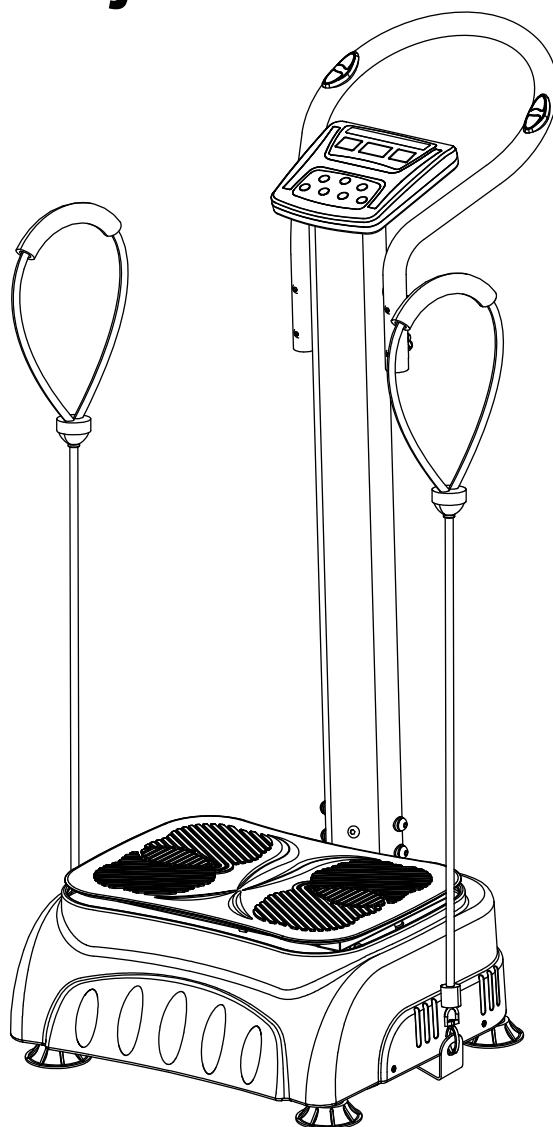


inSPORTline
fitness equipment

NÁVOD NA POUŽITÍ
vibrační stroj INSPORTLINE VIOLET



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz
pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

Upozornění

Prosím, před použitím pečlivě čtete toto **UPOZORNĚNÍ**.

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



VAROVÁNÍ: Nesprávné užití výrobku může mít za následek smrt nebo vážná zranění.



UPOZORNĚNÍ: Nesprávným užitím výrobku může dojít k vážným zraněním nebo škodám na majetku.



Tento symbol označuje varování a vyžaduje Vaši pozornost.



Tento symbol označuje zákaz a je opatřen zvláštními instrukcemi uvnitř (například, graf umístěný vlevo označuje zákaz demontáže).



Tento symbol označuje nutnou činnost nebo nařízení. Zvláštní nařízení je uvedeno uvnitř (symbol umístěný nalevo je označením vytaženého síťového kabelu ze zásuvky).



Upozornění

V případě jakéhokoliv abnormálního stavu nebo příznaku přestaňte okamžitě výrobek používat a konzultujte tento stav s Vaším lékařem.

Pro čištění nebo insekticidní postřik nepoužívejte benzen ani ředidlo (možné nebezpečí zásahu elektrickým proudem a vzniku požáru).

Prosím, adekvátně používejte síťový kabel (možné riziko zranění osoby a poruchy na zařízení).

Nepřemísťujte nebo nepoužívejte neadekvátní sílu při přemísťování výrobku tam, kde může dojít k možnému poškození, tj. např. na dřevěné podlaze.

Nevyvíjejte nepřiměřený tlak na výrobek (možné riziko zranění osoby a poruchy na zařízení).

Nepoužívejte výrobek ihned po jídle (možné riziko bolestí interních orgánů).

Používejte pouze součástky a díly k výrobku určené.

Když je výrobek vypnut, vyjměte síťový kabel ze zásuvky (elektrický proud může způsobit zásah elektrickým proudem nebo vznik požáru).

Po skončení cvičení vypněte motor a vyjměte síťový kabel ze zásuvky. Při vyjímání síťového kabelu přidržte spíše zásuvku než kabel (možné riziko zásahu elektrickým proudem nebo vzniku požáru).

Před přemísťováním výrobku vyjměte síťový kabel ze zásuvky. Při zasouvání či vyjímání síťového kabelu do/ze zásuvky musí být Vaše ruce suché (možné riziko zásahu elektrickým proudem nebo zranění).

Nenechávejte na síťovém kabelu žádné kovové kolíky nebo usazený prach (možné riziko zásahu elektrickým proudem, vzniku zkratu nebo požáru).

V blízkosti stroje neinstalujte žádné chemické a farmaceutické výrobky a neumísťujte výrobek do blízkosti rozvodu plynu (možné riziko vzniku požáru či poruchy výrobku).

Prosím, vyvarujte se možným vibracím a otřesům výrobku během jeho převozu (možné riziko zranění osoby a poruchy výrobku).

Vyvarujte se proražení síťového kabelu (možné riziko zranění).

Pozornost věnujte výrobku během jeho přemísťování nebo instalaci (možné riziko poškození výrobku).



Varování

Jakákoliv osoba, u které se objevily nebo objevují následující příznaky, musí konzultovat použití tohoto výrobku se svým lékařem ještě před užitím samotným:

- epilepsie;
- těžká cukrovka;
- těžká srdeční a vaskulární onemocnění;
- vyhozená ploténka, onemocnění meziobratlových destiček, zánět obratlů;
- zavedené kolenní nebo kyčelní implatáty;
- zavedený kardiostimulátor;
- zavedené nitroděložní tělísko;
- voperované kovové šrouby;
- trombóza;
- rakovina;
- akutní infekce;
- akutní operovaná zranění;
- těhotenství;
- těžká migréna.

Užití této příručky

Účelem této příručky je Vaše lepší orientace v oblasti instalace a použití tohoto výrobku. Proto je důležité přečíst a uchovat jednotlivé body příručky v paměti, zvláště odstavec týkající se bezpečnosti.

V příručce najdete návod, jak dobře stroj využít a přitom získáte cenné informace o bezpečnosti.

Maximální váha uživatele: **120KG**.



Opatrnost při použití

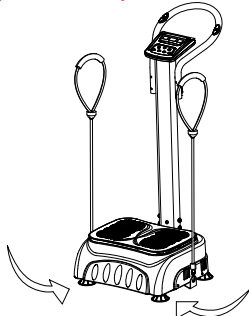
1. Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti zařízení.
2. Před použitím tohoto stroje, konzultujte svůj aktuální zdravotní stav se svým lékařem.
3. Konzultace s lékařem je nezbytná obzvláště u dětí, starších osob, těhotných žen, pacientů a nemocných osob.
4. Přestaňte stroj používat okamžitě, pokud budete pociťovat závrať, objeví se u Vás pocity na zvracení, bolest na hrudi nebo jakákoliv abnormální fyzická nevolnost.
5. Uchovávejte toto zařízení v bezpečné vzdálenosti od dětí mladších osmi let a od domácích zvířat.
6. Pozor na jakékoliv ostré věci jako např. lžíce, nůž a jakýkoliv nebezpečný materiál. Nepokládejte prsty na nášlapnou desku. Může dojít ke zranění osoby nebo k poruše na zařízení.
7. U dětí a starších osob je nutné zajištění další osobou. Nezajištění může způsobit zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
8. Na nášlapné desce neskákejte ani na ni nelehejte. Může dojít ke zranění osoby nebo poruše na zařízení.
9. Nepokládejte svá záda ani kolena na nášlapnou desku. Může dojít ke zranění osoby nebo poruše na zařízení.
10. Na nášlapné desce udržujte rovnováhu. Neudržení rovnováhy může mít za následek zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
11. Na nášlapnou desku může vždy vstoupit pouze jedna osoba. Přítomnost více osob na desce může mít za následek zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
12. Držte správně bezpečnostní držadla během cvičení. Bezpečnostní držadlo pomáhá zajistit rovnováhu v případě náhlé ztráty stability.
13. Než začnete cvičit, zkontrolujte správné nastavení rychlostní zátěže. V případě neadekvátního nastavení vyšší rychlosti může dojít ke zranění osoby.
14. Pro své pohodlí při cvičení nastavte bezpečnou a Vám vyhovující rychlost. V případě neadekvátního nastavení vyšší rychlosti může dojít ke zranění osoby.
15. V počátečním stádiu cvičení na výrobku kontrolujte mezeru mezi Vašimi chodidly. Doporučený rozsah: chodidla na nášlapné desce v rozmezí 30 cm a méně.
16. Vyhněte se stejné pozici po dobu přesahující 10 minut třikrát denně. V případě neuposlechnutí se u uživatele může objevit tělu škodlivá svalová křeč.
17. Neseřizujte nebo se nedotýkejte tohoto zařízení, pokud máte mokré nebo vlhké ruce. Může dojít k poruše na zařízení nebo k zásahu elektrickým proudem.
18. Zástrčky se nedotýkejte, pokud probleskuje. Může dojít k požáru nebo k zásahu elektrickým proudem.
19. Udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od tepla nebo tepelných zdrojů. Může dojít k deformaci výrobku nebo vzniku požáru.
20. Nepoužívejte tento výrobek pro jiné účely.
21. Držte správnou polohu těla.
Uživatelé, kteří těchto instrukcí neuposlechnou, nesou za nedodržení předpisů veškerou odpovědnost. Důsledkem takového neuposlechnutí může dojít například k poškození stroje, vzniku bolestí a zničení dílů výrobku.

