

Vibrační plošina DIWEAVE VP-20



NÁVOD NA POUŽITÍ

Děkujeme Vám za zakoupení tohoto stroje. Prosíme, pozorně si přečtete tento návod k použití před tím, než začnete stroj používat. Uchovejte návod pro pozdější potřeby.

Naše společnost si vyhrazuje absolutní právo pozměnit design, obrázky a barvu materiálu bez předešlého upozornění. Design, obrázky a barva materiálu, tak jak je uvedeno v tomto návodu, slouží výhradně pro ilustrační účely.

Přídavná celotělová vibrační technologie vytváří rozsáhlý reflex v těle, což má za důsledek intenzivní a rychlou svalovou kontrakci urychlující celý proces cvičení.

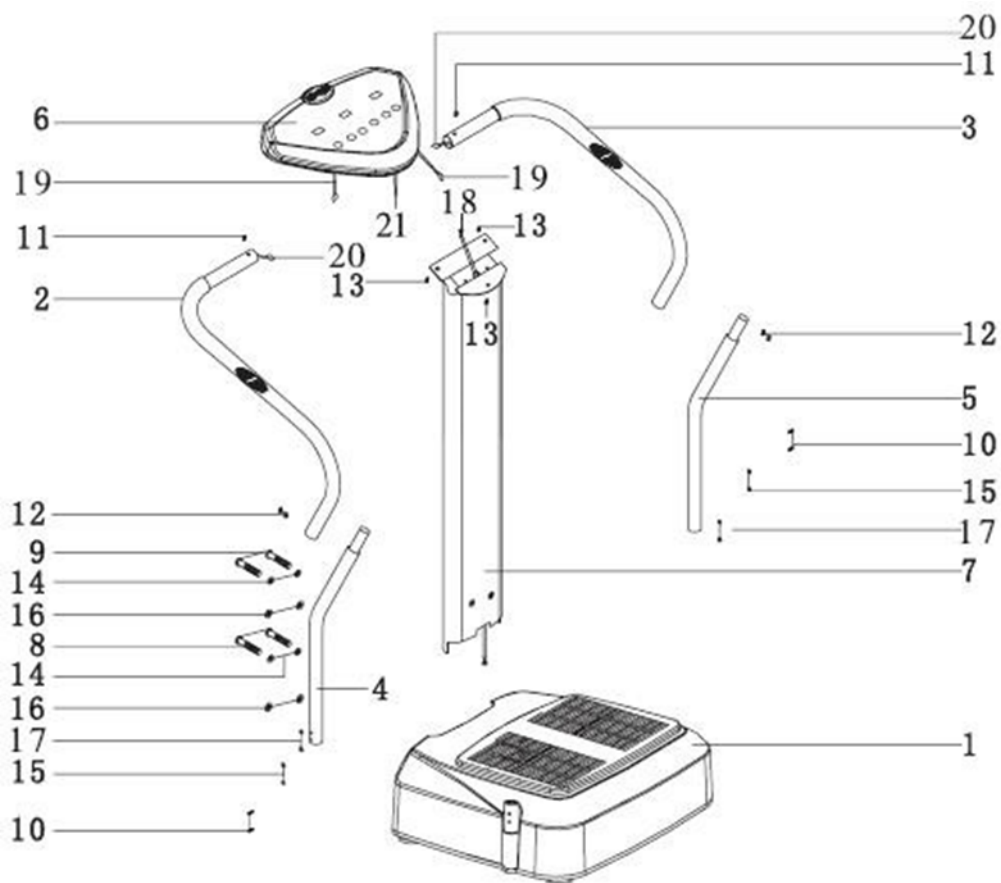
Reakce těla na tuto stimulaci je přírodní. S mnohonásobnou vibrační rychlostí a 10minutovým cvičením, si můžete vytvořit svůj vlastní cvičební program. Tento stroj je používán vrcholovými atlety a nyní se také rozšířil do celého světa do lékařských rehabilitací, zdravotních a fitness center, tento stroj je vhodný pro všechny od 14 let.

Části stroje:

Před skládáním stroje, si najděte čistou plochu, kde si rozložíte a zkontrolujete všechny části. Pokud nějaká část chybí, nebo je poškozena, kontaktujte prodejce.



1. computer
2. senzory tuku
3. podpěrná tyč
4. levá rukojeť
5. pravá rukojeť
6. základna
7. kryt
8. nastavovací kolečko

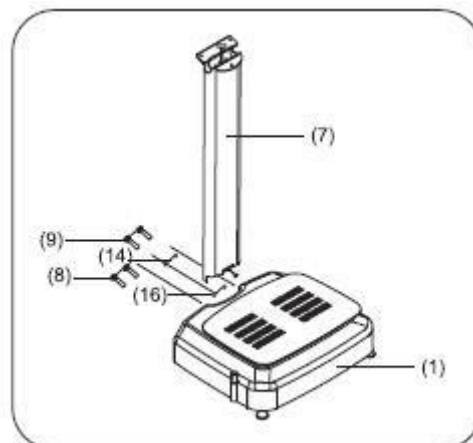


č.	popis	mn.	č.	popis	mn.
1	kryt	1	12	křížový šroub M5x10	4
2	levá tyč	1	13	křížový šroub M6x10	3
3	pravá tyč	1	14	pérová podložka M8	4
4	levá rukojeť	1	15	pérová podložka M5	4
5	pravá rukojeť	1	16	podložka M8	4
6	computer	1	17	podložka M5	1
7	podpěrná tyč	1	18	kabel A	1
8	šroub M8x20	2	19	senzor tuku B	1
9	šroub M8x60	2	20	senzor tuku A	2
10	křížový šroub M5x10	4	21	kabel B	2
11	šroub M8x40	2			

Složení stroje:

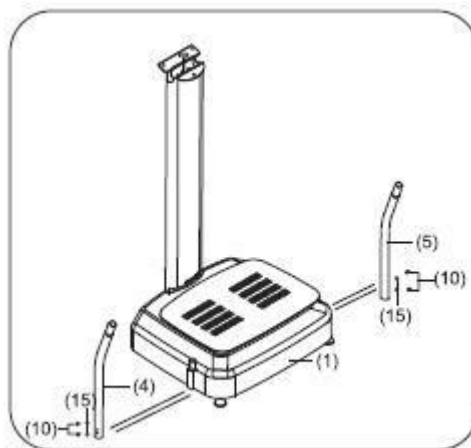
Krok 1

1. položte stroj na rovnou podlahu
2. spojte kabely v podpěrné tyči (7) a kabel ze základny (1).
3. Zabezpečte je pomocí šroubu (8,9), pérové podložky (14), podložky (16), jak je ukázáno na obrázku



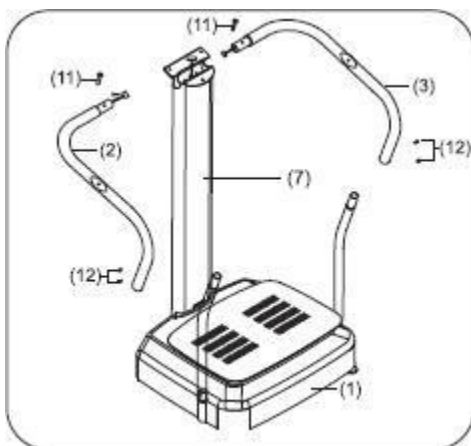
Krok 2

Vložte tyče (4,5) na díry v základně (1) a připevněte je pomocí šroubů (10) a pérové podložky (15).



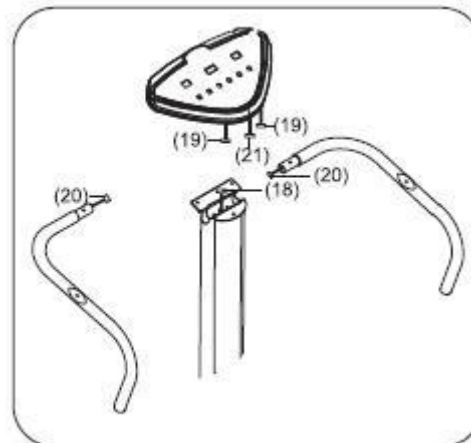
Krok 3

Spojte tyče (2,3) s tyčemi (4,5) a připevněte je pomocí šroubů (12), připevněte jeden konec tyčí (2,3) pomocí šroubů (11) na podpěrnou tyč (7).



