



YV16 Active Power



PRODUCENT:

**BH FITNESS
EXERCYCLE S.L.
P.O. BOX 195
01080 Vitoria Spain
www.bhfitness.com**

DYSTRYBUTOR:

**DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Syrokomli 16
03-335 Warszawa
www.delsport.pl
del sport@delsport.pl
Tel.: 022/ 8110102 8110739
SERWIS:
serwis@delsport.pl**

Fig.0

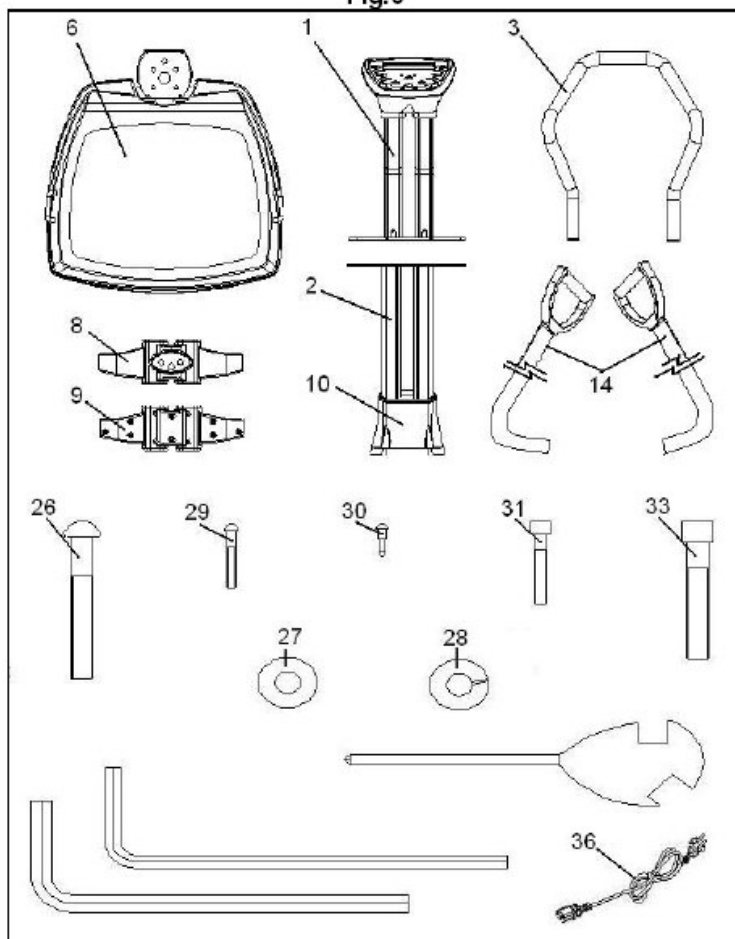


Fig.1

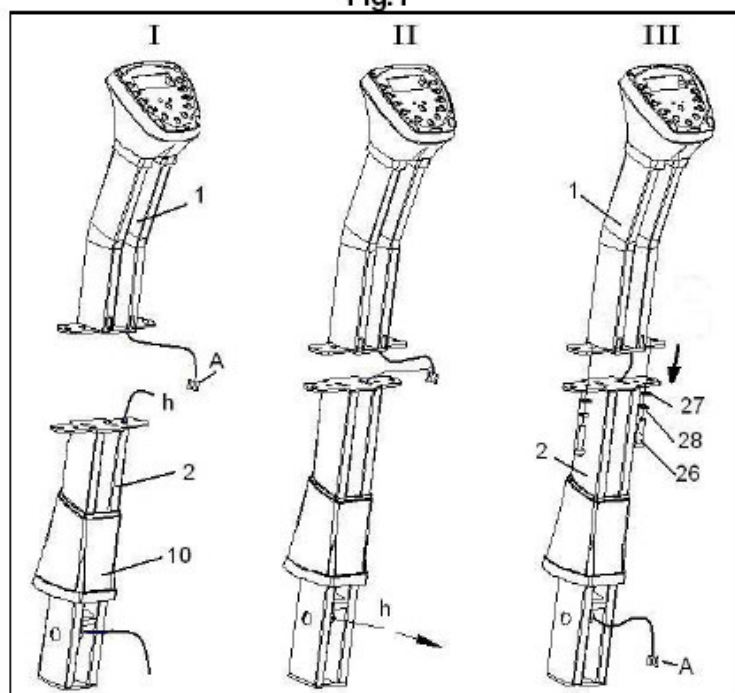


Fig.2

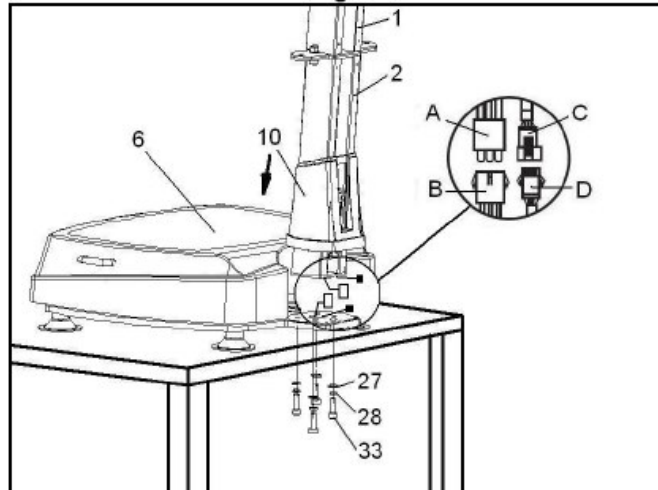


Fig.3

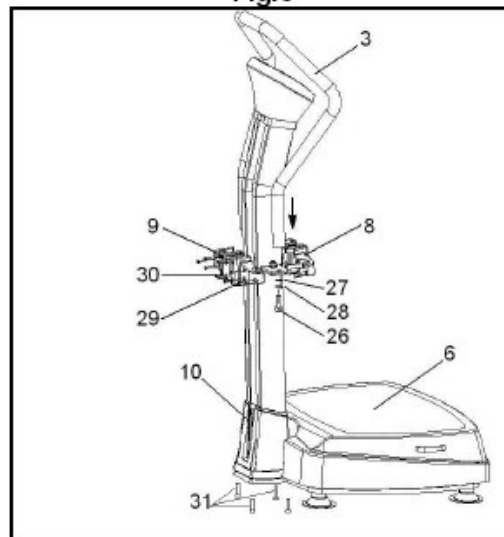


Fig.4

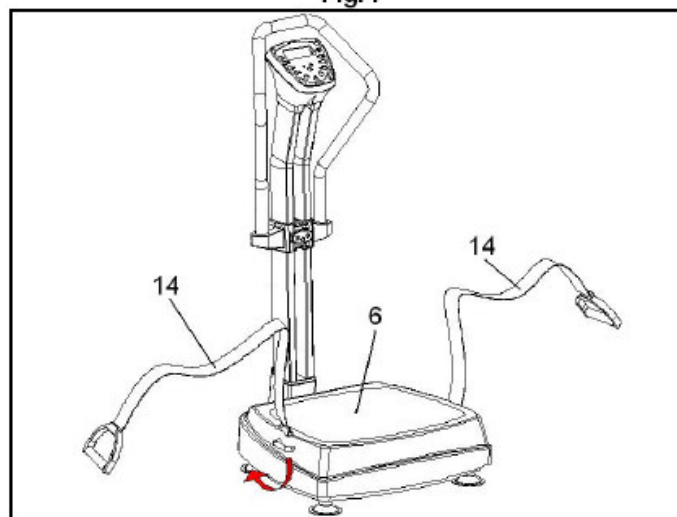
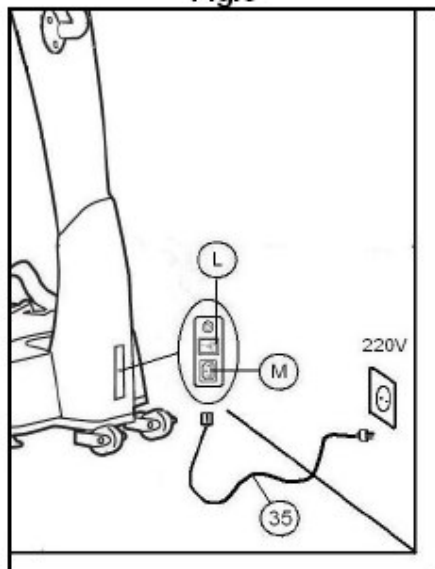


Fig.5



Ogólne wskazówki

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.

UWAGA! Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

1. Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.
2. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
3. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą wyłącznie o użytku domowym.
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.
5. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej i równej powierzchni. Nie ustawiaj urządzenia w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By ochronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: dywanik, kawałek materiału.
6. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
7. Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 120kg.

8. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów urządzenia. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod urządzenie.

9. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.

10. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji.

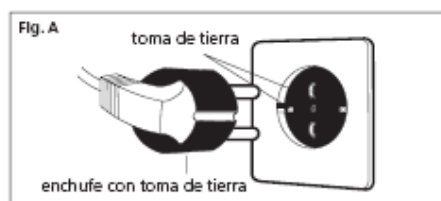
