

NÁVOD K OBSLUZE VIBRAČNÍ PLOŠINA – M01375



VŠEOBECNÉ UPOZORNĚNÍ:

- před sestavením a používáním produktu si pečlivě přečtěte tento návod k obsluze
- pokud bude stroj používat také někdo jiný, je nutné, aby se také seznámil s následujícím návodem
- opatrně otevřete karton a vyndejte postupně všechny díly, zkontrolujte, že balení obsahuje všechny díly a díly jsou nepoškozené – v případě sestavení stroje z vadných částí může dojít k jeho poškození a na toto poškození se nevztahuje záruka
- dodržujte všeobecně známé pravidla pro cvičení a nepřetěžujte své fyzické možnosti
- pamatujte, že maximální nosnost zařízení je 120 kg, proto ho nikdy více nezatěžujte

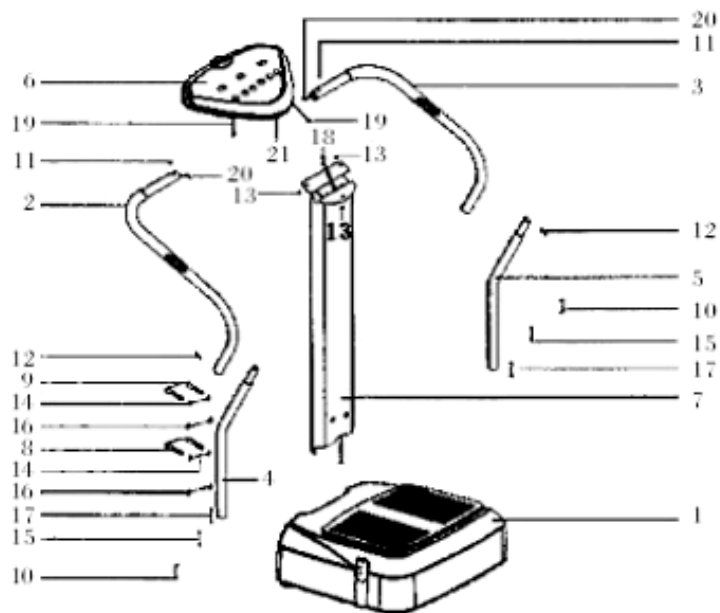
Tento přístroj kombinuje tradiční čínskou medicínu s moderní teorií. Vlastnosti stroje:

- aerodynamický tvar
- 3 LED indikátory pro čas, rychlost a měření tuku
- tři programy s měřením tuku
- individuální trénink s 20 stupni otáček
- plynulý provoz až do max. zatížení 120 kg
- ochrana proti statické elektřině a přepětí
- nová forma aerobního cvičení
- ideální díky svému kompatibilnímu tvaru doma
- nový typ vibrací, vibrace celého těla
- nízká hlučnost
- mnoho různých cvičebních poloh
- cvičení pro celé tělo

Popis dílů:



Montáž:

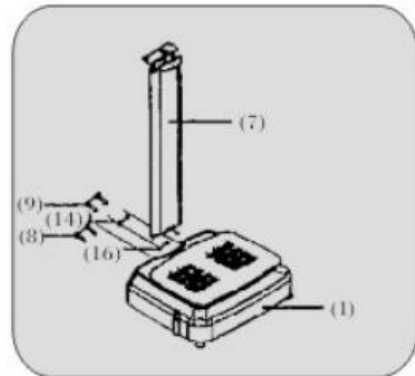


Č.	Díl	Mn.	Č.	Díl	Mn.
1	podesta	1	12	spojovací šroub (M5x10)	4
2	levá trubka	1	13	spojovací šroub ((M6x10)	3
3	pravá trubka	1	14	vycpávka (M8)	4
4	levá tr. s rukojetí	1	15	vycpávka (M5)	4
5	pravá tr. s rukojetí	1	16	těsnění (M8)	4
6	konzola	1	17	těsnění (M5)	1
7	podpěrná trubka	1	18	signální kabel A	1
8	šrouby (M8x20)	2	19	senzor tuku A	1
9	šrouby (M8x60)	2	20	senzor tuku B	2
10	spojovací šroub (M5x10)	4	21	signální kabel B	2
11	šrouby (M8x40)	2			

POSTUP MOTNÁŽE:

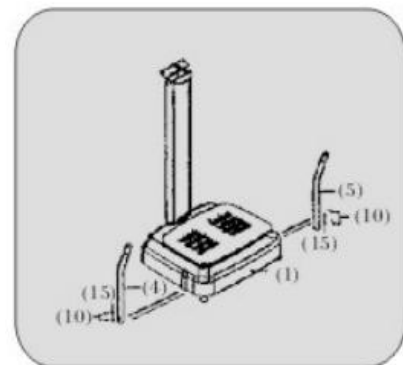
KROK 1

1. Položte podestu na rovnou podlahu.
2. Připojte signální kabel podpěrnou trubkou (díl č. 7) s kabelem v podestě (díl č. 1).
3. Připevněte tyto díly k sobě za pomoci šroubu (díl č. 8 a 9), vycpávkou (díl č. 14) a těsněním (díl č. 16) jak je znázorněno na obrázku.



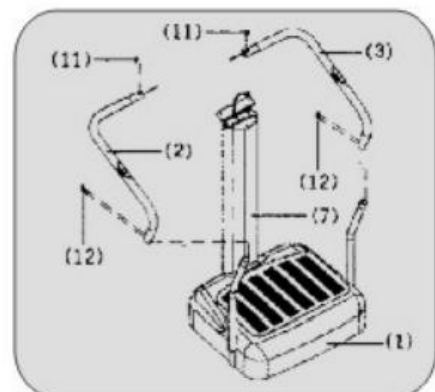
KROK 2

Umístěte trubky s rukojeťmi (díl č. 4 a 5) do otvorů v podestě (díl č. 1) a zajistěte je spojovacími šrouby (díl č. 10) a umístěte vycpávku (díl č. 15).



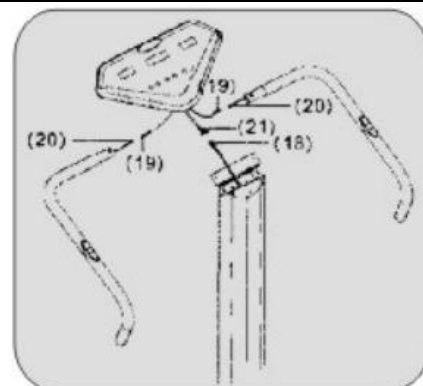
KROK 3

Umístěte trubky (díl č. 2 a 3) do trubek s rukojeťmi (díl č. 4 a 5) a zajistěte je šrouby (díl č. 12), a trubky (díl č. 2 a 3) upevněte k podpěrné trubce (díl č. 7) pomocí šroubů (díl č. 11).



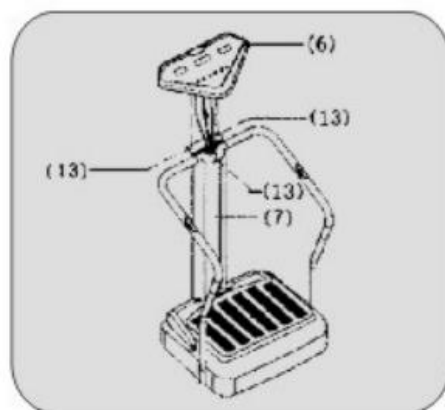
KROK 4

Připojte signální kabely (díl č. 18 a 21) k senzorům tuku (díl č. 20 a 19) a zasuňte zbývající kabel do podpěrné trubky (díl č. 7).

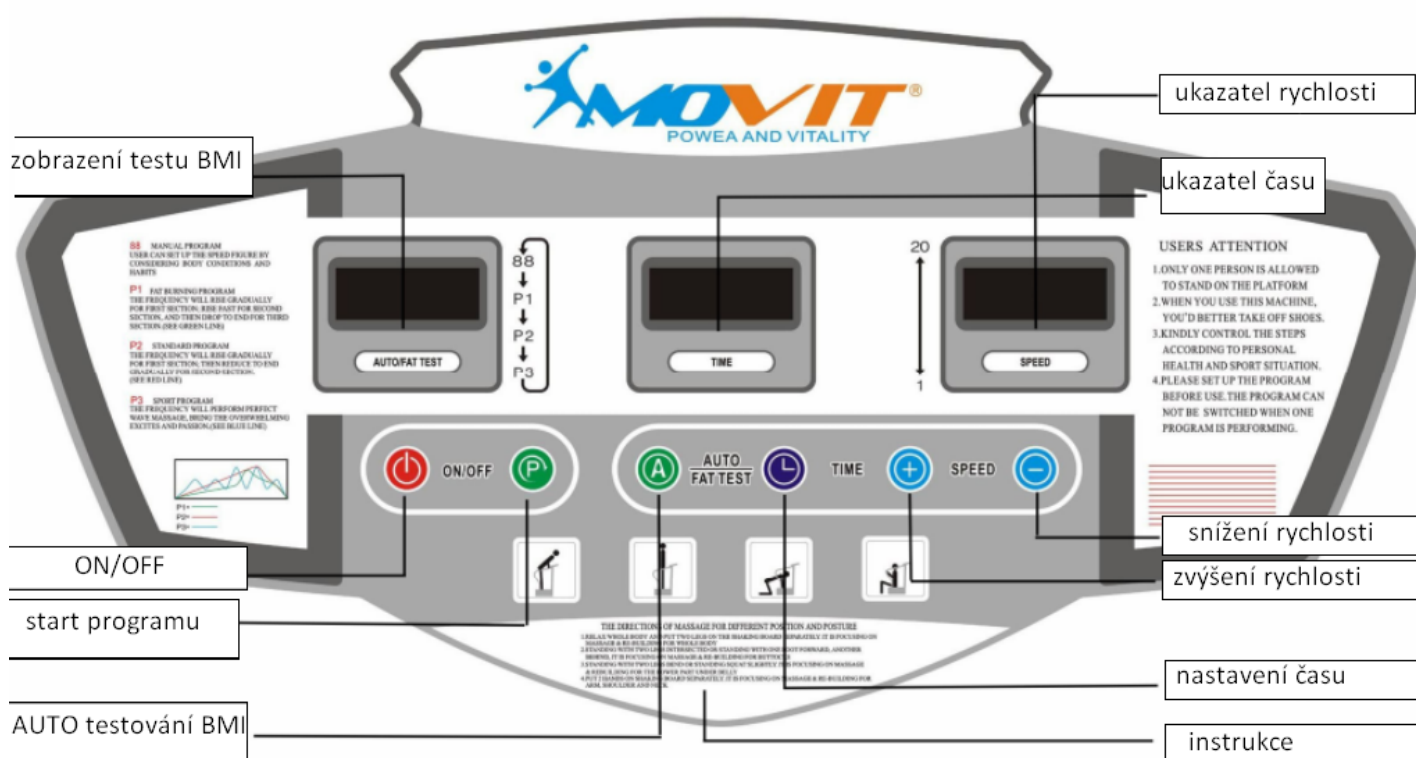


KROK 5

Spojte konzoly (díl č. 6) s podběrnou trubkou (díl č. 7) pomocí šroubu (díl č. 13).



OBSLUHA:



Po přepnutí mezi AUTO masáže můžete nastavit ruční masáže a vybrat jeden z programů (P1, P2, P3) s programem BMI, který měří index tělesného tuku.

Pokud stisknete zelené tlačítko s písmenem „A“ na displeji se zobrazí 88, P1, P2, P3 – jedná se o ruční programy. Zde si uživatel může nastavit rychlost v závislosti na své fyzické kondici a dle svého zvyku. P1, P2, P3 jsou auto programy. Pokud chcete změnit rychlost. Měření tělesného tuku: stiskněte BMI a nastavte si: pohlaví, věk, výšku a váhu a zobrazí se Vám váš výsledek.

Poté stisknete „1“ a nastartuje se program BMI.

Pomocí tlačítka „nastavení času“ si můžete nastavit osobní hodnoty.

Pomocí tlačítek + a - se stanoví pohlaví 1 pro muže, 2 pro ženu. Pak můžete určit stiskem věk. Počáteční věk je 20 pomocí tlačítek přidávejte, dokud se nedostanete na hodnotu Vašeho věku. Počáteční hodnoty pro výšku a váhu jsou 170 cm a 70 kg, opět pomocí tlačítek navolte své parametry. Jakmile máte nastaveny všechny hodnoty stisknete „čas“ ještě jednou a na displeji se zobrazí „-“. Nyní držte ruce na snímačích tuku cca 5 vteřin dokud nezačnou vibrovat a poté se Vám na displeji ukáže výsledek.

Pomocí tlačítek + a - si také nastavíte intenzitu tréninku.

PROGRAM TRÉNINKU:

NASTAVENÍ PROGRAMU

TRÉNINK	CYKLUS	ČAS
normales Training	1-3/Tag	5-20 min

Programm	10Min	9Min	8Min	7Min	6Min	5Min	4Min	3Min	2Min	1Min
P1	Stufe2	Stufe4	Stufe6	Stufe8	Stufe10	Stufe12	Stufe14	Stufe16	Stufe10	Stufe6
P2	Stufe1	Stufe2	Stufe3	Stufe4	Stufe5	Stufe6	Stufe14	Stufe10	Stufe8	Stufe6
P3	Stufe4	Stufe10	Stufe4	Stufe10	Stufe4	Stufe16	Stufe4	Stufe16	Stufe4	Stufe10

OBTÍŽNOST PROGRAMU

Stufe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Hz	6,3	6,6	7	7,4	7,8	8,2	8,6	9	9,5	9,8	10,1	10,5	10,8	11,1	11,5	11,8	12,2	12,5	12,8	13,2

Obtížnost programu je vyjádřena v Hz, které si můžete v každém programu nastavit pomocí tlačítek + a -. Jsou jimi vyjádřeny jednotlivé Stufe – tedy stupně obtížnosti.

Cvičte pravidelně a nepřeceňujte svou fyzickou zdatnost.

Možnosti cvičení:









