

NORDIC®

VIBROPLATE



VIBRO III

DELEOVERSIKT
ADVARSLER OG MERKNADER
PRODUKTPLOSSERING
COMPUTER
BESKRIVELSE AV COMPUTER
HVORDAN BRUKE MASKINEN
EGENDEFINERTE PROGRAMMER
HVORFOR TRENE MED VIBROPLATE?
TRENINGSVEILEDNING
KUNDESERVICE



CAUTION

Les alle forholdsregler og instruksjoner
nøye før bruk av apparatet. Ta vare på
manualen for fremtidige referanser

DELEOVERSIKT



ADVARSLER OG MERKNADER

Advarsler og merknader for din egen sikkerhet

- Denne instruksjonen er skrevet med hensyn på din sikkerhet, vennligst les instruksjonene nøye



Om det ikke tas hensyn til advarslene kan betydelige fysiske skader påføres



Produktet er laget for AC 220V / 50Hz



Ikke demonter produktet eller reparer på egenhånd



Om det ikke tas hensyn til advarslene kan betydelige fysiske skader påføres



Ikke bruk produktet under disse forhold



Unngå berøring

Informasjon om elektrisitet



Ikke benytt defekte støpsler og kontakter



Benytt AC 220V/50Hz strømtilførsel. Unngå bruk av flere kontakter i samme støpsel



Unngå berøring av støpsler med våte hender, ikke dra ut støpselet ved å dra i ledningen



Tørk av fuktighet eller støv med en tørr klut



Ikke la produktet stå nær oppvarmingskilder, ikke tenn åpen ild i nærheten av produktet

- En pasient eller person med dårlig helse bør ikke benytte produktet uten å kontakte lege først

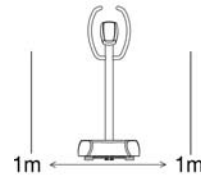
- Om du føler ubehag ved bruk av produktet, må du stanse omgående. Kontinuerlig bruk ved ubehag kan forårsake store skader

PRODUKTPLASSERING

ADVARSEL



Plasser produktet minimum 1 meter fra vegg eller møbler



Plasser på et plant underlag



Ikke demonter, reparer eller modifierer produktet uten veiledning



Barn må overvåkes ved bruk av produktet. Husk, dette er ikke et leketøy



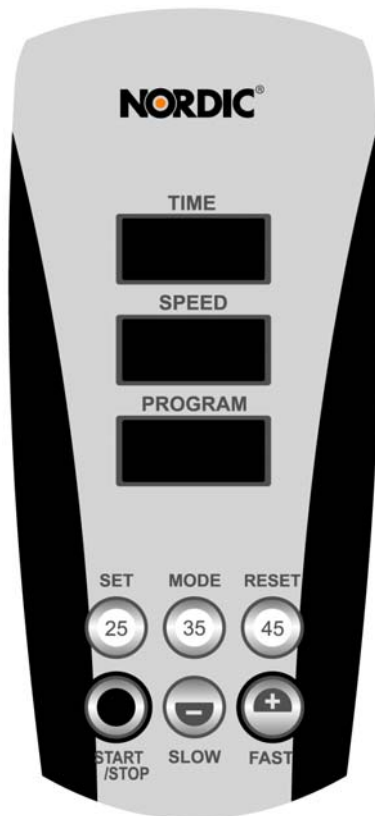
Ikke benytt maskinen dersom den er fuktig



Vær varsom så du ikke klemmer hender, føtter eller andre kroppsdelene under maskinen

- En ulykke som skjer på bakgrunn av at bruker ikke har satt seg tilstrekkelig inn i brukerveiledningen, kan ikke klandres leverandøren av produktet
- Vennligst les alle instruksjonene nøye for din egen sikkerhet

COMPUTER



TIME/TID

Viser tid fra 00:00 til 10 minutter

00:00

SPEED/HASTIGHET

Computer viser Hz. under bruk

00:00 00:15

PROGRAM

Klar for manuell bruk når computer skrur på

P00

Når vinduet blinker PU01 kan du velge 1 av 3 brukerprogrammer PU01-PU03

PU01

Når vinduet blinker P01 kan du velge mellom 18 forhåndsprogrammerte (P01-P18) og tre brukerprogrammer (PU01-PU03)

P01 PU01

Beskrivelse av computer



START/STOP – Trykkes for å starte/stoppe maskinen

START/STOP



FAST
Under trening: Trykk på knappen, vibrasjonshastigheten øker
Under stans: Trykk på knappen for å øke verdien i det aktuelle vinduet

FAST



SLOW
Under trening: Trykk på knappen, vibrasjonshastighet reduseres
Under stans: Trykk på knappen for å redusere verdien i det aktuelle vinduet

SLOW

SET



Under trening: Trykk på knappen for å tilpasse hastigheten til 25Hz
Under stans: Trykk på knappen for å bekrefte innstillingene i det aktuelle vinduet

25

MODE



Under trening: Trykk på knappen for å tilpasse hastigheten til 35Hz
Under stans: Trykkes for å endre modus. Mode rullerer:
TIME -> SETUP USER PROGRAM -> PROGRAM / USER PROGRAM -> TIME

35

RESET



Under trening: Trykk på knappen for å tilpasse hastigheten til 45Hz
Under stans: Trykk på knappen for å nullstille verdien i det aktuelle vinduet

45

Hvordan bruke maskinen

1. Generell bruk (manuell styring)

- Sett inn støpselet i strømuttaket
- Skru på strømbryteren og maskinen vil aktiveres med en kort pipelyd. Lyset i computeren vil tennes, **TIME** vil blinke i displayet
- Trykk på **START/STOP** knappen og juster hastigheten ved å bruke **FAST/SLOW** knappene
- Trykk på **START/STOP** knappen for å avslutte treningen
 - * **Maskinen stopper automatisk etter 10 minutter – Bruk utover 10 minutter kan være skadelig for bruker**

2. Innstilling av tid (count down)

- Sett inn støpselet i strømuttaket
- Skru på strømbryteren og maskinen vil aktiveres med en kort pipelyd. Lyset i computeren vil tennes, **TIME** vil blinke i displayet
- Trykk **FAST/SLOW** knappene til å stille ønsket tid. Tiden kan settes fra 10 sekunder til 10 minutter, hvert tidsintervall er 10 sekunder
- Trykk på **SET** knappen for å bekrefte ønsket tid
- Trykk på **START/STOP** knappen og velg hastighet ved bruk av **FAST/SLOW** knappene
- Når maskinen starter vil tiden telles ned fra angitt verdi
- Når nedtellingen kommer til 0 vil maskinen stoppe
- Trykk på **START/STOP** om du ønsker å stoppe maskinen underveis

3. Forhåndsinnstilte programmer (P01 - P18)

- Sett inn støpselet i strømuttaket
- Skru på strømbryteren og maskinen vil aktiveres med en kort pipelyd. Lyset i computeren vil tennes, **TIME** vil blinke i displayet
- Trykk på **MODE** knappen til P01 vises i **PROGRAM** vinduet
- Trykk på **FAST/SLOW** knappen for å velge ønsket program fra P01~P18.
- Trykk på **SET** knappen for å bekrefte ønsket program
- Trykk på **START/STOP** for å starte programmet
- Du kan ikke endre hastigheten mens programmet er i gang
 - Programmene er som følger:
 - P01~P06** : 5 trinn, 1 minutt per trinn – total tid er 5 minutter
 - P07~P12** : 7 trinn, 1 minutt per trinn – total tid er 7 minutter
 - P13~P18** : 9 trinn, 1 minutt per trinn – total tid er 9 minutter
 - PU01~PU03** : 7 trinn, 1 minutt per trinn – total tid er 7 minutter
- Maskinen stopper automatisk når programmet er ferdig
- Trykk på **START/STOP** om du ønsker å stoppe maskinen underveis

Egendefinerte programmer

4. Brukerprogram (PU01 – PU03)

- Sett inn støpselet i strømuttaket
- Skru på strømbryteren og maskinen vil aktiveres med en kort pipelyd. Lyset i computeren vil tennes, **TIME** vil blinke i displayet
- Trykk på **MODE** knappen til PU01 vises i **PROGRAM** vinduet
- Bruk **FAST/SLOW** knappene til å velge ønsket brukerprogram fra PU01~PU03
- Trykk på **SET** knappen for å bekrefte ønsket program
- **PROGRAM** vinduet vil vise "1 25". Tallet "1" viser intervallet og 25 viser hastigheten
- Hvert brukerprogram har 7 intervaller hvor hastigheten kan reguleres etter eget ønske
- Bruk **FAST/SLOW** knappen for å velge hastighet på hvert intervall, bekreft med **SET** knappen
- Når du har bekreftet hastighet på første intervall hopper automatisk computeren videre til neste intervall. Du må sette hastighet på alle 7 intervallene
- For å velge et av de egendefinerte programmene må du først velge program modus
- Trykk på **MODE** knappen til P01 vises i **PROGRAM** vinduet
- Trykk på **FAST/SLOW** knappen for å velge ønsket brukerprogram fra PU01~PU03
- Trykk på **SET** knappen for å bekrefte
- Trykk på **START/STOP** knappen for å starte ønsket brukerprogram
- Du kan ikke justere vibrasjonshastigheten under treningsøkten. Trykk på **START/STOP** om du ønsker å stoppe maskinen underveis

PROGRAM PROFILES

