



UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ
IN 7566 Vibrační stroj inSPORTline Julita



OBSAH

ÚVODNÍ INFORMACE	3
NÁKRES.....	4
HLAVNÍ ČÁSTI KONSTRUKCE	4
DISPLEJ A TLAČÍTKA.....	5
MONTÁŽ A DEMONTÁŽ	5
OVLÁDACÍ POKYNY	6
OVLÁDACÍ PANEL.....	7
VLASTNOSTI.....	9
POZITIVNÍ ÚČINKY	10
CVIKY	11
POSILOVACÍ.....	11
PROTAHOVACÍ.....	14
MASÁŽNÍ	15
RELAXAČNÍ.....	16
DŮLEŽITÉ INFORMACE.....	17
NEŽ ZAČNETE VIBRAČNÍ STROJ POUŽÍVAT	17
BĚHEM PROVOZU	17
PO SKONČENÍ TRÉNINKU	17
BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ.....	17
POKYNY K ÚDRŽBĚ A SKLADOVÁNÍ	19
SKLADOVÁNÍ	19
BĚŽNÁ ÚDRŽBA	20
OCHRANA PŘÍSTROJE.....	20
ČIŠTĚNÍ	20
SPECIFIKACE VÝROBKU.....	20
ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE.....	20

ÚVODNÍ INFORMACE

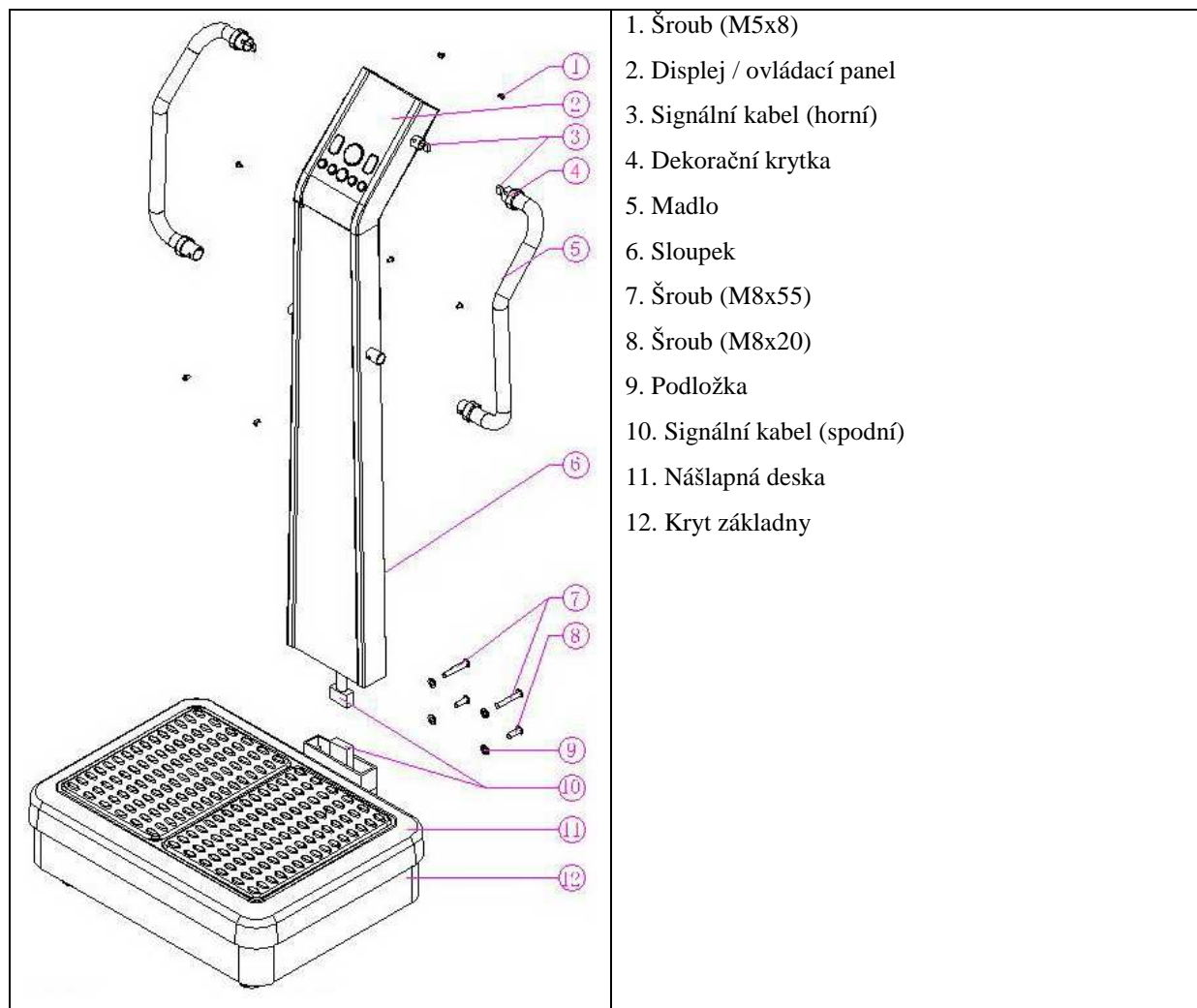
Děkujeme vám za zakoupení tohoto výrobku. Než začnete výrobek používat, přečtěte si pečlivě celý uživatelský manuál. Po přečtení manuál uschovejte pro případ další potřeby.

Vyhrazujeme si absolutní právo měnit vzhled nálepek a barvu použitých materiálů bez nutnosti předchozího ohlášení. Design přístroje, vzhled nálepek a barva materiálu na obrázcích v tomto manuálu jsou pouze orientační.

Představujeme vám zcela nový typ vibračního stroje. Je vybaven dvěma zabudovanými motory a dvěma typy vibrací. Tradiční vibrační stroje mívají pouze jeden vibrační režim, tudíž je tento přístroj na trhu novinkou. Vibrace lze nastavit na vertikální nebo spirální režim. Vertikální vibrace lze použít pro masáž všech částí těla, kdežto spirální vibrování je vhodné zejména pro masáž dolních končetin. Oba vibrační režimy splňují požadavky kladené jak na domácí, tak na komerční vibrační stroje.

