



VIBRATION PLATE VI5.0

SÄÄDETTÄVÄT NOPEUSTASOT

KOKOVARTALOHARJOITTELU

TEHOKKAAT VÄRÄHTELYT

INTEGROITU HELPPOLUKUINEN LCD-NÄYTTÖ

KOMPAKTI JA VAKAA MUOTOILU

5 ESIASETETTUA OHJELMAA



TEKNISET TIEDOT

SKU	61265-BL	61265-SP
EAN	6430062515817	6430062515824
Väri	Musta	Hopea-Lila
Koko	52,5 x 30,5 x 12 cm	
Paino	7 kg	
Maksimikuorma	160 kg	

Moottori	200 W
Nopeus	220-240V~ 50/60Hz
Konsoli	1850 - 3200 RPM
Iskusyvyys	Ohjauspaneeli LCD-näytöllä
Maksimikuorma	0 - 8 mm
Kaukosäädin	2 x AAA Paristo (LR03/1.5V)



HUOMIO

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöopas myöhempää tarvetta varten.



VAROITUS

Lue ja noudata kaikkia turvallisuusohjeita huolellisesti. Turvallisuusohjeiden noudattamatta jättäminen voi johtaa vakaviin vammoihin.



TÄRKEÄÄ

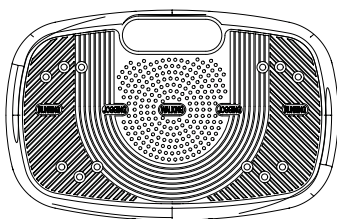
Tämän tuotteen tekniset tiedot voivat vaihdella ja niitä voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.



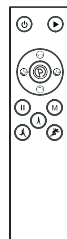
VAARA

Sähköiskun vaaran vähentämiseksi irrota laite aina pistorasiasta heti käytön jälkeen ja ennen puhdistamista.

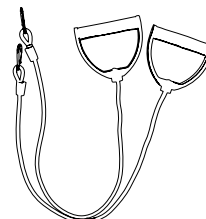
SISÄLTÖ



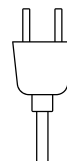
Värinälevy



Kaukosäädin



Vastuskuminauha X2



Virtajohto

ENNEN KUIN ALOITAT

Kiitos, että valitsit Gymstick tuotteen. Olemme erittäin ylpeitä tämän korkealaatuaisen tuotteen valmistamisesta ja toivomme, että se saa sinut tuntemaan olosi paremmaksi ja nauttimaan elämästä täysillä. Lue tämä käyttöohje kokonaisuudessaan ennen tuotteen käyttöä ja noudata sen ohjeita varmistaaksesi oman turvallisuutesi.

YLEISET TURVALLISUUSOHJEET

- ▲ Omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikki käyttäjät on asianmukaisesti opastettu käyttämään tätä tuotetta turvallisesti.
- ▲ Ennen tuotteen käyttöä, ota ensin yhteyttä lääkäriisi. Tämä on erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille henkilöille, tai henkilöille, joilla on aiempia terveysongelmia.
- ▲ Älä käytä tuotetta, jos olet raskaana, sinulla on sydämentahdistin, olet ollut äskettäin leikkauksessa, sinulla on nivelimplantti tai jokin tärinälle herkkä tila, ellei lääkäri ole sitä hyväksynyt.
- ▲ Ei suositella vakavista sairauksista kärsiville, kuten sydänsairauksille tai tasapaino-ongelmista kärsiville ilman lääkärin hyväksyntää.
- ▲ Jos käyttäjä kokee huimausta, pahoinvointia, rintakipua tai muita poikkeavia oireita, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- ▲ Käytä tuotetta vain sen suunniteltuun käyttötarkoitukseen tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla. Ei lääketieteelliseen käyttöön tai hoitoon.
- ▲ Tämä tuote ei ole lelu. Pidä lapset ja lemmikit poissa tuotteen läheltä. Älä koskaan jätä lapsia ilman valvontaa samaan huoneeseen tuotteen kanssa.
- ▲ Ei sovellu alle 3-vuotiaille lapsille. Alle 14-vuotiaat saavat käyttää tuotetta vain aikuisen valvonnassa.
- ▲ Vältä käyttöä heti ruokailun jälkeen. Älä käytä alkoholin tai tasapainoa heikentävän lääkityksen vaikutuksen alaisena.
- ▲ Ensimmäistä kertaa käyttäessä pidä kiinni vakaasta tuesta (esim. seinästä tai tuolista), kunnes tunnet olosi varmaksi värinän aikana.
- ▲ Tuote on tarkoitettu vain sisäkäyttöön. Älä käytä ulkona.
- ▲ Tuote on suunniteltu kotikäyttöön. Älä käytä vuokraukseen tai kaupallisiin tarkoituksiin.

