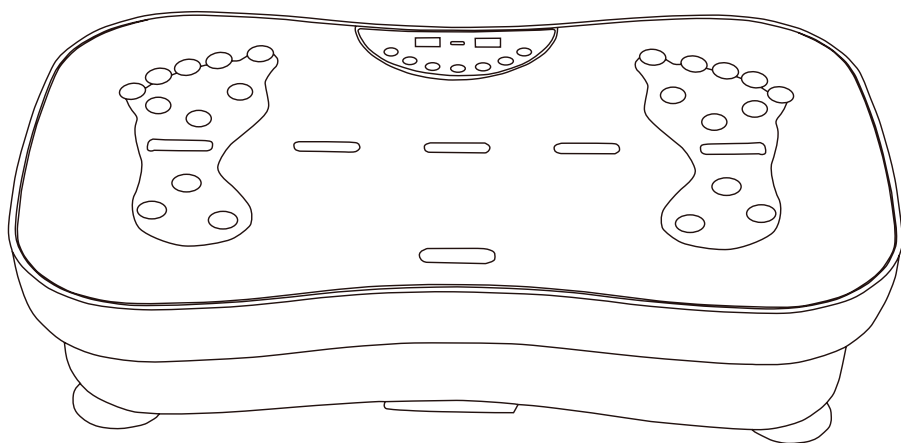




Vibration platform - Instructions for use

EN

Vibrációs tréner - Használati útmutató

HU

Vibračná plošina - Návod na použitie

SK

Platforma de vibrații - Instrucțiuni de utilizare

RO

Vibrationsplatte - Anweisungen für den Gebrauch

DE

Thank you for choosing our product!

SmileHOME products are made with the highest quality and state-of-the-art technology.

Please read the following information carefully before starting your workout and keep this guide for future reference. The safe operation of the equipment can only be guaranteed if the warnings and safety instructions concerning general safety and accident prevention are observed.

No liability is accepted for damage resulting from improper use or operation!

Please ensure that all users of the appliance have read and understood the instructions in this manual.

SAFETY PRECAUTIONS

WARNING

- Consult your doctor before starting any exercise. This is particularly important for people over 35 years of age and those with medical conditions.
- Pregnant women, people with high blood pressure, tracheitis, heart or skin conditions, diabetes or other chronic diseases should use only as directed by a doctor.
- Read the instructions before using any fitness equipment.
- Do not use exercise equipment without a correctly fitted cover as moving parts can cause injury.
- Keep the equipment away from children and pets.
- Recommended usage time is 15 minutes per session.
- It is the owner's responsibility to ensure that all users of the vibration pad are properly informed about the safe and correct use of the product.
- Use the vibration pad only in accordance with the instructions for use.
- Place the vibration pad on a horizontal surface, leaving at least two metres of free space around it.
- Do not place the vibration pad in front of doors, windows or fans.
- To avoid possible damage to the floor, place a mat or other protective material under the product.
- Store the vibration pad indoors in a dry, dust-free place. Do not place the vibration pad in a garage, covered patio or near water.
- Do not use the vibration pad in areas where aerosol products or oxygen are used.
- Keep children under 12 and pets away from the product.
- The maximum load capacity of the vibration pad is 120 kg.
- Only one person may use the product at a time.
- Keep the power cord and surge protector away from heat sources.
- Do not leave the vibration pad unattended during operation. Always unplug the power cord when the vibration pad is not in use.
- If you are pregnant have high blood pressure or other medical conditions, consult your physician before exercising.
- Check the functions regularly to avoid malfunction and injury.
- Do not place your knees on the footrest to avoid accidents and damage to the equipment.
- Do not place your full weight on one side of the appliance.
- Do not exceed the recommended usage time.
- Do not touch the appliance with wet hands.

- Do not use during lightning, storms or downpours.
- Do not use when hot to avoid deformation and possible fire.
- The sole purpose of the product is for exercise. Do not use for any other purpose.
- Do not use the machine if you have consumed alcohol.

To avoid electric shock, do not touch the switch if it is damaged.

- Suitable for 220 V only.
- Use the switch with care. Do not break the wire or touch the power cord with wet hands.
- Do not expose the product to direct sunlight and do not leave in damp places.
- Unplug during storms, lightning and when not in use.
- Do not place heavy objects on the power cord.
- For safety, place the product on a stable, level surface.
- To avoid rusting, do not place it in a damp place.
- Do not place flammable materials in the immediate vicinity of the product.

MAINTENANCE

- After each use, turn off the machine and make sure it's power off.
- Store this machine in a dry, dust-free, and well-ventilated place. ensure the machine is not exposed to sunlight. Ensure thar the storage and transportation environmets meet the requirements.
- Check wether safety risks exit on a regular basis.

CLEANING AND MAINTENANCE

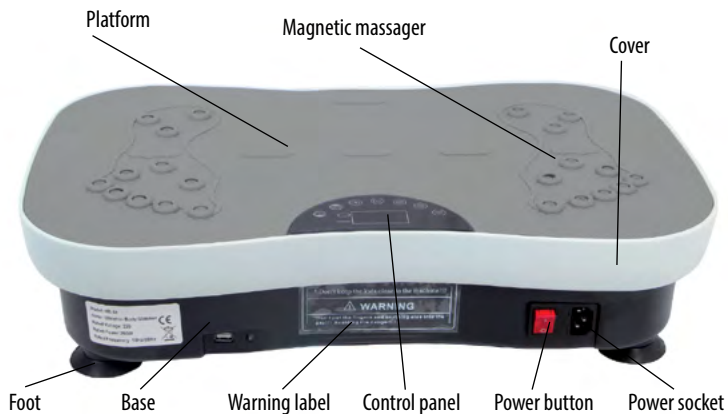
- Please make sure that the machine is switched off.
- Clean the machine and the remote control with a dry cloth, wet cloths can cause malfunctions.
- Be careful not to use benzene, thinner, ethyl alcohol, gas oil, etc. which are corrosive and can cause paint fading or corrosion of internal parts. Do not spill liquid on the appliance.
- If the machine is not to be used for a long period of time, cover it to prevent dust from entering the machine.

PRODUCT SPECIFICATIONS

- | | |
|--------------------------------|---|
| • Size: 53x32x12cm | • Speed range: 99 speeds |
| • Power: 200W | • Input: 200V-230V/ 50Hz |
| • Maximum user weight: 120 kg | • Recommended use time: 15 minutes |
| • Material: ABS plastic, steel | • Accessories:
reinforcing rubber rope, remote control |

CE RoHS

ELEMENTS



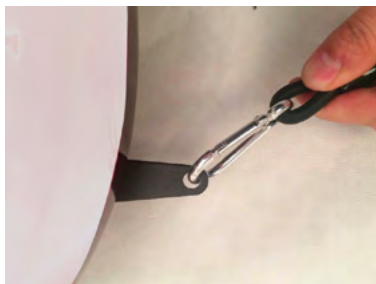
HORIZONTAL ADJUSTMENT (incorrect adjustment may cause noise)

If any noise is generated, adjust the feet as shown below.



HOW TO INSTALL THE TRAINING ROPE?

Pull the training rope out from under the cover and secure it as shown in the picture.



SPEED SETTINGS

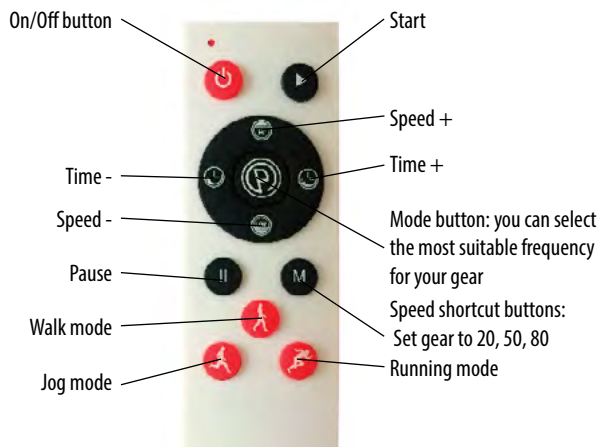
LEVEL	Hz/S
1 - 9	6.6 - 7.0
10 - 19	7.1 - 7.5
20 - 29	7.6 - 8.0
30 - 39	8.1 - 8.5
40 - 49	8.6 - 9.0
50 - 59	9.1 - 9.5
60 - 69	9.6 - 10.0
70 - 79	10.1 - 10.4
80 - 89	10.5 - 11.0
90 - 99	11.1 - 11.5

CONTROL PANEL GUIDE



- POWER:** On/Off switch
- TIME:** The time can be increased or decreased with this button (0-15min)
- SPEED:** The speed can be increased or decreased with this button (0-99 levels)
- START:** Pressing this button will start the machine
- STOP:** Pressing this button will stop the machine

CONTROLLER



USAGE

Please stop use, switch off and unplug the device if any of the following occurs:

- If a major component is damaged or an unusual noise is heard from the inside.
- If you experience unusual physical pain while using the product.
- If you experience any unusual sensation of discomfort when using the product. If you experience unusual sensations of discomfort when using the product.
- Do not spill water or other liquids on the appliance or remote control

PHENOMENON	GENERAL REASON	PROCEDURE
Does not start	- The power cable is not plugged in properly - Not switched on - Fuse blown due to sudden surge in current	- Plug in the power cable - Switch on. The indicator light will come on - Replace the fuse with a new one
The device makes a ringing and banging sound	- This is a normal operating sound, not a malfunction sound	- You do not need to do anything
The remote control does not work	- Battery dead - The distance is too great	- Replace the battery - The infrared detection distance is 2.5 m
The device stops working	- The set time has expired	- Start again in 10 minute intervals
Does not work properly	- A command may have been issued too often	- Switch off and switch on again

- If the malfunction is not solved by the methods described above, please contact the manufacturer or distributor. Do not attempt to disassemble or repair the appliance yourself.

TRAINING POSES



Full body training pose:

With legs extended, stand up on the footrest in shoulder-width straddle (use the lines drawn as a guide)



Squat Pose:

Stand up in shoulder-width straddle, then squat down.



Leaning pose:

Stretch your arms shoulder-width apart.



Lower Legs Pose:

Place your lower legs parallel to each other on the footrest, with your hands resting on the floor behind you.



