



Vibration trainer - Instructions for use

EN

Vibrációs tréner - Használati útmutató

HU

Vibračný trénažér - Návod na použitie

SK

Antrenor cu vibrații - Instrucțiuni de utilizare

RO

Vibrationstrainer - 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.

IMPORTANT SAFETY REQUIREMENTS

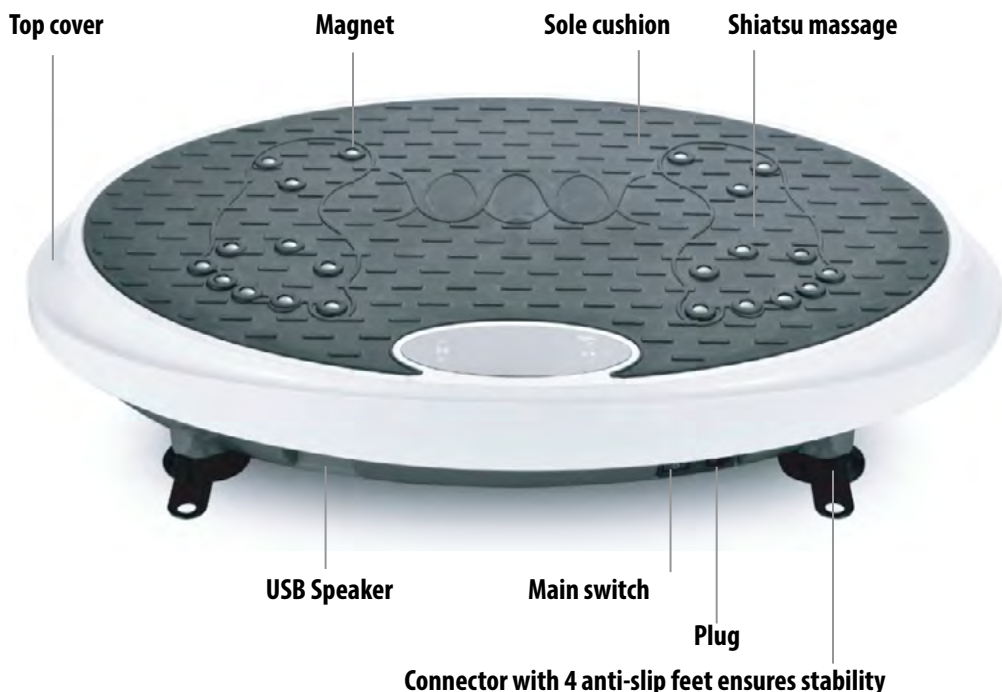
WARNING

Consult your doctor before starting any exercise. This is particularly important for people over 35 years of age and those with medical conditions. 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 10 - 20 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.
- Do not move 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 place objects in the openings.
- CAUTION: Always unplug the power cord after use and before cleaning and maintenance. Never remove the motor cover.
- The vibration pad is designed for indoor, home use only.
- If you are under the influence of the sun, 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.
- To avoid electric shock, do not touch the switch if it is damaged.
- Suitable for 220V 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.

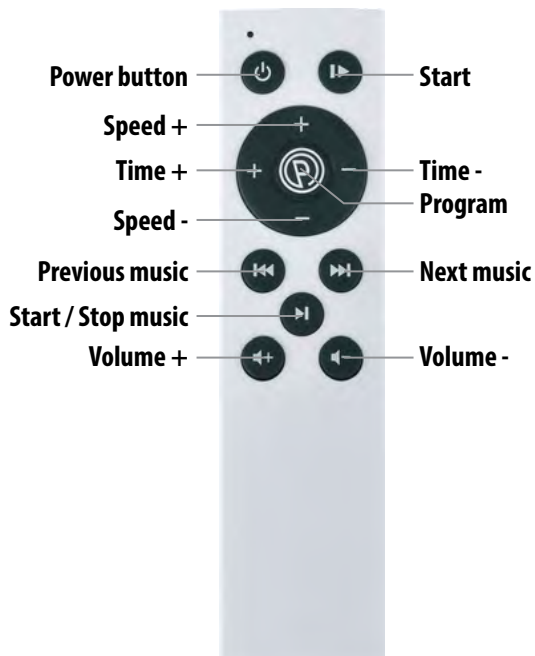
PRODUCT STRUCTURE



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



REMOTE CONTROLLER



VIBRATION TYPES

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

USE

- **MAIN SWITCH:** Press the main switch to start or stop the product.
 - **START:** Press the START button to start the device
 - **AUTOMATIC PROGRAMS:** 5 automatic programs can be selected:
P1, P2, P3, P4, P5.
 - 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 cycle through the different modes and programs.
 - Press the „P” button, the machine enters automatic mode (P1 - P5). Select from P1 - P5 programs and press START to start the workout.
- 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.
- **PRESS THE SPEED + BUTTON:** Press this button to increase the speed. This button can be used during a manual program before pressing the START button (not available with 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).
 - **IF YOU USE A USB SPEAKER**
 - **Previous music / Next music button:** you can select the desired music.
 - **Volume + / Volume - button:** press these two buttons to adjust the volume of the music.
 - **Music start&stop:** Press this button to start or stop the music.
- Please note that the valid reception distance of the remote control is 2.5 meters.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| • Power: 200 W | • Speed range: 99 speeds |
| • Vibration type: oscillation | • Amplitude: 0-10 mm |
| • Frequency: 5-15 Hz | • Control panel: LED screen |
| • Assembled size: 67x38x12.5 cm | • Maximum user weight: 120 kg |
| • Material: ABS plastic, steel | • Voltage: 110-240 V 50/60 Hz |
| • Accessories: amplifier rubber cord | |

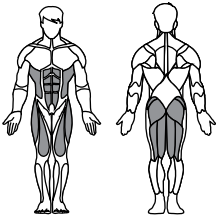


AUTOMATIC PROGRAM SPEED DATA SHEET

Time: 10 minutes to 1 minute

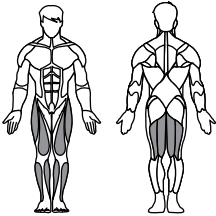
	S1	S2	S3	S4
P1	20	60	80	100
P2	30	50	40	60
P3	40	80	120	160
P4	50	90	100	170
P5	60	100	140	180

EXERCISE SERIES



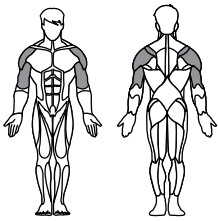
STANDING POSITION

Stand on the bench in a shoulder-width apart position.



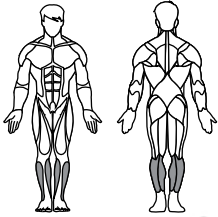
SQUATTING POSITION

Stand on the pad, feet shoulder width apart, while squatting.



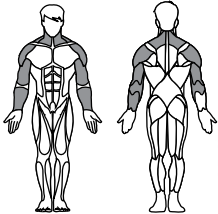
UPPER BODY WORKOUT

Place your hands shoulder-width apart on the bench while kneeling on the floor.



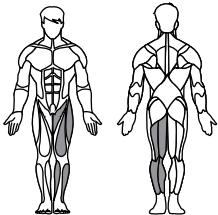
LOWER LEG WORKOUT

Rest your feet on the bench and place your hands on the floor behind you.



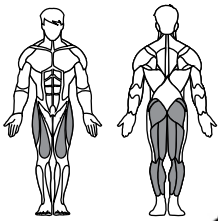
ARM WORKOUT

With legs shoulder-width apart, bend down and extend arms straight. Lean back on the bench.



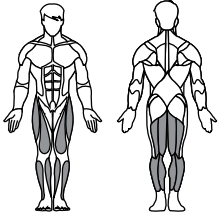
ONE-LEG STAND

Place one leg on the bench, stand relaxed and straight.



SITTING POSITION I

Sit on the bench with legs crossed.



SITTING POSITION II

Put your feet on the bench while sitting on a chair.

EXERCISE SERIES

PUSH-UP



Starting position: Place your feet on the vibrating surface, hands resting on the floor.

Exercise. Get up with upper body, but not completely and lower again.

SITS



Starting position: Place feet on vibrating surface with knees bent, hands behind head.

Exercise: lift up with your upper body, (but not fully,) and lower down.

TRICEPS WORKOUT



Starting position: Turn your back to the apparatus, place your hands firmly on the bench and lean on it.

Exercise: Perform the exercise as follows: lean on your hands and push your body up. Bend your elbows slightly and lower your upper body. Make sure that the shoulder blades are compressed. You can also extend the legs to make it harder.

BRIDGE ON ONE LEG



Starting position: Lie supine on the floor in front of the device, step your foot on the vibrating surface.

Exercise: Place the weight on your feet. While vibrating, lift and extend one leg, alternating legs every 3-5 seconds. During the exercise, make sure that your pelvis does not turn sideways.

EXERCISE WITH A RUBBER BAND



Starting position: Place your foot in the middle of the vibrating surface. Extend the other leg backwards and grip the rope firmly.

Exercise: Keep your back straight and press your foot firmly onto the surface, bending your knee. Bend your forearms and pull the rope alternately up and backwards, alternating between strong upward and backward pulls.

BICEPS EXERCISE



Starting position: Stand up on the vibrating surface. Hold the rope with both hands.

Exercise: Keep your back and wrists straight, bend your elbows and pull the rope firmly upwards.

LEG EXERCISE



Starting position: Place your feet in the middle of the bench. Extend the other leg backwards.

Exercise: Keep your back straight and rest your feet on the bench. Bend your knees and cross your arms in front of your body.

SQUAT



Starting position: Stand up on the vibrating surface with feet shoulder-width apart in a spread-squat position.

Exercise: Keep back straight, knees and upper body slightly bent forward. Squat down and then stand up.

CALF EXERCISE



Initial situation: Stand on the vibrating surface. Keep the upper body relaxed.

Exercise: Raise both heels slowly, simultaneously, and stand on tiptoe. Hold the position for a few seconds. If you want to make it harder, do the exercise on one leg.

PERFECT FULL-BODY WORKOUT TO KEEP YOU HEALTHY.



Swimming 30 minutes



Yoga 30 minutes



Abdominal exercise 300



Jogging 1 hour

PRODUCT FEATURES

- Multi-level adjustable vibration
- The built-in USB speaker allows you to listen to music and relax while you exercise.
- The product promotes muscle tone and muscle building with regular use, as well as aiding weight loss and reducing cellulite.
- Its compact size makes it easy to transport and store.
- The large LCD display design ensures clear and easy set-up.

CLEANING & FIGHTING

WARNING

- Please make sure the machine is switched off.
- The appliance can be cleaned with a warm, damp, detergent cloth.
- Make sure the machine is completely dry before switching it on again.
- Be sure not to use benzene, paint thinner, ethyl alcohol, gas oil, etc., which are corrosive and can cause paint fading or corrosion of internal parts.
- If the machine is not to be used for an extended period of time, cover it to prevent dust from entering the machine.

MACHINE OPERATION

- After each use, switch the machine off and store in a dust-free, well-ventilated place.
Keep the machine out of direct sunlight.

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 designed for home use.

Please stop use, switch off and unplug the product if you experience any of the following:

- A component is damaged or an unusual noise is heard from inside the product.
- If you experience unusual physical pain when using the product.
- If you feel any unusual discomfort when using the product or if you experience any unusual sensation when using the product.

TROUBLESHOOTING

PHENOMENON	GENERAL REASON	SOLUTION
Lamps switched off	Is the power supply OK? Power switch of the device is off. High current, fuse failure.	Reconnect. Switch on the device. Replace the fuse.
The device is noisy	The feet are not properly adjusted.	Adjust the feet.
Remote control does not work	Worn batteries. Too long distance.	Replace the batteries. Infrared detection distance 2,5 m.
The machine stops during use	The appliance has overheated.	Restart after 10 minutes.
Not working as intended	Too many program settings.	Switch off and restart.

If the malfunction is not resolved as described above, please contact the manufacturer or distributor.
Do not attempt to disassemble and repair the appliance yourself.

STORAGE AND INSTALLATION

- During transportation, avoid severe vibration, shocks and protect the product from moisture.
- The fitness vibration machine must be stored in a well-ventilated room free of gases. The ambient temperature should be between -10°C and +50°C and the relative humidity should be less than 93%.

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. Olvassa el a használati utasítást minden fitness 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 10 – 20 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.
- Ne mozgassa 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 tárgyakat a nyílásokba.
- VESZÉLY: Mindig húzza ki a tápkábel használat után, valamint tisztítás és karbantartás előtt. Soha ne vegye le a motor borítását.
- A vibrációs pad csak beltéri, otthoni használatra lett tervezve.
- 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.
- 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.

TERMÉK SZERKEZETE

Felső burkolat

Mágnes

Talp párna

Shiatsu masszázs



USB Hangszóró

Főkapcsoló

Csatlakozó

4 csúszásgátló talp biztosítja a stabilitást

HU

Megjegyzés: a tápkábel csatlakoztatása után a főkapcsoló megnyomásával indul az áramellátás



TÁVIRÁNYÍTÓ



REZGÉS TÍPUSAI

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

HASZNÁLAT

- **FŐKAPCSOLÓ:** Nyomja meg a főkapcsolót a termék elindításához vagy leállításához
- **START:** Nyomja meg a START gombot az eszköz indításához
- **AUTOMATIKUS PROGRAMOK:** 5 automata program választható ki:
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 és programok között.
 - Nyomja meg a „P” gombot, a gép automata üzemmódba lép (P1 – P5). Válasszon a P1 – P5 programok közül, majd nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez.

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

- **SEBESSÉG + GOMB:** Nyomja meg ezt a gombot a 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).

Ha használ USB hangszórót

- **ELŐZŐ ZENE / KÖVETKEZŐ ZENE GOMB:** Kiválaszthatja a kívánt zenét.
- **HANGERŐ + / HANGERŐ - GOMB:** E két gomb megnyomásával állíthatja be a zene hangerejét.
- **ZENE INDÍTÁSA / LEÁLLÍTÁSA:** Nyomja meg ezt a gombot, hogy elindítsa vagy leállítsa a zenét.

Felhívjuk figyelmét, hogy a távirányító érvényes vételi távolsága 2,5 méter.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| • Teljesítmény: 200 W | • Sebességtartomány: 99 fokozat |
| • Vibráció típusa: oszcilláció | • Amplitúdó: 0-10 mm |
| • Frekvencia: 5-15 Hz | • Vezérlőpanel: LED képernyő |
| • Összeszerelt méret: 67x38x12.5 cm | • Maximális felhasználói súly: 120 kg |
| • Anyaga: ABS műanyag, acél | • Feszültség: 110-240 V 50/60 Hz |
| • Tartozék: erősítő gumikötél | |

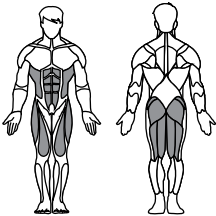
CE **RoHS**

AUTOMATA PROGRAM SEBESSÉGI ADATLAP

Idő: 10 perctől 1 percig

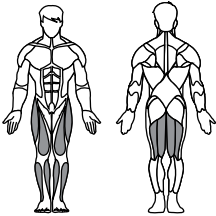
	S1	S2	S3	S4
P1	20	60	80	100
P2	30	50	40	60
P3	40	80	120	160
P4	50	90	100	170
P5	60	100	140	180

GYAKORLATSOR



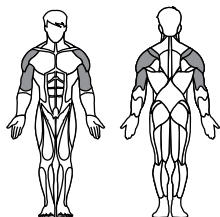
ÁLLÓ POZÍCIÓ

Álljon a padra váll szélességű terpeszállásban.



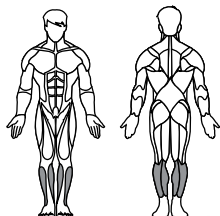
GUGGOLÓ POZÍCIÓ

Álljon a padra váll szélességű terpeszállásban, közben guggoljon.



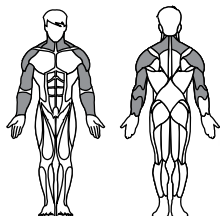
FELSŐTEST EDZÉSE

Tegye a kezeit vállszélességen a padra, miközben a padlón térdel.



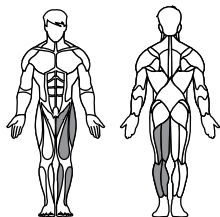
LÁBSZÁRAK EDZÉSE

A lábát támassza a padra, a kezeit pedig helyezze a talajra maga mögött.



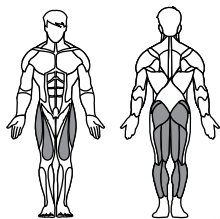
KAR EDZÉSE

A lábak vállszélességű terpeszben legyenek, hajoljon le és nyújtsa ki a karjait egyenesen. Támaszkodjon a padra.



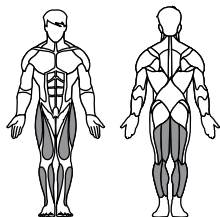
EGY LÁBON ÁLLÁS:

Tegye egyik lábát a padra, álljon lazán és egyenesen.



ÜLŐ POZÍCIÓ I

Üljön a padra, keresztbe tett lábakkal.



ÜLŐ POZÍCIÓ II

Tegye a lábát a padra, miközben egy széken ül.

GYAKORLATSOR

FEKVŐTÁMASZ



Kiinduló helyzet: A lábait tegye a rezgőfelületre, kezeivel a padlón támaszkodjon.

Gyakorlat: Emelkedjen fel a felsőtestével, (de ne teljesen,) és engedje le.

FELÜLÉSEK



Kiinduló helyzet: Tegye a lábát a rezgőfelületre térdben behajlítva, kezek a fej mögött.

Gyakorlat: Emelkedjen fel a felsőtestével, (de ne teljesen,) és engedje le.

TRICEPSZ EDZÉS



Kiinduló helyzet: Forduljon háttal az eszköznek, tegye a kezét szilárdan a padra, és támaszkodjon rá.

Gyakorlat: A gyakorlatot a következő módon végezze el: Támaszkodjon a kezére és nyomja fel a testét. Hajlítsa be kissé a könyökét és engedje le a felsőtestet. Ügyeljen arra, hogy a lapockák összenyomódjanak. Neheztés-képpen a lábakat is kinyújthatja.

HÍD EGY LÁBON



Kiinduló helyzet: Feküdjön a padlóra hanyatt az eszköz előtt, lábával lépjen a rezgőfelületre.

Gyakorlat: A súlyt helyezze a lábaira. Rezgés közben az egyik lábat emelje fel és nyújtsa ki, 3-5 másodpercenként cserélje lábait. Gyakorlat közben ügyeljen arra, hogy a medencéje ne forduljon oldalra!

GYAKORLAT GUMIKÖTÉLLEL



Kiinduló helyzet: Tegye a lábát az rezgőfelület közepére. Nyújtsa ki a másik lábát hátrafelé, és fogja meg erősen a kötelet.

Gyakorlat: Tartsa egyenesen a hátát, és nyomja a lábát határozottan a felületre, hajlítsa be a térdét. Hajlítsa be az alkarját, és húzza a kötelet felváltva erősen felfelé és hátra.

BICEPSZ GYAKORLAT



Kiinduló helyzet: Álljon fel a rezgőfelületre. Tartsa két kézzel a kötelet.

Gyakorlat: Tartsa egyenesen a hátát és a csuklóját, hajlítsa be könyökét, és húzza a kötelet határozottan felfelé.

LÁB GYAKORLAT



Kiinduló helyzet: A lábát helyezze a pad közepére. Nyújtsa ki a másik lábát hátrafelé.

Gyakorlat: Tartsa egyenesen a hátát és lábával támaszkodjon a padon. Hajlítsa be a térdét és a karokat keresztezze a teste előtt.

GUGGOLÁS



Kiinduló helyzet: Álljon fel az rezgőfelületre, a lábak terpeszállásban vállszélességben helyezkedjenek el egymástól.

Gyakorlat: A hátat tartsa egyenesen, a térdeket és a felsőtestet enyhén hajlítsa előre. Guggoljon le majd álljon fel.

VÁDLI GYAKORLAT



Kiinduló helyzet: Álljon a rezgőfelületre. A felsőtest maradjon laza.

Gyakorlat: Emelje fel mindkét sarkát lassan, egyszerre, és álljon lábujjhegyen.

Tartsa a pozíciót egy pár másodpercig. Ha nehezíteni szeretné, végezze a gyakorlatot egy lábon.

TÖKÉLETES EGÉSZ TESTET ÁTMOZGATÓ EDZÉS, MELLYEL MEGŐRIZHETI EGÉSZSÉGÉT.



Úszás 30 perc



Jóga 30 perc



Hasizomgyakorlat 300



Kocogás 1 óra

TERMÉKJELLEMZŐK

- Több fokozatban állítható vibráció
- A beépített USB hangszóró lehetővé teszi a zene hallgatását és a kikapcsolódást edzés közben.
- A termék rendszeres használat esetén elősegíti az izomtónus és izomépitést, valamint segíti a fogyást és csökkenti a cellulitist.
- Kompakt méretének köszönhetően könnyen szállítható és tárolható.
- A nagy LCD kijelzővel ellátott kialakítás biztosítja az egyértelmű és könnyű beállítást.

TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

FIGYELEM

- Kérjük, győződjön meg róla, hogy a gép ki van kapcsolva.
- A készülék meleg, nedves, mosószeres ruhával tisztítható.
- Győződjön meg róla, hogy a gép teljesen száraz, mielőtt újra bekapcsolja.
- Ügyeljen arra, hogy ne használjon benzolt, hígítót, etil-alkoholt, gázolajat stb., amelyek maró hatásúak és a festék kifakulását vagy a belső alkatrészek korrodálódását eredményezhetik.
- Ha a gépet hosszabb ideig nem használja, takarja le, hogy megakadályozza a por bejutását a készülékbe

KARBANTARTÁS

- Minden használat után kapcsolja ki a gépet és pormentes, jól szellőző helyen tárolja.
A gépet ne érje közvetlen napfény.

HASZNÁLATI KÖRNYEZET

- NE használja a készüléket rendkívül nyirkos helyen vagy poros környezetben, mert ezek meghibásodáshoz, vagy áramütéshez vezethetnek.
- NE tegye a készüléket hőszugárzók, fűtőtestek közelébe vagy közvetlen napfényre.
- A készüléket egyenletes, csúszásmentes felületre helyezze.
- A terméket tartsa távol háziállatoktól és gyerekektől.
- A termék otthoni használatra lett tervezve.

Kérjük hagyja abba a használatot, kapcsolja ki és húzza ki az elektromos hálózathoz a terméket, ha a következőket tapasztalja:

- Egy alkatrész megsérül vagy a termék belsejéből szokatlan zaj hallható.
- Ha szokatlan testi fájdalmat érez a termék használata közben.
- Hirtelen áramkimaradaskor, viharban vagy villámláskor.

HIBAELEHÁRÍTÁS

JELENSÉG	ÁLTALÁNOS OK	MEGOLDÁS
Lámpák kikapcsoltak	Az áramellátás rendben van? A készülék hálózati kapcsolója ki van kapcsolva. Magas áramerősség, biztosítékhiba.	Csatlakoztassa újra. Kapcsolja be a készüléket. Cserélje ki a biztosítékot.
A készülék zajosan működik	A lábak nem megfelelően vannak beállítva.	Állítsa be a lábakat.
Távírányító nem működik	Lemerült elemek. Túl nagy távolság.	Cserélje ki az elemeket. Az infravörös érzékelési távolság 2,5 m.
A gép használat közben leáll	A készülék túlmelegedett.	10 perc elteltével indítsa újra.
Nem működik rendeltetésszerűen	Túl sok programállítás.	Kapcsolja ki a készüléket és indítsa újra.

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

TÁROLÁS ÉS SZÁLLÍTÁS

- A szállítás során kerülni kell a súlyos rezgéseket, ütéseket és a terméket óvni kell a nedvességtől.
- A fitness vibrációs gépet gázoktól mentes, jól szellőző helyiségben kell tárolni. A környezeti hőmérsékletnek -10°C és +50°C között kell lennie, a relatív páratartalomnak 93%-nál alacsonyabbnak.

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 poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov a osoby so zdravotným postihnutím. 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 10 - 20 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 znížiť stabilitu vibračnej podložky.~~
- Vibračná podložka je určená len na domáce použitie v interiéri.
- **UPOZORNENIE:** Po použití a pred čistením a údržbou vždy odpojte napájací kábel. Nikdy neodstraňujte kryt motora.
- Ak ste pod vplyvom slnka, 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.
- 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.

ŠTRUKTÚRA VÝROBKU



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



DIAĽKOVÝ OVLÁDAČ



2 spevňujúce gumičky



TYPY VIBRÁCIÍ

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

POUŽÍVAJTE

- **HLAVNÝ VYPÍNAČ:** Stlačením hlavného vypínača výrobok spustíte alebo zastavíte.
 - **ZAČNITE:** Stlačením tlačidla START spustíte zariadenie.
 - **AUTOMATICKÉ PROGRAMY:** Možno vybrať 5 automatických programov: P1, P2, P3, P4, P5.
 - Z bezpečnostných dôvodov funguje stlačenie tlačidla „P“ len vtedy, keď je stroj v pohotovostnom režime.
 - Pred stlačením tlačidla P, ktoré umožňuje cyklické prepínanie rôznych režimov a programov, stlačte tlačidlo STOP, aby ste stroj uviedli do pohotovostného režimu.
 - Stlačte tlačidlo „P“, stroj prejde do automatického režimu (P1 - P5). Vyberte jeden z programov P1 - 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.
- **STLAČTE TLAČIDLO RÝCHLOSTI +:** Stlačením tohto tlačidla zvýšite rýchlosť. Toto tlačidlo môžete použiť počas manuálneho programu pred stlačením tlačidla START (nie je k dispozícii pri automatickom programe). Rozsah rýchlosti: 1 - 99 úrovní.
 - **RÝCHLOSŤ - 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).
 - **AK POUŽÍVATE REPRODUKTOR USB**
 - **Tlačidlo Predchádzajúca hudba / Ďalšia hudba:** môžete vybrať požadovanú hudbu.
 - **Tlačidlo hlasitosti + / hlasitosti -:** Stlačením týchto dvoch tlačidiel upravíte hlasitosť hudby.
 - **Spustenie / zastavenie hudby:** Stlačením tohto tlačidla spustíte alebo zastavíte prehrávanie hudby.
- Upozorňujeme, že platná vzdialenosť prijímu diaľkového ovládania je 2,5 metra.

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

- | | |
|---|--|
| • Výkon: 200 W | • Rozsah rýchlosti: 99 rýchlostí |
| • Typ vibrácií: oscilácia | • Amplitúda: 0-10 mm |
| • Frekvencia: 5-15 Hz | • Ovládací panel: LED obrazovka |
| • Zostavená veľkosť: 67x38x12,5 cm | • Maximálna hmotnosť používateľa: 120 kg |
| • Materiál: ABS plast, oceľ | • Napätie: 110-240 V 50/60 Hz |
| • Príslušenstvo: gumový kábel zosilňovača | |

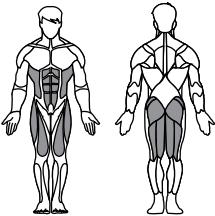


DÁTOVÝ LIST AUTOMATICKEJ RÝCHLOSTI PROGRAMU

Čas: 10 minút až 1 minúta

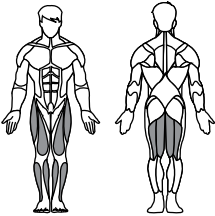
	S1	S2	S3	S4
P1	20	60	80	100
P2	30	50	40	60
P3	40	80	120	160
P4	50	90	100	170
P5	60	100	140	180

SÉRIA CVIČENÍ



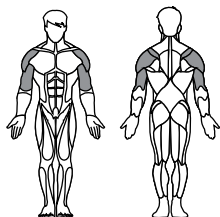
POZÍCIA V STOJI

Postavte sa na lavičku v pozícii na šírku ramien.



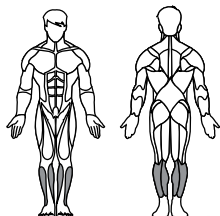
SQUATTING POZÍCIA

Stojte na podložke, nohy ležte na šírku ramien a pri tom si drepnite.



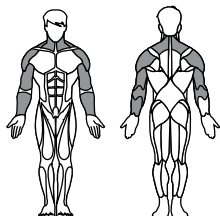
CVIČENIE HORNEJ ČASTI TELA

Položte ruky na lavičku na šírku ramien a kľáčte na zem.



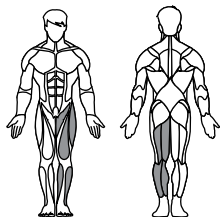
CVIČENIE DOLNÝCH KONČATÍN

Chodidlá oprite o lavičku a ruky položte na podlahu za sebou.



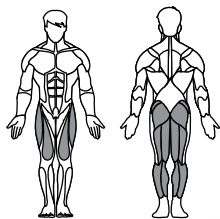
CVIČENIE S RUKAMI

S nohami na šírku ramien sa zohnite a vystrite ruky rovno. Oprite sa o lavičku.



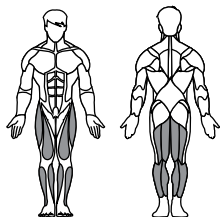
STOJ NA JEDNEJ NOHE

Položte jednu nohu na lavičku, stojte uvoľnene a rovno.



POLOHA V SEDE I

Sadnite si na lavičku s prekríženými nohami.



POLOHA V SEDE II

Položte nohy na lavičku a zároveň si sadnite na stoličku.

SÉRIA CVIČENÍ

PUSH-UP



Východisková pozícia: Chodidlá položte na vibračný povrch, ruky položte na podlahu.

Cvičenie: Vstávajúte s hornou časťou tela, ale nie úplne a znova znížte.

SEDÍ



Východisková pozícia: Chodidlá položte na vibračný povrch s pokrčenými kolenami, ruky dajte za hlavu.

Cvičenie: Zdvihnite hornú časť tela (ale nie úplne) a spustite sa dole.

TRICEPSOVÝ TRÉNING



Východisková pozícia: Otočte sa chrbtom k prístroju, položte ruky pevne na lavičku a oprite sa o ňu.

Cvičenie: Cvičenie vykonajte takto: oprite sa o ruky a vytlačte telo nahor. Mierne pokrčte lakte a spustite hornú časť tela. Uistite sa, že lopatky sú stlačené. Nohy môžete tiež predĺžiť, aby ste si to sťažili.

MOST NA JEDNEJ NOHE



Východisková pozícia: Lahnite si na podlahu pred zariadenie a stúpte nohou na vibračný povrch.

Cvičenie: Položte váhu na nohy. Počas vibrovania zdvíhajte a vystierajte jednu nohu, pričom nohy striedajte každých 3-5 sekúnd. Počas cvičenia dbajte na to, aby sa vaša panva neotáčala do strán.

CVIČENIE S GUMIČKOU



Východisková pozícia: Položte nohu do stredu vibračnej plochy. Druhú nohu natiahnite dozadu a pevne sa chytte lana.

Cvičenie: Chrbát držte rovný, nohu pevne pritlačte na povrch a pokrčte koleno. Pokrčte predlaktia a ťahajte lano striedavo nahor a dozadu, striedavo silným ťahom nahor a dozadu.

CVIČENIE NA BICEPSY



Východisková pozícia: Postavte sa na vibračný povrch. Lano držte oboma rukami.

Cvičenie: Chrbát a zápästia držte rovno, pokrčte lakte a pevne ťahajte lano smerom nahor.

CVIČENIE NÔH



Východisková pozícia: Chodidlá položte do stredu lavičky. Druhú nohu natiahnite dozadu.

Cvičenie: Chrbát majte rovný a chodidlá oprite o lavičku. Pokrčte kolená a prekrížte ruky pred telom.

DREP



Východisková pozícia: Postavte sa na vibračnú plochu s nohami na šírku ramien v rozkročnom drepe.

Cvičenie: Chrbát držte rovný, kolená a hornú časť tela mierne pokrčte dopredu. Drepnite si a potom sa postavte.

CVIČENIE LÝTOK



Počiatočná situácia: Postavte sa na vibračný povrch. Uvoľnite hornú časť tela.

Cvičenie: Pomaly a súčasne zdvihnite obe päty a postavte sa na špičky. V tejto polohe vydržte niekoľko sekúnd. Ak si to chcete sťažiť, cvičte na jednej nohe.

PERFEKTNÉ CVIČENIE CELÉHO TELA, KTORÉ VÁS UDRŽÍ V DOBREJ KONDÍCIÍ.



Plávanie 30 minút



Joga 30 minút



Cvičenie na brucho 300



Jogging 1 hodina

VLASTNOSTI PRODUKTU

- Viacúrovňové nastaviteľné vibrácie.
- Zabudovaný reproduktor USB vám umožní počúvať hudbu a relaxovať počas cvičenia.
- Výrobok podporuje svalový tonus a budovanie svalov pri pravidelnom používaní, ako aj napomáha chudnutiu a redukcii celulitídy.
- Jeho kompaktné rozmery uľahčujú prepravu a skladovanie.
- Veľký LCD displej zabezpečuje prehľadné a jednoduché nastavenie.

ČISTENIE A BOJ

VAROVANIE

- Uistite sa, že je zariadenie vypnuté.
- Spotrebič môžete čistiť teplou, vlhkou handričkou so saponátom.
- Pred opätovným zapnutím sa uistite, že je zariadenie úplne suché.
- Uistite sa, že nepoužívate benzén, riedidlo, etylalkohol, plynový olej atď., ktoré sú korozívne a môžu spôsobiť vyblednutie farby alebo koróziu vnútorných častí.
- Ak sa stroj nebude dlhší čas používať, zakryte ho, aby sa doň nedostal prach.

PREVÁDZKA STROJA

- Po každom použití stroj vypnite a uložte na bezprašnom, dobre vetranom mieste. Stroj uchovávajte mimo dosahu priameho slnečného svetla.

PROSTREDIE POUŽÍVANIA

- NEPOUŽÍVAJTE spotrebič na extrémne vlhkých alebo prašných miestach, pretože to môže viesť k poruche alebo úrazu elektrickým prúdom.
- NEUMIESTŇUJTE spotrebič do blízkosti vykurovacích telies, radiátorov alebo na priame slnečné svetlo.
- Spotrebič umiestnite na rovný, nekĺzavý povrch.
- Výrobok uchovávajte mimo dosahu domácich zvierat a detí.
- Výrobok je určený na domáce použitie.

Prestaňte výrobok používať, vypnite ho a odpojte zo zásuvky, ak sa vyskytne niektorý z nasledujúcich prípadov:

- Komponent je poškodený alebo sa z vnútra výrobku ozýva neobvyklý hluk.
- Ak pri používaní výrobku pociťujete nezvyčajnú fyzickú bolesť.
- Ak pri používaní výrobku pociťujete akékoľvek nezvyčajné nepríjemné pocity alebo ak pri používaní výrobku pociťujete akékoľvek nezvyčajné pocity.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

FENOMÉN	VŠEOBECNÝ DÔVOD	RIEŠENIE
Vypnuté svetidlá	Je napájanie v poriadku? Vypínač napájania zariadenia je vypnutý. Vysoký prúd, porucha poistky.	Znovu sa pripojte. Zapnite zariadenie. Vymeňte poistku.
Zariadenie je hlučné	Nohy nie sú správne nastavené.	Nastavte nožičky.
Dialkové ovládanie nefunguje	Opatrebované batérie. Príliš veľká vzdialenosť.	Vymeňte batérie. Infračervená detekčná vzdialenosť 2,5 m.
Stroj sa počas používania zastaví	Spotrebič sa prehrial.	Reštartujte po 10 minútach.
Nefunguje tak, ako má	Príliš veľa nastavení programu.	Vypnite a reštartujte.

Ak sa porucha nevyrieši podľa vyššie uvedeného postupu, obráťte sa na výrobcu alebo distribútora.
Nepokúšajte sa spotrebič sami rozoberať a opravovať.

SKLADOVANIE A INŠTALÁCIA

- Počas prepravy sa vyhýbajte silným vibráciám, nárazom a chráňte výrobok pred vlhkosťou.
- Fitness vibračný stroj sa musí skladovať v dobre vetranej miestnosti bez výparov. Teplota okolia by mala byť v rozmedzí od -10C do +50C a relatívna vlhkosť by mala byť nižšia ako 93 %.

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

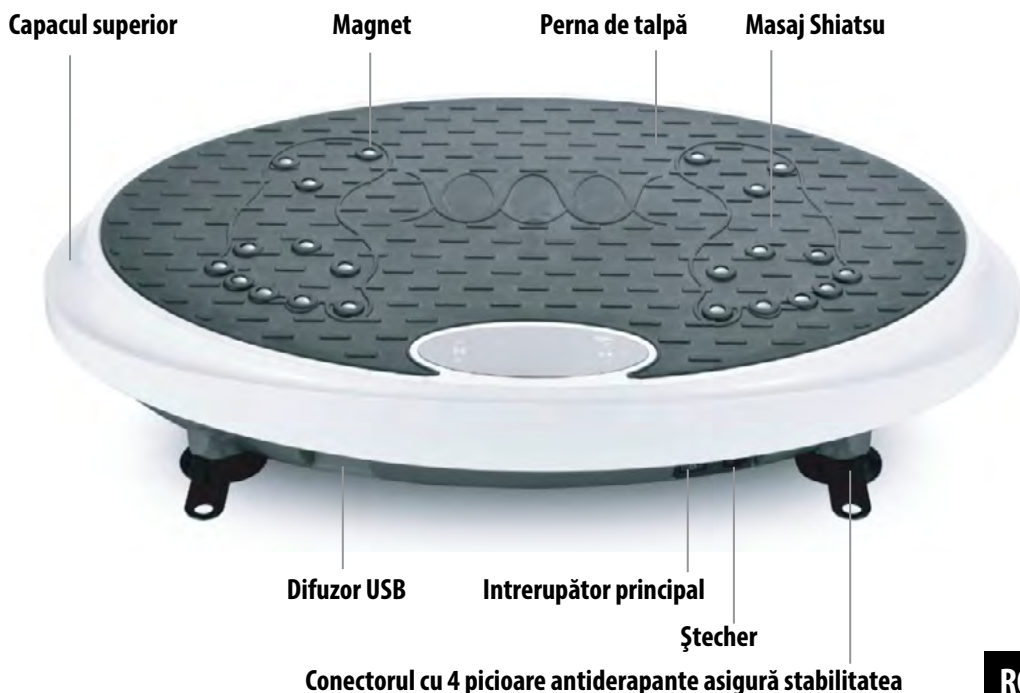
AVERTISMENT

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. 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 răni. Păstrați echipamentul departe de copii și animale de companie.

- 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 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 vă aflați sub influența soarelui, dacă aveți tensiune arterială ridicată sau alte afecțiuni medicale, consultați 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.
- Pentru a evita șocurile electrice, nu atingeți comutatorul dacă este deteriorat.
- Potrivit numai pentru 220V.
- 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.

STRUCTURA PRODUSULUI



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

Butonul de alimentare Program

Viteză + / Timp +



Start / Stop

Viteză - / Timp -

TELECOMANDA



2 benzi de cauciuc de întărire

Buton de alimentare

Butonul de viteză +

Timp +

Butonul de viteză -

Muzica anterioară

Porniți / opriți muzica

Volum +



Start

Timp -

Program

Muzica următoare

Volum -

TIPURI DE VIBRAȚII

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

UTILIZARE

- **ÎNTRERUPĂTOR PRINCIPAL:** Apăsați întrerupătorul principal pentru a porni sau opri produsul.
- **ÎNCEPEȚI:** Apăsați butonul START pentru a porni aparatul.
- **PROGRAME AUTOMATE:** Pot fi selectate 5 programe automate:
P1, P2, P3, P4, P5.
 - 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 parcurge diferitele moduri și programe.
 - Apăsați butonul „P”, mașina intră în modul automat (P1 - P5). Selectați din programele P1 - 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.

- **APĂSAȚI BUTONUL DE VITEZĂ +:** Apăsați acest buton pentru a mări viteza. Acest buton poate fi utilizat în timpul unui program manual înainte de a apăsa butonul START (nu este disponibil în cazul programului 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 folosite în timp ce se utilizează un program manual (nu este disponibil cu programul automat).
- **DACĂ UTILIZAȚI UN DIFUZOR USB**
 - **Butonul Muzică anterioară / Muzică următoare:** Puteți selecta muzica dorită.
 - **Butonul Volum + / Volum -:** Apăsați aceste două butoane pentru a regla volumul muzicii.
 - **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.

SPECIFICAȚII TEHNICE

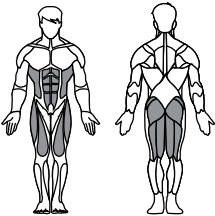
- | | |
|---|---|
| • Putere: 200 W | • Gama de viteze: 99 de viteze |
| • Tipul de vibrație: oscilație | • Amplitudine: 0-10 mm |
| • Frecvență: 5-15 Hz | • Panoul de control: ecran LED |
| • Dimensiuni asamblate: 67x38x12,5 cm | • Greutatea maximă a utilizatorului: 120 kg |
| • Material: plastic ABS, oțel | • Tensiune: 110-240V 50/60Hz |
| • Accesorii: cablu de cauciuc pentru amplificator | |

FIȘA TEHNICĂ A VITEZEI DE PROGRAMARE AUTOMATĂ

Timp: 10 minute până la 1 minut

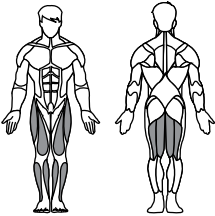
	S1	S2	S3	S4
P1	20	60	80	100
P2	30	50	40	60
P3	40	80	120	160
P4	50	90	100	170
P5	60	100	140	180

SERIE DE EXERCIȚII



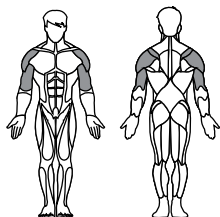
POZIȚIA ÎN PICIOARE

Stați pe bancă în poziție de depărtare la lățimea umerilor.



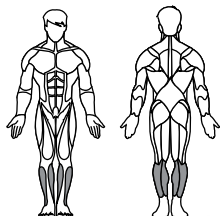
POZIȚIA GHEMUITĂ

Stați pe tampon, cu picioarele la lățimea umerilor, în timp ce vă ghemuiți



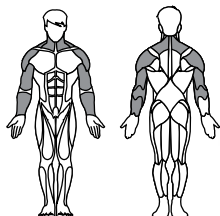
ANTRENAMENT PENTRU PARTEA SUPERIOARĂ A CORPULUI

Puneți mâinile la o distanță egală cu cea a umerilor pe bancă în timp ce îngenuncheați pe podea.



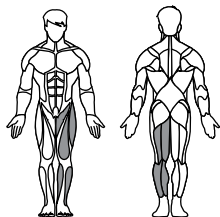
ANTRENAMENT PENTRU PARTEA INFERIOARĂ A PICIOARELOR

Sprijiniți-vă picioarele pe bancă și puneți mâinile pe podea în spatele dumneavoastră.



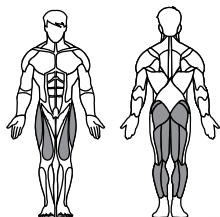
ANTRENAMENT PENTRU BRAȚE

Cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, aplecați-vă și întindeți brațele drepte. Aplecați-vă pe spate pe bancă.



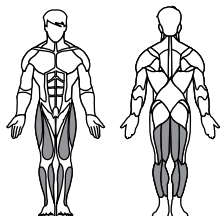
ONE-LEG STAND

Puneți un picior pe bancă, stați relaxat și drept.



POZIȚIA DE ȘEDERE I

Stați pe bancă cu picioarele încrucișate.



POZIȚIA AȘEZATĂ II

Puneți picioarele pe bancă în timp ce stați pe un scaun.

SERIE DE EXERCIȚII

PUSH-UP



Poziția de start: Așezați picioarele pe suprafața vibrantă, cu mâinile sprijinite pe podea.

Exercițiu: Ridicați-vă cu partea superioară a corpului, dar nu complet și coborâți din nou.

ȘEDINȚE



Poziția de start: Așezați picioarele pe o suprafață vibrantă, cu genunchii îndoiți și mâinile la ceafă.

Exercițiu: Ridicați cu partea superioară a corpului (dar nu complet) și coborâți.

TRICEPS ANTRENAMENT



Poziția de start: Întoarceți-vă cu spatele la aparat, așezați mâinile ferm pe bancă și sprijiniți-vă pe ea.

Exercițiu: Efectuați exercițiul după cum urmează: sprijiniți-vă pe mâini și împingeți-vă corpul în sus. Îndoiți ușor coatele și coborâți partea superioară a corpului. Asigurați-vă că omoplații sunt comprimați. De asemenea, puteți extinde picioarele pentru a face mai greu.

POD PE UN PICIOR



Poziția de start: Întindeți-vă în decubit dorsal pe podea în fața dispozitivului, călcați cu piciorul pe suprafața vibrantă.

Exercițiu: Puneți greutatea pe picioare. În timp ce vibrați, ridicați și întindeți un picior, alternând picioarele la fiecare 3-5 secunde. În timpul exercițiului, asigurați-vă că pelvisul nu se întoarce în lateral.

EXERCIȚIU CU O BANDĂ DE CAUCIUC



Poziția de start: Așezați piciorul în mijlocul suprafeței vibrante. Întindeți celălalt picior în spate și prindeți bine frânhia.

Exercițiu: Țineți spatele drept și apăsați bine piciorul pe suprafață, îndoind genunchiul. Îndoiti antebrațele și trageți frânhia alternativ în sus și în spate, alternând între trageri puternice în sus și în spate.

EXERCIȚIU PENTRU BICEPS



Poziția de start: Stați în picioare pe suprafața vibrantă. Țineți frânhia cu ambele mâini.

Exercițiu: Țineți spatele și încheieturile mâinilor drepte, îndoiți coatele și trageți bine frânhia în sus.

EXERCIȚIU PENTRU PICIOARE



Poziția de start: Așezați-vă picioarele în mijlocul băncii. Întindeți celălalt picior în spate.

Exercițiu: Țineți spatele drept și sprijiniți-vă picioarele pe bancă. Îndoți genunchii și încrucișați brațele în fața corpului.

GENUFLEXIUNE



Poziția de start: Ridicați-vă pe suprafața vibrantă, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, într-o poziție de extensie.

Exercițiu: Păstrați spatele drept, genunchii și partea superioară a corpului ușor îndoți în față. Aplecați-vă și apoi ridicați-vă.

EXERCIȚIU PENTRU VIȚEI



Situația inițială: Stați pe suprafața vibrantă. Țineți partea superioară a corpului relaxată.

Exercițiu: Ridicați încet, simultan, ambele călcâie și stați în vârful picioarelor.

Mențineți poziția timp de câteva secunde. Dacă vrei să fie mai greu, fă exercițiul pe un singur picior.

ANTRENAMENT PERFECT PENTRU ÎNTREGUL CORP PENTRU A VĂ MENȚINE SĂNĂȚOȘI.



Înot 30 de minute



Yoga 30 de minute



Exerciții abdominale 300



Jogging 1 oră

CARACTERISTICI ALE PRODUSULUI

- Vibrație reglabilă pe mai multe niveluri
- Difuzorul USB încorporat vă permite să ascultați muzică și să vă relaxați în timp ce faceți exerciții fizice.
- Produsul promovează tonusul muscular și dezvoltarea musculară prin utilizarea regulată, precum și ajutarea pierderii în greutate și reducerea celulitei.
- Dimensiunile sale compacte îl fac ușor de transportat și de depozitat.
- Afișajul LCD de mari dimensiuni asigură o configurare clară și ușoară.

CURĂȚARE ȘI LUPTĂ

AVERTISMENT

- Asigurați-vă că mașina este oprită.
- Aparatul poate fi curățat cu o cârpă caldă, umedă și cu detergent.
- Asigurați-vă că aparatul este complet uscat înainte de a-l porni din nou.
- Asigurați-vă că nu utilizați benzen, diluant pentru vopsele, alcool etilic, motorină etc., care sunt corozive și pot provoca decolorarea vopselei sau coroziunea pieselor interne.
- Dacă mașina nu va fi utilizată pentru o perioadă lungă de timp, acoperiți-o pentru a împiedica pătrunderea prafului în mașină.

FUNCȚIONAREA MAȘINII

- După fiecare utilizare, opriți aparatul și depozitați-l într-un loc ferit de praf și bine ventilat.
- Țineți aparatul departe de lumina directă a soarelui.

MEDIUL DE UTILIZARE

- 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 conceput pentru uz casnic.

Vă rugăm să întrerupeți utilizarea, să opriți și să scoateți din priză produsul din priză în cazul în care vă confrunțați cu oricare dintre următoarele situații

- O componentă este deteriorată sau se aude un zgomot neobișnuit din interiorul produsului.
- Dacă resimțiți dureri fizice neobișnuite la utilizarea produsului.
- Dacă simțiți un disconfort neobișnuit la utilizarea produsului sau dacă aveți senzații neobișnuite la utilizarea produsului.

DEPANARE

FENOMENUL	MOTIVUL GENERAL	SOLUȚIE
Lămpi stinse	Este alimentarea cu energie electrică în regulă? Înterupătorul de alimentare al dispozitivului este oprit. Curent ridicat, defecțiune a siguranței.	Reconectați-vă. Porniți dispozitivul. Înlocuiți siguranța.
Dispozitivul este zgomotos	Picioarele nu sunt reglate corespunzător.	Reglați picioarele.
Telecomanda nu funcționează	Baterii uzate. Distanța prea mare.	Înlocuiți bateriile. Distanța de detecție în infraroșu 2,5 m.
Mașina se oprește în timpul utilizării	Aparatul s-a supraîncălzit.	Reporniți după 10 minute.
Nu funcționează așa cum era prevăzut	Prea multe setări de program.	Opriti și reporniți.

Dacă defecțiunea nu este rezolvată conform descrierii de mai sus, vă rugăm să contactați producătorul sau distribuitorul. Nu încercați să dezasamblați și să reparați singur aparatul.

DEPOZITARE ȘI INSTALARE

- În timpul transportului, evitați vibrațiile puternice, șocurile și protejați produsul de umiditate.
- Aparatul de fitness cu vibrații trebuie depozitat într-o încăpere bine ventilată, fără vapori. Temperatura ambiantă trebuie să fie cuprinsă între -10C și +50C, iar umiditatea relativă trebuie să fie mai mică de 93%.

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. 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 10 bis 20 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 unter Sonneneinfluss stehen, Bluthochdruck haben oder an 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.
- 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.

PRODUKTSTRUKTUR

Obere Abdeckung

Magnet

Sohlenkissen

Shiatsu-Massage



USB-Lautsprecher

Hauptschalter

Stecker

Verbinder mit 4 Anti-Rutsch-Füßen sorgt für Stabilität

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



FERNBEDIENUNG



2 Verstärkungsgummibänder



VIBRATIONSARTEN

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

VERWENDEN

- **HAUPTSCHALTER:** Drücken Sie den Hauptschalter, um das Gerät zu starten oder zu stoppen.
 - **START:** Drücken Sie die START-Taste, um das Gerät zu starten.
 - **AUTOMATIKPROGRAMME:** Es können 5 Automatikprogramme ausgewählt werden:
P1, P2, P3, P4, P5.
 - Aus Sicherheitsgründen funktioniert das Drücken von „P“ nur, wenn sich das Gerät im STANDBY-Modus befindet.
 - Drücken Sie die STOP-Taste, um die Maschine in STANDBY zu versetzen, bevor Sie die P-Taste drücken, um die verschiedenen Modi und Programme zu durchlaufen.
 - Drücken Sie die Taste „P“, das Gerät geht in den Automatikbetrieb (P1 - P5). Wählen Sie eines der Programme P1 - 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.
- **DRÜCKEN SIE DIE TASTE SPEED +:** Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Diese Taste kann während eines manuellen Programms 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).
 - **WENN SIE EINEN USB-LAUTSPRECHER VERWENDEN**
 - **Taste Vorherige Musik / Nächste Musik:** Sie können die gewünschte Musik auswählen.
 - **Lautstärke + / Lautstärke - Taste:** Drücken Sie diese beiden Tasten, um die Lautstärke der Musik einzustellen.
 - **Musik starten/stoppen:** Drücken Sie diese Taste, um die Musik zu starten oder zu stoppen.
- Bitte beachten Sie, dass die gültige Empfangsreichweite der Fernbedienung 2,5 Meter beträgt.

TECHNISCHE DATEN

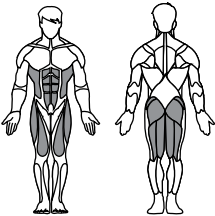
- | | |
|--|-------------------------------------|
| • Leistung: 200 W | • Geschwindigkeitsbereich: 99 |
| • Art der Vibration: Oszillation | • Geschwindigkeiten |
| • Frequenz: 5-15 Hz | • Amplitude: 0-10 mm |
| • Zusammengebaute Größe: 67x38x12,5 cm | • Bedienfeld: LED-Bildschirm |
| • Material: ABS-Kunststoff, Stahl | • Maximales Benutzergewicht: 120 kg |
| • Zubehör: Verstärker-Gummikabel | • Spannung: 110-240V 50/60Hz |

DATENBLATT ZUR AUTOMATISCHEN PROGRAMMGESCHWINDIGKEIT —

Zeit: 10 Minuten bis 1 Minute

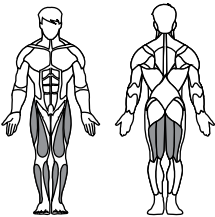
	S1	S2	S3	S4
P1	20	60	80	100
P2	30	50	40	60
P3	40	80	120	160
P4	50	90	100	170
P5	60	100	140	180

ÜBUNGSREIHE



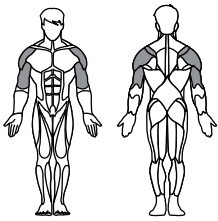
IM STEHEN

Stellen Sie sich schulterbreit auf die Bank.



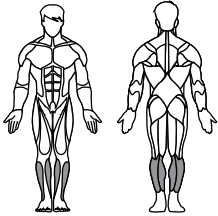
HOCKENDE POSITION

Stehen Sie auf dem Pad, die Füße schulterbreit auseinander, während Sie in die Hocke gehen.



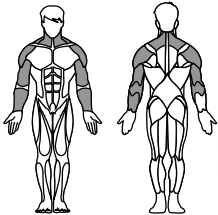
OBERKÖRPERTRAINING

Legen Sie Ihre Hände schulterbreit auseinander auf die Bank, während Sie auf dem Boden knien.



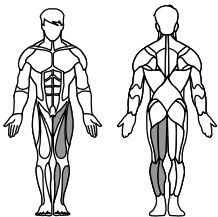
UNTERSCHENKELTRAINING

Legen Sie die Füße auf die Bank und stützen Sie die Hände hinter sich auf den Boden.



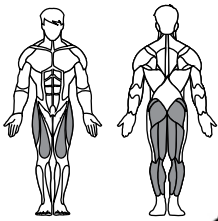
ARMTRAINING

Beine schulterbreit auseinander, nach unten beugen und Arme gerade ausstrecken. Lehnen Sie sich auf der Bank zurück.



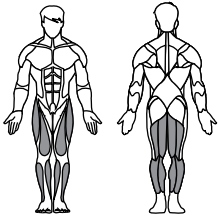
EINBEINIGER STAND

Ein Bein auf die Bank stellen, entspannt und gerade stehen.



SITZENDE POSITION I

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf die Bank.



SITZENDE POSITION II

Stellen Sie Ihre Füße auf die Bank, während Sie auf einem Stuhl sitzen.

ÜBUNGSREIHE

LIEGESTÜTZE



Ausgangsposition: Stellen Sie Ihre Füße auf die vibrierende Fläche, die Hände ruhen auf dem Boden.

Übung: Mit Oberkörper aufstehen, aber nicht ganz und wieder absenken.

SITZT



Ausgangsposition: Stellen Sie die Füße mit angewinkelten Knien auf eine vibrierende Fläche, die Hände hinter den Kopf.

Übung: Heben Sie den Oberkörper an (aber nicht vollständig) und senken Sie ihn wieder ab.

DAS TRIZEPS-TRAINING



Ausgangsposition: Drehen Sie sich mit dem Rücken zum Gerät, legen Sie Ihre Hände fest auf die Bank und stützen Sie sich darauf ab.

Übung: Führen Sie die Übung wie folgt aus: Stützen Sie sich auf Ihre Hände und drücken Sie Ihren Körper nach oben. Beugen Sie die Ellbogen leicht und senken Sie den Oberkörper. Achten Sie darauf, dass die Schulterblätter zusammengedrückt sind. Sie können die Beine auch verlängern, um es schwieriger zu machen.

EINE BRÜCKE AUF EINEM BEIN



Ausgangsposition: Legen Sie sich in Rückenlage vor dem Gerät auf den Boden und treten Sie mit dem Fuß auf die vibrierende Fläche.

Übung: Legen Sie das Gewicht auf Ihre Füße. Während Sie vibrieren, heben und strecken Sie ein Bein und wechseln alle 3-5 Sekunden die Beine. Achten Sie während der Übung darauf, dass sich Ihr Becken nicht zur Seite dreht.

MIT EINEM GUMMIBAND ÜBEN



Ausgangsposition: Stellen Sie Ihren Fuß in die Mitte der vibrierenden Fläche. Strecken Sie das andere Bein nach hinten aus und halten Sie das Seil fest.

Übung: Halten Sie den Rücken gerade, drücken Sie den Fuß fest auf die Oberfläche und beugen Sie das Knie. Beugen Sie Ihre Unterarme und ziehen Sie das Seil abwechselnd nach oben und nach hinten, wobei Sie abwechselnd kräftig nach oben und nach hinten ziehen.

DIE BIZEPS-ÜBUNG



Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die vibrierende Fläche. Halten Sie das Seil mit beiden Händen fest.

Übung: Halten Sie den Rücken und die Handgelenke gerade, beugen Sie die Ellbogen und ziehen Sie das Seil fest nach oben.

BEINÜBUNG



Ausgangsposition: Stellen Sie Ihre Füße in die Mitte der Bank. Strecken Sie das andere Bein nach hinten aus.

Übung: Halten Sie den Rücken gerade und stützen Sie die Füße auf der Bank ab. Beugen Sie die Knie und verschränken Sie die Arme vor dem Körper.

HOCKEN



Ausgangsposition: Stellen Sie sich mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen auf die vibrierende Fläche und nehmen Sie eine Spreizhockstellung ein.

Übung: Rücken gerade halten, Knie und Oberkörper leicht nach vorne beugen. In die Hocke gehen und dann aufstehen.

WADEN



Ausgangssituation: Stellen Sie sich auf die vibrierende Fläche. Halten Sie den Oberkörper entspannt.

Übung: Heben Sie langsam und gleichzeitig beide Fersen an und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Halten Sie die Position für einige Sekunden. Wenn Sie es schwieriger haben wollen, machen Sie die Übung auf einem Bein.

EIN PERFEKTES GANZKÖRPERTRAINING, DAS SIE GESUND HÄLT.



Schwimmen 30 Minuten



Yoga 30 Minuten



Bauchmuskelübungen 300



Joggen 1 Stunde

PRODUKTMERKMALE

- Mehrstufig einstellbare Vibration
- Mit dem integrierten USB-Lautsprecher können Sie während des Trainings Musik hören und sich entspannen.
- Das Produkt fördert bei regelmäßiger Anwendung den Muskeltonus und den Muskelaufbau, unterstützt die Gewichtsabnahme und reduziert Cellulite.
- Durch seine kompakte Größe ist er leicht zu transportieren und zu lagern.
- Das große LCD-Display gewährleistet eine klare und einfache Einrichtung.

REINIGUNG UND BEKÄMPFUNG

WARNUNG

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist.
- Das Gerät kann mit einem warmen, feuchten Tuch mit Reinigungsmittel gereinigt werden.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig trocken ist, bevor Sie es wieder einschalten.
- achten Sie darauf, dass Sie kein Benzol, Farbverdünner, Äthylalkohol, Gasöl usw. verwenden, da diese ätzend sind und zum Verblässen der Farbe oder zur Korrosion der inneren Teile führen können.
- Wenn die Maschine längere Zeit nicht benutzt wird, decken Sie sie ab, um das Eindringen von Staub in die Maschine zu verhindern.

BETRIEB DER MASCHINE

- Schalten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch aus und lagern Sie es an einem staubfreien, gut belüfteten Ort.
- Halten Sie das Gerät von direkter Sonneneinstrahlung fern.

EINSATZUMGEBUNG

- 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.

Bitte unterbrechen Sie den Betrieb, schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, wenn Sie eines der folgenden Probleme feststellen:

- Ein Bauteil ist beschädigt oder es sind ungewöhnliche Geräusche aus dem Inneren des Geräts zu hören.
- Wenn Sie bei der Anwendung des Arzneimittels ungewöhnliche körperliche Schmerzen verspüren.
- Wenn Sie bei der Anwendung des Arzneimittels ungewöhnliche Beschwerden verspüren oder wenn Sie bei der Anwendung des Arzneimittels ein ungewöhnliches Gefühl haben.

FEHLERBEHEBUNG

PHÄNOMEN	ALLGEMEINER GRUND	LÖSUNG
Ausgeschaltete Lampen	Ist die Stromversorgung in Ordnung? Netzschalter des Geräts ist ausgeschaltet. Hoher Strom, Sicherungsausfall.	Wiederverbinden. Schalten Sie das Gerät ein. Ersetzen Sie die Sicherung.
Das Gerät ist geräuschvoll	Die Füße sind nicht richtig eingestellt.	Stellen Sie die Füße ein.
Die Fernbedienung funktioniert nicht	Abgenutzte Batterien. Zu große Entfernung.	Ersetzen Sie die Batterien. Infrarot-Erfassungsbereich 2,5 m
Die Maschine hält während der Benutzung an	Das Gerät hat sich überhitzt.	Neustart nach 10 Minuten.
Funktioniert nicht wie vorgesehen	Zu viele Programmeinstellungen.	Ausschalten und neu starten.

Wenn die Störung nicht wie oben beschrieben behoben werden kann, wenden Sie sich bitte an den Hersteller oder Händler. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu zerlegen und zu reparieren.

LAGERUNG UND INSTALLATION

- Vermeiden Sie beim Transport starke Erschütterungen und Stöße und schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit.
- Das Fitness-Vibrationsgerät muss in einem gut belüfteten, rauchfreien Raum gelagert werden.
Die Umgebungstemperatur sollte zwischen -10°C und +50°C liegen und die relative Luftfeuchtigkeit sollte weniger als 93% betragen.

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