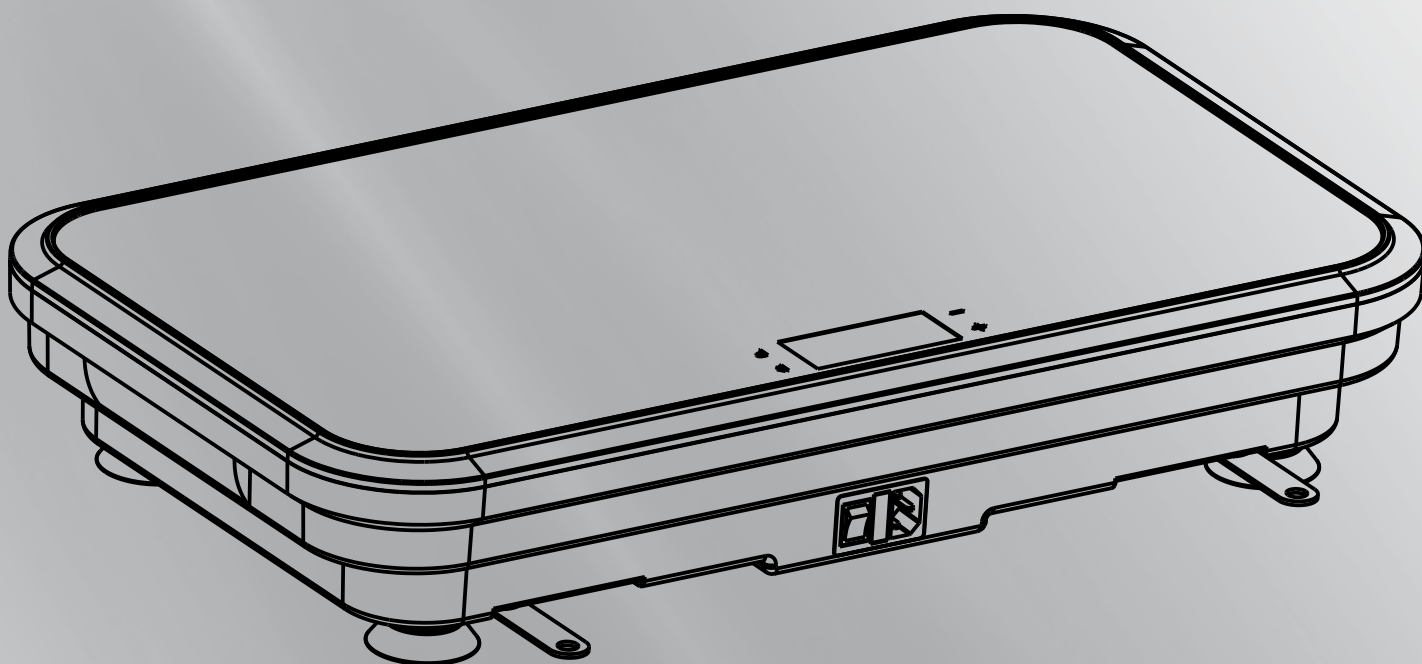


LIFEPLATE[®] 2.0

Manuale utente



ITA

LIFEPLATE[®]
vibration technology

Indice

Indice	2
Avvertenze ed informazioni generali	2
Istruzioni di sicurezza	3
Panoramica dell'attrezzo	4
Funzioni	5-7
Allenamento	8-9
Collegamento alla rete elettrica	10
Collegamento delle fasce per allenamento	10
Accessori consigliati	10
Informazioni tecniche	11
Pulizia e manutenzione	11
Installazione e deposito	11
Dati tecnici	12
Messaggi di errore	12
Smaltimento	12
Disegno esploso e lista componenti	13
Garanzia	14
Contratto di riparazione / Richiesta di intervento	15

Avvertenze ed informazioni generali

La pedana vibrante fornisce un metodo di allenamento molto completo, che influenza non solo le masse muscolari ma anche altri aspetti legati ad una buona forma fisica, stimolando ad esempio la circolazione sanguigna, e migliorando il metabolismo in genere. Da diversi anni a questa parte, i più famosi atleti professionisti usano la pedana vibrante per l'allenamento, per i benefici in termini di efficacia durante l'allenamento intensivo, e per scopi terapeutici.

Nei moderni centri fitness si trovano oggi pedane vibranti che stanno diventando sempre più popolari ed utilizzate da numerosi utenti. Molti centri di riabilitazione e terapia fisica usano inoltre le pedane vibranti per coadiuvare l'incremento muscolare in seguito a traumi o per riabilitazione, riconoscendo la notevole efficacia di questo attrezzo per un allenamento delicato. Dietro consiglio del medico personale o di uno specialista, chiunque può utilizzare una pedana vibrante in casa a scopo terapeutico o per un allenamento fisico più completo.

Chi utilizza la pedana vibrante deve tenere presente, nel programmare l'attività di allenamento, che questo attrezzo fornisce un aiuto gentile ma molto intensivo, per cui è necessario dare al corpo il tempo di riposare tra una sessione e la successiva. La pedana vibrante garantisce diversi benefici oltre all'allenamento muscolare delicato e intensivo.

Ad esempio, l'allenamento con la pedana vibrante ha un notevole impatto positivo sulla densità ossea, stimola il metabolismo in modo ottimale, con effetti benefici per la perdita di peso.

Nel caso soffriate delle seguenti patologie o condizioni fisiche, consultate il vostro medico per verificare se e come l'allenamento con la pedana vibrante è idoneo nel vostro caso specifico:

- Portatori di pacemaker o altri dispositivi elettromedicali
- Neoplasie e tumori
- Epilessia
- Ferite aperte
- Spirale anticoncezionale appena inserita
- Infiammazioni acute
- Protesi in metallo o materiale sintetico
- Calcoli renali, urinari o alla cistifellea
- Diabete
- Discopatie
- Malattie cardiovascolari
- Trombosi
- Metastasi
- Recenti interventi chirurgici
- Gravidanza
- Fratture ossee
- Infezioni acute, ad esempio influenza o altro
- Protesi dentali
- Malattie muscolari o articolari
- Deformazione ossea o articolare
- Malattie cardiache o vascolari

Nel caso soffriate di malattie o disabilità diverse da quanto indicato nella lista, è indicato un consulto medico prima di iniziare l'allenamento con la pedana vibrante, per stabilire se e come utilizzare l'attrezzo in base alle condizioni fisiche.

Prima di iniziare ad allenarsi, assicuratevi di avere letto con cura questo manuale di istruzioni, specificamente le sezioni che riguardano sicurezza, manutenzione e pulizia dell'attrezzo, e i programmi di allenamento.

E' di estrema importanza seguire attentamente le istruzioni di sicurezza e per la riparazione e manutenzione contenute nel manuale.

Questo attrezzo può essere usato solo per l'utilizzo per cui è stato progettato.

Se l'attrezzo viene utilizzato per un uso diverso da quanto indicato, l'utilizzatore si espone a rischi per la salute, l'incolumità fisica o possibili danni all'attrezzo stesso. Questi casi non sono coperti dalla garanzia e il distributore non è legalmente responsabile.

Collegamento elettrico

- Scollegare il cavo dalla presa di corrente prima di muovere l'attrezzo.
- Scollegare il cavo dalla presa di corrente prima di qualsiasi operazione di pulizia, manutenzione o riparazione.
- Non collegare il cavo di alimentazione ad una prolunga o adattatore.
- Posizionare sempre il cavo di alimentazione in modo che non causi un rischio di inciampare o di essere danneggiato durante l'uso.

Posizionamento della pedana vibrante

- Scegliere uno spazio adeguato per la pedana vibrante in modo da garantire libero accesso e le migliori condizioni di sicurezza. Lasciare uno spazio libero lungo almeno 150 cm e largo 150 cm sui due lati dell'attrezzo, ed uno spazio minimo di 100 cm davanti.
- Assicurarsi che l'ambiente sia adeguatamente ventilato e con un ottimale ricambio di ossigeno durante l'allenamento. Evitare le correnti d'aria.
- La pedana vibrante non è progettata per l'uso o il deposito all'aperto, le sessioni di allenamento si devono tenere in ambiente interno, asciutto e pulito.
- Non è possibile l'utilizzo e il deposito dell'attrezzo in ambienti umidi come piscine, saune, ecc.
- Assicurarsi che l'attrezzo sia posizionato su una superficie piana, resistente e pulita, sia durante l'uso che in stand-by. In caso di superfici irregolari, correggere il difetto prima di posizionare l'attrezzo.
- E' consigliabile procurarsi una copertura per il pavimento (tappeto in tessuto o materiale sintetico) da posizionare sotto all'attrezzo per evitare possibili danni a pavimenti delicati come parquet, laminati, piastrelle ecc. Assicurarsi che il tappeto sia antiscivolo.
- Non posizionare l'attrezzo su tappeti di colore chiaro in quanto i sostegni possono lasciare tracce e segni sulla superficie.
- Assicurarsi che l'attrezzo e il cavo di alimentazione non entrino in contatto con oggetti caldi, e che vengano tenuti ad una distanza di sicurezza da qualsiasi fonte di calore, ad esempio caloriferi, fornelli o forni da cucina, fiamme libere o caminetti accesi.

Istruzioni per la sicurezza personale durante l'allenamento

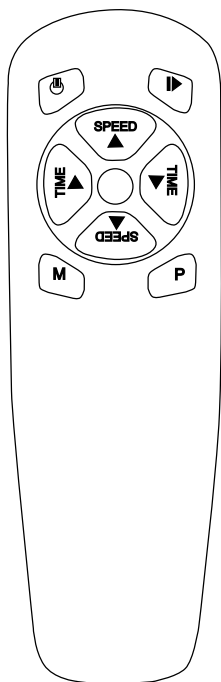
- Scollegare il cavo di alimentazione dall'attrezzo quando non è in uso, per evitare l'utilizzo involontario o senza controllo da parte di altri soggetti, ad esempio bambini.
- Prima di iniziare ad allenarsi con la pedana vibrante, consultare il proprio medico di base per valutare la forma fisica.
- Sospendere immediatamente l'allenamento in caso di malessere fisico o qualsiasi difficoltà respiratoria.
- Iniziare l'allenamento con ritmo lento per incrementare gradualmente e lentamente lo sforzo. Ridurre lo sforzo gradualmente al termine della sessione.
- Indossare indumenti e scarpe adatte all'allenamento. Evitare capi larghi o con pieghe di tessuto che possono impigliarsi nell'attrezzo.
- La pedana vibrante deve essere utilizzata da una persona alla volta.
- Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che l'attrezzo sia in condizioni ottimali. Non utilizzare in alcun caso la pedana vibrante se danneggiata o guasta.
- Eventuali riparazioni da parte dell'utente vanno preventivamente autorizzate in forma scritta dal nostro Servizio Clienti. Usare solo pezzi di ricambio originali.
- La pedana vibrante va pulita dopo ogni utilizzo. Rimuovere accuratamente sporcizia e sudore.
- Assicurarsi in ogni momento che la pedana non venga a contatto con liquidi (sudore, bevande, ecc.) in quanto questi potrebbero danneggiare componenti elettronici o meccanici.
- La pedana vibrante non è progettata per l'uso da parte di bambini. I minori di 12 anni non devono utilizzare l'attrezzo. I giovani dai 12 anni compiuti in poi possono utilizzare l'attrezzo sotto la supervisione di un adulto.
- Persone, in particolare i bambini, e gli animali, devono essere tenuti ad una distanza di sicurezza di almeno 3 m dalla pedana vibrante durante l'allenamento.
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurarsi che non vi siano oggetti estranei sotto alla pedana vibrante, e rimuovere eventuali oggetti prontamente. Non utilizzare l'attrezzo se ci sono oggetti sotto di esso.
- Non consentire mai ai bambini di usare l'attrezzo come gioco.
- Assicurarsi di non far entrare in contatto nessuna superficie o meccanismo mobile dell'attrezzo con parti del corpo dell'utilizzatore o di altre persone presenti nello stesso ambiente.

Questa pedana vibrante è progettata ed assemblata in base alla migliore tecnologia e standard di sicurezza presenti sul mercato.

Questo attrezzo va utilizzato esclusivamente da persone adulte!

L'utilizzo non corretto e/o un allenamento non controllato possono causare danni alla salute!

Panoramica dell'attrezzo



Telecomando

- Pulsante** Pulsante per accendere e spegnere la pedana vibrante.
- Pulsante** Pulsante per iniziare o interrompere l'allenamento.
- TIME ▼** Il tempo standard prefissato è di 10:00 minuti, premendo questo pulsante è possibile ridurre il tempo di allenamento.
- TIME ▲** Premendo questo pulsante, è possibile incrementare il tempo di allenamento fino ad un massimo di 10:00 minuti.
- SPEED ▼** Premendo questo pulsante, il livello e frequenza delle vibrazioni possono venire aumentate dal livello 1 al livello 60.
- SPEED ▲** Premendo questo pulsante, il livello e frequenza delle vibrazioni possono venire diminuite dal livello 60 al livello 1.
- Pulsante M** Pulsante di scelta rapida. Premendo questo pulsante, è possibile selezionare direttamente il livello di intensità 20, 40 o 60.
- Pulsante P** Pulsante per selezionare i programmi preimpostati da P1 a P5.

Display e comandi a display

Il display LCD fornisce informazioni sul livello attuale di intensità e sulla durata dell'allenamento in corso.

Pulsanti +/-

- Prima di iniziare l'allenamento: selezione della durata della sessione.
- Durante l'allenamento: selezione dell'intensità.

► Pulsante

Inizia / termina la sessione di allenamento.

Pulsante P

Pulsante per selezionare un programma di allenamento preimpostato da P1 a P5.

Interruttore principale e collegamento alla rete elettrica

Interruttore principale

Interruttore per accendere e spegnere la pedana vibrante.
Posizione "I" – pedana accesa
Posizione "0" – pedana spenta

Collegamento alla rete elettrica

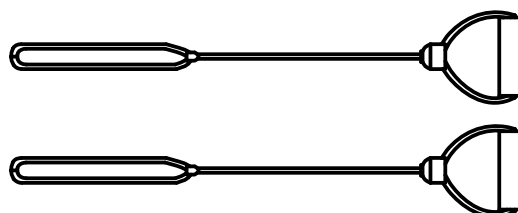
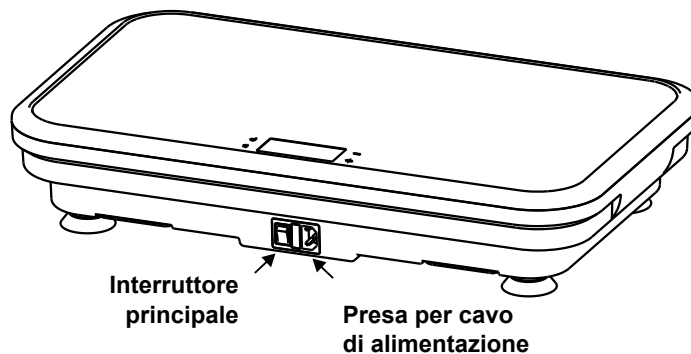
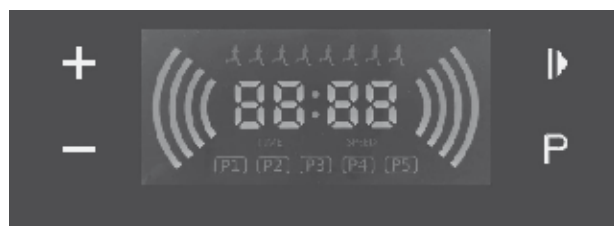
Collegare l'attrezzo alla rete elettrica con il cavo fornito in dotazione.

ATTENZIONE: non collegare o rimuovere il cavo dall'attrezzo se questo è collegato alla presa di corrente. Rimuovere la spina dalla presa di corrente prima di collegare o rimuovere il cavo dall'attrezzo.

Fasce per allenamento

Le fasce elastiche per allenamento incluse nella confezione si agganciano ai ganci presenti sulla pedana vibrante tramite dei moschettoni.

I ganci sono posti sul lato posteriore destro e sinistro della pedana. Sollevare la pedana in parte e estendere le staffe con i ganci all'esterno. Rimuovere le fasce e ripiegare le staffe con i ganci quando non servono.



Collegamento alla rete elettrica

Cavo di alimentazione

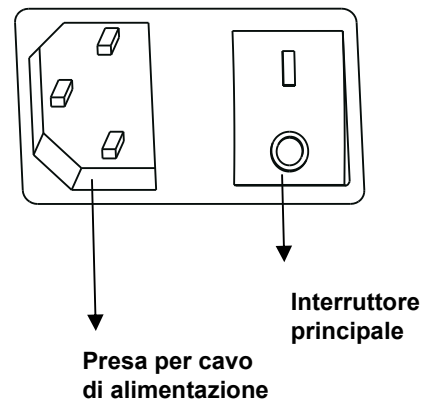
Per collegare l'attrezzo alla rete elettrica, utilizzare unicamente il cavo fornito in dotazione. Prima di tutto collegare il cavo alla presa posta sul lato posteriore dell'attrezzo. Dopo avere collegato il cavo all'attrezzo, collegare la spina alla presa di corrente. Per rimuovere il cavo, scollegare prima la spina dalla presa di corrente, e successivamente il cavo dall'attrezzo.

⚠ ATTENZIONE

Collegare la pedana vibrante solo ad una presa elettrica dotata di messa a terra ed installata da un tecnico certificato. Non collegare con prese multiple o prolunghe.

Interruttore principale

Dopo avere collegato correttamente il cavo di alimentazione, accendere l'attrezzo premendo l'interruttore principale. Per accendere l'attrezzo, premere il pulsante in posizione "I". Per spegnere l'attrezzo, premere l'interruttore in posizione "0".

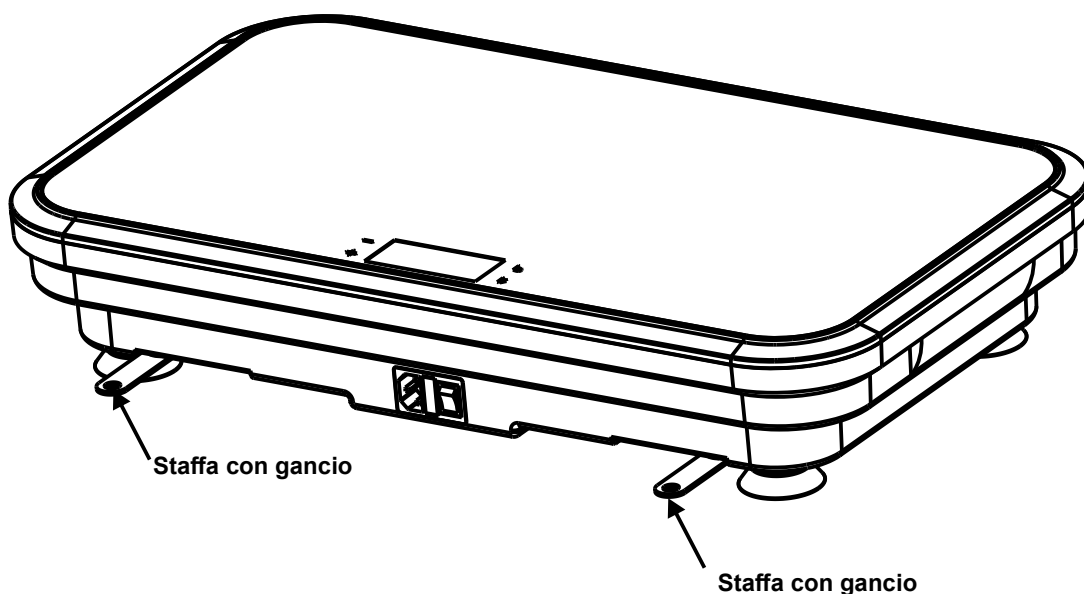


Collegamento delle fasce per allenamento

Le fasce per allenamento hanno una maniglia ad una estremità, ed un moschettone all'altra estremità.

Sul lato posteriore in basso della pedana vibrante ci sono due staffe con gancio. Per collegare le fasce per allenamento alla pedana vibrante, sollevare la pedana per estrarre le due staffe con gancio, e fissare un moschettone per lato.

Quando non servono, rimuovere le fasce per allenamento e ripiegare le staffe con gancio.



Accessori consigliati



Tappetino protettivo per pedana vibrante MAXXUS®

Grazie alla alta densità e spessore di 1,2 cm, questo tappetino garantisce un ottimo assorbimento delle emissioni sonore e delle vibrazioni, oltre a fornire una perfetta protezione del pavimento e di eventuali coperture contro danni, graffi e macchie di sudore.

Dimensioni: 100 x 100 cm

Prima di iniziare ad allenarsi, assicuratevi di avere letto con cura questo manuale di istruzioni. Assicuratevi inoltre che chiunque utilizzi l'attrezzo sia a conoscenza di queste informazioni e le osservi durante l'uso.

Collegare sempre il cavo di alimentazione all'attrezzo prima di collegare la spina alla presa di corrente. Accendere l'attrezzo premendo l'interruttore principale. Prima di scollegare il cavo dalla presa di corrente, spegnere l'attrezzo premendo l'interruttore principale. Scollegare quindi il cavo dalla presa di corrente, e solo in seguito rimuovere il cavo di alimentazione dall'attrezzo.

Informazioni generali e indicazioni per il primo utilizzo

1. Rimuovere la pedana vibrante dall'imballo.
2. Posizionare la pedana vibrante su una superficie idonea, l'ideale è una superficie solida come cemento, piastrelle ecc. In caso di utilizzo su superfici non stabili come laminati o parquet, le vibrazioni emesse dall'attrezzo si possono trasferire alle superfici. I pavimenti in legno non sono indicati per l'utilizzo della pedana vibrante. Quando funziona alla massima intensità, la pedana vibrante genera vibrazioni ad elevata intensità, e per questo motivo consigliamo seriamente di l'utilizzo di un tappetino protettivo con spessore minimo di 1,2 cm.
3. Rimuovere la plastica protettiva sul lato superiore della pedana.
4. Collegare il cavo di alimentazione prima alla pedana vibrante e poi alla presa di corrente.
5. Accendere la pedana vibrante premendo l'interruttore principale posto sul lato posteriore dell'attrezzo.
6. Verificare il corretto inserimento delle batterie nel comando a distanza.
7. Premere il pulsante  sul telecomando per accendere il display della pedana.
8. Iniziare l'allenamento.
9. Per spegnere il display e per portare l'attrezzo in modalità standby, premere il pulsante  sul telecomando.
10. Per spegnere del tutto la pedana vibrante, premere l'interruttore principale in posizione "0".

Nota sull'uso del telecomando:

Si prega di notare che la distanza massima utile per l'uso del telecomando è di 200 cm (con batterie cariche al massimo). Puntare il telecomando dal lato di emissione del segnale verso il ricevitore posto sulla pedana vibrante, facendo attenzione che non ci siano ostacoli tra il telecomando ed il ricevitore. Verificare regolarmente la carica delle batterie e sostituirle in caso il segnale sia debole oppure in caso il LED rosso non si accenda quando viene premuto uno dei pulsanti del telecomando.

Allenamento manuale

Passo 1: accendere l'attrezzo

Accendere la pedana vibrante premendo l'interruttore principale.

Passo 2: accendere il display

Premere il pulsante POWER sul telecomando per accendere il display della pedana.

Passo 3: inserire la durata totale di allenamento

All'accensione, il display indica il tempo massimo di allenamento di 10:00 minuti. Premendo il pulsante TIME ▼ è possibile ridurre questa durata di un minuto. Per aumentare il valore, fino ad un massimo di 10:00 minuti, premere il pulsante TIME ▲.

Passo 4: iniziare l'allenamento

Per iniziare la sessione di allenamento, premere il pulsante START/STOP.

La pedana vibrante si avvia automaticamente al termine di un conto alla rovescia visualizzato a display e indicato da un segnale acustico.

Passo 5: modificare e cambiare l'intensità

Premendo i pulsanti SPEED ▲ e SPEED ▼ è possibile selezionare un livello di intensità da 1 a 60. Il livello di intensità può essere modificato in qualsiasi momento, premendo il pulsante di scelta rapida M per selezionare direttamente uno dei livelli preimpostati ad intensità 20, 40 o 60.

Passo 6: termine della sessione

Premere il pulsante START/STOP per arrestare l'attrezzo prima che si esaurisca il tempo impostato. In alternativa, l'attrezzo si ferma automaticamente al termine del tempo impostato.

Programmi preimpostati P1 – P5

Passo 1: accendere l'attrezzo

Accendere la pedana vibrante premendo l'interruttore principale.

Passo 2: accendere il display

Premere il pulsante POWER sul telecomando per accendere il display della pedana.

Passo 3: selezione del programma preimpostato

All'accensione il display indica il tempo massimo di allenamento di 10:00 minuti.

Premendo il pulsante P è possibile selezionare il programma preimpostato desiderato da P1 a P5.

Passo 4: iniziare l'allenamento

Per iniziare la sessione di allenamento, premere il pulsante START/STOP.

La pedana vibrante si avvia automaticamente al termine di un conto alla rovescia visualizzato a display e indicato da un segnale acustico.

Passo 5: termine della sessione

Premere il pulsante START/STOP per arrestare l'attrezzo prima che si esaurisca il tempo impostato. In alternativa, l'attrezzo si ferma automaticamente al termine del tempo impostato.

NOTA:

I programmi da P1 a P5 sono preimpostati per i quali la durata di 10:00 minuti e l'intensità non possono essere modificate. I programmi sono divisi in 10 segmenti di 1 minuto ciascuno, che consentono all'utilizzatore di svolgere l'esercizio scelto senza dover modificare manualmente le impostazioni della pedana vibrante per ogni nuovo esercizio.

P	S1		S2		S3		S4		S5		S6		S7		S8		S9		S10	
	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz	Level	Hz
P1	16	18.83	18	19.34	28	21.89	38	24.44	48	26.99	58	29.54	48	26.99	38	24.44	28	21.89	18	19.34
P2	20	19.85	40	24.95	60	30.04	80	35.15	99	40.00	40	24.95	99	40.00	40	24.95	99	40.00	40	24.95
P3	10	15.00	44	25.97	99	40.00	33	23.16	99	40.00	22	20.36	99	40.00	11	17.55	99	40.00	44	25.97
P4	40	24.95	26	21.38	80	35.15	99	40.00	55	28.77	75	33.87	99	40.00	11	17.55	99	40.00	70	32.59
P5	10	15.00	40	24.95	50	27.50	99	40.00	50	27.50	40	24.95	10	15.00	40	24.95	50	27.50	10	17.30

Funzioni

Livello	Hz
1	15
2	15,26
3	15,51
4	15,77
5	16,02
6	16,28
7	16,53
8	16,79
9	17,04
10	17,3
11	17,55
12	17,81
13	18,06
14	18,32
15	18,57
16	18,83
17	19,08
18	19,34
19	19,59
20	19,85
21	20,1
22	20,36
23	20,61
24	20,87
25	21,12
26	21,38
27	21,63
28	21,89
29	22,14
30	22,4
31	22,65
32	22,91
33	23,16

Livello	Hz
34	23,42
35	23,67
36	23,93
37	24,18
38	24,44
39	24,69
40	24,95
41	25,2
42	25,46
43	25,71
44	25,97
45	26,22
46	26,48
47	26,73
48	26,99
49	27,24
50	27,5
51	27,75
52	28,01
53	28,26
54	28,52
55	28,77
56	29,03
57	29,28
58	29,54
59	29,79
60	30,04
61	30,3
62	30,55
63	30,81
64	31,06
65	31,32
66	31,57

Livello	Hz
67	31,83
68	32,08
69	32,34
70	32,59
71	32,85
72	33,11
73	33,36
74	33,62
75	33,87
76	34,13
77	34,38
78	34,64
79	34,89
80	35,15
81	35,4
82	35,66
83	35,91
84	36,17
85	36,42
86	36,68
87	36,93
88	37,19
89	37,44
90	37,7
91	37,95
92	38,21
93	38,46
94	38,72
95	38,97
96	39,23
97	39,48
98	39,74
99	40

Informazioni generali

Durante l'utilizzo della pedana vibrante, non è consigliato estendere le articolazioni al massimo, ad esempio ginocchia o gomiti, ma invece di tenere le articolazioni piegate lievemente, anche in caso di bassa intensità di vibrazione della pedana.

La durata massima di una sessione di allenamento dovrebbe essere da 5 a 10 minuti al massimo. I singoli esercizi vanno svolti per un massimo di 60 secondi, o meglio ancora, da 30 a 45 secondi. Le pause tra diversi tipi di esercizio dovrebbero essere di minimo da 30 a 60 secondi.

Non allenarsi per più di una sessione al giorno.

Fare attenzione al fatto che i muscoli devono riposare in modo da aumentare la forza. Lasciare trascorrere almeno 48 ore prima di una nuova sessione di allenamento.

Per aumentare la massa muscolare, ciascun gruppo di muscoli va stimolato durante l'intero esercizio, per ottenere questo effetto mantenere i muscoli sotto contrazione isometrica.

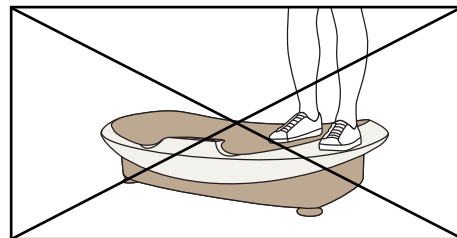
Esempio di piegamenti sulle gambe:

In posizione eretta sulla pedana, con le gambe dritte, le vibrazioni passano attraverso il corpo fino alla testa. Piegando le ginocchia i muscoli si contraggono, e le vibrazioni si concentrano nelle gambe. Maggiore la contrazione, maggiore lo stimolo che i muscoli ricevono dalle vibrazioni. Lo stesso principio si applica per tutti i gruppi muscolari.

Le articolazioni vanno piegate lievemente anche in caso di utilizzo della pedana vibrante a bassa intensità come massaggio rilassante.

ATTENZIONE:

Non salire mai con entrambe i piedi su un solo lato della pedana, in quanto si potrebbe causare un malfunzionamento o danneggiare l'attrezzo, oltre a rappresentare un rischio di caduta e infortunio per l'utilizzatore.



ITA

Consigli per l'allenamento

In aggiunta agli esercizi illustrati sulle immagini, gli esercizi qui di seguito sono ideali per allenare e rilassare i diversi gruppi muscolari:

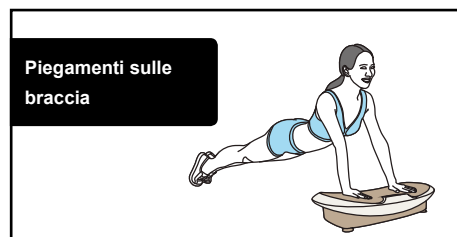
Posizione eretta

scioglie e rilassa i muscoli
stimola la circolazione



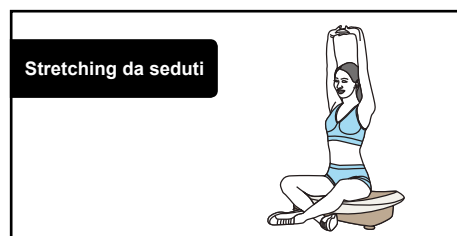
Piegamenti sulle braccia

scioglie e rilassa i muscoli
allena in modo intensivo i muscoli di spalle e braccia
assicura una migliore forma fisica



Stretching da seduti

scioglie e rilassa i muscoli della parte superiore del corpo e nelle anche
allena in modo intensivo i muscoli di spalle e addominali
assicura una migliore forma fisica



Allenamento

Rilassamento/Parte superiore scioglie e rilassa i muscoli di spalle e collo
allena in modo gentile i muscoli addominali

Rilassamento /
Parte superiore



Rilassamento/Parte inferiore scioglie e rilassa i muscoli di gambe e anche
ideale per utilizzatori con mobilità limitata

Rilassamento /
Parte inferiore



Esercizi dinamici con le fasce di allenamento

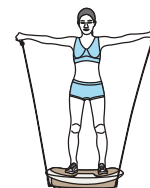
Trazioni laterali

In posizione eretta con i piedi sulla pedana (scegliete liberamente la posizione dei piedi e l'intensità di vibrazione), afferrare le maniglie delle fasce e sollevare entrambe le braccia fino a portarle in parallelo.

Abbassare quindi le braccia nella posizione iniziale.

Ripetere l'esercizio lentamente e con movimenti gradualmente.

Trazioni laterali



Trazioni incrociate

In posizione eretta con i piedi sulla pedana (scegliete liberamente la posizione dei piedi e l'intensità di vibrazione), afferrare le maniglie delle fasce e sollevare un braccio alla volta fino a portarlo ad altezza della spalla, incrociando il movimento sul lato opposto del corpo.

Ruotare il corpo nella direzione del movimento.

Ripetere l'esercizio lentamente e con movimenti gradualmente.

Trazioni incrociate



Passo indietro / piegamento dei bicipiti

In posizione eretta con un solo piede sulla pedana (scegliete liberamente la posizione dei piedi e l'intensità di vibrazione), afferrare le maniglie delle fasce e piegare il ginocchio della gamba che non appoggia sulla pedana.

Tenendo le braccia aderenti al torso, piegare i gomiti sollevando le mani verso il mento.

Alzarsi in piedi abbassando le braccia. Ripetere l'esercizio lentamente e con movimenti gradualmente, alternando tra le due gambe.

Passo indietro / pie-
gamento dei bicipiti



Piegamento sulle gambe / trazione frontale

In posizione eretta con i piedi sulla pedana (scegliete liberamente la posizione dei piedi e l'intensità di vibrazione), afferrare le maniglie delle fasce ed eseguire un piegamento sulle gambe, e allo stesso tempo sollevare le braccia tenendole dritte verso avanti. Rialzarsi in posizione eretta abbassando le braccia.

Ripetere l'esercizio lentamente e con movimenti gradualmente.

Piegamento sulle
gambe / trazione
frontale



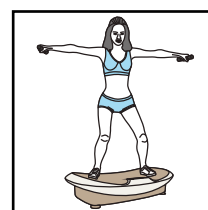
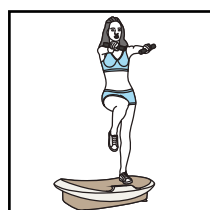
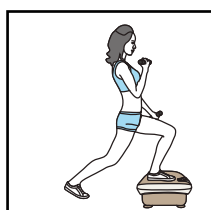
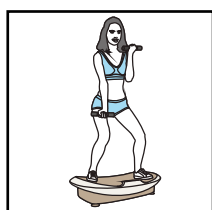
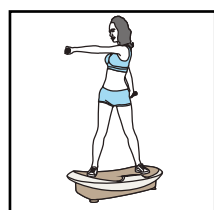
Piegamento dei bicipiti in posizione eretta

In posizione eretta con i piedi sulla pedana (scegliete liberamente la posizione dei piedi e l'intensità di vibrazione), afferrare le maniglie delle fasce e piegare entrambe le braccia fino a portare le mani alle spalle. Abbassare quindi le braccia nella posizione iniziale.

Come alternativa, aggiungere un piegamento sulle gambe a questo esercizio.

Ripetere l'esercizio lentamente e con movimenti gradualmente.

Piegamento dei
bicipiti in posizione
eretta



In alternativa, è possibile svolgere gli stessi esercizi senza l'aiuto delle fasce per allenamento, da sostituire con manubri, bottiglie d'acqua, o altri pesi (questi accessori non sono compresi nella confezione).

Sostituzione delle batterie del telecomando

1. Rimuovere la copertura del vano batterie sul retro del telecomando, appoggiando il pollice sulla scanalatura presente sul lato superiore e premendo delicatamente verso l'interno e verso il basso.
2. Sostituire le batterie con due pile nuove tip mini stilo AAA 1,5 V.
3. Rimontare la copertura del vano batterie.

Pulizia e manutenzione



ATTENZIONE:

Spegnere la pedana vibrante e rimuovere il cavo dalla presa di corrente prima di eseguire qualsiasi operazione di pulizia, manutenzione, riparazione o simile sull'attrezzo. Verificare accuratamente che l'attrezzo sia scollegato dall'alimentazione di rete e spento prima di iniziare qualsiasi intervento. Per rimuovere il cavo, scollegare sempre prima l'estremità inserita nella presa di corrente e poi l'estremità inserita nella pedana vibrante. Ricollegare il cavo di alimentazione solo dopo avere terminato l'intervento, e avere correttamente e completamente rimontato l'attrezzo.

Pulizia

Pulire l'attrezzo con cura dopo ogni sessione di allenamento, usando un panno umido e detergente neutro. Non utilizzare solventi o detergenti aggressivi. Una pulizia regolare contribuisce in modo significativo al corretto funzionamento e a una vita utile più lunga per la pedana vibrante.

Eventuali danni provocati dal contatto con liquidi o sudore non sono in alcun caso coperti dalla garanzia. Durante l'allenamento, assicurarsi che l'attrezzo non venga in contatto con liquidi.

Manutenzione

Verifica degli elementi di fissaggio

Verificare che le viti, dadi e bulloni siano correttamente saldati almeno una volta al mese, e stringerli se necessario.

Installazione e deposito

La pedana vibrante è progettata per utilizzo in ambiente interno, in aree con umidità ridotta e temperatura controllata.

L'utilizzo o il deposito in ambienti umidi, come saune, piscine, ecc, e in ambiente esterno, come balconi, terrazze, aree scoperte, garage ecc, non è consentito.

In questo tipo di ambienti l'umidità prevalente e le basse temperature possono causare danni ai componenti elettronici, corrosione e ruggine. Le condizioni di garanzia non coprono danni causati da questo tipo di condizioni ambientali.

Posizionare l'attrezzo in ambiente con umidità ridotta, temperatura controllata e superficie piana, sia per l'utilizzo che per il deposito quando non in uso. Durante l'allenamento, posizionare l'attrezzo a minimo un metro di distanza da muri, mobili e altri oggetti.

Per la vostra personale sicurezza e benessere, assicurarsi che l'ambiente dove vi allenate sia ben ventilato, per garantire una adeguata ossigenazione.

Prima di utilizzare nuovamente la pedana vibrante dopo un periodo di inattività, assicurarsi che tutte le viti siano fissate saldamente. Se l'attrezzo è stato riposto in ambiente umido o a bassa temperatura, attendere minimo un'ora per portarlo a temperatura ambiente prima di accenderlo.

Display LCD

Il display indica i seguenti dati:

Tempo
Livello di intensità
Programma

Dati tecnici

Livelli di intensità: 60 livelli
Durata di allenamento: massimo 10 minuti
Regolazione durata: incrementi di 1 minuto
Motore: motore DC
Potenza: 50,0 Watt
Superficie di ingombro: ca. 59 x 32,5 cm
Dimensioni (BxLxA): circa 62,5 x 37 x 12 cm
Peso totale: circa 13,5kg
Peso massimo utilizzatore: 100 kg
Selezione funzioni: pulsanti o telecomando
Alimentazione: 220-230 V – 50 Hz
Batterie (telecomando): 2 x AAA 1,5 V
Emissioni sonore: ≤57 dB

Tipologia di utilizzo: utilizzo domestico

Messaggi di errore

Error	Trouble Shooting
La pedana vibrante non si accende	Verificare che il cavo di alimentazione sia correttamente collegato alla pedana e collegato alla presa di corrente. Verificare se il cavo di alimentazione è danneggiato.
Il telecomando non funziona	Verificare la carica delle batterie. Assicurarsi che le batterie siano inserite seguendo la corretta polarità. Assicurarsi di non superare la distanza massima di 2 m per la trasmissione del segnale, ed assicurarsi che non ci siano ostacoli tra il telecomando ed il ricevitore. Assicurarsi di puntare il telecomando verso il ricevitore.
La pedana vibrante non risponde ai comandi	Spegnere l'attrezzo e attendere 20 secondi prima di riaccenderlo.

Smaltimento



Regolamento Europeo per lo smaltimento rifiuti 2002/96/EG

Non smaltire l'attrezzo nei rifiuti domestici indifferenziati.

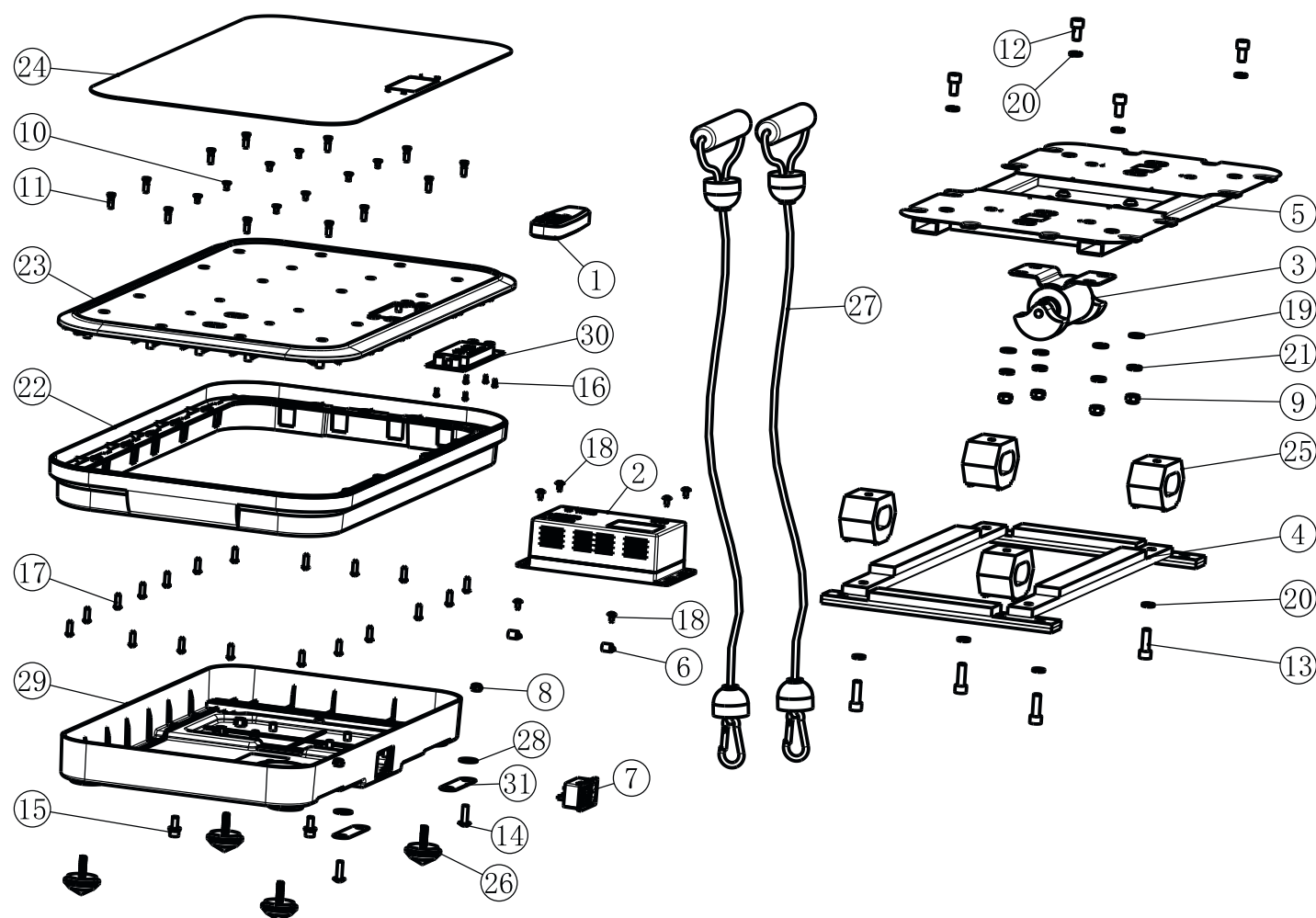
Smaltire in discarica comunale o presso ditta certificata per il ritiro e smaltimento.

Seguire le norme locali in vigore per lo smaltimento di rifiuti ingombranti. Per informazioni sulle corrette modalità di smaltimento, rivolgersi alle autorità locali o agli uffici municipali preposti.

Batterie / Batterie Ricaricabili

Le batterie normali e ricaricabili non devono mai essere gettate nei rifiuti domestici indifferenziati.

Le batterie contengono elementi tossici e devono per legge essere smaltite in discariche autorizzate presso il comune di residenza, o presso i punti di ritiro nei punti vendita. Per informazioni sulle corrette modalità di smaltimento delle batterie, rivolgersi alle autorità locali o agli uffici municipali preposti. Smaltire le batterie solo quando sono completamente scariche.



No.	Description	Qty
1	Remote control	1 Pcs
2	Control unit box 100-240VAC full voltage	1 Set
3	Motor system 24VDC	1 Set
4	Bottom steel frame	1 Pcs
5	Upper steel frame	1 Pcs
6	Wire clip 5/16"	2 Pcs
7	Power switch 31x50 with light	1 Set
8	Locknut M6	2 Pcs
9	Locknut M8	4 Pcs
10	Cross groove countersunk head screw M4x8	8 Pcs
11	Cross groove countersunk head screw M5x12	12 Pcs
12	Hexagon socket head screw M8x15	4 Pcs
13	Hexagon socket head screw M8x25	4 Pcs
14	Cross large flat head screw M6x20	2 Pcs
15	Hexagon combination screw M6x16	2 Pcs
16	Cross groove pan head self tapping screw ST3x8	5 Pcs

No.	Description	Qty
17	Cross groove pan head self tapping screw ST5x16	19 Pcs
18	Cross groove big pan head self tapping screw ST4x10	6 Pcs
19	Flat washer $\Phi 8.4 \times \Phi 16.0 \times T1.5$	4 Pcs
20	Spring washer $\Phi 8.4 \times \Phi 13.5 \times T2.5$	8 Pcs
21	Cushion $\Phi 8.4 \times \Phi 15 \times T2.5$	4 Pcs
22	Middle cover	1 Pcs
23	Upper cover	1 Pcs
24	Pedal mat 1.5mm	1 Pcs
25	Ruuber Pad	4 Pcs
26	Conical Pad $\Phi 40 \times 20 \times M6 \times 23$	4 Pcs
27	Spring rope	2 Pcs
28	Soft flat cushion $\Phi 20 \times \Phi 10.5 \times 1.5$	2 Pcs
29	Bottom cover	1 Pcs
30	PCB of display	1 Pcs
31	fixation plate of rope $80 \times 20 \times 2.0T$	2 Pcs

Per consentire al Supporto Clienti di MAXXUS® di rispondere rapidamente alle richieste, chiediamo che vengano fornite informazioni personali e sul dispositivo. Inoltre, per fornire le parti di ricambio richieste, è necessario fornire il modello del prodotto, la data di acquisto e il numero di serie.

In caso di necessità, compilare in modo completo il modulo "Contratto di riparazione / Richiesta di intervento" allegato in questo manuale, ed inviatelo al nostro indirizzo via posta ordinaria o fax.

Durata e condizione della garanzia

A seconda del modello, gli attrezzi per l'allenamento forniti da MAXXUS® sono destinati ad usi in diversi contesti. Scoprite l'ambito di utilizzo del vostro attrezzo nella sezione "Dati tecnici" compresa nel manuale.

Utilizzo domestico:

Per utilizzo esclusivo in ambiente domestico / privato

Durata della garanzia: 2 anni

Utilizzo semi-professionale:

Utilizzo consentito in base alle istruzioni presso hotel, studi di fisioterapia ecc.

L'utilizzo in ambiente professionale come un centro fitness, palestra o simile è escluso e non previsto!

Durata della garanzia: 1 anno

Utilizzo professionale:

Utilizzo in un centro fitness, palestra o simile, sotto la supervisione di personale addestrato.

Durata della garanzia: 1 anno

L'utilizzo dell'attrezzo in ambiente non idoneo causa l'immediata decadenza della garanzia e del vostro diritto di richiedere assistenza in caso di guasti al prodotto!

L'utilizzo esclusivo da parte di privati e il periodo di garanzia di 2 anni prevedono che la fattura di acquisto sia intestata a persona fisica.

Prova di acquisto e numero di serie

Per richiedere assistenza in garanzia durante il periodo di validità della stessa, è necessario in ogni caso fornire la prova di acquisto del prodotto. Conservate lo scontrino o fattura di acquisto in un luogo sicuro, ed inviatene copia unitamente al "Contratto di riparazione / Richiesta di intervento" in caso di richieste di assistenza in garanzia. In questo modo sarà possibile procedere con la richiesta di assistenza in tempi rapidi. Per consentirci di identificare il modello e la versione e fornire l'assistenza corretta, serviranno i seguenti dati: modello acquistato, numero di serie e data di acquisto.

Termini e condizioni di garanzia:

La durata della garanzia ha effetto a partire dalla data di acquisto e si applica unicamente ai prodotti acquistati direttamente da MAXXUS Group GmbH & Co KG oppure da uno dei distributori diretti ed autorizzati di MAXXUS Group GmbH & Co KG.

La garanzia copre i difetti di produzione e dei componenti, e si applica solo per articoli acquistati in Germania. La garanzia non copre danni o guasti dovuti ad uso improprio, causati direttamente per negligenza o di proposito, dovuti a mancata o incorretta manutenzione e/o pulizia, forza maggiore, danni dovuti all'utilizzo o causati dalla normale usura, danni causati dal contatto con liquidi, danni causati da riparazioni o sostituzioni di componenti con parti di ricambio non originali. La garanzia inoltre non copre danni dovuti ad un assemblaggio incorretto, o danni che si verificano in seguito ad un assemblaggio incorretto dell'attrezzo.

Alcuni componenti si usurano nel tempo per la regolare attività, come ad esempio:

- cuscinetti a sfera – boccole dei cuscinetti – cuscinetti – cinghie di trasmissione – rulli
- interruttori e pulsanti – nastro del tapis roulant (nastro in gomma) – base di appoggio del nastro (base per la corsa)

Segni di normale usura su questi componenti non sono coperti dalla garanzia.

Per assistenza o riparazione in garanzia di attrezzi al di fuori della Germania, siete pregati di contattare il nostro Servizio Clienti presso MAXXUS Group GmbH & Co KG, inviando una email a: service@maxxus.de e saremo lieti di esservi di aiuto.

IMPORTANTE:

Nel contatto via email, per favore includete il nome del prodotto, il vostro nome ed indirizzo, ed un numero di telefono per poter vi richiamare.

Assistenza fuori dalla garanzia e ordinazione di parti di ricambio

Il servizio clienti di MAXXUS® è lieto di fornire assistenza per la risoluzione di qualsiasi problema e guasto che si possa presentare dopo la scadenza della garanzia, o in caso di guasti non coperti dalla garanzia.

In questo caso siete pregati di contattarci direttamente via email a:

service@maxxus.de

Ordini per parti di ricambio o per sostituzione di parti usurate devono essere inoltrati indicando il nome del prodotto, quantità, descrizione e numero identificativo della parte di ricambio ordinata, scrivendo a:

spareparts@maxxus.de

Vi informiamo che elementi di fissaggio quali viti, bulloni, rondelle, ecc, non sono ordinabili individualmente, e vanno richieste con ordine separato.

LIFEPLATE®

Richiesta di assistenza / notifica garanzia

Dettagli del prodottoNome prodotto: **LifePlate 2.0**Tipo di prodotto: **Pedana vibrante**

Numero di serie: _____

Numero fattura: _____

Data di acquisto: _____

Rivenditore: _____

Accessori: _____

Tipo di utilizzo:☐ Utilizzo privato☐ Utilizzo professionale**Dati personali**

Azienda: _____

Contatto: _____

Nome: _____

Cognome: _____

Indirizzo: _____

Numero civico: _____

CAP / Città: _____

Nazione: _____

E-Mail: _____

Tel.: _____

Fax.*: _____

Cell.*: _____

* Questi dati sono facoltativi, tutti gli altri dati sono obbligatori e devono essere compilati correttamente.

Descrizione del guasto

Per favore fornite una breve ed accurata descrizione del guasto o problema riscontrato:

(ad esempio, quando, dove e come si è verificato il guasto, con che regolarità, per quanto tempo, e durante che tipo di utilizzo dell'attrezzo, ecc...).

ITA

☐ Un copia dello scontrino / fattura / prova di acquisto è allegata a questo modulo.☐ Sono a conoscenza ed approvo le Condizioni Generali di Vendita di MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Con la mia firma, incarico la ditta MAXXUS® Group GmbH & Co. KG alla riparazione del guasto qui descritto.

In caso di riparazione coperta dalla garanzia, non mi sarà addebitato il relativo costo. In caso di riparazione non coperta dalla garanzia, il relativo costo mi sarà addebitato e dovrà essere saldato a vista fattura. In caso di riparazioni eseguite a domicilio, il personale incaricato è autorizzato a riscuotere il pagamento. Questo contratto è confermato con la mia firma apposta in calce.

Data

Luogo

Firma

Vi informiamo che i contratti di riparazione e le richieste di intervento vengono accettati solo se completi in ogni campo. Assicuratevi di allegare una copia della prova di acquisto. Inviare il contratto di riparazione o la richiesta di intervento a:

Via posta*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Zeppelinstr. 2, DE-64331 Weiterstadt, Germania**Fax:** +49 (0) 6151 39735 400**E-Mail****: customerservice@maxxus.de

* Inviare con affrancatura adeguata – lettere non affrancate in modo corretto saranno respinte.

** L'invio via email è possibile solo per copie firmate in originale e digitalizzate per l'invio.

LIFEPLATE®

vibration technology

Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2
DE-64331 Weiterstadt
Germania
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.de