CZ SK

VIFITO

VIFITO Massager Slim

VIBRAČNÍ PLOŠINA



CZ

OBSAH

CZ	Obsah	2
	Bezpečnostní pokyny	3
	Montáž trenažéru	4-8
	Návod k obsluze	9-10
	Tipy na trénink	11
SK	Bezpečnostné pokyny	12
	Montáž trenažéra	13-17
	Návod na obluhu	18-19
	Tipy na trénink	20



Upozornění:

1. Před montáží trenažéru a jeho používáním si pozorně pročtěte celý uživatelský návod a dodržujte bezpečnostní pokyny.
2. Manuál si uschovejte pro případ budoucí potřeby.
3. Pro bezproblémové fungování trenažéru a prodloužení životnosti věnujte dostatečnou pozornost údržbě trenažéru.
4. Nesprávný postup montáže, nedodržení pokynů k údržbě a používání trenažéru v rozporu s návodem k použití mohou vést k poškození trenažéru, neuznání záruky či zpoplatnění servisního zásahu.

CZ



BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

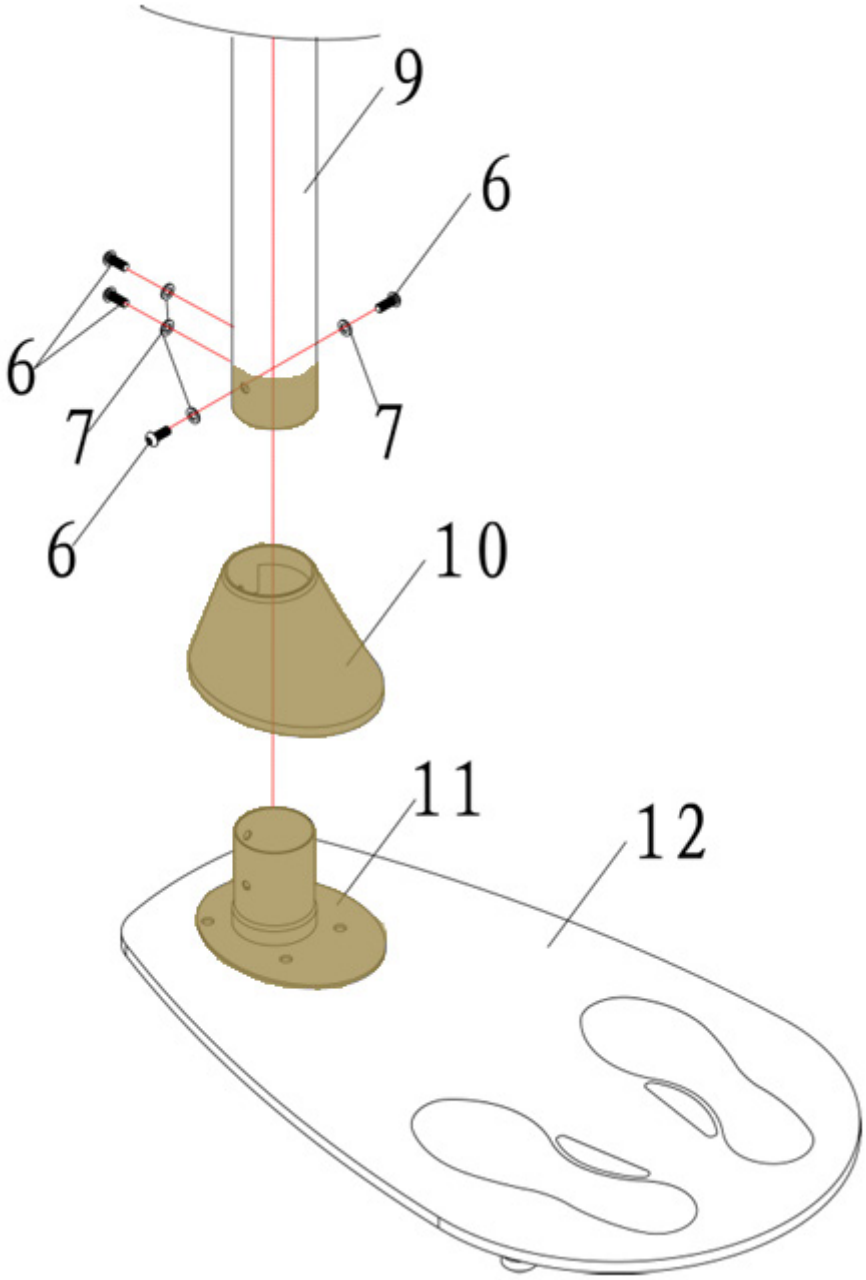
Při používání masážní plošiny je vždy potřeba dodržovat základní opatření:

1. Tyto pokyny jsou velmi důležité. Před použitím trenažéru si pečlivě přečtěte tento návod k obsluze a mějte jej po ruce, abyste se do něj mohli kdykoli podívat.
2. Prodejce odmítá jakoukoli odpovědnost za nesprávné použití produktu nebo jakékoli jiné použití, které není popsáno v této příručce.
3. Před prvním použitím trenažér vybalte a zkontrolujte, zda je vpořádku.
4. Výrobek je určen pouze pro domácí použití. Nepoužívejte jej venku, nevystavujte ho povětrnostním vlivům, jako je déšť, sníh, slunce atd.
5. Trenažér mohou používat děti starší osmi let, osoby se zdravotním postižením, osoby se sníženými smyslovými nebo mentálními schopnostmi, osoby s nedostatkem zkušeností, pokud jsou pod dohledem. Čištění a údržbu může provádět uživatel (pokud se jedná o děti, musí být starší osmi let a být pod dozorem).
6. Trenažér udržujte mimo dosah dětí mladších osmi let.
7. Trenažér nedávejte do vody nebo jiné kapaliny.
8. Trenažér používejte na rovném povrchu.
9. Nenechávejte trenažér v blízkosti horkých povrchů.
10. Trenažér může v daný čas používat pouze jedna osoba.
11. Na cvičení používejte vhodný oděv a sportovní obuv.
12. Trenažér je určen pouze pro domácí použití dle normy EN ISO 20957.
13. Pociťujete-li během cvičení slabost, nevolnost nebo bolest, ihned přestaňte cvičit a vyhledejte svého lékaře.
14. Abyste předešli možnému namožení svalů nebo zranění, proveďte vždy před použitím trenažéru protahovací cvičení, abyste zahřáli svaly.
15. Trenažér smí být používán pouze k účelu, ke kterému je určený a vždy je třeba dodržovat pokyny uvedené v tomto návodu.

Maximální nosnost 130 kg!