Forward bend pose:

Standing with your legs extended, lean forward and place your hands on the footrest.



One-legged pose:

Place one leg on the footrest and relax.



Sitting Pose I:

Sit on the footrest in a squatting position.



Sitting Pose II:

Sitting on a chair, place your feet on the footrest.

STRETCHING EXERCISES

Whatever exercise you do, do a little stretching first.

A warmed muscle stretches easily, so warm up for 5-10 minutes. After exercise, the following stretching exercises are recommended, each repeated five times. Keep counting for at least 10 of these exercises.

STRETCHING THE HAMSTRING

To maintain balance, with your left hand against the wall, reach back with your right and pull your right leg up. Try to bring your heels closer to your buttocks.

Hold for 15 counts, then repeat with the left leg.



INNER THIGH STRETCH

With feet together, sit on the floor with knees facing out.

Pull your feet as close to your groin as possible.

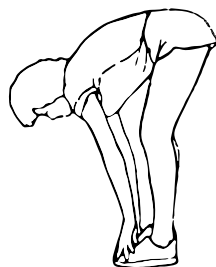
Slightly press your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



TOUCHING THE TOES

Slowly lean forward from the waist, allowing the back and shoulders to relax as you reach forward towards your toes.

Stretch as far as you can and hold for a 15 count.

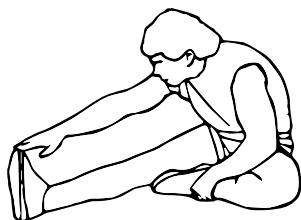


HAMSTRING STRETCH

Extend right leg forward. Rest the sole of the left foot on the inside of the thigh of the right leg.

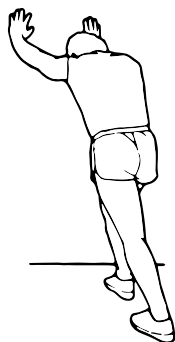
Stretch towards toes as far as possible. Hold for 15 counts.

Relax, then repeat the exercise with the left leg.



CALF/ACHILLES STRETCH

With left leg in front of right leg, lean arm extended against wall. Keep the right leg extended and the left leg on the ground, then bend the left leg and lean towards the wall by moving the pelvis. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.





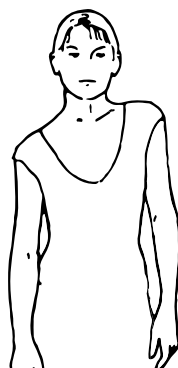
HEAD CIRCUIT

For counting, tilt your head to the right and feel the stretch on the left side of the neck. Then tilt your head back, chin towards the ceiling, let your mouth open. Then, on a count, tilt your head to the left, and on a count, tilt your head forward toward your chest.



SHOULDER LIFT

Lift your right shoulder towards your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count while lowering your right shoulder.



STRETCHING THE SIDES

Extend arms out to sides, upwards, above head.
Extend your right arm towards the ceiling as far as you can for a count.
Repeat with left arm.



EUROPEAN WASTE FRAMEWORK DIRECTIVE 2002/96/EC

Never put the exercise machine in the normal household waste.
Dispose of the equipment only at a local and approved disposal site. Take note of the relevant legislation in force.
If you have any questions, contact your local authority for information on appropriate and environmentally friendly waste disposal options.



BATTERIES/RECHARGEABLE BATTERIES

Under the battery legislation, you as the end user are required by law to recycle all used batteries.
Disposal in normal household waste is prohibited by law.
Most batteries have a symbol on the battery to remind you of this legislation. This symbol is usually accompanied by information about the heavy metals it contains. These heavy metals require appropriate environmental disposal. As an end-user, you are required by law to dispose of used batteries at an appropriate collection point in your neighbourhood.
If you have any questions, please contact your local authority for information on appropriate and environmentally friendly disposal options.



RECYCLING LOOP

Packaging material can be recycled back into the original raw material. Re-use the packaging material in accordance with the legislation.
Information on recycling and collection schemes is available in your area.

Köszönjük, hogy termékünket választotta!

A SmileHOME termékei a legmagasabb minőségben és a legkorszerűbb technológiával készülnek.

Kérjük olvassa el figyelmesen az alábbi információkat az edzések megkezdése előtt, majd tartsa meg az útmutatót későbbi referenciaként. A készülék biztonságos működése csak akkor garantálható, ha az általános biztonságra és balesetmegelőzésre vonatkozó figyelmeztetéseket és biztonsági útmutatásokat figyelembe veszi.

A helytelen használatból, üzemeltetésből eredő károkért felelőséget nem vállalunk!

Kérjük, bizonyosodjon meg róla, hogy a készülék minden használója elolvasta és megértette a használati útmutatóban foglaltakat.

FONTOS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

FIGYELMEZTETÉS

- Bármilyen edzés megkezdése előtt konzultáljon háziorvosával. Ez különösen fontos a 35 év felettiek és azok esetében, akiknek egészségügyi problémáik vannak.
- Áldott állapotban lévő, magas vérnyomásban, légcsőhurutban, szív- vagy bőrbetegségben, cukorbetegségben vagy egyéb krónikus betegségben szenvedők csak az orvos utasításainak megfelelően használhatják.
- Olvassa el a használati utasítást minden fitnessz eszköz használata előtt.
- Ne használja az edzőgépet helyesen felszerelt fedőburkolat nélkül, mert a mozgó alkatrészek sérülést okozhatnak.
- Tartsa távol a szerkezetet gyermekektől és háziállatoktól.
- Ajánlott használati idő alkalmanként 15 perc.
- A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy a vibrációs pad minden használója megfelelően tájékoztatva legyen a termék biztonságos és helyes használatáról.
- A vibrációs padot csak a használati útmutatásoknak megfelelően használja.
- A vibrációs padot vízszintes felületre helyezze, legalább két méteres szabad teret hagyva körülötte.
- Ne helyezze a vibrációs padot ajtók, ablakok, ventilátorok elé.
- A padló esetleges sérüléseinek elkerülése érdekében, helyezzen a termék alá szőnyeget vagy egyéb védőanyagot.
- A vibrációs padot beltéren tárolja, száraz, pormentes helyen. Ne tegye a vibrációs padot garázsba, fedett teraszra vagy víz közelébe.
- Ne használja a vibrációs padot olyan térben, ahol aeroszolos termékekkel vagy oxigénnel dolgoznak.
- Tartsa távol a 12 évesnél fiatalabb gyermekeket és a háziállatokat a terméktől.
- A vibrációs pad maximális terhelhetősége 120 kg.
- Egyszerre csak egy ember használhatja a terméket.
- A tápvezetékét és a túlfeszültségvédőt tartsa távol hőforrásoktól.
- Ne hagyja működés közben a vibrációs padot felügyelet nélkül. Mindig húzza ki a tápkábel, amikor a vibrációs pad nincs használatban."
- Amennyiben áldott állapotban van, magas vérnyomással küzd, illetve egyéb betegsége van, konzultáljon orvosával az edzés megkezdése előtt.
- Rendszeresen ellenőrizze a funkciókat a hibás működés és a sérülések elkerülése végett.
- Ne tegye a térdét a lábtartóra a balesetek és a készülék sérülésének elkerülése érdekében.
- Ne helyezze a teljes súlyát a készülék egyik oldalára.

- Az ajánlott használati időt ne lépje túl.
 - Ne érjen a készülékhez nedves kézzel.
 - Ne használja villámláskor, viharban vagy felsőszakadás idején.
 - Ne használja forróságban a deformálódás és az esetleges tűzkeletkezés elkerülése végett.
 - A termék kizárólagos célja az edzés. Tilos egyéb célra használni.
 - Ne használja a gépet, ha alkoholt fogyasztott.
-
- Az áramütést elkerülendő, ne érintse meg a kapcsolót, ha az sérült.
 - Kizárólag 220V-ra alkalmas.
 - A kapcsolót használja óvatosan. Ne törje meg a vezetéket és ne érjen a tápkábelhez nedves kézzel.
 - A terméket ne tegye ki közvetlen napfénynek és ne hagyja nyirkos helyen.
 - Húzza ki az áramból viharban, villámlás idején, valamint ha nem használja a terméket.
 - Ne helyezzen nehéz tárgyakat az elektromos vezetékre.
 - A biztonság érdekében a terméket egy stabil, vízszintes felületre helyezze.
 - A rozsdásodást elkerülendő ne helyezze nedves helyre.
 - Ne tegyen gyúlékony anyagokat a termék közvetlen közelébe.

KARBANTARTÁS

- Minden használat után kapcsolja ki a gépet, és győződjön is meg róla, hogy a készülék valóban ki is van kapcsolva.
- A gépet száraz, pormentes és jól szellőző helyen tárolja. A gépet ne érje közvetlen napfény. Biztosítsa, hogy a tárolási és szállítási környezet megfeleljen a követelményeknek.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a biztonsági előírásoknak megfeleljen a készülék.

TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

- Kérjük, győződjön meg róla, hogy a gép ki van kapcsolva.
- A készüléket és a távirányítót száraz törlőkendővel tisztítsa, a nedves törlőkendő meghibásodást okozhat.
- Ügyeljen arra, hogy ne használjon benzolt, hígítót, etil-alkoholt, gázolajat stb. amelyek maró hatásúak, és a festék kifakulását vagy a belső alkatrészek korrodálódását eredményezhetik. Ne öntsön folyadékot a készülékre.
- Ha a gépet hosszabb ideig nem használja, takarja le, hogy megakadályozza a por bejutását a készülékbe.

TERMÉK ADATAI

- | | |
|---------------------------------------|---|
| • Méret: 53x32x12 cm | • Sebességtartomány: 99 fokozat |
| • Teljesítmény: 200 W | • Bemenet: 200V-230 V / 50 Hz |
| • Maximális felhasználói súly: 120 kg | • Ajánlott használati idő: 15 perc |
| • Anyaga: ABS műanyag, acél | • Tartozék: erősítő gumikötél, távvezérlő |





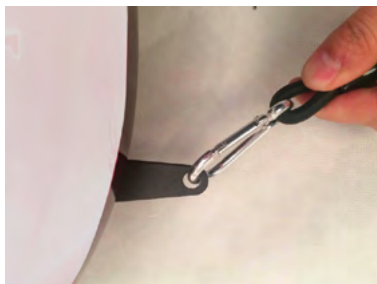
VÍZSZINTES BEÁLLÍTÁS (A helytelen beállítás zajjal járhat)

Ha bármilyen zaj keletkezik, a lábakat az alább látható módon állítsa be.



