



Vibrační posilovací stroj MASTER® - G2

MAS4A075



NÁVOD K POUŽITÍ



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE:

Před použitím stroje si přečtěte všechny následující informace. Vždy je třeba dodržovat základní pokyny včetně bezpečnostního upozornění.

Seznam osob, které potřebují souhlas doktora s cvičením na tomto stroji:

1. Osoby, které mají jakoukoliv krevní sraženinu.
2. Osoby, které mají srdeční onemocnění.
3. Osoby, které mají jakékoliv deformace kostí.
4. Osoby, které mají zlomeniny nebo se dlouhodobě léčí.
5. Těhotné ženy nebo ženy, které mají silné pooperační krvácení či při silném menstruačním průběhu.
6. Osoby s poruchou osobnosti.
7. Osoby s akutním onemocněním či osoby s rakovinou.
8. Osoby, které mají kožní přenosné nemoci.
9. Osoby, které jsou po operaci.

Nepoužívejte tento stroj v těchto případech:

1. Ve vlhkém prostředí, nebo pokud nefunguje.
2. Pokud je rozbitý kryt nebo se odhalí vnitřní část stroje.
3. Pokud nefungují vibrace.
4. Pokud je bouřka nebo kolísá elektrický proud.
5. Pokud je zničený kabel a může dojít k zasažení el. proudem.

Vypněte stroj, vytáhněte ze zásuvky a kontaktujte servisní středisko či prodejce.

Upozornění při použití stroje:

1. Používejte prosím stroj dle návodu na použití.
2. Udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od stroje, aby nedošlo ke zranění.
3. Nepijte při používání stroje, mohlo by dojít k vniknutí tekutiny dovnitř stroje.
4. Maximální nosnost stroje je 120 kg.
5. Pro dosažení nejlepšího účinku, používejte stroje minimálně 1 hodinu po jídle.
6. Před cvičením na stroji vypijte 100 ml teplé vody.

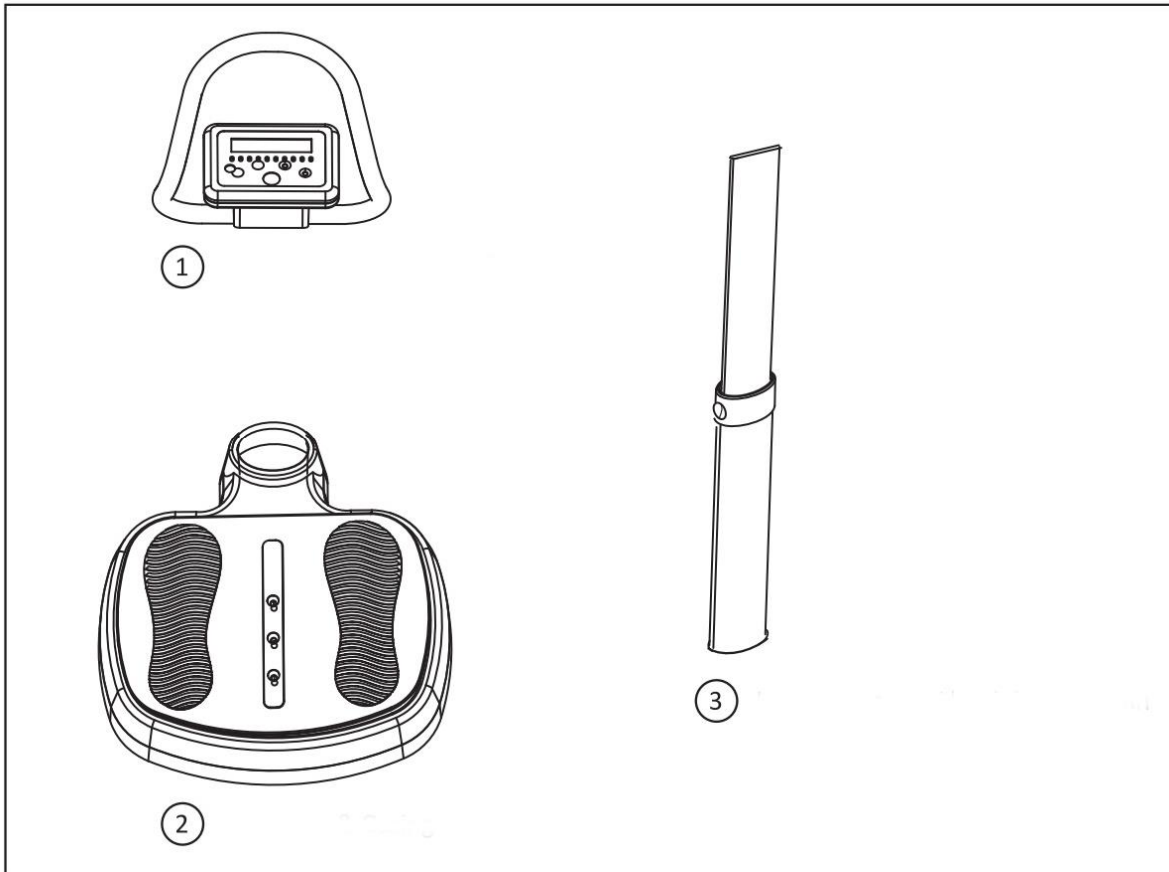
Upozornění, když nepoužíváte stroj:

1. Vypněte stroj ze zásuvky po použití, abyste zamezili dětem stroj zapnout.
2. Pokud stroj nepoužíváte delší dobu, udržujte jej v čistotě a umístěte na čisté suché místo.

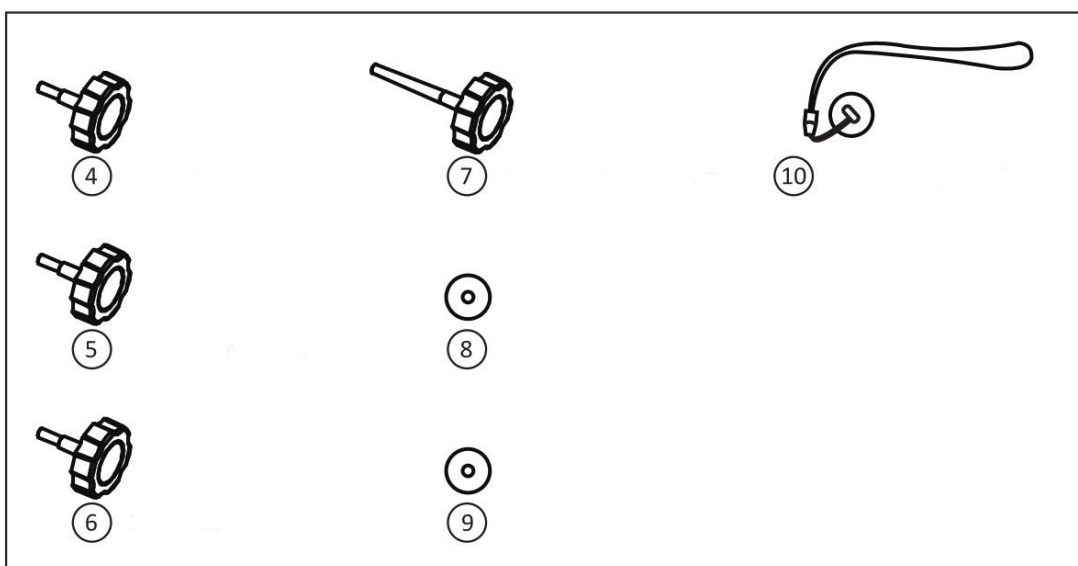
PŘEČTĚTE SI DŮKLADNĚ VŠECHNY INSTRUKCE PŘED SKLÁDÁNÍM STROJE.

USCHOVEJTE NÁVOD PRO PŘÍPADNÉ POZDĚJŠÍ POUŽITÍ.

SEZNAM ČÁSTÍ:



1. Computer a rukojeť
2. Základna a nožní stupy
3. Horní a spodní hliníková tyč



4. Zamykací matice M6x 40 mm
5. Zamykací matice M6x 40 mm
6. Zamykací matice M6x 40 mm

7. Zamykací matice M6x 70 mm
8. Plastová podložka
9. Plastová podložka
10. Bezpečnostní klíč

SLOŽENÍ STROJE:

KROK 1



Vytáhněte kabel ze spodní hliníkové tyče a zapojte konektor do portu v základně.

KROK 2

Zasuňte spodní hliníkovou tyč do otvoru v základně tak, aby seděly předvrtané dírky na sebe. Pomocí zamykací matice M6 x 40 mm tyč připevněte.

KROK 3

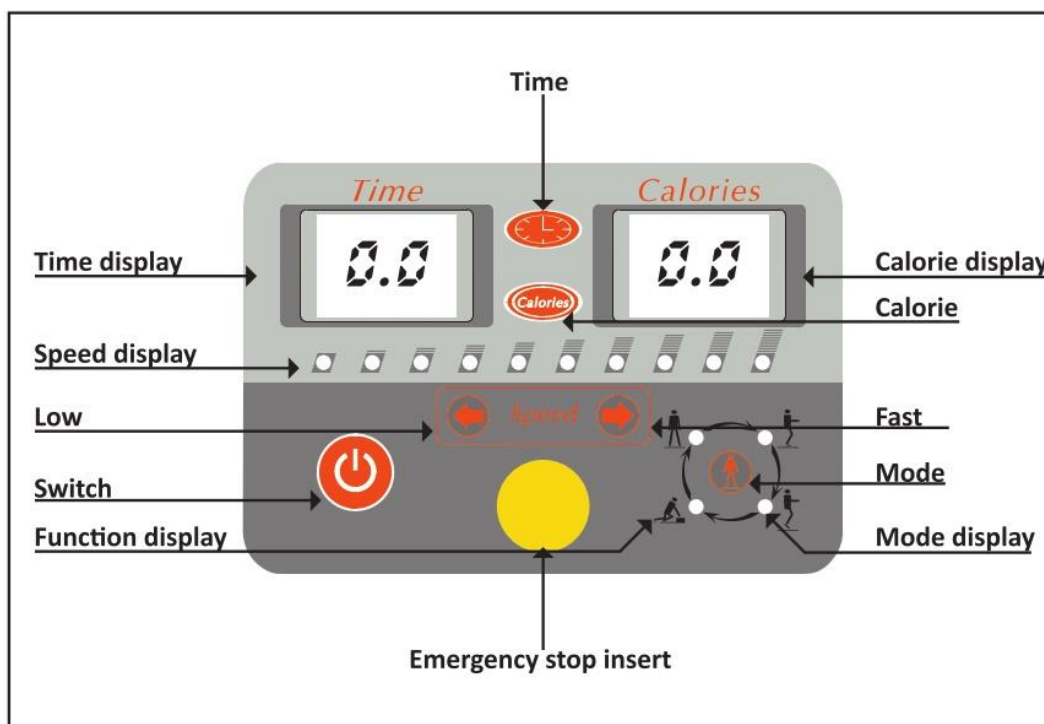
Umístěte rukojeti a computer na vrchní hliníkovou tyč tak, aby seděly dírky na sobě. Pomocí zamykací matice M6 x 70 mm je připevněte.

KROK 4



Nastavte vrchní hliníkovou tyč a dotáhněte v požadované pozici pomocí 2 zamykacích matic M6 x 40 mm a plastových podložek.

COMPUTER



TIME DISPLAY zobrazení času

SPEED DISPLAY zobrazení rychlosti

LOW snížení rychlosti

SWITCH vypínač

FUNCTION DISPLAY zobrazení funkcí

TIME čas

EMERGENCY STOP INSERT místo pro bezpečnostní klíč

CALORIE DISPLAY zobrazení kalorií


CALORIE kalorie

FAST zvýšení rychlosti

MODE tlačítko mode

MODE DISPLAY zobrazení modu

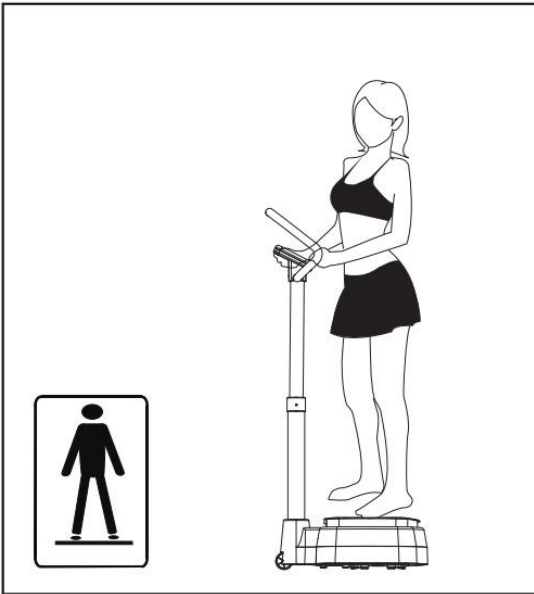
POUŽITÍ STROJE:

1. Zapojte stroj do zásuvky el. Napětí. V okně kalorií se zobrazí ' - - ' a v okně času se zobrazí '01'.
2. Vezměte si vhodnou obuv s měkkou pružnou podrážkou (tenisky jsou ideální) a stoupněte si na stroj.
3. Dejte bezpečnostní klíč na místo na computeru.
4. Zmáčkněte vypínač pro začátek vibrací v manuálním modu při rychlosti 1 /nejnižší rychlost/.
5. Zvyšte rychlost tak, aby vyhovovala vaší kondici pomocí tlačítka 
6. Pro prodloužení času programu zmáčkněte a podržte tlačítko času. Maximální čas cvičení je 15 minut.
7. Pro zobrazení spálených kalorií během cvičení zmáčkněte tlačítko kalorií. Na displeji se změní ' - - ' zobrazení na 00 a začnou se počítat. Maximální zobrazovaná hodnota je 99 kalorií při každém cvičení
8. Pro použití jednoho ze 4 přednastavených programů, zmáčkněte tlačítko MODE a přednastavený program automaticky začne.
9. Na displeji se zobrazí čas 11 (minut) a rychlost bude na úrovni 7.
10. Přednastavené programy zahrnují:
 - o Erect posture (vzpřímené držení těla) – 5 minut
 - o Ride posture (pokrčené kolena) – 2 minuty
 - o Tiptoe posture (cvičení v kleče) – 2 minuty
 - o Runaway posture (běžecké postavení) – 2 minuty
11. Při postoupení programu do další pozice, upozorní vás světlem na displeji mode a jakákoliv změna bude provázena zvukovým signálem.
12. V automatickém modu, tlačítka času a rychlosti nebudou aktivní.

13. Pro návrat do manuálního modu z jakékoliv fáze automatického programu, jednoduše zmáčknete tlačítko SWITCH (vypínač).
14. Pokud nevyberete program během jedné minuty, computer se vrátí do modu 1.

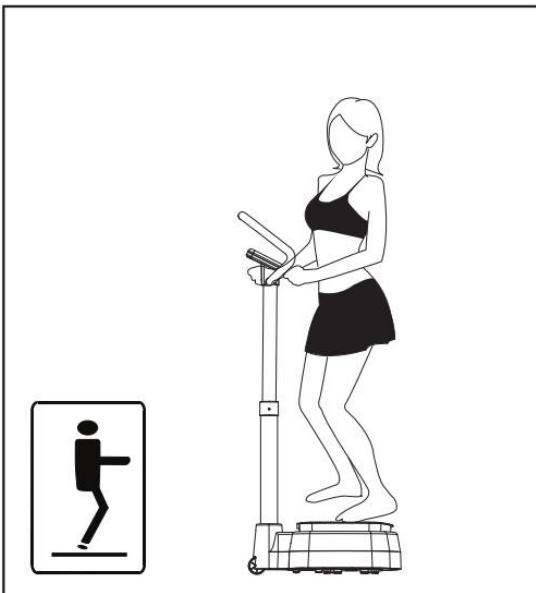
POUŽITÍ STROJE:

Erect Posture – vzpřímené držení těla



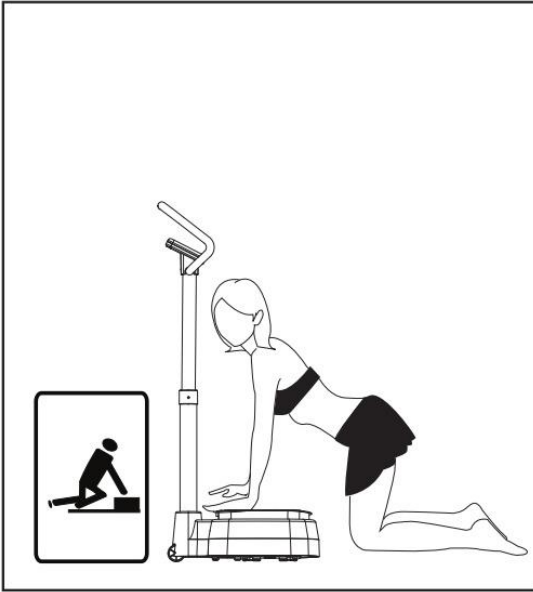
Stoupněte si na základnu čelem ke computeru. Uchopte rukojeť a stůjte rovně. Procvičujete záda, boky, hýždě, prsní svaly a břišní svaly.

Ride Posture – pozice s pokrčenými koleny



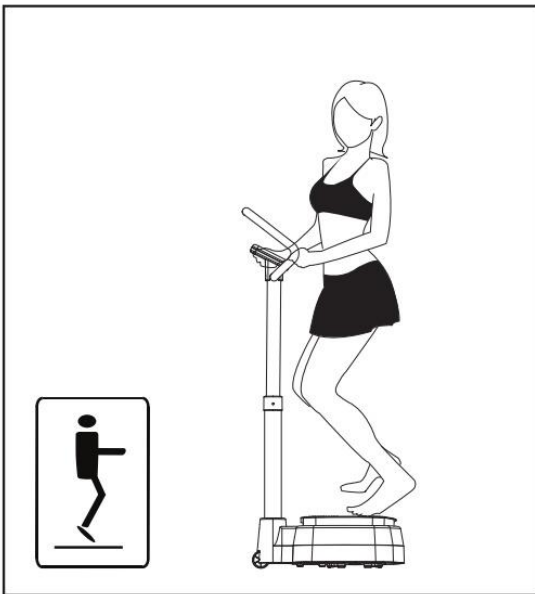
Stoupněte si na základnu a uchopte rukojeť. Pokrčte kolena, nohy dejte od sebe trochu více než na šířku ramen. Procvičujete hýždě, stehna a lýtka.

Runaway Posture – pozice běhu



Klekněte si na zem před stroj a dejte dlaně na základnu, jako při startování běhu. Procvičujete ramena, záda, paže a prsní svaly.

Tiptoe Posture – pozice na špičkách



Stoupněte si stejně jako u pozice s pokrčenými koleny, jen buďte na špičkách. Cvičíte chodila, hýždě, stehna a lýtka.

CVIČEBNÍ INSTRUKCE

UPOZORNĚNÍ: před začátkem jakéhokoliv cvičení konzultujte váš zdravotní stav se svým lékařem. Toto je důležité hlavně pro osoby starší 45 let nebo pro osoby s existujícími zdravotními problémy.

Hodnota tepové frekvence není určena pro lékařské účely. Různé faktory, jako jsou pohyb po pásu, mohou způsobit chyby při přenosu hodnot. Hodnota tepové frekvence slouží pro srovnání tepové frekvence jednoho uživatele v čase.

Schopnost vašeho srdce a plic a jak účinně je kyslík rozváděn krví do svalů, to jsou důležité faktory vaší výkonnosti. Funkce vašich svalů je závislá na kyslíku, který dodává energii pro denní aktivity – nazývána aerobní aktivitou. Když jste fit, vaše srdce nemusí pracovat tak těžce.

Jak můžete vidět, vaše kondice se postupně cvičením zlepšuje a vy se cítíte zdravější a spokojenější.

Zahřívací / Strečinková cvičení

Úspěšné cvičení začíná zahřívacími cvičeními a končí zklidňujícími cvičeními. Zahřívací cvičení připraví vaše tělo na následující nároky při cvičení. Díky zklidňujícím cvičením se vyhnete svalovým problémům. Dále zde naleznete popis cvičení pro rozehrátí a zklidnění. Mějte, prosím, na paměti následující body:

- Opatrně rozehrějte každou svalovou skupinu, cvičení budou trvat 5 až 10 minut. Cvičení jsou prováděna správně, jestliže cítíte příjemný tah v odpovídajících svaích.
- Rychlost nehraje žádnou roli během protahovačích cvičení. Je nutné se vyvarovat rychlým a trhavým pohybům.

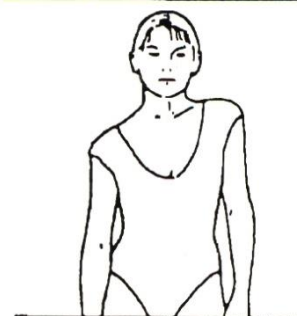
1. PROTAŽENÍ KRKU

Ukloňte hlavu doprava až ucítíte v krku tlak. Pomalu pokládejte hlavu dolů k hrudníku v polokruhu a poté vytočte hlavu doleva. Znovu ucítíte příjemný tah v krku. Individuálně můžete toto cvičení několikrát opakovat.



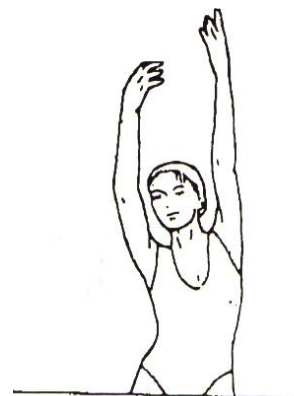
2. CVIČENÍ OBLASTI RAMEN

Zvedejte střídavě levé a pravé rameno nebo obě ramena najednou. pravé rameno alebo obe ramená naraz.



3. PROTAŽENÍ PAŽÍ

Protahuje levou a pravou paži střídavě směrem nahoru ke stropu. Ucítíte tlak na pravé a levé straně. Toto cvičení několikrát opakujte.



4. PROTAŽENÍ STEHNA

Opřete se jednou rukou o stěnu, poté přitáhněte pravou nebo levou nohu dozadu, co nejbližší hýždím. Ucítíte příjemný tah v předním stehnu. Vydržte v této pozici pokud možno 30 sekund a opakujte toto cvičení dvakrát na každou nohu.



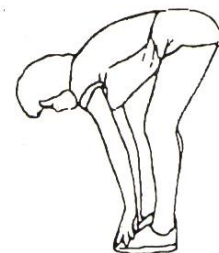
5. PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY STEHNA

Posaďte se na zem, kolena směřují k zemi. Přitáhněte chodidla co nejbližší k tříslům. Nyní opatrně tlačte kolena k zemi. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



6. DOTEK PRSTŮ NA NOZE

Pomalou ohněte trup k zemi a snažte se dotknout rukama svých chodidel. Ohněte se co nejnižší to jde. Vydržte v této pozici pokud možno 20-30 sekund.



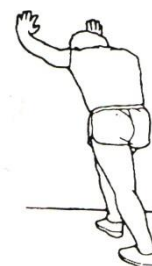
7. CVIČENÍ NA KOLENA

Posaďte se na zem a natáhněte pravou nohu. Ohněte levou nohu a umístěte chodidlo na stehno pravé nohy. Nyní se pokuste pravou paží dosáhnout na pravé chodidlo. Vydržte v této pozici pokud možno 30-40 sekund.



8. PROTAŽENÍ LÝTKA/ACHILOVKY

Opřete se oběma rukama o zeď a přeneste na ni všechnu váhu těla. Poté vysuňte levou nohu dozadu a střídejte ji s pravou nohou. Tímto protahujete zadní část nohy. Vydržte v pozici pokud možno 30-40 sekund.



Tréninkové instrukce

Pokud nejste fyzicky aktivní pro delší dobu, vždy před začátkem cvičení konzultujte zdravotní stav se svým lékařem, abyste zamezili možnosti úrazu či přetížení.

Pro dosažení výrazného zlepšení vaší kondice a zdraví, je třeba dodržovat následující pravidla:

Intenzita zátěže

Pro dosažení maximálního výsledku, je třeba vybrat správnou intenzitu cvičení. Jako vodítko vám bude sloužit tepová frekvence. Základní pravidlo pro určení maximální tepové frekvence je:

Maximální tepová frekvence = 220 - věk

Při cvičení by se vaše tepová frekvence měla pohybovat mezi 60 – 85% max. TF.

Pro zjištění vašich hodnot se podívejte do tabulky Tréninku dle TF – viz níže.

Když začínáte cvičit, cca 14 dní, měli byste se pohybovat na 70% max. TF.

Pro zvyšování kondice pomalu zvyšujte zátěž až na 85% max. TF.

Toto jsou pouze orientační hodnoty. Každý člověk má různé dispozice. Před začátkem cvičením konzultujte zátěž se svým lékařem, který stanoví počáteční zátěž a maximální zátěž, na které se můžete pohybovat vzhledem k vašemu zdraví.

Spalování tuku

Tělo začíná spalovat tuk přibližně při 65% maxima tepové frekvence.

K dosažení optimálního spalování se doporučuje udržovat tepovou frekvenci mezi 70% – 80% maxima TF.

Optimální trénink se skládá ze 3 cvičebních jednotek za týden. Každá jednotka by měla trvat cca 30 minut.

Příklad:

Je Vám 52 let a chtěli byste začít cvičit. Maximální TF = $220 - 52(\text{věk}) = 168$ tepů/min

Minimální TF = $168 \times 0.7 = 117$ tepů/min

Maximální TF = $168 \times 0.85 = 143$ tepů/min

Během prvních týdnů se doporučuje začít na tepové frekvenci 117, poté zvýšit na 143.

Se zlepšující kondicí se může intenzita tréninku zvýšit na 70% - 85% Vaší max. TF.

Toho můžete dosáhnout zvýšením zátěže při šlapání, zvýšením frekvence šlapání nebo prodloužením času cvičební jednotky.

Trénink dle tepové frekvence

Věk	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

*FC MAX/min = hodnota maximální tepové frekvence

Organizace tréninku

Trénink má obecně 3 fáze – zahřívací, pracovní a uvolňovací:

Zahřívací fáze

Před každým cvičebním byste se měli rozcvičit po dobu 5-10 minut.

Například provedení protahovacích cviků a šlapání s nízkou zátěží vás vhodně nastartuje.

Zahřívací cvičení

Protahování a trénink ohebnosti je vhodný pro vaši kondici a fyzické zdraví. Trénováním vašeho těla se stáváte odolnějšími, zlepšíte si krevní oběh a udržíte si funkční svaly.

Zahřívací cvičení vám umožní stát se odolnější a také dosáhnout vypracování těla.

Pokud nemáte zkušenosti s protahováním před cvičením, začínejte pomalým protahováním po kratší dobu a postupně cvičení prodlužujte. Pomocí různých druhů fitness pomůcek můžete provádět tyto cviky a nalézt ten, který vám bude nejvíce vyhovovat.

Dříve, než začnete cvičit se ujistěte, že jste se správně protáhli. To vám pomůže se ochránit před možným úrazem a připravit vás lépe na samotné cvičení, které bude následovat. Protáhněte se po dobu 8 - 10 min. chůzí, lehkým joggingem na místě, nebo použijte běžecký pás, rotoped, stepper nebo eliptical. Snažte se zahrnout nějaká podobná cvičení, které Vám pomohou se rozcvičit a protáhnout si ztuhlé svaly. Délka rozcvičení je závislá na intenzitě cvičení, stejně tak jako na fyzické kondici.

Pracovní fáze

V této fázi dochází k hlavní zátěži a pohybujete se na hodnotě 70-85% max. TF.

Délku cvičení si můžete spočítat z následujícího pravidla:

Denní cvičení: cca. 10 min/jednotku
 2-3 x týdně: cca. 30 min/jednotku
 1-2 x týdně: cca. 60 min/ jednotku

Závěrečná uvolňovací fáze

Pro dosažení účinného uvolnění svalů a metabolismu je třeba úplně snížit zátěž během posledních 5-10 minut cvičení.

Protážení vám také pomůže pro prevenci bolesti svalů.

Úspěch

Dokonce už po krátké době pravidelného cvičení si můžete uvědomit, že postupně zvyšujete zátěž při dosahování stále optimální tepové frekvence.

Cvičení bude postupně snadnější a vy se budete cítit mnohem více fit ve vašem běžném životě.

K dosažení tohoto cíle byste se měli motivovat pravidelným cvičením. Vyberte si pravidelnou dobu pro cvičení a nezačínejte trénink příliš agresivním cvičením. Staré rčení mezi sportovci zní:

“ Nejt ýjí na cvi ení je za ít ”

Přejeme vám mnoho zábavy a úspěchů při cvičení na tomto stroji.

Všechna zobrazovaná data jsou pouze přibližné hodnoty a nemohou být použity pro lékařské účely. Hodnota tepové frekvence je také přibližná a nemůže být použita pro stanovování srdečně-cévních a dalších lékařských programů.

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.



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 např. nedostatečným zasunutím sedlové tyče do rámu, nedostatečným utáhnutím pedálů v klikách a klik ke středové ose
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy jako ložiska klínový řemen, opotřebení tlačítek na computeru)
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. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
4. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení

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

Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz



Vibračný posilňovací stroj MASTER[®] - G2

MAS4A075



NÁVOD K POUŽITIU



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE:

Pred použitím stroja si prečítajte všetky nasledujúce informácie. Vždy je potrebné dodržiavať základné pokyny vrátane bezpečnostného upozornenia.

Zoznam osôb, ktoré potrebujú súhlas doktora s cvičením na tomto stroji:

1. Osoby, ktoré majú akúkoľvek krvnú zrazeninu.
2. Osoby, ktoré majú srdcové ochorenie.
3. Osoby, ktoré majú akékoľvek deformácie kostí.
4. Osoby, ktoré majú zlomeniny alebo sa dlhodobo liečia.
5. Tehotné ženy alebo ženy, ktoré majú silné pooperačné krvácanie či pri silnom menštruačnom priebehu.
6. Osoby s poruchou osobnosti.
7. Osoby s akútnym ochorením alebo osoby s rakovinou.
8. Osoby, ktoré majú kožné prenosné choroby.
9. Osoby, ktoré sú po operácii.

Nepoužívajte tento stroj v týchto prípadoch:

1. Vo vlhkom prostredí alebo ak nefunguje.
2. Ak je rozbitý kryt alebo sa odhalí vnútorná časť stroja.
3. Ak nefungujú vibrácie.
4. Ak je búrka alebo kolíše elektrický prúd.
5. Ak je zničený kábel a môže dôjsť k zasiahnutiu el. prúdom.

Vypnite stroj, vytiahnite zo zásuvky a kontaktujte servisné stredisko alebo predajcu.

Upozornenie pri použití stroja:

1. Používajte prosím stroj podľa návodu na použitie.
2. Udržujte deti v bezpečnej vzdialenosti od stroja, aby nedošlo k zraneniu.
3. Nepite pri používaní stroja, mohlo by dôjsť k vniknutiu tekutiny dovnútra stroja.
4. Maximálna nosnosť stroja je 120 kg.
5. Pre dosiahnutie najlepšieho účinku, používajte stroje minimálne 1 hodinu po jedle.
6. Pred cvičením na stroji vypite 100 ml teplej vody.

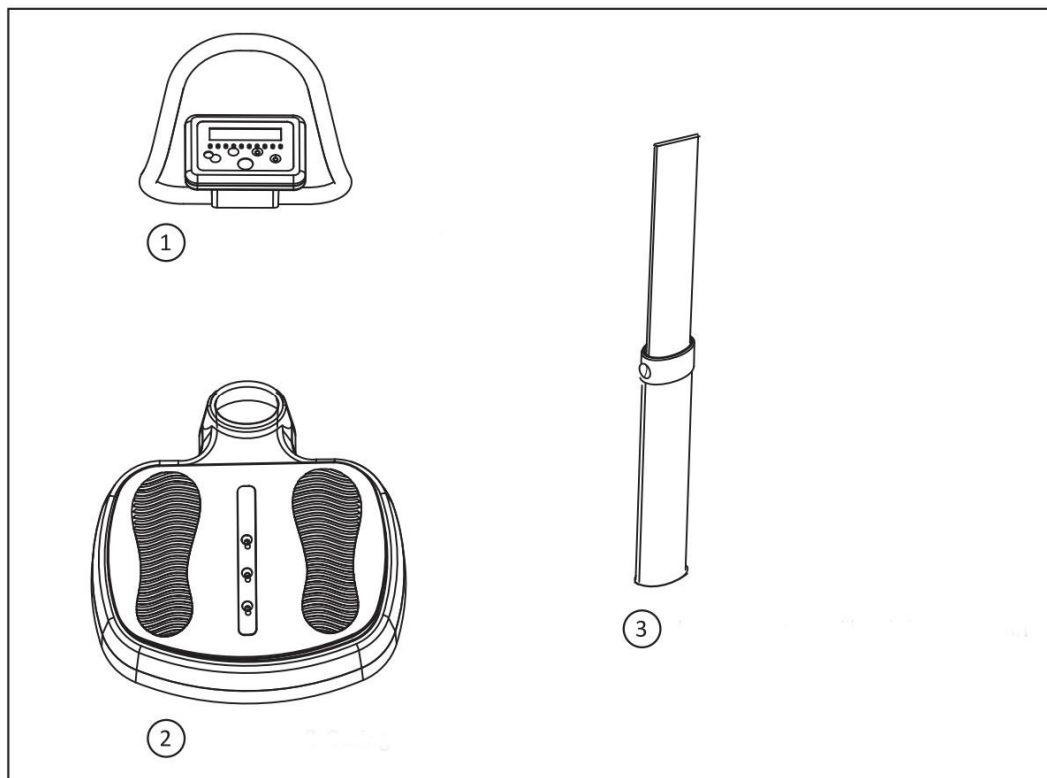
Upozornenie, keď nepoužívate stroj:

1. Vypnite stroj zo zásuvky po použití, aby ste zamedzili deťom stroj zapnúť.
2. Ak stroj nepoužívate dlhšiu dobu, udržujte ho v čistote a umiestnite na čisté suché miesto.

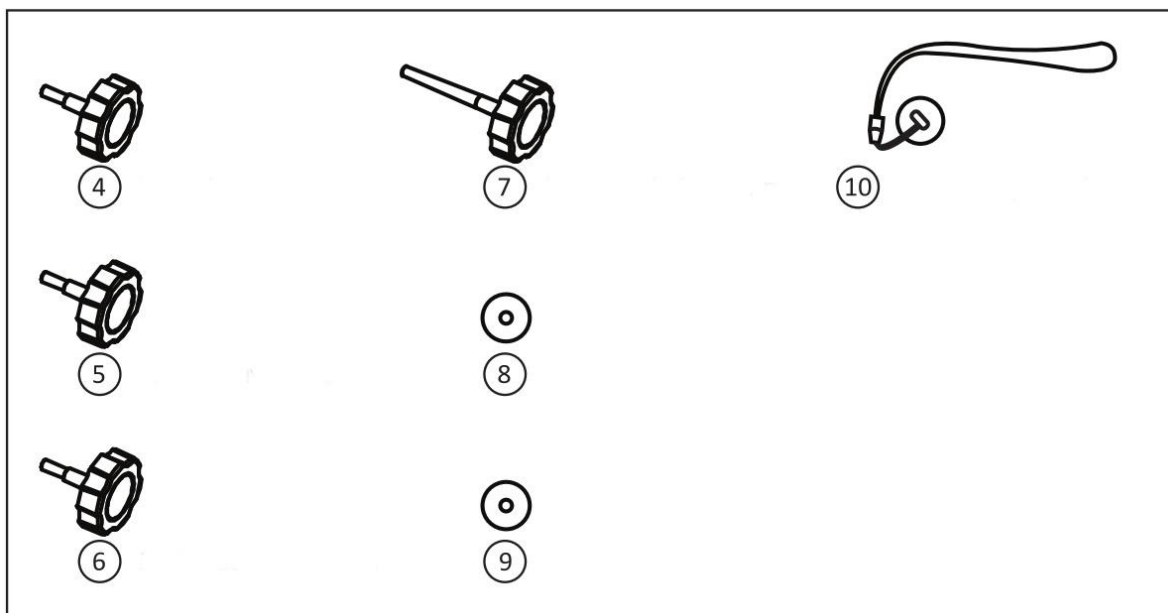
PREČÍTAJTE SI DÔKLADNE VŠETKY INŠTRUKCIE PRED SLADANÍM STROJA.

USCHOVAJTE NÁVOD PRE PRÍPADNÉ NESKORŠIE POUŽITIE.

ZOZNAM ČASTÍ:



1. Computer a rukoväť
2. Základňa a nožné stupy
3. Horná a spodná hliníková tyč



4. Zamykacia matica M6x 40 mm
5. Zamykacia matica M6x 40 mm
6. Zamykacia matica M6x 40 mm
7. Zamykacia matica M6x 70 mm

8. Plastová podložka
9. Plastová podložka
10. Bezpečnostný kľúč

ZLOŽENIE STROJA:

KROK 1



Vytiahnite kábel zo spodnej hliníkovej tyče a zapojte konektor do portu v základni.

KROK 2



Zasuňte spodnú hliníkovú tyč do otvoru v základni tak, aby sedeli predvŕtané dierky na seba. Pomocou zamykacej matice M6 x 40 mm tyč pripevnite.

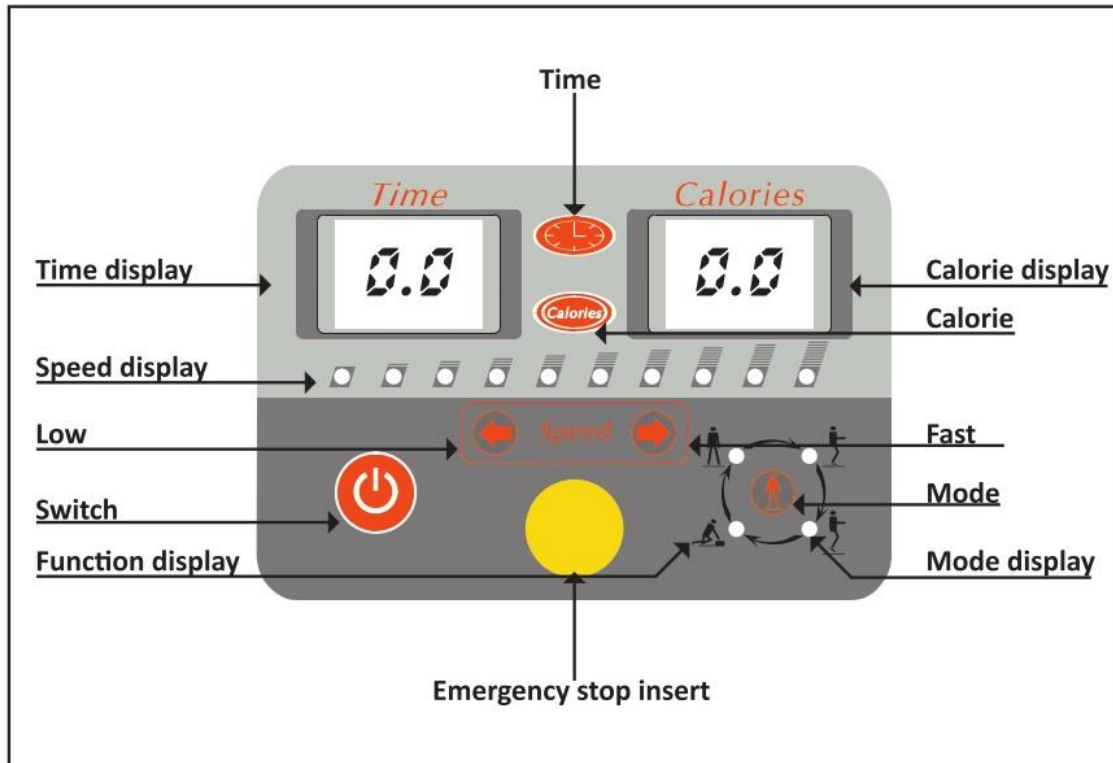
KROK 3

Umiestnite rukoväť a computer na vrchnú hliníkovú tyč tak, aby sedeli dierky na sebe. Pomocou zamykacej matice M6 x 70 mm ich pripevnite.

KROK 4

Nastavte vrchnú hliníkovú tyč a dotiahnite v požadovanej pozícii pomocou 2 zamykacích matíc M6 x 40 mm a plastových podložiek.

COMPUTER



TIME DISPLAY zobrazenie času

SPEED DISPLAY zobrazenie rýchlosti

LOW zníženie rýchlosti

SWITCH vypínač

FUNCTION DISPLAY zobrazenie funkcií

TIME čas

EMERGENCY STOP INSERT miesto pre bezpečnostný kľúč

CALORIE DISPLAY zobrazenie kalórií

CALORIE kalrie

FAST zvýšenie rýchlosti

MODE tlačítko mode

MODE DISPLAY zobrazenie modu

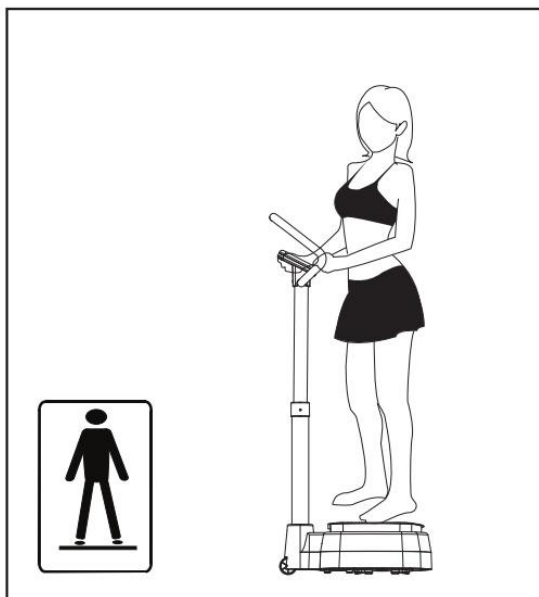
POUŽITIE STROJA:

1. Zapojte stroj do zásuvky el. napätia. V okne kalórií sa zobrazí '-' a v okne času sa zobrazí '01'.
2. Vezmite si vhodnú obuv s mäkkou pružnou podrážkou (tenisky sú ideálne) a postavte sa na stroj.
3. Dajte bezpečnostný kľúč na miesto na computeru.
4. Stlačte vypínač pre začiatok vibrácií v manuálnom režime pri rýchlosti 1 / najnižšiu rýchlosť /.

5. Zvýšte rýchlosť tak, aby vyhovovala vašej kondícii pomocou tlačidla
6. Pre predĺženie času programu stlačte a podržte tlačidlo času. Maximálny čas cvičenia je 15 minút.
7. Pre zobrazenie spálených kalórií počas cvičenia stlačte tlačidlo kalórií. Na displeji sa zmení '-' zobrazenie na 00 a začnú sa počítať. Maximálna zobrazovaná hodnota je 99 kalórií pri každom cvičení
8. Pre použitie jedného zo 4 prednastavených programov, stlačte tlačidlo MODE a prednastavený program automaticky začne.
9. Na displeji sa zobrazí čas 11 (minút) a rýchlosť bude na úrovni 7.
10. Prednastavené programy zahŕňajú:
 - o Erect posture (vzpriamené držanie tela) - 5 minút
 - o Ride posture (pokrčené kolená) - 2 minúty
 - o Tiptoe posture (cvičenie v kľaku) - 2 minúty
 - o Runaway posture (bežecké postavenie) - 2 minúty
11. Pri postúpení programu do ďalšej pozície, upozorní vás svetlom na displeji mode a akákoľvek zmena bude sprevádzaná zvukovým signálom.
12. V automatickom móde, tlačidlá času a rýchlosti nebudú aktívne.
13. Pre návrat do manuálneho módu z akejkoľvek fázy automatického programu, jednoducho stlačte tlačidlo SWITCH (vypínač).
14. Ak nevyberiete program počas jednej minúty, computer sa vráti do modu 1.

POUŽITIE STROJA:

Erect Posture – vzpriamené držanie tela



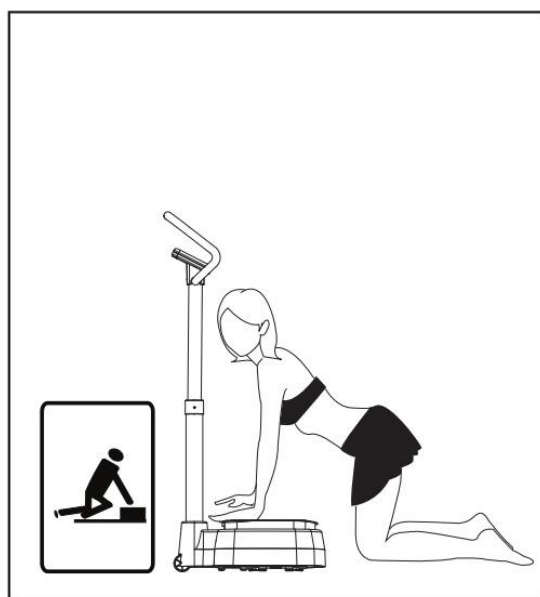
Postavte sa na základňu čelom ku computeru. Uchopte rukoväť a stojte rovno. Precvičujete chrbát, boky, zadok, prsné svaly a brušné svaly.

Ride Posture – pozícia s pokrčenými kolenami



Postavte sa na základňu a uchopte rukoväť. Pokrčte kolená, nohy dajte od seba trochu viac ako na šírku ramien. Precvičujete zadok, stehná a lýtka.

Runaway Posture – pozícia behu



Kľaknite si na zem pred stroj a dajte dlane na základňu, ako pri štartovaní behu. Precvičujete ramená, chrbát, paže a prsné svaly.

Tiptoe Posture – pozícia na špičkách



Postavte sa rovnako ako u pozície s pokrčenými kolenami, len buďte na špičkách. Cvičíte chodila, zadok, stehná a lýtka.

Zahrievacie / Strečingové cvičenia

Úspešné cvičenie začína zahrievacími cvičeniami a končí ukladňujúcimi cvičeniami. Zahrievacie cvičenie pripraví vaše telo na nasledujúce nároky pri cvičení. Vďaka ukladňujúcim cvičeniam sa vyhnete svalovým problémom. Ďalej tu nájdete popisy cvičení pre rozohriatie a ukladnenie. Majte prosím na pamäti nasledujúce body:

- Opatrne rozohrejte každú svalovú skupinu, cvičenia budú trvať 5 až 10 minút. Cvičenia sú správne, ak cítite príjemný ťah v odpovedajúcich svalov.
- Rýchlosť nehrá žiadnu úlohu počas cvikov preťahovania. Je nutné sa vyvarovať rýchlym a trhavým pohybom.

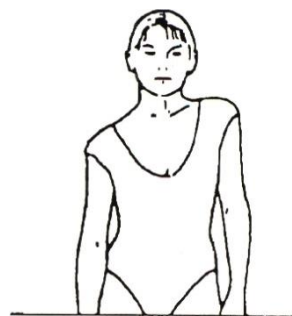
PREŤAHOVANIE KRKU

Ukloňte hlavu doprava až ucítite v krku tlak. Pomaly pokladajte hlavu dole k hrudníku v polkruhu a potom vytočte hlavu doľava. Znovu ucítite príjemný ťah v krku. Individuálne môžete toto cvičenie niekoľkokrát opakovať.



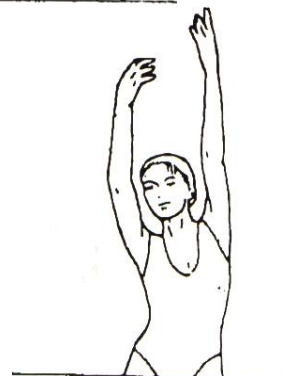
CVIČENIE OBLASTI RAMIEN

Zdvíhajte striedavo ľavé a pravé rameno alebo obe ramená naraz.



PREŤAHOVANIE PAŽÍ

Preťahujete ľavú a pravú pažu striedavo smerom hore k stropu. Ucítite tlak na pravej a ľavej strane. Toto cvičenie niekoľkokrát opakujte.



PREŤAHOVANIE STEHNA

Oprite sa jednou rukou o stenu, potom pritiahnite pravú alebo ľavú nohu dozadu, čo najbližšie k zadnej časti stehien. Ucítite príjemný ťah v prednom stehne. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30 sekúnd a opakujte toto cvičenie dvakrát na každú nohu.



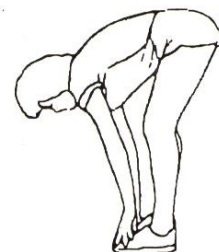
VNÚTORNÉ PREŤAHOVANIE STEHNA

Posaďte sa na zem, kolená smerujú k zemi. Pritiahnite chodidlá čo najbližšie k stehnám. Teraz opatrne tlačte kolená k zemi. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



DOTYK PRSTOV NA NOHE

Pomaly ohnite trup k zemi a snažte sa dotknúť rukami svojich chodidiel. Ohnite sa čo najnižšie, ako to ide. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 20-30 sekúnd.



CVIČENIA NA KOLENÁ



Posaďte sa na zem a natiahnite pravú nohu. Ohnite ľavú nohu a umiestnite chodidlo na stehno pravej nohy. Teraz sa pokúste pravou pažou dosiahnuť na pravé chodidlo. Vydržte v tejto pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.

PREŤAHOVANIE LÝTKA / ACHILLOVEJ PÄTY

Oprite sa oboma rukami o stenu a preneste na ňu všetku váhu tela. Potom vysuňte ľavú nohu dozadu a striedajte ju s pravou nohou. Týmto preťahujete zadnú časť nohy. Vydržte v pozícii pokiaľ možno 30-40 sekúnd.



Tréningové inštrukcie

Ak nie ste fyzicky aktívny pre dlhšiu dobu, vždy pred začiatkom cvičenia konzultujte zdravotný stav so svojim lekárom, aby ste zamedzili možnosti úrazu či preťaženiu.

Pre dosiahnutie výrazného zlepšenia vašej kondície a zdravia, je potrebné dodržiavať nasledujúce pravidlá:

Intenzita záťaže

Pre dosiahnutie maximálneho výsledku, je potrebné vybrať správnu intenzitu cvičenia. Ako vodítko vám bude slúžiť tepová frekvencia. Základné pravidlo pre určenie maximálnej tepovej frekvencie je:

$$\text{Maximálna tepová frekvencia} = 220 - \text{vek}$$

Pri cvičení by sa vaša tepová frekvencia mala pohybovať medzi 60 - 85% max TF.

Pre zistenie vašich hodnôt sa pozrite do tabuľky Tréningu podľa SF - vid' nižšie.

Keď začínate cvičiť, cca 14 dní, mali by ste sa pohybovať na 70% max TF.

Pre zvyšovanie kondície pomaly zvyšujte záťaž až na 85% max TF.

Toto sú iba orientačné hodnoty. Každý človek má rôzne dispozície. Pred začiatkom cvičením konzultujte záťaž so svojim lekárom, ktorý stanoví počiatočnú záťaž a maximálnu záťaž, na ktoré sa môžete pohybovať vzhľadom k vášmu zdraviu.

Spaľovanie tuku

Telo začína spaľovať tuk približne pri 65% maxima tepovej frekvencie.

Na dosiahnutie optimálneho spaľovania sa odporúča udržiavať tepovú frekvenciu medzi 70% - 80% maxima SF.

Optimálny tréning sa skladá z 3 cvičebných jednotiek za týždeň. Každá jednotka by mala trvať cca 30 minút.

Príklad:

Je Vám 52 rokov a chceli by ste začať cvičiť. Maximálnej TF = $220 - 52$ (vek) = 168 tepov / min

Minimálna TF = $168 \times 0.7 = 117$ tepov / min

Maximálnej TF = $168 \times 0.85 = 143$ tepov / min

Počas prvých týždňov sa odporúča začať na tepovej frekvencii 117, potom zvýšiť na 143.

So zlepšujúcou kondíciou sa môže intenzita tréningu zvýšiť na 70% - 85% Vaša max TF.

Toho môžete dosiahnuť zvýšením záťaže pri šliapaní, zvýšením frekvencie šliapania alebo predĺžením času cvičebnej jednotky.

Tréning podľa tepovej frekvencie

Vek	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

*FC MAX/min = hodnota maximálnej tepovej frekvencie

Organizácia tréningu

Tréning má všeobecne 3 fázy - zahrievacie, pracovné a uvoľňovacie:

Zahrievacia fáza

Pred každým cvičením by ste sa mali rozcvičiť po dobu 5-10 minút.

Napríklad prevedenie natáhovacích cvikov a šliapanie s nízkou záťažou vás vhodne naštartuje.

Zahrievacie cvičenie

Preťahovanie a tréning ohybnosti je vhodný pre vašu kondíciu a fyzické zdravie. Trénovaním vášho tela sa stávate odolnejšími, zlepšíte si krvný obeh a udržíte si funkčné svaly.

Zahrievacie cvičenie vám umožní stať sa odolnejší a tiež dosiahnuť vypracovanie tela.

Ak nemáte skúsenosti s preťahovaním pred cvičením, začínajte pomalým preťahovaním po kratšiu dobu a postupne cvičenia predlžujte. Pomocou rôznych druhov fitness pomôcok môžete vykonávať tieto cviky a nájsť ten, ktorý vám bude najviac vyhovovať.

Skôr, než začnete cvičiť sa uistite, že ste sa správne pretiahli. To vám pomôže sa ochrániť pred možným úrazom a pripraviť vás lepšie na samotné cvičenie, ktoré bude nasledovať. Pretiahnite sa po dobu 8 - 10 min. chôdzou, ľahkým

joggingom na mieste, alebo použite bežecký pás, rotoped, stepper alebo eliptical. Snažte sa zahrnúť nejaké podobné cvičenie, ktoré Vám pomôžu sa rozcvičiť a ponáhlovať si stuhnuté svaly. Dĺžka rozcvičenie je závislá na intenzite cvičenia, rovnako tak ako na fyzickej kondícii.

Pracovná fáza

V tejto fáze dochádza k hlavnej záťaži a pohybujete sa na hodnote 70-85% max TF.

Dĺžku cvičenia si môžete spočítať z nasledujúceho pravidla:

Denné cvičenie: cca. 10 min / jednotku

2-3 x týždenne: cca. 30 min / jednotku

1-2 x týždenne: cca. 60 min / jednotku

Záverečná uvoľňovacia fáza

Pre dosiahnutie efektívneho uvoľnenie svalov a metabolizmu je potrebné úplne znížiť záťaž počas posledných 5-10 minút cvičenia.

Pretiahnutie vám tiež pomôže pre prevenciu bolesti svalov.

Úspech

Dokonca už po krátkej dobe pravidelného cvičenia si môžete uvedomiť, že postupne zvyšujete záťaž pri dosahovaní stále optimálnej tepovej frekvencii.

Cvičenie bude postupne ľahšie a vy sa budete cítiť oveľa viac fit vo vašom bežnom živote.

Na dosiahnutie tohto cieľa by ste sa mali motivovať pravidelným cvičením. Vyberte si pravidelnú dobu pre cvičenie a nezačínajte tréning príliš agresívnym cvičením. Staré príslovie medzi športovcami znie:

“ Naj aýýie na cvi ení je za a ”

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri cvičení na tomto stroji.

Všetky zobrazované dáta sú iba približné hodnoty a nemôžu byť použité pre lekárske účely.

Hodnota tepovej frekvencie je tiež približná a nemôže byť použitá pre stanovenie srdcovo-cievnych a ďalších lekárskeho programov.

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. Správnu likvidáciu 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 vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.



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 vŕzganím nie je závada 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 jeden krát 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.

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.

TRINET Corp, s. r. o.
Cesta do Rudiny 1098
024 01 Kysucké Nové Mesto, Slovakia
info@najlacnejsisport.sk
www.najlacnejsisport.sk





Platforma wibracyjna MASTER[®] - G2

MAS4A075



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA:

Zanim rozpoczniesz używać platformę, prosimy o przeczytanie wszystkich zamieszczonych informacji. Zawsze bezwarunkowo obowiązuje przestrzeganie podstawowych poleceń, wraz z poleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa.

Lista osób, od których wymagane jest przed rozpoczęciem ćwiczenia na platformie wibracyjnej zezwolenie lekarza:

- Osoby mające skrzep krwi.
- Osoby cierpiące na choroby serca.
- Osoby z deformacją kości.
- Osoby ze złamaniem albo te, które go leczą.
- Kobiety w ciąży albo kobiety z mocnym krawieniem po zabiegu chirurgicznym czy podczas ciąży
- Osoby cierpiące na zaburzenie osobowości.
- Osoby z chorobą nowotworową albo aktualnie chore.
- Osoby cierpiące na zaraźliwe choroby skórne.
- Osoby po niedawnych zabiegach chirurgicznych.

Nie używać platformy:

1. W wilgotnym środowisku albo kiedy nie działa.
2. Jeżeli obudowa jest uszkodzona albo widać wewnętrzne części przyrządu.
3. Jeżeli nie działają drgania.
4. Jeżeli jest burza albo zmienia się napięcie prądu elektrycznego.
5. Jeżeli kabel jest zniszczony albo może dojść do porażenia prądem elektrycznym.

Wyłączyć przyrząd, wyciągnąć z wtyczki i skontaktować się z serwisem albo sprzedawcą.

Ostrzeżenie podczas używania platformy:

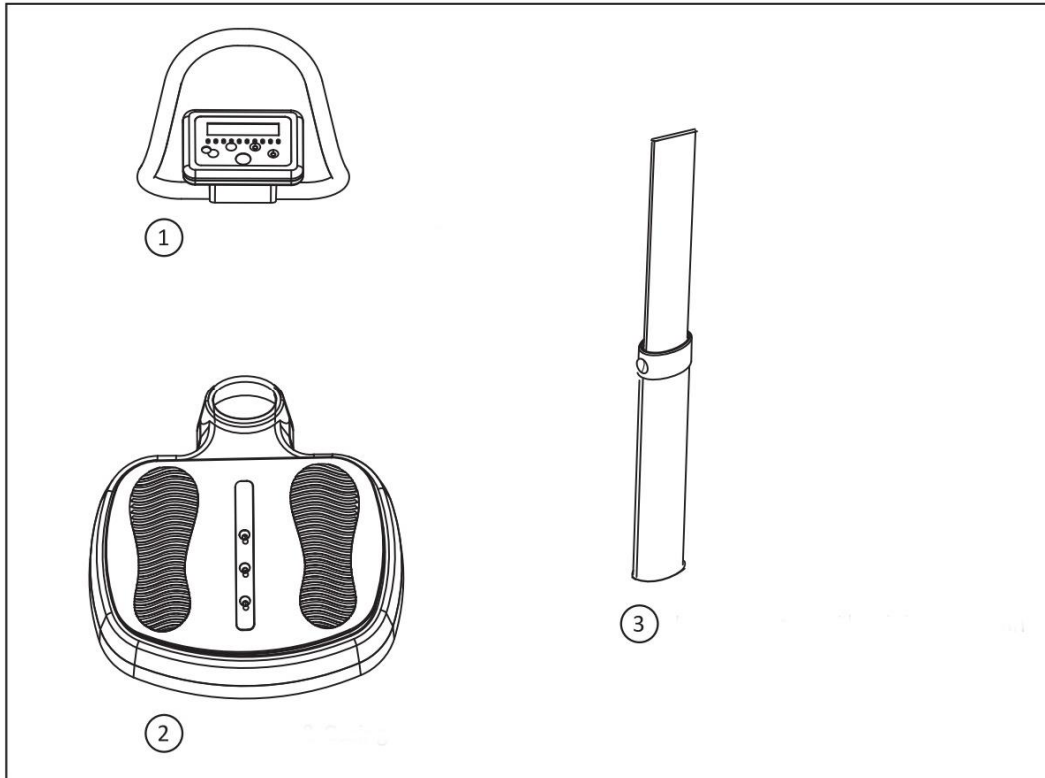
1. Prosimy korzystać z platformy zgodnie z instrukcją obsługi.
2. W celu zapobieżenia wypadom, zabezpieczyć, by dzieci znajdowały się w bezpiecznej odległości od platformy.
3. Nie pić podczas korzystania z platformy, ciecz mogłaby się przedostać do środka maszyny.
4. Maksymalne obciążenie platformy wynosi 120 kg.
5. Dla lepszych skutków używać platformę przynajmniej godzinę po zjedzeniu posiłku.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczenia na platformie należy wypić 100 ml ciepłej wody.

Ostrzeżenie, kiedy przyrząd nie jest używany:

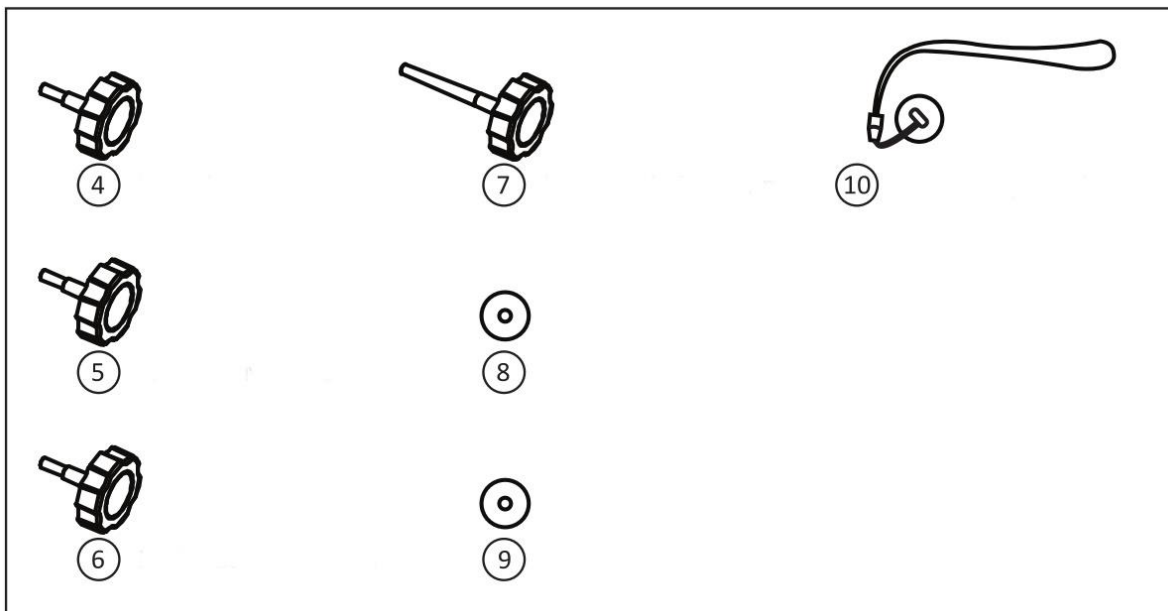
1. Po zakończeniu ćwiczenia wyciągnąć z wtyczki, żeby dzieci przez przypadek nie włączyły platformy.
2. Jeżeli platforma nie będzie używana przez dłuższy okres czasu, należy umieścić ją w suchym miejscu i utrzymywać w czystości

DOKŁADNIE PRZECZYTAĆ WSZYSTKIE INSTRUKCJE PRZED ROZPOCZĘCIEM MONTOWANIA PRZYRZĄDU. NIE WYRZUCAĆ INSTRUKCJI, BY PONOWNIE MOŻNA BYŁO JĄ UŻYĆ.

LISTA CZĘŚCI:



1. Computer i rękojeść
2. Podstawa i pola dla stóp
3. Górny i dolny drąg aluminiowy



4. Nakrętka zamykająca M6x 40 mm
5. Nakrętka zamykająca M6x 40 mm
6. Nakrętka zamykająca M6x 40 mm
7. Nakrętka zamykająca M6x 70 mm

8. Plastikowa podkładka
9. Plastikowa podkładka
10. Klucz zabezpieczający

Zmontowanie platformy:

KROK 1



Wyjąć kabel z dolnego drągu aluminiowego i załączyć konektor do portu w podstawie.

KROK 2



Wsunąć dolny drąg aluminiowy do otworu w podstawie w taki sposób, żeby dziurki, które zostały wywiercone do siebie pasowały.

Za pomocą nakrętki zamykającej M6 x 40 mm przymocować drąg.

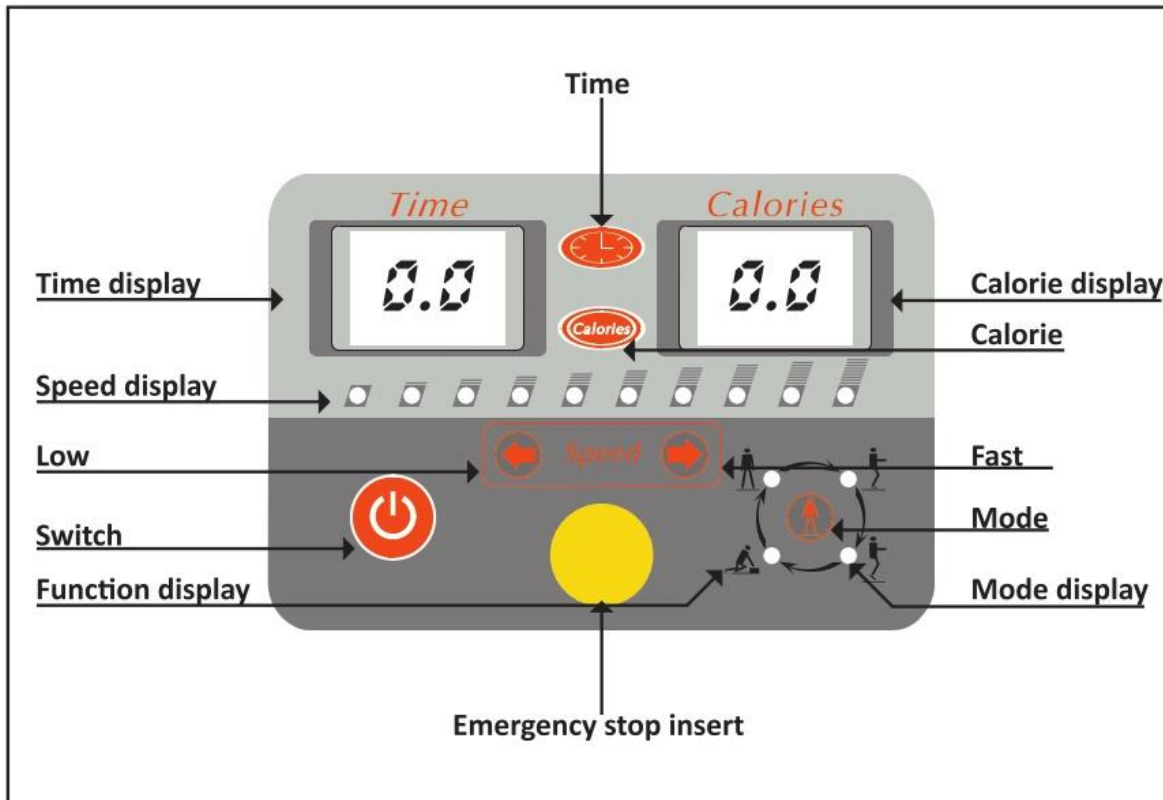
KROK 3

Zamieścić rękojeść i computer na górnym drągu w taki sposób, by dziurki do siebie pasowały. Przymocować za pomocą nakrętki zamykającej M6 x 70 mm.

KROK 4

Ustawić górny drąg aluminiowy i dociągnąć do preferowanej pozycji za pomocą dwóch nakrętek zamykających M6 x 40 mm oraz plastikowych podkładek.

COMPUTER



TIME DISPLAY wyświetlanie czasu
SPEED DISPLAY wyświetlanie szybkości
LOW obniżenie szybkości
SWITCH wyłączenie
FUNCTION DISPLAY wyświetlanie funkcji

TIME czas
EMERGENCY STOP INSERT miejsce dla klucza zabezpieczającego

CALORIE DISPLAY wyświetlanie kalorii
CALORIE kalorie
FAST zwiększenie szybkości
MODE przycisk mode
MODE DISPLAY wyświetlanie mode

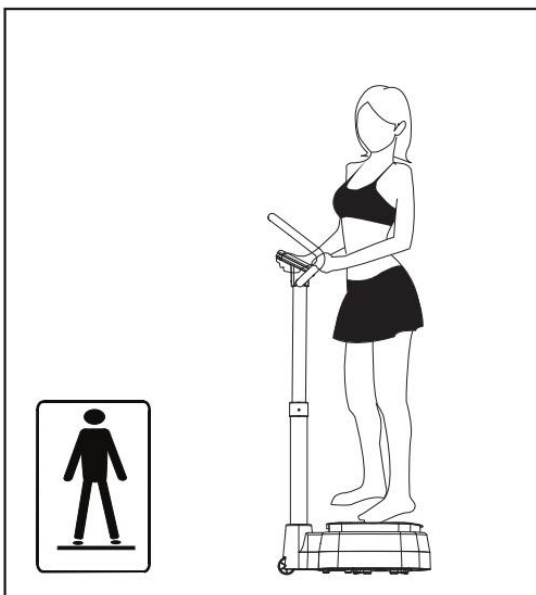
UŻYCIE PLATFORMY:

1. Dać do wtyczki napięcia elektrycznego. W witrynie kalorie się wyświetli ' - - ', a w witrynie czasu się wyświetli '01'.
2. Założyć odpowiednie obuwie z miękką podeszwą (najlepiej tenisówki) i stanąć na platformie.

3. Włożyć klucz zabezpieczający w wyznaczonym miejscu na komputerze.
4. Nacisnąć przycisk dla rozpoczęcia drgań w trybie manualnym, prędkość 1 /najniższa/.
5. Zwiększyć prędkość za pomocą przycisku do tego stopnia, żeby odpowiadała Twojej kondycji.
6. Dla przedłużenia czasu programu nacisnąć i trzymać przycisk czasu. Ćwiczenie nie powinno przekroczyć 15 minut.
7. Żeby sprawdzić ilość spalanych kalorii podczas ćwiczenia należy nacisnąć przycisk kalorie. Na liczniku zmieni się ' - - ' na 00 i rozpocznie się liczenie. Maksymalnie wyświetla się 99 kalorii podczas każdego ćwiczenia.
8. Żeby użyć jednego z czterech proponowanych programów należy nacisnąć przycisk MODE i wybrany program włączy się automatycznie.
9. Na liczniku pojawi się czas 11 (minut), a prędkość ustawiona zostanie na poziomie 7.
10. Proponowane programy:
 - o Erect posture (pionowa pozycja ciała) – 5 minut
 - o Ride posture (zgięte kolana) – 2 minuty
 - o Tiptoe posture (ćwiczenie podczas klęczenia) – 2 minuty
 - o Runaway posture (pozycja w biegu) – 2 minuty
11. Kiedy program przechodzi do innej pozycji, zmiana ta jest wyznaczana światłem na liczniku oraz krótkim dźwiękiem.
12. W trybie automatycznym przyciski czasu oraz prędkości nie działają.
13. Żeby tryb automatyczny został zmieniony na ręczny należy nacisnąć przycisk SWITCH (wyłączanie).
14. Jeżeli program nie zostanie wybrany w przeciągu minuty, to computer wróci do trybu 1.

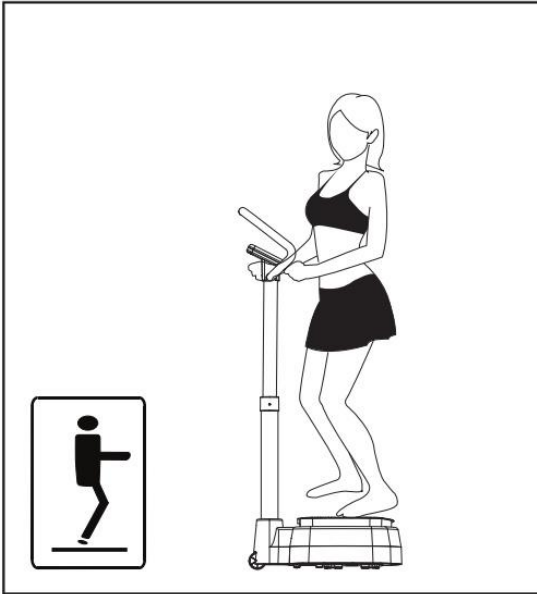
UŻYCIE PLATFORMY

Erect Posture – pionowa pozycja ciała



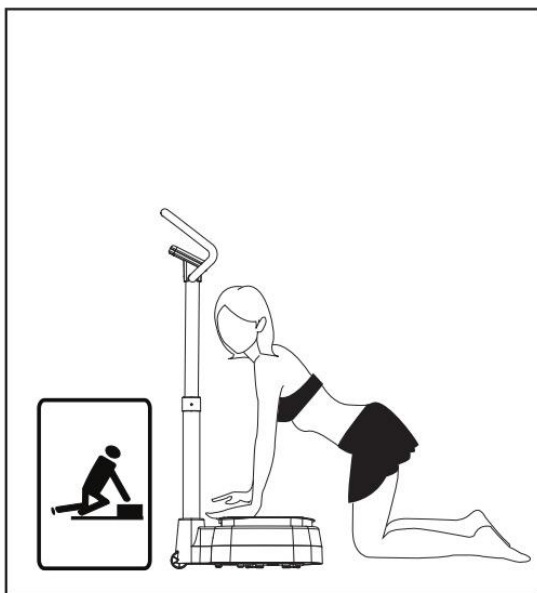
Ustawić się na platformie czołem do komputera. Chwycić rączki i stać równo. Ćwiczysz plecy, pośladki, klatkę piersiową oraz mięśnie brzucha.

Ride Posture – zgięte kolana



Ustawić się na platformie, chwycić rączki. Zgiąć kolana, nogi ustawić szerzej od szerokości ramion. Ćwiczysz pośladki, uda i łydki.

Runaway Posture – ćwiczenie podczas klęczenia



Należy klęczeć na podłodze przed platformą, dłonie położyć na platformie, jak przy przygotowywaniu się do biegu. Ćwiczysz ramiona, plecy, ręce i klatkę piersiową.

Tiptoe Posture – pozycja w biegu



Ustawić się na platformie w taki sam sposób, jak w pozycji z ugiętymi kolanami, lecz stać na palcach. Ćwiczysz nogi, pośladki, uda i łydki.

INSTRUKCJE DO ĆWICZEŃ

UWAGA: przed rozpoczęciem jakichkolwiek ćwiczeń należy się skonsultować z lekarzem w kwestii stanu zdrowia. Jest to ważne przede wszystkim w przypadku osób starszych, powyżej 45 lat lub osób, które mają problemy zdrowotne.

Mierzona przez urządzenie wartość pulsu nie jest przeznaczona dla celów medycznych.

Różne czynniki (np. ruch pasa) mogą spowodować nieścisłości przy rejestrowaniu danych.

Wartość pulsu służy porównywaniu pulsu użytkownika w czasie użytkowania.

Wydolność serca i płuc oraz to, w jaki sposób tlen dostarczany jest do mięśni, ma duży wpływ na Państwa wydajność. Funkcjonowanie mięśni zależy od tlenu, który dostarcza energię dla codziennych czynności – nazywanych też tlenową aktywnością. Państwa serce nie pracuje tak ciężko, kiedy ciało jest fit.

Jak łatwo zaobserwować, kondycja w miarę wykonywania ćwiczeń polepsza się a Państwo czujecie się zdrowsi i bardziej zadowoleni.

Rozgrzewka / Ćwiczenia stretchingowe

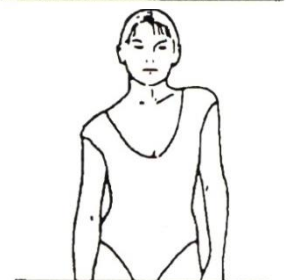
Poprawne ćwiczenie zaczyna się rozgrzewką a kończy się stretchingiem. Rozgrzewka przygotowuje ciało na obciążenia, które pojawią się przy ćwiczeniu. Dzięki stretchingowi można natomiast zapobiec problemom pojawiającym się w przypadku mięśni („zakwasy”). Poniżej umieszczone są opisy ćwiczeń rozgrzewających i stretchingu. Prosimy nie zapominać o następujących punktach:

- Zaleca się dokładnie rozćwiczyć każdą grupę mięśni, ćwiczenia będą trwały od 5 do 10 minut. Ćwiczenia są wykonywane poprawnie, jeśli odczuwa się przyjemne napięcie poszczególnych mięśni.

Szybkość nie odgrywa żadnej roli podczas rozgrzewki lub stretchingu. W trakcie poniższych ćwiczeń zaleca się wykonywać powolne i płynne ruchy.

ROZCIĄGANIE SZYJI

Przekręć głowę w prawo aż do momentu, kiedy będzie odczuwalne napięcie w karku. Następnie ruchem kolistym przenieś ją na klatkę piersiową, następnie wychyl głowę w lewo. Ponownie pojawi się przyjemne napięcie w karku. W zależności od indywidualnych potrzeb, można to ćwiczenie wykonywać kilkakrotnie.



ĆWICZENIE OKOLIC RAMION

Należy na przemian podnosić lewe i prawe ramię lubie oba ramiona jednocześnie.



ROZCIĄGANIE BARKU

Należy na przemian podnosić lewy i prawy bark do góry. Odczuwalne będzie napięcie na prawej i lewej stronie. To ćwiczenie należy kilka razy

powtórzyć.

ROZCIĄNIĘCIE UDA

Należy oprzeć się jedną ręką o ścianę, następnie przyciągnąć lewą lub prawą nogę do tyłu, jak najbliżej paśladka. Odczuwalne będzie przyjemne naciągnięcie z przodu uda. W tej pozycji należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30 sekund i powtórzyć ćwiczenia dwa razy na każdą nogę.



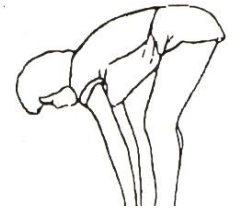
ROZCIĄNIĘCIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UDA

Należy usiąść na podłozie ze złączonymi stopami i kolanami skierowanymi do zewnątrz. Stopy i kolana należy dociskać jak najbliżej do podłogi i wytrzymać w tej pozycji, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



SKŁONY DO PODŁOGI

Należy stanąć ze złączonymi stopami i kolanami, powoli schylać się najniżej jak jest to możliwe, próbując dotknąć palców u stóp. W tej pozycji najlepiej wytrzymać, o ile jest to możliwe, 20-30 sekund, a następnie odpocząć. Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy.



ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE POŚLADKI

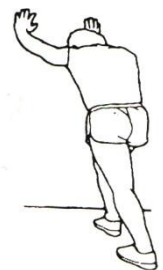
Należy usiąść na podłozie i wyciągnąć przed siebie jedną nogę, drugą zgiąć (tak aby stopa opierała się o wewnętrzną część uda wyprostowanej nogi). Teraz należy pochylić się i dotknąć dłonią palców wyprostowanej nogi, należy wytrzymać w tej pozycji przez, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.



Poleca się powtórzyć to ćwiczenie trzy razy, dla obydwu nóg.

ROZCIĄGANIE ŁYDKI/ŚCIĘGNA ACHILLESA

Obydwie ręce należy oprzeć o ścianę i przenieść na nią cały ciężar ciała. Potem posunąć lewą nogę do tyłu i zmieniać ją z prawą. W pozycji tej należy wytrzymać, o ile jest to możliwe, 30-40 sekund.



Instrukcja treningu

Jeżeli nie jesteś aktywny przez dłuższy okres czasu, zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, w celu zapobieżenia możliwym wypadkom lub uszkodzeniom.

W celu wyraźnego zlepśnienia kondycji i zdrowia należy przestrzegać poniżej wymienionych reguł:

Intensywność obciążenia

W celu osiągnięcia maksymalnego wyniku należy wybrać odpowiednią intensywność ćwiczeń. Należy kierować się tętnem. Podstawowa reguła, żeby poprawnie wyliczyć maksymalne tętno, brzmi:

Maksymalne tętno = 220 - wiek

Po ćwiczeniu Twoje tętno miałyby znajdować się w granicach 60 – 85% maks. CT.

W celu stwierdzenia odpowiednich wartości należy zajrzeć do tabelki Treningu wg CT – patrz poniżej. Jeżeli zaczynasz ćwiczyć, to w przeciągu mniej więcej dwóch tygodni powinieneś mieć tętno w około 70% maks. CT.

Dla zwiększenia kondycji powoli zwiększać obciążenie do 85% maks. CT.

Podane wartości są tylko wzorowe, każdy człowiek ma własne predyspozycje. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, który powinien ustalić początkowe i maksymalne obciążenie wg aktualnego stanu zdrowia.

Spalanie tłuszczu

Ciało rozpoczyna spalać tłuszcze, kiedy jest osiągnięta granica 65% maksymalnego tętna.

W celu optymalnego spalania tłuszczu należy utrzymywać tętno w granicach 70% – 80% maks. CT.

Optymalny trening powinien zawierać ćwiczenie trzy razy w tygodniu, zawsze około 30 minut.

Przykład:

Masz 52 lat i chcesz rozpocząć ćwiczyć. Maksymalna CT = $220 - 52(\text{wiek}) = 168/\text{min}$

Maksymalna CT = $168 \times 0.7 = 117/\text{min}$

Maksymalna CT = $168 \times 0.85 = 143/\text{min}$

W pierwszych tygodniach należy utrzymywać częstotliwość tętna 117, później 143.

Kiedy poprawia się Twoja kondycja, można zwiększyć również intensywność treningów do 70% - 85% Twojego maks. CT.

Można tak zrobić zwiększając obciążenie podczas stepowania lub stepując szybciej czy też dzięki przedłużeniu całkowitego czasu ćwiczenia.

Trening wg tętna

Věk	CT MAX/min*	60% CT MAX/min	65% CT MAX/min	70% CT MAX/min	75% CT MAX/min	80% CT MAX/min	85% CT MAX/min
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

*CT MAKS/min = wartość maksymalnej częstotliwości tętna

Organizacja treningu

Trening ma trzy fazy – rozgrzewka, trening i rozluźnianie

Faza rozgrzewki

Przed każdym ćwiczeniem powinieneś się rozgrzewać 5-10 minut. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających i stopowanie z małym obciążeniem.

Ćwiczenia na rozgrzewkę

Rozciąganie i trening jest stosowny dla Twojej kondycji i zdrowia fizycznego. Dzięki ćwiczeniom stajesz się bardziej odpornym, poprawiasz krążenie krwi i pracę mięśni.

Rozgrzewka jest podstawą, żeby osiągnąć lepszą figurę i stać się bardziej odpornym.

Jeżeli nie masz doświadczenia z rozgrzewką przed rozpoczęciem ćwiczenia, rozpocznij wolnym rozciąganiem przez krótki czas a później rozgrzewkę przedłużaj. Za pomocą sprzętu fitness różnego rodzaju można znaleźć ćwiczenia, które będą odpowiednie właśnie dla Ciebie.

Przed rozpoczęciem ćwiczenia sprawdź, że się dobrze rozciągniesz. Rozgrzewka służy jako prewencja przed możliwymi wypadkami i jako podstawa do ćwiczeń na urządzeniu. Należy się przeciągać około 8-10 min, np. chodzeniem, joggingiem w miejscu albo na pasie do biegania, na rotopedzie, stepperze lub elipticalu. Należy stosować podobne ćwiczenia, które pomogą Ci się rozćwiczyć i zregenerować mięśnie. Długość rozgrzewki zależy od intensywności ćwiczeń i kondycji fizycznej.

Faza treningu

W fazie treningu jest obciążenie najwyższe i tętno jest w granicach 70-85% maks. CT.

Długość ćwiczenia można wyliczyć na podstawie reguły:

ćwiczenie codzienne: około 10 min/ćwiczenie

2-3 x tygodniowo: około 30 min/ ćwiczenie

1-2 x tygodniowo: około 60 min/ ćwiczenie

Faza rozluźwania

W celu rozluźwania mięśni i zlepzenia metabolizmu należy zmniejszyć obciążenie podczas ostatnich 5-10 minut ćwiczenia.

Przeciąganie służy jako prewencja przeciw bóleści mięśni.

Sukces

Już po krótkim czasie regularnego ćwiczenia możesz dostrzec, że zwiększasz obciążenie podczas osiągnięcia optymalnej częstotliwości tętna. Ćwiczenie będzie coraz łatwiejsze, a ty będziesz się czuć lepiej w życiu codziennym

Motywacja, którą jest regularne ćwiczenie, jest najważniejsza, żeby dobrać do wytyczonego celu. Trzeba wybrać regularny czas ćwiczenia i nie rozpoczynać ćwiczenia ćwiczeniami, które są zbyt trudne. Stare powiedzenie sportowców brzmi:

„Najtrudniejsze z samego ćwiczenia, jest jego rozpoczęcie“

Życzmy dużo zabawy i sukcesu podczas ćwiczenia na naszym urządzeniu.

Wszystkie dane na liczniku są tylko wartościami orientacyjnymi i nie mogą być stosowane w celach medycznych.

Również wartość tętna jest orientacyjna i nie jest podstawą, która gwarantowałaby różne programy medyczne.



PL - 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.

Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi:

- gwarancji 5 lat na ramę, konstrukcję i jej części

- gwarancji 2 lat na pozostałe części

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.

PL - 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.

TRINET CORP sp. z o.o.
Wilkowicka 2
44-180 Toszek, Poland
info@najtanszysport.pl
www.najtanszysport.pl





VIBRATION MACHINE MASTER® - G2

MAS4A075



USER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

SAFETY INSTRUCTIONS

Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using this equipment: Read all instructions before using this equipment.

The following user should get doctor's permission before use:

1. People who suffer brain blood clot.
2. People who suffer heart diseases.
3. People who backbones are deformed.
4. People who are under fracture and disjoint treatment.
5. Women who are pregnant, in menses fever and agnail after postoperative Intellectual disturbante personage.
6. People who have acute diseases, serious cancer.
7. People who have contagion, skin diseases.
8. People who haven't recovered after operation.

Don't use the "vibration machine" when the following conditions appear:

1. It is wet or doesn't work.
2. The leather is broken or the machinery exposes.
3. Functions of vibration machine are out of control.
4. When thunder happens or the electronic power is wrong.
5. The wire is broken and the electric of leakage happens.

You should turn off the switch, pull out the plug and consult the service center

Cautions when use "vibration machine"

1. Please operate "vibration machine" according to manual.
2. Keep children far away from "vibration machine" so as not to hurt them when operating.
3. Don't drink when using "vibration machine" or water drop will clip into the inner of it.
4. Don't use it when your weight is over 120 kilos.
5. Please use it after meal about one hour later. in order to achieve the best effect.
6. Please drink 100ml warm water before use it.

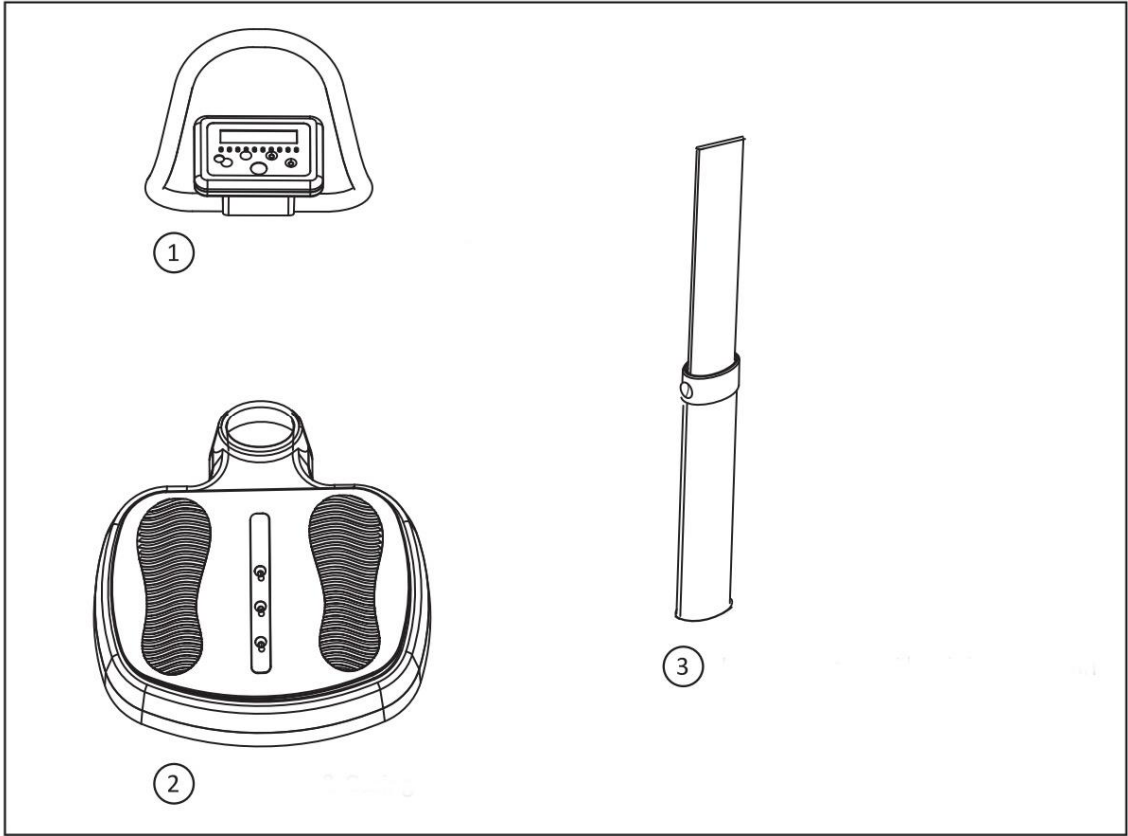
Cautions when not using "vibration machine"

1. To avoid children to turn the power supply incautiously, be sure to turn off the general power supply after using it.
2. If not use it for a long time, keep it clean and put it in a clean and dry place.

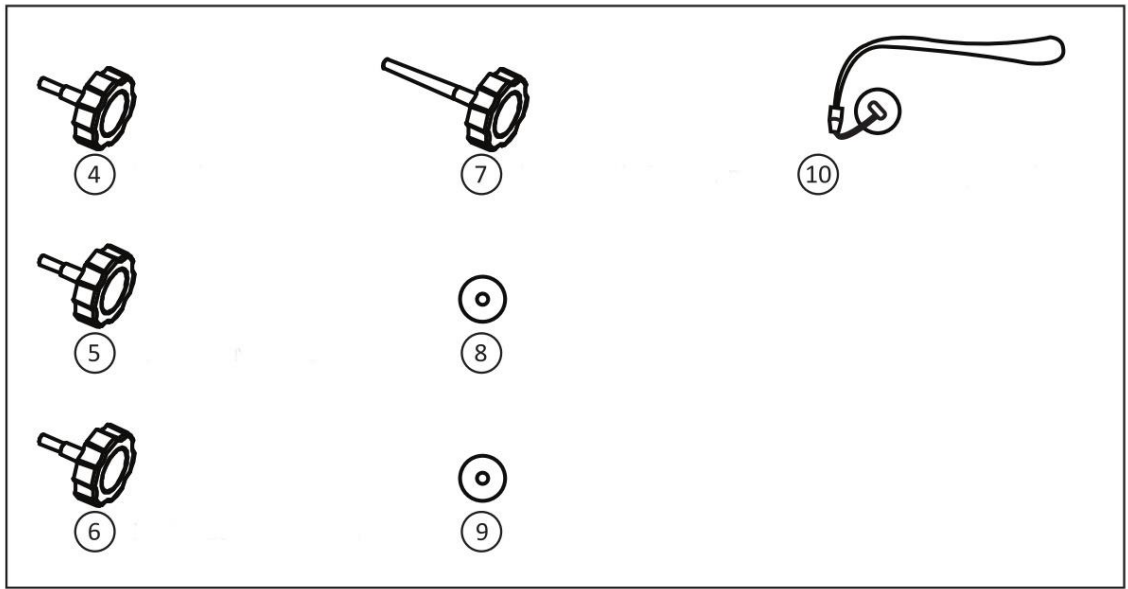
CAUTION:

Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Owner's Manual for future reference.

PART LIST:



- 1. Armrest & Control Panel
- 2. Footplate & Casing
- 3. Upper & Lower Aluminium Column



- 4. Lock Nut M6 x 40mm
- 5. Lock Nut M6 x 40mm
- 6. Lock Nut M6 x 40mm
- 7. Lock Nut M6 x 70mm

- 8. Plastic Gaskets
- 9. Plastic Gaskets
- 10. Emergency stop insert

ASSEMBLE INSTRUCTIONS:

STEP 1



Feed the signal wire from the lower aluminium column into the branch pipe of the base section (casing) and connect to the signal port .

STEP 2



Align the hole in the lower aluminium column with the hole in the branch pipe of the base section (casing). Use M6 x 40mm locknut to secure in place .

STEP 3



Place the armrest and control panel section onto the upper aluminium column aligning the holes in both sections.

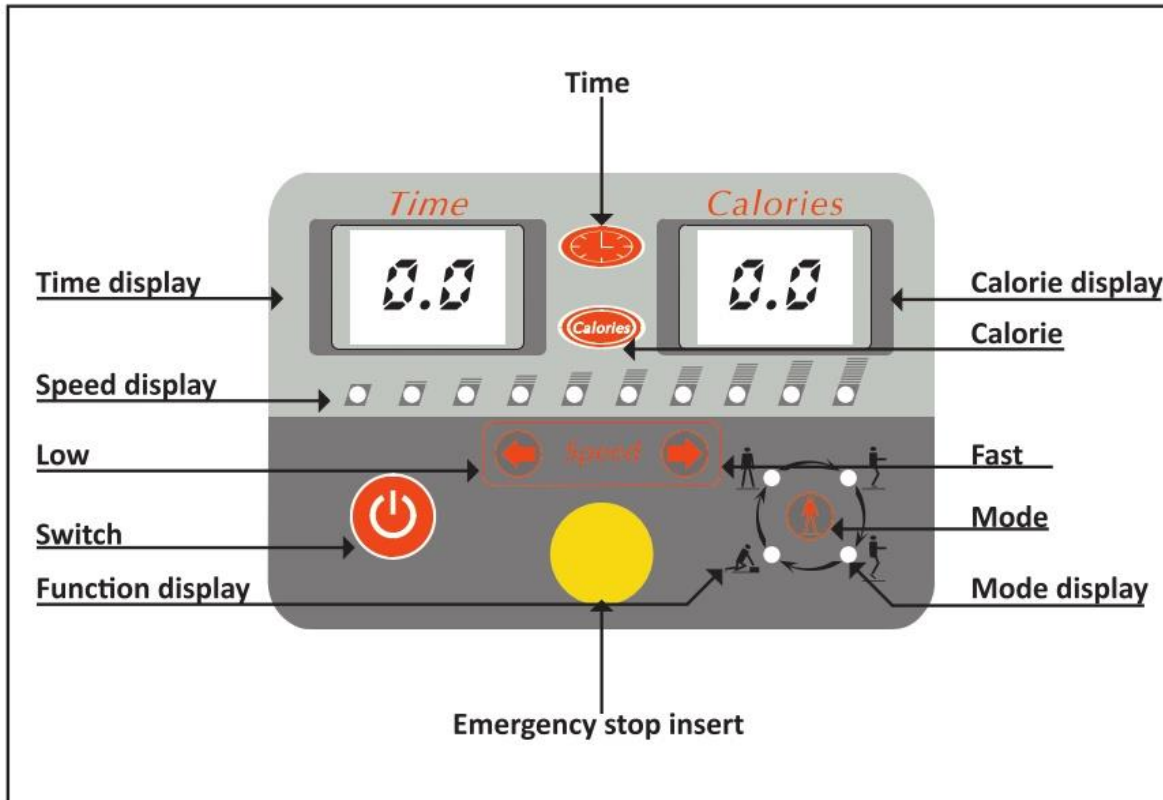
Fix the armrest and control panel in place using the M6 x 70mm lock nut.

STEP 4



Extend the upper aluminium column and secure in position using 2 x M6 x 40mm lock nuts and plastic gaskets.

COMPUTER



Operation Procedures

1. Connect the appliance to the mains supply, the calories window will display '- -' and the time display shows '01'.
2. Wear shoes with suitable soft flexible soles (training shoes are ideal) and stand on the vibration machine.
3. Place the emergency stop insert in position.
4. Press the 'SWITCH' button to commence messaging in manual mode at the default speed of 1 (lowest speed).
5. Increase the speed to suit your level of fitness by pressing the Speed button.
6. Increase the duration of the programme by pressing and holding the time button. Maximum time is 15 minutes.
7. To display the calories burnt during exercise, press the 'calorie' button. The display will change from '- -' to '00' and the counting will begin. The maximum display value is 99 calories after which the display will start counting from zero again.
8. To use the pre-set 4 stage exercise programme, press the mode button and the pre-set programme will start automatically.
9. The display will show the time '11' (minutes) and the speed will be at level 7.
10. The pre-set programme includes
 - o Erect posture – 5 minutes

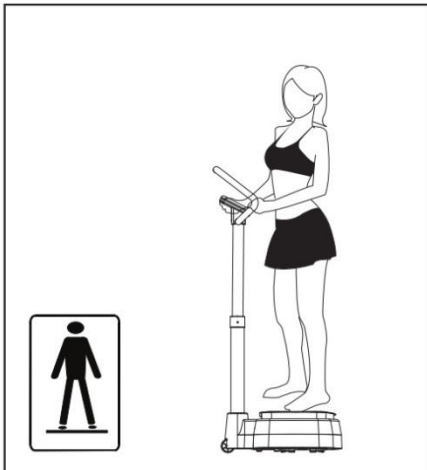
- o Ride posture – 2 minutes
 - o Tiptoe posture – 2 minutes
 - o Runaway posture – 2 minutes
11. As the programme progresses the posture required will be indicated by the signal light on the mode display and any changes will be highlighted by a buzzing sound.
 12. During automatic mode, the time and speed buttons will not be active.
 13. To return to manual mode at any stage during the automatic programme, simply press the 'SWITCH' button.
 14. If a programme is not selected within 1 minute, the machine will revert to standby mode.1

USING OF MACHINE:

Erect Posture

Stand on the massage plate with feet apart. Hold the handle and stand straight.

Exercises the back, waist, buttocks, chest and abdomen.



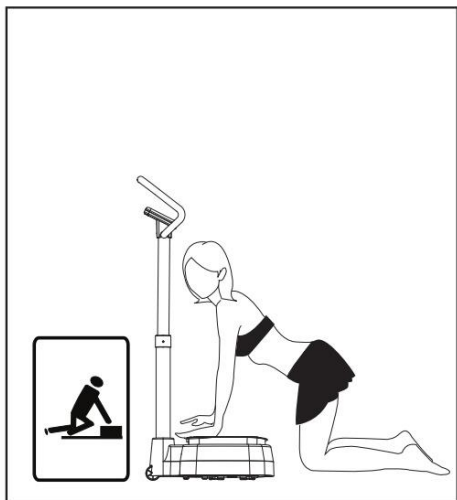
Ride Posture

Stand on the massage plate and hold the handle. With knees bent, place feet apart at a distance a little wider than the shoulders. Exercises the buttocks, thighs and calves.



Runaway Posture

Bend over placing hands on either side of the massage plate and bending knees as if ready to run. Exercises the shoulders, back, arms and chest



Tiptoe Posture

Position as 'ride posture' but on tiptoes. Exercises the feet, buttocks, thighs and calves.



EXERCISE

Warm up

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week. Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercises:

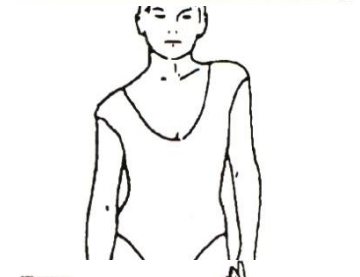
Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



Shoulder Lift

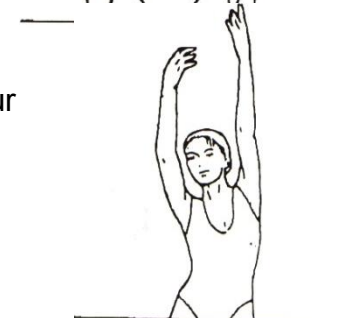
Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



Side Stretch

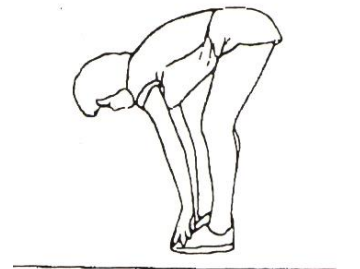
Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count.

Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.



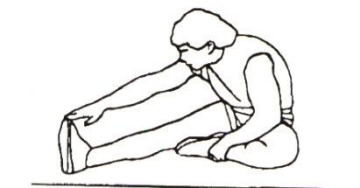
Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.



Hamstring Stretch

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



Training instruction

If you have not been physically active for a long period of time and also to avoid health risks you should consult your physician before the exercise.

To achieve a considerable improvement of your physical resistance and your health, some aspects of how to achieve the most efficient training should be followed:

Intensity:

To achieve maximum results the right intensity as to be chosen. The heart rate is used as guideline. As a rule of thumb the following formula is commonly used:

$$\text{Maximum pulse rate} = 220 - \text{age}$$

While exercising the pulse rate should always be between 60% - 85% of the maximum rate.

For your personal training rates please see the attached pulse rate chart.

When starting to exercise you should keep your rate at 70% of your maximum pulse rate in the first couple of weeks.

With increasing improvement of fitness the pulse rate should be slowly increased to 85% of your maximum pulse rate.

This is a personal orientation value. Consult your physician for professional advise before adapting a heart rate recovery program.

Fat burning

The body starts to burn fat at approx. 65% of the maximum pulse rate.

To reach an optimum at burning rate, it is advisable to keep the pulse rate between 70% - 80% of the maximum pulse rate.

The optimum training amount consists of three workouts per week 30 minutes each.

Example:

One 52 years of age to start exercising.

Max rate= $220 - 52$ (age) = 168 pulse/min.

Min rate= $168 * 0,7 = 117$ pulse/min.

Highest rate= $168 * 0,85 = 143$ pulse/min.

During the first weeks it is recommend to start with a pulse rate of 117, afterwards increase it to 143.

With increasing improvement of fitness the training intensity should be increased to 70-85% of your maximum pulse rate.

This can be done by increasing the pedaling resistance, by suing a higher paddling frequency or with longer training periods.

AGE	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

PULSE RATE

*FC MAX/min = Max rate

Success

Even after a short period of regular exercises you will realize that you constantly have to increase the pedaling resistance to reach your optimum pulse rate.

The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day.

For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your work out and do not start training too aggressively.

And old saying amongst sportsmen says:

“the most difficult thing about training is to start it”.

Wishing you lots of fun and success with your exerciser.

All displayed values are only approximate and can't be used for medical purpose. Value of pulse rate is approximate and can't be used for determination of cardio-vascular and other medical programs.

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 lokal distributor:



Vibrationsplatte MASTER® - G2

MAS4A075



BEDIENUNGSANLEITUNG



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

SICHERHEITSHINWEISE:

Lesen Sie alle folgenden Informationen vor dem Gebrauch des Produkts. Die allgemeinen Hinweise, einschließlich Sicherheitshinweise, sind zu beachten.

Liste der Personen, die die Zustimmung des Arztes brauchen, um an diesem Gerät turnen zu können:

1. Personen, die ein Blutgerinnsel haben.
2. Personen, die Herzkrankheiten haben.
3. Personen, die eine Knochenfehlbindung haben.
4. Personen, die Knochenbrüche haben oder die sich langfristig heilen.
5. Schwangere Frauen oder Frauen, die eine starke postoperative Blutung oder eine starke Monatsblutung haben.
6. Personen mit Persönlichkeitsstörungen.
7. Personen mit einer akuten Erkrankung oder Personen mit dem Krebs.
8. Personen, die übertragbare Hautkrankheiten haben.
9. Personen, die nach einer Operation sind.

Benutzen Sie das Gerät nicht in diesen Fällen:

1. In einer feuchten Umgebung oder wenn das Gerät nicht funktioniert.
2. Wenn die Kappe kaputt ist oder wenn der Innenteil des Geräts enthüllt wird.
3. Wenn Vibrationen nicht funktionieren.
4. Wenn es ein Gewitter gibt oder wenn der elektrische Strom schwankt.
5. Wenn das Kabel kaputt ist und es kann zum Stromschlag kommen.

Schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie es aus der Steckdose aus und kontaktieren Sie den Servicedienst oder den Verkäufer.

Hinweise bei dem Gebrauch des Geräts:

1. Benutzen Sie bitte das Gerät nach der Bedienungsanleitung.
2. Halten Sie Kinder vom Gerät fern, um eine Verletzung zu verhindern.
3. Trinken Sie bei dem Gebrauch des Geräts nicht, Flüssigkeiten könnten in das Gerät eindringen.
4. Maximale Tragfähigkeit des Geräts ist 120 kg.
5. Um die beste Wirkung zu erreichen, benutzen Sie das Gerät mindestens 1 Stunde nach dem Essen.
6. Bevor Sie beginnen an dem Gerät zu turnen, trinken Sie 100 ml warmes Wasser.

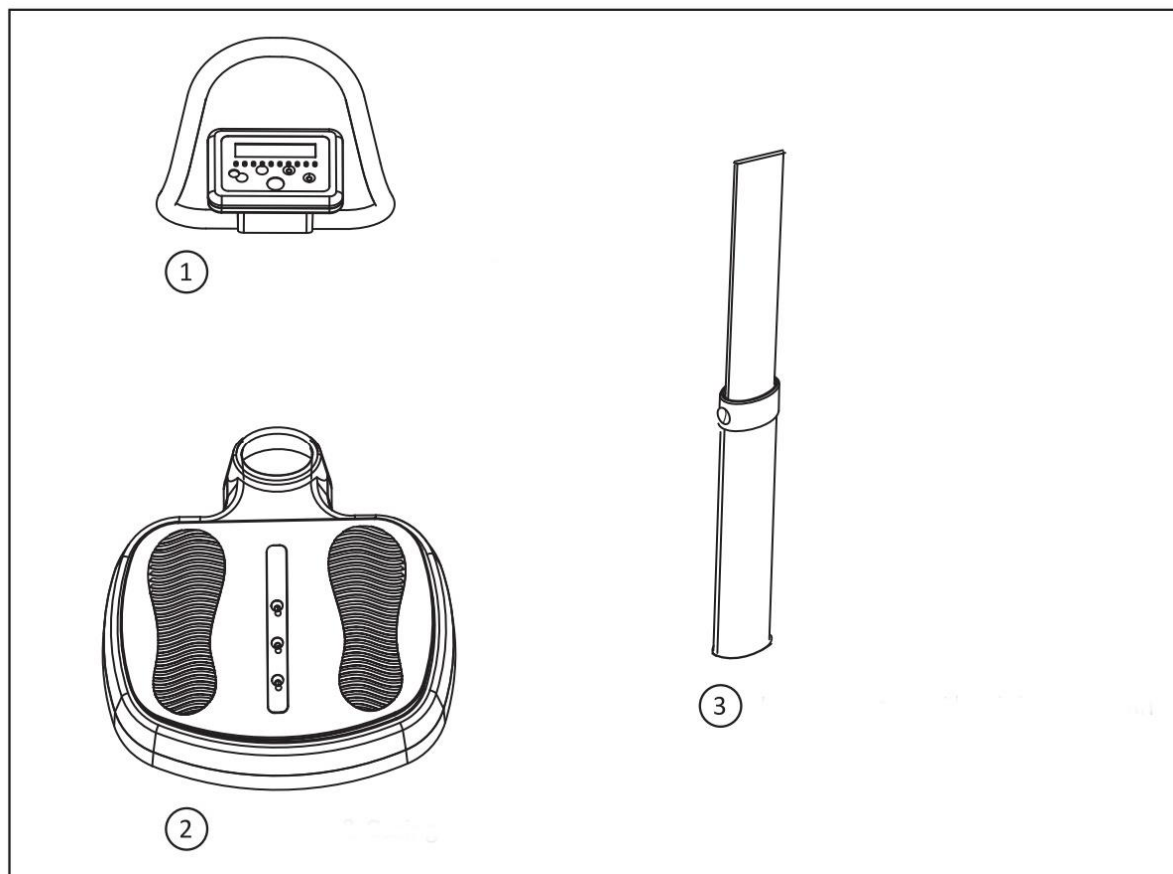
Hinweise, wenn Sie das Gerät nicht benutzen:

1. Ziehen Sie das Gerät aus der Steckdose nach dem Gebrauch aus, um Kindern zu verhindern, das Gerät einzuschalten.

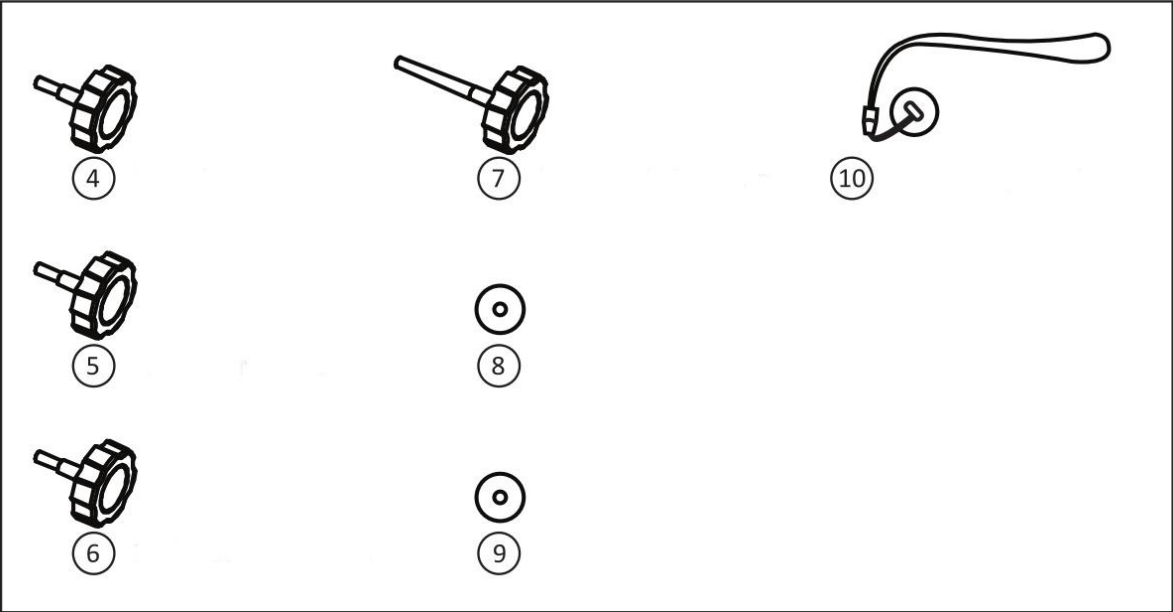
2. Wenn Sie das Gerät für eine längere Zeit nicht benutzen, halten Sie es sauber und platzieren Sie es auf einen trockenen Ort.

LESEN SIE VOR DEM AUFBAU DES GERÄTS GRÜNDLICH ALLE ANWEISUNGEN.
BEWAHREN SIE DIE BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR EINE EVENTUELLE SPÄTERE
BENUTZUNG AUF.

TEILELISTE:



11. Computer und Handgriff
12. Basis und Fußplatte
13. Obere und untere Alustange



- 14. Sicherungsmutter M6x 40 mm
- 15. Sicherungsmutter M6x 40 mm
- 16. Sicherungsmutter M6x 40 mm
- 17. Sicherungsmutter M6x 70 mm
- 18. Plastikunterlage
- 19. Plastikunterlage
- 20. Sicherheitsschlüssel

AUFBAU: SCHRITT 1



Ziehen Sie das Kabel aus der unteren Alustange aus und schließen Sie den Verbindungsstecker an dem Port in der Basis an.

SCHRITT 2



Schieben Sie die untere Alustange in das Loch in der Basis so, dass die ausgebohrten Löcher übereinander passen.

Befestigen Sie die Stange mithilfe von einer Sicherungsmutter M6 x 40 mm.

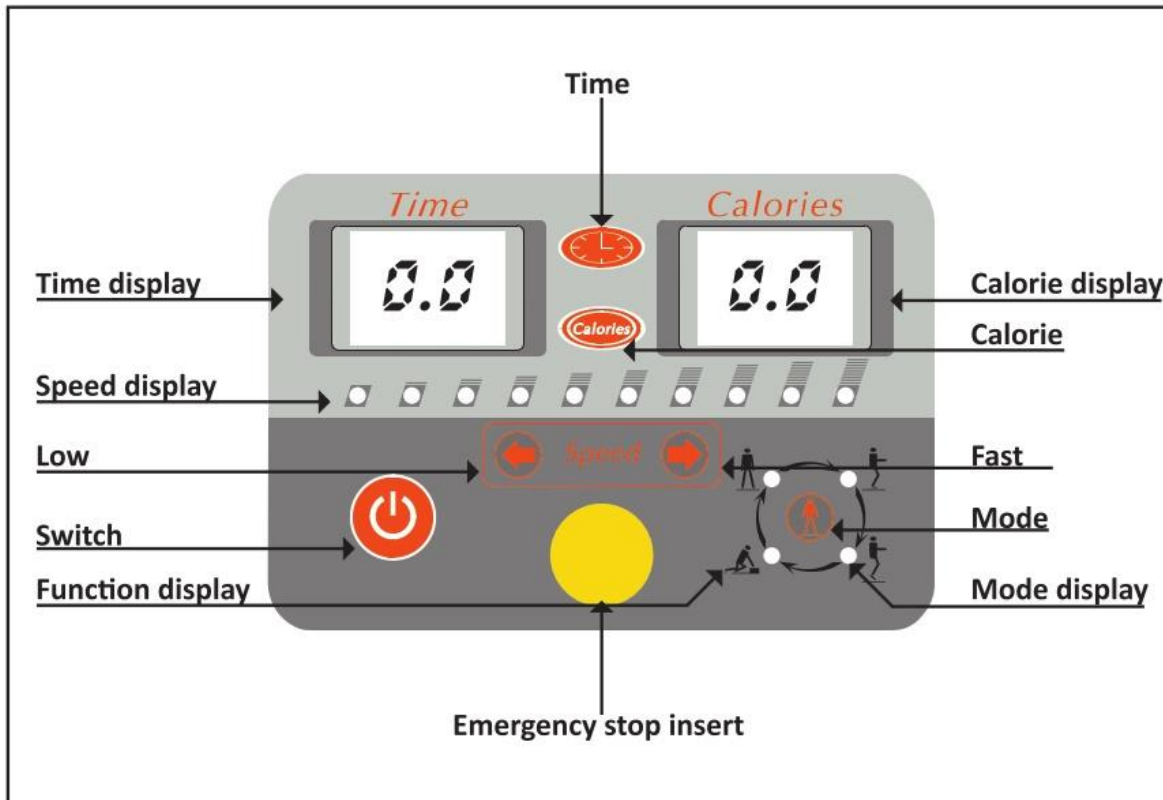
SCHRITT 3

Platzieren Sie die Handgriffe und den Computer an der oberen Alustange so, dass die Löcher übereinander passen. Befestigen Sie sie mithilfe von einer Sicherungsmutter M6 x 70 mm.

SCHRITT 4

Stellen Sie die obere Alustange ein und ziehen Sie sie in der erforderlichen Position mithilfe von zwei Sicherungsmuttern M6 x 40 mm und Plastikunterlagen fest.

COMPUTER



TIME DISPLAY Zeitangabe

SPEED DISPLAY Geschwindigkeitsangabe

LOW Geschwindigkeitssenkung

SWITCH Schalter

FUNCTION DISPLAY Darstellung der Funktionen

TIME Zeit

EMERGENCY STOP INSERT Platz für den Sicherheitsschlüssel

CALORIE DISPLAY Kalorienangabe

CALORIE Kalorien


FAST Geschwindigkeitserhöhung

MODE Taste Mode

MODE DISPLAY Darstellung von Mode

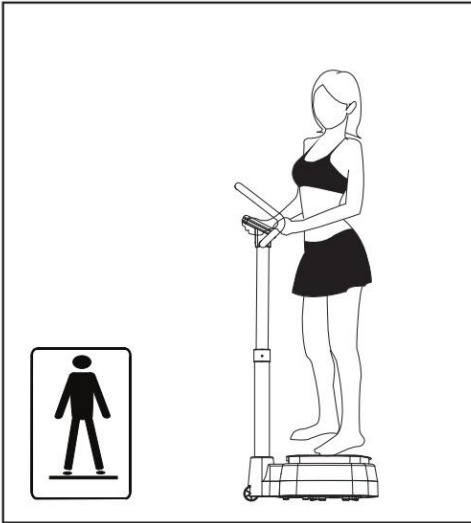
Gebrauch des Geräts:

1. Schließen Sie das Gerät an die Steckdose an. Im Fenster „Kalorien“ erscheint ' - - ' und im Fenster Zeit erscheint '01'.
2. Nehmen Sie sich geeignete Schuhe mit einer weichen dehnbaren Sohle (Turnschuhe sind ideal) und stellen Sie sich auf das Gerät.

3. Geben Sie den Sicherheitsschlüssel auf den bestimmten Ort auf dem Computer.
4. Drücken Sie den Schalter für den Beginn der Vibrationen bei der Geschwindigkeit 1 /die niedrigste Geschwindigkeit/.
5. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit so, dass sie ihrer Kondition entspricht, mithilfe von der Taste:

6. Zur Verlängerung der Programmzeit drücken Sie die Taste Zeit und halten Sie sie. Die maximale Trainingszeit: 15 Minuten.
7. Um die verbrannten Kalorien während des Trainings anzuzeigen, drücken Sie die Taste Kalorien. Auf dem Display erscheint 00 statt ' - ' und die Kalorien beginnen sich zu zählen. Der maximale angezeigte Wert: 99 Kalorien bei jedem Turnen.
8. Um ein von vier voreingestellten Programmen zu benutzen, drücken Sie die Taste MODE und das voreingestellte Programm beginnt automatisch.
9. Auf dem Display zeigt sich die Zeit 11 (Minuten) an und die Geschwindigkeit wird auf dem Niveau 7 sein.
10. Voreingestellte Programme umfassen:
 11. Erect posture (aufrechte Körperhaltung) – 5 Minuten
 12. Ride posture (gebeugte Knie) – 2 Minuten
 13. Tiptoe posture (kniend) – 2 Minuten
 14. Runaway posture (Laufstellung) – 2 Minuten
15. Das Vorgehen des Programms in die nächste Position wird mit einem Licht auf dem Display MODE und jede Änderung von einem Tonsignal begleitet.
16. In dem automatischen MODE sind die Tasten Zeit und Geschwindigkeit nicht aktiv.
17. Um den Rückgang in das manuelle MODE drücken Sie die Taste SWITCH (Schalter).
18. Falls Sie kein Programm in einer Minute auswählen, der Computer kommt in das MODE 1 zurück.

BENUTZUNG DES GERÄTS:

Erect Posture – aufrechte Körperhaltung

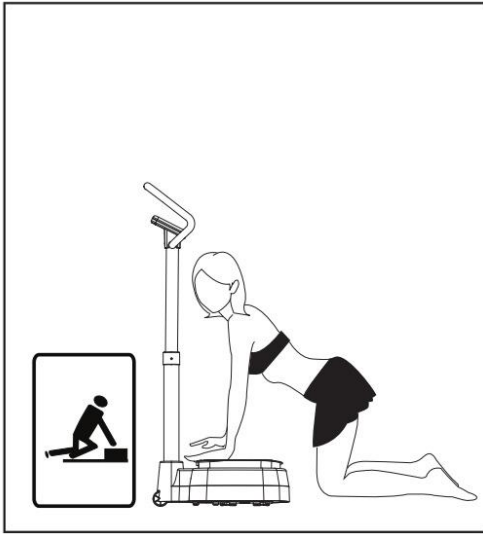


Stellen Sie sich auf das Gerät mit Blick auf den Computer. Greifen Sie am Handgriff an und stehen Sie aufrecht. Sie trainieren den Rücken, die Hüften, die Gesäße und die Brust- und Bauchmuskeln.

Ride Posture – Die Position mit den gebeugten Knien

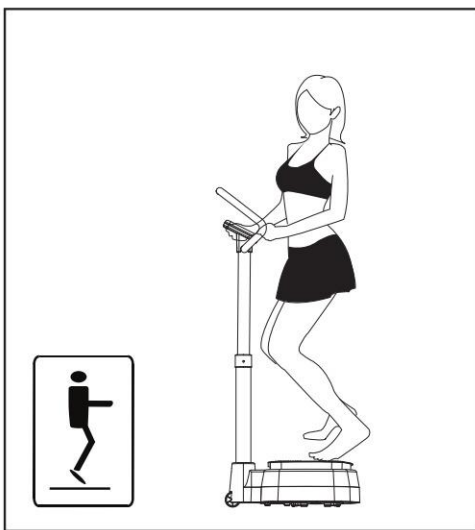
Stellen Sie sich auf das Gerät und greifen Sie am Handgriff an. Beugen Sie die Beine und geben Sie sie voneinander ein bisschen mehr als schulterbreit. Sie trainieren die Gesäße, die Oberschenkel und die Waden.

Runaway Posture – Laufstellung



Knien Sie sich auf den Boden vor dem Gerät nieder und geben Sie die Hände auf die Basis. Sie trainieren die Schultern, den Rücken, die Arme und die Brustmuskeln.

Tiptoe Posture – Position auf den Zehen



Stellen Sie sich gleich wie bei der Position mit den gebeugten Knien, aber stehen Sie auf den Zehen. Sie trainieren die Fußsohlen, die Gesäße, die Oberschenkel und die Waden.

TURNINSTRUKTIONEN

HINWEIS: vor dem Anfang das Turnen konsultieren Sie Ihre Gesundheitszustand mit Ihrer Arzt. Dieses ist wichtig haupt für Personen älter 45 Jahre oder für Personen mit existiere

gesundheitliche Probleme.

Der Wert der Pulsfrequenz bestimmt nicht für ärztliche Zwecke. Verschiedene Faktoren, als die Bewegung nach dem Band sind, können Fehler bei der Übertragung der Werte verursachen. **Der**

Wert der Pulsfrequenz dient für den Vergleich der Pulsfrequenz den Benutzer in der Zeit.

Die Fähigkeit Ihres Herz und Ihre Lunge und wie wirksam ist der Sauerstoff mit dem Blut in die Muskeln in Fluss bringen, die sind wichtige Faktoren Ihrer Leistung. Die Funktion Ihre Muskeln ist abhängig auf dem Sauerstoff, der die Energie für tägliche Aktivitäten geben – Aerobaktivität genannt. Wenn Sie fit sind, Ihres Herz muss nicht so schwer arbeiten.

Ihre Kondition verbessert das Turnen und Sie fühlen sich gesund und zufrieden.

Wärm/ Stretchingturnen

Erfolgreiches Turnen fangen Wärmturnen an und enden beruhigendem Turnen. Das Wärmturnen bereiten Ihrer Körper auf folgende Ansprüche bei dem Turnen vor. Dank beruhigende Turnen weichen Sie den Muskelprobleme aus. Weiter finden Sie hier die Beschreibungen das Wärmturnen und beruhigende Turnen. Denken Sie auf diese Punkte:

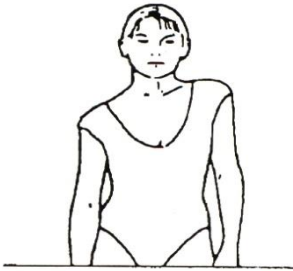
Vorsichtig wärmen Sie jede Muskelgruppe, die Turnen dauern 5 bis 10 Minuten. Die Turnen sind richtig ausgeführt, wenn Sie angenehme Tat in den Muskeln fühlen.

- Die Geschwindigkeit spielt nicht die Rolle während Stretchingturnen. Es ist nötig die Acht bei schnellen und zuckenden Bewegungen geben.



STRECKUNG DEN HALS

Verneigen Sie sich den Kopf nach rechts bis fühlen Sie im Hals den Druck. Langsam geben Sie den Kopf zum Brustkorb im Halbkreis und dann drehen Sie den Kopf nach links. Wieder fühlen Sie angenehme Tat im Hals. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



TURNEN DES GEBIET DER SCHULTERN

Heben Sie wechselnd rechte Schulter und linke Schulter auf oder heben Sie beide Schultern auf einmal auch.



STRECKUNG DER ARME

Ziehen Sie rechter und linker Arm wechselnd in die Richtung hochnehmen. Fühlen Sie den Druck auf der rechte und linke Seite. Können Sie diese Turnen mehrmals wiederholen.



STRECKUNG DES SCHENKEL

Stützen Sie sich mit dem Arm an die Wand, dann ziehen Sie rechtes und linkes Bein nach hinten in der Nähe des Hintern. Fühlen Sie angenehme Tat im vorderen Schenkel. Halten Sie in diesen Position etwa 30 Sekunden aus und holen Sie das Turnen zweimal bei beide Beine wieder.

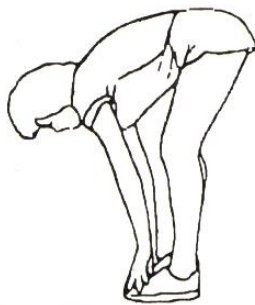
INNEN STRECKUNG DES SCHENKEL

Setzen Sie sich an die Erde, die Knie richten zu der Erde. Ziehen Sie die Fußsohlen in der Nähe zu den Leisten. Und jetzt drücken Sie vorsichtig Knie zu der Erde. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.



BERÜHRUNG DER FINGER AUF DEM BEIN

Langsam beugen Sie den Rumpf zu der Erde und bemühen Sie sich mit den Händen der Fußsohlen berühren. Beugen Sie niedrig. Halten Sie in diesen Position etwa 20-30 Sekunden aus.



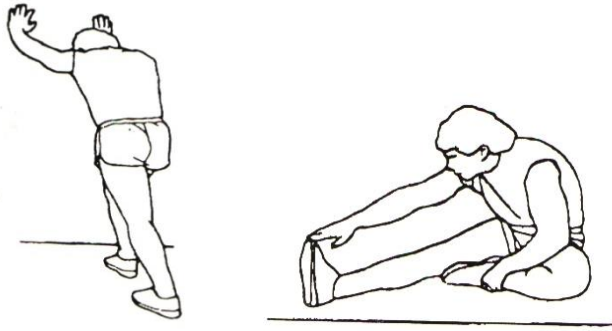
TURNEN AUF DEN KNIE

Setzen Sie sich an die Erde und ziehen Sie rechtes Bein auf. Beugen Sie linkes Bein und legen Sie Fußsohle auf den Schenkel rechten Bein. Jetzt versuchen Sie rechter Arm auf rechte Fußsohle erreichen. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40 Sekunden aus.

STRECKUNG DER WADE/DIE FERSE

Stützen Sie sich mit beiden Händen an die Wand und tragen Sie ganzes Gewicht des Körper über. Dann ziehen Sie rechtes Bein nach hinten aus und wechseln Sie sie mit linkes Bein. Mit

diesen Turnen ziehen Sie hinterer Teil des Bein. Halten Sie in diesen Position etwa 30-40



Sekunden aus.

Trainingsanweisung

Wenn Sie für längere Zeit nicht physisch aktiv sind, konsultieren Sie immer vor dem Beginn des Trainings Ihren Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt, um einen Unfall oder eine Überlastung zu vermeiden. Um eine deutliche Besserung Ihrer Kondition und Gesundheit zu erreichen, ist es nötig, folgende Regeln einzuhalten:

Belastungsintensität

Um ein maximales Ergebnis zu erreichen, ist es nötig, die richtige Trainingsintensität auszuwählen. Dabei hilft Ihnen die Pulsfrequenz. Die Grundregel für Feststellung der maximalen Pulsfrequenz ist:

$$\text{Maximale Pulsfrequenz} = 220 - \text{Alter}$$

Bei dem Turnen sollte Ihre Pulsfrequenz zwischen 60 – 85% max. sein.

Um Ihre Werte festzustellen, sehen Sie sich die Tabelle „Training“ an. (s. u.)

Wenn Sie mit dem Training beginnen, ca. 14 Tage, sollten Sie auf 70% max. sein.

Für die Steigerung der Kondition erhöhen Sie die Belastung bis auf 85% max.

Es handelt sich nur um Orientierungswerte. Jeder Mensch hat unterschiedliche Dispositionen. Vor dem Beginn des Trainings konsultieren Sie die Belastung mit Ihrem Arzt, der die Anfangs- und maximale Belastung bestimmt, die für Sie in Hinsicht auf Ihre Gesundheit geeignet ist.

Fettes-Verbrennung

Der Körper beginnt bei ca. 65% max. Pulsfrequenz das Fett zu verbrennen.

Um eine optimale Verbrennung zu erreichen, wird es empfohlen, die Pulsfrequenz (weiter nur PF) zwischen 70% - 80% max. zu halten.

Ein optimales Training besteht aus 3 Übungseinheiten in der Woche. Jede Einheit sollte ca. 30 Minuten dauern.

Beispiel:

Sie sind 52 Jahre alt und Sie möchten mit dem Training beginnen. Maximale PF = $220 - 52(\text{Alter}) = 168$ Pulsschläge/Min.

Minimale PF = $168 \times 0.7 = 117$ Pulsschläge/Min.

Maximale PF = $168 \times 0.85 = 143$ Pulsschläge/Min.

Während der ersten Wochen wird es empfohlen, mit der PF 117 zu beginnen, danach auf 143 zu erhöhen.

Mit einer sich verbesserten Kondition kann die Trainingsintensität auf 70% - 85% Ihrer max. PF erhöht werden.

Diese kann durch die Steigerung der Belastung bei dem Treten, die Steigerung der Treten-Frequenz oder die Verlängerung der Übungseinheit erreicht werden.

Training nach der Pulsfrequenz

Alter	FC MAX/min.*	60% FC MAX/min.	65% FC MAX/min.	70% FC MAX/min.	75% FC MAX/min.	80% FC MAX/min.	85% FC MAX/min.
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

*FC MAX/min = Wert der maximalen Pulsfrequenz

Trainingsorganisation

Das Training hat normalerweise 3 Phasen- die Aufwärm-, die Arbeits- und die Entspannungsphase.

Aufwärmphase

Vor jedem Turnen sollten Sie sich 5-10 Min. aufwärmen. Z. B. einige Aufwärmübungen und das Treten mit einer niedrigen Belastung starten Sie passend.

Aufwärmübungen

Die Aufwärmung und das Training der Biegsamkeit sind für Ihre Kondition und physische Gesundheit gut. Durch das Trainieren Ihres Körpers werden Sie beständiger, Sie verbessern Ihren Kreislauf und behalten die Funktionsmuskeln. Aufwärmübungen ermöglichen es Ihnen, beständiger zu werden und die Durcharbeitung Ihres Körpers zu erreichen. Wenn Sie keine Erfahrungen mit Aufwärmübungen haben, beginnen Sie mit einer langsamen Übung in einer kürzeren Zeit und verlängern Sie die Übung schrittweise. Mithilfe von verschiedenen Fitness Geräten können Sie diese Übungen durchführen und die eine finden, die Ihnen am meisten passt.

Bevor Sie mit dem Turnen beginnen, versichern Sie sich, dass Sie sich genug aufgewärmt haben. Das hilft Ihnen, sich vor einem eventuellen Unfall zu schützen und auf das eigene Training besser bereit zu sein. Wärmen Sie sich 8-10 Min. auf, mithilfe von dem langsamen Laufen, leichten Joggen oder verwenden Sie ein Laufband, ein Standfahrrad, einen Stepper oder einen Elliptical. Versuchen Sie, ähnliche Übungen einzubeziehen, die Ihnen helfen,

sich aufzuwärmen und steife Muskeln zu strecken. Die Dauer der Aufwärmung hängt von der Trainingsintensität ab, sowie von der physischen Kondition.

Arbeitsphase

In dieser Phase kommt es zur Hauptbelastung und Sie bewegen sich bei dem Wert 70-85% max. PF.

Die Dauer des Turnens können Sie nach dieser Regel berechnen:

Tägliches Training: ca. 10 Min./Einheit
 2-3-mal wöchentlich: ca. 30 Min./Einheit
 1-2-mal wöchentlich: ca. 60 Min./ Einheit

Entspannungsphase

Um eine effektive Muskel- und Metabolismus-Streckung zu erreichen, ist es nötig, die Belastung während der letzten 5-10 Minuten des Trainings ganz zu senken. Die Entspannung hilft Ihnen auch für die Prävention der Muskelschmerzen.

Erfolg

Sogar nach einer kurzen Zeit des regelmäßigen Trainings können Sie begreifen, dass Sie die Belastung bei der Erreichung einer immer optimalen Pulsfrequenz schrittweise erhöhen

Das Turnen wird immer einfacher und Sie werden sich in Ihrem alltäglichen Leben immer mehr fit fühlen.

Um dieses Ziel zu erreichen, sollten Sie sich mit einem regelmäßigen Training motivieren. Wählen Sie sich eine regelmäßige Zeit für das Training aus und beginnen Sie das Training mit keinem zu aggressiven Turnen. Der alte Spruch unter Sportler lautet:

“Am schwierigsten ist es, mit dem Turnen zu beginnen.”

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei dem Turnen an diesem Gerät.

Alle dargestellten Daten sind nur ungefähre Werte und sie können für keine medizinischen Zwecke verwendet werden.

Der Wert der Pulsfrequenz ist auch nur ungefähr und kann nicht für die Bestimmung der Herz-Gefäßen und anderen medizinischen Programme verwendet werden.

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 wechselnes 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 bestätiges Dokument über Kauf aus.



UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage.

Nach der Lebensdauer das Band vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur unekonomisch war, das Band werfen Sie nicht im Hausabfall weg. Für den Zweck richtige Liquidation Erzeugnis geben Sie auf den bestimmten Sammelplätze ab, wo werden die Maschine kostenlos annehmen.



Mit der richtigen Liquidation helfen Sie wertvolle Naturquelle bewahren und helfen Sie mit der Prävention negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschlich Gesundheit. Weitere Einzelheiten fordern Sie von örtlichen Amt oder von Sammelplätze. Bei schlechten Liquidation diese Art des Abfalles können im Einklang mit nationalen Vorschriften Geldstrafen auferlegen.

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: