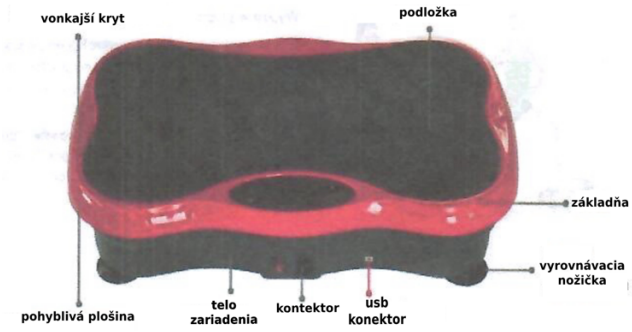
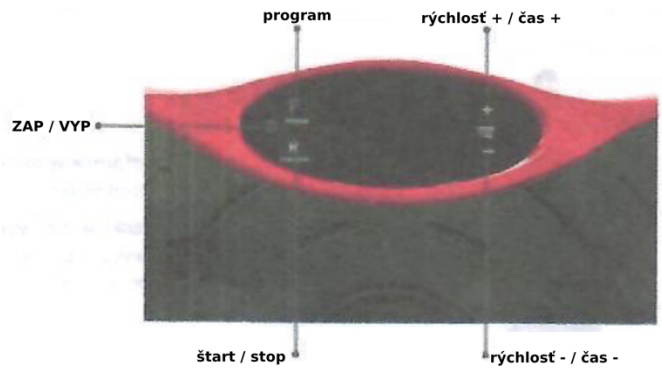
EXTRASHOP

Vibračná tréningová plošina JF-CFM09 - návod

Upozornenie

Jedna cvičebná jednotka by mala trvať 10–20 minút.
Ak máte problémy s kĺbmi, kostrovým alebo pohybovým systémom, alebo trpíte inými zdravotnými ťažkosťami, poraďte sa so svojím lekárom pred začiatkom cvičenia.
Zariadenie nie je určené pre tehotné ženy, osoby s osteoporózou, kardiostimulátorom, výraznou obezitou, srdcovými problémami alebo poruchami rovnováhy.
Zariadenie nie je hračka – uchovávajte mimo dosahu detí.
Na plošinu nekľačte a neopierajte sa lakťami.
Nepoužívajte mokrými rukami.
Určené len pre jednu osobu naraz.
Výhradne pre domáce použitie.
Maximálne zaťaženie – 150kg





Typy vibrácii

Typ pohybu: Oscilácia do strán
Amplitúda: 0–12 mm
Frekvencia: 0–30 Hz

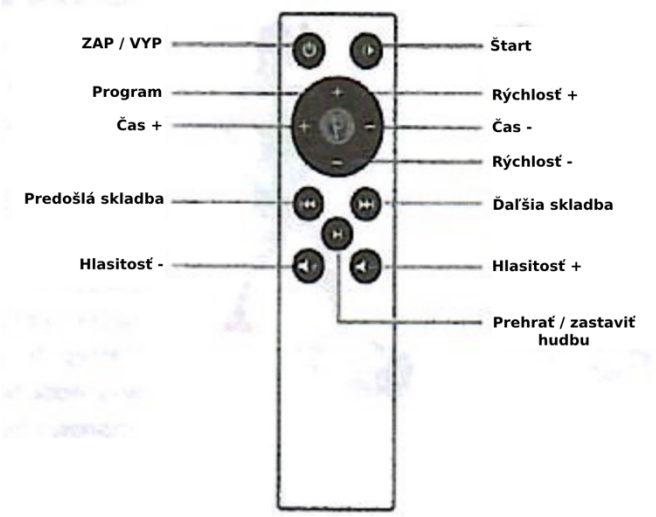
Tabuľka s prednastavenými programami (P1-P5)

Zostávajúci čas																				
Min.	10.0	9.5	9.0	8.5	8.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5	0.0
Prog.	Úroveň rýchlosti																				
P1	10	20	40	60	80	100	90	60	40	20	10	20	40	60	80	100	80	60	40	20	0
P2	20	120	20	120	20	120	40	120	40	120	40	120	60	120	60	120	60	120	60	20	0
P3	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	80	120	160	120	80	40	60	0
P4	15	35	55	75	95	105	135	155	175	135	95	55	75	95	105	135	105	95	55	5	0
P5	100	100	100	110	120	130	140	150	160	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	0

Čistenie a údržba

Pred čistením sa **uistite, že je zariadenie vypnuté a odpojené zo siete**.
Povrch plošiny čistite **vlhkou handričkou s jemným čistiacim prostriedkom**.
Nepoužívajte rozpúšťadlá ani iné agresívne chemikálie.
Pred opätovným zapojením nechajte zariadenie úplne vyschnúť.
Ak zariadenie dlhodobo nepoužívate, uskladnite ho **na suchom a bezprašnom mieste**.
Po každom použití odporúčame **odpojiť zo siete**.

Diaľkové ovládanie



Funkcie tlačidiel:

ON/OFF – zapnutie / vypnutie
Program – výber jedného z 5 programov (P1 až P5)
Čas + / - – nastavenie trvania tréningu
Rýchlosť + / - – nastavenie intenzity vibrácií
Ovládanie hudby: ďalšia skladba / predchádzajúca / hlasitosť / stop

Poznámky:

Po zvolení programu **nie je možné meniť čas a rýchlosť**.

V manuálnom režime môžete nastaviť **čas aj rýchlosť (1–180)**.

Dosah ovládača: max. 2,5 m. Uistite sa, že ovládač smeruje **na IR prijímač na plošine**.

Riešenie problémov

Zariadenie nesvieti:
Skontrolujte pripojenie k elektrickej sieti.
Skúste zariadenie reštartovať.
Skontrolujte poistku.

Zariadenie vydáva nezvyčajný zvuk:
Skontrolujte, či je rovnomerne umiestnené.
Prispôsobte nožičky.

Diaľkové ovládanie nereaguje:
Vymeňte batérie.
Nasmerujte ovládač priamo na snímač.

Zariadenie sa zastaví počas prevádzky:
Môže byť **prehrievané** – vypnite a nechajte 10 minút vychladnúť.

Zariadenie nereaguje správne:
Môže byť **zahltené príkazmi** – vypnite, počkajte a zapnite znova.

Správne pozície pri cvičení

Vzpriamený postoj: Stoj na mierne pokrčených nohách, chodidlá na šírku ramien
Drep: Kolená nesmú presahovať špičky
Horná časť tela: Ruky na plošine, kolená na zemi
Dolná časť nôh: Sadnite si, lýtka na plošine, ruky vzadu
Ramenné cvičenie: Dlane na plošine, rovný chrbát
Cvik na jednej nohe: Jedna noha na plošine, druhá zdvihnutá
Sediaci cvik: Sadnite si na plošinu v tureckom sede
Sediaca poloha: Sadnite si na stoličku, chodidlá na plošinu

Ukážkové cviky

Kľuky (plank):
Zaujmite polohu dosky, chodidlá na plošine, pokrčte ruky a zatlačte späť.

Skracovačky (brušáky):
Ležte na chrbte, nohy pokrčené, chodidlá na plošine, ruky za hlavou, zdvihnite hornú časť tela.

Opačné kľuky:
Sadnite si, dlane za telom na plošine, zdvihnite panvu a pokrčte/lokte.

Zdvih panvy na jednej nohe:
Ležte na chrbte, jedna noha na plošine, druhá vystretá, zdvihnite boky.

Statický výpad:
Jedna noha na plošine, druhá vzadu, gumu držíte na strane výpadu, ohýbate pažu.

Bicepsový zdvih s gumami:
Stoj na plošine, mierne pokrčené nohy, striedavo zdvíhajte ruky do výšky hrudníka.

„Lastovička“:
Stoj na jednej nohe, druhá dozadu, gumy na úrovni bokov, rozpažujte ruky.

Výpad dopredu:
Jedna noha vpredu na plošine, druhá vzadu, ruky na bokoch, pokrčte kolená do 90°.

Drepy:
Stoj v rozkroku, ruky dopredu, zadok tlačte dozadu, kolená nepresahujú špičky.

Zdvíhanie päty:
Postavte sa na plošinu, zdvíhajte sa na špičky, zadržte, spustite. Pre väčšiu intenzitu skúste na jednej nohe.