

Vibrační plošina

Art.-Nr. 6061534

Příručka

Děkujeme, že jste se rozhodli pro koupi tohoto produktu. Přečtěte si prosím tuto příručku dříve, než uvedete přístroj do provozu. Příručku pečlivě uschovejte pro případné budoucí použití.

Obsah

Důležité bezpečnostní informace	1
Popis výrobku.....	2
Popis ovládacího panelu	5
Dálkové ovládání.....	6
Cvičení.....	7
Poradce při potížích	8
Likvidace starých přístrojů	8
Zákaznický servis.....	8

Důležité bezpečnostní informace

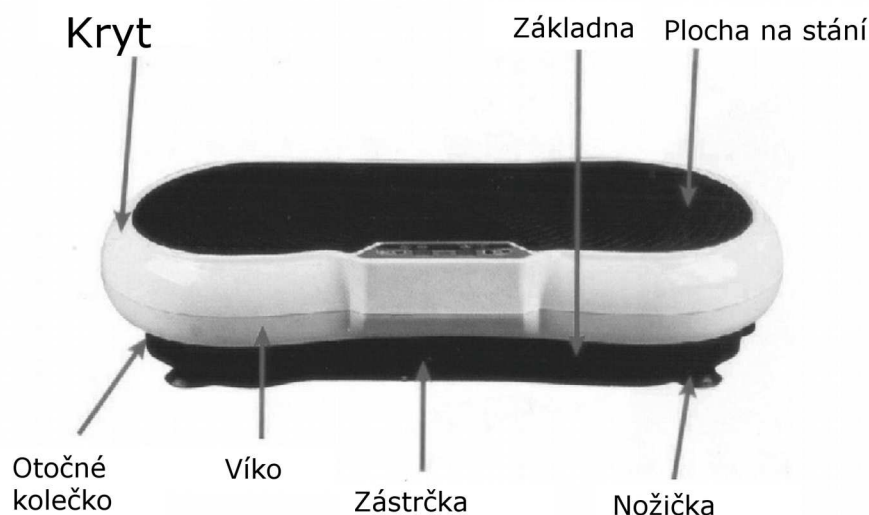
Varování: Před použitím tohoto přístroje si přečtěte následující důležité bezpečnostní pokyny, abyste snížili riziko popálení, úrazu elektrickým proudem nebo zranění.

1. Majitel tohoto přístroje odpovídá za to, že jsou všichni uživatelé vibrační plošiny dostatečně informováni o všech varováních a bezpečnostních opatřeních.
2. Vibrační plošinu používejte pouze způsobem popsáným v tomto návodu.
3. Vibrační plošinu umístěte na rovný povrch s odstupem nejméně 2,5 m na zadní straně. Ujistěte se přitom, že podložka nezakrývá vzduchové otvory. Pro ochranu podlahy nebo koberce před poškozením, položte pod vibrační plošinu podložku.
4. Vibrační plošinu používejte pouze uvnitř, mimo dosah vlhkosti a prachu. Vibrační plošinu neumísťujte do garáže nebo do kryté terasy nebo do blízkosti vody.
5. Vibrační plošinu nepoužívejte v blízkosti aerosolových výrobků nebo na místech, kde se používá kyslík.
6. Děti mladší 12 let a domácí zvířata, udržujte mimo dosah vibrační plošiny.
7. Vibrační plošina nesmí být používána osobami s hmotností nad 150 kg.
8. Vibrační plošina nesmí být v provozu používána více než jednou osobou.

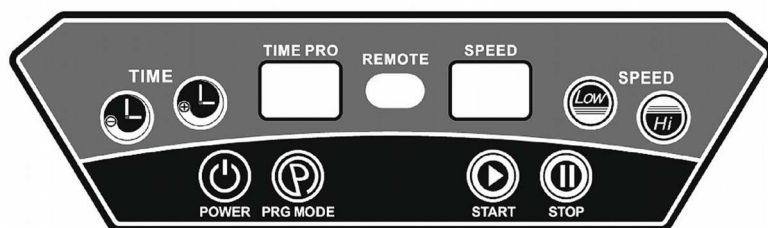
9. Napájecí kabel a ochranu proti přepětí udržujte mimo dosah horkých povrchů a zdrojů tepla.
10. Vibrační plošinu nikdy nenechávejte bez dozoru během provozu. Pokud vibrační plošinu nepoužíváte, vždy odpojte napájecí kabel.
11. Nepokoušejte se vibrační plošinu přemísťovat nebo sežizovat, pokud nebyla správně sestavena.
12. Pravidelně kontrolujte na vibrační plošině všechny díly a spoje šroubů. Nesprávná obsluha by mohla ohrozit stabilitu vibrační desky. Například prkno jako pomůcka při tréninku, abyste si mohli udržet rovnováhu. Prkno se nesmí natahovat nebo používat ke zvýšení napětí.
13. Pravidelně kontrolujte všechny části vibrační plošiny a utahujte všechny spoje šroubů.
14. Do otvorů v přístroji nesmíte vkládat žádné předměty.
15. **Nebezpečí:** Vždy odpojte zástrčku ze zásuvky pokud: přístroj nepoužíváte, před čištěním nebo prováděním údržby – jak je popsáno v tomto návodu. Nesundávejte kryt motoru, toto smí provádět pouze kvalifikovaný personál. Udržbářské práce, které nejsou popsány v tomto návodu, smí provádět pouze kvalifikovaný odborný servis.
16. Tento přístroj je určen pouze pro domácí použití. Neupoužívejte přístroj pro komerční nebo instituční účely nebo jej nepůjčujte.

Popis výrobku

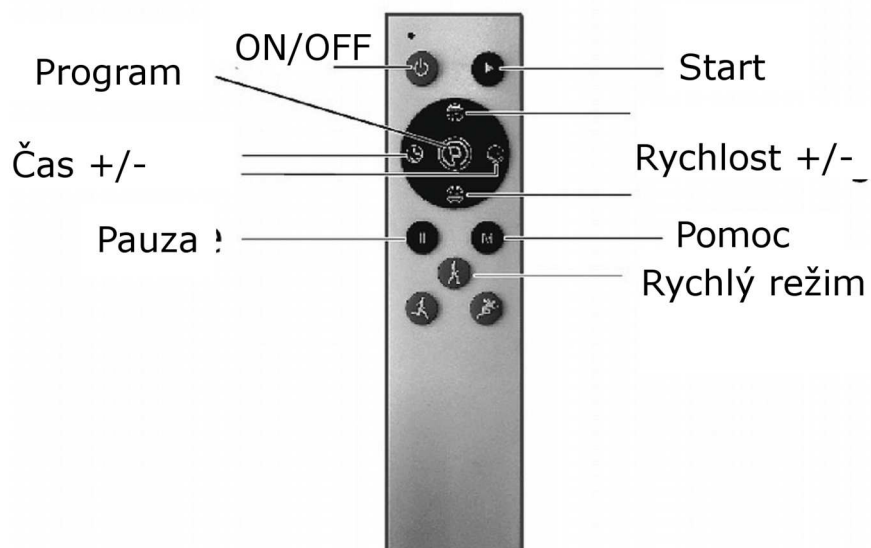
1. Vibrační plocha



2. Ovládací panel



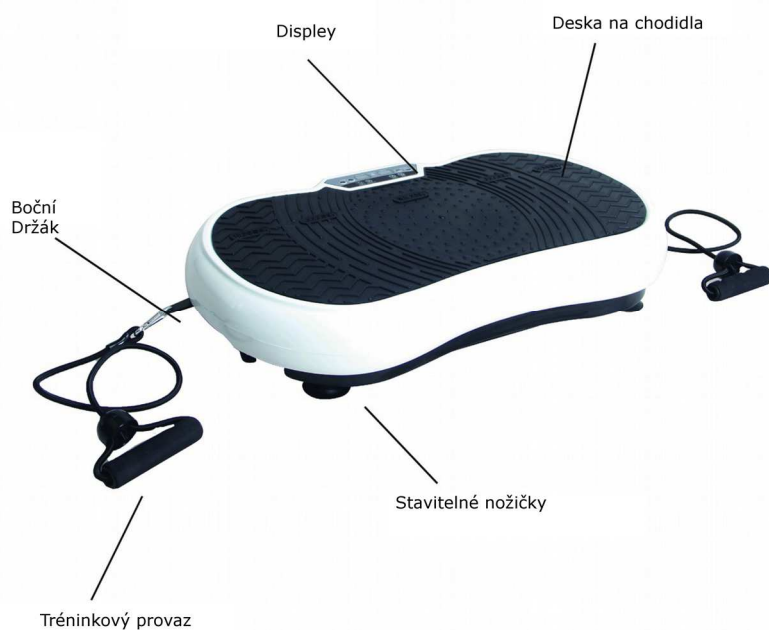
3. Dálkové ovládání



Technická data

rozměry:	67.0 x 38.0 x1 2.5 CM
hmotnost:	12.5 KG
výkon:	200W
vstup:	220V 50 Hz
frekvence:	5 až 15Hz
režim ovládání:	řízení PWM (regulátor pro motor stejnosměr.proudu)

Komponenty



Horizontální nastavení

(nesprávné nastavení způsobuje hluk)

Pokud vzniká jakýkoliv hluk, nastavte nožičky, jak je popsáno níže.

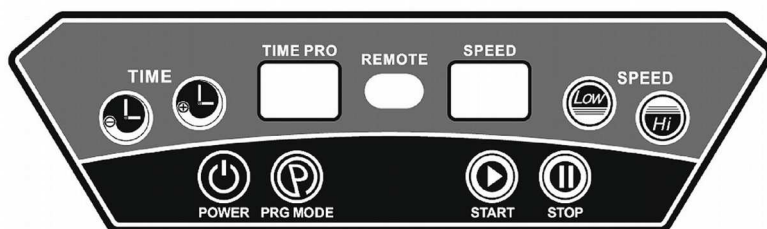


Jak namontuji provazy na cvičení?

Lano na cvičení vytáhněte ven pod krytem a upevněte jej.



Popis ovládacího panelu



Napájení: ON/OFF

Prg-Modus: vyberte model programu

H-R: Manuální model

Čas a rychlost můžete nastavit zvlášť, před nebo po provozu přístroje.

P-O – P-9: Automatický model

1. Čas můžete nastavit před provozem nebo po provozu. Toto neplatí pro rychlost.
2. Rychlost se bude automaticky měnit podle určeného rytmu.
3. V různých automatických provozních modelech je rytmus pokaždé odlišný.

Time: Čas lze zvýšit nebo snížit (0-15 minut).

Speed: Rychlost může být zvýšena nebo snížena (úroveň 0-99).

Start: Stiskněte, pokud chcete přístroj uvést do provozu.

Stop: Stiskněte a přístroj se zastaví.

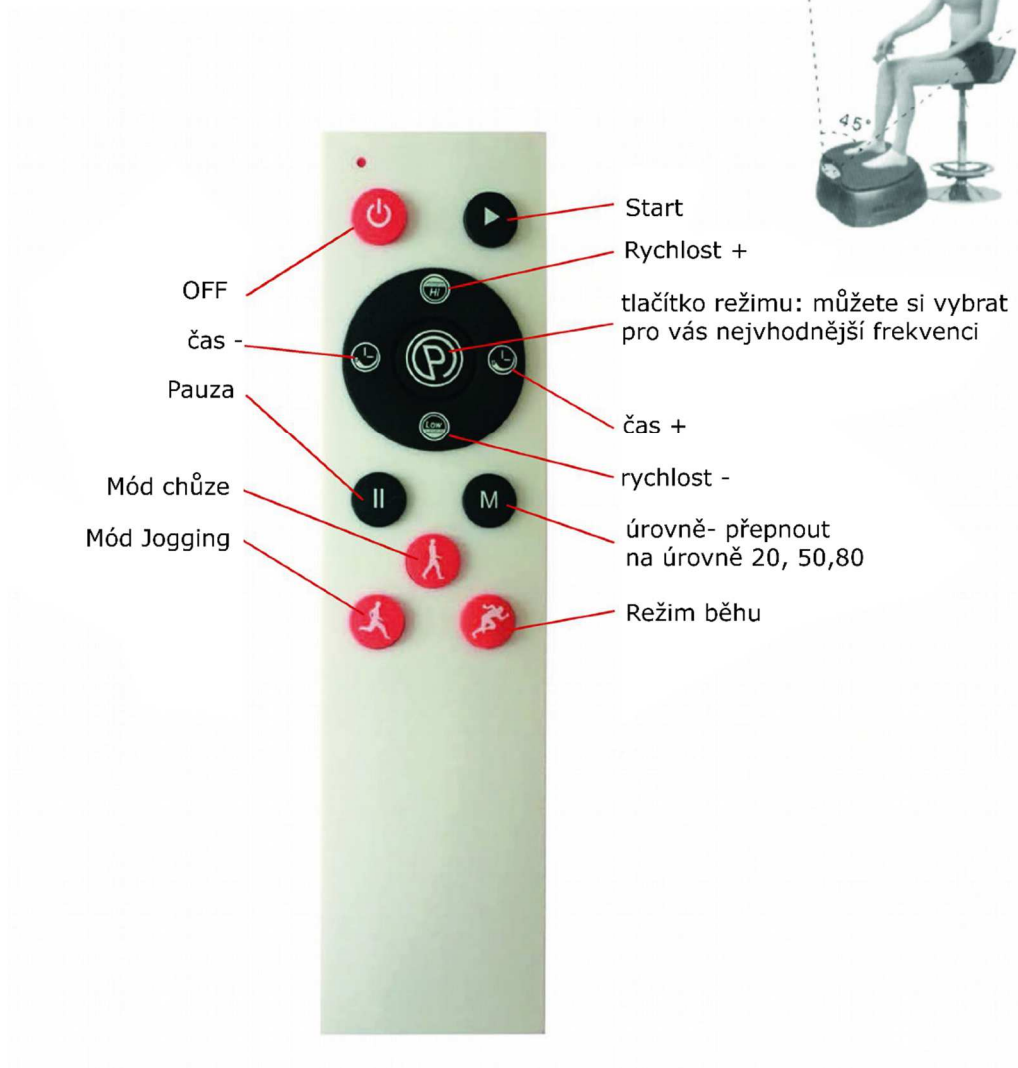
Nastavení rychlosti

stupeň	frekvence v Hz
1	5
10	6
20	7
30	8
40	9
50	10
60	11
70	12
80	13
90	14
99	15

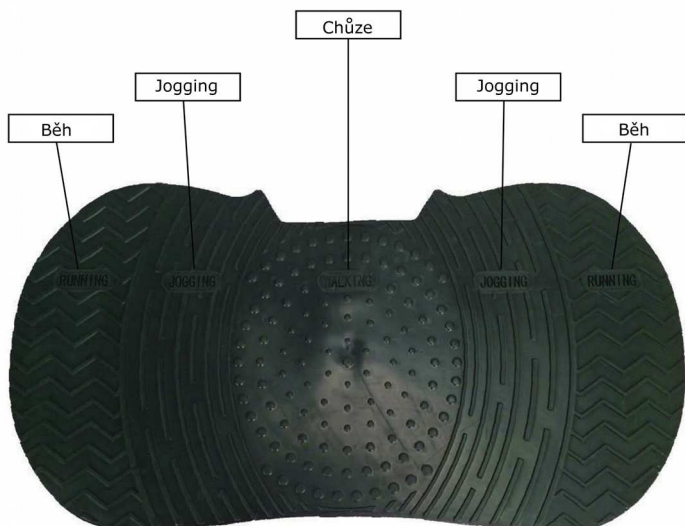
Dálkové ovládání

Pokyny k dálkovému ovládání

Dálkové ovládání pracuje v úhlu 45 stupňů k přijímači signálu.



Instrukce k ploše na stání



Pro chůzi, jogging a běh na ploše je maximální vibrace nízká, střední nebo vysoká - při stejné rychlosti, když na přístroji stojíte.

Automatický režim programu

	Program	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
Nízká rychlost	P0	4	8	10	12	17	20	24	20	17	6	12	17	20	24	20
	P1	2	4	6	8	10	13	15	12	9	8	8	10	13	15	12
	P2	8	14	8	14	8	20	8	14	8	14	14	8	20	8	14
Střední rychlost	P3	12	23	29	38	49	56	68	76	48	29	38	49	56	68	76
	P4	9	13	16	21	24	35	67	50	38	30	21	24	35	67	50
	P5	23	55	23	55	23	55	23	55	23	55	55	23	35	23	55
	P6	11	11	25	25	38	38	48	48	25	25	25	38	38	48	48
Vysoká rychlost	P7	30	30	50	50	70	70	40	40	60	60	50	70	70	40	40
	P8	55	40	55	40	50	77	80	65	65	99	40	50	77	80	65
	P9	40	85	75	65	25	96	78	60	65	80	65	25	96	78	60

