

Programa de exercícios

Tipo	Ciclo	Tempo	Velocidade
Exercício normal	1 – 3 vezes/dia	5 a 20 minutos/vez	Mesma velocidade
Redução de gordura	4 – 8 vezes/dia	10 – 20 minutos/vez	Lenta

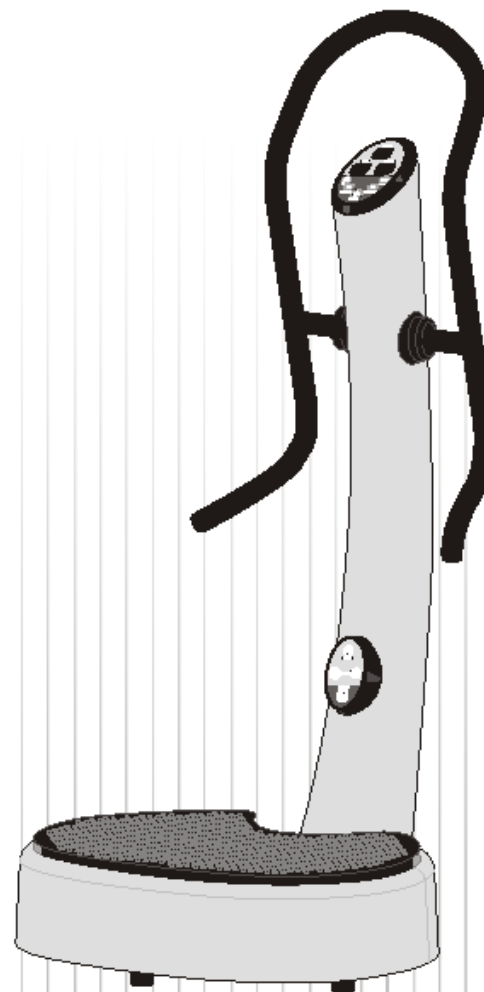
Manutenção do produto

- Desligue e puxe o plugue da rede elétrica, antes da manutenção diária.
- Não use formaldeído ou outro produto orgânico para a limpeza.
- Passe sempre pano macio e seco e nunca pano úmido para limpar a comutação elétrica e a circunferência do painel.
- É perigoso derramar líquidos no aparelho.
- Se o cabo de força estiver danificado, deve ser substituído por um fio especial ou conjunto disponível no fabricante ou SAC através do site: www.fit4.com.br.

ENERGY BOARD

MANUAL ▶

VH10



Padrão de execução
GB4706.1-2005
GB4706.10-2003

Obrigado por comprar o aparelho ENERGY BOARD. Leia cuidadosamente este manual antes do uso, especialmente os avisos de segurança de modo a usá-lo de maneira correta. Mantenha este manual para leitura futura, se necessário.

Índice

• Atenção – Segurança Geral	1
• Não devem usar o aparelho	4
• Nome das peças	4
• Instruções de instalação	5
• Instruções do painel de controle	6
• Instruções para operação	7
• Visor	8
• Instruções de modo	8
• Dados técnicos	9
• Programa de exercícios	10
• Manutenção do produto	10

ATENÇÃO – SEGURANÇA GERAL

- Mantenha o saco de lâmina metálica fora do alcance de crianças, pois o saco plástico pode causar sufocação.
- Verifique se o produto permanece em boa condição e certifique-se de que não ocorreu nenhum dano no aparelho antes de usar pela primeira vez. Em caso de dano, ele não pode ser utilizado. Devolva-o ao seu fornecedor.
- A plataforma é somente para uso residencial e em ambientes fechados, e o aparelho não se destina para uso comercial em academias de ginástica.
- O representante não é responsável por nenhum dano causado por tratamento inapropriado ou danos conscientes.
- Nunca puxe o plugue pelo cabo.
- A plataforma NÃO é adequada para ser usado por crianças.
- Não pule sobre a placa ou aparelho, pois pode danificar o equipamento.
- Em caso de dano visível, não use o aparelho. Desconecte-o da rede e contate um técnico. Pode ocorrer choque elétrico.
- Nunca tente reparar o dano por si próprio. Consulte o revendedor ou o SAC.
- Após cada uso, o aparelho deve ser desligado e desconectado da rede.

ATENÇÃO – SEGURANÇA GERAL

- Desligue e desconecte o aparelho da rede antes de limpá-lo.
- Se usar o equipamento sobre carpete, certifique-se de que os orifícios de ventilação não estejam obstruídos.
- Você precisa fazer alguns exercícios de aquecimento antes de começar a usar o equipamento.
- Aumente gradualmente a intensidade de velocidade e a duração dos exercícios.
- É permitido que o aparelho seja utilizado por somente uma pessoa de cada vez.
- Mulheres grávidas **NÃO DEVEM** usar este aparelho.
- Pare imediatamente de usar o aparelho se sentir mal estar ou tontura. Consulte prontamente um médico ao se sentir doente, com dor nas juntas ou outros pontos, frequência cardíaca anormal ou quaisquer outros sintomas estranhos.
- Se estiver sem fazer esportes por muito tempo ou apresentar problemas cardíacos, circulatórios ou ortopédicos, você deve primeiramente consultar um médico antes de usar o aparelho.

ATENÇÃO – SEGURANÇA GERAL

- Mantenha o aparelho seco e longe de água e certifique-se de que as partes elétricas não fiquem úmidas.
- Limpe com pano úmido e com detergente não químico.
- Este aparelho não se destinada para uso por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenham recebido supervisão ou instruções referentes ao uso do aparelho por uma pessoa responsável pela segurança delas.
- Crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brinquem com o aparelho.
- Em caso de dano, o cabo de força deve ser substituído pelo fabricante, por sua assistência técnica ou por pessoas igualmente qualificadas a fim de evitar qualquer risco.

ADVERTÊNCIA

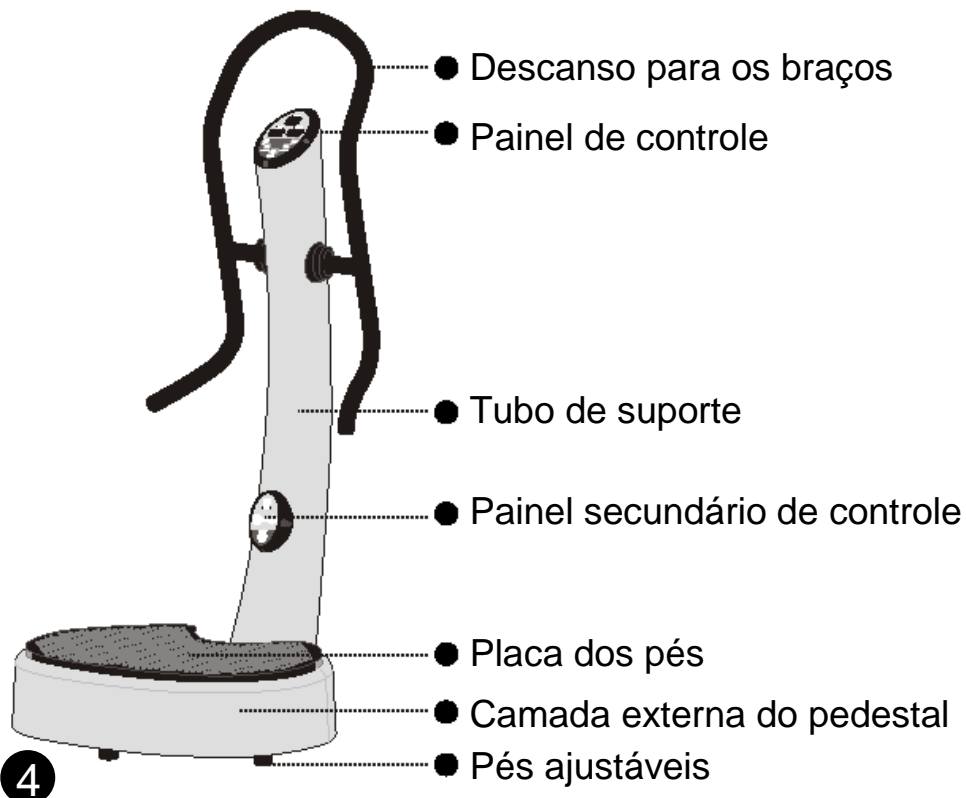
- É perigoso desmontar o aparelho sem o técnico presente.
- É perigoso tocar o espaço interno da placa dos pés.
- Não coloque a gravidade em um lado da placa dos pés para evitar dano e ruído anormal.

