



Návod na použitie

IN 7566 VIBRAČNÝ TANIER inSPORTline s dvomi motormi



Obsah

Oboznámenie

Štruktúrne ilustrácie

Názov súčastok vibračného taniera

Názvy displeja a tlačidiel

Inštalácia

Ovládacie inštrukcie

Vzhľad & účinnosť

Ilustrácia cvičenia

Bezpečnostné upozornenia

Údržba zariadenia

Špecifikácia

Oboznámenie

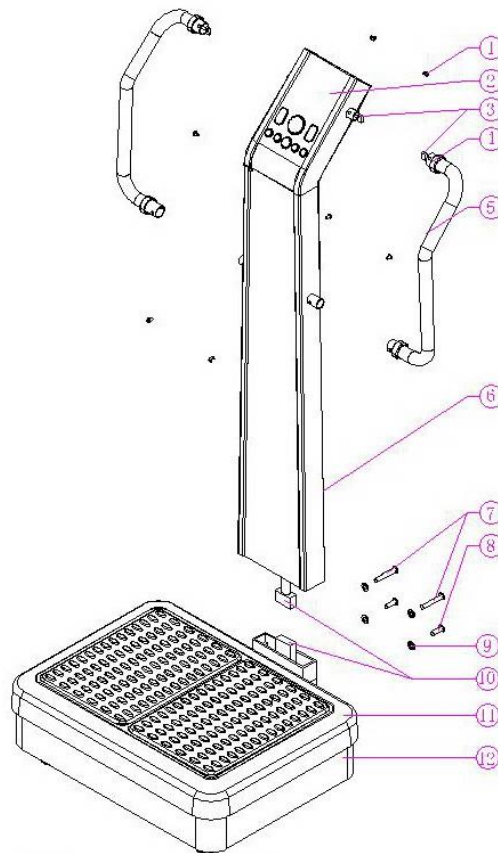
Ďakujeme vám za zakúpenie vibračného taniera. Pozorne si prosím prečítajte nasledujúci návod pred tým, ako začnete používať zariadenie. Tento návod by ste si mali uložiť na bezpečné miesto pre ďalšie potreby.

Naša spoločnosť si vyhradzuje práv zmeny dizajnu výrobku, alebo farby materiálu bez predchádzajúcich upozornení. Dizajn, obrázky a farba materiálu v tomto návode sú určené iba pre ilustračné účely.

Nový model vibračného taniera je tu. Nielen že má zabudované dva motory ale má taktiež aj dva druhy vibrácií. Tradičný vibračný tanier má iba jeden vibračný režim. Náš nový vibračný tanier má k dispozícii dva druhy vibračných režimov. Jeden z nich je vertikálny a druhý je špirálovitý vibračný režim. Vertikálny umožňuje vibrácie celého tela od hlavy až po päty. Špirálový vibračný režim umožňuje vibrácie spodnej časti nôh. Vibračné režimu uspokojujú potreby profesionálneho aj domáceho používania.

OBRÁZOK

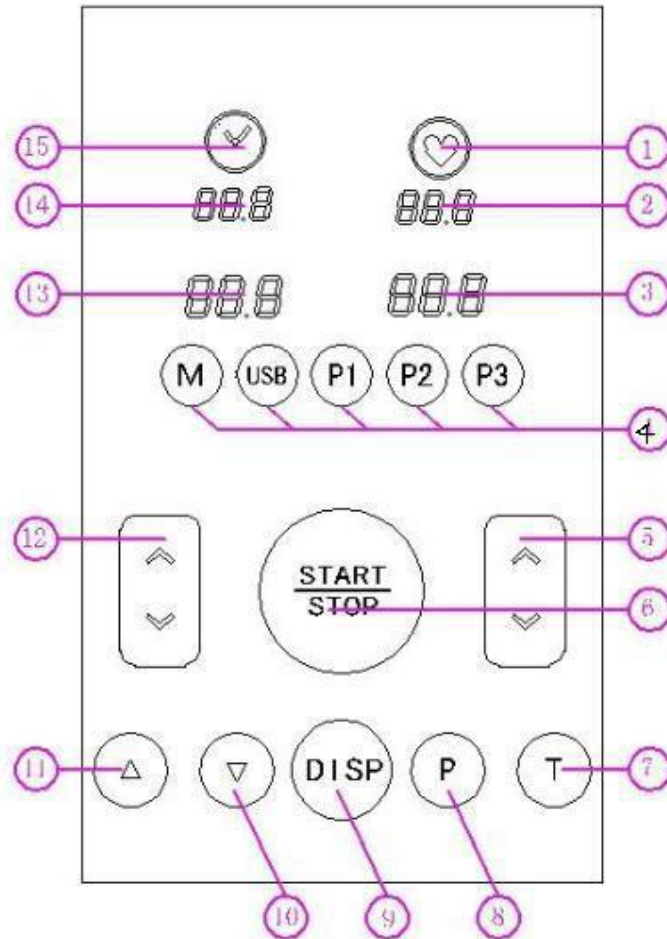
A. Názvy súčiastok vibračného taniera



- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Skrutka (M5X8) | 7. Skrutka (M8X55) |
| 2. Displej | 8. Skrutka (M8X20) |
| 3. Spojovací konektor kábla (vrchný) | 9. Tesnenie |
| 4. Dekoračná krytka | 10. Spojovací konektor kábla (spodný) |
| 5. Rukoväť | 11. Nastupovacia doska |
| 6. Stĺpik | 12. Krytka základne |

OBRÁZOK

B. Názvy na displeji a tlačidlá

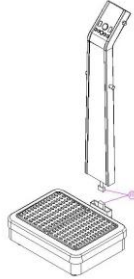


1. Indikátor srdcového tepu
2. Srdcový tep/režim zobrazenia
3. Zobrazenie rýchlosti špirálneho vibrovania
4. Indikátor funkcií
5. Rýchlosť špirálovej vibrácie/tlačidlo nastavenie času
6. Start/Stop tlačidlo
7. Tlačidlo času
8. Tlačidlo vibračného režimu
9. Tlačidlo zmeny vibračného režimu
10. Čas (--) tlačidlo
11. Čas (+) tlačidlo
12. Tlačidlo vibračnej rýchlosti/nastavenie času
13. Zobrazenie húpavej rýchlosti
14. Zobrazenie času a vibračného režimu
15. Indikátor času

MONTÁŽ A ROZMONTOVANIE

Montáž

1. Položte základný tanier na podlahu, presvedčte sa prosím, že vibračné zariadenie vyberajú z balenia dve dospelé osoby. Vibračné zariadenie je veľmi ťažké.
2. Pripojte signalizačné káble (vrchný + spodný) v základnom tanieri a stĺpik



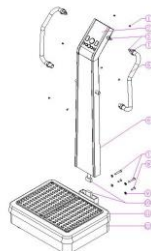
3. Prosím buďte opatrní pri spájaní dvoch signalizačných káblov. Jedna osoba by mala podržať stĺpik a druhá osoby musí opatrne pripojiť spojovač! Je zakázané, aby iba jedna osoba montovala sama zariadenie.
4. Pripojte základný tanier a stĺpik dokopy. Po pripojení stĺpika ku základnému tanieru, buďte prosím opatrní aby ste neporušili signalizačný kábel alebo ho inak porušili.



5. Uzamknite stĺpik a základný tanier spolu so skrutkami.



6. Nainštalujte rukoväť na stĺpik so skrutkami.



7. Nastavte horizontálny vankúš pre nastavenie upevnenia zariadenia.
8. Pripojte zástrčku
9. Zapnite vypínač ktorý je umiestnený na zadnej strane
10. Stlačte tlačidlo start pre kontrolu, či zariadenie pracuje správne alebo nie

Demontáž

1. Vypnite zariadenie a potom ho vytiahnite z elektrického zdroja.
2. Odskrutkujte matice ktoré spájajú základný tanier a stĺpik.
3. Odpojte káble.
4. Odoberte stĺpik zo základného taniera.

OVLÁDACIE INŠTRUKCIE

1. Vložte elektrickú zástrčku správne do elektrickej zásuvky vibračného zariadenia. Skontrolujte voltáž a zapnite zariadenie.
2. Zvoľte si vašu požadovanú pozíciu na vašom vibračnom zariadení ako je zobrazené na vyššie uvedených krokoch.
3. Stlačte tlačidlo štart pre začiatok programu. Pri používanie automatických režimov programu nemôže byť rýchlosť nastavená manuálne. Zariadenie bude meniť rýchlosť vibrácií pod nastavenými intervalmi.
4. Odporúča sa pitný režim o objeme minimálne 500 ml čistej vody pred tým ako začnete používať cvičiace zariadenie kvôli eliminácii toxického odpadu .

Tipy

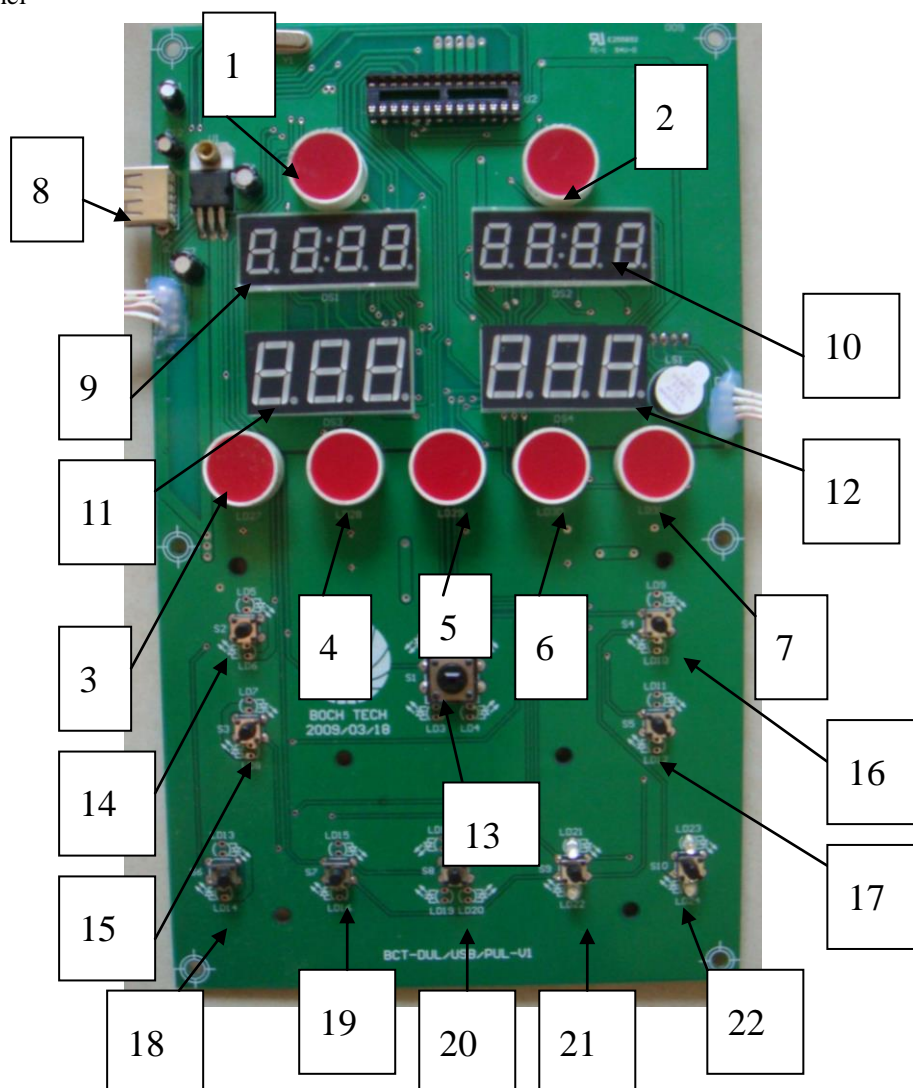
4. Pite 3000 ml vody denne pre lepší a zdravší životný štýl, nakoľko toto vám pomôže revitalizovať energiu vo vašom tele. Voda dodá vášmu telu tieto benefity :
5. Napomáha prevencie pre problémami so žalúdkom
6. Znižuje chorobnosť špeciálne pečienky
7. Zlepšuje metabolizmus
8. Zlepšuje krvný obeh a napomáha v prevencii pred srdcovým ochorením
9. Posilňuje imunitný systém
10. Znižuje napätie a stres
11. Predchádza únave a zvyšuje energiu v tele
12. Zlepšuje kvalitu vašej pleti a dodá jej svieži vzhľad

5. NEPOUŽÍVAJTE ZARIADENIE DLHŠIE AKO 20 minút POČAS JEDNÉHO CVIČENIA.

6. PRED ZAČIATKOM ĎALŠEJ CVIČIACEJ SEKCIE SI DOPRAJTE 15-20 MINÚTOVÚ PAUZU.

1. Popis kontrolného panela a popis tlačidiel.

● Kontrolný Panel



1. Časový indikátor.
2. Pulzové svetlo: svetlo začne blikať keď zariadenie načíta váš pulz.
3. Manuálny režim svetla: Toto svetlo zasvieti keď je manuálny režim v prevádzke.
4. USB Program svetlo: Toto svetlo zasvieti keď je v prevádzke USB program.
5. Automatický program P1 svetlo: Toto svetlo zasvieti keď je v prevádzke program P1.
6. Automatický program P2 svetlo: Toto svetlo zasvieti keď je v prevádzke program P2.
7. Automatický program P3 svetlo: Toto svetlo zasvieti keď je v prevádzke program P3.
8. USB prepojenie: Užívateľ môže vložiť USB s prednastavenými programami.
9. Úroveň/Špirálový vibračný čas zobrazený na displeji. Alebo zobrazí režim s "10" spolu. Prednastavený čas je od 0 do 20 minút.
10. Režim/Kolísavej vibračný čas displej: Zobrazí kolísavý vibračný čas alebo zobrazí režim s "9" spolu, prednastavený čas je od 0 do 20 minút.
11. Displej vibračnej rýchlosti: Zobrazí od H00 do H60, pri zobrazení H00, nebude špirálový vibračný model pracovať, H60 je najvyššia rýchlosť.
12. Displej kolísavej vibračnej rýchlosti: zobrazí od L00 do L60, pri zobrazení L00, nebude kolísavý vibračný model pracovať, L60 je najvyššia rýchlosť.
13. Tlačidlo zapnutia/vypnutia: Stlačte toto tlačidlo, zobrazený režim začne pracovať. Znovu stlačte toto tlačidlo a cvičiaci režim sa zastaví.

14. Špirálový vibračný režim Čas/Rýchlosť “+” tlačidlo: Zvyšuje špirálový vibračný čas ktorý sa zobrazí v časovom režime. Zvyšuje špirálové vibrácie počas manuálneho programu.
15. Špirálový vibračný režim Čas/Rýchlosť “-” tlačidlo: Znižuje špirálový vibračný čas ktorý sa zobrazí v časovom režime. Znižuje špirálové vibrácie počas manuálneho programu.
16. Kolísavý vibračný režim čas/rýchlosť “+” tlačidlo : zvýšenie kolísavého vibračného času keď sa zobrazí časový režim. Zvýšenie kolísavej vibračnej rýchlosti na manuálnom programe.
17. Kolísavý vibračný režim čas/rýchlosť “-” tlačidlo: zníženie kolísavého vibračného času keď sa zobrazí časový režim. Zníženie kolísavej vibračnej rýchlosti na manuálnom programe.
18. Čas/rýchlosť “+” tlačidlo: zvyšuje dva vibračné časy počas zobrazenia časového režimu. Zvyšuje dve vibračné rýchlosti počas zobrazenia režimu rýchlosti.
19. Čas/rýchlosť“-” tlačidlo: znižuje dva vibračné časy počas zobrazenia časového režimu. Znižuje dve vibračné rýchlosti počas zobrazenia režimu rýchlosti.
20. Režim/Čas tlačidlo zmeny: stlačte toto tlačidlo, displej “9” a “10” zobrazí režim displeja. Stlačte toto tlačidlo opäť, displej “9” a “10” zobrazia čas displeja.
21. Programové tlačidlo : Stlačte toto tlačidlo pre zmenu programov – Automatický program (P1,P2,P3) a manuálny program bez vloženia USB disku. Stlačte toto tlačidlo pre zmenu užívateľského programu (U1, U2, U3, U4, U5, U) s vloženým USB diskom.
22. Tlačidlo času : Nastavenie vibračného času keď zariadenie nepracuje pri manuálnom režime.

- **Manuálny režim**

K dispozícii máte 3 prednastavené manuálne programy. Každý manuálny program pracuje po dobu 10 minút.

Nižšie sú zobrazené manuálne programy:

P1 : Špirálová vibrácia: 30 , 34...54, 58 , 54... 6 , 2 , 6...22 , 26

Kolísavá vibrácia : 30 , 26... 6 , 2 , 6...54 , 58 , 54...38 , 34

Dve vibračné úrovne pracujú spolu, rýchlosť sa mení raz každých 5 sekúnd.

P2 : Špirálová vibrácia: 2 , 40...40 , 2 , 40...

Kolísavá vibrácia: 40, 2... 2, 40, 2...

Dve vibračné úrovne pracujú spolu, rýchlosť sa mení raz každých 5 minút.

P3 : Špirálová vibrácia: (kolísavá vibrácia nepracuje:5,10,15...50,55,60...10,5

Kolísavá vibrácia: (špirálová vibrácia nepracuje:5,10,15...50,55,60...10,5

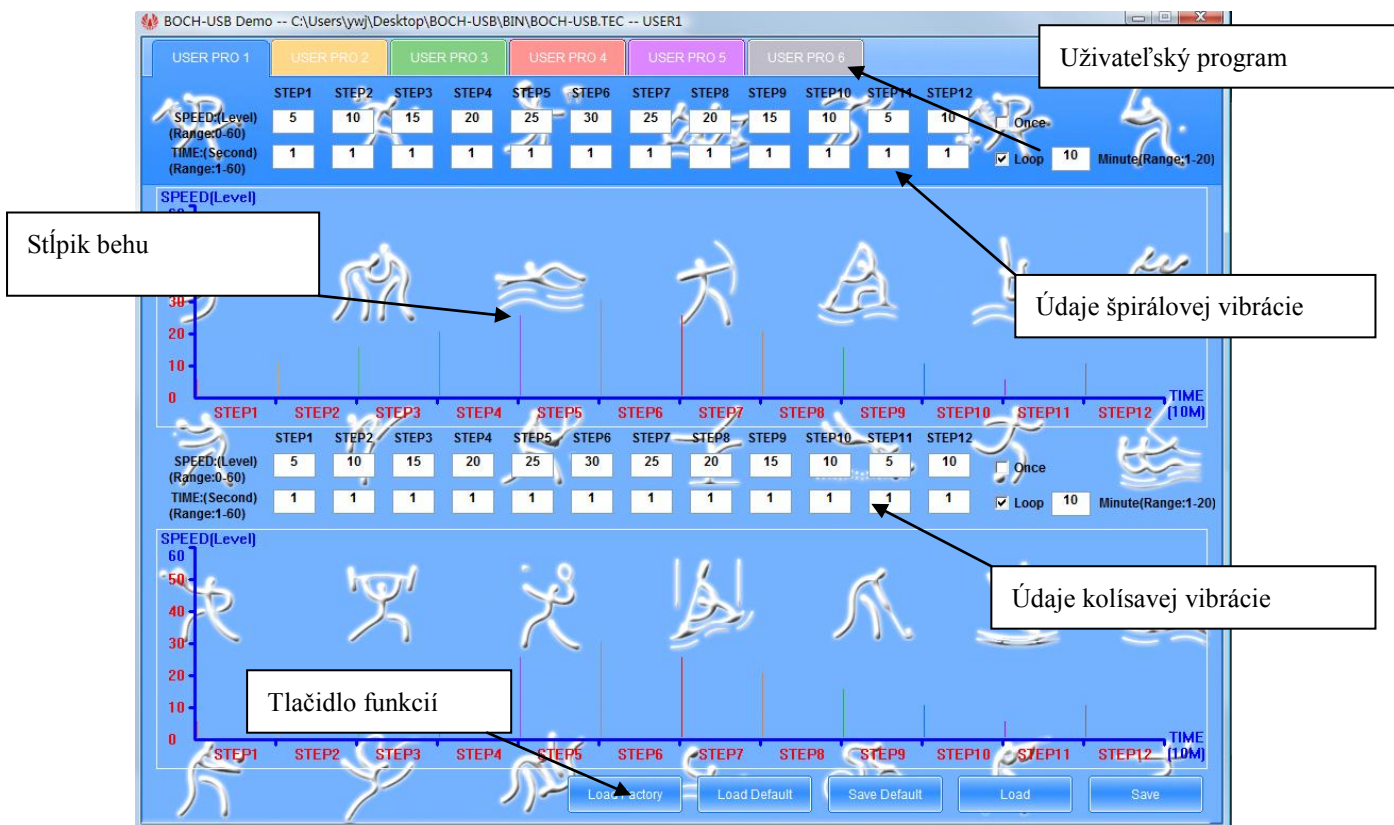
Rýchlosť sa zmení raz a každé dve sekundy.

- **Užívateľský program**

Užívatelia si môžu definovať program cez USB diskovú jednotku ktorá je podporovaná týmto cvičiacim zariadením.

Ovládacie inštrukcie, viď nižšie!

1. Otvorte medzičlánok resetovania dvojitém klikom na BOCH-USB-DUL pod BOCH-USB v USB disku



2. Môžete si zvoliť U1 – U6 kliknutím na užívateľský definovaný program.
3. Vyplňte údaje ktoré chcete mať pre špirálovú vibráciu a pre kolísavú vibráciu samostatne. K dispozícii je 12 údajov rýchlosti v hornej línii (rozsah rýchlosti :0-60 rýchlost'), v spodnej línii je čas v závislosti od rýchlosti (1 – 60 sekúnd). Upozornenie, v prípade, že hodnota rýchlosti dosiahne hodnotu 0, príslušný vibračný režim nebude pracovať.
4. Keď si zvolíte a stlačíte tlačidlo raz - “ONCE” po zresetovaní 12 sád údajov, príslušný vibračný režim bude v prevádzke iba raz. Celkový vibračný čas je súhrn údajov 12 sád. Keď si zvolíte a stlačíte tlačidlo kruh - “LOOP” a zadáte prevádzkový čas (1-12 minút), zariadenie pobeží niekoľko krát v nastavenom čase týchto 12 sád. Bežiaci čas je čas, ktorý ste si nastavili v rozsahu údajov 12 sád.
5. Po úprave údajov uvidíte zmenu na bežiacom stĺpiku. Výška bežiaceho stĺpiku zobrazuje rýchlosť, šírka bežiaceho stĺpiku zobrazuje čas.
6. Tlačidlá funkcií vstup do údajových zložiek – načítanie zložiek, tlačidlom pokračujete v načítaní údajov z výroby. Toto tlačidlo slúži na zobrazenie údajov ktoré ste zadali a zobrazia sa na displeji. Tlačidlo uloženia nastavenie – (Save Default), ukladá údaje a budú aktívne ako ich nastavíte. Po vložení USB zariadenia bude zariadenie pracovať podľa údajov, ktoré ste nastavili. Tlačidlo uloženia - “Save” iba uloží údaje, neaktivuje ich. Načítanie - “Load” tlačidlo načíta údaje ktoré boli uložené a zobrazia sa na displeji, potom stlačte tlačidlo – prednastavené Default” pre kompletné zresetovanie užívateľského programu.

- Pulz meter

Podržte kovový pliešok na rukoväti keď sa zariadenie zastaví. Pulzové svetlo bude blikať podľa vášho pulzu a zobrazí sa ECG-P085. Posledné tri slová sú pulz užívateľa.

V prípade, že svetielko pulzu neblinká, skontrolujte či je kovový pliešok čistý a suchý.

A. VZHLAD

5 Rozličných prednastavených programov

Zvoľte si z 7 prednastavených programov, každý stimuluje rozličné terénne profily s rozličnými úrovňami:

P1: Kardiovaskulárne cvičenie

P2: Detoxikačný program

P3: Program tvarovania tela

50 Variácie rozsahu rýchlostí

Znižuje nechcený telesný tuk s 50-timi úrovňami rýchlostí, dvomi vibračnými úrovňami a silnými masážnymi vibráciami.

Ergonomická konštrukcie s módnym dizajnom

Unikátny ergonomický dizajn s originálnym aerodynamickým tvarom .

Jednoduché ovládanie kontrolného panelu a zobrazenie údajov

Dizajn s jednoduchým ovládaním s LCD displejom ktorý si môžete manuálne upraviť a nastaviť si tak svoje cvičiace ciele – zobrazí váš požadovaný cvičiaci čas a úroveň rýchlostí

Trvanlivá oceľový stĺpik a pokrytý s kvalitnou penou.

Zariadenie je vybavené s oceľovým stĺpikom, ktorý je pevný a stabilný s dokonalým športovým dizajnom. Je to špeciálne navrhnuté masážne zariadenie ktoré zabezpečí užívateľovi maximálnu spokojnosť a priateľské používanie.


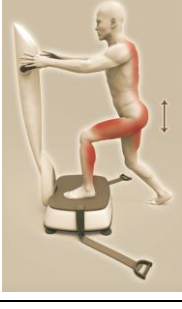
Odolnosť voči statickej elektrike




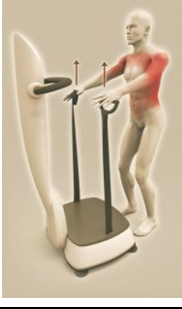
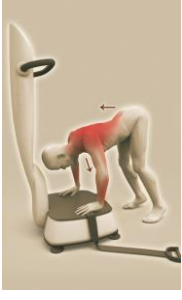
B. EFEKTIVITA A NÁVOD NA CVIČENIE






1. Zlepšuje krvný obeh
2. Zlepšenie zažívacieho systému
3. Spevnenie stehien
4. Spevnenie brušného svalstva
5. Tvarovanie pásu a vrchnej časti tela
6. Tvarovanie pliec a ramien

OBRÁZKY CVIČENIA

A/ Naťahovanie






	<p>A01 Drepy</p> <p>Postavte sa na vibračný tanier chodidlá od seba na šírku ramien. Chrbát udržiajte vystretý a kolená jemne pokrčené. Jemne stiahnite svalstvo nôh. Mali by ste pociťovať napnutie v oblasti štvorstranného svalstva, zadku a chrbta.</p>
	<p>A02 Hlboké drepy</p> <p>Postavte sa na vibračný tanier chodidlá od seba na šírku ramien. Udržujte kolená ohnuté v 100 stupňovom uhle, jemne pokrčte nohy a zatlačte na svalstvo nôh. Udržujte chrbát vystretý a vrchnú časť predkloňte. Toto cvičenie precvičuje chrbát, zadnú časť a nohy.</p>
	<p>A03 Postoj na široko plus drepy</p> <p>Postavte sa na vibračný tanier chodidlá široko od seba a palce smerujú von. Kolená sú priamo nad chodidlami v uhle 100 stupňov. Budete pociťovať napätie v chrbte, zadných partiách, štvorstrannom svale a vnútornej strane stehien.</p>
	<p>A04 Zadné partie</p> <p>Položte jedno chodidlo do stredu vibračného taniera a druhou nohou sa postavte dozadu za tanier na podlahu. Chrbát udržiajte vystretý a kolená sú priamo nad chodidlami, stiahnite svalstvo nôh. Budete pociťovať napnutie v lýtkach, štvorstrannom svale a zadných partiách.</p>
	<p>A05 Lýtka</p> <p>Postavte sa do stredu vibračného taniera, stojte na špičkách. Chrbát udržiajte vystretý a spodnú časť nôh napnutú. Budete pociťovať napnutie v lýtkovom svalstve. Pre lepšie výsledky z cvičenia, skúste ohnúť kolená v 90 stupňovom uhle.</p>


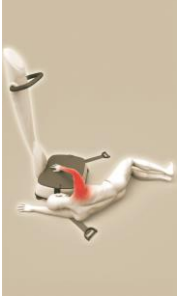


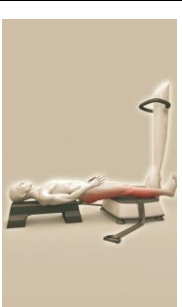
	<p>A06 Triceps</p> <p>Posaďte sa chrbtom ku vibračnému tanieru, uchopte hrany taniera a potiahnite sa smerom nahor. Teraz jemne pokrčte ruky v ramenách a znížte boky smerom nadol, plecia ťahajte k sebe. Budete pociťovať jemné napätie v ramenách a pleciach. Pre vibrácie zopakujte toto cvičenie s vystretými nohami.</p>
	<p>A07 Prsné svalstvo</p> <p>Postavte sa tvárou ku vibračnému tanieru v dostatočnej vzdialenosti. Uchopte remene a držte ich vpredu pred vašim hrudníkom. Mali by ste pociťovať napätie na prsnom svalstve a chrbte. Pre vibrácie opakujte toto cvičenie.</p>
	<p>A08 Chrbát</p> <p>Zostaňte v predchádzajúcej polohe a jemne pokrčte nohy v kolenách. Vrchná časť tela by mala byť jemne predklonená. Plecia držte vzadu a potiahnite remene čo najbližšie k pásu. Mali by ste pociťovať napätie na celom chrbte a pleciach.</p>
	<p>A09 Plecia</p> <p>Postavte sa tvárou k vibračnému zariadeniu v dostatočnej vzdialenosti. Podržte rukoväte remeňov a ťahajte ich smerom nahor. Mali by ste pociťovať napätie v celej oblasti plic. Upravte si dĺžku remeňov podľa vašej výšky.</p>
	<p>A10 Plecia</p> <p>Telo dajte do pozície horizontálnej v priamej línii s vibračným tanierom. Ruky by mali byť na šírku plic, nohy a chrbát v rovine a hlava zdvihnutá. Použitím pomalého a kontrolovaného pohybu zatlačte vaše jemne ohnuté ruky smerom k vibračnému tanieru, potom sa vráťte do začiatkovej pozície. Toto cvičenie je vynikajúce pre precvičenie plic a vrchnej časti ramien.</p>

	<p>A11 Spodné brušné svalstvo</p> <p>Zaprite sa lakt'ami o vibračný tanier a držte sa hrany vibračného taniera. Teraz, s vystretým chrbtom, potiahnite vaše zadné partie pomaly nahor, tak akoby ste chceli potiahnuť tanier smerom k vašim chodidlám. Mali by ste pociťovať napätie v oblasti brucha. Pre zmenu cvičenia, môžete toto cvičenie vykonávať aj v pozícii na kolenách.</p>
	<p>A12 Brušné svalstvo</p> <p>Postavte sa do stredu vibračného taniera, chodidlá na šírku ramien. Podržte rukoväť vo výške hrudníka. Chrbát udržiajte vystretý a nohy jemne pokrčené, vrchnú časť tela ťahajte smerom nadol. Okamžite budete pociťovať napätie vo vašom brušnom svalstve. Pre zmenu cvičenia jednoducho pokrčte viac vaše ramená.</p>
	<p>A13 Postranné brušné svalstvo</p> <p>S jednou nohou priamo za druhou, položte jeden lakeť na vibračný tanier a nakloňte sa. Vašu hlavu, hrudník a nohy musíte mať vyrovnané, plecia tlačte smerom nadol a plynule ťahajte váš hrudník smerom nadol. Toto cvičenie precvičuje postranné brušné svalstvo. Pre zmenu cvičenia sa snažte zatlačiť vaše boky smerom nahor v tom istom čase.</p>
	<p>A14 Zdvihy</p> <p>Kľaknite si dopredu pred vibračný tanier, ruky položte na vibračné zariadenie v šírke pliec, prsty smerujú do vnútra. Chrbát udržiajte vystretý a brušné svalstvo napnuté. Toto cvičenie spevňuje hrudníkové svalstvo, svalstvo pliec a triceps. Pre variáciu cvičenia sa snažte napínať svalstvo nôh a dvíhať hore kolená.</p>
	<p>A15 Brušné svalstvo</p> <p>Položte si pod chrbát vankúš, zdvihnite nohy a ruky položte pod vašu hlavu pre oporu a presvedčte sa, že vaše lakte sú v paralelnej pozícii s podlahou. Dvíhajte vašu vrchnú časť tela smerom k nohám a budete pociťovať napätie v brušnej oblasti. Presvedčte sa, že vaše zadné partie a spodná časť chrbta nestratia kontakt s matracom. Pre zmenu rutiny položte chodidlá na podlahu.</p>

OBRÁZKY CVIČENIA

B/ Napínanie

	<p>B01 Štvorstranný sval</p> <p>Položte jednu holennú kosť na vibračný tanier tak, aby chodidlo ostalo položené na tanieri. Vrchnú časť tela a chrbát udržiajte vystreté, napnite brušné svalstvo. Panvu tlačte smerom do predu, budete naťahovať váš štvorstranný sval. Cvičenie môžete obmieňať tak, že nohu vzadu môžete meniť s nohou vpredu.</p>
	<p>B02 Lýtka</p> <p>Postavte sa po stranách vibračného taniera. Jednu nohu dajte do predu a druhú do zadu na boku zariadenia. Predná noha by mala byť jemne ohnutá, zadná noha by mala byť vystretá. Zatláčte pätu zadnej nohy smerom nadol, mali by ste pociťovať napnutie na vašom lýtku. Pre obmenu tohto cvičenia, udržiajte chrbát vystretý a zatláčte panvou smerom dopredu.</p>
	<p>B03 Adduktorový sval</p> <p>Postavte sa na stranu vibračného taniera s jednou nohou blízko stĺpika. Vonkajšiu nohu položte na podlahu, blízko taniera tak, aby nohy boli rozkročené. Pokrčte vonkajšiu nohu a druhú nohu udržiajte vyrovnanú. Vrchnú časť tela udržiajte vyrovnanú, zadné partie ťahajte smerom ku podlahe. Toto cvičenie naťahuje vnútornú stranu stehien. Opakujte na opačnú stranu.</p>
	<p>B04 Prsný sval</p> <p>Posaďte sa chrbtom ku vibračnému zariadeniu. Teraz uchopte vibračný tanier za vašim chrbtom, tak aby sa prsty dotýkali hrán vibračného taniera. Plecia zatláčajte smerom nadol, tým precvičíte hrudníkové svalstvo a plecia. Pre optimálne výsledky môžete poťahovať remienky na každú stranu.</p>
	<p>B05 Plecia</p> <p>Postavte sa chrbtom ku vibračnému zariadeniu. Odoberte remienok za vašim chrbtom a podržte a druhý remienok uchopte do výšky sedadla. Druhú ruku zodvihnite a položte ju na zadnú stranu hlavy. Poťahovaním remienka naťahujte plecia a svalstvo krku. Pre obmenu cvičenia si vymeňte ruky.</p>

	<p>C01 Masáž lýtok</p> <p>Ľahnite si dopredu pred vibračný tanier, obe lýtky položte na vibračný tanier palce smerujú hore do stropu. Ostatné je jednoduché, jednoducho relaxujte a vychutnávajte si osviežujúcu masáž lýtok.</p>
	<p>C02 Masáž vrchnej časti ramien</p> <p>Ľahnite si nabok vibračného taniera, nohy jemne pokrčte. Presvedčte sa, že predný matrac jemne prečnieva cez okraje vibračného taniera. Jednu ruku položte na vibračný tanier a relaxujte. Potom ruky vymeňte.</p>
	<p>C03 Adductorová masáž</p> <p>Ľahnite si na stranu smerom ku vibračnému tanieru. Jemne pokrčte jednu nohu a položte ju na vibračný tanier. Presvedčte sa, že ostatná časť vášho tela sa nedotýka vibračného taniera. Teraz opakujte masáž s druhou nohou.</p>
	<p>C04 Masáž prednej strany stehien</p> <p>Ľahnite si prednou stranou tela na vibračný tanier, stehná sú položené na vibračnom zariadení. Nohy nadvihnite jemne smerom ku počítaču. Vrchná časť tela a ruky sú na podložke. Relaxujte brušné svalstvo. Toto cvičenie taktiež poskytuje príjemnú masáž prednej strany stehien.</p>
	<p>C05 Masáž stehien a zadných partií</p> <p>Chrbtom si ľahnite na podložku a nohy a zadné partie položte na vibračný tanier. Lýtky položte blízko stĺpika vibračného taniera. Uvoľnite nohy a zadné partie. Pre obmenu cvičenia sa jemne posuňte so zadnými partiami.</p>

OBRÁZKY CVIČENIA

D/ Relaxácia

	<p>D01 Relaxácia pliec a krku</p> <p>Kľaknite si dopredu tvárou smerujúc k vibračnému tanieru, vaše ramená vystreté rukami sa opierajte o vibračný tanier. Krk a chrbát vystrite. Vrchná časť tela sa opiera o ruky ktoré sú na vibračnom tanieri. Toto cvičenie zrelaxuje váš krk a oblasť ramien.</p>
	<p>D02 Relaxácia vrchnej časti tela</p> <p>Sadnite si chrbtom k vibračnému tanieru s nohami pokrčenými v kolenách. Oprite sa laktami o vibračný tanier pre lepšiu rovnováhu, nadvihnite vrchnú časť tela z vibračného taniera. Váš krk a chrbát musia ostať vystreté. Plecia zatlačte smerom dozadu. Vibrácie budú relaxovať vrchnú časť tela.</p>
	<p>D03 Relaxácia chrbta</p> <p>Sadnite si do stredu vibračného taniera a položte si pod zadok vankúš, nohy dajte širšie od seba. Umožnite hornej časti vášho tela zrelaxovať. Budete pociťovať príjemný relax v oblasti chrbtice, bokov a stehien.</p>
	<p>D04 Relaxácia spodnej časti chrbta</p> <p>Sadnite si na podlahu, chrbtom ku vibračnému tanieru s nohami široko od seba. Položte medzi vaše telo a vibračný tanier cvičiaci matrac a pre lepšiu oporu sa podržte hrany vibračného taniera. Relaxujte počas vibrácií, cieľom je primárne spodná časť chrbta. Ako alternatívne cvičenia, pokrčte nohy v kolenách a zatlačte telom silnejšie oproti vibračnému tanieru.</p>
	<p>D05 Relaxácia nôh a chodidiel</p> <p>Položte stoličku blízko pri vibračný tanier. Sadnite si na stoličku a položte nohy do stredu vibračného taniera. Toto cvičenie zlepšuje krvný obeh vo vašich nohách a chodidlách. Lepšie sa prekrvuje spodná časť tela.</p>

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Pre zabezpečenie ovládacích štandardov vibračného taniera nasledujte prosím tieto odporúčania:

A. PRED TÝM AKO ZAČNETE POUŽÍVAŤ VIBRAČNÝ TANIER

1. Používajte vibračný tanier iba na účely na ktoré bol vyrobený a ktoré sú popísané v tomto návode.
2. Nesnažte sa presúvať alebo ťahať zariadenie po podlahe, aby ste túto nepoškodili, napríklad po drevenej podlahe.
3. Nepoužívajte zariadenie 30 minút pred alebo po jedle.
4. Iba jedna osoba môže vstúpiť a cvičiť na vibračnom tanieri. Nedodržanie tohto odporúčania môže mať za následok zranenia alebo poškodenie vibračného taniera.
5. Pred začiatkom cvičenia sa bezpečne držte rukovätí. Pomôže vám to pri udržiavaní rovnováhy pri používaní vibračného taniera.
6. Skontrolujte cvičiacu rýchlosť pred tým, ako začnete používať vibračný tanier a presvedčte sa, že je rýchlosť vibračného taniera na komfortnej úrovni. Môžete sa zraniť, ak bude rýchlosť príliš vysoká.
7. Presvedčte sa, že medzi vašimi chodidlami je dostatočná medzera pri počiatočnej úrovni, odporúčaná medzera medzi chodidlami na vibračnom tanieri by mala byť v úrovni okolo 30 cm.
8. Nepoužívajte toto zariadenie na iné účely ako na cvičenie.
9. Nepoužívajte alebo sa nedotýkajte zariadenia s mokrými rukami, môže to spôsobiť poškodenie vibračného taniera alebo elektrický šok.
10. Nepoužívajte žiadne ostré predmety ako je nôž, vidlička alebo iné nebezpečné materiály na vibračnom zariadení. Nevkladajte prsty do medzery medzi krytkami.

B. Ovládanie vibračného zariadenia

1. V prípade, že budete pociťovať akýkoľvek typ nevoľnosti pri používaní vibračného zariadenia, okamžite prestaňte s jeho používanie a kontaktujte vášho lekára.
2. Nepoužívajte silu pri ovládaní tohto zariadenia. (Riskujete zranenie alebo poškodenie zariadenia).
3. Ak zariadenie nepoužívate, vypnite ho prosím a vytiahnite kábel z elektrického zdroja. (Pri zapnutí v elektrike môžete riskovať elektrický šok alebo vznik požiaru).
4. Necvičte dlhšie ako 10 minút pri tej istej pozícii. Mohli by ste si privodiť svalovicu.

C. Po ukončení používania zariadenia

1. Vypnite zariadenie a vytiahnite ho z elektrického zdroja.
2. Po ukončení používania vibračného zariadenia si doprajte odpočinok a pite veľa vody. Po používaní vibračného zariadenia sa ďalej fyzicky nenamáhajte, nehrajte napríklad basketbal, volejbal a podobne.

Bezpečnostné upozornenia



WARNING



WARNING

Postupujte podľa nasledujúcich upozornení a varovaní. Toto pomôže predchádzať poškodeniu zariadenia alebo vášmu zraneniu z dôvodu nesprávneho používania zariadenia.

Toto zariadenie nie je určené pre používanie osobami (vrátane detí) so zníženou psychickou alebo mentálnou schopnosťou alebo nedostatočnými skúsenosťami, až pokiaľ nebudú pod dohľadom a zodpovednej dospeléj osoby. Deti musia byť pod dozorom dospeléj osoby vždy a nesmú sa hrať so zariadením.

Pri používaní zariadenia postupujte prosím podľa nasledujúcich inštrukcií.

Presvedčte sa prosím, že kábel nie je pritlačený bočnou stranou zariadenia.

Kábel sa môže poškodiť a viesť k elektrickému šoku alebo ohňu.

Používajte iba zásuvku určenú pre toto zariadenie.

Pripojenie viacerých výrobkov do jednej zásuvky môže viesť k požiaru. Poistka sa môže poškodiť a výrobok sa môže poškodiť.

Odstráňte prach a špinu zo zástrčky použitím suchej handry.

Špina a nesprávne pripojenie môže viesť k požiaru.

Nechajte 20 cm medzeru medzi stenou a zariadením po jeho inštalácii.

Dobrá cirkulácia vzduchu zabráni poruche zariadenia.

Nainštalujte prosím výrobok na pevnej podlahe.

Neštandardné zvuky alebo vibrácie môžu byť spôsobené ak nie je rovná a pevná podlaha. Nastavte prosím zariadenie v prípade, že podlaha nie je rovná a pevná.

Po ukončení používania zariadenia stlačte tlačidlo stop. Po ukončení cvičenia zostúpte dole zo zariadenia.

Zostúpenie zo zariadenia počas jeho prevádzky môže viesť k vážnym zraneniam.

Odpojte prosím zariadenie z elektrického zdroja ak sa nepoužíva.

Toto zabráni zbytočnému úniku elektriny a zabrániť požiaru.

Nevyskakujte na zariadenie ak je toto v prevádzke.

Zariadenie by sa mohlo poškodiť.

Staršie osoby a deti by mali byť pod dozorom zodpovednej dospeléj osoby počas používania zariadenia.

Možnosť zranení.

Toto zariadenie je určené pre používanie iba jednou osobou v Toto zariadenie je určené pre používanie iba jednou osobou v čase, neudrží váhu dvoch osôb.

Zariadenie by sa mohlo poškodiť.

Pred čistením zariadenia odoberte všetky vodné čiastočky, aby sa tieto nedostali do zariadenia.

Vodné čiastočky by mohli poškodiť izoláciu ktorá by viedla k úniku elektriky a požiaru a mohli by poškodiť zariadenia.

Vyčistite povrch zariadenia použitím správnych čistiacich prostriedkov .

Utrite povrch so suchou handrou po použití navlhčenej handričky aby na zariadení nezostali žiadne zvyšky vody.

Očistite a utrite zariadenie pred tým, ako toto uskladníte na dlhšiu dobu.

Utrite povrch zariadenie suchou handrou pred jeho uskladnením, aby ste tak zabránili vzniku možnej korózie.

Nepripájajte alebo naopak neodpájajte zariadenie s mokrými rukami.

Môže to viesť k elektrickému šoku alebo vážnymi zraneniami s dôsledkom smrti

Neohýbajte kábel a dbajte o to, aby naň neboli pokladané ťažké predmety, nakoľko by ho tieto mohli vážne poškodiť.

Porušený kábel môže viesť k vzniku požiaru.

Nepoužívajte prosím poškodený kábel alebo zásuvku.

Toto môže viesť k elektrickému šoku alebo vážnym zraneniam a poškodeniu zariadenia.

Neinštalujte zariadenie na vlhkých miestach alebo na miestach v blízkosti vody.

Môže to viesť k úniku elektriky, zariadenie môže skorodovať pri používaní na vlhkých miestach alebo v blízkosti vody.

Neuskladňujte predmety na vibračnom tanieri.

Môže to viesť k elektrickému šoku alebo požiaru a môže to taktiež poškodiť elektrický obvod.

Nestriekajte na zariadenie vodu, alebo nečistite zariadenie s použitím benzínu, riedidla alebo chlóru.

Hrozí nebezpečenstvo vzniku požiaru alebo poškodenia elektrického obvodu. Pred začiatkom čistenia zariadenie odpojte z elektrického zdroja.

Za účelom prevencie elektrického unikania.

V prípade, že zo zariadenia vychádza dym alebo atypický zápach, okamžite toto odpojte z elektriky a prestaňte s cvičením.

Mohlo by to viesť k úniku elektriky alebo vzniku požiaru.

Neupravujte alebo neopravujte zariadenie ak nie ste profesionálny technik.

Neodborné zásahy do zariadenia môžu toto vážne poškodiť a viesť k možným zraneniam užívateľa.

V prípade, že sa liečite alebo trpíte niektorým s nasledujúcich symptómov. Konzultujte s vaším lekárom pred tým, ako sa rozhodnete používať toto cvičiace zariadenie.

Epilepsia

Cukrovka

Srdcové choroby

Ochorenia stavcov alebo diskov

Implantáty kolien alebo bokov

Kardiostimulátor

Nedávno vložené oceľové skrutky

Trombóza

Nádory

Nedávne prekonané infekcie

Nedávne operácie

Tehotné ženy

Osoby trpiace na migrény

ÚDRŽBA ZARIADENIA

A. AKO USKLADŇOVAŤ ZARIADENIE

1. Neuskładňujte vibračné zariadenie v blízkosti otvoreného ohňa, pri priamom slnečnom svetle, v prašnom prostredí alebo vo vlhkom prostredí.
2. Používajte vibračné zariadenie uskladnené pri teplote od 0 do 35 °C.
Udržujte vibračné zariadenie uskladnené pri teplote od 5 do 50 °C.
Vlhkosť pod 40-80%.
3. Ak sa vibračné zariadenie nepoužíva po dlhšiu dobu, prikryte ho nejakou látkou aby ste zabránili prieniku prachu do zariadenia.
4. Neuskładňujte vibračné zariadenie pri priamom slnečnom svetle alebo na miestach s vysokou teplotou.
5. Nenavíjajte kábel nakoľko by ho to mohlo poškodiť alebo spôsobiť poškodenie zariadenia.

B. SAMOÚDRŽBA

1. Pred tým, ako začnete čistiť zariadenie sa presvedčte, že je toto odpojené od elektrického zdroja.
2. Nepoužívajte vibračné zariadenie príliš dlho pri prvom cvičení.
3. Po ukončení každého použitia vypnite zariadenie a vytiahnite kábel z elektrického zdroja.

C. OCHRANA VIBRAČNÉHO ZARIADENIA

1. Nepoužívajte toto zariadenie v vlhkom prostredí, ako je napríklad kúpeľňa, bazén, sauna a podobne.
2. nepoužívajte zariadenie v príliš prašnom prostredí, alebo v prostredí kde je veľká mastnota alebo jedovatý plyn .
3. Predchádzajte používaniu vibračného zariadenia na nebezpečnom povrchu a snažte sa zabrániť poškodeniu podlahy vibračným zariadením.

D. ČISTENIE

1. Používanie agresívnych čistiacich prostriedkov je zakázané. Nepoužívajte benzín alebo riedidlo pre čistenie zariadenia.

ŠPECIFIKÁCIA

Názov výrobku Vibračný tanier

Vstupná voltáž..... 100-120V/ 60 Hz 220-240V/50Hz

Elektrická spotreba	500W+300W
Striedavý prúd	10m m
Striedavá vibračná frekvencia	5Hz – 14Hz
Horizontálne premiestňovanie	2mm
Špirálová vibračná frekvencia	15Hz – 40Hz
Úrovne rýchlosti	1-60 úrovni rýchlosti
Prednastavené programy a užívatelia.....	7 Prednastavených programov
Displej.....	Program, Čas, rýchlosť
Rozmery.....	približne, 580 mm x 680 mm x 1335 mm
Maximálna váha užívateľa.....	150 Kg
Čistá váha	57 Kg
Celková hmotnosť	64 Kg

Záručné podmienky, reklamácie

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č. 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

Adresa predajní:

- inSPORTline s.r.o., Šoltésovej 1995, 911 05 Trenčín (Sihot'), +421 917 864 593, predajnatn@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, predajnaba@insportline.sk
- Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, predajnake@insportline.sk

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je. „Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluve alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozařízení pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením používateľa t.j. poškodenie výrobku, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
- nesprávnou montážou
- neodbornou repasiou

- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie; SC, S – na komerčné použitie)

Upozornenie:

1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky závady, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závalu tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručení vadného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.

**SEVEN SPORT, s. r. o.**

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



Zastoupení pro Slovensko:

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

Dátum predaja :

razítka a podpis predajcu

dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

reklamácie a servis: +421 918 809 163, +421 917 954 415,reklamacie@insportline.sk, servis@insportline.skwww.inSPORTline.sk, www.Worker.sk, www.Worker-Moto.sk