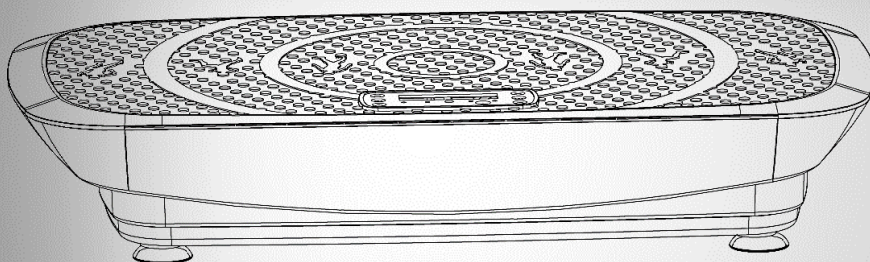


# Piastra vibrante 3D extra larga WBV-600.3D

Con 500 W, 20 frequenze, telecomando, timer

## manuale operativo



## Sommario

<b>La tua nuova pedana vibrante</b> .....	<b>3</b>
portata di consegna.....	3
Inoltre richiesto: .....	3
<b>Note importanti all'inizio</b> .....	<b>4</b>
istruzioni di sicurezza .....	4
Informazioni importanti sullo smaltimento .....	6
Dichiarazione di conformità.....	6
<b>Dettagli del prodotto</b> .....	<b>7</b>
<b>Installazione</b> .....	<b>8</b>
Montare la pedana vibrante e allacciare le cinghie .....	8
Inserire le batterie nel telecomando .....	8
<b>uso</b> .....	<b>9</b>
Suggerimenti per la preparazione e la formazione.....	9
Imposta programmi .....	9
Esercizi .....	11
Pulizia e conservazione .....	14
Risoluzione dei problemi .....	14
<b>Specifiche tecniche</b> .....	<b>15</b>

Informazioni e risposte alle domande frequenti (FAQ) su molti dei nostri prodotti,  
nonché eventuali manuali aggiornati, sono disponibili sul sito Web:

**[www.newgen-medicals.de](http://www.newgen-medicals.de)**

Immettere il numero dell'articolo o il nome dell'articolo nel campo di ricerca.

# La tua nuova pedana vibrante

## **Caro cliente,**

Grazie per aver acquistato questa pedana vibrante. Leggere queste istruzioni per l'uso e osservare le informazioni e i suggerimenti elencati in modo da poter utilizzare la nuova pedana vibrante in modo ottimale.

## **portata di consegna**

- Piastra vibrante
- 2 bande
- Cavo di alimentazione
- telecomando
- manuale operativo

## **Inoltre richiesto:**

- 2 batterie AAA (ad esempio PX-1565)

## Note importanti all'inizio

### Istruzioni di sicurezza

- Queste istruzioni per l'uso hanno lo scopo di familiarizzare con le funzionalità di questo prodotto. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro in modo da potervi accedere in qualsiasi momento.
- La modifica o la modifica del prodotto influisce sulla sicurezza del prodotto. Attenzione rischio di lesioni!
- Tutte le modifiche e le riparazioni all'apparecchio o agli accessori possono essere eseguite solo dal produttore o da persone da lui espressamente autorizzate.
- Assicurarsi che il prodotto venga azionato da una presa facilmente accessibile in modo da poter scollegare rapidamente il dispositivo dalla rete in caso di emergenza.
- Maneggia il prodotto con attenzione. Può essere danneggiato da colpi, colpi o caduta da una piccola altezza.
- Tenere il prodotto lontano da umidità e calore estremo.
- Non immergere mai il prodotto in acqua o altri liquidi.
- Utilizzare il dispositivo solo in ambienti interni asciutti.
- I bambini e le donne incinte non sono autorizzati a utilizzare il dispositivo.
- Non utilizzare il dispositivo se è danneggiato.
- Non saltare sul dispositivo.
- Posizionare il dispositivo solo su una superficie stabile, piana e resistente all'umidità.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Interrompi l'uso e consulta subito un medico se avverti nausea, dolore alle articolazioni o in altre aree, battito cardiaco irregolare o altri sintomi insoliti.
- Se non ti alleni da molto tempo, hai un problema cardiaco, neurologico, circolatorio o ortopedico, consulta un medico prima di utilizzare il dispositivo.
- Smetti di usarlo immediatamente se sei stanco o ti senti a disagio o hai le vertigini.
- Non utilizzare il dispositivo per più di 10 minuti alla volta.
- Questo dispositivo non è destinato all'uso da parte di persone, inclusi bambini, con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o prive di esperienza e / o conoscenza, a meno che non siano sorvegliate o abbiano ricevuto istruzioni da una persona responsabile della loro sicurezza come utilizzare il dispositivo.
- **AVVERTENZA:** prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare un medico. Ciò è particolarmente importante per le persone con condizioni mediche preesistenti e problemi di salute.

