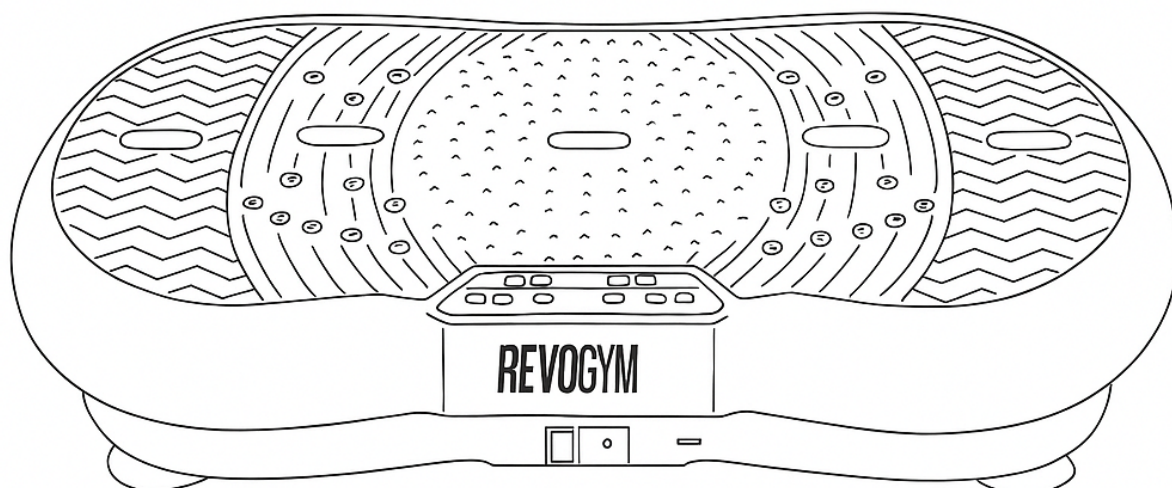


# ***REVOGYM***



## **RP18**

[velaco.pl](http://velaco.pl)

- (PL) Dziękujemy Państwu za zakup naszego produktu. Przed rozpoczęciem użytkowania, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższą instrukcją. Zamieszczone w instrukcji schematy i rysunki są uproszczone i zawierają jedynie szczegóły niezbędne do prawidłowego użytkowania produktu.  
**UWAGA:** Niestosowanie się do zaleceń zamieszczonych w niniejszej instrukcji może być podstawą do odrzucenia reklamacji.
- (EN) Thank you for purchasing our product. Before starting to use it, please carefully read the following instructions. The diagrams and illustrations included in this manual are simplified and contain only the details necessary for the correct use of the product.  
**WARNING:** Failure to follow the recommendations in this manual may be grounds for rejecting a warranty claim.
- (CS) Děkujeme vám za zakoupení našeho produktu. Před zahájením používání si prosím pečlivě přečtěte následující pokyny. Schémata a obrázky uvedené v této příručce jsou zjednodušené a obsahují pouze podrobnosti nezbytné pro správné používání produktu.  
**UPOZORNĚNÍ:** Nedodržení doporučení uvedených v této příručce může být důvodem k zamítnutí reklamacie.
- (SK) Ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu. Pred začatím používania si prosím pozorne prečítajte nasledujúce pokyny. Schémy a obrázky uvedené v tejto príručke sú zjednodušené a obsahujú iba podrobnosti nevyhnutné na správne používanie produktu.  
**UPOZORNENIE:** Nedodržanie odporúčaní uvedených v tejto príručke môže byť dôvodom na zamietnutie reklamácie.
- (HU) Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Használat megkezdése előtt kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi útmutatót. Az útmutatóban található ábrák és rajzok egyszerűsítettek, és csak a termék helyes használatához szükséges részleteket tartalmazzák.  
**FIGYELEM:** Az útmutatóban foglalt ajánlások be nem tartása a jótállási igény elutasításának alapja lehet.
- (RO) Vă mulțumim pentru achiziționarea produsului nostru. Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de mai jos. Schemele și desenele incluse în acest manual sunt simplificate și conțin doar detaliile necesare utilizării corecte a produsului.  
**ATENȚIE:** Nerespectarea recomandărilor din acest manual poate constitui motiv de respingere a reclamației.
- (UA) Дякуємо Вам за придбання нашого продукту. Перед початком використання, будь ласка, уважно ознайомтеся з наступною інструкцією. Схеми та малюнки, наведені в цій інструкції, спрощені та містять лише необхідні деталі для правильного використання продукту.  
**УВАГА:** Недотримання рекомендацій, зазначених у цій інструкції, може бути підставою для відхилення реклаमाції.
- (RU) Благодарим Вас за приобретение нашего продукта. Перед началом использования, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией. Схемы и рисунки, приведенные в инструкции, упрощены и содержат только необходимые детали для правильного использования продукта.  
**ВНИМАНИЕ:** Несоблюдение рекомендаций, указанных в данной инструкции, может являться основанием для отказа в удовлетворении претензии.
- (DE) Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Bevor Sie es verwenden, lesen Sie bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen. Die in dieser Anleitung enthaltenen Diagramme und Abbildungen sind vereinfacht und enthalten nur die für die korrekte Verwendung des Produkts erforderlichen Details.  
**ACHTUNG:** Die Nichtbeachtung der in dieser Anleitung enthaltenen Empfehlungen kann ein Grund für die Ablehnung einer Reklamation sein.
- (LT) Dėkojame, kad įsigijote mūsų gaminį. Prieš pradėdami naudoti, atidžiai perskaitykite šią instrukciją. Šioje instrukcijoje pateikti brėžiniai ir schemos yra supaprastinti ir pateikia tik detales, būtinas tinkamam gaminio naudojimui.  
**ISPĖJIMAS:** Nesilaikant šios instrukcijos rekomendacijų, pretenzijos gali būti atmestos.

## (PL) WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

1. Przechowuj tę instrukcję w bezpiecznym miejscu.
2. Przed użyciem skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz powyżej 35 lat lub problemy zdrowotne.
3. Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego, maks. waga użytkownika: 150 kg.
4. Ustaw na płaskiej, suchej powierzchni, min. 2,5 m od ściany i innych przeszkód.
5. Nie używaj w wilgotnych pomieszczeniach, w pobliżu wody, aerozoli ani źródeł tlenu.
6. Trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od urządzenia. Może korzystać tylko jedna osoba naraz.
7. Zawsze odłącz przewód zasilający po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem i konserwacją.
8. Nie zostawiaj włączanego urządzenia bez nadzoru.
9. Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie części. Nieprawidłowe użytkowanie może wpłynąć na stabilność.
10. Nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów urządzenia.
11. Nie używaj agresywnych detergentów, benzyny ani acetonu. Nie zanurzaj urządzenia w wodzie.
12. Serwis powinien być wykonywany wyłącznie przez autoryzowany serwis.



