

NÁVOD NA POUŽITÍ

Vibrační stroj inSPORTline ORCHID

IN 1905

Dva motory / Dva vibrační režimy



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

--■ Úvod -----■ 02 ■-----

.....

- Konstrukční ilustrace
 - Názvy částí vibračního stroje -----■ 03 ■-----
 - Názvy displeje & tlačítek -----■ 04 ■-----
 - Popis displeje & tlačítek -----■ 05 ■-----
- Instalace-----■ 06 ■-----
- Provozní instrukce -----■ 07 ■-----
- Charakteristika & Efektivita -----■ 08 ■-----
- Cvičební ilustrace -----■ 09 ■-----
- Bezpečnostní výstraha -----■ 15 ■-----
- Údržba stroje -----■ 18 ■-----
- Specifikace -----■ 19 ■-----

.....

ÚVOD

Děkujeme Vám za zakoupení vibračního stroje. Prosíme, pozorně si přečtete tento návod k použití před tím, než začnete přístroj používat. Tento manuál by měl být k dispozici pro budoucí reference I poté, co jste si jej přečetli.

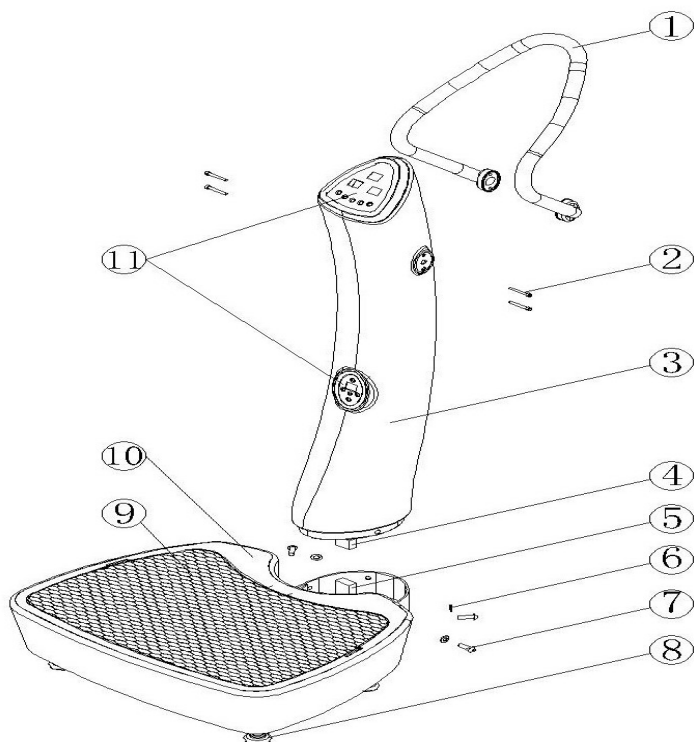
---■ **Naše společnost si vyhrazuje absolutní právo pozměnit dezén, obrázky a barvu material bez předešlého upozornění. Dezén, obrázky a barva materiálu, tak jak je uvedeno v tomto manuálu, slouží výhradně pro ilustrační účel.** ■-----

Na trh byl představen nový, inovativní vibrační stroj. Nejen že má zabudovány dva motory, ale nabízí také dva druhy vibrací. Tradiční vibrační stroje mají pouze jeden vibrační režim. Náš nový vibrační stroj nabízí dva možné vibrační režimy. Jedním jsou vertikální vibrace, tím druhým je spirálovitý vibrační režim. Vertikální režim poskytuje vibrace celému tělu od nohou po hlavu. Spirálovitý režim poskytuje vibrace spodním částem nohou. Dva vibrační režimy splňují potřeby jak profesionálního, tak domácího využití.

.....

KONSTRUKČNÍ ILUSTRACE

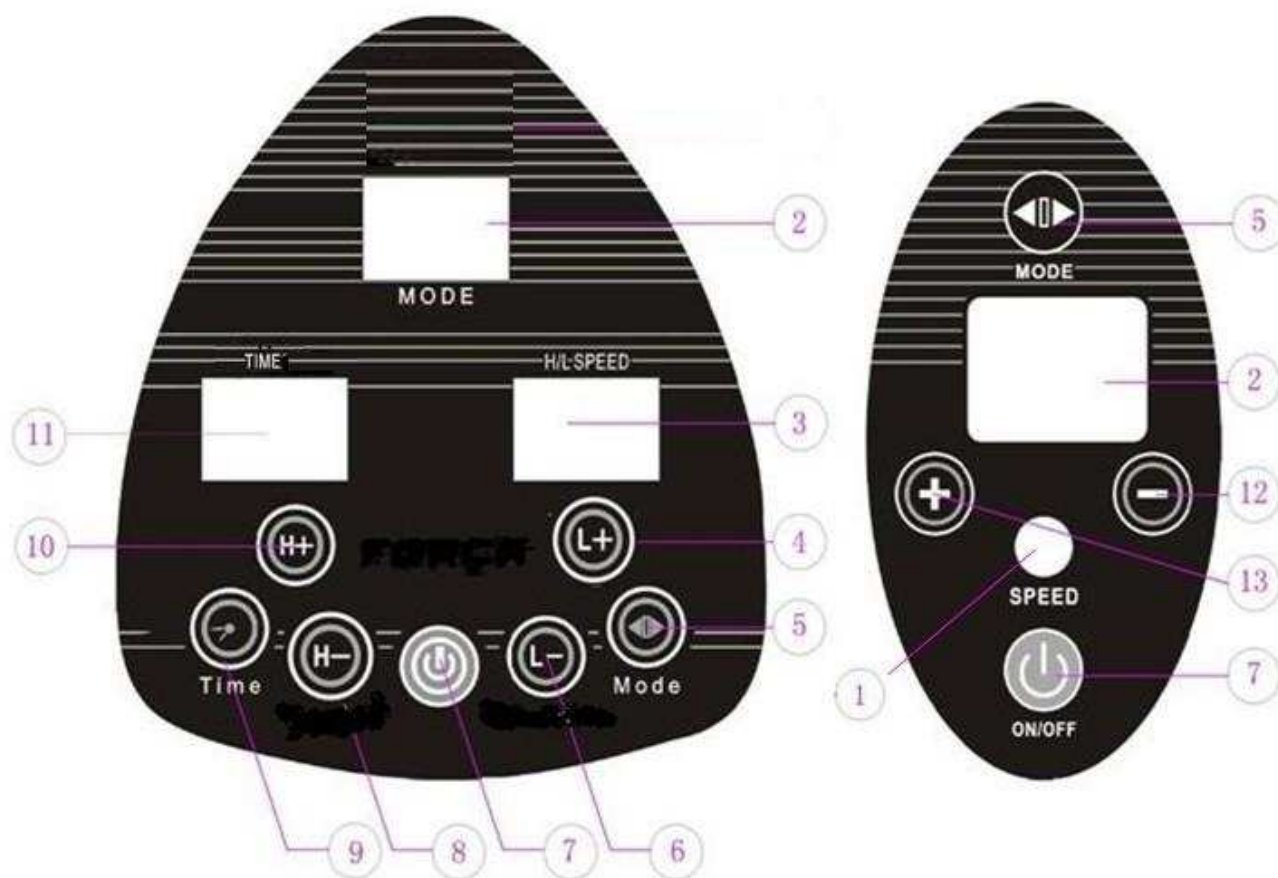
A. NÁZVY ČÁSTÍ VIBRAČNÍHO STROJE



-
- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Madlo | 7. Šroub (M8X20) |
| 2. Šroub (M6X20) | 8. Nastavitelné nohy základny |
| 3. Hlavní stojan | 9. Základna |
| 4. Spojka signálního čidla (horní) | 10. Plastový kryt základny |
| 5. Spojka signálního čidla (dolní) | 11. Ovládací panel (horní + dolní) |
| 6. Pérová podložka | |

KONSTRUKČNÍ ILUSTRACE


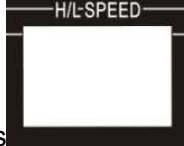









B. NÁZVY DISPLEJE & TLAČÍTEK



-
1. Rychlostní světlo
 2. Displej režimu (HS ,LO,P1,P2,P3,)
 3. Rychlostní Displej
 4. Rychlost / Čas (+) tlačítko na horním kontrolním panelu
 5. Tlačítko režimu
 6. Rychlost / Čas (-)tlačítko na horním kontrolním panelu
 7. Tlačítko Zapnout / Vypnout
 8. Rychlost / Čas (-) tlačítko na horním kontrolním panelu
 9. Časový spínač
 10. Rychlost / Čas (+) tlačítko na horním kontrolním panelu
 11. Časový displej
 12. Tlačítko Rychlost (-) na dolním kontrolním panelu
 13. Tlačítko Rychlost (+) na dolním kontrolním panelu

KONSTRUKČNÍ ILUSTRACE

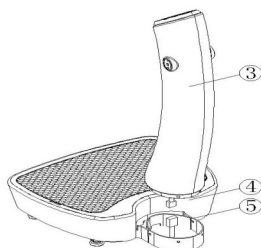
A. Popis displeje & tlačítek

Displej/Tlačítko	Popis
	Displej režimů: Okénko tohoto displeje ukazuje současný pracovní program. HS and LO programy jsou manuální programy. Uživatel si může vybrat vhodnou rychlost, kterou on/ona chce. P1, P2 a P3 programy jsou automatické programy. Když je zvolen automatický program, uživatel si nemůže rychlost a čas upravit.
	H/L Displej rychlostí: Tento displej ukazuje rychlosti (vertikální vibrační režim a spirálovitý vibrační režim).
	Časový Displej: V okénku tohoto displeje se ukazuje zbývajcí pracovní čas. Čas prodloužení je 10 minut. Můžete si upravit Váš cvičební čas až na 10 minut v manuálním programu.
	Tlačítko Zapnuto/Vypnuto: Zmáčknete tento spínač k nastartování znázornění režimu. A opět zmáčknete k zastavení pracovního programu. Pokud chcete program změnit, měli byste stopnout současný pracovní program a pak zvolit program, který chcete.
	Tlačítko režimu: Zmáčknete toto tlačítko pro výběr vibračního režimu. Jkmile je stroj zapnutý, program prodloužení je HS program.
	Časový spínač: V manuálním programu může uživatel zmáchnout toto tlačítko aby si upravit dobu cvičení. Poté, co zmáčknete tento spínač, na displeji se Vám rozsvítí "11" a pak můžete zmáchnout H+/H- nebo L+/L- k upravení doby vibrování.
	Tlačítko Změna displeje: když je přístroj v činnosti, zmáčknete tento spínač k tomu, abyste změnili displej "11".
	Tlačítko Rychlost / Čas (+): V manuálním programu může uživatel zmáchnout toto tlačítko pro přidání rychlosti vertikálních vibrací. Nebo když je znázorněn displej "11", uživatel může toto tlačítko zmáchnout k přidání na pracovním čase stroje.
	Tlačítko Vertikální Rychlost / Čas (-): V manuálním programu může uživatel toto tlačítko zmáchnout ke zredukování rychlosti vertikálních vibrací. Nebo pokud je na displeji „11“, uživatel může tento spínač zmáchnout ke zredukování pracovního času stroje.
	Tlačítko Spirálovitý režim Rychlost / Čas (+): V manuálním programu může uživatel zmáchnout tento spínač pro přidání na rychlosti Spirálovitých vibrací. Nebo pokud je na displeji znázorněno "11", uživatel toto tlačítko může zmáchnout pro přidání na pracovním čase stroje.
	Tlačítko Spirálovitý režim Rychlost / Čas (-): V manuálním programu může uživatel zmáchnout toto tlačítko ke zredukování rychlosti spirálovitých vibrací. Nebo pokud je na displeji znázorněno "11", uživatel toto tlačítko může zmáchnout pro redukci pracovního času stroje.

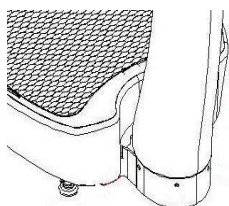
MONTÁŽ A DEMONTÁŽ

Montáž

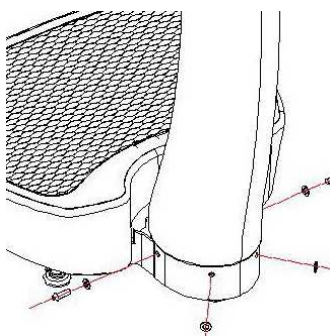
1. Umístěte základnu na rovnou plochu. Žádáme, aby základnu z kartonu, ve kterém je balena, vyjmuli dva dospělí lidé, protože tato část je velmi těžká.
2. Spojte signální čidla (horní+ dolní), které jsou v základně s těmi v hlavním stojanu



3. Prosíme, abyste při spojování byli opatrní. Ujistěte se, aby jedna osoba pevně držela stojan zatímco druhá osoba opatrně spojuje spojky signálních čidel! Je striktně zakázáno aby pouze jeden člověk prováděl montáž tohoto stroje.
4. Spojte základnu se stojanem. Jakmile jsou tyto dvě části spojeny, prosíme, abyste se ujistili, že signální kabel není zablokován / stlačen, jinak se tento kabel zničí.



