



CZ - Vibrační stroj DAISY IN 2096

NÁVOD K POUŽITÍ



SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

Tel./fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

ÚVOD

Děkujeme Vám za zakoupení vibračního stroje. Prosíme, pozorně si přečtete tento návod k použití před tím, než začnete přístroj používat. Tento manuál by měl být k dispozici pro budoucí reference I poté, co jste si jej přečetli.

---■ Naše společnost si vyhrazuje absolutní právo pozměnit dezén, obrázky a barvu materiálu bez předešlého upozornění. Dezén, obrázky a barva materiálu, tak jak je uvedeno v tomto manuálu, slouží výhradně pro ilustrační účely.

Důležité bezpečnostní opatření

Při používání elektrických výrobků je vždy nutné dodržovat základní preventivní opatření. Před použitím si přečtete všechny instrukce, aby se zabránilo poškození vibrátoru a nebezpečí zranění na těle.

Vezměte, prosím, na vědomí, že v tomto manuálu jsou upomínky "varování" a "upozornění", které slouží k rozlišení různých důsledků nebezpečí, poškození, zranění způsobené nesprávným použitím. Proto v zájmu Vaší bezpečnosti postupujte podle každého z uvedených nařízení.



VAROVÁNÍ Nesprávné používání může způsobit vážná zranění na těle



UPOZORNĚNÍ Nesprávné používání může způsobit, že přijdete o přístroj



Tento znak symbolizuje **VAROVÁNÍ** a **UPOZORNĚNÍ**



Tato značka slouží jako zákaz a upozornění na zvláštní pokyny



Tato značka slouží jako indikátor zvláštního vysvětlení

BEZPEČNOSTNÍ VÝSTRAHA

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

1. Používejte tento vibrační stroj pouze za účelem stanoveným v tomto návodu.
2. Nepřemísťujte nebo nepoužívejte násilí k přemístění tohoto výrobku abyste zabránili poškození, např. dřevěných podlah, které tímto může nastat.
3. Nepoužívejte tento přístroj 30 minut před ani po jídle.
4. Na tento stroj se může postavit pouze jedna osoba. V případě nedodržení tohoto upozornění může dojít ke zranění nebo rozbití vibrační plošiny.
5. Před tím, než začnete cvičit, se správně chytněte bezpečnostního madla. Pomůže Vám to udržet stabilitu zatímco na tomto stroji cvičíte.
6. Před tím, než začnete cvičit, zkontrolujte rychlostní úroveň a ujistěte se, že jste si nastavili bezpečnou rychlost a pohodlnou úroveň cvičení. Pokud si zvolíte moc vysokou rychlost, mohli byste se zranit.
7. Nepoužívejte tento stroj k jiným účelům kromě cvičení.
8. Neuvádějte tento stroj do chodu, ani se jej nedotýkejte pokud je zapnutý, s mokřýma nebo vlhkýma rukama. Mohlo by Vám to způsobit elektrický šok nebo poškodit stroj.
9. Nepoužívejte žádné druhy ostrých předmětů, ani nebezpečných materiál, pokud tento stroj používáte. Nevkládejte prsty do mezery krytu.



BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Okamžitě ukončete cvičení pokud pociťujete jakékoli neobvyklé příznaky během užívání tohoto přístroje.

Nepoužívejte benzen nebo ředidlo k čištění nebo k postřiku jakékoliv části tohoto produktu v případě zasažení elektrickým proudem nebo při vzniku požáru.

Používejte elektrické vedení správným způsobem v případě zranění nebo v případě selhání přístroje.

Nevyvíjejte nepřiměřený tlak na výrobek v případě zranění nebo selhání funkce přístroje.

Nepoužívejte tento přístroj po jídle, ani v případě, že je Vám špatně od žaludku.

Nepoužívejte tento přístroj déle než 25 minut při každém cvičení.

Používejte originální součástky v případě, že se vyskytne nějaký problém nebo dojde k poškození.

Vyjměte přístroj ze zásuvky pokud elektrické napětí přesáhne požadovanou hodnotu napětí, hrozí poškození nebo vznik požáru.



UPOZORNĚNÍ



Po skončení používání tohoto přístroje vypněte spínač a vytáhněte zástrčku ze zásuvky.

Mějte zástrčku v bezpečné vzdálenosti od zásuvky poté co ji vyjmete, abyste zamezili zasažení elektrickým proudem nebo vzniku požáru.

Odpojte přístroj ze síťového napájení před a během přepravy, abyste zamezili poškození systému.

Nepřipojujte nebo neodpojujte ze síťového zdroje s vlhkýma rukama, abyste se vyvarovali úrazu elektrickým proudem.

Před tím než přístroj zapojíte do zásuvky očistěte jej od prachu a různých jiných drobných kousků (sponky nebo cvočky), abyste předešli zásahu elektrickým proudem, výpadu proudu a nebo nebezpečí požáru.

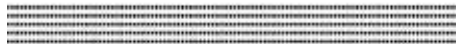
Neumisťujte výrobek do blízkosti chemikálií a do míst, kde uniká plyn, abyste zabránili požáru a poruchám na přístroji.

Věnujte vysokou pozornost během vibračního cvičení, abyste se tělesně nezranili nebo nedošlo k poškození výrobku.

V případě, že dojde k poruše na stroji, požádejte profesionálního technika pokud potřebujete tento přístroj znovu seřídít nebo sestavit.



VAROVÁNÍ



Jakákoliv osoba, u které se objevily nebo objevují následující příznaky, musí konzultovat použití tohoto výrobku se svým lékařem ještě před tím, než začne přístroj používat:

- padoucnice / epilepsie
- těžká cukrovka
- těžká srdeční a vaskulární onemocnění
- při srážení krve v cévách
- nádorová onemocnění
- vyhozená ploténka, onemocnění meziobratlových destiček, zánět obratlí
- zavedené kolenní nebo kyčelní implatáty
- nádorová onemocnění
- zavedený kardiostimulátor
- voperované kovové šrouby
- zavedené nitroděložní tělísko
- podstoupení operace bez kompletního uzdravení

- těhotenství
- prudké bolesti hlavy

POKYNY BEZPEČNÉHO POUŽÍVÁNÍ

- Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti zařízení.
- Před použitím tohoto stroje, konzultujte svůj aktuální zdravotní stav se svým lékařem.
- Konzultace s lékařem je nezbytná obzvláště u dětí, starších osob, těhotných žen, pacientů a nemocných osob.
- Přestaňte stroj používat okamžitě, pokud budete pociťovat závrať, 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, nože a jakýkoliv jiný nebezpečný materiál. Nepokládejte prsty na nášlapnou desku. Může dojít ke zranění osoby nebo k poruše na zařízení.
- U dětí a starších osob je nutné zajištění další osobou. Nezajištění může způsobit zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
- Na nášlapné desce neskákejte, ani na ni nelehejte. Může dojít ke zranění osoby nebo poruše na zařízení.
- Nepokládejte svá záda ani kolena na nášlapnou desku. 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 držadla 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. V případě neadekvátního nastavení vyšší rychlosti může dojít ke zranění osoby.
- V počátečním stádiu cvičení na výrobku kontrolujte mezeru mezi Vašimi chodidly. Doporučený rozsah: chodidla na nášlapné desce v rozmezí 30 cm a méně.
- Vyhněte se překročení 10 minut ve stejné pozici. 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 neposlechnou, nesou za nedodržení předpisů veškerou odpovědnost.

Důsledkem takového

PŘEDSTAVENÍ PŘÍSTROJE

neuposlechnutí může dojít například k poškození stroje, vzniku bolestí, úrazů a zničení dílů výrobku.



PARAMETRY

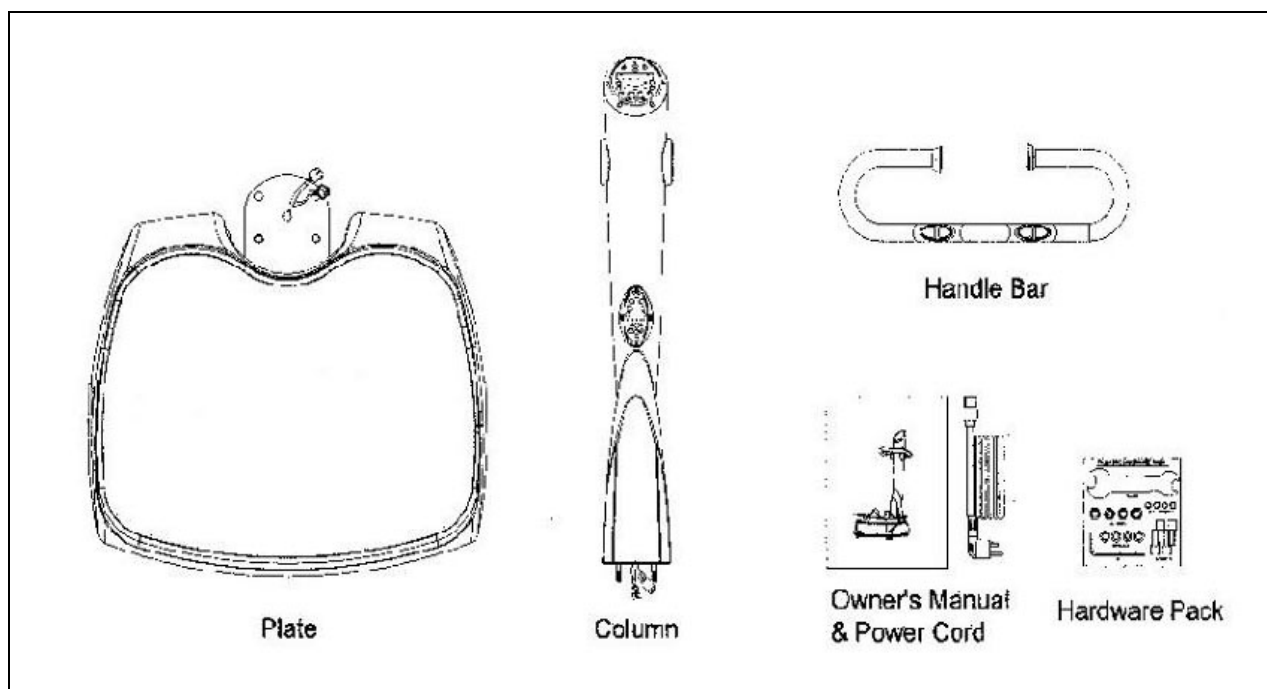
Napětí	Příkon	Rozsah rychlostí	Max.váha uživatele	Rozměry
□100V~120V	□300W	20Levels	150KGS	133X70X70CM

□220V~240V

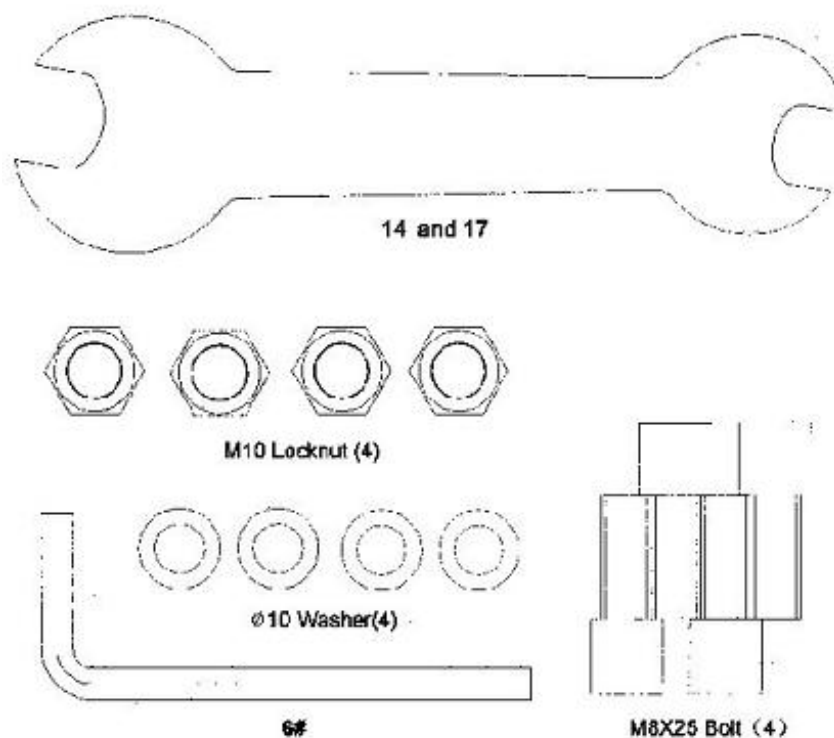
□500W

Pozn.: Naše společnost si vyhrazuje právo pro nezbytné změny bez upozornění.

SOUPIS ČÁSTÍ



SEZNAM SPOJOVACÍCH SOUČÁSTEK



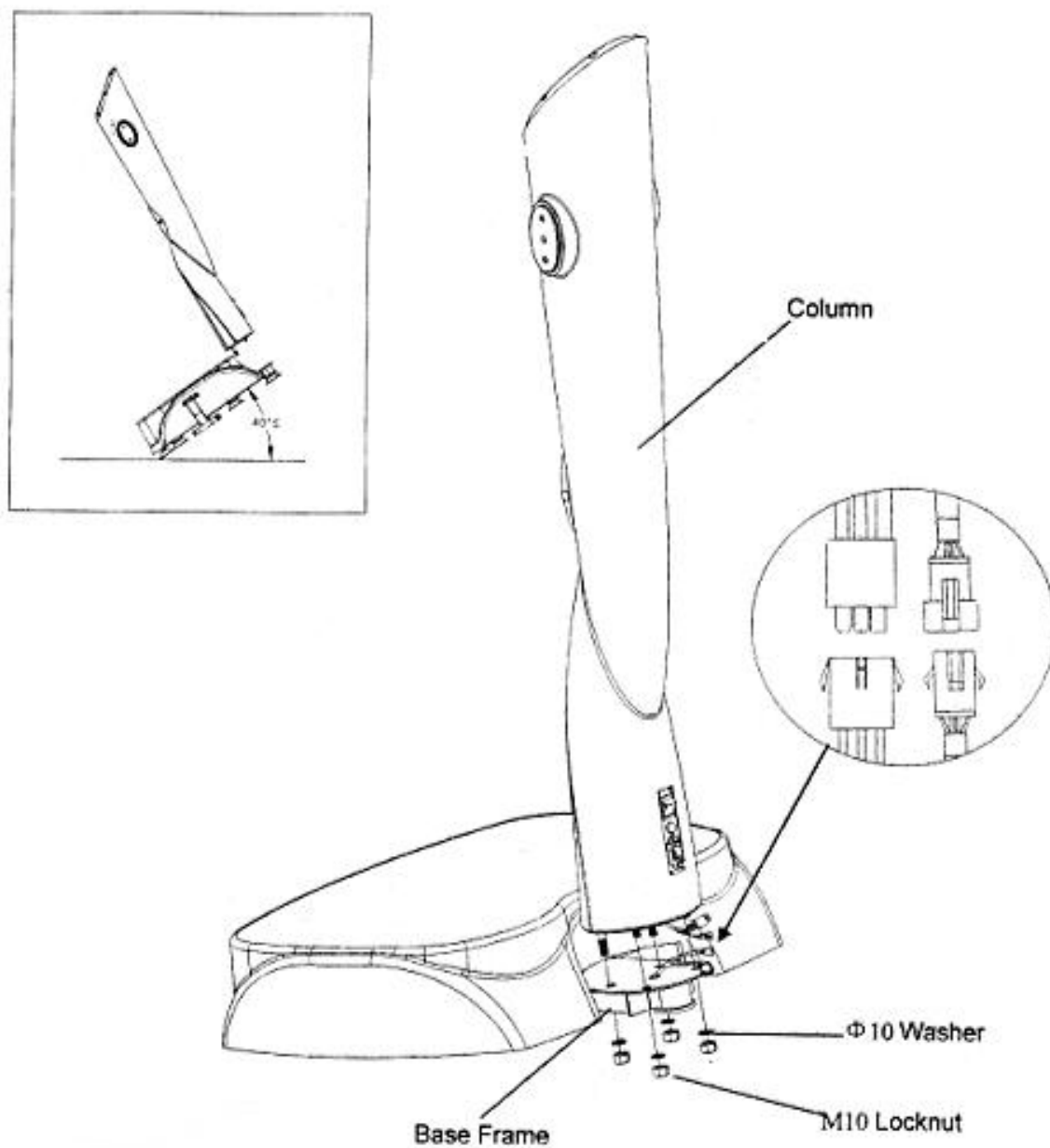
MONTÁŽNÍ INSTRUKCE

KROK 1 – Instalace stojanu k základně

A/ Spojte elektronické dráty uvnitř základového rámu s elektronickým dráty uvnitř stojanu.

Vložte dráty do stojanu.

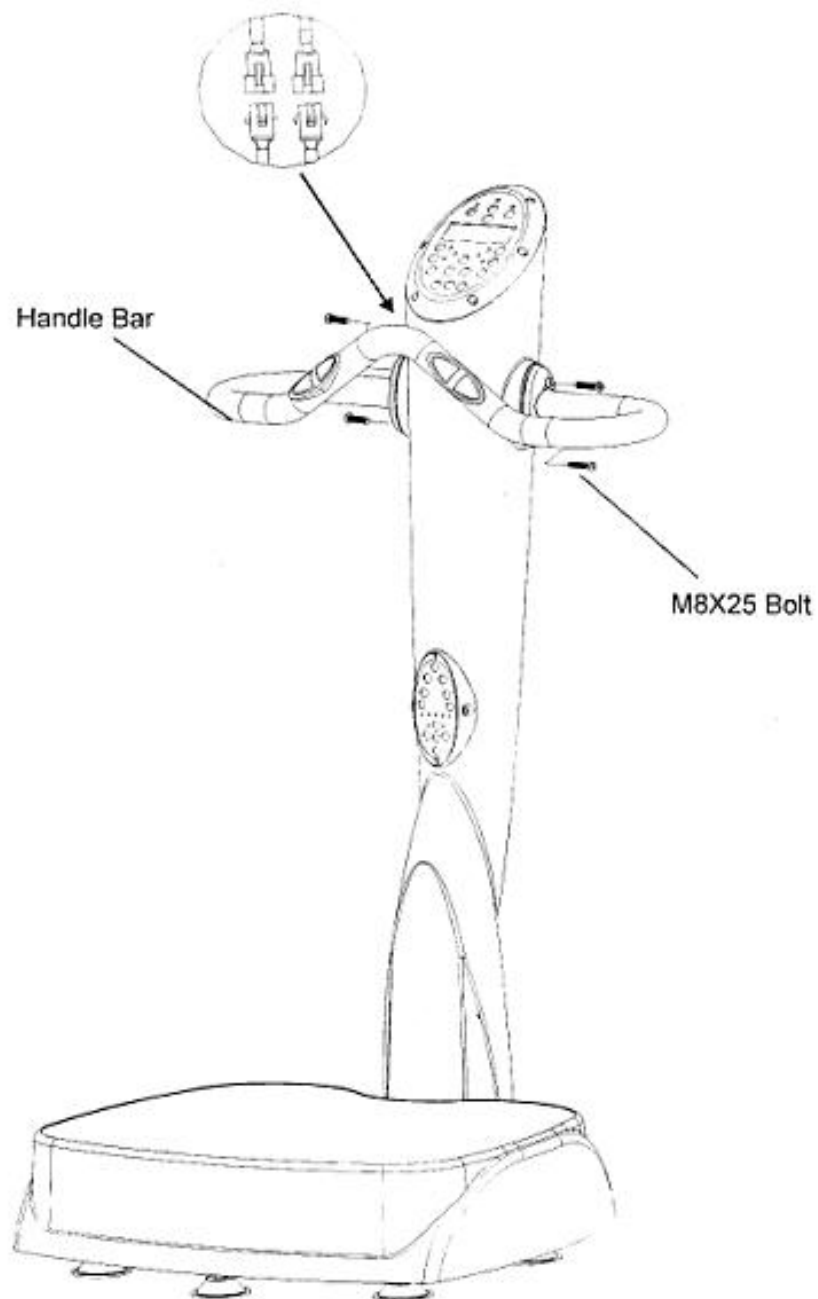
B/ Připojte stojan k základně pomocí čtyř $\Phi 10$ podložek a čtyř M10 pojistných matic. Bezpečně utáhněte pomocí klíče z příložené sady.



KROK 2 – Instalace rukojeti ke stojanu

A/ Spojte kabely senzoru pulzu a pak se ujistěte, že otvory jsou zarovnané.

B/ Instalujte madlo ke stojanu pomocí čtyř M8 X 25 šroubů .



Bezpečnostní instrukce při instalaci

Vinyl a papír použitý při balení výrobku musí být shromážděn a zničen. Hrozí zde nebezpečí požití těchto částí dětmi, riziko udušení či uškrcení.



