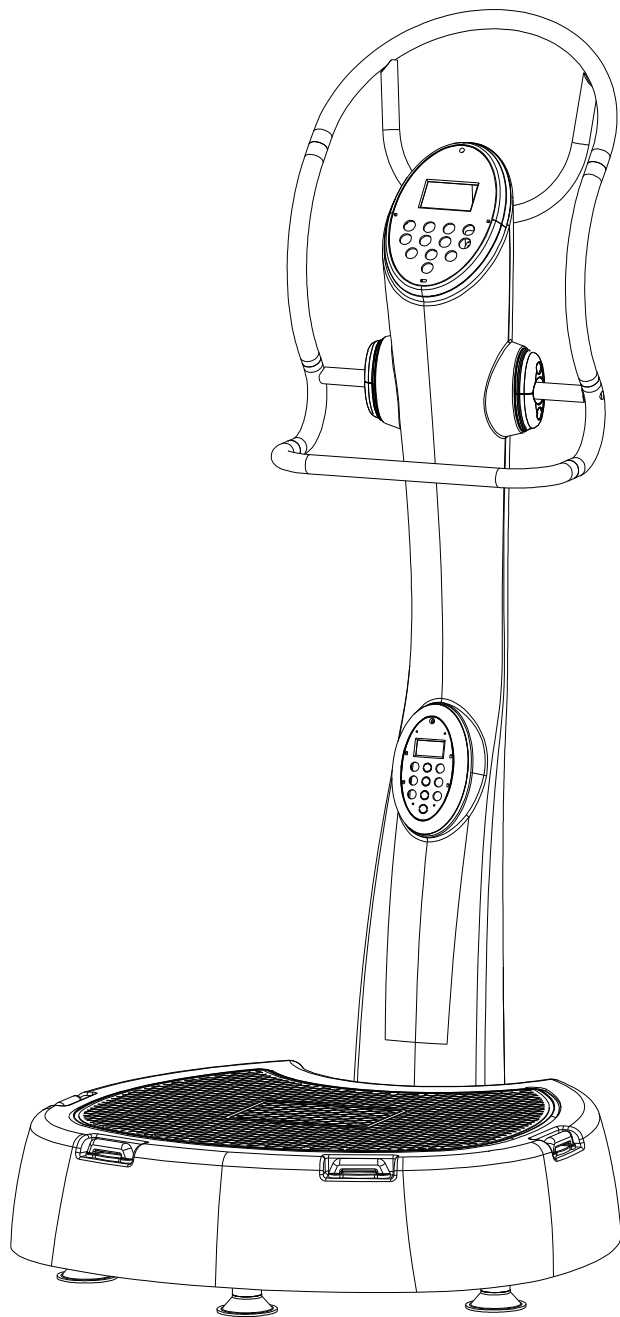


---

# Návod na používanie PVS2700M



# Obsah

1. Bezpečnostné pokyny.....	4
2. Vzhľad.....	6
3. Zoznam montážnych dielcov.....	7
4. Montážny postup.....	8
4.1 KROK 1: prípravné práce pred samotnou montážou.....	8
4.2 KROK 2: montáž a fixáciu stĺpu.....	8
4.3 KROK 3 : pripojenie ovládacieho kábla a kontrola.....	9
4.4 KROK 4: montáž krytu stĺpu.....	10
4.5 KROK 5: namontujte rukoväť a skontrolujte.....	10
4.6 KROK 6: montáž popruhov a pripojovacieho kábla.....	10
5. Obsluha konzoly.....	11
5.1 Veľká konzola – ovládacia jednotka.....	12
5.1.1 Manuálny program.....	12
5.1.2 Prednastavené programy.....	12
5.3 Užívateľský program.....	13
6. Výstrahy a presúvanie stroja.....	14
6.1 Výstrahy.....	14
6.2 Presúvanie stroja.....	15
7. Inštrukcie pre cvičenie.....	17
A01 Podrep.....	17
A02 Hlboký podrep.....	17
A03 Široký podrepový postoj.....	17
A04 Výpad.....	17
A05 Odporové cvičenie.....	17
A06 Tricepsovú cvičenie - sklon.....	18
A07 Bicepsovú cvičenie – natáčanie.....	18
A08 Pokrčenie a ťahanie.....	18
A09 Predpaženie.....	18
A10 Zatláčanie na ramená.....	18
A11 Spodná časť brucha.....	19
A12 Brušné svaly v stoju.....	19
A13 Postranné brušné svalstvo.....	19
A14 Spevňovanie.....	19
A15 Brušné svalstvo.....	19
A16 Úklonové cvičenia.....	20
B01 Rozťahovanie.....	21
B02 Natáhanie štvorstranného svalu.....	21
B03 Natáhanie lýtkového svalstva.....	21

B 04 Nat'ahovanie stehenných svalov.....	21
B 05 Nat'ahovanie ramena .....	21
B 06 Cvičenie pre hornú časť a ramená.....	22
C 01 Masáž lýtkového svalstva.....	22
C 02 Masáž ramien.....	22
C 03 Masáž nôh.....	22
C 04 Masáž bokov.....	22
D 01 Relax ramien a krku.....	23
D 02 Relax spodnej časti chrbta.....	23
D 03 Relax hornej časti chrbta.....	23
D 04 Relax chrbtice.....	23
8.Výkres dielcov.....	23
9.Elektroschéma.....	24
10.Zoznam dielcov.....	25
11.Záručné.....	podmienky
.....	26

## 1. Bezpečnostné pokyny

Ďakujeme Vám za zakúpenie vibračného stroja.

Vybrali ste si vysokokvalitné zariadenie. Ak by ste zistili závalu na zariadení, poškodenie alebo inú chybu na zariadení, kontaktujte prosím predajňu, v ktorej ste zariadenie zakúpili.

**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. Zároveň Vás žiadame, aby ste dodržiavali nasledovné bezpečnostné pokyny:**

