

NÁVOD K POUŽITÍ

BIO SHAKE SLIMMER



Před prvním použitím si prosím
pečlivě přečtěte tento návod
a řiďte se uvedenými pokyny.



Důležitá upozornění

1. Těhotné ženy, děti nebo starší lidé by při používání tohoto přístroje měli dbát zvýšené opatrnosti.
2. Těhotné ženy, děti a starší lidé by přístroj měli používat méně často a po kratší dobu než je doporučená doba v tomto návodu.
3. Lidé s vysokým krevním tlakem, bronchitidou, nemocemi srdce, onemocněními kůže nebo cukrovkou by se před použitím přístroje měli poradit s lékařem. Totéž platí i pro těhotné ženy.
4. Dbejte na to, aby se do mezery pod plošinou nedostaly žádné předměty. Mohlo by dojít k poškození přístroje.
5. Nepoužívejte po požití alkoholu.



Bezpečnostní pokyny

1. Před prvním použitím zkontrolujte, jestli jsou funkční všechna ovládací tlačítka.
2. Vždy se řiďte pokyny uvedenými v tomto návodu, nepoužívejte přístroj pro jiné účely, než pro které je určen.
3. Na přístroj nedupejte, ani se na něm nehoupejte.
4. Na přístroj si neklekejte, mohlo by dojít ke zranění.
5. Nepřenášejte všechnu váhu jen na jednu stranu, přístroj by se mohl převrátit.
6. Přístroj je určen pouze pro jednu osobu.
7. Nepoužívejte vyšší rychlost, dokud si neověříte, že Vám nižší rychlost nezpůsobuje žádné obtíže.
8. Nepoužívejte delší dobu, než je doporučeno.



Varování

1. Nedotýkejte se přístroje mokřýma nebo vlhkýma rukama.
2. Nepoužívejte přístroj během bouřky.
3. Nepoužívejte v prostředí s velmi vysokou teplotou nebo vlhkostí.

UPOZORNĚNÍ



Přečtěte si prosím pozorně následující pokyny. Nesprávným použitím může dojít k poškození přístroje, příp. ke škodám na zdraví nebo na majetku.

Nezapojujte do poškozené zásuvky.	Používejte jen v síti s napětím 220V.	Nedotýkejte se kabelu a zástrčky vlhkýma nebo mokřýma rukama.
Nenechávejte přístroj na přímém slunci.	Během bouřky vytáhněte přístroj ze zásuvky.	Nepokládejte na kabel žádné těžké předměty.

Přístroj by měly přenášet alespoň dvě osoby. Pro přenášení používejte madla.	Neukládejte na vlhkém místě, jinak hrozí koroze přístroje.	Přístroj položte na stabilní, vodorovný podklad.
Nikdy se přístroj nesnažte rozebrat a opravovat sami, mohlo by dojít ke zranění.	Před použitím přístroj umístěte ve vzdálenosti alespoň 20 cm od zdi.	Nepokládejte do blízkosti přístroje hořlaviny a jiné hořlavé předměty.

OBSAH BALENÍ

1. Masážní vibrační plošina
2. Napájecí kabel
3. Dálkový ovladač



ZAČÍNÁME

Před prvním použitím:

1. Pečlivě si přečtěte tento návod.
2. Přístroj by neměli používat akutně nemocní lidé. Děti jen pod dozorem dospělého.
3. Přístroj umístěte na stabilní, vodorovný podklad.

ZÁKLADNÍ POUŽITÍ

1. Připojte napájecí kabel do přístroje a zapojte do zásuvky. Přepínač (u vstupu pro kabel) zapněte do polohy ON. Poté na ovládacím panelu stiskněte tlačítko POWER.
2. Pomocí tlačítek se šipkami v levé části panelu pod nápisem TIME nastavte čas (maximální doba je 20 minut, základní doporučená je 10 minut).
3. Stiskněte tlačítko START pro spuštění masáže.
4. Pomocí tlačítek se šipkami v pravé části panelu pod nápisem SPEED můžete regulovat rychlost masáže (základní doporučená rychlost je 10-12 cyklů/sek.).
5. Pro zastavení masáže stiskněte tlačítko STOP. Po uplynutí nastaveného času dojde automaticky k ukončení masáže.

