



VIBROSHAPER

KULLANIM TALİMATLARI

CİHAZI KULLANMADAN ÖNCE BU KILAVUZDAKİ TÜM
TALİMATLARI OKUYUNUZ VE KILAVUZU BAŞVURMAK
İÇİN MUHAFAZA EDİNİZ.



VIBROSHAPER PARÇALARI VE BUTONLARI.....	03
UZAKTAN KONTROL	03
TABLO 1: MANUAL MOD	04
TABLO 2: OTOMATİK MOD	04
ÖNSÖZ	04
GÜVENLİK BİLGİLERİ	05
VIBROSHAPER'İNİZİ İLK KEZ KULLANMA	05
ÇALIŞMA MODLARI	06
TEMİZLİK VE BAKIM	06
SORUN GİDERME	06
EĞİTİM	07
YÜRÜME, JOGGING AND KOŞMA	07



TESLİMAT KAPSAMI (Şekil 1)

- 1 adet Titreşim Plakası,
- 2 adet Direnc bantları,
- 1 adet Uzaktan Kumanda,
- 1 adet Kullanım Kılavuzu,
- 1 adet Egzersiz Planı,
- 1 adet Beslenme Planı

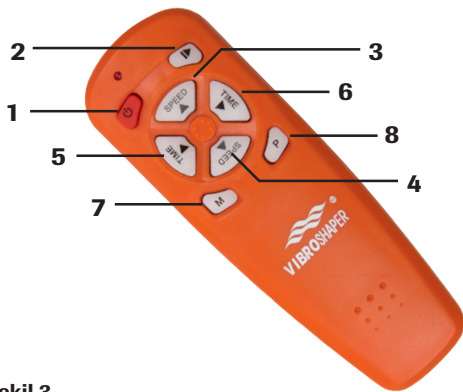
Şekil 1



Şekil 2

VibroShaper PARÇALARI VE BUTONLARI

1. Kaymaz üst panel
2. Kaymaz kauçuk destekler
3. Güç Anahtarı
4. Güç bağlantı noktası
5. Alt panel
6. Orta panel
7. Cihazı taşımak için tekerlekler
8. Zaman ve program ekranı
9. Tempo ve program ekranı
10. Uzaktan kumanda için kızılötesi alıcı
11. Süreyi uzatır
12. Süreyi kısaltır
13. Tempoyu artırır
14. Tempoyu azaltır
15. AÇIK / KAPALI
16. Bir program seçmek için kullanılır
17. Bir egzersizi başlatır
18. Bir egzersizi durdurur
19. Uygun TENSÖR teknolojisine sahip direnç bantları



Şekil 3

UZAKTAN KUMANDA

1. AÇIK/KAPALI
2. Başlat / Durdur
3. Tempoyu artırır
4. Tempoyu azaltır
5. Süreyi uzatır
6. Süreyi kısaltır
7. Tempoyu 90, 60 ve 30 ayarlarına getirmek için kullanılır
8. Bir program seçmek için kullanılır

Uzaktan kumanda iki adet 1,5V AAA pille çalışır (dahil değildir). Piller, uzaktan kumandanın arkasındaki pil bölümüne yerleştirildiğinde, pil kutuplarının doğru yönde olduğundan emin olun. Uzaktan kumandayı siz kullanırsanız, onu kızılötesi alıcıya (10) veya kontrol paneline doğru çevirin.

Tablo 1: Egzersiz modu- egzersiz önerileri

DAKIKALAR	TÜM SEVİYELER İÇİN TEMPOLAR		
	YENİ BAŞLAYANLAR	BİRAZ İLERİ SEVİYE	İLERİ SEVİYE
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	92-94
7	20-23	56-59	94-96
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	44-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

Elbette bireysel olarak size uyan kendi tempo ayarınızı da ayrıca seçebilirsiniz.

Tablo 2: Egzersiz modu- egzersiz önerileri

DAKIKALAR	HER PROGRAM İÇİN TEMPO		
	P1	P2	P3
9	16	20	10
8	18	40	44
7	28	60	99
6	38	80	33
5	48	99	99
4	58	40	22
3	48	99	99
2	38	40	11
1	28	99	99
	YENİ BAŞLAYANLAR	BİRAZ İLERİ SEVİYE	İLERİ SEVİYE

ÖNSÖZ VIBROSHAPER

Vücudun daha güçlü olmasına yardımcı olan ve vücudu çok yormadan yağ yakmasını sağlayan veya vücudu fiziksel olarak bitkin ve mecalsiz hale getirmeyen zaman kazandırıcı egzersiz sistemi VibroShaper'ınızı satın aldığınız için tebrikler. VibroShaper, tüm vücudu etkileyen, kasları harekete geçirip geren ve yatay olarak salınan ritmik titreşimler üretir. Platformda, sadece yere basan farklı pozisyonlarda durursanız, yürüme, jogging yapma ve koşma eylemlerinin benzeri yapılabilir. VibroShaper'ı haftada üç kez 10 dakika boyunca kullanmanız önerilir. Diyetinizin sağlıklı ve dengeli olduğundan emin olmanız da önerilir.

Yürüme, jogging ya da koşma aşağıdaki şekilde sonuçlanabilir:

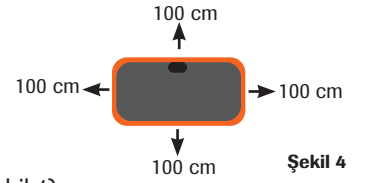
- Daha hızlı kilo kaybı
- Vücut yağının yakılması
- Daha güçlü kaslar
- Güçlendirilmiş kemik yoğunluğu
- Sindirim sisteminin uyarılması
- Gergin kasların gevşetilmesi
- Daha iyi ve daha huzurlu uyku
- Düşük kolesterol
- Geliştirilmiş fiziksel esneklik
- Depresyon, stres, uyku bozuklukları ve diğer şikayetlerden kurtulma

GÜVENLİK BİLGİLERİ

Yaralanmaları ve cihazın zarar görmesini önlemek için VibroShaper'ı kullanmadan önce lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun.

• Cihazın maksimum ağırlığı 100 kg'dır.

- Aşırı egzersiz yapıldığında veya cihazla uygunsuz veya yanlış bir şekilde çalışıldığında sağlığa zarar verilmesi mümkündür.
- Kullanıcılar bir süredir spor yapmamışlarsa ya da kalp, dolaşım veya ortopedik problemleri varsa, cihazı kullanmadan önce doktorlarına danışmalıdırlar.
- Yüksek tansiyon, bronşit, cilt hastalıkları, diyabet, fiziksel kısıtlamalar veya başka rahatsızlıkları olan kişiler bu cihazı yalnızca doktor gözetiminde kullanabilir.
- VibroShaper osteoporoz, kanser ve kalp problemleri olan ve kalp pili, protez veya implante edilmiş başka bir tıbbi cihaz kullanan insanlar için uygun değildir.
- Yaşlı insanlar bu cihazı uygun şekilde ve gözetim altında kullanmalıdır.
- Cihaz, hamile veya adet gören kadınlar için uygun değildir.
- Çocukların bu cihazı oyuncak olarak kullanmasına izin verilmemelidir.
- Bu cihaz duysal, fiziksel veya zihinsel kapasitesi düşük veya kısıtlı olan veya deneyim ya da bilgi sahibi olmayan yetişkinler veya çocuklar tarafından, onlara cihazın nasıl çalıştığı veya onların güvenliğini sağlamak açısından sorumlu bir kişi tarafından nasıl denetlendiği gösterilmedikçe, kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.
- Cihazın orta ve alt panelleri arasındaki boşluğa parmaklarınızı veya yabancı cisimleri sokmayın.
- Cihazı alkol aldıktan sonra kullanmayın.
- Cihazı kullanmadan önce yemek yedikten sonra en az bir saat bekleyin.
- VibroShaper'ınızı kullanmadan önce düz ve sabit bir zemin veya paspas üzerine yerleştirin.
- Cihazın duvardan ve yakındaki diğer nesnelere en az 100 cm uzakta olduğundan emin olun. (Şekil 4)
- Cihazı kullanmadan önce, zarar görmemek ve yaralanmalara yol açmamak için takılarınızı, cep telefonunuzu, diğer değerli eşyaları, anahtarları ve keskin cisimleri çıkarın.
- Yaralanmaları önlemek için, çalışırken cihazın üzerine binmeyin ya da diz çökmeyin.
- Cihaz üzerinde bir seferde yalnızca bir kişi durabilir.
- Cihazın devrilmesini önlemek için, bir tarafta diğerinden daha fazla ağırlık bırakmayın.
- VibroShaper'ınıza kendi ağırlığınıza ilaveten başka hiçbir cihaz veya nesne koymayın.
- Elektrik kaynağınızda dalgalanmalar varsa, cihazı kullanmayın ve fişi hemen prizden çekin.
- Cihazı nemli alanlardan ve doğrudan güneş ışığından uzak tutun ve dışarıda bırakmayın.
- Cihazı daima sıvılardan uzak tutun. Islak ellerle dokunmayın, aniden veya sarsıntılı şekilde hareket ettirmeyin ve kullanırken asla sigara içmeyin.
- Güç butonunda sorun varsa, cihaza dokunmayın; dokunursanız sizi elektrik çarpabilir.
- Oda sıcaklığı 40 ° C'yi geçerse cihazı kullanmayın.
- VibroShaper'ınızı yalnızca cihazın teknik verileriyle uyumlu ve talimatlara uygun bir elektrik kaynağına bağlayın.
- Güç butonuna basarken dikkatli olun.
- Kabloyu bükmeyin veya ıslak ellerle dokunmayın.
- Dışarda fırtına başlarsa, cihazı kullanmayı durdurun ve derhal fişini çekin.
- Herhangi bir elektrik girişimini önlemek için, yüksek güç ihtiyacı olan diğer cihazları VibroShaper cihazınızla aynı prize takmayın.
- Cihazı sadece şemaya ve bununla ilgili talimatlara göre taşıyın.
- Cihazın yakınında asla yanıcı maddeler bulundurmeyin.
- Uzaktan kumandada yeni ve eski pilleri veya farklı markaların pillerini birlikte kullanmayın.
- Bu ekipman EN ISO 20957-1 sınıf HB ile uyumludur (H = ev kullanımı, B = orta hassasiyet).
- Direnç bandı maksimum 8,5 kg'a veya 155 cm'e kadar esneyecek şekilde zorlanabilir. Bu egzersiz planındaki tüm alıştırmalara uygundur.



Şekil 4

VIBROSHAPER'İNİZİ İLK KEZ KULLANMA

- VibroShaper'ınızı taşımak için cihazın sağ tarafındaki kolu tutun ve cihazı tekerlekleri yere değene kadar eğin. Ardından, cihazı dikkatlice hareket ettirmek için kolu çekin.
- VibroShaper'ın düz, sabit ve sağlambir zemin veya paspas üzerinde durduğundan ve cihazın dururken duvarlardan ve diğer nesnelere en az 100 cm uzakta olduğundan emin olun.
- VibroShaper'ınızı ilk defa kullanırken, bir sandalyeye oturmalı ve ayaklarınızı cihazın üzerine koymalısınız. Şimdi hareketlerin yoğunluğunu test etmek için cihazı açın. Bu, salınımlara ve seçtiğiniz çalışma moduna alışmanıza olanak sağlar.
- Egzersiz yaparken daima rahat kıyafetler ve ayakkabılar giyin.



UYARI: Hassas zeminler için (örneğin parke), cihazın altına sabit bir paspas veya uygun bir halı yerleştirmenizi öneririz. Bu zeminde hasar oluşmasını ve renk solmasını önler.









ÇALIŞMA MODLARI

Direnç bantları (19) her iki modda da kullanılabilir. Onları kullanmak için emniyet kancalarını şekil 5'de gösterildiği gibi platformun arkasındaki özel olarak tasarlanmış açıklıklar boyunca kaydırın.








Şekil 5

Manuel mod: Burada kullanıcı, egzersizlerinin süresini ve temposunu ihtiyacına göre ayarlayabilir. Manuel modu kullanırken şu talimatları izleyin:

1. VibroShaper'ı bir prize takın ve güç butonuna (3) ON (açık) konumda olacak şekilde basın.
2. Kontrol panelindeki "ON" (AÇIK) butonuna (15) veya uzaktan kumandadaki  butonuna (1) basın.
3. Daha sonra egzersizinizin süresini seçin. O bir ile 10 dakika arasında olabilir. Dakika sayısını artırmak için kontrol panelindeki (11) veya uzaktan kumandadaki  butonuna basın. Süreyi kısaltmak için kontrol panelindeki (12) butona veya uzaktan kumandadaki  butonuna basın. Egzersizde kalan süre, zaman göstergesinde (8) görünür.
- 4. Egzersizi, kontrol panelindeki butona (17) veya uzaktan kumandadaki  butonuna basarak başlatın.**
5. Şimdi titreşim temposunu seçebilirsiniz. Tempo ayarları 1 ila 99 arasındadır. İstediğiniz tempo ayarını seçmek için kontrol panelindeki butona (13) veya uzaktan kumandadaki  butonuna basın. Tempoyu azaltmak için kontrol panelindeki butona (14) veya uzaktan kumandadaki  butonuna basın.
6. Uzaktan kumandadaki M butonunu kullanarak da belirli tempoları hızlıca seçebilirsiniz. M butonu, 90, 60 veya 30'a atlanmanızı sağlar.
7. Egzersizi her hangi bir anda sonlandırmak için kontrol panelindeki butona (18) veya uzaktan kumandadaki  butonuna basın. Egzersizi tamamladığınızda, kontrol panelindeki butona (15) veya uzaktan kumandadaki  butonuna (1) basarak cihazı kapatın.

Tablo1, manuel egzersiz için egzersiz önerilerimizi göstermektedir.

Otomatik Mod: Cihaz, hız ve zamanın değiştirilemediği önceden ayarlanmış bir egzersiz programını takip eder. Bu modu kullanırken aşağıdaki talimatlara uyulmalıdır:



1. VibroShaper'ı bir prize takın ve güç butonuna (3) ON (AÇIK) konumda olacak şekilde basın.
2. Kontrol panelindeki "ON" (AÇIK) butonuna (15) veya uzaktan kumandadaki  butonuna basın.
3. Üç farklı egzersiz programı vardır (P1, P2 ve P3). İstediğiniz program program ekranında görünene kadar kontrol panelindeki butona (16) veya uzaktan kumandadaki  butonuna art arda basın (8).
4. Tablo 2, süreye bağlı olarak her programın egzersiz temposunu göstermektedir.
- 5. İstediğiniz programı seçtikten sonra, kontrol panelindeki butona (17) veya uzaktan kumandadaki  düğmesine basarak egzersize başlayın.**
6. Cihazı istediğiniz zaman durdurmak için, kontrol panelindeki uygun butona (18) veya uzaktan kumandadaki  düğmesine basın. Egzersizi tamamladığınızda, kontrol panelindeki (15) veya uzaktan kumandadaki  butonuna basarak cihazı kapatın.

TEMİZLİK VE BAKIM

- VibroShaper'ınızı temizlemeden önce, güç anahtarının OFF (KAPALI) konumda olduğundan ve kablonun prizden çıkarıldığından emin olmalısınız.
- Cihazdaki tozu temizlemek için temiz, kuru bir süpürge veya fırça kullanabilirsiniz.
- Sabit alan nemli bir bezle temizlenebilir.
- Cihazı temizlemek için aşındırıcı maddeleri, cihaza zarar verebileceği için, kullanmayın.
- Uzaktan kumandayı temiz bir bezle temizleyin.
- Cihaz uzun bir süre kullanılmıyacaksa, tekrar kutusuna koyun ve serin ve kuru bir yerde saklayın. Pilleri de uzaktan kumandanı çıkarmalısınız.
- Cihazda bir kusur varsa, Sorun Giderme bölümündeki talimatları izleyin. Sorun devam ederse, lütfen müşteri hizmetleri ekibimize bağlantı kurunuz.

SORUN GİDERME

SORUN	NEDEN	ÇÖZÜM
Cihaz çalışmıyor.	Kablo prize takılı değildir.	Kabloyu bir prize takın.
	Güç anahtarı OFF (KAPALI) konumdadır.	Güç düğmesini ON (açık) konuma getirin.
Uzaktan kumanda çalışmıyor.	Piller zayıftır.	Pilleri değiştirin.
	Uzaktan kumanda, cihazın kızılötesi sensöründen çok uzaktadır.	Kızılötesi sinyalin menzili iki metredir.

Cihaz çalışırken aniden durdu.	Programlanan egzersiz süresinin sonuna gelinmiştir.	Egzersiz periyodunu sıfırlayın.
Cihaz hareket etmiyor.	Cihaza çok fazla komut verilmiştir ve cihaz hepsini yerine getiremiyor.	Cihazı kapatın, bir dakika bekleyin ve tekrar açın.
Uzaktan kumanda, cihaz çalışırken cihazı durdurmak için kullanılamaz.	Piller zayıftır.	Pilleri değiştirin.
	On/off (Açık/Kapalı)  Butonuna basılmıştır.	Başlat/durdur butonuna  basın.




EGZERSİZ

YÜRÜME, JOGGING VE KOŞMA

VibroShaper, yatay salınımlarıyla ayaklarınızın onun yüzeyindeki pozisyonuna bağlı olarak yürüme, jogging veya koşma hareketi yapmanızı sağlayan titreşimli bir platformdur: Bacaklarınız arasındaki mesafe ne kadar büyüksün, vücudunuz da o kadar fazla aktif olur. Böylece VibroSper, tek bir yerde üç egzersiz yapmanızı sağlar.

Tablo 3, üç egzersiz için ayaklarınızın olması gereken pozisyonları göstermektedir:

TABLO 3: Yürüme, jogging ve koşmak için ayakların pozisyonları

	AYAKLARIN POZİSYONU	AÇIKLAMA	YARARLAR
 Yürüme	Merkezde bitişik ayaklar	Yürüyüş, formda olmak, sağlıklı ve kendini dengeli hissetmek için yapabileceğiniz en basit ve en sağlıklı egzersizlerden biridir. Aşırı derecede yorucu değildir ve basittir.	Kaslarınızı çalıştırmaya ve gevşetmeye yardım edecek ve fiziksel ve solunum kapasitenizi iyileştirecektir.
 Jogging	Hafifçe ayrılmış ayaklar	Jogging, vücuttan daha fazlasını isteyen ve daha hızlı başarıya ulaşan bir egzersizdir, çünkü vücudun kaslarının % 70'ini harekete geçirir.	Dolaşım ve sindirim sisteminizi harekete geçirecek, kemiklerinizi ve eklemlerinizi güçlendirecek ve ayrıca uykunuzu da iyileştirecektir.
 Koşma	Daha fazla ayrılmış ayaklar	Koşmak, mükemmel sonuçlar veren eksiksiz ve zorlu bir egzersizdir. Koşma pratikte tüm vücudu harekete geçirir ve çok doğal çalışır.	Kaslarınızı harekete geçirmenize ve güçlendirmenize, vücut yağınızı azaltmanıza, vücut direncinizi arttırmanıza ve fiziksel sağlığınıza korumanıza yardım edecektir. Koşmak aynı zamanda stresi veya depresyonu da hafifletir.

GERME EGZERSİZLERİ

VibroShaper'inizle her egzersiz seansından önce daha esnek hale gelmek ve kas ağrısını hafifletmek için germe egzersizleri yapmanızı öneririz.

Germe egzersizleri yavaş ve dikkatli yapılmalı ve hızlı hareketler veya zıplama ya da sıçramalar içermemelidir. Her egzersizde, acı vermeyen hafif bir gerginlik hissedene kadar kendinizi esnetin. Konumunuzu 20 ila 30 saniye koruyun.

Vücudunuzun tamamen oksijen alması için yavaş, ritmik ve doğal bir şekilde nefes almanız gerekir.

Not: Her germe egzersizi için talimatlarla birlikte verilen şemaya bakın. (Bakınız egzersiz planı)



Ürünü kullanım ömrünün sonunda normal ev çöpi ile birlikte tasfiye etmeyin. Ürünü daima elektrikli ve elektronik cihazların geri dönüştürülmesine yönelik toplama noktasına götürün. Bu ürün üzerindeki, kullanım kılavuzundaki ve ambalaj üzerindeki bu sembol ile belirtilir. Satıcınız ya da yerel makamlar tarafından işletilen toplama noktaları hakkında bilgi alın. Eski cihazların tekrar değerlendirilmesi ve geri dönüştürülmesi çevre için önemli bir katkıdır.



Sadece iç alanlarda kullanılabilir.



Bu ürün Avrupa yönetmeliklerine uygundur.



VIBROSHAPER

MODEL **E380**

Güç kaynağı
AC 220-240V / 50Hz, 200W

Genlik
0-8mm

Frekans
7-13HZ \pm 5%



Çin malıdır

İthalatçı:

EU: MediaShop GmbH | | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria
TR: Mediashop Dayanıklı Tüketim Malları Pazarlama A.S. | Bayer Cd. Gülbahar Sk. |
Perdemsac Plaza No:17/43 | Kozyatağı | İstanbul

info.tr@mediashop-group.com | www.mediashop.com.tr

DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06 – kostenlose Servicehotline
ROW: +423 388 18 00

M23387
STAND: 09/2021