HOGYAN KELL FELSZERELNI AZ EDZŐ KÖTELET?

Húzza ki az edző kötelet a borítás alól és rögzítse a képen látható módon.



SEBESSÉG BEÁLLÍTÁSOK

SZINT	Hz/S
1 - 9	6.6 - 7.0
10 - 19	7.1 - 7.5
20 - 29	7.6 - 8.0
30 - 39	8.1 - 8.5
40 - 49	8.6 - 9.0
50 - 59	9.1 - 9.5
60 - 69	9.6 - 10.0
70 - 79	10.1 - 10.4
80 - 89	10.5 - 11.0
90 - 99	11.1 - 11.5

IRÁNYÍTÓPULT ÚTMUTATÓ



- POWER:** Be- és kikapcsoló
- TIME:** Az időtartam ezzel a gombbal növelhető, vagy csökkenthető (0-15perc)
- SPEED:** A sebesség ezzel a gombbal növelhető vagy csökkenthető (0-99 szint)
- START:** Ezt a gombot megnyomva a készülék elindul
- STOP:** Ezt a gombot megnyomva a készülék leáll

TÁVIRÁNYÍTÓ



HASZNÁLAT

Kérjük hagyja abba a használatát, kapcsolja ki és húzza ki az elektromos hálózathoz, ha a következők bármelyike megtörténik:

- Ha egy lényeges alkatrész megsérül vagy a belsejéből szokatlan zaj hallható.
- Ha szokatlan testi fájdalmat érez a termék használata közben.
- Hirtelen áramkimaradaskor, viharban vagy villámláskor.
- Ne öntsön vizet, vagy egyéb folyadékot a készülékre és távirányítóra

JELENSÉG	ÁLTALÁNOS OK	ELJÁRÁS
Nem indul	- A tápkábel nincs jól bedugva - Nincs bekapcsolva - Kiegyezett a biztosíték a hirtelen megnövekedett áramerősségtől	- Dugja be a tápkábelt - Kapcsolja be. A jelzőfény felgyullad. - Cserélje ki a biztosítékot egy újra
A készülék csilingelő és dübögő hangot ad	- Ez egy normális működési hang, nem üzemzavar hangja	- Nem kell semmit tennie
A távirányító nem működik	- Lemerült az elem - Túl nagy a távolság	- Cserélje ki az elemet - Az infravörös érzékelési távolság 2,5 m
Az eszköz leáll	- A beállított idő lejárt	- Kezdje el újra 10 perces időszakokban
Nem működik megfelelően	- Lehetséges, hogy túl gyakran van kiadva parancs	- Kapcsolja ki, és kapcsolja be újra

- Ha az üzemzavar nem oldódik meg a fent olvasható módszerek segítségével, kérjük, lépjen kapcsolatba a gyártóval vagy a forgalmazóval. Ne próbálja meg önállóan szétszedni és megjavítani a készüléket.

EDZÉSI PÓZOK



Teljes test edzési póz:

Nyújtott lábbal álljon fel a lábtartóra vállszéle terpeszben (segítségként használja fel a rajzolt vonalakat).



Guggoló póz:

Álljon fel vállszéles terpeszben, majd guggoljon le.



Támaszkodó póz:

Vállszélességben nyújtsa ki a karjait.



Alsó lábszár póz:

Tegye az alsó lábszárait egymással párhuzamosan a lábtartóra, a kezeivel hátul a földön támaszkodva.



Előrehajló póz:

Nyújtott lábbal állva hajoljon előre és tegye a kezeit a lábtartóra.



Egylábás póz:

Tegye az egyik lábát a lábtartóra, és lazítson.



Ülő póz I:

Üljön a lábtartóra törökülésben.



Ülő póz II:

Egy széken ülve tegye a lábait a lábtartóra.

NYÚJTÓ GYAKORLATOK

Attól függetlenül, hogy milyen testmozgást végez, először nyújtson egy kicsit. A felmelegedett izom könnyen nyúlik, ezért melegítsen be 5-10 percen keresztül. A sportolás után a következő nyújtó gyakorlatokat javasoljuk, mindegyiket ötször megismételve. Legalább 10-ig elszámolva maradjon ezekben a gyakorlatokban.

COMBIZOM NYÚJTÁSA

Az egyensúly megtartása érdekében a bal kezével a falat támasztva a jobbal nyúljon hátra és húzza fel a jobb lábfejét. Próbálja meg közelíteni a sarkát a fenekéhez. Tartsa 15 számolásig, majd ismételje meg a bal lábbal.



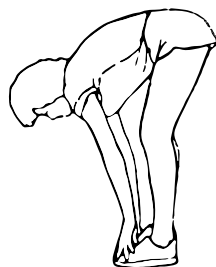
BELSŐ COMB NYÚJTÁSA

A talpakat összerakva üljön a földre, a térdekkel kifelé nézve. Húzza lábfejét minél közelebb a lágyékához. Enyhén nyomja a térdeit a föld felé. Tartsa 15 számolásig.



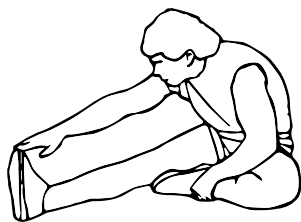
A LÁBUJJAK MEGÉRINTÉSE

Derékból lassan hajoljon előre, engedve, hogy a hát és a vállak ellazuljanak, ahogy a lábujjai felé előrenyúl. Nyújtózkodjon amennyire tud, és tartsa 15 számolásig.



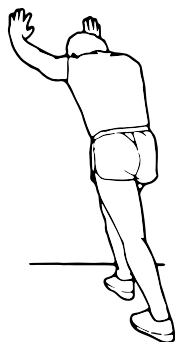
TÉRDÍN NYÚJTÁSA

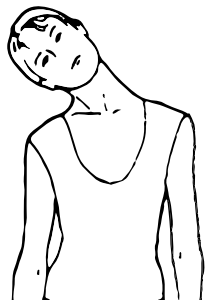
Nyújtsa előre a jobb lábát. Pihentesse a bal láb talpát a jobb láb combjának belsején. Nyújtózkodjon a lábujjai felé, amennyire lehetséges. Tartsa 15 számolásig. Lazítson, majd ismételje meg a gyakorlatot a bal lábával.



VÁDLI /ACHILLES NYÚJTÁSA

A bal lábat a jobb láb elé rakva nyújtott karral támaszkodjon a falnak. Tartsa a jobb lábat nyújtva és a bal lábat a földön, majd hajlítsa be a bal lábat és dőljön a fal felé a medencéje mozgásával. Tartsa, majd ismételje meg a másik oldalon is 15 számolásig.





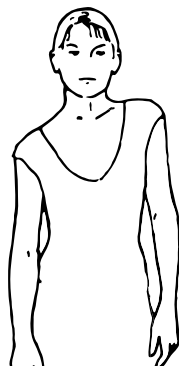
FEJKÖRZÉS

Döntse a fejét jobbra egy számolásig, megérezve a nyúlást a nyaka bal oldalán. Majd döntse hátra a fejét, az állával megnyúlva a plafon felé, engedve, hogy kinyíljon a szája. Majd döntse meg a fejét balra, egy számolásig, majd egy számolásig döntse meg a fejét előre, a mellkasa felé.



VÁLLEMELÉS

Emelje a jobb vállat a füle felé egy számolásig. Majd emelje fel a bal vállat egy számolásig, ahogy a jobb vállát leengedi.



AZ OLDALAK NYÚJTÁSA

Emelje a karjait oldalt, fel, a feje fölé. Nyújtózkodjon egy számolásig a jobb karjával a plafon felé, amennyire csak tud. Ismétlje ezt meg a bal karjával is.



EURÓPAI HULLADÉKOKRÓL SZÓLÓ KERETIRÁNYELV 2002/96/EG

Az edzőgépet soha ne a szokásos háztartási hulladék közé.

A készüléket kizárólag egy helyi és jóváhagyott telepen helyezze el. Vegye figyelembe a hatályos vonatkozó szabályozást.

Ha bármilyen kérdése merül fel, lépjen kapcsolatba a helyi hatósággal a megfelelő és a környezetbarát hulladékkezelési lehetőségekről szóló információkért.



AKKUMULÁTOROK/ÚJRATÖLTETHŐ AKKUMULÁTOROK

Az akkumulátorokra vonatkozó szabályozás értelmében a törvény Önt, mint végfelhasználót kötelezi az összes használt akkumulátor újrahasznosítására. A megszokott háztartási hulladékban elhelyezést a törvény tiltja.

A legtöbb akkumulátoron megtalálható a szimbólum, ami emlékezteti Önt erre a szabályozásra. Ezen a szimbólumon kívül általában fel van tüntetve információ a tartalmazzott nehézfémekről. Ezen nehézfémek megfelelő környezetbarát ártalmatlanítást igényelnek. Mint végfelhasználót, Önt a törvény kötelezi, hogy a használt akkumulátorokat a lakókörnyezetében található megfelelő gyűjtőpontra helyezze el.

Ha bármilyen kérdése merül fel, lépjen kapcsolatba a helyi hatósággal a megfelelő és a környezetbarát hulladékkezelési lehetőségekről szóló információkért.

ÚJRAHASZNOSÍTÁSI KÖR

A csomagolóanyag visszaforgatható a kezdeti nyers alapanyagba. A csomagolóanyagot a jogi szabályozásnak megfelelően hasznosítsa újra. Az újrahasznosításról és a begyűjtő rendszerekről információ érhető el a lakókörnyezetében.



Ďakujeme, že ste si vybrali náš produkt!

Výrobky SmileHOME sú vyrábané v najvyššej kvalite a najmodernejšou technológiou.

Pred začatím tréningu si pozorne prečítajte nasledujúce informácie a uschovajte si túto príručku pre budúce použitie. Bezpečnú prevádzku zariadenia možno zaručiť len vtedy, ak sa dodržiavajú upozornenia a bezpečnostné pokyny týkajúce sa všeobecnej bezpečnosti a prevencie nehôd.