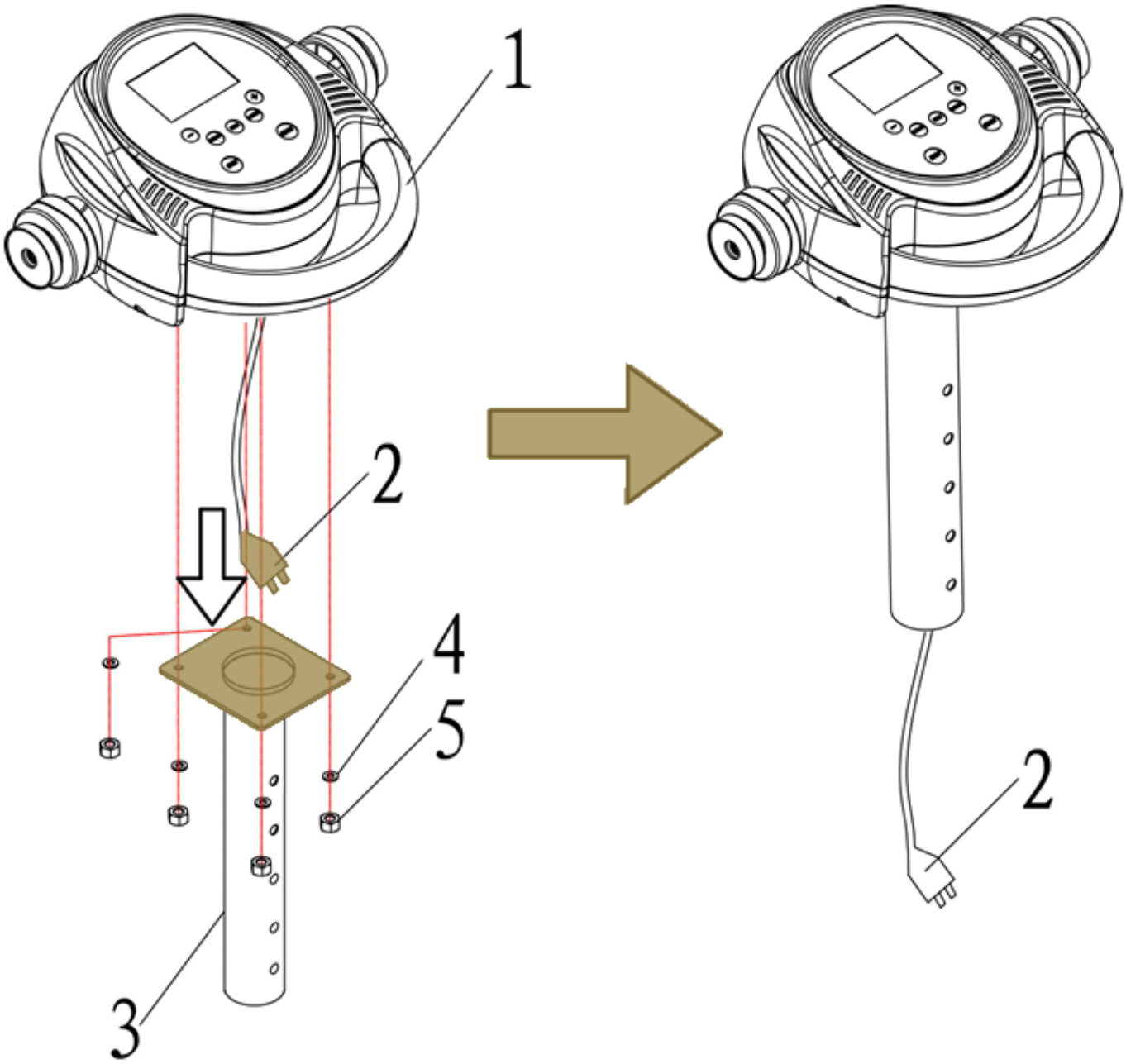
SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV DÍLU	POČET
1	OVLÁDACÍ PANEL	1
2	NAPÁJECÍ KABEL	1
3	SPOJOVACÍ TRUBKA	1
4	PODLOŽKA M6	4
5	MATKA M6	4
6	ŠROUB M8X15	8
7	PODLOŽKA M8	8
8	MASÁŽNÍ PÁS	1
9	SLOUPEK	1
10	KRYT	1
11	DRŽÁK SLOUPKU	1
12	SKLENĚNÁ ZÁKLADNA	1
21	ARETAČNÍ ŠROUB	1



KROK 1 - MONTÁŽ PODSTAVCE

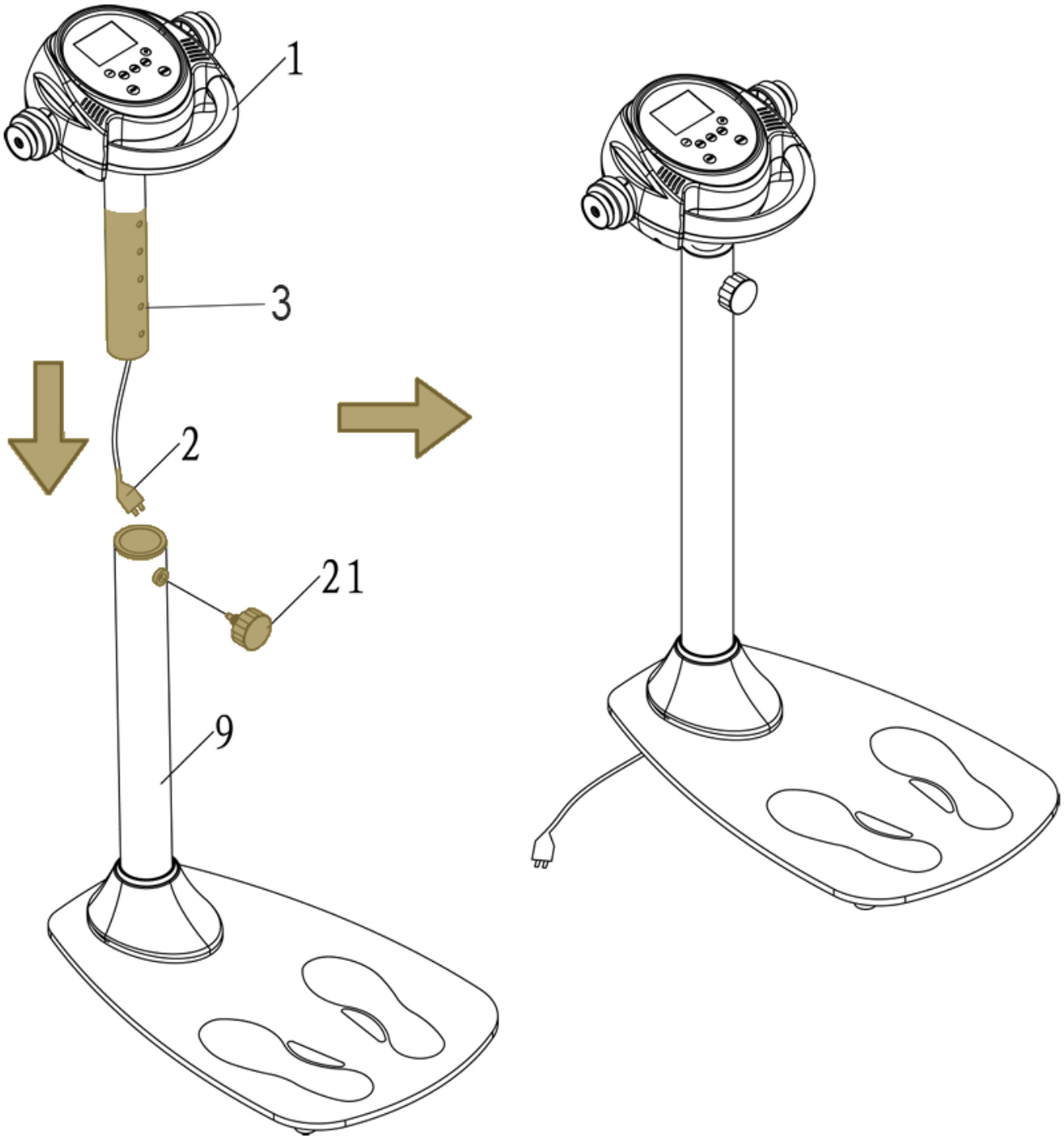
Na sloupek (9) nasaďte kryt (10) a následně ho přidělejte k držáku sloupku (11), který je umístěn na skleněné základně (12) a přidělejte ho pomocí 4 šroubů M8x15 (6) a 4 podložek M8 (7).



KROK 2 - MONTÁŽ OVLÁDACÍHO PANELU

Napájecí kabel (2) protáhněte skrz spojovací trubku (3) a následně k sobě přidělejte ovládací panel (1) a spojovací trubku (3) pomocí 4 podložek M6 (4) a 4 matic M6 (5).

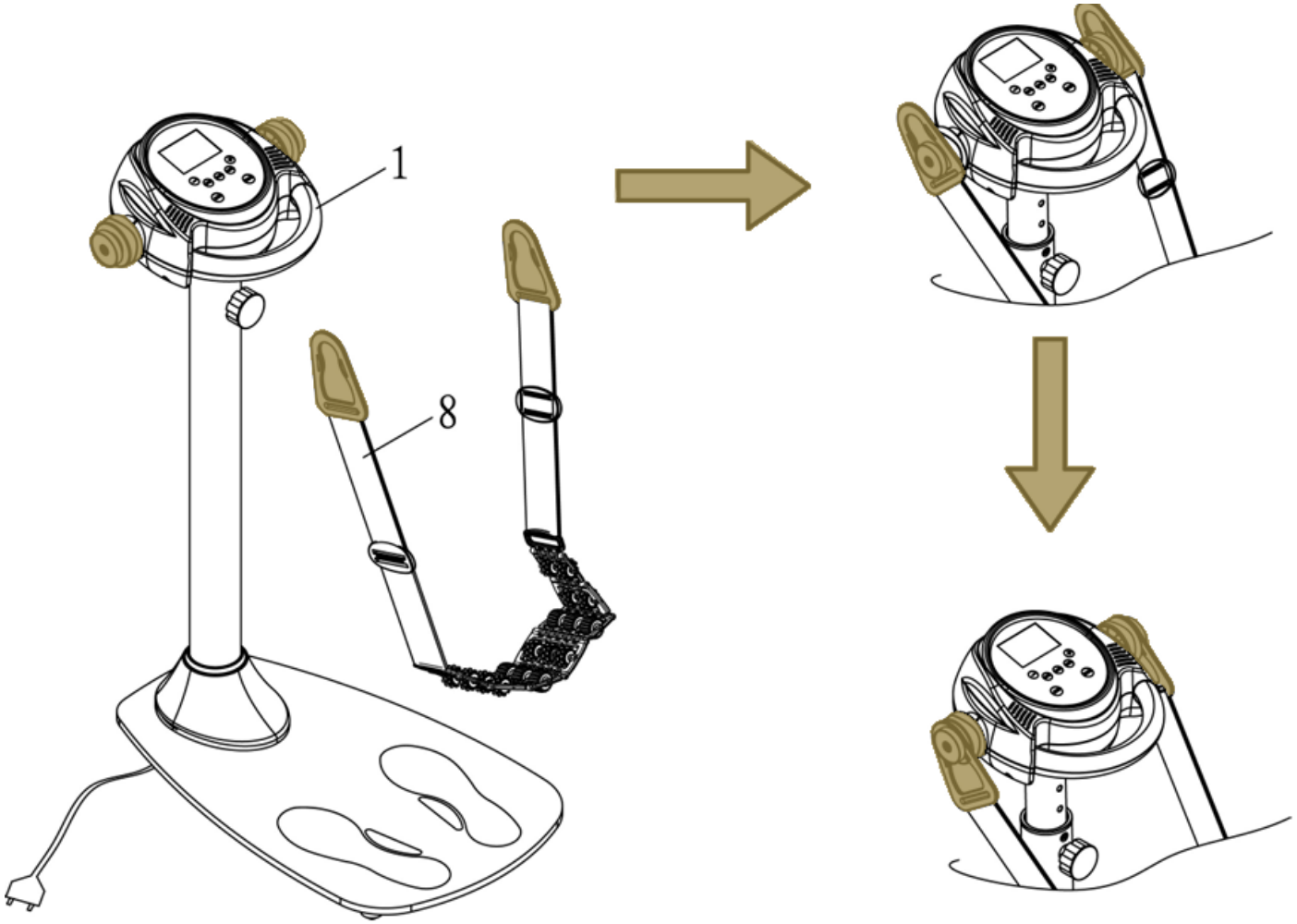
Upozornění: dbejte zvýšené opatrnosti, abyste při montáži nepoškodili napájecí kabel.



KROK 3 - MONTÁŽ VRCHNÍ A SPODNÍ ČÁSTI

Ovládací panel (1), který je v tomto kroku již spojen se spojovací trubkou (3) opatrně zasuňte do sloupku (9), přitom opatrně vysuňte napájecí kabel (2) pod skleněnou základnu.
Aretačním šroubem (21) pak zajistěte ovládací panel, ve vámi požadované výšce.

