Návod na použití

IN 3331 Vibrační posilovací stroj RITA (TO-1100)

DÍLY
POKYNY K BEZPEČNOSTI
POSTUP MONTÁŽE
VAROVÁNÍ A INSTALACE STROJE
OVLÁDACÍ PANEL
INSTRUKCE K PROVOZU
CVIKY
SCHÉMA ROZKLADU
SEZNAM DÍLŮ

DÍLY

Zepředu **Zezadu**

Dálkové ovládání

Ruční popruhy

Podložka na cvičení

Dříve než začnete cvičit na tomto stroji, přečtěte si pozorně všechny instrukce v manuálu.

Uschovejte manuál pro pozdější využití.

POKYNY K BEZPEČNOSTI

Děkujeme Vám za koupi našeho výrobku. Ačkoli se velice snažíme o zajištění vysoké kvality každého výrobku, občas se stává, že se nějaké závady objeví.
Pokud považujte tento výrobek za vadný, nebo chybí některé jeho části, kontaktujte prosím svého prodejce.
Dříve než začnete s montáží nebo používáním stroje, přečtěte si pozorně celý manuál. Všimněte si také následujících pokynů k bezpečnosti:

1. Před zahájením cvičení na vibračním stroji konzultujte svůj záměr se svým lékařem. Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo napětí na hrudi, objeví se nepravidelný srdeční tep, problémy s dýcháním, slabost nebo jiné nepříjemné stavy, přestaňte cvičit a o dalším postupu se poraďte se svým lékařem.
2. Pokud na stroji objevíte nějakou vadu, přestaňte prosím cvičit a kontaktujte svého prodejce.
3. Do otvorů ve stroji nevhazujte žádné předměty.
4. Tento stroj by neměly používat osoby s tělesnou hmotností vyšší než 180 kg.
5. Na stroji může cvičit v jednu chvíli vždy pouze jedna osoba.
6. Vibrační desku pokládejte vždy na čistý a rovný povrch. Stroj nepoužívejte venku nebo v blízkosti vodních zdrojů.
7. Od stroje můžete odejít až po jeho zastavení.
8. Svým dětem ani domácím mazlíčkům nikdy nedovolte pohybovat se v blízkosti tohoto stroje.
9. Pokud používáte vybavení na aerobic nebo sprej, tento stroj nepoužívejte.
10. Před cvičením zkontrolujte stroj a ujistěte se, že jsou všechny matice a šrouby řádně utaženy.
11. Po ukončení cvičení přístroj vypněte.
12. Většina cviků na tomto stroji není vhodná pro malé děti. V průběhu cvičení by se děti neměli přibližovat k vibrační desce.
13. K dosažení nejlepších výsledků se doporučuje cvičit 10-15 minut denně.
14. Před cvičením se doporučuje řádně protáhnout a zahřát svalstvo. Cvičte nejdříve v pomalejším tempu a postupně zvyšujte zátěž.

KONTRAINDIKACE:
Těhotenství
Náchylnost k akutní trombóze
Kardio-vaskulární onemocnění
Nezhojené rány po operacích nebo chirurgických zákrocích
Kyčelní- a kolení náhrady
Akutní kýla, onemocnění disku, spondylóza
Cukrovka a epilepsie
Těžká migréna
Používání kardiostimulátoru
Nádor

POSTUP MONTÁŽE

1. Otevřete krabici a vytáhněte stojan a základnu

Stojan

Základna

2： Nářadí & matice & podložka

① francouzský klíč

② matice

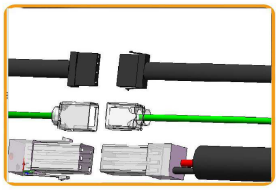
③ podložka

④ pružná podložka

3：Obr. 1 : Smontujte dohromady stojan se základnou

4：Obr. 2 : Spojte 2 kabely

Obr. 1



Obr. 2

POSTUP MONTÁŽE

Zvedněte základnu a podložte ji polystyrenem. K základně přistavte stojan, vsuňte jej do určeného otvoru.

5. Sešroubujte stojan s rámem, použijte matice & podložky

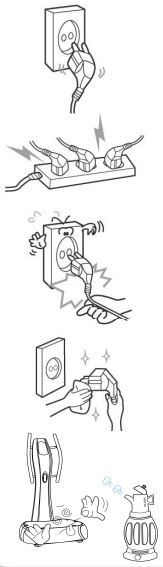
UPOZORNĚNÍ A VAROVÁNÍ

Upozornění a varování pro Vaši bezpečnost

Tato část manuálu je věnována Vaší bezpečnosti. Čtěte prosím pozorně a používejte přístroj správným a bezpečným způsobem

CAUTION Řiďte se těmito instrukcemi, jinak riskujete zranění	Tento výrobek je určen pro AC 220V , 50Hz/60Hz	Nepouštějte se do demontáže nebo oprav stroje
WARNING Řiďte se těmito instrukcemi, jinak riskujete zranění.	Nepoužívejte v těchto podmínkách.	Nedotýkejte se.

Věnujte pozornost přívodu el. energie a způsobu použití



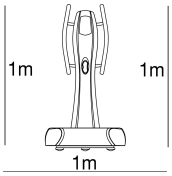
- Nepoužívejte poškozené nebo vadné elektrické zásuvky a zástrčky.
- Používejte AC 220V , 50Hz/60Hz přívod energie. Nepoužívejte prodlužovací kabel s více zásuvkami.
- Nedotýkejte se přívodu energie mokrýma rukama.
- Odstraňte vodu nebo prach z el. kabelu čistou suchou utěrkou.
- Vibrační stroj neuchovávejte v blízkosti tepelných zdrojů a otevřeného ohně.

- Nemocný člověk by měl cvičení na tomto přístroji zkonzultovat nejdříve se svým lékařem.

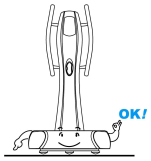
- Pokud se při cvičení necítíte dobře, přestaňte.
- Pokračování ve cvičení v nepříznivých podmínkách může způsobit nehodu nebo vážné zranění.

INSTALACE STROJE

VAROVÁNÍ



Stroj umístěte do vzdálenosti min. 1 m od všech zdí a nábytku.



Stroj umístěte na rovný povrch.

Nepouštějte se sami do demontáže nebo oprav stroje.

CAUTION Děti nebo osoby v pokročilém věku musí být při cvičení na tomto stroji pod dohledem.

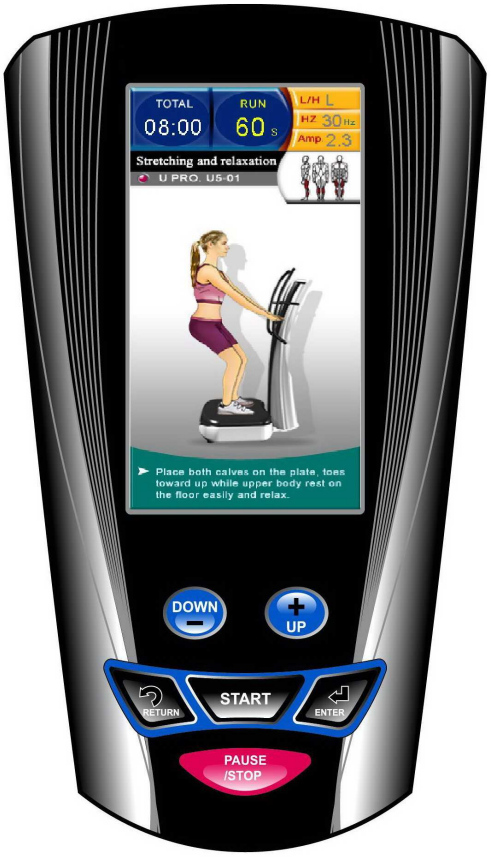
CAUTION Pokud je přístroj v provozu, nedovolte dětem pohybovat se v jeho blízkosti

CAUTION Pokud je stroj mokrý, nepoužívejte jej.

CAUTION Ruce, nohy nebo jinou část těla nestrkejte v žádném případě pod stroj.

- Pokud si uživatel nepřečte tento manuál a díky své neznalosti způsobí nehodu nebo zranění, není oprávněn vinit ze vzniklé situace výrobce.
- Čtěte prosím pozorně tento manuál. Je to důležité pro Vaši bezpečnost.

OVLÁDACÍ PANEL



TIMES

Čas se měří v rozmezí od 00:20 - 10 min., nastavuje se pomocí tlačítek UP/nahoru a DOWN/dolů v intervalu 10 sekund.

SPEED/HZ

Rychlost se měří v rozsahu 20hz - 60hz, nastavuje se pomocí tlačítek UP/nahoru a DOWN/dolů v intervalu 1 hz. Amplituda (v Hz) se nastavuje jako High/vysoká a Low/nízká.

PŘEDVOLBY PROGRAMŮ

8 předvoleb programů:
P1: STREČINK A RELAXACE
P2: PROCVIČOVÁNÍ CELÉHO TĚLA
P3: PROCVIČOVÁNÍ HORNÍ ČÁSTI TĚLA
P4: PROCVIČOVÁNÍ DOLNÍ ČÁSTI TĚLA
P5-P8: CVIČEBNÍ PROGRAMY PRO POKROČILÉ

UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

Soubor 3 uživatelských programů ve vybraných kombinacích

Funkční tlačítka

Stiskem tlačítka START provádíte nastavení a volbu programů. Na dálkovém ovládání slouží tlačítko pro rychlé nastavení rychlosti na 40 Hz.

Stiskem tlačítka potvrdíte nastavení a zahájíte další krok. Na dálkovém ovládání slouží tlačítko pro rychlé nastavení rychlosti na 50 Hz.

Během cvičení: Tlačítkem zvyšujete rychlost vibrací
Při nastavení: Tlačítkem zvyšujete TIME/čas , Speed /rychlost, H/L a provádíte volbu programu.

Při nastavení: Stiskem tlačítka RETURN se vracíte k poslednímu nastavení nebo obrazovce.
Na dálkovém ovládání slouží tlačítko pro rychlé nastavení rychlosti na 30 Hz.

Během cvičení: Tlačítkem snižujete rychlost vibrací
Při nastavení: Tlačítkem snižujete TIME/čas , Speed /rychlost, H/L a provádíte volbu programu.

Během cvičení: Stiskem tlačítka PAUSE / STOP lze přerušit cvičení nebo se vrátit na poslední obrazovku.

INSTRUKCE K PROVOZU

1. ÚVODNÍ OBRAZOVKA: (VAROVÁNÍ)

ÚVOD

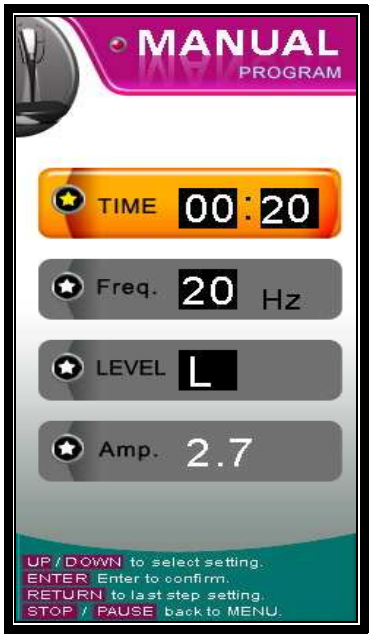
1. Stiskněte tlačítko UP pro náhled předchozí obrazovky
2. Stiskněte tlačítko DOWN pro náhled následující obrazovky
3. Každá obrazovka se ukáže na 10 sekund a pak naskočí další obrazovka
4. Po sdělení varování se objeví obrazovka MENU, zvolte program. Stiskněte tlačítko DOWN pro rychlý vstup do obrazovky MENU.

2. Obrazovka MENU

MENU

1. 4 režimy: MANUAL, PRESET, USER, PRECAUTIONS.
2. Tlačítkem UP/ DOWN provedete výběr programu
3. Stisknutím tlačítka ENTER vstoupíte do vybraného programu.

INSTRUKCE K PROVOZU



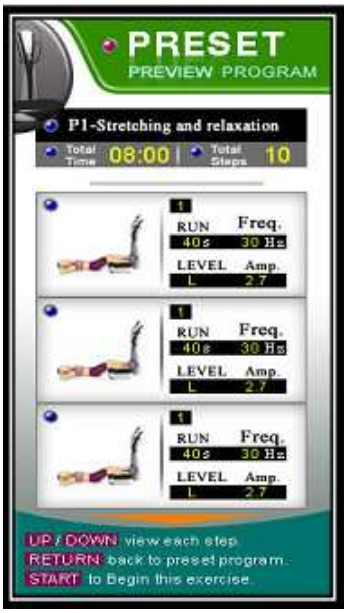
PROGRAM MANUAL:

1. Tlačítky UP / DOWN lze nastavit frekvenci (FREQ.) a úroveň (LEVEL).
2. Tlačítkem ENTER potvrdíte nastavení a přejdete na další krok.
3. Tlačítkem RETURN se vracíte k poslednímu nastavení
4. Po nastavení TIME, FREQ. a LEVEL je nastavení PROGRAM MANUAL ukončeno.
5. Stiskem tlačítka START zahájíte cvičení.
6. Stiskem tlačítka STOP/PAUSE se vrátíte k obrazovce MENU
7. TIME 00:20~10:00 minut, interval 10 sekund, UP / DOWN.
8. Hz: 20~60:1 Hz, UP / DOWN
9. Během cvičení lze rychlost rychle nastavit pomocí tlačítek UP / DOWN v intervalu 1 Hz.

8 PŘEDVOLEB PROGRAMŮ

1. P1: Strečink a relaxace
   P2: Procvičování celého těla
   P3: Procvičování horní části těla
   P4: Procvičování dolní části těla
   P5-P8: Cvičení pro pokročilé
2. Stiskněte UP / DOWN pro náhled všech cviků v rámci jednotlivých předvoleb programů a celkového času cvičení.
3. Stiskněte ENTER pro vstup do programu.
4. Stiskněte START pro zahájení cvičení.
5. Stiskněte RETURN pro návrat do MENU

INSTRUKCE K PROVOZU



NÁHLED PŘEDVOLEB PROGRAMŮ

1. Stiskněte UP / DOWN nebo ENTER pro náhled každého kroku cviční.
2. Stiskněte RETURN pro návrat na poslední obrazovku PŘEDVOLENÉHO PROGRAMU.
3. Stiskněte START pro zahájení cvičení
4. Během cvičení lze regulovat rychlost pomocí tlačítek UP / a DOWN v intervalu 1 Hz.l

3 UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

1. Stiskněte UP / DOWN pro náhled všech cviků v rámci jednotlivých předvoleb programů a celkového času cvičení.
2. Stiskněte ENTER pro náhled uživatelského programu.
3. Stiskněte RETURN pro návrat do režimu MENU
4. Stiskněte START pro zahájení cvičení

INSTRUKCE K PROVOZU

10 kroků k náhledu uživatelských programů

1. Stiskněte UP/ DOWN pro náhled každého kroku nastavení uživatele.
2. Stiskněte ENTER pro úpravu nastavení uživatelského programu.
3. Stiskněte RETURN pro návrat do uživatelského programu.
4. Stiskněte START pro zahájení cvičení

Úprava uživatelského programu: 10 kroků nastavení

1. Frekvenci v Hz nastavíte tlačítky UP / DOWN, nastavení potvrďte tlačítkem ENTER
2. Tlačítky UP/DOWN vyberte cvik, výběr potvrďte tlačítkem ENTER. Dostupné cviky odpovídají Hz úrovni.
3. Tlačítky UP/DOWN vyberte Level H nebo L, výběr potvrďte tlačítkem ENTER.
4. Tlačítky UP/DOWN vyberte interval každého kroku RUN, nastavení potvrďte tlačítkem ENTER.
5. Stiskněte RETURN pro návrat k posledním údajům v nastavení
6. Zopakujte každý krok nastavení pro všech 10 kroků. Po vložení všech údajů se objeví nápis: **User program setting completed (Nastavení uživatelského programu je kompletní)**.
7. Stiskněte START pro zahájení cvičení
8. Stiskněte STOP pro návrat k náhledu uživatelského programu, všechny vložené údaje budou uloženy.
10. Celkový čas cvičení se bude přičítat po každém kroku nastavení.

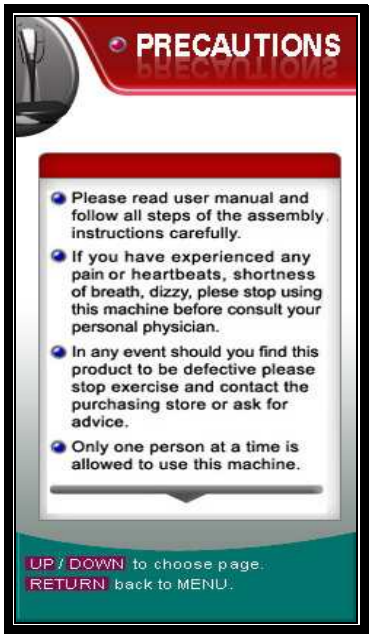
INSTRUKCE K PROOVZU

Obrazovka cvičení:

1. Pomocí tlačítek UP / DOWN lze během cvičení upravit HZ level, 1 Hz nahoru
2. Rychlá volba na dálkovém ovladači – při stisknutí určitého tlačítka se HZ level automaticky nastaví na 30 Hz, 40 Hz, 50 Hz.
4. Nastavený čas cvičení předvoleného a uživatelského programu se odpočítává až do dosažení hodnoty 0 a na 15 sekund přechází do režimu odpočinku (REST).
Poté, co celkový čas cvičení dosáhne hodnoty 0, je program ukončen. Stiskněte START pro opakování cvičebního programu, RETURN pro návrat do programu.
5. Pokud chcete přerušit cvičení, stiskněte STOP/ PAUSE a tlačítko RETURN pro návrat do obrazovky programu, nebo tlačítko START pro opětovné pokračování v přerušeném cvičebním programu.
7. Sledujte držení těla při jednotlivých cvicích a čtěte pozorně podrobnější instrukce a tipy pro cvičení ke každému cviku.

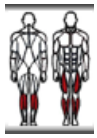
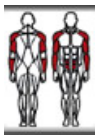
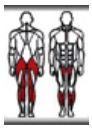
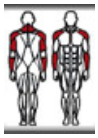
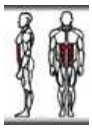
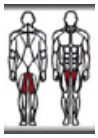
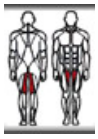
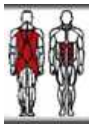
INSTRUKCE K PROVOZU

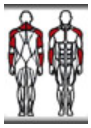
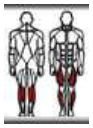
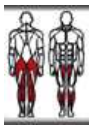
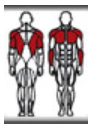
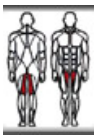
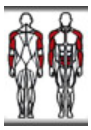
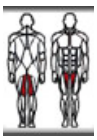
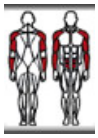
Režim odpočinku (REST):
1. Přestávka mezi cviky je vždy 15 sekund.
2. Režim odpočinku (REST) je navržen tak, aby si mohl uživatel během pauzy prohlédnout další cvik - objeví se na obrazovce během režimu odpočinku.

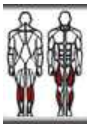
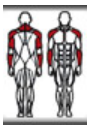
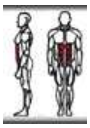
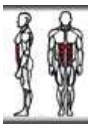
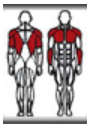
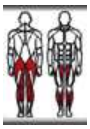
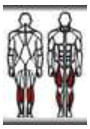
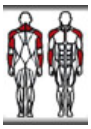
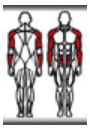


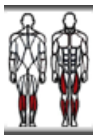
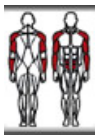
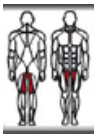
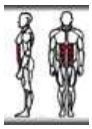
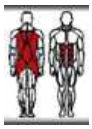
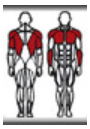
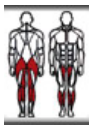
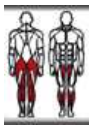
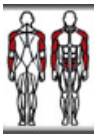
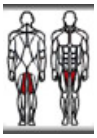
UPOZORNĚNÍ
1. Před použitím vibračního stroje čtěte pozorně všechna upozornění.
2. Stiskněte UP/DOWN pro přechod na předchozí nebo následující obrazovku displeje.
3. Každá obrazovka se objeví na 10 sekund a automaticky přechází na další stránku.
4. Stiskněte RETURN pro návrat do MENU.

- **PŘEDVOLBY PROGRAMŮ**

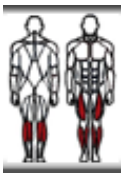
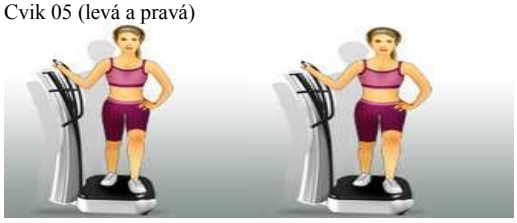
P1- STREČINK A RELAXACE							P2- PROCVIČENÍ CELÉHO TĚLA						
Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Cvik 01		40	30	L	2.3	1	Cvik 01		60	25	L	2.5
2	Cvik 32		55	35	L	2.0	2	Cvik 04		55	40	L	2.0
3	Cvik 21		50	35	L	2.0	3	Cvik 07		55	45	H	1.5
4	Cvik 18		35	40	L	2.0	4	Cvik 25		50	45	H	1.5
5	Cvik 22		40	40	L	2.0	5	Cvik 05		60	40	H	2.0
6	Cvik 20		45	35	L	2.0	6	Cvik 03		60	50	L	1.5
7	Cvik 19		50	40	L	2.0	7	Cvik 06		45	45	L	1.5
8	Cvik 06		40	40	L	2.0	8	Cvik 26		40	50	L	1.5
9	Cvik 16		45	35	L	2.0	9	Cvik 21		30	35	L	2.0
10	Cvik 27		50	30	L	2.3	10	Cvik 27		25	35	L	2.0

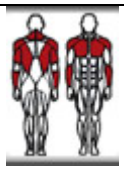
P3-PROCVIČENÍ HORNÍ ČÁSTI TĚLA							P4- PROCVIČENÍ SPODNÍ ČÁSTI TĚLA						
Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Cvik 18		40	30	L	2.3	1	Cvik 02		60	30	L	2.3
2	Cvik 15		35	35	L	2.0	2	Cvik 21		55	35	L	2.0
3	Cvik 17		40	30	L	2.3	3	Cvik 09		50	45	L	1.5
4	Cvik 12		45	40	H	2.0	4	Cvik 08		50	40	H	2.0
5	Cvik 14		35	45	L	1.5	5	Cvik 20		45	40	H	2.0
6	Cvik 11		35	50	L	1.5	6	Cvik 07		45	50	L	1.5
7	Cvik 10		45	45	H	1.5	7	Cvik 19		55	50	H	1.5
8	Cvik 13		50	50	L	1.5	8	Cvik 23		50	45	L	1.5
9	Cvik 31		50	40	L	2.0	9	Cvik 22		30	40	L	2.0
10	Cvik 32		45	35	L	2.0	10	Cvik 24		40	35	L	2.0

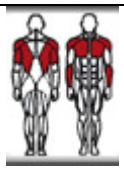
P5-PROGRAM 5							P6-PROGRAM 6						
Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Cvik 02		60	30	L	2.3	1	Cvik 05		45	35	L	2.0
2	Cvik 03		55	40	L	2.0	2	Cvik 08		55	40	L	2.0
3	Cvik 18		40	40	L	2.0	3	Cvik 26		40	40	L	2.0
4	Cvik 25		50	45	H	1.5	4	Cvik 25		35	45	L	1.5
5	Cvik 14		35	45	L	1.5	5	Cvik 04		45	50	H	1.5
6	Cvik 09		60	50	L	1.5	6	Cvik 11		35	45	L	1.5
7	Cvik 19		55	45	H	1.5	7	Cvik 30		35	40	L	2.0
8	Cvik 08		60	50	L	1.5	8	Cvik 18		40	40	L	2.0
9	Cvik 31		30	40	L	2.0	9	Cvik 21		50	35	L	2.0
10	Cvik 24		35	35	L	2.0	10	Cvik 24		40	30	L	2.3

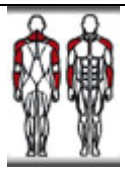
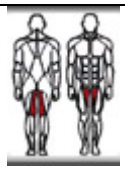
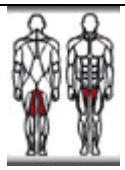
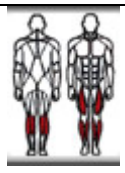
P7-PROGRAM 7							P8-PROGRAM 8						
Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Č.	Cvik	Oblast svalů	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Cvik 01		40	35	L	2.0	1	Cvik 32		40	35	L	2.0
2	Cvik 19		55	35	L	2.0	2	Cvik 21		55	40	L	2.0
3	Cvik 10		30	40	L	2.0	3	Cvik 25		30	45	L	1.5
4	Cvik 06		35	40	H	2.0	4	Cvik 26		35	45	H	1.5
5	Cvik 14		35	45	L	1.5	5	Cvik 11		40	40	L	2.0
6	Cvik 12		40	50	L	1.5	6	Cvik 12		40	45	L	1.5
7	Cvik 25		55	45	H	1.5	7	Cvik 04		45	50	H	1.5
8	Cvik 08		60	45	L	1.5	8	Cvik 09		50	45	L	1.5
9	Cvik 32		35	35	L	2.0	9	Cvik 06		45	40	L	2.0
10	Cvik 22		35	35	L	2.0	10	Cvik 27		45	35	L	2.0

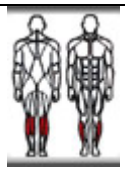
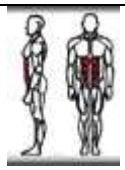
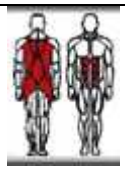
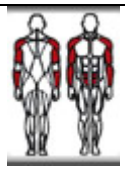
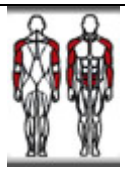
- **CVIKY**

Cvik 01 (nahoru a dolů) 		Stoj rozkročný, mírně pokrčená kolena, stažené břišní svaly.
Cvik 02 		Stoj rozkročný, chodidla v šíři ramen. Záda rovná, kolena mírně pokrčená. Snižte těžiště dolů, dokud neucítíte napětí v přední části stehen, bocích.
Cvik 03 		Mírný stoj rozkročný, nohy více pokrčené. Snižte těžiště dolů, dokud neucítíte napětí v zádech, hýždích, přední části stehen a vnitřní části stehen.
Cvik 04 		Široký stoj rozkročný, chodidla směřují ven, nohy pokrčené v pravém úhlu; Měli byste cítit napětí na vnitřní straně stehen a podkoleních šlachách.
Cvik 05 (levá a pravá) 		Stoj vzpřímený, jedna noha je vepředu. Přední noha je mírně pokrčená, zadní noha zůstává natažená. Zadní patu tlačíme k zemi. Cítíme napětí v lýtkových svalech.

Cvik 06 		Mírný stoj rozkročný, rukama se držíme madel. V pase se mírně předkloníme a současně boky tlačíme dozadu. Nohy zůstávají natažené. Protahujeme horní část trupu co nejdále směrem dopředu. Protahujeme hýžďové svaly a podkolenní šlachy.
Cvik 07 (levá a pravá strana) 		Stoj na jedné noze, která je mírně pokrčená. Děláme dřepy na jedné noze, břišní svaly jsou stažené.
Cvik 08 (levá a pravá strana) 		Postavte se bokem ke stroji, jednou nohou se opřete o vibrační desku, druhou zůstaňte stát na zemi. Váhu přeneste na stojnou nohu, kterou pokrčíte v koleni. Snižujte těžiště v bocích. Během tohoto cvičení se protahuje vnitřní strana stehen.
Cvik 09 (levá a pravá strana) 		Jednou nohou se postavte na vibrační desku, druhá zůstává na podlaze. Přední nohu pokrčte v koleni, zadní noha zůstává natažená. Pomalu tlačte paty k zemi, dokud neucítíte napětí v podkoleních šlachách.
Cvik 10 		Vzpor ležmo, pokrčte ruce v lokti a opřete se o vibrační desku. Stáhněte břišní svaly. Jemně tlačte boky směrem nahoru. Měli byste cítit napětí v oblasti břišních svalů.
Cvik 11 (nahoru a dolů) 		Vzpor ležmo, rukama se opřete o vibrační desku, paže v šíři ramen, lokty u těla. Dělejte kliky, břišní svaly jsou stažené.

Cvik 12 (levá a pravá strana) 		Lehněte si na bok, obě chodila přímo za sebou. Opřete se loktem jedné ruky o vibrační desku, zvedejte boky nahoru a současně stahujte břišní svaly.
Cvik13 		Klekněte si čelem ke stroji a opřete se oběma lokty o vibrační desku. Boky protahujte opačným směrem, než jsou ruce.
Cvik 14 (nahoru a dolů) 		Dřepněte si zády ke stroji a rukama se opřete o vibrační desku. Dlaně v šíři ramen. Boky držte těsně u okraje desky. Boky zvedejte střídavě nahoru a pak dolů, nohy pokrčené v kolenou.
Cvik 15 		Ruce položte na vibrační desku, dlaně v šíři ramen. Záda jsou rovná, břišní svaly stažené.
Cvik 16 		Sedněte si na podlahu zády ke stroji a opřete se o vibrační desku. Mezi desku a záda dejte nějakou podložku. Nohy jsou pokrčené, opřené o zem. Opřete se lokty o desku. Můžete změnit pozici zad a opřít se jinak.
Cvik 17 (levá a pravá strana) 		Celou paži položte na vibrační desku, ruka je mírně pokrčená. Jemně tlačte své tělo k podlaze, dokud neucítíte napětí v prsních svalech.

Cvik 18 (nahoru a dolů) 		Lokty se opřete o desku, dlaně v šíři ramen. Nohy zůstávají na podlaze ve stoji rozkročném. Nohy jsou natažené, záda rovná, hlava zvednutá. Postavte se na špičky a jemně tlačte lokty do vibrační desky. Pak se vraťte do původní pozice.
Cvik 19 (levá a pravá strana) 		Jednu holeň položte na vibrační desku a tlačte boky a pánev dopředu dokud neucítíte napětí v kyčlích a břiše. Horní část těla a záda zůstává vzpřímená.
Cvik 20 (nahoru a dolů) 		Lehněte si na zem a postavte obě nohy na desku. Pod záda si dejte podložku. Boky zvedejte nahoru, břišní svaly jsou stažené.
Cvik 21 (levá a pravá strana) 		Lehněte si bokem na vibrační desku, kolena jsou pokrčená, loket se dotýká podlahy.
Cvik 22 (levá a pravá strana) 		Na vibrační desku položte vnitřní stranu stehna, koleno mírně pokrčené, zbytek těla zůstává na podlaze.
Cvik 23 		Lehněte si na břicho, stehna položte na vibrační desku, horní část těla přesahuje desku a je podložená extra stepem nebo žíněnkou ve stejné výšce.

Cvik 24 		Lehněte si na zem, obě lýtka položte na vibrační desku, prsty u nohou směřují nahoru. Horní část těla leží na podlaze a odpočívá.
Cvik 25 		Lehněte si na vibrační desku, nohy zvedněte a pokrčte v kolenou. Pokrčenýma rukama si podpírejte hlavu, horní část těla přitahujte k nohám, břišní svaly stažené. Hýždě a bedra zůstávají stále na podložce.
Cvik 26 (nahoru a dolů) 		Sedněte si na vibrační desku, přednožte a stříhejte nohama, ruce položené na prsou, břišní svaly stažené, Pro větší napětí v břiše nohy natáhněte.
Cvik 27 		Sedněte si na vibrační desku, pokrčte nohy, chodidla směřují k sobě, kolena ven. Pod kyčle si dejte podložku. Uvolněte horní část těla a jemně se skloňte dopředu.
Cvik 28 		Uchopte rukama popruhy, pokrčte lokty a přitahujte popruhy směrem nahoru – sami regulujete napětí.
Cvik 29 		Uchopte rukama popruhy, ruce natažené. Zvedejte ruce nahoru – sami regulujete napětí.

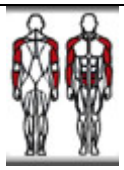
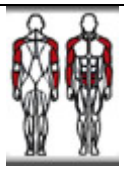
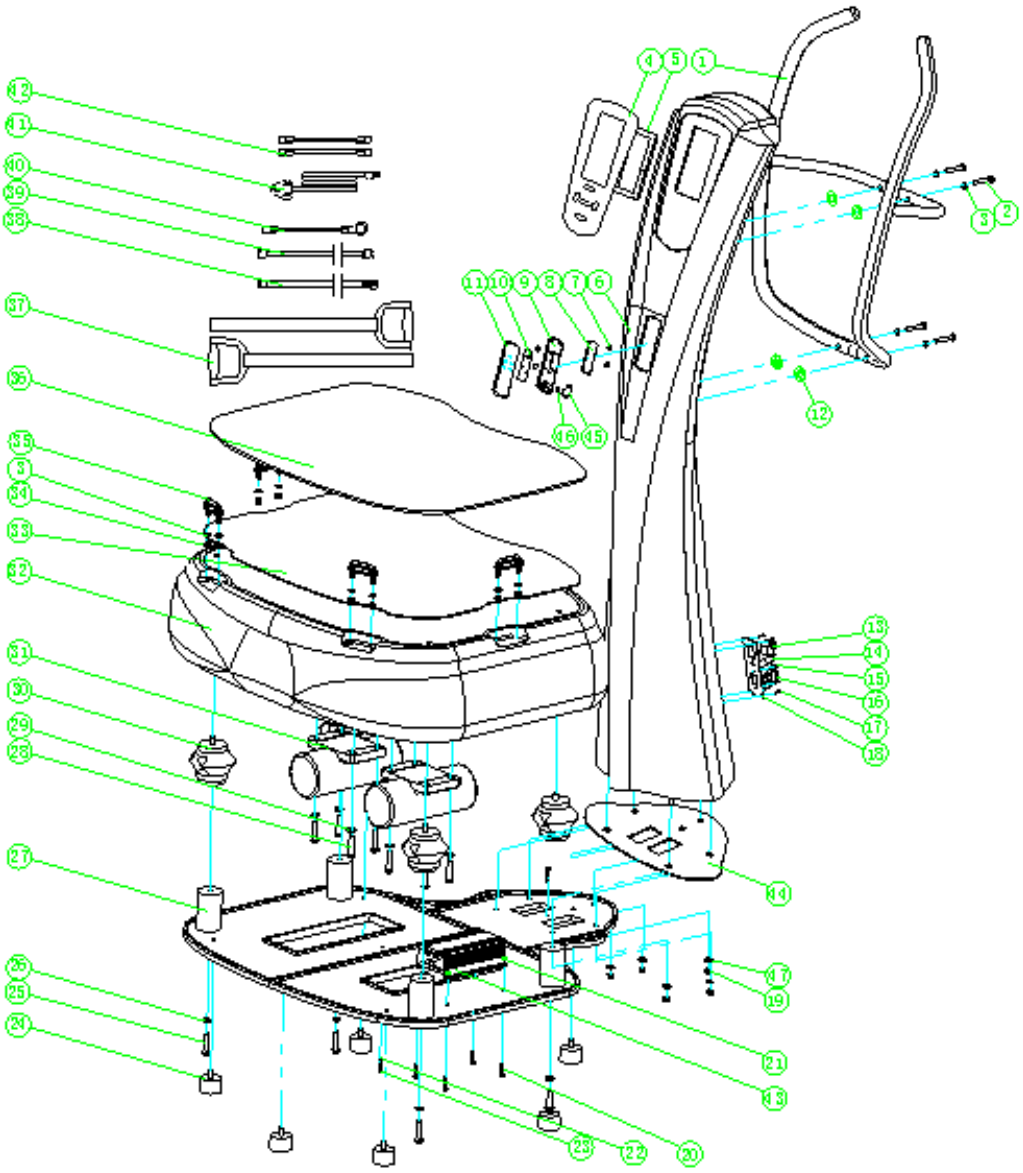
Cvik 30 		Přitáhněte popruhy do výše ramen a upažte. Ke zvýšení napětí ve svalech pevně tahejte. Měli byste cítit napětí v ramenech a bicepsech.
Cvik 31 		Ruce pokrčené v lokti, popruhy přitahujte směrem k hrudníku, měli byste cítit napětí v pažích a horní části zad.
Cvik 32 (levá a pravá strana) 		Jednou rukou přidržujte popruh, druhou ruku skrčte a chytněte hlavu. Tlakem ruky na hlavu do mírného předklonu protahujte krční svaly.

SCHÉMA ROZKLADU



SEZNAM DÍLŮ

č.	Díly	ks	č.	díly	ks
1	Ruční madlo	1	28	Šroub	8
2	Šroub	4	29	Pružná podložka	8
3	Podložka	12	30	Spodní gumový tlumič	4
4	Kryt displeje	1	31	Motor	2
5	TFT panel obrazovky	1	32	Kryt rámu základny	1
6	Stojan	1	33	Protiskluzový povrch	1
7	Magnet dálkového ovládání	4	34	Matice	8
8	Gumová podložka dálkového ovládání	1	35	Úchyt pro nasazení cvičících pásů	4
9	Spodní plastový kryt dálkového ovládání	1	36	Podložka na cvičení	1
10	Dálkové ovládání PCB	1	37	Ruční popruhy	2
11	Horní plastový kryt dálkového ovládání	1	38	Vypínač do kabelu invertoru	1
12	Gumová podložka	4	39	Kabel z vypínače vedoucí do el. zásuvky 2	1
13	Vypínač	1	40	Uzemňovací kabel	1
14	Vypínač el. proudu	1	41	El. kabel	1
15	Křížový šroub	2	42	Kabel z vypínače vedoucí do el. zásuvky 1	2
16	El. zásuvka	1	43	Invertor	1
17	Křížový šroub	4	44	Sloupcová gumová podložka	1
18	El. panel	1	45	Kryt baterie dálkového ovládání	1
19	Matice	5	46	Baterie dálkového ovládání	1
20	Křížový šroub	4	47	Podložka	5
21	Matice	4	48		
22	Podložka	2	49		
23	Křížový šroub	2	50		
24	Tlumič základny	6	51		
25	Šroub	4	52		
26	Pružná podložka	4	53		
27	Železný rám	1	54		

Záruční podmínky, reklamace

Všeobecná ustanovení a vymezení pojmů

Tyto záruční podmínky a reklamační řád upravují podmínky a rozsah záruky poskytované prodávajícím na zboží dodávané kupujícímu, jakož i postup při vyřizování reklamačních nároků uplatněných kupujícím na dodané zboží. Záruční podmínky a reklamační řád se řídí příslušnými ustanoveními zákona č. 40/1964 Sb., Občanský zákoník, zákona č. 513/1991 Sb., Obchodní zákoník, a zákona č. 634/1992 Sb., Zákon o ochraně spotřebitele, ve znění pozdějších předpisů, a to i ve věcech těmito záručními podmínkami a reklamačním řádem nezmiňovaných.
Prodávajícím je společnost SEVEN SPORT s.r.o. se sídlem Bořivojova 35/878, 13000 Praha, I.Č. 26847264, zapsaná v obchodním rejstříku, vedeném Krajským soudem v Praze oddíl C, vložka 116888.
Vzhledem k platné právní úpravě se rozlišuje kupující, který je spotřebitelem a kupující, který spotřebitelem není.
„Kupující spotřebitel“ nebo jen „spotřebitel“ je osoba, která při uzavírání a plnění smlouvy nejedná v rámci své obchodní nebo jiné podnikatelské činnosti.
„Kupující, který není „spotřebitel“, je podnikatel, který nakupuje výrobky či užívá služby za účelem svého podnikání s těmito výrobky nebo službami. Tento kupující se řídí rámcovou kupní smlouvou a obchodními podmínkami v rozsahu, které se ho týkají a obchodním zákoníkem.
Tyto záruční podmínky a reklamační řád jsou nedílnou součástí každé kupní smlouvy uzavřené mezi prodávajícím a kupujícím. Záruční podmínky a reklamační řád jsou platné a závazné, pokud v kupní smlouvě či v dodatku v této smlouvě či jiné písemné dohodě nebude stranami dohodnuto jinak.

Záruční podmínky
Záruční doba
Prodávající poskytuje kupujícímu záruku za jakost zboží v délce 24 měsíců, pokud ze záručního listu, faktury ke zboží, dodacího listu, příp. jiného dokladu ke zboží nevyplývá odlišná délka záruční doby poskytovaná prodávajícím. Zákonná délka záruky poskytovaná spotřebiteli není tímto dotčena.
Zárukou za jakost přejímá prodávající závazek, že dodané zboží bude po určitou dobu způsobilé pro použití k obvyklému, příp. smluvenému účelu a že si zachová obvyklé, příp. smluvené vlastnosti.

Záruční podmínky se nevztahují na závady vzniklé:

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, 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

Reklamační řád

Postup při reklamaci vady zboží

Kupující je povinen zboží, dodané prodávajícím prohlédnout co nejdříve po přechodu nebezpečí škody na zboží, resp. po jeho dodání. Prohlídku musí kupující provést tak, aby zjistil všechny vady, které je možné při přiměřené odborné prohlídce zjistit.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.
Pokud kupující oznámí závadu, na kterou se nevztahuje záruka (např. nebyly splněny podmínky záruky, závada byla nahlášena omylem apod.), je prodávající oprávněn požadovat plnou úhradu nákladů, které vznikly v souvislosti s odstraňováním závady takto oznámené kupujícím. Kalkulace servisního zásahu bude v tomto případě vycházet z platného ceníku pracovních výkonů a nákladů na dopravu.
Pokud prodávající zjistí (testováním), že reklamovaný výrobek není vadný, považuje se reklamace za neoprávněnou. Prodávající si vyhrazuje právo požadovat úhradu nákladu, které vznikly v souvislosti s neoprávněnou reklamací.
V případě, že kupující reklamuje vady zboží, na které se vztahuje záruka podle platných záručních podmínek prodávajícího, provede prodávající odstranění vady formou opravy, případně výměny vadného dílu nebo zařízení za bezvadné. Prodávající je se souhlasem kupujícího oprávněn dodat výměnou za vadné zboží jiné zboží plně funkčně kompatibilní, ale minimálně stejných nebo lepších technických parametrů. Volba ohledně způsobu vyřízení reklamace dle tohoto odstavce náleží prodávajícímu.
Prodávající vyřídí reklamaci nejpozději do 30 dnů od doručení vadného zboží, pokud nebude dohodnuta lhůta delší. Za den vyřízení se považuje den, kdy bylo opravené nebo vyměněné zboží předáno kupujícímu. Není-li prodávající s ohledem na charakter vady schopen vyřídit reklamaci v uvedené lhůtě, dohodne s kupujícím náhradní řešení. Pokud k takové dohodě nedojde, je prodávající povinen poskytnout kupujícímu finanční náhradu formou dobropisu.

SEVEN SPORT, s. r. o., Bořivojova 35/878, 130 00 Praha 3, ČR
IČ0: 268 47 264, DIČ: CZ26847364

Vedení společnosti:	+420 556 315 196, mobil: +420 603 212 736 ,	obchod@insportline.cz
Objednávky:	+420 556 300 970,	objednavky@insportline.cz
Fakturace:	+420 556 770 193	fakturace@insportline.cz
Reklamace a servis:	+420 556 770 190, mobil: +420 604 853 019 ,	reklamace@insportline.cz servis@insportline.cz
Fax:	+420 556 770 192, (servis +420 556 770 191)	

Web: www.insportline.cz, www.worker.cz, www.worker-moto.cz

Zastoupení:
Praha a Středočeský kraj: Pavel Laurinec, Mobil: +420 739 089 306
E-mail: pavel.laurinec@insportline.cz

Moravskoslezský kraj: Stanislav Skaško, Mobil: +420 606 740 811
E-mail: skasko@seznam.cz, Http: www.cyklosvec.cz

Jihočeský a Západočeský kraj: CYKLOŠVEC, s.r.o.; Sedláčkova 472,397 01 Písek
Tel.: +420 382 206 440, Fax: +420 382 206 442
E-mail: obchod@cyklosvec.cz
Http: www.cyklosvec.cz

Zastoupení pro Slovensko:
INSPORTLINE, s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
IČO: 36311723, DIČ: SK2020177082

Vedení společnosti:	+421(0)905 921 740,	obchod@insportline.sk
Objednávky:	+421(0)326 526 701, +421(0)917 649 192,	objednavky@insportline.sk
Fakturace:	+421(0)326 526 701,	fakturacie@insportline.sk
Reklamace:	+421(0)326 526 701, +421(0)918 408 519,	reklamacie@insportline.sk
Fax:	+421(0)326 526 705	

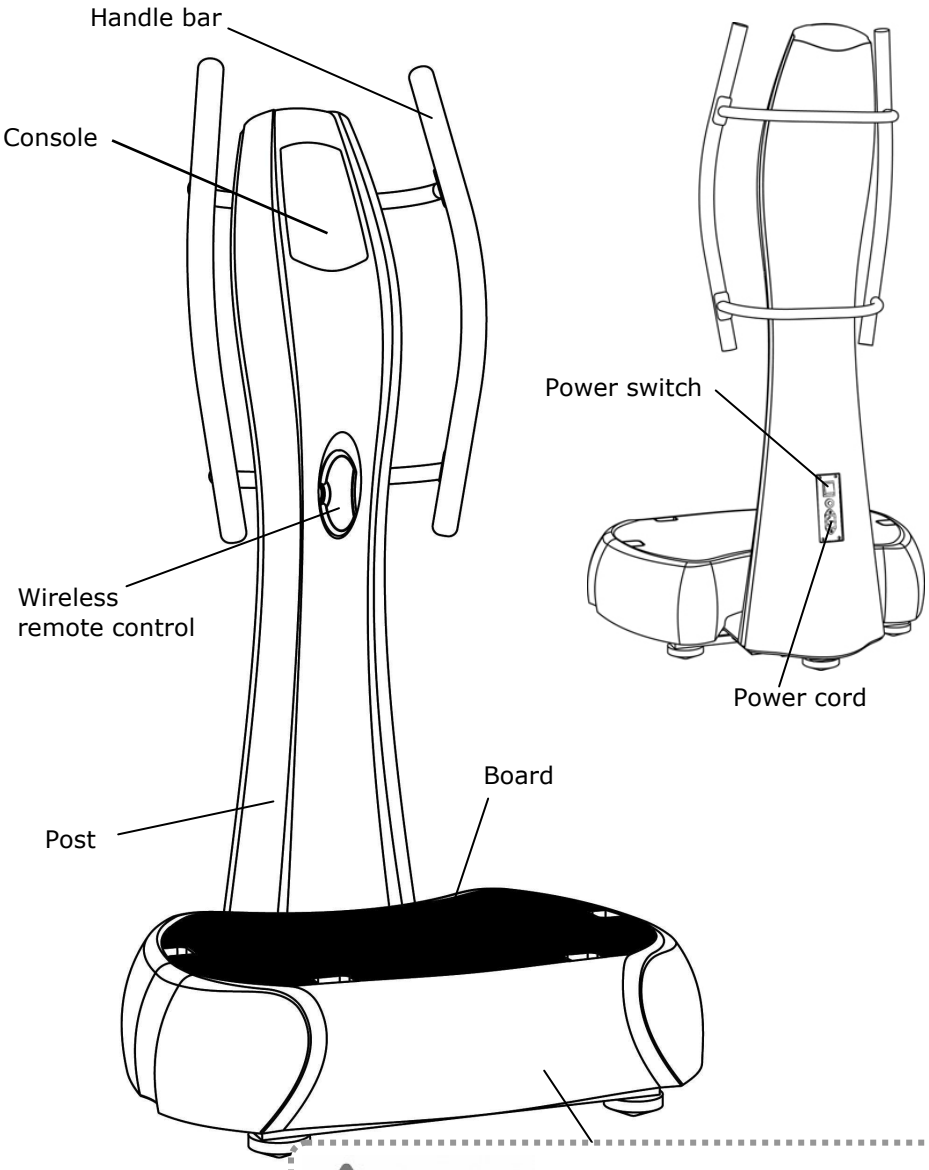
Web: www.insportline.sk, www.worker.sk, www.worker-moto.sk

Manual

PARTS
HOW TO ASSEMBLY
WARNING AND NOTICE
PRODUCT INSTALLATION
CONSOLE OPERATION
OPERATING INSTRUCTIONS
EXPLODED DRAWING
PARTS LIST
EXERCISE CHART

PARTS

Back



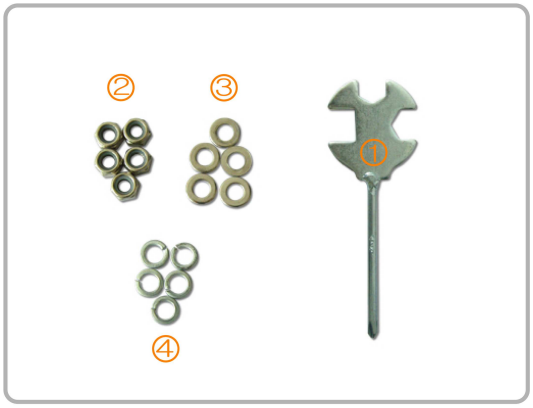
Front

CAUTION Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment.

HOW TO ASSEMBLY

1. Open the box and take the post and main body out

2： Tool & nuts & washer



① Spanner

② nut

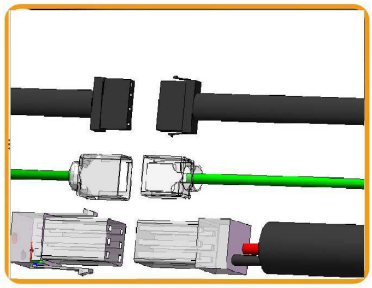
③ Washer

④ Spring washer

4

HOW TO ASSEMBLY

3：Picture 1 : Assemble post and main body asement
4：Picture 2 : Connect 2 cable



Picture 2

5：Screw the post with frame by using nut & washer

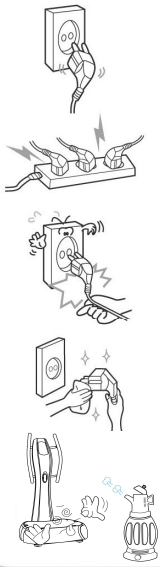
WARNING AND NOTICE

■ Warning and notice for your safety

The below is written for your safety, please read carefully and use the product properly.

CAUTION Follow instructions or risk injury	This product is made for AC 220V , 50Hz/60Hz	Do not disassemble or
WARNING Follow instructions or risk injury	Do not use under these conditions	Do not touch

■ Notice of electrical power and the way of using



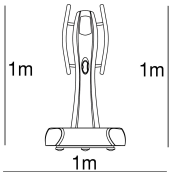
- Do not use a damaged or faulty electrical plug or socket
- Use AC 220V , 50Hz/60Hz power supply.
- Do not touch power supply with wet hands.
- Remove water or dust from power cord with a
- Do not place the product by a heat source.

- A patient and unhealthy person should exercise with this product after talking with a doctor.

- If you feel no good during using this product, must stop using.
  Continuous using with no good condition could cause the accident or serious danger to your body.

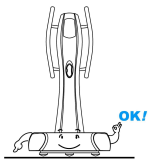
PRODUCT INSTALLATION

WARNING



Place the product at least 1m from walls and furniture

Place on a flat surface



Do not disassemble or attempt to repair the

CAUTION Children and the elderly must be supervised

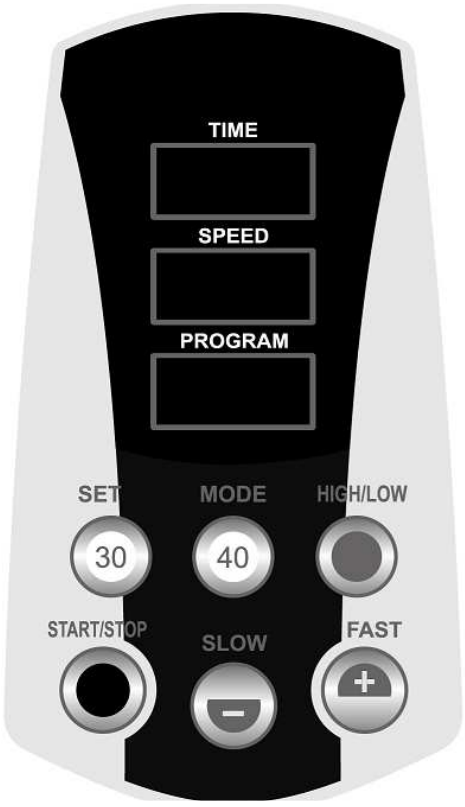
CAUTION During ueing this product children should be

CAUTION Do not use if the product is wet.

CAUTION Do not place hands, feet or other body parts

- An accident happen cause for user's own discretion without reading this manual, user can't blame to the company.
- Please read this manual for your safety.

CONSOLE OPERATION



TIME

Time displays from 00:00 to 10 minutes

SPEED

When Switch on displays Lo, If you push HIGH/LOW button, it changes to Hi

Speed displays from L15.00 to L60.0(When Lo state)
Or H15.0 to H60.0 (When Hi state) during workout

PROGRAM

When Switch on manual operation ready

When display flashes you can select 18 preset programs and 3 user programs.
P01-P18, PU01-PU03(PU01 displays next P18)

Button Operation

START/STOP

START/STOP – Push this button when start and stop the machine

SET

During workout : Push the button, vibration speed adjusts to 30Hz.

Before workout : Push the button to

FAST

During workout : Push the button, vibration speed increases.

Before workout : Push the button to increase the value of selected mode

MODE

During workout : Push the button, vibration speed adjusts to 40Hz.

Before workout : Push the button to change the mode. Mode circulates.

SLOW

During workout : Push the button, vibration speed decreases.

Before workout : Push the button to decrease the value of selected mode

HIGH/LOW

During workout : No act

Before workout : Push the button to change amplitude.

OPERATING INSTRUCTIONS

1. General use (manual mode operation)

- Insert the plug into the power socket.
- Turn on the power switch, the machine will beep. The console will light on, and the **TIME** display will flash.
- Push the **START/STOP** button and adjust the speed using **FAST/SLOW** buttons.
- Push the **START/STOP** button to finish exercise.

*** The machine will stop automatically after 10 minutes – usage after this time may be harmful to the user.**

2. To Set Time (count down)

- Insert the plug into the power socket.
- Turn on the power switch, the machine will beep. The console will light on, and the **TIME** display will flash.
- Use the **FAST/SLOW** buttons to set the desired time. The time can be set from 10 seconds to 10 minutes, in 10 second increments.
- Push the **SET** button to confirm the desired time.
- Push the **START/STOP** button and select the speed using **FAST/SLOW** buttons.
- Time will begin to count down.
- When the time reaches zero, the machine will beep and stop.
- Push **START/STOP** at any time to stop the machine.
- To reset time , push **HIGH/LOW** button before start.

3. High / Low

- You can choice High or Low ampiltude before pushing start button.

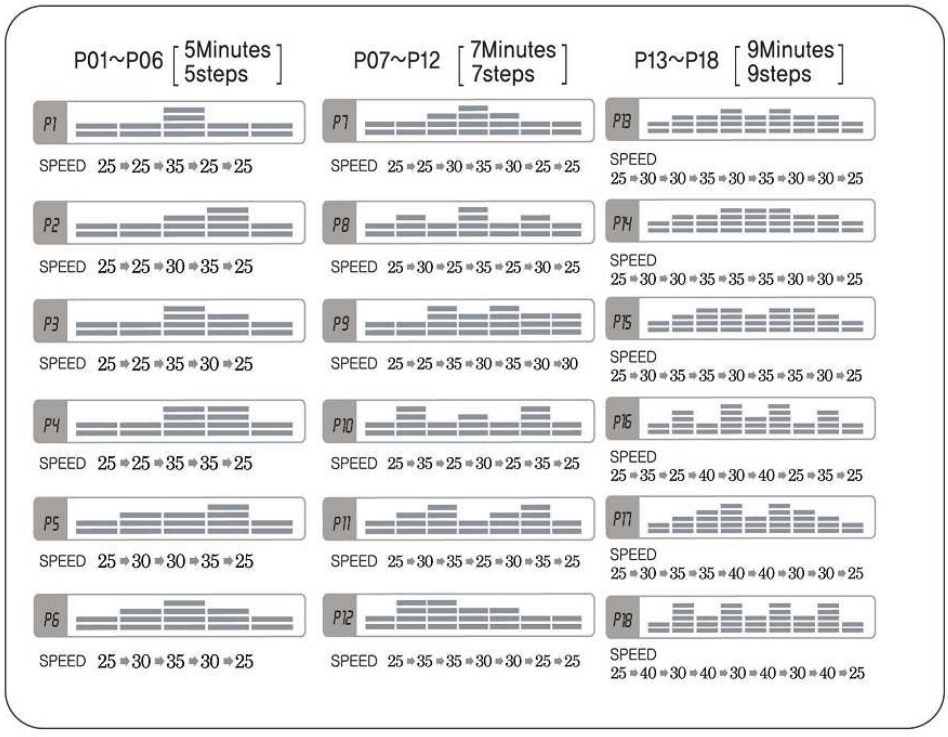
OPERATING INSTRUCTIONS

4. User programs (PU01 – PU03)

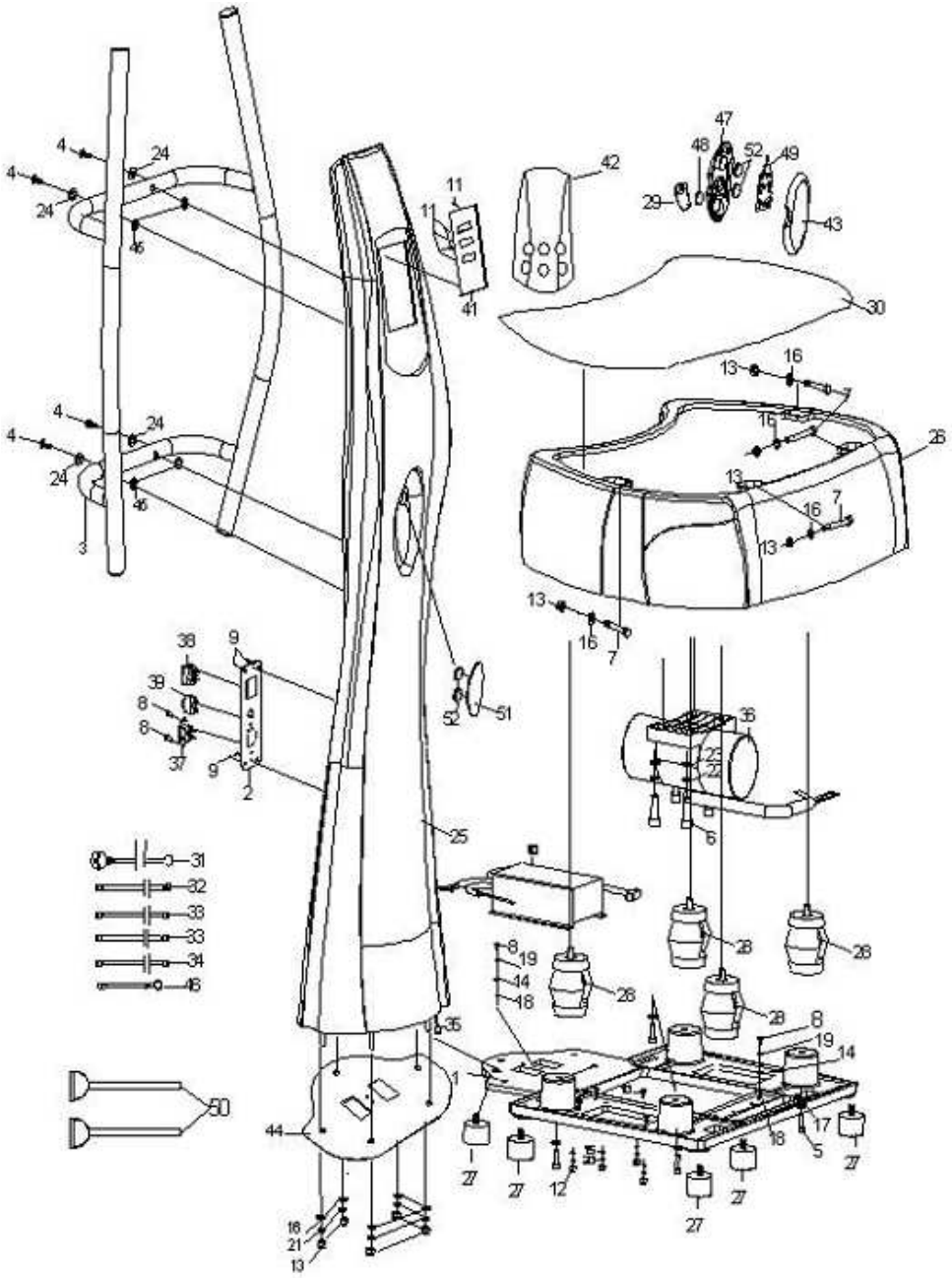
- Insert the plug into the power socket.
- Turn on the power switch, the machine will beep.

  The console will light, and the **TIME** display will flash.
- Push the **MODE** button until PU01 is displayed in the **PROGRAM** window.
- Use the **FAST/SLOW** buttons to select a user program from PU01~PU03.
- Push the **SET** button to confirm the desired program.
- Display will change to "1 25" in the **PROGRAM** window. The first "1" relates to the interval, and the "25" relates to the speed within each. User programs have 7 intervals and on each you can choose the speed. During the workout, you cannot adjust the speed.
- Use the **FAST/SLOW** button to select the speed of each step and push the **SET** button to confirm. Once you have finished each interval, the display will change to the next interval. You should

PROGRAM PROFILES



EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

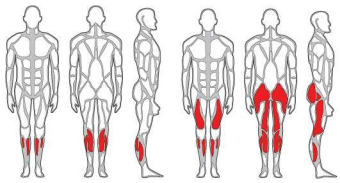
NO.	PARTS NO.	QTY	NO.	PARTS NO.	QTY
1	Base steel frame	1	27	base cushion	5
2	power board	1	28	lower rubber cushion	4
3	handle bar	1	29	remote control battery cover	1
4	bolt	4	30	non slip sticker	1
5	bolt	4	31	power cord	1
6	bolt	4	32	switch to inverter cable	1
7	Straps hold seat	4	33	cable from switch to power socket 1	2
8	cross bolt	4	34	cable from switch to power socket 2	1
9	cross bolt	4	35	upper PCB to inverter cable	1
10	cross bolt	4	36	motor	1
11	cross bolt	5	37	power socket	1
12	Nut	4	38	power switch	1
13	Nut	9	39	Over electric current switch	1
14	washer	2	40	controller	1
15	washer	4	41	display PCB	1
16	washer	9	42	display sticker	1
17	spring washer	4	43	remote control upper plastic	1
18	non slip washer	2	44	Column Rubber pad	1
19	spring washer	2	45	Rubber washer	4
20	spring washer	4	46	earth cable	1
21	spring washer	5	47	remote control lower plastic	1
22	spring washer	4	48	remote control battery	1
23	plastic washer	4	49	remote control PCB	1
24	curved washer	4	50	hand straps	2
25	Post Column	1	51	remote controller rubber pad	1
26	base frame housing	1	52	remote controller magnet	4

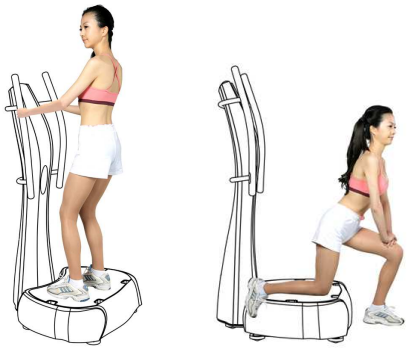
EXERCISE CHART

Please follow instruction as below for effective use

1 PART : FEMORAL MUSCLE,SHINBONE,CALVES

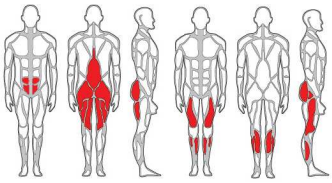
- Step on middle of footing pad and set your leg apart a little bit.
- Bend your knee start from 20-80 degree
- Bend knee shouldn't go forwarder than toe
- Strengthen your back and neck then keep this posture





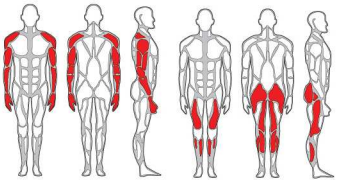
2 PART : BACK MUSCLE OF THIGH

- Put your one leg on footing pad
-You should put your entire sole of foot on pad
-Lie down on ground and put your feet on the middle of pad.
- You should put your entire sole of foot on pad
- Lie down on ground and put your feet on the middle of pad.
- Life vour waist at most



3 PART : TRAPEZIUS MUSCLE, FOREARM MUSCLE,

-Put your hands on pad and spread your hands as shoulder width
-Shoulder should be horizontal with hand location
-Place your feet close to machine
-And lift your heel and bend your arm
- Shoulder should be horizontal with hand location
- Place your feet close to machine
- And lift your heel and bend your arm

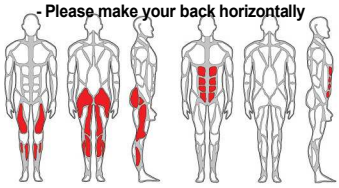


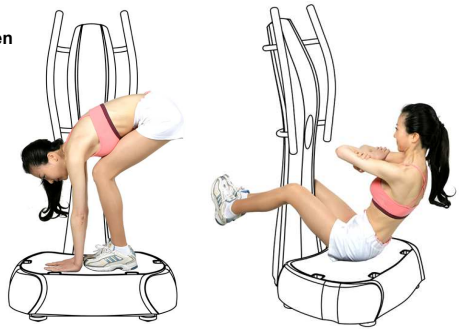
EXERCISE CHART

Please follow instruction as below for effective use

PART : ABDOMINAL MUSCLE, SARTORIUS MUSCLE, FEMORAL REGION

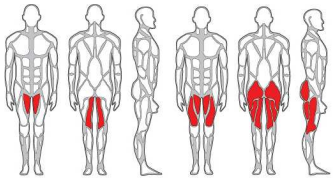
-Sit on pad and bend your leg
-Stand on pad and grasp your ankle
-Take our seat in back, put the pole between your thigh then stabilized your thigh on pad (strengthen your waist)
-Put your strengthen in abdomen and keep this posture
- Put your strengthen in abdomen and keep this posture
- Stand on pad and grasp your ankle
- Put your thigh on the pad and bend your knee about 90 degree then keep this posture
- Please make your back horizontally





5 PART : FRONT MUSCLE OF THIGH

-Sit on the pad and straighten your back
-Lie on your side and put your thigh on the pad (your waist and thigh should have 90 degree)
(your waist and thigh should have 90 degree)
- Take our seat in back, put the pole between your thigh then stabilized your thigh on pad(strengthen your waist)



6 ETC