

# Οδηγίες

**Clever PowerPlate™ – Όργανο Παθητικής Γυμναστικής LED Οθόνη, τηλεκοντρόλ με Προγράμματα & 120 Ταχύτητες & Ιμάντες**

*Κωδικός προϊόντος: 090033*

Τρόπος χρήσης

1. Αφαιρέστε τη συσκευή από τη συσκευασία του και συνδέστε την στο ρεύμα
2. Τοποθετήστε 2 μπαταρίες AAA στο τηλεκοντρόλ
3. Συνδέστε τη συσκευή στο ρεύμα
4. Βάλτε το κουμπί ενεργοποίησης στη θέση on
5. Και ενεργοποιήστε τη συσκευή από το κουμπί power. Η οθόνη θα ανάψει.
6. Στην οθόνη εμφανίζεται ο χρόνος άσκησης, η ένταση λειτουργίας και το επιλεγμένο πρόγραμμα
7. Από το τηλεκοντρόλ πατώντας το κεντρικό πλήκτρο P επιλέγετε ένα από τα 9 προγράμματα. Προσοχή το ματάκι του κοντρόλ να κοιτάει προς την οθόνη του powerplate για να λάβει την εντολή.
8. Ενώ από τα πλήκτρα γύρω από το P μπορείτε να ρυθμίσετε την ένταση της δόνησης καθώς και το χρόνο άσκησης.
9. Πατήστε το play στο κοντρόλ για να ξεκινήσει να λειτουργεί στη ρύθμιση που κάνατε. Πάντα να ξεκινάτε με χαμηλή ένταση και στην πορεία την προσαρμόζετε.
10. Πατήστε το πλήκτρο παύσης για να σταματήσετε
11. Για να απενεργοποιήσετε τη συσκευή πατήστε το πλήκτρο power.
12. Όταν ολοκληρώνετε την άσκηση σας να βγάζετε από το ρεύμα τη συσκευή.
13. Για να χρησιμοποιήσετε τους ιμάντες συνδέστε τους στο ειδικό άγκιστρο που θα βρείτε στο κάτω μέρος της συσκευής
14. Προσοχή μην έρχεται σε επαφή με νερό η συσκευή, κίνδυνος ηλεκτροπληξίας.

---

# Οδηγίες

**Clever PowerPlate™ – Όργανο Παθητικής Γυμναστικής LED Οθόνη, τηλεκοντρόλ με Προγράμματα & 120 Ταχύτητες & Ιμάντες**

*Κωδικός προϊόντος: 090033*

Τρόπος χρήσης

15. Αφαιρέστε τη συσκευή από τη συσκευασία του και συνδέστε την στο ρεύμα
16. Τοποθετήστε 2 μπαταρίες AAA στο τηλεκοντρόλ
17. Συνδέστε τη συσκευή στο ρεύμα
18. Βάλτε το κουμπί ενεργοποίησης στη θέση on
19. Και ενεργοποιήστε τη συσκευή από το κουμπί power. Η οθόνη θα ανάψει.
20. Στην οθόνη εμφανίζεται ο χρόνος άσκησης, η ένταση λειτουργίας και το επιλεγμένο πρόγραμμα
21. Από το τηλεκοντρόλ πατώντας το κεντρικό πλήκτρο P επιλέγετε ένα από τα 9 προγράμματα. Προσοχή το ματάκι του κοντρόλ να κοιτάει προς την οθόνη του powerplate για να λάβει την εντολή.
22. Ενώ από τα πλήκτρα γύρω από το P μπορείτε να ρυθμίσετε την ένταση της δόνησης καθώς και το χρόνο άσκησης.
23. Πατήστε το play στο κοντρόλ για να ξεκινήσει να λειτουργεί στη ρύθμιση που κάνατε. Πάντα να ξεκινάτε με χαμηλή ένταση και στην πορεία την προσαρμόζετε.
24. Πατήστε το πλήκτρο παύσης για να σταματήσετε
25. Για να απενεργοποιήσετε τη συσκευή πατήστε το πλήκτρο power.
26. Όταν ολοκληρώνετε την άσκηση σας να βγάζετε από το ρεύμα τη συσκευή.
27. Για να χρησιμοποιήσετε τους ιμάντες συνδέστε τους στο ειδικό άγκιστρο που θα βρείτε στο κάτω μέρος της συσκευής
28. Προσοχή μην έρχεται σε επαφή με νερό η συσκευή, κίνδυνος ηλεκτροπληξίας.