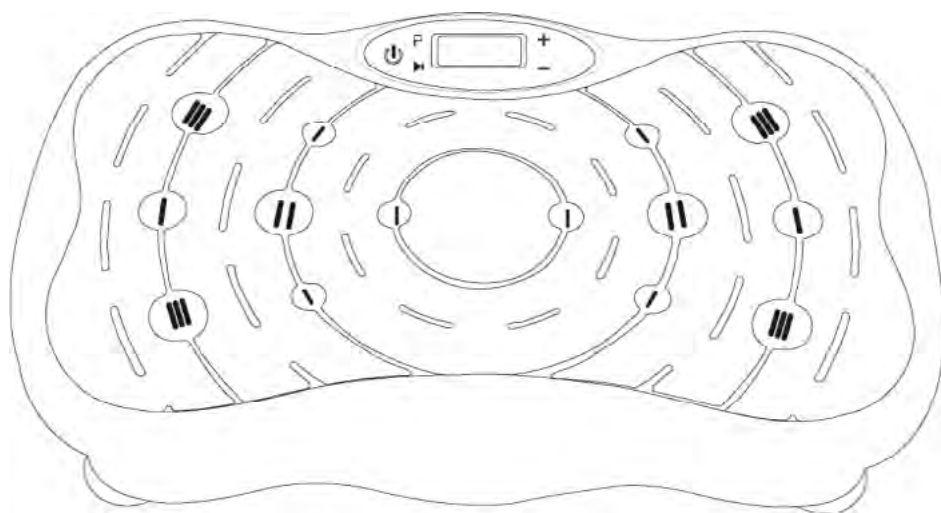




Vibration platform - Instructions for use

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

Dear User!

We are very pleased that you have chosen a SmileHOME product. SmileHOME sports equipment is made to the highest quality standards and with the latest technology.

Please read these instructions carefully before starting your workout and use your equipment according to these instructions in order to get the most out of your product and to enjoy it for many years to come. The safe operation and functions of the equipment can only be guaranteed if you comply with the legal provisions on general safety and accident prevention and the safety instructions contained in this manual. No liability is accepted for damage resulting from misuse or improper operation.

Keep this manual in a safe place so that you can access it whenever necessary.

Please make sure that all users of this appliance have read and understood the contents of this manual.

Keep this manual for reference whenever necessary.

IMPORTANT SAFETY REQUIREMENTS

WARNING

General precautions should be taken when using a Vibration Pad, including the following safety precautions.

Read all instructions before using the equipment.

Consult your family doctor before starting any exercise. This is particularly important for people over 35 and those with medical conditions. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not use exercise equipment without a correctly fitted cover as touching moving parts can cause serious injury.

- Recommended usage time is 10 - 20 minutes per session.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the Vibration Pad are properly informed of the dangers and precautions.
- 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 protect the floor or carpet from damage, place a mat or other material under the Vibration Pad.
- Keep the Vibration Pad indoors, away from moisture and dust. 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.
- Always keep children under 12 years of age and pets away from the Vibration Pad.
- The Vibration Pad should not be used by people heavier than 135 kg.
- Only one person may use the Vibration Pad 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.
- Do not move or adjust the Vibration Pad until it is properly assembled.
- Regularly check and secure the components of the Vibration Pad. Improper use may affect the stability of the Vibration Pad.
- Do not insert or drop any objects into the openings.

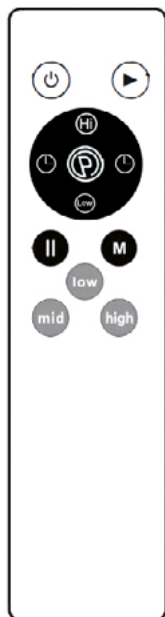
- **CAUTION:** Always unplug the power cord immediately after use, before cleaning the Vibration Pad, before performing maintenance, and before making any adjustments described in this manual. Never remove the motor cover unless instructed to do so by an authorized service representative.
- The Vibration Pad is designed for indoor, home use only. Do not use in any commercial, rental or service situation.
- Ensure that it is safe and secure for use by children, the elderly and women of blessed condition.
- Persons with high blood counts, blessed conditions, tracheitis, heart or skin disease, diabetes, or other medical conditions should use only as directed by a physician.
- Take care that children's fingers or other objects do not get into the pedal slot, avoiding possible breakage of the device.
- Children, elderly people and women in a blessed state should use it less.
- Do not use after drinking.
- Check functions (such as the shift button) to avoid malfunction and injury.
- Use as described here, no other use not indicated is allowed.
- To avoid electric shock, do not touch the broken switch.
- It is only suitable for 220V, so do not use with other products.
- Use the switch with care. Do not break the wire or touch the power cord with wet hands.
- Do not expose to direct sunlight and do not leave in damp places.
- Unplug during storms, lightning storms and when it is rarely used.
- To avoid electrical failure, 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 disassemble or assemble alone to avoid injury to personnel or damage to the product.
- Do not place flammable materials near the product.

PRODUCT STRUCTURE



Note: after connecting the power cable, pressing the button starts the power supply.

REMOTE CONTROL



- ⏻ - to switch the device on and off
- ▶ - to start a manual or preset training program
- left ⌚ - in manual mode, to reduce the time
- right ⌚ - increase time in manual mode
- Ⓜ - increase manual vibration speed (0-99)
- Ⓛ - decrease manual vibration speed
- ⏸ - stop manual or preset exercise program
- Ⓜ - step between 20, 50 and 80 speeds by pressing the M button
- Ⓜ^{high} - Set speed to 80
- Ⓜ^{mid} - Set speed to 50
- Ⓜ^{low} - Set speed to 20

2 pcs resistance tube set



TYPES OF VIBRATION

- Left and right oscillation: amplitude: 0-10 mm, frequency: 0-50 Hz.

USAGE

- **START/STOP:** Press the START/STOP button to start/stop the device
- **AUTOMATIC PROGRAMS:** 5 automatic programs can be selected: P0, P1, P2, P3, P4, P5.

To use the program: press the main switch. For safety reasons, pressing „P“ only works when the machine is in STANDBY mode. Press the STOP button to STANDBY the machine before pressing the P button to move between the different modes/programs. Press the „P“ button, the machine will enter automatic mode (P0 - P5). Choose between P0 - P5 programs and press START to start the training.

NOTE: Select an automatic program and press the START button, the machine will then start the selected program. During the automatic program, time and speed cannot be adjusted.

- **SPEED + BUTTON:** Press this button to increase the desired speed. This button can be used while using a manual program, before pressing the START button (not available with an automatic program). Speed range: 1 - 99 levels.
- **SPEED - BUTTON:** Press this button to decrease the speed. The button can be used during manual program operation, before pressing the START button (not available with automatic program). Speed range: 1 - 99 levels.
- Time + button / Time - button; Press the Time + / Time - button to increase / decrease the time. These two buttons can be used while using a manual program (not available with automatic program).
- **USB SPEAKER:** Music player connectivity
- Please note that the valid reception distance of the remote control is 2.5 metres; the infrared light from the remote control must be aligned with the infrared receiver window of the machine.

	P1-P5			
	Speed 1	Speed 2	Speed 3	Speed 4
P1 Body warming	10	30	40	50
P2 Comfort	15	25	20	30
P3 Vital Energy	20	40	60	80
P4 Yoga	25	45	50	85
P5 Running	30	50	70	90

REMARK: After starting the program, the speed is cycled from speed 1 to speed 4 and back to speed 1 in 10 second intervals, the total running time for P programs is 10 minutes.

TECHNICAL SPECIFICATION ---

- Rated voltage: 110-220 V / 50 Hz
- Maximum load capacity: 135 kg
- Speed range: 1 - 99 level
- Product size: 51.8 x 33 x 12 cm
- Power: 200 W
- Product weight: 9 kg
- Amplitude: 0 - 10 mm



ENVIRONMENT OF USE

- DO NOT use the appliance in extremely humid or dusty places, as this may lead to malfunction or electric shock.
- DO NOT place the appliance near heaters, radiators or in direct sunlight.
- Place the appliance on an even, non-slip surface.
- Keep the product away from pets and children.
- The product is for home use, not commercial use.

