

VIVAFIT  
by BH



PRODUCENT:



EXERCYCLE S.A  
P.O. BOX 195  
01080 Vitoria  
Spain

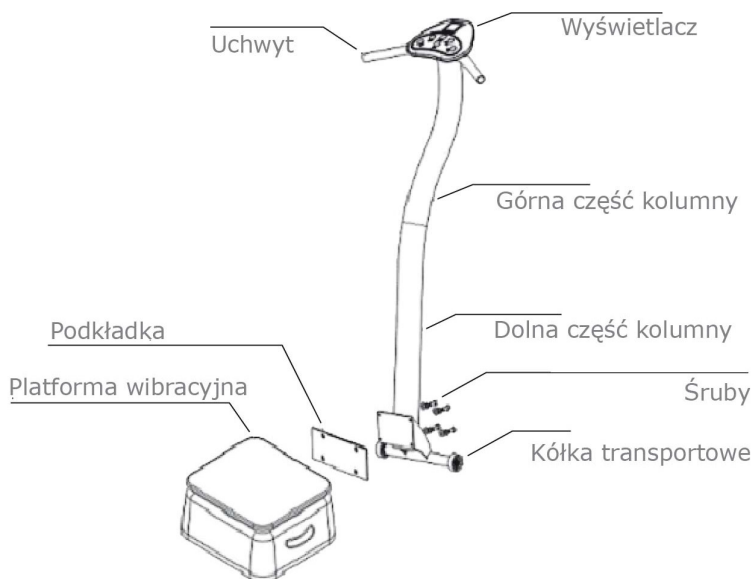
DYSTRYBUTOR:



DEL SPORT SP. Z O. O.

ul. Syrokomli 16  
03-335 WARSZAWA  
tel: +48 (22) 811-01-02, 811-07-39  
fax: (22) 674-41-42  
delsport@delsport.pl  
[www.delsport.pl](http://www.delsport.pl)

## Montaż



1. Połącz górną część kolumny z dolną czterema śrubami M6x30 z podkładkami.
2. Podłóż podkładkę ochronną pomiędzy dolną częścią kolumny, a platformą wibracyjną.
3. Przymocuj kolumnę do platformy wibracyjnej czterema śrubami M6x30 z podkładkami.

## Instrukcja bezpieczeństwa

- Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi zawiera ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.
- Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinformowanie i poinstruowanie użytkownika o obsłudze i wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na platformie wibracyjnej.
- Zanim rozpoczniesz ćwiczenie upewnij się czy wszystkie elementy są prawidłowo skrócone. Regularnie sprawdzaj stan techniczny urządzenia oraz mocowania.
- Zanim przystąpisz do ćwiczenia na platformie wibracyjnej skonsultuj się z lekarzem. Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, duszność przerwij ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.
- Wyłączaj urządzenie po zakończeniu treningu i przed rozpoczęciem czyszczenia.
- Z urządzenia nie wolno korzystać gdy jest ono wilgotne. Jeśli urządzenie zostanie zalane odłącz je niezwłocznie od zasilania elektrycznego.
- Dzieci oraz osoby niepełnosprawne nie powinny ćwiczyć na platformie wibracyjnej bez opieki wykwalifikowanej osoby.
- Korzystaj z urządzenia zgodnie z instrukcją obsługi. Nie korzystaj z akcesoriów oraz części zamiennych nie rekomendowanych przez producenta.
- Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
- Do treningu zakładaj obuwie sportowe.
- Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
- Urządzenie należy ustawić na równej powierzchni. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
- Nie korzystaj z urządzenia jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwość do jego stanu technicznego. Skontaktuj się z najbliższym autoryzowanym serwisem.
- Nie odłączaj urządzenia od zasilania zewnętrznego dopóki go nie wyłączysz.
- Nie korzystaj z urządzenia jeśli zasłonięte są wywietrzniki.