### Wskazówka dotycząca usuwania odpadów

Nasze produkty podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

## (EN) SAFETY INSTRUCTIONS

1. Keep this manual in a safe place.
2. Consult your physician before use, especially if you are over 35 or have health problems.
3. For home use only, max. user weight: 150 kg.
4. Place on a flat, dry surface, at least 2.5 m from walls and obstacles.
5. Do not use in damp areas, near water, aerosols, or oxygen sources.
6. Keep children and pets away. Only one person may use the device at a time.
7. Always unplug after use, before cleaning or maintenance.
8. Do not leave the device running unattended.
9. Regularly check and tighten all parts. Improper use may affect stability.
10. Do not insert objects into openings.
11. Do not use aggressive cleaners, gasoline, or acetone. Do not immerse in water
12. Service must be performed by authorized personnel only.



### Disposal Information

Our products are recyclable. At the end of their service life, please take the device to an appropriate waste disposal facility (local collection point).

## (CS) BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

1. Uchovávejte tento návod na bezpečném místě.
2. Před použitím se poraďte s lékařem, zejména pokud je vám více než 35 let nebo máte zdravotní problémy.
3. Pouze pro domácí použití, max. hmotnost uživatele: 150 kg.
4. Umístěte na rovný, suchý povrch, alespoň 2,5 m od stěn a překážek.
5. Nepoužívejte ve vlhkých prostorách, poblíž vody, aerosolů ani zdrojů kyslíku.
6. Držte děti a domácí zvířata dál. Zařízení smí používat vždy jen jedna osoba.
7. Vždy odpojte ze sítě po použití, před čištěním nebo údržbou.
8. Nenechávejte zařízení běžet bez dozoru.
9. Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny části. Nesprávné použití může ovlivnit stabilitu.
10. Nevkládejte žádné předměty do otvorů.
11. Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, benzín ani aceton. Neponořujte do vody.
12. Servis smí provádět pouze autorizovaný servis.



### Pokyny k likvidaci

Naše výrobky jsou recyklovatelné. Po skončení životnosti prosím odevzdejte zařízení do příslušného sběrného místa.

## (SK) BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

1. Uchovávať tento návod na bezpečnom mieste.
2. Pred použitím sa poraďte s lekárom, najmä ak máte viac ako 35 rokov alebo zdravotné problémy.
3. Iba na domáce použitie, max. hmotnosť používateľa: 150 kg.
4. Umiestnite na rovný, suchý povrch, minimálne 2,5 m od stien a prekážok.
5. Nepoužívajte vo vlhkých miestnostiach, pri vode, aerosóloch alebo kyslíku.
6. Držte deti a zvieratá ďalej. Zariadenie môže používať iba jedna osoba naraz.
7. Vždy odpojte zo siete po použití, pred čistením alebo údržbou.
8. Nenechávajte zariadenie zapnuté bez dozoru.
9. Pravidelne kontrolujte a dotahujte všetky časti. Nesprávne používanie môže ovplyvniť stabilitu.
10. Nevkladajte predmety do otvorov.
11. Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, benzín ani acetón. Neponárajte do vody.
12. Servis smie vykonávať iba autorizovaný servis.



### Pokyny na likvidáciu

Naše výrobky sú recyklovateľné. Po skončení životnosti odovzdajte zariadenie do príslušného zberného miesta.

## (HU) BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

1. Őrizze meg ezt a kézikönyvet biztonságos helyen.
2. Használat előtt konzultáljon orvosával, különösen ha 35 év felett van vagy egészségügyi problémái vannak.
3. Csak otthoni használatra, max. felhasználói súly: 150 kg.
4. Helyezze sík, száraz felületre, legalább 2,5 m-re a falaktól és akadályoktól.

5. Ne használja nedves helyen, víz, aeroszolk vagy oxigén közelében.
6. Tartsa távol a gyermekeket és háziállatokat. Egyszerre csak egy személy használhatja.
7. Mindig húzza ki a csatlakozót használat után, tisztítás vagy karbantartás előtt.
8. Ne hagyja a készüléket felügyelet nélkül működni.
9. Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg az alkatrészeket. A helytelen használat befolyásolhatja a stabilitást.
10. Ne helyezzen tárgyakat a nyílásokba.
11. Ne használjon agresszív tisztítószeret, benzint vagy acetont. Ne merítse vízbe.
12. A szervizelést csak hivatalos szerviz végezheti.



#### **Hulladékkezelési útmutató**

Termékeink újrahasznosíthatók. Használati idejük végén kérjük, adja le a készüléket a megfelelő hulladékgyűjtő helyen (helyi gyűjtőponton).

## **(RO) INSTRUȚIUNI DE SIGURANȚĂ**

1. Păstrați acest manual într-un loc sigur.
2. Consultați medicul înainte de utilizare, mai ales dacă aveți peste 35 de ani sau probleme de sănătate.
3. Doar pentru uz casnic, greutate maximă utilizator: 150 kg.
4. Așezați pe o suprafață plană și uscată, la cel puțin 2,5 m de pereți și obstacole.
5. Nu utilizați în zone umede, lângă apă, aerosoli sau surse de oxigen.
6. Țineți copiii și animalele de companie departe. Doar o persoană poate folosi dispozitivul la un moment dat.
7. Întotdeauna deconectați alimentarea după utilizare, înainte de curățare sau întreținere.
8. Nu lăsați aparatul nesupravegheat.
9. Verificați și strângeți regulat toate piesele. Utilizarea incorectă poate afecta stabilitatea.
10. Nu introduceți obiecte în orificii.
11. Nu folosiți detergenți agresivi, benzină sau acetonă. Nu scufundați aparatul în apă.
12. Service-ul trebuie efectuat doar de personal autorizat.



#### **Instrucțiuni de eliminare**

Produsele noastre sunt reciclabile. La sfârșitul duratei de viață, vă rugăm să predați dispozitivul la un punct de colectare adecvat (punct local de colectare).

## **(UA) ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ**

1. Зберігайте цей посібник у безпечному місці.
2. Перед використанням проконсультуйтеся з лікарем, особливо якщо вам більше 35 років або є проблеми зі здоров'ям.
3. Лише для домашнього використання, макс. вага користувача: 150 кг.
4. Встановіть на рівну, суху поверхню, щонайменше за 2,5 м від стін та перешкод.
5. Не використовуйте у вологих приміщеннях, біля води, аерозолів чи джерел кисню.
6. Тримайте дітей і тварин подалі. Використовувати може лише одна особа одночасно.
7. Завжди відключайте живлення після використання, перед чищенням або технічним обслуговуванням.
8. Не залишайте пристрій увімкненим без нагляду.
9. Регулярно перевіряйте та підкручуйте всі деталі. Неправильне використання може вплинути на стабільність.
10. Не вставляйте предмети у отвори.
11. Не використовуйте агресивні мийні засоби, бензин чи ацетон. Не занурюйте у воду.
12. Обслуговування має виконувати лише авторизований сервіс.



#### **Instrucțiuni de eliminare**

Produsele noastre sunt reciclabile. La sfârșitul duratei de viață, vă rugăm să predați dispozitivul la un punct de colectare adecvat (punct local de colectare).

## **(RU) ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

1. Храните данное руководство в надежном месте.
2. Перед использованием проконсультируйтесь с врачом, особенно если вам больше 35 лет или есть проблемы со здоровьем.
3. Только для домашнего использования, макс. вес пользователя: 150 кг.
4. Устанавливайте на ровную, сухую поверхность, не менее чем в 2,5 м от стен и препятствий.
5. Не используйте во влажных помещениях, рядом с водой, аэрозолями или источниками кислорода.
6. Держите детей и животных подальше. Одновременно может использовать только один человек.
7. Всегда отключайте питание после использования, перед очисткой или обслуживанием.
8. Не оставляйте устройство включенным без присмотра.

9. Регулярно проверяйте и подтягивайте все части. Неправильное использование может повлиять на устойчивость.
10. Не вставляйте предметы в отверстия.
11. Не используйте агрессивные чистящие средства, бензин или ацетон. Не погружайте в воду.
12. Обслуживание должно выполняться только авторизованным сервисом.



#### **Инструкция по утилизации**

Наши продукты подлежат переработке. По окончании срока службы сдайте устройство в соответствующий пункт утилизации отходов (местный пункт сбора).

## **(DE) SICHERHEITSHINWEISE**

1. Bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort auf.
2. Konsultieren Sie vor der Verwendung Ihren Arzt, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben.
3. Nur für den Heimgebrauch, max. Benutzergewicht: 150 kg.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, trockene Fläche, mindestens 2,5 m von Wänden und Hindernissen entfernt.
5. Nicht in feuchten Räumen, in der Nähe von Wasser, Aerosolen oder Sauerstoff verwenden.
6. Halten Sie Kinder und Haustiere fern. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
7. Immer nach Gebrauch den Netzstecker ziehen, vor Reinigung oder Wartung.
8. Gerät niemals unbeaufsichtigt eingeschaltet lassen.
9. Überprüfen und ziehen Sie regelmäßig alle Teile nach. Unsachgemäße Nutzung kann die Stabilität beeinträchtigen.
10. Keine Gegenstände in Öffnungen einführen.
11. Keine aggressiven Reinigungsmittel, Benzin oder Aceton verwenden. Nicht ins Wasser tauchen.
12. Wartung darf nur durch autorisierten Service erfolgen.



#### **Hinweis zur Entsorgung**

Unsere Produkte sind recycelbar. Am Ende der Lebensdauer geben Sie das Gerät bitte an einer geeigneten Entsorgungsstelle (örtliche Sammelstelle) ab.

## **(LT) SAUGOS NURODYMAI**

1. Laikykite šį vadovą saugioje vietoje.
2. Prieš naudodami pasitarkite su gydytoju, ypač jei jums daugiau nei 35 metai arba turite sveikatos problemų.
3. Tik naudojimui namuose, maks. vartotojo svoris: 150 kg.
4. Pastatykite ant lygios, sausos dangos, bent 2,5 m nuo sienų ir kliūčių.
5. Nenaudokite drėgnose patalpose, šalia vandens, aerozolių ar deguonies šaltinių.
6. Laikykite vaikus ir gyvūnus atokiau. Įrenginį vienu metu gali naudoti tik vienas asmuo.
7. Visada išjunkite iš tinklo po naudojimo, prieš valymą ar priežiūrą.
8. Niekada nepalikite įrenginio įjungto be priežiūros.
9. Reguliariai tikrinkite ir priveržkite visas dalis. Netinkamas naudojimas gali paveikti stabilumą.
10. Nedėkite daiktų į angas.
11. Nenaudokite agresyvių valiklių, benzino ar acetono. Nemerškite į vandenį.
12. Techninę priežiūrą turi atlikti tik įgaliotas servisas.



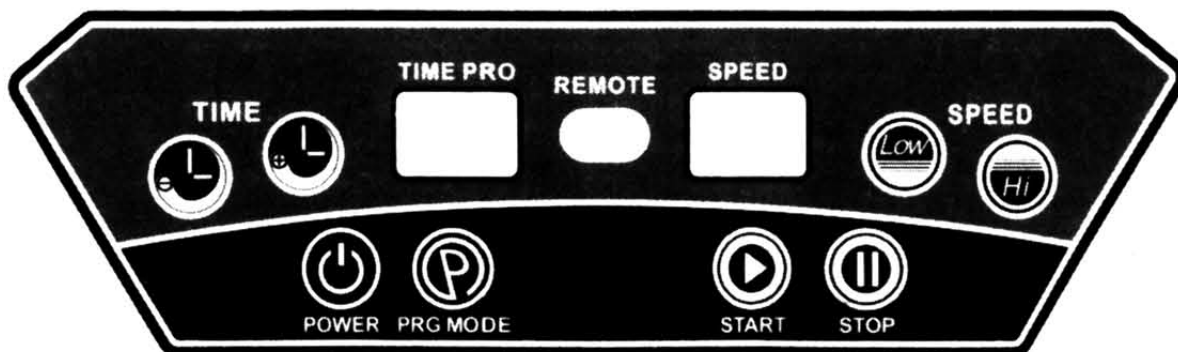
#### **Atliekų šalinimo instrukcija**

Mūsų gaminiai yra perdirbami. Pasibaigus naudojimo laikui, prietaisą prašome pristatyti į tinkamą atliekų šalinimo punktą (vietinį surinkimo punktą).

# **2**

**Instrukcja obsługi / User Manual / Návod k obsluze / Návod na obsluhu /  
Használati útmutató / Instrucțiuni de utilizare / Інструкція з експлуатації /  
Инструкция по эксплуатации / Bedienungsanleitung / Naudojimo instrukcija**

**konsola / console / konzole / konzola /  
konzol / consola / консоль / консоль /  
Konsole / konsolè**



**(PL)** START – uruchamia urządzenie w wybranym trybie.

STOP – zatrzymuje pracę urządzenia.

POWER – przełącza urządzenie w tryb czuwania / pracy. Po 3 minutach bezczynności włącza się czuwanie.

PRG MODE – wybór trybu pracy (gdy urządzenie jest zatrzymane):

- Manualny (HA.00) – ustaw czas (1–20 min) i prędkość.
- Automatyczny P1 (P1.01) – zaprogramowany rytm, czas i prędkość stałe.
- Automatyczny P2 (P2.03) – zaprogramowany rytm, brak regulacji.
- Automatyczny P3 (P2.05) – zaprogramowany rytm, brak regulacji.

TIME – ustawianie czasu treningu (zwykle 1–20 min, domyślnie 10).

SPEED – regulacja prędkości w trybie manualnym (zwiększanie lub zmniejszanie intensywności wibracji).

**(EN)** START – starts the device in the selected mode.

STOP – stops the device.

POWER – switches the device between standby / working mode. After 3 minutes of inactivity, standby is activated.

