西班牙

ATHANSPORT

MANUAL DE INSTRUCCIONES

PLATAFORMA VIBRATORIA
SERIE FIT
AT1084

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 3x3m y sin obstáculos.
- Este aparato no está diseñado para su uso en competiciones, sino sólo para ejercicios de fitness y puede causar lesiones si se utiliza más allá de su uso previsto.
- Este producto está destinado al uso privado. El peso máximo del usuario es de 350 lbs y no puede utilizarse con fines comerciales ni proporcionarse como equipo comercial para hoteles o gimnasios.
- Antes de utilizarlo, debe realizar un ejercicio de calentamiento, por favor, haga ejercicio de acuerdo a su propia condición, y aumente la carga paso a paso, si se siente incómodo, por favor, deje de hacer ejercicio.
- No toque el panel de control con las manos mojadas y no lo utilice en un entorno húmedo para evitar la pérdida de potencia y las lesiones causadas por la humedad.
- Este producto no es apto para su uso en exteriores. Por favor, no lo exponga al sol durante largos periodos de tiempo para evitar su desgaste o deterioro.
- No utilice fuentes de alimentación distintas de la tensión nominal para evitar incendios o daños en el producto.
- Los componentes no pueden retirarse o sustituirse arbitrariamente, y las piezas de otros fabricantes deben reemplazarse por accesorios adecuados del fabricante previsto.
- Si experimenta dolor abdominal acompañado de un ritmo cardiaco 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.

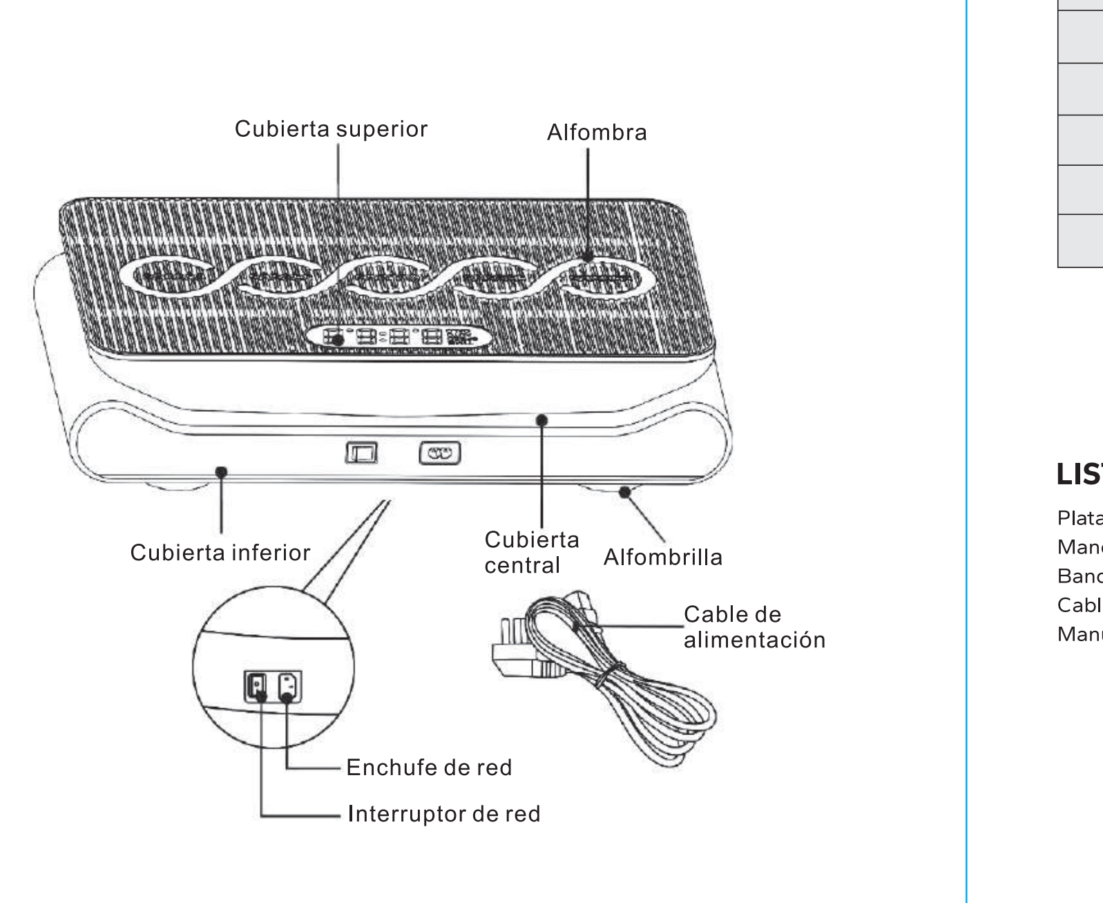
- Cuando utilice el producto, no lo sumerja en líquido para evitar que funcione mal.
- No utilice el producto inmediatamente después de comer para evitar molestias.
- Por favor, no utilice ningún otro instrumento terapéutico mientras utilice este aparato. No utilice el aparato con fines fisioterapéuticos.
- Cuando desconecte el enchufe de la red, tire de él por la parte delantera del aparato y no del cable de alimentación.
- Este producto está destinado a una sola persona y no debe ser utilizado por dos o más personas al mismo tiempo. El cable de alimentación no debe estar dañado, ni excesivamente doblado, estirado, retorcido o anudado.
- No se duerma sobre el producto mientras esté en funcionamiento y no lo utilice bajo los efectos del alcohol o si se encuentra mal físicamente.
- Si lo utiliza, no lo limpie con gasolina, agua Tena o insecticidas.
- No coloque objetos pesados sobre el aparato para evitar lesiones o fallos de funcionamiento.
- Cuando desconecte el enchufe de la red, tire de él por la parte delantera del aparato y no del cable de alimentación.
- Si el cable de alimentación está dañado, no debe retirarlo ni sustituirlo sin autorización. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente o con un especialista cualificado para sustituir o reparar el aparato.
- No lo utilice en caso de apagones repentinos o rayos. En caso de corte del suministro eléctrico, apague inmediatamente el interruptor principal y desconecte el enchufe de la toma de corriente.
- Cuando realice trabajos de mantenimiento, desconecte el enchufe de la toma de corriente. Ademas, no introduzca el enchufe con las manos mojadas para evitar descargas eléctricas y lesiones.
- El aparato sólo debe utilizarse para el fin descrito por el fabricante. No modifique el aparato ni utilice accesorios no recomendados por el fabricante.

- Las piezas se aflojarán inevitablemente durante un uso prolongado. Compruébelo a tiempo para evitar daños en las piezas y lesiones personales.
- Debe realizar un ejercicio de calentamiento antes de utilizarlo. Cuando empiece a utilizar este aparato, ajuste la velocidad a la marcha más baja y luego ajuste la aceleración o desaceleración según su adaptabilidad y necesidades. Si se siente incómodo, deje de hacer ejercicio.
- Si traslada el aparato de un lugar frío a otro cálido, espere 6 horas antes de utilizarlo para evitar que el vapor de agua se condense en el aparato, lo que podría provocar su mal funcionamiento.
- Por favor, coloque el producto sobre una superficie plana para su uso.
- La empresa no se hace responsable de los daños causados a las personas por el uso del producto infringiendo las instrucciones de uso.

Consejos:

- Caliéntese antes de entrenar.
- La intensidad del entrenamiento debe ser gradual para que no se lesione accidentalmente yendo demasiado rápido.
- Un entrenamiento excesivo puede provocar lesiones.
- Conserve estas instrucciones de uso para que otras personas o quienes utilicen la plataforma vibratoria por primera vez con fines de entrenamiento puedan leerlas.

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO



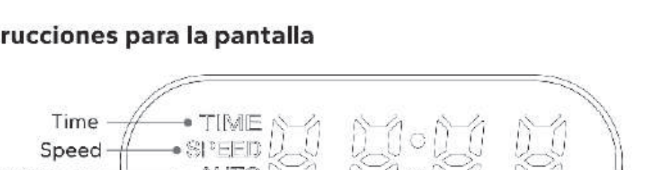
Nombre:	HOTWAVE Plataforma vibratoria
Modelo:	HW-VP2505
Peso máx. Peso:	350 lbs
Dimensiones del producto:	19.6*11.4*4.8inch/500*290*122mm
Peso:	6,4kg
Tensión nominal:	220-240~ 50/60Hz
Potencia nominal:	100W

LISTA DE PIEZAS

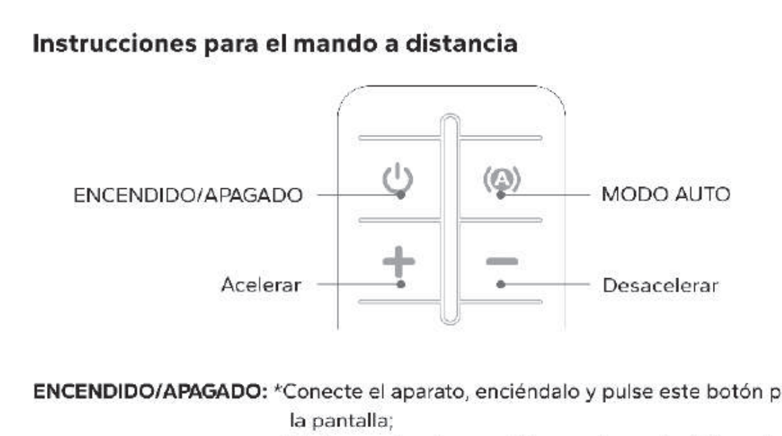
Plataforma vibratoria x1
Mando a distancia x1
Banda de resistencia x1
Cable de alimentación x1
Manual de instrucciones x1

INSTRUCCIONES

Instrucciones para la pantalla



Instrucciones para el 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 periodos prolongados.
- Retire las pilas si no va a utilizar el aparato durante un largo periodo 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 cardiaco 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

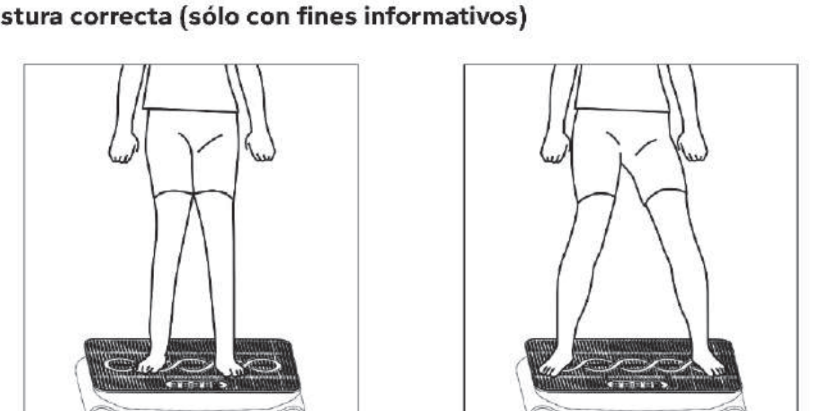
A. Coloque el aparato en posición horizontal sobre un suelo nivelado (firme), conecte la clavija del cable de alimentación a la toma de corriente del aparato y, a continuación, introduzca la clavija de alimentación en la toma de corriente con un voltaje de 220-240V~.
B. Encienda el interruptor principal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

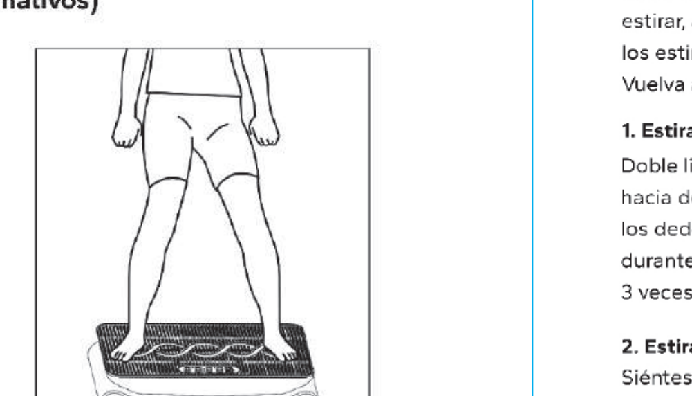
- Cuando esté de pie sobre el producto, debe mantener el equilibrio corporal para evitar accidentes.
- Por favor, mantenga alejados a los niños y a otros animales domésticos.
- El peso máximo del usuario es de 350 lbs.
- Para los principiantes, confirme el movimiento y empiece a un ritmo lento. Elija 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 CORRECTO

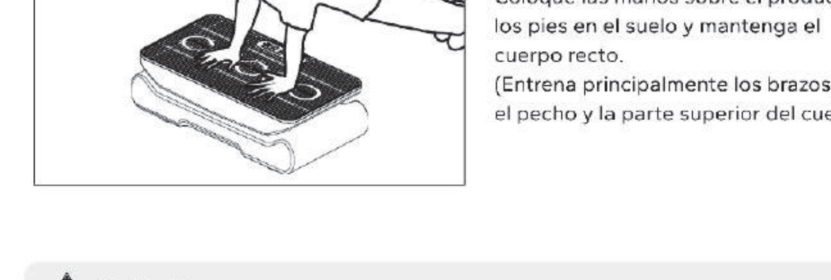
Postura correcta (sólo con fines informativos)



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).



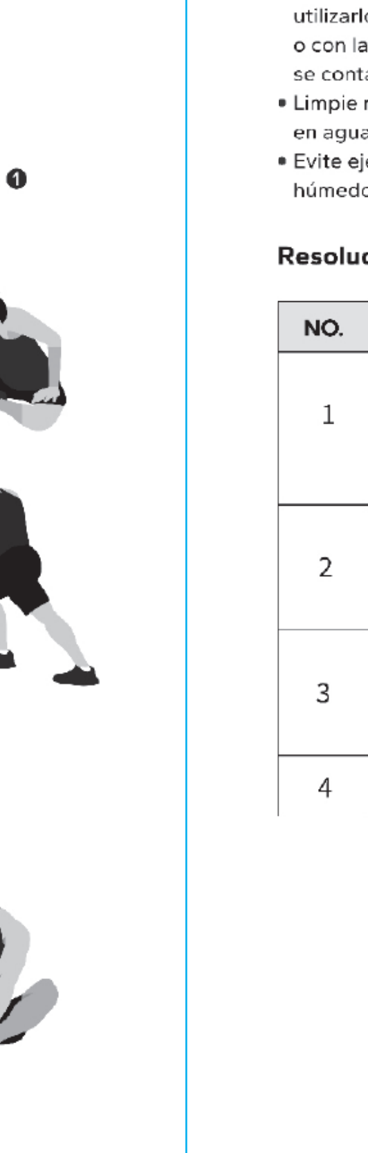
Coloque las manos sobre el producto, los pies en el suelo y mantenga el cuerpo recto.
(Entrena principalmente los brazos, el pecho y la parte superior del cuerpo).

⚠ 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 segundos 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 periodo 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

CE

ATHANSPORT