Usuário inadequado

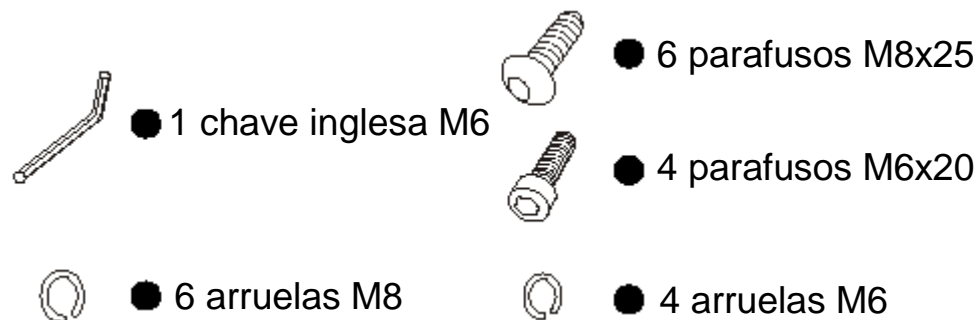
Não devem usar o aparelho:

1. Pessoas com ferimento grave.
2. Pessoas doentes.
3. Crianças sozinhas.
4. Mulheres grávidas e em período menstrual

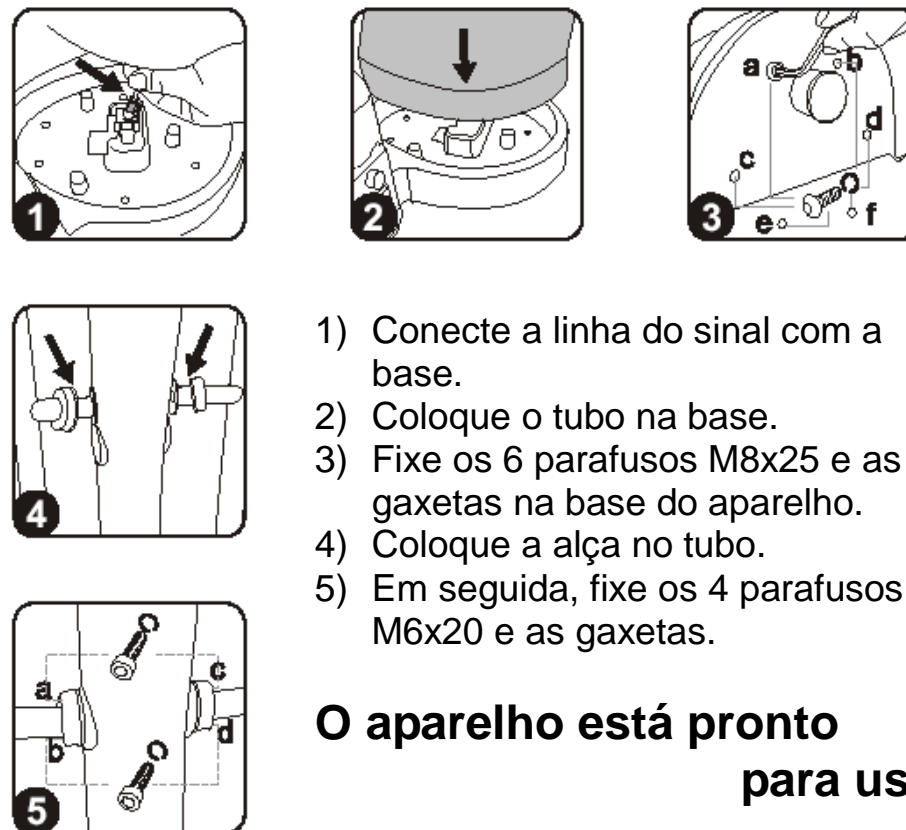
Nomes das partes



Acessórios




Instalação/montagem





Instruções do painel de controle



- É usado para exibir o modo.
- É usado para exibir o tempo
- É usado para exibir a velocidade.

