

POWER  PLATE.

Návod na použitie

MOVE Model



Obsah

Úvod	03
Dôležité lekárske a bezpečnostné upozornenia	04
Dôležité bezpečnostné pokyny	05
Nastavenie a manipulácia	06
Environmentálne požiadavky a upozornenia	07
Obsluha	08
Zmena intenzity	10
MOVE Adaptácia	11
Technické špecifikácie	12
Údržba	13
Riešenie problémov	13
Kontakt a technická podpora	14
Záruka	14

©2019 Performance Health Systems, LLC. Všetky práva sú vyhradené. Power Plate, Power Plate zariadenie / logo, pro7, pro7HC, pro6 +, pro5, pro5HP, my7, MOVE, my5, my3, Personal a proMOTION, sú registrované ochranné známky spoločnosti Performance Health Systems, LLC a / alebo ich pridružených spoločností. Všetky ostatné ochranné známky sú majetkom príslušných vlastníkov. Stroje Power Plate sú chránené patentmi a právami na dizajn v mnohých krajinách po celom svete. Performance Health Systems si vyhradzuje všetky práva (vrátane autorských práv, ochranných známok a všetkých ostatných práv duševného vlastníctva) na všetky informácie uvedené v tejto príručke. Bez predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Performance Health Systems je zakázané kopírovať, publikovať alebo distribuovať všetky informácie obsiahnuté v tejto príručke alebo v iných dokumentoch publikovaných spoločnosťou Performance Health Systems.

Úvod

Power Plate® môže používať takmer každý. Power Plate Vám umožní prispôsobiť tréning na svoju vlastnú úroveň a znížiť zaťaženie kĺbov, šliach a väzov. Ako pri každej forme tréningu, aj správne použitie cvikov prispôbené Vaším osobným schopnostiam určí výhody a účinky absolvovania tréningu na prístroji Power Plate, pričom súčasne prístroj Power Plate znižuje riziko poranenia tela.

Pred začatím každého nového cvičebného programu odporúčame poradiť sa s lekárom. Kvôli vlastnej bezpečnosti si pred použitím vibračnej dosky Power Plate prečítajte pokyny k výrobku. Ak kedykoľvek pocítite mdloby, závraty, nevoľnosť, dýchavičnosť alebo bolesti, okamžite prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.

Postavenie tela, svalová stuhnutosť a svalové napätie sú dôležitými faktormi, ktoré ovplyvňujú intenzitu Vášho tréningu. Ak sú svaly napnuté alebo stiahnuté, absorbujú vibrácie, aby pomohli tieto svaly posilniť a tonizovať. Pasívne alebo aktívne cviky, ako je strečing a masáž, sa môžu vykonávať častejšie.

Cvičenie by sa malo vykonávať pravidelne, počnúc nízkou intenzitou, čo znamená nízke nastavenie frekvencie a amplitúdy pre krátke periódy. Telo by malo byť jemne stimulované takým spôsobom, ktorý vám umožní prispôsobiť sa cvičeniu s vibráciami, ale nebude Vás preťažovať. Časom možno intenzitu a trvanie zvýšiť rovnakým spôsobom ako ostatné progresívne programy odbornej prípravy. Len čo sa telo prispôbí vibráciám, môže sa tréning meniť alebo zintenzívňovať, aby sa zlepšoval výkon.

Dôležité lekárske a bezpečnostné upozornenia

Pred použitím prístroja Power Plate je nevyhnutné si prečítať celú používateľskú príručku vrátane všetkých lekárskeho upozornení, upozornení na produkt a bezpečnostných pokynov. Všetky takéto varovania a pokyny by ste mali sprostredkovať aj akejkolvek inej osobe, ktorá používa Power Plate. Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

Lekárske a bezpečnostné upozornenia:

Upozornenie: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu by ste sa mali dohodnúť s lekárom na fyzickom vyšetrení a povolení absolvovať program, inak by mohlo dôjsť k zraneniu.

Ak ste si vedomý akéhokoľvek zdravotného problému alebo akéhokoľvek fyzického obmedzenia Vašej schopnosti cvičiť, dôrazne sa odporúča, aby ste sa pred použitím Power Plate poradili s lekárom a predišli tak možnému zraneniu.