Cvičení

Vibrační plošina využívá reflexy těla pro pohodlný způsob svalového tréninku, aniž byste se zadýchali. Největšího tréninkového efektu s vibrační plošinou dosáhnete v napjatých polohách, například při dřepu, když vaše svaly musí udržet tuto pozici. Když se vibrační plošina pohybuje rychle, reaguje lidské tělo na tyto vibrace intenzivními svalovými kontrakcemi vyvolanými reflexem, což má za následek extrémně účinný tréninkový efekt. Tímto způsobem můžete dosáhnout značného pokroku v tréninku s níže uvedeným cvičením. Nejlepší výsledky se dosahují ohýbáním kolen nebo paží (podle toho, zda tlačíte na plochu ruce nebo nohy), jak se vaše svaly přizpůsobují popsánému automatickému pohybu.

Vibrační desku můžete také použít jako masážní přístroj pro zmírnění bolesti svalů a posílení oběhu. Na plochu (desku) byste však neměli tvrdě tlačit, ale používejte danou intenzitu přístroje. Pro kompletní tréninkový program se řiďte cvičením popsáným níže – jede cvik po druhém, po dobu několika minut.



Celkový trénink těla

Postavte se na plošinu vzpřímeně – nohy od sebe na šířku ramen. Toto cvičení podporuje krevní oběh a napíná svaly.



Dřepy

Postavte se vzpřímeně – nohy od sebe na šířku ramen. Ohněte kolena do 90 stupňů, pokud můžete a držte tuto pozici. Toto cvičení je ideální pro stehenní svaly.



Kliky

Roztáhněte ruce na šířku ramen. Pokud chcete svaly trénovat intenzivněji, pokrčte lokty na 90 stupňů a držte tuto pozici.



Lýtka

Posaďte se na podlahu, lýtka dejte tak, jak je znázorněno na obrázku, a opřete si ruce dozadu o podlahu. Aby bylo cvičení efektivnější, nadzvedněte hýždě z podlahy a stlačte lýtka.



Kyčle (kyčelní flexory)

Roztáhněte nohy, ohněte se v bocích dopředu a položte ruce na plošinu. Pro lepší intenzitu cvičení ohněte lokty.



Výpady

Postavte jednu nohu na plošinu a uvolněte ji. Pro intenzivnější cvičení dělejte výpady dopředu, přitom přenesete vyšší tělesnou hmotnost na plošinu.



Sedící cvičení 1

Posaďte se na plošinu. Posaďte se pohodlně a přitom držte rovně záda.



Sedící cvičení 2

Posaďte se na židli, nohy položte na plošinu. Toto cvičení je ideální pro snížení tělesného napětí a podporu krevního oběhu v nohách.

Poradce při potížích

1. Nejde vypnout: LED ukazatel na ovládacím panelu ukazuje „Er-3“, LED na ploše bliká třikrát.
2. Chyba připojení: LED ukazatel na ovládacím panelu ukazuje „Er-4“, LED na ploše bliká čtyřikrát.
3. Poškozená elektronová trubka: LED ukazatel na ovládacím panelu ukazuje „Er-5“, LED na ploše bliká pětkrát.
4. Síťové přetížení: LED ukazatel na ovládacím panelu ukazuje „Er-6“, LED na ploše bliká šestkrát.
5. Technická chyba: LED ukazatel na ovládacím panelu ukazuje „Er-7“, LED na ploše bliká sedmkrát.
6. Technika blokována: LED ukazatel na ovládacím panelu ukazuje „Er-8“, LED na ploše bliká osmkrát.
7. Nízké napětí: LED ukazatel na ovládacím panelu ukazuje „Er-9“, LED na ploše bliká devětkrát.

Likvidace starých přístrojů

Tento výrobek nevhazujte na konci jeho životnosti do běžného domovního odpadu, ale odнесите jej do sběrného recyklačního dvora pro staré elektrické a elektronické přístroje. Symbol přeškrtnutého koše na výrobku, v příručce a na obalu, Vás na to upozorňuje.

Zákaznický servis

Pokud máte nějaké otázky ohledně výrobku, kontaktujte prosím náš zákaznický servis:

Weltbild GmbH & Co. KG, Werner von Siemens Str. 1, 86159 Augsburg.

Německo: tel.: 0 1806 354 360 ,e-mail: info@weltbild.com

Švýcarsko: tel.: 0848 840 131, e-mail: kundendienst@weltbild.ch

Rakousko: tel.: 0662/65 75 88, e-mail: kundenservice@weltbild.at