 Ligue a energia elétrica, pressione esta chave, o aparelho começará a funcionar, pressione novamente a chave, feche o aparelho.


 **Chave de modos:** quatro modos diferentes, comuta entre 88, P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8. 88 é o modo manual, esta função ajusta manualmente a velocidade e o tempo. P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8 é o modo automático, quando você seleciona esses três modos, a velocidade e o tempo operarão pelo programa automático. Dessa forma, a chave de cronometragem e o botão de velocidade não têm efeito.

 **Chave de cronometragem:** pressione esta chave para ajustar o tempo. Cada pressão acrescenta um minuto. Ela retorna a 01 minuto após 15 minutos.

Instruções do painel de controle

- + **chave para aumentar a velocidade:** pressione esta chave para aumentar a velocidade.
- **chave para reduzir a velocidade:** pressione esta chave para reduzir a velocidade

Instruções para operação

1. Conecte a rede elétrica e pressione ON que está atrás da cobertura inferior, em seguida o aparelho fica em estágio de espera. Pressione a chave , o aparelho começa a funcionar. Pressione novamente a chave, e ele voltará ao estágio de espera.
2. Consulte as instruções do painel de controle para operar a chave Press.
3. Se escolher posição de pé para usar este aparelho, fique de pé antes de ligá-lo.
4. Se escolher outra posição para usar o aparelho, é melhor convidar outra pessoa para ajudá-lo(a) a operar a chave Press, ou escolher primeiramente a posição de pé, em seguida mude de posição.
5. Para sua segurança e bem-estar, não use o aparelho em velocidade máxima por 20 minutos a cada vez, para evitar submeter-se a exercício excessivo.

Visor

- Velocidade: inclui 1, 2, 3, ..., 15, 16 (o valor inicial é 1).
- Tempo: de 01 a 15 minutos (o valor inicial é 10 minutos)
- Modo: 00, P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8 (o valor inicial é 00)

Instruções de modo

BB

Modo manual

A velocidade pode se ajustar entre 1, 2, 3, ... 15, 16 por usuários sob este modo.

P1

Modo automático P1

A velocidade aumentará um por um a 16, em seguida reduz um por um e retorna a 1, cada ponto durará 0,5 segundo.

P2

Modo automático P2

A velocidade aumentará para 16, somente para números ímpares, então reduz também por números ímpares, cada ponto durará 5 segundos.

P3

Modo automático P3

A velocidade somente muda em 1 e 16 e circula cada, cada ponto durará 5 segundos.

P4

Modo automático P4

A velocidade aumentará para 16 somente por números pares, então reduz também por números pares, cada ponto durará 1 segundo.

Instruções de modo

P5

Modo automático P5

A velocidade mudará somente em 1.8.1.16 nesses 4 pontos, cada ponto durará 1,5 segundo.

P6

Modo automático P6

A velocidade somente circulará aumentos de 1 a 16, cada ponto durará 3 segundos.

P7

Modo automático P7

A velocidade somente circulará de 16 a 1, cada ponto durará 2,5 segundos.

P8

Modo automático P8

A velocidade somente mudará em 1.5.9.13.9.5 e apenas circula, cada ponto durará 2 segundos.

Dados técnicos

- **Modelo:** VH10
- **Entrada:** 220-240 V – 50 Hz
- **Energia:** 190 W
- **Peso máximo para suportar:** 100 kg
- **Frequência de vibração:** 25 ~50 Hz
- **Amplitude:** 2,6 mm