



Vibra ní posilovací stroj MASTER® G4



NÁVOD NA POUŽITÍ



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

Děkujeme Vám za zakoupení tohoto stroje. Prosíme, pozorně si přečtěte tento návod k použití před tím, než začnete stroj používat. Uchovejte návod pro pozdější potřeby.

Nášle společnost si vyhrazuje absolutní právo změnit design, obrázky a barvu materiálu bez předehledného upozornění. Design, obrázky a barva materiálu, tak jak je uvedeno v tomto návodu, slouží výhradně pro ilustraci účely.

Přídavná celotělová vibrační technologie vytváří rozsáhlý reflexivní efekt, což má za následek intenzivní a rychlou svalovou kontrakci urychlující celý proces cvičení.

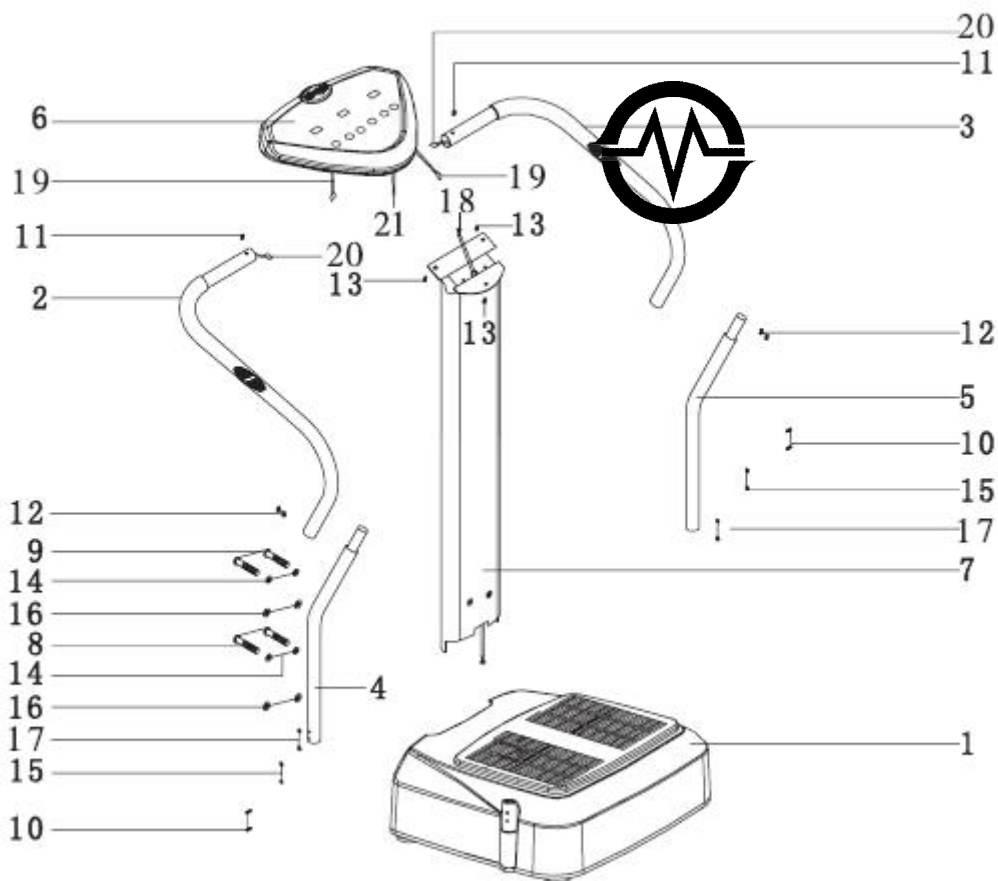
Reakce těla na tuto stimulaci je přirodní. S mnohonásobnou vibrační rychlostí a 10minutovým cvičením, si můžete vytvořit svůj vlastní cvičební program. Tento stroj je používán vrcholovými atlety a nyní se také rozšířil do celého světa do lékařských rehabilitací, zdravotních a fitness center, tento stroj je vhodný pro věky od 14 let.

Části stroje:

Před skládáním stroje, si najděte stejnou plochu, kde si rozložíte a zkontrolujete všechny části. Pokud nějaká část chybí, nebo je poškozena, kontaktujte prodejce.



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

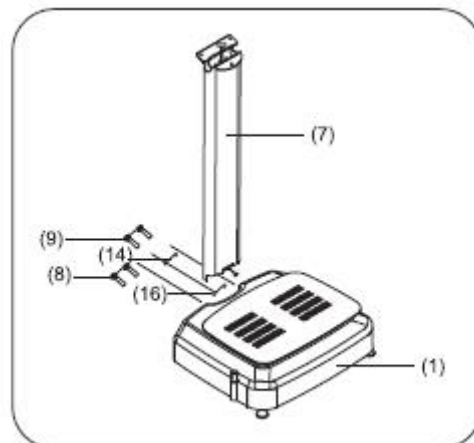


. popis	mn.	. popis	mn.
1 kryt	1	12 k íový zroub M5x10	4
2 levá ty	1	13 k íový zroub M6x10	3
3 pravá ty	1	14 pérová podložka M8	4
4 levá rukoje	1	15 pérová podložka M5	4
5 pravá rukoje	1	16 podložka M8	4
6 computer	1	17 podložka M5	1
7 podp rná ty	1	18 kabel A	1
8 zroub M8x20	2	19 senzor tuku B	1
9 zroub M8x60	2	20 senzor tuku A	2
10 k íový zroub M5x10	4	21 kabel B	2
11 zroub M8x40	2		

Slofení stroje:

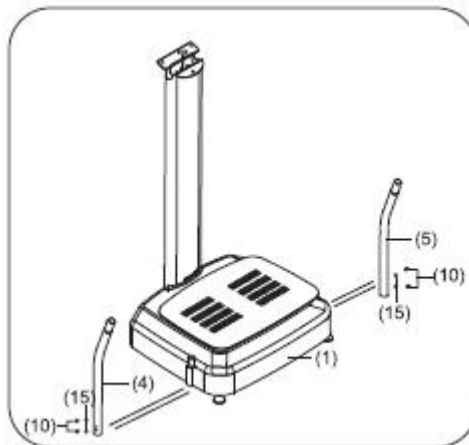
Krok 1

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



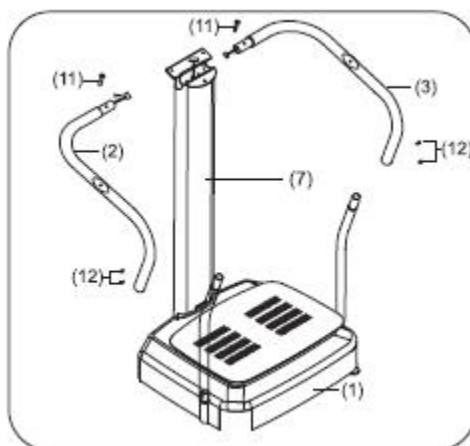
Krok 2

Vlořte ty e (4,5) na říry v základn ě (1) a p ěpevn ěte je pomocí řroub ě (10) a p ěrov ě podlořfky (15).



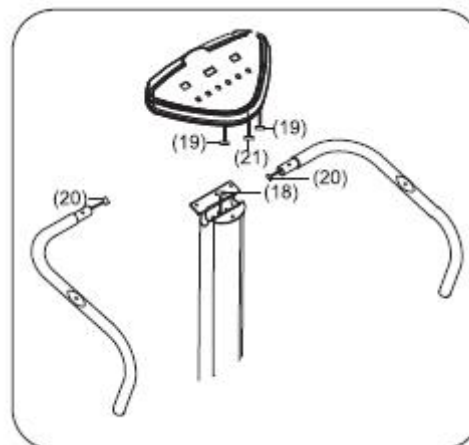
Krok 3

Spořjte ty e (2,3) s ty ěmi (4,5) a p ěpevn ěte je pomocí řroub ě (12), p ěpevn ěte jeden konec ty ě ě (2,3) pomocí řroub ě (11) na podp ěrnou ty ě (7).



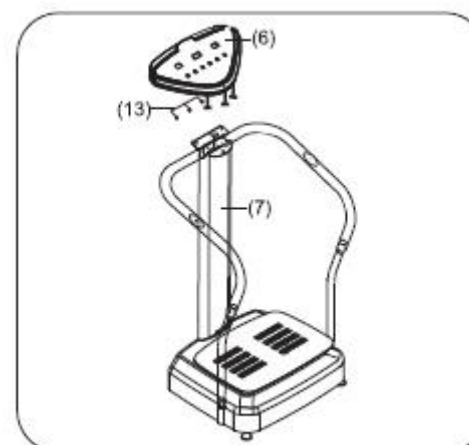
Krok 4

Spořjte kabel (18,21), spořjte senzor A(20) se senzorem B (19), vlořfte oba kabely do podp ěrn ě ty ě (7).

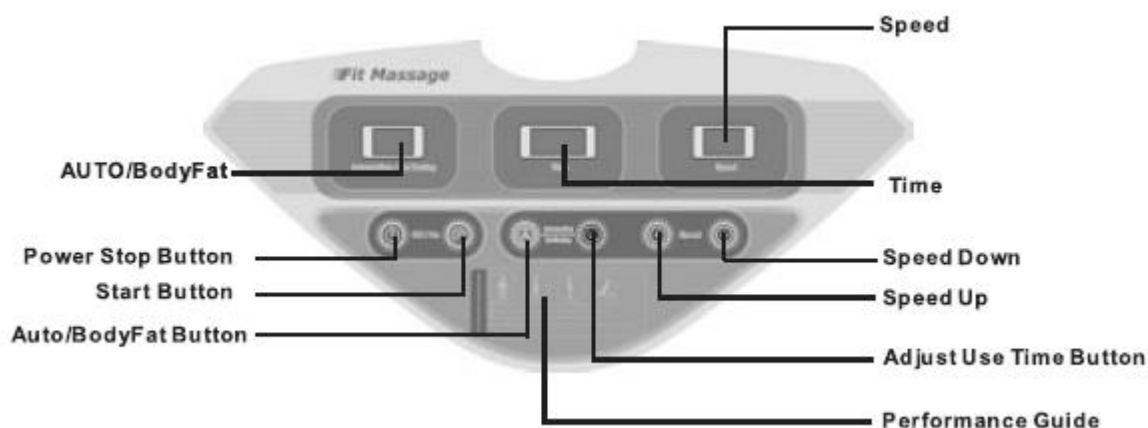


Krok 5

P ěpevn ěte computer (6) na ty ě (7) pomocí řroub ě (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. provedce cvičení

Obsluha computeru:

Tlačítko start/stop: pro zapnutí a vypnutí computeru.

