

 newcential®

VIBRATIONSBOARD

VIBRATION PLATFORM

- D** Bedienungsanleitung
- CZ** Návod k obsluze
- HR** Upute za uporabu
- PL** Instrukcja obsługi
- RO** **MD** Instrucțiuni de folosire
- SK** Návod na obsluhu
- BG** Инструкция за употреба



Vibrationsboard | Vibrační platforma | Vibracijska platforma | Platforma wibracyjna |
Aparat fitness cu vibrație | Vibračná platforma | Вибрираща платформа



2x 1,5V AAA DC
(enthalten/obsahuje/sadrží/
zawiera/include/obsahuje/съдържа)
Input: 220-240V~, 50-60Hz, 200w



Vor dem ersten Gebrauch

Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedienungs- und Sicherheitshinweisen vertraut. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung zur späteren Referenz auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.

WICHTIG, FÜR SPÄTERE BEZUGNAHME AUFBEWAHREN: SORGFÄLTIG LESEN !

Lieferumfang

- 1 Vibrationsboard
- 2 Expanderbänder
- 1 Fernbedienung inkl. Batterien
- 1 Netzkabel

Kontrollieren Sie, ob alle Teile vorhanden sind und überprüfen Sie das Produkt auf Transportschäden. Nehmen Sie ein beschädigtes Produkt nicht in Betrieb! Im Schadensfall wenden Sie sich bitte an eine Kaufland-Filiale.

Zeichenerklärung

Die folgenden Signalwörter und Symbole werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Produkt oder auf der Verpackung verwendet.



Warnung!

Dieses Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit mittlerem Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder schwere Verletzungen zur Folge haben kann.



Achtung!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.

Sicherheit

Lesen Sie die folgenden Sicherheitshinweise sorgfältig, bevor Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden. Für einen sicheren Gebrauch, befolgen Sie alle nachfolgenden Sicherheitshinweise.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Verwenden Sie das Produkt nur für den dafür vorgesehenen Verwendungszweck. Andere Verwendungen oder Veränderungen am Produkt gelten als nicht bestimmungsgemäß und können zu Verletzungen und Beschädigungen führen. Für aus bestimmungswidriger Verwendung entstandene Schäden übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

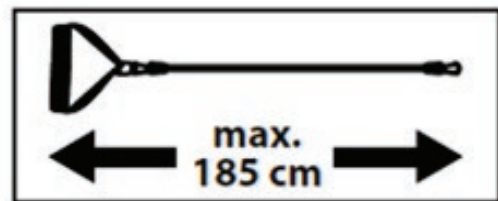
Funktionsweise des Artikels

Der Artikel funktioniert nach dem wippenden oder auch seitenalternierenden Prinzip und beschreibt eine vertikale Bewegung, bei der sich die rechte und linke Seite der Vibrationsplatte gegeneinander nach oben und unten bewegen, vergleichbar einer Wippe. Sie können die Vibrationsfrequenz für Ihr Training individuell einstellen oder aus einem der 10 voreingestellten Programme auswählen. Der empfohlene Trainingsbereich liegt zwischen 5 Hz (Stufe 1) und 15 Hz (Stufe 99). Beginnen Sie niedrig und steigern Sie die Intensität nur, wenn Sie sich dabei noch wohlfühlen.

Krafttabelle Expanderbänder

Max. Strecklänge (cm) ca.	120	140	160	185
Kraft (N) ca.	27	34	41	53

Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt ca. 20% (+/-).



Max. 185 cm

Die Expanderbänder dürfen nicht über die maximale Strecklänge überdehnt werden!

Sicherheit von Kindern und Personen



Warnung!

• Unfallgefahr für Kinder und Kleinkinder!

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit Verpackungsmaterial! Es besteht Erstickungsgefahr, Kinder unterschätzen häufig die Gefahren! Lebens- und Verletzungsgefahr für Kleinkinder und Kinder!

• Vorsicht Verletzungsgefahr!

Stellen Sie sicher, dass alle Teile unbeschädigt sind. Beschädigte Teile können die Sicherheit und Stabilität beeinflussen.



Sicherheitshinweise Stromschlaggefahr!

Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu Stromschlägen führen.

- Schließen Sie den Artikel nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie ihn bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.
- Schließen Sie den Artikel nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose an und nur, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt.
- Betreiben Sie den Artikel nicht, wenn er sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist.
- Wenn das Netzkabel des Artikels beschädigt ist, muss es durch eine besondere Anschlussleitung ersetzt werden, die vom Hersteller oder seinem Kundendienst erhältlich ist.
- Öffnen Sie das Gehäuse nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an eine Fachwerkstatt. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Bei Reparaturen dürfen nur Teile verwendet werden, die den ursprünglichen Gerätedaten entsprechen. In diesem Artikel befinden sich elektrische und mechanische Teile, die zum Schutz gegen Gefahrenquellen unerlässlich sind.
- Tauchen Sie weder den Artikel noch das Netzkabel oder den Netzstecker in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Fassen Sie den Netzstecker niemals mit feuchten Händen an.
- Ziehen Sie den Netzstecker nie am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.
- Verwenden Sie das Netzkabel nie als Tragegriff.
- Halten Sie den Artikel, den Netzstecker und das Netzkabel von offenem Feuer und heißen Flächen fern.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Knicken Sie das Netzkabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.
- Verwenden Sie den Artikel nur in Innenräumen. Betreiben Sie ihn nie in Feuchträumen oder im Regen. Schützen Sie den Artikel vor Tropf- und Spritzwasser.
- Greifen Sie niemals nach einem Elektrogerät, wenn es ins Wasser gefallen ist. Ziehen Sie in einem solchen Fall sofort den Netzstecker aus der Steckdose.
- Sorgen Sie dafür, dass Kinder keine Gegenstände in den Artikel hineinstecken.
- Wenn Sie den Artikel nicht benutzen, ihn reinigen oder wenn eine Störung auftritt, schalten Sie den Artikel immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.



Gefahr von Gesundheitsschäden!

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

- Trainieren Sie nicht länger als 10 Minuten am Stück. Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich.
- Trainieren Sie niemals mit durchgestreckten Beinen oder Armen.
- Legen Sie niemals Oberkörper oder Kopf auf den vibrierenden Artikel.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, lassen Sie einen allgemeinen Fitnesscheck durchführen. Besondere Beeinträchtigungen, wie z. B. orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc., müssen mit dem Arzt abgestimmt sein.
- Die Benutzung des Vibrationsboards ist strengstens untersagt, wenn einer oder mehrere der hier aufgeführten körperlichen Zustände auf Sie zutreffen. Ist dies der Fall, darf nicht mit dem Training begonnen werden. Im Zweifelsfall konsultieren Sie einen Experten, wie z. B. den Hausarzt, einen Facharzt oder Physiotherapeuten.
- Verwenden Sie den Artikel keinesfalls bei:
 - akuten Entzündungen oder Infektionen
 - akuter rheumatoider Arthritis
 - Epilepsie
 - frischen (chirurgischen) Wunden
 - Gelenkerkrankungen und Arthrosis
 - Herzklappenfehlern
 - Herzrhythmusstörungen
 - kardiovaskulären Krankheiten (Herz und Gefäße)
 - unbehandelter Hypertonie (Bluthochdruck)
 - Metall- oder Kunststoffimplantaten wie Herzschrittmachern, Spiralen, Gelenkimplantaten, Brustimplantate (jünger als 6–9 Monate)
 - vorhandenen Stents (jünger als 2 Jahre)
 - Herz-/Hirnschrittmachern
 - neueren Thrombosen oder möglichen thrombotischen Erkrankungen
 - akuten Rückenbeschwerden nach Brüchen
 - höhergradiger Osteoporose (mit Brüchen)
 - Bandscheibenvorfällen, Spondylosis
 - Schwangerschaften
 - schwerer Diabetes (mit Angiopathien)
 - Tumoren

- Konsultieren Sie vor der Benutzung des Artikels einen Arzt, um die Möglichkeit und Art der Benutzung abzuklären, bei:
 - nicht akuten Rückenschmerzen wie z. B. Morbus Bechterew
 - Metall- oder Kunststoffimplantaten wie Spiralen, Gelenkimplantaten, Brustimplantaten (älter als 6–9 Monate)
 - vorhandenen Stents (älter als 2 Jahre)
 - akuten Gelenkerkrankungen oder Arthrosen
 - akuter Migräne
 - Gallensteinen
 - Nierensteinen
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körpersignale. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Übelkeit, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie einen Arzt auf.



Verletzungsgefahr!

Bei unsachgemäßem Umgang mit dem Artikel können Sie sich verletzen.

- Stellen Sie den Artikel auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Fläche auf und sorgen Sie für einen sicheren Stand.
- Der Artikel ist für eine Person ausgerichtet. Es dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig auf dem Artikel trainieren.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß.
- Benutzen Sie den Artikel nicht, wenn er Schaden aufweist. Lassen Sie defekte Teile austauschen und benutzen Sie ihn bis zur Instandsetzung nicht.
- Achten Sie während und nach dem Training darauf, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Halten Sie um den Artikel einen Sicherheitsabstand von 1,50 m x 1,50 m zu Personen und Gegenständen ein.



- Kinder unter 14 Jahren dürfen den Artikel nicht verwenden.
- Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Halten Sie auch Haustiere fern.
- Kinder dürfen nicht mit dem Artikel spielen.

- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Lassen Sie den Artikel während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.



Gefahren durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Schaden und Verschleiß geprüft wird. Sollten z. B. die Expanderbänder Beschädigungen zeigen, verwenden Sie diese nicht mehr.
- Schützen Sie den Artikel vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit. Unsachgemäße Lagerung und Verwendung des Artikels können zu vorzeitigem Verschleiß und möglichen Brüchen in der Konstruktion führen, was Verletzungen zur Folge haben kann.
- Untersuchen Sie den Artikel regelmäßig auf Beschädigungen oder Abnutzungen.
- Bei Beschädigungen dürfen Sie den Artikel nicht mehr verwenden.
- Schützen Sie den Artikel vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, Staub und hohen Temperaturen. Setzen Sie ihn keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Legen Sie eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter die Füße des Artikels, wenn Sie ihn auf empfindlichen Boden verwenden, um eventuelle Beschädigungen der Böden zu vermeiden.

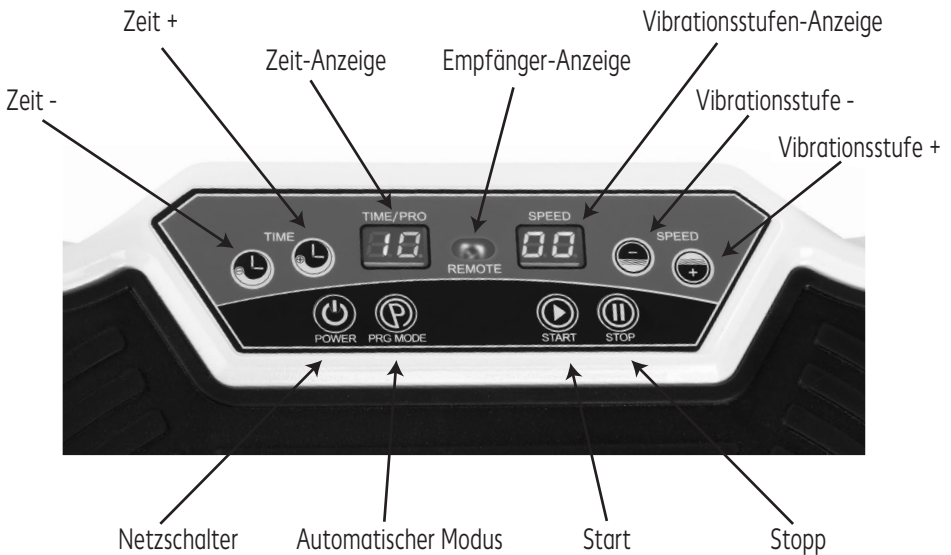
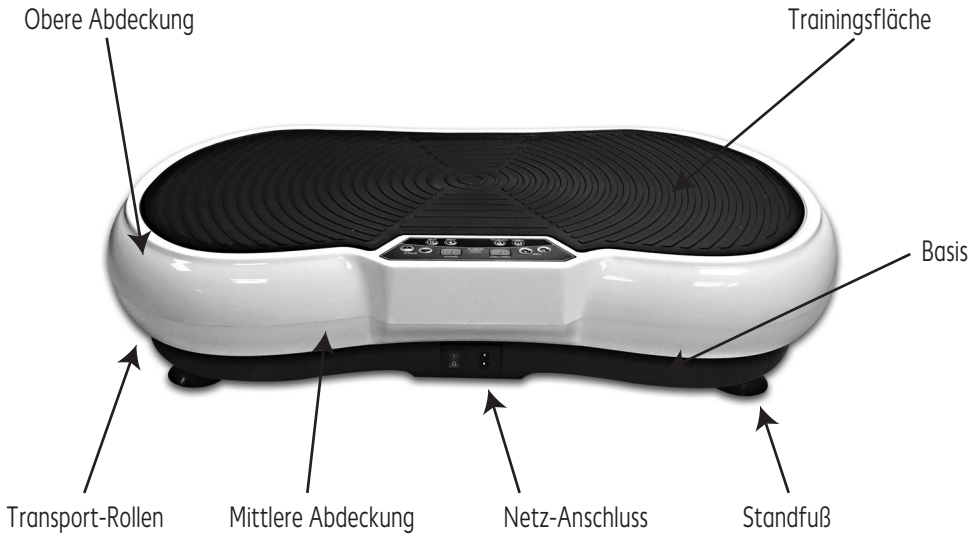
Sicherheitshinweise



- **LEBENSGEFAHR!** Batterien können verschluckt werden, was lebensgefährlich sein kann. Nehmen Sie sofort ärztliche Hilfe in Anspruch, wenn eine Batterie verschluckt wurde.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Produkt zu benutzen ist.
- Setzen Sie das Produkt niemals hohen Temperaturen und Feuchtigkeit aus, da sonst das Produkt Schaden nehmen kann.

Bedienungsanleitung

Produktübersicht



Steuerung über die Funktionstasten am Gerät

Drücken Sie den Netzschalter am Gerät (neben dem Netzanschluss) auf Position „I“ um das Gerät einzuschalten und auf Position „0“ um das Gerät auszuschalten.

POWER = Drücken Sie diesen Knopf, um das Gerät in den Bereitschaftsmodus zu versetzen. Erst danach kann mit einem manuellen oder automatischen Training begonnen werden. Durch erneutes Drücken des Knopfes wird die getroffene Programm- bzw. manuelle Auswahl gelöscht

START = Drücken Sie den Knopf, um das Training zu starten. Beachten Sie, dass der Netzschalter am Gerät vor Trainingsbeginn einzuschalten ist.

STOPP = Drücken Sie den Knopf, um das Training zu stoppen. Beachten Sie, dass der Netzschalter am Gerät vor Trainingsbeginn einzuschalten bzw. nach Trainingsende auszuschalten ist.

SPEED = Erhöhen (+) oder vermindern (-) Sie die Vibrationsstufe durch ein- oder mehrmaliges Drücken dieser Tasten. Diese Tasten können nur bei manuellem Training verwendet werden, nicht bei einem automatischen Programm.

TIME = Erhöhen (+) oder verkürzen (-) Sie die Zeit durch ein- oder mehrmaliges Drücken dieser Tasten. Beachten Sie, dass die maximale Zeit 10 Minuten nicht überschreitet. Diese Tasten können nur bei manuellem Training verwendet werden, nicht bei einem automatischen Programm.

PRG. MODE = Auswahl der automatischen Programme (P0-P9). Drücken Sie den Knopf solange, bis die gewünschte Programmnummer auf dem Display erscheint. Um das Programm abzuspielen, drücken Sie **START**.

Steuerung über die Fernbedienung

Der zulässige Empfangsbereich der Fernbedienung beträgt 2,5 m. Das Infrarotlicht der Fernbedienung muss auf den



Infrarotempfänger am Gerät ausgerichtet sein. Beachten Sie, dass vor Verwendung der Fernbedienung erst der Netzschalter und **POWER**-Knopf zu drücken sind.

ON/OFF = Drücken Sie den Knopf, um das Training zu starten bzw. zu stoppen. Beachten Sie, dass der Netzschalter am Gerät vor Trainingsbeginn einzuschalten bzw. nach Trainingsende auszuschalten ist sowie

S+ / S- = Erhöhen (+) oder vermindern (-) Sie die Vibrationsstufe durch ein- oder mehrmaliges Drücken dieser Tasten. Diese Tasten können nur bei manuellem Training verwendet werden, nicht bei einem automatischen Programm.

T+ / T- = Erhöhen (+) oder verkürzen (-) Sie die Zeit durch ein- oder mehrmaliges Drücken dieser Tasten. Beachten Sie, dass die maximale Zeit 10 Minuten nicht überschreitet. Diese Tasten können nur bei manuellem Training verwendet werden, nicht bei einem automatischen Programm.

Low / Mid / High = Durch Drücken der Taste können Sie eine voreingestellte Vibrationsstufe auswählen (Low = 30 / Mid = 60 / High = 99). Diese Tasten können nur bei manuellem Training verwendet werden, nicht bei einem automatischen Programm.

P0-3 / P4-6 / P7-9 = Auswahl der automatischen Programme. Drücken Sie den entsprechenden Knopf öfter, um das gewünschte Programm auszuwählen (bspw. 2x P4-6 drücken, um das Programm 5 aufzurufen). Um das Programm abzuspielen, drücken Sie abschließend auf **ON/OFF**

P = Auswahl der automatischen Programme. Drücken Sie den Knopf solange, bis die gewünschte Programmnummer auf dem Display erscheint. Um das Programm abzuspielen, drücken Sie abschließend auf **ON/OFF**.

Programmübersicht

Jedes Programm läuft über 10 Minuten, wobei sich die Geschwindigkeit bei abnehmender Zeit wie folgt verändert:

	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P0	15	15	30	30	45	45	60	60	75	75
P1	5	5	10	10	20	20	25	25	30	30
P2	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25
P3	25	25	45	70	90	70	40	30	15	5
P4	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50
P5	15	15	35	35	20	20	40	40	25	25
P6	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P7	5	5	15	15	10	10	20	20	15	15
P8	70	70	70	70	70	70	70	70	70	25
P9	35	35	40	45	50	55	60	65	70	75

Allgemeine Übungshinweise und Tipps

- Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung.
- Wärmen Sie sich vor jedem Benutzen des Vibrationsboards auf und lassen Sie die Trainingseinheit langsam ausklingen.
- Legen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen ein und nehmen Sie genug Flüssigkeit zu sich.
- Achten Sie auf eine korrekte Körperhaltung während der Übungsdurchführung.
- Achten Sie darauf, optimalen Stand und Gleichgewicht auf dem Board zu haben.
- Stehen Sie immer mit gebeugten Gliedmaßen (mit Armen oder Beinen, je nach Ausgangsposition) auf dem Artikel. Bei gestreckten Gliedmaßen können Ihre Muskeln die Vibration nicht abfedern.
- Wenn Sie die Vibrationen im Kopf spüren (an Stimme und/oder Augen bemerkbar), verändern Sie Ihre Standposition und / oder verwenden eine niedrigere Vibrationsfrequenz.
- Um eine möglichst optimale Wirkung zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen befolgen Sie die Anweisungen zur Ausgangsposition, zur Übung selbst und die empfohlenen Ruhezeiten.
- Nehmen Sie die Übungspositionen immer mit angespannten Muskeln ein und heben Sie leicht Ihre Fersen, um das Vibrieren der Stimme zu vermeiden.
- Vermeiden Sie beim Durchführen der Übungen ein Hohlkreuz. Halten Sie Ihren Rücken gerade.
- Lehnen Sie sich auf dem Artikel nicht nach hinten, um ein Kippen des Geräts zu vermeiden.
- Die empfohlene Dauer pro Position liegt zwischen 30 und 60 Sekunden, wobei die gesamte Anwendungsdauer von 10 Minuten nicht überschritten werden darf.

- Halten Sie eine Position nur so lange, wie es für Sie angenehm ist und Sie die Körperspannung aufrecht erhalten können. Wechseln Sie aber spätestens nach 60 Sekunden in eine andere Position.
- Führen Sie einen Positionswechsel immer kontrolliert durch. Steigen Sie ggf. kurz vom Board, um die neue Position kontrolliert einzunehmen.
- Achten Sie auf Ihren Körper und überlasten Sie sich nicht.
- Für ein gesundes Fitnesstraining ist es sinnvoll, regelmäßig die eigene Pulsfrequenz zu kontrollieren.
- Achtung: Anfänger, die noch keinerlei Training absolviert haben, müssen vor dem Einsatz von Vibrationsplatten Muskeln aufbauen!
- Wichtig! Die enthaltenen Expanderbänder dürfen nur zusammen mit dem Vibrationsboard verwendet werden. Haken Sie dazu die Expanderbänder mit den Karabinern an die seitlichen Ösen des Vibrationsboards.

Trainingseinheit gliedern

Bevor Sie mit Ihrem Fitnesstraining beginnen, lesen Sie unbedingt die Sicherheitshinweise. Ein einzelnes Training sollte aus drei Phasen bestehen:

- Aufwärmphase: 5-10 Minuten Gymnastik und Stretching, um Ihre Muskulatur auf die Belastung vorzubereiten
- Vibrationstraining: max. 10 Minuten
- Abkühlphase: mind. 5 Minuten Lockerungsübungen

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Benutzen des Vibrationsboards ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils zwei bis dreimal wiederholen. Wichtig: Vergessen Sie dabei nicht, ruhig weiter zu atmen!

1. Nackenmuskulatur

- Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung vier- bis fünfmal.
- Kreisen Sie langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

2. Arme und Schultern

- Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie sie vorsichtig nach oben. Wenn Sie dabei den Oberkörper nach vorne beugen, werden alle Muskeln optimal aufgewärmt.
- Kreisen Sie beide Schultern gleichzeitig nach vorne und wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.

- Ziehen Sie Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Sie die Schultern wieder fallen.
- Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Übungsablauf

Wenn Sie zum ersten Mal auf dem Board stehen, sollten Sie Folgendes beachten:

- Machen Sie sich mit der Anwendung bzw. mit dem Vibrieren des Artikels vertraut. Testen Sie dafür z. B. die Vibration mit nur einem Fuß, den Sie bei niedriger Frequenz auf die vibrierende Platte stellen. Stellen Sie sich anschließend mit beiden Füßen und anschließend auf Zehenspitzen mit gebeugten Knien auf den Artikel, um die Vibration zu spüren.
- Stellen Sie sich immer zuerst auf die Zehenspitzen, so dass die Vibration durch Waden und Oberschenkel abgefangen wird.

Stoppen Sie das Training umgehend, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken, um

Verletzungen vorzubeugen:

- Wenn Ihre Muskeln unkontrolliert anspannen.
- Wenn Ihnen beim Training schwindlig wird.
- Wenn Sie beim Training Schmerzen verspüren.
- Wenn Sie sich beim Training unwohl oder verkrampft fühlen oder Ihnen übel wird.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach den Übungen ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite a 30-40 Sekunden ausführen. Hinweis: Das Dehnen sollte auf einem rutschfesten Untergrund durchgeführt werden.

1. Nackenmuskulatur

- Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts.

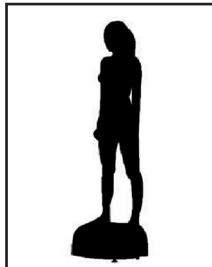
2. Arme und Schultern

- Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
- Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
- Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

POSITIONEN ZUM TRAINING SPEZIELLER KÖRPERTEILE

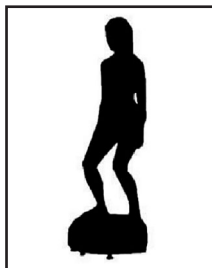
Position zum Trainieren des gesamten Körpers:

Stellen Sie sich mit schulterbreit gespreizten Beinen auf die Trainingsfläche.



Hockende Position:

Stellen Sie sich mit schulterbreit gespreizten und gebeugten Beinen auf die Trainingsfläche.



3. Beinmuskulatur

- Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
 - Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
 - Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.
- Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

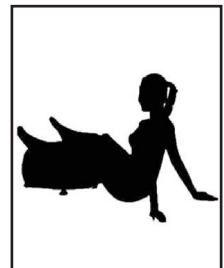
Oberkörper-Training:

Legen Sie Ihre Hände schulterbreit auf die Trainingsfläche, während Sie knien.



Unterschenkel- Training:

Lassen Sie Ihre Unterschenkel auf der Trainingsfläche ruhen, während Sie sich auf der Fläche hinter sich mit Ihren Händen abstützen.



Arm-Training:

Beugen Sie mit schulterbreit gespreizten Beinen Ihre Taille und lassen Sie Ihre ausgestreckten Arme auf der Trainingsfläche ruhen.

**Einzelfuß-Position:**

Stellen Sie einen Fuß auf die Trainingsfläche und stehen Sie entspannt und gerade.

**Sitzende Position:**

Setzen Sie sich sicher mit gekreuzten Beinen auf die Trainingsfläche.

**Sitzende Position II:**

Stellen Sie Ihre Beine auf die Trainingsfläche, während Sie auf einem Stuhl sitzen.

**Transport**

Ergreifen Sie das Produkt am Rand gegenüber von den Transportrollen und halten Sie es in einem Winkel von 45° fest. Es kann dann nach Bedarf gerollt werden

Problemlösungen

	Funktionsstörung	Möglicher Grund	Lösung
1	Beleuchtung ist aus.	Das Netzteil ist nicht korrekt mit dem Gerät verbunden	Erneut einstecken.
		Netzschalter des Geräts auf Position OFF	Auf Position ON stellen.
2	Geräusch	Einer der GummifüÙe steht nicht direkt auf dem Boden auf	Fußschrauben so justieren, dass das Gerät auf allen FüÙen auf dem Boden steht.
3	Fernbedienung funktioniert nicht.	Keine Batterie/Batterie leer	Batterie ersetzen.
		Zu weit vom Produkt entfernt.	Maximalen Abstand von 2,5 m einhalten.
4	Motor stoppt während der Nutzung	Motor ist überhitzt.	Gerät vollständig ausschalten und nach 10 Minuten wieder starten.

Reinigen und Pflege



Achtung!

Beschädigungsgefahr! Unsachgemäßer Umgang mit dem Produkt kann zu Beschädigungen führen.

Produkt reinigen

- Stellen Sie sicher, dass das Produkt vom Stromnetz getrennt ist. Das Produkt kann mit einem warmen, feuchten Tuch und Reinigungsmittel gereinigt werden. Stellen Sie sicher, dass Gerät vollständig trocken ist, bevor Sie sie wieder einschalten.
- Verwenden Sie zur Reinigung keinesfalls Benzin, Lösungsmittel oder aggressive Reinigungsmittel

Entsorgung

Verpackung entsorgen

Die Produktverpackung besteht aus recyclingfähigen Materialien. Entsorgen Sie die Verpackungsmaterialien entsprechend ihrer Kennzeichnung bei den öffentlichen Sammelstellen bzw. gemäß den landesspezifischen Vorgaben.

Technische Daten

Nennspannung:	220-240 V
Frequenz:	50-60 Hz
Vibrationsstufen:	0 - 99 Stufen
Amplitude:	0-12 mm
Max Belastbarkeit:	150 kg



Werfen Sie Batterien nicht ins Feuer und halten Sie sie von Flammen sowie Zündquellen fern.



Verwenden Sie nur die empfohlenen Batterien oder einen ähnlichen Typ!



Verwenden Sie keine verschiedenen Typen von Batterien oder neue und gebrauchte Batterien zusammen!



Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.



Zerlegen Sie niemals Batterien.



Stellen Sie die richtige Polarität beim Einlegen der Batterien sicher.



Beschädigen Sie die Batterien nicht mechanisch.



Schließen Sie die Versorgungsklemmen niemals kurz. Vermeiden Sie deren Kontakt mit metallischen Gegenständen.



Laden Sie leere Batterien nicht wieder auf.

Entsorgungshinweise zu elektrischen Artikeln

- Gemäß Europäischer Richtlinie 2012/19/EU müssen verbrauchte elektrische Artikel getrennt gesammelt und einer umweltgerechten Wiederverwertung zugeführt werden.
- Elektrische Artikel und Batterien bzw. Akkus, die mit einer durchgestrichenen Mülltonne gekennzeichnet sind, dürfen in keinem Fall über den Hausmüll entsorgt werden.
- In Geräten eingesetzte Batterien und Akkus müssen vor der Entsorgung entnommen und getrennt abgegeben werden.
- Geben Sie die elektrischen Artikel kostenlos bei einer öffentlichen Sammelstelle ab. So können hochwertige Rohstoffe recycelt und eventuell enthaltene Schadstoffe fachgerecht entsorgt werden. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz!



Entsorgungshinweise

- Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Gemäß Richtlinie 2006/66/EC sind Sie verpflichtet, defekte oder verbrauchte Batterien bei einer öffentlichen Sammelstelle Ihrer Gemeinde oder im Handel abzugeben.
- Batterien enthalten Schadstoffe, die die Umwelt durch die falsche Entsorgung kontaminieren können und sich auf die menschliche Gesundheit auswirken.



Hinweise zu batteriebetriebenen Artikeln

- Bitte folgen Sie den Anweisungen des Batterien-Herstellers!
- Verwenden Sie nur die empfohlenen Batterien oder einen ähnlichen Typ!
- Verwenden Sie keine verschiedenen Typen von Batterien oder neue und gebrauchte Batterien zusammen!
- Stellen Sie die richtige Polarität beim Einlegen der Batterien sicher!
- Entfernen Sie die Batterien aus dem Gerät, falls dieses über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird!
- Entfernen Sie leere Batterien aus dem Gerät!
- Laden Sie keine nicht wieder aufladbare Batterien!
- Die Versorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden!
- Zu entsorgende Batterien nicht ins Feuer werfen!
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren!

Před prvním použitím

Před používáním výrobku se seznamte se všemi pokyny k použití a bezpečnostními pokyny. Výrobek používejte jen v souladu s popisem a stanoveným účelem. Uschovejte tento návod k použití pro pozdější použití. Budete-li předávat tento výrobek další osobě, předejte jí i všechny podklady.

DŮLEŽITÉ, NÁVOD SI USCHOVEJTE PRO POZDĚJŠÍ POUŽITÍ A DŮKLADNĚ SI JEJ PŘEČTĚTE!

Vysvětlení označení

V tomto návodu k použití, na výrobku a na obalu jsou použity následující označení a symboly.



Varování!

Toto označení označuje nebezpečí se středním stupněm, které může v případě, že se mu nezamezí, vést k smrti nebo těžkým zraněním.



Pozor!

Toto označení varuje před možnými věcnými škodami.



Tímto symbolem označené výrobky splňují všechny příslušné evropské předpisy.

Rozsah dodávky

- 1 vibrační platforma
- 2 expandéry s držadly
- 1 dálkový ovladač s bateriemi
- 1 napájecí kabel

Zkontrolujte výrobek na úplnost dílů, jakož i na škody vzniklé přepravou. Výrobek nepoužívejte, pokud je poškozený! V případě poškození se obraťte na svou prodejnu Kaufland.

Bezpečnost

Před prvním použitím výrobku si důkladně přečtěte následující bezpečnostní pokyny. Pro bezpečné použití dbejte na všechny následující bezpečnostní pokyny.

Stanovený účel

Výrobek používejte pouze ke stanovenému účelu. Při jiném způsobu použití nebo pozměnění výrobku neodpovídajícímu původnímu stanovenému účelu výrobku, může dojít k zranění a poškození. Za škody vzniklé v důsledku nevhodného použití nenese výrobce žádnou odpovědnost. Výrobek není určen pro komerční použití.

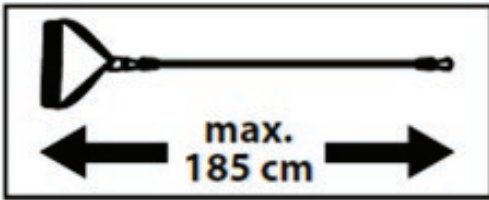
Způsob fungování produktu

Produkt funguje dle principu pákové houpačky nebo též principu střídání stran a popisuje vertikální pohyb, při němž se pravá a levá strana vibrační plošiny pohybují o stejnou vzdálenost nahoru a dolů, podobně jako páková houpačka. Frekvenci vibrací můžete pro účely Vašeho tréninku nastavit individuálně nebo ji vybrat z 10 přednastavených programů. Doporučený rozsah tréninku leží mezi 5 Hz (úroveň 1) a 15 Hz (úroveň 99). Začněte s nižšími hodnotami a intenzitu stupňujte pouze tehdy, když se stále ještě cítíte dobře.

Tabulka síly expanzních gum

Max. délka protažení (cm) cca	120	140	160	185
Síla (N) cca	27	34	41	53

Odchylka síly činí cca 20% (+/-).



Max. 185 cm

Expanzní gummy nesmějí být nataženy přes maximální délku protažení!

Bezpečnost dětí a osob



Varování!

• **Nebezpečí úrazu pro děti a batolata!**

Děti nenechávejte nikdy bez dozoru s obalovým materiálem! Nebezpečí udušení, děti často podceňují nebezpečí! Nebezpečí ohrožení života a úrazu batolat a dětí!

• **Pozor nebezpečí úrazu!**

Ujistěte se, že jsou všechny části bez poškození. Poškozené části mohou mít vliv na bezpečnost a stabilitu.



Bezpečnostní pokyny Nebezpečí úrazu elektrickým proudem!

Vadné elektroinstalace nebo příliš vysoké síťové napětí mohou vést k úrazu elektrickým proudem.

- Výrobek připojujte jen do dobře přístupné zásuvky, aby jí bylo možné v případě poruchy rychle odpojit ze sítě.
- Výrobek připojujte jen řádně nainstalované zásuvky s ochranným kontaktem a jen v případě, pokud síťové napětí zásuvky odpovídá údajům na typovém štítku.
- Výrobek nepoužívejte, pokud vykazuje viditelné poškození nebo je poškozený přívodní kabel, resp. zástrčka.
- Pokud je přívodní kabel výrobku poškozen, je jej třeba vyměnit za speciální přívodní kabel, který je dostupný u výrobce nebo v jeho zákaznickém servisu.
- Neotvírejte kryt, ale nechte opravy na odborníka. Obratťe se na specializovaný servis. Při opravách provedených ve vlastní režii, nesprávném připojení nebo nesprávném použití dochází k zániku nároku na záruku.
- Při opravách se smějí používat jen díly, které odpovídají původním technickým údajům. V tomto výrobku se nacházejí elektrické a mechanické díly, které jsou nezbytné k ochraně před nebezpečím.
- Přívodní kabel ani zástrčka se nesmí nikdy ponořovat do vody ani do jiných kapalin.
- Nikdy se nedotýkejte zástrčky vlhkýma rukama.
- Zástrčku nikdy netahejte ze zásuvky za přívodní kabel, ale vždy jen za zástrčku.
- Nepoužívejte přívodní kabel nikdy jako držadlo.
- Výrobek, zástrčku a přívodní kabel uchovávejte mimo dosah otevřeného ohně a horkých povrchů.
- Při pokládání přívodního kabelu dbejte na to, aby o něj nebylo možné zakopnout.
- Přívodní kabel neohýbejte a neved'te přes ostré hrany.
- Výrobek používejte jen v interiéru. Nepoužívejte jej nikdy ve vlhkých prostorách nebo v dešti. Chraňte výrobek před kapající a stříkající vodou.
- Nikdy se nedotýkejte elektrického zařízení, které spadlo do vody. V takovém případě ihned vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Dbejte na to, aby děti nestrkaly do výrobku žádné předměty.
- Pokud výrobek nepoužíváte, čistíte jej nebo se vyskytne porucha, vždy jej vypněte a vytáhněte zástrčku ze zásuvky.



Nebezpečí poškození zdraví!

Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.

- Necvičte nepřetržitě déle než 10 minut. Pijte dostatek tekutin.
- Necvičte nikdy s nataženými nohama nebo rukama.
- Nedávejte nikdy horní část těla nebo hlavu na vibrující výrobek.
- Dříve, než začnete s cvičením, obraťte se na svého lékaře. Zeptejte se jej, v jakém rozsahu je cvičení pro vás přiměřené. Abyste zamezili poškození zdraví nebo minimalizovali nebezpečí, nechte si provést všeobecnou kontrolu fyzické zdatnosti. Mimořádné omezení, jako např. ortopedické těžkosti, přijímání léků apod., je třeba odsouhlasit s lékařem.
- Použití vibrační desky je přísně zakázáno, pokud se vyskytne jeden nebo více tu uvedených fyzických stavů. V takovém případě nesmíte začít s cvičením. V případě pochybností se obraťte na odborníka, jako např. praktického lékaře, specialistu nebo fyzioterapeuta.
- Výrobek nepoužívejte v žádném případě, pokud se vyskytnou následující stavy:
 - akutní zápaly nebo infekce
 - akutní revmatoidní artritida
 - epilepsie
 - čerstvé (chirurgické) rány
 - ochoření kloubů a artritida
 - vady srdečních chlopní
 - poruchy srdečního rytmu
 - kardiovaskulární choroby (srdce a cévy)
 - neléčená hypertenze (vysoký krevní tlak)
 - kovové nebo plastové implantáty jako kardiostimulátory, spirály, kloubové implantáty, prsní implantáty (novější než 6-9 měsíců)
 - existující stenty (novější než 2 roky)
 - srdeční/mozkové stimulátory
 - novější trombózy nebo možná trombotická ochoření
 - akutní těžkosti se zády po zlomeninách
 - osteoporóza vyššího stupně (se zlomeninami)
 - výhřez meziobratlových plotének, spondylóza
 - těhotenství
 - těžký diabetes (s angiopatiou)
 - tumory

- před použitím výrobku se poraďte s vaším lékařem ohledně možnosti a způsobu použití v případech:
 - neakutních bolestí zad, jako např. Bechtereva choroba
 - kovové nebo plastové implantáty jako spirály, kloubové implantáty, prsní implantáty (starší než 6-9 měsíců)
 - existující stenty (starší než 2 roky)
 - akutní ohoření kloubů nebo artritida
 - akutní migréna
 - žlučové kameny
 - ledvinové kameny
- Při cvičení dbejte na signály svého těla. Pokud cítíte během cvičení bolest, bolest na hrudi, nepravidelný tep, dýchavičnost, závrať nebo nevolnost, cvičení ihned přerušete a obraťte se na svého lékaře.



Nebezpečí zranění!

Při nesprávném použití se můžete zranit.

- Umístěte výrobek na plochý, rovný a protiskluzový povrch a dbejte na bezpečný postoj.
- Výrobek je určen pro jednu osobu. Na výrobku nesmí současně cvičit více osob.
- Maximální hmotnost uživatele představuje 150 kg.
- Před použitím zkontrolujte všechny díly na řádné upevnění a opotřebení.
- Výrobek nepoužívejte, pokud vykazuje poškození. Poškozené díly nechte vyměnit a výrobek nepoužívejte, dokud nebude opraven.
- Při cvičení a po jeho ukončení dbejte na to, aby se nikdo nezranil na vyčnívajících dílech.
- Kolem výrobku dodržujte bezpečnostní vzdálenost 1,50 m x 1,50 m k osobám a předmětům.



- Děti do 14 let nesmějí výrobek používat.
- Malé děti se během cvičení nesmějí nacházet v dosahu výrobku, abyste zamezili zraněním. Držte mimo dosah také domácí zvířata.
- Děti se s výrobkem nesmí hrát.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Při používání nenechávejte výrobek bez dozoru.



Nebezpečí zranění!

- Výrobek se smí používat jen v bezvadném stavu. Před každým použitím zkontrolujte výrobek na poškození nebo opotřebení. Bezpečnost výrobku lze zajistit jen v případě, pokud je pravidelně kontrolován na poškození a opotřebení. V případě poškození např. expanzních pásů je již nepoužívejte.
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí. Nesprávné uložení a použití výrobku může vést k předčasnému opotřebení a možným prasklinám konstrukce, které mohou vést ke zraněním.
- Výrobek pravidelně kontrolujte na poškození nebo opotřebení.
- V případě poškození se již výrobek dále nesmí používat.
- Chraňte výrobek před stříkající vodou, vlhkostí, prachem a vysokými teplotami. Nevystavujte jej přímému slunečnímu záření.
- Pod nohy výrobku umístěte vhodnou protiskluzovou podložku, pokud jej používáte na citlivých površích, abyste zamezili případnému poškození podlahy.

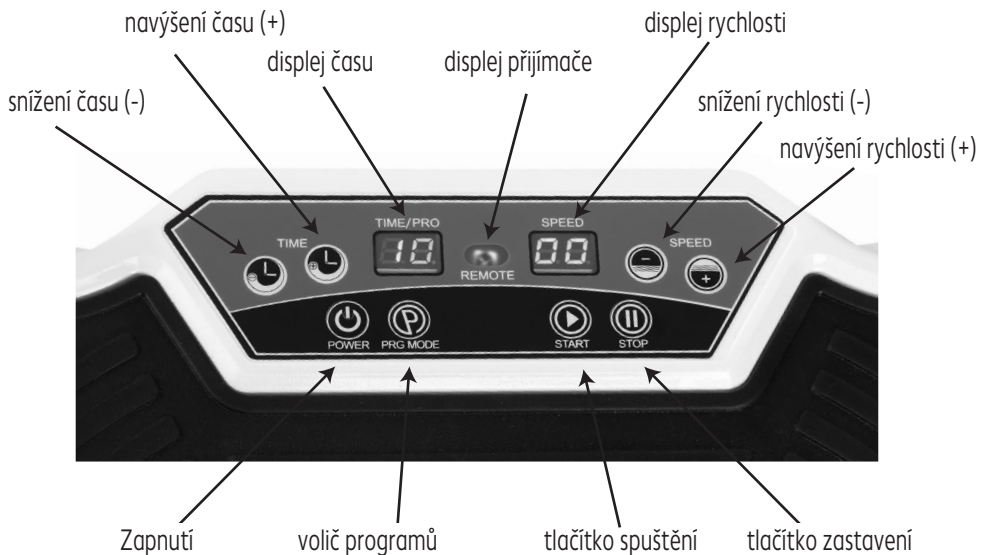
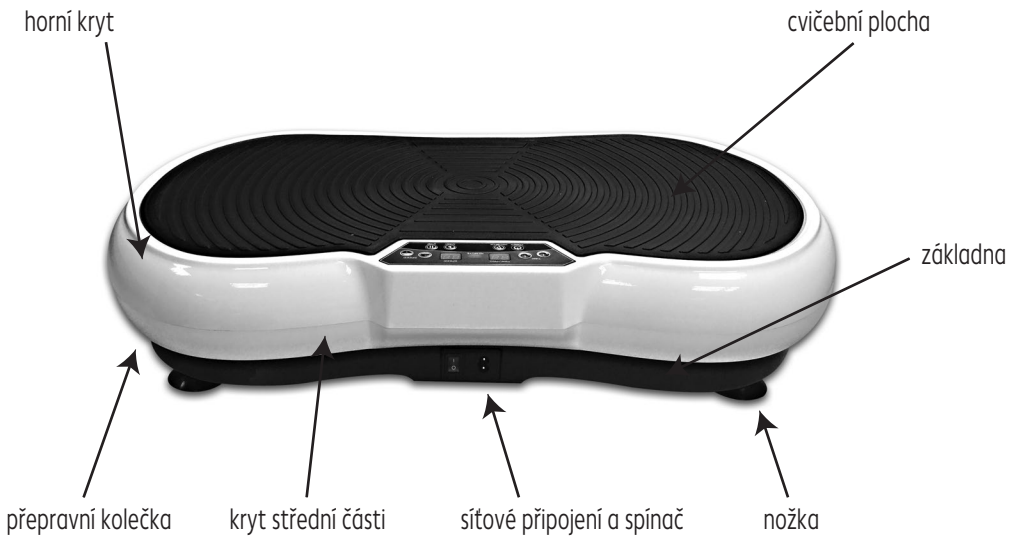
Bezpečnostní pokyny



- **NEBEZPEČÍ OHROŽENÍ ŽIVOTA!** Baterii lze spolknout, což může být životu nebezpečné. Jestliže dojde k spolknutí baterie, vyhledejte neprodleně lékařskou pomoc.
- Tento přístroj není určen k používání osobami (včetně dětí) s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi anebo osobami s nedostačujícími zkušenostmi a znalostmi.
- Tito uživatelé musí být pod dozorem osoby, která je za jejich bezpečnost zodpovědná nebo budou seznámeni se způsobem, jakým se má výrobek používat.
- Nevystavujte výrobek nikdy vysokým teplotám a vlhkosti, jinak může dojít k jeho poškození.

Návod k obsluze

Schéma produktu



Ovládání pomocí tlačítek funkcí na přístroji

Přepněte tlačítko připojení k síti (vedle připojení k síti) do polohy „I“, abyste přístroj spustili a do polohy „0“, abyste jej vypnuli.

POWER = Zmáčkněte tlačítko, abyste přístroj uvedli do hotovostního režimu. Teprve poté je možné začít s ručně ovládaným nebo automaticky řízeným cvičením. Opakovaným zmáčknutím tlačítka je příslušná volba programu popř. manuální ovládání zrušeno.

START = Zmáčkněte tlačítko, abyste zahájili cvičení. Dbejte o to, aby tlačítko síťového připojení bylo přepnuto do správné polohy před zahájením cvičení.

STOPP = Zmáčkněte tlačítko, abyste cvičení zastavili. Dbejte o to, aby tlačítko síťového připojení bylo přepnuto do správné polohy před zahájením cvičení, popř. přepnuto zpět po jeho ukončení.

SPEED = Zvyšte (+) nebo snižte (-) rychlost několikanásobným zmáčknutím těchto tlačítek. Tato tlačítka mohou být používána pouze při manuálním ovládání, nikoli při automatickém programu.

TIME = Navyšte (+) nebo snižte (-) čas (délku cvičení) několikanásobným zmáčknutím těchto tlačítek. Tato tlačítka mohou být používána pouze při manuálním ovládání, nikoli při automatickém programu.

PRG. MODE = Volba automatického programu (P0-P9). Stiskněte tlačítko tolikrát, až se na displeji objeví Vámi zvolený program. Abyste program spustili, zmáčkněte tlačítko **START**.

Dálkové ovládání

Spolehlivá oblast příjmu dálkového ovládání činí 2,5 m. Infračervené světlo dálkového ovládání musí být namířeno na infračervený přijímač na přístroji.



Dbejte o to, aby před použitím dálkového ovládání bylo nejdříve zmáčknuto tlačítko síťového připojení a pak tlačítko **POWER**.

ON/OFF = Zmáčkněte tlačítko, abyste spustili cvičení, popř. abyste je ukončili. Dbejte o to, aby tlačítko síťového připojení bylo přepnuto do správné polohy před zahájením cvičení, popř. přepnuto zpět po jeho ukončení.

S+ / S- = Zvyšte (+) nebo snižte (-) rychlost několikanásobným zmáčknutím těchto tlačítek. Tato tlačítka mohou být používána pouze při manuálním ovládání, nikoli při automatickém programu.

T+ / T- = Navyšte (+) nebo snižte (-) čas (délku cvičení) několikanásobným zmáčknutím těchto tlačítek. Dbejte o to, aby nebyla překročena maximální délka trvání cvičení 10 minut. Tato tlačítka mohou být používána pouze při manuálním ovládání, nikoli při automatickém programu.

Low / Mid / High = Zmáčknutím těchto tlačítek můžete zvolit přednastavenou rychlost (Low = 30 / Mid = 60 / High = 99). Tato tlačítka mohou být používána pouze při manuálním ovládání, nikoli při automatickém programu.

P0-3 / P4-6 / P7-9 = Volba automatického programu. Vícnásobným zmáčknutím tlačítka zvolíte požadovaný program (kupř. 2x zmáčnutí P4-6 vyberete program 5). Abyste program spustili, zmáčkněte následně tlačítko **ON/OFF**.

P = Volba automatického programu. Zmáčkněte tlačítko tolikrát, až se na displeji objeví požadovaný program. Abyste program spustili, zmáčkněte následně tlačítko **ON/OFF**.

Přehled programů

Každý program má délku trvání 10 minut, přičemž se rychlost s ubíhajícím časem mění následujícím způsobem:

	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P0	15	15	30	30	45	45	60	60	75	75
P1	5	5	10	10	20	20	25	25	30	30
P2	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25
P3	25	25	45	70	90	70	40	30	15	5
P4	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50
P5	15	15	35	35	20	20	40	40	25	25
P6	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P7	5	5	15	15	10	10	20	20	15	15
P8	70	70	70	70	70	70	70	70	70	25
P9	35	35	40	45	50	55	60	65	70	75

Všeobecné pokyny ke cvičení a tipy

- Během tréninku noste pohodlný oděv.
- Před každým použitím vibrační plošiny proveďte zahřívací cvičení a nechte tréninkovou jednotku pomalu přejít do klidového stavu.
- Mezi cvičeními dělejte dostatečně dlouhé přestávky a pijte dostatečně množství tekutin.
- Při cvičení dbejte o správné držení těla.
- Dbejte o to, abyste na plošině zachovávali optimální postoj a rovnováhu.
- Končetiny mějte na produktu vždy mírně pokrčeny (ruce nebo nohy, v závislosti na výchozí poloze). V případě napnutých končetin nemohou Vaše svaly vibrace odpružit.
- Když vibrace cítíte v hlavě (lze to pozorovat na hlase nebo očích), změňte svoji polohu a / nebo použijte nižší frekvenci vibrací.
- Abyste dosáhli pokud možno nejoptimálnějšího účinku a zabránili zraněním, řiďte se pokyny v ohledu na výchozí polohu i instrukcí týkajících se vlastních cvičení a dodržujte délku doporučených přestávek během cvičení.
- Polohy při cvičeních zahajujte vždy s napnutými svaly a lehce přitom zvedněte paty, abyste zabránili vibrování hlasu.
- Při cvičení zabraňte tomu, abyste měli oblast bederní páteře příliš prohnutou dopředu. Držte záda rovně.
- Na produktu se nenaklánějte příliš dozadu, abyste se vyhnuli jeho převržení.

- Doporučená délka cvičení v jedné poloze činí 30 až 60 vteřin, přičemž celková délka trvání cvičení nesmí překročit 10 minut.
- V jedné poloze zůstávejte pouze tak dlouho, jak je Vám to příjemné a jak dlouho dokážete udržovat Vaše svaly napnuté. Nejpозději do 60 vteřin ale svou polohu při cvičení vždy vyměňte.
- Změnu polohy provádějte vždy tak, aby byla kontrolovaná. Abyste přešli do nové polohy, sestupte případně z vibrační plošiny.
- Mějte vždy na paměti své tělo a nepřetěžujte je.
- Za účelem zdravého fitnessového tréninku je dobré pravidelně kontrolovat svou pulsovou frekvenci.
- Pozor: Začátečníci, kteří ještě neabsolvovali žádný trénink, musí před zahájením cvičení na vibrační plošině posílit své svaly!
- Důležité! Expandery, připojené k vibrační plošině, smějí být používány pouze ve spojení s ní. Zahákněte za tímto účelem expandery karabinami na postranní očka.

Rozčleňte své tréninkové jednotky

Než začnete s fitness tréninkem, přečtěte si bezpodmínečně bezpečnostní pokyny. Vlastní trénink by měl sestávat ze tří fází:

- Zahřívací fáze: 5–10 minut gymnastiky a strečinku, abyste své svaly připravili na zatížení
- Vibrační trénink: max. 10 minut
- Fáze vychládání svalů: min. 5 minut uvolňovacích cvičení

Zahřívání

Před každým použitím vibrační plošiny věnujte dostatek času zahřátí svalů. V následujících krocích Vám popíšeme jednoduchá cvičení k tomuto účelu. Každé z těchto cvičení byste měli zopakovat vždy dvakrát až třikrát. Důležité: Nezapomeňte u toho nadále klidně dýchat!

1. Svalstvo šíje

- Natáčejte pomalu hlavu vlevo a vpravo. Tento pohyb opakujte čtyřikrát až pětkrát.
- Provádějte kroužení hlavou nejdříve v jednom a poté ve druhém směru.

2. Paže a ramena

- Překřížte ruce za zády a opatrně je táhněte vzhůru. Pokud přitom předkloníte horní polovinu těla, zahřejí se všechny svaly optimálně.
- Provádějte kroužení oběma rameny zároveň směrem vpřed a směr kroužení po jedné minutě změňte.
- Zvedněte ramena vzhůru a zase je nechte klesnout.
- Provádějte střídavě kroužení levou a pravou paží dopředu a po jedné minutě zase dozadu.

Průběh cvičení

Když si poprvé stoupnete na plošinu, měli byste dbát o následující:

- Dokonale se seznámte s používáním produktu a jeho vibrováním. Za tímto účelem si vibrace kupříkladu vyzkoušejte pouze jednou nohou tak, že se postavíte na vibrující plošinu při nízké frekvenci. Následně si na ni stoupněte oběma nohama a nakonec na špičky prstů s ohnutými koleny, abyste vibrace náležitě cítili.
- Postavte se vždy nejdříve na špičky prstů, abyste vibrace zachytávali lýtky a stehny.

Trénink okamžitě přerušete, když zpozorujete některý z následujících symptomů a vyhnuli se tak zranění:

- Když se Vaše svaly nekontrolovaně napínají.
- Když se Vám při tréninku začne točit hlava.
- Když při tréninku pocítíte bolest.
- Když se při tréninku začnete cítit nedobře, máte pocit křečí nebo žaludeční nevolnosti.

Protahování

Po cvičení věnujte dostatek času protahování. V následujících krocích Vám popíšeme jednoduchá cvičení k tomuto účelu. Každé cvičení byste měli provádět vždy třikrát na jednu stranu v délce trvání 30-40 vteřin. Upozornění: Protahování provádějte na neklouzavém povrchu.

1. Svalstvo šíje

- Zaujmete uvolněný postoj. Pomocí jedné ruky natáčejte hlavu nejdříve lehce doleva a pak doprava.

2. Paže a ramena

- Postavte se zpříma, kolena mějte lehce pokrčena.
- Zasuňte pravou paži za hlavu, až se vám pravá ruka dostane mezi lopatky.
- Uchopte levou rukou pravý loket a tlačte jej směrem dozadu.
- Vyměňte strany a cvičení opakujte.

3. Svalstvo nohou

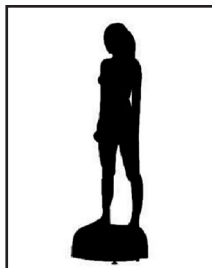
- Postavte se zpříma a jednu nohu zvedněte z podlahy.
- Provádějte jí pomalu kroužení nejdříve jedním a pak druhým směrem.
- Po chvíli nohy vyměňte.

Důležité: Dbejte o to, aby Vaše stehna zůstala paralelně vedle sebe. Pánev přitom vysuňte vpřed, horní polovina těla zůstane vzpřímená.

POSTOJE PŘI CVIČENÍ

Cvičení vestoje:

Stoupněte si na nášlapné plochy s chodidly od sebe.



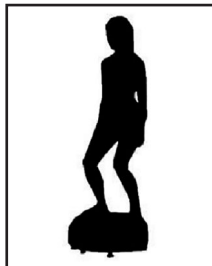
Horní část těla:

Vkleče položte dlaně na nášlapné plochy daleko od sebe.



Dřep:

Stoupněte si na nášlapné plochy s chodidly od sebe a dřepněte si.



Dolní část končetin:

Položte lýtka na nášlapné plochy s rukama opřenýma vzadu.



Paže:

Předkloňte se, natáhněte paže a položte dlaně na nášlapné plochy daleko od sebe.

**Postoj s jednou nohou:**

Položte nohu na nášlapnou plochu s váhou přenesenou na druhé noze.

**Sed:**

Sedněte si na nášlapnou plochu s překříženými nohama.

**Sed II:**

Posadte se na židli a chodidla položte na nášlapnou plochu.

**Přeprava**

Uchopte výrobek za okraj naproti nastavovacímu kolečku a držte jej v úhlu 45 stupňů. Táhněte jej za sebou.

Řešení problémů

	Řešení problémů.	Možná příčina	Řešení
1	Osvětlení nesvítí.	Sítové připojení přístroje není náležitě nastaveno	Zastrčte znovu zástrčku.
		Tlačítko sítového připojení je v poloze „0“	Přepněte tlačítko do polohy „I“.
2	Přístroj je hlučný	Některá z gumových nožek nestojí přímo na podlaze.	Šroubováním nožky nastavte tak, aby přístroj stál všemi nožkami na podlaze.
3	Dálkové ovládání nefunguje	Chybějící baterie/baterie jsou vybity	Baterie vyměňte.
		Příliš velká vzdálenost ovladače od přístroje.	Dodržte maximální vzdálenost 2,5 m.
4	Motor se během používání zastavuje	Motor je přehřátý.	Přístroj zcela vypněte a znovu jej spusťte po 10 minutách.

Čištění a péče



Pozor!

Nebezpečí poškození! Nesprávné použití výrobku může vést k poškození.

Čištění výrobku

- Přesvědčte se, že výrobek není připojen k el. síti. Přístroj může být čistěn vlhkým teplým hadříkem namočeným v čistícím prostředku. Než přístroj znovu zapnete, přesvědčte se, že je kompletně suchý.
- K čištění v žádném případě nepoužívejte benzín, rozpouštědla anebo agresivní čistící prostředky.

Likvidace

Likvidace obalu

Obalový materiál se skládá z recyklovatelných materiálů. Obalový materiál odstraňte podle jeho označení na k tomu určených sběrných místech resp. podle platných předpisů.

Technická data

Jmenovité napětí:	220-240 V
Frekvence:	50-60 Hz
Rozsah rychlostí:	úrovně 0-99
Amplituda:	0-12 mm
Max. váha cvičičiho:	150 kg



Baterie neodhazujte do ohně a držte je mimo dosah plamenů a zdrojů ohně.



Používejte pouze doporučené baterie anebo baterie stejného typu!



Baterie rozdílných typů anebo nové a použité baterie spolu nepoužívejte!



Baterie ukládejte mimo dosah dětí.



Baterie nikdy nerozebírejte.



Při vkládání baterií dbejte na správnou polaritu.



Baterie mechanicky nepoškozujte.



Nikdy nezkratujte napájecí svorky. Zabraňte jejich kontaktu s kovovými předměty.



Prázdné baterie nenabíjejte.

Pokyny k likvidaci odpadu pro elektrické zboží

- Podle evropské směrnice o elektrickém a elektronickém odpadu 2012/19/ES se musí vysloužilá elektrická zařízení likvidovat separovaně a ekologickou recyklací.
- Elektrická zařízení a baterie, resp. akumulátory, které jsou označeny přeškrtnutou nádobou na odpad, se nesmějí v žádném případě vyházet do domovního odpadu.
- Baterie a akumulátory použité v přístrojích musí být před likvidací odstraněny a odděleně odevzdány.
- Elektrické zboží bezplatně odevzdejte do veřejných sběrných surovin. Tak lze vysoce kvalitní suroviny recyklovat a odborně zlikvidovat eventuelní škodlivé látky. Tím můžete významně přispět k ochraně životního prostředí!



Pokyny pro likvidaci odpadu

- Baterie nepatří do domovního odpadu. Podle směrnice 2006/66/ES máte povinnost vadné nebo použité baterie odevzdat na veřejném sběrném místě vaší obce nebo v obchodě.
- Baterie obsahují škodlivé látky, které při neodborné likvidaci zatěžují životní prostředí a mohou poškodit lidské zdraví.



Pokyny pro elektrické výrobky s bateriovým pohonem

- Dodržujte prosím pokyny výrobce baterie!
- Používejte pouze doporučené baterie anebo aterie stejného typu!
- Baterie rozdílných typů anebo nové a použité baterie spolu nepoužívejte!
- Při vkládání baterií dbejte na správnou polaritu!
- Pokud výrobek déle nepoužíváte, baterie prosím vyjměte!
- Vybité baterie vyjměte z výrobku!
- Baterie, které není možné nabíjet, nesmíte nabíjet!
- Výrobek nekratujte!
- Baterie neházejte do ohně!
- Uchovávejte mimo dosah dětí!

Prije prve uporabe

Prije prve uporabe proizvoda upoznajte se sa svim uputama za uporabu i sigurnosnim napomenama. Koristite proizvod samo kako je opisano i samo za navedena područja primjene. Pohranite upute za uporabu kako bi ih kasnije po potrebi mogli koristiti. Prilikom predaje proizvoda trećem licu, uručite i svu dokumentaciju.

VAŽNO, POHRANITI ZA BUDUĆU UPORABU: PAŽLJIVO PROČITATI!

Objašnjenje oznaka

Sljedeće signalne riječi i simboli se koriste u ovim uputama za uporabu, na proizvodu ili na ambalaži.



Upozorenje!

Ova signalna riječ označava opasnost sa srednjom razinom rizika koja, ukoliko ne bude izbjegnuta, može imati kao posljedicu smrt ili teške ozljede.



Pažnja!

Ova signalna riječ upozorava na moguću materijalnu štetu.



Proizvod označen ovim simbolom se proizvodi sukladno s primjenljivim propisima Europskog ekonomskog područja.

Opseg isporuke

- 1 vibracijska ploča
- 2 elastične trake
- 1 daljinski upravljač, uključujući baterije
- 1 strujni kabel

Provjerite da li su svi dijelovi prisutni i provjerite da li je proizvod oštećen pri transportu. Ne stavljajte u uporabu oštećen proizvod! U slučaju oštećenja, molimo da se obratite jednoj od Kauflandovih poslovnica.

Sigurnost

Pročitajte pažljivo sljedeće sigurnosne upute prije prve uporabe proizvoda. Za sigurnu uporabu, slijedite sve naredne sigurnosne upute.

Pravilna uporaba

Koristite proizvod samo u svrhe za koje je predviđen. Drugačije korištenje ili modifikacije na proizvodu smatraju se nepravilnim i mogu izazvati ozljede ili oštećenja. Za štete koje nastanu uslijed nepravilnog korištenja proizvođač ne snosi odgovornost. Proizvod nije namijenjen za komercijalnu uporabu.

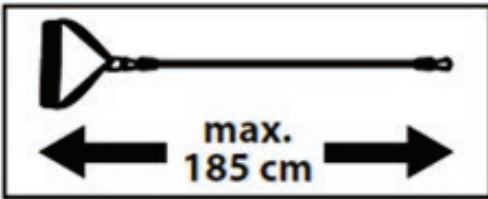
Način djelovanja artikla

Artikl djeluje po načelu ljujanja ili naizmjenične promjene strane te opisuje vertikalno kretanje, kod kojeg se desna i lijeva strana vibracijske ploče unakrsno pomiču gore i dolje, slično klackalici. Frekvenciju vibracija možete podesiti pojedinačno ili odabrati jedan od 10 unaprijed programiranih programa. Preporučeni raspon vježbanja je između 5 Hz (razina 1) i 15 Hz (razina 99). Počnite nisko i povećajte intenzitet, samo ako se pritom osjećate lagodno.

Tabela snage elastičnih traka

Maks. duljina rastezanja (cm) oko	120	140	160	185
Sila (N) oko	27	34	41	53

Raspon tolerancije sile iznosi oko 20 % (+/-).



Max. 185 cm

Elastične trake ne smiju biti istegnute iznad maksimalne duljine rastezanja!

Sigurnost djece i osoba



UPOZORENJE!

- **Opasnost od nezgoda za djecu i malu djecu!**

Nikad ne ostavljajte bez nadzora djecu pored ambalažnog materijala! Postoji opasnost od gušenja, a djeca često potcjenjuju opasnosti! Opasno po život i opasnost od ozljeda za djecu i malu djecu!

- **Upozorenje opasnost od ozljeda!**

Uvjerite se da su svi dijelovi neoštećeni. Oštećeni dijelovi mogu utjecati na sigurnost i stabilnost.



Oznaka upozorenja na opasnost od strujnog udara!

Neispravna električna instalacija ili suviše visok mrežni napon mogu dovesti do strujnih udara.

- Uređaj priključujte u lako dostupnu utičnicu kako biste ga u slučaju nesreće mogli brzo odvojiti od elektromreže.
- Uređaj priključujte samo u ispravno ugrađenu mrežnu utičnicu i samo ako je mrežni napon utičnice u skladu s podacima navedenim na natpisnoj pločici.
- Nemojte rukovati proizvodom ako pokazuje vidljiva oštećenja ili ako je mrežni kabel ili utikač u kvaru.
- Ako je kabel za napajanje oštećen, mora se zamijeniti posebnim priključnim kabelom koji je dostupan kod proizvođača ili njegove službe za korisnike.
- Nemojte otvarati kućište, već popravak prepustite stručnjacima. Obratite se u tu svrhu stručnoj radionici. U slučaju samostalnog popravka, nepravilnog priključenja ili nepravilnog rada, isključuju se jamstveni i odštetni zahtjevi.
- Za popravke koristite samo one dijelove koji odgovaraju originalnim podacima uređaja. Ovaj proizvod sadrži električne i mehaničke dijelove koji su neophodni za zaštitu od izvora opasnosti.
- Proizvod, kabel za napajanje ili utikač ne uranjati u vodu ili druge tekućine.
- Nikada nemojte dodirivati mrežni utikač mokrim rukama.
- Nikada ne isključujte mrežni utikač iz utičnice povlačeći ga za kabel za napajanje, već uvijek uhvatite za utikač.
- Nikada ne koristite kabel za napajanje kao ručku za nošenje.
- Proizvod, mrežni utikač i kabel za napajanje držite dalje od otvorenog plamena i vrućih površina.
- Kabel za napajanje postavite tako da ne predstavlja opasnost od spoticanja.
- Nemojte savijati kabel za napajanje niti ga stavljati preko oštih rubova.
- Proizvod koristite samo u zatvorenom prostoru. Nikada ga nemojte koristiti u vlažnim prostorijama ili na kiši. Zaštitite proizvod od kapanja i prskanja vode.
- Nikada ne posežite za električnim uređajem ako je upao u vodu. U tom slučaju, odmah izvucite mrežni utikač iz utičnice.
- Pobrinite se da djeca ne stavljaju nikakve predmete u proizvod.
- Kada ne koristite proizvod radi čišćenja ili ako je došlo do kvara, uvijek isključite uređaj i izvucite mrežni utikač iz utičnice.



Opasnost od oštećenja zdravlja!

Pogrešno ili prekomjerno vježbanje mogu dovesti do oštećenja vašeg zdravlja.

- Nemojte vježbati dulje od 10 minuta. Unosite dovoljno tekućine.
- Nikada nemojte vježbati s ispruženim nogama ili rukama.
- Nikada nemojte stavljati gornji dio tijela ili glavu na vibrirajući proizvod.
- Prije početka vježbanja posavjetujte se s liječnikom. Pitajte ga u kojoj mjeri je za vas vježbanje prikladno. Da biste spriječili oštećenje zdravlja ili smanjili postojeće rizike, obavite opću provjeru kondicije. Posebna ugroženost zdravlja, kao što su npr. ortopedski problemi, uzimanje lijekova i sl. mora se uskladiti s liječnikom.
- Uporaba vibracijske ploče je strogo zabranjena ako se jedan ili više ovdje navedenih fizičkih uvjeta odnosi na vas. Ako je tako, nemojte počinjati s vježbanjem. Ako ste u dvojbi, obratite se stručnjaku, kao što su npr. obiteljski liječnik, specijalist ili fizioterapeut.
- Nikako nemojte koristiti proizvod u slučaju:
 - akutnih upala ili infekcija
 - akutnog reumatoidnog artritisa
 - epilepsije
 - svježih (kirurških) rana
 - bolesti zglobova i artroze
 - anomalije srčanih zalistaka
 - srčane aritmije
 - kardiovaskularnih bolesti (srca i krvnih žila)
 - neliječene hipertenzije (povišenog krvnog tlaka)
 - metalnih ili plastičnih implantata, kao što su srčani stimulatori, spirale, implantati za zglobove, implantati za dojke (ne starijih od 6–9 mjeseci)
 - postojećih stentova (ne starijih od 2 godine)
 - srčanih/moždanih stimulatora
 - novijih tromboza ili mogućih tromboznih oboljenja
 - akutnog bola u leđima nakon prijeloma
 - osteoporoze višeg stupnja (s prijelomima)
 - hernije dvaju diskova, spondiloze
 - trudnoće
 - teškog dijabetesa (s angiopatijama)
 - tumora

- Prije uporabe proizvoda, posavjetujte se s liječnikom kako bi vam pojasnio mogućnost i način uporabe u slučaju:
 - neakutne boli u leđima, kao što je npr. ankilozantni spondilitis
 - metalnih ili plastičnih implantata, kao što su spirale, implantati za zglobove, implantati za dojke (starijih od 6–9 mjeseci)
 - postojećih stentova (starijih od 2 godine)
 - akutnih bolova u zglobovima ili artroza
 - akutne migrene
 - žučnih kamenaca
 - bubrežnih kamenaca
- Tijekom vježbanja obratite pozornost na signale vašeg tijela. Ako tijekom vježbanja osjetite bolove, stezanje u prsima, nepravilan rad srca, izuzetno otežano disanje, mučninu, vrtoglavicu ili pospanost odmah prestanite s vježbanjem i obratite se liječniku.



Opasnost od ozljeda!

Kod nepravilnog rukovanja proizvodom može doći do vašeg ozljeđivanja.

- Postavite proizvod na ravnu, vodoravnu i neklizajuću površinu i pobrinite se za sigurno stajanje.
- Proizvod je namijenjen jednoj osobi. Nikada ne smije više osoba istodobno vježbati na proizvodu.
- Maksimalna težina korisnika iznosi 150 kg.
- Prije svake uporabe provjerite jesu li svi dijelovi čvrsto postavljeni i da nisu istrošeni.
- Ne koristite proizvod ako je oštećen. Zamijenite neispravne dijelove i nemojte ga koristiti dok se ne popravi.
- Vodite računa da se tijekom i nakon vježbanja niko ne može ozlijediti na dijelove koji strše.
- Proizvod držite na sigurnoj udaljenosti od 1,50 m x 1,50 m od osoba i predmeta.



- Djeca mlađa od 14 godina ne smiju koristiti proizvod.
- Mala djeca tijekom vježbanja moraju biti van dometa proizvoda kako bi se spriječile ozljede. Udaljite i kućne ljubimce.
- Djeca se ne smiju igrati s proizvodom.
- Čišćenje i korisničko održavanje ne smiju obavljati djeca.
- Ne ostavljajte proizvod bez nadzora tijekom rada.



Opasnosti uslijed trošenja

- Proizvod se smije koristiti samo u besprijekornom stanju. Prije svake uporabe provjerite proizvod na znakove oštećenja ili istrošenosti. Sigurnost proizvoda se može jamčiti samo ako se redovito provjerava na oštećenja i istrošenost. Ako na primjer, elastične trake pokazuju oštećenje, nemojte ih više koristiti.
- Zaštitite proizvod od ekstremnih temperatura, sunca i vlage. Nepravilno skladištenje i uporaba proizvoda mogu dovesti do preranog trošenja i mogućih prekida u strukturi, što može dovesti do ozljede.
- Redovito provjeravajte proizvod na oštećenja ili istrošenost.
- U slučaju oštećenja ne smijete koristiti proizvod.
- Zaštitite proizvod od prskanja vode, vlage, prašine i visokih temperatura. Ne izlažite ga izravnoj sunčevoj svjetlosti.
- Ako proizvod koristite na osjetljivoj podlozi, postavite ispod nožica odgovarajuću neklizajuću podlogu kako bi se izbjeglo oštećenje podloge.

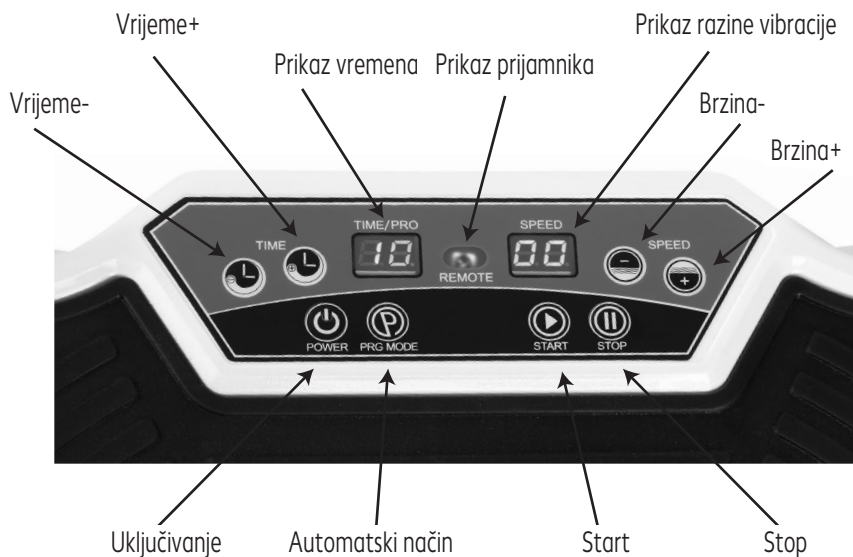
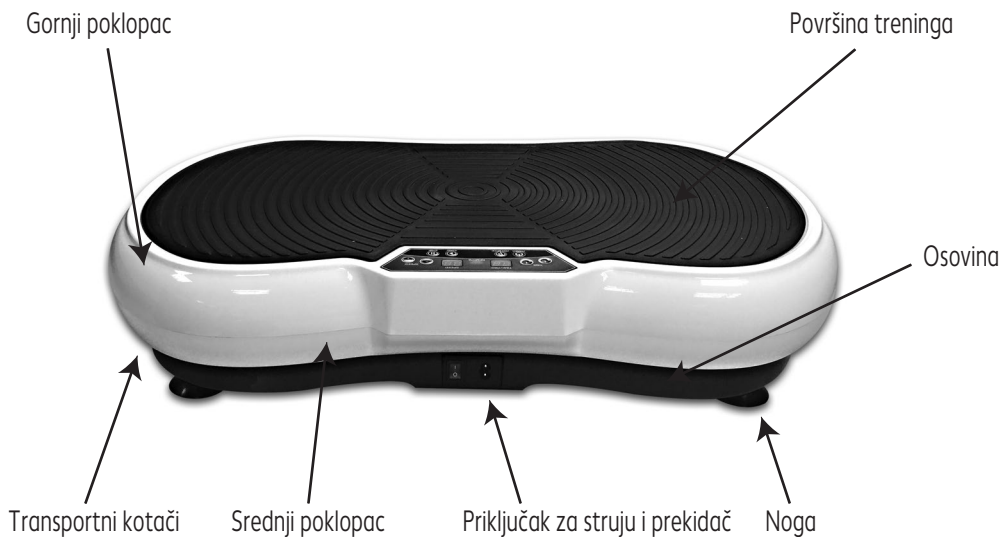
Sigurnosne upute



- **OPASNO ZA ŽIVOT!** Baterije se mogu progutati što može biti opasno za život. Ako je baterija progutana odmah potražite liječničku pomoć.
- Ovaj uređaj ne smiju koristiti osobe (uključujući i djecu) s ograničenim fizičkim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima i / ili osobe s nedovoljno iskustva i / ili nedovoljno znanja osim ako se nalaze u prisutnosti osobe koja je zadužena za njihovu sigurnost ili ih je ta osoba podučila kako se proizvod koristi.
- Nikada ne izlažite proizvod visokim temperaturama i vlazi jer bi se mogao oštetiti.

Upute za uporabu

Shematski pregled proizvoda



Upravljanje preko funkcijskih tipki na uređaju

Pritisnite prekidač napajanja na uređaju (pored konektora napajanja) na položaj "I", da biste uključili uređaj i na položaj "0", da biste isključili uređaj.

POWER = Pritisnite ovu tipku, da biste prebacili uređaj u stanje pripravnosti. Tek tada možete početi s ručnim ili automatskim treningom. Ponovnim pritiskom tipke se dotični program odnosno ručni odabir briše

START = Pritisnite gumb za početak vježbanja. Imajte na umu da prekidač napajanja na uređaju mora biti uključen prije početka vježbanja.

STOP = Pritisnite gumb, da biste zaustavili vježbanje. Imajte na umu da prekidač napajanja na uređaju mora biti uključen prije početka vježbanja ili isključen nakon završetka vježbanja,

S+ / S- = Povećajte (+) ili smanjite (-) brzinu pritiskom na ove tipke jednom ili nekoliko puta. Ove tipke se mogu koristiti samo kod ručnog vježbanja, ne kod automatskog programa.

TIME = Povećanje (+) ili skraćivanje (-) vremena pritiskom na ove tipke jednom ili više puta. Pazite na to, da se ne prekorači maksimalno vrijeme od 10 minuta. Ove tipke se mogu koristiti samo kod ručnog vježbanja, ne kod automatskog programa.

PRG. MODE = Odabir automatskih programa (P0-P9). Pritisnite na tipku tako dugo, dok se na zaslonu ne pojavi željeni programski broj. Za prikazivanje programa pritisnite **START**.

Upravljanje putem daljinskog upravljača

Dopušten raspon prijema daljinskog upravljača iznosi 2,5 m. Infracrveno svjetlo daljinskog upravljača mora biti poravnano s infracrvenim prijemnikom na uređaju.



Imajte na umu da prije korištenja daljinskog upravljača najprije treba uključiti prekidač napajanja i pritisnuti **POWER** gumb.

ON/OFF = Pritisnite gumb za pokretanje ili zaustavljanje vježbanja. Imajte na umu da prekidač napajanja na uređaju mora biti uključen prije početka vježbanja odnosno isključen nakon završetka vježbanja,

SPEED = Povećajte (+) ili smanjite (-) brzinu pritiskom na ove tipke jednom ili nekoliko puta. Ove tipke se mogu koristiti samo kod ručnog vježbanja, ne kod automatskog programa.

T+ / T- = Povećanje (+) ili skraćivanje (-) vremena pritiskom na ove tipke jednom ili više puta. Pazite na to, da se ne prekorači maksimalno vrijeme od 10 minuta. Ove tipke se mogu koristiti samo kod ručnog vježbanja, ne kod automatskog programa.

Low / Mid / High = Možete odabrati unaprijed određenu brzinu pritiskom na gumb (Low = 30 / Mid = 60 / High = 99). Ove tipke se mogu koristiti samo kod ručnog vježbanja, ne kod automatskog programa.

P0-3 / P4-6 / P7-9 = Odabir automatskih programa. Pritisnite odgovarajuću tipku češće za odabir željenog programa (npr. pritisnite 2x P4-6 za ulazak u program 5). Za prikazivanje programa pritisnite **ON/OFF**

P = Odabir automatskih programa. Pritisnite na tipku tako dugo, dok se na zaslonu ne pojavi željeni programski broj. Za prikazivanje programa pritisnite **ON/OFF**.

Pregled programa

Svaki program traje 10 minuta, pri čemu se brzina mijenja tijekom vremena kako slijedi:

	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P0	15	15	30	30	45	45	60	60	75	75
P1	5	5	10	10	20	20	25	25	30	30
P2	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25
P3	25	25	45	70	90	70	40	30	15	5
P4	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50
P5	15	15	35	35	20	20	40	40	25	25
P6	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P7	5	5	15	15	10	10	20	20	15	15
P8	70	70	70	70	70	70	70	70	70	25
P9	35	35	40	45	50	55	60	65	70	75

Opće upute i savjeti za vježbanje

- Tijekom treninga nosite udobnu odjeću.
- Zagrijte se prije svake upotrebe vibracijske ploče i pustite da jedinica treninga polako završi
- Uzmite dovoljno duge pauze između vježbi i pijte dovoljno tekućine.
- Pazite na ispravno držanje tijela tijekom vježbanja.
- Pazite na to da imate najbolju moguću stabilnost i ravnotežu na ploči.
- Uvijek stojte sa savijenim udovima (s rukama ili nogama, ovisno o početnom položaju) na artikl. S istegnutim udovima Vaši mišići ne mogu ublažiti vibracije.
- Ako osjećate vibracije u glavi (primjetno na glasu i/ili očima), promijenite stojeći položaj i / ili koristite nižu frekvenciju vibracija.
- Da biste postigli najbolje moguće rezultate i spriječili ozljede, slijedite upute o početnom položaju, vježbama i preporučenim stankama za odmor.
- Uvijek zauzmite položaje vježbanja s napetim mišićima i lagano podignite Vaše pete, kako biste izbjegli vibriranje svog glasa.
- Prilikom izvođenja vježbi izbjegavajte iskrivljenu kičmu. Vaša leđa držite ravno.
- Nemojte se naslanjati na proizvod unatrag, kako biste izbjegli prevrtanje proizvoda.
- Preporučeno trajanje na pojedini položaj je između 30 i 60 sekundi, pri čemu se ne smije prekoračiti ukupno vrijeme korištenja od 10 minuta.
- Držite položaj samo onoliko dugo, koliko je to ugodno za Vas i možete održavati napetost tijela. Najkasnije nakon 60 sekundi prijedite na drugi položaj.

- Uvijek izvodite promjenu položaja na kontroliran način. Ako je potrebno, siđite s ploče na nekoliko sekundi, kako biste preuzeli kontrolu nad novim položajem.
- Pazite na svoje tijelo i nemojte se preopterećivati.
- Za zdravu fitnes vježbu ima smisla redovito provjeravati vlastiti puls.
- Pozor: Početnici, koji još nisu završili nikakav trening, moraju izgraditi mišiće prije upotrebe vibracijskih ploča!
- Važno! Uključene elastične trake mogu se koristiti samo zajedno s vibracijskom pločom. Da biste to učinili, zakačite elastične trake s karabinerima na bočnim ušicama vibracijske ploče.

Strukturirajte jedinicu treninga

Prije nego što započnete sa svojim fitnes treningom, obavezno pročitajte sigurnosne upute. Pojedinačan trening mora se sastojati od tri faze:

- Zagrijavanje: 5-10 minuta gimnastike i istezanja, kako biste pripremili mišiće na opterećenje
- Vibracijski trening: maks. 10 minuta
- Faza hlađenja: min. 5 minuta vježbi razgibanja

Zagrijavanje

Prije svakog korištenja vibracijske ploče uzmite si dovoljno vremena za zagrijavanje. U nastavku ćemo Vam opisati neke jednostavne vježbe. Pojedine vježbe trebali biste ponoviti dva do tri puta. Važno: Ne zaboravite pritom mirno nastaviti disati!

1. Mišići vrata
 - Polako okrećite svoju glavu ulijevo i udesno. Ponovite ovaj pokret četiri do pet puta.
 - Polako kružite glavom u jednom smjeru, a zatim u drugom smjeru.
2. Ruke i ramena
 - Prekrižite ruke iza leđa i lagano ih povucite prema gore. Ako pritom savijete gornji dio tijela prema naprijed, svi se mišići optimalno zagrijavaju.
 - Kružite s oba ramena u isto vrijeme i prema naprijed i promijenite smjer nakon jedne minute.
 - Povucite ramena prema ušima i ponovno spustite ramena.
 - Kružite naizmjenice Vašom lijevom i desnom rukom prema naprijed i nakon jedne minute unatrag.

Tijek vježbe

Kad ste prvi put na daski, imajte na umu sljedeće:

- Upoznajte se s primjenom ili s vibracijama proizvoda. Testirajte u tu svrhu npr. vibracije sa samo jednom nogom, koje stavljate na niskoj frekvenciji na dasku. Zatim stanite s obje noge i nakon toga na vrhove prstiju sa savijenim koljenima na artikal, kako biste osjetili vibraciju.
- Uvijek se prvo postavite na vrhove prstiju, kako bi vibracije presreli listovi i bedra.

Odmah prekinite vježbu, ako primijetite bilo koji od sljedećih simptoma, kako biste spriječili ozljede:

- Kad svoje mišiće nekontrolirano napinjete.
- Ako tijekom treninga osjećate vrtoglavicu.
- Ako tijekom treninga osjećate bol.
- Ako se tijekom treninga osjećate nelagodno, napeto ili imate mučninu.

Istezanje

Uzmite si dovoljno vremena za istezanje nakon vježbi. U nastavku ćemo Vam opisati ovdje neke jednostavne vježbe. Vježbe trebate izvoditi 3 puta na pojedinu stranu za 30-40 sekundi. Napomena: istezanje se mora izvoditi na neklizajućoj podlozi.

1. Mišići vrata

- Namjestite se u opušten položaj. Najprije nježno povucite glavu svojom rukom ulijevo, zatim u desnu stranu.

2. Ruke i ramena

- Postavite se uspravno, koljena su lagano savijena.
- Vodite desnu ruku iza glave, dok desna ruka ne bude između lopatica.
- Uхватite desni lakat lijevom rukom i povucite ga unatrag.
- Promijenite strane i ponovite vježbu.

3. Mišići nogu

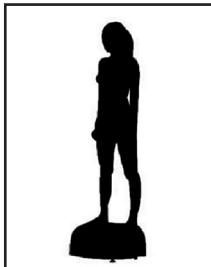
- Uspravite se i podignite jednu nogu s poda.
- Polako kružite najprije u jednom smjeru, zatim u drugom smjeru.
- Promijenite nogu nakon nekog vremena.

Važno: Pazite da bedra ostanu paralelna. Gurnite zdjelicu prema naprijed, gornji dio tijela ostaje uspravan.

STAVOVI ZA VJEŽBANJE DIJELOVA TIJELA

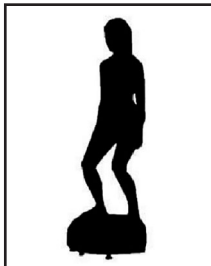
Stav za vježbanje cijelog tijela:

Stanite na površinu za vježbanje, sa stopalima razmaknutim u širini ramena.



Stav za čučnjeve:

Stanite na površinu za vježbanje, sa stopalima razmaknutim u širini ramena, dok radite čučnjeve.



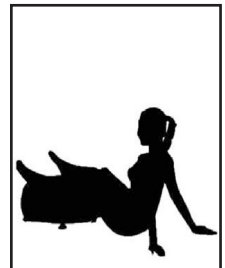
Vježbanje gornjeg dijela tijela:

Stavite šake na površinu za vježbanje, razmaknute u širini ramena, dok se oslanjate na koljena.



Vježbanje donjeg dijela nogu:

Postavite donji dio nogu na površinu za vježbanje, sa šakama postavljenim na tlo iza vas radi podrške.



Vježbanje ruku:

Sa stopalima postavljenim u širini ramena, savijte se u struku i ispružite ruke kako biste ih položili na površinu za vježbanje.

**Sjedeći stav:**

Sigurno sjedite na površini za vježbanje sa prekrštenim nogama.

**Stajanje na jednu nogu:**

Stavite jedno stopalo na površinu za vježbanje i stojite opušteno i pravo.

**Sjedeći stav II:**

Stavite stopala na površinu za vježbanje dok sjedite na stolici.

**Premještanje**

Uхватите производ за руб насупрот kotača i držite ga pod uglom od 45 stupnjeva. Tada se može kotrljati po potrebi.

Řešení problémů

	Funkcijska smetnja	Mogući razlog	Rješenje
1	Rasvjeta je isključena.	Prilagodnik za napajanje nije pravilno priključen na uređaj	Ponovo uključite
		Prekidač napajanja uređaja u položaju "0"	Prijedite na položaj "I".
2	Buka	Jedna od gumenih stopica nije izravno na tlu.	Naravnajte vijke nogu tako da uređaj stoji sa svim nogama na tlu.
3	Daljinski upravljač ne radi.	Nema baterije/baterija nije prazna	Zamijenite bateriju.
		Predaleko od proizvoda.	Održavajte maksimalnu udaljenost od 2,5 m.
4	Motor se zaustavlja tijekom uporabe	Motor se pregrije.	Uređaj potpuno isključite i ponovno pokrenite nakon 10 minuta.

Čišćenje i njega



Oprez!

Opasnost od oštećenja! Nestručno rukovanje proizvodom može dovesti do oštećenja.

Čišćenje proizvoda

- Provjerite je li napajanje isključeno. Uređaj se može čistiti krpom navlaženom toplom vodom i deterdžentom. Provjerite je li uređaj potpuno suh prije ponovnog uključivanja.
- Za čišćenje ni u kom slučaju ne koristite benzin, otapala ili agresivna sredstva za čišćenje.

Odlaganje

Odlaganje ambalaže

Ambalaža proizvoda sastoji se od materijala koji se mogu reciklirati. Odložite ambalažne materijale u skladu sa njihovim oznakama na javnim mjestima sakupljanja, odnosno u skladu sa specifikacijama specifičnim za pojedinu zemlju.

Tehnički podaci

Nazivni napon:	220-240 V
Frekvencija:	50-60 Hz
Opseg brzina:	0-99 razina
Amplituda:	0-12 mm
Maks. opterećenje:	150 kg



Baterije ne bacajte u vatru i držite ih dalje od plamenova i izvora paljenja.



Koristite samo preporučene baterije ili ekvivalentne tipove baterija!



Ne koristiti zajedno nejednake tipove baterija ili nove i rabljene baterije!



Baterije čuvajte van dohvata djece.



Nikada ne rastavljajte baterije.



Vodite računa o ispravnom polaritetu prilikom postavljanja baterija.



Nemojte oštećivati baterije mehaničkim putem.



Nikada ne kratko spajajte kontakte za napajanje. Izbjegavanje dodirivanje kontakta metalnim predmetima.



Nemojte ponovno puniti baterije.

Upute za odlaganje električnih proizvoda u otpad

- U skladu s Europskom direktivom 2012/19/EU, električni alati moraju se prikupljati odvojeno i odvesti na recikliranje na okolišu prihvatljiv način.
- Električne proizvode i baterije odnosno akumulatore, koji su označeni precrtanom kantom za smeće, se ni u kojem slučaju ne smije odlagati u kućansko smeće.
- Baterije i punjive baterije ugrađene u uređajima moraju biti uklonjene prije odlaganja i moraju se odložiti odvojeno.
- Električne proizvode predajte besplatno u javni sabirni centar. Na taj način se visokokvalitetne sirovine mogu reciklirati, a moguće štetne tvari zbrinuti na odgovarajući način. Tako možete dati važan doprinos zaštiti okoliša!



Upute za odlaganje

- Baterije ne spadaju u kućansko smeće. U skladu s Direktivom 2006/66/ EZ, neispravne ili istrošene baterije morate vratiti na javno odlagalište u vašoj općini ili u trgovini.
- Baterije sadržavaju štetne tvari koje u slučaju nepravilnog odlaganja mogu štetiti okolišu i zdravlju ljudi.



Upute za elektro aparate s baterijskim napajanjem

- Vodite računa o uputama proizvođača baterija!
- Koristite samo preporučene baterije ili ekvivalentne tipove baterija!
- Ne koristiti zajedno nejednake tipove baterija ili nove i rabljene baterije!
- Pri postavljanju baterija paziti na polaritet!
- Ukoliko se proizvod ne koristi dulje vrijeme, izvaditi baterije!
- Prazne baterije izvaditi iz proizvoda!
- Ne puniti baterije koje se ne smiju puniti!
- Ne kratkospajati kontakte!
- Baterije ne bacati u vatru!
- Čuvati izvan dohvata djece!

Przed pierwszym użyciem

Przed zastosowaniem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami dotyczącymi użytkowania i bezpieczeństwa.

Produkt ten można używać wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji i zgodny z przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję obsługi należy zachować na przyszłość. Przekazując produkt osobie trzeciej należy załączyć instrukcję obsługi.

WAŻNE, ZACHOWAJ NA PRZYSZŁOŚĆ: DOKŁADNIE PRZECZYTAJ!

Wyjaśnienie symboli

Poniższe słowa sygnały i symbole znajdują się w instrukcji użytkowania, na produkcie lub na opakowaniu.



Ostrzeżenie!

To słowo sygnał wskazuje na niebezpieczeństwo o umiarkowanym poziomie ryzyka, które, jeśli się go nie uniknie, może doprowadzić do śmierci lub poważnych obrażeń.



Uwaga!

To słowo sygnał ostrzega przed możliwym uszkodzeniem mienia.



Produkty oznakowane tym symbolem są zgodne ze wszystkimi obowiązującymi zasadami wspólnotowymi Europejskiego Obszaru Gospodarczego.

Zawartość

- 1 platforma wibracyjna
- 2 ekspandery
- 1 pilot zdalnego sterowania z bateriami
- 1 kabel zasilający

Sprawdź czy nie brakuje żadnej z części oraz czy produkt nie został uszkodzony podczas transportu. Uszkodzony produkt nie nadaje się do użytku! W przypadku wadliwego produktu należy zwrócić się do serwisu sieci Kaufland.

Bezpieczeństwo

Przed pierwszym zastosowaniem produktu należy dokładnie przeczytać załączoną instrukcję obsługi. Aby zagwarantować bezpieczne użytkowanie konieczne jest przestrzeganie następujących wskazówek.

Właściwe zastosowanie

Produkt powinien służyć wyłącznie do określonego celu. Inne zastosowania lub modyfikacje produktu nie są uznawane za właściwe i mogą prowadzić do obrażeń ciała lub innych szkód. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z niewłaściwego użytkowania produktu. Produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego.

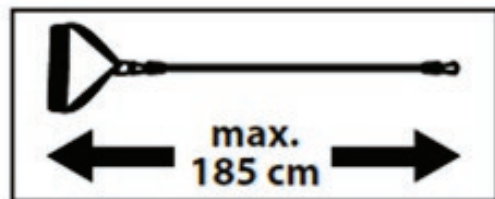
Zasada działania produktu

Produkt działa na zasadzie kołysania lub oscylacji i wykonuje ruchy pionowe, w czasie których prawa i lewa strona płyty wibracyjnej naprzemiennie unoszą się do góry lub opadają w dół podobnie jak kołyska. Częstotliwość wibracji można indywidualnie dostosować do własnego treningu lub skorzystać z 10 gotowych programów. Zalecana częstotliwość treningowa leży w zakresie od 5 Hz (poziom 1) do 15 Hz (poziom 99). Zacznij od niższego poziomu i stopniowo zwiększaj intensywność treningu, jeśli dobrze go znosisz.

Tabela siłowa ekspandera

Maks. długość naciągu (cm) ok.	120	140	160	185
Siła (N) ok.	27	34	41	53

Zakres tolerancji dla siły wynosi ok. 20% (+/-).



Max. 185 cm

Ekspandera nie wolno naciągać powyżej maksymalnej długości naciągu!

Bezpieczeństwo dzieci i innych osób



Ostrzeżenie!

- **Zagrożenie wypadkowe dla dzieci i niemowląt!**

Opakowaniem produktu nie mogą w żadnym wypadku bawić się dzieci! Dzieci nie są świadome istniejących zagrożeń w tym niebezpieczeństwa uduszenia. Istnieje zatem ryzyko utraty życia w przypadku dzieci i niemowląt!

- **Uwaga, niebezpieczeństwo uszkodzenia ciała!**

Upewnić się, że wszystkie części są nieuszkodzone. Uszkodzone części mogą mieć negatywny wpływ na bezpieczeństwo i stabilność.



Zasady bezpieczeństwa Niebezpieczeństwo porażenia prądem!

Wadliwa instalacja elektryczna lub za wysokie napięcie sieciowe może spowodować porażenie prądem.

- Artykuł należy podłączyć do łatwo dostępnego gniazdka, aby w razie awarii możliwe było szybkie odłączenie od prądu.
- Artykuł można podłączać tylko do prawidłowo zainstalowanego gniazdka ze stykiem ochronnym, jeśli napięcie w gniazdku jest zgodne z napięciem podanym na tabliczce znamionowej urządzenia.
- Nie wolno używać artykułu, jeśli ma widoczne uszkodzenia lub uszkodzony przewód zasilający albo wtyczkę.
- W razie uszkodzenia przewodu zasilającego należy go wymienić na specjalny przewód, który można nabyć u producenta lub w jego punkcie serwisowym.
- Nie wolno otwierać obudowy, a naprawy należy zlecać specjalistom. Należy zwracać się do wyspecjalizowanych warsztatów. W razie samodzielnie wykonanych napraw, nieprawidłowego podłączenia lub nieodpowiedniej obsługi urządzenia przestaje obowiązywać odpowiedzialność/gwarancja producenta.
- Do napraw można używać wyłącznie części, których dane są zgodne z oryginalnymi danymi urządzenia.
- W artykule znajdują się elementy elektryczne i mechaniczne, które są niezbędne do ochrony przed źródłami zagrożeń.
- Nie wolno zanurzać artykułu, przewodu zasilającego i wtyczki w wodzie ani innych cieczach.
- Nie wolno chwycić za wtyczkę wilgotnymi rękami.
- Nie wolno wyciągać wtyczki z gniazdka, ciągnąc za przewód, tylko zawsze za wtyczkę.
- Nie wolno nosić artykułu trzymając za kabel.
- Nie wolno zbliżać się do artykułu, wtyczki i przewodu zasilającego z otwartym ogniem ani gorącymi powierzchniami.
- Przewód zasilający należy ułożyć tak, aby nie można było się o niego potknąć.
- Nie załamywać przewodu zasilającego i nie kłaść go na ostrych krawędziach.
- Artykuł może być używany tylko w pomieszczeniach. Nie wolno używać artykułu w pomieszczeniach wilgotnych ani na deszczu.
- Artykuł należy chronić przed wodą w formie kropel lub odprysków.
- Nie wolno sięgać po urządzenia elektryczne, które wpadły do wody. W takim przypadku należy natychmiast wyciągnąć wtyczkę z gniazdka.
- Należy pilnować, aby dzieci nie wkładały żadnych przedmiotów do artykułu.

- Jeśli artykuł nie jest używany, ma być czyszczony lub wystąpi awaria, należy go zawsze wyłączyć i wyciągnąć wtyczkę z gniazdka.



Zagrożenie dla zdrowia!

Nieprawidłowy lub zbyt ciężki trening może zagrażać zdrowiu.

- Nie należy trenować dłużej niż przez 10 minut bez przerwy. Należy pić odpowiednio dużo płynów.
- Nie wolno trenować z maksymalnie wyciągniętymi nogami lub rękami.
- Nie wolno kłaść górnej części ciała ani głowy na wibrującym artykule.
- Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem.
- Należy go spytać, jaki zakres powinien mieć odpowiednio dostosowany trening. Aby zapobiec zagrożeniom dla zdrowia lub zminimalizować istniejące zagrożenia, należy wykonać ogólną kontrolę sprawności fizycznej. Szczególne problemy, np. dolegliwości ortopedyczne, przyjmowanie leków itp., należy uzgodnić z lekarzem.
- W przypadku występowania co najmniej jednego z podanych tutaj stanów używanie artykułu jest surowo zabronione. W takim przypadku nie wolno rozpoczynać treningu. W razie wątpliwości należy skonsultować się z ekspertem, np. lekarzem rodzinnym, lekarzem specjalistą lub fizjoterapeutą.
- Nie wolno używać artykułu w następujących przypadkach:
 - ostre zapalenia i infekcje,
 - ostre reumatyczne zapalenie stawów,
 - padaczka,
 - świeże rany (chirurgiczne),
 - schorzenia i zwyrodnienia stawów,
 - wady zastawek serca,
 - arytmia serca,
 - schorzenia sercowo-naczyniowe (serce i naczynia krwionośne),
 - nieleczone nadciśnienie,
 - metalowe lub plastikowe implanty, takie jak rozruszniki serca, spirale, implanty stawów, implanty klatki piersiowej (nowsze niż 6–9 miesięcy)
 - wszczepione stenty (nowsze niż 2 lata),
 - rozruszniki serca/mózgu,
 - nowe zakrzepy lub potencjalne schorzenia zakrzepowe,
 - ostre schorzenia pleców po złamaniach,
 - zaawansowana osteoporoza (ze złamaniami),
 - złamania krązków międzykręgowych,

- ciąża,
- ciężka cukrzyca (z angiopatią),
- guzy,
- Przed użyciem artykułu skonsultować się z lekarzem, aby ustalić możliwość i sposób jego używania w następujących przypadkach:
 - łagodne bóle pleców, np. zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa,
 - metalowe i plastikowe implantaty, np. spirale, implanty stawów, implanty piersi (starsze niż 6-9 miesięcy),
 - wszczepione stenty (starsze niż 2 lata),
 - ostre schorzenia i zwyrodnienia stawów,
 - ostra migrena,
 - kamienie żółciowe,
 - kamienie nerkowe.
- Podczas trenowania należy zwracać uwagę na sygnały organizmu. W przypadku odczuwania bólu, ucisku w klatce piersiowej, nieregularnego bicia serca, skrajnej duszności, nudności, zawrotów głowy lub senności podczas trenowania, należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.



Niebezpieczeństwo urazu!

Niewłaściwe obchodzenie się z artykułem może spowodować urazy.

- Artykuł należy umieścić na płaskiej, poziomej, antypoślizgowej powierzchni i sprawdzić, czy jest stabilny.
- Artykuł jest przeznaczony dla jednej osoby. Trenowanie więcej niż jednej osoby jednocześnie jest niedozwolone.
- Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie części pod kątem zamocowania i zużycia.
- Nie wolno używać artykułu, jeśli ma on uszkodzenia. Należy wymienić niesprawne elementy i nie wolno używać artykułu do czasu naprawy.
- Podczas i po treningu należy uważać, aby wystające elementy nikogo nie zraniły.
- Należy zachować bezpieczną odległość 1,50 m × 1,50 m od osób i przedmiotów wokół artykułu.



- Dzieci w wieku poniżej 14 lat nie mogą używać artykułu.
- Ze względu na ryzyko urazu, małym dzieciom nie wolno przebywać w pobliżu artykułu podczas ćwiczeń. Również zwierzęta należy trzymać z dala od urządzenia.
- Dzieci nie mogą bawić się artykułem.
- Dzieci nie mogą zajmować się czyszczeniem ani konserwacją artykułu.
- Podczas używania nie zostawiać artykułu bez nadzoru.



Zagrożenia wskutek zużycia

- Artykuł być używany tylko w prawidłowym stanie. Przed każdym użyciem artykuł należy sprawdzić pod kątem uszkodzeń i zużycia. Bezpieczeństwo artykułu można zagwarantować tylko wtedy, gdy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i zużycia. Jeśli np. paski ekspanderów mają uszkodzenia, nie należy ich używać.
- Chronić artykuł przed ekstremalnymi temperaturami, słońcem i wilgocią. Niewłaściwe przechowywanie i używanie artykułu może prowadzić do przedwczesnego zużycia i ewentualnych uszkodzeń konstrukcji, które mogą skutkować urazami.
- Należy regularnie sprawdzać artykuł pod kątem uszkodzeń lub zużycia.
- W razie uszkodzenia nie wolno używać artykułu.
- Chronić artykuł przed rozpryskami wody, wilgocią, kurzem i wysoką temperaturą. Nie narażać go na bezpośrednie działanie światła słonecznego.
- W przypadku używania na delikatnych podłogach, pod nóżkami artykułu umieścić podkładkę antypoślizgową, aby zabezpieczyć podłogę przed ewentualnymi uszkodzeniami.

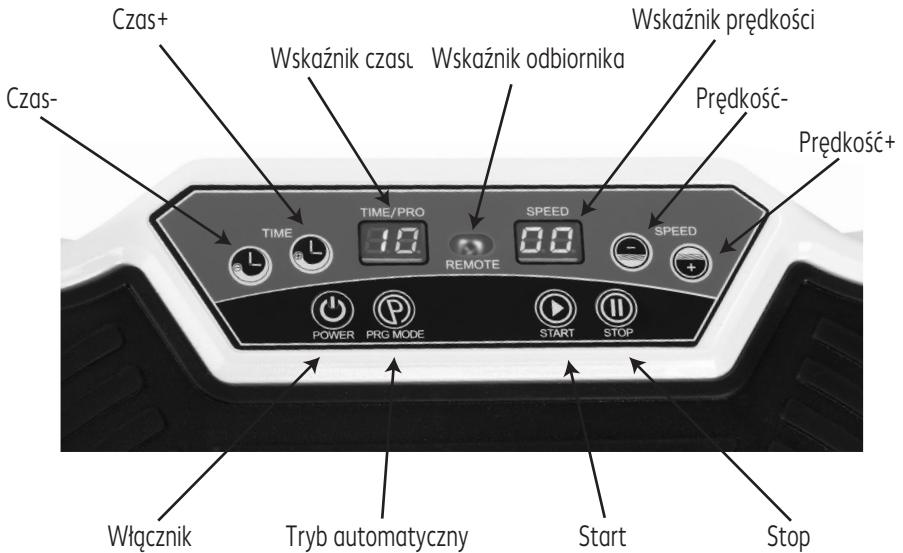
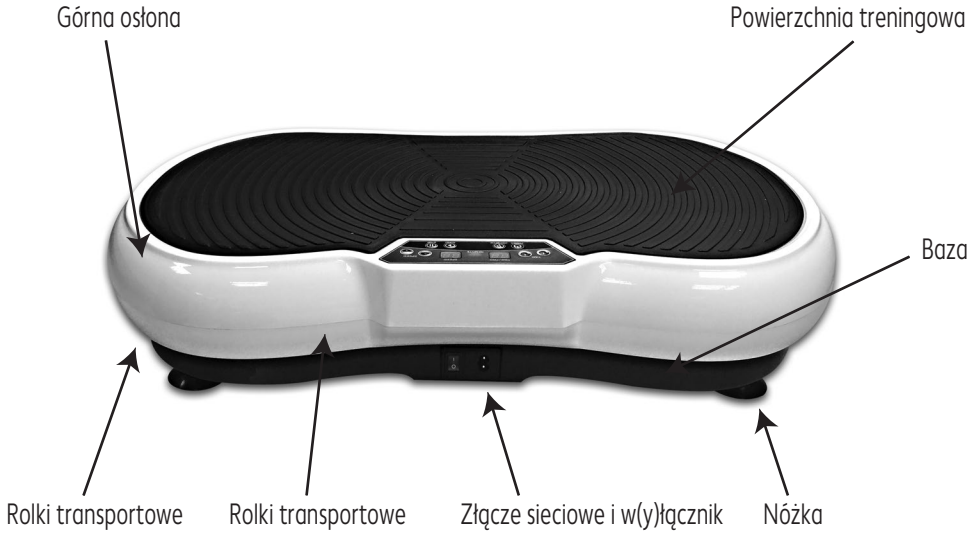
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



- **ZAGROŻENIE ŻYCIA!** Ewentualne połącznie baterii może zagrażać życiu! W przypadku połączenia baterii natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób - w tym dzieci - o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, ani też osób nieposiadających wystarczającego doświadczenia i / lub wiedzy, chyba że są one nadzorowane przez osobę odpowiadającą za ich bezpieczeństwo lub zostaną pouczone na temat obsługi urządzenia.
- Produkt nie powinien być poddawany działaniu wysokich temperatur, ani też działaniu wilgoci, gdyż mogą one go uszkodzić.

Instrukcja obsługi

Budowa produktu



Sterowanie za pomocą przycisków funkcyjnych na urządzeniu

Przełącz w(y)łącznik na urządzeniu (obok złącza sieciowego) na pozycję „I”, aby włączyć urządzenie względnie na pozycję „0”, aby je wyłączyć.

POWER = Naciśnij ten przycisk, aby przełączyć urządzenie w tryb gotowości. Dopiero po tym można rozpocząć trening w trybie ręcznym lub automatycznym. Ponowne naciśnięcie tego przycisku kasuje wybrany program względnie tryb ręczny.

START = Naciśnij ten przycisk, aby rozpocząć trening. Pamiętaj, że przed rozpoczęciem treningu należy nacisnąć w(y)łącznik na urządzeniu.

STOP = Naciśnij ten przycisk, aby przerwać trening. Pamiętaj, że przed rozpoczęciem lub po zakończeniu treningu należy nacisnąć w(y)łącznik na urządzeniu, aby włączyć względnie wyłączyć urządzenie.

SPEED = Zwiększ (+) lub zmniejsz (-) prędkość, naciskając te przyciski jeden lub kilka razy. Przyciski te są aktywne tylko w trybie ręcznym, co oznacza, że w trybie automatycznym nie działają.

TIME = Wydłuż (+) lub skróć (-) czas, naciskając te przyciski jeden lub kilka razy. Pamiętaj, że nie można przekroczyć maksymalnego czasu, wynoszącego 10 minut. Przyciski te są aktywne tylko w trybie ręcznym, co oznacza, że w trybie automatycznym nie działają.

PRG. MODE = Przycisk umożliwiający wybór jednego z programów (P0-P9) w trybie automatycznym. Naciskaj ten przycisk tak długo, aż na wyświetlaczu pojawi się wybrany numer programu. Aby rozpocząć realizację wybranego programu, naciśnij **START**.

Sterowanie za pomocą pilota

Zasięg pilota zdalnego sterowania wynosi 2,5 m. Nadajnik podczerwieni w pilocie musi być skierowany na odbiornik podczerwieni w urządzeniu.



Pamiętaj, aby przed użyciem pilota zdalnego sterowania najpierw nacisnąć w(y)łącznik i przycisk **POWER**.

ON/OFF = Naciśnij ten przycisk, aby rozpocząć lub przerwać trening. Pamiętaj, że przed rozpoczęciem lub po zakończeniu treningu należy nacisnąć w(y)łącznik na urządzeniu, aby włączyć względnie wyłączyć urządzenie.

S+/S- = Zwiększ (+) lub zmniejsz (-) prędkość, naciskając te przyciski jeden lub kilka razy. Przyciski te są aktywne tylko w trybie ręcznym, co oznacza, że w trybie automatycznym nie działają.

T+/T- = Wydłuż (+) lub skróć (-) czas, naciskając te przyciski jeden lub kilka razy. Pamiętaj, że nie można przekroczyć maksymalnego czasu, wynoszącego 10 minut. Przyciski te są aktywne tylko w trybie ręcznym, co oznacza, że w trybie automatycznym nie działają.

Low / Mid / High = Naciskając te przyciski, możesz wybrać ustawioną wcześniej prędkość (Low = 30 / Mid = 60 / High = 99). Przyciski te są aktywne tylko w trybie ręcznym, co oznacza, że w trybie automatycznym nie działają.

P0-3 / P4-6 / P7-9 = Przyciski wyboru programów w trybie automatycznym. Aby wybrać dany program, kilkakrotnie naciśnij odpowiedni przycisk (np. aby wybrać program 5, należy 2x nacisnąć P4-6). Aby rozpocząć realizację wybranego programu, naciśnij **ON/OFF**.

P = Przycisk umożliwiający wybór jednego z programów w trybie automatycznym. Naciskaj ten przycisk tak długo, aż na wyświetlaczu pojawi się wybrany numer programu. Aby rozpocząć realizację wybranego programu, naciśnij **ON/OFF**.

Przegląd programów

Każdy program trwa 10 minut, a prędkość zmienia się wraz z upływem czasu w następujący sposób:

	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P0	15	15	30	30	45	45	60	60	75	75
P1	5	5	10	10	20	20	25	25	30	30
P2	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25
P3	25	25	45	70	90	70	40	30	15	5
P4	25	25	25	25	25	25	25	25	25	50
P5	15	15	35	35	20	20	40	40	25	25
P6	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
P7	5	5	15	15	10	10	20	20	15	15
P8	70	70	70	70	70	70	70	70	70	25
P9	35	35	40	45	50	55	60	65	70	75

Ogólne zasady treningu i porady

- W czasie treningu miej na sobie wygodne ubranie.
- Przed użyciem deski wibracyjnej rozgrzej się, a treningu nie kończ nagle, lecz stopniowo zmniejszaj intensywność ćwiczeń.
- Rób wystarczająco długie przerwy między poszczególnymi partiami ćwiczeń i nie zapomnij o uzupełnianiu płynów.
- Pamiętaj o prawidłowej postawie ciała w czasie wykonywania ćwiczeń.
- Stojąc na desce, zawsze staraj się zachować optymalną pozycję i równowagę.
- Opieraj się zawsze na ugiętych kończynach (rękach lub nogach w zależności od pozycji wyjściowej). Wyprostowane kończyny nie zapewniają odpowiedniej amortyzacji wibracji przez mięśnie.
- Jeśli czujesz wibracje w głowie (co można poznać po głosie i/lub oczach), zmień pozycję i/lub zmniejsz częstotliwość wibracji.
- Aby zapewnić optymalne działanie produktu i uniknąć kontuzji, przestrzegaj instrukcji dot. pozycji wyjściowej, samego treningu i zalecanych przerw na odpoczynek.
- Zajmując określoną pozycję treningową, zawsze lekko napnij mięśnie i delikatnie unieś pięty, żeby uniknąć drżenia głosu.
- Wykonując ćwiczenia, unikaj lordozy. Wyprostuj plecy.
- Nie opieraj się na produkcie do tyłu, aby uniknąć jego przewrócenia.
- Zalecany czas przebywania w jednej pozycji wynosi od 30 do 60 sekund, przy czym całość nie powinna przekraczać 10 minut.

- Trwaj w danej pozycji tylko tak długo, jak długo sprawia Ci to przyjemność i możesz utrzymać napięte mięśnie. Najpóźniej po 60 sekundach zmień pozycję.
- Zawsze zmieniaj pozycję w kontrolowany sposób. Oznacza to np. konieczność zejścia z deski.
- Obserwuj swoje ciało i nie przeciążaj go.
- Żeby trening fitness był bezpieczny, należy regularnie kontrolować swój puls.
- Uwaga: Osoby początkujące, które jeszcze ukończyły żadnego treningu, powinny w pierwszej kolejności, jeszcze przed skorzystaniem z deski wibracyjnej zbudować masę mięśniową!
- Ważne! Dołączonych ekspanderów wolno używać tylko w połączeniu z deską wibracyjną. W tym celu zahacz karabińczyki ekspanderów o boczne oczka deski wibracyjnej.

Rozkład treningu

Zanim rozpoczniesz trening, koniecznie przeczytaj zasady bezpieczeństwa. Każdy trening powinien składać się z trzech faz:

- Faza rozgrzewki: 5–10 minut gimnastyki i ćwiczeń rozciągających, przygotowujących Twoje mięśnie do wysiłku.
- Trening wibracyjny: maks. 10 minut.
- Faza relaksu: min. 5 minut ćwiczeń rozluźniających.

Rozgrzewka

Przed każdym użyciem deski wibracyjnej musisz się rozgrzać, a rozgrzewka nie powinna być zbyt krótka ani pośpieszna. Poniżej prezentujemy kilka łatwych ćwiczeń rozgrzewających. Każde z ćwiczeń powinno się wykonać dwa, trzy razy. Ważne: Nie zapomnij o spokojnym oddechu!

1. Mięśnie karku

- Powoli obracaj głowę w prawo i lewo. Powtórz ćwiczenie cztery, pięć razy.
- Powoli zataczaj głowę okręgi raz w jedną, raz w drugą stronę.

2. Ręce i ramiona

- Złącz dłonie na plecach i ostrożnie unieś je do góry. Jeśli dodatkowo pochylisz przy tym tułów do przodu, rozgrzejesz optymalnie wszystkie mięśnie.
- Zataczaj okręgi równocześnie obydwojoma ramionami - najpierw do przodu, a po minucie do tyłu.
- Podciągnij ramiona do uszu, a następnie opuść ramiona.
- Zataczaj kręgi rękami naprzemiennie do przodu, a po minucie do tyłu.

Przebieg treningu

Jeśli pierwszy raz stoisz na desce, pamiętaj:

- Zapoznaj się ze sposobem użycia wzgl. wibrowaniem produktu. W tym celu sprawdź wibracje deski najpierw jedną stopą, stawiając ją na delikatnie wibrującej desce. Potem, aby poczuć wibrację, postaw na desce obie stopy i unieś się na palcach stóp, uginając przy tym kolana.
- Zawsze unos się najpierw na palcach stóp, żeby tyłki i uda mogły przechwycić wibrację.

Jeśli poczujesz któryś z niżej wymienionych objawów, niezwłocznie przerwij trening, żeby uniknąć kontuzji:

- Niekontrolowane napinanie mięśni.
- Zawroty głowy.
- Uczucie bólu pojawiające się w czasie ćwiczeń.
- Złe samopoczucie, skurcze lub nudności.

Rozciąganie

Po ćwiczeniach koniecznie zostaw sobie czas na rozciąganie. Poniżej prezentujemy kilka łatwych ćwiczeń rozciągających. Każde ćwiczenie powinno trwać ok. 30-40 sekund na każdą stronę i należy je powtórzyć 3 razy. Wskazówka: Ćwiczenia rozciągające należy wykonywać na nieśliskiej powierzchni.

1. Mięśnie karku

- Stań luźno. Delikatnie pociągnij dłonią głowę najpierw w lewo, a potem w prawo.

2. Ręce i ramiona

- Stań prosto na lekko ugiętych kolanach.
- Sięgnij prawą ręką za głowę, aż prawa dłoń znajdzie się między łopatkami.
- Lewą dłonią chwyć się za prawy łokieć i pociągnij go do tyłu.
- Zmień strony i powtórz ćwiczenie.

3. Mięśnie nóg

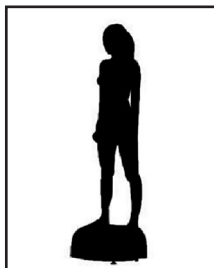
- Stań prosto i unieś jedną stopę.
- Powoli zataczaj uniesioną stopą okręgi raz w jedną, raz w drugą stronę.
- Po chwili zmień stopę.

Ważne: Pamiętaj, aby Twoje uda były do siebie równolegle ustawione. Wysuń do przodu miednicę, trzymaj prosto tułów

POZYCJE TRENINGOWE

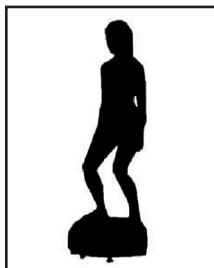
Trening całego ciała:

Stań na platformie, nogi rozstawione na szerokość ramion.



Przysiady:

Stań na platformie, nogi rozstawione na szerokość ramion, ugięte w kolanach.



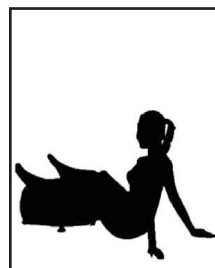
Trening górnych partii ciała:

Uklęknij przed platformą, dłonie rozstawione na szerokość ramion oprzyj na platformie.



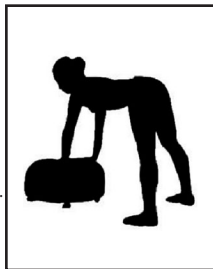
Trening dolnych partii nóg:

Usiądź przed platformą, oprzyj nogi łydkami na platformie, podpierając się z tyłu rękami dla równowagi.



Trening ramion:

Stojąc przed platformą na nogach rozstawionych na szerokość ramion, pochyl się do przodu i rozprostowując ramiona, oprzyj dłonie na platformie.



Pozycja na siedząco:

Usiądź bezpiecznie na platformie ze skrzyżowanymi nogami.



Pozycja na jednej nodze:

Stojąc przed platformą, oprzyj jedną nogę na platformie; stój prosto, nie napinaj mięśni.



Pozycja na siedząco II:

Siedząc przed platformą na krześle, oprzyj nogi na platformie.



Sposób transportowania

Trzymając produkt za krawędź znajdującą się po przeciwnej stronie rolki transportowej, unieś go pod kątem ok. 45 stopni. W tej pozycji platforma daje się łatwo przemieszczać w wybrane miejsce.

Rozwiązywanie problemów.

	Usterka	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
1	Oświetlenie jest wyłączone	Zasilacz jest źle podłączony do urządzenia.	Ponownie podłączyć zasilacz.
		W(y)łącznik na urządzeniu na pozycji „0”.	Przełączyć na pozycję „I”.
2	Nietypowe odgłosy	Jedna z nóg nie ma kontaktu z podłogą.	Wyregulować nóżki tak, aby urządzenie stało wszystkimi nóżkami na podłodze.
3	Pilot zdalnego sterowania nie działa.	Brak baterii / wyczerpane baterie.	Wymienić baterie.
		Zbyt duża odległość od produktu.	Zachować maksymalną odległość wynoszącą 2,5 m.
4	Silnik zatrzymuje się podczas używania.	Przeegrzany silnik.	Całkowicie wyłączyć urządzenie i odczekać 10 minut przed ponownym włączeniem.

Czyszczenie i konserwacja



Uwaga!

Niebezpieczeństwo uszkodzenia!
Niewłaściwe obchodzenie się z produktem może prowadzić do jego uszkodzenia.

Czyszczenie produktu

- Upewnij się, czy produkt jest odłączony od źródła zasilania. Urządzenie można czyścić szmatką zwilżoną ciepłą wodą z dodatkiem detergentu. Przed ponownym włączeniem upewnij się, czy urządzenie jest całkowicie suche.
- Do czyszczenia nie wolno używać benzyny, rozpuszczalników lub innych silnych środków czyszczących.

Utylizacja

Utylizacja opakowania

Opakowanie produktu wykonane jest z materiałów podlegających recyklingowi. Materiały opakowaniowe należy utylizować zgodnie z ich oznakowaniem w publicznych punktach odbioru odpadów lub zgodnie z wytycznymi obowiązującymi w danym kraju.

Dane techniczne

Napięcie znamionowe:	220-240 V
Częstotliwość:	50-60 Hz
Zakres prędkości:	poziom 0-99
Amplituda:	0-12 mm
Maks. obciążenie:	150 kg



Nie wolno wrzucać baterii do ognia, należy trzymać je z dala od płomieni i źródeł zapłonu.



Należy stosować tylko zalecane baterie lub baterie tego samego typu!



Nie wolno stosować jednocześnie baterii różnych typów lub baterii starych i nowych!



Baterie należy przechowywać z dala od dzieci.



Nigdy nie należy demontować baterii.



Podczas wkładania baterii należy zachować prawidłową polaryzację.



Nie wolno niszczyć baterii mechanicznie.



Nie wolno zwierać styków zasilania. Nie mogą one mieć również kontaktu z metalowymi przedmiotami.



Nie wolno próbować ładować rozładowanych baterii.

Wskazówki dotyczące utylizacji dla artykułów elektrycznych

- Zgodnie z europejską dyrektywą 2012/19/UE zużyte urządzenia elektryczne należy zbierać osobno i poddawać recyklingowi w sposób przyjazny dla środowiska.
- Artykuły elektryczne i baterie, względnie akumulatory oznaczone przekreślonym pojemnikiem na śmieci nie mogą być wyrzucane wraz z odpadami domowymi.
- Znajdujące się w urządzeniach baterie i akumulatory muszą być wyjęte i oddzielnie przekazane do miejsc zbiórki.
- Sprzęt elektryczny i elektroniczny może zawierać substancje szkodliwe. Nieprawidłowe obchodzenie się lub uszkodzenie tych sprzętów może doprowadzić przy dalszej utylizacji do uszkodzenia zdrowia lub zanieczyszczenia środowiska.
- Urządzenia elektryczne można oddać bezpłatnie w publicznych miejscach zbiórki. Dzięki temu surowce o dużej wartości mogą zostać odzyskane, a zawarte ewentualnie substancje szkodliwe zostaną poddane fachowej utylizacji. W ten sposób będziecie mieli Państwo ważny udział w ochronie środowiska!



Wskazówki dotyczące zasilanych bateriami artykułów elektrycznych

- Prosimy o przestrzeganie wskazówek producenta baterii!
- Należy stosować tylko zalecane baterie lub baterie tego samego typu!
- Nie wolno stosować jednocześnie baterii różnych typów lub baterii starych i nowych!
- Przy wkładaniu baterii zwrócić uwagę na właściwą polaryzację!
- W przypadku dłuższego nieużywania produktu wyjąć baterie!
- Wyczerpane baterie wyjąć z produktu!
- Nie wolno ładować baterii, które nie są do tego przewidziane!
- Nie zwierać przyłączy!
- Baterii nie wrzucać do ognia!
- Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci!

Wskazówki dotyczące utylizacji

- Zgodnie z dyrektywą 2006/66/WE użytkownik jest zobowiązany oddać uszkodzone lub zużyte baterie do lokalnego publicznego punktu zbiórki odpadów lub do odpowiedniego sklepu.
- Baterie zawierają szkodliwe substancje, które w przypadku niewłaściwej utylizacji mogą obciążać środowisko naturalne i mogą mieć negatywny wpływ na ludzkie zdrowie.