## Wyświetlacz



1. Podłącz urządzenie do zasilania elektrycznego.
2. Naciśnij przycisk RUN/STOP i platforma zacznie wibrować. Standardowy program trwa 10 minut.
3. Naciśnij TIME+ lub TIME- by wybrać czas trwania treningu (5,10,15,20,25,30 minut). Czas można ustawić zanim rozpocznie się ćwiczenie. Po określeniu czasu trwania treningu urządzenie zacznie działać i rozpocznie odliczanie od ustawionej wartości do 0.
4. Po włączeniu urządzenia rozpocznie ono pracę w trybie Manual i przy minimalnej prędkości.

**Tryby pracy:** Manual, Smart 1, Smart 2.

- **MANUAL:**  
Ręczne ustawienie prędkości od 1 do 10. Naciśnij SPEED+, aby przyspieszyć i SPEED- aby zwolnić.
  - **SMART 1:**  
Urządzenie oscyluje pomiędzy prędkościami od 1 do 10 (Prędkość oscylacji zmienia się losowo).
  - **SMART 2:**  
Urządzenie oscyluje od prędkości maksymalnej do minimalnej i od minimalnej do maksymalnej.
5. Aby zatrzymać urządzenie naciśnij RUN/STOP.

## Bezpieczeństwo

1. Nie skacz na platformie.
2. Dzieci bez opieki nie powinny zbliżać się do urządzenia.
3. Urządzenie powinno stać równo i stabilnie, w pobliżu urządzenia nie powinny znajdować się żadne przedmioty.
4. Przed przystąpieniem do ćwiczenia upewnij się czy urządzenie jest sprawne i czy wszystkie elementy są odpowiednio dokręcone.
5. Dokonuj regularnych przeglądów technicznych urządzenia.
6. Korzystaj z urządzenia zgodnie z instrukcją obsługi. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
7. Ćwicz w ubraniu i obuwiu sportowym.
8. Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z dyrektywą EN957, klasa HC. Urządzenie przeznaczone jest do użytku domowego. Maksymalna waga Użytkownika to 100kg.
9. Urządzenie jest dość ciężkie. Nie przenoś go samodzielnie. Poproś o pomoc.

Podczas ćwiczenia na platformie trzymaj się uchwytów.

Z urządzenia nie powinny korzystać osoby:

- Kobiety w ciąży oraz dzieci poniżej 8 roku życia.

- Chore na padaczkę.
- Z wszczepionymi bypasami.
- Po zabiegach chirurgicznych.

## TRENING

1. Na początek ćwicz przy najniższej prędkości przez 5 minut. Następnie z czasem zwiększaj prędkość i czas trwania ćwiczenia (maksymalnie do 30 minut).
2. Nie ćwicz stojąc w przeciagu. Po zakończeniu treningu na platformie wibracyjnej odpocznij przed przystąpieniem do innych czynności.
3. Korzystaj z platformy wibracyjnej regularnie.
4. Pij w trakcie treningu.

## PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

Każde pokazane poniżej ćwiczenie można modyfikować poprzez zmianę prędkości wibracji.

Dla wygody możesz położyć sobie ręcznik na platformie, ale pamiętaj by nie zakrywał on wentylatorów.

Aby uniknąć kontuzji:

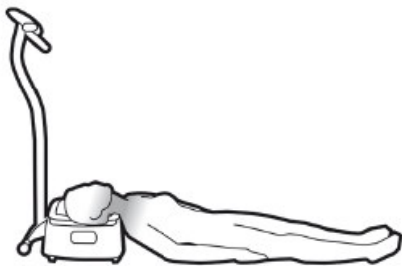
- Rozpocznij trening od najniższego poziomu.
- Przeprowadź rozgrzewkę przed treningiem.
- Zanim przystąpisz do ćwiczeń nie opisanych w tej instrukcji obsługi skonsultuj się z fachowcem.



Ukucz przed platformą. Dłońmi oprzyj się o platformę (dłonie trzymaj w jednej linii z ramionami). Możesz oprzeć się kolanami o platformę. Napnij mięśnie rąk. W takiej pozycji ćwiczymy mięśnie rąk, klatki piersiowej oraz pleców.