Za škody spôsobené nesprávnym používaním alebo obsluhou sa nepreberá žiadna zodpovednosť!

Uistite sa, že si všetci používatelia spotrebiča prečítali a pochopili pokyny uvedené v tomto návode.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POŽIADAVKY

VAROVANIE

- Pred začatím akéhokoľvek cvičenia sa poradte so svojim lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov a osoby so zdravotným postihnutím.
- Tehotné ženy, osoby trpiace vysokým krvným tlakom, zápalom priedušnice, srdcovými alebo kožnými ochoreniami, cukrovkou alebo inými chronickými ochoreniami by mali liek používať len podľa pokynov lekára.
- Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si prečítajte pokyny. Cvičebné zariadenie nepoužívajte bez správne nasadeného krytu, pretože pohyblivé časti môžu spôsobiť zranenie.
- Zariadenie uchovávajte mimo dosahu detí a domácich zvierat.
- Odporúčaný čas používania je 15 minút na jedno sedenie.
- Vlastník je povinný zabezpečiť, aby všetci používatelia vibračnej podložky boli riadne informovaní o bezpečnom a správnom používaní výrobku.
- Vibračnú podložku používajte len v súlade s návodom na použitie.
- Vibračnú podložku umiestnite na vodorovný povrch, pričom okolo nej nechajte aspoň dva metre voľného priestoru.
- Vibračnú podložku neumiestňujte pred dvere, okná alebo ventilátory.
- Aby ste zabránili možnému poškodeniu podlahy, umiestnite pod výrobok podložku alebo iný ochranný materiál.
- Vibračnú podložku skladujte v interiéri na suchom, bezprašnom mieste. Vibračnú podložku neumiestňujte do garáže, na krytú terasu ani do blízkosti vody.
- Vibračnú podložku nepoužívajte v priestoroch, kde sa používajú aerosólové výrobky alebo kyslík.
- Deti mladšie ako 12 rokov a domáce zvieratá držte mimo dosahu výrobku.
- Maximálna nosnosť vibračnej podložky je 120 kg.
- Výrobok môže naraz používať len jedna osoba.
- Napájací kábel a prepäťovú ochranu uchovávajte mimo dosahu zdrojov tepla.
- Počas prevádzky nenechávajte vibračnú podložku bez dozoru. Keď vibračnú podložku nepoužívate, vždy odpojte napájací kábel."
- Nehýbte vibračnou podložkou, kým nie je správne zmontovaná.
- Pravidelne kontrolujte a zabezpečujte komponenty vibračnej podložky.
- Nesprávne používanie môže ovplyvniť stabilitu vibračnej podložky.
- Do otvorov nevkladajte žiadne predmety.
- UPOZORNENIE: Po použití a pred čistením a údržbou vždy odpojte napájací kábel. Nikdy neodstraňujte kryt motora.
- Vibračná podložka je určená len na domáce použitie v interiéri.

- Ak čakáte dieťa, máte vysoký krvný tlak alebo iné zdravotné ťažkosti, pred cvičením sa poraďte so svojím lekárom.
- Pravidelne kontrolujte funkcie, aby ste predišli poruchám a zraneniam.
- Nepokladajte kolená na opierku nôh, aby ste predišli nehodám a poškodeniu zariadenia.
- Neskladajte celú svoju hmotnosť na jednu stranu spotrebiča.
- Neprekračujte odporúčaný čas používania.
- Nedotýkajte sa spotrebiča mokrými rukami.
- Nepoužívajte ho počas bleskov, búrok alebo lejakov.
- Nepoužívajte ho, keď je horúci, aby nedošlo k jeho deformácii a prípadnému požiaru.
- Jediným účelom výrobku je cvičenie. Nepoužívajte na iné účely.
- Prístroj nepoužívajte, ak ste požili alkohol.
- Jediným účelom výrobku je cvičenie. Nepoužívajte na iné účely.
- Aby ste zabránili úrazu elektrickým prúdom, nedotýkajte sa spínača, ak je poškodený.
- Vhodné len pre 220 V.
- Spínač používajte opatrne. Neprerušujte kábel ani sa nedotýkajte napájacieho kábla mokrými rukami.
- Nevystavujte výrobok priamemu slnečnému žiareniu a nenechávajte ho na vlhkých miestach.
- Počas búrok, bleskov a v čase, keď sa nepoužíva, ho odpojte zo zásuvky.
- Na napájací kábel nekladte ťažké predmety.
- Z bezpečnostných dôvodov umiestnite výrobok na stabilný, rovný povrch.
- Aby ste zabránili hrdzaveniu, neumiestňujte ho na vlhké miesto.
- V bezprostrednej blízkosti výrobku neumiestňujte horľavé materiály.

STAROSTLIVOSŤ

- Po každom použití stroj vypnite a uistite sa, že je vypnutý.
- Stroj skladujte na suchom, bezprašnom a dobre vetranom mieste. Stroj uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla. Zabezpečte, aby prostredie skladovania a prepravy spĺňalo požiadavky.
- Pravidelne kontrolujte, či stroj spĺňa bezpečnostné požiadavky.

ČISTENIE A STAROSTLIVOSŤ POZOR

- Uistite sa, že je zariadenie vypnuté.
- Zariadenie a diaľkové ovládanie čistite suchou handričkou, mokré handričky môžu spôsobiť poruchy.
- Dávajte pozor, aby ste nepoužívali benzén, riedidlo, etylalkohol, plynový olej atď. ktoré sú korozívne a môžu spôsobiť vyblednutie farby alebo koróziu vnútorných častí. Nevylievajte na spotrebič tekutinu.
- Ak sa stroj nebude dlhší čas používať, zakryte ho, aby sa doň nedostal prach.

ŠPECIFIKÁCIE PRODUKTU

- | | |
|--|--|
| • Rozmery: 53x32x12 cm | • Rozsah otáčok: 99 rýchlostí |
| • Príkon: 200 W | • Vstup: 200-230 V / 50 Hz |
| • Maximálna hmotnosť používateľa: 120 kg | • Odporúčaný čas používania: 15 minút |
| • Materiál: ABS plast, oceľ | • Príslušenstvo: vystužené gumové lano, diaľkové ovládanie |





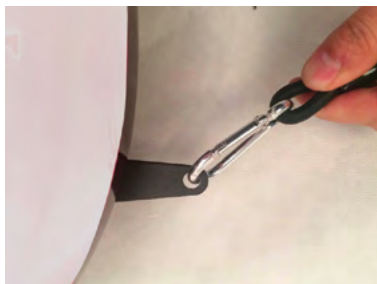
HORIZONTÁLNE NASTAVENIE (nesprávne nastavenie môže spôsobiť hluk)

Ak sa vytvára hluk, nastavte nožičky podľa nasledujúceho obrázka.



AKO NAINŠTALOVAŤ TRÉNINGOVÉ LANO?

Vytiahnite cvičné lano spod krytu a zaistite ho tak, ako je znázornené na obrázku.



NASTAVENIA RÝCHLOSTI

SCINT	Hz/S
1 - 9	6.6 - 7.0
10 - 19	7.1 - 7.5
20 - 29	7.6 - 8.0
30 - 39	8.1 - 8.5
40 - 49	8.6 - 9.0
50 - 59	9.1 - 9.5
60 - 69	9.6 - 10.0
70 - 79	10.1 - 10.4
80 - 89	10.5 - 11.0
90 - 99	11.1 - 11.5

PRÍRUČKA PRE OVLÁDACÍ PANEL



POWER: Spínač zapnutia a vypnutia

TIME: Týmto tlačidlom možno zvýšiť alebo znížiť čas (0-15min)

SPEED: Týmto tlačidlom možno zvýšiť alebo znížiť rýchlosť (0-99 úrovni)

ŠTART: Stlačením tohto tlačidla sa stroj spustí

STOP: Stlačením tohto tlačidla sa stroj zastaví

CONTROLLER



POUŽÍVANIE

Ak sa vyskytne niektorá z nasledujúcich situácií, zariadenie prestaňte používať, vypnite ho a odpojte zo zásuvky:

- Ak je niektorý z hlavných komponentov poškodený alebo sa zvnútra ozýva nezvyčajný hluk.
- Ak počas používania výrobku pociťujete nezvyčajnú fyzickú bolesť.
- Ak pri používaní výrobku pociťujete akékoľvek nezvyčajné nepríjemné pocity.
- Nevylievajte vodu ani iné kvapaliny na spotrebič alebo diaľkové ovládanie.

FENOMÉN	VŠEOBECNÝ DÔVOD	POSTUP
Žiadny štart	- Napájací kábel nie je správne zapojený - Nie je zapnutý - Poistka sa prepálila v dôsledku náhleho nárastu prúdu	- Zapojte napájací kábel - Zapnutie. Rozsvieti sa kontrolka - Vymeňte poistku za novú
Zariadenie vydáva zvonenie a búchanie	- Ide o bežný prevádzkový zvuk, nie o zvuk poruchy	- Nemusíte robiť nič
Diaľkové ovládanie nefunguje	- Vybitá batéria - Vzdialenosť je príliš veľká	- Výmena batérie - Infračervená detekčná vzdialenosť je 2,5 m
Zariadenie prestane fungovať	- Nastavený čas uplynul	- Začnite znova v 10 minútových intervaloch
Nefunguje správne	- Príkaz mohol byť vydaný príliš často	- Vypnutie a opätovné zapnutie

- Ak sa porucha nevyrieši vyššie uvedenými spôsobmi, obráťte sa na výrobcu alebo distribútora. Nepokúšajte sa spotrebič sami rozoberať alebo opravovať.

TRÉNINGOVÉ POZÍCIE



Tréningová pozícia celého tela:

S vystretými nohami sa postavte na podnožku v rozkročení na šírku ramien (pomôžu vám nakreslené čiary)



Pozícia drepu:

Postavte sa v rozkročení na šírku ramien, potom si drepnite.



Predklon:

Rozpažte ruky na šírku ramien.



Pozícia dolných končatín:

Dolné končatiny položte rovnobežne na opierku nôh, ruky položte na podlahu za sebou.



