

håws
SPORT



30-HSVP96

VIBRATION PLATE

Brugsanvisning - Dansk
Bruksanvisning - Svenska
Brukermanual - Norsk
Käyttöohjeet - Suomi
Instruction manual - English

CE

Indhold - Innhold - Innehåll - Sisältö - Content

Brugsanvisning - Dansk	3
Bruksanvisning - Svenska	9
Brukermanual - Norsk	15
Käyttöohjeet - Suomi	21
Instruction manual - English	27

DK - Advarsel!

Før du bruger denne enhed for første gang, skal du omhyggeligt læse følgende forholdsregler og information for at undgå risiko for skader eller andre farer.

Dette apparat er kun beregnet til hjemmebrug og skal anvendes i overensstemmelse med vejledningen i manualen.

Læs brugsanvisningen grundigt, og opbevar den til fremtidig reference.

Tekniske specifikationer

Effekt: 200 W

Strømforsyning: 220-240 V

Nominal frekvens: 50/60 Hz

Maksimal belastningskapacitet: 120 kg

Dimensioner: 53 x 32 x 12 cm

Sikkerhedsinstruktioner

- Brug kun apparatet til dets tiltænkte formål.
- Sluk og tag stikket ud af stikkontakten efter brug.
- Ikke egnet til børn eller gravide.
- Kun til indendørs brug i et tørt miljø.
- Hvis du føler dig utilpas, oplever ledsmerter, unormal hjerterytme eller andre usædvanlige symptomer, skal du straks kontakte din læge.
- Brug ikke apparatet, hvis det er beskadiget.
- Brug ikke maskinen i mere end 10 minutter ad gangen.
- Hop ikke på pladen eller maskinen.
- Udfør opvarmningsøvelser før brug.
- Øg hastighed, intensitet og træningsvarighed gradvist.
- Hvis du har været inaktiv i en længere periode eller har en hjertesygdom, neurologisk lidelse, kredsløbsproblemer eller ortopædiske problemer, bør du konsultere din læge, før du bruger apparatet.
- Kun én person må bruge maskinen ad gangen.
- Stop straks brugen af maskinen, hvis du føler dig træt, utilpas eller svimmel.
- Placer maskinen på en solid, jævn og fugtbestandig overflade.
- Dette apparat er ikke beregnet til brug af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller personer uden erfaring og viden, medmindre de er under opsyn eller har fået vejledning af en ansvarlig person.

Medicinske anbefalinger

Brug kun denne enhed i samråd med din læge, hvis du:

- Har en nethindeligelse
- Har skader på knæ, skuldre, ryg eller nakke
- For nylig har gennemgået en operation eller kirurgisk indgreb
- Er gravid

Før første brug skal du søge akut lægefaglig rådgivning, hvis nogen af følgende forhold gælder for dig:

- Pacemaker, metalimplantater, kunstige led eller lemmer, stents, spiral, metalplader eller skruer
- Forhøjet blodtryk
- Akut trombose
- Hjertesygdomme eller kardiovaskulære lidelser
- Svær diabetes
- Ondartet tumor eller kræft
- Dyb venetrombose
- Akut brok
- Epilepsi
- Nylige sygdomme eller infektioner
- Alvorlige migræner

Forberedelse

Trin 1: Placering

Vælg en egnet placering til enheden, og sørg for mindst én meters fri plads på alle sider. Beskyt dit tæppe eller gulv med et egnet underlag (en måtte anbefales), og placer enheden på en jævn overflade.

Trin 2: Fjernbetjening

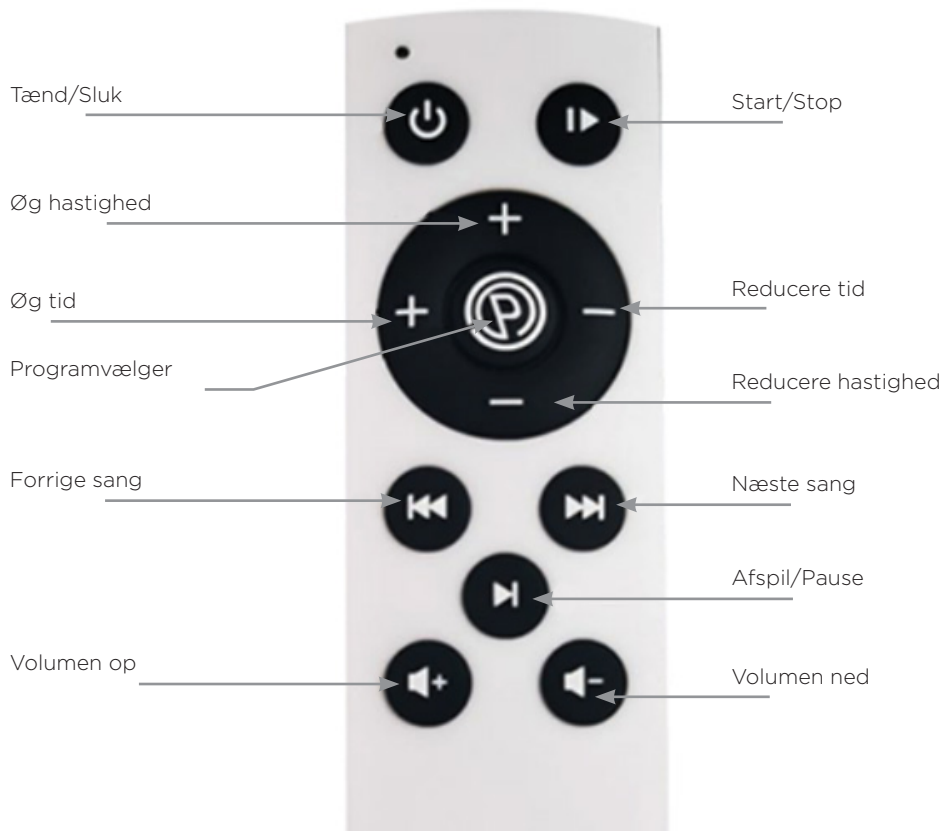
Indsæt 2 x AAA-alkaliske batterier i fjernbetjeningen.

Betjeningsvejledning

1. Displaypanel



2. Fjernbetjening



1. Sæt vibrationspladen i en stikkontakt, og tænd for hovedstrømafbryderen. Tryk derefter på Tænd/Sluk-knappen for at tænde eller slukke for maskinen.
2. Tryk på START/STOP-knappen for at starte enheden. Du kan derefter justere tiden (1-20 minutter) og hastigheden (niveau 1-99).
3. Brug programvælgerknappen til at skifte mellem de forskellige forudindstillede træningsprogrammer (P0-P5), angivet som "P.". Når du har valgt et program, starter træningen ved at trykke på Start-knappen. Tid og intensitet kan ikke ændres i de forudindstillede træningsprogrammer.
4. Tryk på Start/Stop-knappen igen for at sætte træningen på pause.
5. For at slukke vibrationspladen helt, sluk for hovedstrømafbryderen.

Sådan tilslutter du enheden til din mobil via Bluetooth

1. Aktivér Bluetooth på din mobile enhed, og start en søgning.
2. Vælg "Body Express", når det vises på din enhed.
3. Åbn en musikapp på din mobil – musikken vil nu afspilles via enheden.

Bemærk: Fjernbetjeningen har en rækkevidde på 2,5 meter. Sørg for, at infrarødt lys på fjernbetjeningen er rettet mod infrarødmodtageren på maskinen.

Pleje og vedligeholdelse

ADVARSEL!

Inden rengøring eller vedligeholdelse af vibrationsmaskinen skal du sikre, at strømmen er slukket, og at strømtikket er taget ud af kontakten.

