CZ SK

TRINFIT FLUXA V200 bílá

Vibrační plošina

Návod na použití / Návod na použitie



OBSAH

CZ

Obsah	2
Bezpečnostní pokyny	3
Návod na použití	4-6
Údržba	7

SK

Bezpečnostné pokyny	8
Návod na používanie	9-11
Údržba	12

CZ

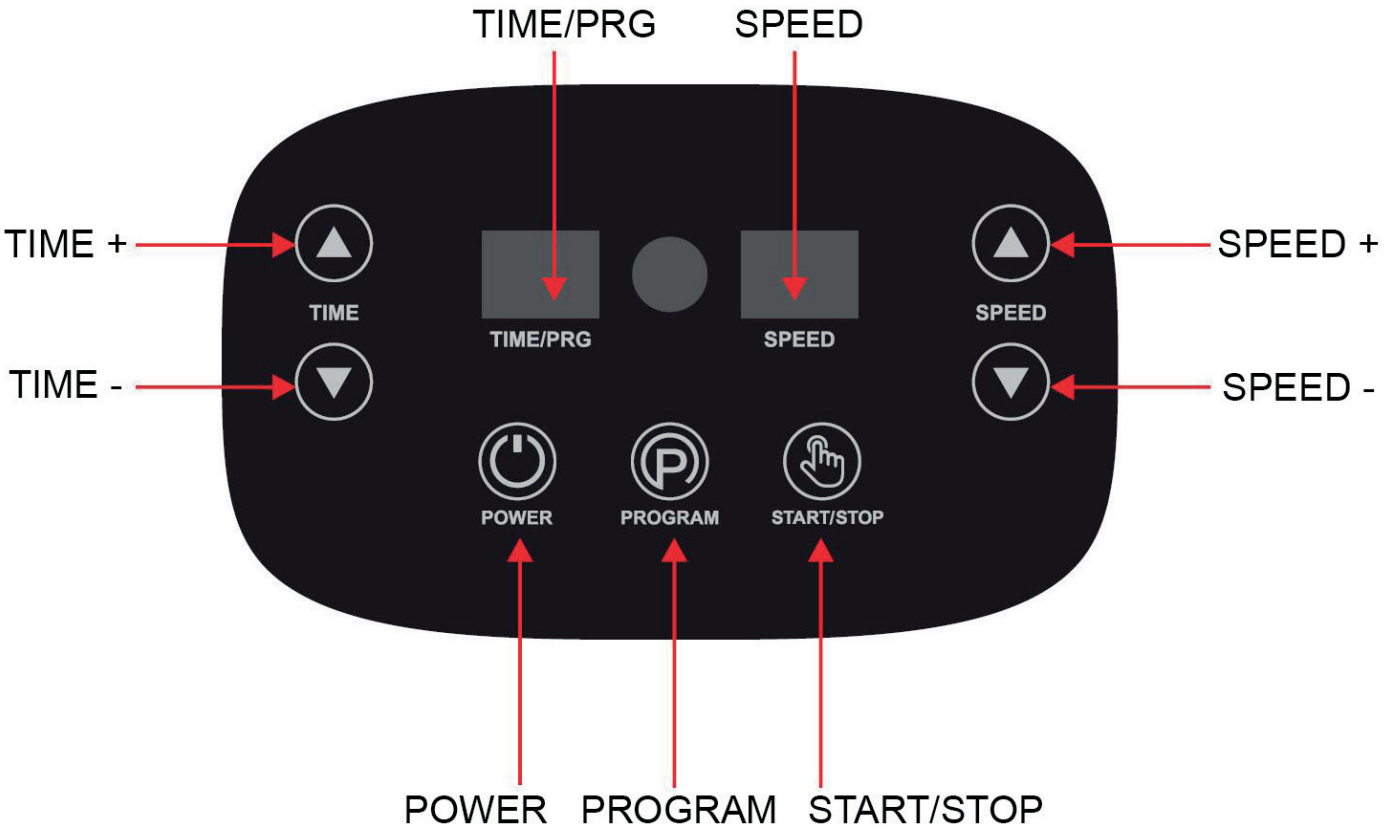


BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Při používání vašeho trenažéru je třeba vždy potřeba dodržovat základní opatření:

1. Za zajištění toho, aby byli všichni uživatelé vibrační plošiny řádně seznámeni se všemi varováními a bezpečnostními opatřeními, odpovídá vlastník zařízení.
2. Vibrační plošinu používejte výhradně způsobem popsaným v tomto návodu.
3. Umístěte vibrační plošinu na rovný povrch s minimálně 2,5 metru volného prostoru za zařízením. Neumisťujte plošinu na žádný povrch, který by mohl blokovat větrací otvory. Pro ochranu podlahy nebo koberce doporučujeme pod vibrační plošinu umístit ochrannou podložku.
4. Vibrační plošinu používejte pouze v interiéru. Chraňte ji před vlhkostí a prachem. Neumisťujte zařízení do garáže, na krytou terasu ani do blízkosti vody.
5. Nepoužívejte vibrační plošinu v místech, kde se používají aerosolové přípravky, nebo kde je podáván kyslík.
6. Děti mladší 12 let a domácí zvířata se nesmí k vibrační plošině přibližovat ani ji používat.
7. Vibrační plošinu nesmí používat osoby s hmotností přesahující 150 kg
8. Na plošině smí být vždy pouze jedna osoba.
9. Napájecí kabel a přepěťovou ochranu udržujte mimo dosah horkých povrchů.
10. Nikdy nenechávejte vibrační plošinu bez dozoru, pokud je provozu
11. Po každém použití vždy vytáhněte napájecí kabel ze zásuvky.
12. S vibrační plošinou nemanipulujte a neseřizujte ji, dokud není správně sestavená
13. Nesprávné používán může ovlivnit stabilitu plošiny. Například sloupek slouží pouze k udržení rovnováhy během cvičení. Nesmí být používán k protahování nebo k vytváření odporu.
14. Pravidelně kontrolujte a dotahujte všechny části zařízení.
15. Nikdy nevkládejte ani nevhazujte žádné předměty do otvorů zařízení.
16. **NEBEZPEČÍ:** Po použití vždy ihned vytáhněte napájecí kabel ze zásuvky. Udělejte tak také před čištěním, údržbou nebo seřizováním zařízení podle pokynů v tomto návodu. Kryt motoru nesnímejte, pokud k tomu nejste výslovně vyzváni autorizovaným servisem. Veškerý servis nad rámec tohoto návodu smí provádět pouze autorizovaný servisní technik.
17. Vibrační plošina je určena výhradně pro domácí použití dle normy EN ISO 20957. Nepoužívejte ji v komerčních prostorách, pronájmu ani ve veřejných institucích.
18. **UPOZORNĚNÍ:** Před zahájením tohoto nebo jakéhokoli jiného cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Toto doporučení je zvláště důležité pro osoby starší 35 let a pro osoby s již existujícími zdravotními obtížemi. Před použitím si pečlivě přečtěte všechny pokyny.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



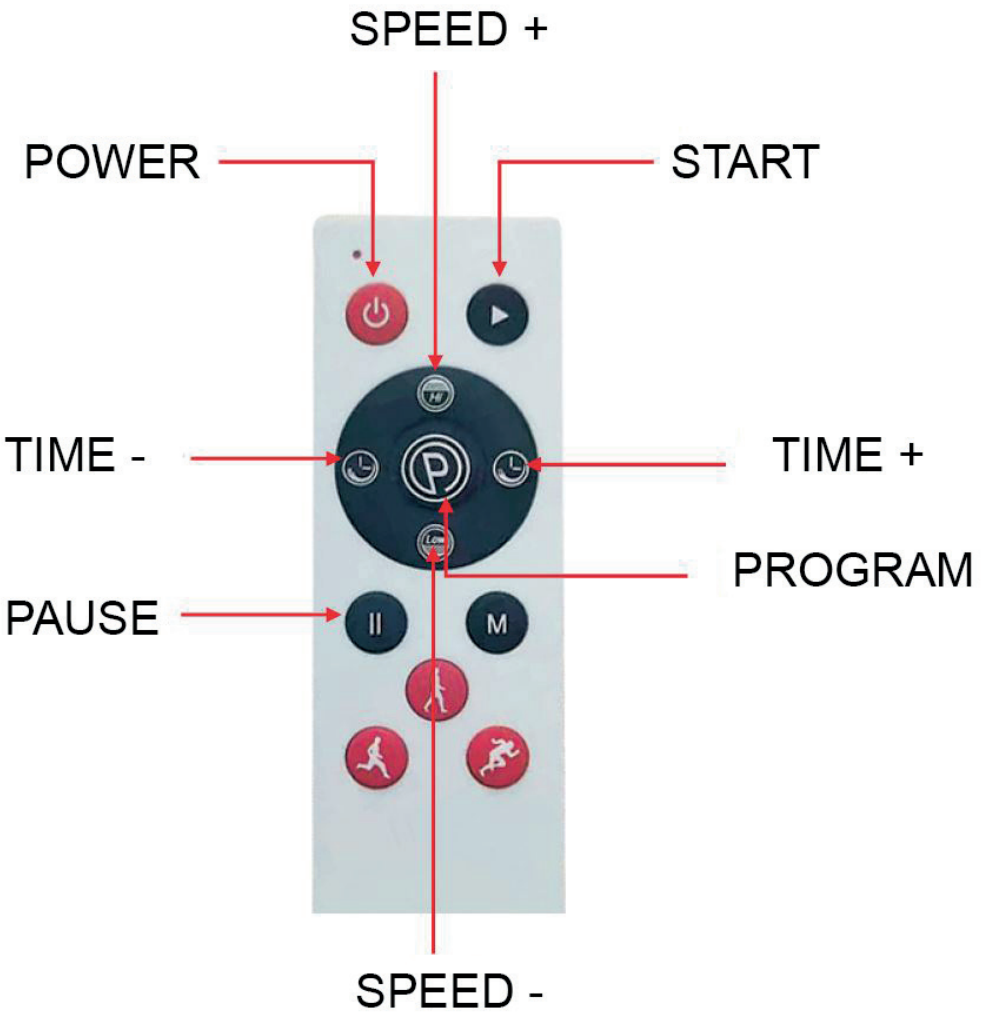
ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

1. **TIME/PRG:** V pohotovostním režimu zobrazuje číslo programu. Po spuštění tréninku zobrazuje uplynulý čas.
2. **SPEED:** Zobrazuje rychlost vibrací v rozsahu 1 - 99.

FUNKCE TLAČÍTEK

- **Tlačítka TIME + a TIME -:** Slouží pro nastavení času tréninku v rozsahu 1 - 30 minut.
- **Tlačítka SPEED + a SPEED -:** Slouží pro nastavení rychlosti vybrací v rozsahu 1 - 99.
- **Tlačítko POWER:** Stisknutím tohoto tlačítka zapnete, nebo vypnete vybračí plošinu
- **Tlačítko PROGRAM:** Stisknutím tohoto tlačítka zvolíte přednastavené programy P1-P9 nebo HR - manuální program.
- V manuální programu upravuje frekvenci vibrací uživatel. V automatickém režimu (P1 - P9) nelze upravovat rychlost ani čas. V ručním režimu lze nastavit rychlost; čas lze upravit pouze v pohotovostním režimu. Během spuštění a provozu lze měnit pouze rychlost, ale nikoli čas.
- **Tlačítko START/STOP:** Slouží pro spuštění, nebo ukončení tréninku

DÁLKOVÝ OVLADAČ



FUNKCE TLAČÍTEK

- **Tlačítka TIME + a TIME -:** Slouží pro nastavení času tréninku v rozsahu 1 - 15 minut.
- **Tlačítka SPEED + a SPEED -:** Slouží pro nastavení rychlosti vybrací v rozsahu 1 - 30.
- **Tlačítko POWER:** Stisknutím tohoto tlačítka zapnete, nebo vypnete vybrační plošinu
- **Tlačítko PROGRAM:** Stisknutím tohoto tlačítka zvolíte přednastavené programy P1, P2, P3, nebo HR - manuální program.
- V manuální programu upravuje frekvenci vibrací uživatel. V automatickém režimu (P1 - P3) nelze upravovat rychlost ani čas. V ručním režimu lze nastavit rychlost; čas lze upravit pouze v pohotovostním režimu. Během spuštění a provozu lze měnit pouze rychlost, ale nikoli čas.
- **Tlačítko START:** Slouží pro spuštění tréninku.
- **Tlačítko PAUSE:** Slouží pro pozastavení tréninku.

Poznámka: Efektivní dosah dálkového ovládání je 2,5 metru. Dbejte na to, aby směr ovladače odpovídal směru přijímače na zařízení.

DOPORUČENÉ POLOHY PRO CVIČENÍ:

Celotělové cvičení:	**Dřep:**	**Klik:**	**Dolní končetiny:**
Postavte se na plošinu a roztáhněte nohy do šířky ramen. Tato poloha napomáhá celkovému prokrvení a tonizaci svalů.	Rozkročte nohy do šířky ramen, pokrčte kolena až do úhlu 90 stupňů a udržujte tuto pozici. Skvělé pro posílení stehen.	Roztáhněte paže do šířky ramen. Pro intenzivnější účinek pokrčte lokty do 90 stupňů a držte tuto pozici.	Položte lýtka na plošinu, ruce mějte za tělem na zemi. Pro intenzivnější cvičení zvedněte hýždě ze země a zatlačte lýtky na plošinu.
			

Předklon:	**Stoj na jedné noze:**	**Sed I:**	**Sed II:**
Předkloňte se, nohy mějte natažené, ruce položte na plošinu. Pro hlubší účinek pokrčte lokty.	Postavte jednu nohu na plošinu a druhou nohu uvolněte. Pro náročnější variantu udělejte výpad vpřed a přeneste více váhy na plošinu.	Usaďte se hýžděmi přímo na plošinu, se vzpřímenými zády. Seďte pohodlně a uvolněně.	Položte nohy na plošinu při sezení na židli. Tato poloha pomáhá uvolnit napětí a zlepšuje prokrvení nohou.
			

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA PLOŠINY

Před čištěním se prosím ujistěte, že je vypnutý hlavní vypínač a napájecí kabel je odpojen ze zásuvky. Nášlapné pedály a kryt lze důkladně očistit vlhkým hadříkem s čisticím prostředkem a poté pečlivě setřít suchým hadříkem.

Upozornění

Nepoužívejte k čištění zařízení korozivní nebo těkavé prostředky, jako jsou benzen, ředidla, alkohol, benzín apod., protože mohou způsobit vyblednutí barvy, korozi, praskání nebo jiné poškození vnitřní struktury výrobku.
Nevylévejte žádné tekutiny do vnitřních částí zařízení, abyste předešli zkratu v elektrickém obvodu.

Dálkový ovladač

Čištění dálkového ovladače vlhkým hadříkem může způsobit poruchu. K čištění používejte pouze suchý hadřík.

Údržba plošiny

1. Ujistěte se, že je vypnutý hlavní vypínač a napájecí kabel je odpojen ze zásuvky.
2. Otřete prach a nečistoty z povrchu výrobku.
3. Udržujte zařízení čisté a mimo dosah vysokých teplot a vlhkého prostředí.
4. Pokud výrobek delší dobu nepoužíváte, zakryjte jej ochranným obalem (není součástí balení), abyste zabránili pronikání prachu.

SK

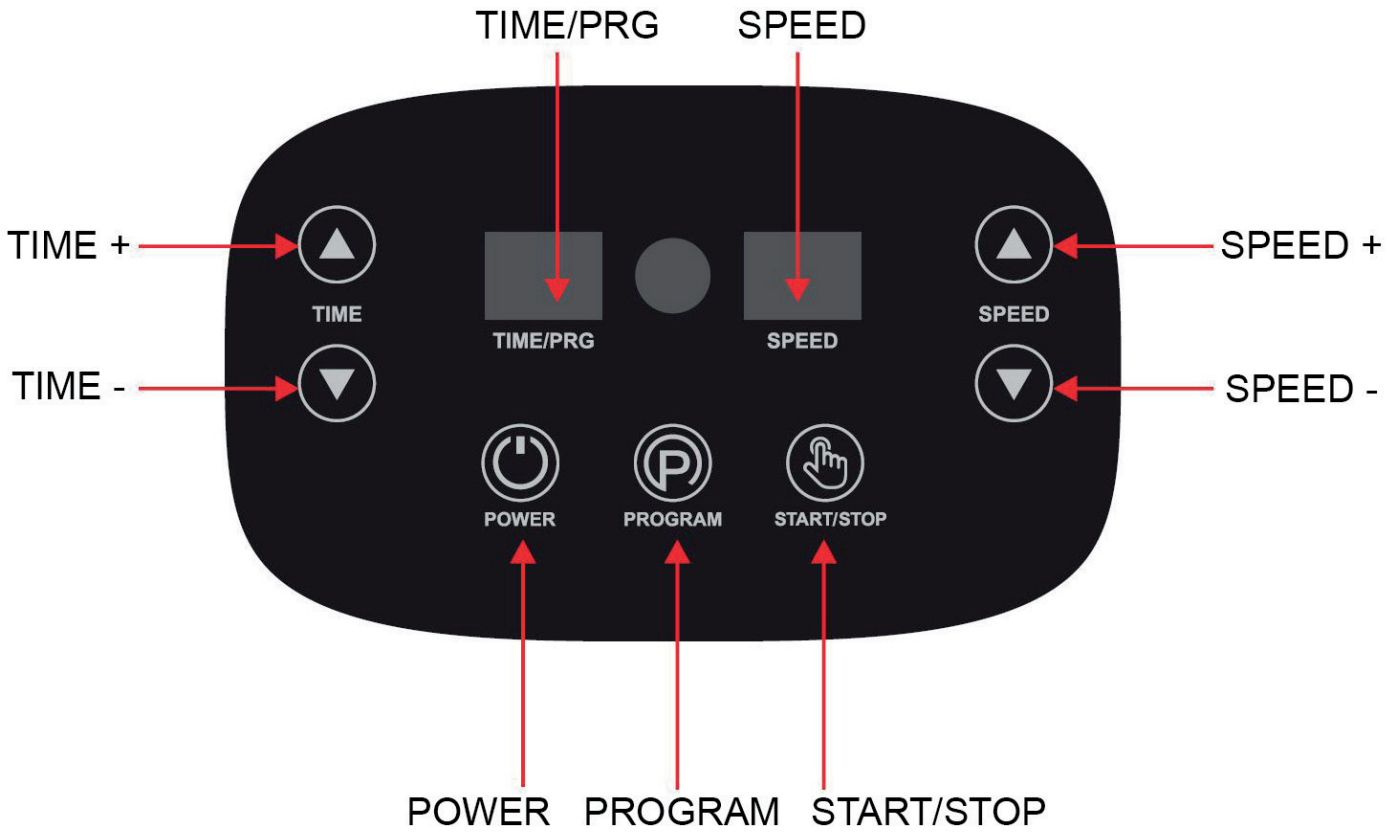


BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pri používaní vášho trenažéra je treba vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

1. Za zaistenie toho, aby boli všetci používatelia vibračnej plošiny riadne oboznámení so všetkými varovaniami a bezpečnostnými opatreniami, zodpovedá vlastník zariadenia.
2. Vibračnú plošinu používajte výhradne spôsobom popísaným v tomto návode.
3. Umiestnite vibračnú plošinu na rovný povrch s minimálne 2,5 metra voľného priestoru za zariadením. Nepokladajte plošinu na žiadny povrch, ktorý by mohol blokovať vetracie otvory. Na ochranu podlahy alebo koberca odporúčame umiestniť pod plošinu ochrannú podložku.
4. Vibračnú plošinu používajte len v interiéri. Chráňte ju pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do garáže, na krytú terasu ani do blízkosti vody.
5. Nepoužívajte vibračnú plošinu v priestoroch, kde sa používajú aerosólové prípravky alebo kde sa podáva kyslík.
6. Deti mladšie ako 12 rokov a domáce zvieratá sa nesmú k vibračnej plošine približovať ani ju používať.
7. Vibračnú plošinu nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 150 kg.
8. Na plošine smie byť vždy iba jedna osoba.
9. Napájací kábel a prepäťovú ochranu udržiavajte mimo dosahu horúcich povrchov.
10. Nikdy nenechávajte vibračnú plošinu bez dozoru, ak je v prevádzke.
11. Po každom použití vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.
12. S vibračnou plošinou nemanipulujte a neseřizujte ju, pokiaľ nie je správne zostavená.
13. Nesprávne používanie môže ovplyvniť stabilitu plošiny. Napríklad stĺpik slúži len na udržanie rovnováhy počas cvičenia. Nesmie sa používať na naťahovanie ani na vytváranie odporu.
14. Pravidelne kontrolujte a doťahujte všetky časti zariadenia.
15. Nikdy nevkladajte ani nevhadzujte žiadne predmety do otvorov zariadenia.
16. **NEBEZPEČENSTVO:** Po použití vždy okamžite odpojte napájací kábel zo zásuvky. Urobte tak aj pred čistením, údržbou alebo nastavovaním zariadenia podľa pokynov v tomto návode. Kryt motora neodnímajte, pokiaľ na to nie ste výslovne vyzvaní autorizovaným servisom. Všetky servisné zásahy nad rámec tohto návodu smie vykonávať len autorizovaný servisný technik.
17. Vibračná plošina je určená výhradne na domáce použitie v súlade s normou EN ISO 20957. Nepoužívajte ju v komerčných priestoroch, na prenájom ani vo verejných inštitúciách.
18. **UPOZORNENIE:** Pred začatím tohto alebo akéhokoľvek iného cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom. Toto odporúčanie je obzvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov a pre osoby s existujúcimi zdravotnými problémami. Pred použitím si pozorne prečítajte všetky pokyny.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



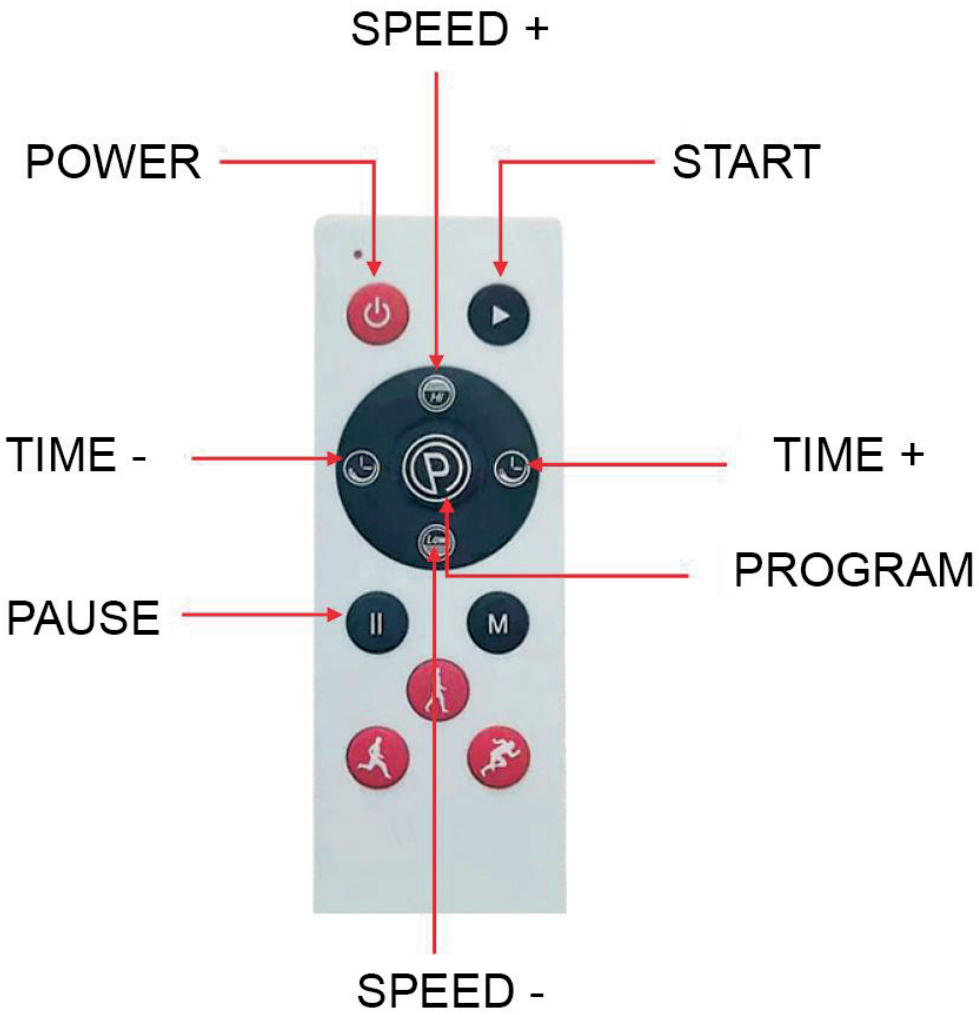
ZOBRAZOVANÉ HODNOTY

1. **TIME/PRG:** V pohotovostnom režime zobrazuje číslo programu. Po spustení tréningu zobrazuje uplynutý čas.
2. **SPEED:** Zobrazuje rýchlosť vibrácií v rozsahu 1 – 99.

FUNKCIE TLAČIDIEL

- **Tlačidlá TIME + a TIME -:** Slúžia na nastavenie času tréningu v rozsahu 1 – 30 minút.
- **Tlačidlá SPEED + a SPEED -:** Slúžia na nastavenie rýchlosti vibrácií v rozsahu 1 – 99.
- **Tlačidlo POWER:** Stlačením tohto tlačidla zapnete alebo vypnete vibračnú plošinu.
- **Tlačidlo PROGRAM:** Stlačením tohto tlačidla zvolíte prednastavené programy P1-P9 alebo HR – manuálny režim.
- V manuálnom režime upravuje frekvenciu vibrácií používateľ. V automatickom režime (P1 – P9) nie je možné upravovať rýchlosť ani čas. V manuálnom režime je možné nastaviť rýchlosť; čas je možné nastaviť iba v pohotovostnom režime. Počas spustenia a prevádzky je možné meniť len rýchlosť, nie však čas.
- **Tlačidlo START/STOP:** Slúži na spustenie alebo ukončenie tréningu.

DÁLKOVÝ OVLADAČ



FUNKCIE TLAČIDIEL

- **Tlačidlá TIME + a TIME -:** Slúžia na nastavenie času tréningu v rozsahu 1 – 15 minút.
- **Tlačidlá SPEED + a SPEED -:** Slúžia na nastavenie rýchlosti vibrácií v rozsahu 1 – 30.
- **Tlačidlo POWER:** Stlačením tohto tlačidla zapnete alebo vypnete vibračnú plošinu.
- **Tlačidlo PROGRAM:** Stlačením tohto tlačidla zvolíte prednastavené programy P1, P2, P3 alebo HR – manuálny režim.
- V manuálnom režime upravuje frekvenciu vibrácií používateľ. V automatickom režime (P1 – P3) nie je možné upravovať rýchlosť ani čas. V manuálnom režime je možné nastaviť rýchlosť; čas je možné nastaviť iba v pohotovostnom režime. Počas spustenia a prevádzky je možné meniť len rýchlosť, nie však čas.
- **Tlačidlo START:** Slúži na spustenie tréningu.
- **Tlačidlo PAUSE:** Slúži na pozastavenie tréningu.

Poznámka: Efektívny dosah diaľkového ovládania je 2,5 metra. Dbajte na to, aby smer ovládača zodpovedal smeru prijímača na zariadení.

DOPORUČENÉ POLOHY PRO CVIČENÍ:

Celotelové cvičenie:	**Drep:**	**Kľuk:**	**Dolné končatiny:**
Postavte sa na plošinu a rozkročte nohy na šírku ramien. Táto poloha napomáha celkovému prekrveniu a tonizácii svalov.	Rozkročte nohy na šírku ramien, pokrčte kolená až do uhla 90 stupňov a udržujte túto pozíciu. Skvelé na posilnenie stehien.	Rozpažte ruky na šírku ramien. Pre intenzívnejší účinok pokrčte lakte do 90 stupňov a držte túto pozíciu.	Položte lýtka na plošinu, ruky majte za telom na zemi. Pre intenzívnejšie cvičenie zdvihnite zadok zo zeme a pritlačte lýtkami na plošinu.
			

Predklon:	**Stoj na jednej nohe:**	**Sed I:**	**Sed II:**
Predkloňte sa, nohy majte vystreté, ruky položte na plošinu. Pre hlbší účinok pokrčte lakte.	Postavte jednu nohu na plošinu a druhú nohu uvoľnite. Pre náročnejšiu variantu urobte výpad vpred a preneste viac váhy na plošinu.	Sadnite si sedacou časťou priamo na plošinu, s vystretým chrbtom. Seďte pohodlne a uvoľnene.	Položte nohy na plošinu pri sedení na stoličke. Táto poloha pomáha uvoľniť napätie a zlepšuje prekrvenie nôh.
			

ČISTENIE A ÚDRŽBA VÝROBKU

Pred čistením sa, prosím, uistite, že je hlavný vypínač vypnutý a napájací kábel odpojený zo zásuvky. Nášľapné pedále a kryt možno dôkladne vyčistiť vlhkou handričkou s čistiacim prostriedkom a následne starostlivo utrieť dosucha suchou handričkou.

Upozornenie

Nepoužívajte na čistenie výrobku korozívne alebo prchavé prostriedky ako benzén, riedidlá, alkohol, benzín a pod., pretože môžu spôsobiť vyblednutie farby, koróziu, praskliny alebo poškodenie vnútornej konštrukcie zariadenia.
Nevylievajte žiadne tekutiny do vnútra zariadenia, aby ste predišli skratom v elektrickom obvode.

Diaľkový ovládač

Čistenie diaľkového ovládača vlhkou handričkou môže spôsobiť poruchu. Na čistenie používajte iba suchú handričku.

Údržba plošiny

1. Uistite sa, že je hlavný vypínač vypnutý a napájací kábel odpojený zo zásuvky.
2. Otrite prach a nečistoty z povrchu výrobku.
3. Udržiavajte zariadenie čisté a mimo dosahu vysokých teplôt a vlhkého prostredia.
4. Ak výrobok dlhší čas nepoužívate, zakryte ho ochranným obalom (nie je súčasťou balenia), aby ste zabránili prenikaniu prachu.



Dovozce a distributor pro Českou a
Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257