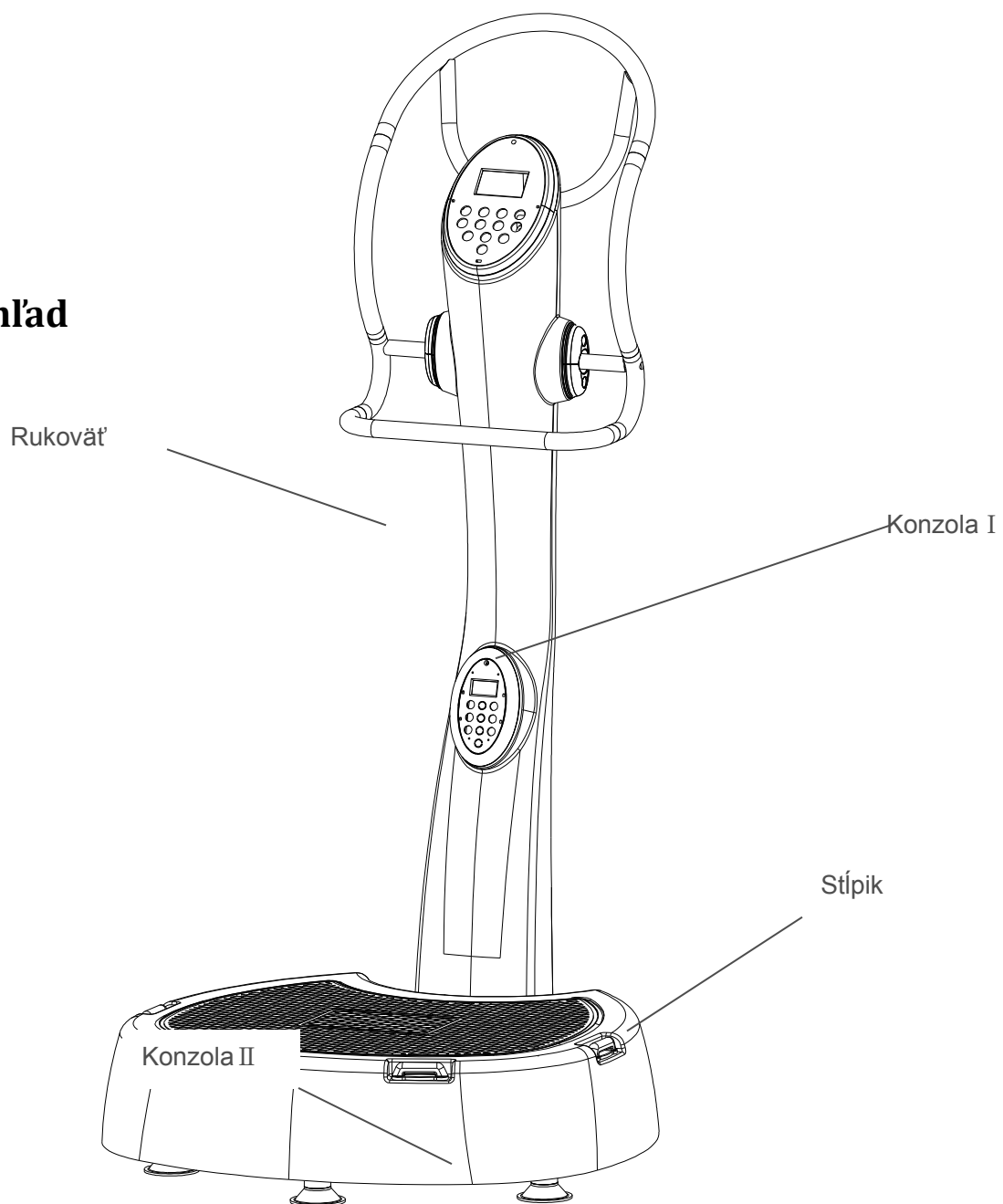
1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu, konzultujte prosím so svojim lekárom. Ak pocítite bolesť alebo tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, nevoľnosť alebo iné nepohodlné pocity počas cvičenia, prestaňte s cvičením a konzultujte so svojim lekárom pred ďalším pokračovaním.
2. Ak nájdete na zariadení niektorú časť poškodenú, prosím prestaňte s cvičením a kontaktujte Vášho predajcu.
3. Nevkladajte do otvorov žiadne predmety.
4. Osoby s váhou nad 150KG nesmú používať tento výrobok.

5. Výrobok je určený pre používanie iba jednou osobu v cvičiacom čase.
6. Vždy používajte vibračné zariadenie na čistom a rovnom povrchu. Nepoužívajte vo vonkajšom prostredí alebo v blízkosti vody.
7. Zostupujte zo zariadenia, až keď úplne zastaví.
8. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia počas celej doby.
9. Nepoužívajte zariadenie, ak zároveň používate výstroj pre aerobik alebo sprej.
10. Prekontrolujte zariadenie pred cvičením, presvedčte sa či sú všetky matice a skrutky riadne pritiažené.
11. Vypnite hlavný vypínač po ukončení cvičenia.
12. Väčšina cvičebných zariadení sa neodporúča používať malými deťmi. Udržujte deti mimo dosahu energetickej dosky počas cvičenia.

**Zariadenie nie je vhodné používať pri :**

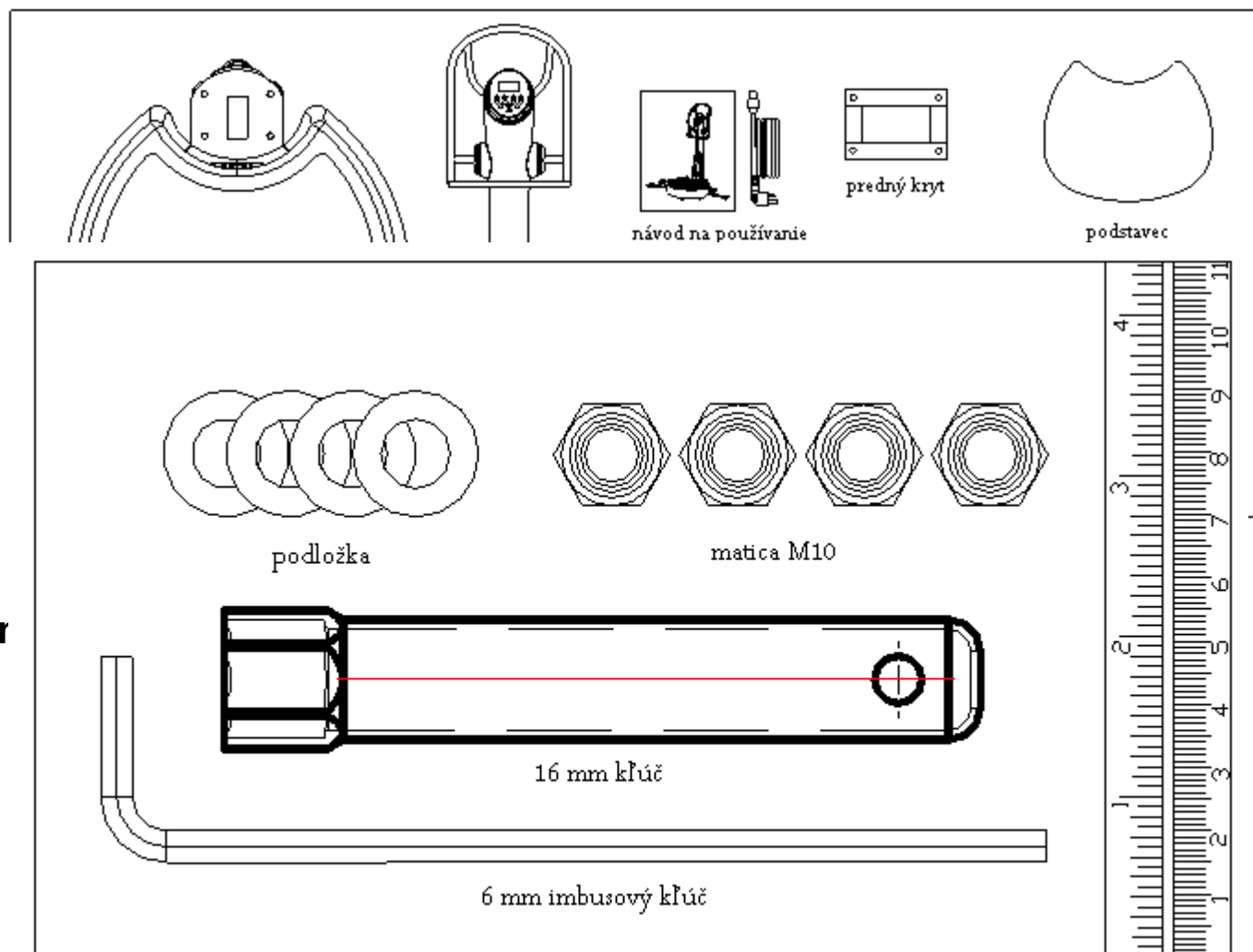
- Tehotenstve
- Akútnej trombóze
- Kardiovaskulárnom ochorení
- Čerstvých ranách po operácii alebo chirurgickom zásahu
- Bedrových a kolenných protézach
- Akútnom pruhu, vyskočených platničkách, ochoreniach chrbtice
- Cukrovke
- Epilepsii
- Ťažkej migréne
- Máte kardiostimulátor
- Mate na sebe kovové odznaky, spony, opasok
- Nádor

