

Placa vibratoria 3D extra ancha WBV-600.3D

Con 500 W, 20 frecuencias, mando a distancia, temporizador

operación manual

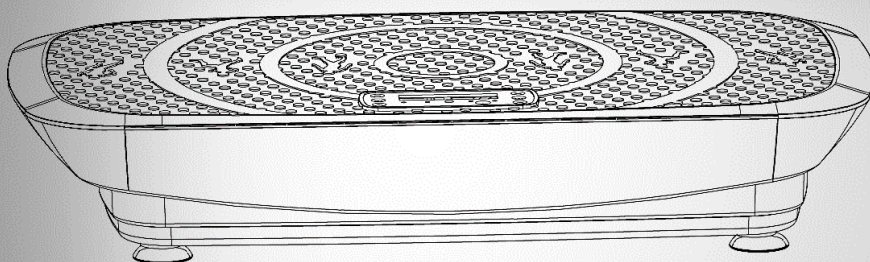


Tabla de contenido

Tu nueva placa vibratoria	3
alcance de entrega.....	3
Adicionalmente requerido:	3
Notas importantes al principio.....	4
las instrucciones de seguridad.....	4
Información importante sobre la eliminación.....	6
Declaración de conformidad	6
Detalles de producto.....	7
Instalación.....	8
Instale la placa de vibración y sujete las correas	8
Inserte las baterías en el control remoto.....	8
utilizar.....	9
Consejos de preparación y formación.....	9
Establecer programas.....	9
Ejercicios.....	11
Limpieza y almacenaje.....	14
Resolución de problemas.....	14
Especificaciones técnicas	15

En el sitio web se puede encontrar información y respuestas a las preguntas más frecuentes (FAQ) sobre muchos de nuestros productos, así como cualquier manual actualizado:

www.newgen-medicals.de

Introduzca el número de artículo o el nombre del artículo en el campo de búsqueda.

Tu nueva placa vibratoria

Estimado cliente,

Gracias por adquirir esta placa vibratoria. Lea estas instrucciones de funcionamiento y observe las notas y los consejos que se enumeran para que pueda utilizar su nueva placa vibratoria de forma óptima.

alcance de entrega

- Placa de vibración
- 2 bandas
- Cable de alimentación
- control remoto
- operación manual

Adicionalmente requerido:

- 2 pilas AAA (por ejemplo, PX-1565)

Notas importantes al principio

las instrucciones de seguridad

- Estas instrucciones de funcionamiento están destinadas a familiarizarlo con la funcionalidad de este producto. Guarde estas instrucciones en un lugar seguro para que pueda acceder a ellas en cualquier momento.
- Modificar o cambiar el producto afecta la seguridad del producto. ¡Atención, riesgo de lesiones!
- Todos los cambios y reparaciones en el dispositivo o los accesorios solo pueden ser realizados por el fabricante o por personas expresamente autorizadas por él.
- Asegúrese de que el producto se opere desde una toma de corriente de fácil acceso para poder desconectar rápidamente el dispositivo de la red en caso de emergencia.
- Manipule el producto con cuidado. Puede dañarse con golpes, golpes o caídas desde poca altura.
- Mantenga el producto alejado de la humedad y el calor extremo.
- Nunca sumerja el producto en agua u otros líquidos.
- Utilice el dispositivo únicamente en habitaciones interiores secas.
- Los niños y las mujeres embarazadas no pueden utilizar el dispositivo.
- No utilice el dispositivo si está dañado.
- No salte sobre el dispositivo.
- Coloque el dispositivo únicamente sobre una superficie estable, nivelada y resistente a la humedad.
- El dispositivo solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- Deje de usarlo y consulte a un médico de inmediato si experimenta náuseas, dolor en las articulaciones u otras áreas, latidos cardíacos irregulares o cualquier otro síntoma inusual.
- Si no ha hecho ejercicio durante mucho tiempo, tiene un problema cardíaco, neurológico, circulatorio o ortopédico, consulte a un médico antes de usar el dispositivo.
- Deje de usarlo inmediatamente si está cansado o se siente incómodo o mareado.
- No utilice el dispositivo durante más de 10 minutos seguidos.
- Este dispositivo no está diseñado para ser utilizado por personas, incluidos niños, con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas o que carecen de experiencia y / o conocimiento, a menos que estén supervisados o hayan recibido instrucciones de una persona responsable de su seguridad. cómo utilizar el dispositivo.

