





Πλατφόρμα Step Παθητικής

Γυμναστικής για όλο το Σώμα με Δόνηση

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Για να μειώσετε τον κίνδυνο εγκαυμάτων, πυρκαγιάς, ηλεκτροπληξίας και άλλων σωματικών τραυματισμών, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες ασφαλείας και οδηγίες αυτού του εγχειριδίου πριν από τη χρήση.

1. Είναι ευθύνη του κατόχου να διασφαλίσει ότι όλοι οι χρήστες του εκπαιδευτή δόνησης είναι σωστά ενημερωμένοι για όλες τις προειδοποιήσεις και προφυλάξεις που σχετίζονται με το προϊόν.
2. Χρησιμοποιήστε τη συσκευή μόνο όπως περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο.
3. Τοποθετήστε το προϊόν σε επίπεδη επιφάνεια χωρίς αντικείμενο εντός 2,5 μέτρων. Προσέξτε να μην καλύψετε τις εγκοπές εξαερισμού στο προϊόν.
4. Η πλατφόρμα γυμναστικής έχει σχεδιαστεί μόνο για εσωτερική χρήση. Μακριά από βρεγμένα, σκονισμένα μέρη. Μην αποθηκεύετε στη βεράντα, στο γκαράζ.
5. Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή κοντά σε προϊόντα αεροζόλ.
6. Μακριά από παιδιά κάτω των 12 ετών και κατοικίδια ζώα.
7. Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο από άτομα κάτω των 120 kg.
8. Μόνο ένα άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει το προϊόν κάθε φορά.
9. Όταν δεν χρησιμοποιείται, αποσυνδέετε πάντα το προϊόν.
10. Μην αφήνετε ποτέ την πλατφόρμα χωρίς επιτήρηση όταν είναι ενεργοποιημένη. Αποσυνδέετε πάντα τη συσκευή όταν δεν τη χρησιμοποιείτε.
11. Μην μετακινείτε τη συσκευή μέχρι να τεθεί σε πλήρη λειτουργία.
12. Βεβαιωθείτε ότι κάθε μέρος της πλατφόρμας είναι στη σωστή θέση και σφίξτε σωστά. Τα χαλαρά μέρη μπορεί να προκαλέσουν δυσλειτουργίες και αστάθεια.
13. Ελέγξτε την εφαρμογή των εξαρτημάτων της πλατφόρμας πριν από κάθε χρήση.
14. Βεβαιωθείτε ότι δεν εισέρχονται ποτέ σκόνη ή μικρά αντικείμενα στα ανοίγματα της πλατφόρμας.
15. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αποσυνδέετε πάντα τη συσκευή από την πρίζα πριν την καθαρίσετε ή τη μετακινήσετε. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αποσυναρμολογήσετε το προϊόν ή να αντικαταστήσετε τα ανταλλακτικά του.
16. Η πλατφόρμα δόνησης συνιστάται μόνο για οικιακή χρήση.
17. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως!

1. Κονσόλα

1.1 Έναρξη: ξεκινήστε με τη συσκευή

1.2 Πρόγραμμα: όταν το προϊόν είναι απενεργοποιημένο, είναι δυνατές οι ακόλουθες προεπιλογές:

Εγχειρίδιο: Στην οθόνη εμφανίζεται ο ακόλουθος κωδικός: HA.00. Εδώ ο χρόνος μπορεί να οριστεί μεταξύ 0 και 20 λεπτών. Είναι επίσης δυνατό να ρυθμίσετε την ταχύτητα της συσκευής μετά την εκκίνηση. Μετά από αυτό, η διάρκεια δεν μπορεί πλέον να οριστεί. Αυτόματο P1: Στην οθόνη εμφανίζεται ο ακόλουθος κωδικός: P1.01. Η συσκευή αρχίζει να λειτουργεί με έναν συγκεκριμένο ρυθμό. Η ταχύτητα και ο χρόνος δεν είναι πλέον ρυθμιζόμενα εδώ.

Αυτόματο P2: Στην οθόνη εμφανίζεται ο ακόλουθος κωδικός: P2.03. Η συσκευή αρχίζει να λειτουργεί με έναν συγκεκριμένο ρυθμό. Η ταχύτητα και ο χρόνος δεν είναι πλέον ρυθμιζόμενα.

Αυτόματο P3: Στην οθόνη εμφανίζεται ο ακόλουθος κωδικός: P2.05, Η συσκευή αρχίζει να λειτουργεί με έναν συγκεκριμένο ρυθμό. Η ταχύτητα και ο χρόνος δεν είναι πλέον ρυθμιζόμενα.

1.3 Ισχύς: Μετά την ενεργοποίηση, πατώντας αυτό το κουμπί

μπορείτε να θέσετε τη συσκευή σε κατάσταση αναμονής. Η οθόνη θα εμφανίσει "_ _ _". Για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή, πατήστε ξανά το κουμπί. Εάν δεν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για 3 λεπτά, η συσκευή θα εισέλθει αυτόματα σε "κατάσταση αναμονής"

1.4 Χρόνος / Ταχύτητα +: Εάν ο εκπαιδευτής βρίσκεται σε χειροκίνητη λειτουργία, είναι δυνατό

ο χρόνος να οριστεί μεταξύ 1-20 λεπτών

	Πλήρης σωματική άσκηση Σταθείτε σε εκτεταμένη θέση στη πλατφόρμα με τα πόδια σας ευθυγραμμισμένα με τους ώμους σας. Αυτή η άσκηση μπορεί να βελτιώσει την κυκλοφορία του αίματος και τον μυϊκό τόνο.
	Άσκηση σε στάση οκλαδόν Σταθείτε σε εκτεταμένη θέση στη πλατφόρμα με τα πόδια σας ευθυγραμμισμένα με τους ώμους σας. Στη συνέχεια, οκλαδόν με τα γόνατά σας λυγισμένα 90 ° και κρατήστε αυτήν τη θέση. Αυτό είναι καλό εάν θέλετε να κάνετε πιο δύσκολες ασκήσεις.

	Άσκηση πίεσης ξαπλώνοντας κάτω Απλώνετε τα πόδια σας τόσο φαρδιά όσο και οι ώμοι σας . Εάν θέλετε να μετακινήσετε τους μυς σας καλύτερα, λυγίστε τους αγκώνες σας 90 ° και κρατήστε αυτήν τη θέση.
	Άσκηση κάτω άκρου Τοποθετήστε τα πόδια σας στη πλατφόρμα όπως φαίνεται στην εικόνα και στηρίξτε τον εαυτό σας καλά με τα χέρια σας. Εάν θέλετε να κάνετε μια πιο σκληρή άσκηση, σηκώστε τους γλουτούς σας και κρατήστε τη θέση.

	Άσκηση με κάμψη μέσης Επεκτείνετε τα πόδια σας τόσο φαρδιά όσο οι ώμοι σας και τοποθετήστε τα χέρια σας στη πλατφόρμα όπως φαίνεται. Εάν θέλετε να κάνετε μια πιο σκληρή άσκηση, λυγίστε τους αγκώνες σας.
	Άσκηση με ένα πόδι Τοποθετήστε το ένα πόδι στη πλατφόρμα και χαλαρώστε. Εάν θέλετε να κάνετε μια πιο σκληρή άσκηση, αφήστε το προς τα εμπρός, τοποθετώντας περισσότερο βάρος σε αυτήν τη συσκευή.

	Πρακτική συνεδρίασης I Καθίστε σταυροπόδι στη πλατφόρμα. Φροντίστε να καθίσετε με την πλάτη σας ευθεία.
---	--



Πρακτική συνεδρίασης II
Καθίστε σε μια καρέκλα και τοποθετήστε τα πόδια σας στη πλατφόρμα. Αυτή η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και στην ανακούφιση της έντασης.

--