## 2. Vzhľad



Podstavec

### 3. Zoznam montážnych dielcov

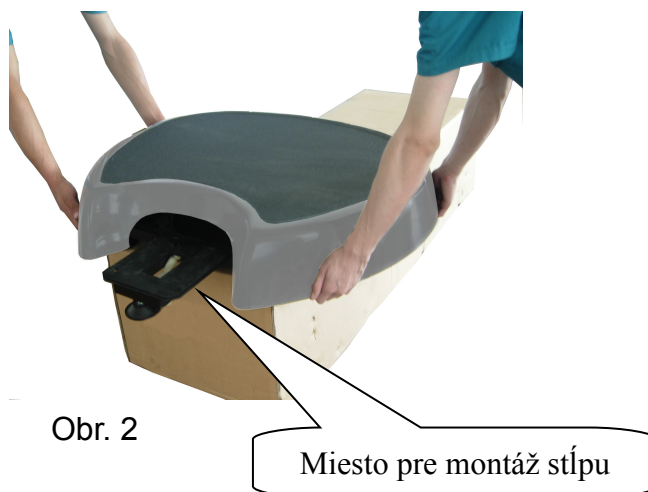
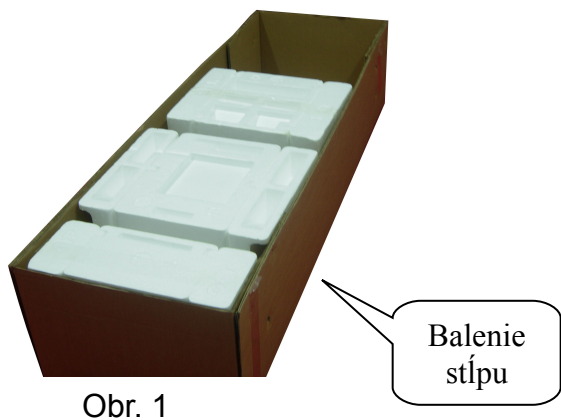


Poznámka: Špecifikácie môžu podliehať zmenám bez upozornenia.

## 4. Montážny postup

### 4.1 KROK 1: prípravné práce pred samotnou montážou

1. Otvorte kartónovú krabicu so stĺpom a skontrolujte náhradné dielce. Vyberte stĺp a dielce z krabice. Posuňte polystyrén z balenia na jednu stranu krabice a zatvorte ju. Použite ju ako pomocnú montážnu plochu a môžete začať montovať stĺp. (Pozrite si obrázok 1 a obrázok 2)



### 4.2 KROK 2: montáž a fixáciu stĺpu

1. Prosím preneste stĺp k miestu montáže a nastavte montážne otvory. Prosím dajte pozor, aby ste nepoškodili povrch zariadenia (pozri obrázok 3). Navlečte 4 podložky a ručne pritiahnite matice M10 (pozri obrázok 4)



Obr. 3



Obr. 4

2. Jedna osoba nakloní stĺp stroja a ďalšia osoba dotiahne matice pomocou kľúča.

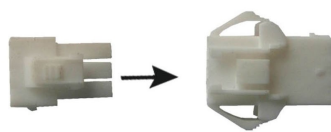


Obr. 5



### 4.3 KROK 3 : pripojenie ovládacieho kábla a kontrol

1. Jedná osoba nakloní stroj (pozri obrázok 7), ďalšia osoba a potom skontrolujte, či sú konektory pripojené správne (pozr







Obr. 7

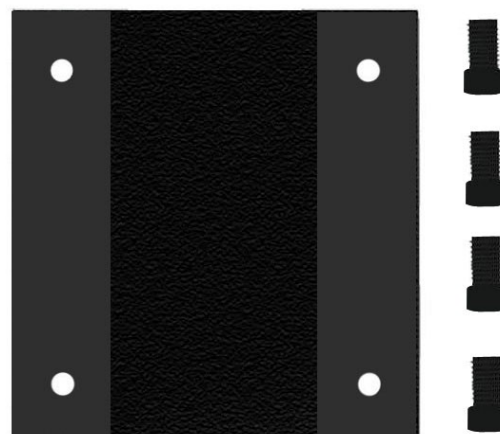
Obr. 8

#### 4.4 KROK 4: montáž krytu stĺpu

1. Jedna osoba nakloní stroj (pozri obrázok 9), ďalšia osoba primontuje kryt stĺpu pomocou skrutiek a utiahnite skrutky (pozri obrázok 10).



Obr. 9



Obr. 10

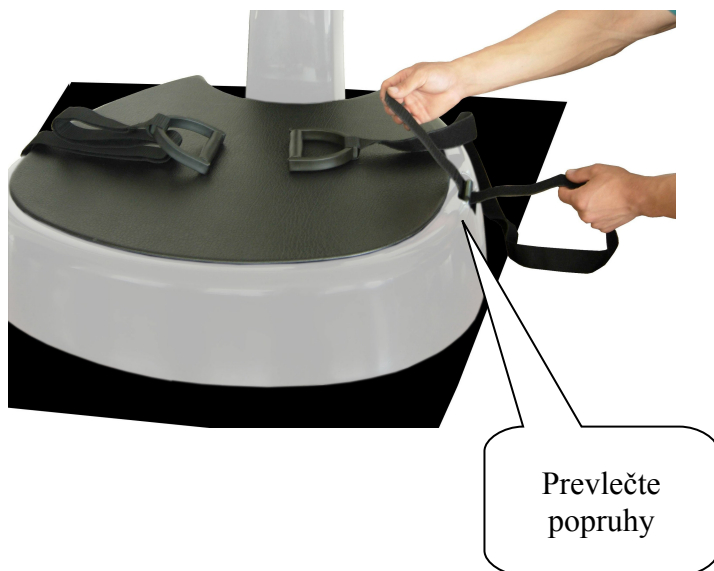
#### 4.5 KROK 5: namontujte rukoväť a skontrolujte

Vložte protisklzovú podložku pod stroj. Jedna osoba priloží rukoväť k stĺpu (pozor na poškrabanie povrchu stĺpu) a druhá osoba primontuje rukoväť.

#### 4.6 KROK 6: montáž popruhov a pripojovacieho kábla

Prevlečte popruhy cez otvor a nastavte požadovanú dĺžku. Následne položte cvičiacu podložku na

podstavec (pozri obrázok 11). Pripojte pripojovací elektrický kábel do zástrčky (pozri obrázok 12), pripojte kábel do elektrickej zásuvky a skontrolujte ešte raz celý stroj, či ste ho správne zmontovali. Teraz je stroj zmontovaný a pripravený na používanie.

