

Vibration Plate
Vibrationsplatte
Platforme Vibrante
Platforma Vibrante
Platforma Vibratoria



Name: Vibrationsplatte
Größe: 56X35.5X16 cm
Nettogewicht: 6,5 kg
Bruttogewicht: 7,5 kg
MADE IN CHINA

Vibration Plate
Vibrationsplatte
Plateforme vibrante
Piattaforma vibrante
Plataforma vibratoria

Name: Vibration Plate
Size: 56X35.5X16 cm
N.W.: 6.5kg
G.W.: 7.5kg

Nome: Piattaforma vibrante
Dimensioni: 56X35.5X16 cm
Peso netto: 6,5 kg
Peso lordo: 7,5 kg

Nom: Plateforme vibrante
Taille: 56X35.5X16 cm
Poids net: 6,5 kg
Poids brut: 7,5 kg

Nombre: Plataforma vibratoria
Tamaño: 56X35.5X16 cm
Peso neto: 6,5 kg
Peso bruto: 7,5 kg



Płyta wibracyjna



E-mail: service@tisscare.com Strona
internetowa: www.tisscare.com

ZAWARTOŚĆ

Lista produktów	1
Prosta instrukcja konfiguracji.....	2
Korzystanie z panelu wyświetlacza	3
Korzystanie z pilota zdalnego sterowania.	4
Wstępnie ustawiony tryb programu	5
Tryb ręczny	6
Skrócona instrukcja obsługi.....	7
Jak z niego korzystać.....	8.
Bezpieczeństwo i ostrzeżenia.....	9
Konserwacja.....	10
Problemy i rozwiązania.....	11

WITAMY.

W drodze do zdrowia i witalności staramy się zapewnić Państwu doskonałe wrażenia sportowe.

Naszym celem jest zapewnienie wszystkim korzyści płynących z aktywności fizycznej, niezależnie od ich punktu wyjścia.

Dzięki innowacyjnej konstrukcji i wydajnej mocy ma on na celu pobudzenie Państwa wewnętrznego potencjału i umożliwienie Państwu czerpania radości z ruchu w Państwa intensywnym życiu.

Obiecujemy, że będziemy koncentrować się na użytkowniku, nieustannie prowadzić badania i wprowadzać innowacje oraz zapewniać najlepsze możliwe wsparcie w Państwa drodze do zdrowia.

Lista produktów



Płyta wibracyjna



2 taśmy oporowe



Pilot

Prosta instrukcja konfiguracji

Konfiguracja w zaledwie 4 prostych krokach:

1 WŁOŻENIE BATERII

- Zdejmij tylną pokrywę pilota i włóż dwie baterie AAA do komory baterii. (Ze względu na kwestie bezpieczeństwa transportu bateria nie jest dołączona do zestawu, należy ją zakupić osobno).

2 MOCOWANIE OPORÓW

- Znajdź dwa krótkie czarne metalowe pręty na spodzie urządzenia.
- Obróć każdy pręt tak, aby wystawał z boku urządzenia.
- Przeciągnij taśmę oporową przez otwór w każdym z metalowych prętów.



3 PODŁĄCZENIE DO ZASILANIA

- Podłącz przewód zasilający do przedniej części urządzenia.
UWAGA: Proszę mocno docisnąć, aby upewnić się, że przewód jest dobrze podłączony.
Kabel zasilający jest mocno osadzony, dzięki czemu nie odłącza się podczas użytkowania.
- Podłącz przewód zasilający do gniazdka elektrycznego.

4 WŁĄCZ URZĄDZENIE

- Przelącz główny wyłącznik z przodu urządzenia do pozycji „ON”
- Nacisnąć przycisk włączania na wyświetlaczu urządzenia.
- Urządzenie jest teraz gotowe do użycia. Patrz OBSŁUGA.

Proszę zapoznać się z instrukcją obsługi, aby uzyskać szczegółowe informacje dotyczące użytkowania.

INSTRUKCJA OBSŁUGI

ZASTOSOWANIE POŁA WYŚWIETLACZA



1. Przycisk włączania/wyłączania:

Naciśnij przycisk, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.

2. Przycisk trybu wstępnego ustawienia:

Naciśnij przycisk, aby wybrać jeden z zaprogramowanych programów (P1–P5); aby przełączać się między poziomami, należy nacisnąć przycisk „Stop”; po osiągnięciu poziomu P5 naciśnij przycisk „P”, a następnie przycisk Start, aby przejść do trybu ręcznego.

3. Przycisk Start/Stop:

Naciśnij przycisk, aby zatrzymać wybrany program lub przejść do trybu ręcznego.

4. Przycisk +/-:

Proszę włączyć urządzenie i najpierw ustawić czas za pomocą przycisków przyciskami +/-; następnie naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć indywidualny trening w trybie ręcznym, a prędkość automatycznie rozpocznie się od poziomu 1. Następnie można regulować prędkość za pomocą przycisku +/- . Maksymalna prędkość wynosi 120.

5. Okno odbiorcze podczerwieni dla pilota

zdalnego sterowania 6. Wyświetlacz trybu/czasu:

Przełącza się między wyświetlaniem pozostałego czasu, aktualnego trybu i prędkości (programy domyślne: P1–P5 lub tryb ręczny).

KORZYSTANIE Z PILOTA ZDALNEGO STEROWANIA

1. Włączanie/wyłączanie:

Naciśnij przycisk, aby włączyć urządzenie. 1

2. Uruchamianie:

Upewnij się, że zasilanie

jest włączone. Naciśnij przycisk, aby uruchomić wybrany program lub trening indywidualny w trybie ręcznym.

3.

Zatrzymanie:

Naciśnij, aby zatrzymać wybrany program; naciśnij przycisk zatrzymania, aby przełączyć się między trybem wstępnym a trybem ręcznym.

4. Przycisk trybu wstępnie ustawionego:

Naciśnij przycisk, aby wybrać program wstępnie ustawiony (P1–P5); Naciśnij przycisk Stop, aby przełączać się między 5 trybami wstępnie ustawionymi.

5. Czas +/- :

Najpierw włącz urządzenie, standardowy czas wynosi 10 minut. Ustaw czas przed wybraniem trybu, a czas pracy można ustawić na maksymalnie 15 minut.

6. Przyciski prędkości +/-:

Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć indywidualny trening w trybie ręcznym. Prędkość automatycznie zaczyna się od poziomu 1; następnie naciśnij przyciski prędkości +/- , aby dostosować prędkość wibracji.

7. Ręcznie:

Proszę włączyć urządzenie i najpierw ustawić czas, a następnie kliknąć przycisk startowy. Każde kliknięcie przycisku „M” zwiększa prędkość o 20 stopni, maksymalnie do 120 stopni.

8. Chodzenie:

Stała prędkość wynosi

9. Jogging:

Stała prędkość wynosi 60 kroków.

10. Bieganie:

Stała prędkość wynosi 90 stopni.



WYBIERZ PROGRAM

Y WSTĘPNIE USTAWIONE TRYB PROGRAMU

Niskie ustawienia (P1–P2)	Średnie ustawienia (P3–P4)	Wysokie ustawienia (P5)
Idealny dla początkujących. · Detoksykacja · Zwiększona gęstość kości · Poprawa równowagi · Drenaż limfatyczny · Poprawa postawy ciała	Idealny dla osób cierpiących na artretyzm i fibromialgię. · Pielęgnacja stawów · Poprawa postawy ciała · Redukcja tkanki tłuszczowej · Zwiększona gęstość kości · Poprawa równowagi · Eliminacja cellulitu	Idealny do zwiększonej intensywności. · Redukcja tkanki tłuszczowej · Wzrost masy mięśniowej · Znacznie zwiększona gęstość kości · Zwiększenie siły · Uwalnianie HGH

WYBÓR W TRYBIE PROGRAMOWYM:

1. Naciśnij przycisk włączania/wyłączania, aby włączyć system.
2. Ustaw czas treningu za pomocą przycisków +/- (do 15 minut).
3. Naciśnij przycisk trybu programu, aby przełączać się między wstępnie ustawionymi trybami programu P1 do P5.
4. Naciśnij przycisk Start, aby aktywować wybrany program.

PRĘDKOŚCI PROGRAMÓW

Urządzenie zmienia prędkość raz na minutę. Poziomy prędkości zależą od wybranego poziomu programu (jak opisano w tabeli poniżej).

PRĘDKOŚĆ	PROGRAM	MINUT									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
NISKI	P1	5	10	15	20	25	27	35	40	25	15
	P2	2	5	7	10	12	15	35	25	20	15
ŚREDNI	P3	30	35	35	25	35	30	40	30	32	26
	P4	50	56	60	68	76	80	90	70	56	60
WYSOKA	P5	80	70	52	80	60	80	80	92	99	80

TRYB RĘCZNY

W trybie ręcznym prędkości wibracji odpowiadają następującym poziomom:

Niskie ustawienia (1–40)

Średnie ustawienia
(41–80)

Wysokie ustawienia
(81–120)

TWORZENIE TRENINGU NIESTANDARDOWEGO W TRYBIE RĘCZNYM:

1. Naciśnij przycisk włączania/wyłączania, aby włączyć system.
2. Użyj przycisków czasu +/- , aby ustawić czas trwania treningu w trybie ręcznym.
3. Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć trening ręczny. Prędkość uruchamia się automatycznie na poziomie 1.
4. Proszę nacisnąć przyciski prędkości +/- , aby dostosować prędkość wibracji.

