

# Vibrační plošina

Diweave VP-30



## VSTUP

- Trénink pomocí vibrační plošiny je velmi populární díky tomu, že je jednoduchý. Trénink s vibrační deskou poskytuje cvičení, které jsou známé a nesložitě a výrazně zlepšují výsledky, které přinášejí pomocí vibrací s vysokou frekvencí.
- Z tohoto důvodu výsledek standardních cvičení, jako jsou dřepy, výpady, kliky se zvyšuje díky cvičení na vibrační plošině místo tréninku na podlaze. Jednoduchost a snadnost zlepšují výsledky a zkracují čas tréninku, a tím to se vysvětluje jejich neuvěřitelná popularita.
- Trénink pomocí vibračních trenažerů poskytuje svým uživatelům možnost hubnout a držet sebe v dobré kondici a to bez nutnosti zvyšovat zátěž na klouby extra vahou. Kvůli tomu že není potřeba používat dodatečnou váhu trénink s vibrační plošinou, snižuje negativní účinky na tělo. Proto ji říkají, tréninková metoda s malou zátěží, která je ideální pro lidi v jakémkoliv věku a s jakýmkoliv fyzickými možnostmi.
- Chcete-li úspěšně zhubnout, zvýšit pevnost, stabilitu a odolnost páteře, je potřeba používat tělesnou hmotnost (zátěž) nebo zrychlení. Většina tréninkových technik zahrnuje zátěž během tréninku. Zátěž se dosahuje použitím zatěžujících prvků, kvůli čemu v posilovnách se používají trenažéry, které poskytují možnost zátěži nebo činky.
- Vibrační plošiny posílají tělu zrychlení ve formě rychle vibrací s frekvence 45 cyklů za vteřinu. Funguje na principu vibrací, které způsobují reflexivní stahování svalů, čímž dochází k jejich intenzivnímu procvičování

## BEZPEČNOSTNÍ VAROVÁNÍ

PŘED POUŽITÍM VIBRAČNÍCH PLOŠIN PROKONZULTUJTE SE S LÉKAŘEM. V PŘÍPADĚ KDYŽ MÁTE NĚJAKÉ ONEMOCNĚNÍ NEBO TĚLESNÉ POSTIŽENÍ, DOPORUČUJEME PORADIT SE SVÝM LÉKAŘEM, ABY ZABRÁNIT ZRANĚNÍ. POKUD BĚHEM POŽITÍ VIBRAČNÍ PLOŠINY CÍTÍTE ZÁVRAŤ, SLABOST, SELHÁNÍ DÝCHÁNÍ NEBO JINÉ PŘÍZNAKY, OKAMŽITĚ UKONČÍTE CVIČENÍ A PORAĎTE SE SVÝM LÉKAŘEM. POKUD TAK NEUČINÍTE, MŮŽETE SE ZRANIT.

## INSTALACE

Trenažér instalujte na pevném, rovném povrchu v místě, kde nejsou žádné překážky. Nedoporučuje se používat vibrační plošinu mimo speciálně odvedení prostor, v blízkosti bazénu nebo jiných zdrojů vody, nebo v místech s vysokou vlhkostí. Kontakt s vodou může způsobit zkrat, který může způsobit zranění nebo poškodit plošinu. V době kdy vibrační desku nepoužíváte, odpojte jej ze zásuvky. Nezvedejte a neposouvejte trenažér bez pomoci. V žádném případě neposouvejte trenažér během jeho použití.

## PROVOZ

Důležité je aby během cvičení měli pokrčené nohy, což zabraňuje blokování kloubů během stání na plošině. Nestoupejte na plošinu na podpatcích. Pevně udržujte rovnováhu, neopírejte se o zábradlí.

## Z ČEHO SE SKLÁDÁ?

Základna

Ovládací panel

Nižní část pravého madla

Nižní část levého madla

Vrchní část pravého madla

Vrchní část levého madla

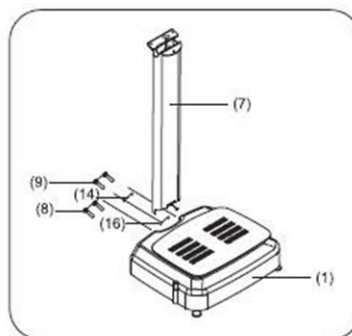


## SESTAVENÍ

Vibrační plošinu se doporučuje skládat ve dvou

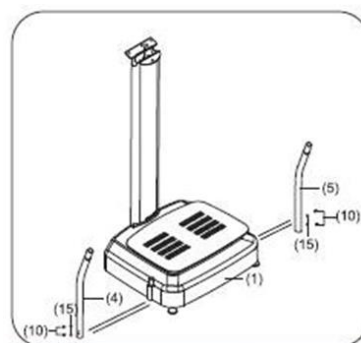
### 1. KROK

Položte podestu na rovnou podlahu. Spojte mezi sebou kabely hlavního stojanu a základny. Připevněte hlavní stojan pomocí šroubu a vycpávek.



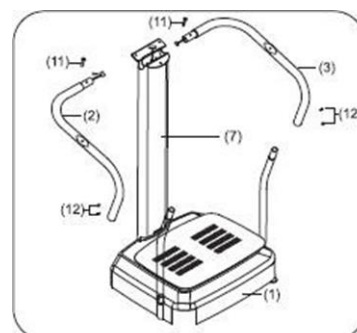
### 2. KROK

Připojte dolní části pravého a levého madla do bočních otvorů bočního stojanu. Zajistěte je spojovacími šrouby.



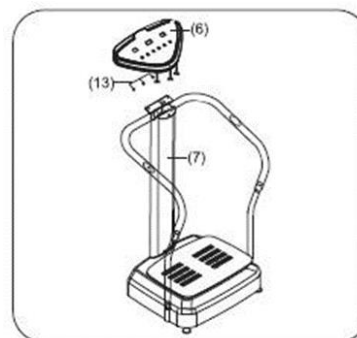
### 3. KROK

Připojte horní části madla k dříve instalovaným spodním částem.



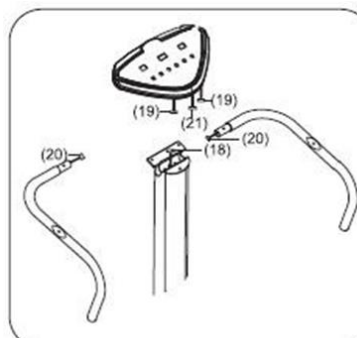
### 4. KROK

Propojte 3 kabely vybavené adaptéry a instalované na ovládacím panelu ke kabelovým zásuvkám na horní části hlavního stojanu. Pořadí připojení senzorů ke konektorům těla není důležitý.



### 5. KROK

Zajistěte ovládací panel v předepsaném místě pomocí určených šroubů.



## JAK TO FUNGUJE?

Dá se nastavit prací trenažéru v manuálním režimu a v nočním režimu; Stisknutím tlačítka přepínání režimu dá se přepnout režimy.

Informace o aktuálním provozu vibrační plošiny se zobrazuje je displeje (LED). Displej je umístěn na levé straně ovládacího panelu.

Ve výchozím nastavení vibrační plošina přejde do manuálního režimu, informace, se zobrazuje jako číslo „88“ na informačním displeji (LED). Aby přepnout naprogramované nastavení na automatický režim, stiskněte tlačítka režimu jednou, namísto čísla „88“ se objeví „P0“.

Aby vybrat režim P1 opakovaně stiskněte tlačítka režimu; opakovaným stisknutím dá se vybrat režimy P2 - P9, pak před přechodem do manuálního režimu („88“) zobrazuje se „01“.

Vibrační plocha v manuálním režimu standardně začíná pracovat na 1. rychlosti, stanovená provozní doba je 15 minut. Stisknutím tlačítka „+“ nebo jakékoliv tlačítka rychlého spuštění, rychlost (frekvence vibrací) dá se zvyšovat. Tato jsou tlačítka Low (15) Med (38) a High (64). Podobně, stisknutím tlačítka nastavení času dá se měnit standardní nastavení dobu provozu.

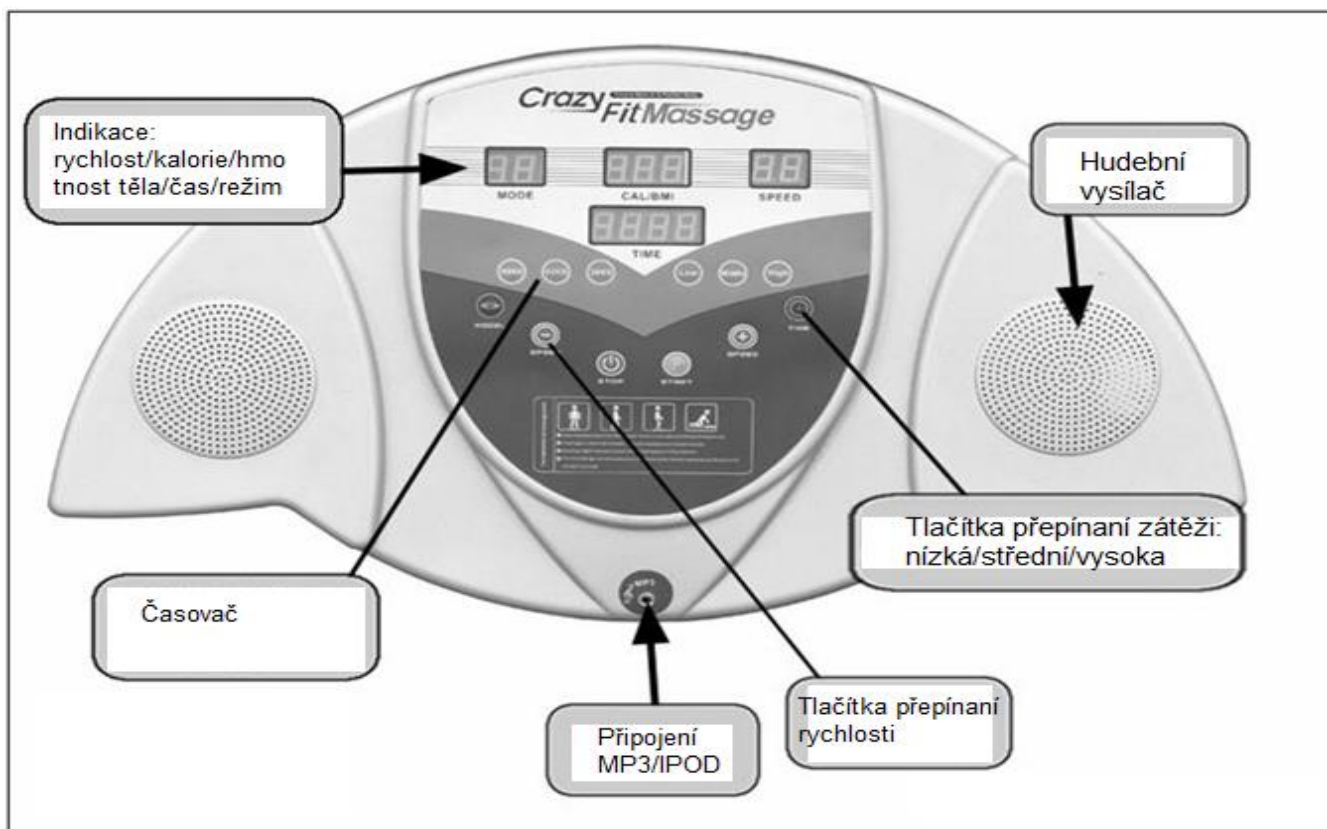
## PROGRAMY

Vibrační plošina obsahuje řadu předinstalovaných programů.

Aby začít trénink, vyberte si požadovaný program a stiskněte tlačítka rychlého startu.

## ČAS

Chcete-li nastavit předem určený časový trénink jakéhokoliv druhu, nastavte to pomocí tlačítek start v manuálním režimu. Pomocí tlačítka pro nastavení času, můžete nastavit dobu v minutách, během které byste chtěli trénovat.



## PROGRAMY

## Údaj o hmotnosti pro volbu programu

### Nastavení programů

Typ	Obsah tukové tkáně	Doba trvání cvičení	Rychlost
Standardní trénink	1-3 krát denně	5-20 minut	Průměrná rychlost
Hubnutí	4-8 krát denně	10-20 minut	Nižší rychlost

### Rychlost během plnění programů

### Rychlost během plnění programů

Čas	15 min.	14 min.	13 min.	12 min.	11 min.	10 min.	9 min.	8 min.	7 min.	6 min.	5 min.	4 min.	3 min.	2 min.	1 min.
<b>Program</b>															
<b>P0</b>	4	8	10	12	17	20	24	20	17	6	12	17	20	24	20
<b>P1</b>	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8	8	10	13	15	12
<b>P2</b>	8	14	8	14	8	20	8	14	8	14	14	8	20	8	14
<b>P3</b>	12	23	29	38	49	56	68	76	48	29	38	49	56	68	76
<b>P4</b>	9	13	16	21	24	35	67	50	38	30	21	24	35	67	50
<b>P5</b>	23	55	23	55	23	55	23	55	23	55	55	23	35	23	55
<b>P6</b>	11	11	25	25	38	38	48	48	25	25	25	38	38	48	48
<b>P7</b>	30	30	50	50	70	70	40	40	60	60	50	70	70	40	40
<b>P8</b>	55	40	55	40	50	77	80	65	65	99	40	50	77	80	65
<b>P9</b>	40	85	75	65	25	96	78	60	65	80	65	25	96	78	60

Poznámka. Hodnoty uvedené v tabulce odpovídají intenzitě cvičení

#### Poznámky:

**P0, P1, P2** - rychlostní cvičení pro začátečníky

**P3, P4, P5, P6** - rychlostní trénink pro osoby se střední úrovní

**P7, P8, P9** - rychlostní trénink pro osoby s vysokou úrovní

### Údaj o hmotnosti pro volbu programu

POHLAVÍ	PODVÁHA	NORMÁLNÍ VÁHA	NADVÁHA
Žena	<17	17-27	>27
Muž	<14	14-23	>23

## Jak to funguje

Trénink na vibrační plošině je populární díky své jednoduchosti. Trénink s vibrační plošinou poskytuje cvičení, které jsou známé, nesložitá a výrazně zlepšují výsledky díky vibracím s vysokou frekvencí (rychlosti). Z tohoto důvodu výsledek od standardních cvičení, jako jsou dřepy, výpady, kliky, se zvyšuje díky cvičení na vibrační plošině místo tréninku na podlaze. Jednoduchost a snadnost zlepšují výsledky a zkracují čas tréninku, a tím se vysvětluje jejich neuvěřitelná popularita.

Trénink pomocí vibračních trenažerů poskytuje svým uživatelům možnost hubnout a držet sebe v dobré kondici a to bez nutnosti zvyšovat zátěž na klouby a svaly v důsledku zvýšení váhy. Kvůli tomu že není potřeba dodatečné váhy, trénink s využitím vibrační plošiny snižuje negativní účinky na tělo. Proto jmenují ji tréninkovou metodou, která poskytuje malou zátěž, která je ideální pro lidi jakékoliv věkových kategorií a s jakýmkoliv fyzickými možnostmi.

Chcete-li úspěšně zhubnout, zvýšit pevnost, stabilitu a odolnost páteře, je potřeba používat tělesnou zátěž nebo zrychlení. Většina tréninkových technik zahrnuje přikládání k tělu váhy během tréninku. Zátěž se dosahuje použitím zatěžujících prvků, kvůli čemuž v posilovnách se používají pomůcky, které poskytují možnost zátěží činky atd.

Vibrační plošiny posílají tělu zrychlení ve formě rychle vibrací s frekvencí 45 kmitů za vteřinu. Funguje na principu vibrací, které způsobují reflexivní stahování svalů, čímž dochází k jejich intenzivnímu procvičování. Výhody poskytované tréninkem s použitím vibrační plošiny jsou potvrzené jako odborníci v oblasti fitness a také zdravotnickými pracovníci.

Výsledky, které se dá dosáhnout, byly testovány jako důsledek dlouhodobého průzkumu provedených nezávislými odborníci v oblasti medicíny, a také pozitivní zkušenosti trenérů a odborníků v oblasti fitness.

Vibrační plošiny pomáhají uživatelům hubnout, snižují celulitidu, zlepšit svalový tonus, sílu a pružnost, zlepšují krevní oběh, zvyšují pevnost kostí a zkracují termín jejich zotavení po zranění, které doprovázejí se bolestí.

## **Výhody**

Výhody poskytované tréninkem s použitím vibrační plošiny jsou potvrzené jako odborníci v oblasti fitnessu a také zdravotnickými pracovníci.

Trénink pomocí vibrační plošiny je účinný pro:

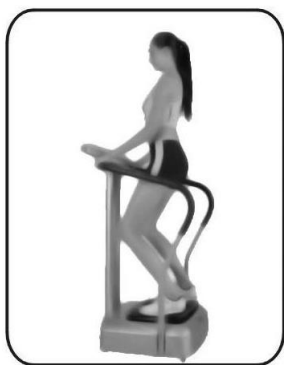
- Rychlé hubnutí a udržování kondice;
- Zmenšení redukce;
- Zvýšení pevnosti a pružnosti;
- Zlepšují krevní oběh a zvyšují hustotu kostní tkáně;
- Zkrácení doby zotavení po zranění, které se doprovázejí bolestí.

***Tráťte méně času pro trénink:***

Trénink s vibrační plošinou se zakládá na plnění standardního cvičení a zvyšuje jejich efektivitu díky vlivu vibrací. Díky tomu je možné zkrátit dobu tréninku a dosáhnout výsledku během krátkého časového období.