- **ADVERTENCIA:** Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para personas con afecciones y problemas de salud preexistentes.
- Las siguientes personas no están autorizadas a utilizar el dispositivo:
 - Mujeres embarazadas
 - Si ha tenido una operación recientemente
 - Si tiene lesiones de rodilla, hombro, espalda o cuello.
 - Si tiene problemas de retina.
- Las personas con las siguientes afecciones o implantes deben consultar a un médico antes de usar:
 - Enfermedades cardíacas y cardiovasculares
 - hipertensión
 - Trombosis aguda
 - Hernia inguinal aguda
 - Diabetes severa
 - epilepsia
 - Migrañas severas
 - Tumor maligno
 - Marcapasos, implantes metálicos, articulaciones o miembros artificiales, stents, DIU, placas metálicas o clavos.
 - Cualquier enfermedad o infección reciente
 - Trombosis venosa profunda
 - cáncer
- Nunca manipule el enchufe con las manos mojadas. No utilice el dispositivo en exteriores o en habitaciones con mucha humedad.
- Si desea desenchufar el enchufe de la toma, tire siempre directamente del enchufe. Nunca tire del cable, podría dañarse. Además, nunca transporte el dispositivo por el cable.
- Asegúrese de que el cable de alimentación no esté doblado, pellizcado, atropellado ni entre en contacto con fuentes de calor o bordes afilados. Además, no debe ser un peligro de tropiezo.
- Si es posible, no utilice cables de extensión. Si esto es inevitable, utilice únicamente cables alargadores sencillos, a prueba de salpicaduras y probados por GS (no enchufes múltiples) que estén diseñados para el consumo de energía del dispositivo.
- Antes de conectarlo a la fuente de alimentación, asegúrese de que el voltaje eléctrico especificado en la placa de características coincida con el voltaje de su enchufe. Utilice únicamente enchufes con contacto protector.
- Reservado el derecho a realizar modificaciones técnicas y errores.

Información importante sobre la eliminación

Este dispositivo eléctrico no debe tirarse a la basura doméstica. Para una eliminación adecuada, comuníquese con los puntos de recolección públicos de su comunidad. Para obtener detalles sobre la ubicación de dicho punto de recogida y las restricciones de cantidad por día / mes / año, consulte la información del municipio correspondiente.

Declaración de conformidad

PEARL.GmbH declara por la presente que el producto NX-5957-675 cumple con la Directiva RoHS 2011/65 / EU, la Directiva EMC 2014/30 / EU y la Directiva de bajo voltaje 2014/35 / EU.

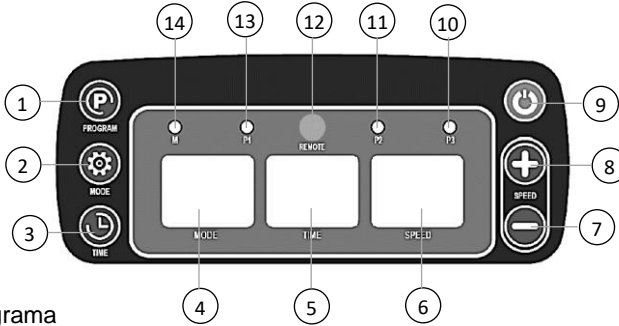


Gestión de la calidad
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz

Puede encontrar la declaración de conformidad detallada en www.pearl.de/support.
Introduzca el número de artículo NX-5957 en el campo de búsqueda.

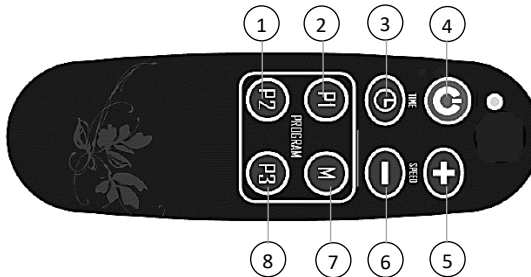


Detalles de producto



1. Botón de programa
2. Botón de modo
3. Botón de tiempo
4. Exhibición de moda
5. Visualización de la hora
6. Pantalla de velocidad
7. Botón de velocidad
8. Botón de velocidad +
9. Boton de encendido / apagado
10. LED P3
11. LED P2
12. Sensor de control remoto
13. LED P1
14. M-LED

Control remoto:



1. P2 clave
2. Tecla P1
3. Botón de tiempo
4. Boton de encendido / apagado
5. Botón de velocidad +
6. Botón de velocidad
7. Tecla M
8. Botón P3

Instalación

Instale la placa de vibración y sujete las correas

Coloque el dispositivo sobre una superficie estable y nivelada. Mantenga una distancia de al menos 1 m de otros objetos o paredes en todos los lados para evitar lesiones. Hay una rueda en el lado derecho del dispositivo para que pueda colocarlo fácilmente. Para hacer esto, agarre la manija de la izquierda y arrástrela a la ubicación deseada.

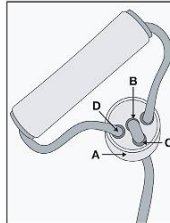
Luego, despliegue los dos brazos de metal debajo del dispositivo para asegurar las correas.



Desatornille el mosquetón de las correas y guíelos a través de la abertura de un brazo de metal. Luego cierre el mosquetón con cuidado.

Puede ajustar la longitud de las correas. Para acortarlo, tome la parte A y deslice la cinta a través de ella desde abajo para que se forme un bucle en B. Luego, tire del punto D hasta que desaparezca el bucle. Si no puede apretar la correa, está tirando de la correa incorrecta. En ese caso, cámbielo.

Para alargar la cinta, tome la parte A y deslice la cinta desde abajo para que se forme un bucle en B. Luego, tense la cinta en el punto C para que el lazo de agarre se vuelva más pequeño. Luego, pase la cinta a través de la parte A.



NOTA:

Cuando no esté usando las correas, asegúrese de que estén almacenadas de forma segura para que no se conviertan en un peligro de tropiezo.

Inserte las baterías en el control remoto

Abra el compartimento de la batería en la parte posterior del control remoto e inserte 2 baterías. Preste atención a la polaridad indicada en el compartimento. Luego, vuelva a cerrar el compartimento de la batería.

utilizar

Primero conecte el cable de alimentación al conector de alimentación en el lado izquierdo del dispositivo. Luego conéctelo a la fuente de alimentación. Coloque el interruptor de encendido / apagado de la izquierda en la posición I para encender el dispositivo. Si desea apagarlo nuevamente, colóquelo en la posición O. Desconéctelo de la fuente de alimentación.

Después de encender, la siguiente información se muestra en las pantallas:

- Modo: U
- Tiempo: 10
- Velocidad: 00

Consejos de preparación y formación

El dispositivo le ayuda con el desarrollo muscular, el estado físico general, la resistencia y la relajación muscular. Para maximizar el éxito de su entrenamiento, tenga en cuenta los siguientes puntos:

- Antes de usar el dispositivo, realice ejercicios de calentamiento para reducir el riesgo de lesiones.
- Siempre comience su entrenamiento a la velocidad más baja posible y aumente gradualmente paso a paso. También aumente la duración del entrenamiento de forma lenta y gradual.
- No haga ejercicio con el estómago lleno. Es mejor comer unas horas antes de usar el dispositivo.
- Asegúrese de beber suficientes líquidos mientras hace ejercicio. No se sobrecargue. Deje de hacer ejercicio cuando se sienta cansado, agotado o mareado.
- Si desea intensificar su entrenamiento, aumente la intensidad de la vibración en lugar de la duración del entrenamiento. Tenga en cuenta que el dispositivo se vuelve más ruidoso si aumenta la intensidad de la vibración.
- Asegúrese de tener siempre una postura estable cuando no esté utilizando los ejercicios descritos en este manual. Tus pies deben estar separados por unos 30 cm.

Establecer programas

Después de encenderlo, el dispositivo está automáticamente en el programa manual. Presione repetidamente el botón de programa en el dispositivo para seleccionar uno de los tres programas preestablecidos o el programa manual. Se enciende el LED correspondiente. Alternativamente, también puede presionar el botón correspondiente en el control remoto:

- P1: programa 1
- P2: programa 2
- P3: programa 3
- M: programa manual

Ahora configure el tiempo deseado para el programa configurado presionando repetidamente el botón Time o manteniendo presionado el botón. Puede configurar hasta

15 minutos de tiempo de ejercicio. Luego, el tiempo comienza de nuevo en 1 minuto. El tiempo predeterminado de los programas es de 10 minutos. Durante el entrenamiento, el tiempo en la pantalla de tiempo se cuenta hacia atrás para que siempre tenga una visión general del tiempo de entrenamiento restante.

Luego, configure el modo deseado presionando repetidamente el botón Mode. El dispositivo tiene 3 modos. La abreviatura correspondiente aparece en la pantalla de modo:

- U: modo de oscilación, movimiento de balanceo para mejorar el estado físico general
- H: modo lineal, movimiento lateral que ayuda a fortalecer las piernas
- UH: modo de combinación de U y H

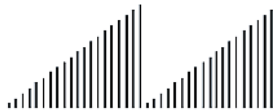
Programa 1: La velocidad cambia cada 3 segundos en el siguiente patrón:

P1



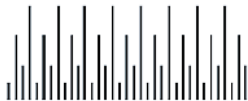
Programa 2: La velocidad cambia cada 8 segundos en el siguiente patrón:

P2



Programa 3: La velocidad cambia cada 10 segundos en el siguiente patrón:

P3



Programa manual: intensidad constante. Seleccione el modo y la hora. La velocidad solo se puede ajustar durante el entrenamiento. Para hacer esto, presione el botón Speed- o Speed +.

**NOTA:**

En los programas preestablecidos, solo puede cambiar el modo y el tiempo durante el entrenamiento. La velocidad es fija y no se puede cambiar.

Puede finalizar todos los programas en cualquier momento presionando el botón de encendido / apagado. Durante el uso, puede utilizar las bandas para fortalecer los músculos de su brazo.

Ejercicios

Relaja tu espalda:

Siéntese en el centro del plato e inclínese hacia adelante. En esta posición, las vibraciones le ayudan a relajar los músculos de la espalda, la cadera y los muslos.



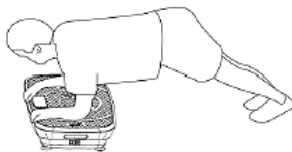
Ejercite los músculos de la pantorrilla:

Párese sobre el dispositivo y separe los pies a la altura de los hombros. Mantenga la espalda recta y apriete los abdominales. Ahora sentirá tensión en las pantorrillas. También puede doblar las rodillas 90 grados para variar este ejercicio. Asegúrese de que las rodillas apunten en la misma dirección que los dedos de los pies y que no pasen por encima de los dedos.



Ejercite la parte inferior del abdomen:

Coloque los antebrazos planos sobre el dispositivo y sujételos por el borde delantero. Mantenga la espalda recta y levante las caderas. Ahora sentirás la tensión en tus abdominales inferiores. También puedes hacer este ejercicio de rodillas.

**Relajación de hombros y cuello:**

Arrodíllate frente al dispositivo y coloca las manos sobre el plato. Tus brazos están estirados. Mantenga la espalda y el cuello rectos. Balancea tu torso hacia atrás mientras tus manos continúan tocando la placa. Este ejercicio le ayudará a relajar los músculos del cuello y los hombros.

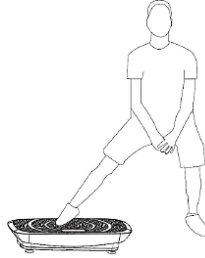
**Hacer subir:**

Arrodíllate a cierta distancia frente al dispositivo y coloca las manos sobre el plato a la altura de los hombros. Mantenga la espalda recta y apriete los abdominales. Luego empuja tu pecho hacia arriba. Este ejercicio le ayudará a fortalecer los músculos del pecho y los hombros, así como los tríceps. Para intensificarlo, enderece las piernas.



Estire los músculos aductores:

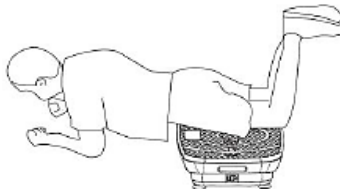
Colóquese a la derecha o izquierda del dispositivo. Coloque su pie izquierdo o derecho sobre el plato en consecuencia. La pierna está recta. Doble ligeramente la pierna de apoyo. Mantén el torso recto y baja las nalgas hacia el suelo. Este ejercicio le ayudará a estirar los músculos internos del muslo. Repita para la otra pierna.

**Masaje de pantorrillas:**

Siéntese frente al dispositivo y coloque las pantorrillas en el plato. Tus dedos apuntan hacia arriba. Relájate mientras te masajean las pantorrillas.

**Masaje de cuádriceps:**

Coloque la parte delantera de sus muslos en el plato. Apoye la parte superior del cuerpo con los brazos y doble las rodillas. Asegúrese de mantener la espalda recta y los músculos abdominales tensos durante el masaje.



Puente de la cuenca:

Acuéstese de espaldas frente al dispositivo y coloque los pies planos sobre el plato. Asegúrese de que sus hombros toquen el suelo. Luego, levante los glúteos. Tensa tus muslos y glúteos.

**Limpieza y almacenaje**

Apague el dispositivo por completo, desconéctelo de la fuente de alimentación y retire el cable de alimentación del dispositivo. Límpielo con un paño húmedo y un detergente suave inmediatamente después de su uso. Use una solución débil de jabón para platos antibacteriano en agua tibia y un paño de microfibra. Exprímalo bien para que solo quede húmedo y no mojado. Deje que el dispositivo se seque bien antes de guardarlo. Guarde el dispositivo únicamente en posición horizontal sobre los pies.

Resolución de problemas

- **No se enciende ningún LED y el dispositivo no responde cuando se presiona un botón o el control remoto.**
Compruebe que el dispositivo esté conectado a la fuente de alimentación y encendido. Si es necesario, conéctelo a una toma diferente.
- **El dispositivo reacciona al presionar un botón, pero no se puede controlar mediante el control remoto.**
1. Apunte el control remoto directamente al sensor del control remoto para controlar el dispositivo. 2. Reemplace las baterías en el control remoto.
- **La velocidad es demasiado rápida.**
Ajuste la velocidad presionando el botón Speed-.

Especificaciones técnicas

Fuente de alimentación	220 - 240 V, 50/60 Hz
poder	500 W
Peso máximo de carga	120 kilogramos
Programas (incluido el programa manual)	4
Modos	3
Dimensiones (An x Al x Pr)	80 x 15 x 45 centímetros
Peso	21 kilogramos

Atención al cliente: +49 7631/360 - 350

Importado de:

PEARL.GmbH | PEARL Straße 1-3 | D-79426 Buggingen

© REV1 - 23.10.2017 - FR // AKe