

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Prima di iniziare l'allenamento consulta un Dottore per il benessere sanitario. Alcuni tipi di esercizio potrebbero non essere adatti a tutte le persone, specialmente persone anziane e incinte o persone con particolari problemi di salute.

- Alimentazione di questo strumento è 220/240 V - 50 Hz, assicurati che il Suo impianto elettrico sia idoneo.
- Assicurati che l'impianto elettrico sia collegato a terra come prescritto dalle Norme vigenti e che sia in grado di trasportare una corrente di almeno 6A.
- La macchina deve essere installata e utilizzata su una superficie completamente orizzontale.
- Non utilizzare la macchina se ci sono malfunzionamenti o danni evidenti.
- Tenere la macchina distante da schizzi d'acqua.
- Non bagnare mai l'apparecchio.
- Non utilizzarlo mai con le mani umide.
- Non toccare mai il cavo con le mani umide e spostare l'apparecchio se il cavo della corrente è collegato.
- Eseguire un riscaldamento fisico prima di utilizzare l'apparecchio.
- Non usare durante la digestione, non fumare.
- I migliori risultati si ottengono utilizzando l'apparecchio 10-15 minuti appena svegliati e appena prima di andare a dormire.
- Persone con difficoltà deambulatore devono utilizzare l'apparecchio sotto supervisione di altre persone.
- Non utilizzare la macchina per più di 20 minuti consecutivi.
- Non utilizzare lo strumento allo scoperto.



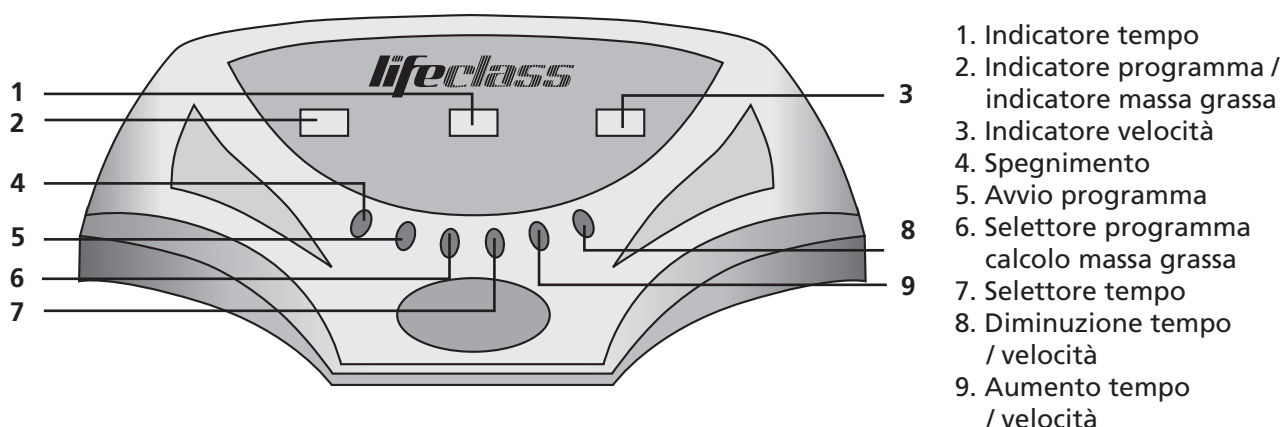
ATTENZIONE!

- Non usare dopo aver bevuto.
- I bambini non devono utilizzare l'attrezzo senza supervisione.
- Tutti coloro che presentano ferite, traumi, cardiopatie, diabete o altre patologie devono consultare il parere medico prima di utilizzare la pedana.
- Donne incinte e durante le mestruazioni non possono usare questa macchina.
- Non manomettere questa macchina.
- Il cavo di alimentazione può essere riparato o sostituito solo da personale qualificato.

CARATTERISTICHE TECNICHE

- Massima potenza d'uscita: 1,5 Hp
- Alimentazione 240 V - 50 Hz
- Consumo 200 - 250 W massimo
- Velocità da 1 a 20 selezionabili
- Ampiezza di vibrazione: da 0 a 10 mm
- Carico massimo: 150 Kg.
- Dimensioni: 700 x 610 x 1230 mm
- Peso: 46 Kg.

1. DESCRIZIONE PANNELLO COMANDI



1. Indicatore tempo

Visualizza il tempo residuo per ogni singolo esercizio.

Selezionando i tasti **"Selettore tempo"** (7) e poi **"+"** (8) o **"-"** (9) si può variare il tempo di esercizio fino ad un massimo di 10 minuti.

2. Indicatore programma

Indica la modalità di funzionamento della macchina tra: **"88 (manuale)"** - **"P1"** - **"P2"** - **"P3"** o il valore approssimativo della massa grassa.

3. Indicatore velocità

Indica la velocità di funzionamento nell'utilizzo della macchina in quel programma.

Tale velocità può essere modificata agendo sui tasti **"+"** (8) e **"-"** (9).

ATTENZIONE!

è modificabile solamente per il programma **"88" (manuale)**.

4. Spegnimento

Premendo questo tasto si ferma la macchina.