ABY UZYSKAĆ NAJLEPSZE WYNIKI, PRZEŁĄCZAMY SIĘ MIĘDZY PROGRAMAMI

Proszę utrzymywać ciało w ruchu. Mamy tendencję do dostosowywania się, dlatego powinniśmy nadal stymulować zmiany w organizmie. Każdy poziom ma swoje zalety, jednak zalecamy rozpoczęcie od pierwszego poziomu i stopniowe przechodzenie do kolejnych.

INSTRUKCJA SZYBKIEGO ROZPOCZĘCIA

JAK ZACZAĆ

Zaleca się rozpoczęcie ćwiczeń na platformie wibracyjnej powoli i delikatnie, ponieważ przyzwyczajanie się do ruchów i odczuć związanych z ćwiczeniami na platformie wibracyjnej może zająć trochę czasu. Zalecamy postępowanie zgodnie z poniższym przewodnikiem treningowym i przejście od poziomu początkującego do zaawansowanego w ciągu kilku tygodni.

PRZEWODNIK TRENINGOWY

Rozciąganie i ćwiczenia należy wykonywać przez czas podany w poniższej tabeli. W miarę przechodzenia przez kolejne poziomy będą Państwo zyskiwać na sile i wytrzymałości.

POZIOM	PRĘDKOŚĆ	SEKUND
Początkujący	PRĘDKOŚĆ 1	15
		30
		45
	PRĘDKOŚĆ 20	15
		30
		45
	PRĘDKOŚĆ 40	15
		30
		45
Poziom średniozaawansowany	PRĘDKOŚĆ 41	15
		30
		45
	PRĘDKOŚĆ 60	15
		30
		45
	PRĘDKOŚĆ 80	15
		30
		45
Zaawansowany	PRĘDKOŚĆ 81	15
		30
		45
	PRĘDKOŚĆ 100	15
		30
		45
	PRĘDKOŚĆ 120	15
		30
		45

JAK KORZYSTAĆ Z

1. Stań prosto na urządzeniu z lekko rozstawionymi nogami. Odległość między nogami powinna odpowiadać mniej więcej szerokości ramion. Ta pozycja ćwiczy talię i pośladki, odciąża talię i kształtuje piękny łuk pośladków.



2. Stań na urządzeniu z lekko rozstawionymi nogami i lekko ugiętymi kolanami. Ta pozycja pomaga ćwiczyć uda, łagodzi bóle i zakwasy, poprawia krążenie krwi i może przyczynić się do redukcji tkanki tłuszczowej.



3. Usiądź na krześle lub sofie i połóż stopy na płycie wibracyjnej. Ta pozycja może pomóc w ćwiczeniu zarówno ud, jak i łydek.



4. Usiądź na podłodze i połóż nogi na płycie wibracyjnej. Ta pozycja może pomóc w ćwiczeniu nóg.



5. Uklęknij na dywanie, połóż ręce na płycie wibracyjnej i pochyl się do przodu. Ta pozycja może pomóc w ćwiczeniu stawów barkowych i ramion.



BEZPIECZEŃSTWO

PROSIMY PRZECHOWYWAĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ W BEZPIECZNYM MIEJSCU DO WYKORZYSTANIA W PRZYSZŁOŚCI.

OSTRZEŻENIE: Aby zmniejszyć ryzyko poparzeń, pożaru, porażenia prądem lub obrażeń, przed rozpoczęciem użytkowania należy zapoznać się z poniższymi ważnymi środkami ostrożności i informacjami.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

1. Właściciel jest odpowiedzialny za poinformowanie wszystkich użytkowników płyty wibracyjnej o wszystkich ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Używaj płyty wibracyjnej wyłącznie zgodnie z opisem w niniejszej instrukcji.
3. Urządzenie należy ustawić na płaskiej powierzchni, zachowując co najmniej osiem stóp wolnej przestrzeni z tyłu. Nie należy ustawiać urządzenia na powierzchni, która blokuje otwory wentylacyjne. Aby chronić podłogę lub dywan przed uszkodzeniem, należy podłożyć pod urządzenie matę.
4. Urządzenie należy przechowywać w pomieszczeniu, z dala od wilgoci i kurzu. Nie należy go umieszczać w garażu, na zadaszonym tarasie ani w pobliżu wody.

SUGESTIA

5. Nie należy używać urządzenia w miejscach, w których stosuje się produkty w aerozolu lub podaje tlen.
6. Proszę trzymać dzieci poniżej 12 roku życia i zwierzęta domowe z dala od platformy wibracyjnej.
7. Urządzenie nie powinno być używane przez osoby o wadze powyżej 136 kg.
8. Nigdy nie należy pozwalać więcej niż jednej osobie na jednoczesne korzystanie z urządzenia.

Kabel zasilający i zabezpieczenie przeciwprzepięciowe należy trzymać z dala od źródeł ciepła.

Nigdy nie pozostawiaj urządzenia bez nadzoru podczas pracy. Zawsze odłączaj wtyczkę zasilającą, gdy urządzenie nie jest używane.

OSTRZEŻENIE

Osobom znajdującym się w poniższych sytuacjach nie zaleca się korzystania z tego produktu:

Przed użyciem zdecydowanie zaleca się skonsultowanie się z lekarzem. Pacjenci obecnie poddawani leczeniu lub czujący się źle.

Pacjenci z nowotworami złośliwymi.

Kobiety w ciąży lub kobiety w okresie menstruacji. Osoby z chorobami serca.

Osoby cierpiące na osteoporozę.

Osoby z rozrusznikami serca lub innymi wszczepionymi urządzeniami medycznymi.

Osoby z protezami kończyn.

Osoby wrażliwe na wibracje lub intensywne ćwiczenia.

Przed rozpoczęciem nowego programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem. Przed włączeniem platformy wibracyjnej należy przyjąć prawidłową pozycję.

Podczas korzystania z platformy wibracyjnej należy zawsze nosić odpowiednią odzież i obuwie sportowe.

Płyta wibracyjna jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. Nie należy używać płyty wibracyjnej w środowiskach komercyjnych, wynajmowanych lub instytucjonalnych.

KONSERWACJA

NIEBEZPIECZEŃSTWO: Zawsze odłączaj kabel zasilający natychmiast po użyciu, przed czyszczeniem maszyny oraz przed wykonaniem czynności konserwacyjnych i regulacyjnych opisanych w niniejszej instrukcji.

Regularnie sprawdzaj wszystkie śruby zewnętrzne i dokręcaj je (nie zdejmuj pokrywy silnika).

Nigdy nie zdejmujcie pokrywy silnika, chyba że zaleci to autoryzowany serwisant.

Konserwacja wykraczająca poza procedury opisane w niniejszej instrukcji powinna być wykonywana wyłącznie przez autoryzowanego serwisanta.

Nigdy nie należy wkładać ani upuszczać żadnych przedmiotów do otworów.

Problemy i rozwiązania

S/N	Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
1	Produkt nie włącza się	Wtyczka nie jest prawidłowo podłączona	Proszę upewnić się, że wtyczka jest całkowicie włożona do gniazdka
		Przełącznik zasilania jest wyłączony	Proszę włączyć przełącznik. Kontrolka powinna się zapalić
		Bezpiecznik się przepalił	Proszę wymienić bezpiecznik na nowy tego samego modelu.
2	Podczas pracy słychać odgłos przypominający „phew” lub „da-da”.	Jest to normalny dźwięk wytwarzany przez silnik lub tarcie między elementami mechanicznymi	Nie są wymagane żadne dodatkowe działania
3	Produkt nie reaguje na polecenia z pilota	Baterie są rozładowane	Wymień baterie.
		Pilot znajduje się zbyt daleko od urządzenia	Proszę upewnić się, że pilot znajduje się w zasięgu podczterwieni wynoszącym 2,5 metra.
4	Nagłe zatrzymanie	Wygaśł czas pracy ustawiony fabrycznie.	Po 10 minutach przerwy uruchom ponownie urządzenie.
5	Urządzenie nie działa	Do urządzenia wysłano zbyt wiele poleceń i nie było ono w stanie zareagować w odpowiednim czasie	Wyłącz urządzenie i uruchom je ponownie



Proszę zarejestrować się w ciągu 15 DNI od daty zakupu na stronie tisscare.com/warranty, aby uzyskać do 1 ROKA dodatkowej gwarancji!
up to 1 YEAR of ADDITIONAL warranty time!

Państwa zadowolenie jest dla nas najwyższym priorytetem. Prosimy o informację, jak sobie radzimy, skanując poniższy kod QR lub odwiedzając stronę amazon.com/ryp.



Jeśli z jakiegokolwiek powodu nie są Państwo zadowoleni z produktu, prosimy o kontakt przed wystawieniem oceny.

Będziemy wdzięczni za możliwość rozwiązania wszelkich problemów.



REJESTRACJA GWARANCJI

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI TERAZ:
service@tisscare.com

REJESTRACJA GWARANCJI:
tisscare.com/warranty



www.tisscare.com

PRZEDŁUŻ GWARANCJĘ BEZPŁATNIE



Zarejestruj się w ciągu 15 DNI od daty zakupu, aby uzyskać dodatkowy rok gwarancji!

Reichenbacher Weg 93A



Sunbryter GmbH
Reichenbacher Weg 93A, 40627 Düsseldorf
hello@sunbryter.com