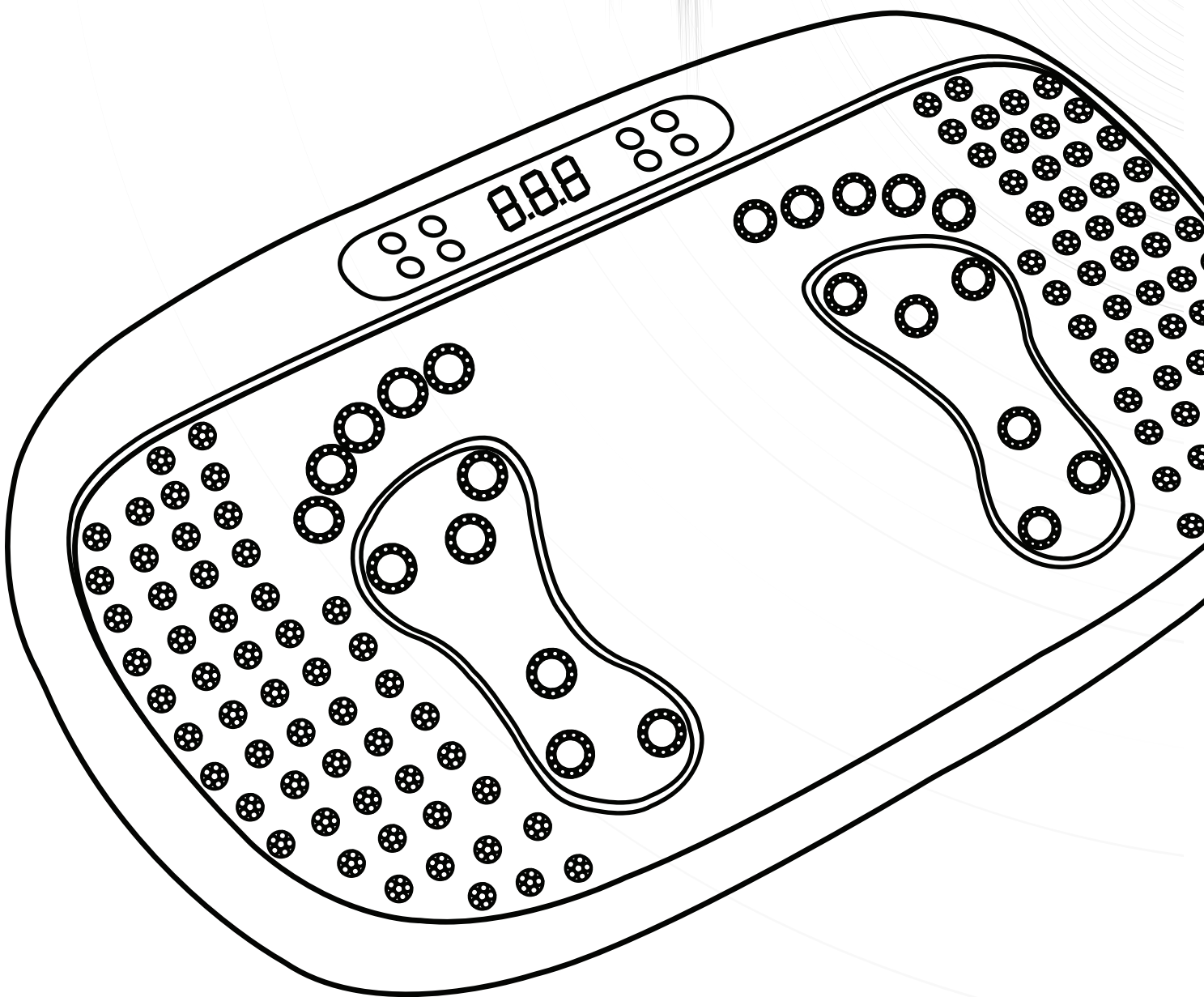




VIBRATIONSMASKINE

BRUGERMANUAL



GENNEMLÆS DENNE MANUAL INDEN BRUG AF VIBRATIONSMASKINE! FØLG SIKKERHEDSINSTRUKTIONERNE! ELLERS KAN DET FØRE TIL SKADER! NÆRLÆS DENNE MANUAL!

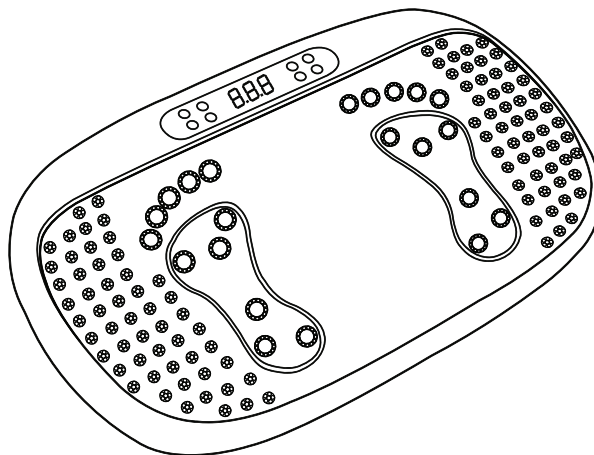


TABLE OF CONTENTS

Tekniske Data	3
Sikkerhedsinstruktioner	3-4
Pleje & Vedligeholdelse	5
Funktionsbeskrivelse	6
Træningsprogram	7

TEKNISKE DATA

Produktnavn	Vibrationsmaskine
Trin	Automatisk / manuel
Nominel spænding	AC 100 -240V, 50/60Hz
Nominel effekt	200W
Maks. Vægt	120kgs
Foreslået brugstid	20 Minutes



SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

- Det er ejerens ansvar at alle brugere af Vibrationsmaskinen er infomeret af advarsler og sikkerhedsinstruktioner.
- Brug kun Vibrationsmaskinen i henhold til manualens anbefaling.
- Placér Vibrationsmaskinen på et plænt område med mindst 2.5 meter ud til hver side. Du må ikke placere maskinen på et område, så den sækker lufthuller. For at beskytte gulvet eller gulvtæppet mod skader, kan du placere en måtte under Vibrationsmaskinen. Hold maskinen indendørs uden for rækkevidde af væske og støv. Du må ikke lægge maskinen i en garage, på en lukket, beskyttet terrasse eller i nærheden af vand. Du må ikke bruge dette produkt i nærheden af aerosoler eller hvor oxygen bliver holdt.
- Dette produkt skal holdes uden for rækkevidde af børn uden 12 år og kæledyr.
- Det anbefales at udføre nogen opvarmningsøvelser inden brug af maskinen-
- Denne maskine bør ikke bruges af folk, der vejer over 120 kg.
- Hold ledningen uden for rækkevidde af varme-
- Aldrig efterlad maskinen tændt. Altid sørg for at slukke for maskinen og afkoble ledningen, når den ikke bruges.
- Du bør ikke forsøge at flytte eller justere maskinen indtil den er rigtig samlet
- Sørg for jævnlgt at sikre, at ledninger og andre dele af maskinen sidder fast.
- Forkert brug af maskinen kan påvirke stabiliteten af maskinen
- Aldrig indsæt et andet objekt i enhver åbning i maskinen
- Altid afkoble strømledningen fra maskinen direkte efter brug, inden maskinen renses og vedligeholdes i henhold til anbefalingerne i denne manual. Aldrig fjern motorhjernen fra maskinen, kun hvis du er blevet rådgivet af en autoriseret repræsentativ. Servicing af denne maskine på anden vis ikke nævnt i denne manual må kun foretages af en autoriseret.
- Denne maskine er kun til brug indendørs. Brug ikke vibrationsmaskinen i kommericielle, detailhandel eller industriel sammenhænge.

⚠ ADVARSEL!

- Inden brug af denne vibrationsmaskine, venligst snak med egen læge. Dette er særligt vigtigt for personer over 35 år eller for personer med allerede eksisterende sundhedsproblemer.
- Tal med egen læge, såfremt du føler dig syg, oplever smerter, unormal hjertebanken eller andre lignende symptomer.
- Venligst tal med egen læge inden brug af Vibrationsmaskinen, i tilfælde af hjarterelaterede problemer, neurologiske problemer, cirkulationsproblemer i kroppen eller ortopædiske problemer.
- Stop med at bruge maskinen, hvis du føler dig træt, utilpas eller svimmel.
- Denne maskine er ikke beregnet til brug af personer med svækket fysik eller sanser eller med mentale problemer, mangel på erfaring eller viden, undtagen hvis de er blevet givet iagttagelse eller instruktioner vedrørende brug af maskinen af personen ansvarlig for maskinen og dermed brugernes sikkerhed.

🏥 MEDICINSKE ANBEFALNINGER

Du bør ikke bruge denne Vibrationsmaskine uden din læges anvisning, hvis du

- er gravid
- har for nylig haft en operation
- har knæ-, skulder-, ryg eller nakkeskader
- øjneproblemer

Det anbefales stærkt at du taler med egen læge inden brug af Vibrationsmaskinen, hvis du har eller opfylder én af følgende:

- Hjerte- eller hjertekarproblemer
- Højt blodtryk
- Acute thrombosis
- Acute hernia
- Alvorlig diabetes
- Epilipsi
- Alvorlig migræne
- Kræft
- Bruger eller har en pacemaker, mental implantat, kunstige led eller lemmer, stents eller IUD, bærer metalplader i kroppen eller knapnåle
- For nylig gennemgået sygdom
- Dyb venetrombose (DVT)

PLEJE OG VEDLIGEHOLDSE

⚠ ADVARSEL!

Inden rensning eller vedligeholdelse af din Vibrationsmaskine, sørg for at den er slukket og strømledningen er fjernet fra maskinen.

RENSNING

Rens din Vibrationsmaskine med mild, fugtig klud kun, direkte efter brug. Brug en svag anti-bakterie væske i varmt vand og en mikrofiber klud. Sørg for at hvride kluden, så det kun er damp tilbage.

OPBEVARING

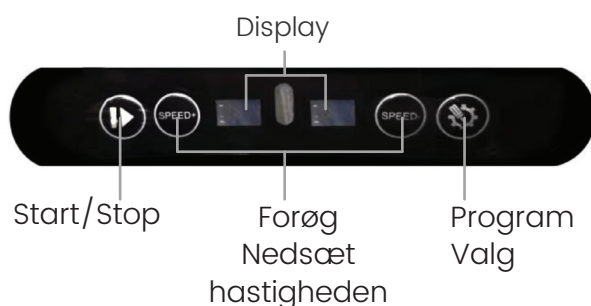
Sørg for jævnligt at tjekke ledningen for eventuelle skader. Skulle ledningen have skader på hvilken som helst måde, bør den udskiftes af samme slags kabel eller ligende af samme type og specifikation. Aldrig træk hårdt i strømledningen for at fjerne den fra maskinen. Altid tag godt fat i ledningen og træk den stille og roligt ud for at afkoble maskinen. Fjern ledningen, når den ikke bruges, og opbevar den.

PRODUKTVEDLIGEHOLDELSE

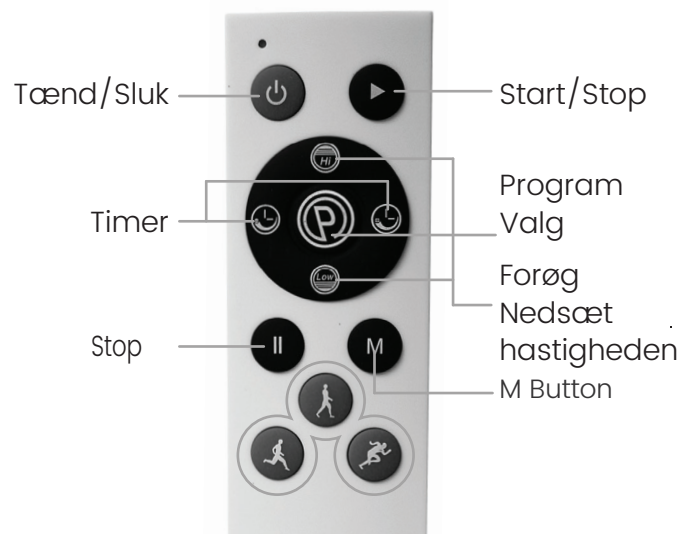
- Vibrationsmaskinen skal være uden for rækkevidde af direkte sollys eller i områder med ekstrem varme for at undgå, at maskinen går i stykker eller mister farve.
- Venligst beskyt den med et beskyttelsesfilter mod støv og afkoble strømledningen fra den elektriske kontakt, hvis Vibrationsmaskinen ikke bruges i lang tid.
- Du må ikke bruge benzen og ætsning eller andre midler såsom alkohol heller benzin for at rense maskinen. Dette kan resultere i at den mister farve eller den indre struktur forværres og i værste tilfælde går i stykker.

FUNKTIONSBESKRIVELSE

DISPLAY



TELECOMANDO



1. Tilslut Vibrationsmaskinen i strømtilslutningen og tryk på tænd-knappen. LED-display vil så vise "- -". Dette signalerer standby-mode.
2. Tryk nu på "Tænd/Sluk"-knappen for at starte maskinen. Displayet vil så vise "10.0"
3. Med valg af program kan du vælge mellem de forskellige træningsprogrammer, som er markeret med "P..". Du skal egentlig blot starte træningen efter at have valgt et program med "Start"-knappen. Tid og intensitet kan ikke skiftes i allerede lavet træningsprogram.
4. I training mode kan du selv indstille træningstid og intensitet. For at indstille tiden skal du trykke på en af timerknapperne (maksimalt 20 min er muligt). Start træningen med startknappen. Nu kan intensiteten justeres med hastighedsknappen "high" og "low" under træningen.
5. Sådan øges hastigheden: Tryk på M-knappen for hastighed op til 20/50/80 og de sidste tre knapper til 30/60/90 i manuel tilstand.
6. Med "Stop"-knappen kan du afslutte træningen.
7. Med "Tænd/Sluk"-knapperne kan du sætte Vibrationsmaskinen på standby mode efter træningen.
8. Med den primære tændknap kan du fuldstændig slukke for Vibrationsmaskinen.

TRÆNINGSPROGRAM

Vibrationsmaskinen bruger din egen krop til at skabe en effektiv træning der målretter din muskelstørrelse og -opbygning, din balance og også din udholdenhed uden at tage for meget af din tid og energi. Denne maskine arbejder bedst i positioner som squats. Du stiller dig på toppen af Vibrationsmaskinen, som tilader virksomme vibrationer at passere gennem din krop fra maskinen. Disse vibrationer gør at dine muskler bevæger sig hurtigt, der tvinger dem til at arbejde mere hårdt for at holde din krop i balance, og dette resulterer i en intens træning du kan føle i hele kroppen. For de bedste resultater bør du altid gennemføre din træning ved brug af de viste positioner, men denne maskine vil også massere, når du ikke træner. Du kan gøre brug af forskellige positioner en efter hinanden for en effektiv træning for hele kroppen.



Træning for hele kroppen

Stå på vibrationsmaskinen med dine fødder positioneret så deres afstand svarer til afstanden mellem dine skuldre. Dette vil give dig en tilpasselig balance og forsikre, at vibrationerne passerer gennem din krop.

Squat

Udstræk dine ben så vidt ligesom dine skuldre, når du squatter, og bøj dine ben 90 grader, hvis du kan og hold positionen. Dette er godt for dine ben og kernemuskler.

Pres op-positionen

Hold dine hænder på linje med dine skuldre, hvis du ønsker at træne dine muskler endnu mere, og bøj dine albuer til 90 grader og hold denne position.

Underbenspositionen

Sæt dine underben som vist på pladen med dine hænder støttende bag dig på gulvet. For en mere dyb træning, hævet dine balder fra gulvet og træk ned med lægmuskler.



Hofteposition

Hold dine ben langt væk fra hinanden, bøj ned til hoften og put dine hænder på pladen. Bøj dine albuer for en dybere træning.

Position med ét ben

Put en fod på fodmærkninger på maskinen og den anden væk fra maskinen på gulvet. For en dybere træning, læn frem for at placere mere vægt på vægten.

Sideposition 1

Sid ned på Vibrationsmaskinen med dine balder. Sid stille og hold ryggen lige.

Sideposition 2

Sæt dine ben på Vibrationsmaskinen, mens du sidder på en stol. Dette er en god måde at lindre spænding og hjælpe med at støtte cirkulationen i benene.