TURVALLINEN KÄYTTÖ

- ▲ Aseta tuote aina tasaiselle, vakaalle ja liukumattomalle pinnalle. Älä käytä matoilla, epätasaisilla pinnoilla, korotetuilla alueilla tai liukkailla pinnoilla.
- ▲ Varmista, että tuotteen ympärillä on riittävästi tilaa kaatumisen tai törmäämisen estämiseksi. Poista terävät ja muut vaaralliset esineet tuotteen läheltä.
- ▲ On tärkeää tarkistaa tuotteen kunto säännöllisesti. Älä käytä tuotetta, jos se ei toimi oikein.
- ▲ Tuote on suunniteltu yhden henkilön käyttöön kerrallaan. Älä käytä useamman henkilön kanssa samanaikaisesti.
- ▲ Aloita ensin alhaisella intensiteetillä ja lisää vähitellen. Rajoita harjoitus 15 minuuttiin ja pidä lepoaika harjoitusten välillä.
- ▲ Pidä hyvä ryhti ja tasapaino koko harjoituksen ajan. Älä koskaan hyppää levyn päällä.
- ▲ Käytä harjoitteluun soveltuvia treenivaatteita. Vältä löysiä vaatteita, jotka voivat haitata tasapainoa tai takertua liikkuviin osiin. Poista korut, kellot ja muut esineet ennen käyttöä.
- ▲ Käytä liukumattomia kenkiä, sukkia tai paljain jaloin. Älä käytä märillä jaloilla.
- ▲ Pidä kädet, jalat ja esineet poissa kaikista raoista ja liikkuvista osista käytön aikana.
- ▲ Hätätilanteessa paina heti virtapainiketta ja astu laitteesta varovasti pois. Varmista aina, että tiedät miten laite pysäytetään ennen käyttöä.
- ▲ Anna laitteen levätä ja jäähtyä pitkän käytön jälkeen.
- ▲ Älä ylitä käyttäjän enimmäispainoa.

SÄHKÖ- JA KÄSITTELYTURVALLISUUS

- ▲ Varmista, että virtalähde vastaa tuotteen teknisiä tietoja.
- ▲ Älä käytä, jos virtajohto tai pistoke on vaurioitunut.
- ▲ Älä koskaan irrota pistoketta märin käsin. Vedä aina pistokkeesta, ei johdosta.
- ▲ Irrota virtajohto käytön jälkeen ja ennen puhdistusta, siirtoa tai huoltoa.
- ▲ Älä altista tuotetta vedelle, nesteille tai sateelle sähköiskun välttämiseksi.
- ▲ Älä käytä ukonilman aikana.
- ▲ Älä käytä erittäin kosteissa, kuumissa tai pölyisissä olosuhteissa mahdollisen sähköiskun tai mekaanisten osien vaurioitumisen estämiseksi.
- ▲ Sammuta ja irrota pistoke aina ennen tuotteen siirtämistä. Älä vedä tai kanna virtajohdosta.
- ▲ Älä yritä avata, muokata tai korjata tuotetta itse. Ota yhteys pätevään huoltohenkilöön tarvittaessa.

HUOLTO JA YLLÄPITO

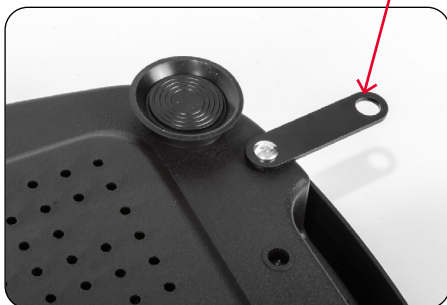
- ▲ Sammuta laite ja irrota pistoke ennen puhdistusta.
- ▲ Puhdista pehmeällä, kostealla liinalla ja miedolla pesuaineella ja kuivaa sen jälkeen. Älä käytä hankaavia tai syövyttäviä puhdistusaineita.
- ▲ Pidä tärinäalustan alla olevat ilmanvaihtoaukot puhtaina pölystä ja roskista.
- ▲ Säilytä viileässä, kuivassa paikassa, poissa suorasta auringonvalosta, lämmöstä ja kosteudesta.
- ▲ Älä aseta painavia esineitä tuotteen päälle säilytyksen aikana.
- ▲ Jos tuotetta ei käytetä pitkään aikaan, irrota pistoke ja peitä se pölyn kertymisen estämiseksi.
- ▲ Varmista, että laite on täysin kuiva ennen uudelleenkäyttöä puhdistuksen tai säilytyksen jälkeen.
- ▲ Tarkista säännöllisesti kulumisen, löysien osien tai epätavallisen äänen varalta.

OHJAUSPANEELI**KAUKOSÄÄDIN****OHJELMIEN NOPEUSTIEDOT**

	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

VASTUSKUMINAUHOJEN KIINNITTÄMINEN

1. Paikanna kiinnityspisteet värinälevyn alta kummaltakin puolelta.
2. Kierrä kiinnityspisteitä ulospäin, kunnes ne ulottuvat värinälevyn reunan yli.
3. Ota yksi vastuskuminauha ja kiinnitä sen päässä oleva klipsi kiinnityspisteeseen.
4. Toista toiselle puolelle toisen nauhan kanssa varmistaen, että molemmat nauhat ovat tiukasti kiinni.
5. Tarkista vetämällä varovasti kumpaakin nauhaa varmistaaksesi, että ne ovat tukevasti kiinni ennen harjoittelun aloittamista.

KÄÄNNÄ KIINNITYSPISTE ULOS**KIINNITÄ KLIPSI**

KÄYTTÖOHJEET

Värinäharjoittelu tehostaa lihasten aktivaatiota, parantaa verenkiertoa ja tukee yleistä kunnon kehittämistä. Värinälevy tarjoaa monipuolisia asetuksia, joiden avulla voit mukauttaa jokaisen harjoituksen voiman ja palautumisen parantamiseksi. Noudata alla olevia ohjeita aloittaaksesi turvallisesti ja hyödyntääksesi värinäharjoittelua parhaalla mahdollisella tavalla.

Aloituis

1. Kytke virta ja kytke päävirtakytkin päälle.
Kuulet äänimerkin, joka osoittaa normaalin toiminnan, ja näytössä näkyy "--".
2. Paina virtapainiketta siirtyäksesi valmiustilaan.
3. Käynnistä toiminta painamalla käynnistyspainiketta.
4. Voit pysäyttää laitteen milloin tahansa painamalla pysäytyspainiketta.

KÄYTTÖTILAT JA TOIMINNOT**Automaattitila (ohjelmat P1-P5)**

1. Valitse automaattinen ohjelma (P1-P5) painamalla ohjelmapainiketta valmiustilassa.
2. Käynnistä ohjelma painamalla Käynnistä-painiketta.
3. Jokainen ohjelma kestää oletuksena 10 minuuttia.
(Tarkista ohjelmien tiedot Ohjelmien Nopeustaulukosta)

Nopeuskiertotoiminto

Manuaalisessa tilassa voit vaihtaa nopeustasoa automaattisesti painamalla nopeuskiertopainiketta (esim. H30 → H60 → H90).

Manuaalitila

1. Sääda nopeutta Nopeus + / - -painikkeilla.
2. Sääda aikaa Aika + / - -painikkeilla ennen aloittamista.
3. Aloita harjoitus painamalla Käynnistä-painiketta.

Ohjelmien pikavalinta

Pikavalintapainikkeilla voit valita esiasetettuja intensiteettitasoja ja siirtyä nopeasti automaattitilaan.
(Kävely - Hidas / Hölkkä - Keskivauhti / Juoksu - Nopea)

**HUOMIO**

Nopeutta ei voi säätää automaattisia ohjelmia käytettäessä.

**VAROITUS**

Aika- ja ohjelma-asetuksia ei voi muuttaa laitteen käydessä.

KÄYTTÖTAVAT**Seisten (jalat erillään)**

Seiso suorassa tuotteen päällä jalat hartioiden leveydellä. Tämä asento auttaa aktivoimaan vyötäröäsi ja pakaralihaksiasi, mikä vähentää lihasjännitystä ja parantaa voimaa.

**Seisten (polvet koukussa)**

Seiso tuotteen päällä jalat erillään ja polvet hieman koukussa. Tämä asento kohdistuu reisiin, auttaa lievittämään kipua, parantaa verenkiertoa ja nopeuttaa rasvanpolttoa.

**Istuen (tuolilla tai sohvalla)**

Istu tuolilla tai sohvalla ja aseta jalkasi tuotteen päälle. Tämä asento treenaa sekä reisiäsi että pohkeitasi.

**Istuen (lattialla)**

Istu lattialla tai matolla jalat tuotteen päällä. Tämä auttaa harjoittamaan ja rentouttamaan jalkojen lihaksia.

**Polvilla (eteenpäin nojaten)**

Polvistu lattialle ja aseta kätesi tuotteen päälle nojaten vartaloasi eteenpäin. Tämä asento auttaa vahvistamaan hartioitasi ja käsivarsiasi.

VIANMÄÄRITYS

Vika	Mahdollinen syy	Ratkaisu
Tuotetta ei voi käynnistää	Virtapistoke ei ole paikallaan.	Tarkista, että virtapistoke on kiinnitetty kunnolla molemmista päistä.
	Virtakytkin on pois päältä.	Kytke laitteen virta päälle.
	Sulake on palanut.	Vaihda sulake uuteen, saman malliseen.
Kaukosäädin ei toimi	Paristot ovat tyhjiä.	Vaihda paristot.
	Kaukosäädin on liian kaukana tuotteesta.	Käytä säädintä lähempänä tuotetta. Tehokas etäisyys on enintään 2,5 metriä.
Tuote pysähtyy yhtäkkiä	Oletuskäyttöaika on saavutettu.	Sammuta tuote ja anna sen olla noin 10 minuuttia, käynnistä se sitten uudelleen.
Tuote ei reagoi	Tuotteelle on lähetetty liian monta komentoa, eikä niihin voida vastata ajoissa.	Sammuta tuote ja käynnistä se sitten uudelleen.
Ääniä käytön aikana	Normaali moottorin tai mekaanisten osien välisen hankauksen aiheuttama ääni.	Lisähuoltoa ei tarvita.

IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION



VAROITUS

Tämä laite vaatii oikean virtalähteen toimiakseen oikein. Ennen kuin kytket laitteen pistorasiaan, tarkista, että virtalähde vastaa laitteen arvoja. Väärä virtalähde tai virheellinen liitäntä voi aiheuttaa merkittäviä vaurioita laitteelle ja/tai käyttäjälleen.

Oikea virtalähde:
220-240V~ 50/60Hz



VAROITUS

Tämän laitteen kanssa tulee käyttää maadoitettua pistorasiaa. Pistokkeen väärä kytkentä voi johtaa sähköiskun vaaraan. Kysy valtuutetulta sähköasentajalta, jos olet epävarma siitä, onko tuote maadoitettu oikein.

Älä muuta tuotteen mukana toimitettua pistoketta. Jos se ei sovi pistorasiaan, anna sähköasentajan asentaa oikeanlainen pistorasia.

TAKUU

Tämän tuotteen maahantuoja vakuuttaa, että tämä tuote on valmistettu korkealaatuisista materiaaleista. Takuu on voimassa 2 (kaksi) vuotta ostopäivästä alkaen.

Takuu on voimassa kotikäytössä.

Takuu koskee seuraavia osia:

- Kaikki osat jotka sisältyvät alkuperäiseen toimitukseen

Takuu ei kata:

- Väärä asennus
- Ulkoisesti aiheutuneet vauriot
- Säännöllisen huollon ja ylläpidon laiminlyönti
- Laitteen väärä käyttö ja käsittely
- Laitteen väärä säilytys
- Käyttöohjeiden noudattamatta jättäminen
- Kuluvat osat

VALMISTUTTAJA

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND



VASTUUVAPAUUS

Valmistuttajalla ja sen yhteistyökumppaneilla ei ole vastuuta tai velvollisuutta kenellekään henkilölle tai taholle mistään menetyksistä, vahingoista tai haitallisista seurauksista, joiden väitetään tapahtuneen suoraan tai epäsuorasti tämän tuotteen seurauksena.



Näillä symboleilla merkityt tuotteet on hävitettävä erillään kotitalousjätteestä, koska ne sisältävät arvokkaita materiaaleja, jotka voidaan kierrättää. Asianmukainen hävittäminen suojaa ympäristöä ja ihmisten terveyttä. Paikallinen viranomais tai jälleenmyyjä voi antaa lisätietoja asiasta.