5. Pevně zajistěte základovou desku a hlavní stojan pomocí šroubů.



6. Připevněte madlo ke stojanu pomocí šroubů.
7. Upravte výšku základny tak, aby byla vyvážená.
8. Zapojte přívodní kabel.
9. Zapněte stroj pomocí knoflíku na zadní straně.
10. Zmáčkněte tlačítko "START" abyste zjistili, zda přístroj pracuje normálně nebo ne.
11. Instalujte madlo k hlavnímu stojanu pomocí šroubů.
12. Upravte horizontální vibrační základnu k vyvážení / ustálení stroje.
13. Zapojte přívod elektřiny.

14. Zapněte přístroj pomocí Zapni/Vypni tlačítka, který se nachází vzadu.
15. Zmáčkněte k uvedení do chodu a zkontrolujte, zda výrobek funguje normálně nebo ne.

Demontáž

1. Vypněte vibrační stroj, pak vypněte přívod elektřiny, vypojte přívodní kabel ze zdroje elektřiny.
2. Odšroubujte šroub s maticí, který spojuje vibrační základnu a hlavní stojan.
3. Odpojte signální čidla.
4. Sundejte hlavní stojan ze základny.

PROVOZNÍ INSTRUKCE

1. Správně zasuňte přípojový kabel do zástrčky vibrační základny, zkontrolujte elektrické napětí a zapněte.
2. Zvolte si polohu na vibrační základně dle Vašeho výběru podle znázornění na nákresech.
3. Zmáčkněte tlačítko "Start" abyste spustili program. V nabídce je 5 přednastavených programů. HS a LO program jsou manuální programy. Můžete si upravit vhodnou rychlost, kterou chcete. P1, P2 a P3 programy jsou automatické programy. Když používáte režim automatických programů, rychlost nemůže být upravena manuálně. Stroj si vibrační rychlosti upraví podle níže uvedených, přednastavených intervalů.

Program	RYCHLOSTI VIBRACI	Casový Interval
HS Vertikální vibrace	Od 1 do 50. Můžete si upravit rychlost manuálně.	
LO Spirálovité vibrace	Od 1 do 50. Můžete si upravit rychlost manuálně.	
P1 Vertikální vibrace	02, 06, 10, 14, ... 46, 50, 46, 42, 38....06, 02, 06....	5 Sekund
P2 Spirálovité vibrace	02, 06, 10, 14, ... 46, 50, 46, 42, 38....06, 02, 06....	5 Sekund
P3 Spirálovité & vertikální vibrace	Jako první, začněte v režimu Spirálovité vibrace: 1, 2, 3 30,31,32,.....,48,49,50,49,48....32,31,30...3,2,1.Poté dokončete jeden cyklus těchto vibrací a pak začněte režim Verticálních vibrací: 1, 2, 3 30,31,32,....., 48,49,50,49,48....32,31,30...3,2,1.	1 Sekunda

- 4 . Doporučuje se před zahájením cvičení vypít 500ml vlažné vody aby se eliminovaly toxické odpady.

Tipy

Pijte 3000ml vody denně pro zdravější životní styl, protože to může revitalizovat Vaši energii v těle. Voda může Vašemu tělu být prospěšná take v následujících případech :

- Pomáhá předcházet poruchám trávení
- Redukuje nemoci, obzvláště nemoci ledvin
- Podporuje rychlost metabolismu / výměny látek v těle

- Zlepšuje oběh krve a předchází srdečním nemocem
- Upevňuje Váš imunitní systém
- Redukuje tlak a stres
- Zabraňuje slabosti a zvyšuje vitalitu Vašeho těla
- Zlepšuje strukturu Vaší pokožky pro svěží vzhled

5. V KAŽDÉM PŘÍPADĚ NECVIČTE VÍCE NEŽ 20 MINUT.

6. PROSÍME, UDĚLEJTE SI 15-20 MINUTOVOU PŘESTÁVKU PŘED TÍM, NEŽ ZAČNETE DALŠÍ CVIČENÍ .

POZNÁMKA

Návrh Cvičebního Programu

Kategorie	Cyklus cvičení	Délka cvičení	Rychlost při cvičení
CVIČENÍ	1-3 krát denně	5-20 minut	V rovnoměrné rychlosti
HUBNUTÍ	4-8 krát denně	10-20 minut	Zpomalit

CHARAKTERISTIKA & EFEKTIVITA

A. CHARAKTERISTIKA

--■ 5 Různých přednastavených programů

Zvolte si z 5 přednastavených programů, každý stimuluje odlišné tvarové oblasti na různé úrovni:

----■ **HS:** Volný cvičební program a vibrační trénink celého těla. Můžete si zvolit různé tréninkové pozice a intenzitu rychlosti k procvičení různých částí těla.

----■ **LO:** Volný cvičební program a masáž chodidel a dolních končetin.

----■ **P1:** Kardiovaskulární Cvičení

----■ **P2:** Detoxikační Program

----■ **P3:** Program ke Zdokonalení Těla

---■50 Variant rozsahu rychlostí

Zredukujte nechtěné tělesné tuky efektivně s 50 variantami rozsahu rychlostí, dvěma režimy vibračí a silnými masážními vibracemi.

--■ Ergonomická Konstrukce s Elegantním Steamline Dezénem

Unikátní ergonomický vzhled s originálním streamline tvarem.

--■ Jednoduše ovladatelný Kontrolní Panel s Okýnkovým Displejovým Vyobrazením

Vzhled se snadno ovladatelným kontrolním panelem s LCD displejem, takže můžete manuálně upravovat sé rozcvičení a přednastavit si Vaše cíly tréninku – ukazuje Vámi zvolený čas cvičení a stupeň rychlosti.

--■ Pevná Ocelová tubovitá vložka hlavního stojanu, potaženo speciálním gumovým nástřikem.





Vibrační stroj má pevnou ocelovou vložku tubusu, takže je pevnější a stabilnější než plastový stojan; nabízí silný a sportovní vzhled. Tento stroj ve speciálním dezénu je masážní přístroj poskytující výhody a který je také příznivý k uživateli, tzv. "user friendly". Vybaveno **speciálním gumovým nástřikem** k předvedení luxusnější vibrační desky.






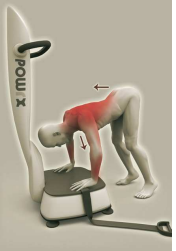
B. EFEKTIVITA & PRÚVODCE CVIČENÍM

1. Zlepšení Oběhu Krve
2. Zlepšení Trávení
3. Dokonalá Funkce Stehen
4. Funkce Tvarování Hrbolků
5. Funkce Tvarování Pasu & Břicha
6. Funkce Tvarování Ramen

CVIČEBNÍ ILUSTRACE





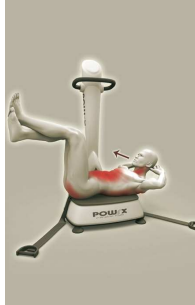
A/ Síla

	<p>A01 Dřep</p> <p>Postavte se na vibrační plošinu s chodidly od sebe v šířce rozpětí ramen. Držte záda vzpřímená a kolena mírně pokrčená. Jemně stáhněte svaly na nohou. Měli byste cítit napětí ve Vašich čtyřhlavých svalech, na hýždích a v zádech.</p>
	<p>A02 Hluboký Dřep</p> <p>Postavte se na vibrační plošinu plochami chodidel a v šířce rozpětí ramen. Držte kolena přímo nad chodidly ve 100 stupňovém úhlu, mírně pokrčte nohy a stáhněte svaly na nohou. Držte záda rovně, předkloňte horní část dopředu. Toto cvičení se zaměřuje na posílení zad, sedacích svalů a nohou.</p>
	<p>A03 Dřep v širokém postoji</p> <p>Postavte se na vibrační plošinu s chodidly široce od sebe a s palci směrem ven. Držte kolena přímo nad chodidly ve 100 stupňovém úhlu, pokrčte mírně nohy. Měli byste cítit napětí v zádech, hýžd'ových svalech, čtařhlavých svalech a ve vnitřní části stehen.</p>
	<p>A04 Výpad</p> <p>Umístěte jedno chodidlo na prostředek vibrační plošiny, ustupte vzad a druhým chodidlem se pevně zapřete o zem za sebou. Držte záda rovná a kolena přímo nad palci u nohou, stáhněte svaly na nohou. Měli byste cítit napětí v kolenních šlachách, čtařhlavých svalech a hýždích.</p>

	<p>A05 Lýtka Stojící uprostřed vibrační plošiny, zvedněte se na paty. Držte Vaše záda rovná a břicho stažené; měli byste začít cítit napětí v lýtkových svazech. K přidání na vibraci při cvičení zkuste pokrčit kolena do úhlu 90 stupňů.</p>
	<p>A06 Posilování Trojhlavých svalů ramenních S čelem směrem od vibrační plošiny se pevně chytněte za okraje a vzeprte se nahoru. Nyní lehce ohněte ruce a posuňte se kyčlemi směrem dolů k plošině, stlačujíc ramenní lopatky k sobě. Měli byste cítit napětí ve Vašich pažích a ramenou. Pro vibrace, opakujte cvičení s rovnými nohami.</p>
	<p>A07 Hrudní / prsní svaly S čelem směrem k plošině a s udržováním správné vzdálenosti od vibrační plošiny, uchopte pásy a dejte ruce před svou hrud', obráceně. Měli byste cítit napětí ve Vašich hrudních / prsních svazech a v zádech. Pro vibrace, opakujte cvičení.</p>
	<p>A08 Záda Držte postoj širokých ramen a pokrčte mírně kolena. Vaše horní část těla by se měla mírně předklánět. Držte ramena dozadu a tahejte za pásy co možná nejbližší Vašemu pasu. Měli byste cítit napětí ve Vašich zelných zádech a v ramenou.</p>
	<p>A09 Ramena S čelem směrem k plošině a udržováním správné vzdálenosti od vibrační plošiny, uchopte lehce pásy a tahejte je směrem nahoru. Měli byste cítit napětí ve Vaší celé ramenní oblasti. Upravte délku pásů podle Vaší výšky.</p>
	<p>A10 Shoulder Press Postavte tělo do horizontální polohy paralelně s vibrační plošinou. Ruce by měly být od sebe v šířce ramen, nohy a záda rovně, hlava zvednutá. Cvičte v pomalých a kontrolovaných pohybech, lehce tlače mírně pokrčené ruce proti vibrační plošině, potom se vraťte do startovací pozice. Toto cvičení je výborné pro ramena a paže.</p>

CVIČEBNÍ ILUSTRACE

A/ Síla

	<p>A11 Dolní Svaly Břišní</p> <p>Podpřete se na loktech a držte se za přední okraj vibrační plošiny. Nyní, s rovnými zády, pomalu vytáhněte hýžďové svaly nahoru jako byste chtěli plošinu přitáhnout k Vaším chodidlům. Měli byste cítit napětí v oblasti břišních svalů. Vyvarovat se rutiny, provádějte stejné cvičení z klečící pozice.</p>
	<p>A12 Vztyčné Břišní svaly</p> <p>Postavte se doprostřed vibrační plošiny, chodidla od sebe ve vzdálenosti ramen. Držte zábradlí ve výšce hrudi. Držte rovná záda a nohy mírně pokrčené, tlačte Váš horní trup dolů. Okamžitě začnete cítit napětí ve Vašich břišních svalech. K pozměnění cvičení jednoduše ohněte více paže.</p>
	<p>A13 Boční Svaly Břišní</p> <p>S jednou nohou přímo za tou druhou umístěte jeden loket na vibrační plošinu a nakloňte se bokem. Držte hlavu, trup a nohy rovně, tlačte ramena dolů a zároveň zpevněte Váš trup. Toto cvičení pracuje s bočními svaly břicha. Přidat na variaci, zkuste ve stejnou dobu tláčit Vaše boky nahoru.</p>
	<p>A14 Kliky</p> <p>Klekněte si před vibrační plošinu, dejte ruce na plošinu v šířce ramen s palci směřujícími dovnitř. S pevnými zády a zpevněným břichem se odrážejte od plošiny. Toto cvičení zpevní prsní svalstvo, ramenní svaly a tricepsy. Pro variaci cvičení zkuste protáhnout Vaše nohy a zvednout kolena.</p>
	<p>A15 Sklapovačky</p> <p>Podložte si záda polštářkem, zvedněte nohy a dejte ruce pod hlavu pro podepření a držte lokty paralelně s podlahou. Přitahujte horní část těla směrem k nohám, ucítíte napětí v oblasti břicha. Ujistěte se, aby hýždě a spodní část zad neztratily kontakt s podložkou. Pozměnit rutinu, dejte chodidla na schůdek.</p>