Tlačítko auto/tělesný tuk: po zapnutí stroje si můžete uflivatel vybrat program buď automatickou nebo manuální masáží (P1 až P3) nebo si vytvořit tělesný tuk pomocí programu BMI.

Zmáknutím tohoto tlačítka se zobrazí na displeji 88-P1-P2-P3-1; 88 znamená manuální program. Uflivatel si můžete nastavit rychlost v závislosti na jeho tělesných schopnostech a osobních zvyklostech. P1,P2,P3 jsou přednastavené programy, které nelze během cvičení měnit.

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

88-1 znamená vložení programu BMI. Po zmáknutí tlačítka 88-1 si můžete nastavit osobní profil. Pomocí tlačítka + nebo - uflivatel vybere nejdříve pohlaví. 1 je muž, 2 žena. Po nastavení pohlaví nastavíte věk pomocí tlačítka 88-1. Hodnota je přednastavena na 20. Doporučujeme vkládat aktuální údaje. Výška je přednastavena na 170cm a hmotnost 70 kg, ale opět si je nastavíte. Zmákněte tlačítko TIME a na displeji se zobrazí 88-1 po celém nastavení. 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): Zmákněte tlačítko + nebo - pro nastavení intenzity.

Nízká rychlost - obecně prospšný 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 počet toxinů. Bojuje proti depresím a ztrátě motivace.

Vysoká rychlost - Ideální pro zdravý a kondiční. Pro posilující a vytrvalostní trénink.

Měření tělesného tuku (BMI)

Program měření tělesného tuku automatický

Zmákněte tlačítko PROGRAM několikrát pro výběr š010.

Pomocí displeje času uvidíte informace, zmákněte tlačítko zvýšení a snížení rychlosti a pak potvrďte tlačítkem čas následující informace:

GENDER (pohlaví) 0 (muž=1, žena =2), AGE (věk), HEIGHT (výška v cm) a weight (hmotnost v kg).

Dejte dlaně na senzory na rukojetích. Vážený tuk se na displeji.

Pohlaví	nižší	normální	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	etnost cvičení	čas cvičení	rychlost
dobrá 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



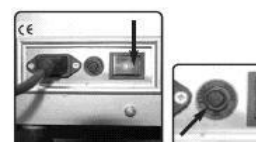
1. Zapojte kabel do zásuvky el. napětí a také do konektoru ze zadní strany stroje.



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



3. Stoupte si na stroj.



Pokud dojde k proudovému přetížení, stroj se vypne kvůli proudové ochraně. Stroj nejde znovu zapnout, musíte nejdříve zmáknout jistič tlačítko viz obrázek.



4. Vyberte si program pomocí tlačítka PROGRAM viz výše.
5. Zmákněte tlačítko START. Pokud si přejete kdykoliv zastavit, zmákněte 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 pro udržení vašeho zdraví. Vždy vypněte stroj tlačítkem ON/OFF na zadní straně základny a vypněte zdroj ze zdi, 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. V této cvičení poskytuje kombinací těchto tří skupin. Dejte si přes základnu ručník, pokud cvičíte cviky jinak než ve stoje.

Obrázky jsou pouze ilustrací, slouží pro všechny druhy vibračních strojů. Pokud vám bude obtížné zavazet, postavte se jinak, pokud to jde, jinak cvik neprovádíte.

DĚPÝ – posilovací cvičení

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



HLUBOKÉ DĚPÝ – 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, předskloněte 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 zaplete o zem za sebou. Držte záda rovně a kolena přímo nad palci u nohou, stáhněte svaly na nohou. Měli byste cítit napětí v kolenních kloubech, čtyřhlavých svalectech stehenních a hýždích.



POSILOVÁNÍ PÁNEVNÍHO DNA – posilovací cvičení

Lehněte si zády na podlahu a dejte nohy na stroj. Zvedněte hýždě. Posilujete svaly hýždí a stehů.





DEKY V TROKÉM POSTOJI ó 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, hýždňových svazech, tylových svazech stehenních a ve vnitřní části stehien.



Kliky ó posilovací cvičení

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



Statické posilování břišních svalů ó posilovací cvičení

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

Posilování tricepsů ó posilovací cvičení

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



Svaly hýždí ó posilovací cvičení

Opěte si jednu paži o základnu, držte hlavu, páteř a nohy rovné. Otočte se na stranu za volnou paži a budete naboku. Držte tuto pozici se zvednutými hýžděmi. Toto cvičení je na hýždňových svazech.

Protáhlení ty hlavého svalu stehenního ó protahovací cvičení

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



Protáhlení pítahová e ó 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. Pokrčte nohu mimo plošinu zatímco druhou držíte napnutou. Držte trup rovně, posuňte hýždě směrem k podlaze. Toto cvičení protáhne vnitřní stranu stehna. Opakujte postup cvičení s druhou nohou.



Masáž lýtek ó masážní cvičení

Lehněte si před vibrační plošinu s oběma lýtky na vibrační plošinu a palci směrujícími ke stropu. Zbytek je jednoduchý, prostě relaxujte a uflíjete si osvěžující masáž lýtek.



Masáž stehna ó Quadricepsu ó masážní cvičení

Lehněte si čelem k zemi se stehny na základnu. Držte spodní část nohou lehce pokrčeně. Držte záda rovně a břícho stáhnuté.



Uvolnění ramen a krku ó relaxační cvičení

Klekněte si před vibrační plošinu s rukama nataženými dopředu. Držte záda a krk rovně. Protáhněte tělo dozadu zatímco paže odpočívají na plošině. Toto cvičení uvolní oblast krku a ramen.



Uvolnění horní části těla ó relaxační cvičení

Posaďte se zády k vibrační plošině a s mírně pokrčenými nohama. Pouflíjete lokty k udržení rovnováhy, zvedněte horní část těla z vibrační plošiny. Držte krk a záda rovně. Pítáhněte ramena dozadu. Vibrace uvolní horní část těla.





Uvolnění zad a relaxační cvičení

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



Chodidla a spodní část nohy a relaxační cvičení

Sedněte si na židli a dejte chodidla na základnu.

Výpady, tlaky nad hlavu a posilovací cvičení

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

Veslování nahoru se dřepem a posilovací cvičení

Zkročte si gumičky, 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, dřepů a posilovací cvičení

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



BEPE NOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

K udržení výkonnostních standardů tohoto stroje, prosíme, věnujte si následujících bodů :

A. před použitím

1. Používejte tento stroj pouze za účelem stanoveným v tomto návodu.
2. Nepřemísťujte nebo nepoužívejte násilím k přemístění tohoto výrobku, abyste zabránili poškození, například dřevěných podlah apod.
3. Nepoužívejte tento stroj 30 minut před ani po jídle.
4. Tento stroj může současně používat pouze jedna osoba. V případě nedodržení tohoto upozornění může dojít ke zranění nebo rozbití vibrační plošiny.
5. Předtím, než začnete cvičit, se správně chytňte bezpečnostní rukojeti. Pomůže Vám to udržet stabilitu zatímco cvičíte na tomto stroji.
6. Předtím, než začnete cvičit, zkontrolujte rychlostní úroveň a ujistěte se, že jste si nastavili bezpečnou rychlost a pohodlnou úroveň pro cvičení. Pokud si zvolíte moc vysokou rychlost, mohli byste se zranit.

7. Ujistěte se, že máte dostatečnou mezeru mezi vašimi chodidly v požadovaném stavu. Doporučená vzdálenost je okolo 30 cm.
8. Nepoužívejte tento stroj k jiným účelům než cvičení.
9. Neuvádějte tento stroj do chodu, ani se jej nedotýkejte pokud je zapnut, s mokřima nebo vlhkými rukama. Mohlo by Vám to způsobit elektrický šok nebo poškodit stroj.
9. Nepoužívejte fládné druhy ostrých předmětů ani nebezpečných materiálů pokud tento stroj používáte. Nevkládejte prsty do mezery krytu.

BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ

1. V případě jakéhokoliv abnormálního zdravotního stavu nebo příznaku přestaňte okamžitě stroj používat a konzultujte tento stav s Vaším lékařem.
2. Nevyvíjejte nepřiměřený tlak na výrobek (možné riziko zranění osoby a poruchy na zařízení).
3. Pokud je výrobek vypnut, vyjmete síťový kabel ze zásuvky (elektrický proud může způsobit zásah elektrickým proudem nebo vznik požáru).
4. U stejné pozice necvičte déle než 10 minut. Mohli byste dostat svalové křeče.

PO POUŽITÍ STROJE

1. Po skončení cvičení vypněte motor a vyjměte síťový kabel ze zásuvky.

BEZPEČNOSTNÍ VAROVÁNÍ

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

UPOZORNĚNÍ: 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;
- tlaká cukrovka;
- tlaká srdeční a vaskulární onemocnění;
- vyhozená ploténka, onemocnění meziobratlových destiček, zánět obratle;
- zavedené kolenní nebo kyčelní implantáty;
- zavedený kardiostimulátor;
- zavedené nitroděložní tělíčko;
- voperované kovové šrouby;
- trombóza;
- rakovina;
- akutní infekce;
- akutní operovaná zranění;
- tlaká hotenství;
- tlaká migréna.

Opatrnost při použití

- Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti zařízení.
- dodržujte volný prostor okolo stroje 1 m.
- Před použitím tohoto stroje, konzultujte svůj aktuální zdravotní stav se svým lékařem.
- Konzultace s lékařem je nezbytná obzvláště u dětí, starších osob, tlaká hotných členů nemocných osob.

- Pesta te stroj pouflívat okamžitě, pokud budete pociťovat závrat, objeví se u Vás pocity na zvracení, bolest na hrudi nebo jakákoliv abnormální fyzická nevolnost.
 - Uchovávejte toto zařízení v bezpečné vzdálenosti od dětí mladších osmi let a od domácích zvířat.
 - Pozor na jakékoliv ostré věci jako například nůž a jakýkoliv nebezpečný materiál. Nepokládejte prsty na nálapnou desku. Může dojít ke zranění osoby nebo k poruše na zařízení.
 - U dětí a starších osob je nutné zajištění odpovídajícího dohledu. Nezajištění může způsobit zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
 - Na nálapné desce neskákejte. Může dojít ke zranění osoby nebo poruše na zařízení.
 - Na nálapné desce udržujte rovnováhu. Neudržení rovnováhy může mít za následek zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
 - Na nálapnou desku může vždy vstoupit pouze jedna osoba. Přítomnost více osob na desce může mít za následek zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
 - Držte správně bezpečnostní rukojeť během cvičení. Bezpečnostní držadlo pomáhá zajistit rovnováhu v případě náhlé ztráty stability.
 - Než začnete cvičit, zkontrolujte správné nastavení rychlostní zátěže. V případě neadekvátního nastavení vyšší rychlosti může dojít ke zranění osoby.
 - Pro své pohodlí při cvičení nastavte bezpečnou a Vám vyhovující rychlost.
 - Vyhněte se stejné pozici po dobu přesahující 10 minut 3x denně. V případě neuposlechnutí se u uživatele může objevit tlakodlivá svalová křeč.
 - Neseizujte nebo se nedotýkejte tohoto zařízení, pokud máte mokré nebo vlhké ruce. Může dojít k poruše na zařízení nebo k zásahu elektrickým proudem.
 - Záštrky se nedotýkejte, pokud probleskuje. Může dojít k poškození nebo k zásahu elektrickým proudem.
 - Udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od tepla nebo tepelných zdrojů. Může dojít k deformaci výrobku nebo vzniku požáru.
 - Nepoužívejte tento výrobek pro jiné účely.
 - Držte správnou polohu těla.
- Uživatelé, kteří tyto instrukce neuposlechnou, nesou za nedodržení odpovědnost. Důsledkem takového neuposlechnutí může dojít například k poškození stroje, vzniku bolestí a zničení dílu výrobku.

Bezpečnostní instrukce při instalaci výrobku

- Vinyl a papír pouflitý při balení výrobku musí být shromážděn a zneškodněn. Hrozí zde nebezpečí požití těchto částí dětmi, riziko udušení i uškrcení.
- Neumisťujte nebezpečný materiál, jako vodu, hořlavý materiál jako benzín či ledidlo, napínáky či kapele do blízkosti stroje.
- Pokud stroj přemísťujete, zvedněte prosím dolní část stroje za pomoci dvou lidí osob a stroj tímto způsobem přesuňte.
- Nevystavujte stroj přímému dennímu světlu.
- Tento stroj musí být umístěn ve vzdálenosti 50cm od nábytku nebo jakéhokoliv jiného zařízení.
- Držte v bezpečné vzdálenosti od vlhkého či mokrého místa. Nevhodné umístění může mít za následek zásah elektrickým proudem nebo jeho únik.
- Nepokládejte a netlačte na síťový kabel. Může dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku požáru.
- Nepoužívejte hořlavé materiály jako například benzín a jiné. Může dojít k odbarvení.
- Používejte zástrčku s uzemněním. Zástrčka, která používá multikód může mít za následek uvolnění tepla nebo se může vznítit.
- Nedotýkejte se síťového kabelu mokřými rukama. Může dojít k zásahu elektrickým proudem.

Okolí sí ového kabelu a zástr ku udrflujte v istot . Usazený prach muflie zp sobit poflár.

Stroj nepouflívejte p i uvoln ní zásuvky a po–kození sítového kabelu. Muflie dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku pofláru.

P i zasouvání/vysouvání zástr ky ze zásuvky uchopte t lo zástr ky. P ímé táhnutí sí ového kabelu m fle zp sobit poflár nebo m fle dojít k zásahu elektrickým proudem.

P ed zapojením zástr ky do zásuvky zkontrolujte elektrický proud a nap tí.

B hem del–fho p eru–ení provozu výrobku vyjm te zástr ku ze zásuvky.

P ed i–t ním vyjm te zástr ku ze zásuvky a pro i–t ní pouflívejte vfldy suchou látku.

Demontáfl, oprava nebo remodelace samotným uflivatelem není p ípustná. M fle dojít k váflnému po–kození stroje, závad , zásahu elektrickým proudem nebo vzniku pofláru.

Tento výrobek vyfladuje externí uzemn ní.

Prosím, ujist te se, fle je zaji–t no.

SKLADOVÁNÍ

1. Neskladujte vibra ní stroj:

- blízko otev eného ohn
- na p ímém slune ním sv tle po dlouhou dobu
- v blízkosti p ívodu plynu, v zaprá–eném nebo vlhkém prost edí

2. Udrflujte Vibra ní stroj

- opera ní teploty mezi 0-35°C
- skladovací teplota mezi 5-50°C
- Vlhkost: pod 40-80%.

3. V p ípad , fle stroj del–í dobu nebudete pouflívat, p ikryjte jej ístým látkovým potahem, abyste jej chránili p ed prachem.

4. Neskladujte Vibra ní stroj pod p ímým slune ním sv tlem nebo na místech kde jsou vysoké teploty.

5. Vyvarujte se proraflení sí ového kabelu (moflné riziko zran ní nebo po–kození stroje).

ÚDRŔBA

1.Pravideln provád jte b flnou údrflbu stroje na základ vytíflení stroje, minimáln v–ak po 20 hodinách provozu.

Údrflba zahrnuje:

- kontrolu v–ech pohyblivých ástí stroje (osy, klouby p evád jící pohyb, atd.), zda jsou dostate n promazány. Pokud ne, ihned je namaflte. Doporu ujeme b flný olej pro kola a –ící stroje nebo silikonové oleje.

- pravidelná kontrola v–ech sou ástí ó –rouby a matice a pravidelné dotahování.

- k údrflb ístoty pouflíjte jen mýdlový roztok a ne ístící prost edky s abrasivy.

- chra te computer p ed po–kozením a kontaktu s tekutinami í potem.

- computer, adaptér, zástr ka a celý stroj se nesmí dostat do styku s vodou.

- computer nevystavujte slune nímu zá ení a kontrolujte funk nost baterií, aby nedo–lo

k vyte ení baterií a tím po–kození celého computeru (pokud stroj baterie obsahuje)

- skladujte stroj vfldy na suchém, teplém a ístém míst .

2.P ed i–t ním se ujist te, fle hlavní vypína je vypnut a AC sí ový kabel je vyjmut ze zásuvky.

3.Po kaflném cvi ení vypn te motor a vyjm te sí ový kabel ze zásuvky.

OCHRANA VIBRA NÍHO STROJE

1. Nikdy nepouflívejte tento stroj ve vlhkých prostorách, jako jsou koupelny, bazény nebo lázn .

2. Nepouflívejte v p ípad , fle je v místnosti naprá–eno, olej, kou nebo flíravý plyn.

3. Vyvarujte se po–kození povrchu vibra ní plo–iny t flkými p edm ty, okopáváním, násilným po–krábáním.

ITM NÍ

1. Ne čistete insekticidním postřikem, ani nepoužívejte benzen nebo čisticí prostředky (mohou být nebezpečné při zásahu elektrickým proudem a vzniku požáru).

Specifikace

Frekvence: 0-50 Hz

Amplituda: 1-10 mm

Síla: 2,8-3,5 Gs

rychlost: 20 stup

Programy: 3

Napětí: 220V-240V

El. proud: 4,5A

Výkon: 200W, 1,5 HP

Pojistka: 6 A

Rozměry: 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.

1. máje 69/14

709 00 Ostrava – Mariánské Hory

Czech Republic

reklamace@nejlevnejsisport.cz

www.nejlevnejsisport.cz





Vibra ný posilovací stroj MASTER® G4



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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 predloženia upozornenia. Design, obrázky a farba materiálu, tak ako je uvedené v tomto návode, slúžia výlučne na ilustráciu.

