

BODYFLEX®

V3

VIBRATION PLATE



art. BF-PLV3

IMPORTANT SAFETY

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 vibration platform.

1. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this vibration platform are adequately informed of all warnings and precautions.
2. Use the vibration platform only as described in this manual.
3. Place the vibration platform on a level surface with at least eight feet of clearance behind it. Do not place the vibration platform on any surface that blocks air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the vibration platform.
4. Keep the vibration platform indoors, away from moisture and dust. Do not put the vibration platform in a garage or covered patio, or near water.
5. Do not operate the vibration platform where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
6. Keep children under the age of 12 and pets away from the vibration platform at all times.
7. The vibration platform should not be used by persons weighing more than 100 kg.
8. Never allow more than one person on the vibration platform at a time.
9. Keep the power cord and the power adapter away from heated surfaces.
10. Never leave the vibration platform unattended while it is running. Always remove and unplug the power cord when the vibration platform is not in use.
11. Do not attempt to move or adjust the vibration platform until it is properly assembled.
12. Inspect and tighten all parts of the vibration platform regularly. Wrong usage could influence its stability. The unit is designed to support you during an exercise and help you keep your balance. Do not push or pull on the unit for stretching or to create additional tension.
13. Never insert or drop any object into any opening.
14. **DANGER:** Always unplug the power cord immediately after use, before cleaning the vibration platform, 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.
15. This vibration platform is intended for in-home use only. Do not use it in any commercial, rental, or institutional setting.

CHECK BEFORE EACH USE

Before each use, check that the housing, platform, rubber feet, power cord, power adapter and all other parts are secure, correctly positioned and free from visible damage.

Do not use the unit if you notice cracks, loose parts, a damaged cable, unusual noise, smell, vibration, overheating or any other malfunction. Immediately switch off the unit, disconnect it from the power supply and contact an authorized service centre.

Make sure that the vibration platform is stable on a firm, level, dry and non-slip surface. All rubber feet must remain in full contact with the floor.

PROPER USE

Step onto and off the platform only after the vibration has stopped completely. Begin each session at the lowest suitable speed and increase the intensity gradually.

Stand only within the designated exercise area. Do not step on the display, the edges or the outer housing of the unit.

Do not jump, run, stamp or make sudden movements on the platform. Do not subject the unit to strong impacts, falling objects or other mechanical loads.

Do not use the unit as a step, seat, stand or for any purpose other than the exercises described in this manual.

Do not move the unit while it is operating or connected to the power supply. Never lift or move it by the power cord, display or resistance bands.

Do not cover the ventilation openings. Leave sufficient free space around the unit to allow normal cooling.

Do not allow water, sweat, cleaning products or other liquids to enter the unit. Use the unit only with dry hands and on a dry surface.

Do not open the housing or carry out repairs, modifications or replacement of electrical or mechanical components. All repairs must be performed by an authorized service centre.

USE OF THE RESISTANCE BANDS

Before each use, inspect the resistance bands, handles and attachment points for wear, cracks, tears or looseness. Do not use damaged bands.

Before beginning an exercise, make sure that the resistance bands are correctly and securely attached. Do not overstretch them and do not point them toward your face or other persons.

Do not use the resistance bands to lift, move or pull the vibration platform.