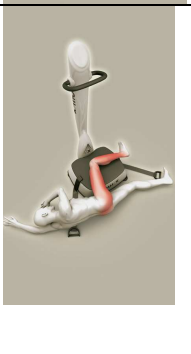


CVIČEBNÍ ILUSTRACE

B/ Protážení

	<p>B01 Protážení čtyřhlavého svalu stehenního</p> <p>Postavte jednu nohu na vibrační plochu s chodidlem mimo plošinu. Držte vrchní část těla a záda rovně, zpěvněte břicho. Potlačením Vaší pánve dopředu protáhnete své čtyřhlavé stehenní svaly. Obměňte toto cvičení potažením zadní nohy dopředu.</p>
	<p>B02 Protážení lýtka</p> <p>Postavte se na vibrační plošinu bokem S jednou nohou před druhou a palci stočenými dopředu. Přední noha by měla být lehce pokrčená, zadní noha je rovná. Potlačte patu zadní nohy směrem dolů, měli byste cítit napětí v lýtku. K obměně tohoto cvičení držte záda rovná a potlačte pánev dopředu.</p>
	<p>B03 Protážení Přitahovače</p> <p>Postavte se na vibrační plošinu bokem s jedním chodidlem blízko podpůrnému stojanu. Umístěte chodidlo, které je mimo plošinu, na podlahu tak, aby byly nohy od sebe. Pokrčte nohu mimo plošinu zatímco druhou držíte napnutou. Držte trup rovně, posuňte hýždě směrem k podlaze. Toto cvičení Vám protáhne vnitřní stranu steh. Opakujte postup cvičení s druhou nohou.</p>
	<p>B04 Protážení prsních svalů</p> <p>Posadte se svými zády k vibrační podložce. Chytněte se vibrační plošiny za svými a uchopte se Vašimi prsty krajů. Tlačení ramen dolů si protáhnete prsní a ramenní svalstvo. Můžete také lehce přitahovat popruhy na každé straně pro optimální výsledky.</p>
	<p>B05 Protážení ramen</p> <p>Postavte se zády k vibrační plošině. Sundejte jeden pás a za svými zády jej držte ve výši hýždí. Zvedněte druhou ruku a položte si ji na zátylek. Taháním za pás v této pozici si protáhnete Vaše ramenní a krční svalstvo. Pro změnu si vyměňte ruce!</p>


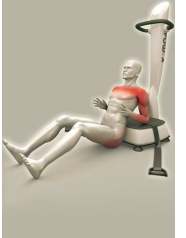

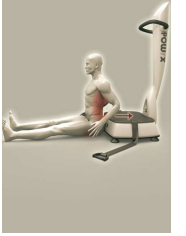
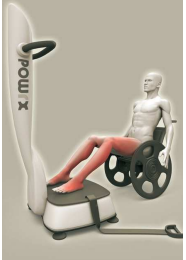
CVIČEBNÍ ILUSTRACE

C/ Masáž

	<p>C01 Masáž lýtek</p> <p>Lehněte si před vibrační plošinu s oběma lýtky na vibrační plošině a palci směřujícími směrem ke stropu. Zbytek je jednoduchý, prostě relaxujte a užijte si osvěžující masáž lýtek.</p>
	<p>C02 Masáž paží</p> <p>Lehněte si bokem s obličejem k vibrační plošině a nohama mírně pokrčenýma. Ujistěte se, že přední podložka mírně přesahuje přes okraj. Uvolněte paži na vibrační podložce a relaxujte. Opakujte postup pro druhou paži.</p>
	<p>C03 Masáž Přitahovače</p> <p>Lehněte si na bok s čelem k vibrační plošině. Mírně pokrčte jednu nohu a na vibrační plošině ji nechte uvolněnou. Ujistěte se, že Vaše tělo se nedotýká plošiny. Pak opakujte postup pro masáž druhé nohy.</p>
	<p>C04 Masáž předních částí stehen</p> <p>Položte se s předními částmi stehenna na vibrační plošinu. Opřete svá chodidla zlehka o stojan s Vaším trupem mírně nadzvednutým a rukama na stupačce. Břicho mějte rovné a uvolněné. Tato masáž je velmi příjemná.</p>
	<p>C05 Masáž stehen a hýždí</p> <p>Lehněte si na bok a podložku a položte nohy a polovinu hýždí na vibrační plošinu. Položte lýtky blízko stojanu. Toto cvičení poskytne příjemné uvolnění Vašich nohou a hýždíových svalů. Pro změnu posuňte se hýžděmi mírně dopředu.</p>

CVIČEBNÍ ILUSTRACE

D/ Uvolnění

	<p>D01 Uvolnění ramen a krku</p> <p>Klekněte si před vibrační plošinu s rukama nataženýma dopředu. Držte svá záda a krk rovně. Protáhněte své tělo dozadu zatímco Vaše paže odpočívají na plošině. Toto cvičení uvolní oblast Vašeho krku a ramen.</p>
	<p>D02 Uvolnění horní části těla</p> <p>Posad'te se zády k vibrační plošině a s mírně pokrčenýma nohama. Použijte Vaše lokty k udržení rovnováhy, zvedněte horní část svého těla z vibrační plošiny. Držte krk a záda rovná. Přitáhněte ramena dozadu. Vibrace uvolní Horní část Vašeho těla.</p>
	<p>D03 Uvolnění zad</p> <p>Posad'te se hýžděmi doprostřed vibrační plošiny s nohama od sebe. Dovolte svému tělu uvolnit se. Měli byste cítit příjemné uvolňování na zádech, bocích a v oblasti stehen.</p>
	<p>D04 Uvolnění dolní části zad</p> <p>Posad'te se na podlahu zády k vibrační plošině a nohama od sebe. Umístěte podložku mezi sebe a vibrační plošinu a pro oporu se přidržujte boků. Během vibrování, které je zaměřené zejména na spodní část zad, se uvolněte. Jako alternativu můžete vytočit nohy do úhlu a pevněji se přitisknout k vibrační plošině.</p>
	<p>D05 Uvolnění chodidel a nohou</p> <p>Umístěte křeslo blízko k vibrační plošině. Posad'te se na křeslo a položte si nohy doprostřed základny. Toto cvičení zlepšuje oběh krve ve Vašich nohou a chodidlech.</p>

BEZPEČNOSTNÍ VÝSTRAHA

K udržení výkonnostních standardů tohoto Vibračního stroje, prosíme, všimněte si následujících bodů:

1. Používejte tento Vibrační stroj pouze za účelem stanoveným v tomto návodu.
2. Nepřemisťujte nebo nepoužívejte násilí k přemístění tohoto výrobku abyste zabránili poškození, např. dřevěných podlah, které tímto může nastat.
3. Nepoužívejte tento přístroj 30 minut před ani po jídle.
4. Na tento stroj se může postavit pouze jedna osoba. V případě nedodržení tohoto upozornění může dojít ke zranění nebo rozbití Vibrační plošiny.
5. Před tím, než začnete cvičit, se správně chytněte bezpečnostního madla. Pomůže Vám to udržet stabilitu zatímco cvičíte na tomto stroji.
6. Před tím, než začnete cvičit, zkontrolujte rychlostní úroveň a ujistěte se, že jste si nastavili bezpečnou rychlost a pohodlnou úroveň cvičení. Pokud si zvolíte moc vysokou rychlost, mohli byste se zranit.
7. Nepoužívejte tento stroj k jiným účelům kromě cvičení.
8. Neuvádějte tento stroj do chodu, ani se jej nedotýkejte puku je zapnut, s mokřýma nebo vlhkýma rukama. Mohlo by Vám to způsobit elektrický šok nbo poškodit stroj.
9. Nepoužívejte žádné druhy ostrich předmětu ani nebezpečných material pokud tento stroj používáte. Nevkládejte prsty do mezery krytu.

BĚHEM POUŽÍVÁNÍ

1. V případě jakéhokoliv abnormálního stavu nebo příznaku přestaňte okamžitě výrobek používat a konzultujte tento stav s Vaším lékařem.
2. Nevyvíjejte nepřiměřený tlak na výrobek (možné riziko zranění osoby a poruchy na zařízení).
3. Pokud je výrobek vypnut, vyjměte síťový kabel ze zásuvky (elektrický proud může způsobit zásah elektrickým proudem nebo vznik požáru).
4. U stejné pozice necvičte déle než 10 minut. Mohli byste svalové křeče.

PO POUŽITÍ STROJE

1. Po skončení cvičení vypněte motor a vyjměte síťový kabel ze zásuvky.
2. Po skončení cvičení na vibrační plošině si odpočiňte a vypijte trochu vody. Po ukončení cvičení neprovádějte žádná natahovací aktivity, jako např. basketball, apod.

BEZPEČNOSTNÍ VAROVÁNÍ

Následující varovné informace byly vytvořeny pro zajištění bezpečného a správného užití výrobku a jako prevence před jeho poškozením či možnými úrazy, které mohou nesprávným použitím výrobku nastat. Varovné informace jsou zařazeny do kategorie VAROVÁNÍ a UPOZORNĚNÍ pro identifikaci různých možných rizik, poškození a zranění stejně jako jakékoliv události, která může z důvodu nesprávného nebo nevhodného použití tohoto výrobku nastat. Prosím, ujistěte se, že dodržíte následující informace týkající se bezpečnosti.



WARNING



WARNING

VAROVÁNÍ: Nesprávné užití výrobku může mít za následek smrt nebo vážná zranění.

UPOZORNĚNÍ: Nesprávným užitím výrobku může dojít k vážným zraněním nebo škodám na majetku.



Varování

Jakákoliv osoba, u které se objevily nebo objevují následující příznaky, musí konzultovat použití tohoto výrobku se svým lékařem ještě před užitím samotným:

- epilepsie;
- těžká cukrovka;
- těžká srdeční a vaskulární onemocnění;
- vyhozená ploténka, onemocnění meziobratlových destiček, zánět obratlů;
- zavedené kolenní nebo kyčelní implantáty;
- zavedený kardiostimulátor;
- zavedené nitroděložní tělísko;
- voperované kovové šrouby;
- trombóza;
- rakovina;
- akutní infekce;
- akutní operovaná zranění;
- těhotenství;
- těžká migréna.



Opatrnost při použití

- Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti zařízení.
- Před použitím tohoto stroje, konzultujte svůj aktuální zdravotní stav se svým lékařem.
- Konzultace s lékařem je nezbytná obzvláště u dětí, starších osob, těhotných žen, pacientů a nemocných osob.
- Přestaňte stroj používat okamžitě, pokud budete pociťovat závrať, objeví se u Vás pocity na zvracení, bolest na hrudi nebo jakákoliv abnormální fyzická nevolnost.
- Uchovávejte toto zařízení v bezpečné vzdálenosti od dětí mladších osmi let a od domácích zvířat.

- Pozor na jakékoli ostré věci jako např. lžíce, nůž a jakýkoliv nebezpečný materiál. Nepokládejte prsty na nášlapnou desku. Může dojít ke zranění osoby nebo k poruše na zařízení.
- U dětí a starších osob je nutné zajištění další osobou. Nezajištění může způsobit zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
- Na nášlapné desce neskákejte ani na ni nelehejte. Může dojít ke zranění osoby nebo poruše na zařízení.
- Nepokládejte svá záda ani kolena na nášlapnou desku. Může dojít ke zranění osoby nebo poruše na zařízení.
- Na nášlapné desce udržujte rovnováhu. Neudržení rovnováhy může mít za následek zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
- Na nášlapnou desku může vždy vstoupit pouze jedna osoba. Přítomnost více osob na desce může mít za následek zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
- Držte správně bezpečnostní držadla během cvičení. Bezpečnostní držadlo pomáhá zajistit rovnováhu v případě náhlé ztráty stability.
- Než začnete cvičit, zkontrolujte správné nastavení rychlostní zátěže. V případě neadekvátního nastavení vyšší rychlosti může dojít ke zranění osoby.
- Pro své pohodlí při cvičení nastavte bezpečnou a Vám vyhovující rychlost. V případě neadekvátního nastavení vyšší rychlosti může dojít ke zranění osoby.
- V počátečním stádiu cvičení na výrobku kontrolujte mezeru mezi Vašimi chodidly. Doporučený rozsah: chodidla na nášlapné desce v rozmezí 30 cm a méně.
- Vyhněte se stejné pozici po dobu přesahující 10 minut třikrát denně. V případě neuposlechnutí se u uživatele může objevit tělu škodlivá svalová křeč.
- Neseřizujte nebo se nedotýkejte tohoto zařízení, pokud máte mokré nebo vlhké ruce. Může dojít k poruše na zařízení nebo k zásahu elektrickým proudem.
- Zástrčky se nedotýkejte, pokud probleskuje. Může dojít k požáru nebo k zásahu elektrickým proudem.
- Udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od tepla nebo tepelných zdrojů. Může dojít k deformaci výrobku nebo vzniku požáru.
- Nepoužívejte tento výrobek pro jiné účely.
- Držte správnou polohu těla.