Pozícia predklon:

V stoji s vystretými nohami sa nakloňte dopredu a položte ruky na opierku nôh.



Pozícia s jednou nohou:

Jednu nohu položte na opierku a uvoľnite sa



Pozícia v sede I:

Sadnite si na opierku nôh v pozícii drepu.



Pozícia v sede II:

Sadnite si na stoličku, nohy položte na opierku nôh.

STREČINGOVÉ CVIČENIA

Pri každom cvičení sa najprv trochu ponatáhujte. Zahriaty sval sa ľahko natiahne, preto sa zahrievajte 5-10 minút. Po cvičení sa odporúčajú nasledujúce strečingové cvičenia, každé z nich sa opakuje päťkrát. Počítajte aspoň 10 týchto cvičení.

NATIAHNUTIE PODKOLENNEJ ŠŤLACHY

Aby ste udržali rovnováhu, ľavou rukou sa oprite o stenu, pravou sa natiahnite dozadu a pravú nohu vytiahnite hore. Snažte sa priblížiť päty k zadku. Vydržte 15 počtov a potom opakujte s ľavou nohou.



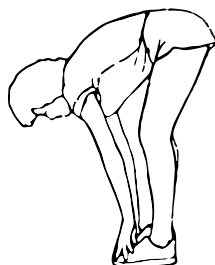
VNÚTORNÝ ÚSEK STEHNA

Nohy sú pri sebe, sadnite si na zem s kolenami smerujúcimi von. Priblížte chodidlá čo najbližšie k slabinám. Kolená mierne pritlačte k podlahe. Podržte 15 počítaní.



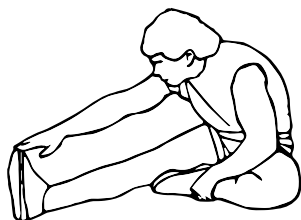
DOTÝKANIE SA PRSTOV NA NOHÁCH

Pomaly sa nakláňajte dopredu od pásu, nechajte chrbát a ramená uvoľniť, keď sa dostanete dopredu k prstom na nohách. Natiahnite sa čo najviac a vydržte 15 minút.



NATIAHNUTIE HAMSTRINGOV

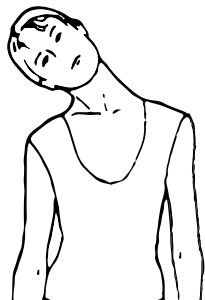
Vystrite pravú nohu dopredu. Chodidlo ľavej nohy položte na vnútornú stranu stehna pravej nohy. Natiahnite sa smerom k prstom na nohách, ako je to len možné. Podržte 15 počítaní. Uvoľnite sa a potom zopakujte cvičenie s ľavou nohou.



NATIAHNUTIE LÝTOK/ACHILOVIEK

Ľavú nohu položte pred pravú, rameno oprite o stenu. Pravú nohu držte vystretú a ľavú na zemi, potom pokrčte ľavú nohu a pohybom panvy sa nakloňte k stene. Vydržte, potom opakujte na druhú stranu po 15 počtoch.





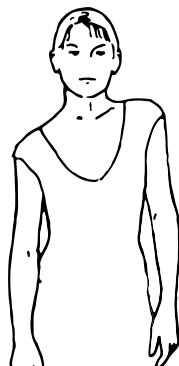
HLAVNÝ OBVOD

Na počítanie nakloňte hlavu doprava a pocíťte natiehnutie na ľavej strane krku. Potom zakloňte hlavu dozadu, natiahnite bradu smerom k stropu a nechajte ústa otvorené. Potom na počítanie nakloňte hlavu doľava a potom na počítanie nakloňte hlavu dopredu k hrudníku.



PLNÝ DYCH

Zdvihnite pravé rameno smerom k uchu a počítajte. Potom zdvihnite ľavé rameno nahor na jedno počítanie, kým pravé rameno spustíte.



ROZŤAHOVANIE BOKOV

Zdvihnite ruky do strán, hore, nad hlavu. Napnite pravú ruku smerom k stropu tak ďaleko, ako môžete, a počítajte. Opakujte s ľavou rukou.



EURÓPSKA RÁMCOVÁ SMERNICA O ODPADOCH 2002/96/ES

Cvičebný stroj nikdy nevyhadzujte do bežného domového odpadu.

Zariadenie likvidujte len na miestnom a schválenom mieste likvidácie. Vezmite na vedomie príslušné platné právne predpisy.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na miestny úrad, ktorý vám poskytne informácie o vhodných a ekologických možnostiach likvidácie odpadu.



BATÉRIE/DOBÍJATEĽNÉ BATÉRIE

Podľa legislatívy o batériách ste ako koncový používateľ zo zákona povinný recyklovať všetky použité batérie. Likvidácia v bežnom domácom odpade je zo zákona zakázaná.

Väčšina batérií má na sebe symbol, ktorý vám túto legislatívu pripomína. Tento symbol je zvyčajne doplnený informáciami o ťažkých kovoch, ktoré obsahuje. Tieto ťažké kovy si vyžadujú vhodnú ekologickú likvidáciu. Ako koncový používateľ ste podľa zákona povinný odovzdať použité batérie na príslušnom zbernom mieste vo vašom okolí.

Ak máte akékoľvek otázky, obráťte sa na miestny úrad, ktorý vám poskytne informácie o vhodných a ekologických možnostiach likvidácie.



RECYKLAČNÁ SLUŽKA

Obalový materiál sa môže recyklovať späť na pôvodnú surovinu. Obalový materiál opätovne použite v súlade s právnymi predpismi. Informácie o systémoch recyklácie a zberu sú k dispozícii vo vašej oblasti.

Vă mulțumim că ați ales produsul nostru!

Produsele SmileHOME sunt realizate cu cea mai înaltă calitate și tehnologie de ultimă generație.

Vă rugăm să citiți cu atenție următoarele informații înainte de a începe antrenamentul și să păstrați acest ghid pentru consultări ulterioare. Funcționarea sigură a echipamentului poate fi garantată numai dacă sunt respectate avertismentele generale de siguranță și de prevenire a accidentelor și instrucțiunile de siguranță.

Nu se acceptă nicio răspundere pentru daunele rezultate în urma utilizării sau funcționării necorespunzătoare!

Vă rugăm să vă asigurați că toți utilizatorii aparatului au citit și înțeles instrucțiunile din acest manual.

CERINȚE IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ

AVERTISMENT

- Consultați-vă medicul înainte de a începe orice exercițiu. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta de peste 35 de ani și pentru cele cu afecțiuni medicale.
- Femeile însărcinate, persoanele care suferă de hipertensiune arterială, traheită, boli de inimă sau de piele, diabet sau alte boli cronice trebuie utilizate numai conform indicațiilor medicului.
- Citiți instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de fitness. Nu utilizați echipamentul de exerciții fizice fără un capac corect montat, deoarece piesele în mișcare pot provoca răniri. Păstrați echipamentul departe de copii și animale de companie.
- Timpul de utilizare recomandat este de 15 de minute pe sesiune.
- Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii plăcii vibratoare sunt informați în mod corespunzător cu privire la utilizarea sigură și corectă a produsului.
- Utilizați perna vibratoare numai în conformitate cu instrucțiunile de utilizare.
- Așezați placa de vibrații pe o suprafață orizontală, lăsând cel puțin doi metri de spațiu liber în jurul acesteia.
- Nu așezați placa de vibrații în fața ușilor, ferestrelor sau a ventilatoarelor.
- Pentru a evita posibilele deteriorări ale podelei, așezați un covoraș sau un alt material de protecție sub produs.
- Depozitați placa de vibrații în interior, într-un loc uscat și fără praf. Nu așezați placa de vibrații într-un garaj, într-o terasă acoperită sau în apropierea apei.
- Nu utilizați tamponul vibrator în zonele în care se utilizează produse aerosol sau oxigen.
- Țineți copii sub 12 ani și animalele de companie departe de produs.
- Capacitatea maximă de încărcare a plăcuței de vibrații este de 120 kg.
- Produsul poate fi utilizat de o singură persoană în același timp.
- Țineți cablul de alimentare și dispozitivul de protecție împotriva supratensiunilor departe de sursele de căldură.
- Nu lăsați tamponul vibrator nesupravegheat în timpul funcționării. Scoateți întotdeauna cablul de alimentare din priză atunci când nu folosiți placa vibratoare.
- Nu mutați placa de vibrații până când nu este asamblată corespunzător.
- Verificați și fixați în mod regulat componentele plăcuței vibratoare.
- Utilizarea necorespunzătoare poate afecta stabilitatea plăcuței vibratoare.
- Nu introduceți obiecte în deschideri.
- ATENȚIE: Scoateți întotdeauna cablul de alimentare din priză după utilizare și înainte de curățare și întreținere. Nu scoateți niciodată capacul motorului.
- Tamponul vibrator este conceput numai pentru utilizare în interior, la domiciliu.

- Dacă așteptați un copil, dacă aveți hipertensiune arterială sau alte afecțiuni medicale, consultați-vă medicul înainte de a face exerciții fizice.
- Verificați în mod regulat funcțiile pentru a evita funcționarea defectuoasă și rănirea.
- Nu vă așezați genunchii pe suportul pentru picioare pentru a evita accidentele și deteriorarea echipamentului.
- Nu vă așezați întreaga greutate pe o singură parte a aparatului.
- Nu depășiți timpul de utilizare recomandat.
- Nu atingeți aparatul cu mâinile umede.
- Nu utilizați în timpul fulgerelor, furtunilor sau ploilor torențiale.
- Nu utilizați atunci când este fierbinte pentru a evita deformarea și un posibil incendiu.
- Singurul scop al produsului este de a face exerciții fizice. Nu se utilizează în niciun alt scop.
- Nu utilizați aparatul dacă ați consumat alcool.
- Pentru a evita șocurile electrice, nu atingeți comutatorul dacă este deteriorat.
- Potrivit numai pentru 220 V.
- Utilizați comutatorul cu atenție. Nu rupeți firul și nu atingeți cablul de alimentare cu mâinile umede.
- Nu expuneți produsul la lumina directă a soarelui și nu îl lăsați în locuri umede.
- Scoateți din priză în timpul furtunilor, fulgerelor și atunci când nu este utilizat.
- Nu așezați obiecte grele pe cablul de alimentare.
- Pentru siguranță, așezați produsul pe o suprafață stabilă și plană.
- Pentru a evita ruginirea, nu-l așezați într-un loc umed.
- Nu plasați materiale inflamabile în imediata apropiere a produsului.