Ak sa u Vás pri používaní prístroja Power Plate vyskytnú závraty, mdloby, dýchavičnosť alebo bolesť, musíte okamžite prestať používať prístroj a vyhľadať lekára. V opačnom prípade by mohlo dôjsť k Vášmu zraneniu.

Prípravok Power Plate nie je určený na liečbu žiadneho konkrétneho zdravotného problému alebo poranenia, pokiaľ to neurčí lekár alebo iný zdravotnícky pracovník.

Zvyšok tejto príručky obsahuje pokyny na správne nastavenie a používanie vibračnej dosky Power Plate. Pri používaní Power Plate pozorne dodržiavajte všetky pokyny, inštrukcie a varovania, aby bola zaistená Vaša osobná bezpečnosť a bezpečnosť osôb vo Vašom okolí.

Nikdy nepoužívajte stroj ak spadol, prevrátil sa, je poškodený alebo dokonca čiastočne ponorený vo vode pokiaľ autorizovaný servisný technik spoločnosti Power Plate stroj neskontroluje a nevyčistí pre ďalšie použitie.

Nikdy nekladajte predmety do žiadnych otvorov v stroji. Ak nejaký predmet spadne do prístroja, vypnite stroj a odpojte napájací kábel pred pokusom o vytiahnutie predmetu. Ak objekt nemôžete vytiahnuť, obráťte sa na autorizovaného servisného pracovníka Power Plate.

Dôležité bezpečnostné pokyny

1. VŠEOBECNÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA:

- Vždy postupujte podľa pokynov na konzole stroja.
- Ak zariadenie používajú deti alebo zdravotne postihnuté osoby, alebo sú v jeho blízkosti, prístroj musí byť pod prísny dohľadom.
- Pri nastupovaní a vystupovaní z prístroja buďte vždy opatrní.
- Pokiaľ je stroj v prevádzke, nikdy doň alebo pod neho nesiahajte, ani ho nepretáčajte na bok.
- Stroj používajte iba na účely popísané v tejto používateľskej príručke a iba s prídavným zariadením alebo príslušenstvom, ktoré je dodávané so strojom, alebo jeho použitie so strojom bolo schválené firmou Power Plate.



2. ŠPECIFICKÉ BEZPEČNOSTNÉ VAROVANIA

2.1 právne oblečenie and podložka

- Počas cvičení, pri ktorých užívateľ stojí na vibračnej plošine, by mal mať obuv s gumovou podrážkou, alebo ak sa užívateľ rozhodne cvičiť v ponožkách alebo bosými nohami, mal by používať tvarovanú podložku, ktorá je dodaná so strojom.
- Počas cvičení, pri ktorých je ktorákoľvek časť tela používateľa v kontakte s vibračnou plošinou, Power Plate odporúča použiť aspoň jednu tvarovanú podložku

2.2 Správna poloha a vyváženie

- Aby sa predišlo možným zraneniam spôsobeným vibráciami stroja, Power Plate odporúča užívateľovi, aby nezatažoval päty alebo si „nezablokoval“ kĺby alebo stál s vystretými nohami, keď stojí na stroji.
- Počas práce na stroji je vždy dôležité udržiavať rovnováhu. Užívateľ by mal (pokiaľ nie sú pokyny pre konkrétny stav cvičenia inak dané) kolená v jednej rovine priamo nad prstami na nohách.
- Správna poloha a vyváženie sú obzvlášť dôležité, ak používateľ používa závažie počas cvičenia na stroji. Power Plate dôrazne odporúča používateľom, aby pri používaní stroja nepoužívali činky, pokiaľ nie sú tréningovaní odborníkom na cvičenie alebo pokiaľ nemá používateľ rozsiahle skúsenosti s cvičením so závažím alebo s prístrojom Power Plate



Dva obrázky na pravej strane ukazujú správne spôsoby ako stáť na stroji pri vykonávaní akýchkoľvek statických alebo dynamických pohybov.

A. Na Power Plate musíte byť vždy vyvážení pri státí, sedení, nakláňaní, ležaní, v push-up alebo v planku. "Nezamykajte" žiadne kĺby, napríklad kolená a lakty, ale držte ich mierne ohnuté.

Nezatažujte svojou váhou okraje platformy, pretože by to mohlo spôsobiť nestabilitu vibračnej plošiny Power Plate.

B. Počas tréningu na Power Plate sústreďte svoju váhu smerom k stredu plošiny. Svoju váhu sústreďte predovšetkým na prednú stranu chodidiel.

2.3 Správna hydratácia

Power Plate odporúča, aby používateľ bol správne hydratovaný, piť vodu pred, počas a po každom cvičení.

2.4 Správne limity pri cvičení

! Pozor: je bezpodmienečne potrebné, aby užívateľ venoval zvýšenú pozornosť reakcii svojho tela na cvičenie na stroji, aby sa nadmerne nenamáhal alebo nepracoval do vyčerpania, inak by mohlo dôjsť k zraneniu.

! Ak sa u cvičenca vyskytnú závraty, mdloby, dýchavičnosť alebo bolesť, mal by okamžite prestať cvičiť a pred pokračovaním v cvičebnom programe by sa mal poradiť s lekárom, inak by mohlo dôjsť k úrazu.

Nastavenie a manipulácia

Nebezpečenstvo: aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom, pred čistením alebo opravou vždy odpojte napájací kábel.

Varovanie: Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom, požiaru, popálenia alebo iného poranenia, vždy zapojte Power Plate do správne uzemnenej elektrickej zásuvky.

Pozor: na zaistenie bezpečného používania vibračnej plošiny Power Plate je nutné pravidelne ju kontrolovať, či nie je poškodená alebo opotrebovaná. Zariadenie však neobsahuje žiadne diely opraviteľné používateľom, teda okrem výnimky údržby popísanej ďalej v tomto návode. Vlastník / užívateľ by si mal na vykonávanie údržby a / alebo servisu stroja zavolať autorizovaného servisného technika Power Plate.

Stroj by mal byť umiestnený na tvrdom, rovnom povrchu v oblasti bez prekážok, ktoré sú najmenej jeden meter od vibračnej plošiny.

Stroj by sa nemal používať vonku, v blízkosti bazéna alebo v blízkosti zdrojov vody alebo extrémnej vlhkosti. Kontakt s vodou by mohol spôsobiť skrat, ktorý by mohol spôsobiť zranenie osôb alebo poškodenie stroja. Ak stroj nepoužívate, odpojte ho zo zásuvky.

Nikdy sa nepokúšajte stroj zdvíhať alebo pohybovať ním nebezpečným spôsobom.

Preventívne opatrenia týkajúce sa elektromagnetickej kompatibility (EMC)

Osobný „Personal Model“ je vhodný na použitie vo všetkých prevádzkach, vrátane domácností a zariadení priamo pripojených k verejnej nízkonapäťovej napájacej sieti, ktorá zásobuje budovy používané na domáce účely.

MOVE pri výkone vyžaruje elektromagnetickú energiu. Touto emisiou môže byť ovplyvnené blízke elektronické zariadenie a podobne samotný model MOVE môže byť ovplyvnený elektromagnetickými emisiami z iných zariadení v okolí.

„MOVE“ je určený na použitie v elektromagnetickom prostredí, ako je uvedené nižšie. Zákazník alebo používateľ MOVE by mal zabezpečiť, aby sa používal v takomto prostredí:

- Podlahy by mali byť drevené, betónové alebo keramické. Ak je podlaha pokrytá syntetickým materiálom, relatívna vlhkosť vzduchu v miestnosti by mala byť minimálne 30%.

- Kvalita elektrickej energie by mala zodpovedať typickému domácejmu alebo komerčnému prostrediu.

- MOVE by sa nemal používať počas prerušenia dodávky energie.

- Magnetické polia výkonovej frekvencie by mali byť na úrovniach charakteristických pre dané miesto v typickom komerčnom alebo domácom prostredí.

„MOVE“ je určený na použitie v elektronickom prostredí, v ktorom vyžarované vysokofrekvenčné (RF) poruchy sú kontrolované.

Používateľ modelu MOVE môže pomôcť zabrániť elektromagnetickému rušeniu udržaním minimálnej vzdialenosti medzi prenosným a mobilným vysokofrekvenčným komunikačným zariadením (vysielačom) a modelom MOVE, ako sa odporúča nižšie, podľa maximálneho výstupného výkonu komunikačného zariadenia: Primeraná separačná vzdialenosť na zabezpečenie základnej odolnosti proti RF rušeniu je 1 meter.

Tento návod na obsluhu si uschovajte pre budúce použitie.

Environmentálne Požiadavky

PREVÁDZKOVÉ PODMIENKY

Teplota: 15°C až 40°C / 59°F až 104°F
Vlhkosť: 10% až 95% RH
Tlak: Normálne atmosférické podmienky/ 860-1060hPa

PODMIENKY SKLADOVANIA A PREPRAVY

Teplota: 10 °C až 40 °C/ 59°F až 104°F
Vlhkosť: 10 % až 95 % relatívnej vlhkosti
Tlak: Normálne atmosférické podmienky/ 860-1060hPa

ĎALŠIE UPOZORNENIA

Zariadenie nie je vhodné na použitie v prítomnosti i horľavých anestetických zmesí v styku so vzduchom alebo s kyslíkom alebo oxidom dusným.

Zariadenie nevyžaduje žiadnu kalibráciu.

Zariadenie je opraviteľné a neobsahuje žiadne náhradné diely určené užívateľovi.

Pred použitím musí užívateľ skontrolovať, či zariadenie bezpečne funguje a či je v poriadku.

Táto príručka obsahuje prípustné environmentálne podmienky používania vrátane podmienok prepravy a skladovania.

Výrobca nevyžaduje preventívne kontroly inými osobami.

Zástrčka sa používa na odpojenie od hlavného napájania. Neumiestňujte stroj tak, aby bolo ťažké odpojiť hlavnú zástrčku.

Pozor: Aby sa zabránilo riziku úrazu elektrickým prúdom, musí sa toto zariadenie pripájať iba k sieti s ochranným uzemnením.

Populácia používateľov

Toto zariadenie je určené na používanie nasledovnej populácii:

- Dospelí muži a ženy, ktorí majú lekársku prehliadku a sú schopní vykonávať fyzické cvičenia, ako sú cvičebné programy zamerané na hmotnosť a reakčnú schopnosť. Všeobecne to platí pre všetkých zdravých dospelých.
- Všetci ostatní používatelia by mali byť prehliadnutí lekárom a používať vibračnú plošinu Power Plate iba pod lekárskej dohľadom. Pri správnom používaní je cvičenie na MOVE bezpečné pre zdravé deti v školskom veku, najlepšie pod dohľadom dospelých.

Vhodnosť použitia

Stroj je určený na použitie v týchto prostrediach:

- Domáce alebo osobné použitie
- Fitness centrá
- Hotely, kúpele, rezorty
- Školy, atletické programy

Prevádzka

Power On / Off:

- **Zapnutie stroja:** Stlačením kolískového prepínača umiestneného v dolnej zadnej časti konzoly displeja označte polohu „I“.
- **Vypnutie stroja:** Stlačením kolískového prepínača umiestneného v dolnej zadnej časti konzoly displeja označte polohu „0“.

Konzola displeja MOVE Power Plate



MOVE Power Plate diaľkové ovládanie



Prevádzka

Keď sa oboznámite so základnými funkciami prístroja Power Plate MOVE, môžete začať trénovať. Power Plate sa ovláda veľmi ľahko, ako to môžete zistiť z krátkeho prehľadu primárnych tlačidiel na čelnom paneli a diaľkovom ovládači.

Hlavné ovládacie prvky

* Po stlačení tlačidla Štart časovač začne počítať od 00:00 do 9:00

Štart



Pauza/ Stop



Zníženie intenzity



Zvýšenie intenzity



Diaľkové ovládanie

Štart/ Stop



Opakovanie



Nastavenie časových intervalov



Nízka/ vysoká intenzita



Zmena intenzity cvičenia

SPRÁVNE POSTUPNÉ ZVYŠOVANIE INTENZITY JE MIMORIADNE DÔLEŽITÉ, ABY BOL VÁŠ TRÉNING EFEKTÍVNY A ZODPOVEDNÝ.

Pre model „MOVE! Power Plate“ existuje niekoľko premenných, ktoré možno použiť na zmenu intenzity:

- Dĺžka času pre každé cvičenie
- Oddychový čas medzi cvičeniami
- Počet cvičení
- Amplitúda (vzdialenosť, ktorou sa platňa pohybuje vertikálne pri vibrácii)
- Počet cvičení týždenne (navrhujeme minimálne 2 až 3)
- Svalové napätie (to, ako pevne je sval stiahnutý) zmenou uhla kĺbu alebo napríklad vykonaním cviku iba na jednej nohe. Zložitosť pohybu alebo dodatočný pohyb (t.j. aktívny alebo dynamický pohyb verzus držanie stability).
- Dodatočné závažie alebo záťaž (tj. použitie záťažovej vesty alebo činiek).

Presný spôsob použitia premenných je zložitý a závisí od individuálnych a tréningových cieľov zúčastnenej osoby. Ďalšími faktormi, ktoré by sa mali brať do úvahy, sú zranenia, obmedzenia, špecifické požiadavky a / alebo akékoľvek iné okolnosti ovplyvňujúce telo (a myseľ).

Spravidla možno dodržiavať nasledujúce kroky :

Čas na cvičenie, počet cvikov a čas na odpočinok.

Tieto nastavenia úplne závisia od Vašich tréningových cieľov. Ak ste v tréningu vibrácií celého tela nováčikom, odporúčame Vám vykonať iba niekoľko cvikov a odpočívať rovnako dlho, ako sa aktívne venujete používaniu cvičeniu na Power Plate. Po chvíli možno pridať ďalšie cviky.

Pri pokuse o zníženie hmotnosti, zlepšenie kardiovaskulárneho systému alebo vytrvalosti je možné skrátiť čas odpočinku, predĺžiť čas na cvičenie a zvýšiť počet cvičení, aby sa zvýšil celkový objem tréningu.

Odporúča sa vykonávať špecifické cviky a udržiavať celkový objem cvičení na nízkej úrovni s dostatočným odpočinkom medzi cvikmi.

Príklad: Ak trénujete na vytrvalosť alebo chudnutie, mali by ste postupne predĺžiť trvanie tréningu na viac sérií po 60 sekundách a zvyšok medzi nasledujúcimi sériami znížiť na 30 sekúnd alebo menej. Ak je Vaším cieľom dosiahnutie maximálnej výbušnej sily alebo energie, mali by ste urobiť viac krátkych sád s vysokou amplitúdou a dlhšie odpočívať, od 1 do 4 minút.

AMPLITÚDA

Pre každý typ cvičenia odporúčame nasledujúce nastavenie amplitúdy:

- Pri cvičení strečingu by malo byť nastavenie NÍZKE
- Pri získavaní sily by malo byť nastavenie NÍZKE, postupne ZVYŠOVAŤ
- Pri masáži môže byť nastavenie VYSOKÉ
- Nastavenie relaxu by malo byť NÍZKE

Ak sa amplitúda zvýši z nízkej na vysokú, frekvencia a objem cvičenia by sa mali (dočasne) znížiť a doba odpočinku sa musí proporcionálne zvýšiť.

ROHOŽKA

Rohož tlmí vibrácie. Vždy používajte podložku, keď máte časť tela v kontakte s povrchom platne alebo keď cvičíte v ponožkách alebo bosými nohami.

POČET CVIČENÍ ZA TÝŽDEŇ

Všeobecne odporúčame vykonať toľko cvičení týždenne, aby ste sa cítili komfortne pri dodržaní zásad hydratácie. Nikdy nepreceňujte cvičenie. Strečingy, masáže, relaxačné a prípravné programy je možné vykonávať častejšie.

EXTRA ZATAŽENIE

Extra záťaž, t.j. pridanie závažia, by mali na zvýšenej intenzite používať iba dobre trénovaní ľudia alebo cvičenci, ktorí sú trénovaní odborníkom.

Špecializované programy a ďalšie kroky postupu pre jednotlivých používateľov by mali vypracovať vzdelaní a certifikovaní tréneri Power Plate®

Rôzne vzdelávacie a školiace materiály vrátane mobilnej aplikácie, online vzdelávania a ponuky na osobnú výučbu nájdete na powerplate.com.

MOVE adaptácia

Tréningový postup na Power Plate MOVE je podobný iným typom tréningu: začnite ľahkými a krátkymi tréningami a akonáhle ste zvyknutí na vibrácie, môžete začať postupne zintenzívňovať svoj program. Avšak, naša najdôležitejšia rada je vždy počúvať, čo Vám Vaše vlastné telo hovorí.

Zmenou cvičenia tak, že rozhýbete viac Vaše telo v súlade s Vašimi konkrétnymi cieľmi, budete ďalej zvyšovať aj svoju výkonnosť. Môžete uvažovať o zvýšení uhla kĺbu (čo zvyšuje kontrakciu svalu) alebo o meniacom sa cvičení tým, že vykonávate rôzne statické a dynamické pohyby alebo budete skákať.

Ďalším dôležitým aspektom je zabezpečenie toho, aby ste medzi tréningami odpočívali dostatočne dlho na to, aby ste sa úplne zotavili. Zvyčajne odporúčame dva dni odpočinku po každom tréningu. Podľa našej skúsenosti jeden deň odpočinku po tréningu s vybavením „Power Plate“ často stačí, ale každé telo je iné a budete musieť nájsť to, čo Vám najlepšie vyhovuje. Ak máte pocit, že plány sú príliš ľahké alebo príliš intenzívne, keď si už zvyknete na túto tréningovú metódu, môžete si ju prispôsobiť svojej kondícii.

Technické špecifikácie

Farebná (štandardná)	strieborná alebo červená
Maximálna záťaž	136 kilogramov / 300 libier Úroveň/ Frekvencia a amplitúda 6 úrovní
Úroveň 1 = 30 Hz Nízka amplitúda	
Úroveň 2 = 35 Hz Nízka amplitúda	
Úroveň 3 = 40 Hz Nízka amplitúda	
Úroveň 4 = 30 Hz Vysoká amplitúda	
Úroveň 5 = 35 Hz Vysoká amplitúda	
Úroveň 6 = 40 Hz Vysoká amplitúda	
Frekvenčný rozsah	30 až 40 Hertzov
Nastavenie frekvencie	5 Hz prírastkov
Výber času 0:00 – 9:00 minút (nepretržite)	
Výkon energetických vibrácií	
Nízka alebo vysoká amplitúda	
Celkové rozmery stroja	77 x 61 x 23 cm (Š x D x H) bez balenia
Celkový rozmer stroja	92 x 73 x 31 cm (Š x D x H) s balením
Rozmeroch vrchnej platne	77 x 57,6 cm (Š x D x H)
Celková hmotnosť stroja	s balením 45,3 kg / 100 libier Celková hmotnosť stroja bez balenia
39,5 kilogramov / 87 libier	
Napájanie	100-240V, 50/60 Hertz, Nominálny výkon: 250-285W Univerzálne napätie
Certifikácia	CE



Údržba

UPOZORNENIE: STROJ NEOBSAHUJE ŽIADNE SÚČASTI, KTORÉ BY MOHLI BYŤ OPRÁVOVANÉ UŽÍVATEĽ. ZA ÚČELOM ÚDRŽBY ALEBO RIEŠENIA PROBLÉMOV, KTORÉ NIE SÚ TU INAK ŠPECIFIKOVANÉ, ALEBO V SÚVISLOSTI S OSOBNÝM ZRANENÍM ALEBO V PRÍPADE POŠKODENIA STROJA KONTAKTUJTE AUTORIZOVANÚ SLUŽBU PLATE® PROFESSIONAL.

! POZOR: Akékoľvek zmeny, úpravy alebo neoprávnená údržba vykonaná na stroji môžu viesť k zrušeniu platnosti záruky na výrobok.

- Pred vykonaním akejkoľvek údržby stroj vždy odpojte od elektrickej siete a nechajte ho stáť najmenej jednu minútu.
- Stroj čistite iba vlhkou handričkou. Nepoužívajte ostré predmety, nedrhňte povrch saponátmi na báze kyselín, pretože by to mohlo poškodiť povrchovú úpravu laku.
- Nestriekajte priamo žiadny čistiaci roztok na stroj. Namiesto toho navlhčite handričku a potom naneste na stroj.
- Na plastové komponenty používajte iba leštidlá určené na plast.
- Na čistenie podložky vrátane tvarovanej podložky používajte jemnú kefu, nie handričku.
- Elektrické komponenty čistite iba suchou handričkou, aby sa zabránilo riziku šoku alebo poškodeniu súčastí.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

- Vždy odpojte stroj od siete a nechajte ho stáť po dobu najmenej jednej minúty pred riešením akéhokoľvek problému.
- Ak stroj nefunguje a displej konzoly nesvieti, skontrolujte napájanie stroja.
- Ak sú všetky pripojenia napájania správne, prosím, skontrolujte istič, prípadne poistku pre elektrickú zásuvku, ktorá dodáva energiu do stroja, aby sa zabezpečil prívod elektrickej energie.
- Ak je displej konzoly osvetlený, ale plošina nebude vibrovať, odpojte stroj zo zásuvky, počkajte aspoň jednu minútu, potom skontrolujte pripojenie k motoru stroja, ktorý sa nachádza pod základňou stroja.
- Ak stroj vydáva klepotavý zvuk, odpojte stroj zo zásuvky, počkajte najmenej jednu minútu a potom skontrolujte, či sú chodidlá správne utiahnuté.

! NEBEZPEČENSTVO: Dôrazne sa odporúča, aby sa používateľ nepokúšal vyriešiť elektrické problémy týkajúce sa zdroja energie k stroju. Namiesto toho sa dôrazne odporúča, aby užívateľ kontaktoval autorizovaného profesionálneho elektrikára, ktorý je schopný diagnostikovať a vykonať potrebné opravy. V opačnom prípade môže dôjsť k vážnemu a trvalému zraneniu osôb alebo škodám na majetku.

POUŽITÉ ČASTI: použité časti nie sú určené na dodávanie tepla pri bežnom používaní. Maximálna teplota použitej časti môže byť až 43 stupňov Celzia.

POUŽITÉ ČASTI:

- Plošina

Zapnutie / vypnutie:

- Zapnutie stroja: Stlačením kolískového prepínača umiestneného v dolnej zadnej časti stĺpika do polohy „I“.
- Vypnutie stroja: Stlačením kolískového prepínača umiestneného v dolnej zadnej časti stĺpika do polohy „0“.

Kontakt a technická podpora

Ak máte akékoľvek otázky, navštívte našu webovú stránku powerplate.com

Vyberte svoju krajinu v odkaze „International Distributors“, kde nájdete link na miestne kontaktné údaje.

Záruka / Registrácia produktu

Pre registráciu Vášho zariadenia „Power Plate“ nás navštívte online na powerplate.com. Registrácia Vášho produktu pomôže spoločnosti Performance Health Systems poskytnúť Vám rýchlejšiu a efektívnejšiu službu a podporu. Registrácia tiež zaručuje, že získate všetky výhody výrobné záruky.

Kópie tohto manuálu a ďalších dokladov je možné získať online kontaktovaním servera Power Plate kliknutím na ikonu „Contact Us“ alebo písomným oznámením na serveri Power Plate:

Performance Health Systems LLC
401 Huehl Road, Ste. 2A
Northbrook, IL 60062, USA
T | 877 87 PLATE
T | +1-877-877-5283
serviceUSA@powerplate.com

Performance Health Systems UK Ltd.
Business Design Centre, Unit 115
52 Upper Street
Islington
London, N1 0QH
+44 20 7317 5000
serviceUK@powerplate.com