



## Inštrukcie pre používanie Osobný model



# Obsah

Úvod	03
Dôležité lekárske a bezpečnostné varovania	04
Dôležité bezpečnostné pokyny	05
Nastavenie a manipulácia	06
Environmentálne požiadavky a varovania	07
Obsluha	08
Zmena intenzity	10
Osobná adaptácia	11
Príslušenstvo	12
Technické špecifikácie	13
Údržba	14
Riešenie problémov	14
Kontakt a podpora	15
Záruka	15

©2015 Performance Health Systems, LLC. All rights reserved. Power Plate, the Power Plate device/logo, pro7, pro7HC, pro6+, pro5, pro5HP, my7, my5, my3, Personal and proMOTION, are registered trademarks and/or trademarks of Performance Health Systems and/or their affiliates. All other trademarks are the property of their respective owners. Power Plate machines are protected under patents and design rights in numerous countries around the world. Performance Health Systems retains all rights (including copyright, trademark and all other intellectual property rights) in relation to all information provided in this manual. You may not copy, publish or distribute any of the information contained in this manual, or in any other documents published by Performance Health Systems without the prior written consent of Performance Health Systems.

# Úvod

Power Plate® môže používať takmer každý. Power Plate Vám umožní prispôsobiť tréning na svoju vlastnú úroveň a znižiť zataženie klíbov, šliach a väzov. Ako pri každej forme tréningu, aj správne použitie cvikov prispôsobené Vašim osobným schopnostiam určí výhody a účinky absolvovania tréningu na prístroji Power Plate, príčom 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 kedykolvek pocítíte mdloby, závraty, nevoľnosť, dýchavčnosť alebo bolesti, okamžite prestanite cvičiť a poradte 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, absorbuju 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 períody. 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 prispôsobí vibráciám, môže sa tréning meniť alebo zintenzívňovať, aby sa zlepšoval výkon.

# Dôležité lekárske a bezpečnostné varovania

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

## **LEKÁRSKE A BEZPEČNOSTNÉ VAROVANIA:**

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 bolest, 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 nevkladajte 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 prísnym dohľadom.
- Pri nastupovaní a vystupovaní z prístroja budte 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 príavným zariadením alebo príslušenstvom, ktoré je dodávané so strojom, alebo jeho použitie so strojom bolo schválené firmou Power Plate.

A



## 2. ŠPECIFICKÉ BEZPEČNOSTNÉ VAROVANIA

### 2.1 Správne 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 ktorákolvek časť tela používateľa v kontakte s vibračnou plošinou, Power Plate odporúča použiť aspoň jednu tvarovanú podložku

B



### 2.2 Správna poloha a využívanie

- Aby sa predišlo možným zraneniam spôsobeným vibráciami stroja, Power Plate odporúča užívateľovi, aby nezaťažoval päty alebo si „nezablokoval“ kĺby alebo stál s vystretnými 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 využívanie sú obzvlášt dôležité, ak používateľ používa závažie počas cvičenia na stroji. Power Plate dôrazne odporúča používateľom, aby pri používaní stroja nepoužívali činky, pokiaľ nie sú trénovaní odborníkom na cvičenie alebo pokiaľ nemá používateľ rozsiahle skúsenosti s cvičením so závažím alebo s prístrojom Power Plate.

Tri obrázky vpravo ukazujú správne a nesprávne spôsoby státia na stroji.

C



A. Keď stojíte na plošine Power Plate, musíte byť vždy využívaní. "Nezamykajte" žiadne kĺby, napríklad kolená a lakte, ale držte ich mierne ohnuté.

B. Nezaťažujte svoju váhou okraje platformy, pretože by to mohlo spôsobiť nestabilitu vibračnej plošiny Power Plate.

C. Počas tréningu na Power Plate sústredujte svoju váhu smerom k stredu plošiny. Svoju váhu sústredte predovšetkým na prednú stranu chodidiel.

### 2.3 Správna hydratácia

Power Plate odporúča užívateľovi, aby bol správne hydratovaný a vypil najmenej 300 ml vody pred, počas a po každom cvičení..

### 2.4 Správne limity pri cvičení

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

! Ak sa u cvičenia vyskytnú závraty, mdloby, dýchavčnosť 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 uzemnej 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 nepokúsjte 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.

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

„Personal model“ je určený na použitie v elektromagnetickom prostredí, ako je uvedené nižšie. Zákazník alebo používateľ osobného modelu 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 domácemu alebo komerčnému prostrediu.
- Osobný model 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.

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

Používateľ osobného modelu môže pomôcť zabrániť elektromagnetickému rušeniu udržaním minimálnej vzdialenosťi medzi prenosným a mobilným vysokofrekvenčným komunikačným zariadením (vysielačom) a osobným modelom, ako sa odporúča nižšie, podľa maximálneho výstupného výkonu komunikačného zariadenia:

Primeraná separačná vzdialenosť na zabezpečenie základnej odolnosti proti RF rušeniu je 1meter.

**Tento návod na obsluhu si uschovajte pre budúce použitie.**

# Environmentálne požiadavky a varovania

## PREVÁDZKOVÉ PODMIENKY

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

## SKLADOVANIE A DOPRAVA

Teplota: 10 °C až 40 °C  
Vlhkosť: 10% až 95% R  
Tlak: Normálne atmo podmienky/ 860-1060hPa

## DODATOČNÉ UPOZORNENIA

Priestroj nie je vhodný na použitie v prítomnosti horľavých anestetických zmesí v styku so vzduchom alebo s kyslíkom alebo oxidom dusným.

Zariadenie nevyžaduje žiadnu kalibráciu.

Toto zariadenie je opraviteľné a neobsahuje žiadne diely, ktoré by mohol používateľ opraviť.

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

Prípustné sú podmienky prostredia vrátane podmienok prepravy a skladovania.

Výrobca nevyžaduje preventívne kontroly inými osobami.

Zástrčka slúži na odpojenie od hlavného napájania. Neumiestňujte stroj tak, aby bolo ľahké odpojiť hlavnú zástrčku.

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

## POUŽÍVATEĽIA

Toto zariadenie je určené na používanie nasledovnej populácií:

- Dospelí muži a ženy, ktorí majú lekársku prehliadku a sú schopní vykonávať fyzické cvičenia, ako sú cvičebné programy zamierané na hmotnosť a reakčnú schopnosť. Všeobecne to platí pre zdravých dospelých (16 a viac rokov).
- Všetci ostatní používatelia by mali byť prehliadnutí lekárom a používať vibračnú plošinu Power Plate iba pod lekárskym dohľadom.

## VHODNOSŤ POUŽITIA

Toto zariadenie možno používať:

- Domáce alebo osobné použitie
- Fitness centrá
- Hotely, kúpele, rezorty

# Obsluha

Power On / Off:

• **Zapnutie stroja:** Stlačením kolískového prepínača umiestneného dolnej zadnej časti konzoly displeja označte polohu „I“.

• **Vypnutie stroja:** Stlačením kolískového prepínača umiestneného dolnej zadnej časti konzoly displeja označte polohu „0“.

Konzola displeja „Personal Power Plate“



Dialkové ovládanie „Personal Power Plate“



## Prevádzka

Ked' sa oboznámite so základnými funkciami prístroja Power Plate, 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

\* Vibrácie osobného Power Plate sú nastavené na 35 Hz

Štart/Stop



Opakovanie



Čas (30/60 sek)



Nízka/ Vysoká intenzita



### DIAĽKOVÉ OVLÁDANIE

Štart/Stop



Opakovanie



Čas (30/60 sek)



Nízka/ Vysoká intenzita



Predtým, ako začnete s akýmkolvek cvičebným programom, vrátane programu zahŕňajúceho použitie, mali by ste sa poradiť s lekárom. Ak ste si vedomý nejakých zdravotných ťažkostí alebo akékolvek fyzického obmedzenia týkajúceho sa Vašej schopnosti cvičiť, Power Plate dôrazne odporúča, aby ste sa pred použitím vibračnej plošiny „Power Plate“ poradili s lekárom. Ak počas používania Power Plate pocíťujete závraty, mdloby, dýchavičnosť alebo bolest, okamžite prestaňte Power Plate používať a poraďte sa s lekárom.

# Menenie intenzity

Správne postupné zvyšovanie intenzity je mimoriadne dôležité, aby bol Váš tréning efektívny a zodpovedný.

Pre model „Personal 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 (optimálne sú 2 až 3)
- Svalové napätie (to, ako pevne je sval stiahnutý) zmenou uhla klíbu alebo napríklad vykonaním cviku iba na jednej nohe. Zložitosť pohybu alebo dodatočný pohyb (t.j. aktívny alebo dynamický pohyb verus držanie stability).
- Dodatočné závažie alebo záťaž (t.j. 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 akékolvek 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 Vašim 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 ZVÝŠOVAŤ
- Pri masáži môže byť nastavenie VYSOKÉ
- Nastavenie relaxu by malo byť NÍZKE

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

## Rohožka

Rohož tlmi 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 2 až 3 cvičenia týždenne. Strečingy, masáže, relaxačné a prípravné programy je možné vykonávať častejšie.

## **Extra zaťaženie**

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 vzdelená a certifikovaní tréneri Power Plate®.

Existujú rôzne vzdelávacie a školiace materiály vrátane DVD, online výučby a v niektorých krajinách sú ponúkané špecializované akadémie. Viac informácií nájdete na našej webovej stránke, [powerplate.com](http://powerplate.com).

Cvičenie na Power Plate je ako každý iný typ tréningu: začnite ľahkými a krátkymi tréningami a až keď si zvyknete na vibrácie, môžete začať svoj program postupne zintenzívňovať. Našou najdôležitejšou radou je však vždy počúvať, čo vám hovorí vaše telo.

Ak zmeníte svoje cvičenia tak, že použijete viac pohybov tela, ktoré zodpovedajú Vašim konkrétnym cieľom, výkon sa ešte zvýši. Môžete myslieť na zväčšenie uhlia klíbu (čo zvyšuje kontrakciu svalu) alebo na zmenu cvikov tak, že ich budete vykonávať rôznymi statickými , aktívnymi (dynamickými) alebo skokovými (plyometrickými) pohybmi.

## **Osobná adaptácia**

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 svojmu pohodliu.

# Príslušenstvo

## Zadný vankúš



### „Personal Power Plate“ príslušenstvo:

- Sada remienkov (2ks) (súčasťou balenia)
- Podložka na cvičenie (súčasťou balenia)
- Napájací kábel (súčasť balenia)
- Mäkké látkové puzdro na prenášanie (súčasťou balenia)
- Dialkové ovládanie (súčasťou balenia)
- Zadný vankúš (ďalšie príslušenstvo)
- Kožené puzdro na prenášanie (ďalšie príslušenstvo)
- Push Up rukoväte (ďalšie príslušenstvo)



## Kožené puzdro na prenášanie



## Push Up rukoväte



Všetky doplnky sú k dispozícii na [powerplate.com](http://powerplate.com)

# Technické špecifikácie

Farba (štandardná)	Čierna
Maximálna hmotnosť	120 kilogramov
Prevádzka	Užívateľsky displej s diaľkovým ovládaním
Frekvencia	35 Hertz
Výber času	30 alebo 60 sekúnd
Vibračný výkon	Nízky alebo vysoký
Rozmer prístroja Š x D x V	70cm x 47.5cm x 15.7cm
Rozmery balenia Š x D x V	82cm x 56cm x 27cm
Váha	16.9 kilogramov
Napájací zdroj	100–240 VAC, 50 / 60 Hertz, Univerzálné napätie
Výkon	20-55W
Certifikáty	CE, PSE, UL, cUL FCC ID, IC ID, TELEC RF



# Údržba

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

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

- Pred vykonaním akéjkolvek údržby stroj vždy odpojte od elektrickej siete a nechajte ho stáť najmenej jednu minútu.
- Stroj čistite iba vlhkou handričkou. Nepoužívajte ostré predmety, nedrhnite povrch saponátkami na báze kyselín, pretože by to mohlo poškodiť povrchovú úpravu laku.
- Nestrieckajte 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 tvarovannej podložky používajte jemnú kefu, nie handričku.
- Elektrické komponenty čistite iba suchou handričkou, aby sa zabránilo riziku šoku alebo poškodeniu súčasti.

## 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 nesvetí, 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 „1“.
- Vypnutie stroja: Stlačením kolískového prepínača umiestneného v dolnej zadnej časti stĺpika do polohy „0“.

# Kontakt a podpora

Ak máte akékoľvek otázky, navštívte našu webovú stránku [powerplate.com](http://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](http://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 výrobnej záruky.

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

Performance Health Systems, LLC  
401 Huehl Road, Ste. 2A  
Northbrook, IL 60062, USA  
[info@powerplate.com](mailto:info@powerplate.com)  
877 87 PLATE

Performance Health Systems UK Ltd.  
The Perfume Factory, G-11  
140 Wales Farm Road  
London, W3 6UG  
+44 20 7317 5000  
[InfoUK@phsglobal.com](mailto:InfoUK@phsglobal.com)