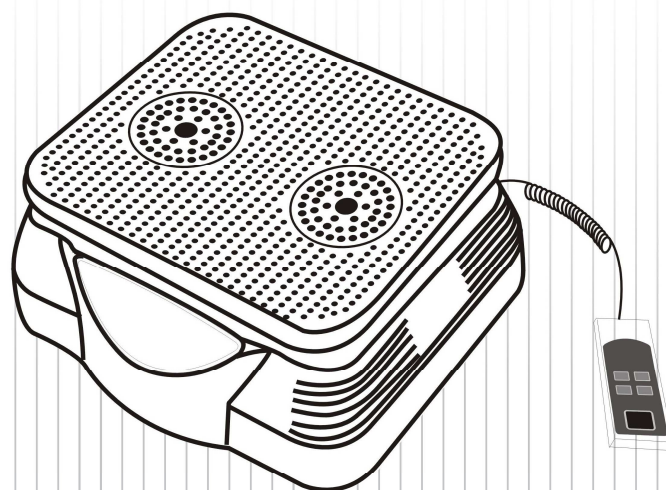




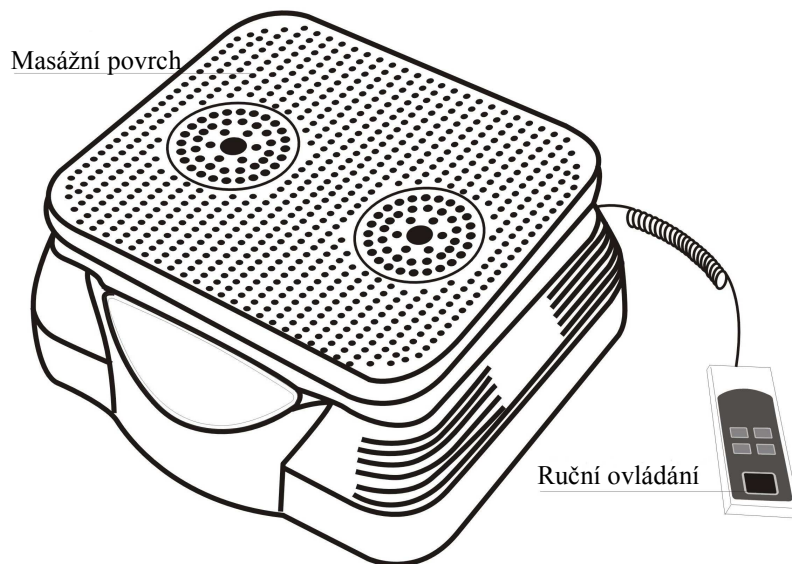
Uživatelský manuál - CZ
IN 3830 VibroGym inSPORTline Fresia



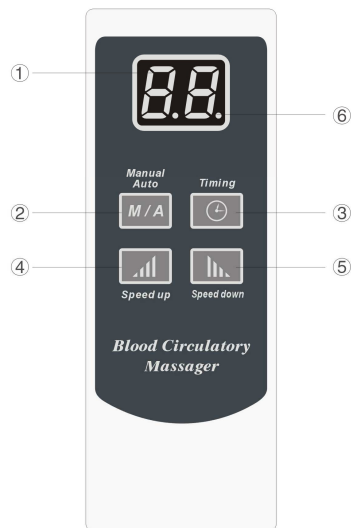
Děkujeme Vám za zakoupení vibromasážního stroje.

Před prvním použitím přístroje si přečtěte pozorně tento návod, velkou pozornost věnujte bezpečnostním pokynům. Uschovejte návod na bezpečném místě pro případ potřeby.

Názvy dílů



Ruční ovládání



□ Digitální displej: Slouží pro odpočítávání času cvičení. Pokud cvičíte při manuálním programu a stisknete tlačítko SPEED UP nebo SPEED DOWN, zobrazí se na displeji po dobu 3 vteřin aktuální rychlost vibrací.

□ Manual/Automatic: Tlačítko, které slouží k výběru programu (manuální/automatický).

□ Timing: Tímto tlačítkem si zvolíte požadovanou dobu cvičení. Můžete si vybrat 5, 10, 15 nebo 20 minut.

□ SPEED UP: Tlačítko, které slouží ke zvýšení rychlosti během cvičení v manuálním programu.

□ SPEED DOWN: Tlačítko, které slouží ke snížení rychlosti během cvičení v manuálním programu.

□ Signalizační světelná kontrolka

Návod k použití vibromasážního stroje

1. Umístěte přístroj na rovný povrch. Připojte napájení elektřinou.
2. Cvičit můžete ve stoje nebo vsedě.
3. Stisknutím tlačítka M/A zahájíte cvičební program.
4. V manuálním programu je 6. stupeň rychlosti nastaven jako výchozí hodnota a přednastavená hodnota délky cvičení je 15 minut.
5. Vždy vybírejte rychlost vibrací a délku cvičení podle toho, jak se cítíte a co Vám vyhovuje.

Technické údaje

Výrobní číslo: NJD-A-06

Příkon: 230V~50Hz

Výkon: 120 W

Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

Hmotnost přístroje: 4,5 kg

Všeobecná bezpečnostní upozornění

1. Nenechávejte ležet ochrannou fólii volně bez dozoru, je to nebezpečné pro Vaše děti. Při nesprávné manipulaci s fólií by mohlo dojít k jejich udušení.
2. Před prvním použitím zkontrolujte, zda je přístroj v pořádku.
3. Je-li poškozen, reklamujte jej.
4. Přístroj je určen pouze pro domácí využití, není určen pro komerční účely.
5. Dodavatel není zodpovědný za škody způsobené nesprávným zacházením nebo úmyslným poškozením.
6. Nikdy netahejte za kabel při vypořádání přípojky ze sítě.
7. Přístroj není vhodný pro děti.
8. Neskákejte na horní desce přístroje, může dojít k jeho poškození.

9. Dojde-li k poškození přístroje, okamžitě jej přestaňte používat. Odpojte přístroj ze sítě, aby nedošlo k zasažení elektrickým proudem a kontaktujte opraváře.
10. Nepokoušejte se závady opravovat, vždy se porad'te s prodejcem nebo pracovníky oddělení péče o zákazníka.
11. Po ukončení cvičení přístroj vypněte a odpojte ze sítě.
12. Přístroj vypněte a odpojte ze sítě dříve, než jej začnete umývat.
13. Pokud používáte přístroj na koberci, ujistěte se, že jsou větrací otvory volné.
14. Před zahájením cvičení na přístroji je potřeba se řádně rozehrát.
15. Postupně zvyšujte náročnost a délku cvičení.
16. Na přístroji nemůže současně cvičit více než 1 osoba.
17. Těhotné ženy nesmí přístroj používat.
18. Ukončete cvičení, pociťujete-li některý z těchto stavů: závrať, bolest, nepravidelný tep, nebo pokud se necítíte dobře z jakýchkoliv jiných důvodů. Je nezbytné se poradit o dalším cvičebním programu s doktorem.
19. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se porad'te s lékařem. Obzvláště v případě, že jste dlouhou dobu necvičili, trpíte srdečními, oběhovými nebo neurologickými potížemi nebo ortopedickými problémy.
20. Přístroj a elektrické součástky udržujte v suchu.
21. Přístroj čistěte vlhkým hadrem a čisticími prostředky bez chemických přísad.
22. Přístroj by neměli používat lidé se sníženými tělesnými, smyslovými nebo duševními schopnostmi. Lidé, kteří nebyli obeznámeni s provozem přístroje by měli cvičit za dohledu osoby, která bude dohlížet na jejich bezpečnost.
23. Jestliže dojde k poškození napájecího kabelu, měl by z bezpečnostních důvodů jeho výměnu provést výrobce, servisní technik nebo pověřená osoba.

Jak správně používat vibromasážní stroj

1. Pro dosažení dobrých výsledků je nutno používat přístroj dlouhodobě. Před vlastním cvičením na přístroji je potřeba se vždy řádně rozcvičit. Během prvního cvičení zvyšujte rychlost vibrací velmi pomalu. Vždy začínejte s nízkou rychlostí, kterou můžete postupně zvyšovat.
2. Pokud používáte přístroj dlouhodobě, dbejte na správnou skladbu potravy. Necvičte po jídle, vibrace mohou zapříčinit žaludeční nevolnost. Dbejte na doplňování tekutin během cvičení a po něm.
3. Nikdy se nepřepínejte. Přestaňte cvičit, jste-li unaveni nebo vyčerpáni.

Poznámka: Doporučená délka tréninku je 10 minut. Je vhodné zvyšovat intenzitu vibrací během cvičení.



CVIKY

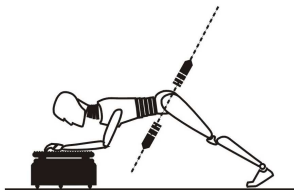
Uvolnění zádového svalstva

Posaďte se na střed horní desky přístroje a předkloňte se. Vibrace Vám pomohou uvolnit zádové svalstvo, boky a stehna.



Tricepsově kliky

Otočte se zády k přístroji, uchopte pevně okraj desky přístroje a pokrčte mírně ruce. Vaše boky by měly být v úrovni přístrojové desky a lopatky blízko u sebe. Měli byste cítit pnutí v pažích a ramenech. Stejný cvik můžete provádět také s napnutými dolními končetinami.



