

	P0 - protahování břišních svalů
	P1 - relaxační rozcvička
	P2 - jemné protahovací pohyby
	P3 - běžecká rozcvička
	P4 - rozcvička při joggingu
	P5 - rozcvička při rychlé chůzi
	P6 - rozcvička při chůzi
	P7 - středně intenzivní rozcvička
	P8 - intenzivní rozcvička
	P9 - trénink srdce

pozn.: Na přístroji je možné cvičit i v manuálním režimu, kde si hodnoty můžete nastavit dle Vašeho požadavku.

- 1) tlačítkem MODE vybírejte mezi programy, dokud se na displeji neobjeví program MA (na displeji někdy čitelné jako HA)
- 2) čas si navolíte tlačítky TIME +/-
- 3) program spustíme tlačítkem START
- 4) při spuštěném programu je možné ovládat intenzitu vibrací dle potřeby (nelze ovládat bez spuštěného programu)
- 5) ukončení programu provedeme tlačítkem STOP