SVP08 – Tärinälevy

SUOMENKIELINEN KÄYTTÖOHJE

Käännös ONE FITNESS SVP08 -laitteen englanninkielisestä käyttöohjeesta. Säilytä ohje myöhempää käyttöä varten. Alkuperäisen monikielisen PDF:n erillisiä takuulomakkeita ja takuuehtoja ei ole sisällytetty tähän tiedostoon.

Johdanto

Kiitos, että valitsit koko kehon harjoitteluun tarkoitetun pystysuuntaisesti värähtelevän tärinälevyn. Laite aktivoi harjoittelun aikana kehoa vakauttavia lihaksia ja voi tukea harjoittelua sekä lihaskunnon kehittämistä.

Tärkeät turvallisuusohjeet

1. Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä.

2. Laitetta ei ole tarkoitettu henkilöille (mukaan lukien lapset), joiden fyysiset, aistinvaraiset tai henkiset kyvyt ovat heikentyneet tai joilta puuttuu tarvittava kokemus ja tieto, ellei heidän turvallisuudestaan vastaava henkilö valvo tai opasta käyttöä.

3. Käytä laitetta vain tässä ohjeessa kuvatulla tavalla.

4. Aseta laite vakaalle ja tasaiselle alustalle. Suojaa lattia tai matto tarvittaessa laitteen alle asetettavalla suojamatolla.

5. Keskustele lääkärin kanssa ennen käyttöä, jos olet raskaana, sinulla on sydämentahdistin tai sinulla on muita terveyteen liittyviä huolenaiheita.

6. Älä käytä laitetta, jos virtajohto tai pistoke on vaurioitunut, laitteessa on toimintahäiriö tai laite on muuten vaurioitunut. Ota huoltoasioissa yhteyttä valmistajaan.

7. Älä käytä laitetta alkoholin tai arviointikykyä heikentävien lääkkeiden vaikutuksen alaisena.

8. Älä anna virtajohdon roikkua pöydän tai tason reunan yli tai koskettaa kuumia pintoja.

9. Älä sijoita laitetta kuuman kaasu- tai sähkölieden lähelle tai päälle äläkä kuumaan uuniin.

10. Pidä laite alle 12-vuotiaiden lasten ja lemmikkien ulottumattomissa.

11. Laitetta eivät saa käyttää yli 120 kg painavat henkilöt.

12. Älä käytä laitetta ulkona.

13. Älä käytä laitetta tiloissa, joissa käytetään aerosolituotteita tai annetaan lisähappea.

14. Irrota virtajohto pistorasiasta aina, kun laitetta ei käytetä.

15. Kierrätä tai hävitä laite paikallisten määräysten mukaisesti. Kysy lisätietoja paikalliselta kierrätyspisteeltä tai valmistajalta.

Pakkauksen sisältö

- Tärinälevy
- Kaukosäädin
- Käsivarsien vastuskuminauhat

- Käyttöohje ja takuutiedot
- Virtajohto

Laitteen käynnistäminen

1. Liitä virtajohto sopivaan pistorasiaan.

2. Kytke laitteen etuosassa oleva päävirtakytkin ON-asentoon.

3. Käynnistä laite painamalla kaukosäätimen tai laitteen yläosan virtapainiketta.

Ohjauspainikkeet



1 START/STOP: Käynnistää tai pysäyttää värähtelytoiminnon.

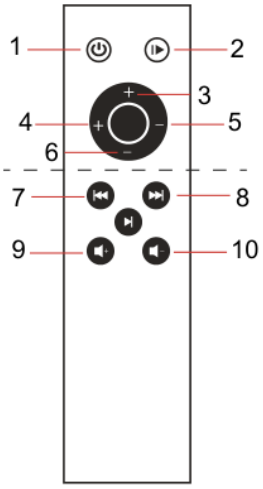
4 SPEED/TIME: Vaihtaa nopeus-/aika-asetusta. Nopeustasoja on käyttötilasta riippuen 1–120 tai 1–20.

3 PROGRAM: Selaa esiasetettuja ohjelmia. Kukin ohjelma kestää 10 minuuttia. Automaattiohjelman suurin nopeustaso on 120.

2 GUIDE

VAROITUS: Älä purista, venytä tai vahingoita virtajohtoa.

Kaukosäätimen painikkeet



1. Virtapainike

2. Käynnistys/pysäytys

3. Nopeuden lisääminen

4. Ajan lisääminen

5. Ajan vähentäminen

6. Nopeuden vähentäminen

7. Edellinen valinta (Bluetooth-kaiutin)

8. Seuraava valinta (Bluetooth-kaiutin)

9. Äänenvoimakkuuden lisääminen (Bluetooth-kaiutin)

10. Äänenvoimakkuuden vähentäminen (Bluetooth-kaiutin)

Suositeltuja harjoitusasentoja

			
Relaxedly Standing Posture Stand on the platform and relax your entire body. This will help relieve muscle tension and improve blood circulation.	**Squat Posture** Stand with your feet shoulder-width apart on the platform. Bend your knees as if sitting down and keep your back straight. Hold this position to help tone and strengthen the leg and hip muscles.	**Push-up Posture** Place your hands on the platform and extend your legs behind you, keeping your body straight from head to heels. Lower your chest toward the platform by bending your elbows, then push back up to the starting position. This exercise helps strengthen the chest, arms, and core muscles.	**Lower Leg Posture:** Position your lower legs on the plate as shown. Place your hands on the floor behind you for support. For a more intensive exercise, lift your hips off the floor and gently press your calves onto the plate.

Harjoitusasennot 1–4: seisoma-asento, kyykky, punnerrus ja säärien rentoutus.

			
Waist Bend Posture: Keep your legs straight and bend forward at the waist, placing your hands on the plate. To increase the intensity of the exercise, bend your elbows slightly and lean further forward.	**Single-Foot Posture:** Place one foot on the plate and stand upright with good posture. For a deeper exercise, gently lunge forward, shifting more of your body weight onto the plate.	**Sitting Posture:** Sit on the vibration plate in a comfortable position, keeping your back straight. Rest your hands on your knees or thighs and maintain a relaxed, upright posture throughout the exercise.	**Sitting Posture II:** While sitting on a stable chair, place your legs on the vibration plate. This position helps relax the muscles and can improve blood circulation in your legs.

Harjoitusasennot 5–8: eteentaivutus, yhden jalan asento ja kaksi istuma-asentoa.

Rento seisoma-asento: Seiso levyllä ja rentouta koko vartalo. Asento auttaa rentouttamaan lihaksia ja vilkastuttamaan verenkiertoa.

Kyykkyasento: Aseta jalat hartioiden leveydelle levylle. Koukista polvia kuin istuutuisit ja pidä selkä suorana. Pysy asennossa aktivoidaksesi jalkojen ja lantion lihaksia.

Punnerrusasento: Aseta kädet levylle ja ojenna jalat taakse niin, että vartalo pysyy suorana päästä kantapäihin. Laske rintakehää kohti levyä koukistamalla kyynärpäitä ja työnnä itsesi takaisin ylös. Liike harjoittaa rintakehän, käsivarsien ja keskivartalon lihaksia.

Säärien rentoutusasento: Aseta sääret levylle kuvan osoittamalla tavalla. Tue käsillä lattiaan vartalon takana. Tehosta harjoitusta nostamalla lantiota hieman irti lattiasta ja painamalla pohkeita kevyesti levyä vasten.

Eteentaivutus: Pidä jalat suorina ja taivuta ylävartaloa eteenpäin lantiosta. Aseta kädet levylle. Tehosta liikettä koukistamalla kyynärpäitä hieman ja nojaamalla pidemmälle eteen.

Yhden jalan asento: Aseta toinen jalka levylle ja seiso ryhdikkäästi. Tehosta liikettä ottamalla kevyt askelkyykky eteenpäin ja siirtämällä enemmän painoa levyllä olevalle jalalle.

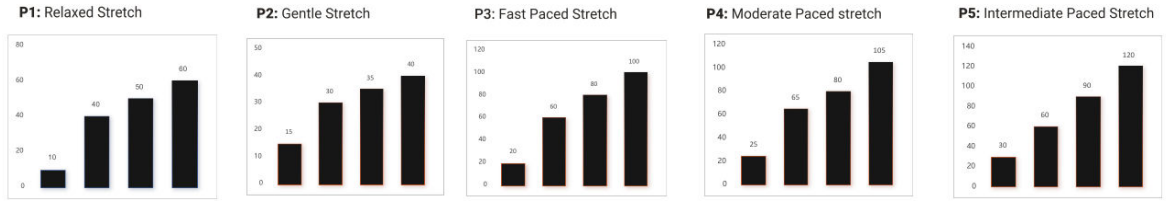
Istuma-asento levyllä: Istu tärinälevyllä mukavasti selkä suorana. Lepuuta käsiä polvilla tai reisillä ja säilytä rento, pystyasento.

Istuma-asento tuolilla: Istu tukevalla tuolilla ja aseta jalat tärinälevylle. Asento auttaa rentouttamaan jalkojen lihaksia.

Puhdistus ja säilytys

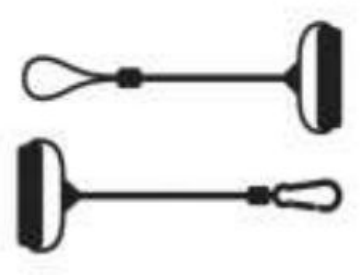
- Sammuta laite ja irrota pistoke pistorasiasta ennen puhdistamista. Pyyhi pinta hieman kostutetulla pehmeällä liinalla.
- Suojaa laite äärimmäisiltä lämpötiloilta.
- Säilytä laite puhtaassa ja kuivassa paikassa lasten ja lemmikkien ulottumattomissa.

Harjoitusohjelmat



Jokainen esiasetettu ohjelma kestää 10 minuuttia. Värähtelynopeus vaihtelee ohjelman aikana.

Käsivarsien harjoitusvälineiden käyttö



Laitteen sivujen alapuolella säilytetään käsivarsien harjoitteluun tarkoitettuja tukia tai kahvoja. Ne voidaan ottaa esiin tarvittaessa. Laitteen pinnassa olevia aukkoja voidaan käyttää niiden asennon säätämiseen.

Bluetooth-yhteyden muodostaminen

1. Kytke laitteen etuosan päävirtakytkin ON-asentoon. Käynnistä laite sen jälkeen kaukosäätimen tai laitteen yläosan virtapainikkeesta.

2. Avaa puhelimen tai tabletin Bluetooth-asetukset. Valitse käytettävissä olevista laitteista ”Bluetooth”. Laite ilmoittaa, kun yhteys on muodostettu.