- Le seguenti persone non sono autorizzate a utilizzare il dispositivo:
  - Donne incinte
  - Se hai subito un'operazione di recente
  - Se hai lesioni al ginocchio, alla spalla, alla schiena o al collo.
  - Se soffre di problemi alla retina
- Le persone con le seguenti condizioni o impianti dovrebbero consultare un medico prima dell'uso:
  - Malattie cardiache e cardiovascolari
  - ipertensione
  - Trombosi acuta
  - Ernia inguinale acuta
  - Grave diabete
  - epilessia
  - Gravi emicranie
  - Tumore maligno
  - Pacemaker, impianti metallici, articolazioni o arti artificiali, stent, dispositivi intrauterini, piastre metalliche o chiodi.
  - Qualsiasi malattia o infezione recente
  - Trombosi venosa profonda
  - cancro
- Non maneggiare mai la spina con le mani bagnate. Non utilizzare il dispositivo all'aperto o in ambienti con elevata umidità.
- Se si desidera estrarre la spina dalla presa, tirare sempre direttamente la spina. Non tirare mai il cavo, potrebbe danneggiarsi. Inoltre, non trasportare mai il dispositivo tenendolo per il cavo.
- Assicurarsi che il cavo di alimentazione non sia piegato, schiacciato, travolto o venga a contatto con fonti di calore o bordi taglienti. Inoltre, non deve essere un pericolo di inciampo.
- Se possibile, non utilizzare cavi di prolunga. Se ciò è inevitabile, utilizzare solo cavi di prolunga semplici, a prova di schizzi e testati GS (non prese multiple) progettati per il consumo di energia del dispositivo.
- Prima di effettuare il collegamento all'alimentazione, assicurarsi che la tensione elettrica specificata sulla targhetta dei dati corrisponda alla tensione della presa. Utilizzare solo prese con contatto protettivo.
- Con riserva di modifiche tecniche ed errori!

## Informazioni importanti sullo smaltimento

Questo dispositivo elettrico non appartiene ai rifiuti domestici. Per uno smaltimento corretto, contattare i punti di raccolta pubblici della propria comunità.

Per i dettagli sull'ubicazione di tale punto di raccolta ed eventuali limitazioni di quantità per giorno / mese / anno, fare riferimento alle informazioni del rispettivo comune.

## Dichiarazione di conformità

PEARL.GmbH con la presente dichiara che il prodotto NX-5957-675 è conforme alla Direttiva RoHS 2011/65 / UE, alla Direttiva EMC 2014/30 / UE e alla Direttiva sulla bassa tensione 2014/35 / UE.

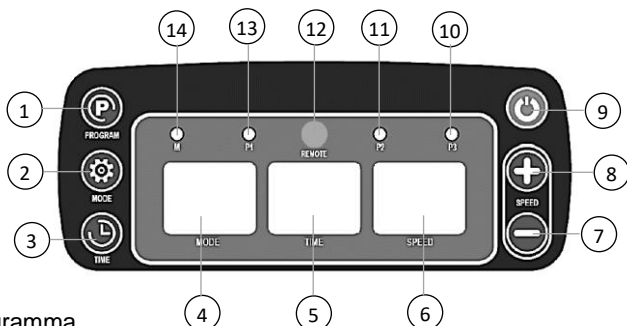


Gestione della qualità  
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz

È possibile trovare la dichiarazione di conformità dettagliata su [www.pearl.de/support](http://www.pearl.de/support).  
Immettere il numero dell'articolo NX-5957 nel campo di ricerca.