## JAK POUŽIVAT



### 1. poloha

Nohy na podnožce, ruce na madlech, s pokrčenými koleny.

Posilování zad, stehen a nohou.



### 2. poloha

Vsedě na podnožce, pokrčit nohy v tureckém sedu, ruce držet na madlech.

Posilování nohou, ramen, pasu a břicha.



### 3. poloha

Nohy od sebe, ruce na prstech u nohou, kolena mírně pokrčena. Břicho ohnuté.

Posilování zad a předloktí.



### 4. poloha

Vsedě na podnožce, ruce na madle vedle sebe, nohy natažené rovně.

Posilování svalů na nohou a pasu.



### 5. poloha

Stůjte bokem k přístroji, dejte jednu nohu na podnožku a druhou stůjte na podlaze, ruce v bok.

Posilování svalů pasu, břicha a boků.



### 6: poloha

Stůjte čelem k přístroji, dejte jednu nohu pokrčenou na podnožku a druhou stůjte na podlaze, ruce na madle.

Posilování pasu, břicha a nohou.



### 7. poloha

Lehněte si na záda na zem před přístroj, položte ruce na zem a dejte jednu nohu na podnožku, druhou udržujte rovně. Narovnejte se.

Posilování svalů nohou, boků a nohou.



### 8. poloha

Klekněte si a dejte obě ruce na podnožku a opřete se.

Posilování nohou, ramen, paží a horní části těla.



### 9. poloha

Nohy na podnožce, ruce na podlaze, ve sporu ležmo, snažte se udržet rovnováhu a zpevnit tělo ve vodorovné poloze.

Posilování ramen, hrudníku a horní části těla.



### 10. poloha

Lehněte si na břicho na podnožku, pokrčené nohy na nosníku trubky, ruce na předloktích na podlaze.

Posilování nohou, hrudníku, kyčlí a celého těla.



### 11. poloha

Klekněte si na zem bokem k přístroji a jednu ruku položte na podnožku, druhou na zem.

Posilování nohou, paží a ramen.



### 12. poloha

Lehněte si na záda na zem před přístroj, položte ruce na zem, obě nohy pokrčené v kolenou na podnožku. Narovnejte se.

Posilování dolní části nohou a stehenních svalů.

## BEPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

K udržení výkonnostních standardů tohoto stroje, prosíme, všimnete 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.
10. 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.

**UPOZORNENÍ:** 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. lžíce, 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. Může dojít k požáru nebo k zásahu elektrickým proudem.

- Udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od tepla nebo tepelných zdrojů. Může dojít k deformaci výrobku nebo vzniku požáru.

- Nepoužívejte tento výrobek pro jiné účely.

- Držte správnou polohu těla.

Uživatelé, kteří těchto instrukcí neuposlechnou, nesou za nedodržení předpisů veškerou odpovědnost. Důsledkem takového neuposlechnutí může dojít například k poškození stroje, vzniku bolesti 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.

Neumisťujte 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. Může 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 mokřýma rukama. Může 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. Může 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. Může dojít k vážnému poškození stroje, závadě, zásahu elektrickým proudem nebo vzniku požáru.

Tento výrobek vyžaduje externí uzemnění.

Prosím, ujistěte se, že je zajištěno.

## SKLADOVÁNÍ

1. Neskladujte vibrační stroj:

- blízko otevřeného ohně
- na přímém slunečním světle po dlouhou dobu
- v blízkosti přívodu plynu, v zaprášeném nebo vlhkém prostředí

2. Udržujte Vibrační stroj

- operační teploty mezi 0-35°C
- skladovací teplota mezi 5-50°C
- Vlhkost: pod 40-80%.

3. V případě, že stroj delší dobu nebudete používat, přikryjte jej čistým látkovým potahem, abyste jej chránili před prachem.

4. Neskladujte Vibrační stroj pod přímým slunečním světlem nebo na místech kde jsou vysoké teploty.

5. Vyvarujte se proražení síťového kabelu (možné riziko zranění nebo poškození stroje).

## ÚDRŽBA

1. Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vyřízení 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).

## DODATEČNÍ INFORMACE

### ODSTRAŇOVÁNÍ PORUCH

Č.	<i>Problém</i>	<i>Řešení</i>
1	Hluk během provozu.	Utáhněte šrouby a správně nastavte nožky základny.
2	Nefunkční displej.	Zkontrolujte napájení.
3	Displej funguje, ale motor nejde.	Problém může být kvůli příliš nízkému napětí.
4	Vibrační plošina není ve vodorovné poloze na podlaze.	Nastavte čtyři nožky pod základnou.