Upozornění: dbejte zvýšené opatrnosti, abyste při montáži nepoškodili napájecí kabel.



KROK 4 - MONTÁŽ MASÁŽNÍHO PÁSU

Masážní pás (8) nasaďte na barevně vyznačené držáky, které jsou umístěné na ovládacím panelu (1) a podle obrázku zajistěte.

TRÉNINKOVÝ POČÍTAČ



DISPLEJ

1. Zobrazované programy: P1 - P6, U1 - U3, H1 - H2.
2. Zobrazované parametry: CAL (kalorie), SPEED (rychlost), PROG (program), TIME (čas).
3. Když je zařízení vypnuto svítí na displeji OFF.

TLAČÍTKA

1. START/STOP stiskněte “START” nebo “STOP” pro spuštění nebo ukončení tréninku.
2. Tlačítko PROG. stiskněte pro výběr jednoho z automatických programů P1 - P6.
3. Tlačítko MODE stiskněte pro výběr Manual Mode (manuálního režimu) / Time Countdown Mode (režimu odpočítávání) / Calorie Countdown Mode (režimu počítání kalorií).
4. Tlačítko USER stiskněte pro výběr jednoho z uživatelských programů ”U1—U3”
5. Tlačítko SPEED +/- stiskněte pro nastavení rychlosti nebo hodnoty vybraného parametru.

POPIS FUNKCÍ

1. **Manuální režim -** Stiskněte “START” za účelem zapnutí zařízení (nízká rychlost). Mačkejte “SPEED +/-”, pro snižování nebo zvyšování rychlosti. Stiskněte “STOP” a za účelem vynulování všech hodnot. Zařízení se automaticky vypne po 40 minutách nepřetržitého používání manuálního režimu.
2. **Režim odpočítávání** - Stiskněte “MODE” za účelem výběru odpočítavacího režimu nebo režimu spalování kalorií. Mačkejte “SPEED +/-” za účelem nastavení parametru na požadovanou hodnotu. Stiskněte “START” za účelem zapnutí zařízení (nízká rychlost). Mačkejte “SPEED +/-” za účelem snižování nebo zvyšování rychlosti. Jakmile naprogramovaný čas nebo hodnota kalorií dosáhnou 0, zařízení se zastaví a všechny naprogramované hodnoty se vynulují.
3. **Přednastavené programy -** Zařízení má 6 automatických programů (P1~P6). Stiskněte “PROG”, na displeji se zobrazí “P1~P6”. Vyberte program, přejděte do sekce času - 10:00. Mačkáním ”SPEED+” nebo “SPEED-“ nastavte požadovaný čas tréninku a poté stiskněte “START”. Každý z programů je rozdělen na 10 částí. Čas každé z nich = celkový nastavený čas. Během přechodu z jedné části do další uslyšíte zvukový signál a nastoupí změna rychlosti masáže. Mačkejte ”SPEED+” “SPEED-“ za účelem změny rychlosti. Po ukončení programu uslyšíte zvukový signál a na displeji se zobrazí “OFF”.
4. **Uživatelský program -** Stiskněte “USER”. Na displeji se zobrazí “U1-U3”. Vyberte jednu z možností a stiskněte “MODE” za účelem přechodu do programování. Mačkejte “SPEED +/-” za účelem nastavení rychlosti masáže v první části. Stiskněte “MODE” opětovně za účelem přechodu do naprogramování další části. Po nastavení rychlosti pro každou z částí stiskněte “MODE” za účelem zachování dat. Rozsah uživatelských programů je stejný jako v případě automatických programů.
5. **Funkce sleep -** Zařízení se automaticky vypne po 10 minutách bez obdržení signálu. Systém se automaticky opět zapne stisknutím libovolného tlačítka.

TABULKA PROGRAMŮ

čas / program		Každé období = nastavení času (minuty) / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RYCHLOST	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
P2	RYCHLOST	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P3	RYCHLOST	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
P4	RYCHLOST	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2
P5	RYCHLOST	2	4	6	4	2	2	4	6	4	2
P6	RYCHLOST	1	6	1	6	1	6	1	4	1	6

ZOBRAZOVANÉ PARAMETRY A ROZSAH NASTAVENÍ

	ROZSAH	LIBOVOLNÝ REŽIM	LIBOVOLNÝ PROGRAM	ROZSAH NASTAVENÍ
RYCHLOST	1--20	--------	--------	--------
ČAS	0:00—99:99	10:00	10:00	1:00---30:00
KALORIE	0Kcl—99.99 Kcl	5 Kcl	--------	1Kcl—99.00 Kcl

ROZCVIČENÍ

Před každým tréninkem by měla být vždy kvalitní rozcvička, lehké rozehřátí a následně po tréninku zklidnění a protažení.

Následující doporučení praktikujte nejlépe třikrát týdně a jeden den mezi tréninky si odpočiňte. Po několika měsících můžete cviky navýšit na čtyřikrát až pětkrát týdně. Správné prohřátí a rozcvičení těla před cvičením je účinná prevence proti zraněním a zvýšení efektivity tréninku. Pravidelné protahování je důležité také kvůli lepší regeneraci svalů a prevence zranění a “svalové horečce.”



Uvolnění hlavy
Nakloňte hlavu doprava tak, abyste cítili malý tah ve svalech na levé straně krku. V této pozici vydržte pár vteřin. Opakujte na levé straně. Následně zakloňte hlavu dopředu a pak dozadu. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Předklon
Pomalu se předkloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Úklon na stranu
Zvedněte ruku co nejvýše nad hlavu. Mírně se nakloňte doleva dokud neucítíte napnutí svalů na pravé straně. V pozici vydržte pár vteřin, pak se uvolněte a procvičte i druhou stranu. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Lehké pokrčení v kolenou
Nohy mějte postavené na šířku ramen, ruce natáhněte před sebe. Pokrčte kolena a jděte plynule do podřepu. Pohlídejte si vždy pozici kolen, které musí být pevně fixovány. Cvičení několikrát zopakujte.



Protažení dolní části zad
Klekněte si na všechny čtyři. Natáhněte ruce před sebe a obličej přibližte k podlaze. Opatrně se posaďte na paty. Měli byste cítit jemný tah v dolní části zad.



Protažení hamstringů
Posaďte se na podlahu s pravou nohou nataženou před sebe. Chodidlo levé nohy opřete o vnitřní stranu stehna pravé nohy. Ohněte se směrem k pravému chodidlu a vydržte v této pozici po dobu 10 vteřin. Odpočiňte si a udělejte to samé s druhou nohou. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.

SK

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

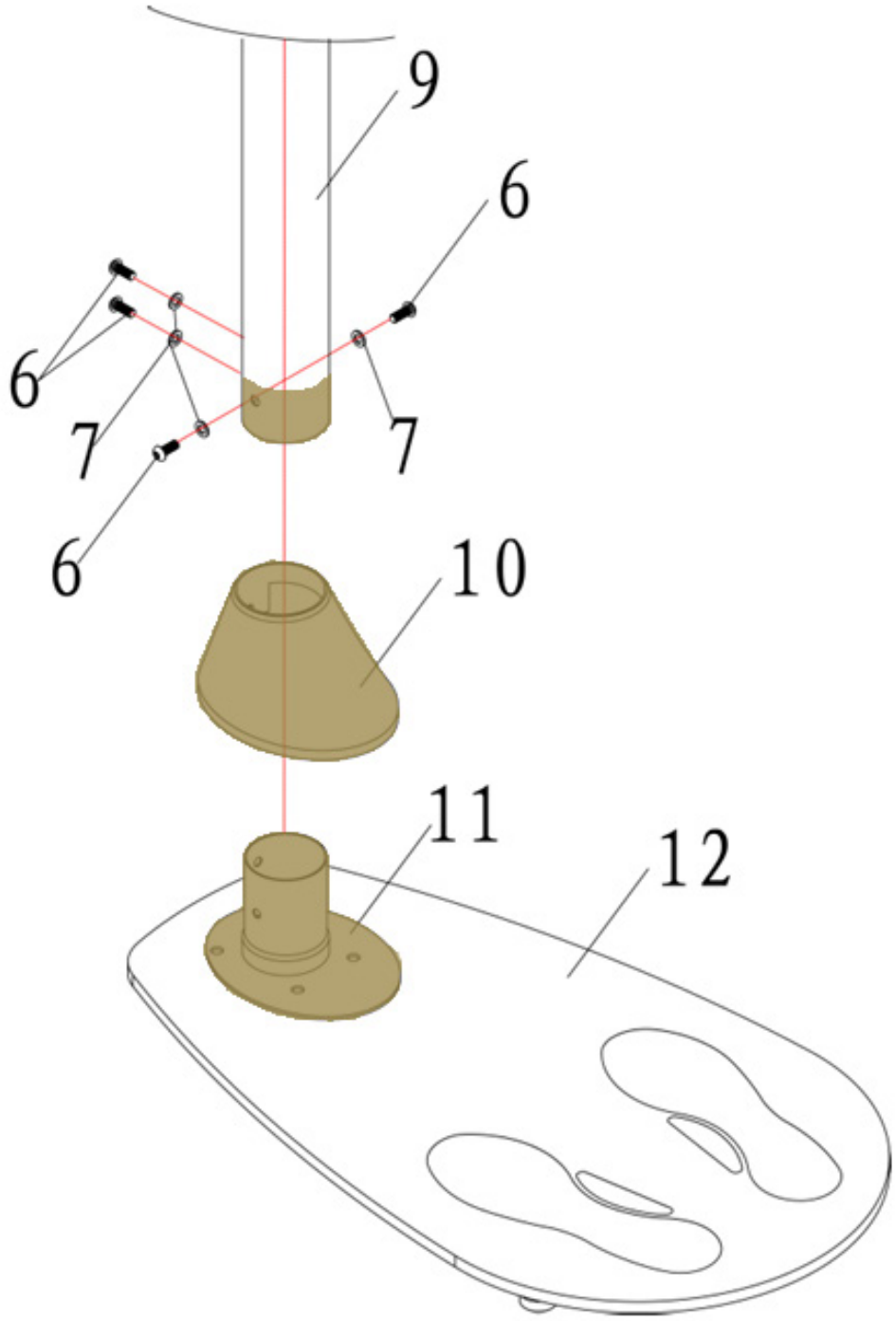
Pri používaní masážnej plošiny je vždy potrebné dodržiavať základné opatrenia:

1. Tieto pokyny sú veľmi dôležité. Pred použitím trenažéra si pozorne prečítajte tento návod na obsluhu a majte ho po ruke, aby ste sa doň mohli kedykoľvek pozrieť.
2. Predajca odmieta akúkoľvek zodpovednosť za nesprávne použitie produktu alebo akékoľvek iné použitie, ktoré nie je popísané v tejto príručke.
3. Pred prvým použitím trenažér vybaľte a skontrolujte, či je v poriadku.
4. Výrobok je určený iba na domáce použitie. Nepoužívajte ho vonku, nevystavujte ho poveternostným vplyvom, ako je dážď, sneh, slnko atď.
5. Trenažér môžu používať deti staršie ako osem rokov, osoby so zdravotným postihnutím, osoby so zníženými zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami, osoby s nedostatkom skúseností, ak sú pod dohľadom. Čistenie a údržbu môže vykonávať užívateľ (pokiaľ ide o deti, musí byť starší ako osem rokov a byť pod dozorom).
6. Trenažér udržujte mimo dosahu detí mladších ako osem rokov.
7. Trenažér nedávajte do vody alebo inej kvapaliny.
8. Trenažér používajte na rovnom povrchu.
9. Nenechávajte trenažér v blízkosti horúcich povrchov.
10. Trenažér môže v daný čas používať iba jedna osoba.
11. Na cvičenie používajte vhodný odev a športovú obuv.
12. Trenažér je určený len pro domáce použitie podľa normy EN ISO 20957.
13. Aby ste predišli možnému natiahnutiu svalov alebo zraneniu, vykonajte vždy pred použitím trenažéra naťahovacie cvičenia, aby ste zahriali svaly.
14. Trenažér smie byť používaný iba na účel, na ktorý je určený a vždy je potrebné dodržiavať pokyny uvedené v tomto návode.

Maximálna nosnosť 130 kg!

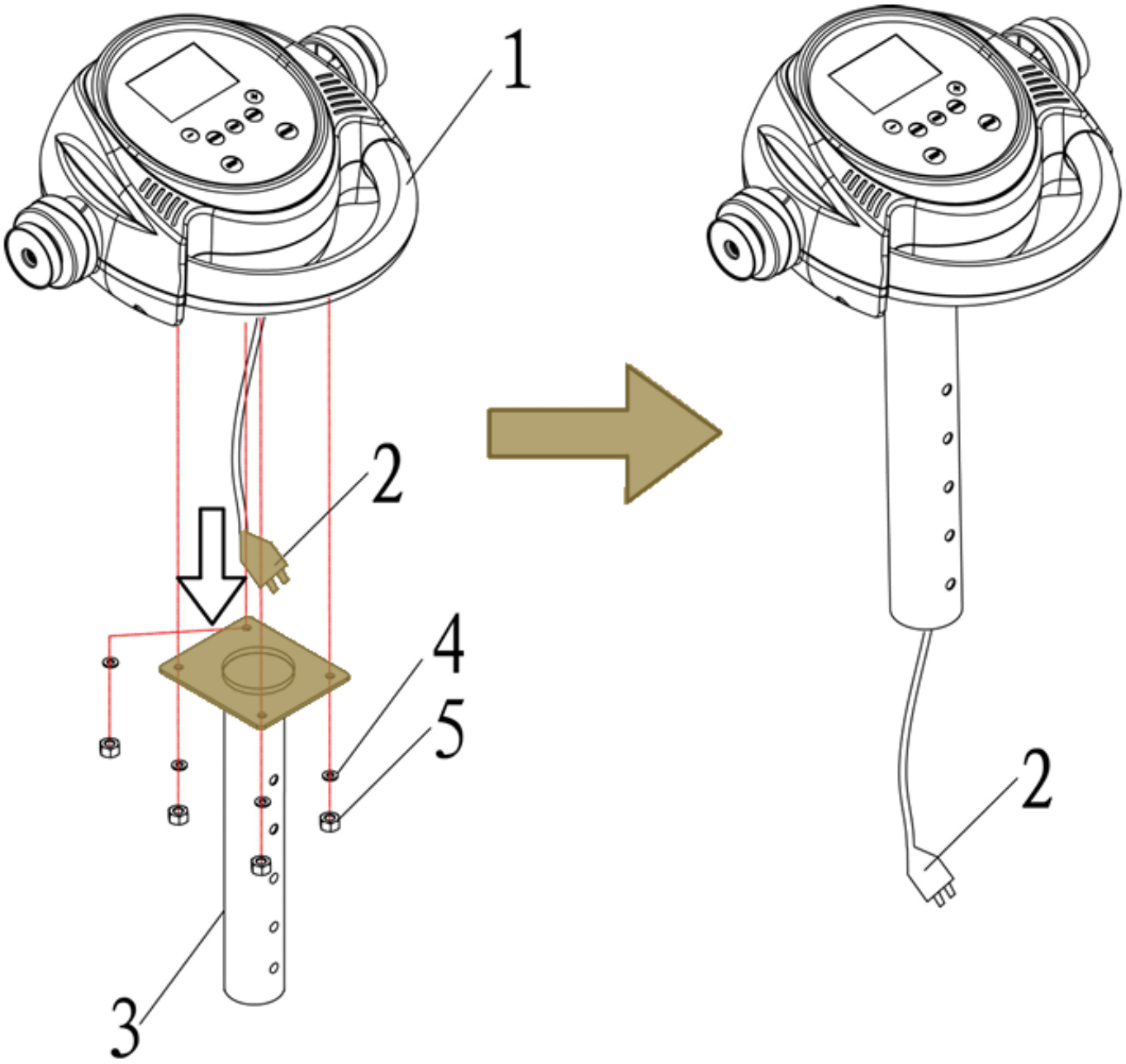
ZOZNAM DIELOV

Č.	NÁZOV DIELU	MNOŽSTVO
1	OVLÁDACÍ PANEL	1
2	NAPÁJACÍ KÁBEL	1
3	SPOJOVACIA ČASŤ	1
5	MATKA M8	4
6	SKRUTKA M8X15	8
7	PODLOŽKA M8	8
8	MASÁŽNY PÁS	1
9	STĹPIK	1
10	KRYT	1
11	DRŽIAK STĹPIKA	1
12	SKLENENÁ ZÁKLADŇA	1
21	ARETAČNÁ SKRUTKA	1



KROK 1 - MONTÁŽ PODSTAVCA

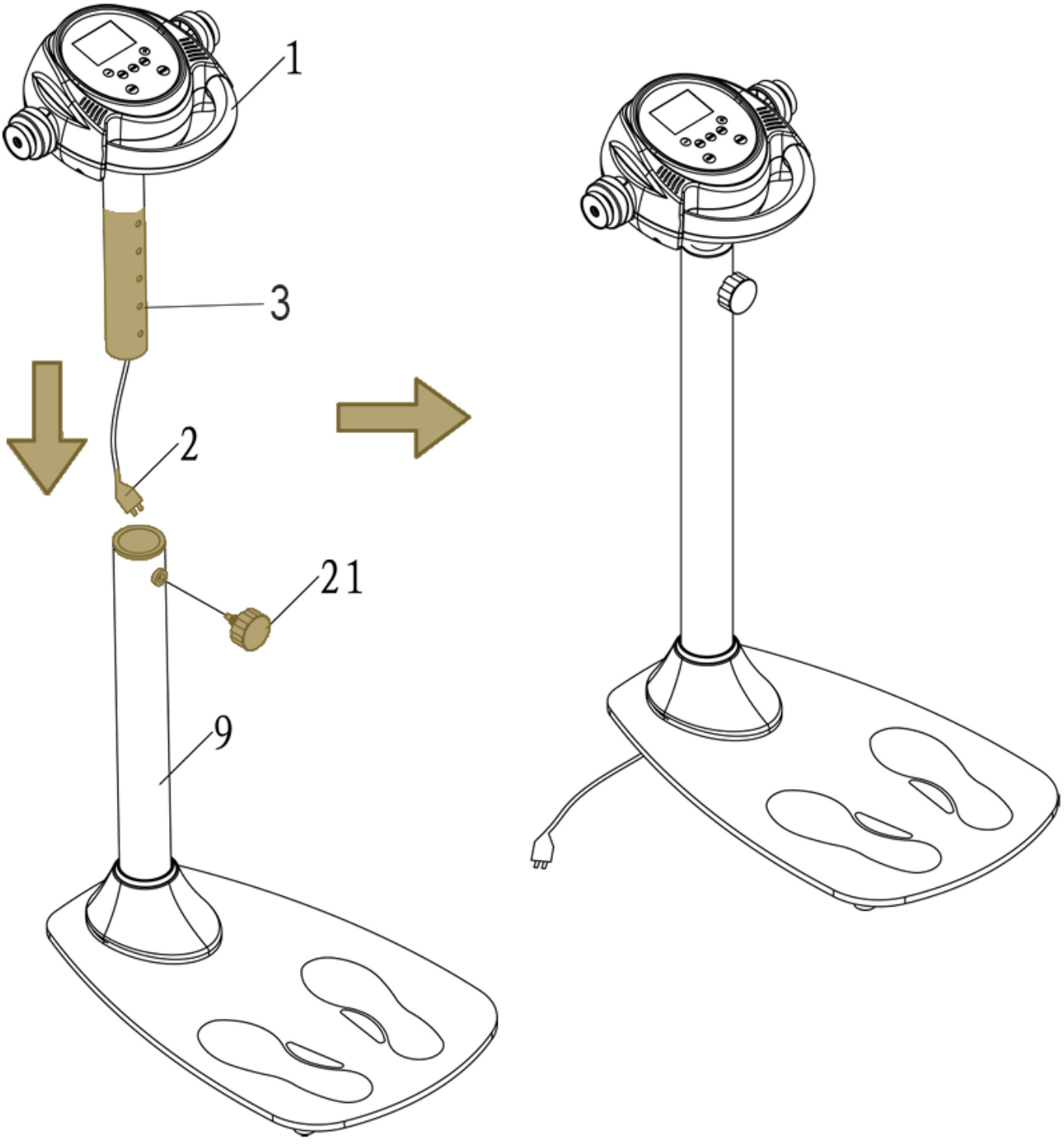
Na sloupek (9) nasaďte kryt (10) a následně ho přidělejte k držáku sloupku (11), který je umístěn na skleněné základně (12) a přidělejte ho pomocí 4 šroubů M8x15 (6) a 4 podložek M8 (7).



KROK 2 - MONTÁŽ OVLÁDACIEHO PANELU

Napájací kábel (2) pretiahnite cez spojovaciu rúrku (3) a následne k sebe prirobte ovládací panel (1) a spojovaciu rúrku (3) pomocou 4 podložiek M6 (4) a 4 matíc M6 (5).

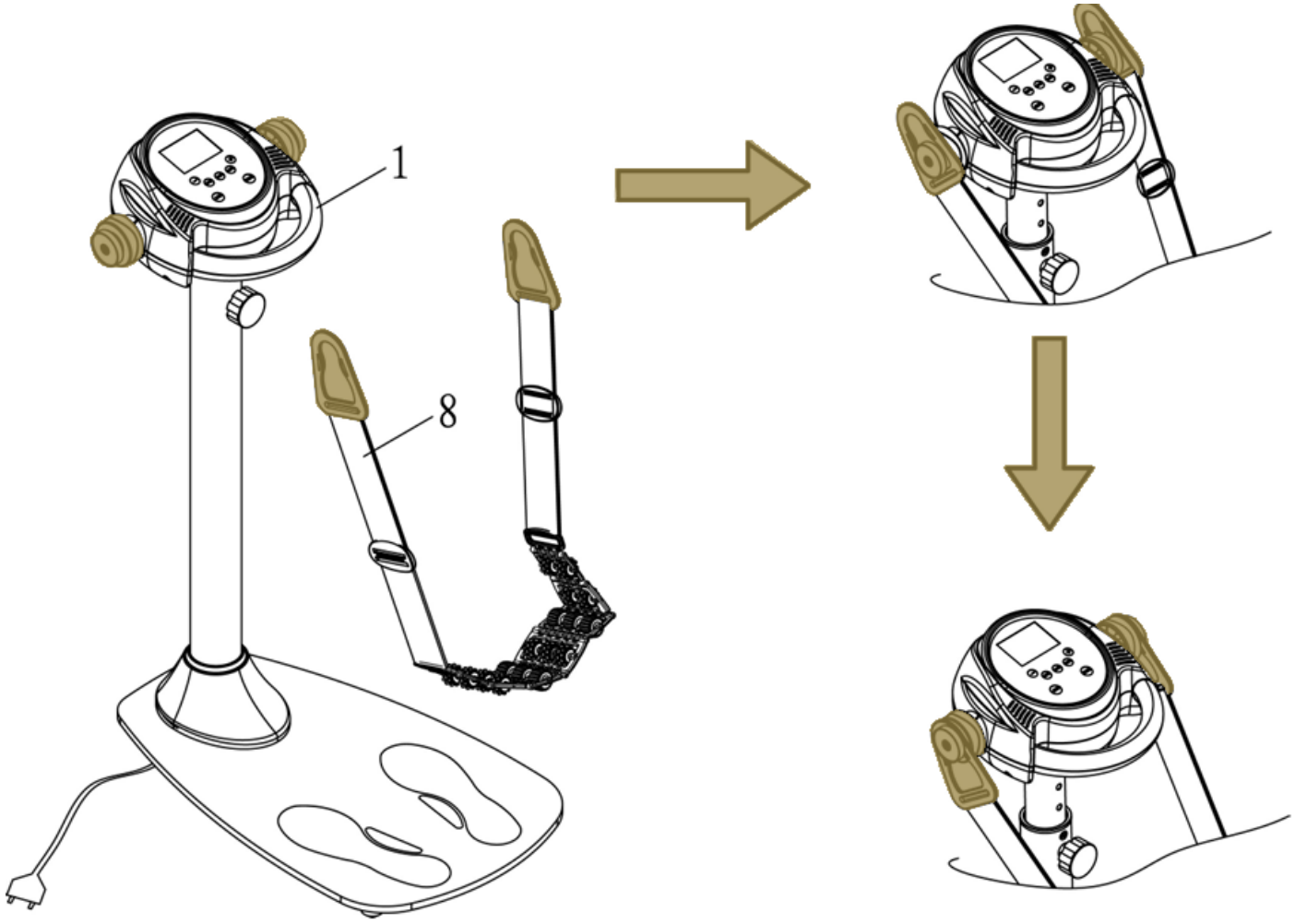
Upozornenie: dbajte na zvýšenú opatrnosť, aby ste pri montáži nepoškodili napájací kábel.



KROK 3 - MONTÁŽ VRCHNEJ A SPODNEJ ČASTI

Ovládací panel (1), ktorý je v tomto kroku už spojený so spojovacou rúrkou (3) opatrne zasuňte do stĺpika (9), pritom opatrne vysuňte napájací kábel (2) pod sklenenú základňu. Aretačnou skrutkou (21) potom zaistite ovládací panel, vo vami požadovanej výške.

Upozornenie: dbajte na zvýšenú opatrnosť, aby ste pri montáži nepoškodili napájací kábel.



KROK 4 - MONTÁŽ MASÁŽNEHO PÁSU

Masážny pás (8) nasaďte na farebne vyznačené držiaky, ktoré sú umiestnené na ovládacom paneli (1) a podľa obrázku zaistite.

TRÉNINGOVÝ POČÍTAČ



DISPLEJ

1. Zobrazované programy: P1 – P6, U1 – U3, H1 – H2.
2. Zobrazované parametre: CAL (kalória), SPEED (rýchlosť), PROG (program), TIME (čas).
3. Keď je zariadenie vypnuté svieti na displeji OFF.

TLAČIDLÁ

1. START/STOP stlačte “START” alebo “STOP” pre spustenie alebo ukončenie tréningu.
2. Tlačidlo PROG. stlačte pre výber jedného z automatických programov P1 - P6.
3. Tlačidlo MODE stlačte pre výber Manual Mode (manuálneho režimu) / Time Countdown Mode (režimu odpočítavania) / Calorie Countdown Mode (režimu počítania kalórií).
4. Tlačidlo USER stlačte pre výber jedného z užívateľských programov ”U1—U3”
5. Tlačidlo SPEED +/- stlačte pre nastavenie rýchlosti alebo hodnoty vybraného parametra.

POPIS FUNKCIÍ

1. **Manuálny režim -** Stlačte “START” za účelom zapnutia zariadenia (nízka rýchlosť). Stláčajte “SPEED +/-” za účelom znižovania alebo zvyšovania rýchlosti. Stlačte “STOP” za účelom vynulovania všetkých hodnôt. Zariadenie sa automaticky vypne po 40 minútach nepretržitého používania manuálneho režimu.
2. **Režim odpočítavania -** Stlačte “MODE” za účelom výberu odpočítavacieho režimu alebo režimu spaľovania kalórií. Stláčajte “SPEED +/-” za účelom nastavenia parametra na požadovanú hodnotu. Stlačte “START” za účelom zapnutia zariadenia (nízka rýchlosť). Stláčajte “SPEED +/-” za účelom znižovania alebo zvyšovania rýchlosti. Akonáhle naprogramovaný čas alebo hodnota kalórií dosiahnu 0, zariadenie sa zastaví a všetky naprogramované hodnoty sa vynulujú.
3. **Prednastavené programy -** Zariadenie má 6 automatických programov (P1~P6). Stlačte “PROG”, na displeji sa zobrazí “P1~P6”. Vyberte program, prejdite do sekcie času - 10:00. Stláčaním ”SPEED+” alebo “SPEED-“ nastavte požadovaný čas tréningu a potom stlačte “START”. Každý z programov je rozdelený na 10 častí. Čas každej z nich = celkový nastavený čas. Počas prechodu z jednej časti do ďalšej budete počuť zvukový signál a nastúpi zmena rýchlosti masáže. Stláčajte ”SPEED+” “SPEED-“ za účelom zmeny rýchlosti. Po ukončení programu budete počuť zvukový signál a na displeji sa zobrazí “OFF”.
4. **Užívateľský program -** Stlačte “USER”. Na displeji sa zobrazí “U1-U3”. Vyberte jednu z možností a stlačte “MODE” za účelom prechodu do programovania. Stláčajte “SPEED +/-” za účelom nastavenia rýchlosti masáže v prvej časti. Stlačte “MODE” opätovne za účelom prechodu do naprogramovania ďalšej časti. Po nastavení rýchlosti pre každú z častí stlačte “MODE” za účelom zachovania dát. Rozsah užívateľských programov je rovnaký ako v prípade automatických programov.
5. **Funkcia sleep -** Zariadenie sa automaticky vypne po 10 minútach bez obdržania signálu. Systém sa automaticky opäť zapne stlačením ľubovoľného tlačidla.

TABUĽKA PROGRAMOV

čas / program		Každé obdobie = nastavenie času (minúty) / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RÝCHLOSŤ	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
P2	RÝCHLOSŤ	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P3	RÝCHLOSŤ	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
P4	RÝCHLOSŤ	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2
P5	RÝCHLOSŤ	2	4	6	4	2	2	4	6	4	2
P6	RÝCHLOSŤ	1	6	1	6	1	6	1	4	1	6

ZOBRAZOVANÉ PARAMETRE A ROZSAH NASTAVENIA

	ROZSAH	ĽUBOVOĽNÝ REŽIM	ĽUBOVOĽNÝ PROGRAM	ROZSAH NASTAVENIA
RÝCHLOSŤ	1--20	--------	--------	--------
ČAS	0:00—99:99	10:00	10:00	1:00---30:00
KALÓRIE	0Kcl—99.99 Kcl	5 Kcl	--------	1Kcl—99.00 Kcl

ROZCVIČENIE

Pred každým tréningom by mala byť vždy kvalitná rozcvička, ľahké rozohratie a následne po tréningu zkľudnenie a strečing.

Následujúce doporučenie praktikujte najlepšie tri krát týždenne a jeden deň medzi tréningami si odpočiňte. Po niekoľkých mesiacoch môžete cviky navýšiť na štri krát až pať krát so týždňa. Správne rozohriatie a rozcvičenie tela pred cvičením je účinná prevencia proti zraneniam a zvýšenie efektivity tréningu.Pravidelný strečing je dôležitý tiež kôli lepšej regenerácií svalov a prevencie zranení a “svalovej horúčke”.



Uvoľnenie hlavy
Nakloňte hlavu doprava tak, aby ste cítili malý ťah vo svaloch na ľavej strane krku. V tejto poiciíi vydržte pár sekúnd. Opakujte na ľavej strane. Následne zakloňte hlavu dopredu a potom dozadu. Cvičenie dva krát alebo tri krát opakujte.



Predklon
Pomalu se předkloňte dopředu s uvolněnými zády a pažemi. Ohněte se co nejvíce to půjde a v pozici setrvejte po dobu deseti sekund. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.



Úklon na stranu
Zvedvihnite ruku čo najvyššie nad hlavu. Mierne sa nakloňte doľava kým neucítite napnutie svalov na pravej strane. V pozicií vydržte pár sekúnd, potom sa uvolnite a precvičte i druhú stranu. Cvičenie dva krát alebo tri krát opakujte.



Ľahké pokrčenie v kolenách
Nohy majte postavené na šírku ramien, ruky natiahnite pred seba. Pokrčte kolená a choďte plynule do podrepu. Postrážte si vždy pozíciu kolien, ktoré musia byť pevne fixované.
Cvičenie niekoľkokrát zopakujte.



Natiahnutie dolnej časti chrbtu
Kľaknite si na všetky štyri. Natiahnute ruky pred seba a tvár priblížte k podlahe. Opatrne se posaďte na paty. Mali by ste cítiť jemný ťah v dolnej časti chrbuta.



Natiahnutie hamstringov
Posaďte sa na podlahu s pravou nohou natiahnutou pred sebov. Chodidlo ľavej nohy oprite o vnútornú stranu stehna pravej nohy. Ohnite sa smerom k pravému chodidlu a vydržte v tejto pozicií po dobu 10 sekúnd. Odpočiňte si a urobte to isté s druhou nohou. Cvičenie dva krát alebo tri krát opakujte.



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