



ATHANS**SPORT**

MANUAL DE INSTRUCCIONES

PLATAFORMA VIBRATORIA SERIE MOVIRA PLUS AT1083



Gracias por comprar este producto ATHANSport.

Para garantizar que el producto funcione correctamente, lea las instrucciones antes de usarlo.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Por favor, guarde estas instrucciones de uso en un lugar seguro para futuras consultas.

- Lea atentamente estas instrucciones de uso antes de utilizar este producto.
- Los niños, los ancianos o las personas con discapacidades físicas sólo pueden utilizar los productos bajo la supervisión de una persona responsable de su cuidado y por consejo de un médico.
- Antes de cada uso, compruebe si las piezas están sueltas, desprendidas, dañadas o rasgadas. No lo utilice si está dañado.
- Compruebe los alrededores antes de utilizarlo y se recomienda que la zona sea de 3x3 m y sin obstáculos.
- Este aparato no está diseñado para su uso en competiciones, sino sólo para ejercicios de fitness.
- Este producto está destinado al uso privado. El peso máximo del usuario es de 136 kg.
- Antes de utilizarlo, debe realizar un ejercicio de calentamiento.
- No toque el panel de control con las manos mojadas.
- Este producto no es apto para su uso en exteriores.
- No utilice fuentes de alimentación distintas de la tensión nominal.
- Los componentes no pueden retirarse o sustituirse arbitrariamente.
- Si experimenta dolor abdominal, ritmo cardíaco irregular o dificultades respiratorias, deje de hacer ejercicio y consulte a un médico.
- No sumerja el producto en líquidos.
- No lo utilice inmediatamente después de comer.
- No utilice otros instrumentos terapéuticos simultáneamente.
- Tire del enchufe sujetándolo por el cuerpo del enchufe y no por el cable.
- No utilice el aparato entre varias personas al mismo tiempo.
- No se duerma sobre el producto mientras esté funcionando.
- No lo limpie con gasolina, agua fuerte o insecticidas.
- No coloque objetos pesados sobre el aparato.
- Si el cable está dañado, contacte con servicio técnico.
- Desconecte el aparato durante tormentas o cortes eléctricos.
- Desconecte el enchufe antes de realizar mantenimiento.
- Utilice el aparato únicamente para el fin previsto por el fabricante.

CONSEJOS:

- Caliente antes de entrenar.
- Aumente la intensidad de forma gradual.
- El entrenamiento excesivo puede provocar lesiones.
- Conserve estas instrucciones para futuros usuarios.



Este símbolo corresponde a "Conformité Européene" que significa "Conformidad con las directivas europeas". Con el marcaje CE, el fabricante confirma que este producto cumple con las normas y directivas europeas aplicables.



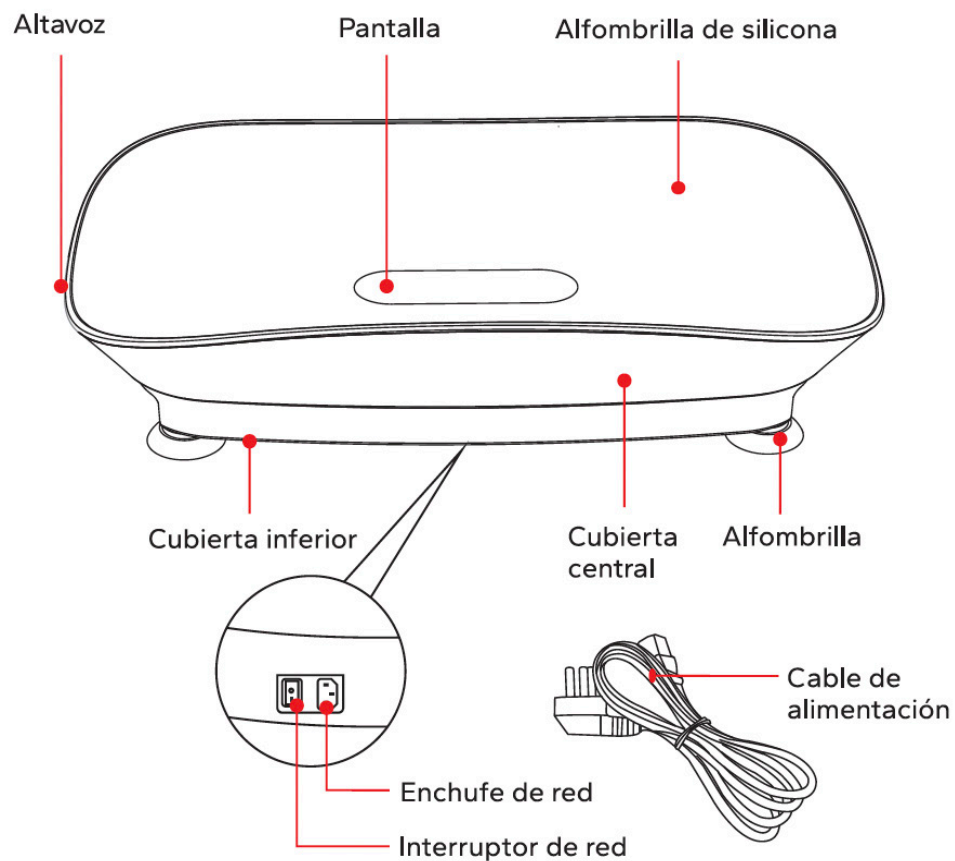
Este símbolo corresponde al marcaje "UK Conformity Assessed", que significa "De conformidad con los estándares británicos". Con el marcaje UKCA, el fabricante confirma que este producto cumple con los estándares británicos aplicables.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Nombre:	MERACH Plataforma vibratoria
Modelo:	MR-2398
Nombre Bluetooth:	Plataforma vibratoria MR-2398
Peso máx. Peso:	136kg
Dimensiones del producto:	580*330*160 mm
Peso:	8kg
Tiempo de apagado automático:	10 minutos
Tensión nominal:	220-240V 50Hz
Potencia nominal:	150W

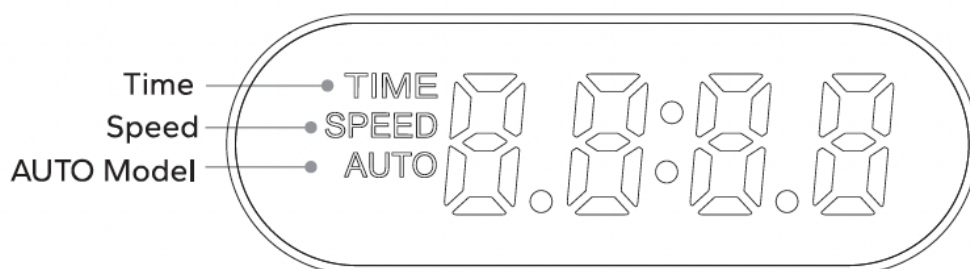
Lista de piezas:

Plataforma vibratoria x1
Mando a distancia x1
Pilas AAA x2
Banda de resistencia x1
Cable de alimentación x1
Manual de instrucciones x1



INSTRUCCIONES DE USO

Instrucciones pantalla



Instrucciones mando a distancia



ENCENDIDO/APAGADO:

Conecte el aparato, enciéndalo y pulse este botón para encender la pantalla; Vuelva a pulsarlo para detener el aparato. (El producto está programado para funcionar durante 10 minutos).

MODO AUTO:

Cambie el modo de funcionamiento de **MODO MANUAL** a **MODO AUTOMÁTICO**.

+/- : Ajuste el nivel de velocidad en MODO MANUAL (1-10).

CUIDADO:

- Apunte con el mando a distancia al aparato para ajustarlo.
- No sumerja el mando a distancia en agua.
- Por favor, inserte la pila en la dirección correcta.
- No exponga el mando a distancia al calor o a la humedad durante períodos prolongados.
- Retire las pilas si no va a utilizar el aparato durante un largo período de tiempo.

MODOS DE FUNCIONAMIENTO

MODO AUTO:

En cuanto se ponga de pie sobre el aparato para balancearlo de un lado a otro, éste se encenderá automáticamente y acelerará gradualmente hasta 10. Si no utiliza el aparato durante 30 segundos, se detendrá automáticamente y entrará en modo de espera durante 3 minutos sin ser accionado.

MODO MANUAL:

Pulse el botón de encendido/apagado del mando a distancia, el aparato funciona en modo manual 1. Pulse el botón +/- para ajustar el nivel de velocidad en MODO MANUAL (1-10).

CUIDADO:

- El tiempo de apagado automático es de 10 minutos.
- Si experimenta dolor abdominal acompañado de un ritmo cardíaco irregular o dificultades respiratorias, o si siente un cansancio inusual o molestias en el cuerpo, debe dejar de hacer ejercicio y consultar a tiempo a un médico cualificado.

GUÍA RÁPIDA

A. Coloque el aparato en posición horizontal sobre un suelo nivelado (firme), conecte la clavija del cable de alimentación a la toma de corriente del aparato y, a continuación, introduzca la clavija de alimentación en la toma de corriente con un voltaje de 220-240V~.

B. Encienda el interruptor principal situado en la parte frontal e inferior del aparato.

C. Colóquese sobre el aparato, pulse el botón “ENCENDIDO/APAGADO” del mando a distancia y pulse el botón “A” para seleccionar el modo de funcionamiento (MODO AUTOMÁTICO/MODO MANUAL).

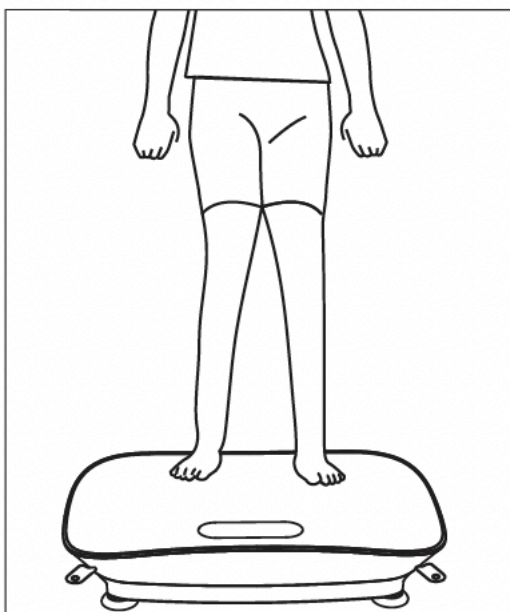
(Para más detalles, consulte el manual de instrucciones del mando a distancia).

D. Después del uso, espere a que el aparato se haya detenido antes de bajarse.

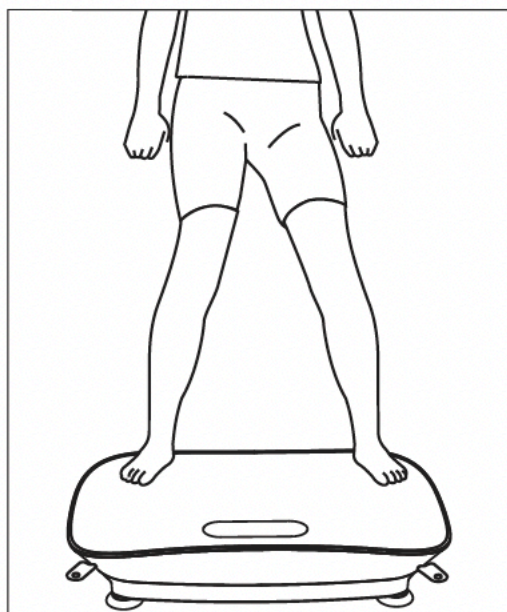
CUIDADO:

- Cuando esté de pie sobre el producto, debe mantener el equilibrio corporal para evitar accidentes.
- Por favor, mantenga alejados a los niños y a otros animales domésticos.
- El peso máximo del usuario es de 136 kg.
- Para los principiantes, confirme el movimiento y empiece a un ritmo lento. Elija una cantidad adecuada de ejercicio en función de sus propias necesidades para evitar el uso excesivo o olvidarse de apagar el aparato. Desde el principio hasta el final del ejercicio, haga una pausa de 10 minutos sin movimiento.
- Después de su uso, apague el “interruptor de red” y desenchufe la clavija de red.

USO RÁPIDO



Póngase de pie sobre el producto con los pies ligeramente flexionados y en posición erguida. (Entrena los músculos de todo el cuerpo).



Póngase de pie sobre el producto con los pies separados en posición de cuclillas y tense el tronco. (Entrena sobre todo la cintura y los glúteos).



Póngase de pie sobre el producto con los pies separados en posición de cuclillas y tense el tronco. (Entrena sobre todo la cintura y los glúteos).

CUIDADO:

- No utilice el producto con dos personas al mismo tiempo.
- No coloque todo el peso en un solo lado del producto.

CALENTAMIENTO

Haga estiramientos antes de hacer ejercicio. Los músculos calientes son más fáciles de estirar, así que empiece con un calentamiento de 5 a 10 minutos, y luego haga algunos de los estiramientos que se muestran a continuación: 5 veces, 10 segundos o más por pierna. Vuelva a hacerlo después del entrenamiento.

1. Estiramiento hacia abajo

Doble ligeramente las rodillas, incline lentamente el cuerpo hacia delante, relaje la espalda y los hombros e intente tocar los dedos de los pies con las manos. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita el ejercicio 3 veces (véase la figura 1).



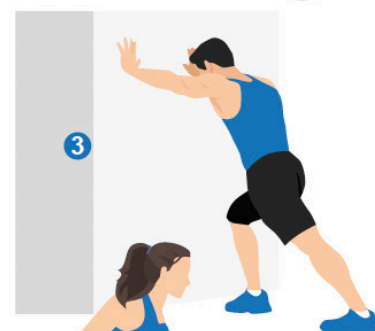
2. Estiramiento de los tendones sentado

Siéntese con una pierna estirada. Coloque la otra pierna de forma que quede ajustada a la parte interior de la pierna estirada. Intente tocar los pies con la mano. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 2).



3. Estiramiento del tendón de Aquiles

Póngase de pie con las dos manos contra la pared o un árbol, y ponga un pie detrás de otro. Mantenga la pierna de atrás recta y el talón en el suelo, e inclínese hacia la pared o un árbol. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 3).



4. Estiramiento de cuádriceps

Extienda la mano derecha hacia atrás, agarre el pie derecho y tire lentamente de él hacia las caderas hasta que sienta que los músculos de la parte delantera del muslo se tensan. Mantenga la tensión durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (véase la figura 4).



5. Estiramiento del sartorio (músculo interno del muslo)

Siéntese con los pies enfrentados y las rodillas hacia fuera. Agarre los pies con ambas manos y tire hacia la ingle. Mantenga la posición durante 10-15 segun-



dos y luego relájese. Repita el ejercicio 3 veces (véase la figura 5).

MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Cuidado y mantenimiento

- Si necesita guardar el aparato durante un largo período de tiempo en el que no vaya a utilizarlo temporalmente, deberá guardarlo en un entorno seco y cubrirlo con un paño o con la bolsa protectora suministrada para garantizar que la superficie del aparato no se contamine con demasiado polvo o suciedad durante el almacenamiento a largo plazo.
- Limpie regularmente el adhesivo blando y otros componentes con un paño empapado en agua y escúrralo para asegurarse de que estén lisos y limpios.
- Evite ejercer una presión fuerte sobre el reloj electrónico y no lo limpie con un paño húmedo para evitar que penetre agua y perjudique su uso normal.

Resolución de problemas

NO.	Problema	Posibles causas	Soluciones
1	El aparato no se enciende.	El enchufe de red no está correctamente conectado.	Enchufe correctamente el conector de red.
		El interruptor de encendido del producto no está conectado.	Encienda el interruptor de alimentación.
2	El aparato hace ruido durante su uso, lo cual es normal en el aparato.	El sonido funciona normalmente.	No es necesario ningún proceso.
3	El mando a distancia no responde.	El mando a distancia está lejos del aparato.	Mantenga una distancia de 1,2 metros.
		El mando a distancia no está encendido.	Sustituya la batería.
4	Se apaga durante el uso.	El tiempo de programación estándar ha expirado.	Reinicie después de una pausa de 20 minutos.

ATENCIÓN

Este aparato no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas o sensoriales reducidas, incapacidad mental, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que sean supervisados o instruidos acerca del uso del aparato por una persona responsable de su seguridad, los niños deben ser supervisados para asegurarse de que no juegan con el aparato.



“ELIMINACIÓN DE RESIDUOS DE EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS POR PARTE DE USUARIOS PARTICULARES EN LA UNIÓN EUROPEA”

Este símbolo en el producto o en su envase indica que no debe eliminarse junto con los desperdicios generales de casa. Es responsabilidad del usuario eliminar los residuos de este tipo, depositándolos en un “punto limpio” para el reciclado de residuos eléctricos y electrónicos. La recogida y el reciclado selectivos de los residuos de aparatos eléctricos en el momento de su eliminación contribuirán a conservar los recursos naturales y a garantizar el reciclado de estos residuos de forma que se proteja el medio ambiente y la salud. Para obtener más información sobre los puntos de recogida de residuos eléctricos y electrónicos para reciclado, póngase en contacto con su ayuntamiento, con el servicio de eliminación de residuos domésticos o con el establecimiento en el que adquirió el producto.

Importado por: Maquiten, S.A.

Polígono Industrial de Güimar Sector 3 Manzana XV Nave 8

38509 Güimar

Santa Cruz de Tenerife

Tel: 922539251

Email: web@mibricolaje.com

Fabricado por: ZHYM CO., LTD

Made in China