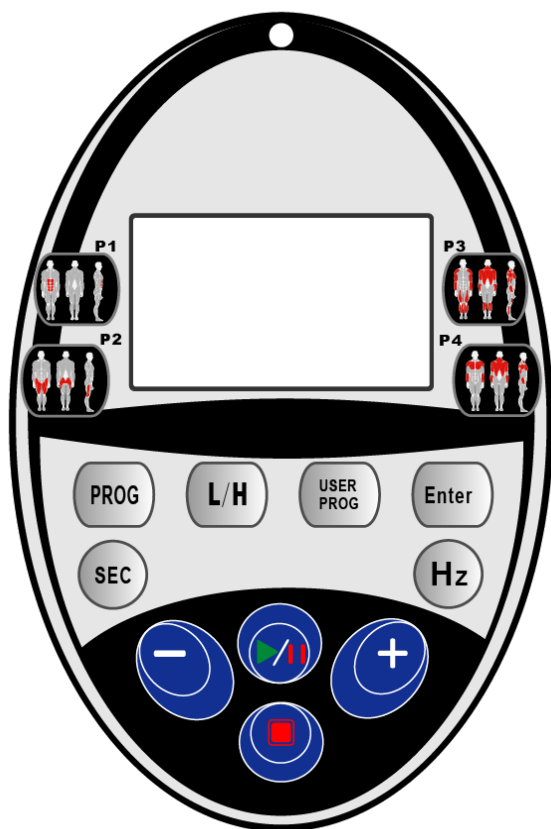


Obr. 11














Obr. 12

## 5. Obsluha konzoly













## 5.1 Veľká konzola – ovládacia jednotka

### 5.1.1 Manuálny program







1. Zapnite stroj, akonáhle display skončí kontrolu, zobrazí sa M( program), L( L/H), 30s ( čas/time) , 25Hz( frequency/rýchlosť), stlačte tlačítko , stroj začne pracovať. Stlačte tlačítko  znovu, stroj sa pozastaví, ak chcete stroj zastaviť úplne, stlačte tlačítko .
2. Prednastavené hodnoty sú nasledovné: M, L, 30S, 25Hz, stlačte tlačítko  pre nastavenie požadovaného času , čas sa bude zvyšovať alebo znižovať po 10s po každom stlačení tlačítka. Pre rýchlejšie nastavenie času môžete použiť tlačítka  ,  ich dlhším podržaním. Rozsah nastavenia času je v rozmedzí 30s~180s. Ak chcete zmeniť Hz/rýchlosť, postup nastavenia je obdobný, stlačte tlačítko  . Zariadenie Vám ukáže, že teraz môžete nastaviť Hz/rýchlosť, pretože frekvencia, amplitúda, zrýchlenie sú relatívne údaje. Keď zmeníte Hz/rýchlosť, amplitúda a akcelerácia rýchlosti sa automaticky adekvátne zmení. Môžete zmeniť hodnotu Hz/rýchlosti stlačením tlačítka  ,  , môžete nastaviť Hz/rýchlosť po jednotkách. Rozsah nastavenia je v rozmedzí 25Hz-50Hz. Ak stlačíte a podržíte tlačítko  na chvíľu, hodnota Hz sa nastaví 5 Hz pre všetko. Nemôžete prestavovať amplitúdu a akceleráciu rýchlosti, tieto hodnoty sa menia, keď meníte hodnoty Hz a L/H,
3. Môžete nastaviť L/H pred spustením zariadenia ale aj keď je stroj v prevádzke.
4. Keď stroj ukončí činnosť podľa Vami nastavených hodnôt TIME/čas, Hz/rýchlosť, H/L, uchová si tieto hodnoty ako prednastavené, keď stlačíte tlačítko  znovu, stroj začne pracovať v režime, ako ste ho nastavili.


### 5.1.2 Prednastavené programy

1. Keď stlačíte tlačítko  , dostanete sa do výberu programov, stlačte tlačítko  znovu, vyberiete si program 1; stlačte tlačítko druhý krát  , vyberiete si program 2; stlačte

- tláčítka tretíkrát , vyberiete si program 3; stlačte tlačítka štvrtýkrát  vyberiete si program 4.
- Keď si vyberiete prednastavený program, display zobrazuje dve polia, jedno pole zobrazuje pozíciu cvičenia a druhé pole zobrazuje pracovné údaje ako TIME/čas, HZ/rýchlosť, AMPLITUDE/amplitúdu, ACCELERATE SPEED/akceleráciu rýchlosti. Každý program má šesť rozdielnych pozícií cvičenia, rozličná pozícia cvičenia znamená rozličnú sekciu, rozličná pozícia cvičenia má rozdielny TIME/čas, HZ/rýchlosť, AMPLITUDE/amplitúdu, ACCELERATE SPEED/akceleráciu rýchlosti. Keď chcete začať s cvičením od pozície 2, keď si vyberiete program PROG 1, potom stlačte tlačítka , pre výber Vašej obľúbenej cvičiacej pozície.
  - Ak sa chcete dostať do manuálne programu, po opätovnom stlačení tlačítka , konzola sa dostane do úrovne – Manuálny program.
  - Ak sa chcete dostať do úrovne Užívateľský program, stlačte tlačítka , keď potrebujete pauzu počas cvičenia, stlačte tlačítka , keď stlačíte tlačítka  znovu, stroj bude pokračovať v cvičebnom programe.
  - Pri programe 2~4, každý program má svoje LED svetlo, ktoré indikuje, ktorý program máte zvolený, napríklad, ak máte zvolený program 2, svieti druhé LED svetlo; ak máte zvolený program 3, svieti tretie LED svetlo. Keď používate tieto programy, uvedomte si, že rýchlosť je už prednastavená a čas sa automaticky odpočítava. Zariadenie sa zastaví, akonáhle sa odpočítavanie času dostane na hodnotu "0". Rýchlosť sa mení po minúte, začína sa rýchlosťou: 20HZ, potom sa rýchlosť zvyšuje o 5HZ každú minútu. Až pokiaľ sa rýchlosť dostane na najvyššiu hodnotu 35HZ a potom sa bude rýchlosť postupne znižovať. Čas bude následne kolovať. V tomto režime sú tlačítka "+", "-" nefunkčné. Pre zastavenie zariadenia stlačte tlačítka "START/STOP"

### 5.3 Užívateľský program

- Stlačte tlačítka  aby ste sa dostali do úrovne užívateľského programu. Užívateľský program má tri rôzne oblasti U1,U2,U3. Každý užívateľský program má 10 sekcií (čas má 10 rôznych sekcií). Keď sa dostanete do užívateľského programu, môžete si nastaviť či po minúte pomocou tlačítok  , , čas si môžete nastaviť po sekundách. Keď už máte nastavené časy, stlačte tlačítka , potom si môžete nastaviť Hz/rýchlosť. Keď ste ukončili programové nastavovanie, stlačte tlačítka  pre spustenie.
- Keď si chcete nastaviť programy sám, stlačte dvakrát tlačítka , dostanete sa do úrovne U2

nastavovania, keď stlačíte tlačítko  tretí krát, dostanete sa do nastavovacej úrovne U3. Spôsob nastavovania v úrovni U2,U3 je rovnaký ako pri úrovni U1.

## 6. Výstrahy a presúvanie stroja

Zakaždým, keď stojíte na vibračnom podstavci, je nutné, aby ste držali balans.

### 6.1 Výstrahy

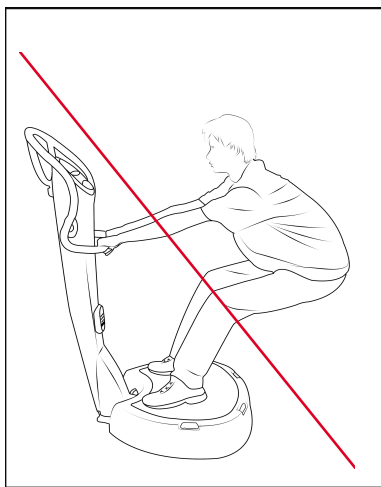
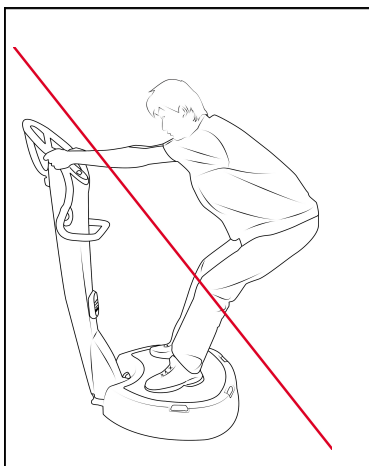
Nikdy sa nevešajte na rukoväť, alebo netlačte na rukoväť s veľkou silou, používajte ju len na udržanie balansu.

Aby sa zabránilo poškodeniu stĺpu sú nasledovné cvičenia zakázané:

Pozícia 1

Pozícia 2

Pozícia 3



## 6.2 Presúvanie stroja

1. Toto je správne presúvanie stroja.

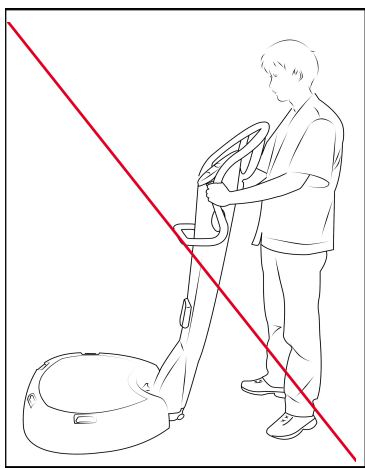


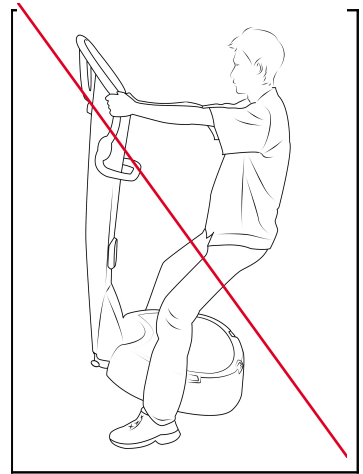
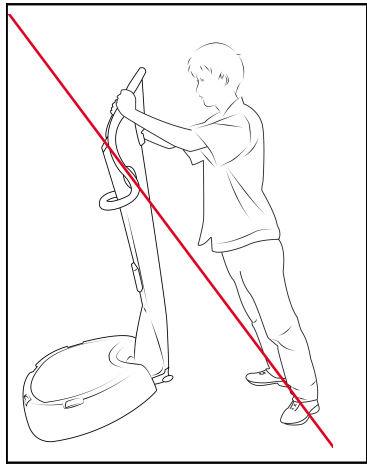
2. Nasledovné spôsoby presúvania sú zakázané, nakoľko by sa ni

Pozícia 1

Pozícia 2

Pozícia 3

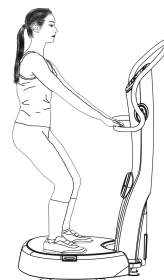
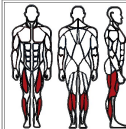




## 7. Inštrukcie pre cvičenie

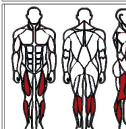
### A01 Podrep

Postavte sa na podložku s nohami a ramenami od seba. Udržujte vyrovnaný chrbát a kolená mierne pokrčené, jemne napnite svaly na nohách. Mali by ste pociťovať jemný tlak v oblasti štvorhlavového svalu, chrbta a zadnej časti.



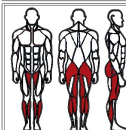
### A02 Hlboký podrep

Postavte sa na podložku, päty hore, ramená naširoko od seba. Kolená udržiňte v rovnomernej polohe s nohami, v pravom uhle, jemne pokrčte nohy a napnite svaly na nohách. Udržujte vyrovnaný chrbát a vrchnú časť tela smerom dopredu. Toto cvičenie napomáha spevneniu chrbtovej a zadnej časti a nôh.



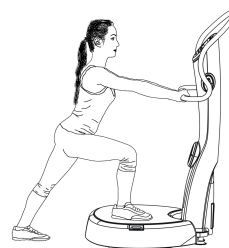
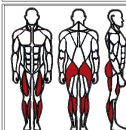
### A03 Široký podrepový postoj

Postavte sa na podložku, nohy naširoko od seba, palce smerujú na vonkajšiu stranu. Kolená udržiňte v rovnomernej polohe s nohami, v uhle 100 stupňov, jemne pokrčte nohy. Mali by ste pociťovať jemný tlak na chrbtovej a zadnej časti, na štvorhlavovom svale a na vnútornej strane stehien.



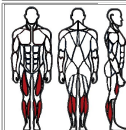
### A04 Výpad

Postavte sa jednou nohou na stred podložky, druhou urobte krok vzad, pevne sa postavte na zem. Chrbát udržiňte vzpriamený, nohy v rovnomernej polohe s palcami, jemne zatlačte svaly na nohách. Mali by ste pociťovať jemný tlak v podkolenných šľachách, v štvorhlavovom svale a na zadnej časti.



### A05 Odporové cvičenie

Postavte sa do stredu podložky na špičky nôh. Chrbát držte vyrovnaný a stehenné svaly napnuté, mali by ste cítiť jemný tlak na lýtkových svaloch. Pre obmenu cvičenia, zohnite kolená do 90 stupňového uhla.



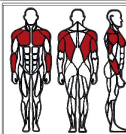




### A 01

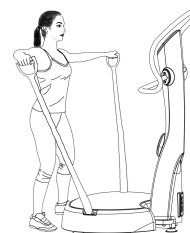
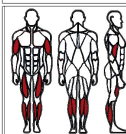
Otočte sa od vibračného zariadenia, pevne držajte rami zariadenia a tlačte smerom hore. Teraz jemne pokrčte ramená a jemne znížte boky smerom k podložke, ramená a lopatky tlačte smerom k sebe. Mali by ste pociťovať jemný tlak na ramenách a pleciach. Pre obmenu cvičenia skúste vystrieť nohy.

### ie - sklon



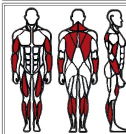
### A 07 Bicepsové cvičenie - natáčanie

Umiestnite Vaše palce mierne pod hranu zariadenia ako opernú plochu a uchopte zľahka popruhy, zodvihnite ich do výšky pásu. Kolená by mali byť mierne pokrčené, chrbát a zápästia držané rovno. Podvihnite ruky v ramenách nahor. Mali by ste pociťovať tlak v pleciach a bicepsoch.



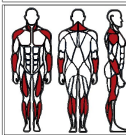
### A 08 Pokrčenie a ťahanie

Postavte sa pred vibračnú podložku. Podvihnite pásy smerom nahor popri Vašich bokoch. Vypnite hrud' a tlačte lopatky k sebe. Ťahajte ramená dozadu jemným pohybom. Mali by ste pociťovať tlak vo vrchnej časti chrbta a v oblasti ramien.



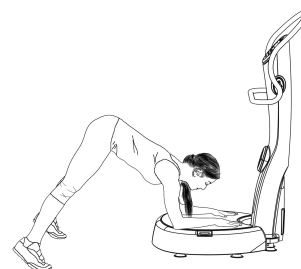
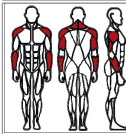
### A 09 Predpaženie

Postavte sa pred vibračnú podložku, nohy rozkročte na šírku ramien a zodvihnite obe ramená horizontálne pred Vás, t.j. predpažte. Držaním vzpriameného chrbta a spevneným bruchom, potiahnite pásy nahor. Pre obmenu cvičenia, opakujte cvičenie s postavením na vibračnej podložke.



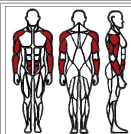
### A 10 Zatláčanie na ramená

Telo by malo byť v paralelnej pozícii s podložkou zariadenia. Dlane by mali smerovať do vnútra, ramená od seba, nohy a chrbát by mali byť vystreté hlava zdvihnutá. Používajte jemné a kontrolované pohyby, zatláčajte jemne pokrčené ruky smerom k podložke, potom sa vráťte do pôvodnej pozície. Toto cvičenie je výborné pre plecia a hornú časť ramien.



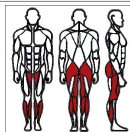
### A 11 Spodná časť brucha

Podoprite sa laktami o okraj podložky zariadenia. Teraz s vyrovnaným chrbtom jemne a pomaly nadvihnite zadnú časť tela, tak ako by ste chceli ťahať zariadenie smerom k vašim nohám. Mali by ste pociťovať jemný tlak na vašich brušných svaloch. Pre zmenu cvičenia, opakujte toto v pokľaku.



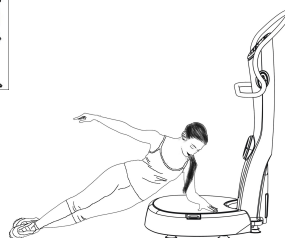
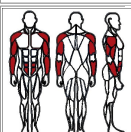
### A12 Brušné svaly v stoj

Postavte sa do stredu podložky, nohy a ramená naširoko od seba, pridržajte sa rukoväte vo výške hrude. Chrbát udržiajte vystretý, kolená jemne pokrčené, zatlačajte vrchnú časť trupu smerom dole. Okamžite budete pociťovať tlak v brušnej časti. Pre zmenu cvičenia, jednoducho pokrčte viac ramená.



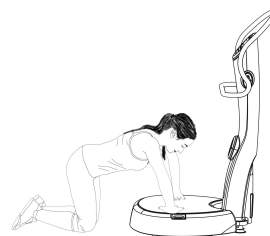
### A13 Postranné brušné svalstvo

Položte jednu nohu za druhú. jedným laktom sa oprite o podložku a telom sa natočte na jednu stranu. Hlavu trup a nohy držte vyrovnané, ramená tlačte smerom dole a súčasne napínajte trup. Toto cvičenie je zameraná na postranné brušné svalstvo. Pre zmenu cvičenia, skúste v rovnakom čase tlačiť boky smerom hore.



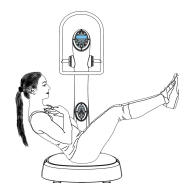
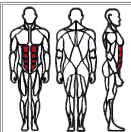
### A 14 Spevňovanie

Kľaknite si na prednú časť podložky, ruky položte na podložku ramená naširoko od seba, prsty smerujúc do vnútornej strany. S narovnaným chrbtom a napnutým bruchom, zatlačajte smerom k podložke. Toto cvičenie spevní hrudník, svalstvo ramien a triceps. Pre zmenu cvičenia vyrovnajte nohy a dvíhajte kolená.



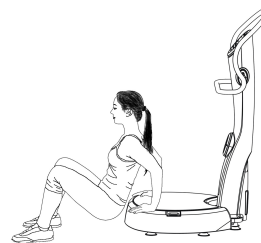
### A 15 Brušné svalstvo

Položte si vankúš pod spodnú časť chrbta, zdvihnite nohy a ruky založte za hlavu pre oporu, presvedčte sa, že plecia sú v paralelnej polohe so zemou. Dvíhajte vrchnú časť tela smerom k nohám až pokým budete pociťovať tlak v brušnej oblasti. Dbajte o to, aby sa Vaša zadná časť a chrbát stále dotýkali podložky. Pre zmenu cvičenia, opierajte sa nohami o podložku.



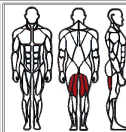
## A 16 Úklonové cvičenia

Položte ruky na podložku, držte ich široko od seba. Udržujte zápästia a predlaktia vyrovnané, rukami jemne zatlačajte smerom k podložke. Je veľmi dôležité držať boky vyrovnané a zatláčať ramenami smerom dole. Toto cvičenie podporuje ramenné a brušné svalstvo. Pre zmenu cvičenia toto opakujte, ale vystrite nohy.



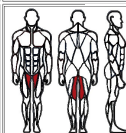
### B 01 Rozťahovanie

Postavte sa na podložku, nohy a ruky široko od seba, zadnú časť zatlačte smerom dozadu. Rukami sa pridržajte rukoväte, hornú časť tela predkloňte tak ako sa Vám najviac dá. Toto cvičenie posilňuje zadnú časť tela a svaly okolo kolien. Pre zmenu cvičenia, zaujmite rovnaký postoj, ruky a hornú časť trupu nechajte voľne predklonenú, nedržte sa rukoväte.



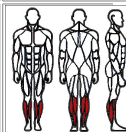
### B 02 Natahovanie štvorstranného svalu

Holeňou sa oprite o podložku, druhá noha pevne na zemi mimo podložky! Chrbát a horná časť tela musia byť vystreté, brucho napnite. Podrepmi sa napína vaše brušné svalstvo a štvorstranný sval. Pre zmenu cvičenia meňte dĺžku druhej nohy smerom von od podložky.



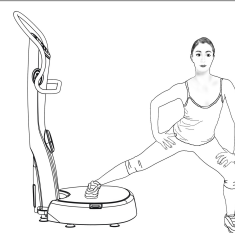
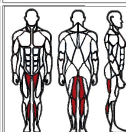
### B 03 Natahovanie lýtkového svalstva

Postavte sa na strany podložky, jedna noha smerujúc prstami dopredu. Táto by mala byť jemne pokrčená, zadnú nohu držte vystretú. Tlačte päťou prednej nohy smerom dole a mali by ste pociťovať jemný tlak na lýtkový sval. Pre zmenu cvičenia udržiavajte chrbát vystretý a zatlačajte stehenným svalom smerom dole.



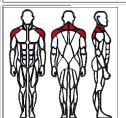
### B 04 Natahovanie stehenných svalov

Postavte sa na stranu podložky, jednou nohou blízko podporného stĺpika. Druhú nohu položte pevne na zem, tak aby boli obe nohy širšie od seba. Nohu na vonkajšej strane jemne pokrčte, druhú na podložke udržiavajte vystretú. Hornú časť tela držte vystretú, zadnú časť smerujte k zemi. Toto cvičenie spevňuje vnútorné stehenné svalstvo, cvičenie opakujte s opačnou nohou.



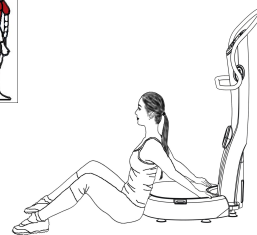
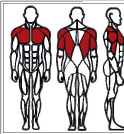
### B 05 Natahovanie ramena

Postavte sa chrbtom k vibračnej podložke a použite Vašu ľavú ruku na potiahnutie pásu smerom k Vaším bokom. Vašu pravú ruku položte na hlavu a tlačte ju zľahka doprava. Toto cvičenie ramien je najúčinnnejšie, keď striedate ruky a strany.



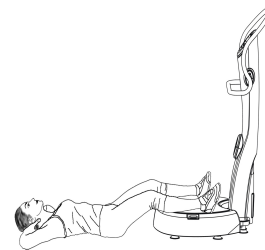
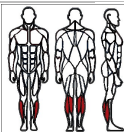
### B 06 Cvičenie pre hornú časť a ramená

Sadnite si pred podložku, chrbtom sa oprite o zariadenie. Teraz sa pridržte podložky rukami poza váš chrbát. Zatláčaním vašich ramien smerom dolu, precvičujete ramená a hrudník. Pre optimalizáciu cvičenia sa pri tomto skúste jemne nakláňať do strán.



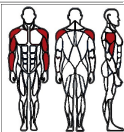
### C 01 Masáž lýtkového svalstva

Ľahnite si pred zariadenie na chrbát, obe lýtky položte na podložku, prstami smerom ku stene. Oddych je jednoduchý, jednoducho relaxujte a užívajte si masáž lýtok vibračným zariadením.



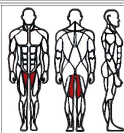
### C 02 Masáž ramien

Ľahnite si nabok, tvárou smerom k vibračnému zariadeniu. Ubezpečte sa, že predná podložka jemne prevyšuje okraj. Položte jednu ruku na podložku a relaxujte, opakujte to aj s druhou rukou.



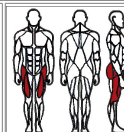
### C 03 Masáž nôh

Ľahnite si nabok, tvárou smerom k vibračnému zariadeniu. Jemne pokrčte jednu nohu a položte ju na podložku. Presvedčte sa, že sa telom nedotýkate podložky. Potom opakujte masáž s druhou nohou.



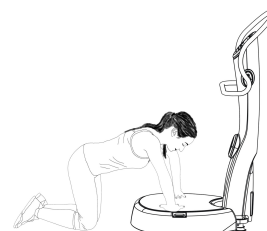
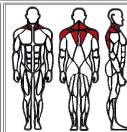
### C 04 Masáž bokov

Ľahnite si na podložku, nohy jemne pritiahnite smerom k bokom. Podoprite sa laktom pre lepšiu oporu vášho tela. Váš chrbát musí byť vyrovnaný. Mali by ste pociťovať masáž na vonkajšej strane vašich nôh a bokoch. Opakujte masáž s druhou nohou.



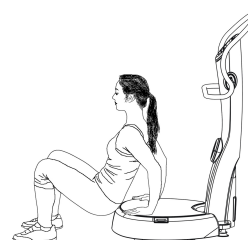
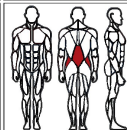
### D 01 Relax ramien a krku

Kľaknite si pred podložku, ruky vystreté, dlaňami sa oprite o podložku. Chrbát a krk držte vystreté. Potom sa hornou časťou tela prehnite jemne dozadu a počas toho ako vaše ruky oddychujú na podložke. Toto cvičenie uvoľní vaše plecia a krk.



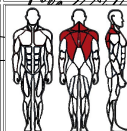
### D 02 Relax spodnej časti chrbta

Sadnite si pred zariadenie tvárou smerom von, nohy širšie od seba. Vypodložte si chrbát podložkou a pridržajte sa okrajov pre lepšiu oporu. Relaxujte počas vibrácií, ktoré sú zamerané na spodnú časť vašej chrbtice. Pre alternatívne cvičenie zohňte vaše nohy a viac sa prišlite k vibračnému zariadeniu.



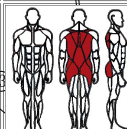
### D 03 Relax hornej časti chrbta

Sadnite si pred zariadenie, tvárou smerom von, nohy mierne pokrčte. Pre lepšiu stabilitu sa laktami oprite o podložku, vrchnú časť chrbta nadvihnite smerom von od zariadenia. Chrbát a krk držte vyrovnaný ramená smerujú dozadu. Vibrácie uvoľnia vrchnú časť vášho chrbta.

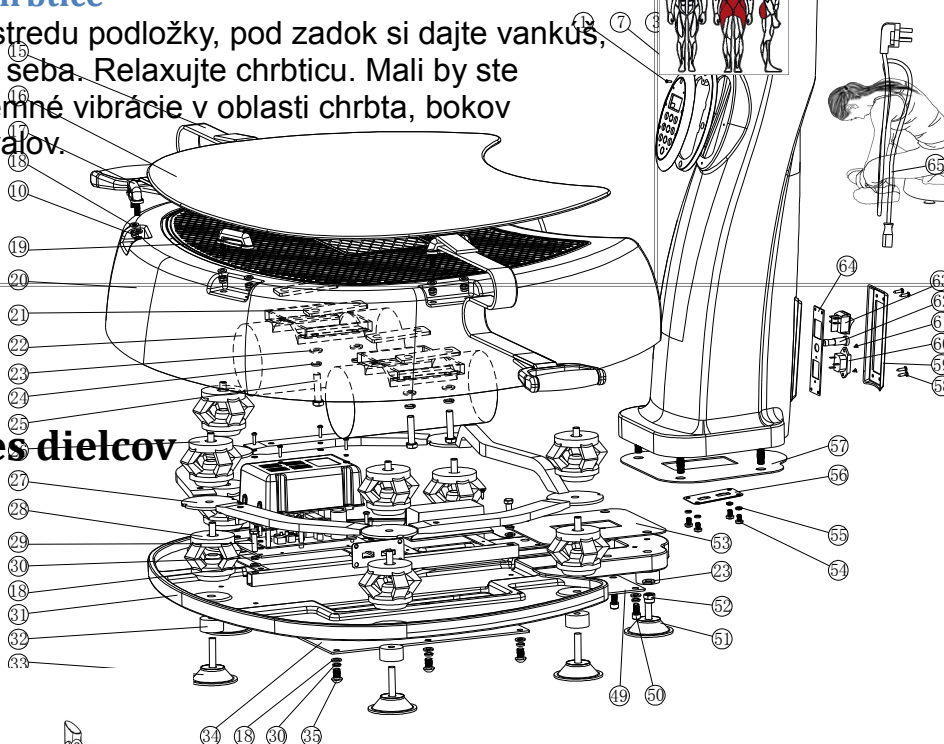


### D 04 Relax chrbtice

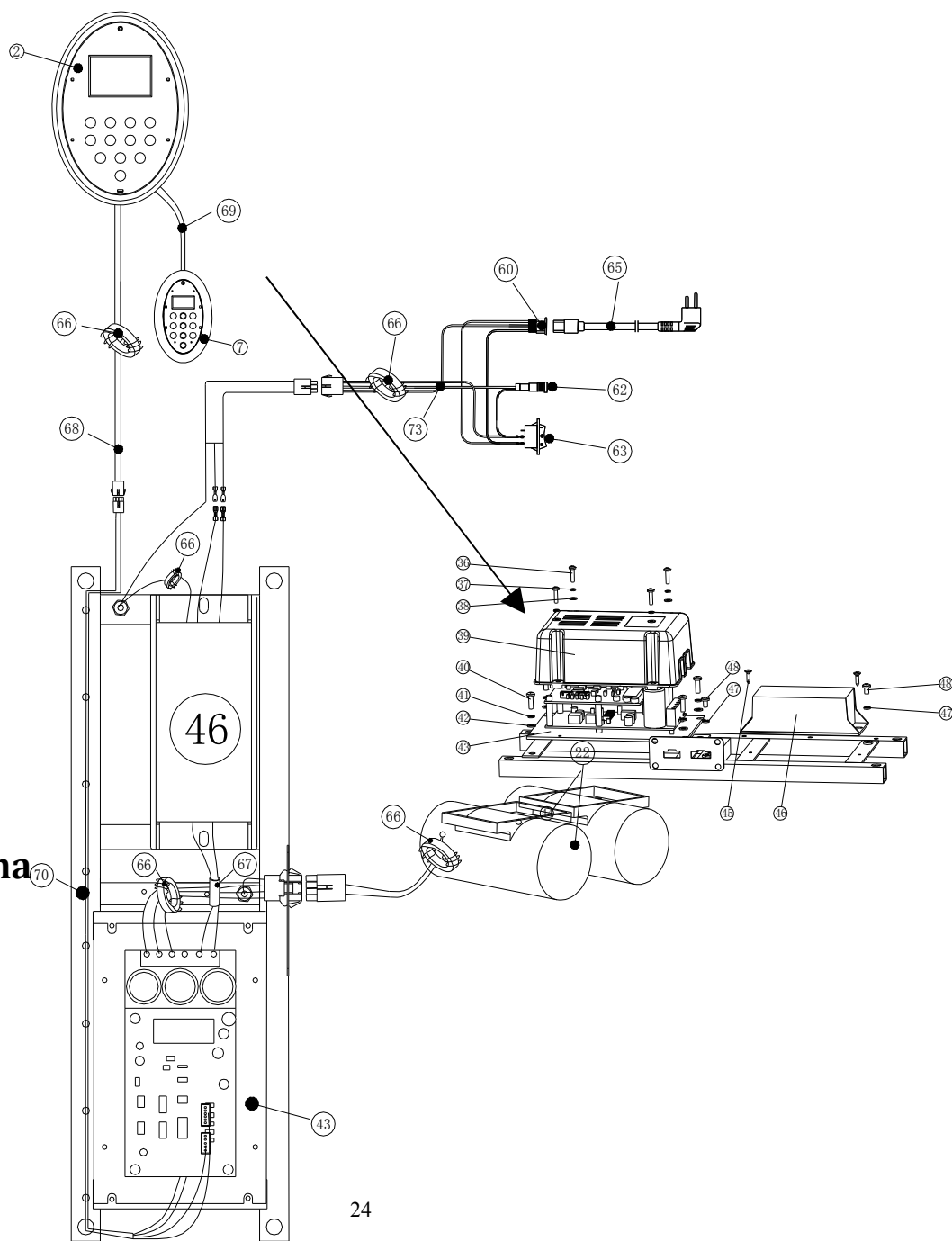
Sadnite si do stredu podložky, pod zadok si dajte vankuš, nohy majte od seba. Relaxujte chrbticu. Mali by ste pociťovať príjemné vibrácie v oblasti chrbta, bokov stehenných svalov.



## 8. Výkres dielcov



# 9. Elektroschéma



## 10. Zoznam dielcov

P.č	Položka	ks	P.č	Položka	ks
1	Samorezná skrutka	2	39	Kryt	1
2	Veľká konzola / ovládacia 1-ka	1	40	Skrutka	4
3	Samorezná skrutka	6	41	Pružinová podložka	4
4	Sedlo veľkej konzoly	1	42	Podložka	4
5	Stĺp	1	43	Kryt	1
6	Držiak na rukoväť	2	44	Elektrický rám	1



7	Malá konzola / ovládacia 1-ka	1	45	Samorezná skrutka	2
8	Sedlo malej konzoly	1	46	Filter	1
9	M8X30 skrutka	5	47	Pružinová podložka	2
10	M8 matica	9	48	Skrutka	2
11	Vložka	1	49	PS predný kryt	1
12	Vrchná časť sedla rukoväte	1	50	M8X15 skrutka	
13	Rukoväť	1	51	Podložka	1
14	Kryt rukoväte	4	52	Matica	4
15	Ručné popruhy		53	Podložka stĺpa	1
16	Podložka	1	54	M6*10 skrutka	4
17	Sedlo popruhov	1	55	Pružinová podložka	4
18	Podložka		56	Platnička pre káble	1
19	Gumová podložka	4	57	Ozdobná krytka stĺpa	1
20	Stojan	1	58	Samorezná skrutka	4
21	Podložka motora	22	59	Kryt pripojovacieho kábla	1
22	Motor	2	60	Zásuvka	1
23	Podložka	2	61	Samorezná skrutka	2
24	Pružinová podložka	1	62	Držiak poistky	1
25	Skrutka	8	63	Hlavný vypínač	1
26	Tlmič	4	64	Skrinka elektrického pripojenia	1
27	Stredný spojovací rám	4	65	Elektrický kábel	1
28	Tlmič	5	66	Magnetický kruh	5
29	Skrutka	1	67	Cylindrický magnetický kruh	1
30	Pružina	5	68	Vrchný ovládací kábel	1
31	Oceľový podstavec	1	69	Stredný ovládací kábel	1
32	Podložka	6	70	Spodný ovládací kábel	1
33	Nožičky	5	71	Elektrický menič	1
34	PS kryt	1	72	Pripojovací kábel	1
35	M8X15 pružinová podložka	14	73	Držiak elektrickej zástrčky	1
36	M4X15 skrutka	10			
37	Pružinová podložka	4			
38	Podložka	4			

## 11. Záručné podmienky

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 riadiacu jednotku a elektrozařízení je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a) zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou
- c) mechanickým poškodením
- d) opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- e) neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- f) neodbornými zásahmi
- g) nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

- 1) cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektami a občasným vízganím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
- 2) upozornenie - u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložísk môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.
- 3) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 4) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 5) záruku uplatňujte u výrobcu: inSPORTline, s.r.o.Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

dátum predaja razítka a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Bratislavská 36

911 05 Trenčín

[www.insportline.sk](http://www.insportline.sk)

ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZABEZPEČUJE:

