden stik z mokro površino ali deluje v vlažnem okolju. Če voda vdre v napravo, se poveča tveganje poškodbe naprave in električnega udara.

c) Naprave se ne dotikajte z mokrimi ali vlažnimi rokami.

d) Kabel uporabljajte samo za predvideno uporabo. Nikoli ga ne uporabljajte za prenašanje naprave ali za izvlečenje vtiča iz vtičnice. Kabel hranite stran od virov toplote, olja, ostrih robov ali gibljivih delov. Poškodovani ali zapleteni kabli povečajo tveganje električnega udara.

e) Če se uporabi naprave v vlažnem okolju ni mogoče izogniti, uporabite stikalo za preostali tok (RCD). Uporaba stikala za preostali tok zmanjša tveganje električnega udara.

3.2. Varnost na delovnem mestu

a) Prepričajte se, da je delovno mesto čisto in dobro osvetljeno. Neurejeno ali slabo osvetljeno delovno mesto lahko povzroči nesreče. Poskušajte razmišljati vnaprej, opazujte, kaj se dogaja, in pri delu z napravo uporabljajte zdrav razum.

b) b) Če odkrijete poškodbe ali nepravilno delovanje, napravo takoj izklopite in to nemudoma sporočite nadzorniku.

c) c) Če imate kakršne koli dvome o pravilnem delovanju naprave, se obrnite na službo za podporo proizvajalca.

d) d) Napravo lahko popravi samo servisna točka proizvajalca. Ne poskušajte popravljati sami!

e) e) V primeru požara uporabite gasilni aparat na prah ali ogljikov dioksid (CO2) (namenjen za uporabo na električnih napravah pod napetostjo).

f) f) Napravo uporabljajte v dobro prezračevanem prostoru.

g) g) Redno preverjajte stanje varnostnih nalepk. Če so nalepke neberljive, jih je treba zamenjati.

h) h) Prosimo, da ta priročnik shranite za poznejšo uporabo. Če napravo predate tretji osebi, ji morate skupaj z njo predati tudi priročnik.



NE POZABITE! PRI UPORABI NAPRAVE ZAŠČITITE OTROKE IN DRUGE MIMOIDOČE.

3.3. Osebna varnost

a) Naprave ne uporabljajte, če ste utrujeni, bolni ali pod vplivom alkohola, narkotikov ali zdravil, ki lahko znatno zmanjšajo sposobnost upravljanja naprave.

b) Naprava ni namenjena uporabi oseb (vključno z otroki) z omejenimi duševnimi in senzoričnimi funkcijami ali osebam brez ustreznih izkušenj in/ali znanja, razen če jih nadzoruje oseba, odgovorna za njihovo varnost, ali če so prejele navodila za uporabo naprave.

c) Pri delu z napravo uporabljajte zdravo pamet in bodite pozorni. Začasna izguba koncentracije med uporabo naprave lahko povzroči resne poškodbe.

d) Da preprečite nenamerni vklop naprave, se pred priklopom na vir napajanja prepričajte, da je stikalo v položaju IZKLOP.

e) e) Ne precenjujte svojih sposobnosti. Med uporabo naprave vedno ohranjajte ravnotežje in bodite stabilni. To bo zagotovilo boljši nadzor nad napravo v nepričakovanih situacijah.

f) f) Ne nosite ohlapnih oblačil ali nakita. Lase, oblačila in rokavice držite stran od gibljivih delov. Ohlapna oblačila, nakit ali dolgi lasje se lahko zataknejo v gibljive dele.

g) Naprava ni igrača. Otroke je treba nadzorovati, da se ne igrajo z napravo.

3.4. Varna uporaba naprave

a) Naprave ne preobremenjujte. Za dano nalogo uporabljajte ustrezno orodje. Pravilno izbrana naprava bo nalogo, za katero je bila zasnovana, opravila bolje in varneje.

b) Naprave ne uporabljajte, če stikalo za VKLOP/IZKLOP ne deluje pravilno (naprave ne vklopi in izklopi). Naprave, ki jih ni mogoče vklopiti in izklopiti s stikalom za VKLOP/IZKLOP, so nevarne, jih ne smete upravljati in jih je treba popraviti.

c) Preden se lotite kakršnih koli nastavitev, zamenjave dodatne opreme ali preden napravo odložite, se prepričajte, da je vtič izklopljen iz vtičnice. Takšni previdnostni ukrepi bodo zmanjšali tveganje za nenamerno vklop naprave.

d) Ko naprave ne uporabljate, jo shranjujte na varnem mestu, stran od otrok in oseb, ki niso seznanjene z napravo ali niso prebrale uporabniškega priročnika. Naprava lahko predstavlja nevarnost v rokah neizkušenih uporabnikov.

