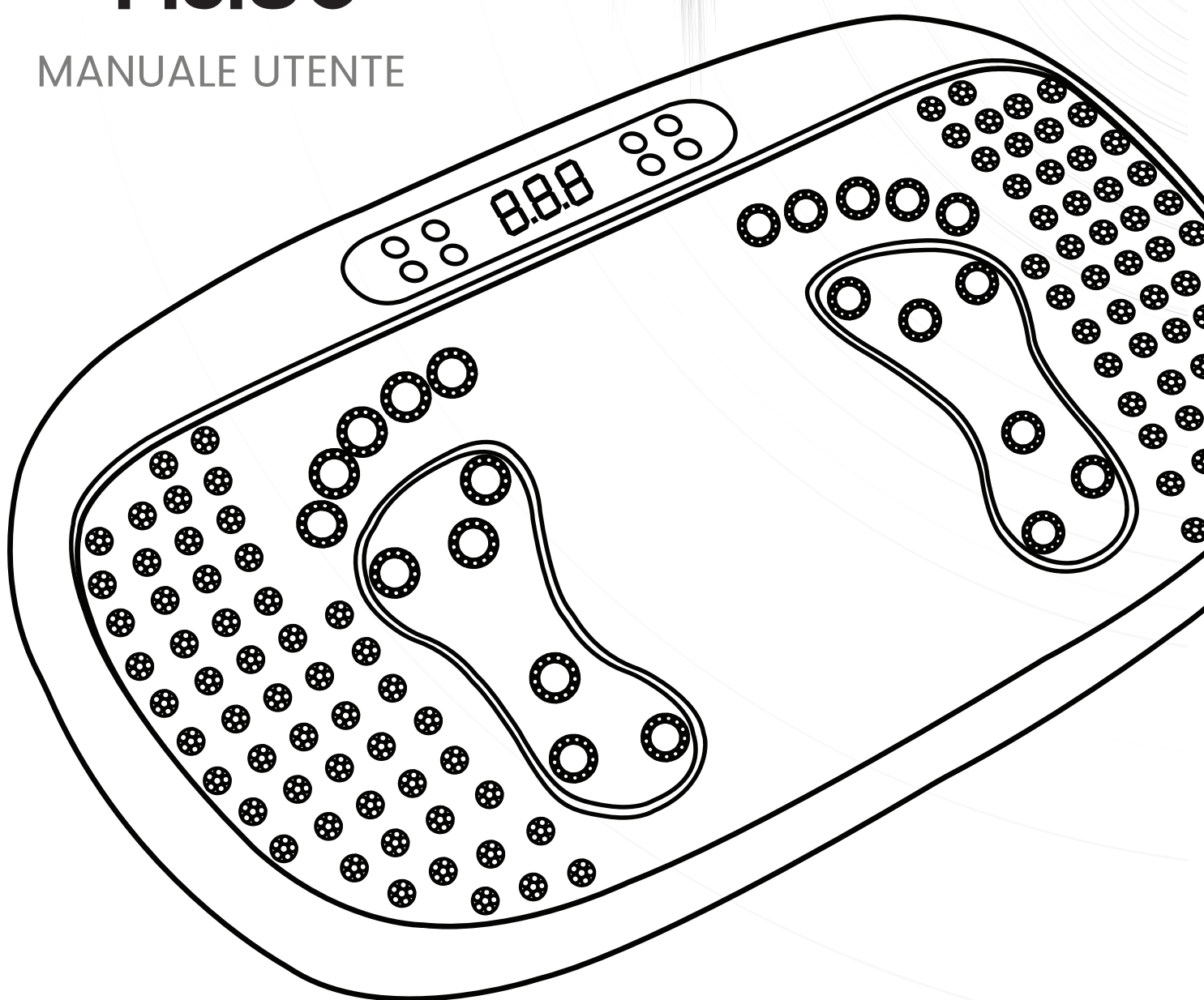




WeightWorld™

# PEDANA VIBRANTE PER ESERCIZIO FISICO

MANUALE UTENTE



PRIMA DELL'UTILIZZO LEGGERE QUESTO MANUALE COMPLETAMENTE E CON AT-  
TENZIONE! SEGUIRE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI DI SICUREZZA! NON OSS-  
ERVARE LE ISTRUZIONI POTREBBE PROVOCARE LESIONI PERILOSE! CONSERVARE  
QUESTO MANUALE CON CURA!



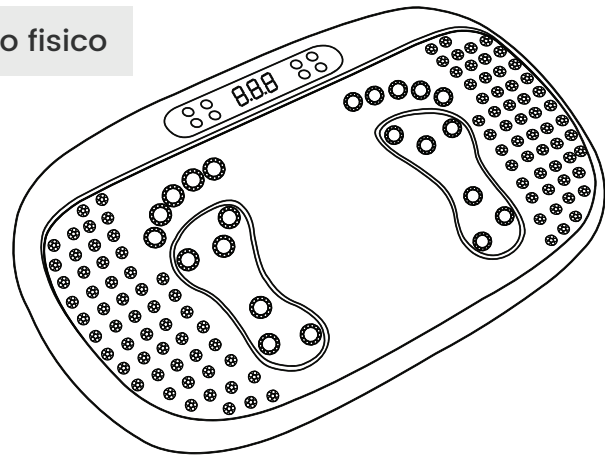
## TABLE OF CONTENTS

---

Dati Tecnici	3
<hr/>	
Istruzioni di Sicurezza	3-4
<hr/>	
Cura e Manutenzione	5
<hr/>	
Descrizione Funzionale	6
<hr/>	
Sessioni di Esercizi	7

## DATI TECNICI

Nome del prodotto	<b>Pedana vibrante per esercizio fisico</b>
Modalità	<b>Automatico / Manuale</b>
Tensione nominale	<b>AC 100 -240V, 50/60Hz</b>
Potenza nominale	<b>200W</b>
Peso massimo	<b>120kgs</b>
Tempo di utilizzo suggerito	<b>20 Minutes</b>



## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

- È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti della Pedana Vibrante di Allenamento siano adeguatamente informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
- Usare la Pedana Vibrante di Allenamento solo come indicato nel manuale.
- Collocare la Pedana Vibrante su una superficie piana, con almeno 2,5 metri di spazio libero dietro la stessa. Non posizionare il dispositivo su una superficie che blocchi le aperture dell'aria. Per proteggere il pavimento o il tappeto da eventuali danni, posizionare un tappetino sotto la Pedana Vibrante di Allenamento. Conservare il dispositivo all'interno, lontano da umidità e polvere. Non mettere il dispositivo in un garage, in un patio coperto o vicino all'acqua. Non utilizzare il dispositivo in luoghi dove vengono utilizzati prodotti per aerosol o dove viene somministrato ossigeno.
- Tenere sempre lontani dal dispositivo sia i bambini al di sotto dei 12 anni che gli animali domestici.
- Fare degli esercizi di riscaldamento prima di usare il dispositivo.
- La Pedana Vibrante non deve essere utilizzata da persone che pesino più di 120 kg.
- Non consentire l'uso del dispositivo a più di una persona per volta.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
- Non lasciare mai il dispositivo incustodito mentre è in funzione. Rimuovere/scollegare sempre il cavo di alimentazione quando la pedana non è in uso.
- Non tentare di spostare o regolare il dispositivo finché non è stato assemblato correttamente.
- Ispezionare e assicurarsi che tutte le parti del dispositivo siano ben strette.
- L'utilizzo errato potrebbe influenzare la stabilità del dispositivo.
- Non inserire o lasciare mai un oggetto in nessuna apertura.
- Scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il dispositivo e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte in questo manuale. Non rimuovere mai il coperchio motore se non indicato da un rappresentante dell'assistenza autorizzato. La manutenzione diversa dalle procedure menzionate in questo manuale deve essere eseguita esclusivamente da un rappresentante dell'assistenza autorizzato.
- Questo dispositivo è concepito solo per uso interno. Non utilizzare la Pedana Vibrante di Allenamento in ambienti commerciali, a noleggio o pubblici."

## ⚠ ATTENZIONE!

- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento consultare il proprio medico. Questo è particolarmente consigliato alle persone con più di 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
- Consultare il proprio medico in caso di malessere, dolore, battito cardiaco anormale o qualsiasi altro sintomo.
- In caso di problemi cardiaci, neurologici, ortopedici o circolatori si prega di consultare il medico prima di utilizzare la Pedana Vibrante di Allenamento.
- Interrompere l'utilizzo del dispositivo se ci si sente stanchi, scomodi o in caso di capogiro.
- Questo dispositivo non è destinato all'uso da parte di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali o mancanti di esperienza e conoscenza, a meno che non siano supervisionate o istruite sull'uso dell'apparecchio da parte di un responsabile della loro sicurezza."

## 🏥 RACCOMANDAZIONI MEDICHE

NON USARE la Pedana Vibrante di Allenamento senza il consenso del medico se:

- si è incinta
- ci si è sottoposti ad un recente intervento chirurgico
- si hanno lesioni al ginocchio, alle spalle, alla schiena o al collo
- condizione retinica problematica

Si consiglia vivamente di consultare il proprio medico prima di utilizzare la Pedana Vibrante di Allenamento in presenza di una delle seguenti eventualità:

- Condizione cardiaca problematica o malattia cardiovascolare
- Pressione sanguigna alta
- Trombosi acuta
- Ernia acuta
- Diabete severo
- Epilessia
- Emicrania severa
- Tumore maligno, cancro
- Pacemaker, impianto di metallo, articolazione artificiale (s) o membro (i), stent o IUD, piastre metalliche o chiodi
- Qualsiasi recente malattia o infezione
- Trombosi venosa profonda

## CURA E MANUTENZIONE

### ⚠ ATTENZIONE!

Prima di pulire o eseguire qualsiasi intervento di manutenzione sulla Pedana Vibrante di Allenamento, assicurarsi che l'alimentazione sia disattivata e che il cavo sia stato rimosso dalla presa.

### PULIZIA

Pulire la Pedana Vibrante di Allenamento solo con un panno umido e un detergente delicato, subito dopo l'uso. Utilizzare una soluzione leggera di detersivo liquido antibatterico in acqua calda e un panno in microfibra. Assicurarsi di strizzare il panno in modo che sia umido.

### CONSERVAZIONE

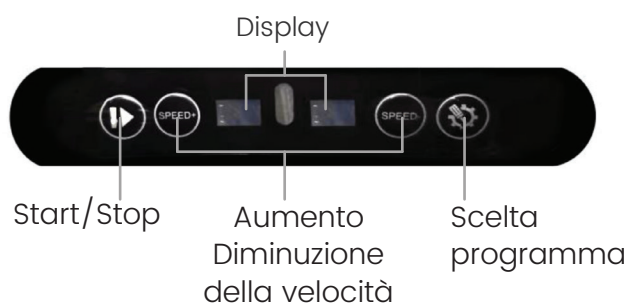
Controllare regolarmente che il cavo non sia danneggiato prima di riporlo. Se dovesse essere danneggiato in qualche modo, deve essere sostituito SOLO da un cavo identico, dello stesso tipo e specifica. Non tirare mai il cavo per scollegarlo dalla presa di corrente. Afferrare sempre la spina e tirare per disconnettere. Rimuovere la spina quando non è in uso e conservarla.

## MANUTENZIONE

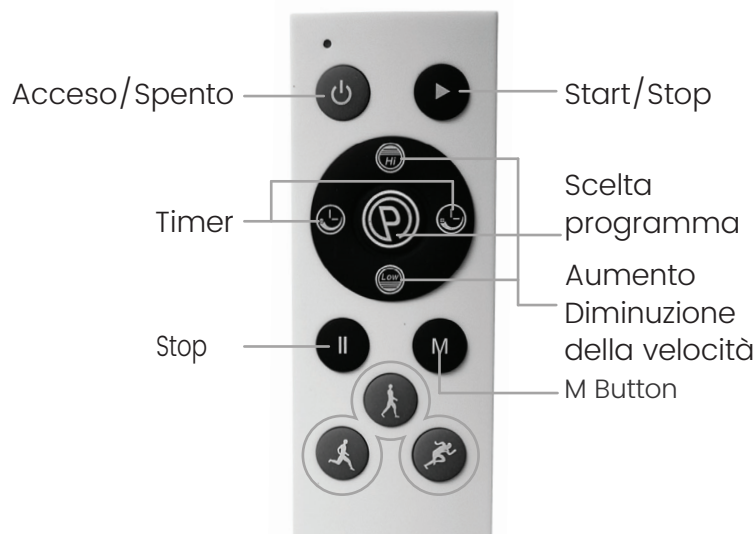
- Non esporre la Pedana Vibrante di Allenamento alla luce diretta del sole o a temperature estreme per evitare che il dispositivo si rompa o che il colore si sbiadisca.
- Proteggere la pedana dalla polvere e scollegare la spina dalla presa elettrica se non deve essere utilizzata per un lungo periodo.
- Non utilizzare benzene diluente, detersivi corrosivi e volatili come alcool e benzina per pulire il dispositivo. Ciò può causare la dissolvenza del colore o la corrosione e l'incrinatura della struttura interna.
- Pulire il telecomando con un panno asciutto. Un panno bagnato può causare malfunzionamenti.

## DESCRIZIONE FUNZIONALE

### DISPLAY



### TELECOMANDO



1. Collegare la Pedana Vibrante di Allenamento alla presa elettrica e accendere l'interruttore di alimentazione principale. Il display a LED mostrerà quindi "- - -". Questo segnala la modalità standby.
2. Premere il pulsante "On/Off" per avviare il dispositivo. Il display mostrerà "10.0"
3. Con il pulsante di selezione del programma è possibile passare da un allenamento predefinito all'altro, contrassegnati con "P..". Dopo aver selezionato il programma, iniziare l'allenamento premendo il pulsante "Start". Nei programmi di allenamento preimpostati il tempo e l'intensità non possono essere modificati.
4. Nella modalità di allenamento è possibile impostare autonomamente il tempo e l'intensità dell'allenamento. Per impostare il tempo, premere uno dei tasti del timer (massimo 20 minuti possibile). Iniziare l'allenamento con il pulsante di avvio. L'intensità durante l'allenamento può essere regolata con il tasto della velocità "Hi" e "Low".
5. Per aumentare la velocità Premere il tasto M per la velocità fino a 20/50/80 e gli ultimi tre tasti per 30/60/90 in modalità manuale.
6. Premendo il pulsante "Stop" è possibile interrompere l'allenamento.
7. Attraverso il pulsante "On/Off" è possibile mettere la Pedana Vibrante di Allenamento in modalità standby dopo la sessione.
8. Attraverso l'interruttore di alimentazione principale è possibile spegnere completamente il dispositivo.

## SESSIONI DI ESERCIZI

La Pedana Vibrante di Allenamento usa il corpo stesso per definire un programma di allenamento completo adatto alle dimensioni, al tono muscolare, all'equilibrio e alla resistenza di ognuno, ottimizzando al massimo tempo ed energia. Questo dispositivo è molto efficace se usato in posizioni di stress come gli squat. La Pedana Vibrante di Allenamento consente a potenti vibrazioni di passare dal dispositivo al corpo. Queste vibrazioni fanno muovere rapidamente i muscoli, costringendoli a lavorare più intensamente per mantenere l'equilibrio. Questo sforzo produce un intenso allenamento che coinvolge tutto il corpo. Per i migliori risultati si consiglia di eseguire sempre l'allenamento ripetendo gli esercizi indicati. Inoltre, il dispositivo raddoppia la sua utilità perché funge anche da massaggiatore quando non ci si sta allenando. È possibile eseguire più esercizi consecutivamente per un allenamento efficace e completo.



### Esercizio per la postura

Posizionarsi sulla pedana in modo che i piedi siano posti in corrispondenza della larghezza delle spalle. Questo darà un confortevole equilibrio. Assicurarsi che le vibrazioni passino attraverso tutto il tuo corpo per migliorare il tono muscolare.



### Posizione Squat

Divaricare le gambe in parallelo con le spalle, quindi piegare le ginocchia a 90° e cercare di mantenere il più a lungo possibile la posizione. Questo esercizio è ideale per tonificare gambe, glutei e i muscoli centrali.



### Flessione sulle braccia

Posizionare le mani sulla pedana in parallelo con le spalle. Per un lavoro più intenso, piegare i gomiti a 90 gradi mantenendo questa posizione.



### Esercizio per le gambe

Posizionare gli arti inferiori sulla pedana, così come mostrato in figura, appoggiando le mani sul pavimento dietro la schiena. Per intensificare l'esercizio, sollevare i glutei dal pavimento tendendo i polpacci.



### Esercizio per il giro vita

Allineare i piedi e piegarsi in avanti appoggiando le mani sulla pedana. Per eseguire un esercizio più intenso, si consiglia di piegare i gomiti.



### Posizione piede singolo

Posizionare un piede sulla pedana e l'altro sul pavimento. È possibile eseguire una serie di affondi ponendo più peso corporeo sulla pedana, per tonificare meglio gambe e glutei.



### Posizione seduta 1

Sedersi sulla pedana aderendo per bene i glutei e mantenendo la schiena dritta.



### Posizione seduta 2

Sedersi su una sedia appoggiando i piedi sulla pedana. Questa posizione è ideale per scaricare la tensione muscolare e stimolare la circolazione delle gambe.