Zapište si na zadní stranu manuálu sériové číslo výrobku, které najdete na zadní straně přístroje. Toto číslo musíte poskytnout, kdykoliv potřebujete pomoc technika, při reklamaci nebo v případě poranění.

Pokud stroj přemísťujete, zvedněte prosím dolní část stroje za pomoci dvou či tří osob a stroj tímto způsobem přesuňte.

Umístěte základnu na pevnou a rovnou plochu. Upravte výšku základny tak, aby byla vyvážená.

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.

Před zapojením zástrčky do zásuvky zkontrolujte elektrický proud a napětí.

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

Nedotýkejte se síťového kabelu mokrými rukama. Může dojít k zásahu elektrickým proudem.

Nevystavujte stroj přímému dennímu světlu.

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.

Během delšího přerušení provozu výrobku vyjměte zástrčku ze zásuvky.

Demontáž, oprava nebo remodelace samotným uživatelem není přípustná. Může dojít k vážnému poškození stroje, závadě, zásahu elektrickým proudem nebo vzniku požáru.

OBSLUHA OVLÁDACÍHO PANELU / COMPUTERU



OVLÁDACÍ PANEL:



On key/tlačítko zapnutí: Zapněte elektrický zdroj, stiskněte toto tlačítko, stroj začne pracovat.



Off key/tlačítko vypnutí : stiskněte toto tlačítko, přístroj se vypne.

TIME/ČAS: 180S, 300S, 600S

SPEED/Rychlost : 5 úrovní, 10 úrovní, 15 úrovní

“+” Speed up key/tlačítko zrychlení: stiskněte toto tlačítko pro zrychlení.

“-“ Speed down key/tlačítko zpomalení: stiskněte toto tlačítko ke zpomalení.

Mode Key/tlačítko režimu: čtyři různé režimy, přepíná mezi 88, P1, P2, P3. “88” je manuální režim, tato funkce může ručně přizpůsobit rychlost a čas. P1,P2,P3 je automatický režim, pokud si vyberete z těchto tří režimů, rychlost a čas budou probíhat v automatickém programu. V tomto případě časovač a tlačítko rychlosti nemá žádný efekt.

Provozní instrukce:

1. Připojte napájecí zdroj a stiskněte tlačítko zapnutí, které najdete na zadní straně spodního krytu, přístroj je ve vyčkávací fázi. Stiskněte tlačítko “On/Off”, přístroj

začne pracovat, zmáčkněte toto tlačítko znovu a přístroj se vrátí do vyčkávací fáze.

2. Podívejte se do návodu použití kontrolního panelu pro informaci o obsluze tohoto tlačítka.
3. Pokud chcete využít cvičení na tomto stroji, postavte se na zařízení před jeho samotným zapnutím.
4. Pokud chcete využít cvičení v jiné poloze, je lepší požádat další osoby o pomoc při zaujetí pózy a spuštění samotného zařízení, je důležité, abyste nejprve zaujali pózu a až potom spustili zařízení.
5. Pro vaši bezpečnost nepoužívejte tento přístroj po delší dobu než 20 minut, abyste se vyhnuli namožení svalů.
6. Stiskněte tlačítko "SWITCH" na kontrolním panelu, můžete použít "Konzolu" k ovládání přístroje.

Zmáčknutím tlačítka "MODE/režim" se na displeji ovládacího panelu objeví P1-P2-P3-00

Program	600S	540S	480S	420S	360S	300S	240S	180S	120S	60S
P1	06	10	16	14	12	10	08	06	04	02
P2	06	08	10	14	06	05	04	03	02	01
P3	10	04	16	04	16	04	10	04	10	04

Když si zvolíte některý z těchto tří režimů, rychlost a čas se spustí v automatickém programu a v tomto případě je časovací spínač a ovládací tlačítko rychlostí bez efektu.

00

Postup ke snímání tuků:

Krok 1. Po zmáčknutí tlačítka "model" a zmáčknutím buď "+" nebo "-" si uživatel nejdříve zvolí pohlaví/žena-muž/: 1 pro muže a 2 pro ženu.

Krok 2. Zmáčknutím tlačítka "model" se na displeji znázorní 170, zmáčkněte "+" nebo "-" pro zvolení a upravení výšky uživatele;

Krok 3. Zmáčknutím tlačítka "model" se na displeji objeví 070, zmáčkněte "+" nebo "-" pro zvolení a upravení váhy uživatele;

Krok 4. Zmáčknutím tlačítka "model" se na displeji objeví 020, zmáčkněte "+" nebo "-" pro zvolení a upravení skutečného věku uživatele;

Krok 5. Zmáčknutím tlačítka "model" se na displeji objeví hodnota tuku .

EFEKTIVITA & PRŮVODCE CVIČENÍM

1. Zlepšení Oběhu Krve
2. Zlepšení Trávení
3. Dokonalá Funkce Stehen
4. Funkce Tvarování Hrbolků
5. Funkce Tvarování Pasu & Břicha
6. Funkce Tvarování Ramen

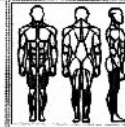
CVIČEBNÍ ILUSTRACE

EXERCISE INSTRUCTIONS

A/ Strength

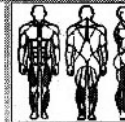
A01 SQUAT

Stand on the Power-Plate with feet shoulder width apart. Keeping the back straight and knees slightly bent, gently squeeze the leg muscles. You should feel tension in your quadriceps, buttocks and back.



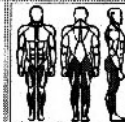
A 02 Deep Squat

Stand on the Power-Plate with feet flat and shoulder width apart. Keeping the knees directly above the feet at a 100 degree angle, gently bend the legs and squeeze the leg muscles. Keeping the back straight, bend the upper body forward. This exercise aims to strengthen the back, buttocks and legs.



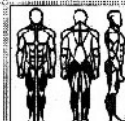
A 03 Wide Stance Squat

Stand on the Power-Plate with legs wide apart and toes turned outward. Keeping the knees directly above the feet at a 100 degree angle, gently bend the legs. You should feel tension in the back, buttocks, quadriceps and inner thigh area.



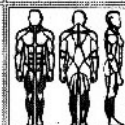
A 04 Lunge

Place one foot in the middle of the Power-Plate and step back with the other planting it firmly on the ground behind. Keeping the back straight and the knees directly above the toes, squeeze the leg muscles. You should feel tension in the hamstrings, quadriceps and buttocks.



A 05 Calves

Standing in the centre of the Power-Plate, rise up on to the balls of the feet. Keeping your back straight and abdomen tight, you should begin to feel tension in your calf muscles. To add variation to the exercise, try bending your knees to 90 degrees.



A/ Pevnost

A01 PODŘEP

Postavte sa na podložku s nohama a rameny od sebe. Udržujte vyrovnaná záda a kolena mírně pokrčené, jemně napněte svaly na nohách. Měli byste pociťovat jemný tlak v oblasti čtyřhlavého svalu, zad a zadní části.

A02 HLUBOKÝ PODŘEP

Postavte sa na podložku, paty nahoru a, ramena doširoka od seba. Kolena udržujte v rovnoměrné poloze s nohama, v pravém úhlu, jemně pokrčte nohy a napněte svaly na nohách. Udržujte rovná záda a vrchní část těla směrem dopředu. Toto cvičení napomáhá zpevnění zádové zadní části a nohou.

A03 ŠIROKÝ PODŘEPOVÝ POSTOJ

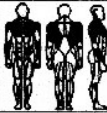



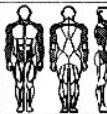

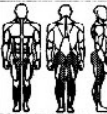
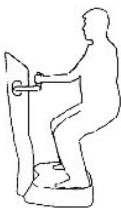
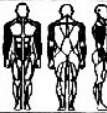
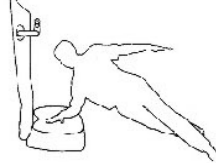
Postavte sa na podložku, nohy doširoka od sebe, palce smeřující na vnější stranu. Kolena udržujte v rovnoměrné poloze s nohama, v pravém úhlu, jemně pokrčte nohy. Měli byste pociťovat jemný tlak na zádovou a zadní část, na čtyřhlavém svalu a na vnitřní straně stehen.

A04 VÝKOP

Postavte se jednou nohou na podložku, druhou udělejte krok vzad, pevně se postavte na zem. Záda udržujte vzpřímená, nohy v rovnoměrné poloze s palcy, zlehka zatněte svaly na nohách. Měli byste pociťovat jemný tlak v podkolenních šlachách, ve čtyřhlavém svalu a na zadní části.

A05 ODPOROVÉ CVIČENÍ

Postavte se do středu podložky na špičky noh. Záda držte rovná a stehenní svaly napnuté, měli byste cítit jemný tlak na lýtkových svalech. Pro obměnu cvičení, ohněte kolena do 90-ti stupňového úhlu.

<p>A 06 Triceps Dip</p> <p>Facing away from the Power-Plate, firmly grip the edge and push upwards. Now bend the arms slightly and lower the hips toward the plate, squeezing the shoulder blades together. You should feel the tension in your upper arms and shoulders. For variation, repeat the exercise with your legs straight.</p>		
<p>A 10 Shoulder Press</p> <p>Position the body in a horizontal line parallel with the Power-Plate. Hands should be shoulder width apart, legs and back straight, head raised. Using slow and controlled movements push your slightly bent arms toward the Power-Plate, then return to the starting position. This exercise is perfect for shoulders and upper arms.</p>		
<p>A 11 Lower Abdominals</p> <p>Brace yourself on your elbows and hold onto the front edge of the Power-Plate. Now, with a straight back, pull your buttocks up slowly as if you wanted to pull the Plate toward your feet. You should feel tension in your abdominal region. To vary the routine, perform the same exercise from a kneeling position.</p>		
<p>A 12 Standing Abdominals</p> <p>Stand in the center of the Power-Plate, feet shoulder width apart, holding the railing at chest height. Keeping the back straight and legs slightly bent, push your upper torso down. Immediately you'll begin to feel tension in your abdominal muscles. To vary the exercise simply bend your arms further.</p>		
<p>A 13 Lateral Abdominals</p> <p>With one foot directly behind the other, place one elbow on the Power-Plate and lean sideways. Keeping your head, torso and legs straight, push your shoulders down and tighten your torso simultaneously. This exercise works the lateral abdomen. To add variation try pushing your hips upward at the same time!</p>		

A 06 Triceps sklon

Otočte se opačným směrem od vibračního zařízení, pevně se uchopte na okraji zařízení a tlačte směrem nahoru. Pak jemně pokrčte ramena a lehce snižte boky směrem k podložce, ramena a lopatky tlačte směrem k sobě. Měli byste pociťovat jemný tlak v ramenou a plecích. Pro obměnu cvičení zkuste protáhnout nohy.

A 10 Tlačení na ramena

Tělo by mělo být v paralelní pozici s podložkou zařízení. Dlaně by měly směřovat dovnitř, ramena od sebe, nohy a záda by měly být vysunuté, hlava zvednutá. Používejte jemné a kontrolované pohyby, tlačte jemně pokrčené ruce směrem k podložce, potom se vraťte do původní pozice. Toto cvičení je výborné pro plece a horní část ramen.

A 11 Spodní část břicha

Podepřete se lokty o okraj podložky zařízení. Pak s vyrovnanými zády zlehka a pomalu nadzvedněte zadní část těla tak, jako byste chtěli tahat zařízení směrem k vašim nohám. Měli byste pociťovat jemný tlak na vašich břišních svalech. Pro změnu cvičení, opakujte toto v pokleku.

A12 Břišní svaly ve stoji

Postavte se do středu podložky, nohy a ramena doširoka od sebe, přidržíte se rukojeti ve výšce hrudi. Záda udržujte rovná, kolena jemně pokrčené, tlačte vrchní část trupu směrem dolů. Okamžitě budete pociťovat tlak v břišní části. Pro změnu cvičení jednoduše pokrčte více ramena.

A13 Postranní břišní svalstvo

Položte jednu nohu za druhou. Jedním loktem se opřete o podložku a tělem se natočte na jednu stranu. Hlavu, trup a nohy držte vyrovnané, ramena tlačte směrem dolů a současně napínejte trup. Toto cvičení je zaměřené na postranní břišní svalstvo. Pro změnu cvičení zkuste zároveň tlačit boky směrem nahoru.

A 14 Zpevnování

Klekněte si na přední část podložky, ruce položte na podložku, ramena doširoka od sebe, prsty směřující do vnitřní strany. S narovnanými zády a napnutým břichem tlačte směrem k podložce. Toto cvičení zpevní hrudník, svalstvo ramen a Tricepsy. Pro změnu cvičení vyrovnejte nohy a zvedejte kolena.

A 15 Břišní svalstvo

Položte si polštářek pod spodní část zad, zvedněte nohy a ruce založte za hlavu pro oporu, přesvědčte se, že plece jsou v paralelní poloze se zemí. Zvedejte vrchní část těla směrem k nohám až do té doby, než budete pociťovat tlak v břišní oblasti. Dbejte o to, aby se vaše zadní část a záda stále dotýkali podložky. Pro změnu cvičení se opírejte nohama o podložku.

A 16 Úklonové cvičení

Položte ruce na podložku, držte je široko od sebe. Udržujte zápěstí a předloktí vyrovnané, rukama lehce tlačte směrem k podložce. Je velmi důležité držet boky vyrovnané a tlačit rameny směrem dolů. Toto cvičení podporuje ramenní a břišní svalstvo. Pro změnu cvičení toto opakujte, ale napněte nohy.



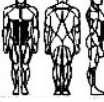



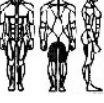

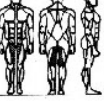

B 01 Protahování kolenních šlach

Postavte se na podložku, nohy a ruce široko od sebe, zadní část zatlačte směrem dozadu. Rukama se přidržíte rukojeti, horní část těla předkloňte tak, jak vám to nejvíc půjde. Toto cvičení posiluje zadní část těla a svaly okolo kolen. Pro změnu

cvičení zaujměte stejný postoj, ruce a horní část trupu nechejte volně předkloněnou, nedržte se rukojeti.

B 02 Protahování čtyřhlavého svalu

Holení se opřete o podložku, s druhou nohou pevně na zemi mimo podložku. Záda a horní část těla musí být vypnuté, břicho napnuté. Podřepy se napíná vaše břišní svalstvo a čtyřhlavý sval stehenní. Pro změnu cvičení protáhněte druhou nohu směrem ven od podložky.

<p>A 14 Push Up</p> <p>Kneel in front of the Power-Plate, placing hands on the plate shoulder width apart with fingers facing inward. With a straight back and strong abdomen, push off the Power-Plate platform. This exercise will strengthen chest, shoulder muscles and triceps. For variation, try straightening your legs and lifting your knees.</p>		
<p>A 15 Abdominal Crunch</p> <p>Place a pillow under the small of your back, raise your legs and place your hands under your head for support making sure to keep your elbows parallel with the floor. Crunch your upper body toward your legs and feel the tension in the abdominals. Ensure your buttocks and lower back do not lose contact with the mat. To vary the routine, place your feet on the step.</p>		
<p>A 16 Lattisimus Dip</p> <p>Place the handles on the mat shoulder width apart. Keeping wrists and forearms straight, gently push off the handles. It is important to keep the hips straight and to push the shoulders downward. This exercise promotes muscular arms, shoulders and abdomen. Try doing the same exercise but this time keep your legs straight.</p>		
<p>B/ STRETCH</p>		
<p>B 01 Hamstring Stretch</p> <p>Position your body in a wide stance on the Power-Plate, buttocks pushed backwards. Holding the handles, let your upper torso drop as far forward as possible. This exercise will stretch the buttock and hamstring muscle groups. Alternatively, stand up straight and let your upper torso and arms drop forward.</p>		
<p>B 02 Quadriceps Stretch</p> <p>Place one shin on the Power-Plate - ensuring the foot remains off the Plate! Keeping the upper body and back straight, tense your stomach. By pushing your pelvis forward you'll be stretching your quadriceps. Vary this exercise by pulling the rear leg forward.</p>		

B 03 Protahování lýtkového svalstva

Postavte se na hranu podložky, jedna noha směřujíc prsty dopředu. Tato noha by měla být jemně pokrčená, zadní nohu držte napnutou. Tlačte patou přední nohy směrem dolů, měli byste pociťovat jemný tlak na lýtkový sval. Pro změnu cvičení udržujte záda vypnutá a tlačte stehenním svalem směrem dolů.

B 04 Protahování stehenních svalů

Postavte se na hranu podložky, jednou nohou blízko podpůrného stojanu. Druhou nohu položte pevně na zem tak, aby byly obě nohy široce od sebe. Nohu na vnější straně mírně pokrčte, druhou na podložce udržujte napnutou. Horní část těla držte vypnutou, zadní část směřujte k zemi. Toto cvičení zpevňuje vnitřní stehenní svalstvo, cvičení opakujte s opačnou nohou.

B 06 Cvičení pro horní část těla a ramena

Sedněte si před podložku, zády se opřete o zařízení. Poté se pridržte podložky rukama za zády. Tlačení vašich ramen směrem dolů procvičujete ramena a hrudník. Pro optimalizaci cvičení se při tomto cvičení zkuste jemně naklánět do stran.

C Masáž

C 01 Masáž lýtkového svalstva

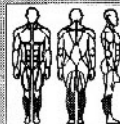
Lahnite si pred zariadenie na chrbát, obe lýtka položte na podložku, prstami smerom ku stene. Oddych je jednoduchý, jednoducho relaxujte a užívajte si masáž lýtok vibračným zariadením.

C 02 Masáž ramien

Lahnite si nabok, tvárou smerom k vibračnému zariadeniu. Ubezpečte sa, že predná podložka jemne prevyšuje okraj. položte jednu ruku na podložku a relaxujte, opakujte s druhou rukou.

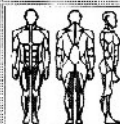
B 03 Calf Stretch

Stand sideways on the Power-Plate, with one leg in front of the other and toes facing forward. The front leg should be slightly bent, the rear leg is straight. Push the heel of the rear leg down and you should feel tension in your calves. To vary this exercise, keep your back straight and push your pelvis forward.



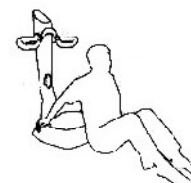
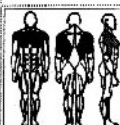
B 04 Adductor Stretch

Stand sideways on the Power-Plate with your feet near the support column. Place the outside foot on the floor close to the plate so legs are apart. Bend the outside leg while keeping the other leg straight. Keeping the upper body straight, lower your buttocks to the floor. This exercise will stretch the insides of your thighs. Repeat on the opposite side.



B 06 Pectoral Stretch

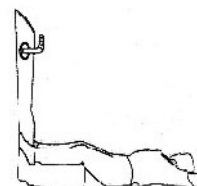
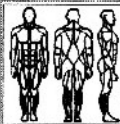
Sit with your back to the Power-Plate. Now hold the Power-Plate behind your back so that your fingers grip the edges. By pushing your shoulders down you'll stretch your chest and shoulders. You may also gently pull the straps on either side for optimum results.



C/ MASSAGE

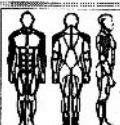
C 01 Calf Massage

Lie in front of the unit with both calves resting on the Power-Plate, toes pointing toward the ceiling. The rest is easy, simply relax and enjoy an invigorating calf massage.



C 02 Upper Arm Massage

Lie sideways facing the unit, with legs slightly bent. Ensure the frontal mat extends slightly over the edge. Rest one arm on the Power-Plate and relax.



C 03 Masáž nohou

Lehněte si na bok, tváří směrem k vibračnímu zařízení. Jemně pokrčte jednu nohu a položte ji na podložku. Přesvědčte se, že se tělem nedotýkáte podložky. Potom opakujte masáž s druhou nohou.

C 04 Masáž boků

Lehněte si na podložku, nohy jemně přitáhněte směrem k bokům. Podepřete se loktem pro lepší oporu vašeho těla. Vaše záda musí být narovnané. Měli byste pociťovat masáž na vnější straně vašich nohou a bocích. Opakujte masáž s druhou nohou.

D Relaxace

D 01 Relaxace ramen a krku

Klekněte si před podložku, ruce napnuté, dlaněmi se opřete o podložku. Záda a krk držte vypnuté. Potom horní část těla ohněte lehce dozadu přičemž v průběhu tohoto cvičení vaše ruce odpočívají na podložce. Toto cvičení uvolní vaši plec a krk.

D 02 Relaxace spodní části zad

Sedněte si před zařízení tváří směrem ven, nohy široce od sebe. Vypodložte si záda podložkou a přidržujte se okrajů pro lepší oporu. Relaxujte v průběhu vibrací, které jsou zaměřené na spodní část vašich zad. Pro alternativní cvičení ohněte vaše nohy a více se přitiskněte k vibračnímu zařízení.

D 03 Relaxace horní části zad

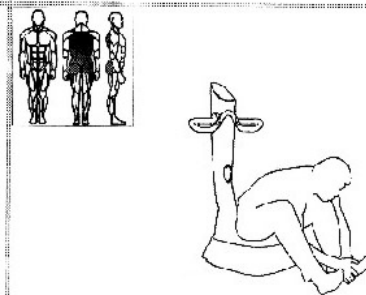
Sedněte si před zařízení tváří směrem ven, nohy mírně pokrčte. Pro lepší stabilitu se lokty opřete o podložku, vrchní část zad nadzvedněte směrem ven od řízení. Záda a krk držte vyrovnané, ramena směřují dozadu. Vibrace uvolní vrchní část vašich zad.

D 04 Relaxace zad

Sedněte si do středu podložky, pod zadek si dejte polštářek, nohy mějte od sebe. Relaxujte záda. Měli byste pociťovat příjemné vibrace v oblasti zad, boků a stehenních svalů.

D 04 Back Relaxer

Sit in the center of the Power-Plate placing the cushion under your buttocks with legs apart. Allow your upper body to relax forward. You should feel a pleasant vibration relaxing the back, hip and thigh areas.



BEZPEČNOSTNÍ VÝSTRAHA

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

10. Používejte tento Vibrační stroj pouze za účelem stanoveným v tomto návodu.
11. Nepřemísťujte nebo nepoužívejte násilí k přemístění tohoto výrobku abyste zabránili poškození, např. dřevěných podlah, které tímto může nastat.
12. Nepoužívejte tento přístroj 30 minut před ani po jídle.
13. Na tento stroj se může postavit pouze jedna osoba. V případě nedodržení tohoto upozornění může dojít ke zranění nebo rozbití Vibrační plošiny.
14. Před tím, než začnete cvičit, se správně chytněte bezpečnostního madla. Pomůže Vám to udržet stabilitu zatímco cvičíte na tomto stroji.
15. Před tím, než začnete cvičit, zkontrolujte rychlostní úroveň a ujistěte se, že jste si nastavili bezpečnou rychlost a pohodlnou úroveň cvičení. Pokud si zvolíte moc vysokou rychlost, mohli byste se zranit.
16. Nepoužívejte tento stroj k jiným účelům kromě cvičení.
17. Neuvádějte tento stroj do chodu, ani se jej nedotýkejte puku je zapnut, s mokřýma nebo vlhkýma rukama. Mohlo by Vám to způsobit elektrický šok nbo poškodit stroj.
18. Nepoužívejte žádné druhy ostrých předmětů, ani nebezpečných materiálů pokud tento stroj používáte. Nevkládejte prsty do mezery krytu.

BĚHEM POUŽÍVÁNÍ

1. V případě jakéhokoliv abnormálního stavu nebo příznaku přestaňte okamžitě výrobek 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, vyjměte 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 si přivodit svalové křeče.

PO POUŽITÍ STROJE

1. Po skončení cvičení vypněte motor a vyjměte síťový kabel ze zásuvky.
2. Po skončení cvičení na vibrační plošině si odpočiňte a vypijte trochu vody. Po ukončení cvičení neprovádějte žádná natahovací aktivity, jako např. basketball, apod.

BEZPEČNOSTNÍ VAROVÁNÍ

Následující varovné informace byly vytvořeny pro zajištění bezpečného a správného užití výrobku a jako prevence před jeho poškozením či možnými úrazy, které mohou nesprávným použitím výrobku nastat. Varovné informace jsou zařazeny do kategorie VAROVÁNÍ a UPOZORNĚNÍ pro identifikaci různých možných rizik, poškození a zranění stejně jako jakékoliv události, která může z důvodu nesprávného nebo nevhodného použití tohoto výrobku nastat. Prosím, ujistěte se, že dodržíte následující informace týkající se bezpečnosti.



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.

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 jeho vytížení, 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 přístroj 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.
- skladujte vibrační 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 spa.
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).

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

- záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným upevněním dílů, nedostatečným utáhnutím šroubů
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

Cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.

Upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin. V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

Reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.

Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Datum prodeje:
prodejce:

Razítko a podpis

Dodavatel:
SEVEN sport s. r. o.
Dělnická 957, Vítkov 749 01
www.insportline.cz



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov

www.insportline.cz

Tel./fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

inSPORTline
fitness equipment

sk - Vibračné zariadenie DAISY IN 2096

MANUÁL



inSPORTline s.r.o.

Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

Tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

www.insportline.sk

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Ďakujeme za zakúpenie nášho výrobku. Prosím prečítajte si tento manuál pozorne pred použitím výrobku, špeciálne poznámky o bezpečnosti, pre dosiahnutie správneho používania výrobku. Odložte si tento manuál, aby ste sa mohli k nemu vrátiť v potrebe ďalších informácií.

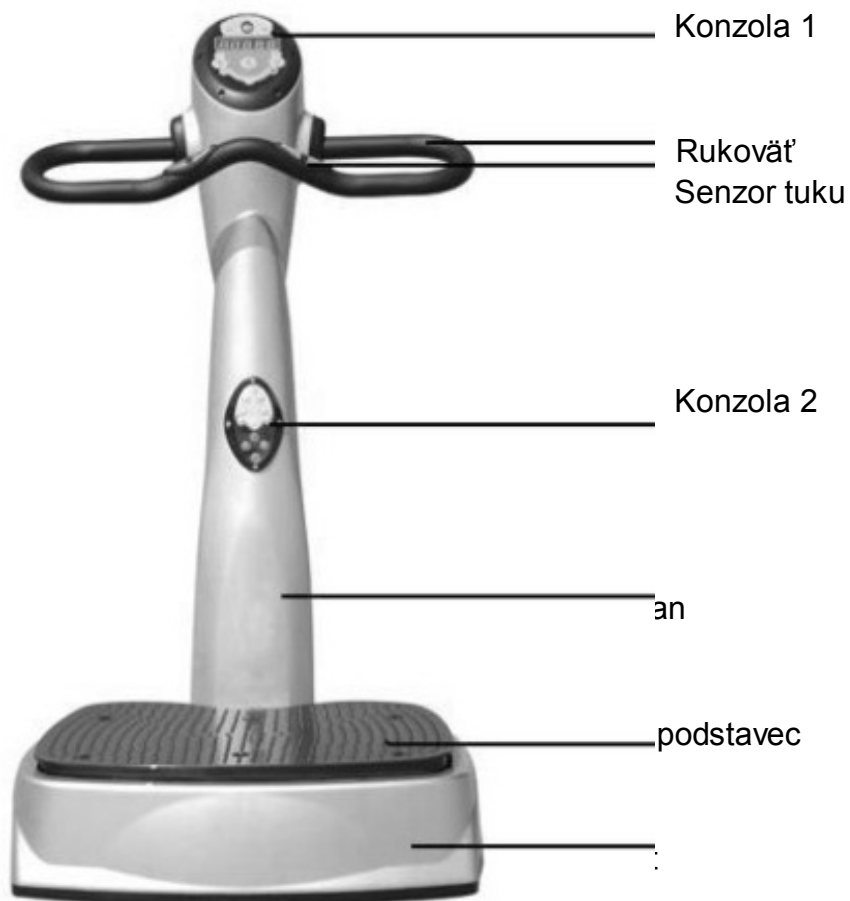
1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu, konzultujte prosím so svojim lekárom. Ak pocítite bolesť alebo tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, nevoľnosť alebo iné nepohodlné pocity počas cvičenia, prestaňte s cvičením a konzultujte so svojim lekárom pred ďalším pokračovaním.
2. Ak nájdete na zariadení niektorú časť poškodenú, prosím prestaňte s cvičením a kontaktujte vášho predajcu.
3. Nevkladajte do otvorov žiadne predmety.
4. Osoby s váhou nad 150KG nesmú používať tento výrobok.
5. Výrobok je určený pre používanie iba jednou osobu v cvičiacom čase.
6. Vždy používajte vibračné zariadenie na čistom a rovnom povrchu. Nepoužívajte vo vonkajšom prostredí alebo v blízkosti vody.
7. Zostupujte so zariadenie, až keď toto úplne zastaví.
8. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia počas celej doby.
9. Nepoužívajte zariadenie, ak zároveň používate aerobik výstroj alebo sprej.
10. Prekontrolujte zariadenie pred cvičením, presvedčte sa či sú všetky matice a skrutky riadne pritiahnuté.
11. Vypnite hlavný vypínač po ukončení cvičenia.
12. Väčšina cvičebných zariadení sa neodporúča používať malými deťmi. Udržujte deti mimo dosahu energetickej dosky počas cvičenia.

Zariadenie nie je vhodné používať pri :

- Tehotenstve
- Akútnej trombóze
- Kardiovaskulárnom ochorení
- Čerstvých ranách po operácii alebo chirurgickom zásahu

- Bedrových a kolenných protézach
- Akútnom pruhu, vyskočených platničkách, ochoreniach chrbtice
- Cukrovke
- Epilepsii
- Ťažkej migréne
- Máte kardiostimulátor
- Mate na sebe kovové odznaky, spony, opasok
- Nádor

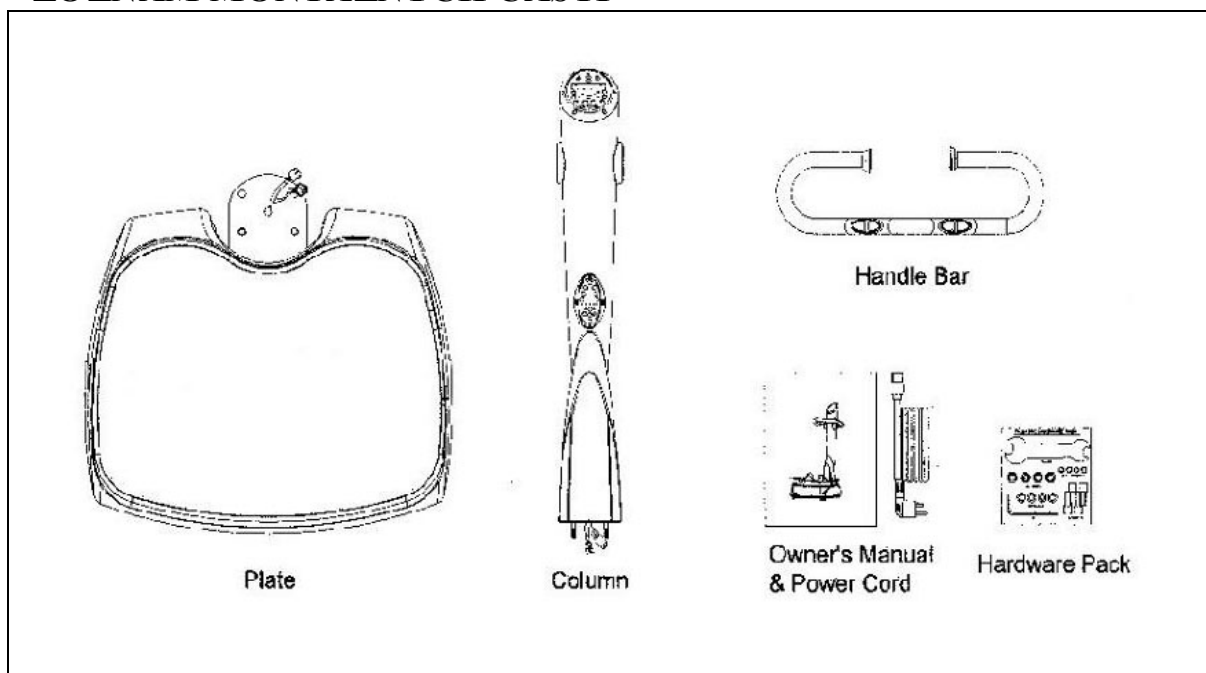
VZHLAD



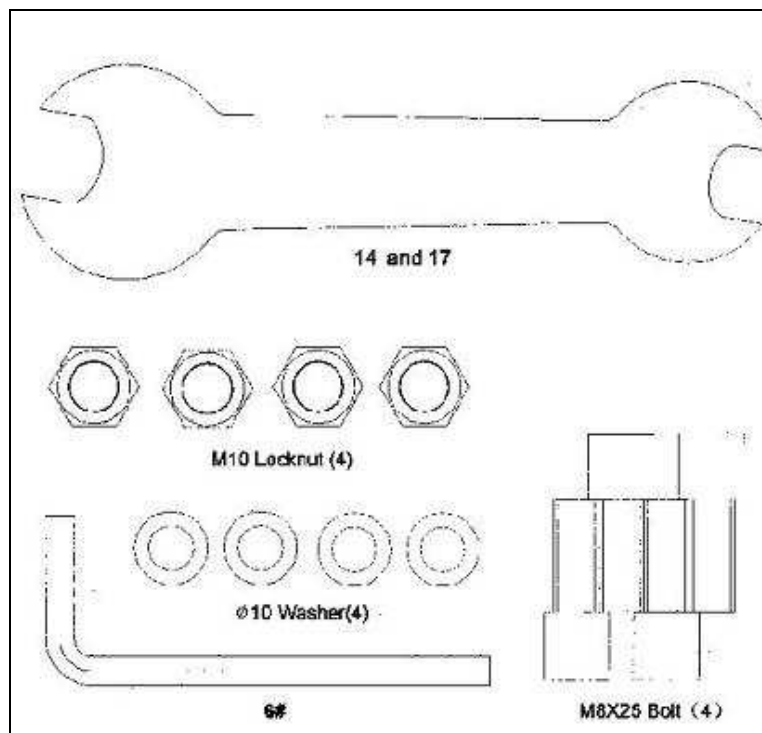
PARAMETRE

Pripájacia Voltáž	Prípojka	Rozpätie rýchlosti	Max. váha užívateľa	Rozmery po rozložení
□100V~120V	□300W	20 úrovní	150KG	133X70X70CM
□220V~240V	□500W			

ZOZNAM MONTÁŽNYCH ČASTÍ



SPOJOVACÍ BALÍČEK

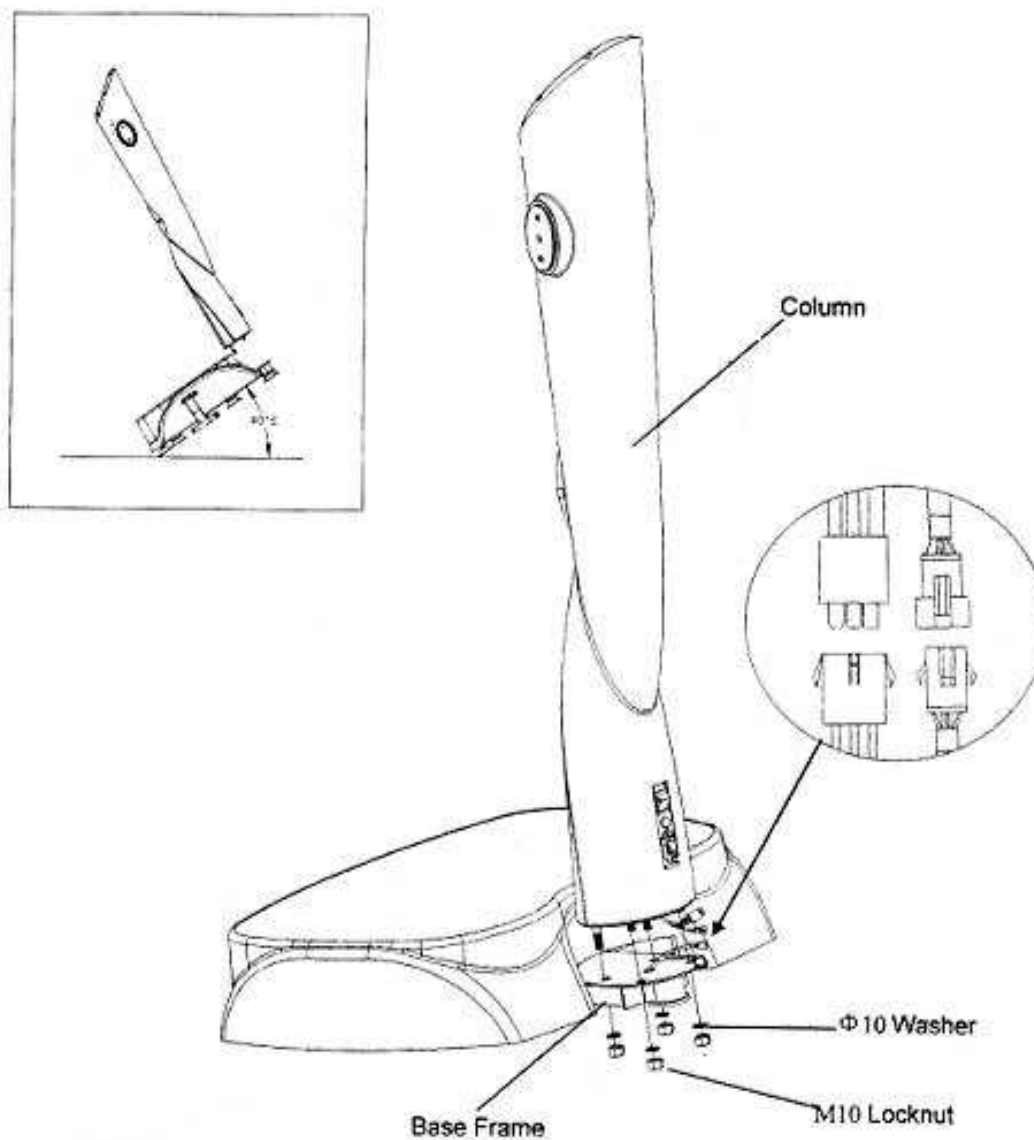


Montážne kroky

KROK1-Inštalácia stípa k hlavnému rámu

A/ Zapojte elektrické káble dovnútra základného rámu s elektrickými káblami v vo vnútri stípika.

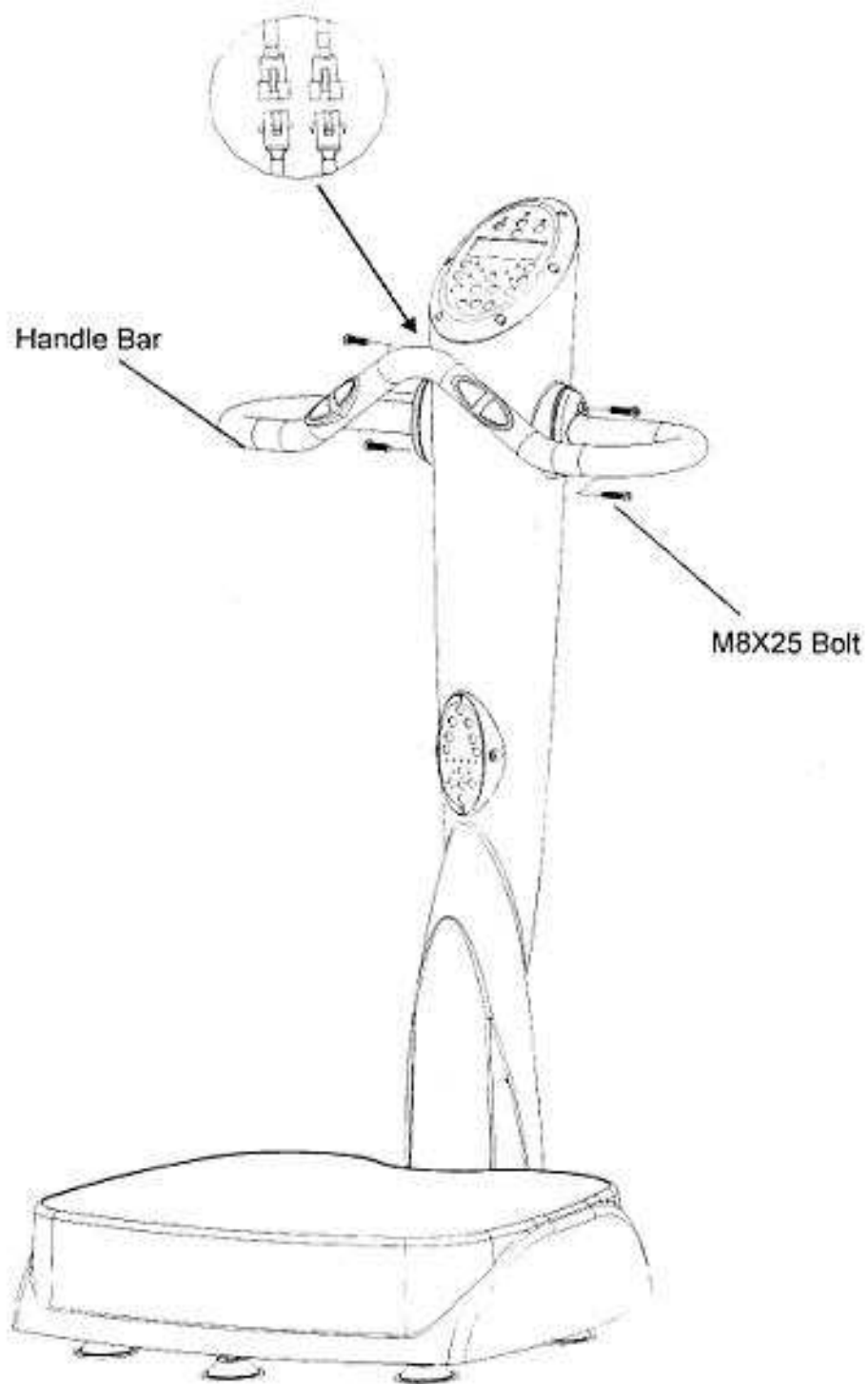
B/ Pripojte stípic k základnému rámu, použite $\Phi 10$ podložky a štyri M10 skrutky. Utiahnite s kľúčom .



KROK2-Inštalácia rukoväte na stĺpik

A/ Zapojte pulzový senzor a presvedčte sa, že otvory sú rovnobežne.

B/ Nainštalujte rukoväť na stĺpik použitím štyroch skrutiek M8 X25 .



OBSLUHA KONZOLY



KONZOLA:



Zapnutie: Pripojte k elektrické prúdu, stlačte toto tlačidlo a zariadenie začne vať



Vypnutie: stlačte toto tlačidlo pre vypnutie zariadenia .

ČAS TIME: 180S, 300S, 600S

RÝCHLOSŤ SPEED : Súroveň, 10 úroveň, 15 úroveň

+ Zrýchlenie: stlačte toto tlačidlo pre navýšenie rýchlosti.

- Spomalenie: stlačte toto tlačidlo pre zníženie rýchlosti.

-6-

Mode – tlačidlo režimu: Štyri rozdielne typu režimu, tlačidlá medzi 88,P1,P2,P3. 88 je manuálny režim, táto funkcia umožňuje nastaviť ručne rýchlosť. P1,P2,P3 je automatický režim, kde si nastavíte tri typy režimu, rýchlosť a čas beží v automatickom programe. Vtedy je tlačidlo na nastavenie času a kontrolka rýchlosti nefunkčná.

Návod na obsluhu

1. Zapojte do električky a stlačte tlačidlo, ktoré sa nachádza pod krytkou, zariadenie zostane vo fáze čakania. Stlačte tlačidlo “On/Off”, zariadenie sa naštartuje, stlačte tlačidlo opäť a toto sa vráti do fázy čakania.
2. Prosíme, všimajte si inštrukcie na kontrolnom paneli pre správne využívanie tlačidiel.
3. Ak chcete využiť cvičenie v stoj, prosím postavte sa na zariadenie pred jeho samotným zapnutím.

4. Ak chcete využiť cvičenie v inej polohe, je lepšie poprosiť iné osoby o pomoc pri zaujatí pózy a spustenia samotného zariadenia, je dôležité najskôr zaujať pózu a až potom zapnúť zariadenie.
5. Pre vašu bezpečnosť a zdravie nepoužívajte prosím zariadenie dlhšie ako 20 minút na jeden cvičiaci čas, aby ste zabránili svalovej únave alebo pretŕaženiu.
6. Stlačte “SWITCH” tlačidlo per naštartovanie konzoly, môžete používať konzolu ako kontrolu zariadenia.

Po stlačení “MODE” tlačidla, okno na konzole zobrazí P1-P2-P3-00										
Program	600S	540S	480S	420S	360S	300S	240S	180S	120S	60S
P1	06	10	16	14	12	10	08	06	04	02
P2	06	08	10	14	06	05	04	03	02	01
P3	10	04	16	04	16	04	10	04	10	04
Ak si zvolíte tieto tri režimy, rýchlosť a čas budú prebiehať v automatickom programe a tým sa tlačidlá pre rýchlosť a čas stávajú nefunkčnými .										
00	Kroky na zobrazovanie úbytku tuku: Krok1. po stlačení tlačidla “model”. S “+” alebo “-“, si môže užívateľ navoliť prvý režim pre pohlavie. 1 pre mužov a 2 pre ženy. Krok2. stlačením tlačidla “model”, zobrazí displej 170, stlačte “+” alebo “-“, pre nastavenie požadovanej výšky užívateľa; Krok3. stlačením tlačidla “model”, displej zobrazí 070, stlačte “+” alebo “-“, pre nastavenie požadovanej váhy užívateľa; Krok4. stlačením tlačidla “model”, displej zobrazí 020, stlačte “+” alebo “-“, pre nastavenie aktuálneho veku užívateľa; Krok5. stlačením tlačidla “model”, displej zobrazí hodnotu tuku .									

CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

A/Pevnosť

A01 PODREP

Postavte sa na podložku s nohami a ramenami od seba. Udržujte vyrovnaný chrbát a kolená mierne pokrčené, jemne napnite svaly na nohách. Mali by ste pociťovať jemný tlak v oblasti štvorhlavového svalu, chrbta a zadnej časti.

A02 HLBOKÝ PODREP

Postavte sa na podložku, päty hore, ramená naširoko od seba. Kolená udržujte v rovnomernej polohe s nohami, v pravom uhle, jemne pokrčte nohy a napnite svaly na nohách. Udržujte vyrovnaný chrbát a vrchnú časť tela smerom dopredu. Toto cvičenie napomáha spevneniu chrbtovej a zadnej časti a nôh.

A03 ŠIROKÝ PODREPOVÝ POSTOJ

Postavte sa na podložku, nohy naširoko od seba, palce smerujúc na vonkajšiu stranu. Kolená udržujte v rovnomernej polohe s nohami, v pravom uhle,

jemne pokrčte nohy. Mali by ste pociťovať jemný tlak na chrbtovej a zadnej časti, na štvorhlavovom svale a na vnútornej strane stehien.

A04 VÝKOP

Postavte sa jednou nohou na podložku, druhou urobte krok vzad, pevne sa postavte na zem. Chrbát udržiajte vzpriamený, nohy v rovnomernej polohe s palcami, jemne zatlačte svaly na nohách. Mali by ste pociťovať jemný tlak v podkolenných šľachách, v štvorhlavovom svale a na zadnej časti.

A05 ODPOROVÉ CVIČENIE

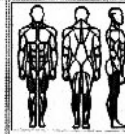
Postavte sa do stredu podložky na špičky nôh. Chrbát držte vyrovnaný a stehenné svaly napnuté, mali by ste cítiť jemný tlak na lýtkových svaloch. Pre obmenu cvičenia, zohnite kolená do 90 stupňového uhla.

EXERCISE INSTRUCTIONS

A/ Strength

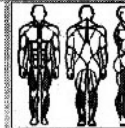
A01 SQUAT

Stand on the Power-Plate with feet shoulder width apart. Keeping the back straight and knees slightly bent, gently squeeze the leg muscles. You should feel tension in your quadriceps, buttocks and back.



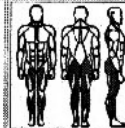
A 02 Deep Squat

Stand on the Power-Plate with feet flat and shoulder width apart. Keeping the knees directly above the feet at a 100 degree angle, gently bend the legs and squeeze the leg muscles. Keeping the back straight, bend the upper body forward. This exercise aims to strengthen the back, buttocks and legs.



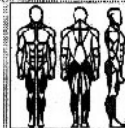
A 03 Wide Stance Squat

Stand on the Power-Plate with legs wide apart and toes turned outward. Keeping the knees directly above the feet at a 100 degree angle, gently bend the legs. You should feel tension in the back, buttocks, quadriceps and inner thigh area.



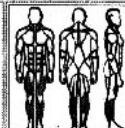
A 04 Lunge

Place one foot in the middle of the Power-Plate and step back with the other planting it firmly on the ground behind. Keeping the back straight and the knees directly above the toes, squeeze the leg muscles. You should feel tension in the hamstrings, quadriceps and buttocks.



A 05 Calves

Standing in the centre of the Power-Plate, rise up on to the balls of the feet. Keeping your back straight and abdomen tight, you should begin to feel tension in your calf muscles. To add variation to the exercise, try bending your knees to 90 degrees.



A 06 Triceps sklon

Otočte sa opačným smerom od vibračného zariadenia, pevne sa uchopte na okraji zariadenia a tlačte smerom hore. Teraz jemne pokrčte ramená a jemne znížte boky smerom k podložke, ramená a lopatky tlačte smerom k sebe. Mali by ste pociťovať jemný tlak na ramenách a pleciach. Pre obmenu cvičenia skúste vystrieť nohy.

A 10 Zatláčanie na ramená

Telo by malo byť v paralelnej pozícii s podložkou zariadenia. Dlane by mali smerovať do vnútra, ramená od seba, nohy a chrbát by mali byť vystreté hlava zdvihnutá. Používajte jemné a kontrolované pohyby, zatláčajte jemne pokrčené ruky smerom k podložke, potom sa vráťte do pôvodnej pozície. Toto cvičenie je výborné pre plecia a hornú časť ramien.

A 11 Spodná časť brucha

Podoprite sa lakťami o okraj podložky zariadenia. Teraz s vyrovnaným chrbtom jemne a pomaly nadvihnite zadnú časť tela, tak ako by ste chceli ťahať zariadenie smerom k vašim nohám. Mali by ste pociťovať jemný tlak na vašich brušných svaloch. Pre zmenu cvičenia, opakujte toto v pokľaku.

A12 Brušné svaly v stoj

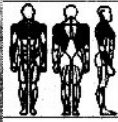
Postavte sa do stredu podložky, nohy a ramená naširoko od seba, pridržajte sa rukoväte vo výške hrude. Chrbát udržiajte vystretý, kolená jemne pokrčené, zatláčajte vrchnú časť trupu smerom dole. Okamžite budete pociťovať tlak v brušnej časti. Pre zmenu cvičenia, jednoducho pokrčte viac ramená.

A13 Postranné brušné svalstvo

Položte jednu nohu za druhú. jedným lakťom sa oprite o podložku a telom sa natočte na jednu stranu. Hlavu trup a nohy držte vyrovnané, ramená tlačte smerom dole a súčasne napínajte trup. Toto cvičenie je zameraná na postranné brušné svalstvo. Pre zmenu cvičenia, skúste v rovnakom čase tlačiť boky smerom hore.

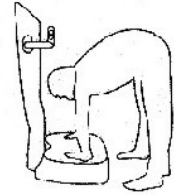
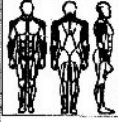
A 06 Triceps Dip

Facing away from the Power-Plate, firmly grip the edge and push upwards. Now bend the arms slightly and lower the hips toward the plate, squeezing the shoulder blades together. You should feel the tension in your upper arms and shoulders. For variation, repeat the exercise with your legs straight.



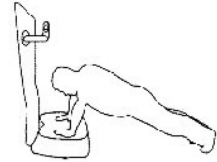
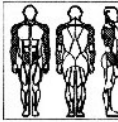
A 10 Shoulder Press

Position the body in a horizontal line parallel with the Power-Plate. Hands should be shoulder width apart, legs and back straight, head raised. Using slow and controlled movements push your slightly bent arms toward the Power-Plate, then return to the starting position. This exercise is perfect for shoulders and upper arms.



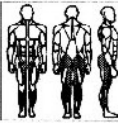
A 11 Lower Abdominals

Brace yourself on your elbows and hold onto the front edge of the Power-Plate. Now, with a straight back, pull your buttocks up slowly as if you wanted to pull the Plate toward your feet. You should feel tension in your abdominal region. To vary the routine, perform the same exercise from a kneeling position.



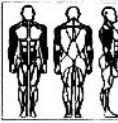
A 12 Standing Abdominals

Stand in the center of the Power-Plate, feet shoulder width apart, holding the railing at chest height. Keeping the back straight and legs slightly bent, push your upper torso down. Immediately you'll begin to feel tension in your abdominal muscles. To vary the exercise simply bend your arms further.



A 13 Lateral Abdominals

With one foot directly behind the other, place one elbow on the Power-Plate and lean sideways. Keeping your head, torso and legs straight, push your shoulders down and tighten your torso simultaneously. This exercise works the lateral abdomen. To add variation try pushing your hips upward at the same time!



A 14 Spevňovanie

Kľaknite si na prednú časť podložky, ruky položte na podložku ramená naširoko od seba, prsty smerujúc do vnútornej strany. S narovnaným chrbtom a napnutým bruchom, zatlačajte smerom k podložke. Toto cvičenie spevní hrudník, svalstvo ramien a Triceps. Pre zmenu cvičenia vyrovnajte nohy a dvíhajte kolená.

A 15 Brušné svalstvo

Položte si vankúš pod spodnú časť chrbta, zdvihnite nohy a ruky založte za hlavu pre oporu, presvedčte sa, že plecia sú v paralelnej polohe so zemou. Dvíhajte vrchnú časť tela smerom k nohám až pokým budete pociťovať tlak v brušnej oblasti. Dbajte o to, aby sa vaša zadná časť a chrbát stále dotýkali podložky. Pre zmenu cvičenia, opierajte sa nohami o podložku.

A 16 Úklonové cvičenia

Položte ruky na podložku, držte ich široko od seba. Udržujte zápästia a predlaktia vyrovnané, rukami jemne zatlačajte smerom k podložke. Je veľmi dôležité držať boky vyrovnané a zatláčať ramenami smerom dole. Toto cvičenie podporuje ramenné a brušné svalstvo. Pre zmenu cvičenia toto opakujte, ale vystrite nohy.

B 01 Protáhovanie

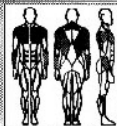
Postavte sa na podložku, nohy a ruky široko od seba, zadnú časť zatlačte smerom dozadu. Rukami sa pridržajte rukoväte, hornú časť tela predkloňte tak ako sa vám najviac dá. Toto cvičenie posilňuje zadnú časť tela a svaly okolo kolien. Pre zmenu cvičenia, zaujmite rovnaký postoj, ruky a hornú časť trupu nechajte voľne predklonenú, nedržte sa rukoväte.

B 02 Protáhovanie štvorstranného svalu

Holeňou sa opríte o podložku, druhá noha pevne na zemi mimo podložky. Chrbát a horná časť tela musia byť vystreté, brucho napnite. Podrepmi sa napína vaše brušné svalstvo a štvorstranný sval. Pre zmenu cvičenia meňte dĺžku druhej nohy smerom von od podložky.

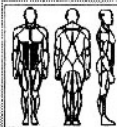
A 14 Push Up

Kneel in front of the Power-Plate, placing hands on the plate shoulder width apart with fingers facing inward. With a straight back and strong abdomen, push off the Power-Plate platform. This exercise will strengthen chest, shoulder muscles and triceps. For variation, try straightening your legs and lifting your knees.



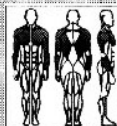
A 15 Abdominal Crunch

Place a pillow under the small of your back, raise your legs and place your hands under your head for support making sure to keep your elbows parallel with the floor. Crunch your upper body toward your legs and feel the tension in the abdominals. Ensure your buttocks and lower back do not lose contact with the mat. To vary the routine, place your feet on the step.



A 16 Lattisimus Dip

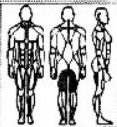
Place the handles on the mat shoulder width apart. Keeping wrists and forearms straight, gently push off the handles. It is important to keep the hips straight and to push the shoulders downward. This exercise promotes muscular arms, shoulders and abdomen. Try doing the same exercise but this time keep your legs straight.



B/ STRETCH

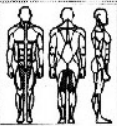
B 01 Hamstring Stretch

Position your body in a wide stance on the Power-Plate, buttocks pushed backwards. Holding the handles, let your upper torso drop as far forward as possible. This exercise will stretch the buttock and hamstring muscle groups. Alternatively, stand up straight and let your upper torso and arms drop forward.



B 02 Quadriceps Stretch

Place one shin on the Power-Plate - ensuring the foot remains off the Plate! Keeping the upper body and back straight, tense your stomach. By pushing your pelvis forward you'll be stretching your quadriceps. Vary this exercise by pulling the rear leg forward.



B 03 Nat'ahovanie lýtkového svalstva

Postavte sa na strany podložky, jedna noha smerujúc prstami dopredu. Táto by mala byť jemne pokrčená, zadnú nohu držte vystretú. Tlačte päťou prednej nohy smerom dole a mali by ste pociťovať jemný tlak na lýtkový sval. Pre zmenu cvičenia udržiajte chrbát vystretý a zatláčajte stehenným svalom smerom dole.

B 04 Nat'ahovanie stehenných svalov

Postavte sa na stranu podložky, jednou nohou blízko podporného stĺpika. Druhú nohu položte pevne na zem, tak aby boli obe nohy širšie od seba. Nohu na vonkajšej strane jemne pokrčte, druhú na podložke udržiajte vystretú. Hornú časť tela držte vystretú, zadnú časť smerujte k zemi. Toto cvičenie spevňuje vnútorné stehenné svalstvo, cvičenie opakujte s opačnou nohou.

B 06 Cvičenie pre hornú časť a ramená

Sadnite si pred podložku, chrbtom sa oprite o zariadenie. Teraz sa pridržte podložky rukami poza váš chrbát. Zatláčaním vašich ramien smerom dolu, precvičujete ramená a hrudník. Pre optimalizáciu cvičenia sa pri tomto skúste jemne nakláňať do strán.

C Masáž

C 01 Masáž lýtkového svalstva

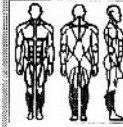
Ľahnite si pred zariadenie na chrbát, obe lýtka položte na podložku, prstami smerom ku stene. Oddych je jednoduchý, jednoducho relaxujte a užívajte si masáž lýtok vibračným zariadením.

C 02 Masáž ramien

Ľahnite si nabok, tvárou smerom k vibračnému zariadeniu. Ubezpečte sa, že predná podložka jemne prevyšuje okraj. položte jednu ruku na podložku a relaxujte, opakujte s druhou rukou.

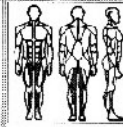
B 03 Calf Stretch

Stand sideways on the Power-Plate, with one leg in front of the other and toes facing forward. The front leg should be slightly bent, the rear leg is straight. Push the heel of the rear leg down and you should feel tension in your calves. To vary this exercise, keep your back straight and push your pelvis forward.



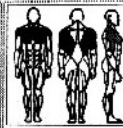
B 04 Adductor Stretch

Stand sideways on the Power-Plate with your feet near the support column. Place the outside foot on the floor close to the plate so legs are apart. Bend the outside leg while keeping the other leg straight. Keeping the upper body straight, lower your buttocks to the floor. This exercise will stretch the insides of your thighs. Repeat on the opposite side.



B 06 Pectoral Stretch

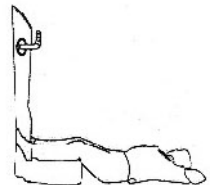
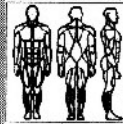
Sit with your back to the Power-Plate. Now hold the Power-Plate behind your back so that your fingers grip the edges. By pushing your shoulders down you'll stretch your chest and shoulders. You may also gently pull the straps on either side for optimum results.



C/ MASSAGE

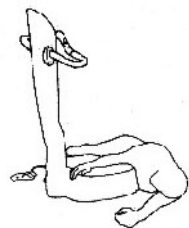
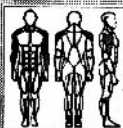
C 01 Calf Massage

Lie in front of the unit with both calves resting on the Power-Plate, toes pointing toward the ceiling. The rest is easy, simply relax and enjoy an invigorating calf massage.



C 02 Upper Arm Massage

Lie sideways facing the unit, with legs slightly bent. Ensure the frontal mat extends slightly over the edge. Rest one arm on the Power-Plate and relax.



C 03 Masáž nôh

Ľahnite si nabok, tvárou smerom k vibračnému zariadeniu. Jemne pokrčte jednu nohu a položte ju na podložku. Presvedčte sa, že sa telom nedotýkate podložky. Potom opakujte masáž s druhou nohou.

C 04 Masáž bokov

Ľahnite si na podložku, nohy jemne pritiahnite smerom k bokom. Podoprite sa lakťom pre lepšiu oporu vášho tela. Váš chrbát musí byť vyrovnaný. Mali by ste pociťovať masáž na vonkajšej strane vašich nôh a bokoch. Opakujte masáž s druhou nohou.

D Relaxácia

D 01 Relax ramien a krku

Kľaknite si pred podložku, ruky vystreté, dlaňami sa oprite o podložku. Chrbát a krk držte vystretý. Potom sa hornou časťou tela prehnite jemne dozadu a počas toho ako vaše ruky oddychujú na podložke. Toto cvičenie uvoľní vaše plecia a krk.

D 02 Relax spodnej časti chrbta

Sadnite si pred zariadenie tvárou smerom von, nohy širšie od seba. Vypodložte si chrbát podložkou a pridržajte sa okrajov pre lepšiu oporu. Relaxujte počas vibrácií, ktoré sú zamerané na spodnú časť vašej chrbtice. Pre alternatívne cvičenie zohnite vaše nohy a viac sa pritisnite k vibračnému zariadeniu.

D 03 Relax hornej časti chrbta

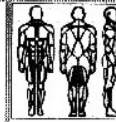
Sadnite si pred zariadenie, tvárou smerom von, nohy mierne pokrčte. Pre lepšiu stabilitu sa lakťami oprite o podložku, vrchnú časť chrbta nadvihnite smerom von od zariadenia. Chrbát a krk držte vyrovnaný ramená smerujú dozadu. Vibrácie uvoľnia vrchnú časť vášho chrbta.

D 04 Relax chrbtice

Sadnite si do stredu podložky, pod zadok si dajte vankúš, nohy majte od seba. Relaxujte chrbticu. Mali by ste pociťovať príjemné vibrácie v oblasti chrbta, bokov stehenných svalov.

C 03 Adductor Massage

Lie on your side facing the Power-Plate. Slightly bend one leg and rest it on the Power-Plate. Making sure your body does not touch the Plate. Now repeat the massage with the other leg.



C 04 Abductor Massage

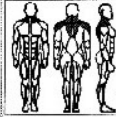
Lie sideways on the Power-Plate, with your legs pulled up to your hips. Use your elbow to support your upper body. Your back must be straight. You should feel the massage on the outside of your leg and hip. Repeat the same massage on your other side.



D/ RELAXATION

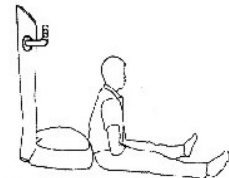
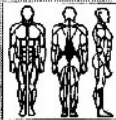
D 01 Shoulder & Neck Relaxer

Kneel down in front of the Power-Plate with your arms outstretched. Keep your back and neck straight. Now pull your upper body back while resting your arms on the plate. This exercise will relax your neck and shoulder area.



D 02 Lower Back Relaxer

Sit on the floor facing away from the Power-Plate with your legs apart. Place the mat between your body and the Power-Plate and hold the edge's for support. Relax during the vibration, targeted primarily in the lower back. As an alternative, angle your legs and push your body harder against the Power-Plate.



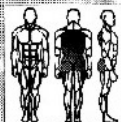
D 03 Upper Body Relaxer

Sit facing away from the Power-Plate, with your legs bent. Using your elbows for balance, raise your upper body off the Power-Plate. Keeping your neck and back straight, pull your shoulders back. The vibration will relax your upper body.



D 04 Back Relaxer

Sit in the center of the Power-Plate placing the cushion under your buttocks with legs apart. Allow your upper body to relax forward. You should feel a pleasant vibration relaxing the back, hip and thigh areas.



Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- a.. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- b.. záruka na computer a elektrozaariadením je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c.. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a.. zavinením užívateľa tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuke k stredovej osi
- b.. nesprávnou údržbou
- c.. mechanickým poškodením
- d.. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- e.. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- f.. neodbornými zásahmi
- g.. nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designem, tvarom alebo

rozmermi

Upozornenie:

1.. cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektami a občasným vrzáním nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.

2.. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložisiek môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.

3.. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.

4.. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.

5.. Záruku uplatnite u výrobcu: inSPORTline, s.r.o.Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:

Dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.
Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
www.insportline.sk



ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS ZABEZPEČUJE:

inSPORTline s.r.o.
Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
Tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk
www.insportline.sk

inSPORTline
fitness equipment

Manual pentru aparatul de vibromasaj Daisy

IN 2096



ALAGEN S. R. L.

Etaj 4, apod. 43, Judetul Hunedoara, Aleea Panselutelor, Bloc 30, Deva

www.insportline.ro
office@insportline.ro

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

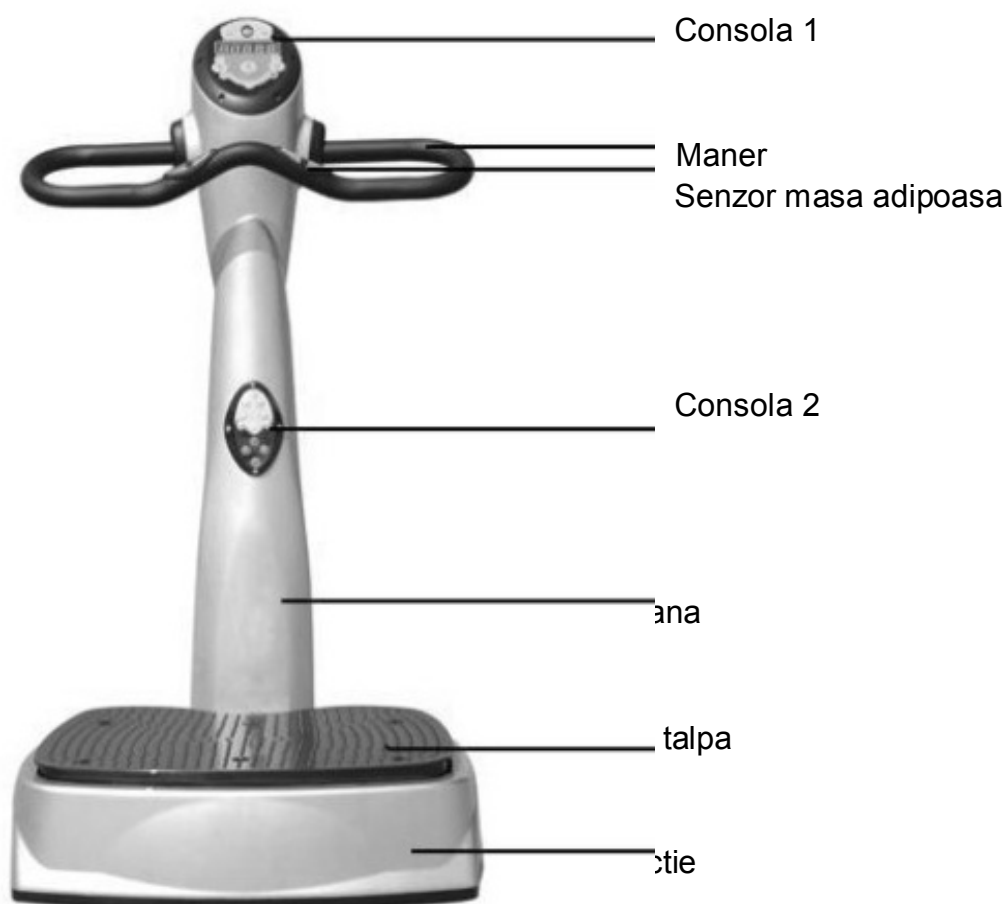
Va multumim pentru achizitionarea acestui produs. Va rugam cititi cu atentie manualul, in special instructiunile de siguranta inainte de a folosi aparatul. Va rugam pastrati manualul intr-un loc sigur, pentru a-l putea reciti de cate ori aveti nevoie.

13. Inainte de a incepe antrenamentul, cereti sfatul unui doctor in legatura cu antrenamentul pe care va recomanda sa il urmati. Daca in timpul antrenamentului sau inainte aveti simptome neobisnuite, cum ar fi ameteala, greata, respiratie greoaie, slabire a organismului, discomfort, opriti-va din antrenament, si consultati medicul de familie inainte de a va reintoarce la antrenament.
14. Daca observati vreun defect la produsul cumparat, sau daca nu functioneaza corect, incetati antrenamentul, si nu reincepeti antrenamentul pana cand aparatul nu a fost reparat de catre o persoana autorizata.
15. nu introduceti nici un obiect strain in gaurile libere ale aparatului.
16. A nu se folosi de persoanele care depasesc greutatea de 150KG .
17. Aparatul poate fi folosit doar de catre o singura persoana in acelasi timp.
18. Aparatul trebuie folosit doar pe o suprafata plana si solida. A nu se folosi in aer liber, in apropiere de apa, sau surse de apa.
19. Lasati aparatul pana se opreste.
20. Tineti la distanta copii si animalele de acest aparat.
21. Inainte de a incepe antrenamentul verificati toate suruburile sa fie bine stranse si toate componentele sa fie bine fixate.
22. Opriti aparatul de la butonul de decuplare de la retea de alimentare, dupa fiecare utilizare.
23. Majoritatea echipamentelor , nu sunt recomandate pentru copii mici. Copii trebuie sa stea departe de cabluri si orice obiect aflat sub tensiune, in timpul antrenamentului .

CONTRAINDICATII:

- Sarcina
- Tromboza acuta
- Boli cardio vasculare
- Rani deschise, rezultate in urma unor interventii chirurgicale
- Probleme de sanatate la genunchi si solduri
- Hernie acuta, discopatie, spondiroza
- Diabet
- Epilepsie
- Migrene acute
- Purtati un stimulator cardiac
- Purtati recent introduce copci, suruburi in os, placute de metal
- Tumoare

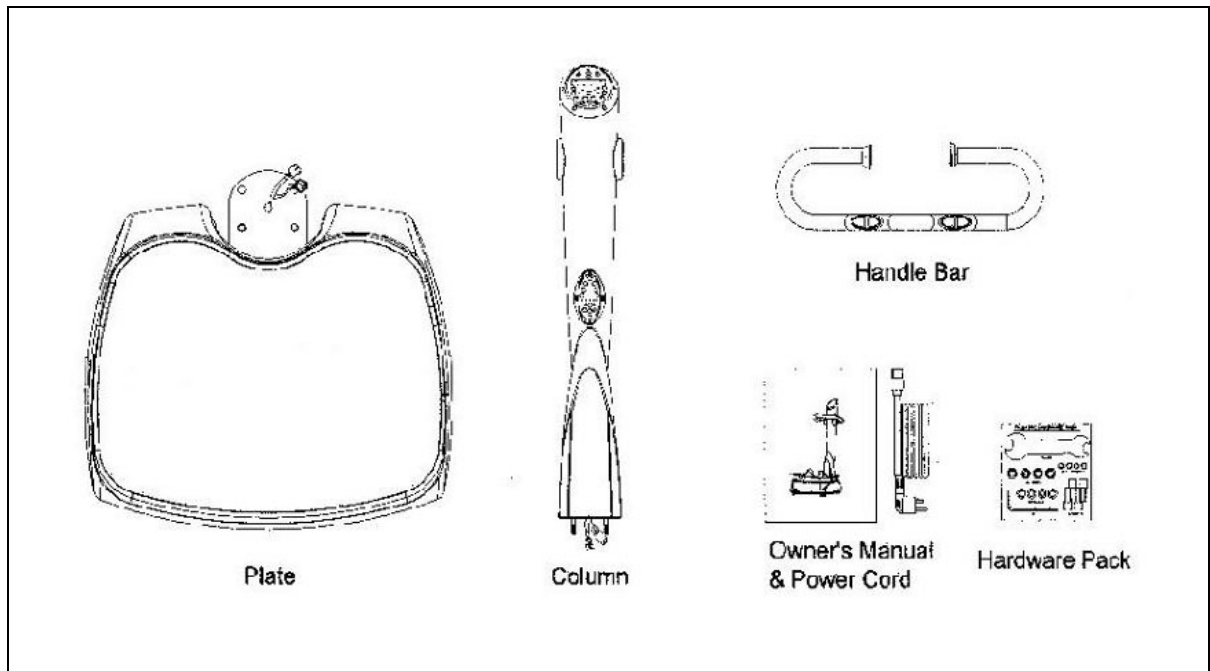
CARACTERISTICI



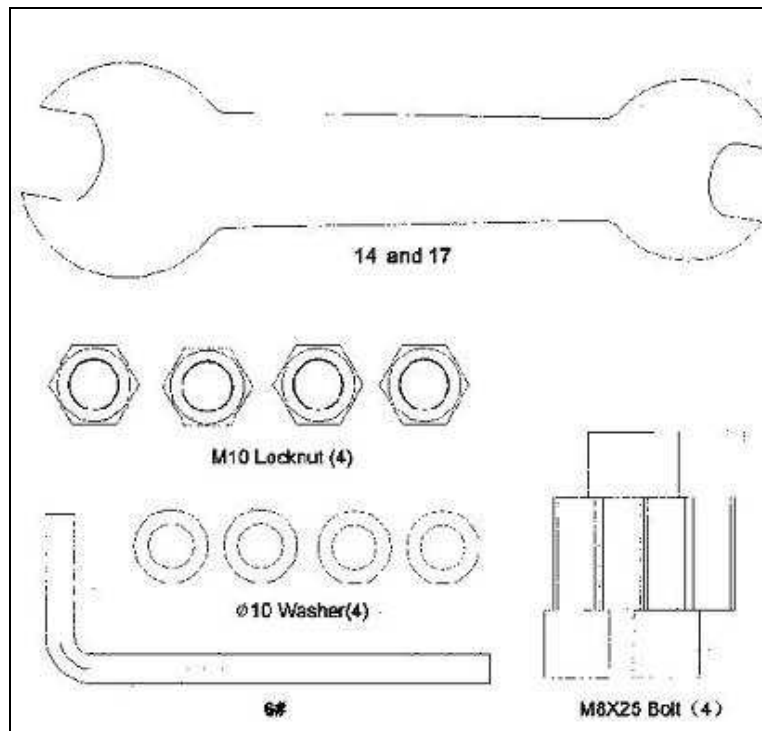
PARAMETERII

Introducerea voltajului	Putere introdusa	Viteza	Greutatea maxima a utilizatorului	Dimensiune dupa asamblare
<input type="checkbox"/> 100V~120V	<input type="checkbox"/> 300W	20Levels	150KGS	133X70X70CM
<input type="checkbox"/> 220V~240V	<input type="checkbox"/> 500W			

Componente asamblare



Pachet piese

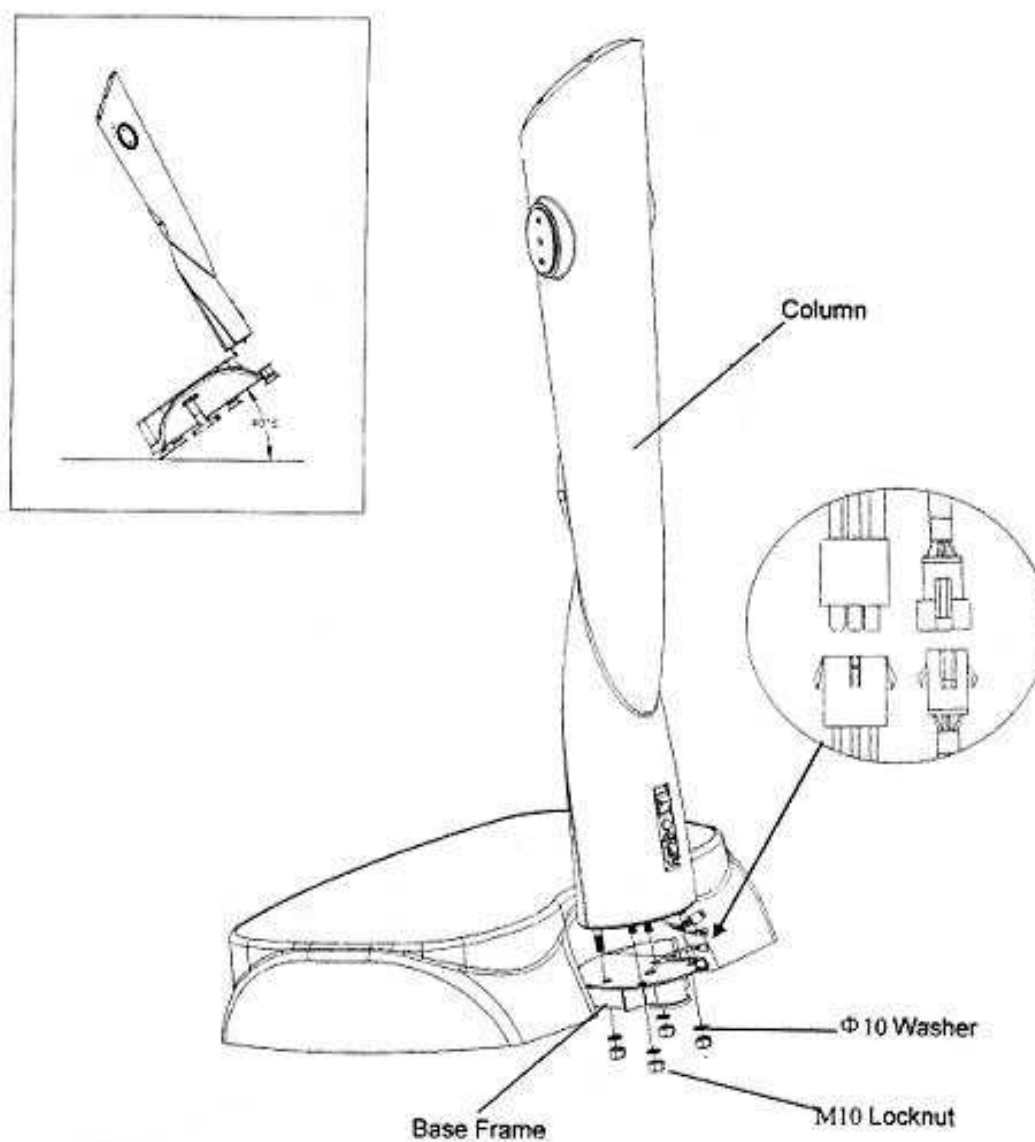


Pasi de asamblare

PASUL 1-Atasarea coloanei la cadrul de baza

A/ Conectati firele in interiorul cadrului de baza cu firele din interiorul coloanei.
Puneti firele in coloana.

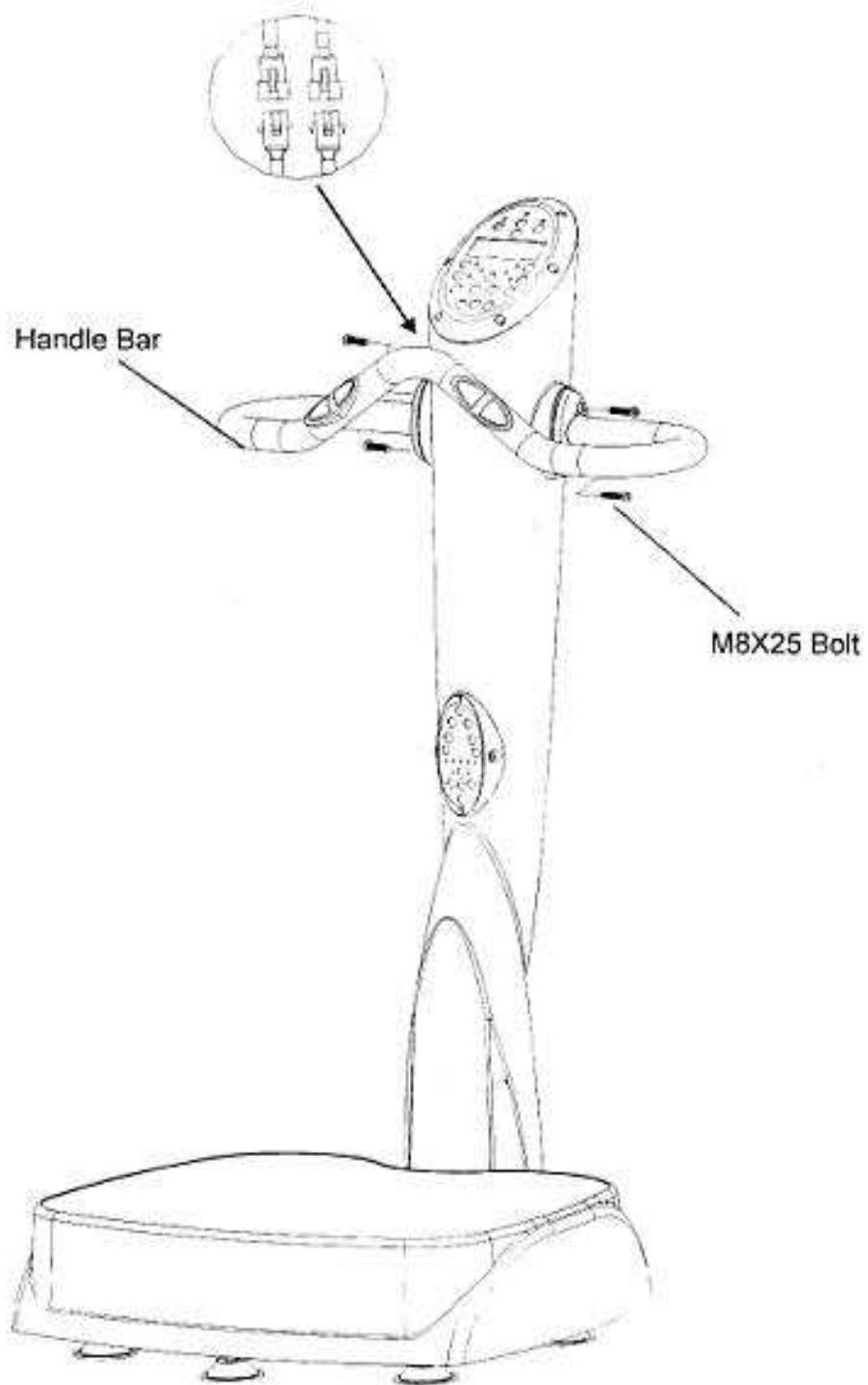
B/ Atasati coloana la cadrul de baza cu 4 saibe $\Phi 10$ si 4 piulite M10.
Strangeti bine .



PASUL 2-Conectati manerul pe coloana

A/ Conectati senzorul pentru puls, si verificati aliniamentul gaurilor.

B/ instalati manerul pe coloana utilizand 4 suruburi M8 X25 .



UTILIZAREA COMPUTERULUI



CONSOLA:



On: Cupleaza pe sursa de alimentare, apasati acest buton , si aparatul va Porni.



Off: apasati acest buton, pentru a opri aparatul.

TIME: 180S, 300S, 600S

SPEED : 5nivele, 10 nivele, 15 nivele

+ mareset viteza: apasati acest buton pentru a mari viteza.

- micsoreaza viteza: apasati acest buton pentru a micsora viteza.

Mode : 4 moduri diferite, comuta intre 88,P1,P2,P3. 88 este modul manual, in aceasta functie puteti ajusta viteza si timpul manual. P1,P2,P3 sunt moduri automate, daca selectati unul din aceste 3 moduri, viteza si timpul vor fi setate automat. Deci butoanele pentru timp si viteza nu functioneaza.

Instructiuni operationale

1. Conectati aparatul in priza, si apasati butonul de pornire. Apasati butonul "On/Off", aparatul porneste, apasati acest buton din nou, si aparatul va intra in starea de asteptare.
2. Va rugam referiti-va la instructiunile de control, pentru a opera acest buton.
3. Daca doriti sa incepeti antrenamentul de vibratii in picioare, mai intai urcati pe aparat si numai dupa aceea porniti aparatul.
4. Daca doriti sa va antrenati in alta pozitie, este de preferat sa cereti ajutorul a unei alte persoane pentru a manevra butoanele de pe consola.
5. Pentru siguranta si sanatatea dvs.va rugam nu utilizati aparatul pentru o perioada mai lunga de 20 min. la o singura sedinta .
6. Apasati "SWITCH" de pe consola, puteti folosi "CONSOLE
 pentru a controla aparatul ,apasati "SWITCH" din nou.

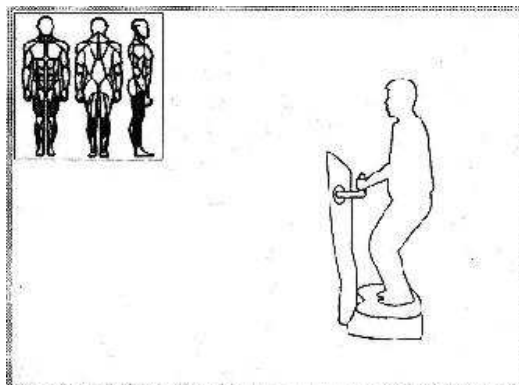
Apasand "MODE", consola va afisa P1-P2-P3-00										
Program	600S	540S	480S	420S	360S	300S	240S	180S	120S	60S
P1	06	10	16	14	12	10	08	06	04	02
P2	06	08	10	14	06	05	04	03	02	01
P3	10	04	16	04	16	04	10	04	10	04
Daca selectati aceste trei moduri, viteza si timpul vor fi setate automat.										
00	<p>Pasul- scanare masa adipoasa a corpului</p> <p>Pasul1. Dupa apasarea butonului "model".cu "+" sau "-",utilizatorul poate allege genul(masculine/feminin). 1 pt. masculin si 2 pt. feminine.</p> <p>Pasul2. Apasand butonul "model",ecranul afiseaza 170,apasati "+" sau "-", in functie de inaltimea utilizatorului, se poate ajusta;</p> <p>Pasul3. Apasand "model",ecranul afiseaza 070, apasati "+" sau "-", in functie de greutatea utilizatorului, se poate ajusta;</p> <p>Pasul4. Apasand "model", ecranul afiseaza 020, apasati "+" sau "-",functie de varsta utilizatorului, se poate ajusta;;</p> <p>Pasul5. Apasand "model", ecranul afiseaza valoarea mesei adipoase a corpului dvs .</p>									

Instructiuni de antrenament

A/stand drept

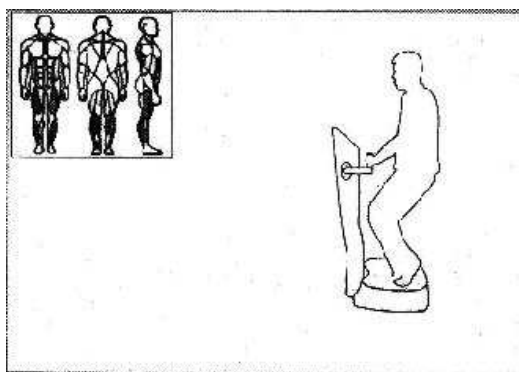
A01

Stand cu picioarele pe suportul pentru picioare in pozitie stand in picioare, cu umerii drepti. Tinand spatele drept, si cu genunchii putin indoiti, usor incordati muschii picioarelor. Ar trebui sa simtiti o tensiune in muschii spatelui, quadricepsi, si ai coapselor.



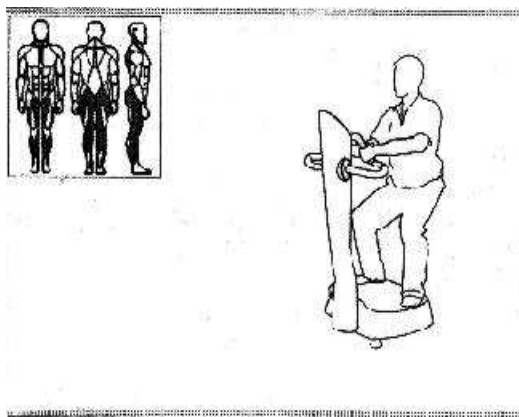
A02

Picioarele pe suportul pentru picioare in pozitie stand, cu genunchii mult indoiti la 100 de grade fata de corp, si cu muschii picioarelor incordati. Cu spatele drept ridicati-va pe varfuri. Acest exercitiu ajuta la intarirea muschilor spatelui, picioarelor si coapselor.



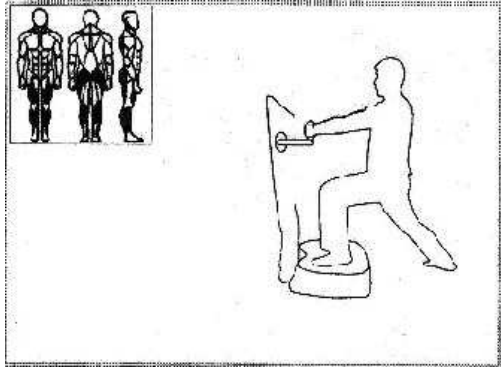
A03

Stand in picioare cu picioarele departate, si cu degetele de la picioare intrepstrate spre exterior. Genunchii sunt indoiti la 100 de grade fata de corp. Veti simti tensiune in muschii spatelui, in coapse, quadricepsi si partea interioara a picioarelor.



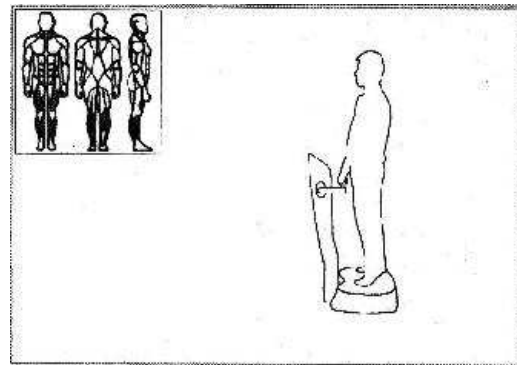
A04

Puneti un picior pe mijlocul suportului pentru picioare, si cu calalalt picior faceti un pas in spate, proptindu-va cu el bine de sol. Tineti spatele drept si incordati muschii picioarelor.



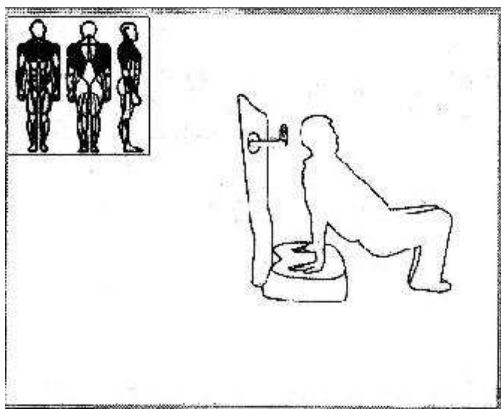
A05

Stand in mijlocul suportului pentru picioare, ridicati-va pe varful picioarelor. Tineti spatele drept, si abdomenul incordat. Variati exercitiul prin indoirea genunchilor, incercand sai indoiti pana la 90 de grade.



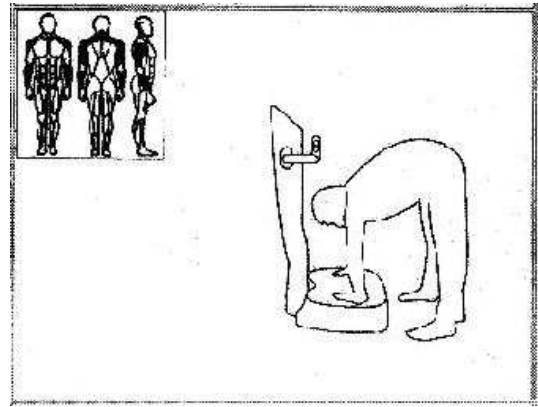
A06

Stand cu fata in directie inverse, prindeti cu mainile de aparat si impingeti fundul in sus, ca in imaginea alaturata. Intindeti bratele si lasati in jos soldurile. Veti simti o tensiune in partea superioara a bretelor, si umeri. Pentru a varia exercitiul incercati pozitia cu picioarele intinse.

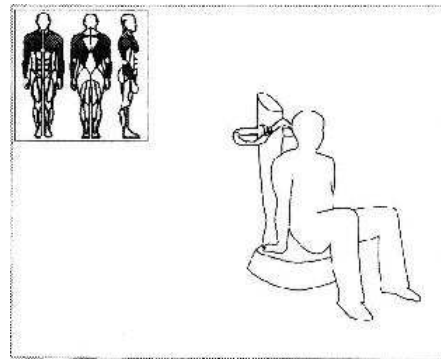
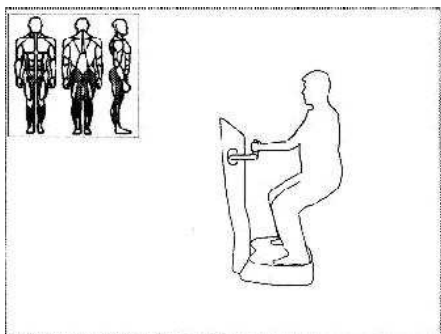
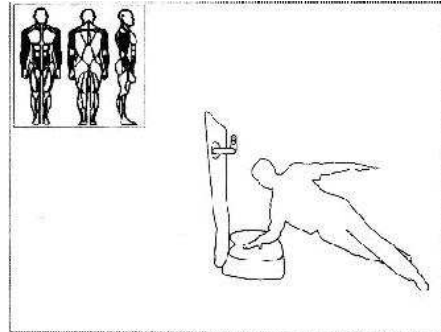
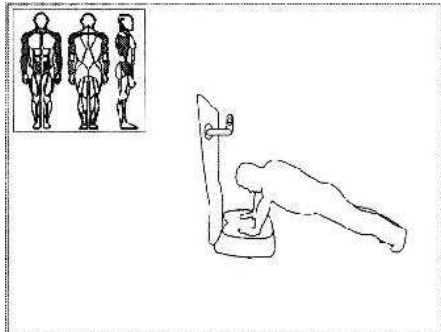


A10

Pozitionati corpul in linie orizontala si paralela cu aparatul. Mainile trebuie sa fie in linie dreapta cu umerii. Picioarele si spatele drept. Cu miscari incete si controlate indoiti bratele si intindeti-le din nou. Acest exercitiu este perfect pentru umeri si partea superioara a bratelor.

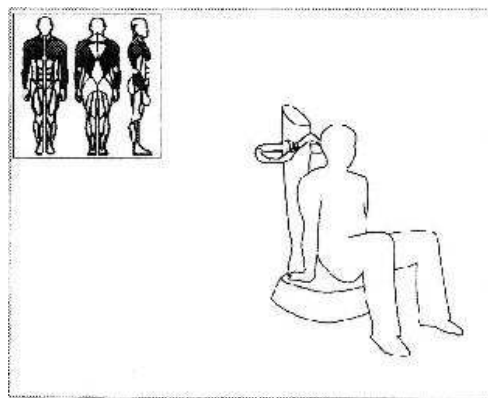


Alte exercitii asemanatoare :



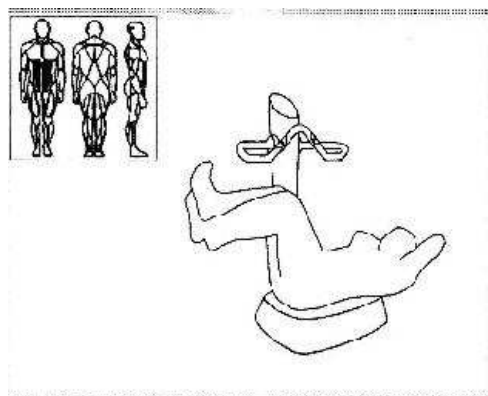
A11

Ingenuncheati in fata aparatului, punandu-va mainile pe suportul pentru picioare, cu degetele orientate spre interior. Cu spatele drept, si abdomenul incordat, impingeti de aparat in jos. Acest exercitiu va intareste muschii spatelui umerilor, triceps. Pentru variatia exercitiului incercati sa va incordati muschii picioarelor ridicandu-va genunchii.



A12

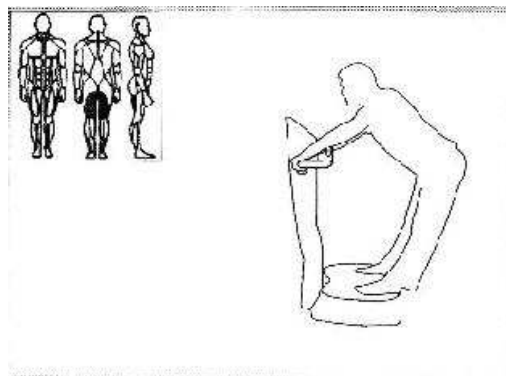
Puneti o perna sub spate, ridicati-va picioarele, si puneti-va mainile sub cap. Tineti coatele paralele cu podeaua. Incordati partea de sus a corpului catre picioare si simtiti tensiune in muschii abdominali. Pentru a varia exercitiul puneti picioarele pe aparat.



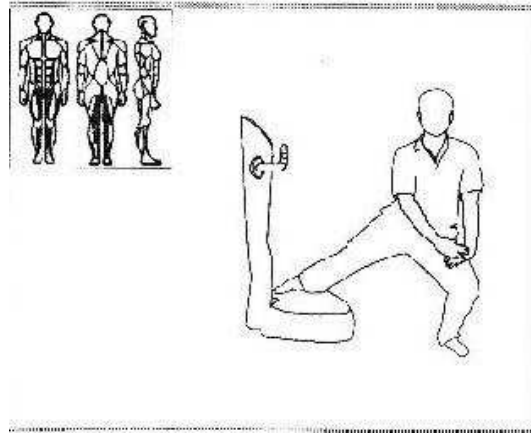
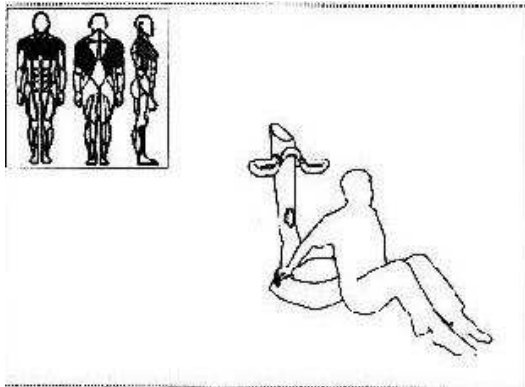
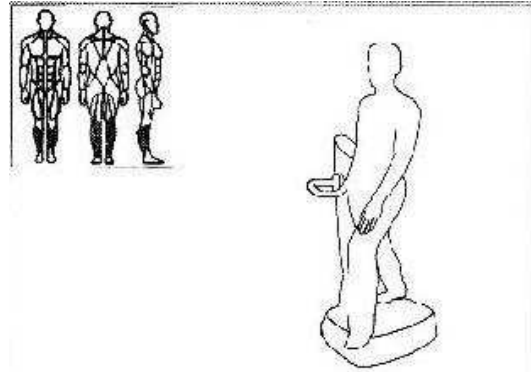
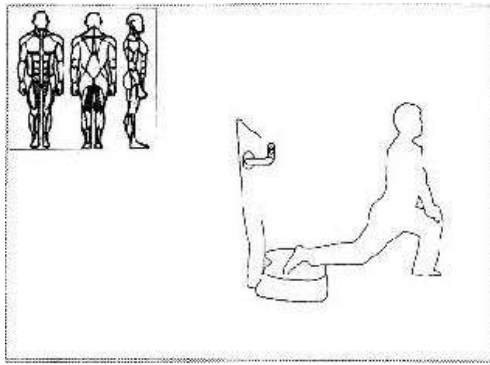
B/ INTINDERI

B01

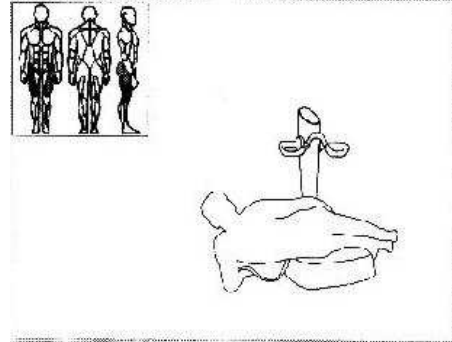
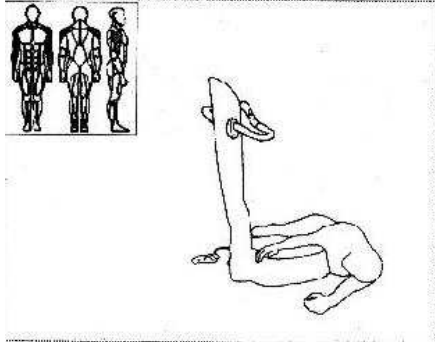
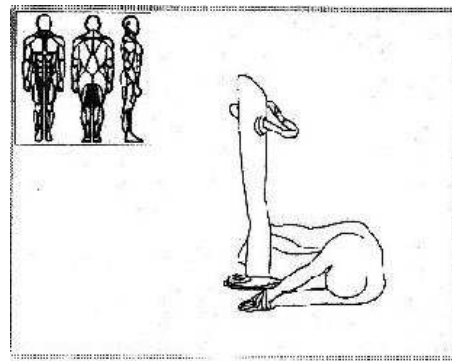
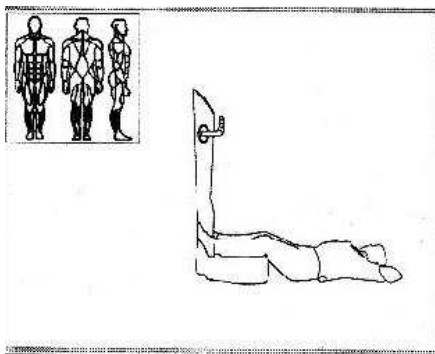
Pozitionati corpul intr-o pozitie comoda cu picioarele si mainile departate. Tinandu-va de manere, lasati partea superioara a corpului sa cada putin spre maner. Ghidati-va dupa imaginea alaturata:



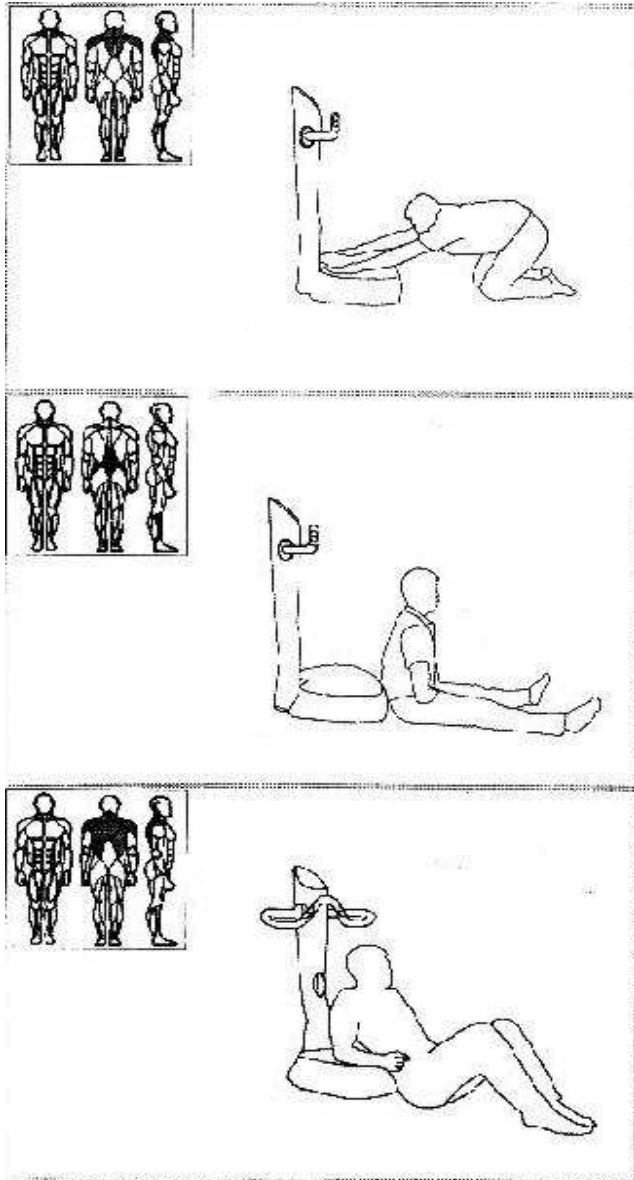
Alte exercitii asemanatoare:

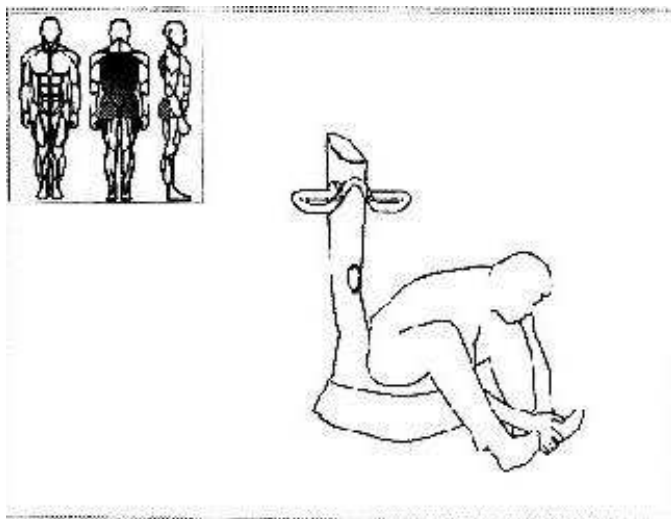


Exercitii de masaj



Exercitii de relaxare





Contractantul :

ALAGEN S. R. L.

Etaj 4, apod. 43, Judetul Hunedoara, Aleea Panselutelor, Bloc 30, Deva

www.insportline.ro

office@insportline.ro

inSPORTline

fitness equipment

**INSTRUKCJA OBSŁUGI wibrującego urządzenia DAISY
IN 2096**



INSPORTLINE PL

Ul .Kantorowicak 400 , 31-763 Kraków

Tel/fax 012/ 417-38-50 012/645 60 00

www.insportline.pl biuro@insportline.pl

ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

W przypadku jakiegokolwiek nadzwyczajnego stanu lub objawów należy przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.

Do czyszczenia lub dezynfekcji nie używać benzyny ani rozpuszczalników (istnieje niebezpieczeństwo porażenia prądem i powstania pożaru).

Należy właściwie używać kabla sieciowego (istnieje ryzyko zranienia osoby oraz awarii urządzenia).

Nie należy przemieszczać urządzenia z niewłaściwą lub korzystać z urządzenia tam, gdzie może dojść do uszkodzenia, tj. na przykład na drewnianej podłodze.

Nie należy wywierać zbytniego nacisku na urządzenie (istnieje ryzyko zranienia osoby i awarii urządzenia).

Nie należy korzystać z urządzenia zaraz po posiłku (istnieje ryzyko bólu organów wewnętrznych).

Korzystać tylko z części przeznaczonych dla danego produktu.

Gdy urządzenie jest odłączone, należy wyjąć kabel sieciowy z gniazdka (prąd elektryczny może spowodować porażenie lub powstanie pożaru).

Po skończeniu ćwiczenia wyłączyć silnik i wyjąć kable sieciowy z gniazdka. Podczas wyjmowania kabla należy przytrzymać gniazdko a nie ciągnąć za wtyczkę (istnieje ryzyko porażenia prądem i powstanie pożaru).

Przed przemieszczaniem produktu należy wyjąć kabel sieciowy z gniazdka. Podczas wkładania lub wyjmowania kabla z/do gniazdka należy mieć suche ręce (istnieje ryzyko porażenia prądem lub zranienia).

Nie należy pozostawiać na kablu sieciowym żadnych metalowych kołków ani kurzu (istnieje ryzyko porażenia prądem lub spięcia oraz powstanie pożaru).

W pobliżu urządzenia nie należy instalować żadnych produktów chemicznych i farmaceutycznych oraz nie umieszczać urządzenia w pobliżu rozdzielni gazu (istnieje ryzyko powstania pożaru lub uszkodzenia urządzenia).

Należy wystrzegać się możliwym wibracjom urządzenia podczas transportu (istnieje ryzyko zranienia osoby i awarii urządzenia).

Wystrzegać się przecięciu kabla (istnieje ryzyko zranienia).

Należy zwracać szczególną uwagę na urządzenie podczas jego przemieszczania lub instalacji (istnieje ryzyko uszkodzenia urządzenia)

Osoby powyżej 150 kg nie powinny używać tego urządzenia.

PRZECIWWSKAZANIA:

Jeśli pojawiły się lub pojawiają u ćwiczącego następujące objawy, należy skonsultować się z lekarzem jeszcze przed użyciem urządzenia:

- epilepsje;
- ciężka cukrzyca;
- ciężkie choroby wieńcowe oraz choroby serca;
- przemieszczenie dysku, choroby kręgosłupa, zapalenie kręgow;
- implanty w kolanach lub biodrach;
- stymulator serca
- krążek wewnątrzmaciczny
- woperowane metalowe śruby;
- zakrzepica;
- rak;
- ostre infekcje;
- ostre operowane zranienia;
- ciąża;
- ciężka migrena.

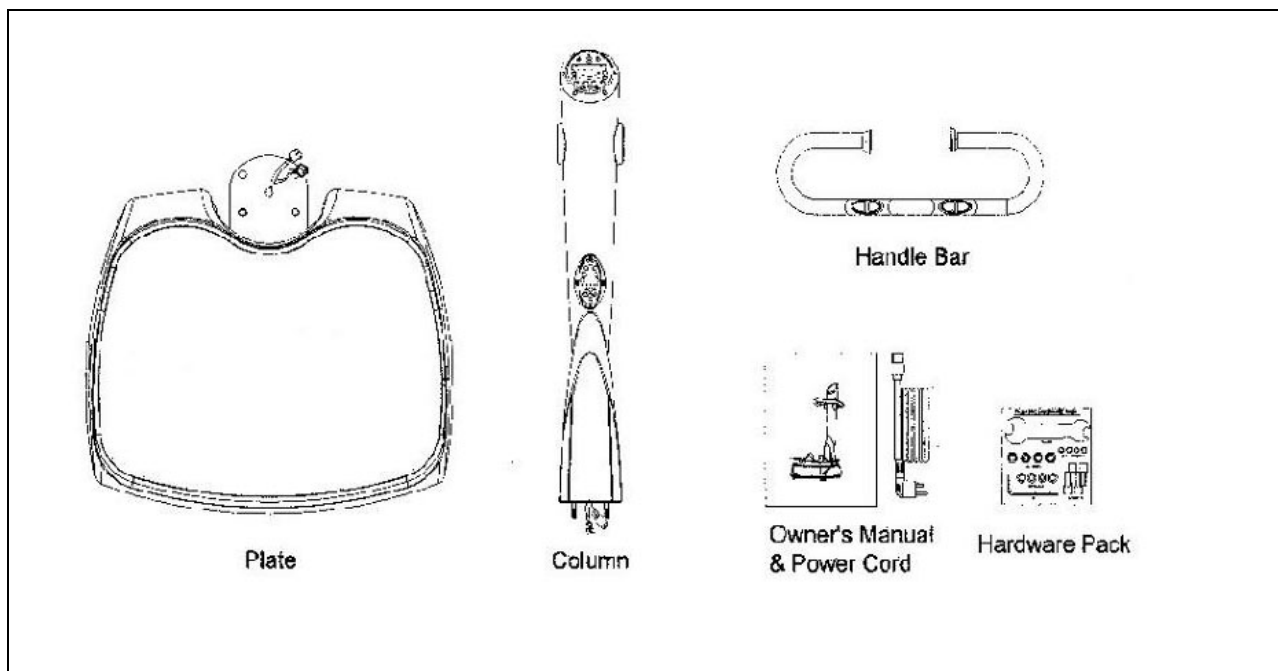
CECHY



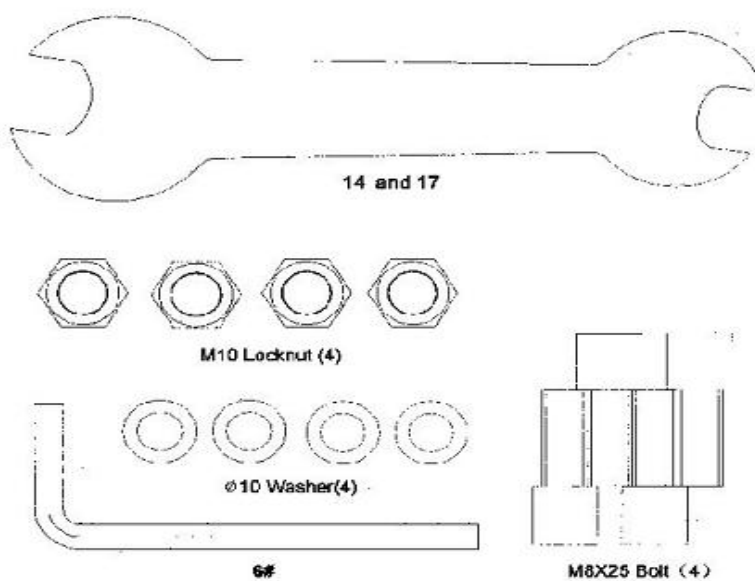
PARAMETERY

Napięcie	Moc	Zakres prędkości	Maksymalna waga użytkownika	Rozmiar po montażu
□100V~120V	□300W	20 poziomów	150kg	133X70X70CM
□220V~240V	□500W			

LISTA CZĘŚCI



NARZĘDZIA

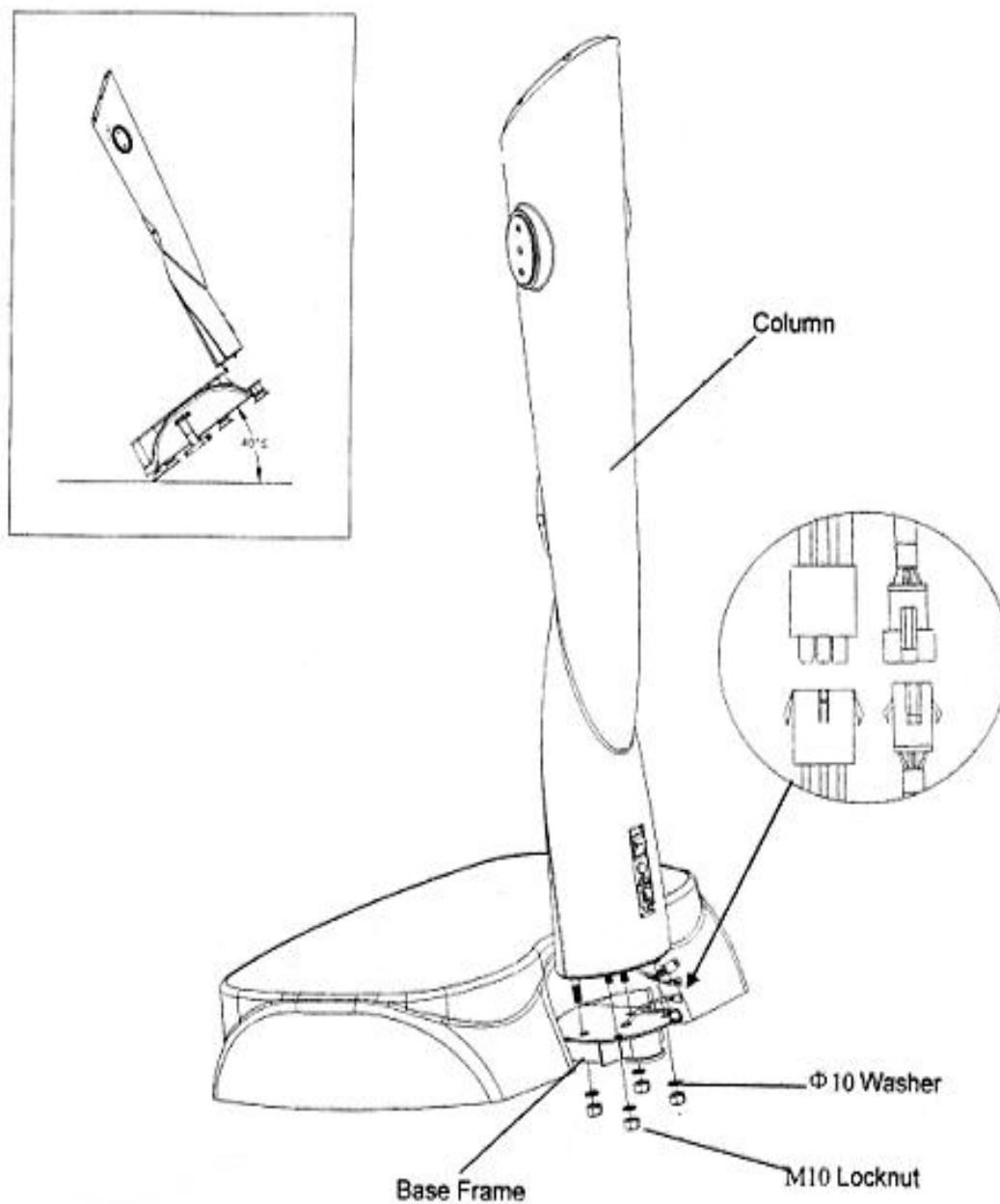


Kroki montażu

KROK 1 - Zainstaluj kolumnę i ramę podstawy

A/ Połącz kable elektroniczne wewnątrz ramy podstawy z kablami elektronicznymi wewnątrz kolumny. Włóż kable do kolumny.

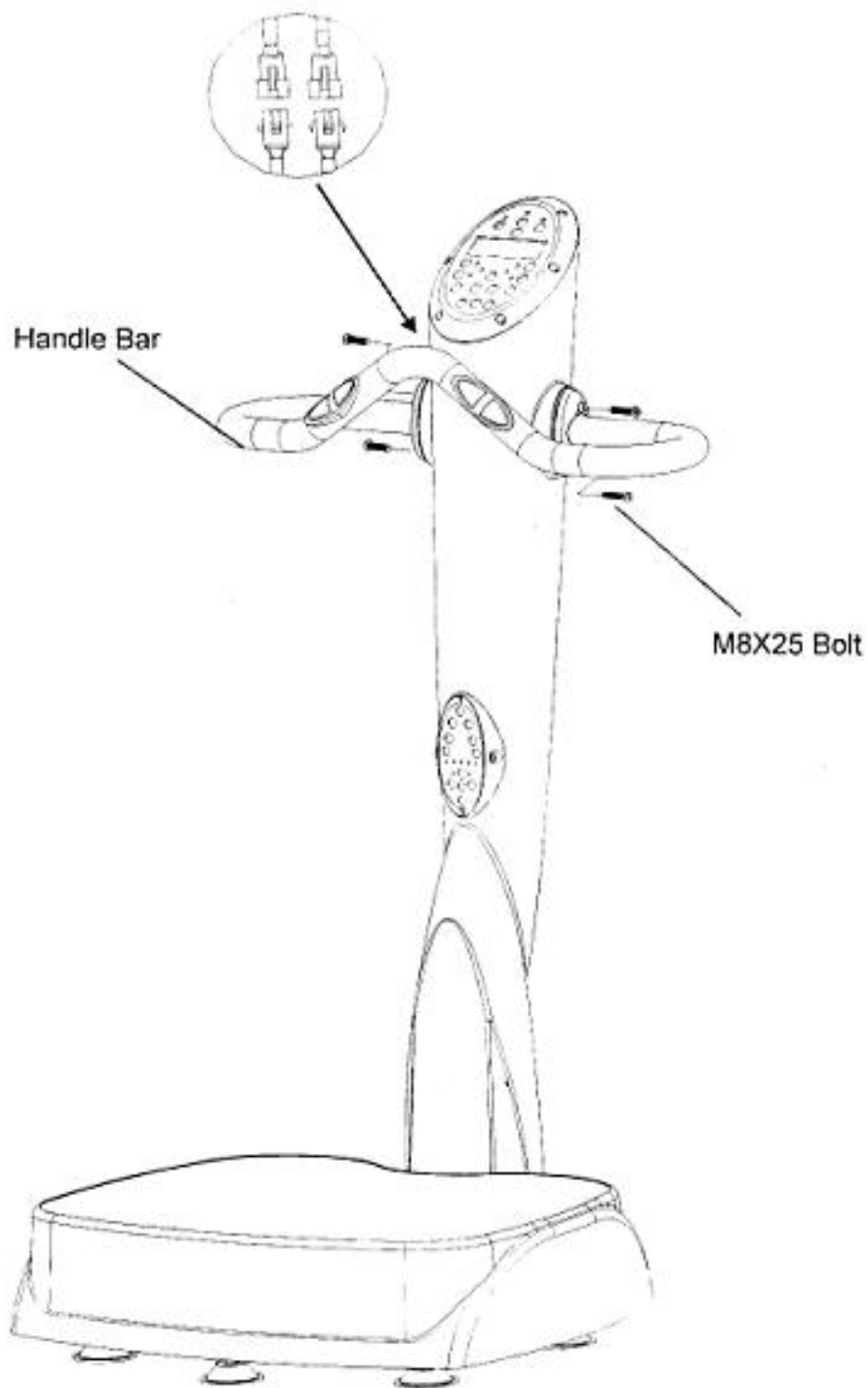
B/ Przymocuj kolumnę do Ramy podstawy używając czterech uszczelek $\Phi 10$ i czterech nakrętek zamykających M10. Dokręć je mocna za pomocą klucza.



KROK 2 – Zainstaluj kierownicę do kolumny

A/ połącz kabele czujnika pulsu a następnie upewnij się, że pasują do otworów.

B/ Zainstaluj kierownicę do kolumny używając czterech rygli M8 X25 .



KONSOLA



KONSOLA:



Przycisk On: włącz elektryczne zasilanie, naciśnij ten przycisk, urządzenie zacznie działać.



Przycisk Off: naciśnij ten przycisk, zamknij urządzenie.

CZAS: 180S, 300S, 600S

PRĘDKOŚĆ : 5poziomów, 10 poziomów, 15 poziomów

Przycisk + Speed up: naciśnij ten przycisk aby zwiększyć prędkość

Przycisk- Speed down: naciśnij ten przycisk aby zmniejszyć prędkość.

Przycisk Mode: cztery różne tryby, przełącza wśród 88,P1,P2,P3. 88 to tryb ręczny, w tej funkcji możesz ustawić prędkość i czas ręcznie. P1,P2,P3 to automatyczne tryby, kiedy wybierzesz te trzy tryby, prędkość i czas zacznie działać dzięki automatycznemu programowi. Wtedy przycisk czasu i gałka prędkości nie ma efektów.

