



Vibrační posilovací stroj MASTER® G4

MAS4A071



NÁVOD NA POUŽITÍ

Děkujeme, že jste si zakoupili náš výrobek.

Před prvním použitím důkladně prostudujte následující pokyny k použití. Návod uschovejte pro případ pozdější potřeby.

Naše společnost si vyhrazuje absolutní právo pozměnit design, obrázky a barvu materiálu bez předešlého upozornění. Design, obrázky a barva materiálu, tak jak je uvedeno v tomto návodu, slouží výhradně pro ilustrační účely.

Přídavná celotělová vibrační technologie intenzivně stimuluje svalstvo a urychluje proces cvičení.

Reakce těla na tuto stimulaci je podmíněna reflexy. Díky velké škále vibračních rychlostí si můžete vytvořit vlastní cvičební program.

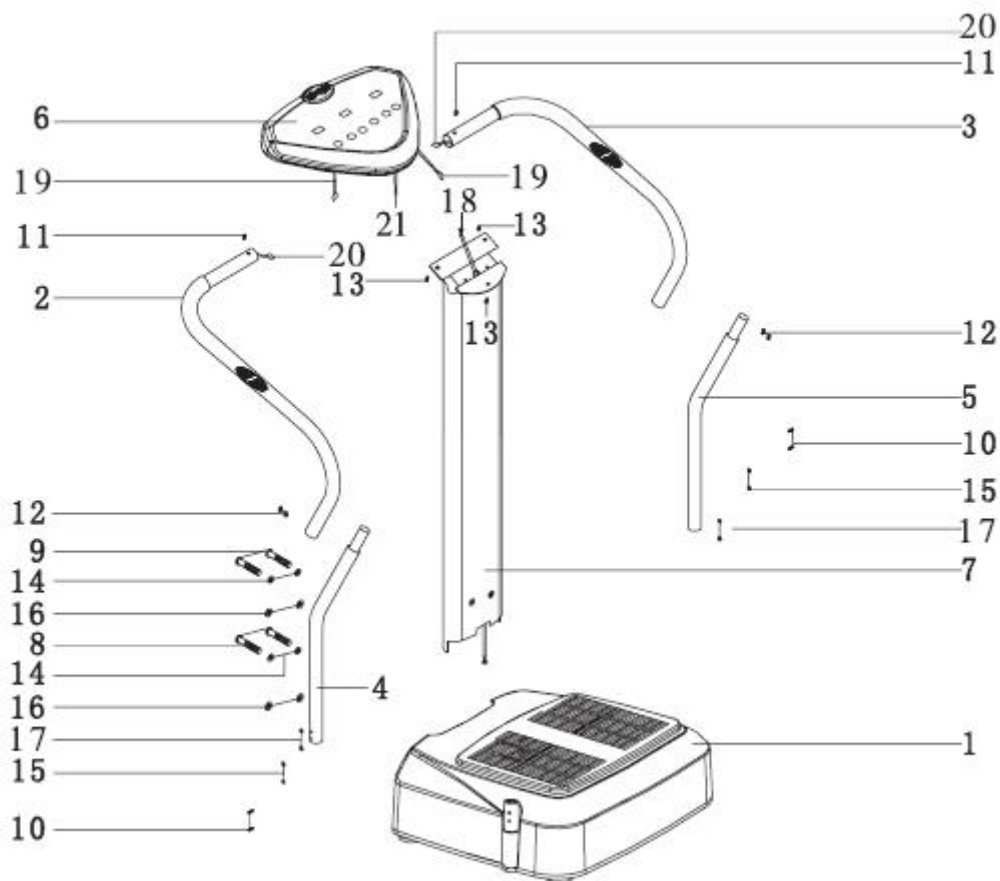
Tento stroj je používán vrcholovými atlety a nyní se také rozšířil do celého světa, kde je využíván lékaři, ve zdravotnických institucích a fitness centrech. Tento stroj je vhodný pro všechny od 14 let.

Části stroje:

Montáž stroje provádějte na čistém a rovném povrchu. Díly rozložte a dle přiloženého seznamu zkontrolujte, zda je balení kompletní. Pokud některý z dílů chybí nebo je poškozený, kontaktujte prodejce.



1. computer
2. senzory tuku
3. podpěrná tyč
4. levá rukojeť
5. pravá rukojeť
6. základna
7. kryt
8. nastavovací kolečko

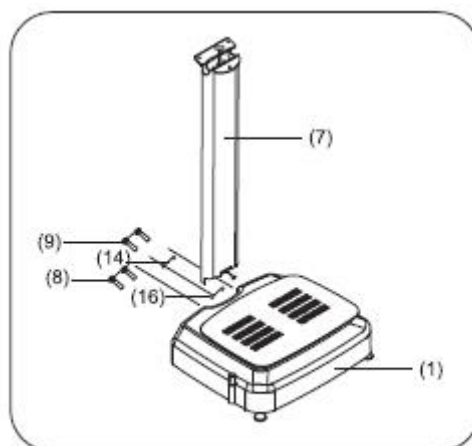


č.	popis	mn.	č.	popis	mn.
1	kryt	1	12	křížový šroub M5x10	4
2	levá tyč	1	13	křížový šroub M6x10	3
3	pravá tyč	1	14	pérová podložka M8	4
4	levá rukojeť	1	15	pérová podložka M5	4
5	pravá rukojeť	1	16	podložka M8	4
6	computer	1	17	podložka M5	1
7	podpěrná tyč	1	18	kabel A	1
8	šroub M8x20	2	19	senzor BMI B	1
9	šroub M8x60	2	20	senzor BMI A	2
10	křížový šroub M5x10	4	21	kabel B	2
11	šroub M8x40	2			

Složení stroje:

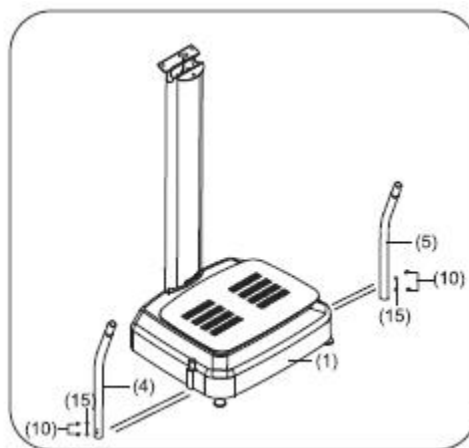
Krok 1

1. položte stroj na rovnou podlahu
2. spojte kabely v podpěrné tyči (7) a kabel ze základny (1).
3. Zabezpečte je pomocí šroubu (8,9), pérové podložky (14), podložky (16), jak je ukázáno na obrázku

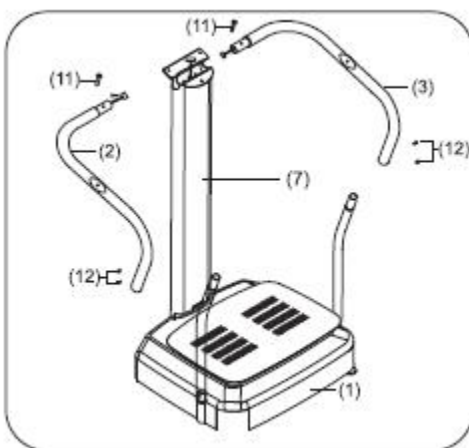


Krok 2

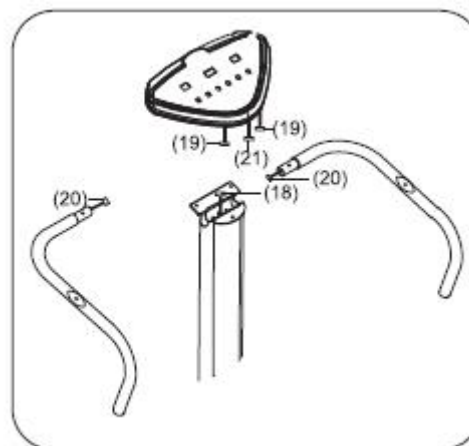
Vložte tyče (4,5) na otvoru v základně (1) a připevněte je pomocí šroubů (10) a pérové podložky (15).

**Krok 3**

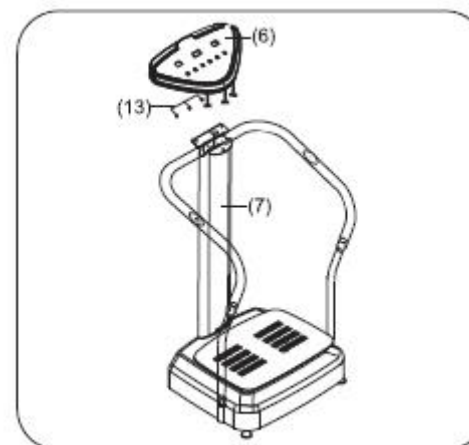
Levou a pravou tyč (2,3) spojte s tyčemi (4,5) a připevněte je pomocí šroubů (12). Tyče (2,3) připevněte pomocí šroubů (11) k podpěrné tyči (7).

**Krok 4**

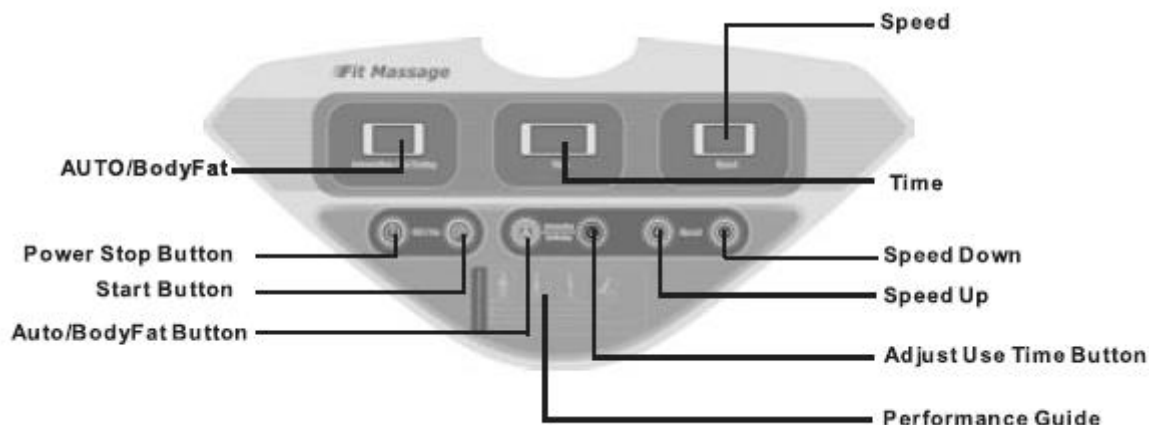
Propojte kabely (18,21), senzor A (20) a senzor B (19). Oba kabely vsuňte do podpěrné tyče (7).

**Krok 5**

Připevněte computer (6) na tyč (7) pomocí šroubů (13).



COMPUTER



1. LED displej tělesného tuku
2. časový LED displej
3. rychlostní LED displej
4. tlačítko STOP
5. tlačítko START
6. automatické tlačítko, tělesný tuk
7. tlačítko času
8. tlačítko pro zvýšení rychlosti
9. tlačítko pro snížení rychlosti
10. průvodce cvičením

Obsluha computeru:

Tlačítko start/stop: pro zapnutí a vypnutí computeru.

Tlačítko auto/program BMI: po zapnutí stroje si může uživatel vybrat program: automatickou či manuální masáž (P1 až P3) nebo si nechat vypočítat tělesný tuk pomocí programu BMI.

Stisknutím tohoto tlačítka se na displeji zobrazí 88-P1-P2-P3-1; 88 znamená manuální program. Uživatel si může nastavit rychlost v závislosti na jeho tělesných schopnostech a osobních preferencích. P1, P2, P3 jsou přednastavené programy, které nelze během cvičení upravovat.

Měření tělesného tuku: Zmáčkněte tlačítko BMI a vyberte 1, nastavte pohlaví, věk, výšku, hmotnost a zobrazí se výsledek.

„1“ znamená vložení programu BMI. Stisknutím tlačítka „TIME“ si můžete nastavit osobní profil. Pomocí tlačítek + nebo – uživatel vybere nejdříve pohlaví. 1 je muž, 2 žena. Po nastavení pohlaví nastavíte věk pomocí tlačítka „TIME“. Hodnota je přednastavena na 20. Doporučujeme vkládat aktuální údaje. Výška je přednastavena na 170cm a hmotnost 70 kg, ale opět si je nastavíte. Stiskněte tlačítko TIME a na displeji se zobrazí „__“. Uchopte senzory na rukojetích a výsledek BMI se zobrazí cca za 5 sekund.

Tlačítko TIME (čas): Maximální čas cvičení je 10 minut.

Tlačítko SPEED (rychlost): Stiskněte tlačítko + nebo – pro nastavení intenzity.

Nízká rychlost – ideální rychlost pro zpevnění kostí, udržení stability, krevní oběh a cvičení břišních svalů. Je vhodná pro rehabilitaci a pro osoby s nadváhou.

Střední rychlost – revitalizuje a zlepšuje krevní oběh, snižuje přebytky toxických látek. Bojuje proti depresím a ztrátě motivace.

Vysoká rychlost – zlepšuje pro zdraví a kondici. Rychlost je vhodná k silovému a vytrvalostnímu tréninku.

Měření tělesného tuku (BMI)

Program měření tělesného tuku – automatický

Stiskněte tlačítko PROGRAM a zvolte „01“.



Pomocí displeje času zobrazíte informace, stiskněte tlačítko zvýšení a snížení rychlosti a pak nastavte:



GENDER (pohlaví) – (muž=1, žena =2), AGE (věk), HEIGHT (výška v cm) a weight (hmotnost v kg).



Dlaně umístěte na senzory na rukojetích. Naměřená hodnota BMI bude zobrazena na displeji.

Hodnoty BMI:

Pohlaví	příliš nízký	normální	příliš vysoký
Žena	pod 17	17-27	nad 27
Muž	pod 14	14-23	nad 23

Poznámka: měření je pouze orientační, nelze použít pro lékařské účely.

Nastavení programu

typ	četnost cvičení	čas cvičení	rychlost
běžná kondice	1-3 krát denně	5-20 min	průměrná rychlost
úbytek hmotnosti	4-8 krát denně	10-20 min	nižší rychlost

Tabulka rychlosti u jednotlivých programů

Program				
P1	12	24	12	
P2	12	18	24	12
P3	12	24	18	12

PROVOZNÍ INSTRUKCE



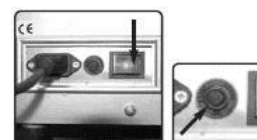
1. Zapojte kabel do zásuvky el. napětí a také do konektoru ze zadní strany stroje.



2. Stiskněte tlačítko zapnutí na zadní straně základny. Uslyšíte pípnutí.



3. Postavte se na stroj.



Pokud dojde k proudovému přetížení, stroj se vypne – proudová ochrana. Stroj nejde znovu zapnout, musíte nejdříve stisknout jistící tlačítko – viz obrázek.



4. Vyberte si program pomocí tlačítka PROGRAM – viz výše.
5. Stiskněte tlačítko START. Pokud si přejete kdykoliv zastavit, zmáčkněte tlačítko STOP. Programy 1,2,3 jsou přednastavené programy, zatímco v programu 88 si nastavujete vlastní čas cvičení a rychlost – viz výše.
6. Nepřekračujte dobu jednoho cvičení 20 minut. Vždy vypněte stroj tlačítkem ON/OFF na zadní straně základny a vytáhněte napájecí kabel ze zásuvky, pokud stroj nepoužíváte.
7. Pokud chcete stroj přemístit, zvedněte přední část a posunujte jej po kolečkách na zadní straně.

Cvičení

Existují 3 druhy cvičení – posilovací, protahovací a masážní. Většina cvičení poskytuje kombinací těchto tří skupin. Dejte si přes základnu ručník, pokud cvičíte cviky jinak než ve stoje.

Obrázky jsou pouze ilustrační, slouží pro všechny druhy vibračních strojů. Pokud vám bude boční tyč zavazet, postavte se jinak, pokud to jde, jinak cvik neprovádějte.

DŘEPY – posilovací cvičení

Postavte se na vibrační plošinu s chodidly od sebe v šířce rozpětí ramen. Držte záda vzpřímená a kolena mírně pokrčená. Lehce stáhněte svaly na nohou. Měli byste cítit napětí ve čtyřhlavých svaích stehenních, na hýždích a v zádech.



HLUBOKÉ DŘEPY – posilovací cvičení

Postavte se na vibrační plošinu plochami chodidel a v šířce ramen.

Držte kolena přímo nad chodidly ve 100 stupňovém úhlu, mírně pokrčte nohy a stáhněte svaly na nohou. Držte záda rovně, předkloněte horní část těla dopředu. Toto cvičení se zaměřuje na posílení zad, sedacích svalů a nohou.



VÝPADY – posilovací cvičení

Umístěte jedno chodidlo doprostřed vibrační plošiny, ustupte vzad a druhým chodidlem se pevně zapřete o zem za sebou. Držte záda rovná a kolena přímo nad palci u nohou, stáhněte svaly na nohou. Měli byste cítit napětí v kolenních šlachách, čtyřhlavých svaích stehenních a hýždích.



POSILOVÁNÍ PÁNEVNÍHO DNA – posilovací cvičení

Lehněte si zády na podlahu a dejte nohy na stroj. Zvedejte hýždě. Posilujete svaly hýždí a stehen.





DŘEPY V ŠIROKÉM POSTOJI – posilovací cvičení

Postavte se na vibrační plošinu s chodidly široce od sebe a s palci směrem ven.

Držte kolena přímo nad chodidly ve 100 stupňovém úhlu, pokrčte mírně nohy. Měli byste cítit napětí v zádech, hýžděových svaích, čtyřhlavých svaích stehenních a ve vnitřní části stehien.



KLIKÝ – posilovací cvičení

Klekněte si před vibrační plošinu, dejte ruce na plošinu v šířce ramen s palci směřujícími dovnitř. S pevnými zády a zpevněným břichem se odrážejte od plošiny. Toto cvičení zpevní prsní svalstvo, ramenní svaly a tricepsy. Pro variaci cvičení zkuste protáhnout nohy a zvednout kolena.



STATICKÉ POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍHO SVALSTVA – posilovací cvičení

Zapřete si lokty a předloktí na základnu. Nyní s rovnými zády, pomalu zvedejte hýždě nahoru. Toto cvičení je dobré pro posílení břišních svalů a svalů žaludku.

POSILOVÁNÍ TRICEPSŮ – posilovací cvičení

S čelem směrem od vibrační plošiny se pevně chytněte za okraje a vzepřete se nahoru. Nyní lehce ohněte ruce a posuňte se kyčlemi směrem dolů k plošině, stlačujíc ramenní lopatky k sobě. Měli byste cítit napětí v pažích a ramenech. Pro další variaci, opakujte cvičení s rovnými nohama.



POSILOVÁNÍ HÝŽDOVÉHO SVALSTVA – posilovací cvičení

Opřete si jednu paži o základnu, držte hlavu, páteř a nohy rovné. V poloze na boku se otočte na stranu za volnou paží. Držte tuto pozici se zvednutými hýžděmi. Toto cvičení posiluje hýžděové svalstvo.



PROTAŽENÍ ČTYŘHLAVÉHO SVALU STEHENÍHO – protahovací cvičení

Umístěte jednu nohu na vibrační plochu s chodidlem mimo plošinu. Držte vrchní část těla a záda rovně, zpevněte břicho. Potlačením pánve dopředu protáhnete čtyřhlavé stehenní svaly. Obměňte toto cvičení potažením zadní nohy dopředu.



PROTAŽENÍ PŘITAKOVAČE – protahovací cvičení

Postavte se na vibrační plošinu bokem s jedním chodidlem blízko sloupu. Umístěte chodidlo, které je mimo plošinu, na podlahu tak, aby byly nohy od sebe. Nohu na podlaze pokrčte, nohu na plošině udržíte nataženou. Trup udržíte rovně a hýždě přibližujte směrem k podlaze. Toto cvičení protahuje vnitřní stranu stehna. Opakujte postup cvičení s druhou nohou.



MASÁŽ LÝTEK – masážní cvičení

Položte se před vibrační plošinu. Obě lýtky umístěte na vibrační plošinu s palci směřujícími ke stropu. Zbytek je jednoduchý, prostě relaxujte a užijte si osvěžující masáž lýtek.



MASÁŽ STEHEN – Quadricepsu – masážní cvičení

Položte se čelem k zemi, stehna umístěte na základnu. Spodní část dolních končetin udržíte lehce pokrčené. Držte záda rovná a břicho stáhnuté.



UVOLNĚNÍ RAMEN A KRKU – relaxační cvičení

Klekněte si před vibrační plošinu s rukama nataženýma dopředu. Držte záda a krk rovně. Protáhněte tělo dozadu, paže nechejte volně. Toto cvičení uvolní oblast krku a ramen.



UVOLNĚNÍ HORNÍ ČÁSTI TĚLA – relaxační cvičení

Posaďte se zády k vibrační plošině a s mírně pokrčenýma nohama. Pomocí loktů udržíte rovnováhu, zvedněte horní část těla z vibrační plošiny. Držte krk a záda rovná. Přitáhněte ramena dozadu. Vibrace uvolní horní část těla.





UVOLNĚNÍ ZAD – relaxační cvičení

Posadte se hýžděmi doprostřed vibrační plošiny s nohama od sebe. Dovolte vrchní části těla se uvolnit dopředu. Měli byste cítit příjemné uvolňování na zádech, bocích a v oblasti stehen.



CHODIDLA A SPODNÍ ČÁST DOLNÍCH KONČETIN – relaxační cvičení

Sedněte si na židli a dejte chodidla na základnu.

Výpady, tlaky nad hlavu – posilovací cvičení

Buďte ve výpadu vzad. Držte cvičicí gummy nad hlavu s dlaněmi ven, držte je nahoře s nataženými pažemi. Toto cvičení posiluje kolenní šlachy, stehna, hýždě, ramena, deltový a trapézový sval.



Veslování nahoru se dřepy – posilovací cvičení

Zkraťte si gummy, pokud je to nutné. Stoupněte si do mírného dřepu. Držte rukojeti na úrovni hrudi s dlaněmi směrem dolů. Toto cvičení posiluje stehna, hýždě, záda a ramena.



Posilování bicepsů, částečné dřepy – posilovací cvičení

Stoupněte si do mírného podřepu. Držte rukojeti na úrovni břišních svalů s dlaněmi směrem nahoru. Toto cvičení posiluje stehna, hýždě, záda a bicepsy (paže).



BEPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

K udržení výkonnostních standardů tohoto stroje si důkladně prostudujte následující pokyny.

PŘED POUŽITÍM

1. Používejte tento stroj pouze způsobem popsáním v tomto návodu.
2. Při přemísťování výrobku zabraňte poškození kobereců či podlahových krytin. K přemísťování nikdy nepoužívejte sílu.
3. Na stroji necvičte nejméně 30 minut před a po jídle.
4. Výrobek nesmí používat více než jedna osoba zároveň. V případě nedodržení tohoto upozornění může dojít ke zranění nebo poškození vibrační plošiny.
5. Před zahájením tréninku pevně uchopte bezpečnostní rukojeť oběma rukama. Pomocí rukojeti snadněji udržíte stabilitu při cvičení.
6. Před zahájením tréninku zkontrolujte nastavenou rychlostní úroveň a ujistěte se, že jste si nastavili

bezpečnou rychlost a pohodlnou úroveň pro cvičení. Pokud si zvolíte moc vysokou rychlost, hrozí riziko úrazu.

7. Rozestup mezi chodidly by měl být okolo 30 cm v základním postoji.

8. Nepoužívejte tento stroj k jiným účelům než ke cvičení.

9. Se strojem nikdy nemanipulujte, pokud máte vlhké nebo mokré ruce. Hrozí riziko zasažení elektrickým proudem či poškození stroje.

10. Při cvičení nemanipulujte s ostrými předměty.

Nevkládejte prsty do mezer krytu.

BĚHEM POUŽÍVÁNÍ

1. Pokud se u vás v průběhu používání vibračního stroje vyskytne nevolnost či jiné nežádoucí příznaky, okamžitě přerušete používání stroje a konzultujte tento stav s lékařem

2. Nevyvíjejte nepřiměřený tlak na výrobek (možné riziko úrazu a poruchy na zařízení).

3. Pokud je výrobek vypnut, vyjměte napájecí kabel ze zásuvky (elektrický proud může způsobit zásah elektrickým proudem nebo vznik požáru).

4. Necvičte v jedné pozici déle než 10 minut. Hrozí riziko svalových křečí.

PO POUŽITÍ STROJE

Po skončení cvičení vypněte motor a vyjměte napájecí kabel ze zásuvky.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

VAROVÁNÍ: Nesprávné užití výrobku může mít za následek smrt nebo vážná zranění.

UPOZORNENÍ: Nesprávným užitím výrobku může dojít k vážným zraněním nebo škodám na majetku.

Varování

Jakákoliv osoba, u které se objevily nebo objevují následující příznaky, musí konzultovat použití tohoto výrobku se svým lékařem ještě před užitím samotným:

- epilepsie;
- těžká cukrovka;
- těžká srdeční a vaskulární onemocnění;
- vyhozená ploténka, onemocnění meziobratlových destiček, zánět obratle;
- zavedené kolenní nebo kyčelní implantáty;
- zavedený kardiostimulátor;
- zavedené nitroděložní tělísko;
- voperované kovové šrouby;
- trombóza;
- rakovina;
- akutní infekce;
- akutní operovaná zranění;
- těhotenství;
- těžká migréna.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti zařízení.

- Okolo stroje zajistěte minimálně 1 m volného prostoru.
- Před použitím tohoto stroje, konzultujte svůj aktuální zdravotní stav se svým lékařem.
- Konzultace s lékařem je nezbytná obzvláště u dětí, starších osob, těhotných žen a nemocných osob.
- Přestaňte stroj používat okamžitě, pokud budete pociťovat závrat, objeví se u Vás pocity na zvracení, bolest na hrudi nebo jakákoliv abnormální fyzická nevolnost.
- Zamezte dětem mladších 8 let a domácím mazlíčkům přístup ke stroji.
- Před zahájením tréninku odložte ostré předměty jako např. lžíce, nůž. Nepokládejte prsty na nášlapnou desku. Muže dojít ke zranění osoby nebo k poruše na zařízení.
- U dětí a starších osob je nutné zajištění odpovědného dohledu. Nezajištění může způsobit zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
- Na nášlapné desce neskákejte. Může dojít ke zranění osoby nebo poruše na zařízení.
- Pro své pohodlí při cvičení nastavte bezpečnou a Vám vyhovující rychlost.
- Neseřizujte nebo se nedotýkejte tohoto zařízení, pokud máte mokré nebo vlhké ruce. Může dojít k poruše na zařízení nebo k zásahu elektrickým proudem.
- Zástrčky se nedotýkejte, pokud probleskuje. Může dojít k požáru nebo k zásahu elektrickým proudem.
- Udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od tepla nebo tepelných zdrojů. Může dojít k deformaci výrobku nebo vzniku požáru.

Za nedbání výše popsaných bezpečnostních pokynů nesete plnou zodpovědnost. Důsledkem takového neuposlechnutí může dojít například k poškození stroje, poškození dílů výrobku, zranění či úmrtí.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY PŘI INSTALACI

- Vinyl a papír použitý při balení výrobku musí být shromážděn a zničen. Hrozí zde nebezpečí požití těchto částí dětmi, riziko udušení či uškrcení.
- Neumísťujte nebezpečný materiál, jako vodu, hořlavý materiál jako benzín či ředidlo, napínáčky či čepele do blízkosti stroje.
- Nevystavujte stroj přímému dennímu světlu.
- Nepřekládejte a netlačte na síťový kabel. Může dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku požáru.
- Výrobek nesmí přijít do styku s hořlavinami (benzín, atd.) Mohlo by dojít k odbarvení či poškození laku výrobku.
- Okolí síťového kabelu a zástrčku udržujte v čistotě. Usazený prach může způsobit požár.
- Stroj nepoužívejte při uvolnění zásuvky a poškození síťového kabelu. Může dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku požáru.
- Při zapojování a vypořádání napájecího kabelu ze zásuvky dbejte na správnou manipulaci. Táhnutím za napájecí kabel hrozí riziko požáru či zásahu elektrickým proudem.
- Před zapojením napájecího kabelu do zásuvky zkontrolujte elektrický proud a napětí.
- Tento výrobek vyžaduje externí uzemnění.

SKLADOVÁNÍ

1. Neskladujte vibrační stroj:

- V blízkosti otevřeného ohně
- na přímém slunečním světle po dlouhou dobu
- v blízkosti přívodu plynu, v zaprášeném nebo vlhkém prostředí

2. Udržujte vibrační stroj

- operační teplota: 0 - 35°C
- skladovací teplota: 5 - 50°C

- vlhkost: 40 - 80%.

3. Výrobek by měl být zakryt čistým látkovým potahem, který slouží jako ochrana před prachem.
4. Neskładujte vibrační stroj na přímém slunečním světle. Nevystavujte jej vysokým teplotám.
5. Dbejte zvýšené opatrnosti při manipulaci s napájecím kabelem, aby nedošlo k jeho poškození.

ÚDRŽBA

1. Běžnou údržbu stroje provádějte dle frekvence používání stroje, nejpozději však po 20 hodinách provozu.
2. Kontrolujte stav všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), a zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
3. Chraňte computer před poškozením a zabraňte kontaktu displeje, elektrických součástí a ostatních částí stroje s vodou, potem či jinými tekutinami.
4. Computer nevystavujte slunečnímu záření.
5. Stroj skladujte na suchém, teplém a čistém místě.
6. Před údržbou se ujistěte, že jste vypnuli hlavní vypínač a vytáhli napájecí kabel ze síťové zásuvky.
7. Nečistěte insekticidním postřikem, ani nepoužívejte benzen nebo ředidlo (možné nebezpečí zásahu elektrickým proudem a vzniku požáru).

OCHRANA VIBRAČNÍHO STROJE

1. Nikdy nepoužívejte tento stroj ve vlhkých prostorách, jako jsou koupelny, bazény nebo lázně.
2. Nepoužívejte v případě, že je v místnosti naprášeno, olej, kouř nebo žíravý plyn.
3. Vyvarujte se poškození povrchu vibrační plošiny těžkými předměty, okopáváním, násilným poškrábáním.

SPECIFIKACE

Frekvence: 0-50 Hz

Amplituda: 1-10 mm

Síla: 2,8-3,5 Gs

rychlost: 20 stupňů

Programy: 3

Napětí: 220V-240V

El. proud: 4,5A

Výkon: 200W, 1,5 HP

Pojistka: 6 A

Rozměr: 73,5 cm x 69,5cm x 122 cm

Hmotnost: 45 kg

Nástupní plocha: 53x38 cm

Maximální nosnost: 150 kg

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

- **záruku 5 let na rám a jeho části**
- **záruku 2 roky na ostatní díly**

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.
Provozní 5560/1b
722 00 Ostrava – Třebovice
servis@mastersport.cz





Vibračný posilovací stroj MASTER® G4

MAS4A071



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL

Ďakujeme Vám za zakúpenie tohto stroja. Prosíme, pozorne si prečítajte tento návod na použitie pred tým, ako začnete stroj používať. Uchovajte návod pre neskoršie potreby.

Naša spoločnosť si vyhradzuje absolútne právo zmeniť design, obrázky a farbu materiálu bez predošlého upozornenia. Design, obrázky a farba materiálu, tak ako je uvedené v tomto návode, slúžia výlučne pre ilustračné účely.

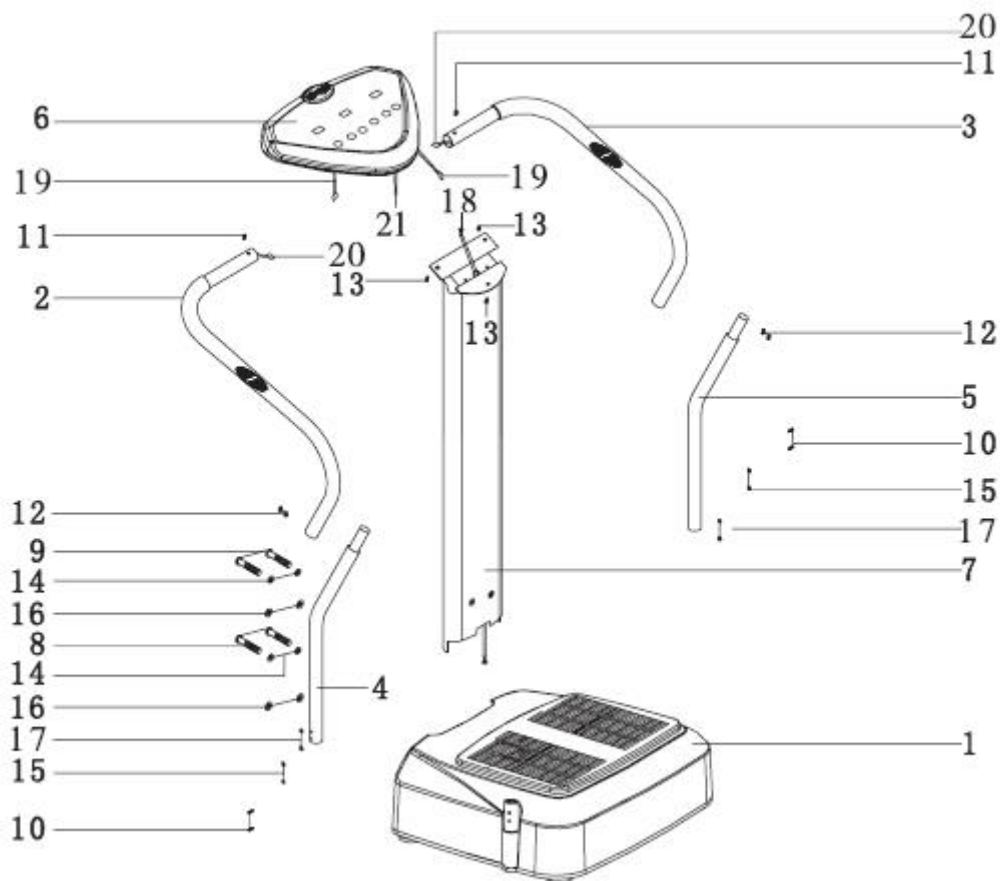
Prídavná celotelová vibračná technológia vytvára rozsiahly reflex na tele, čo má za následok intenzívnu a rýchlu svalovú kontrakciu urýchľujúcu celý proces cvičenia. Reakcia tela na túto stimuláciu je prírodná. S viacnásobnou vibračnou rýchlosťou a 10minutovým cvičením, si môžete vytvoriť svoj vlastný cvičebný program. Tento stroj je používaný vrcholovými atlétmi a teraz sa tiež rozšíril do celého sveta do lekárske rehabilitácie, zdravotníctiev a fitness centier, tento stroj je vhodný pre všetkých od 14 rokov.

