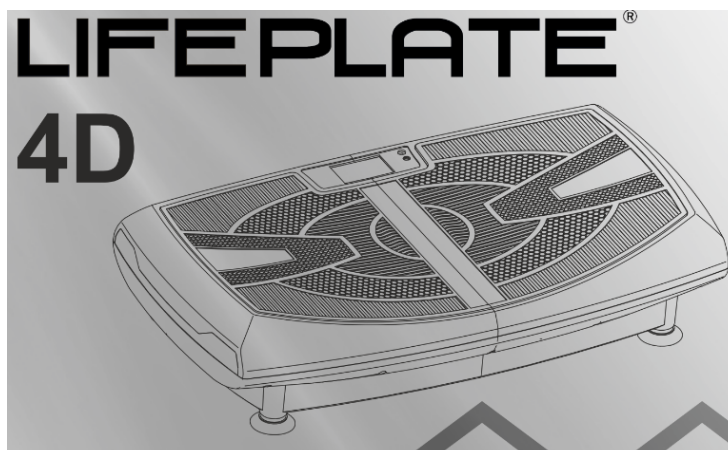


VIBRAČNÍ PLOŠINA LIFEPLATE 4D



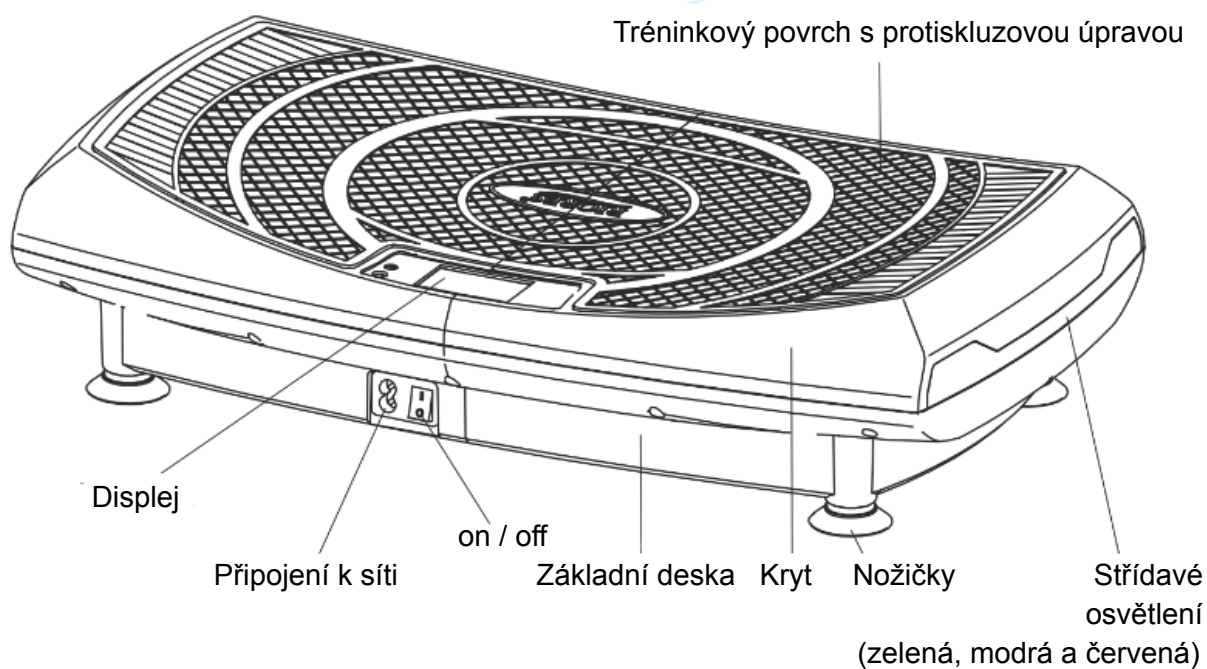
Gratulujeme k zakoupení vibrační plošiny od naší společnosti. Aby Vám vibrační plošina dlouho přinášela radost a splnila Vaše očekávání, prostudujte si prosím před používáním následující návod, který poté pečlivě uschovejte pro možnost pozdějšího nahlédnutí. Pokud plošinu někomu půjčíte nebo darujete, vždy mu ji předejte včetně tohoto návodu.

Produkt není určen pro komerční použití.

Trénink s vibrační deskou je velmi komplexní tréninková metoda, která má kromě účinku na svaly také účinky na zbytek těla. Dochází například ke stimulaci krevního oběhu a zlepšení metabolismu. Při plánování tréninku mějte na paměti, že trénink s vibrační deskou je sice pro tělo velmi šetrný, nicméně velmi intenzivní. Dopřejte proto svému tělu mezi jednotlivými tréninky dostatek odpočinku. Tento trénink má například velký vliv na hustotu kostí. Metabolismus je vibracemi optimálně stimulován, což může mít pozitivní vliv na odbourávání tuků. Pokud máte nějaké zdravotní potíže, omezení nebo stížnosti, poraďte se před zahájením tréninku se svým lékařem nebo terapeutem, zda a jak byste měli trénink absolvovat.



- Než začnete cvičit, ujistěte se, že jste se seznámili s celým návodem k použití, zejména s bezpečnostními informacemi, informacemi o údržbě a čištění a informacemi o cvičení.
- Ujistěte se také, že se s těmito informacemi seznámil a dodržuje je také každý, kdo toto cvičební zařízení používá.
- Toto tréninkové zařízení smí být používáno pouze k určenému účelu.
- Používání k jinému než určenému účelu může vést k riziku úrazu, poškození zdraví nebo poškození tréninkového zařízení.
- Pokud při vybalení vykazuje nějaké vady, tak ji nikdy nesestavujte a ihned kontaktujte obchod. Pokud postavíte vibrační podložku z vadných dílů může následně dojít k poškození zdraví osob nebo poškození majetku, za které dodavatel nezodpovídá.
- Pokud chcete změnit umístění trenažéru, vždy odpojte síťovou zástrčku ze zásuvky.

- Před prováděním čištění, údržby nebo jiných prací vždy odpojte síťovou zástrčku ze zásuvky.
- Při připojování síťové zástrčky do zásuvky nepoužívejte zásuvkové lišty ani kabelové bubny.
- Síťový kabel vždy pokládejte tak, aby nemohlo dojít k jeho poškození nebo nebezpečí zakopnutí.
- Bezpečnostní prostor za cvičícím by měl být minimálně 150 cm, po stranách cvičícího minimálně 150 cm a před cvičícím 100 cm.
- Během cvičení zajistěte dobré větrání a optimální přísun kyslíku.
- Váš trenažér není vhodný pro venkovní použití, proto je skladování a trénink s vaším trenažérem možný pouze v suchých a čistých místnostech s regulovanou teplotou.
- Není možné provozovat a skladovat váš tréninkový přístroj ve vlhkých prostorech, jako jsou bazény, sauny apod.
- Jakékoli nerovnosti podlahy je třeba odstranit nebo vyrovnat.
- Pro ochranu citlivých podlah, jako je dřevo, laminát, dlažba atd. před poškozením, např. poškrábáním, doporučujeme pod zařízení trvale umístit ochrannou podložku.
- Ujistěte se, že je podložka zajištěna proti případnému uklouznutí.
- Nepokládejte cvičební stroj na světlé nebo bílé koberce či předložky, protože by se nožičky cvičebního stroje mohly odřít.
- Pokud trenažér nepoužíváte, odpojte napájecí kabel, abyste zabránili nesprávnému nebo nekontrolovanému použití třetími osobami, například dětmi.
- Tréninkové zařízení může používat vždy pouze jedna osoba.
- Před každým tréninkem zkontrolujte, zda je váš trenažér v dobrém technickém stavu.
- Tréninkové zařízení nikdy nepoužívejte, pokud má nějaké závady nebo poruchy.
- Odstraňte veškeré nečistoty způsobené potem nebo jinými tekutinami.
- Vaše tréninkové zařízení není vhodné pro použití dětmi.
- Děti mladší 12 let nesmí vibrační desku v žádném případě používat.
- Děti starší 12 let mohou vibrační desku používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Během tréninku musí třetí osoby - zejména děti a zvířata - dodržovat dostatečnou bezpečnostní vzdálenost nejméně 3 metry.
- Extrémní, nesprávný a/nebo neplánovaný trénink může způsobit poškození zdraví!



Dálkové ovládání:



-  Tlačítko Tlačítko pro zapnutí a vypnutí vibrační desky.
-  Tlačítko Tlačítko pro spuštění nebo zastavení tréninku.
- TIME+ Prodloužit dobu tréninku.
- TIME- Snížit dobu tréninku.
- SPEED + Zvýšení úrovně tréninku
- SPEED - Snížení úrovně tréninku.
- P1 - P3 Programy
- FUNCTION Výběr jednotlivých tréninkových režimů.

Displej:



Taste

Tlačítko pro zapnutí a vypnutí vibrační desky.



Taste

Spustit nebo zastavit trénink.



TIME +

Stisknutím tohoto tlačítka můžete prodloužit dobu tréninku od 1 do 10 minut.



TIME -

Durch Drücken dieser Taste können Sie die Trainingszeit von 1 bis 10 Minuten verringern.



SPEED ▲

Stisknutím tohoto tlačítka můžete během ručního tréninku zvýšit úroveň tréninku.



SPEED ▼

Stisknutím tohoto tlačítka můžete během ručního tréninku změnit úroveň tréninku.



MODE

Tlačítka volby režimu pro programy P1 až P3



FUNCTION

Tlačítko pro výběr jednotlivých tréninkových režimů:

Stiskněte 1x: oscilace

Stiskněte 2x: lineární

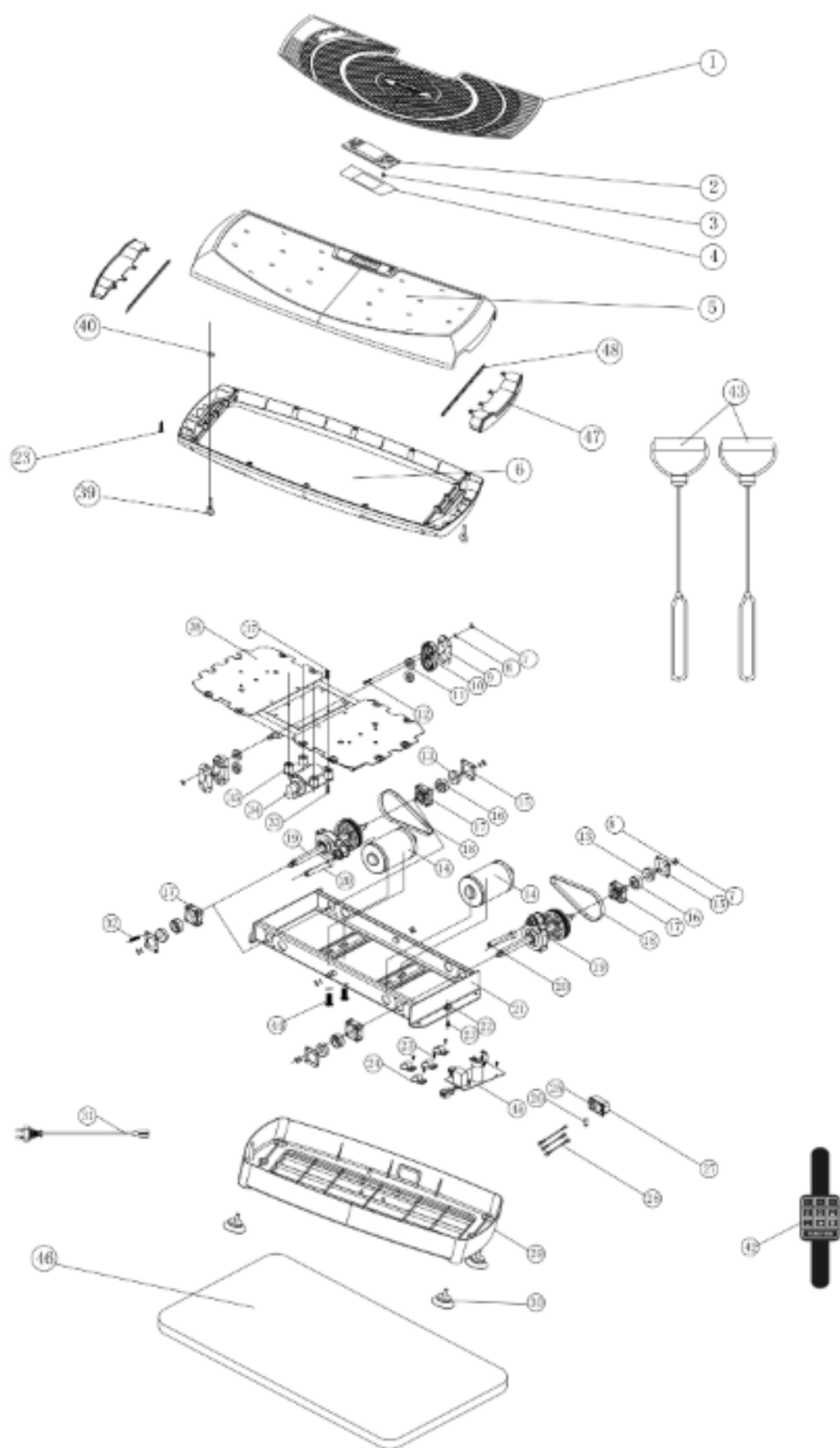
Stiskněte 3x: 3D

Stiskněte tlačítko 4x: Oscilace + Lineární

Stiskněte tlačítko 5x: Oscilace + 3D

Stiskněte tlačítko 6x: 3D + Lineární

Stiskněte tlačítko 7x: Oscilace + 3D + Lineární

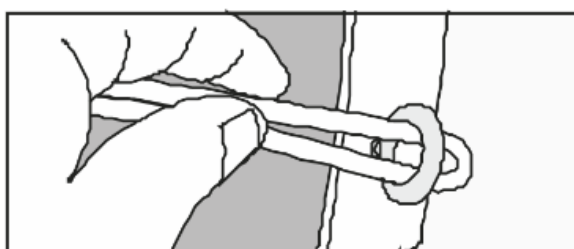
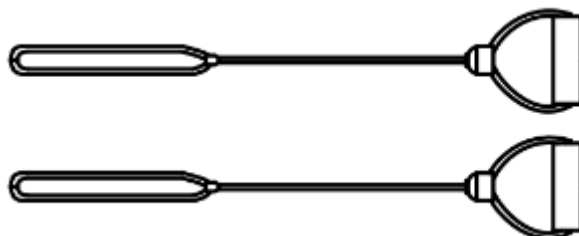


Na koncích dvou tréninkových pásů s rukojetí jsou poutka.

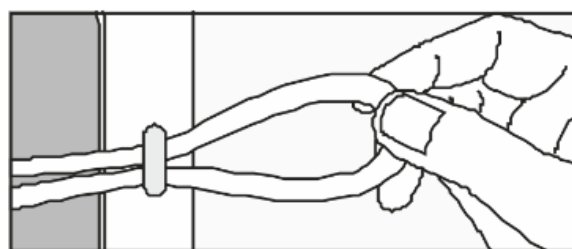
K připevnění tréninkových pásů k vibrační desce slouží očka na pravé a levé straně spodní části vibrační desky.

Na spodní straně vibrační desky připevněte jeden tréninkový pás k pravému a jeden k levému očku, jak je znázorněno na obrázku níže.

Pokud tréninkové pásy nepoužíváte, vyjměte je z držáků.



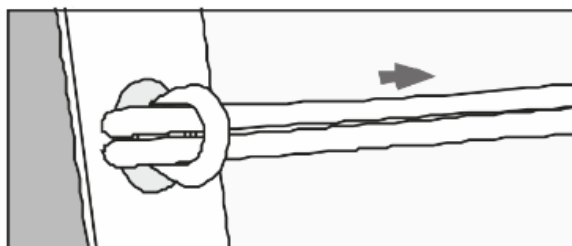
A



B



C



D

OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ:



Přístroj, jeho příslušenství a obal zlikvidujte šetrně k životnímu prostředí. Nevhazujte jej do domovního odpadu. V rámci EU tento symbol označuje, že výrobek nesmí být likvidován společně s domácími odpady. Tento výrobek obsahuje cenné recyklovatelné materiály a měl by být předán do recyklačního systému, aby bylo chráněno životní prostředí a lidské zdraví, které by mohlo být poškozeno nekontrolovanou likvidací odpadu. Výrobek prosím zlikvidujte pomocí příslušných sběrných systémů nebo výrobek předejte k likvidaci tam, kde jste ho koupili. Odtud pak bude předán k recyklaci.