ÎNGRIJIRE

- Opriti aparatul după fiecare utilizare și asigurați-vă că aparatul este oprit.
- Depozitați aparatul într-un loc uscat, fără praf și bine ventilat. Țineți aparatul departe de lumina directă a soarelui. Asigurați-vă că mediul de depozitare și de transport îndeplinește cerințele.
- Verificați în mod regulat dacă mașina îndeplinește cerințele de siguranță.

CURĂȚARE ȘI ÎNGRIJIRE ATENȚIE

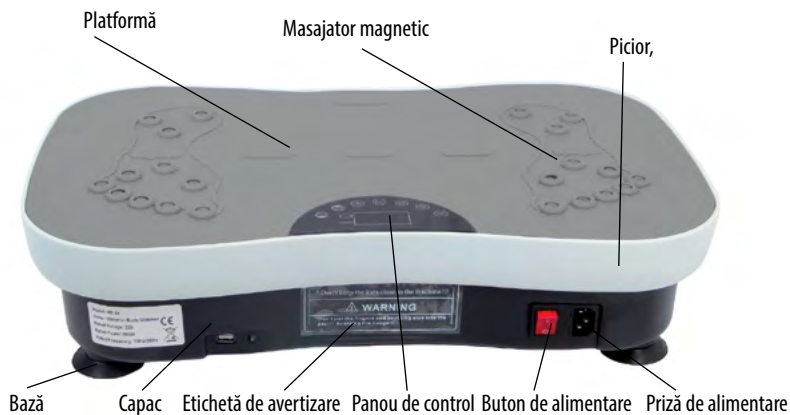
- Asigurați-vă că aparatul este oprit.
- Curățați aparatul și telecomanda cu o cârpă uscată, cârpele umede pot cauza defectiuni.
- Aveți grijă să nu folosiți benzen, diluant, alcool etilic, motorină etc., care sunt corozive și pot cauza decolorarea vopselei sau coroziunea pieselor interne. Nu vărsați lichide pe aparat.
- În cazul în care mașina nu va fi utilizată pentru o perioadă lungă de timp, acoperiți-o pentru a împiedica pătrunderea prafului în mașină

SPECIFICAȚIILE PRODUSULUI

- | | |
|---|--|
| • Dimensiuni: 53x32x12 cm | • Gama de viteze: 99 de viteze |
| • Putere: 200 W | • Intrare: 200-230 V/50 Hz |
| • Greutatea maximă a utilizatorului: 120 kg | • Timp de utilizare recomandat: 15 minute |
| • Material: plastic ABS, oțel | • Accesorii: frânghie de întărire din cauciuc, telecomandă |



ELEMENTE



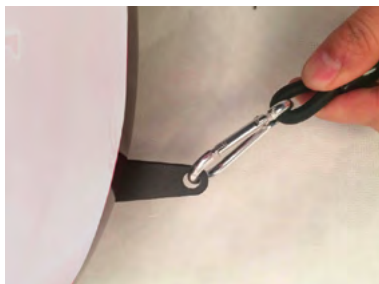
REGLAREA ORIZONTALĂ (0 reglare incorectă poate provoca zgomot)

Dacă se generează zgomot, reglați picioarele după cum se arată mai jos.



CUM SE INSTALEAZĂ FRÂNGLIA DE ANTRENAMENT?

Scoateți frânghia de antrenament de sub capac și fixați-o așa cum se arată în imagine.



SETĂRI DE VITEZĂ

SCINT	Hz/S
1 - 9	6.6 - 7.0
10 - 19	7.1 - 7.5
20 - 29	7.6 - 8.0
30 - 39	8.1 - 8.5
40 - 49	8.6 - 9.0
50 - 59	9.1 - 9.5
60 - 69	9.6 - 10.0
70 - 79	10.1 - 10.4
80 - 89	10.5 - 11.0
90 - 99	11.1 - 11.5

GHIDUL PANOULUI DE COMANDĂ



- POWER:** Comutator pornit/oprit
- TIME:** Timpul poate fi mărit sau micșorat cu acest buton (0-15min)
- SPEED:** Viteza poate fi mărită sau micșorată cu acest buton (0-99 niveluri)
- START:** Apăsarea acestui buton va porni mașina
- STOP:** Apăsarea acestui buton va opri mașina

CONTROLLER



UTILIZARE

Vă rugăm să întrerupeți utilizarea, să opriți și să scoateți din priză aparatul în cazul în care apare oricare dintre următoarele situații:

- Dacă o componentă majoră este deteriorată sau dacă se aude un zgomot neobișnuit din interior.
- Dacă aveți dureri fizice neobișnuite în timpul utilizării produsului.
- Dacă aveți orice senzație neobișnuită de disconfort atunci când utilizați produsul.
- Nu vărsați apă sau alte lichide pe aparat sau pe telecomandă

FENOMENUL	MOTIVUL GENERAL	PROCEDURA
Fără start	- Cablul de alimentare nu este conectat corect - Nu este pornit - Siguranță arsă din cauza unei creșteri bruște a curentului	- Conectați cablul de alimentare - Porniți. Indicatorul luminos se va aprinde. - Înlocuiți siguranța cu una nouă
Aparatul emite un sunet de sonerie și bubuitură	- Acesta este un sunet normal de funcționare, nu un sunet de defecțiune	- Nu trebuie să faceți nimic
Telecomanda nu funcționează	- Baterie descărcată - Distanța este prea mare	- Înlocuiți bateria - Distanța de detectare în infraroșu este de 2,5 m
Dispozitivul nu mai funcționează	- Timpul setat a expirat	- Începeți din nou la intervale de 10 minute
Nu funcționează corect	- Este posibil ca o comandă să fi fost emisă prea des	- Opriți și porniți din nou

- Dacă defecțiunea nu este rezolvată prin metodele descrise mai sus, vă rugăm să contactați producătorul sau distribuitorul. Nu încercați să dezamblați sau să reparați singur aparatul.

POSTURI DE PREGĂTIRE



Poziții de pregătire pentru întregul corp:

Cu picioarele întinse, ridicați-vă pe suportul pentru picioare, întinzându-vă la lățimea umerilor (folosiți liniile desenate pentru a vă ajuta)



Poziția ghemuit:

Ridicați-vă în picioare întinzându-vă la lățimea umerilor, apoi ghemuiți-vă.



Poziția înclinată: Întindeți brațele la o distanță egală cu cea a umerilor.



Poziția picioarelor inferioare:

Așezați picioarele inferioare paralel unul față de celălalt pe suportul pentru picioare, cu mâinile sprijinite pe podea în spatele dumneavoastră.



Poziția de îndoire înainte:

Stând în picioare, cu picioarele întinse, aplecați-vă înainte și puneți mâinile pe suportul pentru picioare.



Poziția cu un picior:

Puneți un picior pe suportul pentru picioare și relaxați-vă.



Poziția I:

Așezați-vă pe suportul pentru picioare în poziție ghemuită.



Poziția II-a:

Așezați-vă pe un scaun și puneți picioarele pe suportul pentru picioare.

EXERCIȚII DE ÎNTINDERE

Indiferent de exercițiul pe care îl faceți, faceți mai întâi puțină întindere. Un mușchi încălzit se întinde ușor, așa că încălziți-vă timp de 5-10 minute. După antrenament, se recomandă următoarele exerciții de întindere, fiecare dintre ele fiind repetat de cinci ori. Continuați să numărați pentru cel puțin 10 din aceste exerciții.

ÎNTINDEREA TENDONULUI

Pentru a vă menține echilibrul, cu mâna stângă lipită de perete, întindeți mâna dreaptă în spate și trageți piciorul drept în sus. Încercați să vă apropiați călcăiele de fese. Țineți timp de 15 secunde, apoi repetați cu piciorul stâng.



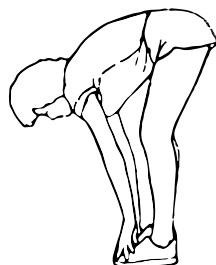
ÎNTINDEREA COAPSEI INTERIOARE

Cu picioarele împreunate, stați pe podea cu genunchii întinși spre exterior. Trageți picioarele cât mai aproape de vîntre. Apasă ușor genunchii spre podea. Țineți timp de 15 secunde.



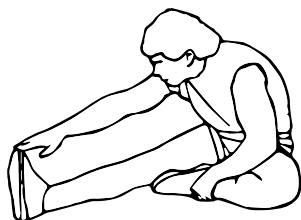
ATINGEREA DEGETELOR DE LA PICIOARE

Înclinați-vă încet înainte de la talie, lăsând spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă îndreptați spre vîrfurile picioarelor. Întindeți-vă cât de mult puteți și mențineți poziția timp de 15 secunde.



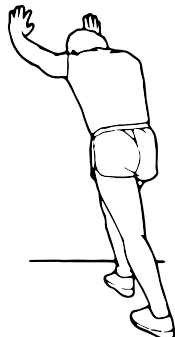
ÎNTINDERE HAMSTRING

Întindeți piciorul drept înainte. Sprijiniți talpa piciorului stâng pe partea interioară a coapsei piciorului drept. Întindeți-vă spre degetele de la picioare cât mai mult posibil. Țineți timp de 15 secunde. Relaxați-vă, apoi repetați exercițiul cu piciorul stâng.



ÎNTINDERE DE VIȚEL/ACHILE

Cu piciorul stâng în fața celui drept, sprijiniți brațul întins de perete. Țineți piciorul drept întins și piciorul stâng pe sol, apoi îndoiți piciorul stâng și aplecați-vă spre perete prin mișcarea bazinului. Țineți, apoi repetați pe cealaltă parte timp de 15 secunde.