Časti stroja:

Pred skladaním stroja, si nájdite čistú plochu, kde si rozložíte a skontrolujete všetky časti. Ak nejaká časť chýba, alebo je poškodená, kontaktujte predajcu.



1. computer
2. senzory tuku
3. podperná tyč
4. ľavá rukoväť
5. pravá rukoväť
6. základňa
7. kryt
8. nastavovacie nohy
9. kolieska

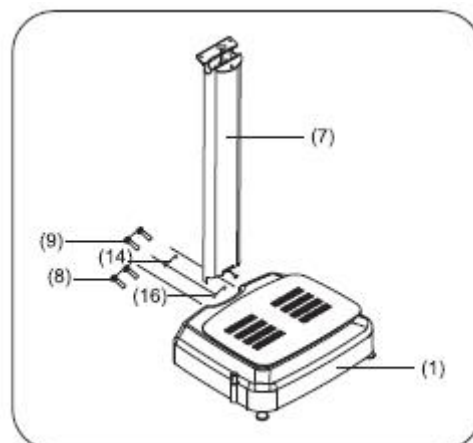


č.	popis	mn.	č.	popis	mn.
1	kryt	1	12	Křížová skrutka M5x10	4
2	ľavá tyč	1	13	Křížová skrutka M6x10	3
3	pravá tyč	1	14	pérová podložka M8	4
4	ľavá rukoväť	1	15	pérová podložka M5	4
5	pravá rukoväť	1	16	podložka M8	4
6	computer	1	17	podložka M5	1
7	podperná tyč	1	18	kábel A	1
8	skrutka M8x20	2	19	senzor tuku B	1
9	skrutka M8x60	2	20	senzor tuku A	2
10	křížová skrutka M5x10	4	21	kábel B	2
11	skrutka M8x40	2			

Zloženie stroja:

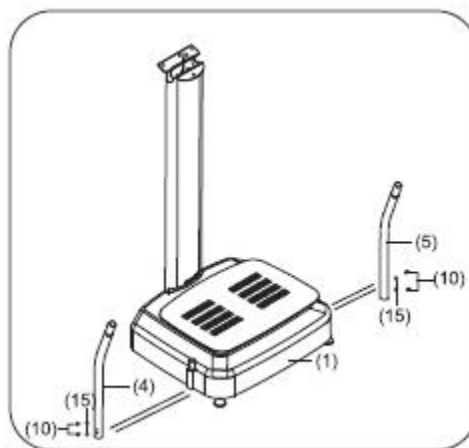
Krok 1

1. položte stroj na rovnú podlahu
2. spojte káble v podpernej tyči (7) a kábel zo základne (1).
3. Zabezpečte ich pomocou skrutiek (8,9), pérovej podložky (14), podložky (16), ako je zobrazené na obrázku



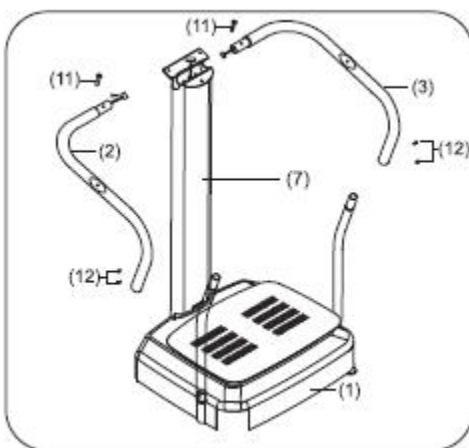
Krok 2

Vložte tyče (4,5) na diery v základni (1) a pripevnite ich pomocou skrutiek (10) a pérovej podložky (15).



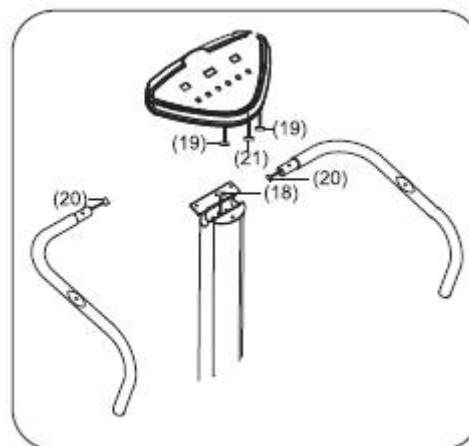
Krok 3

Spojte tyče (2,3) s tyčami (4,5) a pripevnite ich pomocou skrutiek (12), pripevnite jeden koniec tyče (2,3) pomocou skrutiek (11) na podpernú tyč (7).



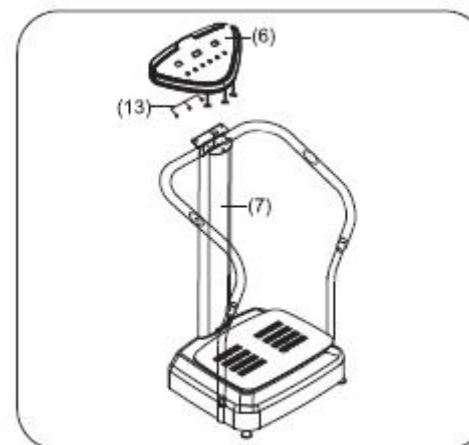
Krok 4

Spojte kábel (18,21), spojte senzor A(20) so senzorom B (19), vložte obidva káble do podpernej tyče (7).

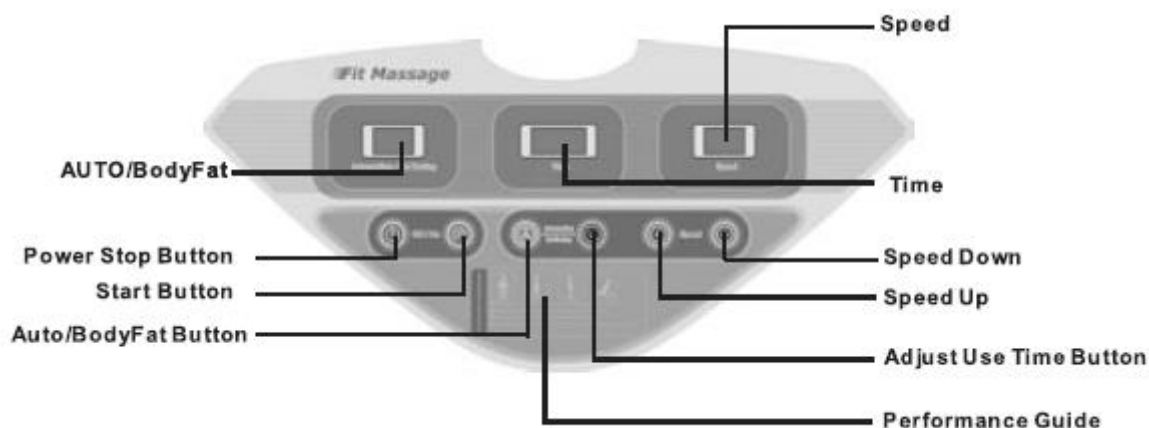


Krok 5

Pripevnite computer (6) na tyč (7) pomocou skrutiek (13).



COMPUTER



1. LED displej telesného tuku
2. časový LED displej
3. rýchlostný LED displej
4. tlačidlo STOP
5. tlačidlo START
6. automatické tlačidlo, telesný tuk
7. tlačidlo času
8. tlačidlo pre zvýšenie rýchlosti
9. tlačidlo pre zníženie rýchlosti
10. sprievodca cvičením

Obsluha computeru:

Tlačidlo start/stop: pre zapnutie a vypnutie computeru.

Tlačidlo auto/telesný tuk: po zapnutí stroja si môže užívateľ vybrať program buď automatickú alebo manuálnu masáž (P1 až P3) alebo si vypočítať telesný tuk pomocou programu BMI.

Stlačením tohoto tlačidla sa zobrazí na displeji 88-P1-P2-P3-1; 88 znamená manuálny program. Užívateľ si môže nastaviť rýchlosť v závislosti na jeho telesných schopnostiach a osobných zvyklostiach. P1,P2,P3 sú prednastavené programy, ktoré sa nesmú počas cvičenia meniť.

Meranie telesného tuku: Stlačte tlačidlo BMI a vyberte 1, nastavte pohlavie, vek, výšku, hmotnosť a zobrazí sa výsledok.

„1“ znamená vloženie programu BMI. Po stlačení tlačidla „TIME“ si môžete nastaviť osobný profil. Pomocou tlačidiel + alebo – užívateľ vybere najprv pohlavie. 1 je muž, 2 žena. Po nastavení pohlavia nastavíte vek pomocou tlačidla „TIME“. Hodnota je prednastavená na 20. Doporučujeme vložiť aktuálne údaje. Výška je prednastavená na 170cm a hmotnosť 70 kg, ale opäť si ich nastavíte. Stlačte tlačidlo TIME a na displeji sa zobrazí „__“ po celom nastavení. Uchopte senzory na rukovätiach a výsledok BMI sa zobrazí cca za 5 sekúnd.



Tlačidlo TIME (čas): maximálny čas cvičenia je 10 minút

Tlačidlo SPEED (rýchlosť): Stlačte tlačidlo + alebo – pre nastavenie intenzity.

Meranie telesného tuku

Program meranie telesného tuku – automatický

Stlačte tlačidlo PROGRAM niekoľkokrát pre výber "01".



Pomocou displeja času uvidíte informácie, stlačte tlačidlo zvýšenie a zníženie rýchlosti a potom potvrdíte tlačidlom času nasledujúce informácie:

GENDER (pohlavie) - (muž = 1, žena = 2), AGE (vek), HEIGHT (výška v cm) a weight (hmotnosť v kg).

Dajte dlane na senzory na rukovätiach. Váš telesný tuk sa načíta na displeji.

	Pohlavie	príliš nízke	normálne	príliš vysoké
Žena		pod 17	17-27	nad 27
Muž		pod 14	14-23	nad 23

Poznámka: meranie je len orientačné, nemožno použiť pre lekárske účely.

Nastavenie programu

typ	počet cvičení	čas cvičenia	rýchlosť
bežná kondícia	1-3 krát denne	5-20 min	priemerná rýchlosť
úbytok hmotnosti	4-8 krát denne	10-20 min	nižšia rýchlosť

Tabuľka rýchlosti u jednotlivých programov

Program				
P1	12	24	12	
P2	12	18	24	12
P3	12	24	18	12

PREVÁDZKOVÉ INŠTRUKCIE



1. Zapojte kabel do zásuvky el. napätia a taktiež do konektora zo zadnej strany stroja.



2. Zmačknite tlačítko zapnutia na zadnej strane základne. Budete počuť pípnutie.

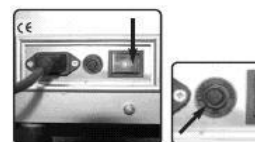


3. Stupnie si na stroj.



4. Vyberte si program pomocou tlačítka PROGRAM – vid' vyššie.

5. Zmačknite tlačítko START. Pokiaľ si prajete kedykoľvek zastaviť, zmačknite



tlačítko STOP. Programy 1,2,3 sú prednastavené programy, zatiaľ čo v programe 88 si nastavujete vlastný čas cvičenia rýchlosť – vid' vyššie.

6. Program 1-3 trvá 10 minút. Vždy vypnite stroj tlačítkom ON/OFF na zadnej strane základne a vypnite zdroj zo steny, pokiaľ stroj nepoužívate. Ak je elektrický prúd preťažený, vráťte sa späť pomocou tlačidla RESET.

Pokiaľ dôjde k prúdovému preťaženiu, stroj sa vypne – prúdová ochrana. Stroj nejde znovu zapnúť, musíte najprv stlačiť istiacie tlačidlo –vid'. obrázok.



- Vyberte si program pomocou tlačidla PROGRAM – vid'. vyššie.
- Stlačte tlačidlo START. Pokiaľ si prajete kedykoľvek zastaviť, stlačte tlačidlo STOP. Programy 1,2,3 sú prednastavené programy, zatiaľ čo v programe 88 si nastavujete vlastný čas cvičenia a rýchlosť – vid'. vyššie.
- Neprekračujte dobu jedného cvičenia 20 minút pre udržanie vášho zdravia. Vždy vypnite stroj tlačidlom ON/OFF na zadnej strane základne a vypnite zdroj zo steny, pokiaľ stroj nepoužívate.
- Pokiaľ chcete stroj premiestniť, zdvihnite prednú časť a posúvajte ho po kolieskách na zadnej strane.

Obrázky sú len ilustračné, slúžia pre všetky druhy vibračných strojov. Pokiaľ vám bude bočná tyč zavádzať, postavte sa inak, pokiaľ to ide, inak cvik nevykonávajte.

Cvičenie

Existujú 3 druhy cvičenia – posilňovacie, natáhovacie a masážne. Väčšina cvičení poskytuje kombináciu týchto troch skupín. Dajte si cez základňu uterák, ak cvičíte cviky inak ako v stojí.

Drep - posilňovacie cvičenie Postavte sa na vibračné plošinu s chodidlami od seba v šírke rozpätia ramien. Držte chrbát vzpriamene a kolená mierne pokrčené. Jemne stiahnite svaly na nohách. Mali by ste cítiť napätie vo štvorhlavých svaloch stehenných, na zadku a v chrbte.



HLBOKÉ DREPY – posilňovacie cvičenie

Postavte sa na vibračnú plošinu plochami chodidiel v šírke ramien.

Držte kolena priamo nad chodidlami v 100 stupňovom uhle, mierne pokrčte nohy a stiahnite svaly na nohách. Držte chrbát rovno, predkloňte hornú časť tela dopredu. Toto cvičenie sa zameriava na posilnenie chrbta, sedacích svalov a nôh.



VÝPADY – posilňovacie cvičenie

Umiestnite jedno chodidlo doprostred vibračnej plošiny, ustúpte vzad a druhým chodidlom sa pevne zaprite o zem za sebou. Držte chrbát rovný a kolená priamo nad palcami na nohách, stiahnite svaly na nohách. Mali by ste cítiť napätie v kolenných šľachách, štvorhlavých svaloch zo stehien a zadku.



POSILŇOVANIE panvového dna – posilňovacie cvičenie Lahnite si chrbtom na podlahu a dajte nohy na stroj. Zdvíhajte zadok. Posilujete svaly zadku a stehien.



DREPY V ŠIROKOM POSTOJI – posilňovacie cvičenie

Postavte sa na vibračnú plošinu s chodidlami široko od seba a s palcami smerom von. Držte kolená priamo nad chodidlami v 100 stupňovom uhle, pokrčte mierne nohy. Mali by ste cítiť napätie v chrbte, sedacích svaloch, štvorhlavých svaloch stehenných a vo vnútornej časti stehien.



Kliky – posilňovacie cvičenie

Kľaknite si pred vibračnú plošinu, dajte ruky na plošinu v šírke ramien s palcami smerujúcimi dovnútra. S pevným chrbtom a spevneným bruchom sa odrážajte od plošiny. Toto cvičenie spevní prsné svalstvo, ramenné svaly a tricepsy. Pre variáciu cvičenia skúste pretiahnuť nohy a zdvihnúť kolená.



Statické posilňovanie brušných svalov --posilňovacie cvičenie

Zaprite si lakte a predlaktie na základňu. Teraz s rovnými chrbtom, pomaly zdvíhajte zadok hore. Toto cvičenie je dobré pre posilnenie brušných svalov a svalov žalúdka.



Posilňovanie tricepsov - posilňovacie cvičenie

S čelom smerom od vibračnej plošiny sa pevne chyťte za okraje a zdvihnite sa hore. Teraz ľahko ohnite ruky a posuňte sa smerom dole k plošine, stláčajúc ramenné lopatky k sebe. Mali by ste cítiť napätie v ramenách. Pre ďalšiu variáciu, opakujte cvičenie s rovnými nohami.



Svaly zadku - posilňovacie cvičenie

Oprite si jednu ruku o základňu, držte hlavu, chrbticu a nohy rovné.. Držte túto pozíciu so zdvihnutým zadkom. Toto cvičenie je na sedacie svaly.



Natiahnutie štvorhlavého svalu stehenného – natáhovacie cvičenia

Postavte jednu nohu na vibračnú plochu s chodidlom mimo plošinu. Držte vrchnú časť tela a chrbát rovno, spevnite brucho. Potlačením panvy dopredu ponaťahujte štvorhlavé stehenné svaly. Obmena tohoto cvičenia potiahnutím zadnej nohy dopredu.



Natiahnutie prítahovačov – natáhovacie cvičenia

Postavte sa na vibračnú plošinu bokom s jedným chodidlom blízko stĺpa. Umiestnite chodidlo, ktoré je mimo plošinu, na podlahu tak, aby boli nohy od seba. Pokrčte nohu mimo platňu, zatiaľ čo druhú držíte napnutú. Držte trup rovno, posuňte zadok smerom k podlahe. Toto cvičenie pretiahne vnútornú stranu stehien. Opakujte postup cvičenia s druhou nohou.



Masáž lýtok – masážne cvičenie

Ľahnite si pred vibračnú plošinu s oboma lýtkami na vibračnej plošine a palcami smerujúcimi k stropu. Zvyšok je jednoduchý, jednoducho relaxujte a užite si osviežujúci masáž lýtok.

Masáž stehien - quadriceps - masážne cvičenie

Ľahnite si čelom k zemi so stehnami na základni. Držte spodnú časť nôh mierne pokrčené. Držte chrbát rovný a brucho stiahnuté.



Uvoľnenie ramien a krku - relaxačné cvičenie

Kľaknite si pred vibračnú plošinu s rukami natiahnutými dopredu. Držte chrbát a krk rovno. Pretiahnite telo dozadu zatiaľ čo ramená odpočívajú na plošine. Toto cvičenie uvoľní oblasť krku a ramien.



Uvoľnenie hornej časti tela - relaxačné cvičenie

Posaďte sa chrbtom k vibračnej plošine a s mierne pokrčenými nohami. Použite lakty na udržanie rovnováhy, zdvihnite hornú časť tela z vibračnej plošiny. Držte krk a chrbát rovný. Pritiahnite ramená dozadu. Vibrácie uvoľnia hornú časť tela.





Uvolnenie chrbta – relaxačné cvičenie

Posaďte sa zadkom doprostred vibračnej plošiny s nohami od seba. Dovoľte vrchnej časti tela sa uvoľniť dopredu. Mali by ste cítiť príjemné uvoľnenie na chrbte, bokoch a v oblasti stehien.



Chodidlá a spodná časť nohy - relaxačné cvičenia

Sadnite si na stoličku a dajte chodidlá na základňu.

Výpady, tlaky nad hlavou – posilňovacie cvičenie

Buďte vo výpadu vzad. Držte cvičiace gumené pásky nad hlavou s dlanami von, držte sa hore s vystretými pažami. Toto cvičenie posilňuje kolenné šľachy, stehná, zadok, ramená, deltový a trapézový sval.

Veslovanie hore a drepy - posilňovacie cvičenia

Skráťte si gumené pásky, ak je to potrebné. Postavte sa do mierného drepu. Držte rukoväť na úrovni hrudi s dlanami smerom nadol. Toto cvičenie posilňuje stehná, zadok, chrbát a ramená.

Posilňovanie bicepsov, čiastočné drepy - posilňovacie cvičenie

Postavte sa do mierneho drepu. Držte rukoväť na úrovni brušných svalov s dlanami smerom nahor. Toto cvičenie posilňuje stehná, zadok, chrbát a bicepsy (ramena).



BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE

K udržaniu výkonnostného štandardu tohto stroja, prosíme, všimnete si nasledujúcich bodov:

A. pred použitím

1. Používajte tento stroj len za účelom uvedeným v tomto návode.
2. Nepremiestňujte alebo nepoužívajte násilie na premiestnenie tohto výrobku, aby ste zabránili poškodeniu, napríklad drevených podláh a pod.
3. Nepoužívajte tento stroj 30 minút pred ani po jedle.
4. Tento stroj môže súčasne používať len jedna osoba. V prípade nedodržania tohto upozornenia môže dôjsť k zraneniu alebo rozbitiu vibračnej plošiny.
5. Predtým, ako začnete cvičiť, sa správne chyťte bezpečnostnej rukoväte. Pomôže vám to udržať stabilitu, zatiaľ čo cvičíte na tomto stroji.
6. Predtým, ako začnete cvičiť, skontrolujte rýchlostný stupeň a uistite sa, že ste si nastavili bezpečnú rýchlosť a pohodlnú úroveň pre cvičenie. Ak si zvolíte veľmi vysokú rýchlosť, mohli by ste sa zraniť.

7. Uistite sa, že máte dostatočnú medzeru medzi vašimi chodidlami v počiatočnom stave. Odporúčaná vzdialenosť je okolo 30 cm.
8. Nepoužívajte tento stroj na iné účely ako cvičenie.
9. Neuvádzajte tento stroj do chodu, ani sa ho nedotýkajte ak je zapnutý, s mokrými alebo vlhkými rukami. Mohlo by vám to spôsobiť elektrický šok alebo poškodiť stroj.
10. Nepoužívajte žiadne druhy ostrých predmetov ani nebezpečných materiálov ak tento stroj používate. Nevkladajte prsty do medzery krytu.

POČAS POUŽÍVANIA

1. V prípade akéhokoľvek nezvyčajného zdravotného stavu alebo príznaku prestaňte okamžite výrobok používať a konzultujte tento stav s Vaším lekárom.
2. Nevytvárajte neprimeraný tlak na výrobok (možné riziko zranenia osôb a poruchy na zariadení).
3. Ak je výrobok vypnutý, vyberte sieťový kábel zo zásuvky (elektrický prúd môže spôsobiť zásah elektrickým prúdom alebo vznik požiaru).
4. Pri rovnakej pozícii necvičte dlhšie ako 10 minút. Mohli by ste dostať svalové kŕče.

PO POUŽITÍ STROJA

1. Po skončení cvičenia vypnite motor a vytiahnite sieťový kábel zo zásuvky.

BEZPEČNOSTNÉ VAROVANIE

VAROVANIE: Nesprávne používanie výrobku môže mať za následok smrť alebo vážne zranenia.

UPOZORNENIE: Nesprávnym použitím výrobku môže dôjsť k vážnym zraneniam alebo škodám na majetku.

Varovanie

Akákoľvek osoba, u ktorej sa objavili alebo objavujú tieto príznaky, musia konzultovať použitie tohto výrobku so svojím lekárom ešte pred užitím samotným:

- epilepsia;
- ťažká cukrovka,
- ťažké srdcové a cievne ochorenia,
- vyskočená platnička, ochorenia medzistavcových doštičiek, zápal stavca;
- zavedené kolenné alebo bedrové implantáty,
- zavedený kardiostimulátor;
- zavedené vnútromaternicové teliesko;
- voperované kovové skrutky;
- trombóza,
- rakovina,
- akútna infekcia;
- akútne operované zranenia;
- tehotenstva;
- ťažká migréna.

Opatrnosť pri použití

- Nenechávajte deti bez dozoru v blízkosti zariadenia.
- Dodržiavajte voľný priestor okolo stroja 1 m.
- Pred použitím tohto stroja, konzultujte svoj aktuálny zdravotný stav so svojím lekárom.
- Konzultácia s lekárom je potrebná obzvlášť u detí, starších ľudí, tehotných žien a chorých osôb .
- Prestaňte stroj používať okamžite, ak budete pociťovať závraty, objaví sa u vás pocit na zvracanie, bolesť na hrudníku alebo akákoľvek abnormálna fyzická nevoľnosť.
- Uchovávajte toto zariadenie v bezpečnej vzdialenosti od detí mladších ako osem rokov a od domácich zvierat.
- Pozor na akékoľvek ostré veci ako napr. lyžica, nôž a každý nebezpečný materiál. Nekladte prsty na nášľapnú dosku. Môže dôjsť k zraneniu osoby alebo k poruche na zariadení.
- U detí a starších osôb je potrebné zabezpečiť zodpovedného dohľadu. Nezabezpečenie môže spôsobiť zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.

- Na nášľapnej doske neskáčte. Môže dôjsť k zraneniu osoby alebo poruche na zariadení.
- Na nášľapnej doske udržiavajte rovnováhu. Neudržanie rovnováhy môže mať za následok zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
- Na nášľapnú dosku môže vždy vstúpiť iba jedna osoba. Prítomnosť viacerých osôb na doske môže mať za následok zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
- Držte správne bezpečnostnú rukoväť počas cvičenia. Bezpečnostné držadlo pomáha zabezpečiť rovnováhu v prípade náhlej straty stability.
- Kým začnete cvičiť, skontrolujte správne nastavenie rýchlosti záťaže. V prípade neadekvátneho nastavenia vyššej rýchlosti môže dôjsť k zraneniu osoby.
- Pre svoje pohodlie pri cvičení nastavte bezpečnú a Vám vyhovujúcu rýchlosť.
- Vyhnite sa rovnakej pozícii dlhšie ako 10 minút 3x denne. V prípade neuposlúchnutia sa u užívateľa môžu objaviť telu škodlivý svalový kŕč.
- Nevykonávajte alebo sa nedotýkajte tohto zariadenia, ak máte mokré alebo vlhké ruky. Môže dôjsť k poruche na zariadení alebo k zásahu elektrickým prúdom.
- Zástrčky sa nedotýkajte, ak prebleskuje. Môže dôjsť k požiaru alebo k zásahu elektrickým prúdom.
- Udržujte zariadenie v bezpečnej vzdialenosti od tepla alebo tepelných zdrojov. Môže dôjsť k deformácii výrobku alebo vzniku požiaru.
- Nepoužívajte tento výrobok na iné účely.
- Držte správnu polohu tela.

Užívatelia, ktorí týchto pokynov neuposlúchnu, nesú za nedodržanie predpisov všetku zodpovednosť. Dôsledkom takéhoto neuposlúchnutia môže dôjsť napríklad k poškodeniu stroja, vzniku bolestí a zničeniu dielu výrobku.

Bezpečnostné pokyny pri inštalácii výrobku

Vinyl a papier použitý pri balení výrobku musí byť zhromaždený a zničený. Hrozí tu nebezpečenstvo požití týchto častí deťmi, riziko udusenía či uškrtienia.

Neumiestňujte nebezpečný materiál, ako vodu, horľavý materiál ako benzín alebo riedidlo, pripínáčky alebo čepele do blízkosti stroja.

Ak stroj prenášate, zdvihnite prosím dolnú časť stroja za pomoci dvoch alebo troch osôb a stroj týmto spôsobom presuňte.

Nevystavujte stroj priamemu dennému svetlu. Tento stroj musí byť umiestnený vo vzdialenosti 50cm od nábytku alebo akéhokoľvek iného zariadenia.

Držte v bezpečnej vzdialenosti od vlhkého alebo mokrého miesta. Nevhodné umiestnenie môže mať za následok zásah elektrickým prúdom alebo jeho únik.

Neprekládajte a netlačte na sieťový kábel. Môže dôjsť k zásahu elektrickým prúdom alebo k vzniku požiaru.

Nepoužívajte horľavé materiály ako napríklad benzín a iné. Môže dôjsť k odfarbeniu. Používajte zásuvku s uzemnením.

Zástrčka, ktorá používa multikód môže mať za následok uvoľnenie tepla alebo sa môže vznietiť.

Nedotýkajte sa sieťového káblu mokрыmi rukami. Môže dôjsť k zásahu elektrickým prúdom.

Okolie sieťového kábla a zástrčku udržiavajte v čistote.

Usadený prach môže spôsobiť požiar. Zariadenie nepoužívajte pri uvoľnení zásuvky a poškodenie sieťového kábla. Môže dôjsť k zásahu elektrickým prúdom alebo k vzniku požiaru.

Pri zasúvaní / vysúvaní zástrčky zo zásuvky uchopte telo zástrčky. Priame ťahanie sieťového kábla môže spôsobiť požiar alebo môže dôjsť k zásahu elektrickým prúdom.

Pred zapojením zástrčky do zásuvky skontrolujte elektrický prúd a napätie.

Počas dlhšieho prerušenia prevádzky výrobku vytiahnite zástrčku zo zásuvky.

Pred čistením vytiahnite zástrčku zo zásuvky a pre čistenie používajte vždy suchú látku. Demontáž, oprava alebo remodelovanie samotným užívateľom nie je prípustné. Môže dôjsť k vážnemu poškodeniu stroja, závade, zásahu elektrickým prúdom alebo vzniku požiaru.

Tento produkt vyžaduje externé uzemnenie.

Prosím, uistite sa, že je zabezpečené.

SKLADOVANIE

1. Neskladujte vibračný stroj:

- blízko otvoreného ohňa

- na priamom slnečnom svetle po dlhú dobu
- v blízkosti prívodu plynu, v zaprášenom alebo vlhkom prostredí

2. Udržujte vibračný stroj

- operačné teploty medzi 0-35 ° C
- skladovacia teplota medzi 5-50 ° C
- vlhkosť: pod 40-80%.

3. V prípade, že stroj dlhšiu dobu nebudete používať, prikryte ho čistým látkovým poťahom, aby ste ho chránili pred prachom.

4. Neskladujte vibračný stroj pod priamym slnečným svetlom alebo na miestach kde sú vysoké teploty.

5. Vyvarujte sa prerazeniu sieťového kábla (možné riziko zranenia alebo poškodenia stroja).

ÚDRŽBA

1. Pravidelne robte bežnú údržbu stroja na základe vyťaženia stroja, minimálne však po 20 hodinách prevádzky.

Údržba zahŕňa:

- kontrolu všetkých pohyblivých častí stroja (osi, kĺby prevádzajúcej pohyb, atď.), či sú dostatočne premazané. Ak nie, okamžite ich natrite. Odporúčame bežný olej na bicykle a šijacie stroje alebo silikonové oleje.
- Pravidelná kontrola všetkých komponentov - skrutky a matice a pravidelné dotiahovanie.
- Na údržbu čistoty použite len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrasive.
- Chráňte computer pred poškodením a kontaktu s tekutinami alebo potom. - computer, adaptér, zástrčka a celý stroj sa nesmie dostať do styku s vodou. - computer nevystavujte slnečnému žiareniu a kontrolujte funkčnosť batérií, aby nedošlo k vytečeniu batérií a tým poškodeniu celého computeru (pokiaľ stroj batéria obsahuje) - skladujte stroj vždy na suchom, teplom a čistom mieste.

2. Pred čistením sa uistite, že hlavný vypínač je vypnutý a AC sieťový kábel je vyňatý zo zásuvky.

3. Po každom cvičení vypnite motor a vytiahnite sieťový kábel zo zásuvky.

OCHRANA VIBRAČNÉHO STROJA

1. Nikdy nepoužívajte tento stroj vo vlhkých priestoroch, ako sú kúpeľne, bazény alebo kúpele.

2. Nepoužívajte v prípade, že je v miestnosti naprášene, olej, dym alebo žieravý plyn. 3. Vyvarujte sa poškodeniu povrchu vibračnej plošiny ťažkými predmetmi, okopávaním, násilným poškriabaním.

ČISTENIE

1. Nečistite insekticídny postrekom, ani nepoužívajte benzén alebo riedidlo (možné riziko zásahu elektrickým prúdom a vzniku požiaru).

Špecifikácie

Frekvencia: 0-50 Hz

Amplitúda: 1-10 mm

Sila: 2,8-3,5 Gs

rýchlosť: 20 stupňov

Programy: 3

Napätie: 220V-240V

El. prúd: 4,5 A

Výkon: 200W, 1,5 HP

Poistka: 6A

Rozmer: 73,5 cm x 69,5cm x 122 cm

Hmotnosť: 45 kg

Nástupná plocha: 53x38 cm

Maximálna nosnosť: 150 kg

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:

- záruku 5 rokov na rám a jeho časti

- záruku 2 roky na ostatné diely

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Upozornenie:

1. cvičenie doprevádzané zvukovými efektmi a občasným výzvaním nie je závaďa brániaca riadnemu používaniu stroja a tak isto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia než je doba záruky
3. na stroji je nutné vykonať odborné vyčistenie a zostavenie minimálne jedenkrát za 12 mesiacov
4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
5. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.



OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadať od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.



Urządzenie wibracyjne MASTER® - G4

MAS4A071



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za zakup tego urządzenia. Prosimy o uważne przeczytanie instrukcji obsługi przed rozpoczęciem korzystania. Przestrzegaj instrukcji dotyczących użytkowania dla własnego dobra.

Nasza firma zastrzega sobie pełne prawo do zmiany projektu, materiałów itd. bez uprzedniego zawiadomienia.

Zarówno projekt, zdjęcia, materiał jak i kolor, opisane w tym podręczniku, są przeznaczone wyłącznie do zilustrowania

Technologia wytwarzanych wibracji ćwiczy refleks ciała, doprowadza do szybkiego i intensywnego skurczu mięśni. Ciało reaguje naturalnie na symulację. Można ustawić prędkość, a także wybrać program, można też utworzyć własny program ćwiczeń. Ta maszyna używana jest przez najlepszych sportowców będących na szczycie, ale również stała się popularna na całym świecie w rehabilitacji medycznej, fitnessie, promuje zdrowie. Urządzenie wibracyjne jest odpowiednie dla wszystkich od 14 roku życia.

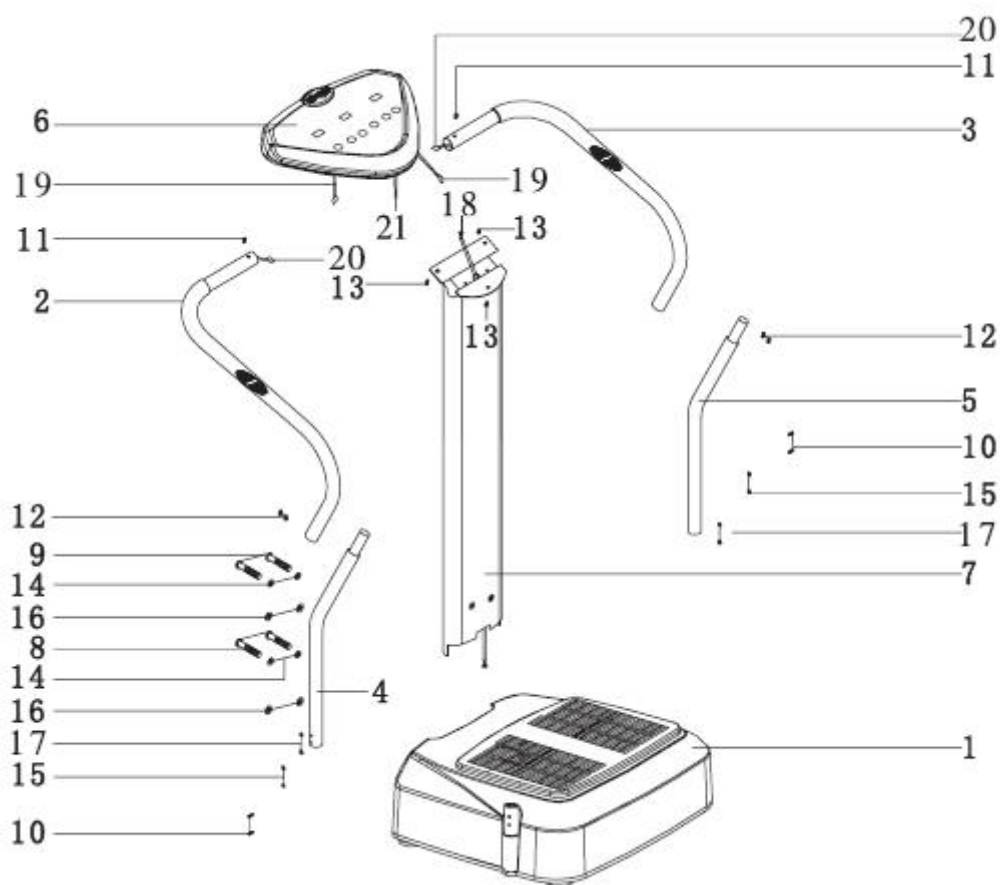
Części urządzenia

Przed montażem ustaw urządzenie w czystym miejscu, gdzie będziesz mógł rozłożyć poszczególne elementy.

Upewnij się, że nie brakuje żadnej z części. Jeżeli brakuje któregoś z elementów lub jest on uszkodzony, skontaktuj się ze sprzedawcą.



1. komputer
2. czujniki tłuszczu
3. wspornik
4. lewyuchwyt
5. prawyuchwyt
6. podstawa
7. obudowa
8. regulowane nóżki
9. kółeczka

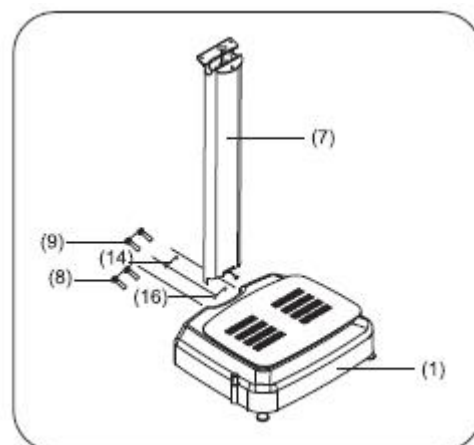


č.	popis	mn.	č.	popis	mn.
1	obudowa	1	12	Krzyżowa śruba M5x10	4
2	Lewy wspornik	1	13	Krzyżowa śruba M6x10	3
3	Prawy wspornik	1	14	Podkładka sprężysta M8	4
4	Lewy uchwyt	1	15	Podkładka sprężysta M5	4
5	Prawy uchwyt	1	16	podkładka M8	4
6	komputer	1	17	podkładka M5	1
7	wspornik	1	18	kabel A	1
8	śruba M8x20	2	19	Czujnik tłuszczu B	1
9	śruba M8x60	2	20	Czujnik tłuszczu A	2
10	Krzyżowa śruba M5x10	4	21	kabel B	2
11	śruba M8x40	2			

Montaż urządzenia:

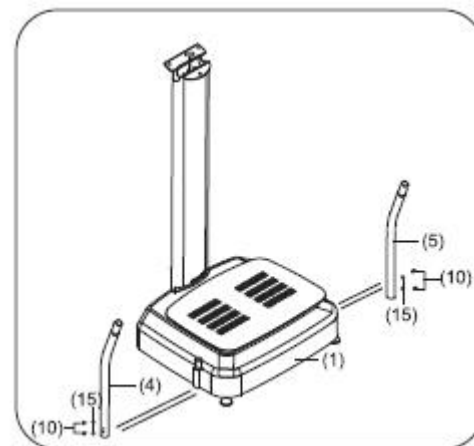
Krok 1

- połóż urządzenie na płaskiej powierzchni
- połącz kabel ze wspornika (7) z kabel z podstawy (1).
- Zabezpiecz za pomocą śruby (8,9), sprężystej podkładki (14), podkładki (16), jak jest przedstawione na obrazku

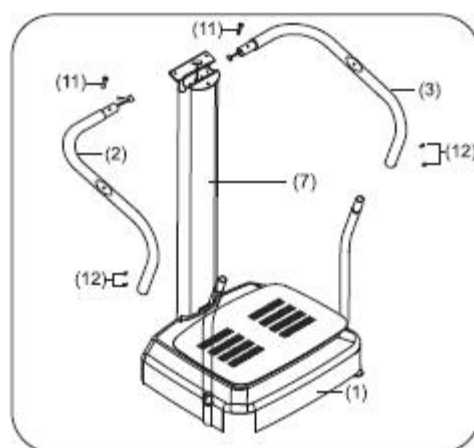


Krok 2

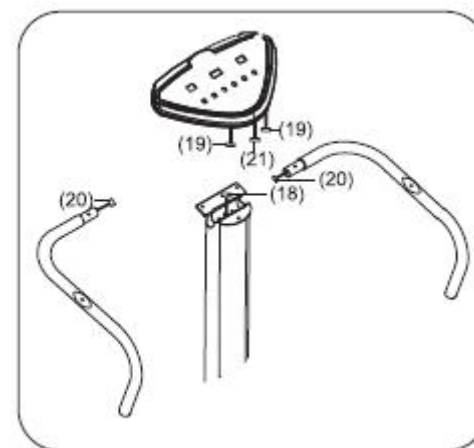
Włóż wspornik(4,5) na otwory w podstawie (1) i przymocuj je za pomocą śrub (10) i podkładki sprężystej (15).

**Krok 3**

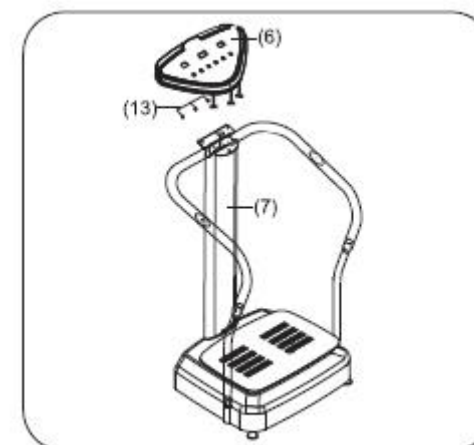
Połącz wspornik (2,3) z uchwyty (4,5) i przymocuj je za pomocą śrub (12), przymocuj jeden koniec wspornika (2,3) za pomocą śrub (11) do głównego wspornika (7).

**Krok 4**

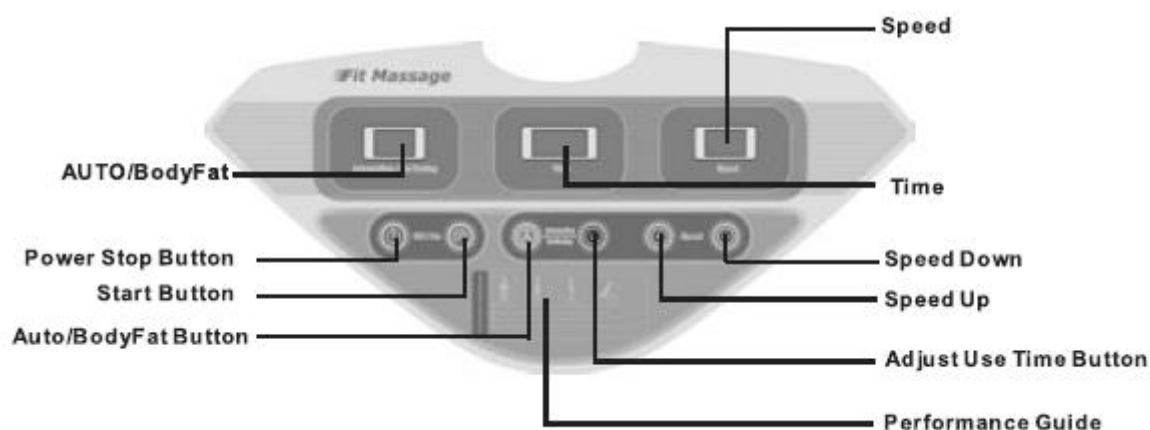
Połącz kabel (18,21), połącz czujnik A(20) z czujnikiem B (19), włóż obydwa kable do wspornika(7).

**Krok 5**

Przymocuj komputer (6) na wspornik (7) za pomocą śrub (13).



KOMPUTER



1. LED wyświetlacz tłuszczu
2. LED wyświetlacz czasu
3. LED wyświetlacz prędkości
4. przycisk STOP
5. przycisk START
6. automatyczny przycisk tłuszczu,
7. przycisk czasui
8. przycisk zwiększenia prędkości
9. przycisk zmniejszenia prędkości
10. średnia ćwiczenia

Obsługa komputera:

Przycisk start/stop: pro zapnutí a vypnutí computeru.

Przycisk auto/tkanka tłuszczowa: po włączeniu urządzenia użytkownik może wybrać program autimatycznego lub manualnego masażu (P1 do P3) lub obliczyć zawartość tłuszczu w swoim ciele za pomocą progrmau BMI. Naciśnięcie tego przycisku ukaże się na wyświetlaczu 88-P1-P2-P3-1; 88 oznaczenia są symbolami programu manualnego. Użytkownik może ustawić prędkość w zależności od swoich możliwości fizycznych i nawyków osobistych. P1,P2,P3 są to gotowe zaprogramowane programy, których nie można zmienić.

Pomiar tkanki tłuszczowej: Naciśnij przycisk BMI i wybierz 1, wskaż płeć, wiek, wzrost, waga i wyświetli się wynik.

„1” oznacza wprowadzenie programu BMI. Po naciśnięciu przycisku „TIME” możesz ustawić swój nowy profil. Za pomocą przycisku + lub – użytkownik wskazuje najpierw płeć. 1 to mężczyzna, 2 kobieta. Po wskazaniu płci ustaw wiek za pomocą przycisku „TIME. Wartość ustawiona jest na 20. Zalecamy wprowadzanie aktualnych danych.. Wzrost jest ustawiany na 170cm i waga 70 kg, ale można zmienić. Naciśnij przycisk TIME a na wyświetlaczu pojawi się „___” w celu ustawienia. Vhwyć czujniki na uchwytach a wynik pomiaru BMI pojawi się po niecałych 5 sekundach.

Przycisk TIME (czas): maksymalny czas ćwiczenia wyosi 10 minut

Przycisk SPEED (prędkość): Naciśnij przycisk „+” lub „-” aby dostosować prędkość.

Funkcja pomiaru tkanki tłuszczowej

Program pomiaru tkanki tłuszczowej - Automatyczny

Aby wybrać program, należy wcisnąć przycisk "01".



Z czasem zobaczysz informacje na wyświetlaczu, możesz wcisnąć przycisk w celu zwiększenia lub zmniejszenia prędkości, a następnie potwierdzić klikając na następujące informacje:



Płeć - (1 = mężczyzna, kobieta = 2), wiek, wysokość (wzrost w cm)
masa ciała (waga w kg).



Położ dłoń na czujniki w uchwytach. Twoja zawartość tkanki tłuszczowej będzie wyświetlona na ekranie.

Płeć	za niska	w normie	za wysoka
Kobieta	pod 17	17-27	nad 27
Mężczyzna	pod 14	14-23	nad 23

Uwaga: Pomiar jest tylko orientacyjny, nie może być używany w celach medycznych.

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Ustawienie programu

typ	Częstotliwość wykonania	Czas ćwiczenia	prędkość
Stan kondycji	1-3 raz dziennie	5-20 min	Średnia prędkość
Utrata masy ciała	4-8 razy dziennie	10-20 min	Niska prędkość

Tabela prędkości dla poszczególnych programów.

Program				
P1	12	24	12	
P2	12	18	24	12
P3	12	24	18	12



1. Podłącz kabel do gniazdka elektrycznego i złącza z tyłu podstawy



2. Przełącz przycisk z tyłu podstawy. Usłyszysz sygnał dźwiękowy.

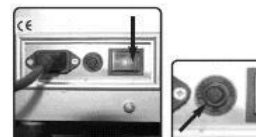


3. Wejdź na urządzenie

4. Za pomocą przycisku wybierz program - patrz wyżej

5. Wybierz przycisk START. Jeśli będziesz chciał się zatrzymać, naciśnij przycisk STOP. Programy 1,2,3 są to programy automatyczne, natomiast przy programie 88, możesz samodzielnie ustawić własny czas treningu oraz prędkości - patrz wyżej.

Jeśli dojdzie do przeciążenia, urządzenie się wyłączy – specjalna ochrona. Urządzenie nie da się ponownie włączyć, musisz jak najszybciej nacisnąć przycisk – jak widać na obrazku.



- Wybierz program za pomocą przycisku PROGRAM – jak wyżej
- Przytrzymaj przycisk START. Jeśli chcesz zatrzymać w dowolnym momencie naciśnij STOP. Programy 1,2,3 to zaprogramowane programy, natomiast w programie 88 samemu ustawiasz czas ćwiczenia i prędkość – jak widać wyżej
- Nie należy przekraczać 20 minut czasu ćwiczeń, aby utrzymać swoje zdrowie. Zawsze uruchom/ wyłącz urządzenie za pomocą przycisku ON/OFF lub z tyłu wyłącz główne zasilanie, jeśli nie korzystasz z urządzenia.
- Jeśli chcesz przemieścić urządzenie, podnieś przednią część i przesuwaj na kółkach

Obrazki mają charakter ilustracyjny, są używane do wszystkich rodzajów urządzeń wibracyjnych

Ćwiczenia

Istnieją 3 rodzaje ćwiczeń - fitness, stretching i masaż. Większość ćwiczeń stanowi połączenie tych trzech grup. Umieść ręcznik na podstawie urządzenia, jeżeli wykonujesz ćwiczenia inne niż w pozycji stojącej.



Pótrzyziady- Ćwiczenia fitness

Stań na platformie wibrującej, stopy ustaw od siebie na szerokość ramion. Trzymaj plecy wyprostowane, a kolana lekko ugięte. Ćwiczenie poprawia mięśnie nóg. Powinieneś czuć napięcie mięśni ud, pośladków i plecy



Przyziady – Ćwiczenia fitness

Stań na platformie wibrującej stopy ustaw na szerokość ramion

Kolana złącz ze sobą, delikatnie zgnij nogi. Trzymaj plecy proste, pochyl górną część ciała do przodu. Ćwiczenie te skupia się na wzmocnieniu tułowia, pośladków i mięśni nóg.



Wypady – Ćwiczenia fitness

Umieść jedną nogę na platformie wibracyjnej, drugą na podłodze. Wyprostuj plecy, złącz kolana, rękami chwyć się poręczy. Powinieneś czuć napięcie ścięgien kolanowych mięśni ud i pośladków.

Wzmacnianie mięśni pośladków - ćwiczenia fitness

Położ się na plecach na podłodze, nogi natomiast na urządzeniu. Podnieś swoje pośladki. Wzmacniasz mięśnie pośladków i ud.



Skłony - Ćwiczenia fitness

Stań na platformie wibrującej, rozstaw szeroko nogi, palcami na zewnątrz

Trzymaj kolana powinny być w rozkroku, pochyl się lekko. Powinieneś czuć napięcie pleców, mięśni pośladków, mięśni i ud.



Uchwyty – Ćwiczenia fitness

Uklęknij przed urządzeniem wibracyjnym, połóż ręce na platformie, rozstaw je na szerokość ramion kciukami skierowanymi do wewnątrz. Nogi ustaw poza urządzeniem na stabilnej powierzchni. Działanie to ćwiczy mięśnie klatki piersiowej, mięśni ramion i triceps. Można także spróbować ćwiczenia: rozprostowanie nóg i podnosić kolana do góry.



Wzmacnianie mięśni brzucha – Ćwiczenia fitness

Ustaw łokcie i przedramiona na platformie. Wyprostuj plecy, powoli unosz pośladki do góry. To ćwiczenie jest dobre na wzmocnienie mięśni brzucha.



Wzmacnianie tricepsu - Ćwiczenia fitness

Ustaw się tyłem do urządzenia, pochyl się i rękami chwyć krawędzi platformy. Biodra kieruj w dół, łopatki do siebie. Powinieneś czuć napięcie ramion i pleców. Możesz powtórzyć ćwiczenie z prostymi nogami.



Wzmacnianie mięśni pośladków – Ćwiczenia fitness

Oprzyj się do jednym ramieniem podstawy, prosto trzymaj głowę, kręgosłup, nogi trzymaj równo. Unos się jednym boki. Pośladki unosz do góry. Zabieg ten wzmacnia mięśnie pośladków.





Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda - ćwiczenia rozciągające

Położ jedną nogę na powierzchni wibracyjnej, druga poza platformą. Górną część ciała i plecy trzymaj proste, wciągnij brzuch. Ćwiczenie rozciąga mięsień czterogłowy uda. Ćwiczenie powtórz na drugiej nodze.



Rozciąganie mięśni uda - Ćwiczenia rozciągające

Ustaw się bokiem do urządzenia, jedną nogą stań na platformie wibracyjnej, drugą nogą na podłodze. Ugnij nogę znajdującą się na platformie, podczas gdy inne części trzymaj nieruchomo. Tułów trzymaj prosto, pośladki pochylaj w kierunku podłogi. Ćwiczenie rozciągające wewnętrzną stronę uda. Powtórz ćwiczenie na drugiej nodze.



Masaż tydek

Położ się przed urządzeniem wibracyjnym, nogi połów na platformie, palcami skierowanymi do góry. Reszta ciała powinna być swobodna. Masaż zapewnia odpoczynek i pełen relaks.

Masaż mięśnia czworogłowego uda

Położ się całym ciałem na platformie, głową skierowaną do podłogi. Podeprzyj się na ugiętych rękach, nogi trzymaj prosto.



Rozluźnienie mięśni ramion i szyi - Ćwiczenia relaksacyjne

Uklęknij przed platformą z rękami wyciągniętymi do przodu. Oprczyj je na urządzeniu. Plecy i szyję wyprostuj.

Ćwiczenie rozluźnia mięśnie szyi i ramion.



Rozluźnienie górnej części ciała - Ćwiczenia relaksacyjne

Usiądź wygodnie tyłem do platformy wibracyjnej i lekko ugnij nogi w kolanach. Łokcie dla

utrzymania równowagi oprzyj na urządzeniu.. Mięśnie szyi i grzbietu trzymaj prosto. Drgania będziesz czuć w górnych partiach części ciała.



Rozluźnienie stóp i podudzia - Ćwiczenia relaksacyjne

Usiądź na krześle i umieść stopy na urządzeniu.

Wypady z gumami w górę – Ćwiczenie fitness

Zrób wypad jedną nogą w tył. Chwyć gumy, ćwicz z wyciągniętymi ramionami. To ćwiczenie wzmacnia uda, pośladki, plecy, a także mięśnie ramion.



Przysiady z gumami – Ćwiczenie fitness

Do tego ćwiczenia skróć gumy, jeśli to konieczne. Stań w lekkim rozkroku. Trzymając uchwyty na wysokości klatki piersiowej rób przysiady w dół. To ćwiczenie wzmacnia uda, pośladki, plecy i ramiona.



Wzmocnienie bicepsu, pół przysiady – Ćwiczenie fitness

Stań w lekkim rozkroku. Trzymając gumy z dłońmi skierowanymi do góry rób pół przysiady. To ćwiczenie wzmacnia uda, pośladki, plecy i biceps.



Ostrzeżenie o zachowaniu bezpieczeństwa

Aby utrzymać standard wykonania tej maszyny, proszę zwrócić uwagę na następujące punkty:

Przed użyciem

1. Używaj tej maszyny tylko do celów określonych w niniejszej instrukcji.
2. Nie przeność produktu samemu, aby zapobiec uszkodzeniom takich jak drewniane podłogi, itp.
3. Nie używaj tej maszyny 30 minut przed lub po posiłku.
4. Z urządzenia może jednocześnie korzystać tylko jedna osoba. Nieprzestrzeganie tego ostrzeżenia może spowodować uszkodzenie wibracyjne platformy.
5. Przed rozpoczęciem ćwiczenia fizycznych, prawidłowo chwycić uchwyty. Pomaga to w utrzymaniu stabilności podczas ćwiczeń.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, sprawdź poziom szybkości i upewnij się, że został ustawiony komfortowy poziom wykonania. W przypadku wybrania "bardzo szybki", mógłbyś doznać kontuzji.
7. Sprawdź, czy masz wystarczająco dużo miejsca między nogami w stanie początkowym. Zalecana odległość około 30 cm.
8. Nie używaj tego urządzenia do celów innych niż wykonywanie.
9. Nie podawaj tej maszyny w ruchu, ani dotykaj, kiedy jest włączony, w mokrych lub wilgotnych rękach. Można to spowodować porażenie prądem lub uszkodzenia maszyny.
9. Nie należy używać wszelkiego rodzaju ostrych przedmiotów lub materiałów niebezpiecznych, jeśli używasz maszyny. Nie należy wkładać palców w szczelinę okładzin.

Podczas użytkowania

1. W razie zaburzenia stanu zdrowia lub objaw natychmiast zaprzestać korzystania z produktu i Skonsultować tę sytuację z lekarzem.
2. Nie należy wywierać nadmiernego nacisku na produkt (możliwe ryzyko zranienia i zaburzenia urządzenia).
3. Jeśli produkt jest wyłączony, odłącz kabel sieciowy od gniazdka sieci elektrycznej (prądu elektrycznego może spowodować zakłócenia porażenia prądem lub pożaru).
4. W tej samej pozycji nie używać więcej niż 10 minut. Można dostać skurcze mięśni.

Po użyciu maszyn

1. Po ćwiczeniach wyłączyć silnik i wyjąć kabel sieciowy.

Bezpieczeństwo OSTRZEŻENIE

OSTRZEŻENIE: Niewłaściwe używanie produktu może spowodować śmierć lub poważne obrażenia.

OSTRZEŻENIE: Nieprawidłowe korzystanie z produktu, może powodować poważne

obrażenia lub uszkodzenia mienia.

Ostrzeżenie

Każda osoba, która doświadczyła następujących objawów, powinna skonsultować się z lekarzem :

- Padaczka;
- Ciężkie cukrzycy;
- Ciężka choroba serca i naczyń;
- Rzucony dysk, międzykręgowych Zaburzenia płytek krwi, zapalenie kręgow;
- Wprowadzenie implantów stawu biodrowego i kolanowego;
- Wprowadzony stymulatora;
- Rok założenia wkładki wewnątrzmacicznej;
- Wszczepiane śruby metalowe;
- Zakrzepicy;
- Rak;
- Ostre zakażenie;
- Operated ostrego uszkodzenia;
- Cięża;
- Ciężkie migreny.

Należy zachować ostrożność podczas korzystania:

- Nie wolno pozostawiać dzieci bez opieki w pobliżu obiektu.
 - Wolna przestrzeń wokół maszyny to 1 m.
 - Przed rozpoczęciem korzystania z tej maszyny, skonsultować się z lekarzem.
 - Konsultacja z lekarzem jest konieczna zwłaszcza u dzieci, osób starszych, kobiet w ciąży i chorych.
 - Przestać używania maszyny natychmiast, jeśli wystąpią zawroty głowy pojawia się uczucie wymioty, ból w klatce piersiowej lub zmian fizycznych nudności.
 - Trzymaj urządzenie z dala od dzieci poniżej ośmiu lat oraz od domowych zwierząt.
 - Uważaj na ostre rzeczy takie jak łyżki, noże i wszelkich materiałów niebezpiecznych. Nie umieszczaj palcy na pokładzie skoku. Co może zranić osoby lub awarii urządzenia.
 - U dzieci i osób starszych jest konieczne zapewnienie odpowiedzialnego nadzoru. Niezabezpieczone może spowodować obrażenia lub awarie sprzętu.
 - Nie skakać na płycie. Może to spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie urządzenie.
 - Na płycie utrzymać równowagę. Brak utrzymania równowagi może spowodować szkody osoby lub awarii sprzętu.
 - Obecność większej liczby osób na urządzeniu może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprzętu.
 - Trzymaj uchwyt bezpieczeństwa właściwie podczas ćwiczeń. Przyczepność pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa w przypadku nagłej utraty stabilności.
 - Przed rozpoczęciem sprawdzić prawidłowe ustawienie prędkości obciążenia. W przypadku niewłaściwego ustawienia na wyższą prędkość może być przyczyną obrażeń osób.
 - Dla Państwa komfortu i bezpieczeństwa możemy ustawić spotkanie.
 - Unikać tej samej pozycji przez ponad 10 minut 3 razy dziennie. W razie nieprzestrzegania, użytkownicy mogą doznać skurcze mięśni ciała.
 - Nie podawaj tej maszyny w ruchu, ani dotykaj, kiedy jest włączony, w mokrych lub wilgotnych rękach. Można to spowodować porażenie prądem lub uszkodzenia maszyny.
 - Znowu, nie dotykaj, jeśli problem. Może spowodować pożar lub zakłócenia elektryczne.
 - Trzymaj urządzenie z dala od ciepła i źródeł ciepła. Może wystąpić zniekształcenie produktu lub pożar.
 - Nie używać tego produktu do innych celów.
 - Przestrzegaj prawidłowej postawy.
- Użytkownicy, którzy nie stosują się do instrukcji, ponoszą wszelkie odpowiedzialności. Konsekwencja takiego nieposłuszeństwa może powodować takie uszkodzenia maszyny i zniszczenie części produktu.

Instrukcje bezpieczeństwa dotyczące po zainstalowaniu produktu

Vinyl i papier z opakowaniu produktu musi być gromadzone i niszczone. Zagrożenie dzieci, ryzyko uduszenia lub zadławienia.

Nie należy umieszczać materiałów niebezpiecznych, takie jak woda, materiały palne, takie jak benzyny lub rozcieńczalnik w pobliżu maszyny.

Nie wystawiaj komputera na bezpośrednie światło dzienne.

Maszyna musi być zlokalizowana w odległości 50 cm od mebli lub innych urządzeń.

Przechowywać z dala od miejsc wilgotnych lub mokrych.

Nie używać materiałów palnych, takich jak benzyna i inne. Odbarwienia mogą wystąpić.

Użyj wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka, która wykorzystuje multikód może spowodować uwolnienie ciepła i może się zapalić.

Nie dotykać przewodu zasilającego mokrymi rękami. Może wystąpić porażenie prądem.

Okolice wtyczki kabla sieciowego utrzymuj w czystości. Pył może spowodować pożar.

Nie należy używać komputera, kiedy mamy uszkodzenia przewodu zasilającego. Może to spowodować porażenia prądem lub pożar.

Po włożeniu / wyjęciu wtyczkę z gniazdka chwycić całą wtyczkę. Pociągnięcie kabla sieciowego może spowodować pożar lub może powodować zakłócenia elektryczne.

Przed podłączeniem wtyczki do gniazda elektrycznego sprawdzić prąd i napięcie.

Podczas przedłużającego się postoju produktu, wyjąć wtyczkę z gniazdka.

Przed czyszczeniem, wyjąć wtyczkę z gniazdka i należy użyć czystej i suchej szmatki.

Demontaż, naprawy lub przebudowy nie należy do użytkownika. Mogą wystąpić poważne uszkodzenie maszyn, wady porażenia prądem lub pożar.

Ten produkt wymaga zewnętrznego uziemienia.

Upewnij się, że jest ona uziemiona.

PRZECHOWYWANIE

1. Nie przechowywać wibracyjnej maszyny:

w pobliżu otwartego ognia

na bezpośrednie działanie promieni słonecznych przez długi czas

blisko dostaw gazu, w zakurzonej lub wilgotnym pomieszczeniu

2. Utrzymanie drgań maszyn

Temperatura pracy od 0-35 ° C

temperatura przechowywania pomiędzy 5-50 ° C

Wilgotność: poniżej 40-80%.

3. W przypadku gdy maszyna nie będzie już wykorzystywana, przykryj ją czystą tkaniną, jest to ochrona przed kurzem.

4. Nie przechowywać wibracyjnej maszyny w bezpośrednim świetle słonecznym lub w miejscach, gdzie są wysokie temperatury.

5. Unikać przebicia kabla sieciowego (możliwe ryzyko obrażeń lub uszkodzenia maszyny).

KONSERWACJA

1. Wykonywanie okresowych konserwacji maszyny co 20 godzin pracy.

Konserwacja obejmuje:

- Kontrola wszystkich ruchomych części maszyn (osie, przenosząc ruchomość stawów, itp.), czy wystarczająco smarowane. Jeśli nie, smarować je od razu. Zalecamy regularne olej do koła i maszyny do szycia lub olej silikonowy.

- Regularnych kontroli wszystkich elementów - śruby i nakrętki.

- Utrzymanie czystości.

- Chroń komputer przed uszkodzeniem i kontaktu z płynami.

- Urządzenie i komputer nie może stykać się z wodą.

- Komputer nie wolno wystawiać na działanie promieni słonecznych i sprawdzić funkcjonowanie baterii, aby uniknąć wycieku baterii i uszkodzenie komputera (jeśli komputer zawiera baterie)

- Zawsze przechowuj urządzenia w miejscu suchym, ciepłym i czystym.

2. W przypadku czyszczenia, upewnij się, że wyłącznik główny jest wyłączona, a kabel sieciowy AC jest wyciągnięty z gniazda.

3. Po każdej czynności wyłączyć silnik i wyjąć kabel sieciowy.

OCHRONA OSOBISTA

1. Nigdy nie należy używać urządzenia w miejscach o dużej wilgotności takich jak łazienki, baseny lub spa.

2. Nie używać, jeśli jest w pokój ropa naftowa, gaz, dym.

3. Uniać uszkodzenia powierzchni platformy wibracyjne, gwałtowne zarysowania.

CZYSZCZENIE

1. Nie używać aerozoli owadobójczych, benzyny lub rozcieńczalnika (możliwe ryzyko zakłócenia porażenia prądem i pożarem).

Specyfikacja

Częstotliwość: 0-50 Hz

Amplituda: 1-10 mm

Moc: 2,8-3,5 G

Prędkość maksymalna: 20 stopni

Programy: 3

Napięcie: 220V-240V

El. Prąd: 4,5

Moc: 200W, 1,5 HP

Bezpiecznik: 6A

Rozmiar: 73,5 cm x 69,5 cm x 122 cm

Waga: 45 kg

Początek strefy: 53x38 cm

Maksymalne obciążenie: 150 kg

Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji 2 lat

Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

1. Szkód spowodowanych przez użytkownika tj. Uszkodzenia produktu przy nieprawidłowym montażu, niepoprawnej naprawy wykonywanej we własnym zakresie, użytkowaniu niezgodnym z kartą gwarancyjną np. Niewłaściwym umieszczeniem pionowej kolumny siedzenia w ramie, niewystarczającym ściągnięciem pedałów w korbach i korb w osi środkowej;
2. Niepoprawną lub zaniedbywaną konserwacją;
3. Uszkodzeń mechanicznych;
4. Zużycia części powstałego przy codziennym użytkowaniu (np. Gumowe i plastikowe części, mechanizmy ruchome jak np. łożyska, pas klinowy, zużycie przycisków na komputerze);
5. Nieszczęśliwych wypadków i klęsk żywiołowych;
6. Niefachowych interwencji;
7. Niepoprawnego obchodzenia się, lub niewłaściwego umieszczenia, wpływu niskiej lub wysokiej temperatury, oddziaływania wody, nieadekwatnego nacisku lub uderzenia, celowej zmiany designu, kształtu lub rozmiaru.

Uwaga:

1. Powstające podczas ćwiczeń dźwięki i powtarzające się niekiedy zgrzyty nie stanowią przeszkody podczas regularnego używania urządzenia, nie są przedmiotem reklamacji. Efekt ten można usunąć poprzez regularną konserwację.
2. Czas żywotności łożysk, pasa klinowego i pozostałych części ruchomych może być krótszy niżeli okres gwarancyjny.
3. Przy użytkowaniu sprzętu niezbędne jest dokładne wyczyszczenie przynajmniej raz na 12 miesięcy.
4. W okresie gwarancji zostaną usunięte wszelkie uszkodzenia produktu, będące wadami produkcji lub wynikające z wadliwości materiału, użytego przy produkcji – tak, aby produkt nadawał się do codziennego użytku.
5. Reklamacje są przyjmowane w formie pisemnej z dokładnym oznaczeniem rodzaju produktu, opisem uszkodzenia i potwierdzeniem zakupu.



OCHRONA ŚRODOWISKA - informacje na temat utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Po upływie żywotności sprzętu lub gdy naprawa jest nieekonomiczna, urządzenie nie powinno być wyrzucane razem z odpadami gospodarstwa domowego. W celu właściwej utylizacji tego rodzaju odpadów, sprzęt powinien zostać dostarczony do wyznaczonych punktów odbioru zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, sprzęt powinien zostać przyjęty bez ponoszenia dodatkowych opłat. Prawidłowa utylizacja tego rodzaju odpadów, nie wpływa negatywnie na środowisko, zdrowie ludzi, pomaga zachować cenne zasoby naturalne w nienaruszonym stanie. Więcej informacji na temat utylizacji w Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbliższej placówce urzędowej. Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.





Vibration machine MASTER® G4

MAS4A071



USER'S MANUAL

Thank you for purchasing the vibration machine.

Advanced Whole-Body-Vibration technology (WBV) creates a stretch reflex in the body which results in rapid and intense muscle contractions speeding up the whole fitness process. The body's reaction to this mechanical stimulation is natural. With multiple vibration speeds and a 10 minute timer, you can personalise your own exercise programme. Used extensively by top athletes and now widely accepted all over the world within medical, rehabilitation, health and fitness circles, the machine is suitable for anyone over

14 years old.

Simply follow the instructions in this booklet to start enjoying all the immediate and long term benefits of WBV.

PART LIST:

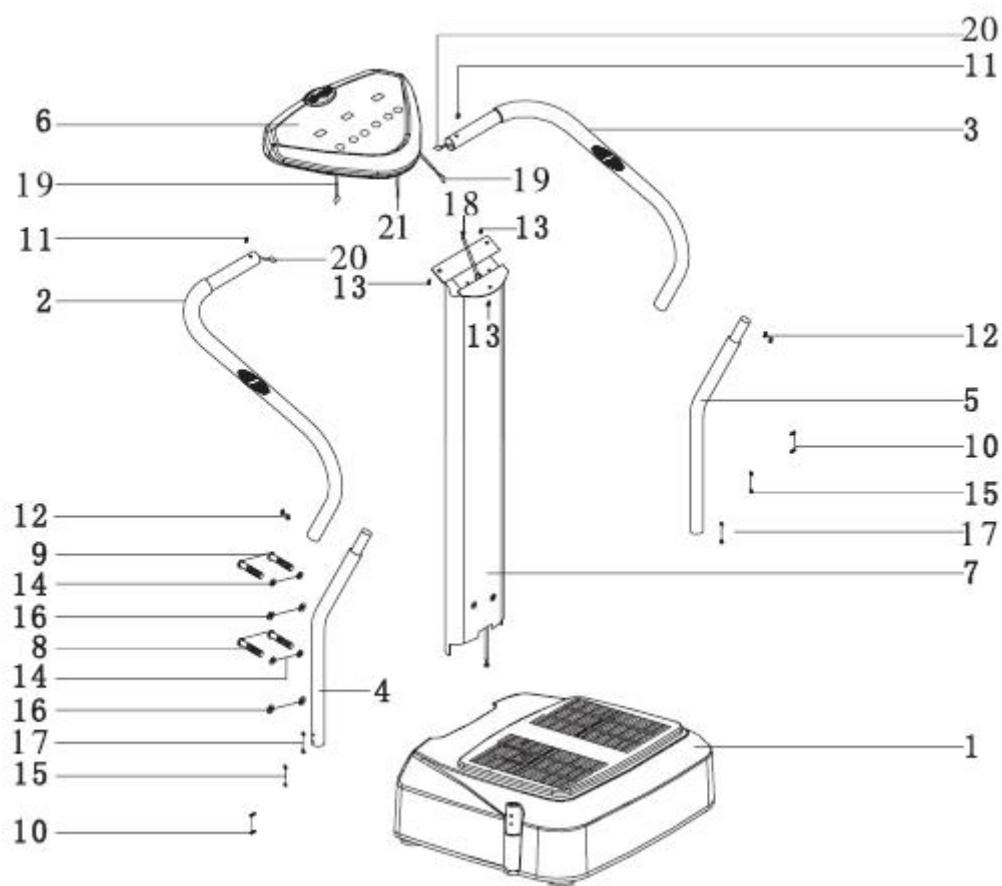
Before assembling ensure you have enough clear space. Check you have all the parts.

If any parts are missing or damaged do NOT return product to retailer.



1. Console
2. Fat- sensor
3. Support tube
4. Left handrail-tube
5. Right handrail-tube
6. Base board
7. Cover

8. Adjustable cushion

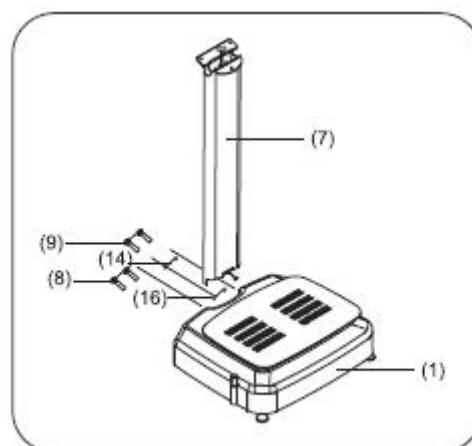


No.	Description	Quant.	No.	Description	q.
1	Cover	1	12	Crossing screws M5x10	4
2	Left tube	1	13	Crossing screws M6x10	3
3	Right tube	1	14	Spring mattress M8	4
4	Left handrail tube	1	15	Spring mattress M5	4
5	Right handrail tube	1	16	Washer M8	4
6	Console	1	17	Washer M5	1
7	Support tube	1	18	Signal cable A	1
8	Socket head screw M8x20	2	19	Fat sensor B	1
9	Socket head screw Mx60 half	2	20	Fat sensor A	2
10	Crossing screws M5x10	4	21	Signal cable B	2
11	Screw M8x40	2			

Assembly instruction:

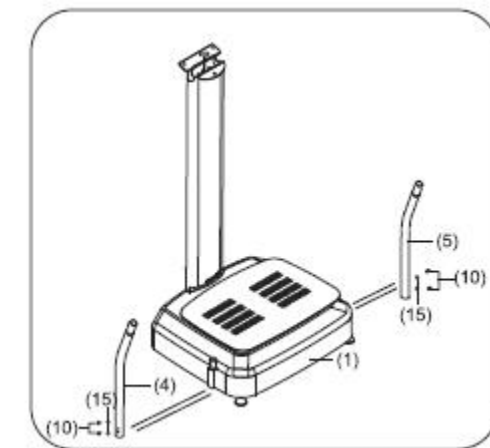
STEP 1

1. Lay the pedestal on even ground
2. Connect the signal cables of support tube (7) and the wire from pedestal (1).
3. Lock them with socket head screw (8,9), spring mattress (14), washer (16) as in the picture

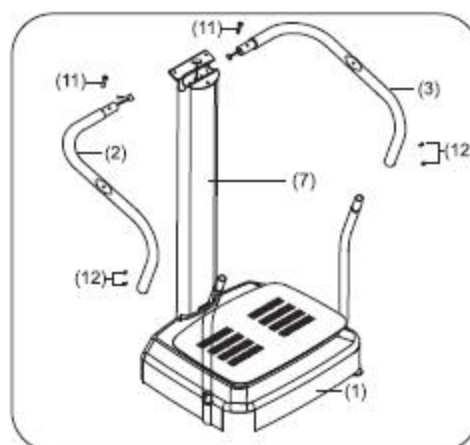


STEP 2

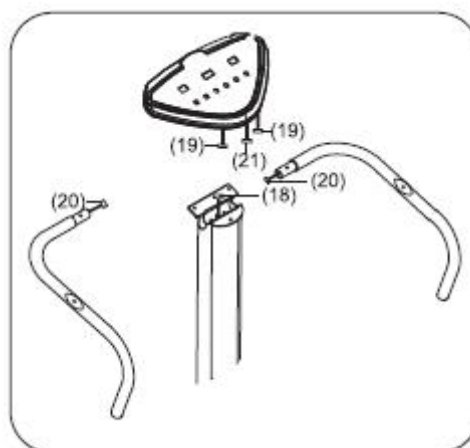
Insert tubes (4,5) into the holes on pedestal (1) and lock them with cross-screws (10), spring mattress (15).

**STEP 3**

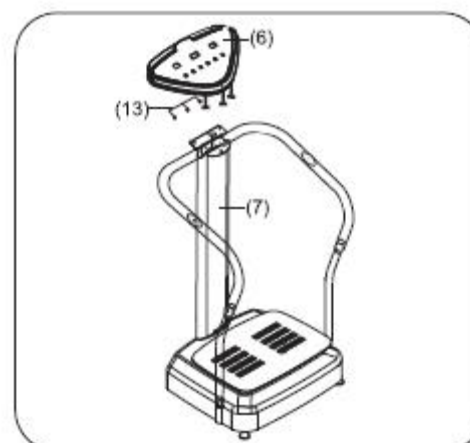
Connect the tubes (2,3) with tubes (4,5) and fix them with screws (12), lock one end of the tubes (2,3) with screws (11) onto support tube (7).

**STEP 4**

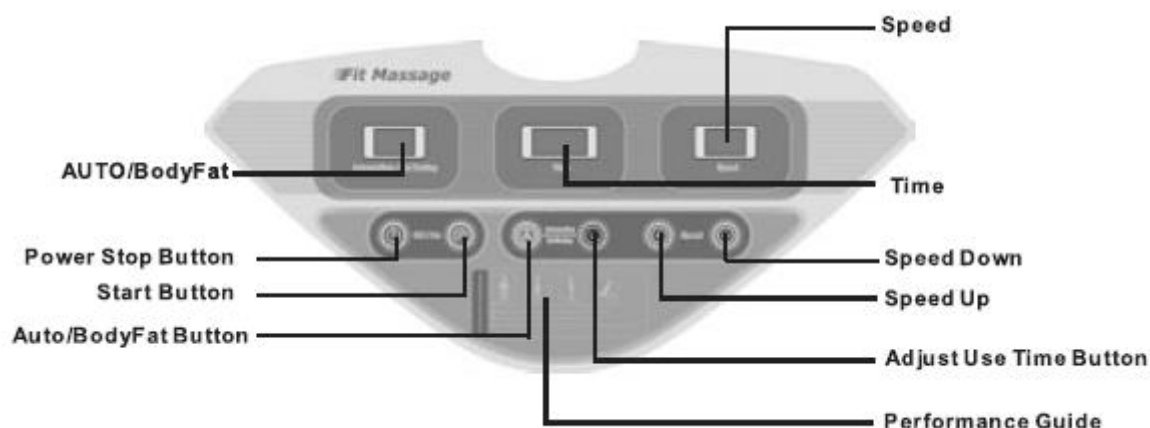
Connect signal cable (18,21). Connect fat sensor A (20) with sensor B (19), put other wires into the support tube (7).

**STEP 5**

Fix the panel (6) on the tube (7) with screws (13).



COMPUTER



Console operation guide

Button start/Stop: this button controls power operation.

Auto/body fat: after turn on the power, user can switch programs between auto massage and manual massage (from P1,P2 to P3) or calculate body fat index by BMI program. By pressing this button, the console window will display 88-P1-P2-P3-1, 88 means manual program. User can set up the speed figure by considering body conditions and personal habits. P1,P2,P3 are auto-programs, which would not change without a hand while running.

Steps of fat scan: Preess button BMI and choose 1 and set gender, ages, height, weight, you get the result.

“1” means entering program BMI, after pressing button time, user can set up personal figures. By + or - , user should choose a gender mode first. 1 for men and 2 for women. After setting gender, user could set up age by pressing button time. The original age setting figure is 20. And set a figure with actual one is strongly recommended. The original set figures of height and weight are respectively 170 cm, 70 kg, also adjustable. Pressing button time and the window will display _ after all figures set. Merely holding the fat sensor, user get the BMI result in about 5 seconds.

TIME: maximums time for using is 10 minutes.

SPEED: press butoon + or – to adjust work cut intensity and personal body value.

Low Speeds - Generally beneficial for strengthening bones, balance, circulation, abdominal exercises and core strength. Suitable for rehabilitation and those overweight.

Mid Speeds - Revitalises and improves circulation, reducing excess toxicity. Combats depression and loss of motivation.

High Speeds - Ideal for the fit, healthy and athletic. For strength and endurance training.

Programs setting

Type	Exercise cycle	Exercise time	Speed
Comon fitness	1-3 times/day	5-20 mins	Average speed
Losing weight	4-8 times/day	10-20 mins	Lower speed

How to use the power switch:

Power swith: ON/OFF

General power fuse: if the electric current of machine is overload, the power will be turned off. Only when you push the resetting key, you can turn on the power again.

Power socket: plug the receptacle plug into power socket till it is tight enough.

Body fat testing (BMI)

Body Mass reading (automatic)

Press the Programme Button 4 times to select "1".



Using the "Time" LED Screen to view the information, press the Speed Up and Speed Down Buttons and then confirm with the Time Button to enter the following details:



Gender (male=1 female=2), Age,

Height(cm) and weight(kg).

Place the palms of your hands on the sensors on the Handrails.

Your Body Fat reading will appear..



Poznámka: měření je pouze orientační, nelze použít pro lékařské účely.

Fat value for reference

Gender	too low	normal	too heavy
Female	under 17	17-27	above 27
Male	under 14	14-23	above 23

PROVOZNÍ INSTRUKCE



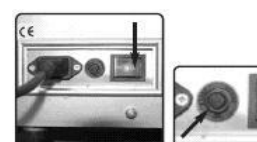
1. Plug unit in to power supply and the power cord into the back of the unit.



2. Press the power switch on the back of the Base to turn on. You will hear a single beep.



3. Stand on the Power Trainer.



4. Select a programme using the 'Programme' button (see programme section).
Press the 'Start' button. If you wish to end the workout at any time, press the 'Stop' button.
5. Programmes 1, 2 and 3 have set programmes, while in Programme 88 programme time and power settings can be customised. (see time and speed adjustments)
6. Programmes 1, 2 and 3 will end after 10 minutes. Always turn off at the back of the Base and off at the wall when not in use.

If the electric current overloads, turn back on by pushing the reset button.



If you want to move machine, please lift front part and move by wheel.

Exercising

There are three elements to WBV training - strength, stretch and massage. Most workouts provide a combination of these.

Place a towel over the base when taking up any position other than standing.

Pictures are only illustration, there are for all vibration machines.

Shallow Squat (strength)

Stand on the Power Trainer with feet shoulder width apart. Gently tense the leg muscles, keeping your back straight and knees slightly bent. This exercise will strengthen quadriceps, buttocks and back.



Deep Squat (strength)

Stand on the Power Trainer with feet shoulder width apart. Gently bend the legs and tense the leg muscles. Keeping the back straight, bend the upper body forward slightly. This exercise will strengthen the back, buttocks and legs.



Lunge (strength)

Place one foot in the middle of the Power Trainer and step back with the other. Keeping the back straight, tense the leg muscles. This exercise will strengthen hamstrings, quadriceps and buttocks.



Pelvic Arch (strength)



Position your body with your shoulders on the floor and your feet on the Power Trainer. Raise your buttocks. Tense the thigh and buttock muscles



Wide Squat (strength)

Stand on the Power Trainer with knees and toes turned outward. Gently bend the legs. This exercise will strengthen quadriceps, back, buttocks and inner thigh area.



Shoulder Press/Push Up (strength)

Kneel in front of the Power Trainer, placing hands on the base, shoulder width apart. With a straight back, slowly bend and straighten your arms repeatedly.



For a more advanced exercise, lift your knees off the floor.

This exercise will strengthen chest, shoulder muscles and triceps.

Plank (strength)

Rest on your elbows and forearms. Now, with a straight back, slowly lift your buttocks up. This exercise is good for core strength and stomach muscles.

Dips (strength)

Sit just off the floor with your back to the Power Trainer. Hold the edges of the Base for support. This exercise is good for the triceps.

Abductors (strength)

Rest one arm on the Power Trainer, keeping your head, torso and legs straight. Rotate on your side with your free arm against your side. Hold this position keeping your hips up. This exercise will strengthen the abdomen.





Quadriceps Stretch (stretch)

Kneel on the Power Trainer - keeping the foot off the floor. Have the upper body and back straight, tense your abdominal muscles. Push your pelvis forward..



Inner Thigh Stretch (stretch)

With your legs wide apart, place one foot on the base and the other on the floor. Bend the leg while keeping the other leg straight. Keeping the upper body straight, lower your buttocks towards the floor.



Calf Massage (massage)

Lie with both calves resting on the Power Trainer, toes pointing upwards. This is a wonderful invigorating massage

Quadriceps Massage (massage)

Lie face down on the floor with thighs

on the Power Trainer. Keep your lower legs slightly bent. Keep your back straight and abdomen engaged.

Shoulder & Neck (relaxation)

Kneeling in front of the Power Trainer, slowly rise up off your ankles, bring your head above the base. Keep your back and neck straight.

Upper Body (relaxation)

Rest your back on the base. Keep your neck and back straight and push your shoulders back while resting on your elbows.



Back (relaxation)

Sit on the Power Trainer with legs apart. Arch your back forward and relax.



Foot and Lower Leg (relaxation)

Sit on a chair and place feet on the Power Trainer.



SAFETY CAUTIONS

To maintain the operational standard of the machine, please note the following:

A. BEFORE OPERATE

1. Use the machine for its intended use as described in this user guide.
2. Do not relocate or use force to relocate the product to prevent damages, i.e., wooden floor. Damages may be caused to the wooden floor.
3. Do not use 30 minutes before and after meal.
4. Only one person can step on the stepping board at any one time. Failing to do so, it may cause injury or breakdown of power plate.
5. Hold safety handle correctly before you exercise. It helps you to balance when you are using the power plate.
6. Check the exercise speed level before you operate the power plate and ensure it is under safe speed and comfortable level. You may get hurt if the speed is set too high.
7. Ensure there is sufficient gap between your feet at the initial stage. Recommendable range the gap between your feet on the stepping board should be around the range of 30 cm.
8. Do not use this machine for other purposes besides exercise.
9. Do not operate or touch machine with wet or humid hands, it may cause to break down electric shock.
10. Do not use any kind of sharp things like spoon, knife or any dangerous materials on the machine. Do not insert fingers at the gap of the stepping board.

B. DURING OPERATE

1. If any discomforts or abnormalities with the machine arise, please stop using the product and consult a physician immediately.
2. Do not use force against the machine (risk for injuries and malfunction might occur)
3. When not in use, please turn off the power and unplug the power cord. (running electricity may present risks for electric shock or fire).
4. Do not exercise more than 10 minutes using the same pose. You may get muscular cramps.

C. AFTER USING

1. Please turn off the power and unplug the power cord after use.

SAFETY CAUTIONS

WARNING: bad use can cause death or serious injury or damages on objects.

If you are under medical treatment or any of the following symptoms, please consult your doctor before use

Epilepsy
 Diabetes
 Heart and vascular diseases
 Slipped disc, discopathy or spondylitis
 Knee and hip implants
 Pacemaker
 Recently inserted IUD, metal pins
 Thrombotic conditions
 Tumor
 Recent infections
 Recent operative wounds
 Pregnant women
 Severe migraine

PRODUCT MAINTENANCE

A. HOW TO STORE

1. DO NOT STORE:
 7. Near heat or open flame
 8. Under the direct sunlight for a long period time
 9. Harmful gas and dust, especially humidity
2. Keep the machine:

11. Usage temperature 0-35°C
12. Keeping temperature: 5-50°C
13. Humidity: under 40-80%.

3. If the machine is not use for long period of time, cover it with a piece of clean cloth to protect if from dust.
4. Do not store under direct sunlight or at places of high temperature.
5. Do not coil the wire cord as it may cause malfunction to the machine.

B. SELF-MAINTENANCE

1. Before cleaning, ensure that the main switch is turned off and AC plug is removed from the electrical outlet.
2. Do not using machine too long for the first time.
3. Switch off power and remove the plug from the socket every time after use.
- 4.

C. PROTECTION

1. Do not use this machine in wet areas such as bathroom, swimming pool or spa.
2. Do not use it when there is too much dust, oil, smoke or caustic gas.
3. Avoid damaging the surface of machine surface with heavy object, by knocking hard, scratchin with force.

D. CLEANING

1. Using corrosive cleanser is prohibited. Do not use benzene or thinner to clean or spray insecticide on the machine.

PROTECTIO OF VIBRATION MACHINE

1. Do not use this machine in wet areas such as bathroom, swimming pool or spa.
2. Do not use it when there is too much dust, oil, smoke or caustic gas.
3. Avoid damaging the surface of the machine, surface with heavy object, by knocking hard, scratchin with force.

CLEANING

Using corrosive cleanser is prohibited. Do not use benzene or thinner to clean or spray insecticide on the machine.

Specifikace

Frequency: 0-50 Hz

Amplitude: 1-10 mm

G Force: 2,8-3,5 Gs

Frequency Steps: 20 levels

Programmes: 3

Input Voltage: 220V-240V

Input Current: 4,5A

Wattage, Max Power: 200W, 1,5 HP

Fuse Rating: 6 A

Product Size (L x W x H): 73,5 cm x 69,5cm x 122 cm

Product Weight: 45 kg

Platform Size: 53x38 cm

Max User Weight: 150 kg

WARRANTY

for other countries

The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.

This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.

Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.

Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.

There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point.

In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

© COPYRIGHT

MASTER SPORT s.r.o. retains all rights to this Owner's Manual. No text, details, or illustrations from this manual may be either reproduced, distributed, or become the subject of unauthorized use for commercial purposes, nor may they be made available to others.

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:





Vibrations-Fitnessgerät MASTER® G4

MAS4A071



GEBRAUCHSANWEISUNG

Wir bedanken uns, dass Sie sich unser Gerät gekauft haben. Bevor Sie anfangen diese Maschine zu benutzen, lesen Sie bitte ordentlich diese Anweisung. Bewahren Sie sie für zukünftige Bedürfnisse.

Unser Unternehmen behält sich das uneingeschränkte Recht vor, Design, Bilder und Farbe des Materials ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Design, Bilder und Farbe des Materials, wie in diesem Handbuch angegeben ist, dienen ausschließlich für illustrative Zwecke.

Zusätzliche Ganzkörper-Vibrations-Technologie schafft einen umfangreichen Reflex im Körper, die zur intensiven und schnellen Muskelkontraktion, die den ganzen Trainings-Prozess beschleunigt.

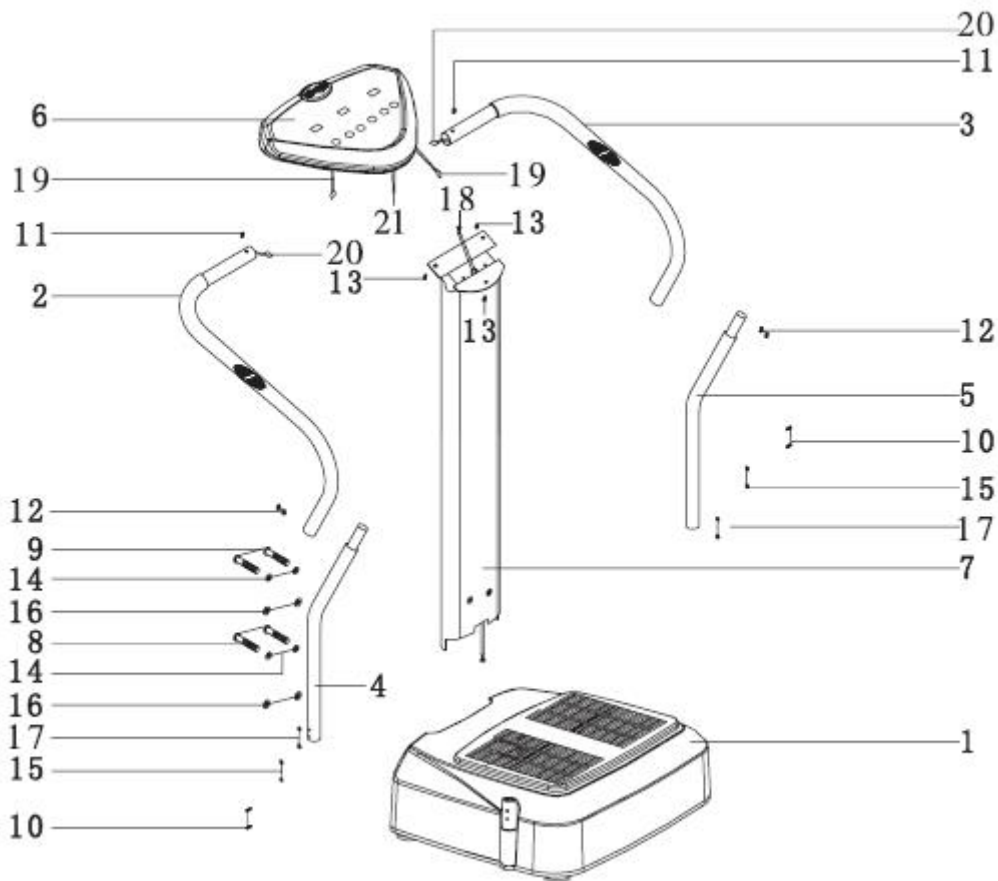
Die Körperreaktion auf diese Stimulation ist natürlich. Mit mehrfachen Geschwindigkeitsvibrationen und 10-Minuten Training können Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm erstellen. Diese Maschine wird von Spitzensportler benutzt und jetzt hat sich auch in die ganze Welt verbreitet; in die medizinischen Rehabilitationen, Gesundheits- und Fitness-Zentren. Dieses Gerät ist geeignet für alle älter als 14 Jahre.

Gerätsteile:

Vor der Montage finden Sie sich eine saubere Oberfläche, wo alle Teile ausgelegt und überprüft werden. Falls etwas fehlt oder beschädigt ist, kontaktieren Sie Ihren Händler.



1. Computer
2. Fettsensoren
3. Stützstange
4. linker Handgriff
5. rechter Handgriff
6. Grundlage
7. Abdeckung
8. Einstellungsrad

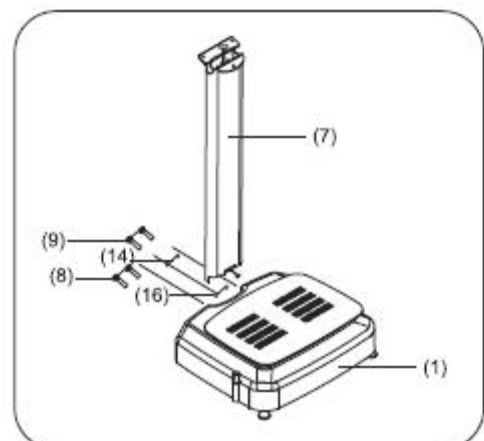


Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Abdeckung	1	12	Kreuzschraube M5x10	4
2	Linke Stange	1	13	Kreuzschraube M6x10	3
3	Rechte Stange	1	14	Federunterlegscheibe M8	4
4	linker Handgriff	1	15	Federunterlegscheibe M5	4
5	Rechter Handgriff	1	16	Unterlegscheibe M8	4
6	Computer	1	17	Unterlegscheibe M5	1
7	Stützstange	1	18	Kabel A	1
8	Schraube M8x20	2	19	Fettsensor B	1
9	Schraube M8x60	2	20	Fettsensor A	2
10	Kreuzschraube M5x10	4	21	Kabel B	2
11	Schraube M8x40	2			

Montage der Maschine:

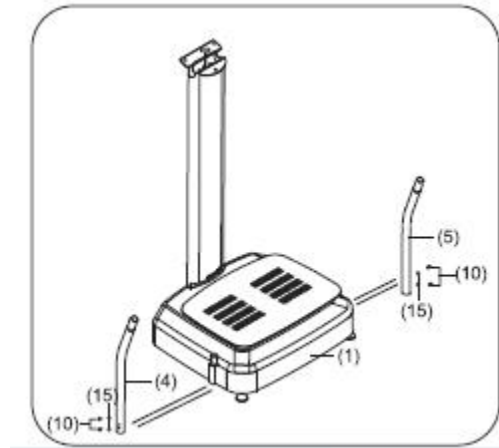
Schritt 1

1. legen Sie die Maschine auf eine ebene Oberfläche
2. verbinden Sie die Kabel in der Stützstange (7) und das Kabel aus der Grundlage (1).
3. Sichern Sie sie je mithilfe von Schraube (8,9), Federunterlegscheibe (14), Unterlegscheibe (16), nach dem Bild.

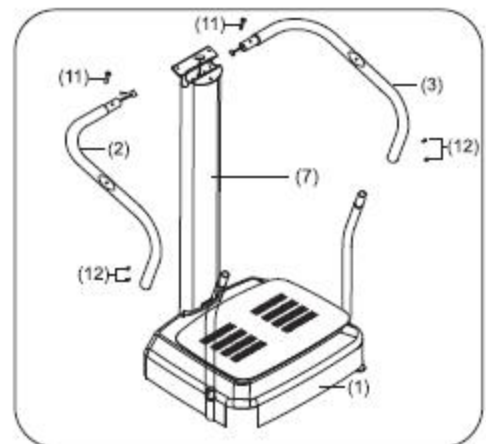


Schritt 2

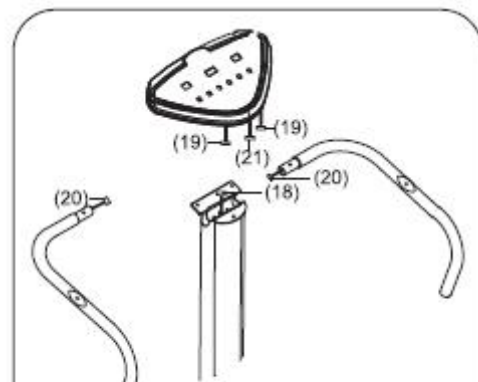
Legen Sie die Stange (4,5) in die Löcher in der Grundlage (1) und sichern Sie sie mithilfe von Schrauben (10) und Federunterlegscheibe (15).

**Schritt 3**

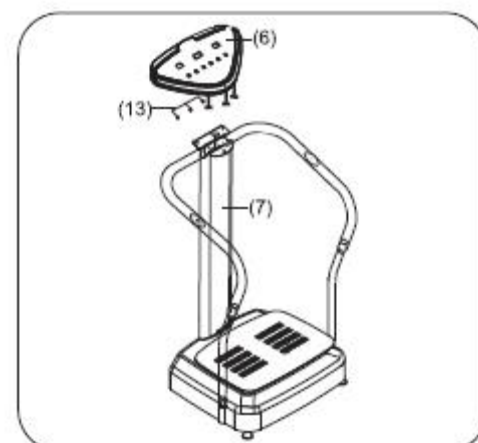
Verbinden Sie die Stange (2,3) mit den Stangen (4,5) und sichern Sie sie mithilfe von Schrauben (12), sichern Sie ein Ende der Stangen (2,3) mithilfe von Schrauben (11) auf die Stützstange (7).

**Schritt 4**

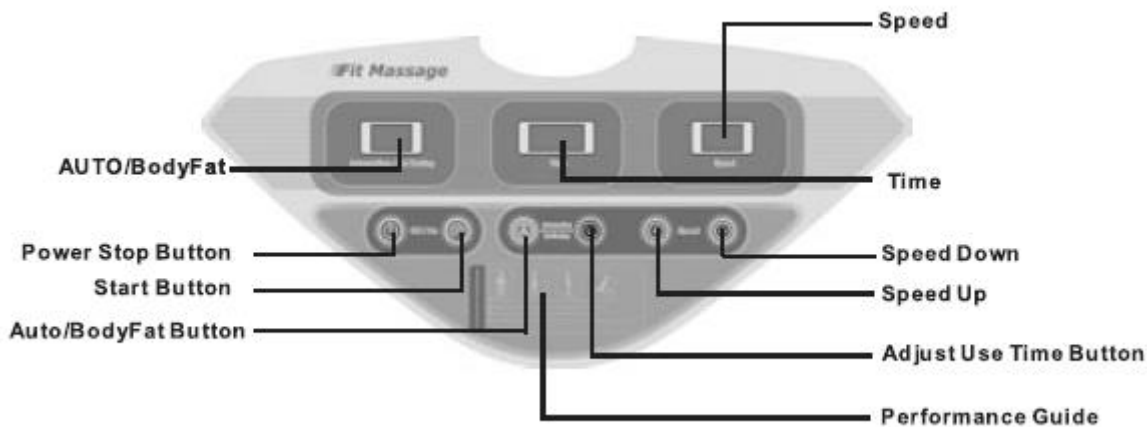
Verbinden Sie das Kabel (18,21), verbinden Sie das Sensor A(20) mit dem Sensor B (19), legen Sie beide Kabel in die Stützstange (7).

**Schritt 5**

Sichern Sie den Computer (6) auf die Stange (7) mithilfe von Schrauben (13).



COMPUTER



1. LED-Display des Körperfetts
2. LED-Display der Zeit
3. LED-Display der Geschwindigkeit
4. STOP-Taste
5. START-Taste
6. automatische Taste, Körperfett
7. Zeittaste
8. Taste für Erhöhung der Geschwindigkeit
9. Taste für Verminderung der Geschwindigkeit
10. Trainings-Begleiter

Bedienung des Computers:

Taste Start/Stop: für Einschalten und Ausschalten des Computers.

Taste Auto/Körperfett: nach dem Einschalten der Maschine kann sich der Benutzer entweder automatische oder manuelle Massage auswählen (P1 bis P3) oder sich den Körperfett mithilfe vom BMI-Programm ausrechnen.

Nach dem Drücken dieser Taste zeigt sich auf dem Display 88-P1-P2-P3-1; 88 bedeutet manuelles Programm. Der Benutzer kann sich die Geschwindigkeit aufgrund seiner Körperfähigkeiten und persönlicher Gewohnheiten einstellen. P1, P2, P3 sind voreingestellte Programme, die während des Trainings nicht geändert werden können.

Messung des Körperfetts: Drücken Sie die BMI-Taste und wählen Sie 1 aus, stellen Sie Geschlecht, Alter, Höhe, Gewicht ein und das Ergebnis zeigt sich.

„1“ bedeutet die Einsteuerung des BMI-Programms. Nach dem Drücken der „TIME“-Taste können Sie das eigene Profil einstellen. Mithilfe von Taste + oder – wählt sich der Benutzer zuerst das Geschlecht aus. 1 ist Mann, 2 Frau. Nach der Einstellung des Geschlechts stellen Sie das Alter mithilfe von der „TIME“-Taste ein. Der Wert ist voreingestellt auf 20. Wir empfehlen aktuelle Angaben einzuführen. Die Höhe ist auf 170 cm und das Gewicht auf 70 kg voreingestellt, stellen Sie sie wieder ein. Drücken Sie die „TIME“-Taste und auf dem Display zeigt sich „___“ nach der kompletten Einstellung. Greifen Sie zu den Handgriffsensoren und das BMI-Ergebnis zeigt sich ungefähr in 5 Sekunden.

TIME-Taste (Zeit): maximale Dauer des Trainings ist 10 Minuten

SPEED-Taste (Geschwindigkeit): Drücken Sie die Taste + oder – für die Einstellung der Intensität.

Niedrigere Geschwindigkeit – Im Allgemeinen vorteilhaft für die Stärkung der Knochen, Aufrechterhaltung der Stabilität, Blutkreislauf und Training der Bauchmuskulatur. Es ist geeignet für die Rehabilitation und für Menschen, die unter Übergewicht leiden.

Mittlere Geschwindigkeit – revitalisiert und verbessert den Blutkreislauf, reduziert die überschüssigen giftigen Stoffe. Bekämpft Depressionen und Motivationsverlust.

Hohe Geschwindigkeit – Ideal für die Gesundheit und Kondition. Für Verstärkungs- und Ausdauertraining.

Messung des Körperfetts (BMI)

Das Programm zur Messung des Körperfetts – automatisch

Drücken Sie mehrmals die PROGRAM-Taste und wählen Sie „01“ aus.



Mithilfe vom Zeit-Display sehen Sie die Informationen, drücken Sie die Erhöhungs- oder Verringerungstaste der Geschwindigkeit und dann bestätigen Sie folgende Informationen mithilfe von der Zeit-Taste:



GENDER (Geschlecht) – (Mann=1, Frau =2), AGE (Alter), HEIGHT (Höhe in cm) und WEIGHT (Gewicht in kg).

Legen Sie Ihre Hände auf die Handgriffsensoren. Ihr Körperfett wird auf dem Display eingelesen.



Geschlecht	zu niedrig	normal	zu hoch
Frau	unter 17	17-27	über 27
Mann	unter 14	14-23	über 23

Bemerkung: diese Messung zeigt nur Orientierungsangaben, dürfen nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

Programmeinstellung

Typ	Frequenz des Trainings	Dauern des Trainings	Geschwindigkeit
übliche Kondition	1-3 mal täglich	5-20 min	durchschnittliche Geschwindigkeit
<u>Gewichtsabgang</u>	4-8 mal täglich	10-20 min	niedrigere Geschwindigkeit

Tabelle der Geschwindigkeit bei einzelnen Programmen

Programm				
P1	12	24	12	
P2	12	18	24	12
P3	12	24	18	12

BEDIENUNGSANLEITUNG



1. Stecken Sie das Kabel in die Steckdose und in den Anschluss auf der Rückseite des Geräts.

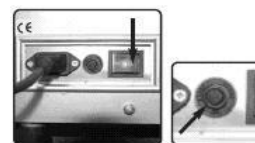


2. Drücken Sie die Taste der Einschaltung auf der Rückseite von der Grundlage. Sie hören einen Signalton.



3. Stehen Sie auf die Maschine.

4. Wenn es zu einer Stromüberlastung kommt, die Maschine schaltet sich aus – Stromschutz. Die



Maschine kann nicht wieder eingeschaltet werden, drücken Sie zuerst den Sicherungsschalter – siehe Bild.



5. Wählen Sie ein Programm mithilfe von der PROGRAM-Taste – siehe oben.
6. Drücken Sie die START-Taste. Wenn Sie irgendwann stoppen wollen, drücken Sie die STOP-Taste. Programme 1,2,3 sind voreingestellt, wohingegen im Programm stellen Sie Ihre eigene Trainingszeit und Geschwindigkeit – siehe oben.
7. Üben Sie auf einmal nicht länger als 20 Minuten um gesund zu bleiben. Schalten Sie immer die Maschine mithilfe von der ON/OFF-Taste auf der Rückseite der Grundlage und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose, wenn das Gerät nicht im Betrieb ist.
8. Wenn Sie die Maschine umstellen wollen, heben Sie den vorderen Teil hoch und schieben Sie sie auf Rollen auf der Rückseite.

Übungen

Es gibt 3 Arten von Übungen – Verstärkungs-, Entspannungs- und Massage-. Die Mehrheit der Übungen bietet eine Kombination dieser drei Gruppen an. Hängen Sie ein Badetuch über die Grundlage in dem Falle, dass sie anders als im Stehen üben. Die Bilder sind nur zu Illustrationszwecken, sie sind für alle Arten von Vibrationsmaschinen bestimmt. Wenn Sie die Seitenstange hemmt, falls möglich, stehen Sie anders, sonst üben Sie die Übung nicht aus.



KNIEBEUGEN – Verstärkungsübung

Stehen Sie auf die Vibrationsplatte mit Füßen in der Schulterbreite. Halten Sie den Rücken gerade und die Knie ein bisschen gebeugt. Spannen Sie leicht die Beinmuskeln. Sie sollten eine Spannung in den Schenkelmuskeln, am Gesäß und in den Rücken fühlen.



TIEFE KNIEBEUGEN – Verstärkungsübung

Stehen Sie auf die Vibrationsplatte mit Füßen in der Schulterbreite. Halten Sie Ihre Knie direkt über die Füßen in einem Winkel von 100 Grad, beugen Sie leicht die Beine und spannen Sie die Beinmuskeln. Halten Sie den Rücken gerade, beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Diese Übung dient zur Rücken-, Sitzmuskeln- und Beinverstärkung.



AUSFÄLLE – Verstärkungsübung

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte der Vibrationsplatte, treten Sie zurück und mit dem anderen Fuß stützen Sie sich fest vom Boden hinter Sie ab. Halten Sie den Rücken gerade und die Knie direkt über die Zehen, spannen Sie die Beinmuskeln. Sie sollten eine Spannung in den Kniesehnen, Oberschenkeln und am Gesäß.



STÄRKUNG DER BECKENBODEN – Verstärkungsübung

Liegen Sie auf dem Rücken und stellen Sie Ihre Füße auf die Maschine. Heben Sie Ihr Gesäß. Stärkt die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln.



KNIEBEUGE IN BREITER KÖRPERSTELLUNG – Verstärkungsübung

Stehen Sie auf die Vibrationsplatte mit Füßen weit auseinander und mit nach außen gerichteten Zehen. Halten Sie Ihre Knie direkt über die Füßen in einem Winkel von 100 Grad, beugen Sie leicht die Beine. Sie sollten eine Spannung in den Rücken, Gesäßmuskeln, Oberschenkeln und in der Innenseite der Oberschenkel.



Liegestütze – Verstärkungsübung

Knien Sie sich vor der Vibrationsplatte, legen Sie Ihre Hände auf die Platte in der Schulterbreite mit den nach innen gerichteten Daumen. Mit festem Rücken und Bauch springen Sie auf der Platte. Diese Übung stärkt die Brust-, Schultermuskulatur und Trizeps. Als eine andere Variante versuchen Sie die Beine zu spannen und die Knie zu heben.



Statische Stärkung der Bauchmuskulatur – Verstärkungsübung

Stützen Sie die Ellbogen und Unterarmen von der Grundlage ab. Jetzt mit geradem Rücken heben Sie langsam Ihr Gesäß nach oben. Diese Übung ist gut für Stärkung der Bauch- und

Magenmuskeln.



Trizeps-Stärkung – Verstärkungsübung

Mit Blickrichtung von der Vibrationsplatte greifen Sie fest an den Rand und bewegen Sie sich nach oben und unten. Jetzt beugen Sie leicht Ihre Arme und schieben Sie Ihre Hüfte, drückend die Schulterblätter zusammen, nach unten zu der Platte. Sie sollten eine Spannung in den Armen und Schultern fühlen. Als eine andere Variante, wiederholen Sie diese Übung mit gestreckten Beinen.

Gesäßmuskeln – Verstärkungsübung

Stützen Sie einen Arm auf die Grundlage, halten Sie den Kopf, die Wirbelsäule und die Beine gerade. Drehen Sie sich auf die Seite mit der freien Hand bis Sie auf der Hüfte sind. Halten Sie diese Position mit angehobenem Gesäß. Diese Übung ist gut für die Gesäßmuskeln.

Stretching von Quadriceps der Oberschenkelmuskulatur –

Entspannungsübung

Stellen Sie einen Fuß auf die Vibrationsplatte mit dem Fuß außer der Platte. Halten Sie den Oberkörper und den Rücken gerade, machen Sie Ihren Bauch fest. Mit dem Drücken der Hüften nach vorne dehnen Sie die Quadriceps. Wandeln Sie diese Übung durch Ziehung des hinteren Beins nach vorne ab.



Stretching der Adduktoren – Entspannungsübung

Stehen Sie seitlich, mit einem Fuß in der Nähe der Säule auf die Vibrationsplatte. Legen Sie den Fuß, der außer der Platte ist, auf dem Boden, so dass die Beine auseinander sind. Beugen Sie Ihr Bein außer der Platte, wohingegen Sie das andere gespannt halten. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade, schieben Sie Ihr Gesäß zum Boden. Diese Übung dehnt die Innenseiten der Oberschenkel. Wiederholen Sie dieses Übungsverfahren mit dem anderen Bein.



Wadenmassage – Massageübung

Legen Sie sich vor der Vibrationsplatte, mit beiden Kälbern auf der Platte und mit den zur Decke gerichteten Zehen. Der Rest ist einfach, erholen Sie sich und genießen Sie die erfrischende Wadenmassage.

(Quadriceps-) Oberschenkelmassage – Massageübung

Liegen Sie mit der Blickrichtung zum Boden und mit den Oberschenkeln auf der Grundlage. Halten Sie den unteren Teil von Beinen leicht gebeugt. Halten Sie den Rücken gerade und den Bauch machen Sie fest.



Entspannung von Schulter und Hals – Entspannungsübung

Knien Sie sich vor der Vibrationsplatte und die Arme erstrecken Sie nach vorne. Halten Sie den Rücken und den Hals gerade.

Ziehen Sie Ihren Körper nach hinten, wohingegen die Arme auf der Platte ruhen. Diese Übung entspannt den Hals- und Schulterbereich.



Entspannung des Oberkörpers – Entspannungsübung

Setzen Sie sich mit der Rückenseite und mit leicht gebeugten Beinen zu der Vibrationsplatte. Benutzen Sie die Ellbogen zur Haltung des Gleichgewichts, heben Sie Ihren Oberkörper aus der Platte. Halten Sie den Rücken und den Hals gerade. Ziehen Sie die Schulter nach hinten. Die Vibrationen entspannen den Oberkörper.





Rückenentspannung – Entspannungsübung

Setzen Sie sich in die Mitte der Vibrationsplatte, die Beine halten Sie auseinander. Lassen Sie den Oberkörper nach vorne zu entspannen. Sie sollten eine angenehme Entspannung in den Rücken, Hüften und in dem Oberschenkelbereich fühlen.



Füße und der Unterteil des Beines – Entspannungsübung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Ihre Füße auf die Grundlage.

Ausfälle, Drücke über den Kopf – Verstärkungsübung

Seien Sie der Ausfallschritt nach hinten. Halten Sie die Fitness-Gummis über den Kopf und mit nach außen gerichteten Handflächen, halten Sie sie oben und mit gestreckten Armen. Diese Übung stärkt die Kniesehnen, die Oberschenkel, das Gesäß, die Schulter, den Delta- und Trapezmuskel.



Rudern nach oben mit Kniebeugen– Verstärkungsübung

Verkürzen Sie die Gummis, falls notwendig. Stehen Sie in eine leichte Kniebeuge. Halten Sie die Handgriffe mit den nach unten gerichteten Handflächen in der Brusthöhe. Diese Übung stärkt die Oberschenkel, das Gesäß, den Rücken und die Schulter.



Bizeps-Stärkung, Teilkniebeuge – Verstärkungsübung

Stehen Sie in eine leichte Kniebeuge. Halten Sie die Handgriffe mit den nach oben gerichteten Handflächen in der Bauchhöhe. Diese Übung stärkt die Oberschenkel, das Gesäß, den Rücken und die Bizepsen (Arme).

SICHERHEITSHINWEISE

Um das Leistungsniveau des Geräts zu erhalten, beachten Sie bitte folgende Punkte:

A. Vor dem Gebrauch

1. Verwenden Sie das Gerät nur zu dem Zweck, der in dieser Anweisung bestimmt ist.
2. Um die Beschädigungen beispielsweise von Holzböden zu vermeiden, stellen Sie das Gerät nicht um oder verwenden Sie nicht Gewalt zur Umstellung des Geräts.
3. Verwenden Sie nicht das Gerät 30 Minuten vor und nach dem Essen.
4. Dieses Gerät kann gleichzeitig nur eine Person verwenden. Wenn dies nicht beachtet wird, kann das zur Verletzung oder Beschädigung der Vibrations-Platte führen.
5. Bevor Sie mit dem Training anfangen, halten Sie sich fest an den Sicherheitsgriffen. Dies hilft Ihnen mit der Stabilität während des Trainings auf dieser Maschine.
6. Bevor Sie mit dem Training anfangen, überprüfen Sie die Geschwindigkeitsebene und versichern Sie sich, dass Sie eine sichere und bequeme Geschwindigkeit für das Training eingestellt haben. Wenn Sie eine zu hohe Geschwindigkeit auswählen, können Sie sich verletzen.
7. Versichern Sie sich, dass Sie in der Ausgangsposition eine ausreichende Lücke zwischen den Füßen haben. Der empfohlene Abstand ist rund 30 cm.
8. Verwenden Sie nicht dieses Gerät zu anderen Zwecken als zum Training.

9. Wenn Sie nasse oder feuchte Hände haben, schalten Sie das Gerät nicht ein und berühren Sie es nicht. Dadurch kann ein elektrischer Schlag verursacht werden oder die Maschine beschädigt werden.

9. Verwenden Sie nicht jede Art von scharfen Gegenständen und Gefahrstoffen bei der Benutzung des Geräts. Stecken Sie nicht Ihre Finger in die Lücken der Abdeckung.

WÄHREND DER BENUTZUNG

1. Im Falle eines anomalen gesundheitlichen Zustands oder Symptoms, hören Sie sofort auf das Produkt zu verwenden und konsultieren Sie diesen Zustand mit Ihrem Arzt.

2. Üben Sie nicht einen unangemessenen Druck auf das Gerät aus (mögliche Verletzungsrisiko von Person und Beschädigung von Produkt).

3. Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus (elektrischer Strom kann einen elektrischen Schlag oder einen Brand verursachen).

4. Bleiben Sie nicht bei derselben Position länger als 10 Minuten. Könnten Sie Muskelkrämpfe bekommen.

NACH DER BENUTZUNG DES GERÄTS

1. Nach dem Training schalten Sie den Motor aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.

SICHERHEITSHINWEIS

WARNUNG: Eine unsachgemäße Verwendung des Produkts kann zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen.

HINWEIS: Eine unsachgemäße Verwendung des Produkts kann zu schweren Verletzungen oder Vermögensschäden führen.

Warnung:

Jede Person, bei der sich folgende Symptome erscheinen oder erschienen haben, muss die Verwendung dieses Geräts mit ihrem Arzt noch vor der Verwendung konsultieren:

- Epilepsie;
- schwere Zuckerkrankheit;
- schwere Herz- und Gefäßkrankheiten;
- ausgestoßene Bandscheibe, Bandscheiben-Krankheit, Entzündung der Wirbel;
- eingeführte Knie- oder Hüftgelenkimplantate;
- eingeführter Herzschrittmacher;
- implantiertes intrauterines Körperchen;
- implantierte Metall-Schrauben;
- Thrombose;
- Krebs;
- akute Infektion;
- akute operierte Verletzungen;
- Schwangerschaft;
- schwere Migräne.

Vorsicht bei der Verwendung

- Lassen Sie keine Kinder in der Nähe des Geräts.
- Beachten Sie den Freiraum um die Maschine 1 m.
- Vor der Benutzung der Maschine konsultieren Sie Ihren aktuellen Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt.
- Die Konsultation ist nötig hauptsächlich bei Kindern, älteren Menschen, schwangeren Frauen und kranken Personen.
- Hören Sie sofort mit dem Training auf, wenn Sie sich schwindlig fühlen, erscheinen sich Gefühle zum Erbrechen, Schmerz im Brustkorb oder jede anormale physische Übelkeit.
- Behalten Sie dieses Gerät in einer sicheren Entfernung von Kindern jünger als 8 Jahre und von Haustieren.
- Passen Sie auf jede scharfe Sachen wie z.B. Löffel, Messer und jede Gefahrstoffen. Legen Sie nicht Ihre Finger auf das Trittbrett. Dies kann zur Verletzung der Person oder Beschädigung des Geräts führen.
- Bei Kindern und älteren Menschen ist es nötig, eine verantwortliche Aufsicht zu gewährleisten. Wenn dies nicht beachtet wird, kann das zur Verletzung der Person oder Beschädigung des Geräts führen.

- Springen Sie nicht auf dem Trittbrett. Dies kann zur Verletzung der Person oder Beschädigung des Geräts führen.
- Halten Sie Stabilität auf dem Trittbrett. Wenn dies nicht beachtet wird, kann das zur Verletzung der Person oder Beschädigung des Geräts führen.
- Auf das Trittbrett kann nur eine Person eintreten. Wenn dies nicht beachtet wird, kann das zur Verletzung der Person oder Beschädigung des Geräts führen.
- Für den eigenen Komfort während des Trainings, stellen Sie eine sichere und für Sie passende Geschwindigkeit.
- Bleiben Sie nicht in einer Position länger als 10 Minuten 3x pro Tag. Wenn das nicht beachtet wird, kann das zu den für den Körper schädlichen Muskelkämpfen führen.
- Stellen Sie das Gerät nicht ein und berühren Sie es nicht wenn Sie nasse oder feuchte Hände haben. Dies kann zur Beschädigung des Geräts oder zu einem elektrischen Schlag führen.
- Berühren Sie nicht den Stecker, wenn er durchblickt. Dies kann einen Brand oder Stromschlag verursachen.
- Halten Sie das Gerät in einer sicheren Entfernung von Wärme oder Wärmequellen. Kann eine Verformung des Produktes oder einen Brand verursachen.
- Verwenden Sie nicht dieses Produkt zu einem anderen Zweck.
- Halten Sie die richtige Körperhaltung.

Die Benutzer, die diese Instruktionen nicht beachten, tragen für die Nichteinhaltung der Hinweise ganze Verantwortung. Als ein Ergebnis einer solchen Nichtbefolgung kann z.B. die Beschädigung des Geräts, die Entstehung von Schmerzen oder die Zerstörung eines Teils von Produkt sein.

Sicherheitshinweise bei der Installation des Produkts

Vinyl und Papier, der für die Produktverpackung gebraucht wurde, müssen gesammelt und vernichtet werden. Es besteht ein hohes Risiko der Einnahme von diesen Teilen von den Kindern, die Gefahr des Erstickens oder Erwürgung. Stellen Sie keinen Gefahrstoff wie Wasser, brennbaren Materialien wie Benzin oder Verdünner, Reißzwecke oder Klinge in die Nähe der Maschine.

Wenn Sie das Gerät umstellen, heben Sie bitte den unteren Teil mithilfe von zwei oder drei Personen hoch und auf dieser Art und Weise stellen Sie die Maschine um.

Setzen Sie nicht die Maschine dem direkten Tageslicht aus.

Dieses Gerät muss 50 cm vom Möbel oder anderen Einrichtungen platziert werden.

Halten Sie es in einer sicheren Entfernung vom nassen oder feuchten Platz. Eine schlechte Montage kann zu einem elektrischen Schlag oder Kriechströme führen.

Falten Sie und drücken Sie nicht auf das Netzkabel. Dies könnte elektrischen Schlag oder Feuer verursachen.

Verwenden Sie keine brennbaren Materialien wie z.B. Benzin und andere. Dies kann zur Entfärbung führen.

Verwenden Sie einen Stecker mit Erdung. Ein Stecker, der Multi-Kode benutzt, kann zur Freisetzung von Wärme führen oder kann in Brand geraten. Berühren Sie das Netzkabel nicht mit nassen Händen. Dies kann zu einem Stromschlag führen.

Die Umgebung des Netzkabels halten Sie in Sauberkeit. Angesammelter Staub kann Brand verursachen.

Verwenden Sie die Maschine nicht in dem Falle, wenn die Steckdose lose ist und das Netzkabel beschädigt ist. Dies kann zu einem Stromschlag oder zum Brand führen.

Beim Einstecken/Herausziehen des Steckers aus der Steckdose halten Sie am Stecker-Körper. Der direkte Zug des Netzkabels kann zu einem Brand oder einem Stromschlag führen.

Vor dem Einstecken des Steckers in die Steckdose, überprüfen Sie den elektrischen Strom und die Spannung.

Während eines längeren Stillstands des Produkts, ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose heraus.

Vor der Reinigung ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose heraus und für die Reinigung verwenden Sie immer einen trockenen Stoff.

Demontage, Reparatur oder Umbau vom Benutzer ist nicht möglich. Es kann zu schweren Schäden an der Maschine, Fehlfunktionen, Stromschlag oder einem Brand kommen.

Dieses Produkt fordert eine externe Erdung. Versichern Sie sich, bitte, dass sie gesichert ist.

LAGERUNG

1. Lagern Sie die Maschine nicht:
 14. in der Nähe der offenen Feuer
 15. auf dem direkten Sonnenlicht für eine längere Zeit
 16. in der Nähe von Gaszufuhr, in staubiger oder feuchter Umgebung
2. Halten Sie die Vibrations-Maschine:
 17. Betriebstemperaturen von 0 bis 35 ° C
 18. Lagerungstemperaturen zwischen 5 bis 50 ° C
 19. Feuchtigkeit: unter 40 bis 80%.
3. Während eines längeren Stillstands des Produkts, bedecken Sie es mit einem sauberen Stoffüberzug, um es vor dem Staub zu schützen.
4. Lagern Sie die Maschine nicht unter direktem Sonnenlicht oder unter hohen Temperaturen.
5. Vermeiden Sie die Beschädigung des Netzkabels (mögliches Risiko von Verletzungen oder Fehlfunktion der Maschine).

WARTUNG

1. Üben Sie regelmäßig die Wartung des Geräts aufgrund der Auslastung der Maschine. Mindestens nach 20 Betriebsstunden.

Die Wartung umfasst:

- Kontrolle aller beweglichen Teile der Maschine (Achsen, Gelenke, die Bewegung übertragen, usw.), ob sie ausreichend abgeschmiert sind. Wenn nicht, schmieren Sie sie sofort. Wir empfehlen ein übliches Öl für Fahrräder und Nähmaschinen oder Silikonöl.
- regelmäßige Kontrolle aller Teile – Schrauben und Muttern und regelmäßige Festziehung.
- um die Reinheit zu erhalten, verwenden Sie nur Seifen-Lösung und Reinigungsmittel ohne Scheuermittel.
- schützen Sie den Computer vor Schäden und vor dem Kontakt mit Flüssigkeiten oder Schweiß.
- Computer, Adapter, Stecker und das gesamte Gerät darf nicht in Kontakt mit Wasser kommen.
- setzen Sie nicht den Computer dem Sonnenlicht aus und überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit der Batterien, um Auslaufen der Batterien zu vermeiden und damit Beschädigung des ganzen Computers (falls die Maschine die Batterien beinhaltet)
- lagern Sie immer das Gerät in einem trockenen, warmen und sauberen Ort.

2. Versichern Sie sich vor der Reinigung, dass der Hauptschalter ausgeschaltet ist und das AC-Netzkabel herausgezogen aus der Steckdose ist.
3. Nach jedem Training schalten Sie den Motor aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.

SCHUTZ DER VIBRATIONS-MASCHINE

1. Verwenden Sie nie dieses Gerät in feuchten Räumen wie Badezimmer, Swimmingpool oder Bad.
2. Verwenden Sie es nicht in dem Falle, dass in dem Raum Staub, Öl, Rauch oder Ätzgas ist.
3. Vermeiden Sie die Beschädigung der Oberfläche von Vibrations-Platte durch schwere Gegenstände oder heftige Kratzen.

REINIGUNG

1. Verwenden Sie nicht weder insektizides Spritzen, noch Benzol oder Verdünner (mögliche Gefahr von Stromschlägen und Brandgefahr).

Spezifikation

Frequenz: 0-50 Hz
 Amplitude: 1-10 mm
 Kraft: 2,8-3,5 Gs
 Geschwindigkeit: 20 Stufen
 Programme: 3
 Spannung: 220V-240V
 Elektrischer Strom: 4,5A
 Leistung: 200W, 1,5 HP

Sicherung: 6 A
 Größe: 73,5 cm x 69,5cm x 122 cm
 Gewicht: 45 kg
 Einstiegsfläche: 53x38 cm
 Maximale Tragfähigkeit: 150 kg

Garantie

Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis erstem Besitzer die Garantie 2 Jahre.

Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

1. Mit dem Verschulden der Benutzer, das ist die Beschädigung des Erzeugnis unrichtige Montage, unfachliche Überholung, benutzen im Missverhältnis mit dem Garantieblatt zum Beispiel schlechte Schiebung Sattelstange im Rahmen, mangelhafte Ziehung Pedalen in den Klinken und Klinken zu der Mittelachse,
2. Unrichtige und vernachlässigte Instandhaltung,
3. Mechanische Beschädigung,
4. Abnutzung der Teilen bei üblich Benutzung (Zum Beispiel Gummi und Kunststoffteilen, bewegliches Mechanismus als Lager, Keilriemen, Abnutzung der Druckknöpfe auf dem Computer),
5. Unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
6. Unfachliche Treffere,
7. Unrichtiges Umgehen oder unrichtige Platzierung, Einfluss niedrige oder hohe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselndes Design, Form oder Ausmaße.

Hinweis:

1. Das Turnen können Schalleffekten und die Knarrung ist nicht der Mangel für die Benutzung das Band und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund die Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der üblichen Instandhaltung beseitigen.
2. Die Lebensdauer Lager, Keilriemen und weitere bewegliche Teile kann kurzer sein als Garantiefriest ist.
3. Auf den Maschinen sind nötig die Fachreinigung und die Einstellung mindestens einmal mit 12 Monaten ausführen.
4. In der Garantiezeit werden alle Störungen das Erzeugnis beseitigen, die Produktionsstörungen oder schlechte Materialien entstanden haben und die Sache kann wieder ordentlich benutzen sein.
5. Die Reklamation führt grundsätzlich schriftlich mit genaue Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätigtes Dokument über Kauf aus.

Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt diese Anleitung zu der Benutzung.

Autorenrecht verbieten die Reproduktion die Teilen die Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdrückliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o..

Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen kein Verantwortung für das Patent für die Benutzung die Informationen über, die in diese Anleitung sind.

Die Adresse Lokal Verteiler:





MASTER® G4 vibrációs tréner

MAS4A071



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Köszönjük, hogy megvásárolta a termékünket!

Első használat előtt figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót. A jelen útmutatót tegye el könnyen elérhető helyre, a későbbi használat esetére. Társaságunk fenntartja a teljes körű jogot a design, a képek és az anyag színeinek megváltoztatására előzetes figyelmeztetés nélkül. Jelen használati útmutatóban szereplő design, képek és az anyag színe kizárólag tájékoztató jellegű.

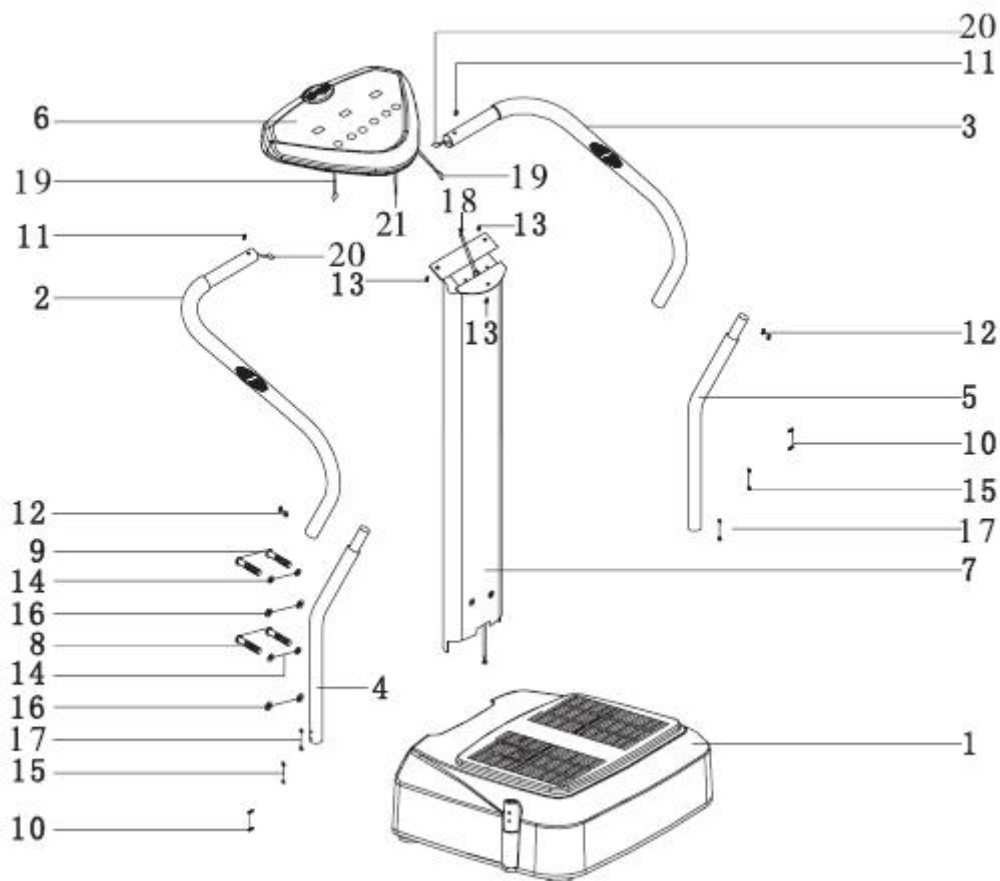
A hozzáadott – egész testet megmozgató – rezgési technológia intenzíven stimulálja az izmokat, felgyorsítja az edzés folyamatát. Ahhoz, hogy a test reagáljon ezen stimulálásra, reflexekre van szükség. A rezgések széles sebességtartományának köszönhetően kialakíthat saját edzésprogramot. Ezt a vibrációs tréner professzionális atléták használják, most már az egész világon elterjedt a használata – egészségügyi intézményekben és fitness központokban is használják. Ez a vibrációs tréner 14 éves kortól mindenkinek ajánlott.

Vibrációs tréner részei:

A vibrációs tréner összeszerelését tiszta, egyenes felületen végezze. Az alkatrészeket terítse szét, és a mellékelt jegyzék szerint ellenőrizze, hogy megvan-e minden alkatrész. Ha valamelyik rész hiányzik, vagy sérült, lépjen kapcsolatba az eladóval.



9. computer
10. testzsír érzékelők
11. fő oszlop
12. bal oldali kapaszkodó
13. jobb oldali kapaszkodó
14. alaplapp
15. burkolat
16. kerék a beállításhoz

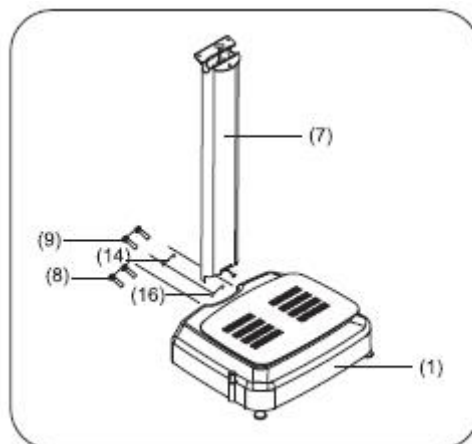


sz.	megnevezés	db	sz.	megnevezés	db
1	burkolat	1	12	M5x10 keresztcsavar	4
2	bal oldali rúd	1	13	M6x10 keresztcsavar	3
3	jobb oldali rúd	1	14	M8 rugós alátét	4
4	bal oldali kapaszkodó	1	15	M5 rugós alátét	4
5	jobb oldali kapaszkodó	1	16	M8 alátét	4
6	computer	1	17	M5 alátét	1
7	fő oszlop	1	18	A kábel	1
8	M8x20 csavar	2	19	BMI B érzékelő	1
9	M8x60 csavar	2	20	BMI A érzékelő	2
10	M5x10 keresztcsavar	4	21	B kábel	2
11	M8x40 csavar	2			

Vibrációs tréner összeszerelése:

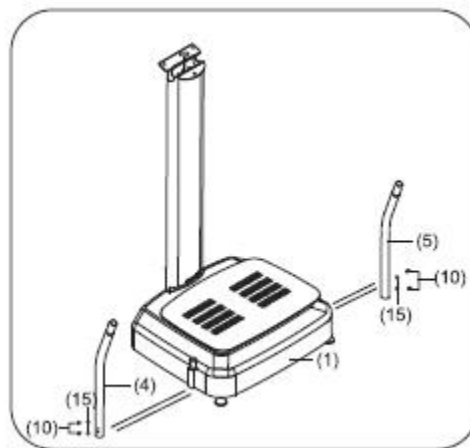
1. lépés

4. a vibrációs tréner helyezze egyenes padlózatra
5. kapcsolja össze a fő oszlopban (7) és az alaplapon (1) található kábeleket
6. a kábeleket rögzítse a csavarok (8,9), a rugós alátét (14) és az alátét (16) segítségével – a képen látható ábrázolás szerint

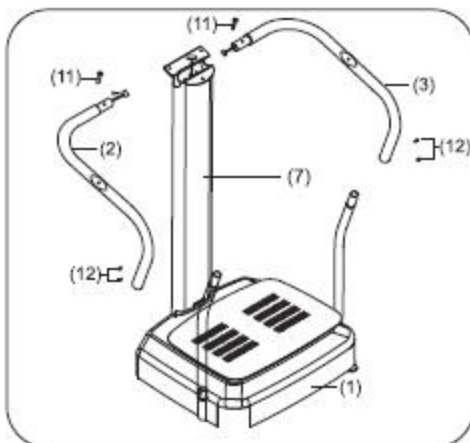


2. lépés

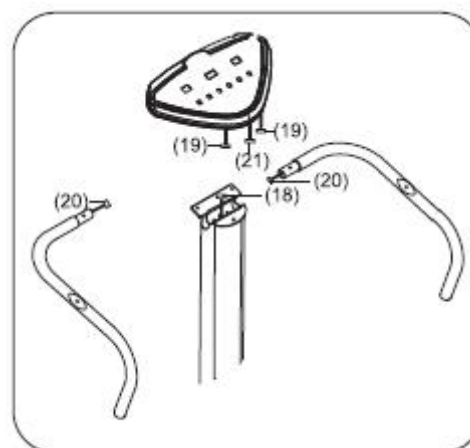
A kapaszkodókat (4,5) helyezze be az alaplapon (1) található nyílásokba, és rögzítse a csavarok (10) és a rugós alátét (15) segítségével.

**3. lépés**

A bal oldali és a jobb oldali rúdhoz (2,3) csavarok (12) segítségével rögzítse a kapaszkodókat (4,5). A rudakat (2,3) csavarok (11) segítségével rögzítse a fő oszlophoz (7).

**4. lépés**

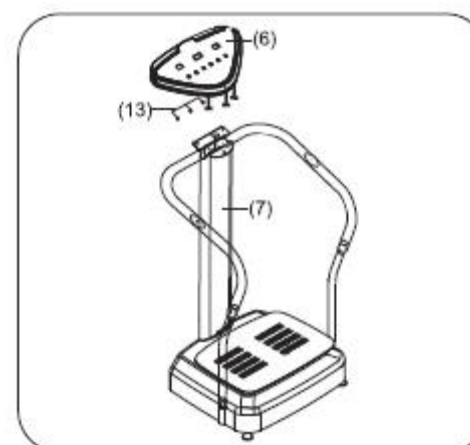
Csatlakoztassa össze a kábeleket (18,21), az A érzékelőt (20) és a B érzékelőt (19). Mindkét kábelt tolja be a fő oszlopba (7).



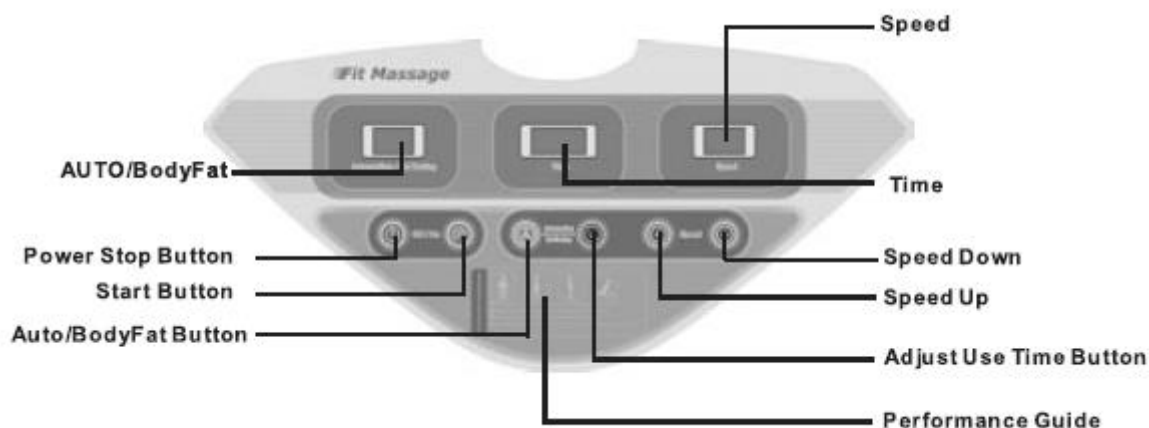
a

5. lépés

Fő oszlophoz (7) csavarok (13) segítségével rögzítse a computert (6).



COMPUTER



- 20. LED kijelző – testzsír megjelenítése
- 21. LED kijelző – idő megjelenítése
- 22. LED kijelző – sebesség megjelenítése
- 23. STOP gomb
- 24. START gomb
- 25. automatikus gomb, testzsír
- 26. nyomógomb az idő beállításához
- 27. nyomógomb a sebesség növeléséhez
- 28. nyomógomb a sebesség csökkenéséhez
- 29. edzési útmutató

Computer kezelése:

Start/stop nyomógombok: a computer bekapcsolása és kikapcsolása.

Auto/BMI-program nyomógomb: a vibrációs tréner bekapcsolása után az alábbi programok közül választhat: automatikus vagy manuális masszáz (P1-P3), testzsír kiszámítása a BMI-program segítségével.

A gomb megnyomása után a kijelzőn megjelenik az alábbi érték: 88-P1-P2-P3-1; ahol a 88 a manuális programot jelöli. A felhasználó beállíthatja a sebességet – a fizikai állapota és a személyes preferenciái szerint. A P1, P2, P3 előre beállított programok, melyek edzés során már nem módosíthatók.

Testzsír mérése: Nyomja meg a BMI gombot, és válasszon 1-t, állítsa be a nem, az életkor, a magasság, a testsúly adatait, és megjelenik az eredmény.

„1” - a BMI program beolvasása. A „TIME” gomb megnyomásával beállíthatja a személyes profilját. A + vagy – gombok segítségével válassza ki a nemét: 1 - férfi, 2 - nő. Ezután a „TIME” gomb segítségével állítsa be az életkorát. Az előre beállított érték: 20 év. Javasoljuk, hogy aktuális adatokat írjon be. Az előre beállított magasság és testsúly: 170 cm, 70 kg – írja be a saját adatait. Nyomja meg a TIME gombot, a kijelzőn megjelenik: „___”. Fogja meg a kapaszkodókba épített érzékelőket, és a BMI eredmény körülbelül 5 másodperc elteltével jelenik meg.

TIME (idő) nyomógomb: Maximális edzésidő 10 perc.

SPEED (sebesség) nyomógomb: Az intenzitás beállításához nyomja meg a + vagy – gombot.

Alacsony sebesség – ideális sebesség a csontok erősítésére, stabilitás megtartására, vérkeringés javítására és a hasi izmok edzésére. Rehabilitációhoz, illetve a túlsúllyal küszködő emberek számára alkalmas.

Közepes sebesség – revitalizálja és javítja a vérkeringést, hozzájárul a szervezet méregtelenítéséhez. Segít a depresszió kezelésében, motivál.

Magas sebesség – javítja az egészségügyi állapotot és a fizikai kondíciót. Ez a sebesség alkalmas az erő- és állóképességi edzéshez.

Testzsír mérése (BMI)

Program a testzsír méréshez – automatikus

Nyomja meg a PROGRAM gombot és válassza az „01-t”.



Az időt megjelenítő kijelző segítségével megjeleníti az információkat, nyomja meg a sebességet növelő vagy csökkentő gombot, és állítsa be az alábbi adatokat:



GENDER (nem) – (férfi=1, nő =2), AGE (életkor), HEIGHT (testmagasság cm-ben) és weight (testsúly kg-ban).

A tenyereit helyezze a kapaszkodókban található érzékelőkre. A mért BMI-érték megjelenik a kijelzőn.



BMI-értékek:

Nem	túl alacsony	normál	túl magas
Nő	17 alatt	17-27	27 felett
Férfi	14 alatt	14-23	23 felett

Megjegyzés: a mérés csak tájékoztató jellegű, orvosi célokra nem alkalmazható!

Program beállítása

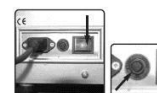
típus	edzés gyakorisága	edzés ideje	sebesség
általános kondíció	1-3x naponta	5-20 perc	átlagos sebesség
fogyás	4-8x naponta	10-20 perc	alacsonyabb sebesség

Egyes programok sebessége

Program				
P1	12	24	12	
P2	12	18	24	12
P3	12	24	18	12

VIBRÁCIÓS TRÉNER BEÜZEMELÉSE

- A hálózati kábelt csatlakoztassa a fali konnektorba, illetve a vibrációs tréner hátoldalán található aljzatba.
- Kapcsolja be az alaplap hátoldalán található főkapcsolót. Egy sípoló hangot fog hallani.
- Álljon rá a trénerre.
Ha bekövetkezik a hálózati túlterhelés, az áramvédelem kikapcsolja a vibrációs tréneret. Az edzőgépet nem lehet bekapcsolni, ilyenkor meg kell nyomni a biztosító gombot – lásd a képet.





11. A PROGRAM nyomógomb segítségével válasszon programot – lásd fent.
12. Nyomja meg a START gombot. Ha megállítani szeretné a programot, nyomja meg a STOP gombot. Az 1,2 és 3 előre beállított programok, a 88 programban tetszés szerint állítható be az edzés ideje és a sebesség – lásd fent.
13. Ne lépje túl az edzés 20 perces idejét! A vibrációs tréneret mindenkor kapcsolja ki az alaplap hátoldalán található ON/OFF nyomógombbal, a tápkábelt húzza ki a fali aljzatból, ha az edzőgépet nem használja.
14. Ha szeretné a vibrációs tréneret áthelyezni, emelje fel az elülső oldalát és a hátoldalon található kerekek segítségével helyezze át.

Gyakorlatok

Összesen 3 féle gyakorlat létezik – erősítő, nyújtó és masszázsgyakorlat. A legtöbb gyakorlat ez a három gyakorlatcsoport kombinációja. Ha nem álló pozícióban végzi a gyakorlatokat, az alaplapra helyezzen egy törülközőt.

A képek csak tájékoztató jellegűek, minden fajta vibrációs trénerhez alkalmazhatók. Ha edzés közben az oldalsó rúd útban van, álljon egy másik pozícióba – ha lehetséges, ha ez nem lehetséges, a gyakorlatot ne végezze.

GUGGOLÁS – erősítő gyakorlat

Álljon fel az alaplapra, a talpak vállszélességben legyenek. A háta egyenes legyen, a térdei egy kicsit behajlítva. Enyhén húzza össze a lábizmokat. Most éreznie kell, hogy a négyfejű combizmok, a farizmok és a hátizmok is megfeszülnek.



MÉLY GUGGOLÁS – erősítő gyakorlat

Álljon fel az alaplapra, a talpak vállszélességben legyenek.

A térdek a talpak felett legyenek, 100-fokos szögben, enyhén hajlítsa be a lábakat, és feszítse meg a lábizmokat. Egyenes háttal hajoljon előre. Ez a gyakorlat erősíti a hátizmokat, a farizmokat és a lábizmokat.



KITÖRÉSEK – erősítő gyakorlat

Egyik talpat helyezze az alaplap közepére, lépjen hátra és a másik talppal álljon stabilan a padlózatra. A hátát tartsa egyenesen, a térdek a lábak nagyujjai felett helyezkedjenek el, feszítse meg a lábizmokat. A térdszalagokban, a négyfejű combizmokban és a farizmokban éreznie kell a megfeszítést.



MEDENCE ERŐSÍTÉSE – erősítő gyakorlat

Hátát helyezze a padlózatra, lábait tegye az alaplapra. Emelje meg a farizmait. Ezzel a gyakorlattal erősíti a far- és a combizmokat.



GUGGOLÁS SZÉLES ÁLLÁSBAN – erősítő gyakorlat

Álljon az alaplapra, a talpak vállszélességben legyenek, a nagyujjak kifelé irányuljanak.

A térdek a talpak felett legyenek, 100-fokos szögben, enyhén hajlítsa be

a lábakat. Most a hátizmokban, a farizmokban, a négyfejű combizmokban és a belső combizmokban is feszülést kell éreznie.

FEKVŐTÁMASZ – erősítő gyakorlat

Térdeljen le a vibrációs tréner elé, a kezeit vállszélességben helyezze az alaplagra, a nagyujjak befelé irányuljanak. Feszítse meg a hátizmokat, húzza be a hasat és a karokat felváltva hajlítsa be és nyújtsa ki. Ez a gyakorlat erősíti a mellizmokat, a vállizmokat és a háromfejű karizmokat. A gyakorlat másik változata, ha kinyújtja a lábakat és felemeli a térdeket.



HASIZMOK STATIKUS ERŐSÍTÉSE – erősítő gyakorlat

A tenyerét helyezze az alaplagra, egyenesítse ki a karjait. Most egyenes háttal lassan emelje fel a farizmokat. Ez a gyakorlat erősíti a has- és a gyomorizmokat.

HÁROMFEJŰ KARIZMOK ERŐSÍTÉSE – erősítő gyakorlat

Forduljon háttal a vibrációs trénerhez, erősen fogja meg az alaplap széleit, és a törzsét emelje fel. Enyhén hajlítsa be a karokat, a csípőt nyomja lefelé az alaplaphoz, a lapockákat húzza egymáshoz. A karokban és a vállakban feszülést kell éreznie. A gyakorlat másik változatát kinyújtott lábakkal végezheti.



FARIZMOK ERŐSÍTÉSE – erősítő gyakorlat

Az egyik karjával támaszkodjon az alaplagra, a fejét, a gerincét és a lábakat tartsa egyenesen. Oldalfekvésben forduljon a szabad kar oldalára. A gyakorlatot magasra emelt farizmokkal végezze. Ez a gyakorlat a farizmokat erősíti.

NÉGYFEJŰ COMBIZOM NYÚJTÁSA – nyújtó gyakorlat

Az egyik lábát helyezze az alaplagra, a talp az alaplapon kívül legyen. A felső testet és a hátát tartsa egyenesen, húzza be a hasizmokat. A medencéjét nyomja előre, így nyújtja a négyfejű combizmokat. A gyakorlat másik változata, ha a hátsó lábát jobban előre húzza.

BELSŐ COMBIZMOK NYÚJTÁSA – nyújtó gyakorlat

Oldalállásban az egyik talpát helyezze a fő oszlop közelébe. A másik talpát úgy helyezze el, hogy a lábak ne legyenek közel egymáshoz. Hajlítsa be a padlózatán álló lábát, az alaplapon lévő láb maradjon egyenesen. A testét tartsa egyenesen, a farizmokat nyomja lefelé. Ez a gyakorlat nyújtja a belső combizmokat. A gyakorlatot ismételje meg a másik lábbal is.

VÁDLIK MASSZÁZSA – masszázsgyakorlat

Feküdjön a hátára a vibrációs tréner elé. Mindkét lábszárát helyezze az alaplagra úgy, hogy a nagyujjak felfelé irányuljanak. Most már csak relaxálnia kell, és élvezni a frissítő hatású masszázst.

COMBOK MASSZÁZSA – Quadriceps – masszázsgyakorlat

Feküdjön hasra, a combokat helyezze az alaplagra. Az alsó végtagokat tartsa enyhén behajlítva. A hátát tartsa egyenesen, a hasizmokat behúzva.



VÁLLAK ÉS A NYAK LAZÍTÁSA – relaxációs gyakorlat

Térdeljen le a vibrációs tréner elé, karokat nyújtsa ki előre. A hátát és a nyakát tartsa egyenesen. A törzsét nyújtsa ki hátra.

Ez a gyakorlat ellazítja a nyakat és a vállizmokat.



FELSŐ TEST LAZÍTÁSA – relaxációs gyakorlat

Üljön háttal a vibrációs tréner elé, enyhén hajlítsa be a lábait. Könyökök segítségével tartsa az egyensúlyt, a felső testét emelje fel. A nyakat és a hátat tartsa egyenesen. A vállakat húzza hátra. A rezgések a felső testet lazítják.



HÁT LAZÍTÁSA – relaxációs gyakorlat

Üljön le az alaplapon közepére, lábak ne legyenek szorosan egymás mellett. Lazítson és hajoljon előre. A hátizmokban, csípőben és a combizmokban kellemes lazítást fog érezni.



TALPAK ÉS VÁDLIK – relaxációs gyakorlat

Üljön le a székre, a talpakat helyezze az alaplagra.

Támadólépések, nyomás feje – erősítő gyakorlat

Álljon hátra a támadólépésbe. A gumisalagokat tartsa a feje felett, a tenyerek kifelé legyenek fordítva, a karok kinyújtva. Ez a gyakorlat erősíti a térdínakat, combokat, farizmokat, vállakat, delta- és trapézizmokat.



Evezés guggolással – erősítő gyakorlat

Ha szükséges, rövidítse meg a gumisalagokat. Álljon enyhe guggolásba. Mellkas magasságában fogja meg a kapaszkodókat, a tenyerek lefelé irányuljanak. Ez a gyakorlat erősíti a combokat, a farizmokat, a hátat és a vállakat.



Bicepszek erősítése, részleges guggolás – erősítő gyakorlat

Álljon enyhe guggolásba. Hasizmok magasságában fogja meg a kapaszkodókat, a tenyerek felfelé irányuljanak. Ez a gyakorlat erősíti a combokat, a farizmokat, a hátat és bicepszeket (karokat).



a

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

Annak érdekében, hogy a vibrációs tréner hatását és teljesítményét teljes mértékben kihasználja, figyelmesen olvassa el az alábbi utasításokat.

HASZNÁLAT ELŐTT

1. A vibrációs tréner kizárólag a jelen útmutatóban leírt módon használja.
2. A vibrációs tréner áthelyezése során ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a szőnyeg vagy a padlóburkolat. Az áthelyezésnél soha ne alkalmazzon erőt!
3. Ne használja a vibrációs tréner étkezés előtt és után legalább 30 perccel.
4. A vibrációs tréner egyszerre csak 1 személy használhatja! Ezen figyelmeztetés be nem tartása sérüléshez vagy a vibrációs tréner meghibásodásához vezethet!
5. Edzés előtt mindkét kézzel erősen fogja meg a kapaszkodókat. A kapaszkodók segítségével jobban megtartja stabilitását az edzés során.
6. Győződjön meg a beállított sebességről, mielőtt elindítja a programot, és ellenőrizze, hogy a kezdősebesség biztonságos és kényelmes. A túl magas kezdősebesség sérüléshez vezethet!
7. Ügyeljen arra, hogy a vibrációs tréner felületére állva a két lába közötti távolság 30 cm körül legyen.
8. A vibrációs tréner ne használja más célokra, kizárólag edzésre!
9. Nedves vagy vizes kézzel tilos a géppel manipulálni! Ilyen esetben fennáll az áramütés vagy vibrációs tréner sérülésének veszélye.
10. Edzés közben ne manipuláljon éles tárgyakkal!
11. A burkolaton lévő résekbe ne tegye az ujjait!

HASZNÁLAT KÖZBEN

1. Ha a vibrációs tréner használata során rosszul lesz, vagy más nem kívánatos tünetet tapasztal, forduljon orvosához!
2. A termékre ne gyakoroljon túlságosan nagy nyomást (sérülés, edzőgép meghibásodásának veszélye áll fenn).
3. Ha a vibrációs tréner kikapcsolt állapotban van, a hálózati tápkábelt húzza ki a fali aljzatból (áramütés vagy tűzeset veszélye áll fenn).
4. Egy edzési pozícióban ne maradjon 10 percnél tovább! Izomgörcs veszélye áll fenn.

HASZNÁLAT UTÁN

Az edzés befejezése után kapcsolja ki a vibrációs trénert, a hálózati tápkábelt húzza ki a fali aljzatból.

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

FIGYELMEZTETÉS: A termék nem megfelelő használata halálhoz vagy súlyos sérüléshez vezethet!

FIGYELEM: A termék nem megfelelő használata súlyos sérüléshez vagy anyagi károkhoz vezethet!

Figyelmeztetés

Amennyiben az alábbiakban felsorolt tünetei voltak vagy vannak, az edzőgép használatával kapcsolatban még az edzés megkezdése előtt feltétlenül ki kell kérni az orvos tanácsát!

- epilepszia;
- súlyos diabétesz;
- súlyos szív- és érrendszeri megbetegedések;
- porckorongsérv, csigolyaközi porckorongok megbetegedése, csigolyagyulladás;
- térd vagy csípő implantátumok;
- pacemaker;
- méhen belülre bevezetett fogamzásgátló eszköz;
- műtéti úton behelyezett fémcsavarok;
- trombózis;
- daganatos megbetegedés;
- akut fertőzés;
- akut műtött sérülések;
- terhesség;
- súlyos migrén.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- A vibrációs tréner közelébe ne engedjen gyermekeket felügyelet nélkül!
- A vibrációs tréner körül biztosítson legalább 1 méter szabad területet.
- A vibrációs tréner használata előtt konzultálja meg orvosával az aktuális egészségügyi állapotát!
- Az orvos tanácsát különösen gyermekek, idősebb személyek, várandós nők és beteg személyek esetén kell kérni.
- Azonnal fejezze be edzést a vibrációs tréneren, ha szédül, hányingere van, mellkasi fájdalmat érez vagy rosszul érzi magát!
- A vibrációs tréner közelébe ne engedjen 8 év alatti gyermekeket, sem házi kedvenceket!

- Edzés előtt tegye le az éles tárgyakat, például kanalat vagy kést. A fellépő lapra ne helyezze az ujjait! Személyi sérülés vagy az edzőgép meghibásodásának veszélye áll fenn.
 - Gyermekek, illetve idősebb személyek esetén biztosítani kell a megfelelő felügyeletet! A felügyelet hiánya személyi sérüléshez vagy az edzőgép meghibásodásához vezethet.
 - A fellépő lapon ne ugráljon! Személyi sérülés vagy az edzőgép meghibásodásának veszélye áll fenn.
 - A kényelmes edzés érdekében olyan sebességet állítson be, amely az Ön számára biztonságos és kényelmes.
 - A vibrációs trénerhez ne nyúljon nedves vagy vizes kézzel, illetve ne végezzen beállításokat! Edzőgép meghibásodásának veszélye áll fenn, áramütéshez is vezethet!
 - A tápkábel dugalját tilos megérinteni, ha szikrázik! Tűzeset vagy áramütés veszélye áll fenn!
 - A vibrációs tréner biztonságos távolságban helyezze el a hőtől, illetve a hőforrásoktól! A vibrációs tréner a hő hatására eldeformálódhat, tűzeset veszélye áll fenn!
- A fenti biztonsági utasítások betartása a felhasználó felelőssége! Az utasítások be nem tartása az edzőgép vagy egyes részei meghibásodásához, személyi sérüléshez, halálesethez is vezethet!

ÚTMUTATÓ A TERMÉK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁHOZ

- A termék csomagolásához használt műanyagot és papírt össze kell gyűjteni, és meg kell semmisíteni. A csomagoló anyagokat tartsa távol a gyermekektől, mert fennáll a lenyelés, fulladás vagy megfojtás veszélye.
- A vibrációs tréner közelébe ne tegyen veszélyes anyagokat, mint vizet, sem gyúlékony anyagokat, mint benzint vagy oldószereket, rajzszegeket, sem éles tárgyakat.
- A vibrációs tréner ne tegye ki közvetlen napsütés hatásának.
- A hálózati tápkábelt ne törje meg, ne gyakoroljon rá nyomást! Áramütés vagy tűzeset veszélye áll fenn.
- A terméket tartsa távol a gyúlékony anyagoktól (benzin stb.) Megsérülhet a gép színe vagy a felületi kezelése.
- A hálózati tápkábelt és az aljzatot mindenkor tartsa tisztán! A por tűzesetet okozhat.
- A vibrációs tréner ne használja, ha a fali aljzat kilazult, ha sérült a hálózati tápkábel! Fennáll az áramütés és a tűzeset veszélye!
- A hálózati tápkábel csatlakoztatása és kihúzása során ügyeljen a megfelelő használatra! A kábelt ne húzza ki úgy, hogy csak a kábelt fogja meg, mert fennáll a tűzeset vagy az áramütés veszélye.
- A hálózati tápkábel a fali aljzatba való csatlakoztatása előtt ellenőrizze az elektromos áramot és a feszültséget!
- Ez a termék külső földelést igényel.

TÁROLÁS

1. A vibrációs tréner ne tárolja:
 - nyitott tűz közelében
 - hosszú ideig közvetlenül a napon
 - gázbekötés közelében, poros vagy nedves környezetben
2. A vibrációs tréner az alábbi feltételekkel rendelkező környezetben használja:
 - működési hőmérséklet: 0 – 35 °C
 - tárolási hőmérséklet: 5 – 50 °C
 - levegő páratartalma: 40 és 80% között
3. Tárolás alatt a terméket takarja le tiszta textiltakaróval, hogy megvédje a porral szemben.
4. A vibrációs tréner ne tárolja olyan helyen, ahol közvetlen napsütés éri. Ne tegye ki a magas hőmérséklet hatásainak.
5. A tápkábelt óvatosan használja, nehogy megsérüljön!

KARBANTARTÁS

1. Az általános karbantartást rendszeresen végezze a vibrációs tréner használatának gyakorisága szerint, azonban legkésőbb 20 üzemóra után.
2. Ellenőrizze a vibrációs tréner mozgó részeit (tengelyek, mozgás átvitelét szolgáló csuklók stb.), illetve azt, hogy az alkatrészek megfelelően vannak-e kenve. Ha nem, akkor az alkatrészeket feltétlenül kenje le. A kenéshez javasoljuk az általános kerékpáros vagy varrógép kenőolaj vagy a szilikon kenőolaj használatát.
3. A számítót védje meg sérülésekkel szemben, a kijelzőt, az elektromos alkatrészeket, illetve a vibrációs tréner egyéb alkatrészeit nem érheti víz, izzadság vagy más folyadék.
4. A számítót ne tegye ki a közvetlen napsütés hatásának.
5. A vibrációs trénert tárolja száraz, temperált és tiszta helyen.
6. Karbantartás előtt ellenőrizze, hogy a főkapcsoló ki van-e kapcsolva, és a tápkábel ki van-e húzva a fali aljzatból.
7. A vibrációs tréner tisztításához ne használjon rovarirtószereket, sem benzolt vagy hígítószereket (áramütés, tűzeset veszélye).

VIBRÁCIÓS TRÉNER VÉDELME

1. A vibrációs trénert ne használja nedves környezetben, például fürdőszobában, medencénél vagy fürdőben!
2. A vibrációs trénert ne használja poros környezetben, sem olyan helyen, ahol előfordul a füst, olaj vagy maró hatású gőz.
3. Előzze meg, hogy a vibrációs tréner alaplapját káros hatások ériék, ne helyezzen rá nehéz tárgyakat, ne rugdossa, kerülje a karcolását!

SPECIFIKÁCIÓ

Frekvencia: 0-50 Hz

Amplitúdó: 1-10 mm

Erő: 2,8-3,5 Gs

Sebesség: 20 sebességfokozat

Programok: 3

Feszültség: 220V-240V

Áram: 4,5A

Teljesítmény: 200W, 1,5 HP

Megszakító: 6 A

Méret: 73,5 cm x 69,5cm x 122 cm

Tömeg: 45 kg

Fellépő felület: 53x38 cm

Maximális teherbírás: 150 kg

Jelen termékre eladó az első tulajdonosnak az alábbi jótállást nyújtja:

- 2 év jótállás a keretre és annak részeire
- 2 év jótállás egyéb alkatrészekre

A jótállás nem vonatkozik az alábbiak következtében keletkezett meghibásodásokra:

1. felhasználó hibájából keletkezett sérülések, azaz a termék meghibásodása a helytelen összeszerelés, szakszerűtlen javítás, a nem rendeltetésszerű használat, mely ellentétes a garancia levélben leírtakkal
2. nem megfelelő vagy elmaradt karbantartás
3. mechanikai sérülések
4. egyes részek természetes kopása mindennapos használat következtében
5. elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófák
6. szakszerűtlen beavatkozások
7. nem megfelelő használat vagy alkalmatlan elhelyezés, túl alacsony vagy túl magas hőmérséklet, víz hatása, aránytalan nyomás vagy ütések, szándékosan megváltoztatott design, forma vagy méretek

Figyelem:

1. A hangokkal, esetleg nyikorgással kísért edzés nem jelent olyan hibát, amely akadályozná futópad használatát, ezért nem reklamáció tárgya. Ezen jelenség rendszeres karbantartással megszüntethető.
2. A csapágyak, az ékszíj és egyéb mozgó alkatrészek élettartama a jótállási időnél rövidebb lehet.
3. Legalább 12 havonta egyszer szükséges a szakszerű tisztítás és beállítás elvégzése.
4. A jótállás ideje alatt a termék minden olyan meghibásodása kijavításra kerül, melynek oka gyártási hiba vagy hibás anyag, úgy, hogy a termék rendeltetésszerű használatra alkalmas legyen.
5. A reklamáció kizárólag írásban tehető, a termék típusának pontos megjelölésével, a hiba leírásával, illetve a vásárlást igazoló dokumentum bemutatásával.



KÖRNYEZETVÉDELEM - villamos és elektronikus berendezések megsemmisítésére vonatkozó tájékoztatás.

A termék élettartama lejártá után vagy olyan esetben, amikor a termék javítása nem lenne gazdaságos, a terméket meg kell semmisíteni. A terméket tilos háztartási hulladékkal együtt kezelni! A terméket adja le az erre a célra kijelölt hulladékgyűjtő helyen, ahol ingyenesen átveszik. A helyes hulladékkezeléssel Ön hozzájárul az értékes természeti források megővéséhez, csökkenti a környezetre és az egészségre gyakorolt káros hatásokat, melyek ellenkező esetben a nem megfelelő hulladékkezelés következményei. További tájékoztatást kérje a helyileg illetékes szervektől vagy a legközelebbi hulladékkezelőtől. Az ilyen típusú hulladék nem megfelelő hulladékkezelése nemzeti jogszabályoknak megfelelően büntetést vonhat maga után.

Copyright – szerzői jogok

A MASTER SPORT s.r.o. társaság a jelen használati útmutató tartalmához kapcsolódó minden szerzői jogot fenntartja. A szerzői jog megtiltja a jelen használati útmutató bármely részének, illetve egészének másolását harmadik fél által, a társaság előzetes és kifejezett hozzájárulása nélkül. A MASTER SPORT s.r.o. társaság nem vállal felelősséget a jelen használati útmutatóban közölt információk felhasználásáért, bármilyen szabadalomért nem vállal semmilyen felelősséget.





® Mașină de gimnastică cu vibrații MASTER G4

MAS4A071



INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

Vă mulțumim pentru achiziționarea produsului nostru.

Înainte de a-l utiliza pentru prima dată, vă rugăm să citiți cu atenție următoarele instrucțiuni. Păstrați instrucțiunile pentru consultare ulterioară.

Compania noastră își rezervă dreptul absolut de a modifica designul, imaginile și culoarea materialului fără

Avertisment. Designul, imaginile și culoarea materialului, așa cum sunt prezentate în acest manual, sunt doar în scop ilustrativ Scopuri.

Tehnologia suplimentară de vibrații pentru întregul corp stimulează intens mușchii și accelerează procesul de exerciții.

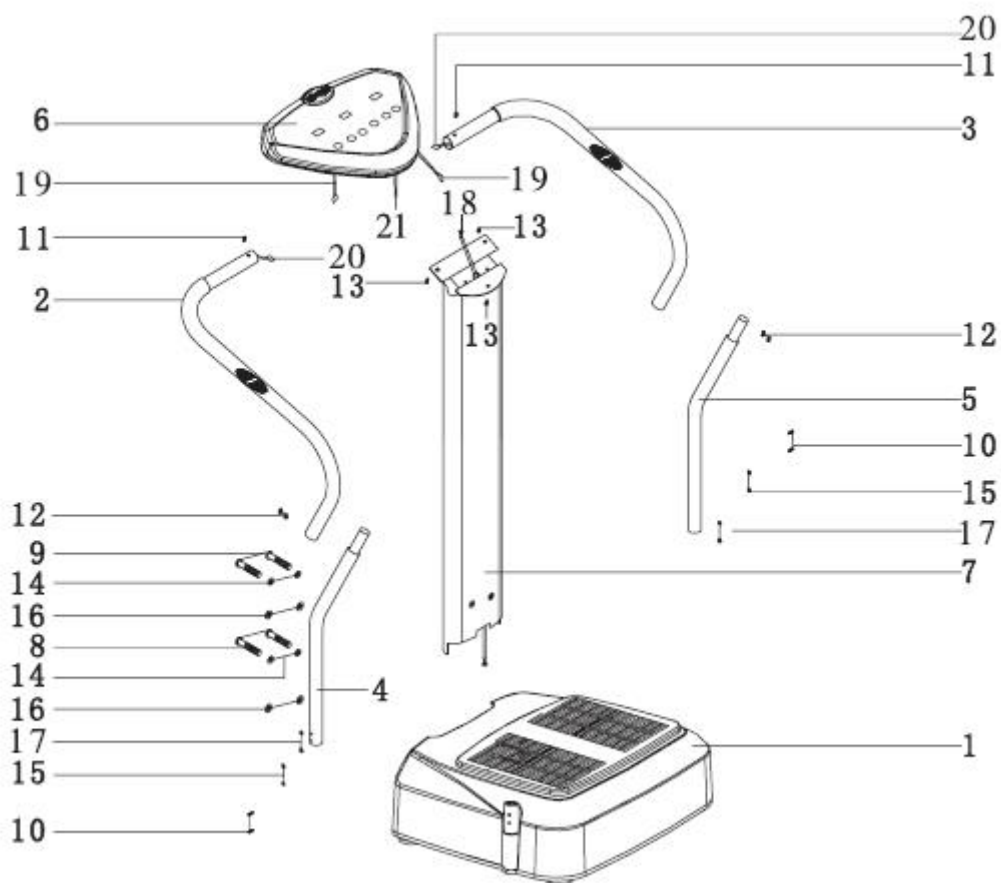
Răspunsul organismului la această stimulare este condiționat de reflexe. Datorită gamei largi de viteze de vibrație, vă puteți crea propriul program de exerciții. Acest aparat este folosit de sportivi de top și acum s-a răspândit și în întreaga lume, unde este folosit de medici, în instituții medicale și centre de fitness. Acest aparat este potrivit pentru toată lumea de la vârsta de 14 ani.

Piese de mașini:

Montați aparatul pe o suprafață curată și plană. Desfaceți piesele și verificați dacă ambalajul este complet în conformitate cu lista anexată. Dacă oricare dintre piese lipsește sau este deteriorată, contactați dealerul.



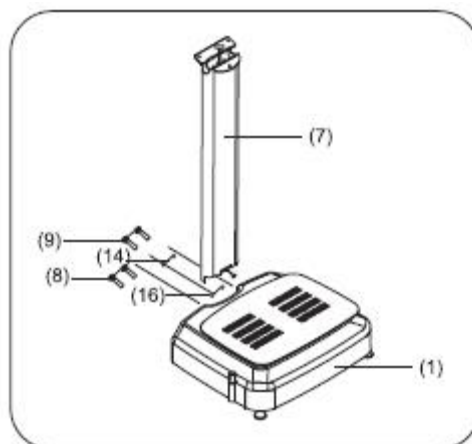
- 17. calculator
- 18. senzori de grăsime
- 19. bară de susținere
- 20. mâner stânga
- 21. mâner drept
- 22. Baza
- 23. acoperire
- 24. roată de reglare



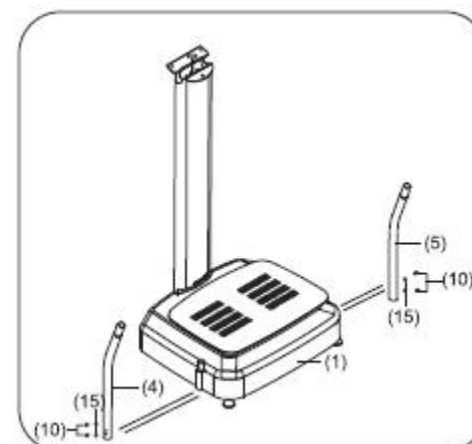
č.	Descriere	mn.	č.	Descriere	mn.
1	acoperire	1	12	șurub transversal M5x10	4
2	tija stângă	1	13	șurub transversal M6x10	3
3	tija dreaptă	1	14	șaiță de arc M8	4
4	mâner stânga	1	15	Șaiță de arc M5	4
5	mâner drept	1	16	Șaiță M8	4
6	calculator	1	17	Șaiță M5	1
7	bară de susținere	1	18	cablu A	1
8	șurub M8x20	2	19	Senzor BMI B	1
9	șurub M8x60	2	20	Senzor BMI A	2
10	șurub transversal M5x10	4	21	cablu B	2
11	șurub M8x40	2			

Compoziția mașinii:**Pasul 1**

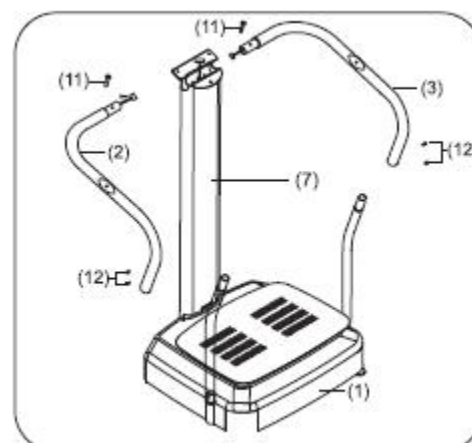
7. așezați aparatul pe o podea plană
8. conectați cablurile din bara de susținere (7) și cablul de la bază (1).
9. Fixați-le cu șurubul (8,9), șaiba elastică (14), șaiba (16), așa cum se arată în imagine

**Pasul 2**

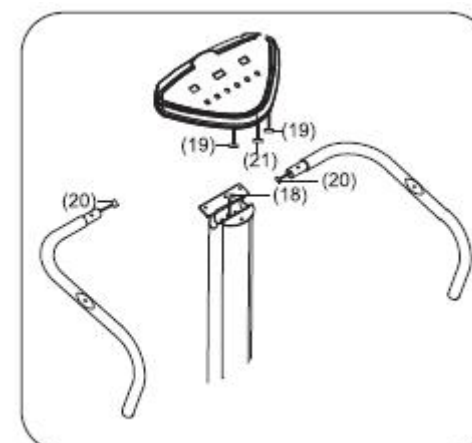
Introduceți tijele (4,5) pe orificiul din bază (1) și fixați-le cu șuruburile (10) și șaibele elastice (15).

**Pasul 3**

Conectați tijele din stânga și din dreapta (2,3) cu tijele (4,5) și fixați-le cu șuruburile (12). Atașați barele (2,3) la bara de susținere (7) cu ajutorul șuruburilor (11).

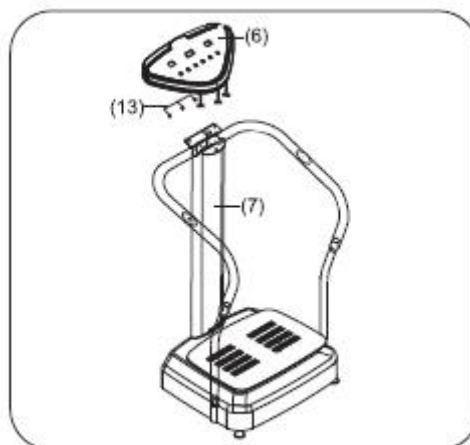
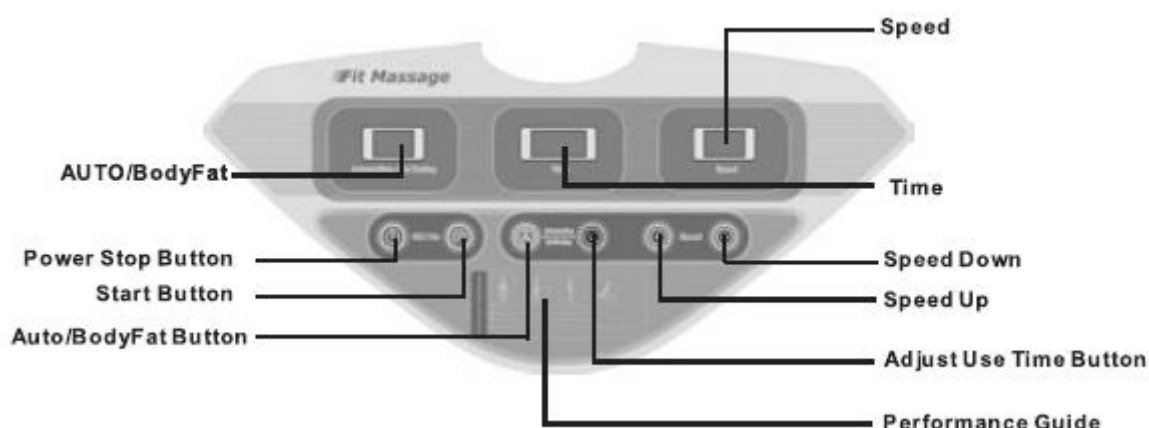
**Pasul 4**

Conectați cablurile (18,21), senzorul A (20) și senzorul B (19). Introduceți ambele cabluri în bara de susținere (7).



Pasul 5

Atașați calculatorul (6) la tija (7) cu șuruburile (13).

**COMPUTER**

- Afișaj LED al grăsimii corporale
- Afișaj de timp cu LED
- Afișaj LED viteză
- Butonul STOP
- Butonul START
- buton automat, grăsime corporală
- butonul de timp
- buton pentru a crește viteza
- buton pentru a reduce viteza
- ghid de exerciții

Operarea computerului:

Butonul Start/Stop: pentru a porni și opri computerul.

Butonul Auto/BMI: după pornirea aparatului, utilizatorul poate selecta programul: masaj automat sau manual (P1 până la P3) sau poate calcula grăsimea corporală utilizând programul BMI.

Apăsați acest buton și pe afișaj va apărea 88-P1-P2-P3-1; 88 înseamnă program manual. Utilizatorul poate regla viteza în funcție de capacitatea sa fizică și de preferințele personale. P1, P2, P3 sunt programe prestabilite care nu pot fi ajustate în timpul exercițiului.

Măsurarea grăsimii corporale: Apăsați butonul IMC și selectați 1, setați sexul, vârsta, înălțimea, greutatea și rezultatul va fi afișat.

"1" înseamnă inserarea programului BMI. Prin apăsarea butonului "TIME" puteți seta profilul dvs. personal. Utilizând butoanele + sau -, utilizatorul selectează mai întâi sexul. 1 este bărbat, 2 femeie. După setarea sexului, se setează vârsta cu ajutorul butonului "TIME". Valoarea este prestabilită la 20 de ani. Este recomandat să introduceți datele actuale. Înălțimea este prestabilită la 170 cm și greutatea la 70 kg, dar din nou setați aceste valori. Apăsați butonul TIME (TIMP) și pe afișaj va apărea "___". Prindeți senzorii de pe mâner și rezultatul IMC va fi afișat în aproximativ 5 secunde.

Butonul TIME: durata maximă a exercițiului este de 10 minute.

Butonul SPEED: apăsați butonul + sau - pentru a regla intensitatea.

Viteză redusă - viteza ideală pentru întărirea oaselor, menținerea stabilității, circulația și exersarea mușchilor abdominali. Este potrivit pentru reabilitare și pentru persoanele supraponderale.

Viteză medie - revitalizează și îmbunătățește circulația sângelui, reduce excesul de substanțe toxice. Combate depresia și pierderea motivației.

Viteza mare - îmbunătățește pentru sănătate și fitness. Viteza este potrivită pentru antrenamentul de forță și rezistență.

Măsurarea grăsimii corporale (IMC)

Program de măsurare a grăsimii corporale - automat

Apăsați butonul PROGRAM și selectați "01".

Utilizați afișajul timpului pentru a vizualiza informațiile, apăsați butonul de creștere și reducere a vitezei, apoi reglați:

GENDER (sex) - (bărbat=1, femeie=2), AGE (vârstă), HEIGHT (înălțime în cm) și greutate (greutate în kg).

Așezați palmele pe senzorii de pe mâner. Valoarea IMC măsurată va fi afișată pe display.

Valorile IMC:

Gendertoo	lownormaltoo	high
Femeie	sub 17 ani	17-27
Bărbat	sub 14 ani	14-23
		peste 27 de ani
		peste 23 de ani

Notă: măsurarea este doar orientativă, nu poate fi utilizată în scopuri medicale.

Setări de program

tip	frecvența exercițiilor	timp de exercițiu	viteză
stare normală	1-3 ori pe zi	5-20 min	viteza medie
pierdere în greutate	de 4-8 ori pe zi	10-20 min	viteză mai mică

Tabel de viteze pentru programe individuale

Program				
P1	12	24	12	
P2	12	18	24	12
P3	12	24	18	12



INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE



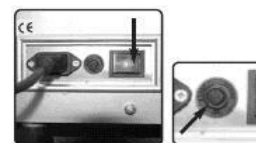
1. Conectați cablul la o priză de alimentare și, de asemenea, la conectorul de pe partea din spate a aparatului.



2. Apăsați butonul de alimentare de pe partea din spate a bazei. Veți auzi un bip.



3. Stați pe mașină.
4. Dacă apare o suprasarcină de curent, mașina se oprește - protecție la curent. Mașina nu poate fi pornită din nou, trebuie mai întâi să apăsați



butonul de siguranță - a se vedea imaginea.



5. Selectați un program utilizând butonul PROGRAM - vezi mai sus.
6. Apăsați butonul START. Dacă doriți să vă opriți în orice moment, apăsați butonul STOP. Programele 1,2,3 sunt programe prestabilite, în timp ce în programul 88 vă stabiliți propriul timp de exerciții și propria viteză - vezi mai sus.
7. Nu depășiți 20 de minute pentru fiecare exercițiu. Opriți întotdeauna aparatul cu butonul ON/OFF de pe spatele bazei și deconectați cablul de alimentare de la priza de perete atunci când nu îl utilizați.
8. Pentru a deplasa mașina, ridicați partea din față și glisați-o pe roțile din spate.

Exercițiu

Există 3 tipuri de exerciții - de întărire, de întindere și de masaj. Majoritatea exercițiilor oferă o combinație a acestor trei grupe. Puneți un prosop peste baza dvs. dacă faceți exercițiile altfel decât în picioare.

Fotografiile sunt doar pentru ilustrare, ele sunt pentru toate tipurile de aparate vibratoare. Dacă bara laterală se blochează, stați altfel dacă puteți, altfel nu faceți exercițiul.



DREEPY - exerciții de întărire

Stați pe platforma de vibrații cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Mențineți spatele drept și genunchii ușor îndoiți. Contrageți ușor mușchii picioarelor. Ar trebui să simțiți tensiune în cvadriceps, coapse, fese și spate.



DEEP TREES - exerciții de întărire

Stați pe platforma vibratoare cu picioarele plate și depărtate la lățimea umerilor.

Ținând genunchii direct deasupra picioarelor, la un unghi de 100 de grade, îndoiți ușor picioarele și contractați mușchii picioarelor. Ținând spatele drept, îndoiți partea superioară a corpului înainte. Acest exercițiu se concentrează pe întărirea spatelui, a mușchilor fesieri și a picioarelor.

EXERCIȚII - exerciții de întărire

Așezați un picior în mijlocul platformei vibrante, faceți un pas înapoi și cu celălalt picior bine fixat pe sol, în spatele dumneavoastră. Ținându-vă spatele drept și genunchii direct deasupra degetelor de la picioare, contractați mușchii picioarelor. Ar trebui să simțiți tensiune în hamstrings, cvadriceps femoris și fese.



Întărirea ADN-ului visului - exerciții de întărire

Întindeți-vă cu spatele pe podea și puneți-vă picioarele pe aparat. Ridicați fesele. Întăriți mușchii feselor și ai coapselor.



Exerciții de întărire

Stați pe platforma vibratoare cu picioarele depărtate și cu degetele îndreptate spre exterior.

Ținând genunchii direct deasupra picioarelor la un unghi de 100 de grade, îndoiți ușor picioarele. Ar trebui să simțiți tensiune în spate, mușchii fesieri, cvadricepsul femural și interiorul coapselor.



CLICKS - exerciții de întărire

Îngenuncheați în fața platformei vibratoare, puneți-vă mâinile pe platformă la lățimea umerilor, cu degetele mari îndreptate spre interior. Cu spatele ferm și abdomenul ferm, săriți de pe platformă. Acest exercițiu va întări mușchii pectorali, mușchii umerilor și tricepșii. Pentru o variație a exercițiului, încercați să vă întindeți picioarele și să vă ridicați genunchii.



ÎNTĂRIREA STATICĂ A CREIERULUI - exerciții de întărire

Prindeți-vă coatele și antebrațele de bază. Acum, cu spatele drept, ridicați încet fesele în sus. Acest exercițiu este bun pentru întărirea mușchilor abdominali și a mușchilor stomacului.



TRICEPS STRENGTHENING - exerciții de întărire

Cu fruntea îndreptată în direcția opusă platformei vibratoare, prindeți bine marginile și împingeți-vă în sus. Acum îndoiți ușor brațele și alunecați șoldurile în jos spre platformă, strângând omoplații unul lângă celălalt. Ar trebui să simțiți tensiune în brațe și umeri. Pentru o altă variantă, repetați exercițiul cu picioarele drepte.

ÎNTĂRIREA MUSCULARĂ - exerciții de întărire

Sprijiniți un braț pe bază, menținând capul, coloana vertebrală și picioarele drepte. Într-o poziție laterală, întoarceți-vă într-o parte în spatele brațului liber. Mențineți această poziție cu fesele ridicate. Acest exercițiu întărește mușchii fesieri.

STRETCHING THE FOUR-HEADED THIGH BAND - exercițiu de stretching

Așezați un picior pe platforma de vibrații și piciorul în afara platformei. Menținând partea superioară a corpului și spatele drept, întăriți abdomenul. Împingeți pelvisul înainte pentru a întinde cvadricepsul femural. Variați acest exercițiu trăgând piciorul din spate înainte.



STRETCHING THE BODIES - exerciții de stretching

Stați pe platforma de vibrații lateral, cu un picior aproape de coloană. Așezați piciorul care nu se află pe platformă pe podea, astfel încât picioarele să fie depărtate. Țineți piciorul de pe podea îndoit și piciorul de pe platformă întins. Mențineți trunchiul drept și aduceți fesele spre podea. Acest exercițiu întinde interiorul coapselor. Repetați exercițiul cu celălalt picior.



Masajul cotului - exerciții de masaj

Întindeți-vă în fața platformei vibratoare. Așezați ambele gambe pe platforma vibratoare, cu degetele mari îndreptate spre tavan. Restul este simplu, relaxați-vă și bucurați-vă de un masaj răcoritor al vițelilor.



Masajul coapselor - cvadriceps - exerciții de masaj

Întindeți-vă cu fața la sol, așezați-vă coapsele pe bază. Păstrați partea inferioară a picioarelor ușor îndoită. Mențineți spatele drept și abdomenul contractat.



Eliberarea umărului și a gâtului - exerciții de relaxare

Îngenuncheați în fața platformei vibrante cu brațele întinse în față. Țineți-vă spatele și gâtul drept. Întindeți corpul spre spate, cu brațele libere. Acest exercițiu va relaxa zona gâtului și a umerilor.

RELAXAREA CORPULUI SUPERIOR - exerciții de relaxare

Stați cu spatele la platforma vibratoare și cu picioarele ușor îndoite. Folosind coatele pentru a vă menține echilibrul, ridicați-vă partea superioară a corpului de pe platforma vibratoare. Țineți-vă gâtul și spatele egal. Trageți umerii înapoi. Vibrația relaxează partea superioară a corpului.



Eliberarea spatelui - exerciții de relaxare

Așezați-vă cu fesele în mijlocul platformei vibratoare, cu picioarele departe de eu însumi. Lăsați partea superioară a corpului să se relaxeze înainte. Ar trebui să simțiți o relaxare plăcută pe spate, umeri și coapse.



PICIOARE ȘI PICIOARE INFERIOARE - exerciții de relaxare

Așezați-vă pe un scaun și puneți-vă picioarele pe bază.

Lunges, prese deasupra capului - exerciții de întărire

Fiți în poziția de lunecare înapoi. Țineți cauciucurile pentru exerciții deasupra capului, cu palmele în afară, ținând-le ridicate cu brațele întinse. Acest exercițiu întărește ischiogambierii, coapsele, fesele, umerii, deltoizii și trapezul.



Rowing up cu squats - exercițiu de întărire

Scurtați anvelopele dacă este necesar. Stați într-o poziție ușor ghemuită. Țineți mânerul la nivelul pieptului, cu palmele îndreptate în jos. Acest exercițiu întărește coapsele, fesele, spatele și umerii.



Consolidarea bicepsului, squats parțiale - exerciții de consolidare



Stați într-o poziție ușor ghemuită. Țineți mânerul la nivelul mușchilor abdominali, cu palmele îndreptate în sus. Acest exercițiu întărește coapsele, fesele, spatele și bicepșii (brațele).

ALERTĂ DE SECURITATE

Pentru a menține standardele de performanță ale acestei mașini, vă rugăm să citiți cu atenție următoarele instrucțiuni.

ÎNAINTE DE UTILIZARE

1. Utilizați acest aparat numai conform descrierii din acest manual.
 2. Evitați deteriorarea covoarelor sau a acoperitoarelor de podea atunci când mutați produsul. Nu folosiți niciodată forța pentru mutare.
 3. Nu faceți exerciții pe aparat cu cel puțin 30 de minute înainte și după mese.
 4. Produsul nu trebuie utilizat de mai mult de o persoană în același timp. Nerespectarea acestui avertisment poate
Rănirea sau deteriorarea platformei vibratoare.
 5. Prindeți ferm mânerul de siguranță cu ambele mâini înainte de a începe antrenamentul. Utilizarea mânerului face mai ușoară menținerea stabilității în timpul antrenamentului.
 6. Înainte de a începe antrenamentul, verificați nivelul de viteză setat și asigurați-vă că ați setat viteza sigură și nivelul confortabil pentru exercițiu. Dacă alegeți o viteză prea mare, există riscul de accidentare.
 7. Distanța dintre picioare trebuie să fie de aproximativ 30 cm în poziția de bază.
 8. Nu utilizați acest aparat în alt scop decât pentru exerciții fizice.
 9. Nu folosiți niciodată mașina dacă mâinile sunt ude sau umede. Există riscul de electrocutare sau de deteriorare a mașinii.
 10. Nu manipulați obiecte ascuțite în timpul exercițiului.
- Nu introduceți degetele în spațiile libere ale capacului.

ÎN TIMPUL UTILIZĂRII

1. Dacă prezentați greață sau alte simptome adverse în timpul utilizării aparatului vibrator, întrerupeți imediat utilizarea aparatului și consultați un medic
2. Nu exercitați o presiune nejustificată asupra produsului (posibil risc de rănire și funcționare defectuoasă a echipamentului).
3. Când produsul este oprit, scoateți cablul de alimentare din priză (curentul electric poate provoca șocuri șoc electric sau incendiu).
4. Nu faceți exerciții în aceeași poziție mai mult de 10 minute. Există riscul de crampe musculare.

DUPĂ UTILIZAREA MAȘINII

După exercițiu, opriți motorul și scoateți cablul de alimentare din priză.

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

AVERTISMENT: Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs poate duce la deces sau vătămări grave.

AVERTISMENT: Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs poate cauza vătămări grave sau daune materiale.

Avertisment

Orice persoană care a prezentat sau prezintă următoarele simptome trebuie să consulte utilizarea acestui produs cu medicul dumneavoastră înainte de a-l lua singur:

- epilepsie;
- diabet sever;
- boli cardiace și vasculare grave;
- protruzia discului, boala discului intervertebral, inflamația vertebrală;
- implanturi de genunchi sau șold;
- stimulator cardiac pe poziție;
- DIU în poziție;
- șuruburi metalice introduse;
- tromboză;
- Cancer;
- infecții acute;
- leziuni acute operate;
- sarcină;
- migrenă severă.

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Nu lăsați copiii nesupravegheați în apropierea dispozitivului.
 - Asigurați un spațiu liber de cel puțin 1 m în jurul mașinii.
 - Înainte de a utiliza acest aparat, consultați starea dumneavoastră medicală actuală cu medicul dumneavoastră.
 - Consultarea unui medic este necesară în special pentru copii, vârstnici, femei însărcinate și de oameni bolnavi.
 - Opriti imediat utilizarea aparatului dacă aveți amețeli, senzații de vărsături, dureri în piept sau orice greață fizică anormală.
 - Țineți copiii sub 8 ani și animalele de companie departe de aparat.
 - Puneți deoparte obiectele ascuțite, cum ar fi linguri, cuțite, înainte de a începe antrenamentul. Nu vă puneți degetele pe placa de rulare. Pot apărea vătămări corporale sau funcționarea defectuoasă a echipamentului.
 - Supravegherea responsabilă este necesară pentru copii și vârstnici. Nerespectarea acestui lucru poate cauza vătămarea persoanei sau o defecțiune a echipamentului.
 - Nu săriți pe suportul pentru picioare. Pot apărea vătămări corporale sau defecțiuni ale echipamentului.
 - Setați o viteză sigură și confortabilă pentru confortul exercițiului dvs.
 - Nu manevrați sau atingeți acest echipament dacă mâinile sunt ude sau umede. Acest lucru poate cauza o defecțiune a echipamentului sau un șoc electric.
 - Nu atingeți ștecherul dacă acesta clipește. Se poate produce un incendiu sau un șoc electric de curent.
 - Păstrați echipamentul la o distanță sigură de căldură sau surse de căldură. Pot apărea deformări produs sau incendiu.
- Sunteți pe deplin responsabil pentru nerespectarea instrucțiunilor de siguranță descrise mai sus. Nerespectarea acestora poate avea ca rezultat, de exemplu, deteriorarea mașinii, deteriorarea părților produsului, rănirea sau decesul.

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ ÎN TIMPUL INSTALĂRII

- Vinilul și hârtia utilizate în ambalarea produsului trebuie colectate și distruse. Există un risc de ingerare a acestor piese de către copii și un risc de sufocare sau strangulare.
- Nu așezați materiale periculoase, cum ar fi apă, materiale inflamabile, cum ar fi benzină sau diluant de vopsea, tensoare sau
- lamele aproape de mașină.
- Nu expuneți aparatul la lumina directă a zilei.
- Nu supraîncărcați sau nu împingeți cablul de alimentare. Se pot produce șocuri electrice sau incendii.
- Produsul nu trebuie să intre în contact cu substanțe inflamabile (benzină, etc.) Vopseaua produsului se poate decolora sau deteriora.
- Păstrați curată zona din jurul cablului de alimentare și a fișei. Praful sedimentat poate provoca un incendiu.
- Nu utilizați aparatul atunci când priza este slăbită și cablul de alimentare este deteriorat. Pot apărea șocuri electrice
- curent sau incendiu.
- Asigurați-vă de manipularea corectă atunci când conectați și deconectați cablul de alimentare de la priză. Tragerea de cablul de alimentare poate constitui un risc de incendiu sau șoc electric.
- Verificați curentul electric și tensiunea înainte de a conecta cablul de alimentare la priză.
- Acest produs necesită împământare externă.

DEPOZITARE

1. Nu depozitați mașina vibratoare:
 - Lângă un foc deschis
 - în lumina directă a soarelui pentru perioade lungi de timp
 - aproape de alimentarea cu gaz, în medii cu praf sau umede
2. Întreținerea mașinii vibratoare
 - Temperatura de funcționare: 0 - 35°C
 - Temperatura de depozitare: 5 - 50°C
 - umiditate: 40 - 80%.
3. Produsul trebuie acoperit cu un capac din pânză curată, care servește ca protecție împotriva prafului.
4. Nu depozitați aparatul vibrator în lumina directă a soarelui. Nu îl expuneți la temperaturi ridicate.
5. Acordați atenție sporită atunci când manipulați cablul de alimentare pentru a evita deteriorarea acestuia.

ÎNȚREȚINERE

1. Efectuați întreținerea de rutină a mașinii în funcție de frecvența de utilizare, dar după cel mult 20 de ore de funcționare.
2. Verificați starea tuturor părților mobile ale mașinii (axe, articulații care transmit mișcarea etc.) și dacă acestea sunt lubrificate suficient. Dacă nu, lubrifiați-le imediat. Vă recomandăm ulei convențional pentru roți și uleiuri pentru mașini de cusut sau uleiuri siliconice.
3. Protejați computerul de deteriorări și împiedicați intrarea în contact a afișajului, a componentelor electrice și a altor părți ale mașinii cu apă, transpirație sau alte lichide.
4. Nu expuneți computerul la lumina soarelui.
5. Depozitați calculatorul într-un loc uscat, cald și curat.
6. Asigurați-vă că opriți întrerupătorul principal de alimentare și deconectați cablul de alimentare de la priză înainte de efectuarea întreținerii.
7. Nu curățați cu spray insecticid și nu utilizați benzen sau diluant (posibil pericol de șoc

șoc electric și incendiu).

PROTEJAREA MAȘINII VIBRATOARE

1. Nu utilizați niciodată această mașină în zone umede, cum ar fi băi, piscine sau spa-uri.
2. Nu utilizați dacă în încăpere există praf, ulei, fum sau gaz coroziv.
3. Evitați să deteriorați suprafața platformei de vibrație cu obiecte grele, cu sapa, prin zgârieturi violente.

SPECIFICAȚII

Frecvență: 0-50 Hz
 Amplitudine: 1-10 mm
 Forță: 2,8-3,5 Gs
 Viteză: 20 de grade
 Programe: 3
 Tensiune: 220V-240V
 Curent electric: 4.5A
 Putere: 200W, 1.5 HP
 Siguranță: 6 A
 Dimensiuni: 73.5cm x 69.5cm x 122cm
 Greutate: 45 kg
 Zona de încărcare: 53x38 cm
 Capacitate maximă de încărcare: 150 kg

Vânzătorul oferă o garanție de 2 ani de la data vânzării pentru acest produs primului proprietar.

Garanția nu acoperă defecțiunile cauzate de:

1. utilizator, adică deteriorarea produsului din cauza montării incorecte, reparațiilor neprofesioniste, utilizării în neconcordanță cu certificatul de garanție;
2. întreținere incorectă sau neglijentă;
3. deteriorare mecanică;
4. uzura pieselor în utilizarea normală;
5. evenimente inevitabile și dezastre naturale;
6. intervenții neautorizate;
7. manipulare incorectă sau plasare necorespunzătoare, influența temperaturilor scăzute sau ridicate, contactul cu apa, presiune excesivă și șocuri, modificări intenționate ale designului, formei sau dimensiunilor.

PROTECȚIA MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR - Informații privind eliminarea echipamentelor electrice și electronice



La sfârșitul duratei de viață a echipamentului sau atunci când repararea acestuia devine economic imposibilă, nu aruncați echipamentul la gunoierul menajer. Pentru a asigura eliminarea corectă a produsului, predati-l la centrele de colectare desemnate, unde va fi acceptat gratuit. Prin eliminarea corectă a produsului, veți contribui la conservarea resurselor naturale valoroase și veți ajuta la prevenirea posibilelor efecte negative asupra mediului și sănătății umane, care ar putea rezulta din eliminarea incorectă a deșeurilor. Pentru mai multe detalii, solicitați informații de la autoritățile locale sau de la cel mai apropiat centru de colectare. În conformitate cu reglementările naționale, pot fi aplicate amenzi pentru eliminarea incorectă a acestui tip de deșeu.

Drepturi de autor

Compania MASTER SPORT s.r.o. își rezervă toate drepturile de autor asupra conținutului acestui manual de utilizare. Dreptul de autor interzice reproducerea parțială sau totală a acestui manual de către terțe părți fără permisiunea expresă a companiei MASTER SPORT s.r.o. Compania MASTER SPORT s.r.o. nu își asumă nicio responsabilitate pentru orice brevet de utilizare informațiilor conținute în acest manual de utilizare.



® MASTER G4 Vibracijski telovadni stroj

MAS4A071



NAVODILA ZA UPORABO

Zahvaljujemo se vam za nakup našega izdelka.

Pred prvo uporabo natančno preberite naslednja navodila. Navodila shranite za poznejšo uporabo.

Naše podjetje si pridržuje absolutno pravico, da spremeni obliko, slike in barvo gradiva brez predhodne

Opozorilo. Zasnova, slike in barva materiala, kot so prikazani v tem priročniku, so le za ponazoritev. Nameni.

Dodatna tehnologija vibracij za celotno telo intenzivno stimulira mišice in pospešuje vadbo.

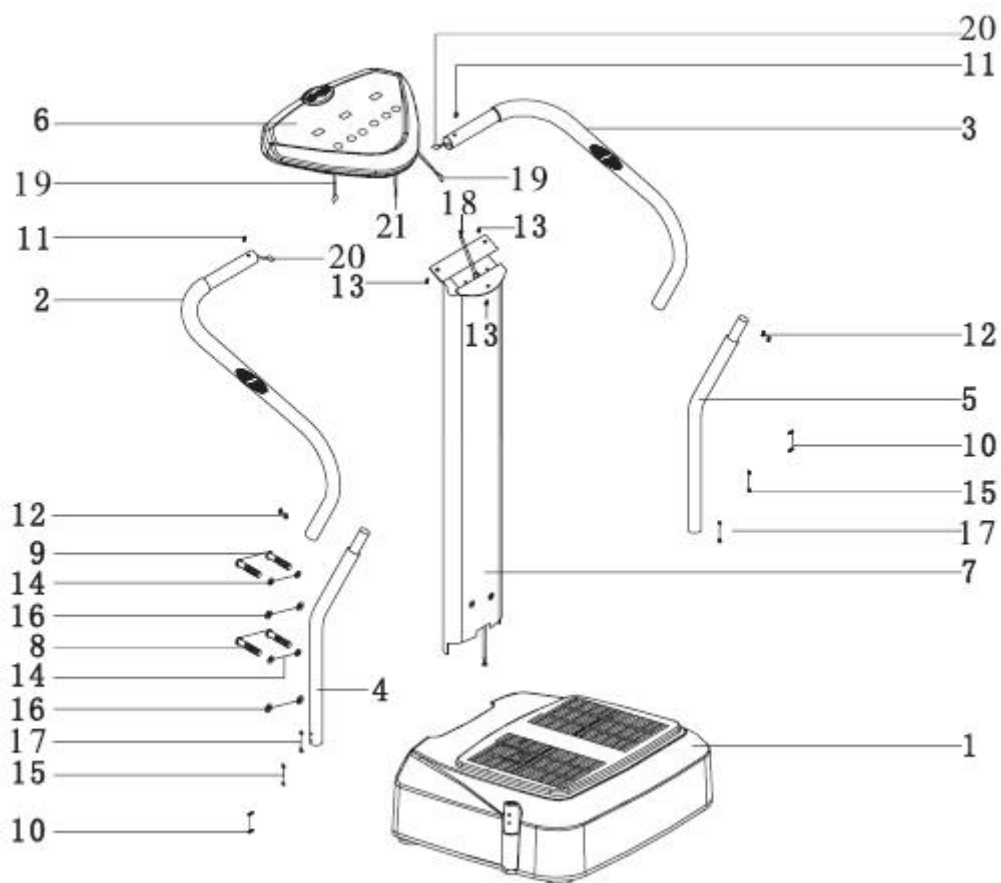
Odziv telesa na to stimulacijo je pogojen z refleksi. Zaradi velikega razpona hitrosti vibriranja lahko ustvarite svoj program vadbe. To napravo uporabljajo vrhunski športniki, zdaj pa se je razširila tudi po vsem svetu, kjer jo uporabljajo zdravniki, v zdravstvenih ustanovah in fitnes centrih. Ta naprava je primerna za vse od 14. leta dalje.

Deli strojev:

Napravo namestite na čisto in ravno površino. Razložite dele in preverite, ali je embalaža popolna v skladu s priloženim seznamom. Če kateri od delov manjka ali je poškodovan, se obrnite na prodajalca.



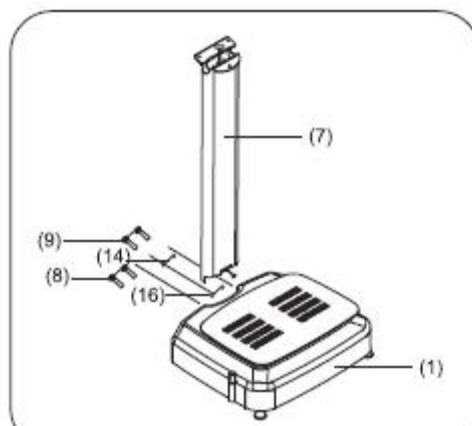
- 25. računalnik
- 26. senzorji za maščobe
- 27. podporna palica
- 28. levi ročaj
- 29. desni ročaj
- 30. Osnova
- 31. naslovnica
- 32. kolo za nastavitev



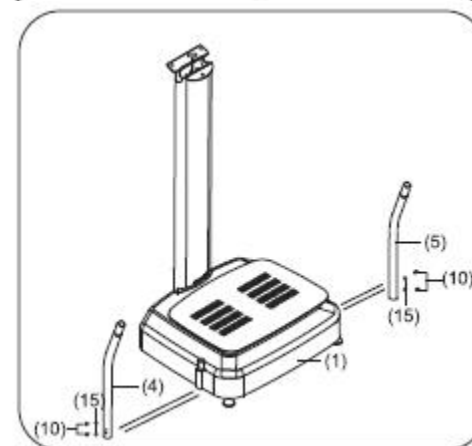
č.	Opis	mn.	č.	Opis	mn.
1	naslovnica	1	12	križni vijak M5x10	4
2	leva palica	1	13	križni vijak M6x10	3
3	desna palica	1	14	vzmetna podložka M8	4
4	levi ročaj	1	15	Vzmetna podložka M5	4
5	desni ročaj	1	16	podložka M8	4
6	računalnik	1	17	podložka M5	1
7	nosilna palica	1	18	kabel A	1
8	vijak M8x20	2	19	Senzor BMI B	1
9	vijak M8x60	2	20	Senzor BMI A	2
10	križni vijak M5x10	4	21	kabel B	2
11	vijak M8x40	2			

Sestava stroja:**Korak 1**

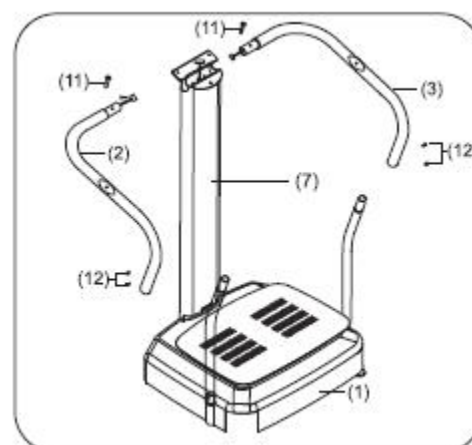
- stroj postavite na ravna tla.
- povežite kable v podporni palici (7) in kabel iz podstavka (1).
- Pritrdite jih z vijakom (8,9), vzmetno podložko (14) in podložko (16), kot je prikazano na sliki.

**Korak 2**

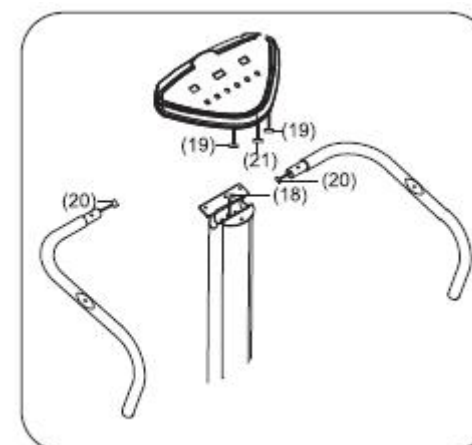
Vstavite palice (4,5) v luknjo v podstavku (1) in jih pritrdite z vijaki (10) in vzmetnimi podložkami (15).

**Korak 3**

Levo in desno palico (2,3) povežite s palicama (4,5) in ju pritrdite z vijaki (12). Pritrdite palice (2,3) na nosilno palico (7) z vijaki (11).

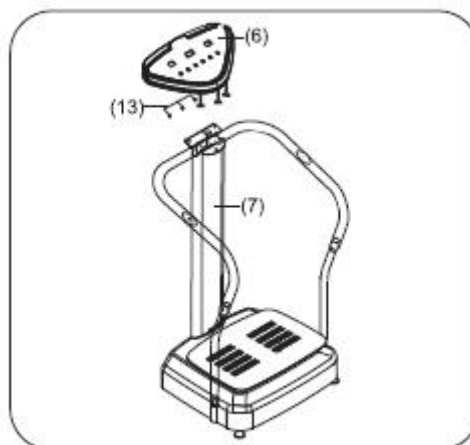
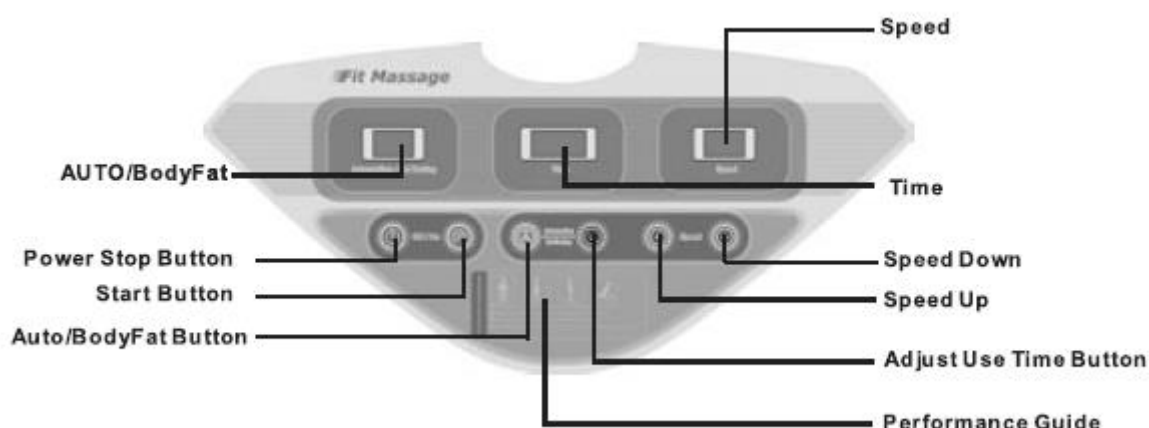
**Korak 4**

Povežite kable (18,21), senzor A (20) in senzor B (19). Oba kabla vstavite v nosilno palico (7).



Korak 5

Z vijaki (13) pritrdite računalnik (6) na palico (7).

**RAČUNALNIK**

- Prikaz telesne maščobe LED
- Prikaz časa LED
- Prikazovalnik hitrosti LED
- Gumb STOP
- Gumb START
- samodejni gumb, telesna maščoba
- gumb za čas
- gumb za povečanje hitrosti
- gumb za zmanjšanje hitrosti
- vodnik za vadbo

Upravljanje računalnika:

Gumb za vklop/izklop: za vklop in izklop računalnika.

Gumb Auto/BMI: po vklopu naprave lahko uporabnik izbere program: avtomatsko ali ročno masažo (P1 do P3) ali program za izračun telesne maščobe z uporabo indeksa telesne mase.

Pritisnite ta gumb in na zaslonu se prikaže 88-P1-P2-P3-1; 88 pomeni ročni program. Uporabnik lahko prilagodi hitrost glede na svoje fizične sposobnosti in osebne želje. P1, P2, P3 so prednastavljeni programi, ki jih med vadbo ni mogoče prilagajati.

Merjenje telesne maščobe: Nastavite spol, starost, višino, težo in prikazan bo rezultat.

"1" pomeni vstavitve programa BMI. S pritiskom na gumb "TIME" lahko nastavite svoj osebni profil. Z gumboma + ali - uporabnik najprej izbere spol. 1 pomeni moški, 2 ženski. Po nastavitvi spola nastavite starost z gumbom "TIME". Vrednost je prednastavljena na 20. Priporočljivo je, da vnesete trenutne podatke. Višina je prednastavljena na 170 cm, teža pa na 70 kg, vendar ju ponovno nastavite sami. Pritisnite gumb TIME in na

zaslonu se bo prikazalo "___". Zgrabite senzorje na ročajih in v približno 5 sekundah se bo prikazal rezultat indeksa telesne mase.

Gumb TIME: najdaljši čas vadbe je 10 minut.

Gumb SPEED: pritisnite gumb + ali -, da prilagodite intenzivnost.

Nizka hitrost - idealna hitrost za krepitev kosti, ohranjanje stabilnosti, cirkulacijo in vadbo trebušnih mišic. Primerna je za rehabilitacijo in za ljudi s prekomerno telesno težo.

Srednja hitrost - poživlja in izboljšuje krvni obtok, zmanjšuje odvečne strupene snovi. Preprečuje depresijo in izgubo motivacije.

Visoka hitrost - izboljša zdravje in telesno pripravljenost. Hitrost je primerna za vadbo za moč in vzdržljivost.

Merjenje telesne maščobe (indeks telesne mase)

Program za merjenje telesne maščobe - samodejni

Pritisnite gumb PROGRAM in izberite "01".



S prikazom časa si oglejte informacije, pritisnite gumb za povečanje in zmanjšanje hitrosti ter jih prilagodite:



GENDER (spol) - (moški=1, ženska=2), AGE (starost), HEIGHT (višina v cm) in teža (teža v kg).

Dlani položite na senzorje na ročajih. Izmerjena vrednost indeksa telesne mase se prikaže na zaslonu.



Vrednosti indeksa telesne mase:

Spolno	dolga in	visoka vrednost
Ženska	mlajši od 17 let	17-27 nad 27 let
Moški	do 14 let	14-23 nad 23 let

Opomba: meritev je zgolj orientacijska in se ne more uporabljati v medicinske namene.

Nastavitve programa

vrsta	pogostost vaj	čas vadbe	hitrost
normalno stanje	1-3-krat na dan	5-20 min	povprečna hitrost
hujšanje	4-8-krat na dan	10-20 min	nižja hitrost

Tabela hitrosti za posamezne programe

Program				
P1	12	24	12	
P2	12	18	24	12
P3	12	24	18	12

NAVODILA ZA UPORABO



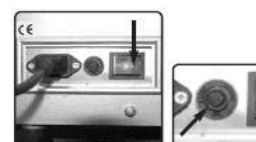
1. Kabel priključite v električno vtičnico in v priključek na zadnji strani naprave.



2. Pritisnite gumb za vklop na zadnji strani podstavka. Zaslišali boste zvočni signal.



3. Postavite se na napravo.
4. Če pride do tokovne preobremenitve, se stroj izklopi - tokovna zaščita. Stroja ni mogoče ponovno vklopiti, najprej morate pritisniti varnostni gumb - glejte sliko.



5. Izberite program z gumbom PROGRAM - glejte zgoraj.
6. Pritisnite gumb START. Če želite kadar koli ustaviti, pritisnite gumb STOP. Programi 1, 2, 3 so prednastavljeni programi, medtem ko v programu 88 sami določite čas vadbe in hitrost - glejte zgoraj.
7. Na posamezno vadbo ne smete čakati dlje kot 20 minut. Ko naprave ne uporabljate, jo vedno izklopite z gumbom ON/OFF na zadnji strani podstavka in izvlecite napajalni kabel iz stenske vtičnice.
8. Če želite stroj premakniti, dvignite sprednji del in ga premaknite po kolesih na zadnji strani.

Vaja

Poznamo tri vrste vaj - za krepitev, raztezanje in masažo. Večina vaj je kombinacija teh treh skupin. Če vaje izvajate drugače kot stoje, si čez podlago položite brisačo.

Slike so le za ilustracijo, veljajo za vse vrste vibracijskih strojev. Če se stranska palica zatakne, se postavite drugače, če lahko, sicer vaje ne izvajajte.

DREEPY - vaje za krepitev

Postavite se na vibracijsko ploščad z nogami v širini ramen. Hrbet naj bo raven, kolena pa rahlo pokrčena. Rahlo skrčite mišice nog. Občutiti morate napetost v kvadricepsu, zadnjici in hrbtu.



DEEP TREES - krepilne vaje

Postavite se na vibracijsko ploščad z ravnimi stopali in v širini ramen.



Kolena naj bodo neposredno nad stopali pod kotom 100 stopinj, rahlo pokrčite noge in skrčite mišice nog. Hrbet naj bo raven, zgornji del telesa pa nagnite naprej. Ta vaja se osredotoča na krepitev hrbta, glutealnih mišic in nog.

Vaje - vaje za krepitev

Eno nogo postavite na sredino vibracijske ploščadi, stopite nazaj in z drugo nogo trdno stojte na tleh za vami. Hrbet naj bo raven, kolena pa naj bodo neposredno nad prsti na nogah, zato skrčite mišice nog. Čutiti morate napetost v stegenskih mišicah, štiriglavih stegenskih mišicah in zadnjičnih mišicah.



Krepitev sanjske DNK - vaje za krepitev

S hrbtom se uležite na tla, noge pa postavite na napravo. Dvignite zadnjico. Krepite mišice zadnjice in stegen.



ŠIROKO RAZŠIRJENI TREADS - krepilne vaje

Postavite se na vibracijsko ploščad, stopala naj bodo široko razmaknjena, prsti na nogah pa obrnjeni navzven.

Kolena naj bodo neposredno nad stopali pod kotom 100 stopinj, noge pa rahlo pokrčite. Začutili bi morali napetost v hrbtu, glutealnih mišicah, štiriglavih stegenskih mišicah in notranji strani stegen.



CLICKS - vaje za krepitev

Poklekните pred vibracijsko ploščadjo, roke položite na ploščad v širini ramen in palce usmerite navznoter. S čvrstim hrbtom in čvrstim trebuhom se odbijte od ploščadi. S to vajo boste učvrstili prsne mišice, ramenske mišice in tricepse. Za različico vaje poskusite iztegniti noge in dvigniti kolena.



STATIČNO POSILJANJE MOŽGANOV - vaje za krepitev

Komolce in podlakti primite za podlago. Zdaj z ravnim hrbtom počasi dvignite zadnjico navzgor. Ta vaja je dobra za krepitev trebušnih mišic in mišic trebuha.



TRICEPS STRENGTHENING - vaje za krepitev

S čelom, obrnjenim stran od vibracijske ploščadi, trdno primite robove in se potisnite navzgor. Sedaj rahlo upognite roke in boke potisnite navzdol proti ploščadi ter stisnite lopatice skupaj. V rokah in ramenih morate čutiti napetost. Za drugo različico ponovite vajo z ravnimi nogami.

Krepitev mišic - vaje za krepitev

Z eno roko se naslonite na podlago, glavo, hrbtenico in noge pa imejte vzravnanе. V položaju na boku se obrnite na stran za prosto roko. V tem položaju vztrajajte z dvignjeno zadnjico. S to vajo krepite glutealne mišice.

RAZTEZANJE ŠTEVILNEGA TIGRANSKEGA PASA - vaja za raztezanje

Eno stopalo postavite na vibracijsko ploščad, drugo stopalo pa je odmaknjeno od ploščadi. Zgornji del telesa in hrbet naj bosta vzravnanata, trebuh naj bo čvrst. Medenico potisnite naprej, da raztegnete štiriglave stegenske mišice. Vajo spremenite tako, da zadnjo nogo potegnete naprej.



RAZTEZANJE TELES - vaja za raztezanje

Postavite se na vibracijsko ploščad bočno z eno nogo blizu stebra. Stopalo, ki ni na ploščadi, postavite na tla, tako da sta stopali narazen. Stopalo na tleh naj bo pokrčeno, stopalo na platformi pa iztegnjeno. Trup naj bo raven, zadnjico pa približajte tlam. Ta vaja razteza notranjo stran stegen. Vajo ponovite z drugo nogo.



Masaža komolcev - masažne vaje

Ulezite se pred vibracijsko ploščad. Na vibracijsko ploščad položite obe telesi, palca pa usmerite proti stropu. Vse ostalo je preprosto, samo sprostite se in uživajte v osvežujoči masaži telečjega tkiva.



MASAŽA UDOV - Quadriceps - masažne vaje

Ležite obrnjeni proti tlam, stegna položite na podlago. Spodnji del nog naj bo rahlo pokrčen. Hrbet naj bo raven, trebuh pa skrčen.



Sprostitev ramen in vratu - sprostitvene vaje

Pokleknite pred vibracijsko ploščadjo in iztegnite roke naprej. Držite hrbet in vrat naravnost. Iztegnite telo nazaj, roke naj bodo proste. Ta vaja bo sprostila vrat in ramenski predel.

Sprostitev zgornjega dela telesa - vaje za sproščanje

Sedite s hrbtom proti vibracijski plošči in rahlo pokrčenimi nogami. S komolci za ohranjanje ravnotežja dvignite zgornji del telesa z vibracijske ploščadi. Držite vrat in hrbet enako. Ramena potegnite nazaj. Vibracija sprošča zgornji del telesa.



BACK RELEASE - vaje za sproščanje

Sedite z zadnjico na sredini vibracijske ploščadi, stopala pa naj bodo odmaknjena od sam. Zgornji del telesa naj se sprost naprej. Morate občutiti prijetno sprostitvev na hrbtu, bokih in stegnih.



NOGE IN DOLNE NOGE - vaje za sproščanje

Sedite na stol in postavite noge na podlago.

Izpadi, pritiski nad glavo - vaje za krepitev

Bodite v izpadu nazaj. Gume za vadbo držite nad glavo z iztegnjenimi dlanmi in z iztegnjenimi rokami. Ta vaja krepi stegenske mišice, stegna, zadnjične mišice, ramena, deltoide in trapez.



Veslanje s počepi - krepilna vaja

Po potrebi skrajšajte pnevmatike. Postavite se v rahlo sključen položaj. Držite ročaje v višini prsi z dlanmi, obrnjenimi navzdol. Ta vaja krepi stegna, zadnjice, hrbet in ramena.



Krepitev bicepsa, delni počepi - vaje za krepitev

Postavite se v položaj rahlega čepenja. Držite ročke v višini trebušnih mišic z dlanmi obrnjenimi navzgor. Ta vaja krepi stegna, zadnjice, hrbet in biceps (roke).



OPOZORILO ZA VARNOST

Da bi ohranili standarde delovanja tega stroja, pozorno preberite naslednja navodila.

PRED UPORABO

1. Ta stroj uporabljajte samo tako, kot je opisano v tem priročniku.
 2. Pri premikanju izdelka ne poškodujte preprog ali talnih oblog. Nikoli ne uporabljajte sile za premikanje.
 3. Na napravi ne izvajajte vadbe vsaj 30 minut pred in po jedi.
 4. Izdelka ne sme uporabljati več kot ena oseba hkrati. Neupoštevanje tega opozorila lahko poškodbe ali poškodbe vibracijske ploščadi.
 5. Pred začetkom usposabljanja z obema rokama trdno primite varnostni ročaj. Z uporabo ročaja lažje ohranite stabilnost med vadbo.
 6. Pred začetkom vadbe preverite nastavljeno stopnjo hitrosti in se prepričajte, da ste nastavili varno hitrost in udobno raven za vadbo. Če izberete preveliko hitrost, obstaja nevarnost poškodb.
 7. Razmik med stopali naj bo pri osnovnem položaju približno 30 cm.
 8. Naprave ne uporabljajte za druge namene kot za vadbo.
 9. Nikoli ne upravljajte stroja, če imate mokre ali vlažne roke. Obstaja nevarnost električnega udara ali poškodb stroja.
 10. Med vadbo ne uporabljajte ostrih predmetov.
- Ne vstavljajte prstov v reže v pokrovu.

MED UPORABO

1. Če se med uporabo vibracijskega stroja pojavi slabost ali drugi neželeni simptomi, takoj prenehajte uporabljati stroj in se posvetujte z zdravnikom.
2. Ne izvajajte pretiranega pritiska na izdelek (možna nevarnost poškodb in okvare opreme).
3. Ko je izdelek izklopljen, izvlecite napajalni kabel iz vtičnice (električni tok lahko povzroči električni udar).
4. V enem položaju ne vadite več kot 10 minut. Obstaja nevarnost mišičnih krčev.

PO UPORABI STROJA

Po končani vadbi izklopite motor in izvlecite napajalni kabel iz vtičnice.

VARNOSTNA NAVODILA

OPOZORILO: Nepravilna uporaba tega izdelka lahko povzroči smrt ali hude telesne poškodbe.

OPOZORILO: Zaradi nepravilne uporabe tega izdelka lahko pride do resnih poškodb ali materialne škode.

Opozorilo

Vsaka oseba, ki je imela ali ima naslednje simptome, se mora posvetovati o uporabi tega preden ga vzamete sami, se posvetujte z zdravnikom:

- epilepsijo;
- huda sladkorna bolezen;

- hude bolezni srca in ožilja;
- izpah diska, bolezen medvretenčne ploščice, vnetje vretenc;
- kolenski ali kolčni vsadki;
- vstavljen srčni spodbujevalnik;
- IUD je nameščen;
- vstavljeni kovinski vijaki;
- trombozo;
- Rak;
- akutne okužbe;
- akutne operativne poškodbe;
- nosečnost;
- huda migrena.

VARNOSTNA NAVODILA

- V bližini naprave ne puščajte otrok brez nadzora.
- Okoli stroja zagotovite vsaj 1 m prostega prostora.
- Pred uporabo tega stroja se posvetujte z zdravnikom o svojem zdravstvenem stanju.
- Posvet z zdravnikom je potreben zlasti pri otrocih, starejših, nosečnicah in bolnih ljudi.
- Takoj prenehajte uporabljati napravo, če se pojavijo omotica, občutek bruhanje, bolečine v prsih ali kakršno koli nenormalno fizično slabost.
- Otrokom, mlajšim od 8 let, in hišnim ljubljencem preprečite dostop do stroja.
- Pred začetkom vadbe odložite ostre predmete, kot so žlice, nož. Ne postavljajte prstov na tekalno ploščo. Lahko pride do telesnih poškodb ali nepravilnega delovanja opreme.
- Za otroke in starejše osebe je potreben odgovoren nadzor. Če tega ne storite, lahko pride do poškodb osebe ali nepravilnega delovanja opreme.
- Ne skačite na podnožje. Lahko pride do telesnih poškodb ali okvare opreme.
- Nastavite varno in udobno hitrost za udobno vadbo.
- Z opremo ne ravnajte in se je ne dotikajte, če imate mokre ali vlažne roke. To lahko povzroči napako v opremi ali električni udar.
- Če vtič utripa, se ga ne dotikajte. Lahko pride do požara ali električnega udara s tokom.
- Opremo hranite na varni razdalji od toplote ali virov toplote. Lahko pride do deformacije izdelek ali požar.

Za neupoštevanje zgoraj opisanih varnostnih navodil ste v celoti odgovorni sami. Neupoštevanje teh navodil lahko na primer povzroči poškodbe stroja, poškodbe delov izdelka, telesne poškodbe ali smrt.

VARNOSTNA NAVODILA MED NAMESTITVIJO

- Vinil in papir, ki sta bila uporabljena pri pakiranju izdelka, je treba zbrati in uničiti. Obstaja nevarnost, da otroci zaužijejo te dele, in nevarnost zadušitve ali zadušitve.
- Ne postavljajte nevarnih materialov, kot so voda, vnetljivi materiali, kot sta bencin ali razredčilo za barve, napenjalci ali rezila blizu stroja.
- Naprave ne izpostavljajte neposredni dnevni svetlobi.
- Napajalnega kabla ne preobremenjujte in ne potiskajte. Lahko pride do električnega udara ali požara.
- Izdelek ne sme priti v stik z vnetljivimi snovmi (bencin itd.) Lak izdelka se lahko razbarva ali poškoduje.
- Okolje napajalnega kabla in vtiča naj bo čisto. Usedli prah lahko povzroči požar.

- Naprave ne uporabljajte, če je vtičnica ohlapna in je napajalni kabel poškodovan. Lahko pride do električnega udara
- tok ali požar.
- Zagotovite pravilno ravnanje pri vklapljanju in izklapljanju napajalnega kabla iz vtičnice. Če vlečete za napajalni kabel, lahko pride do nevarnosti požara ali električnega udara.
- Preden priključite napajalni kabel v električno vtičnico, preverite električni tok in napetost.
- Ta izdelek zahteva zunanjo ozemljitev.

SKLADIŠČE

1. Vibracijskega stroja ne shranjujte:

- V bližini odprtega ognja
- dalj časa na neposredni sončni svetlobi.
- v bližini dovoda plina, v prašnih ali vlažnih okoljih.

2. Vzdrževanje vibracijskega stroja

- Delovna temperatura: 0-35 °C
- Temperatura skladiščenja: 5 - 50 °C
- vlažnost: 40-80 %.

3. Izdelek je treba pokriti s čistim pokrovom iz blaga, ki služi kot zaščita pred prahom.

4. Vibracijskega stroja ne shranjujte na neposredni sončni svetlobi. Ne izpostavljajte ga visokim temperaturam.

5. Pri ravnanju z napajalnim kablom bodite še posebej previdni, da ga ne poškodujete.

VZDRŽEVANJE

1. Redno vzdrževanje stroja izvajajte glede na pogostost uporabe, vendar najkasneje po 20 urah delovanja.

2. Preverite stanje vseh gibljivih delov stroja (osi, sklepi, ki prenašajo gibanje itd.) in ali so so dovolj namazani. Če niso, jih takoj namažite. Priporočamo običajno olje za kolesa in olja za šivalne stroje ali silikonska olja.

3. Zaščitite računalnik pred poškodbami in preprečite, da bi zaslon, električne komponente in drugi deli stroja prišli v stik z vodo, znojem ali drugimi tekočinami.

4. Računalnika ne izpostavljajte sončni svetlobi.

5. Računalnik hranite na suhem, toplem in čistem mestu.

6. Pred servisiranjem se prepričajte, da ste izklopili glavno stikalo in izvlekli napajalni kabel iz električne vtičnice.

7. Ne čistite z insekticidnim razpršilom ali ne uporabljajte benzena ali razredčila (možna nevarnost električnega udara električni udar in požar).

ZAŠČITA VIBRACIJSKEGA STROJA

1. Tega stroja nikoli ne uporabljajte v mokrih prostorih, kot so kopalnice, bazeni ali zdravilišča.

2. Naprave ne uporabljajte, če je v prostoru prisoten prah, olje, dim ali korozivni plin.

3. Ne poškodujte površine vibracijske ploščadi s težkimi predmeti, okopavanjem, nasilnim praskanjem.

SPECIFIKACIJE

Frekvenca: 0-50 Hz

Amplituda: 1-10 mm

Sila: 2,8-3,5 Gs

Hitrost: 20 stopinj
 Programi: 3
 Napetost: 220V-240V
 Električni tok: 4,5 A
 Moč: 200 W, 1,5 KM
 Varovalka: 6 A
 Velikost: 73,5 cm x 69,5 cm x 122 cm
 Teža: 45 kg
 Nakladalna površina: 53x38 cm
 Največja nosilnost: 150 kg

Prodajalec nudi prvemu lastniku tega izdelka 2-letno garancijo od dneva prodaje.

Garancija ne pokriva napak, ki nastanejo zaradi:

1. napačne uporabe s strani uporabnika, tj. poškodba izdelka zaradi nepravilne montaže, neprofesionalne popravke, uporabe v nasprotju z garancijskim listom;
2. napačnega ali zanemarjenega vzdrževanja;
3. mehanskih poškodb;
4. obrabe delov pri običajni uporabi;
5. neizogibnih dogodkov in naravnih nesreč;
6. neprofesionalnih posegov;
7. napačnega ravnanja, neprimerne namestitve, vpliva nizkih ali visokih temperatur, vode, prekomernega pritiska in udarcev, namenoma spremenjenega dizajna, oblike ali dimenzij.

ZAŠČITA OKOLJA



Informacije za odstranjevanje električnih in elektronskih naprav. Po izteku življenjske dobe naprave ali v primeru, da je popravilo nerazumno drago, naprave ne odvrzite med običajni gospodinjstvi odpad. Za pravilno odstranitev izdelka ga oddajte na določenih zbirnih mestih, kjer ga bodo brezplačno sprejeli. S pravilnim odstranjevanjem pripomorete k ohranjanju dragocenih naravnih virov in preprečujete morebitne negativne vplive na okolje in zdravje ljudi, ki bi lahko nastali zaradi nepravilnega odstranjevanja odpadkov. Dodatne informacije lahko pridobite pri lokalnem uradu ali najbližjem zbirnem mestu. Nepravilno odstranjevanje tega tipa odpadkov je lahko v skladu z nacionalnimi predpisi kaznovano.

Avtorske pravice

Podjetje MASTER SPORT d.o.o. si pridržuje vse avtorske pravice do vsebine tega navodila za uporabo. Avtorske pravice prepovedujejo reprodukcijo delov tega navodila ali celotnega besedila s strani tretjih oseb brez izrecnega soglasja podjetja MASTER SPORT d.o.o. Podjetje MASTER SPORT d.o.o. ne prevzema odgovornosti za kakršne koli patente, povezane z informacijami v tem navodilu za uporabo.

