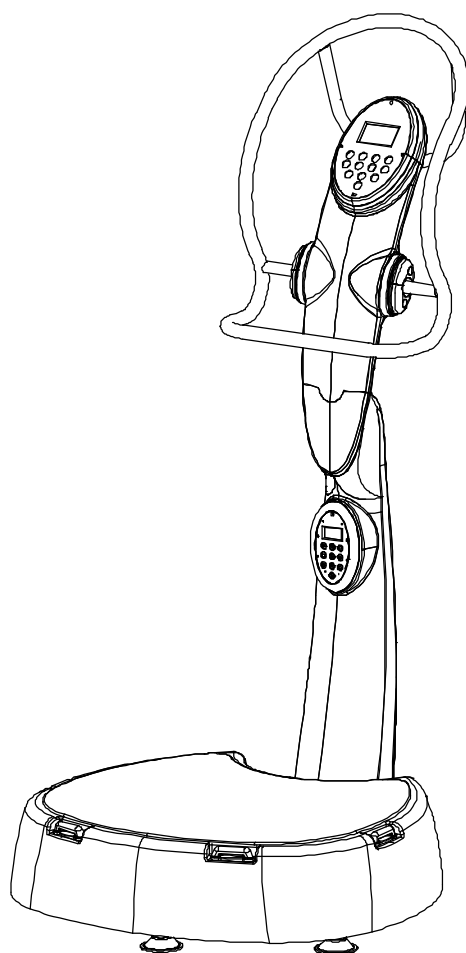




**CZ - Vibrační stroj inSPORTline Dance
in 2143
(PVS2600S)**

UŽIVATELSKÝ MANUÁL



Dodavatel CZ
SEVEN sport s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01, www.insportline.cz
Info@insportline.cz

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Děkujeme za nákup našich produktů. Přestože vynakládáme velké úsilí k zajištění kvality každého produktu, může dojít k nahodilým chybám a/ nebo opomenutím.

V každém případě, pokud shledáte, že je tento produkt vadný nebo mu chybí některá část, prosím kontaktujte svého prodejce.

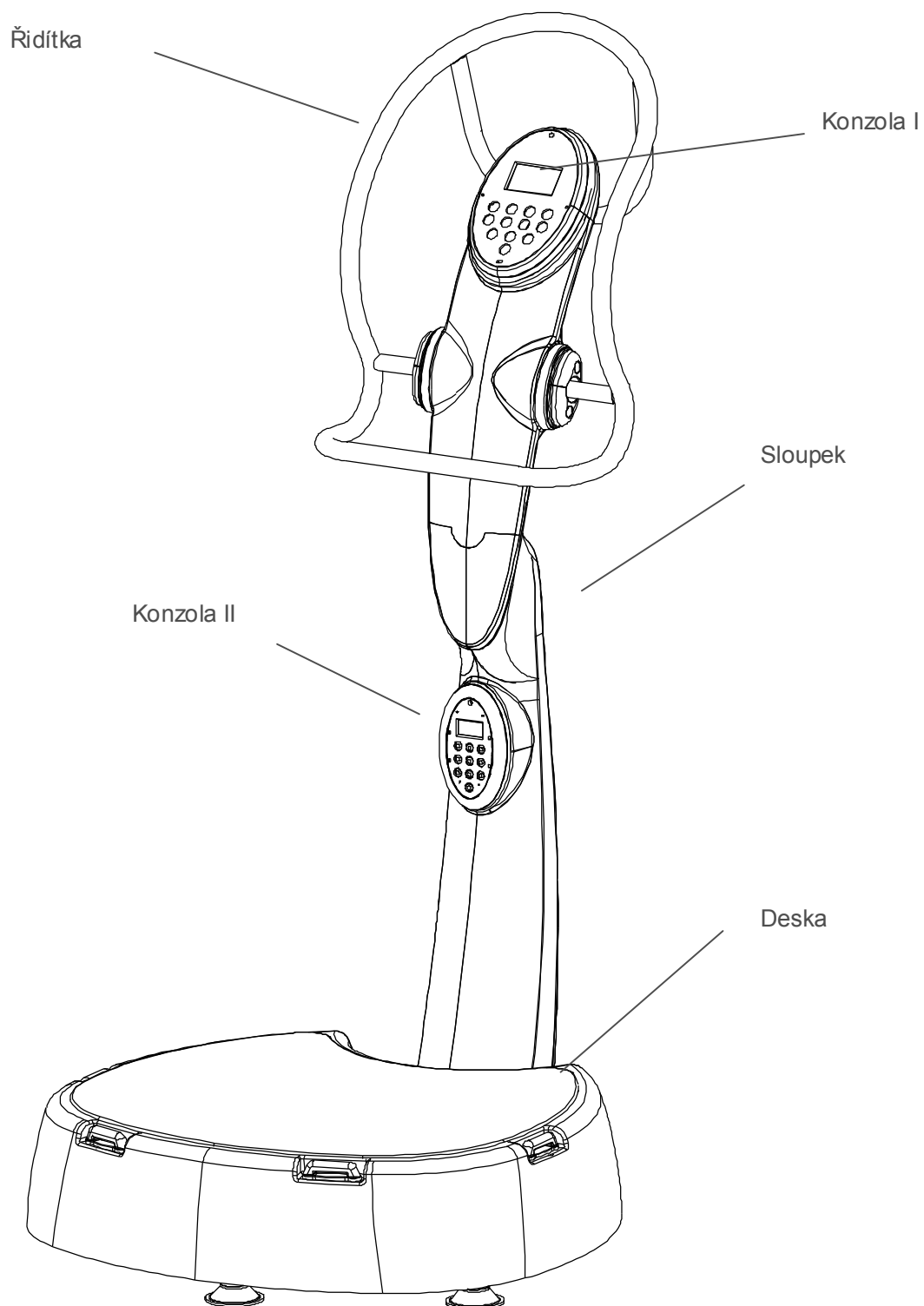
Rovněž si před montáží a provozem určité přečtete celou tuto příručku. Všimněte si také následujících bezpečnostních opatření:

1. Před začátkem každého cvičebního programu proveďte konzultaci se svým osobním lékařem. Pokud cítíte jakoukoliv bolest nebo napětí na Vaší hruď, nepravidelný tlukot srdce, nedostatečný dech, slabost nebo jinou neobvyklou nevolnost při cvičení, cvičení zastavte a předtím než začnete pokračovat, proveďte konzultaci se svým lékařem.
2. V každém případě, pokud byste shledali tento produkt jako vadný, prosím zastavte cvičení a kontaktujte svého prodejce.
3. Do otvorů nekládejte žádné předměty.
4. Žádná osoba nad 180 kg nesmí tento produkt užívat.
5. Toto zařízení smí užívat v jednu chvíli pouze jedna osoba.
6. Tento přístroj užívejte vždy na čistém a rovném povrchu. Nepoužívejte jej venku nebo poblíž vody.
7. Stroj opusťte, až když se zastaví.
8. Zabraňte přístupu dětí a zvířat k tomuto stroji.
9. Tento stroj nepoužívejte, když užíváte aerobní zařízení nebo sprej.
10. Před cvičením Váš stroj zkontrolujte a ujistěte se, že všechny matice a šrouby jsou zcela utaženy.
11. Po ukončení užívání vypněte vypínač.
12. Většina cvičebních strojů není doporučena pro malé děti. Během cvičení by neměly být v blízkosti tohoto zařízení děti.

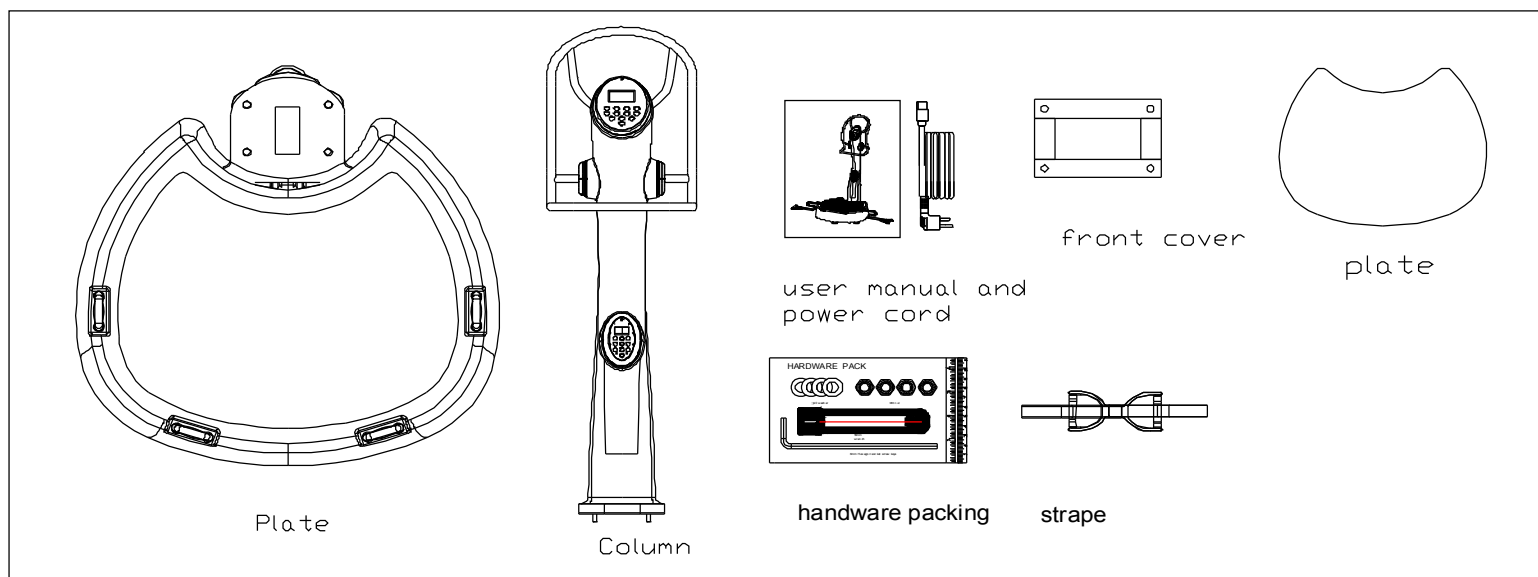
KONTRAINDIKACE:

- Těhotenství
- Akutní stavy trombózy
- Kardiovaskulární nemoci
- Čerstvé rány následkem operace nebo chirurgického zákroku
- Kyčelní a kolenní náhrady
- Akutní kýla, diskopatie, rozbití obratlové struktury
- Diabetes
- Epilepsie
- Těžká migréna
- Nošení kardiostimulátoru
- Čerstvě voperované cívky, kovové čepy, šrouby nebo desky
- Nádor

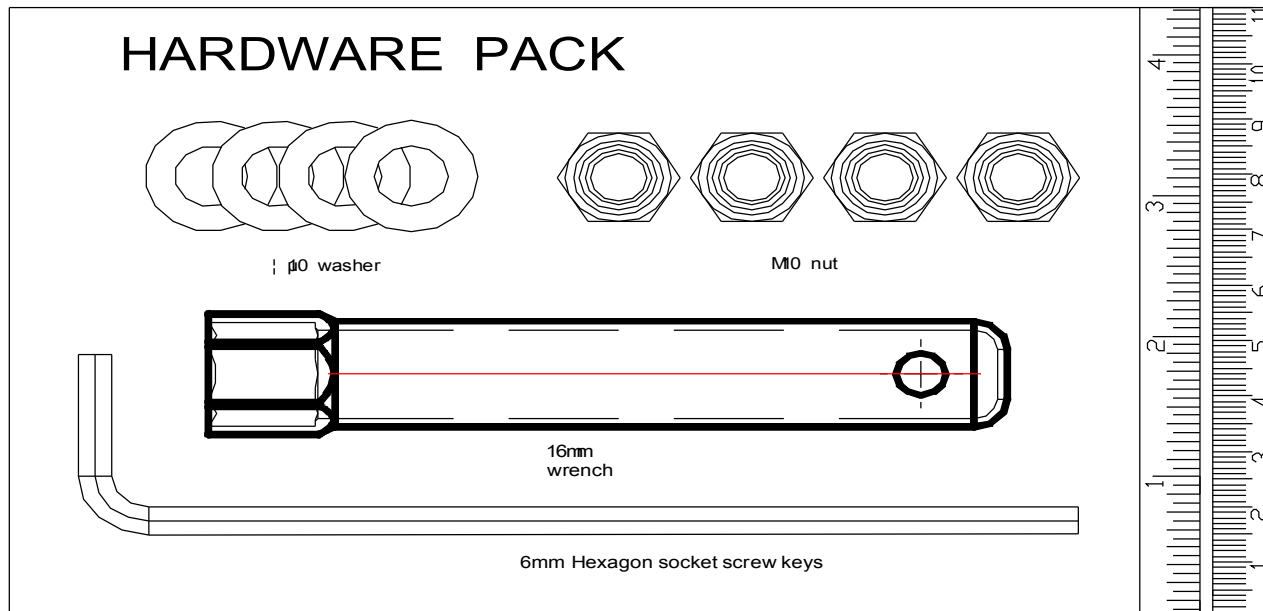
NÁKRES



SEZNAM MONTÁŽNÍCH DÍLŮ



SEZNAM SPOJOVACÍCH DÍLŮ



Poznámka: specifikace podléhají změně bez oznámení.

POSTUP MONTÁŽE

KROK 1: příprava práce před montáží

1. Otevřete krabici se sloupkem a zkontrolujte náhradní díly, vyjměte sloupek a náhradní díl. Prosím, přesuňte polystyrén na jednu stranu krabice a kartón uzavřete. Podepřete desku tak, aby bylo možné sestavit sloupek. (viz. výkres 1, výkres 2)



图 1



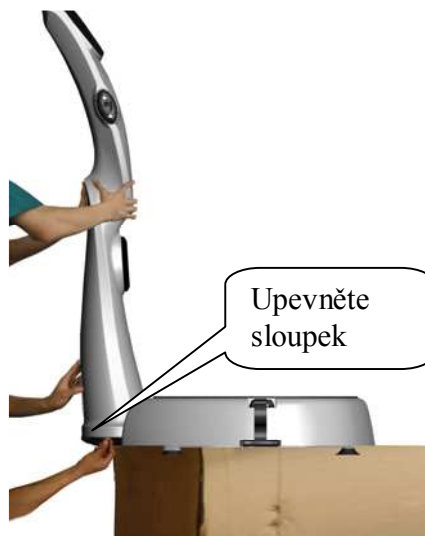
图 2

Krok 2: sestavení a upevnění sloupku

1. Prosím, přesuňte sloupek na místo montáže a nastavte fixační otvor, prosím věnujte pozornost tomu, abyste nepoškodili povrch stroje (viz. obrázek 3). Prosím, ručně upevněte sloupek pomocí 4 ks podložky $\varnothing 10$ a matice M10. (viz. obrázek 4)



Obrázek 3



Obrázek 4



Utažení
sloupku



Utažení klíčem



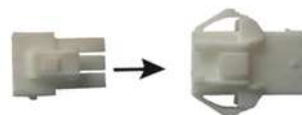
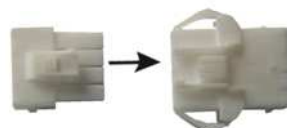
Kontrola zapojení
drátu s kolíkem

2. Jedna osoba nakloní stroj, druhá osoba utáhne matici pod sloupkem pomocí klíče.

KROK 3 : kontrola zapojení a ovládání

1. Jedna osoba skloní stroj (viz. obrázek 7), další osoba správně zapojí dva kolíky pod sloupkem a poté zkontroluje, zda je toto zapojení v pořádku (viz. obrázek 8).

Prosíme,
namontujte kolík
správně



Obrázek 7

Obrázek 8

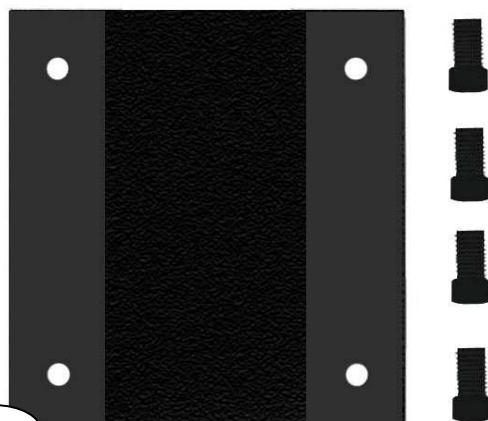
Krok 4: montáž krycí desky sloupku

1. Jedna osoba skloní stroj (viz. obrázek 9), další osoba upevní krycí desku sloupku (strana EVA je nahoře) pomocí šroubu a utáhne šroub (viz. výkres 10).



Obrázek 9

Umístěte krycí
desku sloupku a
nastavte otvor.



Obrázek 10

KROK 5: upevněte ruční pás a elektrický kabel

Položte ruční pás a upravte jeho délku a na desku položte podušku. (viz. obrázek 11). Strčte elektrický kabel do zásuvky, zapojte elektrický proud a zkontrolujte celý stroj, abyste se ujistili, že je celá montáž hotová.

Vložte
elektrický
kabel



Obrázek 11

Tímto
způsobem
namontujte
ruční pás

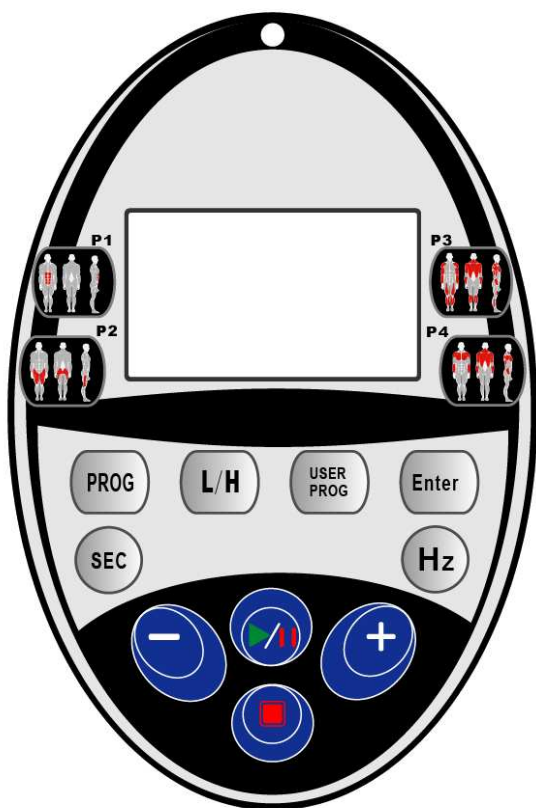


Obrázek 12

POZNÁMKA:

Obrázek je pouze pro informaci, prosím berte objekt jako standard.

PROVOZ KONZOLY



VELKÁ KONZOLA RUČNÍ PROGRAM

1. Otevřete stroj, poté, co displej dokončí skenování, zobrazí se na něm M(program), L(L/H), 30S (čas), 25 Hz (frekvence), stlačte



, stroj začne pracovat. Opět stlačte



, provoz stroje se přeruší, pokud chcete zastavit, prosím stlačte



2. Původní nastavení: M, L, 30 S, 25 Hz, stlačte klávesu  pro začátek nastavování času, k času se bude přidávat nebo ubírat 10 s při stlačení této klávesy. Čas můžete rychle nastavit tak, že na chvíli stlačíte  ,  . Rozsah nastavení je 30 s - 180

s. Pokud si přejete nastavit Hz, postup je stejný, prosím stlačte klávesu  . Stroj Vám ukáže, že nyní můžete nastavit Hz, protože frekvence, amplituda, akcelerační rychlost jsou související údaje. Když nastavíte Hz, amplituda a rychlost akcelerace se

podle toho změní. Můžete nastavit Hz stlačením  ,  , můžete nastavit Hz po pořádku, rozsah nastavení je 25 Hz - 50 Hz.



Pokud chcete, na chvíli stlačte , Hz se najednou upraví o 5 Hz. Amplitudu a akcelerační rychlost nastavovat nemůžete, ty vykazují změnu tehdy, když nastavujete HZ a L/H,

3. Můžete nastavit L/H před zapnutím stroje nebo během provozu stroje.



4. Když se stroj zastaví v souladu s vaší volbou TIME (čas), Hz, H/L, ponechá si některá nastavení, když opět stlačíte , bude stroj v provozu v souladu s předchozím nastavením.

PROGRAMOVÁNÍ



1. Když stlačíte tlačítko , vložíte program, stlačte ještě jednou tlačítko , zvolíte program 1; stlačte tlačítko 

dvakrát, zvolíte program 2; stlačte tlačítko  potřetí, zvolíte program 3; stlačte tlačítko  počtvrté, zvolíte program 4.

2. Když zvolíte programování, na konzole se ukážou dvě části, jedna část ukazuje cvičební pozici, druhá část ukazuje pracovní údaje, jako například TIME (čas), HZ, AMPLITUDE (amplituda), ACCELERATE SPEED (rychlost akcelerace). Každý program má šest různých cvičebních poloh, různá cvičební poloha znamená různou část, různá cvičební poloha má různý TIME (čas), HZ, AMPLITUDE (amplitudu), ACCELERATE SPEED (rychlost akcelerace). Pokud chcete začít cvičit od Polohy 2, když vložíte PROG



1, pak vložte  pro výběr vaší oblíbené cvičební polohy.



3. Pokud chcete vložit program ručně, poté, co jste stlačili  počtvrté, vloží konzola program ručně.



4. Pokud chcete vložit uživatelský program, stlačte , pokud potřebujete během cvičení přestávku, stlačte , když

jste opětovně stlačili  přerušovaný program stroje se obnoví.

UŽIVATELSKÝ PROGRAM



Stlačením tlačítka  se vloží uživatelský program. Uživatelský program se ukládá do 3 různých míst U1, U2, U3. každý uživatelský program má 10 částí (čas má 10 různých částí). Když vložíte uživatelský program, můžete nastavit čas v minutách



stlačením tlačítek , , poté můžete nastavit čas v sekundách. Když jste ukončili nastavování času, stlačte tlačítko



, abyste mohli nastavit Hz.. Když jste dokončili nastavování programu, můžete kdykoliv stlačit tlačítko  pro provoz stroje.



2. Když nastavujete program sami, můžete stlačit tlačítko  dvakrát, vložíte nastavovací části U2, když stlačíte tlačítko



 potřetí, můžete nastavovat část U3. Proces nastavování U2, U3 je stejný, jako u U1.

Výstraha a pohyb stroje

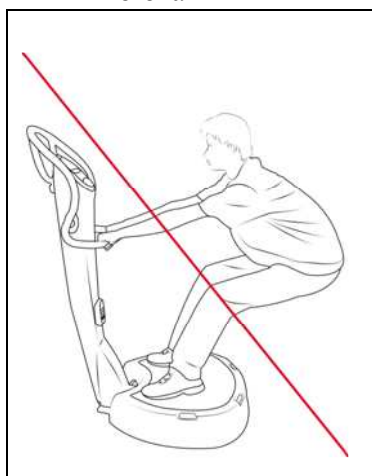
Když stojíte na stroji s vibrační deskou, vždy musíte být v rovnováze.

Nikdy se nevěšete na rukojeť, ani silně netlačte na řídítka, používejte je pouze pro udržování rovnováhy.

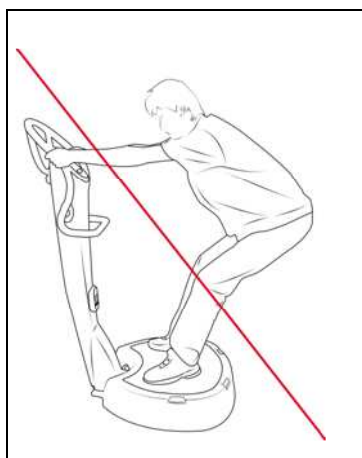
Odpor vůči sloupku

A . Během cvičení je zakázána následující poloha :

Poloha 1



Poloha 2



Poloha 3



Posun stroje

1. Toto je správný způsob posunu.

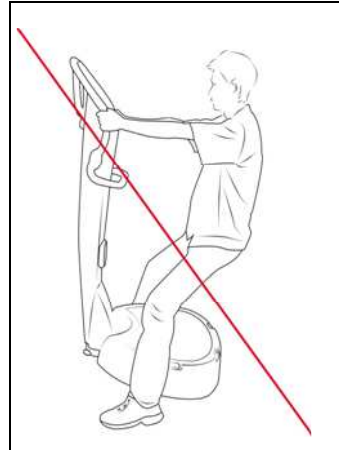
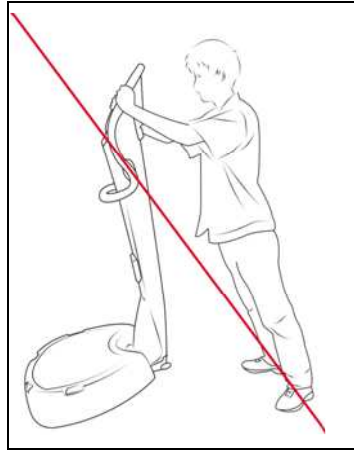
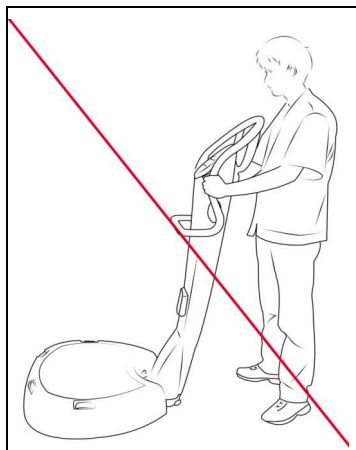


2. Následující způsob posunu je zakázán, protože snadno zničí sloupek.

Poloha 1

Poloha 2

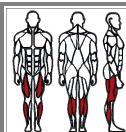
Poloha 3



POKYNY PRO CVIČENÍ

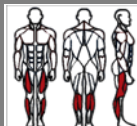
A01 DŘEP

Postavte se na vibrační desku širokým stojem. Vzpřímená záda a kolena mírně ohnutá mírně stisknou svaly nohou. Ve svých čtyřhlavých svalectech, hýždích a zádech byste měli cítit tah.



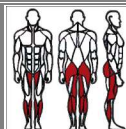
A 02 Hluboký dřep

Postavte se na vibrační desku širokým stojem. Udržujte kolena přímo nad chodidlem v úhlu 100 stupňů, mírně pokrčte nohy a stlačte svaly lýtek. Mějte vzpřímená záda, ohněte horní část těla dopředu. Toto cvičení je zaměřeno na zpevnění zad, hýždí a nohou.



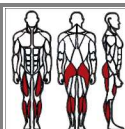
A 03 Dřep s širokým postojem

Postavte se na vibrační desku s nohama široko od sebe palci otočenými vně. Udržujte kolena přímo nad chodidly v úhlu 100 stupňů, nohy mírně ohněte. Měli byste cítit napětí v zádech, hýždích, čtyřhlavých svalectech a vnitřní ploše stehna.



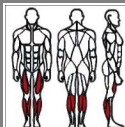
A 04 Výpad

Umístěte jedno chodidlo ve středu vibrační desky a udělejte krok zpět s druhou nohou usazenou pevně vzadu na zemi. Držte záda vzpřímená a kolena přímo nad prsty na noze, tlačte na svaly nohou. Měli byste cítit tlak v kolenních šlachách, čtyřhlavých svalectech a hýždích.



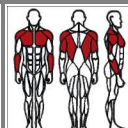
A 05 Lýtka

Postoj ve středu vibrační desky, zvedněte se na bříška chodidel. Držte záda vzpřímená a břicho napjaté, měli byste začít cítit tlak ve Vašich lýtkových svalectech. Jako obměnu tohoto cviku se pokuste ohnout svá kolena o 90 stupňů.



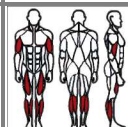
A 06 Pokles tricepsu

Čelem od vibrační desky, pevně sevřete okraj a stlačte směrem nahoru. Nyní lehce ohněte paže a snižte kyčle směrem k desce, stlačte lopatky. Měli byste cítit tlak v nadloktích a v ramenech. Jako obměnu tohoto cviku opakujte toto cvičení s nohama nataženými.



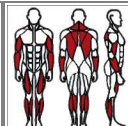
A 07 Kroucení bicepsu

Umístěte prsty nohou lehce přes hranu jednotky jako podporu a držte popruhy pevně ve výšce pasu. Kolena by měla být lehce ohnuta, záda a zápěstí rovná. Zvedněte paže nahoru. Měli byste cítit tlak v ramenech a bicepsu.



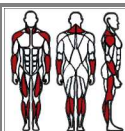
A 08 Ohýbání přes držadlo

Postavte se před vibrační desku. Vytáhněte popruhy nahoru na straně svého těla. Zároveň vystrčte svou hrud' a lopatky. Stáhněte paže hladkým pohybem a měli byste cítit tlak v horní části zad a v pažích.



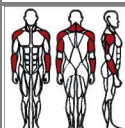
A 09 Zvednutí přední strany

Postavte se před vibrační desku, nohy a ramena široko od sebe a vodorovně zvedněte obě paže před Váš trup. Bude to udržovat Vaše záda vzpřímená a břicho silné, vytáhněte držadlo. Jako obměnu proveďte tento cvik z polohy stojmo na vibrační desce.



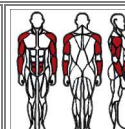
A 10 Tlak ramen

Umístěte tělo ve vodorovné linii, rovnoběžně s vibrační deskou. Ramena by měla být široko od sebe, nohy a záda vzpřímeny, hlava zvednutá. Užitím pomalých a kontrolovaných pohybů zatlačte své mírně pokrčené paže směrem k vibrační desce, poté se vraťte do počáteční polohy. Toto cvičení zdokonaluje Vaše ramena a horní část paží.



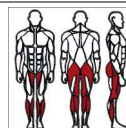
A 11 Snižování břicha

Vzepřete se v loktech a držte se na horní hraně vibrační desky. Nyní, se vzpřímenými zády mírně táhněte své hýždě tak, jako byste chtěli táhnout desku ke svým chodidlům. Měli byste cítit tlak ve své dolní části břicha. Jako obměnu tohoto cviku proveďte totéž z polohy vkleče.



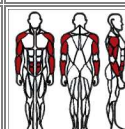
A 12 Zpevňování břicha

Postavte se do středu vibrační desky, chodidla široko od sebe, držte se zábradlí ve výšce hrudi. Držte záda vzpřímená a nohy mírně pokrčené, stlačte horní část břicha dovnitř. Okamžitě začnete cítit tlak ve svých břišních svalech. Jako obměnu tohoto cviku jednoduše dále ohněte své paže.



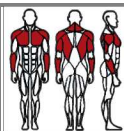
A 13 Boční část břicha

S jedním chodidlem přímo za druhým umístěte jeden loket na vibrační desku a nakloňte se bokem. Držte svou hlavu, trup a nohy vzpřímené, zastrčte svá ramena a zároveň sevřete svůj trup. Toto cvičení formuje postranní část břicha. Jako obměnu tohoto cviku zkuste zároveň zvednout kyčle vzhůru!



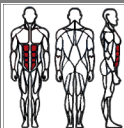
A 14 Zvedání

Klečte před vibrační deskou, položte ruce na desku ze široka s prsty směrem dovnitř. Se vzpřímenými zády a pevným břichem se odrazte od podstavce vibrační desky. Toto cvičení zpevní hrud', svaly ramen a triceps. Jako obměnu tohoto cviku zkuste napřímít své nohy a zvednout svá kolena.



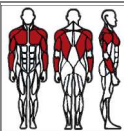
A 15 Lámaní břicha

Položte polštář pod svá záda, zvedněte nohy a položte ruce pod hlavu pro podporu. Přesvědčte se, že máte své lokty vodorovně s podlahou. Lamte horní část svého těla směrem k nohám a ucítíte tlak v břiše. Zajistěte, aby vaše hýždě a dolní část zad neztratily kontakt s podložkou. Jako obměnu tohoto postupu umístěte své nohy na schod.



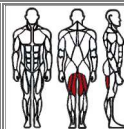
A 16 Snižování širokého zádového svalu

Položte rukojeť na podložku s široce roztaženými rameny. Mějte zápěstí a předloktí vzpřímené, mírně se odrážejte od držadla. Je důležité držet kyčle vzpřímené a tlačit ramena dolů. Toto cvičení podporuje svaly paží, ramen a břicha. Zkoušejte dělat stejné cvičení, ale s nataženými nohama.



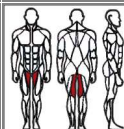
B 01 Roztahování kolenní šlachy

Umístěte své tělo v širokém postoji na vibrační desce se zataženými hýždí. Držte se rukojeti, snižte horní část trupu co nejvíce dopředu. Toto cvičení roztáhne svalové skupiny hýždí a kolenní šlachy. Jako alternativa se postavte vzpřímeně a snižujte horní část svého trupu a paže.



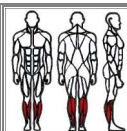
B 02 Roztahování čtyřhlavého svalu

Umístěte jednu holeň na vibrační desku - chodidlo musí zůstat mimo desku! S horní částí těla a zády vzpřímenými napínejte své břicho. Tlačení pánve dopředu budete roztahovat svůj čtyřhlavý sval. Toto cvičení obměníte tahem zadní části lýtky dopředu.



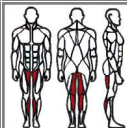
B 03 Roztahování lýtky

Postavte se stranou na vibrační desku, s jednou nohou před druhou a palci směřujícími vpřed. Přední noha by měla být lehce pokrčená, zadní noha je napnutá. Tlačte patu zadní nohy dolů a měli byste cítit tlak v lýtkách. Toto cvičení obměňte tak, že budete mít záda vzpřímená a budete tlačit pánev dopředu.



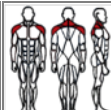
B 04 Roztahování přitahovače

Postavte se stranou na vibrační desku, s jednou nohou poblíž podpůrného sloupku. Položte vnější nohu na podlahu poblíž desky tak, aby byly nohy od sebe. Pokrčujte vnější nohu, přičemž druhou nohu máte vzpřímenou. Se vzpřímeným tělem snižujte hýždě k podlaze. Toto cvičení bude roztahovat vnitřní části Vašich stehenních svalů. Opakujte na protější straně.



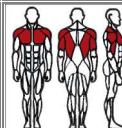
B 05 Roztahování ramen

Postavte se zády na vibrační desku s použitím levé ruky natáhněte pás k hýždím. Pravá ruka je na hlavě a táhne jí lehce doprava. Toto roztahování ramen funguje nejlépe, když se mění strany.



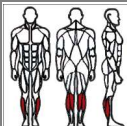
B 06 Roztahování prsou

Posadte se zády na vibrační desku. Nyní držte vibrační desku za svými zády tak, abyste se prsty drželi hran. Tlačení ramen směrem dolů budete napínat svou hrud a ramena. pro optimální výsledky můžete rovněž mírně táhnout pásy na každé straně.



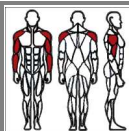
C 01 Masáž lýtky

Položte se před jednotku s oběma lýtky na vibrační desce, palce směřují ke stropu. Zbytkem je snadná, jednoduchá relaxace a užívání povzbuzující masáže lýtky.



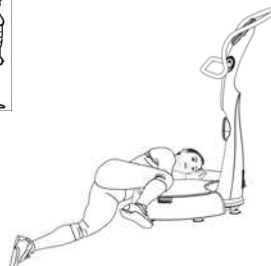
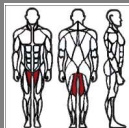
C 02 Masáž horní části ramena

Lehněte si na bok, čelem k jednotce, s lehce pokrčenými nohama. Zajistěte, aby čelní podložka přesahovala mírně přes hranu. Opřete jedno rameno o vibrační desku a relaxujte.



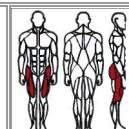
C 03 Masáž přitahovače

Lehněte si na bok, čelem k vibrační desce. Lehce pokrčte jednu nohu opřete ji o vibrační desku. Ujistěte se, že se vaše tělo nedotýká desky. Nyní opakujte masáž s druhou nohou.



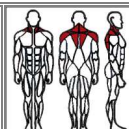
C 04 Masáž odtahovače

Lehněte si bokem na vibrační desku, s nohama vytaženými ke kyčlím. Používejte loket k podpoře Vaší horní části těla. vaše záda musí být vzpřímená. Měli byste cítit masáž na vnější straně nohy a na kyčli. Opakujte stejnou masáž na Vaší druhé straně.



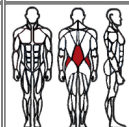
D 01 Uvolnění ramen a krku

Klekněte si před vibrační desku s nataženými rameny. Záda a krk mějte vzpřímené. Nyní táhněte horní část svého těla zpět, přičemž Vaše ramena zůstávají na desce. Toto cvičení uvolní Výš krk a oblast Vašich ramen.



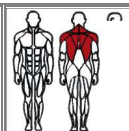
D 02 Uvolnění dolní části zad

Posadte se na podlahu, čelem od vibrační desky s nohama od sebe. Umístěte podložku mezi své tělo a vibrační desku a opírejte se o hranu. Během vibrace se uvolněte se zaměřením především na dolní část zad. Jako alternativa natočte své nohy a tlačte své tělo usilovněji oproti vibrační desce.



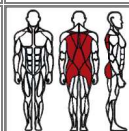
D 03 Uvolnění horní části těla

Posadte se čelem od vibrační desky s ohnutými nohama. Používejte lokty pro rovnováhu, zvedněte horní část těla z vibrační desky. Mějte krk a záda vzpřímené a stahujte svá ramena zpět. Vibrace uvolní horní část Vašeho těla.

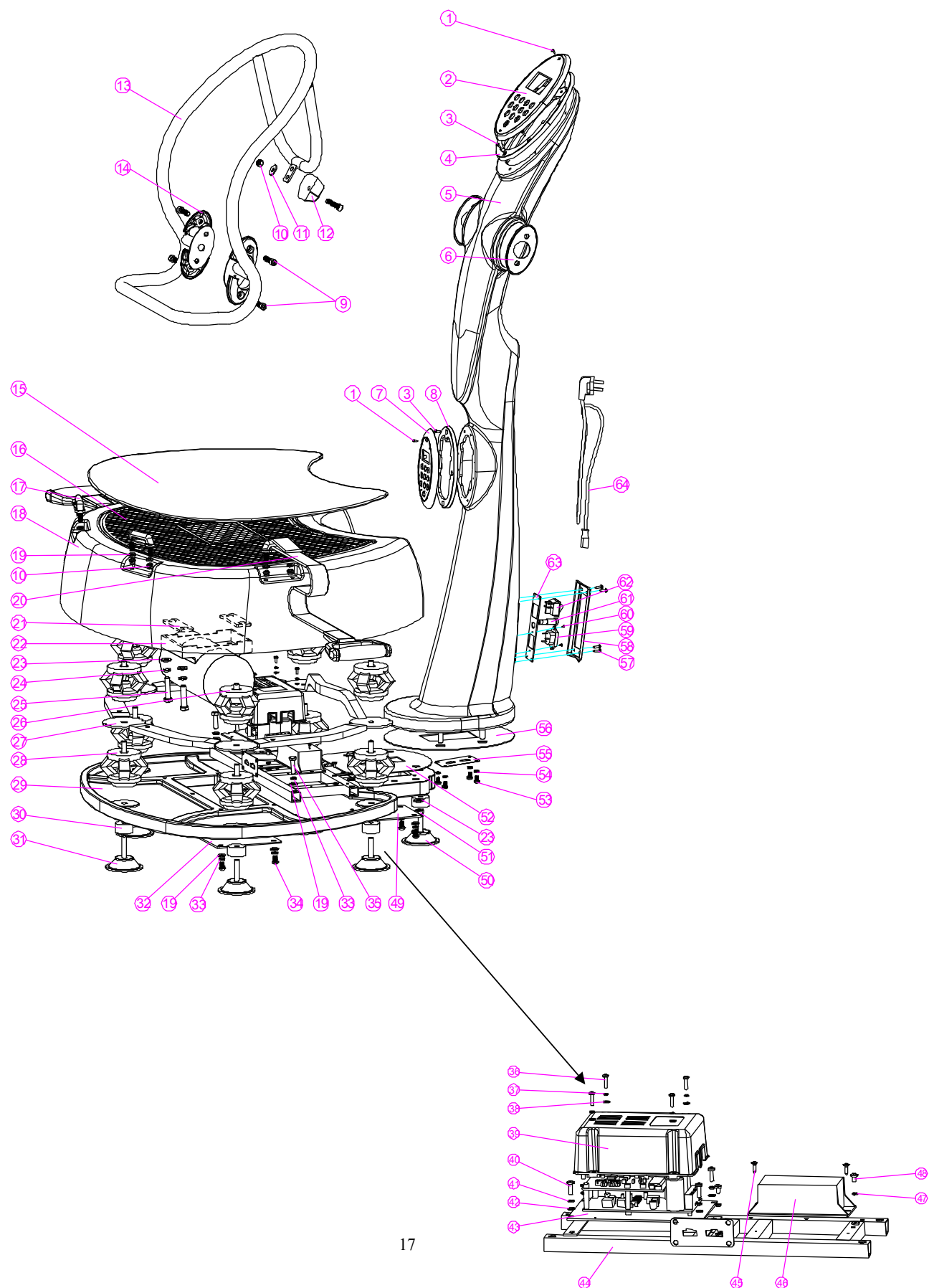


D 04 Uvolnění zad

Posadte se do středu vibrační desky, položte polštář pod hýždě, mějte nohy od sebe. Umožní to uvolnění horní části Vašeho těla. Měli byste cítit příjemnou vibraci, uvolňující záda, oblasti kyčlí a stehen.



SCHEMATICKÝ VÝKRES

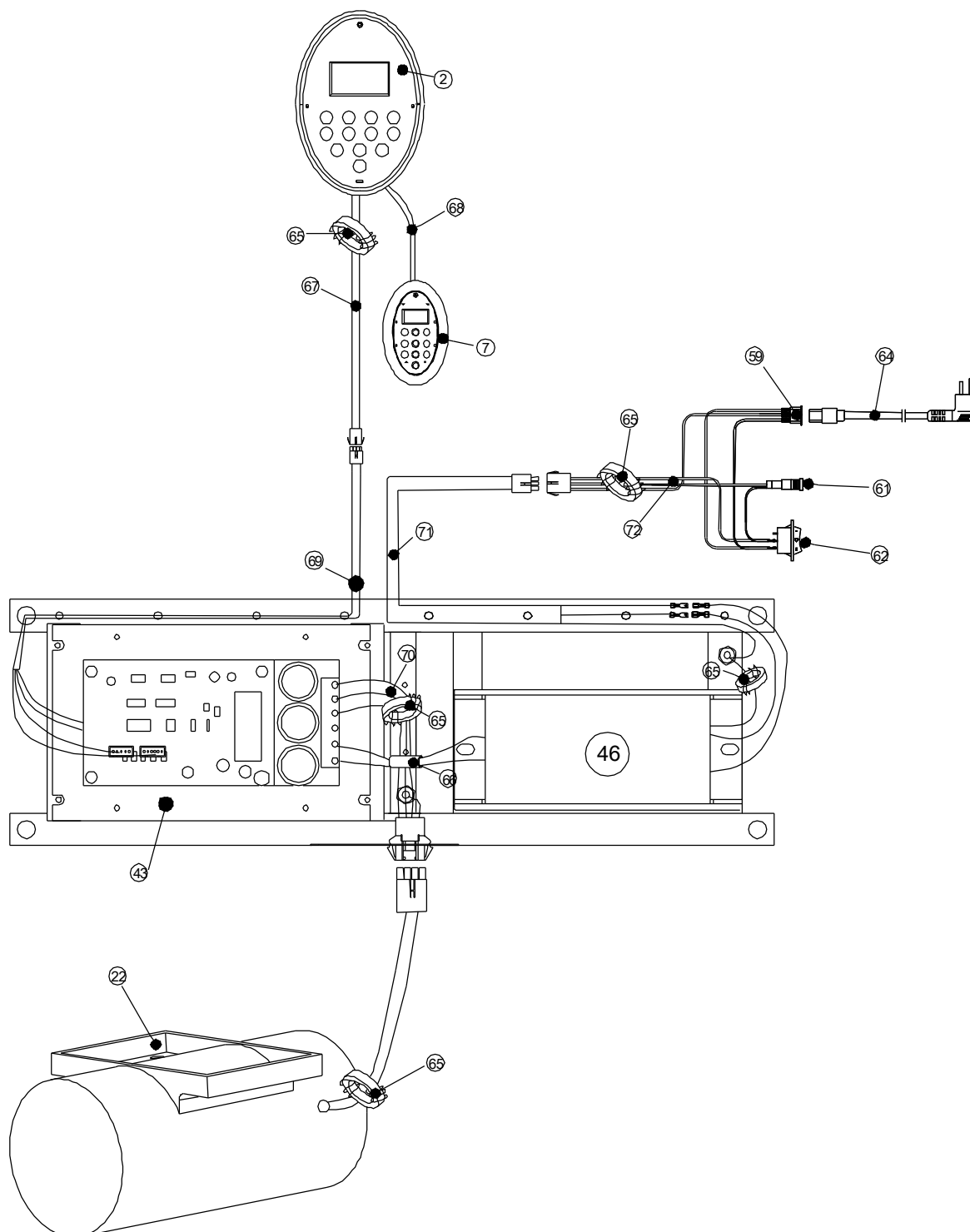


SEZNAM DÍLŮ

Č.	Položka	Mno žství	Č.	Položka	Mno žství
1	Samořezný šroub	2	37	pružná podložka	4
2	velká konzola	1	38	podložka	4
3	Samořezný šroub	6	39	kryt snímače	1
4	velká konzola sedadla	1	40	šroub	4
5	sloupek	1	41	pružná podložka	4
6	kryt řídítek	2	42	podložka	4
7	malá konzola	1	43	kryt snímače	1
8	malé sedadlo	1	44	rám elektroniky	1
9	šroub M8X30	5	45	Samořezný šroub	2
10	matice M8	9	46	filtr	1
11	poduška	1	47	pružná podložka	2
12	horní pevné uložení řídítek	1	48	šroub	2
13	řidítka	1	49	přední kryt PS front	1
14	kryt řídítek	4	50	poduška	1
15	poduška desky	1	51	matice	4
16	gumová poduška	1	52	poduška sloupku	1
17	uložení ručního řemene	4	53	šroub M6*10	4
18	deska	1	54	pružná podložka	4
19	podložka	22	55	programová deska	1
20	ruční řemen	2	56	dekorativní poduška sloupku	1
21	Poduška motoru	2	57	Samořezný šroub	4
22	motor	1	58	krycí deska elektriky	1
23	podložka	8	59	napájecí kolík	1
24	Pružná podložka	4	60	Samořezný šroub	2
25	šroub	4	61	konzola pojistky	1
26	poduška	5	62	síťový vypínač	1
27	střední spojovací rám	1	63	pevná deska elektrického vedení	1
28	poduška	5	64	napájecí kolík	1
29	ocelová deska	1	65	magnetický kroužek	5
30	poduška	6	66	válcový magnetický kroužek	1
31	poduška	5	67	horní ovládací kabel	1
32	kryt PS	1	68	střední ovládací kabel	1
33	Pružná podložka	14	69	dolní ovládací kabel	1
34	Šroub M8X15	10	70	vnější kabel snímače	1
35	Šroub MTX35	4	71	připojovací elektrický kabel	1
36	šroub M4X15	4	72	konzola síťové zástrčky	1

Poznámka: specifikace podléhají změně bez oznámení.

SCHÉMA OBVODŮ



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, úmyslné pozměnění 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.

Reklamáce 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, Vítkov 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

Datum prodeje:

Razítko a podpis prodejce:

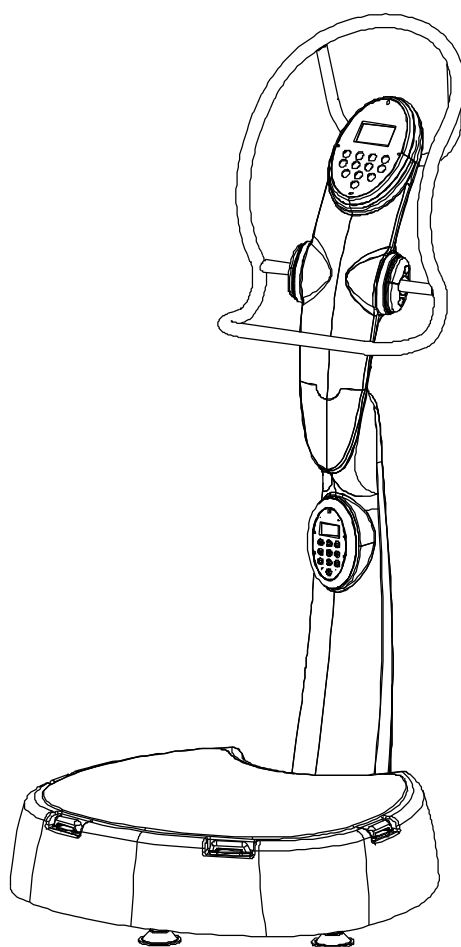
Dodavatel:
SEVEN sport s. r. o.
Dělnická 957, Vítkov 749 01
www.insportline.cz





SK - Vibračný stroj inSPORTline Dance in 2143 (PVS2600S)

UŽÍVATELSKÝ MANUÁL



Dodávateľ:

inSPORTline, s.r.o.
Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
www.insportline.sk
obchod@insportline.sk

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

Ďakujeme Vám za zakúpenie našich výrobkov. Napriek tomu, že vynakladáme veľké úsilie, pre zabezpečenie kvality pri každom výrobku, môžu sa vyskytnúť určité chyby a /alebo nehody. V každom prípade, ak zistíte, že tento výrobok je poškodený, alebo vám chýba súčiastka kontaktujte prosím miestneho predajcu u ktorého ste výrobok zakúpili.

Prosím prečítajte si kompletný návod pred tým ako začnete s montážou a používaním. Taktiež prosím zoberte na vedomie nasledujúce bezpečnostné upozornenia:

1. Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu, konzultujte prosím so svojim lekárom. Ak pocítite akúkoľvek bolesť alebo tlak na hrudníku, nepravidelný tep, dýchavičnosť, mdloby alebo zvláštne nepohodlie počas cvičenia, prestaňte a konzultujte so svojim lekárom pred tým ako budete pokračovať.
2. Ak počas cvičenia zistíte, že je tento výrobok poškodený, prestaňte s cvičením a kontaktujte prosím vášho predajcu.
3. Nevkladajte žiadne časti do otvorov.
4. Tento výrobok nesmú používať osoby s váhou viac ako 150 kilogramov.
5. Výrobok smie používať iba jedna osoba počas cvičenia.
6. Vždy používajte výrobok na čistom a stabilnom povrchu. Nepoužívajte vonku a v blízkosti vody.
7. Ukončíte cvičenie až keď sa stroj zastaví.
8. Udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia .
9. Nepoužívajte zariadenie s aerobik komponentmi.
10. Skontrolujte zariadenie pred cvičením, skontrolujte či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.
11. Vypnite zariadenie po ukončení cvičenia.
12. Väčšina cvičebných zariadení nie je vhodná pre deti. Deti by mali byť udržiavané počas cvičenie, mimo dosahu cvičebného zariadenia.

NEPOUŽÍVAŤ POČAS:

Tehotenstva

Akútne trombózných stavov

Kardio vaskulárnych ochorení

Čerstvých ranách po operácii alebo chirurgických zákrokoch

Bokových alebo kolenných náhradách

Akútnej prietrži , diskofílii, mäknutí stavcov

Diabetes

Epilepsii

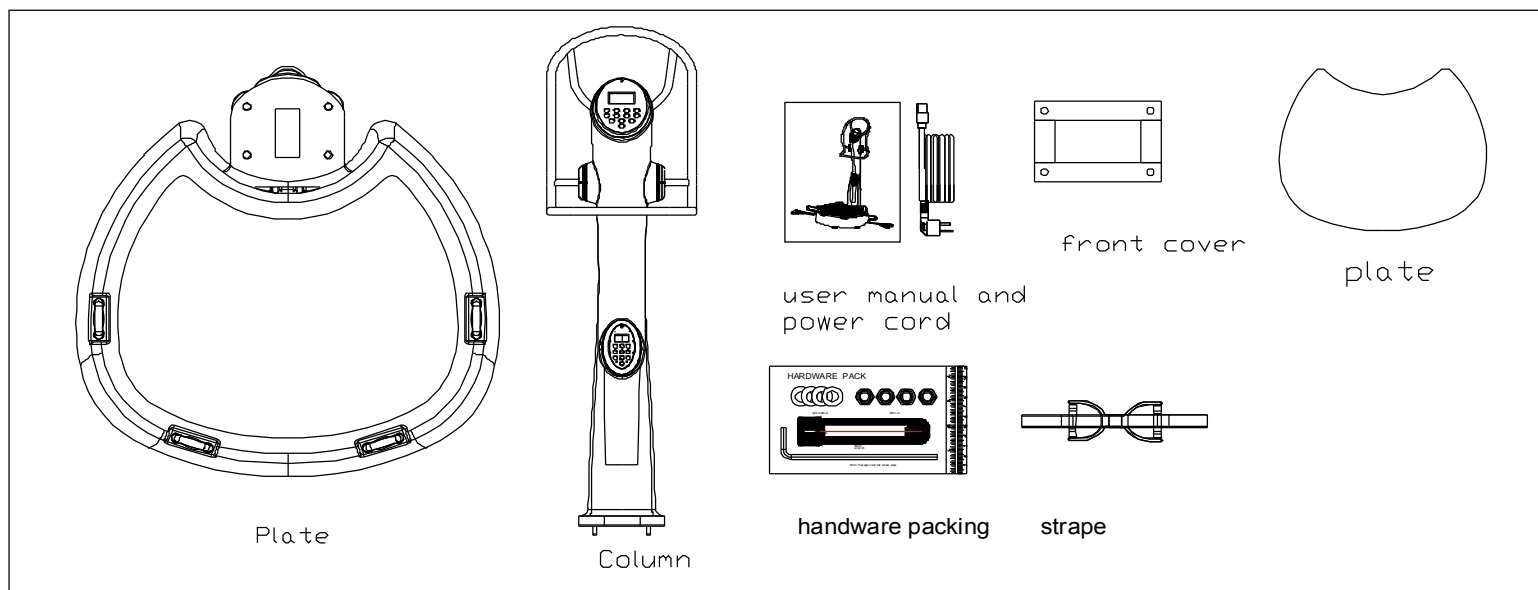
Ťažkej migrény

Používania kardiostimulátora

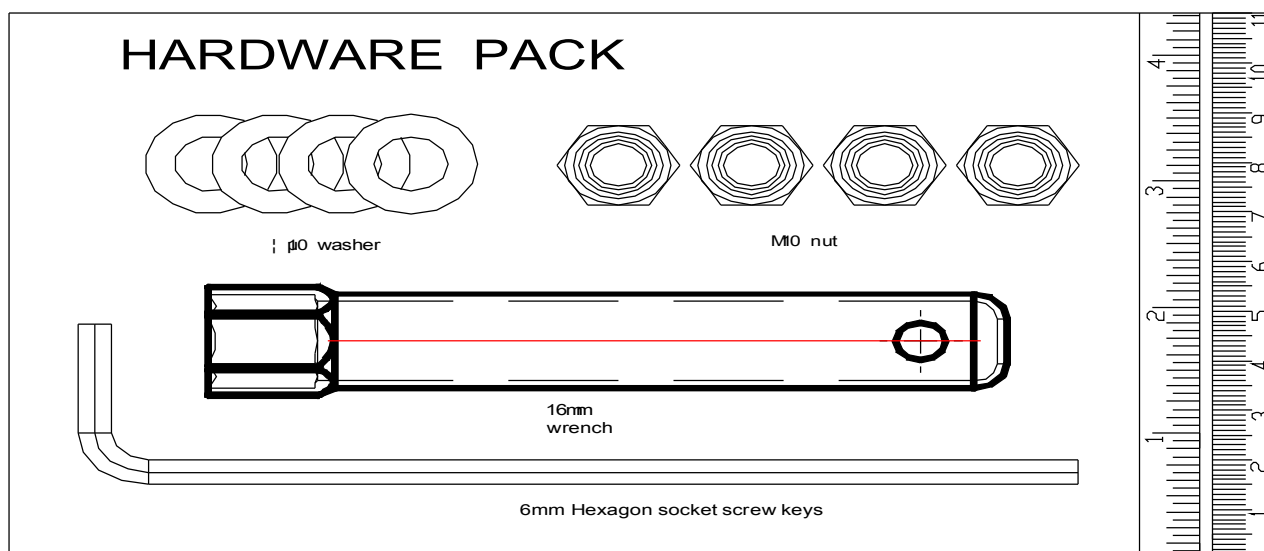
Nosenia špirál, kovových odznakov, praciek alebo platničiek

Nádorov

ZOZNAM MONTÁŽNYCH ČASTÍ

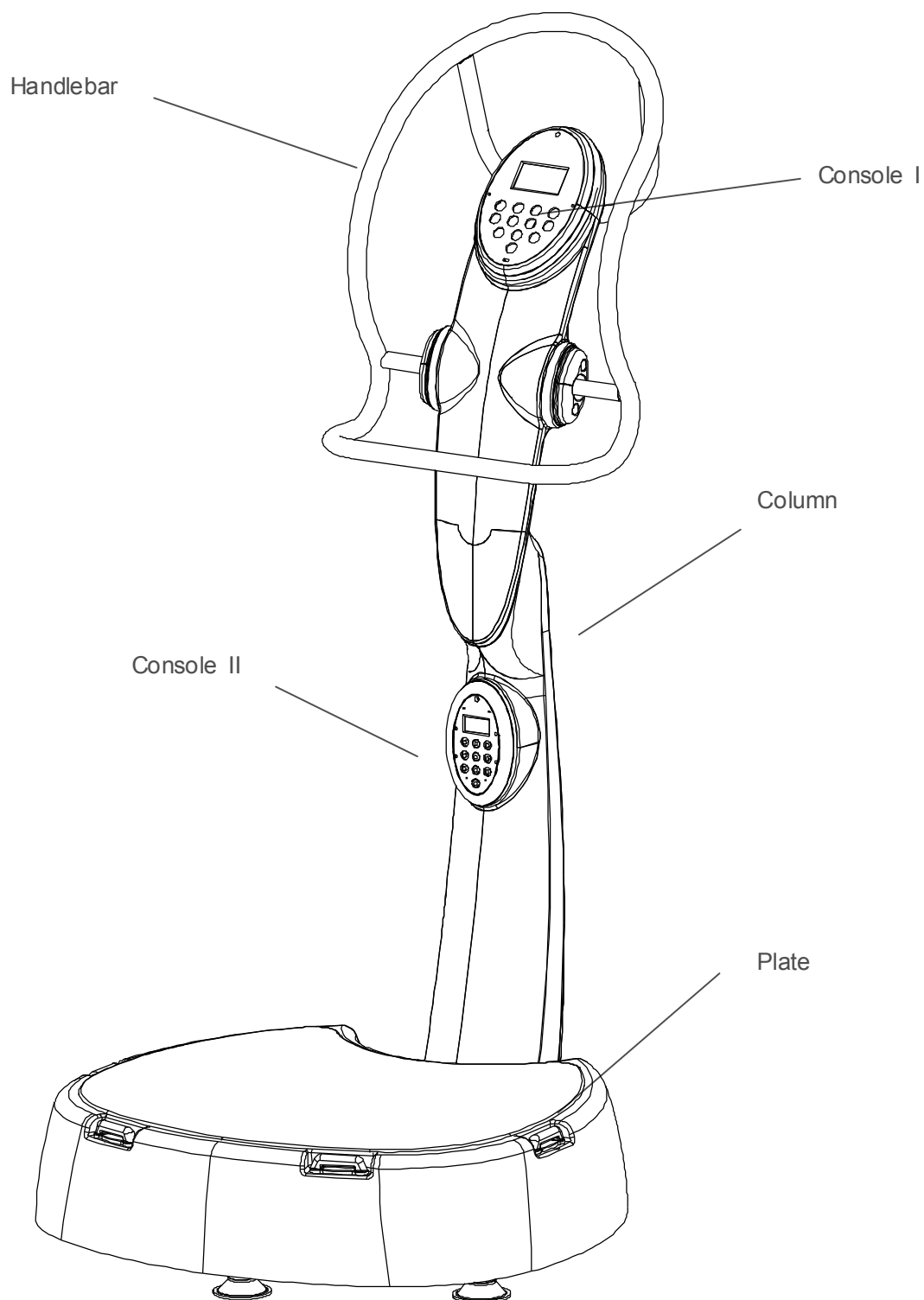


TECHNICKÉ VYBAVENIE



Poznámka: Špecifikáciu je možné meniť podľa zloženia bez upozornenia

VZHL'AD



Handlebar-rukoväť
Console-konzola
Column-stĺp
Plate-podložka

User manual and power card- užívateľský návod a karta

Front cover- predný kryt

Hardware packing- balenie tech. súčiastok

Strape-pracka

Washer-podložka

Nut-matice

Wrench-skrutky

Hexagon socket screw key-šesťstranný otvorový kľúč

MONTÁŽNE KROKY

KROK 1: príprava pred montážou

1. Otvorte kartón stĺpika a skontrolujte jednotlivé časti, vyberte stĺpik a jeho jednotlivé časti. Prosím odstráňte polystyrén na jednu stranu kartónu a tento následne uzavrite. Podoprite plošinu, aby ste mohli jednoducho namontovať stĺpik. (výkres 1, výkres 2 pre vašu potrebu)



图 1

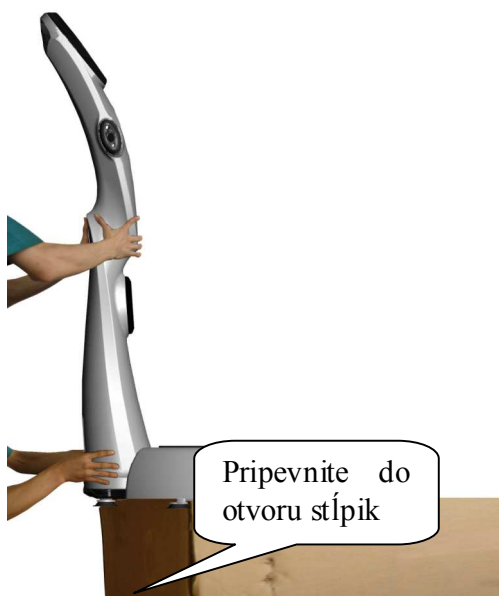


图 2

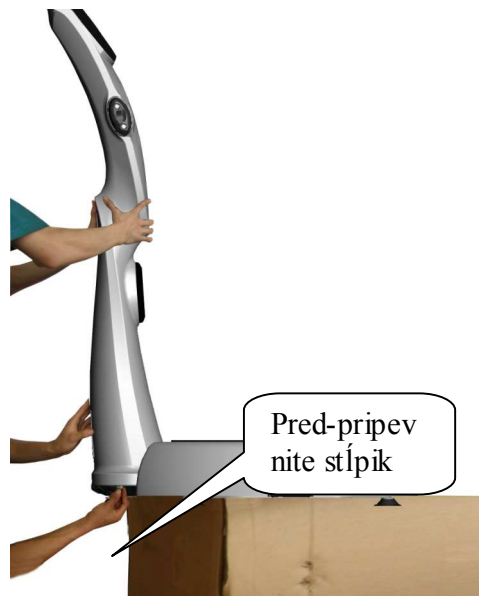
Miesto pre vašu montáž
stĺpika

Krok 2 montáž stĺpika a upevnenie

1. Prosím položte stĺp na miesto montáže a pripevnite k fixačnému otvoru, buďte prosím opatrní aby ste nepoškodili povrch stroja(výkres 3 ako odvolávka). Prosím pred-pripevnite so 4 kusmi $\varnothing 10$ podložkami a 10 skrutkami ručne. (výkres 4 ako odvolávka)



Výkres 3

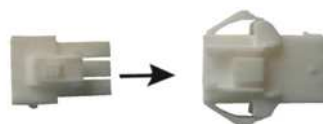
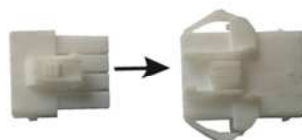


Výkres 4





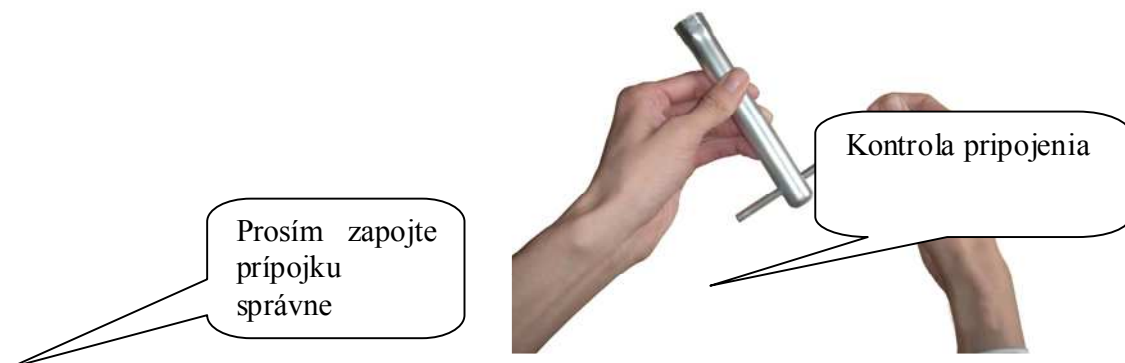
Pritiahnite
stĺp



2. Jedna osoba nakloní zariadenie, druhá osoba stiahne stĺp s použitím kľúča.

KROK 3 : pripojenie kábla a kontrola

1. Jedna osoba nakloní zariadenie,(výkres 7),druhá osoba pripojí dve prípojky pod stĺpom správne, a potom skontrolujte či je zapojenie správne vykonané (výkres 8).



Prosím zapojte
prípojku
správne

Kontrola pripojenia

Krok 4 montáž stĺpa a krytu dosky

1. Jedna osoba nakloní zariadenie(výkres 9), druhá osoba pripevní stĺpik a kryt dosky(EVA strana je hore) so skrutkou a túto pritiahne(výkres 10).



VÝKRES 9

Priložte ku krytu
stĺpika a
pripevnite k
otvoru.



VÝKRES 10

Krok 5 Pripevnite ručný pás a kábel

Pripevnite ručný pásik a nastavte jeho dĺžku a potom pripevnite podložku na dosku(výkres 11).Pripevnite kábel do zástrčky, pripojte k elektrike a skontrolujte zariadenie či pracuje, pre ukončenie samotného montážneho kroku.

Pripevnite
kábel



VÝKRES 11

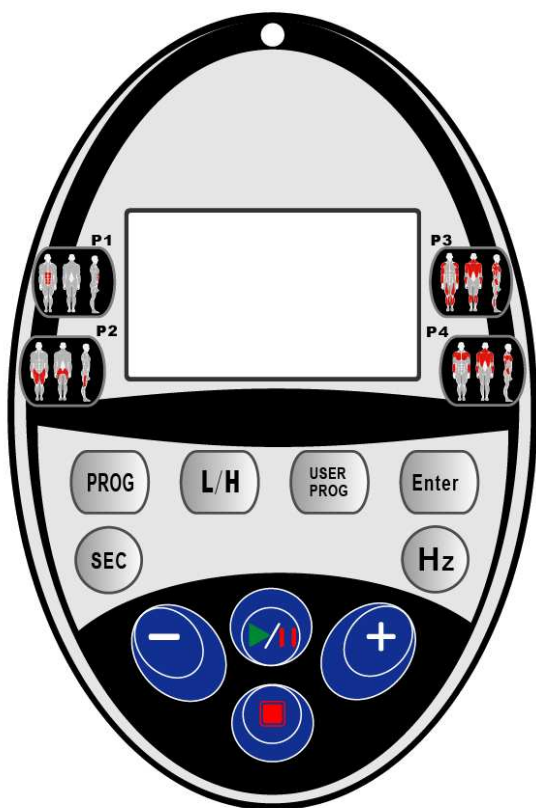
Pripojte pásik

VÝKRES 12

UPOZORNENIE:

Obrázok je iba informačný, prosím postupujte podľa potreby

OBSLUHA KONZOLY



VEĽKÁ KONZOLA MANUÁLNY PROGRAM

1. Otvorte prístroj, potom ako displej ukončí skenovanie, zobrazí sa M(program), L(L/H), 30S (čas) , 25Hz(frekvencia), stlačte , zariadenie začne pracovať. Stlačte  znovu, zariadenie sa pozastaví, ak ho chcete úplne zastaviť stlačte .
2. Pôvodné nastavenie: M, L, 30S, 25Hz, stlačte  tlačidlo pre nastavenie času , čas môžete pridávať alebo odoberať v rozhraní 10s jedným stlačením tlačidla. Rýchlo môžete nastaviť čas stlačením ,  na krátky čas. Nastavený dosah je 30s~180s. Ak chcete pridať Hz, je nastavenie rovnaké, prosím stlačte  tlačidlo. Zariadenie zobrazí kedy môžete nastaviť Hz , pretože frekvencia sa môže vykyvovať,

akceleračná rýchlosť je relatívna. Keď nastavíte Hz, bude sa meniť frekvencia a akceleračná rýchlosť podľa požiadavky. Hz môžete nastaviť s  ,  , môžete ju nastaviť po jednom

Hz , nastaviteľný rozsah je 25Hz-50Hz. Ak chcete nastaviť  pre krátky čas, Hz sa nastaví na 5 Hz pre jeden krát. Nemôžete nastaviť frekvenciu ani akceleračnú rýchlosť, zobrazia sa vám iba keď sa budú meniť pri nastavení HZ a L/H,

3. Môžete nastaviť L/H pred spustením zariadenia alebo počas cvičenia.

4. Keď sa zariadenie zastaví na základe vašej voľby, ČAS, Hz, H/L, zostane prednastavenie

uložené, keď stlačíte  znovu, zariadenie sa spustí podľa prednastaveného programu.

PRED-PROGRAM

1. Keď stlačíte  tlačidlo, zadáte program, stlačte  tlačidlo jeden krát, zvolíte si program 1; stlačte  tlačidlo dva krát, zvolíte si program 2; stlačte  tretí krát, nastavíte 3; stlačte  štvrtý krát, zvolíte si 4.
2. Keď si zvolíte pred-programm, potom sa dve časti zobrazia na konzole, jedna časť je pozícia cvičenia, druhá časť zobrazí dátum cvičenia a taktiež ČAS, HZ, FREKVENCIE, AKCELERAČNEJ RÝCHLOSTI. Každý program má šesť rôznych cvičebných pozícií ktoré znamenajú rôzne sekcie, rozličné cvičebné pozície, ktoré majú rozdielny ČAS, HZ, FREKVENCIU, AKCELERAČNÚ RÝCHLOSŤ. Ak chcete začať cvičenie z pozície 2, ak ste zadali PROG 1, potom stlačte  , aby ste navolili vašu obľúbenú cvičiacu pozíciu.
3. Ak chcete zadať manuálny program, potom stlačte  štri krát, konzola zadá Manuálny program.
4. Ak chcete zadať užívateľský program, stlačte  , ak potrebujete pauzu počas cvičenia, stlačte  , keď stlačíte  znovu, zariadenie bude pokračovať v nastavenom programe.

UŽÍVATEĽSKÝ PROGRAM

1. Stlačte  tlačidlo pre zadanie programu. Uživateľský program je uložený v 3 rozličných oblastiach U1,U2,U3. Každý užívateľský program má 10 sekcií(čas má 10 rozličných sekcií. Keď zadáte užívateľský program, môžete nastaviť čas po minúte stlačením ,  tlačidla, potom môžete nastaviť čas po sekundách. Keď ukončíte nastavenie, stlačte  tlačidlo a môžete nastaviť Hz.. Keď ukončíte nastavenie programu, stlačte  pre ovládanie zariadenie kedykoľvek.
2. Keď si nastavíte program sami, môžete stlačiť  dva krát, zadáte U2 sekciu nastavenia, keď stlačíte  tretí krát, nastavíte U3 sekciu. U2,U3 nastavovací proces je rovnaký ako s U1.

Upozornenia a premiestňovanie zariadenia

Vždy musíte udržiavať rovnováhu počas stoja na vibračnej doske zariadenia.

Nikdy sa nevešajte na rukoväť, alebo netlačte na rukoväť s veľkým tlakom, používajte ich iba na udržiavanie rovnováhy.

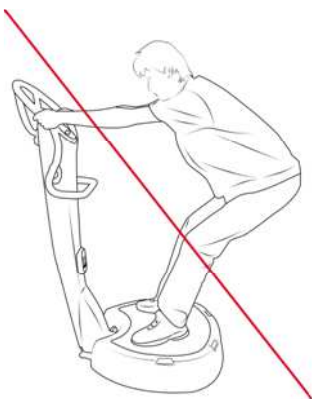
Ochrana stĺpa

A. Nasledujúce pozície na zariadení sú zakázané

Pozícia 1



Pozícia 2



Pozícia 3



Premiestňovanie zariadenia

3. Toto je správny postup pri premiestňovaní zariadenia

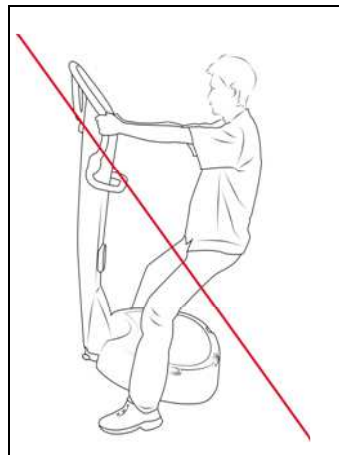
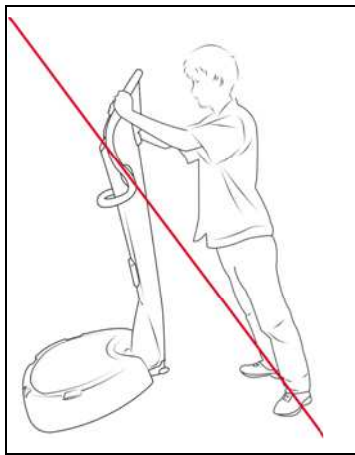
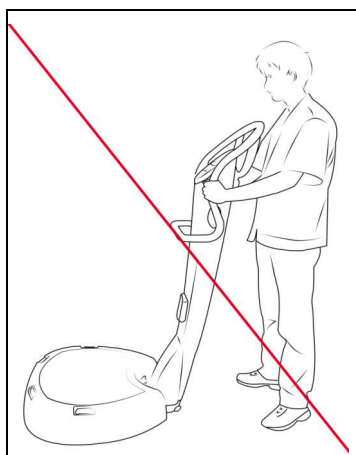


4. Nasledujúce premiestňovanie je zakázané, nakoľko môže poškodiť stĺpik zariadenia.

Pozícia 1

Pozícia 2

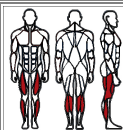
Pozícia 3



CVIČEBNÉ INŠTRUKCIE

A01 PODREP

Postavte sa na vibračnú dosku s nohami a ramenami od seba. Udržujte chrbát vyrovnaný a kolená v miernom podrepe, jemne zatlačte svaly na nohách. Mali by ste pociťovať tlak na vašich stehenných svaloch, zadnej časti a chrbta.



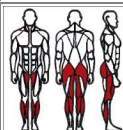
A 02 Hlboký podrep

Postavte sa na vibračnú dosku s nohami a ramenami od seba. Udržujte kolená rovnomerne nad nohami v 100 stupňovom uhli, jemne pokrčte nohy a zatlačte svaly na nohách. Udržujte chrbát vystretý, predkloňte vrchnú časť tela dopredu. Toto cvičenie je zameraná na posilnenie chrbta, zadnej časti a nôh.



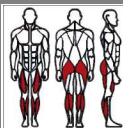
A 03 Postoj širokého predklonu

Postavte sa na vibračnú dosku s nohami širšie od seba a palcami otočenými smerom von. Udržujte kolená rovnomerne nad nohami v 100 stupňovom uhle, jemne pokrčte nohy. Mali by ste pociťovať napnutie na chrbte, na zadnej časti a na vnútornej strane stehien.



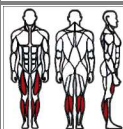
A 04 Výkop

Postavte sa jednou nohou do stredu vibračnej dosky a s druhou nohou sa postavte dozadu za vás. Chrbát udržiajte vyrovnaný a kolená rovnomerne nad palcami, zatlačte svaly na nohách. Mali by ste pociťovať napätie na stehenných svaloch a zadnej časti.



A 05 Lýtka

Postavte sa do stredu vibračnej dosky, na špičky nôh. Udržujte chrbát vystretý, a stehná napnuté, mali by ste pociťovať napätie na vašich lýtkových svaloch. Pre pridanie rôznych variácií cvičenia, skúste pokrčiť kolená v 90 stupňovom uhli.



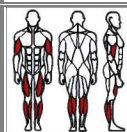
A 06 Triceps Úklon

Otočte sa chrbtom k vibračnej doske, jemne sa v podrepe oprite o okraj zariadenia a dvíhajte sa smerom nahor. Teraz pokrčte ramená a jemne znížte boky smerom k doske, stlačením ramien smerom k sebe. Mali by ste pociťovať napätie v hornej časti a ramien. Pre variáciu cvičenia opakujte cvičenie s vystretými nohami.



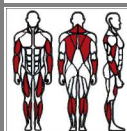
A 07 Biceps Otočka

Postavte sa nohami blízko pod okraj zariadenia pre oporu a držte sa remeňa pevne vo výške vášho pása. Kolená by mali byť mierne pokrčené, chrbát a zápästia vyrovnané. Zatiačte ramená smerom hore. Mali by ste pociťovať napätie v ramenách a bicepsoch.



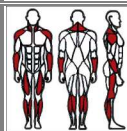
A 08 Náklon s potáhovaním

Postavte sa na vibračnú dosku. Potiahnite remeň hore smerom hore po stranách vášho tela. Stlačte váš hrudník smerom von a ramená smerom k sebe. Potiahnite ramená smerom dozadu v hladkom pohybe a mali by ste pociťovať napätie v hornej časti a v časti ramien.



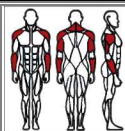
A 09 Predný pozdvih

Postavte sa pred vibračnú dosku, nohy a ramená od seba a zdvihnite obe ramená horizontálne dopredu vášho trupu. Udržujte chrbát vystretý a hornú časť napnutú, zatlačte remene dopredu. Pre variáciu cvičenia, opakujte rovnaké cvičenie zo stojacej pozície na vibračnej doske.



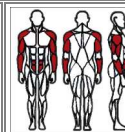
A 10 Stláčanie ramien

Postavte sa v horizontálnej línii paralelne s vibračnou doskou. Ruky by mali byť s ramenami smerom od seba, nohy a chrbát vyrovnaný, hlava zdvihnutá. Používajte pomalé a kontrolované pohyby zatlačte vaše jemne pokrčené ramená voči vibračnej doske, potom sa vráťte do začínajúcej pozície. Toto cvičenie je perfektné pre ramená a hornú časť rúk.



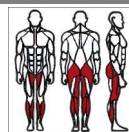
A 11 Spodné brušné svalstvo

Podprite sa na vašich laktóch a chytíte sa na okraji vibračnej dosky. Teraz s vyrovnaným chrbtom, zatlačte zadnou stranou pomaly hore, akoby ste chceli dosku zatláčať v protismere vašich nôh. Mali by ste pociťovať napätie vo vašej brušnej časti. Pre variáciu cvičenia, praktizujte toto cvičenie z podrepu.



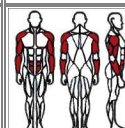
A 12 Brušné svalstvo v stoji

Postavte sa do stredu vibračnej dosky, nohy a ramená od seba, pridržte sa rukoväte vo výške hrudníka. Udržujte chrbát vyrovnaný a nohy jemne pokrčené, zatlačajte vrchnú časť tela smerom dole. Okamžite budete pociťovať napätie vo vašom brušnom svalstve. Pre variáciu cvičenia jednoducho viac ohnite ruky.



A 13 Postranné brušné svalstvo

S jednou nohou priamo za druhou, položte jeden lakeť na vibračnú dosku a nakloňte sa nabok. Udržujte hlavu, hrudník a nohy vyrovnané, zatlačte plecia dole a napnite brušné svalstvo. Toto cvičenie upravuje postranné brušné svalstvo. Pre doplnenie variácie cvičenia sa pokúste nadvihovať boky v rovnakom čase!



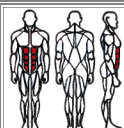
A 14 Vytlačanie

Kľaknite sip red vibračnú dosku, ruky položte na dosku ramená od seba, prstami na rukách smerujúcimi oproti sebe. S vyrovnaným chrbtom a posilnenými brušnými svalmi, zatlačajte smerom k vibračnej doske. Toto cvičenie posilní hrudník, svaly ramien a tricepsu. Pre variáciu , pokúste sa napínať svaly na nohách a zdvíhať kolená.



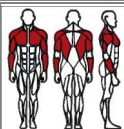
A 15 Brušné svalstvo

Položte vankúš pod dolnú chrbtovú časť, zdvihnite nohy a položte ruky pod vašu hlavu pre oporu , presvedčte sa že vaše lakte sú paralelne s podlahou. Pritahujte sa vrchnou časťou tela smerom k nohám a začnete pociťovať napätie v oblasti brušných svalov. Presvedčte sa, že chrbát a zadná časť tela nestráca kontakt s matracom. Pre variáciu cvičenia, položte nohy na stupienok.



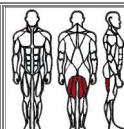
A 16 Podrep

Položte ruky na matrac, ramenami od seba. Udržujte zápästia a predlaktia vyrovnané, jemne zatlačte smerom od zápästí. Je dôležité udržiavať boky vyrovnané a zatláčať rukami smerom nadol. Toto cvičenie pomáha formovať svalstvo na rukách, ramenách a hornej časti tela. Pokúste sa vykonávať rovnaké cvičenie ale s nohami vystretými.



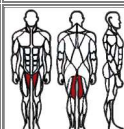
B 01 Kolená

Postavte sa v širokom postoji na vibračnú dosku, zadnú časť zatlačte smerom dozadu. Chyťte sa rukovätí, vrchnú časť tela nechajte poklesnúť smerom dole, tak ako to bude možné. Toto cvičenie posilňuje zadnú časť a svaly v okolí kolien. Alternatíva, postavte sa rovno a spustíte hornú časť tela a ramená dole.



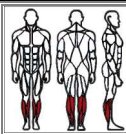
B 02 Štvorstranný sval

Položte jednu holeň na vibračnú dosku, presvedčte sa, že noha je položená na doske. Udržujte vrchnú časť tela a chrbát vyrovnané, napínajte brucho. Zatláčaním panvy v protismer, budete posilňovať vaše štvorstranné svalstvo. Pre variáciu cvičenia poťahujte prednú nohu smerom vpred.



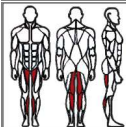
B 03 Natáhovanie stehenných svalov

Postavte sa postranne na vibračnú dosku, s jednou nohou pred druhou palcami otočenými vpred. Predná noha by mala byť jemne pokrčená, zadná noha vyrovnaná. Zatláčajte päťou prednej nohy smerom dolu a mali by ste pociťovať napätie v oblasti stehien. Pre variáciu cvičenia, udržiajte chrbát vyrovnaný a panvou tlačte v oproti.



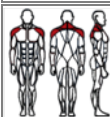
B 04 Aduktorový sval

Postavte sa po stranách vibračnej dosky s nohami v blízkosti stĺpa. Položte vonkajšiu nohu na podlahu blízko dosky, tak aby boli nohy široko od seba. Pokrčte vonkajšiu nohu, druhú udržiajte vyrovnanú. Hornú časť tela udržiajte vyrovnanú, spustite vašu spodnú zadnú časť smerom k podlahe. Toto cvičenie vám pomôže pri napínaní vnútorného stehenného svalstva. Opakujte na opačnej strane.



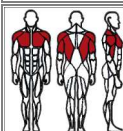
B 05 Napínanie ramien

Postavte sa chrbtom smerom k vibračnej doske a použite vašu ľavú ruku a potiahnite remeň smerom k vašej zadnej časti. Vašu pravú ruku položte na hlavu a jemne zatláčajte smerom doprava. Toto cvičenie je ideálne striedať na oboch stranách tela.



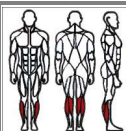
B 06 Napínanie hrudníka

Sadnite si chrbtom k vibračnej doske. Teraz sa chytte vibračnej dosky za vašim chrbtom tak aby sa vaše prsty držali okrajov. Tlačením vašich ramien smerom dole, budete si natáhovať hrudník a ramená. Môžete jemne ťahať za remene na jednej či druhej strane pre optimálne výsledky.



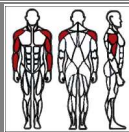
C 01 Masáž lýtok

Ľahnite si pred zariadenie s oboma lýtkami položenými na vibračnú dosku, palcami smerom hore k plafónu. Oddych je jednoduchý, relaxujte a užívajte si masáž lýtok.



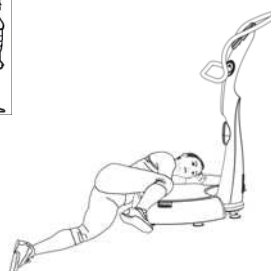
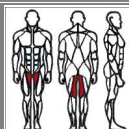
C 02 Masáž vrchnej časti ramien

Ľahnite si na bok, smerom k zariadeniu, nohy jemne pokrčte. Presvedčte sa, že predný matrac je preložený cez okraj zariadenia. Položte jednu ruku na vibračnú dosku a relaxujte.



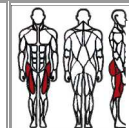
C 03 Masáž

Ľahnite si na stranu, tvárou k vibračnej doske. Jemne pokrčte jednu nohu, a položte ju na vibračnú dosku. Presvedčte sa, že sa telom nedotýkate dosky. Teraz opakujte masáž s druhou nohou.



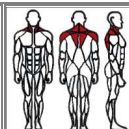
C 04 Masáž

Ľahnite si bokom na vibračnú dosku, s vašimi nohami vytiahnutými k bokom. Použite vaše lakty pre oporu vrchnej časti tela. Váš chrbát musí byť vyrovnaný. Mali by ste pociťovať masáž na vonkajšej strane vašich nôh a bokov. Opakujte rovnakú masáž na druhej strane.



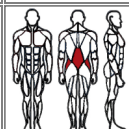
D 01 Relax ramien a chrbta

Kľaknite si pred vibračnú dosku s rukami rozťahnutými. Udržujte chrbát a krk vyrovnaný. Teraz vypnite dozadu hornú časť tela počas toho ako vaše ruky oddychujú na doske. Toto cvičenie vám zrelaxuje krk a oblasť ramien.



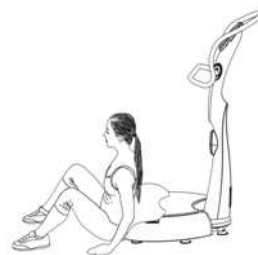
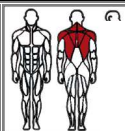
D 02 Relaxácia dolnej časti tela

Sadnite si na zem, chrbtom k vibračnej doske s nohami od seba. Položte podložku medzi vaše telo a vibračnú dosku a uchopte okraj pre oporu. Relaxujte počas vibrácie, cielene na spodnú časť chrbta. Ako alternatívu, pokrčte vaše nohy a zatlačte vašim telom tvrdšie voči vibračnej doske.



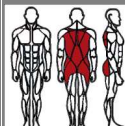
D 03 Relaxácia vrchnej časti tela

Sadnite si chrbtom k vibračnej doske, nohy pokrčte. Použite vaše lakty pre udržanie rovnováhy, hornou časťou tela sa oprite o vibračnú dosku. Udržujte krk a chrbát vyrovnaný, ramená zatlačte dozadu. Vibrácie budú relaxovať vašu hornú časť tela.

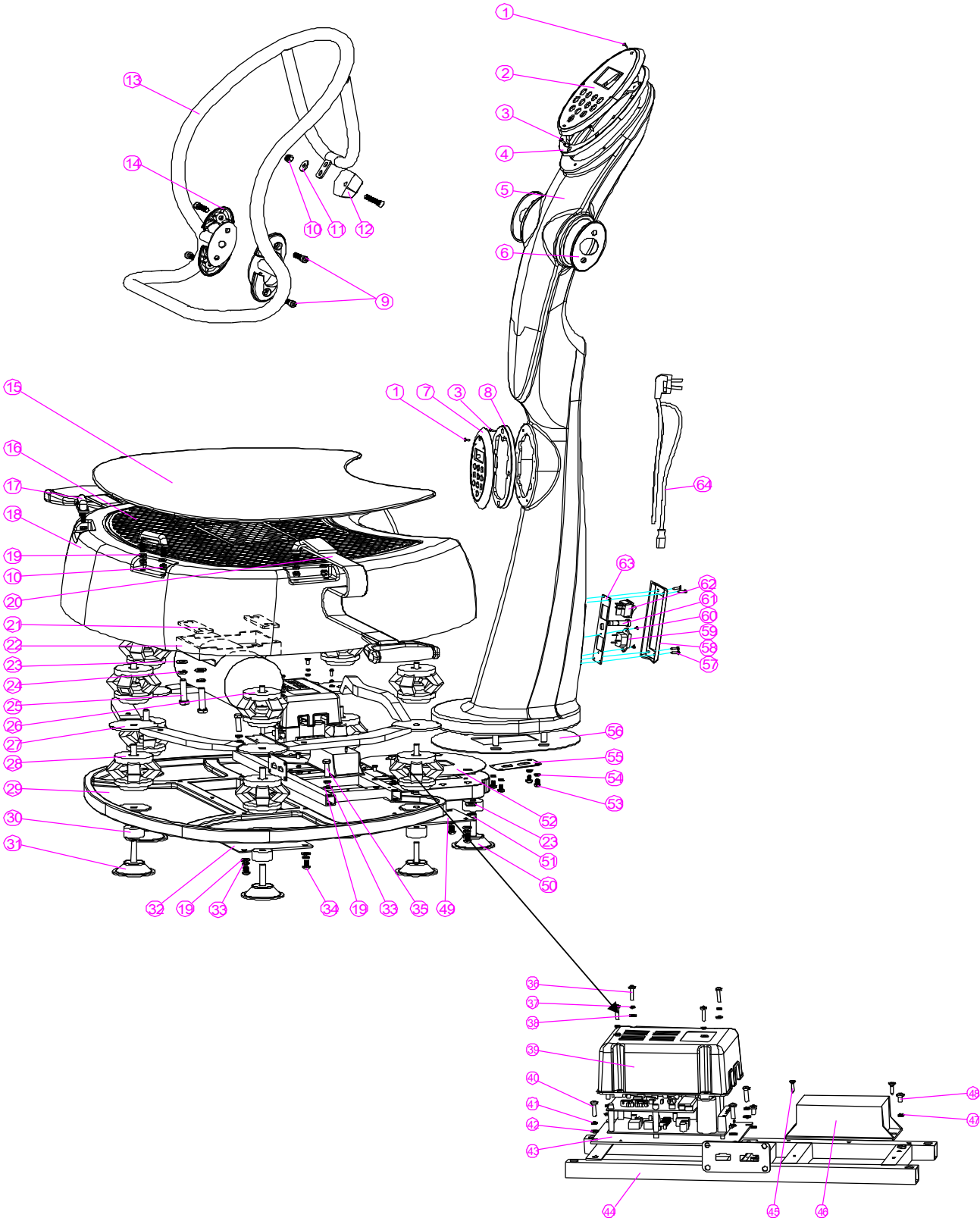


D 04 Relax chrbta

Posaďte sa do stredu vibračnej dosky pod zadnú časť si dajte vankúš, nohy majte od seba. Dovoľte vašej vrchnej časti tela relaxovať. Mali by ste pociťovať príjemné vibrácie ktoré budú relaxovať váš chrbát, boky a stehná.



NÁHLAD VÝKRESU

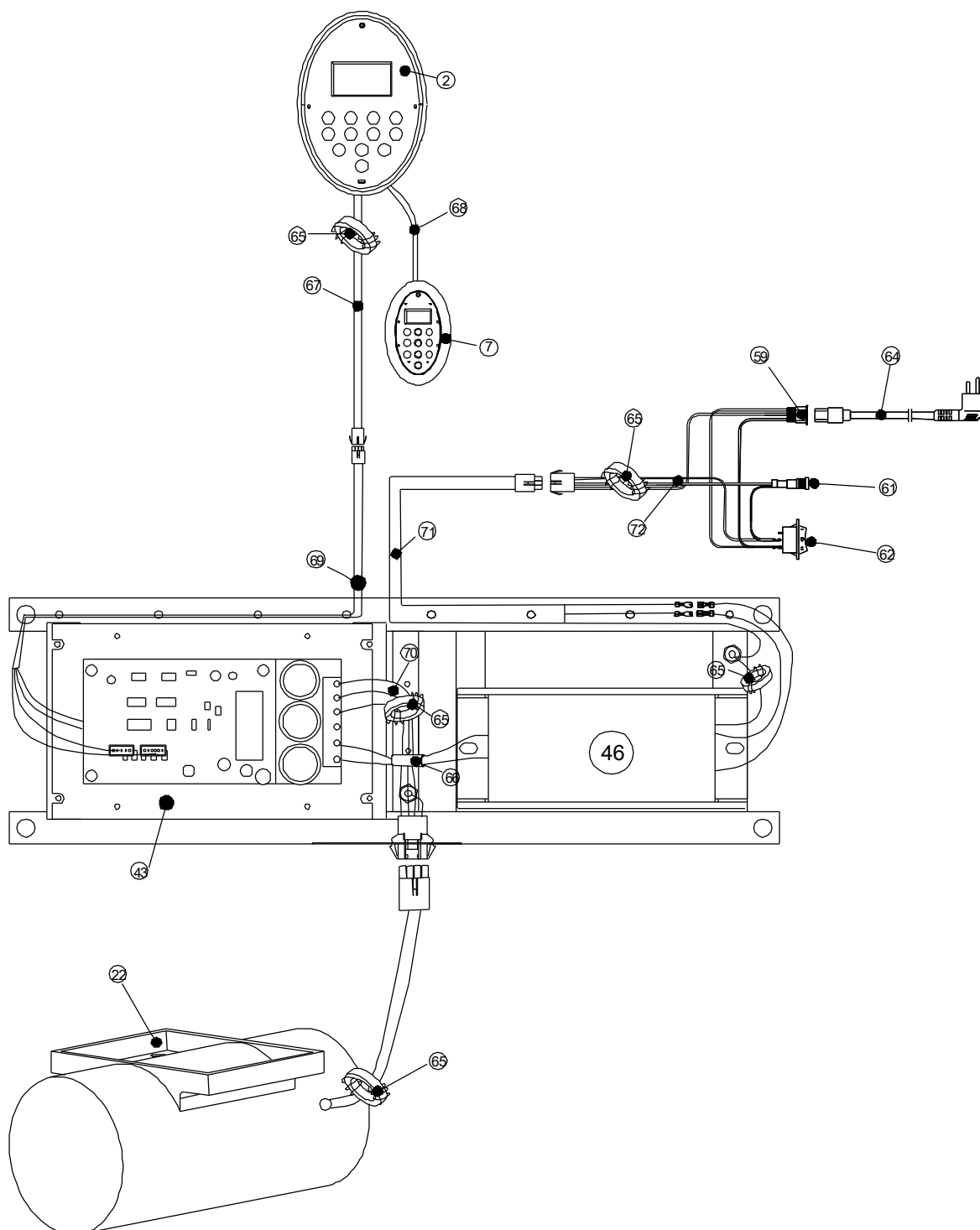


ZOZNAM SÚČIASTOK

Č.	Položka	Množ.	Č.	Položka	Množ.
1	Skrutka	2	37	Pružná podložka	4
2	Veľká konzola	1	38	Podložka	4
3	Skrutka	6	39	Krytka transformátora	1
4	Sedadlo veľkej konzoly	1	40	Skrutka	4
5	Stĺp	1	41	Pružná podložka	4
6	Podložka rukoväte	2	42	Podložka	4
7	Malá konzola	1	43	Krytka snímača	1
8	Malé sedadlo	1	44	Elektronický rám	1
9	M8X30 skrutka	5	45	Skrutka	2
10	M8 podložka	9	46	Filter	1
11	Vankúš	1	47	Skrutka	2
12	Sedadlo vrchnej časti rukoväte	1	48	Podložka	2
13	Rukoväť	1	49	PS predný kryt	1
14	Kryt rukoväte	4	50	Podložka	1
15	Podložka dosky	1	51	Matica	4
16	Gumená podložka	1	52	Stĺpová podložka	1
17	Ložisko	4	53	M6*10 matica	4
18	Doska	1	54	Pružná podložka	4
19	Podložka	22	55	Káblový panel	1
20	Podpora rukoväte	2	56	Stĺpový dekoratívny vankúš	1
21	Podložka motora	2	57	Skrutka	4
22	Motor	1	58	Kryt panela	1
23	Podložka	8	59	Prípojka	1
24	Pružná podložka	4	60	Skrutka	2
25	Skrutka	4	61	Podpora	1
26	Vankúš	5	62	Vypínač	1
27	Stredný spojovací rám	1	63	Panel	1
28	Vankúš	5	64	Kábel	1
29	Oceľový panel	1	65	Magnetický krúžok	5
30	Vankúš	6	66	Cylindrický magnetický krúžok	1
31	Vankúš	5	67	Horný kontrolný kábel	1
32	PS kryt	1	68	Stredný kontrolný kábel	1
33	Pružná podložka	14	69	Spodný kontrolný kábel	1
34	M8X15 skrutka	10	70	Transformátor	1
35	MTX35 skrutka	4	71	Prípojný kábel	1
36	M4X15 skrutka	4	72	Prípojka	1

Poznámka: Zmena technických údajov je možná bez upozornenia.

NÁHLAD OBEHU



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 computer a elektrozaariadením 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 tj. poškodením výrobku neodborným používaním, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľuke k stredovej osi
- b.. nesprávnou údržbou
- 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 designem, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

- 1.. cvičenie sprevádzajúce zvukovými efektami a občasným vrzáním 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 ložisiek 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 uplatnite u výrobcu: inSPORTline, s.r.o. Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

Dátum predaja:

Razítka a podpis predajcu:

Dodávateľ:

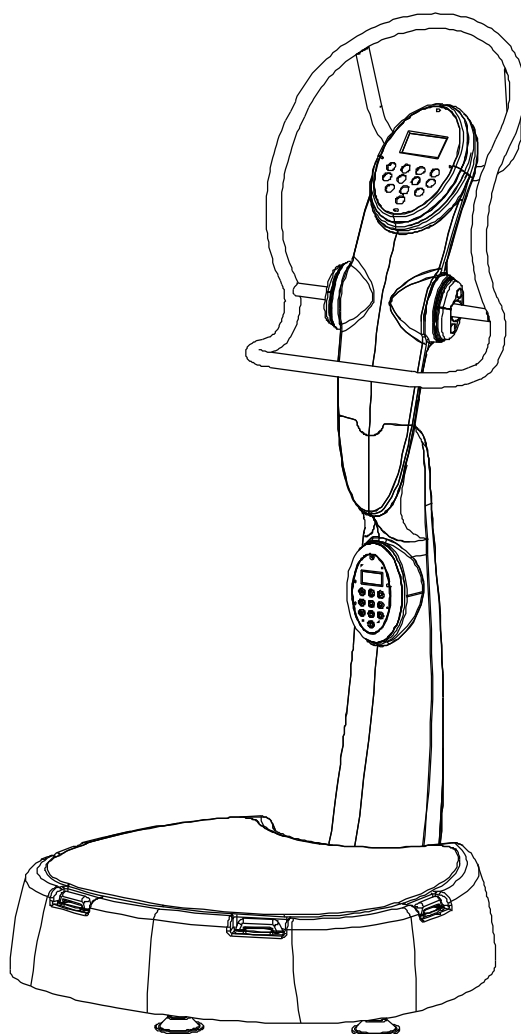
inSPORTline, s.r.o.
Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
www.insportline.sk
info@insportline.sk





PL - Vibrator inSPORTline Dance in 2143 (PVS2600S)

Instrukcja obsługi



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 zbytniego 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 kabel 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.