Rengøring

Rengør vibrationsmaskinen umiddelbart efter brug med en fugtig klud og et mildt rengøringsmiddel. En svag opløsning af antibakteriel opvaskemiddel i varmt vand samt en mikrofiberklud anbefales. Sørg for, at kluden er godt opvredet, så den kun er fugtig og ikke våd.

Opbevaring

Inspektion af strømkablet bør foretages regelmæssigt for tegn på skader. Hvis kablet er beskadiget, må det KUN udskiftes med et identisk kabel af samme type og specifikation. Træk aldrig i kablet for at frakoble det fra stikkontakten – tag altid fat i selve stikket og træk det ud direkte.

Når enheden ikke er i brug, skal strømtikket fjernes fra kontakten og opbevares sikkert.

Fejlfinding

Problem	Mulig årsag	Løsning
Maskinen starter ikke.	Strømtikket er ikke korrekt tilsluttet.	Sørg for, at strømtikket er sikkert tilsluttet.
	Strømafbryderen er slukket.	Tænd for strømmen. Indikatorlampen bør lyse.
	Sikringen er sprunget pga. en strømbelastning.	Udskift sikringen med en af samme model.
Usædvanlig støj (ping- eller "dada"-lyd).	Normal driftslyd.	Ingen handling nødvendig; dette er ikke en fejl.
Fjernbetjeningen virker ikke.	Batteriet er fladt.	Udskift batteriet.
	Fjernbetjeningen er for langt væk fra maskinen.	Sørg for, at fjernbetjeningen er inden for den effektive infrarøde rækkevidde på 2,5 m.
Maskinen stopper under brug.	Den forudindstillede trænings-session er afsluttet.	Vent 10 minutter, før du starter en ny session.
Maskinen fungerer ikke normalt.	Kommandoer er muligvis blevet udført for hurtigt i træk.	Sluk for strømmen, og genstart maskinen.

Træningssession

Fitness-vibrationsmaskinen aktiverer dine muskler gennem kroppens naturlige reflekser og giver en effektiv træning uden behov for intensiv anstrengelse. Den er mest effektiv, når du befinder dig i en spændingsposition, såsom en squat, hvor dine muskler arbejder for at opretholde stillingen. Når den oscillerende plade bevæger sig hurtigt, foretager dine muskler små automatiske justeringer for at holde balancen, hvilket giver en effektiv træning.

For at opnå de bedste resultater bør du indtage en af de anbefalede positioner vist på næste side. Ved at bøje knæ eller arme (afhængigt af hvilken del af kroppen der er i kontakt med den oscillerende plade) kan du optimere muskelresponsen og forbedre træningseffekten.

Fitness-vibrationsmaskinen kan også bruges som en generel massager til at lindre muskel-spændinger og forbedre blodcirkulationen. Undgå at presse for hårdt mod pladen – lad den udføre arbejdet for dig. Eksperimentér med forskellige stillinger, og hold hver position i et par minutter for at opnå en komplet træning.

Anbefalede træningsstillinger



Helkropstræning

Stå på pladen med fødderne i skulderbredde. Dette hjælper med at forbedre blodcirkulationen og muskeltonus.



Squat

Stå med fødderne i skulderbredde, og sænk dig ned i en squat, hvor knæene bøjes til 90 grader, hvis muligt. Hold positionen for en effektiv træning af lårmusklerne.



Armstræk

Placer hænderne i skulderbredde på pladen. For en mere intensiv øvelse, bøj albuerne til 90 grader, og hold positionen.



Underben

Placer underbenene på pladen, mens du støtter dig med hænderne på gulvet bag dig. For en mere avanceret øvelse, løft hofterne fra gulvet og pres ned på læggene.



Taljeøvelse

Stå med strakte ben, bøj i taljen, og placér hænderne på pladen. For en mere effektiv træning, bøj albuerne let.



Enkelt fod

Placer én fod på pladen, og slap af. For at øge intensiteten, gå i en lunge-position, hvor du flytter mere af din kropsvægt over på pladen.



Siddende 1

Sid direkte på den oscillerende plade med ryggen ret og afslappet.



Siddende 2

Sid på en stol med benene hvilende på pladen. Denne stilling hjælper med at reducere spændinger og forbedrer blodcirkulationen i benene.



Beskyttelse af miljøet

Dette symbol angiver separat indsamling af elektrisk og elektronisk udstyr. Hovedformålet med den separate indsamling af dette affald er at reducere den mængde, der skal bortskaffes, fremme genbrug, genanvendelse og andre former for nyttiggørelse med henblik på at reducere den negative miljøpåvirkning. Når dette apparat ikke længere er i brug, må det ikke bortskaffes sammen med andet usorteret husholdningsaffald.

Brugeren er ansvarlig for at aflevere apparatet gratis til de indsamlingsfaciliteter, der er til rådighed til dette formål. Udstyr, der ikke længere er i brug, kan også tages tilbage på salgsstederne, hvis der købes nyt udstyr, der er tilsvarende og har de samme funktioner. Kontakt dit byråd eller et salgssted for at få flere oplysninger om indsamlingssteder for dette udstyr.

SE - Viktig information!

Innan du använder enheten för första gången, läs noggrant igenom följande säkerhetsföreskrifter och information för att undvika risk för skador eller andra faror. Denna enhet är endast avsedd för hemmabruk och måste användas i enlighet med instruktionerna i manualen.

Läs bruksanvisningen noggrant och spara den för framtida referens.

Tekniska specifikationer

Effekt: 200 W

Strömförsörjning: 220–240 V

Märkfrekvens: 50/60 Hz

Maximal belastningskapacitet: 120 kg

Mått: 53 x 32 x 12 cm

Säkerhetsföreskrifter

- Använd endast enheten för avsett ändamål.
- Stäng av och koppla ur enheten efter användning.
- Ej lämplig för barn eller gravida kvinnor.
- Endast för inomhusbruk i en torr miljö.
- Om du känner dig illamående, upplever ledsmärta, onormal hjärtrytm eller andra ovanliga symtom, kontakta omedelbart en läkare.
- Använd inte enheten om den är skadad.
- Använd inte enheten i mer än 10 minuter åt gången.
- Hoppa inte på plattan eller enheten.
- Utför uppvärmningsövningar innan du använder enheten.
- Öka hastighet, intensitet och träningslängd gradvis.
- Om du varit inaktiv under en längre tid eller har hjärtproblem, neurologiska sjukdomar, cirkulationsproblem eller ortopediska besvär, rådfråga din läkare innan du använder enheten.
- Endast en person får använda enheten åt gången.
- Avsluta omedelbart träningen om du känner dig trött, illamående eller yr.
- Placera enheten på en stabil, jämn och fuktresistent yta.
- Denna enhet är inte avsedd för personer med nedsatta fysiska, sensoriska eller mentala förmågor, eller för personer utan tidigare erfarenhet, om de inte är under uppsikt eller har fått instruktioner av en ansvarig person.

Medicinska rekommendationer

Använd endast denna enhet i samråd med din läkare om du:

- Har en näthinnesjukdom
- Har skador i knä, axlar, rygg eller nacke
- Nyligen har genomgått en operation eller kirurgiskt ingrepp
- Är gravid

Innan första användning, sök omedelbart medicinsk rådgivning om något av följande gäller:

- Pacemaker, metallimplantat, konstgjorda leder eller lemmar, stentar, spiral (IUD), metallplattor eller skruvar
- Högt blodtryck
- Akut trombos
- Hjärtsjukdomar eller andra kardiovaskulära besvär
- Svår diabetes
- Elakartad tumör eller cancer
- Djup ventrombos
- Akut bräck
- Epilepsi
- Nyligen genomgången sjukdom eller infektion
- Svår migrän

Förberedelse

Steg 1: Placering

Välj en lämplig plats för enheten och se till att det finns minst en meters fritt utrymme runt om. Skydda golvet eller mattan med ett lämpligt underlag (en matta rekommenderas) och placera enheten på en plan yta.

