

Masážní deska 3Dx MOTION TRAINER

Návod k obsluze



 **LIFEFIT**®
fitness equipment for your life

Obsah

1	Stručný popis - technické parametry	3
2	Bezpečnostní pravidla.....	3-4
3	Použití a provoz.....	4-6
4	Údržba a skladování.....	7
5	Příčiny a řešení možných poruch.....	7
6	Záruka.....	7
7	Cvičení na běžeckém pásu.....	8

Vážení zákazníci,

děkujeme, že jste si zakoupili náš výrobek. Před uvedením desky do provozu si, prosím, pečlivě přečtěte návod k obsluze.

Věříme, že budete se zakoupeným výrobkem spokojeni a stroj přispěje k upevnění Vašeho zdraví. Přejeme mnoho úspěchů, vytrvalosti a sil při dosažení Vašich sportovních cílů.

1. Stručný popis – technické parametry

Vibrační plošina s přehledným displejem a dálkovým ovladačem.

Vibrační plošina třídy H podle normy EN ISO 20957-1, tzn. **pouze pro domácí použití**. Stroj není určen pro komerční účely a vyšší výkonnostní zatížení. Stroj nemůže být používán jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Třída přesnosti C (nízká).

Funkce zobrazované na displeji: rychlost, čas, program

Vstupní napětí: 110-240V Frekvence: 50/60Hz Výkon: 200+200W

Rozsah rychlosti (úroveň): 1-180

Oscilační amplituda: 10 mm

Maximální nosnost: 120 kg

Rozměry stroje (d*š*v): 77,5 x 43 x 15 cm

Váha stroje: 18 kg

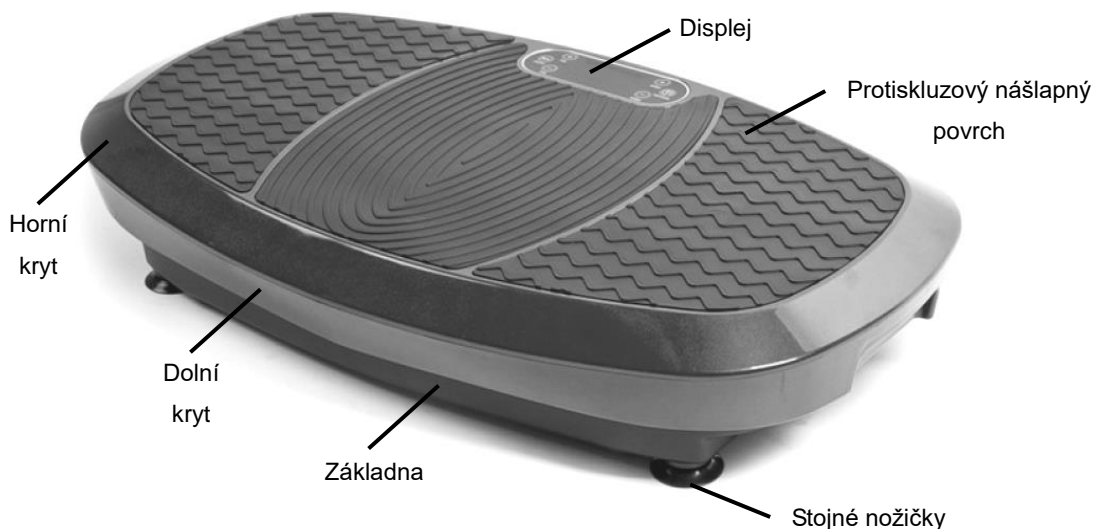
2. Bezpečnostní pravidla

1. Umístěte plošinu na pevnou, rovnou a čistou plochu a ujistěte se, že stojí stabilně. Doporučujeme pod plošinu položit nějakou ochrannou vrstvu/podložku, abyste předešli případnému poškození podlahy.
Nepoužívejte přístroj:
 - a) venku (přístroj je speciálně navržen pro vnitřní použití),
 - b) na nerovných plochách,
 - c) na přímém slunečním světle nebo v blízkosti tepelného zdroje,
 - d) ve vlhkém nebo mokřém prostředí,
 - e) v uzavřeném prostoru, kde necirkuluje vzduch (v nevětraných místnostech), nebo v prostoru s hořlavou kapalinou nebo plynem.
2. Nechte kolem stroje volnou plochu minimálně 0,6 m ve směru přístupu k zařízení (nejlépe na všechny strany). Volný prostor musí také zahrnovat prostor pro nouzové opuštění zařízení. Jestliže je zařízení umístěno v blízkosti dalšího zařízení, může se tento volný prostor sdílet.
3. Stroj nesmí stát na silném koberci (s vysokým vlasem), jinak nebude moci správně fungovat ventilace.
4. Zasuňte zástrčku přímo do zásuvky, nepoužívejte prodlužovací kabel ani rozdvojku. Prosím nepoužívejte stejnou elektrickou zásuvku jako pro počítače, klimatizace atd. Při vniknutí vody, zejména do motoru, přívodního kabelu nebo zástrčky, hrozí nebezpečí úrazu elektrickým proudem nebo smrti.
5. Pravidelně kontrolujte všechny šrouby a matice, zda jsou řádně dotaženy. Pravidelně kontrolujte všechny části, pokud jsou poškozeny, stroj nepoužívejte a ihned poškozené části vyměňte nebo kontaktujte dodavatele.
6. Plošinu může současně používat maximálně jedna osoba.
7. Po zapnutí hlavního spínače se postavte vedle plošiny. Stiskněte tlačítko „START“, plošina se spustí na nejnižší rychlost. V tento okamžik můžete vstoupit na desku (nejprve do její středové části). Zvyšujte rychlost pomalu, aby nedošlo ke zranění. Nesestupujte z desky, pokud se stále pohybuje. Desku zatěžujte rovnoměrně, nepřenášejte celou svou váhu dlouhodobě na jednu stranu, aby nedošlo k přetížení. Na pohybující se desku si neklekejte.

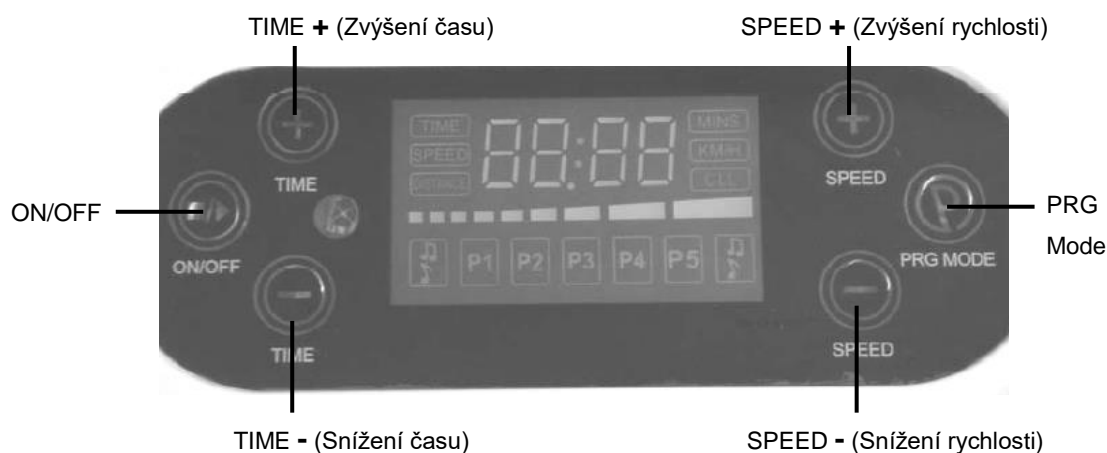
-
8. Nesprávné používání (např. nadměrné cvičení, prudké pohyby bez rozcvičení, špatné nastavení) může poškodit vaše zdraví. **Před začátkem cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem**, zvláště pokud trpíte některým z následujících onemocnění - vysoký krevní tlak, srdeční onemocnění, cukrovka, respirační onemocnění, jiná chronická nebo komplikovaná onemocnění, ortopedické/kloubní problémy atd., pokud trpíte nadváhou, jste kuřáci nebo pokud je uživatelem těhotná či kojící žena. Pokud se během cvičení objeví kterýkoliv z níže uvedených příznaků, okamžitě přestaňte cvičit a kontaktujte svého lékaře. Takovými příznaky jsou bolest/tlak v hrudním koši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, pocit na omdlení, točení hlavy, nevolnost.
 9. Děti a starší osoby by neměly stroj používat bez dozoru, popř. bez konzultace s lékařem. Pro těhotné ženy se cvičení na plošině nedoporučuje.
 10. Správný způsob cvičení konzultujte s fitness trenérem.
 11. Při cvičení doporučujeme nosit pohodlné sportovní oblečení a sportovní obuv s měkkou podrážkou. Prosím, odložte šperky (řetízky, prstýnky apod.).
 12. Pokud plošinu nepoužíváte, odpojte ji od elektrické sítě a uschovejte na bezpečném místě, mimo dosah dětí.
 13. Nenechávejte začínající sportovce, děti a domácí zvířata bez dozoru na plošině či v její blízkosti (zvláště pokud je v provozu), aby nedošlo ke zranění. Tento stroj není hračka.
 14. Výrobce není zodpovědný za jakékoliv zranění, škodu nebo selhání způsobené použitím tohoto výrobku či špatným sestavením a údržbou vibrační plošiny.

3. Použití a provoz

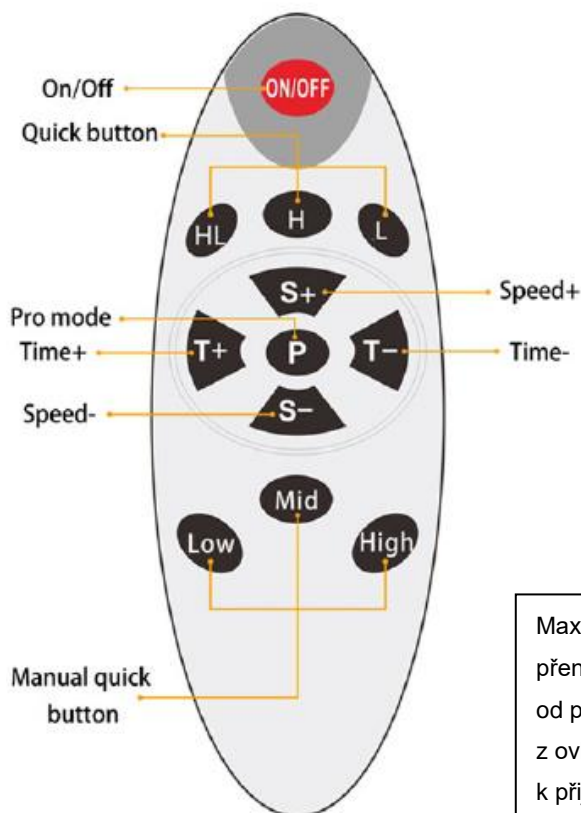
Popis částí



Displej - ovládání a funkce



Dálkový ovladač - funkce



Maximální vzdálenost pro správný přenos signálu z ovladače je 2,5 m od plošiny. Infračervené světlo z ovladače musí směřovat přímo k přijímači.

(1) "ON/OFF"

Pokud jste připraveni desku spustit, stiskněte tlačítko "ON", deska se začne pohybovat nejnižší rychlostí. Stisknutím tlačítka „OFF“ pohyb desky zastavíte.

(2) "SPDEED +/-"

Stisknutím tlačítka "S+" nebo „S-“ zvýšíte nebo snížíte rychlost na požadovanou hodnotu. Pouze v manuálním režimu.

(3) "TIME +/-"

Stisknutím tlačítka "T+" nebo „T-“ zvýšíte nebo snížíte čas (dobu cvičení) na požadovanou hodnotu. Pouze v manuálním režimu.

(4) "PRG Mode (P)" – na dálkovém ovladači

Stiskněte tlačítka "PRG Mode" (P) pro zvolení manuálního režimu, nebo jednoho z 5 přednastavených programů P1-P5. V rámci přednastavených programů nelze měnit čas a rychlost.

(4) "PRG Mode" – na displeji

Stiskněte tlačítka "PRG Mode" pro zvolení manuálního režimu, nebo jednoho ze 3 druhů pohybů, nebo jednoho z 5 přednastavených programů P1-P5. V rámci přednastavených programů nelze měnit čas a rychlost.

1.až 3. stisknutí = druh pohybu L/H/HL

4. až 8.stisknutí = program P1-P5

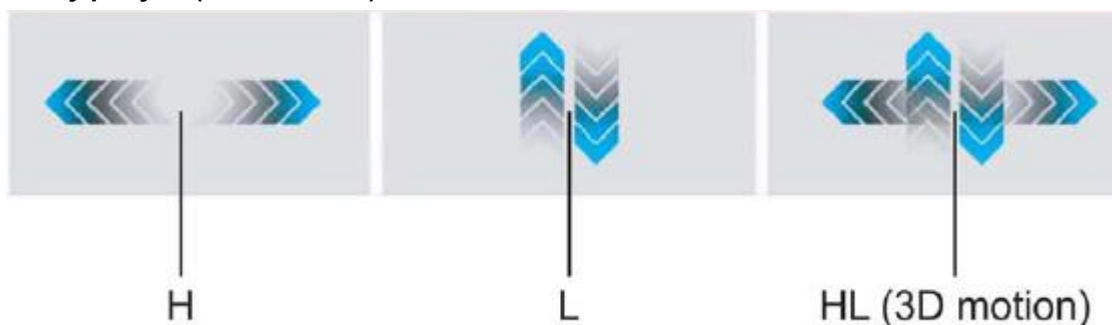
(5) "Quick button HL/H/L (P1/P3/P5)"

Stisknutím jednoho z těchto tlačítek vyberete požadovaný druh pohybu / vibrační mód („zkrácená volba pohybu“).

(6) "Manual quick button – LOW / MID / HIGH"

Stisknutím jednoho z těchto tlačítek se rychlost automaticky nastaví na požadovanou úroveň („zkrácená volba rychlosti“): LOW – 60 / MID – 120 / HIGH - 180

Druhy pohybů (vibrační mód)



Přednastavené programy

Původní časové nastavení programů je 10 minut. Programy jsou rozděleny do 20 fází, které trvají stejně dlouhou dobu (30 sekund).

Time Remaining = Zbývající čas																					
Minute	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	0.0
Program	Speed Level = Úroveň rychlosti																				
P1	10	20	40	60	80	100	90	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	0
P2	20	120	20	120	20	120	40	120	40	120	40	120	60	120	60	120	60	120	60	20	0
P3	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	60	0
P4	15	35	55	75	95	105	135	155	175	135	95	55	75	95	105	135	105	95	55	5	0
P5	100	100	100	110	120	130	140	150	160	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	0

4. Údržba a skladování

Čištění

Před čištěním se ujistěte, že je deska vypojená z elektrické sítě. Pravidelně otřete prach a nečistoty z povrchu celé desky pomocí měkkého navlhčeného hadříku. Po očištění celou desku otřete do sucha.

Pokud desku delší dobu nepoužíváte, přikryjte ji kusem látky, aby se zabránilo usazení prachu uvnitř stroje.

Skladování

Skladujte plošinu ve vnitřních, suchých, čistých a dobře větraných prostorách. Chraňte ji před přímým slunečním zářením a vysokými teplotami. Neodkládejte na ni žádné věci.

5. Příčiny a řešení možných poruch

Č.	Porucha	Možná příčina	Řešení
1	Zhasnutý displej	Je stroj zapojen do elektrické zásuvky?	Zapojte kabel znovu do zásuvky.
		Hlavní spínač je vypnutý (v pozici „O“).	Zapněte hlavní spínač do polohy „1“.
2	Hluk	Jsou správně vyrovnány stojné nožičky?	Upravte výšku stojných nožiček adekvátně k podlaze.
3	Dálkový ovladač nefunguje	Vybité baterie	Vyměňte baterie.
		Příliš daleko od stroje	Upravte vzdálenost na max. 2,5m.
4	Stroj se během užívání zastavil.	Stroj je přehřátý / přetížený.	Zapněte stroj znovu za 10 minut.
5	Stroj nefunguje dle požadavků	Stroj přijal příliš mnoho pokynů.	Stroj vypněte a za chvíli opět zapněte.

Pokud se vám nepodaří odstranit poruchu ani podle výše uvedených řešení, kontaktujte prosím co nejdříve náš odborný servis.

6. Záruka

Výrobek je chráněn záruční dobou platnou v dané zemi, kde byl prodej uskutečněn. Tato záruka se vztahuje na případné vady výrobní. Není poskytována na opotřebení výrobku vlivem běžného používání, na vady a opotřebení vzniklá nesprávným zacházením, skladováním a užíváním (např. k jinému účelu než je výrobek určen) a na jakékoliv úpravy výrobku. Jako záruční list slouží orazítkovaný prodejní doklad.

Servisní středisko:

Rulyt s.r.o., Lounská 891, 438 01 Žatec / Tel: +420 777 736 214 / e-mail: reklamace@rulyt.cz

7. Cvičení na vibrační plošině

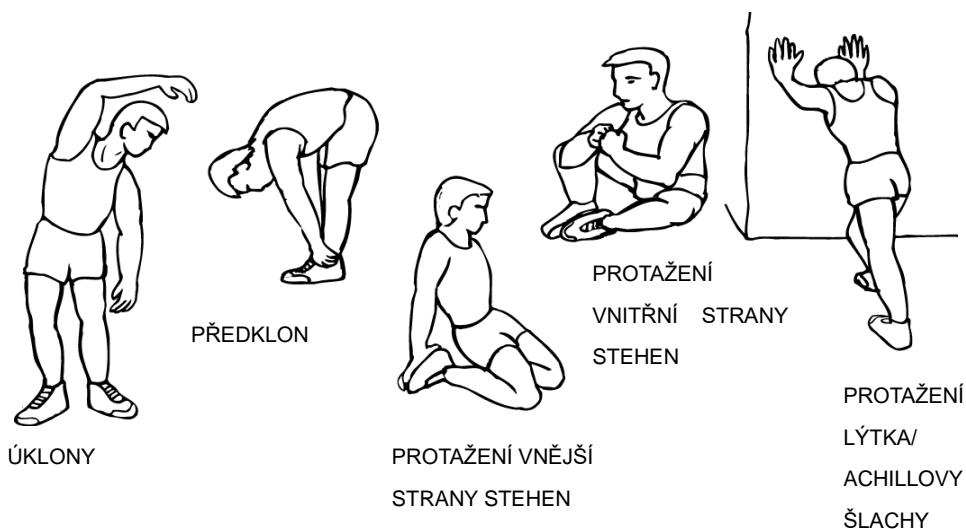
Používání plošiny Vám pomůže zlepšit Vaši fyzickou kondici a zpevnit svaly.

1. ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Před každým cvičením je důležité se zahřát a protáhnout vhodnými dynamickými a statickými cviky, aby se tělo připravilo na výkon. Nejenže tak zvýšíte svůj pozdější fyzický výkon, ale především snížíte riziko poranění při samotném cvičení.

Během zahřívací fáze více rozproudíte Váš krevní oběh, zahřejete a připravíte svaly, aby správně fungovaly. Snížíte tak nebezpečí vzniku křečí a poranění svalů.

Doporučujeme provést několik protahovacích cviků, jak je ukázáno níže. V každém protažení byste měli vydržet po dobu asi 20-30 sekund, neprotahujte svaly prudkým pohybem a nepřepínejte je.



2. FÁZE CVIČENÍ

Toto je fáze, do které vložte největší úsilí. Pravidelným cvičením se svaly vašich nohou stanou silnější a pružnější. Cvičte svým vlastním tempem. Doporučujeme trénovat nejméně třikrát týdně, pokud možno s rovnoměrným časovým rozložením. UKÁZKOVÉ CVIKY NAJDETE NA NAŠICH INTERNETOVÝCH STRÁNKÁCH PO NASKENOVÁNÍ QR KÓDU NA KONCI NÁVODU.

3. ZKLIDŇUJÍCÍ FÁZE

Po cvičení se opět nezapomeňte protáhnout a vhodnými spíše statickými cviky zklidnit své tělo/tepovou frekvenci, uvolnit svaly.

Tato fáze je nutná pro to, aby se Váš kardiovaskulární systém a Vaše svaly postupně uvolnily. Zopakujte protahovací cviky a znovu mějte na paměti, abyste svaly nepřetahovali a prudce nenapínali.

Autor si vyhrazuje právo nebýt zodpovědný za aktuálnost, správnost, úplnost nebo kvalitu poskytnutých informací. Nároky na ručení vůči autorovi, které se vztahují na škody hmotné i nehmotné povahy, způsobené používáním nebo nepoužíváním poskytovaných informací nebo použitím chybných a neúplných informací jsou vyloučeny, pokud takto autor nečinní úmyslně nebo to není hrubá chyba.

Pokud se zakoupený (reálný) produkt zcela neshoduje s produktem vyobrazeným v návodu, platí za finální a správný produkt ten reálný.

Fotografie v tomto návodu, se mohou v detailech výrobku mírně lišit oproti originálu.

Naskenujte prosím QR kód pro zobrazení případné aktualizované verze návodu.



Verze: 2021/10-1