PRG MODE – select the operating mode (when the device is stopped):

- Manual (HA.00) – set time (1–20 min) and speed.
- Automatic P1 (P1.01) – programmed rhythm, fixed time and speed.
- Automatic P2 (P2.03) – programmed rhythm, no adjustment.
- Automatic P3 (P2.05) – programmed rhythm, no adjustment.

TIME – set the workout time (usually 1–20 min, default 10).

SPEED – adjust the speed in manual mode (increase or decrease vibration intensity).

**(CS)** START – spustí zařízení ve zvoleném režimu.

STOP – zastaví provoz zařízení.

POWER – přepíná zařízení mezi pohotovostním a pracovním režimem. Po 3 minutách nečinnosti se zapne pohotovostní režim.

PRG MODE – výběr pracovního režimu (když je zařízení zastaveno):

- Manuální (HA.00) – nastavte čas (1–20 min) a rychlost.
- Automatický P1 (P1.01) – naprogramovaný rytmus, pevný čas a rychlost.
- Automatický P2 (P2.03) – naprogramovaný rytmus, bez regulace.
- Automatický P3 (P2.05) – naprogramovaný rytmus, bez regulace.

TIME – nastavení doby cvičení (obvykle 1–20 min, výchozí 10).

SPEED – regulace rychlosti v manuálním režimu (zvýšení nebo snížení intenzity vibrací).

**(SK)** START – spustí zariadenie vo vybranom režime.

STOP – zastaví chod zariadenia.

POWER – prepína zariadenie medzi pohotovostným a pracovním režimom. Po 3 minútach nečinnosti sa zapne pohotovostný režim.

PRG MODE – výber režimu práce (keď je zariadenie zastavené):

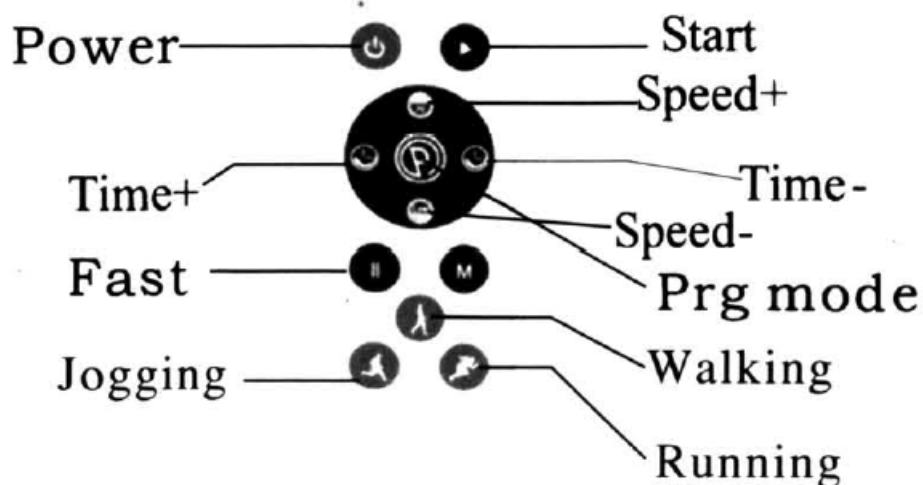
- Manuálny (HA.00) – nastavte čas (1–20 min) a rýchlosť.
- Automatický P1 (P1.01) – naprogramovaný rytmus, pevný čas a rýchlosť.
- Automatický P2 (P2.03) – naprogramovaný rytmus, bez regulácie.
- Automatický P3 (P2.05) – naprogramovaný rytmus, bez regulácie.

TIME – nastavenie času tréningu (zvyčajne 1–20 min, predvolené 10).

SPEED – regulácia rýchlosti v manuálnom režime (zvýšenie alebo zníženie intenzity vibrácií).

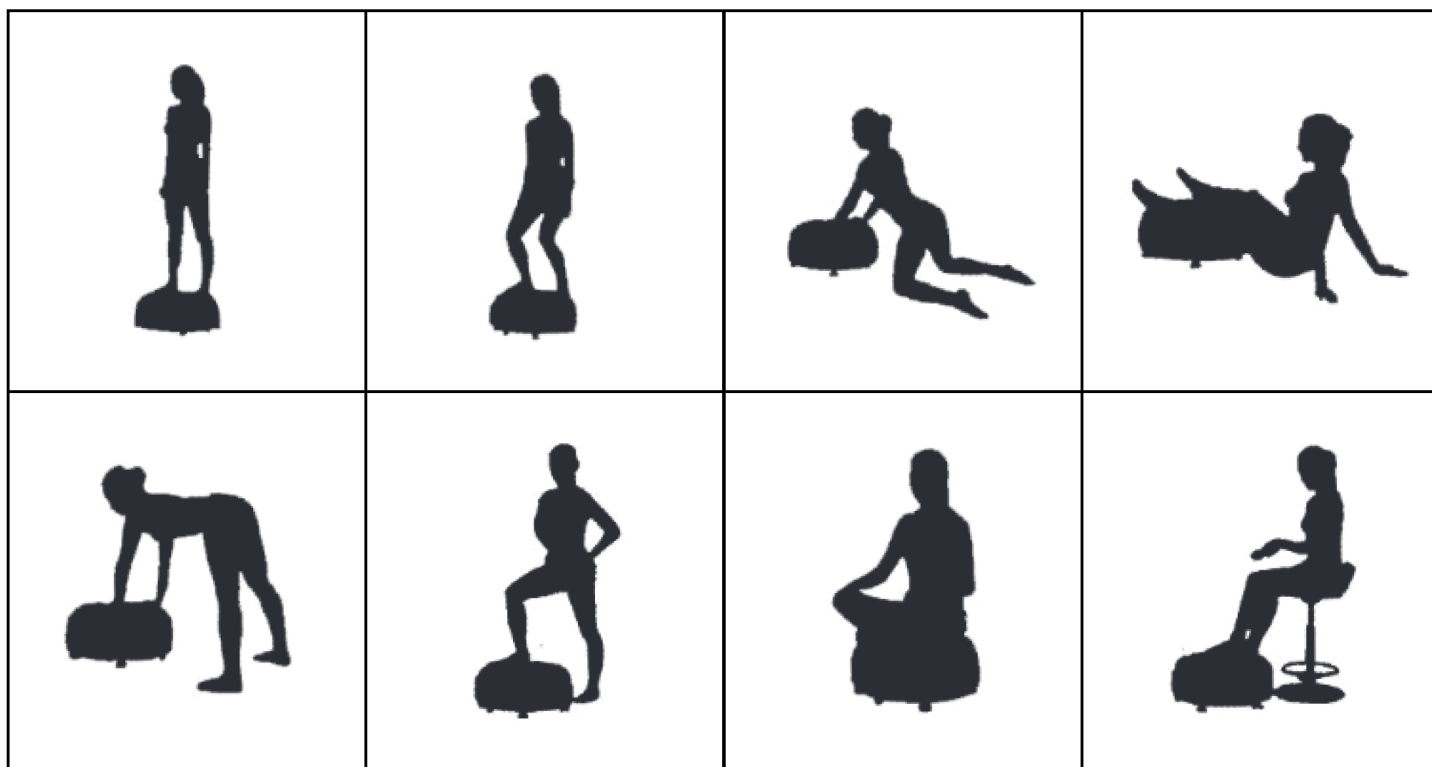
- (HU)** START – elindítja a készüléket a kiválasztott módban.  
 STOP – leállítja a készülék működését.  
 POWER – átváltja a készüléket készenléti / működési módba. 3 perc tétlenség után a készülék készenléti módba kapcsol.  
 PRG MODE – üzemmód kiválasztása (amikor a készülék le van állítva):
- Kézi (HA.00) – idő (1–20 perc) és sebesség beállítása.
  - Automatikus P1 (P1.01) – programozott ritmus, fix idő és sebesség.
  - Automatikus P2 (P2.03) – programozott ritmus, nincs állítás.
  - Automatikus P3 (P2.05) – programozott ritmus, nincs állítás.
- TIME – edzésidő beállítása (általában 1–20 perc, alapértelmezés 10).  
 SPEED – sebesség beállítása kézi módban (a vibráció intenzitásának növelése vagy csökkentése).
- (RO)** START – pornește dispozitivul în modul selectat.  
 STOP – oprește funcționarea dispozitivului.  
 POWER – comută dispozitivul între modul standby și modul de lucru. După 3 minute de inactivitate, se activează modul standby.  
 PRG MODE – selectarea modului de funcționare (când dispozitivul este oprit):
- Manual (HA.00) – setare timp (1–20 min) și viteză.
  - Automat P1 (P1.01) – ritm programat, timp și viteză fixe.
  - Automat P2 (P2.03) – ritm programat, fără reglaj.
  - Automat P3 (P2.05) – ritm programat, fără reglaj.
- TIME – setarea timpului de antrenament (de obicei 1–20 min, implicit 10).  
 SPEED – reglarea vitezei în modul manual (creșterea sau scăderea intensității vibrațiilor).
- (UA)** START – запускає пристрій у вибраному режимі.  
 STOP – зупиняє роботу пристрою.  
 POWER – перемикає пристрій у режим очікування / роботи. Через 3 хвилини бездіяльності вмикається режим очікування.  
 PRG MODE – вибір режиму роботи (коли пристрій зупинений):
- Ручний (HA.00) – встановлення часу (1–20 хв) і швидкості.
  - Автоматичний P1 (P1.01) – запрограмований ритм, фіксований час і швидкість.
  - Автоматичний P2 (P2.03) – запрограмований ритм, без регулювання.
  - Автоматичний P3 (P2.05) – запрограмований ритм, без регулювання.
- TIME – налаштування часу тренування (зазвичай 1–20 хв, за замовчуванням 10).  
 SPEED – регулювання швидкості у ручному режимі (збільшення або зменшення інтенсивності вібрацій).
- (RU)** START – запускает устройство в выбранном режиме.  
 STOP – останавливает работу устройства.  
 POWER – переключает устройство в режим ожидания / работы. Через 3 минуты бездействия включается режим ожидания.  
 PRG MODE – выбор режима работы (когда устройство остановлено):
- Ручной (HA.00) – настройка времени (1–20 мин) и скорости.
  - Автоматический P1 (P1.01) – запрограммированный ритм, фиксированное время и скорость.
  - Автоматический P2 (P2.03) – запрограммированный ритм, без регулировки.
  - Автоматический P3 (P2.05) – запрограммированный ритм, без регулировки.
- TIME – установка времени тренировки (обычно 1–20 мин, по умолчанию 10).  
 SPEED – регулировка скорости в ручном режиме (увеличение или уменьшение интенсивности вибраций).
- (DE)** START – startet das Gerät im gewählten Modus.  
 STOP – stoppt den Betrieb des Geräts.  
 POWER – schaltet das Gerät in den Standby-/Arbeitsmodus. Nach 3 Minuten Inaktivität wechselt es automatisch in den Standby-Modus.  
 PRG MODE – Auswahl des Arbeitsmodus (wenn das Gerät gestoppt ist):
- Manuell (HA.00) – Zeit (1–20 Min) und Geschwindigkeit einstellen.
  - Automatisch P1 (P1.01) – vorprogrammiertes Muster, feste Zeit und Geschwindigkeit.
  - Automatisch P2 (P2.03) – vorprogrammiertes Muster, keine Einstellung möglich.
  - Automatisch P3 (P2.05) – vorprogrammiertes Muster, keine Einstellung möglich.
- TIME – Einstellung der Trainingszeit (normalerweise 1–20 Min, Standard 10).  
 SPEED – Geschwindigkeitsregelung im manuellen Modus (Erhöhung oder Verringerung der Vibrationsintensität).
- (LT)** START – paleidžia įrenginį pasirinktu režimu.  
 STOP – sustabdo įrenginio veikimą.  
 POWER – perjungia įrenginį į budėjimo / darbo režimą. Po 3 minučių neveiklumo įsijungia budėjimo režimas.  
 PRG MODE – darbo režimo pasirinkimas (kai įrenginys sustabdytas):
- Rankinis (HA.00) – nustatykite laiką (1–20 min) ir greitį.
  - Automatinis P1 (P1.01) – užprogramuotas ritmas, fiksuotas laikas ir greitis.
  - Automatinis P2 (P2.03) – užprogramuotas ritmas, be reguliavimo.
  - Automatinis P3 (P2.05) – užprogramuotas ritmas, be reguliavimo.
- TIME – treniruotės laiko nustatymas (paprastai 1–20 min, numatyta 10).  
 SPEED – greičio reguliavimas rankiniu režimu (vibracijos intensyvumo didinimas arba mažinimas).

**pilot / remote control / dálkový ovladač /  
dial'kový ovládač / távirányító / telecoman-  
dă / пульт дистанційного керування / пульт  
дистанционного управления / Fernbedienung  
/ nuotolinio valdymo pultas**



- (PL)** START – uruchamia urządzenie (działa jak przycisk na konsoli).  
POWER – przełącza urządzenie w tryb czuwania / pracy.  
PRG MODE – wybór trybu pracy (manualny lub automatyczne programy).  
TIME – ustawianie czasu treningu (zwykle 1–20 min, domyślnie 10).  
SPEED – regulacja prędkości w trybie manualnym (zwiększanie lub zmniejszanie intensywności wibracji).  
FAST – szybki start – uruchamia urządzenie z wyższą prędkością.  
WALKING – tryb „spacer” – niska prędkość, łagodne wibracje.  
JOGGING – tryb „trucht” – średnia prędkość, umiarkowane wibracje.  
RUNNING – tryb „bieg” – wysoka prędkość, intensywne wibracje.
- (EN)** START – starts the device (works like the console button).  
POWER – switches the device between standby / working mode.  
PRG MODE – select operating mode (manual or automatic programs).  
TIME – set workout time (usually 1–20 min, default 10).  
SPEED – adjust speed in manual mode (increase or decrease vibration intensity).  
FAST – quick start – runs the device at higher speed.  
WALKING – “walking” mode – low speed, gentle vibrations.  
JOGGING – “jogging” mode – medium speed, moderate vibrations.  
RUNNING – “running” mode – high speed, intense vibrations.
- (CS)** START – spustí zařízení (funguje jako tlačítko na konzoli).  
POWER – přepíná zařízení mezi pohotovostním a pracovním režimem.  
PRG MODE – výběr režimu (manuální nebo automatické programy).  
TIME – nastavení času tréninku (obvykle 1–20 min, výchozí 10).  
SPEED – regulace rychlosti v manuálním režimu (zvýšení nebo snížení intenzity vibrací).  
FAST – rychlý start – spustí zařízení při vyšší rychlosti.  
WALKING – režim „chůze“ – nízká rychlost, jemné vibrace.  
JOGGING – režim „klus“ – střední rychlost, mírné vibrace.  
RUNNING – režim „běh“ – vysoká rychlost, intenzivní vibrace.
- (SK)** START – spustí zariadenie (funguje ako tlačidlo na konzole).  
POWER – prepína zariadenie medzi pohotovostným a pracovným režimom.  
PRG MODE – výber režimu práce (manuálny alebo automatické programy).  
TIME – nastavenie času tréningu (zvyčajne 1–20 min, predvolené 10).  
SPEED – regulácia rýchlosti v manuálnom režime (zvýšenie alebo zníženie intenzity vibrácií).  
FAST – rýchly štart – spustí zariadenie pri vyššej rýchlosti.  
WALKING – režim „chôdza“ – nízka rýchlosť, jemné vibrácie.  
JOGGING – režim „klus“ – stredná rýchlosť, mierne vibrácie.  
RUNNING – režim „beh“ – vysoká rýchlosť, intenzívne vibrácie.

- (HU)** START – elindítja a készüléket (úgy működik, mint a konzolon lévő gomb).  
 POWER – átváltja a készüléket készenléti / működési módba.  
 PRG MODE – üzemmód kiválasztása (kézi vagy automatikus programok).  
 TIME – edzésidő beállítása (általában 1–20 perc, alapértelmezés 10).  
 SPEED – sebesség beállítása kézi módban (a vibráció intenzitásának növelése vagy csökkentése).  
 FAST – gyors indítás – magasabb sebességgel indítja a készüléket.  
 WALKING – „séta” mód – alacsony sebesség, enyhe vibráció.  
 JOGGING – „kocogás” mód – közepes sebesség, mérsékelt vibráció.  
 RUNNING – „futás” mód – magas sebesség, intenzív vibráció.
- (RO)** START – pornește dispozitivul (funcționează ca butonul de pe consolă).  
 POWER – comută dispozitivul între modul standby / lucru.  
 PRG MODE – selectare mod de funcționare (manual sau programe automate).  
 TIME – setarea timpului de antrenament (de obicei 1–20 min, implicit 10).  
 SPEED – reglarea vitezei în modul manual (creștere sau scădere a intensității vibrațiilor).  
 FAST – pornire rapidă – rulează dispozitivul la viteză mai mare.  
 WALKING – mod „mers” – viteză mică, vibrații ușoare.  
 JOGGING – mod „jogging” – viteză medie, vibrații moderate.  
 RUNNING – mod „alergare” – viteză mare, vibrații intense.
- (UA)** START – запускає пристрій (працює як кнопка на консолі).  
 POWER – перемикає пристрій у режим очікування / роботи.  
 PRG MODE – вибір режиму роботи (ручний або автоматичні програми).  
 TIME – встановлення часу тренування (зазвичай 1–20 хв, за замовчуванням 10).  
 SPEED – регулювання швидкості в ручному режимі (збільшення або зменшення інтенсивності вібрацій).  
 FAST – швидкий старт – запускає пристрій на вищій швидкості.  
 WALKING – режим «ходьба» – низька швидкість, легкі вібрації.  
 JOGGING – режим «біг підтюпцем» – середня швидкість, помірні вібрації.  
 RUNNING – режим «біг» – висока швидкість, інтенсивні вібрації.
- (RU)** START – запускает устройство (работает как кнопка на консоли).  
 POWER – переключает устройство в режим ожидания / работы.  
 PRG MODE – выбор режима работы (ручной или автоматические программы).  
 TIME – установка времени тренировки (обычно 1–20 мин, по умолчанию 10).  
 SPEED – регулировка скорости в ручном режиме (увеличение или уменьшение интенсивности вибраций).  
 FAST – быстрый старт – запускает устройство на высокой скорости.  
 WALKING – режим «ходьба» – низкая скорость, лёгкие вибрации.  
 JOGGING – режим «пробежка» – средняя скорость, умеренные вибрации.  
 RUNNING – режим «бег» – высокая скорость, интенсивные вибрации.
- (DE)** START – startet das Gerät (funktioniert wie die Taste an der Konsole).  
 POWER – schaltet das Gerät in den Standby-/Arbeitsmodus.  
 PRG MODE – Auswahl des Modus (manuell oder automatische Programme).  
 TIME – Einstellung der Trainingszeit (normalerweise 1–20 Min, Standard 10).  
 SPEED – Geschwindigkeitsregelung im manuellen Modus (Erhöhung oder Verringerung der Vibrationsintensität).  
 FAST – Schnellstart – startet das Gerät mit höherer Geschwindigkeit.  
 WALKING – Modus „Gehen“ – niedrige Geschwindigkeit, sanfte Vibrationen.  
 JOGGING – Modus „Joggen“ – mittlere Geschwindigkeit, mäßige Vibrationen.  
 RUNNING – Modus „Laufen“ – hohe Geschwindigkeit, intensive Vibrationen.
- (LT)** START – paleidžia įrenginį (veikia kaip mygtukas konsolėje).  
 POWER – perjungia įrenginį į budėjimo / darbo režimą.  
 PRG MODE – darbo režimo pasirinkimas (rankinis arba automatinės programos).  
 TIME – treniruotės laiko nustatymas (paprastai 1–20 min, numatyta 10).  
 SPEED – greičio reguliavimas rankiniu režimu (vibracijos intensyvumo didinimas arba mažinimas).  
 FAST – greitas startas – paleidžia įrenginį didesniu greičiu.  
 WALKING – režimas „ėjimas“ – mažas greitis, lengvos vibracijos.  
 JOGGING – režimas „bėgimas ristele“ – vidutinis greitis, vidutinės vibracijos.  
 RUNNING – režimas „bėgimas“ – didelis greitis, intensyvios vibracijos.



- (PL) PROPOZYCJA DO TRENINGU CAŁEGO CIAŁA:** Stań na platformie , ustawiając stopy na szerokość, ramion. Umożliwia to usprawnienie krążenia.  
**PRZYSIAD:** W przysiadzie rozstaw stopy na szerokość ramion. Jeśli możesz, to zegnij kolana pod kątem 90 stopni i pozostań w tej pozycji. Pozycja ta jest idealna do treningu ud.  
**POMPKA:** Rozstaw ręce na szerokość ramion. Jeżeli potrzebujesz bardziej intensywnego treningu mięśni, ugnij łokcie pod kątem 90 stopni i utrzymaj tę pozycję.  
**DOLNE PARTIE NÓG:** Ułóż dolne parcie nóg na platformie zgodnie z ilustracją, opierając się na rękach ustawionych za plecami. Jeżeli potrzebujesz bardziej intensywnego treningu, unieś pośladki z podłogi opierając się na łydkach.  
**SKŁON W TALII:** Rozstaw nogi, wykonaj skłon i połóż dłonie na platformie. Ugnij łokcie, jeśli potrzebujesz bardziej intensywnego treningu.  
**STANIE NA JEDNEJ NODZE:** Pozostaw jedną stopę na platformie i odpręż się. Jeżeli potrzebujesz bardziej intensywnego treningu, pochyl się do przodu, przenosząc ciężar ciała na platformę.  
**POZYCJA SIEDZĄCA I:** Usiądź na platformie wibrującej i wyprostuj plecy.  
**POZYCJA SIEDZĄCA II:** Postaw stopy na platformie, siedząc na krześle. Jest na rozluźnienie i usprawnienie krążenia w nogach.
- (EN) FULL BODY WORKOUT SUGGESTION:** Stand on the platform with your feet shoulder-width apart. This improves circulation.  
**SQUAT:** In a squat position, place your feet shoulder-width apart. If possible, bend your knees to 90 degrees and hold. This position is ideal for training thighs.  
**PUSH-UP:** Place your hands shoulder-width apart. For more intensive muscle training, bend your elbows to 90 degrees and hold.  
**LOWER LEGS:** Place your lower legs on the platform as shown, supporting yourself with hands placed behind your back. For more intensity, lift your hips off the floor, resting on your calves.  
**WAIST BEND:** Spread your legs, bend forward and place your hands on the platform. Bend your elbows if you need more intensive training.  
**ONE-LEG STAND:** Keep one foot on the platform and relax. For more intensity, lean forward, shifting your weight onto the platform.  
**SITTING POSITION I:** Sit on the vibrating platform and straighten your back.  
**SITTING POSITION II:** Sit on a chair and place your feet on the platform. This helps relaxation and improves circulation in the legs.
- (CS) NÁVRH CELKOVÉHO TRÉNINKU:** Postavte se na platformu s chodidly na šířku ramen. Zlepšuje to krevní oběh.  
**DŘEP:** Ve dřepu rozkročte nohy na šířku ramen. Pokud můžete, pokrčte kolena do 90 stupňů a vydržte. Ideální pro trénink stehien.  
**KLIKY:** Položte ruce na šířku ramen. Pro intenzivnější trénink pokrčte lokty do 90 stupňů a vydržte.  
**SPODNÍ ČÁSTI NOHOU:** Položte spodní části nohou na platformu podle obrázku, opírejte se rukama za zády. Pro intenzivnější trénink zvedněte boky z podlahy a opřete se o lýtka.  
**PŘEDKLON V PÁSE:** Rozevřete nohy, ohněte se a položte dlaně na platformu. Pokrčte lokty pro intenzivnější trénink.  
**STÁNÍ NA JEDNÉ NOZE:** Jednu nohu nechte na platformě a uvolněte se. Pro intenzivnější trénink se předkloňte a přeneste váhu na platformu.  
**SED I:** Posad'te se na vibrační platformu a narovnejte záda.  
**SED II:** Posad'te se na židli a položte chodidla na platformu. Uvolňuje a zlepšuje krevní oběh v nohách.
- (SK) NÁVRH TRÉNINGU CELÉHO TELA:** Postavte sa na platformu s nohami na šírku ramien. Zlepšuje to krvný obeh.  
**DREP:** V drepe rozkročte nohy na šírku ramien. Ak môžete, pokrčte kolená do 90 stupňov a vydržte. Ideálne na tréning stehien.  
**KLUKY:** Položte ruky na šírku ramien. Pre intenzívnejší tréning pokrčte lakťe do 90 stupňov a vydržte.  
**DOLNÉ ČASTI NÔH:** Položte dolné časti nôh na platformu podľa obrázku, opierajte sa rukami za chrbtom. Pre intenzívnejší tréning zdvihnite boky z podlahy a opierajte sa o lýtka.  
**PREDKLON V PÁSE:** Roztiahnite nohy, predkloňte sa a položte dlane na platformu. Pokrčte lakťe pre intenzívnejší tréning.  
**STÁTIE NA JEDNEJ NOHE:** Jednu nohu nechajte na platforme a uvoľnite sa. Pre intenzívnejší tréning sa predkloňte a preneste váhu na platformu.  
**SED I:** Sadnite si na vibračnú platformu a vyrovnajte chrbát.  
**SED II:** Sadnite si na stoličku a položte chodidlá na platformu. Uvoľňuje a zlepšuje krvný obeh v nohách.

- (HU)** **TELJES TEST EDZÉSI JAVASLAT:** Álljon a platformra válszélességű terpeszben. Javítsa a vérkeringést. **GUGGOLÁS:** Guggolás közben tartsa a lábait válszélességben. Ha tudja, hajlítsa be a térdeit 90 fokban és tartsa. Ideális a combok edzésére. **FEKVŐTÁMASZ:** Helyezze a kezét válszélességben. Intenzívebb edzéshez hajlítsa be a könyökét 90 fokban és tartsa. **ALSÓ LÁBAK:** Helyezze az alsó lábszárát a platformra a kép szerint, a kezét a háta mögött támasztva. Intenzívebb edzéshez emelje fel a csípőjét a talajról, és támaszkodjon a vádlijára. **DERÉKHAJLÍTÁS:** Terpeszben hajoljon előre, és tegye a tenyerét a platformra. Hajlítsa a könyökét az intenzívebb edzéshez. **EGYLÁBAS ÁLLÁS:** Hagyja az egyik lábát a platformon és lazítson. Intenzívebb edzéshez dőljön előre, és helyezze a testsúlyt a platformra. **ÜLŐ HELYZET I:** Üljön a vibrációs platformra és egyenesítse ki a hátát. **ÜLŐ HELYZET II:** Üljön egy székre, és helyezze a lábait a platformra. Ellazítja és javítja a lábak vérkeringését.
- (RO)** **PROPUNERE DE ANTRENAMENT COMPLET:** Stați pe platformă cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Acest lucru îmbunătățește circulația. **GENUFLEXIUNE:** În poziția de genuflexiune, puneți picioarele la lățimea umerilor. Dacă puteți, îndoțiți genunchii la 90° și mențineți. Ideal pentru antrenamentul coapselor. **FLOTARE:** Puneți mâinile la lățimea umerilor. Pentru antrenament mai intens, îndoțiți coatele la 90° și mențineți. **PARTEA INFERIOARĂ A PICIOARELOR:** Așezați partea inferioară a picioarelor pe platformă conform imaginii, sprijinindu-vă pe mâini în spate. Pentru un antrenament mai intens, ridicați șoldurile de pe podea sprijinindu-vă pe gambe. **A PLECA ÎN TALIE:** Depărtați picioarele, aplecați-vă și puneți palmele pe platformă. Îndoțiți coatele pentru un antrenament mai intens. **STAT PE UN PICIOR:** Lăsați un picior pe platformă și relaxați-vă. Pentru mai multă intensitate, aplecați-vă în față, transferând greutatea pe platformă. **POZIȚIE AȘEZAT I:** Așezați-vă pe platforma vibratoare și îndreptați spatel. **POZIȚIE AȘEZAT II:** Stați pe un scaun și puneți picioarele pe platformă. Ajută la relaxare și îmbunătățește circulația sângelui în picioare.
- (UA)** **ПРОПОЗИЦІЯ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ВСЬОГО ТІЛА:** Станьте на платформу, розставивши ноги на ширину плечей. Це покращує кровообіг. **ПРИСІДАННЯ:** У присіді розставте ноги на ширину плечей. Якщо можливо, зігніть коліна під кутом 90° і залишайтеся в цій позиції. Ідеально для тренування стегон. **ВІДЖИМАННЯ:** Розставте руки на ширину плечей. Для більш інтенсивного тренування зігніть лікті під кутом 90° і утримуйте. **НИЖНЯ ЧАСТИНА НІГ:** Покладіть нижні частини ніг на платформу відповідно до ілюстрації, спираючись на руки за спиною. Для більш інтенсивного тренування підніміть таз від підлоги, спираючись на литки. **НАКЛОН У ТАЛІЇ:** Розставте ноги, нахиліться вперед і покладіть долоні на платформу. Зігніть лікті для інтенсивнішого тренування. **СТОЯННЯ НА ОДНІЙ НОЗІ:** Залиште одну ногу на платформі та розслабтеся. Для більш інтенсивного тренування нахиліться вперед, переносачи вагу тіла на платформу. **ПОЗА СИДЯЧА I:** Сядьте на вібраційну платформу і випряміть спину. **ПОЗА СИДЯЧА II:** Сядьте на стілець і поставте ноги на платформу. Це розслаблює та покращує кровообіг у ногах.
- (RU)** **ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВСЕГО ТЕЛА:** Встаньте на платформу, поставив ноги на ширину плеч. Это улучшает кровообращение. **ПРИСЕДАНИЕ:** В приседе поставьте ноги на ширину плеч. Если возможно, согните колени под углом 90° и задержитесь. Идеально для тренировки бедер. **ОТЖИМАНИЯ:** Поставьте руки на ширину плеч. Для более интенсивной тренировки согните локти на 90° и удерживайте. **НИЖНЯЯ ЧАСТЬ НОГ:** Положите нижнюю часть ног на платформу, как показано, опираясь руками за спиной. Для большей интенсивности поднимите таз от пола, опираясь на икры. **НАКЛОН В ТАЛИИ:** Расставьте ноги, наклонитесь и положите ладони на платформу. Согните локти для более интенсивной тренировки. **СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ:** Оставьте одну ногу на платформе и расслабьтесь. Для большей интенсивности наклонитесь вперед, перенося вес на платформу. **ПОЗА СИДЯ I:** Сядьте на вибрационную платформу и выпрямите спину. **ПОЗА СИДЯ II:** Сядьте на стул и поставьте стопы на платформу. Это расслабляет и улучшает кровообращение в ногах.
- (DE)** **GANZKÖRPER-TRAININGSVORSCHLAG:** Stellen Sie sich mit schulterbreit geöffneten Füßen auf die Plattform. Dies verbessert die Durchblutung. **Kniebeuge:** In der Hocke die Füße schulterbreit stellen. Wenn möglich, beugen Sie die Knie im 90°-Winkel und halten Sie die Position. Ideal für das Oberschenkeltraining. **LIEGESTÜTZ:** Hände schulterbreit aufsetzen. Für intensiveres Training die Ellbogen im 90°-Winkel beugen und halten. **UNTERE BEINE:** Legen Sie die Unterschenkel auf die Plattform (siehe Abbildung), abgestützt mit den Händen hinter dem Rücken. Für mehr Intensität heben Sie das Becken vom Boden und stützen sich auf die Waden. **RUMPFBEUGE:** Beine spreizen, nach vorne beugen und die Hände auf die Plattform legen. Ellbogen beugen für intensiveres Training. **EINBEINIGER STAND:** Einen Fuß auf der Plattform lassen und entspannen. Für mehr Intensität nach vorne beugen und das Gewicht auf die Plattform verlagern. **SITZPOSITION I:** Auf der Vibrationsplattform sitzen und den Rücken aufrichten. **SITZPOSITION II:** Auf einem Stuhl sitzen und die Füße auf die Plattform stellen. Entspannt und fördert die Durchblutung der Beine.
- (LT)** **VISO KŪNO TRENIRUOTĖS PASIŪLYMAS:** Atsistokite ant platformos, pėdas laikykite pečių plotyje. Tai gerina kraujotaką. **PRISĖDIMAS:** Prisėdę laikykite kojas pečių plotyje. Jei galite, sulenkite kelius 90° kampu ir išlaikykite. Idealu šlaunų treniruotei. **ATSISPAUDIMAI:** Rankas padėkite pečių plotyje. Intensyvesnei treniruotei sulenkite alkūnes 90° kampu ir išlaikykite. **APATINĖ KOJŲ DALIS:** Padėkite blauzdas ant platformos, kaip parodyta paveikslėlyje, atsiremkite rankomis už nugaros. Intensyvesnei treniruotei pakelkite sėdmenis nuo grindų, remdamiesi blauzdomis. **LIEMENS LENKIMAS:** Išskėskite kojas, pasilenkite ir padėkite delnus ant platformos. Sulenkite alkūnes, jei reikia daugiau intensyvumo. **STOVĖJIMAS ANT VIENOS KOJOS:** Vieną pėdą palikite ant platformos ir atsipalaiduokite. Didesniam intensyvumui pasilenkite į priekį ir perkelkite svorį ant platformos. **SĖDIMA POZICIJA I:** Atsisėskite ant vibruojančios platformos ir ištiesinkite nugarą. **SĖDIMA POZICIJA II:** Sėdėkite ant kėdės ir padėkite pėdas ant platformos. Tai atpalaiduoja ir gerina kraujotaką kojose.

# ***REVOGYM***

**IMPORTER / DYSTRYBUTOR**

VELACO Sp. z o.o.

Świdry 104C,

21-400 Łuków

[velaco.pl](http://velaco.pl)