NORDIC THERM



BRUGSANVISNING

Fitness

VIBRATIONSPLADE

INDHOLDSFORTEGNELSE

Sikkerhedsforanstaltninger **4**

Oversigt over produktets opbygning **5**

Fjernbetjening **6**

Betjeningsvejledning **7**

Tekniske specifikationer **8**

Reference for træningsposition 1 **10**

Reference for træningsposition 2 **12**

Produktegenskaber **16**

Rengøring og vedligeholdelse **17**

Fejlfinding **18**

Opbevaring og transport **19**

Pakkens indhold **20**

TILLYKKE MED DIT NYE PRODUKT FRA NORDIC THERM

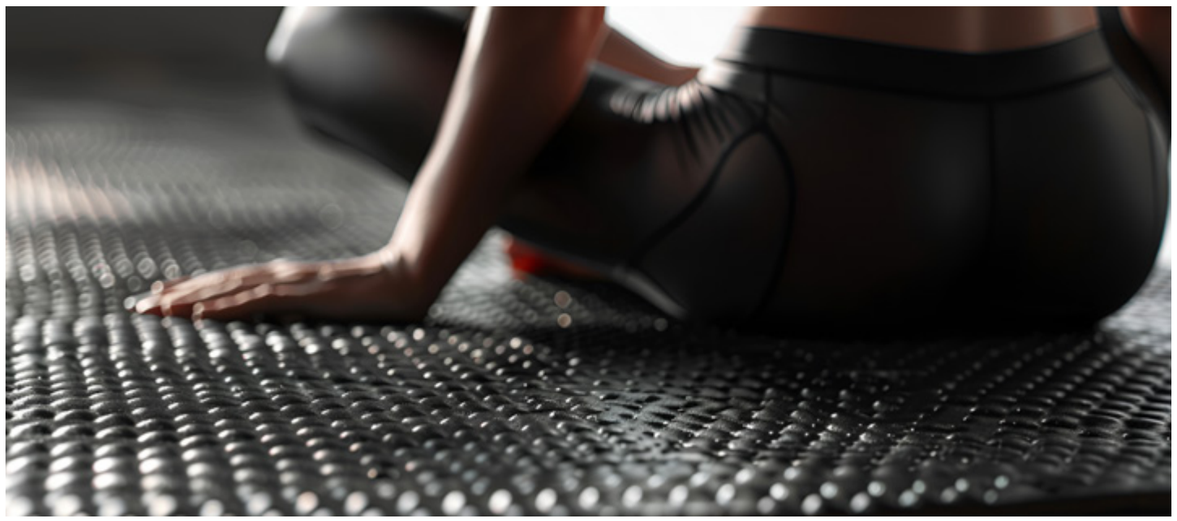
INTRODUKTION

Tak fordi du har købt denne fitness-vibrationsmaskine.
Læs venligst brugervejledningen grundigt for at sikre sikker og korrekt brug af maskinen. Læs og forstå sikkerhedsforanstaltningerne fuldt ud før brug.

