



NORDCORE

VIBRATION PLATE 2000



We want to improve our products as much as possible. Real feedback makes our products better. Please send your honest feedback or contact about product problems by scanning the QR code below. Thank you.



Read the Operating Instructions carefully before using the device and keep them for future use. Failure to follow the instructions may result in damage to the device, to other property damage, personal injury or even death. IP-Agency Finland Oy - All rights reserved. The product and Instructions for Use may change. Technical information may change without separate notification.

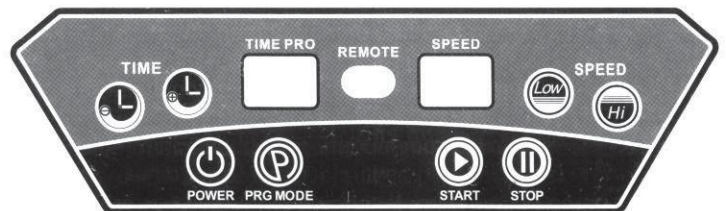
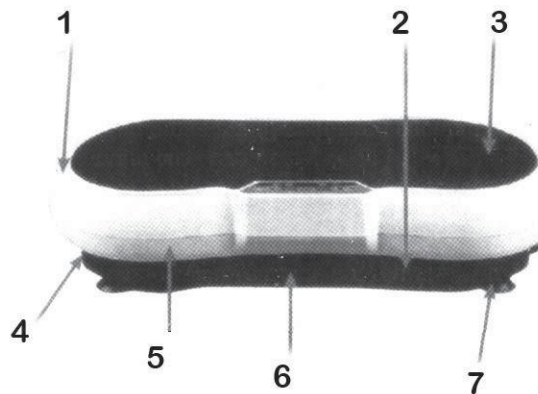
Importer: IP-Agency Finland Oy support @ip-agency.fi Soolokatu 5, 04410 Järvenpää Finland

TROUBLE SHOOTING

1. Emergency stop: Led on console shows "Er-3" ,Led on PCB flashes three times.
2. Connection error: Led on console shows "Er-4",Led on PCB flashes four times.
3. Electron power tube damage: Led on console shows "Er-5" ,Led on PCB flashes five Times.
4. Current Overload: Led on console shows "Er-6",Led on PCB flashes six times.
5. Engineer abnormality: Led on console shows "Er-7",Led on PCB flashes seven times.
6. Blocked Engineer: Led on console shows "Er-8",Led on PCB flashes eight times.
7. Low voltage: Led on console shows "Er-9",Led on PCB flashes nine times.

PRODUCT DESCRIPTION

- 1: Case
- 2: Base
- 3: Platform
- 4: Moving wheel
- 5: Cover
- 6: Power Plug
- 7: Feet
- 8: Power
- 9: Time +
- 10: Fast
- 11: Start
- 12: Speed +
- 13: Time -
- 14: Speed -
- 15: PRG mode



DISPLAY INSTRUCTION

1. Console

1.1 Start: When machine stop, this button will start the engine as the preset model

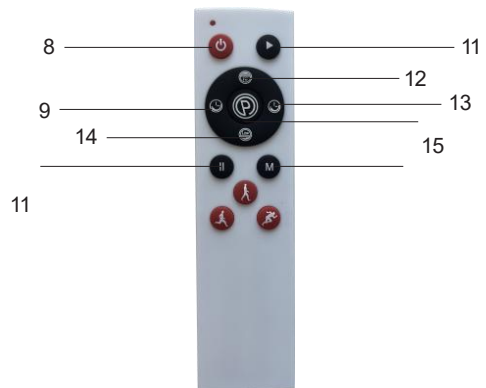
1.2 Program: When machine stop, this button can preset four modes as below:

Manual :Led shows HA.00,this mode can set time between 0 and 20 Minutes.

When you press start button, you can adjust the speed as your needs. But time can not work.

Automatic P1 : Led shows P1 .01, this mode will run at a certain rhythm.

Time and Speed cannot work.



Automatic P2: Led shows P2.03, this mode will run at a certain rhythm.

Time and Speed cannot work.

Automatic P3: Led shows P2.05, this mode will run at a certain rhythm. Time and Speed cannot work.

1.3 Power: You can make the machine standby after you turn on and press this button. Then Led will show " _ _ _ ". While you press again it will resume to norm.

Also when you switch on and not use it for 3 minutes, it will go into standby.

1.4 Time/Speed +: When machine stop in manual mode time can be increased between 1-20 minutes (Default time: 10 minutes). While machine works in manual mode, speed can be raised by this button.

1.5 Time/Speed -: When machine stop in manual mode time can be reduced between 1-20 minutes (Default time: 10 minutes). While machine works in manual mode speed can be down by this button.

2. Remote Control

2.1. Start: See 1.1

2.2. Program: See 1.2

2.3 Speed +/-: While machine works in manual mode, speed can be adjusted by this button.

2.4 Time +/-: When machine stop in manual mode time can be adjusted between 1-20 minutes (Default time: 10 minutes).

3.0 Led displaying method:

Method 1: Mode: Speed

Method 2: Minutes: Second

Both method will alternate in 5 seconds.

Horizontal Adjustment

(Incorrect adjustment may cause noise)

If any noise caused, please adjustable below feet as below.

How to assemble the Exercise Ropes?

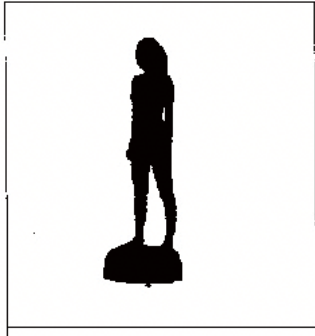
Please pull the Exercise Rope out under the case and fix the Exercise Rope



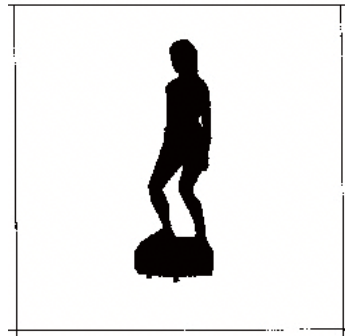
EXCERCISE SESSION

The Body shaper utilities the body's own reflexes to exercise your muscles in a convenient manner that does not require you to get out of breath. The Body shaper accomplishes this best when you are in a stress position, such as a squat posture, and your muscles are working to keep you in that position. When the oscillating plate moves quickly, your muscles automatically move a small amount to keep you in that posture, hence exercising your muscles really efficiently. You will find the Body shaper extremely effective, but only if you use it whilst in one of the positions shown, but you will only get the best results if you bend your knees or arms (depending which is pressing on the oscillating plate) so your muscles adopt the automatic motion described. You can also use the Body shaper as a general massager to ease muscle pain and improve circulation, and here you

would not press so hard on the plate, rather let the plate do the work for you. Use several different postures for a few minutes each for a complete workout.



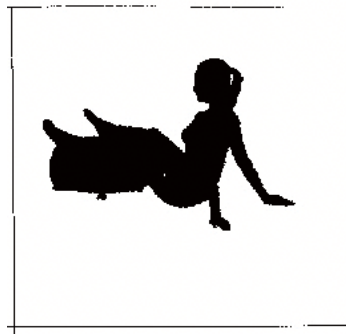
Whole-body-exercise posture:
Stand on the plate and stretch your feet like as wide as your shoulders. This will help improve overall circulation and muscle tone.



Squat posture: Stretch your legs as wide as your shoulders when squatting and bend your knees down to 90 degrees if you can and hold the position. This is great for a thigh workout.



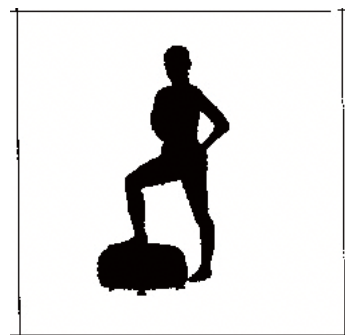
Press-Up posture: Stretch your arms as wide as your shoulders. If you wish to exercise the muscles more, bend your elbows to 90 degrees and hold this position.



Lowerlegs posture: Put your lower legs as shown on the plate with your hands supporting behind you on the ground. For a deeper exercise, raise your scat off the floor and press down on your calves.



Waist Bend posture:
Stretch your legs, bend at the waist and put your hands on the plate. Bend your elbows for a deeper exercise.



Single-foot posture:

Put one foot on the pedal and relax yourself.
For a deeper exercise, lunge forward, placing more



Sitting posture 1:

Sit with your buttocks on the oscillating plate.

Sit comfortably, keeping your back straight.

body weight on the plate.



Sitting posture 2:

Put your legs on the plate when sitting on a chair.

This is a great way to ease tension and can help to improve circulation in the legs.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Please keep this manual in a safe place for reference.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read the following important precautions and information before operating the Power Trainer Plus.

1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this Power Trainer Plus are adequately informed of all warnings and precautions.
2. Use the Power Trainer Plus only as in this manual.
3. Place the Power Trainer Plus on a level surface. with at least eight feet of clearance behind it.
Do not place the Power Trainer Plus on any surface that blocks air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the Power Trainer Plus.
4. Keep the Power Trainer Plus indoors, away from moisture and dust. Do not put the Power Trainer Plus in a garage or covered patio, or near water.
5. Do not operate the Power Trainer Plus where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
6. Keep children under the age of 12 and pets away from the Power Trainer Plus at all times.
7. The Power Trainer Plus should not be used by persons weighing more than 120kg.
8. Never allow more than one person on the Power Trainer Plus at a time.
9. Keep the power cord and the surge suppressor away from heated surfaces.
10. Never leave the Power Trainer Plus unattended while it is running. Always remove unplug the power cord when the Power Trainer Plus is not in use.
11. Do not attempt to move or adjust the Power Trainer Plus until it is properly assembled.

12. Inspect and tighten all parts of the Power Trainer Plus regularly. Wrong usage could influence the stability of the Power Trainer Plus. For Example, the post is made-to support you during an exercise to keep you in balance. One should NOT PUSH the post for stretching or use the post to create more tension.

14. Inspect and tighten all parts of the Power Trainer Plus regularly.

15. Never Insert or drop any object into any opening.

16. DANGER: Always unplug the power cord immediately after use, before cleaning the Power Trainer Plus, and before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. Never remove the motor hood unless instructed to do so by an authorized service representative. Servicing other than the procedures in this manual should be performed by an authorized service representative only.

17. This Power Trainer Plus is intended for in-home use only. Do not use this Power Trainer Plus in any commercial, rental, or institutional setting.

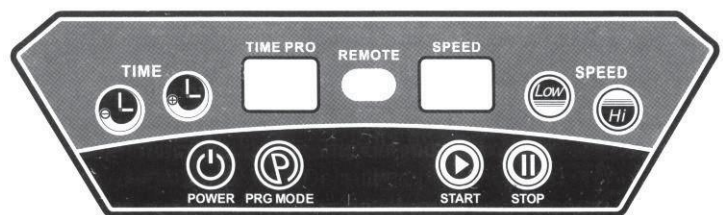
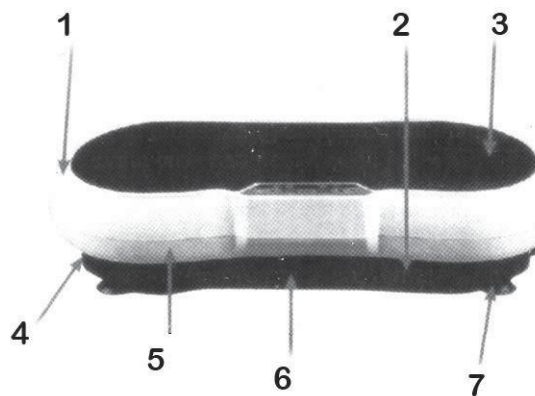
WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all Instructions before using.

ONGELMANRATKAISU

1. Hätäpysäytys: Konsolissa oleva LED-näyttö näyttää "Er-3", PCB:llä oleva LED vilkkuu kolme kertaa.
2. Yhteysvirhe: Konsolissa oleva LED näyttää "Er-4", PCB:llä oleva LED vilkkuu neljä kertaa.
3. Elektroniputken vaurioituminen: Konsolissa oleva LED-näyttö näyttää "Er-5", PCB:llä oleva LED vilkkuu viisi.
- Ajat.
4. Nykyinen ylikuormitus: Konsolissa oleva LED näyttää "Er-6", PCB: ssä oleva LED vilkkuu kuusi kertaa.
5. Insinööri poikkeavuus: Ohjauspaneelissa näkyy "Er-7", PCB: n LED vilkkuu seitsemän kertaa.
6. Estynyt insinööri: Ohjauspaneelissa näkyy "Er-8", PCB:llä vilkkuu kahdeksan kertaa.
7. Alhainen jännite: Konsolin LED-näytössä näkyy "Er-9", PCB: n LED vilkkuu yhdeksän kertaa.

TUOTTEEN KUVAUS

- 1: Tapaus.
- 2: Pohja
- 3: Alusta
- 4: Liikkuva pyörä
- 5: Kansi
- 6: Virtapistoke
- 7: Jalkaa
- 8: Voima
- 9: Aika +.
- 10: Nopea
- 11: Aloita
- 12: Nopeus +
- 13: Aika -
- 14: Nopeus
- 15: PRG-tila

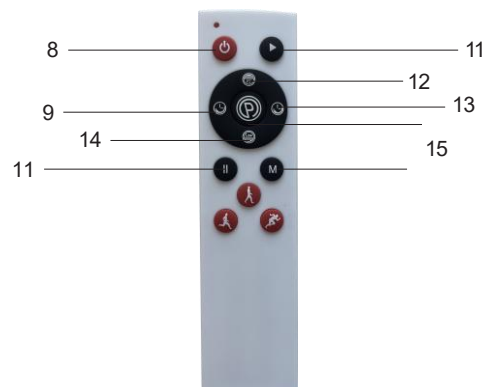


NÄYTÄ OHJE

1. Konsoli

1.1 Aloita: Kun kone pysähtyy, tämä painike käynnistää moottorin ennalta määrätyn mallin mukaisesti.

1.2 Ohjelma: Kun kone pysähtyy, tämä painike voi asettaa neljä tilaa seuraavasti:



Käyttöohje: Led-näyttö näyttää HA.00, tässä tilassa aika voidaan asettaa välille 0 ja 20 minuuttia. Kun painat käynnistuspainiketta, voit säätää nopeutta tarpeidesi mukaan. Mutta aika ei voi toimia. Automaattinen P1: Led näyttää P1 .01, tämä tila toimii tietyn rytmin mukaan.

Aika ja nopeus eivät voi toimia.

Automaattinen P2: Valo osoittaa P2.03, tässä tilassa se toimii tietyn rytmin mukaisesti.

Aika ja nopeus eivät voi toimia.

Automaattinen P3: Led näyttää P2.05, tämä tila toimii tietyn rytmin mukaisesti. Aika ja nopeus eivät voi toimia.

1.3 Virta: Voit laittaa laitteen valmiustilaan sen jälkeen kun olet kytkenyt sen päälle ja painanut tätä painiketta.

Sitten Led näyttää " _ _ _ ". Kun painat uudelleen, se palaa normaaliksi.

Myös kun kytket sen päälle etkä käytä sitä 3 minuutin ajan, se siirtyy lepotilaan.

1.4 Aika/Nopeus +: Kun kone pysähtyy manuaalilasssa, aikaa voidaan lisätä 1-20 minuutilla (oletusaika: 10 minuuttia). Koneen ollessa manuaalilasssa, nopeutta voidaan nostaa tällä painikkeella.

1.5 Aika/nopeus -: Kun kone pysähtyy manuaalilasssa, aikaa voidaan lyhentää 1-20 minuuttiin (oletusaika: 10 minuuttia). Kun kone toimii manuaalilasssa, nopeutta voidaan laskea tällä painikkeella.

2. Kaukosäädin

2.1. Aloita: Katso 1.1.

2.2. Ohjelma: Katso 1.2

2.3 Nopeus +/-: Kun kone toimii manuaalilasssa, nopeutta voidaan säätää tällä painikkeella.

2.4 Aika +/-: Kun kone pysähtyy manuaalilasssa, aikaa voidaan säätää 1-20 minuutin välillä (oletusaika: 10 minuuttia).

3.0 Näyttömenetelmä:

Menetelmä 1: Moodi: Nopeus.

Menetelmä 2: Minuutit: Sekunti.

Molemmat menetelmät vaihtelevat 5 sekunnin välein.

Vaakasuuntainen säätö

(Väärä säätö voi aiheuttaa melua)

Jos aiheutuu melua, säädä alla olevia jalkoja seuraavasti.



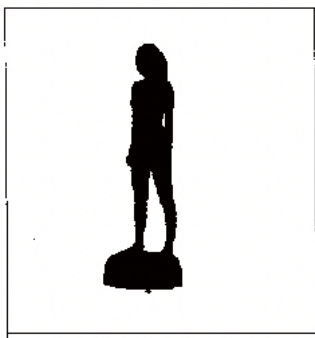
Kuinka koota harjoitusnaru?

Ole hyvä ja vedä harjoitusnaru esiin laatikon alta ja korjaa harjoitusnaru.

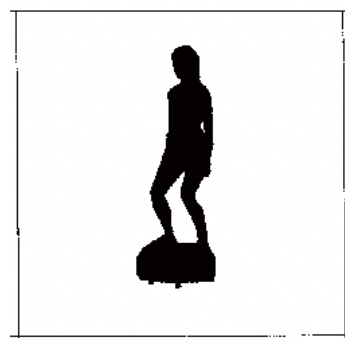


HARJOITTELUISTUNTO

Kehonmuokkaaja hyödyntää kehon omia refleksejä harjoittaakseen lihaksiasi kätevällä tavalla, joka ei vaadi hengästymistä. Kehonmuokkaaja saavuttaa tämän parhaiten silloin, kun olet stressiasennossa, kuten kyykkyasennossa, ja lihaksesi työskentelevät pitääkseen sinut siinä asennossa. Kun värähtelevä levy liikkuu nopeasti, lihaksesi liikkuvat automaattisesti hieman pitääkseen sinut siinä asennossa, jolloin lihaksesi harjoittuvat erittäin tehokkaasti. Löydät kehonmuokkaajan erittäin tehokkaaksi, mutta vain jos käytät sitä yhdessä näytetyistä asennoista. Saat parhaat tulokset, jos taivutat polviasi tai käsivarsiasi (riippuen siitä, mikä painaa värähtelevää levyä), jotta lihaksesi ottavat automaattisen liikkeen kuvatulla tavalla. Voit myös käyttää kehonmuokkaajaa yleisenä hierojana lihaskipujen lievittämiseen ja verenkierron parantamiseen, ja tässä tapauksessa et paina levyä niin kovaa, vaan annat levyn tehdä työn puolestasi. Käytä useita erilaisia asentoja muutaman minuutin ajan täydellisen harjoituksen saavuttamiseksi.



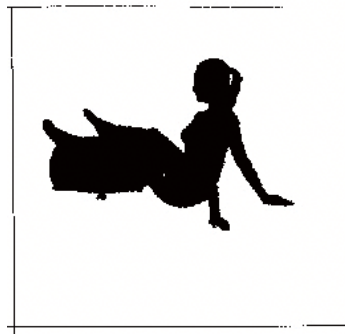
Koko kehon harjoitusasento:
Seiso levyn päällä ja venytä jalkasi niin leveälle kuin hartiasi. Tämä auttaa parantamaan kokonaisverenkiertoa ja lihaskuntoa.



Kyykkyasento: Venytä jalkasi yhtä leveälle kuin hartiasi kyykätessäsi ja taivuta polvesi 90 asteen kulmaan, jos pystyt, ja pidä asentoa. Tämä on erinomainen reisilihasten harjoitus.



Punnerrusasento: Venytä käsivartesi yhtä leveälle kuin hartiasi. Jos haluat harjoittaa lihaksia enemmän, taivuta kyynärpäitäsi 90 asteen kulmaan ja pidä tätä asentoa.

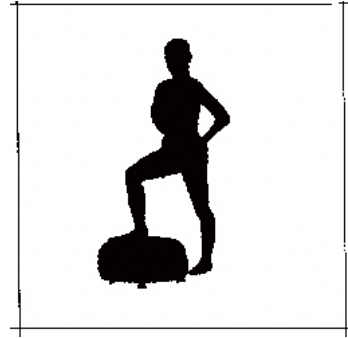


Alaraajat-asento: Aseta alaraajasi kuvan mukaisesti levylle ja tue kädet takanasi maahan. Syvemmän harjoituksen saavuttamiseksi nosta takapuolesi irti lattiasta ja paina pohkeisiisi.



Vyötärön taivutusasento:

Venytä jalkasi, taivu vyötäröstä ja laita kätesi levyllä. Taivuta kyynärpäitäsi syvemmän harjoituksen saavuttamiseksi.



Yhden jalan asento:

Laita toinen jalka polkimelle ja rentoudu. Syvemmän harjoituksen saavuttamiseksi astu eteenpäin, laittaen enemmän kehon painoa levyllä.



Istuma-asento 1:

Istu takapuolesi värähtelevälle levyllä. Istu mukavasti, pitäen selkäsi suorana.



Istuma-asento 2:

Laita jalkasi levyllä istuessasi tuolilla. Tämä on loistava tapa rentoutua ja voi auttaa parantamaan verenkiertoa jaloissa.

TÄRKEÄÄ TURVALLISUUSTIETOA

Säilytä tämä käyttöohje turvallisessa paikassa.

VAROITUS: Palovammojen, tulipalon, sähköiskun tai henkilövahinkojen vähentämiseksi lue seuraavat tärkeät varotoimet ja tiedot ennen Power Trainer Plus -laitteen käyttöä.

1. Laitteen omistajan vastuulla on varmistaa, että kaikki Power Trainer Plus -laitteen käyttäjät on asianmukaisesti informoitu kaikista varoituksista ja varotoimista.
2. Käytä Power Trainer Plus -laitetta vain tämän käyttöohjeen mukaisesti.
3. Aseta Power Trainer Plus tasaiselle pinnalle, jossa on vähintään kahdeksan jalkaa tilaa sen takana.
- Älä aseta Power Trainer Plus -laitetta pinnalle, joka estää ilmanvaihtoaukot. Suojataksesi lattiaa tai mattoa vaurioilta, laita matto Power Trainer Plus -laitteen alle.
4. Säilytä Power Trainer Plus -laitetta sisätiloissa kosteudelta ja pölyltä. Älä laita Power Trainer Plus -laitetta autotalliin, katetulle terassille tai lähelle vettä.
5. Älä käytä Power Trainer Plus -laitetta paikoissa, joissa käytetään aerosolituotteita tai joissa annetaan happea.
6. Pidä lapset alle 12-vuotiaat ja lemmikit poissa Power Trainer Plus -laitteesta kaikkina aikoina.
7. Power Trainer Plusia ei saa käyttää yli 120 kg painavilla henkilöillä.
8. Älä koskaan salli enempää kuin yhtä henkilöä Power Trainer Plus -laitteelle kerrallaan.
9. Pidä virtajohto ja ylijännitesuoja kaukana parantuneista pinnoista.
10. Älä koskaan jätä Power Trainer Plus -laitetta valvomatta sen ollessa käynnissä. Irrota aina pistoke.
- virtajohto, kun Power Trainer Plus ei ole käytössä.
11. Älä yritä siirtää tai säätää Power Trainer Plus -laitetta ennen kuin se on asianmukaisesti koottu.
12. Tarkasta ja kiristä säännöllisesti kaikki Power Trainer Plusin osat. Väärä käyttö voi vaikuttaa Power Trainer Plusin vakauden. Esimerkiksi pylväs on tehty tukemaan sinua harjoituksen aikana. liikunta pitää sinut tasapainossa. Postia ei saa TYÖNTÄÄ venyttämiseen tai käyttää postia. luodakseen enemmän jännitystä.
14. Tarkasta ja kiristä Power Trainer Plusin kaikki osat säännöllisesti.
15. Älä koskaan työnnä tai pudota mitään esinettä mihinkään aukkoon.
16. **VAARA:** Irrota aina virtajohto välittömästi käytön jälkeen ennen Powerin puhdistamista. Trainer Plus, ja ennen kuin suoritat kuvatut huolto- ja säätötoimenpiteet.

Tämä käyttöohje. Älä koskaan poista moottorin suojakantta, ellei valtuutettu huolto sitä ohjeista. edustaja. Huolto muuta kuin tässä käsikirjassa kuvatut toimenpiteet tulee suorittaa valtuutetun huoltoliikkeen toimesta.

vain valtuutettu huoltoedustaja.

17. Tämä Power Trainer Plus on tarkoitettu vain kotikäyttöön. Älä käytä tätä Power Trainer Plusia mikä tahansa kaupallinen, vuokra- tai laitossympäristö.

VAROITUS: Ennen tämän tai minkä tahansa liikuntaohjelman aloittamista, konsultoi lääkäriäsi. Tämä on.

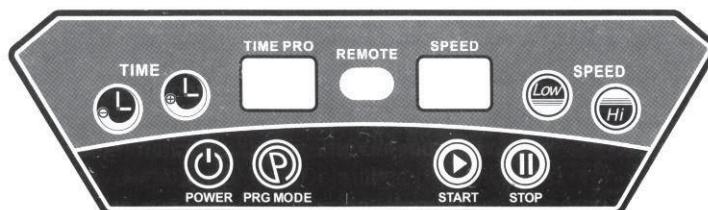
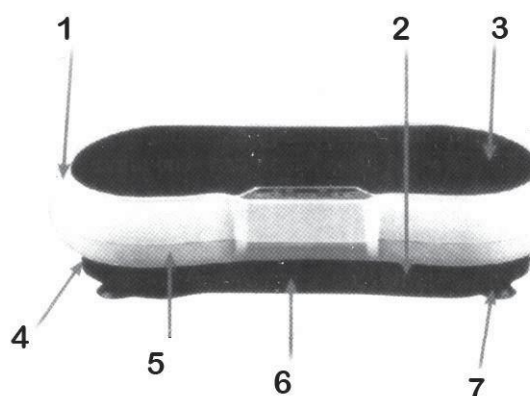
erityisen tärkeää yli 35-vuotiaille henkilöille tai henkilöille, joilla on aiemmin ollut terveysongelmia. Ongelmat. Lue kaikki ohjeet ennen käyttöä.

FELSÖKNING

1. Nödstopp: LED på konsolen visar "Er-3", LED på PCB blinkar tre gånger.
2. Anslutningsfel: LED på konsolen visar "Er-4", LED på PCB blinkar fyra gånger.
3. Skada på elektronisk effektrör: LED på konsolen visar "Er-5", LED på PCB blinkar fem gånger.
4. Strömöverbelastning: LED på konsolen visar "Er-6", LED på PCB blinkar sex gånger.
5. Ingenjörssavvikelse: LED på konsolen visar "Er-7", LED på PCB blinkar sju gånger.
6. Blockerad ingenjör: LED på konsolen visar "Er-8", LED på PCB blinkar åtta gånger.
7. Låg spänning: LED på konsolen visar "Er-9", LED på PCB blinkar nio gånger.

PRODUKTBESKRIVNING

- 1: Väska
- 2: Bas
- 3: Plattform
- 4: Rörlig hjul
- 5: Lock
- 6: Strömkontakt
- 7: Fötter
- 8: Ström
- 9: Tid +
- 10: Snabb
- 11: Start
- 12: Hastighet +
- 13: Tid -
- 14: Hastighet -
- 15: PRG-läge



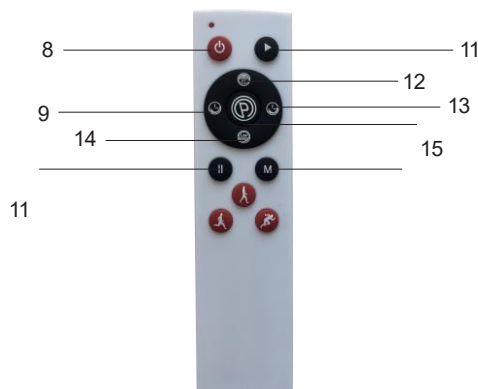
VISNINGSSINSTRUKTION

1. Konsol

1.1 Start: När maskinen är avstängd, kommer denna knapp att starta motorn enligt förinställd modell.

1.2 Program: När maskinen är avstängd, kan denna knapp förinställa fyra lägen enligt nedan:
Manuell: LED visar HA.00, detta läge kan ställa in tid mellan 0 och 20 minuter.

När du trycker på startknappen kan du justera hastigheten efter behov. Men tiden kan inte fungera.



Automatisk P1: LED visar P1.01, detta läge kommer att köra i en viss rytm.

Tid och hastighet kan inte fungera.

Automatisk P2: LED visar P2.03, detta läge kommer att köra i en viss rytm.

Tid och hastighet kan inte fungera.

Automatisk P3: LED visar P2.05, detta läge kommer att köra i en viss rytm. Tid och hastighet kan inte fungera.

1.3 Ström: Du kan sätta maskinen i standby-läge efter att du har slagit på och tryckt på denna knapp.

Då kommer LED att visa " _ _ _ ". När du trycker igen kommer den att återgå till normalt läge.

Om du också slår på den och inte använder den på 3 minuter kommer den att gå i standby-läge.

1.4 Tid/Hastighet +: När maskinen är avstängd i manuellt läge kan tiden ökas mellan 1-20 minuter (standardtid: 10 minuter). När maskinen arbetar i manuellt läge kan hastigheten höjas med denna knapp.

1.5 Tid/Hastighet -: När maskinen är avstängd i manuellt läge kan tiden minskas mellan 1-20 minuter (standardtid: 10 minuter). När maskinen arbetar i manuellt läge kan hastigheten sänkas med denna knapp.

2. Fjärrkontroll

2.1 Start: Se 1.1

2.2 Program: Se 1.2

2.3 Hastighet +/-: När maskinen arbetar i manuellt läge kan hastigheten justeras med denna knapp.

2.4 Tid +/-: När maskinen är avstängd i manuellt läge kan tiden justeras mellan 1-20 minuter (standardtid: 10 minuter).

3.0 Metod för LED-visning:

Metod 1: Läge: Hastighet

Metod 2: Minuter: Sekunder

Båda metoderna kommer att alternera var 5:e sekund.

Horisontell justering

(Felaktig justering kan orsaka buller)

Om det uppstår buller, justera fötterna enligt nedan.



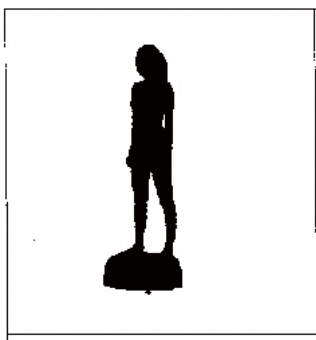
Hur monterar man träningsrep?

Dra ut träningsrepet under fodralet och fäst träningsrepet



TRÄNINGSPASS

Kroppstränaren utnyttjar kroppens egna reflexer för att träna dina muskler på ett bekvämt sätt som inte kräver att du blir andfådd. Kroppstränaren uppnår detta bäst när du befinner dig i en stressposition, som exempelvis en knäböjshållning, och dina muskler arbetar för att hålla dig i den positionen. När den oscillerande plattan rör sig snabbt, rör sig dina muskler automatiskt en liten mängd för att hålla dig i den hållningen, vilket effektivt tränar dina muskler. Du kommer att uppleva att kroppstränaren är extremt effektiv, men endast om du använder den medan du befinner dig i en av de visade positionerna. Du får dock bästa resultat om du böjer knäna eller armarna (beroende på vilken som trycker på den oscillerande plattan) så att dina muskler antar den automatiska rörelsen som beskrivs. Du kan också använda kroppstränaren som en allmän massager för att lindra muskelsmärta och förbättra cirkulationen, och här behöver du inte trycka så hårt på plattan, utan låta plattan göra jobbet åt dig. Använd flera olika positioner i nå gra minuter var för en komplett träning.

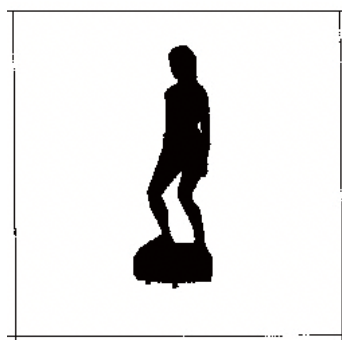


Hela-kroppen-träningsställning

Stå på plattan och sträck ut dina fötter som så.

bred som dina axlar. Detta kommer att hjälpa till att förbättra.

total cirkulation och muskelton.



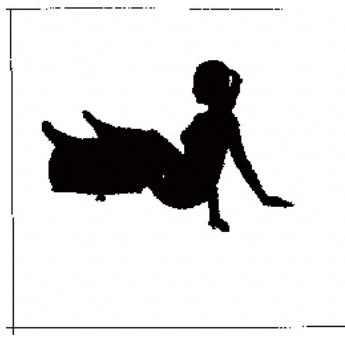
Sittande ställning: Sträck ut benen så brett som dina axlar när du utför knäböj och böj dig

knäna ner till 90 grader om du är katt1 och håll positionen. Det här är bra för en lårmuskelträning.



Press-Up-ställning: Sträck ut armarna som.

bred som dina axlar. Om du önskar för att träna musklerna mer, böj dina böj armbågarna till 90 grader och håll denna position.



Lägrebens hållning: Placera dina lägre ben som visas på plattan med.

dina händer stödjer bakom dig på marken. För en djupare träning, lyft din rumpa från golvet.

och tryck ner på dina vader.



Midjeböjningshållning

Sträck på benen, böj dig i midjan och placera dina händer på tallriken. Böj dina armbågar för en djupare träning.



Enbensställning

Sätt en fot på pedalen och koppla av. För en djupare träning, utför utfall framåt och placera mer kroppsvikt på tallriken.



Sittande ställning 1:

Sitt med dina skinkor på den oscillerande plattan. Sitt bekvämt, håll ryggen rak. Rakt.



Sittande ställning 2:

Sätt dina ben på plattan när du sitter på en stol. Detta är ett bra sätt att lindra spänning och kan hjälpa för att förbättra cirkulationen i benen.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Vänligen förvara denna manual på en säker plats för referens.

VARNING: För att minska risken för brännskador, brand, elektrisk chock eller skada på personer, läs.

följande viktiga försiktighetsåtgärder och information innan du använder Power.

Tränare Plus.

1. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av denna Power Trainer Plus är tillräckligt informerad om alla varningar och försiktighetsåtgärder.

Använd Power Trainer Plus endast enligt denna manual.

3. Placera Power Trainer Plus på en plan yta. med minst åtta fot utrymme bakom den. Gör. Placera inte Power Trainer Plus på någon yta som blockerar luftöppningar. För att skydda golvet eller.

För att skydda mattan från skador, placera en matta under Power Trainer Plus.

4. Håll Power Trainer Plus inomhus, borta från fukt och damm. Placera inte Power Trainer Plus i en garage eller täckt uteplats, eller nära vatten.

5. Använd inte Power Trainer Plus där aerosolprodukter används eller där syre används. administrerad

6. Håll barn under 12 år och husdjur borta från Power Trainer Plus vid alla tillfällen.

7. Power Trainer Plus bör inte användas av personer som väger mer än 120 kg.

8. Tillåt aldrig mer än en person på Power Trainer Plus samtidigt.

9. Håll strömkabeln och överspänningsskyddet borta från läkta ytor.

10. Lämna aldrig Power Trainer Plus utan uppsikt medan den är igång. Ta alltid bort kontakten. strömkabel när Power Trainer Plus inte används.

11. Försök inte flytta eller justera Power Trainer Plus förrän den är korrekt monterad.

12. Inspektera och dra åt alla delar av Power Trainer Plus regelbundet. Felaktig användning kan påverka stabiliteten hos Power Trainer Plus. Till exempel är stolpen gjord för att stödja dig under en.

träning för att hålla dig i balans. Man bör INTE TRYCKA på stolpen för att sträcka sig eller använda stolpen.

att skapa mer spänning.

14. Inspektera och dra åt alla delar av Power Trainer Plus regelbundet.

15. Sätt aldrig in eller släpp ner något föremål i någon öppning.

16. FARLIGT: Koppla alltid ur strömkabeln omedelbart efter användning, innan du rengör strömmen.

Trainer Plus och innan du utför underhålls- och justeringsförfarandena som beskrivs i.

Denna manual. Ta aldrig bort motorhuvn om du inte instrueras att göra det av auktoriserad service.

representant. Underhåll annat än de förfaranden som beskrivs i denna manual bör utföras av en. endast auktoriserad service representant.

17. Denna Power Trainer Plus är avsedd för endast hemmabruk. Använd inte denna Power Trainer Plus i.

vilken som helst kommersiell, uthyrnings- eller institutionell miljö.

WARNING: Innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram, rådfråga din läkare. Detta är.

särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med befintliga hälsotillstånd.

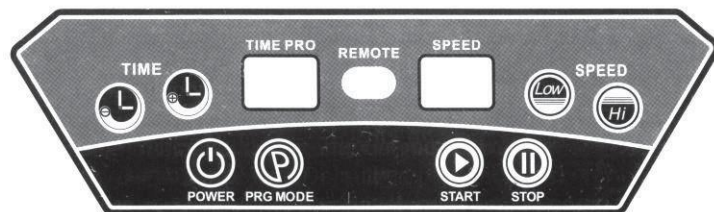
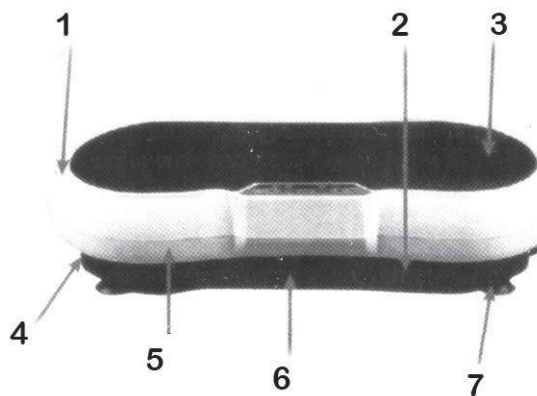
problem. Läs alla instruktioner innan du använder.

FEHLERSUCHE

1. Notstopp: LED auf der Konsole zeigt "Er-3" an, LED auf der Leiterplatte blinkt dreimal.
2. Verbindungsfehler: LED auf der Konsole zeigt "Er-4" an, LED auf der Leiterplatte blinkt viermal.
3. Schaden an der Elektronenleistungsröhre: Die LED auf der Konsole zeigt "Er-5" an, die LED auf der Leiterplatte blinkt fünfmal.
4. Überlaststrom: LED auf der Konsole zeigt "Er-6", LED auf der Leiterplatte blinkt sechs Mal.
5. Ingenieur Abnormalität: Auf der Konsole wird "Er-7" angezeigt, auf der Leiterplatte blinkt die LED siebenmal.
6. Blockierter Ingenieur: Die LED auf der Konsole zeigt "Er-8" an, die LED auf der Leiterplatte blinkt achtmal.
7. Niedrige Spannung: LED auf der Konsole zeigt "Er-9", LED auf der Leiterplatte blinkt neunmal.

PRODUKTBESCHREIBUNG

- 1: Fall
- 2: Basis
- 3: Plattform
- 4: Bewegliches Rad
- 5: Abdeckung
- 6: Netzstecker
- 7: Füße
- 8: Macht
- 9: Zeit +.
- 10: Schnell
- 11: Beginnen
- 12: Geschwindigkeit +
- 13: Zeit -
- 14: Geschwindigkeit
- 15: PRG-Modus

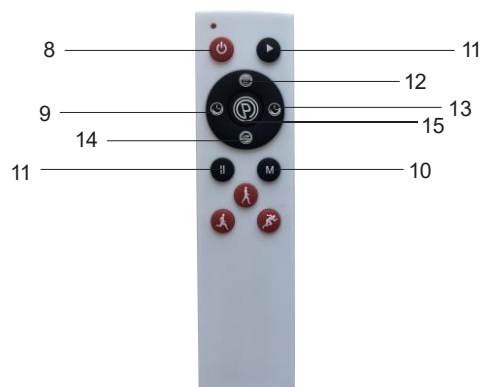


ANZEIGEANWEISUNG

1. Konsole

1.1 Start: Wenn die Maschine stoppt, wird dieser Knopf den Motor gemäß dem voreingestellten Modell starten.

1.2 Programm: Wenn die Maschine stoppt, kann dieser Knopf vier Modi wie folgt voreinstellen:



Handbuch: Die LED zeigt HA.00 an, dieser Modus kann die Zeit zwischen 0 und 20 Minuten einstellen.

Wenn Sie die Starttaste drücken, können Sie die Geschwindigkeit nach Ihren Bedürfnissen anpassen. Aber die Zeit kann nicht funktionieren.

Automatisch P1: Die LED zeigt P1 .01 an, dieser Modus läuft in einem bestimmten Rhythmus. Zeit und Geschwindigkeit können nicht zusammenarbeiten.

Automatisch P2: Die LED zeigt P2.03 an, dieser Modus läuft in einem bestimmten Rhythmus. Zeit und Geschwindigkeit können nicht zusammenarbeiten.

Automatisch P3: Die LED zeigt P2.05 an, dieser Modus läuft in einem bestimmten Rhythmus. Zeit und Geschwindigkeit können nicht funktionieren.

1.3 Leistung: Sie können die Maschine in den Standby-Modus versetzen, nachdem Sie sie eingeschaltet und diese Taste gedrückt haben.

Dann wird Led " _ _ _ " anzeigen. Wenn Sie erneut drücken, wird es wieder normal weitergehen. Auch wenn Sie es einschalten und es 3 Minuten lang nicht benutzen, geht es in den Standby-Modus.

1.4 Zeit/Geschwindigkeit +: Wenn die Maschine im manuellen Modus stoppt, kann die Zeit zwischen 1-20 Minuten erhöht werden (Standardzeit: 10 Minuten). Während die Maschine im manuellen Modus arbeitet, kann die Geschwindigkeit durch diesen Knopf erhöht werden.

1.5 Zeit/Geschwindigkeit -: Wenn die Maschine im manuellen Modus stoppt, kann die Zeit zwischen 1-20 Minuten reduziert werden (Standardzeit: 10 Minuten). Während die Maschine im manuellen Modus arbeitet, kann die Geschwindigkeit durch diesen Knopf verringert werden.

2. Fernbedienung

2.1. Start: Siehe 1.1.

2.2. Programm: Siehe 1 .2

2.3 Geschwindigkeit +/-: Während die Maschine im manuellen Modus arbeitet, kann die Geschwindigkeit mit diesem Knopf angepasst werden.

2.4 Zeit +/-: Wenn die Maschine im manuellen Modus stoppt, kann die Zeit zwischen 1-20 Minuten eingestellt werden (Standardzeit: 10 Minuten).

3.0 Anzeigemethode:

Methode 1: Modus: Geschwindigkeit

Methode 2: Minuten: Sekunde.

Beide Methoden werden sich alle 5 Sekunden abwechseln.



Horizontale Anpassung

(Falsche Einstellung kann Lärm verursachen)

Wenn irgendein Lärm verursacht wird, bitte unten die Füße wie folgt verstellbar machen.

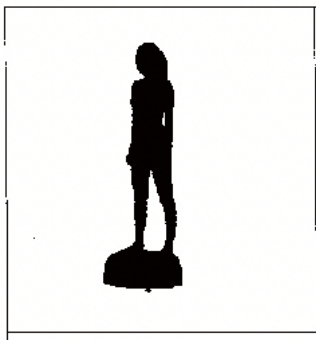
Wie montiere ich die Übungsseile?

Bitte ziehen Sie das Übungsseil unter dem Koffer heraus und befestigen Sie das Übungsseil.



TRAININGSEINHEIT

Der Body Shaper nutzt die eigenen Reflexe des Körpers, um Ihre Muskeln auf bequeme Weise zu trainieren, ohne dass Sie außer Atem geraten. Der Body Shaper erreicht dies am besten, wenn Sie sich in einer Stressposition befinden, wie zum Beispiel in einer Hocke, und Ihre Muskeln daran arbeiten, Sie in dieser Position zu halten. Wenn sich die oszillierende Platte schnell bewegt, bewegen sich Ihre Muskeln automatisch in geringem Maße, um Sie in dieser Haltung zu halten und somit Ihre Muskeln effizient zu trainieren. Sie werden den Body Shaper äußerst effektiv finden, aber nur, wenn Sie ihn in einer der gezeigten Positionen verwenden. Sie erzielen jedoch nur die besten Ergebnisse, wenn Sie Ihre Knie oder Arme (je nachdem, welcher Teil auf der oszillierenden Platte liegt) beugen, damit Ihre Muskeln die beschriebene automatische Bewegung annehmen. Sie können den Body Shaper auch als allgemeines Massagegerät verwenden, um Muskelverspannungen zu lösen und die Durchblutung zu verbessern. Hierbei sollten Sie nicht so stark auf die Platte drücken, sondern die Platte die Arbeit für Sie erledigen lassen. Verwenden Sie mehrere verschiedene Positionen für jeweils einige Minuten für ein komplettes Training.

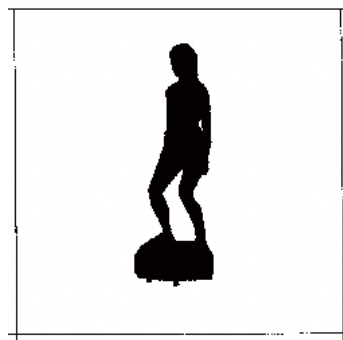


Ganzkörper-Übungshaltung

Stehen Sie auf der Platte und strecken Sie Ihre Füße wie.

So breit wie deine Schultern. Dies wird helfen, sich zu verbessern.

Gesamtdurchblutung und Muskeltonus.



Squat-Haltung: Strecke deine Beine so weit wie möglich.

wie deine Schultern beim Kniebeugen und beuge deine

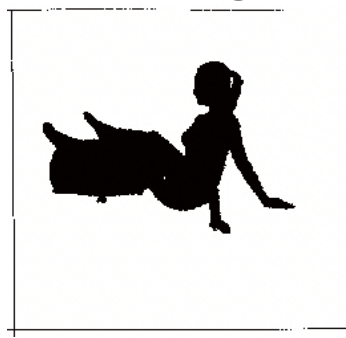
Knie bis 90 Grad, wenn du Katze 1 bist.

Halte die Position. Das ist großartig für ein Oberschenkeltraining.



Drücken Sie die Haltung nach oben: Strecken Sie Ihre Arme aus.

so breit wie deine Schultern. Wenn du möchtest



Um die Muskeln mehr zu trainieren, beuge dich.

Ellbogen auf 90 Grad beugen und diese Position halten.

Unterschenkelhaltung: Stellen Sie Ihre Unterschenkel wie auf der Platte gezeigt auf. Deine Hände stützen sich hinter dir auf dem Boden.



Für eine intensivere Übung heben Sie Ihren Hintern vom Boden an. und drücken Sie auf Ihre Waden.



Taille beugen Haltung
Strecken Sie Ihre Beine, beugen Sie sich an der Taille und legen Sie.
Legen Sie Ihre Hände auf den Teller. Beugen Sie Ihre.
Ellbogen für eine intensivere Übung.



Einbeinige Haltung
Stelle einen Fuß auf das Pedal und entspanne dich.
Für eine intensivere Übung gehe in die Ausfallschritt-Position und platziere mehr Gewicht auf das vordere Bein.
Körpergewicht auf der Platte.



Sitzhaltung 1:
Setzen Sie sich mit Ihrem Gesäß auf die oszillierende Platte.
Setzen Sie sich bequem hin und halten Sie Ihren Rücken gerade.
Gerade.

Sitzhaltung 2:
Stelle deine Beine auf den Teller, wenn du auf einem Stuhl sitzt.
Dies ist eine großartige Möglichkeit, Spannungen abzubauen und kann helfen. die Durchblutung in den Beinen verbessern.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort zur Referenz auf.
WARNUNG: Um das Risiko von Verbrennungen, Feuer, elektrischem Schlag oder Verletzungen von Personen zu verringern, lesen Sie die.
Folgende wichtige Vorsichtsmaßnahmen und Informationen vor der Inbetriebnahme des Power beachten.

Trainer Plus.

Es liegt in der Verantwortung des Besitzers sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Power Trainer Plus sind.

ausreichend über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert.

2. Verwenden Sie den Power Trainer Plus nur wie in dieser Anleitung.

Stellen Sie den Power Trainer Plus auf eine ebene Fläche mit mindestens acht Fuß Freiraum dahinter.

Stellen Sie den Power Trainer Plus nicht auf eine Oberfläche, die die Lufteinlässe blockiert. Um den Boden zu schützen oder.

Um den Teppich vor Beschädigungen zu schützen, legen Sie eine Matte unter den Power Trainer Plus.

4. Bewahren Sie den Power Trainer Plus drinnen auf, fern von Feuchtigkeit und Staub. Setzen Sie den Power Trainer nicht aus.

Plus in einer Garage oder überdachten Terrasse oder in der Nähe von Wasser.

5. Betreiben Sie den Power Trainer Plus nicht in Bereichen, in denen Aerosolprodukte verwendet werden oder Sauerstoff vorhanden ist.
verabreicht.

6. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere jederzeit vom Power Trainer Plus fern.

7. Der Power Trainer Plus sollte nicht von Personen mit einem Gewicht von mehr als 120 kg verwendet werden.

8. Erlauben Sie niemals mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Power Trainer Plus.

9. Halten Sie das Netzkabel und den Überspannungsschutz von geheizten Oberflächen fern.

10. Lassen Sie den Power Trainer Plus niemals unbeaufsichtigt laufen. Entfernen Sie immer den Stecker.

Netzkabel, wenn der Power Trainer Plus nicht in Gebrauch ist.

11. Versuchen Sie nicht, den Power Trainer Plus zu bewegen oder anzupassen, bis er ordnungsgemäß montiert ist.

12. Inspektieren und festziehen Sie regelmäßig alle Teile des Power Trainer Plus.

Falsche Verwendung könnte die Stabilität des Power Trainer Plus beeinflussen. Zum Beispiel ist der Pfosten dazu gemacht, Sie während eines Trainings zu unterstützen.

Übung, um dich im Gleichgewicht zu halten. Man sollte den Pfosten NICHT DRÜCKEN, um sich zu dehnen oder den Pfosten zu benutzen.

mehr Spannung zu erzeugen.

14. Inspektieren und regelmäßig alle Teile des Power Trainer Plus festziehen.

15. Fügen Sie niemals einen Gegenstand in eine Öffnung ein oder lassen Sie ihn fallen.

16. GEFAHR: Ziehen Sie nach Gebrauch immer sofort den Netzstecker, bevor Sie das Gerät reinigen.

Trainer Plus und bevor Sie die Wartungs- und Einstellungsverfahren durchführen, die beschrieben sind.

Dieses Handbuch. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, Sie werden von einem autorisierten Service dazu aufgefordert.

Vertreter. Wartungsarbeiten, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind, sollten von einem Fachmann durchgeführt werden.

nur autorisierter Kundendienstvertreter.

17. Dieser Power Trainer Plus ist ausschließlich für den Gebrauch zu Hause bestimmt.

Verwenden Sie diesen Power Trainer Plus nicht in.

jeder kommerzielle, vermietete oder institutionelle Rahmen.



NORDCORE