

Vibrační plošina

č. výrobku 760192

Příručka

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

Obsah

Bezpečnostní pokyny	1
Popis produktu	2
Dálkové ovládání	3
Obsluha	3
Technická data	4
Průvodce tréninkem celého těla 1	4
Průvodce tréninkem celého těla 2	5
Čištění a péče	8
Poradce při potížích	9
Rozsah dodávky	9
Likvidace starých přístrojů	9

Bezpečnostní pokyny

- Doporučená délka tréninku s tímto přístrojem je 10 až 20 minut.
- Pokud se u vás vyskytne kterýkoli z následujících příznaků, poraďte se se svým lékařem dříve, než začnete tuto vibrační plošinu používat: problémy s klouby, vysoký krevní tlak, bronchitida, srdeční choroby, kožní onemocnění, cukrovka, těhotenství, extrémní obezita, zánět středního ucha, slabé kosti, osteoporóza, žaludeční potíže, máte kardiostimulátor nebo trpíte jinými chorobami.
- Před použitím přístroje si pečlivě a kompletně přečtěte tyto pokyny a seznamte se se všemi funkcemi vibrační plošiny, abyste předešli případným poruchám nebo zranění.
- Děti udržujte v dostatečné vzdálenosti od přístroje.
- Během prvních tréninků s tímto přístrojem můžete zaznamenat mírné závratě, které jsou způsobeny vibracemi vibrační plošiny. Toto je zcela normální a po několika použitích závratě zmizí.
- Aby se předešlo zranění a poškození, je zakázáno na přístroj dupat.
- Neklekejte prosím na vibrační plošinu, abyste předešli zranění a poškození.
- Rovnoměrně rozložte svoji tělesnou hmotnost a nepřevádějte celou svou hmotnost na jednu stranu.
- Nedotýkejte se vibrační plošiny mokřýma rukama.

- Tento přístroj může používat současně pouze jedna osoba.
- Vibrační plošina se používá pouze pro trénink. Použití pro jiné účely je zakázáno.

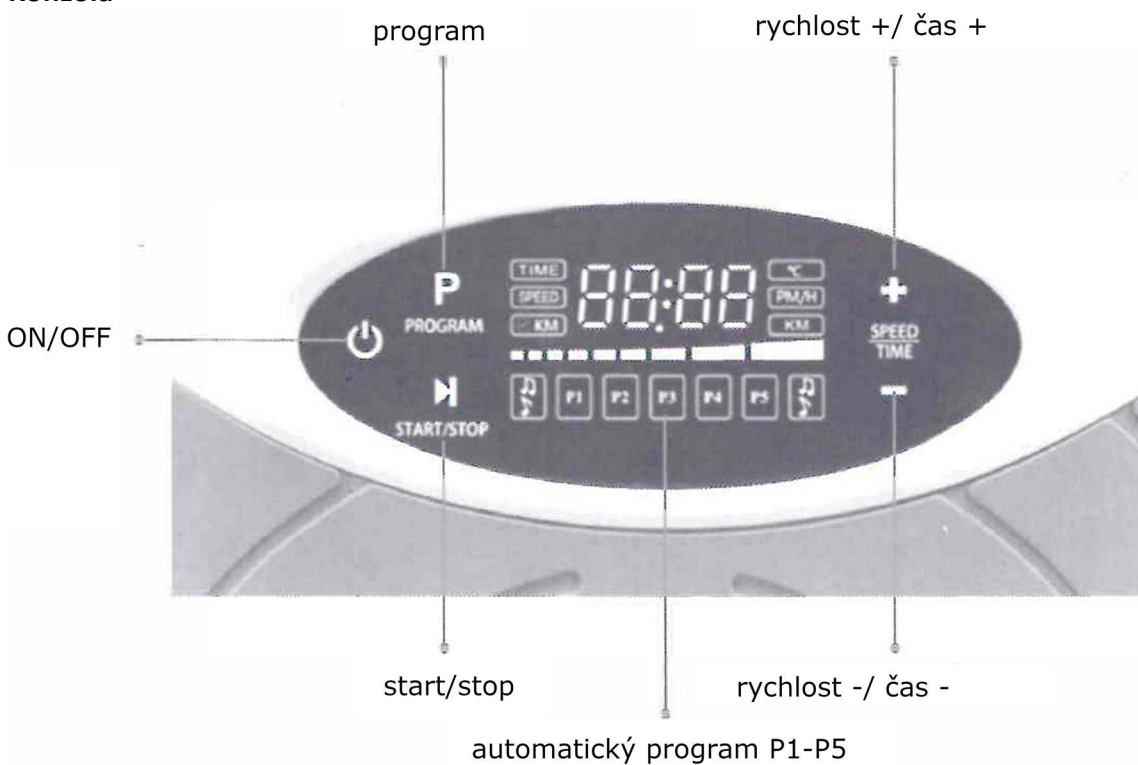
Popis produktu

Vibrační deska

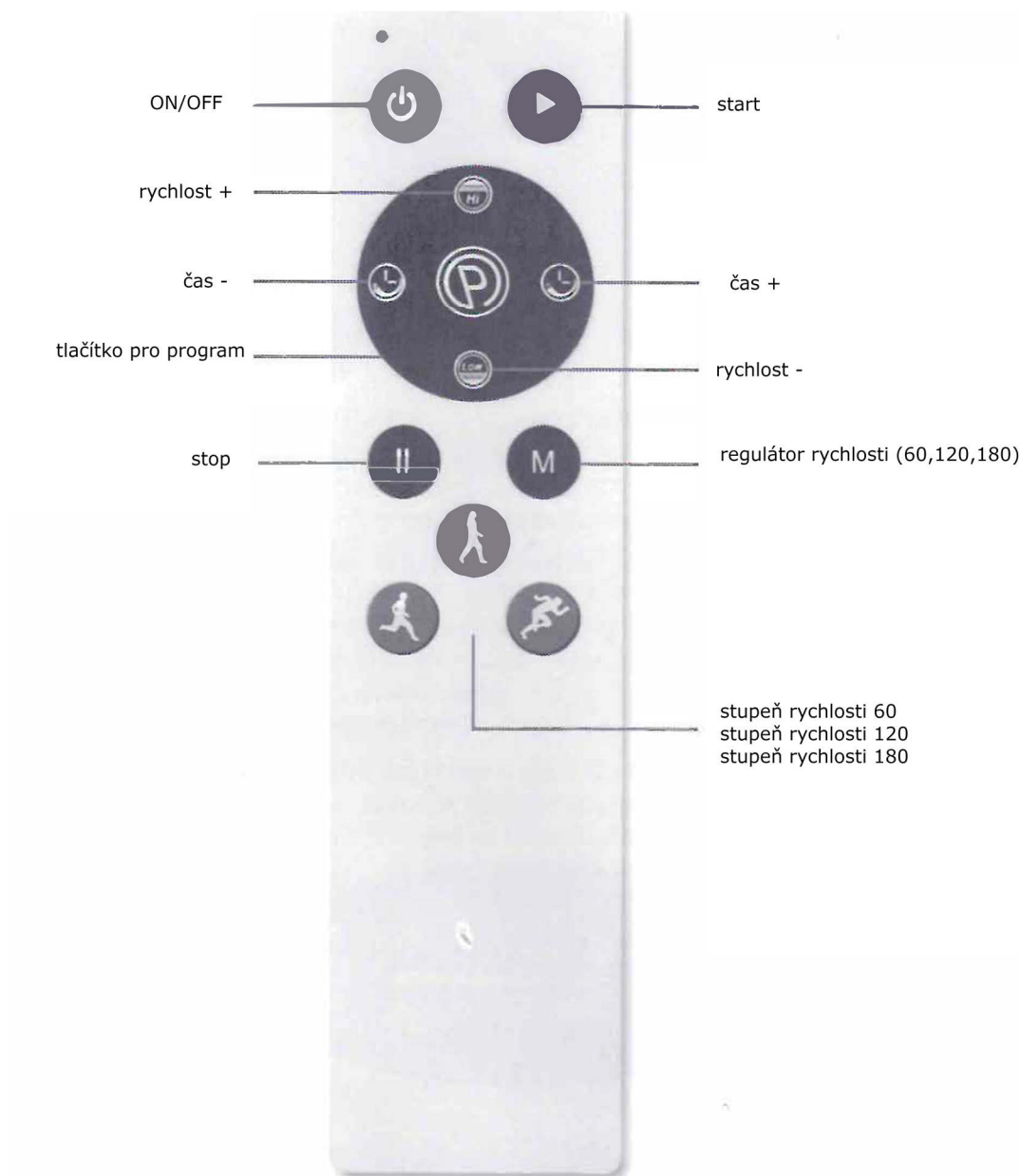


Poznámka: Stisknutím provozního spínače, po připojení napájecího kabelu, přístroj zapnete.

Konzola



Dálkové ovládání



Obsluha

- **Provozní spínač:** Po připojení napájecího kabelu přístroj zapněte.
- **ON/OFF:** Stisknutím zapnete a vypnete vibrace.
- **Automatické programy:** Můžete si vybrat jeden z následujících 5 automatických programů. Nejprve přístroj zapněte provozním spínačem:
 1. Jedním stisknutím tlačítka P vyvoláte automatický program »P1«.
 2. Stiskněte tlačítko P dvakrát, vyvoláte automatický program »P2«.
 3. Stiskněte tlačítko P třikrát, vyvoláte automatický program »P3«.
 4. Stiskněte tlačítko P čtyřikrát, vyvoláte automatický program »P4«.
 5. Stiskněte tlačítko P pětkrát, vyvoláte automatický program »P5«.

Poznámka: Pokud jste vyvolali jeden z automatických programů P1-P5, spusťte tento program stisknutím tlačítka start. Pokud používáte automatický program, nemůžete změnit čas a rychlost.

- **Rychlost +/-:** Pomocí těchto tlačítek můžete zvýšit nebo snížit rychlost. Tlačítka fungují, pouze pokud používáte ruční program (pro automatické programy jsou tlačítka deaktivována). Před stisknutím tlačítka start nastavte rychlost. Rychlost je nastavitelná od 1 do 180.
- **Čas +/-:** Pomocí těchto tlačítek můžete zvýšit nebo snížit čas. Tlačítka fungují, pouze pokud používáte ruční program (pro automatické programy jsou tlačítka deaktivována).

Poznámka: Maximální přenosový dosah dálkového ovladače je 2,5 metru. Ujistěte se, že je dálkový ovladač namířen na infračervený přijímač na vibrační plošinu.

Technická data

- Provozní napětí: 110-240 V ~ 50 Hz
- Výkon: 200 W
- Maximální nosnost: 120 kg
- Rychlost: nastavitelná od úrovně 1 do 180
- Rozsah vibrací: 12 mm
- Hmotnost: 9,5 kg
- Rozměry: 54 x 35 x 12 cm

Průvodce tréninkem celého těla 1

Cviky

Vibrační plošina používá reflexy těla pro pohodlný typ svalového tréninku, aniž byste se zadýchali. Největší efekt tréninku s vibrační plošinou je dosažen v napjatých polohách, jako je například dřep, když jsou vaše svaly v této pozici napjaté při udržení této polohy. Když se vibrační plošina pohybuje rychle, lidské tělo reaguje na tyto vibrace intenzivními svalovými kontrakcemi, které jsou vyvolány reflexem, což vede k mimořádně účinnému a efektivnímu tréninku. Tímto způsobem lze pomocí cvičení ukázaných níže dosáhnout značného pokroku v tréninku. Nejlepších výsledků dosáhnete ohnutím kolen nebo paží (v závislosti na tom, zda je přitlačujete na plošinu rukama nebo nohama), když se vaše svaly přizpůsobí popsanému automatickému pohybu.

Vibrační plošinu můžete také použít jako masážní přístroj k úlevě od bolesti svalů a k posílení oběhu. Neměli byste však na plošinu tlačit silně, ale spíše používat danou intenzitu přístroje. Pro kompletní program cvičení provedte najednou některá níže uvedená cvičení po dobu několika minut.



Trénink celého těla

Stojte vzpřímeně, nohy na plošinu mějte od sebe asi na šířku ramen. Toto cvičení podporuje krevní oběh a napíná svaly.



Dřep

Postavte se vzpřímeně s nohama od sebe na šířku ramen. Kolena pokrčte do úhlu 90°, pokud je to možné, a držte polohu. Toto cvičení je ideální pro stehenní svaly.



Kliky

Paže dejte na šířku ramen. Pokud chcete svaly více trénovat, ohněte lokty o 90° a tuto polohu držte.



Zadní část stehen

Posadte se na podlahu, zadní část stehen opřete o plošinu, jak je znázorněno na obrázku a rukama se opřete dozadu o podlahu. Chcete-li cvičení zefektivnit, zvedněte hýždě z podlahy a zatlačte dolů lýtko.



Ohnuté boky

Roztáhněte nohy, ohněte se dopředu a rukama se opřete o plošinu. Ohněte lokty, pokud chcete, aby se cvičení zefektivnilo.



Výpady

Položte jednu nohu na plošinu a uvolněte se. Chcete-li zintenzivnit cvičení, udělejte výpad dopředu a přesuňte větší tělesnou hmotnost na plošinu.



Cvičení v sedě 1

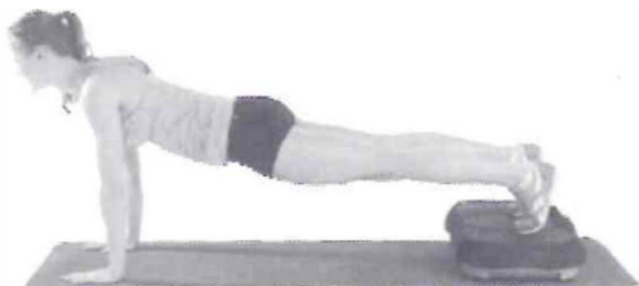
Posadte se na plošinu. Pohodlně seďte a držte záda rovně.



Cvičení v sedě 2

Posadte se na židli a dejte nohy na plošinu. Toto cvičení je ideální pro uvolnění tělesného napětí a pro podporu krevního oběhu v nohách.

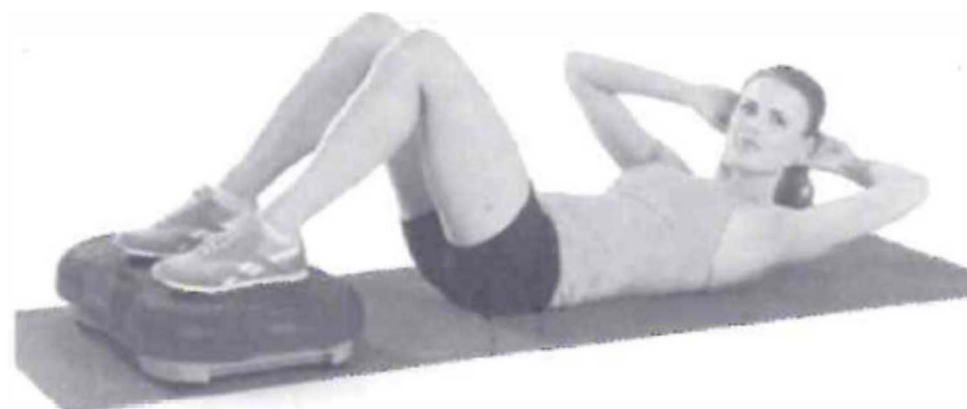
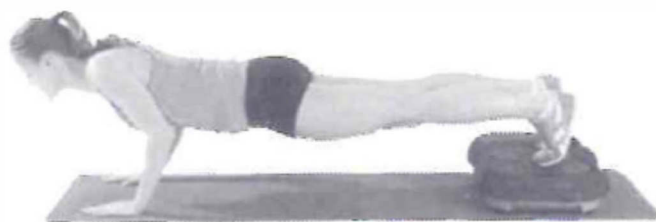
Průvodce tréninkem celého těla 2



1. Kliky

Výchozí pozice: Zaujměte pozici kliku. Nohy jsou na vibrační plošine, tělo je nataženo dopředu téměř vodorovně, paže jsou nataženy dolů a vy se sami podpíráte o zem rukama.

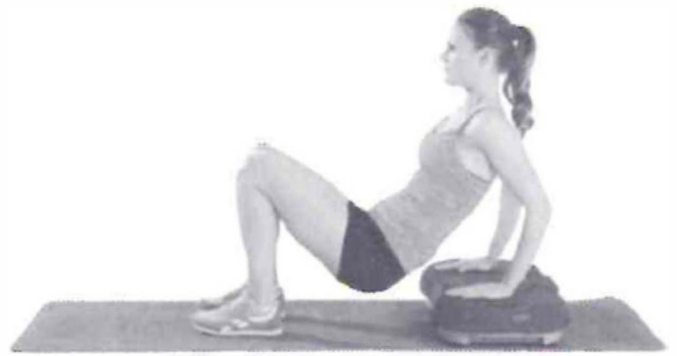
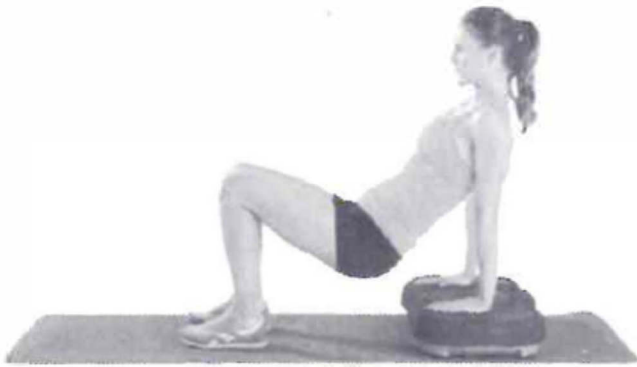
Cvik: Horní část těla spusťte k podlaze, ale ne úplně na zem. Poté vytlačte zpět horní část těla nahoru.



2. Sit-Ups (sedy-lehy)

Výchozí pozice: Lehněte si na podložku. Umístěte nohy na vibrační plošinu s pokrčenýma nohama. Ruce jsou za hlavou.

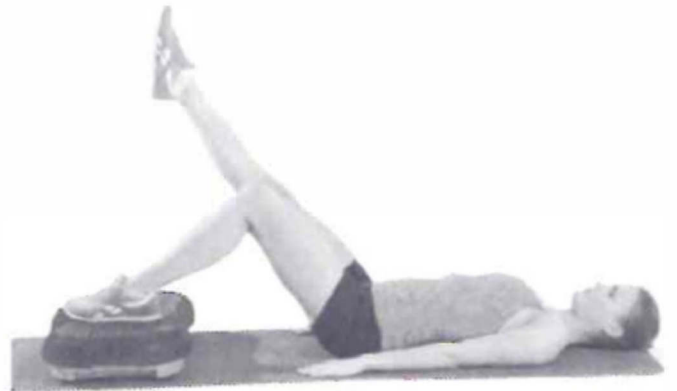
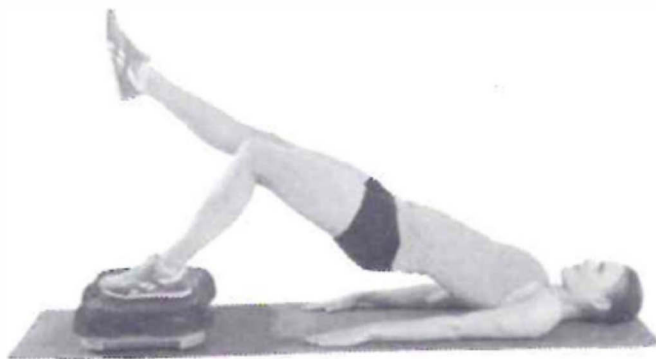
Cvik: Lehce nadzvedněte horní část těla, ale ne úplně, a znovu ji spusťte dolů.



3. Triceps

Výchozí pozice: Posadte se zády k přístroji před okrajem vibrační plošiny, nohy jsou pokrčené. Paže jsou mírně ohnuté za zády a dlaněmi se opíráte o vibrační plošinu. Stiskněte lopatky k sobě.

Cvik: Zvedněte boky mírně nad výšku plošiny. Napětí by mělo být cítit v pažích a ramenou. Jako variantu můžete toto cvičení udělat s nataženýma nohama.



4. Most s jednou nohou

Výchozí pozice: Lehněte si zády na podložku před přístroj a položte nohy na vibrační plošinu.

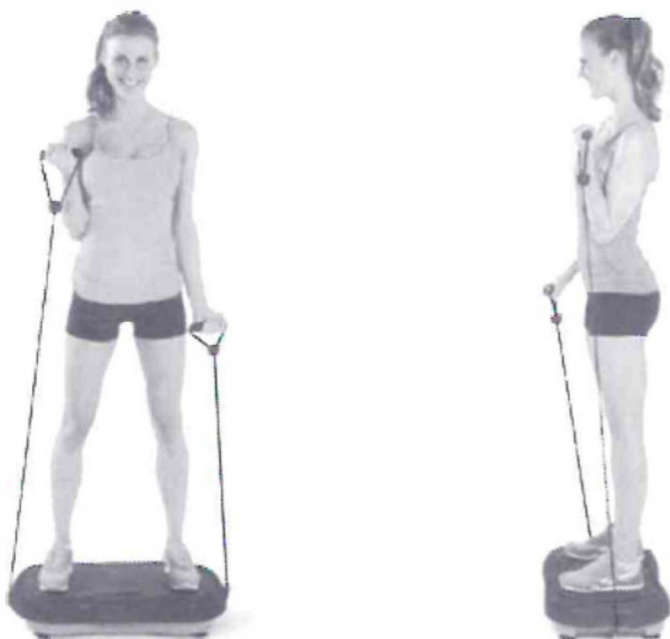
Cvik: Během vibrací zvedněte jednu nohu a natáhněte ji rovně tak, aby se noha a trup byli ve stejné rovině. Druhá noha zůstává ohnutá, s chodidlem na plošině. Změňte zatížení na druhé noze každých 3 až 5 sekund. Během tohoto cvičení se ujistěte, že pánev není nakloněná na jednu stranu.



5. Výpady s popruhem

Výchozí pozice: Umístěte jednu nohu doprostřed vibrační plošiny. Natáhněte druhou nohu dozadu. Držte napínací popruh.

Cvik: S rovnými zády přitiskněte nohu pevně k plošině a napněte svaly na nohou. Ohněte ruku k tělu směrem nahoru a vytáhněte nahoru popruh.



6. Biceps

Výchozí pozice: Na vibrační plošině se postavte nohama od sebe na šířku ramen. Držte pevně oba napínací popruhy.

Cvik: Záda a zápěstí udržujte rovně. Ohněte předloktí a střídavě tahejte popruhy nahoru.



7. Výpad

Výchozí pozice: Umístěte jednu nohu doprostřed vibrační plošiny. Druhou nohu natáhněte dozadu.

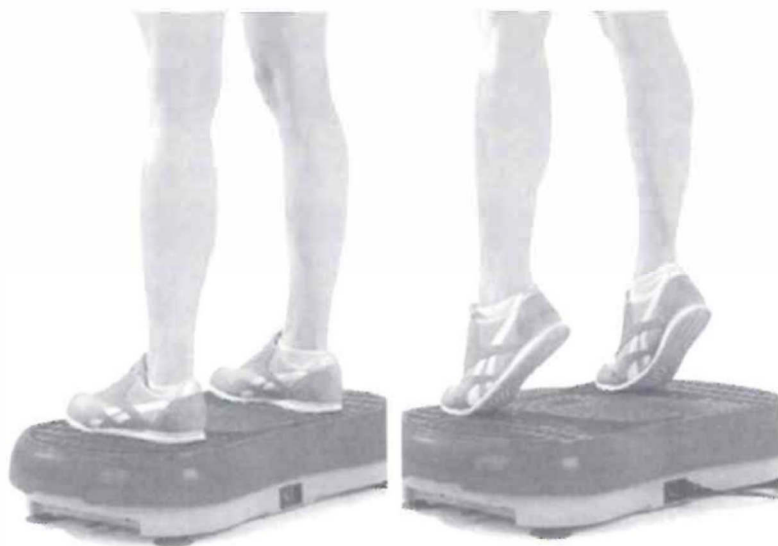
Cvik: Držte záda rovně a pokrčenou nohu pevně přitlačte na plošinu. Napněte svaly na nohou a před tělem zkřížte ruce.



8. Squat (dřep)

Výchozí pozice: Na vibrační plošině se postavte nohama od sebe na šířku ramen. Paže jsou nataženy dopředu.

Cvik: Pokrčte nohy a napněte svaly na nohou. Napřimte záda a horní část těla ohněte mírně dopředu.



9. Lýtka

Výchozí pozice: Postavte se na vibrační plošinu. Horní část těla zůstává uvolněná.

Cvik: Pomalu se postavte na špičky. Udržujte záda vzpřímená a břicho napnuté. Měli byste cítit napětí v lýtkách.

Čištění a péče

!Pozor!

- Dříve, než budete přístroj čistit, jej prosím vypněte a vytáhněte zástrčku ze zásuvky.
- Očistěte přístroj vlhkým hadříkem s trochou mycího prostředku.
- Přístroj důkladně osušte, než jej znovu použijete.
- Nepoužívejte benzen, ředidlo, ethylalkohol, benzín ani podobné ostré čisticí prostředky, protože mohou vytvářet nebezpečné páry, napadat barvu nebo mohou zkorodovat vnitřek přístroje.
- Pokud nebudete přístroj delší dobu používat, zakryjte jej, aby se do přístroje nedostal prach.
- Pravidelně kontrolujte, zda nevznikla nějaká bezpečnostní rizika. V takovém případě je nezbytné tato rizika eliminovat.

Poradce při potížích

Problém:	Možná příčina:	Řešení:
Žádná funkce, žádný LED ukazatel.	Je síťové připojení v pořádku?	Přístroj pořádně zapojte.
	Je zapnutý provozní spínač?	Přístroj vypněte a opět zapněte.
	Vyrovňovací proud je příliš silný, není spálená pojistka?	Vyměňte pojistku
Hlasitý zvuk	Neleží šrouby nožiček na podlaze?	Šrouby u nožiček upravte.
Dálkové ovládání nefunguje	Nejsou vloženy baterie / baterie jsou prázdné.	Vyměňte baterie.
	Jste příliš daleko od přístroje.	Maximální vzdálenost může být 2,5 metru.
Přístroj se během provozu vypne.	Motor je přehřátý.	Přístroj nechte vychladnout a po 10 minutách jej opět zapněte.
Chyba	Příliš mnoho příkazů přijatých z dálkového ovladače.	Přístroj vypněte a znovu jej poté zapněte.

**Pokud nelze chybu odstranit ani po kontrole výše uvedených možností, odneste prosím přístroj k
přezkoušení a k opravě do kvalifikovaného odborného servisu.**

Rozsah dodávky

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 1. vibrační plošina (1x) | 4. síťový kabel (1x) | 7. fitness páska (1x) |
| 2. odporové popruhy (2x) | 5. příručka (1x) | |
| 3. dálkové ovládání (1x) | 6. zdarma plakát A3 (1x) | |

Likvidace starých přístrojů

Nevyhazujte tento produkt na konci jeho životnosti do běžného domovního odpadu, ale odevzdejte jej na sběrné místo pro recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Symbol přeškrtnutého koše na výrobku, návodu na použití nebo na obalu, Vás na to upozorňuje.