5. Avvio programma

Premendo questo tasto si conferma il programma precedentemente selezionato (6) e si avvia la macchina.

6. Selettore programma / calcolo massa grassa

Premendo questo pulsante si seleziona la modalità di funzionamento della macchina tra: **"88 (manuale)"** - **"P1"** - **"P2"** - **"P3"** ed il **"Calcolo approssimativo della massa grassa"**.

7. Selettore tempo

Avendo prima selezionato il programma desiderato, premendo questo tasto si può variare il tempo di esercizio della macchina agendo sui tasti **"+"** (8) e **"-"** (9).

8. Diminuzione tempo / velocità

Diminuisce la velocità del programma (solamente in modalità **"88 manuale"**) o si diminuisce il tempo di esercizio della macchina.

9. Aumento tempo / velocità

Aumenta la velocità del programma (solamente in modalità **"88 manuale"**) o si aumenta il tempo di esercizio della macchina (fino ad un massimo di 10 minuti).

2. PROGRAMMAZIONE DELLA MACCHINA

Premendo il tasto "2" (indicatore programma) si imposta il funzionamento della macchina. Le modalità impostabili sono quattro: "88 (manuale)" - "P1" - "P2" - "P3".

2.1. PROGRAMMA "88" - MANUALE

Questo programma della durata massima di 10 minuti, permette un utilizzo della macchina in modo personalizzato dalla velocità e del tempo.

Per poter utilizzare questo programma eseguire le seguenti operazioni:

1. Collegare la macchina tramite il cavo all'alimentazione di rete.
2. Accendere il pulsante (on/off) posto alla base della pedana.
3. Salire sulla macchina e tramite il tasto "6" (selettore programma) selezionare "88" sul display "2".
4. Premere il tasto "7" (selettore tempo) ed impostare il tempo dell'esercizio fino ad un massimo di 10 minuti tramite i tasti "8" (diminuzione tempo) e "9" (aumento tempo).
5. Premere il tasto "5" (avvio programma) per iniziare l'esercizio.

Tramite i tasti "8" e "9" si può variare durante il programma la velocità di oscillazione della pedana. In qualunque istante tramite il tasto "4" si può arrestare la macchina.

2.2. PROGRAMMA "P1"

Questo programma permette un utilizzo della macchina in modo preimpostato. La sua composizione del programma è riportata qui sotto:

Display	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min	5 min	4 min	3 min	2 min	1 min
Velocità	2	4	6	8	10	12	14	16	10	6

Per poter utilizzare questo programma eseguire le seguenti operazioni:

1. Collegare la macchina tramite il cavo all'alimentazione di rete.
2. Accendere il pulsante (on/off) posto alla base della pedana.
3. Salire sulla macchina e tramite il tasto "6" (selettore programma) selezionare "P1" sul display "2".
4. Premere il tasto "7" (selettore tempo) ed impostare il tempo dell'esercizio fino ad un massimo di 10 minuti tramite i tasti "8" (diminuzione tempo) e "9" (aumento tempo).
5. Premere il tasto "5" (avvio programma) per iniziare l'esercizio.

ATTENZIONE!

è modificabile solamente il tempo di esercizio e non si può modificare la velocità.

In qualunque istante tramite il tasto "4" si può arrestare la macchina.

2.3. PROGRAMMA "P2"

Questo programma permette un utilizzo della macchina in modo preimpostato. La sua composizione del programma è riportata qui sotto:

Display	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min	5 min	4 min	3 min	2 min	1 min
Velocità	1	2	3	4	5	6	14	10	8	6

Per poter utilizzare questo programma eseguire le seguenti operazioni:

1. Collegare la macchina tramite il cavo all'alimentazione di rete.
2. Accendere il pulsante (on/off) posto alla base della pedana.
3. Salire sulla macchina e tramite il tasto "6" (selettore programma) selezionare "P2" sul display "2".
4. Premere il tasto "7" (selettore tempo) ed impostare il tempo dell'esercizio fino ad un massimo di 10 minuti tramite i tasti "8" (diminuzione tempo) e "9" (aumento tempo).
5. Premere il tasto "5" (avvio programma) per iniziare l'esercizio.

ATTENZIONE!

è modificabile solamente il tempo di esercizio e non si può modificare la velocità.

In qualunque istante tramite il tasto "4" si può arrestare la macchina.

2.4. PROGRAMMA "P3"

Questo programma permette un utilizzo della macchina in modo preimpostato. La sua composizione del programma è riportata qui sotto:

Display	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min	5 min	4 min	3 min	2 min	1 min
Velocità	4	10	4	10	4	16	4	16	4	10

Per poter utilizzare questo programma eseguire le seguenti operazioni:

1. Collegare la macchina tramite il cavo all'alimentazione di rete.
2. Accendere il pulsante (on/off) posto alla base della pedana.
3. Salire sulla macchina e tramite il tasto "6" (selettore programma) selezionare "P3" sul display "2".
4. Premere il tasto "7" (selettore tempo) ed impostare il tempo dell'esercizio fino ad un massimo di 10 minuti tramite i tasti "8" (diminuzione tempo) e "9" (aumento tempo).
5. Premere il tasto "5" (avvio programma) per iniziare l'esercizio.

ATTENZIONE!

è modificabile solamente il tempo di esercizio e non si può modificare la velocità.

In qualunque istante tramite il tasto "4" si può arrestare la macchina.

ATTENZIONE!

1. Utilizza una postura in relazione al tipo di esercizio che si intende effettuare (vedi paragrafo successivo).
2. Divarica le gambe in modo da aumentare o diminuire l'ampiezza di vibrazione voluta (posando le gambe più all'esterno sul corpo agisce un'ampiezza di vibrazione più grande).
3. Non utilizzare la pedana per più di 20 minuti consecutivi per non sovraccaricare troppo il Vostro fisico.

2.5. METODOLOGIE D'UTILIZZO

La macchina deve essere utilizzata in base alle condizioni fisiche di ogni persona. Alcuni tipi di esercizio potrebbero non essere adatti a tutte le persone per cui si consiglia di consultare un Dottore per il benessere sanitario. La macchina può essere utilizzata sia come esercizio normale di mantenimento, sia per la riduzione di peso.

Tipologia di esercizio	Frequenza	Tempo	Velocità
Esercizio normale	1-3 volte al giorno	5-20 minuti	Uniforme
Riduzione di peso	4-8 volte al giorno	10-20 minuti	Progressiva

3. DETERMINAZIONE DELLA MASSA GRASSA

La macchina è in grado di eseguire il calcolo approssimativo della massa grassa.

Per poter utilizzare questo programma eseguire le seguenti operazioni:

1. Collegare la macchina tramite il cavo all'alimentazione di rete.
2. Accendere il pulsante (on/off) posto alla base della pedana.
3. Salire sulla macchina e tramite il tasto "6" (selettore programma) selezionare "1" sul display "2".
4. Premendo i tasti "8" (diminuzione tempo) e "9" (aumento tempo) impostare il sesso (1 = maschio, 2 = femmina).
5. Premere il tasto "7" (selettore tempo) inserire la propria età (compresa tra 0 e 99 anni) con i tasti "8" (diminuzione tempo) e "9" (aumento tempo).
6. Premere il tasto "7" (selettore tempo) inserire la propria altezza (compresa tra 1,00 e 1,99 metri) con i tasti "8" (diminuzione tempo) e "9" (aumento tempo).
7. Premere il tasto "7" (selettore tempo) inserire il proprio peso (compresa tra 20 e 150 Kg.) con i tasti "8" (diminuzione tempo) e "9" (aumento tempo).
8. Premere il tasto "7" (selettore tempo) ed appoggiare ambedue le mani sulle placche sinistra e destra delle maniglie. Dopo cinque secondi il display "1" (indicatore tempo) indicherà la percentuale approssimativa di massa grassa.

Verificare nella tabella seguente il proprio valore.

Sesso	Troppo basso	Normale	Troppo alto
Femminile	< 17	17 - 27	> 27
Maschile	< 14	14 - 23	> 23

4. GUIDA AGLI ESERCIZI

Qui di seguito sono riportati i maggiori esercizi consigliati per l'utilizzo della pedana.



Half crouch

Ideale per:
schiena, braccia e gambe.

Esecuzione:
in piedi sulla base, afferrare le maniglie e piegate le ginocchia.

Cross leg sit

Ideale per:
muscoli delle gambe, spalle, addominali e vita.

Esecuzione:
seduti sulla base, incrociate le gambe e afferrate le maniglie.

Stand

Ideale per:
muscoli della schiena, braccia e corpo.

Esecuzione:
in piedi diritti sulle gambe.

Sit

Ideale per:
muscoli delle gambe ed anche.

Esecuzione:
seduti sulla base, afferrate le maniglie e tenete le gambe diritte.

Sydney straddle

Ideale per:
vita, addominali e gambe.

Esecuzione:
divarica una gamba sulla base e metti le mani sui fianchi.

Stride

Ideale per:
vita, addominali e gambe.

Esecuzione:
piega una gamba e appoggia un piede sulla base. Afferra i manici.

Single-leg bend lie

Ideale per:
anche, piedi e gambe.

Esecuzione:
stendetevi per terra e tenete sollevato il sedere facendo pressione con un piede sulla base.

Cross leg sit

Ideale per:
gambe, spalle, braccia e torace.

Esecuzione:
seduti sulle ginocchia, appoggiate le mani sulla base.

Push up

Ideale per:
spalle, petto, braccia e torace.

Esecuzione:
piedi sulla base, corpo retto e mani avanti.

Grovel

Ideale per:
gambe, petto e braccia.

Esecuzione:
piegate le gambe in modo da appoggiare il bacino sulla base. Palmi delle mani a terra.

Single arm support

Ideale per:
mani e braccia.

Esecuzione:
posa la mano sulla base e siediti sulle ginocchia.

Leg bend lie

Ideale per:
braccia e gambe.

Esecuzione:
schiena a terra, piega le gambe e appoggia i piedi sulla base, braccia a terra, mantieni il bacino diritto.