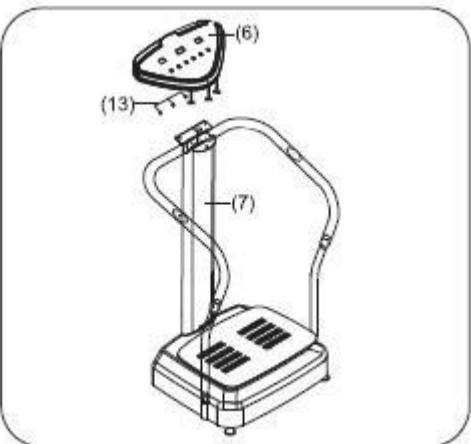
Krok 4

Spojte kabel (18,21), spojte senzor A (20) se senzorem B (19), vložte oba kabely do podpěrné tyče (7).

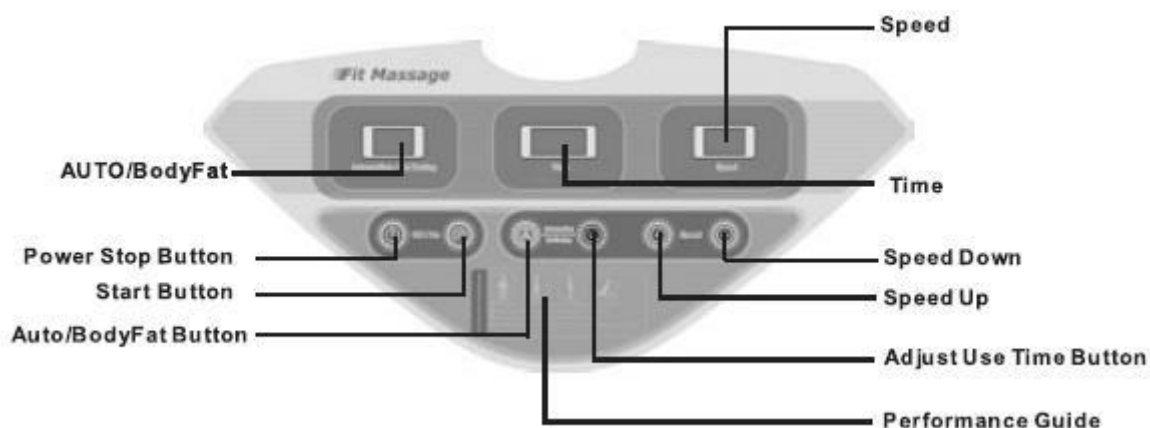


Krok 5

Připevněte computer (6) na tyč (7) pomocí šroubů (13).



COMPUTER



1. LED displej tělesného tuku
2. časový LED displej
3. rychlostní LED displej
4. tlačítko STOP
5. tlačítko START
6. automatické tlačítko, tělesný tuk
7. tlačítko času
8. tlačítko pro zvýšení rychlosti
9. tlačítko pro snížení rychlosti
10. průvodce cvičením

Obsluha computeru:

Tlačítko start/stop: pro zapnutí a vypnutí computeru.

Tlačítko auto/tělesný tuk: po zapnutí stroje si může uživatel vybrat program buď automatickou nebo manuální masáž (P1 až P3) nebo si vypočítat tělesný tuk pomocí programu BMI.

Zmáčknutím tohoto tlačítka se zobrazí na displeji 88-P1-P2-P3-1; 88 znamená manuální program. Uživatel si může nastavit rychlost v závislosti na jeho tělesných schopnostech a osobních zvyklostech. P1,P2,P3 jsou přednastavené programy, které nelze během cvičení měnit.

Měření tělesného tuku: Zmáčknete tlačítko BMI a vyberte 1, nastavte pohlaví, věk, výšku, hmotnost a zobrazí se výsledek.

„1“ znamená vložení programu BMI. Po zmáčknutí tlačítka „TIME“ si můžete nastavit osobní profil. Pomocí tlačítek + nebo – uživatel vybere nejdříve pohlaví. 1 je muž, 2 žena. Po nastavení pohlaví nastavíte věk pomocí tlačítka „TIME. Hodnota je přednastavena na 20. Doporučujeme vkládat aktuální údaje. Výška je přednastavena na 170cm a hmotnost 70 kg, ale opět si je nastavíte. Zmáčknete tlačítko TIME a na displeji se zobrazí „ “ po celém nastavení. Uchopte senzory na rukojetích a výsledek BMI se zobrazí cca za 5 sekund.

Tlačítko TIME (čas): maximální čas cvičení je 10 minut

Tlačítko SPEED (rychlost): Zmáčknete tlačítko + nebo – pro nastavení intenzity.

Nízká rychlost – všeobecně prospěšný pro zpevnění kostí, udržení stability, krevní oběh a cvičení břišních svalů. Je vhodná pro rehabilitaci a pro osoby s nadváhou.

Střední rychlost – revitalizuje a zlepšuje krevní oběh, snižuje přebytky toxických látek. Bojuje proti depresím a ztrátě motivace.

Vysoká rychlost – Ideální pro zdraví a kondici. Pro posilující a vytrvalostní trénink.

Měření tělesného tuku (BMI)

Program měření tělesného tuku – automatický

Zmáčknete tlačítko PROGRAM několikrát pro výběr „01“.

Pomocí displeje času uvidíte informace, zmáčknete tlačítko zvýšení a snížení rychlosti a pak potvrďte tlačítkem času následující informace:

GENDER (pohlaví) – (muž=1, žena =2), AGE (věk), HEIGHT (výška v cm) a weight (hmotnost v kg).

Dejte dlaně na senzory na rukojetích. Váš tělesný tuk se načte na displeji.

Pohlaví	příliš nízký	normální	příliš vysoký
Žena	pod 17	17-27	nad 27
Muž	pod 14	14-23	nad 23

Poznámka: měření je pouze orientační, nelze použít pro lékařské účely.

Nastavení programu

typ	četnost cvičení	čas cvičení	rychlost
běžná kondice	1-3 krát denně	5-20 min	průměrná rychlost
úbytek hmotnosti	4-8 krát denně	10-20 min	nižší rychlost

Tabulka rychlosti u jednotlivých programů

Program				
P1	12	24	12	
P2	12	18	24	12
P3	12	24	18	12



PROVOZNÍ INSTRUKCE



1. Zapojte kabel do zásuvky el. napětí a také do konektoru ze zadní strany stroje.

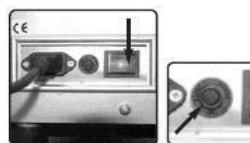


2. Zmáčknete tlačítko zapnutí na zadní straně základny. Uslyšíte pípnutí.



3. Stoupněte si na stroj.

Pokud dojde k proudovému přetížení, stroj se vypne – proudová ochrana. Stroj nejde znovu zapnout, musíte nejdříve zmáchnout jistící tlačítko – viz obrázek.



4. Vyberte si program pomocí tlačítka PROGRAM – viz výše.
5. Zmáčknete tlačítko START. Pokud si přejete kdykoliv zastavit, zmáčknete tlačítko STOP. Programy 1,2,3 jsou přednastavené programy, zatímco v programu 88 si nastavujete vlastní čas cvičení a rychlost – viz výše.
6. Nepřekračujte dobu jednoho cvičení 20 minut pro udržení vašeho zdraví. Vždy vypněte stroj tlačítkem ON/OFF na zadní straně základny a vypněte zdroj ze zdi, pokud stroj nepoužíváte.
7. Pokud chcete stroj přemístit, zvedněte přední část a posunujte jej po kolečkách na zadní straně.

Cvičení

Existují 3 druhy cvičení – posilovací, protahovací a masážní. Většina cvičení poskytuje kombinaci těchto tří skupin. Dejte si přes základnu ručnik, pokud cvičíte cviky jinak než ve stoje.

Obrázky jsou pouze ilustrační, slouží pro všechny druhy vibračních strojů. Pokud vám bude boční tyč zavazet, postavte se jinak, pokud to jde, jinak cvik neprovádějte.



DŘEPY – posilovací cvičení

Postavte se na vibrační plošinu s chodidly od sebe v šířce rozpětí ramen. Držte záda vzpřímená a kolena mírně pokrčená. Lehce stáhněte svaly na nohou. Měli byste cítit napětí ve čtyřhlavých svalech stehenních, na hýždích a v zádech.



HLUBOKÉ DŘEPY – posilovací cvičení

Postavte se na vibrační plošinu plochami chodidel a v šířce ramen.

Držte kolena přímo nad chodidly ve 100 stupňovém úhlu, mírně pokrčte nohy a stáhněte svaly na nohou. Držte záda rovně, předkloněte horní část těla dopředu. Toto cvičení se zaměřuje na posílení zad, sedacích svalů a nohou.



VÝPADY – posilovací cvičení

Umístěte jedno chodidlo doprostřed 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, čtyřhlavých svalech stehenních a hýždích.



POSILOVÁNÍ PÁNEVNÍHO DNA – posilovací cvičení

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



DŘEPY V ŠIROKÉM POSTOJI – posilovací cvičení

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 svalectech, čtyřhlavých svalectech stehenních a ve vnitřní části stehen.



Kličky – posilovací cvičení

Klekněte si před vibrační plošinu, dejte ruce na plošinu v šířce ramen s palci směřujícími dovnitř. S pevnými zády a zpevněným břichem se odrážete od plošiny. Toto cvičení zpevní prsní svalstvo, ramenní svaly a tricepsy. Pro variaci cvičení zkuste protáhnout nohy a zvednout kolena.



Statické posilování břišních svalů – posilovací cvičení

Zapřete si lokty a předloktí na základnu. Nyní s rovnými zády, pomalu zvedejte hýždě nahoru. Toto cvičení je dobré pro posílení břišních svalů a svalů žaludku.



Posilování tricepsů – posilovací cvičení

S čelem směrem od vibrační plošiny se pevně chytněte za okraje a vzepřete se nahoru. Nyní lehce ohněte ruce a posuňte se kyčlemi směrem dolů k plošině, stlačujíc ramenní lopatky k sobě. Měli byste cítit napětí v pažích a ramenech. Pro další variaci, opakujte cvičení s rovnými nohama.



Svaly hýždí – posilovací cvičení

Opřete si jednu paži o základnu, držte hlavu, páteř a nohy rovné. Otočte se na stranu za volnou paži až budete naboku. Držte tuto pozici se zvednutými hýžděmi. Toto cvičení je na hýžd'ové svaly.



Protážení čtyřhlavého svalu stehenního – protahovací cvičení

Postavte jednu nohu na vibrační plochu s chodidlem mimo plošinu. Držte vrchní část těla a záda rovně, zpevněte břicho. Potlačáním pánve dopředu protáhnete čtyřhlavé stehenní svaly. Obměňte toto cvičení protážením zadní nohy dopředu.



Protážení přitahovače – protahovací cvičení

Postavte se na vibrační plošinu bokem s jedním chodidlem blízko sloupu. 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 protáhne vnitřní stranu steh. Opakujte postup cvičení s druhou nohou.



Masáž lýtek – masážní cvičení

Lehněte si před vibrační plošinu s oběma lýtky na vibrační plošinu a palci směřujícími ke stropu. Zbytek je jednoduchý, prostě relaxujte a užijte si osvěžující masáž lýtek.



Masáž steh – Quadricepsu – masážní cvičení

Lehněte si čelem k zemi se stehny na základně. Držte spodní část nohou lehce pokrčené. Držte záda rovná a břicho stáhnuté.



Uvolnění ramen a krku – relaxační cvičení

Klekněte si před vibrační plošinu s rukama nataženýma dopředu. Držte záda a krk rovně. Protáhněte tělo dozadu, zatímco paže odpočívají na plošině. Toto cvičení uvolní oblast krku a ramen.



Uvolnění horní části těla – relaxační cvičení

Posad'te se zády k vibrační plošině a s mírně pokrčenýma nohama. Použijte lokty k udržení rovnováhy, zvedněte horní část těla z vibrační plošiny. Držte krk a záda rovná. Přitáhněte ramena dozadu. Vibrace uvolní horní část těla.





Uvolnění zad – relaxační cvičení

Posaďte se hýžděmi doprostřed vibrační plošiny s nohama od sebe. Dovoďte vrchní část těla se uvolnit dopředu. Měli byste cítit příjemné uvolňování na zádech, bocích a v oblasti stehen.



Chodidla a spodní část nohy – relaxační cvičení

Sedněte si na židli a dejte chodidla na základnu.

Výpady, tlaky nad hlavu – posilovací cvičení

Buďte ve výpadu vzad. Držte cvičicí gumičky nad hlavu s dlaněmi ven, držte je nahoře s nataženými pažemi. Toto cvičení posiluje kolenní šlachy, stehna, hýždě, ramena, deltový a trapézový sval.



Veslování nahoru se dřepy – posilovací cvičení

Zkraťte si gumičky, pokud je to nutné. Stoupněte si do mírného dřepu. Držte rukojeti na úrovni hrudi s dlaněmi směrem dolů. Toto cvičení posiluje stehna, hýždě, záda a ramena.



Posilování bicepsů, částečné dřepy – posilovací cvičení

Stoupněte si do mírného podřepu. Držte rukojeti na úrovni břišních svalů s dlaněmi směrem nahoru. Toto cvičení posiluje stehna, hýždě, záda a bicepsy (paže).



BEPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

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

PŘED POUŽITÍM

1. Používejte tento stroj pouze za účelem stanoveným v tomto návodu.
2. Nepřemísťujte nebo nepoužívejte násilí k přemístění tohoto výrobku, abyste zabránili poškození, např. dřevěných podlah apod.
3. Nepoužívejte tento stroj 30 minut před a ani po jídle.
4. Tento stroj může současně používat pouze jedna osoba. V případě nedodržení tohoto upozornění může dojít ke zranění nebo rozbití vibrační plošiny.
5. Předtím, než začnete cvičit, se správně chytněte bezpečnostní rukojeti. Pomůže Vám to udržet stabilitu, zatímco cvičíte na tomto stroji.
6. Předtím, než začnete cvičit, zkontrolujte rychlostní úroveň a ujistěte se, že jste si nastavili bezpečnou rychlost a pohodlnou úroveň pro cvičení. Pokud si zvolíte moc vysokou rychlost, mohli byste se zranit.

7. Ujistěte se, že máte dostatečnou mezeru mezi vašimi chodidly v počátečním stavu. Doporučená vzdálenost je okolo 30 cm.
8. Nepoužívejte tento stroj k jiným účelům než cvičení.
9. Neuvádějte tento stroj do chodu, ani se jej nedotýkejte, pokud je zapnut, s mokřýma nebo vlhkýma rukama. Mohlo by Vám to způsobit elektrický šok nebo poškodit stroj.
9. Nepoužívejte žádné druhy ostrých předmětů ani nebezpečných materiálů pokud tento stroj používáte. Nevkládejte prsty do mezery krytu.

BĚHEM POUŽÍVÁNÍ

1. V případě jakéhokoliv abnormálního zdravotního stavu nebo příznaku přestaňte okamžitě stroj 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, vyjmete 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 dostat svalové křeče.

PO POUŽITÍ STROJE

1. Po skončení cvičení vypněte motor a vyjměte síťový kabel ze zásuvky.

BEZPEČNOSTNÍ VAROVÁNÍ

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 obratle;
- 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.
- dodržujte volný prostor okolo stroje 1 m.
- Před použitím tohoto stroje, konzultujte svůj aktuální zdravotní stav se svým lékařem.
- Konzultace s lékařem je nezbytná obzvláště u dětí, starších osob, těhotných žen a nemocných osob.
- Přestaňte stroj používat okamžitě, pokud budete pociťovat závrat, 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 jakékoliv ostré věci jako např. lžice, nůž a jakýkoliv nebezpečný materiál. Nepokládejte prsty na nášlapnou desku. Muže dojít ke zranění osoby nebo k poruše na zařízení.
 - U dětí a starších osob je nutné zajištění odpovědného dohledu. Nezajištění může způsobit zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
 - Na nášlapné desce neskákejte. 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 rukojeť 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.
 - Vyhněte se stejné pozici po dobu přesahující 10 minut 3x 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. Muže 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 předpisů veškerou odpovědnost. Důsledkem takového neuposlechnutí může dojít například k poškození stroje, vzniku bolestí a zničení dílu 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.

Neumísťujte nebezpečný materiál, jako 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.

Nevystavujte stroj přímému dennímu světlu.

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

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

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

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

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

Nedotýkejte se síťového kabelu mokřými rukama. Muže dojít k zásahu elektrickým proudem.

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

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

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

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. Muže 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 vytižení 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 stroj 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 (pokud stroj baterie obsahuje)
- skladujte stroj 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 lázně.

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

Frekvence: 0-50 Hz

Amplituda: 1-10 mm

Síla: 2,8-3,5 Gs

rychlost: 20 stupňů

Programy: 3

Napětí: 220V-240V

El. proud: 4,5A

Výkon: 200W, 1,5 HP

Pojistka: 6 A

Rozměr: 73,5 cm x 69,5cm x 122 cm

Hmotnost: 45 kg

Nástupní plocha: 53x38 cm

Maximální nosnost: 150 kg