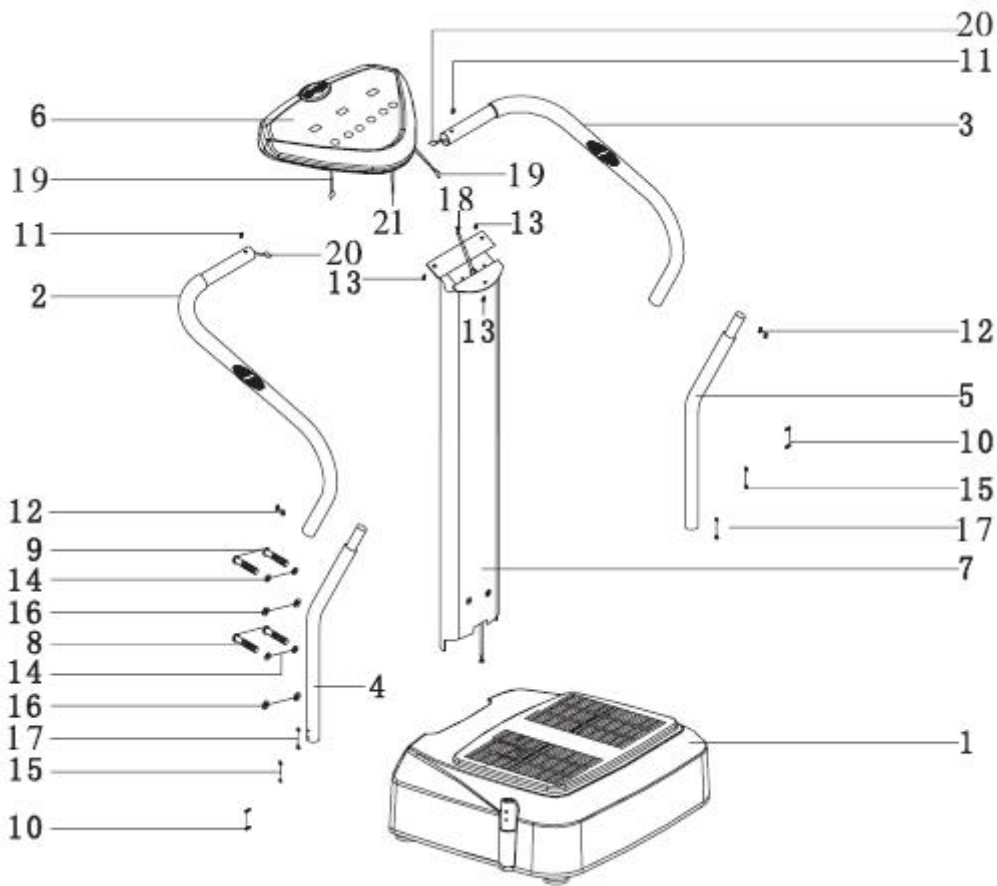
Prídavná celotelová vibračná technológia vytvára rozsiahly reflex na tele, čo má za následok intenzívnu a rýchlu svalovú kontrakciu urýchľujúcu celý proces cvičenia. Reakcia tela na túto stimuláciu je prírodná. S viacnásobnou vibračnou rýchlosťou a 10minutovým cvičením, si môžete vytvoriť svoj vlastný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

Montáž stroja:

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



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

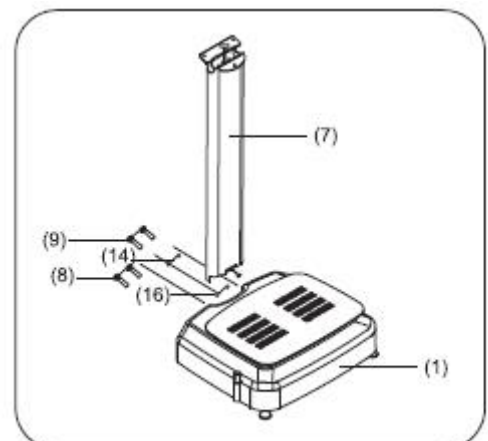


.	popis	mn.	.	popis	mn.
1	kryt	1	12	Krí0ová skrutka M5x10	4
2	avá ty	1	13	Krí0ová skrutka M6x10	3
3	pravá ty	1	14	pérová podlo0ka M8	4
4	avá ruková	1	15	pérová podlo0ka M5	4
5	pravá ruková	1	16	podlo0ka M8	4
6	computer	1	17	podlo0ka M5	1
7	podperná ty	1	18	kábel A	1
8	skrutka M8x20	2	19	senzor tuku B	1
9	skrutka M8x60	2	20	senzor tuku A	2
10	krí0ová skrutka M5x10	4	21	kábel B	2
11	skrutka M8x40	2			

Zlofenie stroja:

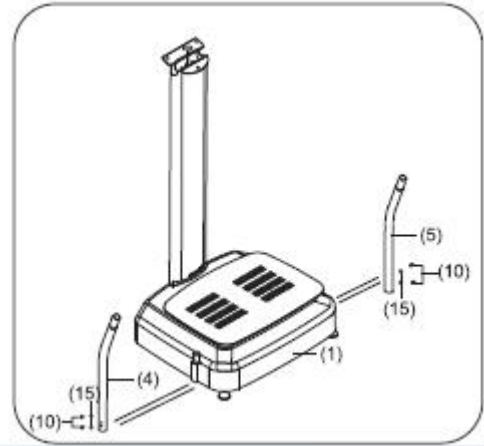
Krok 1

1. položite stroj na rovnú podlahu
2. spojte káble v podpernej ty i (7) a kábel zo základne (1).
3. Zabezpe te ich pomocou skrutiek (8,9), pérovej podlo0fky (14), podlo0fky (16), ako je zobrazené na obrázku



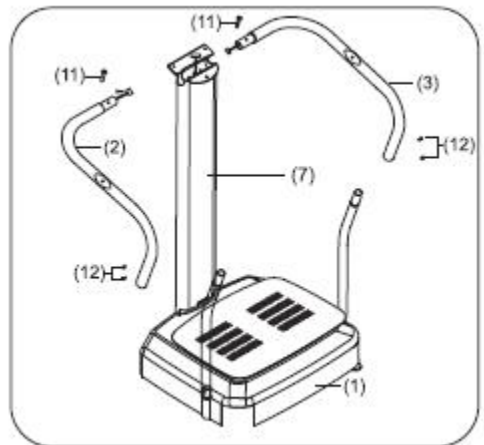
Krok 2

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



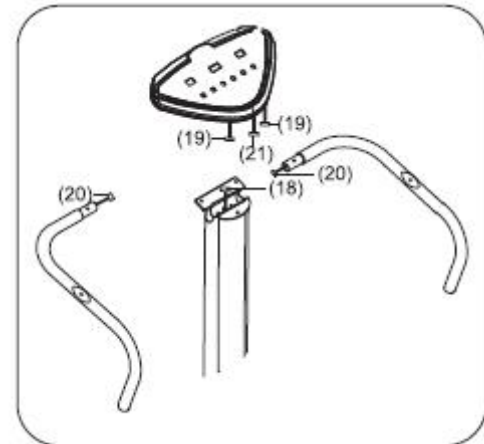
Krok 3

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).



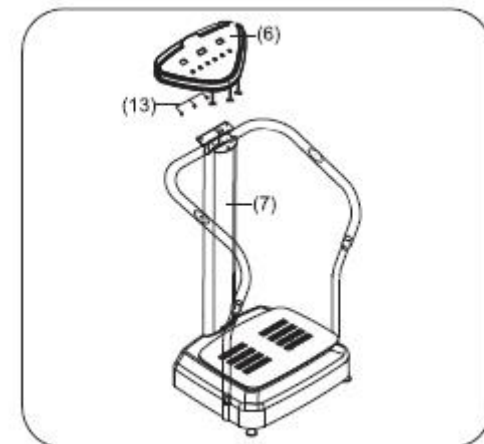
Krok 4

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

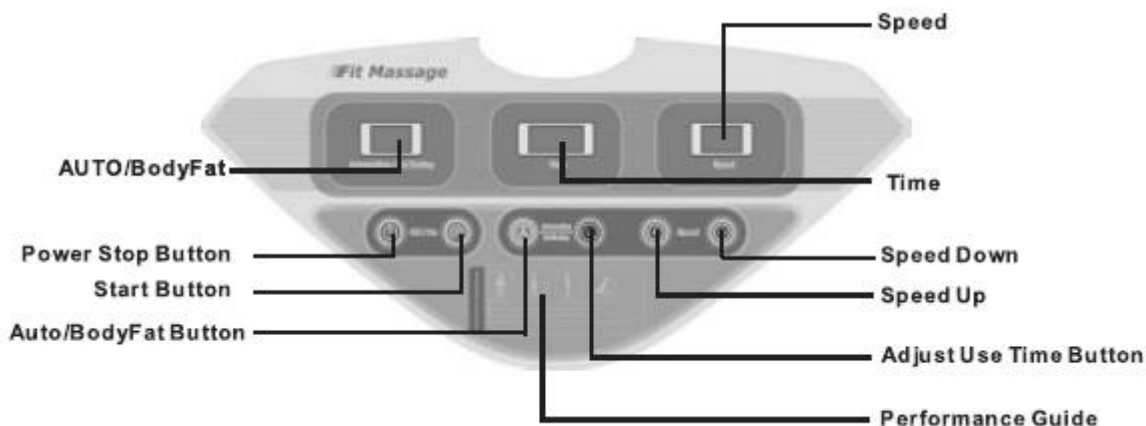


Krok 5

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 môžete vybrať program buď automatickú alebo manuálnu masáž (P1 až P3) alebo si vypovídate 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: Stlačením tlačidla BMI a vyberte 1, nastavte pohlavie, vek, výšku, hmotnosť a zobrazí sa výsledok.

88 znamená vloženie programu BMI. Po stlačení tlačidla ŠTIME môžete nastaviť osobný profil. Pomocou tlačidiel + alebo - môžete vybrať najprv pohlavie. 1 je muž, 2 žena. Po nastavení pohlavia nastavíte vek pomocou tlačidla ŠTIME. Hodnota je prednastavená na 20. Doporučujeme vložiť aktuálne údaje. Výška je prednastavená na 170 cm a hmotnosť 70 kg, ale opäť si ich nastavíte. Stlačením tlačidla TIME a na displeji sa zobrazí čas 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): Stlačením tlačidla + alebo - pre nastavenie intenzity.

Meranie telesného tuku

Program meranie telesného tuku - automatický

Stlačením tlačidla PROGRAM niekoľkokrát pre výber "01".

Pomocou displeja môžete uvidieť informácie, stlačením tlačidla zvýšenie a zníženie rýchlosti a potom potvrdíte tlačidlom čas nasledujúce informácie:



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

Dajte dlane na senzory na rukovätiach. Vá-tesný tuk sa na íta na displeji.

	Pohlavie príli- nízke	normálne	príli- vysoké
žena	pod 17	17-27	nad 27
Mufl	pod 14	14-23	nad 23

Poznámka: meranie je len orienta né, nemofno poufi pre lekárske ú ely.

Nastavenie programu

typ	po et cvi ení	as cvi enia	rýchlos
be0ná kondícia	1-3 krát denne	5-20 min	priemerná rýchlos
úbytok hmotnosti	4-8 krát denne	10-20 min	ni0zia rýchlos

Tabu ka rýchlosti u jednotlivých programov

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

PREVÁDZKOVÉ INTRUKCIE



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



2. Zma knite tlačítko zapnutia na zadnej strane základne. Budete po u pípnutie.



3. Stupnie si na stroj.

4. Vyberte si program pomocou tlačítka PROGRAM ó vi vy-íe.



5. Zma knite tlačítko START. Pokia si prajete kedyko vek zastavi , zma knite tlačítko STOP. Programy 1,2,3 sú prednastavené programy, zatia ó v programe 88 si nastavujete vlastný as cvi enia rýchlos ó vi vy-íe.



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 a prúdová ochrana. Stroj nejde znovu zapnúť, musíte najprv stlačiť istiacie tlačidlo (viď obrázok).



- Vyberte si program pomocou tlačidla PROGRAM (viď vyobrazenie).
- Stlačte tlačidlo START. Pokiaľ sa 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 (viď vyobrazenie).
- 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 boľná tyžovka, postavte sa inak, pokiaľ to ide, inak cvik nevykonávajte.

Cvičenie

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

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



HLBOKÉ DREPY a posilovacie 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 ó posil ovacie cvi enie

Umiestnite jedno chodidlo doprostred vibra nej plo-iny, ustúpte vzad a druhým chodidlom sa pevne zaprite o zem za sebou. Drfíte chrbát rovný a kolená priamo nad palcami na nohách, stiahnite svaly na nohách. Mali by ste cíti napätie v kolenných – achách, –tvorhlavých svaloch zo stehien a zadku.



POSIL OVANIE panvového dna ó posil ovacie cvi enie ahnite si chrbtom na podlahu a dajte nohy na stroj. Zdvíhajte zadok. Posilujete svaly zadku a stehien.



DREPY V TĽROKOM POSTOJI ó posil ovacie cvi enie

Postavte sa na vibra nú plo-inu s chodidlami široko od seba a s palcami smerom von. Drfíte kolená priamo nad chodidlami v 100 stup ovom uhle, pokr te mierne nohy. Mali by ste cíti napätie v chrbte, sedacích svaloch, –tvorhlavých svaloch stehenných a vo vnútornej asti stehien.



Kliky ó posil ovacie cvi enie

K aknite si pred vibra nú plo-inu, dajte ruky na plo-inu v írke ramien s palcami smerujúcimi dovnútra. S pevným chrbtom a spevneným bruchom sa odráflajte od plo-iny. Toto cvi enie spevní prsné svalstvo, ramenné svaly a tricepsy. Pre variáciu cvi enia skúste pretiahnu nohy a zdvihnú kolená.



Statické posil ovanie bru-ných svalov --posil ovacie cvi enie

Zaprite si lakte a predlaktie na základ u. Teraz s rovnými chrbtom, pomaly zdvíhajte zadok hore. Toto cvi enie je dobré pre posilnenie bru-ných svalov a svalov flalúdka.



Posil ovanie tricepsov - posil ovacie cvi enie

S elom smerom od vibra nej plo-iny sa pevne chy te za okraje a zdvihnite sa hore. Teraz ahko ohnite ruky a posu te sa smerom dole k plo-ine, stlá ajúc ramenné lopatky k sebe. Mali by ste cíti napätie v ramenách. Pre al-iu variáciu, opakujte cvi enie s rovnými nohami.



Svaly zadku - posil ovacie cvi enie

Oprite si jednu ruku o základ u, drfíte hlavu, chrbticu a nohy rovné.. Drfíte túto pozíciu so zdvihnutým zadkom. Toto cvi enie je na sedacie svaly.



Natiahnutie –tvorhlavého svalu stehenného ó na ahovacie cvi enia

Postavte jednu nohu na vibra n ú plochu s chodidlom mimo plo–inu. Drfíte vrchnú čas ť tela a chrbát rovno, spevnite brucho. Potla ením panvy dopredu pona ahujte –tvorhlavé stehenné svaly. Obmena tohoto cvi enia potiahnutím zadnej nohy dopredu.



Natiahnutie pri ahova ov ó na ahovacie cvi enia

Postavte sa na vibra n ú plo–inu bokom s jedným chodidlom blízko st pa. Umiestnite chodidlo, ktoré je mimo plo–inu, na podlahu tak, aby boli nohy od seba. Pokr te nohu mimo plat u, zatia ť o druhú drfíte napnutú. Drfíte trup rovno, posu te zadok smerom k podlahe. Toto cvi enie pretiahne vnútornú stranu stehien. Opakujte postup cvi enia s druhou nohou.



Masáflýtok ó masáfne cvi enie

ahnite si pred vibra n ú plo–inu s oboma lýtkami na vibra nej plo–ine a palcami smerujúcimi k stropu. Zvy–ok je jednoduchý, jednoducho relaxujte a uflite si osvieflujúci masáfl lýtok.

Masáflstehien - quadriceps - masáfne cvi enie

ahnite si elom k zemi so stehnami na základni. Drfíte spodnú čas ť nôh mierne pokr ené. Drfíte chrbát rovný a brucho stiahnuté.



Uvo nenie ramien a krku - relaxa né cvi enie

K aknite si pred vibra n ú plo–inu s rukami natiahnutými dopredu. Drfíte chrbát a krk rovno. Pretiahnite telo dozadu zatia ť o ramená odpo ívajú na plo–ine. Toto cvi enie uvo ní oblas ť krku a ramien.



Uvo nenie hornej asti tela - relaxa né cvi enie

Posa te sa chrbtom k vibra nej plo–ine a s mierne pokr enými nohami. Pouflite lakte na udrflanie rovnováhy, zdvihnite hornú čas ť tela z vibra nej plo–iny. Drfíte krk a chrbát rovný. Pritiahnite ramená dozadu. Vibrácie uvolnia hornú čas ť tela.





Uvolnenie chrbta a relaxačné cvičenie

Posaďte sa zadkom doprostred vibračnej plochy 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 nôh - relaxačné cvičenia

Sadnite si na stoličku a dajte chodidlá na základňu.

Výpady, tlaky nad hlavou a posilovacie cvičenia

Buďte vo výpade vzad. Držte cvičiacu gumu nad hlavou s dlanami von, drňte sa hore s vystretými paľami. Toto cvičenie posiluje kolenné – achy, stehná, zadok, ramená, deltovej a trapézový sval.



Veslovanie hore a drepy - posilovacie cvičenia

Skráťte si gumu, ak je to potrebné. Postavte sa do mierneho drepu. Drňte rukoväť na úrovni hrudi s dlanami smerom nadol. Toto cvičenie posiluje stehná, zadok, chrbát a ramená.



Posilovanie bicepsov, iastočné drepy - posilovacie cvičenia

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

BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE

K udržiavaniu výkonnostného štandardu tohto stroja, prosíme, venujte si nasledujúcich bodov:

A. pred použitím

1. Používajte tento stroj len za účelom uvedeným v tomto návode.
2. Nepremiestajte uje 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 plochy.
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 vašími chodidlami v položenom 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 mokrymi alebo vlhkými rukami. Mohlo by vám to spôsobiť elektrický šok alebo poškodiť stroj.

10. Nepoužívajte ľadné druhy ostrých predmetov ani nebezpečných materiálov ak tento stroj používate. Nevkladajte prsty do medzery krytu.

POAS POUŽÍVANIA

1. V prípade akéhokoľvek nezvyčajného zdravotného stavu alebo príznaku prestať okamžite výrobok používať a konzultujte tento stav s Vaším lekárom.
2. Nevyvíjajte neprimeraný tlak na výrobok (možné riziko zranenia osôb a poruchy na zariadení).
3. Ak je výrobok vypnutý, vyberte si nový 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.

POUŽITÍ STROJA

1. Po skončení cvičenia vypnite motor a vytiahnite si nový 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;
- cukrovka,
- srdcové a cievne ochorenia,
- vysoká krvný tlak, ochorenia medzistavcových diskov, zápal stavca;
- zavedené kolenné alebo bedrové implantáty,
- zavedený kardiostimulátor;
- zavedené vnútro maternicové teliesko;
- voperované kovové skrutky;
- trombóza,
- rakovina,
- akútne infekcie;
- akútne operované zranenia;
- tehotenstvo;
- migrény.

Opatrnosť pri použití

- Nenechajte 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.
- Prestať stroj používať okamžite, ak budete pociťovať závraty, objaví sa u vás pocit na zvracanie, bolesť na hrudníku alebo akákoľvek abnormálna fyzická nevoľnosť.
- Uchovávať toto zariadenie v bezpečnej vzdialenosti od detí mladších ako osem rokov a od domácich zvierat.
- Pozor na akékoľvek ostré veci ako napríklad lyžica, nôž a každý nebezpečný materiál. Nekladajte prsty na nádobnú dosku. Môže dôjsť k zraneniu osoby alebo k poruche na zariadení.
- U detí a starších osôb je potrebné zabezpečiť zodpovedného dohľadcu. Nezabezpečenie môže spôsobiť zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
- Na nádobnej doske neskápte. Môže dôjsť k zraneniu osoby alebo poruche na zariadení.
- Na nádobnej doske udržiavajte rovnováhu. Neudržiavanie rovnováhy môže mať za následok zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
- Na nádobnú dosku môže vstúpiť iba jedna osoba. Prítomnosť viacerých osôb na doske môže mať za následok zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
- Držte správne bezpečnostnú rúčku počas cvičenia. Bezpečnostné držiadlo pomáha zabezpečiť rovnováhu v prípade náhlejšej straty stability.
- Kým za nite cvičíte, skontrolujte správne nastavenie rýchlosti záťaže. V prípade neadekvátneho nastavenia vyšej 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 neuposlušnosti sa uvoľníte a môžu objaviť tetanie svalov.
- 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.

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

Bezpečnostné pokyny pri inštalácii výrobku

Vinyl a papier poufútený pri balení výrobku musí byť zhrmafútený a zničený. Hrozí tu nebezpečenstvo poškodenia týchto častí: dešenie, riziko udusenia a uškrtenia.

Neumiestňujte nebezpečný materiál, ako vodu, horľavý materiál ako benzín alebo riedidlo, pripínajúce kly alebo kapele 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.

Neprekładajte a netlačte na sieťové 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 poufúva 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 zástrčky udržujte 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 poufúvajte vlhkosť 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 poufúvať, 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, ktoré by prevádzajúcej pohyb, atď.), ktoré sú dostatočne premazané. Ak nie, okamžite ich natrite. Odporúčame bežný olej na bicykle a špeciálne stroje alebo silikonové oleje.
- Pravidelná kontrola všetkých komponentov - skrutky a matice a pravidelné doťahovanie.
- Na údržbu čistoty použijete len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrazívom.
- Chráňte počítač pred poškodením a kontaktu s tekutinami alebo potom. - počítač, adaptér, zástrčka a celý stroj sa nesmie dostať do styku s vodou. - počítač nevystavujte slnečnému žiareniu a kontrolujte funkčnosť batérií, aby nedošlo k vytečeniu batérií a tým poškodeniu celého počítača (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 vyťatý zo zásuvky.

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

OCHRANA VIBRÁČNEHO STROJA

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

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

ISTENIE

1. Nečistite insekticídnym 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 t.j. 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 vízganím 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 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 vyžiadajte 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.

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





Urządzenie wibracyjne MASTER® - G4



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNIEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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, materiały i kolor, opisane w tym podręczniku, są przeznaczone wyłącznie do zilustrowania

Technologia wytwarzanych wibracji wibryrefleksyjna, doprowadza do szybkiego i intensywnego skurczu mięśni.

Całkowicie reaguje naturalnie na symulację. Można na ustawić prędkość, a także wybrać program, można także 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.

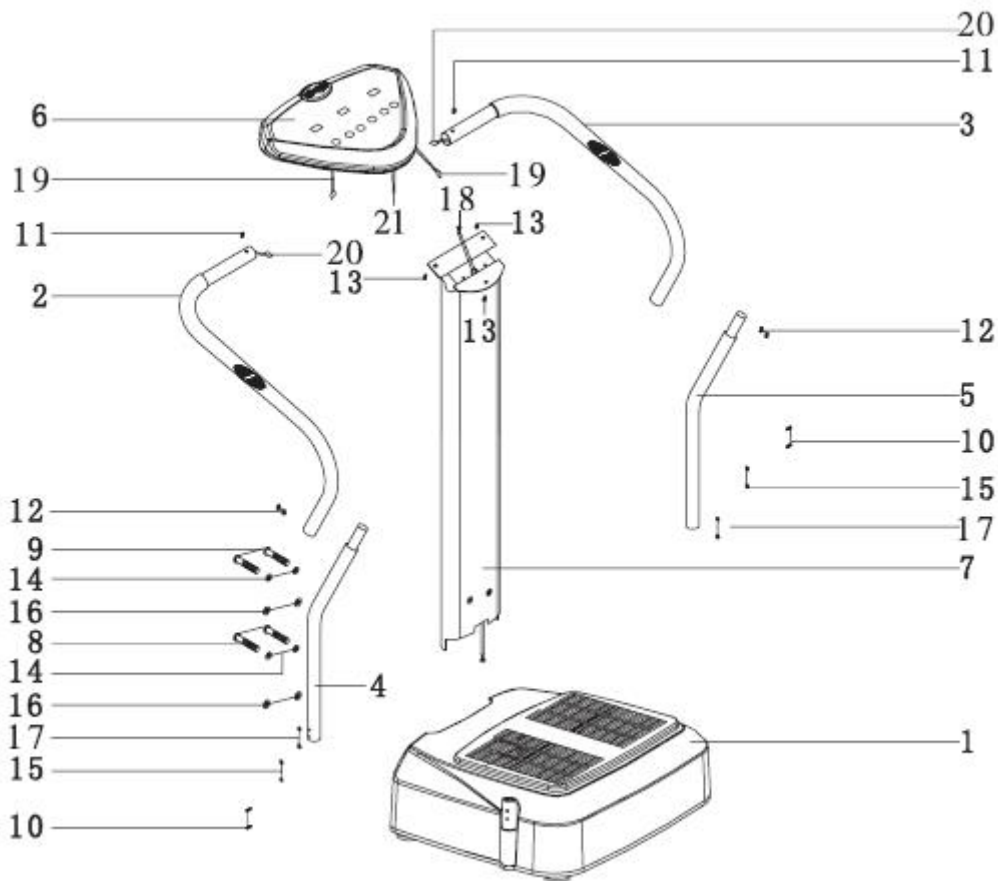
Części urządzenia

Przed montażem ustaw urządzenie w czystym miejscu, gdzie będzie 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 tętna
3. wspornik
4. lewy uchwyt
5. prawy uchwyt
6. podstawa
7. obudowa
8. regulowane nogi
9. kółeczka

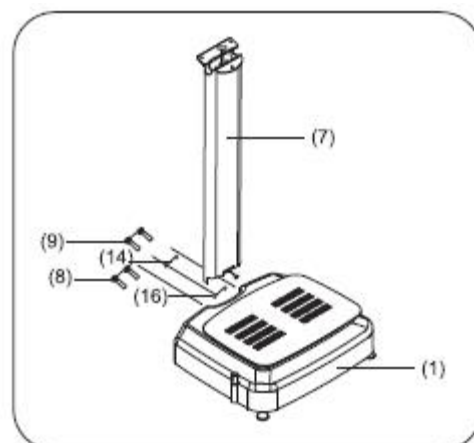


.	popis	mn.	.	popis	mn.
1	obudowa	1	12	Krzyżowa ruba M5x10	4
2	Lewy wspornik	1	13	Krzyżowa ruba M6x10	3
3	Prawy wspornik	1	14	Podkładka sprężysta M8	4
4	Lewy uchwyt	1	15	Podkładka sprężysta M5	4
5	Prawy uchwyt	1	16	podkładka M8	4
6	komputer	1	17	podkładka M5	1
7	wspornik	1	18	kabel A	1
8	ruba M8x20	2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

Monta urządzenia:

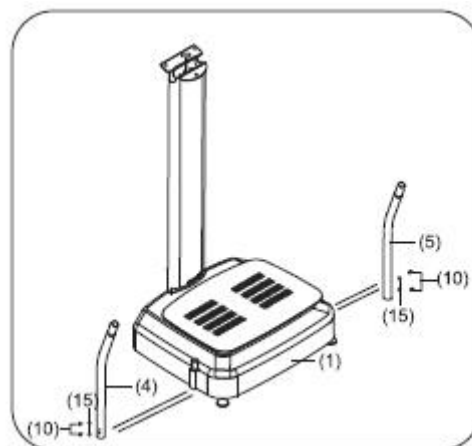
Krok 1

- położyć urządzenie na płaskiej powierzchni
- podłączyć kabel ze wspornika (7) z kablem z podstawy (1).
- Zabezpieczyć za pomocą rury (8,9), sprężystej podkładki (14), podkładki (16), jak jest przedstawione na obrazku

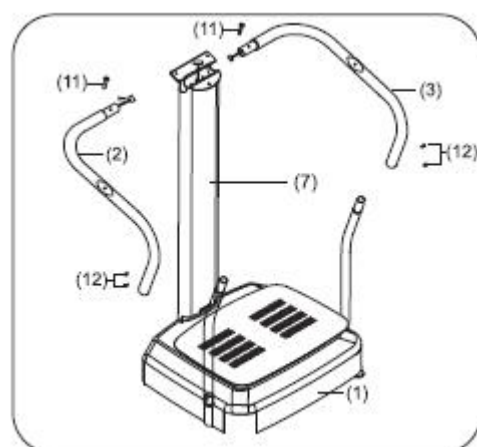


Krok 2

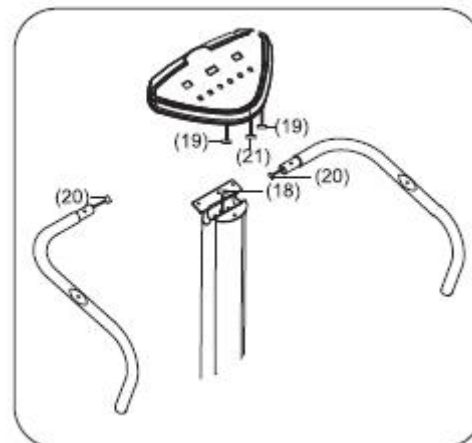
Włóż wspornik (4,5) na otwory w podstawie (1) i przymocuj je za pomocą rur (10) i podkładki sprężystej (15).

**Krok 3**

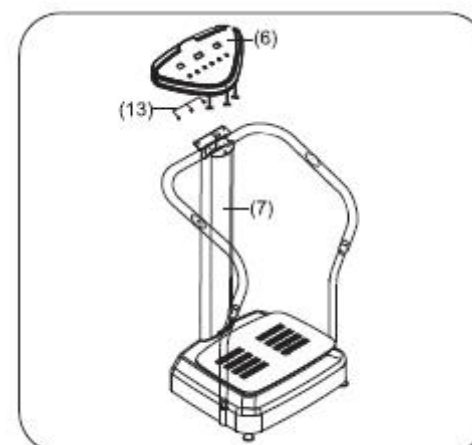
Połącz wspornik (2,3) z uchwytami (4,5) i przymocuj je za pomocą rur (12), przymocuj jeden koniec wspornika (2,3) za pomocą rur (11) do głównego wspornika (7).

**Krok 4**

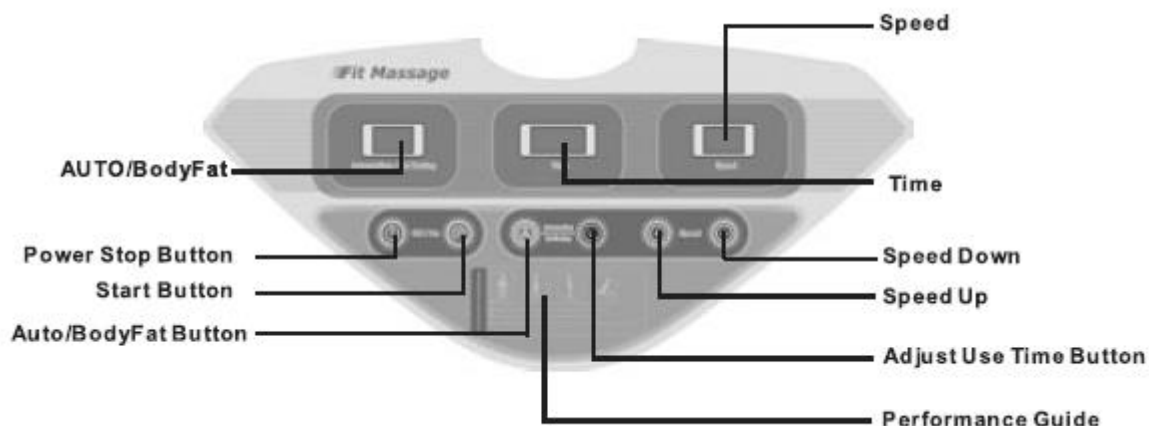
Połącz kabel (18,21), połącz czujnik A (20) z czujnikiem B (19), włóż obydwa kable do wspornika (7).

**Krok 5**

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



KOMPUTER



1. LED wy wietlacz tŁszczu
2. LED wy wietlacz czasu
3. LED wy wietlacz pr dko ci
4. przycisk STOP
5. przycisk START
6. automatyczny przycisk tŁszczu,
7. przycisk czasui
8. przycisk zwi kszenia pr dko ci
9. przycisk zmniejszenia pr dko ci
10. rednia wiczenia

ObsŁuga komputera:

Przycisk start/stop: pro zapnutí a vypnutí computeru.

Przycisk auto/tkanka tŁszczowa: po wl czeniu urzadzenia u ytkownik moze wybra program automatycznego lub manualnego masa u (P1 do P3) lub obliczy zawarto tŁszczu w swoim cieie za pomoc progrmau BMI.

Naci ni cie tego przycisku uka e si na wy wietlaczu 88-P1-P2-P3-1; 88 oznaczenia s symbolami programu manualnego. U ytkownik mo e ustawi pr dko w zale no ci od swoich mo liwo ci fizycznych i nawyków osobistych. P1,P2,P3 s to gotowe zaprogramowane programy, których nie mo na zmieni .

Pomiar tkanki tŁszczowej: Naci nij przycisk BMI i wybierz 1, wska pŁ , wiek, wzrost, waga i wy wietli si wynik.

š1Ł oznacza wprowadzenie programu BMI. Po naci nieciu przycisku šTIMEŁ mo esz ustawi swój nowy profil. Za pomoc przycisku + lub Ó u ytkownik wskazuje najpierw pŁ . 1 to m czyzna, 2 kobieta. Po wskazani pŁci ustaw wiek za pomoc przycisku šTIME. Warto c ustawiona jest na 20. Zalecamy wprowadzanie aktualnych danych.. Wzrost jest ustawiany na 170cm i waga 70 kg, ale mo na zmieni . Naci nij przycisk TIME a na wy wietlaczu pojawi si š__Ł w celu ustawienia. Vhwy czujniki na uchwytach a wynik pomiaru BMI pojawi si po niecaŁch 5 sekundach.

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

Przycisk SPEED (pr dko): Naci nij przycisk š+Ł lub š-Ł aby dostosowa pr dko .

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).



Po zakończeniu 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 OBS/ UGI

Ustawienie programu

typ	Częstotliwość wykonania	Czas ćwiczenia	prędkość
Stan kondycji	1-3 razy 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 złącz z tyłu podstawy



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



3. Wejdź na urządzenie

4. Za pomocą przycisku wybierz program - patrz wyżej

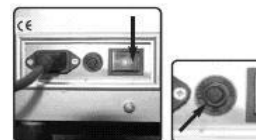


5. Wybierz przycisk START. Jeśli będziesz chciał zatrzymać, naciśnij przycisk STOP.

Programy 1,2,3 są to programy automatyczne, natomiast przy programie 88, możesz samodzielnie ustawić własny czas treningu oraz prędkość - patrz wyżej.



Jeśli dojdzie do przecięcia, urządzenie się wyłączy o specjalną ochroną. Urządzenie nie da się ponownie włączyć, musisz jak najszybciej nacisnąć przycisk, który jest pokazany na obrazku.



- Wybierz program za pomocą przycisku PROGRAM, który jest pokazany 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, którą widzisz wyżej
- Nie należy przekraczać 20 minut czasu ćwiczenia, 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 przednie części i przesuwaj na kółkach

Obrazki mają charakter ilustracyjny, służą do wszystkich rodzajów urządzeń wibracyjnych

wiczenia

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



Półprzysiady - ćwiczenia fitness

Stój na platformie wibracyjnej, stopy ustaw od siebie na szerokość ramion. Trzymaj plecy wyprostowane, a kolana lekko ugięte. Ćwiczenie poprawia mięśnie nóg. Powinno być czuć napięcie mięśni ud, pośladków i plecy

Przysiady - ćwiczenia fitness

Stój na platformie wibracyjnej, stopy ustaw na szerokość ramion

Kolana złącz ze sobą, delikatnie zgnij nogi. Trzymaj plecy proste, pochyl górny ciężar do przodu.

Ćwiczenie to 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, rączniki chwycić poręcz. Powinno być czuć napięcie mięśni kolanowych, ud i pośladków.



Wzmacnianie mięśni pośladków - ćwiczenia fitness

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



Skłony - wiczenia fitness

Staj na platformie wibracyjnej, rozstaw szeroko nogi, palcami na zewnątrz

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



Uchwyty ó wiczenia fitness

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



Wzmacnianie mięśni brzucha ó wiczenia fitness

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



Wzmacnianie tricepsu - wiczenia fitness

Ustaw się tyłem do urządzenia, pochyl się i rękami chwyci krawędź platformy. Biodra kieruj w dół, łopaty do siebie. Powiniene czuć napięcie ramion i pleców. Możesz powtórzyć ćwiczenie z prostymi nogami.



Wzmacnianie mięśni pośladków ó wiczenia fitness

Oprzyj się do jednej ramieniem podstawy, prosto trzymaj głowę, kręgosłup, nogi trzymaj równo. Unieś się jednym bokiem. Pośladki unieś do góry. Zabieg ten wzmocnia mięśnie pośladków.





Rozciąganie mięśni czworogłowego uda - ćwiczenia rozciągające
 Połóż jedną nogę na powierzchni wibracyjnej, druga poza platformę. Górna część ciała i plecy trzymaj proste, wciągnij brzuch. Ćwiczenie rozciągające mięsień czworogłowy uda. Ćwiczenie powtórz na drugiej nodze.



Rozciąganie mięśni bocznych uda - ćwiczenia rozciągające
 Ustaw się bokiem do urządzenia, jedną nogę stań na platformie wibracyjnej, drugą nogę na podłodze. Ugnij nogę znajdując się na platformie, podczas gdy inne części ciała trzymaj nieruchomo. Tułów trzymaj prosto, po ładki pochylaj w kierunku podłogi. Ćwiczenie rozciągające wewnętrzne strony uda. Powtórz ćwiczenie na drugiej nodze.



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

Masaż mięśni czworogłowego uda
 Połóż się całym ciałem na platformie, głowę skierowaną do podłogi. Podeprzyj się na łokciach, nogi trzymaj prosto.



Rozluźnienie mięśni ramion i szyi - ćwiczenia relaksacyjne
 Ukłknij przed platformą z ramionami wyciągniętymi do przodu. Oprzyj 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. / okcie dla utrzymania równowagi oprzyj się na urządzeniu. Mięśnie szyi i grzbietu trzymaj prosto. Drgania będą czuć w górnych partiach ciała.



Rozluźnienie stóp i podudzia - ćwiczenia relaksacyjne
 Usiądź na krześle i umieść stopy na urządzeniu.

Wypadki z gumami w góró ćwiczenie fitness

Zrób wypad jednó nogó w tyó. Chwyć gumy, wicz z wyci gni tymi ramionami. To ćwiczenie wzmacnia uda, po ładki, plecy, a tak e mi śnie ramion.



Przysiady z gumami ó ćwiczenie fitness

Do tego ćwiczenia skró gumy, je li to konieczne. Stać w lekkim rozkroku. Trzymajć uchwyty na wysoko ci klatki piersiowej róć przysiady w dóó. To ćwiczenie wzmacnia uda, po ładki, plecy i ramiona.



Wzmocnienie bicepsu, póó przysiady ó ćwiczenie fitness

Stać w lekkim rozkroku. Trzymajć gumy z dóó mi skierowanymi do góry róć póó przysiady. To ćwiczenie wzmacnia uda, po ładki, plecy i biceps.