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.

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.

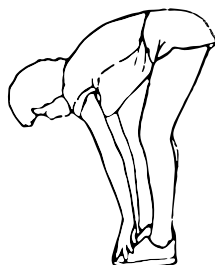
Slightly press your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



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.

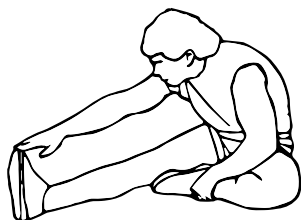


HAMSTRING STRETCH

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

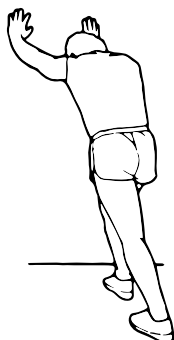
Stretch towards toes as far as possible. Hold for 15 counts.

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.





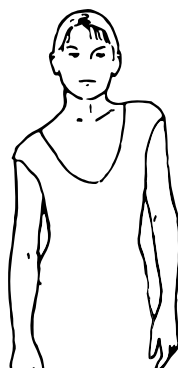
HEAD CIRCUIT

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.

Note: We reserve the right to modify the design or description of the product.

For further information or questions, please contact the product distributor using the contact details below.

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

A Vibrációs pad használata közben általános elővigyázatosság szükséges, ideértve a következő biztonsági előírásokat. Olvassa végig az összes útmutatást a készülék használata előtt.

Bármilyen edzés megkezdése előtt konzultáljon háziorvosával. Ez különösen fontos a 35 év felettiek és azok esetében, akiknek egészségügyi problémáik vannak. Olvassa el az összes használati utasítást minden fitnesz eszköz használata előtt. Ne használja az edzőgépet helyesen felszerelt fedőburkolat nélkül, mert a mozgó alkatrészekhez való hozzáérés súlyos sérülések kockázatát foglalja magában.

- Ajánlott használati idő alkalmanként 10 – 20 perc.
- A tulajdonos felelőssége, hogy a Vibrációs Pad minden használója megfelelően tájékoztatva legyen a veszélyekről és az elővigyázatosságról.
- 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.
- Hogy a padlót vagy a szőnyeget a sérüléstől megóvja, helyezzen a Vibrációs Pad alá lábtörlőt vagy egyéb anyagot.
- A Vibrációs Padot beltérben tartsa, távol nedvességtől és portól. Ne tegye a Vibrációs Padot garázsba, fedett teraszra vagy víz közelébe.
- Ne használja a Vibrációs Padot olyan térben, ahol aeroszolos termékekkel vagy oxigénnel dolgoznak.
- 12 évesnél fiatalabb gyerekeket és a háziállatokat mindig tartsa távol a Vibrációs Padtól.
- A Vibrációs Pad nem használható 135 kg-nál nehezebb ember által.
- Egyszerre csak egy ember használhatja a Vibrációs Padot.
- A tápvezetékét és a túlfeszültségvédelmet tartsa távol hőforrásoktól.
- Ne hagyja működés közben a Vibrációs Padot felügyelet nélkül. Mindig húzza ki a tápkábelt, amikor a Vibrációs Pad nincs használatban.
- Ne mozgassa vagy állítgassa a Vibrációs Padot, amíg az nincs megfelelően összeszerelve.
- Rendszeresen ellenőrizze és rögzítse a Vibrációs Pad alkatrészeit.
A helytelen használat a Vibrációs Pad stabilitását befolyásolhatja.
- Ne helyezzen vagy ejtsen semmilyen tárgyat a nyílásokba.

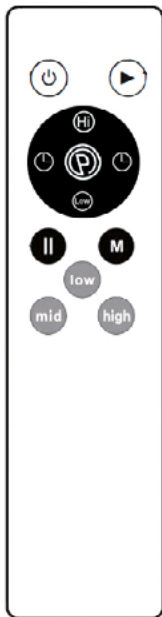
- VESZÉLY: Mindig húzza ki a tápkábelt közvetlenül a használat után, a Vibrációs Pad tisztítása előtt, a karbantartás elvégzése előtt és az ezen útmutatóban leírt beállítások elvégzése előtt. Soha ne vegye le a motor borítását, hacsak azt a szolgáltató hivatalos képviselője nem szólítja fel erre.
- A Vibrációs Pad csak beltéri, otthoni használatra van tervezve. Ne használja semmilyen kereskedelmi, kölcsönzői vagy szervezeti helyzetben.
- Bizonyosodjon meg, hogy megfelelően és biztonságban használható gyerekek, idősek és áldott állapotú nők számára.
- Magas vérnyomásúak, áldott állapotban lévő, légcsőhurutban, szív- vagy bőrbetegségben, cukorbetegségben, vagy egyéb betegségben szenvedők csak az orvos utasításainak megfelelően használják a terméket.
- Figyeljen, hogy a gyerekek ujjai vagy egyéb dolgok ne kerüljenek a résekbe, elkerülve a készülék esetleges eltörését.
- Gyerekek, idősek és áldott állapotban lévő nők kevesebbet használják.
- Ne használja ivás után.
- Ellenőrizze a funkciókat (például a váltó gomb) a hibás működés és a sérülések elkerülése végett.
- Használja az itt leírtak szerint, a fel nem tüntetett használati mód nem megengedett.
- A balesetek és a készülék sérülésének elkerülése végett tilos a pedálon való dobantás vagy annak rázása.
- Ne tegye a térdét a lábtartóra a balesetek és a készülék sérülésének elkerülése érdekében.
- Ne helyezze a teljes súlyát a készülék egyik oldalára, különben a készülék felborulhat.
- A készülék sérülése és a balesetek elkerülése érdekében egyszerre csak egy ember használja.
- Az ajánlott (nem túl gyors) sebességgel használja.
- Nem ajánlott, hogy egy felhasználó egyhuzamban túl sokáig használja.
- Ne érjen a készülékhez nedves kézzel.
- Ne használja villámláskor, viharban vagy felsőszakadás idején.
- Ne használja forróságban a deformálódás és a tűz elkerülése végett.
- A termék kizárólagos célja az edzés. Tilos egyéb célra használni.
- Az áramütést elkerülendő, ne érintse meg a törött kapcsolót.
- Kizárólag 220V-ra alkalmas, ezért ne használja más termékekkel.
- A kapcsolót használja óvatosan. Ne törje meg a vezetéket és ne érjen a tápkabelhez nedves kézzel.
- Ne tegye ki közvetlen napfénynek és ne hagyja nyirkos helyen.
- Húzza ki az áramból viharban, villámlás idején, és akkor, ha ritkán van használva.
- Hogy elkerülje az elektromos meghibásodást, ne helyezzen nehéz tárgyakat az elektromos vezetékekre.
- A biztonság érdekében a terméket egy stabil, vízszintes felületre helyezze.
- A rozsdásodást elkerülendő ne helyezze nedves helyre. Száraz ruhával tisztítsa.
- Egyedül ne szerelje szét vagy össze a személyi vagy a termék sérülését elkerülendő.
- Ne tegyen gyűlékony anyagokat a termék mellé.

TERMÉK SZERKEZETE



Megjegyzés: a tápkábel csatlakoztatása után a gomb megnyomásával indul az áramellátás.

TÁVIRÁNYÍTÓ



⏻ - a készülék ki-, be kapcsolása

▶ - manuális, vagy beállított edzés program indítása

bal oldali ⌚ - manuális módban az idő csökkentése

jobb oldali ⌚ - manuális módban az idő növelése

Ⓜ - manuális vibráció sebességének növelése (0-99)

Ⓛ - manuális vibráció sebességének csökkentése

⏸ - manuális, vagy beállított edzés program leállítása

Ⓜ - lépegetés a 20,50 és 80 sebességfokozatok között az M gomb nyomogatásával

Ⓜ - sebesség beállítása 80-ra

Ⓜ - sebesség beállítása 50-re

Ⓜ - sebesség beállítása 20-ra

2 db erősítő gumikötél



REZGÉS TÍPUSAI

- Bal és jobb oldali oszcilláció: Amplitúdó: 0-10 mm, Frekvencia: 0-50 Hz.

HASZNÁLAT

- **START/STOP:** Nyomja meg a START/STOP gombot az eszköz indításához/leállításához.
- **AUTOMATIKUS PROGRAMOK:** 5 automata program választható ki: P0, P1, P2, P3, P4, P5

A program használata: nyomja meg a főkapcsolót. Biztonsági okokból a „P” megnyomása csak a gép STANDBY (készenléti) állapotában működik. Nyomja meg a STOP gombot a gép STANDBY állapotához, mielőtt a P gombbal lépegetne a különféle módok/ programok között. Nyomja meg a „P” gombot, a gép automata üzemmódba lép (P0 – P5). Válasszon a P0 – P5 programok közül, majd nyomja meg a START gombot a tréning megkezdéséhez.

Megjegyzés: Válasszon egy automata programot és nyomja meg a START gombot, ekkor a készülék megkezdzi a választott programot. Az automata program alatt az idő és a sebesség nem állítható

- **SEBESSÉG + GOMB:** Nyomja meg ezt a gombot a kívánt sebesség növeléséhez. A gomb kézi program használata közben használható, még mielőtt megnyomná a START gombot (automata programmal nem érhető el).
Sebességtartomány: 1 – 99 szint.
- **SEBESSÉG - GOMB:** Nyomja meg ezt a gombot a sebesség csökkentéséhez. A gomb kézi program használata közben használható, még mielőtt megnyomná a START gombot (automata programmal nem érhető el).
Sebességtartomány: 1 – 99 szint.
- **IDŐ + GOMB / IDŐ - GOMB:** Nyomja meg az Idő + / Idő – gombot az idő növeléséhez / csökkentéséhez. Ez a két gomb kézi program használata közben használható (automata programmal nem érhető el).
- **USB HANGSZÓRÓ** – Zenei lejátszó csatlakoztatási lehetőség
- Felhívjuk figyelmét, hogy a távirányító érvényes vételi távolsága 2,5 méter; a távirányító infravörös fényének igazodnia kell a gép infravörös vevőjének ablakához.

	P1-P5			
	Sebesség 1	Sebesség 2	Sebesség 3	Sebesség 4
P1 Bemelegítés	10	30	40	50
P2 Komfort	15	25	20	30
P3 Energikus	20	40	60	80
P4 Jóga	25	45	50	85
P5 Futás	30	50	70	90

MEGJEGYZÉS: Program indítás után a sebesség az 1. sebességről a 4. sebességre majd vissza a 1. sebességre ciklusosan váltakozik 10 másodperces időintervallumban, a P programok teljes menetideje 10 perc.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

- Névleges feszültség: 110-220V / 50Hz
- Maximális terhelhetőség: 135 kg
- Sebességtartomány: 1 - 99 szint
- Termék mérete: 51,8 x 33 x 12 cm
- Névleges teljesítmény: 200 W
- Termék súlya: 9 kg
- Amplitúdó: 0 - 10 mm



HASZNÁLATI KÖRNYEZET

- NE használja a készüléket rendkívül nyirkos helyen vagy poros környezetben, mert ezek meghibasodáshoz vagy áramütéshez vezethetnek.
- NE kerüljön a készülék melegítők, fűtőtestek közelébe vagy közvetlen napfényre.
- A készüléket egy egyenletes, csúszásmentes felületre helyezze.
- A terméket tartsa távol háziállatoktól és gyerekektől.
- A termék otthoni használatra, nem kereskedelmi célra való.

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.

JELENSÉG	ÁLTALÁNOS OK	ELJÁRÁS
Nem indul	- A tápkábel nincs jól bedugva - Nincs bekapcsolva - Kiegett 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.



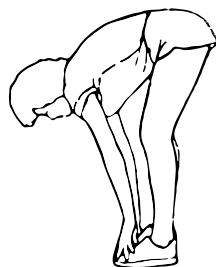
BELSŐ COMB NYÚJTÁSA

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.



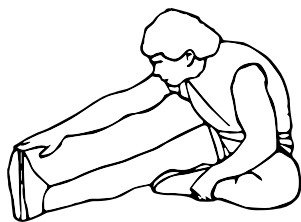
A LÁBUJJAK MEGÉRINTÉSE

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



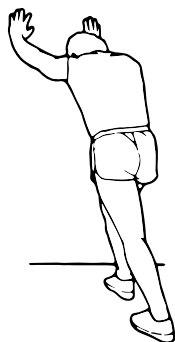
TÉRDÍN NYÚJTÁSA

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.





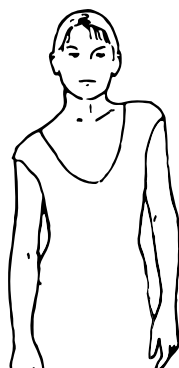
FEJKÖRZÉS

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. Ismételje 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/ÚJRATÖLTHETŐ 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 tartalmazott 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.

Megjegyzés: A termék kivitelezésének vagy leírásának módosítási jogát fenntartjuk.

További információ vagy kérdés esetén, kérjük, lépjen kapcsolatba a termék forgalmazójával az alábbi elérhetőségeken.

Vážený používateľ!

Sme veľmi radi, že ste si vybrali výrobok SmileHOME. Športové vybavenie SmileHOME je vyrobené podľa najvyšších štandardov kvality a s využitím najnovších technológií.

Pred začatím tréningu si pozorne prečítajte tieto pokyny a používajte zariadenie v súlade s týmito pokynmi, aby ste z výrobku vyťažili čo najviac a mohli si ho užívať dlhé roky. Bezpečnú prevádzku a funkcie zariadenia možno zaručiť len vtedy, ak budete dodržiavať zákonné ustanovenia o všeobecnej bezpečnosti a prevencii úrazov a bezpečnostné pokyny uvedené v tejto príručke. Za škody spôsobené nesprávnym používaním alebo nesprávnou obsluhou sa nepreberá žiadna zodpovednosť.

Uistite sa, že si všetci používatelia spotrebiča prečítali a pochopili pokyny uvedené v tejto používateľskej príručke. Túto príručku majte poruke, aby ste si ju mohli v prípade potreby prečítať.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POŽIADAVKY

VAROVANIE

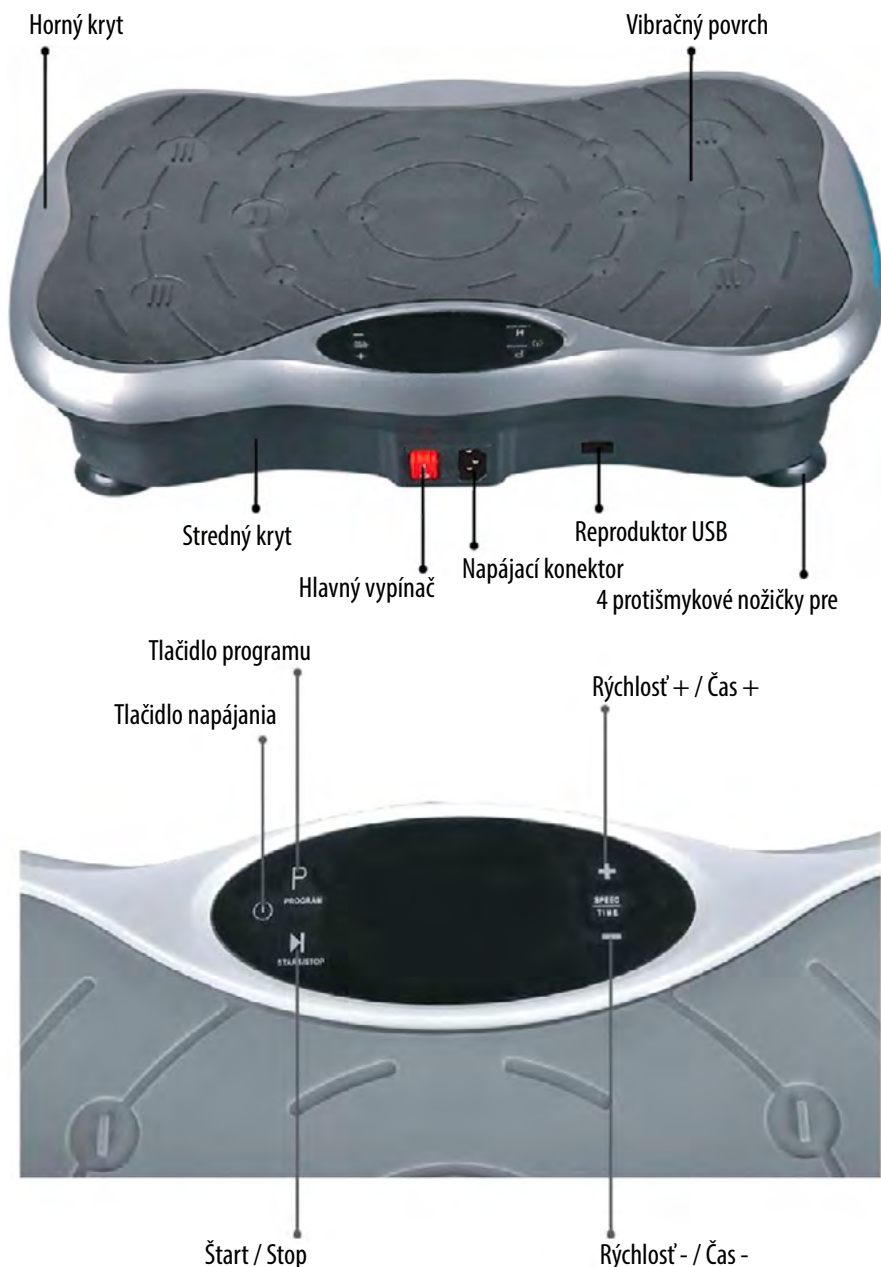
Pri používaní vibračná podložka trenažéra by sa mali dodržiavať všeobecné bezpečnostné opatrenia vrátane nasledujúcich bezpečnostných opatrení. Pred použitím zariadenia si prečítajte všetky pokyny.

