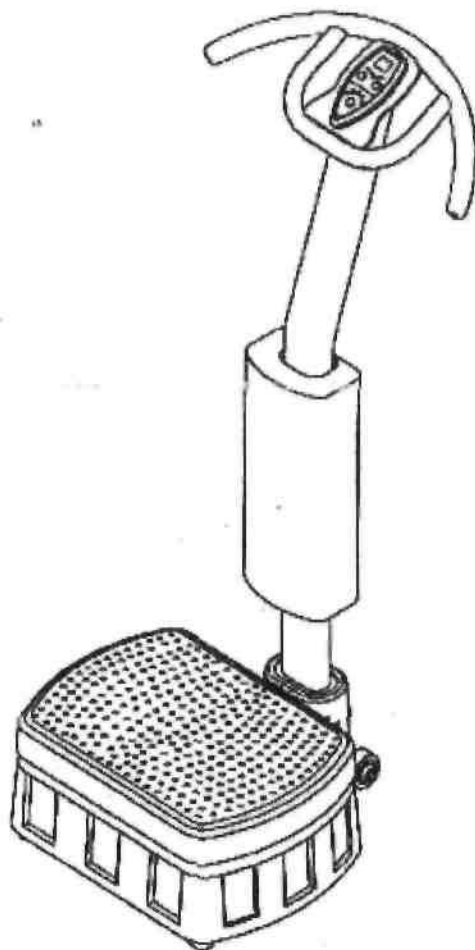


BRUKERMANUAL



NORDIC[®]

Vibro X

VIKTIG!

*Les nøye gjennom instruksjonene før du begynner å bruke produktet.
Behold denne manualen for fremtidig henvisning.*

Sikkerhetsinstruks

Advarsel: *Vennligst les nøye gjennom instruksjonene for å redusere risikoen for forbrenning, brann, elektrisk sjokk eller andre personskader. Instruksjonene inneholder monteringsinstruksjoner og tips. Av sikkerhetsmessige hensyn er det viktig å sørge for å lese og forstå alle detaljene.*

*****det er eiers ansvar å sørge for at alle brukere av dette apparatet er informert om advarslene og forhåndsreglene forbundet med det.*****

Fare – For å redusere risikoen for elektrisk sjokk:

- 1. Koble alltid fra hovedledningen umiddelbart etter trening og før du rengjør maskinen.***
- 2. Ikke bruk dette apparatet i nærheten av vann.***
- 3. Dersom apparatet har falt i vann, IKKE ta på det. Koble fra hovedledningen umiddelbart..***

Advarsel – For å redusere risikoen for forbrenning, brann, elektrisk sjokk eller personskader:

Ikke la apparatet stå tilkoblet uten oppsyn. Koble fra hovedledningen når apparatet ikke er i bruk, og før du eventuelt skal fjerne deler.

Plasser apparatet på et jevnt underlag med en passende avstand bak det.

Inspiser og stramme delene av apparatet regelmessig. Feil bruk kan ha innvirkning på apparatets stabilitet.

Ikke før eller mist objekter inn i eventuelle åpninger i apparatet.

Ikke bær eller flytt apparatet ved å holde i hovedledningen.

Dersom hovedledningen er skadet, må det bli byttet ut av kvalifiserte personer.

Apparatet har en maks vekt på 100 kg, og bør ikke bli benyttet av personer tyngre enn det.

Treningstips:

Varm opp i fem minutter før trening, og bruk de siste fem minuttene av treningsøkten til å redusere intensiteten av økten, da dette kan redusere risiko for skade.

Under pauser bør du tøye ut. For ikke å oppleve ubehag, bør brukere som benytter seg av apparatet for første gang ikke trene lenger enn 15 minutter. Etter å ha tilpasset deg vibrasjonen, kan du tilpasse treningen din etter din form. Det er lurt å konsultere en lege før du begynner, for å stadfeste din fysiske form.

Ikke benytt apparatet før minst en time etter forrige måltid.

Benytt passende bekledning under trening, og fjern smykker som ringer og halskjeder.

NB! Noen grupper som ikke bør bruke vibrasjonstrening:

Personer som har/er:

pacemaker

problemer med blodsirkulasjon

gravide

migrener

hjernerystelse

skader som f.eks. muskelstrekk, benbrudd

overtreningstilstander

Alvorlig kardio-vaskulær sykdom

Nyoperert

Alvorlig diabetes

Feber

Eldre, handicappede og barn under 14 år bør ikke benytte seg av Vibro X uten oppsyn.

ADVARSEL:

Er man usikker på egen helsetilstand og form bør lege kontaktes før treningen starter! Noen personer kan oppleve bivirkninger som kløe i huden p.g.a. den økte blodsirkulasjonen. Noen får blemmer og kan bli svimle eller kvalme. Til slutt er også overtrening mulig med dette utstyret. Ensformige belastninger kan forårsake ryggplager. Det er viktig at øvelsene utføres riktig. Ved uriktige posisjoner kan vibrasjonene ledes helt til hodet, noe som kan resultere i hodepine

Hvorfor trene med vibroplate?

