

Vibbro



## Vážení zákazník,

predovšetkým by sme Vám radi zagratalovali k nadobudnutiu Vášho zariadenia. Prečítajte si prosím dôkladne pripojený návod na obsluhu a dodržujte pokyny v ňom obsiahnuté. Vyhnete sa tak poškodeniu zariadenia.

## Všeobecné bezpečnostné upozornenia

- Nevystavujte zariadenie dažďu.
- Neukladajte na zariadenie žiadne nádoby s tekutinou.
- Používajte len odporúčané príslušenstvo.
- Neopravujte zariadenie sami. S údržbou sa obráťte na kvalifikovaný personál zákazníckeho servisu.
- Na zariadenie neukladajte žiadne ťažké predmety
- Čistite zariadenie len suchou handrou.
- Pozor – Neukladajte na zariadenie žiadne zdroje otvoreného ohňa, napríklad sviečky.

**Malé objekty/súčasti obalov** (Igelitové vrečko, kartón, atď.): Malé objekty (napríklad skrutky a iný montážny materiál, pamäťové karty) a súčasti balenia držte mimo dosah detí, aby nedošlo k ich prehltnutiu. Nenechávajte malé deti hrať sa s fóliou. Hrozí nebezpečenstvo zadusenia!

**Transport zariadenia:** Prosím uchovajte si pôvodný obal. Aby ste poskytli zariadeniu dostatočnú ochranu pri transporte, zabaľte ho do tohto pôvodného obalu.

**Čistenie povrchu:** Nepoužívajte žiadne prchavé kvapaliny ani spreje proti hmyzu. Nadmerným tlakom pri čistení môže dôjsť k poškodeniu povrchu. Gumené alebo plastové predmety by nemali byť v dlhodobom kontakte so zariadením. Používajte na čistenie len suchú handru.

## Osobitné upozornenia k tomuto zariadeniu

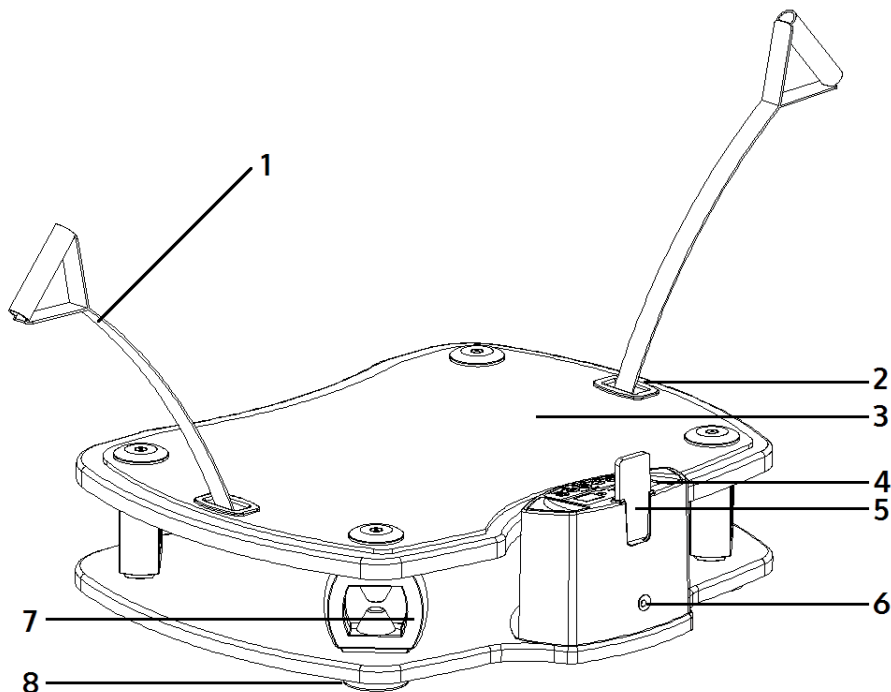
- Skôr než zariadenie zostavíte a začnete používať, pozorne si prečítajte návod na obsluhu. Bezpečne a efektívne môže zariadenie fungovať len ak je správne zložené, udržiavané a používané v súlade s manuálom. Zaisťte, aby boli všetky osoby používajúce toto zariadenie oboznámené s upozoreniami a bezpečnostnými pokynmi.
- Bezpečnosť zariadenia môže byť zaistená len vtedy, ak je pravidelne udržiavané a kontrolované za účelom odhalenia prípadných porúch.
- Toto zariadenie nie je navrhnuté pre samostatné používanie osobami (vrátane detí) s obmedzenými fyzickými, zmyslovými, či duševnými schopnosťami. Osoby s nedostatkom informácií a skúseností by nemali používať zariadenie sami, ale pod dohľadom niekoho zodpovedného, kto sa priamo postará o ich bezpečnosť, prípadne ich poučí o správnom používaní. Malo by sa zabezpečiť, aby sa deti nehrali so zariadením
- Produkt nie je žiadna hračka! Držte ho preto prosím mimo dosahu detí.
- Netrénujte na zariadení pokiaľ nie ste zdravotne úplne v poriadku. V prípade nutnosti konzultujte spôsob, dĺžku ako aj metódy tréningu s lekárom
- Zariadenie by nemalo prísť do kontaktu so soľou alebo vlhkosťou (napr. pri bazénoch)

# Prehľad zariadenia

## Technické dáta

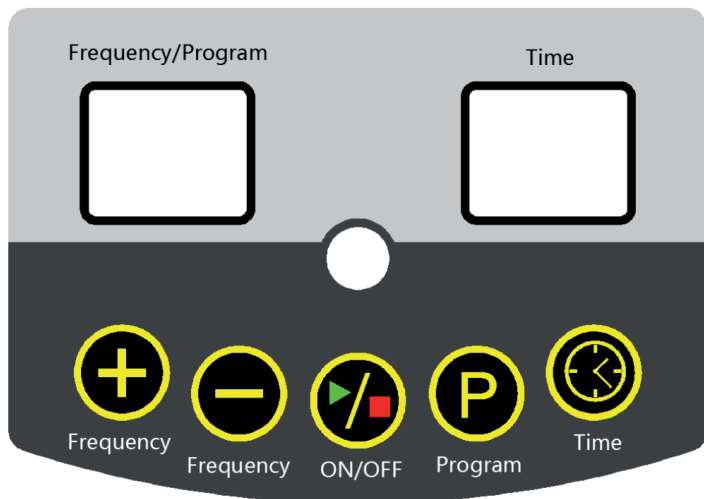
<b>Číslo produktu</b>	10029944, 10029945
<b>Miery / Váha:</b>	57 x 48 x 14 cm
<b>Napájanie a spotreba el. energie:</b>	AC 220-240 V ~ 50/60 Hz & 35 W
<b>Maximálna váha používateľa</b>	100 kg
<b>Súčasti balenia</b>	zariadenie, diaľkové ovládanie, tréningové pásy, sieťový adaptér, používateľsky manuál,

## Konštrukcia



Tréningový pás s rukoväťou	1	5	Diaľkové ovládanie
Pás	2	6	Pripojenie k elektrickej energii
Plocha na cvičenie	3	7	Odpruženie
Kontrolný panel	4	8	Gumové podložky

## Kontrolný panel a diaľkové ovládanie

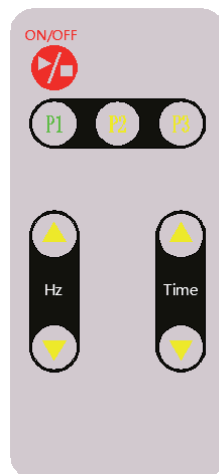


### Konzola s tlačidlami | FUNKCIA

<b>TIME / čas</b>	Nastavenie želanej dĺžky tréningu
<b>FREQUENCY +/-</b>	Nastavenie želanej frekvencie tréningu
<b>ON / OFF</b>	Spúšťanie a zastavovanie tréningu
<b>PROGRAM</b>	Voľba jedného z programov

Funkcie na zariadení môžu byť samozrejme ovládané aj diaľkovým ovládaním

- pre začatie/ukončenie tréningu zvolte ON/OFF
- pre spustenie predvoleného programu stlačte P1 / P2 / P3
- Tlačidlom HZ nastavte frekvenciu tréningu a tlačidlom Time dĺžku tréningu



# Tréning

## Všeobecné funkcie

Zvoľte ON/OFF pre začatie resp. ukončenie tréningu.

- Nastavte dĺžku tréningu s TIME ako aj frekvenciu s tlačidlom FREQUENCY+/-
- Viackrát stlačte tlačidlo PROGRAM pre výber medzi 00 (= manual) a P1, P2, P3

## Automatické programy

### • P1

Frekvencia	32 34 36 38 40 42 44 46 48 50 48 46 44 42 40 38 36 34 32
Interval	5s
Total	10 min

### • P2

Frekvencia	30 40 50 40 30 40 50 40 30
Interval	5s
Total	10 min

### • P3

Frekvencia	30 35 40 45 50 45 40 35 30 35 40 45 50 45 40 35 30
Interval	5s
Total	10 min

## Tipy k tréningu

- na zariadení odporúčame cvičiť iba raz denne s maximálnou dĺžkou 10 minút.
- necvičte na zariadení hneď po jedle alebo s plným žalúdkom
- odporúčame Vám začať s pomalšou frekvenciou a túto postupne zvyšovať

**Upozornenie:** zariadenie nie je vhodné pre tehotné ženy!

## Cviky na zariadení



### Úkrok

Jednou nohou sa postavte do stredu platne a držte ju v pravom uhle. Druhú nohu sa snažte postaviť tak ďaleko dozadu ako sa dá



### Úkrok na špičkách

Zdvihnite pravú pätu tak vysoko až pokiaľ je lýtkové svalstvo dostatočne napnuté. Toto cvičenie potom opakujte aj s druhou nohou



### Drep s loptou

Urobte ľahký drep podľa obrázku hore. Loptu pritom držte medzi kolenami a takto trénujte abdukciu na vnútornej strane stehien



### Drep s loptou v rukách

Urobte ľahký drep a loptu pritom držte a stláčajte rukami. Týmto trénujete abdukciu na vnútornej strane rúk



### **Superman**

Pravým kolenom a ľavou rukou sa postavte v pravom uhle na platňu. Pravú ruku natiahnite dopredu a zdvihnite ľavú nohu tak, aby ste vytvorili rovnú líniu



### **Zdvihy na rukách**

Ohýbajte ruky tak, aby ste sa takmer dotýkali platne. V najvyššej pozícii sa snažte ruky takmer narovnať pred seba



### **Cvik na spodnom predlaktí**

Pri tomto cviku sa nachádzate v podobnej pozícii ako pri zdvihoch na rukách, avšak predlaktie voľne položte na platňu



### **Masáž stehien**

Ľahnite si na bok a položte pritom na platňu vnútornú stranu stehna jednej z nôh



### **Brušný cvik**

Ohnite kolená a zdvíhajte vrchnú časť tela do takej miery, že sú brušné svaly dostatočne napnuté. Ruky pritom držte blízko spánkových častí



### **Brušný cvik**

Ohnite kolená a zdvíhajte vrchnú časť tela do takej miery, že sú brušné svaly dostatočne napnuté. Rukami sa pritom opierajte o zadnú časť platne.



### **Mostík**

Ľahnite si na zem a nohy postavte na plochu na cvičenie



### **Bočná strana brucha a bedrá**

Predlaktie jednej z rúk postavte na platňu a vystrite obe nohy





### **Biceps**

Ohnite mierne kolená. Uchopte pás a ťahajte ho silou smerom nahor. Ruky pritom udržiavajte tesne pri tele a lakte v pravom uhle.



### **Predné ramená**

Ohnite mierne kolená. Následne uchopte tréningové pásy s predpaženými rukami a ťahajte ich silou smerom nahor.



### **Bočné ramená**

Ohnite mierne kolená. Následne uchopte pás rukami a ťahajte ho smerom nahor.



### **Chrbát**

Nakloňte sa dopredu s predpaženými rukami. Pokúste sa pritom dotýkať platne na cvičenie.

## Inštrukcie pre recykláciu a likvidáciu



V prípade, že sa na produkte nachádza tento symbol (preškrtnutý smätný kôš na kolieskách), znamená to, že tu platí európska regulácia o odpade 2002/96/EG a tento produkt nemôže byť likvidovaný spolu s bežným komunálnym odpadom. Informujte sa o miestnych nariadeniach k separovaniu odpadu elektrických a elektronických zariadení. Zariadte sa podľa miestnych regulácií a nevyhadzujte staré a nepotrebné zariadenia spolu s bežným odpadom. Dodržiavanie týchto pravidiel chráni životné prostredie a zdravie ľudí pred možnými negatívnymi následkami. Recyklovanie napomáha redukovaniu spotreby prírodných surovín.

## Vyhlásenie o zhode

**Výrobca:** CHAL-TEC GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland Dieses

Tento výrobok spĺňa nasledujúce európske smernice

2014/30/EU (EMV)

2014/35/EU (Niederspannung)

2011/65/EU (RoHS)

