



VIBRATION PLATE VI5.0

HØJTYDENDE VIBRATIONER

JUSTERBAR HASTIGHED

HELKROPSTRÆNING



INTEGRERET LETLÆSELIGT LCD-DISPLAY

5 FORUDINDSTILLEDE PROGRAMMER

KOMPAKT OG STABILT DESIGN

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

SKU	61265-BL	61265-SP
EAN	6430062515817	6430062515824
Farve	Sort	Sølv-Lilla
Størrelse	52,5 x 30,5 x 12 cm	
Vægt	7 kg	
Maks. belastning	160 kg	

Motor	200 W
Spænding	220-240V~ 50/60Hz
Hastighed	1850 - 3200 RPM
Konsol	Kontrolpanel med LCD-skærm
Amplitude	0 - 8 mm
Fjernbetjening	2 x AAA Batterier (LR03/1.5V)



BEMÆRK

Læs alle instruktioner omhyggeligt, inden du bruger dette produkt. Gem denne brugermanual til senere brug.



VIGTIG

Specifikationer for dette produkt kan variere og kan ændres uden yderligere varsel.



ADVARSEL

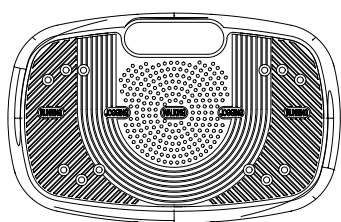
Læs og følg alle sikkerhedsinstruktioner omhyggeligt. Manglende overholdelse af sikkerhedsinstruktionerne kan medføre alvorlig personskaade.



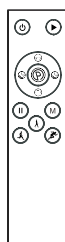
FARE

For at mindske risikoen for elektrisk stød skal du altid tage stikket ud af stikkontakten umiddelbart efter brug og før rengøring.

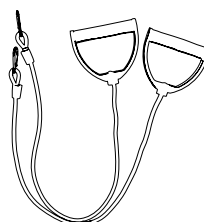
INDHOLD



Vibrationsplade



Fjernbetjening



Modstandsband X2



Strømledning

FØR DU BEGYNDER

Tak, fordi du har valgt Gymstick træningsudstyr. Vi er stolte af at kunne tilbyde dig et produkt af høj kvalitet, der er designet til at hjælpe dig med at føle dig bedre tilpas, bevæge dig med selvtillid og nyde livet fuldt ud. Før du bruger dit produkt, bedes du tage dig tid til at læse hele denne manual omhyggeligt og følge dens instruktioner for at sikre din sikkerhed.

GENERELLE SIKKERHEDS- OG BRUGERVEJLEDNINGER

- ▲ Det er ejerens ansvar at sikre, at alle brugere er korrekt informeret om sikker brug af produktet.
- ▲ Kontakt læge før brug. Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller med eksisterende helbredsproblemer.
- ▲ Brug ikke produktet, hvis du er gravid, har pacemaker, for nylig er blevet opereret, har ledimplantater eller en vibrationsfølsom tilstand, medmindre det er godkendt af en læge.
- ▲ Anbefales ikke til personer med alvorlige helbredstilstande som hjertesygdom eller balanceforstyrrelser uden lægelig rådgivning.
- ▲ Hvis brugeren oplever svimmelhed, kvalme, brystsmerter eller andre unormale symptomer, skal træningen stoppes straks og læge kontaktes.
- ▲ Brug kun produktet til det formål, der er beskrevet i denne manual. Ikke til medicinsk behandling.
- ▲ Produktet er ikke legetøj. Hold børn og kæledyr væk fra produktet til enhver tid. Efterlad aldrig børn uden opsyn i samme rum som produktet.
- ▲ Ikke egnet til børn under 3 år. Børn under 14 år skal være under opsyn af en voksen.
- ▲ Undgå brug umiddelbart efter måltider eller under påvirkning af alkohol eller medicin, der påvirker balancen.
- ▲ Førstegangsbrugere bør holde fast i en stabil støtte (f.eks. væg eller stol), indtil de er fortrolige med vibrationerne.
- ▲ Produktet er kun beregnet til indendørs brug. Må ikke anvendes udendørs.
- ▲ Produktet er beregnet til hjemmebrug. Må ikke anvendes til udlejning eller kommercielle formål.

SIKKER BRUG

- ▲ Placer altid produktet på en plan, stabil og skridsikker overflade. Må ikke bruges på tæpper, ujævne gulve, forhøjede områder eller glatte overflader.
- ▲ Sørg for tilstrækkelig plads omkring produktet for at undgå fald eller sammenstød. Fjern skarpe eller farlige genstande i nærheden.
- ▲ Kontroller regelmæssigt, at produktet er i god stand. Brug det ikke, hvis det ikke fungerer korrekt.
- ▲ Produktet er beregnet til én person ad gangen. Må ikke bruges af flere personer samtidig.
- ▲ Start med lav intensitet og øg gradvist. Begræns hver træning til 15 minutter og hold pauser mellem sessionerne.
- ▲ Oprethold korrekt kropsholdning og balance hele tiden. Hop aldrig på pladen.
- ▲ Brug passende træningstøj. Undgå løstsiddende tøj, der kan påvirke balancen eller sætte sig fast i bevægelige dele. Fjern smykker og ure før brug.
- ▲ Brug skridsikre sko, strømper eller vær barfodet. Må ikke bruges med våde fødder.
- ▲ Hold hænder, fødder og genstande væk fra åbninger og bevægelige dele under brug.
- ▲ I tilfælde af nødsituation, tryk straks på tænd/sluk-knappen og træng forsigtigt af enheden. Sørg altid for at vide, hvordan maskinen stoppes før brug.
- ▲ Lad maskinen hvile og køle af efter længere tids brug.
- ▲ Overskrid ikke den maksimale brugervægt.

ELEKTRISK SIKKERHED OG HÅNDTERING

- ▲ Sørg for, at strømforsyningen svarer til produktets specifikationer.
- ▲ Brug ikke produktet, hvis ledning eller stik er beskadiget.
- ▲ Tag aldrig stikket ud med våde hænder. Træk altid i stikket, ikke i ledningen.
- ▲ Afbryd strømmen efter brug og før rengøring, flytning eller vedligeholdelse.
- ▲ Udsæt ikke produktet for vand, væsker eller regn for at undgå elektrisk stød.
- ▲ Brug ikke produktet under tordenvejr.
- ▲ Brug ikke i meget fugtige, varme eller støvede omgivelser for at undgå elektrisk stød eller skader på mekaniske dele.
- ▲ Sluk altid og træk stikket ud før produktet flyttes. Træk eller bær ikke i ledningen.
- ▲ Forsøg ikke selv at åbne, ændre eller reparere produktet. Kontakt kvalificeret servicepersonale ved behov.

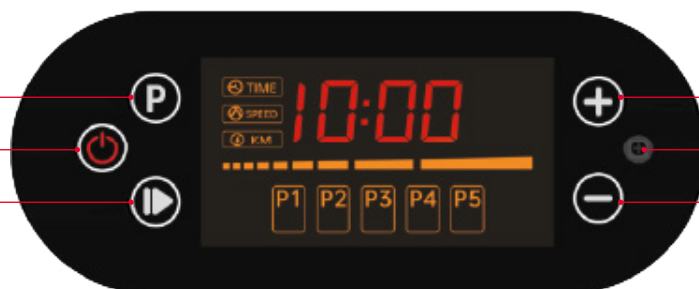
VEDLIGEHOLDELSE OG PLEJE

- ▲ Sluk og træk stikket ud før rengøring.
- ▲ Rengør med en blød, fugtig klud og mildt rengøringsmiddel, og tør efterfølgende af. Brug ikke slibende eller ætsende rengøringsmidler.
- ▲ Hold ventilationsåbningerne på undersiden af vibrationspladen fri for støv og snavs.
- ▲ Opbevar produktet et køligt og tørt sted, væk fra direkte sollys, varme og fugt.
- ▲ Placér ikke tunge genstande på produktet under opbevaring.
- ▲ Hvis produktet ikke bruges i længere tid, trækkes stikket ud og det dækkes til for at forhindre støvophobning.
- ▲ Sørg for, at enheden er helt tør, før den tages i brug igen efter rengøring eller opbevaring.
- ▲ Kontroller regelmæssigt for slid, løse dele eller unormal støj.

