

((SKY))

VIBRATION PLATE



S
V

7 in 1



P16 7 in 1

PL INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

EN MANUAL INSTRUCTION

CZ NÁVOD K OBSLUZE

www.abisal.pl

! W celu zapewnienia właściwego działania produktu, przed rozpoczęciem jego użytkowania należy dokładnie zapoznać się z niniejszą INSTRUKCJĄ UŻYTKOWNIKA, zwracając szczególną uwagę na środki ostrożności.

Środki ostrożności

Środowisko użytkowania.

Produktu nie należy użytkować w środowisku wilgotnym lub zakurczonym, w którym mogłoby dojść do porażenia prądem lub uszkodzenia części mechanicznych.

Nie należy korzystać z produktu, jeżeli temperatura wewnątrz pomieszczenia przekracza 40 °C.

Nie należy korzystać z produktu na świeżym powietrzu lub bezpośredniej ekspozycji na działanie promieni słonecznych.

Produkt należy ustawić na płaskiej powierzchni.

Po przeniesieniu produktu z otoczenia o niskiej temperaturze do otoczenia o wysokiej temperaturze należy odczekać godzinę, aby zapobiec zbieraniu się pary wodnej z kondensacji na maszynie, co może prowadzić do awarii.

Odradza się używanie produktu przez następujące osoby: (Zaleca się konsultację z lekarzem przed użyciem produktu) Osobom w trakcie leczenia lub osobom, które źle się czują; Osobom chorującym na nowotwory złośliwe;

Kobietom w ciąży lub w czasie menstruacji; Osobom z chorobami serca;

Pacjentom z osteoporozą;

Osobom z wszczepionym rozrusznikiem serca lub innym elektronicznym przyrządem medycznym;

Osobom z protezami kończyn;

Osobom wrażliwym na drgania lub wyczerpujące ćwiczenia fizyczne.

Uwagi dotyczące eksploatacji

Przed użyciem produktu należy zdjąć zegarek, bransoletki, odłożyć telefon komórkowy i inne cenne przedmioty, a także klucze, noże lub inne ostre przedmioty, aby uniknąć uszkodzenia maszyny lub kontuzji.

W czasie korzystania z produktu nie należy palić papierosów.

Nie należy korzystać z produktu jednocześnie z innym sprzętem medycznym.

Produktu nie należy wykorzystywać do celów leczniczych.

Nie należy korzystać z produktu bezpośrednio po jedzeniu lub piciu.

W czasie użytkowania należy chronić produkt przed dostępem dzieci lub zwierząt. Zabrania się wkładania palców lub innych przedmiotów w przerwę pomiędzy osłoną środkową a osłoną podstawy.

Dzieci poniżej 10 roku życia i osoby powyżej 60 roku życia powinny korzystać z produktu pod nadzorem.

Udźwig produktu wynosi 120 kg; osobom o większej wadze odradza się korzystanie z produktu.

Produkt przeznaczony jest do użytku przez jedną osobę

OSTRZEŻENIE

Zabrania się samodzielnego demontażu i napraw, które mogą prowadzić do porażenia prądem lub spowodować usterki w działaniu urządzenia. Jeżeli niezbędne są czynności konserwacyjne, należy niezwłocznie skontaktować się z producentem lub lokalnym dystrybutorem sprzętu.

Należy zaprzestać użytkowania produktu w przypadku wystąpienia opisanych poniżej okoliczności. Następnie należy odłączyć zasilanie i wyciągnąć wtyczkę z kontaktu.

Przypadkowe zachlapanie wodą lub innym płynem produktu lub sterownika.

Wykrycie uszkodzenia jakiegokolwiek akcesorium lub wewnętrznego komponentu.

Nietypowa reakcja organizmu lub odczucie silnego bólu w czasie ćwiczeń.

Awaria zasilania.

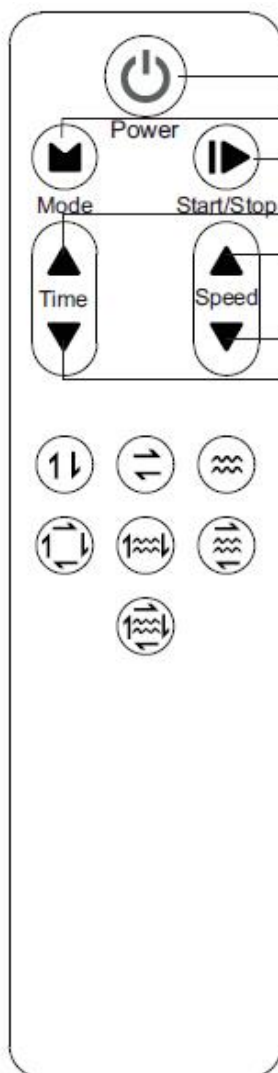
Burza lub wyładowania atmosferyczne.

Wtyczka i kabel zasilania

Należy sprawdzić, czy napięcie jest zgodne z napięciem określonym dla produktu. Nie wolno wyciągać wtyczki mokrą ręką, ponieważ może to prowadzić do porażenia prądem. Podczas wyciągania należy trzymać za wtyczkę a nie za kabel. Należy odłączyć zasilanie i wyciągnąć wtyczkę zasilania w przypadku przedłużającej się awarii zasilania. Należy zaprzestać używania produktu, jeżeli uszkodzeniu uległa karta zasilania. Należy wyłączyć przycisk zasilania, wyciągnąć wtyczkę i skontaktować się z serwisem technicznym w celu naprawy.

Funkcja produktu





Power ON/OFF

Mode: Autoprogramy, wybierz P1...P3.

Start/Stop

Time+: wydłuża czas pracy urządzenia: Domyślny czas pracy wynosi 10 min, podzielone na 10 poziomów, naciśnij ten przycisk celem wydłużenia czasu pracy.

Speed+: zwiększa prędkość: Zakres 1-30. naciśnij ten przycisk celem zwiększenia prędkości.

Speed-: zmniejsza prędkość: Zakres 1-30. naciśnij ten przycisk celem zmniejszenia prędkości.

Time-: skraca czas pracy urządzenia: Domyślny czas pracy wynosi 10 min, podzielone na 10 poziomów, naciśnij ten przycisk celem skrócenia czasu pracy

- Oscylacja
- Ruchy liniowe
- Wibracje
- OSCILATING+LINEAR
- OSCILATING+VIBRATION
- LINEAR+VIBRATION
- OSCILATING+LINEAR+VIBRATION

Zestaw zawiera:



Pilot



Matę wygłuszającą



Ekspandery



Instrukcję

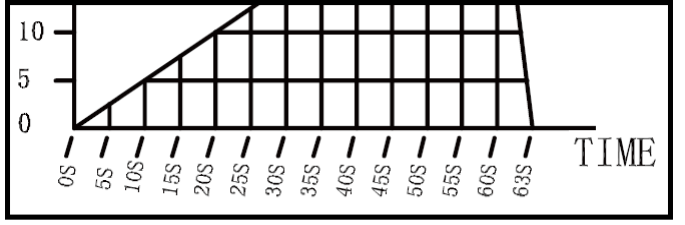
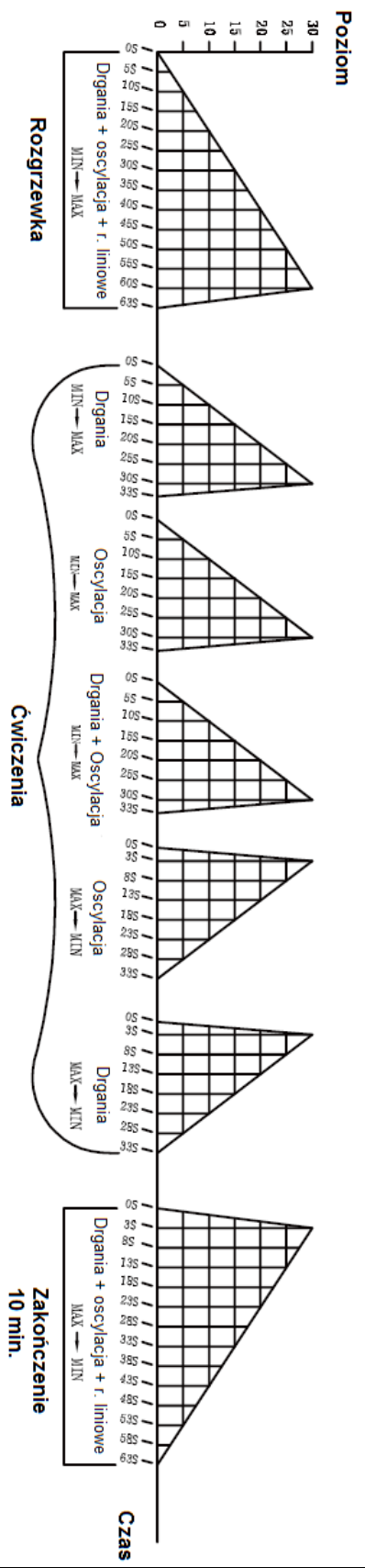


Przewód zasilający

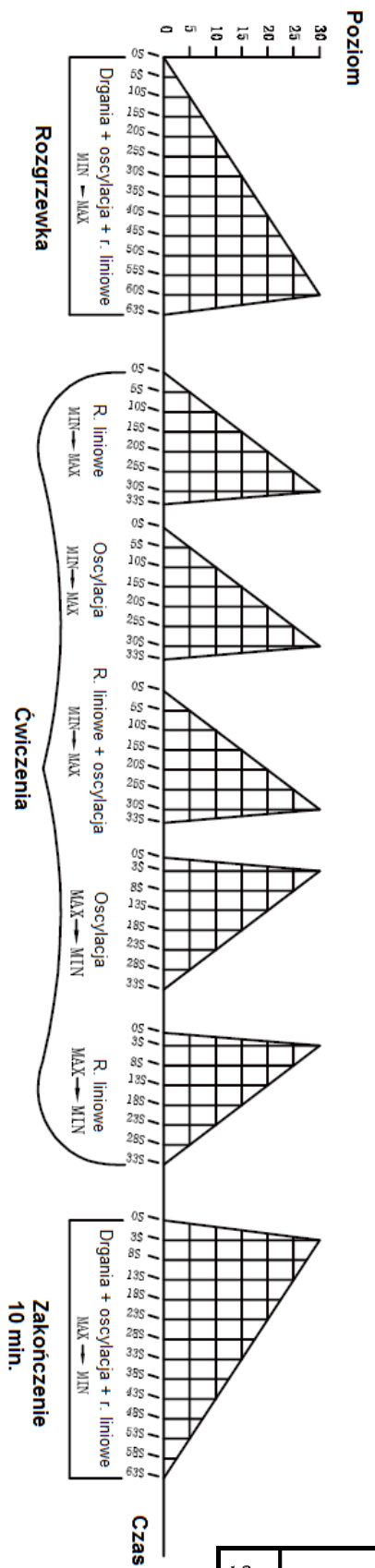


Nakładkę masującą

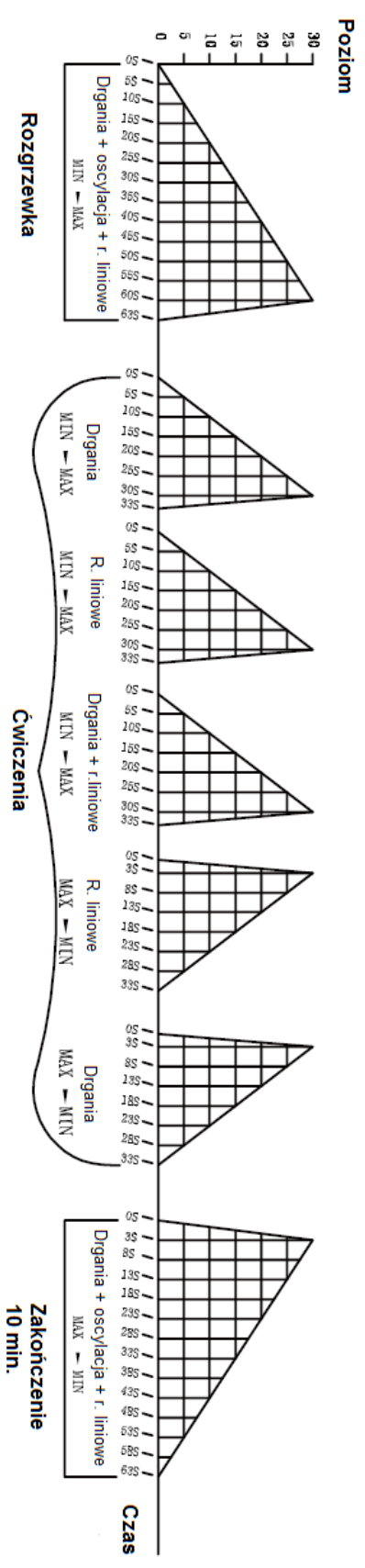
P1: Drgania + oscylacja



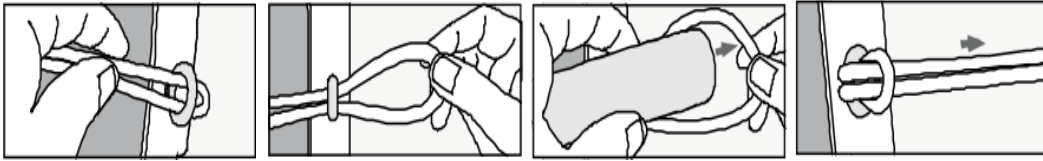
P2: R. liniowe + oscylacja



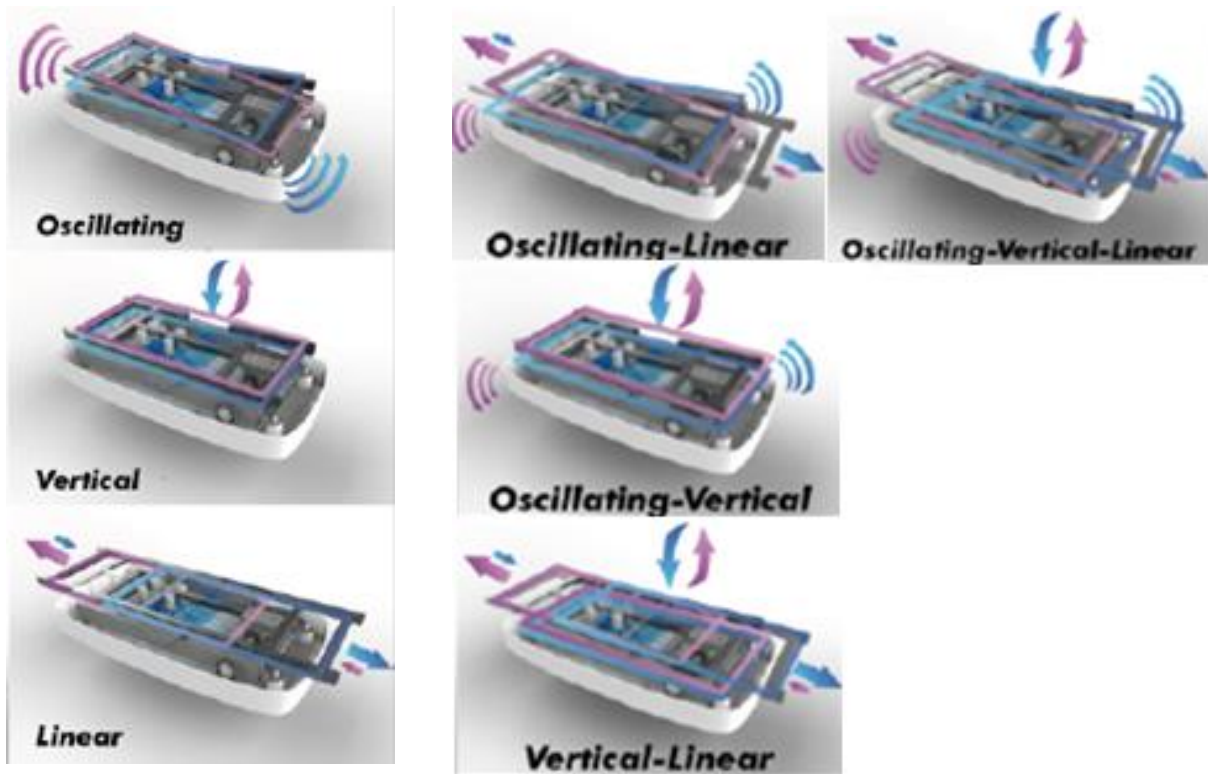
P3: Drgania + r. liniowe



Zakładanie ekspanderów



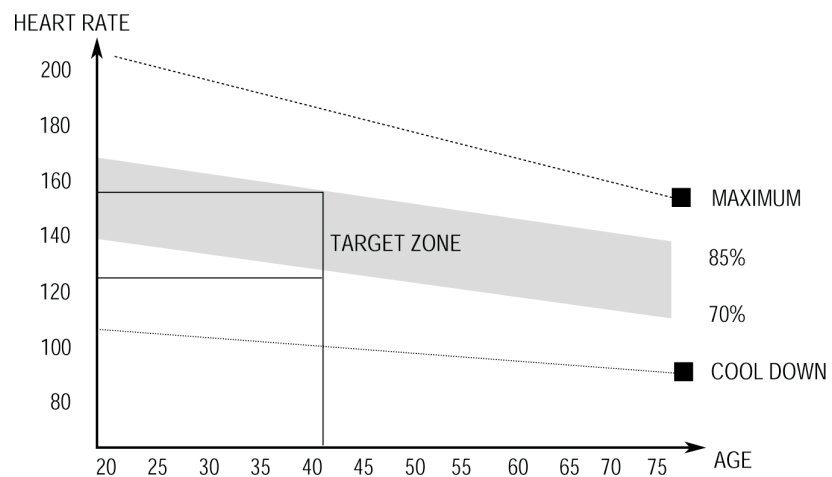
Dostępne kombinacje wibracji












Ćwiczenia

W efekcie regularnego użytkowania masażera zauważysz poprawę elastyczności mięśni nóg. Pamiętaj aby wykonywać ćwiczenia w najbardziej dogodnym dla siebie tempie, Ćwiczenia stają się efektywne jeśli twój puls osiągnie optymalny zakres (sprawdź tab. poniżej).

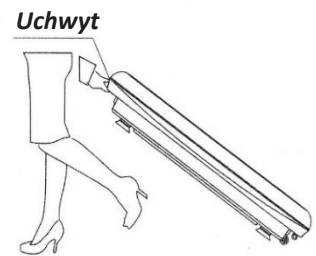
Ćwiczenia powinny trwać od 15 do 25 minut.



		
<p>Stań na środkowej części platform na palcach i utrzymuj wyprostowaną sylwetkę, możesz też ugiąć kolana aby zaangażować niższe partie mięśni podczas wykonywania ćwiczeń</p>	<p>Stojąc na środkowej części platformy ugnij lekko kolana napinając przy tym mięśnie łydek. Utrzymaj wyprostowane plecy, ręce oprzyj na biodrach. Ćwiczenie to pozwoli ci zaangażować mięśnie czworogłowe, pośladków i pleców, aby zwiększyć intensywność ćwiczeń ugnij mocniej kolana.</p>	<p>Uklęknij przed urządzeniem, oprzyj ręce na platformie, upewnij się iż utrzymujesz prostą sylwetkę. To ćwiczenie aktywuje mięśnie ramion i przedramion</p>
		
<p>Usiądź na środku urządzenia. Pozwól, aby górna część ciała pochyliła się do przodu w tej pozycji, wibracje będą skutkować rozluźnieniem mięśni pleców, bioder i ud</p>	<p>Położ się przed urządzeniem, twarzą skierowaną do góry, połów ręce wzdłuż tułowia, ugnij kolana a stopy oprzyj płasko na platformie. Unieś biodra i pięty napinając mięśnie pośladków i</p>	<p>Stań wyprostowany na platformie, rozszerz lekko nogi, oprzyj ręce na biodrach pamiętając o wyprostowanej. Obróć tułów w prawo i odczekaj kilka sekund przed powrotem do pozycji wyjściowej następnie powtórz ćwiczenie obracając się w drugą stronę. Możesz również wykonać to ćwiczenie z ekspanderami przy uniesionych do przodu rękach.</p>
		
<p>Położ się lub usiądź przed urządzeniem, połów wyprostowane nogi na platformie w taki sposób aby łydki znajdowały się w jej centralnej części, skieruj stopy palcami ku górze i pozwól aby urządzenie wymasowało mięśnie nóg</p>	<p>Stań wyprostowany na platformie z wyciągniętymi na boki rękoma (do wysokości bioder), trzymając w dłoniach ekspandery. Skieruj dłonie palcami w dół. Zegnij ręce w łokciu i unieś je na wysokość ramion a następnie opuść ręce</p>	<p>Stań wyprostowany na platformie. Unieś wyprostowane ręce z ekspanderami w dłoniach na wysokość klatki piersiowej i obróć do pozycji chwytu neutralnego (palce do wewnątrz). Odwiedź wyprostowane ręce za siebie i przytrzymaj przez chwilę a następnie ponownie przenieś ręce przed siebie. Ćwiczenie może być wykonywane w pozycji stojącej lub w przysiadzie</p>

Sposób przestawiania

Przy obu końcach osłony środkowej znajdują się uchwyty. Podczas przestawiania produktu należy unieść koniec naprzeciwko układu kołowego, uchwycić za uchwyt i przesunąć produkt w odpowiednie miejsce.



Przechowywanie i pielęgnacyjne czyszczenie powierzchni

Przed czyszczeniem należy upewnić się, że zasilanie jest odłączone, a wtyczka wyjęta z gniazdka.

Gumowy pedał i osłony można czyścić szmatką zwilżoną detergentem, a nadmiar detergentu należy usunąć szmatką.

UWAGA: Nie wolno czyścić produktu środkami powodującymi korozję, takimi jak benzen lub rozcieńczalnik, które mogą prowadzić do odbarwienia, rdzewienia lub pęknięcia produktu. Należy unikać zachlapania produktu wodą, co mogłoby prowadzić do zwarcia.

STEROWNIK: Ponieważ użycie wilgotnej szmatki może prowadzić do usterek, należy korzystać jedynie z suchej szmatki

Przechowywanie i konserwacja

Przed czyszczeniem należy upewnić się, że zasilanie jest odłączone, a wtyczka wyjęta z gniazdka.

Należy usunąć pył i brud z produktu. Produkt powinien być przechowywany w stanie czystym poza miejscami o wysokiej temperaturze i wilgotności.

W przypadku niekorzystania z produktu przez dłuższy okres czasu, na produkt należy założyć osłonę pyłową (do nabycia przez użytkownika), chroniącą przed dostępem kurzu i pyłu.

Specyfikacja techniczna

Typ produktu: Platforma wibracyjna

Numer: SVP16

Napięcie znamionowe: 220 ~ 240V AC

Częstotliwość: 50/60 Hz

Moc znamionowa: 440W

Max Hz: 20-40 Hz r. wertykalne; 6-12 Hz oscylacyjne; 17-11,5 Hz r. linearne

Max obciążenie: 120 kg

	Problem	Powód	Rozwiązanie
1	Urządzenie nie reaguje na komendę rozpoczęcia treningu	Wtyczka nie jest wpięta do sieci	Wepnij urządzenie do sieci
		Urządzenie jest wyłączone	Włącz urządzenie
		Bezpiecznik został przepalony	Wymień bezpiecznik
2	Urządzenie wydaje sygnały dźwiękowe	Normalny tryb pracy urządzenia	Żadne kroki naprawcze nie są wymagane
3	Urządzenie nie odpowiada na komendy wydane pilotem	Baterie znajdują się na wyczerpaniu	Wymień baterie
		Pilot znajduje się za daleko od urządzenia	Pilot powinien znajdować się w odległości ok 2.5M od urządzenia
4	Nagłe przerwanie pracy urządzenia	Zakończył się domyślny czas pracy urządzenia	Wyłącz urządzenie i włącz ponownie po 10 minutach
5	Urządzenie nie odpowiada	Zbyt wiele komend wydanych w tym samym czasie	Uruchom ponownie urządzenie
6	"ER01"	Nastąpił skok napięcia	Odłącz urządzenie od sieci a następnie ponownie podłącz
7	"ER02"	Rozłączyły się linie sygnałowe wszystkich przycisków poza "+" i "-"	Skontaktuj się z autoryzowanym serwisem

Uwaga!

Skontaktuj się z autoryzowanym serwisem dystrybutora celem konsultacji usterki, jeżeli powyżej wymienione korki naprawcze jej nie naprawią.

! To ensure proper operation of the Product, please read this USER MANUAL carefully before using, and pay special attention to the safety precautions.

Environment for use

Safety Precautions

Do not use the Product in humid or dusty environment to avoid electric shock or breakdown of the mechanical parts.

Do not use the Product when indoor temperature is over 40°C.

Do not use the Product in the open air or under the direct sunlight.

Please place the Product on flat floor.

Please wait for one hour before using the Product when it is moved from low to high temperature, so as to prevent water vapor from condensing on the machine and resulting in any failure.

People under these conditions below are not suggested to use the Product

It is strongly advised to consult your doctor before use

Patients who are under treatment or feel not good;

Patients with malignant tumor;

Pregnant women or women in menstrual period; People with heart disease;

Osteoporosis patients;

People with heart pacemaker or other medical electronic instrument implanted;

People with artificial limb;

People who are sensitive to vibration and strenuous exercise.

Notices during Operation

Before use, please undress watch, bangle, call phone or other valuable objects, and keys, knife or other incisive objects, so as to avoid damage or body injury.

Do not smoke while using the Product.

Please do not use the Product together with other medical equipments.

Please do not use the Product for medical treatment purpose.

Do not use the Product right after a meal or drink.

During use, please keep child or pet away from the Product. It is forbidden to put fingers or other foreign bodies into the gap between the middle cover and base cover.

Supervision is needed for child under 10 years and the aged over 60 years during using the Product.

The load capability of the Product is 120 KGS; people over this weight are not suggested to use the Product. This product is only limited for one-person use.

WARNING

! Unauthorized dismantle, disassembly or renovation is not allowed to prevent electrical shock

Function of controller

or any malfunctions. Please contact manufacture or local dealer immediately if there is any service work needed.

Stop using the Product under the Product under below conditions, then power off and remove the plug from power supply.

Water or other liquid is accidentally splashed onto the Product or controller.

Any accessories found damaged or internal component is exposed.

Feel abnormal or severe pain during use. Power failure.

Thundering or lighting weather

Power: keep power supply energized.

Mode: chose auto mode freely as five automatic program P1, P2,P3.

start/stop : control start and stop of the machine running state.

Time+: Time increase: The default working time is 10 minutes, valid on this button to increase time.

Speed+: Speed increase: Manual 1-30. Press this button. To increase the speed when the machine is operating.






Speed-: Speed decrease: Manual 1-30. Press this button. To decrease the speed when the machine is operating.

Time-: Time decrease: The default working time is 10 minutes, divided into 10 levels, press this button to decrease time.

Plug and power cord

Check if the voltage complies with the one specified for the Product. Do not retract the power plug with wet hand to prevent electric shock. Hold the plug rather than the power cord to pull out the power cord. Turn off the power switch and remove the plug from the power supply in case of electrical failure or not in use for a long time. Stop using the Product if the power cord has any damage, turn off the over switch, pull out the plug, and contact technicians for repair.

Function of the Product

-  OSCILLATING
-  OSCILLATING+LINEAR
-  OSCILLATING+VIBRATION
-  LINEAR+VIBRATION
-  OSCILLATING+LINEAR+VIBRATION

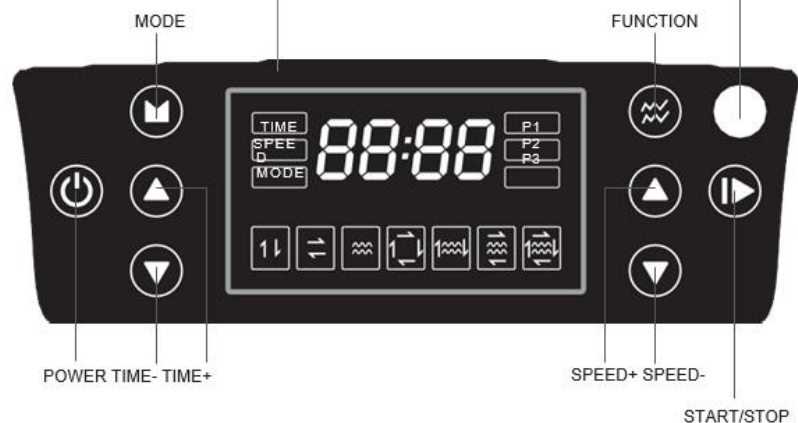
Middle cover AC Socket

Base cover

Foot pad

Upper cover

Infrared receiving window



Set includes:



Remote



Floor mat



**Exercise
bands**



Manual

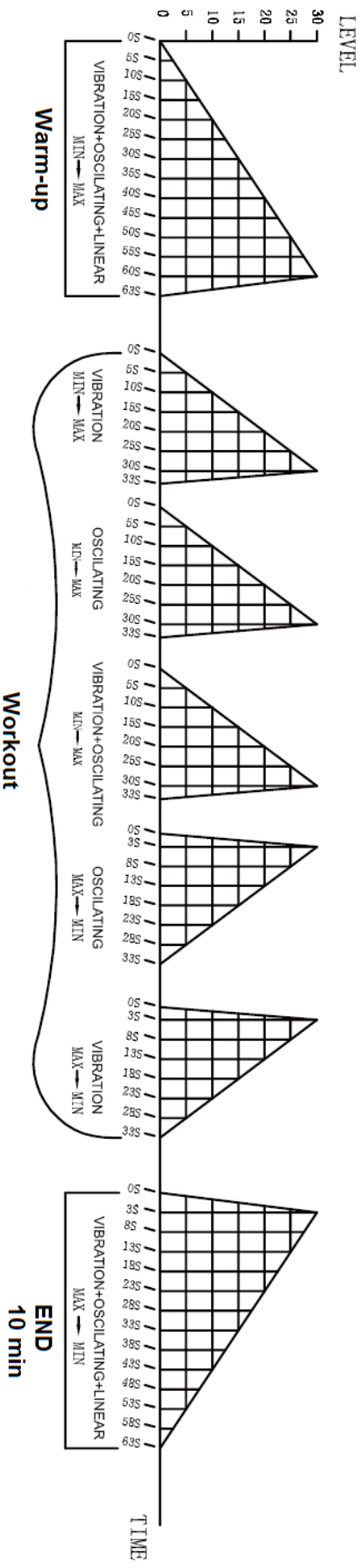


**Power
cord**

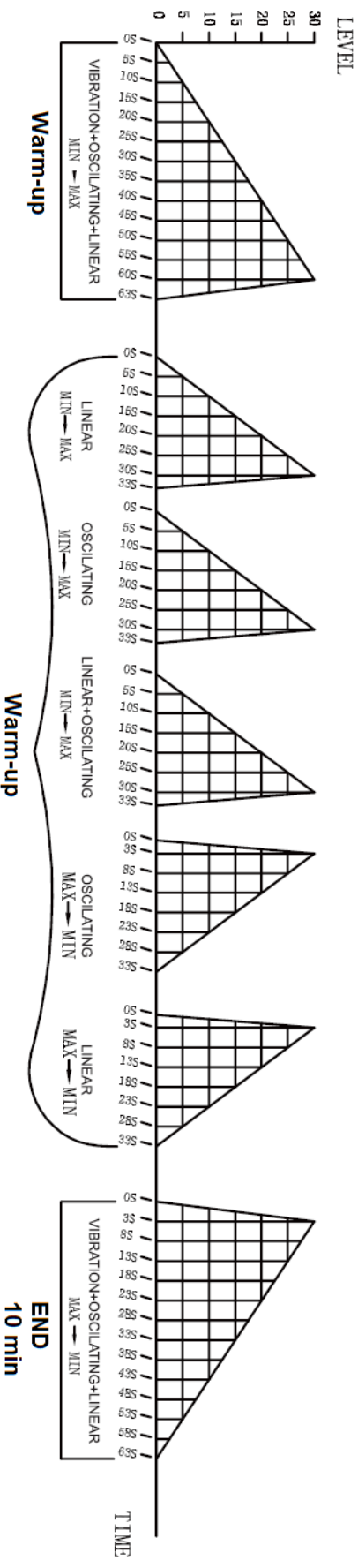


Mat

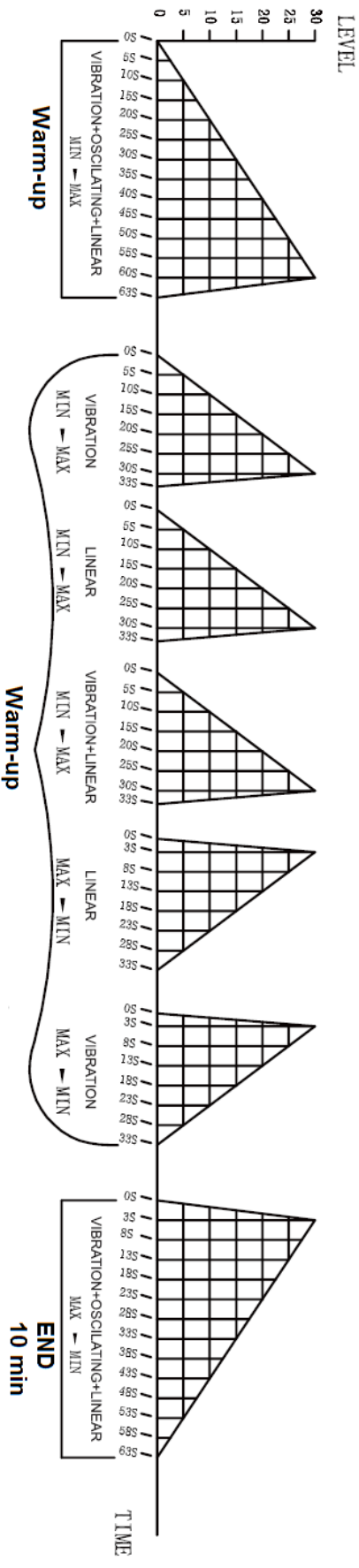
P1: Vibration + oscillating



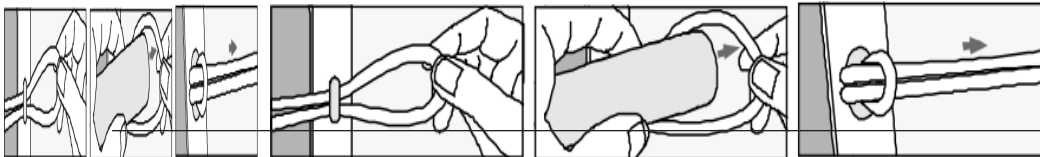
P2: Linear + oscillating



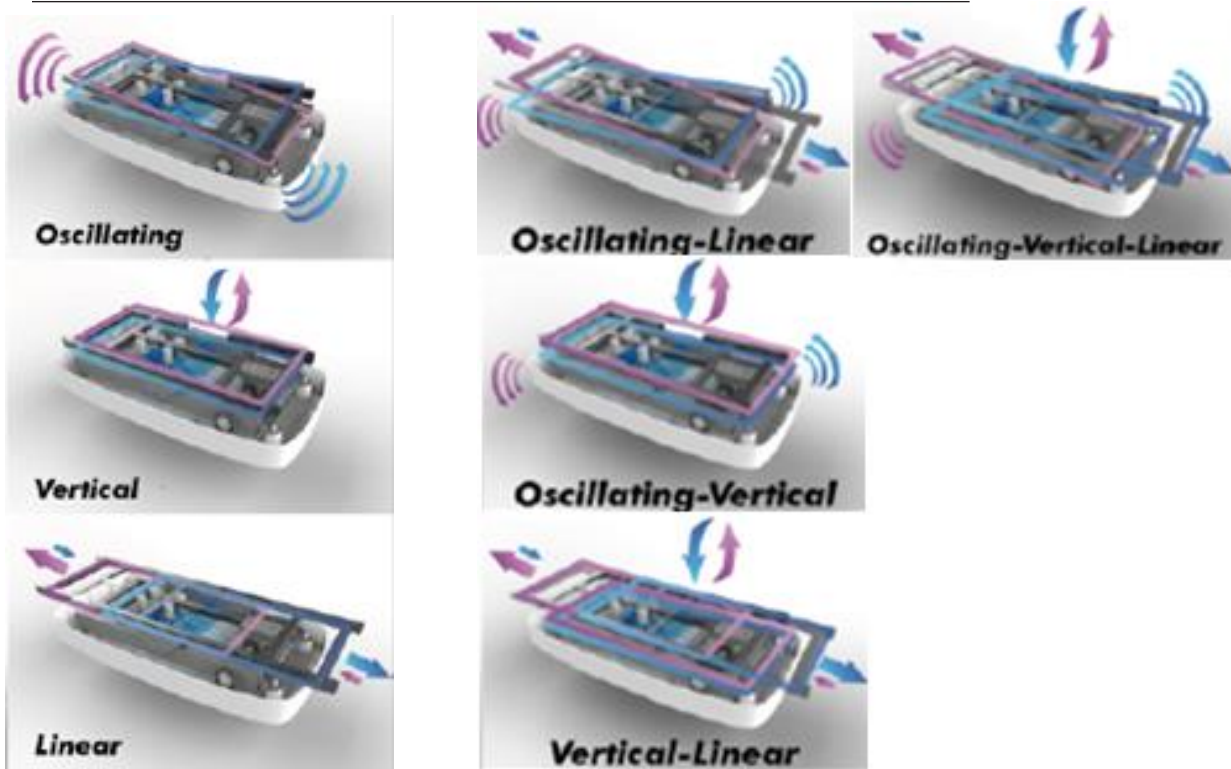
P3: Vibration + linear



Resistance bands



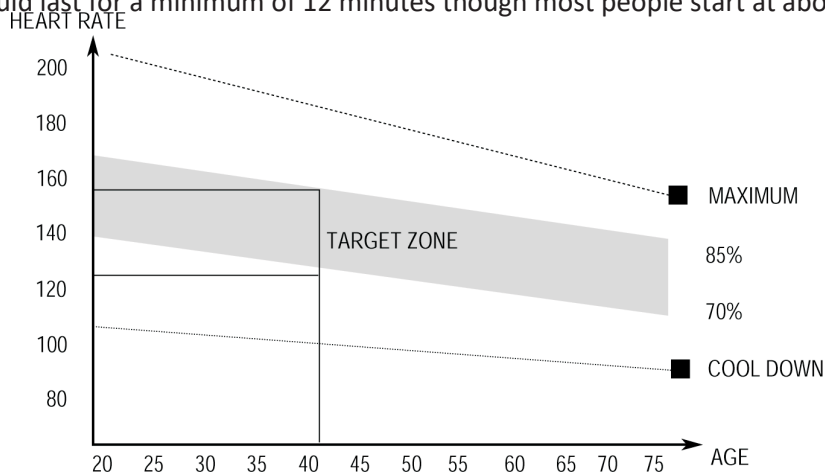
Available combinations












Exercise

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace, but be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.

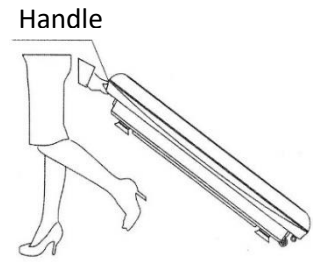
This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes.



		
<p>Stand on tiptoe in the centre of the machine. keep your back straight, your abdominal muscles tight and you will feel tension in your calf muscles to vary this exercise, you could also bend your knees to 90°. This position can exercise waists and buttocks to relieve stress on.</p>	<p>Stand on the machine with your feet shoulder width apart. keep your back straight, knees bent and gently tense your leg muscles. You should then feel tension in your quadriceps, buttocks and back, to increase the intensity of the exercise bend your knees more. The posture can exercise thighs To sweep pain and soreness, improve blood Circulation, and reduce fat deposits.</p>	<p>Kneel on the carpet, put hands onto the Product, with body lean forward, this posture Can exercise shoulder joint and arms</p>
		
<p>Sit in the centre of the machine. Allow your upper body to lean forward in this position, the vibrations will help to relax the muscles of your back, hip and thighs</p>	<p>Lie down with your shoulders on the floor and your feet flat on the machine, raise your buttocks with your knees slightly bent. gently pull your heels towards your upper body by tensing the thigh and buttock muscles this will exercise your core and thigh muscles.</p>	<p>Stand on the machine with your feet shoulder width apart and hands on your hips, Rotate your torso clockwise and hold for a few seconds before returning to the centre. then repeat on the other side. this exercise can also be done using the resistance bands by holding them out in front of you at shoulder height and rotating. this will work your abdominal and oblique muscles</p>
		
<p>Lie down in front of the machine, with your back on the floor. Rest your calves on the platform with your toes pointing upwards. Simply relax and enjoy an invigorating calf massage.</p>	<p>stand on the machine. Grip the resistance band handles and extend arms down to waist height at the side of your body. with palms facing down and arms slightly bent at the elbow, raise both arms sideways from your shoulder and down again. continue to raise and lower both arms at the same time in a controlled manner</p>	<p>Carefully stand on the machine. Hold the resistance bands in front of your chest so that palms are facing each other. lower arms slowly behind you so that they are outstretched and straight, then bring them back into the starting position. This can be done either alternately or at the same time. To advance this exercise, it can be done either in the squat or lunge position</p>

Moving method

Handle – two handles are designed on both ends of the middle cover. When moving the Product, lift the end opposite of the castor, grasp the handle and move the Product to the desired place.



Storage and maintenance surface cleaning

Before cleaning, ensure the power switch is turned off, and the attaching plug is pulled out of the socket. The rubber pedal and covers can be cleaned with a wet cloth containing detergent, and the detergent should be removed with a cloth.

NOTICE: Do not clean the product with corrosive detergent such as benzene or thinner, as it may cause fading, corrosion or crack on the Product. Do not splash water into the product to avoid short circuit.

CONTROLLER

As wet cloth may cause malfunction of the controller, only dry cloth can be used.

Storage and maintenance

Make sure that the power switch is turned off and the plug is removed from the power supply. Clean off the dust and dirt on the Product and keep it clean and away from places with high temperature or high humidity.

If the Product is not in use for a long period, a dustproof cover (but it yourself) should be applied on the Product to prevent the entry of dust.

Technical specification

Product: 7in1 power trainer

Name: SVP16

Voltage: 220~240V AC

Frequency: 50/60 Hz

Power: 440W

Max Hz: 20-40 Hz vertical; 6-12 Hz oscillating; 17-11,5 Hz linear

Max load: 120 kg

Common problems & solutions

S/N	Problems	Causes	Solutions
1	The Product can not be started	The plug is not in place	Insert the plug
		The power switch is off	Turn switch on, the indicator
		The fuse is burn	Replace with a new fuse of the same mode
2	Sound like phew or Da-da is heard during working	Normal sound generated by the Motor or from the abrasion Between mechanical units	No additional treatment is required
3	Operate the controller, but the Product no action	The electricity of batteries is worn out	Replace batteries
		The controller is too far away from the Product	The effective distance of infrared signal is 2.5M
4	Sudden stop	Default working time is up	Restart it after 10 minutes'interval
5	Can not operation	Too many commands sent to the Product and they can not be responded in time	Power off and then restart
6	display "ER01"	The motor's working current is over 3A and lasting for 3 minutes	Disconnect the power supply,then Insert the plug and restart
7	display "ER02"	the other signal lines except "+, -" lines disconnect	contact with the after-seller

Note!

Please consult after-sales department, if malfunction can not be removed by consumers themselves



Za účelem zajištění správné funkčnosti výrobku se, před jeho používáním, důkladně seznamte s NÁVODEM K OBSLUZE, přičemž věnujte zvláštní pozornost bezpečnostním opatřením.

Bezpečnostní opatření

Produkt nepoužívejte ve vlhkém nebo prašném prostředí, ve kterém by mohlo dojít k úrazu elektrickým proudem nebo k poškození mechanických částí.

Nepoužívejte výrobek, pokud teplota uvnitř místnosti přesahuje 40 °C.

Nepoužívejte výrobek venku nebo tam, kde by byl vystaven přímému působení slunečních paprsků. Výrobek postavte na rovný povrch.

Po přemístění výrobku z prostředí s nízkou teplotou do prostředí s teplotou vysokou počkejte hodinu, aby nedošlo ke vzniku kondenzace vodní páry na zařízení, což by mohlo vést k jeho selhání.

Těmto osobám nedoporučujeme výrobek používat

(Před použitím výrobku doporučujeme konzultaci s lékařem.)

Osobám podstupujícím léčbu nebo osobám, které se necítí dobře;

Osobám se zhoubnými nádory;

Těhotným ženám nebo ženám během menstruace;

Osobám se srdečními chorobami;

Pacientům s osteoporózou;

Osobám s implantovaným kardiostimulátorem nebo jiným elektronickým lékařským zařízením; Osobám s protézami končetin;

Osobám citlivým na otřesy nebo vyčerpávající fyzická cvičení.

Poznámky týkající se využívání zařízení

Před použitím výrobku si sundejte hodinky, náramky, odložte mobilní telefon a jiné cenné předměty, ale také klíče, nože a ostré předměty, abyste předešli poškození zařízení nebo úrazu.

Během využívání výrobku nekuřte cigarety.

Nepoužívejte zařízení současně s jiným lékařským zařízením. Výrobek není možné používat k léčebným účelům.

Nepožívejte výrobek bezprostředně po jídle nebo pití.

Během používání chraňte zařízení před kontaktem s dětmi a zvířaty. Nevkládejte prsty ani jiné předměty do mezery mezi středovým krytem a krytem základny.

Děti mladší 10 let a osoby starší 60 let by měly výrobek používat pod dozorem jiné osoby. Nosnost výrobku je 120 kg; osobám s vyšší hmotností nedoporučujeme výrobek používat. Výrobek je určen k užívání jednou osobou.

UPOZORNĚNÍ

Samostatná demontáž a opravy, které by mohly vést k úrazu elektrickým proudem nebo k poruše zařízení, jsou zakázány. Pokud je údržba nezbytná, pak neodkladně kontaktujte výrobce nebo lokálního dodavatele zařízení.

Produkt byste měli přestat používat pokud se vyskytnou níže popsané okolnosti. Dále odpojte napájecí zdroj a vytáhněte zástrčku z kontaktu.

Případné potřísnění vodou nebo jinou tekutinou zařízení nebo ovládacího panelu. Objevení poškození jakéhokoli příslušenství nebo vnitřního dílu.

Neobvyklá reakce organismu nebo pocit silné bolesti během tréninku.

Výpadek napájení.

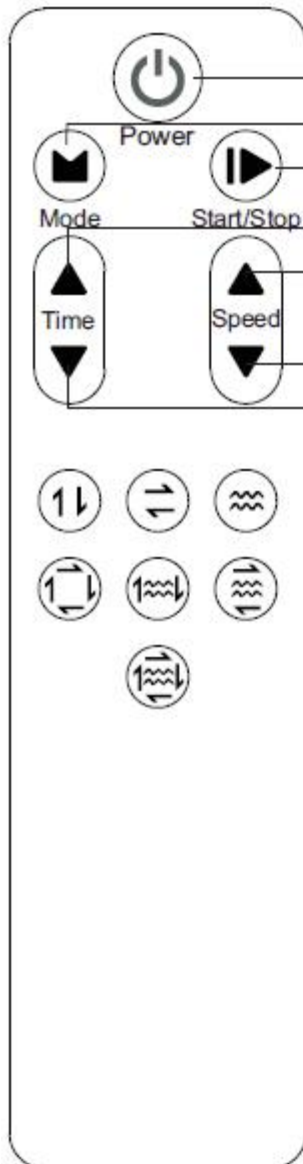
Bouře nebo blesky.

Zástrčka a napájecí kabel

Je potřeba zkontrolovat, zda napětí odpovídá požadovanému napětí na výrobku. Je zakázáno vytahovat zástrčku mokrou rukou, neboť by mohlo dojít k úrazu elektrickým proudem. Během vytahování ze zásuvky tahejte za zástrčku a ne za kabel. Odpojte napájecí zdroj a odpojte napájecí kabel v případě delšího výpadku napájení. Přestaňte používat zařízení, pokud došlo k poškození napájecí karty. Vypněte tlačítko napájení, vytáhněte zástrčku a obraťte se na technický servis za účelem opravy.

Funkce výrobku





Power ON/OFF

Mode: Autoprogramy, vyberte P1...P3.

Start/Stop

Time+: prodlužuje dobu práce zařízení: Přednastavená doba trvání je 10 min, rozdělená na 10 úrovní, stiskněte toto tlačítko za účelem prodloužení doby práce.

Speed+: zvyšuje rychlost: Rozsah 1-30. Stiskněte toto tlačítko za účelem zvýšení rychlosti.

Speed-: snižuje rychlost: Rozsah 1-30. Stiskněte toto tlačítko za účelem snížení rychlosti.

Time-: zkracuje dobu práce zařízení: Přednastavená doba trvání je 10 min, rozdělená na 10 úrovní, stiskněte toto tlačítko za účelem zkrácení doby práce.

1↓ Kmitání

↔ Vodorovné pohyby

⋈ Vibrace

1↓ ↔ Kmitání+vodorovné pohyby

1↓ ⋈ Kmitání+vibrace

↔ ⋈ Vodorovné pohyby+vibrace

1↓ ↔ ⋈ Kmitání+vodorovné pohyby+vibrace

Balení obsahuje:



dálkový ovladač



tlumící podložku



expandéry,



návod k použití



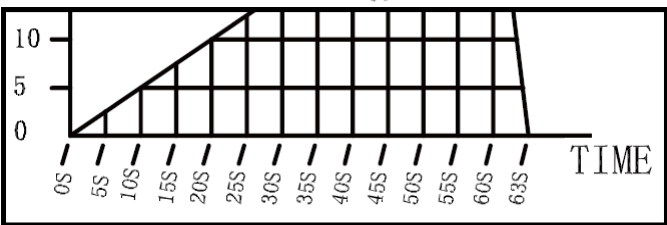
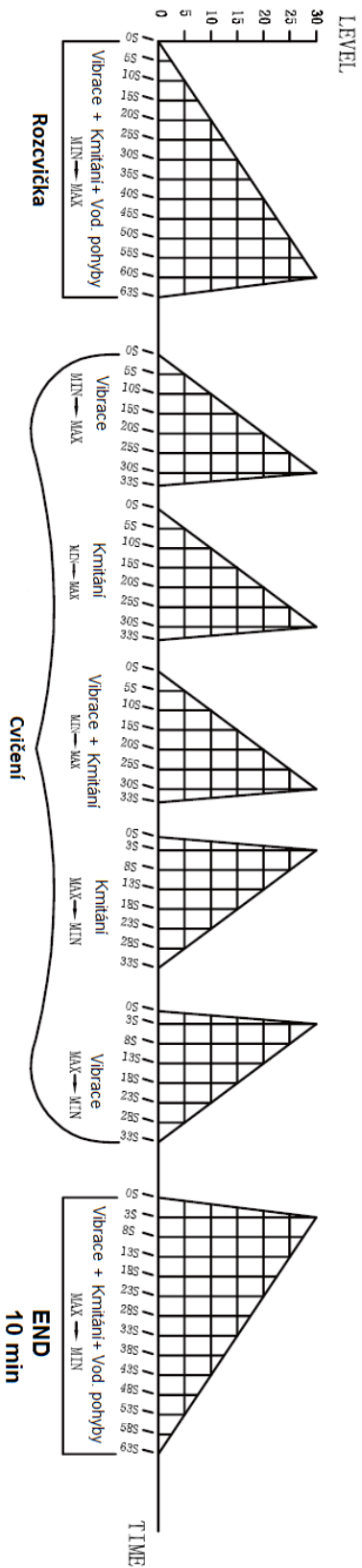
Napájecí převodí



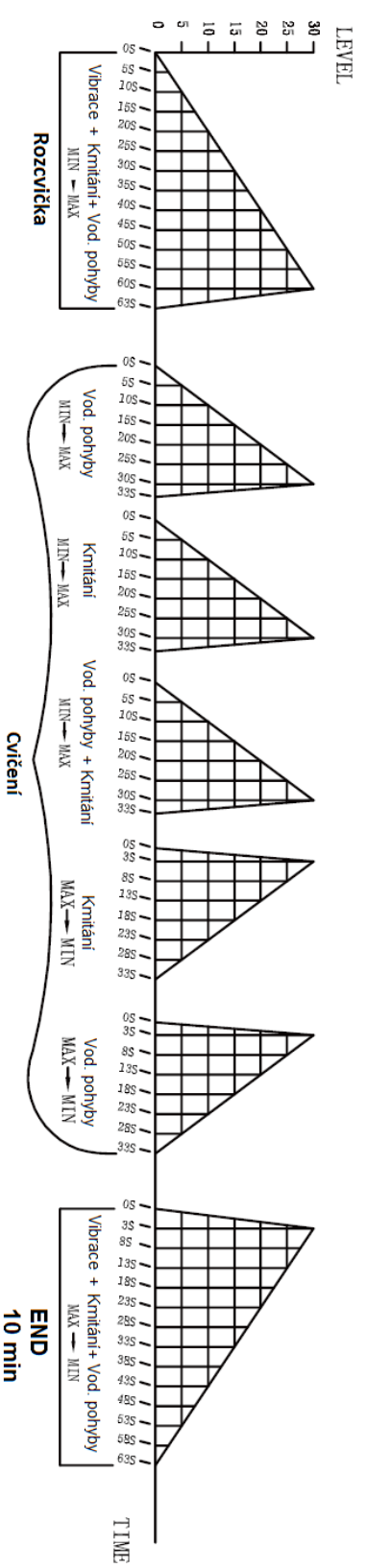
másážní adaptér,

Autoprogramy

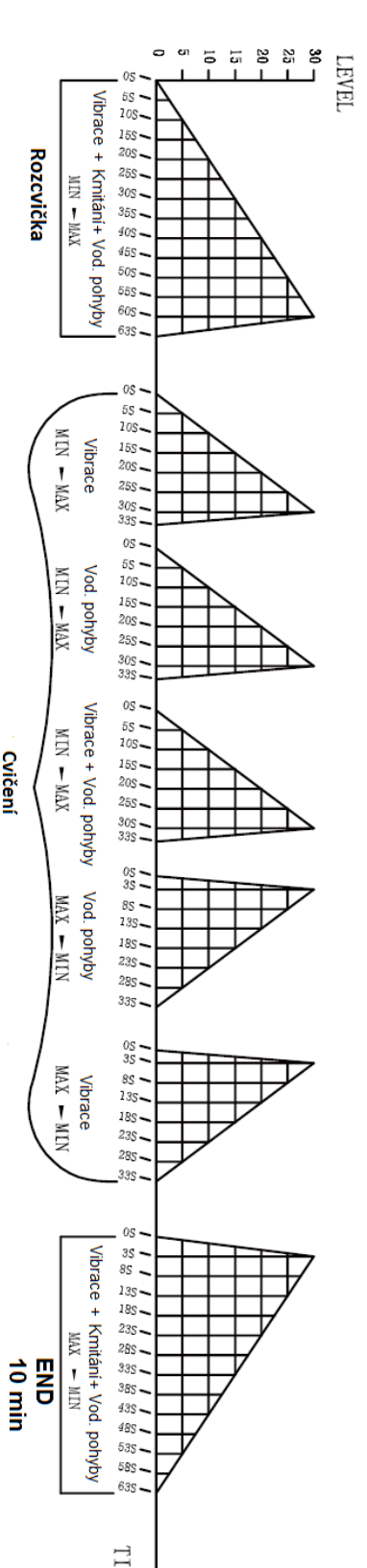
P1: Vibrace + kmitání

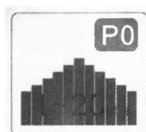


P2: Vododorovné pohyby + kmitání



P3: Vibrace + vododorovné pohyby





P0 - protahování břišních svalů



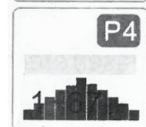
P1 - relaxační rozcvička



P2 - jemné protahovací pohyby



P3 - běžecká rozcvička



P4 - rozcvička při joggingu



P5 - rozcvička při rychlé chůzi



P6 - rozcvička při chůzi



P7 - středně intenzivní rozcvička



P8 - intenzivní rozcvička



P9 - trénink srdce

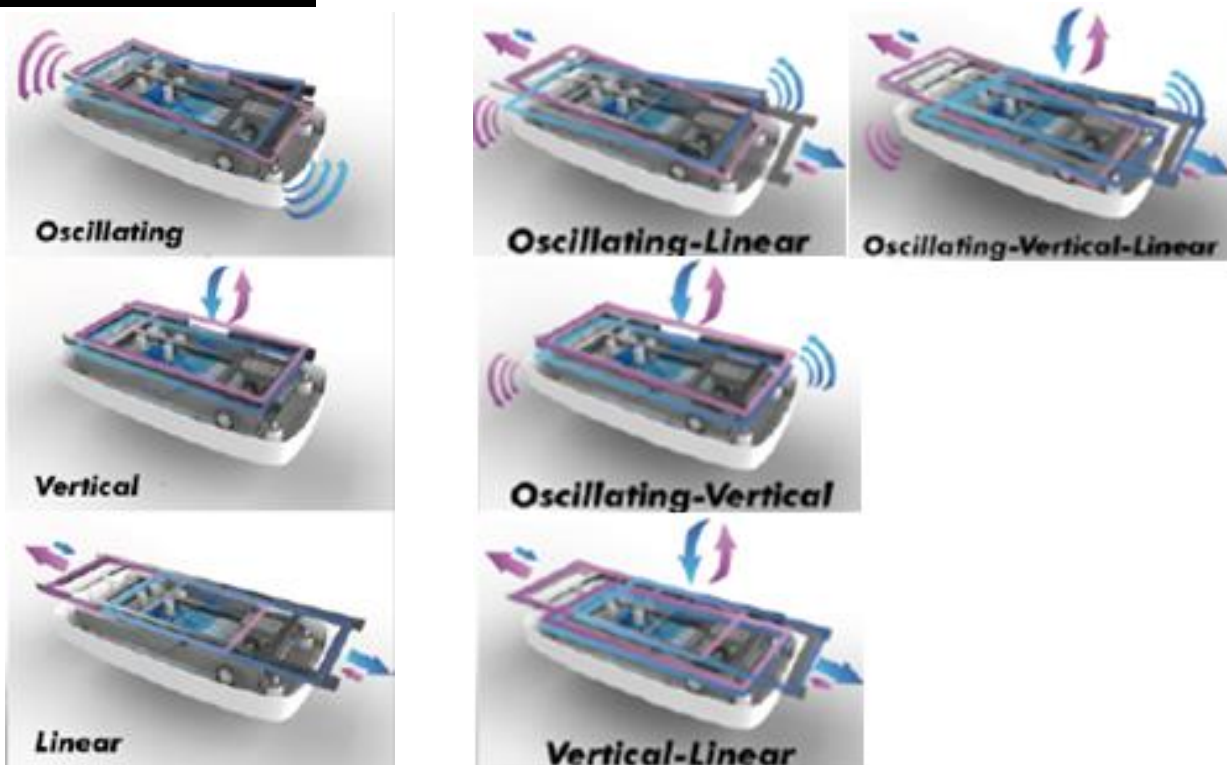
pozn.: Na přístroji je možné cvičit i v manuálním režimu, kde si hodnoty můžete nastavit dle Vašeho požadavku.

- 1) tlačítkem MODE vybírejte mezi programy, dokud se na displeji neobjeví program MA *(na displeji někdy čitelné jako HA)*
- 2) čas si navolíte tlačítky TIME +/-
- 3) program spustíme tlačítkem START
- 4) při spuštěném programu je možné ovládat intenzitu vibrací dle potřeby
- 5) ukončení programu provedeme tlačítkem STOP

Připevnění expandérů



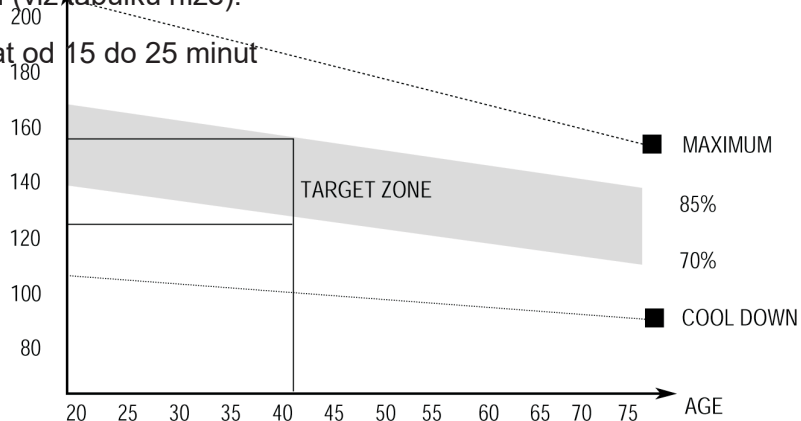
Dostupné kombinace vibrací












Cviky

Výsledkem pravidelného používání plošiny si všimnete zlepšení pružnosti svalů nohou. Nezapomeňte cvičit za pro Vás nejvhodnějšího tempa, trénink je efektivní pokud Váš puls dosáhne optimálního rozsahu (viz tabulku níže).

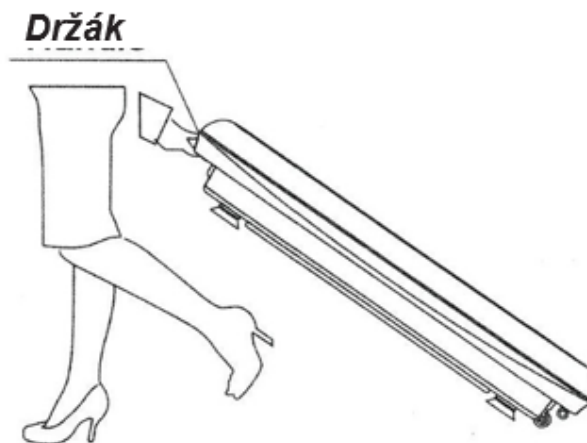
Cvičení by měla trvat od 15 do 25 minut



		
<p>Postavte se na středovou část plošiny a držte tělo vzpřímené, můžete také ohnout kolena, abyste během tréninku zapojily nižší svalové partie.</p>	<p>Stůjte uprostřed plošiny a lehce ohněte kolena, čímž napnete lýtkové svaly. Držte vzpřímená záda, ruce dejte v bok. Tento cvik vám pomůže zapojit čtyřhlavé, hýžďové svaly a svaly zad. Pro zvýšení intenzity cviků ohněte kolena ještě více</p>	<p>Klekněte si před zařízením, opřete ruce o plošinu, ujistěte se, že máte rovná záda. Tento cvik aktivuje svaly rukou a předloktí.</p>
		
<p>Sedněte si na střed zařízení. Dovoďte, aby se horní část těla nahnula dopředu v této pozici, vibrace vedou k uvolnění svalů zad, boků a stehen</p>	<p>Lehněte si před zařízením tváří nahoru, položte paže podél těla, ohněte kolena a plošky chodidel položte na plošinu. Nadzvedněte boky a paty. Dojde tak k napínání svalů nohou a hýždí.</p>	<p>Postavte se vzpřímeně na plošinu, stoupněte si lehce rozkročmo, dejte ruce v bok. Obratě tělo doprava, počkejte pár sekund před návratem do výchozí pozice a poté opakujte cvik otočením se doleva. Tento cvik můžete provádět i za použití expandérů, pomocí zvednutých paží</p>
		
<p>Sedněte si před zařízením, položte narovnané nohy na plošinu tak, aby se lýtka nacházela na její středové části, nasměrujte prsty chodidel nahoru a dovolte, aby zařízením masírovalo svaly nohou</p>	<p>Postavte se na plošinu vzpřímeně, s rukama v bok (do výšky boků) a držte expandéry. Nasměrujte prsty dlaní dolů. Ohněte paže v loktech a zvedněte je na úroveň ramen a poté paže spustěte.</p>	<p>Postavte se na plošinu vzpřímeně. Zvedněte narovnané paže s expandéry v dlaních do výšky hrudníku a otočte je do polohy neutrálního úchopu (prsty dovnitř). Dejte narovnané paže za sebe a přidržte je v této poloze a poté je dejte před sebe. Cvik může být prováděn ve stoje nebo podřepu.</p>

Způsob přenášení zařízení

Na obou koncích středového krytu se nacházejí držadla. Během přenášení zařízení zvedněte konec nacházející se naproti kruhového systému, chytněte jej za držadlo a přeneste zařízení na požadované místo.



Přechovávání

a údržba povrchu

Před čištěním se ujistěte, že je napájení odpojeno a zástrčka je vytáhnutá ze zdířky. Gumový pedál a kryty můžete čistit hadříkem zvlhčeným čisticím prostředkem, přemíru čisticího prostředku odstraňte hadříkem.

POZOR: Je zakázáno čistit zařízení prostředky způsobujícími korozi, jako benzen nebo ředidlo, které mohou způsobit odbarvení, korozi nebo praskání produktu. Vyhýbejte se potřísnění zařízení vodou, které by mohlo vést ke zkratu.

OVLÁDACÍ PANEL Z důvodu, že může použití vlhkého hadříku vést k poruchám zařízení, používejte k čištění ovládacího panelu pouze suchý hadřík.

Přechovávání a údržba

Před čištěním se ujistěte, že je napájení odpojeno a zástrčka je vytáhnutá ze zdířky. Z produktu odstraňte prach a špínu. Produkt by měl být přechováván čistý mimo dosah míst s vysokými teplotami a vysokou vlhkostí.

V případě nepoužívání zařízení po delší dobu, by na něj měla být dána pylová ochrana (k zakoupení uživatelem), chránící před přístupem prachu a pylu.

Technické parametry

Typ produktu: Vibrační plošina 7v1

Číslo: SVP 16

Jmenovité napětí: 220~240V AC

Frekvence: 50/60Hz

Jmenovitý výkon: 440W

Max Hz: 20-40Hz VIBRACE; 6-12Hz KMITÁNÍ; 7-11,5Hz VOD.POHYBY

Maximálne zaťaženie – 120 kg

Možné poruchy a otázky

	Problém	Důvod	Řešení
1	Zařízení nereaguje na příkaz spuštění	Zástrčka není zapojena do el.sítě	Zapojte zařízení do el.sítě
		Zařízení je vypnuté	Zapněte zařízení
		Došlo ke spálení pojistky	Vyměňte pojistku
2	Zařízení vydává zvukové signály	Jedná se o normální režim zařízení	Není potřeba žádné opravy
3	Zařízení nereaguje na příkazy dálkového ovládání	Baterie jsou vybité	Vyměňte baterie
		Dálkové ovládání je příliš daleko od zařízení	Dálkové ovládání by se mělo nacházet do vzdálenosti 2,5m od zařízení.
4	Náhlé vypnutí se zařízení	Uběhl nastavený čas práce zařízení.	Vypněte zařízení a opětovně je zapněte po 10 minutách.
5	Zařízení neodpovídá	Příliš mnoho příkazů vydaných vůči zařízení v jeden okamžik	Spustte zařízení opětovně
6	"ER01"	Došlo ke skoku napětí	Odpojte zařízení ze sítě a poté jej opětovně zapojte
7	"ER02"	Došlo k rozpojení se signálů všech tlačítek kromě "+" a "-"	Kontaktujte autorizovaný servis

Pozor!

V případě, že se vyskytne porucha, která není uvedena v tabulce výše, kontaktujte autorizovaný servis.

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:

Kod EAN:

Data sprzedaży:

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczętką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
 - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - Upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

GUARANTEE CARD

Article name:

EAN code:

Date of sale:

GUARANTEE TERMS

1. The Seller provides guarantee on behalf of the Guarantor within the territory of the Republic of Poland for the period of 24 months from the date of sale.
2. The Guarantee will be recognised by the shop or service centre after the client provides:
 - clearly and correctly filled-in guarantee card with the sale stamp and the seller's signature - valid purchase confirmation for the equipment including the date of sale / bill / - complained product.
3. Possible defects and damages revealed during the guarantee period shall be remedied free of charge within not more than 21 days from the delivery of the product to the shop or service.
4. Should it be necessary to import some components, the guarantee term can be extended by the period required to import such part, however such period shall not be longer than 40 days.
5. The guarantee does not cover:
 - mechanical damages and subsequent defects,
 - damages and defects resulting from incorrect storage and usage of the equipment against its purpose,- incorrect assembly and maintenance,
 - damages and consumption of such elements as: cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The guarantee expires in the event of:
 - expiry of the validity term,
 - self-repairs,
 - failure to follow the rules of correct operation.
7. No duplicates of the guarantee cards shall be issued.
8. The product handed over for repair should be complete and clean. If some parts are missing, the service is entitled to refuse to accept the product for repair. The service may refuse to accept a dirty product or clean in on the client's expense after the client's written permit.
9. The guarantee does not cover activities related to assembly, maintenance, which, according to the instruction, the user is obliged to perform themselves.
10. The Guarantor also informs that they offer post-guarantee service.
11. The product should be provided in its original packaging and should be secured for shipment.

The guarantee for sold goods is not exclusive, does not limit or suspend entitlements of the buyer resulting from the non-compliance of the product with the agreement.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:

--

EAN kód:

--

Datum prodeje:

--

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polska po dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude respektována obchodem nebo servisem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněného záručního listu s razítkem a podpisem prodávajícího
 - platného doklad o koupi produktu s datem prodeje (účtu)
 - reklamovaného produktu
3. Jakékoli závady a poškození odhalené během záruční doby budou opraveny bezplatně nejdéle do 21 dnů ode dne doručení do obchodu nebo servisu.
4. Je-li třeba produkt převézt z jiné země, může být záruční lhůta prodloužena o dobu nezbytnou k jeho vrácení, nejdéle však o 40 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanické poškození a vady způsobené nimi
 - poškození a vady vyplývající z nesprávného použití a skladování- špatnou montáž a údržbu
 - poškození a opotřebení součástí které podléhají zkáze, jako jsou kabely, pásy, pryžové prvky, pedály, držáky na houby, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká, pokud:
 - vyprší její platnost
 - bylo do produktu neodborně zasazeno- nebyla dodržena pravidla řádné údržby
7. Duplikáty záručního listu nebudou vydány.
8. Produkt dodaný do opravy by měl být kompletní a čistý, v opačném případě má servis právo odmítnout přijetí produktu do opravy. V případě dodání špinavého produktu může servis odmítnout jeho přijetí do opravy, nebo na náklady zákazníka stroj vyčistit s jeho písemným svolením k čištění.
9. Záruka se nevztahuje na činnosti související s montáží a údržbou, které musí podle uživatelské příručky provádět sám uživatel.
10. Ručitel také informuje, že provozuje pozáruční servis.
11. Výrobek by měl být v původním obalu a zajištěn pro přepravu

Záruka na prodané zboží nevylučuje, neomezuje nebo nezavazuje práva kupujícího vyplývající z nedodržení záručních podmínek.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

Mimo iż dopełniamy wszelkich starań by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

IMPOERTER: ABISAL SP.Z.O.O., ul. Św.

Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

Even though we do our best to ensure the highest quality of our products, single defects or omissions might occur. If you note a defect or missing part, we invite you to contact us.

IMPOERTER: ABISAL SP.Z.O.O., ul. Św.

Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl



be put into the same container as other waste. According to the WEEE Directive on the management of electrical and electronic waste, separate recycling methods shall be used for this type of equipment.

A user who wants to dispose of such product is obliged to transfer it to the collection centre for worn-out electrical and electronic equipment, thanks to which they support its re-usage, recycling or recovery and thusly protect natural environment. For this purpose, one should contact the equipment seller or representatives of local authorities. Hazardous components contained in electronic equipment may have long-lasting harmful impact on natural environment as well as adverse effect on human health.

Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

IMPOERTER: ABISAL SP.Z.O.O., ul. Św.

Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA

abisal@abisal.pl

www.abisal.pl



Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. V souladu se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s elektrickými a elektronickými odpady, je potřeba pro tento druh zařízení používat oddělené způsoby jejich likvidace.

Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat ve sběrném dvoře pro elektrický a elektronický odpad, díky čemu se spolupodílí na jejich opětovném využití, recyklaci a tím i ochraně životního prostředí. Za tímto účelem kontaktujte místo, kde bylo zařízení koupeno nebo místní úřady. Nebezpečné složky obsažené v elektrickém a elektronickém zařízení mohou dlouhodobě negativně působit na životní prostředí a také zdraví lidí.



**IMPORTER:
ABISAL SP. Z O.O.**

ul. św. Elżbiety 6, 41-905 Bytom, POLSKA

**DISTRIBUTOR:
ABISTORE SPORT S.R.O
Poděbradova 111, 702 00 Ostrava, ČESKÁ REPUBLIKA**