Spodní břišní svalstvo

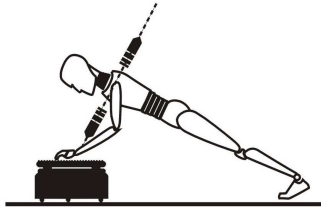
Opřete se o přístrojovou desku předloktími a nakloňte se nad přístroj. Mějte pevná záda, nehrbte se a pomalu zvedejte pánev, jako byste chtěli přístroj přisunout blíže k

Vašim chodidlům. Měli byste cítit pnutí ve spodní části břišního svalstva. Stejný cvik můžete rovněž provádět vkleče.



Uvolnění ramen a krku

Klekněte si před přístroj a položte na něj napnuté ruce. Udržujte rovná záda a krk. Pohupujte horní polovinou těla směrem dozadu. Tento cvik Vám pomůže uvolnit ramena a krční svalstvo.



Kliky

Klekněte si před přístroj, položte na něj ruce, které od sebe budou ve vzdálenosti šířky ramen. Mějte rovná záda, zpevněné břišní svaly a provádějte kliky. Tento cvik slouží ke zpevnění hrudního a ramenního svalstva a tricepsů. Cvik můžete rovněž provádět s napnutými dolními končetinami



Protažení přitahovačů steh

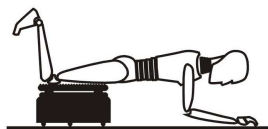
Postavte se bokem k přístroji a jednu nohu umístěte na desku přístroje. Mírně pokrčte nohu stojící na zemi, druhou nohu mějte nataženou. Udržujte horní polovinu těla vzpřímenou a těžiště těla

snižte směrem dolů k podlaze. Tento cvik napomáhá k protažení svalstva vnitřní strany steh. Vystřídejte nohy a cvik opakujte.



Masáž lýtek

Lehněte si na záda před přístroj. Lýtka položte na přístroj tak, aby palce u nohou mířily kolmo vzhůru. Uvolněte se, odpočívejte a užívejte si povzbuzující masáž lýtek.



Masáž kvadricepsů (čtyřhlavých svalů stehenních)

Lehněte si před přístroj obličejem směrem dolů k podlaze. Opřete se o lokty a předloktí, stehna položte na přístroj, pokrčte nohy v kolenou. Při masírování udržujte záda rovná a zpevněte břišní svalstvo.



Pánevní most

Lehněte si tak, že budete mít ramena na zemi a šlapky chodidel na přístroji.

Zvedněte pánev při pokrčených

kolenech. Snažte se jemně přitáhnout paty k horní polovině těla pomocí stehenního a hýžděového svalstva.

Záruční podmínky, reklamace

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícímu, jakož i postup při

vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha,

I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po

určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose

nesprávnou údržbou

mechanickým poškozením

opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)

neodvratnou událostí, živelnou pohromou

neodbornými zásahy

nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v

souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamáce za neoprávněnou. Proávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Proávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamáce dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Proávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

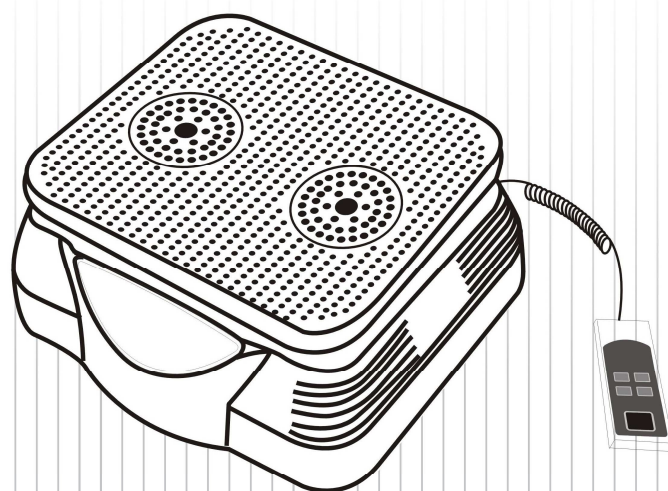
	SEVEN SPORT, s. r. o. Bořvojska 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264 Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz Reklamáce: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191) Web: www.insportline.cz , www.worker.cz , www.worker-moto.cz
	Zastoupení pro Slovensko: INSPORTLINE, s.r.o. , Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082 Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk Reklamáce: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk Fax: +421(0)326 526 705 Web: www.insportline.sk , www.worker.sk , www.worker-moto.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:



Návod k použítie - SK
IN 3830 VibroGym inSPORTline Fresia

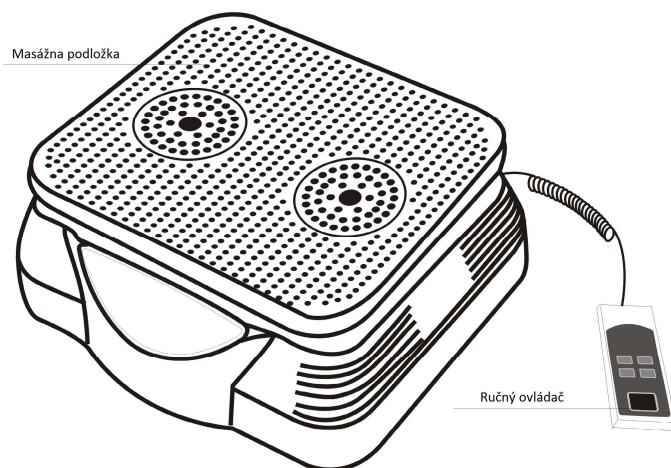


Predslov

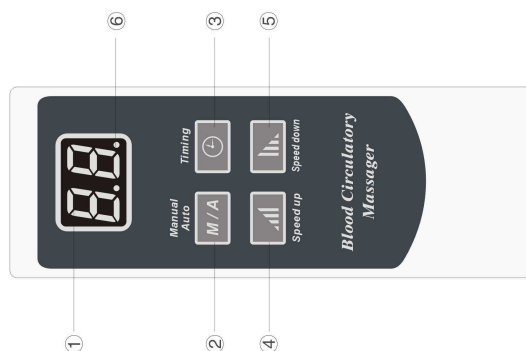
Ďakujeme, že ste si zakúpili masážne zariadenie na podporu prúdenia krvi.

Prosím prečítajte si pozorne pokyny uvedené v tomto návode ešte pred samotným používaním zariadenia, najmä pokyny týkajúce sa bezpečnosti, aby ste používali zariadenie správnym spôsobom. Prosím starostlivo si uschovajte tento návod pre jeho ďalšie prípadne použitie, ak je to potrebné.

1. Pomenovanie súčastí



Ručný ovládač



1. Digitálny display:

Používa sa na zobrazenie odpočítavaného času. V prípade použitia manuálneho režimu, stlačte tlačítko „speed up“ alebo „speed down“ pre zobrazenie aktuálnej rýchlosti. Po troch sekundách sa zobrazí opäť čas odpočítavania.

2. Tlačítko Manual / Auto – manuálny/automatický režim:

Dá sa vybrať medzi dvoma režimami: manuálny alebo automatický, výber vykonáte pomocou stlačenia tlačítka MANUAL/AUTO.

3. Timing tlačítko – nastavenie času:

Pomocou tlačítka si môžete vybrať čas cvičenia 5,10,15 alebo 20 minút.

4. Speed up tlačítko – zvýšenie rýchlosti:

Vyberte si stupeň rýchlosti od úrovne 1 až po 12 v manuálnom režime.

5. Speed down tlačítko – zníženie rýchlosti:

Znížte si rýchlosť podľa potreby v manuálnom režime.

6. Automaticky indikujúce svetlo

2. Ako používať masážny prístroj na podporu prúdenie krvi:

1) Položte zariadenie na rovný povrch. Pripojte zariadenie do elektrickej siete.

2) Postavte sa alebo posaďte sa na masážnu podložku.

3) Stlačte tlačítko „manul/auto“: zariadenie začne pracovať.

4) Prednastavená rýchlosť je na úrovni stupňa 6 a režim manuálny, čas prednastavený na 15 minút.

5) Prosím vždy si pamätajte, že je vhodné vybrať si správnu rýchlosť vibrácií a čas tak, aby ste sa cítili čo najlepšie.

3. Technické údaje

- Model číslo:NJD-A-06
- Elektrické pripojenie:230V~50Hz
- Príkon: 120W
- Max. zaťaženie ložísk:100kg
- Netto hmotnosť:4.5kg

4. Všeobecné bezpečnostné pokyny

1. Dbajte o to, aby bola baliaca fólia mimo dosahu detí, pretože plastový obal môže spôsobiť udusenie Vašich detí.
2. Skontrolujte či je zariadenie vo výbornom stave a či sa na zariadení nevyskytli žiadne závady a poruchu. Toto vykonajte ešte pred prvým použitím zariadenia. V prípade, že zistíte závady na zariadení, zariadenie sa nesmie používať. V tomto prípade ho prosím vráťte predajcovi.
3. Zariadenie je určené len na osobné používania a používanie vo vnútri, nie je určené pre komerčné použitie.
4. Predávajúci nenesie žiadnu zodpovednosť za poškodenia spôsobené nesprávnym zaobchádzaním alebo úmyselným poškodením.
5. Nikdy nevyťahujte zástrčku zo zásuvky ťahaním za kábel.
6. Zariadenie nie je vhodné pre používanie pre deti.
7. Neskáčte na podložku alebo zariadenie, môžete tým zariadenie poškodiť.
8. V prípade viditeľných poškodení, už zariadenie viac nepoužívajte. Odpojte zariadenie z elektrickej siete a kontaktujte servisného technika. Môže to spôsobiť úraze elektrickým prúdom.
9. Nikdy sa nepokúšajte opravovať poškodenia sami, ale konzultujte to so svojim predajcom alebo zákazníckym servisným oddelením.
10. Po každom použití musí byť zariadenie vypnuté a odpojené z elektrickej siete.
11. Vypnite stroj a odpojte ho z elektrickej siete pred každým čistením