Over 40 år med intensiv forskning har vist at vibrasjonstrening er fremtidens treningsform. Vibroplate er et treningsapparat som brukes til å øke muskelstyrken, bevegeligheten, til massasje og avspenning.

Kliniske studier viser at vibrasjonstrening gir resultater:

10 minutters vibrasjonstrening gir 20-30% mer muskelstyrke enn timesvis med vanlig styrketrening. Den gir mindre belastning på ledd, fester og sener og forbedrer fleksibilitet og bevegelse samt at man opplever en økning av tillveksthormoner (Testosteron etc.) Minskning av stresshormonet kortisol, kortisol fører ofte til vektøkning og man får en dramatisk forbedring av blodsirkulasjonen. Etter hvert vil man oppleve at man får et sterkere benvev noe som er med på å forebygge benskjørhet (ostoporose). Forbrenningen vil øke og kosmetiske effekter som reduserte cellulitter vil oppleves. Trening med vibroplate vil også føre til en økning av hormonet serotonin som hjelper til med å holde humøret oppe.

Økningen i styrke gjennom vibrasjonstrening kan forklares med en nevromotorisk effekt. Vibrasjon stimulerer muskelreseptorer og spesielt endene av muskelspolene (Eklund og Hagbarth, 1966). Denne stimuleringen fører til at en større andel av muskelfibrene blir brukt i kontraksjon av muskelen. Vibrasjonen gjør at kraftutviklingen øker gjennom at nervene gir flere signaler til muskelen.

Vedlikehold:

Vennligst følg disse instruksjonene for å holde apparatet i bra stand:

Koble alltid fra hovedledningen umiddelbart etter bruk og før rengjøring av apparatet.

Sjekk regelmessig alle komponentene av maskinen og sørg for at alle deler sitter sikkert.

Eventuelle skader bør kun bli reparert av en profesjonell.

Vennligst rengjør apparatet etter hver treningsøkt. Unngå å bruke løsningsmiddel eller andre slitende rengjøringsmidler.

Ikke utsett apparatet for direkte sollys eller vann.

Knapper og lys

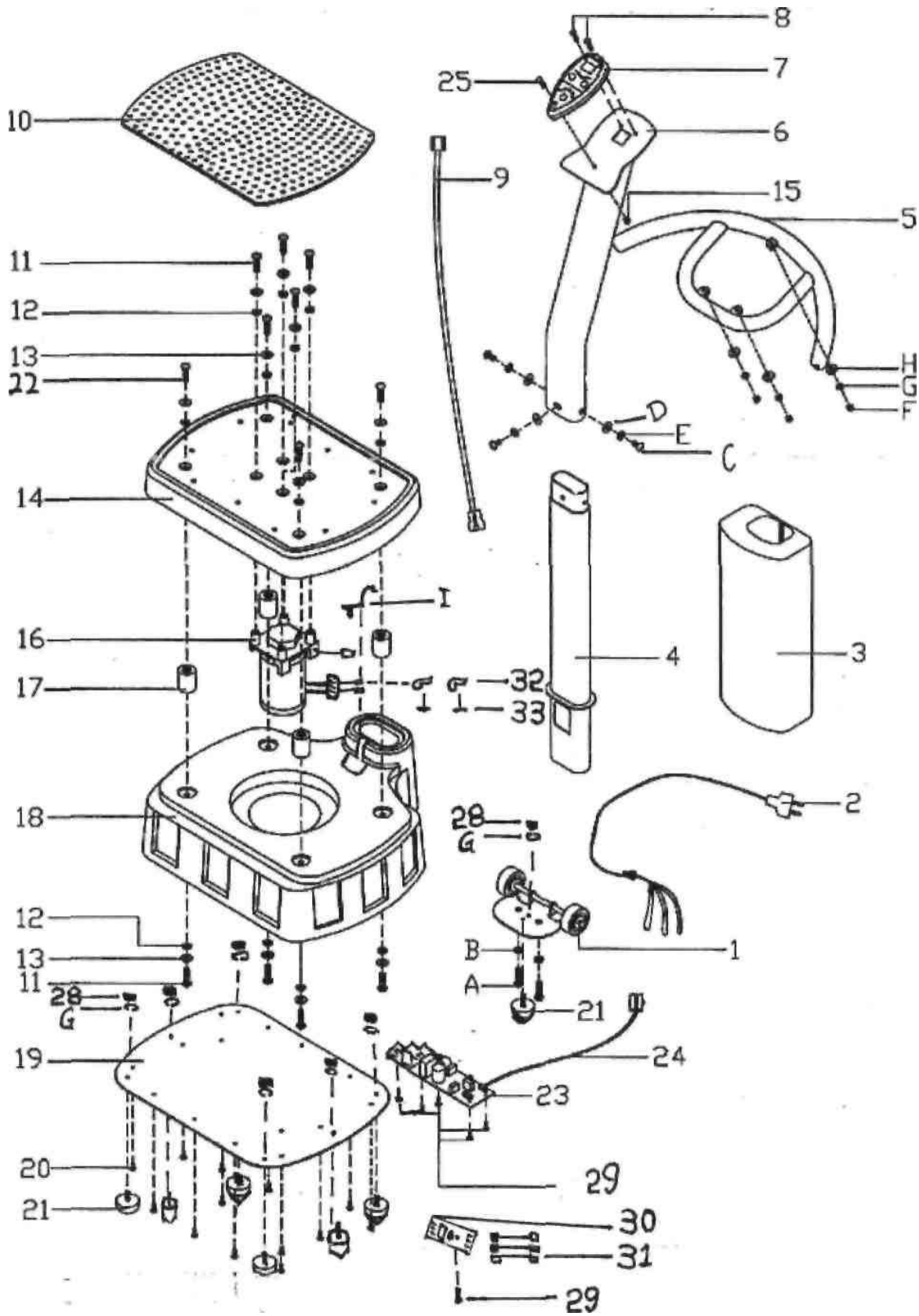
- Bruk Power-knappen for å skru Vibro X av og på.
- Bruk Speed-knappen for å bestemme intensitet: 1 = lavest – 5 = høyest
- Bruker Timer-knappen for å stille inn tid: 1 min - 15 min

MODELL NR. DS-K02	
SPENNING	220V–230 V
MOTOR MAKS. EFFEKT	70W
FREKVENS	50– 60Hz
BRUTTOVEKT	15 Kg
INTENSITET	1(Lavest) – 5(Høyest)
TIDSMÅLER	1 – 15 Min.
MAKS BRUKERVEKT	100 Kg

DELELISTE:

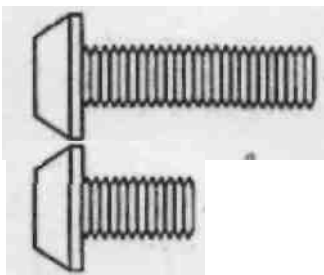
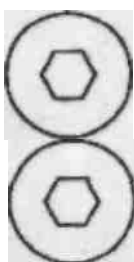
NR.	BESKRIVELSE	ANT
A	BOLT 5/16"X30	2
B	SPRING SKIVE 5/16"	2
C	BOLT 5/16"X5/8"	4
	SKIVE 5/16X16X1.5	3
E	SPRING SKIVE 5/16"	3
F	MUTTER 1/4"	3
G	SPRING SKIVE 1/4"	10
H	SKIVE 1/4"X5/8"X1.0T	3
1	DEKSEL	1
1	TRANSPORTHJUL	1
2	HOVEDLEDNING	1
3	SPONGE	1
4	STAMME	1
5	STYRE	1
6	STAMME	1
7	COMPUTER	1
8	SKRUE M3X19	2
9	COMPUTER KABEL	1
10	FOTSKAMMEL PUTE	1
11	BOLT 8X27	8
12	SPRING SKIVE 5/16"	12
13	SKIVE 1/4"X5/8"X1.0T	12
14	FOTSKAMMEL	1
15	MUTTER M3	1
16	DRIVING DC MOTOR	1
17	PUTE	4
18	MASSASJEMASKIN	1
19	BUNNDEKSEL	1
20	SKRUE 3/16X5/8	14
21	PUTE	7
22	BOLT 8X23	4
23	KONTROLLBORD	1
24	COMPUTER KABEL	1
25	SKRUE M3X15	1
26	SKRUNØKKEL S5	1
27	SKRUNØKKEL S11	1
28	MUTTER M6	7
29	SKRUE M4X12	6
30	FILTER	1
31	KABEL	3
32	KABEL KLEMME 3/16	2
33	HEX FLENS M4X16X13	2

OVERSIKTSDIAGRAM:



MONTERING:

1. Redegjør for de følgende delene



#A 5/16"x30 2PCS

#C 5/16"x 5/8" 3PCS



#F 1/4" 3PCS



#D ID8.3 x OD16 x1.5
3PCS



#H 1/4" x 5/8" x 1.0T 3PCS



#B&E 5/16" 5PCS



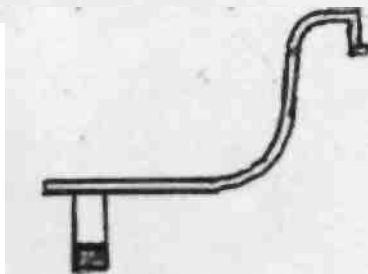
#G 1/4" 3PCS



#25 S5 1IPC

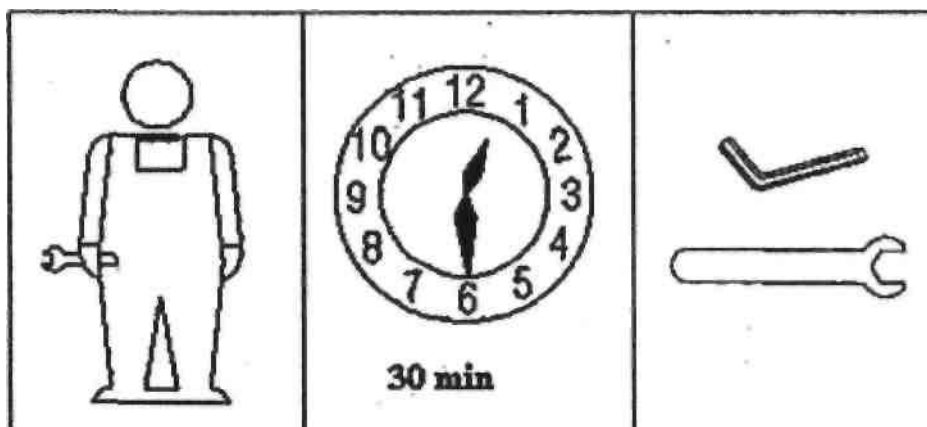
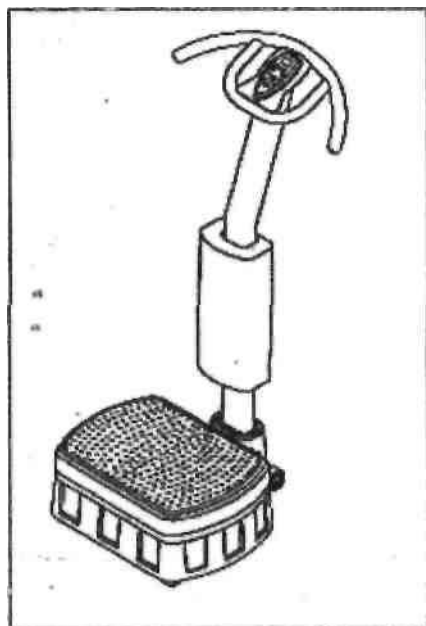


#26 S11 1PC



#I 1PC

MONTERINGSINFORMASJON



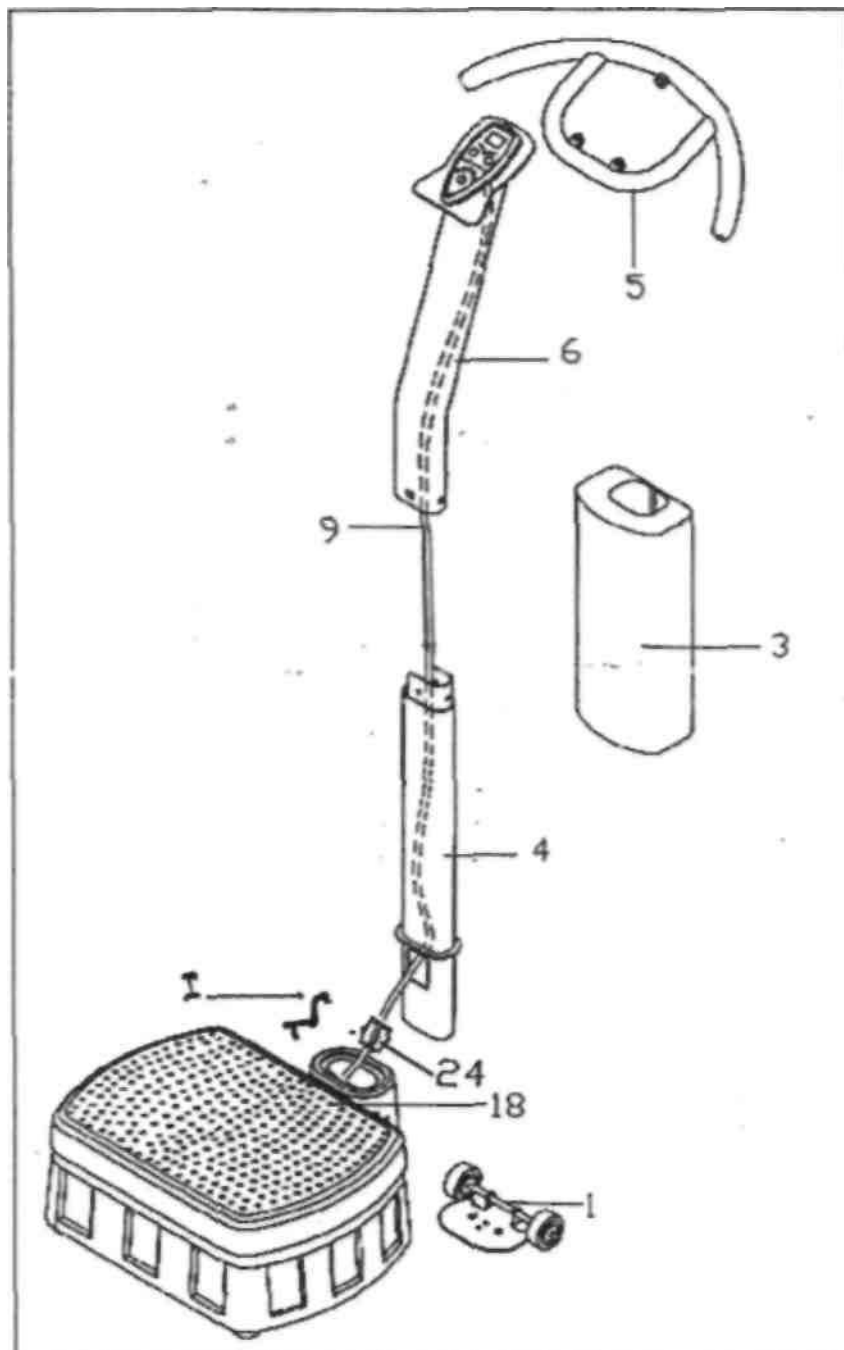
MERK

Les denne manualen nøye før montering.

Pass på at du har alle delene.

Følg instruksjonene du finner i denne manualen.

Stram leddene regelmessig.



NR.	BESKRIVELSE	ANT	NR.	BESKRIVELSE	ANT
1	TRANSPORTHJUL	1	6	STAMME	1
3	SPONGE	1	9	COMPUTER KABEL	1
4	STAMME	1	18	MASSASJEMASKIN	1
5	HÅNDTAK	1	24	COMPUTER KABEL	1
			1	DEKSEL	1

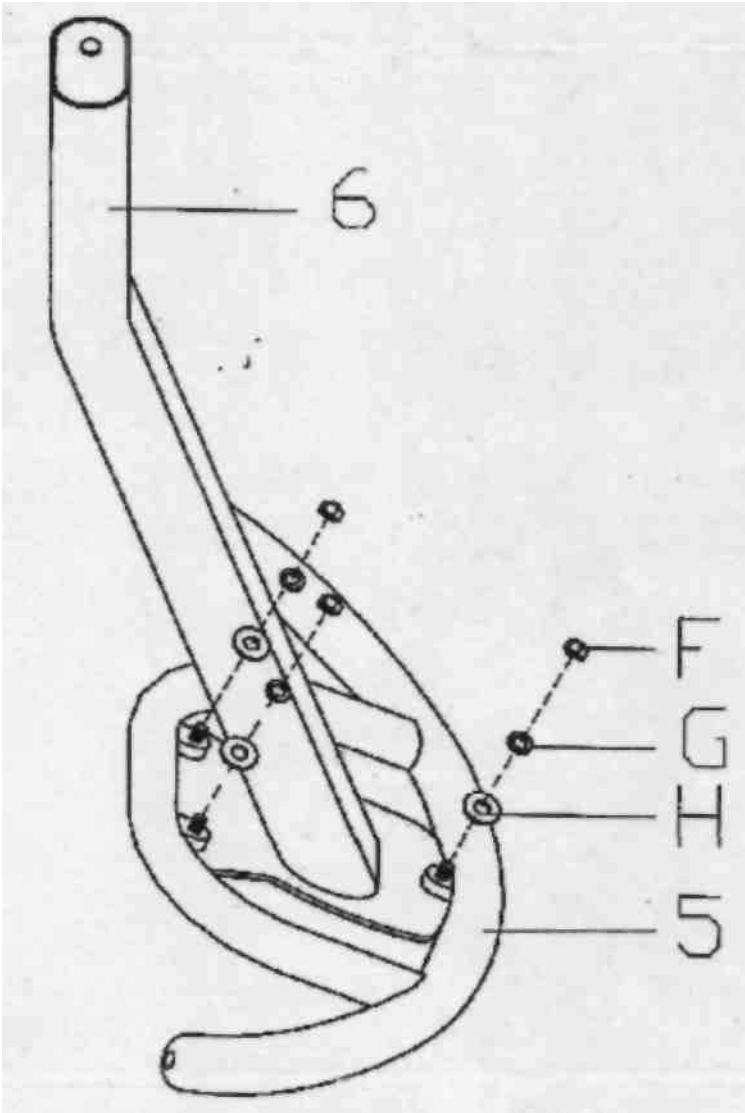
STEG 1



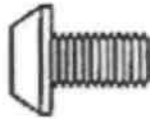
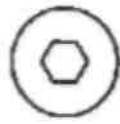
F 1/4" 3PCS

H 1/4" x 5/8" x 1.0T 3PCS

G 1/4" 3PCS



STEP 2

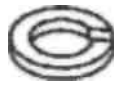


#C 5/16"x 5/8"

3PCS

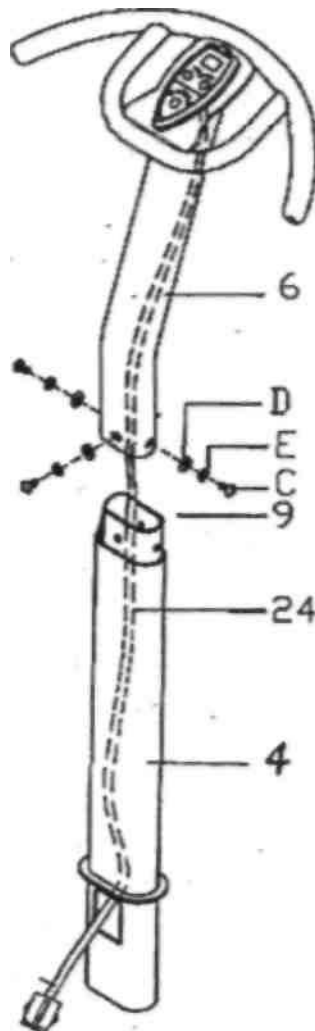


#D ID 5/16" x OD 16 x1.5 3PCS

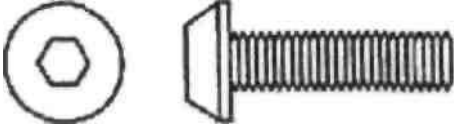


#E 5/16"

3PCS



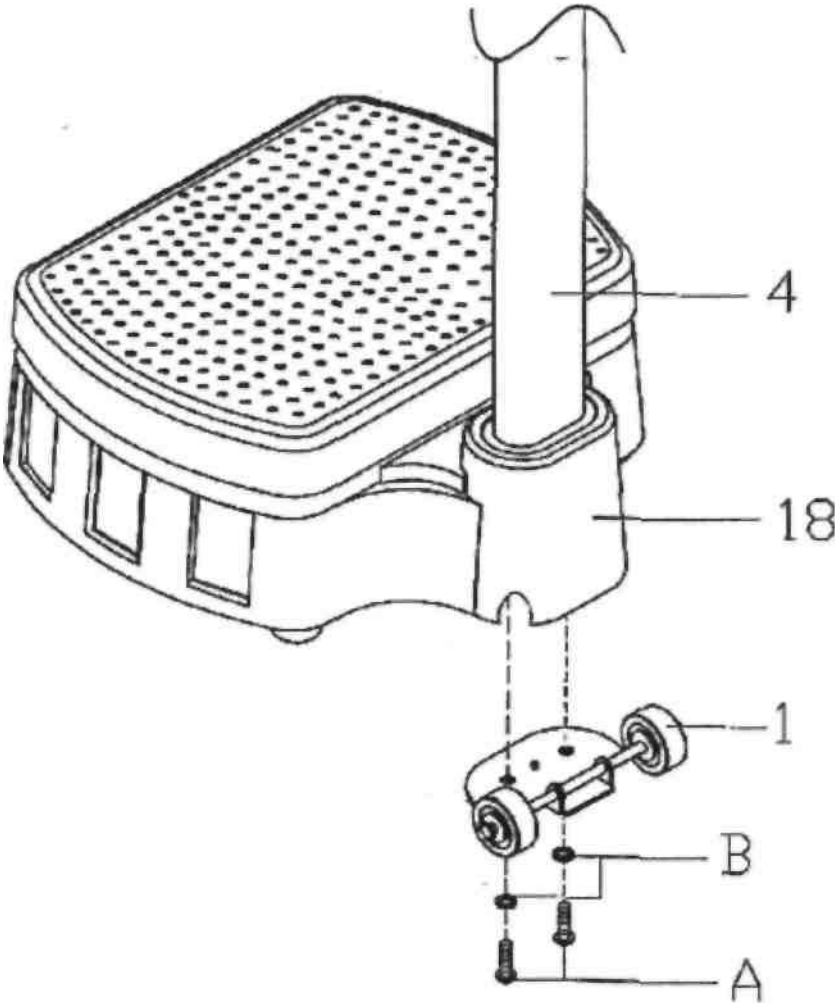
STEG 3



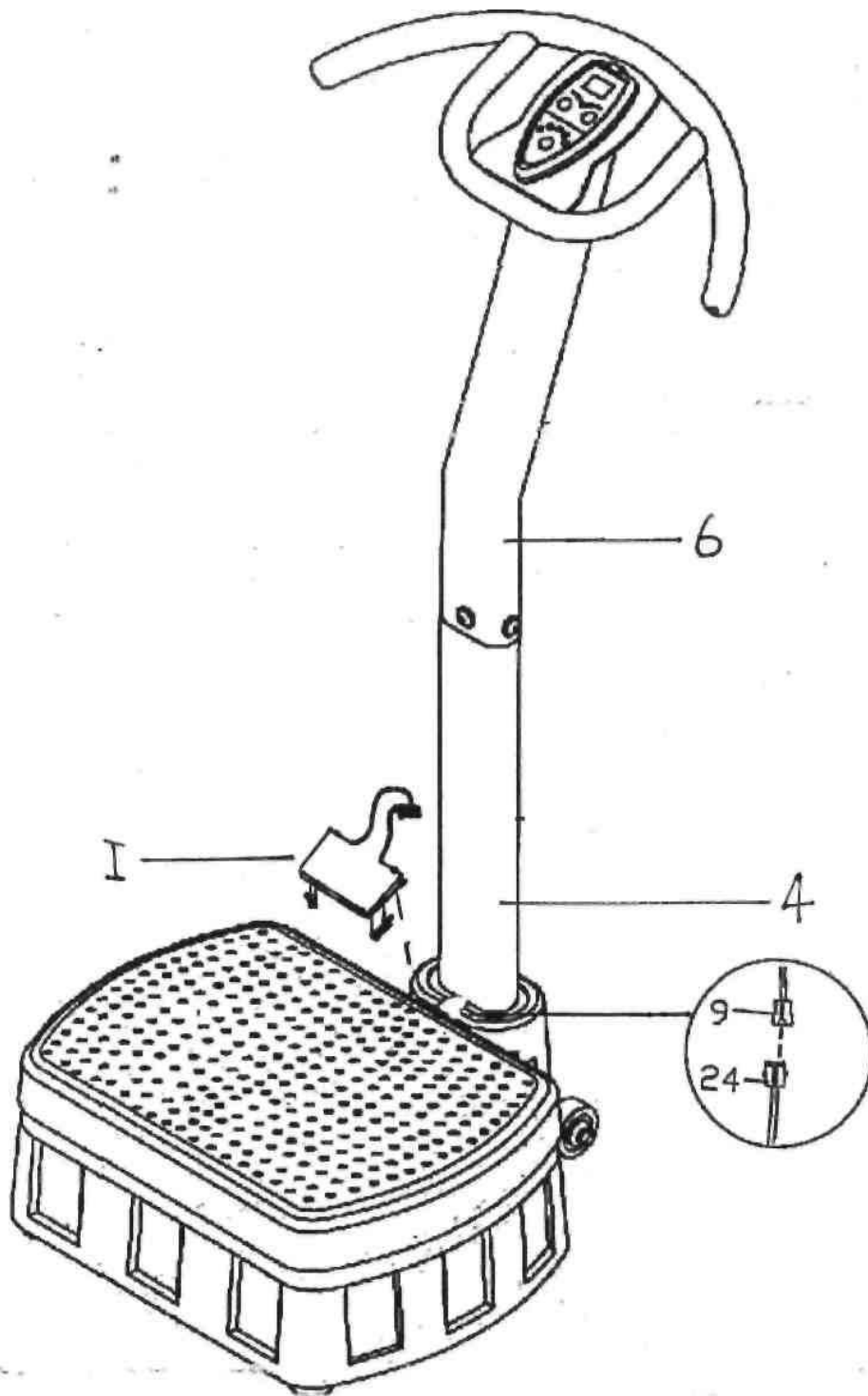
#A 5/16" x 30 2PCS



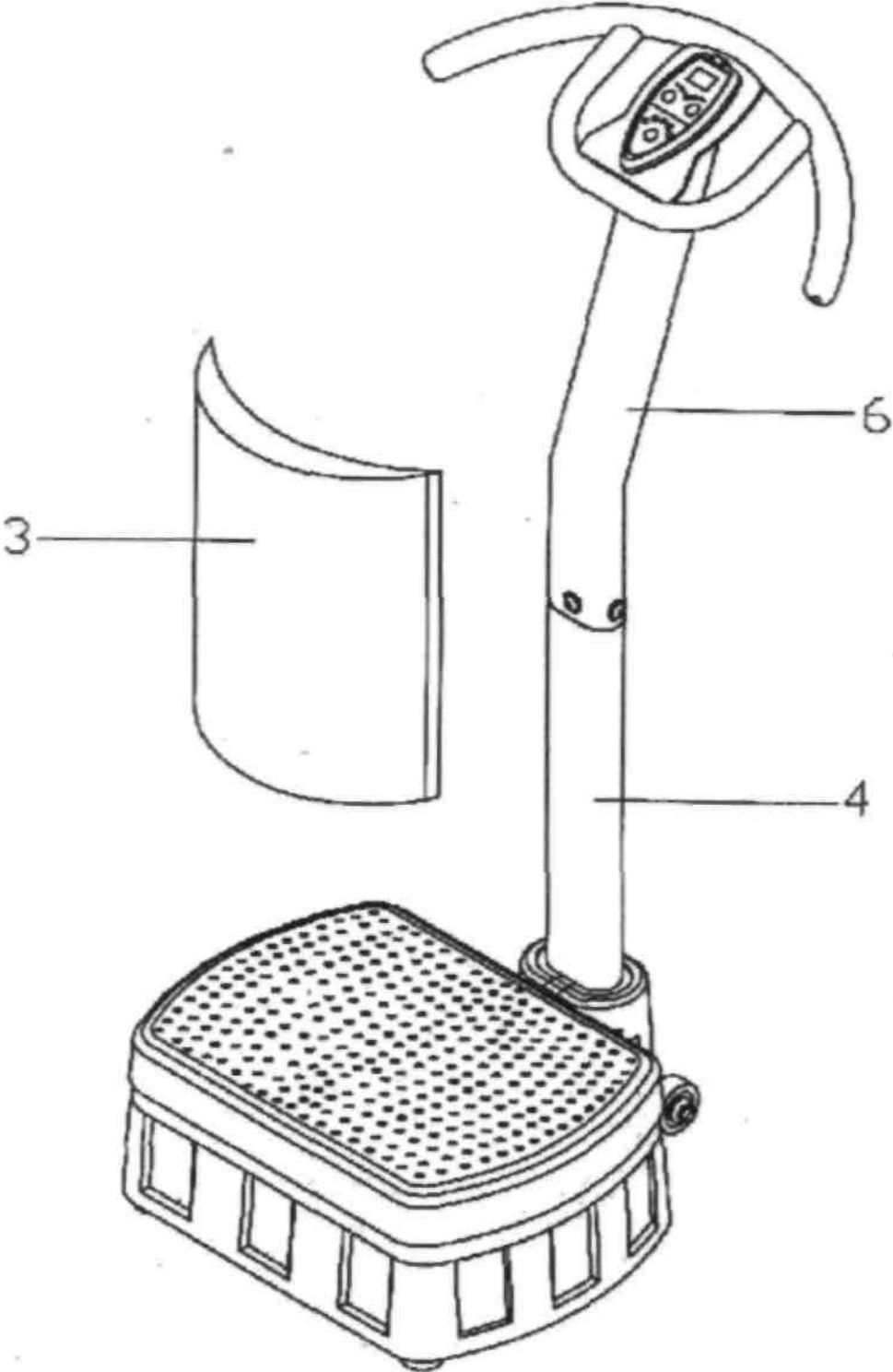
#B 5/16" 2PCS



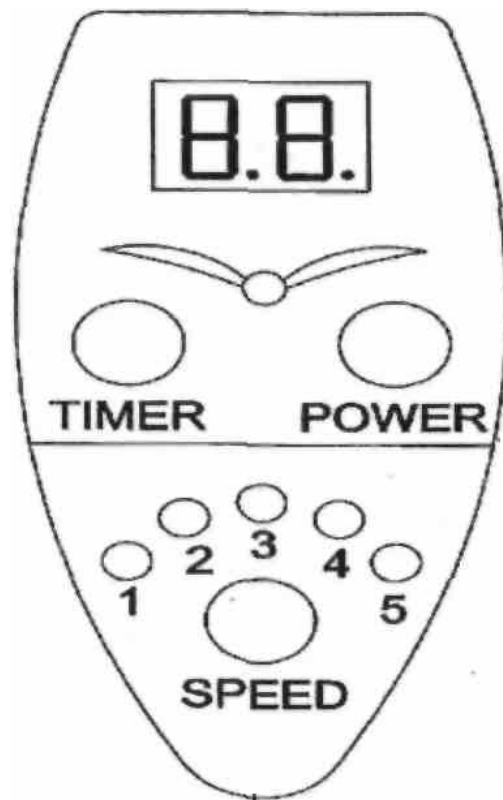
STEG 4



STEG 5



COMPUTERINSTRUKSJON



SPEED: For å velge vibrasjonsintensitet fra nivå 1 til nivå 5.

POWER: Koble hovedledningen i stikkontakten og skru på.

TIMER: For å forhåndsinnstille vibrasjonstid. Maksimum er 15 minutter.

Kundeservice

Om det skulle oppstå feil ved ditt produkt, ber vi dem gjøre følgende:

- Gå gjennom monteringsanvisningen for å sjekke om produktet er riktig montert.
- Hvis computeren ikke fungerer, sjekk om batteriene er intakte, samt at alle ledninger er koblet sammen
- Ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter dersom problemet vedvarer.

For øvrige tekniske spørsmål vedrørende ditt produkt, ta kontakt med Nordic Fitness Servicesenter. Nesten samtlige av de spørsmål eller problemer som måtte oppstå, kan løses ved å snakke med en av Nordic Fitness sine serviceansvarlige. Ha alltid brukerveiledningen fremfor deg når du kontakter Nordic Fitness Servicesenter.

For tekniske og brukermessige spørsmål
Nordic Fitness AS
Strandveien 33, 3050 Mjøndalen
Postboks 21, 3051 Mjøndalen

Servicesenter: 32 27 27 27
Hovedkontor: 32 27 27 00
Telefaks: 32 27 27 01
Epost: post@nordicfitness.no



Åpningstider Nordic Fitness Servicesenter:

Mandag – torsdag kl. 10.00 – 19.00
Fredag kl. 10.00 – 14.00

Nordic Fitness 
TRENING - HELSE - LIVSSTIL

Denne manualen er ment som et hjelpemiddel til brukerne. Vi kan ikke garantere for feil i oversettelsen, eller tekniske endringer på produktet.
The owner's manual is only for the customer reference.

We can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product