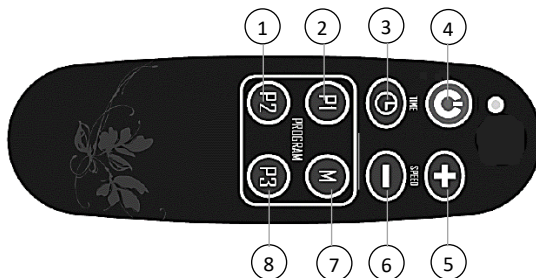


## Dettagli del prodotto



1. Pulsante programma
2. Pulsante modalità
3. Pulsante Time
4. Display di moda
5. Visualizzazione del tempo
6. Visualizzazione della velocità
7. Pulsante della velocità
8. Pulsante Speed +
9. Pulsante On / Off
10. LED P3
11. LED P2
12. Sensore del telecomando
13. LED P1
14. M-LED

### Telecomando:



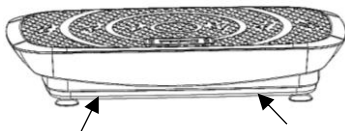
1. Tasto P2
2. Tasto P1
3. Pulsante Time
4. Pulsante On / Off
5. Pulsante Speed +
6. Pulsante della velocità
7. Tasto M.
8. Pulsante P3

## Installazione

### Montare la pedana vibrante e allacciare le cinghie

Posizionare il dispositivo su una superficie stabile e piana. Mantenere una distanza di almeno 1 m da altri oggetti o pareti su tutti i lati per evitare lesioni. C'è una ruota sul lato destro del dispositivo in modo da poterlo posizionare facilmente. Per fare ciò, afferrare la maniglia a sinistra e trascinarla nella posizione desiderata.

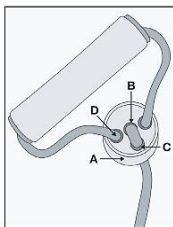
Quindi aprire i due bracci metallici sotto il dispositivo per fissare le cinghie.



Svitare il moschettone delle cinghie e guidarle attraverso l'apertura di un braccio metallico. Quindi chiudere con cura il moschettone.

Puoi regolare la lunghezza delle cinghie. Per accorciarlo, prendi la parte A e fai scorrere il nastro attraverso di essa dal basso in modo che si formi un anello in B. Quindi tirare il punto D fino a quando il ciclo non è andato. Se non riesci a stringere la cinghia, stai tirando la cinghia sbagliata. In tal caso, modificalo.

Per allungare il nastro, afferrare la parte A e far scorrere il nastro dal basso in modo da formare un anello in B. Quindi tirare il nastro teso nel punto C in modo che l'anello dell'impugnatura diventi più piccolo. Quindi tirare il nastro attraverso la parte A.



#### NOTA:

*Quando non si utilizzano le cinghie, assicurarsi che siano riposte in modo sicuro in modo che non diventino un pericolo di inciampo.*

### Inserire le batterie nel telecomando

Aprire il vano batterie sul retro del telecomando e inserire 2 batterie. Prestare attenzione alla polarità indicata nel vano. Quindi chiudere di nuovo il vano batteria.



## USO

Innanzitutto collegare il cavo di alimentazione al connettore di alimentazione sul lato sinistro del dispositivo. Quindi collegarlo all'alimentazione. Impostare l'interruttore di accensione / spegnimento a sinistra in posizione I per accendere il dispositivo. Se si desidera spegnerlo di nuovo, impostarlo in posizione O. Scollegarlo dall'alimentazione.