zariadenia.

12. Ak používate zariadenie na koberci, uistite sa, že diery pre ventiláciu nie sú prekryté.

13. Je nutné vykonávať zahrievacie cvičenia ešte pred samotným používaním zariadenia.

14. Zvyšujte intenzitu rýchlosti a čas cvičenia postupne.

15. Na zariadení sme súčasne cvičiť len jedna osoba.

16. Tehotné ženy NESMÚ používať toto zariadenie.

17. Okamžite prestaňte používať zariadenie ak sa necítite dobre ale cítite závrať. Konzultujte svoj zdravotný stav s Vaším lekárom ihneď ak: sa začnete cítiť zle, pocítite bolesti kĺbov alebo bolesti na iných miestach, budete mať nezvyčajne zvýšený tep srdca alebo spozorujete iné nezvyčajné symptómy.

18. Ak ste už dlhšiu dobu nepraktizovali žiadny špor, alebo ak máte problém so srdcom, neurologické problémy, problémy s obehom krvi alebo ortopedické problémy, mali by ste najskôr konzultovať svoj zdravotný stav pred samotným používaním zariadenia.

19. Prosím majte zariadenie na suchom mieste a mimo dosahu vody a dbajte na to, aby elektronické časti nenavlhli.

20. Čistite zariadenie s vlhkou handrou a nechemickými čistiacimi prostriedkami.

21. Toto zariadenie nie je určené na používanie osobami (vrátane detí) so zníženou psychickou schopnosťou, senzorickou alebo mentálnou schopnosťou alebo nedostatočnými skúsenosťami a vedomosťami týkajúcimi sa správneho používania zariadenia, ktoré by mali byť poskytnuté dohliadajúcou osobou, pre zabezpečenie bezpečnosti počas používania zariadenia.

22. Ak je pripojovací elektrický kábel poškodený, musí byť vymenený výrobcom, jeho servisným technikom alebo obdobne vyškolenou osobou, aby sa predišlo prípadnému ublíženiu na zdraví.

Pre zabezpečenie maximálneho prínosu používania masážne prístroja pre zlepšenie prúdenia krvi, mali by ste vždy pamätať na doržovanie nasledovných bodov:

1) Mali by ste používať zariadenie kontinuálne . Ak používate zariadenie len chvíľkovo, potom si robíte prestávku, nedosiahnete cieľových výsledkov. Pamätajte na to, že by ste mali zakaždým vykonávať zahrievacie cvičenia pre samotným používaním zariadenia. Keď používate zariadenie po prvý krát, mali by ste najskôr vyskúšať ovládanie intenzity vibrácií a postupne zvyšovať intenzitu. Pamätajte, vždy spúšťajte zariadenie od jej najnižšej rýchlosti a potom postupne pridávajte na intenzite rýchlosti krok za krokom.

2) Mali by ste venovať viac pozornosti Vašej strave pri dennej diéte ak používate zariadenie trvale. NIKDY nepoužívajte zariadenie ak máte plný žalúdok, vibrácie spôsobia, že sa začnete cítiť zle, ak cvičíte tesne po konzumácii jedla. Prosím vždy majte na pamäti aj pitný režim počas cvičenia alebo po cvičení.

3) Nikdy necvičte na zariadení nad svoje možnosti, prestaňte okamžite cvičiť ak sa začnete cítiť unavení alebo vyčerpaní.

Poznámka: odporúčame, aby každé cvičenie netrvalo viac ako 10 minút. Je lepšie postupne zvyšovať intenzitu vibrácií počas cvičenia.



6. Cvičenie

1. Relaxácia chrbta

Sadnite si do stredu zariadenia.

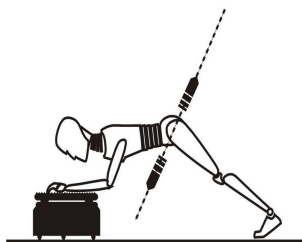
Umožnite vrchnej časti tela, aby sa predklonilo vpred.

V tejto pozícii, vibrácie napomôžu k relaxácii svalov chrbta, bokov a stehien.