Pred začatím akéhokoľvek cvičenia sa poraďte so svojím rodinným lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov a osoby so zdravotným postihnutím. Pred použitím akéhokoľvek fitness zariadenia si prečítajte všetky pokyny. Cvičebné zariadenie nepoužívajte bez správne nasadeného krytu, pretože dotyk s pohyblivými časťami môže spôsobiť vážne poranenie.

- Odporúčaný čas používania je 10 - 20 minút na jedno sedenie.
- Vlastník je povinný zabezpečiť, aby boli všetci používatelia vibračnej podložky riadne informovaní o nebezpečenstvách a bezpečnostných opatreniach.
- 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.
- Ak chcete chrániť podlahu alebo koberec pred poškodením, umiestnite pod vibračnú podložku rohož alebo iný materiál.
- Vibračnú podložku uchovávajte v interiéri, mimo dosahu vlhkosti a prachu. Vibračnú podložku neumiestňujte do garáže, na krytú terasu ani do blízkosti vody.
- Vibračnú podložku nepoužívajte v priestoroch, kde sa používajú aerosólové výrobky alebo kyslík.
- Vždy udržiujte deti mladšie ako 12 rokov a domáce zvieratá mimo dosahu vibračnej podložky.
- Vibračnú podložku by nemali používať osoby ťažšie ako 135 kg.
- Vibračnú podložku môže naraz používať len jedna osoba.
- Napájací kábel a prepäťovú ochranu uchovávajte mimo dosahu zdrojov tepla.
- Vibračnú podložku nenechávajte počas prevádzky bez dozoru. Keď vibračnú podložku nepoužívate, vždy odpojte napájací kábel.
- Nehýbte s vibračnou podložkou ani ju neupravujte, kým nie je správne zostavená.

- Pravidelne kontrolujte a zabezpečujte komponenty vibračnej podložky. Nesprávne používanie môže ovplyvniť stabilitu vibračnej podložky.
- Do otvorov nekladajte ani nevhádzajte žiadne predmety.
- **UPOZORNENIE:** Pred čistením vibračnej podložky, pred vykonávaním údržby a pred akýmkoľvek nastaveniami popísanými v tejto príručke vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky. Nikdy neodstraňujte kryt motora, pokiaľ vám to neodporúči autorizovaný servisný zástupca.
- Vibračná podložka je určená len na domáce použitie v interiéri. Nepoužívajte ho v žiadnych komerčných, prenajatých alebo servisných situáciách.
- Uistite sa, že je bezpečný a zabezpečený pre deti, staršie osoby a ženy v poťehnanom stave.
- Osoby s vysokým krvným obrazom, poťehnanými stavmi, zápalom priedušnice, srdcovým alebo kožným ochorením, cukrovkou alebo inými zdravotnými ťažkosťami by mali liek používať len podľa pokynov lekára.
- Dbajte na to, aby sa do otvoru pre pedál nedostali detské prsty alebo iné predmety, čím sa zabráni možnému poškodeniu zariadenia.
- Deti, starší ľudia a ženy v poťehnanom stave by ho mali používať menej.
- Nepoužívajte po vypití.
- Skontrolujte funkcie (napríklad tlačidlo radenia), aby ste predišli poruchám a zraneniam.
- Používajte tak, ako je tu opísané, žiadne iné použitie, ktoré nie je uvedené, nie je povolené.
- Aby ste sa vyhli úrazu elektrickým prúdom, nedotýkajte sa pokazeného spínača.
- Je vhodný len pre 220 V, preto ho nepoužívajte s inými výrobkami.
- Spínač používajte opatrne. Neprerušujte kábel ani sa nedotýkajte napájacieho kábla mokkými rukami.
- Nevystavujte ho priamemu slnečnému žiareniu a nenechávajte ho na vlhkých miestach.
- Počas búrok, búrok s bleskami a v čase, keď sa používa len zriedkavo, ho odpojte zo siete.
- Aby ste predišli elektrickej poruche, nekladte na napájací kábel ťažké predmety.
- Z bezpečnostných dôvodov umiestnite výrobok na stabilný, rovný povrch.
- Aby ste zabránili hrdzaveniu, neumiestňujte ho na vlhké miesto.
- Nerozoberajte ani nemontujte sami, aby ste zabránili zraneniu osôb alebo poškodeniu výrobku.
- V blízkosti výrobku neumiestňujte horľavé materiály.

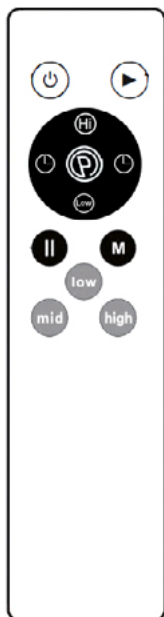
ŠTRUKTÚRA VÝROBKU



SK

Poznámka: po pripojení napájacieho kábla sa stlačením tlačidla spustí napájanie.

CONTROLLER



- ⏻ - zapnutie a vypnutie zariadenia
- ▶ - spustenie manuálneho alebo prednastaveného tréningového programu
- vľavo ⌚ - v manuálnom režime na skrátenie času
- vpravo ⌚ - zvýšenie času v manuálnom režime
- Ⓜ - zvýšenie manuálnej rýchlosti vibrácií (0-99)
- Ⓛ - zníženie rýchlosti ručných vibrácií
- ⏸ - zastavenie manuálneho alebo prednastaveného cvičebného programu
- Ⓜ - stlačením tlačidla M môžete prepínať medzi rýchlosťami 20, 50 a 80
- Ⓜ - nastavte rýchlosť na 80
- Ⓜ - nastavte rýchlosť na 50
- Ⓜ - nastavte rýchlosť na 20

Sada 2 odporových pásov



TYPY VIBRÁCIÍ

- Oscilácia vľavo a vpravo: amplitúda: 0-10 mm, frekvencia: 0-50 Hz

POUŽÍVAJTE

- **START/STOP:** Stlačením tlačidla START/STOP spustíte/zastavíte zariadenie.
- **AUTOMATICKE PROGRAMY:** Môžete si vybrať 5 automatických programov: P0, P1, P2, P3, P4, P5.

Použitie programu: Stlačte hlavný vypínač. Z bezpečnostných dôvodov funguje stlačenie tlačidla „P“ len vtedy, keď je zariadenie v pohotovostnom režime. Pred stlačením tlačidla P na prechod medzi jednotlivými režimami/programami stlačte tlačidlo STOP, aby ste stroj uviedli do pohotovostného režimu. Stlačte tlačidlo „P“, stroj prejde do automatického režimu (P0 - P5). Vyberte si jeden z programov P0 - P5 a stlačením tlačidla START spustíte tréning.

Poznámka: Vyberte automatický program a stlačte tlačidlo START, stroj potom spustí zvolený program. Počas automatického programu nie je možné nastaviť čas a rýchlosť.

- **TLAČIDLO RÝCHLOST' +:** Stlačením tohto tlačidla zvýšite požadovanú rýchlosť. Toto tlačidlo môžete použiť pri používaní manuálneho programu pred stlačením tlačidla START (nie je k dispozícii pri automatickom programe). Rozsah rýchlosti: 1 - 99 úrovní.
- **RÝCHLOST' - TLAČIDLO:** Stlačením tohto tlačidla znížite rýchlosť. Tlačidlo je možné použiť počas manuálnej prevádzky programu pred stlačením tlačidla START (nie je k dispozícii pri automatickom programe). Rozsah rýchlosti: 1 - 99 úrovní.
- Tlačidlo Time + / Time -; Stlačením tlačidla Time + / Time - zvýšite/znížite čas. Tieto dve tlačidlá možno použiť pri používaní manuálneho programu (nie sú k dispozícii pri automatickom programe).
- **USB SPEAKER** - možnosť pripojenia hudobného prehrávača.
- Upozorňujeme, že platná vzdialenosť prijímu diaľkového ovládania je 2,5 metra; infračervené svetlo z diaľkového ovládania musí byť zarovnané s okienkom infračerveného prijímača zariadenia.

	P1-P5			
	rýchlosť 1	rýchlosť 2	rýchlosť 3	rýchlosť 4
P1 Zahrievanie	10	30	40	50
P2 Komfort	15	25	20	30
P3 Energetický	20	40	60	80
P4 Joga	25	45	50	85
P5 Beh	30	50	70	90

POZNÁMKA: Po spustení programu sa rýchlosť cyklicky mení z rýchlosti 1 na rýchlosť 4 a späť na rýchlosť 1 v 10-sekundových intervaloch, celkový čas chodu programov P je 10 minút.

TECHNICKÁ ŠPECIFIKÁCIA

- Menovité napätie: 110-220 V / 50 Hz
- Výkon: 200 W
- Maximálna nosnosť: 135 kg
- Hmotnosť výrobku: 9 kg
- Rozsah rýchlosti: 1 - 99 úrovní
- Amplitúda: 0 - 10 mm
- Veľkosť výrobku: 51,8 x 33 x 12 cm



PREVÁDZKOVÉ PROSTREDIE

- NEPOUŽÍVAJTE spotrebič na extrémne vlhkých alebo prašných miestach, pretože to môže spôsobiť poruchu alebo úraz elektrickým prúdom.
- NEUMIESTŇUJTE spotrebič do blízkosti vykurovacích telies, radiátorov alebo na priame slnečné svetlo.
- Spotrebič umiestnite na rovný, nekĺzavý povrch.
- Výrobok uchováajte mimo dosahu domácich zvierat a detí.
- Výrobok je určený na domáce použitie, nie na komerčné použitie.

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. Ak pri používaní výrobku pociťujete nezvyčajné nepríjemné pocity.

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
Dialkové 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.



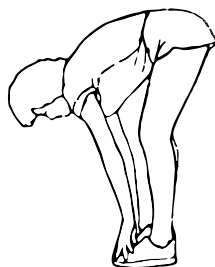
VNÚTORNÝ ÚSEK STEHNA

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.



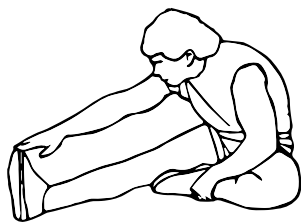
DOTÝKANIE SA PRSTOV NA NOHÁCH

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

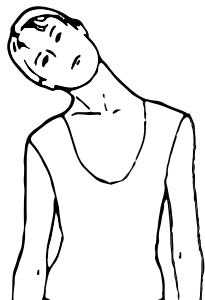
Vystrite pravú nohu dopredu. Chodidlo ľavej nohy položte na vnútornú stranu stehna pravej nohy. Natiahnite sa smerom k prstom na nohách, ako je to len možné. Podržte 15 počítaní. Uvoľnite sa a potom zopakujte cvičenie s ľavou nohou.



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.





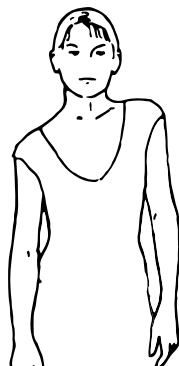
HLAVNÝ OBVOD

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.

Poznámka: Vyhradzujeme si právo na úpravu dizajnu alebo popisu výrobku.

V prípade ďalších informácií alebo otázok sa obráťte na distribútora výrobku prostredníctvom nižšie uvedených kontaktných údajov.

Stimate utilizator!

Suntem foarte încântați că ați ales un produs SmileHOME. Echipamentele sportive SmileHOME sunt fabricate la cele mai înalte standarde de calitate și cu cea mai recentă tehnologie.

Vă rugăm să citiți cu atenție aceste instrucțiuni înainte de a începe antrenamentul și să folosiți echipamentul în conformitate cu aceste instrucțiuni pentru a profita la maximum de produsul dvs. și pentru a vă bucura de el mulți ani de acum încolo. Funcționarea și funcțiile sigure ale echipamentului pot fi garantate numai dacă respectați prevederile legale privind siguranța generală și prevenirea accidentelor și instrucțiunile de siguranță cuprinse în acest manual. Nu se acceptă nicio răspundere pentru daunele rezultate în urma unei utilizări greșite sau a unei funcționări necorespunzătoare.

Vă rugăm să vă asigurați că toți utilizatorii acestui aparat au citit și au înțeles conținutul acestui manual.

Păstrați acest manual ca referință ori de câte ori este necesar.

CERINȚE IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ

AVERTISMENT

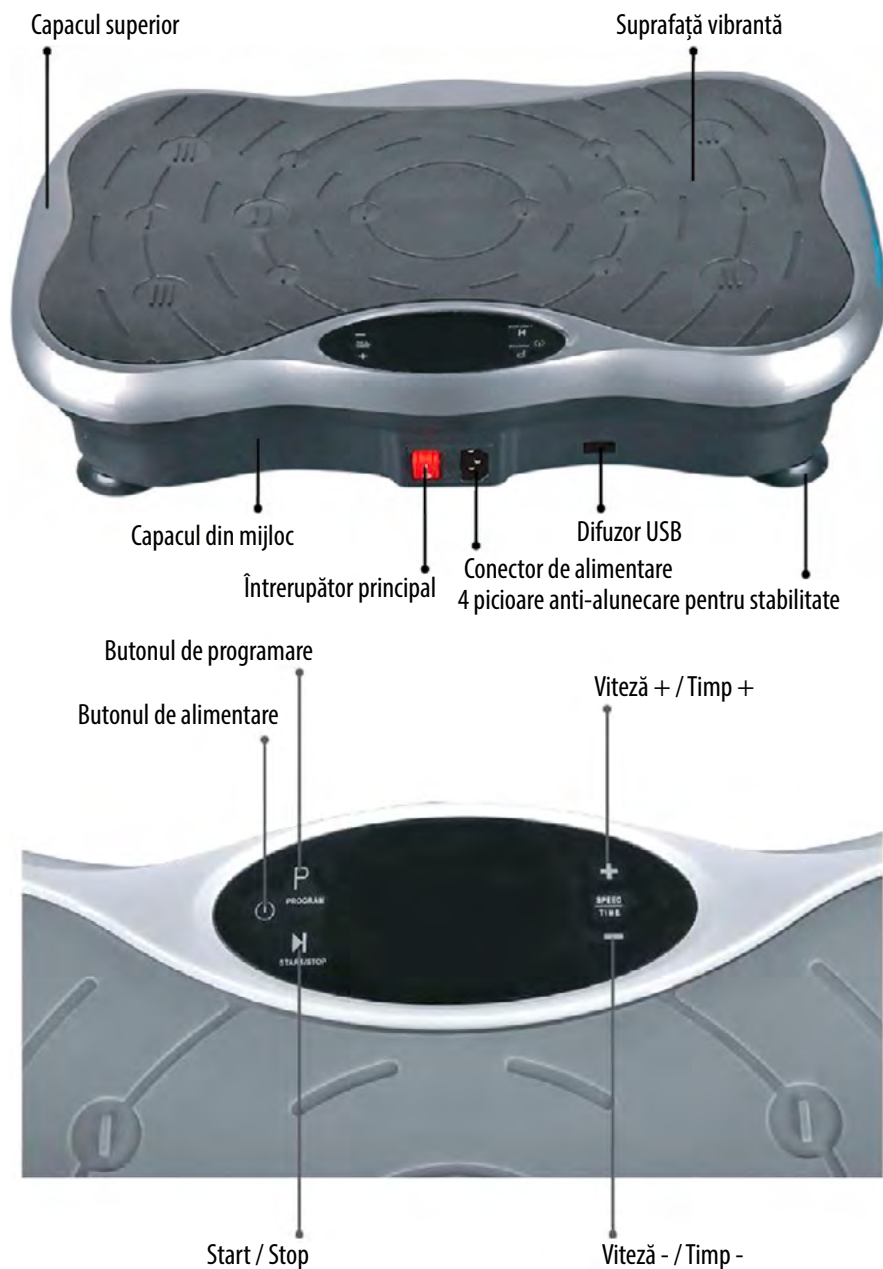
Trebuie luate măsuri de precauție generale atunci când utilizați un aparat de antrenament încrucișat, inclusiv următoarele măsuri de siguranță. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul.

Consultați-vă medicul de familie înainte de a începe orice exercițiu. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele de peste 35 de ani și pentru cele cu afecțiuni medicale. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de fitness. Nu utilizați echipamentul de exerciții fizice fără un capac corect montat, deoarece atingerea pieselor în mișcare poate provoca răni grave.

- Timpul de utilizare recomandat este de 10 - 20 de minute pe sesiune.
- Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii plăcii vibratoare sunt informați în mod corespunzător cu privire la pericolele și măsurile de precauție.
- Utilizați perna de vibrații numai în conformitate cu instrucțiunile de utilizare.
- Așezați Vibration Pad-ul pe o suprafață orizontală, lăsând cel puțin doi metri de spațiu liber în jurul acestuia.
- Nu așezați Vibration Pad în fața ușilor, ferestrelor sau a ventilatoarelor.
- Pentru a proteja podeaua sau covorul împotriva deteriorării, așezați un covoraș sau un alt material sub Vibration Pad.
- Păstrați Vibration Pad-ul în interior, ferit de umezeală și praf. Nu așezați Vibration Pad într-un garaj, pe o terasă acoperită sau în apropierea apei.
- Nu utilizați perna de vibrații în zonele în care se folosesc produse aerosoli sau oxigen.
- Țineți întotdeauna copiii sub 12 ani și animalele de companie departe de Vibration Pad.
- Perna de vibrații nu trebuie folosită de persoane cu o greutate mai mare de 135 kg.
- Doar o singură persoană poate utiliza perna de vibrații la un moment dat.
- Țineți cablul de alimentare și dispozitivul de protecție împotriva supratensiunilor departe de sursele de căldură.
- Nu lăsați Vibration Pad nesupravegheat în timpul funcționării. Scoateți întotdeauna cablul de alimentare din priză atunci când Vibration Pad nu este utilizat.

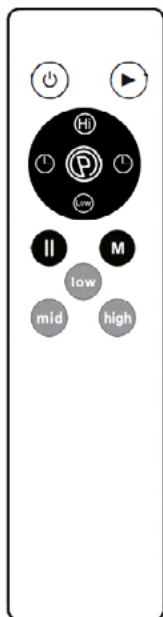
- Nu mutați sau reglați plăcuța de vibrații până când aceasta nu este asamblată corespunzător.
- Verificați și fixați în mod regulat componentele plăcuței de vibrații. Utilizarea necorespunzătoare poate afecta stabilitatea plăcuței de vibrații.
- Nu introduceți și nu scăpați niciun obiect în deschideri.
- **ATENȚIE:** Scoateți întotdeauna cablul de alimentare din priză imediat după utilizare, înainte de a curăța Vibration Pad, înainte de a efectua lucrări de întreținere și înainte de a face orice reglaje descrise în acest manual. Nu scoateți niciodată capacul motorului decât la indicațiile unui reprezentant de service autorizat.
- Perna de vibrații este concepută numai pentru utilizare în interior, la domiciliu. Nu utilizați în situații comerciale, de închiriere sau de service.
- Asigurați-vă că este sigur și securizat pentru a fi folosit de copii, de persoanele în vârstă și de femeile în stare binecuvântată.
- Persoanele cu un număr mare de celule sanguine, cu afecțiuni benigne, traheită, boli de inimă sau de piele, diabet sau alte afecțiuni medicale trebuie să utilizeze numai conform indicațiilor medicului.
- Aveți grijă ca degetele copiilor sau alte obiecte să nu intre în fanta pedalei, evitând astfel o eventuală rupere a dispozitivului.
- Copiii, persoanele în vârstă și femeile în stare de binecuvântare ar trebui să o folosească mai puțin.
- Nu utilizați după ce ați băut.
- Verificați funcțiile (cum ar fi butonul de schimbare a vitezelor) pentru a evita funcționarea defectuoasă și rănirea.
 - Se utilizează așa cum este descris aici, nu este permisă nicio altă utilizare care nu este indicată.
- Pentru a evita șocurile electrice, nu atingeți întrerupătorul defect.
- Este potrivit numai pentru 220V, deci nu îl utilizați cu alte produse.
- Utilizați comutatorul cu atenție. Nu rupeți firul și nu atingeți cablul de alimentare cu mâinile umede.
- Nu expuneți la lumina directă a soarelui și nu lăsați în locuri umede.
- Scoateți-l din priză în timpul furtunilor, furtunilor cu fulgere și atunci când este folosit rar.
- Pentru a evita defecțiunile electrice, 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 dezasamblați sau asamblați singur pentru a evita rănirea personalului sau deteriorarea produsului.
- Nu așezați materiale inflamabile în apropierea produsului.

STRUCTURA PRODUSULUI



Notă: după conectarea cablului de alimentare, apăsarea butonului pornește alimentarea cu energie electrică.

CONTROLLER



- pornește și oprește dispozitivul
- pentru a începe un program de antrenament manual sau prestabilit
- stânga - în modul manual, pentru a reduce timpul
- dreapta - creșterea timpului în modul manual
- crește viteza de vibrație manuală (0-99)
- reduce viteza de vibrație manuală
- opriți programul de exerciții manual sau prestabilit
- treceți între vitezele 20, 50 și 80 apăsând butonul M
- setați viteza la 80
- setați viteza la 50
- setați viteza la 20

2 seturi de rezistențe de cauciuc



TIPURI DE VIBRAȚII

- Oscilație stânga și dreapta: amplitudine: 0-10 mm, frecvență: 0-50 Hz

UTILIZARE

- **START/STOP:** Apăsați butonul START/STOP pentru a porni/opri dispozitivul.
- **PROGRAME AUTO:** Pot fi selectate 5 programe automate: P0, P1, P2, P3, P4, P5.

Pentru a utiliza programul: apăsați întrerupătorul principal. Din motive de siguranță, apăsarea „P” funcționează numai atunci când aparatul se află în modul STANDBY. Apăsați butonul STOP pentru a pune aparatul în stare de așteptare înainte de a apăsa butonul P pentru a trece de la un mod/program la altul. Apăsați butonul „P”, mașina va intra în modul automat (P0 - P5). Alegeți între programele P0 - P5 și apăsați START pentru a începe antrenamentul.

Notă: Selectați un program automat și apăsați butonul START, aparatul va porni apoi programul selectat. În timpul programului automat, timpul și viteza nu pot fi ajustate.

- **VITEZĂ + BUTON:** Apăsați acest buton pentru a mări viteza dorită. Acest buton poate fi utilizat în timpul utilizării unui program manual, înainte de a apăsa butonul START (nu este disponibil cu un program automat). Intervalul de viteză: 1 - 99 de niveluri.
- **VITEZĂ - BUTON:** Apăsați acest buton pentru a reduce viteza. Butonul poate fi utilizat în timpul funcționării programului manual, înainte de a apăsa butonul START (nu este disponibil cu programul automat). Intervalul de viteză: 1 - 99 de niveluri.
- Butonul Time + / Time -; Apăsați butonul Time + / Time - pentru a mări / micșora timpul. Aceste două butoane pot fi utilizate în timp ce se utilizează un program manual (nu este disponibil cu programul automat).
- **USB SPEAKER** - Conectivitate pentru player de muzică
Start / Stop music: Apăsați acest buton pentru a porni sau opri muzica.
- Vă rugăm să rețineți că distanța de recepție valabilă a telecomenzii este de 2,5 metri; lumina infraroșie de la telecomandă trebuie să fie aliniată cu fereastra receptorului de infraroșu a aparatului.

	P1-P5			
	Viteza 1	Viteza 2	Viteza 3	Viteza 4
P1 Încălzire	10	30	40	50
P2 Confort	15	25	20	30
P3 Energetic	20	40	60	80
P4 Yoga	25	45	50	85
P5 Rularea	30	50	70	90

NOTĂ: După pornirea programului, viteza este ciclată de la viteza 1 la viteza 4 și înapoi la viteza 1 la intervale de 10 secunde, timpul total de funcționare pentru programele P este de 10 minute.

SPECIFICAȚII TEHNICE

- Tensiune nominală: 110-220 V / 50 Hz
- Capacitate maximă de încărcare: 135 kg
- Gama de viteze: 1 - 99 de niveluri
- Dimensiunea produsului: 51,8 x 33 x 12 cm
- Putere: 200 W
- Greutatea produsului: 9 kg
- Amplitudine: 0 - 10 mm



MEDIUL UTILIZATORULUI

- NU utilizați aparatul în locuri extrem de umede sau prăfuite, deoarece acest lucru poate duce la defecțiuni sau la șocuri electrice.
- NU așezați aparatul lângă calorifere, radiatoare sau în lumina directă a soarelui.
- Așezați aparatul pe o suprafață plană, nealunecoasă.
- Țineți produsul departe de animalele de companie și de copii.
- Produsul este pentru uz casnic, nu pentru uz comercial.

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. Dacă aveți senzații neobișnuite de disconfort atunci când utilizați produsul.

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.



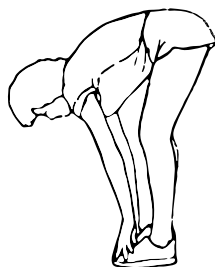
ÎNTINDEREA COAPSEI INTERIOARE

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.



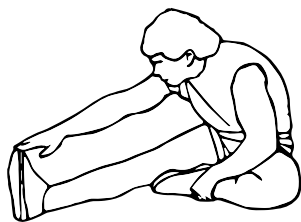
ATINGEREA DEGETELOR DE LA PICIOARE

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.





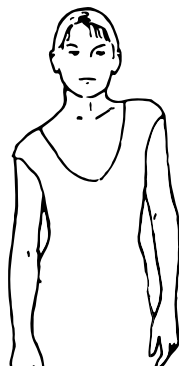
CIRCUIT DE CAP

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.

Notă: Ne rezervăm dreptul de a modifica designul sau descrierea produsului.

Pentru informații suplimentare sau întrebări, vă rugăm să contactați distribuitorul produsului folosind datele de contact de mai jos.

Lieber Benutzer!

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für ein Produkt von SmileHOME entschieden haben. Die Sportgeräte von SmileHOME werden nach den höchsten Qualitätsstandards und mit der neuesten Technologie hergestellt.

Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen, und verwenden Sie Ihr Gerät gemäß dieser Anleitung, damit Sie das Beste aus Ihrem Produkt herausholen und viele Jahre lang Freude daran haben. Die sichere Bedienung und Funktion des Gerätes ist nur gewährleistet, wenn Sie die gesetzlichen Bestimmungen zur allgemeinen Sicherheit und Unfallverhütung sowie die in dieser Anleitung enthaltenen Sicherheitshinweise beachten. Für Schäden, die durch Missbrauch oder unsachgemäße Bedienung entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Vergewissern Sie sich, dass alle Benutzer des Geräts die Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

Bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort auf, damit Sie bei Bedarf darauf zugreifen können.

WICHTIGE SICHERHEITSANFORDERUNGEN

WARNUNG

Bei der Benutzung eines sollten allgemeine Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden, einschließlich der folgenden Sicherheitsvorkehrungen. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen.

Konsultieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen über 35 und für Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie ein Fitnessgerät benutzen. Benutzen Sie das Trainingsgerät nicht ohne eine ordnungsgemäß angebrachte Abdeckung, da das Berühren beweglicher Teile zu schweren Verletzungen führen kann.

- Die empfohlene Nutzungsdauer beträgt 10 bis 20 Minuten pro Sitzung.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Vibration Pads über die Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen 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 es herum.
- Stellen Sie das Vibrationskissen nicht vor Türen, Fenster oder Ventilatoren.
- Um den Boden oder Teppich vor Beschädigungen zu schützen, legen Sie eine Matte oder ein anderes Material unter das Vibrationskissen.
- Bewahren Sie das Vibrationskissen in Innenräumen auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Vibrationskissen nicht in einer Garage, auf einer überdachten Veranda oder in der Nähe von Wasser auf.
- Verwenden Sie das Vibration Pad nicht in Bereichen, in denen Aerosolprodukte oder Sauerstoff verwendet werden.
- Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere immer vom Vibrationskissen fern.
- Das Vibration Pad sollte nicht von Personen benutzt werden, die schwerer als 135 kg sind.
- Das Vibrationskissen darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Halten Sie das Netzkabel und den Überspannungsschutz von Wärmequellen fern.

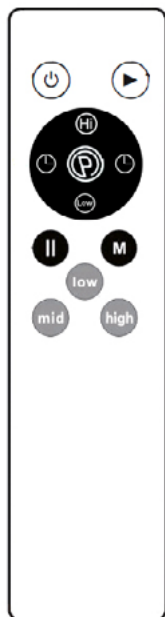
- Lassen Sie das Vibrationskissen während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt. Ziehen Sie immer den Netzstecker, wenn das Vibrationskissen nicht benutzt wird.
- Bewegen Sie das Vibrationskissen nicht und stellen Sie es nicht ein, bevor es ordnungsgemäß montiert ist.
- Überprüfen und sichern Sie regelmäßig die Komponenten des Vibration Pads. Unsachgemäßer Gebrauch kann die Stabilität des Vibration Pads beeinträchtigen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen und lassen Sie sie nicht fallen.
- ACHTUNG: Ziehen Sie immer sofort nach dem Gebrauch, vor der Reinigung des Vibrationspads, vor der Durchführung von Wartungsarbeiten und vor der Durchführung von in diesem Handbuch beschriebenen Einstellungen den Netzstecker. Entfernen Sie niemals die Motorabdeckung, es sei denn, Sie werden von einem autorisierten Kundendienstmitarbeiter dazu aufgefordert.
- Das Vibration Pad ist nur für den Gebrauch in Innenräumen und zu Hause bestimmt. Verwenden Sie das Gerät nicht für kommerzielle Zwecke, zur Vermietung oder für Serviceleistungen.
- Achten Sie darauf, dass es sicher ist und von Kindern, älteren Menschen und Frauen in gutem Zustand benutzt werden kann.
- Personen mit hohem Blutbild, gesegneten Zuständen, Tracheitis, Herz- oder Hautkrankheiten, Diabetes oder anderen medizinischen Zuständen sollten das Medikament nur auf Anweisung eines Arztes einnehmen.
- Achten Sie darauf, dass die Finger von Kindern oder andere Gegenstände nicht in den Pedalschlitz gelangen, um eine Beschädigung des Geräts zu vermeiden.
- Kinder, ältere Menschen und Frauen in einem gesegneten Zustand sollten es weniger benutzen.
- Nicht nach dem Trinken verwenden.
- Überprüfen Sie Funktionen (z. B. den Schaltknopf), um Fehlfunktionen und Verletzungen zu vermeiden.
- Verwendung wie hier beschrieben, keine andere als die angegebene Verwendung ist erlaubt.
- Um einen Stromschlag zu vermeiden, berühren Sie den defekten Schalter nicht.
- Es ist nur für 220 V geeignet, also nicht mit anderen Produkten verwenden.
- Verwenden Sie den Schalter mit Vorsicht. Brechen Sie das Kabel nicht ab und berühren Sie das Netzkabel nicht mit nassen Händen.
- Setzen Sie es nicht dem direkten Sonnenlicht aus und lassen Sie es nicht an feuchten Orten liegen.
- Ziehen Sie den Netzstecker bei Gewitter, Blitzschlag und wenn er selten benutzt wird.
- Um Stromausfälle zu vermeiden, 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.
- Demontieren oder montieren Sie das Gerät nicht alleine, um Verletzungen von Personen oder Schäden am Produkt zu vermeiden.
- Stellen Sie keine brennbaren Materialien in der Nähe des Geräts ab.

