



VIBRATION PLATE VI5.0

HØYTYTENDE VIBRASJONER

JUSTERBAR HASTIGHET

HELKROPPSTRENING

INTEGRERT LETTLEST LCD-SKJERM

5 FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

KOMPAKT OG STABIL DESIGN



TEKNISKE SPESIFIKASJONER

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

Motor	200 W
Spenning	220-240V~ 50/60Hz
Hastighet	1850 - 3200 RPM
Konsoll	Kontrollpanel med LCD-skjerm
Amplitude	0 - 8 mm
Fjernkontroll	2 x AAA Batterier (LR03/1.5V)



MERK

Les alle instruksjonene nøye før du bruker dette produktet. Ta vare på denne brukerhåndboken for fremtidig referanse.



VIKTIG

Spesifikasjonene for dette produktet kan variere og kan endres uten ytterligere varsel.



ADVARSEL

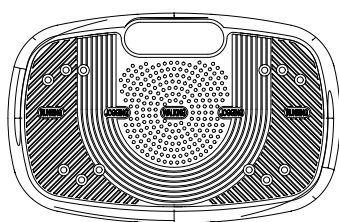
Les og følg alle sikkerhetsinstruksjoner nøye. Manglende overholdelse av sikkerhetsinstruksjonene kan føre til alvorlig skade.



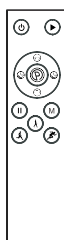
FARE

For å redusere risikoen for elektrisk støt, må du alltid trekke støpselet til dette apparatet ut av stikkontakten umiddelbart etter bruk og før rengjøring.

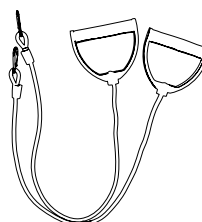
INNOLD



Vibrasjonsplate



Fjernkontroll



Motstandsbånd X2



Strømledning

FØR DU BEGYNNER

Takk for at du valgte treningsutstyr fra Gymstick. Vi er stolte av å kunne tilby deg et produkt av høy kvalitet som er utviklet for å hjelpe deg å føle deg bedre, bevege deg med selvtillit og nyte livet fullt ut. Før du bruker produktet, bør du ta deg tid til å lese hele denne håndboken nøye og følge instruksjonene for å sikre din sikkerhet.

GENERELLE SIKKERHETS- OG BRUKERANVISNINGER

- ▲ Det er eierens ansvar å sørge for at alle brukere er korrekt informert om sikker bruk av produktet.
- ▲ Rådfør deg med lege før bruk. Dette er spesielt viktig for personer over 35 år eller med eksisterende helseproblemer.
- ▲ Ikke bruk produktet hvis du er gravid, har pacemaker, nylig har gjennomgått operasjon, har leddimplantater eller en tilstand som er følsom for vibrasjon, med mindre det er godkjent av lege.
- ▲ Anbefales ikke for personer med alvorlige helseproblemer som hjertesykdom eller balanseforstyrrelser uten medisinsk råd.
- ▲ Hvis brukeren opplever svimmelhet, kvalme, brystsmerte eller andre unormale symptomer, stopp treningen umiddelbart og kontakt lege.
- ▲ Bruk kun produktet til det formålet som er beskrevet i denne manualen. Ikke til medisinsk behandling.
- ▲ Produktet er ikke et leketøy. Hold barn og kjæledyr borte fra produktet til enhver tid. La aldri barn være uten tilsyn i samme rom som produktet.
- ▲ Ikke egnet for barn under 3 år. Barn under 14 år må være under tilsyn av en voksen.
- ▲ Unngå bruk rett etter måltider eller under påvirkning av alkohol eller medisiner som påvirker balansen.
- ▲ Førstegangsbrukere bør holde i et stabilt støttepunkt (som en vegg eller stol) til de er komfortable med vibrasjonen.
- ▲ Produktet er kun beregnet for innendørs bruk. Ikke bruk utendørs.
- ▲ Produktet er beregnet for hjemmebruk. Ikke bruk til utleie eller kommersielle formål.

SIKKER BRUK

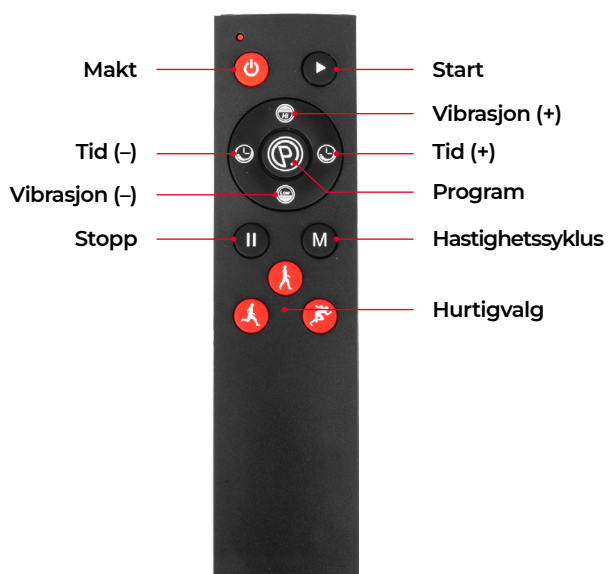
- ▲ Plasser alltid produktet på et flatt, stabilt og sklisikkert underlag. Ikke bruk på tepper, ujevnt gulv, forhøyede områder eller glatte overflater.
- ▲ Sørg for tilstrekkelig plass rundt produktet for å forhindre fall eller kollisjoner. Fjern skarpe eller farlige gjenstander i nærheten.
- ▲ Kontroller regelmessig at produktet er i god stand. Ikke bruk det dersom det ikke fungerer korrekt.
- ▲ Produktet er beregnet for én person om gangen. Ikke bruk av flere samtidig.
- ▲ Start med lav intensitet og øk gradvis. Begrens hver økt til 15 minutter og ta pauser mellom øktene.
- ▲ Oppretthold korrekt holdning og balanse til enhver tid. Hopp aldri på platen.
- ▲ Bruk passende treningsklær. Unngå løse klær som kan påvirke balansen eller sette seg fast i bevegelige deler. Fjern smykker og klokker før bruk.
- ▲ Bruk sklisikre sko, sokker eller vær barbeint. Ikke bruk med våte føtter.
- ▲ Hold hender, føtter og gjenstander unna åpninger og bevegelige deler under bruk.
- ▲ Ved nødstilfelle, trykk umiddelbart på strømkappen og gå forsiktig av apparatet. Sørg alltid for å vite hvordan maskinen stoppes før bruk.
- ▲ La maskinen hvile og kjøle seg ned etter lengre bruk.
- ▲ Ikke overskrid maksimal brukervekt.

ELEKTRISK SIKKERHET OG HÅNDTERING

- ▲ Sørg for at strømforsyningen samsvarer med produktets spesifikasjoner.
- ▲ Ikke bruk produktet hvis strømledning eller støpselet er skadet.
- ▲ Trekk aldri ut støpselet med våte hender. Trekk alltid i støpselet, ikke i ledningen.
- ▲ Koble fra strømmen etter bruk og før rengjøring, flytting eller vedlikehold.
- ▲ Ikke utsett produktet for vann, væsker eller regn for å unngå elektrisk støt.
- ▲ Ikke bruk produktet under tordenvær.
- ▲ Ikke bruk i svært fuktige, varme eller støvete omgivelser for å unngå elektrisk støt eller skade på mekaniske deler.
- ▲ Slå alltid av og trekk ut støpselet før produktet flyttes. Ikke dra eller bær det i strømledningen.
- ▲ Ikke forsøk å åpne, endre eller reparere produktet selv. Kontakt kvalifisert servicepersonell ved behov.

VEDLIKEHOLD OG PLEIE

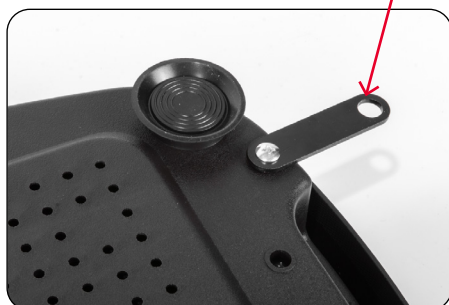
- ▲ Slå av og trekk ut støpselet før rengjøring.
- ▲ Rengjør med en myk, fuktig klut og mildt rengjøringsmiddel, og tørk deretter tørt. Ikke bruk slipende eller etsende rengjøringsmidler.
- ▲ Hold ventilasjonsåpningene på undersiden av vibrasjonsplaten fri for støv og smuss.
- ▲ Oppbevar på et kjølig og tørt sted, unna direkte sollys, varme og fuktighet.
- ▲ Ikke plasser tunge gjenstander på produktet under lagring.
- ▲ Hvis produktet ikke brukes over lengre tid, trekk ut støpselet og dekk det til for å hindre støv.
- ▲ Sørg for at enheten er helt tørr før den tas i bruk igjen etter rengjøring eller lagring.
- ▲ Kontroller regelmessig for slitasje, løse deler eller uvanlig støy.

KONTROLLPANEL**FJERNKONTROLL****PROGRAMHASTIGHETER**

	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

FESTE MOTSTANDSBÅNDENE

1. Finn festepunktene under vibrasjonsplaten på hver side.
2. Roter festepunktene utover til de stikker utenfor kanten av platen.
3. Ta ett motstandsbånd og fest klipsen i enden til festepunktet.
4. Gjenta på den andre siden med det andre båndet, og sørg for at begge båndene er godt festet.
5. Kontroller ved å trekke forsiktig i hvert bånd for å sikre at de er ordentlig festet før du starter treningen.

ROTET FESTE PUNKTET**FEST MED KLIPS**

BRUKSANVISNING

Vibrasjonstrening er en effektiv måte å øke muskelaktivering, forbedre blodsirkulasjonen og støtte generell kondisjon på kortere tid. Vibrasjonsplaten tilbyr flere moduser og intensitetsnivåer, slik at du kan tilpasse treningen for styrke og restitusjon. Følg instruksjonene nedenfor for å komme i gang på en sikker måte og få mest mulig ut av treningen.

Kom i gang

1. Koble til strømmen og slå på hovedbryteren. Et lydsignal bekrefter normal drift, og displayet viser "--".
2. Trykk på Power-knappen for å gå til standby-modus.
3. Trykk på Start-knappen for å starte.
4. Trykk på Stop-knappen når som helst for å stoppe maskinen.

MODUSER OG FUNKSJONER**Automatisk modus (Program P1–P5)**

1. Trykk på Program-knappen i standby for å velge et automatisk program (P1–P5).
2. Trykk på Start for å starte valgt program.
3. Hvert program varer i 10 minutter som standard.

(Se programhastighetstabellen for detaljer)

Hastighetssyklus-funksjon

I manuell modus, trykk på Speed Cycle-knappen for automatisk å veksle mellom hastighetsnivåer (f.eks. H30 → H60 → H90).

Manuell modus

1. Juster hastigheten med Speed + / – knappene.
2. Juster tiden med Time + / – knappene før start.
3. Trykk på Start for å begynne økten.

Hurtigvalg av program

Bruk hurtigvalgsknappene for å velge forhåndsinnstilte intensitetsnivåer og raskt starte automatisk modus. (Gå – lav / Jogge – middels / Løpe – høy)

**MERK**

Hastigheten kan ikke justeres i automatiske programmer.

**ADVARSEL**

Tid og program kan ikke endres når maskinen er i drift.

BRUKSMETODER**Stående (føtter fra hverandre)**

Stå oppreist på produktet med føttene i skulderbredde. Denne posisjonen aktiverer midje og setemuskler, reduserer spenninger og forbedrer muskeltonus.

**Stående (bøyde knær)**

Stå på produktet med føttene fra hverandre og lett bøyde knær. Denne stillingen retter seg mot lårene, lindrer ømhet, forbedrer blodsirkulasjonen og øker fettforbrenningen.

**Sittende (stol eller sofa)**

Sitt på en stol eller sofa og plasser føttene på produktet. Denne posisjonen trener både lår og legger.

**Sittende (på gulv)**

Sitt på gulvet eller et teppe med bena plassert på produktet. Dette bidrar til å trene og slappe av i benmuskulaturen.

**Knelende (foroverlent)**

Knel på gulvet og plasser hendene på produktet mens du lener deg fremover. Denne posisjonen bidrar til å styrke skuldre og armer.

FEILSØKING

Utgave	Mulig årsak	Løsning
Produktet kan ikke startes	Strømpluggen er ikke satt inn.	Sjekk at støpselet er satt riktig inn i begge ender.
	Strømbryteren er av.	Slå på strømbryteren på maskinen.
	Sikringen er brent.	Skift ut med en ny sikring av samme modell.
Fjernkontrollen svarer ikke	Batteriene er ikke ladet.	Skift batteriene.
	Kontrolleren er for langt unna produktet.	Bruk kontrolleren nærmere produktet. Effektiv avstand maks. 2,5 meter.
Produktet stopper plutselig	Standard driftstid er nådd.	Slå av produktet og la det hvile i omtrent 10 minutter, og start det deretter på nytt.
Produktet reagerer ikke	For mange kommandoer er sendt til produktet, og det kan ikke besvares i tide.	Slå av produktet og start det på nytt.
Lyder under bruk	Normal lyd generert av motoren eller fra slitasje mellom mekaniske enheter.	Ingen ytterligere vedlikehold er nødvendig.

VIKTIG ELEKTRISK INFORMASJON**ADVARSEL**

Denne maskinen krever riktig strømkilde for å fungere ordentlig. For din og andres sikkerhet, vennligst kontroller at strømkilden er riktig før du kobler til utstyret. Feil strømkilde eller feil tilkobling kan forårsake betydelig skade på utstyret og/eller brukeren.

Riktig strømkilde:
220-240V~ 50/60Hz

**ADVARSEL**

Dette produktet må jordes. Feil tilkobling av utstyrets jordleder kan føre til fare for elektrisk støt. Ta kontakt med en autorisert elektriker hvis du er i tvil om produktet er riktig jordet.

Ikke modifier støpselet som følger med dette produktet. Hvis det ikke passer i stikkontakten din, må du få en egnet stikkontakt installert av en elektriker.

GARANTI

Importøren av dette produktet forsikrer at dette produktet er produsert med materialer av høy kvalitet. Den underforståtte garantien er gyldig i 2 (to) år, fra kjøpsdatoen.

Garantien gjelder for hjemmebruk.

Garantien gjelder følgende deler:

- Alle deler inkludert i originalleveransen

Garantien dekker ikke:

- Feil installasjon
- Skade forårsaket av utvendig påvirkning
- Manglende utførelse av regelmessig vedlikehold og service
- Feil bruk og håndtering av utstyret
- Feil oppbevaring av utstyret
- Manglende overholdelse av bruksanvisningen
- Slitasjedeler og forbruksdeler

PRODUSERT FOR

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

**ANSVARFRASKRIVELSE**

Produsenten og dennes tilknyttede selskaper og partnere har intet ansvar, forpliktelse eller ansvar overfor noen person eller enhet for tap, skader eller negative konsekvenser som angivelig har skjedd direkte eller indirekte som følge av dette produktet.



Produkter merket med disse symbolene må kastes separat fra husholdningsavfallet, da de inneholder verdifulle materialer som kan resirkuleres. Riktig avhending beskytter miljøet og menneskers helse. Din lokale myndighet eller forhandler kan gi mer informasjon om saken.