

**PLATAFORMA
VIBRATORIA-OSCILANTE
500 WATIOS
MODELO : QM2P500-LCD**



¡¡Perderá peso sin darse cuenta!!



Quirumed[®]
SUMINISTROS MEDICOS
902 92 98 33 www.quirumed.com



Quirumed[®]
www.quirumed.com

Gracias por haber adquirido nuestra máquina VIBRATORIA Y OSCILANTE **QM2P500-LCD** de **Quirumed S.L.** Le rogamos que lea este manual pormenorizadamente antes de usarla, en especial la nota de seguridad, para hacer un uso correcto de este producto. Guarde con cuidado este manual para poder consultarlo cuando lo necesite.

CATÁLOGO

● Prólogo efectos.....	1
● Indicaciones generales sobre seguridad.....	5
● Uso no recomendado.....	7
● Nombres de los componentes.....	8
● Instalación / montaje.....	9
● Instrucciones para el panel de control	10
● Ventana de la pantalla	11
● Instruccion de modo	11
● Especificaciones técnicas	12
● Recomendaciones de uso.....	12
● Instrucciones de funcionamiento	12
● Para el mantenimiento del producto	14
● Ejercicios	14

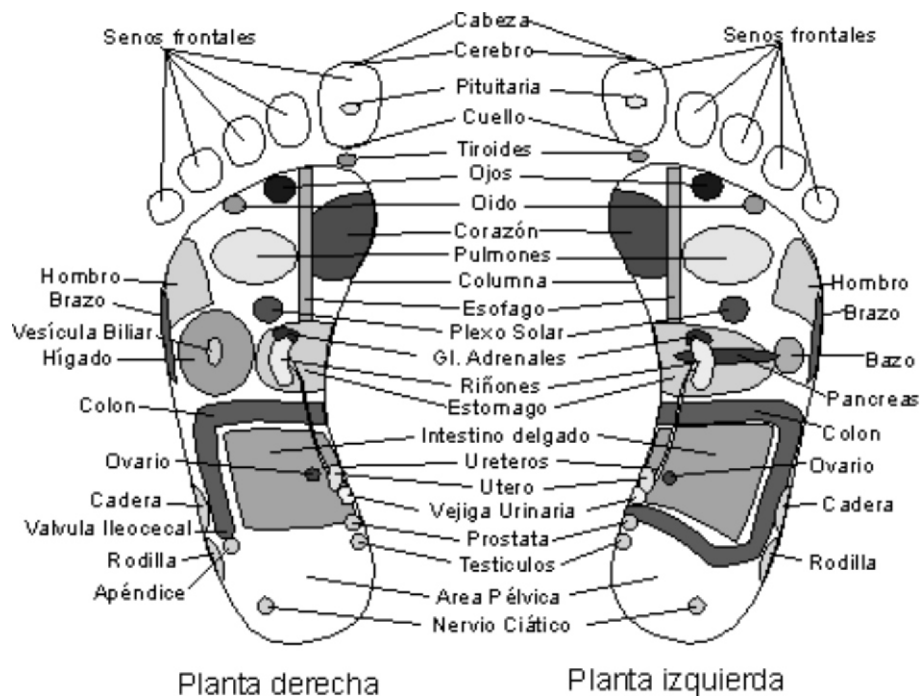


Quirumed[®]

www.quirumed.com

PRÓLOGO EFECTOS

Reactivación Vasos sanguíneos. Eliminación del stress, ansiedad, depresión, por medio del sistema de masaje reflexodactilar.