Dopo l'accensione, nei display vengono visualizzate le seguenti informazioni:

- Modalità: U
- Ora: 10
- Velocità: 00

## Suggerimenti per la preparazione e la formazione

Il dispositivo ti supporta con la costruzione muscolare, la forma fisica generale, la resistenza e il rilassamento muscolare. Per massimizzare il successo del tuo allenamento, tieni presente i seguenti punti:

- Prima di utilizzare il dispositivo, eseguire esercizi di riscaldamento per ridurre il rischio di lesioni.
- Inizia sempre il tuo allenamento alla velocità più bassa possibile e aumentalo lentamente passo dopo passo. Aumenta anche la durata dell'allenamento lentamente e gradualmente.
- Non fare esercizio a stomaco pieno. È meglio mangiare qualche ora prima di utilizzare il dispositivo.
- Assicurati di bere abbastanza liquidi durante l'esercizio. Non sovraccaricarti. Smetti di fare esercizio quando ti senti stanco, esausto o stordito.
- Se desideri intensificare il tuo allenamento, aumenta l'intensità della vibrazione anziché la durata dell'allenamento. Notare che il dispositivo diventa più rumoroso se l'intensità della vibrazione aumenta.
- Assicurati di avere sempre una posizione stabile quando non stai usando gli esercizi descritti in questo manuale. I tuoi piedi dovrebbero essere a circa 30 cm di distanza.

## Imposta programmi

Dopo l'accensione, il dispositivo si trova automaticamente nel programma manuale. Premere ripetutamente il pulsante del programma sul dispositivo per selezionare uno dei tre programmi preimpostati o il programma manuale. Il LED corrispondente si accende. In alternativa, puoi anche premere il pulsante corrispondente sul telecomando:

- P1: programma 1
- P2: programma 2
- P3: programma 3
- M: programma manuale

Ora impostare l'ora desiderata per il programma impostato premendo ripetutamente il pulsante Time o tenendo premuto il pulsante. È possibile impostare fino a 15 minuti di durata dell'esercizio. Quindi il tempo ricomincia da 1 minuto. Il tempo preimpostato dei programmi è di 10 minuti. Durante l'allenamento, il tempo viene contato alla rovescia nella

visualizzazione del tempo in modo da avere sempre una panoramica del tempo di allenamento rimanente.

Quindi impostare la modalità desiderata premendo ripetutamente il pulsante Mode. Il dispositivo ha 3 modalità. L'abbreviazione corrispondente appare nel display della modalità:

- U: modalità di oscillazione, movimento oscillante per migliorare la forma fisica generale
- H: modalità lineare, movimento laterale che aiuta a rafforzare la gamba
- UH: modalità di combinazione di U e H.

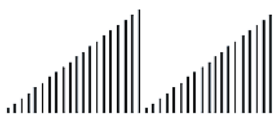
Programma 1: la velocità cambia ogni 3 secondi nel seguente schema:

**P1**



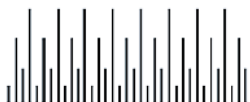
Programma 2: la velocità cambia ogni 8 secondi nel seguente schema:

**P2**



Programma 3: la velocità cambia ogni 10 secondi nel seguente schema:

**P3**



Programma manuale: intensità costante. Seleziona la modalità e l'ora. La velocità può essere regolata solo durante l'allenamento. Per fare ciò, premere il pulsante Speed- o Speed +.

**NOTA:**

*Nei programmi preimpostati è possibile modificare solo la modalità e l'ora durante l'allenamento. La velocità è fissa e non può essere modificata.*

È possibile terminare tutti i programmi in qualsiasi momento premendo il pulsante On / Off. Durante l'uso, puoi usare le fasce per rafforzare i muscoli delle braccia.

**Esercizi****Rilassa la schiena:**

Sedersi al centro del piatto e piegarsi in avanti. In questa posizione, le vibrazioni aiutano a rilassare i muscoli della schiena, dell'anca e della coscia.

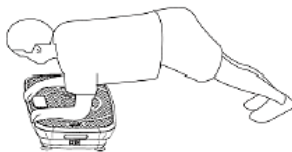
**Esercitare i muscoli del polpaccio:**

Posizionarsi sul dispositivo e posizionare i piedi alla larghezza delle spalle. Tieni la schiena dritta e stringi gli addominali. Ora sentirai tensione nei polpacci. Puoi anche piegare le ginocchia di 90 gradi per variare questo esercizio. Assicurati che le tue ginocchia puntino nella stessa direzione delle dita dei piedi e che non siano spinte oltre le dita dei piedi.



