

Înainte de prima utilizare

Înainte de utilizare trebuie să vă familiarizați cu toate indicațiile de utilizare și de siguranță. Utilizați produsul doar așa cum este descris și conform destinației. Păstrați instrucțiunile pentru referință ulterioară. În cazul în care dați acest produs unei alte persoane, trebuie să îi remiteți și aceste instrucțiuni.

IMPORTANT, PĂSTRARE PENTRU REFERINȚĂ ULTERIOARĂ: CITIȚI CU ATENȚIE!

Pachetul de livrare

- 1 aparat fitness cu vibrație
- 2 curele de extensie
- 1 telecomandă cu baterii
- 1 cablul de alimentare

Verificați dacă toate piesele sunt prezente și verificați dacă produsul a suferit daune de transport. Nu puneți un produs deteriorat în funcțiune! În caz de daună, adresați-vă unei filiale Kaufland.

Explicarea simbolurilor

Următoarele cuvinte-semnal și simboluri sunt utilizate în acest manual de utilizare, pe produs și pe ambalaj.



Avertizare!

Acest cuvânt semnal indică un pericol de grad mediu de risc, care, dacă nu este evitat, poate cauza decesul sau vătămări grave.



Atenție!

Acest cuvânt semnal avertizează asupra posibilelor prejudicii materiale.



Produsele care au pe etichetă această pictogramă sunt conforme cu toate normele comunitare aplicabile ale Comunității Europene.

Securitatea

Citiți indicațiile de securitate următoare cu atenție înainte de a utiliza produsul pentru prima dată. Pentru o utilizare sigură respectați următoarele indicații de securitate.

Utilizarea conform destinației

Utilizați produsul doar conform destinației. O altă utilizare sau modificările asupra produsului sunt neconforme și pot duce la accidentări și la deteriorări. Pentru utilizarea care nu corespunde destinației obiectului, producătorul nu preia niciun fel de garanție. Produsul nu este destinat pentru utilizarea comercială.

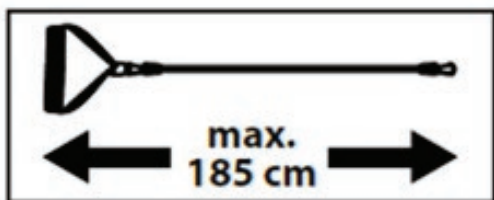
Modalitatea de funcționare a articolului

Articolul funcționează conform principiului de balans, cu alternarea părților laterale, efectuând o mișcare verticală, la care părțile laterale din stânga și dreapta ale plăcii vibratoare se deplasează alternativ în sus și în jos, asemănător unui balanșoar. Aveți posibilitatea de a seta frecvența vibrațiilor în mod individual pentru antrenamentul dvs. sau să o selectați din cadrul celor 10 programe presetate. Domeniul de antrenament recomandat se situează între 5 Hz (treapta 1) și 15 Hz (treapta 99). Începeți de la un nivel redus și creșteți intensitatea numai atunci când aveți senzația că este în ordine.

Tabelul de forță al benzilor de extensie

Lungimea max. de traseu (cm) cca.	120	140	160	185
Forța (N) cca.	27	34	41	53

Domeniul de toleranță al forței este de cca. 20% (+/-).



Benzile de extensie nu trebuie să fie întinse dincolo de lungimea maximă a capacității de întindere!

Securitatea copiilor și a persoanelor



Avertizare!

• Pericol de accidentare pentru sugari și copii!

Nu lăsați niciodată copiii nesupravegheați împreună cu materialele de ambalare! Pericol de sufocare, copiii subestimează adeseori pericolele! Pericol de accidentare și deces pentru sugari și copii!

• Atenție pericol de accidentare!

Asigurați-vă că toate piesele sunt nedeteriorate. Piesele deteriorate pot influența siguranța și stabilitatea.



Instrucțiuni de siguranță. Risc de electrocutare!

Instalarea defectuoasă sau tensiunea excesivă a rețelei pot duce la electrocutări.

- Conectați produsul numai la o priză de curent ușor accesibilă, astfel încât să îl puteți deconecta rapid de la sursa de alimentare în caz de avarie.
- Conectați produsul la o priză cu împământare instalată corespunzător și numai dacă tensiunea de alimentare a prizei se potrivește cu specificațiile de pe plăcuța de identificare.
- Nu utilizați produsul dacă prezintă deteriorări vizibile sau dacă cablul de alimentare sau ștecherul sunt defecte.
- Dacă este deteriorat cablul de alimentare al articolului, acesta trebuie înlocuit cu un cablu de alimentare special disponibil la producător sau la serviciul pentru clienți.
- Nu deschideți carcasa, ci reparați produsul la specialiști. Contactați un atelier de specialitate. În caz de reparații efectuate în mod autonom, conexiune necorespunzătoare sau funcționare incorectă, afirmațiile privind răspunderea și garanția sunt excluse.
- Pentru reparații, utilizați numai componente care corespund datelor originale ale dispozitivului. Acest articol conține componente electrice și mecanice esențiale pentru protecția împotriva pericolelor.
- Nu scufundați produsul, cablul de alimentare sau ștecherul în apă sau alte lichide.
- Nu atingeți niciodată mufa de alimentare cu mâinile ude.
- Nu deconectați niciodată cablul de alimentare de la priza electrică ținând de cablu, apucați întotdeauna fișa de alimentare.
- Nu folosiți niciodată cablul de alimentare ca mâner de transport.
- Mențineți produsul, ștecherul și cablul de alimentare departe de flăcări deschise și suprafețe fierbinți.
- Așezați cablul de alimentare astfel încât să nu devină un pericol de împiedicare.
- Nu îndoiiți cablul de alimentare și nu îl puneți pe muchiile ascuțite.
- Utilizați produsul numai în interior. Nu îl folosiți niciodată în încăperi umede sau în ploaie. Protejați obiectul de picurare și stropire cu apă.
- Nu atingeți niciodată un aparat electric dacă a căzut în apă. Scoateți aparatul imediat din priză.
- Copiii nu au voie să introducă obiecte în articol.
- Dacă nu utilizați produsul, curățați-l sau dacă se produce o defecțiune, opriți întotdeauna produsul și deconectați cablul de alimentare de la priză.



Pericol de lezare a sănătății!

Antrenamentul incorect sau excesiv poate duce la probleme de sănătate.

- Nu exersați mai mult de 10 minute o dată. Consumați suficient lichid.
- Nu vă antrenați niciodată cu picioarele sau brațele întinse.
- Nu puneți niciodată corpul superior sau capul pe articolul vibrator.
- Consultați medicul înainte de a începe să faceți exerciții. Întrebați-l ce volum de exerciții este potrivit pentru dvs. Pentru a preveni lezarea sănătății dumneavoastră sau pentru a minimaliza riscurile existente, efectuați o verificare generală de fitness. Afecțiunile speciale, cum ar fi afecțiunile ortopedice, medicamentele etc. trebuie să fie coordonate cu medicul.
- Utilizarea plăcii de vibrații este strict interzisă dacă una sau mai multe dintre condițiile fizice enumerate aici se aplică pentru dvs. În acest caz, nu începeți antrenamentul. Dacă aveți îndoieli, consultați un expert, cum ar fi un medic de familie, un specialist sau un fizioterapeut.
- Nu utilizați niciodată articolul dacă prezentați o:
 - inflamație sau infecție acută
 - artrita reumatoidă acută
 - epilepsie
 - plăgi proaspete (chirurgicale)
 - boli articulare și artroze
 - defectele valvei cardiace
 - aritmii cardiace
 - boli cardiovasculare (inimă și vase)
 - hipertensiune arterială netratată (hipertensiune arterială)
 - Implanturi metalice sau plastice, cum ar fi stimulatoarele cardiace, steriletele, implanturile articulare, implanturile mamare (mai recente de 6-9 luni)
 - Stenturi existente (mai recente de 2 ani)
 - stimulatoare cardiace / cerebrale
 - tromboze mai noi sau posibile boli de tromboză
 - dureri acute de spate după fracturi
 - osteoporoză cu grad mai mare (cu fracturi)
 - leziuni de disc, spondiloză
 - sarcini
 - diabet sever (cu angiopatie)
 - tumori

- Înainte de a utiliza articolul, consultați un medic pentru a determina opțiunea și metoda de utilizare în caz că:
 - dureri de spate neacute de ex spondilita anchilozantă
 - implanturi metalice sau plastice, cum ar fi sterilet, implanturi articulare, implanturi mamare (mai vechi de 6-9 luni)
 - Stenturi existente (mai vechi de 2 ani)
 - boală articulară acută sau artroză
 - migrenă acută
 - pietre biliare
 - pietre la rinichi
- Acordați atenție semnalelor corpului în timpul antrenamentului. Dacă simțiți durere în timpul exercițiilor fizice, dureri în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, grețuri, amețelă sau amețeli, întrerupeți imediat antrenamentul și consultați un medic.



Pericol de accidentare!

Manipularea necorespunzătoare a articolului poate dăuna.

- Așezați produsul pe o suprafață plană, dreaptă și nealunecoasă și asigurați-vă că are stabilitate.
- Articolul este destinat unei singure persoane. Nu permiteți niciodată mai multor persoane să se antreneze pe articol în același timp.
- Greutatea maximă a utilizatorului este de 150 kg.
- Verificați etanșeitatea și uzura tuturor pieselor înainte de fiecare utilizare.
- Nu utilizați articolul dacă este deteriorat. Puneți înapoi piesele defecte și nu le utilizați până la reparații.
- Asigurați-vă că în timpul și după antrenamente nimeni nu se poate răni pe părțile proeminente.
- Țineți o distanță de siguranță de 1,50 m x 1,50 m în jurul față de persoanele și obiectele din jurul articolului.



- Copiilor sub vârsta de 14 ani nu li se permite să utilizeze articolul.
- Copiii nu trebuie să se afle în raza de acțiune a produsului în timpul exercițiilor pentru a evita rănirea. Țineți și animalele de companie departe.
- Copiilor nu li se permite să se joace cu articolul.
- Curățarea și întreținerea nu se vor efectua de către copii.
- Nu lăsați produsul nesupravegheat în timpul funcționării.



Pericole datorate uzurii

- Produsul poate fi utilizat numai în stare perfectă. Verificați deteriorarea sau uzura înainte de fiecare utilizare. Siguranța articolului poate fi garantată numai dacă este verificată în mod regulat în privința deteriorării și a uzurii. Dacă de exemplu, dacă benzile expanderului prezintă deteriorări, nu le mai folosiți.
- Protejați articolul de temperaturi extreme, soare și umiditate. Depozitarea și utilizarea necorespunzătoare a articolului poate conduce la uzură prematură și posibilele casări ale construcției, ce poate duce la vătămări.
- Inspectați periodic articolul în privința deteriorărilor sau a uzurii.
- Dacă este deteriorat, nu mai utilizați articolul.
- Protejați produsul împotriva stropilor de apă, umezelii, prafului și temperaturilor ridicate. Nu îl expuneți la lumina directă a soarelui.
- Așezați un suport adecvat, anti-alunecare, sub picioarele articolului, atunci când îl așezați pe o suprafață sensibilă, pentru a evita posibilele deteriorări ale pardoselilor.

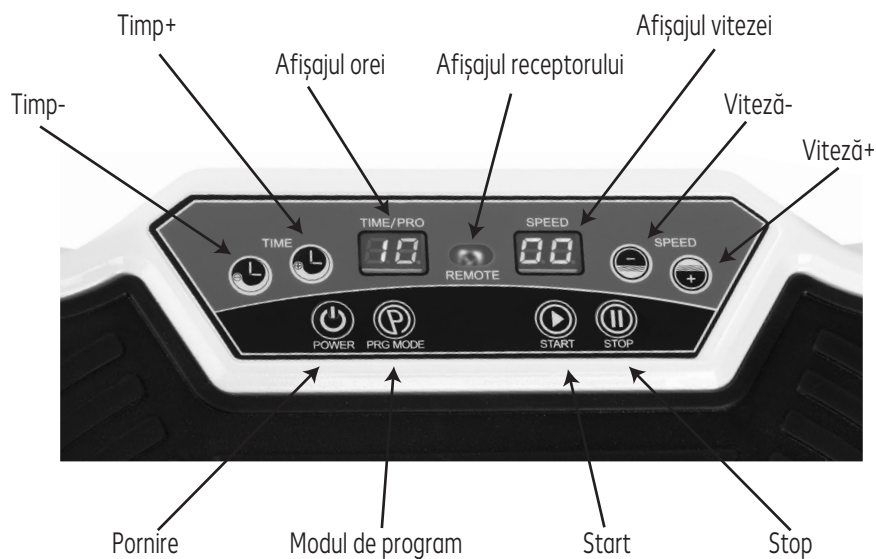
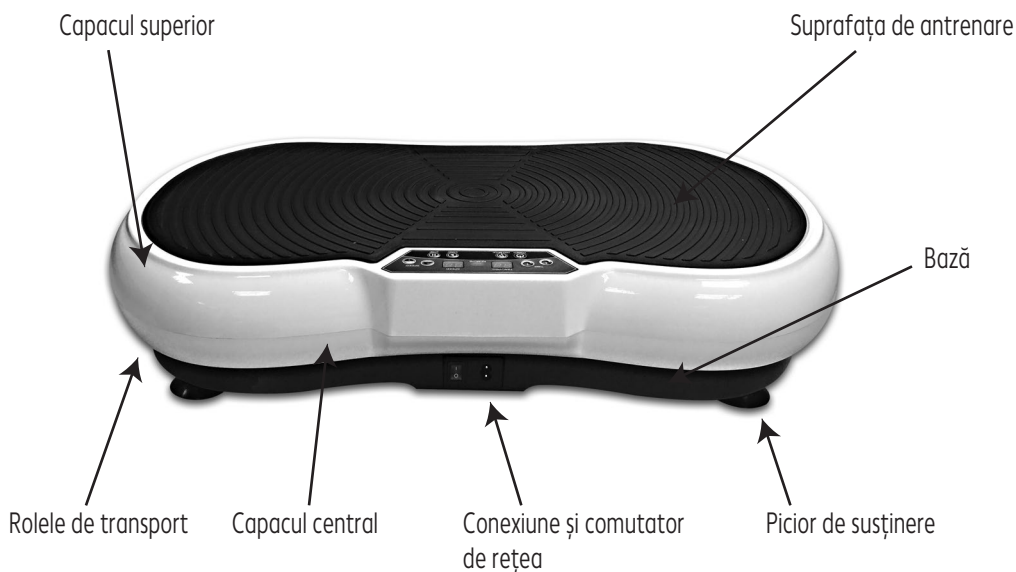
Indicații de siguranță



- **PERICOL DE MOARTE!** Bateriile pot fi înghițite, ceea ce poate reprezenta un pericol de moarte. Solicitați imediat ajutorul medicului atunci când, a fost înghițită o baterie.
- Acest aparat poate fi folosit de către persoane (inclusiv copii) cu capacități fizice, senzoriale sau psihice limitate sau cu lipsă de experiență sau cunoștințe doar dacă, sunt supravegheate de către o persoană responsabilă de siguranța acestora sau au primit instrucțiuni de folosire a produsului.
- Nu expuneți niciodată produsul temperaturilor mari și umidității, în caz contrar produsul se poate deteriora.

Instrucțiuni de utilizare

Instrucțiuni de utilizare



Comanda prin intermediul tastelor funcționale ale aparatului

Apăsați comutatorul de rețea de pe aparat (lângă conexiunea de alimentare) în poziția „I” pentru a porni aparatul și pe poziția „0” pentru a opri aparatul.

POWER (PUTERE) = Apăsați acest buton, pentru a comuta aparatul în modul de disponibilitate. Abia după aceea este posibil să începeți cu antrenamentul manual sau automat. Apăsând încă o dată butonul, ștergeți selecția manuală respectiv selecția de program.

START = Apăsați butonul pentru a începe antrenamentul. Aveți în vedere că întrerupătorul de rețea trebuie să fie conectat înainte de începerea antrenamentului.

STOP = Apăsați butonul pentru a încheia antrenamentul. Aveți în vedere că întrerupătorul de rețea trebuie să fie conectat înainte de începerea antrenamentului, respectiv deconectat după aceasta.

SPEED (VITEZA) = Creșteți (+) sau reduceți (-) viteza prin apăsarea o dată sau de mai multe ori a tastelor. Aceste taste pot să fie utilizate numai la antrenamentele manuale, nu și la programul automat.

TIME (TIMPUL) = Creșteți (+) sau reduceți (-) timpul prin apăsarea o dată sau de mai multe ori a tastelor. Aveți în vedere să nu depășiți timpul maxim de 10 minute. Aceste taste pot să fie utilizate numai la antrenamentele manuale, nu și la programul automat.

PRG. MODE (MOD PROGRAM) = Selectarea programelor automate (P0-P9). Apăsați butonul atâta timp, până ce numărul de program dorit apare pe ecran. Pentru a executa programul, apăsați pe START.

Comanda prin intermediul telecomenzii

Domeniul de recepție admisibil al telecomenzii este de 2,5 m. Lumina infraroșie a telecomenzii trebuie să fie orientată către receptorul infraroșu de pe aparat.



Aveți în vedere că la utilizarea telecomenzii trebuie apăsat mai întâi comutatorul de alimentare și butonul POWER.

ON/OFF = Apăsați butonul pentru a începe, respectiv încheia antrenamentul. Aveți în vedere că întrerupătorul de rețea trebuie să fie conectat înainte de începerea antrenamentului, respectiv deconectat după aceasta, precum și

S+ / S- = Creșteți (+) sau reduceți (-) viteza prin apăsarea o dată sau de mai multe ori a tastelor. Aceste taste pot să fie utilizate numai la antrenamentele manuale, nu și la programul automat.

T+ / T- = Creșteți (+) sau reduceți (-) timpul prin apăsarea o dată sau de mai multe ori a tastelor. Aveți în vedere să nu depășiți timpul maxim de 10 minute. Aceste taste pot să fie utilizate numai la antrenamentele manuale, nu și la programul automat.

Low / Mid / High (Joasă / Medie / Ridicăta) = Prin apăsarea tastei puteți selecta vitezele presetate (Low = 30 / Mid = 60 / High = 99). Aceste taste pot să fie utilizate numai la antrenamentele manuale, nu și la programul automat.

P0-3 / P4-6 / P7-9 = Selectarea programelor automate. Apăsați butonul corespunzător în mod repetat pentru a selecta programul dorit (de ex. apăsați 2x P4-6, pentru a accesa programul 5). Pentru a executa programul, apăsați în încheiere pe ON/OFF.

P = Selectarea programelor automate. Apăsați butonul atâta timp, până ce numărul de program dorit apare pe ecran. Pentru a executa programul, apăsați în încheiere pe ON/OFF.

Imaginea de ansamblu a programului

Fiecare program rulează timp de 10 minute, cu o reducere a vitezei pe măsura scurgerii timpului, după cum urmează:

	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

Indicații generale referitoare la exerciții și sfaturi utile

- Purtați îmbrăcăminte confortabilă pe parcursul antrenamentelor.
- Încălziți-vă înainte de fiecare utilizare a plăcii cu vibrații și lăsați unitatea de antrenament să se încheie lent.
- Luați pauze suficient de lungi între exerciții și consumați suficiente lichide.
- Acordați atenție poziției corecte a corpului în timpul executării exercițiilor.
- Aveți în vedere să mențineți poziția optimă și să vă mențineți echilibrul pe board.
- Stați întotdeauna cu membrele îndoite (cu brațele sau picioarele, în funcție de poziția inițială) pe articol. În cazul în care vă mențineți membrele întinse, mușchii dvs. nu pot amortiza vibrațiile.
- În cazul în care simțiți vibrațiile în cap (se observă din voce și/sau la ochi), modificați-vă poziția și/sau utilizați o frecvență de vibrații mai mică.
- Pentru a obține un efect cât mai bun și pentru a preveni vătămările, respectați instrucțiunile referitoare la poziția inițială, la exercițiu în sine și timpii de repaus recomandați.
- Intrați în pozițiile de exercițiu întotdeauna cu musculatura încordată și ridicați ușor călcăiele, pentru a evita vibrațiile vocii.
- Evitați arcuirea negativă a coloanei pe parcursul exercițiilor. Țineți-vă spatele drept.
- Nu vă înclinați pe articol în spate, pentru a evita răsturnarea acestuia.
- Durata recomandată pentru fiecare poziție este între 30 și 60 de secunde, context în care întreaga durată de utilizare nu trebuie să depășească 10 minute.
- Mențineți poziția numai atâta timp, cât este plăcut pentru dvs. și cât puteți să mențineți tensionarea corpului. Schimbați însă după cel târziu 60 de secunde poziția.

- Schimburile de poziție trebuie efectuate întotdeauna în mod controlat. Dacă este cazul, dați-vă scurt jos de pe board, pentru a accesa noua poziție în mod controlat.
- Acordați atenție corpului dvs. și nu vă suprasolicitați.
- Pentru un antrenament sănătos de fitness este recomandată verificarea regulată a propriei frecvențe a pulsului.
- Atenție: Începătorii, care încă nu au încheiat niciun antrenament, trebuie să își dezvolte musculatura înainte de utilizarea plăcilor cu vibrații!
- Important! Benzile de extensie incluse trebuie utilizate numai în combinație cu placa cu vibrații. Fixați în acest sens benzile de extensie cu carabinierile de urechile laterale ale benzii cu vibrații.

Împărțiți unitatea de antrenament

Înainte de a începe antrenamentul de fitness, citiți neapărat indicațiile de siguranță. Fiecare antrenament trebuie să fie compus din trei faze:

- Faza de încălzire: 5 - 10 minute de gimnastică și stretching, pentru a pregăti musculatura pentru solicitări.
- Antrenament cu vibrații: max. 10 minute
- Faza de răcire: min. 5 minute de exerciții de relaxare

Încălzirea

Luată-vă întotdeauna suficient timp pentru încălzire înainte de utilizarea benzii cu vibrații. În cele ce urmează descriem aici pe scurt unele exerciții simple. Trebuie să repetați aceste exerciții de două, până la trei ori fiecare. Important: Nu uitați în acest context să respirați liniștit în continuare!

1. Musculatura cervicală
 - Rotiți capul lent de la stânga la dreapta și înapoi. Repetați această mișcare de patru-cinci ori.
 - Rotiți capul lent mai întâi într-o direcție, apoi în cealaltă.
2. Brațele și umerii
 - Încrucșați-vă mâinile la spate și trageți-le cu atenție în sus. Când vă aplecați cu trunchiul înainte, toți mușchii sunt încălziiți în mod optim.
 - Rotiți ambii umeri simultan înainte și schimbați direcția după un minut.
 - Trageți umerii în direcția urechilor și lăsați mai apoi umerii să cadă.
 - Rotiți alternativ brațul stâng și brațul drept înainte și după un minut înapoi.