e) Napravo hranite v brezhibnem tehničnem stanju. Pred vsako uporabo preverite morebitne splošne poškodbe, še posebej pa preverite morebitne razpokane dele ali elemente ter morebitne druge težave, ki bi lahko vplivale na varno delovanje naprave. Če odkrijete poškodbe, napravo pred uporabo oddajte v popravilo.

f) Napravo hranite izven dosega otrok.

g) Popravilo ali vzdrževanje naprave naj izvajajo usposobljene osebe, pri čemer morajo uporabljati le originalne nadomestne dele. To bo zagotovilo varno uporabo.

h) Za zagotovitev operativne integritete naprave ne odstranjujte tovarniško nameščenih zaščitnih ščitnikov in ne odvijajte vijakov.

i) Pri prevozu in ravnanju z napravo med skladiščem in namembnim krajem upoštevajte načela varnosti in zdravja pri delu za ročni transport, ki veljajo v državi, kjer se bo naprava uporabljala.

j) Naprave med delom ne premikajte, ne nastavljajte in ne vrtite.

k) Naprave ne puščajte brez nadzora med uporabo.

l) Naprava ni igrača. Otroci ne smejo čistiti in vzdrževati naprave brez nadzora odrasle osebe.

m) m) Naprave ne preobremenjujte. Presežek največje dovoljene teže uporabnika lahko poškoduje izdelek.

n) Napravo hranite izven dosega otrok in živali.

o) Preden začnete z vadbo, se posvetujte z zdravnikom, da ugotovite, ali obstajajo kakršne koli zdravstvene kontraindikacije.

p) Preden začnete uporabljati napravo, se vedno ogrejte.

q) Če med vadbo občutite moteče simptome, kot so bolečine v prsih, omotica, kratka sapa itd., morate vadbo takoj prekiniti in se posvetovati z zdravnikom.

r) Napravo postavite na stabilno, suho in ravno površino, pri čemer pazite, da okoli nje ostane vsaj 0,5 m prostora.

s) Uporaba naprave brez predhodnega posvetovanja z zdravnikom ni priporočljiva:

- osebam, ki imajo kontraindikacije s strani zdravnika ali se ne počutijo dobro,
- ženske med menstruacijo ali nosečnice,
- osebe z resnimi boleznimi,
- osebe z boleznimi, kot so hipertenzija, bolezni srca, ateroskleroza in tromboza možganskih ven,
- osebe z osteoporozo,
- osebe s srčnim spodbujevalnikom ali drugimi vsajenimi medicinskimi pripomočki.

t) Naprave ne uporabljajte eno uro pred obrokom ali eno uro po njem, saj se lahko pojavijo neželeni učinki.

u) PROSIMO, UPOŠTEVAJTE: Zaščitno folijo je treba odstraniti po sestavljanju naprave.

v) Napravo hranite stran od vlage in prahu.

w) Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom, še posebej, če imate zdravstvene težave ali ste starejši od 35 let.

x) Ne skačite na ploščad, saj lahko poškodujete napravo.

y) Napravo lahko hkrati uporablja samo ena oseba.

z) Prenehajte z vadbo, ko se počutite utrujeni ali izčrpani.

aa) Med prvo uporabo naprave postopoma povečujte intenzivnost vibracij in čas vadbe.

bb) Napravo zaženite pri najnižji hitrosti in nato postopoma povečujte hitrost.

cc) Med vadbo ne jejte in ne pijte.

dd) Ne telovadite, ko ste lačni.

ee) Pred in po vadbi pijte veliko vode.

ff) Priporočljivo je, da napravo uporabljate 2- ali 3-krat na dan. Dovoljena je pogostejša uporaba, vendar dolžina vadbe ne sme presegati 10-15 minut.

gg) Napravo postavite na stabilno, ravno površino z ustrezno zaščito za tla ali preprogo, da preprečite poškodbe.



POZOR! KLJUB VARNI ZASNOVI NAPRAVE IN NJENIM ZAŠČITNIM FUNKCIJAM TER KLJUB UPORABI DODATNIH ELEMENTOV, KI ŠČITIJO UPORABNIKA, OBSTAJA PRI UPORABI NAPRAVE MANJŠE TVEGANJE ZA NESREČO ALI POŠKODBO. PRI UPORABI NAPRAVE BODITE POZORNI IN UPORABLJAJTE ZDRAVO PAMET.

4. Navodila za uporabo

Naprava je namenjena vadbi različnih mišičnih skupin z uporabo vibracij, ki jih ustvarja, in ustreznih vaj.

Izdelek je namenjen samo za domačo uporabo!

Uporabnik je odgovoren za morebitno škodo, ki nastane zaradi nenamerne uporabe naprave.

4.1. Opis naprave



1. Nadzorna plošča
2. Senzor
3. Desni ročaj
4. Levi ročaj
5. Podporni steber
6. Raztezna vrv
7. Vibracijska ploščad
8. Ohišje
9. Nastavljive noge
10. Vtičnica
11. Stikalo „I/O



A. Zaslon MODE

B. Zaslon CAL/ITM

C. Zaslon SPEED

D. Zaslon TIME

E. Gumb 300S

F. Gumb 500S

G. Gumb 900S

H. Gumb LOW

I. Gumb MIDDLE

J. Gumb HIGH

K. Gumb MODE

L. Gumb SPEED „^

M. Gumb STOP

N. Gumb START

O. Gumb SPEED „ˇ

P. Gumb TIME

4.2. Priprava za uporabo

4.2.1. Postavitev naprave

Napravo je treba vedno uporabljati, ko je postavljena na ravno, stabilno, čisto, ognjevarno in suho površino ter izven dosega otrok in oseb z omejenimi duševnimi in senzoričnimi funkcijami. Napravo namestite tako, da boste imeli vedno dostop do vtiča. Napajalni kabel, priključen na napravo, mora biti pravilno ozemljen in ustrezati tehničnim podatkom na nalepki izdelka.

4.3. Sestavljanje naprave

Vsi vijaki so v napravi pritrjeni, da se izognemo napakam pri kasnejši uporabi. Pred namestitvijo elementa jih je treba odviti.

1. Podstavek ploščadi položite na ravno površino. Dolgo žico napeljite skozi sredino podpornega stebra in jo priključite na osnovno žico. Večji konektor žice mora biti na vrhu.



2. Podporni steber potisnite v podstavek ploščadi in ga pritrdite s priloženimi vijaki. Pritrdite 2 spodnji cevi ročajev na podstavek ploščadi in ju privijte.



3. Namestite zgornje dele ročajev na spodnje cevi ročajev. Privijte jih skupaj. Zgornji del levega in desnega ročaja pritrdite z 2 vijakoma v podpornem stebru.



4. Povežite žice iz podpornega stebra z žicami iz nadzorne plošče. Nadzorno ploščo namestite na nosilni steber tako, da žice vodijo znotraj stebra.



Nadzorno ploščo privijte na nosilni steber tako, da najprej privijete srednji vijak in nato stranske vijake. Držalo za pijačo obrnite v nosilni steber.



4.4. Uporaba naprave

a) Napajalni kabel priključite na zadnjo stran naprave.

b) Kabel priključite v električno vtičnico.

c) Vklopite gumb za vklop na zadnji strani naprave (položaj „I“ - vklop).

d) Stojte na vibrirajoči ploščadi z nogami v širini ramen in rahlo pokrčenimi koleni.

e) Nastavite izbrani program vadbe in začnite z vajami.

4.4.1. Opis gumbov

900S 600s 300s	Izberite trajanje vadbe
Nizko Srednja Visoka	Izberite intenzivnost vadbe: „Nizko“ – nizka, „Srednja“ – srednja, „Visoka“ – visoka
START	Zaženite program
STOP	Ustavite program
NAČIN	Preklapljanje med programi:
ČAS	Dostosowywanie czasu trwania treningu (maksimalno 15 minut)
HITROST „^”	Zwiększanie intensywności treningu
HITROST „v”	Zmniejszanie intensywności treningu

Z nastavitvijo načina z gumbom MODE lahko izberete:

- ročni način z oznako »88«, v katerem je mogoče prosto nastaviti čas in intenzivnost vadbe
- samodejni način, označen kot „P0, P1, ..., P10“

4.4.2. Tabela intenzivnosti samodejnih načinov (program/čas [min])

čas: min / program	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
P0	5	25	50	75	100	110	120	130	140	100	110	120	130	140	100
P1	10	30	50	70	90	110	130	150	130	110	110	130	150	130	110
P2	15	50	85	120	150	130	100	70	40	10	130	100	70	40	10
P3	20	20	50	50	100	100	130	130	100	100	100	130	130	100	100
P4	25	100	150	100	25	100	150	100	25	100	100	150	100	25	100
P5	30	60	90	120	150	120	90	60	30	60	120	90	60	30	60
P6	35	70	80	90	100	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
P7	50	150	50	150	50	150	50	150	100	50	150	50	150	100	50
P8	100	120	100	120	100	50	100	80	60	40	50	100	80	60	40
P9	120	150	100	150	50	150	50	150	150	20	150	50	150	150	20

4.4.3. Določanje ITM:

- Pritisnite gumb »MODE« in izberite »01« za moškega ali »02« za žensko.

- Prikazalo se bo »01-020-00«. 01 pomeni vstop v program ITM, »020« pa starost. S pritiskom na »SPEED ^/ᵛ« prilagodite prikazano vrednost starosti uporabnika. Nato pritisnite »TIME« za potrditev.
- Nato prilagodite svojo višino in težo. Privzeta višina in teža sta 1,70 m in 70 kg. S pritiskom na »SPEED ^/ᵛ« prilagodite prikazane vrednosti svoji višini in teži. Nato pritisnite »TIME« za potrditev.
- Po vnosu podatkov položite roki na oba senzorja naprave. ITM bo prikazan v 5 sekundah.
- Zvočnik: Predvajalnik priključite z namenskim kablom (npr. kablom jack-to-jack).

4.5. Čiščenje in vzdrževanje

4.5.1. Splošna navodila

a) Pred čiščenjem vedno izključite napravo iz električnega omrežja.

b) Za čiščenje površine uporabljajte samo nekorozivna čistila.

c) Po čiščenju naprave je treba vse dele pred ponovno uporabo popolnoma posušiti.

d) Napravo shranjujte na suhem in hladnem mestu, zaščiteno pred vlago in neposredno sončno svetlobo.

e) Naprave ne škropite z vodnim curkom in je ne potapljajte v vodo.

f) Pazite, da voda ne vdre v napravo skozi odprtine v ohišju.

g) Napravo je treba redno pregledovati, da se preveri njena tehnična učinkovitost in odkrijejo morebitne poškodbe.

h) Za čiščenje uporabite mehko krpo.

i) Napravo očistite po vsaki uporabi.

4.5.2. Odstranjevanje rabljenih naprav

Naprave ne odlagajte med komunalne odpadke. Oddajte jo na zbirnem mestu za električne in električne naprave. Preverite simbol na izdelku, v navodilih za uporabo in na embalaži. Plastiko, iz katere je izdelana naprava, je mogoče reciklirati v skladu z oznakami. Z odločitvijo za recikliranje pomembno prispevate k varstvu našega okolja.

Za informacije o lokalnem centru za recikliranje se obrnite na lokalne oblasti.

Umwelt – und Entsorgungshinweise

Hersteller an Verbraucher

Sehr geehrte Damen und Herren,

gebrauchte Elektro – und Elektronikgeräte dürfen gemäß europäischer Vorgaben **[1]** nicht zum unsortierten Siedlungsabfall gegeben werden, sondern müssen getrennt erfasst werden. Das Symbol der Abfalltonne auf Rädern weist auf die Notwendigkeit der getrennten Sammlung hin. Helfen auch Sie mit beim Umweltschutz. Sorgen Sie dafür, dieses Gerät, wenn Sie es nicht mehr weiter nutzen wollen, in die hierfür vorgesehenen Systeme der Getrenntsammlung zu geben.



In Deutschland sind Sie gesetzlich **[2]** verpflichtet, ein Altgerät einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Die öffentlich – rechtlichen Entsorgungsträger (Kommunen) haben hierzu Sammelstellen eingerichtet, an denen Altgeräte aus privaten Haushalten ihres Gebietes für Sie kostenfrei entgegengenommen werden. Möglicherweise holen die rechtlichen Entsorgungsträger die Altgeräte auch bei den privaten Haushalten ab.

Bitte informieren Sie sich über Ihren lokalen Abfallkalender oder bei Ihrer Stadt – oder Gemeindeverwaltung über die in Ihrem Gebiet zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten.

[1] RICHTLINIE 2002/96/EG DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES ÜBER ELEKTRO – UND ELEKTRONIK – ALTGERÄTE

[2] Gesetz über das Inverkehrbringen, die Rücknahme und die umweltverträgliche Entsorgung von Elektro – und Elektronikgeräten (Elektro – und Elektronikgerätegesetz – ElektroG).

Utylizacja produktu

Produkty elektryczne i elektroniczne po zakończeniu okresu eksploatacji wymagają segregacji i oddania ich do wyznaczonego punktu odbioru. Nie wolno wyrzucać produktów elektrycznych razem z odpadami gospodarstwa domowego. Zgodnie z dyrektywą WEEE 2012/19/UE obowiązującą w Unii Europejskiej, urządzenia elektryczne i elektroniczne wymagają segregacji i utylizacji w wyznaczonych miejscach. Dbając o prawidłową utylizację, przyczyniasz się do ochrony zasobów naturalnych i zmniejszasz negatywny wpływ oddziaływania na środowisko, człowieka i otoczenie. Zgodnie z krajowym prawodawstwem, nieprawidłowe usuwanie odpadów elektrycznych i elektronicznych może być karane!

For the disposal of the device please consider and act according to the national and local rules and regulations.

CONTACT

expondo Polska sp. z o.o. sp. k.

ul. Nowy Kisielin-Innowacyjna 7

66-002 Zielona Góra | Poland, EU

e-mail: info@expondo.com