Steg 2: Fjärrkontroll

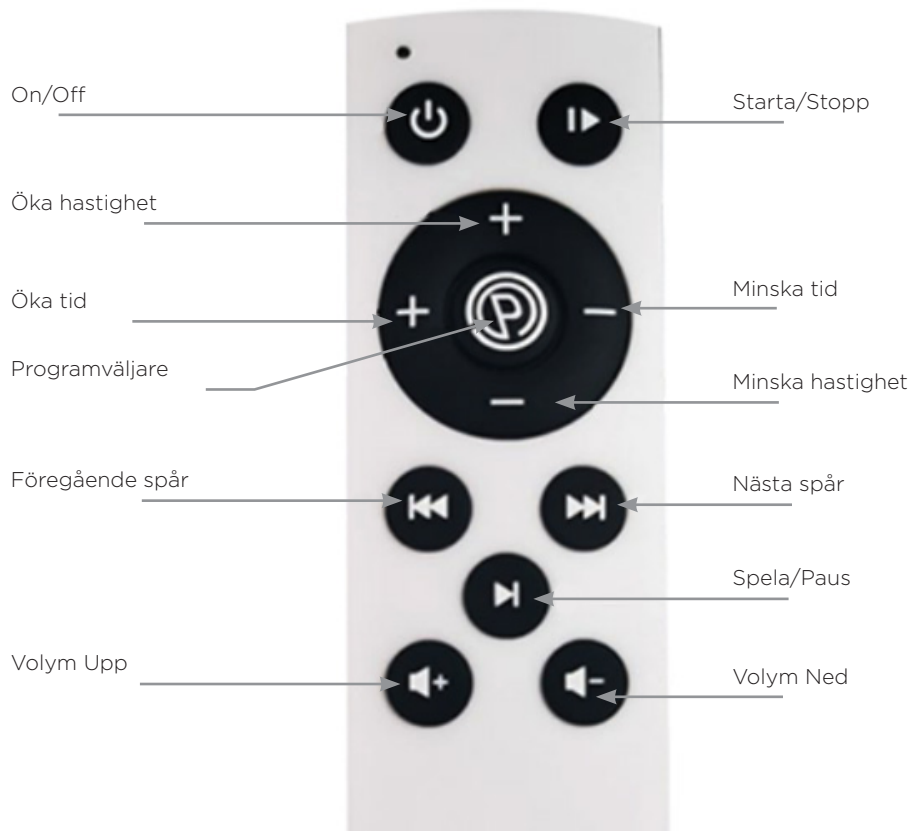
Sätt i 2 x AAA-alkaliska batterier i fjärrkontrollen.

Bruksanvisning

1. Displaypanel



2. Fjärrkontroll



1. Anslut vibrationsplattan till ett eluttag och sätt på huvudströmbrytaren. Tryck sedan på ON/OFF-knappen för att slå på eller stänga av enheten.
2. Tryck på "START/STOP"-knappen för att starta enheten. Du kan sedan justera tid (1–20 minuter) och hastighet (nivåer 1–99).
3. Använd programväljaren för att växla mellan de olika förinställda träningsprogrammen (P0–P5), som visas som "P.". Börja träningen genom att välja ett program och trycka på "Start"-knappen. Tid och intensitet kan inte ändras i de förinställda träningsprogrammen.
4. Tryck på "Start/Stop"-knappen igen för att pausa träningspasset.
5. För att stänga av vibrationsplattan helt, stäng av huvudströmbrytaren

Så här ansluter du enheten till din mobil via Bluetooth:

1. Aktivera Bluetooth på din mobil och starta en sökning
2. Välj "Body Express" när det dyker upp på din enhet
3. Öppna en musikapp på din mobil, så spelas musiken genom enheten

Observera: Fjärrkontrollen har en giltig räckvidd på 2,5 meter. Se till att den infraröda ljuset på fjärrkontrollen är riktat mot den infraröda mottagaren på enheten.

Skötsel och underhåll

VARNING!

Innan du rengör eller utför något underhåll på din vibrationsmaskin, säkerställ att strömmen är avstängd och att strömsladden är urkopplad från eluttaget.

Rengöring

Rengör din vibrationsmaskin omedelbart efter användning med en fuktig trasa och ett mildt rengöringsmedel. En svag lösning av antibakteriellt diskmedel i varmt vatten och en mikrofibertrasa rekommenderas. Se till att trasan är väl urvriden så att den endast är fuktig, inte blöt.

Förvaring

Innan du förvarar enheten, kontrollera regelbundet strömsladden för tecken på skador. Om sladden är skadad, måste den endast ersättas med en identisk sladd av samma typ och specifikation.

Dra aldrig i sladden för att koppla bort den från eluttaget – greppa alltid i kontakten och dra den direkt ut. När enheten inte används, ta ur kontakten från uttaget och förvara den säkert.

Felsökning

Problem	Möjlig orsak	Lösning
Maskinen startar inte.	Strömsladden är inte ordentligt ansluten.	Se till att strömsladden är ordentligt ansluten.
	Strömbrytaren är avstängd.	Sätt på strömmen. Indikatorlampan bör tändas.
	Säkringen har gått sönder på grund av en spänningsspike.	Byt ut säkringen mot en av samma modell.
Ovanligt ljud (ping eller "dada"-ljud).	Normalt driftljud.	Ingen åtgärd krävs; detta är inte ett fel.
Fjärrkontrollen fungerar inte.	Batteriet är slut.	Byt ut batteriet.
	Fjärrkontrollen är för långt från maskinen.	Se till att fjärrkontrollen är inom 2,5 meters infraröda räckvidd.
Maskinen slutar fungera under användning.	Standardträningstiden har löpt ut.	Vänta 10 minuter innan du startar ett nytt pass.
Maskinen fungerar inte normalt.	Kommandon kan ha utförts för ofta.	Stäng av strömmen och starta om maskinen.

Träningspass

Fitness vibrationsmaskinen använder kroppens naturliga reflexer för att aktivera dina muskler på ett bekvämt sätt som inte kräver intensiv ansträngning. Den är mest effektiv när du är i en spänningssposition, såsom en knäböj, där dina muskler måste arbeta för att bibehålla hållningen. När den oscillerande plattan rör sig snabbt, gör dina muskler små automatiska justeringar för att hålla dig stabil, vilket ger ett effektivt träningspass.

För bästa resultat, anta en av de rekommenderade positionerna som visas på nästa sida. Genom att böja knäna eller armarna (beroende på vilken del av kroppen som är i kontakt med den oscillerande plattan) hjälper du dina muskler att svara på rörelsen mer effektivt.

Fitness vibrationsmaskinen kan också användas som en allmän massager för att lindra muskelvärk och förbättra cirkulationen. I detta fall, undvik att trycka för hårt på plattan – låt den göra arbetet åt dig. Prova olika kroppshållningar och håll varje position i några minuter för att få ett komplett träningspass.

Rekommenderade Träningspositioner



Hela-Kroppsovning

Stå på plattan med fötterna axelbrett isär. Detta hjälper till att förbättra den allmänna cirkulationen och muskeltonus.



Knäböjposition

Stå med fötterna axelbrett isär och gör en knäböj, böj knäna till 90 grader om möjligt. Håll positionen för ett effektivt träningspass för låren.



Armhävningsposition

Placera händerna axelbrett isär på plattan. För en mer intensiv övning, böj armbågarna till 90 grader och håll positionen.



Nederbenposition

Placera dina underben på plattan samtidigt som du stöder dig med händerna på golvet bakom dig. För en mer avancerad träning, lyft höfterna från marken och tryck ner på vaderna.



