



VIBRATION PLATE VI5.0

HÖGPRESTERANDE VIBRATIONER**JUSTERBAR HASTIGHET****HELKROPPSTRÄNING****INTEGRERAD LÄTTLÄST LCD-SKÄRM****5 FÖRINSTÄLLDA PROGRAM****KOMPAKT & STABIL DESIGN**

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

SKU	61265-BL	61265-SP
EAN	6430062515817	6430062515824
Färg	Svart	Silver-Lila
Storlek	52,5 x 30,5 x 12 cm	
Vikt	7 kg	
Max belastning	160 kg	

Motor	200 W
Spänning	220-240V~ 50/60Hz
Hastighet	1850 - 3200 RPM
Konsol	Kontrollpanel med LCD-skärm
Amplitud	0 - 8 mm
Fjärrkontroll	2 x AAA Batteri (LR03/1.5V)



NOTERA

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. Spara denna användarmanual för framtida bruk.



VARNING

Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner noggrant. Underlåtenhet att följa säkerhetsinstruktionerna kan leda till allvarliga skador.



VIKTIG

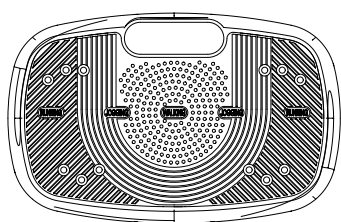
Specifikationerna för denna produkt kan variera och kan komma att ändras utan vidare meddelande.



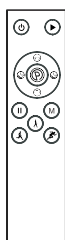
FARA

För att minska risken för elektriska stötar, dra alltid ur apparatens sladd ur eluttaget omedelbart efter användning och före rengöring.

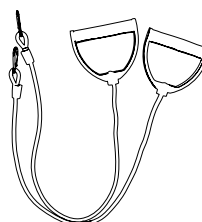
INNEHÅLL



Vibrationsplatta



Fjärrkontroll



Motståndsbands X2



Nätsladd

INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt Gymstick träningsutrustning. Vi är mycket stolta över att producera denna högkvalitativa produkt och hoppas att den kommer att få dig att må bättre och njuta av livet till fullo. Läs igenom hela manualen och följ instruktionerna för att garantera din säkerhet.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

- ▲ Det är ägarens ansvar att säkerställa att alla användare är korrekt informerade om hur produkten ska användas på ett säkert sätt.
- ▲ Rådfråga läkare innan du använder denna produkt. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med befintliga hälsoproblem.
- ▲ Använd inte produkten om du är gravid, har pacemaker, nyligen genomgått operation, har ledimplantat eller någon vibrationskänslig åkomma, om inte läkare godkänt det.
- ▲ Ej rekommenderat för personer med allvarliga hälsotillstånd som hjärtsjukdomar eller balansproblem utan medicinskt råd.
- ▲ Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symptom, avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare.
- ▲ Använd endast produkten för dess avsedda ändamål som beskrivs i denna manual. Inte för medicinsk behandling.
- ▲ Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från produkten. Lämna aldrig barn utan uppsikt i samma rum som utrustningen.
- ▲ Ej lämplig för barn under 3 år. Barn under 14 år får endast använda produkten under vuxens tillsyn.
- ▲ Undvik användning direkt efter måltid eller under påverkan av alkohol eller medicin som påverkar balansen.
- ▲ För nybörjare: håll i ett stabilt stöd (t.ex. vägg eller stol) tills du känner dig trygg med vibrationerna.
- ▲ Denna produkt är endast avsedd för inomhusbruk. Använd inte utomhus.
- ▲ Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte för uthyrning eller kommersiellt bruk.

SÄKER ANVÄNDNING

- ▲ Placera alltid produkten på ett plant, stabilt och halkfritt underlag. Använd inte på mattor, ojämna golv, upphöjda ytor eller hala underlag.
- ▲ Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt produkten för att förhindra fall eller kollisioner. Ta bort vassa eller farliga föremål i närheten.
- ▲ Det är viktigt att regelbundet kontrollera att produkten är i gott skick. Använd inte produkten om den inte fungerar korrekt.
- ▲ Produkten är avsedd för en person åt gången. Använd inte med fler personer samtidigt.
- ▲ Börja med låg intensitet och öka gradvis. Begränsa varje session till 15 minuter och vila mellan passen.
- ▲ Behåll korrekt hållning och balans under hela träningen. Hoppa aldrig på plattan.
- ▲ Använd lämpliga träningskläder. Undvik lösa kläder som kan påverka balansen eller fastna i rörliga delar. Ta av smycken och klockor innan användning.
- ▲ Använd halkfria skor, strumpor eller barfota. Använd inte med våta fötter.
- ▲ Håll händer, fötter och föremål borta från springor och rörliga delar under användning.
- ▲ Vid nödsituation, tryck omedelbart på strömknappen och stig försiktigt av apparaten. Vet alltid hur maskinen stoppas innan användning.
- ▲ Låt maskinen vila och svalna efter längre användning.
- ▲ Överskrid inte maximal användarvikt.

EL- OCH HANTERINGSSÄKERHET

- ▲ Säkerställ att strömkällan matchar produktens specifikationer.
- ▲ Använd inte om strömkabeln eller kontakten är skadad.
- ▲ Dra aldrig ut kontakten med blöta händer. Dra alltid i kontakten, inte i kabeln.
- ▲ Koppla ur efter användning och före rengöring, flytt eller underhåll.
- ▲ Utsätt inte produkten för vatten, vätskor eller regn för att undvika elektrisk stöt.
- ▲ Använd inte vid åskväder.
- ▲ Använd inte i extremt fuktiga, varma eller dammiga miljöer för att undvika elektrisk stöt eller skador på mekaniska delar.
- ▲ Stäng alltid av och koppla ur innan produkten flyttas. Dra eller bära inte i strömkabeln.
- ▲ Försök inte öppna, modifiera eller reparera produkten själv. Kontakta kvalificerad service vid behov.

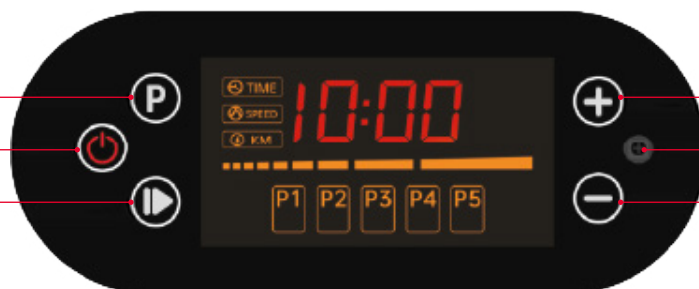
UNDERHÅLL OCH SKÖTSEL

- ▲ Stäng av och koppla ur produkten före rengöring.
- ▲ Rengör med mjuk, fuktig trasa och mild rengöringsmedel, torka sedan torrt. Använd inte slipande eller frätande rengöringsmedel.
- ▲ Håll ventilationsöppningarna under vibrationsplattan fria från damm och skräp.
- ▲ Förvara på sval, torr plats, borta från direkt solljus, värme och fukt.
- ▲ Placera inga tunga föremål på produkten under förvaring.
- ▲ Om produkten inte används under lång tid, koppla ur och täck över för att undvika damm.
- ▲ Se till att apparaten är helt torr innan den används igen efter rengöring eller förvaring.
- ▲ Inspektera regelbundet för slitage, lösa delar eller ovanliga ljud.

KONTROLLPANELProgramval
(Auto eller Manuellt)

Ström PÅ/AV

Starta eller Stopp

Öka
(tid eller hastighet)

Infraröd mottagare

Minska
(tid eller hastighet)**FJÄRRKONTROLL**

Driva

Tid (-)

Vibration (-)

Stopp



Starta

Vibration (+)

Tid (+)

Program

Hastighetscykel

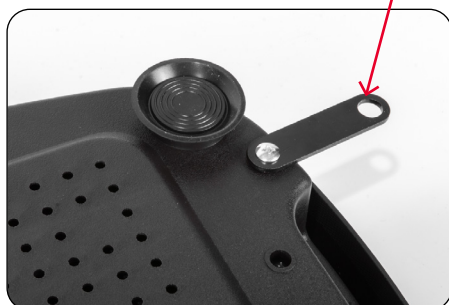
Snabbval

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

FÄSTA MOTSTÅNDSBANDEN

1. Lokalisera fästpunkterna under vibrationsbrädan på varje sida.
2. Roterar fästpunkterna utåt tills de sticker ut utanför brädans kant.
3. Ta ett motståndsband och fäst klämman i änden på fästpunkten.
4. Upprepa för den andra sidan med det andra bandet och se till att båda banden är ordentligt fastklämda.
5. Kontrollera genom att försiktigt dra i varje band för att bekräfta att de är ordentligt fastsatta innan du börjar träningen.

ROTERA FÄSTPUNKT**FÄST MED KLIPS**

DRIFTINSTRUKTIONER

Vibrationsträning är ett effektivt sätt att förbättra muskelaktivering, förbättra cirkulationen och stödja den övergripande konditionen under kortare pass. Vibrationsplattan erbjuder mångsidiga lägen och intensitetsinställningar, så att du kan anpassa varje träningspass för styrka och återhämtning. Följ instruktionerna nedan för att starta säkert och få ut det mesta av dina vibrationsträningspass.

Komma igång

1. Anslut strömmen och slå på huvudströmbrytaren.
En ljudsignal ljuder, vilket indikerar normal drift, och displayen visar "--".
2. Tryck på strömbrytaren för att gå in i standbyläge.
3. Tryck på startknappen för att starta driften.
4. Tryck på stoppknappen när som helst för att stoppa maskinen.

LÄGEN OCH FUNKTIONER**Automatiskt läge (Program P1-P5)**

1. Tryck på Program-knappen i standbyläge för att välja ett automatiskt program (P1-P5).
2. Tryck på Start för att starta det valda programmet.
3. Varje program körs som standard i 10 minuter.

(Se programhastighetstabellen för mer information)

Hastighetscykelfunktion

I manuellt läge, tryck på knappen Hastighetscykel för att automatiskt växla mellan hastighetsnivåerna (t.ex. H30 → H60 → H90).

Manuellt läge

1. Justera hastigheten med knapparna Speed + / -.
2. Justera tiden med knapparna Time + / - innan du börjar.
3. Tryck på Start för att starta träningspasset.

Snabbval av program

Använd snabbvalsknapparna för att direkt välja förinställda intensitetsnivåer och snabbt gå över i automatiskt läge. (Gå - Långsamt / Jogga - Medel / Löpning - Snabbt)

**NOTERA**

Hastigheten kan inte justeras när automatiska program används.

**VARNING**

Tids- och programinställningar kan inte ändras när maskinen är igång.

ANVÄND METODER**Stående (benen isär)**

Stå upprätt på produkten med fötterna axelbrett isär. Denna position hjälper till att spänna midjan och sätesmusklerna, vilket minskar spänningar och förstärker muskeltonusen.

**Stående (böjda knän)**

Stå på produkten med fötterna isär och knäna lätt böjda. Denna position riktar sig mot låren, lindrar ömhet, förbättrar blodcirkulationen och accelererar fettförbränningen.

**Sittande (stol eller soffa)**

Sitt på en stol eller soffa och placera fötterna på produkten. Denna position tränar både lår och vader.

**Sittande (på golvet)**

Sitt på golvet eller mattan med benen placerade på produkten. Detta hjälper till att träna och slappna av dina benmuskler.

**Knäböjande (framåtlutning)**

Knäböj på golvet och placera händerna på produkten, luta kroppen framåt. Denna position hjälper till att stärka dina axlar och armar.

FELSÖKNING

Fel	Möjlig orsak	Lösning
Produkten kan inte startas	Nätkontakten är inte isatt.	Kontrollera att strömkontakten är ordentligt isatt i båda ändar.
	Strömbrytaren är avstängd.	Slå på strömbrytaren på maskinen.
	Säkringen är trasig.	Byt till en ny säkring av samma modell.
Fjärrkontrollen svarar inte	Batterierna är slutladdade.	Byt batterier.
	Styrenheten är för långt borta från produkten.	Använd kontrollenheten närmare produkten. Effektivt avstånd max 2,5 meter.
Produkten stannar plötsligt	Standarddrifttiden har uppnåtts.	Stäng av produkten och låt den vila i cirka 10 minuter, starta sedan om den.
Produkten svarar inte	För många kommandon har skickats till produkten och kan inte besvaras i tid.	Stäng av och starta sedan om produkten.
Ljud under drift	Normalt ljud som genereras av motorn eller från nötning mellan mekaniska enheter.	Inget ytterligare underhåll krävs.

IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION**VARNING**

Denna maskin kräver rätt strömkälla för att fungera korrekt. För din och andras säkerhet, kontrollera att strömkällan är korrekt innan du ansluter utrustningen. Felaktig strömkälla eller felaktig anslutning kan orsaka allvarliga skador på utrustningen och/eller användaren.

Rätt strömkälla:
220-240V~ 50/60Hz

**VARNING**

Den här produkten måste jordas. Felaktig koppling av utrustningen till jordledaren kan resultera i risk för elchock. Kontrollera med en certifierad elektriker om du tvivlar på om produkten är ordentligt jordad.

Ändra inte kontakten som följer med produkten. Om den inte passar kontakten ska du installera rätt kontakt med hjälp av en elektriker.

GARANTI

Importören av denna produkt försäkrar att denna enhet är tillverkad av högkvalitativa material. Garantin gäller i 2 (två) år från och med inköpsdatum.

Garantin gäller för hemmabruk.

Garantin gäller för följande delar:

- Alla delar ingår i originalleveransen

Garantin täcker inte:

- Felaktig installation
- Skador orsakade externt
- Underlåtenhet att utföra regelbundet underhåll och service
- Felaktig användning och hantering av utrustningen
- Felaktig förvaring av utrustningen
- Underlåtenhet att följa bruksanvisnin
- Slitdelar

TILLVERKAD FÖR

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

**ANSVARSBEFRIELSE**

Tillverkaren och dess medarbetare och partners har inget ansvar, skyldighet eller ansvar gentemot någon person eller enhet för förluster, skador eller negativa konsekvenser som påstås ha inträffat direkt eller indirekt som en följd av denna produkt.



Produkter märkta med dessa symboler måste kasseras separat från ditt hushållsavfall, eftersom de innehåller värdefullt material som kan återvinnas. Korrekt avfallshantering skyddar miljön och människors hälsa. Din lokala myndighet eller återförsäljare kan ge mer information om ärendet.