

AIRIS Fitness

VIBRO PLATFORM 200 / 550



MANUAL ESPAÑOL MANUAL DE INSTRUCCIONES

Gracias por adquirir Vibro Platform
Por favor lea atentamente este manual de instrucciones antes de empezar a usar la máquina.
Conservar con cuidado para futuras consultas.

ÍNDICE

PRECAUCIONES	3
INTRODUCCIÓN	5
LISTA DE COMPONENTES	5
ACCESORIOS Y UTENSILIOS	6
MONTAJE	7
Base y soportes	7
Tubos de apoyo	8
Sensor de lectura grasa	8
Panel de control	8
ANTES DE UTILIZAR	9
Regulación estabilizadores	9
Ruedas de transporte	9
USO	10
Panel de control	10
Encendido	10
Regulación tiempo	11
Regulación modo	11
Puesta en marcha	11
Regulación de velocidad	12
Test de medición grasa corpórea	12
GUIA DE USO	13
Guía para principiantes	13
Sugerencias	14
Como iniciar	14
EJERCICIOS	15
MANTENIMIENTO	18
SUGERENCIAS	18
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS	18

PRECAUCIONES



ATENCIÓN :

Para reducir el riesgo de daños leer atentamente las siguientes e importantes precauciones antes de usar la máquina.

Si se encuentra bajo tratamiento médico o tiene alguno de los siguientes síntomas, consulte a su médico antes de utilizar este aparato:

- Epilepsia
- Diabetes
- Dolores Cardiovasculares
- Enfermedades terminales en riesgo
- Cistopatía o espondilitis
- Implantes en rodillas o caderas
- Marcapasos
- Fracturas óseas
- Infecciones u operaciones recientes
- Mujeres embarazadas
- Migrañas agudas

1. Leer atentamente el manual antes de usar la máquina. Usar la máquina sólo en el modo descrito en este manual.
2. Es responsabilidad del usuario asegurarse de seguir adecuadamente las precauciones y la información de uso descrita en este manual.
3. Usar la máquina únicamente sobre superficie plana y estable. Mantener limpia la máquina. NO adecuada para su uso exterior, NO usar en ambiente húmedo.
4. El nivel de seguridad de la máquina se puede mantener estable si la máquina se controla regularmente. Sustituir inmediatamente, solo por técnicos cualificados, las piezas dañadas. Si alguna pieza le resultara dañada, NO use la máquina, diríjase a un técnico cualificado.
5. Mantener fuera del alcance de los niños o personas con discapacidad. El uso está restringido a personas adultas responsables.
6. El uso está restringido a personas adultas cuyo peso no exceda los 150 Kg.
7. Use ropa adecuada y zapatillas de gimnasia para usar el aparato. NO lleve collares, joyas, relojes u otros objetos que puedan provocar daños durante el uso de la máquina.
8. Si advierte dolor, hormigueo o sensaciones de malestar pare inmediatamente la máquina y descance, si los síntomas persisten consulte a su médico.
9. Este aparato está concebido únicamente para su uso doméstico.
10. La máquina NO es adecuada para uso terapéutico.
11. NO verter líquidos sobre la máquina. NO utilizar la máquina con las manos húmedas.

12. NO mover la máquina si está en funcionamiento.
13. Después de cada utilización desconecte la máquina
14. NO ADECUADA para personas enfermas, heridas o convalecientes. NO ADECUADA para personas embarazadas.

15. NO fumar durante su utilización.
16. Personas con diabetes o problemas cardiacos deberan consultar con su médico antes de usar la máquina.
17. NO usar justo despues de comer, las vibraciones pueden inducir malestar.No olvide beber un vaso de agua antes y despues de cada uso.NO coma o beba durante su uso.
18. NO usar durante el embarazo o durante el ciclo menstrual.
19. NO usar más de tres sesiones al dia, el límite máximo de cada sesión será de 20 minutos.
20. Usar la máquina 10 ó 15 minutos antes de la comida o antes de acostarse para ir a dormir puede dar los mejores efectos relajantes.
21. Personas con algun tipo de discapacidad deberan usar la máquina bajo supervisión de una persona adulta y responsable.
22. NO saltar sobre la máquina, corre el peligro de provocar grandes daños.
23. Solo esta permitido el uso a una persona cada vez.
24. NO sobrecargue su cuerpo usando la máquina muy seguido. Pare si se siente cansando o exausto.

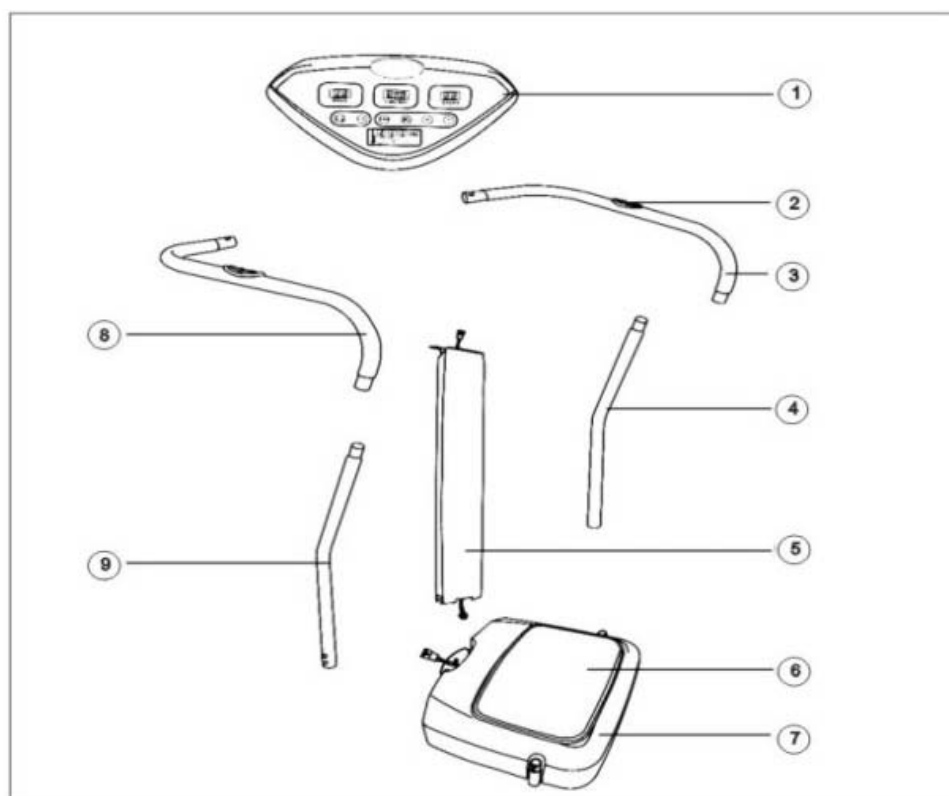


ATENCIÓN: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es particularmente importante en personas mayores de 35 años y para todas las personas que sufre o han sufrido alguna enfermedad importante. Leer atentamente el manual antes de usar la máquina.

INTRODUCCIÓN

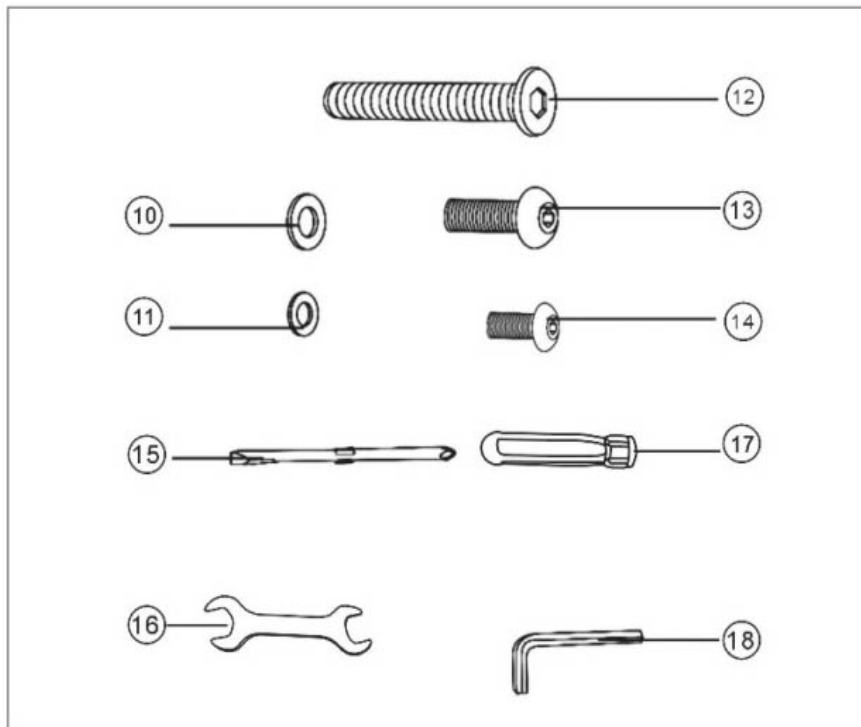
La plataforma tiene un diseño compacto y cómodo, perfecto para su uso en casa. El agradable panel de control permite a los principiantes un uso cómodo de la máquina.

LISTA DE COMPONENTES



-
1. Panel de control
 2. Sensor de medida de materia grasa corporal
 3. Manilla lateral derecha
 4. Tubo lateral derecha
 5. Columna central
 6. Plato
 7. Base
 8. Manilla lateral izquierda
 9. Tubo lateral izquierdo

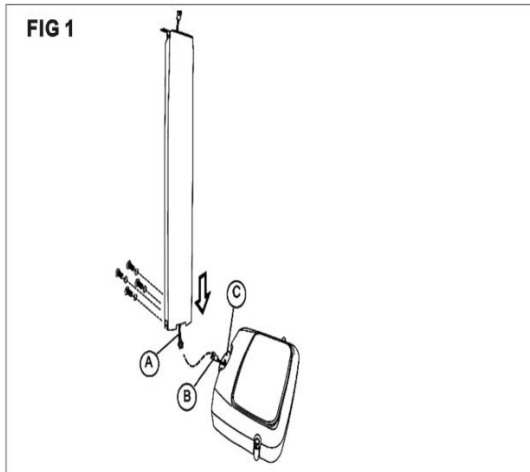
ACCESORIOS Y UTENSILIOS



-
- 10. Arandelas \varnothing 8 x 6
 - 11. Arandelas \varnothing 6 x 11
 - 12. Tornillos M8x50mm x 2
 - 13. Tornillos M8x16mm x 4
 - 14. Tornillos M6x16mm x 11
 - 15. Destornillador
 - 16. Llave fija
 - 17. Mango para destornillador
 - 18. Llave allen o de cabeza hexagonal

MONTAJE

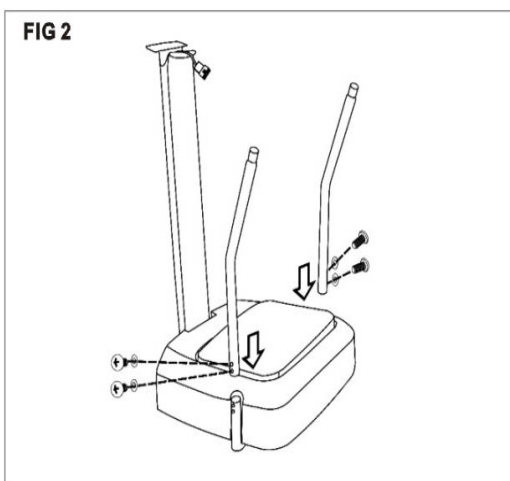
PASO 1 de 4 BASE Y SOPORTES



Proceso

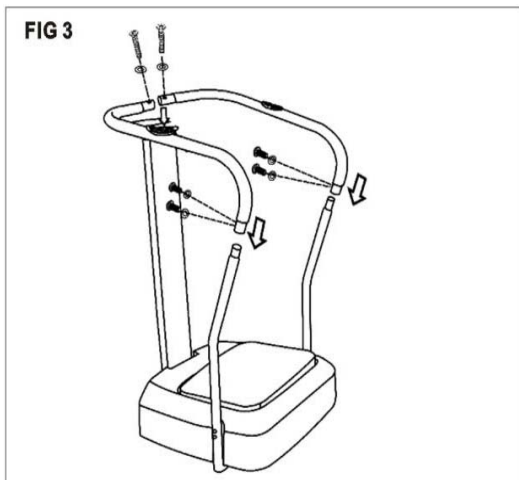
1. Situar la base en una superficie llana estable.
2. Unir el cable A de la columna con el cable B de la base.
3. Introducir la columna en su sede C en la base. Preste ATENCION para NO dañar el cable de señales.
4. Bloquear la columna en la base con los tornillos (14 (y arandelas (11)

PASO 2 de 4 TUBOS DE APOYO



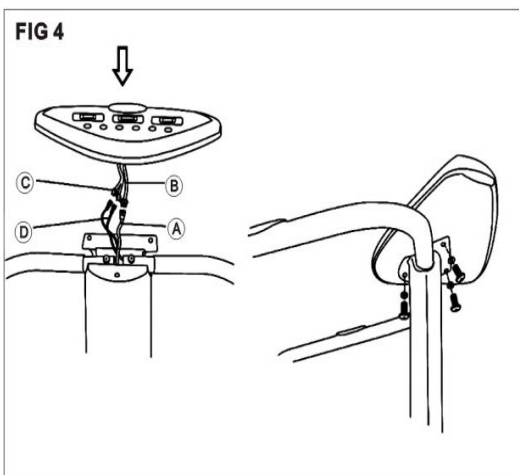
1. Introduzca los dos tubos laterales es sus sedes en la base.
2. Bloquear los tubos laterales con los tornillos (14 y arandelas (11)

PASO 3 de 4
SENSOR DE LECTURA GRASA



1. Bloquear las manillas con el tubo lateral con los tornillos (14) y arandelas (11)
2. Bloquear la otra extremidad de las manillas a la columna usando los tornillos (12) y arandelas (11)

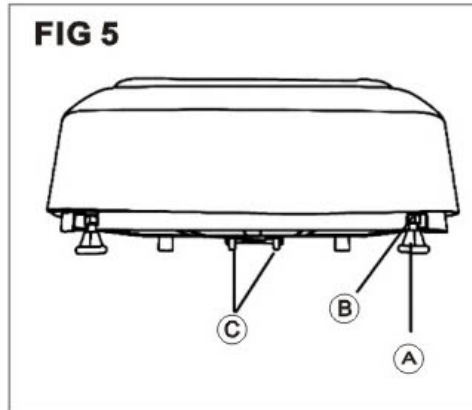
PASO 4 de 4
PANEL DE CONTROL



1. Conectar el cable A de la columna al cable del panel de mandos.
2. Conectar los cables de los sensores de medida de grasa corporal al panel de mandos
3. Introducir el panel de mandos en su sede en la columna
- 4.** Bloquear el panel de mandos con tres tornillos(14) y arandelas (11)

ANTES DE UTILIZAR

REGULACIÓN DE ESTABILIZADORES



Situar la máquina en un superficie NO llana puede provocar malfuncionamiento. Para evitar que esto suceda hay dos estabilizadores en la parte anterior, bajo la base de la plataforma.

1. Controlar si la plataforma esta en superficie llana o si por el contrario esta oscila.
2. Si la plataforma oscila ajustar los estabilizadores A hasta encontrar una posición estable.
3. Bloquear los estabilizadores (actuar sobre B)
4. Controlar de nuevo si la plataforma esta estable, en caso contrario reajustar la posición de los estabilizadores.

RUEDAS DE TRANSPORTE

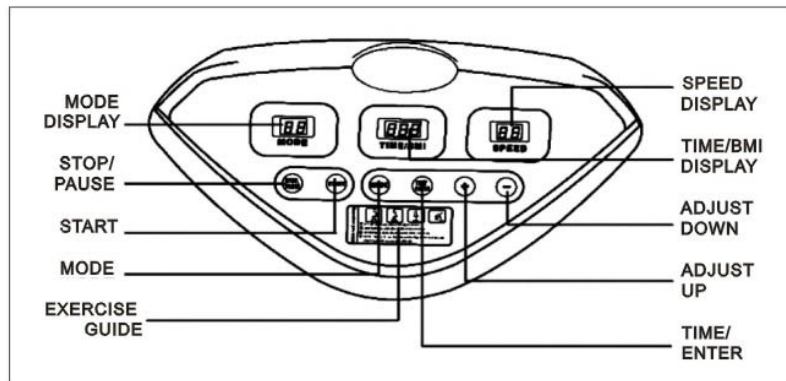


En la parte posterior de la plataforma hay dos ruedas C que permiten un desplazamiento fácil de la propia plataforma.

1. Inclinarse la plataforma hacia atrás usando las manillas, desplazar la plataforma donde lo desee.

USO

PANEL DE CONTROL



Mode Display: Pantalla modo

Stop/pause: Stop /Pausa

Start: Inicio

Exercise guide: Ejercicio guia

Speed display: Pantalla velocidad

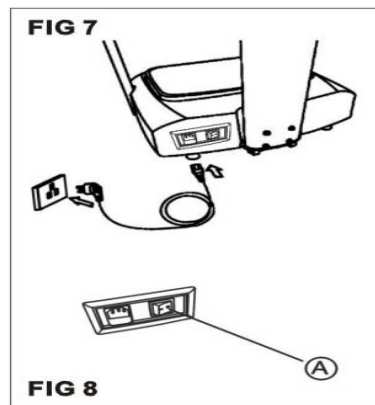
Time/BMI display: Pantalla Tiempo/LPM (latidos por minuto)

Adjust down: Ajuste hacia abajo

Adjust Up: Ajuste hacia arriba

Time/Enter: Tiempo /introduccion

ENCENDIDO



1. Introducir correcta y completamente el cable de alimentación al aparato. Enchufarlo a una toma de alimentación con el voltaje correspondiente, de potencia adecuada y protegida por los dispositivos necesarios según normativa vigente.
2. Pulsar el interruptor A en la posición ON (I)
3. Cuando haya terminado de utilizar la máquina apague el interruptor A llevandolo a la posición OFF (0) y desenchufelo. No tire del cable.

REGULACIÓN DEL TIEMPO

1. Cuando la máquina esta encendido la pantalla TIME/BMI Muestra el tiempo máximo de ejercicio equivalente a 10 minutos.
2. Pulsar el botón TIME/ENTER para poder programar el tiempo deseado
3. Pulsar el botón ADJUST UP para incrementar el tiempo, el botón ADJUST DOWN para reducir el tiempo.
4. Se puede programar un tiempo de 1 a 10 minutos, cada vez que se pulse el botón ADJUST el tiempo variara en 1 minuto.

REGULACION DEL MODO

Pulsar el boton MODE para establecer:

- 1.Programa manual, la pantalla mostrara: 88
- 2.Programa automatico 1, la pantalla mostrara: P1
- 3.Programa automático 2, la pantalla mostrara P2
- 4.Programa automático 3 , la pantalla mostrara P3
- 5.Test grasa corporea, la pantalla mostrara: !



En la modalidad MANUAL el utilizador podrá programar la velocidad deseada en base a las propias condiciones físicas mientras que la máquina esta en funcionamiento. En la modalidad AUTOMATICA dica funcion NO esta activa.

PUESTA EN MARCHA

1. Despues de haber programado el tiempo y el modo, pulse el boton START para empezar a utilizar la máquina..
2. Si está de pie en la plataforma, coloque los pies a la distancia que le resulte más comoda.
3. Si quiere usar la máquina en posiciones distintas a la de estar de pié le sugerimos que poga en marcha la máquina y luego se coloque como desee.
4. Si desea suspender el ejercicio puede hacerlo en todo momento pulsando el botón STOP/PAUSE, para reiniciar el ejercicio pulse de nuevo el botón START.



NO utilice la máquina más de 20 minutos consecutivos

REGULACION DE VELOCIDAD

1. Al iniciar un ejercicio en modo MANUAL pulse el boton ADJUST para incrementar o reducir la velocidad.



Recuerde programar una velocidad adecuada a su estado físico. No tendría que resultarle molesto ni provocar dolor alguno.

2. Durante el uso en la modalidad AUTOMÁTICO, la velocidad NO se puede regular manualmente, la máquina alternará la velocidad como se muestra a continuación:

PROGRAMA	VELOCIDAD	TIEMPO
1	5,10,15,20,25,27,35,40,25,15	1 MINUTO
2	2,5,7,10,12,15,35,25,20,15	1 MINUTO
3	10,25,10,25,10,40,10,40,10,25	1 MINUTO

TEST DE MEDICIÓN GRASA CÓRPOREA

El test de medida de grasa córpoorea calcula el porcentaje de grasa de su cuerpo, para hacerlo necesita los datos utilizados, sexo, edad, altura y peso.

Esta medición es puramente indicativa y hay que considerarla como tal, para una correcta evaluación dirijase a su médico.

1. Pulsar el botón MODE para seleccionar el modo TEST
2. La pantalla TIME/BMI mostrará: 1. Inicialmente el sexo se programa en base a HOMBRE (1); pulsar ADJUST UP para cambiar a MUJER (2).
3. Pulsar el botón TIME/ENTER para programar la edad.
4. La pantalla TIME/BMI mostrará: 20. Pulsar el botón ADJUST para introducir la edad.
5. Pulsar el botón TIME/ENTER para programar la altura.
6. La pantalla TIME/BMI mostrará 170 (cm). Pulsar el botón ADJUST para introducir la altura en centímetros.
7. Pulsar el botón TIME/ENTER para programar el peso.
8. La pantalla TIME/BMI mostrará 70. Pulsar el botón ADJUST para introducir el peso en Kg.
9. Pulsar el botón TIME/ENTER, la pantalla TIME/BMI mostrará - - una vez introducidos todos los parámetros.
10. Sujetar durante al menos 5 segundos los dos sensores de grasa corpórea situados en las manillas, en la pantalla aparecerá el porcentaje de grasa corporal.

SEXO	BAJO	NORMAL	ALTO
MUJER	<17	17-27	>27
HOMBRE	<14	14-23	>23

GUIA DE USO

La siguiente guía le ayudará a planificar su programa de ejercicios. Recuerde que una alimentación adecuada y un descanso correcto son esenciales para la obtención de buenos resultados.



ATENCIÓN: Antes de iniciar cualquier tipo de ejercicio físico es buena norma consultar con el propio médico, especialmente a partir de los 35 años, si padece o ha padecido alguna enfermedad.

	LATIDOS / MINUTO
EDAD	MIN-MAX (BPM)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151
70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144



Esta es sólo una guía indicativa, las prestaciones dependerán del estado físico y de las condiciones de salud de la persona.

GUÍA PARA PRINCIPIANTES

Si es usted principiante debería consultar con su médico si:

1. Tiene problemas cardiacos, problemas de presión u otros problemas médicos.
2. NO realice ejercicio físico durante mucho tiempo.
3. Tiene más de 35 años.
4. Esta embarazada.
5. Es diabetico
6. Sufre dolores de tórax u otro tipo de dolor
7. Ha sido hospitalizado/ a por enfermedad o accidente.

SUGERENCIAS

1. Realice siempre ejercicios de calentamiento muscular cada vez antes de subirse a la plataforma.
2. Empiece lentamente, mucho tiempo y demasiado fuerte puede provocar daños.
3. Si se encuentra cansado/a o bajo estrés, relajese antes de iniciar el ejercicio.
4. Si NO se lo desaconseja un médico por otras razones, ingerir una bebida isotónica azucarada antes de iniciar el ejercicio puede ser útil.
5. Prestar siempre **ATENCIÓN** a como se siente en cada momento, si NO esta en plena forma, si advierte molestias o dolor NO inicie ningun ejercicio con la máquina.

CÓMO INICIAR

1. Inicie siempre lentamente, realice ejercicios lentos durante 0,5/1 minuto por cada tipo de ejercicio, dos o tres veces a la semana.
2. Caliente siempre con movimientos suaves, realice paseos y mueva los brazos imitando el movimiento de natación para soltar los músculos.
3. Aumente gradualmente a intensidad de los ejercicios, puede tambien repetir los ejercicios varias veces intercalando con periodos de relajación.
4. Al final de cada sesión de ejercicios deberá estirar suavemente los músculos para prevenir dolores y calambres.
5. Incremente la intensidad de los ejercicios por grados, no superar nunca los 5 minutos por cada tipo de ejercicio.

EJERCICIOS



Tonifica la espalda,
piernas y caderas



Tonifica la espalda,
y los músculos del
brazo



Tonifica la cintura,
los músculos del
estomago y el
muslo.



Tonifica los muscu-
los de las piernas,
los hombros, los
músculos de la cin-
tura y el estomago



Tonifica los muscu-
los de las piernas
y la cintura

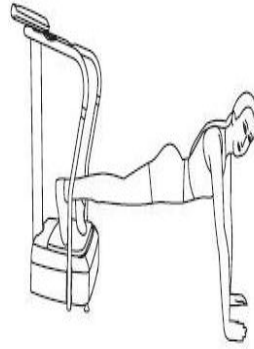


Tonifica la cintura,
los músculos del
estomago y las
piernas

EJERCICIOS



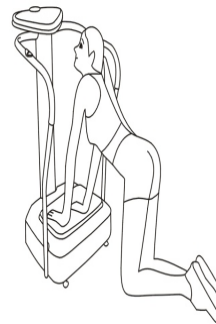
Tonifica el muslo de la pierna y los músculos de la cadera



Tonifica los hombros, el pecho, los brazos y la parte superior del cuerpo



Tonifica las manos y los hombros



Tonifica los hombros, los brazos y los músculos de la parte superior del cuerpo



Tonifica el muslo el pecho, las caderas y los músculos del cuerpo



Tonifica los muslos y las nalgas



Enroscar los tornillos en la base de las cintas para brazos en los orificios ubicados en la base de la plataforma.

Movimiento 1

Sitúese frente a la plataforma. Sujete las cintas con los brazos completamente estirados y las piernas semi-flexionadas. Mantenga el abdomen contraído. Ejercitará antebrazos, hombros y piernas.



Sitúese frente a la plataforma, agarrando las cintas con los brazos a la altura de las caderas. Saque pecho. Debería sentir tensión en la parte superior de la espalda y hombros.



Sitúese de espaldas a la plataforma y con la mano izquierda levante el asa hasta la altura de las nalgas. La mano derecha a la altura de la cabeza y tirando hacia la derecha. Debería ir alternando ambos lados.

MANTENIMIENTO

Un mantenimiento regular alarga la vida de la máquina, además ayuda a mantenerlo siempre en perfectas condiciones de eficiencia.

1. Controlar periodicamente que todos los tornillos estan correctamente ajustados.
2. Mantener la máquina alejada de fuentes de calor y de líquidos.
3. Desenchufe siempre la maquina si NO la esta usando.
4. Apaque y desconecte la máquina antes de limpiarla. La limpieza se llevara a cabo con un paño húmedo, NO use detergente agresivo, diluyentes, alcohol o gasolina.

SUGERENCIAS

	PROBLEMA	SOLUCION
1	RUMOR ANOMALO	CONTROLAR EL CIERRE DE LOS TORNILLOS
2	PANTALLA VACIA	CONTROLAR LA ALIMENTACION
3	PANTALLA CORRECTA PERO NO FUNCIONA	CONTROLAR EL VOLTAJE
4	MAQUINA INESTABLE	REGULAR LOS PIES BAJO BASE

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Dimensiones: 735 x 695 x 1220 mm

Peso Ineto: 39 Kg

Peso bruto: 42 Kg

Potencia máxima: 1.5 Hp

Volt: 220 – 240V

Frecuencia: 50 Hz

Potencia absorbida: 500 W

Velocidad: 1 – 50

Peso máximo permitido: 150 Kg



CE RoHs