Desfășurarea exercițiului

Atunci când stați pentru prima dată pe un board, trebuie să faceți următoarele:

- Familiarizați-vă cu utilizarea, respectiv cu vibrațiile articolului. Testați în acest sens de ex. vibrațiile numai cu un picior, pe care îl așezați pe placa vibratoare la o frecvență joasă. Poziționați-vă în încheiere cu ambele picioare și mai apoi cu vârfulile și genunchii flexați pe articol, pentru a simți vibrațiile.
- Stați întotdeauna mai întâi pe vârfuli, astfel încât vibrațiile să fie captate de pulpe și coapse.

Întrerupeți imediat antrenamentul, dacă ați constatat unul dintre următoarele simptome, pentru a preveni accidentările:

- Dacă musculatura vi se contractă necontrolat.
- Dacă amețiți pe parcursul antrenamentului.
- Dacă simțiți dureri pe parcursul antrenamentului.
- Dacă aveți senzații neplăcute sau de crampe pe parcursul antrenamentului.

Întinderea

Luată-vă întotdeauna suficient timp pentru întinderi, după încheierea antrenamentului. În cele ce urmează vă descriem câteva exerciții simple în acest sens. Trebuie să efectuați exercițiile pe fiecare parte de 3 ori, timp de câte 30-40 de secunde. Indicație: Întinderile trebuie efectuate pe un substrat ce nu alunecă.

1. Musculatura cervicală
 - Stați relaxat. Trageți capul în cu mâna, mai întâi către stânga, apoi dreapta.
2. Brațele și umerii
 - Stați drept, cu genunchii ușor flexați.
 - Aduceți brațul drept în spatele capului, până ce mâna dreaptă se situează între omoplați.
 - Prindeți cu mâna stângă cotul drept și trageți-l înapoi.
 - Schimbați acum părțile și repetați exercițiul.

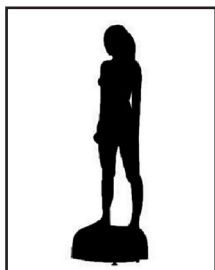
3. Musculatura picioarelor
 - Stați drept și ridicați un picior de pe sol.
 - Rotiți-l lent mai întâi într-o direcție, apoi în cealaltă.
 - După un timp, schimbați piciorul.

Important: Aveți grijă ca ambele coapse să rămână paralele. Împingeți în acest context bazinul înainte, trunchiul rămânând drept.

POZIȚII PENTRU ANTRENAREA DIFERITELOR PĂRȚI ALE CORPULUI

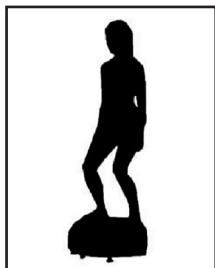
Poziția pentru antrenarea întregului corp:

Stați pe suprafață, cu picioarele la lățimea umerilor.



Poziție flexată:

Stați pe suprafață, cu picioarele la lățimea umerilor, având picioarele flexate.



Antrenarea părții superioare a corpului:

Așezați-vă mâinile pe suprafața aparatului, la lățimea umerilor, fiind așezați în genunchi.



Antrenarea picioarelor inferioare:

Odihniți-vă membrele inferioare pe suprafața materialului, cu mâinile puse pe sol, în spate, pentru susținere.



Antrenarea brațelor:

Ținând picioarele la lățimea umerilor, îndoțiți-vă de la mijloc și întindeți-vă brațele drept înaintea pentru a le lăsa pe suprafață.

**Poziția așezată:**

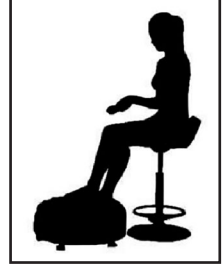
Așezați-vă în siguranță pe suprafață, cu picioarele încrucișate.

**Poziția pe un singur picior:**

Puneți un picior pe pedală și stați drept și relaxat.

**Poziția așezată II:**

Puneți-vă picioarele pe pedală în timp ce ședeți pe un scaun.

**Metoda de mișcare**

Prindeți produsul de margine opusă roții și țineți-l la un unghi de 45 de grade. Poate să fie rulat în funcție de necesitate.

Rezolvarea problemelor

	Disfuncționalitate	Cauza posibilă	Soluție
1	Iluminatul este oprit.	Alimentatorul nu este conectat corect la aparat	Conectați-l din nou.
		Comutatorul de alimentare al aparatului în poziția „0”	Aduceți-l în poziția „I”.
2	Sunetul	Unul dintre picioarele de cauciuc nu este așezat direct pe sol.	Reglați șuruburile piciorului în așa fel, încât aparatul să stea cu toate picioarele pe sol.
3	Telecomanda nu funcționează.	Lipsește bateria/Bateria este goală	Înlocuiți bateria.
		Prea departe de produs.	Respectați distanța maximă de 2,5 m.
4	Motorul se oprește în timpul utilizării	Motorul este supraîncălzit.	Opriiți aparatul complet și reporniți-l după 10 minute.

Curățare și îngrijire



Atenție!

Pericol de deteriorare! Utilizarea neconformă cu destinație poate cauza deteriorări.

Curățarea produsului

- Asigurați-vă că este oprit. Produsul poate să fie curățat cu o lavetă umedă, caldă, cu detergent. Asigurați-vă că produsul este complet uscat înainte de a-l porni.
- Nu folosiți benzină, solvenți sau alte substanțe agresive pentru curățare.

Înlăturare

Eliminarea ambalajului

Ambalajul produsului este compus din materiale reciclabile. Eliminați ambalajele în conformitate cu marcajele lor, în centrele locale de colectare, respective conform prescripțiilor naționale.

Date tehnice

Tensiunea nominală:	220-240 V
Frecvența:	50-60 Hz
Gama de viteză:	0-99 niveluri
Amplitudine:	0-12 mm
Încărcarea max.:	150 kg



Nu aruncați bateriile în foc și păstrați-le departe de flăcări și surse de aprindere.



Folosiți numai bateriile recomandate sau de tip echivalent!



Nu folosiți împreună tipuri de baterii ne-echivalente sau baterii noi împreună cu baterii vechi!



Nu lăsați bateriile la îndemâna copiilor.



Nu desfaceți niciodată bateriile.



Asigurați-vă că ați introdus bateriile cu polaritatea corectă.



Nu deteriorați bateriile mecanic.



Nu conectați bornele de alimentare. Evitați contactul cu obiecte metalice.



Nu încărcați din nou bateriile.

Indicații de înlăturare pentru echipamentele electrice și electronice

- În conformitate cu Directiva Europeană 2012/19 / UE, bunurile electrice folosite trebuie colectate separat și reciclate într-un mod ecologic.
 - Articolele și bateriile electrice marcate cu un tomberon cu roțile tăiate nu trebuie aruncate niciodată la deșeurile menajere.
 - Bateriile și acumulatorii utilizați în aparate trebuie scoase înainte de înlăturare și predate separat.
 - Predați articolele electrice separat la punctul de colectare. Astfel se pot recicla resursele și se pot înlătura substanțele dăunătoare în mod corespunzător.
- Astfel veți avea o contribuție importantă la protecția mediului!



Indicații de înlăturare

- Bateriile nu aparțin deșeurilor menajere. În conformitate cu Directiva 2006/66 / CE, vi se cere să returnați bateriile defecte sau folosite într-un punct de colectare public din localitatea dvs. sau din comerț.
- Bateriile conțin substanțe nocive, care în caz de înlăturare incorectă sunt dăunătoare mediului înconjurător și pot afecta sănătatea umană.



Indicații pentru articole electrice antrenate de baterii

- Respectați indicațiile fabricantului de baterii!
- Folosiți numai bateriile recomandate sau de tip echivalent!
- Nu folosiți împreună tipuri de baterii ne-echivalente sau baterii noi împreună cu baterii vechi!
- La inserarea bateriilor aveți grijă de polaritatea corectă!
- În caz de neutilizare mai îndelungată scoateți bateriile din produs!
- Scoateți bateriile goale din produs!
- Bateriile ne-reîncărcabile nu trebuie încărcate!
- Nu scurt-circuitați locurile de racordare!
- Nu aruncați bateriile în foc!
- A nu se lăsa la îndemana copiilor!

Pred prvým použitím

Pred používaním výrobku sa oboznámte so všetkými pokynmi na obsluhu a bezpečnostnými pokynmi. Používajte výrobok iba podľa opisu a uvedeného účelu použitia. Tento návod na obsluhu uschovajte pre neskoršie použitie. Ak odovzdáte výrobok tretej osobe, odovzdajte jej aj všetky podklady k výrobku.

DÔLEŽITÉ, NÁVOD USCHOVAJTE PRE NESKORŠIE POUŽITIE A DÔKLADNE SI HO PREČÍTAJTE!

Rozsah dodávky

- 1 vibračná platforma
- 2 expandéry s držadlami
- 1 diaľkový ovládač s batériami
- 1 napájací kábel

Skontrolujte výrobok na úplnosť dielov, ako aj na prepravné poškodenie. Poškodený výrobok nepoužívajte! V prípade poškodenia sa obráťte na svoju predajňu Kaufland.

Vysvetlenie označení

V tomto návode na obsluhu, na výrobku a na obale sú použité nasledovné označenia a symboly.



Upozornenie!

Toto označenie označuje nebezpečenstvo so stredným stupňom, ktoré môže v prípade, že sa mu nepredídte, viesť k smrti alebo ťažkým zraneniam.



Pozor!

Toto označenie varuje pred možnými vecnými škodami.



Týmto symbolom označené výrobky spĺňajú všetky príslušné európske predpisy.

Bezpečnosť

Pred prvým používaním výrobku si dôkladne prečítajte nasledovné bezpečnostné pokyny. Pre bezpečné používanie dbajte na všetky nasledovné bezpečnostné pokyny

Účel použitia

Používajte tento výrobok iba na určený účel použitia. Iné použitie alebo modifikácie výrobku sú v rozpore s účelom použitia a môžu viesť k zraneniam a poškodeniam. Výrobca nepreberá zodpovednosť za škody, ktoré vznikli následkom použitia v rozpore s účelom použitia. Výrobok nie je určený na komerčné použitie.

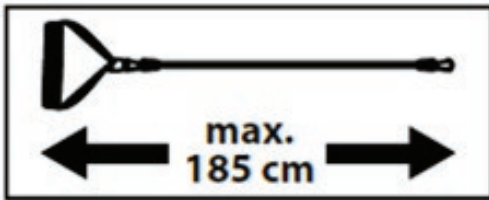
Spôsob fungovania produktu

Produkt funguje podľa princípu pákovej hojdačky alebo tiež princípu striedania strán a opisuje vertikálny pohyb, pri ktorom sa pravá a ľavá strana vibračnej plošiny pohybujú o rovnakú vzdialenosť hore a dole, podobne ako páková hojdačka. Frekvenciu vibrácií môžete pre účely Vášho tréningu nastaviť individuálne alebo ju vybrať z 10 prednastavených programov. Odporúčaný rozsah tréningu leží medzi 5 Hz (úroveň 1) a 15 Hz (úroveň 99). Začnite s nižšími hodnotami a intenzitu stupňujte iba vtedy, keď sa ešte stále cítite dobre.

Tabuľka sily expanzných gúm

Max. dĺžka pretiahnutia (cm) cca	120	140	160	185
Sila (N) cca	27	34	41	53

Odchýlka sily činí cca 20% (+/-).



Expanzné gúmy nesmú byť natiahnuté cez maximálnu dĺžku pretiahnutia!

Bezpečnosť detí a osôb



UPOZORNENIE!

- **Nebezpečenstvo úrazu pre deti a batolátá!**

Nenechávajte deti nikdy v prítomnosti obalového materiálu bez dozoru! Hrozí nebezpečenstvo udusenía, deti podceňujú často nebezpečenstvo! Nebezpečenstvo ohrozenia života a zranenia dojčiat a detí!

- **Pozor nebezpečenstvo úrazu!**

Uistite sa, že sú všetky časti bez poškodenia. Poškodené časti môžu mať vplyv na bezpečnosť a stabilitu.



Bezpečnostné pokyny nebezpečenstvo úrazu elektrickým prúdom!

Chybné elektroinštalácie alebo príliš vysoké sieťové napätie môžu viesť k úrazu elektrickým prúdom.

- Výrobok pripájajte iba do dobre prístupnej zásuvky, aby ju bolo možné v prípade poruchy rýchlo odpojiť zo siete.
- Výrobok pripájajte iba do riadne nainštalovanej zásuvky s ochranným kontaktom a iba v prípade, ak sieťové napätie zásuvky zodpovedá údajom na typovom štítku.
- Výrobok nepoužívajte, ak vykazuje viditeľné poškodenie alebo je poškodený prívodný kábel, resp. zástrčka.
- Ak je poškodený prívodný kábel výrobku, je ho potrebné vymeniť za špeciálny prívodný kábel, ktorý je dostupný u výrobcu alebo v jeho zákazníckom servise.
- Neotvárajte kryt, ale nechajte opravy na odborníka. Obráťte sa na špecializovaný servis. Pri opravách vykonaných vo vlastnej réžii, nesprávnom pripojení alebo nesprávnom používaní dochádza k zániku nároku na záruku.
- Pri opravách sa smú používať len diely, ktoré zodpovedajú pôvodným technickým údajom. V tomto výrobku sa nachádzajú elektrické a mechanické diely, ktoré sú nevyhnutné na ochranu pred nebezpečenstvom.
- Výrobok, prívodný kábel a zástrčku nikdy neponárajte do vody alebo iných tekutín.
- Nedotýkajte sa sieťovej zástrčky nikdy vlhkými rukami.
- Zástrčku nikdy nevyťahujte zo zásuvky za prívodný kábel, ale vždy len za zástrčku.
- Nepoužívajte prívodný kábel nikdy ako držadlo.
- Výrobok, zástrčku a prívodný kábel uchovávajte mimo dosahu otvoreného ohňa a horúcich povrchov.
- Položte prívodný kábel tak, aby sa o neho nikto nepotkol.
- Prívodný kábel neohýňajte a neved'te ho cez ostré hrany.
- Používajte výrobok iba v interiéri. Nepoužívajte ho nikdy vo vlhkých miestnostiach alebo v daždi. Chráňte výrobok pred kvapkajúcou a striekajúcou vodou.
- Nikdy sa nedotýkajte elektrického zariadenia, ktoré spadlo do vody. V takom prípade ihneď vytiahnite sieťovú zástrčku zo zásuvky.
- Dbajte na to, aby deti nestrkali do výrobku žiadne predmety.
- Ak výrobok nepoužívate, čistíte alebo ak sa vyskytne porucha, vždy ho vypnite a vytiahnite zástrčku zo zásuvky.



Nebezpečenstvo poškodenia zdravia!

Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže viesť k poškodeniu zdravia.

- Necvičte nepretržite dlhšie ako 10 minút. Pite dostatok tekutín.
- Necvičte nikdy s vyrovnanými nohami alebo rukami.
- Nedávajte nikdy hornú časť tela alebo hlavu na vibrujúci výrobok.
- Skôr než začnete s cvičením, obráťte sa na lekára. Spýtajte sa ho, v akom rozsahu je cvičenie pre vás primerané. Aby ste predišli poškodeniu zdravia alebo minimalizovali nebezpečenstvá, nechajte si vykonať všeobecnú kontrolu fyzickej zdatnosti. Mimoriadne obmedzenia, ako napr. ortopedické ťažkosti, prijímanie liekov a pod., je potrebné odsúhlasiť s lekárom.
- Používanie vibračnej dosky je prísne zakázané, ak sa vyskytne jeden alebo viacero tu uvedených fyzických stavov. V takom prípade nesmiete začať s cvičením. V prípade pochybností sa obráťte na odborníka, ako napr. praktického lekára, špecialistu alebo fyzioterapeuta.
- Výrobok nepoužívajte v žiadnom prípade, ak sa vyskytnú nasledujúce stavy:
 - akútne zápaly alebo infekcie
 - akútna reumatoidná artritída
 - epilepsia
 - čerstvé (chirurgické) rany
 - ochorenia kĺbov a artritída
 - chyby srdcových chlopní
 - poruchy srdcového rytmu
 - kardiovaskulárne choroby (srdce a cievy)
 - neliečená hypertenzia (vysoký krvný tlak)
 - kovové alebo plastové implantáty ako kardiostimulátory, špirály, kĺbové implantáty, prsné implantáty (novšie ako 6-9 mesiacov)
 - existujúce stenty (novšie ako 2 roky)
 - srdcové/mozgové stimulátory
 - novšie trombózy alebo možné trombotické ochorenia
 - akútne ťažkosti s chrbtom po zlomeninách
 - osteoporóza vyššieho stupňa (so zlomeninami)
 - problémy s medzistavcovými platničkami, spondylóza
 - tehotenstvo
 - ťažký diabetes (s angiopatiou)
 - tumory

- pred používaním výrobku sa poraďte s vaším lekárom ohľadom možnosti a spôsobe používania v prípade:
 - neakútnych bolestí chrbta, ako napr. Bechterevova choroba
 - kovové alebo plastové implantáty ako špirály, kĺbové implantáty, prsné implantáty (staršie ako 6-9 mesiacov)
 - existujúce stenty (staršie ako 2 roky)
 - akútne ochorenia kĺbov alebo artritída
 - akútna migréna
 - žlčové kamene
 - obličkové kamene
- Pri cvičení dbajte na signály svojho tela. Ak cítite počas cvičenia bolesť, zvieranie v hrudníku, nepravidelný pulz, dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa s vaším lekárom.



Nebezpečenstvo zranenia!

Pri nesprávnom používaní sa môžete zraniť.

- Umiestnite výrobok na plochý, rovný a protišmykový povrch a dbajte na bezpečný postoj.
- Výrobok je určený pre jednu osobu. Na výrobku nesmie súčasne cvičiť viac osôb.
- Maximálna hmotnosť používateľa predstavuje 150 kg.
- Pred používaním skontrolujte všetky diely na riadne upevnenie a opotrebenie.
- Výrobok nepoužívajte, ak vykazuje poškodenie. Poškodené diely nechajte vymeniť a výrobok nepoužívajte, kým nebude opravený.
- Pri cvičení a po jeho ukončení dbajte na to, aby sa nikto nezranil na vyčnievajúcich dieloch.
- Okolo výrobku dodržiavajte bezpečnostnú vzdialenosť 1,50 m x 1,50 m k osobám a predmetom.



- Deti do 14 rokov nesmú výrobok používať.
- Malé deti sa počas cvičenia nesmú nachádzať v dosahu výrobku, aby ste predišli zraneniam. Držte mimo dosahu tiež domáce zvieratá.
- Deti sa nesmú s výrobkom hrať.
- Čistenie a užívateľskú údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Nenechávajte výrobok počas používania bez dozoru.



Nebezpečenstvo pri opotrebení

- Výrobok sa smie používať iba v bezchybnom stave. Pred každým použitím skontrolujte výrobok na poškodenia alebo opotrebenie. Bezpečnosť výrobku je možné zabezpečiť iba v prípade, ak je pravidelne kontrolovaný na poškodenia a opotrebenie. V prípade poškodenia napr. expanzných pásov ich už nepoužívajte.
- Chráňte výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou. Nesprávne uloženie a používanie výrobku môže viesť k predčasnému opotrebeniu a možným prasklinám konštrukcie, ktoré môžu viesť k zraneniam.
- Výrobok pravidelne kontrolujte na poškodenia alebo opotrebenie.
- V prípade poškodenia už výrobok nepoužívajte.
- Chráňte výrobok pred striekajúcou vodou, vlhkosťou, prachom a vysokými teplotami. Nevystavujte ho priamemu slnečnému žiareniu.
- Pod nohy výrobku umiestnite vhodnú protišmykovú podložku, ak ho používate na citlivých povrchoch, aby ste predišli prípadnému poškodeniu podlahy.

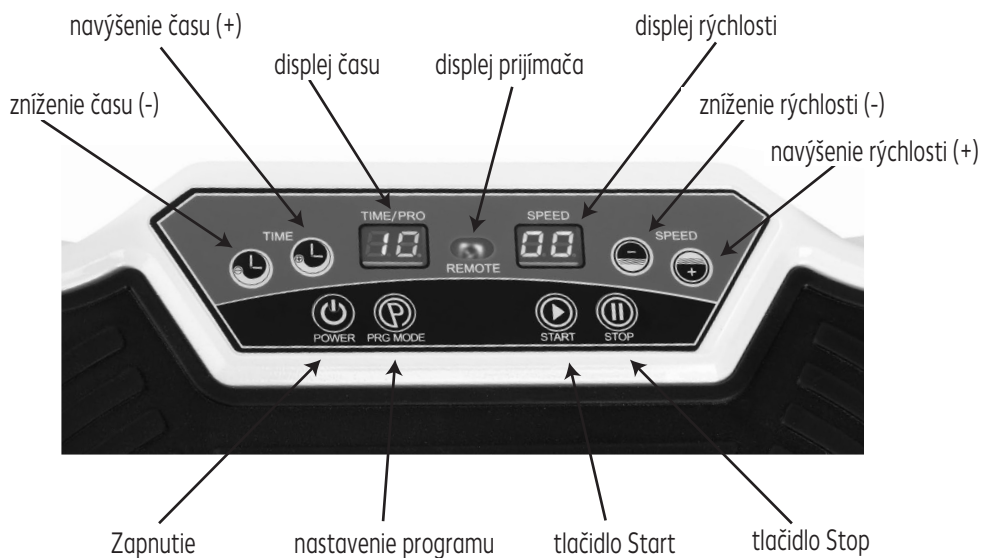
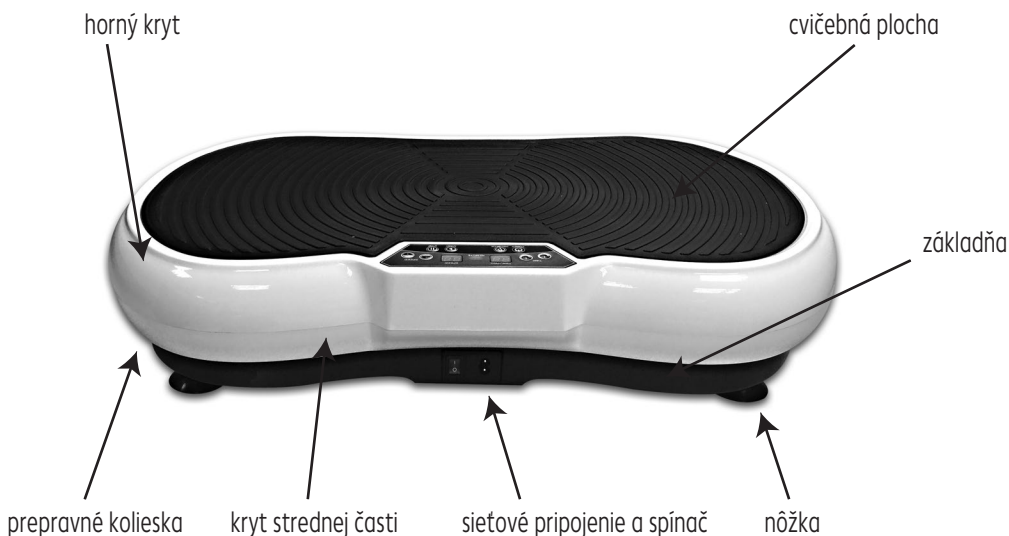
Bezpečnostné pokyny



- **NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA!** Batérie môžu byť prehltnuté, čo môže ohroziť život. Ihneď vyhľadajte lekársku pomoc, ak ste prehltli batériu.
- Tento prístroj môžu používať osoby (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností alebo znalostí, ak sú pod dozorom alebo dostali pokyny týkajúce sa bezpečného používania.
- Nikdy nevystavujte výrobok vysokým teplotám a vlhkosti, môže dôjsť k poškodeniu prístroja.

Návod na obsluhu

Schéma produktu



Ovládanie pomocou tlačidiel funkcií na prístroji

Prepnite tlačidlo pripojenia k sieti (vedľa pripojenia k sieti) do polohy "I", aby ste prístroj spustili a do polohy "0", aby ste ho vypli.

POWER = Stlačte tlačidlo, aby ste prístroj uviedli do pohotovostného režimu. Až potom je možné začať s ručne ovládaným alebo automaticky riadeným cvičením. Opakovaným stlačením tlačidla je príslušná voľba programu popr. manuálne ovládanie zrušené.

START = Stlačte tlačidlo, aby ste zahájili cvičenie. Dbajte o to, aby tlačidlo sieťového pripojenia bolo prepnuté do správnej polohy pred začatím cvičenia.

STOP = Stlačte tlačidlo, aby ste cvičenie zastavili. Dbajte o to, aby tlačidlo sieťového pripojenia bolo prepnuté do správnej polohy pred začatím cvičenia, popr. prepnuté späť po jeho ukončení.

SPEED = Zvýšte (+) alebo znížte (-) rýchlosť niekoľkonásobným stlačením týchto tlačidiel. Tieto tlačidlá môžete používať len pri manuálnom ovládaní, nie pri automatickom programe.

TIME = Navýšte (+) alebo znížte (-) čas (dĺžku cvičenia) niekoľkonásobným stlačením týchto tlačidiel. Tieto tlačidlá môžete používať len pri manuálnom ovládaní, nie pri automatickom programe.

PRG. MODE = Voľba automatického programu (P0-P9). Stlačte tlačidlo toľkokrát, až sa na displeji objaví Vami zvolený program. Aby ste program spustili, stlačte tlačidlo **START**.

Diaľkové ovládanie

Spoločná oblasť prijmu diaľkového ovládania je 2,5 m. Infračervené svetlo diaľkového ovládania musí byť namierené na infračervený prijímač na prístroji.



Dbajte o to, aby pred použitím diaľkového ovládania bolo najskôr stlačené tlačidlo sieťového pripojenia a potom tlačidlo **POWER**.

ON/OFF = Stlačte tlačidlo, aby ste spustili cvičenia, popr. aby ste ich ukončili. Dbajte o to, aby tlačidlo sieťového pripojenia bolo prepnuté do správnej polohy pred začatím cvičenia, popr. prepnuté späť po jeho ukončení.

S+ / S- = Zvýšte (+) alebo znížte (-) rýchlosť niekoľkonásobným stlačením týchto tlačidiel. Tieto tlačidlá môžete používať len pri manuálnom ovládaní, nie pri automatickom programe.

T+ / T- = Navýšte (+) alebo znížte (-) čas (dĺžku cvičenia) niekoľkonásobným stlačením týchto tlačidiel. Dbajte o to, aby nebola prekročená maximálna dĺžka trvania cvičenia 10 minút. Tieto tlačidlá môžete používať len pri manuálnom ovládaní, nie pri automatickom programe.

Low / Mid / High = Stlačením týchto tlačidiel môžete zvoliť prednastavenú rýchlosť (Low = 30 / Mid = 60 / High = 99). Tieto tlačidlá môžete používať len pri manuálnom ovládaní, nie pri automatickom programe.

P0-3 / P4-6 / P7-9 = Voľba automatického programu. Viacnásobným stlačením tlačidla zvolíte požadovaný program (napr. 2x stlačenie P4-6 vyberiete program 5). Aby ste program spustili, stlačte následne tlačidlo **ON/OFF**.

P = Voľba automatického programu. Stlačte tlačidlo toľkokrát, až sa na displeji objaví požadovaný program. Aby ste program spustili, stlačte následne tlačidlo **ON/OFF**.

Prehľad programov

Každý program má dĺžku trvania 10 minút, pričom sa rýchlosť s ubiehajúcim časom mení nasledujúcim spôsobom: :

	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 k cvičeniu a tipy

- Počas tréningu nosite pohodlný odev.
- Pred každým použitím vibračnej plošiny vykonajte zahrievacie cvičenia a nechajte tréningovú jednotku pomaly prejsť do stavu pokoja.
- Medzi cvičeniami robte dostatočne dlhé prestávky a pite dostatočné množstvo tekutín.
- Pri cvičení dbajte o správne držanie tela.
- Dbajte o to, aby ste na plošine zachovávali optimálny postoj a rovnováhu.
- Končatiny majte na produkte vždy mierne pokrčené (ruky alebo nohy, v závislosti na východiskovej polohe). V prípade napnutých končatín nemôžu Vaše svaly vibrácie odpružiť.
- Keď vibrácie cítite v hlave (možno to pozorovať na hlase alebo očiach), zmeňte svoju polohu a / alebo použite nižšiu frekvenciu vibrácií.
- Aby ste dosiahli pokiaľ možno najoptimálnejšieho účinku a zabránili zraneniam, riadte sa pokynmi v ohľadu na východiskovú polohu a dodržiavajte inštrukcie týkajúce sa vlastných cvičení a dĺžku odporúčaných prestávok počas cvičenia.
- Polohy pri cvičeniach začínajte vždy s napjatými svalmi a ľahko pritom zdvihnite päty, aby ste zabránili vibrovaniu hlasu.
- Pri cvičení zabráňte tomu, aby ste mali oblasť bedrovej chrbtice príliš prehnutú dopredu. Držte chrbát rovno.
- Na produkte sa nenakláňajte príliš dozadu, aby ste sa vyhli jeho prevrhnutiu.
- Odporúčané trvanie cvičenia v jednej polohe číni 30 až 60 sekúnd, pričom celková dĺžka trvania cvičenia nesmie prekročiť 10 minút.

- V jednej polohe zostávajúte len tak dlho, ako je Vám to príjemné a ako dlho dokážete udržiavať Vaše svaly napäté. Nanejskôr do 60 sekúnd ale svoju polohu pri cvičení vždy vymeňte.
- Zmenu polohy vykonávajúte vždy tak, aby bola kontrolovaná. Aby ste prešli do novej polohy, zostupte prípadne z vibračnej plošiny.
- Majte vždy na pamäti svoje telo a nepreťažujte je.
- Za účelom zdravého fitnessového tréningu má zmysel pravidelne kontrolovať svoju tepovú frekvenciu.
- Pozor: Začiatočníci, ktorí ešte neabsolvovali žiadny tréning, musia pred začatím cvičenia na vibračnej plošine posilniť svoje svaly!
- Dôležité! Expandery, pripojené k vibračnej plošine, smú byť používané iba spoločne s ňou. Zaháknite za týmto účelom expandery karabínami na postranné očká.

Rozčleňte tréningové jednotky

Než začnete s fitness tréningom, prečítajte si bezpodmienečne bezpečnostné pokyny. Vlastný tréning by mal pozostávať z troch fáz:

- Zahrievacia fáza: 5–10 minút gymnastiky a strečingu, aby ste svoje svaly pripravili na zaťaženie
- Vibračný tréning: max. 10 minút
- Fáza chladnutia svalov: min. 5 minút uvoľňovacích cvičení

Zahrievanie

Pred každým použitím vibračnej plošiny venujte dostatok času zahriatiu svalov. V nasledujúcich krokoch Vám popíšeme jednoduché cvičenia pre tento účel. Každé z týchto cvičení by ste mali zopakovať vždy dvakrát až trikrát. Dôležité: Nezabudnite pri tom aj naďalej pokojne dýchať!

1. Svalstvo šije
 - Natáčajte pomaly hlavu vľavo a vpravo. Tento pohyb opakujte štyrikrát až päťkrát.
 - Prevádzajte krúženie hlavou najskôr v jednom a potom v druhom smere.
2. Paže a ramená
 - Prekrižte ruky za chrbtom a opatrne ich tahajte nahor. Ak pritom predkloníte hornú polovicu tela, zahrejú sa všetky svaly optimálne.
 - Vykonávajúte krúženie oboma ramenami zároveň smerom vpred a smer krúženia po jednej minúte zmeňte.
 - Zdvihnite ramená hore a zase ich nechajte klesnúť.
 - Vykonávajúte striedavo krúženie ľavou a pravou pažou dopredu a po jednej minúte zase dozadu.

Priebeh cvičenia

Keď sa prvýkrát postavíte na plošinu, mali by ste dbať o nasledovné:

- Dokonale se zoznámte s používaním produktu a jeho vibrovaním. Na tento účel si vibrácie napríklad vyskúšajte iba jednou nohou tak, že sa postavíte na vibrujúcu plošinu pri nízkej frekvencii. Následne sa na ňu postavte oboma nohami a nakoniec na špičky prstov s ohnutými kolenami, aby ste vibrácie dobre cítili.
- Postavte sa vždy najskôr na špičky prstov, aby ste vibrácie zachytávali lýtkami a stehnami.

Tréning okamžite prerušte, keď spozorujete niektorý z nasledujúcich príznakov, aby ste sa tak vyhli zraneniu:

- Keď sa Vaše svaly nekontrolovane napínajú.
- Keď sa Vám pri tréningu začne točiť hlava.
- Keď pri tréningu pocítite bolesť.
- Keď sa pri tréningu začnete cítiť zle, máte pocit kŕčov alebo žalúdočnej nevoľnosti.

Pretahovanie

Po cvičení venujte dostatok času pretahovaniu. V nasledujúcich krokoch Vám popíšeme jednoduchá cvičenia na tento účel. Každé cvičenie by ste mali vykonávať vždy trikrát na jednu stranu v dĺžke trvania 30-40 sekúnd. Upozornenie: Pretahovanie vykonávajte na neklzavom podklade.

1. Svalstvo šije

- Zaujmite uvoľnený postoj. Pomocou jednej ruky natáčajte hlavu nejskôr zľahka doľava a potom doprava.

2. Paže a ramená

- Postavte sa vzpriamene, kolená majte ľahko pokrčené.
- Zasuňte pravú pažu za hlavu, až sa Vám pravá ruka dostane medzi lopatky.
- Uchopte ľavou rukou pravý lakť a tlačte ho smerom dozadu.
- Vymeňte strany a cvičenie opakujte.

3. Svalstvo nôh

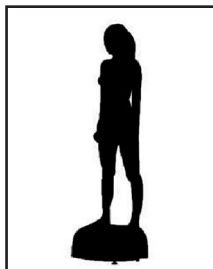
- Postavte sa vzpriamene a jednu nohu zdvihnite z podlahy.
- Vykonávajte ňou pomaly krúženie najskôr jedným a potom druhým smerom.
- Po chvíli nohy vymeňte.

Dôležité: Dbajte o to, aby Vaše stehná zostali paralelne vedľa seba. Panvicu pritom vysuňte vpred, horná polovica tela zostane vzpriamená.

POSTOJE PRI CVIČENÍ

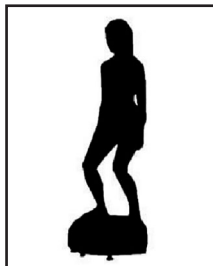
Cvičenie postojacky:

Postavte sa na nášľapné plochy s chodidlami od seba.



Drep:

Postavte sa na nášľapné plochy s chodidlami od seba a čupnite si.



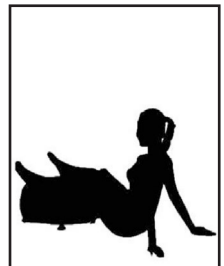
Horná časť tela

V kľaku položte dlane na nášľapné plochy ďaleko od seba.



Dolná časť končatín:

Položte lýtko na nášľapné plochy s rukami opretými vzadu.



Paže:

Predkloňte sa, natiahnite paže a položte dlane na nášľapnú plochu ďaleko od seba.

**Sed:**

Sadnite si na nášľapnú plochu s prekríženými nohami.

**Postoj s jednou nohou:**

Položte nohu na nášľapnú plochu s váhou prenesenou na druhej nohe.

**Sed II:**

Posaďte sa na stoličku a chodidlá položte na nášľapnú plochu.



Preprava

Uchopte výrobok za okraj naproti nastavovaciemu koliesku a držte ho v uhle 45 stupňov. Ťahajte ho za sebou.

Riešenie problémov

	Porucha funkcie	Možná príčina	Riešenie
1	Osvetlenie nesvieti.	Sieťové pripojenie prístroja nie je správne prevedené.	Zastrčte znova zástrčku.
		Tlačidlo sieťového pripojenia je v polohe "0"	Prepnite tlačidlo do polohy "I".
2	Prístroj je hlučný	Niektoré z gumových nožičiek nestojí priamo na podlahe.	Skrutkovaním nôžky nastavte tak, aby prístroj stál všetkými nôžkami na podlahe.
3	Diaľkové ovládanie nefunguje	Chýbajúce batérie / batérie sú vybité	Vložte batérie.Vymeňte batérie.
		Príliš veľká vzdialenosť ovládača od prístroja.	Dodržte maximálnu vzdialenosť 2,5 m.
4	Motor sa počas používania zastavuje	Motor je prehriaty.	Prístroj úplne vypnite a znova ho spustite po 10 minútach.

Čistenie a starostlivosť



Upozornenie!

Nebezpečenstvo poškodenia!
Nesprávne používanie výrobku môže viesť k poškodeniu.

Čistenie výrobku

- Presvedčte sa, že výrobok nie je pripojený k el. sieti. Na čistenie prístroja používajte vlhkú, teplú handričku. Než prístroj znovu zapnete, presvedčte sa, že je kompletne suchý.
- Na čistenie v žiadnom prípade nepoužívajte benzín, rozpúšťadlá alebo agresívne čistiace prostriedky.

Likvidácia

Likvidácia obalu

Obalový materiál sa skladá z recyklovateľných materiálov. Obalový materiál zlikvidujte podľa jeho označenia v na to určených zberných miestach resp. podľa platných predpisov.

Technické údaje

Menovité napätie:	220-240 V
Frekvencia:	50-60 Hz
Rozsah rýchlostí:	Úrovne 0-99
Amplitúda:	0-12 mm
Max. váha cvičiaceho:	150 kg



Batérie nehádzte do ohňa a držte ich mimo dosahu plameňov a zdrojov ohňa.



Používajte len odporúčané batérie alebo batérie rovnakého typu!



Batérie rozdielnych typov alebo nové a použité batérie spolu nepoužívajte.



Batérie uskladňujte mimo dosahu detí.



Batérie nikdy nerozoberajte.



Pri vkladaní batérií dbajte na správnu polaritu.



Batérie mechanicky nepoškodzujte.



Nikdy neskratujte napájacie svorky. Vyhýbajte sa ich priamemu kontaktu s kovovými predmetmi.



Nenabíjajte prázdne batérie.

Pokyny na likvidáciu odpadu pre elektrický tovar

- Podľa európskej smernice o odpade z elektrických a elektronických zariadení 2012/19/ES sa musia staré elektrické zariadenia odstrániť separovane a ekologickou recykláciou.
 - Elektrické zariadenia a batérie, resp. akumulátory, ktoré sú označené prečiarknutou nádobou na odpad, nesmú byť v žiadnom prípade odstránené do domového odpadu.
 - Batérie a akumulátory použité v prístrojoch musia byť pred likvidáciou odstránené a odovzdané oddelene.
 - Elektrický tovar bezplatne odovzdajte do verejných zberní. Tak možno vysoko kvalitné suroviny recyklovať a odborne zlikvidovať eventuálne škodlivé látky.
- Tým môžete významne prispieť k ochrane životného prostredia!



Pokyny pre likvidáciu odpadu

- Batérie nepatria do domového odpadu. Podľa smernice 2006/66/ES máte povinnosť chybné alebo použité batérie odovzdať na verejnom zbernom mieste vašej obce alebo v obchode.
- Batérie obsahujú škodlivé látky, ktoré pri neodbornej likvidácii zatažujú životné prostredie a môžu poškodiť ľudské zdravie.



Pokyny pre elektrické výrobky s batériovým pohonom

- Dodržujte prosím pokyny výrobcu batérie!
- Používajte len odporúčané batérie alebo batérie rovnakého typu!
- Batérie rozdielnych typov alebo nové a použité batérie spolu nepoužívajte!
- Pri vkladaní batérií dbajte na správnu polaritu!
- Ak výrobok dlhšie nepoužívate, batérie prosím vyberte!
- Vybité batérie vyberte z výrobku!
- Batérie, ktoré nie je možné nabíjať, nesmiete nabíjať!
- Výrobok neskratujte!
- Batérie nehádzte do ohňa!
- Uchovávajte mimo dosahu detí!

Преди употреба за първи път

Запознайте се добре с всички указания за използване и безопасност, преди да използвате изделието. Използвайте изделието само по описания начин и в посочените области на прилагане. Запазете за бъдещи справки това ръководство за употреба. При предаване на изделието на трети лица връчвайте им всички приложени документи.

ВАЖНО, ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩИ СПРАВКИ: ПРОЧЕТЕТЕ СТАРАТЕЛНО!

Обхват на доставката

- 1 Вибрираща платформа
- 2 експандер ленти
- 1 дистанционно управление с батерии
- 1 захранващ кабел

Проверете, дали всички части са налични и огледайте продукта за повреди от транспортирането. Не използвайте повреден продукт! При повреда, моля, обърнете се към филиал на Kaufland.

Разясняване на знаците

В тази инструкция за потребителя, върху продукта или върху опаковката се използват следните сигнални думи и символи:



Предупреждение!

Тази сигнална дума отбелязва опасност със средна степен на риск, която, ако не е избегната, може да доведе до смърт или тежки телесни повреди.



Внимание!

Тази сигнална дума предупреждава за възможни материални щети.



Означените с този символ изделия изпълняват всички подлежащи на прилагане правила на общността на Европейското икономическо пространство.

Безопасност

Прочетете старателно следващите указания за безопасност, преди да използвате продукта за първи път. За сигурна употреба спазвайте всички следващи указания за безопасност.

ИЗПОЛЗВАНЕ ПО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Използвайте изделието само за предвиденото предназначение.

Всички употреби за други цели или модификации на изделието ще се смятат за не по предназначение и могат да доведат до наранявания, имуществени щети и повреди. За повреди и щети, възникнали поради употреба не по предназначение, производителят не носи отговорност. Изделието не е предназначено за промишлени и търговски цели.

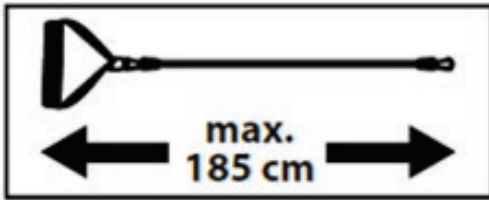
Начин на функциониране на изделието

Изделието функционира на принципа на люлеенето или принципа на смяна на посоката и описва вертикални движения, при което лявата и дясната страна на вибрационната плоча се движат нагоре и надолу в противоположна посока, като люлка. Можете индивидуално да зададете честотата на вибрациите за Вашата тренировка или да изберете някоя от 10-те предварително настроени програми. Препоръчителният диапазон на тренировките е между 5 Hz (степен 1) и 15 Hz (степен 99). Започвайте с ниско ниво и увеличавайте интензитета само доколкото при това увеличаване все още се чувствате добре.

Таблица за силата на ластичните експандери

Макс. дължина на разтягане (cm), около	120	140	160	185
Сила (N), около	27	34	41	53

Толерансът за силата е в рамките на около 20% (+/-).



Експандерните ленти не трябва да се разтеглят над максималната дължина на разтягане!

Безопасност за деца и други хора



Предупреждение!

- **Опасност от злополуки за малки и големи деца!**

Никога не оставяйте опаковъчните материали при деца без надзор! Има опасност от задушаване, децата често подценяват опасностите! Опасност за живота и от нараняване за малки и големи деца!

- **Внимание, опасност от нараняване!**

Проверете дали всички части са без повреди. Повредените части могат да влошат безопасността и стабилността.



Указания за безопасност Опасност от електрически удар!

Неправилната електроинсталация или прекалено високото напрежение на мрежата могат да доведат до електрически удари.

- Включвайте артикула само в лесно достъпен контакт, за да можете при инцидент бързо да откачите от електрическата мрежа.
- Включвайте артикула само в инсталиран в съответствие с наредбите шуко контакт и само когато напрежението на мрежата в контакта съпада с посоченото на табелката на уреда.
- Не използвайте артикула, ако по него има видими повреди или е с повреден захранващ кабел или щепсел.
- Ако се повреди захранващият кабел на артикула, кабелът трябва да се смени със специален съединителен кабел, който може да се получи от производителя или негов сервис за клиенти.
- Не отваряйте корпуса, а възлагайте ремонта на квалифицирани специалисти. Обръщайте се за целта към специализиран сервис. При самостоятелно проведени ремонти, неправилно присъединяване или погрешна употреба се изключват отговорност и гаранционни рекламации.
- При ремонт трябва да се употребяват само части, които съответстват на първоначалните характеристики на уреда. В този артикул има електрически и механични части, които са незаменими за защитата срещу източници на рискове.
- Не потапяйте нито артикула, нито захранващия кабел или щепсела във вода или други течности.
- Никога не хващайте щепсела с влажни ръце.
- Никога не изваждайте щепсела от контакта с хващане за кабела, а винаги хващайте самия щепсел.
- Не използвайте захранващия кабел като дръжка за пренасяне.
- Дръжте артикула, захранващия кабел и щепсела на разстояние от открит пламък и горещи повърхности.
- Прекарвайте захранващия кабел така, че да не става причина за препъване.
- Не пречупвайте захранващия кабел и не го прекарвайте над остри ръбове.
- Употребявайте артикула само в закрити помещения. Никога не го използвайте във влажни помещения или под дъжд. Предпазвайте артикула от капеща и пръскаща вода.

- Никога не посягайте към електроуред, когато е паднал във вода. В такъв случай незабавно изваждайте щепсела от контакта.
- Грижете се децата да не пхат никакви предмети в артикула.
- Когато не използвате артикула, когато го почиствате или при настъпване на неизправност, винаги изключвайте артикула и изваждайте щепсела от контакта.



Опасност от увреждане на здравето!

Неправилното или прекалено трениране може да доведе до увреждане на здравето.

- Не тренирайте по-дълго от 10 минути наведнъж. Поемайте достатъчно течност.
- Никога не тренирайте с протегнати крака или ръце.
- Никога не лягайте с горната част на тялото или главата върху вибриращия артикул.
- Преди да започнете с тренирането, посъветвайте се с Вашия лекар. Попитайте го в каква степен дадена тренировка е подходяща за Вас. За да предотвратите увреждане на здравето или да минимизирате съществуващи рискове, поискайте провеждане на обща проверка за физическа годност. Особените нарушения, като напр. ортопедични заболявания, приемане на медикаменти и т.н., трябва да се съгласуват с лекаря.
- Използването на виброплатформата е много строго забранено, ако за Вас се отнасят едно или повече от приведените тук физически състояния. Ако това е така, не бива да се започва с тренирането. В случай на съмнение се консултирайте с експерт, като напр. домашния лекар, лекар специалист или физиотерапевт.
- В никакъв случай не използвайте артикула при:
 - остри възпаления или инфекции
 - остър ревматоиден артрит
 - епилепсия
 - пресни (хирургични) рани
 - заболявания на ставите и артроза
 - пороци на сърдечни клапи
 - смущения в сърдечния ритъм
 - сърдечносъдови заболявания (сърце и съдове)
 - нелекувана хипертония (високо кръвно налягане)
 - метални или пластмасови импланти, като пейсмейкъри, спирали, ставни импланти, гръдни импланти (на под 6-9 месеца)
 - съществуващи стентове (на под 2 години)
 - сърдечни/мозъчни пейсмейкъри
 - по-нови тромбози или възможни тромботични заболявания

- остри болки в гърба след фрактури
- по-висока степен остеопороза (с фрактури)
- дискова херния, спондилоза
- бременност
- тежък диабет (с ангиопатия)
- тумори
- Консултирайте се преди използването на артикула с лекар, за да изясните възможностите и начина на използване при:
 - неостри болки в гърба, като напр. анкилозиращ спондилит
 - метални или пластмасови импланти, като спирали, ставни импланти, гръдни импланти (на над 6-9 месеца)
 - съществуващи стентове (на над 2 години)
 - остри ставни заболявания или артрози
 - остра мигрена
 - камъни в жлъчката
 - камъни в бъбреците
- Обръщайте внимание по време на тренировката на сигналите на тялото Ви. Ако усетите по време на тренировката болки, стягане в гръдния кош, неравномерен пулс, извънреден задух, гадене, виене на свят или замаяване, прекъснете веднага тренировката си и се обърнете към лекар.



Опасност от нараняване!

При неправилно боравене с артикула можете да се нараните.

- Поставете артикула върху равна, хоризонтална и нехлъзгава повърхност и осигурявайте стабилност.
- Артикулт е предвиден за един човек. Никога не бива да тренират едновременно няколко души с артикула.
- Максимално допустимото тегло на ползвателя е 150 kg.
- Проверявайте преди всяко използване дали са здраво закрепени всички части и дали не са износени.
- Не използвайте артикула, ако по него се виждат повреди. Поръчайте смяна на дефектните части и не го използвайте преди да е ремонтиран.
- Внимавайте по време и след тренировката да не може да се нарани никой в издадените части.
- Запазвайте около артикула безопасно разстояние от 1,50 m x 1,50 m до хора и предмети.



- Деца под 14 години не бива да използват артикула.
- Малките деца не бива по време на тренировката да се намират в обхвата на артикула, за да се изключат опасности от нараняване. Дръжте на разстояние домашните животни.
- Децата не бива да си играят с артикула.
- Почистването и потребителското поддържане не бива да се извършват от деца.
- Не оставяйте артикула без надзор по време на използване.



Опасност поради износване

- Артикулт може да се използва само в безупречно състояние. Проверявайте преди всяко използване артикула за повреди или износване. Безопасността на артикула може да се осигури само когато той се проверява редовно за повреждане и износване. Ако например се забелязва повреждане на експандерите, не ги използвайте повече.
- Предпазвайте артикула от екстремни температури, слънце и влага. Неправилното съхранение и използване на артикула могат да доведат до преждевременно износване и възможни счупвания на конструкцията, които могат да причинят наранявания.
- Преглеждайте редовно артикула за повреждания или износване.
- При повреждания не бива повече да използвате артикула.
- Предпазвайте артикула от пръски вода, влага, прах и високи температури. Не го излагайте на преки слънчеви лъчи.
- Слагайте подходяща, нехлъзгаща се подложка под крачетата на артикула, когато го използвате върху чувствителни подове, за да предотвратите евентуално повреждане на пода.

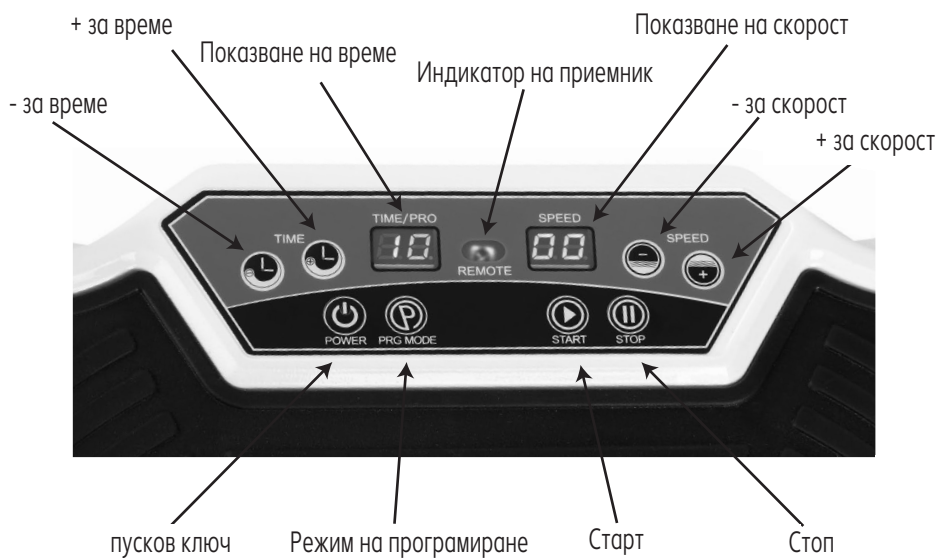
безопасност



- **ОПАСНОСТ ЗА ЖИВОТА!** Батериите може да бъдат глътнати, което може да е опасно за живота. Веднага потърсете лекарска помощ, ако бъде погълната батерия.
- Уредът не е предназначен за употреба от лица (включително деца) с ограничени физически, сензорни или умствени способности или с липса на опит и / или знания, освен ако те не са под контрола на лице, компетентно за тяхната сигурност или не получават от него указания за използването на продукта.
- Никога не излагайте продукта на високи температури и влага, тъй като в противен случай продуктът може да се повреди.

Инструкция за употреба

Схематично представяне на изделието



Управление чрез функционалните бутони на уреда

Натиснете пусковия ключ на уреда (до извода за електрозахранване) в положение „I“, за да включите уреда, или в положение „0“, за да изключите уреда.

POWER = Натиснете този бутон, за да превключите уреда в режим на готовност. Едва след това може да се започне с ръчна или автоматична тренировка. Чрез натискане отново на бутона се отменя актуалната програма или съответно ръчният избор

START = Натиснете бутона, за да стартирате тренировката. Внимавайте пусковият ключ на уреда да е във включено положение преди започване на тренировката.

STOPP = Натиснете бутона, за да спрете тренировката. Внимавайте пусковият ключ на уреда да е във включено положение преди започване на тренировката и съответно да е изключен след края на тренировката.

SPEED = Увеличавайте (+) или намалявайте (-) скоростта чрез едно- или неколкократно натискане на тези бутони. Тези бутони могат да се използват само при ръчно трениране, не и при автоматична програма.

TIME = Увеличавайте (+) или намалявайте (-) времето за трениране чрез едно- или неколкократно натискане на тези бутони. Внимавайте максималното време да не превишава 10 минути. Тези бутони могат да се използват само при ръчно трениране, не и при автоматична програма.

PRG. MODE = Избор на автоматична програма (P0-P9). Натискайте бутона, докато на дисплея се появи желаният номер на програмата. За да задействате програмата, натиснете **START**.

Управление чрез дистанционното устройство

Допустимият обхват на приемане за дистанционното устройство е 2,5 m. Инфрочервеният лъч от устройството за дистанционно управление трябва да е насочен към инфрочервения приемник на уреда.



Имайте предвид, че преди използването на дистанционното управление първо трябва да се натиснат пусковият ключ и бутонът **POWER**.

ON/OFF = Натиснете бутона, за да стартирате или да спрете тренировката. Имайте предвид, че пусковият ключ на уреда трябва да е във включено положение преди започване на тренировката или съответно да е изключен след края на тренировката.

S+ / S- = Увеличавайте (+) или намалявайте (-) скоростта чрез едно- или неколкократно натискане на тези бутони. Тези бутони могат да се използват само при ръчно трениране, не и при автоматична програма.

T+ / T- = Увеличавайте (+) или намалявайте (-) времето за трениране чрез едно- или неколкократно натискане на тези бутони.

Внимавайте максималното време да не превишава 10 минути. Тези бутони могат да се използват само при ръчно трениране, не и при автоматична програма.

Low / Mid / High = Чрез натискане на бутона можете да изберете предварително зададена скорост (Low = 30 / Mid = 60 / High = 99). Тези бутони могат да се използват само при ръчно трениране, не и при автоматична програма.

P0-3 / P4-6 / P7-9 = Избор на автоматична програма. Натиснете още няколко пъти съответния бутон, за да изберете желаната програма (например натиснете 2 пъти P4-6, за да извикате програма 5). За да задействате програмата, натиснете накрая **ON/OFF**

P = Избор на автоматична програма.

Натискайте бутона, докато на дисплея се появи желаният номер на програмата. За да задействате програмата, натиснете накрая **ON/OFF**.

Преглед на програмите

Всяка програма работи за 10 минути, при което скоростта се променя с намаляването на времето по следния начин:

	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

Общи указания за упражнения и препоръки

- При тренирановките носете удобно облекло.
- Преди всяко използване на вибрационната дъска се загревайте и оставете тренировъчната сеция бавно да завърши.
- Правете между упражненията достатъчно дълги паузи и поемайте достатъчно течност.
- Следете за правилното положение на тялото си по време на изпълнение на упражнението.
- Внимавайте, трябва да запазите оптимална стабилност и равновесие върху дъската.
- Стойте върху изделието винаги със сгънати крайници на тялото (с ръце или крака съобразно изходната позиция). С разпънати крайници Вашите мускули не могат да абсорбират вибрациите.
- Ако усещате вибрациите в главата се (забелязват се по гласа и/или очите), сменете позицията, в която стоите и/или използвайте по-ниска честота на вибрациите.
- За да постигнете възможно най-добрия ефект и за да предотвратите наранявания, следвайте указанията за изходната позиция, за самото упражнение и препоръчителните времена за почивка.
- Заемете позицията за упражнението винаги с напрегнати мускули и вдигнете леко петите си, за да избегнете вибрирането на гласа.
- При изпълнение на упражненията избягвайте наклонена позиция. Дръжте гърба си изправен.
- След като стъпите на изделието, не се облягайте назад, за да избегнете преобръщане на уреда.
- Препоръчителната продължителност за една позиция е в рамките на 30 до 60 секунди, като цялата продължителност на упражнението не трябва да превишава 10 минути.
- Задръжте една позиция само до тогава, докато Ви е удобно и докато можете да поддържате напрежението на тялото. Сменете позицията най-късно след 60 секунди.

- Винаги сменяйте позицията контролирано. Ако се налага, слезте за кратко от дъската, за да можете да заемете новата позиция контролирано.
- Обърнете внимание на тялото си и не се претоварвайте.
- За здравословна фитнес тренировка е разумно редовно да контролирате честотата на пулса си.
- Внимание: Начинаещите, които все още не са завършили тренировъчен курс, трябва да изградят мускули преди да използват вибрационната дъска!
- Важно! Включените лентови експандери трябва да се използват само заедно с вибрационната дъска. За целта окачете лентовите експандери с карбинерите към страничните пръстени на вибрационната дъска.

Разделяне на тренировъчната сесия

Преди да започнете Вашата фитнес тренировка, непременно прочетете указанията за безопасност. Всяка отделна тренировка би трябвало да се състои от три фази:

- Фаза на загряване: 5 – 10 минути гимнастика за разтягане, за да подготвите Вашата мускулатура за натоварването
- Вибрационна тренировка: макс. 10 минути
- Фаза на охлаждане: поне 5 минути упражнения за отпускане на мускулатурата

Загряване

Преди всяко използване на вибрационната дъска, отделете достатъчно време за загряване. В тази връзка, по-долу са описани няколко прости упражнения. Вие трябва да повторите всяко упражнение два до три пъти. Важно: Не забравяйте да продължавате да дишате спокойно!

1. Вратни мускули
 - Завъртете главата си бавно наляво и надясно. Повторете това движение четири до пет пъти.
 - Бавно завъртете главата си в кръг най-напред в едната, а след това в другата посока.
2. Ръце и рамене
 - Кръстосайте ръцете зад гърба си и ги издърпайте леко нагоре. Ако при това наклоните напред горната част на тялото си, всички мускули се загряват оптимално.
 - Едновременно завъртете в кръг двете рамена напред и след една минута сменете посоката.
 - Издърпайте рамената си към ушите и отново отпуснете рамената.
 - Последователно завъртете в кръг лявата и дясната си ръка напред, а след една минута – назад.

Изпълнение на упражнението

Ако за първи път стъпвате върху дъската, трябва да спазвате следното:

- Запознайте се с използването, респективно с вибрирането на изделиято. За целта тествайте примерно вибриране само с един крак, като зададете ниска честота на вибрационната плоча. След това застанете с двата крака и накрая на пръстите на краката със сгнати колена върху изделиято, за да усетите вибрациите.
- Заставайте винаги най-напред на пръстите на краката, така че вибрациите да се уловят от прасците и бедрата.

Незабавно спрете тренировката, ако забележите някои от следните симптоми, за да предотвратите наранявания:

- Когато разтегнете неконтролирано Вашите мускули.
- Когато Ви се завие свят при тренировка.
- Когато усетите болки при тренировката.
- Ако по време на тренировката Ви стане лошо или получите крампи в мускулите или Ви прилошее.

Разтягане

След упражненията отделете достатъчно време за разтягане. За целта, по-долу сме описали няколко прости упражнения. Вие трябва да изпълнявате съответните упражнения по три пъти за всяка страна в продължение на 30 - 40 секунди. Указание: Разтягането трябва да се изпълнява върху нехлъзгаща се основа.

1. Вратни мускули

- Застанете отпуснати настрани. Нежно издърпайте главата си с една ръка, най-напред наляво, а след това надясно.

2. Ръце и рамене

- Застанете изправени настрани, с леко сгнати колене.
- Поставете дясната си ръка зад главата, докато застане между лопатките.
- С лявата си ръка хванете дясния лакът и го издърпайте назад.
- Сменете страната и повторете упражнението.

3. Мускули на краката

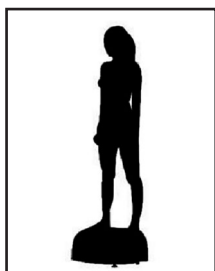
- Застанете изправени настрани и вдигнете единия крак от земята.
- Почнете да правите кръгове първо в едната, а след това в другата посока.
- След известно време сменете крака.

Важно: Внимавайте, Вашите бедра трябва да останат успоредни едно до друго. При това избутайте таза си напред, горната част на тялото остава изправена.

ПОЛОЖЕНИЯ ЗА УПРАЖНЯВАНЕ НА ЧАСТИТЕ НА ТЯЛОТО

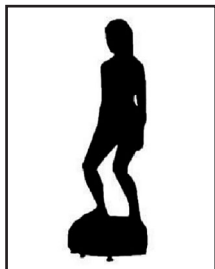
Положение за упражняване на цялото тяло:

Застанете на платформата със стъпала на широчината на раменете.



Клекнало положение:

Застанете на платформата със стъпала на широчината на раменете, като същевременно прикляквате.



Трениране на горната част на тялото:

Застанете на колене и сложете върху платформата длани на широчината на раменете



Трениране на долните части на краката:

Разположете долните части на краката си върху платформата с подпрени зад Вас длани на ръцете за опора.



Трениране на ръцете:

Със стъпала на широчината на раменете се наведете от кръста и опрете ръцете си изправени върху платформата.



Седнало положение:

Седнете сигурно върху платформата с кръстосани крака.



Положение на един крак:

Сложете едното си стъпало върху платформата и застанете отпуснати и изправени.



Седнало положение II:

Сложете краката си върху платформата, като седите на стол.



Начин на придвижване

Хванете изделието за противоположния на колелото край и го дръжте под ъгъл 45 градуса. Така то ще може да се търкаля според нуждите.

Справяне с проблеми

	Неизправност	Възможна причина	Решение
1	Осветлението не свети	Адаптерът не е свързан правилно с уреда	Включете отново.
		Пусков ключ на уреда в положение „0“	Поставете в положение „I“.
2	Шум	Едно от гумените крачета не е стъпило право на пода.	Нагласете винтовете на крачетата така, че уредът да стъпи с всичките крачета на пода.
3	Дистанционното управление не работи	Няма батерия / изтощена батерия	Сменете батерията.
		Прекалено отдалечено от изделието	Спазвайте максимално разстояние 2,5 m.
4	Двигателят спира по време на използването	Двигателят е прегрял.	Изключете напълно уреда и стартирайте отново след 10 минути.

Почистване и поддържане



Внимание!

Опасност от повреждане!
Неправилното боравене с
изделието може да доведе до
повреди и щети.

Почистване на изделието

- Осигурете да е изключено електрозахранването. Машината може да се почиства с топла, влажна кърпа с миещ препарат. Осигурете машината да е напълно изсъхнала, преди да я включите отново.
- В никакъв случай не използвайте за почистването бензин, разтворители или агресивни почистващи средства.

Отстраняване на отпадъци

Изхвърляне на опаковката

Опаковката на продукта се състои от годни за рециклиране материали. Предайте опаковъчните материали съгласно маркировката им в обществените пунктове за събиране или съгласно местните наредби.

Технически характеристики

Номинално напрежение:	220-240 V
Честота:	50-60 Hz
Диапазон на скорости:	0-99 нива
Амплитуда:	0-12 mm
Макс. натоварване:	150 kg



Не хвърляйте батерии в огън и ги дръжте на разстояние от пламъци и от източници на запалване.



Използвайте само препоръчаните батерии или батерии от подобен тип!



Не използвайте едновременно батерии от различен тип или нови и използвани батерии!



Дръжте батериите извън достъпа на деца.



Никога не чупете и не разглобявайте батерии.



Осигурявайте правилно положение на полюсите при слагането на батериите.



Не повреждайте механично батериите.



Никога не свързвайте захранващите клеми нахъсо. Предотвратявайте допирането им до метални предмети.



Не презареждайте изтощени докрай батерии.

Указания за отстраняване на излязло от употреба електрическо и електронно оборудване

- Съгласно Европейската директива 2012/19/ЕС излезлите от употреба електрически изделия трябва да се събират разделно и да се предават за екологосъобразно рециклиране.
- Електрическите изделия, в т.ч. и батериите или акумулаторите, които са означени със задраскан контейнер за отпадъци, не бива в никакъв случай да се изхвърлят заедно с битовите отпадъци.
- Сложените в уредите батерии и акумулатори трябва да се извадят преди отстраняването и да се предадат отделно.
- Предавайте безплатно излязлото от употреба електрическо и електронно оборудване в общински пункт за събирането му. Така ще могат да се рециклират ценни суровини и компетентно да се отстранят евентуално съдържащите се вредни вещества. Така ще дадете съществен принос за опазване на околната среда!



Указания за електроуреди, захранвани с батерии

- Моля, спазвайте указанията на производителя на батериите!
- Използвайте само препоръчаните батерии или батерии от подобен тип!
- Не използвайте едновременно батерии от различен тип или нови и използвани батерии!
- Внимавайте за правилната полярност, когато поставяте батериите!
- Изваждайте батериите, когато няма да използвате изделието продължително време!
- Извадете празните батерии от изделието!
- Не трябва да се зареждат незареждащи се батерии!
- Не свързвайте накъсо местата за присъединяване!
- Не изхвърляйте батериите в огъня!
- Да се съхранява на недостъпно за деца място!

Указания за изхвърляне

- Батериите не спадат към битовите отпадъци. Съгласно директива 2006/66/ЕО сте задължени да предавате дефектните или изразходвани батерии в пункт за събирането им към Вашата община или в търговската мрежа.
- Батериите съдържат вредни вещества, които при неправилно изхвърляне замърсяват околната среда и могат да се отразят отрицателно на здравословното състояние на хората.



(D) UNSERE ZUFRIEDENHEITSGARANTIE!

Newcential® ist Qualität - garantiert. Dazu stehen wir: Zufrieden oder Geld zurück. Fragen zu Newcential®? Tel.: 0800 1528352 (Kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz)

(CZ) NAŠE ZÁRUKA SPOKOJENOSTI!

Newcential® je zárukou kvality. Za tím si stojíme: Spokojenost nebo vrácení peněz. Otázky ke Newcential®? Tel.: 800 165894 (bezplatně z české pevné a mobilní sítě)

(HR) JAMSTVO ZADOVOLJSTVA.

Newcential® je kvaliteta - garantirano. Stoga ili ste zadovoljni, ili Vam vraćamo novac. Imate pitanja o Newcential®? Tel.: 0800 223223 (besplatno iz hrvatske fiksne ili mobilne mreže)

(PL) GWARANCJA ZADOWOLENIA!

Newcential® to gwarantowana jakość. Zapewniamy: zadowolenie albo zwrot pieniędzy. Masz pytania dotyczące Newcential®? Tel.: 800 300062 (bezpłatne połączenia z telefonów stacjonarnych i komórkowych)

(RO)(MD) CALITATE GARANTATĂ!

Garantăm calitatea produselor Newcential® și asigurăm returnul dacă vîi cu produsul înapoi. Întrebări despre Newcential®? RO: Tel.: 0800 080 888 (număr apelabil doar din rețelele Orange, Vodafone, Telekom, Urc România și RCS&RDS) MD: Tel.: 0800 1 0800 (număr apelabil gratuit din orice rețea de telefonie din Moldova)

(SK) ZÁRUKA SPOKOJNOSTI:

Newcential® je zaručená kvalita. U nás platí: spokojnosť alebo vrátenie peňazí. Otázky k produktu Newcential®? Tel.: 0800 152835 (bezplatne z pevnej aj mobilnej siete)

(BG) НАШАТА ГАРАНЦИЯ ЗА УДОВЛЕТВОРЕНОСТ!

Newcential® е с гарантирано качество.Заставаме зад това: удовлетвореност или Ви връщаме парите. Въпроси за Newcential®? тел.: 0800 12220 (безплатно от цялата страна)

Hersteller / Výrobce / Proizvođač /
Producent / Producător / Výrobca /
Производитель:
Kaufland Stiftung & Co. KG, Rötelstr. 35,
74172 Neckarsulm, Deutschland, Nemecko,
Njemacka, Niemcy, Germania, Nemecko,
Германия

Importator / Distribuitor MD: Kaufland SRL,
str. Sfatul Țării, nr. 29, Chișinău,
MD-2012, Republica Moldova

Дистрибутор: Кауфланд България ЕООД
енд Ко КД, ул. Скопие 1А, 1233 София

Ursprungsland: China /
Země původu: Čína /
Zemlja podrijetla: Kina /
Wyprodukowano w Chinach /
Țara de origine: China /
Krajina pôvodu: Čína /
Страна на произход: Китай

809 / 3175830

1292995-4020