Połoń się na brzuchu na platformie, oprzyj dłonie na podłodze, a biodra na platformie, nogi trzymaj uniesione w górę. W takiej pozycji ćwiczymy mięśnie bioder, pośladków oraz czworogłowy uda. Rozluźnimy kręgosłup w odcinku lędźwiowym, pobudzamy krążenie krwi w nogach.





3

Położ się, głowę oprzyj na platformie, tak jak zostało to pokazane na rysunku. Podczas tego ćwiczenia masowana jest szyja oraz kark, pobudzone jest krążenie krwi, eliminowane napięcie i sztywność.

Postaw jedną nogę na platformie, a ciężar ciała przenieś na nogę którą stoisz na podłodze. W trakcie tego ćwiczenia rozciągamy mięśnie nóg, zwiększa się elastyczność oraz siła mięśni, kształtują się pośladki, poprawia się krążenie krwi. Noga, na której opieramy się na podłodze również pracuje.



4



5

Stań tyłem do platformy, ukucnij i oprzyj się dłońmi na platformie. W takiej pozycji pracują mięśnie ramion, rąk oraz klatki piersiowej.

Stań na platformie na palcach. W takiej pozycji wzmacniamy mięśnie wokół kostek, nóg oraz poprawiamy krążenie krwi.



6



Postaw jedną nogę na platformie, tak by utworzyć kąt 90°. Przenieś ciężar ciała na nogę postawioną na podłodze. W tej pozycji rozgrzewa się mięśnie nóg, rozciąga i poprawia krążenie krwi.

Usiądź na platformie plecami do panelu sterowania, skrzyżuj nogi, dłonie oprzyj na udach. W tej pozycji kształtują się mięśnie pośladków, talii, nóg oraz brzucha. Podczas tego ćwiczenia masowana jest również dolna część kręgosłupa – odcinek lędźwiowy.



Stań na platformie i ugnij nogi w kolanach pod kątem 45°. W takiej pozycji wzmacniane są stawy kolanowe oraz mięśnie nóg i pośladków.

## KONSERWACJA

- A. Regularnie wycieraj urządzenie z potu i kurzu.
- B. Jeśli urządzenie stało w pomieszczeniu, w którym panowała niska temperatura to na początku ćwiczenia wybierz najniższą prędkość pracy, tak by urządzenie rozgrzało się.
- C. Jeśli urządzenie pracowało intensywnie przez ok.30 minut zrób przerwę na ok.10 minut.
- D. Po zakończeniu ćwiczenia odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego.
- E. Zanim rozpoczniesz prace związane z konserwacją oraz czyszczeniem odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego.
- F. Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis.
- G. Przechowuj urządzenie w pomieszczeniu suchym i z dobrą wentylacją.
- H. Nie uszkodz przewodu elektrycznego.

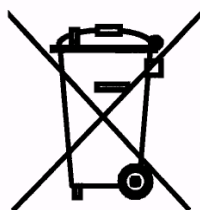


## UWAGA

Platforma wibracyjna wyposażona jest w czujnik termiczny silnika oraz transformatora. Jeśli urządzenie przegrzeje się lub gdy przepływ prądu nie jest w normie to urządzenie gwałtownie się zatrzyma. Wyłącz urządzenie i odłącz je od gniazdka elektrycznego. Poczekać ok.20 minut, aż urządzenie wróci do normalnej temperatury. Jeśli taka sytuacja powtarza się często zgłoś się do autoryzowanego serwisu. Nie dokonuj samodzielnie żadnych napraw.

## SPECYFIKACJA

NAPIĘCIE	220-240V 50/60Hz
MOC	150W
MAX OBCIĄŻENIE	100kg
WYMIARY	430x390x260mm
WAGA	18kg



*“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza.*

*Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.*

*Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.*

*Masa sprzętu:18 kg”*