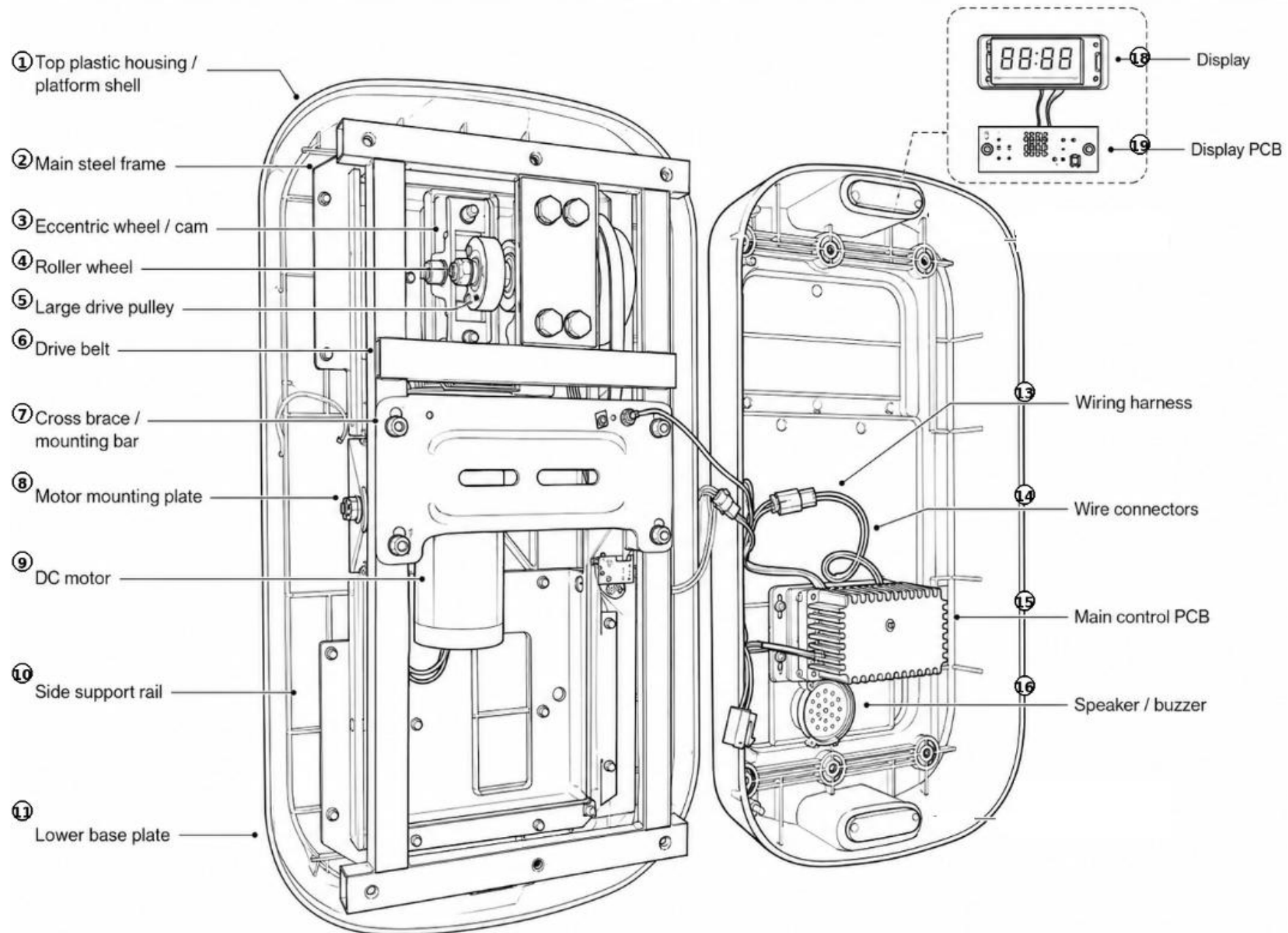
DAMAGE CAUSED BY IMPROPER USE

Damage caused by impact, dropping, jumping on the unit, liquid ingress, incorrect power supply, overloading, blocked ventilation openings, use on an unstable or uneven surface, improper storage, failure to follow the instructions, use for purposes other than intended, unauthorized repairs or modification of the construction is not considered a manufacturing defect.

Such damage may not be covered by the commercial guarantee when a technical inspection establishes a causal link between the damage and improper use.

This provision does not limit the consumer's statutory rights in the event of an actual lack of conformity of the goods with the sales contract.

PARTS DIAGRAM



PARTS LIST

PART #	PART NAME
1/BF-PLV3	Top plastic housing / platform shell
2/BF-PLV3	Main steel frame
3/BF-PLV3	Eccentric wheel / cam
4/BF-PLV3	Roller wheel
5/BF-PLV3	Large drive pulley
6/BF-PLV3	Drive belt
7/BF-PLV3	Cross brace / mounting bar
8/BF-PLV3	Motor mounting plate
9/BF-PLV3	DC motor
10/BF-PLV3	Side support rail
11/BF-PLV3	Lower base plate
12/BF-PLV3	Rubber foot
13/BF-PLV3	Wiring harness
14/BF-PLV3	Wire connectors
15/BF-PLV3	Main control PCB
16/BF-PLV3	Speaker / buzzer
18/BF-PLV3	Display
19/BF-PLV3	Display PCB