Bezpečnostní instrukce při instalaci výrobku

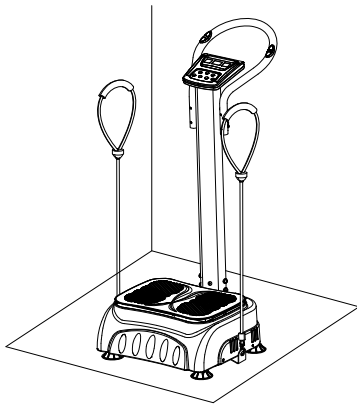
Vinyl a papír použitý při balení výrobku musí být shromážděn a zničen. Hrozí zde nebezpečí požití těchto částí dětmi, riziko udušení či uškrcení.



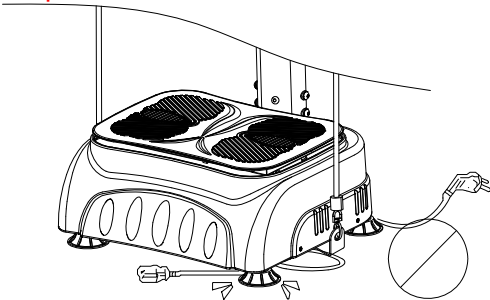
Pokud stroj přemísťujete, zvedněte prosím dolní část stroje za pomoci dvou či tří osob a stroj tímto způsobem přesuňte.



Tento stroj musí být umístěn ve vzdálenosti 50cm od nábytku nebo jakéhokoliv jiného zařízení.



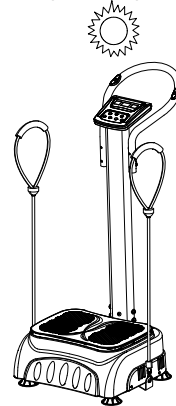
Nepřekládejte a netlačte na síťový kabel. Může dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku požáru.



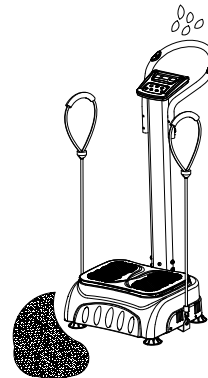
Neumisťujte nebezpečný materiál, jako např. vodu, hořlavý materiál jako benzín či ředidlo, napínáčky či čepele do blízkosti stroje.



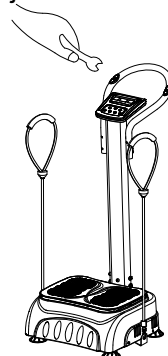
Nevystavujte stroj přímému dennímu světlu.



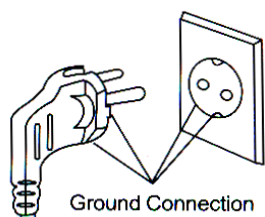
Držte v bezpečné vzdálenosti od vlhkého či mokrého místa. Nevhodné umístění může mít za následek zásah elektrickým proudem nebo jeho únik.



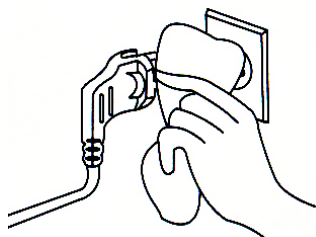
Nepoužívejte hořlavé materiály jako např. benzín a jiné. Může dojít k odbarvení.



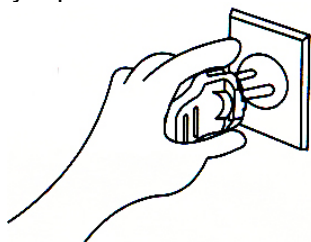
Používejte zástrčku s uzemněním. Zástrčka, která používá multikód může mít za následek uvolnění tepla nebo se může vznítit.



Okolí síťového kabelu a zástrčku udržujte v čistotě. Usazený prach může způsobit požár.



Při zasouvání/vysouvání zástrčky ze zásuvky uchopte tělo zástrčky. Přímé táhnutí síťového kabelu může způsobit požár nebo může dojít k zásahu elektrickým proudem.



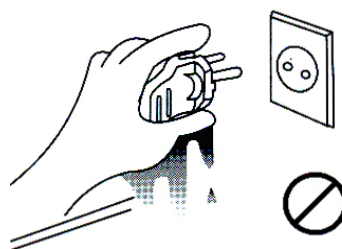
Během delšího přerušení provozu výrobku vyjměte zástrčku ze zásuvky.

Před čištěním vyjměte zástrčku ze zásuvky a pro čištění používejte vždy suchou látku.

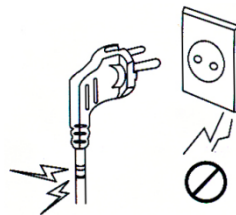
Demontáž, oprava nebo remodelace samotným uživatelem není přípustná. Může dojít k vážnému poškození stroje, závadě, zásahu elektrickým proudem nebo vzniku požáru.

Tento výrobek vyžaduje externí uzemnění. Prosím, ujistěte se, že je zajištěno externí uzemnění.

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



Stroj nepoužívejte při uvolnění zásuvky a poškození síťového kabelu. Může dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku požáru.



Před zapojením zástrčky do zásuvky zkontrolujte elektrický proud a napětí.

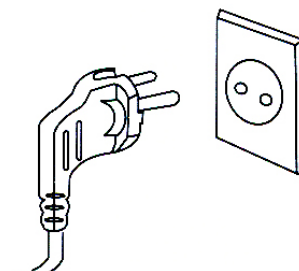
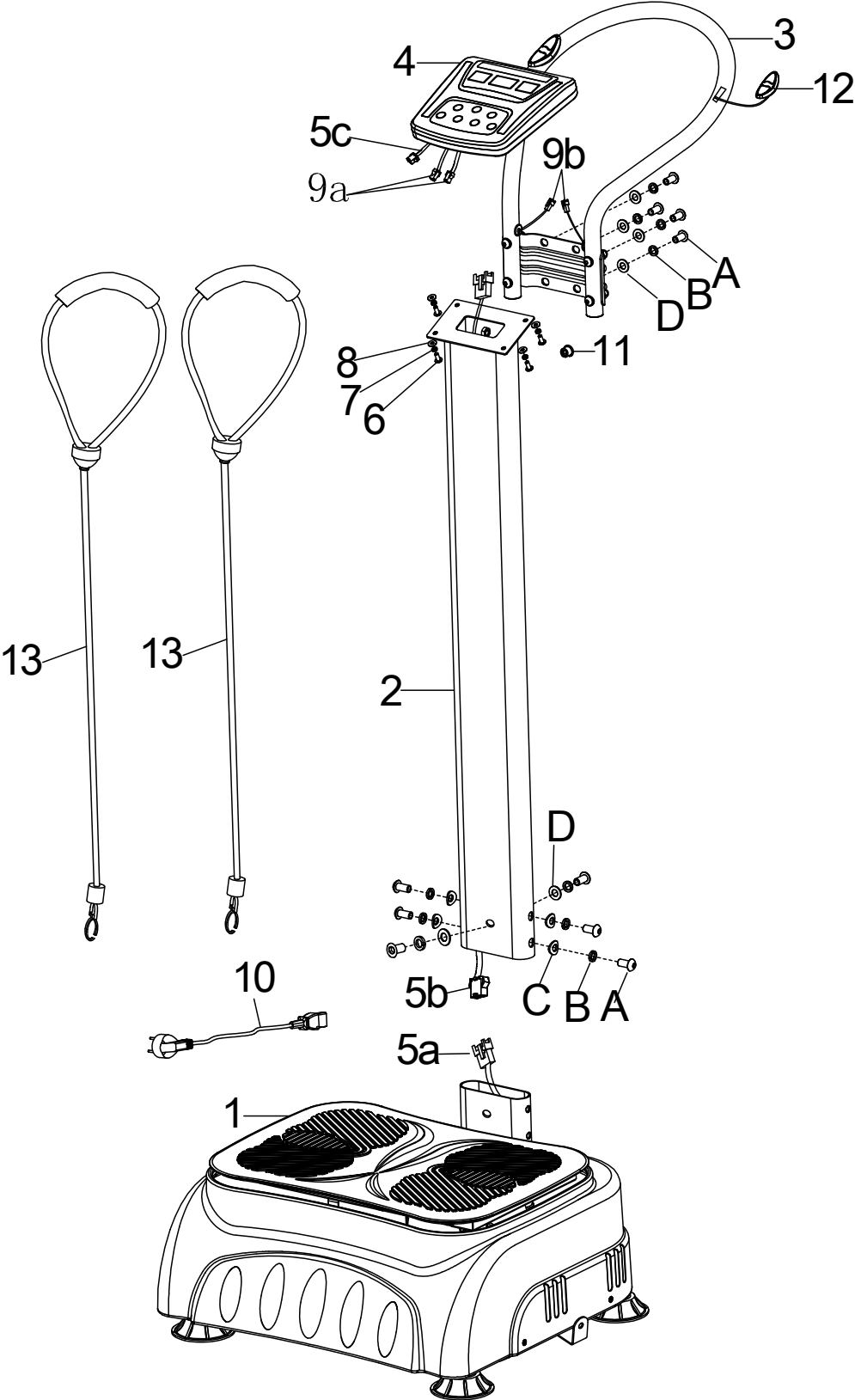
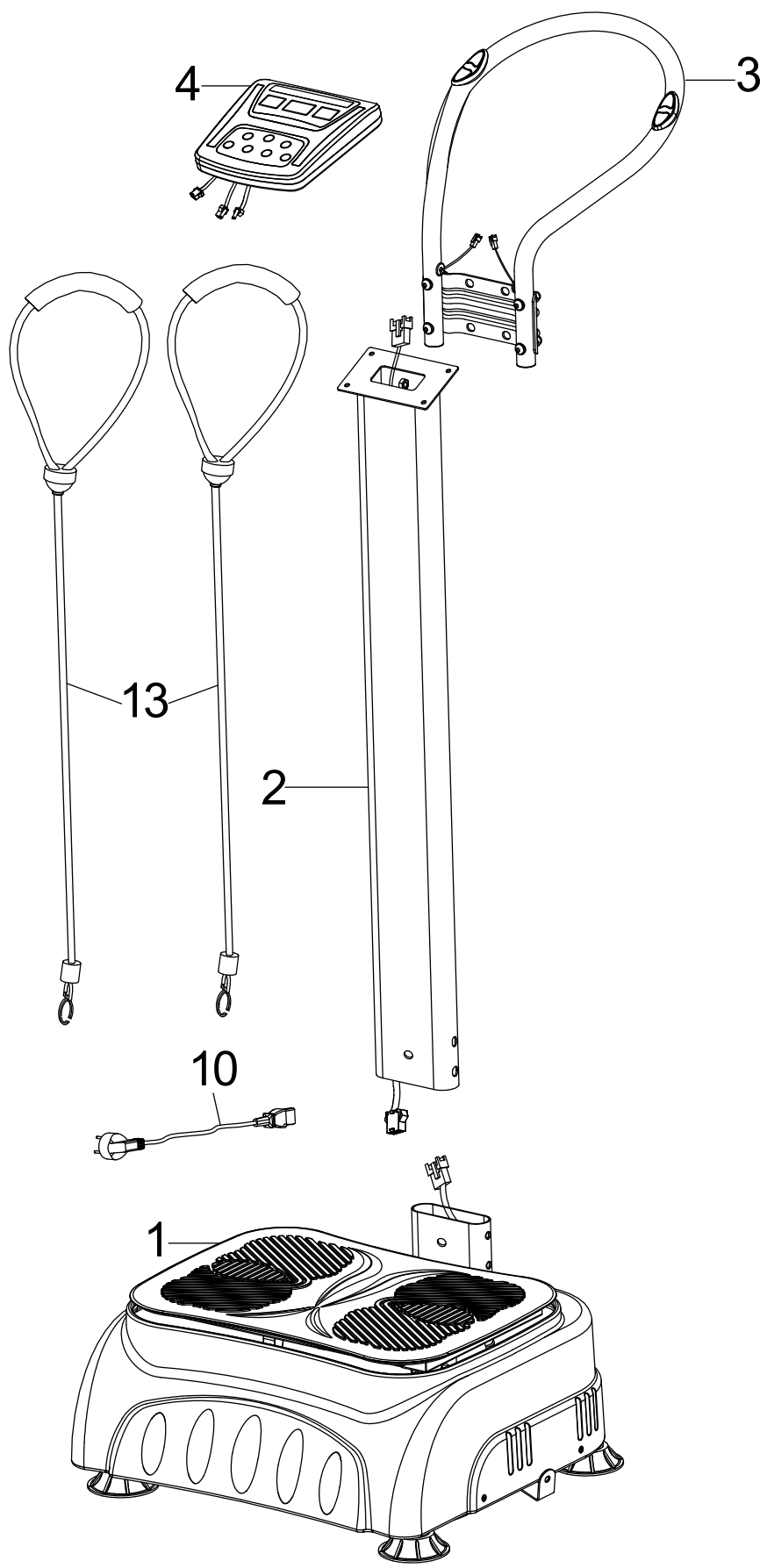


SCHÉMA:

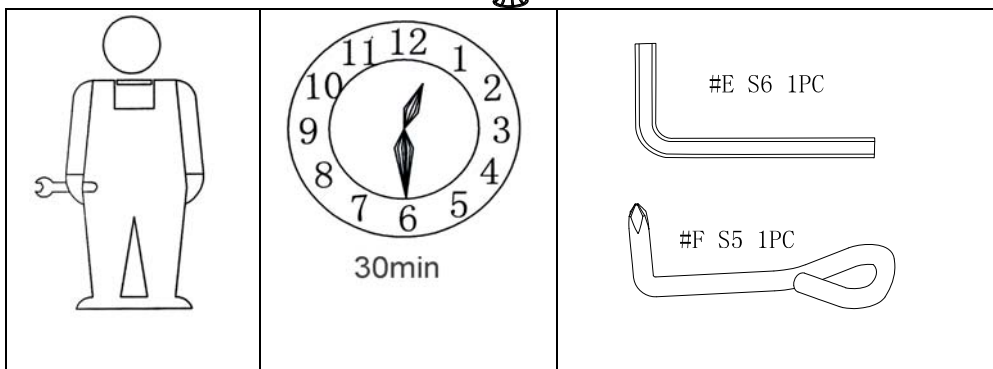
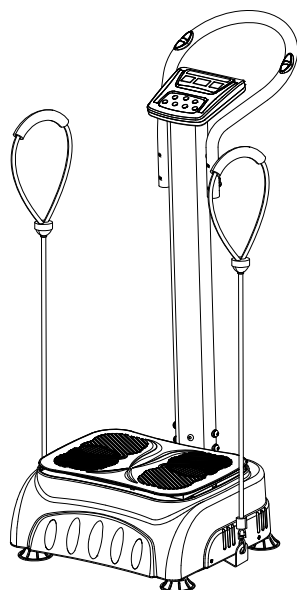


SEZNAM DÍLŮ:

Č.	POPIS	MNOŽSTVÍ
A	ŠROUB M10X20	10
B	PODLOŽKA LISTOVÉ PRUŽINY OD16.6*ID10.2	10
C	PODLOŽKA OBLOUKU OD20*ID10.2	4
D	PODLOŽKA OD20*ID10.2	6
E	FRANCOUZSKÝ KLÍČ S6	1
F	FRANCOUZSKÝ KLÍČ	1
1	VIBRAČNÍ ZÁKLADNA	1
2	HLAVNÍ STOJAN	1
3	MADLO	1
4	POČÍTAČ	1
5a.b.c	ČIDLO POČÍTAČE	1 SADA
6	ŠROUB M5*12	4
7	PODLOŽKA LISTOVÉ PRUŽINY OD8.1*ID5.1	4
8	PODLOŽKA OD12*ID5.3	4
9a.b	ČIDLO TEPOVÉ FREKVENCE	1 SADA
10	SÍŤOVÝ KABEL	1
11	PŘÍVODNÍ ŠŇŮRA	1
12	OCELOVÁ DESTIČKA TEPOVÉ FREKVENCE	1 SADA
13	ELASTICKÉ LANKO A ZÁPĚSTNÍ MAGIC RUKOJEŤ	2



INFORMACE K MONTÁŽI



POZNÁMKA

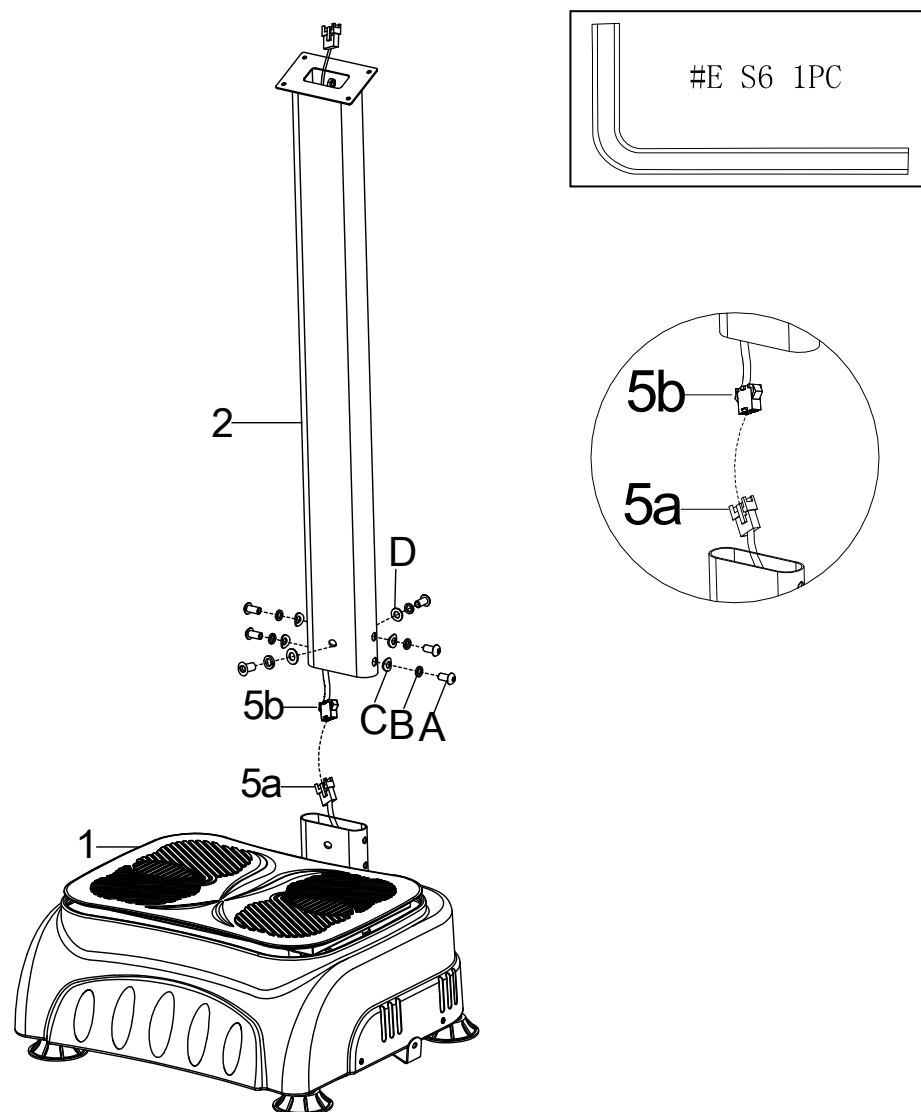
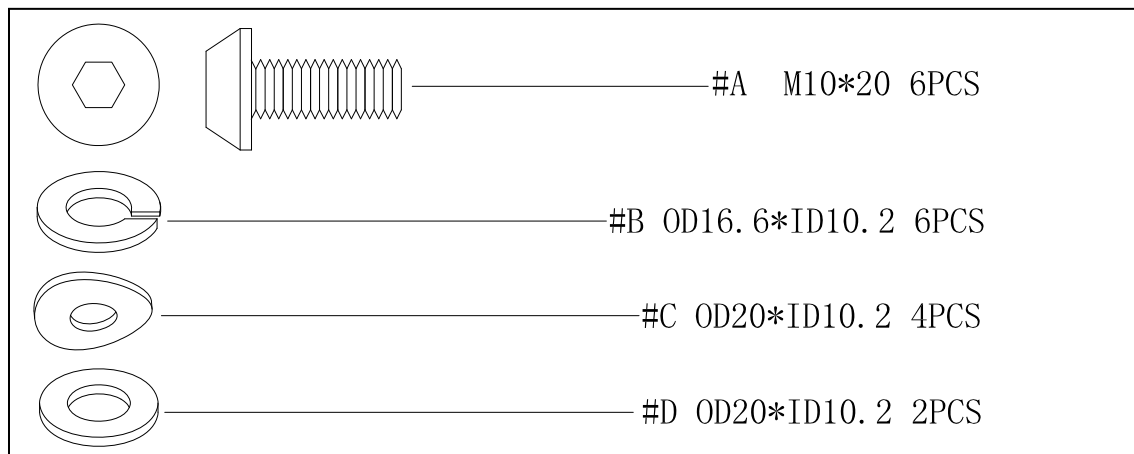
- ***Před začátkem montáže čtěte pozorně tento návod***
- Nejprve zkontrolujte náhradní části.
- Zkontrolujte vybavení.
- Ujistěte se, že máte správné nářadí.
- Připravte si místo na montáž.
- Postupně následujte instrukce.
- Nespojujte spojení silou.
- Pravidelně utahujte spojení.
- Uchovávejte tento návod.

II. Seznamte se s následujícími náhradními díly:

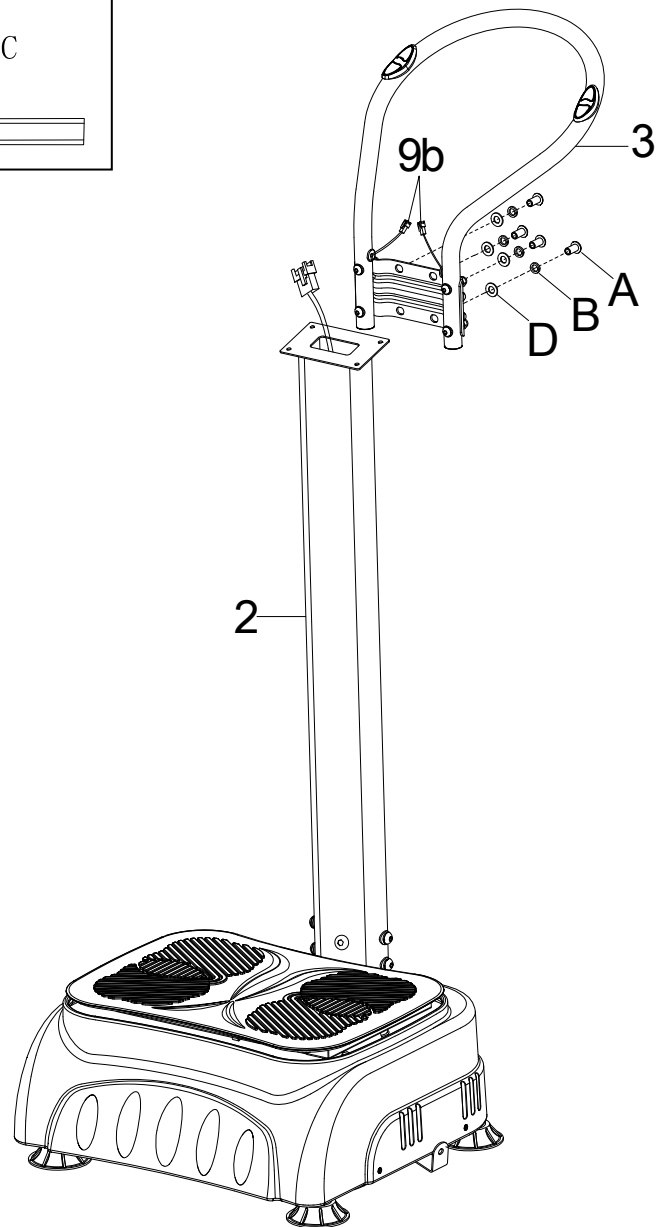
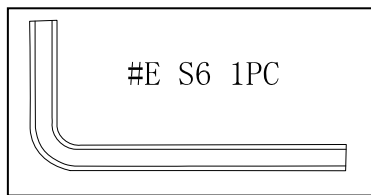
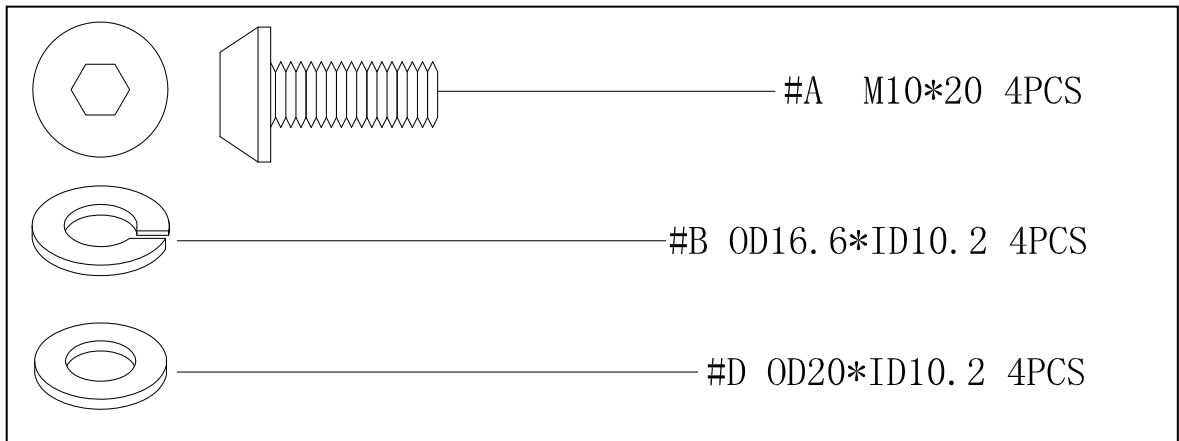


III. složení

KROK 1:

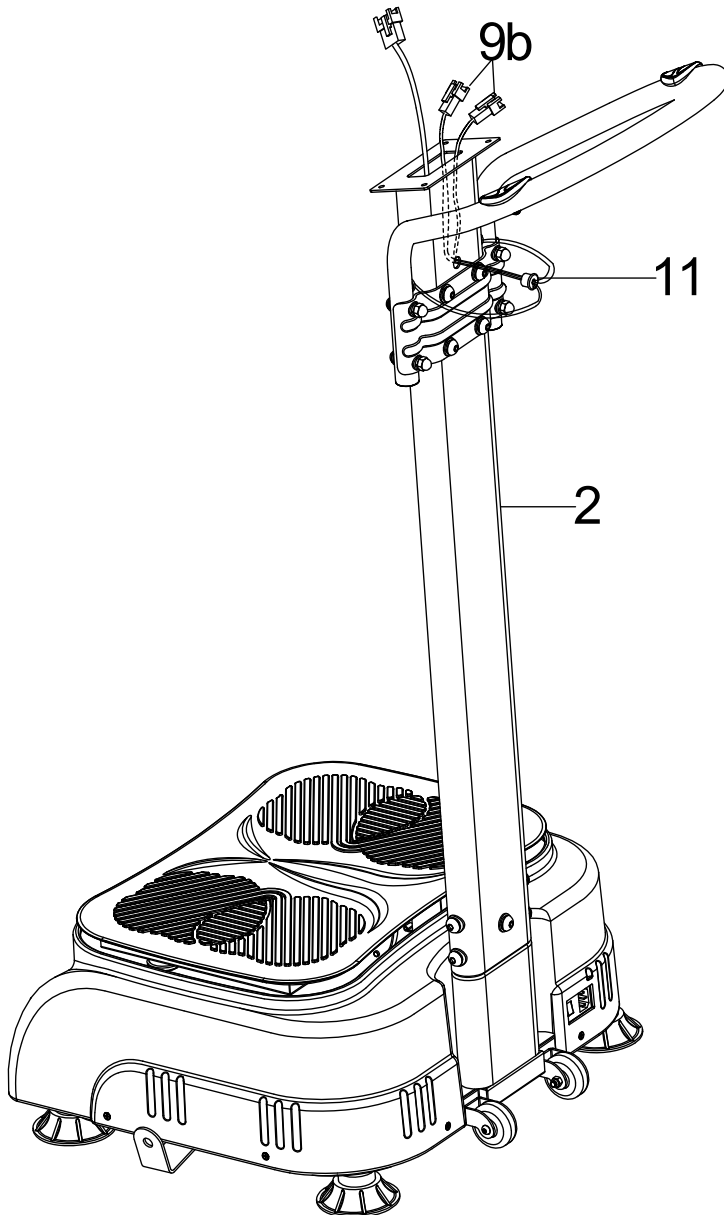


KROK 2:

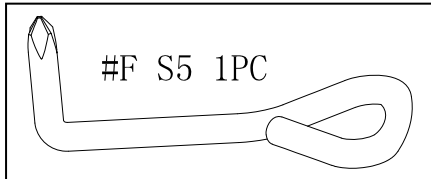
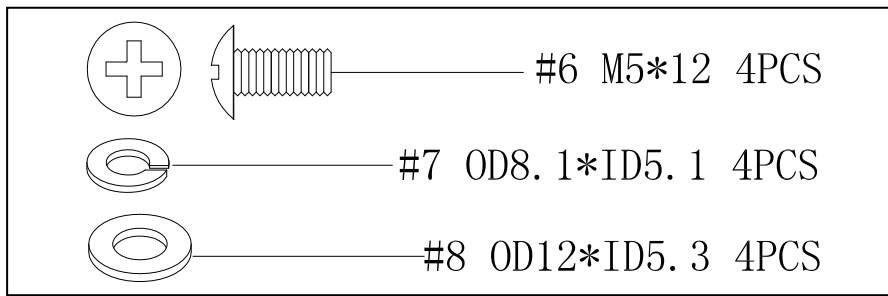


KROK 3:

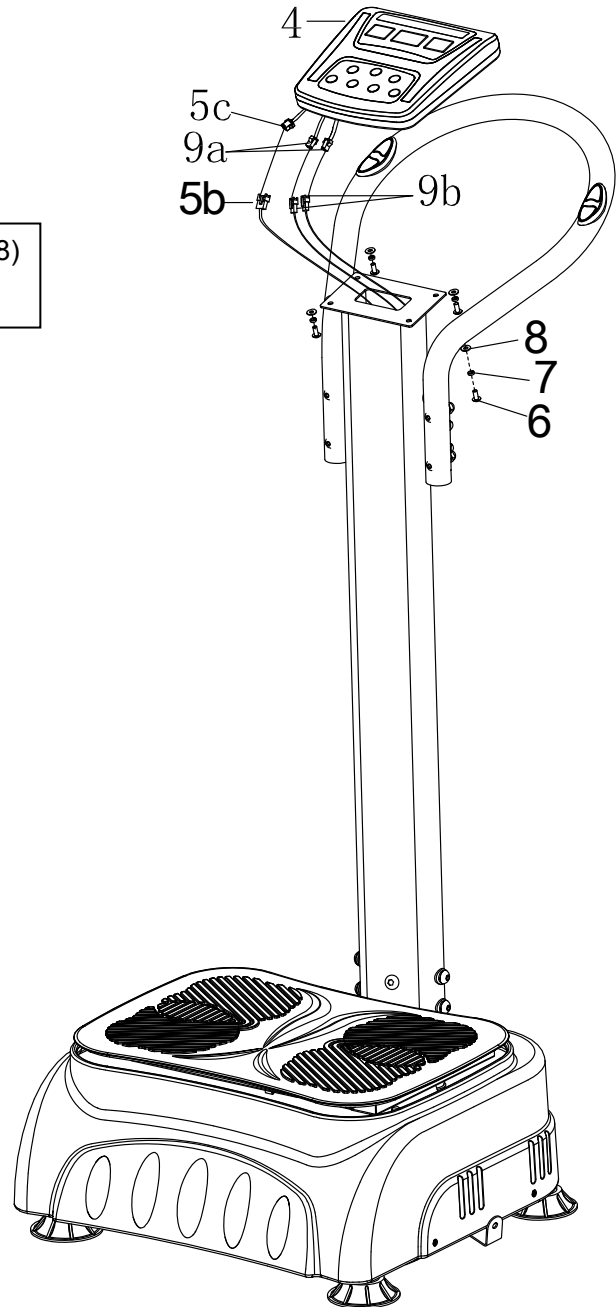
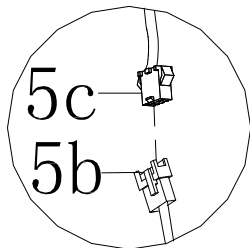
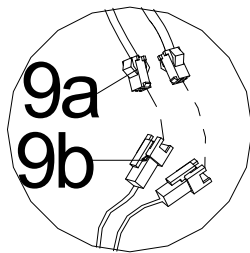
- A. Odstraňte objímku (11) z hlavní tyče (2).
- B. Dejte kabel senzoru tepové frekvence (9b) přes objímku (11) a do díry v hlavní tyči (2), abyste ho připravili pro spojení s computerem v dalším kroku.



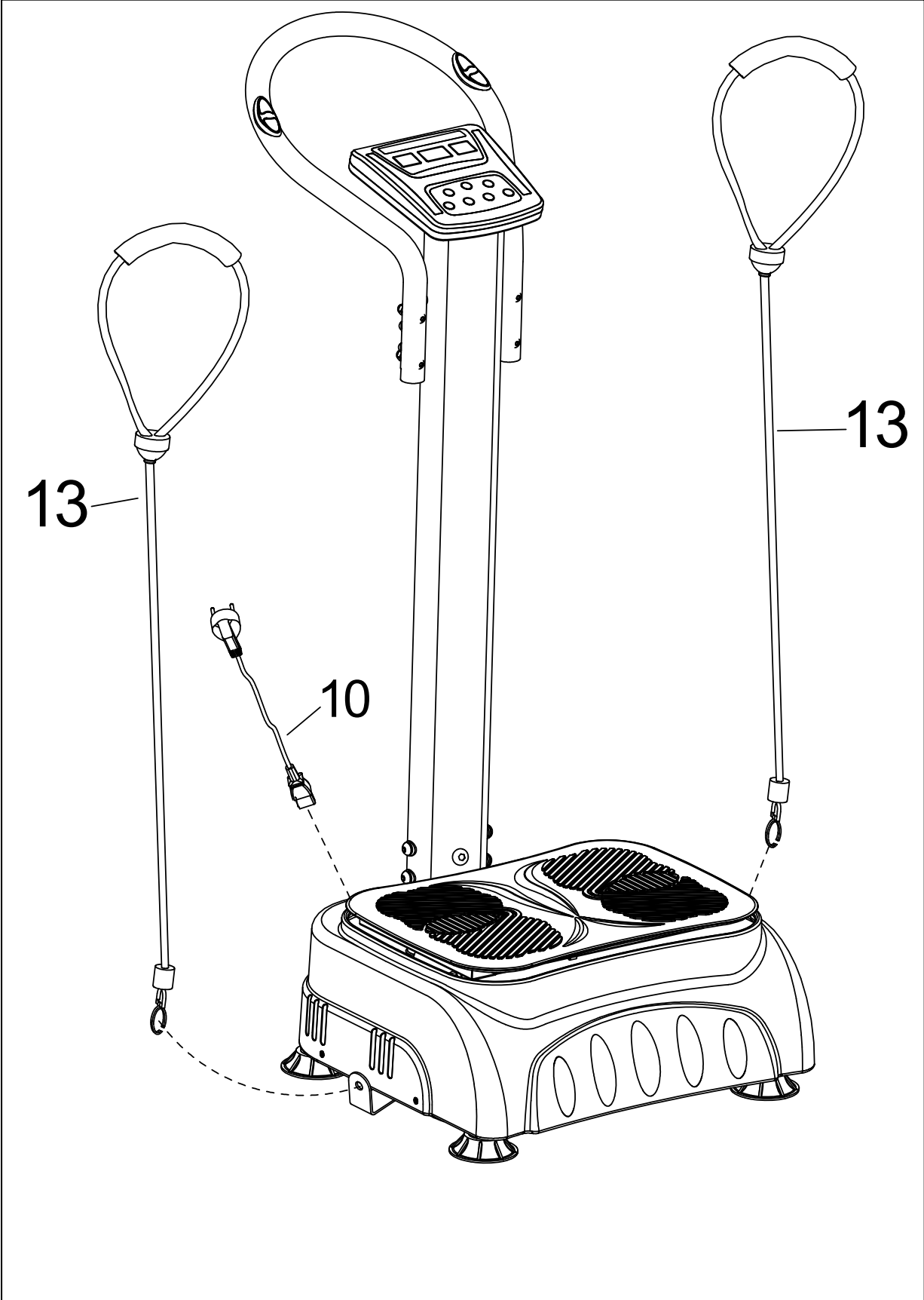
KROK 4:



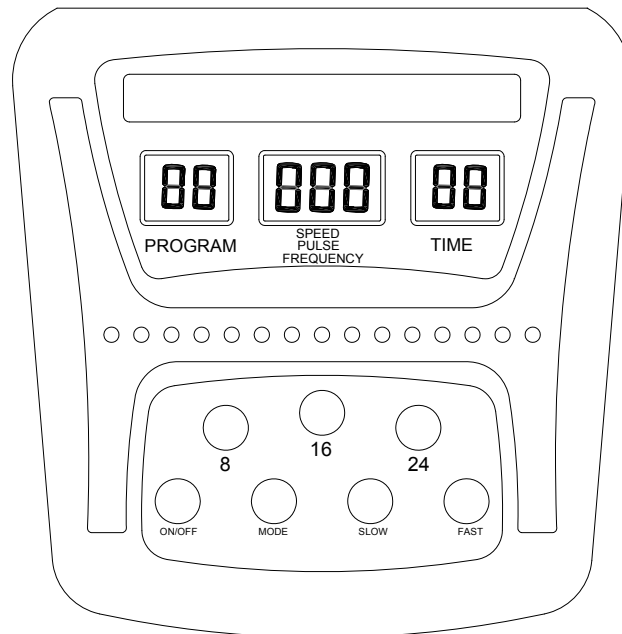
Šroub (#6), pérová podložka(#7),podložka(#8) jsou připraveny v computeru.



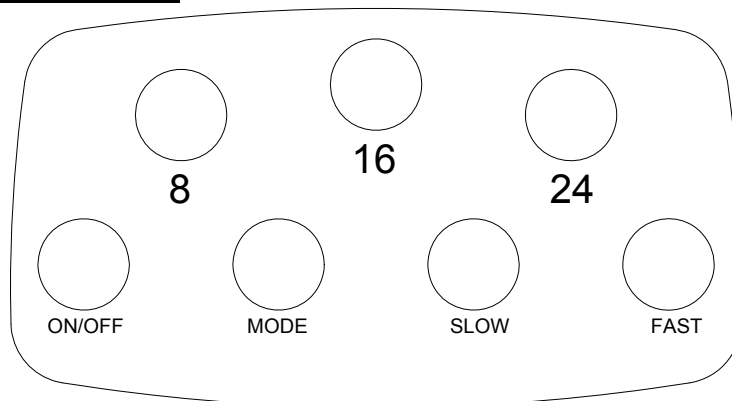
KROK 5:



COMPUTER



1. FUNKCE TLAČÍTEK:



ON/OFF

Uvedení stroje do chodu a jeho zastavení.

MODE

Pro výběr přednastavených programů před zapnutím stroje a pro výběr funkce vibrační frekvence displeje.

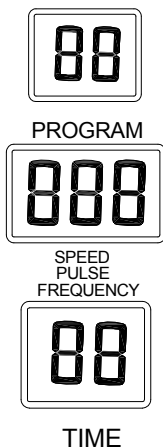
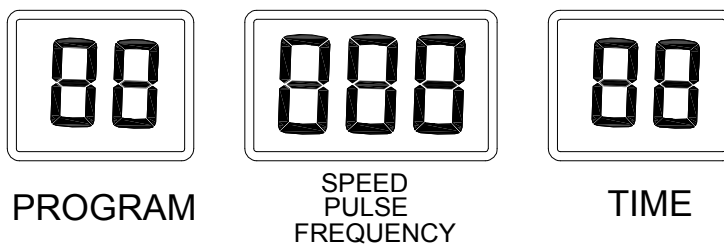
SLOW / FAST

Pro nastavení rychlosti. Pro manuální nastavení času (TIME).

8 / 16 / 24

Tlačítko rychlosti QuickSpeed. Rychlost nemůže být nastavena během funkce přednastaveného programu.

2. FUNKCE DISPLEJE:



(PROGRAM): Ukazuje, který program aktuálně běží. Ve stroji je zabudováno 5 přednastavených programů. **Každý program běží 10 minut.**

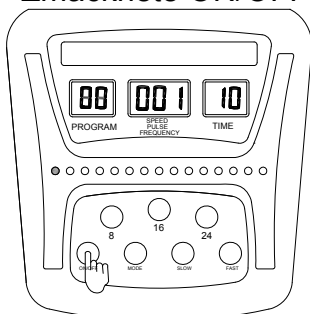
(SPEED/PULSE/FREQUENCY): Ukazuje rychlost, puls a frekvenci.

(TIME): Ukazuje délku cvičení - 1-10 minut.

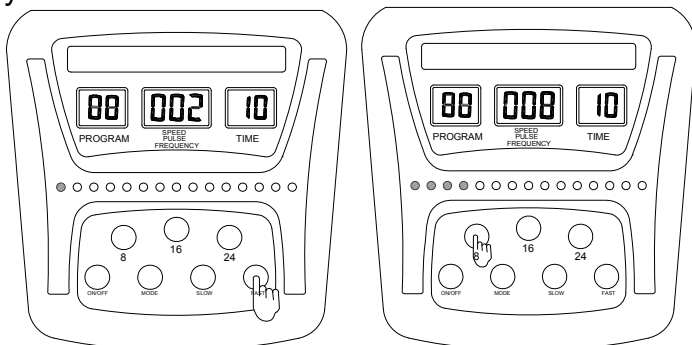
3. CHOD:

(1) RUČNÍ FUNKCE:

A. Po zapojení stroje do elektrického proudu se rozsvítí displej a indikátory. Zmáčknete ON/OFF pro uvedení stroje do provozu.

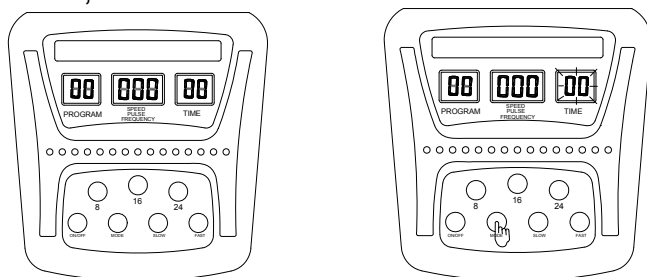


B. Během chodu můžete zmáchnout SLOW (POMALU), FAST (RYCHLE) nebo tlačítko vysoké rychlosti (Quick Speed Buttons) 8/16/24 pro zvýšení nebo snížení rychlosti od 1 do 30.

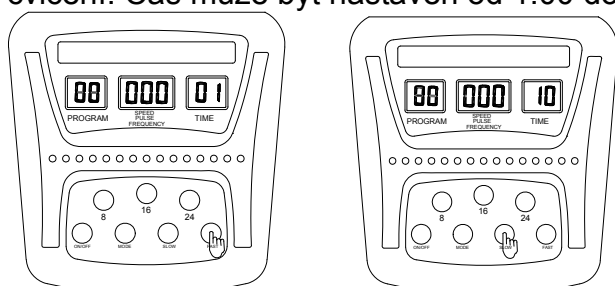


C. Každá rychlost trvá 10 minut. Ale Vaše doba cvičení může být nastavena následujícím způsobem:

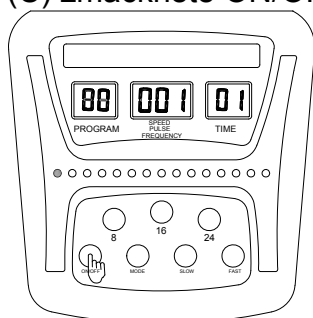
(A) Po zapojení stroje do elektrického proudu stlačte MODE a rozsvítí se Vám displej TIME;



(B) poté jen zmáčknete SLOW nebo FAST pro nastavení Vámi požadované doby cvičení. Čas může být nastaven od 1:00 do 10:00;



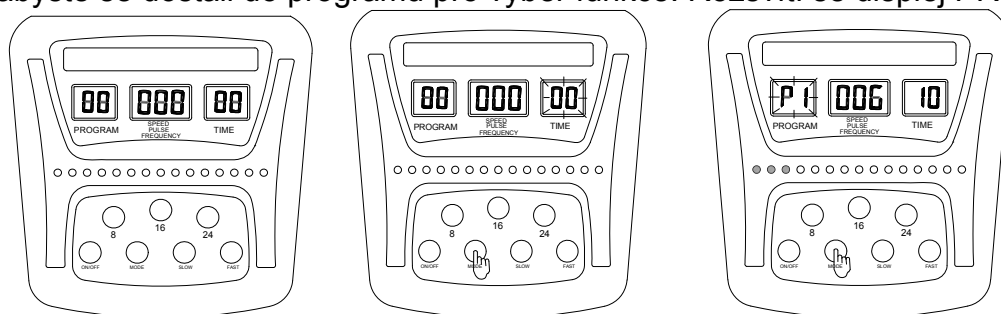
(C) zmáčknete ON/OFF pro zahájení chodu stroje.



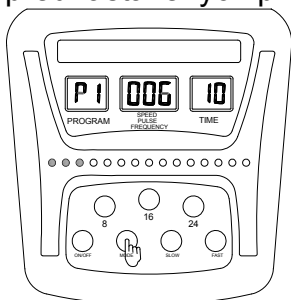
(2) FUNKCE PROGRAMU:

Jak vybrat P1-P5.

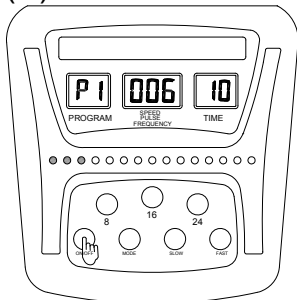
(A) Po zapojení stroje do elektrického proudu zmáčknete dvakrát tlačítko MODE, abyste se dostali do programu pro výběr funkce. Rozsvítí se displej PROGRAM;



(B) zmáčkněte tlačítko MODE pro zvolení programu. Je zde zastoupeno 5 přednastavených programů a každý z nich běží 10 minut;



(C) zmáčkněte tlačítko ON/OFF pro zahájení chodu stroje.



POZNÁMKA:

Každý program má přednastavenou dobu 10 minut. Pokud je stroj v chodu, rychlost nemůžete v programovací funkci **měnit**.

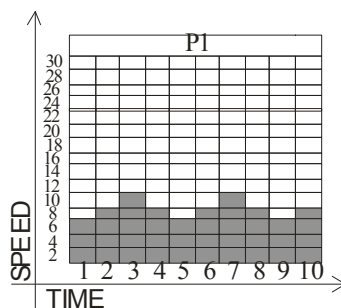
Pokud si přejete během cvičení stroj zastavit, **zmáčkněte jen (ON/OFF)**.

Pět programů:

P1: **Program vln**

(Wave program):

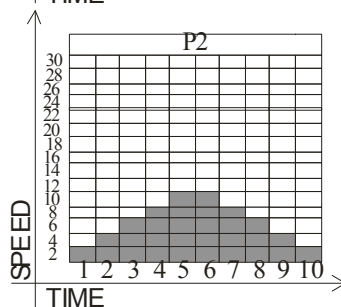
Tento program je jako vlnobítí na moři. Vysoký a nízký rytmus vyhovuje začátečníkům nebo osobám, které si přejí cvičit uvolněně.



P2: **Program spalování tuku**

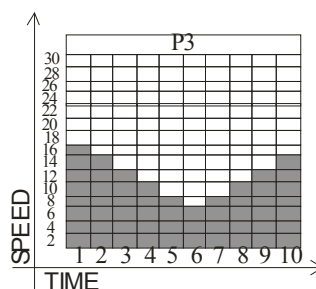
(Combustion Fat program):

V tomto programu je rychlost měněna z nejnižší na nejvyšší a zpět na nejnižší. Program spalování tuků napomáhá spálení více kalorií a zvýšení funkce srdce a plic.



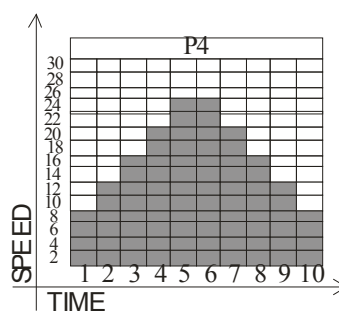
P3: Program Kaňon (Canyon program):

Vibrační úrovně se střídají od silné k slabé a opět k silné. V této úrovni můžete provádět více zahřívacích cvičení ke koordinaci s následnými prudkými stoupavými úrovněmi.



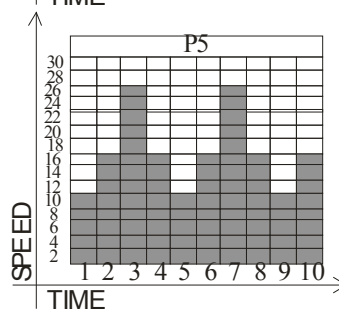
P4: Program Horolezec (Mountaineering program):

Při cvičení v tomto programu se budete cítit jako horolezci. Vaše svaly budou pružnější střídáním vibrací od nejmírnějších k nejsilnějším.



P5: Tréninkový program rychlosti s přestávkami (Interval Speed Training program):

Vysoká a nízká rychlost posílí Vaše svaly a Váš kardiovaskulární systém k vyšší úrovni vytrvalosti.



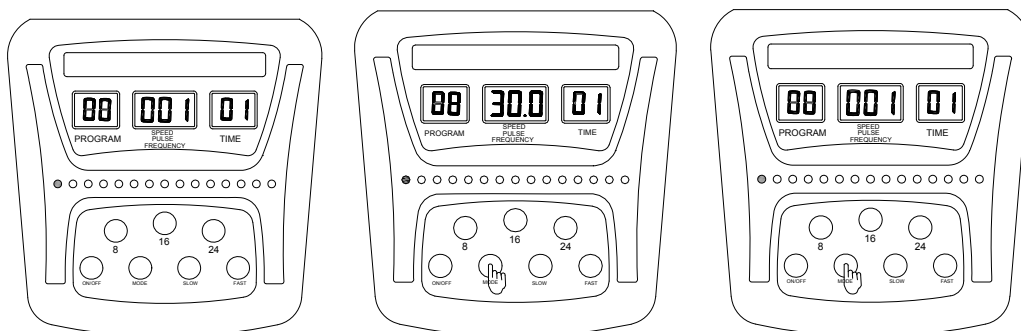
4. Jak zjistit tep.

Tento stroj umí zjistit i Váš puls. Pokud budete chtít během cvičení zjistit Váš puls, uchopte oběma rukama horní část OCELOVÉ DESTIČKY PRO ZJIŠTĚNÍ PULSU (č.12), a na displeji se objeví Váš puls. Když následně ocelovou destičku pustíte, program se vrátí k předchozímu zobrazení.

Poznámka: Údaje o tepu jsou pouze informačního charakteru.

5. Jak zjistit vibrační frekvenci.

Nová generace silového tonusu Vám oznámí frekvenci cvičení. Během chodu můžete stlačit tlačítko MODE a zjistit tak frekvenci. K návratu k předchozímu zobrazení stačí pouhé opětovné stlačení tlačítka MODE.



7. **Rozsah údajů:**

čas (min.)	1~10 min.
program	P1~P5
frekvence (Hz)	30~50
úroveň rychlosti	1~30
tlačítko náhlé rychlosti	8 ,16 , 24

8. **Indikátor:"○○○○○○○○○○○○○○○○○○"**

Na panelu je obsaženo 15 světelných diod zobrazujících úroveň rychlosti. Jedna dioda obsahuje 2 úrovně rychlosti.

CÍLE CVIČENÍ:

Toto zařízení Vám přináší:

1. Snadnou a zábavnou formu posilování.
2. Posílenou svalovou činnost a lepší krevní oběh.
3. Vysokou úroveň spalování kalorií vibracemi celého těla.
4. Skvělý pocit po posilování.

Doporučujeme posilovat na zařízení **POWER TONUS** tak často, jak to je jen možné. Pouhých 10 minut denně snadno vytvaruje Vaši postavu. Nedoporučujeme cvičit dlouhé hodiny v krátkém časovém intervalu, ale spíše pravidelně a dlouhodobě. Cvičení spolu s vyváženou stravou zajistí skvělé výsledky.

Další tipy:

- při cvičení noste pohodlné oblečení, spíše cvičební úbor;
- nikdy necvičte s plným žaludkem; zahajte cvičení minimálně jednu hodinu po každém jídle;
- pokud jste unaveni, necvičte.

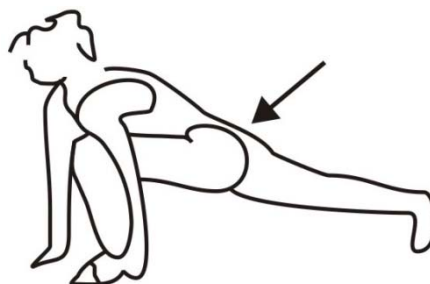
PROTAŽENÍ:

Před zahájením cvičení na stroji **POWER TONUS** doporučujeme provést zahřívací cvičení a protažení celého těla.

Následující zahřívací cvičení má pouze informativní charakter.

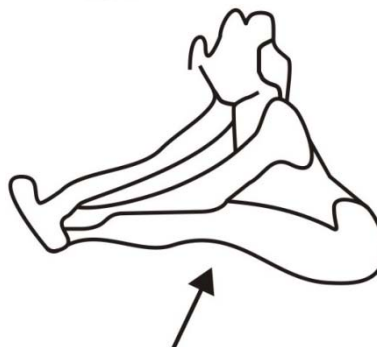
1. Protažení pasu a hýždí

Vykročte jednu nohu a snížte své tělo. Ruce položte na zem, zadní nohu držte rovně, vyrovnejte své tělo a protáhněte hýždě. Vytvrvejte v této poloze 10-15 sekund, vyměňte nohy a zopakujte cvičení ještě dvakrát.



2. Protažení zad

Posadte se, Vaše stehna a nohy položte na podlahu. Předsuňte horní část těla směrem k nohám a dotkněte se prstů u nohou. Vytvrvejte v této poloze 10-15 sekund. Krátce si odpočiňte a celé cvičení zopakujte ještě dvakrát.



3. Protážení lýtek

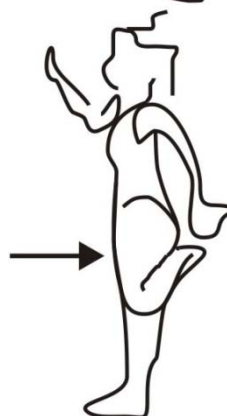
Ruce opřete o zeď, jednu nohu předsuňte vpřed a druhou vzad (viz obrázek).

Držte Vaše záda a zadní nohu v jedné linii. Poté ohněte přední nohu v kolenu a posuňte se směrem ke stěně. Stůjte co nejbližší zdi a setrvejte v této poloze 10-20 sekund. Odpočiňte si a zopakujte cvičení ještě dvakrát.



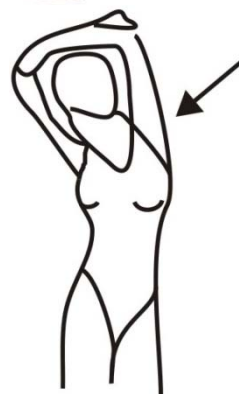
4. Protážení stehen

Položte pravou ruku na zeď pro zajištění stability a uchopte levé chodidlo levou rukou. Přitáhněte patu k hýždím a držte stabilitu. Setrvejte v této poloze 10-20 sekund. Poté si odpočiňte a cvičení zopakujte ještě dvakrát.



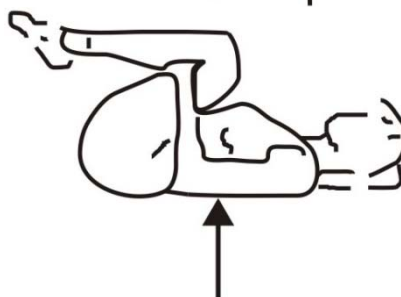
5. Protážení horní části těla

Postavte se, nohy trochu od sebe, ruce položte na horní část Vaší hlavy (viz obrázek), protáhněte záda a pas a vydržte 10-20 sekund. Odpočiňte si a cvičení zopakujte ještě dvakrát.



6. Protážení vykopáváním

Položte se na zem, uchopte stehna a poté vykopněte. Vydržte s nohama nahoře po dobu 10-20 sekund, odpočiňte si a cvičení zopakujte ještě dvakrát.



Stroj má výrazný vliv na celé tělo - zpevní tkáně a klouby, podpoří nervové impulsy. Má přímý vliv na pružnost, reflexy a posílení svalové hmoty - všechny tři faktory zlepšují mobilitu Vašeho těla. Snižuje utváření tukových zásob kontrolou zvyšujícího se objemu v pase.

Přesně zasáhne problematické zóny, na které se uživatel zaměří. Vibrace cvičebního zařízení také napomáhá krevnímu oběhu a tvorbě hormonů.

Efektivnost stroje zajistí výrazné snížení času věnovaného cvičení. Správné použití stroje sníží čas věnovaný cvičení až o 70% ve srovnání s normálními cvičebními stroji. Vibrační technologie stroje **Stroj** je užíván mnoha profesionálními sportovci a ženami včetně členů fotbalového týmu Premier League a N.F.L. American Football.

Je ideálním strojem pro domácí užití vhodným pro všechny dospělé osoby (bez rozdílu věku a pohlaví). Stroj zvýší krevní cirkulaci, posílí a vytváří Vaše svaly, vyprodukuje tělu prospěšné hormony, sníží zásoby tuku a zaútočí na celulitidu - to vše v pohodlí Vašeho domova.

PŘED POUŽITÍM STROJE KONZULTUJTE VÁŠ AKTUÁLNÍ ZDRAVOTNÍ STAV S LÉKAŘEM.

NEPOUŽÍVEJTE, POKUD JSTE TĚHOTNÁ NEBO UŽÍVÁTE PŘEDEPSANÉ LÉKY.

Podložka není součástí balení.

Cvičení na stroji:

Různé polohy cvičení ovlivní různé oblasti:

Umístěte chodidla, jak je vyobrazeno na obrázku, pokrčte kolena do úhlu 45 stupňů, držte záda zpříma a uchopte držadla. Dle Vašeho fyzického stavu můžete zvýšit úhel, což následně zvýší vibrační efekt spodních částí nohou.



Cvičení určené pro posílení a zvýšení pružnosti svalů. Položte pravé chodidlo na desku, levou nohu umístěte jak je vyobrazeno na obrázku. Nohy musí být umístěny od sebe asi 30 stupňů, překřižte prsty na ruku a přitlačte dlaně na levé stehno. Měňte pozice nohou dle libosti.



Jedno chodidlo na desce:

Položte jedno chodidlo na desku a druhé na podlahu. Uchopte držadla pevně oběma rukama.



Posilování horních končetin:

Deltové svaly, prsní svaly a tricepsy. Položte obě ruce na desku, prsty směřují k tělu stroje a nohy míří od stroje. Zvyšte, snižte horní část těla tak, dokud nejsou ramena ve stejné rovině s lokty. Držte záda rovně a v této poloze vydržte. Se zvyšující se fyzickou silou můžete zvyšovat i zátěž u tohoto cvičení.



Co se týče svalů...:

Prsní a deltové svaly, tricepsy, trapézy. Umístěte dlaně rovně na desku s prsty směřujícími od těla, držte záda rovně s chodidly umístěnými na podlaze. Pouze pomocí paží vytahujte a snižujte své tělo tak, aby cvičební poloha plně vyhovovala Vaší fyzické síle. Zvýšení tlaku lze dosáhnout přemísťováním chodidel pro nalezení nejvýhodnější polohy.



Umístěte tělo, jak je vyobrazeno na obrázku. Úsek těla od kolen k ramenům tvoří přímku a Vy přitom vytahujete a snižujete své tělo. Pokud budete toto cvičení provádět správně, dojde k výraznému spalování tuků.



Masáž holení:

Položte se na podlahu, jak vyobrazeno na obrázku. Položte obě nohy na desku a užívejte si masáže holení.



Masáž čtyřhlavého svalu stehenního:

Jak je vidět na obrázku, jedná se o jednu z nejfantastičtějších masážních poloh - vibrace působí na většinu svalových skupin a uvolňují unavené svaly po těžkém pracovním dni.



Posilování kýlního pásu:

Umístěte své tělo tak, jak je vyobrazeno na obrázku. Kolena stiskněte stojan a umístěte dlaně za hlavu. Nyní můžete začít se základními sklapovačkami - udělejte jednu sklapovačku a vydržte v poloze 90 stupňů, což je úhel dosažený mezi břichem a stehny.



Protahovací poloha:

Přidržte si kotníky, nechejte hlavu se kymáčet. Uvolněte se a nechejte vibrace procházet Vaším tělem.



Poloha Budha:

Pozice, která nepotřebuje žádné vysvětlování.

RELAXUJTE...NECHEJTE VAŠE TĚLO
PLYNOUT...

Nechejte vibrace dokončit zbytek, nastavte intenzitu
dle chuti a bavte se.



CVIČENÍ S LANKEM

At' je stroj v chodu nebo vypnut, můžete cvičit i s lankem. Důsledně ale doporučujeme cvičit s lankem za chodu vibračního stroje pouze za podmínky, že jste důkladně obeznámeni se zařízením a že již nejste začátečník.

POSILOVÁNÍ PŘEDLOKTÍ (DLANĚ NAHORU)

8-10 opakování
1-2 sady



VYTAHOVÁNÍ (STRANA RAMENE)

8-10 opakování
1-2 sady



Informace pro uživatele týkající se OEEZ:

Nařízení č. 2005-829 ze dne 20.7.2005 týkající se sběru elektrických a elektronických zařízení a odpadu s tímto zařízením spojeného.

TITUL III

PŘEDPIS TÝKAJÍCÍ SE SBĚRU DOMÁCIHO ODPADNÍHO ELEKTRICKÉHO A ELEKTRONICKÉHO ZAŘÍZENÍ.

Článek 12

Samosprávné obce nebo jejich seskupení, výrobci, distributoři a sdružené organizace podniknou kroky k tomu, aby dostatečně informovali uživatele o domácích elektrických a elektronických zařízeních:

- 12 o povinnosti nelikvidovat odpad elektrických a elektronických zařízení v netříděném komunálním odpadu; o sběrných místech, které jsou občanům k dispozici;
- 13 o vlivu přítomných nebezpečných látek v elektrických a elektronických zařízeních a jejich vlivu na životní prostředí a lidské zdraví.

Údržba

Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytížení stroje minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

- A. Kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
- B. pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- C. K údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
- D. Chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- E. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped se nesmí dostat do styku s vodou.
- F. Computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru.
- G. Skladujte rotoped vždy na suchém a teplém místě.

Údržba SK

- A. Pravidelne zkontrolujte všetky súčasti a dotiahnite ich.
- B. K údržbe čistoty používajte len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrasívami.
- C. Chráňte computer pred poškodením.
- D. Computer, adaptér, zástrčka a celý rotoped sa nesmú dostať do styku s vodou.
- E. Computer nevystavujte slnečnému žiareniu.
- F. Rotoped skladujte vždy na suchom a teplom mieste.

Záručné podmienky:

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

1. záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
2. záruka na computer a elektrozaříadenie je 60 mesiacov odo dňa predaje zákazníkovi..
3. záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaje zákazníkovi

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- A. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuk k stredovej osy
- B. nesprávnou údržbou
- C. mechanickým poškodením
- D. opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- E. neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou

F. neodbornými zásahmi

G. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyslne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektami a občasným vízaním nie je závadou brániaca riadnemu užívaniu stroja a tiež nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav je možné odstrániť bežnou údržbou.
2. upozornenie: u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložísk môže byť kratšia než je doba záruky. Doba životnosti je približne 100 prevádzkových hodín.
3. v dobe záruky budú odstránené rôzne poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná.
4. Reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o závade a potvrdeným dokladom o zakúpení.
5. Záruku je možné uplatňovať u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený..

dátum predaja

razítko a podpis predajcu

dodávateľ:

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

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- A. záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- B. záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- C. záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. 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
2. nesprávnou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
5. neodvratnou událostí, živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúmerným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

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

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

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

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

datum prodeje

razítko a podpis prodejce

dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz



ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

www.insportline.cz

tel: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz

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

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