2. Tricepsový sklon

Otočte sa chrbtom ku zariadeniu a chyt'ite sa pevne za boky zariadenia . Pokrčte jemne ramená až tak, aby ste mali boky v úrovni zariadenia, takým spôsobom, aby ste tlačili lopatky k sebe. Mali by ste potom cítiť napätie vo vrchnej časti ramien a pliec. Rovnaké cvičenie môžete vykonávať aj s vystretými nohami.



3. Spodné brušné svaly

Oprite sa o zariadenie lakťami a držte sa za okraj vibračnej dosky. Teraz, s narovnaným chrbtom, pomaly vytlačte zadok smerom hore, ako by ste chceli pritiahnúť zariadenie k Vaším chodidlám. Potom by ste mali pocítiť napätie v oblasti brušných svalov. Rovnaké cvičenie môžete taktiež vykonávať v pokľaku.



4. Relaxácia ramien a krku

Kľaknite si pred zariadenie a ruky položte na plošinu tak, aby boli natiahnuté dopredu. Majte chrbát a krk rovno. Pretiahnite svoje telo dozadu, zatiaľ čo Vaše ruky odpočívajú stále na plošine. Toto cvičenie uvoľňuje oblasť svalstva krku a ramien.



5. Kľuky

Kľaknite si pre vibračnú plošinu, dajte ruky na plošinu v šírke ramien tak, že palce budú smerovať k sebe. Vystrite chrbát a napnite brušné svaly a potlačte hrudník smerom hore od plošiny. Toto cvičenie spevní presné svalstvo, ramenné svaly a tricepsy. Rovnaké cvičenie môžete vykonať aj s vystretými nohami.



6. Napínanie priťahovača

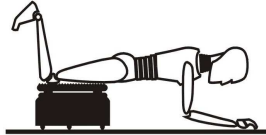
Postavte sa bokom ku zariadenie, jedno chodidlo dajte na vibračnú plošinu. Druhé chodidlo dajte na podlahu tak, aby boli nohy od seba. Pokrčte nohu, ktorá je mimo plošiny a tú druhú majte napnutú. Držte vrchnú časť tela rovno, znížte zadok smerom nadol k podlahe.

Toto cvičenie Vám ponáťahuje vnútornú stranu stehien. Cvičenie opakujte aj s prestriedaním druhej nohy.



7. Masáž lýtok

Ľahnite si pred vibračnú plošinu s chrbtom na podlahu a s oboma lýtkami na vibračnej plošine tak, že palce smerujú smerom hore ku stropu. Zvyšok je jednoduchý, len relaxujte a užite si osviežujúcu masáž lýtok.



8. Masáž predných častí stehien

Ľahnite si tvárou k podlahe pre masážny stroj tak, že vrchnú časť tela si budete podopierať pokrčenými rukami. Vrchné časti nôh majte položené na plošine a spodné časti nôh jemne pokrčené. Pokým si užívate túto masáž, majte Váš chrbát vystretý a brušné svaly napnuté.

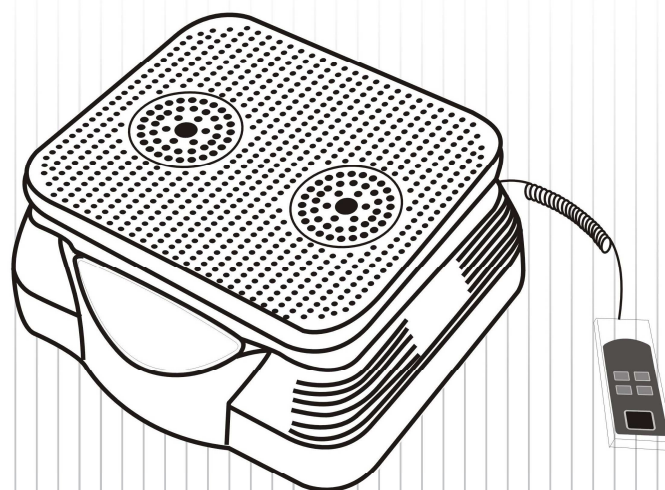


9. Precvičenie panvy

Ľahnite si tak, že budete mať ramená na podlahe a chodidlá budete mať položené na plošine. Zľahka podvihnite zadok pomocou miernie pokrčených kolien. Zľahka pritiahnite päty k vrchnej časti tela pomocou napnutia stehien a svalov zadku.

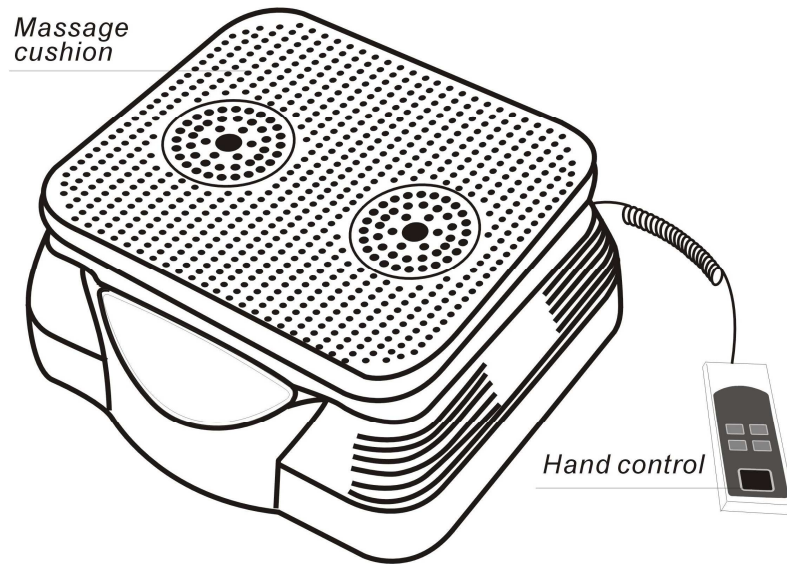


User Manual- EN
IN 3830inSPORTline VibroGym Fresia Vibration
Machine

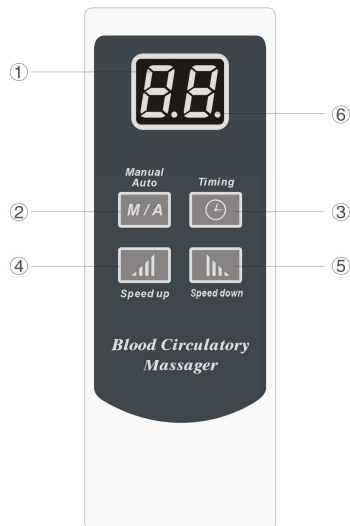


Thanks for you purchase our machine of Blood Circulatory Massager.
Please read this manual carefully before using it, especially the notice of
safety, in order to use this product in right way. Please kindly keep the
manual so that you can read it in necessary.

Parts name



Hand control



①Digital display:

It's used to display the count down time. Under manual program, press speed up or speed down ,it is display the current speed at the same time. After 3 seconds, it display the count down time again.

②Manual / automatic key:

Two different mode, manual program and automatic program can change by pressing this key.

③Timing key:

5,10,15 or 20 minutes timing for selection.

④Speed up key:

Select speed up from the 1st speed to 12th speed based on manual program.

⑤Speed down key:

Select speed down as you need based on manual program.

⑥Automatic indicating light

How to use the blood circulatory massager:

- 1) Please kindly put the machine at smooth place. Connect the electricity into the cocket.
- 2) Standing or sitting on the plate.
- 3) Press manul/auto :the machine begins to work.
- 4) Initial state is on the 6st speed and manual mode, time is on 15 minutes.
- 5) Please always remember to choose the right vibration speed and time you feel best.

Technical Data

·Model No.:NJD-A-06

·Input:230V~50Hz

·Power: 120W

·Max. bearing weight:100kg

·N.W.:4.5kg

General safety instruction

- 1.Keep the foil bag out of the reach of children, because the Plastic bag may cause suffocation to your kids.
- 2.Check whether the product remains in good condition and

make sure no damages have occurred onto the machine before you use it for the first time. In case of damages, the machine can not be used. Please return it to your vendor.

3.The machine is only for personal and indoor use, the machine is not intended for commercial use.

4.The dealer is not responsible for any damages caused by inappropriate treatment or conscious damages.

5. Never pull the plug by the cable.

6.The machine is NOT suitable to be used by children.

General safety instruction

7.Do not jump on the plate or the machine, this may damage the machine.

8.In case of visible damages, do not use the machine anymore. Unplug the machine and contact a technician. It may cause electric shock.

9.Never try to repair the damages by yourself, but consult your Vendor or it 's customer service centre.

10.After each use, the machine must be switched of and unplugged.

11.Switch of the machine and disconnect the power supply before you clean the machine.

12.If you use the item on a carpet, please make sure that the ventilation holes will not be covered.

13.You need to do some warming-up exercises before you start using the machine.

14.Increase speed intensity and duration of exercises gradually.

15.Only one person is allowed to use the machine at one time.

16.Pregnant woman MUST NOT use this machine.

17.Stop using the machine immediately if you feel uncomfortable or dizzy. Consult your doctor immediately when you feel: sick, experience pain in joints or other locations, aches abnormal heartbeat rate or any other abnormal symptoms.

18.If you have not done any sport for a long time or if you have a heart

problem, neurologic problem, circulatory disturbances or orthopedic problems, you should first consult your doctor before you use this machine.

19. Please keep the machine dry and away from water and make sure the electric parts do not get wet.

20. Clean the machine with a moist cloth and non-chemical detergents.

21. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.

22. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard

In order to maximize the benefits of blood circulatory massager, you should always remember the following points:

1) You should use the machine continuously. If you use the machine just for short period of time, then quit using it, you might not reach the target result. Please remember you should do some warming-up exercises first before using the machine. After these you can start exercises on the machine. For the first time you should try to control the intensity of vibration, and increase the intensity gradually. Remember always start the machine from the lowest speed and then increase the speed step by step.

2) You should pay more attention to nourishment in your daily diet if you use the machine continuously. Do NOT use the machine with a full stomach; vibration will make you feel uncomfortable if you have just eaten. Please also remember to drink some water during or after the exercises.

3) Never overwork yourself on the machine, stop exercising if you feel tired or exhausted.

Remark : we suggest that every session should not be more than 10 minutes. It 's better to increase the intensity of the vibrations during the exercise.

Limited Guarantee

- We guarantees this product to have no material or manufacturing defect for a period of 2 years beginning from the day it was purchased, with the exception of the items below.
- The guarantee of this product does not cover damages arising from any abusive use or any incorrect use, accident, attachment of any unauthorized accessory, change made to the product or any other situation, whatever the nature, beyond the control of our company.
- We will not be held responsible for any incidental, consequential or special damage.
- Any implied guarantees of product capacity are limited to a period of 2 years beginning from the initial purchase date.
- Upon receipt, we will repair and replace, depending on the case,

your personal trimmer, and will send it back to you at no charge.
The guarantee may only be used through our Service Centre.



EXERCICES

1. BACK RELAXER

Sit in the centre of the machine.

Allow your upper body to lean forward.

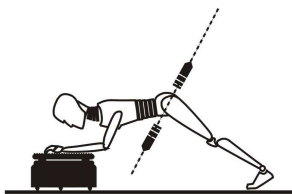
In this position, the vibrations will help to relax the

muscles of your back, hip and thighs.



2. TRICEPS DIP

Turn your back to the machine and grip firmly the edge of the platform. Bent your arms slightly and bring your hip to the level of the platform, in a way that your shoulder blades come close one to the other. You should then feel muscle tension in your upper arms and shoulders. You

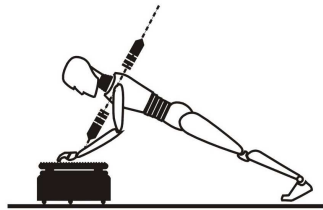


may also perform the same exercise with your legs stretched.

3. LOWER ABDOMINALS

Lean on the machine with your lower arms flat on the platform and hold on tightly to the front edge of it. With your back straight, lift your buttock slowly as if you wanted to pull the platform towards your feet. Your should then feel the tension in your abdominal muscles. You may also perform the same exercise in kneeling position.

EXERCICES



4. SHOULDER & NECK RELAXATION

Kneel down in front of the machine and place your hands on the platform with your arms outstretched.

Keep your back and neck straight.

Swing your upper body backwards while resting your arms on the platform. This exercise helps to relax muscles of your neck and shoulders.

5. PUSH UP

Kneel down in front of the machine. Place your hands on the platform shoulder-width apart, fingers to fingers. With your back straight and abdominal muscles tight, push your chest up from the platform.

This exercise aims to strengthen your chest,

shoulder muscles and triceps. You may also perform the same exercise with your legs stretched.

6. ADDUCTOR STRETCH

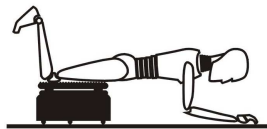
Position yourself sideways on the machine, one foot on the platform and the other on the floor. Legs apart, slightly bent the supporting leg while keeping the other one straight. Keep your upper body straight and lower your buttocks towards the floor. This exercise helps to stretch the muscles of your inner thighs. Repeat the same exercise by switching the position of the two legs.

EXERCICES



7. CALF MASSAGE

Lie down in front of the machine, your back on the floor. Rest your calves on the platform with your toes pointing upwards. Simply relax and enjoy an invigorating calf massage.



8. QUADRICEPS MASSAGE

Lie face down on the floor in front of the machine, your arms supporting your upper body. Rest your upper legs on the platform with your lower legs slightly bent. While enjoying this relaxing massage, be sure to keep your back straight and tense your abdominal muscles.



9. PELVIS BRIDGE

Lie down with your shoulders on the floor and your feet flat on the machine. Raise your buttocks with your knees

slightly bent. Gently pull your heels towards your upper body by tensing the thigh and buttock muscles.



SEVEN SPORT, s. r. o.

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamacie: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINE, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamacie: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk