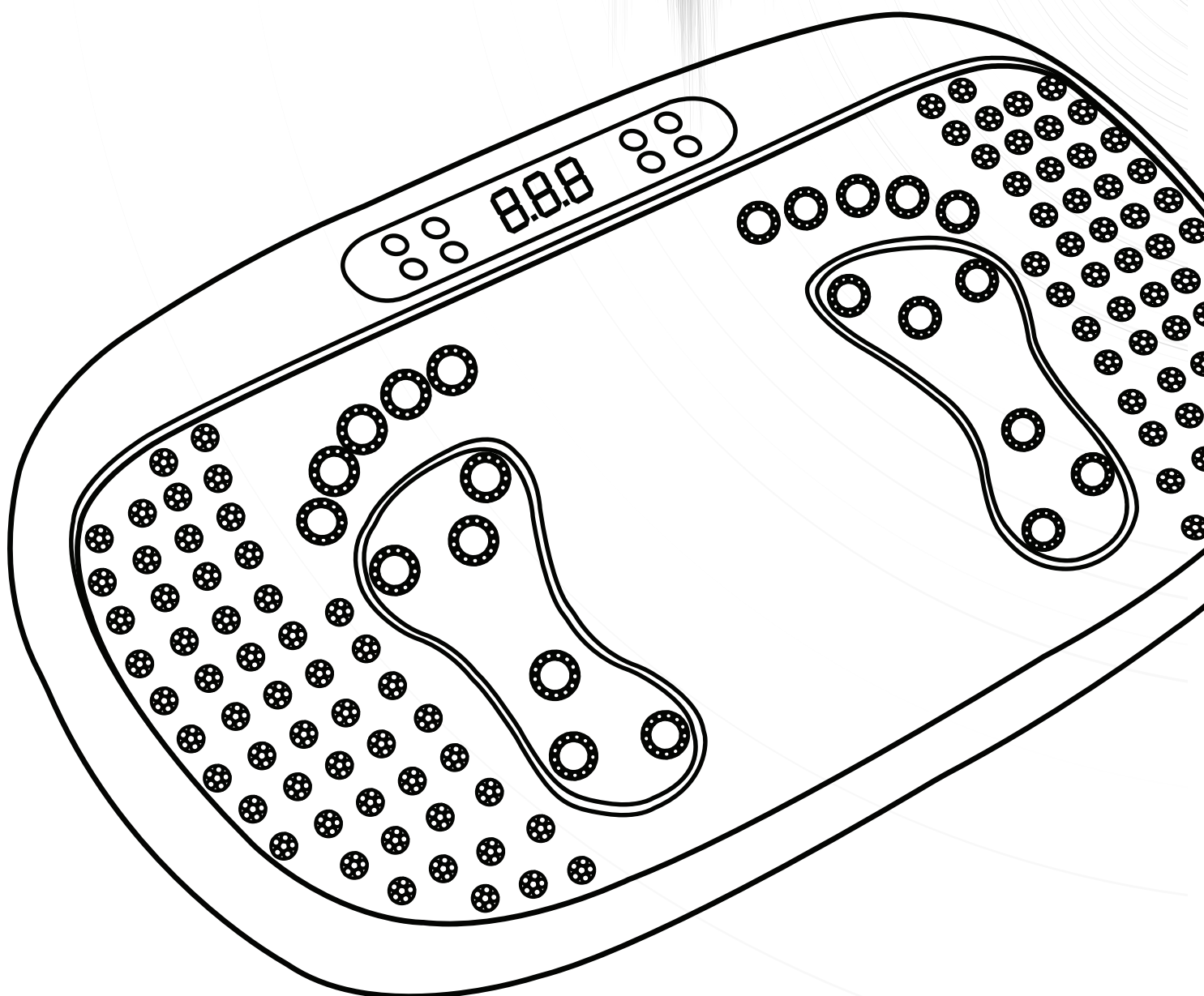




WeightWorld™

VIBRATIONSMASKIN

ANVÄNDARHANDBOK



LÄS NOGRANNT IGENOM DENNA ANVÄNDARHANDBOK FÖR FÖRSTA ANVÄNDNING! FÖLJ ALLTID FÖLJ SÄKERHETSANVISNINGARNA! FÖRSUMMELSE KAN LEDA TILL ALLVARLIGA SKADOR. FÖRVARA DEN ANVÄNDNINGSHANDBOK VARSAMT!

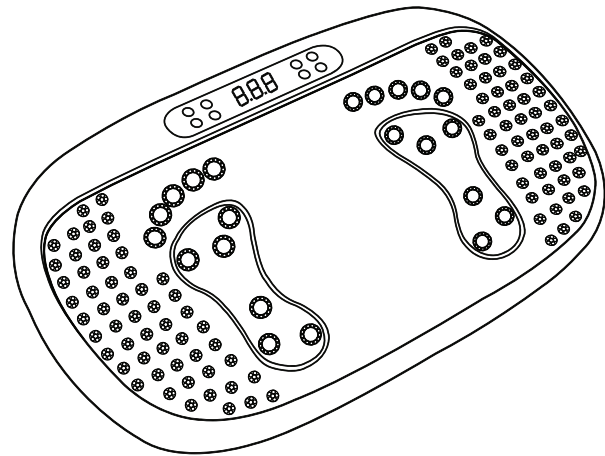


TABLE OF CONTENTS

Teknisk data	3
<hr/>	
Säkerhetsinstruktioner	3-4
<hr/>	
Vård & underhåll	5
<hr/>	
Funktionsbeskrivning	6
<hr/>	
Träningsövningar	7

TEKNISK DATA

Produktnamn	Vibrationsmaskin
Lägen	Automatisk / Manuell
Volt	AC 100 -240V, 50/60Hz
Kraft	200W
Maxvikt	120kgs
Föreslagen användning	20 Minuter



SÄKERHETSINSTRUKTIONER

- Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av Vibration Exercise Machine är tillräckligt informerade om alla varningar och försiktighetsåtgärder.
- Använd endast Vibration Exercise Machine enligt instruktionerna i användarhandboken
- Placera Vibration Exercise Machine på en jämn yta, med minst 2.5 meter fritt område bakom den. Placera inte enheten på någon yta som blockerar luftöppningar. För att skydda golvet eller mattan från skador, placera en matta under vibrationsövningsmaskinen. Förvara och använd enheten inomhus, borta från fukt och damm. Placera inte enheten i ett garage, utomhus eller nära vatten. Använd inte enheten där aerosolprodukter används eller där syrgas administreras.
- Håll alltid enheten utom räckhåll för barn under 12 år och husdjur.
- Gör några uppvärmningsövningar innan du börjar använda enheten.
- Enheten ska inte användas av personer som väger över 120 kg.
- Tillåt aldrig mer än 1 person på enheten åt gången.
- Håll nätsladden borta från uppvärmda ytor.
- Lämna aldrig enheten oövervakad när den är igång. Ta alltid bort / koppla ur nätsladden när enheten inte används.
- Försök inte att flytta eller justera enheten förrän den är ordentligt monterad.
- Kontrollera och spänn åt alla delar av enheten regelbundet.
- Felaktig användning kan påverka enhetens stabilitet.
- Tappa inte eller för aldrig in föremål i någon öppning.
- Dra alltid ur strömkabeln omedelbart efter användning, innan du rengör enheten och innan du utför det underhåll och de justeringar som beskrivs i den här handboken. Ta aldrig bort motorlocket om inte en auktoriserad servicetekniker har gett den instruktionen. All service och underhåll som inte nämnts i den här handboken bör endast utföras av en auktoriserad servicetekniker.
- Denna enhet är endast avsedd för inomhusbruk. Använd inte Vibration Exercise Machine i kommersiellt syfte, för uthyrning eller institutionellt bruk.

⚠ VARNING!

- Innan du börjar med detta eller något annat övningsprogram, rådfråga en läkare. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer som har problem med hälsan.
- Rådfråga din läkare om du känner dig sjuk, upplever smärta, onormal puls eller andra symtom.
- Vänligen kontakta din läkare före användning av Vibration Exercise Machine om du lider av eventuella problem med hjärtat, neurologiska problem, cirkulationsstörningar eller ortopediska problem.
- Sluta använda enheten om du känner dig trött, obekvämt eller yr.
- Denna apparat är inte avsedd att användas av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, eller brist på erfarenhet och kunskap, såvida de inte övervakas eller har fått instruktioner om användningen av apparaten av en person som ansvarar för deras säkerhet."

🏥 MEDICINNSKA REKOMMENDATIONER

Du får INTE använda Vibration Exercise Machine utan din läkare samtycke om du:

- är gravid
- nyligen har genomgått en operation
- har knä-, axel-, rygg- eller nackskador
- lider av retinala tillstånd eller näthinnesjukdomar

Du rekommenderas starkt att rådfråga din läkare innan du använder Vibration Exercise Machine om du har något av följande:

- Hjärt- och kärlsjukdomar eller andra hjärttillstånd
- Högt blodtryck
- Akut trombos
- Akut bråck
- Svår diabetes
- Epilepsi
- Svår migrän
- Malign tumör, cancer
- Pacemaker, metallimplantat, konstgjorda led (er) eller lemmar, stentar eller IUD, metallplattor eller stift
- Nyliga sjukdomar eller infektioner
- Djup ventrombos

VÅRD & UNDERHÅLL

⚠ VARNING!

Innan du rengör eller utför underhåll på din Vibration Exercise Machine, se till att strömmen är avstängd och nätsladden är borttagen från vägguttaget.

RENGÖRING

Rengör din Vibration Exercise Machine med en fuktig trasa och ett mildt rengöringsmedel, omedelbart efter användning. Använd en svag lösning av antibakteriell tvättvätska i varmt vatten och en mikrofiberduk. Var noga med att vrida ur trasan så att den bara är fuktig.

FÖRVARING

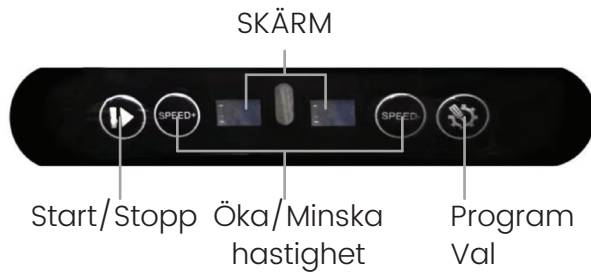
Kontrollera regelbundet efter skador på ledningen / kabeln före förvaring. Om sladden / kabeln skadas på något sätt, får den ENDAST ersättas av en identisk kabel av samma typ och specifikation. Dra aldrig sladden / kabeln för att koppla ur strömuttaget. Ta alltid i kontakten och dra för att koppla ur. Ta bort kontakten när den inte används och förvara den.

PRODUKTUNDERHÅLL

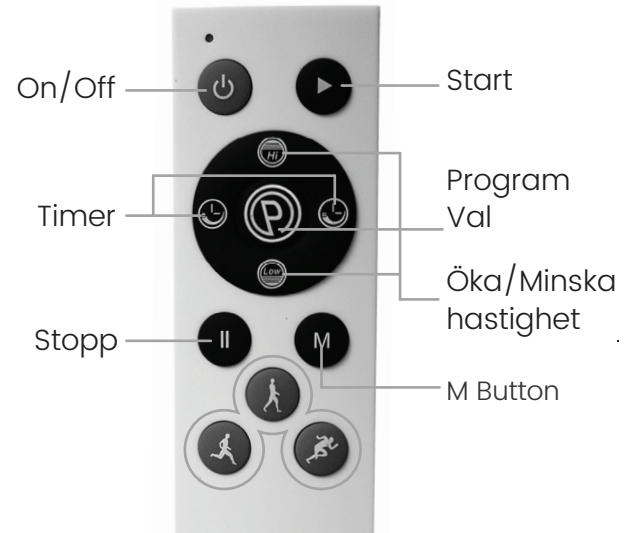
- Utsätt inte Vibration Exercise Machine för direkt solljus eller extrem värme för att undvika att maskinen spricker eller färgen bleks.
- Täck den med ett dammskydd och dra kontakten ur eluttaget om Vibration Exercise Machine inte ska användas under en längre tid.
- Använd inte bensen, förtunningsmedel eller frätande och flyktiga rengöringsmedel, såsom alkohol och bensin, för att rengöra enheten. Detta kan resultera i att färgen bleknar, sprickbildning eller att den inre strukturen blir ömtålig.
- Torka av fjärrkontrollen med en torr trasa. Våt trasa kan leda till funktionsfel.