Midjeböjposition

Stå med benen raka, böj dig vid midjan och placera händerna på plattan. För en mer effektiv träning, böj armbågarna.



En-Fotsposture

Placera ett ben på plattan och slappna av. För att öka intensiteten, gör ett utfall framåt och flytta mer av din kroppsvikt på plattan.



Sittande Position 1

Sitt direkt på den oscillerande plattan med ryggen rak och avslappnad.



Sittande Position 2

Sitt på en stol med benen vilande på plattan. Detta är ett bra sätt att lindra spänningar och kan hjälpa till att förbättra cirkulationen i dina ben.



Skydd av miljön

Denna symbol indikerar separat insamling av elektrisk och elektronisk utrustning. Huvudsyftet med separat insamling av detta avfall är att minska den mängd som måste omhändertas, främja återanvändning, återvinning och andra former av återvinning för att minska dess negativa effekter på miljön. När apparaten inte längre används får den inte slängas tillsammans med annat osorterat hushållsavfall. Användaren är ansvarig för att kostnadsfritt lämna den på de återvinningsanläggningar som finns tillgängliga för detta ändamål.

Utrustning som inte längre används kan också återtas på försäljningsställen vid inköp av ny utrustning som är likvärdig och har samma funktioner. För mer detaljerad information om insamlingsställen, kontakta din kommun eller ett försäljningsställe för denna utrustning.

NO - Advarsel!

Før du bruker enheten for første gang, vennligst les nøye gjennom følgende forholdsregler og informasjon for å unngå risiko for skader eller andre farer. Denne enheten er kun beregnet for hjemmebruk og må brukes i samsvar med bruksanvisningen.

Vennligst les bruksanvisningen grundig og oppbevar den for fremtidig referanse.

Tekniske spesifikasjoner

Effekt: 200 W

Strømforsyning: 220–240 V

Maksimal frekvens: 50/60 Hz

Maksimal belastning: 120 kg

Dimensjoner: 53 x 32 x 12 cm

Sikkerhetsinstruksjoner

- Bruk enheten kun til det formål den er beregnet for.
- Slå av og trekk ut støpselet etter bruk.
- Ikke egnet for barn eller gravide kvinner.
- Kun for innendørs bruk i et tørt miljø.
- Hvis du føler deg dårlig, opplever leddsmerter, unormal hjerterefrekvens eller andre uvanlige symptomer, kontakt legen din umiddelbart.
- Bruk ikke enheten hvis produktet er skadet.
- Bruk ikke enheten i mer enn 10 minutter av gangen.
- Hopp ikke på plattformen eller maskinen.
- Utfør oppvarmingsøvelser før bruk.
- Øk gradvis hastighet, intensitet og varighet av øvelsene.
- Hvis du har vært inaktiv i en lengre periode eller har hjerteproblemer, nevrologiske lidelser, sirkulasjonsproblemer eller ortopediske problemer, kontakt legen din før du bruker enheten.
- Kun én person kan bruke enheten om gangen.
- Slutt å bruke enheten umiddelbart hvis du føler deg trøtt, uvel eller svimmel.
- Plasser enheten på et solid, jevnt og fuktsikkert underlag.
- Denne enheten er ikke beregnet for bruk av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental kapasitet, eller de som mangler erfaring og kunnskap, med mindre de er under oppsyn eller får instruksjon av en ansvarlig person.

Medisinske anbefalinger

Bruk kun denne enheten i samråd med legen din hvis du:

- Har en netthinneproblematikk
- Har knær-, skulder-, rygg- eller nakkeproblemer
- Har nylig gjennomgått en operasjon eller kirurgi
- Er gravid

Før første bruk, søk umiddelbart medisinsk rådgivning dersom noen av følgende gjelder:

- Pacemaker, metallimplantater, kunstige ledd eller lemmer, stenter, IUD, metallplater eller pinner
- Høyt blodtrykk
- Akutt trombose
- Hjertesykdommer eller kardiovaskulære sykdommer
- Alvorlig diabetes
- Maligne svulster eller kreft
- Dyp venetrombose
- Akutt brokk
- Epilepsi
- Eventuelle nylige sykdommer eller infeksjoner
- Alvorlige migreaneanfall

Forberedelse

Trinn 1: Posisjonering

Velg et egnet sted for enheten, og sørg for at det er minst én meter klaring på alle sider. Beskytt teppet eller gulvet med et passende materiale (en matte anbefales) og plasser enheten på en jevn overflate.

Trinn 2: Fjernkontroll

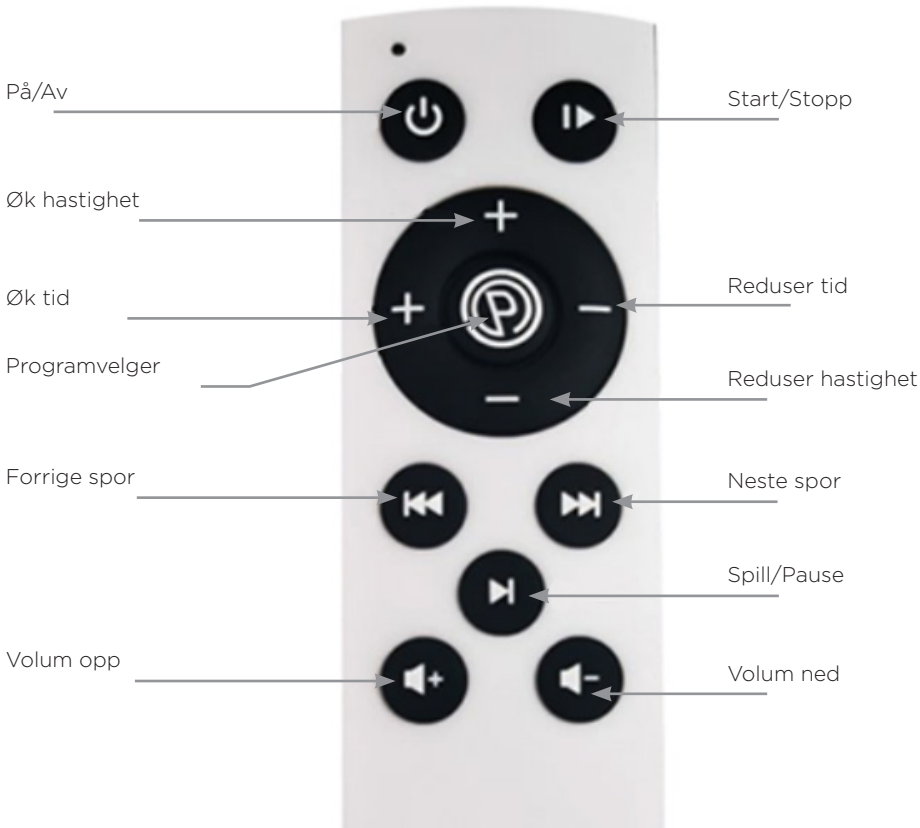
Sett inn 2 x AAA alkaliske batterier i fjernkontrollen.

Bruksanvisning

1. Displaypanel



2. Fjernkontroll



1. Koble vibrasjonsplaten til en stikkontakt og slå på hovedbryteren. Trykk deretter på På/Av-knappen for å slå enheten på eller av.
2. Trykk på Start/Stopp-knappen for å starte enheten. Du kan deretter justere tiden (1–20 minutter) og hastigheten (nivåer 1–99).
3. Bruk programvelgeren for å bytte mellom de forhåndsinnstilte treningsprogrammene (P0–P5), som vises som "P.". Etter å ha valgt et program, trykk på Start-knappen for å begynne treningen.
Tid og intensitet kan ikke endres i de forhåndsinnstilte programmene.
4. Trykk på Start/Stopp-knappen igjen for å pause treningsøkten.
5. For å slå av vibrasjonsplaten fullstendig, slå av hovedbryteren.

Koble enheten til mobilen via Bluetooth:

1. Aktiver Bluetooth på mobilenheten din og start et søk.
2. Velg "Body Express" når det vises på enheten din.
3. Åpne en musikkapp på mobilen, og musikken spilles av via enheten.

Merk: Fjernkontrollen har en rekkevidde på 2,5 meter. Sørg for at fjernkontrollens infrarøde signal er rettet mot den infrarøde mottakeren på enheten.

Vedlikehold og rengjøring

ADVARSEL!

Før du rengjør eller utfører vedlikehold på vibrasjonsmaskinen, må du forsikre deg om at den er slått av og frakoblet strømuttaket.

Rengjøring

Rengjør enheten umiddelbart etter bruk med en fuktig klut og et mildt rengjøringsmiddel. En svak løsning av antibakterielt oppvaskmiddel i lunkent vann og en mikrofiberklut anbefales. Sørg for at kluten er godt oppvridd slik at den er fuktig, men ikke våt.

Oppbevaring

Før lagring, inspisér strømkabelen jevnlig for eventuelle skader. Hvis kabelen er skadet, må den kun byttes ut med en identisk kabel av samme type og spesifikasjon. Trekk aldri i kabelen for å koble den fra strømuttaket—hold alltid i støpselet og trekk det rett ut. Når enheten ikke er i bruk, fjern støpselet fra stikkontakten og oppbevar det trygt.

Feilsøking

Problem	Mulig årsak	Løsning
Maskinen starter ikke.	Strømpluggen er ikke riktig tilkoblet.	Sørg for at strømpluggen er sikkert tilkoblet.
	Strømbryteren er av.	Slå på strømmen. Indikatorlampen skal lyse.
	Sikringen har gått på grunn av et strøbrudd.	Bytt sikringen med en av samme modell.
Uvanlig lyd (pinging eller "dada"-lyd).	Normal driftslyd.	Ingen handling nødvendig; dette er ikke en feil.
Fjernkontrollen fungerer ikke.	Batteriet er utladet.	Bytt ut batteriet.
	Fjernkontrollen er for langt unna maskinen.	Sørg for at fjernkontrollen er innenfor den effektive infrarøde rekkevidden på 2,5 meter.
Maskinen stopper under bruk.	Standard øktid er utløpt.	Vent 10 minutter før du starter en ny økt.
Maskinen fungerer ikke som normalt.	Kommandoer kan ha blitt sendt for raskt.	Slå av strømmen og start maskinen på nytt.

Treningsøkt

Den vibrerende treningsplaten aktiverer musklene dine ved å utnytte kroppens naturlige reflekser, noe som gir en effektiv treningsøkt uten behov for intens anstrengelse. Treningen er mest effektiv når du inntar en spenningsposisjon, for eksempel en knebøy, der musklene må jobbe for å opprettholde holdningen. Når den oscillerende platen beveger seg raskt, vil musklene dine automatisk gjøre små justeringer for å holde deg stabil, noe som gir en grundig og effektiv trening.

For best mulig resultat, benytt en av de anbefalte treningsposisjonene vist på neste side. Ved å bøye knærne eller armene (avhengig av hvilken kroppsdel som er i kontakt med den oscillerende platen) kan musklene reagere mer effektivt på bevegelsen.

Den vibrerende treningsplaten kan også brukes som en generell massasjebehandling for å lindre muskelspenninger og forbedre blodsirkulasjonen. I slike tilfeller bør du unngå å presse for hardt mot platen – la den gjøre jobben for deg. Prøv ulike stillinger og hold hver posisjon i noen minutter for en fullverdig treningsøkt.

Anbefalte Treningsstillinger



Helkroppspøvelse

Stå på platen med føttene i skulderbredde. Dette bidrar til å forbedre blodsirkulasjonen og muskeltonusen.



Knebøy-stilling

Stå med føttene i skulderbredde og senk deg ned i en knebøy, helst til 90 graders vinkel i knærne. Hold posisjonen for en effektiv trening av lårene.



Armhevingsstilling

Plasser hendene i skulderbredde på platen. For en mer intens øvelse, bøy albuen til 90 grader og hold posisjonen.



Legg-stilling

Plasser leggene på platen mens du støtter deg med hendene på gulvet bak deg. For en mer avansert øvelse, løft hoftene fra bakken og press leggene ned mot platen.



Midjebøy-stilling

Stå med beina strake, bøy deg fremover i midjen, og plasser hendene på platen. For en mer effektiv trening, bøy albuen..



Enbensstilling

Plasser én fot på platen og slapp av. For å øke intensiteten, utfør et utfall fremover og legg mer kroppsvekt på platen.



Sittestilling 1

Sitt direkte på den oscillerende platen med ryggen rett og avslappet.



Sittestilling 2

Sitt på en stol med bena hvilende på platen. Dette er en fin måte å lindre spenninger på og kan bidra til bedre blodsirkulasjon i bena.



Miljøvern

Dette symbolet viser at elektrisk og elektronisk utstyr skal samles inn separat. Hovedformålet med separat innsamling av dette avfallet er å redusere avfallsmengden, fremme gjenbruk, resirkulering og andre former for gjenvinning for å redusere de negative miljøeffektene. Når apparatet ikke lenger er i bruk, må det ikke kastes sammen med annet usortert husholdningsavfall. Brukeren er selv ansvarlig for å levere den kostnadsfritt til de selektive innsamlingsanleggene som er tilgjengelige for dette formålet. Utstyr som ikke lenger er i bruk, kan også leveres tilbake til utsalgsstedene når du kjøper nytt utstyr som er likeverdig og har de samme funksjonene. For mer detaljert informasjon om innsamlingssteder, ta kontakt med kommunen din eller et salgssted for dette utstyret.

FI - Huomio!

Ennen kuin käytät tätä laitetta ensimmäistä kertaa, lue huolellisesti seuraavat varotoimenpiteet ja ohjeet loukkaantumisriskin tai muiden vaarojen välttämiseksi. Tämä laite on tarkoitettu vain kotikäyttöön, ja sitä on käytettävä käyttöohjeen mukaisesti.

Lue käyttöohjeet huolellisesti ja säilytä ne tulevaa käyttöä varten.

Tekniset tiedot

Teho: 200 W

Virtalähde: 220–240 V

Nimellistaajuus: 50/60 Hz

Maksimikuormituskapasiteetti: 120 kg

Mitat: 53 x 32 x 12 cm

Turvallisuusohjeet

- Käytä laitetta vain sille tarkoitettuun käyttöön.
- Sammuta laite ja irrota pistoke pistorasiasta käytön jälkeen.
- Ei sovellu lapsille tai raskaana oleville.
- Vain sisäkäyttöön kuivassa ympäristössä.
- Jos tunnet olosi huonoksi tai koet nivelkipua, epätavallista sydämen sykettä tai muita poikkeavia oireita, ota heti yhteyttä lääkäriin.
- Älä käytä laitetta, jos se on vahingoittunut.
- Älä käytä laitetta yli 10 minuuttia kerrallaan.
- Älä hyppää laitteen päälle tai sen alustalle.
- Suorita lämmittelyharjoitukset ennen laitteen käyttöä.
- Lisää harjoitusten nopeutta, intensiteettiä ja kestoja vähitellen.
- Jos olet ollut pitkään liikkumatta tai sinulla on sydänsairaus, neurologinen häiriö, verenkierto-ongelmia tai tuki- ja liikuntaelimistön vaivoja, ota yhteyttä lääkäriin ennen laitteen käyttöä.
- Laitetta saa käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Lopeta laitteen käyttö välittömästi, jos tunnet olosi väsyneeksi, huonovointiseksi tai huimaantuneeksi.
- Aseta laite tukevalle, tasaiselle ja kosteudenkestävälle pinnalle.
- Tämä laite ei sovellu henkilöille, joilla on fyysisiä, aistillisia tai henkisiä rajoitteita tai riittämättömästi kokemusta ja tietoa laitteen käytöstä, ellei heidän turvallisuudestaan vastaa valtuutettu henkilö.

Lääketieteelliset suositukset

Käytä tätä laitetta vain lääkärin ohjeistuksella, jos:

- Sinulla on verkkokalvosairaus
- Sinulla on polvi-, olkapää-, selkä- tai niskavamma
- Olet äskettäin käynyt leikkauksessa
- Olet raskaana

Ennen ensimmäistä käyttöä, hakeudu välittömästi lääkärin arvioon, jos jokin seuraavista koskee sinua:

- Sydämentahdistin, metalliset implantit, keinoonivelet tai proteesit, stentit, kierukka (IUD), metallilevyt tai -nastat
- Korkea verenpaine
- Akuutti tromboosi
- Sydänsairaudet tai muu sydän- ja verisuonitauti
- Vaikea diabetes
- Pahanlaatuinen kasvain tai syöpä
- Syvä laskimotukos
- Akuutti tyrä
- Epilepsia
- Äskettäinen sairaus tai infektio
- Vaikea migreeni

Valmistelu

Vaihe 1: Sijoittaminen

Valitse laitteelle sopiva paikka ja varmista, että sen ympärillä on vähintään metrin verran vapaata tilaa joka suuntaan. Suojaa matto tai lattia sopivalla materiaalilla (suositellaan mattoa) ja aseta laite tasaiselle alustalle.

Vaihe 2: Kaukosäädin

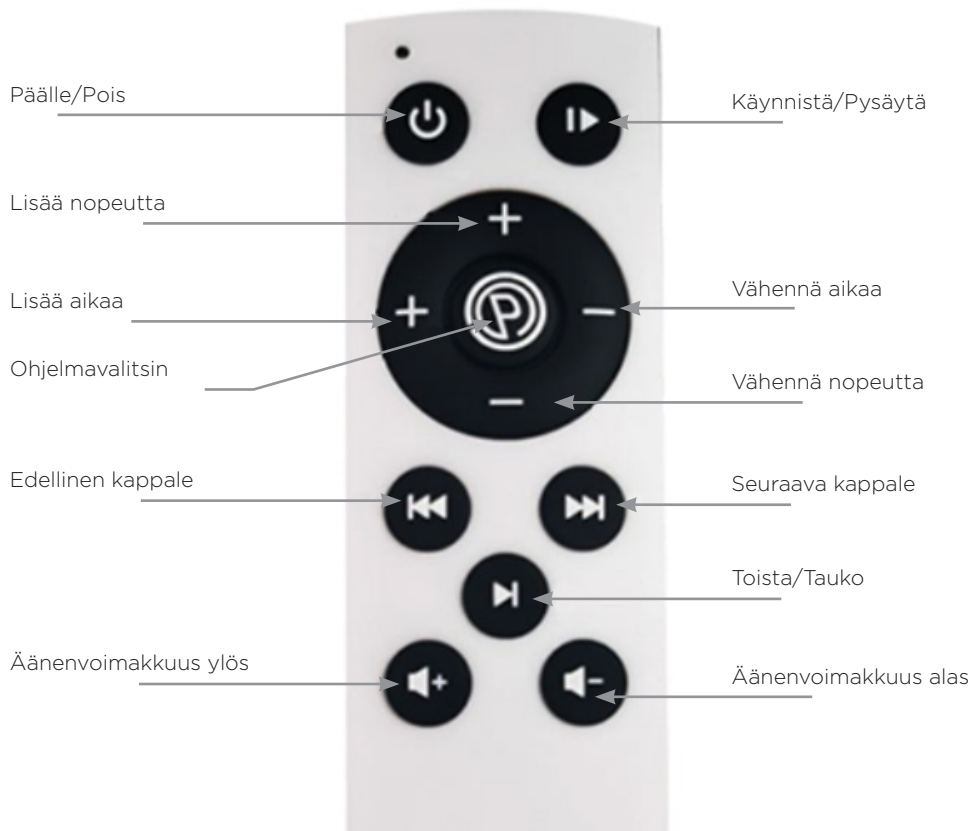
Aseta kaukosäätimeen 2 x AAA-alkaliparistot.

Käyttöohjeet

1. Näyttöpaneeli



2. Kaukosäädin



1. Kytke värinälevy pistorasiaan ja käännä päävirtakytkin päälle. Paina sitten ON/OFF-painiketta käynnistääksesi tai sammuttaaksesi laitteen.
2. Paina START/STOP-painiketta käynnistääksesi laitteen. Voit säätää aikaa (1–20 minuuttia) ja nopeutta (tasot 1–99).
3. Käytä ohjelmavalitsinta vaihtaaksesi eri esiasetettujen harjoitusohjelmien (P0–P5) välillä, jotka näkyvät muodossa "P..". Aloita harjoitus valitsemalla ohjelma ja painamalla Start-painiketta. Esiasetetuissa ohjelmissa aikaa ja intensiteettiä ei voi muuttaa.
4. Paina Start/Stop-painiketta uudelleen keskeyttääksesi harjoituksen.
5. Sammuta värinälevy kokonaan kääntämällä päävirtakytkin pois päältä.

Laitteen yhdistäminen matkapuhelimeen Bluetoothin kautta:

1. Ota Bluetooth käyttöön matkapuhelimessasi ja aloita haku
2. Valitse laitelistalta "Body Express"
3. Avaa musiikkisovellus puhelimellasi – musiikki toistetaan laitteen kautta.

Huomio: Kaukosäätimen toimintaetäisyys on 2,5 metriä. Varmista, että kaukosäätimen infrapunasignaali on kohdistettu laitteen infrapunavastaanottoimeen.

Hoito ja kunnossapito

VAROITUS!

Ennen kuin puhdistat tai huollat värinälevyä, varmista, että virta on katkaistu ja virtajohto irrotettu pistorasiasta.

Puhdistus

Puhdista värinälevy heti käytön jälkeen kostealla liinalla ja miedolla pesuaineella. Suositeltavaa on käyttää lämmintä vettä ja mietoa antibakteerista astianpesuaineliuosta sekä mikrokuituliinaa. Varmista, että liina on hyvin puristettu kuivaksi, jotta se on ainoastaan kostea eikä märkä.

Säilytys

Ennen säilytystä tarkista virtajohto säännöllisesti mahdollisten vaurioiden varalta. Jos johto on vahingoittunut, se tulee vaihtaa AINOASTAAN identtiseen, saman tyyppiseen ja ominaisuuksiltaan vastaavaan johtoon.

Älä koskaan vedä virtajohtoa irrottaessasi sitä pistorasiasta – tartu aina pistokkeeseen ja vedä suoraan ulos. Kun laitetta ei käytetä, irrota pistoke pistorasiasta ja säilytä turvallisesti.

Vianmääritys

Ongelma	Mahdollinen syy	Ratkaisu
Laite ei käynnisty.	Virtapistoke ei ole kunnolla kytketty.	Varmista, että virtapistoke on tiukasti kiinni pistorasiasa.
	Päävirtakytkin on pois päältä.	Kytke virta päälle. Merkkivälön tulisi syttyä.
	Sulake on palanut virtapiikin vuoksi.	Vaihda sulake samanlaiseen malliin.
Epätavallinen ääni (ping tai ”dada” -ääni).	Normaali toimintaaani.	Ei vaadi toimenpiteitä; tämä ei ole vika.
Kaukosäädin ei toimi.	Paristo on tyhjentynyt.	Vaihda paristo uuteen.
	Kaukosäädin on liian kaukana laitteesta.	Varmista, että kaukosäädin on enintään 2,5 metrin etäisyydellä laitteesta ja infrapunasignaali on suunnattu vastaanottimeen.
Laite pysähtyy käytön aikana.	Oletusarvoinen harjoitusaika on päättynyt.	Odota 10 minuuttia ennen uuden harjoituksen aloittamista.
Laite ei toimi normaalisti.	Komentoja on annettu liian nopeasti peräkkäin.	Katkaise virta ja käynnistä laite uudelleen.

