

10033201 10033202

## VIBE 3DX PRO

Vibračná plošina

**Vážený zákazník,**

Gratulujeme Vám k zakúpeniu tohto produktu. Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na nasledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. Akékoľvek zlyhanie spôsobené ignorovaním uvedených inštrukcií a upozornení uvedených v návode na použitie sa nevzťahuje na našu záruku a akúkoľvek zodpovednosť. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte:

**OBSAH**

Bezpečnostné pokyny 2
Pred prvým použitím 4
Ovládací panel a hlavné funkcie 5
Automatické režimy 6
Rozzcvičenie sa pred tréningom 7
Úvod do vibračných cvičení 9
Frekvenčný rozsah a efektivita tréningu 9
Starostlivosť a Údržba 11
Riešenie problémov 12
Pokyny k likvidácii 13

**TECHNICKÉ ÚDAJE**

Kód produktu	10033201, 10033202
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz

**VYHLÁSENIE O ZHODE****Výrobca:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,  
Nemecko

**Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi normami:**

2014/30/EU (EMC)  
2014/35/EU (LVD)  
2011/65/EU (RoHS)

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky sú len pre ilustračné použitie a môžu sa líšiť od skutočného produktu.

- Prosím uchovajte tento manuál na bezpečnom mieste pre prípad potreby.
- Prosím neskladajte toto zariadenie pokým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektívnosť môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie riadne zložené a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečné používanie je potrebný stabilný, rovný a pevný povrch. Chráňte svoju podlahu pomocou rohože.  
Nepoužívajte toto zariadenie vo vlhkých priestoroch ako sú napríklad budovy s bazénom, sauny a podobne. Bezpečnostná vzdialenosť od tohto zariadenia musí byť aspoň 0,5m voľného miesta okolo.
- Pred používaním akéhokoľvek cvičebného programu prekonzultujte tento zámer s vaším doktorom, ktorý určí či váš zdravotný stav vyhovuje používaniu tohto prístroja a či používanie tohto prístroja nemôže ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť.  
Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Všímajte si signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné používanie zariadenia môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť ak zažijete niektorý z nasledujúcich symptómov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tlkot srdca, plytké dýchanie, závrate alebo ospalosť. Prosím prekonzultujte svoj zdravotný stav s vaším doktorom pred ďalším cvičením, v prípade všimnutia si týchto symptómov.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- Nepúšťajte deti a zvieratá k tomuto zariadeniu, zariadenie musí byť zložené a používané iba dospelými osobami.
- Toto zariadenie je určené pre domáce použitie.

Poznámka: Maximálna hmotnosť používateľa je 120 kg.

- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie, smie sa používať iba na cvičenie uvedené v návode na cvičenie
- Používajte vhodné oblečenie a atletickú obuv pri používaní zariadenia. Vyhýbajte sa noseniu voľného oblečenia ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia alebo ktoré by mohlo brániť voľnému pohybu, prípade obmedzovať pohyb.
- Pri používaní dbajte na vystretý chrbát.
- Vždy používajte zariadenie tak ako je určené. Ak nájdete nejaké poškodené komponenty pri skladaní alebo kontrolovaní zariadenia, alebo ak počujete čudné zvuky vychádzajúce zo zariadenia, okamžite prestaňte zariadenie používať.  
Zariadenie nepoužívajte dokým sa problém neodstráni.
- Pri presúvaní alebo zdvíhaní zariadenia pristupujte k práci s maximálnou ostražitosťou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu zdvíhaciu techniku alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Udržujte napájací kábel mimo zdrojov tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru zariadenia.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bežecový pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecový pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecový pás iba ako je popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a konštrukčné zmeny (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.

## PRED PRVÝM POUŽITÍM

### Krok 1: Umiestnenie

Vyberte vhodné umiestnenie vibračnej dosky. Po oboch stranách zariadenia nechajte aspoň 1 meter voľného priestoru, aby ste predišli poraneniu. Zariadenie umiestnite na stabilný, rovný povrch s vhodným krytom pre podlahu alebo koberec. Vložte

2 kusy batérií AAA do diaľkového ovládača.

### Krok 2: Preprava

Transportné kolesá sú umiestnené na spodnej strane pravého okraja zariadenia. Pomocou koliesok presuňte zariadenie na požadované miesto.

### Krok 3: Odporové pásy

Pomocou západkových háčikov pripevnite odporové pásy ku kovovým konzolám na zariadení. Tieto sú umiestnené pod ovládacím panelom na prednej strane jednotky.



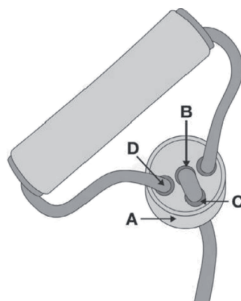
#### Upozornenie:

Nebezpečenstvo úrazu! Uistite sa, že je zaistený zámok zaisťovacieho háku tak, aby sa držiak počas používania neuvoľnil!

### Krok 4: Nastavenie odporových pásov

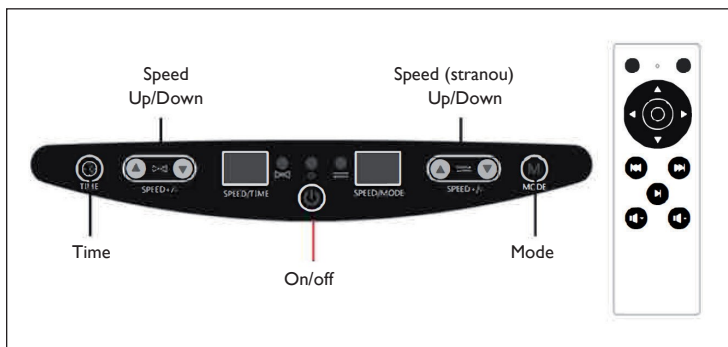
**Skrátenie:** vezmite časť A do jednej ruky a začnite prechádzať popod pás. To by malo vytvoriť malú slučku v bode B. Potiahnite bod D od časti A (pri zachovaní časti A) tak, aby slučka zmizla.







**Predĺženie:** zatahnite menšiu časť pásu cez časť A ako predtým, aby ste vytvorili slučku v bode B. Potom zatahnite pás v bode C tak, aby sa rukoväť posunula smerom k časti A. To by malo zväčšiť slučku a teraz budete musieť previesť slučku cez časť A aby zmizla.



**Poznámka:** Ak zariadenie nepoužívate, zabezpečte, aby boli odporové pásy bezpečne uložené, aby nedošlo k potenciálnemu úrazu potknutím sa.

## OVLÁDACÍ PANEL A HLAVNÉ FUKNCIE



	Time	Prednastavený čas je 10 minút. Stlačením tlačidla nastavíte čas
	Speed Up / Down	Stlačením Up / Down nastavíte úroveň vibrácií.
	Speed (stranou)	Stlačením tlačidla Up / Down nastavte úroveň bočných vibrácií.
	Mode	Stlačením tlačidla prepínate medzi automatickými režimami P1 / P2 / P3 / P4 a manuálnym režimom. V automatickom režime nie je možné nastaviť čas.
	Start	Stlačte tlačidlo pre zapnutie zariadenia.
	Stop	Stlačte tlačidlo pre zastavenie zariadenia.

## AUTOMATICKÉ REŽIMY

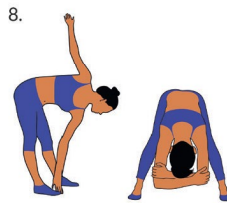
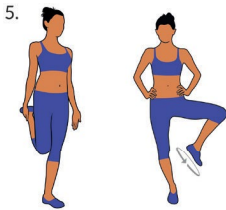
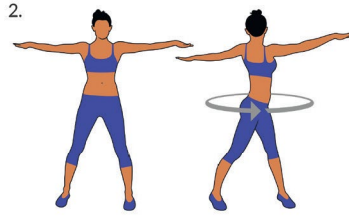
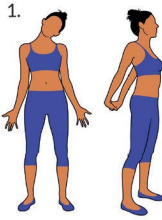
P1	Rýchlost	30-34-38-42-46-50-54-58-54-50-46-42-38-34-30-26-22
	Rýchlost (stranou)	30-26-22-18-14-10-6-2-6-10-14-18-22-26-30-34-38
	Časový interval	5 sekund

P2	Rýchlost	2-40
	Rýchlost (stranou)	40-2
	Časový interval	5 sekund

P3	Rýchlost	5-10-15-20-25-30-35-40-45-50-55-60-55-50-45-40-35-30-25-20-15-10-5
	Rýchlost (stranou)	Vypnutá
	Časový interval	2 sekund

P4	Rýchlost	2-6-10-14-18-22-26-30-34-38-42-46-50
	Rýchlost (stranou)	Vypnutá
	Časový interval	10 sekund

## ROZCVIČENIE SA PRED TRÉNINGOM





Rozhýbte sa pred každým tréningom, aby ste mobilizovali kĺby a aktivovali svaly.

Ak je pohyb nepríjemný alebo bolestivý, preskočte tento pohyb a poraďte sa so svojím lekárom alebo fitnes trénerom o vhodných zahrievacích pohyboch.

Každý pohyb by sa mal zopakovať (vpravo a vľavo), aby ste uvoľnení mohli začať s kardio tréningom.

**Vezmite si asi 5 minút na vykonanie nasledujúcej Klarfit tréningovej rozcvičky:**

1. Nakloňte hlavu na bok, pomaly sa striedajte sprava doľava. Potom mobilizujte svoje ramená (kruhové pohyby a krčenie ramenami).
2. Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne na zemi (členky nasledujú otáčanie tela).
3. Ohnite sa nabok a upažte jednu ruku rovno nahor. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.
4. Ohnite sa na stranu a upažte obe ruky nad hlavu spolu s dlaňami von. Opäť zostaňte na každej strane niekoľko sekúnd. Cvičenie je teraz trochu intenzívnejšie so spojením oboch paží.
5. Stojte na jednej nohe a rukou držte druhú nohu ohnutú. Držte ju tak, aby ste ľahko pretiahli stehno. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Stojte na jednej nohe a chodidlom vo vzduchu kreslite kruh v oboch smeroch (proti smeru hodinových ručičiek a v smere hodinových ručičiek).
6. Položte jednu nohu dopredu a rukami držte váhu hornej časti tela na stehne. Umiestnite nohy tak, aby ste natiahli svalstvo zadných končatín.
7. Opakujte predchádzajúce cvičenie s väčšou vzdialenosťou medzi chodidlami. Natiahnutie bude teraz intenzívnejšie.
8. Ohnite sa dopredu, zatiaľ čo necháte nohy rovno a striedavo sa dotýkajte rukou opačného chodidla. Nakoniec sa zveste a uvoľnite sa.

---

## ÚVOD DO VIBRAČNÝCH CVIČENÍ

---

### Výhody vibračného tréningu

Pokožné a vysokofrekvenčné vibrácie a kmity v kombinácii s rôznymi cvičeniami stimulujú svalové tkanivo a zamedzujú ukladaniu tukov. Okrem toho sa zvýši elasticita svalov, tvaruje sa telo a pozitívne vplýva na celkovú náladu.

### Možné kontraindikácie

Praktickí lekári a fyzioterapeuti poukazujú na to, že tréning na vibračnom tanieri nie je vhodný, ak boli vykonané nasledujúce diagnózy:

- Akútna trombóza
- Kardio a elektro - stimulátory
- Pokročilé štádium osteoporózy
- Neliečený vysoký krvný tlak
- Vysoké štádium cukrovky
- Tehotenstvo

---

## FREKVENČNÝ ROZSAH A EFEKTIVITA TRÉNINGU

---

### Nízke frekvencie (približne 1-12 Hz)

Pre rozcvičenie sa používajú nízke frekvencie medzi 5 a 12 Hz. Pri nízkych frekvenciách nie je pohyb tréningovej platformy dostatočne rýchly, aby spôsobil svalové reflexy. Vzhľadom na zamýšľanú kompenzáciu hojdacieho pohybu sú preto nízke frekvencie používané najmä na mobilizáciu a sú vyjadrené jasne zvýšeným pohybom bedrového kĺbu.

Pozitívny efekt:

- Uvoľnenie svalov, "vychladnutie".
- Zlepšenie propriorepcie / rovnováhy
- Obratnosť
- Tréning rovnováhy

### Stredné frekvencie (približne 10-20 Hz)

Cieľom tréningu pri stredných frekvenciách 10 až 20 Hertz (kmity za sekundu) je tréning funkcie svalov ako takej. Pri tréningovej frekvencii 15 Hertz je napríklad čas medzi dvoma reflexnými cyklami približne 67 milisekúnd (tisíciny sekundy).

Po kontrolovanej reflexnej kontrakcii svalu zostáva ešte dostatočný čas na jeho opätovné uvoľnenie. Priemerný fyziologický čas na dokončenie cyklu

kontrakcia / relaxácia je len asi 50 milisekúnd.

Toto je obzvlášť dôležité, keď sa majú účinne vycvičiť základné funkcie svalov, menovite schopnosť kontrahovať a relaxovať, ako aj koordinovať. Vzhľadom k veľkému počtu opakovaní (napr. 3 minúty Galileo prípravy na 18 Hertz = 3,240 cyklov) môže byť dosiahnuté zlepšenie svalových funkcií podstatne rýchlejšie, než u väčšiny ostatných tréningových metód, ako je napríklad cvičenie na strojoch vo fitnes centre.

Ďalším rozhodujúcim faktorom je to, že svalová aktivita v rámci programu Galileo Training nemusí byť zámerne kontrolovaná, ale môže byť založená na reflexe a preto je vo veľkej miere neovplyvnená vôľou používateľa. Tým sa zabezpečí, že kontrolné cykly pozostávajúce zo svalových vlákien / šliach / svalových nervov sa dajú nezávisle zlepšiť. Súčasne môže byť do značnej miery trénovaný celý svalový reťazec a tým aj jeho koordinácia. Rozhodujúcim faktorom pre tento koordináčny tréning je to, že celý svalový reťazec môže byť stimulovaný fyziologicky vhodným vzorom podobným ľudskej chôdzi. Preto hovoríme aj o mechano-stimulácii svalov.

Pozitívny efekt:

- Zlepšenie svalových funkcií a koordinácie
- Uvoľnenie svalov
- Strečovanie svalového a šľachového aparátu
- Zlepšenie flexibility
- Uvoľnenie svalov chrbta
- Tréning dĺžky svalov
- Fasciálny tréning
- 12-14 Hz: Zníženie namoženosti svalstva

## Vysoké frekvencie (približne 20-36 Hz)

Pri vysokých frekvenciách sval nemá dostatok času na dosiahnutie úplnej relaxácie v krátkom čase medzi dvoma cyklami. Naopak, sval je nútený opäť kontrahovať, keď sa chystá uvoľniť alebo je už čiastočne uvoľnený. Výsledkom toho je, že inter- a intramuskulárna koordinácia je trébovaná zvlášť s väčšími silami a vo veľmi krátkych časových intervaloch, čo nakoniec vedie k zvýšeniu svalového výkonu.

Pozitívny efekt:

- Zvýšenie svalového tonusu
- Zvýšenie svalového výkonu
- Obnovenie sily svalov

---

## STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

---

Poznámka: Rovnako ako u všetkých tréboingových strojov s mechanickými pohyblivými komponentmi sa môžu skrutky uvoľniť kvôli častému používaniu. Preto vám odporúčame, aby ste ich pravidelne kontrolovali, a ak je to potrebné, opätovne ich utiahnite vhodným kľúčom. Pravidelne čistite tréboingové zariadenie vlhkou handričkou na očistenie povrchov od potu a prachu.

- Očistite pravidelne bicykel čistou handričkou, aby ste udržali čistý vzhľad.
- Úroveň bezpečnosti zariadenia je možné udržiavať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje poškodenie a / alebo opotrebenie. Je dôležité, aby boli všetky poškodené diely nahradené a nepoužívajú sa kým nie je dokončená oprava.
- Pravidelne kontrolujte či sú spoje upevnené skrutkami a maticami pevne a správne spojené.
- Dbajte na pravidelné mazanie častí ktoré to vyžadujú.
- Venujte zvýšenú pozornosť brzdovému systému, stabilizátorom atď. kvôli zvýšenému opotrebeniu.
- Keďže pot je veľmi korozívny, dbajte na to aby neprichádzal do kontaktu s obnaženými časťami na tomto zariadení, hlavne s počítačom. Po použití zariadenie okamžite utrite. Spoje môžu byť čistené vlhkou špongiou. Agresívne a korozívne produkty nesmú byť použité.
- Zariadenie uskladnite na suchom a čistom mieste mimo dosahu detí.

## RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Možná příčina	Možné riešenie
Zariadenie sa nedá uviesť do prevádzky.	Sieťová zásuvka nie je dobre pripojená	Zapojte zástrčku do zásuvky.
	Zariadenie nie je zapnuté	Zapnite zariadenie.
	Poistka je vypálená.	Skontrolujte poistky.
Zariadenie vydáva abnormálne zvuky počas prevádzky.	Normálne zvuky generované motorom alebo oderom medzi mechanickými jednotkami.	Hluk počas tréningu je normálny a nepredstavuje chybu produktu.
Diaľkový ovládač bez funkcie.	Batérie sú vybité.	Vymeňte batérie.
	Diaľkový ovládač je mimo dosahu zariadenia.	Priblížte diaľkový ovládač k zariadeniu.
Zariadenie sa náhle zastavilo.	Vypršal čas tréningu.	Počkajte 10 minút a reštartujte zariadenie.
Zariadenie nefunguje.	Do zariadenia bolo odoslaných príliš veľa príkazov pomocou diaľkového ovládania.	Vypnite a reštartujte zariadenie.

---

## POKYNY K LIKVIDÁCIÍ

---



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/EU tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj Miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

Váš produkt obsahuje batery zahrnuté v Európskej smernici. 2006/66/EG neumožňuje vyhadzovania bateriek do komunálneho odpadu. Skontrolujte miestne pravidlá pre separovaný zber batérií.

Správny zber a likvidácia batérií pomáha chrániť potenciálne negatívne následky na životné prostredie a ľudské zdravie.