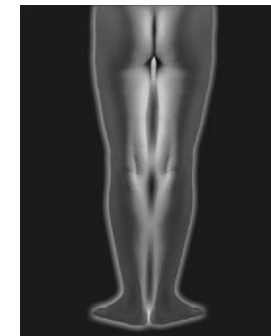
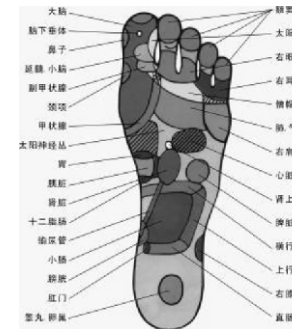
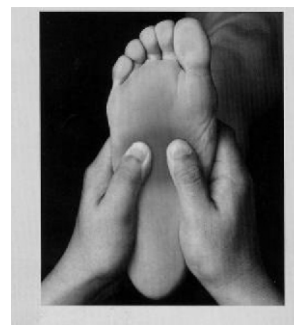


Historia

Los orígenes históricos del masaje zonal se remontan, inevitablemente, a Hipócrates, padre de la medicina occidental que vivió en el siglo V y defensor del masaje en general. No obstante, no faltan tampoco ejemplos más cercanos a nosotros de hombres ilustres que han practicado con muy buenos resultados el masaje zonal;

PRÓLOGO EFECTOS

1. Optimiza el sistema de micro-circulación y embellece la piel. La vibración fuerte ayuda a expandir los vasos sanguíneos y mejora la circulación sanguínea y el metabolismo, mientras tanto puede activar el movimiento de grasa para mantenerse en forma.
2. La terapia limpia los vasos sanguíneos y mejora la circulación. Por medio de la vibración ayuda a aumentar la velocidad de la circulación sanguínea y limpia los vasos para deshacerse de toxinas y eliminarlas del cuerpo a través del riñón.
3. Pierde peso. Quema grasas y elimina las capas de tejido graso. Mientras tanto los problemas específicos de algunas áreas pueden cuidarse con ejercicios especiales de masaje.
4. Mejora la digestión, estimulando áreas reflectoras, se recupera la energía orgánica. Por eso puede mantenerse un equilibrio natural y aumentar la capacidad de no enfermarse.
5. La vibración mejora la circulación sanguínea aumentando el contenido de oxígeno en sangre. De esta forma, ayuda a activar las células y aumentar la función inmunológica.



PRÓLOGO EFECTOS

Reflexología podálica

Son las zonas microreflejas de todos los órganos del cuerpo, localizadas en el área de los pies. Este es el método más frecuentemente utilizado y el más popular de la Reflexología.

Reflexología facial

Al igual que en el área de la cabellera, en la cara también se han descubierto una gran cantidad de zonas microreflejas de un número igual de órganos, glándulas y estructuras corporales.

Magnetoterapia:

La Magnetoterapia o Terapia con campos magnéticos es, definida en forma sencilla, el tratamiento de enfermedades mediante el uso de campos magnéticos. Estos campos magnéticos pueden ser producidos por imanes permanentes o electroimanes, los cuales pueden tener un campo magnético variable. El término magnetos e imanes se usa de forma indistinta.

PRÓLOGO EFECTOS

entre ellos cabe citar al polifacético Benvenuto Cellini (1500-15), que al parecer combatía dolores de todo tipo imprimiendo una fuerte presión sobre los dedos de las manos y de los pies.

No obstante, la ordenación actual del masaje zonal es obra reciente del médico norteamericano William H. Fitzgerald (1872 1942), que empezó a dar a conocer sus teorías y sus resultados prácticos en 1~3. Según dicho autor el cuerpo humano se halla atravesado, en sentido longitudinal, por diez meridianos, que lo dividen en otras tantas zonas, cada una de ellas ocupada por determinados órganos cuyo "reflejo" se encuentra en áreas perfectamente definidas de los pies y de las manos. Sobre este planteamiento de origen se han producido numerosas variantes, sobre todo en lo referente a la técnica de masaje de las distintas zonas de los pies y de las manos, que no tienen una indicación concreta, pudiendo cada uno seguir sus propias directrices.

Clasificación de la reflexologia

La Reflexología moderna ha sido clasificada dependiendo del sitio en donde se estudien o traten las zonas microreflejas; de tal manera que podemos ver la siguiente clasificación:

INDICACIONES GENERALES SOBRE SEGURIDAD

Si usa el aparato sobre una alfombra, asegúrese de que los orificios de ventilación no estén cubiertos.