PRODUKTSTRUKTUR



Hinweis: Nach dem Anschließen des Netzkabels wird durch Drücken der Taste die Stromversorgung eingeschaltet.

FERNBEDIENUNG



- schaltet das Gerät ein und aus

- zum Starten eines manuellen oder voreingestellten Trainingsprogramms

links - im manuellen Modus, um die Zeit zu verkürzen

rechts - Zeit im manuellen Modus erhöhen

- manuelle Vibrationsgeschwindigkeit erhöhen (0-99)

- Verringern der manuellen Vibrationsgeschwindigkeit

- Manuelles oder voreingestelltes Trainingsprogramm beenden

- durch Drücken der Taste M zwischen den Geschwindigkeiten 20, 50 und 80 wechseln

- Geschwindigkeit auf 80 einstellen

- Geschwindigkeit auf 50 einstellen

- Geschwindigkeit auf 20 einstellen

2 Stück Widerstandsrohr-Set



ARTEN VON VIBRATIONEN

- Linke und rechte Schwingung; Amplitude: 0-10 mm, Frequenz: 0-50 Hz

VERWENDEN

- **START/STOP:** Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Gerät zu starten/stoppen.
- **AUTOMATISCHE PROGRAMME:** 5 automatische Programme können ausgewählt werden: P0, P1, P2, P3, P4, P5.

Um das Programm zu benutzen: Drücken Sie den Hauptschalter. Aus Sicherheitsgründen funktioniert das Drücken von „P“ nur, wenn sich das Gerät im STANDBY-Modus befindet. Drücken Sie die STOP-Taste, um das Gerät in STANDBY zu versetzen, bevor Sie die P-Taste drücken, um zwischen den verschiedenen Modi/Programmen zu wechseln. Drücken Sie die Taste „P“, die Maschine geht in den Automatikmodus (P0 - P5). Wählen Sie zwischen den Programmen P0 - P5 und drücken Sie START, um das Training zu starten.

Hinweis: Wählen Sie ein automatisches Programm aus und drücken Sie die START-Taste, dann startet die Maschine das ausgewählte Programm. Während des automatischen Programms können Zeit und Geschwindigkeit nicht eingestellt werden.

- **TASTE GESCHWINDIGKEIT +:** Drücken Sie diese Taste, um die gewünschte Geschwindigkeit zu erhöhen. Diese Taste kann bei einem manuellen Programm verwendet werden, bevor die START-Taste gedrückt wird (nicht verfügbar bei einem automatischen Programm). Geschwindigkeitsbereich: 1 - 99 Stufen.
- **GESCHWINDIGKEIT - TASTE:** Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu verringern. Die Taste kann während des manuellen Programmbetriebs verwendet werden, bevor die START-Taste gedrückt wird (nicht verfügbar bei Automatikprogrammen). Geschwindigkeitsbereich: 1 - 99 Stufen.
- Taste Zeit + / Taste Zeit -; Drücken Sie die Taste Zeit + / Zeit -, um die Zeit zu erhöhen oder zu verringern. Diese beiden Tasten können bei der Verwendung eines manuellen Programms verwendet werden (nicht verfügbar bei einem automatischen Programm).
- **USB SPEAKER** - Anschlussmöglichkeit für Musikplayer
- Bitte beachten Sie, dass der gültige Empfangsabstand der Fernbedienung 2,5 Meter beträgt; das Infrarotlicht der Fernbedienung muss auf das Infrarotempfangsfenster des Geräts ausgerichtet sein.

	P1-P5			
	Geschwindigkeit 1	Geschwindigkeit 2	Geschwindigkeit 3	Geschwindigkeit 4
P1 Aufwärmen	10	30	40	50
P2 Komfort	15	25	20	30
P3 Energetisch	20	40	60	80
P4 Yoga	25	45	50	85
P5 Laufend	30	50	70	90

ANMERKUNG: Nach dem Start des Programms wird die Geschwindigkeit in 10-Sekunden-Intervallen von Stufe 1 auf Stufe 4 und zurück auf Stufe 1 umgeschaltet, die Gesamtlaufzeit für P-Programme beträgt 10 Minuten.

TECHNISCHE DATEN

- Nennspannung: 110-220 V / 50 Hz
- Maximale Tragfähigkeit: 135 kg
- Geschwindigkeitsbereich: 1 - 99 Stufen
- Produktgröße: 51,8 x 33 x 12 cm
- Leistung: 200 W
- Gewicht des Produkts: 9 kg
- Amplitude: 0 - 10 mm



UMGEBUNG DER NUTZUNG

- Verwenden Sie das Gerät NICHT an extrem feuchten oder staubigen Orten, da dies zu Fehlfunktionen oder Stromschlägen führen kann.
- Stellen Sie das Gerät NICHT in der Nähe von Heizungen, Heizkörpern oder im direkten Sonnenlicht auf.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, rutschfeste Unterlage.
- Halten Sie das Produkt von Haustieren und Kindern fern.
- Das Produkt ist für den Heimgebrauch bestimmt, nicht für den gewerblichen Gebrauch.

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.

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.



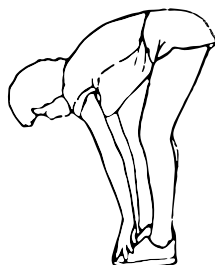
INNERE OBERSCHENKELDEHNUNG

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.



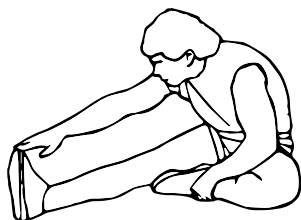
BERÜHREN DER ZEHN

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.



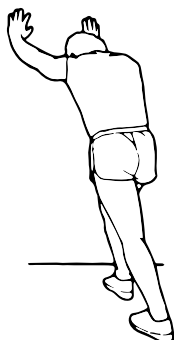
KNIESEHNENDEHNUNG

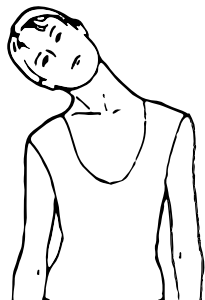
Rechtes Bein nach vorn strecken. Legen Sie die Sohle des linken Fußes auf die Innenseite des Oberschenkels des rechten Beins. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Zehen. 15 Zählzeiten lang halten. Entspannen Sie sich, dann wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



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.

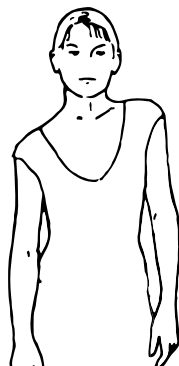


ÜBERDEHNUNG DER SEITEN

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.

Hinweis: Wir behalten uns das Recht vor, das Design oder die Beschreibung des Produkts zu ändern.

Für weitere Informationen oder Fragen wenden Sie sich bitte an den Produktvertrieb unter den unten angegebenen Kontaktdaten.

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