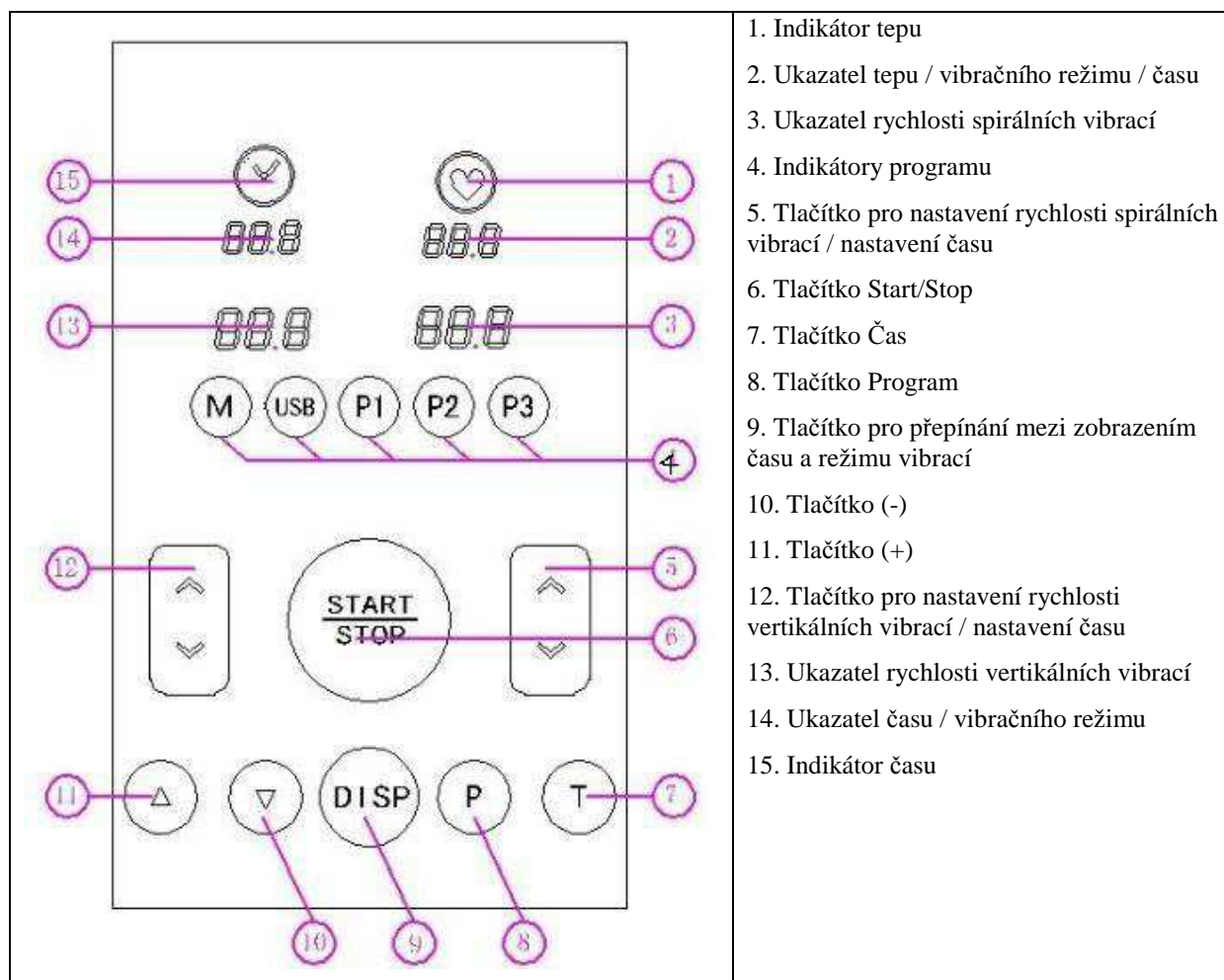
NÁKRES

HLAVNÍ ČÁSTI KONSTRUKCE



1. Šroub (M5x8)
2. Displej / ovládací panel
3. Signální kabel (horní)
4. Dekorační krytka
5. Madlo
6. Sloupek
7. Šroub (M8x55)
8. Šroub (M8x20)
9. Podložka
10. Signální kabel (spodní)
11. Nášlapná deska
12. Kryt základny

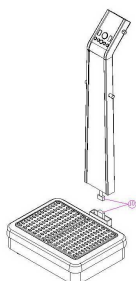
DISPLEJ A TLAČÍTKA



MONTÁŽ A DEMONTÁŽ

MONTÁŽ

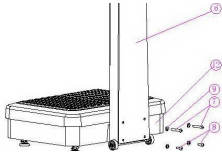
1. Postavte základnu na zem. Základna je poměrně těžká, proto ji z balící krabice nevyndávejte sami, ale požádejte o pomoc další osobu.
2. Propojte signální kabely (spodní a horní) vycházející ze základny a sloupku.



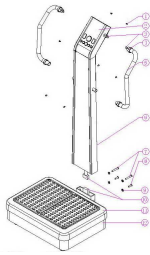
3. Při propojování kabelů buďte opatrní. Neprovádějte tento krok sami. Jedna osoba by měla přidržovat sloupek a druhá osoba by měla propojit kabely.
4. Nasadte sloupek na základnu. Během nasazování sloupku na základnu dávejte pozor, abyste neskřípli a nepoškodili kabeláž.



5. Přišroubujte napevno sloupek k základně.



6. Přišroubujte ke sloupku madla.



7. Pomocí stavěcích nožek přístroj stabilizujte.
8. Zapojte napájecí adaptér.
9. Zapněte síťový vypínač umístěný na zadní straně přístroje.
10. Stiskněte tlačítko Start a zkontrolujte, zda přístroj pracuje správně.

DEMONTÁŽ

1. Vypněte přístroj a poté vypněte síťový vypínač a odpojte napájecí kabel z elektrické sítě.
2. Odšroubujte všechny šrouby, pomocí kterých je připevněn sloupek k základně.
3. Rozpojte signální kabely.
4. Sundejte sloupek ze základny.

OVLÁDACÍ POKYNY

1. Připojte k přístroji napájecí kabel. Zkontrolujte voltáž a zapněte síťový vypínač.
2. Zaujměte požadovanou cvičební pozici (viz „Cviky“).
3. Pro spuštění cvičebního programu stiskněte Start. Pokud budete cvičit v přednastavených programech, nelze měnit rychlost vibrací manuálně. Vibrační rychlost se bude měnit automaticky v přednastavených intervalech (viz „Programy“).
4. Doporučujeme před tréninkem vypít 500ml vody (nejlépe o pokojové teplotě), předejdete tím hromadění toxických látek v těle.