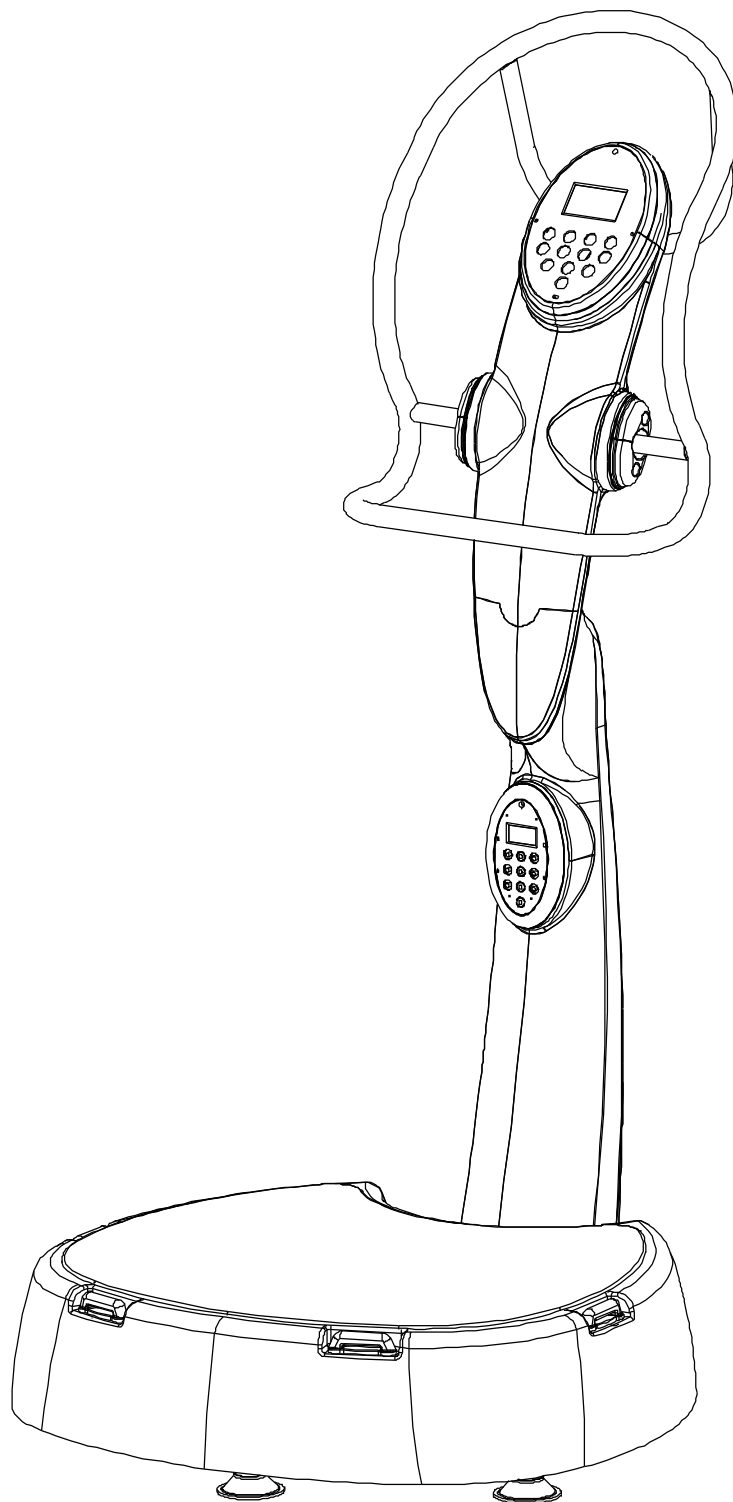
PRZECIWWSKAZANIA:

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

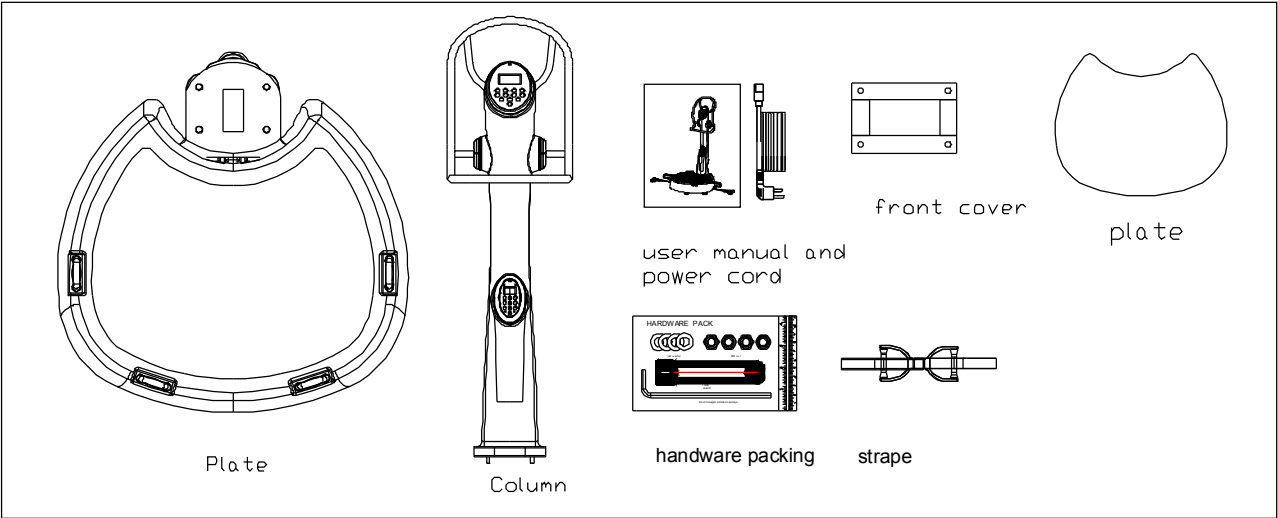
- epilepsje;
- ciężka cukrzyca;
- ciężkie choroby wieńcowe oraz choroby serca;
- przemieszczenie dysku, choroby kręgosłupa, zapalenie kręgosłupów;
- implanty w kolanach lub biodrach;
- stymulator serca
- krążek wewnątrzmaciczny
- woperowane metalowe śruby;
- zakrzepica;
- rak;
- ostre infekcje;
- ostre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

- ciąża;
- ciężka migrena.
-

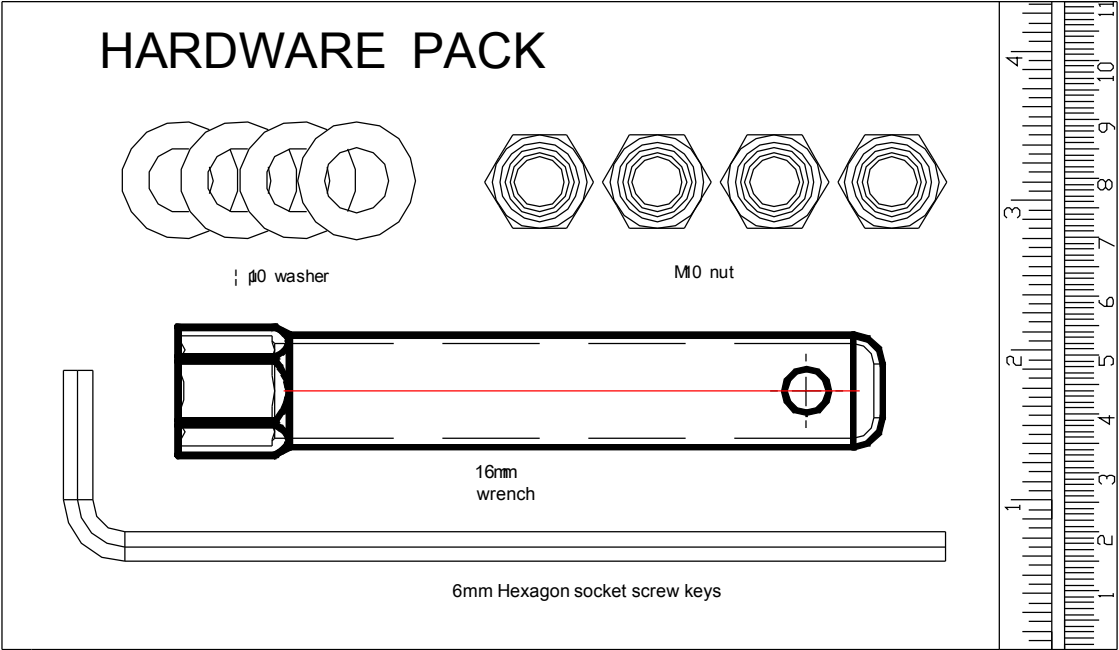
CECHY



LISTA CZĘŚCI



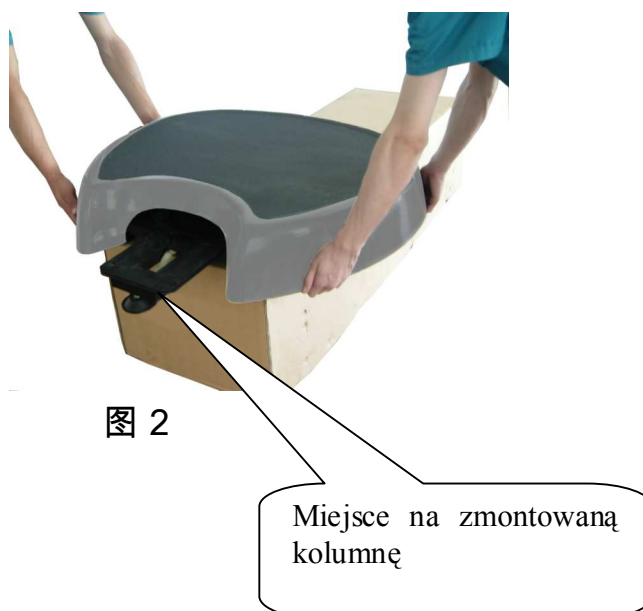
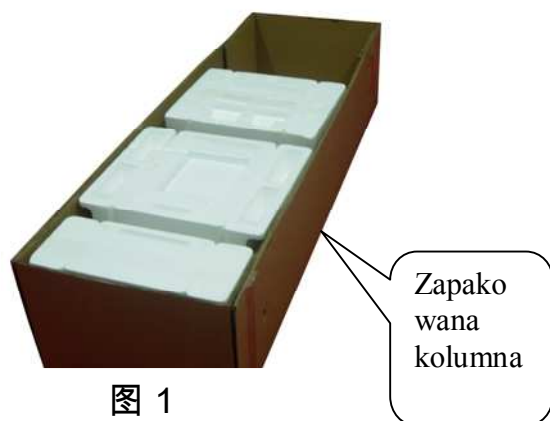
NARZĘDZIA



KROKI MONTAŻU

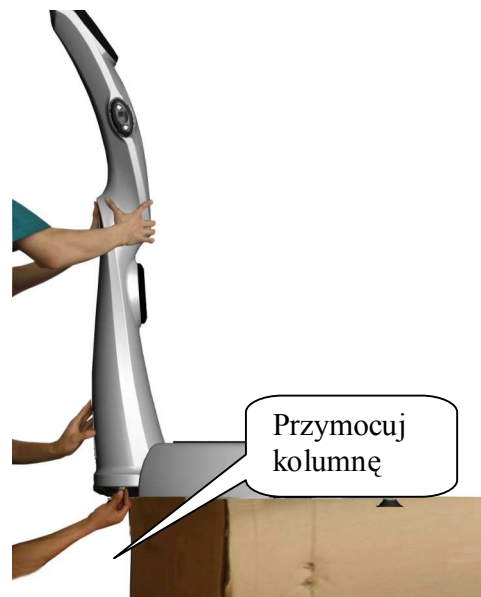
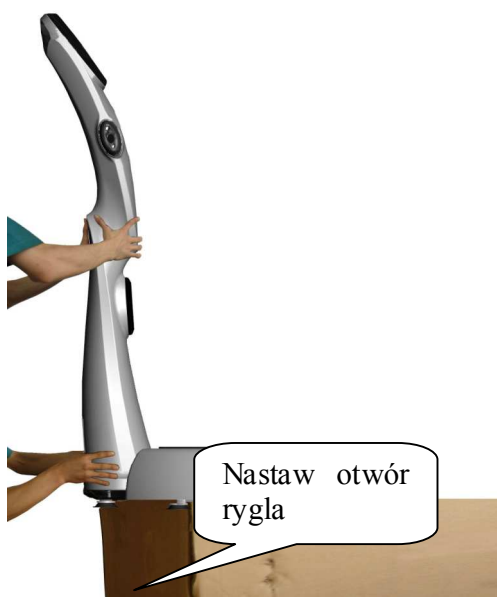
KROK 1: przygotowanie pracy przed montażem

1. Otwórz karton z kolumną i sprawdź wszystkie części, wyjmij kolumnę i pozostałe części. Przesuń elastyczny polistyren na jedną stronę kartonu i zamknij karton. Jako wsparcie płyty, żebyśmy mogli zmontować kolumnę (rysunek 1, rysunek 2).



KROK 2 Montaż i mocowanie kolumny

1. Przesuń kolumnę z miejsca montażu i nastaw otwór mocujący, postaraj się nie zniszczyć powierzchni urządzenia (rysunek 3). Przymocuj kolumnę rękoma za pomocą 4 uszczelek $\phi 10$ i nakrętek M10 (rysunek 4).



Rysunek 3



Rysunek 6

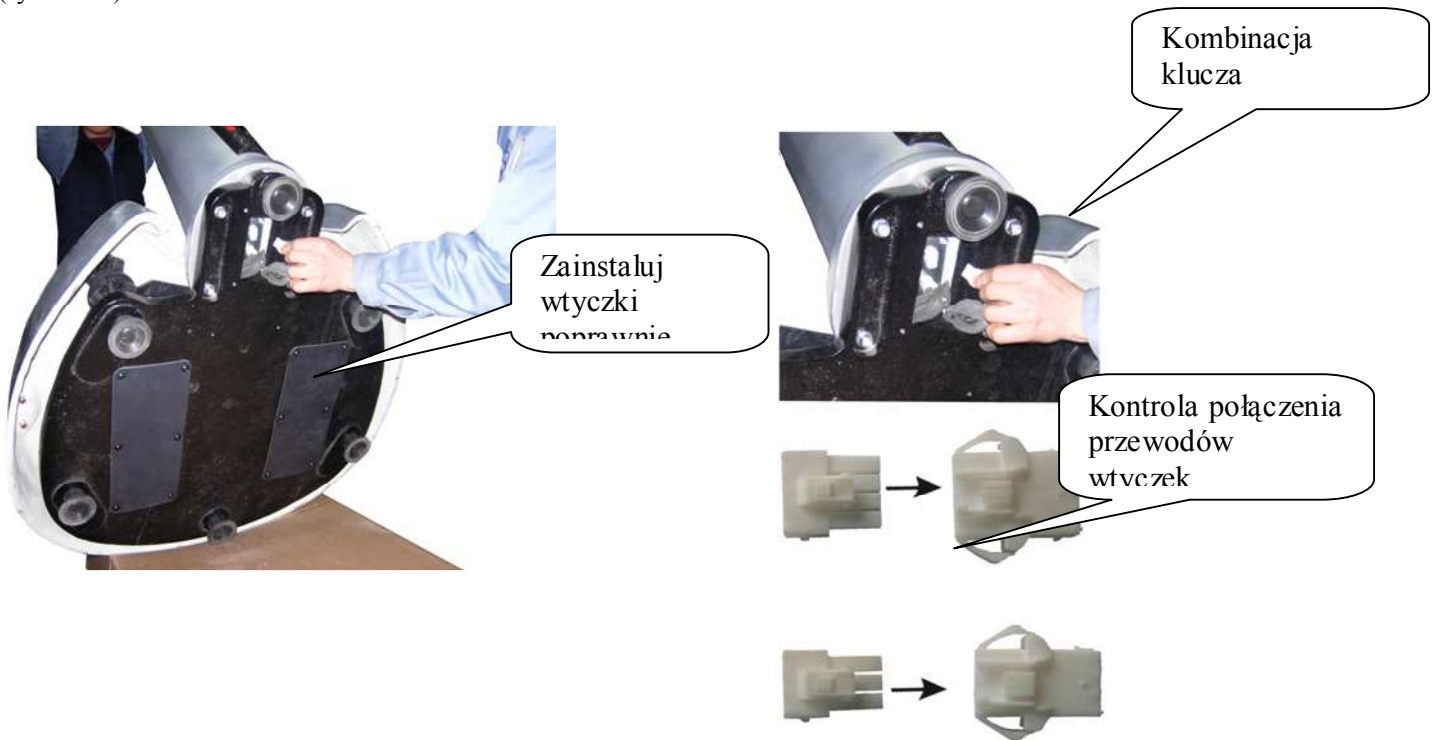


Rysunek 5

2. Jedna osoba pochyla urządzenie, inna dokręca nakrętkę kluczem pod kolumną.

KROK 3 : połączenie i sprawdzenie przewodów kontrolnych

1. Jedna osoba przechyla maszynę(rysunek 7),inna łączy dwie wtyczki pod kolumną, i sprawdza czy połączenie wtyczek jest ok (rysunek 8).



Rysunek 7

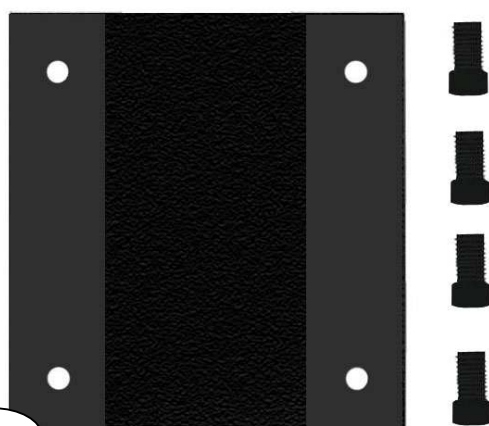
rysunek 8

Krok 4 montaż deski pokrywającej kolumnę

1. Jedna osoba przechyla maszynę(rysunek 9), inna mocuje deskę pokrywającą kolumnę za pomocą rygla i dokręca go (rysunek 10).



Rysunek 9



DRAWING 10

KROK 5 przymocuj paski i przewód zasilający

Położ paski i ustaw ich długość i poź podstawkę na płycie (rysunek 11) włoż kabel zasilający we wtyczkę, podłącz prąd i sprawdź całe urządzenie aby potwierdzić że montaż jest ukończony.



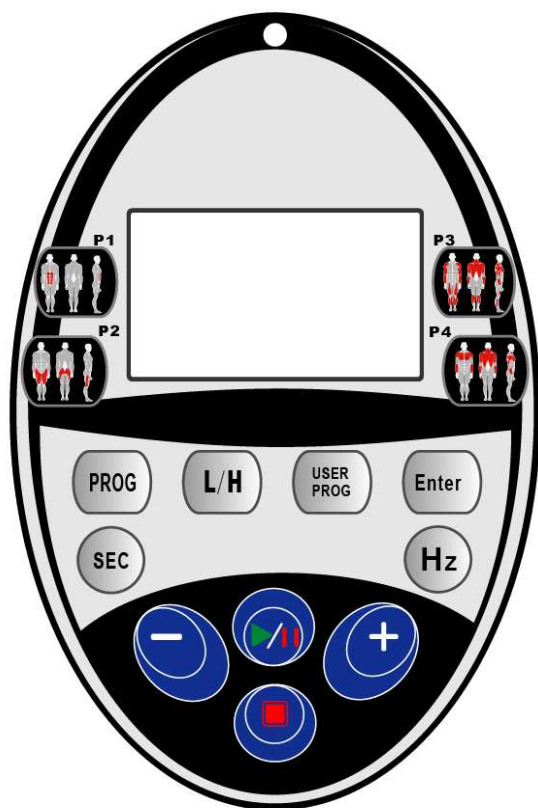
Rysunek 11

Wsadź kabel zasilający



Rysunek 12

KONSOLA



DUŻA KONSOLA

PROGRAM RĘCZNY

1. Otwórz urządzenie, po zakończeniu skanowania przez wyświetlacz, wyświetlacz pokaże M(program), L(L/H), 30S (czas), 25Hz (częstotliwość), wciśnij , maszyna zacznie pracować. Naciśnij  ponownie, maszyna spauzuje, jeśli chcesz przerwać naciśnij .

2. Oryginalne ustawienia: M, L, 30S, 25Hz, naciśnij  przycisk rozpoczynający ustawienie czasu, czas doda lub zredukuje 10s. Możesz szybko ustawić czas przez naciśnięcie ,  przez chwilę. Zakres ustawień to 30s~180s. Jeśli chcesz ustawić Hz, procedura jest taka sama, naciśnij przycisk . Maszyna pokaże, że możesz ustawić teraz Hz, ponieważ częstotliwość, amplituda, prędkość to powiązane wartości. Kiedy ustawisz Hz, amplituda i prędkość zmienią się stosownie. Możesz ustawić Hz przez naciśnięcie , , możesz ustawić Hz, zakres ustawień to 25Hz-50Hz. Jeśli chcesz naciśnij  przez chwilę, Hz ustawi 5 Hz raz dla wszystkich. Nie możesz ustawić amplitudy i prędkości, pokażą się tylko zmienione kiedy ustawisz Hz i L/H.

3. Możesz ustawić L/H przed operowaniem maszyną lub podczas pracy maszyny.

4. Kiedy maszyna ukończy operowanie zgodnie z twoim wyborem CZAS, Hz, H/L, zachowa takie same wcześniejsze ustawienia, kiedy naciśniesz ponownie , maszyna zacznie operować zgodnie z wcześniejszymi ustawieniami.

PRE-PROGRAM

1. Kiedy naciśniesz przycisk  wejdiesz w program, naciśnij raz przycisk , wybierzesz program 1; naciśnij dwa razy przycisk  wybierzesz program 2; naciśnij trzeci raz przycisk  wybierzesz program 3; naciśnij przycisk  wybierzesz program 4.
2. Kiedy wybierzesz pre-programm, dwie części pokażą się na konsoli, jedna pokaże pozycję ćwiczeń, inna pokaże dane pracy jak: CZAS, HZ, AMPLITUDE, PRĘDKOŚĆ. Każdy program ma sześć różnych pozycji ćwiczeń różne pozycje ćwiczeń oznaczają różne sekcje, różne pozycje ćwiczeń mają różny CZAS, HZ, AMPLITUDE, PRĘDKOŚĆ. Jeśli chcesz zacząć ćwiczyć z Pozycji 2, kiedy wejdiesz w PROG 3, następnie naciśnij , aby wybrać swoją ulubioną pozycję ćwiczeń.
3. Jeśli chcesz wejść w program ręczny, po naciśnięciu  cztery razy, konsola wejdzie w program ręczny.
4. Jeśli chcesz wejść w program użytkownika, naciśnij , jeśli chcesz się zatrzymać podczas ćwiczenia, naciśnij , kiedy ponownie naciśniesz  maszyna dokończy program.

PROGRAM UŻYTKOWNIKA

- Naciśnij przycisk program użytkownika . Program użytkownika mieści się w 3 różnych obszarach U1,U2,U3. Każdy program użytkownika ma 10 sekcji (czas ma 10 różnych sekcji) Kiedy wejdiesz w program użytkownika, możesz ustawić czas w minutach przez naciśnięcie Ev , , następnie możesz ustawić czas w sekundach. Kiedy zakończysz ustawianie czasu, przez naciśnięcie przycisku  możesz ustawić Hz.. Kiedy zakończysz ustawienia programu, możesz nacisnąć  aby operować urządzeniem w każdym czasie.
2. Kiedy sam ustawisz program, możesz nacisnąć dwa razy  wejdiesz w ustawienia sekcji, kiedy naciśniesz trzeci raz  możesz ustawić sekcję U3. Ustawienia U2,U3 to taki sam proces jak ustawienia U1.

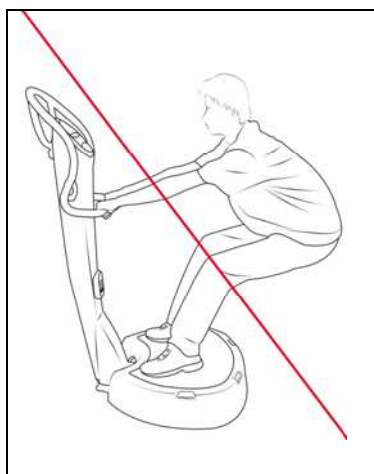
OSTRZEŻENIA I PRZEMIESZCZANIE MASZYNY

Zawsze musisz zachowywać równowagę, gdy stoisz na urządzeniu wibrującym.

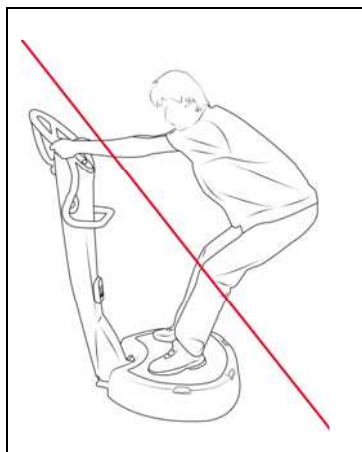
Nigdy nie wieszaj się za uchwyty, nie pociągaj ich mocno, używaj ich tylko do zachowania równowagi.

1. Poniższe pozycje podczas ćwiczeń są zabronione:

Pozycja 1



Pozycja 2



Pozycja 3



Przemieszczanie maszyny

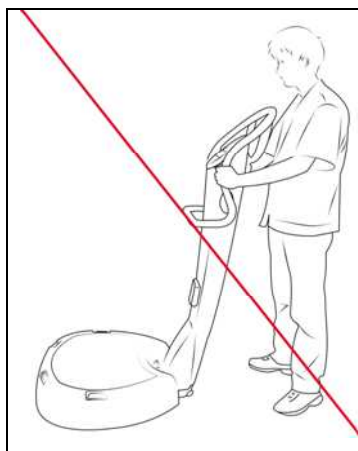
1. To jest właściwy sposób przemieszczania maszyny.



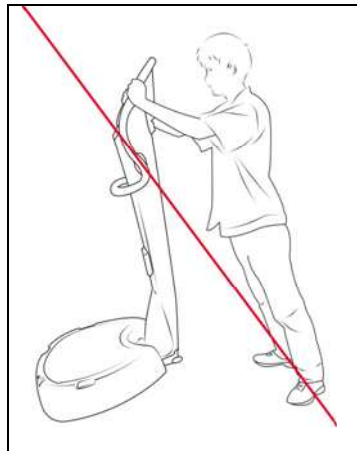
2. Następujące sposoby przemieszczania

są niebezpieczne i mogą prowadzić do możliwości zniszczenia kolumny.

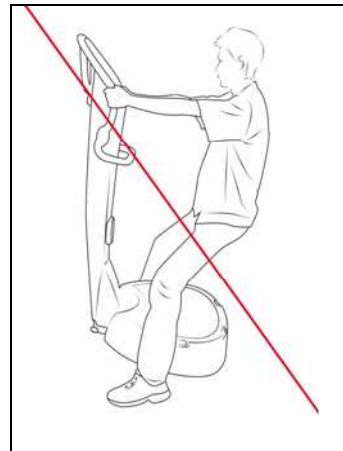
Pozycja 1



Pozycja 2



Pozycja 3

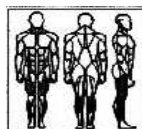


INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

A/ Wzmacnianie

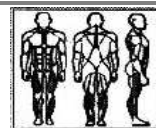
A01 Kucanie

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.



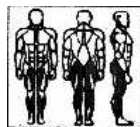
A 02 Głęboki przysiad

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.

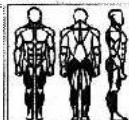


A 03 Kucanie z szeroko rozstawionymi nogami

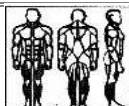
Stań na Power-plate z nogami szeroko rozstawionymi i stopami ustawionymi na zewnątrz. Trzymając kolana tuż powyżej stóp tworząc kąt 100° delikatnie zegnij nogi. Powinieneś czuć napięcie w plecach, pośladkach, mięśni czworogłowym i wewnętrznej części ud.

**A 04 Wypad**

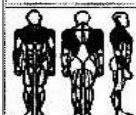
Umieść jedną stopę w środku Power-plate, drugą cofnij umieszczając ją z tyłu. Trzymaj plecy wyprostowane a kolana tuż nad stopami, napnij mięśnie nóg. Powinieneś czuć napięcie w mięśniach czworogłowych, pośladkach i tylnej grupie mięśni ud.

**A05 Łydka**

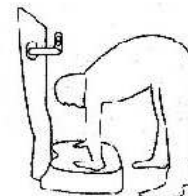
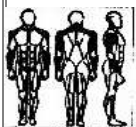
Stojąc w centrum Power-plate unieś się na palcach stóp. Trzymając plecy prosto i brzuch wciągnięty, powinieneś poczuć napięcie w mięśniach łydek. Aby dodać różnorodności ćwiczeniu spróbuj ugiąć kolana pod kątem 90° .

**A 06 Zanurzenie**

Stań tyłem do urządzenia, pewnie chwyć 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.

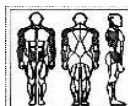
**A 10 Nacisk barków**

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. Ćwiczenie jest idealne dla barków i górnej części ramion.



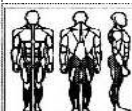
A 11 Dolny brzuch

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.



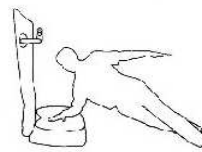
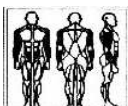
A 12 Stojący brzuch

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



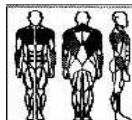
A 13 Boczny brzuch

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.



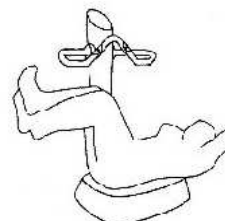
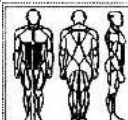
A 14 Pchanie

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.



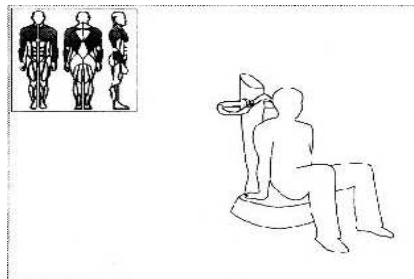
A 15 Brzuszne chrupnięcie

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 poczuj napięcie w mięśniach brucha. Upewnij się, że twoje pośladki i dolna część pleców nie traca kontaktu z matą.



A 16 Siad

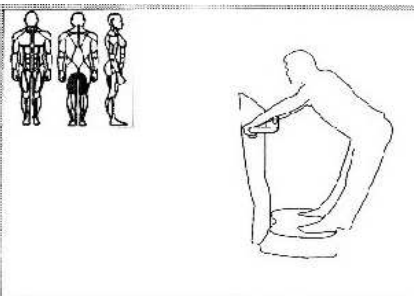
Umieść ręce na macie równolegle do barków trzymając nadgarstki i przedramiona prosto, delikatnie opuszczaj ręce. Ważne jest aby trzymać biodra prosto i barki do dołu. To ćwiczenie wzmacnia mięśnie barków, rąk i brzucha. Spróbuj robić to samo ćwiczenie tylko z nogami prostymi.



B ROZCIĄGANIE

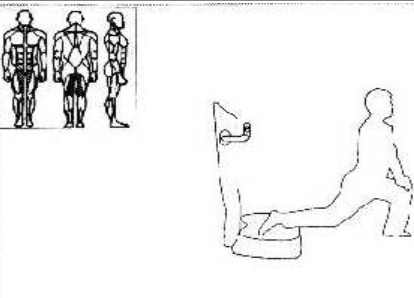
B 01 rozciąganie tylnych mięśni ud

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.



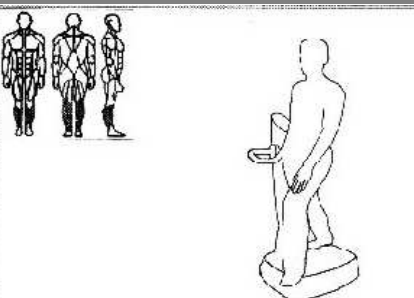
B 02 Rozciąganie mięśni czworogłowych

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



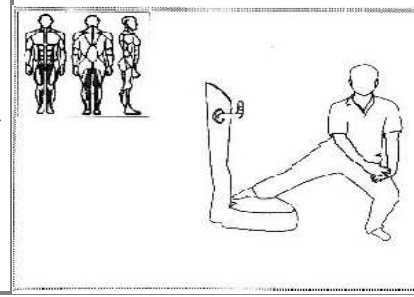
B 03 rozciąganie łydki

Stań 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 przywodziela

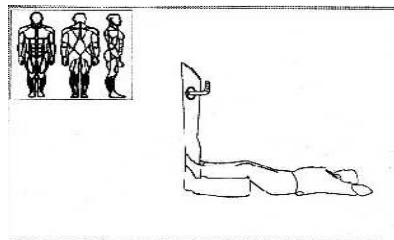
Stań bokiem na Power-plate, ze stopami blisko kolumny, umieść zewnętrzną nogę na podłodze blisko płytki, aby nogi były daleko od siebie. Ugnij zewnętrzną nogę, natomiast drugą wyprostuj. Trzymaj górną część ciała wyprostowaną, natomiast pośladki obniż do podłogi. To ćwiczenie rozciągnie wewnętrzną część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



C MASAŻ

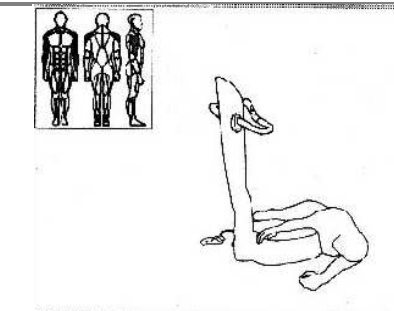
C 01 Masaż łydek

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



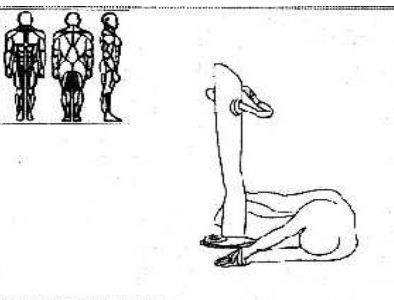
C 02 Masaż górnej ręki

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



C 03 Masaż adduktora

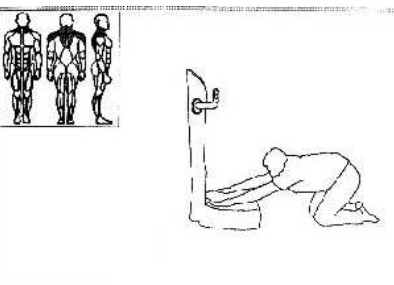
Położ się na boku przed urządzeniem, delikatnie ugnij nogi i połóż je na Power-plate. Upewnij się czy twoje ciało nie dotyka płyty. Następnie powtórz masaż z drugą nogą.



D RELAX

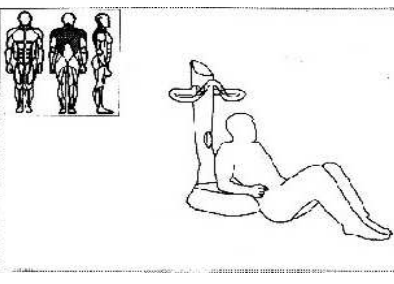
D 01 relax barków i szyi

Uklęknij 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.



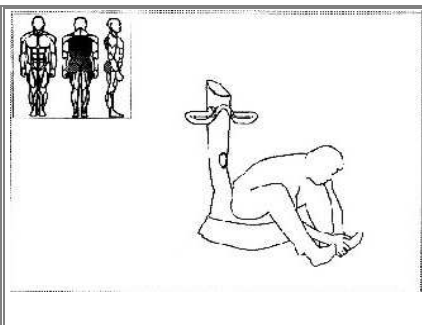
D 02 Relaks górnej części ciała

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.

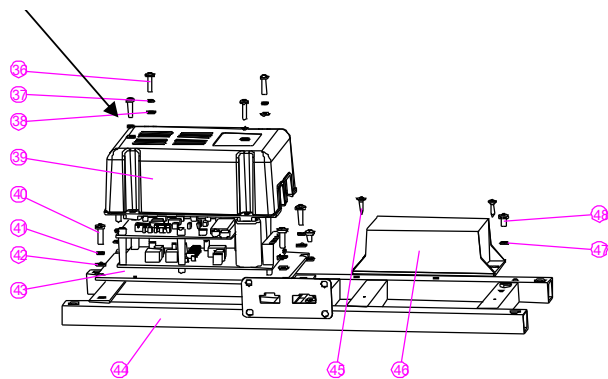
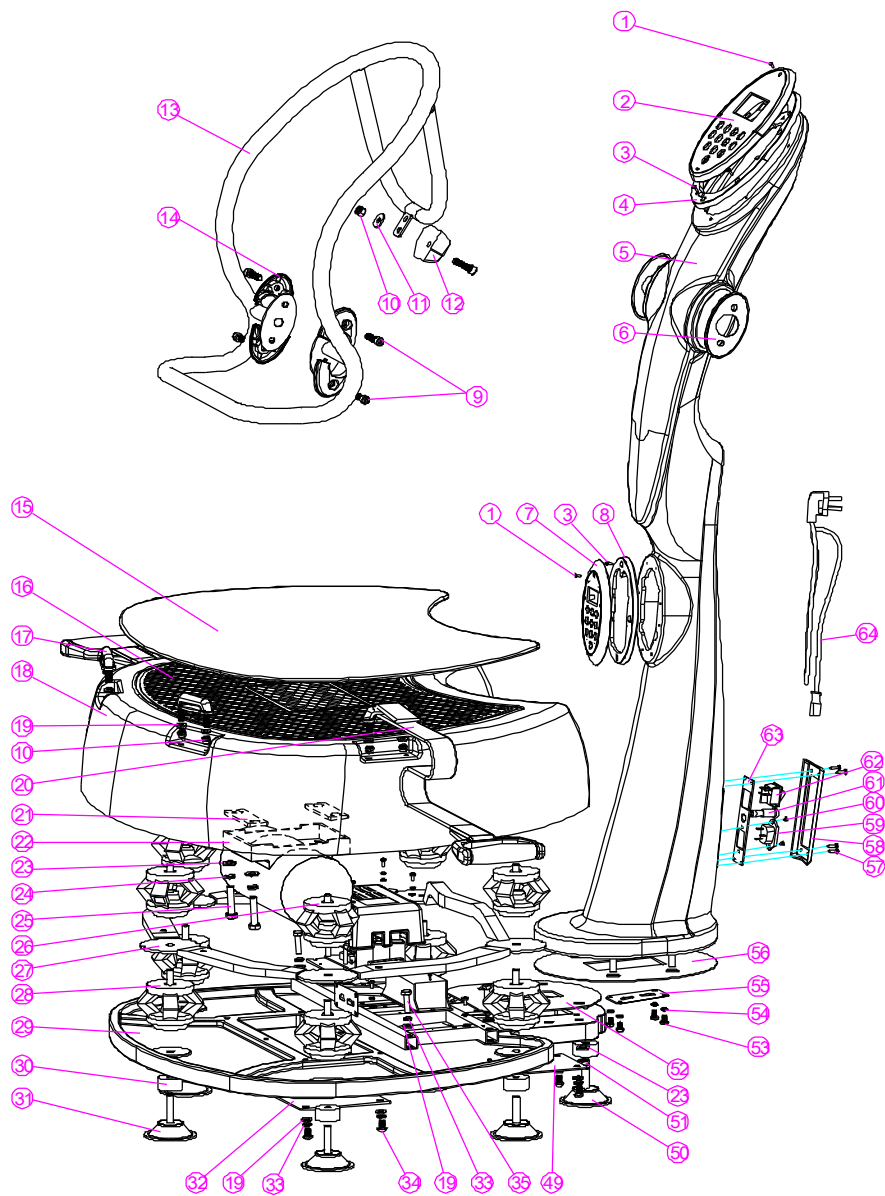


D 03 Relaks pleców

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.



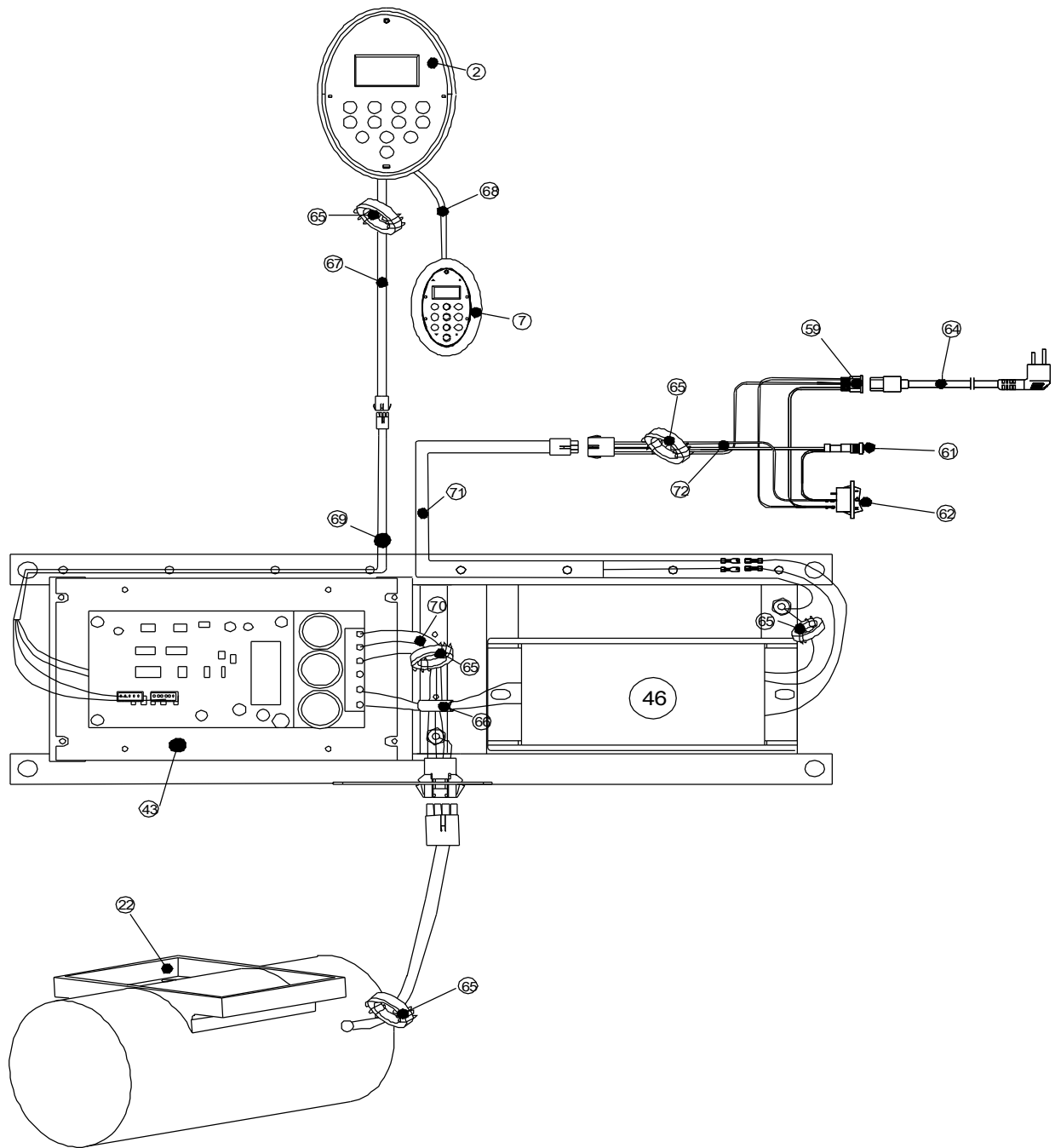
RYSUNEK CZĘŚCI



LISTA CZĘŚCI

No	Część	Ilość	No	Część	Ilość
1	śruba	2	37	Sprężynowa uszczelka	4
2	Duża konsola	1	38	uszczelka	4
3	śruba	6	39	Pokrywa transduktora	1
4	Miejsce na dużą konsolę	1	40	rygiel	4
5	kolumna	1	41	Sprężynowa uszczelka	4
6	Podkładka kierownicy	2	42	uszczelka	4
7	Mała konsola	1	43	Pokrywa transduktora	1
8	Małe siedzenie	1	44	electronic frame	1
9	M8X30 rygiel	5	45	śruba	2
10	M8 nakrętka	9	46	filtr	1
11	podkładka	1	47	Sprężynowa uszczelka	2
12	Górne miejsce na kierownicę	1	48	rygiel	2
13	kierownica	1	49	PS przednia pokrywa	1
14	Pokrywa kierownicy	4	50	podkładka	1
15	Podkładka płyty	1	51	nakrętka	4
16	Gumowa podkładka	1	52	Podkładka kolumny	1
17	Miejsce na pasek	4	53	M6*10 rygiel	4
18	płyta	1	54	Sprężynowa uszczelka	4
19	uszczelka	22	55	Przewody deski	1
20	handstrap bracket	2	56	Dekoracyjna podkładka kolumny	1
21	Podkładka silnika	2	57	śruba	4
22	silnik	1	58	Deska pokrywająca	1
23	uszczelka	8	59	wtyczka	1
24	Sprężynowa uszczelka	4	60	śruba	2
25	rygiel	4	61	Klamra bezpiecznika	1
26	podkładka	5	62	przełącznik	1
27	middle connection frame	1	63	Przewody mocujące deski	1
28	podkładka	5	64	Przewód zasilający	1
29	Stalowa deska	1	65	pierścień magnetyczny	5
30	podkładka	6	66	pierścień magnetyczny cylindryczny	1
31	podkładka	5	67	Górne przewody kontrolne	1
32	PS pokrywa	1	68	Środkowe przewody kontrolne	1
33	Sprężynowa uszczelka	14	69	Dolne przewody kontrolne	1
34	M8X15 rygiel	10	70	Przewody transduktora	1
35	MTX35 rygiel	4	71	Przewody łączące	1
36	M4X15 rygiel	4	72	Klamra wtyczki	1

DIAGRAM OBWODU ELEKTRYCZNEGO



Warunki gwarancji:

Konserwacja:

Regularnie wykonywać konserwację urządzenia na podstawie jego zużycia, jednak co najmniej po 20 godzinach pracy urządzenia. Konserwacja obejmuje:

Kontrolę wszystkich ruchomych części urządzenia (osie, zagięcia umożliwiające ruch, itd.), czy są dostatecznie nasmarowane. Jeśli nie, natychmiast je nasmarować. Zaleca się zwykły olej do rowerów lub maszyn do szycia albo oleje silikonowe.

Regularną kontrolę wszystkich części – śruby i nakętki oraz regularne dokręcanie.

Do czyszczenia używać roztworu wody z mydłem, nie używać ostrych środków czyszczących.

Chronić komputer przed uszkodzeniem i kontaktem z płynami czy potem.

Komputer, adapter, wtyczka i całe urządzenie nie powinny wejść w kontakt z wodą.

Komputera nie należy narażać na działanie promieni słonecznych, kontrolować funkcjonowanie baterii, aby nie doszło do wylania baterii a tym samym uszkodzenia całego komputera.

Urządzenie przechowywać zawsze na suchym i ciepłym miejscu.

Sprzedawca udziela na niniejszy produkt następującej gwarancji:

1. gwarancja na ramę wykonaną ze stali dla pierwszego właściciela na 24 miesiące od dnia sprzedaży klientowi.

2. gwarancja na komputer i cały osprzęt elektroniczny 24 miesiące od dnia sprzedaży klientowi.

gwarancja na pozostałe części 24 miesiące od dnia sprzedaży klientowi.

Gwarancja nie obejmuje wad powstałych:

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

- uszkodzeniem mechanicznym,
 - zajęciem nieodwracalnym, klęską żywiołową,
 - nieprofesjonalną próbą dokonywania zmian,
 - nieprawidłowym użyciem, czy nieodpowiednim przechowywaniem, wpływem niskiej lub wysokiej temperatury, działaniem wody, nadmiernym naciskiem lub uderzeniem, zamierzeniem zmienionym designem, kształtem lub wymiarem
- zużyciem 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:

INSPORTLIN PL

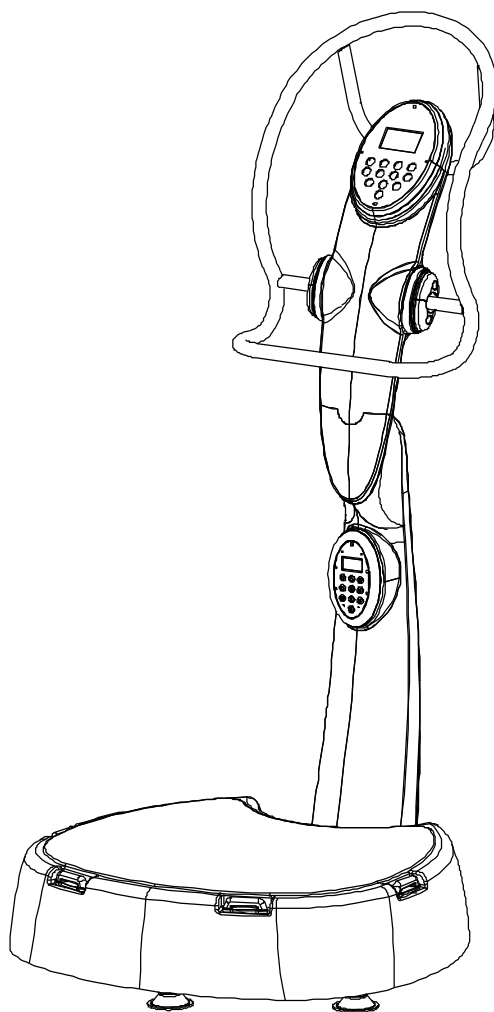
Ul .Kantorowicka 400 , 31-763 Kraków

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

www.insportline.pl



RO - Vibrator inSPORTline Dance in 2143 (PVS2600S) MANUAL



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 disconfort 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

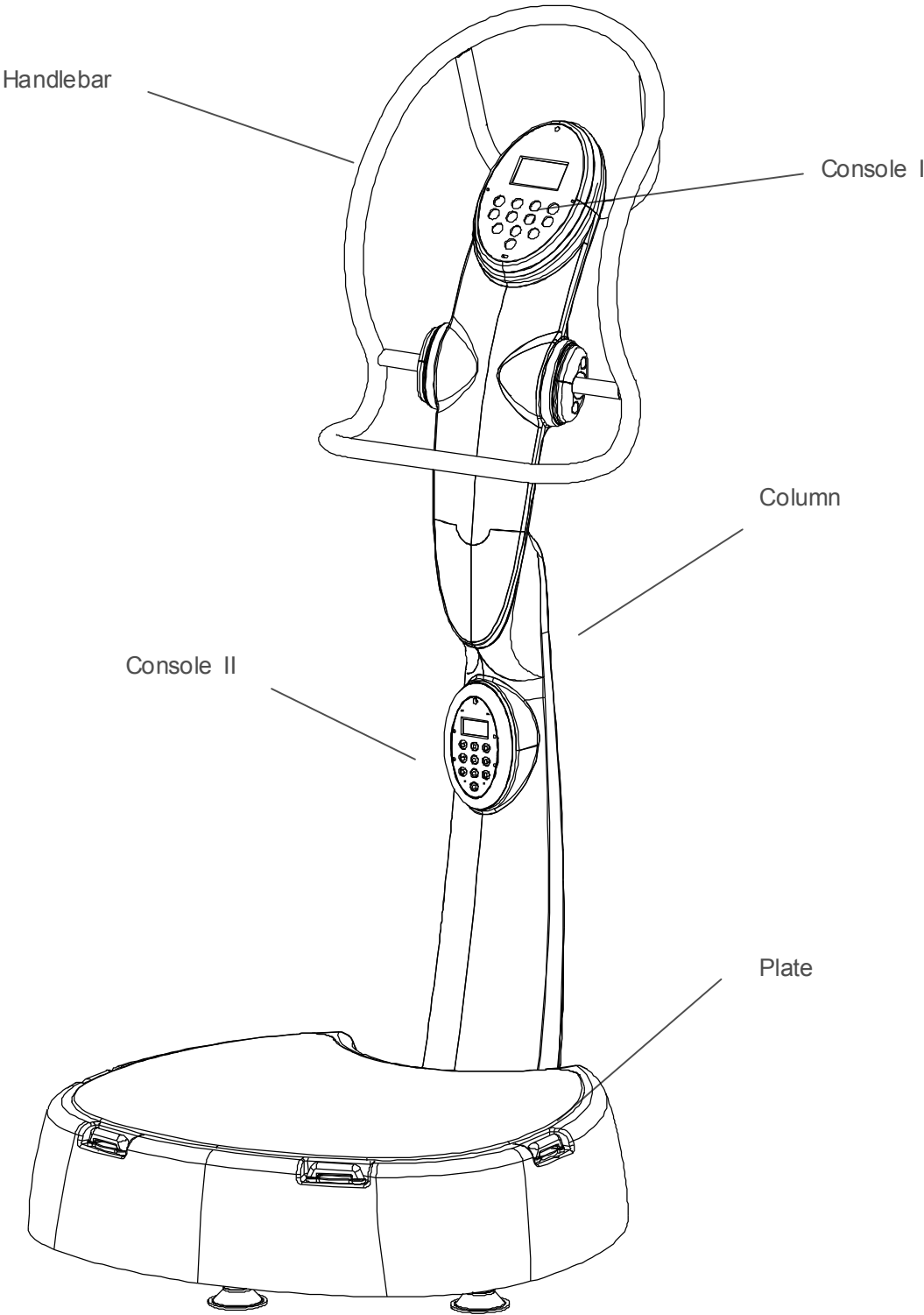
Migrene puternice

Daca purtati stimulator cardiac

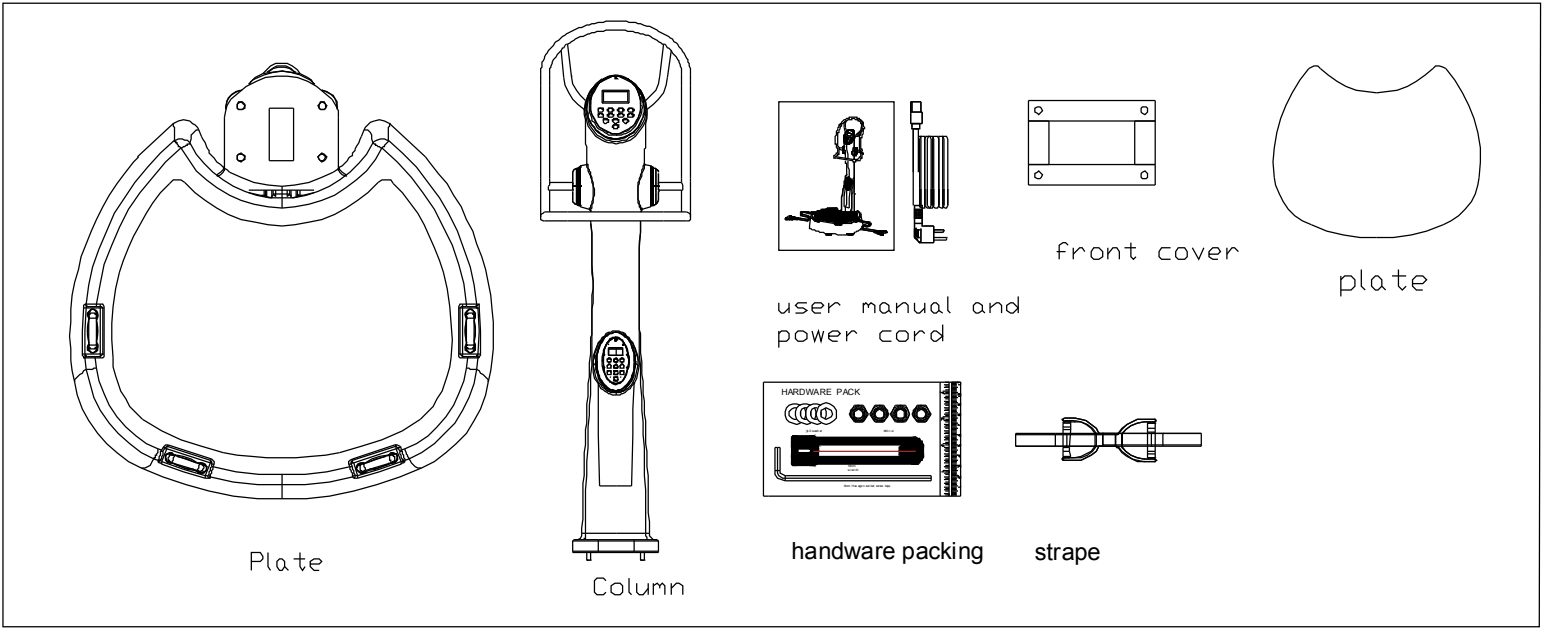
Daca aveti implantate suruburi, placute de metal

Tumoare

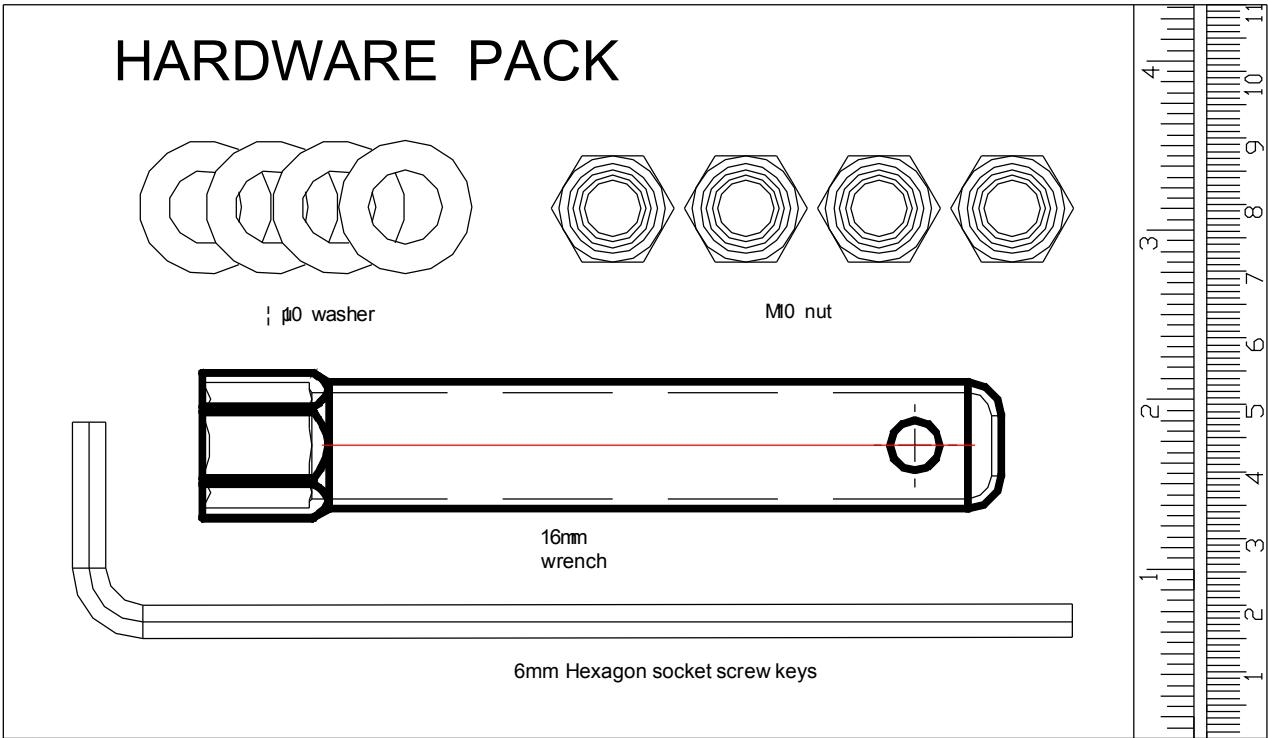
COMPONENTE



Componente asamblare



HARDWARE PACK

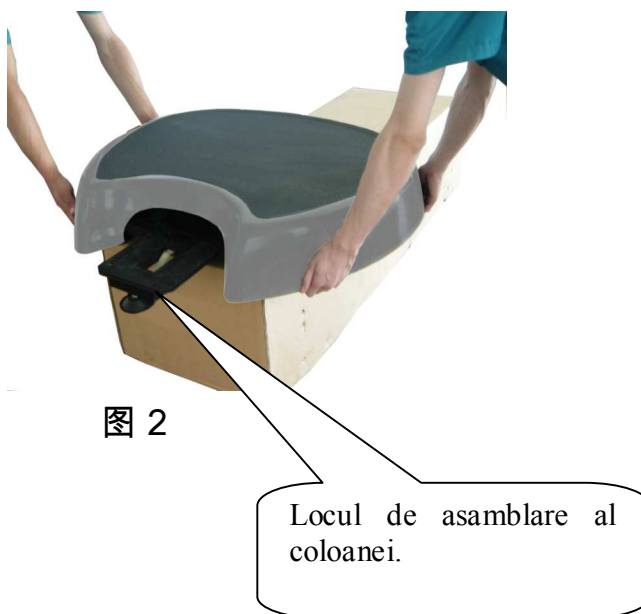


Nota: Compania isi rezerva dreptul de a schimba specificatiile produsului.

PASII DE ASAMBLARE

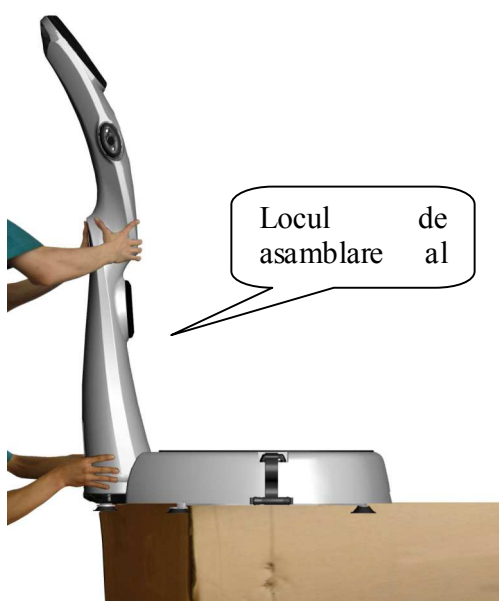
PASUL 1: pregatirea componentelor pentru a fi asamblate

1. Deschideti cutia cu componente, si verificati daca sunt toate in cutie. Va rugam indepartati polistirenul dintre component, si inchideti cutia. Folositi cutia ca support pentru baza aparatului, pentru a putea asambla coloana.(desen 1, desen 2 pentru referinte)



PASUL 2 asamblarea coloanei si fixare

1. Va rugam mutati coloana in locul asamblarii si ajustati gaura de fixare, va rugam fiti atenti sa nu loviti sau zgariati suprafata aparatului.(desenul 3). Va rugam prefixati coloana cu 4 saibe $\phi 10$ si piulite M10 .(desenul 4)



Drawing 3



Drawing 5



Drawing 6

2. O persoana ar trebui sa incline aparatul iar celalalt sa stranga piulita de sub

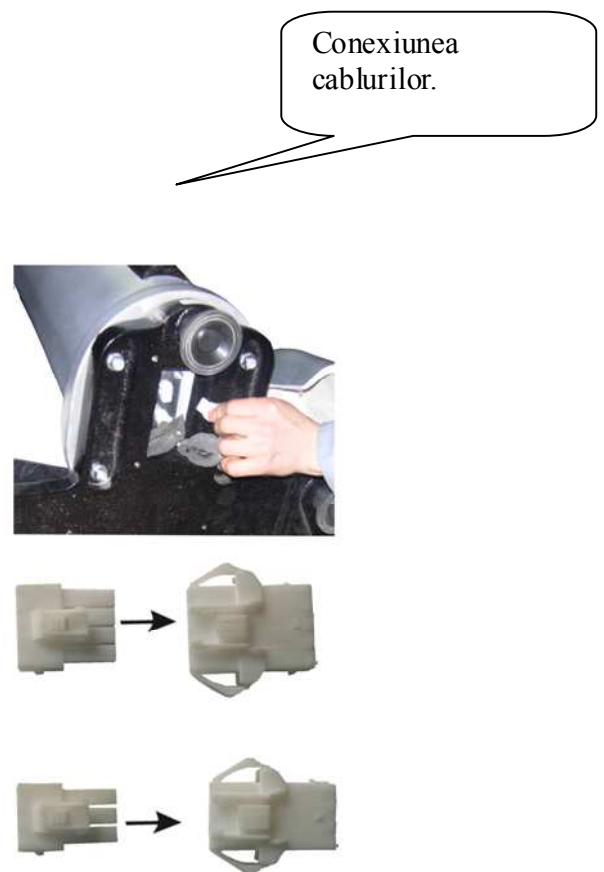
coloana.

PASUL 3 : conectarea firului de control si verificarea acestuia

1. O persoana trebuie sa incline aparatul(desenul 7),iar cealalta persoana sa conecteze cele 2 cabluri de sub coloana, si apoi verificati daca conexiunea este buna(desenul 8).



DRAWING 7



DRAWING 8

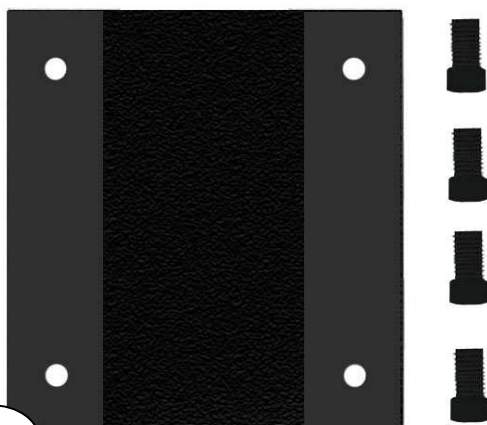
PASUL 4 asamblati carcasa inferioara a coloanei

1. O persoana inclina aparatul(desenul 9 ca referinta), o alta persoana fixeaza placa de acoperire(partea EVA este in sus) cu suruburi si strange suruburile(desenul 10).



DRAWING 9

Puneti placa pe partea inferioara a coloanei. Si ajustati gaura.



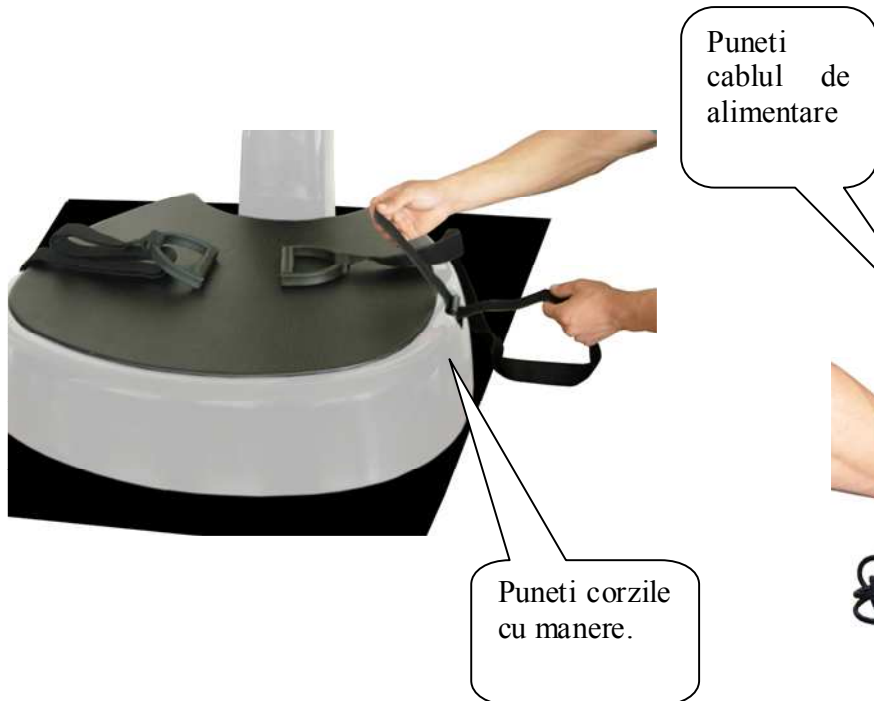
DRAWING 10

PASUL 5 fixati manerul si verificati

1. puneti covorasul antialunecare sub aparat, o persoana pune manerul pe coloana (aveti grija de suprafata coloanei), iar cealalta persoana fixeaza manerul.

PASUL 6 fixati corzile cu manere si cablul de alimentare

Puneti corzile cu manere si ajustati inaltimea acestora (desenul 13). Conectati cablul de alimentare la aparat si verificati aparatul daca componentele au fost bine asamblate.



DRAWING 11

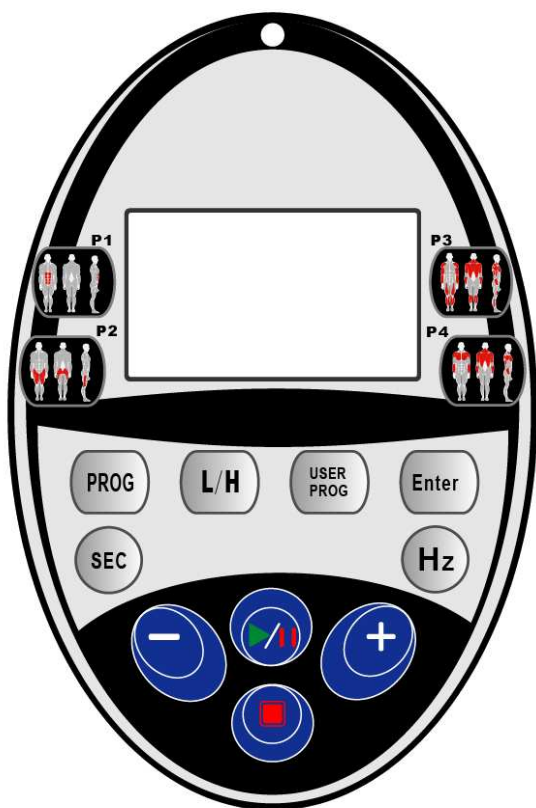


Drawing 12

NOTA:

Aceste poze sunt doar pentru a va ghida . Nu este neaparat sa semene cu produsul original.

UTILIZAREA CONSOLEI



CONSOLA MARE

PROGRAMUL MANUAL

1. Porniti aparatul, dupa ce ecranul termina de scanat, ecranul va afisa M(program), L(L/H), 30S (timpul) ,

25Hz(frecventa), apasati , aparatul va incepe programul. Apasati  din nou, aparatul va intra pe pauza, daca doriti sa opriti aparatul, apasati .

2. Setarea originala: M, L, 30S, 25Hz, apasati  pentru a seta timpul , valoarea timpului va creste sau va descreste cu 10 s apasand acest buton. Puteti seta foarte usor timpul cu ajutorul butoanelor  ,  . Timpul

poate fi setat intre 30s~180s. Daca doriti sa ajustati valoarea Hz, operatiunea este aceeasi, va rugam apasati  . Aparatul va arata daca puteti seta valoarea Hz in acest moment, deoarece frecventa ,amplitudinea, viteza este o valoare relativa. Cand ajustati Hz, amplitudinea si viteza se vor schimba in functie de valoarea Hz. Puteti ajusta Hz prin apasarea  ,  , puteti ajusta valoarea Hz unu cate unu, si poate fi ajustat intre valorile 25Hz-50Hz.

Daca doriti, apasati  pentru o perioada, valoarea Hz se va ajusta 5, Hz odata pentru toate. Nu puteti ajusta amplitudinea si viteza, ele se seteaza cand setati valoarea HZ si L/H,

3. Puteti ajusta L/H inainte de a porni aparatul, sau in timpul antrenamentului.

4. Cand aparatul termina programul , aparatul va pastra setarile, cand apasati  din nou, aparatul va rula in functie de setarile efectuate anterior.

PRE-PROGRAM

1. Cand apasati  , veti intra in program, apasati  o data, si veti alege program 1; apasati  a 2 oara, veti alege program 2; apasati  pentru a 3-a oara, veti alege program 3; apasati  pentru a 4-a oara, veti alege program 4.

2. Cand alegeti pre-programm, ecranul va avea 2 sectiuni, o parte va afisa pozitia exercitiului, iar cealalta parte a ecranului va afisa valorile TIME, HZ, AMPLITUDE, ACCELERATE SPEED. Fiecare program are 6 pozitii diferite de exercitiu, diferite pozitii de exercitiu se refera la sectiuni diferite, diferite pozitii de exercitiu au valori diferite la TIME, HZ, AMPLITUDE, ACCELERATE SPEED. Daca doriti sa incepeti exercitiul de pe Position 2,

dupa ce intrati in PROG 1, apasati  , pentru a alege pozitia dorita.

3. Daca doriti sa intrati in programul manual, dupa ce apasati  pentru a patra oara, consola va intra in programul manual.

4. Daca doriti sa intrati in programul USER, apasati  , daca doriti sa faceti o pauza in timpul exercitiilor,

apasati  , iar daca apasati din nou  , aparatul va rula programul anterior.

USER PROGRAM

Apasati  pentru a intra in programul USER. Programul user are 3 parti diferite U1,U2,U3. Fiecare program user are 10 sectiuni(valoarea timpului are 10 sectiuni diferite). Cand intrati in programul user , puteti seta timpul in

minute prin apasarea  ,  iar apoi puteti seta timpul in secunde. Cand ati terminat setarea timpului ,

apasati  pentru a putea seta valoarea Hz. Cand ati terminat setarea programului, puteti apasa  pentru a porni aparatul.

Cand setati programul de unul singur puteti apasa de 2 ori  , si veti intra in sectiunea U2 de setare, cand

apasati  a treia oara, puteti seta sectiunea U3 . Setarea U2,U3 este asemanator cu setarea lui U1.

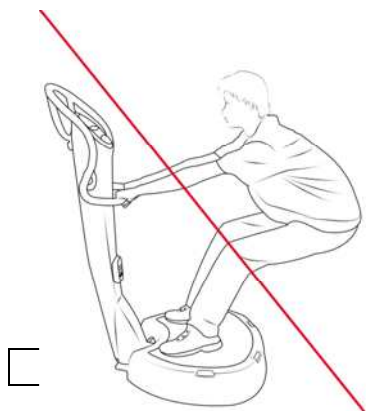
1. Atentionari si mutarea aparatului

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

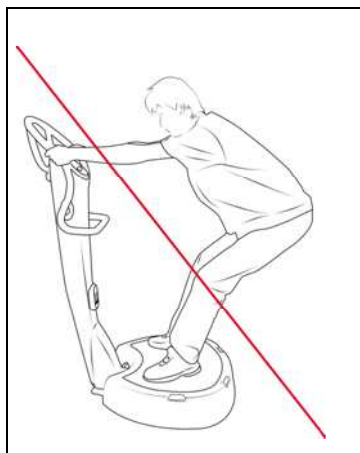
Nu va lasati niciodata pe maner, sau sa nu impingeti niciodata de maner. Folositi manerul numai pentru a pastra echilibrul.

A. următoarele pozitii pe aparat sunt interzise :

Pozitia 1



Pozitia 2



Pozitia 3



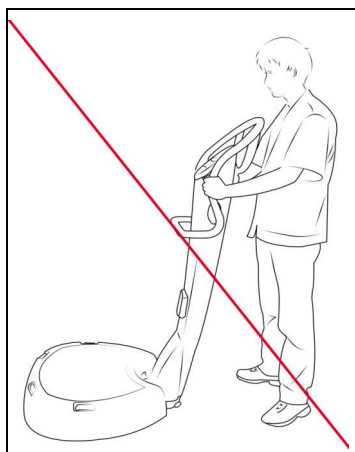
Mutarea aparatului

5. Acesta este modul corect de mutare a aparatului.

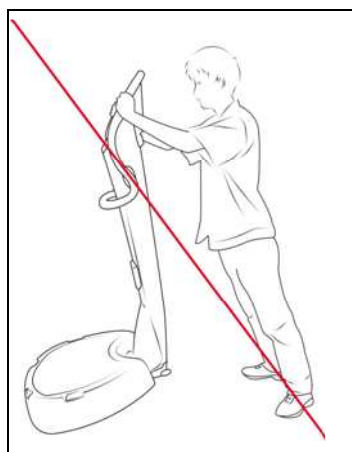


6. Următoarele metode de mutare a aparatului sunt interzise, datorita faptului ca pot deteriora coloana aparatului

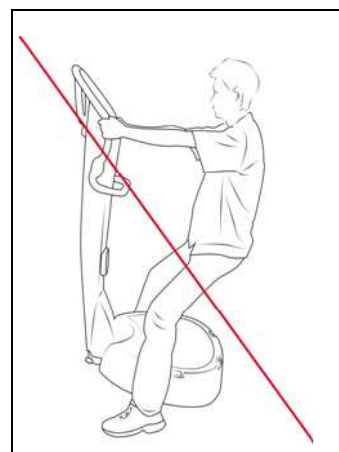
Pozitia 1



Pozitia 2



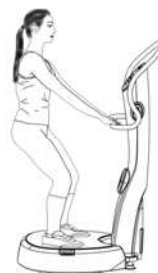
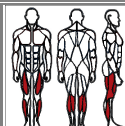
Pozitia 3



INSTRUCTIUNI DE EXERCITIU

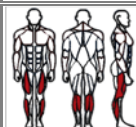
A01 SQUAT

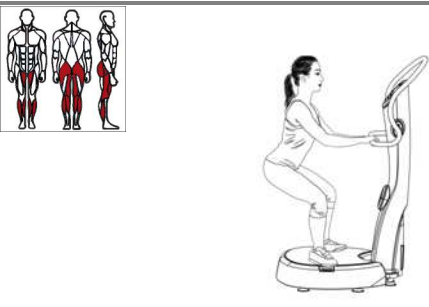
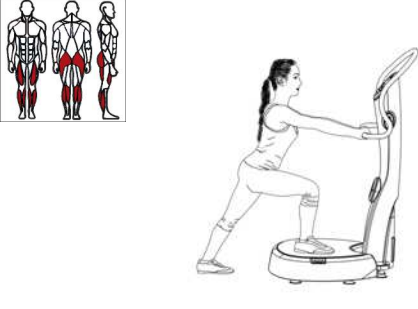
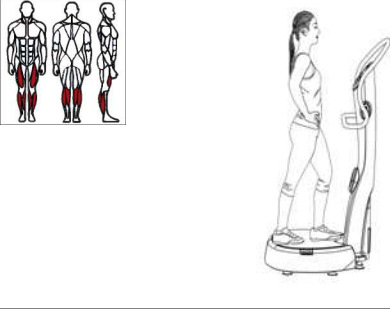
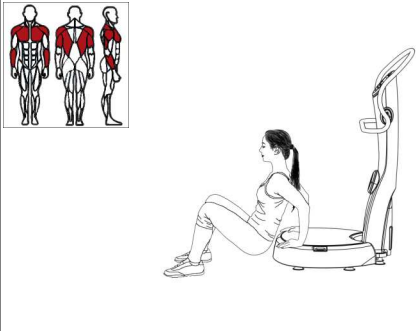
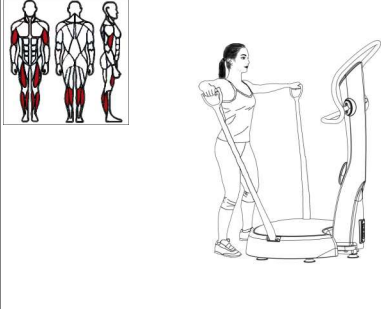
Stati pe aparatul de vibromasaj cu picioarele putin departate. Tineti spatele drept, si genunchii putin indoiti, usor incordati muschii picioarelor.



A 02 Deep Squat

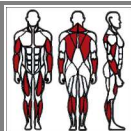
Stati pe aparatul de vibromasaj cu picioarele apropiate. Tineti genunchii putin indoiti lasand partea superioara a corpului putin in fata. Acest exercitiu este pentru a va intarii muschii spatelui , feselor si picioarelor.



A 03 Wide Stance Squat Stati pe suprafata cu vibratii, cu picioarele departate, cu varful talpii orientate inafara. Indoitii usor genunchii.	
A 04 Lunge Puneti un picior in mijlocul suprafetei cu vibratii, iar cu celalalt faceti un pas in spate, proptindu-l ferm pe podea. Tineti spatele drept.	
A 05 Calves 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.	
A 06 Triceps Dip 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.	
A 07 Biceps Curl Puneti-va varful picioarelor usor sub aparat, pentru support, si tineti cu mainile de corzile elastic, ca in imaginea alaturata. Ridicati mainile .	

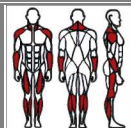
A 08 Bent Over Pull

Acest exercitiu este asemanator cu cel anterior, diferenta fiind doar ca trageti de corzi inspre corpul dvs.. Scoateti pieptul inafara.



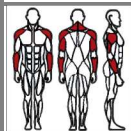
A 09 Front Raise

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



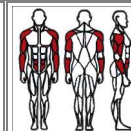
A 10 Shoulder Press

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.



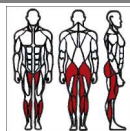
A 11 Lower Abdominals

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



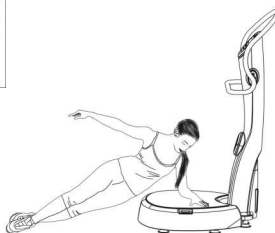
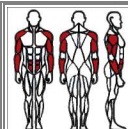
A 12 Standing Abdominals

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



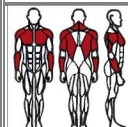
A 13 Lateral Abdominals

Cu picioarele întinse și împreunate, puneți cotul unei mâini pe suprafața vibratoare. Mențineți capul drept și bazinul în linie dreaptă.



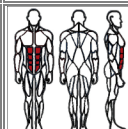
A 14 Push Up

Îngenuncheați în fața aparatului, lăsându-vă cu mâinile pe aparat, cu degetele de la mâini orientate înăuntru. Cu spatele drept și abdomenul încordat, împingeți în jos cu mâinile.



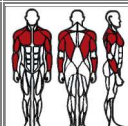
A 15 Abdominal Crunch

Puneți o pernă sub spate, ridicând picioarele ca în imaginea alăturată. Lucrați fortificându-vă abdomenul.



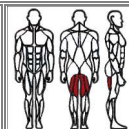
A 16 Latissimus Dip

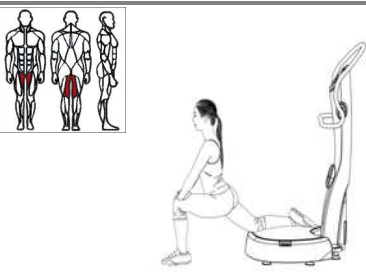
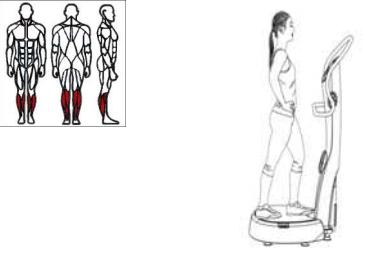
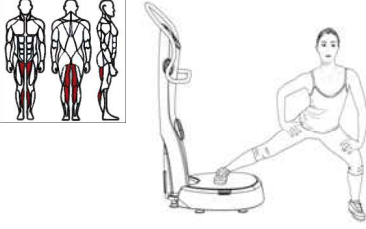
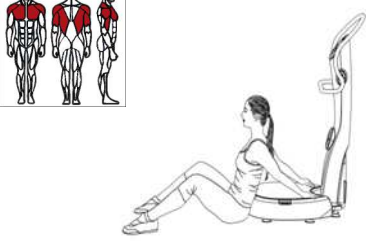
Puneți mâinile pe suportul vibrator. Țineți încheieturile și antebrațul drept, încet împingând ușor în jos cu mâinile. Este important să mențineți soldurile drepte și să împingeți umerii în sus. Încercați să faceți același exercițiu însă cu picioarele drepte.



B 01 Hamstring Stretch

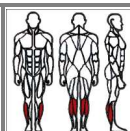
Respectați poziția din imaginea alăturată, împingând posteriorul în spate. Acest exercițiu vă va întări fesele și mușchii picioarelor. Aduceți periodic bazinul în față și apoi în spate din nou.



B 02 Quadriceps Stretch Puneti un genunchi pe suprafata vibratoare, iar celalalt picior pe podea, respectand pozitia din imaginea alaturata. Mentineti spatele drept.	
B 03 Calf Stretch Stati in picioare pe suprafata vibratoare cu un picior mai in fata decat celalalt. Indoiti usor genunchiul piciorului din fata..	
B 04 Adductor Stretch 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.	
B 05 Shoulder Stretch 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.	
B 06 Pectoral Stretch Stati cu spatele lipit de marginea aparatului, Si tineti de marginea cealalta a acestuia cu mainile intinse.	

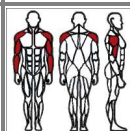
C 01 Calf Massage

Intindeti-va corpul ca in imaginea alaturata si relaxati-va muschii picioarelor.



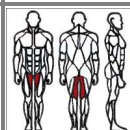
C 02 Upper Arm Massage

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



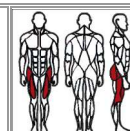
C 03 Adductor Massage

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



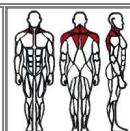
C 04 Abductor Massage

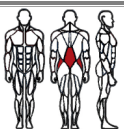
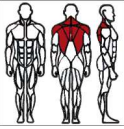
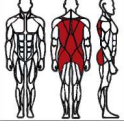
Intindeti-va pe o parte pe aparat, cu genunchii ridicati la solduri. Folositi-va de coate pentru a va sustine partea superioara a corpului. Tineti spatele drept. Repetati masajul pe cealalta parte a corpului.



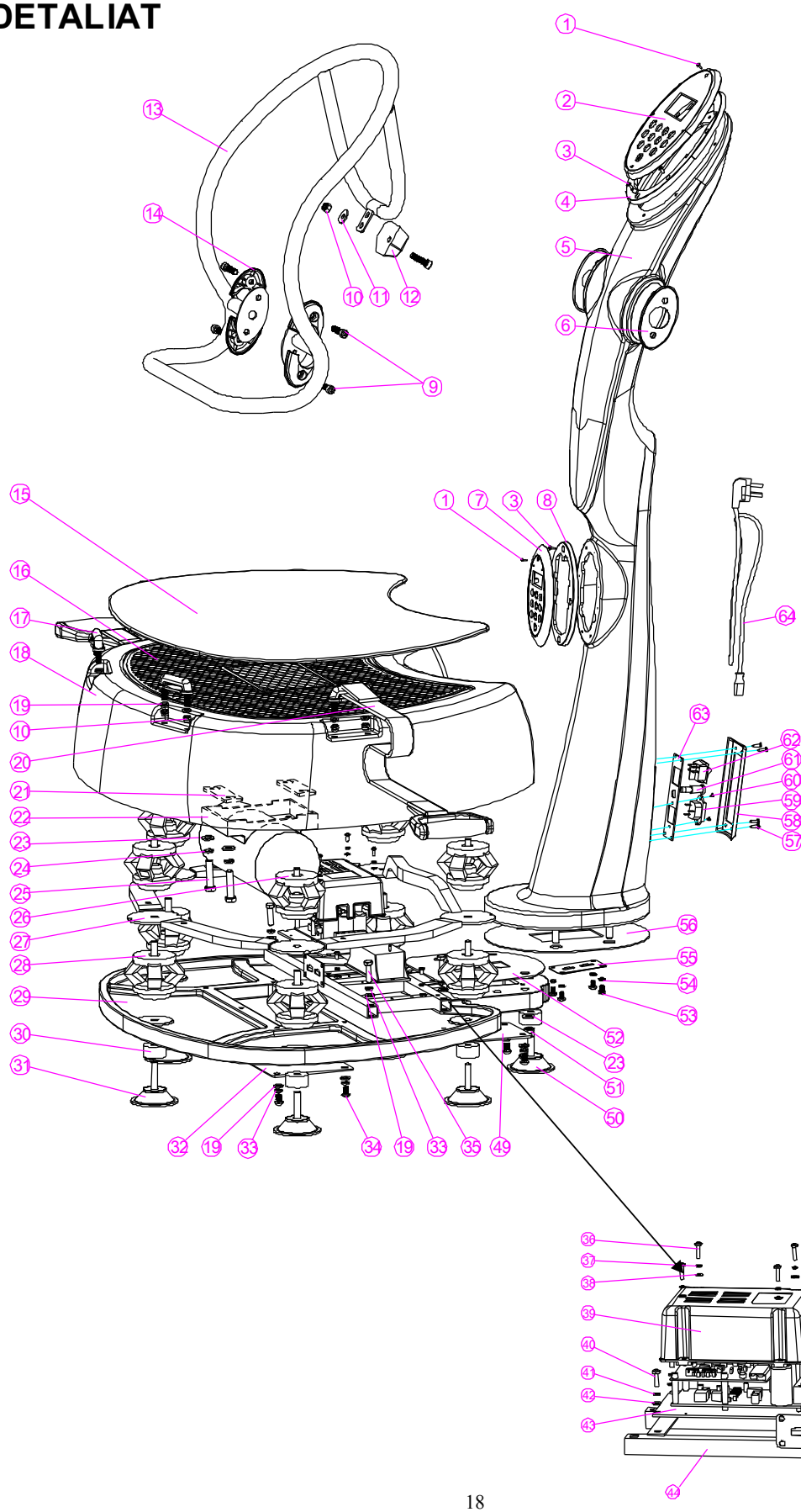
D 01 Shoulder & Neck Relaxer

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.	 

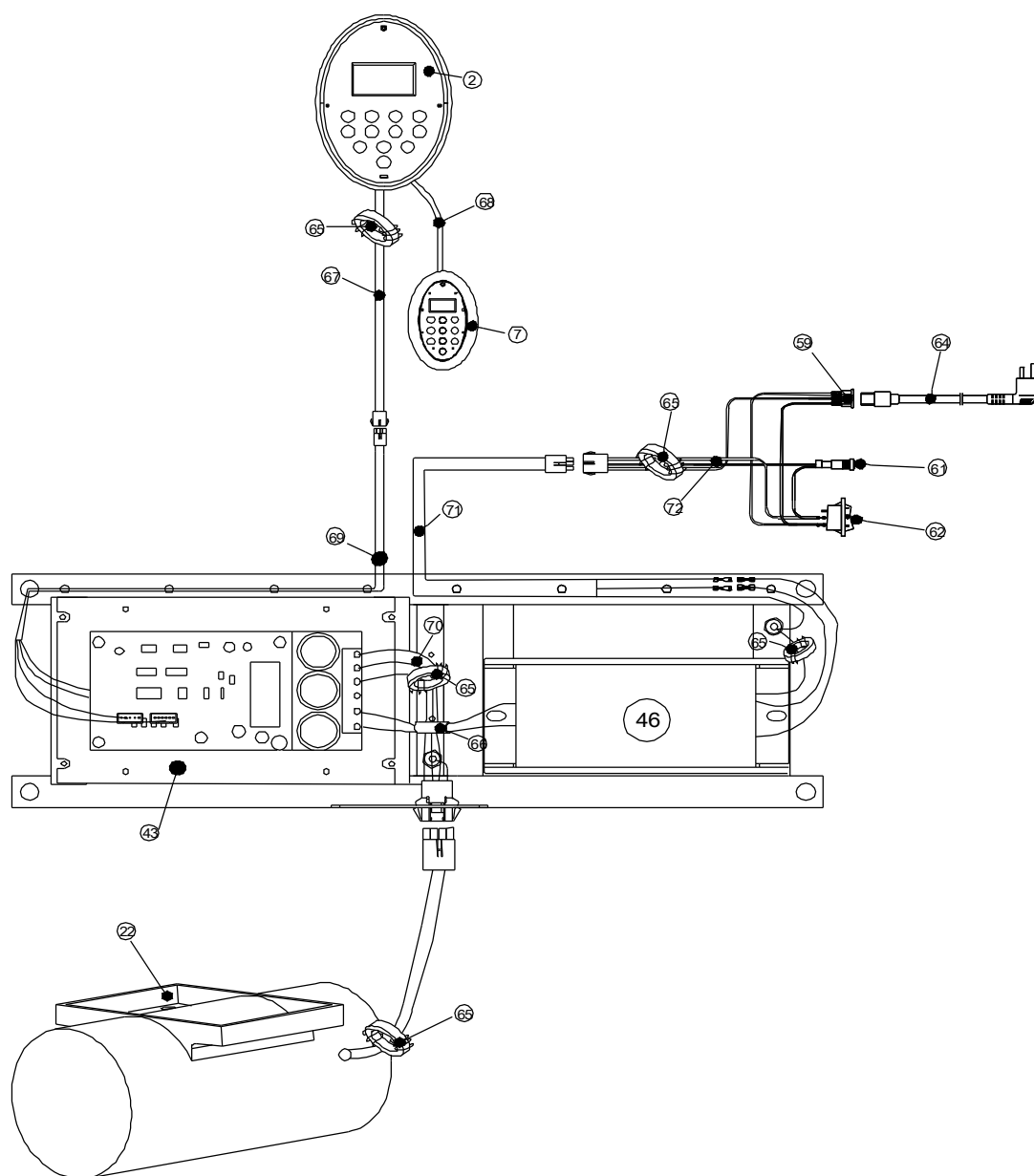
DESEN DETALIAIT



COMPONENTE

No	Item	Qty	No	Item	Qty
1	Self-Taping screw	2	37	spring washer	4
2	big console	1	38	washer	4
3	Self-Taping screw	6	39	transducer cover	1
4	big console seat	1	40	bolt	4
5	column	1	41	spring washer	4
6	handlebar cushion	2	42	washer	4
7	small console	1	43	transducer cover	1
8	small seat	1	44	electronic frame	1
9	M8X30 bolt	5	45	self-taping screw	2
10	M8 nut	9	46	filter	1
11	cushion	1	47	spring washer	2
12	handlebar upper fix seat	1	48	bolt	2
13	handlebar	1	49	PS front cover	1
14	handlebar cover	4	50	cushion	1
15	plate cushion	1	51	nut	4
16	rubber cushion	1	52	column cushion	1
17	handstrap seat	4	53	M6*10 bolt	4
18	plate	1	54	spring washer	4
19	washer	22	55	wire board	1
20	handstrap bracket	2	56	column decorate cushion	1
21	motor cushion	2	57	self-taping screw	4
22	motor	1	58	power cover board	1
23	washer	8	59	power plug	1
24	spring washer	4	60	self-taping screw	2
25	bolt	4	61	fuse bracket	1
26	cushion	5	62	power switch	1
27	middle connection frame	1	63	power wire fix board	1
28	cushion	5	64	power cord	1
29	steel board	1	65	magnet Ring	5
30	cushion	6	66	Cylindrical magnet ring	1
31	cushion	5	67	Upper control wire	1
32	PS cover	1	68	Middle control wire	1
33	spring washer	14	69	Down control wire	1
34	M8X15 bolt	10	70	Transducer out wire	1
35	MTX35 bolt	4	71	Power connection wire	1
36	M4X15 bolt	4	72	Power plug bracket	1

DIAGRAMA CIRCUIT



ALAGEN S.R.L.

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

Tel: 0354 882222

office@insportline.ro

www.insportline.ro



ENG - Vibrator inSPORTline Dance in 2143 (PVS2600S)

MANUAL

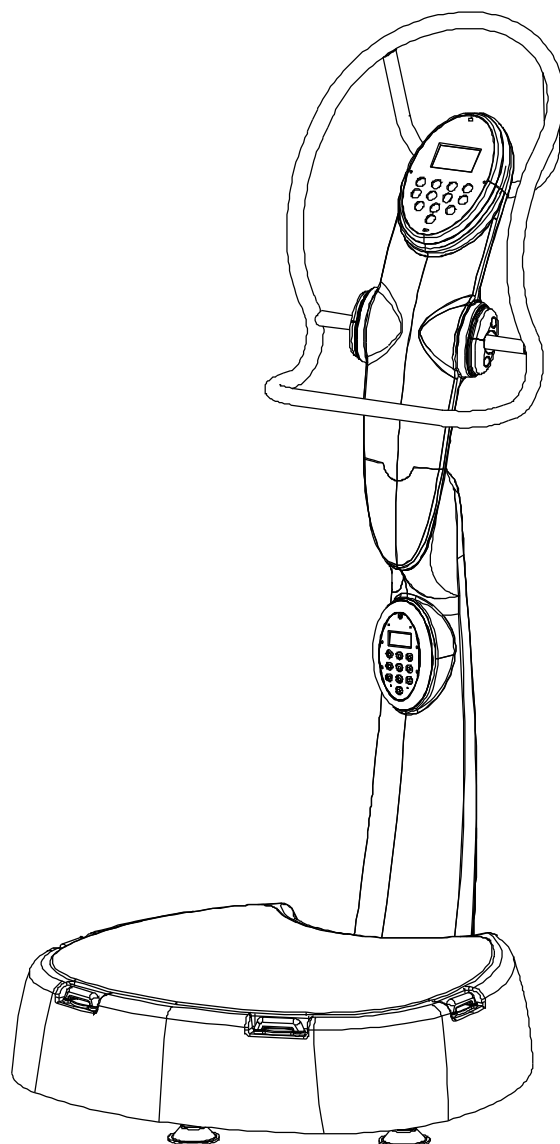


TABLE OF CONTENTS

SAFETY PRECAUTIONS —————1

FEATURES —————2

ASSEMBLY PART LIST —————3

ASSEMBLY—————4-7

CONSOLE OPERATION ————— 8-10

WARNING AND MOVING —————11-12

EXERCISE INSTRUCTIONS —————12-18

EXPLODED DRAWING —————19

PARTS LIST —————20

CIRCUIT DIAGRAM —————21

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.

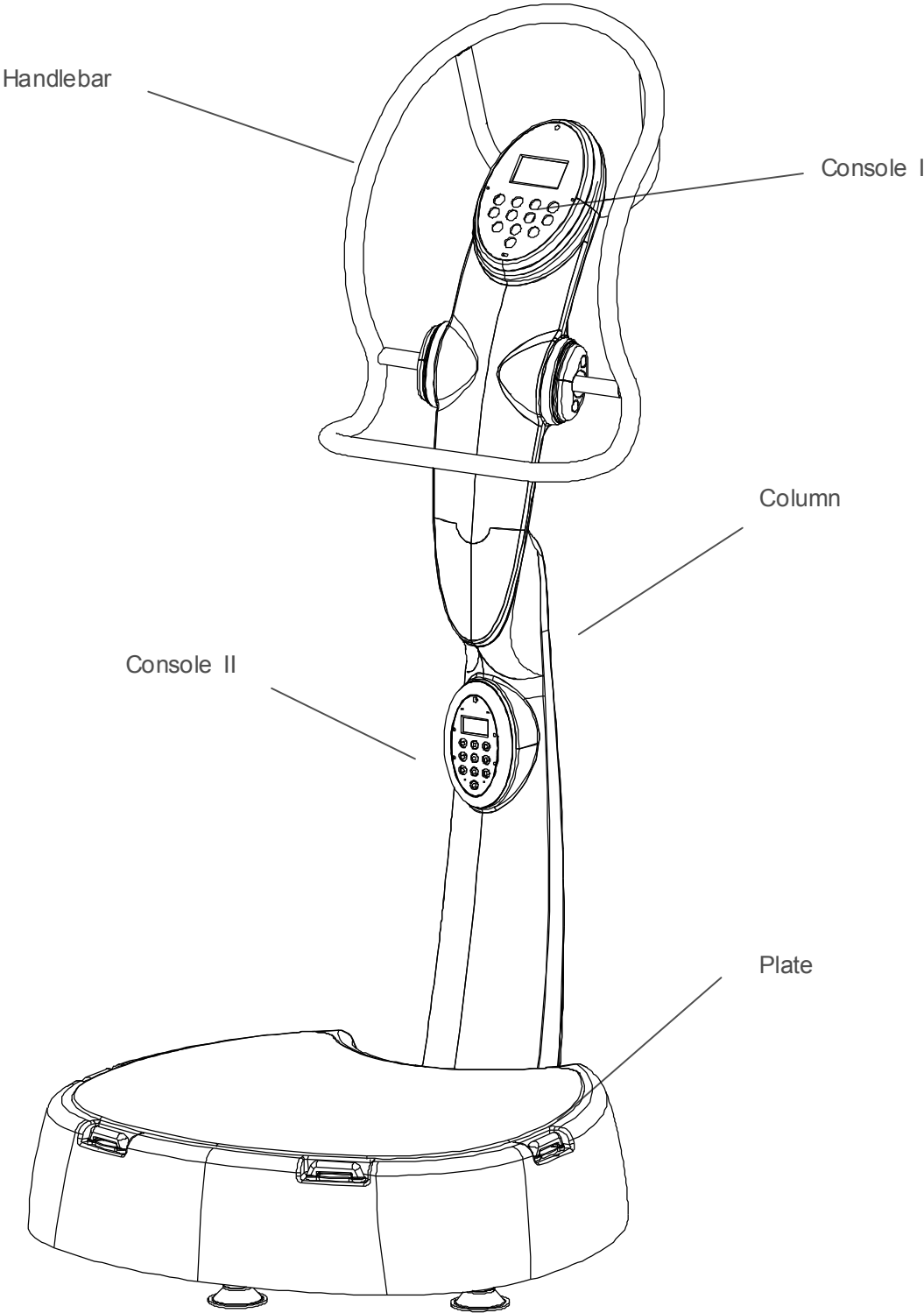
Be sure to read the entire manual before assembly and operation. Also, please note following safety precautions:

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.

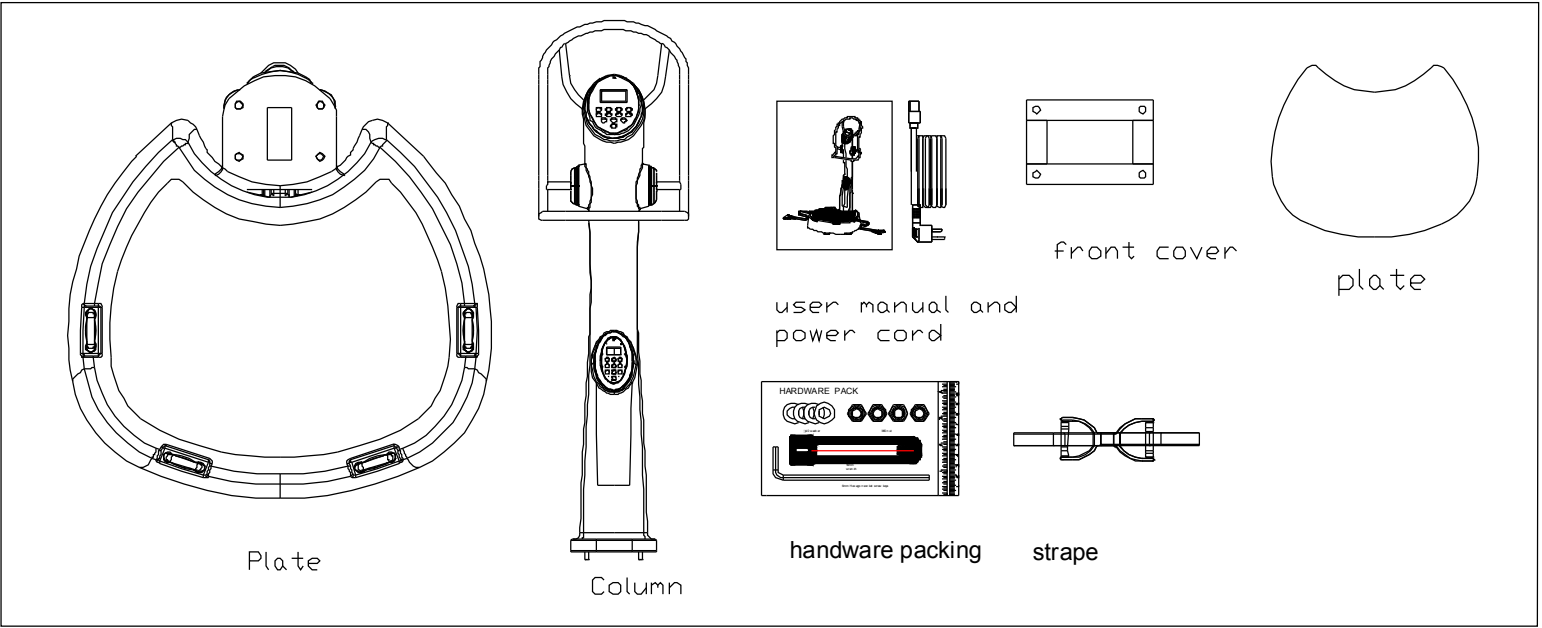
CONTRAINDICATIONS:

- 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

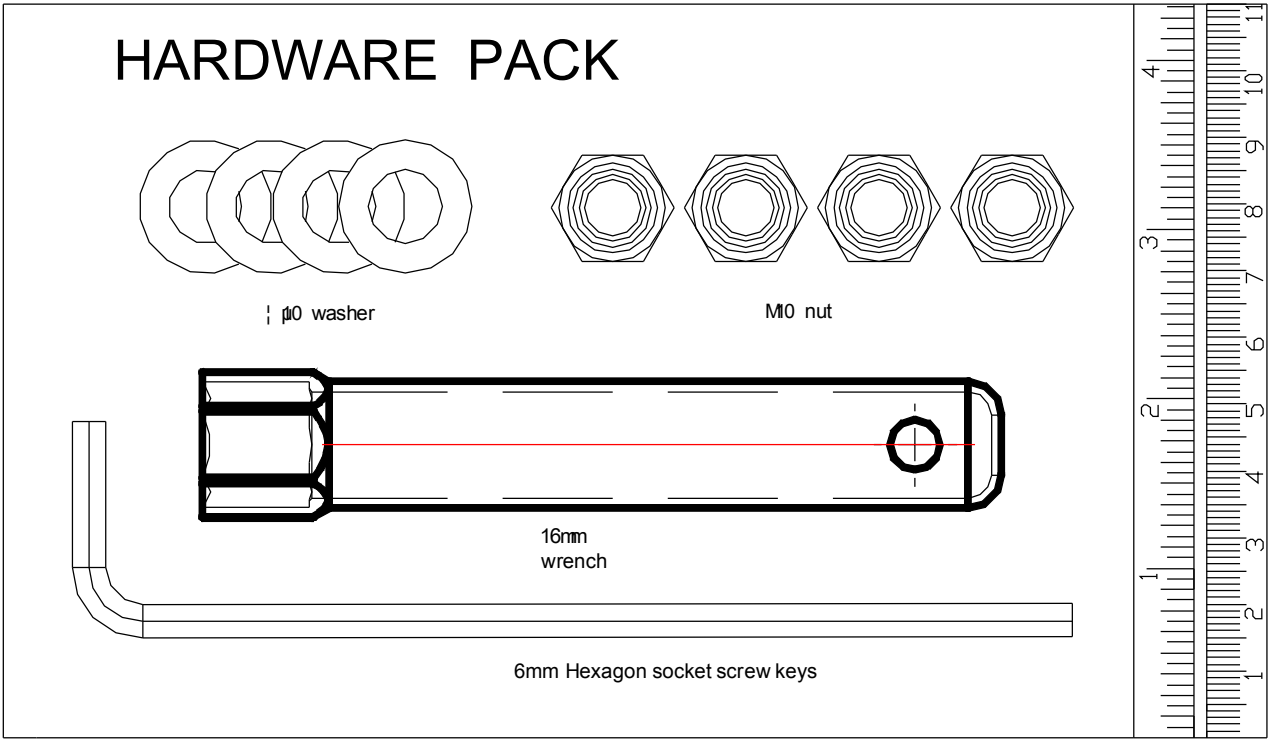
FEATURES



ASSEMBLY PART LIST



HARDWARE PACK

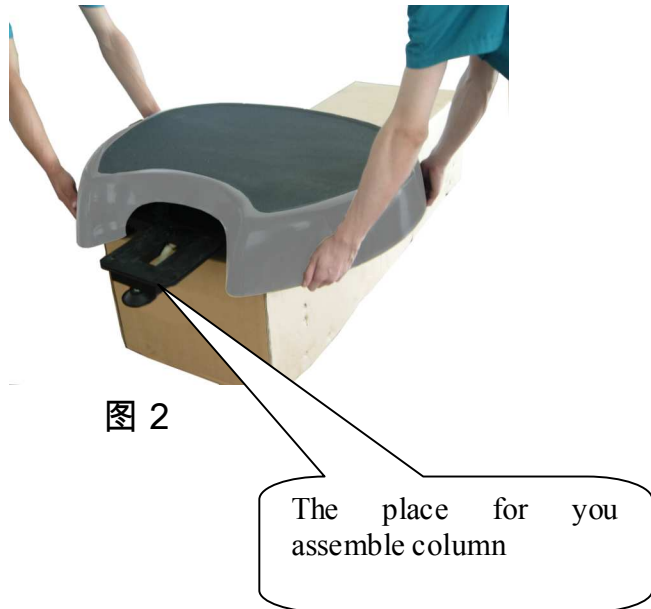


Note: Specifications are subject to change without notice.

ASSEMBLE STEP

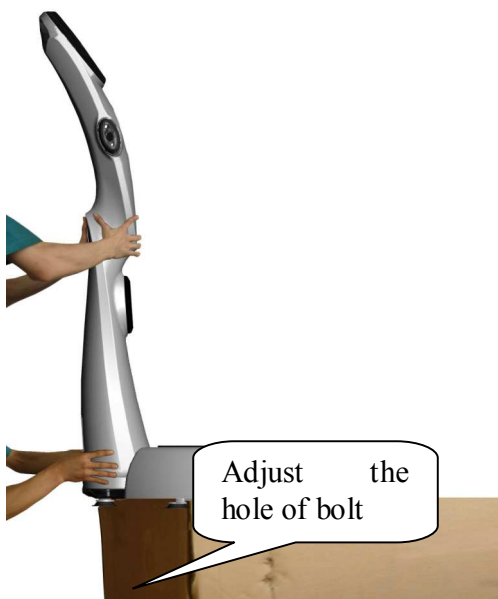
STEP 1: the prepare working before assemble

1. Open the carton of the column and check the spare parts, take out the column and spare part. Please move the Expandable Polystyrene to one side of carton and close carton. As support of plate, so that we can assemble the column.(drawing 1, drawing 2 for your reference)

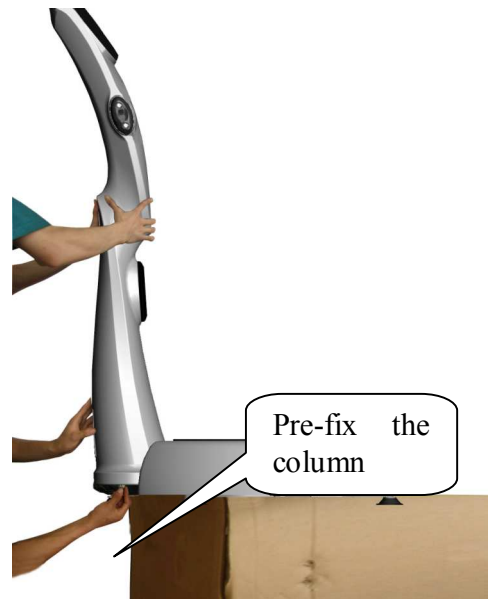


Step 2 assembl column and fix

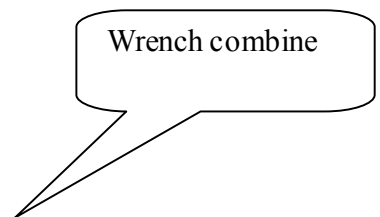
1. Please move the column to the place of assemble and adjust its fixing hole, please take care of do not hurt machine's surface(drawing 3 as reference). Please pre-fix the column with 4 pieces of $\phi 10$ washer and M10 nut by hand.(drawing 4 as reference)

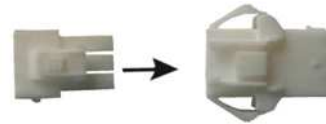
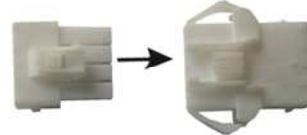


Drawing 3



drawing 4

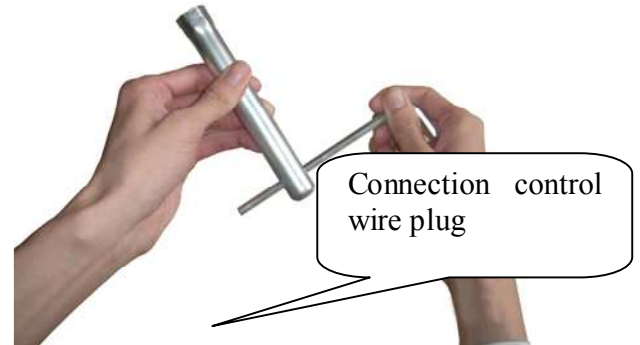




2. One person slope the machine, another person connect the plug under the column with the wrench.

STEP 3 : control wire connection and checking

1. One person slope the machine(drawing 7 as reference),another person connect the two plug under column correctly, and then check if the plug connection is ok(drwing 8 as reference).



Please install plug correctly.

DRAWING 7

DRAWING 8

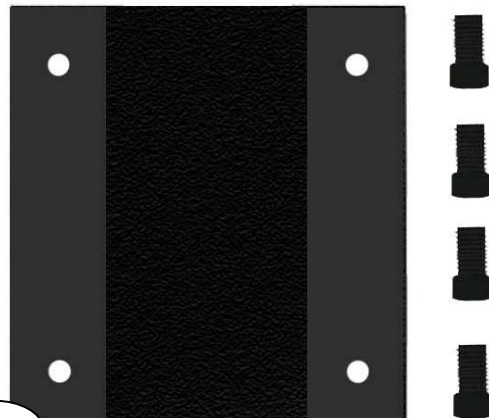
Step 4 assemble column cover board

1. One person slope the machine(drawing 9 as reference), another person fix the column cover board(EVA side is upper)with the bolt and tight the bolt(drawing 10 as reference).



DRAWING 9

Place the column cover board and adjust its hole.



DRAWING 10

Step 5 fix the hand strap and power cord

Put the hand strap and adjust its length and the put the playing cushion on the

plate(drawing 11 as reference).Put the power cord on the power plug, connect the power and check the whole machine to proof the assemble step is finished.



NOTICE:

The picture is only for reference, please take object as standard

CONSOLE OPERATION



BIG CONSOLE

MANUAL PROGRAM

1. Open the machine, after the display finished scan, the display will show M(program), L(L/H), 30S (time) , 25Hz(frequency), put , the machine begin to work. Put  again, the machine will pause, if you want to stop please put .
2. The original setting: M, L, 30S, 25Hz, put  key begin to set the time , the time will add or reduce 10s once put the key. You can quickly set the time by put the ,  for a while. The setting scope is 30s~180s. If you want to adjust the Hz, the operation is same, please



put key. The machine will show you can adjust the Hz now, because the frequency , amplitude, acceleration speed is relating date. When you adjust the Hz, the amplitude and acceleration speed will change accordingly. You can adjust Hz by put 、 , you can



adjust Hz one by one, the adjust scope is 25Hz-50Hz. If you want put for a while, the Hz will adjust 5 Hz once for all. You can not adjust amplitude and accelerate speed, they are just the show changing when you adjust HZ and L/H,

3. You can adjust L/H before operating machine or during machine working.
4. When the machine finish operating according to your choice TIME, Hz, H/L, It will keep same pre-setting, when you put again, the machine will operate according to pre-setting.

PRE-PROGRAM

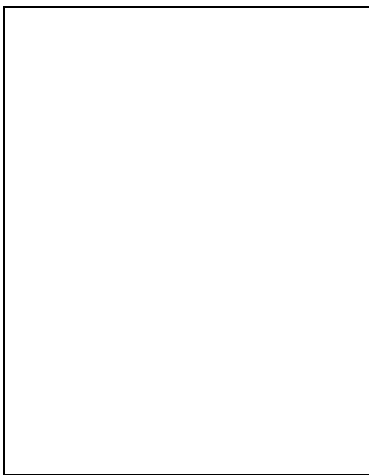
1. When you put button, you will enter program, put button once, you will choose program 1; put button twice, you will choose program 2; put for third time, you will choose program 3; put button fourth time, you will choose program 4.
2. When you choose pre-programm, there two part showing in the console, one part show exercise position, another part show working date such as TIME, HZ, AMPLITUDE, ACCELERATE SPEED. Every program have six different exercise position, different exercise position mean different section, different exercise position have different TIME, HZ, AMPLITUDE, ACCELERATE SPEED. If you want to begin to exercise from Position 2, when you enter PROG 1, then you put , to choose your favorite exercise position.
3. If you want to enter manual program, after you put for fourth time, the console will enter Manual program.
4. If you want to enter user programme, put , if you need pause during exercise, put , when you put again, the machine running the left program.

USER PROGRAM

2. Put button enter user program. The user program place in 3 difference area U1, U2, U3. Every user program have 10 sections(the time have 10 different section). When you enter user program, you can set the time in minute by put 、 button, then you can set time in

second. When you finished time setting, put  button you can set the Hz.. When you finished program setting, you can put  to operate the machine at any time.

2. When you set program by your self, you can put  twice, you will enter U2 setting sections, when you put  in third time, you can setting U3 section. The U2,U3 setting process is same with U1.



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

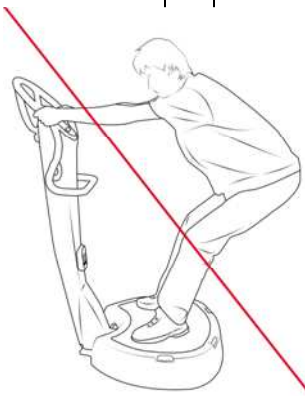
In order to protect column

A . the following postion during exercise is prohibited :

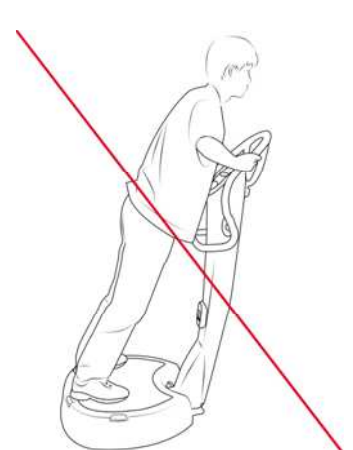
Positon 1



Postion 2



Position 3



Moving machine

7. This is right moving way

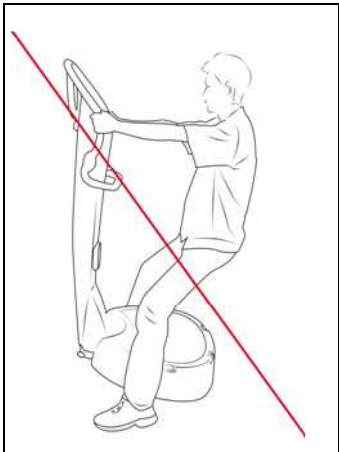
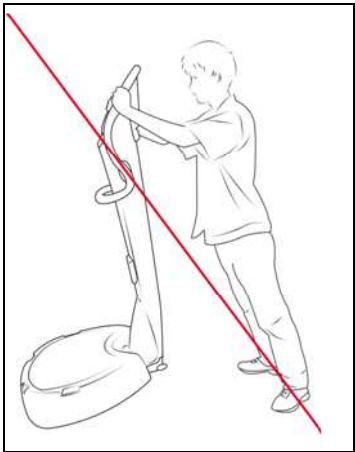
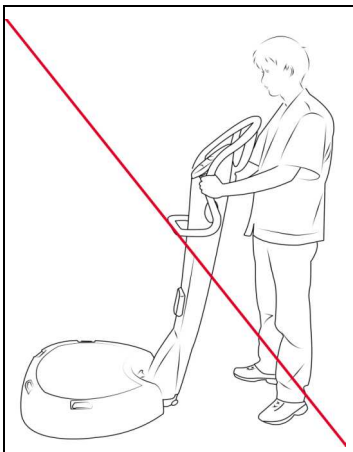


8. The following moving way will be prohibited, because It will easily destroy the column

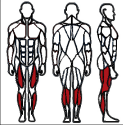
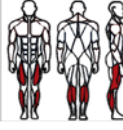
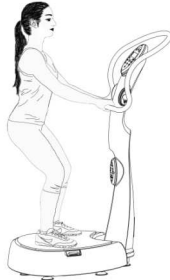
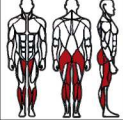
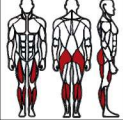
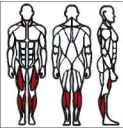
Position 1

Position 2

Position 3

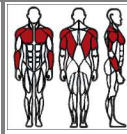


EXERCISE INSTRUCTIONS

A01 SQUAT Stand on the Vibration 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.	 
A 02 Deep Squat Stand on the Vibration 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.	 
A 03 Wide Stance Squat Stand on the Vibration 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.	 
A 04 Lunge Place one foot in the middle of the Vibration 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.	 
A 05 Calves Standing in the centre of the Vibration 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.	 

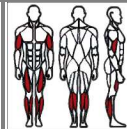
A 06 Triceps Dip

Facing away from the Vibration 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.



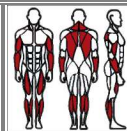
A 07 Biceps Curl

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.



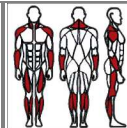
A 08 Bent Over Pull

Stand in front of the Vibration 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.



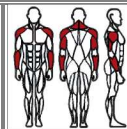
A 09 Front Raise

Stand in front of the Vibration 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 Vibration plate.



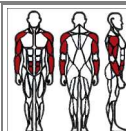
A 10 Shoulder Press

Position the body in a horizontal line parallel with the Vibration 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 Vibration plate, then return to the starting position. This exercise is perfect for shoulders and upper arms.



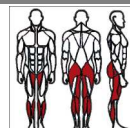
A 11 Lower Abdominals

Brace yourself on your elbows and hold onto the front edge of the Vibration 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.



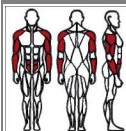
A 12 Standing Abdominals

Stand in the center of the Vibration 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.



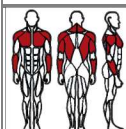
A 13 Lateral Abdominals

With one foot directly behind the other, place one elbow on the Vibration 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!



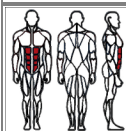
A 14 Push Up

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



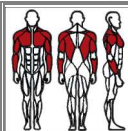
A 15 Abdominal Crunch

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.



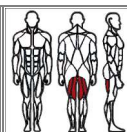
A 16 Lattissimus Dip

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.



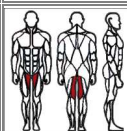
B 01 Hamstring Stretch

Position your body in a wide stance on the Vibration 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.



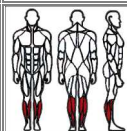
B 02 Quadriceps Stretch

Place one shin on the Vibration 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.



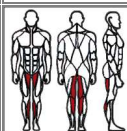
B 03 Calf Stretch

Stand sideways on the Vibration 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.



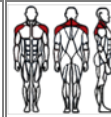
B 04 Adductor Stretch

Stand sideways on the Vibration 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.



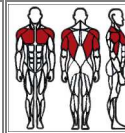
B 05 Shoulder Stretch

Stand with your back to the Vibration 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.



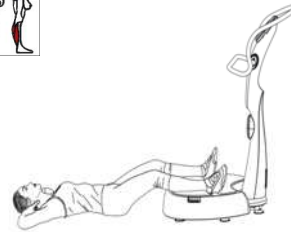
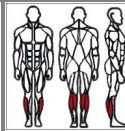
B 06 Pectoral Stretch

Sit with your back to the Vibration plate. Now hold the Vibration 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.



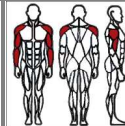
C 01 Calf Massage

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



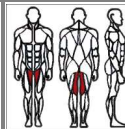
C 02 Upper Arm Massage

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



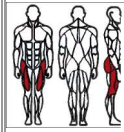
C 03 Adductor Massage

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



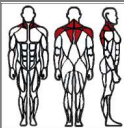
C 04 Abductor Massage

Lie sideways on the Vibration 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.



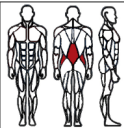
D 01 Shoulder & Neck Relaxer

Kneel down in front of the Vibration 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.



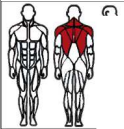
D 02 Lower Back Relaxer

Sit on the floor facing away from the Vibration plate with your legs apart. Place the mat between your body and the Vibration 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 Vibration plate.



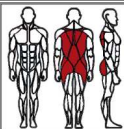
D 03 Upper Body Relaxer

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

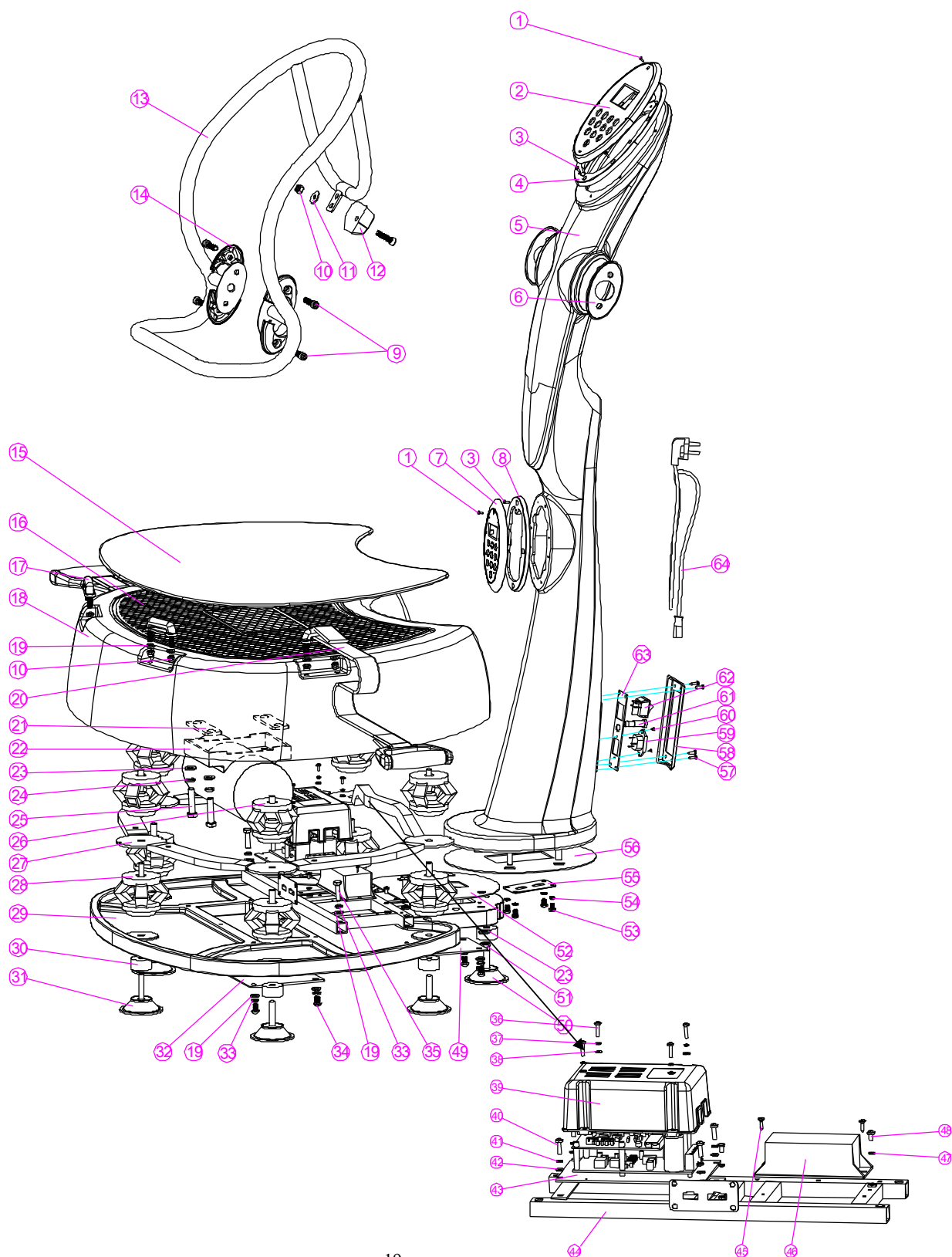


D 04 Back Relaxer

Sit in the center of the Vibration 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

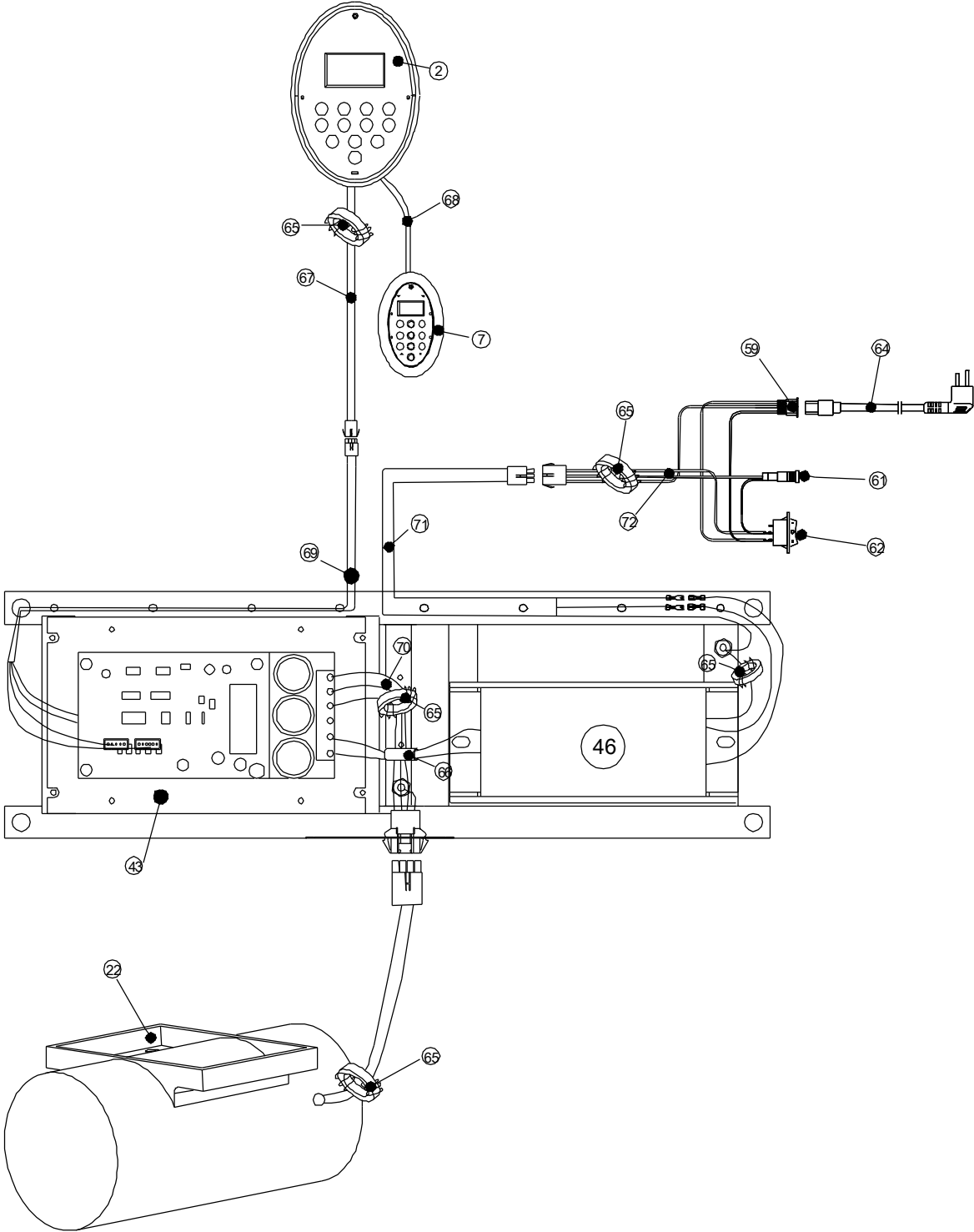


PART LIST

No	Item	Qty	No	Item	Qty
1	Self-Taping screw	2	37	spring washer	4
2	big console	1	38	washer	4
3	Self-Taping screw	6	39	transducer cover	1
4	big console seat	1	40	bolt	4
5	column	1	41	spring washer	4
6	handlebar cushion	2	42	washer	4
7	small console	1	43	transducer cover	1
8	small seat	1	44	electronic frame	1
9	M8X30 bolt	5	45	self-taping screw	2
10	M8 nut	9	46	filter	1
11	cushion	1	47	spring washer	2
12	handlebar upper fix seat	1	48	bolt	2
13	handlebar	1	49	PS front cover	1
14	handlebar cover	4	50	cushion	1
15	plate cushion	1	51	nut	4
16	rubber cushion	1	52	column cushion	1
17	handstrap seat	4	53	M6*10 bolt	4
18	plate	1	54	spring washer	4
19	washer	22	55	wire board	1
20	handstrap bracket	2	56	column decorate cushion	1
21	motor cushion	2	57	self-taping screw	4
22	motor	1	58	power cover board	1
23	washer	8	59	power plug	1
24	spring washer	4	60	self-taping screw	2
25	bolt	4	61	fuse bracket	1
26	cushion	5	62	power switch	1
27	middle connection frame	1	63	power wire fix board	1
28	cushion	5	64	power cord	1
29	steel board	1	65	magnet Ring	5
30	cushion	6	66	Cylindrical magnet ring	1
31	cushion	5	67	Upper control wire	1
32	PS cover	1	68	Middle control wire	1
33	spring washer	14	69	Down control wire	1
34	M8X15 bolt	10	70	Transducer out wire	1
35	MTX35 bolt	4	71	Power connection wire	1
36	M4X15 bolt	4	72	Power plug bracket	1

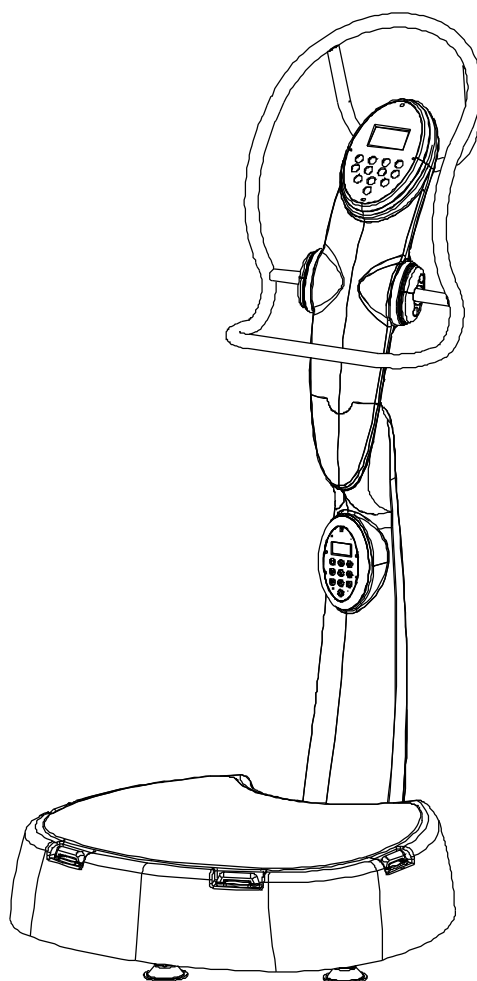
Note: Specifications are subject to change without notice.

CIRCUIT DIAGRAM





HU - Használati utasítás inSPORTline Dance IN 2143 (PVS2600S)



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.

A torna megkezdése előtt kérje ki kezelőorvosa véleményét. Abban az esetben, ha torna közben bármilyen roszulétet észlel, azonnal szakítsa meg az edzést.

Abban az esetben, ha bármilyen meghibásodást észlel, a gépet ne használja tovább, valamint értesítse az eladót.

A gépen található nyílásokba ne tömjön semmit sem

A gép maximális terhelése 150 kg.

Egyszerre csak egy személy használhatja a gépet

A gépet ne használja kinti környezetben, valamint óvja a nedvességtől.

Maradjon a gépen addig, amíg az nem áll le teljesen

Gyermekeket és háziállatokat tartsa távol a szerkezettől

Használat előtt ellenőrizze, hogy a csavarok és anyák kellően meg vannak-e húzva

Használat után a gépet kapcsolja ki

A gép használata nem ajánlott gyermekek számára

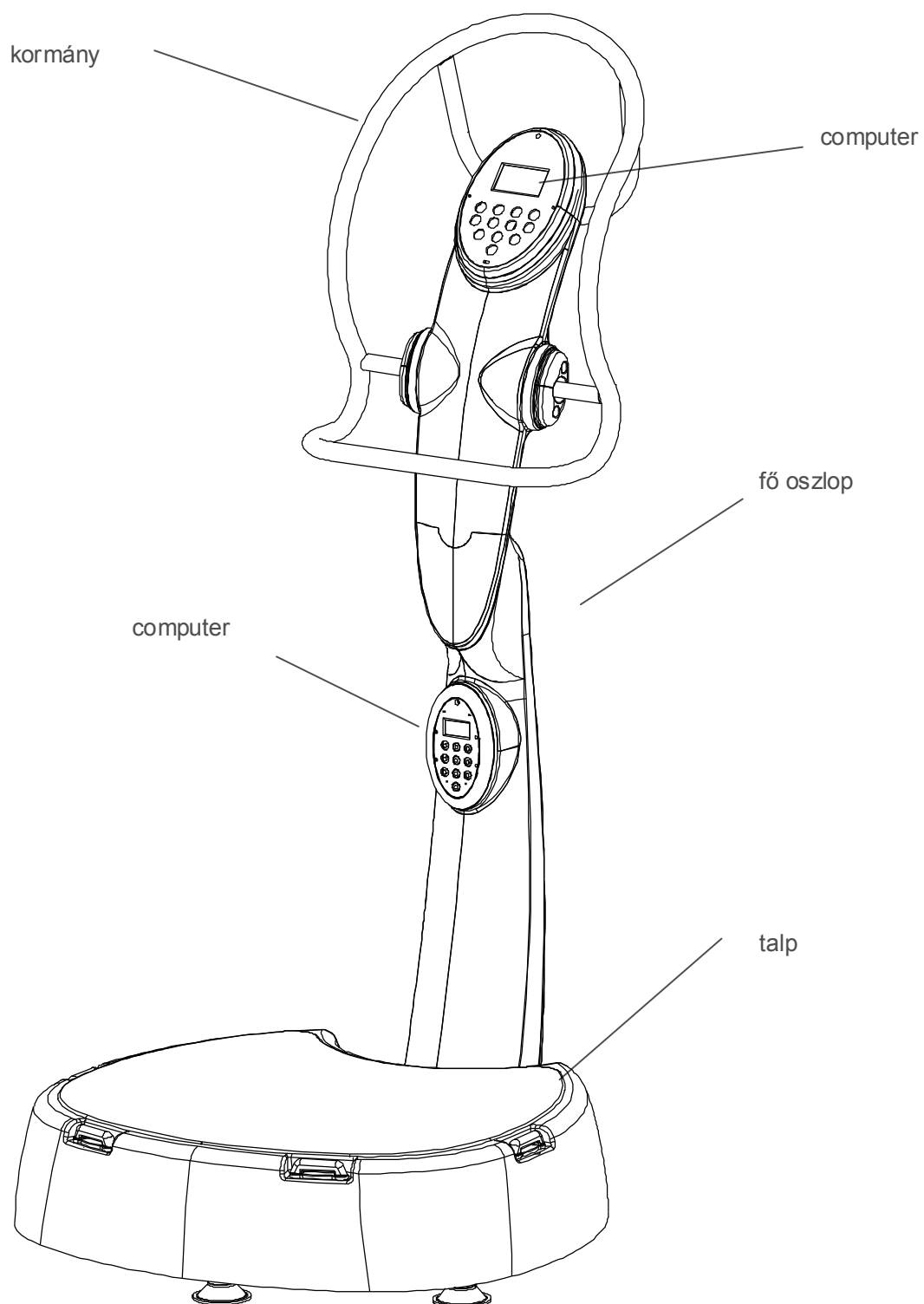


Figyelmeztetés

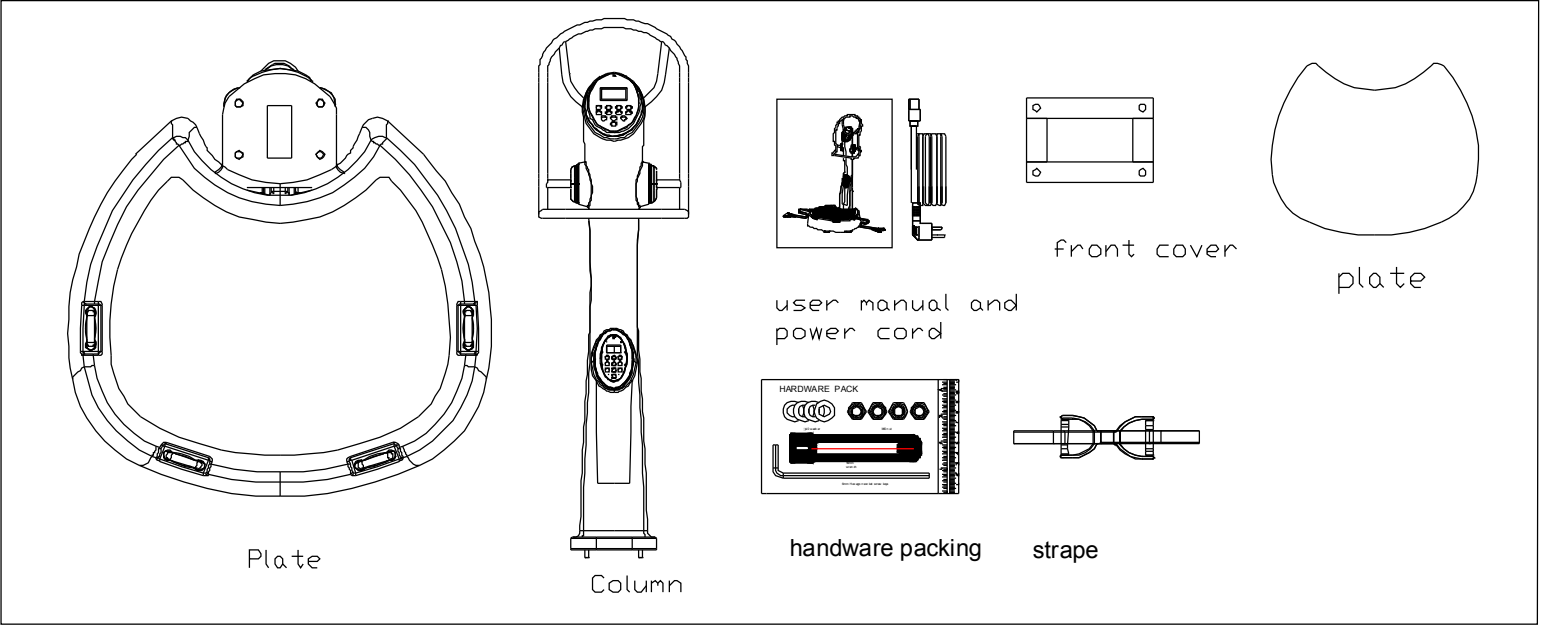
Azon személyek, melyek a következő betegségek bármelyikében szenvednek, kérjék ki orvosuk véleményét:

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

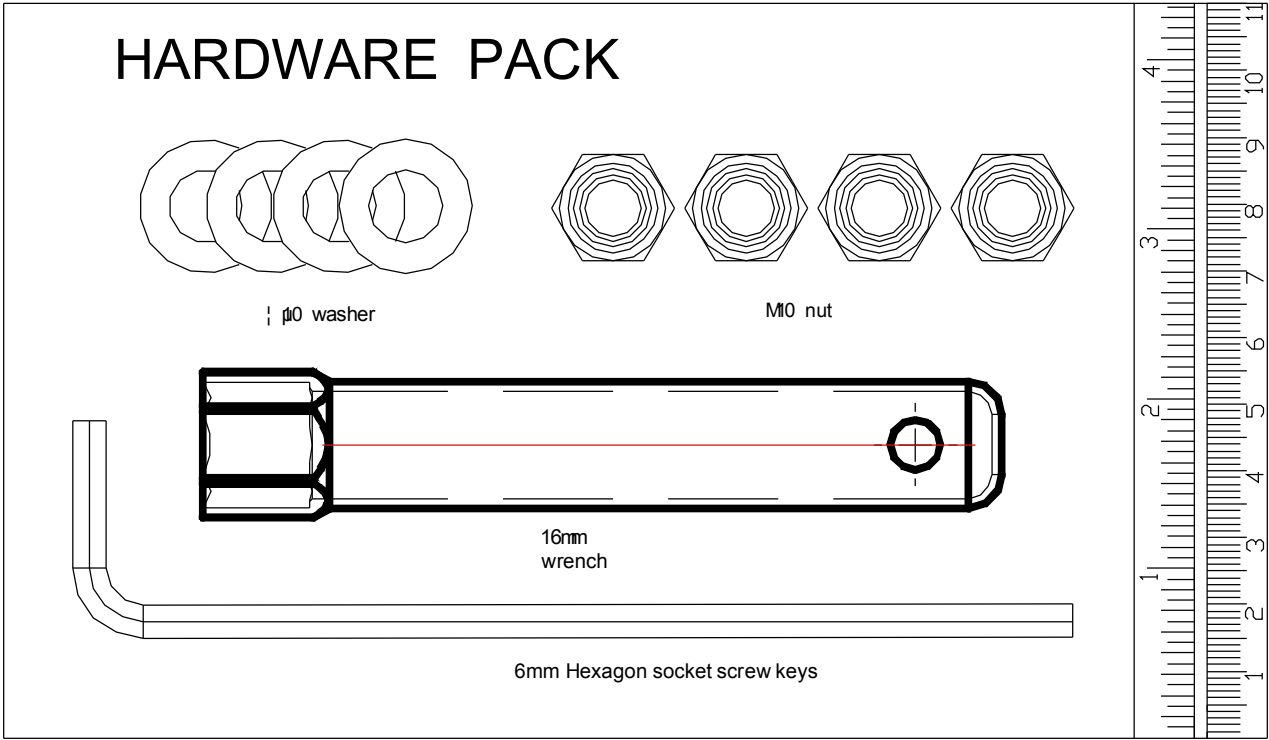
A gép részei:



Az összeszereléshez szükséges részek:



Szerszámok:



Összeszerelés

1. lépés: A szereléshez való felkészülés

1. Nyissa ki a dobozt, majd helyezze a földre az abban található részeket. A szereléshez két személy szükséges



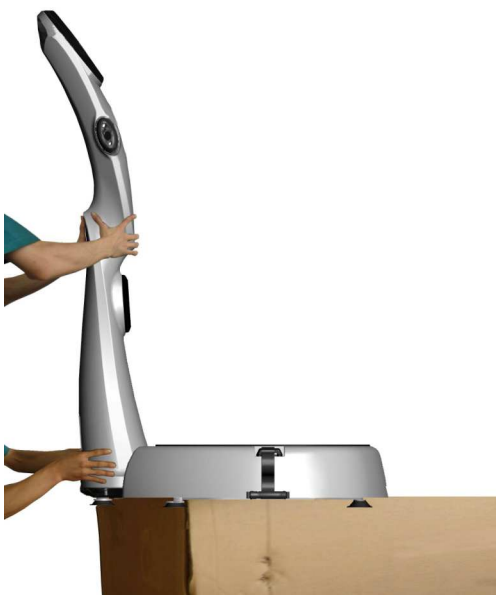
1. kép



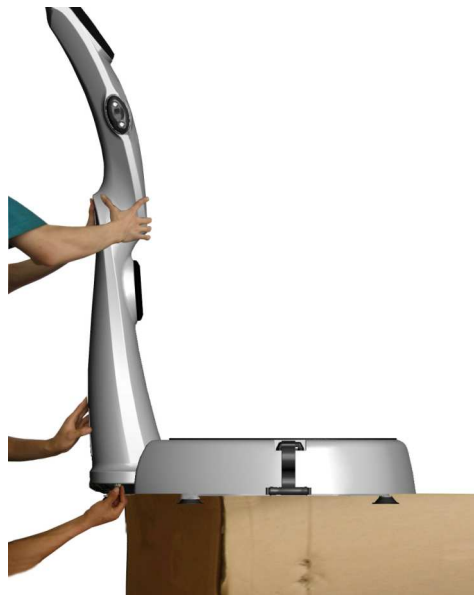
2. kép

2. lépés: a fő oszlop szerelése

1. Helyezze az oszlopot a helyére a rögzítéshez, ügyeljen a kábelek épségére (3. kép). Rögzítse az oszlopot 4 db alátéttel, valamint anyával. (4. kép)



3. kép



4. kép



5. kép

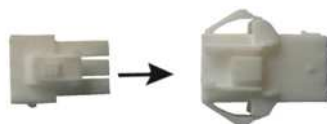
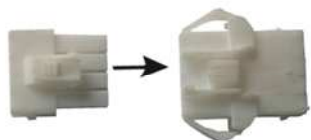


6. kép

2. Egy személy emelje meg a gépet, a másik pedig húzza meg az anyákat csavarkulccsal.

3. lépés : A kábelek bekötése

1. Az egyik személy emelje meg a gépet (7. kép), a másik személy kösse be a kábelek az oszlop alatt, majd ellenőrizze, hogy a kábelek helyesen vannak – e csatlakoztatva (8. kép).



7. kép



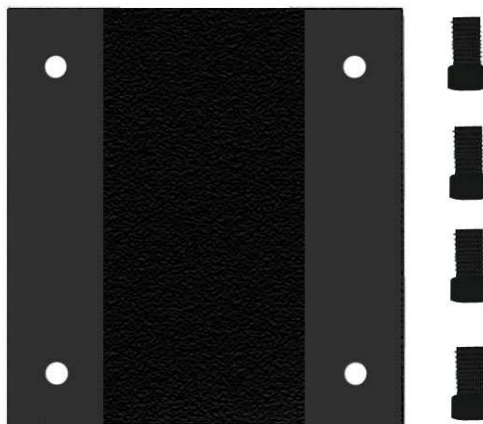
8. kép

4. lépés – takaró felszerelése

1. Egy személy emelje meg a gépet (9. kép), a másik személy rögzítse a takarót a gép aljára csavarokkal, majd húzza meg azt kellően (10. kép).



9. kép



10. kép

5. lépés – karerősítő szalagok és a hálózati kábel elhelyezése

Szerelje fel a szalagokat, valamint állítsa be az Önnek megfelelő méretet (11. kép). Csatlakoztassa a hálózati kábelt a géphez, majd ellenőrizze, le hogy az megfelelően működik-e.



11. kép



12. kép

Megjegyzés:

A mellékelt képek segítséget nyújtanak az összeszerelésben.

Computer használata



Nagy computer

Manuális program

1. Kapcsolja be a gépet, majd megjelenik az M (program), L (L/H), 30S (idő), 25Hz(frekvencia) feliratok, nyomja meg a  gombot, a gép elkezd működni. Nyomja meg a  gombot ismét, a gép PAUSE módban lesz leállítva, abban az esetben, ha szeretné a gépet leállítani, nyomja meg a  gombot.

2. Kezdő beállítások: M, L, 30S, 25Hz, Nyomja meg a  gombot az időtartam beállításához, az időtartam a gomb megnyomásával minden alkalommal 10 másodperccel változik. A  ,  gombokkal az időt gyorsan beállíthatja 30s~180sec közt. Abban az esetben, ha a frekvenciát szeretné beállítani (Hz), a lépések megegyeznek. Nyomja meg a  gombot.

Frekvenciát a  ,  , gombokkal állíthatja be 25Hz-50Hz közt. A sebességet nem tudja állítani a Hz beállítása után, mivel azt a gép szabályozza.

3. Az L/H értéket a gép elindítása előtt és használat közben is tudja állítani

4. Ha a gép leáll a beállított értékek lejártá után, megtartja az előre beállított értékeket, a  gomb megnyomása után a gép az előre beállított értékek szerint fog működni.

Előre beállított program:

1. Nyomja meg a  gombot, belép a program módba, nyomja meg a  gombot még egyszer, Melyel az 1 programot választja; a  gomb kétszeres megnyomása, 2 – es program; a  gomb háromszoros megnyomása, 3 – as program; a  gomb négyszeres megnyomása, 4 – es program.

2. Az előre beállított programokat a kijelző két részben mutatja, az egyik rész a torna helyzetét, a másik rész pedig az egyes értékeket TIME, HZ, AMPLITUDE, SEBESSÉG Minden program 6 különböző szekcióra van felosztva, melyekben az egyes értékek változóak. Például, ha a 2-es szekciótól szeretné az edzést megkezdeni, a PROG 1 - ben, nyomja meg a  gombot kiválsztáshoz

3. Abban az esetben, ha szeretne visszalépni a manuális programba, nyomja meg a  gombot még egyszer

4. Ha szeretne a felhasználói programba belépni, nyomja meg a  gombot, ha szeretné az edzést leállítani, nyomja meg a  gombot, a  gomb ismételt megnyomása a gépet elindítja

Felhasználói program

Nyomja meg a  gombot belépéshez. 3 különböző programot tartalmaz U1,U2,U3. Minden felhasználói program 10 szekcióra van felosztva. A programba való belépéskor beállíthatja az időt a  ,  gombokkal. Beállítás után nyomja meg az  gombot, majd beállíthatja a Hz értéket. Beállítások befejezte után a  gombbal elindíthatja a gépet

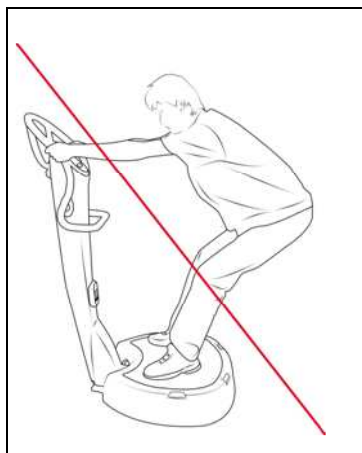
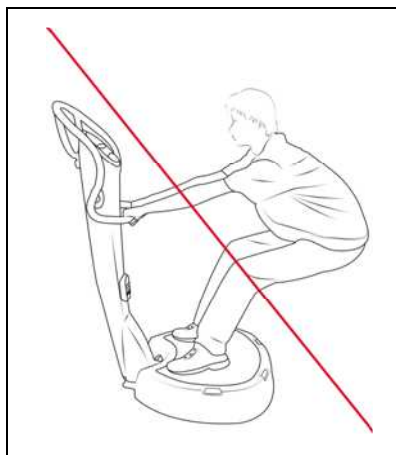
A  gomb kétszeres megnyomásával a U2 programba lép be, a  gomb háromszoros megnyomásával az U3 szekcióba lép be. Az U2,U3 beállítása megegyezik az U1 folyamatával.

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.

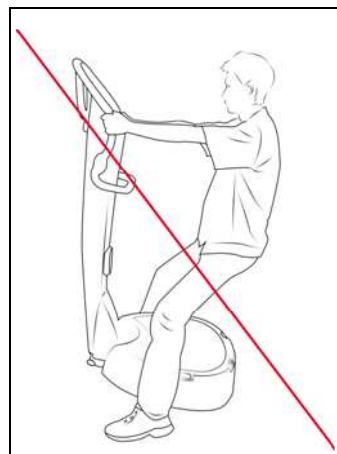
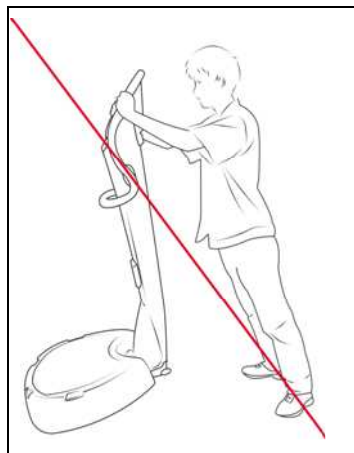
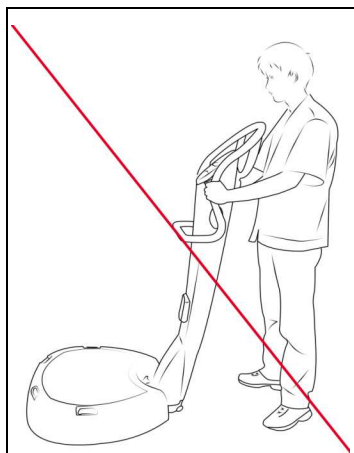


A gép mozgatása

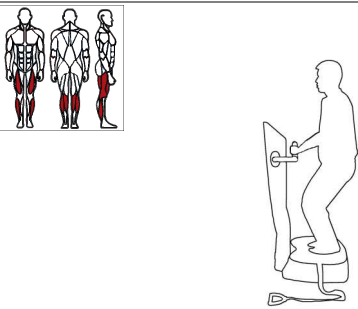
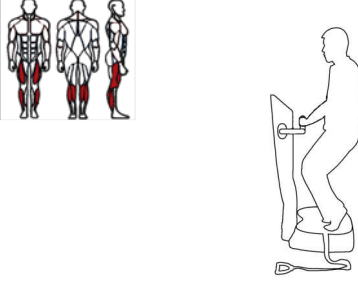
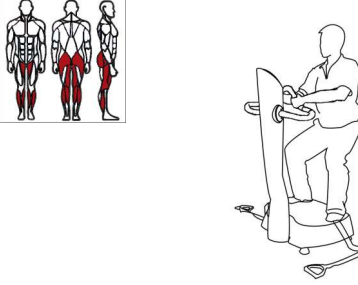
A képen látható szállítás a megfelelő a gép számára

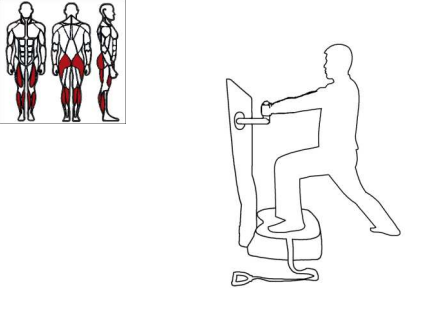
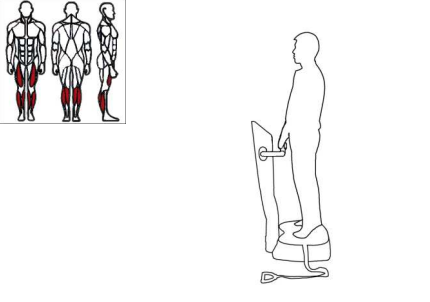
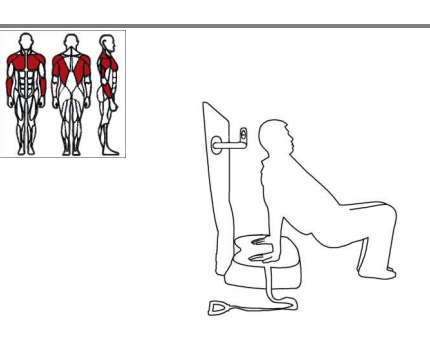
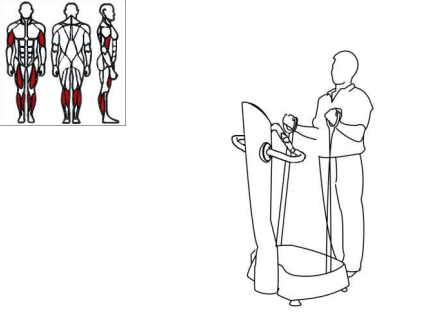
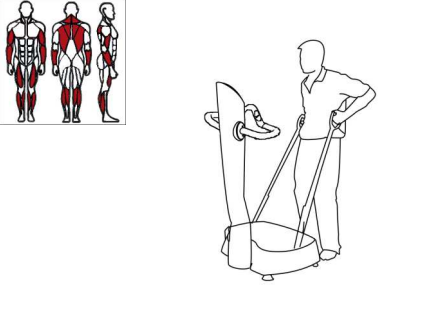


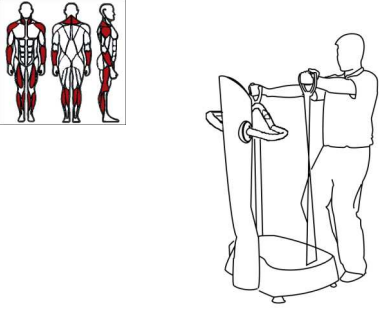
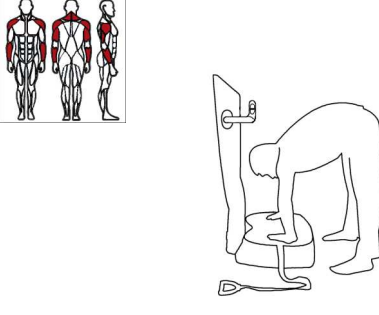
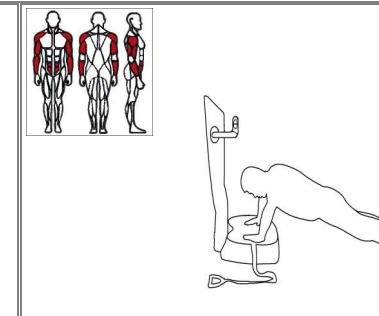
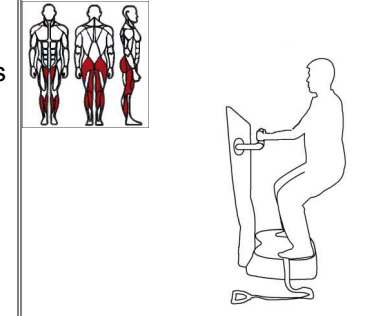
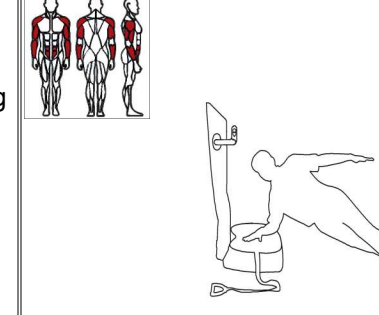
A következő képeken látható módszerek nem megfelelőek az áthelyezésre.

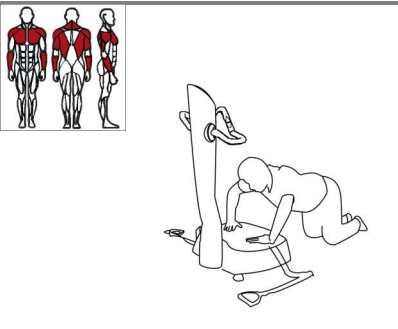
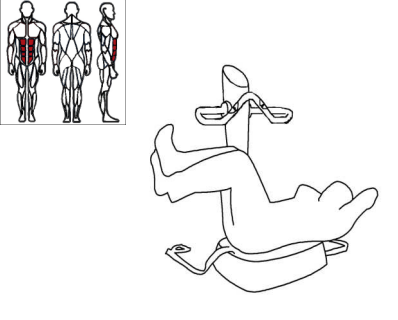
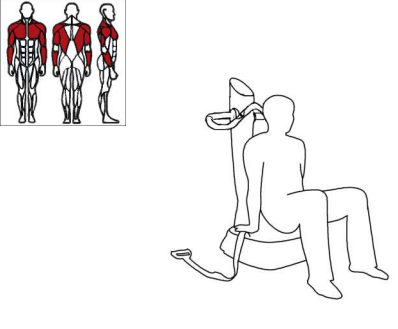
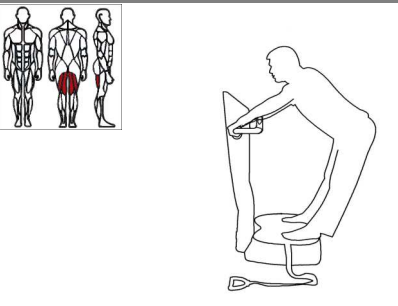
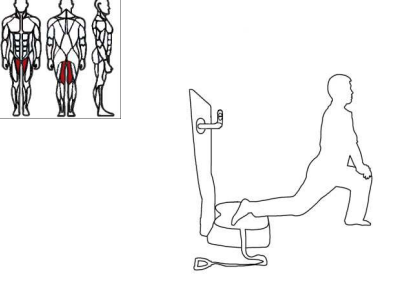


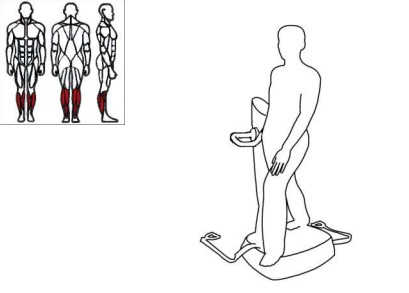
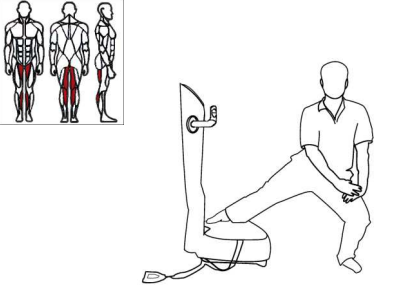
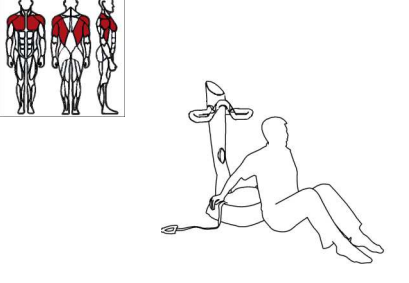
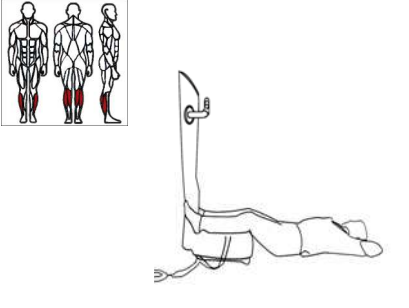
Instrukciók az egyes gyakorlatokhoz

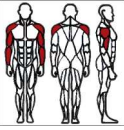
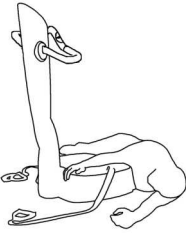
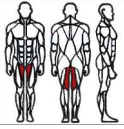
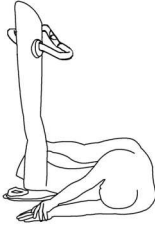
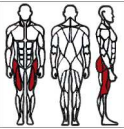
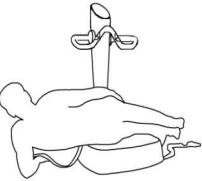
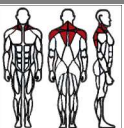
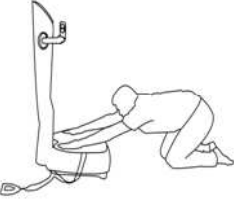
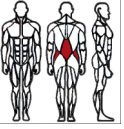
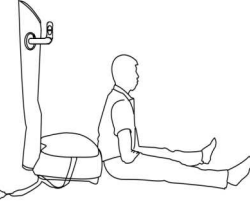
A01 SQUAT Álljon rá a gépre enyhe terpeszben, majd tartson ki.	
A 02 Álljon lábujjhegyre, görbítse be térdeit. A gyakorlat végzése közben ügyeljen rá, hogy háta egyenes maradjon.	
A 03 Álljon rá a talpra kifelé fordított ujjakkal, görbítse be térdeit. A gyakorlat végzése közben fokozottan ügyeljen rá, hogy háta egyenes maradjon.	

A 04 Lépjen 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.	
A 05 Álljon rá a talpra lábujjhegyen, zárt lábakkal. A terhelés növelése érdekében hajlítsa be térdét. . A gyakorlat végzése közben fokozottan ügyeljen rá, hogy háta egyenes maradjon.	
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	
A 11 Tartsa meg magát karjaival a gép felett, ahogy az a képen is látható	
A 12 Álljon a gépre enyhe terpeszben, kissé begömbített térdekkel és egyenes háttal.	
A 13 Támaszkodjon a gépre oldalfekvésben egyik karjával, lábait pedig keresztezze egymás fölött	

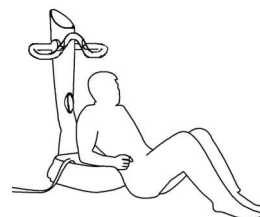
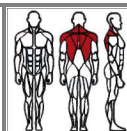
A 14 Térdeljen a gép elé, karjait helyezze el úgy, hogy ujjai befelé nézzenek.	
A 15 Feküdjön rá a gépre, lábait emelje a magasba, majd keresztezze azokat. Karjait pedig tegye a feje alá.	
A 16 Támaszkodjon rá a talpra, ügyeljen rá, hogy csuklója egyenes legyen, valamint a csípője is stabil legyen.	
B 01 Álljon rá a talpra, fogja meg a markolatokat és tolja hátra fenekét, amennyire csak lehetséges	
B 02 Tegye rá egyik lábát hátrafelé a talpra, másikkal lépjen előre, ahogy az a képen is látható.	

B 03 Álljon a képen látható pózban a talpra, hátsó lábán tolja le sarkát, amennyire csak lehetséges	
B 04 Tegye egyik lábát a talpra, másikkal pedig álljon a talajra. A talpon levő lábát tartsa egyenesen, a másikat pedig görbítse be	
B 05 Álljon háttal a gép elé. bal kezével húzza a szalagot, jobb kezét tegye a feje mögé, majd gyöngéden húzza azt jobbra	
B 06 Üljön le háttal, tegye rá a gépre a kezeit úgy, hogy ujjai kifelé mutassanak	
C 01 Feküdjön hanyatt le a földre, majd helyezze vádliját a gépre	

C 02 Feküdjön oldalra, hajlítsa be egyik lábát, tegyen a kezét a gépre, majd relaxáljon	 
C 03 Feküdjön oldalra, tegye kezeit a földre, majd enyhén behajlított lábát helyezze a gépre	 
C 04 Feküdjön oldalfekvésbe a gépre, lábait húzza minél jobban össze, könyökével megtámaszthatja felsőtetstét	 
D 01 Térdeljen a gép elé, majd egyenes karokkal támaszkodjon a gépre. Ügyeljen rá, hogy háta egyenes legyen	 
D 02 Üljön le a gép elé úgy, hogy dereka érintkezzen vele	 

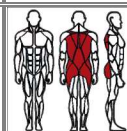
D 03

Üljön le a gépnek háttal és könyökével támaszkodjon a talpra

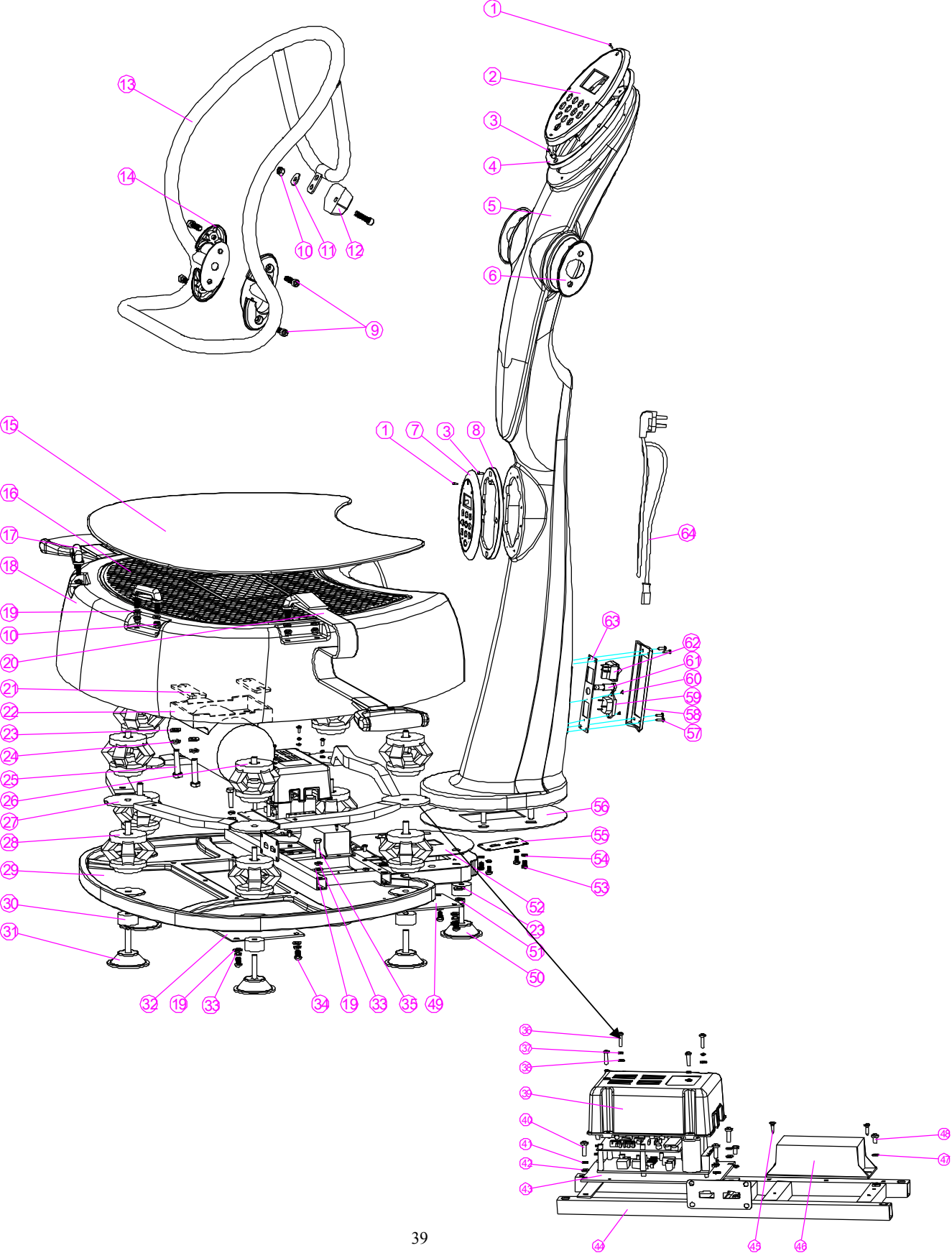


D 04

Üljön rá a gépre, hajoljon előre, majd fogja meg lábfejét



Részletes rajz



A gép részeinek listája

No	Item	Qty	No	Item	Qty
1	Self-Taping screw	2	37	spring washer	4
2	big console	1	38	washer	4
3	Self-Taping screw	6	39	transducer cover	1
4	big console seat	1	40	bolt	4
5	column	1	41	spring washer	4
6	handlebar cushion	2	42	washer	4
7	small console	1	43	transducer cover	1
8	small seat	1	44	electronic frame	1
9	M8X30 bolt	5	45	self-taping screw	2
10	M8 nut	9	46	filter	1
11	cushion	1	47	spring washer	2
12	handlebar upper fix seat	1	48	bolt	2
13	handlebar	1	49	PS front cover	1
14	handlebar cover	4	50	cushion	1
15	plate cushion	1	51	nut	4
16	rubber cushion	1	52	column cushion	1
17	handstrap seat	4	53	M6*10 bolt	4
18	plate	1	54	spring washer	4
19	washer	22	55	wire board	1
20	handstrap bracket	2	56	column decorate cushion	1
21	motor cushion	2	57	self-taping screw	4
22	motor	1	58	power cover board	1
23	washer	8	59	power plug	1
24	spring washer	4	60	self-taping screw	2
25	bolt	4	61	fuse bracket	1
26	cushion	5	62	power switch	1
27	middle connection frame	1	63	power wire fix board	1
28	cushion	5	64	power cord	1
29	steel board	1	65	magnet Ring	5
30	cushion	6	66	Cylindrical magnet ring	1
31	cushion	5	67	Upper control wire	1
32	PS cover	1	68	Middle control wire	1
33	spring washer	14	69	Down control wire	1
34	M8X15 bolt	10	70	Transducer out wire	1
35	MTX35 bolt	4	71	Power connection wire	1
36	M4X15 bolt	4	72	Power plug bracket	1

Note: Specifications are subject to change without notice.

Körforgás diagram