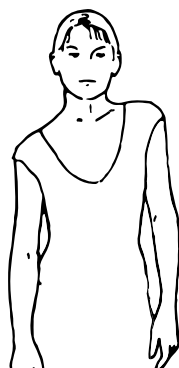
CIRCUIT DE CAP

Înclinați capul spre dreapta pentru o perioadă de timp, simțind întinderea pe partea stângă a gâtului. Apoi înclinați-vă capul pe spate, întinzând bărbia spre tavan, lăsând gura să se deschidă. Apoi înclinați capul spre stânga pentru o numărătoare, apoi înclinați capul înainte spre piept pentru o numărătoare.



RESPIRAȚIE COMPLETĂ

Ridicați umărul drept spre ureche pentru o numărătoare. Apoi ridicați umărul stâng până la o numărătoare în timp ce coborâți umărul drept.



ÎNTINDEREA LATURILOR

Ridicați brațele în lateral, în sus, deasupra capului. Întindeți brațul drept spre tavan cât de mult puteți pentru o numărătoare. Repetați cu brațul stâng.



DIRECTIVA-CADRU EUROPEANĂ PRIVIND DEȘEURILE 2002/96/CE

Nu aruncați niciodată aparatul de exerciții la gunoiul menajer normal.

Eliminați echipamentul numai la un loc de eliminare local și aprobat. Luați cunoștință de legislația relevantă în vigoare.

Dacă aveți întrebări, contactați autoritățile locale pentru informații privind opțiunile adecvate și ecologice de eliminare a deșeurilor.



BATERII/BATERII REÎNCĂRCABILE

În conformitate cu legislația privind bateriile, dumneavoastră, în calitate de utilizator final, sunteți obligat prin lege să reciclați toate bateriile uzate. Eliminarea în deșeurile menajere obișnuite este interzisă prin lege.

Cele mai multe baterii au un simbol pe ele pentru a vă reaminti de această legislație. Acest simbol este de obicei însoțit de informații despre metalele grele pe care le conține. Aceste metale grele necesită o eliminare adecvată în mediul înconjurător. În calitate de utilizator final, sunteți obligat prin lege să eliminați bateriile uzate la un punct de colectare adecvat din cartierul dumneavoastră.

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să contactați autoritățile locale pentru informații privind opțiunile de eliminare adecvate și ecologice.



BUCLA DE RECICLARE

Materialul de ambalare poate fi reciclat înapoi în materia primă originală. Reutilizați materialul de ambalaj în conformitate cu legislația în vigoare. În zona dvs. sunt disponibile informații despre sistemele de reciclare și colectare.

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!

Die Produkte von SmileHOME werden mit höchster Qualität und modernster Technologie hergestellt.

Bitte lesen Sie die folgenden Informationen sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen, und bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf. Der sichere Betrieb des Gerätes ist nur gewährleistet, wenn die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungsvorschriften sowie die Sicherheitshinweise beachtet werden.

Für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch oder Bedienung entstehen, wird keine Haftung übernommen! Vergewissern Sie sich, dass alle Benutzer des Geräts die Anweisungen in dieser Anleitung gelesen und verstanden haben.

WICHTIGE SICHERHEITSANFORDERUNGEN

WARNUNG

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen über 35 Jahre und für Menschen mit gesundheitlichen Problemen.
- Schwangere Frauen, Menschen mit hohem Blutdruck, Luftröhrentzündung, Herz- oder Hautkrankheiten, Diabetes oder anderen chronischen Krankheiten sollten das Produkt nur nach ärztlicher Anweisung verwenden.
- Lesen Sie die Anweisungen, bevor Sie ein Fitnessgerät benutzen. Benutzen Sie das Trainingsgerät nicht ohne eine korrekt angebrachte Abdeckung, da bewegliche Teile Verletzungen verursachen können. Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern.
- Die empfohlene Nutzungsdauer beträgt 15 Minuten pro Sitzung.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Vibrationskissens ordnungsgemäß über den sicheren und korrekten Gebrauch des Produkts informiert sind.
- Verwenden Sie das Vibrationskissen nur in Übereinstimmung mit der Gebrauchsanweisung.
- Stellen Sie das Vibrationskissen auf eine waagerechte Fläche und lassen Sie einen Freiraum von mindestens zwei Metern um das Kissen herum.
- Stellen Sie das Vibrationskissen nicht vor Türen, Fenster oder Ventilatoren.
- Legen Sie eine Matte oder ein anderes Schutzmaterial unter das Gerät, um mögliche Schäden am Boden zu vermeiden.
- Lagern Sie das Vibrationskissen in Innenräumen an einem trockenen, staubfreien Ort. Stellen Sie das Vibrationskissen nicht in einer Garage, auf einer überdachten Veranda oder in der Nähe von Wasser auf.
- Verwenden Sie das Vibrationskissen nicht in Bereichen, in denen Aerosolprodukte oder Sauerstoff verwendet werden.
- Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere von dem Produkt fern.
- Die maximale Belastbarkeit des Vibrationskissens beträgt 120 kg.
- Das Produkt darf jeweils nur von einer Person verwendet werden.
- Halten Sie das Netzkabel und den Überspannungsschutz von Wärmequellen fern.
- Lassen Sie das Vibrationskissen während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt. Ziehen Sie immer den Stecker aus der Steckdose, wenn das Vibrationskissen nicht in Gebrauch ist.
- Bewegen Sie das Vibrationskissen nicht, bevor es richtig montiert ist.
- Überprüfen und sichern Sie regelmäßig die Komponenten des Vibrationskissens.

- Unsachgemäßer Gebrauch kann die Stabilität des Vibrationskissens beeinträchtigen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
- VORSICHT: Ziehen Sie nach dem Gebrauch und vor der Reinigung und Wartung immer den Netzstecker aus der Steckdose. Entfernen Sie niemals die Motorabdeckung.
- Das Vibrationskissen ist nur für den Gebrauch in Innenräumen und zu Hause bestimmt.
- Wenn Sie ein Kind erwarten, an Bluthochdruck oder anderen Krankheiten leiden, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie trainieren.
- Überprüfen Sie die Funktionen regelmäßig, um Fehlfunktionen und Verletzungen zu vermeiden.
- Legen Sie Ihre Knie nicht auf die Fußstütze, um Unfälle und Schäden am Gerät zu vermeiden.
- Belasten Sie eine Seite des Geräts nicht mit Ihrem gesamten Gewicht.
- Überschreiten Sie nicht die empfohlene Nutzungsdauer.
- Berühren Sie das Gerät nicht mit nassen Händen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht bei Gewitter, Sturm oder Regenfällen.
- Nicht in heißem Zustand verwenden, um Verformung und Brandgefahr zu vermeiden.
- Der einzige Zweck des Produkts ist das Training. Nicht für andere Zwecke verwenden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie Alkohol konsumiert haben.
- Um einen Stromschlag zu vermeiden, berühren Sie den Schalter nicht, wenn er beschädigt ist.
- Nur für 220V geeignet.
- Verwenden Sie den Schalter mit Vorsicht. Brechen Sie das Kabel nicht ab und berühren Sie das Netzkabel nicht mit nassen Händen.
- Setzen Sie das Produkt nicht dem direkten Sonnenlicht aus und lassen Sie es nicht an feuchten Orten liegen.
- Ziehen Sie bei Gewitter, Blitzschlag und Nichtgebrauch den Netzstecker.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Netzkabel.
- Stellen Sie das Gerät aus Sicherheitsgründen auf eine stabile, ebene Fläche.
- Um Rost zu vermeiden, sollten Sie es nicht an einem feuchten Ort aufbewahren.
- Stellen Sie keine brennbaren Materialien in der unmittelbaren Nähe des Produkts auf.

PFLEGE

- Schalten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch aus und vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien und gut belüfteten Ort. Halten Sie das Gerät von direkter Sonneneinstrahlung fern. Stellen Sie sicher, dass die Lager- und Transportumgebung den Anforderungen entspricht.
- Regelmäßig prüfen, ob die Maschine den Sicherheitsanforderungen entspricht.

REINIGUNG & PFLEGE ACHTUNG

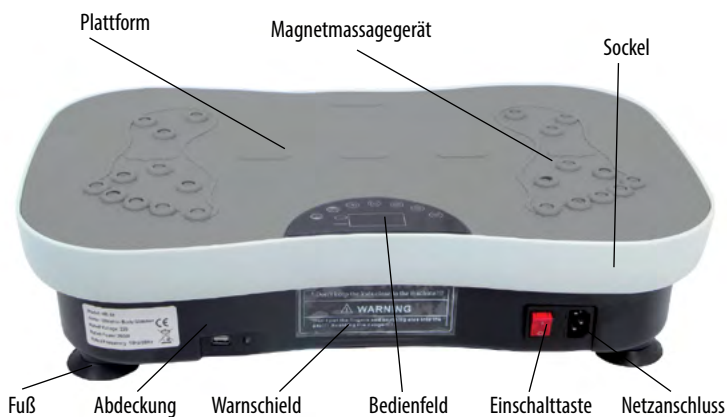
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist.
- Reinigen Sie das Gerät und die Fernbedienung mit einem trockenen Tuch, nasse Tücher können zu Fehlfunktionen führen.
- Achten Sie darauf, kein Benzol, Verdünner, Äthylalkohol, Gasöl usw. zu verwenden, da diese ätzend sind und zum Verblassen der Farbe oder zur Korrosion der inneren Teile führen können. Verschütten Sie keine Flüssigkeit auf das Gerät.
- Wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, decken Sie es ab, um das Eindringen von Staub in das Gerät zu verhindern.

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

- Größe: 53x32x12 cm
- Leistung: 200 W
- Maximales Benutzergewicht: 120 kg
- Material: ABS-Kunststoff, Stahl
- Geschwindigkeitsbereich: 99 Geschwindigkeiten
- Eingang: 200-230 V/50 Hz
- Empfohlene Nutzungsdauer: 15 Minuten
- Zubehör: Verstärkungsgummiseil, Fernkontrolle

CE RoHs

ELEMENTE



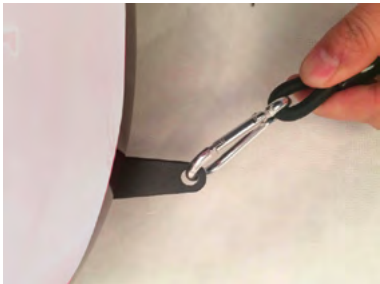
HORIZONTALE EINSTELLUNG (falsche Einstellung kann Geräusche verursachen)

Wenn Geräusche auftreten, stellen Sie die Füße wie unten gezeigt ein.