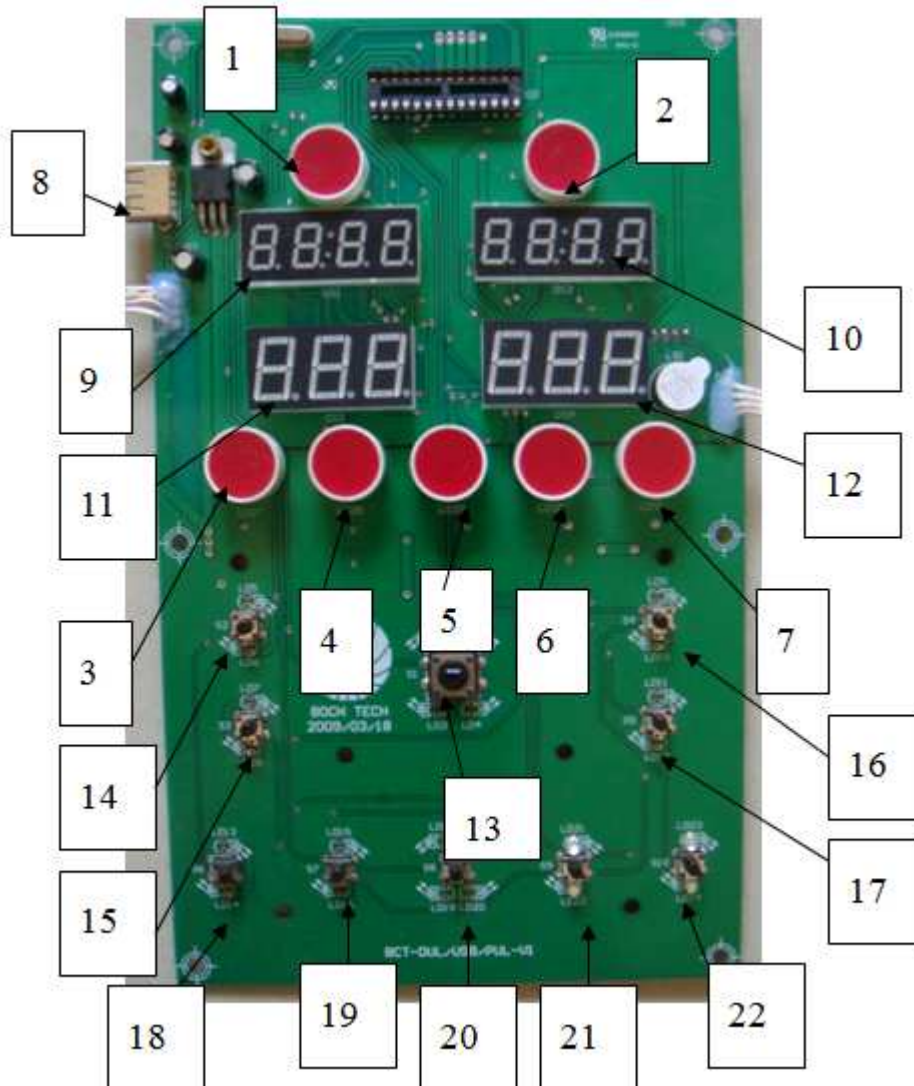
TIPY:

Snažte se zlepšit svůj životní styl také tím, že každý den vypijete přibližně 3000ml čisté vody. Dodržování správného pitného režimu vám pomůže navrátit chybějící energii a přinese celou řadu pozitivních účinků:

- Zlepšení trávení
- Prevence proti nemocem, obzvláště proti onemocnění ledvin
- Podpora metabolismu
- Zvýšení krevního oběhu a prevence srdečních chorob

- Posílení imunitního systému
 - Redukce stresu
 - Prevence únavy a lepší vitalita
 - Zlepšení kvality pokožky a zdravější vzhled
5. Příklad nepoužívejte najednou déle než 20 minut.
 6. Před zahájením dalšího tréninku vždy počkejte 15-50 minut.

OVLÁDACÍ PANEL



1. **Indikátor času**
2. **Indikátor tepu:** Indikátor se rozblíká, jakmile se začne snímat tep.
3. **Indikátor manuálního režimu:** Indikátor se rozsvítí při zapnutí manuálního programu.
4. **Indikátor programu USB:** Indikátor se rozsvítí při zvolení programu uživatelského programu.
5. **Indikátor přednastaveného programu P1:** Indikátor se rozsvítí při zvolení programu P1.
6. **Indikátor přednastaveného programu P2:** Indikátor se rozsvítí při zvolení programu P2.
7. **Indikátor přednastaveného programu P3:** Indikátor se rozsvítí při zvolení programu P3.
8. **USB rozhraní:** Port pro připojení disku USB s přednastavenými programy.

9. **Ukazatel režimu / délky vertikální masáže:** Zobrazení délky vertikálního vibračního režimu nebo indikace režimu. Čas lze nastavit v rozsahu 0 až 20 minut.
10. **Ukazatel režimu / délky spirální masáže:** Zobrazení délky spirálního vibračního režimu nebo indikace režimu. Čas lze nastavit v rozsahu 0 až 20 minut.
11. **Ukazatel rychlosti vertikálních vibrací:** Zobrazení v rozsahu H00 – H60. Při H00 jsou vibrace vypnuty, H60 představuje maximální rychlost vibrací.
12. **Ukazatel rychlosti spirálních vibrací:** Zobrazení v rozsahu L00 – L60. Při L00 jsou vibrace vypnuty, L60 představuje maximální rychlost vibrací.
13. **Tlačítko Start/Stop:** Tlačítko pro spuštění/zastavení vibrací.
14. **Tlačítko (+) pro nastavení času/rychlosti vertikálních vibrací:** Tlačítko pro prodloužení vertikální masáže a zvýšení rychlosti vertikálních vibrací v manuálním programu.
15. **Tlačítko (-) pro nastavení času/rychlosti vertikálních vibrací:** Tlačítko pro zkrácení vertikální masáže a snížení rychlosti vertikálních vibrací v manuálním programu.
16. **Tlačítko (+) pro nastavení času/rychlosti spirálních vibrací:** Tlačítko pro prodloužení spirální masáže a zvýšení rychlosti spirálních vibrací v manuálním programu.
17. **Tlačítko (-) pro nastavení času/rychlosti spirálních vibrací:** Tlačítko pro zkrácení spirální masáže a snížení rychlosti spirálních vibrací v manuálním programu.
18. **Tlačítko Čas/Rychlost (+):** V režimu zobrazení času slouží tlačítko pro přičtení času. V režimu pro zobrazení rychlosti vibrací slouží tlačítko pro zvýšení vibrační rychlosti.
19. **Tlačítko Čas/Rychlost (+):** V režimu zobrazení času slouží tlačítko pro odečtení času. V režimu pro zobrazení rychlosti vibrací slouží tlačítko pro snížení vibrační rychlosti.
20. **Tlačítko Režim/Čas:** Po stisknutí tlačítka budou ukazatelé 9 a 10 zobrazovat režim. Při dalším stisknutí budou ukazatelé 9 a 10 zobrazovat čas.
21. **Tlačítko Program:** Tlačítko pro přepínání mezi programy. K dispozici jsou následující programy: přednastavené P1, P2, P3 / manuální (pokud není vložen USB flash disk) / uživatelské U1, U2, U3, U4, U5, U6 (pokud je vložen USB flash disk).
22. **Tlačítko Čas:** V pohotovostním a manuálním režimu slouží tlačítko pro nastavení délky vibrací.

