

# Vibrační plošina VP-10

## NÁVOD



# DŮLEŽITÁ INFORMACE

## POZOR:

1. Prosíme, pozorně si přečtete tento návod před tím, než přístroj začnete používat.
2. Vypínejte si přístroj v případě, když ho nepoužíváte.
3. Konzultace s lékařem je nezbytná obzvláště u dětí, starších osob, těhotných žen, pacientů a nemocných osob.
4. Nepokládejte prsty na nášlapnou desku. Může dojít ke zranění osoby nebo k poruše na zařízení.
5. Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti zařízení

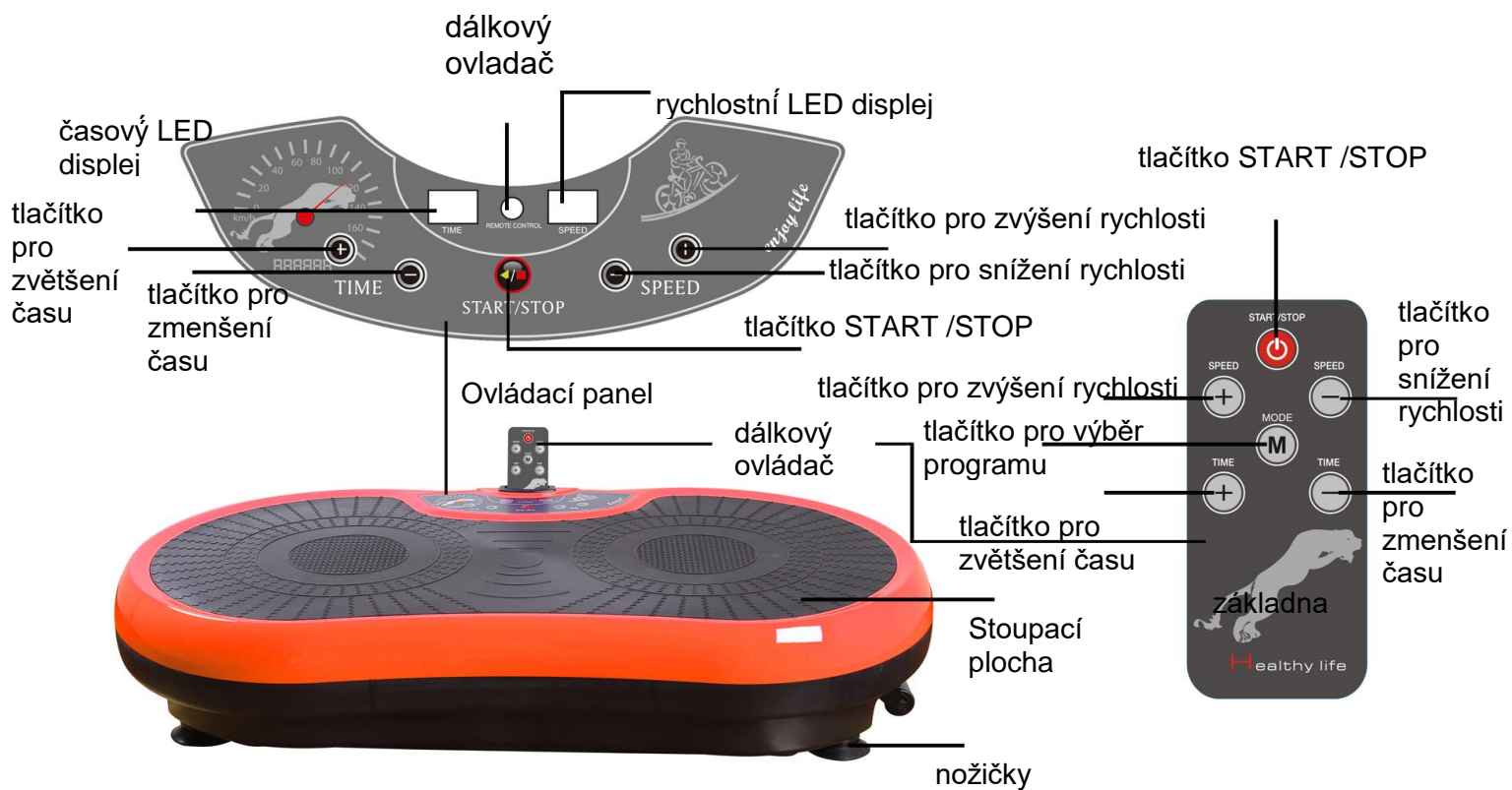
## UPOZORNĚNÍ:

1. Používejte tento Vibrační stroj pouze za účelem stanoveným v tomto návodu.
2. Na tento stroj se může postavit pouze jedna osoba.
3. Narovnejte se, když stojíte na desce.
4. Mějte kolena mírně pokrčená, když stojíte na desce.
5. V případě že vibrace je pro vás novou zkušeností, začínejte cvičení pomalu a zrychlujte se podle potřeby.
6. Dávejte si pauzu během cvičení.
7. Čistit přístroj dá se pouze suchým hadříkem.
8. Před každým čištěním nebo prohlídkou přístroje vypněte ho.





## UPOZORNĚNÍ:

1. Nedotýkejte se přístroje mokřýma rukama.
2. Používejte tento Vibrační stroj pouze za účelem stanoveným v tomto návodu.
3. Poradte se s prodejcem ohledně jakékoliv technických problémů nebo otázek.
4. Pokud napájecí kabel je poškozený nepoužívejte přístroj a nechte ho opravit profesionálně dle bezpečnostních požadavků.
5. Pokud přístroj je poškozen, odpojte ho od sítě a obraťte se na prodejce.

# PŘEHLED PRODUKTŮ



# MANUÁL

	<b>Start/Stop</b>	Tlačítko Zapnout / Vypnout
	<b>Čas+/ Čas-</b>	a. Nastaví pracovní dobu max. do 99 min. b. Reguluje zvětšení / zmenšení času. Toto tlačítko není vhodné pro použití v manuálním nebo automatickém režimu.
	<b>Rychlost+/ Rychlost-</b>	a. Rozmezí rychlosti: 0-80 b. Tlačítko používá se pouze v manuálním režimu. Uživatel může regulovat rychlost během cvičení.
	<b>Režim</b>	Tlačítko je instalované pouze na dálkovém ovladači. Existuje pouze čtyři režimy.

# MANUÁL



## Poloha „Noha z boku“

---

Jak je uvedeno na obrázku, měňte polohu nohy na plošinu během nějaké doby. Posiluje spodní část zad, břicho a stehna.



## Poloha „V sedu“

---

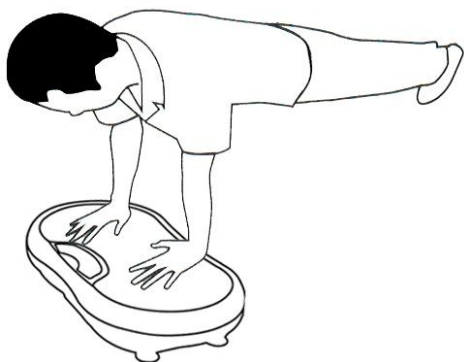
Sedněte si na plošinu s pokrčenými koleny, jak je zobrazeno na obrázku. Posiluje svaly nohou a stehna



## Poloha „Ruka z boku“

---

Jak je zobrazeno na obrázku, položte jednu ruku na základnu. Posiluje svaly nohou, rukou a ramena.



**Kliky 1**

## Chodidla a spodní část nohy

---

Jak je zobrazeno na obrázku, přesuňte přístroj, sedněte si na pohovku nebo židli a dejte obě nohy na základnu. Posiluje stehna, lýtka a kotníky.



**Poloha Pokrčený**

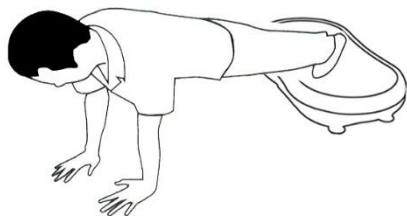
---

Jak je zobrazeno na obrázku, sedněte si obličejem k přístroji, dejte ruce na desku a přisedněte si, držte stehna svislé. Posiluje ramena a předloktí. Cvičení pro dolní část těla.



---

Jak je zobrazeno na obrázku, sedněte si obličejem k přístroji, mírně pokrčte paže, dejte ruce na základnu a přisedněte si, držte stehna ve svisle poloze. Posiluje předloktí a ramena. Cvičení pro dolní část těla.



## Kliky 2

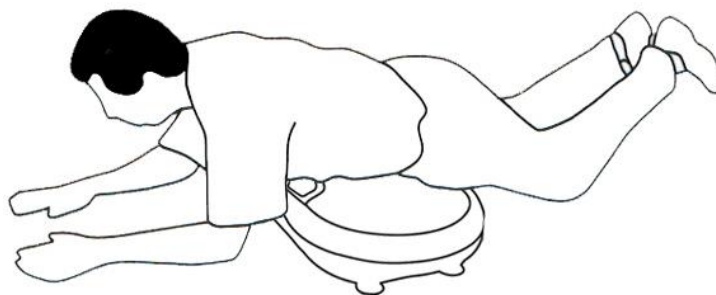
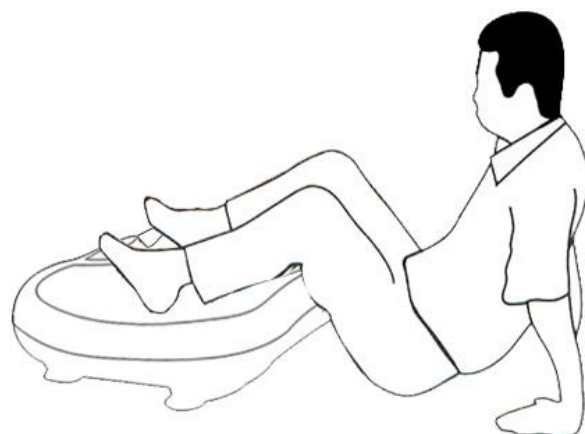
---

Jak je zobrazeno na obrázku, dejte nohy na základnu a dlaně dejte na zem a držte tělo vodorovně. Posiluje kotníky, stehna a pas.

## Posilování pánevního dna

---

Lehněte si zády na podlahu a dejte nohy na stroj. Zvedejte hýždě. Posilujete svaly hýždí a stehen.



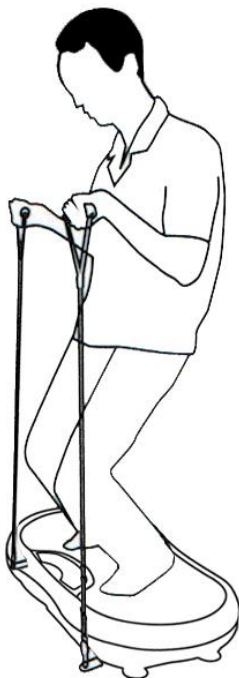
## Poloha Visící

---

Jak je zobrazeno na obrázku, tělo leží na plošině, nohy pokrčené, ruce je na zemi pro podporu. Posiluje prsní svaly a břišní svaly.

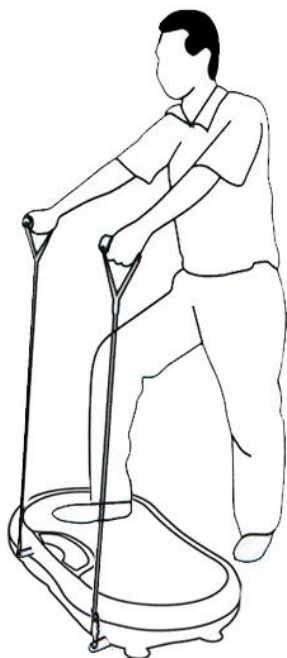
### **Poloha Na polovinu sedící**

Jak je zobrazeno na obrázku, nohy od sebe, přisedněte si a natáhněte si vyrovnávací pás, lokty dolů. Posiluje břišní svaly. Cvičení pro stehna.



### **Poloha na jedné noze dopředu**

Jak je zobrazeno na obrázku, stojící přímo před přístrojem, udělejte jeden krok dopředu na základnu a udržujte pásy oběma rukama. Cvičení pro dolní část těla.



### **Poloha Rovně**

Jak je zobrazeno na obrázku, nohy jsou od sebe na šířku ramen, přisedněte si a natáhněte si pásy, lokty dolů. Posiluje břišní svaly. Cvičení pro dolní část těla.



# ÚDRŽBA

1. Během skladování chraňte přístroj před prachem a vlhkem.
2. Skladujte vždy na suchém, teplém a čistém místě. Chraňte přístroj před přímé slunečné paprsky.
3. K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
4. Opěrky pro nohy a vnější korpus je třeba čistit vlhkým hadříkem. Nedovolte, aby voda nebo kapalina dostávala se do přístroje, protože může to způsobit zkrat v systému, což způsobí poškození přístroje.
5. Prosím používejte suchý hadřík pro čištění dálkového ovládače, aby nedošlo k poškození.

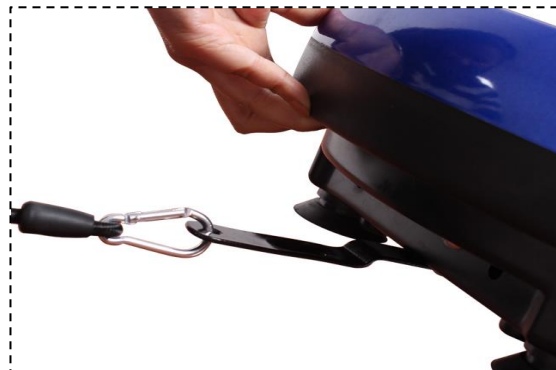
# PŘIPOJENÍ ŘEMENŮ

Připojení pásu

Viz. obrázek zprava:



Vytáhněte sponu na obou stranách přístroje a připojte pásy.



# PŘEMÍSTĚNÍ



Na obou koncích centrálního krytu jsou k dispozici dvě úchyty. Aby přesunut přístroj, zvedněte opačný konec, uchopte rukojeť a posuňte produkt na potřebné místo.

# ODSTRAŇOVÁNÍ PORUCH

Poruchy	Možné příčiny	Odstranění
Přístroj se nezapíná	Přístroj není zapnut do sítě	Zkontrolujte si, že hlavní vypínač je zapnutý
	Špatný kontakt mezi síťovou zástrčkou a zásuvkou?	Zkontrolujte, zda zástrčka je zapnuta do zásuvky
Přístroj nereaguje na dálkové ovládání	Zda ovladač má baterky a zda baterky jsou funkční	Dejte baterku do ovladače nebo vyměňte baterku.
	Zda není dálkový ovladač příliš daleko od přístroje	Zkontrolujte, zda vzdálenost je méně než 2 m.
Přístroj dělá hluk	Zkontrolujte kryt	Zkontrolujte, zda ovladač je navedený přímo na přístroj.
Přístroj nepracuje správně	Rychlost je příliš vysoká nebo je stroj přetížen?	Přišroubujte jej pomocí šroubováku.
Napájecí kabel je poškozen, přístroj kouří nebo příliš horký.	Okamžitě přestaňte používat přístroj a obraťte se na servisní středisko	