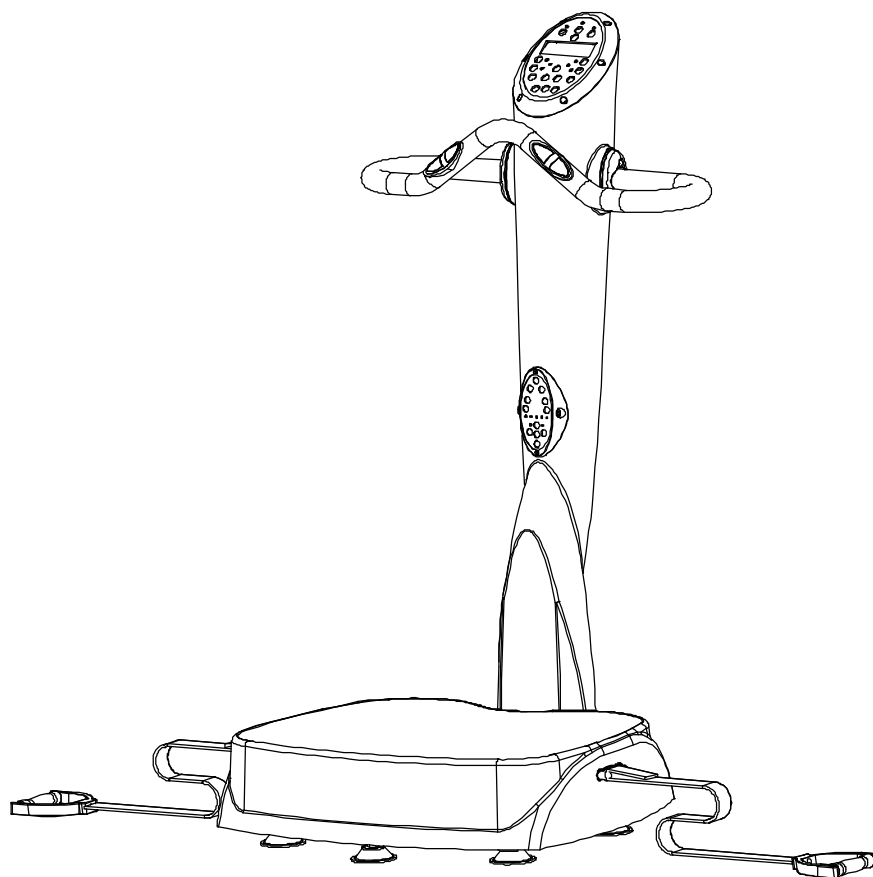




**CZ - Vibrační stroj inSPORTline Sunflower
IN 2142
(PV-AC2610)**

UŽIVATELSKÝ MANUÁL



Dodavatel CZ
SEVEN sport s. r. o.
Dělnická 957, Vítkov 749 01, www.insportline.cz
Info@insportline.cz

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Děkujeme vám za zakoupení tohoto produktu. Přestože jsme vyvinuli velké úsilí, abychom zajistili kvalitu každého produktu, mohou se vyskytnout občasné chyby a/nebo opomenutí. Kdykoli zaregistrujete nějakou poruchu nebo chybějící část, kontaktujte prosím místo nákupu.

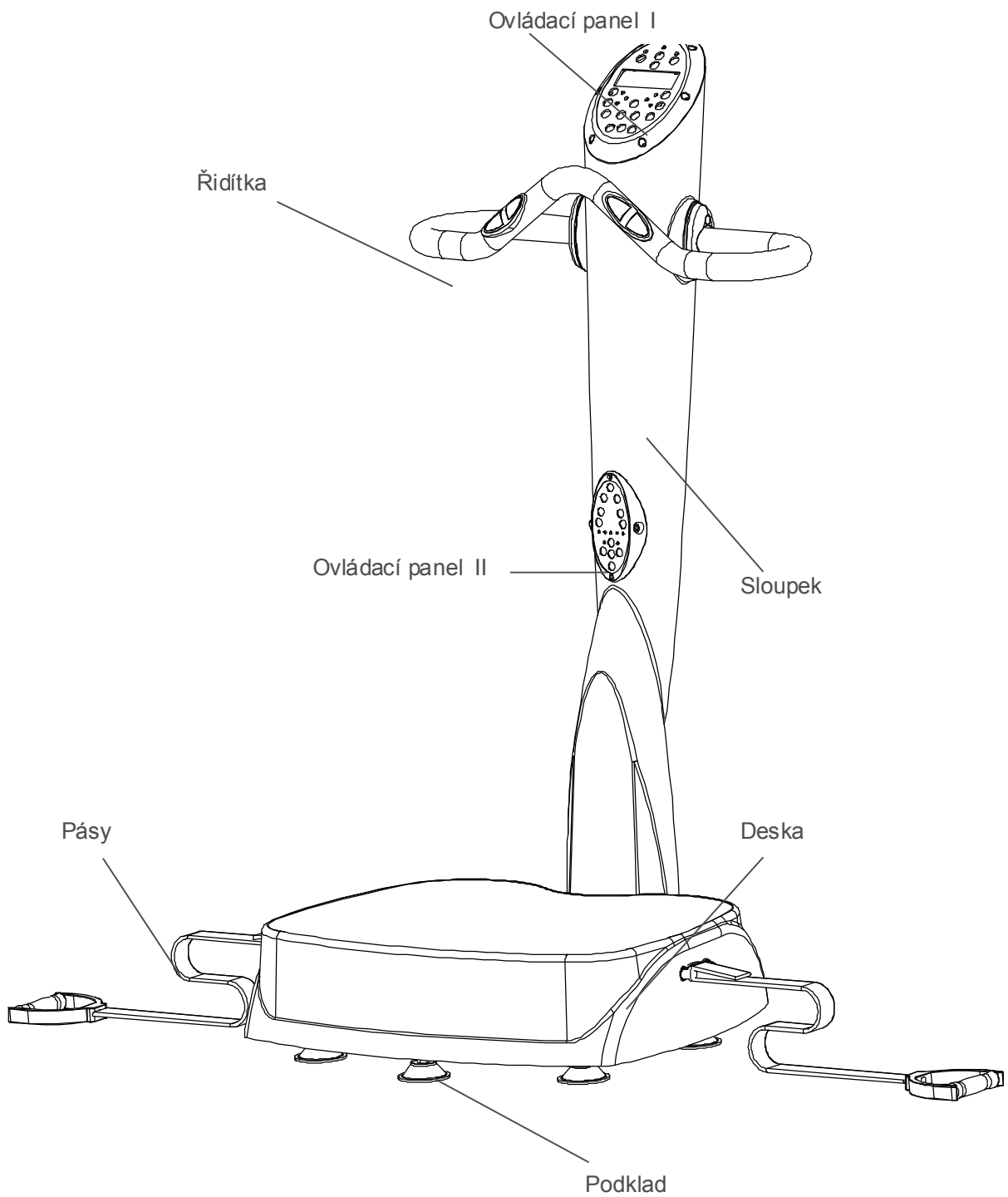
Určitě si přečtěte celý manuál před sestavením a uvedením do provozu. Také si všimněte následujících bezpečnostních opatření.

1. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Jestliže během cvičení se objeví jakákoli bolest, napětí ve vašem hrudníku, nepravidelní tlukot srdce, jste bez dechu, cítíte slabost nebo jiný neobvyklý neklid, přestaňte cvičit a před pokračováním to zkonzultujte se svým lékařem.
2. Jestliže najdete na produktu jakoukoli chybu, přestaňte prosím cvičit a kontaktujte místo vašeho nákupu.
3. Nevkládejte žádné předměty do žádných otvorů.
4. Toto zařízení má nosnost 150 kg.
5. Toto zařízení by měla v jedné chvíli používat pouze jedna osoba.
6. Vždy používejte toto zařízení na čistém a rovném povrchu. Nepoužívejte venku nebo v blízkosti vody.
7. Opusťte stroj, až zastaví.
8. Vždy držte děti a domácí zvířata dále od tohoto zařízení.
9. Nepoužívejte stroj, pokud použijete aerobní zařízení nebo sprej.
10. Kontrolujte stroj před cvičením, abyste se ujistili, že všechny matky a šrouby jsou plně dotaženy.
11. Po použití vypněte spínač.
12. Většina cvičebních strojů není doporučena malým dětem. Děti by se měli během cvičení držet dále od desky, kde je napětí.

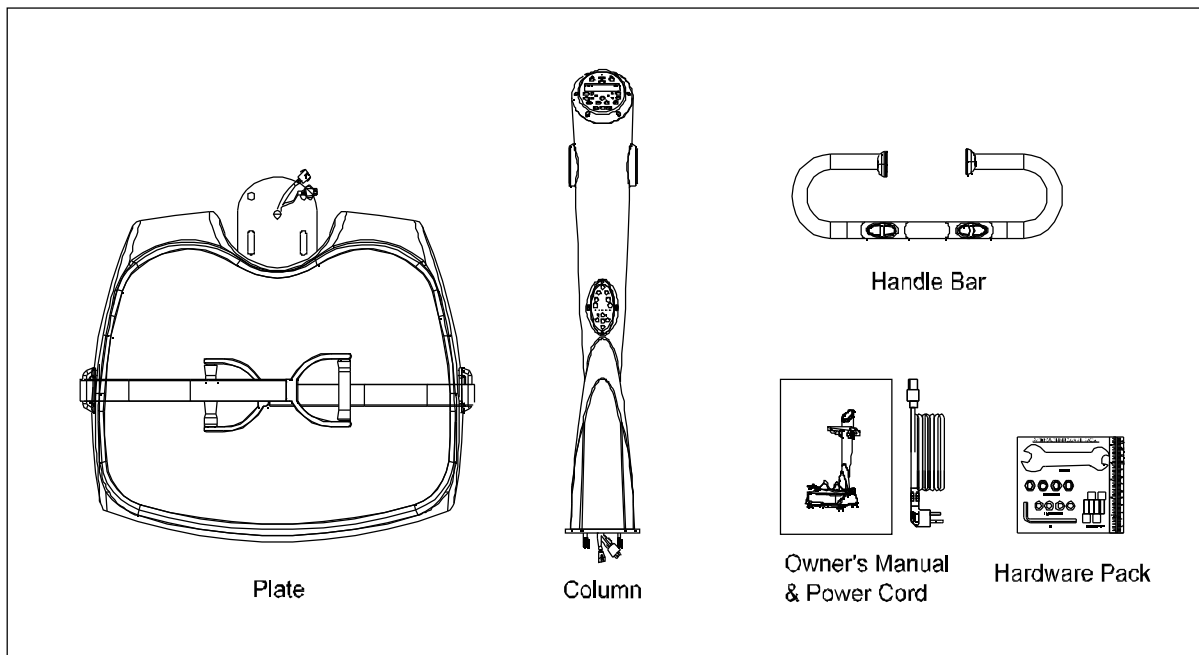
NENÍ VHODNÉ PRO:

- Těhotné
- Akutní trombózy
- Kardio- vaskulární onemocnění
- Čerstvá zranění plynoucí z operací nebo chirurgických zákroků
- Kyčelní a kolenní protézy
- Akutní kýlu, diskopatii, rozbití obratlové struktury
- Diabetiky
- Epileptiky
- Osoby trpící těžkou migrénou
- Osoby nosící srdeční stimulátor
- Osoby s nedávno zavedenými cívkami, kovovými destičkami, šrouby
- Nádory

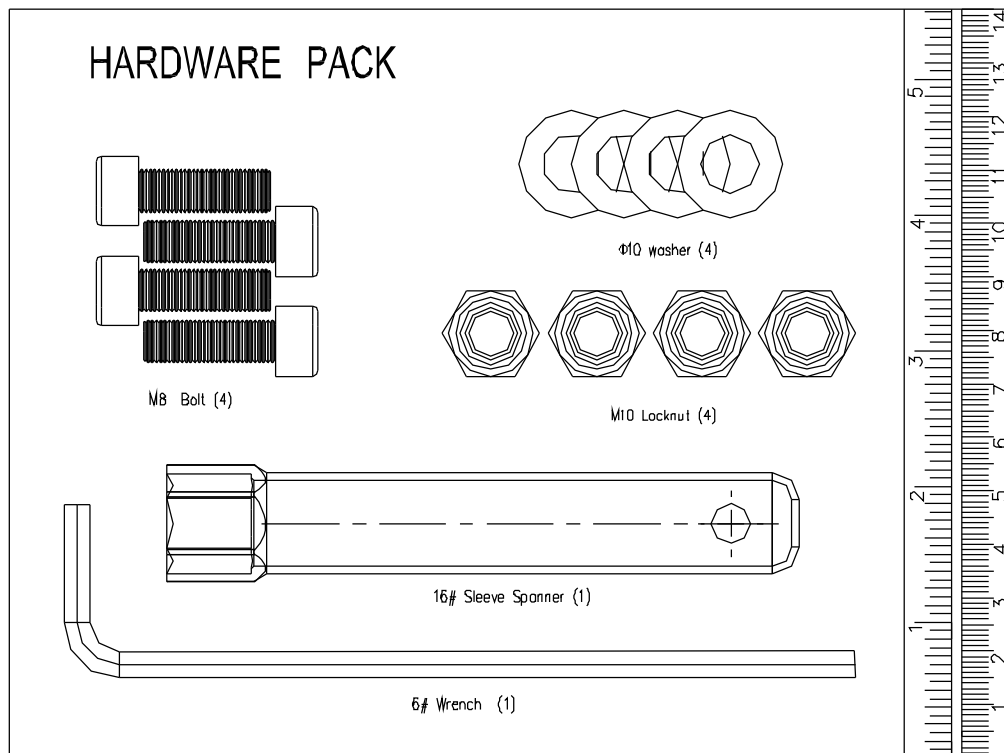
VZHLED



SEZNAM ČÁSTÍ PRO SESTAVENÍ



SOUČÁSTKY

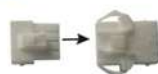
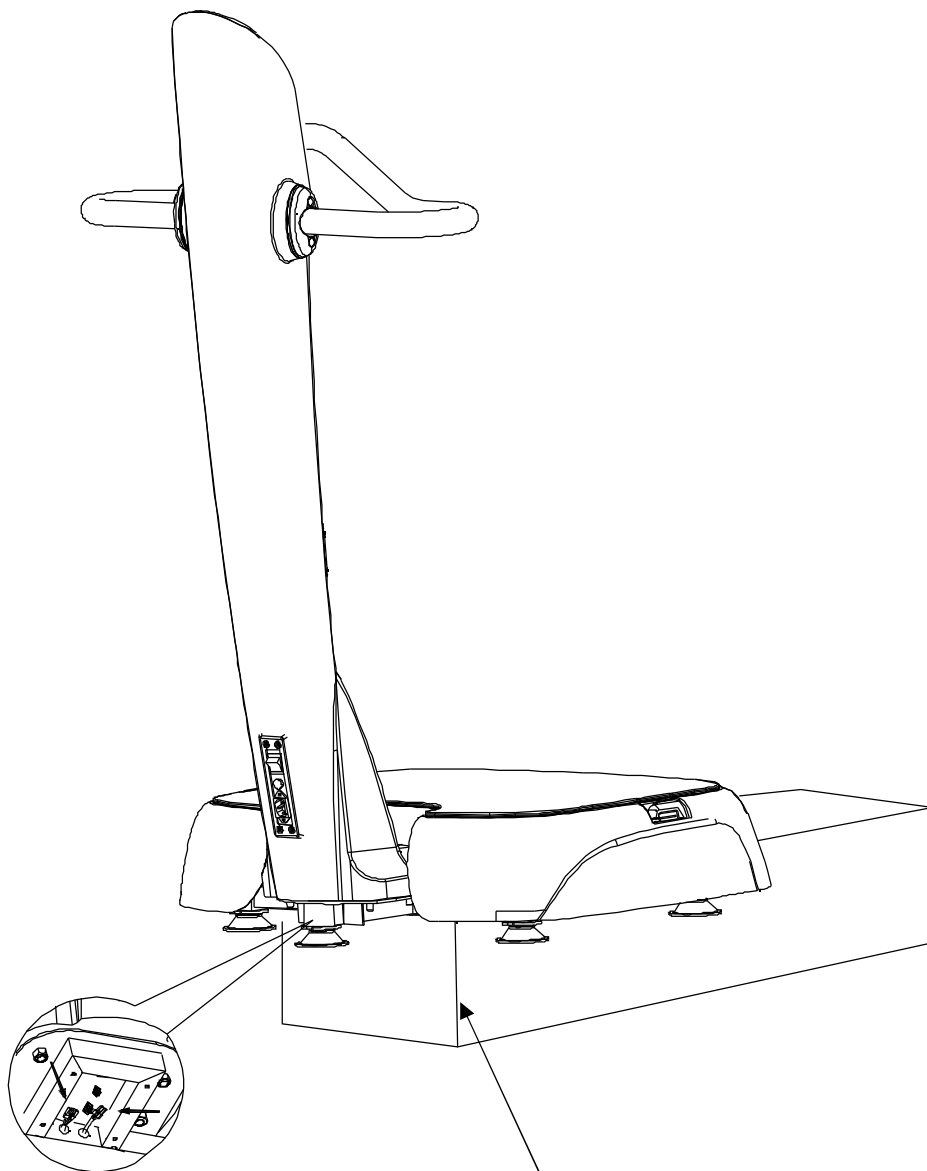


Poznámka: Specifikace podléhají změnám bez předchozího upozornění.

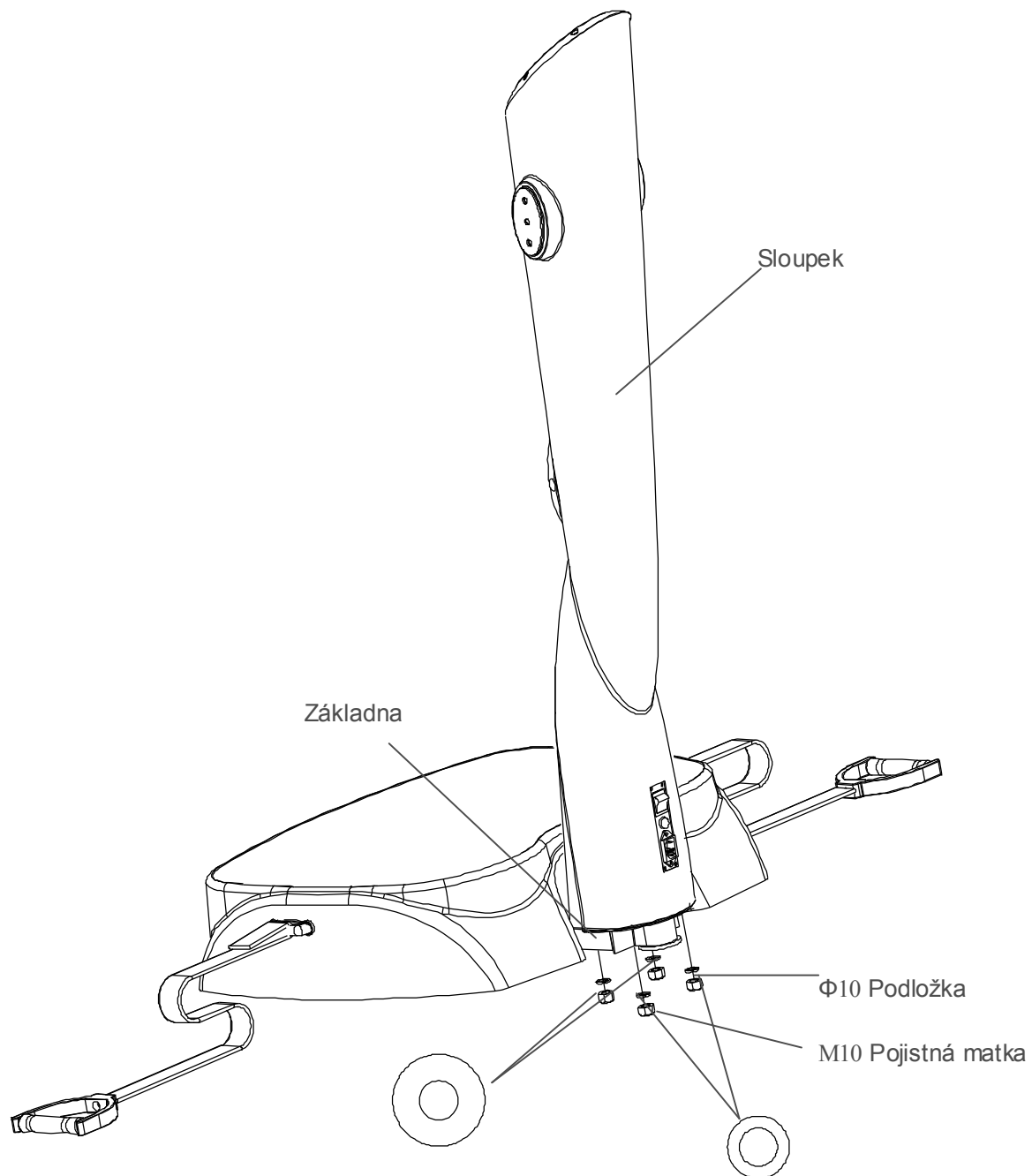
Kroky pro sestavení

KROK 1- Namontujte sloupek na základnu

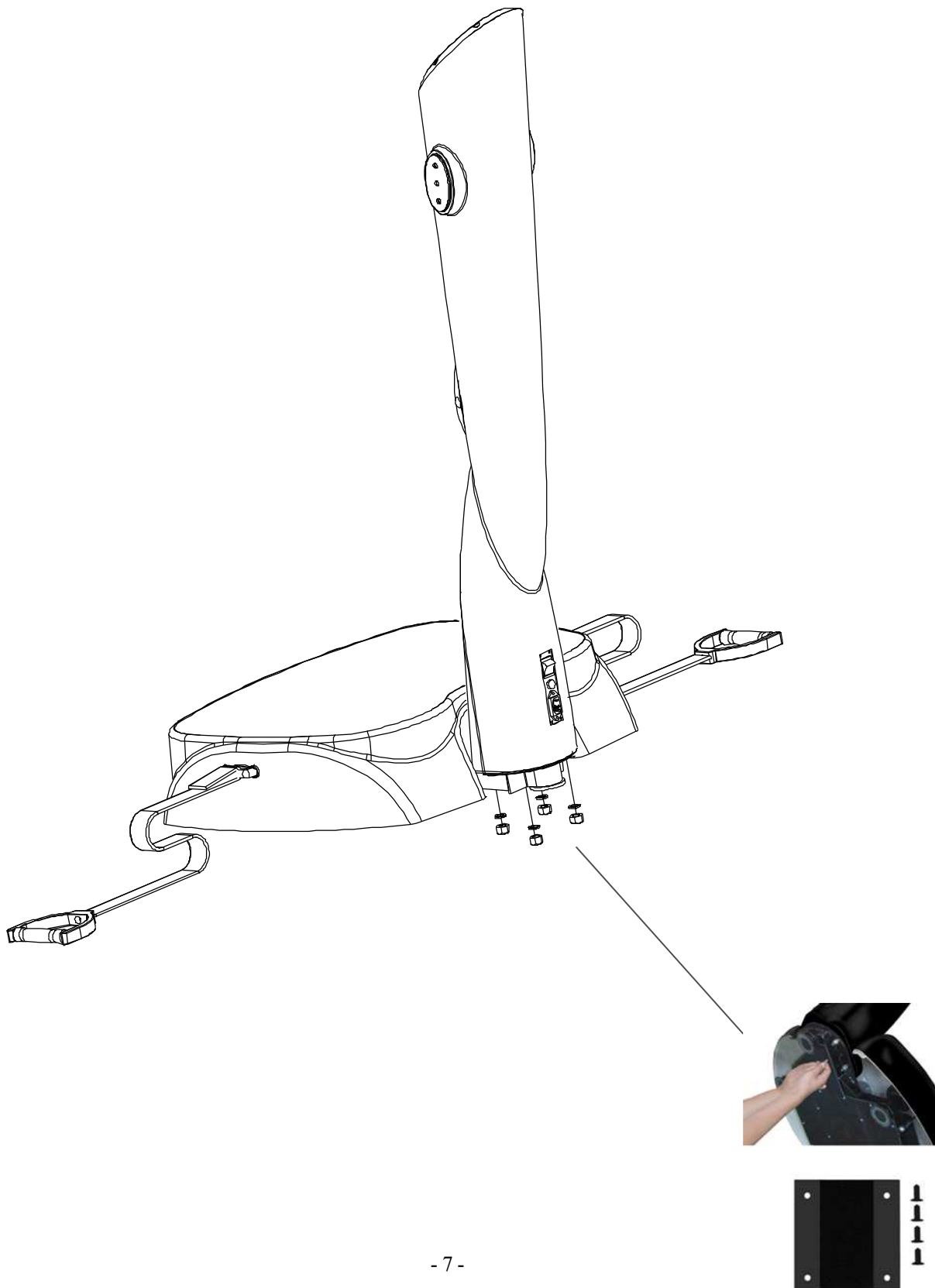
A/ Spojte elektrické dráty (uvnitř základny a sloupku) a vložte je dovnitř sloupku. Poté namontujte sloupek na základnu podle postupu.



B/ Připevněte sloupek k základně za použití čtyř $\Phi 10$ podložek a čtyř pojistných matek. Bezpečně je dotáhněte pomocí klíče.

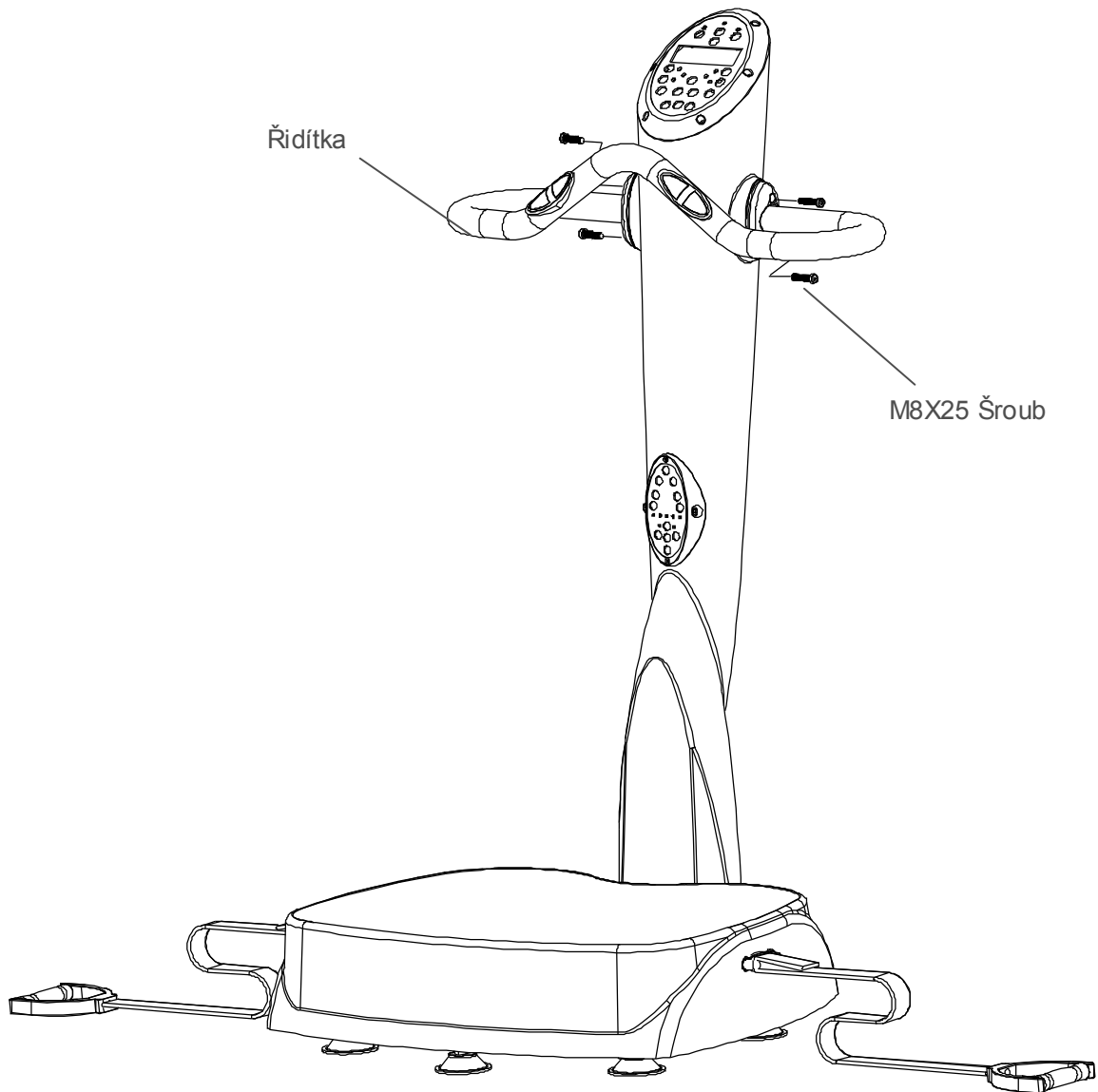


C/ Připojte pod sloupek krycí desku pomocí plastového šroubu.



KROK 2- Dosad'te řídítka na sloupek

Namontujte řídítka na sloupek pomocí čtyř M8X25 šroubů.



ČINNOST OVLÁDACÍHO PANELU



OVLÁDACÍ PANEL :

ČAS : 30S, 90S, 180S

NASTAVENÍ KMITOČTU : 35Hz, 40Hz, 45Hz, 50Hz

ODPOČÍTÁVÁNÍ : 180S~ 0S

NASTAVENÍ FREKVENCE H/ FREKVENCE L : L/H

PŘEDNASTAVENÝ PROGRAM : P1~ P4

ZAČÍNÁME

1. Zapojte síťový kabel do zásuvky.
2. Vyberte ČAS, KMITOČET a H/L a poté stiskněte [▶], stroj začne fungovat.
3. Během cvičení můžete změnit ČAS i KMITOČET.
4. Když zmáčknete tlačítko [■], stroj se zastaví.

PROGRAM

Zmáčknete tlačítko "PROG" a můžete si vybrat přednastavený program P1~P4.

Upozornění a přemísťování stroje

Když stojíte na vibrační části stroje, musíte mít vždy rovnováhu.

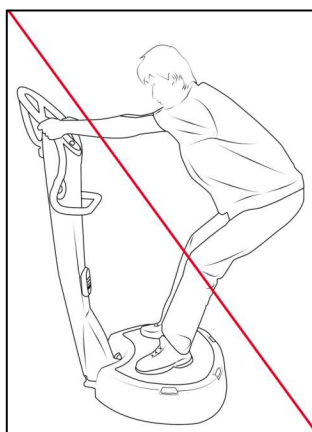
Nikdy se nepouštějte řídicí páky nebo netlačte řídicí páky silou. Používejte je pouze pro udržení rovnováhy, za účelem odporu proti sloupku.

A . následující pozice jsou během cvičení zakázány :

Pozice 1



Pozice 2



Pozice 3



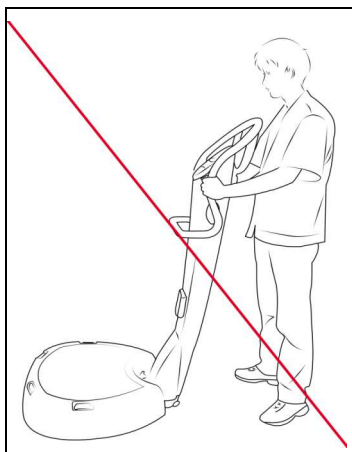
Přemísťování stroje

1. Toto je správný způsob přemísťování

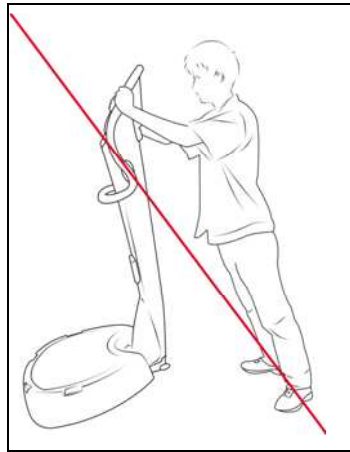


2. Následující způsoby přemísťování jsou zakázány, protože mohou jednoduše zničit sloupek

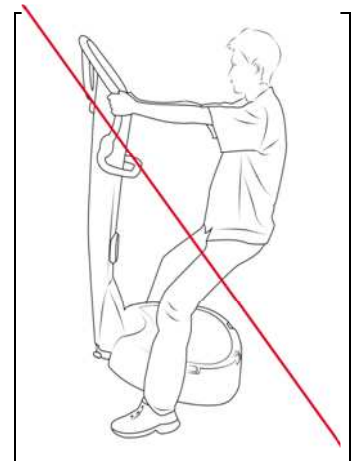
Pozice 1



Pozice 2



Pozice 3

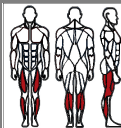


INSTRUKCE PRO CVIČENÍ

A/ Posilování

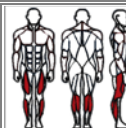
A01 Dřep

Stůjte na desce rozkročení na šíři ramen. Držte záda rovně a kolona lehce pokrčené, zlehka stiskněte svaly nohou. Měli byste cítit napětí ve vašem čtyřhlavém svalu, hýždích a zádech.



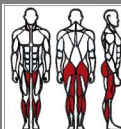
A 02 Hluboký podřep

Stůjte na desce s chodidly rovně a nohama rozkročenými na šíři ramen. Držte kolena rovně nad chodidly ve 100 stupňovém úhlu, lehce pokrčte nohy a stlačte svaly na nohách. Držte záda rovně a nahněte vrchní část těla dopředu. Cílem tohoto cviku je posílit záda, hýždě a nohy.



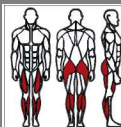
A 03 Dřep v širokém postoji

Stůjte na desce s nohama rozkročenými zešíroka a špičkami vytočenými ven. Držte kolena rovně nad chodidly ve 100 stupňovém úhlu, zlehka pokrčte nohy. Měli byste cítit napětí v zádech, hýždích, čtyřhlavém svalu a na vnitřní straně stehen.



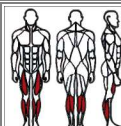
A 04 Výpad

Umístěte chodidlo do prostřed desky a druhou nohou udělejte krok vzad a chodidlo položte pevně na zem. Držte záda rovně a kolena rovně nad špičkami, stlačte svaly u nohou. Měli byste cítit napětí v koleních šlachách, čtyřhlavém svalu a v hýždích.



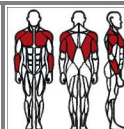
A 05 Lýtka

Stůjte v uprostřed desky, postavte se na špičky. Držte záda rovně a zatáhněte břicho, měli byste cítit napětí v lýtkách. Pro více variací tohoto cviku, zkuste pokrčit kolena do 90 stupňů.



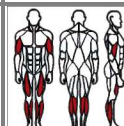
A 06 Tricepsy

Otočte se čelem od stroje, pevně uchopte okraj desky a tlačte nahoru. Pak lehce pokrčte paže a snižte boky směrem k desce, tiskněte lopatky k sobě. Měli byste cítit napětí v horní části paží a v ramenech. Pro více variací zopakujte toto cvičení s napnutými nohama.



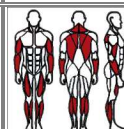
A 07 Bicepsy

Umístěte prsty u nohou jemně pod okraj stroje pro podporu a pevně držte řemeny ve výši pasu. Kolena by měla být lehce pokrčená, záda a zápěstí držte rovně. Táhněte vaše paže nahoru. Měli byste cítit napětí v ramenech a bicepsech.



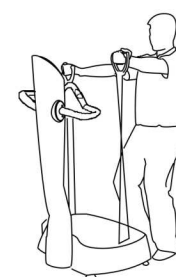
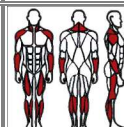
A 08 Tah

Stůjte před deskou. Táhněte řemeny nahoru k bočním stranám vašeho těla. Tlačte hrudník ven a lopatky k sobě. Táhněte vaše paže dozadu jemným pohybem a měli byste cítit napětí v horní části zad a v oblasti ramen.



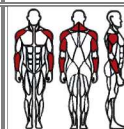
A 09 Přední zvedání

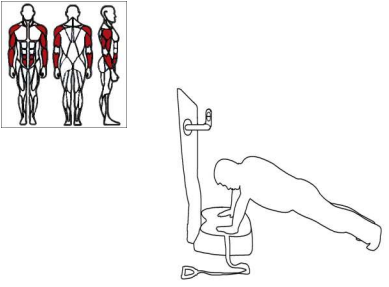
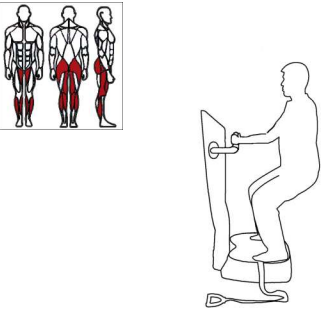
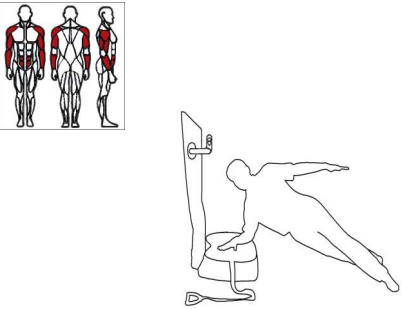
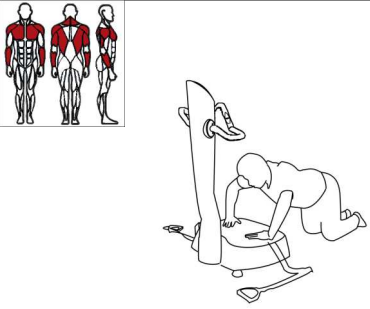
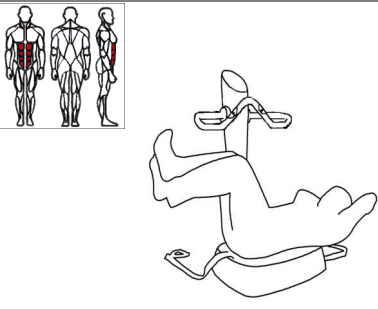
Stůjte před deskou, nohy rozkročte na šíři ramen a zvedněte obě paže do horizontální polohy před váš trup. Záda držte rovně a břicho zatažené, táhněte řemeny nahoru. Pro více variací, udělejte stejný cvik, ale stůjte přímo na desce.



A 10 Ramena

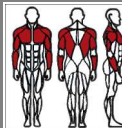
Dejte tělo do horizontální linie paralelně s deskou. Ruce mějte roztažené na šíři ramen, nohy a záda rovně, hlavu zvednutou. Za pomoci pomalého a kontrovaného pohybu tlačte vaše lehce ohnuté paže směrem k desce, poté se vraťte opět do rovné pozice. Tento cvik je perfektní na ramena a vrchní část paží.



<p>A 11 Spodní břišní svaly</p> <p>Opřete se o lokty a držte se předním okrajem desky. Teď, s rovnými zády, táhněte vaše hýždě pomalu nahoru tak, jako kdybyste chtěli táhnout desku k vašim chodidlům. Měli byste cítit napětí v oblasti vašeho břicha. Pro obměnu, udělejte stejný cvik, ale klekněte si na kolena.</p>	
<p>A 12 Břišní svaly ve stoje</p> <p>Stůjte ve středu desky, chodidla rozkročte na šíři ramen, držte madla ve výšce hrudníku. Záda držte rovně a nohy lehce pokrčené, tlačte horní část vašeho trupu dolů. Ihned ucítíte napětí ve vašich břišních svalech. Pro další variantu cvičení jednoduše více skrčte vaše ruce.</p>	
<p>A 13 Boční břišní svaly</p> <p>S jedním chodidlem přesně za druhým, umístěte jeden loket na desku a otočte se bokem. Držte vaši hlavu, trup a nohy rovně, tlačte vaše ramena dolů a současně stahujte trup. Tento cvik ovlivňuje boční břišní svaly. Pro změnu zkuste ve stejném čase tlačit vaše boky nahoru.</p>	
<p>A 14 Kliky</p> <p>Klekněte si na kolena před stoj, umístěte ruce na desku v šíři ramen s prsty směrem dovnitř. S rovnými zády a pevným břichem se odstrčte od desky. Tento cvik posílí hrudník, ramenní svaly a tricepsy. Pro jiné variace zkuste natáhnout nohy a zvednout vaše kolena.</p>	
<p>A 15 Sed - leh</p> <p>Umístěte polštář pod vaše záda, zvedněte nohy a umístěte ruce pod hlavu z důvodu podpory a ujistěte se, že držíte vaše lokty paralelně s podlahou. Přitahujte vrchní část vašeho těla směrem k nohám a cítíte napětí v břišních svalech. Ujistěte se, aby vaše hýždě a spodní část zad neztratila kontakt s podložkou. Pro obměnu cviku umístěte vaše chodidla na schod.</p>	

A 16 Zádový sval

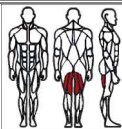
Umístěte ruce na podložku v šíři ramen. Držte zápěstí a předloktí rovně, lehce se odstrčte. Je důležité držet boky rovně a ramena tlačít dolů. Tento cvik podporuje svalstvo paží, ramen a břicha. Zkuste udělat stejný cvik, ale tentokrát mějte nohy napnuté.



B/ Protahování

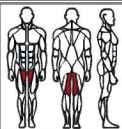
B 01 Protahování koleních šlach

Postavte se zeširoka na stroj, tlačte zadek dozadu. Držte se držadel, nechte vaši vrchní část trupu klesnou tak daleko, jak jen to je možné. Tento cvik protáhne vaše hýždě a skupinu svalů okolo kolen. Eventuálně se postavte rovně a nechte vaši vrchní část trupu a paže snížit směrem vpřed.



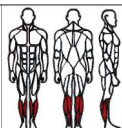
B 02 Protahování čtyřhlavého svalu

Položte jednu holeň na desku – ujistěte se, že chodidlo zůstane mimo desku. Držte horní část těla a záda rovně, propněte břicho. Když budete tlačít pánev dopředu, protáhnete čtyřhlavý sval. Pro obměnu tohoto cviku můžete táhnout vaši zadní nohu dopředu.



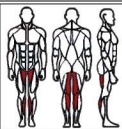
B 03 Protahování lýtka

Postavte se na desku bokem s jednou nohou před druhou a prsty u nohou směrem dopředu. Přední noha by měla být lehce ohnutá, zadní noha je natažená. Tlačte patu zadní nohy dolů a měli byste cítit napětí ve vašich lýtkách. Pro obměnění tohoto cviku, držte vaše záda rovně a tlačte vaši pánev dopředu.



B 04 Protahování přitahovače

Postavte se bokem na desku s chodidly blízko podpěrného sloupku. Dejte vnější chodidlo na zem do blízkosti desky tak, že nohy jsou od sebe. Pokrčte vnější nohu, zatímco druhou nohu budete držet narovnanou. Horní část vašeho těla držte rovně a snižte vaše hýždě k podlaze. Tento cvik protáhne vnitřní stranu vašich stehů. Zopakujte tento cvik na opačnou stranu.



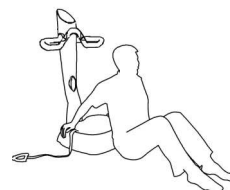
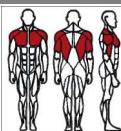
B 05 Protážení ramen

Stůjte ke stroji zády a použijte vaši levou ruku, abyste natáhli řemen k vašim hýždím. Vaši pravou ruku umístěte na hlavu a jemně ji tlačte doprava. Toto rameno se protáhne. Nejlépe funguje při střídání stran.



B 06 Protážení prsních svalů

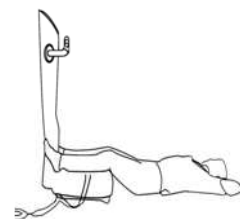
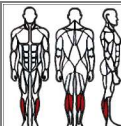
Sedněte si zády ke stroji. Uchopte stroj za vašimi zády tak, že se vaše prsty chytanou okrajů. Pomocí tlačení vašich ramen dolů, protáhnete váš hrudník a ramena. Pro optimální výsledky můžete také zlehka táhnout řemeny na jednu stranu.



C/ Masáž

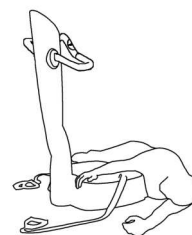
C 01 Masáž lýtek

Lehněte si před stroj a obě lýtka položte na desku, prsty na nohou směřují ke stropu. Zbytek je jednoduchý, prostě relaxujte a užijte si povzbuzující masáž lýtek.



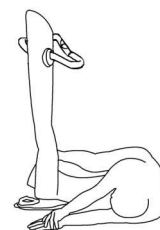
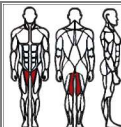
C 02 Masáž horní části paží

Lehněte si na bok čelem ke stroji s nohama jemně pokrčenými. Ujistěte se, že přední podložka je přetáhnuta mírně přes okraj. Položte jednu ruku na desku a relaxujte.



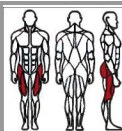
C 03 Masáž přitahovače

Lehněte si na bok čelem ke stroji. Lehce pokrčte jednu nohu a položte ji na desku. Dejte si pozor aby se vaše tělo nedotýkalo desky. Poté zopakujte masáž se druhou nohou.



C 04 Masáž přitahovače

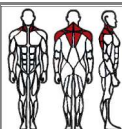
Lehněte si na bok na desku s nohama přitahovány k vašim bokům. Použijte loket pro podepření horní části vašeho těla. Vaše záda musí být rovná. Měli byste cítit masáž na vnější straně vašich nohou a boku. Opakujte stejnou masáž pro druhou stranu.



D/ Relaxace

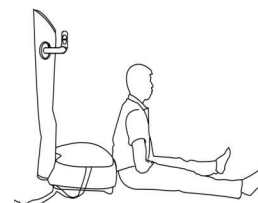
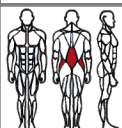
D 01 Relaxace pro ramena a krk

Klekněte si před stroj s roztaženými pažemi. Držte vaše záda a krk rovně. Pak protáhněte vrchní část vašich zad, zatímco vaše paže odpočívají na desce. Tento cvik uvolní váš krk a oblast ramen.



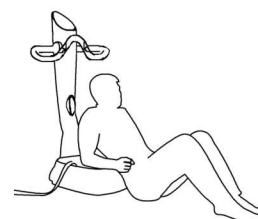
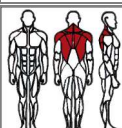
D 02 Uvolnění spodní části zad

Sedněte si na podlahu čelem od stroje s roztaženými nohama. Umístěte podložku mezi vaše tělo a stroj a držte okraje kvůli podpoře. Relaxujte během vibrací, se zaměřením hlavně na spodní část zad. Pro jinou možnost tohoto cviku se chyťte za nohy a tlačte vaše tělo silněji proti stroji.



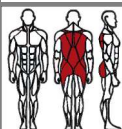
D 03 Uvolnění horní části těla

Sedněte si čelem s pokrčenými nohama. Použijte vaše lokty pro rovnováhu a zvedněte vrchní část vašeho těla ze stroje. Držte váš krk a záda rovně, tlačte vaše ramena dozadu. Vibrace uvolní horní část vašeho těla.

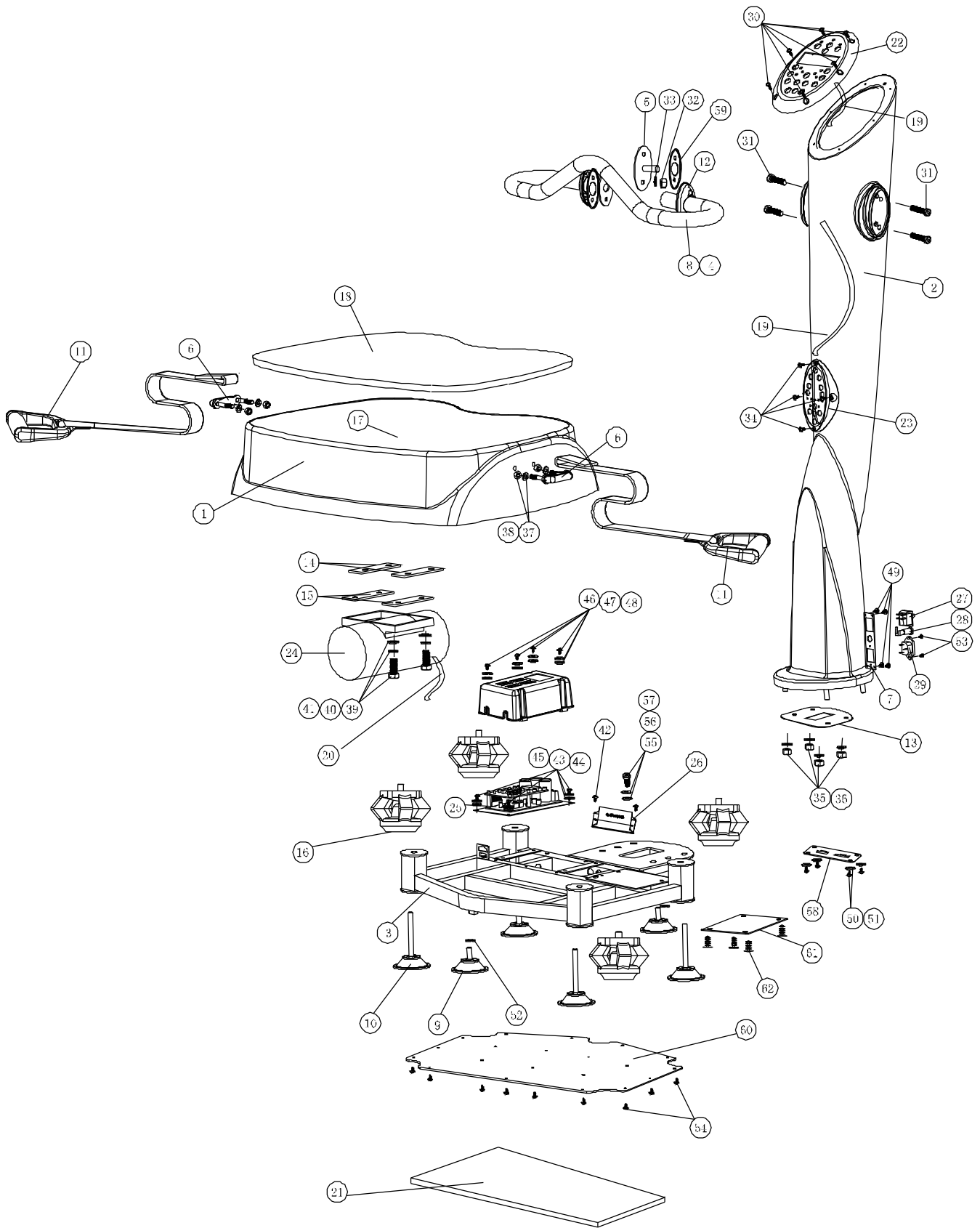


D 04 Uvolnění krku

Posadte se do středu desky a umístěte podušku pod vaše hýždě s nohama od sebe. Dovolte vaší horní části těla se uvolnit dopředu. Měli byste cítit příjemné vibrace uvolňující vaše záda, boky a oblast stehen.



SCHÉMATICKÁ KRESBA



SEZNAM ČÁSTÍ

Číslo	Položka	Mn.	Číslo	Položka	Mn.
1	Deska	1	34	ST3.8×20 samořezný šroub	4
2	Sloupek	1	35	M10 matice	4
3	Základna	1	36	Φ10 pružná podložka	4
4	Řídítka	1	37	M8 matice	4
5	Fixační sedlo řídítek	1	38	Φ8 podložka	4
6	Sedlo ručního řemene	2	39	M10×45 šroub	4
7	Fixační deska	1	40	Φ10 podložka	4
8	Pěnové rukojeti	1	41	Φ10 pružná podložka	4
9	44mm podložka na zem	2	42	ST3.8X12 samořezný šroub	2
10	124mm podložka na zem	4	43	M5X15 šroub	4
11	Řemen	2	44	Φ5 podložka	4
12	Krytka řídítek	2	45	Φ5 pružná podložka	4
13	Podložka sloupku	1	46	M4X15 šroub	4
14	Podpěra motoru	2	47	Φ4 pružná podložka	4
15	Fixační želízka motoru		48	Φ4 podložka	4
16	Deska, rám podložka spojení	4	49	ST3.8×16 samořezný šroub	4
17	Protiskluzová podložka	1	50	M6X10 šroub	4

18	Pohyblivá podložka	1	51	Φ6 pružná podložka	4
19	Pěnovka na drát	2	52	Φ10 pružná podložka	2
20	Pěnovka	1	53	ST3.0X10 samořezný šroub	2
21	Podložka na zem	1	54	ST3.8×12 samořezný šroub	20
22	Velký ovládací panel	1	55	Φ5 pružná podložka	2
23	Malý ovládací panel	1	56	Φ5 podložka	2
24	Motor	1	57	M5X8 šroub	2
25	Převodník	1	58	Fixační destička drátu	1
26	Filtr	1	59	Podložka řidítek	2
27	Silnoproudý spínač	1	60	PS kryt základny	1
28	Pojistka	1	61	PS přední kryt	1
29	Síťový kabel	1	62	Φ19X19 plastový šroub	4
30	ST3.8×16 samořezný šroub	6			
31	M8×30 šroub	4			
32	M12 matice	1			
33	Φ12 pružná podložka	1			

Poznámka: Specifikace podléhají změnám bez předchozího upozornění.

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným upevněním dílů, nedostatečným utáhnutím šroubů
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

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

Upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.

V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

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

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

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

Dodavatel:
SEVEN sport s. r. o.
Dělnická 957, Vítkov 749 01
www.insportline.cz



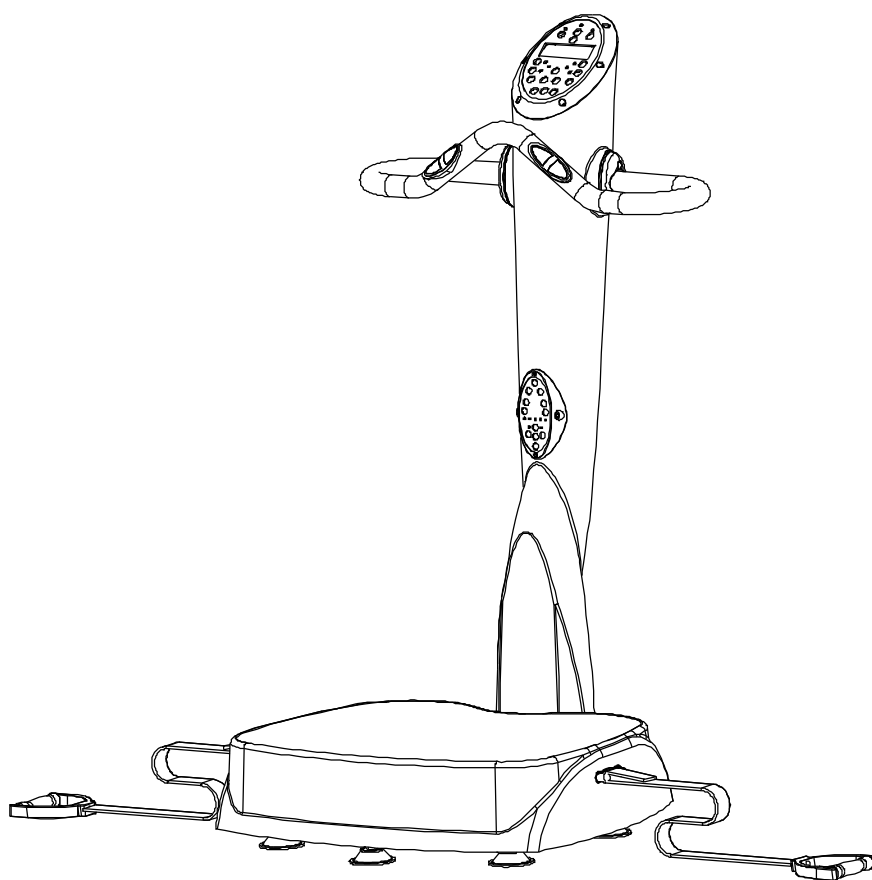
ZÁRUČNÍ A POZÁRUČNÍ SERVIS ZAJIŠŤUJE:

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

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



SK - Vibračný stroj inSPORTline Sunflower IN 2142 (PV-AC2610)



Dodávateľ SK:
inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, Trenčín
obchod@insportline.sk
www.insportline.sk

Bezpečnostné pokyny

Ďakujeme Vám za zakúpenie vibračného stroja.

Vybrali ste si vysokokvalitné zariadenie. Ak by ste zistili závalu na zariadení, poškodenie alebo inú chybu na zariadení, kontaktujte prosím predajňu, v ktorej ste zariadenie zakúpili.

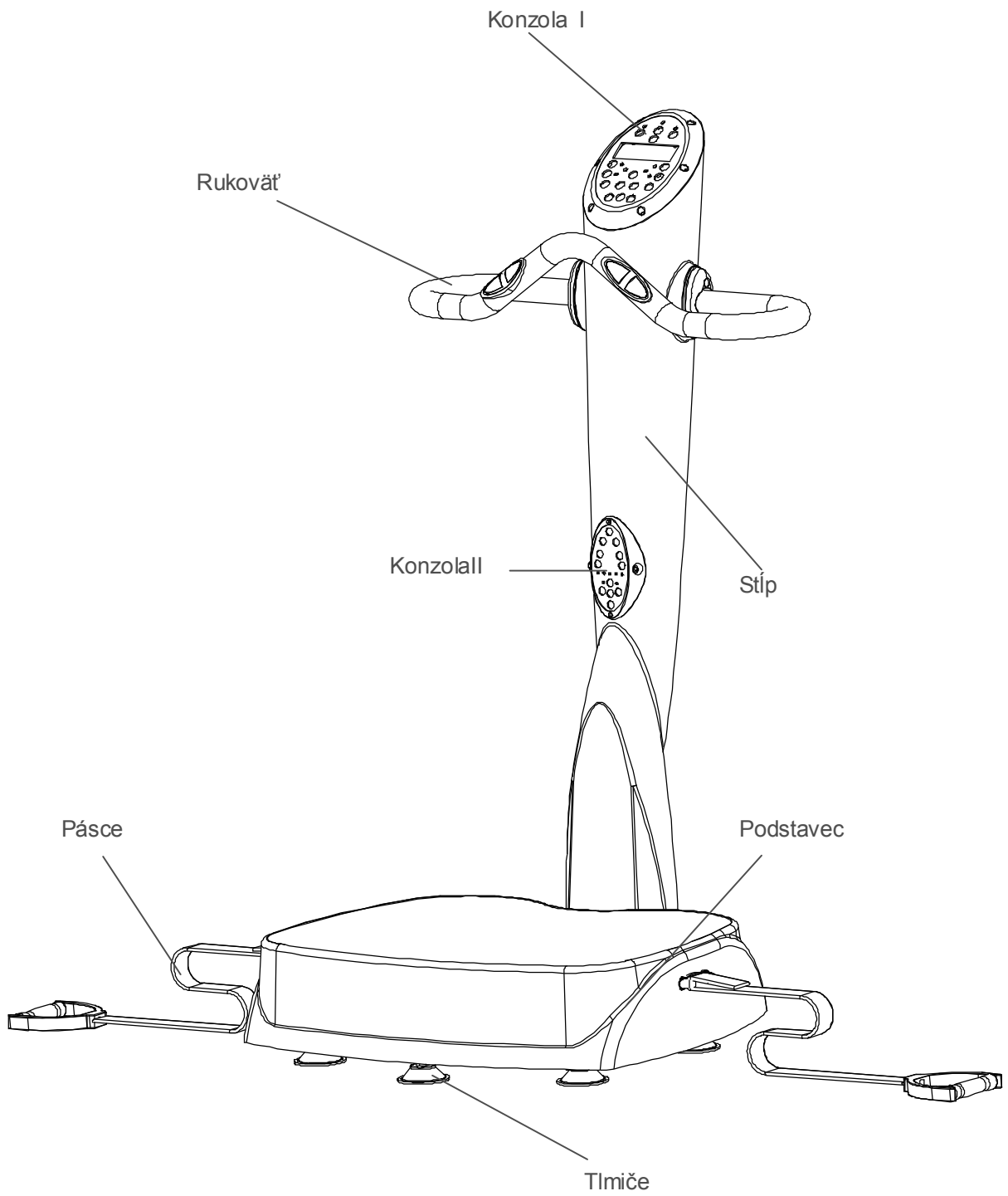
Prosíme, pozorne si prečítajte tento návod na použitie pred tým, ako začnete prístroj používať. Tento manuál by mal byť k dispozícii pre budúce referencie aj potom, čo ste si ho prečítali. Zároveň Vás žiadame, aby ste dodržiavali nasledovné bezpečnostné pokyny:

1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu, konzultujte prosím so svojim lekárom. Ak pocítite bolesť alebo tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, nevoľnosť alebo iné nepohodlné pocity počas cvičenia, prestaňte s cvičením a konzultujte so svojim lekárom pred ďalším pokračovaním.
2. Ak nájdete na zariadení niektorú časť poškodenú, prosím prestaňte s cvičením a kontaktujte Vášho predajcu.
3. Nevkladajte do otvorov žiadne predmety.
4. Osoby s váhou nad 150KG nesmú používať tento výrobok.
5. Výrobok je určený pre používanie iba jednou osobu v cvičiacom čase.
6. Vždy používajte vibračné zariadenie na čistom a rovnom povrchu. Nepoužívajte vo vonkajšom prostredí alebo v blízkosti vody.
7. Zostupujte zo zariadenia, až keď úplne zastaví.
8. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia počas celej doby.
9. Nepoužívajte zariadenie, ak zároveň používate výstroj pre aerobik alebo sprej.
10. Prekontrolujte zariadenie pred cvičením, presvedčte sa či sú všetky matice a skrutky riadne pritiažené.
11. Vypnite hlavný vypínač po ukončení cvičenia.
12. Väčšina cvičebných zariadení sa neodporúča používať malými deťmi. Udržujte deti mimo dosahu energetickej dosky počas cvičenia.

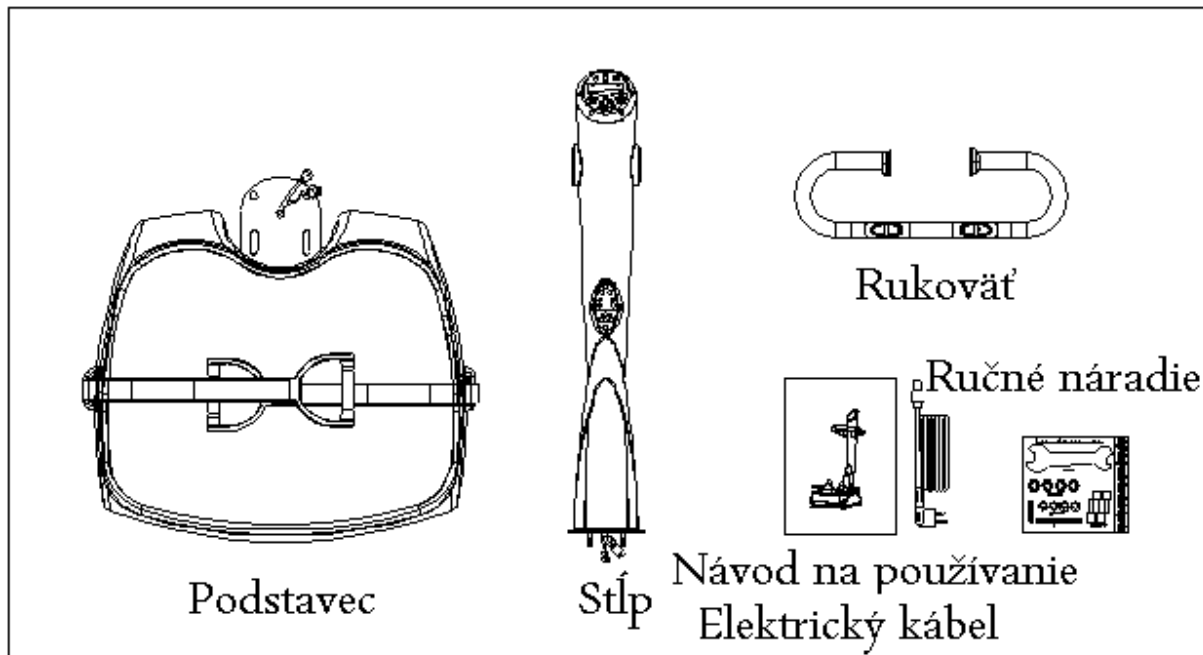
Zariadenie nie je vhodné používať pri :

- Tehotenstve
- Akútnej trombóze
- Kardiovaskulárnom ochorení
- Čerstvých ranách po operácii alebo chirurgickom zásahu
- Bedrových a kolenných protézach
- Akútnom pruhu, vyskočených platničkách, ochoreniach chrbtice
- Cukrovke
- Epilepsii
- Ťažkej migréne
- Máte kardiostimulátor
- Mate na sebe kovové odznaky, spony, opasok
- Nádor

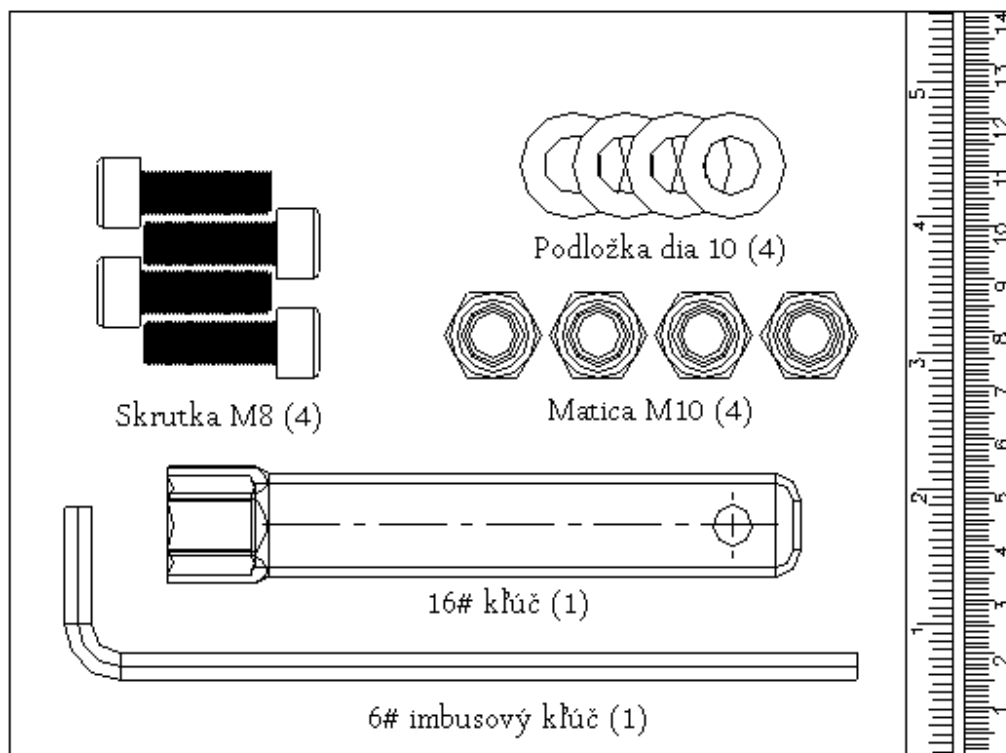
Vzhľad



Zoznam montážnych dielcov



Ručné náradie

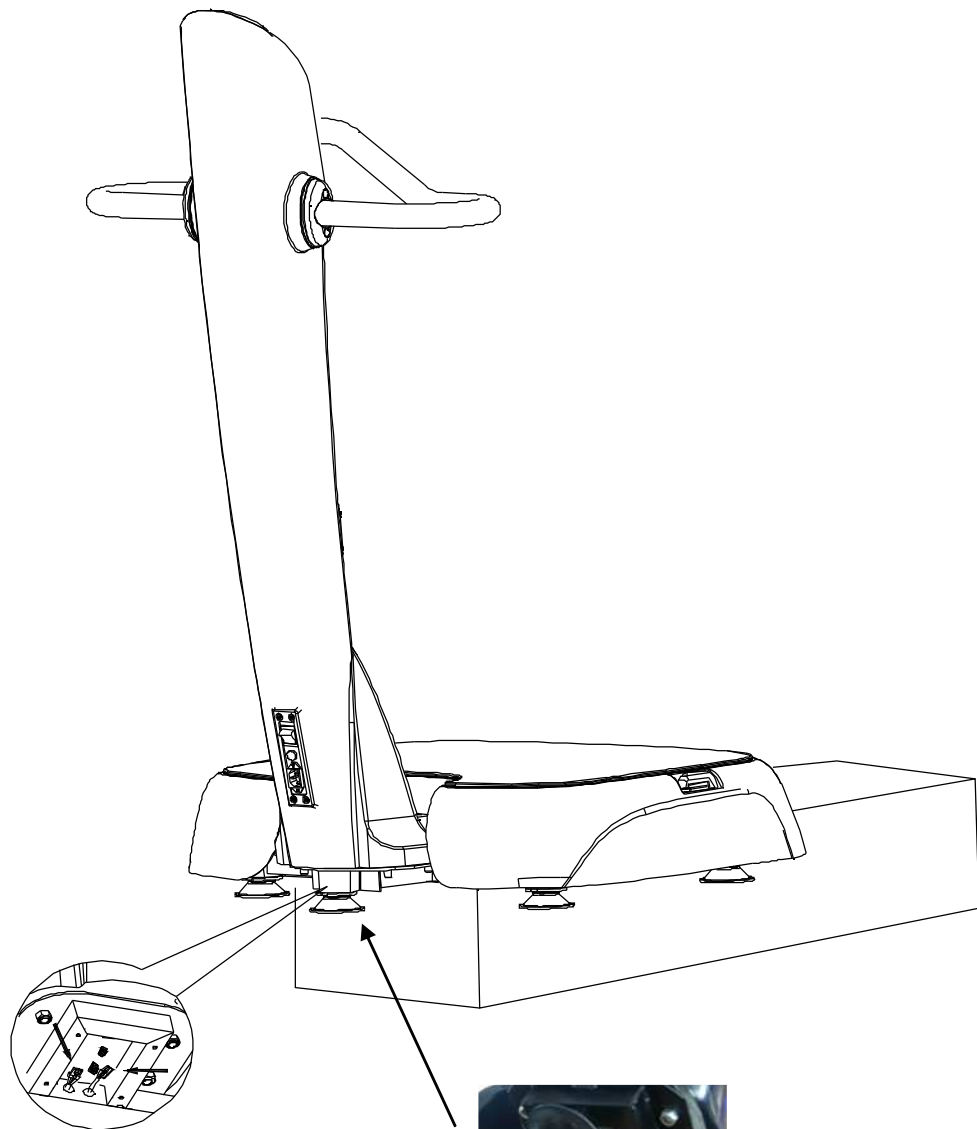


Poznámka: Špecifikácie môžu podliehať zmenám bez upozornenia.

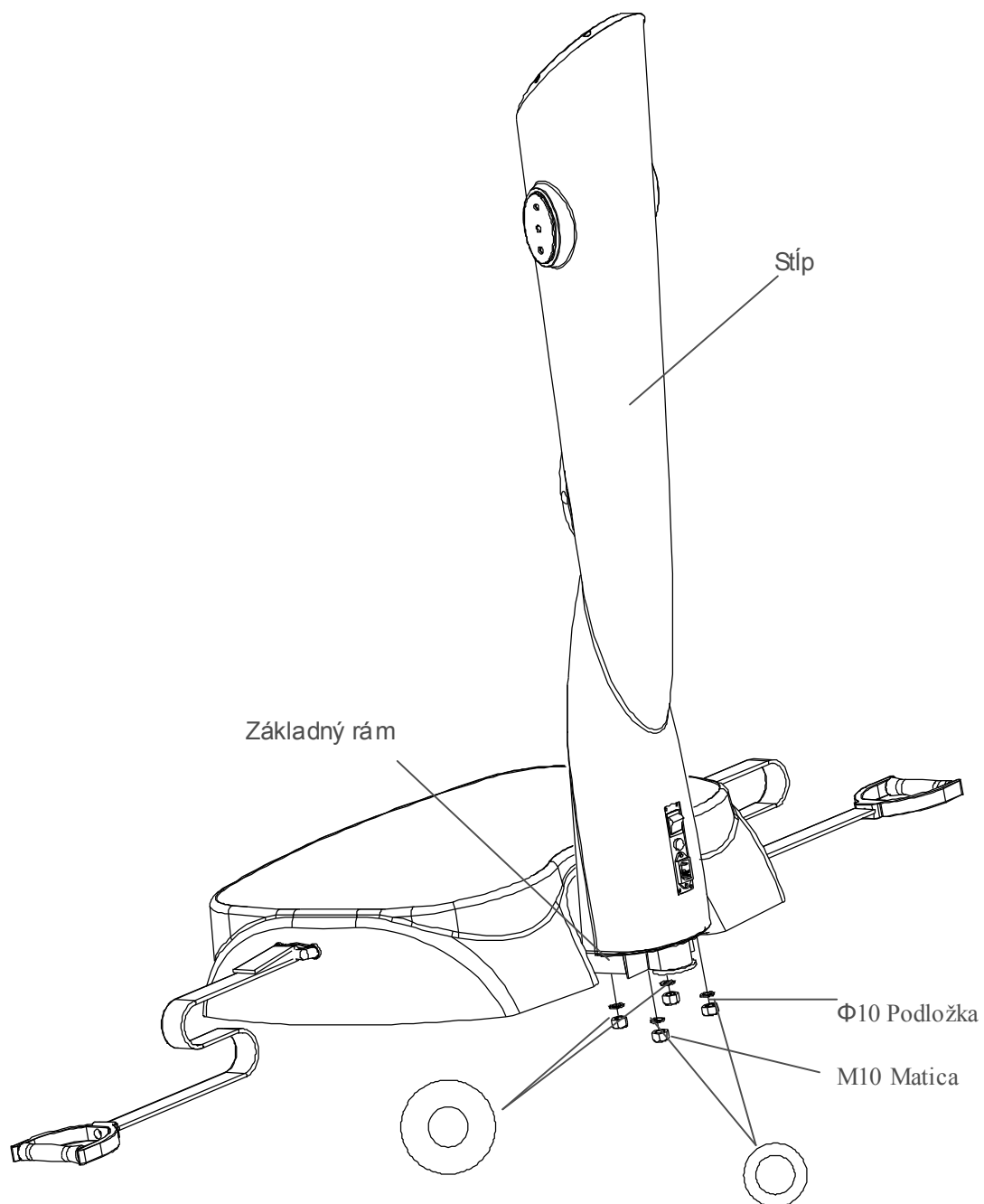
Montážny postup

4.1 KROK 1: Inštalácia stípu do podstavca

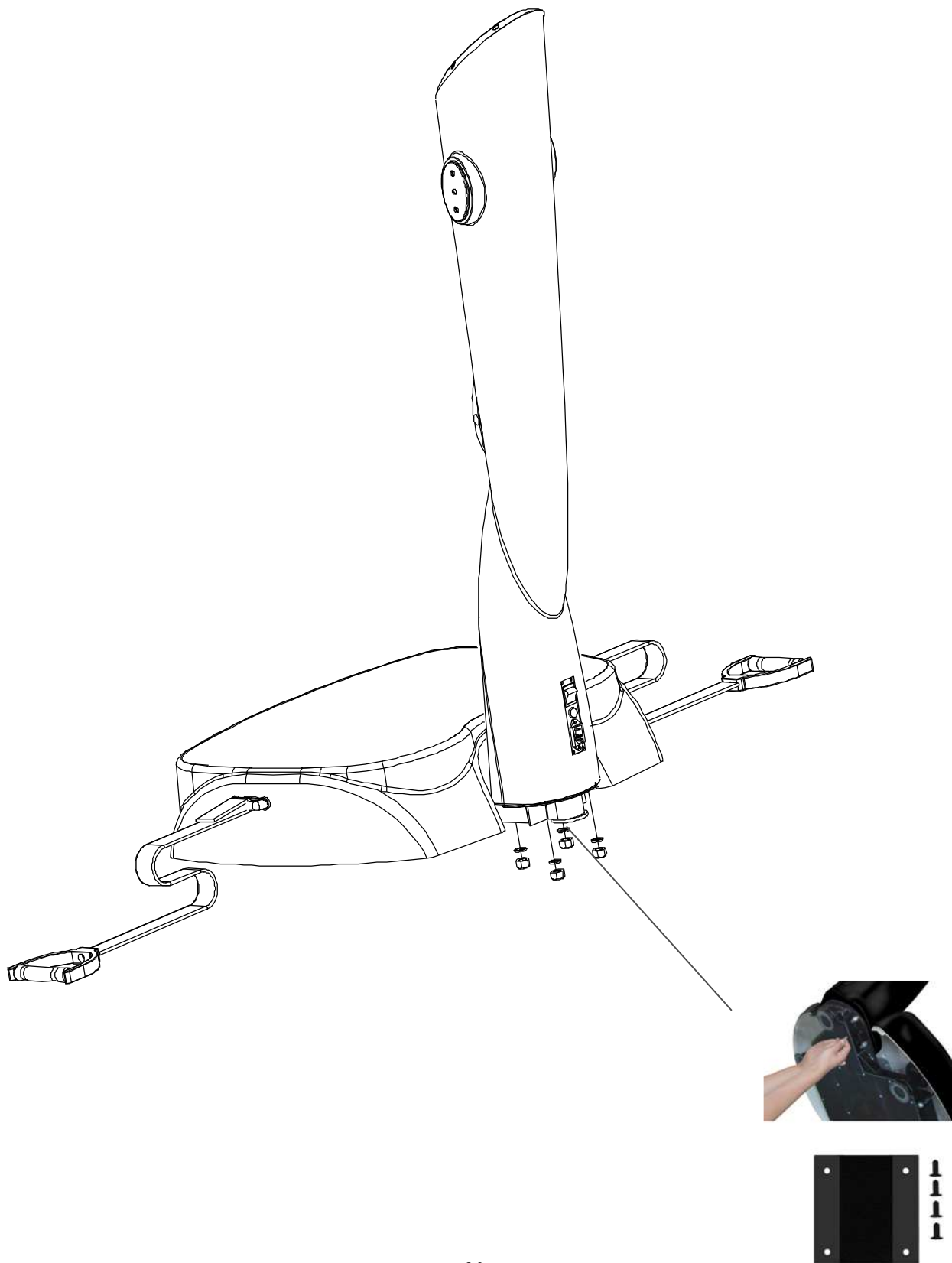
A/ Spojte elektrické káble (vo vnútri podstavca a stípu) a vložte ich do stípu. Potom nainštalujte stĺp do podstavca podľa doleuvedených krokov.



B/ Primontujte stíp k podstavcu použitím štyroch $\Phi 10$ podložiek a štyroch M10 matíc. Bezpečne a dostatočne ich utiahnite pomocou kľúča.

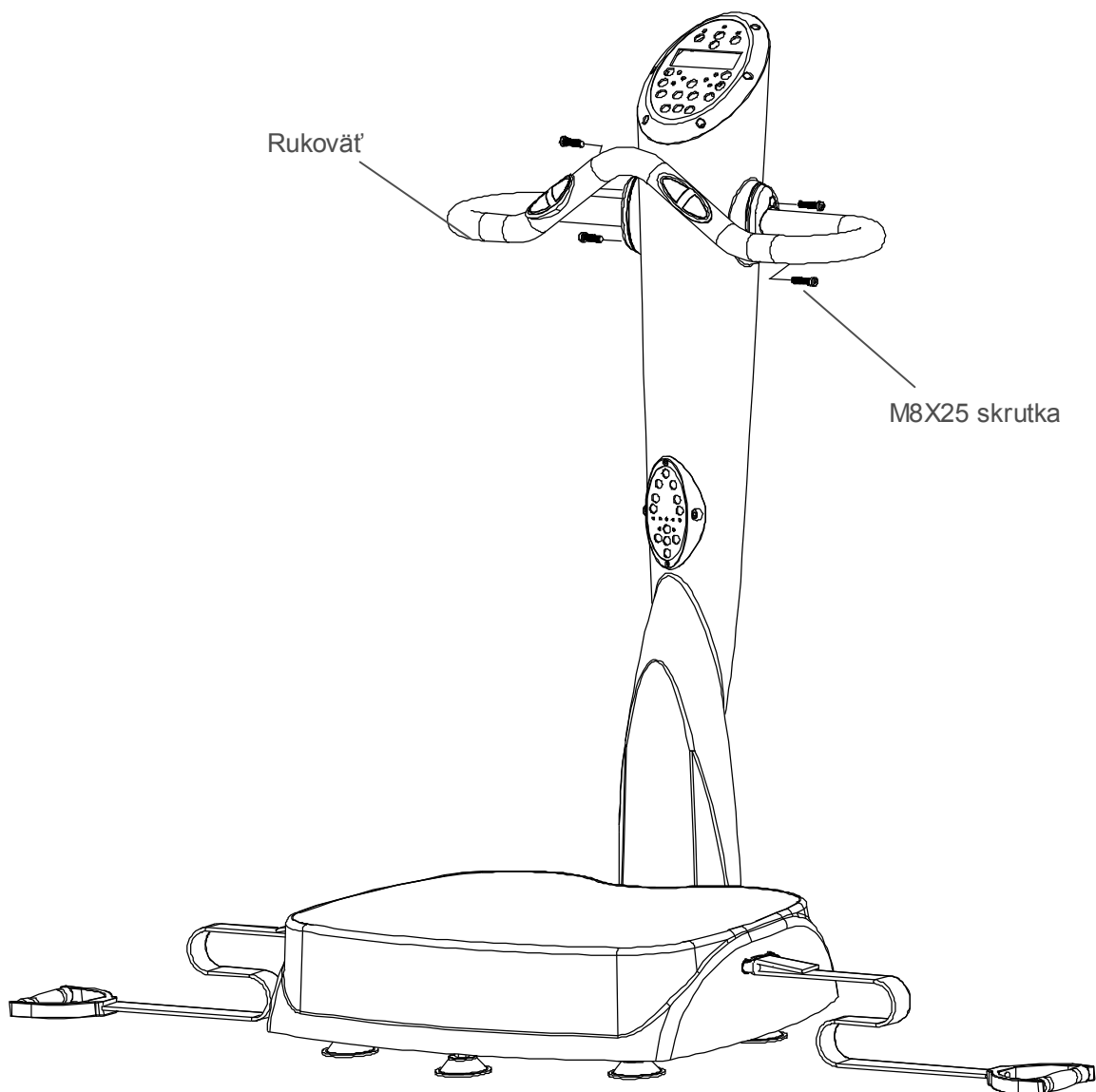


C/ Primontujte plastový kryt pod stíp použitím plastových skrutiek.



KROK 2 : Montáž rukoväte k stĺpu

Namontujte rukoväť k stĺpu použitím skrutiek M8X25.



Obsluha konzoly



Konzola :

TIME(čas) : 30S、 90S、 180S

FREQUENCY (rýchlosť) : 35Hz、 40Hz、 45Hz、 50Hz

COUNT DOWN (odpočítavenia) : 180S~ 0S

H FREQ / L FREQ SET : L/H

PRESET PROGRAM (prednastavený program) : P1~ P4

Spustenie stroja

1. Pripojte elektrický kábel do elektrickej siete a zapnite stroj.
2. Vyberte si TIME(čas), FREQUENCY (rýchlosť) a H / L po ►m stlačte [], stroj sa spustí.
3. Počas cvičenia môžete meniť TIME(čas) , FREQUENCY (rýchlosť).
4. Pre zastavenie stroja stlačte tlačítko [■] a stroj sa zastaví.

PROGRAM

Stlačte tlačítko "PROG" , ktorým si môžete vybrať prednastavený program P1~P4.

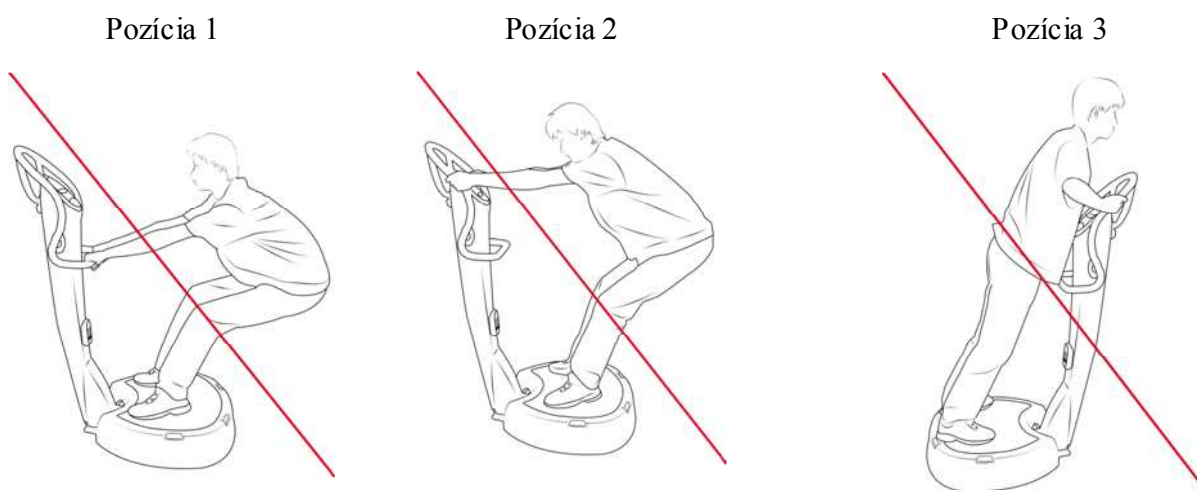
Výstrahy a presúvanie stroja

7.1 Výstrahy

Zakaždým, keď stojíte na vibračnom podstavci, je nutné, aby ste držali balans.

Nikdy sa nevešajte na rukoväť, alebo netlačte na rukoväť s veľkou silou, používajte ju len na udržanie balansu.

Aby sa zabránilo poškodeniu stĺpu sú nasledovné cvičenia zakázané:



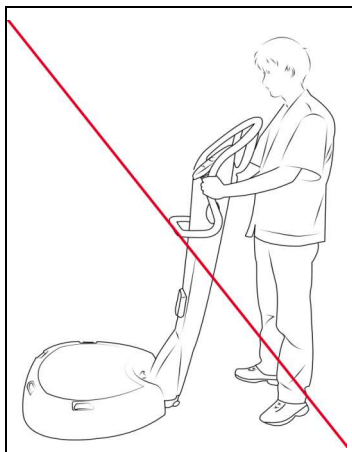
Presúvanie stroja

1. Toto je správne presúvanie stroja.

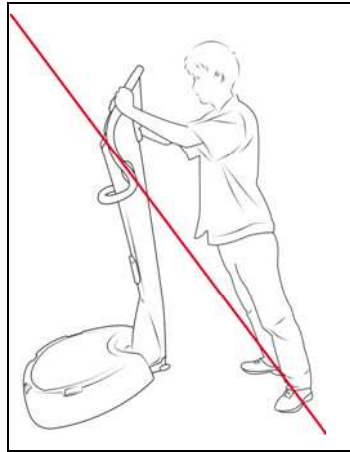


2. Nasledovné spôsoby presúvania sú zakázané, nakoľko by sa nimi poškodil veľmi rýchlo stĺp:

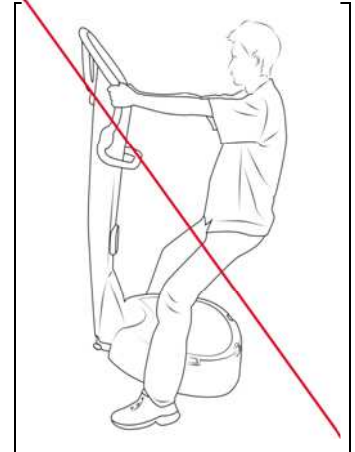
Pozícia 1



Pozícia 2

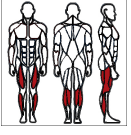
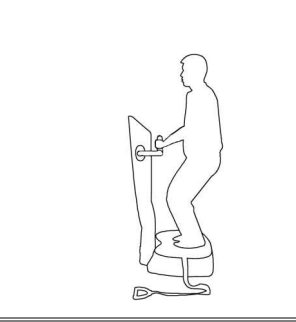
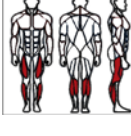
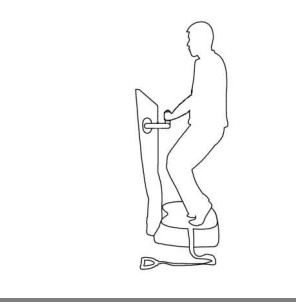
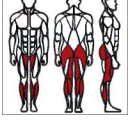

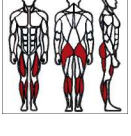
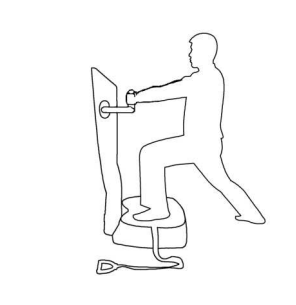
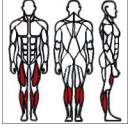



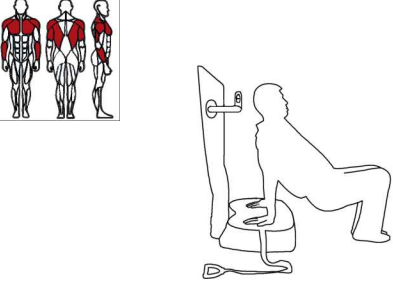
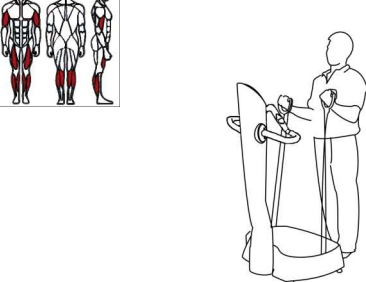
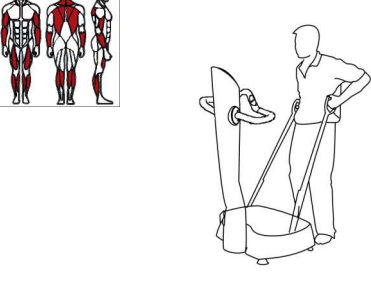
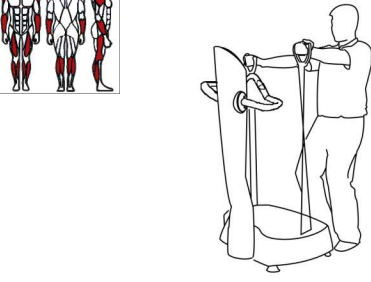
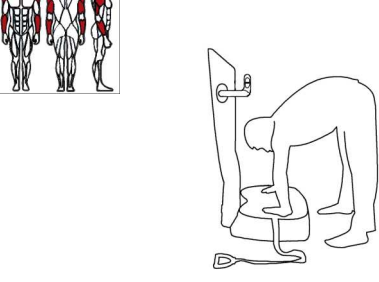
Pozícia 3



Inštrukcie pre cvičenie

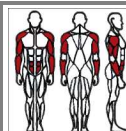
Silové cviky

<p>A01 Podrep Postavte sa na podložku s nohami a ramenami od seba. Udržujte vyrovnaný chrbát a kolená mierne pokrčené, jemne napnite svaly na nohách. Mali by ste pociťovať jemný tlak v oblasti štvorhlavového svalu, chrbta a zadnej časti.</p>		
<p>A02 Hlboký podrep Postavte sa na podložku, päty hore, ramená naširoko od seba. Kolená udržiňte v rovnomernej polohe s nohami, v pravom uhle, jemne pokrčte nohy a napnite svaly na nohách. Udržujte vyrovnaný chrbát a vrchnú časť tela smerom dopredu. Toto cvičenie napomáha spevneniu chrbtovej a zadnej časti a nôh.</p>		
<p>A03 Široký podrepový postoj Postavte sa na podložku, nohy naširoko od seba, palce smerujúc na vonkajšiu stranu. Kolená udržiňte v rovnomernej polohe s nohami, v uhle 100 stupňov, jemne pokrčte nohy. Mali by ste pociťovať jemný tlak na chrbtovej a zadnej časti, na štvorhlavovom svale a na vnútornej strane stehien.</p>		
<p>A04 Výpad Postavte sa jednou nohou na stred podložky, druhou urobte krok vzad, pevne sa postavte na zem. Chrbát udržiňte vzpriamený, nohy v rovnomernej polohe s palcami, jemne zatlačte svaly na nohách. Mali by ste pociťovať jemný tlak v podkolenných šľachách, v štvorhlavovom svale a na zadnej časti.</p>		
<p>A05 Odporové cvičenie Postavte sa do stredu podložky na špičky nôh. Chrbát držte vyrovnaný a stehenné svaly napnuté, mali by ste cítiť jemný tlak na lýtkových svaloch. Pre obmenu cvičenia, zohnite kolená do 90 stupňového uhla.</p>		

<p>A 06 Tricepsovú cvičenie - sklbn</p> <p>Otočte sa opačným smerom od vibračného zariadenia, pevne sa uchopte na okraji zariadenia a tlačte smerom hore. Teraz jemne pokrčte ramená a jemne znížte boky smerom k podložke, ramená a lopatky tlačte smerom k sebe. Mali by ste pociťovať jemný tlak na ramenách a pleciah. Pre obmenu cvičenia skúste vystrieť nohy.</p>	
<p>A 07 Bicepsovú cvičenie - natáčanie</p> <p>Umiestnite Vaše palce mierne pod hranu zariadenia ako opernú plochu a uchopte zľahka popruhy, zodvihnite ich do výšky pásu. Kolená by mali byť mierne pokrčené, chrbát a zápästia držané rovno. Podvihnite ruky v ramenách nahor. Mali by ste pociťovať tlak v pleciah a bicepsoch.</p>	
<p>A 08 Pokrčenie a ťahanie</p> <p>Postavte sa pred vibračnú podložku. Podvihnite pásy smerom nahor popri Vašich bokoch. Vypnite hrud' a tlačte lopatky k sebe. Ťahajte ramená dozadu jemným pohybom. Mali by ste pociťovať tlak vo vrchnej časti chrbta a v oblasti ramien.</p>	
<p>A 09 Predpaženie</p> <p>Postavte sa pred vibračnú podložku, nohy rozkročte na šírku ramien a zodvihnite obe ramená horizontálne pred Vás, t.j. predpažte. Držaním vzpriameného chrbta a spevneným bruchom, potiahnite pásy nahor. Pre obmenu cvičenia, opakujte cvičenie s postavením na vibračnej podložke.</p>	
<p>A 10 Zatláčanie na ramená</p> <p>Telo by malo byť v paralelnej pozícii s podložkou zariadenia. Dlane by mali smerovať do vnútra, ramená od seba, nohy a chrbát by mali byť vystreté hlava zdvihnutá. Používajte jemné a kontrolované pohyby, zatláčajte jemne pokrčené ruky smerom k podložke, potom sa vráťte do pôvodnej pozície. Toto cvičenie je výborné pre plecيا a hornú časť ramien.</p>	

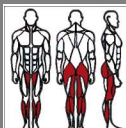
A 11 Spodná časť brucha

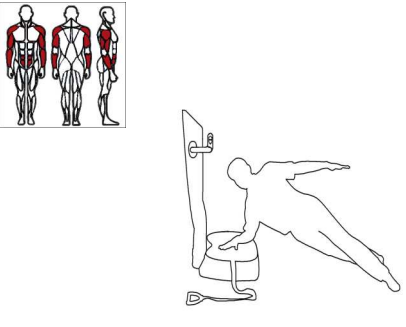
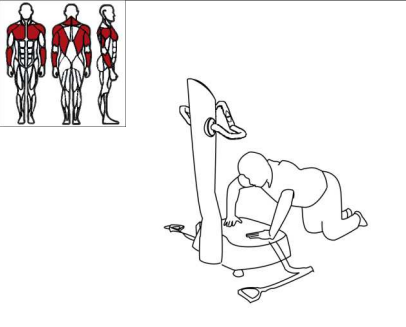
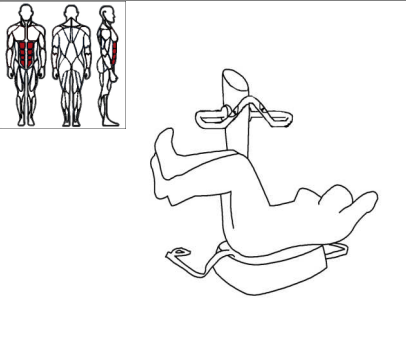
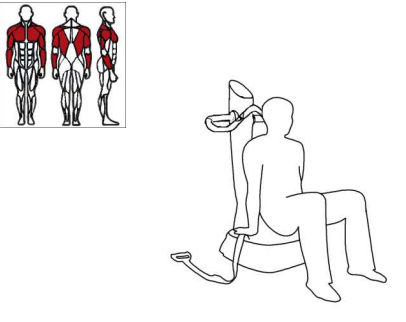
Podoprite sa laktami o okraj podložky zariadenia. Teraz s vyrovnaným chrbtom jemne a pomaly nadvihnite zadnú časť tela, tak ako by ste chceli ťahať zariadenie smerom k vašim nohám. Mali by ste pociťovať jemný tlak na vašich brušných svaloch. Pre zmenu cvičenia, opakujte toto v pokľaku.



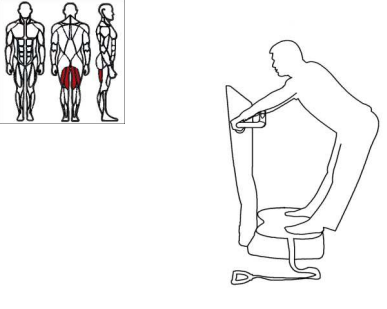
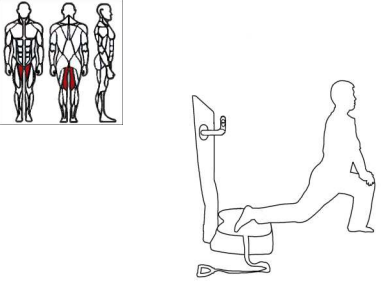
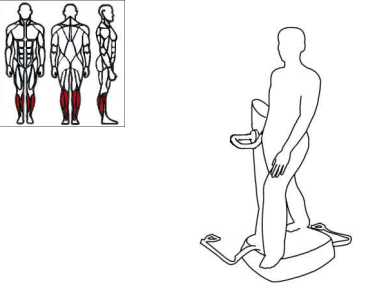
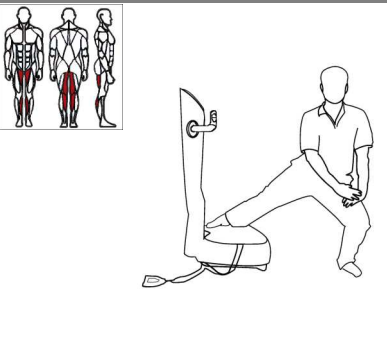

A12 Brušné svaly v stoji

Postavte sa do stredu podložky, nohy a ramená na široko od seba, pridržajte sa rukoväte vo výške hrude. Chrbát udržiajte vystretý, kolena jemne pokrčené, zatlačajte vrchnú časť trupu smerom dole. Okamžite budete pociťovať tlak v brušnej časti. Pre zmenu cvičenia, jednoducho pokrčte viac ramená.



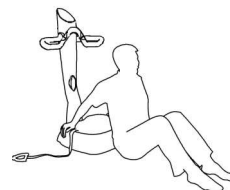
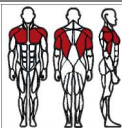
<p>A13 Postranné brušné svalstvo</p> <p>Položte jednu nohu za druhú. jedným laktom sa oprite o podložku a telom sa natočte na jednu stranu. Hlavu trup a nohy držte vyrovnané, ramená tlačte smerom dole a súčasne napínajte trup. Toto cvičenie je zameraná na postranné brušné svalstvo. Pre zmenu cvičenia, skúste v rovnakom čase tlačiť boky smerom hore.</p>	
<p>A 14 Spevňovanie</p> <p>Kľaknite si na prednú časť podložky, ruky položte na podložku ramená naširoko od seba, prsty smerujúc do vnútornej strany. S narovnaným chrbtom a napnutým bruchom, zatlačajte smerom k podložke. Toto cvičenie spevní hrudník, svalstvo ramien a triceps. Pre zmenu cvičenia vyrovnajte nohy a dvíhajte kolena.</p>	
<p>A 15 Brušné svalstvo</p> <p>Položte si vankúš pod spodnú časť chrbta, zdvihnite nohy a ruky založte za hlavu pre oporu, presvedčte sa, že plecia sú v paralelnej polohe so zemou. Dvíhajte vrchnú časť tela smerom k nohám až pokým budete pociťovať tlak v brušnej oblasti. Dbajte o to, aby sa Vaša zadná časť a chrbát stále dotýkali podložky. Pre zmenu cvičenia, opierajte sa nohami o podložku.</p>	
<p>A 16 Úklonové cvičenia</p> <p>Položte ruky na podložku, držte ich široko od seba. Udržujte zápästia a predlaktia vyrovnané, rukami jemne zatlačajte smerom k podložke. Je veľmi dôležité držať boky vyrovnané a zatláčať ramenami smerom dole. Toto cvičenie podporuje ramenné a brušné svalstvo. Pre zmenu cvičenia toto opakujte, ale vystríte nohy.</p>	

B/ Natáhovacie cviky

<p>B 01 Roztáhovanie Postavte sa na podložku, nohy a ruky široko od seba, zadnú časť zatlačte smerom dozadu. Rukami sa pridržajte rukoväte, hornú časť tela predkloňte tak ako sa Vám najviac dá. Toto cvičenie posilňuje zadnú časť tela a svaly okolo kolien. Pre zmenu cvičenia, zaujmite rovnaký postoj, ruky a hornú časť trupu nechajte voľne predklonenú, nedržte sa rukoväte.</p>	
<p>B 02 Natáhovanie štvorstranného svalu Holeňou sa oprite o podložku, druhá noha pevne na zemi mimo podložky! Chrbát a horná časť tela musia byť vystreté, brucho napnite. Podrepmi sa napína vaše brušné svalstvo a štvorstranný sval. Pre zmenu cvičenia meňte dĺžku druhej nohy smerom von od podložky.</p>	
<p>B 03 Natáhovanie lýtkového svalstva Postavte sa na strany podložky, jedna noha smerujúc prstami dopredu. Táto by mala byť jemne pokrčená, zadnú nohu držte vystretú. Tlačte pätou prednej nohy smerom dole a mali by ste pociťovať jemný tlak na lýtkový sval. Pre zmenu cvičenia udržiavajte chrbát vystretý a zatlačajte stehenným svalom smerom dole.</p>	
<p>B 04 Natáhovanie stehenných svalov Postavte sa na stranu podložky, jednou nohou blízko podporného stĺpika. Druhú nohu položte pevne na zem, tak aby boli obe nohy širšie od seba. Nohu na vonkajšej strane jemne pokrčte, druhú na podložke udržiavajte vystretú. Hornú časť tela držte vystretú, zadnú časť smerujte k zemi. Toto cvičenie spevňuje vnútorné stehenné svalstvo, cvičenie opakujte s opačnou nohou.</p>	
<p>B 05 Natáhovanie ramena Postavte sa chrbtom k vibračnej podložke a použite Vašu ľavú ruku na potiahnutie pásu smerom k Vaším bokom. Vašu pravú ruku položte na hlavu a tlačte ju zľahka doprava. Toto cvičenie ramien je najúčinnnejšie, keď striedate ruky a strany.</p>	

B 06 Cvičenie pre hornú časť a ramená

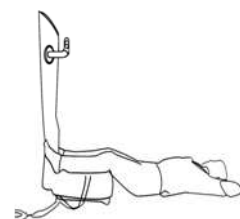
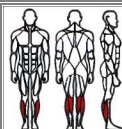
Sadnite si pred podložku, chrbtom sa oprite o zariadenie. Teraz sa pridržte podložky rukami poza Váš chrbát. Zatláčaním vašich ramien smerom dolu, precvičujete ramená a hrudník. Pre optimalizáciu cvičenia sa pri tomto skúste jemne nakláňať do strán.



C/ Masážne cviky

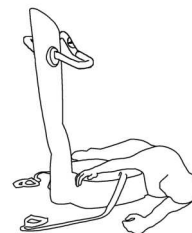
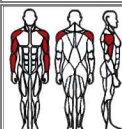
C 01 Masáž lýtkového svalstva

Ľahnite si pred zariadenie na chrbát, obe lýtká položte na podložku, prstami smerom ku stene. Oddych je jednoduchý, jednoducho relaxujte a užívajte si masáž lýtok vibračným zariadením.



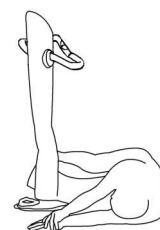
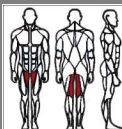
C 02 Masáž ramien

Ľahnite si nabok, tvárou smerom k vibračnému zariadeniu. Ubezpečte sa, že predná podložka jemne prevyšuje okraj. Položte jednu ruku na podložku a relaxujte, opakujte to aj s druhou rukou.



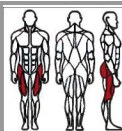
C 03 Masáž nôh

Ľahnite si nabok, tvárou smerom k vibračnému zariadeniu. Jemne pokrčte jednu nohu a položte ju na podložku. Presvedčte sa, že sa telom nedotýkate podložky. Potom opakujte masáž s druhou nohou.



C 04 Masáž bokov

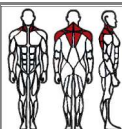
Ľahnite si na podložku, nohy jemne pritiahnite smerom k bokom. Podprite sa lakťom pre lepšiu oporu vášho tela. Váš chrbát musí byť vyrovnaný. Mali by ste pociťovať masáž na vonkajšej strane vašich nôh a bokoch. Opakujte masáž s druhou nohou.



D/ Relaxačné cviky

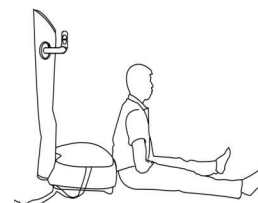
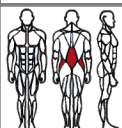
D 01 Relax ramien a krku

Kľaknite si pred podložku, ruky vystreté, dlaňami sa oprite o podložku. Chrbát a krk držte vystretý. Potom sa hornou časťou tela prehnite jemne dozadu a počas toho ako Vaše ruky odychujú na podložke. Toto cvičenie uvoľní Vaše plecia a krk.



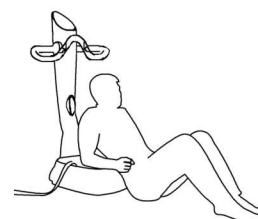
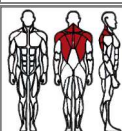
D 02 Relax spodnej časti chrbta

Sadnite si pred zariadenie tvárou smerom von, nohy širšie od seba. Vypodložte si chrbát podložkou a pridržajte sa okrajov pre lepšiu oporu. Relaxujte počas vibrácií, ktoré sú zamerané na spodnú časť Vašej chrbtice. Pre alternatívne cvičenie zohnite Vaše nohy a viac sa pritisknite k vibračnému zariadeniu.



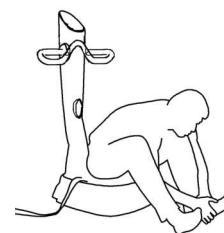
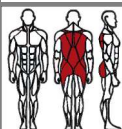
D 03 Relax hornej časti chrbta

Sadnite si pred zariadenie, tvárou smerom von, nohy mierne pokrčte. Pre lepšiu stabilitu sa lakťami oprite o podložku, vrchnú časť chrbta nadvihnite smerom von od zariadenia. Chrbát a krk držte vyrovnaný ramená smerujú dozadu. Vibrácie uvoľnia vrchnú časť vášho chrbta.

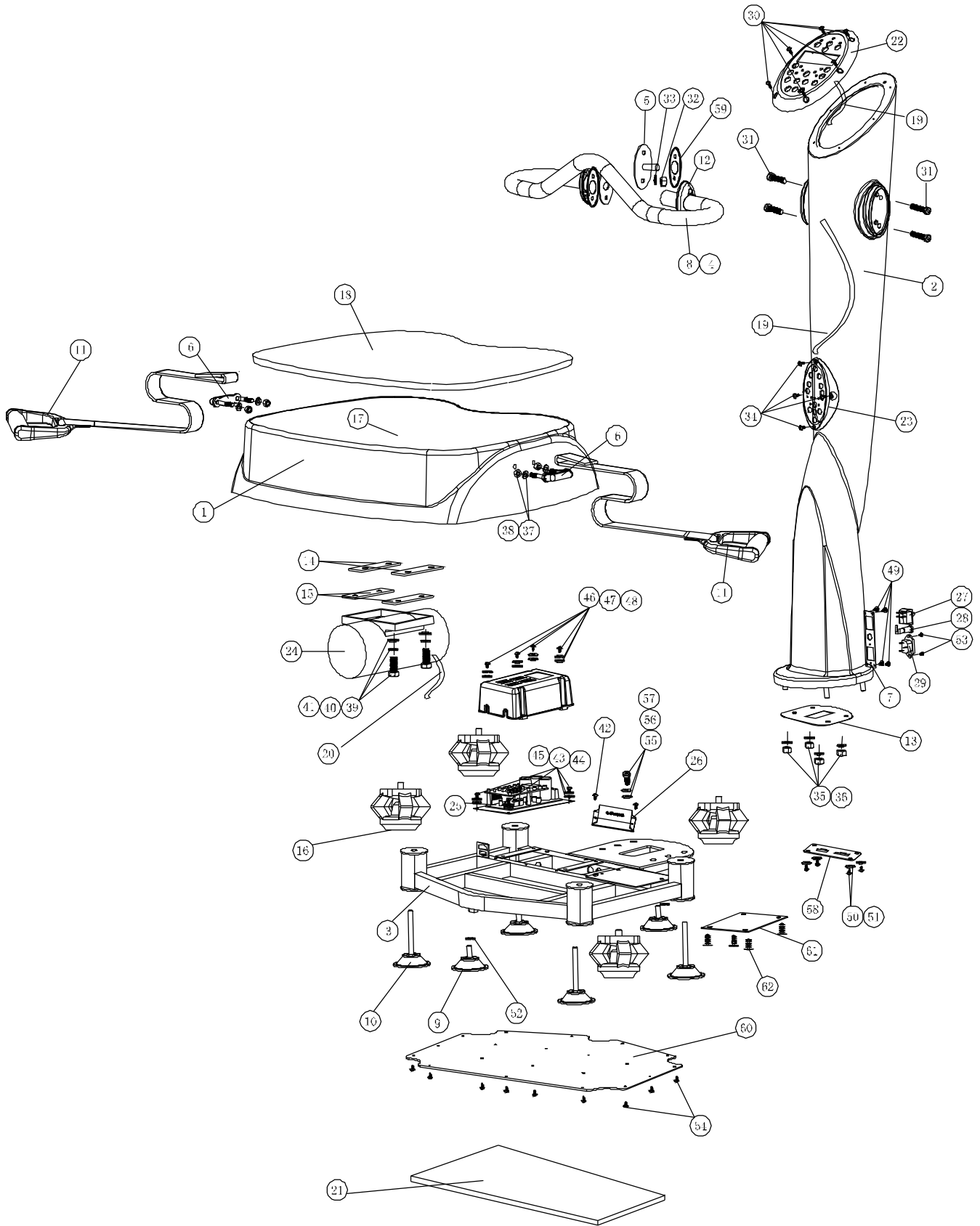


D 04 Relax chrbtice

Sadnite si do stredu podložky, pod zadok si dajte vankúš, nohy majte od seba. Relaxujte chrbticu. Mali by ste pociťovať príjemné vibrácie v oblasti chrbta, bokov stehenných svalov.



Výkres dielcov



10.Zoznam dielcov

P.č.	Položka	ks	备注	P.č.	Položka	ks
1	Podstavec/vibračná doska	1		34	ST3.8×20 samorezná skrutka	4
2	Stĺp	1		35	M10 matica	4
3	Rám základne	1		36	Φ10 pérová podložka	4
4	Rukoväť	1		37	M8 matica	4
5	Úchyt rukoväte	1		38	Φ8 podložka	4
6	Úchyt pásca	2		39	M10×45 skrutka	4
7	Úchyt prívodu elektriny	1		40	Φ10 podložka	4
8	Penová rukoväť	1		41	Φ10 pérová podložka	4
9	44 mm uzemňovacia podložka	2		42	ST3.8X12 samorezná skrutka	2
10	124mm uzemňovacia podložka	4		43	M5X15 skrutka	4
11	Rukoväť na pásci	2		44	Φ5 podložka	4
12	Krytka rukoväte	2		45	Φ5 pérová podložka	4
13	Podložka stĺpa	1		46	M4X15 skrutka	4
14	Podložka podpory motora	2		47	Φ4 pérová podložka	4
15	Kovové úchyty motora			48	Φ4 podložka	4
16	Tlmič	4		49	ST3.8×16 samorezná skrutka	4
17	Protisklzová podložka	1		50	M6X10 skrutka	4
18	Vibračná/cvičiacia podložka	1		51	Φ6 pérová podložka	4
19	Vodič	2		52	Φ10 pérová podložka	2
20	Pena	1		53	ST3.0X10 samorezná skrutka	2
21	Uzemňovacia podložka	1		54	ST3.8×12 samorezná skrutka	20
22	Veľká konzola	1		55	Φ5 pérová podložka	2
23	Malá konzola	1		56	Φ5 podložka	2
24	Motor	1		57	M5X8 skrutka	2
25	Menič	1		58	Držiak káblov	1
26	Filter	1		59	Podložka rukoväte	2
27	Vypínač	1		60	PS kryt základne	1
28	Sedlo poistky	1		61	PS predný kryt	1
29	Elektrický kábel	1		62	Φ19X19 plastová skrutkat	4
30	ST3.8×16 samorezná skrutka	6				
31	M8×30 skrutka	4				
32	M12 matica	1				
33	Φ12 spring washer	1				

Záručné podmienky

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúce záruky:

- a) záruka na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozařízení je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

- a) zavinením užívateľa t.j. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou
- c) mechanickým poškodením
- d) opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- e) neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- f) neodbornými zásahmi
- g) nesprávnym používaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

- 1) cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektami a občasným výzganím nie je závada brániaca riadnemu užívaniu stroja a teda nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav možno odstrániť bežnou údržbou.
- 2) upozornenie - u základných modelov sú použité venčekové ložiská. Doba životnosti u týchto ložísk môže byť kratšia ako je doba záruky. Doba životnosti je asi 100 prevádzkových hodín.
- 3) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 4) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 5) záruku uplatňujte u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja:

Razítko a podpis predajcu:

Dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.

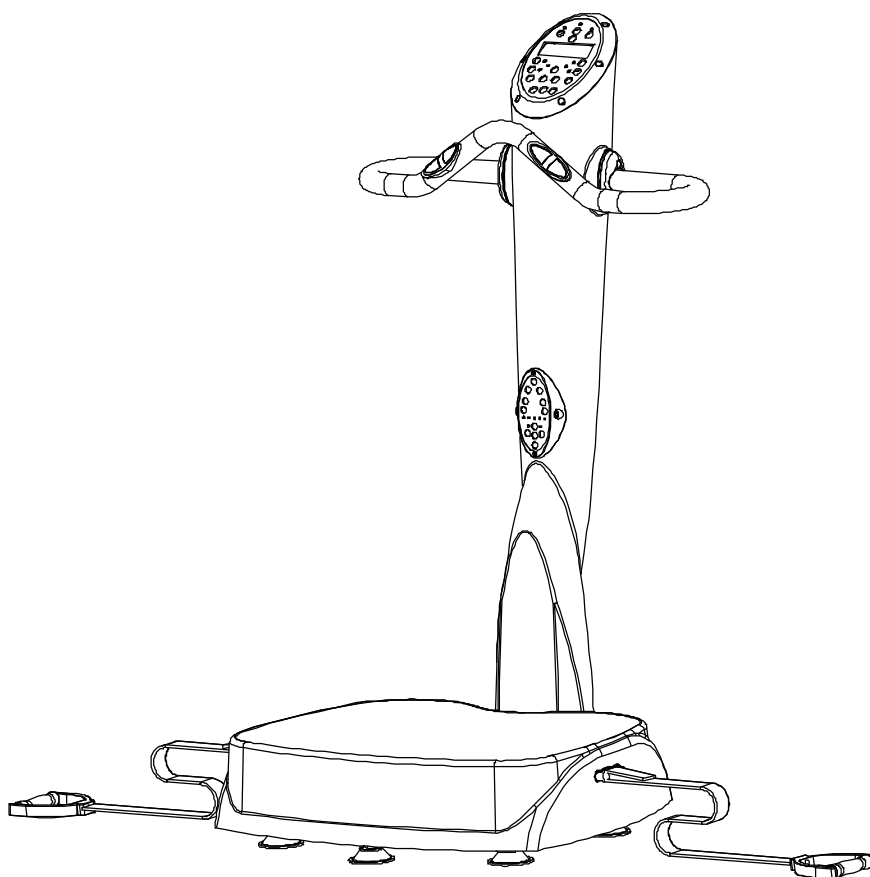
Bratislavská 36, 911 05 Trenčín

www.insportline.sk





**PL - Urządzenie inSPORTline Sunflower
IN 2142
(PV-AC2610)**



INSPORTLINE PL

Ul .Kantorowiczak 400 , 31-763 Kraków

Tel/fax 012/ 417-38-50 012/645 60 00

www.insportline.pl biuro@insportline.pl

ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

-W przypadku jakiegokolwiek nadzwyczajnego stanu lub objawów należy przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.

-Do czyszczenia lub dezynfekcji nie używać benzyny ani rozpuszczalników (istnieje niebezpieczeństwo porażenia prądem i powstania pożaru).

- Należy właściwie używać kabla sieciowego (istnieje ryzyko zranienia osoby oraz awarii urządzenia).

- Nie należy przemieszczać urządzenia z niewłaściwą lub korzystać z urządzenia tam, gdzie może dojść do uszkodzenia, tj. na przykład na drewnianej podłodze.

- Nie należy wywierać zbyt dużego nacisku na urządzenie (istnieje ryzyko zranienia osoby i awarii urządzenia).

- Nie należy korzystać z urządzenia zaraz po posiłku (istnieje ryzyko bólu organów wewnętrznych).

- Korzystać tylko z części przeznaczonych dla danego produktu.

- Gdy urządzenie jest odłączone, należy wyjąć kabel sieciowy z gniazdka (prąd elektryczny może spowodować porażenie lub powstanie pożaru).

- Po skończeniu ćwiczenia wyłączyć silnik i wyjąć kable sieciowy z gniazdka. Podczas wyjmowania kabla należy przytrzymać gniazdko a nie ciągnąć za wtyczkę (istnieje ryzyko porażenia prądem i powstanie pożaru).

Przed przemieszczaniem produktu należy wyjąć kabel sieciowy z gniazdka. Podczas wkładania lub wyjmowania kabla z/do gniazdka należy mieć suche ręce (istnieje ryzyko porażenia prądem lub zranienia).

Nie należy pozostawiać na kablu sieciowym żadnych metalowych kołków ani kurzu (istnieje ryzyko porażenia prądem lub spięcia oraz powstanie pożaru).

W pobliżu urządzenia nie należy instalować żadnych produktów chemicznych i farmaceutycznych oraz nie umieszczać urządzenia w pobliżu rozdzielni gazu (istnieje ryzyko powstania pożaru lub uszkodzenia urządzenia).

Należy wystrzegać się możliwym wibracjom urządzenia podczas transportu (istnieje ryzyko zranienia osoby i awarii urządzenia).

Wystrzegać się przecięciu kabla (istnieje ryzyko zranienia).

Należy zwracać szczególną uwagę na urządzenie podczas jego przemieszczania lub instalacji (istnieje ryzyko uszkodzenia urządzenia)

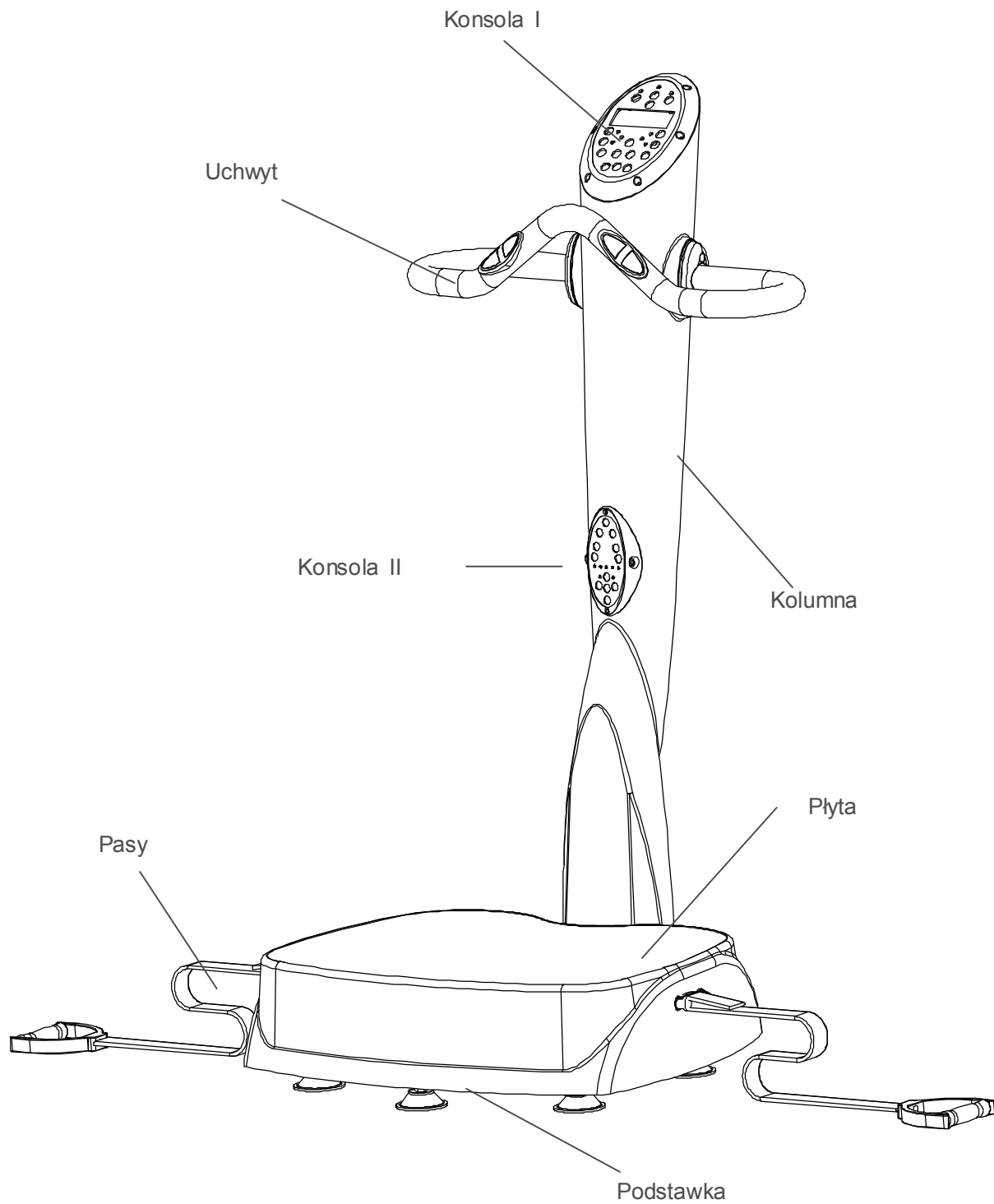
Osoby powyżej 150 kg nie powinny używać tego urządzenia.

PRZECIWWSKAZANIA:

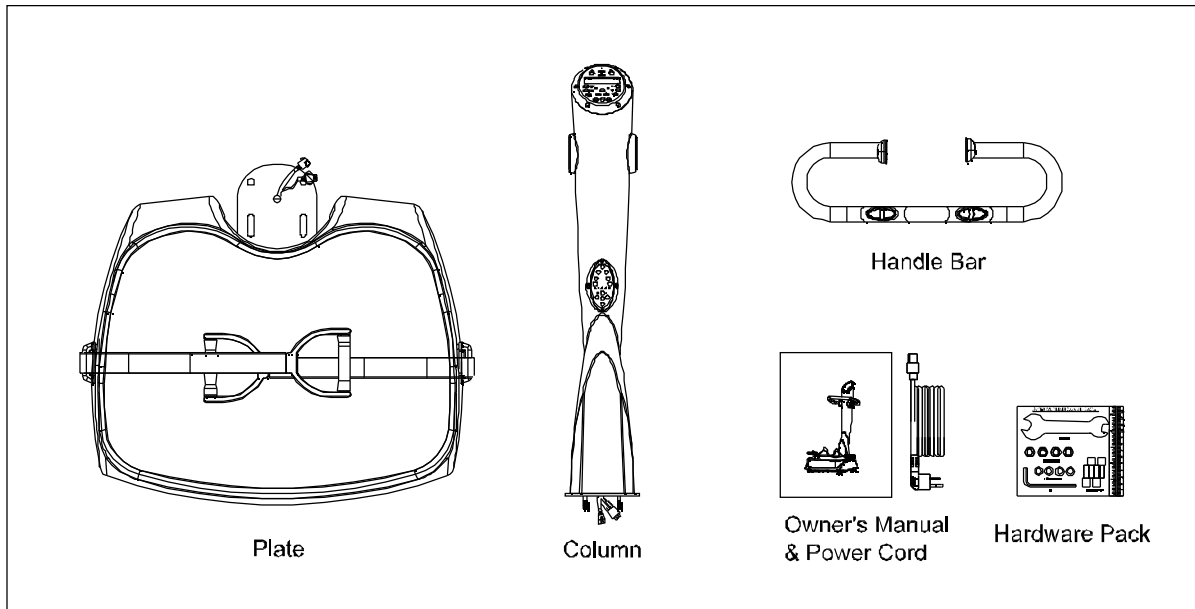
Jeśli pojawiły się lub pojawiają u ćwiczącego następujące objawy, należy skonsultować się z lekarzem jeszcze przed użyciem urządzenia:

- epilepsje;
- ciężka cukrzyca;
- ciężkie choroby wieńcowe oraz choroby serca;
- przemieszczenie dysku, choroby kręgosłupa, zapalenie kręgosłupów;
- implanty w kolanach lub biodrach;
- stymulator serca
- krążek wewnątrzmaciczny
- woperowane metalowe śruby;
- zakrzepica;
- rak;
- ostre infekcje;
- ostre operowane zranienia;
- ciąża;
- ciężka migrena.

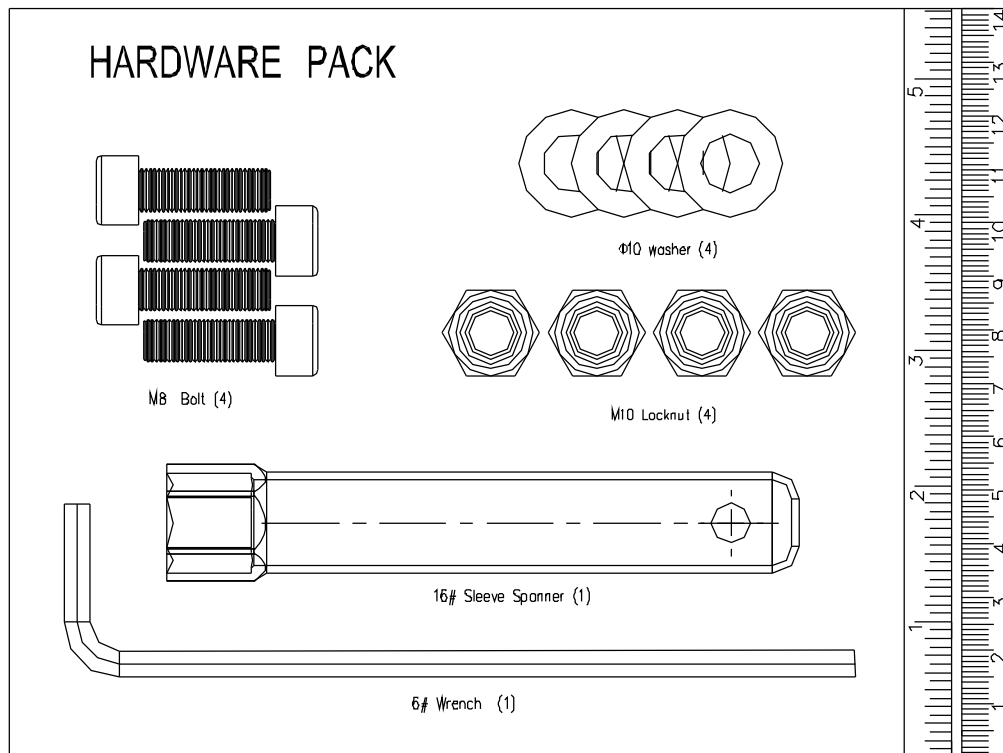
CECHY



LISTA CZĘŚCI



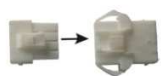
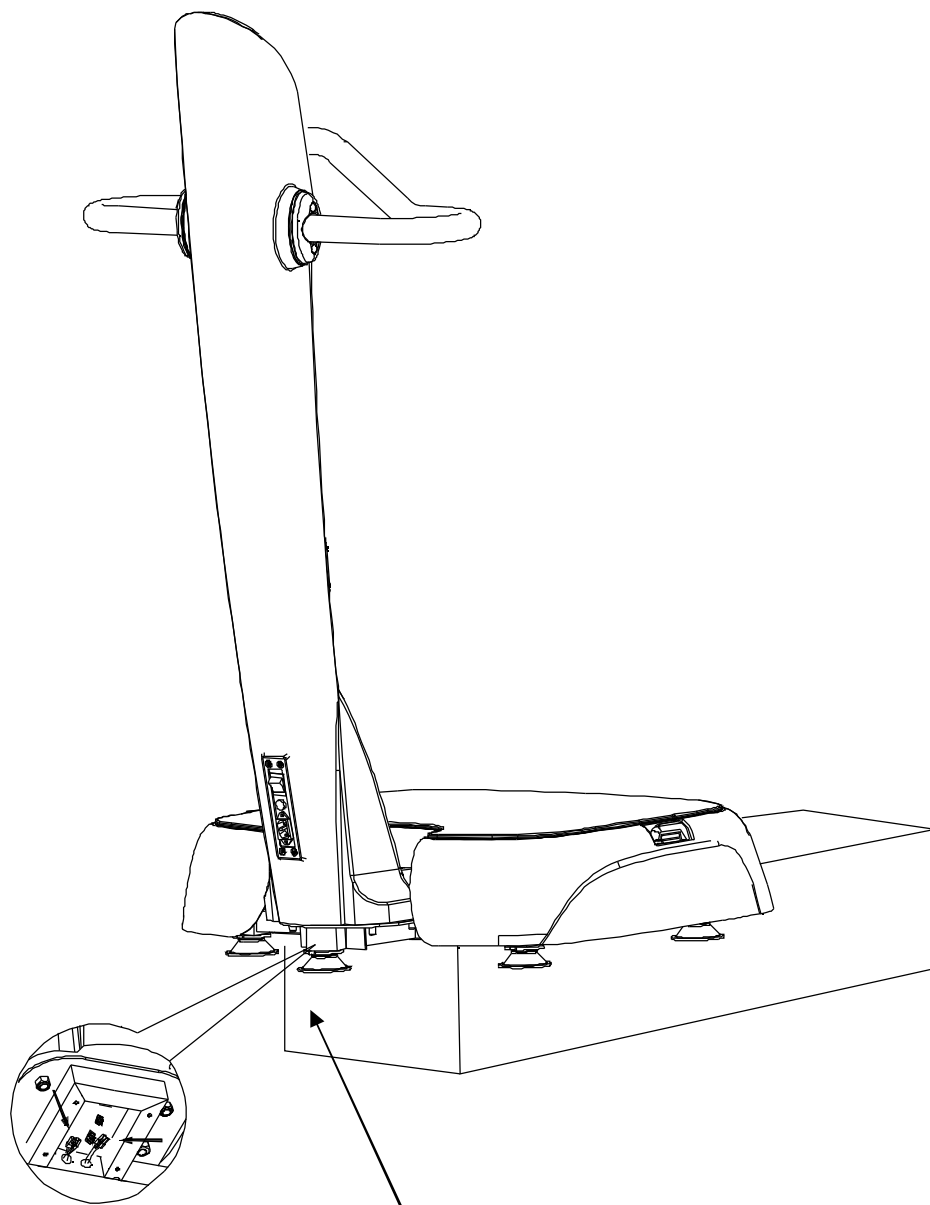
NARZĘDZIA



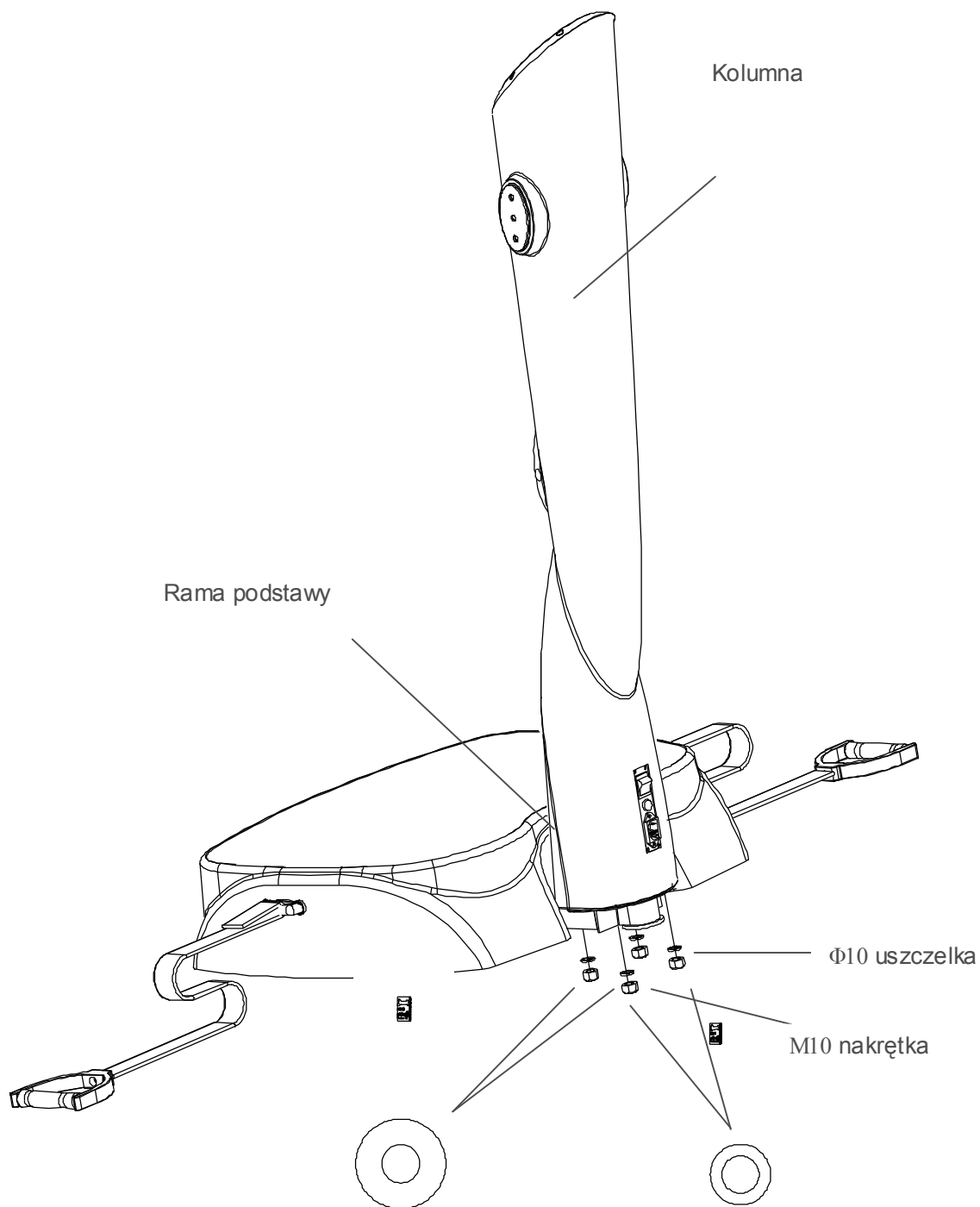
KROKI MONTAŻU

KROK 1 – Przymocuj kolumnę do ramy podstawy.

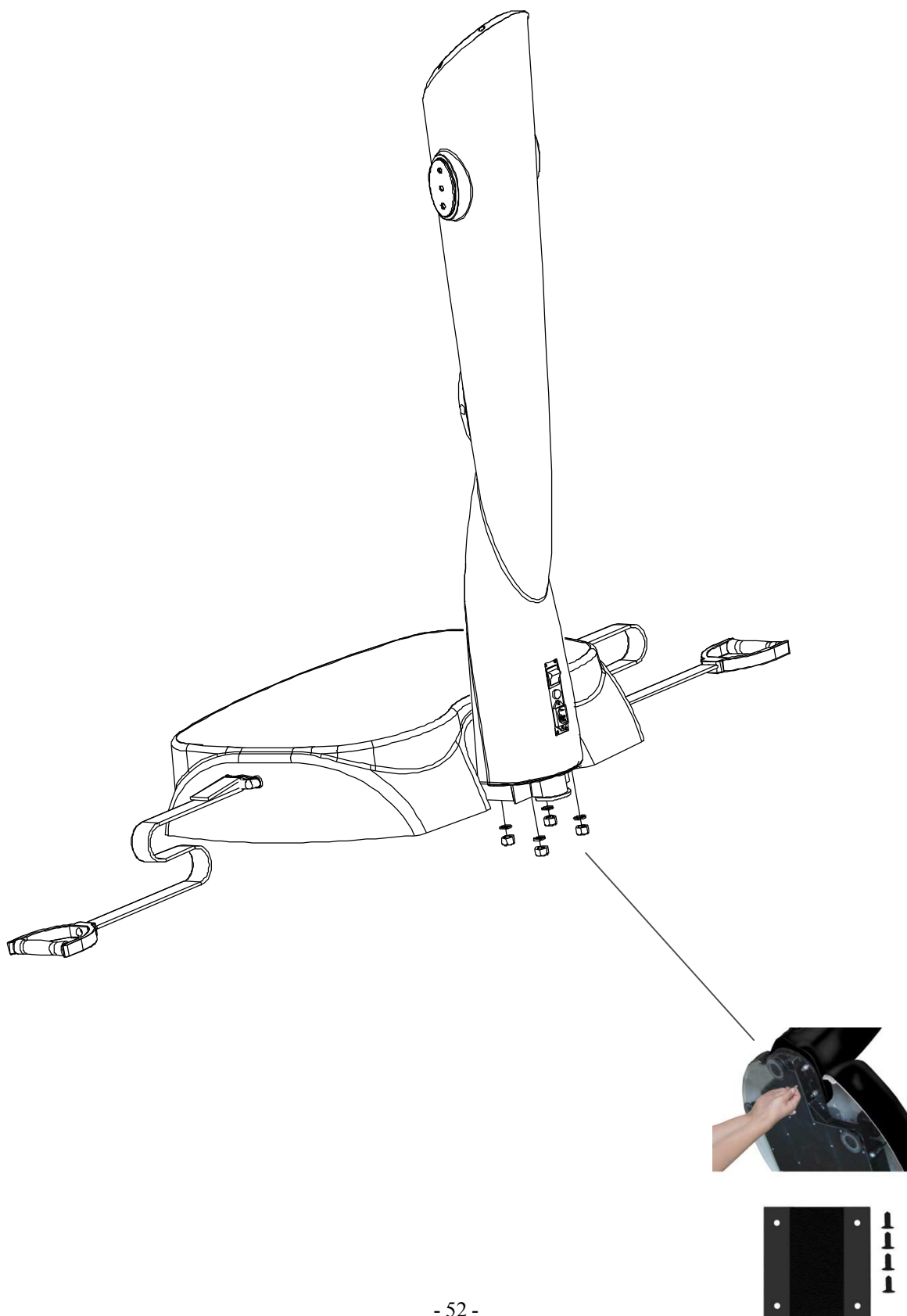
- 1) Połącz przewody (ewentualnie Kolumny i Ramy Podstawy) i włóż je do kolumny. Następnie przymocuj kolumnę do ramy podstawy.



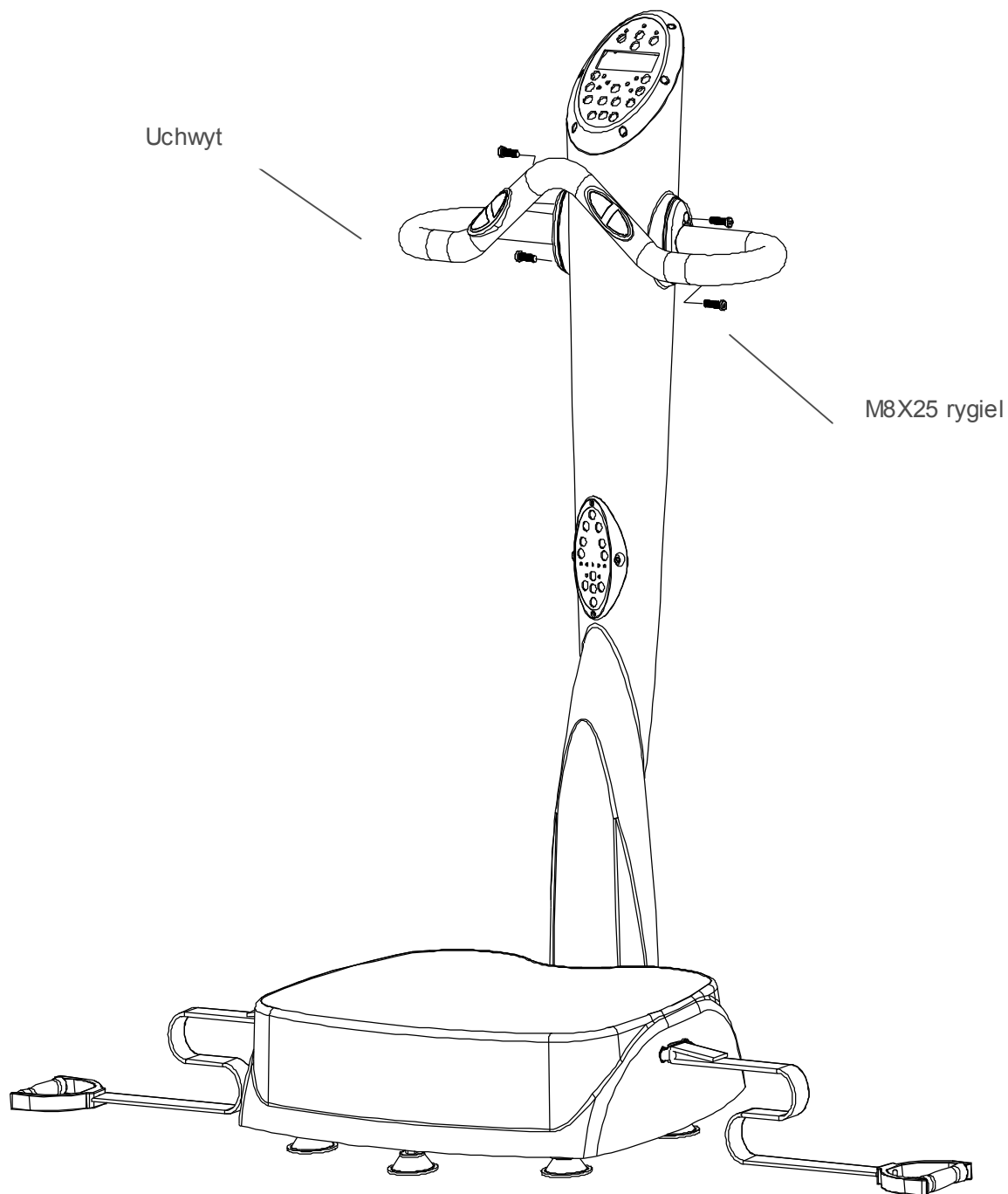
- 2) Przymocuj Kolumnę do ramy podstawy używając 4 uszczelki $\Phi 10$ i 4 nakrętek zamykających M10. Dokręć je mocno za pomocą klucza.



3) Przymocuj pokrywę deski pod kolumną plastikowym ryglem.



KROK 2 – Instalacja uchwytów do kolumny
Przymocuj uchwyty do kolumny używając 4 rygli M8X25



KONSOLA



KONSOLA:

CZAS: 30S, 90S, 180S

USTAWIENIA CZĘSTOTLIWOŚCI: 35Hz, 40Hz, 45Hz, 50Hz

ODLICZANIE: 180S~0S

H/CZĘST L/CZĘST: L/H

USTAWIONE PROGRAMY: P1~ P4

START

1. Włóż kabel zasilania do gniazdka, a następnie naciśnij włącz urządzenie
2. Wybierz CZAS, CZĘSTOTLIWOŚĆ, H/L, następnie naciśnij ► maszyna zacznie działać.
3. Podczas ćwiczeń możesz zmienić CZAS, CZĘSTOTLIWOŚĆ.
4. Naciśnij [■] a maszyna zatrzyma się.

PROGRAM

Naciśnij przycisk PROG, możesz wybrać ustawiony program P1-P4.

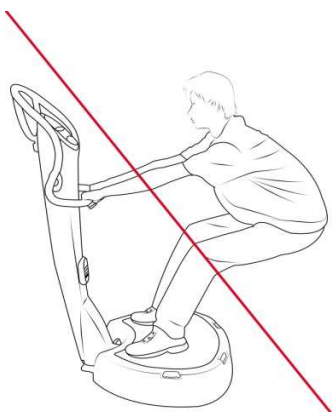
OSTRZEŻENIA I PRZEMIESZCZANIE MASZINY

Zawsze musisz zachowywać równowagę, gdy stoisz na urządzeniu wibrującym.

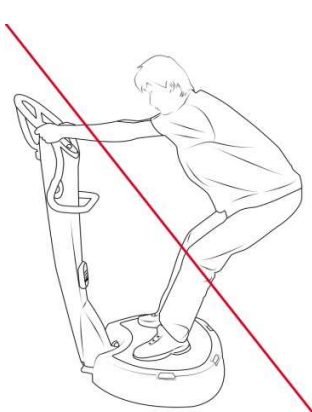
Nigdy nie wieszaj się za uchwyty, nie pociągaj ich mocno, używaj ich tylko do zachowania równowagi.

A. Poniższe pozycje podczas ćwiczeń są zabronione

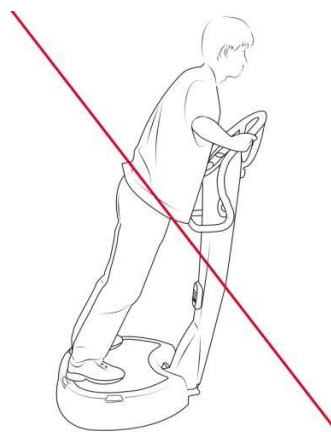
Pozycja 1



Pozycja 2



Pozycja



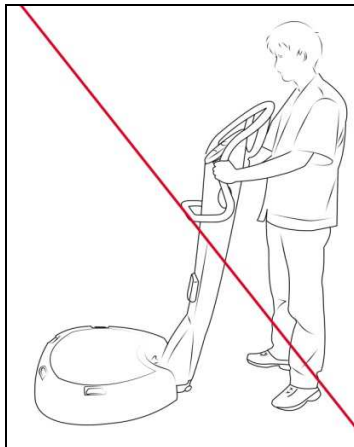
Przemieszczanie maszyny

To jest właściwy sposób przemieszczania maszyny.

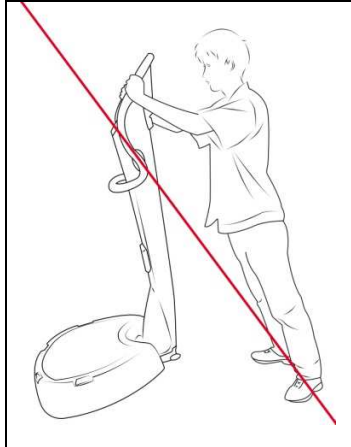


2. Następujące sposoby przemieszczania urządzenia są zabronione ze względu na możliwość zniszczenia kolumny.

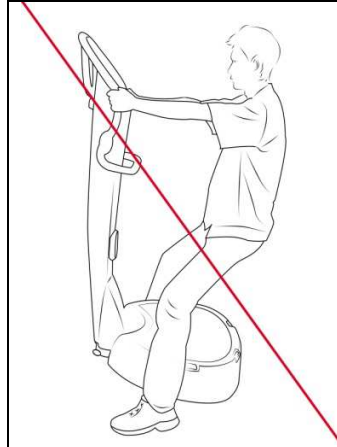
Pozycja 1



Pozycja 2



Pozycja 3

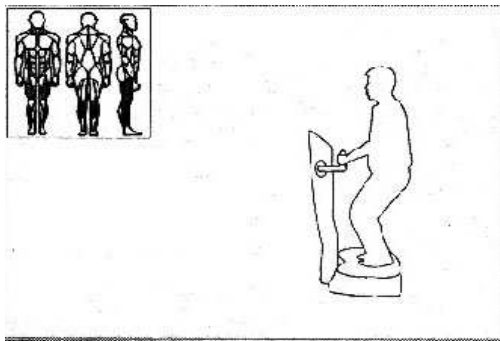


INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

A/ Wzmacnianie

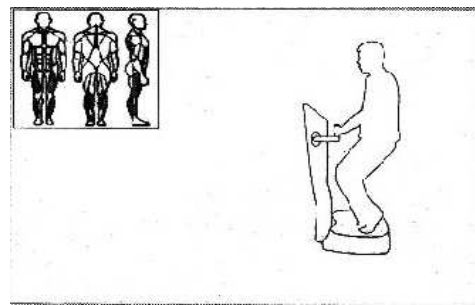
A01 Kucanie

Stań na Power-plate równo stopami i barkami. Trzymając plecy wyprostowane i kolana odrobinę ugięte, delikatnie napnij mięśnie nóg. Powinieneś czuć napięcie w mięśniu czworogłowym, plecach i pośladkach.



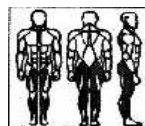
A 02 Głęboki przysiad

Stań na Power-plate płasko stopami i równo z barkami. Trzymając kolana tuż powyżej stóp tworząc kąt 100° delikatnie zegnij nogi i napnij mięśnie nóg. Trzymając plecy prosto pochyl górną część ciała do przodu. To ćwiczenie ma na celu wzmocnienie pleców, pośladków i nóg.

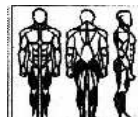


A 03 Kucanie z szeroko rozstawionymi nogami

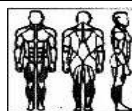
Stań na Power-plate z nogami szeroko rozstawionymi I stopami ustawionymi na zewnątrz. Trzymając kolana tuż powyżej stóp tworząc kąt 100° delikatnie zegnij nogi. Powinieneś czuć napięcie w plecach, pośladkach, mięśni czworogłowym I wewnętrznej części ud.

**A 04 Wypad**

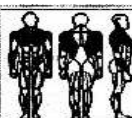
Umieść jedną stopę w środku Power-plate, drugą cofnij umieszczając ją z tyłu. Trzymaj plecy wyprostowane a kolana tuż nad stopami, napnij mięśnie nóg. Powinieneś czuć napięcie w mięśniach czworogłowych, pośladkach I tylnej grupie mięśni ud.

**A05 Łydka**

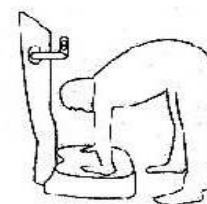
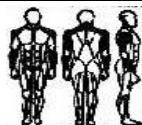
Stojąc w centrum Power-plate unieś się na palcach stóp. Trzymając plecy prosto I brzuch wciągnięty, powinieneś poczuć napięcie w mięśniach łydek. Aby dodać różnorodności ćwiczeniu spróbuj ugiąć kolana pod kątem 90° .

**A 06 Zanurzenie**

Stań tyłem do urządzenia, pewnie chwyc szczyt I unieś się w górę. Zegnij delikatnie ręce I obniż biodra w stronę płyty, napnij barki. Powinieneś czuć napięcie w górnej części rąk I w barkach. Dla zróżnicowania ćwiczenia, powtórz je z nogami wyprostowanymi.

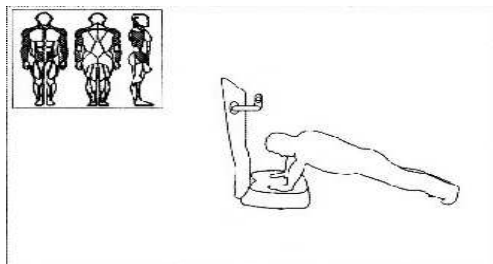
**A 10 Nacisk barków**

Umieść ciało w linii horyzontalnej równoległe do Power-plate. Dłonie powinny znajdować się pod barkami, nogi I plecy proste, głowa uniesiona. Używając powolnych I kontrolowanych ruchów popchnij swoje lekko zgięte ręce w kierunku Power-plate, następnie powróć do pozycji wyprostowanej. Ćwiczeni jest idealne dla barków I górnej części ramion.

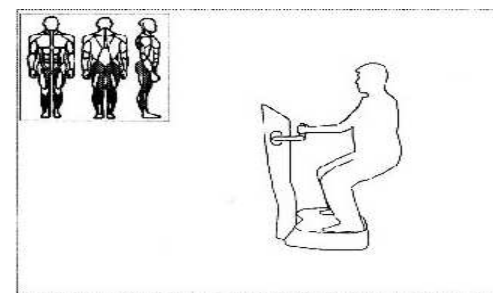


A 11 Dolny brzuch

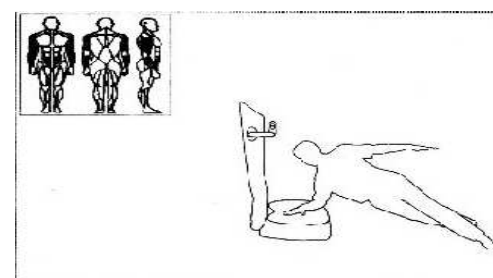
Podeprzyj się na łokciach i trzymaj na przedniej krawędzi Power-plate. Teraz z plecami prostymi, unieś powoli pośladki. Powinieneś poczuć napięcie w mięśniach brzucha. Aby urozmaicić ćwiczenie, zrób je tak samo tylko klęcząc.

**A 12 Stojący brzuch**

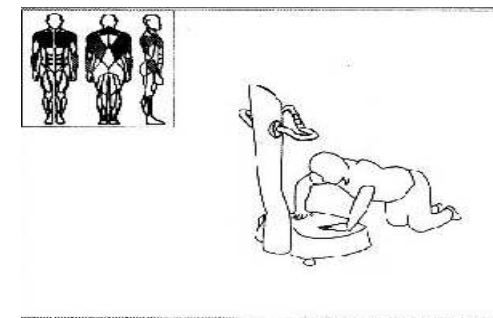
Stań w centrum Power-plate, barki powinny być nad stopami, trzymając szynę na wysokości klatki. Trzymając plecy prosto, kolana lekko ugięte pochyl swój tors w dół. Natychmiast poczujesz napięcie w mięśniach brucha

**A 13 Boczny brzuch**

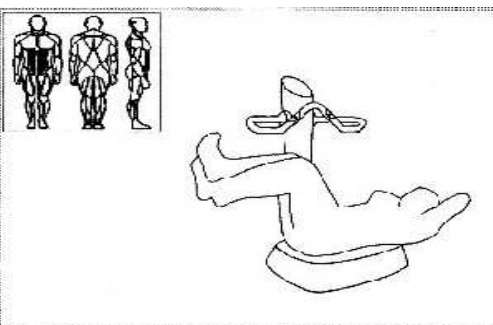
Z jedną nogą za drugą, umieść jeden łokieć na Power-plate i nachyl się bocznie. Trzymając głowę, tors i nogi proste popchnij swoje barki w dół i napnij tors. W tym ćwiczeniu pracują boczne mięśnie brzucha. Aby zróżnicować ćwiczenie staraj się unieść swoje biodra w tym samym czasie.

**A 14 Pchanie**

Uklęknij z przodu Power-plate, umieść ręce na płytce, z palcami skierowanymi do wewnątrz. Z prostymi plecami i mocnym brzuchem opuść się w stronę Power-plate. To ćwiczenie wzmocni klatkę, mięśnie barków i triceps. Dla utrudnienia spróbuj wyprostować nogi i unieść kolana.

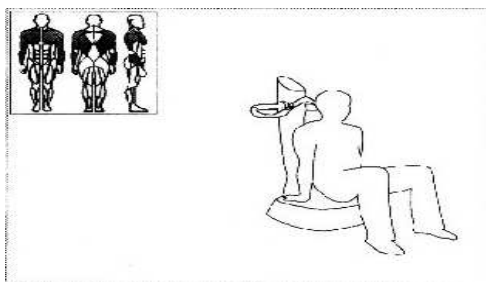
**A 15 Brzuszne chrupnięcie**

Umieść poduszkę pod plecami, podnieś nogi i umieść rękę za głową dla wsparcia upewniając się że trzymasz łokcie równoległe do podłogi. Zegnij górną część ciała w kierunku nóg i poczuć napięcie w mięśniach brucha. Upewnij się, że twoje pośladki i dolna część pleców nie traca kontaktu z matą.

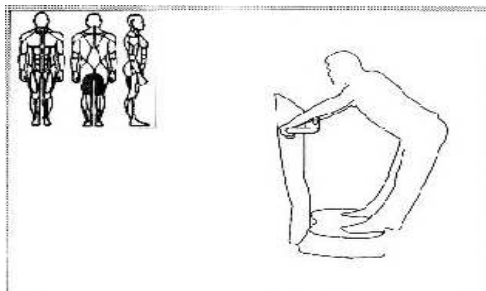


A 16 Siad

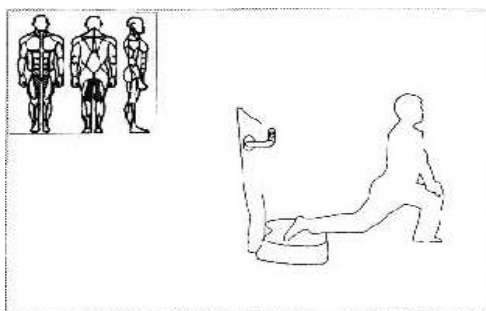
Umieść ręce na macie równoległe do barków trzymając nadgarstki i przedramiona prosto, delikatnie opuszczaj ręce. Ważne jest aby trzymać biodra prosto i barki do dołu. To ćwiczenie wzmacnia mięśnie barków, rąk i brzucha. Spróbuj robić to samo ćwiczenie tylko z nogami prostymi.

**B ROZCIĄGANIE****B 01 rozciąganie tylnych mięśni ud**

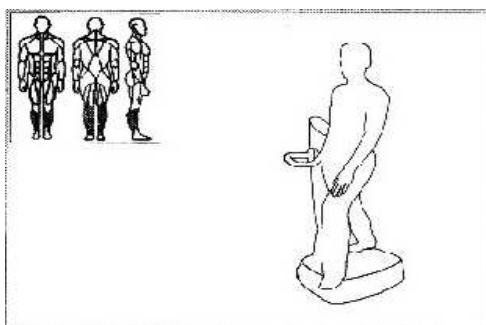
Umieść ciało w szerokim rozkroku na Power-plate, pośladki popchnij do tyłu. Trzymając uchwyty pozwól swojemu górnemu torsowi opaść do przodu najdalej jak to możliwe. To ćwiczenie wzmocni pośladki i mięśnie tylnych ud.

**B 02 Rozciąganie mięśni czworogłowych**

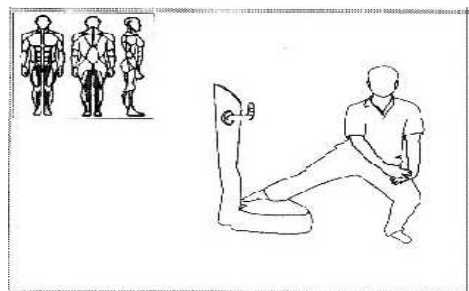
Umieść jeden goleń na Power-plate. Trzymając górną część ciała i plecy wyprostowane, napnij brzuch. Podczas popychania miednicy do przodu będziesz rozciągał mięśnie czworogłowe.

**B 03 rozciąganie łydki**

Stać bokiem na Power-plate, z jedną nogą przed drugą, i palcami z przodu. Przednia noga powinna być delikatnie ugięta, popchnij piętę tylnej nogi w dół i powinieneś czuć napięcie w łydce. Aby zróżnicować ćwiczenie wyprostuj plecy i popchnij miednicę do przodu.

**B 04 Rozciąganie przywodziciela**

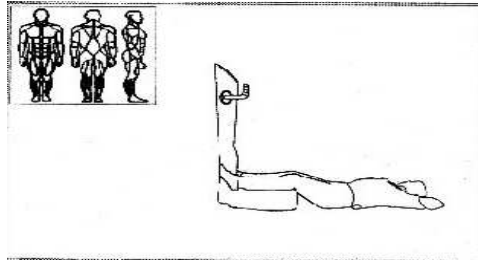
Stać bokiem na Power-plate, ze stopami blisko kolumny, umieść zewnętrzną nogę na podłodze blisko płytki, aby nogi były daleko od siebie. Ugnij zewnętrzną nogę, natomiast drugą wyprostuj. Trzymaj górną część ciała wyprostowaną, natomiast pośladki obniż do podłogi. To ćwiczenie rozciągnie wewnętrzną część ud.



C MASAŻ

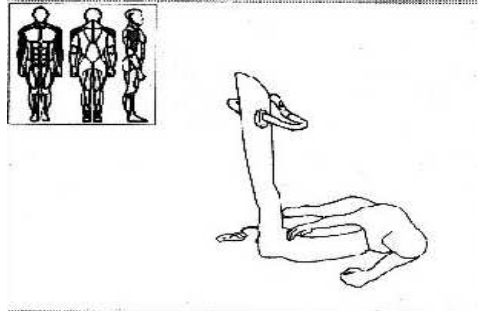
C 01 Masaż łydek

połóż się z przodu urządzenia, z obiema łydkami odpoczywającymi na Power-plate, zrelaksuj się i ciesz masażem łydek.



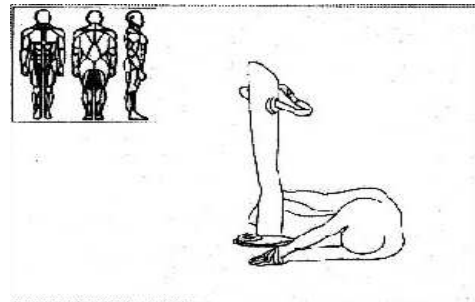
C 02 Masaż górnej ręki

Położ się na boku przed urządzeniem, z nogami lekko ugiętymi, połóż rękę na macie i zrelaksuj się.



C 03 Masaż adduktora

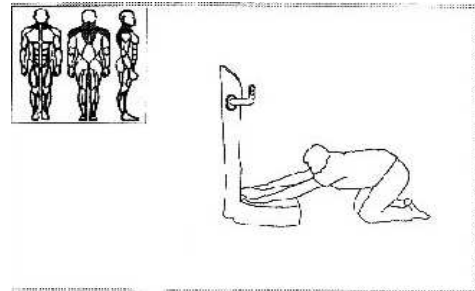
Położ się na boku przed urządzeniem, delikatnie ugnij nogi i połóż je na Power-plate. Upewnij się czy twoje ciało nie dotyka płyty. Następnie powtórz masaż z drugą nogą.



D RELAX

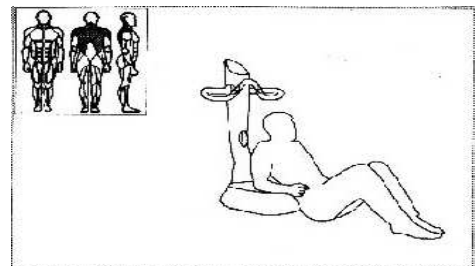
D 01 relax barków i szyi

Uklękaj przed Power-plate z rękami wyprostowanymi. Trzymaj plecy i szyję wyprostowane, następnie popchnij górną część ciała i trzymaj ręce na płycie. Ćwiczenie zrelaksuje twoje barki i szyję.



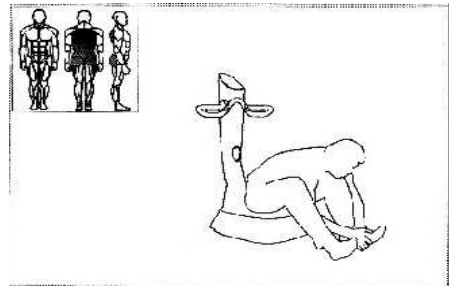
D 02 Relaks górnej części ciała

Siądź za Power-plate, z nogami ugiętymi. Użyj swoich ramion dla balansu, unieś górną część ciała nad Power-plate. Trzymaj plecy i szyję prosto, pociągnij ramiona do tyłu.

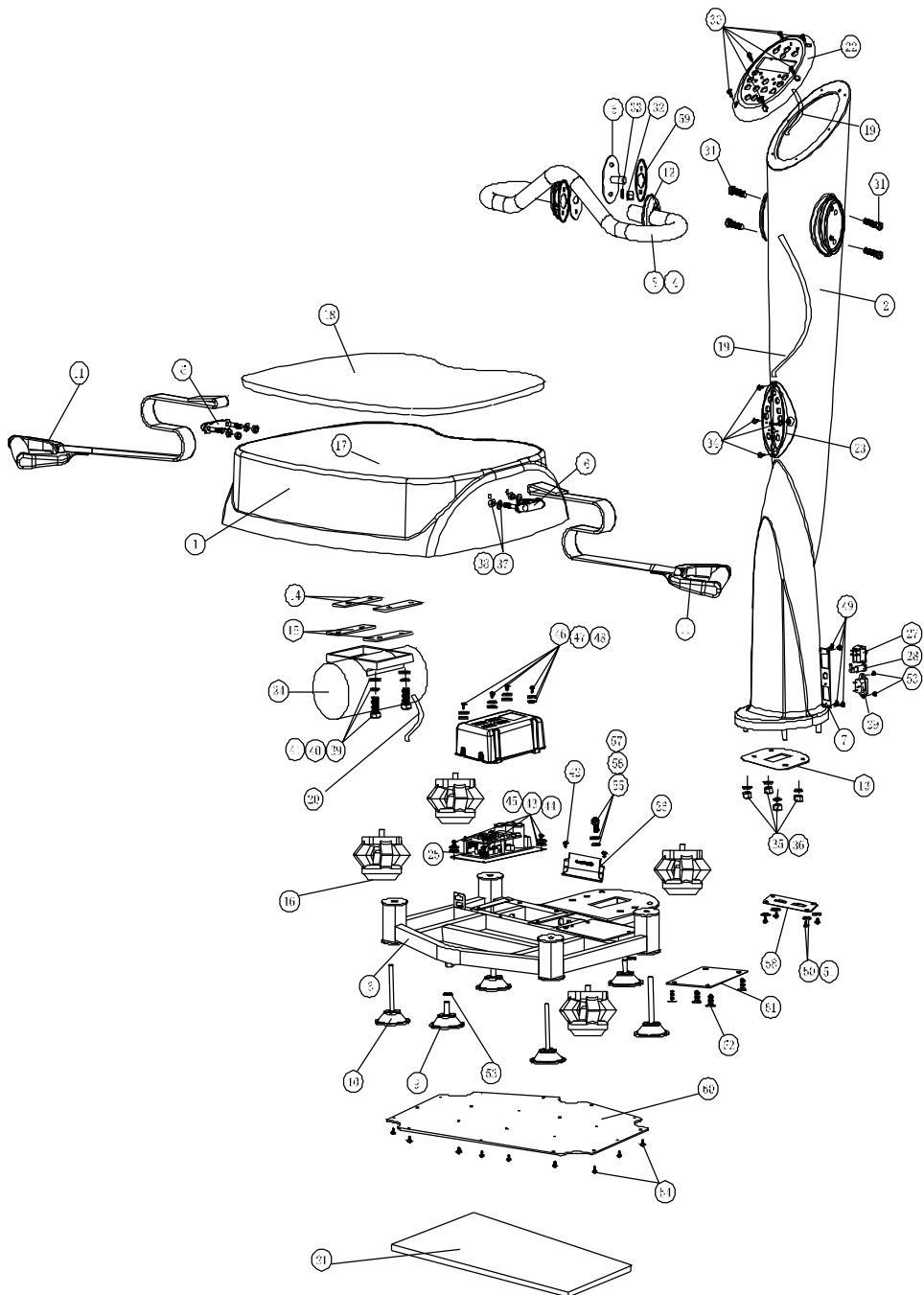


D 03 Relaks pleców

Siądź w centrum Power-plate, umieszczając poduszkę pod pośladkami z rozstawionymi nogami. Pozwól górnej części ciała opaść swobodnie. Powinieneś czuć miłe wibracje relaksujące plecy, biodra i uda.



RYSUNEK CZĘŚCI



LISTA CZĘŚCI

No	Część	Ilość	备注	No	Część	Ilość
1	Podstawka	1		34	ST3.8×20 śruba	4
2	kolumna	1		35	M10 nakrętka	4
3	Rama podstawy	1		36	Φ10 sprężynowa uszczelka	4
4	uchwyt	1		37	M8 nakrętka	4
5	Miejsce mocujące uchwyt	1		38	Φ8 uszczelka	4
6	Miejsce pasków	2		39	M10×45 śruba	4
7	deska	1		40	Φ10 uszczelka	4
8	Pianka uchwytu	1		41	Φ10 sprężynowa uszczelka	4
9	44mm podstawka	2		42	ST3.8X12 rygiel	2
10	124mm podstawka	4		43	M5X15 śruba	4
11	Pasy	2		44	Φ5 uszczelka	4
12	Pokryw uchwytu	2		45	Φ5 sprężynowa uszczelka	4
13	Podkładka kolumny	1		46	M4X15 śruba	4
14	Podkładka wspierająca silnik	2		47	Φ4 sprężynowa uszczelka	4
15	Żelazo mocujące silnik			48	Φ4 uszczelka	4
16	plyta ,rama podstawka łącząca	4		49	ST3.8×16 śruba	4
17	Podstawka przeciwpoślizgowa	1		50	M6X10 śruba	4
18	podstawka	1		51	Φ6 sprężynowa uszczelka	4
19	Pianka przewodów	2		52	Φ10 sprężynowa uszczelka	2
20	pianka	1		53	ST3.0X10 śruba	2
21	podstawka	1		54	ST3.8×12 śruba	20

22	Duża konsola	1		55	Φ5 sprężynowa uszczelka	2
23	Mała konsola	1		56	Φ5 uszczelka	2
24	silnik	1		57	M5X8 rygiel	2
25	transduktory	1		58	Deska mocująca przewody	1
26	filtr	1		59	Podkładka uchwytu	2
27	przełącznik	1		60	PS pokrywa bazy	1
28	bezpiecznik	1		61	PS przednia pokrywa	1
29	Kabel zasilania	1		62	Φ19X19 plastikowy rygiel	4
30	ST3.8×16 rygiel	6				
31	M8×30 śruba	4				
32	M12 nakrętka	1				
33	Φ12 sprężynowa uszczelka	1				

Gwarancja nie obejmuje wad powstałych:

Z winy użytkownika tj. uszkodzenie produktu nieprofesjonalną próbą naprawy, niewłaściwym montażem, niedostatecznym włożeniem drążka siodelka do ramy, niedostatecznym włożeniem pedałów do korb oraz korb do osi środkowej

- uszkodzeniem mechanicznym,
- zająciem nieodwracalnym, klęską żywiolową,
- nieprofesjonalną próbą dokonywania zmian,
- nieprawidłowym użyciem, czy nieodpowiednim przechowywaniem, wpływem niskiej lub wysokiej temperatury, działaniem wody, nadmiernym naciskiem lub uderzeniem, zamierzenie zmienionym designem, kształtem lub wymiarem

z użyciem części podczas normalnego używania (np. gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome, itp.)

UWAGA:

Ćwiczenie któremu towarzyszą efekty dźwiękowe oraz skrzypienie nie stanowi wady, która broniłaby prawidłowemu użytkowaniu urządzenia i nie może stanowić przedmiotu reklamacji. Zjawisko to można zlikwidować podczas bieżącej konserwacji.

Uwaga: w modelach podstawowych użyto łożysk wieńcowych. Czas żywotności tych łożysk może być krótszy niż czas gwarancji. Czas żywotności to około 100 godzin pracy urządzenia.

Podczas trwania gwarancji zostaną usunięte różne wady produktu spowodowane wadą produkcyjną lub wadliwym materiałem, w taki sposób by urządzenie nadawało się do ponownego użytku.

Do 14 dni zostanie określony sposób załatwienia i termin dostarczenia. Termin naprawy może ulec wydłużeniu o czas niezbędny do dostarczenia i odbioru sprzętu z miejsca sprzedaży do punktu serwisowego gwaranta. Przy braku możliwości naprawy czas reklamacji może zostać wydłużony o czas potrzebny na sprowadzenie części od producenta.

Firma nie zobowiązuje się do dostarczenia urządzeń zastępczych w trakcie naprawy gwarancji.

Usługami gwarancyjnymi nie są objęte czynności konserwacji i czyszczenia urządzenia opisane w instrukcji obsługi.

W zasadzie reklamacji dokonuje się pisemnie z podaniem informacji dotyczących wady i potwierdzoną niniejszą kartą gwarancyjną.

Gwarancja obowiązuje tylko w tym punkcie sprzedaży, w którym wyrób zakupiono.

Nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

Data sprzedaży:

Sprzedawca:

Dostawca:

INSPORTLINE PL

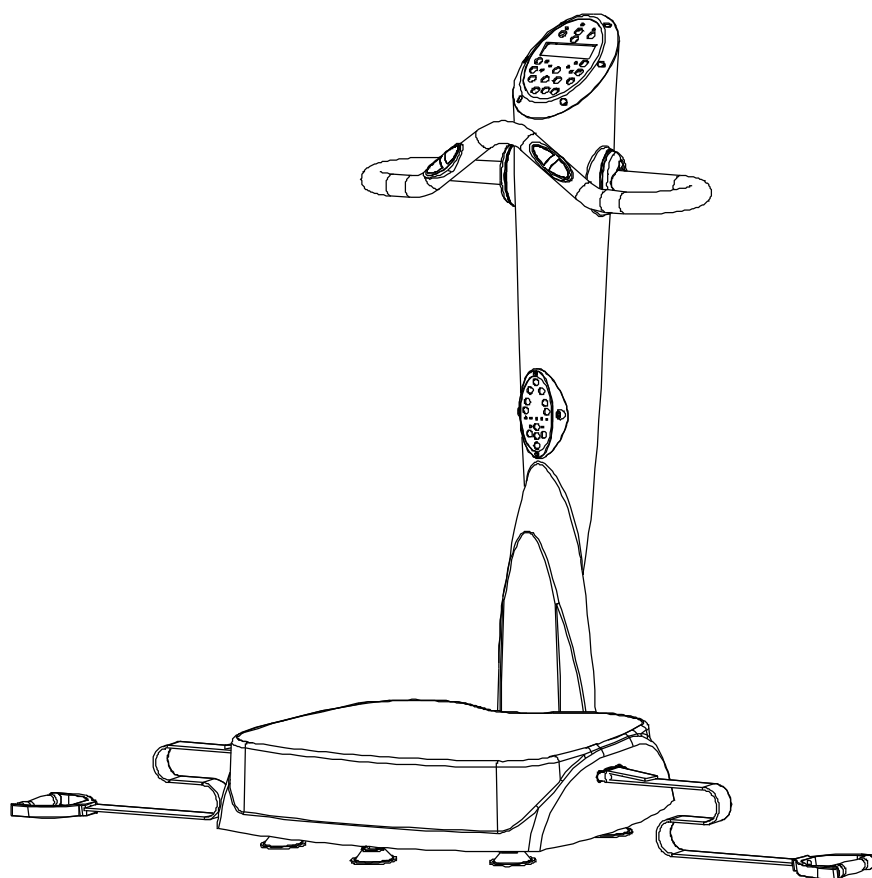
Ul .Kantorowicka 400 , 31-763 Kraków

Tel/fax 012/ 417-38-50 012/ 645 60 00

www.insportline.pl biuro@insportline.pl



RO - Vibrare Machine inSPORTline Sunflower IN 2142 (PV-AC2610)



ALAGEN S.R.L.

Etaj 4, apod. 4, Judetul Hunedoara, Aleea Panselutelor, Bloc 30, Deva

Tel: 0354 882222

office@insportline.ro

www.insportline.ro

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Va multumim pentru achizitionarea acestui produs. Chiar daca facem eforturi mari pentru a asigura calitatea produselor noastre, ocazional mai apar erori.

Daca observati defectiuni la aparat sau componente lipsa. Va rugam sa contactati distribuitorul.

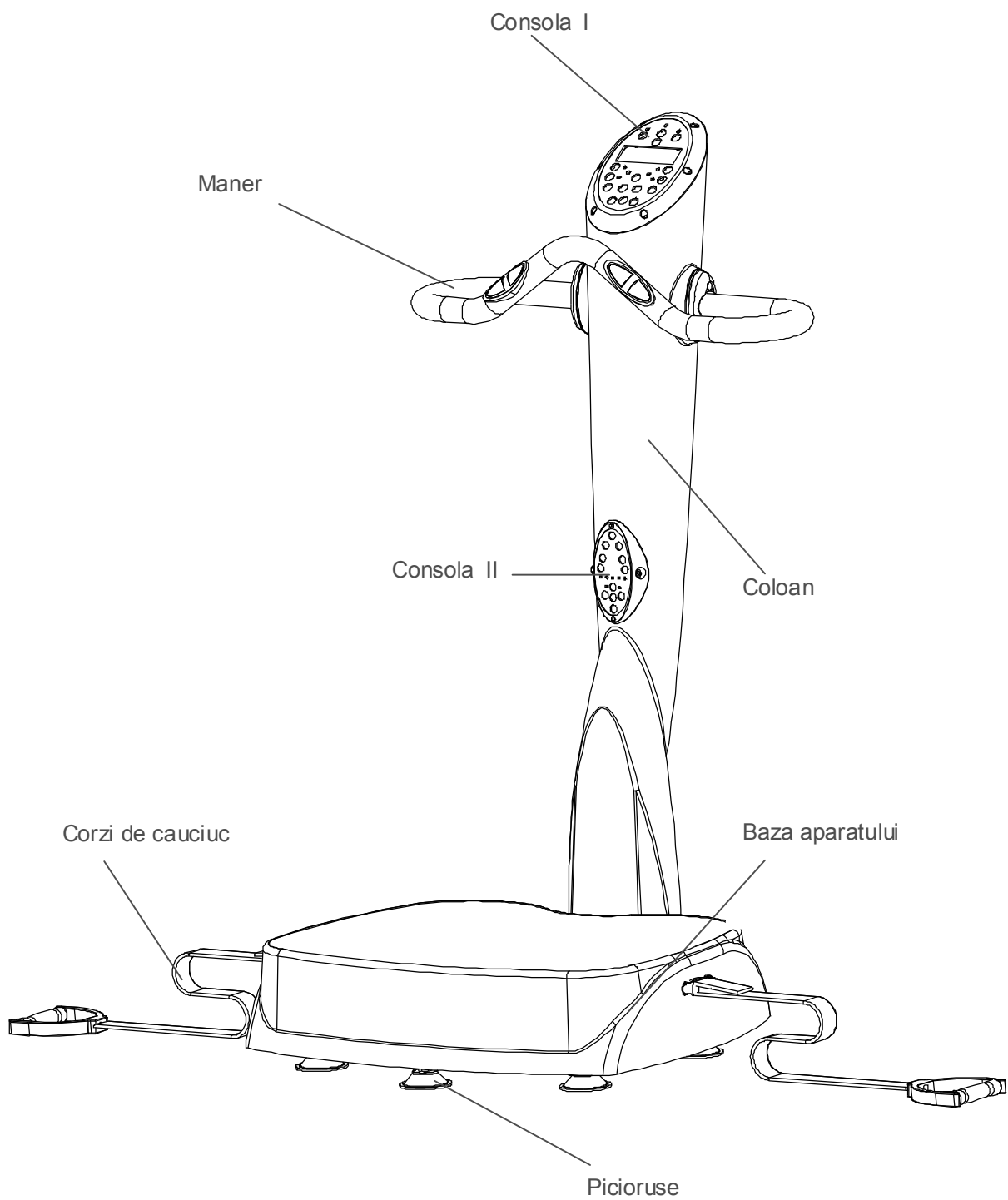
Va rugam cititi in intregime manualul inainte de a asambla si a-l utiliza. Va rugam fiti atenti la urmatoarele:

1. Inainte de a incepe orice exercitiu, va rugam sa cereti sfatul medicului in legatura cu programul pe care ar trebui sa-l urmati. Daca in timpul antrenamentului simtiti vreo durere in piept, aveti batai neregulate ale inimii, nu puteti respira sau simtiti orice fel de discomfort va rugam incetati antrenamentul si nu incepeti antrenamentul pana ce nu consultati un medic .
2. Daca observati orice fel de defectiune, va rugam incetati antrenamentul si contactati distribuitorul de la care ati achizitionat produsul.
3. Nu inserati obiecte straine in gaurile lasate libere ale aparatului.
4. A nu se folosi de catre persoanele de peste 180 kg.
5. A nu se folosi de catre 2 persoane in acelasi timp.
6. Intotdeauna folositi acest aparat pe o suprafata plana si fina. Nu folositi aparatul in aer liber.
7. lasati aparatul pan ace se opreste complet.
8. Nu lasati aparatul la indemana copiilor si a animalelor.
9. Nu folositi aparatul cand folositi chipament de aerobic sau spray-uri.
10. Inainte de a incepe antrenamentul va rugam sa inspectati aparatul, ca toate piulitele si suruburile sa fie bine stranse.
11. Opriti aparatul de la butonul off dupa fiecare utilizare.
12. Majoritatea aparatelor de fitness nu sunt recomandate pentru copii mici.

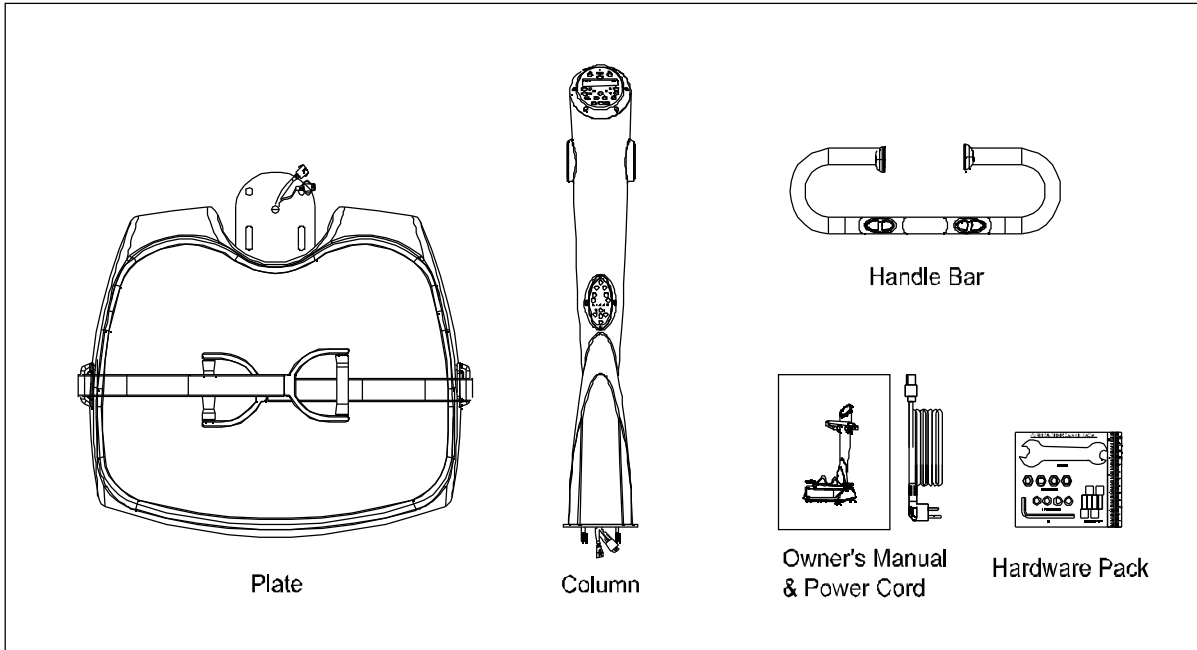
CONTRAINDICATII:

- Sarcina
- Tromboza acuta
- Boli Cardio- vasculare
- Rani proaspete, provenite de la interventii chirurgicale recente
- Inlocuiri de solduri sau genunchi
- Hernie acuta, discopatie, spondiroza
- Diabet
- Epilepsie
- Migrene puternice
- Daca purtati stimulator cardiac
- Daca aveti implantate suruburi, placute de metal
- Tumoare

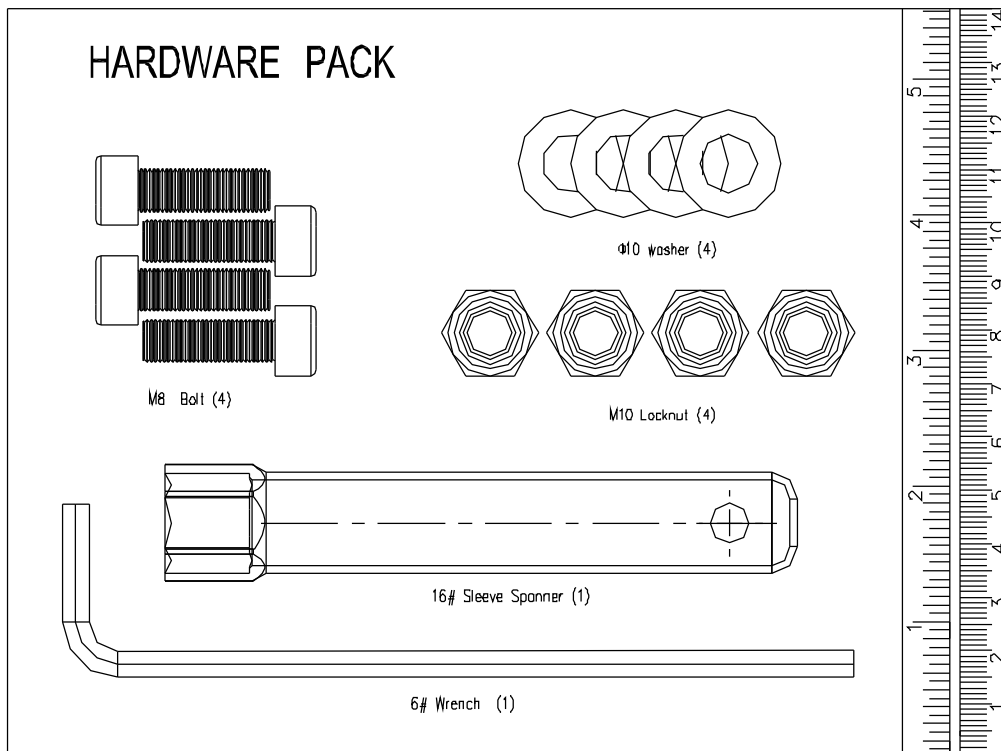
COMPONENTE



Componente asamblare



HARDWARE PACK

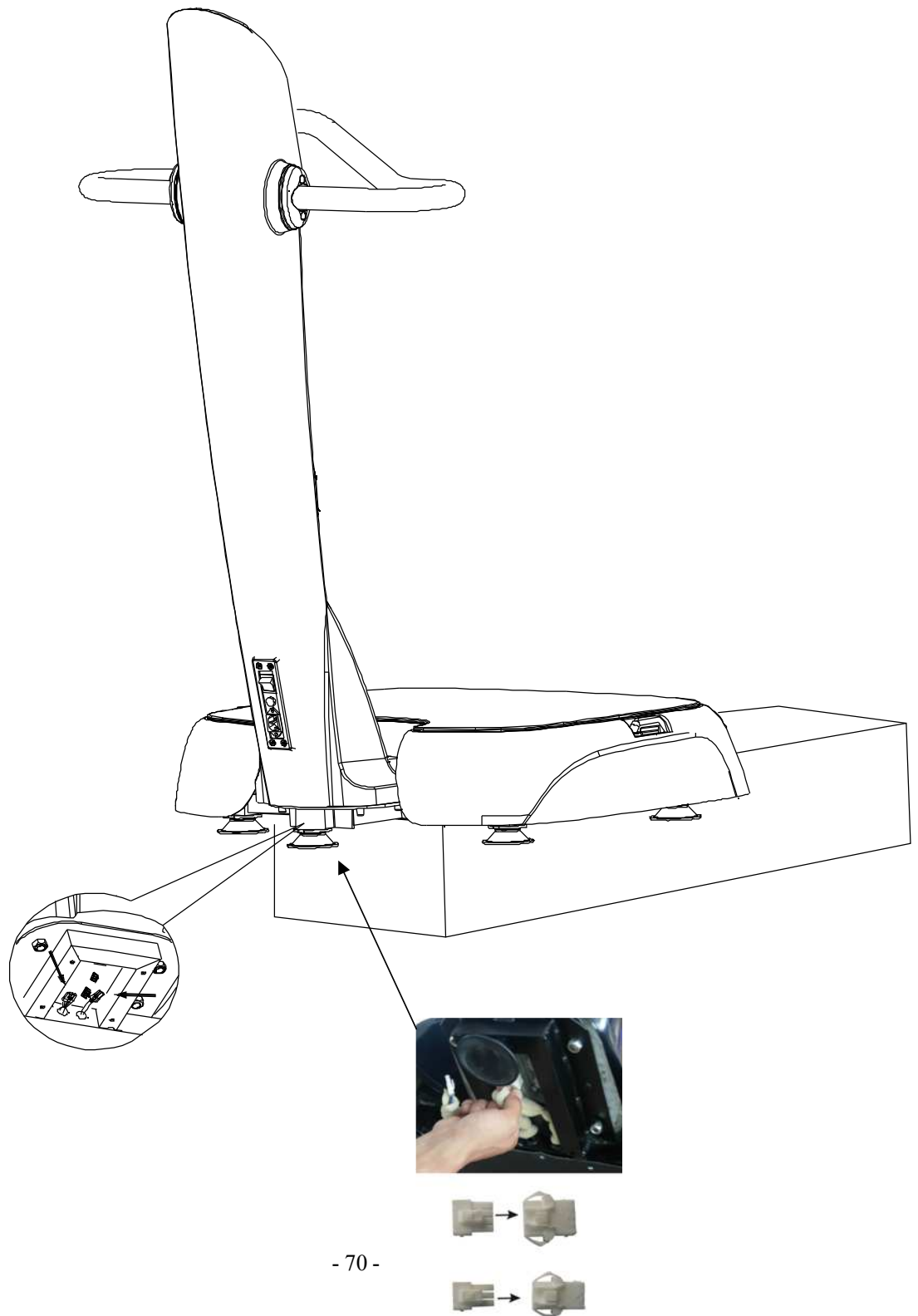


Nota: Compania isi rezerva dreptul de a schimba specificatiile produsului.

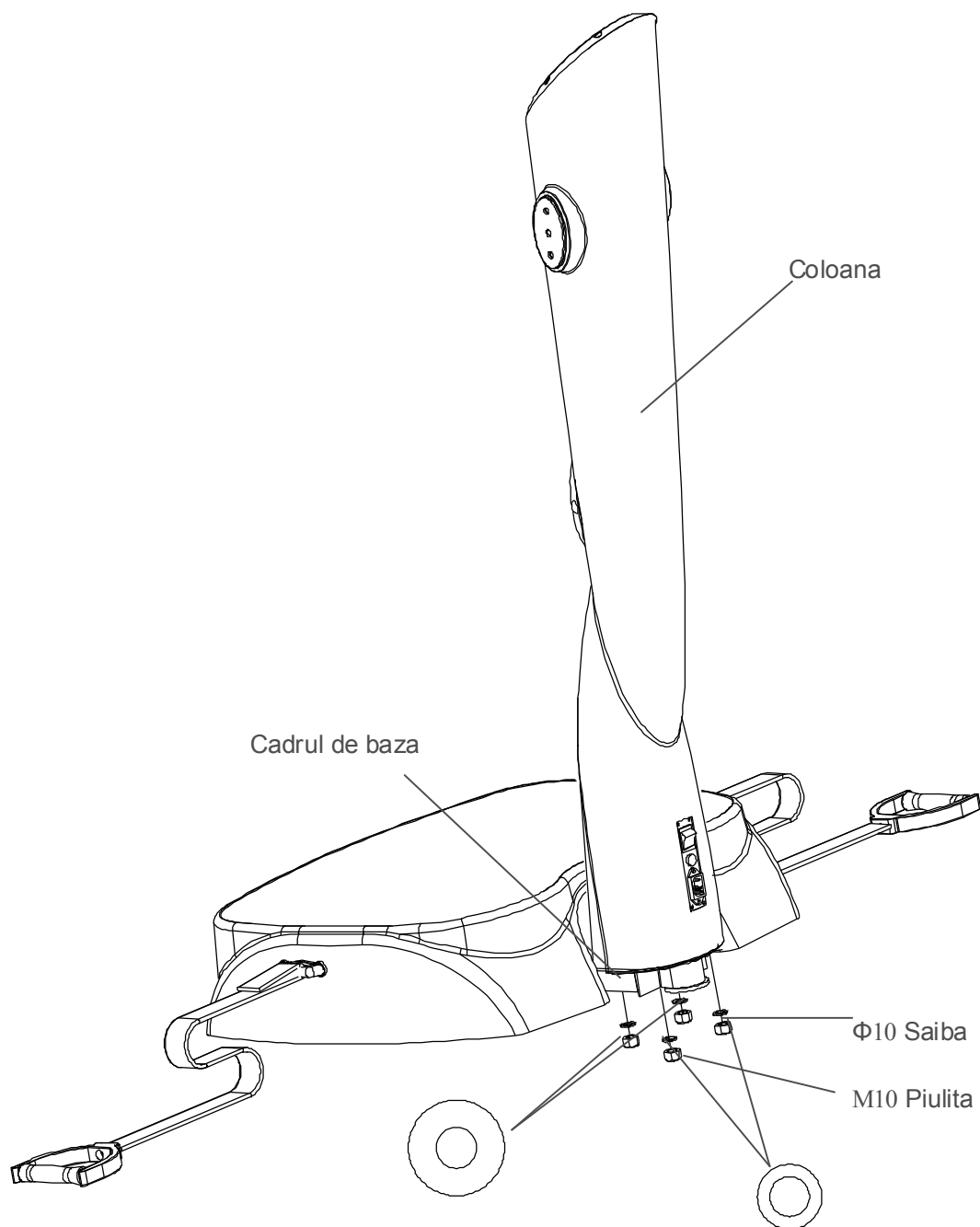
PASII DE ASAMBLARE

PASUL 1-Instalati coloana la cadrul de baza

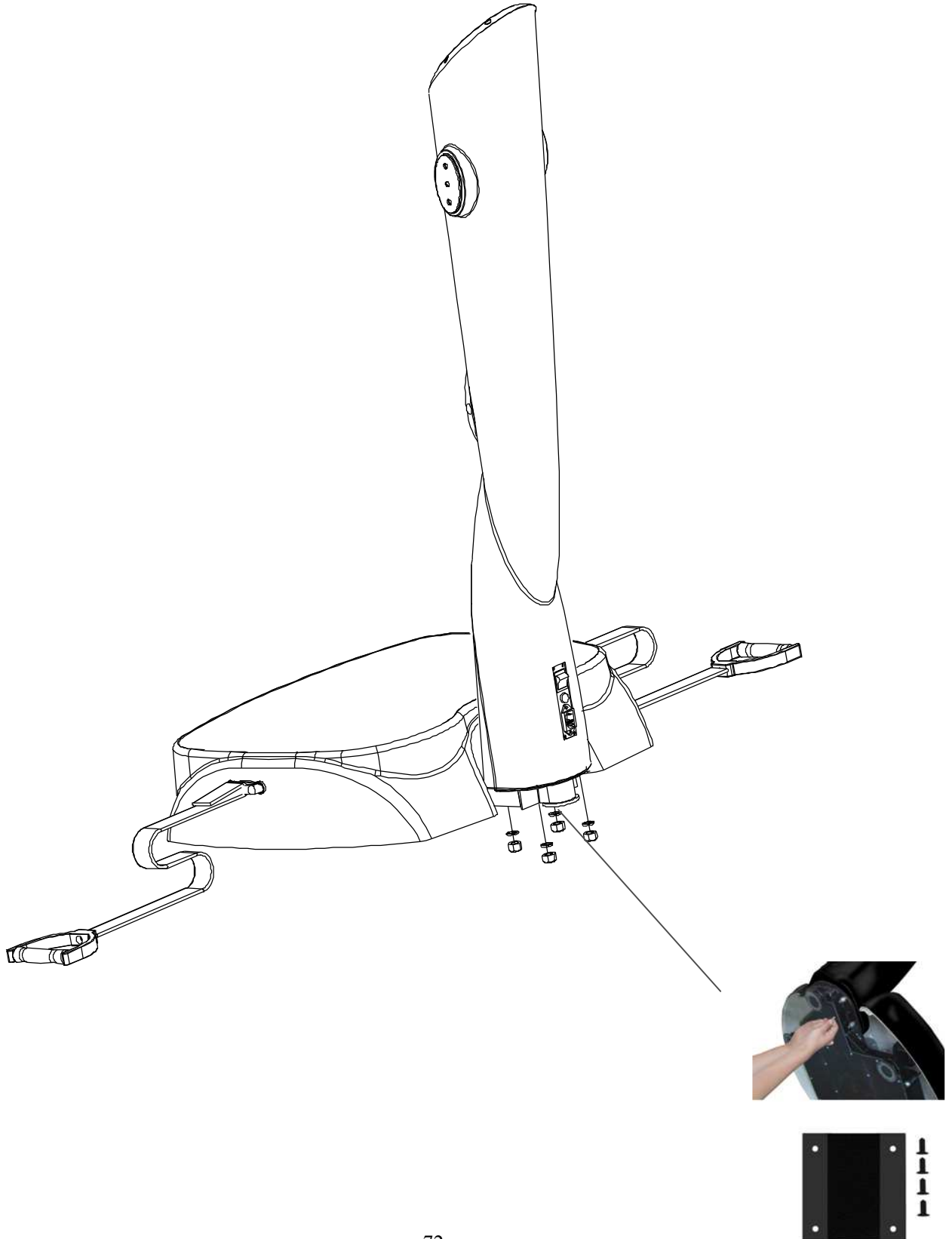
A/ Conectati firele electrice(din interiorul cadrului de baza si al coloanei) si puneti-le in interiorul coloanei.
Apoi atasati coloana aparatului la cadrul de baza , urmand pasii urmatori.



B/ Atasati coloana la cadrul de baza cu 4 saibe $\Phi 10$ si 4 piulite M10 . Fixati fine cu o cheie.

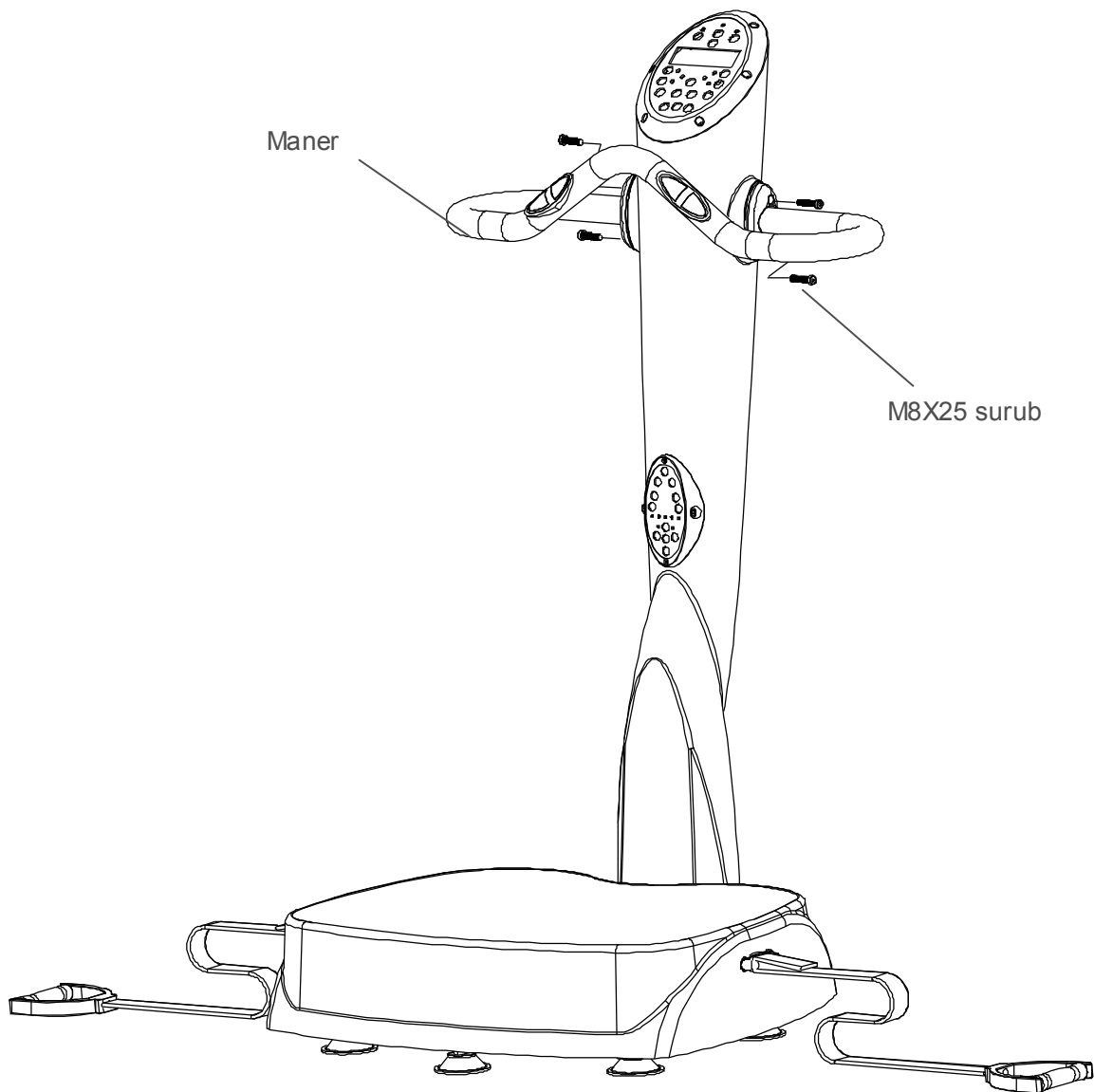


C/ Atasati protectia de sub coloana cu suruburi de plastic.



Pasul 2- Instalati manerul la coloana

Instalati manerul la coloana principala, folosind 4 suruburi M8X25 .



Utilizarea consolei



CONSOLA :

TIMP : 30S、 90S、 180S

SETARE FRECVENTA : 35Hz、 40Hz、 45Hz、 50Hz

NUMARATOARE INVERSA : 180S~ 0S

H FREQ/ L FREQ SET : L/H

PROGRAME PRESETATE : P1~ P4

1. Introduceti cablul de alimentare in priza, si porniti aparatul.
2. Alegeti TIME, FREQUENCY si H / L apoi apasati [▶], aparatul va porni.
3. In timpul exercitiului, puteti schimba valorile TIME , FREQUENCY.
4. Apasati [■] aparatul se va opri.

PROGRAM

Apasati butonul "PROG" si puteti alege una din programele presetate P1~P4 preset program.

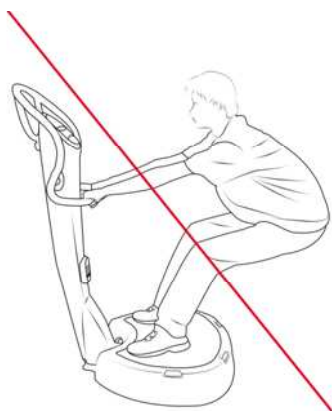
Atentionari si mutarea aparatului

Intotdeauna va trebui sa stati echilibrat pe aparat in timpul utilizarii acestuia.

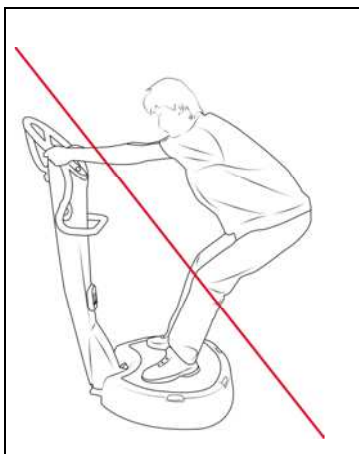
Nu va lasati niciodata pe maner, sau sa nu impingeti niciodata de maner. Folositi manerul numai pentru a pastra echilibrul.

A . urmatoarele pozitii pe aparat sunt interzise :

Positon 1



Postion 2



Position 3



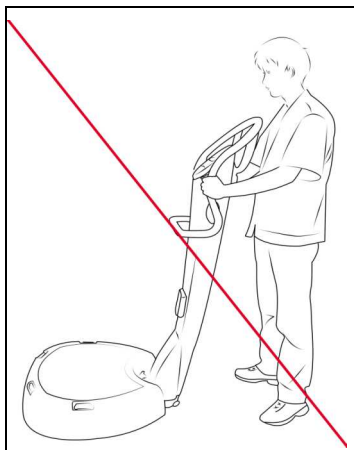
Mutarea aparatului

Acesta este modul corect de mutare a aparatului

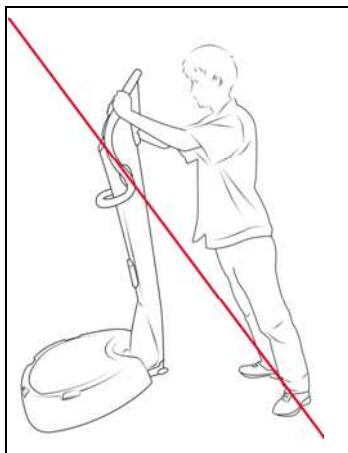


3. Urmatoarele metode de mutare a aparatului sunt interzise, datorita faptului ca poate deteriora coloana aparatului

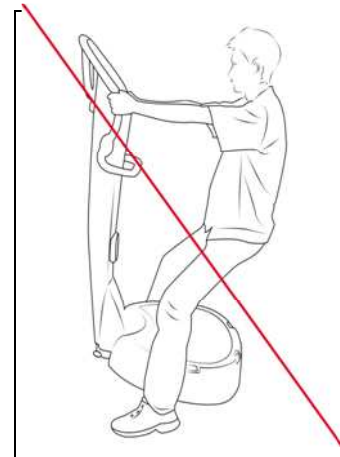
Position 1



Position 2



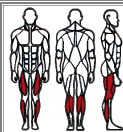
Position 3



INSTRUCTIUNI DE EXERCITIU

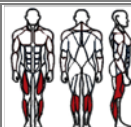
A01 SQUAT

Stati pe aparatul de vibromasaj cu picioarele putin departate. Tineti spatele drept, si genunchii putin indoiti, usor incordati muschii picioarelor.



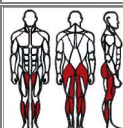
A 02 Deep Squat

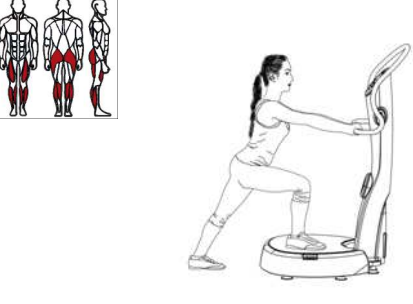
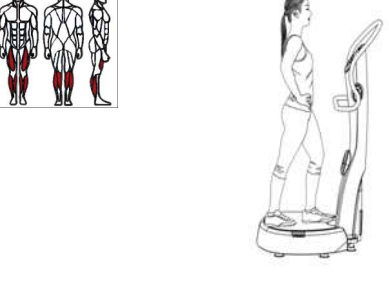
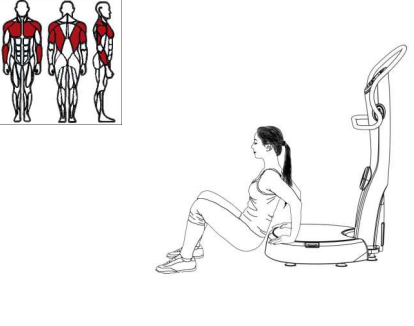
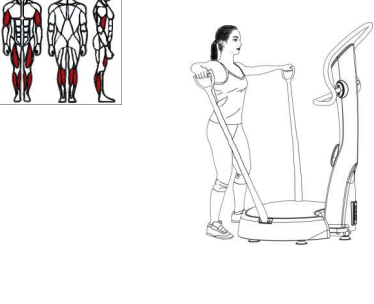
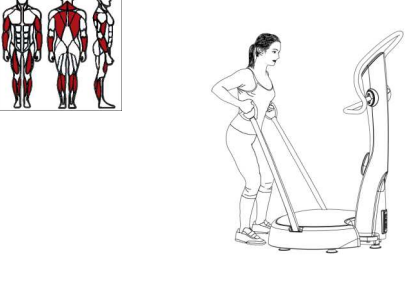
Stati pe aparatul de vibromasaj cu picioarele apropiate. Tineti genunchii putin indoiti lasand partea superioara a corpului putin in fata. Acest exercitiu este pentru a va intarii muschii spatelui , feselor si picioarelor.



A 03 Wide Stance Squat

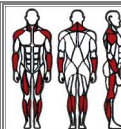
Stati pe suprafata cu vibratii, cu picioarele departate, cu varful talpii orientate inafara. Indoiti usor genunchii.



<p>A 04 Lunge</p> <p>Puneti un picior in mijlocul suprafetei cu vibratii, iar cu celalalt faceti un pas in spate, proptindu-l ferm pe podea. Tineti spatele drept.</p>	
<p>A 05 Calves</p> <p>Stand in central suprafetei vibratoare, ridicati-va pe varful picioarelor. Tineti spatele drept si abdomenul incordat. Pentru a varia exercitiul incercati sa indoiti genunchii la 90 grade.</p>	
<p>A 06 Triceps Dip</p> <p>Stand cu spatele la aparat, tineti mainile pe aparat si incercati sa va ridicati in maini pe aparat, ca in imaginea alaturata. Repetati miscarea. Pentru a varia exercitiul, intindeti genunchii si repetati exercitiul.</p>	
<p>A 07 Biceps Curl</p> <p>Puneti-va varful picioarelor usor sub aparat, pentru support, si tineti cu mainile de corzile elastic, ca in imaginea alaturata. Ridicati mainile .</p>	
<p>A 08 Bent Over Pull</p> <p>Acest exercitiu este asemanator cu cel anterior, diferenta fiind doar ca trageți de corzi inspre corpul dvs.. Scoateti pieptul inafara.</p>	

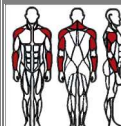
A 09 Front Raise

Stati in fata aparatului, cu picioarele departate si tinand de corzile elastic ridicati ambele maini in pozitie orizontala . Mentineti spatele drept, si abdomaneul incordat.



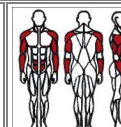
A 10 Shoulder Press

Respectati pozitia din figura alaturata,, bratele si picioarele fiind departate, spatele drept si capul ridicat. Impingeti usor manile in fata si apoi ridicati-va. Acest exercitiu este ideal pentru umeri.



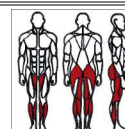
A 11 Lower Abdominals

Lasativa greutatea corpului pe maini si varful picioarelor. Incercati sa faceti flotari, iar pentru a varia exercitiul, incercati sa faceti florari stand in genunchi.



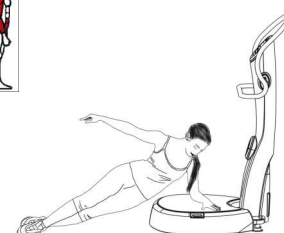
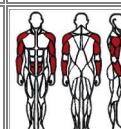
A 12 Standing Abdominals

Stati in picioare in centrul suprafetei vibratoare. Cu spatele drept, si cu genunchii usor indoiti,, impingeti usor in jos de bazin.



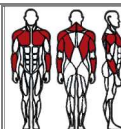
A 13 Lateral Abdominals

Cu picioarele intinse si impreunate, puneti cotul unei maini pe suprafata vibratoare. Mentineti capul stapele si bazinul in linie dreapta.



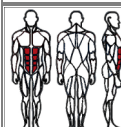
A 14 Push Up

Ingenuncheati in fata aparatului, lasandu-va cu mainile pe aparat,, cu degetele de la maini orientate inaintre. Cu spatele drept si abdomenul incordat,, impingeti in jos cu mainile.



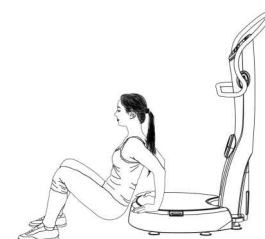
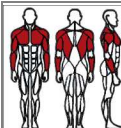
A 15 Abdominal Crunch

Puneti o pernita sub spate, radicand picioarele ca in imaginea alaturata.. Lucrati fortificandu-va abdomenul.



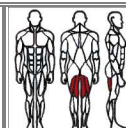
A 16 Lattisimus Dip

Puneti mainile pe suportul vibrator. Tineti incheieturile si antebrațul drept, incet impingand usor in jos cu mainile. Este important sa mentineti soldurile drepte si sa impingeti umerii in sus. Incercati sa faceti acelasi exercitiu in sa cu picioarele drepte.



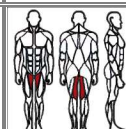
B 01 Hamstring Stretch

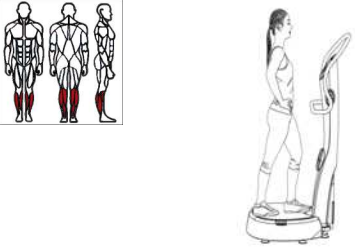
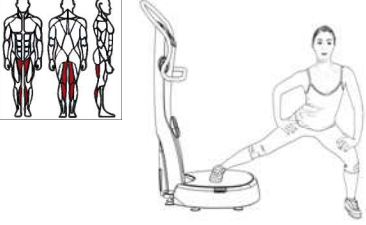
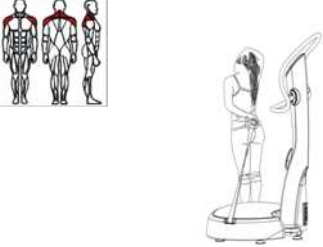
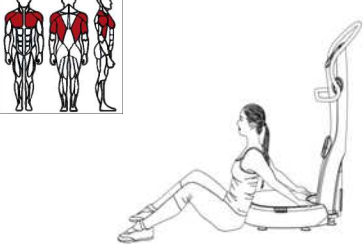
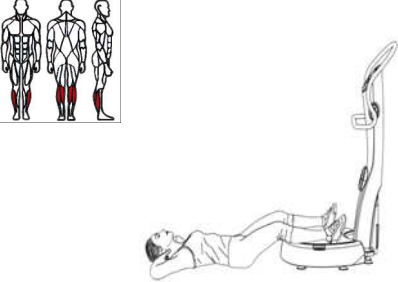
Respectati pozitia din imaginea alaturata , impingand posteriorul in spate. Acest exercitiu va va intari fesele si muschiipicioarelor. Aduceti periodic bazinul in fata si apoi in spate din nou.



B 02 Quadriceps Stretch

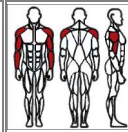
Puneti un genunchi pe suprafata vibratoare, iar celalalt picior pe podea, respectand pozitia din imaginea alaturata. Mentineti spatele drept.



<p>B 03 Calf Stretch</p> <p>Stati in picioare pe suprafata vibratoare cu un picior mai in fata decat celalalt. Indoiti usor genunchiul piciorului din fata..</p>	
<p>B 04 Adductor Stretch</p> <p>Stati in lateral cu un picior aproape de coloana aparatului. Celalalt picior puneti-l pe podea,, picioarele fiind foarte departate. Indoiti genunchiul piciorului de pe podea. Repetati pozitia si pentru piciorul celalalt.</p>	
<p>B 05 Shoulder Stretch</p> <p>Stati cu spatele la aparat, si folositi-va de mana stanga sa trageți de coarda elastica catre posterior. Mana dreapta o puneti pe cap, tragand usor capul spre dreapta. Aceasta intindere a umerilor , trebuie facuta pe ambele parti.</p>	
<p>B 06 Pectoral Stretch</p> <p>Stati cu spatele lipit de marginea aparatului, Si tineti de marginea cealalta a acestuia cu mainile intinse.</p>	
<p>C 01 Calf Massage</p> <p>Intindeti-va corpul ca in imaginea alaturata si relaxati-va muschii picioarelor.</p>	

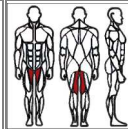
C 02 Upper Arm Massage

Intindeti-va pe o parte pe aparat, cu genunchii ridicati la solduri. Puneti o mana pe suprafata vibratoare si relaxati-va.



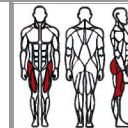
C 03 Adductor Massage

Pozitia este asemanatoare pozitiei anterioare, diferenta fiind ca va ridicati piciorul pe suprafata vibratoare.



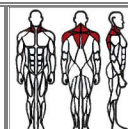
C 04 Abductor Massage

Intindeti-va pe o parte pe aparat, cu genunchii ridicati la solduri. Folositi-va de coate pentru a va sustine partea superioara a corpului. Tineti spatele drept. Repetati masajul pe cealalta parte a corpului.



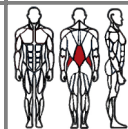
D 01 Shoulder & Neck Relaxer

Ingenuncheati in fata aparatului, sustinandu-va cu mainile pe suprafata vibratoare. Tineti spatele si gatul drept.



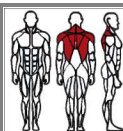
D 02 Lower Back Relaxer

Stati cu spatele la aparat, cu picioarele departate. Tineti spatele usor pe marginea aparatului. Priviti imaginea alaturata.



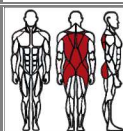
D 03 Upper Body Relaxer

Stati cu spatele la aparat cu genunchii indoiti Tineti echilibrul cu ajutorul coadelor. Tineti gatul si spatele drepte. Ca in imaginea alaturata.

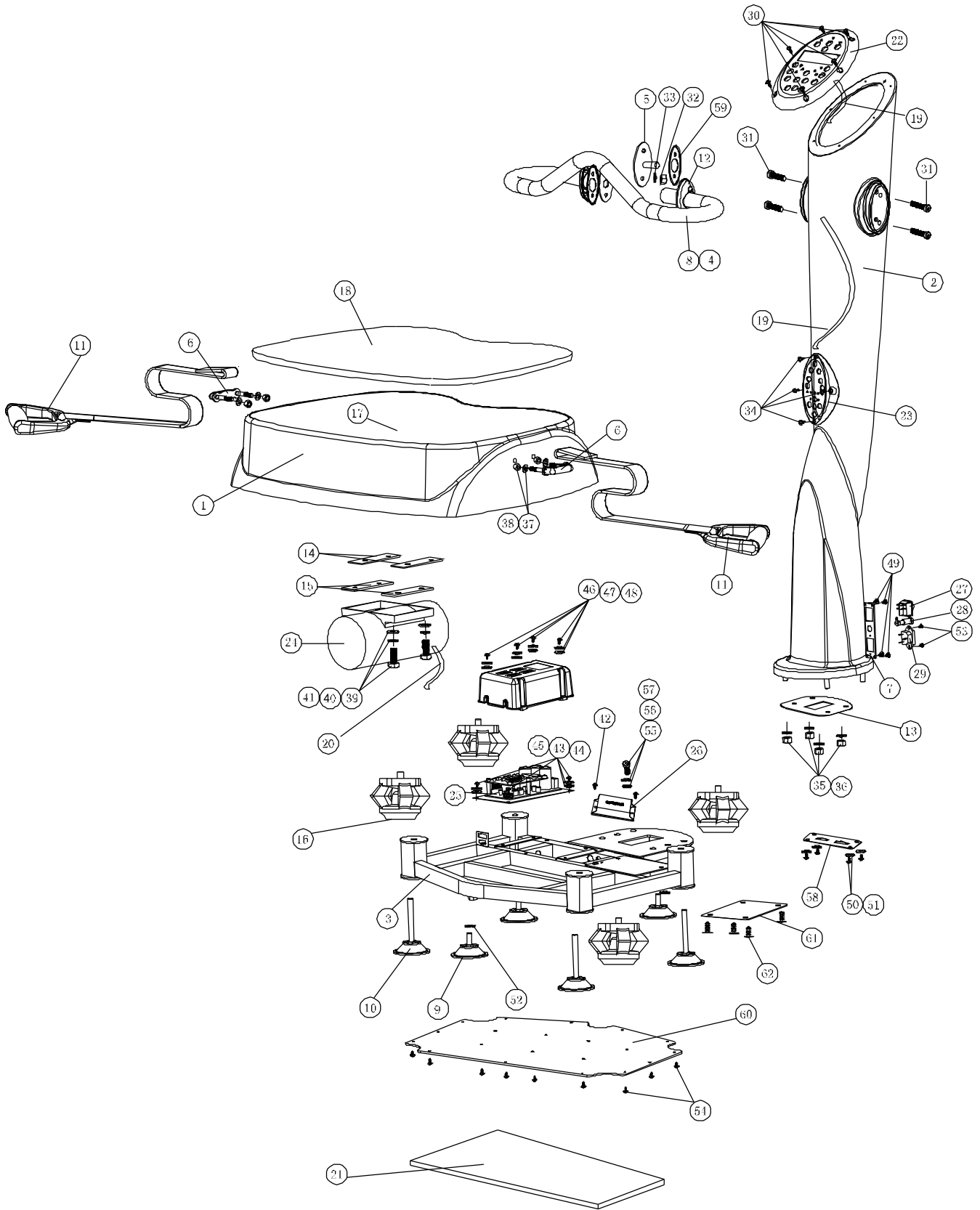


D 04 Back Relaxer

Asezati-va in central suprafetei vibratoare, cu picioarele desfacute. Permeteti partii superioare a corpului sa se relaxeze, lasandu-va in fata.



DESEN DETALIAI



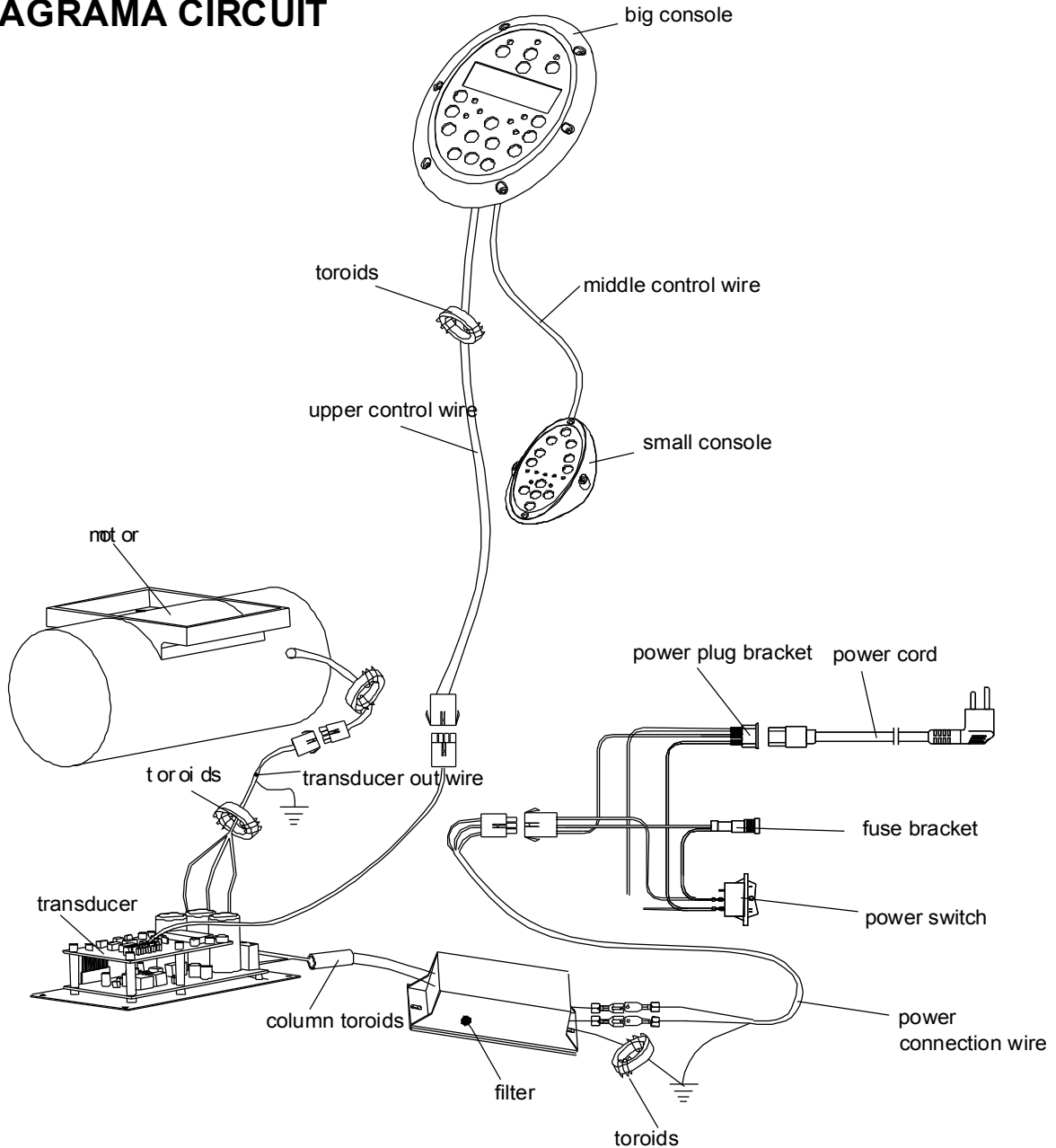
COMPONENTE

No	Item	Qty	备注	No	Item	Qty
1	Plate	1		34	ST3.8×20 self-taping screw	4
2	column	1		35	M10 nut	4
3	base frame	1		36	Φ10 spring washer	4
4	handlebar	1		37	M8 nut	4
5	handlebar fix seat	1		38	Φ8 washer	4
6	handstrap seat	2		39	M10×45 screw	4
7	power fix board	1		40	Φ10 washer	4
8	handle foam	1		41	Φ10 spring washer	4
9	44mm ground cushion	2		42	ST3.8X12 self-taping bolt	2
10	124mm ground cushion	4		43	M5X15 screw	4
11	handstrap	2		44	Φ5 washer	4
12	handlebar cover	2		45	Φ5 spring washer	4
13	column cushion	1		46	M4X15 screw	4
14	motor support cushion	2		47	Φ4 spring washer	4
15	motor fix iron			48	Φ4 washer	4
16	plate ,frame connection cushion	4		49	ST3.8×16 self-taping screw	4
17	anti-slide cushion	1		50	M6X10 screw	4
18	play cushion	1		51	Φ6 spring washer	4
19	wire foam	2		52	Φ10 spring washer	2
20	foam	1		53	ST3.0X10 self-taping screw	2
21	ground cushion	1		54	ST3.8×12 self-taping screw	20
22	big console	1		55	Φ5 spring washer	2
23	small console	1		56	Φ5 washer	2
24	motor	1		57	M5 X8 blot	2
25	transducers	1		58	wire fix board	1
26	filter	1		59	handlbar cushion	2
27	power swith	1		60	PS base cover	1
28	fuse seat	1		61	PS front cover	1
29	power cord	1		62	Φ19X19 plastic bolt	4

30	ST3.8×16 self-taping bolt	6		
31	M8×30 screw	4		
32	M12 nut	1		
33	Φ12 spring washer	1		

Nota: Compania isi rezerva dreptul de a schimba specificatiile produsului

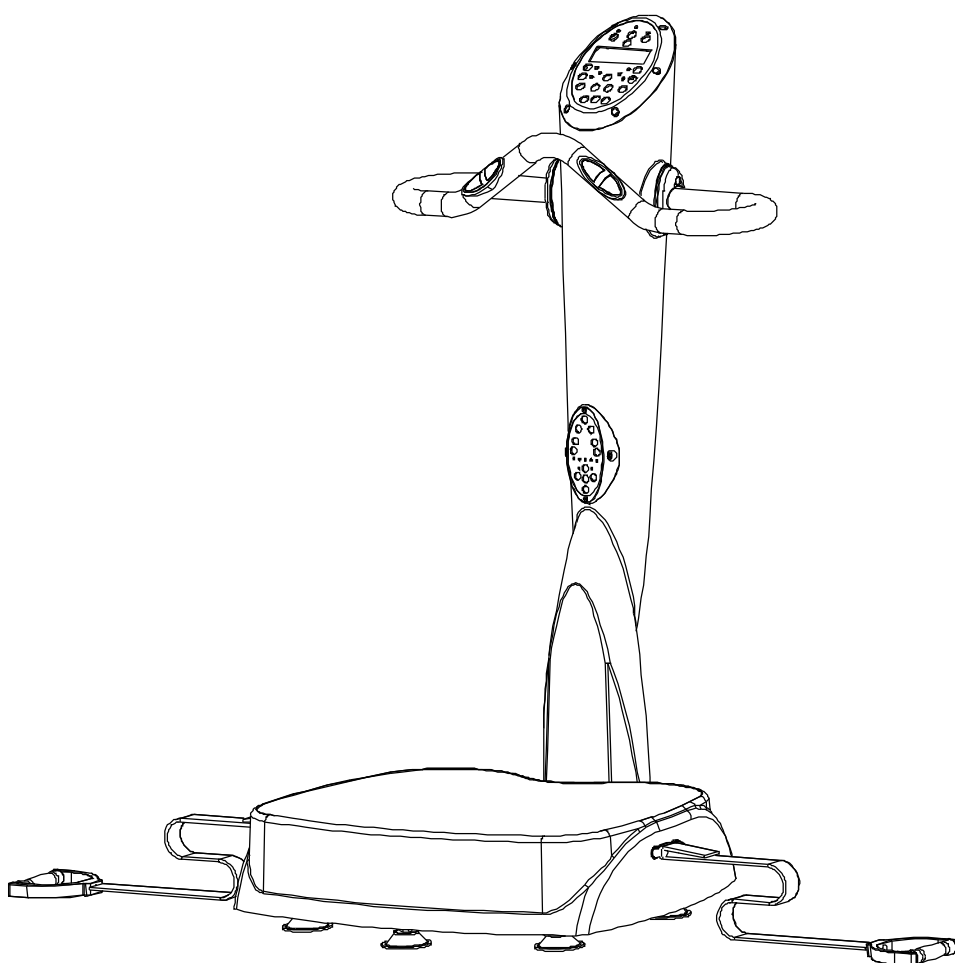
DIAGRAMA CIRCUIT



Nota: Compania isi rezerva dreptul de a schimba specificatiile produs



HU - Vibráló gép inSPORTline Sunflower IN 2142 (PV-AC2610)



inSPORTline Hungary Kft.
Kossuth Lajos u. 65, 250 0 Esztergom
Tel: 0036-33-313242
insportline@insportline.hu
www.insportline.hu

Biztonsági instrukciók

Köszönjük, hogy termékünk megvásárlása mellett döntött. Annak ellenére, hogy igyekszünk minden gyártással kapcsolatos hibát elhárítani, azok mégis lehetségesek. Abban az esetben, ha bármi hibát észlel, lépjen kapcsolatba az eladóval vagy a szervizzel. A gép kimondottan otthoni használatra ajánlott. Abban az esetben, ha ipari célokra használja a jótállás automatikusan érvényét veszti.

1. A torna megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét, abban az esetben, ha torna közben bármilyen roszulót észlel, azonnal szakítsa meg az edzést.
2. Abban az esetben, ha bármilyen meghibásodást észlel, a gépet ne használja tovább, valamint értesítse az eladót.
3. A gépen található nyílásokba ne tömjön semmit sem
4. A gép maximális terhelése 150 kg.
5. Egyszerre csak egy személy használhatja a gépet
6. A gépet ne használja kinti környezetben, valamint óvja a nedvességtől.
7. Maradjon a gépen addig, amíg az nem áll le teljesen
8. Gyermeket és háziállatokat tartsa távol a szerkezettől
9. Használat előtt ellenőrizze, hogy a csavarok és anyák kellően meg vannak-e húzva
10. Használat után a gépet kapcsolja ki
11. A gép használata nem ajánlott gyermekek számára

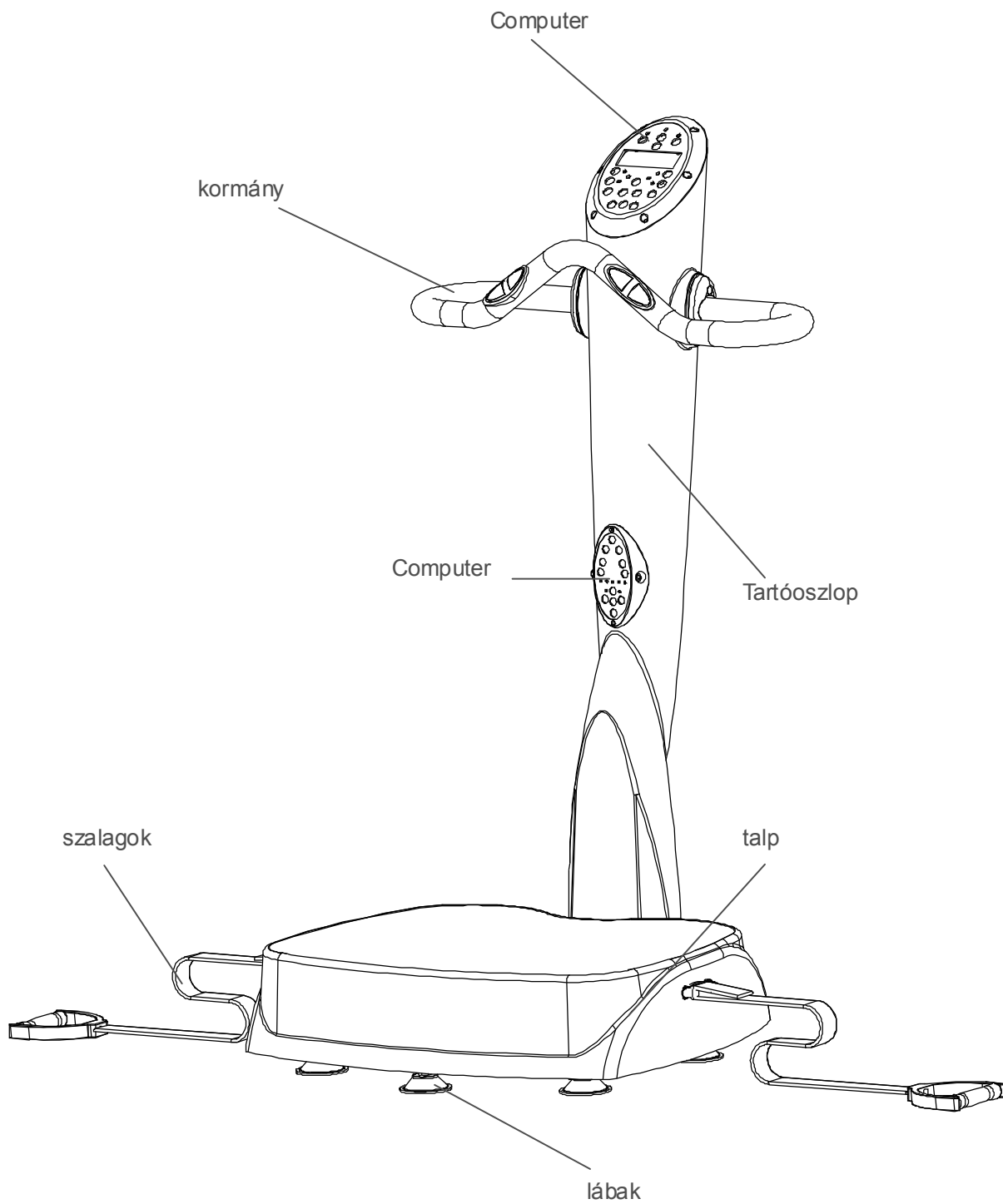


Figyelmeztetés

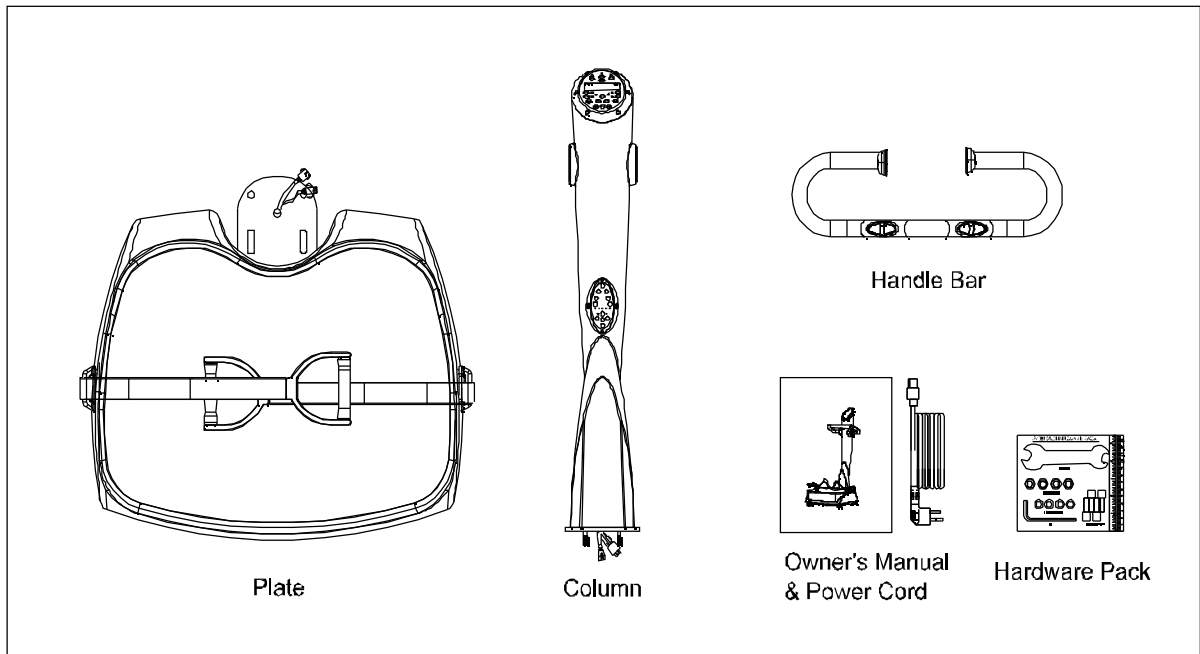
Azon személyek, akik a következő betegségek bármelyikében szenvednek, kérjék ki orvosuk véleményét:

- epilepszia;
- cukorbetegség
- szív és érrendszeri betegségek
- térdimplantátumok
- kardiosztimulátor
- beoperált réz csavarok
- trombózis
- rák
- akutt infektio
- operációs sebek
- terhesség
- migrén

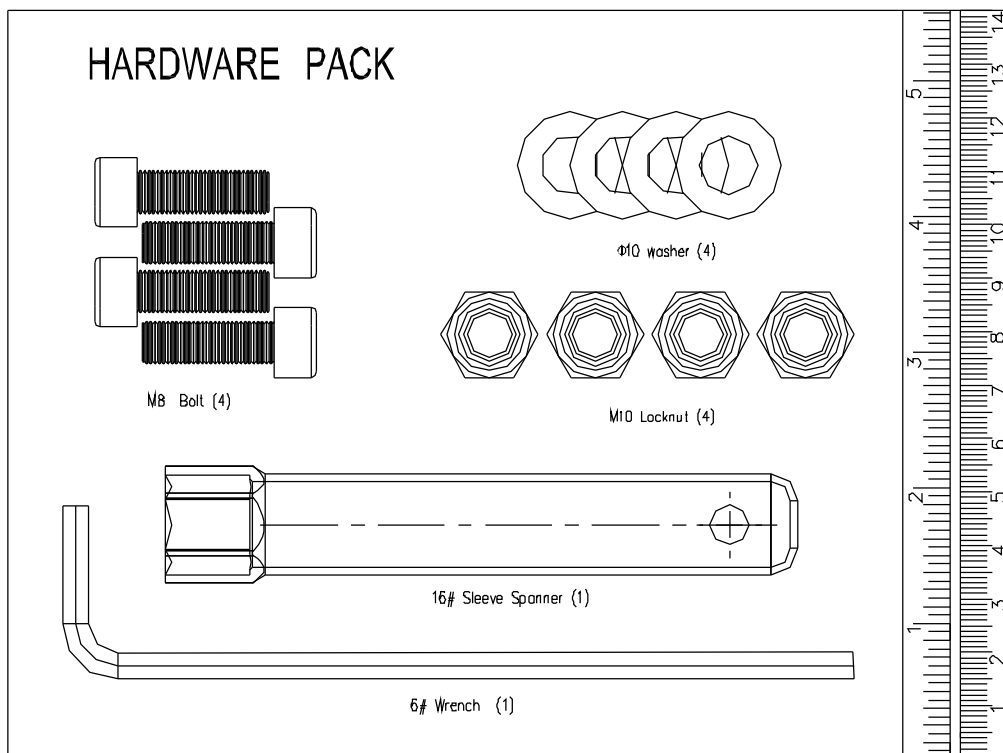
A gép részei



Az összeszereléshez szükséges részek



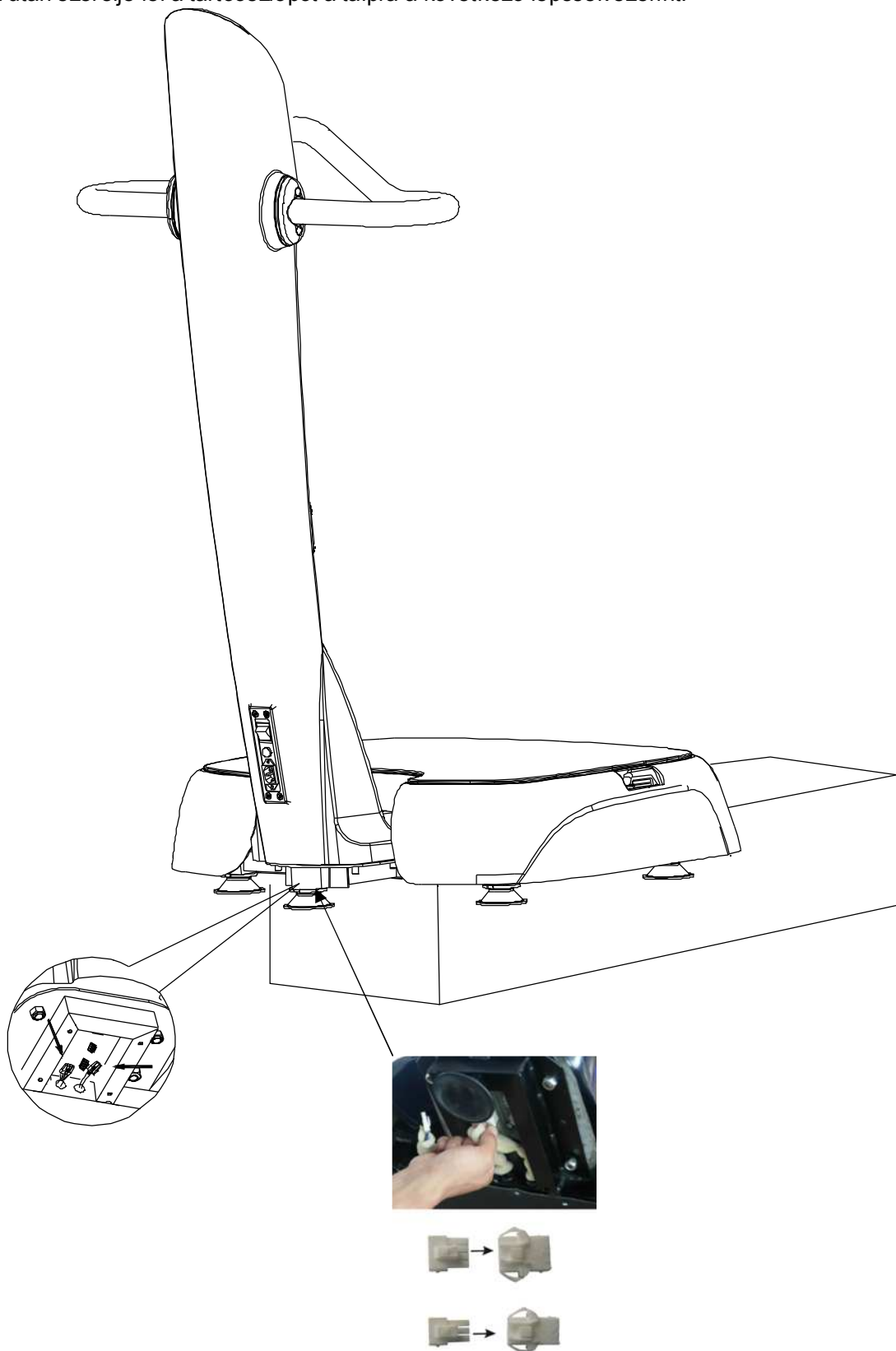
Szerszámok



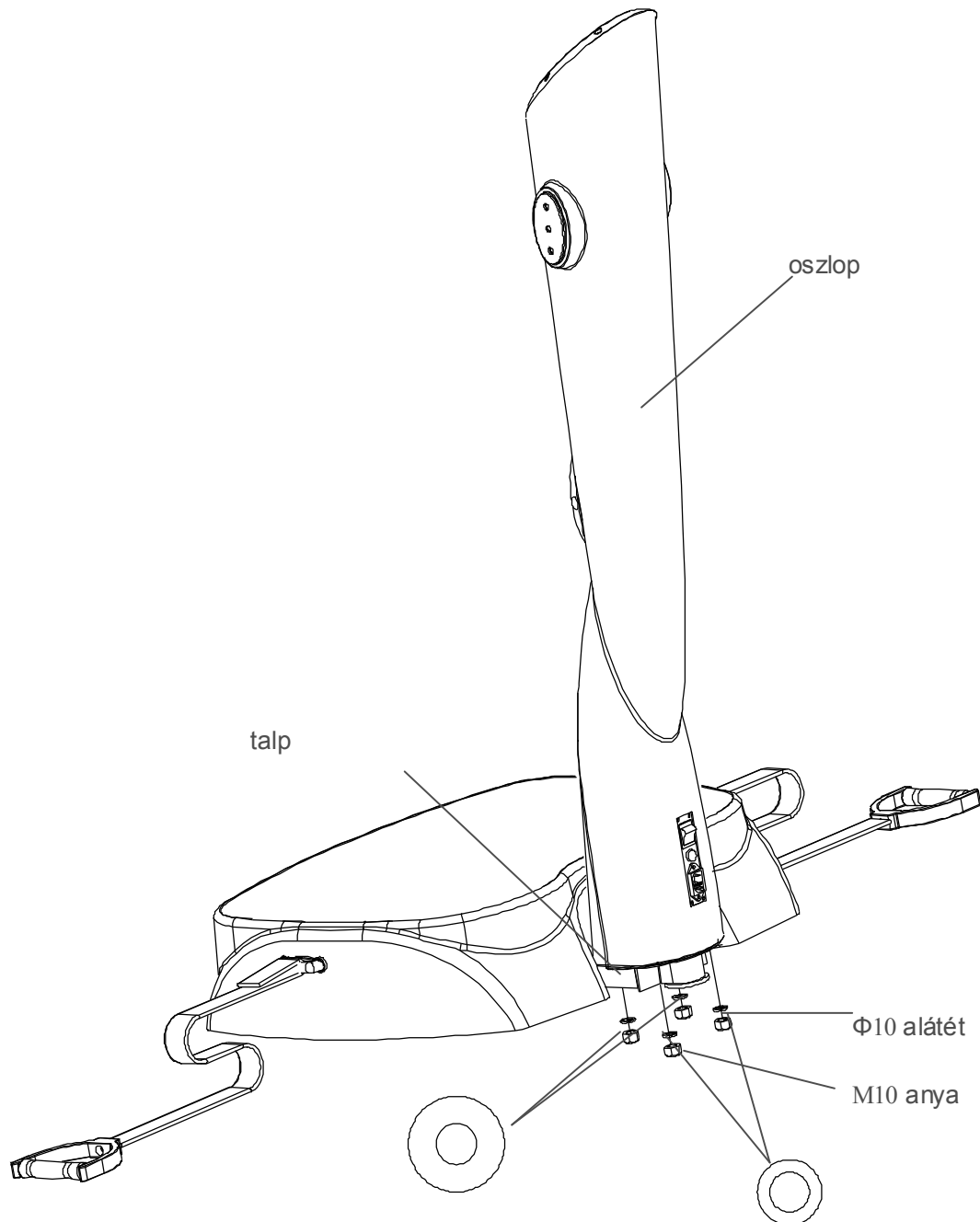
Összeszerelés

1. Lépés – A tartóoszlop felszerelése a talpra

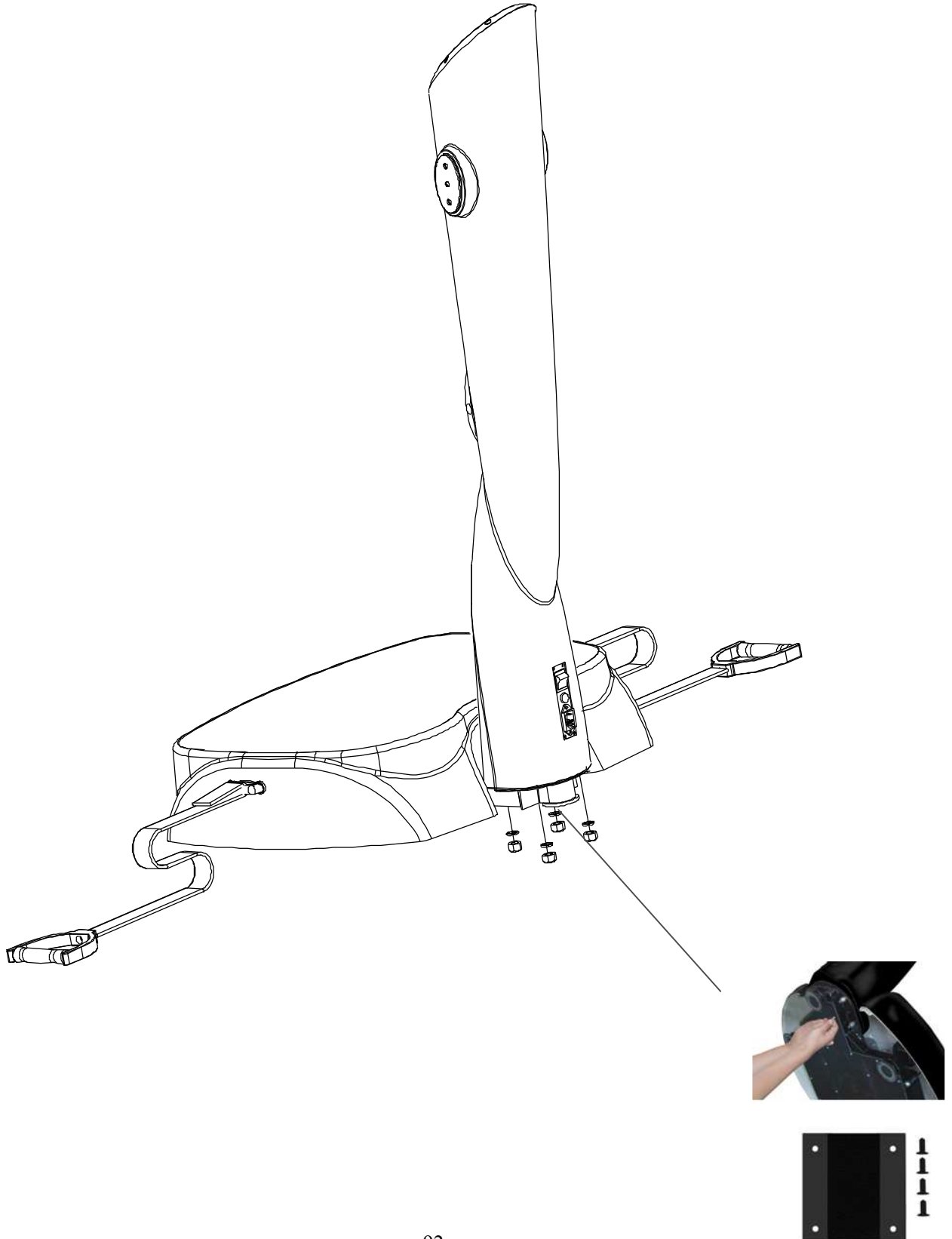
A/ Kösse össze az elektromos kábeleket (a talp és a tartóoszlop közt) , majd helyezze azokat az oszlopba. Ezek után szerelje fel a tartóoszlopot a talpra a következő lépések szerint.



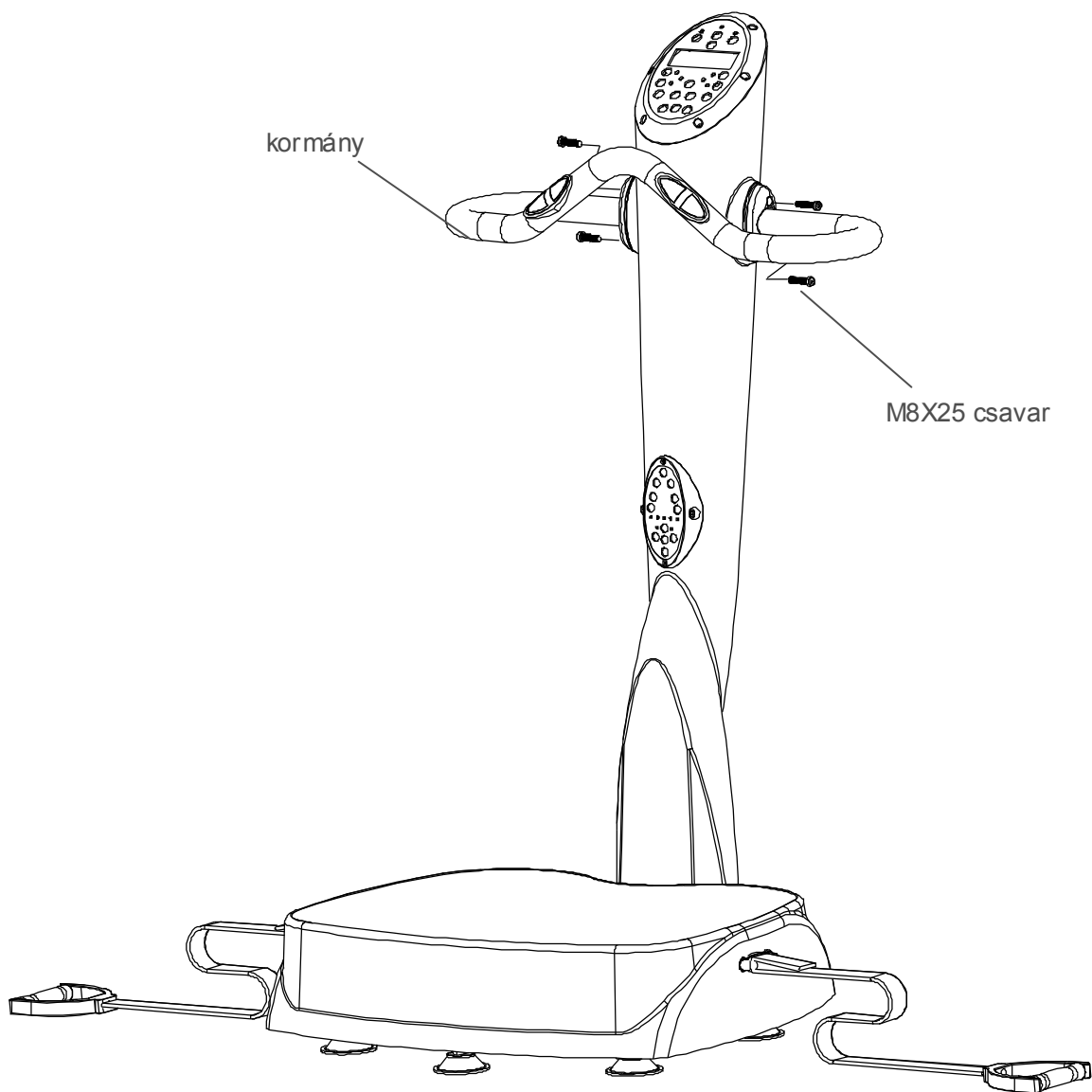
B/ Csatolja az oszlopot a talphoz $\Phi 10$ alátéttel és 4 db M10 anyával. Húzza meg kellően csavarkulccsal.



C/ Rögzítse a takarót az oszlop alá műanyag csavarral



2. Lépés – A kormány felszerelése
Szerelje fel a kormányt M8X25 csavarok segítségével.



Computer



Kijelző :

TIME (idő) : 30S, 90S, 180S

FREQUENCY SET (frekvencia beállítás) : 35Hz, 40Hz, 45Hz, 50Hz

COUNT DOWN (visszaszámlálás) : 180S~ 0S

H FREQ / L FREQ SET : L/H

PRESET PROGRAM (előre beállított program) : P1~ P4

Kezdés

1. Helyezze a gép kábeljét az áramkörbe.
2. Állítsa be a TIME, FREQUENCY és a H / L értékeket, majd nyomja meg a [▶] gombot az edzés megkezdéséhez
3. Az edzés ideje alatt megváltoztathatja a TIME , FREQUENCY értékeket.
4. A [■] gomb megnyomásával a gép leáll

PROGRAM

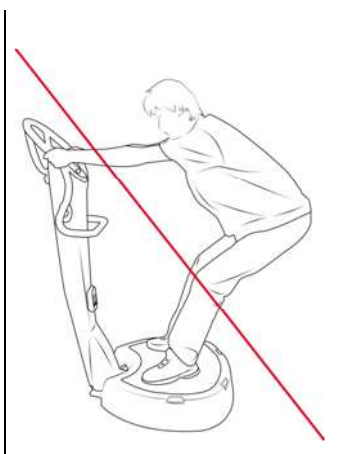
A "PROG" gomb megnyomásával választhat a P1~P4 előre beállított programok közül.

Figyelem

Mindig ügyeljen az egyensúlyára a gép használata közben

Soha ne nehezkedjen túlságosan rá a kormányra, ne is húzza azt nagy erővel. A kormány csak az egyensúly megtartásában hivatott segíteni Önnek.

A következő pozíciók az edzés folyamán tiltottak.

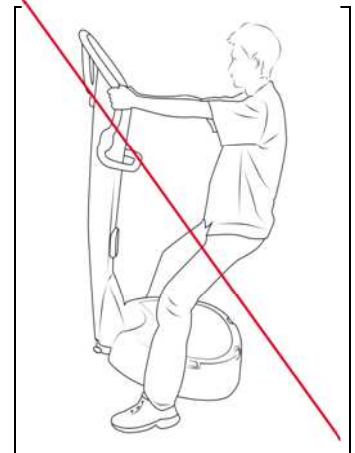
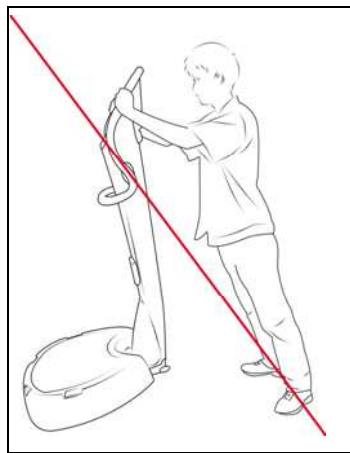
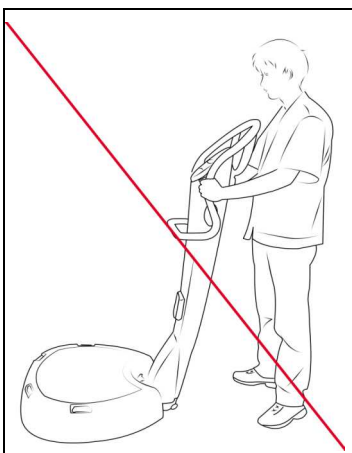


A gép mozgatója

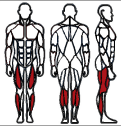

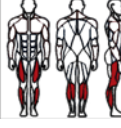

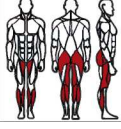

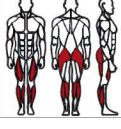

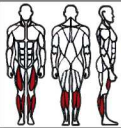

4. A képen látható szállítás a megfelelő a gép számára



5. A következő képeken látható módszerek nem megfelelőek az áthelyezésre.

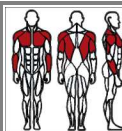


Instrukciók az egyes gyakorlatokhoz

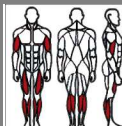
<p>A01 SQUAT</p> <p>Álljon rá a gépre enyhe terpeszben, majd tartson ki.</p>	 
<p>A 02</p> <p>Álljon lábujjhegyre, görbítse be térdeit. A gyakorlat végzése közben ügyeljen rá, hogy háta egyenes maradjon.</p>	 
<p>A 03</p> <p>Álljon tá a talpra kifelé fordított ujjakkal, görbítse be térdeit. A gyakorlat végzése közben fokozottan ügyeljen rá, hogy háta egyenes maradjon.</p>	 
<p>A 04</p> <p>Lépjön rá egyik lábával a talpra, másik lábát enyhén tolja hátra, majd feszítse be izmait. . A gyakorlat végzése közben fokozottan ügyeljen rá, hogy háta egyenes maradjon.</p>	 
<p>A 05</p> <p>Álljon rá a talpra lábujjhegyen, zárt lábakkal. A terhelés növelése érdekében hajlítsa be térdeit. . A gyakorlat végzése közben fokozottan ügyeljen rá, hogy háta egyenes maradjon.</p>	 

A 06

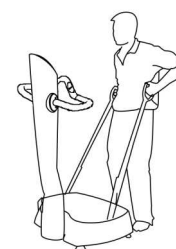
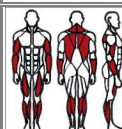
Támaszkodjon a talpra, ahogy a képen is látható. Ujjai nézzenek a testtel ellentétes irányban.

**A 07**

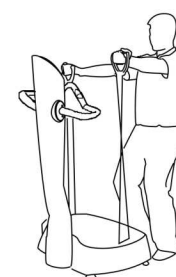
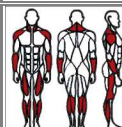
Álljon közvetlenül a talp mellé, fogja meg a szalagokat és tartsa azokat. Ügyeljen rá, hogy csuklója egyenes maradjon.

**A 08**

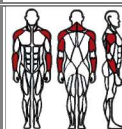
Álljon közvetlenül a talp mellé, húzza egyenes kezekkel a szalagokat maga felé.

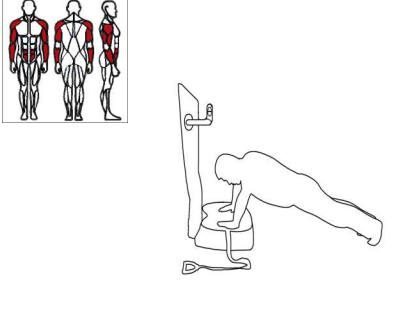
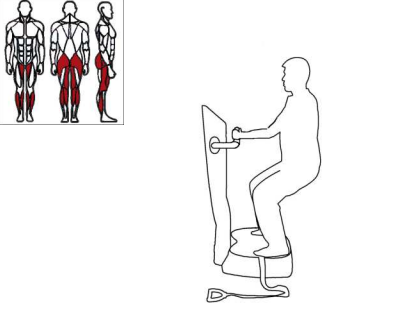
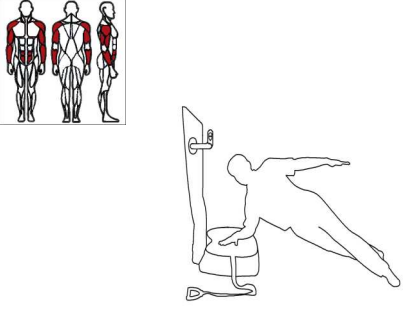
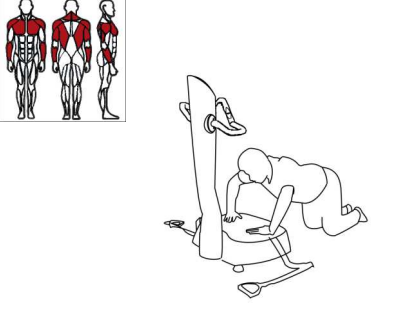
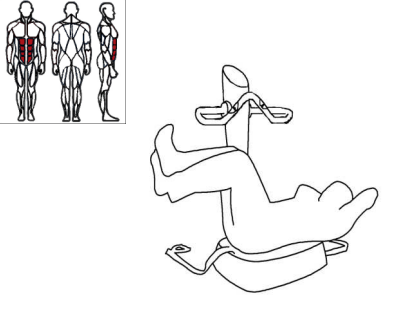
**A 09**

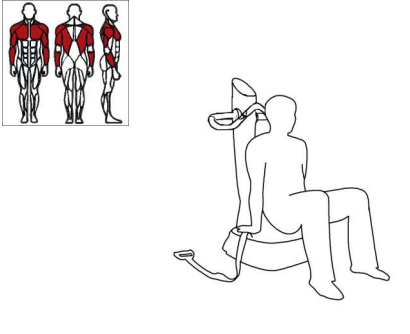
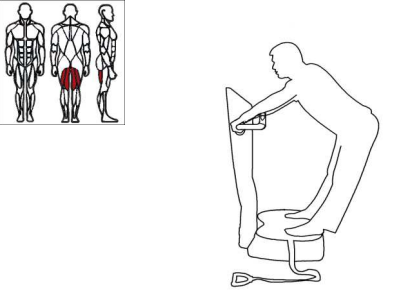
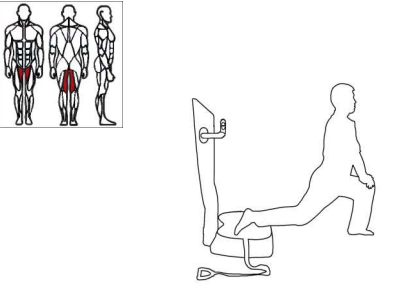
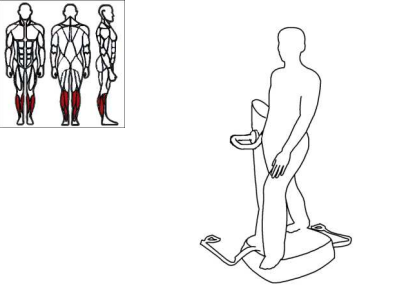
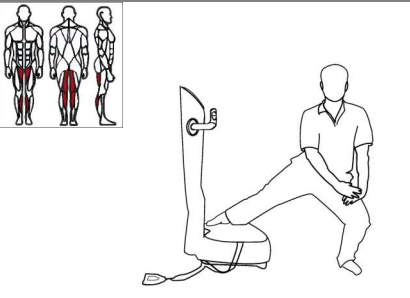
Álljon közvetlenül a talp mellé, karjait egyenesen nyújtsa felfelé a szalagot húzva. Térdeit hajlítsa enyhén be

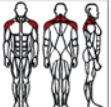

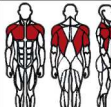
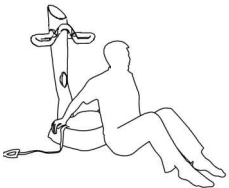
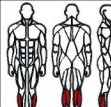
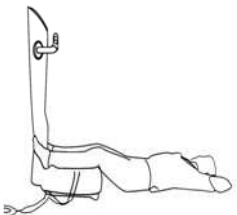
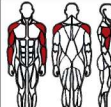
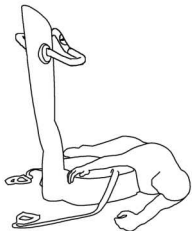
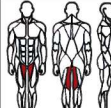
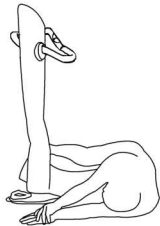
**A 10**

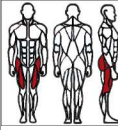
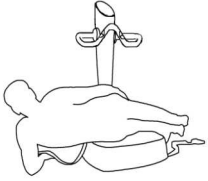
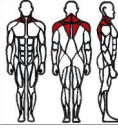
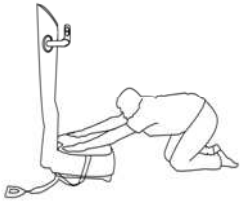
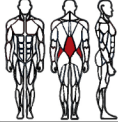
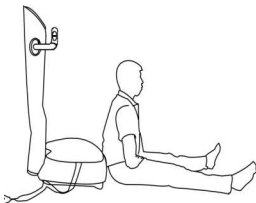
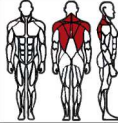

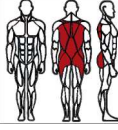
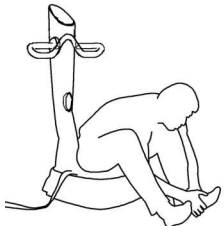
Hajoljon a gép fölé, helyezze tenyerét a talpra. Álljon enyhe terpeszben



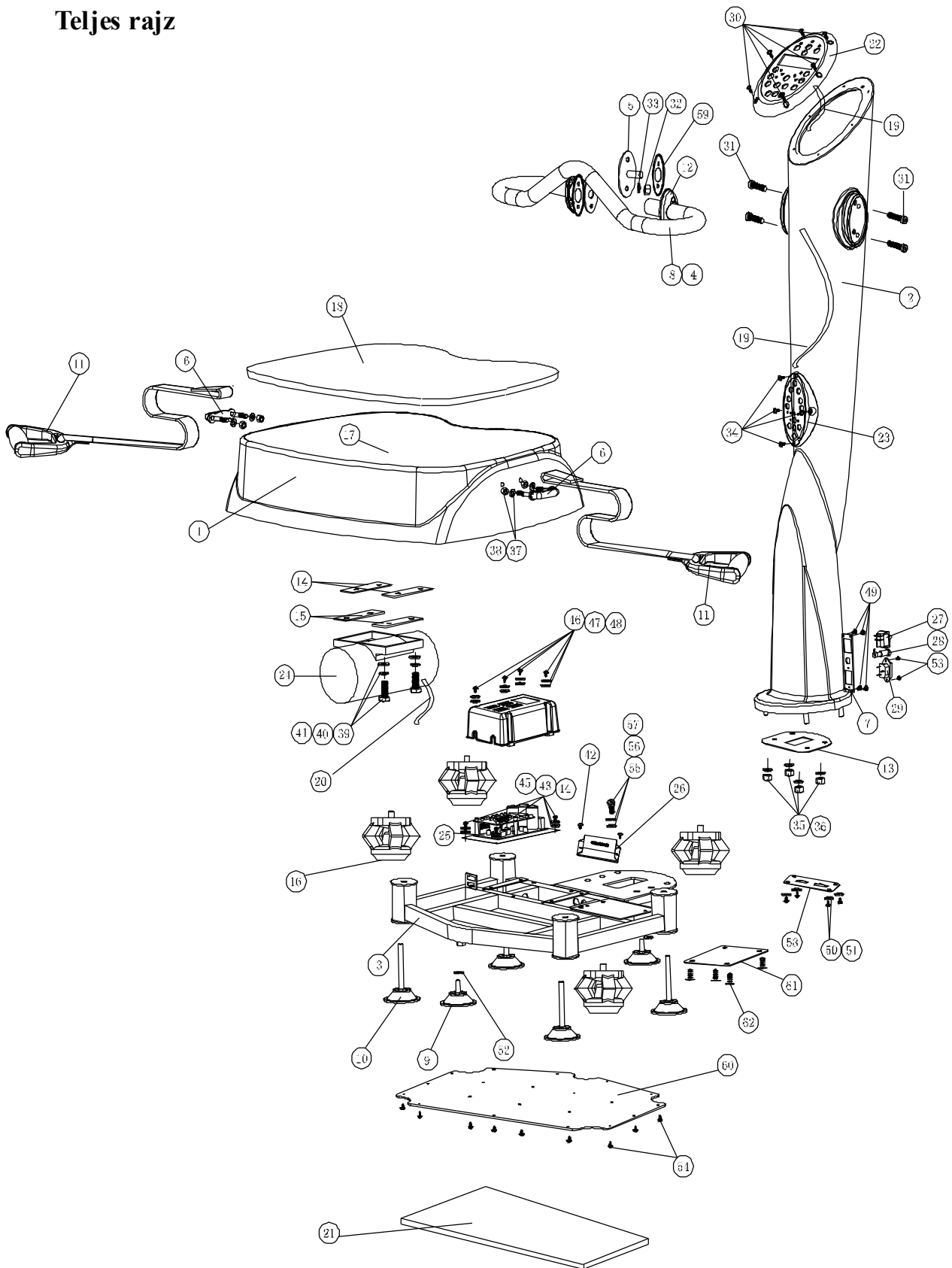
<p>A 11 Tartsa meg magát karjaival a gép felett, ahogy az a képen is látható</p>	
<p>A 12 Álljon a gépre enyhe terpeszben, kissé begömbített térdekkel és egyenes háttal.</p>	
<p>A 13 Támaszkodjon a gépre oldalfekvésben egyik karjával, lábait pedig keresztezze egymás fölött</p>	
<p>A 14 Térdeljen a gép elé, karjait helyezze el úgy, hogy ujjai befelé nézzenek.</p>	
<p>A 15 Feküdjön rá a gépre, lábait emelje a magasba, majd keresztezze azokat. Karjait pedig tegye a feje alá.</p>	

<p>A 16</p> <p>Támaszkodjon rá a talpra, ügyeljen rá, hogy csuklója egyenes legyen, valamint a csípője is stabil legyen.</p>	
<p>B 01</p> <p>Álljon rá a talpra, fogja meg a markolatokat és tolja hátra fenekét, amennyire csak lehetséges</p>	
<p>B 02</p> <p>Tegye rá egyik lábát hátrafelé a talpra, másikkal lépjen előre, ahogy az a képen is látható.</p>	
<p>B 03</p> <p>Álljon a képen látható pózban a talpra, hátsó lábán tolja le sarkát, amennyire csak lehetséges</p>	
<p>B 04</p> <p>Tegye egyik lábát a talpra, másikkal pedig álljon a talpra. A talpon levő lábát tartsa egyenesen, a másikat pedig görbítse be</p>	

<p>B 05</p> <p>Álljon háttal a gép elé. bal kezével húzza a szalagot, jobb kezét tegye a feje mögé, majd gyöngéden húzza azt jobbra</p>	 
<p>B 06</p> <p>Üljön le háttal, tegye rá a gépre a kezeit úgy, hogy ujjai kifelé mutassanak</p>	 
<p>C 01</p> <p>Feküdjön hanyatt le a földre, majd helyezze vádliját a gépre</p>	 
<p>C 02</p> <p>Feküdjön oldalra, hajlítsa be egyik lábát, tegyen a kezét a gépre, majd relaxáljon</p>	 
<p>C 03</p> <p>Feküdjön oldalra, tegye kezeit a földre, majd enyhén behajlított lábát helyezze a gépre</p>	 

<p>C 04 Feküdjön oldalfekvésbe a gépre, lábait húzza minél jobban össze, könyökével megtámaszthatja felsőtetstét</p>		
<p>D 01 Térdeljen a gép elé, majd egyenes karokkal támaszkodjon a gépre. Ügyeljen rá, hogy háta egyenes legyen</p>		
<p>D 02 Üljön le a gép elé úgy, hogy dereka érintkezzen vele</p>		
<p>D 03 Üljön le a gépnek háttal és könyökével támaszkodjon a talpra</p>		
<p>D 04 Üljön rá a gépre, hajoljon előre, majd fogja meg lábfejét</p>		

Teljes rajz

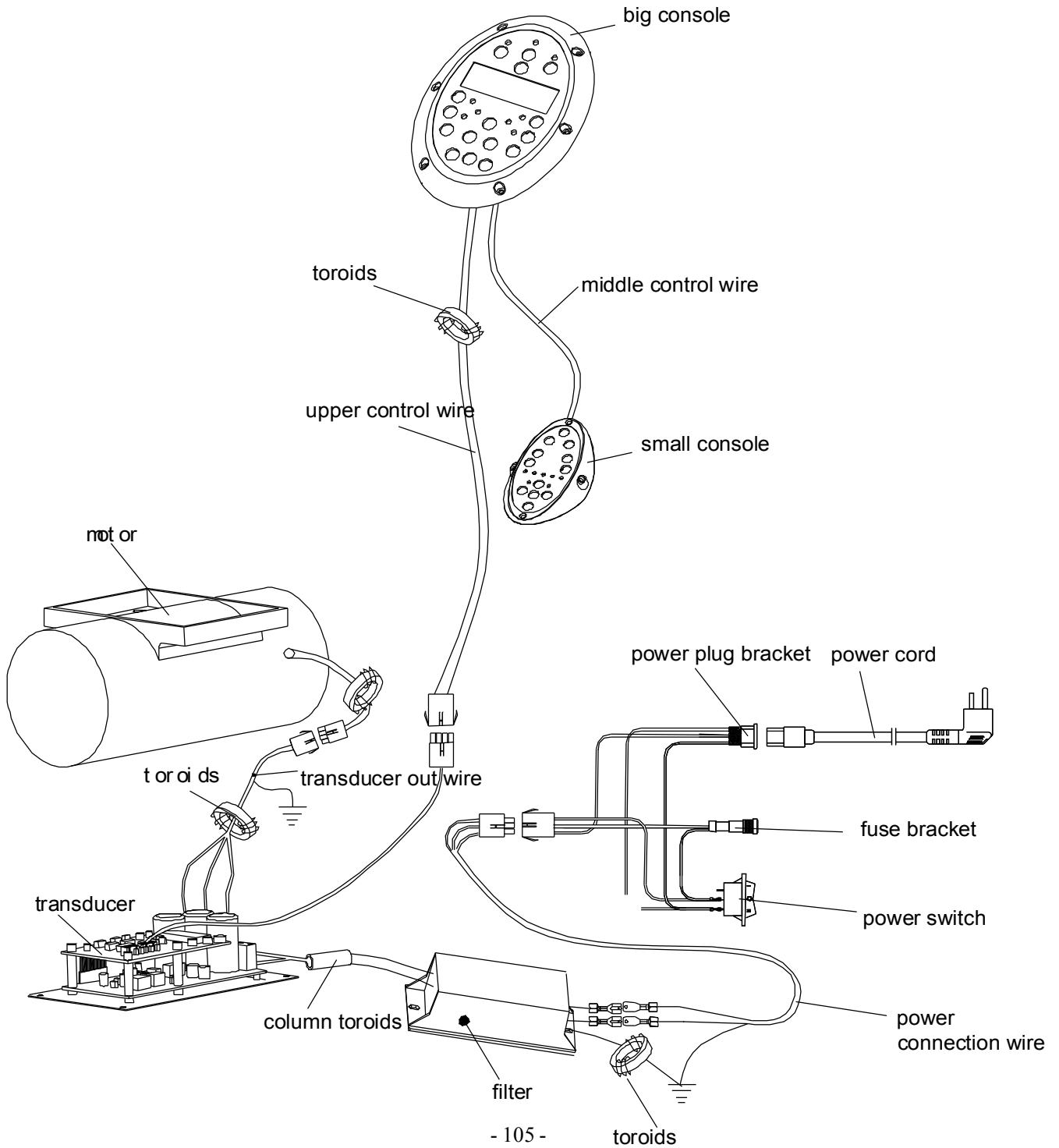


A gép részeinek listája

No	Item	Qty	备注	No	Item	Qty
1	Plate	1		34	ST3.8×20 self-taping screw	4
2	column	1		35	M10 nut	4
3	base frame	1		36	Φ10 spring washer	4
4	handlebar	1		37	M8 nut	4
5	handlebar fix seat	1		38	Φ8 washer	4
6	handstrap seat	2		39	M10×45 screw	4
7	power fix board	1		40	Φ10 washer	4
8	handle foam	1		41	Φ10 spring washer	4
9	44mm ground cushion	2		42	ST3.8X12 self-taping bolt	2
10	124mm ground cushion	4		43	M5X15 screw	4
11	handstrap	2		44	Φ5 washer	4
12	handlebar cover	2		45	Φ5 spring washer	4
13	column cushion	1		46	M4X15 screw	4
14	motor support cushion	2		47	Φ4 spring washer	4
15	motor fix iron			48	Φ4 washer	4
16	plate ,frame connection cushion	4		49	ST3.8×16 self-taping screw	4
17	anti-slide cushion	1		50	M6X10 screw	4
18	play cushion	1		51	Φ6 spring washer	4
19	wire foam	2		52	Φ10 spring washer	2
20	foam	1		53	ST3.0X10 self-taping screw	2
21	ground cushion	1		54	ST3.8×12 self-taping screw	20
22	big console	1		55	Φ5 spring washer	2
23	small console	1		56	Φ5 washer	2
24	motor	1		57	M5 X8 blot	2
25	transducers	1		58	wire fix board	1
26	filter	1		59	handlbar cushion	2
27	power swith	1		60	PS base cover	1
28	fuse seat	1		61	PS front cover	1
29	power cord	1		62	Φ19X19 plastic bolt	4

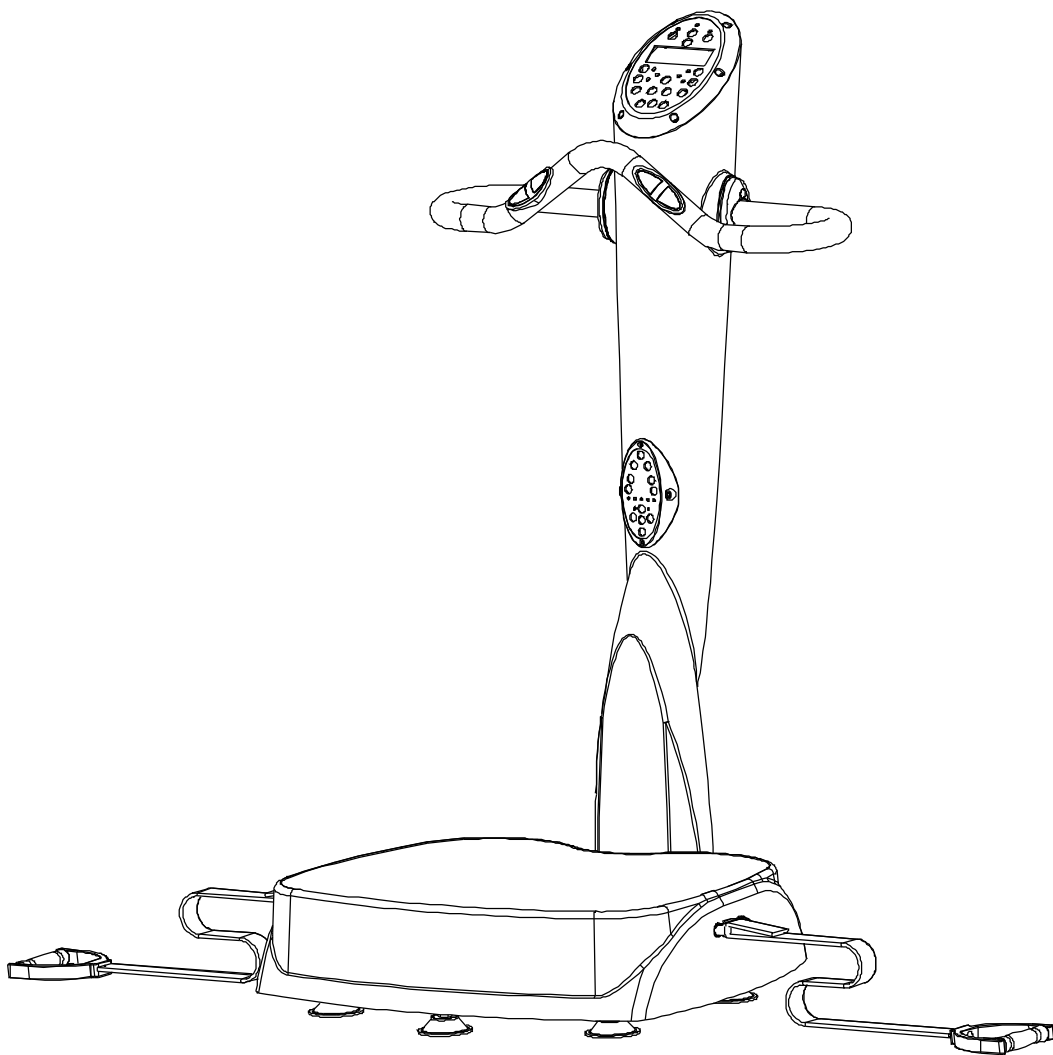
30	ST3.8×16 self-taping bolt	6		
31	M8×30 screw	4		
32	M12 nut	1		
33	Φ12 spring washer	1		

Körforgás diagram





ENG - Vibrating machine inSPORTline Sunflower
IN 2142
(PV-AC2610)



SAFETY PRECAUTIONS

Thank you for your purchasing our products. Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product, occasional errors, and /or omissions do occur. In any event should you find this product to be defective or missing a part please contact your place of purchase.

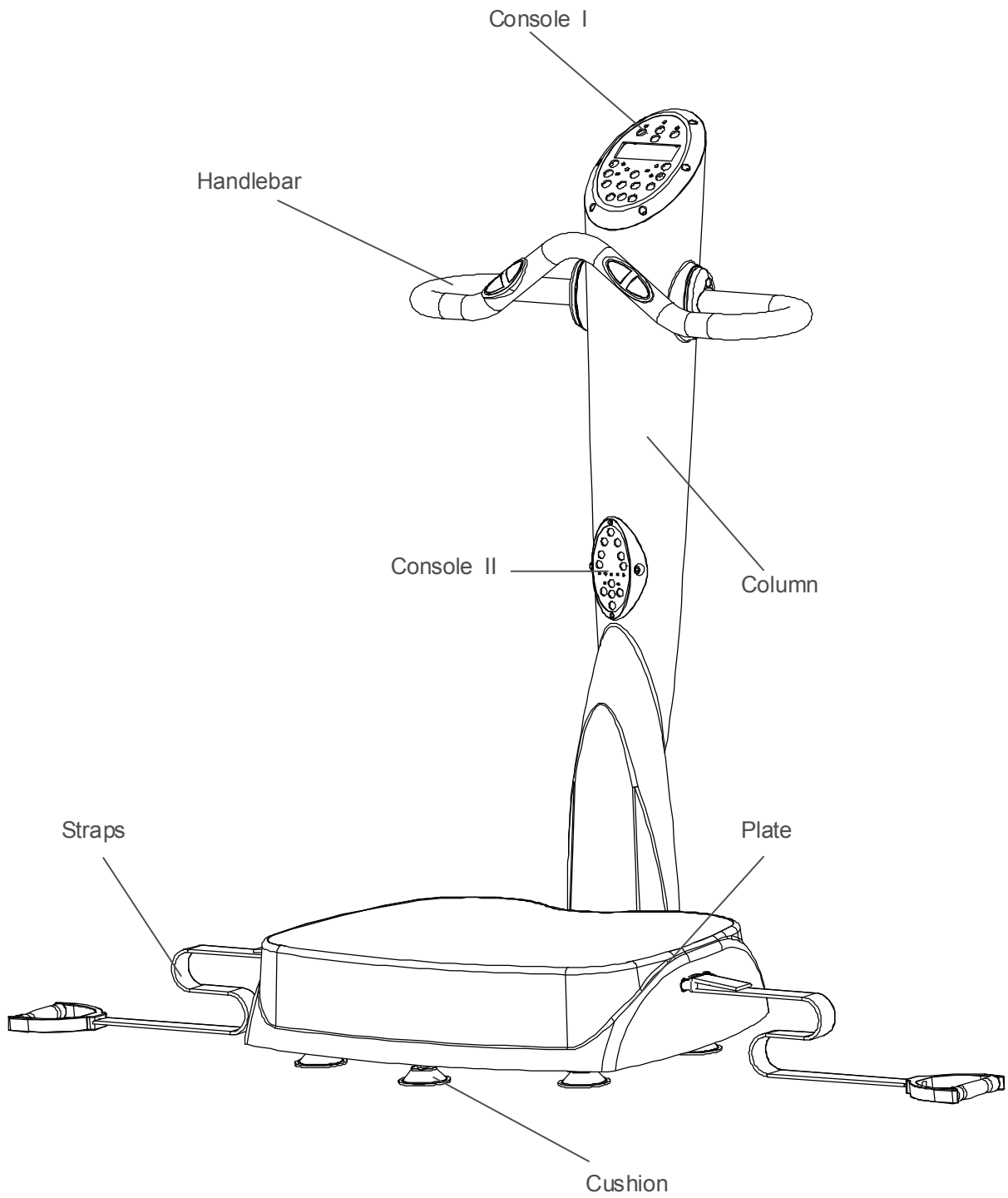
Be sure to read the entire manual before assembly and operation. Also, please note following safety precautions:

1. Before beginning any exercise program, consult your personal physician. If you experience any pain or tightness in your chest, irregular heartbeats, shortness of breath, faintness or other unusual discomfort while exercising, stop and consult your physician before continuing.
2. In any event should you find this product to be defective please stop exercise and contact your place of purchase.
3. Do not insert any object into any openings.
4. No person weighing over 150 Kilograms should use this product.
5. Only one person at a time should use this equipment.
6. Always use this power plate on a clear and level surface. Do not use outdoors or near water.
7. Leave the machine till it stops.
8. Keep children and pets away from this equipment at all times.
9. Do not use the machine, when you use aerobic equipment or spray.
10. Inspect your machine prior to exercise to ensure that all nuts and bolts are fully tightened.
11. Turn off the power switch after use.
12. Most exercise equipment is not recommended for small children. Children should keep away from the power plate while exercising.

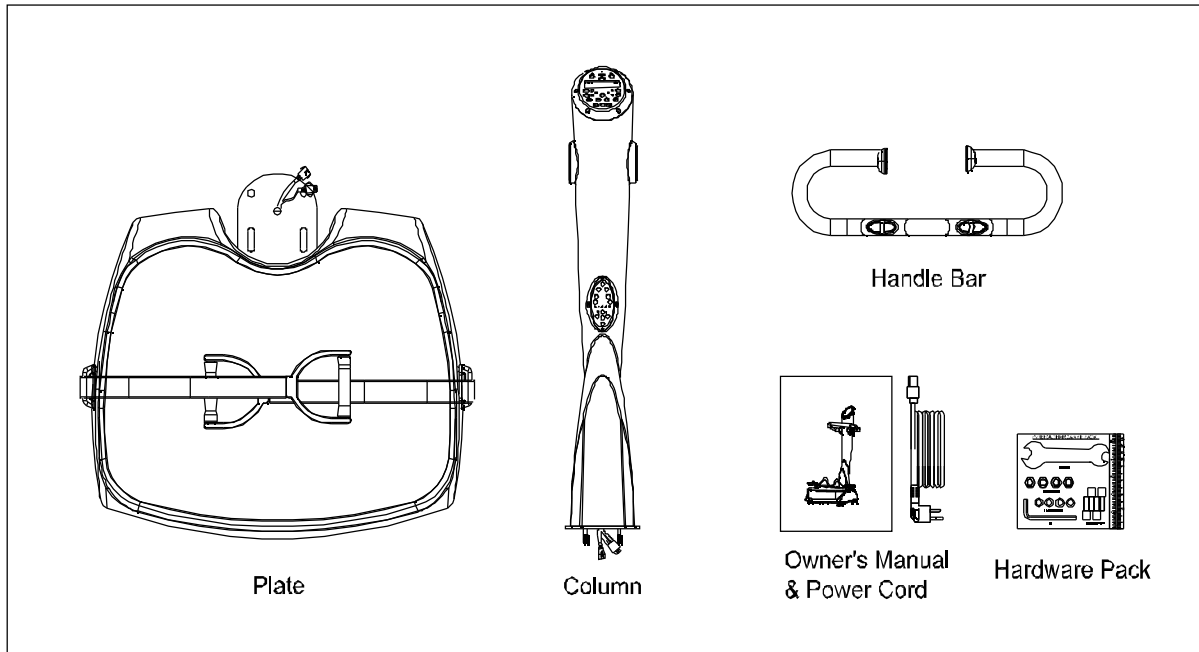
CONTRAINDICATIONS:

- Pregnancy
- Acute thrombosis conditions
- Cardio- vascular disease
- Fresh wounds resulting from an operation or surgical intervention
- Hip- and knee replacements
- Acute hernia, discopathy, spondylolysis
- Diabetes
- Epilepsy
- Heavy migraine
- Wearing a pacemaker
- Wearing recently fitted i.u. coils, metal pins, bolts or plates
- Tumour

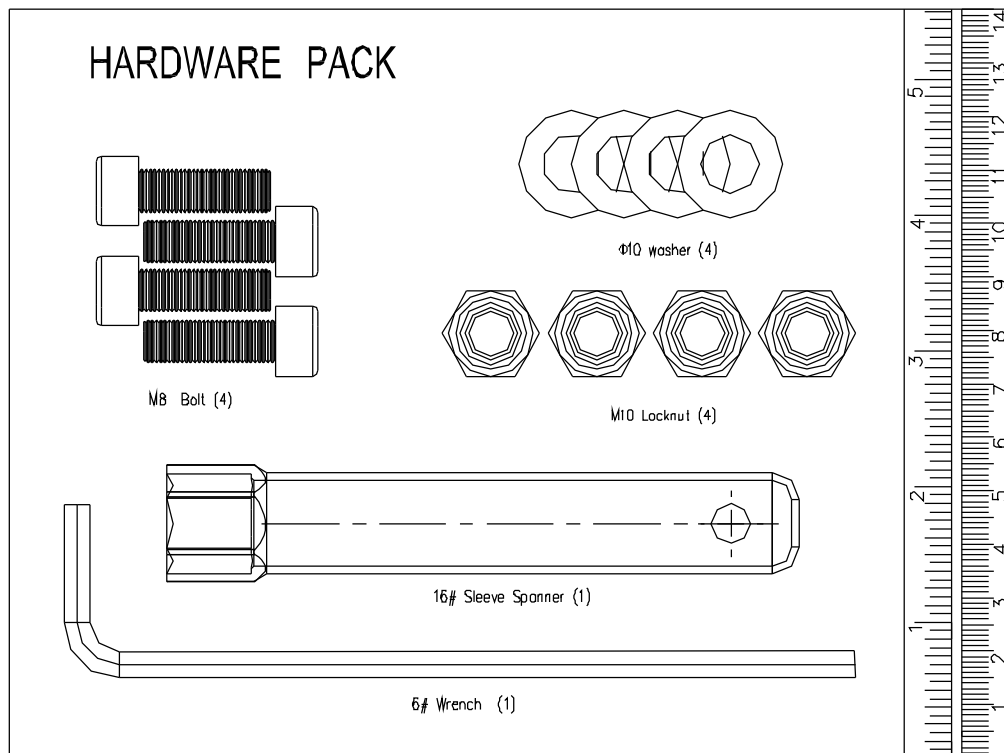
FEATURES



ASSEMBLY PART LIST



HARDWARE PACK

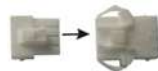
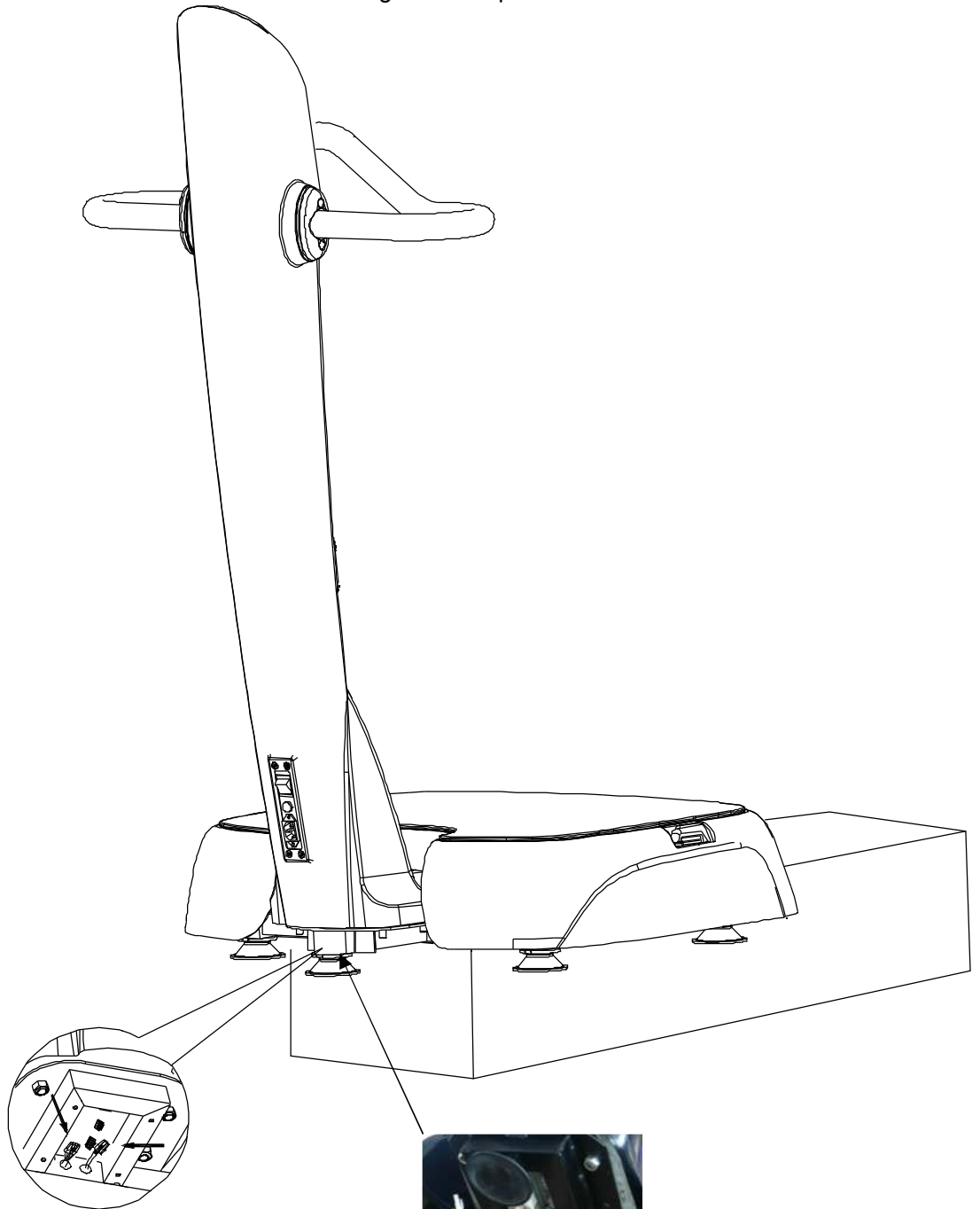


Note: Specifications are subject to change without notice.

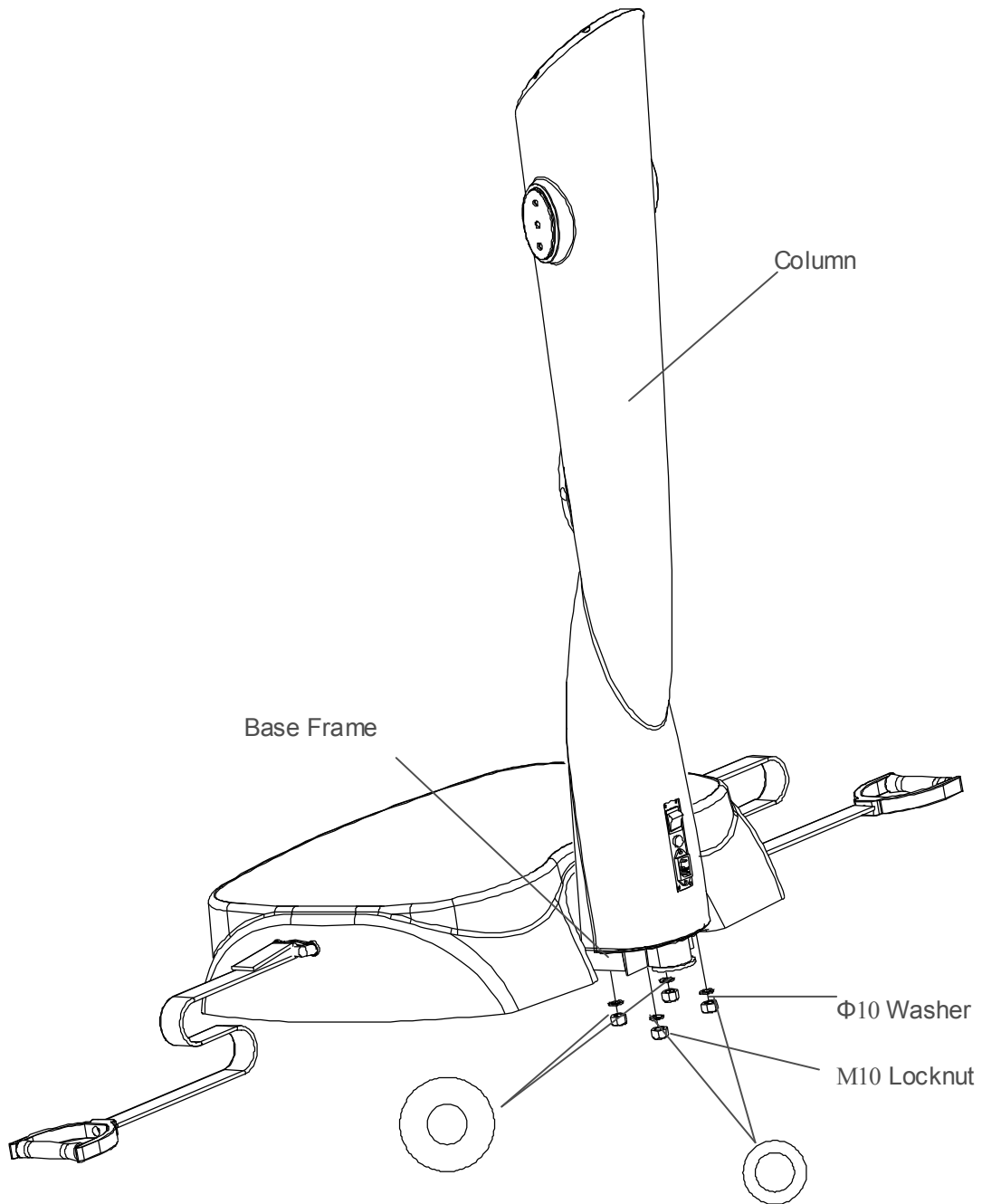
Assembly Steps

STEP 1- Install the Column to the Base Frame

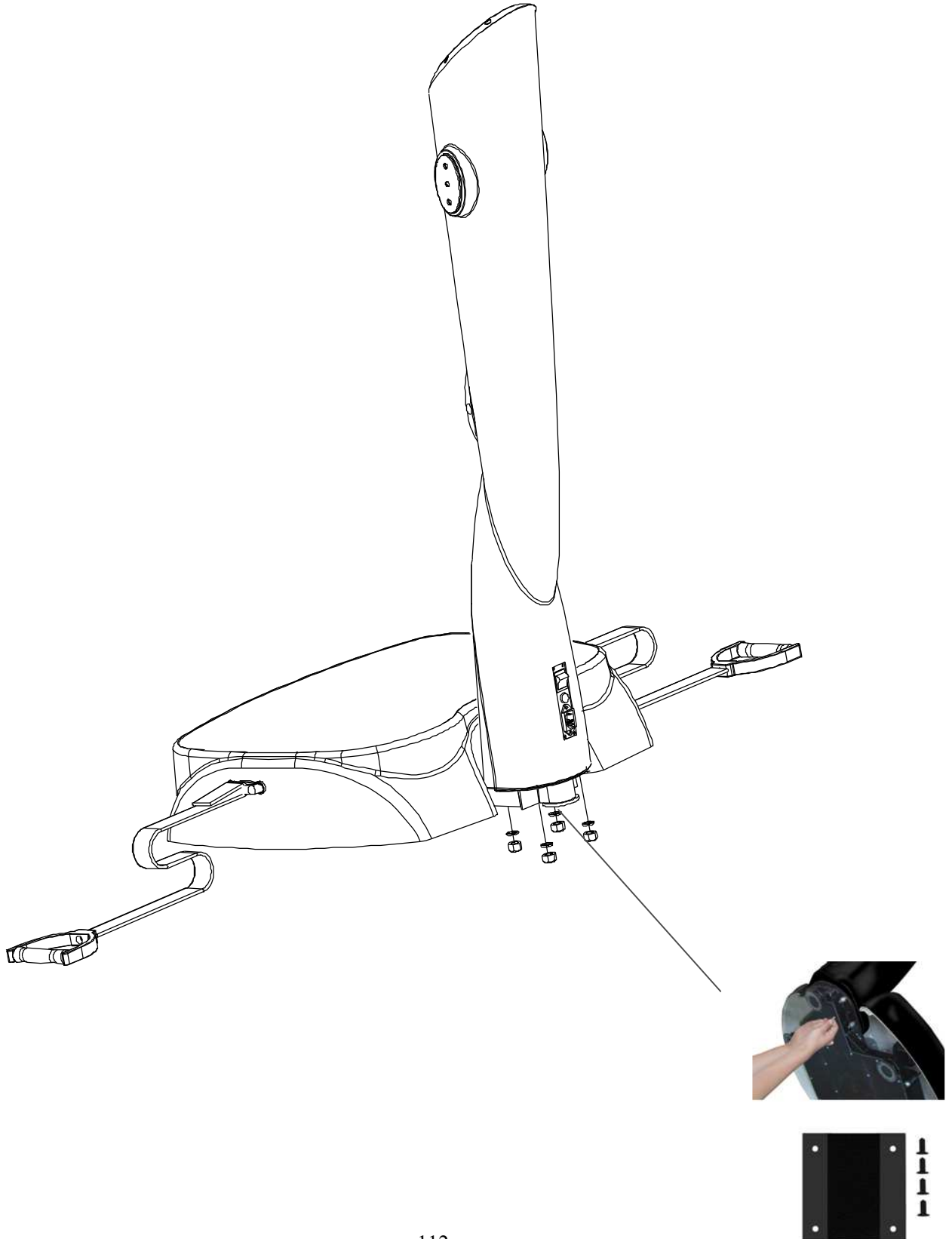
A/ Connect the electronic wires (inside the Base Frame and the Column) and put them into the Column.
Then install the column to the base frame according to the steps.



B/ Attach the Column to the Base Frame using four $\Phi 10$ Washers and four M10 Locknuts. Tighten it securely with wrench.

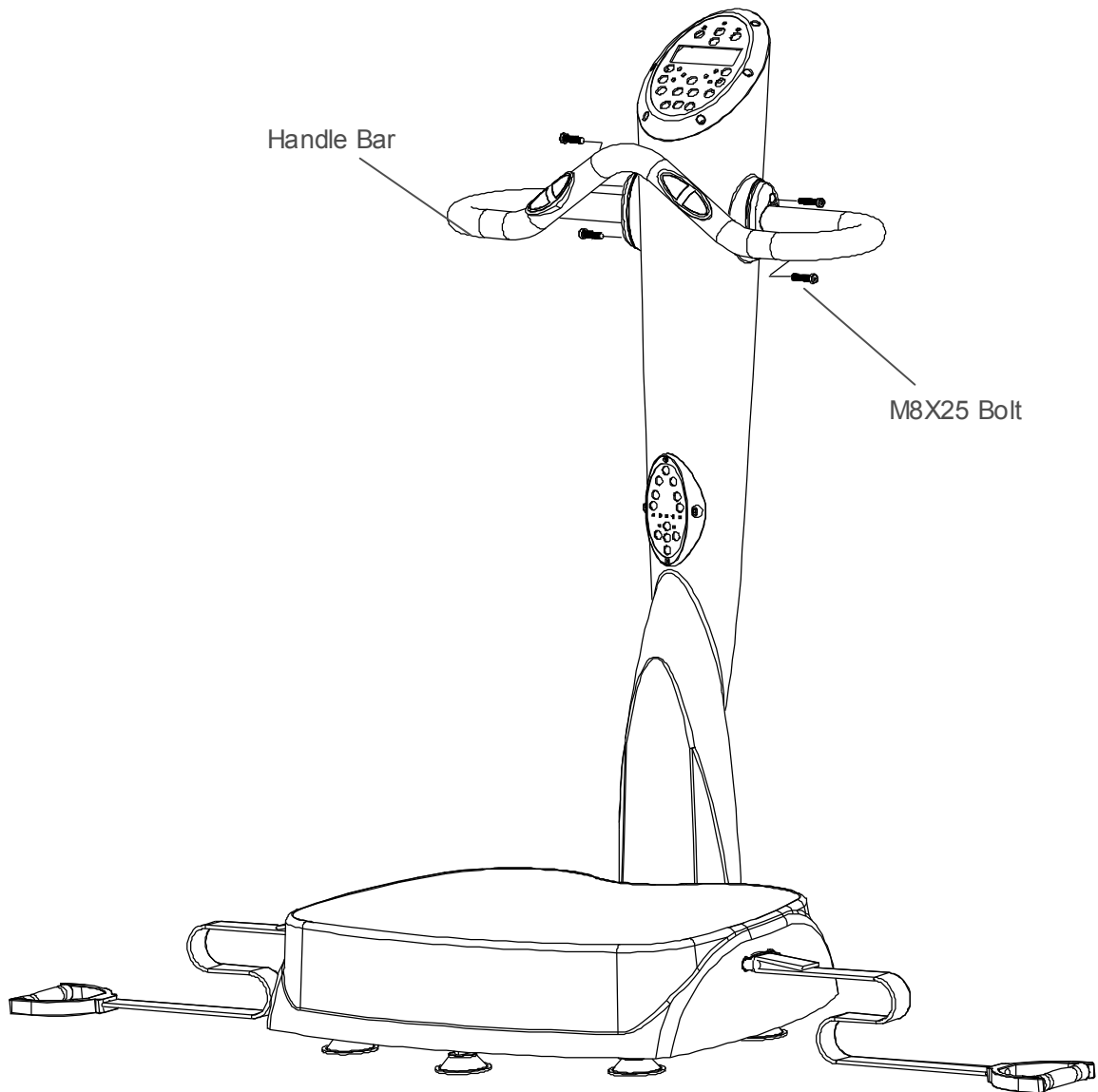


C/ Attached the cover board under column with plastic bolt.



STEP 2- Install the handle bar to the column

Install the handle bar to the column using four M8X25 bolts.



CONSOLE OPERATION



CONSOLE :

TIME : 30S、 90S、 180S

FREQUENCY SET : 35Hz、 40Hz、 45Hz、 50Hz

COUNT DOWN : 180S~ 0S

H FREQ/ L FREQ SET : L/H

PRESET PROGRAM : P1~ P4

GETTING STARTED

1. Plug the power cord into the wall power outlet and turn on the power switch.
2. Choose the TIME, the FREQUENCY and the H / L then press the [▶], the machine will start.
3. During the exercise, you can change the TIME , FREQUENCY.
4. Press the [■] key the machine will stop.

PROGRAM

Press the “PROG” Key, you can choose P1~P4 preset program.

Warning And Moving Machine

You always need to be balanced when standing on the vibration plate machine

Never hang on to the handle, or push handlebar with strength, use them only to maintain balance

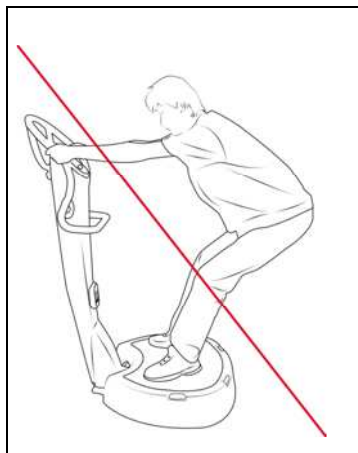
In order to protect column

A . the following position during exercise is prohibited :

Positon 1



Postion 2



Position 3



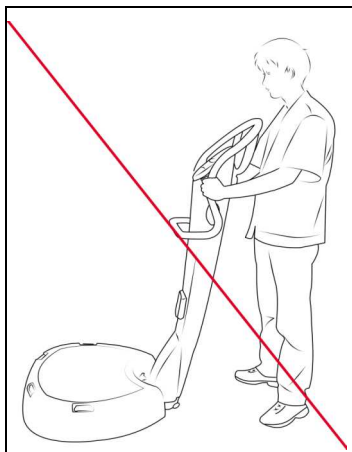
Moving machine

6. This is right moving way

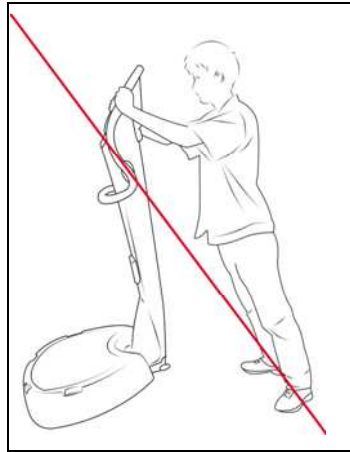


7. The following moving way will be prohibited, because It will easily destroy the column

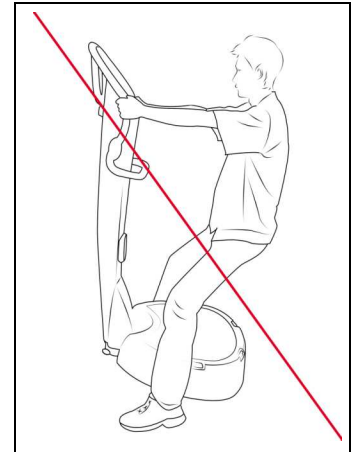
Position 1



Position 2

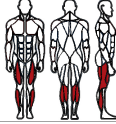

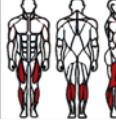

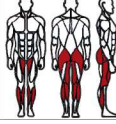

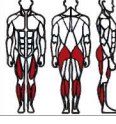

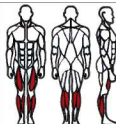



Position 3



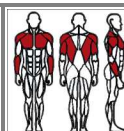
EXERCISE INSTRUCTIONS

A/ Strength

<p>A01 SQUAT</p> <p>Stand on the Power-Plate with feet shoulder width apart. Keeping the back straight and knees slightly bent, gently squeeze the leg muscles. You should feel tension in your quadriceps, buttocks and back.</p>		
<p>A 02 Deep Squat</p> <p>Stand on the Power-Plate with feet flat and shoulder width apart. Keeping the knees directly above the feet at a 100 degree angle, gently bend the legs and squeeze the leg muscles. Keeping the back straight, bend the upper body forward. This exercise aims to strengthen the back, buttocks and legs.</p>		
<p>A 03 Wide Stance Squat</p> <p>Stand on the Power-Plate with legs wide apart and toes turned outward. Keeping the knees directly above the feet at a 100 degree angle, gently bend the legs. You should feel tension in the back, buttocks, quadriceps and inner thigh area.</p>		
<p>A 04 Lunge</p> <p>Place one foot in the middle of the Power-Plate and step back with the other planting it firmly on the ground behind. Keeping the back straight and the knees directly above the toes, squeeze the leg muscles. You should feel tension in the hamstrings, quadriceps and buttocks.</p>		
<p>A 05 Calves</p> <p>Standing in the centre of the Power-Plate, rise up on to the balls of the feet. Keeping your back straight and abdomen tight, you should begin to feel tension in your calf muscles. To add variation to the exercise, try bending your knees to 90 degrees.</p>		

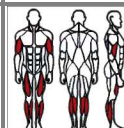
A 06 Triceps Dip

Facing away from the Power-Plate, firmly grip the edge and push upwards. Now bend the arms slightly and lower the hips toward the plate, squeezing the shoulder blades together. You should feel the tension in your upper arms and shoulders. For variation, repeat the exercise with your legs straight.



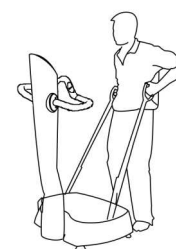
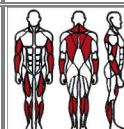
A 07 Biceps Curl

Position your toes slightly under the edge of the unit for support and hold the straps tightly at waist height. Knees should be slightly bent, back and wrists kept straight. Pull your arms upward. You should feel tension in the shoulders and biceps.



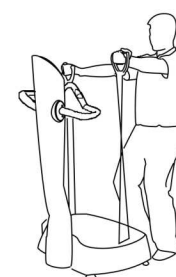
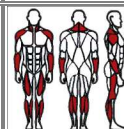
A 08 Bent Over Pull

Stand in front of the Power-Plate. Pull the belts upward on the side of your body. Push your chest out and shoulder-blades together. Pull your arms backwards in a smooth motion and you should feel tension in your upper back and shoulder area.



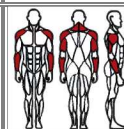
A 09 Front Raise

Stand in front of the Power-Plate, legs shoulder width apart and raise both arms horizontally in front of your torso. Keeping your back straight and abdomen strong, pull the straps upward. For variation, perform the same exercise from a standing position on the Power-Plate.



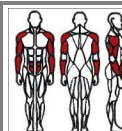
A 10 Shoulder Press

Position the body in a horizontal line parallel with the Power-Plate. Hands should be shoulder width apart, legs and back straight, head raised. Using slow and controlled movements push your slightly bent arms toward the Power-Plate, then return to the starting position. This exercise is perfect for shoulders and upper arms.



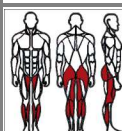
A 11 Lower Abdominals

Brace yourself on your elbows and hold onto the front edge of the Power-Plate. Now, with a straight back, pull your buttocks up slowly as if you wanted to pull the Plate toward your feet. You should feel tension in your abdominal region. To vary the routine, perform the same exercise from a kneeling position.



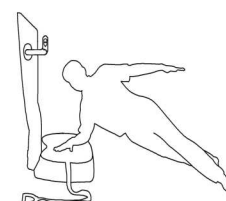
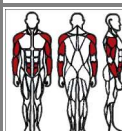
A 12 Standing Abdominals

Stand in the center of the Power-Plate, feet shoulder width apart, holding the railing at chest height. Keeping the back straight and legs slightly bent, push your upper torso down. Immediately you'll begin to feel tension in your abdominal muscles. To vary the exercise simply bend your arms further.



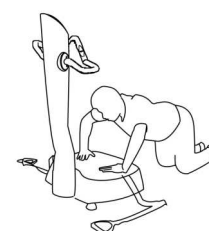
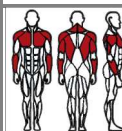
A 13 Lateral Abdominals

With one foot directly behind the other, place one elbow on the Power-Plate and lean sideways. Keeping your head, torso and legs straight, push your shoulders down and tighten your torso simultaneously. This exercise works the lateral abdomen. To add variation try pushing your hips upward at the same time!



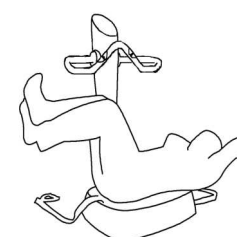
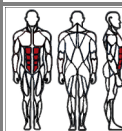
A 14 Push Up

Kneel in front of the Power-Plate, placing hands on the plate shoulder width apart with fingers facing inward. With a straight back and strong abdomen, push off the Power-Plate platform. This exercise will strengthen chest, shoulder muscles and triceps. For variation, try straightening your legs and lifting your knees.



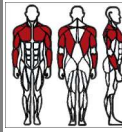
A 15 Abdominal Crunch

Place a pillow under the small of your back, raise your legs and place your hands under your head for support making sure to keep your elbows parallel with the floor. Crunch your upper body toward your legs and feel the tension in the abdominals. Ensure your buttocks and lower back do not lose contact with the mat. To vary the routine, place your feet on the step.



A 16 Lattisimus Dip

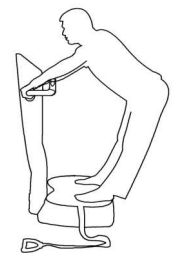
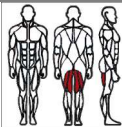
Place the handles on the mat shoulder width apart. Keeping wrists and forearms straight, gently push off the handles. It is important to keep the hips straight and to push the shoulders downward. This exercise promotes muscular arms, shoulders and abdomen. Try doing the same exercise but this time keep your legs straight.



B/ STRETCH

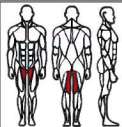
B 01 Hamstring Stretch

Position your body in a wide stance on the Power-Plate, buttocks pushed backwards. Holding the handles, let your upper torso drop as far forward as possible. This exercise will stretch the buttock and hamstring muscle groups. Alternatively, stand up straight and let your upper torso and arms drop forward.



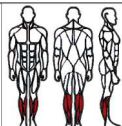
B 02 Quadriceps Stretch

Place one shin on the Power-Plate - ensuring the foot remains off the Plate! Keeping the upper body and back straight, tense your stomach. By pushing your pelvis forward you'll be stretching your quadriceps. Vary this exercise by pulling the rear leg forward.



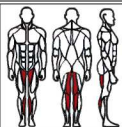
B 03 Calf Stretch

Stand sideways on the Power-Plate, with one leg in front of the other and toes facing forward. The front leg should be slightly bent, the rear leg is straight. Push the heel of the rear leg down and you should feel tension in your calves. To vary this exercise, keep your back straight and push your pelvis forward.



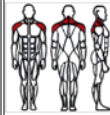
B 04 Adductor Stretch

Stand sideways on the Power-Plate with your feet near the support column. Place the outside foot on the floor close to the plate so legs are apart. Bend the outside leg while keeping the other leg straight. Keeping the upper body straight, lower your buttocks to the floor. This exercise will stretch the insides of your thighs. Repeat on the opposite side.



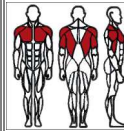
B 05 Shoulder Stretch

Stand with your back to the Power-Plate and use your left hand to pull the strap up to your buttocks. Your right hand placed on your head and pulling it slightly to the right. This shoulder stretch works best by alternating sides.



B 06 Pectoral Stretch

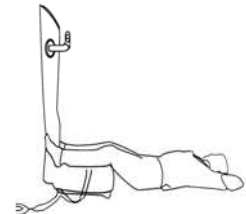
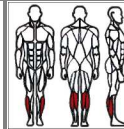
Sit with your back to the Power-Plate. Now hold the Power-Plate behind your back so that your fingers grip the edges. By pushing your shoulders down you'll stretch your chest and shoulders. You may also gently pull the straps on either side for optimum results.



C/ MASSAGE

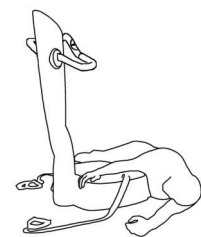
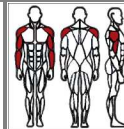
C 01 Calf Massage

Lie in front of the unit with both calves resting on the Power-Plate, toes pointing toward the ceiling. The rest is easy, simply relax and enjoy an invigorating calf massage.



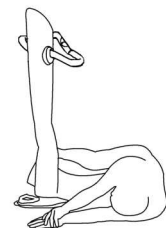
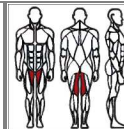
C 02 Upper Arm Massage

Lie sideways facing the unit, with legs slightly bent. Ensure the frontal mat extends slightly over the edge. Rest one arm on the Power-Plate and relax.



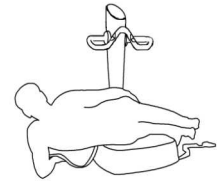
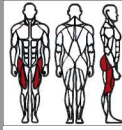
C 03 Adductor Massage

Lie on your side facing the Power-Plate. Slightly bend one leg and rest it on the Power-Plate. Making sure your body does not touch the Plate. Now repeat the massage with the other leg.



C 04 Abductor Massage

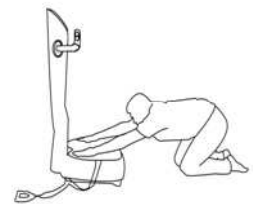
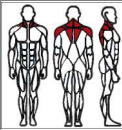
Lie sideways on the Power-Plate, with your legs pulled up to your hips. Use your elbow to support your upper body. Your back must be straight. You should feel the massage on the outside of your leg and hip. Repeat the same massage on your other side.



D/ RELAXATION

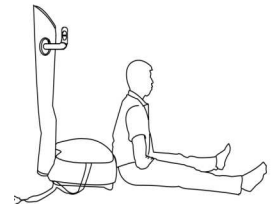
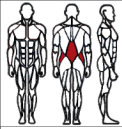
D 01 Shoulder & Neck Relaxer

Kneel down in front of the Power-Plate with your arms outstretched. Keep your back and neck straight. Now pull your upper body back while resting your arms on the plate. This exercise will relax your neck and shoulder area.



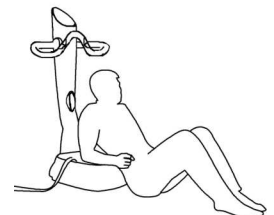
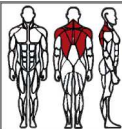
D 02 Lower Back Relaxer

Sit on the floor facing away from the Power-Plate with your legs apart. Place the mat between your body and the Power-Plate and hold the edge's for support. Relax during the vibration, targeted primarily in the lower back. As an alternative, angle your legs and push your body harder against the Power-Plate.



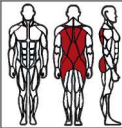
D 03 Upper Body Relaxer

Sit facing away from the Power-Plate, with your legs bent. Using your elbows for balance, raise your upper body off the Power-Plate. Keeping your neck and back straight, pull your shoulders back. The vibration will relax your upper body.

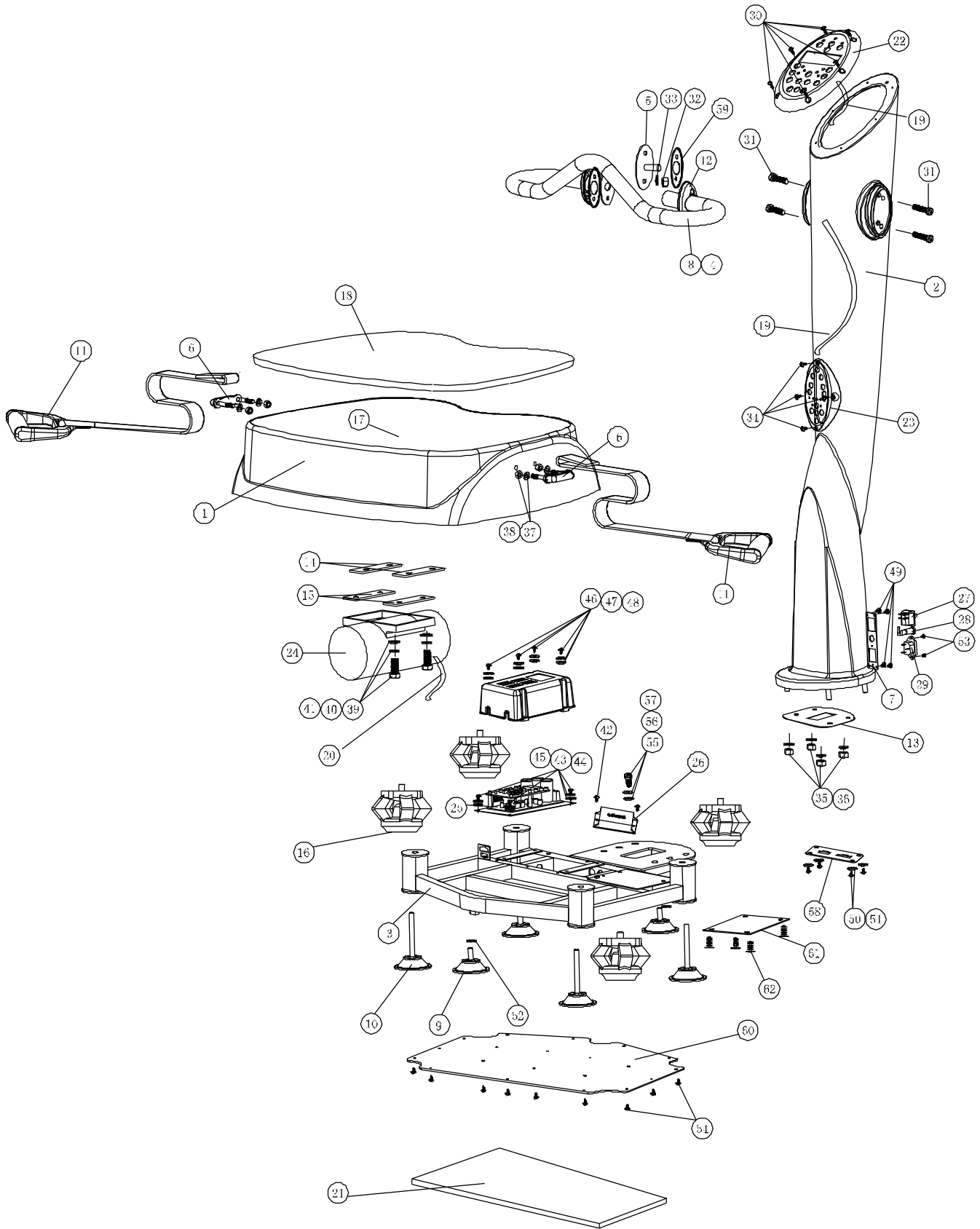


D 04 Back Relaxer

Sit in the center of the Power-Plate placing the cushion under your buttocks with legs apart. Allow your upper body to relax forward. You should feel a pleasant vibration relaxing the back, hip and thigh areas.



EXPLODED DRAWING



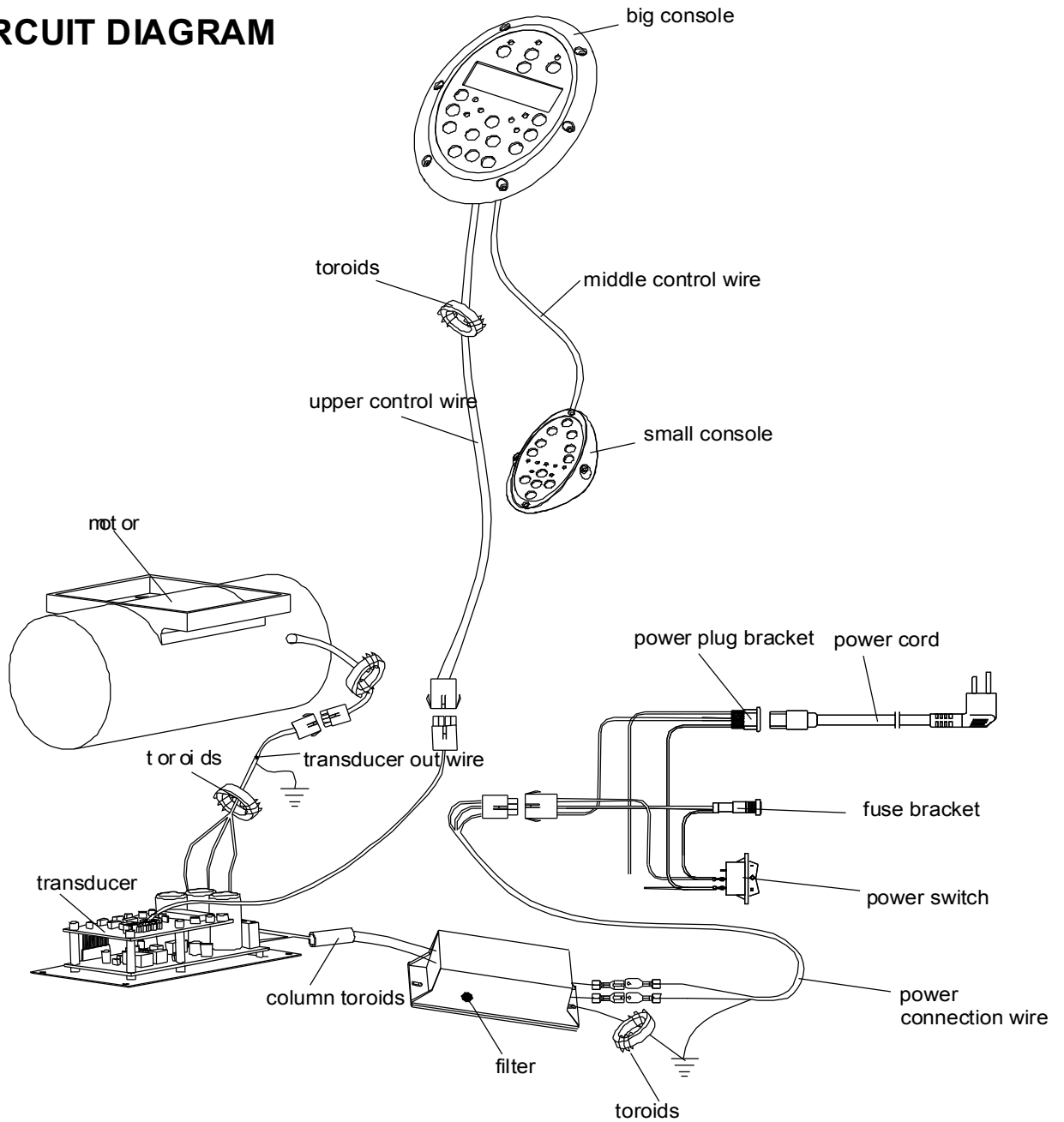
PART LIST

No	Item	Qty	备注	No	Item	Qty
1	Plate	1		34	ST3.8×20 self-taping screw	4
2	column	1		35	M10 nut	4
3	base frame	1		36	Φ10 spring washer	4
4	handlebar	1		37	M8 nut	4
5	handlebar fix seat	1		38	Φ8 washer	4
6	handstrap seat	2		39	M10×45 screw	4
7	power fix board	1		40	Φ10 washer	4
8	handle foam	1		41	Φ10 spring washer	4
9	44mm ground cushion	2		42	ST3.8X12 self-taping bolt	2
10	124mm ground cushion	4		43	M5X15 screw	4
11	handstrap	2		44	Φ5 washer	4
12	handlebar cover	2		45	Φ5 spring washer	4
13	column cushion	1		46	M4X15 screw	4
14	motor support cushion	2		47	Φ4 spring washer	4
15	motor fix iron			48	Φ4 washer	4
16	plate ,frame connection cushion	4		49	ST3.8×16 self-taping screw	4
17	anti-slide cushion	1		50	M6X10 screw	4
18	play cushion	1		51	Φ6 spring washer	4
19	wire foam	2		52	Φ10 spring washer	2
20	foam	1		53	ST3.0X10 self-taping screw	2
21	ground cushion	1		54	ST3.8×12 self-taping screw	20
22	big console	1		55	Φ5 spring washer	2
23	small console	1		56	Φ5 washer	2
24	motor	1		57	M5 X8 blot	2
25	transducers	1		58	wire fix board	1
26	filter	1		59	handlbar cushion	2
27	power swith	1		60	PS base cover	1
28	fuse seat	1		61	PS front cover	1
29	power cord	1		62	Φ19X19 plastic bolt	4

30	ST3.8×16 self-taping bolt	6		
31	M8×30 screw	4		
32	M12 nut	1		
33	Φ12 spring washer	1		

Note: Specifications are subject to change without notice.

CIRCUIT DIAGRAM



Note: Specifications are subject to change without notice