PROGRAMY

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

K dispozici jsou 3 přednastavené programy. Každý z těchto programů trvá 10 minut.

Rozvržení programů:

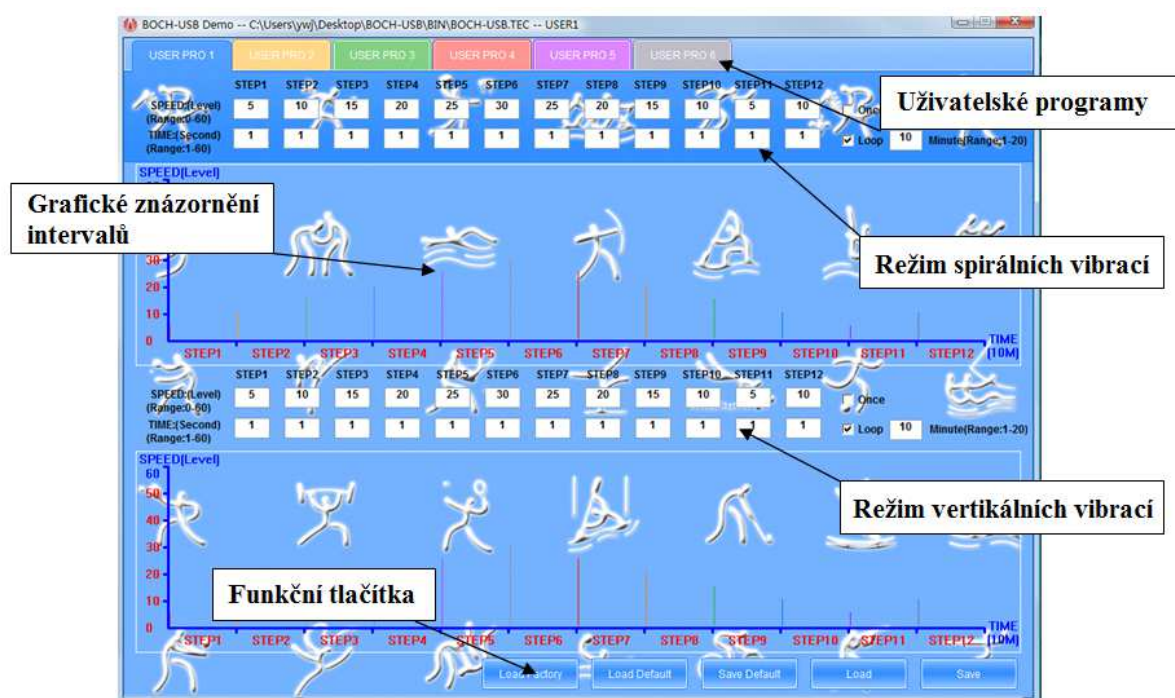
- P1: Spirální vibrace: 30, 34 ... 54, 58, 54 ... 6, 2, 6 ... 22, 26
 Vertikální vibrace: 30, 26 ... 6, 2, 6 ... 54, 58, 54 ... 38, 34
 Oba vibrační režimy pracují dohromady, rychlost se mění v intervalu 5 vteřin.
- P2: Spirální vibrace: 2, 40 ... 40, 2, 40 ...
 Vertikální vibrace: 40, 2 ... 2, 40, 2 ...
 Oba vibrační režimy pracují dohromady, rychlost se mění v intervalu 5 vteřin.
- P3: Spirální vibrace: (Vertikální vibrace nejsou funkční): 5, 10, 15 ... 50, 55, 60 ... 10, 5
 Vertikální vibrace: (Spirální vibrace nejsou funkční): 5, 10, 15 ... 50, 55, 60 ... 10, 5
 Rychlost vibrací se mění v intervalu 5 vteřin.

UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

Uživatel si může navrhnout vlastní program prostřednictvím jednotky USB.

Nastavení vlastního programu:

1. Vložte jednotku USB do počítače, otevřete BOCH-USB a poté dvakrát klikněte na soubor BOCH-USB-DUL.



2. K dispozici je šest uživatelských programů.
3. Zadejte zvlášť rychlost a čas spirálních a zvlášť rychlost a čas vertikálních vibrací. Při nastavení obou typů vibrací představuje horní řádek rychlost rozdělenou do 12 intervalů (rozsah nastavení rychlosti: 0-60) a spodní řádek znázorňuje odpovídající časové intervaly (čas lze nastavit v rozsahu 1-60 vteřin). Nezapomeňte, že při rychlosti „0“ jsou vibrace vypnuty.
4. Pokud vyplníte hodnoty všech 12 intervalů pro oba vibrační režimy a zvolíte položku „ONCE“, přehraje se program (12 intervalů) pouze jednou. Pokud zvolíte položku „LOOP“ a zadáte délku tréninku v rozsahu 1-12 minut, bude se program opakovat, dokud nebude dosažen nastavený čas.
5. Po vyplnění předchozích údajů se zobrazí odpovídající grafické rozdělení intervalů. Výška sloupců představuje rychlost vibrací a šířka sloupců představuje délku intervalu.
6. Pomocí funkčních tlačítek lze nastavený program aktivovat. „Load Factory“ slouží k obnovení továrního nastavení. Pokud zvolíte položku „Load Default“, zobrazí se vámi dříve nastavený a uložený program. Tlačítko „Save Default“ slouží k uložení a aktivaci nastaveného programu – po připojení disku USB se přístroj bude řídit tímto programem. Tlačítkem „Save“ nastavený program sice uložíte, ale po připojení k vibračnímu stroji nebude aktivní. Tlačítkem „Load“ zobrazíte uložená data – aktivovat je můžete tlačítkem „Save Default“.

SNÍMAČ TEPU

V pohotovostním režimu uchopte kovové snímače tepu v madlech. Indikátor tepu začne blikat v závislosti na vašem aktuálním tepu a na displeji se zobrazí „ECG-P085“ – poslední trojčíslí představuje hodnotu tepu.

Pokud indikátor tepu nefunguje, zkontrolujte, zda jsou snímače tepu čisté a suché.

VLASTNOSTI

3 PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY:

- P1: Kardiovaskulární trénink
- P2: Detoxikační program
- P3: Cvičení pro formování postavy

- **60 stupňů rychlosti**

Díky 60 vibračním rychlostem a dvěma vibračním motorům se lze snadno a efektivně zbavit přebytečného tělesného tuku.

ERGONOMICKÁ KONSTRUKCE A MODERNÍ DESIGN

Výrobek vyniká svým unikátním ergonomickým designem a jednoduchým účelným zpracováním.

SNADNÉ OVLÁDÁNÍ PROSTŘEDNICTVÍM PŘEHLEDNÉHO OVLÁDACÍHO PANELU

Ovládací panel je navržen pro snadné ovládání prostřednictvím displeje LCD, pomocí kterého lze upravit cvičební program a nastavit základní tréninkové údaje – na displeji se zobrazuje čas cvičení a stupeň rychlosti.

VYSOCE ODOLNÝ A STABILNÍ PŘEDNÍ SLOUPEK

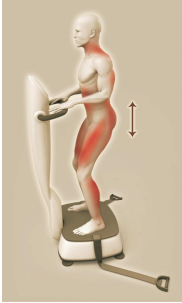




Přístroj je dodáván s vysoce odolným a pevným ocelovým sloupkem sportovního designu, který je mnohem stabilnější než standardní plastové sloupky. Přístroj je navržen pro maximální pohodlí uživatele. O kvalitě přístroje vypovídá také polstrování z vysoce odolných materiálů (tyto materiály se používají např. v automobilovém průmyslu).

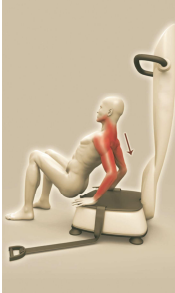




POZITIVNÍ ÚČINKY

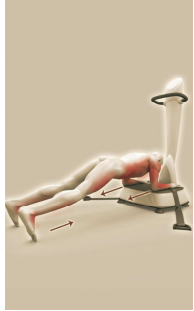
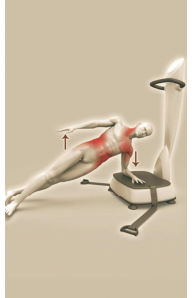
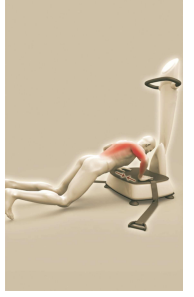

1. Podpora krevního oběhu
2. Lepší činnost trávicího traktu
3. Posílení stehenních svalů
4. Redukce tukových buněk / Urychlení buněčné regenerace
5. Zeštíhlení v oblasti pasu a břicha
6. Zpevnění ramenních svalů

CVIKY

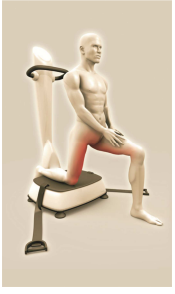
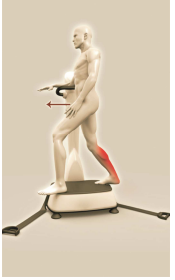


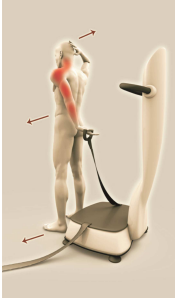
POSILOVACÍ

	<p>1. PODŘEP</p> <p>Postavte se na vibrační desku a rozkročte se na šíři ramen. Záda držte ve vzpřímené pozici a mírně pokrčte kolena. Zpevněte svaly dolních končetin. Měli byste cítit pnutí v oblasti stehen, hýždí a zad.</p>
	<p>2. HLUBOKÝ PODŘEP</p> <p>Postavte se na vibrační desku a rozkročte se na šíři ramen. Kolena držte nad chodidly a pokrčte je tak, aby svírala úhel 100°. Zpevněte svaly dolních končetin. Udržujte záda v rovině a předkloňte se. Tento cvik slouží k posílení zad, hýždí a dolních končetin.</p>
	<p>3. ŠIROKÝ PODŘEP</p> <p>Postavte se na vibrační desku, rozkročte se na šíři ramen a špičky chodidel vytočte směrem od sebe. Kolena držte nad chodidly a pokrčte je tak, aby svírala úhel 100°. V této poloze byste měli cítit tlak v oblasti zad, hýždí, kvadricepsů a vnitřní strany stehen.</p>
	<p>4. VÝPAD</p> <p>Jednou nohou se postavte do středu vibrační desky, druhou položte za sebe na zem a zapřete se o ni. Záda udržujte ve vzpřímené pozici, přední nohu zpevněte a držte koleno nad špičkou chodidla. Měli byste cítit tlak v oblasti kolien, kvadricepsů a hýždí.</p>
	<p>5. POSÍLENÍ LÝTEK</p> <p>Postavte se do středu vibrační desky a zvedněte se na špičky. Záda držte vzpřímená a zpevněte břišní svalstvo. Měli byste cítit pnutí lýtkových svalů. Pro větší obtížnost pokrčte kolena tak, aby svírala úhel 90°.</p>

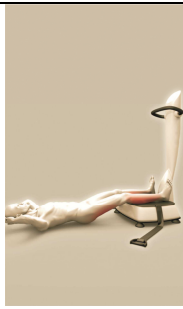



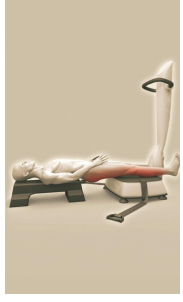
	<p>6. TRICEPSOVÝ ZDVIH</p> <p>V pozici čelem od přístroje uchopte přední hranu vibrační desky, zapřete se o ruce, pokrčte je mírně v loktech, snižte pánev a zatlačte k sobě lopatky. Měli byste cítit tlak v oblasti paží a ramen. Pro zvýšení obtížnosti proveďte cvik s napnutýma nohama.</p>
	<p>7. POSÍLENÍ PRSNÍHO SVALSTVA</p> <p>Postavte se čelem k přístroji v mírné vzdálenosti od vibrační desky. Uchopte vibrační popruhy a držte je na úrovni hrudníku, lokty tlačte za sebe. Měli byste cítit pnutí v oblasti hrudníku a zad.</p>
	<p>8. POSÍLENÍ ZÁDOVÉHO SVALSTVA</p> <p>Postavte se čelem k vibrační desce, rozkročte se na šíři ramen a pokrčte nohy mírně v kolenou. Mírně se nakloňte dopředu. Ramena tlačte za sebe a vibrační popruhy se snažte přitáhnout co nejvíce k pasu. Měli byste cítit pnutí všech zádových svalů a ramenního svalstva.</p>
	<p>9. POSÍLENÍ RAMENÍCH SVALŮ</p> <p>Postavte se před přístroj, čelem k vibrační desce. Uchopte vibrační popruhy nadhmatem a tlačte je směrem nahoru. Měli byste cítit pnutí všech ramenních svalů. Délku popruhů si nastavte podle své výšky.</p>
	<p>10. TLAKY NA RAMENA</p> <p>Postavte se čelem k přístroji a opřete se rukama o vibrační desku tak, aby byly dlaně vzdáleny na šíři ramen. Nohy propněte, hlavu a záda udržujte v jedné přímce. Pomalu ohýbejte ruce v loktech a kontrolovaným pohybem lehce přitáhněte trup k vibrační desce. Poté se vraťte do výchozí pozice a cvik opakujte. Tento cvik účinně posiluje ramena a horní část paží.</p>