INSTRUKCJE

1. Połącz zasieoanie prądem I naciśnij włącznik który jest za dolną pokrywą, następnie urządzenie będzie w stanie oczekiwania. Naciśnij przycisk "On/Off", urządzenie zacznie pracować, naciśnij ten przycisk ponownie, urządzenie powróci do stanu oczekiwania.
2. Operuj przyciskami na panelu kontrolnym zgodnie z instrukcją
3. Jeśli przyjąłeś postawę stojącą do użycia tego urządzenia, wstań przed włączeniem.
4. Jeśli przyjąłeś inna postawę do użycia tego urządzenia, lepiej jest zaprosić innych ludzi, którzy pomogą Ci operować przyciskami lub przyjmij najpierw postawę stojącą, następnie zmień postawę.
5. Dla własnego bezpieczeństwa I zdrowia, nie używaj urządzenia ponad 20 minut za każdym razem, aby uniknąć nie zniesienia intensywnych ćwiczeń przez twoje ciało.
6. Naciśnij przycisk "SWITCH"na "konsoli II",możesz używać "KONSOLE ę II" aby kontrolować urządzenie, naciśnij ponownie przycisk "SWITCH",możesz używać "KONSOLI I " aby kontrolować urządzenie.

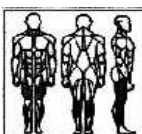
Przez naciśnięcie przycisku "MODE", okno konsoli wyświetli P1-P2-P3-00										
Program	600S	540S	480S	420S	360S	300S	240S	180S	120S	60S
P1	06	10	16	14	12	10	08	06	04	02
P2	06	08	10	14	06	05	04	03	02	01
P3	10	04	16	04	16	04	10	04	10	04
Kiedy wybierzesz te trzy tryby,prędkość I czas zaczną działać przez automatyczny program, następnie przycisk czasu I gałka prędkości nie działają.										
00	Kroki skanu tłuszczu: Krok 1. Po naciśnięciu przycisku "model".Przez "+" lub "-",użytkownik powinien wybrać płeć tryb pierwszy. 1 dla mężczyzn i 2 dla kobiet. Krok 2. Naciskając przycisk "model",wyswietlacz pokaże 170,naciśnij "+" lub "-", zgodnie ze wzrostem użytkownika. Krok 3. Naciskając przycisk "model",wyświetlacz pokaże 070, naciśnij "+" lub "-", zgodnie z wagą uzytkownika; Step4. Naciskając przycisk "model",wyswietlacz pokaże 020, naciśnij "+" lub "-", zgodnie z aktualnym wiekiem użytkownika; Krok 5. naciskając przycisk "model",wyświetlacz pokaże wartość tłuszczu. .									

INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

A/ Wzmacnianie

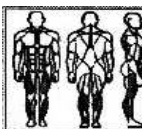
A01 Kucanie

Stań na Power-plate równo stopami i barkami. Trzymając plecy wyprostowane i kolana odrobinę ugięte, delikatnie napnij mięśnie nóg. Powinieneś czuć napięcie w mięśniu czworogłowym, plecach i pośladkach.



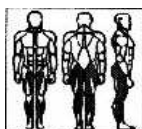
A 02 Głęboki przysiad

Stań na Power-plate płasko stopami i równo z barkami. Trzymając kolana tuż powyżej stóp tworząc kąt 100° delikatnie zegnij nogi i napnij mięśnie nóg. Trzymając plecy prosto pochyl górną część ciała do przodu. To ćwiczenie ma na celu wzmocnienie pleców, pośladków i nóg.



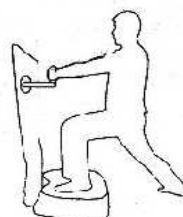
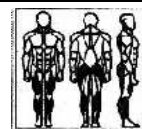
A 03 Kucanie z szeroko rozstawionymi nogami

Stań na Power-plate z nogami szeroko rozstawionymi i stopami ustawionymi na zewnątrz. Trzymając kolana tuż powyżej stóp tworząc kąt 100° delikatnie zegnij nogi. Powinieneś czuć napięcie w plecach, pośladkach, mięśniu czworogłowym i wewnętrznej części ud.



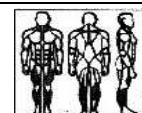
A 04 Wypad

Umieść jedną stopę w środku Power-plate, drugą cofnij umieszczając ją z tyłu. Trzymaj plecy wyprostowane a kolana tuż nad stopami, napnij mięśnie nóg. Powinieneś czuć napięcie w mięśniach czworogłowych, pośladkach i tylnej grupie mięśni.



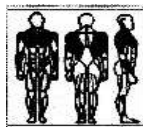
A05 Łydka

Stojąc w centrum Power-plate unieś się na palcach stóp. Trzymając plecy prosto i brzuch wciągnięty, powinieneś poczuć napięcie w mięśniach łydek. Aby dodać różnorodności ćwiczeniu spróbuj ugiąć kolana pod kątem 90°.



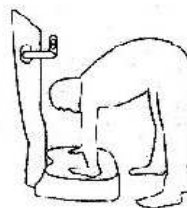
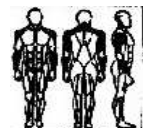
A 06 Zanurzenie

Stań tyłem do urządzenia, pewnie chwyc szczyt i unieś isę w górę. Zegnij delikatnie ręce i obniż biodra w stronę płyty, napnij barki. Powinieneś czuć napięcie w górnej części rąk i w barkach. Dla zróżnicowania ćwiczenia, powtórz je z nogami wyprostowanymi.



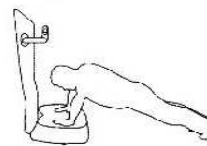
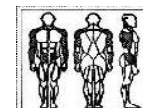
A 10 Nacisk barków

Umieść ciało w linii horyzontalnej równoległe do Power-plate. Dłonie powinny znajdować się pod barkami, nogi i plecy proste, głowa uniesiona. Używając powolnych i kontrolowanych ruchów popchnij swoje lekko zgięte ręce w kierunku Power-plate, następnie powróć do pozycji wyprostowanej. Ćwiczeni jest idealne dla barków i górnej części ramion.



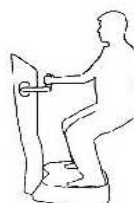
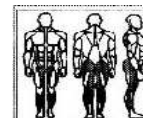
A 11 Dolny brzuch

Podeprzyj się na łokciach i trzymaj na przedniej krawędzi Power-plate. Teraz z plecami prostymi, unieś powoli pośladki. Powinieneś poczuć napięcie w mięśniach brzucha. Aby urozmaicić ćwiczenie, zrób je tak samo tylko kłęcząc.



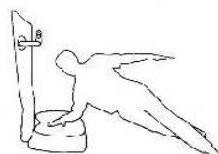
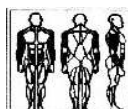
A 12 Stojący brzuch

Stań w centrum Power-plate, barki powinny być nad stopami, trzymając szynę na wysokości klatki. Trzymając plecy prosto, kolana lekko ugięte pochyl swój tors w dół. Natychmiast poczujesz napięcie w mięśniach brucha



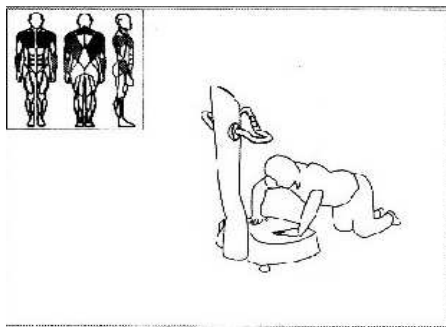
A 13 Boczny brzuch

Z jedną nogą za drugą, umieść jeden łokieć na Power-plate i nachyl się bocznie. Trzymając głowę, tors i nogi proste popchnij swoje barki w dół i napnij tors. W tym ćwiczeniu pracują boczne mięśnie brzucha. Aby zróżnicować ćwiczenie staraj się unieść swoje biodra w tym samym czasie.



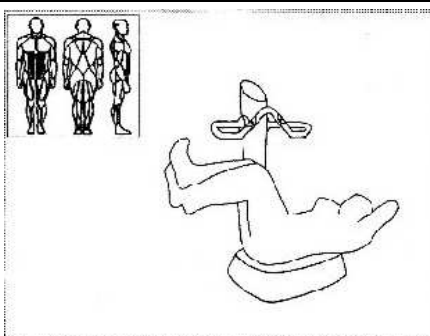
A 14 Pchanie

Uklęknij z przodu Power-plate, umieść ręce na płytce, z palcami skierowanymi do wewnątrz. Z prostymi plecami i mocnym brzuchem opuść się w stronę Power-plate. To ćwiczenie wzmocni klatkę, mięśnie barków i triceps. Dla utrudnienia spróbuj wyprostować nogi i unieść kolana.



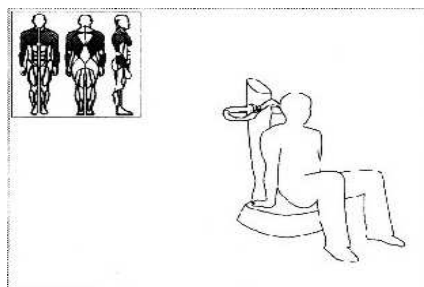
A 15 Brzuszne chrupnięcie

Umieść poduszkę pod plecami, podnieś nogi i umieść rękę za głową dla wsparcia upewniając się że trzymasz łokcie równoległe do podłogi. Zegnij górną część ciała w kierunku nóg i poczuć napięcie w mięśniach brucha. Upewnij się, że twoje pośladki i dolna część pleców nie traca kontaktu z matą.



A 16 Siad

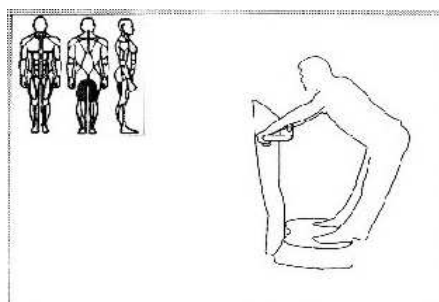
Umieść ręce na macie równoległe do barków trzymając nadgarstki i przedramiona prosto, delikatnie opuszczaj ręce. Ważne jest aby trzymać biodra prosto i barki do dołu. To ćwiczenie wzmacnia mięśnie barków, rąk i brzucha. Spróbuj robić to samo ćwiczenie tylko z nogami prostymi.



B ROZCIĄGANIE

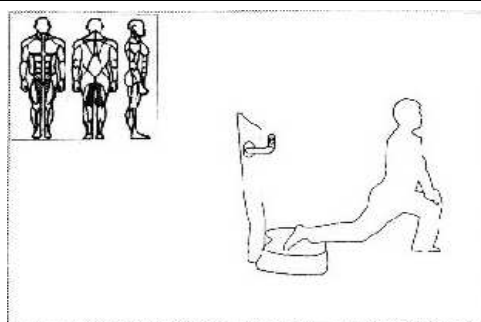
B 01 rozciąganie tylnych mięśni ud

Umieść ciało w szerokim rozkroku na Power-plate, pośladki popchnij do tyłu. Trzymając uchwyty pozwól swojemu górnemu torsowi opaść do przodu najdalej jak to możliwe. To ćwiczenie wzmocni pośladki i mięśnie tylnych ud.



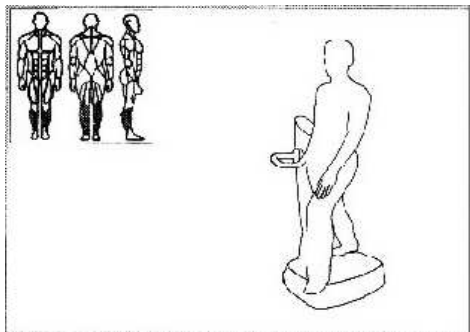
B 02 Rozciąganie mięśni czworogłowych

Umieść jeden goleń na Power-plate. Trzymając górną część ciała i plecy wyprostowane, napnij brzuch. Podczas popychania miednicy do przodu będziesz rozciągał mięśnie czworogłowe.



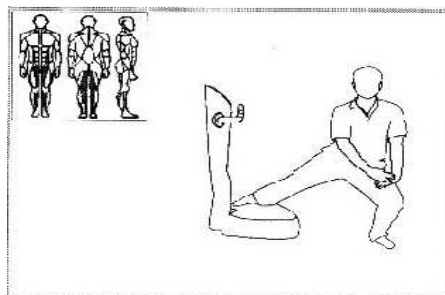
B 03 rozciąganie łydki

Stań bokiem na Power-plate, z jedną nogą przed drugą, I palcami z przodu. Przednia noga powinna być delikatnie ugięta, popchnij piętę tylnej nogi w dół I powinienes czuć napięcie w łydce. Aby zróżnicować ćwiczenie wyprostuj plecy I popchnij miednicę do przodu.



B 04 Rozciąganie przywodziela

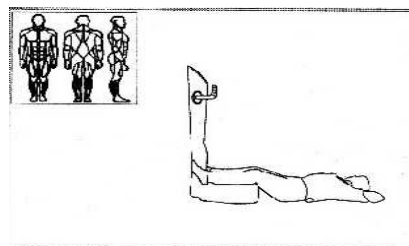
Stań bokiem na Power-plate, ze stopami blisko kolumny, umieść zewnętrzną nogę na podłodze blisko płytki, aby nogi były daleko od siebie. Ugnij zewnętrzną nogę, natomiast drugą wyprostuj, Trzymaj górną część ciała wyprostowaną, natomiast pośladki obniż do podłogi. To ćwiczenie rozciągnie wewnętrzną część ud.



C MASAŻ

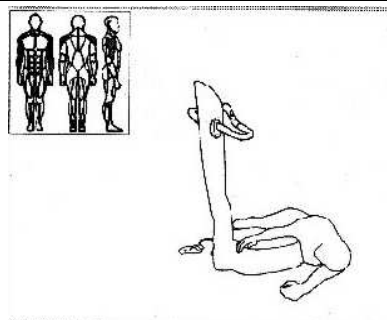
C 01 Masaż łydek

połóż się z przodu urządzenia, z obiema łydkami odpoczywającymi na Power-plate, zrelaksuj się I ciesz masażem łydek.



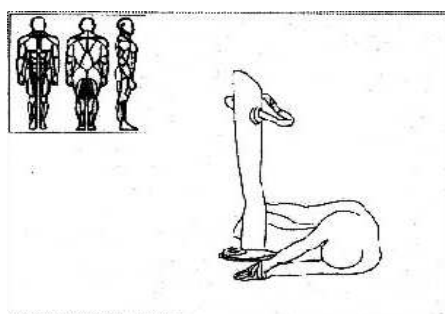
C 02 Masaż górnej ręki

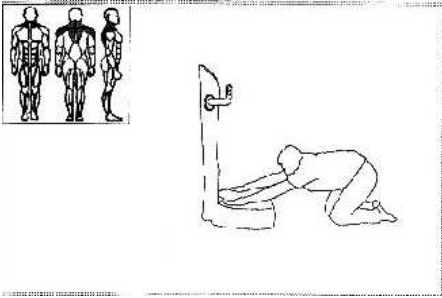
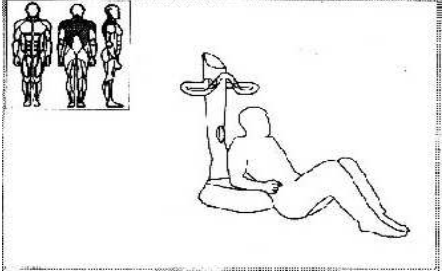
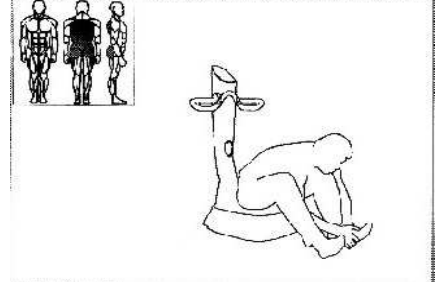
Położ się na boku przed urządzeniem, z nogami lekko ugiętymi, połóż rękę na macie I zrelaksuj się.



C 03 Masaż adduktora

Położ się na boku przed urządzeniem, delikatnie ugnij nogi I połóż je na Power-plate. Upewnij się czy twoje ciało nie dotyka płyty. Następnie powtórz masaż z drugą nogą.



<p>D RELAX</p> <p>D 01 relax barków i szyi</p> <p>Uklęknij przed Power-plate z rękami wyprostowanymi. Trzymaj plecy i szyję wyprostowane, następnie popchnij górną część ciała i trzymaj ręce na płycie. Ćwiczenie zrelaksuje twoje barki i szyję.</p>	
<p>D 02 Relaks górnej części ciała</p> <p>Siądź za Power-plate, z nogami ugiętymi. Użyj swoich ramion dla balansu, unieś górną część ciała nad Power-plate. Trzymaj plecy i szyję prosto, pociągnij ramiona do tyłu.</p>	
<p>D 03 Relaks pleców</p> <p>Siądź w centrum Power-plate, umieszczając poduszkę pod pośladkami z rozstawionymi nogami. Pozwól górnej części ciała opaść swobodnie. Powinieneś czuć miłe wibracje relaksujące plecy, biodra i uda.</p>	

Warunki gwarancji:

Konserwacja:

Regularnie wykonywać konserwację urządzenia na podstawie jego zużycia, jednak co najmniej po 20 godzinach pracy urządzenia.

Konserwacja obejmuje:

5. Kontrolę wszystkich ruchomych części urządzenia (osie, zagięcia umożliwiające ruch, itd.), czy są dostatecznie nasmarowane. Jeśli nie, natychmiast je nasmarować. Zaleca się zwykły olej do rowerów lub maszyn do szycia albo oleje silikonowe.
6. Regularną kontrolę wszystkich części – śruby i nakładki oraz regularne dokręcanie.
7. Do czyszczenia używać roztworu wody z mydłem, nie używać ostrych środków czyszczących.
8. Chronić komputer przed uszkodzeniem i kontaktem z płynami czy potem.
9. Komputer, adapter, wtyczka i całe urządzenie nie powinny wejść w kontakt z wodą.
10. Komputera nie należy narażać na działanie promieni słonecznych, kontrolować funkcjonowanie baterii, aby nie doszło do wylania baterii a tym samym uszkodzenia całego komputera.

11. Urządzenie przechowywać zawsze na suchym i ciepłym miejscu.

Sprzedawca udziela na niniejszy produkt następującej gwarancji:

1. gwarancja na ramę wykonaną ze stali dla pierwszego właściciela na 24 miesiące od dnia sprzedaży klientowi.
2. gwarancja na komputer i cały osprzęt elektroniczny 24 miesiące od dnia sprzedaży klientowi.
3. gwarancja na pozostałe części 24 miesiące od dnia sprzedaży klientowi.

Gwarancja nie obejmuje wad powstałych:

7. Z winy użytkownika tj. uszkodzenie produktu nieprofesjonalną próbą naprawy, niewłaściwym montażem, niedostatecznym włożeniem drążka siodełka do ramy, niedostatecznym włożeniem pedałów do korb oraz korb do osi środkowej
 - uszkodzeniem mechanicznym,
 - zajęciem nieodwracalnym, klęską żywiołową,
 - nieprofesjonalną próbą dokonywania zmian,
8. - nieprawidłowym użyciem, czy nieodpowiednim przechowywaniem, wpływem niskiej lub wysokiej temperatury, działaniem wody, nadmiernym naciskiem lub uderzeniem, zamierzenie zmienionym designem, kształtem lub wymiarem
9. zużyciem części podczas normalnego używania (np. gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome, itp.)

UWAGA:

Ćwiczenie któremu towarzyszą efekty dźwiękowe oraz skrzywienie nie stanowi wady, która broniłaby prawidłowemu użytkowaniu urządzenia i nie może stanowić przedmiotu reklamacji. Zjawisko to można zlikwidować podczas bieżącej konserwacji.

Uwaga: w modelach podstawowych użyto łożysk wieńcowych. Czas żywotności tych łożysk może być krótszy niż czas gwarancji. Czas żywotności to około 100 godzin pracy urządzenia.

Podczas trwania gwarancji zostaną usunięte różne wady produktu spowodowane wadą produkcyjną lub wadliwym materiałem, w taki sposób by urządzenie nadawało się do ponownego użytku.

W zasadzie reklamacji dokonuje się pisemnie z podaniem informacji dotyczących wady i potwierdzoną niniejszą kartą gwarancyjną.

4. Gwarancja obowiązuje tylko w tym punkcie sprzedaży, w którym wyrób zakupiono.
5. Nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

Data sprzedaży:

Sprzedawca:

Dostawca:

INSPORTLINE PL

Ul .Kantorowicka 400 , 31-763 Kraków

Tel/fax 012/ 417-38-50 012/ 645 60 00

www.insportline.pl biuro@insportline.pl