KONTROLPANELProgramvalg
(Auto eller Manuel)

Tænd/sluk

Start eller Stop

Forøgelse
tid eller hastighed)

Infrarød modtager

Formindsk
(tid eller hastighed)**FJERNBETJENING**

Magt

Tid (-)

Vibration (-)

Stop

Start

Vibration (+)

Tid (+)

Program

Hastighedscyklus

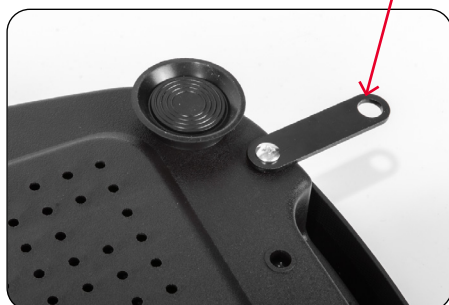
Quick-Select

**PROGRAM HASTIGHEDER**

	P1	P2	P3	P4	P5
10 min	5	2	30	50	80
9 min	10	5	35	56	70
8 min	15	7	35	60	52
7 min	20	10	25	68	80
6 min	25	12	35	76	60
5 min	27	15	30	80	80
4 min	35	35	40	90	80
3 min	40	25	30	70	92
2 min	25	20	32	56	99
1 min	15	15	26	60	80

FASTGØRELSE AF MODSTANDSBÅDENE

1. Find fastgørelsespunkterne under vibrationspladen på hver side.
2. Drej fastgørelsespunkterne udad, indtil de rager ud over kanten af pladen.
3. Tag et modstandsbånd, og fastgør klipsen i enden til fastgørelsespunktet.
4. Gentag på den anden side med det andet bånd, og sørg for, at begge bånd er sikkert fastgjort.
5. Kontroller ved forsigtigt at trække i hvert bånd for at sikre, at de sidder korrekt fast, før du starter din træning.

DREJ FASTGØRINGS-PUNKT**FASTGØR MED KLIP**

BRUGSANVISNING

Vibrationstræning er en effektiv måde at øge muskelaktivering, forbedre blodcirkulationen og styrke den generelle form på kortere tid. Vibrationspladen har flere tilstande og intensitetsniveauer, så du kan tilpasse træningen til både styrke og restitution. Følg nedenstående instruktioner for at komme sikkert i gang og få mest muligt ud af din træning.

Kom godt i gang

1. Tilslut strømmen og tænd for hovedafbryderen. Et bip bekræfter normal drift, og displayet viser "---".
2. Tryk på Power-knappen for at gå i standby.
3. Tryk på Start-knappen for at begynde.
4. Tryk på Stop-knappen når som helst for at stoppe maskinen.

TILSTANDE OG FUNKTIONER**Automatisk tilstand (Program P1-P5)**

1. Tryk på Program-knappen i standby for at vælge et automatisk program (P1-P5).
2. Tryk på Start for at starte det valgte program.
3. Hvert program kører i 10 minutter som standard.

(Se programhastighedstabellen for detaljer)

Hastighedscyklusfunktion

I manuel tilstand trykkes på Speed Cycle-knappen for automatisk at skifte mellem hastighedsniveauer (f.eks. H30 → H60 → H90).

Manuel tilstand

1. Juster hastigheden med Speed + / - knapperne.
2. Juster tiden med Time + / - knapperne før start.
3. Tryk på Start for at begynde træningen.

Hurtigt programvalg

Brug hurtigvalgsknapperne til straks at vælge forudindstillede intensitetsniveauer og hurtigt starte automatisk tilstand. (Gå - lav / Jog - middel / Løb - høj)

**BEMÆRK**

Hastigheden kan ikke justeres i automatiske programmer.

**ADVARSEL**

Tid og programindstillinger kan ikke ændres, mens maskinen er i drift.

ANVENDELSESMETODER**Stående (benene adskilt)**

Stå oprejst på produktet med fødderne i skulderbredde. Denne position aktiverer talje og balder, reducerer spændinger og forbedrer muskeltonus.

**Stående (bøjede knæ)**

Stå på produktet med fødderne adskilt og let bøjede knæ. Denne stilling træner lårene, lindrer ømhed, forbedrer blodcirkulationen og øger fedtforbrændingen.

**Siddende (stol eller sofa)**

Sid på en stol eller sofa og placer fødderne på produktet. Denne position træner både lår og lægge.

**Siddende (på gulvet)**

Sid på gulvet eller et tæppe med benene placeret på produktet. Dette hjælper med at træne og afslappe benmusklerne.

**Knælende (fremadlænet)**

Knæl på gulvet og placer hænderne på produktet, mens du læner kroppen fremad. Denne position hjælper med at styrke skuldre og arme.

FEJLFINDING

Spørgsmål	Mulig årsag	Løsning
Produktet kan ikke startes	Strømtikket er ikke sat i.	Kontroller, at strømtikket er korrekt sat i i begge ender.
	Afbryderen er slukket.	Tænd for maskinens strømafbryder.
	Sikringen er sprunget.	Udskift med en ny sikring af samme model.
Fjernbetjeningen svarer ikke	Batterierne er ikke opladede.	Udskift batterierne.
	Controlleren er for langt væk fra produktet.	Brug kontrolleren tættere på produktet. Effektiv afstand maks. 2,5 meter.
Produktet stopper pludselig	Standarddriftstiden er nået.	Sluk produktet, og lad det hvile i ca. 10 minutter, og genstart det derefter.
Produktet stopper pludselig	Der er sendt for mange kommandoer til produktet, og de kan ikke besvares i tide.	Sluk og genstart derefter produktet.
Lyde under drift	Normal lyd genereret af motoren eller fra slid mellem mekaniske enheder.	Ingen yderligere vedligeholdelse er nødvendig.

VIGTIG ELEKTRISK INFORMATION**ADVARSEL**

Denne maskine kræver en korrekt strømkilde for at fungere korrekt. For din og andres sikkerhed skal du kontrollere, at strømkilden er korrekt, før du tilslutter udstyret. En forkert strømkilde eller defekt tilslutning kan forårsage betydelig skade på udstyret og/eller brugeren.

Korrekt strømkilde:
220-240V~ 50/60Hz

**ADVARSEL**

Dette produkt skal være jordforbundet. Forkert tilslutning af udstyrets jordleder kan medføre risiko for elektrisk stød. Kontakt en autoriseret elektriker, hvis du er i tvivl om, hvorvidt produktet er korrekt jordforbundet.

Modificer ikke det stik, der følger med dette produkt. Hvis det ikke passer til din stikkontakt, skal du få en korrekt stikkontakt installeret af en elektriker.

GARANTI

Importøren af dette produkt forsikrer, at dette produkt er fremstillet af materialer af høj kvalitet. Den implicitte garanti er gyldig i 2 (to) år, regnet fra købsdatoen.

Garantien gælder for hjemmebrug.

Garantien gælder for følgende dele:

- Alle dele, der er inkluderet i den originale levering

Garantien dækker ikke:

- Forkert installation
- Udvendig skade
- Manglende udførelse af regelmæssig vedligeholdelse og service
- Forkert brug og håndtering af udstyret
- Forkert opbevaring af udstyret
- Manglende overholdelse af betjeningsvejledningen
- Sliddele og engangsdele

FREMSTILLET TIL

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

**ANSVARSFRAKRIVELSE**

Producenten og dennes samarbejdspartnere har intet ansvar, forpligtelser eller ansvar over for nogen person eller enhed for tab, skader eller negative konsekvenser, der angiveligt er opstået direkte eller indirekte som følge af dette produkt.



Produkter mærket med disse symboler skal bortskaffes separat fra husholdningsaffaldet, da de indeholder værdifulde materialer, der kan genbruges. Korrekt bortskaffelse beskytter miljøet og menneskers sundhed. Din kommune eller forhandler kan give yderligere oplysninger om sagen.