Harjoitussessio

Fitness-värähtelylaite hyödyntää kehosi luonnollisia refleksejä aktivoidakseen lihaksia tehokkaasti ilman voimakasta fyysistä rasitusta. Laite on tehokkaimmillaan, kun keho on jännitystilassa, esimerkiksi kyykkyasennossa, jossa lihakset joutuvat työskentelemään asennon ylläpitämiseksi. Värähtelevä alusta liikkuu nopeasti, jolloin lihakset tekevät pieniä automaattisia säätöjä tasapainon ylläpitämiseksi, mikä tarjoaa tehokkaan harjoituksen.

Parhaiden tulosten saavuttamiseksi ota käyttöön jokin seuraavalla sivulla esitetyistä suosituista asennoista. Polvien tai käsivarsien taivuttaminen (riippuen siitä, mikä kehonosa on kosketuksissa värähtelevän alustan kanssa) auttaa lihaksia reagoimaan liikkeeseen tehokkaammin.

Fitness-värähtelylaitetta voidaan käyttää myös yleisenä hierontalaitteena lihaskivun lievittämiseen ja verenkierron parantamiseen. Tässä tapauksessa vältä painamasta laitetta liian voimakkaasti—anna sen tehdä työ puolestasi. Kokeile erilaisia asentoja ja pidä kutakin muutaman minuutin ajan saadaksesi kattavan harjoituksen.

Suosittelut Harjoitusasennot



Koko Kehoa Aktivoi Välineharjoitus

Seiso levyn päällä jalat hartioiden leveydellä. Tämä parantaa yleistä verenkiertoa ja lihasjänteisyyttä.



Kyykkyasento

Seiso jalat hartioiden leveydellä ja mene kyykkyy, taivuttaen polvia 90 asteen kulmaan, jos mahdollista. Pidä asentoa yllä saadaksesi tehokkaan reiden harjoituksen.



Punnerrusasento

Aseta kädet hartioiden leveydelle levylle. Tehosta harjoitusta taivuttamalla kyynärpäitä 90 asteen kulmaan ja pidä asento.



Alaraajaharjoitus

Aseta alaraajat levylle samalla kun tuet itsesi käsillä lattialla takanasi. Haastavampaan harjoitukseen nosta lantio irti maasta ja paina alas pohkeisiin.



Vyötärötaivutus

Seiso jalat suorina, taivuta vyötäröstä ja laita kädet levylle. Tehokkaamman harjoituksen saamiseksi taivuta myös kyynärpäitä.



Yhden Jalan Asento

Aseta toinen jalka levylle ja rentoudu. Lisää intensiteettiä astumalla eteenpäin ja siirtämällä enemmän kehon painoa levylle.



Istuinasento 1

Istu suoraan värähtelävälle levylle pitäen selkä suorana ja rentona.



Istuinasento 2

Istu tuolille jalkasi levyn päällä. Tämä on erinomainen tapa lievittää jännitystä ja voi parantaa verenkiertoa jaloissasi.



Ympäristönsuojelu

Tämä symboli osoittaa sähkö- ja elektroniikkalaitteiden erillisen keräämisen. Tämän jätteen erilliskeräyksen päätavoitteena on vähentää loppukäsitteltävän jätteen määrää sekä edistää uudelleenkäyttöä, kierrätystä ja muita hyödyntämisuotoja jätteen kielteisten ympäristövaikutusten vähentämiseksi. Kun laitetta ei enää käytetä, sitä ei saa hävittää muun lajittelemattoman yhdyskuntajätteen mukana. Käyttäjää on vastuussa sen toimittamisesta maksutta tähän tarkoitukseen käytettävissä oleviin erillisiin keräyspisteisiin. Laitteet, joita ei enää käytetä, voidaan myös ottaa takaisin myyntipisteissä ostamalla uusia vastaavia laitteita, joilla on samat toiminnot.

Lisätietoja keräyspisteistä saat kaupunginvaltuustosta tai näiden laiteiden myyntipisteistä.

EN - Attention!

Before using this unit for the first time, please carefully read the following precautions and information to avoid the risk of injury or other hazards. This appliance is for home use only and must be used in accordance with the instructions in the manual.

Please read the operating instructions thoroughly and keep them for future reference.

Technical Specifications

Power: 200 W

Power Supply: 220-240 V

Rated Frequency: 50/60 Hz

Maximum Load Capacity: 120 kg

Dimensions: 53 x 32 x 12 cm

Safety Instructions

- Use only for its intended purpose.
- Switch off and unplug the machine after use.
- Not suitable for children or pregnant women.
- For indoor use only, in a dry environment.
- If you feel unwell, experience joint pain, abnormal heart rate, or any other unusual symptoms, consult your doctor immediately.
- Do not use if the product is damaged.
- Do not use the machine for more than 10 minutes at a time.
- Do not jump on the plate or the machine.
- Perform warm-up exercises before using the machine.
- Gradually increase speed, intensity, and duration of exercises.
- If you have been inactive for a long period or have a heart condition, neurological disorder, circulatory issues, or orthopaedic problems, consult your doctor before using this machine.
- Only one person may use the machine at a time.
- Stop using the machine immediately if you feel tired, unwell, or dizzy.
- Place the machine on a solid, level, and moisture-resistant surface.
- This appliance is not intended for use by individuals with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or those lacking experience and knowledge, unless supervised or instructed by a responsible person.

Medical Recommendations

Only use this device in consultation with your doctor if you:

- Have a retinal condition
- Have knee, shoulder, back, or neck injuries
- Have recently undergone an operation or surgery
- Are pregnant

Before first use, seek urgent medical advice if any of the following apply:

- Pacemaker, metal implants, artificial joints or limbs, stents, IUDs, metal plates, or pins
- High blood pressure
- Acute thrombosis
- Heart conditions or cardiovascular disease
- Severe diabetes
- Malignant tumour or cancer
- Deep vein thrombosis
- Acute hernia
- Epilepsy
- Any recent illnesses or infections
- Severe migraines

Preparation

Step 1: Positioning

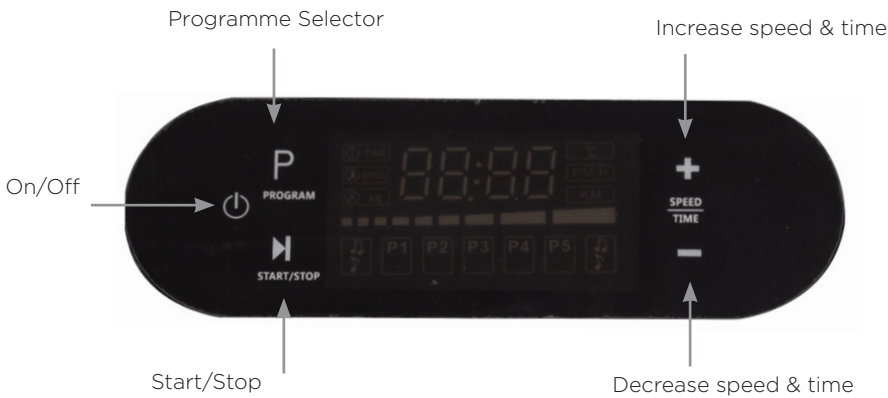
Choose a suitable location for the device, ensuring at least one metre of clearance on all sides. Protect your carpet or floor with a suitable material (a mat is recommended) and place the unit on a level surface.

Step 2: Remote Control

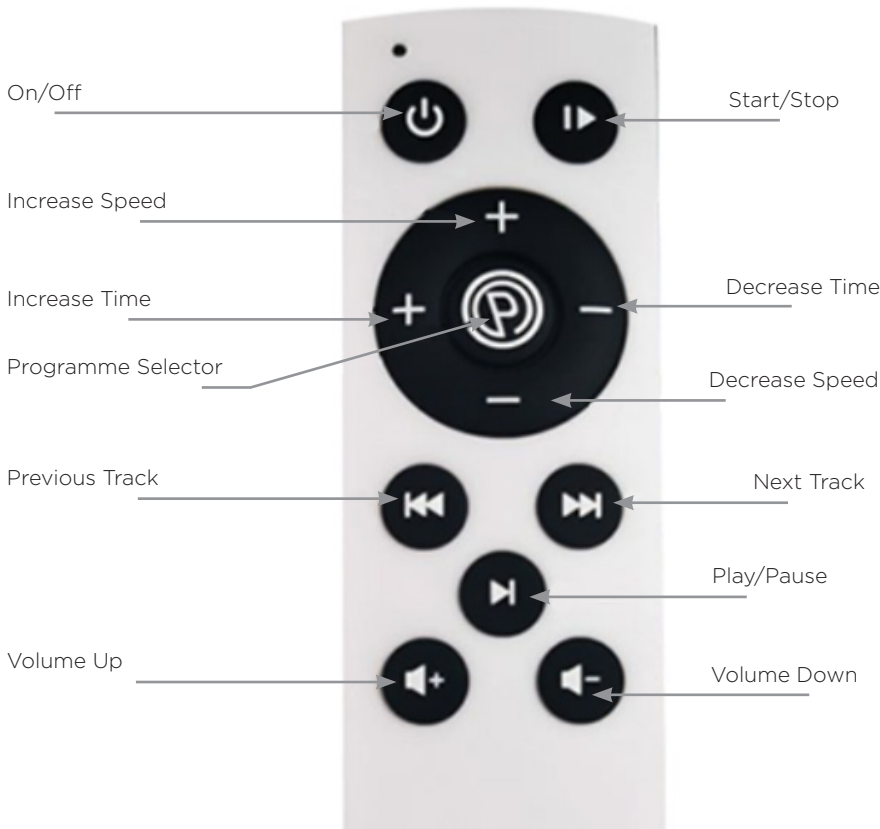
Insert 2 x AAA alkaline batteries into the remote control unit.

Operating Instructions

1. Display panel



2. Remote control



1. Plug the vibration plate into a power socket and switch on the main power switch. Then, press the ON/OFF button to turn the machine on or off.
2. Press the “START/STOP” button to start the device. You can then adjust the time (1-20 minutes) and speed (levels 1-99).
3. Use the program selection button to switch between the different preset training programmes (P0-P5), indicated by “P.”. Simply start your workout after selecting a programme by pressing the “Start” button. Time and intensity cannot be changed in the preset training programmes.
4. Press the “Start/Stop” button again to pause the training session.
5. To turn off the vibration plate completely, switch off the main power switch.

How to connect the device to your mobile via Bluetooth:

1. Enable Bluetooth on your mobile device and start a search.
2. Select “Body Express” when it appears on your device.
3. Open a music app on your mobile, and the music will play through the device.

Note: The remote control has a valid range of 2.5 metres. Ensure that the infrared light on the remote control is aligned with the infrared receiver on the machine.

Care and Maintenance

WARNING!

Before cleaning or performing any maintenance on your vibration machine, ensure that the power is switched off and the power cord is unplugged from the socket.

Cleaning

Clean your vibration machine immediately after use using a damp cloth and a mild detergent. A weak solution of antibacterial washing-up liquid in warm water and a microfibre cloth is recommended. Ensure the cloth is well wrung out so that it is only damp, not wet.

Storage

Before storing, regularly inspect the power cord/cable for any signs of damage. If the cord/cable is damaged, it must **ONLY** be replaced with an identical cable of the same type and specification.

Never pull the cord/cable to disconnect it from the power outlet—always grasp the plug and pull it out directly. When not in use, remove the plug from the socket and store it safely.

Troubleshooting

Issue	Possible Cause	Solution
Machine does not start.	Power plug is not properly connected.	Ensure the power plug is securely connected.
	Power switch is off.	Switch on the power. The indicator light should turn on.
	Fuse has blown due to a power surge.	Replace the fuse with one of the same model.
Unusual noise (pinging or “dada” sound).	Normal operational sound.	No action required; this is not a malfunction.
Remote control does not work.	Battery is depleted.	Replace the battery.
	Remote is too far from the machine.	Ensure the remote is within the 2.5m effective infrared range.
Machine stops working during use.	Default session time has ended.	Wait 10 minutes before starting a new session.
Machine does not operate normally.	Commands may have been executed too frequently.	Turn off the power and restart the machine.

Exercise Session

The fitness vibration trainer uses your body’s natural reflexes to engage your muscles in a convenient way that does not require intense exertion. It is most effective when you are in a position of tension, such as a squat, where your muscles must work to maintain the posture. As the oscillating plate moves rapidly, your muscles make small automatic adjustments to keep you steady, providing an efficient workout.

For the best results, adopt one of the recommended positions shown on the next page. Bending your knees or arms (depending on which part of your body is in contact with the oscillating plate) will help your muscles respond to the movement more effectively.

The fitness vibration trainer can also be used as a general massager to help relieve muscle pain and improve circulation. In this case, avoid pressing too firmly on the plate—allow it to do the work for you. Try a variety of postures, holding each for a few minutes, to achieve a complete workout.

Recommended Exercise Postures



Whole-Body Exercise

Stand on the plate with your feet shoulder-width apart. This helps improve overall circulation and muscle tone.



Squat Posture

Stand with your feet shoulder-width apart and squat down, bending your knees to 90 degrees if possible. Hold the position for an effective thigh workout.



Press-Up Posture

Place your hands shoulder-width apart on the plate. For a more intense exercise, bend your elbows to 90 degrees and hold the position.



Lower Leg Posture

Position your lower legs on the plate while supporting yourself with your hands on the floor behind you. For a more advanced workout, lift your hips off the ground and press down on your calves.



Waist Bend Posture

Stand with your legs straight, bend at the waist, and place your hands on the plate. For a more effective workout, bend your elbows.



Single-Foot Posture

Place one foot on the plate and relax. To increase the intensity, lunge forward, shifting more of your body weight onto the plate.



Sitting Posture 1

Sit directly on the oscillating plate with your back straight and relaxed.



Sitting Posture 2

Sit on a chair with your legs resting on the plate. This is a great way to relieve tension and can help improve circulation in your legs.



Protecting the environment

This symbol indicates the separate collection of electrical and electronic equipment. The main objective of the separate collection of this waste is to reduce the quantity to be disposed of, promote re-use, recycling and other forms of recovery in order to reduce its negative effects on the environment. When it is no longer in use, this appliance must not be disposed of together with other unsorted municipal waste. The user is responsible for delivering it free of charge to the selective collection facilities available for that purpose. Pieces

of equipment that are no longer in use can also be taken back at points of sale, by purchasing new pieces of equipment that are equivalent and have the same functions. For more detailed information on collection points, please contact your City Council or a point of sale for this equipment.

FUN NORDIC ApS

Rugkobbel 260
6200 Aabenraa
Denmark
www.funnordic.dk
info@funnordic.dk