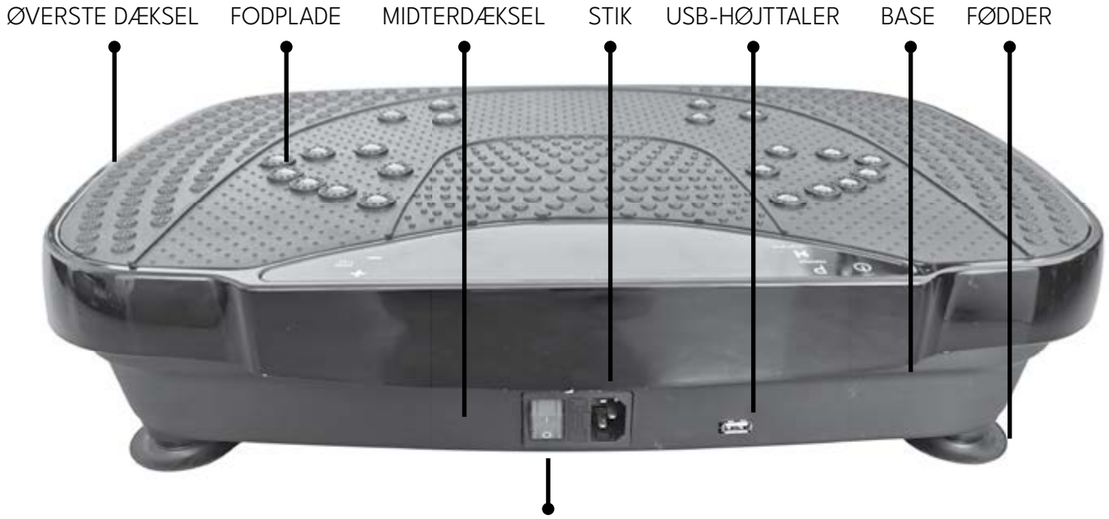
SIKKERHEDSFORANS-TALTNINGER

OBS

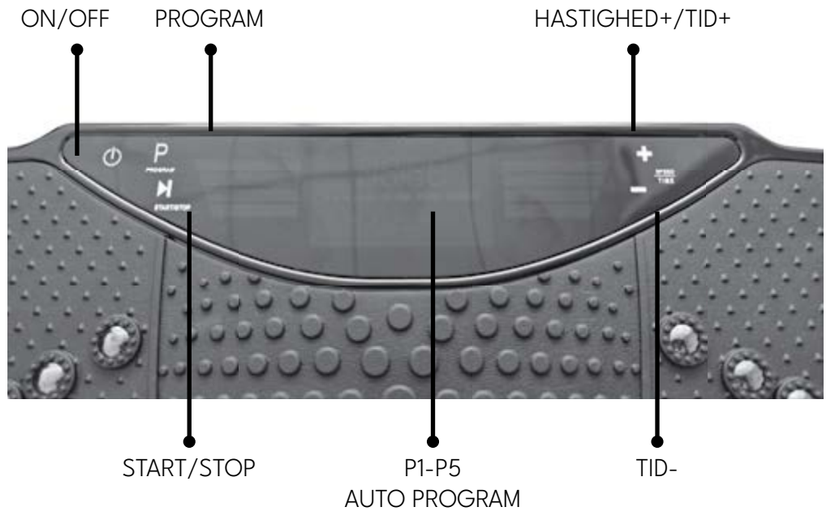
- Anbefalet tid er 10–20 minutter hver gang.
- Hvis du bruger pacemaker eller har andre sygdomme, anbefaler vi, at du søger lægelig rådgivning, før du bruger denne vibrationstræner.
- Sæt dig ind i funktionerne, og sørg for, at du ved, hvordan maskinen betjenes, for at undgå funktionsfejl eller skader.
- Hold børn væk fra denne maskine.
- Det er normalt, at nogle kan føle sig lidt svimmel første gang, maskinen bruges, på grund af maskinens vibrationsoscillation. Det vil normalt ikke ske igen efter nogle ganges brug.
- For at undgå skader er det forbudt at trampe på platformen.
- Undlad at placere knæene på platformen for at undgå skader.
- Læg ikke al din vægt på én side.
- Rør ikke ved enheden med våde hænder.
- Kun én person ad gangen må bruge enheden. Dette produkt er kun beregnet til træning. Anden anvendelse er forbudt.
- Dette produkt er kun beregnet til træning. Anden anvendelse er forbudt.



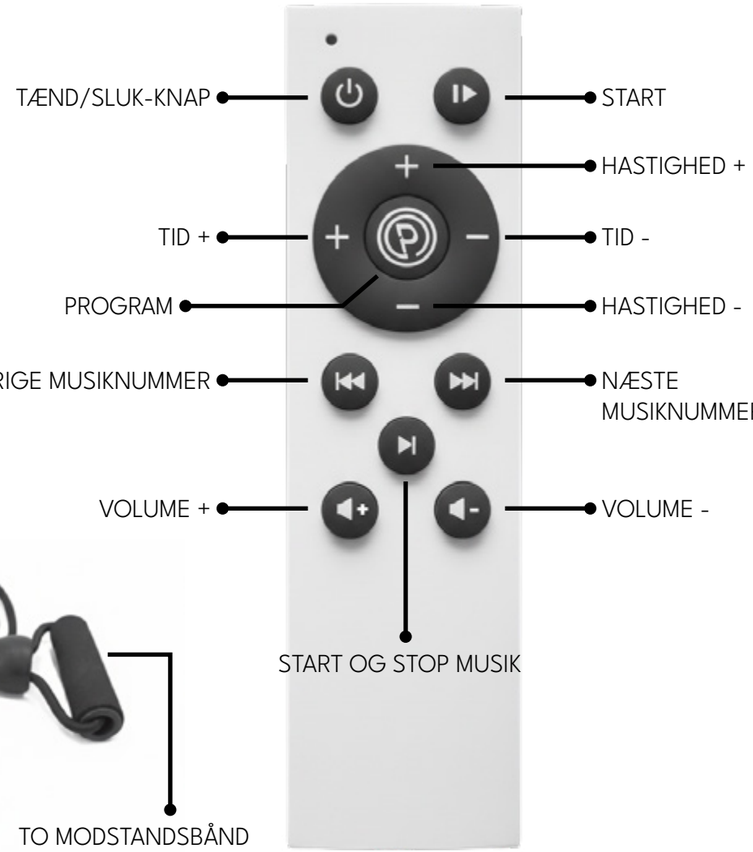
OVERSIGT OVER PRODUKTETS OPBYGNING



BEMÆRK: Tryk på denne knap for at tænde strømmen, efter at strømkablet er tilsluttet.



FJERNBETJENING





VIBRATIONSTYPER:
Venstre-højre oscillation: Amplitude: 0–12 mm, Frekvens: 0–30 Hz.

BETJENINGSVEJLEDNING

- **TÆND/SLUK-KNAP:** Tryk på tænd/sluk-knappen for at starte eller stoppe produktet.

- **TÆND/SLUK:** Tryk på startknappen for at starte enheden.

- **AUTOMATISK PROGRAM:** Automatiske programmer kan vælges:
  Sådan bruges dette program: Tryk på tænd/sluk-knappen:

1. Tryk på knappen "P" én gang, så går maskinen i automatisk program "P1" (fra P1–P5).
2. Tryk på knappen "P" to gange, så går maskinen i automatisk program "P2".
3. Tryk på knappen "P" tre gange, så går maskinen i automatisk program "P3".
4. Tryk på knappen "P" fire gange, så går maskinen i automatisk program "P4".
5. Tryk på knappen "P" fem gange, så går maskinen i automatisk program "P5".

- **HASTIGHED+ KNAP:** Tryk på denne knap for at øge hastigheden efter behov.

- **HASTIGHED- KNAP:** Tryk på denne knap for at sænke hastigheden.

- **TID+ KNAP & TID- KNAP:** Tryk på TID+ / TID- knappen for at øge eller reducere tiden.

- **NÅR DU BRUGER USB-HØJTTALEREN**
  Forrige musik & Næste musik-knap: Du kan vælge den musik, du kan lide.

- **LYDSTYRKE+ & LYDSTYRKE- KNAP:** Tryk på disse to knapper for at justere lydstyrken på musikken.

- **START & STOP MUSIK:** Tryk på denne knap for at starte eller stoppe musikken.
  Bemærk, at fjernbetjeningens gyldige rækkevidde er 2,5 meter, og at det infrarøde lys på fjernbetjeningen skal være rettet mod den infrarøde modtager på maskinen.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

- **Nominel spænding:**
  110V/220V 50Hz/60Hz
- Power:
  200W
- **Maks. belastning:**
  150kgs
- **Produktvægt:**
  5.Bkg/7.5kgs
- **Hastighedsområde:**
  0 to 999 levels
- **Amplitude:**
  0-15mm
- **Produktdimensioner:**
  54*32*13cm



SPECIFIKATIONER FOR AUTOMATISK PROGRAM
5 programmer, 10 minutter,
999 hastighedsniveauer