DISPLAY INSTRUCTION

1. MONITOR INSTRUCTION



TIME / PROGRAM	START / STOP
SPEED +	SPEED -

2. REMOTE CONTROL INSTRUCTION

	• Power ON/OFF • Start/Stop • Speed + / - • Time + / - • Program selection • Speed shortcuts: low 30, mid 60, high 90
--	--

EXERCISE SESSION

The vibration platform utilizes the body's own reflexes to exercise your muscles in a convenient manner that does not require you to get out of breath. It works best when you hold a position, such as a squat, while your muscles are working to keep you stable. When the oscillating plate moves quickly, your muscles automatically make small movements to maintain the posture, exercising them efficiently. For best results, bend your knees or arms, depending on which part of the body is pressing on the oscillating plate. The vibration platform may also be used as a general massager to ease muscle tension and improve circulation. In this case, do not press hard on the plate; let the plate do the work. Use several different postures for a few minutes each for a complete workout.



Whole-body exercise posture

Stand on the plate with your feet approximately shoulder-width apart. This can help improve overall circulation and muscle tone.



Squat posture

Stand with your feet approximately shoulder-width apart. Bend your knees toward a 90-degree angle, as far as is comfortable, and hold the position. This focuses on the thigh muscles.



Press-up posture

Place your hands approximately shoulder-width apart. For a deeper exercise, bend your elbows toward a 90-degree angle and hold the position.



Lower-leg posture

Place your lower legs on the plate and support yourself with your hands on the floor behind you. For a deeper exercise, lift your seat off the floor and press down through your calves.

EXERCISE POSITIONS



Waist-bend posture

Keep your legs extended, bend at the waist and place your hands on the plate. Bend your elbows for a deeper exercise.



Single-foot posture

Place one foot on the plate and relax. For a deeper exercise, lunge forward and place more body weight on the plate.



Sitting posture I

Sit with your buttocks on the oscillating plate. Sit comfortably and keep your back straight.



Sitting posture II

While seated on a chair, place your legs on the plate. This can help ease tension and improve circulation in the legs.

BODY FLEX[®]

V3

ВИБРАЦИОННА ПЛАТФОРМА



арт. BF-PLV3

ВАЖНИ ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Съхранявайте това упътване на сигурно място за бъдещи справки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: За да намалите риска от изгаряния, пожар, токов удар или нараняване, прочетете следните важни предпазни мерки и информация, преди да използвате вибрационната платформа.

1. Собственикът носи отговорност да гарантира, че всички потребители на вибрационната платформа са надлежно запознати с всички предупреждения и предпазни мерки.
2. Използвайте вибрационната платформа само по начина, описан в това упътване.
3. Поставете вибрационната платформа върху равна повърхност, като оставите поне 2,4 м свободно пространство зад нея. Не поставяйте платформата върху повърхност, която блокира вентилационните отвори. За да предпазите пода или килима от повреда, поставете постелка под платформата.
4. Съхранявайте и използвайте вибрационната платформа на закрито, далеч от влага и прах. Не я поставяйте в гараж, на покрита тераса или в близост до вода.
5. Не използвайте вибрационната платформа на места, където се използват аерозолни продукти или се подава кислород.
6. Винаги дръжте деца под 12 години и домашни любимци далеч от вибрационната платформа.
7. Вибрационната платформа не трябва да се използва от лица с тегло над 100 кг.
8. Не допускайте повече от един човек върху вибрационната платформа едновременно.
9. Дръжте захранващия кабел и захранващия адаптер далеч от нагreti повърхности.
10. Никога не оставяйте работещата вибрационна платформа без надзор. Когато не използвате платформата, винаги изключвайте и изваждайте захранващия кабел от контакта.
11. Не се опитвайте да премествате или регулирате вибрационната платформа, преди да е сглобена правилно.
12. Редовно проверявайте и затягайте всички части на вибрационната платформа. Неправилната употреба може да повлияе на стабилността ѝ. Уредът е предназначен да осигурява опора по време на упражненията и да ви помага да запазите равновесие. Не натискайте и не дърпайте уреда при разтягане или с цел създаване на допълнително съпротивление.
13. Никога не поставяйте и не изпускате предмети в отворите на уреда.
14. **ОПАСНОСТ:** Винаги изключвайте захранващия кабел от контакта непосредствено след употреба, преди почистване на вибрационната платформа и преди извършване на описаните в това упътване процедури по поддръжка и регулиране. Никога не сваляйте капака на двигателя, освен ако не сте получили изрични указания от упълномощен сервизен представител. Всички сервизни дейности, различни от описаните в това упътване, трябва да се извършват само от упълномощен сервизен представител.
15. Тази вибрационна платформа е предназначена само за домашна употреба. Не я използвайте за търговски цели, отдаване под наем или в обществени учреждения.

ПРОВЕРКА ПРЕДИ ВСЯКА УПОТРЕБА

Преди всяка употреба проверявайте дали корпусът, платформата, гумените крачета, захранващият кабел, захранващият адаптер и всички останали части са здрави, правилно поставени и без видими повреди.

Не използвайте уреда при наличие на пукнатини, разхлабени части, повреден кабел, необичаен шум, мирис, вибрации, прегряване или друга неизправност. В такъв случай незабавно изключете уреда от електрическата мрежа и се обърнете към оторизиран сервис.

Уверете се, че вибрационната платформа е поставена стабилно върху твърда, равна, суха и нехлъзгаща се повърхност. Всички гумени крачета трябва да имат постоянен контакт с пода.

ПРАВИЛНА УПОТРЕБА

Качвайте се върху платформата и слизайте от нея само когато вибрациите са спрели напълно. Започвайте тренировката от най-ниската подходяща скорост и увеличавайте натоварването постепенно.

Стъпвайте само в обозначената зона за упражнения. Не стъпвайте върху дисплея, ръбовете или корпуса на уреда.

Не скачайте, не тичайте, не тропайте и не извършвайте резки движения върху платформата. Не допускайте силни удари, падане на предмети или друго механично натоварване върху уреда.

Не използвайте уреда като стъпало, стол, поставка или за цели, различни от описаните в това упътване упражнения.

Не местете уреда, докато работи или е свързан към електрическата мрежа. Никога не повдигайте и не премествайте уреда чрез захранващия кабел, дисплея или ластиците.

Не покривайте вентилационните отвори. Оставайте достатъчно свободно пространство около уреда, за да се осигури нормално охлаждане.

Не допускайте проникване на вода, пот, почистващи препарати или други течности във вътрешността на уреда. Използвайте уреда само със сухи ръце и върху суха повърхност.

Не отваряйте корпуса и не извършвайте ремонти, промени или подмяна на електрически и механични компоненти. Всички ремонти трябва да се извършват от оторизиран сервис.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ТРЕНИРОВЪЧНИТЕ ЛАСТИЦИ

Преди всяка употреба проверявайте ластиците, дръжките и местата за закрепване за износване, напукване, разкъсване или разхлабване. Не използвайте повредени ластици.

Преди започване на упражнението се уверете, че ластиците са правилно и сигурно закрепени. Не ги опъвайте прекомерно и не ги насочвайте към лицето или към други хора.

Не използвайте ластиците за повдигане, преместване или издърпване на вибрационната платформа.

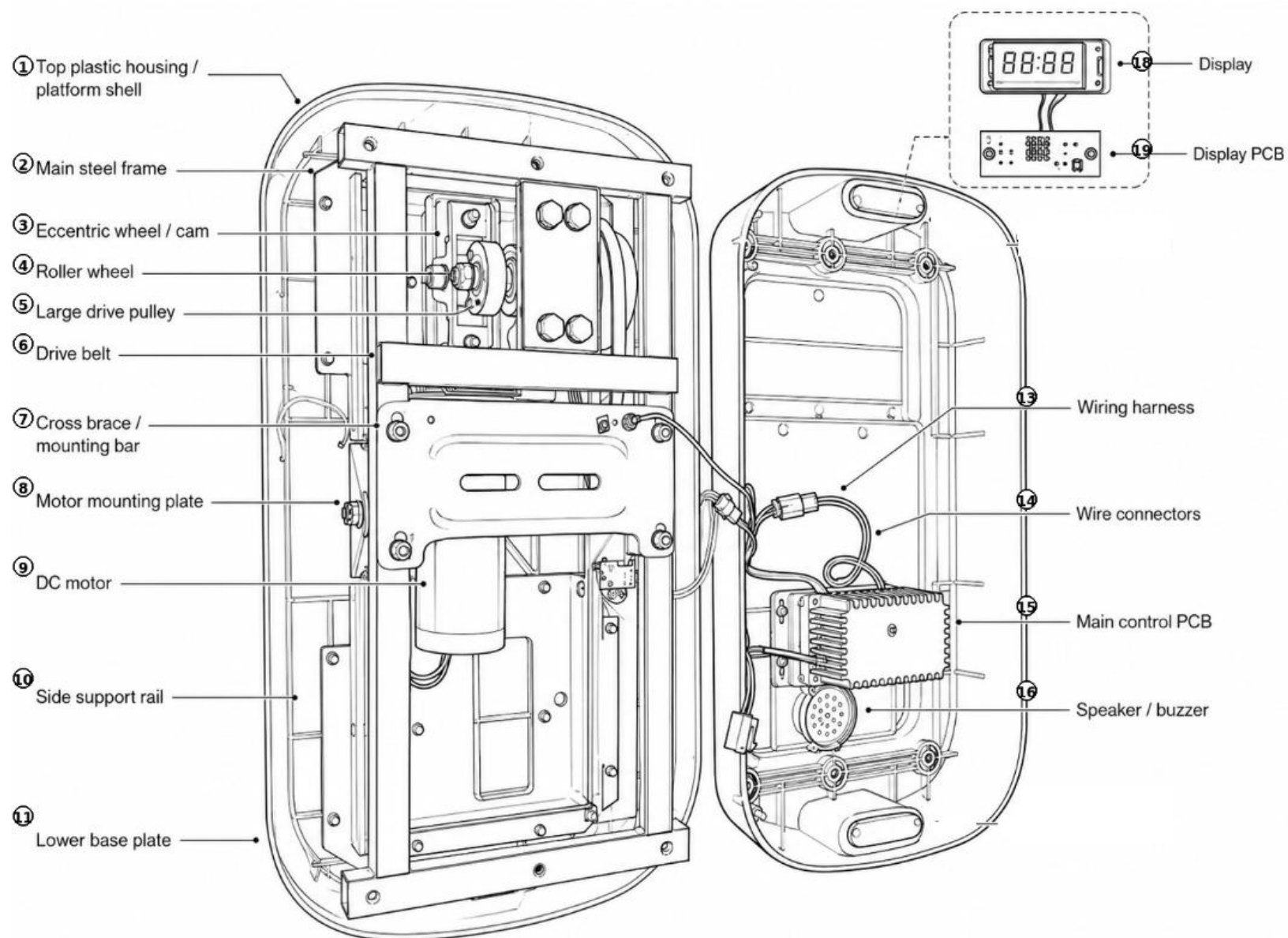
ПОВРЕДИ, ПРИЧИНЕНИ ОТ НЕПРАВИЛНА УПОТРЕБА

Повреди, причинени от удар, изпускане, скачане върху уреда, проникване на течности, неправилно захранване, претоварване, блокиране на вентилационните отвори, използване върху нестабилна или неравна повърхност, неправилно съхранение, неспазване на инструкциите, използване не по предназначение, неоторизиран ремонт или промяна на конструкцията, не представляват производствен дефект.

Такива повреди могат да не бъдат покрити от предоставената търговска гаранция, когато при извършената техническа проверка бъде установена причинно-следствена връзка между повредата и неправилната употреба.

Настоящият текст не ограничава законовите права на потребителя при действително несъответствие на стоката с договора за продажба.

СХЕМА НА ЧАСТИТЕ



СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

№ НА ЧАСТ	НАИМЕНОВАНИЕ
1/BF-PLV3	Горен пластмасов корпус / обвивка на платформата
2/BF-PLV3	Основна стоманена рамка
3/BF-PLV3	Ексцентриково колело / ексцентрик
4/BF-PLV3	Ролково колело
5/BF-PLV3	Голяма задвижваща шайба
6/BF-PLV3	Задвижващ ремък
7/BF-PLV3	Напречна греда / монтажна шина
8/BF-PLV3	Монтажна плоча на двигателя
9/BF-PLV3	Двигател за постоянен ток
10/BF-PLV3	Странична опорна шина
11/BF-PLV3	Долна основна плоча
12/BF-PLV3	Гумен крак
13/BF-PLV3	Кабелен сноп
14/BF-PLV3	Кабелни конектори
15/BF-PLV3	Основна управляваща платка
16/BF-PLV3	Говорител / зумер
18/BF-PLV3	Дисплей
19/BF-PLV3	Платка на дисплея

ИНСТРУКЦИИ ЗА ДИСПЛЕЯ

1. УПРАВЛЕНИЕ ОТ ПАНЕЛА



ВРЕМЕ / ПРОГРАМА	СТАРТ / СТОП
СКОРОСТ +	СКОРОСТ -

2. УПРАВЛЕНИЕ С ДИСТАНЦИОННОТО

	• Включване/изключване • Старт/стоп • Скорост + / - • Време + / - • Избор на програма • Бърз избор на скорост: ниска 30, средна 60, висока 90
--	---

ТРЕНИРОВЪЧНА СЕСИЯ

Вибрационната платформа използва естествените рефлексии на тялото, за да натоварва мускулите по удобен начин, без да е необходимо да се задъхвате. Тя е най-ефективна, когато задържате определена позиция, например клек, докато мускулите ви работят, за да запазят стабилността на тялото. Когато осцилиращата платформа се движи бързо, мускулите автоматично извършват малки движения, за да поддържат позицията, което ги натоварва ефективно. За най-добри резултати сгъвайте коленете или лактите в зависимост от това коя част на тялото е в контакт с платформата. Вибрационната платформа може да се използва и като масажор за облекчаване на мускулното напрежение и подобряване на кръвообращението. В този случай не притискайте силно платформата, а я оставете да извърши движението. За пълноценна тренировка използвайте няколко различни позиции по няколко минути.



Позиция за цялото тяло

Застанете върху платформата с крака, разтворени приблизително на ширината на раменете. Това може да подпомогне общото кръвообращение и мускулния тонус.



Позиция клек

Застанете с крака, разтворени приблизително на ширината на раменете. Сгънете коленете към ъгъл от 90 градуса, доколкото ви е удобно, и задръжте позицията. Упражнението натоварва основно мускулите на бедрата.



Позиция за лицева опора

Поставете ръцете си приблизително на ширината на раменете. За по-интензивно упражнение сгънете лактите към ъгъл от 90 градуса и задръжте позицията.



Позиция за подбедриците

Поставете подбедриците си върху платформата и се подпрете с ръце на пода зад тялото. За по-интензивно упражнение повдигнете седалището от пода и притиснете платформата с прасците.

ПОЗИЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ



Позиция с навеждане в кръста

Дръжте краката изпънати, наведете се в кръста и поставете ръцете си върху платформата. Сгънете лактите за по-интензивно упражнение.



Позиция с един крак

Поставете единия крак върху платформата и се отпуснете. За по-интензивно упражнение направете напад напред и пренесете по-голяма част от тежестта на тялото върху платформата.



Седнало положение I

Седнете със седалището върху осцилиращата платформа. Заемете удобна позиция и дръжте гърба изправен.



Седнало положение II

Докато седите на стол, поставете краката си върху платформата. Това може да помогне за облекчаване на напрежението и подобряване на кръвообращението в краката.

ИЗХВЪРЛЯНЕ, ВНОСИТЕЛ И СЕРВИЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Този продукт е електрическо или електронно оборудване. След края на експлоатационния му срок не го изхвърляй като несортиран битов отпадък. Раздели електронните, металните, пластмасовите, текстилните, пенообразните и картонените части, доколкото това може да се направи безопасно, и ги предай за повторна употреба или рециклиране според местните правила. Не изгаряй тапицерията, пяната или пластмасовите части.

ДАНИИ ЗА ВНОСИТЕЛ И ДИСТРИБУТОР

Sportensklad.bg

Соларшоп ЕООД

Адрес: гр. Пазарджик, ул. „Димчо Дебелянов“ 27

www.sportensklad.bg

Резервни части, гаранция и reklamации

При заявка за резервна част посочи модела, art.N:, номера на частта от схемата и CN# от фабричната табелка, която се намира отзад на уреда.

Запази документа за покупката (гаранционния документ), настоящото упътване и оригиналния кашон през целия гаранционен срок. Оригиналната опаковка осигурява по-безопасно транспортиране на уреда при необходимост от сервиз.

Въпроси и reklamации може да пуснете най-лесно през сайта www.sportensklad.bg

Стремим се винаги да получавате най-актуалната информация, но поради постоянните подобрения от страна на производителя са възможни леки разминавания между упътването и реалния уред. Тъй като ръководството е базово, някои от описаните функции може да не са налични за вашия модел. С предимство винаги са характеристиките, посочени в продуктова страница на сайта или в магазина при покупката.