Uživatelé, kteří těchto instrukcí neuposlechnou, nesou za nedodržení přepisů veškerou odpovědnost. Důsledkem takového neuposlechnutí může dojít například k poškození stroje, vzniku bolestí a zničení dílů výrobku.



Bezpečnostní instrukce při instalaci výrobku

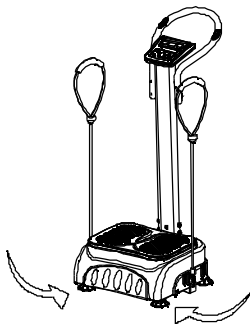
Vinyl a papír použitý při balení výrobku musí být shromážděn a zničen. Hrozí zde nebezpečí požití těchto částí dětmi, riziko udušení či uškrcení.



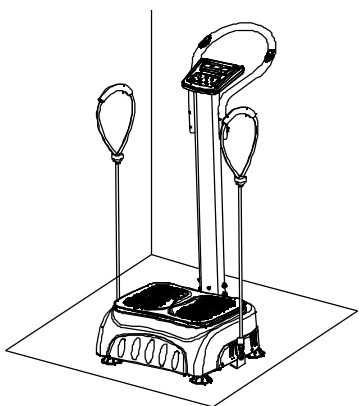
Neumisťujte nebezpečný materiál, jako např. vodu, hořlavý materiál jako benzín či ředidlo, napínáčky či čepele do blízkosti stroje.



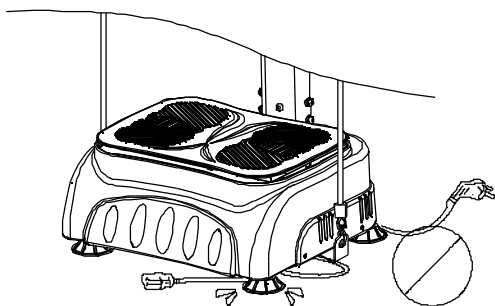
Pokud stroj přemísťujete, zvedněte prosím dolní část stroje za pomoci dvou či tří osob a stroj tímto způsobem přesuňte.



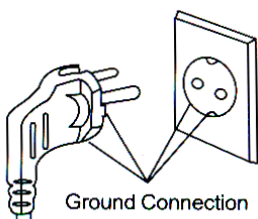
Tento stroj musí být umístěn ve vzdálenosti 50cm od nábytku nebo jakéhokoliv jiného zařízení.



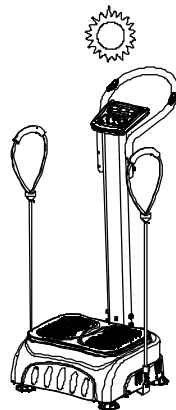
Nepřekládejte a netlačte na síťový kabel. Může dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku požáru.



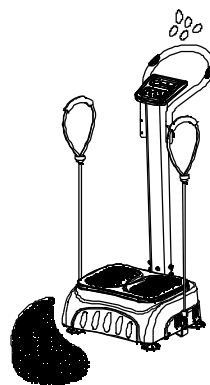
Používejte zástrčku s uzemněním. Zástrčka, která používá multikód může mít za následek uvolnění tepla nebo se může vznítit.



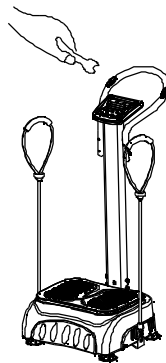
Nevystavujte stroj přímému dennímu světlu.



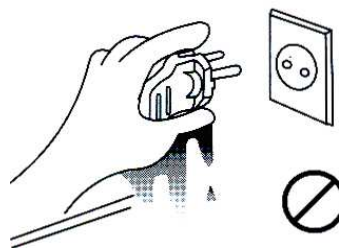
Držte v bezpečné vzdálenosti od vlhkého či mokrého místa. Nevhodné umístění může mít za následek zásah elektrickým proudem nebo jeho únik.



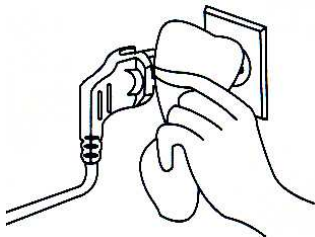
Nepoužívejte hořlavé materiály jako např. benzín a jiné. Může dojít k odbarvení.



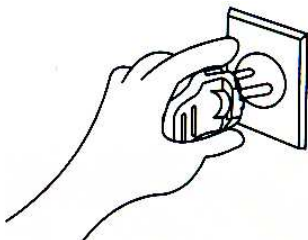
Nedotýkejte se síťového kabelu mokřkýma rukama. Může dojít k zásahu elektrickým proudem.



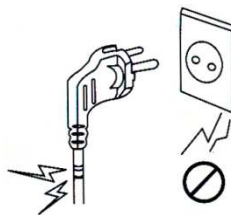
Okolí síťového kabelu a zástrčku udržujte v čistotě. Usazený prach může způsobit požár.



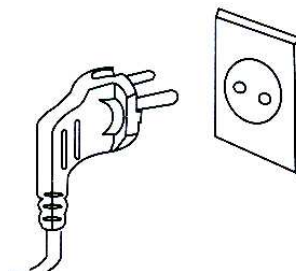
Při zasouvání/vysouvání zástrčky ze zásuvky uchopte tělo zástrčky. Přímé táhnutí síťového kabelu může způsobit požár nebo může dojít k zásahu elektrickým proudem.



Stroj nepoužívejte při uvolnění zásuvky a poškození síťového kabelu. Může dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku požáru.



Před zapojením zástrčky do zásuvky zkontrolujte elektrický proud a napětí.



Během delšího přerušení provozu výrobku vyjměte zástrčku ze zásuvky.

Před čištěním vyjměte zástrčku ze zásuvky a pro čištění používejte vždy suchou látku.

Demontáž, oprava nebo remodelace samotným uživatelem není přípustná. Může dojít k vážnému poškození stroje, závadě, zásahu elektrickým proudem nebo vzniku požáru.

Tento výrobek vyžaduje externí uzemnění. Prosím, ujistěte se, že je zajištěno.

SKLADOVÁNÍ

1. Neskladujte vibrační stroj
 - blízko otevřeného ohně
 - na přímém slunečním světle po dlouhou dobu
 - v blízkosti přívodu plynu, v zaprášeném nebo vlhkém prostředí
2. Udržujte Vibrační stroj
 - operační teploty mezi 0-35°C
 - skladovací teplota mezi 5-50°C
 - Vlhkost: pod 40-80%.
3. V případě, že stroj delší dobu nebudete používat, přikryjte jej čistým látkovým potahem abyste jej chránili před prachem.
4. Neskladujte Vibrační stroj pod přímým slunečním světlem nebo na místech kde jsou vysoké teploty.
5. Vyvarujte se proražení síťového kabelu (možné riziko zranění nebo poškození stroje).

ÚDRŽBA

1. Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytížení stroje, minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

- kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
- pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- k údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
- chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
- computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
- skladujte rotoped vždy na suchém, teplém a čistém místě.

2. Před čištěním se ujistěte, že hlavní vypínač je vypnut a AC síťový kabel je vyjmut ze zásuvky.

3. Po každém cvičení vypněte motor a vyjměte síťový kabel ze zásuvky.

OCHRANA VIBRAČNÍHO STROJE

1. Nikdy nepoužívejte tento stroj ve vlhkých prostorách, jako jsou koupelny, bazény nebo spa.
2. Nepoužívejte v případě, že je v místnosti naprášeno, olej, kouř nebo žíravý plyn.
3. Vyvarujte se poškození povrchu vibrační plošiny těžkými předměty, okopáváním, násilným poškrábáním.

ČIŠTĚNÍ

1. Nečistěte insekticidním postřikem, ani nepoužívejte benzen nebo ředidlo (možné nebezpečí zásahu elektrickým proudem a vzniku požáru).

SPECIFIKACE

---■ Název výrobku	---■ Vibrační stroj
---■ Napětí	---■ 220 – 240 V; 50 Hz
---■ Spotřeba	---■ 300W+500W
---■ Vertikální Amplituda	---■ 3mm
---■ Vertikální Frekvence Vibrací	---■ 3Hz – 20Hz
---■ Horizontální Posunutí	---■ 2mm
---■ Spirálovitá Frekvence Vibrací	---■ 15Hz – 40Hz
---■ Rychlostní úrovně	---■ 50 rychlostních úrovní
---■ Přednastavené Programy & Užití	---■ 5 Přednastavených programů
---■ Displej	---■ Program, Čas, Rychlost
---■ Rozměry	---■ Cca 730mm (L) x 680mm (W) x 1370mm (H)
---■ Maximální nosnost	---■ 150 KG
---■ Čistá Váha	---■ 60 Kg
---■ Hrubá Váha	---■ 65 Kg

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným upevněním dílů, nedostatečným utáhnutím šroubů
- 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

Upozornění:

Cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.

Upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.

V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.

Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje:

razítko a podpis prodejce:

Dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk



NÁVOD NA POUŽITIE

Vibračný stroj inSPORTline ORCHID

IN 1905

Dva motory / Dva vibračné režimy



ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

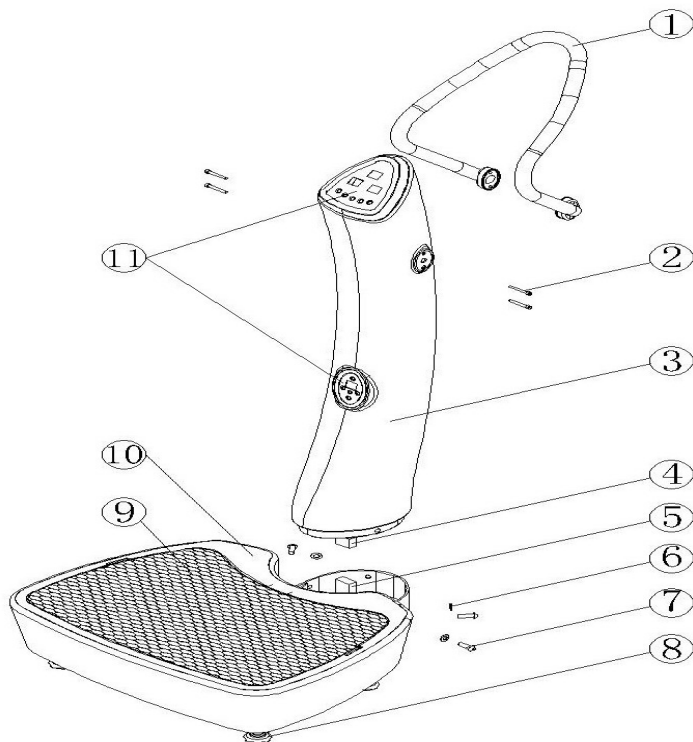
ÚVOD

Ďakujeme Vám za zakúpenie vibračného stroja. Prosíme, pozorne si prečítajte tento návod na použitie pred tým, ako začnete prístroj používať. Tento manuál by mal byť k dispozícii pre budúce referencie aj potom, čo ste si ho prečítali.

Predstavujeme Vám nový, inovatívny vibračný stroj. Nielenže má zabudované dva motory, ale ponúka taktiež dva druhy vibrácií. Tradičné vibračné stroje majú iba jeden vibračný režim. Náš nový vibračný stroj ponúka dva možné vibračné režimy. Jedným sú vertikálne vibrácie, tým druhým je špirálovitý vibračný režim. Vertikálny režim poskytuje vibrácie celému telu od nôh až po hlavu. Špirálovitý režim poskytuje vibrácie spodným častiam nôh. Dva vibračné režimy spĺňajú potreby ako profesionálneho, tak i domáceho využitia.