	<p>11. POSÍLENÍ SPODNÍCH BŘIŠNÍCH SVALŮ</p> <p>Zapřete se o předloktí a rukama uchopte zadní hranu vibrační desky. Udržujte záda v rovině a pomalu zvedněte hýždě, jako byste chtěli přitáhnout přístroj k chodidlům. Měli byste cítit pnutí břišních svalů. Cvik lze provádět také vkleče.</p>
	<p>12. POSÍLENÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ VESTOJE</p> <p>Postavte se do středu vibrační desky a rozkročte se na šíři ramen. Uchopte madla v úrovni hrudníku. Záda držte ve vzpřímené poloze, nohy mírně pokrčte. Snažte se tlačit trup směrem dolů. Okamžitě začnete cítit pnutí v oblasti břicha. Pro zvýšení obtížnosti zkuste ruce více pokrčit v loktech.</p>
	<p>14. POSÍLENÍ ŠIKMÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ</p> <p>Nohy položte za sebe na zem, jednou rukou se zapřete předloktím o vibrační desku a vytočte se bokem k podlaze. Hlavu, trup a nohy udržujte v jedné přímce a zpevněte břišní svalstvo. Tento cvik se zaměřuje na šikmé břišní svaly. Pro zvýšení obtížnosti zkuste pánev zvednout výše.</p>
	<p>14. KLIKY</p> <p>Klekněte si na zem, čelem k vibrační desce a položte dlaně na desku tak, aby byly vzdáleny na šíři ramen a palce směřovaly k sobě. Udržujte záda v rovině, zpevněte břišní svaly a proveďte klik. Tímto cvikem posilujete prsní a ramenní svaly a tricepsy. Pro zvýšení obtížnosti zkuste zvednout kolena ze země a propnout nohy.</p>
	<p>15. ZKRACOVAČKY</p> <p>Dejte si pod záda polštářek, zvedněte nohy do vzduchu a ruce dejte za hlavu tak, aby byly paže rovnoběžné s podlahou. Přitáhněte hrudník ke kolenům a vraťte se do výchozí pozice. Hýždě a bederní páteř by měly být podepřeny polštářkem.</p>

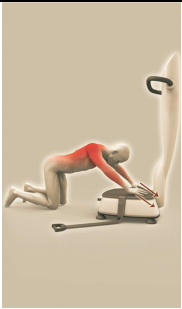
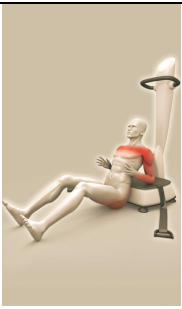
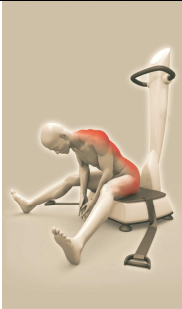
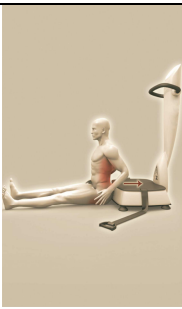

PROTAHOVACÍ

	<p>1. PROTAŽENÍ KVADRICEPSŮ</p> <p>Jednou nohou stůjte na zemi, druhou položte holení na vibrační desku. Horní polovinu těla a záda udržujte ve vzpřímené pozici, zpevněte břišní svalstvo. Tlačení pánve směrem dopředu budete protahovat kvadriceps. Další variantou cviku je, že budete tlačít zadní nohu směrem dopředu.</p>
	<p>2. PROTAŽENÍ LÝTEK</p> <p>Postavte se na vibrační desku bokem ke sloupku. Jednu nohu dejte dopředu a druhou se postavte špičkou na okraj desky. Přední nohu mírně pokrčte, zadní udržujte napnutou. Tlačte patu zadní nohy směrem dolů – měli byste cítit pnutí v oblasti lýtek. Další variantou cviku je, že budete udržovat vzpřímený postoj a tlačít pánev více dopředu.</p>
	<p>3. PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN</p> <p>Stoupněte si bokem k přístroji, jednu nohu nechejte na zemi a druhou položte na vibrační desku do blízkosti sloupku. Stůjte vzpřímeně, nohu stojící na zemi ohněte v koleni a snižte pánev k zemi, nohu na vibrační desce držte napnutou. Tímto cvikem protáhnete vnitřní stranu stehen. Nezapomeňte cvik zopakovat také na druhou nohu.</p>
	<p>4. PROTAŽENÍ PRSNÍCH SVALŮ</p> <p>Posaďte se na zem zády k vibrační desce. Uchopte za zády vibrační desku tak, aby byly dlaně na bočních hranách desky. Zvedněte pánev a ramena tlačte směrem dolů. Cvik slouží k protažení hrudníku a ramen. Pro zvýšení efektivity můžete uchopit vibrační pásy.</p>
	<p>5. PROTAŽENÍ RAMENNÍCH SVALŮ</p> <p>Postavte se zády k vibrační desce. Uchopte za zády jednou rukou vibrační pás umístěný na opačné straně přístroje. Přitáhněte pás k hýždím. Druhou ruku dejte za hlavu. Zapřete se o pás a hlavu tlačte na opačnou stranu. Při tomto cviku se protahují ramenní a krční svaly. Nezapomeňte cvik opakovat také na druhou stranu.</p>

MASÁŽNÍ

	<p>1. MASÁŽ LÝTEK</p> <p>Lehněte si na před přístroj a položte lýtka na vibrační desku tak, aby palce směřovaly ke stropu. Dále se stačí jen uvolnit a užít si povzbuzující masáž lýtek.</p>
	<p>2. MASÁŽ PAŽÍ</p> <p>Lehněte si na bok vedle přístroje, čelem k vibrační desce a nohy mírně pokrčte v kolenou. Podložku položte tak, aby mírně přesahovala přes přední okraj desky. Horní ruku položte na vibrační desku a uvolněte ji.</p>
	<p>3. MASÁŽ VNITŘNÍ STRANY STEHEN</p> <p>Lehněte si na bok vedle přístroje, čelem k vibrační desce, pokrčte horní nohu a položte ji na vibrační desku. Zbytek těla se nesmí dotýkat přístroje. Nezapomeňte promasírovat také druhou nohu.</p>
	<p>4. MASÁŽ PŘEDNÍ STRANY STEHEN</p> <p>Položte se přední stranou stehen na vibrační desku. Lýtka lehce opřete o sloupek. Před přístroj položte stupínek a zapřete se o něj předloktím. Uvolněte břišní svalstvo a dopřejte si příjemnou masáž stehen.</p>
	<p>5. MASÁŽ DOLNÍCH KONČETIN A HÝŽDÍ</p> <p>Lehněte si zády na stupínek a dolní končetiny a spodní část hýždí položte na vibrační desku. Lýtka umístěte do blízkosti sloupku. Tato poloha slouží k uvolnění svalstva dolních končetin a spodní části hýždí. Pro zvýšení intenzity masáže zkuste posunout pánev více dozadu.</p>