Necesitará hacer algún ejercicio de calentamiento antes de empezar a usar la máquina.

Incremente la velocidad y la duración de los ejercicios de forma gradual.

Este aparato está diseñado para ser usado únicamente por una persona a la vez.

Las mujeres embarazadas **NO DEBEN** usar este aparato.

Deje de dejar la máquina de inmediato si no se siente cómodo o experimenta mareos. Consulte a su médico inmediatamente si: se mareo, experimenta dolor en las articulaciones o en otras zonas, tiene un ritmo de pulsaciones poco usual o cualquier otro síntoma anormal.

Si no ha realizado ningún deporte durante mucho tiempo o si padece de problemas cardíacos, circulatorios u ortopédicos, debería consultar a su médico antes de usar este aparato.

Mantenga el aparato de masaje seco y lejos del agua; y asegúrese de que las partes eléctricas no se humedecen.

Limpie la plataforma con un paño húmedo y detergentes sin base química.

NO está pensado para el uso por parte de personas (incluidos niños) con facultades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia o conocimiento, a menos que reciban supervisión o algún tipo de instrucción en cuanto al uso del mismo, por parte de una persona responsable de su seguridad.

INDICACIONES GENERALES SOBRE SEGURIDAD

Mantenga la bolsa protectora fuera del alcance de los niños, la bolsa de plástico puede ser causa de asfixia para sus hijos.

Compruebe que el producto está en buenas condiciones y asegúrese de que la máquina no presenta ningún tipo de daño antes de que usted la use por primera vez. En caso de que encuentre algún desperfecto deberá avisar a QUIRUMED S.L en el teléfono 963383833

La plataforma vibratoria está diseñada únicamente para el uso personal y en interiores, la máquina pensada para uso comercial debe añadir la garantía profesional.

QUIRUMED no se hace responsable de ningún daño causado por un tratamiento inapropiado ni de los daños Intencionados.

Nunca lo desenchufe tirando del cable.

La plataforma de QUIRUMED S.L **NO** es apta para uso infantil.

No salte sobre la plataforma ni sobre la máquina, de hacerlo podría dañar el aparato.

En caso de daños visibles, no vuelva a usar la máquina, desenchúfela y contacte con un técnico. Podría provocarse una descarga eléctrica.

No intente nunca reparar los daños usted mismo, consulte con Quirumed S.L

Después de cada uso, deberá apagar y desenchufar la máquina.

Apague el aparato y desconéctelo de la toma de corriente antes de proceder a su limpieza.

NOMBRES DE LOS COMPONENTES



INDICACIONES GENERALES SOBRE SEGURIDAD

Los niños han de estar vigilados para asegurarse que no juegan con el aparato.

Si se daña el cable de alimentación, éste deberá ser reemplazado por el fabricante, un técnico autorizado u otras personas con cualificación semejante para evitar cualquier riesgo.



AVISO

Es peligroso que intente desmontar la máquina usted mismo.

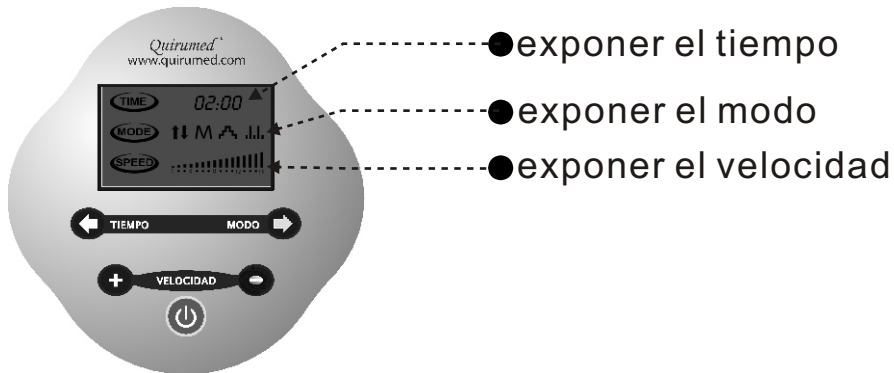
Es peligroso meter la mano en los huecos de la plataforma.

No ponga peso sobre un sólo lado de la plataforma para evitar daños en el aparato y ruidos.

USO NO RECOMENDADO

1. Si usted tiene algún traumatismo, por favor, no use la máquina.
2. Cualquier tipo de enfermedad es incompatible con el uso de este aparato.
3. Los niños no deben usar esta máquina sólo.
4. No se recomienda el uso de este aparato a mujeres embarazadas o con la menstruación.

INSTRUCCIONES PARA EL PANEL DE CONTROL



- exponer el tiempo
- exponer el modo
- exponer el velocidad

Botón de apagado/encendido: active la toma de corriente, pulse este botón, el aparato comenzará a funcionar; pulse otra vez este botón para apagar el aparato.

Botón de MODO: Se dispone de cuatro modos diferentes. Esta opción es el modo manual, esta función podría ajustar el tiempo manualmente. Es el modo automático, cuando usted selecciona estos cuatro modos, la velocidad y el tiempo van con el programa automático, no pudiendo seleccionar ni tiempo ni velocidad.

Botón de tiempo: Puede ajustar el tiempo con este botón, cada pulsación agrega un minuto, se vuelve al minuto 1 después de 15 minutos.

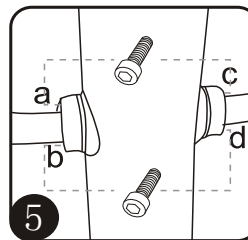
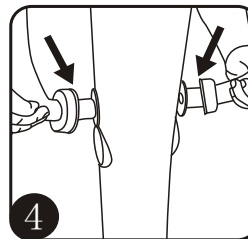
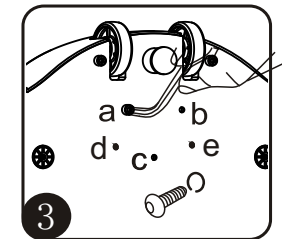
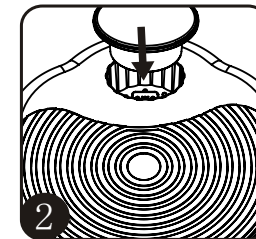
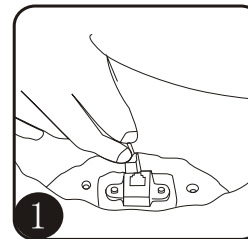
Botón +: El botón + acelera la velocidad.

Botón -: El botón - decelera la velocidad.

ACCESORIOS

- 1 M6 llaves grandes
- 4 M6*16 tornillos
- 5 M6*22 tornillos
- 5 $\phi 6$ juntas

INSTALACIÓN / MONTAJE



- 1) Conecta el cable de alimentación como se muestra en el esquema.
- 2) Poner el tubo en la base.
- 3) Fije los 5 tornillos M6*22 tornillos y arandelas en los agujeros de la máquina.
- 4) Poner el mango en el tubo.
- 5) Luego atornillar con 4 M6*16 tornillos.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

- Entrada: a.c.230V 50Hz
- Corriente: 500W
- Modelo: QM2P500-LCD

RECOMENDACIONES DE USO






Una vez que haya elegido su modalidad de ejercicio recomendamos que lo repita 3 veces hasta un total de 15 minutos por sesión. Es preferible realizar 3 sesiones de 5 minutos y descansar durante un tiempo equivalente al entrenamiento. Por ejemplo, después de una sesión de 5 minutos, descanse 5 minutos antes de comenzar a ejercitarse otra vez. Para mejorar sus resultados recomendamos que incremente la intensidad de la vibración, en vez de la duración de su sesión. Recomendamos que no haga más de 15 minutos de ejercicio una o dos veces al día.

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO


1. Enchufe un extremo del cable de alimentación eléctrica a la máquina, conecte el otro extremo a la toma de corriente, la máquina se pondrá en estado de espera. pulse el botón de "on/off" (encendido/apagado), la máquina comenzará a funcionar, pulse otra vez esta tecla, el aparato volverá a la fase de espera.


2. Consulte las instrucciones del panel de control para ver el funcionamiento de los botones.


VENTANA DE LA PANTALLA


- Velocidad: Desde 1, 2, 3 ... hasta 15, 16 (valor inicial es 1)
- Hora: De 1 minuto a 15 minutos (valor inicial es de 15 minutos)
- Modo:  ,  ,  ,  (valor inicial es de )

INSTRUCCION de MODO

 **Modo manual**
Puede ajustar la velocidad manualmente entre 1,2,3 ... 15,16 **por el usuario.**

 **Modo automático 1**
La velocidad predefinida es la siguiente 2,3,4 ... 12,11 ... 3,2 con intervalos de 5 segundos entre cada velocidad.

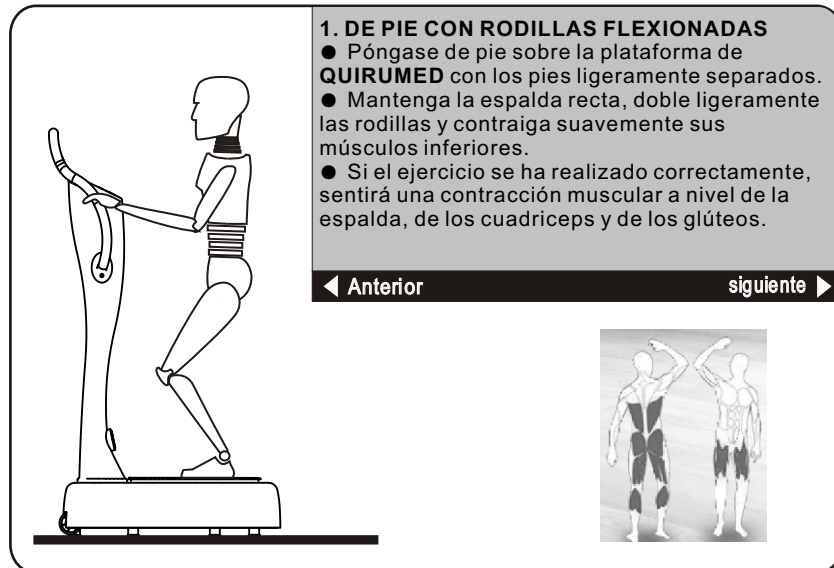
 **Modo automático 2**
La velocidad predefinida es la siguiente 3,6,9,12,15,12,9,6,3 con intervalo de 5 segundos entre cada velocidad.

 **Modo automático**
La velocidad cambia entre 4 y 10 con intervalo de 5 segundos.

PARA EL MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO

- Apague el interruptor de conexión y desenchufe la máquina antes de realizar el mantenimiento diario.
- No use formaldehído ni otros productos orgánicos para limpiar el aparato.
- Use un paño suave y seco, mejor que uno húmedo, para limpiar el interruptor eléctrico y la circunferencia del panel.
- La filtración de bebidas alcohólicas dentro de la máquina resulta peligrosa.
- Si el cable de alimentación se daña, se debe reemplazar por un cable especial o una unidad disponible en la fábrica o en un servicio técnico autorizado.

EJERCICIOS



1. DE PIE CON RODILLAS FLEXIONADAS

- Póngase de pie sobre la plataforma de **QUIRUMED** con los pies ligeramente separados.
- Mantenga la espalda recta, doble ligeramente las rodillas y contraiga suavemente sus músculos inferiores.
- Si el ejercicio se ha realizado correctamente, sentirá una contracción muscular a nivel de la espalda, de los cuádriceps y de los glúteos.

INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

3. Si usted se pone de pie para usar este aparato, deberá permanecer firme antes del encendido.
4. Si usted adopta otra posición para usar esta máquina, es mejor que cuente con otra persona para ayudarle con el funcionamiento de la máquina, o que se ponga de pie primero y luego cambie de posición.
5. Para su seguridad y salud, no use la máquina durante más de 15 minutos cada vez, para impedir que su cuerpo soporte un ejercicio excesivo.

Instrucciones para deshacerse de este producto de forma adecuada, de conformidad con la directiva de la Unión Europea sobre residuos eléctricos.

Todos los electrodomésticos han de ser desechados con arreglo las normas gubernamentales WEEE. No debe deshacerse de ningún equipo eléctrico como si se tratase de un Residuo normal. Ayude a conservar los recursos naturales y a proteger el medio ambiente: cuando haya acabado de usar este producto, deséchelo en el centro de recogida de residuos de su zona o en el centro de reciclaje en la zona reservada para aparatos eléctricos. Contacte con las autoridades de su distrito para averiguar la ubicación del centro de recogida de residuos más cercano. Para que usted recuerde que se debe deshacer de este producto de forma responsable y separándolo de los residuos ordinarios, podrá ver el símbolo de un contenedor de basuras cruzado con un aspa.

EJERCICIOS

4. RELAJACIÓN DE ESPALDA

- Siéntese en el centro de la plataforma Vibro-oscilante de **QUIRUMED**.
- Inclínese con todo el peso de su cuerpo hacia adelante.
- Gracias a las vibraciones emitidas en esta posición, relajará los músculos de la espalda, de la pelvis y de los muslos.



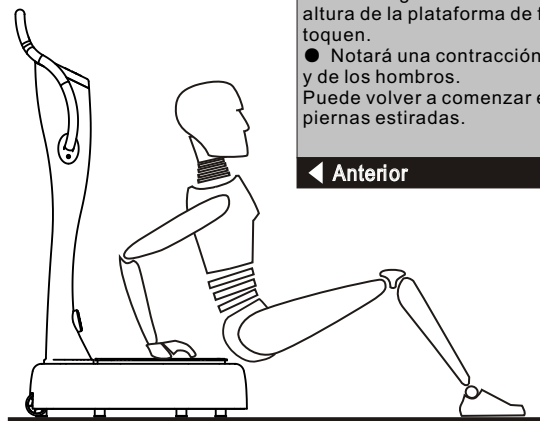
◀ Anterior

siguiente ▶



5. TRICEPS

- Póngase de espaldas a la plataforma Vibro-oscilante de **QUIRUMED** y mantenga con las manos su propio peso en la base como se muestra en imagen.
- Doble ligeramente los brazos y luego, lleve la pelvis a altura de la plataforma de forma que los omóplatos se toquen.
- Notará una contracción muscular a nivel de los tríceps y de los hombros. Puede volver a comenzar este mismo ejercicio con las piernas estiradas.



◀ Anterior

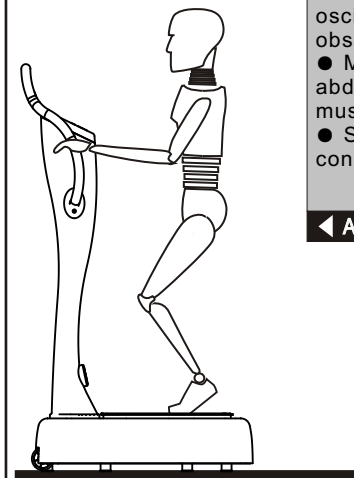
siguiente ▶



EJERCICIOS

2. PANTORRILLAS

- Póngase en el centro de la plataforma Vibro-oscilante de **QUIRUMED** de puntilla como se observa en la imagen.
- Mantenga la espalda recta y contraiga los abdominales. Sentirá entonces un esfuerzo muscular a nivel de las pantorrillas.
- Si desea efectuar otro tipo de ejercicio, basta con doblar las rodillas a 90°.



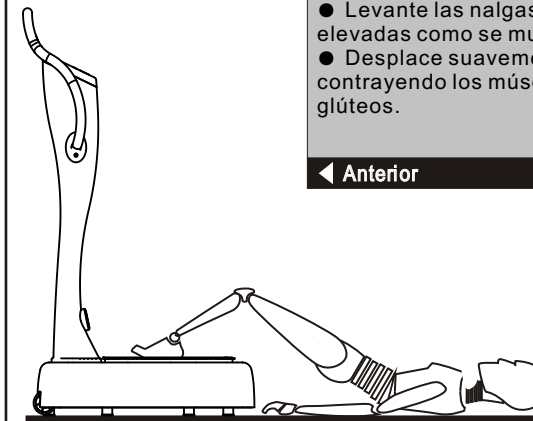
◀ Anterior

siguiente ▶



3. EXTENSIÓN DE LA PELVIS

- Túmbese poniendo los hombros pegados al suelo y los pies en la plataforma Vibro-oscilante de **QUIRUMED**.
- Levante las nalgas manteniendo las rodillas elevadas como se muestra en la imagen.
- Desplace suavemente los talones hacia atrás contrayendo los músculos de los muslos y de los glúteos.



◀ Anterior

siguiente ▶



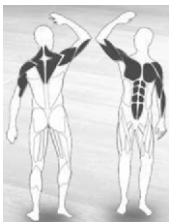
EJERCICIOS

8. POSICION ALEJADA DE LA BASE

- De rodillas delante de la plataforma Vibro-oscilante de **QUIRUMED**, las manos encima de la plataforma alejándolas y dirigiéndolas hacia el interior.
- La espalda recta y los abdominales contraídos, aléjese de la plataforma efectuando un movimiento como si fuera una flexión, igual que la imagen mostrada.
- El objetivo principal de este ejercicio es tonificar los pectorales, los tríceps y los músculos superiores de la espalda.
- Puede también realizar este ejercicio con las piernas estiradas.

◀ Anterior

siguiente ▶

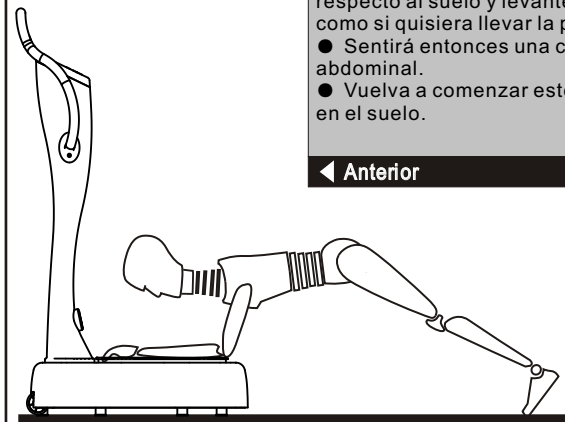


6. ZONA ABDOMINAL-VENTRAL

- Apóyese en los antebrazos y posicione al borde de la plataforma Vibro-oscilante de **QUIRUMED**.
- Ponga la espalda en posición horizontal con respecto al suelo y levante lentamente las nalgas como si quisiera llevar la plataforma hacia sus pies.
- Sentirá entonces una contracción muscular abdominal.
- Vuelva a comenzar este ejercicio con las rodillas en el suelo.

◀ Anterior

siguiente ▶

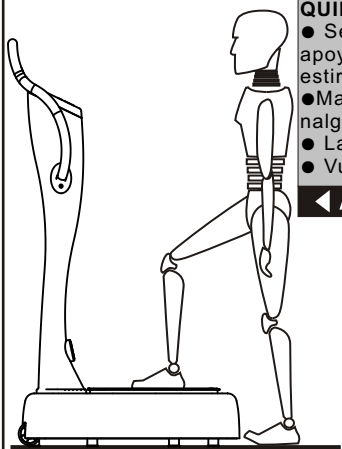


9. ESTIRAMIENTOS ADUCTORES

- Adopte una posición en apertura lateral (una pierna en extensión sobre la plataforma Vibro-oscilante de **QUIRUMED** y la otra en el suelo).
- Separe las piernas, doble ligeramente la pierna de apoyo manteniendo al mismo tiempo la otra pierna estirada.
- Mantenga recta la parte superior del cuerpo y lleve las nalgas hacia el suelo.
- La finalidad de este ejercicio es estirar los músculos.
- Vuelva a comenzar el ejercicio cambiando de pierna.

◀ Anterior

siguiente ▶



7. RELAJACIÓN DE LOS HOMBROS Y DE LA NUCA

- Arrodílese delante de la plataforma Vibro-oscilante de **QUIRUMED**, alargando los brazos y poniendo las manos sobre la plataforma.
- Ponga la espalda en horizontal con la nuca en la prolongación de la columna vertebral.
- Lleve la parte de arriba del cuerpo hacia atrás.
- Baje los antebrazos sobre la plataforma.
- Este ejercicio tiene como finalidad relajar los trapecios.

◀ Anterior

siguiente ▶



EJERCICIOS

12. MASAJE CUADRICEPS

- Acuéstese boca abajo delante de la plataforma Vibro-oscilante de **QUIRUMED** poniendo los antebrazos en el suelo.
- Los muslos deben estar sobre la plataforma y las rodillas deben estar dobladas.
- Recuerde que sus abdominales deben estar contraídos.



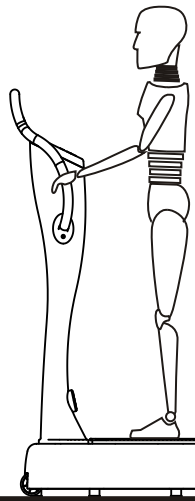
◀ Anterior

siguiente ▶



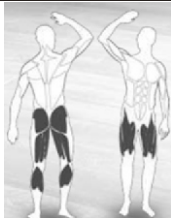
13. MASAJE DE PIE

- Póngase de pie en la base, en posición vertical cogiendo la barra como se muestra en la imagen, ejerce principalmente todo los músculos del cuerpo (Es la posición habitual).



◀ Anterior

siguiente ▶



EJERCICIOS

10. APERTURA DELANTERA

- De pie en la plataforma Vibro-oscilante de **QUIRUMED**, con una pierna flexionada como en la imagen.
- Ponga un pie en el centro de la plataforma Vibro-oscilante de **QUIRUMED** y el otro detrás apoyándolo fuertemente en el suelo.
- Cuide que la espalda esté recta, las rodillas verticales a los pies y el peso del cuerpo situado en la pierna.
- Sentirá una contracción muscular a nivel de los isquiotibiales, de los cuádriceps y de los glúteos.



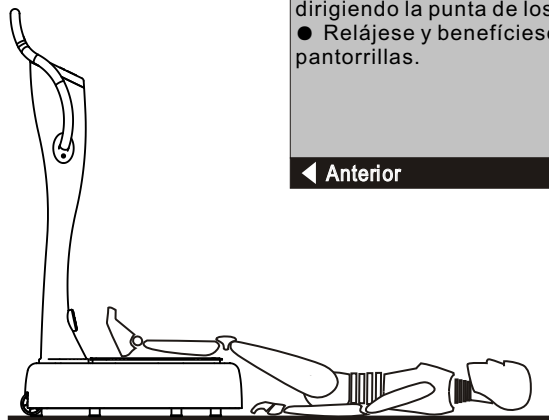
◀ Anterior

siguiente ▶



11. MASAJE PANTORRILLAS

- Acuéstese de espaldas en el suelo delante de la plataforma Vibro-oscilante de **QUIRUMED**.
- Ponga las pantorrillas sobre la plataforma dirigiendo la punta de los pies hacia el techo.
- Relájese y benefíciense de un masaje de las pantorrillas.



◀ Anterior

siguiente ▶