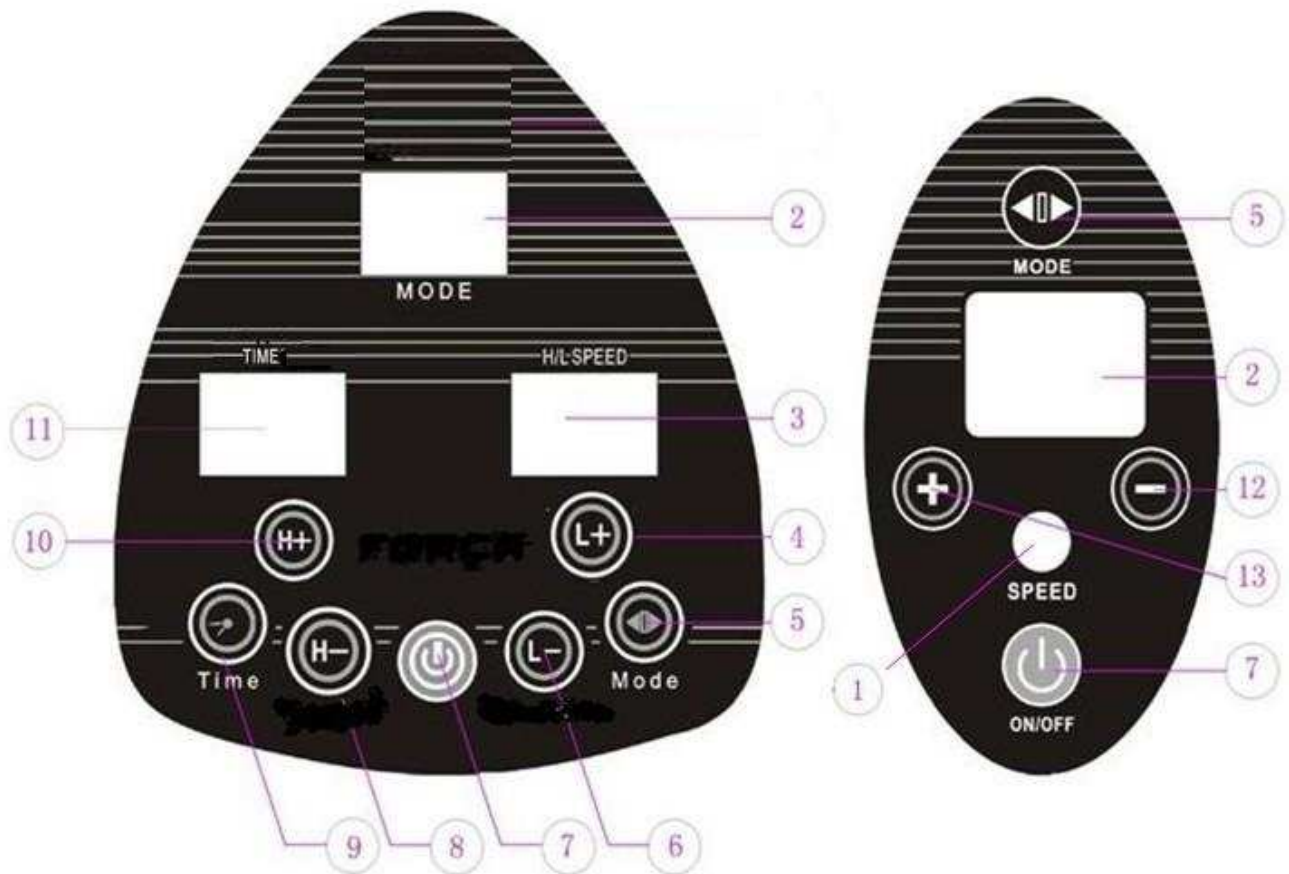
KONŠTRUKČNÁ ILUSTRÁCIA

A. NÁZVY ČÁSTÍ VIBRAČNÉHO STROJA



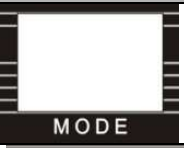
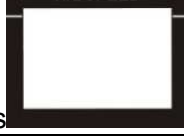









-
- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 4. Držiak | 7. Šrób (M8X20) |
| 5. Šrób (M6X20) | 8. Nastaviteľné nohy základne |
| 6. Hlavný stojan | 9. Základňa |
| 7. Spojka signálneho čidla (horný) | 10. Plastový kryt základne |
| 8. Spojka signálneho čidla (dolný) | 11. Ovládací panel (horný + dolný) |
| 9. Pérová podložka | |

Popis computeru



-
14. Ukazovateľ rýchlosti (SPEED)
 15. Displej režimu (HS ,LO,P1,P2,P3,)
 16. Ukazovateľ rýchlosti (H/L SPEED)
 17. Tlačítka nastavenia rýchlosti / Času (+) tlačítka na hornom kontrolnom paneli
 18. Tlačítka režimu (MODE)
 19. Rýchlosť / Čas (-) tlačítka na hornom kontrolnom paneli
 20. Tlačítka Zapnúť / Vypnúť
 21. Tlačítka nastavenia rýchlosti / Času (-) tlačítka na hornom kontrolnom paneli
 22. Časový spínač (TIME)
 23. Rýchlosť / Čas (+) tlačítka na hornom kontrolnom paneli
 24. Časový displej
 25. Tlačítka Rýchlosť (-) na dolnom kontrolnom paneli
 26. Tlačítka Rýchlosť (+) na dolnom kontrolnom paneli

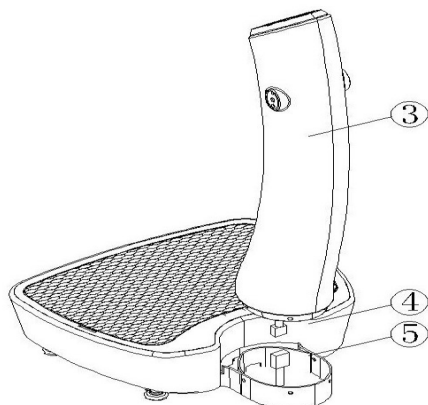
Popis displeja & tlačítok

Displej/Tlačítok	Popis
	Displej režimu (MODE): Okno tohto displeja ukazuje súčasný pracovný program. HS and LO programy sú manuálne programy. Užívateľ si môže vybrať vhodnú rýchlosť, ktorú on/ona chce. P1, P2 a P3 programy sú automatické programy. Keď je zvolený automatický program, užívateľ si nemôže rýchlosť a čas upraviť.
	H/L Displej rýchlostí: Tento displej ukazuje rýchlosti (vertikálny vibračný režim a špirálovitý vibračný režim).
	Časový Displej (TIME): V okienku tohto displeja sa ukazuje zostávajúci pracovný čas. Čas vibrovania je 10 minút. Môžete si upraviť Váš cvičebný čas až na 10 minút v manuálnom programe.
	Tlačítok Zapnuté/Vypnuté : Stlačte tento spínač k naštartovaniu znázornenia režimu. Opäť stlačte tlačítok k zastaveniu pracovného programu. Pokiaľ chcete program zmeniť, mali by ste stopnúť súčasný pracovný program a potom zvoliť program, ktorý chcete.
	Tlačítok režimu (MODE): Stlačte toto tlačítok pre výber vibračného režimu. Akonáhle je stroj zapnutý, program vibrovania je HS program.
	Časový spínač: V manuálnom programe môže užívateľ stlačiť toto tlačítok, aby si upravil dobu cvičenia. Potom čo stlačíte tento spínač, na displeji sa Vám rozsvieti "11" a následne môžete stlačiť H+/H- alebo L+/L- k upraveniu doby vibrovania.
	Tlačítok Zmena displeja: keď je prístroj v činnosti, stlačte tento spínač k tomu, aby ste zmenili displej "11".
	Tlačítok Rýchlosť / Čas (+): V manuálnom programe môže užívateľ stlačiť toto tlačítok pre pridanie rýchlosti vertikálnych vibrácií. Alebo keď je znázornený displej "11", užívateľ môže toto tlačítok stlačiť k pridaniu na pracovnom čase stroja.
	Tlačítok Vertikálna Rýchlosť / Čas (-): V manuálnom programe môže užívateľ toto tlačítok stlačiť k zredukovaniu rýchlosti vertikálnych vibrácií. Alebo pokiaľ je na displeji „11“, užívateľ môže tento spínač stlačiť k zredukovaniu pracovného času stroja.
	Tlačítok Špirálovitý režim Rýchlosť / Čas (+): V manuálnom programe môže užívateľ stlačiť tento spínač pre pridanie rýchlosti Špirálovitých vibrácií. Alebo pokiaľ je na displeji znázornené "11", užívateľ toto tlačítok môže stlačiť pre pridanie na pracovnom čase stroja.
	Tlačítok Špirálovitý režim Rýchlosť / Čas (-): V manuálnom programe môže užívateľ stlačiť toto tlačítok k zredukovaniu rýchlosti špirálovitých vibrácií. Alebo pokiaľ je na displeji znázornené "11", užívateľ toto tlačítok môže stlačiť pre redukciu pracovného času stroja.

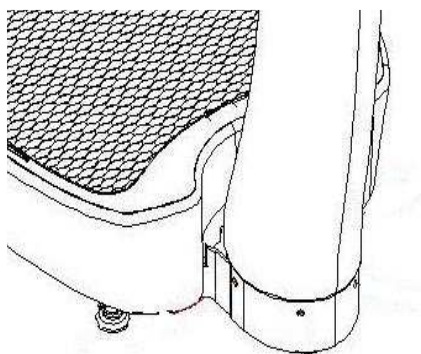
MONTÁŽ A DEMONTÁŽ

Montáž

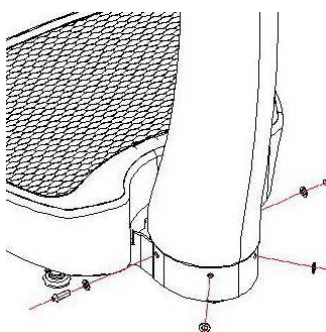
- Umiestnite základňu na rovnú plochu. Žiadame, aby základňu z kartónu, v ktorom je balená, vytiahli dvaja dospelí ľudia, pretože táto časť je veľmi ťažká.
- Spojte signálne senzory (horný+ dolný), ktoré sú v základni s tými v hlavnom stojane.



- Prosíme, aby ste pri spájaní boli opatrní. Poistite sa, aby jedna osoba pevne držala stojan, zatiaľ čo druhá osoba opatrne spojuje spojky signálnych senzorov! Je obzvlášť zakázané, aby iba jeden človek robil montáž tohto stroja.
- Spojte základňu so stojanom. Akonáhle sú tieto dve časti spojené, prosíme, aby ste sa poistili, že signálny kábel nie je zablokovaný / stlačený, inak sa tento kábel zničí.



- Pevne zaistite základňovú dosku a hlavný stojan pomocou šróbov.



- Pripevnite držiak k stojanu pomocou šróbov.

13. Upravte výšku základne tak, aby bola vyvážená.
14. Zapojte prívodný kábel.
15. Zapnite stroj pomocou gombíkov na zadnej strane.
16. Stlačte tlačítko "ŠTART" aby ste zistili, či prístroj pracuje normálne alebo nie.

Demontáž

1. Vypnite vibračný stroj, potom vypnite prívod elektriny, vypojte prívodný kábel zo zdroja elektriny.
2. Odmontujte šrób s maticou, ktorý spojuje vibračnú základňu a hlavný stojan.
3. Odpojte signálne senzory.
4. Zložte hlavný stojan zo základne.

PREVÁDZKOVÉ INŠTRUKCIE

5. Správne zasunite prípojový kábel do zástrčky vibračnej základne, skontrolujte elektrické napätie a zapnite.
6. Zvolte si polohu na vibračnej základni podľa Vášho výberu podľa znázornenia na nákresoch.
7. Stlačte tlačítko "Štart" aby ste spustili program. V ponuke je 5 prednastavených programov. HS a LO programy sú manuálne programy. Môžete si upraviť vhodnú rýchlosť, ktorú chcete. P1, P2 a P3 programy sú automatické programy. Keď používate režim automatických programov, rýchlosť nemôže byť upravená manuálne. Stroj si vibračné rýchlosti upraví podľa dole uvedených, prednastavených intervalov.

Program	RYCHLOSTI VIBRACÍ	Časový Interval
HS Vertikálne vibrácie	Od 1 do 50. Môžete si upraviť rýchlosť manuálne.	
LO Špirálovité vibrácie	Od 1 do 50. Môžete si upraviť rýchlosť manuálne.	
P1 Vertikálne vibrácie	02, 06, 10, 14, ... 46 , 50, 46, 42, 38....06, 02, 06....	5 Sekund
P2 Špirálovité vibrácie	02, 06, 10, 14, ... 46 , 50, 46, 42, 38....06, 02, 06....	5 Sekund
P3 Špirálovité & vertikálne vibrácie	Ako prvé, začnete v režimu Špirálovité vibrácie: 1, 2, 3 30,31,32,.....,48,49,50,49,48....32,31,30...3,2,1.Potom dokončíte jeden cyklus týchto vibrácií a neskôr začnete režim Vertikálnych vibrácií: 1, 2, 3 30,31,32,....., 48,49,50,49,48....32,31,30...3,2,1.	1 Sekunda

4. Doporučuje sa pred začatím cvičenia vypiť 500ml vlažnej vody aby sa eliminovaly toxické odpady.

Tipy

Pite 3000 ml vody denne pre zdravší životný štýl, pretože revitalizuje Vašu energiu v tele. Voda môže byť Vášmu telu prospešná aj v týchto nasledujúcich prípadoch :

- Pomáha predchádzať poruchám trávenia
- Redukuje choroby, obzvlášť choroby obličiek
- Podporuje rýchlosť metabolizmu / výmeny látok v tele
- Zlepšuje obeh krvi a predchádza srdcovým chorobám

- Upevňuje Váš imunitný systém
- Redukuje tlak a stres
- Zabraňuje slabosti a zvyšuje vitalitu Vášho tela
- Zlepšuje štruktúru Vašej pokožky pre svieži vzhľad

5. V KAŽDOM PRÍPADE NECVIČTE VIAC AKO 20 MINÚT.

6. PROSÍME, UROBTE SI 15-20 MINÚTOVOU PRESTÁVKU PRED TÝM, AKO ZAČNETE ĎALŠIE CVIČENIE .

POZNÁMKA

Návrh Cvičebného Programu

Kategória	Cyklus cvičenia	Dĺžka cvičenia	Rýchlosť pri cvičení
CVIČENIE	1-3 krát denne	5-20 minút	V rovnomernej rýchlosti
CHUDNUTIE	4-8 krát denne	10-20 minút	Spomaliť

A. POPIS PROGRAMOV

- **5 Rôznych prednastavených programov**

Zvoľte si z 5 prednastavených programov, každý stimuluje odlišné tvarové oblasti na rôznej úrovni:

- **HS:** Voľný cvičebný program a vibračný tréning celého tela. Môžete si zvoliť rôzne tréningové pozície a intenzitu rýchlosti k precvičeniu rôznych častí tela.
- **LO:** Voľný cvičebný program a masáž chodidiel a dolných končatín.
- **P1:** Kardiovaskulárne Cvičenie
- **P2:** Detoxikačný Program
- **P3:** Program k Zdokonaleniu Tela

- **50 Variant rozsahu rýchlostí**

Zredukujte nechcené telesné tuky efektívne s 50 variantami rozsahu rýchlostí, dvoma režimami vibrácií a silnými masážnymi vibráciami.

- **Ergonomická Konštrukcia s Elegantným Steamline Dezénom**

Unikátny ergonomický vzhľad s originálnym streamline tvarom.

- **Jednoducho ovládateľný Kontrolný Panel s Okienkovým Displejovým Vyobrazením**

Vzhľad s jednoducho ovládateľným kontrolným panelom s LCD displejom, takže môžete manuálne upravovať svoje rozcvičenie a prednastaviť si Vaše ciele tréningu – ukazuje Vámi zvolený čas cvičenia a stupeň rýchlosti.

- **Pevná Oceľová tubovitá vložka hlavného stojana, potiahnutá špeciálnou adhéznu gumou.** Vibračný stroj má pevnú oceľovú vložku tubusu, takže je pevnejší a stabilnejší ako plastový stojan; ponúka silný a športový vzhľad. Tento stroj v špeciálnom dezéne a je masážnym prístrojom poskytujúcim výhody a ktorý je taktiež jednoduchý k obsluhu.

- **Odolný proti statickej elektrine**

Cvičenie:

Používaním tohto prístroja získate lepšiu kondíciu a vytvarujete si svaly. Pri diéte vám pomôže zredukovať váhu.

5. zahrievacie cvičenia

6. Umožní prúdiť krv celým telom správnym spôsobom. Obmedzí možnosť vzniku kĺčov a bolestí svalov. Každý preťahujúci cvik by mal trvať 30 sekúnd. Svaly preťahujte len do tej polohy, kde máte prijateľnú bolesť. Pokiaľ bolí moc, trochu povoľte.



Pretiahnutie bočných brušných svalov

Zadné strany stehien

Prednú stranu stehien

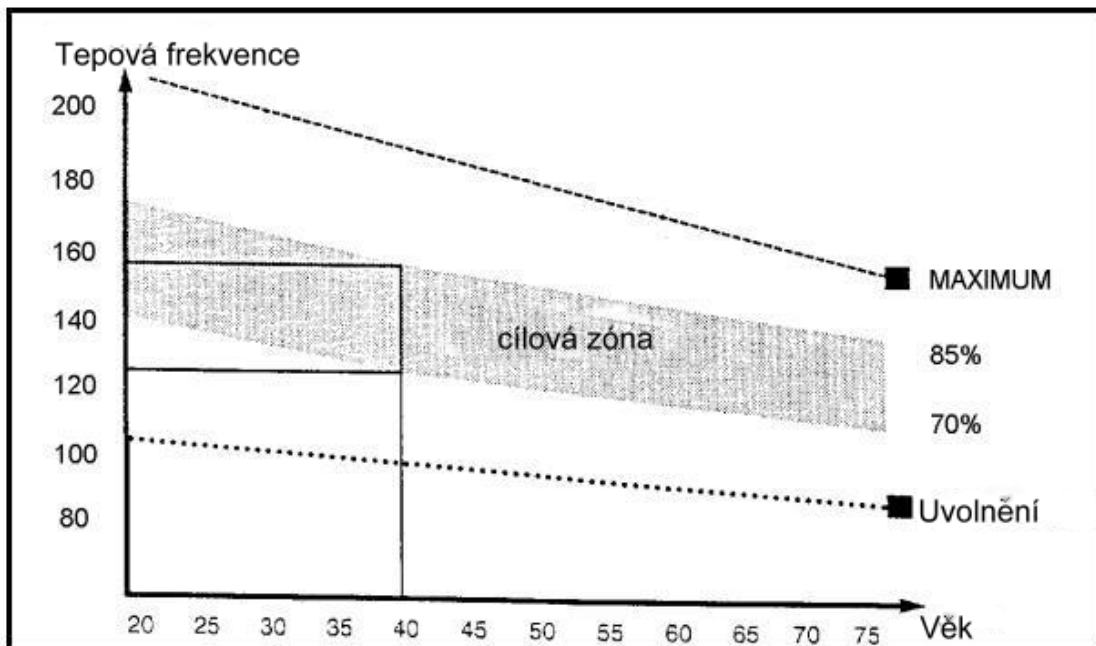
Vnútorne strany stehien

Lýtka a achilovku

7. samotné cvičenie

Cvičenie, pri ktorom musíte vynaložiť námahu. Pri pravidelnom cvičení budú vaše nohy omnoho ohybnejšie. Je veľmi dôležité udržiavať tempo jazdy. Cvičenie bude efektívne, pokiaľ zvýšite vašu tepovú frekvenciu na úroveň, ktorá je ukázaná na obrázku.

Táto časť by mala trvať najmenej 12 minút, najlepšie je začať od 15-20 minút.



8. Uvolňovacie cvičenie

Toto cvičenie umožňuje vášmu kardio-vaskulárnemu systému, aby sa upokojil. Je to v podstate

opakovanie zahrievacich cvičení – tzn. Zníženie záťaže a tempa a pokračovať ešte 5 minút. Ďalej taktiež zopakujte preťahovacie cvičenie. Nezabudnite, že cvičenie sa robí pomaly a bez bolesti.

Postupom času môžete vaše tempo a záťaž zvyšovať. Doporučujeme cvičiť 3 krát týždenne.

4. Tvarovanie svalov

Pre vytvarovanie svalov, je treba zvýšiť záťaž. Zahrievacie a uvoľňovacie cvičenie prebiehajú rovnako, len na konci cvičení si zvýšte záťaž a kmitajte nohami rýchlejšie ako normálne. Obmedzujte rýchlosť pre udržanie vašej tepovej frekvencie v danom intervale.

5. Úbytok hmotnosti

Základným faktorom je námaha. Čím dlhšie a tvrdšie budete cvičiť, tým viac spálite kalórií. Je to rovnaké, ako keď chcete zlepšiť vašu kondíciu.

Upozornenia:






5. Pred cvičením sa poistite, či sú všetky šróby a matice poriadne utiahnuté.
6. Pred cvičením konzultujte váš zdravotný stav so svojim lekárom.
7. Obliekajte si vhodné oblečenie.
8. Nenechajte deti pri stroji bez dozoru.
9. Necvičte 1-2 hodiny po hlavnom jedle.
10. Zastavte cvičenie pokiaľ: nie je vám dobre v žalúdku, triasiete sa, máte extrémne rýchly dych, nadmerne vysokú tepovú frekvenciu, bolesť na hrudi, alebo hlavy. Pokiaľ tieto situácie nastanú, konzultujte ich so svojim lekárom.

B. EFEKTIVITA & SPRIEVODCA CVIČENÍM

9. Zlepšenie Obehu Krvi
10. Zlepšenie Trávenia
11. Dokonalá Funkčnosť Stehien
12. Funkcia Tvarovania Bokov
13. Funkcia Tvarovania Pasu & Brucha
14. Funkcia Tvarovania Ramien





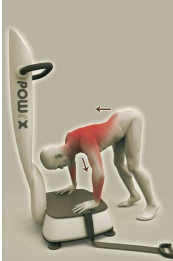
CVIČEBNÁ ILUSTRÁCIA

A/ Posilování

	<p>A01 Drep</p> <p>Postavte sa na vibračnú plošinu s chodidlami od seba v šírke rozpätia ramien. Držte chrbát vzpriamený a kolená mierne pokrčené. Jemne stiahnite svaly na nohách. Mali by ste cítiť napätie vo Vašich štvorhlavých svaloch, na zadku a na chrbte.</p>
	<p>A02 Hlboký Drep</p> <p>Postavte sa na vibračnú plošinu plochami chodidel a v šírke rozpätia ramien. Držte kolena priamo nad chodidlami v 100° uhly, mierne pokrčte nohy a stiahnite svaly na nohách. Držte chrbát rovno, predkloňte hornú časť dopredu. Toto cvičenie sa zameriava na posílenie chrbta, sedacích svalov a nôh.</p>
	<p>A03 Drep v širokom postoji</p> <p>Postavte sa na vibračnú plošinu s chodidlami široko od seba a s palcami smerom von. Držte kolena priamo nad chodidlami v 100° uhly, pokrčte mierne nohy. Mali by ste cítiť napätie v chrbte, sedacích svaloch, štvorhlavých svaloch a vo vnútornej časti stehien.</p>
	<p>A04 Výpad</p> <p>Umiestnite jedno chodidlo na stred vibračnej plošiny, ustúpte dozadu a druhým chodidlom sa pevne zaprite o zem za sebou. Držte chrbát rovný a kolená priamo nad palcami pri nohách, stiahnite svaly na nohách. Mali by ste cítiť napätie v zadnej strane stehien, štvorhlavých svaloch a na zadku.</p>
	<p>A05 Lýtka</p> <p>Stojíte uprostred vibračnej plošiny, postavte sa na päty. Držte Váš chrbát rovný a brucho stiahnuté; mali by ste začať cítiť napätie v lýtkových svaloch. K pridaniu na vibráciách pri cvičení zkuste pokrčiť kolená do uhla 90 stupňov.</p>





CVIČEBNÁ ILUSTRÁCIA

A/ Posilování

	<p>A06 Posilovanie Trojhlavých ramenných svalov</p> <p>S čelom smerom od vibračnej plošiny sa pevne chytíte za okraje a vzoprite sa nahor. Teraz ľahko ohnite ruky a posuňte sa bokmi smerom dole k plošine, stláčajúc ramenné lopatky k sebe. Mali by ste cítiť napätie vo Vašich rukách a ramenách. Pre lepšie vibrácie, opakujte cvičenie s rovnými nohami.</p>
	<p>A07 Hrudné/prsné svaly</p> <p>S čelom smerom k plošine a s udržiavaním správnej vzdialenosti od vibračnej plošiny, chytíte pásy a dajte ruky pred svoju hrud', obrátene. Mali by ste cítiť napätie vo Vašich hrudných/prsných svaloch a na chrbte. Pre vibrácie, opakujte cvičenie.</p>
	<p>A08 Chrbát</p> <p>Držte postoj širokých ramien a pokrčte mierne kolená. Vaša horná časť tela by sa mala mierne predkláňať. Držte ramená dozadu a ťahajte za pásy čo možno najbližšie Vašmu pásu. Mali by ste cítiť napätie vo Vašom celom chrbte a v ramenách.</p>
	<p>A09 Ramená</p> <p>S čelom smerom k plošine a udržiavaním správnej vzdialenosti od vibračnej plošiny, chytíte ľahko pásy a ťahajte ich smerom nahor. Mali by ste cítiť napätie vo Vašej celej oblasti ramien. Upravte dĺžku gumových pásov podľa Vašej výšky.</p>
	<p>A10 Posilovanie ramien</p> <p>Postavte telo do horizontálnej polohy paralelne s vibračnou plošinou. Ruky by mali byť od seba v šírke ramien, nohy a chrbát rovno, hlava zdvihnutá. Cvičte v pomalých a kontrolovaných pohyboch, ľahko tlačte mierne pokrčené ruky proti vibračnej plošine, potom sa vráťte do štartovacej pozície. Toto cvičenie je výborné pre ramená a ruky.</p>


CVIČEBNÁ ILUSTRÁCIA

A/Posilování

	<p>A11 Svaly dolnej časti brucha</p> <p>Podoprite sa na lakt'och a držte sa za predný okraj vibračnej plošiny. Teraz s rovným chrbtom, pomaly vytiahnite sedacie svaly nahor ako by ste chceli plošinu pritiahnúť k Vaším chodidlám. Mali by ste cítiť napätie v oblasti brušných svalov. Treba sa vyvarovať rutiny, robte rovnaké cvičenie z kľačacej pozície.</p>
	<p>A12 Priame Brušné svaly</p> <p>Postavte sa doprostred vibračnej plošiny, chodidlá od seba vo vzdialenosti ramien. Držte zábradlie vo výške hrudi. Držte rovný chrbát a nohy mierne pokrčené, tlačte Váš horný trup dole. Okamžite začnete cítiť napätie vo Vašich brušných svaloch. K zmene cvičenia jednoducho ohnite viac ruky.</p>
	<p>A13 Šikmé Brušné svaly</p> <p>S jednou nohou priamo za tou druhou umiestnite jeden lakteľ na vibračnú plošinu a nakloňte sa bokom. Držte hlavu, trup a nohy rovno, tlačte ramená dole a zároveň spevnite Váš trup. Toto cvičenie pracuje s bočnými svalmi brucha. Pridať na variácii, zkúste v tom istom okamihu tlačiť Vaše boky nahor.</p>
	<p>A14 Kliky</p> <p>Kľaknite si pred vibračnú plošinu, dajte ruky na plošinu v šírke ramien s palcami smerujúcimi dovnútra. S pevným chrbtom a s pevným bruchom sa odrážajte od plošiny. Toto cvičenie spevní prsné svalstvo, ramenné svaly a tricepsy. Pre variáciu cvičení skúste pretiahnuť Vaše nohy a zdvihnúť kolená.</p>






CVIČEBNÁ ILUSTRÁCIA

B/ Protahení

	<p>B02 Precvičenie lýtky</p> <p>Postavte sa na vibračnú plošinu bokom s jednou nohou pred druhou a palcami stočenými dopredu. Predná noha by mala byť ľahko pokrčená, zadná noha je rovná. Potlačte pätu zadnej nohy smerom dole, mali by ste cítiť napätie v lýtku. K obmene tohto cvičenia držte chrbát rovný a potlačte panvu dopredu.</p>
	<p>B03 Precvičenie Vnútornej strany stehien</p> <p>Postavte sa na vibračnú plošinu bokom s jedným chodidlom blízko podpomému stojanu. Umiestnite chodidlo, ktoré je mimo plošinu, na podlahu tak, aby boli nohy od seba. Pokrčte nohu mimo plošinu, zatiaľ čo druhú držíte napnutú. Držte trup rovno, posuňte zadok smerom k podlahe. Toto cvičenie Vám pretiahne vnútornú stranu stehien. Opakujte postup cvičenia s druhou nohou.</p>
	<p>B04 Precvičenie prsných svalov</p> <p>Posaďte sa svojím chrbtom k vibračnej podložke. Chyťte sa vibračnej plošiny za svojím chrbtom a uchopte sa Vašimi prstami okrajov. Tlačením ramien dole si pretiahnete prsné a ramenné svalstvo. Môžete taktiež jemne priťahovať popruhy na každej strane pre optimálne výsledky.</p>
	<p>B05 Precvičenie ramien</p> <p>Postavte sa chrbtom k vibračnej plošine. Zložte jeden pás a za svojím chrbtom ho držte vo výške zadku. Zvihnite druhú ruku a položte si ju na zатылок. Ťahaním za pás v tejto pozícii si pretiahnete Vaše ramenné a krčné svalstvo. Pre zmenu si vymeňte ruky!</p>



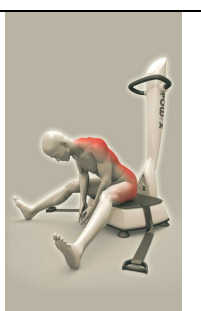
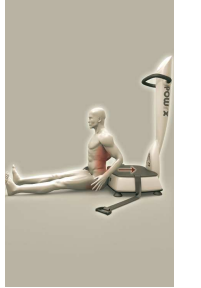

CVIČEBNÁ ILUSTRÁCIA

C/ Masáž

	<p>C01 Masáž lýtka</p> <p>Ľahnite si pred vibračnú plošinu s oboma lýtkami na vibračnej plošine a palce smerujúce smerom k stropu. Ostatné je jednoduché, proste relaxujte a užijte si osviežujúcu masáž lýtok.</p>
	<p>C02 Masáž horných končatín</p> <p>Ľahnite si bokom s tvárou k vibračnej plošine a nohami mierne pokrčenými. Poistite sa, že predná podložka mierne presahuje cez okraj. Uvoľnite ruky na vibračnej podložke a relaxujte. Opakujte postup pre druhú ruku.</p>
	<p>C03 Masáž Vnútornej strany stehien</p> <p>Ľahnite si na bok s čelom k vibračnej plošine. Mierne pokrčte jednu nohu a na vibračnej plošine ju nechajte uvoľnenú. Poistite sa, že Vaše telo se nedotýka plošiny. Potom opakujte postup pre masáž druhej nohy.</p>
	<p>C04 Masáž predných častí stehien</p> <p>Položte sa s prednými časťami stehien na vibračnú plošinu. Oprite svoje chodidlá zľahka o stojan s Vaším trupom mierne nadzdvihnutým a rukami na stupačke. Brucho majte rovné a uvoľnené. Táto masáž je veľmi príjemná.</p>
	<p>C05 Masáž stehien a zadku</p> <p>Ľahnite si na podložku a položte nohy a polovicu zadku na vibračnú plošinu. Položte lýtka blízko stojanu. Toto cvičenie poskytne príjemné uvoľnenie Vaším nohám a sedacím svalom. Pre zmenu posuňte svoj zadok mierne dopredu.</p>

CVIČEBNÁ ILUSTRÁCIA

D/ Uvolnění

	<p>D01 Uvolnenie ramien a krku</p> <p>Kľaknite si pred vibračnú plošinu s rukami natiahnutými dopredu. Držte svoj chrbát a krk rovno. Pretiahnete svoje telo dozadu zatiaľ čo Vaše ruky odpočívajú na plošine. Toto cvičenie uvoľní oblasť Vášho krku a ramien.</p>
	<p>D02 Uvolnenie hornej časti tela</p> <p>Posaďte sa chrbtom k vibračnej plošine a s mierne pokrčenými nohami. Použite Vaše lakty k udržaniu rovnováhy, zdvihnite hornú časť svojho tela z vibračnej plošiny. Držte krk a chrbát rovný. Pritiahnite ramená dozadu. Vibrácie uvoľnia hornú časť Vášho tela.</p>
	<p>D03 Uvolnenie chrbta</p> <p>Posaďte sa doprostred vibračnej plošiny s nohami od seba. Dovoľte svojmu telu uvoľniť sa. Mali by ste cítiť príjemné uvoľňovanie na chrbte, bokoch a v oblasti stehien.</p>
	<p>D04 Uvolnenie dolnej časti chrbta</p> <p>Posaďte sa na podlahu chrbtom k vibračnej plošine a nohami od seba. Umiestnite podložku medzi seba a vibračnú plošinu a pre oporu sa pridržujte bokov. Počas vibrovania, ktoré je zamerané viacmenej na spodnú časť chrbta, sa uvoľníte. Ako alternatívu môžete vytočiť nohy do uhla a pevnejšie sa pritiahnuť k vibračnej plošine.</p>
	<p>D05 Uvolnenie chodidel a nôh</p> <p>Umiestnite kreslo blízko k vibračnej plošine. Posaďte sa na kreslo a položte si nohy doprostred základne. Toto cvičenie zlepšuje obeh krvi vo Vašich nohách a chodidlách.</p>

!!! Upozornenie!!!

K udržaniu výkonnostných štandardov tohto Vibračného stroja, dodržujte nasledujúce:

10. Používajte tento Vibračný stroj iba za účelom stanovených v tomto návode.
11. Nepremiestňujte alebo nepoužívajte násilie k premiestneniu tohto výrobku, aby ste zabránili poškodeniu, napr. drevených podláh, ktoré týmto môže nastať.
12. Nepoužívajte tento prístroj 30 minút pred ani po jedle.
13. Na tento stroj sa môže postaviť len jedna osoba. V prípade nedodržania tohto upozornenia môže dôjsť k zraneniu alebo rozbitiu Vibračnej plošiny.
14. Pred tým, ako začnete cvičiť, sa správne chyťte bezpečnostného držadla. Pomôže Vám to udržať stabilitu, zatiaľ čo cvičíte na tomto stroji.
15. Pred tým, ako začnete cvičiť, skontrolujte rýchlostnú úroveň a ubezpečte sa, že ste si nastavili bezpečnú rýchlosť a pohodlnú úroveň cvičenia. Pokiaľ si zvolíte veľmi vysokú rýchlosť, mohli by ste sa zraniť.
16. Nepoužívajte tento stroj k iným účelom ako k cvičeniu.
17. Nezapínajte tento stroj do prevádzky, ani sa ho nedotýkajte pokiaľ je zapnutý, s mokrymi alebo vlhkými rukami. Mohlo by Vám to spôsobiť elektrický šok alebo poškodiť stroj.
18. Nepoužívajte žiadne druhy ostrých predmetov ani nebezpečných materiálov pokiaľ tento stroj používate. Nevkladajte prsty do medzery krytu.

POČAS POUŽÍVANIA

7. V prípade akéhokoľvek abnormálneho stavu alebo príznakov prestaňte okamžite výrobok používať a konzultujte tento stav s Vaším lekárom.
8. Nevykladajte neprimeraný tlak na výrobok (možné riziko zranenia osoby a poruchy na zariadení).
9. Pokiaľ je stroj vypnutý, odpojte sieťový kábel zo zásuvky (elektrický prúd môže spôsobiť zásah elektrickým prúdom alebo vznik požiaru).
10. V tej istej pozícii necvičte dlhšie ako 10 minút. Mohli by ste dostať svalové kŕče.

PO POUŽITÍ STROJA

3. Po skončení cvičenia vypnite motor a odpojte sieťový kábel zo zásuvky.
4. Po skončení cvičenia na vibračnej plošine si oddýchnite a vypite trochu vody. Po skončení cvičenia nerobte žiadne naťahovacie aktivity, ako napr. basketball a pod.

BEZPEČNOSTNÉ VAROVANIA

Nasledujúce varovné informácie boli vytvorené pre zaistenie bezpečného a správneho používania výrobku a ako prevencia pred jeho poškodením či možnými úrazmi, ktoré môžu nesprávnym používaním výrobku nastať. Varovné informácie sú zaradené do kategórie VAROVANIA a UPOZORNENIA pre identifikáciu rôznych možných rizík, poškodenia a zranenia rovnako ako ktorákoľvek udalosť, ktorá môže z dôvodu nesprávneho alebo nevhodného používania tohto výrobku nastať. Prosím, poistite sa, že dodržiavate nasledujúce informácie týkajúce sa bezpečnosti.



VAROVANIA: Nesprávne používanie výrobku môže mať za následok smrť alebo vážne zranenie.

UPOZORNENIE: Nesprávnym používaním výrobku môže dôjsť k vážnym zraneniam alebo škodám na majetku.



Varovania

Ktorákoľvek osoba, u ktorej sa objavily alebo objavujú nasledujúce príznaky, musí konzultovať použitie tohto výrobku so svojim lekárom ešte pred samotným použitím výrobku:

- epilepsia;
- ťažká cukrovka;
- ťažké srdcové a vaskulárne choroby;
- vyskočená platnička, choroby medzistavcových doštičiek, zápal stavcov;
- zavedené kolenné alebo kĺbové implantáty;
- zavedený kardiostimulátor;
- zavedené vnútromaternicové teliesko;
- voperované kovové šróby;
- trombóza;
- rakovina;
- akútna infekcia;
- akútne operované zranenie;
- tehotenstvo;
- ťažká migréna.



- Nenechávajte deti bez dozoru v blízkosti zariadenia.
- Pred použitím tohto stroja, konzultujte svoj aktuálny zdravotný stav so svojim lekárom.
- Konzultácia s lekárom je dôležitá najmä u detí, starších osôb, tehotných žien, pacientov a chorých osôb.
- Prestaňte stroj používať ihneď, pokiaľ pociťujete točenie hlavy, objavia sa u Vás pocity na zvracanie, bolesť na hrudi alebo ktorákoľvek abnormálna fyzická nevoľnosť.
- Uchovávajte toto zariadenie v bezpečnej vzdialenosti od detí mladších ako osem rokov a od domácich zvierat.
- Pozor na akékoľvek ostré veci ako napr. lyžice, nože a ostatný nebezpečný materiál. Nevkladajte prsty na nášlapnú dosku. Môže dôjsť k zraneniu osoby alebo k poruche na zariadení.
- U detí a starších osôb je nutné zaistenie ďalšou osobou. Nezaistenie môže spôsobiť zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
- Na nášlapnej doske neskákejte ani na nej neležte. Môže dôjsť k zraneniu osoby alebo k poruche

na zariadení.

- Nevkládajte svoj chrbát ani kolená na nášlapnú dosku. Môže dôjsť k zraneniu osoby alebo k poruche na zariadení.
- Na nášlapnej doske udržiavajte rovnováhu. Neudržanie rovnováhy môže mať za následok zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
- Na nášlapnú dosku môže vždy vstúpiť len jedna osoba. Prítomnosť 2 a viac osôb na doske môže mať za následok zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
- Držte správne bezpečnostné držadlá počas cvičenia. Bezpečnostné držadlo pomáha zaistiť rovnováhu v prípade náhlej straty stability.
- Skôr ako začnete cvičiť, skontrolujte správne nastavenie rýchlosti záťaže. V prípade neadekvátneho nastavenia vyššej rýchlosti môže dôjsť k zraneniu osoby.
- Pre svoje pohodlie pri cvičení nastavte bezpečnú a Vám vyhovujúcu rýchlosť. V prípade neadekvátneho nastavenia vyššej rýchlosti môže dôjsť k zraneniu osoby.
- V prvom štádiu cvičenia na výrobku kontrolujte medzeru medzi Vašimi nohami. Doporučená medzera: nohy na nášlapnej doske v rozpätí 30 cm a menej.
- Vyhnite sa rovnakej pozícii po dobu presahujúcu 10 minút trikrát denne. V prípade neuposlušnosti sa u užívateľa môže objaviť telu škodlivý svalový kŕč.
- Nenastavujte alebo sa nedotýkajte tohto zariadenia, pokiaľ máte mokré alebo vlhké ruky. Môže dôjsť k poruche na zariadení alebo k zásahu elektrickým prúdom.
- Zástrčky sa nedotýkajte, pokiaľ prebleskuje. Môže dôjsť k požiaru alebo k zásahu elektrickým prúdom.
- Udržujte zariadenie v bezpečnej vzdialenosti od tepla alebo tepelných zdrojov. Môže dôjsť k deformácii výrobku alebo vzniku požiaru.
- Nepoužívajte tento výrobok pre iné ako cvičebné účely.
- Držte správnu polohu tela.

Užívatelia, ktorí tieto inštrukcie nedodržia, nesú za nedodržanie predpisov celú zodpovednosť. Dôsledkom takéhoto nedodržania môže dôjsť napríklad k poškodeniu stroja, vzniku bolestí a zničeniu niektorých častí výrobku.



Bezpečnostné inštrukcie pri inštalácii výrobku

Vinyl a papier použitý pri balení výrobku musí byť naskladaný a zničený. Hrozí tu nebezpečie prehltnutia týchto častí deťmi, riziko udusenía alebo uškrtenia.

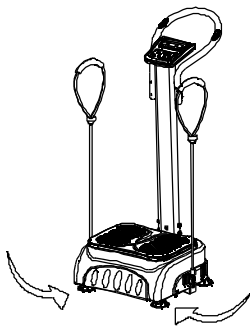


Pokiaľ stroj premiestňujete, zdvihnite prosím dolnú časť stroja pomocou dvoch alebo troch osôb a stroj týmto spôsobom presuňte.

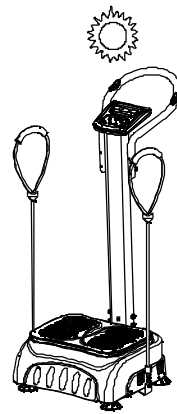
Neumiestňujte nebezpečný materiál, ako napr. vodu, horľavý materiál ako benzín či riedidlo, napínačky či čepele do blízkosti stroja.



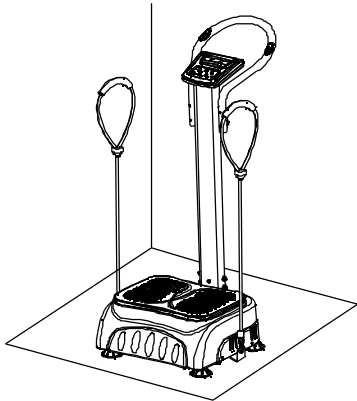
Nevystavujte stroj priamému dennému svetlu.



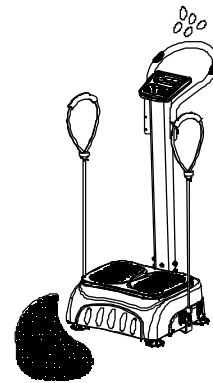
Tento stroj musí byť umiestnený vo vzdialenosti 50cm od nábytku alebo akéhokoľvek iného zariadenia.



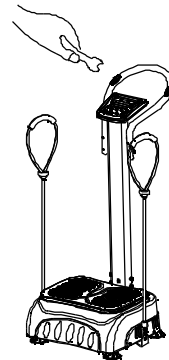
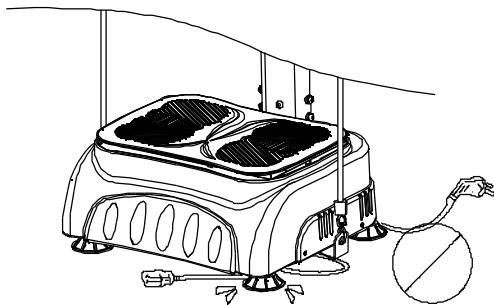
Držte v bezpečnej vzdialenosti od vlhkého či mokrého miesta. Nevhodné umiestnenie môže mať za následok zásah elektrickým prúdom alebo jeho únik.



Neprekládajte a netlačte na sieťový kábel. Môže dôjsť k zásahu elektrickým prúdom alebo k vzniku požiaru.

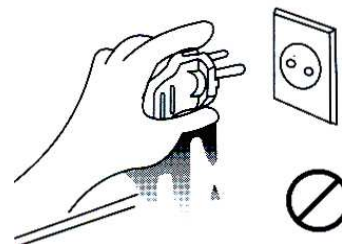
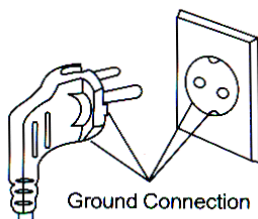


Nepoužívajte horľavé materiály ako napr. benzín a iné. Môže dôjsť k odfarbeniu.



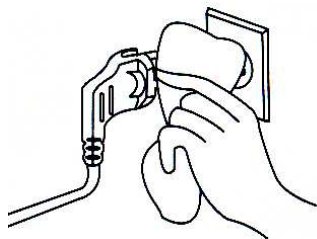
Používajte zástrčku s uzemnením. Zástrčka, ktorá používa multikód môže mať za následok uvoľnenie tepla alebo sa môže zapáliť.

Nedotýkajte sa sieťového káblu mokrými rukami. Môže dôjsť k zásahu elektrickým prúdom.

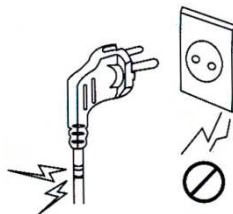


Okolie sieťového káblu a zástrčky udržiavajte v čistote. Usadený prach môže spôsobiť požiar.

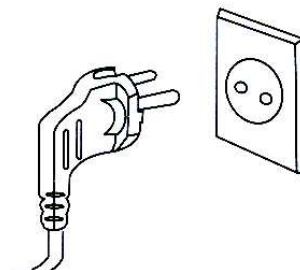
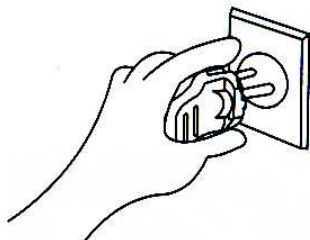
Stroj nepoužívajte pri uvoľnenej zásuvke a poškodenom sieťovom kábli. Môže dôjsť k zásahu elektrickým prúdom alebo k vzniku požiaru.



Pri zasúvaní/vysúvaní zástrčky zo zásuvky uchopte telo zástrčky. Priamé ťahanie sieťového káblu môže spôsobiť požiar alebo môže dôjsť k zásahu elektrickým prúdom.



Pred zapojením zástrčky do zásuvky skontrolujte elektrický prúd a napätie.



Počas dlhšieho prerušenia prevádzky výrobku vytiahnite zástrčku zo zásuvky.

Pred čistením vytiahnite zástrčku zo zásuvky a pre čistenie používajte vždy suchú látku.

Demontáž, oprava alebo úpravy samotným užívateľom nie je prípustná. Môže dôjsť k vážnemu poškodeniu stroja, poruche, zásahu elektrickým prúdom alebo vzniku požiaru.

Tento výrobok vyžaduje externé uzemnenie. Prosím, uistite sa, že je zaistený.

SKLADOVANIE

2. Neskladujte vibračný stroj

- blízko otvoreného ohňa
- na priamom slnečnom svetle po dlhšiu dobu
- v blízkosti prívodu plynu, v zaprášenom alebo vlhkom prostredí

2. Udržujte Vibračný stroj

- operačná teplota medzi 0-35°C
- skladovacia teplota medzi 5-50°C
- Vlhkosť: pod 40-80%.

3. V prípade, že stroj dlhšiu dobu nebudete používať, prikryte ho čistým látkovým poťahom aby ste ho chránili pred prachom.

4. Neskladujte Vibračný stroj pod priamým slnečným svetlom alebo na miestach kde sú vysoké teploty.

5. Vyvarujte sa prerezaniu sieťového kábla (možné riziko zranenia alebo poškodenia stroja).

ÚDRŽBA

1. Pravidelne robte bežnú údržbu stroja na základe vyt'aženia stroja, minimálne však po 20 hodinách chodu stroja.

Údržba zahrňuje:

- kontrolu všetkých pohyblivých častí stroja (osi, kĺbové časti, atď.), či sú pohyblivé časti dobre premazané. Pokiaľ nie, ihneď ich namažte. Doporučujeme bežný olej pre bicykle a šijacie stroje alebo silikónové oleje.
- pravidelná kontrola všetkých súčastí – šróby, matice a ich pravidelné dotahovanie.
- k údržbe čistoty použite len mydlo a nie čistiace prostriedky s abrasinami.
- chráňte computer pred poškodením a kontaktu s tekutinami alebo potom.
- computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped sa nesmie dostať do styku s vodou.
- computer nevystavujte slnečnému žiareniu a kontrolujte funkčnosť baterií, aby nedošlo k vytečeniu baterií a tým k poškodeniu celého computeru.
- skladujte stroj vždy na suchom, teplom a čistom mieste.

2.Pred čistením sa uistite, že hlavný vypínač je vypnutý a AC sieťový kábel nie je zapojený v zásuvke.

3.Po každom cvičení vypnite motor a odpojte sieťový kábel zo zásuvky.

OCHRANA VIBRAČNÉHO STROJA

16. Nikdy nepoužívajte tento stroj vo vlhkom prostredí, ako sú kúpeľne, bazény alebo v saune.

17. Nepoužívajte v prípade, že je v miestnosti zaprášené, olej, dym alebo žieravý plyn.

18. Vyvarujte sa poškodeniu povrchu vibračnej plošiny ťažkými predmetmi, okopávaniu, násilnému poškrabaniu.

ČISTENIE

1. Nečistite insekticídny postrekom, ani nepoužívajte benzén alebo riedidlo (možné nebezpečie zásahu elektrickým prúdom a vzniku požiaru).

ŠPECIFIKÁCIA

---■ Názov výrobku	-----■	Vibračný stroj
---■ Napätie	-----■	220 – 240 V; 50 Hz
---■ Spotreba	-----■	300W+500W
---■ Vertikálna Amplitúda	-----■	3mm
---■ Vertikálna Frekvencia Vibrácií	-----■	3Hz – 20Hz
---■ Horizontálne Posunutie	-----■	2mm
---■ Špirálovitá Frekvencia Vibrácií	-----■	15Hz – 40Hz
---■ Rýchlostné úrovne	-----■	50 rýchlostných úrovní
---■ Prednastavené Programy & Použitie	-----■	5 Prednastavených programov
---■ Displej	-----■	Program, Čas, Rýchlosť
---■ Rozmery	-----■	Cca 730mm (L) x 680mm (W) x 1370mm (H)
---■ Maximálna nosnosť	-----■	150 KG
---■ Čistá Váha	-----■	60 Kg
---■ Hrubá Váha	-----■	65 Kg

Záručné podmienky SK:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- záruka na computer a elektrozariadenia je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na poruchy vzniknuté:

- zavinenie užívateľom tj. poškodenie výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným upevnením dielov, nedostatočným utiahnutím šróbov
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

Cvičenie sprevádzané zvukovými efektami a občasným vrzganím nie je porucha brániaca riadnemu používaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.

Upozornenie: pri základných modeloch sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložisok môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je približne 100 prevádzkových hodín. V dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou poruchou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o poruche a potvrdeným dokladom o zakúpení.

Záruku možno uplatniť u výrobcu: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaje:

Pečiatka a podpis predajcu:

Dodavatel:
SEVEN sport s. r. o.
Dělnická 957, Vítkov 749 01
www.insportline.cz



ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZAIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz
pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