RELAXAČNÍ

	<p>1. UVOLNĚNÍ RAMENNÍCH A KRČNÍCH SVALŮ</p> <p>Klekněte si před přístroj, položte dlaně na masážní desku a napněte ruce. Záda a hlavu udržujte v jedné přímce. Horní polovinu těla tlačte směrem dozadu. Tato poloha slouží k uvolnění svalového napětí v oblasti krku a ramen.</p>
	<p>2. UVOLNĚNÍ HORNÍ POLOVINY TĚLA</p> <p>Posaďte se zády k vibrační desce a pokrčte nohy v kolenou. Opřete se lokty o vibrační desku a horní polovinu těla udržujte ve vzduchu. Hlavu a záda udržujte v jedné přímce, ramena tlačte směrem dozadu. Při této poloze dochází k uvolnění svalů horní poloviny těla.</p>
	<p>3. UVOLNĚNÍ ZÁDOVÉ OBLASTI</p> <p>Posaďte se do středu vibrační desky – pod hýždě umístěte masážní podložku a roztáhněte nohy. Nakloňte se dopředu a uvolněte horní polovinu těla. Masáž by měla být obzvláště příjemná v oblasti zad, boků a stehen.</p>
	<p>4. UVOLNĚNÍ SVALŮ VE SPODNÍ ČÁSTI ZAD</p> <p>Posaďte se na podlahu zády k vibrační desce a roztáhněte mírně nohy. Podložku umístěte mezi vaše tělo a vibrační desku. Pro lepší rovnováhu se rukama přidržujte podložky. Uvolněte se. Masáž je zaměřena zejména na bederní svaly. Pro zvýšení intenzity pokrčte nohy a přisuňte se blíže k vibrační desce.</p>
	<p>5. UVOLNĚNÍ CHODIDEL A SVALŮ DOLNÍCH KONČETIN</p> <p>Postavte před přístroj židli a posaďte se na ni. Položte chodidla do středu vibrační desky. Tato poloha zvyšuje krevní oběh v dolních končetinách, zejména chodidlech.</p>

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Pro zachování dobrého stavu přístroje je třeba dodržovat následující pokyny.

NEŽ ZAČNETE VIBRAČNÍ STROJ POUŽÍVAT

1. Používejte přístroj pouze k účelům popsaným v manuálu.
2. Předcházejte poškození podlahy a nepřesouvejte přístroj po zemi. Např. v případě dřevěných parket hrozí vysoké riziko jejich poškození.
3. Necvičte 30 minut před jídlem ani po něm.
4. Na přístroji může cvičit pouze jedna osoba. V opačném případě hrozí riziko úrazu nebo poškození vibračního stroje.
5. Pro lepší rovnováhu se při nastupování na vibrační desku se přidržujte madel.
6. Před spuštěním přístroje se ujistěte, že jsou vibrace nastaveny na přiměřenou a bezpečnou rychlost. Jestliže je rychlost příliš vysoká, hrozí riziko úrazu.
7. Doporučujeme, abyste zpočátku udržovali na nášlapné desce mezi chodidly vzdálenost o velikosti přibližně 30cm.
8. Nepoužívejte přístroj k jiným účelům než ke cvičení.
9. Nesahejte na přístroj mokřýma či vlhkýma rukama, hrozí riziko poruchy a úrazu elektrickým proudem.
10. Předcházejte kontaktu přístroje s ostrými předměty. Nedávejte prsty do prostoru pod vibrační deskou.

BĚHEM PROVOZU

1. Pokud začnete během cvičení pociťovat jakékoliv zdravotní potíže, přestaňte okamžitě vibrační stroj používat a poradte se s lékařem.
2. K ovládání přístroje nepoužívejte hrubou sílu (může dojít k úrazu nebo k poškození přístroje).
3. Pokud nebudete přístroj používat, vypněte síťový vypínač a odpojte napájecí kabel (zabráníte tím vzniku elektrického výboje či požáru)
4. Necvičte v jedné poloze déle než 10 minut. Mohli byste dostat svalovou křeč.

PO SKONČENÍ TRÉNINKU

1. Vypněte přístroj pomocí síťového vypínače a odpojte napájecí kabel.
2. Po skončení tréninku na vibračním stroji si dopřejte chvíli odpočinku a napijte se vody. Po použití přístroje neprovádějte žádné namáhavé sportovní aktivity (nehrajte basketbal apod.).

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

Za každých okolností dodržujte níže uvedené pokyny a upozornění. Předejdete tak poškození přístroje, úrazům či škodám na majetku, které mohou vzniknout při nesprávném používání přístroje.

Tento přístroj není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženou fyzickou odolností, se zdravotním či mentálním postižením nebo pro osoby, které nemají se cvičením na podobném přístroji žádné zkušenosti a dostatek informací. Tyto osoby mohou na přístroji cvičit pouze pod pozorným dohledem pověřené osoby, která bude přímo odpovědná za jejich bezpečí. Dětem by v žádném případě nemělo být dovoleno si na přístroji/s přístrojem hrát.

Během používání přístroje se dodržujte následující instrukce:

- Ujistěte se, že je napájecí kabel správně zapojen a že na něm není přístroj postaven.
Může dojít k poškození zástrčky nebo kabelu, což může mít za následek vznik elektrického výboje či požáru.