DISPLEJ PŘÍSTROJE



pozn. Čas lze nastavit v rozmezí od 1 do 20 minut. Základní doporučená doba cvičení je 10 minut a nedoporučuje se cvičit nepřetržitě déle než 10 minut.



Tlačítko POWER
Stiskněte tlačítko pro vypnutí/zapnutí.



Tlačítko PROGRAM
Výběr automatického programu P1, P2, P3.



Nastavení rychlosti
Stiskněte pro změnu rychlosti (LOW=6, MID=10, HIGH=16)



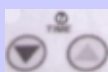
Přijímač signálu
z dálkového ovládání.



Tlačítko START
Stiskněte pro spuštění masáže.



Tlačítko STOP
Stiskněte pro ukončení masáže.



Nastavení času
Čas lze nastavit v rozmezí 1-20 minut.



Nastavení rychlosti
Snižuje/zvyšuje rychlost masáže.



Displej
Zobrazuje rychlost a čas (po 5 sekundách).

Svítlí-li červené světlo vpravo od displeje, zobrazuje se právě rychlost.
Svítlí-li červené světlo vlevo od displeje, zobrazuje se právě čas.

DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ



Dálkový ovladač namiřte na ovládací panel nejlépe pod úhlem 45 stupňů.

Do zadní části ovladače vložte dvě mikrotužkové baterie (AAA).

Tlačítko pro vypnutí/zapnutí přístroje
(v levém horním rohu).

Kontrolka

Při použití dálkového ovladače se kontrolka rozsvítí červeně.

START/STOP (v pravém horním rohu)
Stiskněte tlačítko pro spuštění masáže, dalším stisknutím masáž zastavíte.

Tlačítko P

Stiskněte tlačítko P pro výběr jednoho z přednastavených programů (P1, P2, P3).

Tlačítko M

Stisknutím tlačítka přepnete mezi rychlostmi 9, 15, 24. Zvolená rychlost se vždy zobrazí na displeji přístroje.

Tlačítka SPEED

Horním tlačítkem SPEED rychlost zvýšíte, spodním tlačítkem SPEED rychlost snížíte.

Tlačítka TIME

Pravým tlačítkem TIME nastavíte kratší dobu masáže, levým tlačítkem nastavíte delší čas masáže.

pozn. Čas lze nastavit před spuštěním masáže. V průběhu masáže ho již nelze měnit. Rychlost lze měnit až v průběhu masáže. Pokud zvolíte některý z automatických programů, jsou čas i rychlost nastaveny automaticky a nelze je měnit.

PRŮVODCE ZÁKLADNÍMI PROGRAMY

Rychlost je možné volitelně nastavit (nelze u automatických programů).

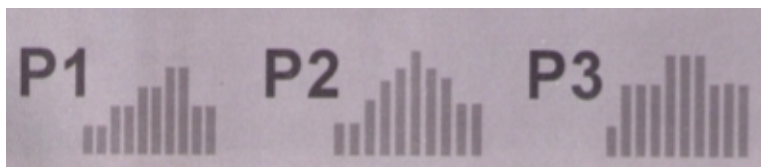
1. Zapojte přístroj do elektrické sítě a stiskněte tlačítko POWER.
2. Na ovládacím panelu nastavte pomocí tlačítek se šipkami nalevo čas 10 minut, příp. zvolte jiný čas v rozmezí 1-20 minut.
3. Stiskněte tlačítko START pro spuštění masáže základní rychlostí 1 cyklus/sekundu.
4. Během masáže můžete rychlost regulovat pomocí tlačítek se šipkami v pravé části ovládacího panelu.
5. Stiskněte tlačítko STOP pro ukončení masáže.

Pro snadné nastavení rychlosti masáže můžete také použít tlačítka LOW/MID/HIGH.

- | | |
|---------------|---|
| □ HIGH | 16 cyklů/sekundu – pro zkušené uživatele |
| □ MID | 10 cyklů/sekundu – základní rychlost pro cvičení |
| □ LOW | 6 cyklů/sekundu – pro rozcvičení a zahřátí |

PRŮVODCE AUTOMATICKÝMI PROGRAMY

1. Zapojte přístroj do zásuvky, zapněte přepínač (u vstupu pro kabel) do polohy ON a stiskněte tlačítko POWER.
2. Stiskněte tlačítko P pro výběr automatického programu (opakovaným stisknutím tlačítka P si můžete vybírat mezi programy P1, P2, P3).
3. Po výběru programu stiskněte tlačítko START pro spuštění masáže (rychlost i čas jsou zde nastaveny automaticky a nedají se během masáže měnit).
4. Během programu se automaticky mění rychlost. Průběh změny rychlosti je znázorněn na grafech níže. Jeden sloupec znázorňuje jednu minutu. Čím je sloupec vyšší, tím vyšší je v daný čas i rychlost masáže.
5. Pro okamžité zastavení programu stiskněte tlačítko STOP. Základní přednastavený čas je 10 minut. Po skončení automatického programu uslyšíte zvukový signál.



Správné umístění přístroje ve vodorovné poloze

Nesprávné umístění může způsobovat hluk.



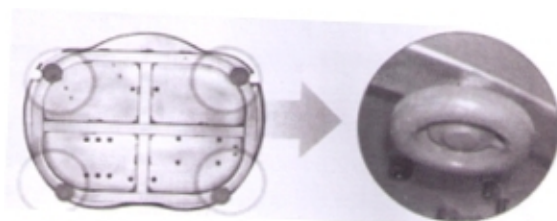
Správná vodorovná poloha



Nesprávná vodorovná poloha

Změna nastavení stabilizačních nožiček

1. Na spodní straně přístroje najdete čtyři nastavitelné nožičky.



2. Otáčením proti směru hodinových ručiček nožičky vysunete dál od přístroje.
3. Otáčením po směru hodinových ručiček nožičky přitáhnete blíže k přístroji.
4. Nesprávné vodorovné umístění může způsobovat hluk a nesprávné fungování.
5. Všechny čtyři nožičky seřídte tak, aby se dotýkaly podlahy a přístroj byl stabilní.

CVIČEBNÍ POZICE



Posílení celého těla

Postavte se na plošinu a rozkročte nohy na šíři ramen.



Posílení nohou a hýždí

Postavte se na plošinu, rozkročte nohy na šíři ramen a mírně je pokrčte, podsadte pánev a držte trup vzpřímeně.



Posílení paží a ramen

Klekněte si před plošinu a opřete se o ni dlaněmi. Paže držte napnuté.



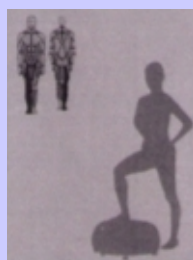
Posílení spodní části nohou

Posadte se k plošině a položte na ni spodní část lýtek. Rukama se opřete za zády.



Posilování celých paží a ramen:

Postavte se před plošinu a opřete se o ni dlaněmi. Nohy i ruce držte napnuté.



Posilování nohou

Postavte se k plošině, jednu nohu pokrčte v koleni a položte ji na plošinu. Druhou nohou stůjte vedle plošiny. Opakujte s druhou nohou.



Posilování spodní části těla

Posadte se na plošinu do tureckého sedu.



Posilování nohou v sedě

Posadte se na židli před plošinou a položte na ni nohy.

TECHNICKÉ PARAMETRY

Název	Bio Shake Slimmer
Rozměry po sestavení	620 x 490 x 210 mm
Váha	23 kg
Výkon	1,119 kW
Napájení	220 V, 60Hz
Ovladač	PWM regulátor (ovladač DC motoru)

Poradce při potížích

Problém	Zkontrolujte	Řešení
Nesvítí světlo.	Je přívod elektřiny v pořádku?	Zapojte přístroj do sítě. Zapněte přepínač do polohy ON. Zapněte tlačítkem POWER.
Světlo je slabé/bliká.	Jaké je napětí v síti?	Zapojte do sítě s napětím 220 V.
Přístroj se silně třese.	Zkontrolujte vodorovné umístění.	viz. strana 7
Přístroj je hlučný.	Jsou nožičky dobře nastavené?	Utáhněte nožičky co nejtěsněji k přístroji, můžete použít i kleště.
Hluk vycházející z přístroje.	Ověřte, jestli hluk nezpůsobuje špatné vodorovné umístění.	Pokud postup ze str. 7 hlučnost neodstraní, kontaktujte servisní centrum.
Přístroj nereaguje na dálkové ovládání.	Vyměňte baterie v ovládání.	Pokud ovládání nefunguje ani po výměně baterií, kontaktujte servisní centrum.

Servis *modom*[®], U Topolů 1778, 258 01 Vlašim
 tel: 317 842 374, e-mail: info@modom.cz