FUNKTIONSBESKRIVNING

SKÄRM



FJÄRRKONTROLL



1. Anslut Vibration Exercise Machine i vägguttaget och slå på strömbrytaren. LED-displayen visar då "- - -". Detta signalerar vänteläge.
2. Tryck nu på "On / Off" -knappen för att starta enheten. Displayen visar nu "10.0"
3. Med kanppen för programval kan du växla mellan olika förinställda träningsprogram, som är markerade med "P ..". Starta träningen efter att du har valt programmet med knappen "Start". Tid och intensitet kan inte ändras i de förinställda träningsprogrammen.
4. I träningsläget kan du bestämma träningstid och intensitet själv. För att sätta en timer trycker du på timer knappen (max 20 min). Börja träningen med start-knappen. Intensiteten kan justeras med hjälp av "Hi" and "Low" under träningen.
5. För att öka hastigheten tryck på M-knappen för 20/50/80 och de sista tre knapparna för 30/60/90 i manuellt mode.
6. Med "Stopp" -knappen kan du avbryta träningen.
7. Med "On / Off" -knappen kan du ställa Vibration Exercise Machine i standby-läge efter träningen.
8. Med huvudströmbrytaren kan du stänga av enheten helt

TRÄNINGSOVNINGAR

Vibration Exercise Machine använder din egen kropp för att skapa en effektiv helkroppsträning som syftar till att tona och bygga muskler samt förbättra din balans och din uthållighet utan att ta upp för mycket av din tid eller energi. Enheten fungerar bäst för statiska övningar som knäböj. När du står på Vibration Exercise Machine passerar kraftfulla vibrationer genom din kropp från maskinen. Dessa vibrationer orsakar snabba rörelser i musklerna, som tvingar dem att arbeta hårdare för att hålla kroppen balanserad och denna ansträngning leder till en intensiv träning som du kan känna i hela kroppen. För bästa möjliga resultat bör du alltid utföra ditt träningspass med hjälp av de visade positionerna, men enheten kan även fungera som en massageapparat när du inte tränar. Du kan utföra flera positioner en efter en för en effektiv helkroppsträning.



Position för helkroppsovning

Stå på plattan med axelbrett avstånd mellan fötterna. Detta kommer att ge dig en bra balans och säkerställa att vibrationerna passerar genom hela din kropp för att tona musklerna.



Position för knäböj

Stå på plattan med axelbrett avstånd mellan fötterna och böj knäna i 90 graders vinkel om du kan och håll positionen. Denna övning är bra för både ben- och bålmsklerna.



Position för armhävning

Placera händerna på plattan rakt under axlarna. För en intensivare övning, böj armbågarna i 90 graders vinkel och håll positionen.



Position för benövning

Placera nedre delen av benen på plattan som på bilden, med händerna på golvet bakom dig som stöd. För en intensivare övning, lyft rumpan från golvet och tryck ner vaderna.



Position för framåtböj

Ställ dig med benen brett isär, böj dig framåt och lägg händerna på plattan. Böj armbågarna för en intensivare övning.



Position för en fot

Placera en fot på fotplattan på enheten och den andra foten på golvet. För en intensivare övning, luta framåt och lägg mer kroppsvikt på plattan.



Sittande ställning

Sätt dig med skinkorna på Vibration Exercise Machine. Sitt bekvämt och håll ryggen rak.



Sittande ställning 2

Sätt dig på en stol och vila benen på Vibration Exercise Machine. Detta är utmärkt för att lätta spänning och kan öka blodcirkulationen i benen.