**Esercita il basso addome:**

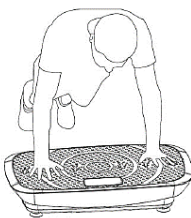
Posiziona gli avambracci sul dispositivo e tienili sul bordo d'attacco. Tieni la schiena dritta e solleva i fianchi. Ora sentirai la tensione negli addominali inferiori. Puoi fare questo esercizio anche in ginocchio.

**Rilassamento spalle e collo:**

Inginocchiarsi davanti al dispositivo e appoggiare le mani sul piatto. Le tue braccia sono tese. Tieni la schiena e il collo dritti. Fai oscillare il busto all'indietro mentre le mani continuano a toccare il piatto. Questo esercizio ti aiuterà a rilassare i muscoli del collo e delle spalle.

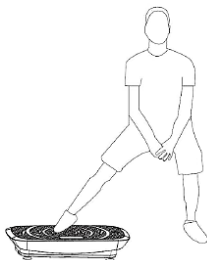
**Flessioni:**

Inginocchiarsi a una certa distanza davanti al dispositivo e posizionare le mani sulla piastra alla larghezza delle spalle. Tieni la schiena dritta e stringi gli addominali. Quindi solleva il petto. Questo esercizio ti aiuterà a rafforzare i muscoli del torace, delle spalle e dei tricipiti. Per intensificarlo, raddrizza le gambe.



**Allunga i muscoli adduttori:**

Posizionati a destra o sinistra del dispositivo. Posizionare il piede sinistro o destro sulla piastra di conseguenza. La gamba è dritta. Piega leggermente la gamba in piedi. Tieni il busto dritto e abbassa i glutei verso il pavimento. Questo esercizio ti aiuterà ad allungare i muscoli interni della coscia. Ripeti per l'altra gamba.

**Massaggio al polpaccio:**

Sedersi davanti al dispositivo e posizionare i polpacci sul piatto. Le tue dita dei piedi sono rivolte verso l'alto. Rilassati mentre i polpacci vengono massaggiati.

**Massaggio quadricipite:**

Posiziona la parte anteriore delle cosce sul piatto. Sostieni la parte superiore del corpo con le braccia e piega le ginocchia. Assicurati di mantenere la schiena dritta e i muscoli addominali tesi durante il massaggio.



**Ponte del bacino:**

Sdraiati sulla schiena davanti al dispositivo e posiziona i piedi sulla piastra. Assicurati che le tue spalle tocchino il pavimento. Quindi solleva i glutei. Tendi le cosce e i glutei.

**Pulizia e conservazione**

Spegnere completamente il dispositivo, scollegarlo dall'alimentazione e rimuovere il cavo di alimentazione dal dispositivo. Pulirlo con un panno umido e un detergente delicato subito dopo l'uso. Usa una soluzione debole di detersivo per piatti antibatterico in acqua tiepida e un panno in microfibra. Strizzalo bene in modo che sia solo umido e non bagnato. Lascia asciugare bene il dispositivo prima di riporlo. Conservare il dispositivo solo in posizione orizzontale sui piedi.

**Risoluzione dei problemi**

- **Nessun LED si accende e il dispositivo non risponde quando si preme un pulsante o il telecomando.**  
Verificare che il dispositivo sia collegato all'alimentazione e acceso. Se necessario, collegarlo a una presa diversa.
- **Il dispositivo reagisce alla pressione di un pulsante, ma non può essere controllato tramite il telecomando.**  
1. Puntare il telecomando direttamente verso il sensore del telecomando per controllare il dispositivo. 2. Sostituire le batterie nel telecomando.
- **La velocità è troppo alta.**  
Regolare la velocità premendo il pulsante Speed-.

## Specifiche tecniche

Alimentazione elettrica	220-240 V, 50/60 Hz
energia	500 W.
Max. Peso di caricamento	120 kg
Programmi (compreso il programma manuale)	4
Modalità	3
Dimensioni (LxAxP)	80 x 15 x 45 cm
Peso	21 kg

Servizio clienti: +49 7631/360 - 350

Importato da:

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

© REV1 - 23.10.2017 - FR // AKe