- K elektrické zásuvce nepřipojujte žádné další přístroje.
Zapojení více přístrojů do jedné zásuvky může zapříčinit vznik požáru. Může dojít k poškození elektrické pojistky nebo nemusí přístroj fungovat.
- Pomocí suchého hadříku očistěte zástrčku napájecího kabelu.
Nečistoty na zástrčce mohou vést k nesprávnému propojení, což může být příčinou požáru.
- Umístěte přístroj ve vzdálenosti nejméně 20cm od stěny.
Pro bezchybný provoz je třeba zajistit dostatečný prostor pro odvětrávání.
- Přístroj postavte na pevný a rovný povrch.
Umístění na nerovnou podlahu může vést k nadměrné hlučnosti a nestabilitě přístroje. Případně přístroj stabilizujte pomocí stavěcích nožek.
- Po skončení cvičení stiskněte tlačítko Stop. Z přístroje sestupte až poté, co se přístroj zcela zastaví.
Při sestupování z dosud běžícího přístroje může dojít k úrazu.
- Pokud nebude přístroj používán, odpojte napájecí kabel.
Zabráníte tím zbytečné spotřebě elektrického proudu a můžete předejít vzniku požáru.
- Během provozu na vibrační desce neběhejte a neskačte.
Mohlo by dojít k poškození přístroje.
- Senioři a děti by měli přístroj používat pouze pod dohledem osoby obeznámené se správným provozem přístroje.
Mohlo by dojít ke zraněním.
- Přístroj neunese najednou více než dvě osoby.
Při větším zatížení se může poškodit.
- Než začnete přístroj čistit, setřete z něj suchým hadříkem veškerou vodu a vlhkost. Voda se nesmí dostat do přístroje.
Voda uvnitř přístroje by mohla způsobit elektrický výboj a vznik požáru.
- K čištění povrchových částí přístroje používejte vhodné čisticí prostředky.
Doporučujeme nejdříve setřít nečistoty suchým hadříkem a poté k čištění použít navlhčený hadřík.
- Před skladováním přístroj očistěte a osušte.
Setřete z přístroje veškerou vodu a vlhkost, aby nedošlo ke korozi.
- Nezapojujte ani neodpojujte napájecí kabel, pokud máte mokré ruce.
Hrozí riziko úrazu elektrickým proudem.
- Napájecí kabel příliš neohýbejte a nepokládejte na něj těžké předměty.
Poškozený napájecí kabel může zapříčinit vznik požáru.
- Přístroj nepoužívejte, je-li poškozen napájecí kabel nebo jeho zástrčka.
Hrozí riziko vzniku elektrického výboje a požáru.
- Přístroj nepoužívejte ve vlhkém prostředí a v blízkosti vodních ploch.
Může dojít k elektrickému výboji nebo ke korozi dílů.
- Nepokládejte žádné předměty na vibrační desku.
Může dojít k poškození desky, vzniku elektrického výboje a požáru nebo přerušování elektrického obvodu.
- K čištění nepoužívejte vodní rozprašovače, benzín, benzen, ředidla ani čisticí prostředky s obsahem chloru.

Hrozí riziko vzniku elektrického výboje a požáru nebo může dojít k přerušení elektrického obvodu.

- Před čištěním odpojte napájecí kabel.
Předejdete vzniku elektrického výboje.
- Jestliže z přístroje vychází kouř nebo zápach spáleniny, okamžitě přístroj vypněte a odpojte napájecí kabel.
Hrozí riziko vzniku požáru nebo elektrického výboje.
- Demontáž, opravy a úpravy přístroje může provádět pouze kvalifikovaný technik.
Neodborné zásahy do konstrukce přístroje mohou vést k poškození přístroje, vzniku požáru a škodám na majetku.

Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem, obzvláště pokud užíváte léky a v případě:

- Epilepsie
- Cukrovky
- Kardiovaskulárního onemocnění
- Problémů s páteří (vyhřeznutí meziobratlové ploténky, diskopatie, spondylitida)
- Kolenních a kyčelních implantátů
- Kardiostimulátoru
- Antikoncepčního tělíška, kovových implantátů
- Trombózy
- Tumoru
- Nedávného infekčního onemocnění
- Nedávného operačního zásahu
- Těhotenství
- Chronické migrény

POKYNY K ÚDRŽBĚ A SKLADOVÁNÍ

SKLADOVÁNÍ

1. Přístroj neskladujte:
 - V blízkosti zdrojů tepla a otevřeného ohně.
 - Na místech, kde může docházet k dlouhodobému působení přímého slunečního záření.
 - Ve vlhkém nebo prašném prostředí a v blízkosti hořlavých látek.
2. Podmínky pro provoz a skladování:
 - Teplota pro provoz: 0-35°C
 - Teplota pro skladování: 5-50°C
 - Vlhkost vzduchu: pod 40-80%
3. Pokud nebude výrobek delší dobu používán, zakryjte jej plachtou, aby se na něj zbytečně neprášilo.
4. Neskladujte výrobek na místech, kde může být dlouhodobě vystavován přímému slunečnímu záření a vysokým teplotám.
5. Napájecí kabel neskládejte ani příliš neohýbejte, mohl by se poškodit.

BĚŽNÁ ÚDRŽBA

1. Před zahájením údržby se vždy ujistěte, že je vypnut síťový vypínač a napájecí kabel odpojen z elektrické sítě.
2. Napoprvé byste neměli nechat přístroj spuštěný příliš dlouho.
3. Po každém použití vypněte přístroj pomocí síťového vypínače a odpojte napájecí kabel z elektrické sítě.

OCHRANA PŘÍSTROJE

1. Nepoužívejte přístroj na místech s vysokou vlhkostí vzduchu (v koupelně, v blízkosti bazénu apod.)
2. Nepoužívejte přístroj v prostředí s vysokou koncentrací prachu a na místech, kde hrozí kontakt s olejem, rozpouštědly nebo jinými nebezpečnými látkami či plyny.
3. Předcházejte poškození a poškrábání povrchu vibrační desky – nepokládejte a neupouštějte na ni těžké předměty a předměty s ostrými hranami.

ČIŠTĚNÍ

K čištění nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky, benzen ani rozpouštědla. Nenanášejte na přístroj insekticidy.

SPECIFIKACE VÝROBKU

Název produktu	Vibrační stroj
Vstupní napětí	11-120V / 60Hz, 220-240V / 50Hz
Spotřeba energie	500W+300W
Rozsah vertikálních vibrací	10mm
Frekvence vertikálních vibrací	5Hz-14Hz
Horizontální rozsah	2mm
Frekvence spirálních vibrací	15Hz-40Hz
Rychlost vibrací	Stupeň 1-60
Programy	3 přednastavené / 6 uživatelských
Displej zobrazuje	Program, Čas, Rychlost
Rozměry	580mm x 680mm x 1335mm
Nosnost	150 kg
Čistá hmotnost	57 kg
Hmotnost včetně obalu	64 kg

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY, REKLAMACE

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícím, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.

Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.

Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.

„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.

„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.

Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky

Záruční doba

Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.

Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose

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

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.

Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamační za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.

V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Prodávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.

Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídít reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.



SEVEN SPORT, s. r. o.

Bořivojova 35/878 130 00 Praha 3, ČR IČO: 268 47 264, DIČ: CZ26847264
Objednávky: +420 556 300 970, objednavky@insportline.cz
Reklamace: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, reklamace@insportline.cz
Servis: +420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019, servis@insportline.cz
Fax: +420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)
Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz



Zastoupení pro Slovensko:

INSPORTLINĚ, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín, IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082
Objednávky: +421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192, objednavky@insportline.sk
Reklamace: +421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519, reklamacie@insportline.sk
Fax: +421(0)326 526 705
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce: