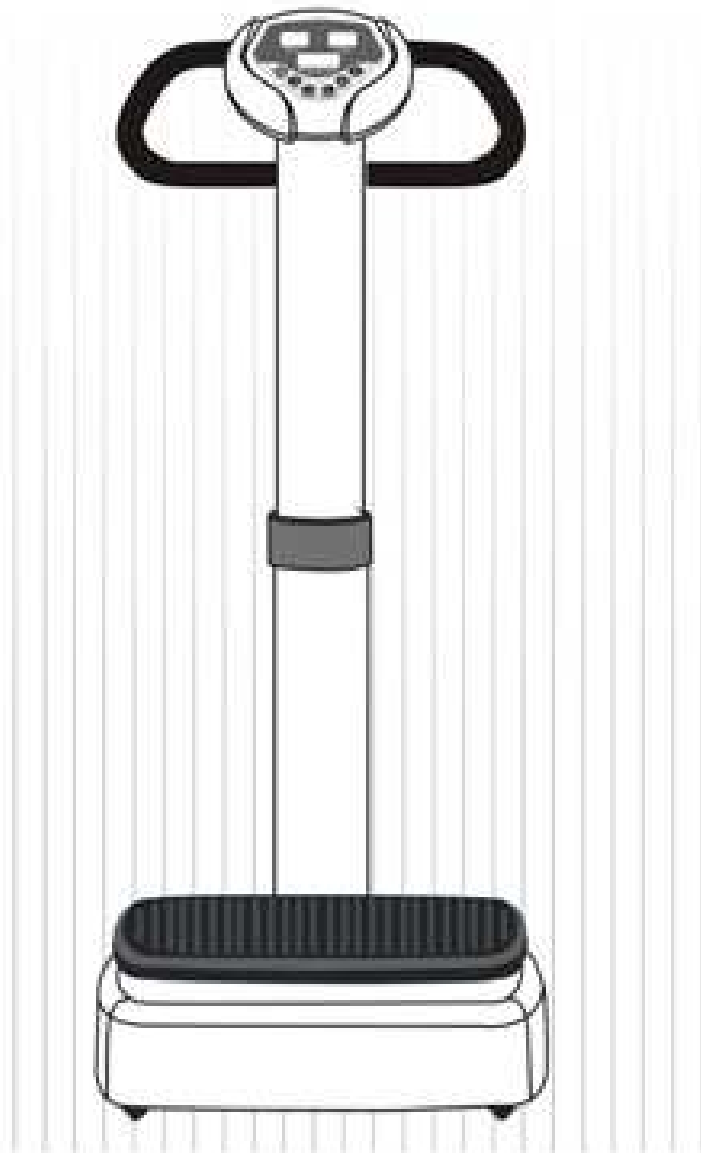




Uživatelský manuál – CZ

IN 3829 VibroGym inSPORTline TULIPE



Děkujeme Vám za zakoupení vibromasážního stroje. Před prvním použitím přístroje si přečtěte pozorně tento návod, velkou pozornost věnujte bezpečnostním pokynům. Uschovejte návod na bezpečném místě pro případ potřeby.

Obsah

Všeobecná bezpečností upozornění	3
Případy, kdy byste neměli přístroj používat	3
Názvy dílů	4
Příslušenství	4
Sestavení přístroje	4
Ovládací panel	5
Ovládání	6
Režimy	6
Technické údaje	7
Cvičební program	7
Údržba přístroje	7
Zahřívací cviky	7
Cviky na přístroji	9
Záruční podmínky, reklamace	11

Všeobecná bezpečností upozornění

1. Nenechávejte ležet ochrannou fólii volně bez dozoru, je to nebezpečné pro Vaše děti. Při nesprávné manipulaci s fólií by mohlo dojít k jejich udušení.
2. Před prvním použitím zkontrolujte, zda je přístroj v pořádku.
3. Je-li poškozen, reklamujte jej.
4. Přístroj je určen pouze pro domácí využití, není určen pro komerční účely.
5. Dodavatel není zodpovědný za škody způsobené nesprávným zacházením nebo úmyslným poškozením.
6. Nikdy netahejte za kabel při vypořádání přípojky ze sítě.
7. Přístroj není vhodný pro děti.
8. Neskákejte na horní desce přístroje, může dojít k jejímu poškození.
9. Dojde-li k poškození přístroje, okamžitě jej přestaňte používat. Odpojte přístroj ze sítě, aby nedošlo k zasažení elektrickým proudem a kontaktujte opraváře.
10. Nepokoušejte se závady opravovat, vždy se poraďte s prodejcem nebo pracovníky oddělení péče o zákazníka.
11. Po ukončení cvičení přístroj vypněte a odpojte ze sítě.
12. Přístroj vypněte a odpojte ze sítě dříve, než jej začnete umývat.
13. Pokud používáte přístroj na koberci, ujistěte se, že jsou větrací otvory volné.
14. Před zahájením cvičení na přístroji je potřeba se řádně rozehtát.
15. Postupně zvyšujte náročnost a délku cvičení.
16. Na přístroji nemůže současně cvičit více než 1 osoba.
17. Těhotné ženy nesmí přístroj používat.
18. Ukončete cvičení, pociťujete-li některý z těchto stavů: závrať, bolest, nepravidelný tep, nebo pokud se necítíte dobře z jakýchkoliv jiných důvodů. Je nezbytné se poradit o dalším cvičebním programu s doktorem.
19. Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s lékařem. Obzvláště v případě, že jste dlouhou dobu necvičili, trpíte srdečními, oběhovými nebo neurologickými potížemi nebo ortopedickými problémy.
20. Přístroj a elektrické součástky udržujte v suchu.
21. Přístroj čistěte vlhkým hadrem a čisticími prostředky bez chemických přísad.
22. Přístroj by neměli používat lidé se sníženými tělesnými, smyslovými nebo duševními schopnostmi. Lidé, kteří nebyli obeznámeni s provozem přístroje by měli cvičit za dohledu osoby, která bude dohlížet na jejich bezpečnost.
23. Dohlížejte na to, aby si děti nehrály s přístrojem.
24. Jestliže dojde k poškození napájecího kabelu, měl by z bezpečnostních důvodů jeho výměnu provést výrobce, servisní technik nebo pověřená osoba.

Varování!

Nepokoušejte se přístroj rozebírat, je to nebezpečné.

Nestrkejte ruce do prostoru pod vibrující deskou, je to nebezpečné.

Zatěžujte obě strany přístroje tak, aby bylo vždy těžiště uprostřed. Nadměrné zatížení jedné strany může přístroj poškodit nebo způsobit nadměrný hluk.

Případy, kdy byste neměli přístroj používat

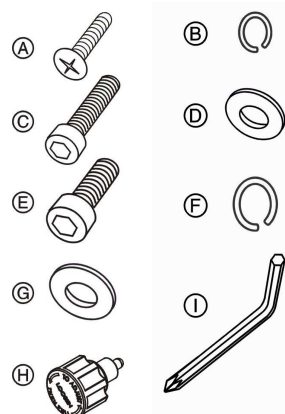
1. Necítíte-li se dobře nebo jste nemocní, nepoužívejte přístroj.
2. Děti nemohou přístroj používat bez dohledu dospělé osoby.
3. Těhotné ženy nebo ženy v období menstruace by neměly přístroj používat.

Názvy dílů

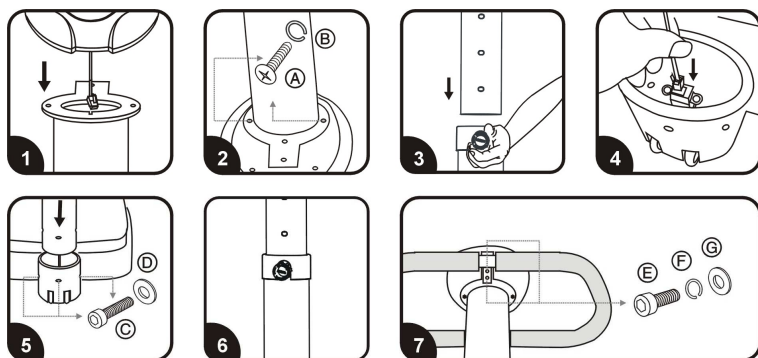


Příslušenství

- a) 2 šrouby M5x12
- b) 3 šrouby M6x30
- c) 2 šrouby M8x20
- d) 2 podložky M8
- e) 1 plastový otočný regulátor
- f) 2 podložky M5
- g) 2 podložky M6
- h) 2 podložky M8
- i) 1 speciální klíč (šroubovák + šestihranný imbus)



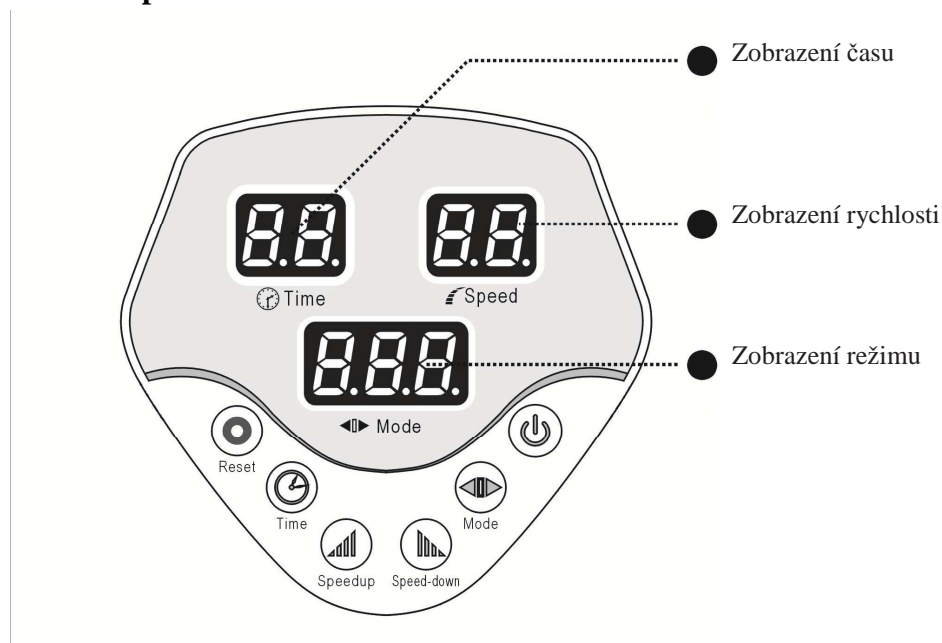
Sestavení přístroje



1. Vybalte všechny části přístroje. Dávejte si pozor, abyste nepoškrábali plastové části.
2. Zastrčte kabel vedoucí z ovládacího panelu do hlavní tyče. (Obr. 1). Připevněte ovládací panel k hlavní tyči pomocí 2 šroubů M5x12 (A) a 2 podložek M5x12 (B).
3. Vsuňte regulátor do určeného otvoru a otočte jím ve směru hodinových ručiček (přibližně třikrát nebo čtyřikrát) a nasuňte horní část hlavní tyče do dolní části. Poté ji utáhněte regulátorem. (Obr. 3)
4. Propojte kabel (Obr. 4). Připevněte hlavní tyč k základně pomocí 3 šroubů M6x30 (C) a 3 podložek M6 (D). (Obr. 5)
5. Povolte otočný regulátor, nastavte požadovanou výšku a opět regulátor utáhněte. (Obr. 6)
6. Připevněte opěrku pro ruce k ovládacímu panelu pomocí 2 šroubů M8x20 (E) a 2 podložek M8 (F) a 2 podložek M8 (G). (Obr. 7)

Nyní je přístroj připraven k použití.

Ovládací panel



 Stisknutím tohoto tlačítka zapnete nebo vypnete přístroj.

◀▶ Tlačítko Mode (nastavení režimu): Lze si vybrat ze 4 různých režimů (888, P1, P2, P3). 888 označuje manuální režim, ve kterém si uživatel může sám nastavit rychlost a čas. P1, P2 a P3 jsou automatické režimy ve kterých jsou rychlost a délka cvičení přednastaveny. Při používání jednoho z těchto tří režimů (P, P2, P3) nelze přizpůsobit čas tlačítkem pro nastavení času ani rychlost regulátorem.


⌚ Tlačítko Time: Pomocí tohoto tlačítka si můžete nastavit čas. Každým stisknutím zvýšíte hodnotu o 1 minutu. Nejvýše lze nastavit 15 minut, dalším stisknutím tohoto tlačítka se hodnota vrátí zpět na 1 minutu.

⊖ Tlačítko Reset: Stisknutím tohoto tlačítka obnovíte výchozí nastavení všech hodnot.

📶 Tlačítko Speedup: Tlačítko sloužící ke zvýšení rychlosti vibrací.

📶 Tlačítko Speed-down: Tlačítko sloužící ke snížení rychlosti vibrací.

Ovládání

1. Zapojte napájecí kabel do sítě, tím se spustí úsporný režim. Stisknutím tlačítka  přístroj zapnete, opětovným stisknutím přepnete přístroj zpět do úsporného režimu.
2. Tlačítka používejte tak, jak je popsáno v tomto návodu.
3. Pokud cvičíte na přístroji ve stoje, postavte se na vibrační desku dříve, než jej zapnete.
4. V případě, že necvičíte na přístroji ve stoje a nedosáhnete na ovládací panel, požádejte další osobu, aby přístroj ovládala nebo Vám pomohla zaujmout polohu. Zaujměte polohu dříve, než přístroj spustíte.
5. Z bezpečnostních a zdravotních důvodů se nedoporučuje používat přístroj déle než 20 minut.

Displej

- Rychlost: Lze si vybrat jednu z 16 rychlostí (1, 2, ..., 16).
- Čas: Nejvýše lze nastavit 15 minut. Výchozí nastavení délky cvičení je 10 minut.
- Režim: Lze si vybrat ze 4 režimů (888, P1, P2, P3). Jako výchozí je nastaven manuální režim 888.

Režimy



Manuální režim

V tomto režimu si může uživatel zvolit jednu z 16 rychlostí vibrací (1, 2, ..., 16).



Automatický režim P1

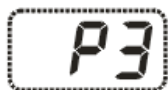
Režim, ve kterém se rychlost vibrací opakovaně zvyšuje a snižuje. Rychlost vibrací se postupně zvyšuje po uplynutí časového intervalu 0,5 vteřiny (1, 2, ..., 16). Po dosažení maximální rychlosti se rychlost opět snižuje po uplynutí stejného časového intervalu (16, 15, ..., 3, 2).



Automatický režim P2

Režim, ve kterém se rychlost vibrací opakovaně zvyšuje a snižuje. Rychlost vibrací se postupně zvyšuje po uplynutí časového intervalu 5 vteřin (2, 4, 6, ..., 16). Po dosažení maximální rychlosti se

rychlost opět snižuje po uplynutí stejného časového intervalu (16, 14, 6, 4).



Automatický režim P3

Režim, ve kterém se rychlost opakovaně zvyšuje od nejnižší po nejvyšší po uplynutí časového intervalu 5 vteřin.

Technické údaje

- Model: NJD-A-10VI
- Příkon: 230~50 Hz
- Výkon: 190 W
- Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

Cvičební program

Typ cvičení	Opakování cvičení	Délka cvičení	Rychlost vibrací
Obyčejné cvičení	1-3 krát denně	5-20 minut	Rovnoměrná rychlost
Cvičení pro ztrátu tuku	4-8 krát denně	10-20 minut	Nízká rychlost

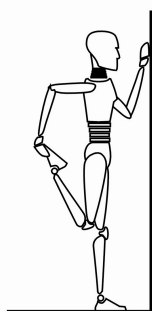
Údržba přístroje

- Odpojte přístroj ze sítě dříve, než začnete provádět jeho údržbu.
- K čištění přístroje nepoužívejte formaldehyd nebo jiné organické prostředky.
- Okolí ovládacího panelu čistěte pouze měkkými a suchými látkami.
- Umývání přístroje vodou je nebezpečné.
- Jestliže dojde k poškození napájecího kabelu, měl být nahrazen novým kabelem od stejného výrobce. Vyměnit by jej měla pouze pověřená osoba, např. zaměstnanec servisního oddělení.

Zahřívací cviky

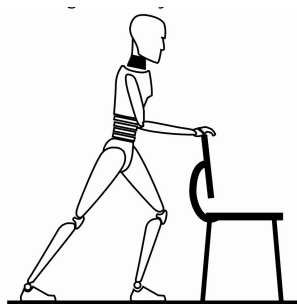
Před zahájením cvičení na tomto přístroji doporučujeme provádět zahřívací cviky. Snížíte tím riziko poranění a budete schopni podávat lepší výkony. Doporučujeme následující cviky:

1. Protahání kvadricepsu (čtyřhlavého svalu stehenního)



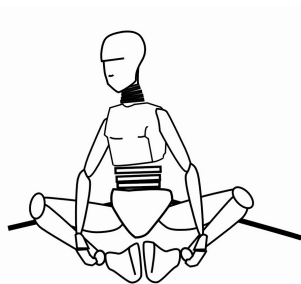
Postavte se k nějakému vhodnému stabilnímu předmětu (např. stěna, židle). Jednou rukou se o tento předmět opřete pro zajištění lepší rovnováhy. Pokud se opíráte pravou rukou, pokrčte levou nohu v koleni. Poté chytněte špičku Vaší nohy stejnou rukou a snažte se pomalu přitáhnout patu k hýždím. Vnitřní strany obou stehů držte u sebe. Při protahování ucítíte pnutí na přední straně stehna. Nemusíte se patou dotknout hýždí. Nepřitahujte nohu dále, pokud cítíte, že dochází k protažení stehna. Držte kolena u sebe, česka by měla směřovat směrem k zemi. Setrvejte v krajní poloze 20 až 30 vteřin. Poté protáhněte stejným způsobem druhou nohu.

2. Protážení lýtky a Achillovy šlachy



Stoupněte si ke stěně nebo židli a rozkročte chodidla na šířku Vašich boků. Jednu nohu přisuňte blíže k židli a druhou nohu posuňte směrem dozadu, špičky ukazují směrem dopředu. Pokrčte v koleni nohu, která je blíže k židli, druhou propněte. Patu zadní nohy držte stále na zemi a přitahujte boky směrem k židli, dokud neucítíte pnutí v lýtku doprovázející protážení. Setrvejte v krajní poloze 20 až 30 vteřin. Poté protáhněte stejným způsobem druhou nohu.

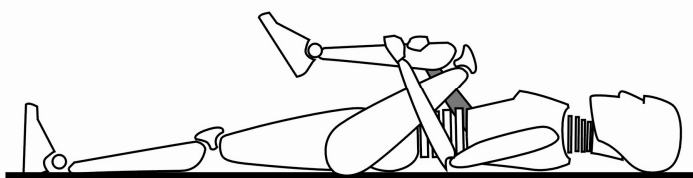
3. Protážení vnitřních stran stehen



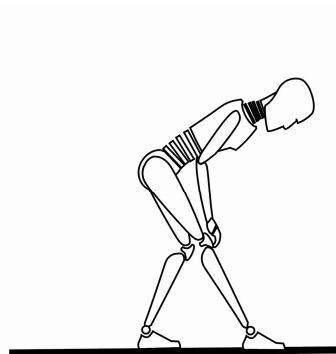
Sedněte si na podlahu a pokrčte nohy v kolenu tak, že se Vaše chodidla dotýkají. Rukama se chytňte kotníků. Předkloňte se a lokty tlačte na kolena jemně směrem dolů k podlaze. Měli byste cítit protážení vnitřních stran stehen.

4. Protážení hýžd'ových svalů, boků a břišního svalstva

Lehněte si rovně na záda, boky mějte na zemi. Pokrčte jednu nohu v koleni. Chytněte koleno pokrčené nohy a přitáhněte ji směrem k tělu, přičemž ramena leží stále na zemi. Měli byste cítit, jak dochází k protážení boků, břišního svalstva a dolního zádového svalstva. Setrvejte v krajní poloze 20 až 30 vteřin. Poté opakujte stejný cvik s druhou nohou.

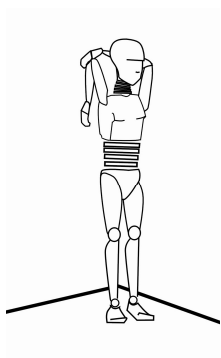


5. Protážení kolenní šlachy ve stoje



Postavte se s chodidly na špičku boků. Jednu nohu posuňte směrem dopředu a napněte ji. Pokrčte zadní nohu v koleni, ruce se lehce opírají o stehno přední nohy. Dostatečně se předkloňte. Ucítíte, jak dochází k protážení kolenní šlachy. Setrvejte v krajní poloze 20 až 30 vteřin. Poté protáhněte stejným způsobem druhou nohu.

6. Protážení tricepsu



d

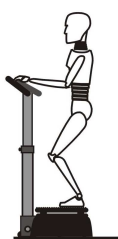
Stůjte s nohama roztaženýma na šířku ramen a pokrčte mírně kolena. Zvedněte jednu ruku nad hlavu a pokrčte ji v lokti. Druhou rukou chytněte loket za hlavou a přitahujte ruku k protější lopatce. Snažte se prsty dostat co nejvíce směrem dolů. Setrvejte v krajní poloze 20 až 30 vteřin. Poté protáhněte druhou rukou.

Cviky na přístroji

1. Dřep

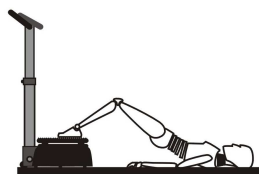
Stoupněte si na přístroj s mírně rozkročenými nohama. Udržujte horní polovinu těla vzpřímenou, pokrčte mírně kolena a snažte se zatnout svaly na nohách. Měli byste cítit pnutí ve čtyřhlavých svalech stehenních, svalech hýžd'ových a svalech zádoových.

2. Lýtka



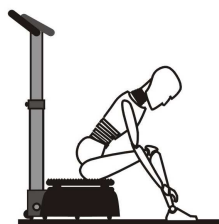
Stoupněte si na špičky na střed vibrační desky. Udržujte horní polovinu těla vzpřímenou a zpevněte břišní svalstvo. Měli byste cítit pnutí v lýtkových svalech. Cvičení pozměňte, pokud pokrčíte kolena tak, že lýtka a stehna budou svírat úhel o velikosti 90 stupňů.

3. Pánevní most



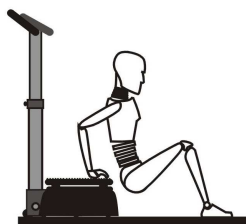
Lehněte si tak, že budete mít ramena na zemi a šlapky chodidel na přístroji. Zvedněte pánev při pokrčených kolenech. Snažte se jemně přitáhnout paty k horní polovině těla pomocí stehenního a hýžd'ového svalstva.

4. Uvolnění zádoového svalstva



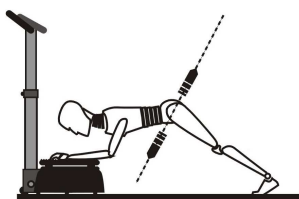
Posad'te se na střed horní desky přístroje a předkloňte se. Vibrace Vám pomohou uvolnit zádoové svalstvo, boky a stehna.

5. Tricepsové kliky



Otočte se zády k přístroji, uchopte pevně okraj desky přístroje a pokrčte mírně ruce. Vaše boky by měly být v úrovni přístrojové desky a lopatky blízko u sebe. Měli byste cítit pnutí v pažích a ramenech. Stejný cvik můžete provádět také s napnutými dolními končetinami.

6. Spodní břišní svalstvo



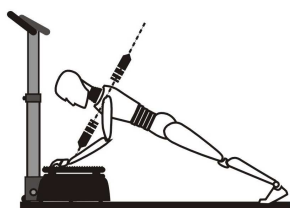
Opřete se o přístrojovou desku předloktími a nakloňte se nad přístroj. Mějte pevná záda, nehrbte se a pomalu zvedejte pánev, jako byste chtěli přístroj přisunout blíže k Vaším chodidlům. Měli byste cítit pnutí ve spodní části břišního svalstva. Stejný cvik můžete rovněž provádět vkleče.

7. Uvolnění ramen a krku



Klekněte si před přístroj a položte na něj napnuté ruce. Udržujte rovná záda a krk. Pohupujte horní polovinou těla směrem dozadu. Tento cvik Vám pomůže uvolnit ramena a krční svalstvo.

8. Kliky



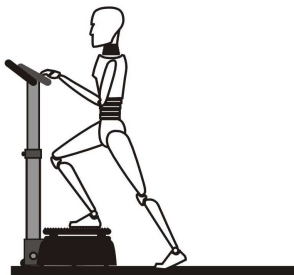
Klekněte si před přístroj, položte na něj ruce, které od sebe budou ve vzdálenosti šířky ramen. Mějte rovná záda, zpevněné břišní svaly a provádějte kliky. Tento cvik slouží ke zpevnění hrudního a ramenního svalstva a tricepsů. Cvik můžete rovněž provádět s napnutými dolními končetinami

9. Protážení přitahovačů steh



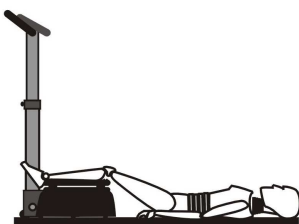
Postavte se bokem k přístroji a jednu nohu umístěte na desku přístroje. Mírně pokrčte nohu stojící na zemi, druhou nohu mějte nataženou. Udržujte horní polovinu těla vzpřímenou a těžiště těla snižte směrem dolů k podlaze. Tento cvik napomáhá k protažení svalstva vnitřní strany steh. Vystřídejte nohy a cvik opakujte.

10. Posílení kolenních šlach, kvadricepsů a hýžd'ového svalstva



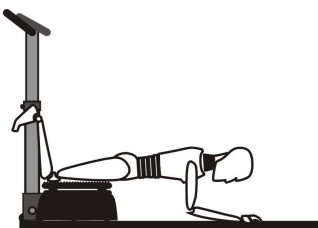
Postavte se jednou nohou na střed vibrační desky, druhou nohou nechejte na zemi. Pokrčte přední nohu, lýtko a stehno přední nohy by mělo svírat úhel o velikosti přibližně 90 stupňů. Udržujte horní polovinu těla vzpřímenou, kolena mějte stále více vepředu než špičky chodidel. Přeneste většinu váhu těla na přední nohu. Ucítete pnutí v kolenních šlachách, čtyřhlavých svalectech stehenních a svalectech hýždí.

11. Masáž lýtek



Lehněte si na záda před přístroj. Lýtka položte na přístroj tak, aby palce u nohou mířily kolmo vzhůru. Uvolněte se, odpočívejte a užívejte si povzbuzující masáž lýtek.

12. Masáž kvadricepsů (čtyřhlavých svalů stehenních)



Lehněte si před přístroj obličejem směrem dolů k podlaze. Opřete se o lokty a předloktí, stehna položte na přístroj, pokrčte nohy v kolenou. Při masírování udržujte záda rovná a zpevněte břišní svalstvo.

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 reklamace 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 vyříditi 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: INSPORTLINE, 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:



Návod k použítie – SK

IN 3829 VibroGym inSPORTline TULIPE



Ďakujeme vám za zakúpenie si zariadenia Masážny stroj krvného obehu. Prosím prečítajte si tento návod pred použitím zariadenia, špeciálne bezpečnostné inštrukcie, preto aby ste tento výrobok za účelom správneho používania. Uchovajte si prosím tento manuál pre budúce potreby.

VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

- Udržujte plastový obal mimo dosahu detí, plastový obal predstavuje nebezpečenstvo zadusenía.
- Skontrolujte zariadenie na možné poškodenia, presvedčte sa že je zariadenie schopné plnej a bezpečnej prevádzky pred jeho prvým použitím. V prípade poškodenia, nemôže byť zariadenie ďalej využívané. Vráťte ho prosím vášmu predajcovi.
- Masážne zariadenie je určené iba pre osobnú potrebu, vo vnútorných priestoroch. Nie je určené pre komerčné používanie.
- Predajca nenesie zodpovednosť za škody, spôsobené nesprávnym používaním alebo úmyselným poškodením.
- Nikdy nevytáhujte zo zásuvky potáhaním kábla.
- Masážne zariadenie nie je vhodné pre používanie deťmi.
- Do not jump on the plate or the machine, this may damage the machine.
- V prípade viditeľného poškodenia, prestaňte s používaním zariadenia. Odpojte zariadenie z elektrického zdroja a kontaktujte servisného technika. Zariadenie odpájajte bezpečne, aby ste predišli elektrickému šoku.
- Nikdy sa nepokúšajte o nápravu poškodených častí sami, vždy kontaktujte váš zákaznícky servis.
- Po ukončení každého cvičenia, musí byť zariadenie vypnuté a odpojené z elektrického zdroja.

VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

- Pred čistením zariadenia ho vypnite a odpojte z elektrického zdroja.
- V prípade, že je vaše zariadenie umiestnené na koberci, presvedčte sa, že sú ventilačné otvory odokryté.
- Pred začiatkom používania zariadenia bude potrebné vykonať niekoľko zahrievacích cvičení.
- Zvyšujte rýchlosť a intenzitu postupne počas cvičenia.
- Zariadenie je určené pre používanie iba jednou osobou počas cvičenia.
- Tehotné ženy NESMÚ používať toto zariadenie.
- Prestaňte používať zariadenie v prípade, že pociťujete nevoľnosť alebo pociťujete bolesť v kĺboch alebo na iných miestach, máte nepravidelný alebo vysoký srdcový tep, poprípade pociťujete iné abnormálne symptómy.

- V prípade, že ste dlhší čas nevykonávali žiadnu športovú činnosť, alebo máte srdcové problém, problémy s krvným obehom alebo iné ortopedické problémy, konzultujte prípadné používanie zariadenia s vaším lekárom.
- Uchovávajúte prosím zariadenie suché a mimo dosahu vody a vždy sa presvedčte, že elektrické časti nie sú v kontakte s vodou.
- Čistite zariadenie s navlhčenou utierkou a s nechemickými prostriedkami.

VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

- Toto zariadenie nie je určené pre používanie osobami (vrátane detí), ktoré majú zníženú fyzickú kondíciu, zmyslové vnímanie alebo mentálne schopnosti, nedostatok skúseností alebo vedomostí, iba v prípade, že počas cvičenia bude zabezpečený inštruovaný dozor zodpovedný za ich bezpečnosť.
- Deti by mali byť pod dozorom dospeljej osoby, aby sa zabezpečilo, že sa nebudú hrať na alebo so zariadením.
- V prípade, že je poškodený elektrický kábel, tento musí byť nahradený výrobcom, servisným technikom alebo inou kvalifikovanou osobou, pre zabránenie úrazu.

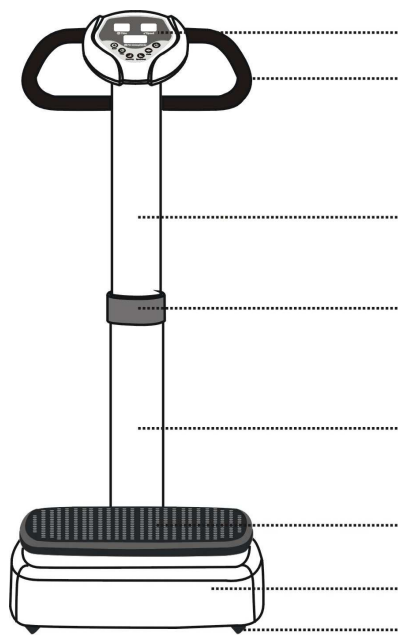
UPOZORNENIE

- Je nebezpečné rozmontovávať zariadenie vašou osobou.
- Je nebezpečné dávať vaše ruky do medzi priestoru nožnej podložky.
- Nenakláňajte sa a neprenášajte vašu váhu na jednu stranu nožnej podložky, pre zabránenie poškodenia zariadenia a prípadného neželaného zvuku.

Nevhodný užívateľ

1. V prípade, že trpíte traumou alebo depresiami, nepoužívajte zariadenie.
2. V prípade ochorenia nepoužívajte toto zariadenie.,
3. Deti nesmú používať zariadenie bez dozoru dospeljej osoby.
4. Tehotné a ženy počas menzesu nesmú používať toto zariadenie.

Zoznam súčiastok



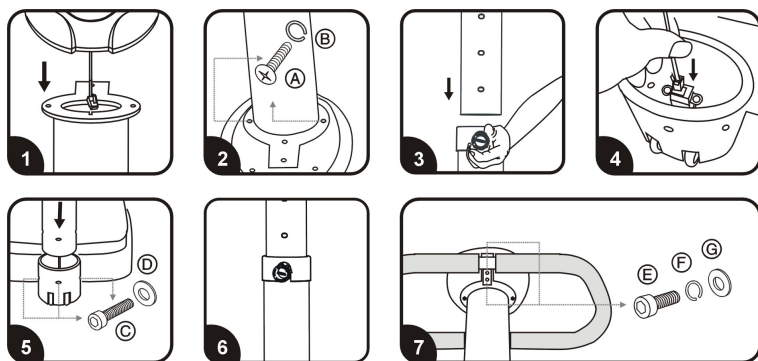
- Kontrolný panel
- Rukoväť
- Vrchný stĺpik
- Dekoračná krytka stĺpika
- Spodný stĺpik
- Nožná podložka
- Kryt podstavca
- Nastavenie podstavca

DOPLNKY

- A ● 2 M5x12 skrutky
- C ● 3 M6x30 skrutky
- E ● 2 M8x20 skrutky
- H ● 2 M8 podložky

- B ● 2 M5 úchytky
- D ● 3 M6 podložky
- F ● 2 M8 podložky
- I ● 1 M5 krížový a

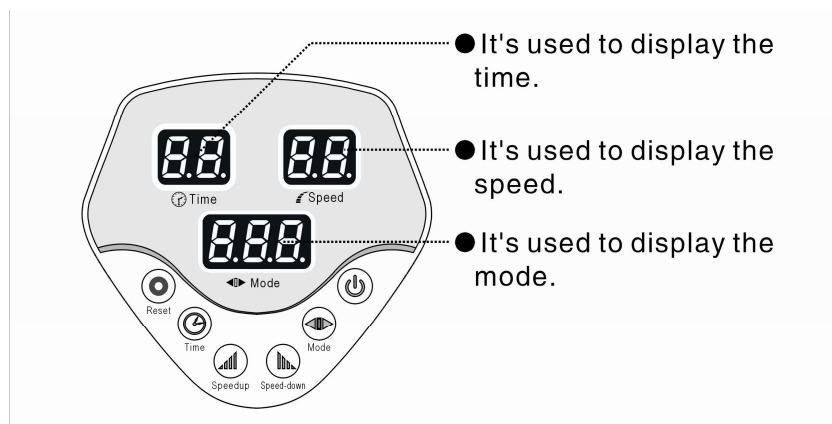
Inštalácia / Montáž



1. Otvorte balenie, buďte opatrný aby ste vybrali všetky časti a nepoškodili plastovú časť zariadenia&.
2. Potiahnite kontrolný kábel panela cez stĺpik (obr.1). Potom pripojte kontrolný panel so stĺpikom použitím 2 M5x12 skrutiek (A) s 2 M5 podložkami (B) (Obr.2).
3. Otočte v protismere hodinových ručičiek (3-4 krát) a potom vložte vrchný stĺpik do plastovej objímky (otvor skrutky oproti ťahu)(Obr.3).
4. Pripojte elektrický kábel ako je zobrazené (obr.4). Potom pripevnite spodný stĺpik ku základni použitím 3 M6x30 skrutiek (C s 3 M6 podložkami (D) (obr.5)
5. Potiahnite a pootočte smerom von, tak aby ste mohli nastaviť požadovanú výšku a uzavrite pootočením v protismere hodinových ručičiek. (Obr.6).
6. Pripevnite rukoväť na kontrolný panel použitím 2 M8x20 skrutiek (E) s 2 M8 podložkami (F) & 2 M8 podložkami (G) (obr. 7).

Vaše zariadenie je pripravené k používaniu.


Inštrukcie kontrolného panelu





Zobrazuje čas – time

Zobrazuje rýchlosť – speed

Zobrazuje režime - mode

 Zapína zariadenie a pripája sa k elektrickému zdroju, stlačte toto tlačidlo, zariadenie začne pracovať, stlačte tlačidlo ešte raz a zariadenie sa vypne.

 Tlačidlo úrovne: Štyri rozličné úrovne, prepínajú sa cez 888,P1,P2,P3. 888 je manuálny režim, táto funkcia umožňuje nastaviť rýchlosť a čas ručne. P1, P2, P3 sú automatické režimy, v prípade, že si zvolíte jeden z týchto troch režimov, rýchlosť a čas sa zapnú automaticky. V tom prípade nemá gombík pre nastavenie rýchlosti alebo času žiadny efekt.

 Časové tlačidlo: Stlačte toto tlačidlo pre nastavenie času. Každé stlačenie pridá jednu minútu, vráti sa o jednu minútu po každej 15-tej minúte.


Inštrukcie kontrolného panelu

 Vymazanie tlačidlo: vráti všetky programy na ich pôvodný stav pred nastavením.

 Zvýšenie rýchlosti tlačidlo: stlačte toto tlačidlo pre zrýchlenie.

 Zníženie rýchlosti tlačidlo: stlačte toto tlačidlo pre zníženie rýchlosti.

Užívateľské inštrukcie

1. Zapojte elektrický kábel do zásuvky, zariadenie bude v čakacej fáze. Stlačte "  " tlačidlo a zariadenie začne pracovať, stlačte toto tlačidlo opäť a zariadenie sa vráti do čakacej fázy.
2. Pozrite si prosím inštrukcie kontrolného panelu pre ovládanie tohto tlačidla.
3. V prípade, že chcete zariadenie používať v polohe stoja, postavte sa na zariadenie pred jeho zapnutím.
4. V prípade, že chcete zaujať inú pozíciu pri používaní tohto zariadenia, je lepšie poprosiť niekoho kto vám zapne zariadenia, alebo sa najskôr postavte, zapnite zariadenie a až potom zmeňte pózu alebo polohu.
5. Pre vašu bezpečnosť a zdravie, nepoužívajte zariadenie dlhšie ako 20 minút na jedno cvičenie, aby ste tým zabránili svalovej únave.

Displej

- Rýchlosť: zahŕňa 1,2,3,.....,15,16 (základná hodnota je 1)

-
- Čas: Od 1 minúty do 15 minút (základná hodnota je 10 minút)

-
- Režim: 888,P1,P2,P3(základná hodnota je 888)

Inštrukcie režimu



Manuálny režim

Rýchlosť môže byť nastavená medzi 1,2,3,.....,15,16 podľa užívateľov v tomto



P1 Automatický režim

Rýchlosť sa mení priebežne ako 1,2,3,....., 15,16,15,.....,3,2 s 0.5 sekundovým intervalom medzi



P2 Automatický režim

Rýchlosť sa mení priebežne ako 2,4,6,....., 14,16,14,.....,6,4 s 5 sekundovým intervalom medzi



P3 Automatický režim

Rýchlosť sa mení priebežne medzi 1 a 16 s 5 sekundovým intervalom.

Technické údaje

- Model:NJD-A-10VI
- Vstup: 230V~50Hz
- Energia:190W
- Max. váha užívateľa:100kg

Cvičiaci program

Forma	Cyklus	Čas	Rýchlosť
Normálne cvičenie	1~3 krát/denne	5~20 minút/čas	Rovnaká rýchlosť
Spaľovanie tuku	4~8 krát/denne	10~20 minút/čas	Pomaly

Údržba zariadenia

- Vypnite prosím zariadenie z elektrického zdroja pred každodennou údržbou.
- Nepoužívajte formaldehyd alebo iné chemické prostriedky pre čistenie tohto zariadenia.
- Použite prosím jemnú a suchú handričku namiesto mokrej handry zvlášť pre cvičenie elektrických častí a displeja.
- Je nebezpečné, aby prenikla tekutina do vnútra zariadenia.
- V prípade, že je elektrický kábel poškodený, musí byť okamžite vymenený výrobcom alebo servisným technikom.

ZAHRIEVACIE CVIČENIA

Pred tým ako začnete požívať toto zariadenie, odporúčame vám pred samotným cvičením vykonávať zahrievacie cvičenia, toto vám zaručí prevenciu pred svalovou únavou a zvýši výkon vášho cvičenia. Nasledujúce kroky sú určené ako odporúčané zahrievacie cvičenia.

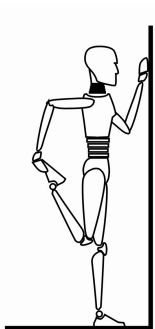
1. ŠTVORSTRANNÝ SVAL

Postavte sa blízko pri stehno, stoličku alebo iný pevný objekt. Použite jednu ruku pre asistenciu rovnováhy.

Pokrčte koleno a nadvihnite pätu smerom k vašej zadnej časti. Uchopte nohu za pätu s tou istou rukou.

Udržujte vnútornú stranu stehne čo najbližšie k sebe
Pomaly priťahujte vašu nohu smerom k zadnej časti
až pokiaľ nebudete cítiť jemný tlak na prednej
strane stehien. Nie je potrebné aby ste sa špičkou nohy
dotkli vašej zadnej časti. Prestaňte s ňahovaním ak
pocítite veľký tlak na stehnách. Udržujte vaše
koleno smerujúc nadol a čo najbližšie k druhému
kolenu. (Nedovoľte aby vaše kolenom smerovalo
do vonkajšej strany.)

Podržte po dobu 20 až 30 sekúnd. Zopakujte s druhou nohou.



2. LÝTKA A ACHILOVKA

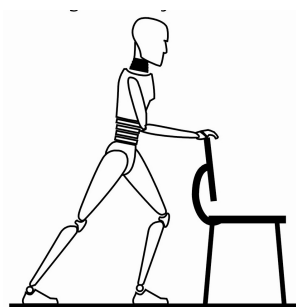
Postavte sa zhruba na dĺžku ramena od steny alebo stoličky a nohy dajte naširoko od seba. Chodidlá smerujú dopredu, jednu nohu pritiahnite ku stoličke počas toho, ako druhú nohu potiahnete smerom dozadu.

Pokrčte nohu ktorá je pri stoličke a
druhú narovnajzte, ruky položte na stoličku.

Päťu chodidla majte pevne na
zemi, boky nakloňte smerom dopredu.

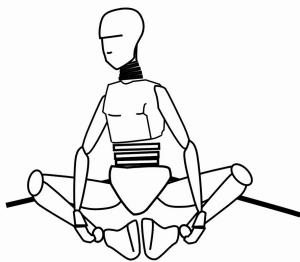
Jemne sa predkloňte, zadnú nohu udržujte
vyrovnanú až pokiaľ nepocítujete svalové
napätie.

Zadržte po dobu 20 až 30 sekúnd. Zopakujte pre opačnú nohu.



ZAHRIEVACIE CVIČENIA

3. VNÚTORNÁ STRANA STEHIEN STRETCH



Sadnite si na podlahu tak, aby sa vaše chodidlá spolu dotýkali.

Položte ruky na vaše členky.

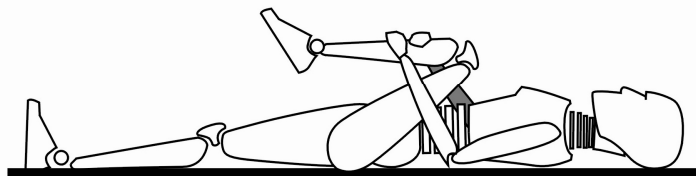
Predkloňte sa dopredu a jemne zatlačte na vnútornú stranu kolien.

Mali by ste pociťovať napätie na vnútornej strane stehien.

4. ZADNÁ ČASŤ, BOKY A BRUŠNÉ SVALSTVO

Lahnite si na chrbát, vaše boky opreté o podlahu. Pokrčte jednu nohu v kolene. Ramená udržujte položené na podlahe, jemne uchyťte koleno vašej nohy a pritiahnite smerom k telu smerom ku podlahe.

Mali by ste pociťovať napätie na vašich bokoch, bruchu a spodnej časti chrbta. Podržte po dobu 20 až 30 sekúnd a povoľte. Zopakujte pre druhú stranu.



ZAHRIEVACIE CVIČENIA

5. STEHNÁ

Postavte sa, nohy od seba.

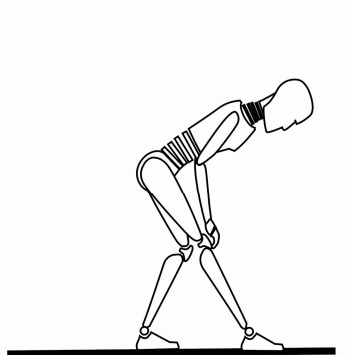
Vysuňte jednu nohu pred druhú a a chodidlá majte pevne na podlahe.

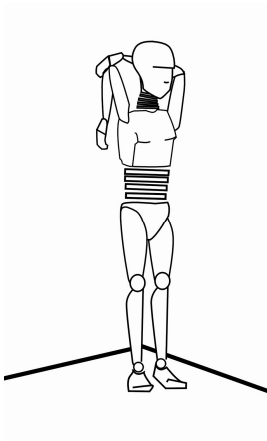
Ruky opríte o stehná, pokrčte sa v chrbte a predkloňte až pokiaľ nepocítite jemný ťah na zadnej strane stehien.

Najlepší je predklon v páse.

Podržte po dobu 20 až 30 sekúnd.

Zopakujte na druhej nohe.





6. Triceps

Postavte sa, nohy mierne od seba a pokrčte sa jemne v kolenách. Nad ruku ponad hlavu a pokrčte v lakti, druhou rukou ponad vašu hlavu druhej ruky. Prstami prechádzajte po chrbte čo najďalej ako sa vám dá.

Udržujte na chvíľu túto pozíciu. Dotknite sa s opačnou rukou a uchopte lakeť druhej ruky. Jemne podržte až do pocitu napnutia. Podržte po dobu 20 až 30 sekúnd. Zopakujte cvičenie na druhej ruke.

CVIČENIE



1. CHRÁT

Postavte sa na zariadenie, nohy jemne od seba. Chrbát udržujte vystretý, kolena jemne pokrčené a jemne naťahujte svalstvo na dolných končatinách. Mali by ste pociťovať jemné napätie na štvorsvale, zadnej časti a chrbtici.

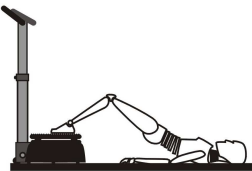
2. LÝTKA

Postavte sa do stredu zariadenia na špičkách chodidiel. Chrbát udržujte vystretý, budete pociťovať napätie v oblasti lýtok. Pre obmenu tohto cvičenia, môžete pokrčiť nohy v kolenách v 90 stupňovom uhle.



3. MOSTÍK

Lahnite si dole pleciami oprite o podlahu a chodidlá opreté o zariadenie. Nadvihnite zadné partie, kolena jemne pokrčte. Jemne nadvihnite päty smerom k vašej vrchnej časti tela, budete pociťovať jemný tlak na stehnách a svaloch zadných partií.



4. RELAXÁCIA CHRBTICE

Sadnite si do stredu zariadenia.

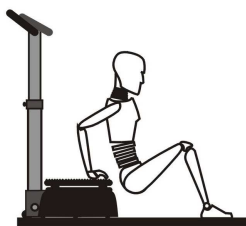
Vrchnú časť tela jemne predkloňte.

V tejto pozícii napomáhajú vibrácie zrelaxovať svaly na vašej chrbtici a stehnách.



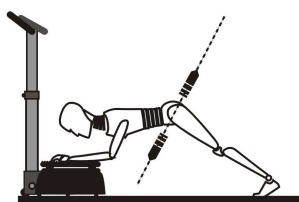
CVIČENIA

5. TRICEPS



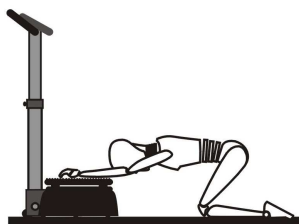
Otočte sa k zariadeniu chrbtom a jemne sa chyťte okraja zariadenia. Pokrčte ruky v ramenách a jemne prisuňte vaše boky do výšky zariadenia, tak aby vaše ramená boli čo najbližšie k sebe. Mali by ste pociťovať napätie medzi vrchnou časťou rúk a ramien. Toto cvičenie môže vykonávať aj tak, že si vystriete nohy.

6. SPODNÁ ČASŤ CHRBTICE



Ľahnite si na zariadenie, spodnú časť rúk oprite na platformu a pridržajte sa jemne okraja zariadenia. Chrbát udržiajte vyrovnaný, nadvihnite zadnú časť tak ako keby ste chceli posunúť platformu zariadenia smerom k vašim nohám. Mali by ste pociťovať jemné napätie vo vrchnej časti svalstva. Toto cvičenie môžete taktiež vykonávať v kľáčiacej pozícii.

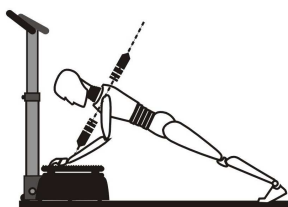
7. RELAXÁCIA RAMIEN A KRKU RELAXATION



Kľaknite si dopredu pred zariadenie a položte ruky na platformu ramenami smerom od seba. Udržujte váš chrbát a krk vystretý. Kolište vrchnú časť tela smerom nazad počas relaxácie ramien na zariadení. Toto zariadenie pomáha relaxácii svalstva krku a ramien.

CVIČENIA

8. SPEVNENIE



Kľaknite si dopredu pred zariadenie. Ruky položte na prednú časť zariadenia, ramená od seba nohy jedna pri druhej. Chrbát držte vyrovnaný a vrchnú časť svalstva nôh napnutú, zatlačte hrud'ou smerom ku zariadeniu. Toto cvičenie napína vaše hrudníkové svalstvo, ramená a tricepsy. Toto cvičenie je možné vykonávať aj s vystretými nohami.

9. PRIŤAHOVANIE



Postavte sa na stranu pri zariadení, jednou nohou na zariadení a s druhou na podlahe. Nohy dajte od seba, jemne pokrčte opornú nohu v kolene, druhú udržiajte vystretú. Udržujte vrchnú časť tela vyrovnanú a ťahajte zadnú partiu smerom nadol. Toto cvičenie vám pomôže ponaťahovať si svalstvo na vnútornej strane stehien. Zopakujte toto cvičenie aj pre druhú stranu.

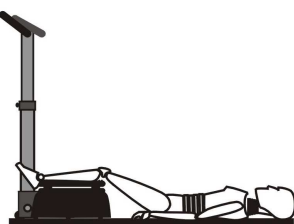
10. CHRÁT

Vykročte na zariadenie s jednou nohou a dajte ju do stredu zariadenia, druhú nohu dajte za seba. Pokrčte nohu v kolene zhruba v 90 stupňovom uhle. Chrbát udržiajte vyrovnaný, vaše kolená by nemali prevyšovať palce na chodidlách a váhu vášho tela preneste na prednú nohu. Mali by ste pociťovať napätie v kolenách a zadnej časti.



11. MASÁŽ LÝTOK

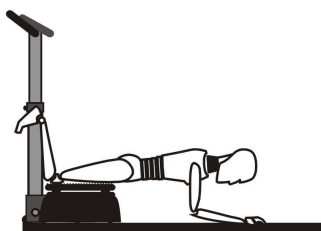
Lahnite e si dole pred zariadenie, chrbtom na podlahu. Lýtka položte na zariadenie, chodidlami smerom nahor.



Jednoducho relaxuje a užívajte si povzbudzujúcu masáž lýtok.

12. MASÁŽ ŠTVORSVAL

Lahnite si tvárou k zemi pred zariadenie, vaše ramená by mali podopierať vrchnú časť tela. Položte vrchnú časť nôh na zariadenie, spodnú časť nôh jemne pokrčte. Počas užívania si relaxačnej masáže, dávajte pozor na to, aby ste mali chrbát vyrovnaný napnuté svalstvo hornej časti nôh.



Záručné podmienky a reklamácia

Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytovanej predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, ako aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodanom tovare.

Predávajúcim je spoločnosť INSPORTLINE s.r.o. so sídlom Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nekoná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky či užíva služby za účelom svojho

podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktorého sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú neoddeliteľnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve či v dodatku k tejto zmluve či inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

Záručné podmienky

Záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu štandardne záruku za kvalitu tovaru v trvaní 24 mesiacov, pokiaľ zo záručného listu, faktúry k tovaru, dodacieho listu, príp. iného dokladu k tovaru nevyplýva odlišná dĺžka záručnej doby poskytovanej predávajúcim. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za kvalitu prijíma predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilé pre používanie k obvyklému, príp. dohodnutému účelu a že si zachová obvyklé, príp. dohodnuté vlastnosti.

Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté:

- zavinením užívateľa tj. Poškodenie výrobku neodbornou opravou, nesprávnou montážou
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielcov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Reklamačný poriadok

Postup pri reklamácií chyby tovaru

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim, skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečenstva škody na tovare, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky chyby, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamácií tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne takýmito dokladmi bez sériového čísla. Ak kupujúci nepreukáže oprávnenosť reklamácie takýmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi chybu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, chyba bola nahlásená omylom a pod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním chyby takto oznámenej kupujúcim. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníka pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je chybný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje chyby tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie

chyby formou opravy, prípadne výmenou chybného dielcu alebo za zariadenie bez chýb. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za chybný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca prináleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 dní od doručenia chybného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, keď bol opravený alebo vymenený tovar odovzdaný kupujúcemu. Pokiaľ predávajúci nie je s ohľadom na charakter chyby schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takejto dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú 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 Reklamácie: +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: INSPORTLÍNE, 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 Reklamácie: +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

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:



User Manual– EN

IN 3829 VibroGym inSPORTline TULIPE



GENERAL SAFETY ATTENTION

- Keep the foil bag out of the reach of children, because the Plastic bag may cause suffocation to your kids.
- Check whether the product remains in good condition and make sure no damages have occurred onto the machine before you use it for the first time. In case of damages, the machine can not be used. Please return it to your vendor.
- Massager is only for personal and indoor use, the machine is not intended for commercial use.
- The dealer is not responsible for any damages caused by inappropriate treatment or conscious damages.
- Never pull the plug by the cable.
- Massager is NOT suitable to be used by children.
- Do not jump on the plate or the machine, this may damage the machine.
- In case of visible damage, do not use the machine anymore. Unplug the machine and contact a technician. It may cause electric shock.
- Never try to repair the damages by yourself, but consult your vendor or it's customer service centre.
- After each use, the machine must be switched off and unplugged.

GENERAL SAFETY ATTENTION

- Switch off the machine and disconnect the power supply before you clean the machine.
- If you use the item on a carpet, please make sure that the ventilation holes will not be covered.
- You need to do some warming-up exercises before you start using the machine.
- Increase speed intensity and duration of exercises gradually.
- Only one person is allowed to use the machine at one time.
- Pregnant woman MUST NOT use this machine.
- Stop using the machine immediately if you feel uncomfortable or dizzy. Consult your doctor immediately when you feel: sick, experience pain in joints or other locations, aches abnormal heartbeat rate or any other abnormal symptoms.
- If you have not done any sport for a long time or if you have a heart problem, circulatory disturbances or orthopedic problems, you should first consult your doctor before you use this machine.
- Please keep massager dry and away from water and make sure the electric parts do not get wet.
- Clean massager with a moist cloth and non-chemical detergents.

GENERAL SAFETY ATTENTION

- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.

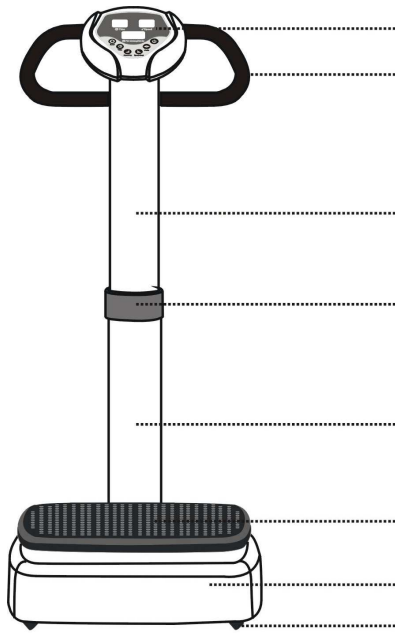
WARNING

- It's dangerous to disassemble the machine yourself.
- It's dangerous to put your hand into the interspace of footplate.
- Don't put the gravity on one side of the footplate to avoid machine damage and noise come.

Unfit user

1. If you have trauma, please don't use the machine.
2. Sick is unfit for using this machine.,
3. Child must not use this machine alone.
4. Pregnant and menses women are not fit for using this machine.

Part name



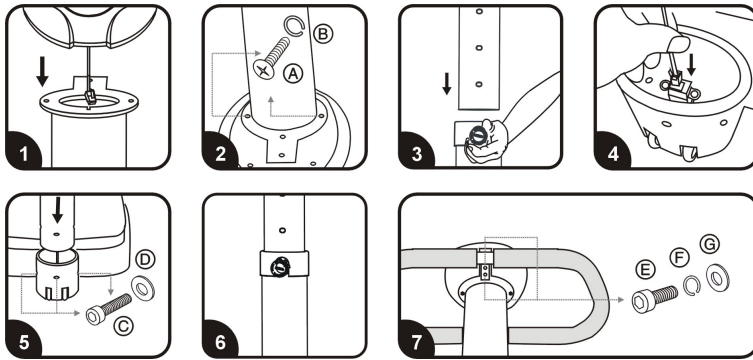
- Control panel
- Armrest
- Upper stand pipe
- The decoration cover of the pipe
- Down stand pipe
- Footplate
- The crust of pedestal
- Adjustable stand

ACCESSORY

- (A) ● 2 M5x12 screws
- (C) ● 3 M6x30 screws
- (E) ● 2 M8x20 screws
- (G) ● 2 M8 gaskets

- (B) ● 2 M5 gaskets
- (D) ● 3 M6 gaskets
- (F) ● 2 M8 gaskets

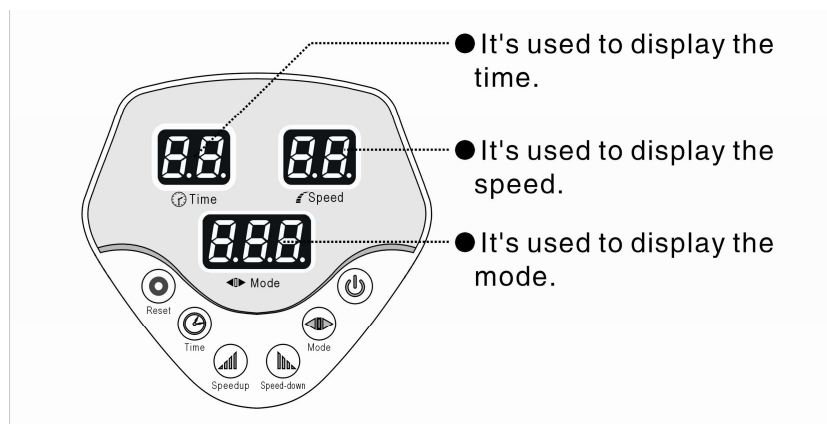
Installation / Assembly



1. Open the packaging, be careful to take out all the parts, and do not scratch the surface of the plastic body.
2. Put the signal line of control panel through the tube (pic.1). Then connect the control panel with tube by 2 M5x12 screws (A) with 2 M5 gaskets (B) (Pic.2).
3. Rotate the pull clockwise (3-4 circles) and then insert the upper tube into the plastic bush (the screw hole towards the pull)(Pic.3).
4. Connect the power cord as shown (Pic.4). Then lock the down stand tube to the base by 3 M6x30 screws (C)with 3 M6 gaskets (D) (Pic.5)
5. Pull the rotating pull outward , card into the desired height and lock it by rotating it clockwise. (Pic.6).
6. Fix the handle bar to the control panel by 2 M8x20 screws (E) with 2 M8 gaskets (F) & 2 M8 gaskets (G) (Pic. 7).

Your machine is now ready for use.

Control panel instruction



🔌 Turn on electrical source, press this key, the machine begin works, press this key again, close the machine.

◀▶ Mode key: Four different mode, it switches among 888,P1,P2,P3. 888 is manual mode, this function could adjust speed and time by hand. P1, P2, P3 is automatic mode, when you select these three mode, speed and time will run by automatic program. Then, the timing key and speed knob has no effect.

⌚ Timing key: Press this key, it could adjust the time. Each press add one minute, it will return 1 minute after 15 minute.


Control panel instruction

⊙ Reset key: restore all the programs to their initial state.

⬆ Speedup key: press this key to quicken the speed.

⬇ Speed-down key: press this key to slower the speed.

Operation instruction

1.Plug one side of the electrical source wire into socket, then the machine at the wait stage. Press "  " key, the machine begins to work, press this key again, the machine return wait stage.

2.Please refer to the control panel instruction to operate the key press.

3. If you adopt stand pose to use this machine, please stand up the machine before switch on.

4.If you adopt another pose to use this machine, it's better to invite another people helping you to operate the keypress, or adopt stand pose first, then change the pose.

5.For you safety and healthy, please don't use the machine overrun 20 minutes every time, to avoid your body couldn't bear excessive exercise.

Display window

- Speed: It's including 1,2,3,.....,15,16 (initial value is 1)

-
- Time: From 1 minute to 15 minutes (initial value is 10 minutes)

-
- Mode: 888,P1,P2,P3(initial value is 888)

Mode instruction



Manul mode

The speed can adjust between 1,2,3,.....,15,16



P1 Automatic mode

The speed changes circularly as 1,2,3,.....,

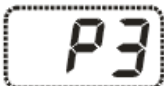
15,16,15,.....,3,2 with 0.5 second interval



P2 Automatic mode

The speed changes circularly as 2,4,6,.....,

14,16,14,.....,6,4 with 5 second interval



P3 Automatic mode

The speed changes circularly between 1 and 16 with 5 seconds interval.

Technical date

- Model:NJD-A-10VI

- Input: 230V~50Hz

- Power:190W

- Max. bearing weight:100kg

Exercise program

Sort	Cycle	Time	Speed
Nomal exercise	1~3 times/day	5~20 minutes/time	Even speed
Fattiness reducing	4~8 times/day	10~20 minutes/time	Slowly

To maintain the product

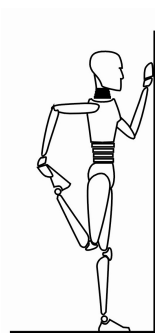
- Please turn off the electric switch and pull the plug out before daily maintaining .
- Don't use formaldehyde or other organic impregnant to clean the machine.
- Please use soft and dry cloth instead of wet cloth to clean the electric switch and panel circumference.
- It's dangerous to filter liquor into the machine.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by a special cord or assembly available from the manufactured or its service agent.

WARNING-UP EXERCICES

Before you use this machine, we propose that you do warm-up exercises first, this procedure will prevent injury and maximize performance. The following steps are proposed for warm-up exercise.

1. QUADRICEPS STRETCH

Stand close to a wall, chair or other solid object. Use one hand to assist your balance. Bend the opposite knee and lift your heel towards your buttocks. Reach back and grasp the top of your foot with the same side hand. Keeping your inner thighs close together,



slowly pull your foot towards your buttocks until you feel a gentle stretch in the front of your thigh. You do not have to touch your buttocks with your heel. Stop pulling when you feel the stretch. Keep your kneecap pointing straight down and keep your knees close together. (Do not let the lifted knee swing outward.)

Hold the stretch for 20 to 30 seconds. Repeat for the other leg.

2. CALF AND ACHILLES STRETCH

Stand approximately one arms length away from a wall or chair with your feet hip-width apart. Keeping your toes pointed forward, move one leg in close to the chair while extending the other leg behind you.

Bending the leg closest to the chair

and keeping the other leg straight,

place your hands on the chair. Keep

the heel of the back leg on the

ground and move your hips forward.

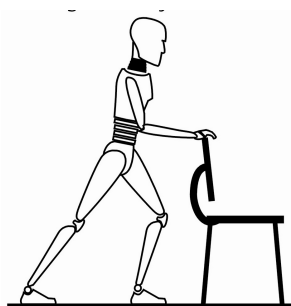
Slowly lean forward from the ankle,

keeping your back leg straight until

you feel a stretch in your calf muscles.

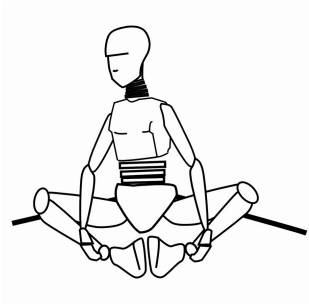
Hold for 20 to 30 seconds. Repeat

for the opposite leg.



WARNING-UP EXERCICES

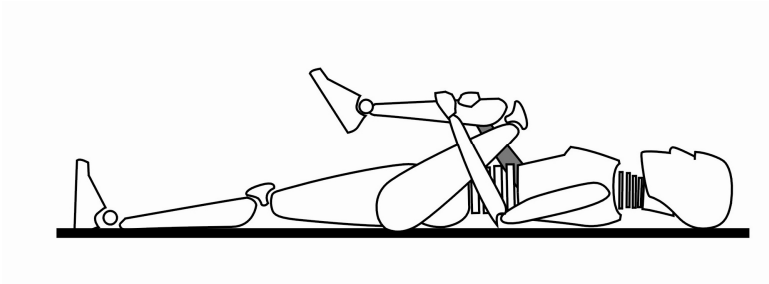
3. INNER THIGH STRETCH



Sit on the floor and bend you legs so that the soles of your feet are together. Place your hands on your ankles. Lean forward from the waist and press down lightly on the inside of your knees. You should feel a stretch in the muscles of your inside thigh.

4. BUTTOCKS, HIPS AND ABDOMINAL STRETCH

Lay flat on your back with your hips relaxed against the floor. Bend one leg at the knee. Keeping both shoulders flat on the floor, gently grasp the bent knee with your hands and pull it over your body and towards the ground. You should feel a stretch in your hips, abdominals and lower back. Hold for 20 to 30 seconds and release. Repeat for opposite side.



WARNING-UP EXERCICES

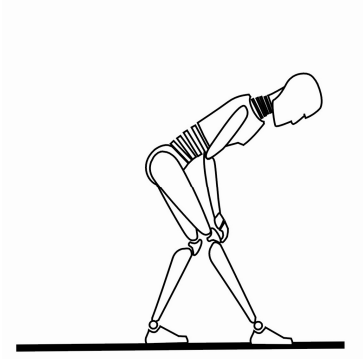
5. STANDING HAMSTRINGS STRETCH

Stand with your legs hip width apart.

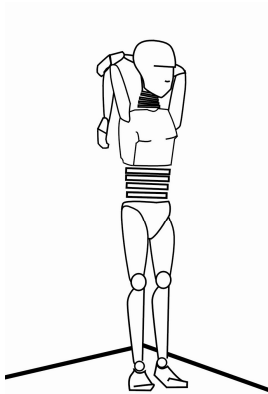
Extend one leg out in front of you and keep that foot flat against the ground.

With your hands resting lightly on your thighs, bend your back leg and lean forward slightly from your hips until you feel a stretch in the back of your thigh. Be sure to lean forward from the hip joint rather than bending at your waist. Hold for 20 to 30 seconds.

Repeat for the opposite leg.



6. Overhead/Triceps Stretch



Stand with your feet shoulder width apart and your knees slightly bent. Lift one arm overhead and bend your elbow, reaching own behind your head with your hand toward the opposite shoulder blade. Walk our fingertips down your back as far as

you can. Hold this position. Reach up with your opposite hand and grasp your flexed elbow. Gently assist the stretch by pulling on the elbow. Hold for 20 to 30 seconds. Repeat for the opposite arm.

EXERCICES



1. SQUAT

Stand on the machine with your feet slightly apart. Keep your back straight, knees slightly bent and gently tense your leg muscles. You should then feel tension in your quadriceps, buttocks and back.

2. CALVES

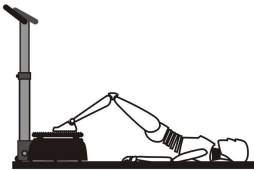
Stand on tiptoe in the center of the machine.

Keep your back straight, your abdominal muscles tight and you will feel tension in your calf muscles. To vary this exercise, you may also bend your knees to 90 degrees.



3. PELVIS BRIDGE

Lie down with your shoulders on the floor and your feet flat on the machine. Raise your buttocks with your knees slightly bent. Gently pull your heels towards your upper body by tensing the thigh and buttock muscles.



4. BACK RELAXER

Sit in the center of the machine.

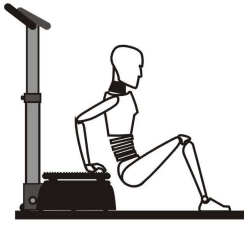
Allow your upper body to lean forward.

In this position, the vibrations will help to relax the muscles of your back, hip and thighs.



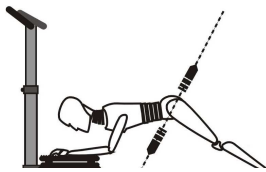
EXERCICES

5. TRICEPS DIP

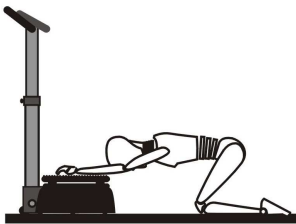


Turn your back to the machine and grip firmly the edge of the platform. Bent your arms slightly and bring your hip to the level of the platform, in a way that your shoulder blades come close one to the other. You should then feel muscle tension in your upper arms and shoulders. You may also perform the same exercise with your legs stretched.

6. LOWER ABDOMINALS



Lean on the machine with your lower arms flat on the platform and hold on tightly to the front edge of it. With your back straight, lift your buttock slowly as if you wanted to pull the platform towards your feet. You should then feel the tension in your abdominal muscles. You may also perform the same exercise in kneeling position.

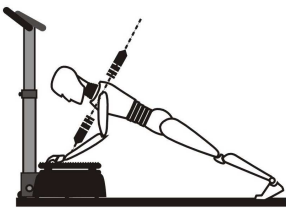


7. SHOULDER & NECK RELAXATION

Lean down in front of the machine and place your hands on the platform with your arms outstretched. Keep your back and neck straight. Swing your upper body backwards while resting your arms on the platform. This exercise helps to relax muscles of your neck and shoulders.

EXERCICES

8. PUSH UP

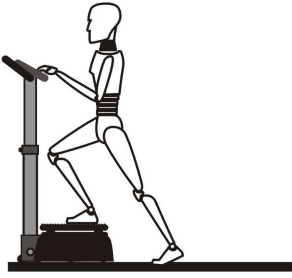


Kneel down in front of the machine. Place your hands on the platform shoulder-width apart, fingers to fingers. With your back straight and abdominal muscles tight, push your chest up from the platform. This exercise aims to strengthen your chest, shoulder muscles and triceps. You may also perform the same exercise with your legs stretched.

9. ADDUCTOR STRETCH



Lean yourself sideways on the machine, one foot on the platform and the other on the floor. Legs apart, slightly bent the supporting leg while keeping the other one straight. Keep your upper body straight and lower your buttocks towards the floor. This exercise helps to stretch the muscles of your inner thighs. Repeat the same exercise by switching the position of the two legs.



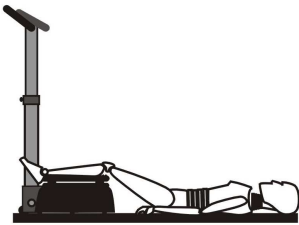
10. LUNGE

Place one foot on the middle of the platform and the other on the floor behind.

Bend your knees about 90 degrees. Keep your back straight, your knees not extending beyond toes and position your body weight on the front leg. You should then feel muscle tension in the

hamstrings, quadriceps and buttocks.

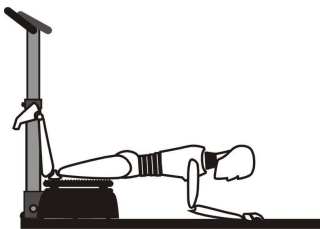
EXERCICES



11. CALF MASSAGE

Place your feet on the front of the machine, your back on the floor. Rest your calves on the platform with your toes pointing upwards.

Simply relax and enjoy an invigorating calf massage.



12. QUADRICEPS MASSAGE

Lie face down on the floor in front of the machine, your arms supporting your upper body. Rest your upper legs on the platform with your lower legs slightly bent. While enjoying this relaxing massage, be sure to keep your back straight and

tense your abdominal muscles.