Z urządzenia nie powinny korzystać:

- Cierpiące na choroby naczyń krwionośnych (np.: żylaki) oraz układu krążenia.
- Mające problemy ze wzrokiem.
- Kobiety w ciąży.
- Mające zaawansowaną przepuklinę.
- Z implantami stawów biodrowych oraz kolanowych (Nie powinny ćwiczyć przy wysokiej częstotliwości wibracji).
- Chore na padaczkę.
- Z wszczepionymi bypasami.
- Po zabiegach chirurgicznych.
- Kobiety z założoną spiralą antykoncepcyjną.
- Nadmiernie przemęczone, zestresowane, niedysponowanie.

Instrukcja bezpieczeństwa:

Urządzenie wyposażone jest w uziemienie, które gwarantuje bezpieczeństwo użytkowania.

Urządzenie powinno być podłączone do obwodu o napięciu 220-240 Volt.



Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

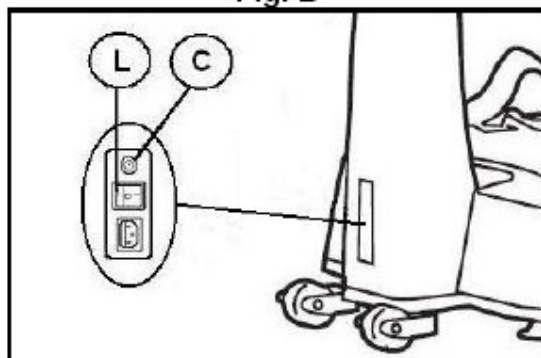
1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączać urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego (fig.A). Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. Gdy wtyczka nie pasuje do twojego gniazdka elektrycznego, zastąp ją inną, która będzie odpowiednia. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem „BH”.
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.

Ochrona:

Bieżnia jest wyposażona w system zabezpieczający obwody, zarówno elektryczne jak i elektroniczne. System zabezpieczający zostanie uruchomiony jeśli urządzenie będzie przegrzane lub przeciążone. Jeżeli tak się stanie:

1. Włacznik (L) ustaw w pozycji „O” (OFF) Fig.B.
2. Wymień bezpiecznik (C) (7 Amp).
3. Następnie włacznik (L) ustaw w pozycji „I” (ON), urządzenie znów będzie gotowe do działania.

Fig. B



Montaż:

Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części (fig.0).

(1) Górna część kolumny z monitorem, (2) Dolna część kolumny, (3) Uchwyt wokół monitora, (6) Platforma, (9) Osłona tylna, (8) Osłona przednia, (36) Przewód elektryczny, (31) Śruba ampulowa M6x20, (33) Śruba ampulowa M10x45, (26) Śruba ampulowa M10x30, (27) Podkładka płaska M10, (28) Podkładka M10, (29) Śruba ampulowa M4x20, (30) Śruba 3,5x15, Klucz, Klucz ampulowy 6mm, Klucz ampulowy 8mm

1. W pierwszej kolejności zbliż górną część kolumny (1) do dolnej części kolumny (2), tak jak zostało to pokazane na fig.1 (pozycja I). Upewnij się czy przewody (A) i (h) nie zostały przytrzaśnięte.
2. Chwyć końcówkę przewodu (A) i zaczepl ją o linkę (h), tak jak zostało to pokazane na fig.1 (pozycja II) i pociągnij ostrożnie za drugi koniec linki w kierunku wskazanym przez strzałkę, tak aby końcówka przewodu (A) wyszła od spodu kolumny.
3. Zbliż obie części kolumny do siebie, tak jak zostało to pokazane na fig.1 (pozycja III). Uwaga! Nie uszkodz przewodów. Następnie skręć śrubą (26) z podkładką (28) i (27) oba elementy. Ustaw urządzenie tak jak zostało to pokazane na fig.2. Poproś drugą osobę o pomoc.
4. Zbliż kolumnę (1 i 2) do platformy (fig.2) i połącz końcówkę (A), która wychodzi z kolumny (1) z końcówką przewodu (B), który wychodzi z platformy (6). Następnie połącz przewód (C) wychodzący z kolumny (1 i 2) z przewodem (D) wychodzącym z platformy (6). Umieść przewody wewnątrz kolumny. Ustaw kolumnę na platformie. Śrubami (33) z podkładkami (27) i (28) przykręć kolumnę do platformy (klucz ampulowy 8mm). Opuść osłonę (10) na miejsce łączenia fig.3 i dokręć ją śrubami (31).
5. Ustaw urządzenie na podłodze. Uchwyt (3) zamocuj tak jak zostało to pokazane na fig.3 i przykręć go śrubami (26) z podkładkami (28) (klucz ampulowy 6mm). Dokręć śruby łączące ze sobą obie części kolumny. Nałóż osłony (8 i 9) fig.3 i skręć je ze sobą śrubami (29) z podkładkami (30). Przyczep uchwyty (14) do zaczepów znajdujących się platformie (6), tak jak zostało to pokazane na fig.4.

Włączanie

Podłącz przewód elektryczny (36) do gniazda (M) znajdującego się na kolumnie fig.5. Podłącz przewód do gniazda elektrycznego (220V). Włacznik (L) ustaw w pozycji (I) fig.5.

Konserwacja

Po zakończeniu treningu odłączaj urządzenie od zasilania.

Regularnie wycieraj urządzenie z kurzu. Do czyszczenia nie używaj rozpuszczalników.

Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio dokręcone i przymocowane.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości do stanu technicznego urządzenia skontaktuj się z serwisem.

Nie korzystaj z części zamiennych ani z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.

SPECYFIKACJA

MODEL: ACTIVE POWER YV16

MOC: 1 silnik o mocy 550W

NAPIĘCIE: 220/240V 50/60Hz

PROGRAMY: 1,3,5,10 minut

RODZAJ WIBRACJI: Wibracja rozchodzi się w 3 płaszczyznach

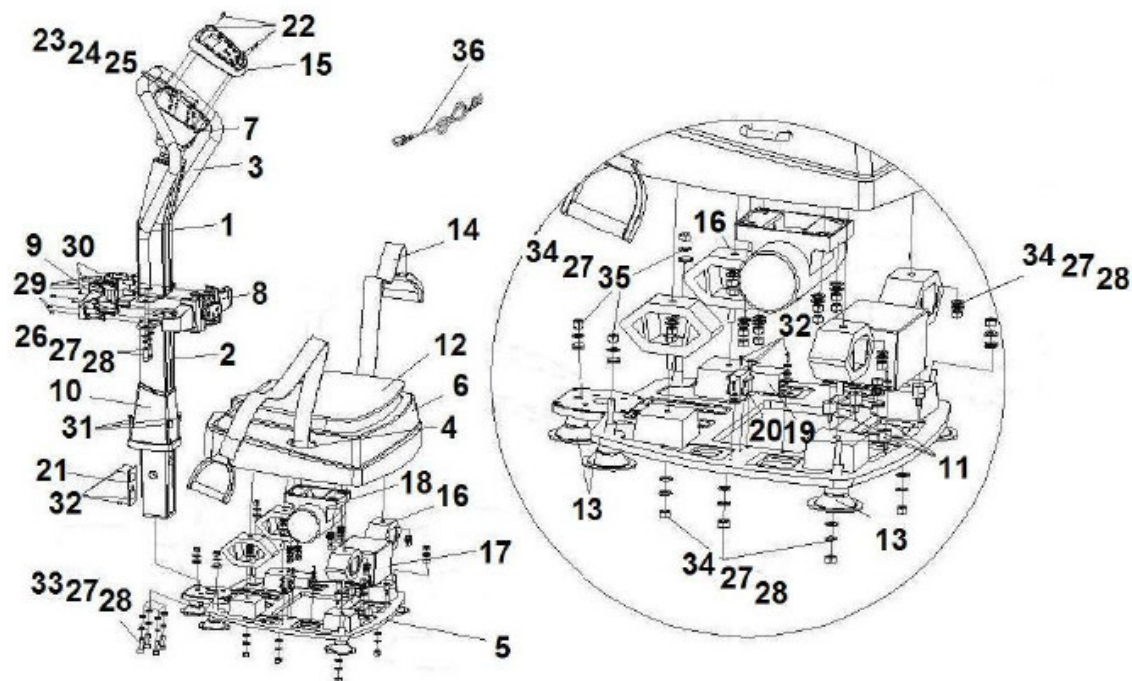
KONSTRUKCJA: Włókno szklane

WYMIARY: 65x60x125cm

WAGA: 42kg

MAX. WAGA UŻYTKOWNIKA: 120kg

BEZPIECZNIK: 7Amp



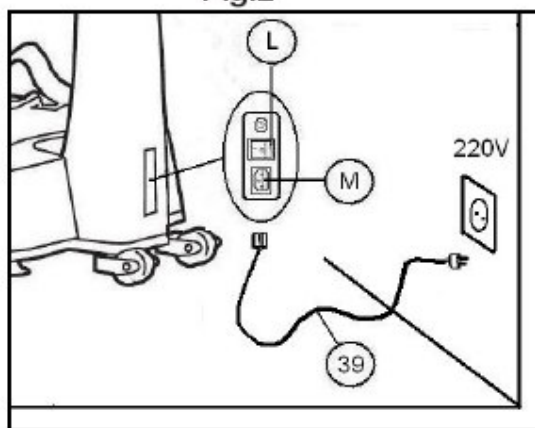
WYŚWIETLACZ

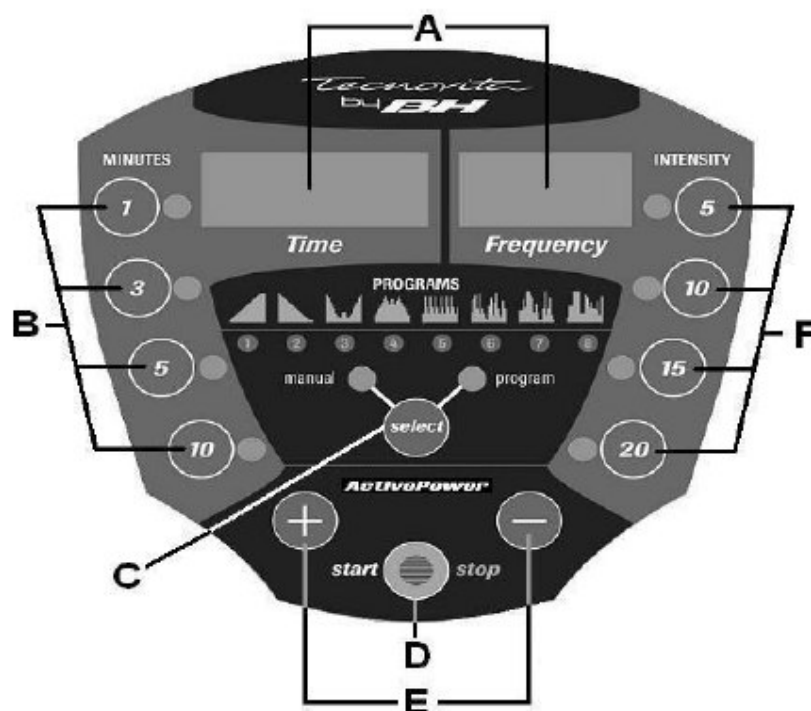


Fig.1



Fig.2





ELEMENTY WYŚWIETLACZA

A: Wyświetlacze wskazują czas, częstotliwość wibracji.

Na wyświetlaczu znajduje się 6 przycisków:

B: Przyciski szybkiego wyboru czasu (1-3-5-10 minut)

C: SELECT – Przycisk wyboru trybu pracy Manual lub Program

D: START/STOP – Przycisk włączenia/wyłączenia platformy

E: (+) Przycisk zwiększenia wartości funkcji (-) przycisk zmniejszania wartości funkcji

F: Przyciski szybkiego wyboru częstotliwości (5-10-15-20)

WŁĄCZANIE

1. Podłącz końcówkę przewodu elektrycznego (39) do wejścia (M) znajdującego się na kolumnie fig.2. Drugi koniec przewodu podłącz do gniazdka elektrycznego (220V). Przycisk (L) ustaw w pozycji (I) fig.2.
2. Naciśnij przycisk START/STOP, określ czas trwania treningu, częstotliwość. Naciśnij przycisk START/STOP i po upływie kilku sekund urządzenie zacznie działać.
3. W każdym momencie trening można przerwać poprzez naciśnięcie przycisku START/STOP. Platforma wibracyjna Active Power posiada zabezpieczenie obwodów, które w razie awarii elektrycznej wyłączy urządzenie.

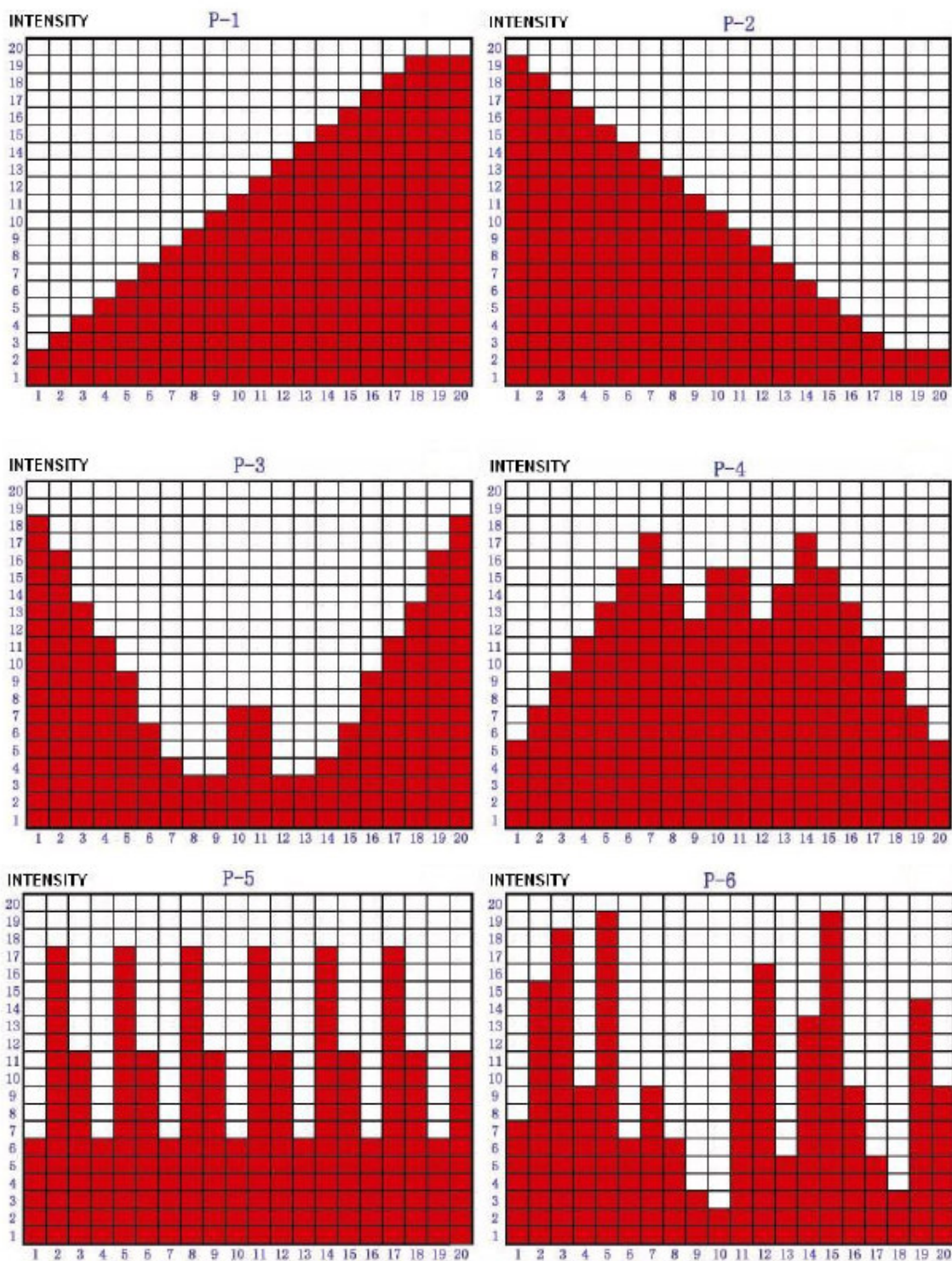
TRYB MANUAL

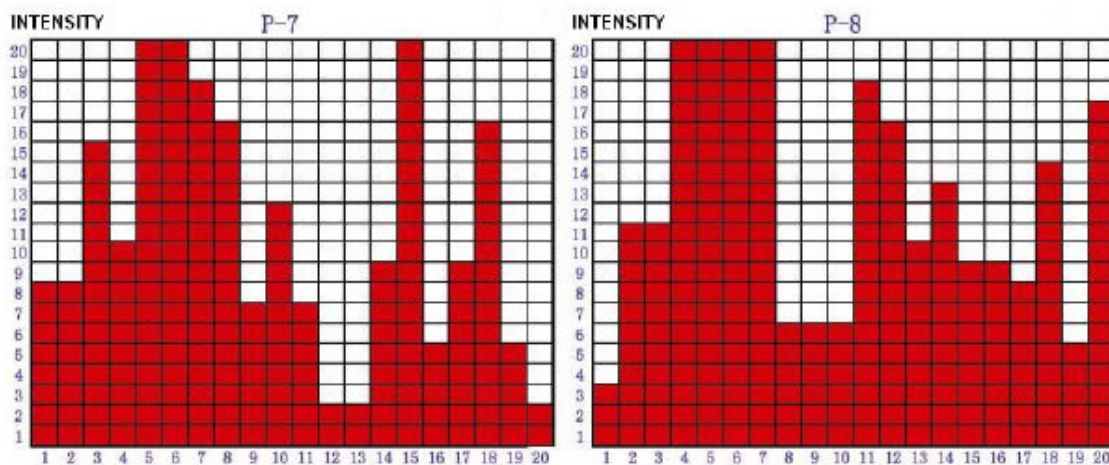
Naciśnij przycisk SELECT i ustaw tryb MANUAL. Następnie naciśnij przycisk START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Po włączeniu urządzenia można ustawić czas trwania treningu (1-3-5-10 minut) i częstotliwość drgań (5-10-15-20).

PROGRAMY

Platforma wibracyjna wyposażona jest w 8 programów treningowych. Naciśnij przycisk SELECT, następnie przyciskami + - wybierz program. Naciśnij przycisk START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Grafiki poniżej

przedstawiają profile poszczególnych treningów. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się komunikat E00 –to należy wyłączyć urządzenie, chwilę odczekać i ponownie włączyć.





TRENING

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie na platformie wibracyjnej skonsultuj się z lekarzem.

Trening na platformie wibracyjnej daje takie same efekty co trening tradycyjny tylko przynosi je z większą intensywnością, jako że odbywa się w trzech płaszczyznach.

Przestrzegaj przerw na odpoczynek pomiędzy sesjami treningowymi.

Zalety treningu na platformie wibracyjnej:

- Vibro trening stymuluje układ krążenia oraz układ limfatyczny
- Dotlenia komórki i oczyszcza
- Powoduje przyrost masy mięśniowej
- Kształtuje sylwetkę i zwiększa jędrność ciała
- Pomaga zwalczać cellulitis
- Zwiększa rozciągliwość, elastyczność więzadeł oraz ścięgien
- Przygotowuje ciało do treningu
- Ułatwia rozluźnienie mięśni po treningu
- Ułatwia pracę nad równowagą ciała oraz koordynacją ruchów
- Zwiększa gęstość kości przez co ułatwia walkę z osteoporozą
- Zmniejsza skutki artrozy i wszelkiego rodzaju bólu stawów

Podstawowa pozycja na platformie wibracyjnej

- Dłonie ułożone na uchwytach tak jak zostało to pokazane na rysunku
- Plecy prosto
- Stopy równoległe do siebie w jednej linii z ramionami
- Kolana ugięte tworzą kąt ok.120°
- Dłonie na uchwycie nie zaciśnięte, przytrzymują jedynie dla zachowania równowagi
- Ciężar ciała powinien być równomiernie rozłożony na całe stopy, a nie tylko na pięty



Taka pozycja powinna zapewniać wygodę podczas ćwiczenia.

Jeśli poczujesz, że wibracje nadmiernie przenoszone są na głowę przenieś ciężar ciała na palce, tak aby unieść lekko pięty zachowując przy tym równowagę. Jeśli to nie pomoże skróć czas ćwiczenia, częstotliwość wibracji lub amplitudę.

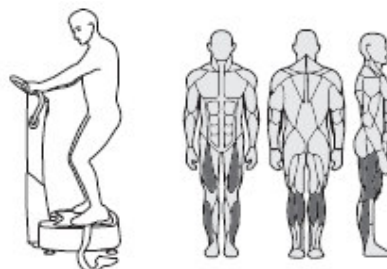
PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

Więcej informacji na temat treningu i ćwiczeń znajduje się płytcie dołączonej do urządzenia.

SIŁA

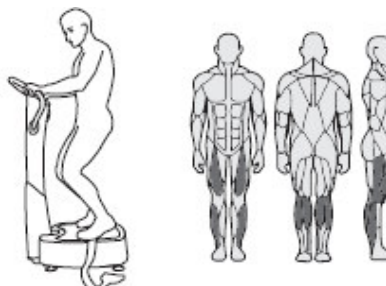
1

Stań na platformie. Stopy powinny być rozstawione na szerokość ramion. Ugnij kolana, tak aby tworzyły kąt ok. 120°. Plecy trzymaj prosto. Ciężar ciała przenieś na nogi. Przy tej pozycji pracują przede wszystkim mięśnie: czworogłowy uda, pośladków oraz pleców.



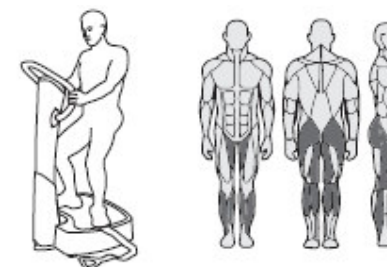
2

Stań na platformie. Stopy powinny być rozstawione na szerokość ramion. Ugnij kolana, tak aby tworzyły kąt ok. 100°. Plecy trzymaj prosto, tułów przechyl delikatnie do przodu. Przy tej pozycji pracują przede wszystkim mięśnie: nóg, pośladków oraz pleców.



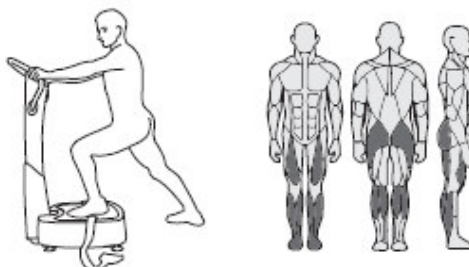
3

Stań na platformie. Stań w rozkroku, palce skieruj na zewnątrz. Ugnij kolana, tak aby tworzyły kąt ok. 100° i znajdowały się w jednej linii ze stopami. Plecy trzymaj prosto. Przy tej pozycji pracują przede wszystkim mięśnie: czworogłowy uda, pośladków oraz pleców, a także mięśnie znajdujące się po wewnętrznej stronie nóg.



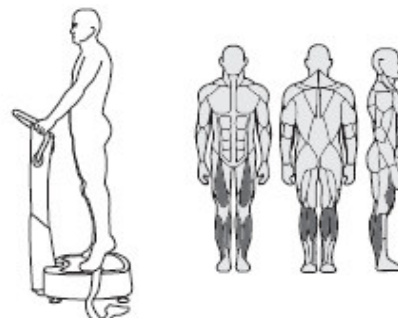
4

Ustaw jedną stopę na platformie, a drugą oprzyj na podłodze. Stań w rozkroku, dociśnij pozycję. Plecy trzymaj prosto. Poczujesz, że pracują mięśnie łydek, czworogłowy uda, pośladków.



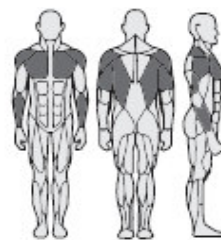
5

Stan na platformie. Stań na czubkach palców. Plecy trzymaj prosto, napnij brzuch. W tej pozycji ćwiczy się mięśnie łydek. Aby urozmaicić ćwiczenie ugnij kolana pod kątem 90°.



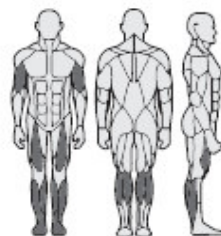
6

Ustaw się tyłem do platformy, oprzyj się rękoma o podstawę i wypchnij biodra do góry. Następnie ugnij delikatnie łokcie i opuść nieco biodra w kierunku platformy. Poczujesz, że pracują mięśnie ramion i rąk. Spróbuj powtórzyć ćwiczenie przy wyprostowanych nogach.



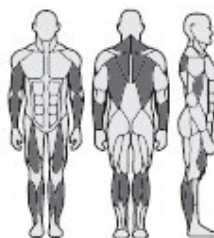
7

Chwyc uchwyty i trzymaj je na wysokości pasa, tak by paski uchwytów były napięte. Stopy ustaw pod krawędzią platformy. Ugnij delikatnie kolana, plecy oraz nadgarstki trzymaj proste. Unieś ręce, tak by paski uchwytów były cały czas napięte. Poczujesz, że pracują mięśnie rąk min. biceps.



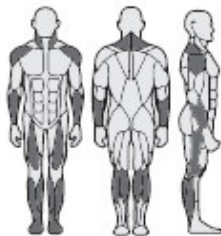
8

Stań za platformą. Pociągnij za uchwyty w górę oraz lekko rozchyl je na boki. Wypchnij klatkę piersiową i spróbuj połączyć łopatki. Ramiona odciągnij do tyłu. Poczujesz, że pracują mięśnie pleców oraz rąk.



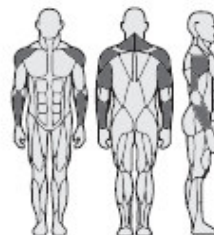
9

Stań za platformą. Rozstaw nogi na szerokość ramion, unieś ręce nie zginając ich w łokciach na wysokość barków. Trzymaj plecy proste i napnij mięśnie brzucha. Uchwyty pociągnij do góry, tak by paski były napięte. Podobne ćwiczenie można wykonywać stojąc na platformie.



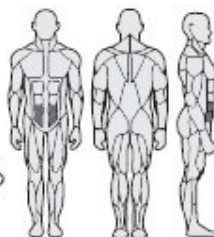
10

Stań za platformą. Zrób skłon i oprzyj się dłońmi o platformę. Dłonie rozstaw na szerokość ramion. Nogi, ręce w łokciach oraz plecy trzymaj proste, głowa uniesiona delikatnie w górę. Dociśnij dłońmi do platformy i ugnij łokcie, powróć do poprzedniej pozycji. W trakcie realizacji tego ćwiczenia pracują mięśnie ramion oraz rąk.



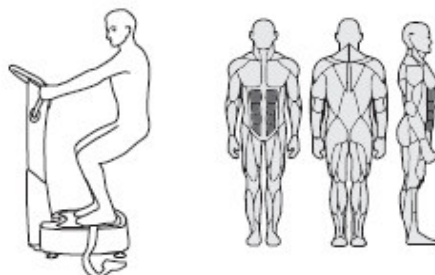
11

Oprzyj dłonie na platformie. Unieś pośladki, nogi oprzyj na palcach, plecy oraz kolana trzymaj prosto, tak jakbyś chciał przesunąć platformę w kierunku stóp. W trakcie realizacji tego ćwiczenia pracują dolne mięśnie brzucha.



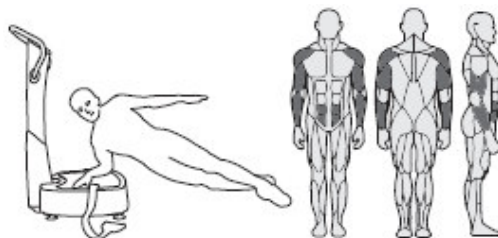
12

Wejdź na platformę. Stopy rozstaw na szerokość ramion, ugnij kolana i złap za uchwyt, tak by znajdował się na wysokości klatki piersiowej. Plecy trzymaj proste i wypchnij delikatnie górną część tułowia. W takiej pozycji będą pracować mięśnie brzucha.



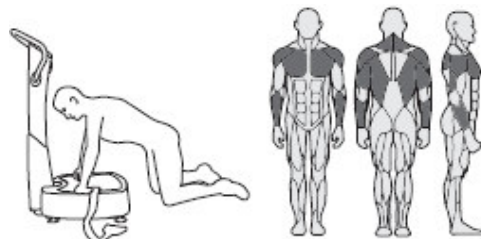
13

Połóż się na boku opierając się na łokciu na platformie. Nogi wyprostuj i ułóż jedna za drugą. Plecy oraz głowę trzymaj prosto. Ramiona wypchnij w górę jednocześnie dociskając tułów. Podczas tego ćwiczenia trenuje się mięśnie skośne brzucha.



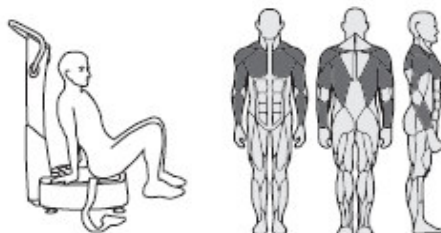
14

Uklęknij przed platformą i oprzyj dłonie na podstawie platformy. Ręce rozstaw na szerokość ramion, a dłonie skieruj palcami do środka. Trzymaj plecy proste, napnij mięśnie brzucha, staraj się dociskać ciało do platformy. Podczas tego ćwiczenia pracują mięśnie klatki piersiowej, ramion oraz triceps. Aby różnicować trening możesz wyprostować nogi i oprzeć je na palcach.



15

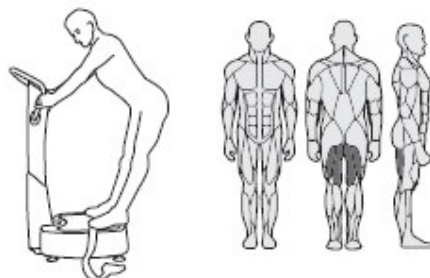
Stań tyłem do platformy, dłonie oprzyj na platformie i rozstaw je na szerokość ramion. Dłonie delikatnie skieruj na zewnątrz. Biodra staraj się trzymać prosto i dociskać ramionami platformę. Podczas tego ćwiczenia wzmacniasz mięśnie grzbietu, ramion, rąk oraz brzucha. Ćwiczenie można wykonywać również z wyprostowanymi nogami.



ROZCIĄGANIE

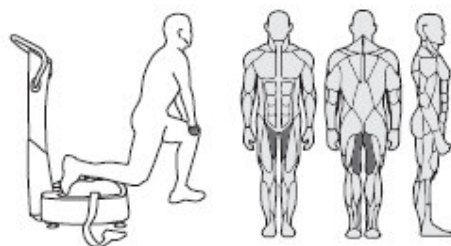
1

Stań na krawędzi platformy i wypchnij pośladki delikatnie do tyłu. Odsuń się jak najdalej to możliwe od uchwytu, ale go nie puszczaj. Podczas tego ćwiczenia rozciągamy mięśnie znajdujące się w tylnej części nogi.



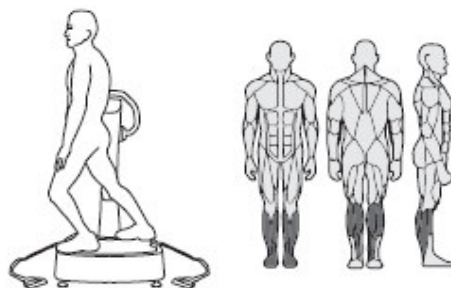
2

Stań tyłem do platformy. Ugnij kolana i jedną nogę oprzyj na platformie, tak by tworzyła kąt 90°. Ciężar ciała przenieś na nogę stojącą na podłodze. Górną część ciała trzymaj prosto, napnij mięśnie brzucha. Miednicę wypchnij do przodu. Pracować będą przede wszystkim mięśnie czworogłowy uda. Aby urozmaicić ćwiczenie zmieniaj nogi.



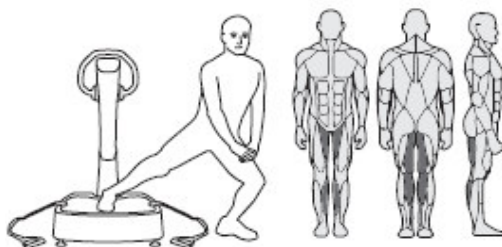
3

Stań na platformie bokiem w stosunku do uchwytu. Stopy ustaw jedna za drugą, tylną nogę trzymaj prosto, zaś w przedniej delikatnie ugnij kolano. W trakcie ćwiczenia pracują przede wszystkim mięśnie łydek.



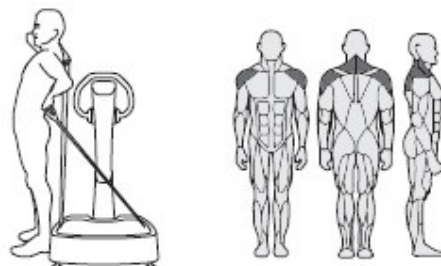
4

Stan obok platformy. Jedną nogę postaw w środkowej części platformy i nie zginaj jej w kolanie. Drugą nogę, która stoi na podłodze ugnij delikatnie w kolano. Górną część ciała trzymaj prosto. Ciężar ciała powoli przenoś na nogę ustawioną na platformie.



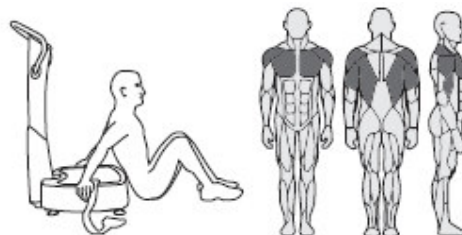
5

Stań tyłem do boku platformy. Lewą ręką przyciągnij pasek z uchwytem do pośladka. Prawą ręką chwyć za drugi uchwyt przez prawe ramię. Zmieniaj ręce podczas tego ćwiczenia.



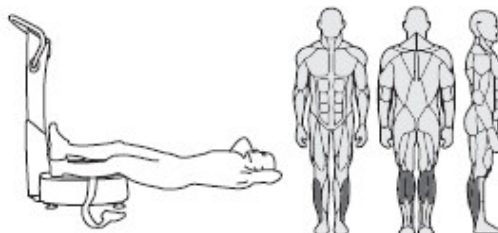
6

Siądź tyłem przed platformą, ale nie opieraj się o nią plecami. Oprzyj się dłońmi o boczne krawędzie platformy. Podczas dociskania ciała do platformy pracują mięśnie klatki piersiowej oraz ramion.



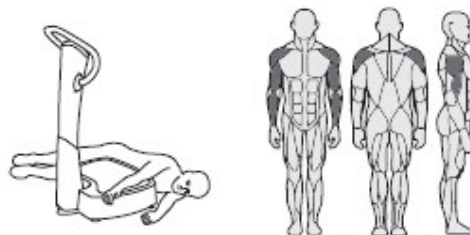
1

Położ się na podłodze i ułóż nogi na platformie, tak aby palce stóp skierowane były ku górze. Nie musisz nic robić tylko się rozluźnić. Dla wygody podłóż sobie coś miękkiego pod tułów.



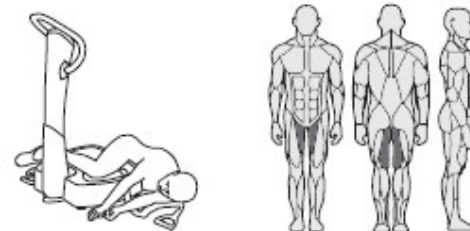
2

Położ się podłódze na boku. Ugnij lekko nogi w kolanach i ułóż rękę na platformie i rozluźnij się.



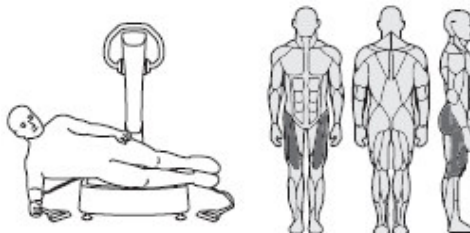
3

Położ się podłódze na boku. Ugnij lekko nogę w kolanie i ułóż ją na platformie. Pozostałe części ciała nie powinny dotykać platformy. Rozluźnij się.



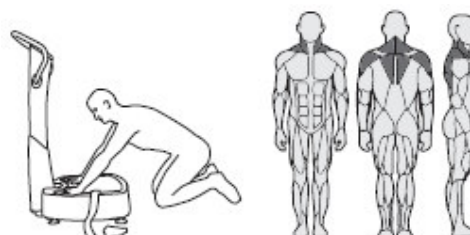
4

Położ się na platformie i ugnij nogi lekko w kolanach. Oprzyj się na łokciu z boku platformy. Plecy trzymaj prosto. Poczujesz, masaż zewnętrznej części uda i biodra.



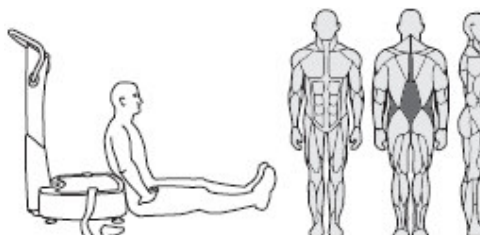
5

Uklęknij przed platformą z wyciągniętymi rękoma. Oprzyj dłonie na platformie. Plecy oraz szyję trzymaj prosto. Poczujesz masaż pleców, szyi oraz barków.



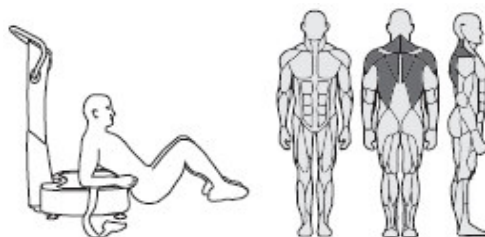
6

Siądź na podłodze z wyprostowanymi nogami i oprzyj się plecami o platformę. Podłóż coś pomiędzy plecami, a krawędzią platformy. Przy tym ćwiczeniu częstotliwość wibracji oraz amplituda muszą być ustawione na najniższym poziomie.



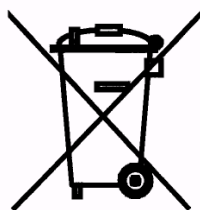
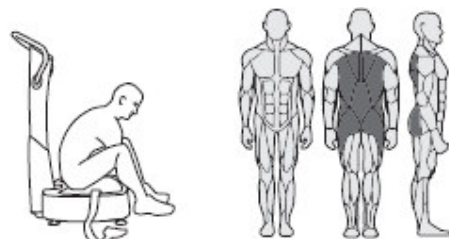
7

Siądź na podłodze z ugiętymi w kolanach nogami i oprzyj się na łokciach na platformie. Unieś lekko pośladki i górną część ciała. Plecy oraz szyję trzymaj proste.



8

Usiądź na platformie. Nogi ustaw w lekkim rozkroku oparte na podłodze. Rozluźnij górną część ciała i przechyl lekko do przodu. Poczujesz masaż pleców, bioder, pośladków.



“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza. Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.

Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Masa sprzętu: 45 kg”