PROGRAM	10-9min	9-8min	8-7min	7-6min	6-5min	5-4min	4-3min	3-2min	2-1min	1-0min
P1	100	200	300	400	500	400	300	200	100	50
P2	600	200	600	200	600	100	600	100	600	100
P3	800	600	400	200	400	600	800	600	400	200
P4	650	950	850	750	650	550	450	350	250	150
P5	900	650	750	450	600	400	500	300	200	100



REFERENCE FOR TRÆNINGSPOSITION 1



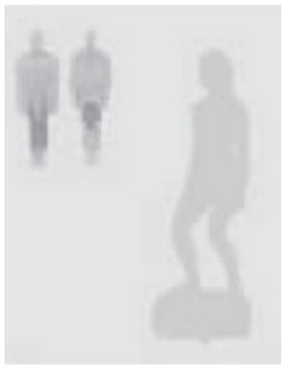
1.
STÅENDE POSITION:

Stå på platformen med fødderne i skulderbredden afstand.



4.
TRÆNING AF UNDERBEN:

Placer underbenene på platformen, og støt dig med hænderne på gulvet bag dig for støtte.



2.
SQUAT-POSITION:

Stå på platformen med fødderne i skulderbredden afstand, mens du udfører en squat.



5.
TRÆNING AF ARME:

Med fødderne i skulderbreddes afstand, bøj i hoften og stræk armene lige frem, så de hviler på platformen.



3.
TRÆNING AF OVERKROP:

Placer hænderne i skulderbreddes afstand på platformen, mens du står på knæ.



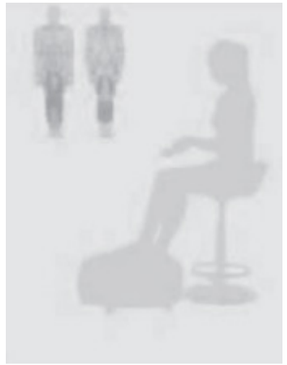
6.
ENKELTBENS -POSITION:

Placér den ene fod på platformen, og stå afslappet og oprejst.



7.
SIDDEPOSITION 1:

Sid sikkert på platformen med benene krydset.



8.
SIDDEPOSITION 2:

Placér benene på platformen, mens du sidder på en skammel.



REFERENCE FOR TRÆNINGSPOSITION 2



1. ARMBØJNINGER

Startposition:
Placér benene på vibrationsplatformen, hold benene bøjede og hænderne bag hovedet.

Øvelse:
Løft overkroppen op, men ikke helt, og sænk den derefter ned igen.



2. SIT-UPS

Startposition:
Placér benene på vibrationsplatformen, hold benene bøjede og hænderne bag hovedet.

Øvelse:
Løft overkroppen op, men ikke helt, og sænk den derefter ned igen.



3. TRICEPS DIPS

Startposition:
Vend ryggen mod enheden, placér hænderne fast på platformen og støt dig på den.

Øvelse:
Pres kroppen op. Bøj albuerne let og sænk overkroppen. Sørg for, at skulderbladene trækkes sammen. Alternativt kan du også strække benene ud.



4. BRO PÅ ÉT BEN

Startposition:
Lig på ryggen på en måtte foran enheden med fødderne placeret på platformen.

Øvelse:
Under vibration løftes det ene ben op og strækkes ud. Skift ben hver 3–5 sekund. Sørg under øvelsen for, at bækkenet ikke falder til den ene side.





5. LUNGE MED BÅND

Startposition:
Placér den ene fod midt på enheden. Stræk det andet ben bagud. Hold fast i et modstandsbånd.

Øvelse:
Hold ryggen ret og pres foden fast mod platformen, mens du spænder benmusklerne. Bøj underarmen og træk båndet skiftevis kraftigt opad og bagud.



6. BICEPS CURLS

Startposition:
Stå på enheden. Hold begge modstandsbånd fast.

Øvelse:
Hold ryggen og håndleddene lige. Bøj underarmen og træk båndene kraftigt opad.



7. LUNGE

Startposition:
Placér den ene fod midt på enheden. Stræk det andet ben bagud.