WIE WIRD DAS TRAININGSSEIL INSTALLIERT?

Ziehen Sie das Trainingsseil unter der Abdeckung hervor und befestigen Sie es wie in der Abbildung gezeigt.



GESCHWINDIGKEITSEINSTELLUNGEN

SCINT	Hz/S
1 - 9	6.6 - 7.0
10 - 19	7.1 - 7.5
20 - 29	7.6 - 8.0
30 - 39	8.1 - 8.5
40 - 49	8.6 - 9.0
50 - 59	9.1 - 9.5
60 - 69	9.6 - 10.0
70 - 79	10.1 - 10.4
80 - 89	10.5 - 11.0
90 - 99	11.1 - 11.5

BEDIENFELD ANLEITUNG



- POWER:** Ein/Aus-Schalter
- TIME:** Die Zeit kann mit dieser Taste erhöht oder verringert werden (0-15min)
- SPEED:** Die Geschwindigkeit kann mit dieser Taste erhöht oder verringert werden (0-99 Stufen)
- START:** Durch Drücken dieser Taste wird die Maschine gestartet
- STOP:** Durch Drücken dieser Taste wird die Maschine gestoppt

CONTROLLER



HASZNÁLAT

Bitte unterbrechen Sie die Benutzung, schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, wenn einer der folgenden Fälle eintritt:

- Wenn ein wichtiges Bauteil beschädigt ist oder ein ungewöhnliches Geräusch aus dem Inneren zu hören ist.
- Wenn Sie während der Anwendung des Arzneimittels ungewöhnliche körperliche Schmerzen verspüren.
- Wenn Sie bei der Anwendung des Arzneimittels ein ungewöhnliches Gefühl von Unbehagen verspüren.
- Wenn Sie bei der Anwendung des Arzneimittels ungewöhnliche Empfindungen von Unbehagen verspüren.
- Verschütten Sie kein Wasser oder andere Flüssigkeiten auf das Gerät oder die Fernbedienung.

PHÄNOMEN	ALLGEMEINER GRUND	VERFAHREN
Kein Start	- Das Netzkabel ist nicht richtig eingesteckt - Nicht eingeschaltet - Sicherung durch plötzlichen Stromanstieg ausgelöst	- Stecken Sie das Netzkabel ein - - Einschalten. Die Kontrollleuchte leuchtet auf. - Ersetzen Sie die Sicherung durch eine neue
Das Gerät macht ein klingelndes und klopfendes Geräusch	- Es handelt sich um ein normales Betriebsgeräusch, kein Störungsgeräusch	- Sie brauchen nichts zu tun
Die Fernbedienung funktioniert nicht	- Batterie leer - Die Entfernung ist zu groß	- Ersetzen Sie die Batterie - Der Infrarot-Erfassungsbereich beträgt 2,5 m
Das Gerät funktioniert nicht mehr	- Die eingestellte Zeit ist abgelaufen	- Erneuter Start in 10-Minuten-Intervallen
Funktioniert nicht richtig	- Ein Befehl wurde möglicherweise zu oft erteilt	- Ausschalten und wieder einschalten

- Wenn die Störung mit den oben beschriebenen Methoden nicht behoben werden kann, wenden Sie sich bitte an den Hersteller oder Händler. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu zerlegen oder zu reparieren.

TRAINING POSES



Ganzkörper-Trainingsstellung:

Stellen Sie sich mit gestreckten Beinen schulterbreit auf die Fußstütze (die eingezeichneten Linien helfen Ihnen dabei).



Squat Pose:

Stellen Sie sich schulterbreit auf und gehen Sie in die Hocke.



Beugestellung:

Strecken Sie die Arme schulterbreit auseinander.



Lower Legs Pose:

Legen Sie die Unterschenkel parallel zueinander auf die Fußstütze, die Hände ruhen hinter Ihnen auf dem Boden.



Vorwärtsbeuge-Pose:

Stellen Sie sich mit gestreckten Beinen hin, lehnen Sie sich nach vorne und legen Sie Ihre Hände auf die Fußstütze.



Einbeinige Haltung:

Legen Sie ein Bein auf die Fußstütze und entspannen Sie sich.



Sitzende Haltung I:

Setzen Sie sich in der Hocke auf die Fußstütze.



Sitzende Haltung II:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie die Füße auf die Fußstütze.

DEHNÜBUNGEN

Egal, welche Übung Sie machen, dehnen Sie sich vorher ein wenig. Ein aufgewärmter Muskel lässt sich leicht dehnen, also wärmen Sie sich 5-10 Minuten lang auf. Nach dem Training werden folgende Dehnungsübungen empfohlen, die jeweils fünfmal wiederholt werden sollten. Zählen Sie bei mindestens 10 dieser Übungen weiter.

DEHNUNG DER KNIESEHNE

Um das Gleichgewicht zu halten, stützen Sie sich mit der linken Hand an der Wand ab, greifen Sie mit der rechten Hand nach hinten und ziehen Sie das rechte Bein hoch. Versuchen Sie, die Fersen näher zum Gesäß zu bringen. 15 Sekunden lang halten, dann mit dem linken Bein wiederholen.



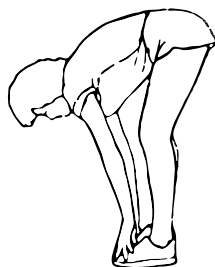
INNERE OBERSCHENKELDEHNUNG

Setzen Sie sich mit den Füßen zusammen auf den Boden, wobei die Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste heran. Drücken Sie die Knie leicht in Richtung Boden. 15 Zählzeiten lang halten.



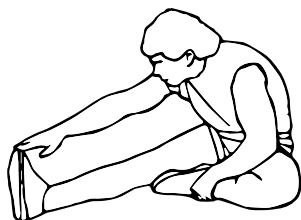
BERÜHREN DER ZEHNEN

Beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne, entspannen Sie Rücken und Schultern, während Sie sich nach vorne zu den Zehen strecken. Dehnen Sie sich so weit wie möglich und halten Sie 15 Sekunden lang.



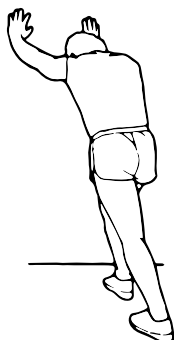
KNIESEHNENDEHNUNG

Rechtes Bein nach vorn strecken. Legen Sie die Sohle des linken Fußes auf die Innenseite des Oberschenkels des rechten Beins. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Zehen. 15 Zählzeiten lang halten. Entspannen Sie sich, dann wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



WADEN-/ACHILLEDEHNUNG

Linkes Bein vor dem rechten Bein, Arm gestreckt gegen die Wand lehnen. Halten Sie das rechte Bein gestreckt und das linke Bein auf dem Boden, beugen Sie dann das linke Bein und lehnen Sie sich zur Wand, indem Sie das Becken bewegen. Halten Sie die Position, und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite für 15 Sekunden.





KOPFSTROMKREIS

Neigen Sie den Kopf für eine Zählzeit nach rechts und spüren Sie die Dehnung auf der linken Seite des Halses. Neigen Sie dann den Kopf zurück, strecken Sie das Kinn zur Decke und lassen Sie den Mund offen. Neigen Sie dann den Kopf für eine Zählzeit nach links, dann neigen Sie den Kopf für eine Zählzeit nach vorne zur Brust.

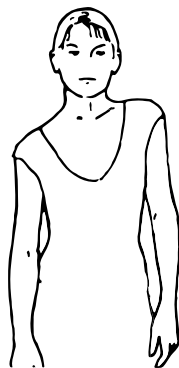


ÜBERDEHNUNG DER SEITEN

Heben Sie die Arme seitlich nach oben und über den Kopf. Strecken Sie den rechten Arm so weit wie möglich zur Decke und zählen Sie dabei mit. Wiederholen Sie dies mit dem linken Arm.

VOLLER DURCHATMEN

Heben Sie die rechte Schulter zum Ohr und zählen Sie mit. Dann heben Sie die linke Schulter bis zu einer Zählung an, während Sie die rechte Schulter senken.



EUROPÄISCHE ABFALLRAHMENRICHTLINIE 2002/96/EG

Werfen Sie das Trainingsgerät niemals in den normalen Hausmüll.

Entsorgen Sie das Gerät nur bei einer örtlichen und zugelassenen Entsorgungsstelle. Beachten Sie die geltenden einschlägigen Rechtsvorschriften. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich an Ihre Gemeindeverwaltung, um Informationen über geeignete und umweltfreundliche Entsorgungsmöglichkeiten zu erhalten.



BATTERIEN/AKKUS

Nach dem Batteriegesetz sind Sie als Endverbraucher gesetzlich verpflichtet, alle gebrauchten Batterien zu recyceln.

Die Entsorgung im normalen Hausmüll ist gesetzlich verboten.

Die meisten Batterien haben ein Symbol auf der Batterie, das Sie an diese Vorschriften erinnert. Dieses Symbol ist in der Regel mit Informationen über die enthaltenen Schwermetalle versehen. Diese Schwermetalle müssen umweltgerecht entsorgt werden.

Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien bei einer geeigneten Sammelstelle in Ihrer Nähe abzugeben.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre örtliche Behörde, um Informationen über geeignete und umweltfreundliche Entsorgungsmöglichkeiten zu erhalten.



RECYCLING-KREISLAUF

Verpackungsmaterial kann wieder in den ursprünglichen Rohstoff zurückverwandelt werden. Verwenden Sie das Verpackungsmaterial gemäß den gesetzlichen Bestimmungen wieder. Informationen über Recycling- und Sammelsysteme erhalten Sie in Ihrer Region.

SmileHOME by Pepita

EU Importer / EU Importőr / EU-Importeur /
Dovozca z EU / Importator UE:

Corner Services Kft.
1031 Budapest, Saroglya u.9.
E-mail: hello@proda.hu
Made in China

Distributor / Forgalmazó / Vertriebshändler /
Distribútor / Distributor:

Pepita.hu Zrt.
5520 Szeghalom, Kinizsi u. 78.
E-mail: segitunk@pepita.hu
Tel: +36 1 51 00 500