Øvelse:
Hold ryggen ret og pres benet fast under lunges. Spænd benmusklerne og kryds armene foran kroppen



8. SQUAT

Startposition:
Stå på enheden med fødderne i skulderbreddes afstand.

Øvelse:
Hold ryggen ret, bøj let i knæene og læn overkroppen en smule fremad. Spænd benmusklerne let. Alternativt kan du bevæge dig op og ned.



PRODUKTEGENSKABER

- Forskellige hastighedsniveauer og kraftig vibrationsmassage til kroppen. Indbygget USB-højttaler, så du kan nyde musik og slappe af under træning.
- Perfekt til muskeltoning, muskelopbygning, vægttab og reduktion af cellulite.
- Udstyret med yogastropper for at forbedre træning af overkrop og arme.
- Lille og kompakt størrelse, kan bruges overalt i hjemmet og er nem at opbevare. Designet med stort LCD-display for tydelig aflæsning og nem justering.
- Leveres med armstropper, fjernbetjening, modstandsbånd og brugervejledning.

RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE

OBS

- Sørg for, at maskinen er slukket.
- Maskinen kan rengøres med en varm, fugtig klud og rengøringsmiddel.
- Sørg for, at maskinen er helt tør, før den tændes igen.
- Brug ikke benzen, fortynder, ethylalkohol, benzin osv., da det kan medføre farlige dampe, misfarvning af lakken eller korrosion af indvendige dele.
- Hvis maskinen ikke bruges i længere tid, bør den dækkes til for at forhindre, at støv trænger ind i maskinen.

VEDLIGEHOLDELSE

1. Efter hver brug skal du slukke maskinen og sikre, at strømmen er afbrudt.
2. Opbevar denne maskine et tørt, støvfrit og godt ventileret sted.
Sørg for, at maskinen ikke udsættes for direkte sollys.
Sørg for, at opbevarings- og transportforholdene opfylder kravene.
3. Kontrollér regelmæssigt, om der er sikkerhedsrisici.

FEJLFINDING

	SYMPTOM	MULIG ÅRSAG	LØSNING
1	LYSENE ER SLUKKET	ER STRØMFORSYNINGEN I ORDEN?	TILSLUT STIKKET IGEN
		ENHEDENS TÆND/SLUK-KNAP ER SLUKKET	SKIFT FRA SLUKKET TIL TÆNDT
		FOR KRAFTIG STARTSTRØM, SIKRINGEN ER SPRUNGET	UDSKIFT MED EN NY SIKRING
2	STØJ	ER FODSKRUEN I NIVEAU MED GULVET?	JUSTER FODSKRUEN
3	FJERNBETJENINGEN VIRKER IKKE	INGEN BATTERI / BATTERIET ER AFLADET	UDSKIFT BATTERIET
		FOR LANGT FRA MASKINEN	GYLDIG RÆKKEVIDDE ER 2,5 METER
4	MASKINEN STOPPER UNDER BRUG	MASKINEN ER OVEROPHEDET	START IGEN EFTER 10 MINUTTER
5	FUNGERER IKKE SOM TILSIGTET	MODTAGET FOR MANGE KOMMANDOER	SLUK FOR STRØMMEN OG GENSTART

HVIS DETTE STADIG IKKE HJÆLPER DIG MED AT LØSE PROBLEMET, BEDES DU KONTAKTE OS, OG VORES TEKNIKERE VIL HJÆLPE DIG. TAK!

OPBEVARING OG TRANSPORT

1. TRANSPORT

Fitness-vibrationsmaskinen kan transporteres med almindelige transportmidler. Kraftige vibrationer, stød og regn skal undgås under transport.

2. OPBEVARING

Fitness-vibrationsmaskinen skal opbevares i et tørt rum.

PAKKELISTE



NO	NAVN	ANTAL	ENHED	BEMÆRKNINGER
1	FITNESS-VIBRATIONS-PLATFORM	1	STK.	
2	MODSTANDSBÅND	2	STK.	
3	STRØMKABEL	1	STK.	
4	BRUGERVEJLEDNING	1	STK.	



NORDIC THERM

Rebslagervej 6C | 4300 Holbæk | nordic-therm.com | info@nordic-therm.com