Ostrze enie o zachowaniu bezpiecze stwa

Aby utrzymać standard wykonania tej maszyny, prosz zwrócić uwag na nast puj ce punkty:
Przed u yciem

1. U ywaj tej maszyny tylko do celów okre lonych w niniejszej instrukcji.
2. Nie przeno ić produktu samemu , aby zapobiec uszkodzeniutakich jak drewniane podłogi, itp.
3. Nie u ywaj tej maszyny 30 minut przed lub po posiłku.
4. Z urządzenia mo e jednocze nie korzystać tylko jedna osoba. Nieprzestrzeganie tego ostrze enia mo e spowodować uszkodzenie wibracyjne platformy.
5. Przed rozpocz cciem ćwiczenia fizycznych, prawidłowo chwycić uchwyty. Pomaga to w utrzymaniu stabilno ci podczas wicze .
6. Przed rozpocz cciem wicze , sprawdzi poziom szybko ci i upewnij si , e zostaó ustawiony komfortowy poziom wykonania. W przypadku wybrania "bardzo szybki", móóby doznać kontuzji.
7. Sprawd , czy masz wystarczaj co du ó miejsca mi dzy nogami w stanie pocz tkowym. Zalecana odległó okołó 30 cm.
8. Nie u ywaj tego urz dzenia do celów innych ni wykonywanie.
9. Nie podawaj tej maszyny w ruchu, ani dotykaj, kiedy jest wóczony, w mokrych lub wilgotnych r kach. Mo na to spowodować pora enie pr dem lub uszkodzenia maszyny.
9. Nie nale y u ywać wszelkiego rodzaju ostrych przedmiotów lub materiaówy niebezpiecznych, je li u ywasz maszynę. Nie nale y wkładać palców w szczelin okłdzin.

Podczas u ytkowania

1. W razie zaburzenia stanu zdrowia lub objaw natychmiast zaprzestać korzystania z produktu i Skonsultować t sytuacj z lekarzem.
2. Nie nale y wywierać nadmiernego nacisku na produkt (mo liwe ryzyko zranienia i zaburzenia urz dzenia).
3. Je li produkt jest wyóczony, odócz kabel sieciowy od gniazdka sieci elektrycznej (pr du elektrycznego mo e spowodować zakłócenia pora enia pr dem lub po aru).
4. W tej samej pozycji nie u ywać wi cej ni 10 minut. Mo na dostać skurcze mi ni.

Po u yciu maszyn

1. Po wiczeniach wyóczy silnik i wyjć kabel sieciowy.

Bezpieczeństwo OSTRZEŻENIE

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

OSTRZEŻENIE: Nieprawidłowe korzystanie z produktu, może spowodować poważne obrażenia lub uszkodzenia mienia.

Ostrzeżenie

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

- Padaczka;
- Ciężkie cukrzycy;
- Ciężka choroba serca i naczyń;
- Rzucony dysk, migrena, zaburzenia przepływu krwi, zapalenie kręgosłupa;
- Wprowadzenie implantów stawu biodrowego i kolanowego;
- Wprowadzony stymulatora;
- Rok zakażenia włośnicy wewnątrz trzmacicznej;
- Wszczepiane rury metalowe;
- Zakrzepicy;
- Rak;
- Ostre zakażenie;
- Operated ostrego uszkodzenia;
- Ciężka;
- 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.
 - Przystąpienie do użytkowania maszyny natychmiast, jeśli wystąpi zawroty głowy pojawia się uczucie wymioty, ból w klatce piersiowej lub zmian fizycznych nudości.
 - Trzymaj urządzenie z dala od dzieci poniżej ośmiu lat oraz od domowych zwierząt.
 - Uwaga na ostre rzeczy takie jak śruby, 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 podłogę. Może to spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie urządzenia.
 - Na podłogę 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 wycieczki. Przyczepno pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa w przypadku nagłej utraty stabilności.
 - Przed rozpoczęciem sprawdzić prawidłowe ustawienie prędkości obrotowej. W przypadku niewłaściwego ustawienia na wyszprędkość może być przyczyną obrażeń osób.
 - Dla Państwa komfortu i bezpieczeństwa należy ustawić spotkanie.
 - Unikaj tej samej pozycji przez ponad 10 minut 3 razy dziennie. W razie nieprzestrzegania, użytkownicy mogą doznać skurczów mięśni.
 - Nie podawaj tej maszyny w ruchu, ani dotykaj, kiedy jest włączony, w mokrych lub wilgotnych warunkach. Może to spowodować porażenie prądem lub uszkodzenia maszyny.
 - Znowu, nie dotykaj, jeśli to problem. Może spowodować porażenia elektryczne.
 - Trzymaj urządzenie z dala od ciepła i źródła ciepła. Może wystąpić zniekształcenie produktu lub porażenie.
 - Nie używaj tego produktu do innych celów.
 - Przestrzegaj prawidłowej postawy.
- Użytkownicy, którzy nie stosują się do instrukcji, ponoszą wszelkie odpowiedzialności. Konsekwencją takiego nieposłuszeństwa może spowodować takie uszkodzenia maszyny i zniszczenie części produktu.

Instrukcje bezpieczeństwa dotyczą ce po zainstalowaniu produktu

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

Nie należy umieszczać materiałów niebezpiecznych, takie jak woda, materiały palne, takie jak benzyna 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 wtyczki z uziemieniem. Wtyczka, która wykorzystuje multi-kód może spowodować uwolnienie ciepła i może się zapalić.

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

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

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

Powłóki / wycieczki z gniazdka chwycić za wtyczkę. Pociąganie kabla sieciowego może spowodować porażenie lub może spowodować zakłócenia elektryczne.

Przed podłączeniem wtyczki do gniazda elektrycznego sprawdź prąd i napięcie.

Podczas przedkładania tego produktu, wycieczki z gniazdka.

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

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

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. Unikaj przebiecia 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, przenośniki ruchome, stawów, itp.), czy wystarczająco są smarowane. Jeśli nie, smarować je od razu. Zalecamy regularnie olej do kół i maszyny do szycia lub olej silikonowy.

- Regularnych kontroli wszystkich elementów - rury i nakrętki.

- Utrzymanie czystości.

- Chronić komputer przed uszkodzeniem i kontaktem 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 uszkodzenia komputera (jeśli komputer zawiera baterie)

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

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

3. Po każdej czynności wyłącz silnik i wyciągnij 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 pobliżu ropa naftowa, gaz, dym.

3. Unikaj uszkodzenia powierzchni platformy wibracyjnej, gwałtowne zarysowania.

CZYSZCZENIE

1. Nie używajcie aerozolów owadobójczych, benzyny lub rozcieńczonego rozpuszczalnika (możliwe ryzyko zakłócenia porażenia prądem i pożaru).

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

Powierzchnia strefy: 53x38 cm

Maksymalne obciążenie: 150 kg

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 - 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.

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® G4



USER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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.

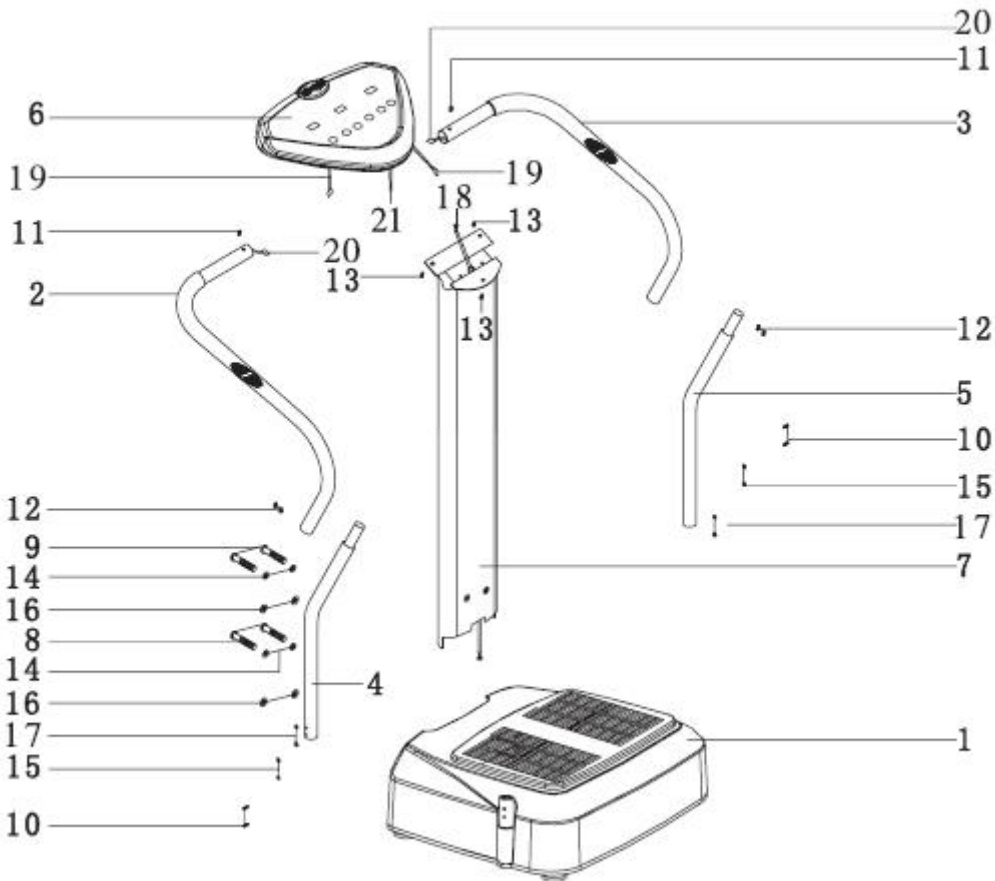
PART LIST:

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

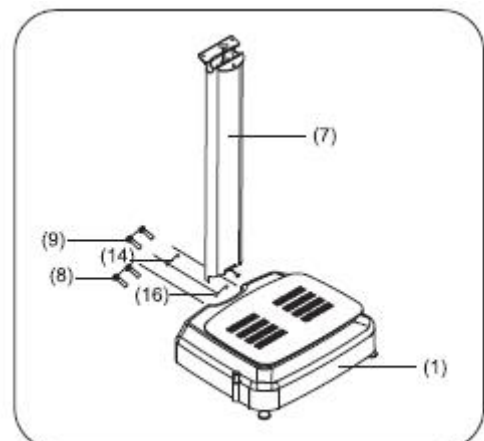


No.	Description	Quant.	No.	Description	q.
1	Cover	1	12	Crossing screws M5x10	4
2	Left tube	1	13	Crossing screws M6x10	3
3	Right tube	1	14	Spring mattress M8	4
4	Left handrail tube	1	15	Spring mattress M5	4
5	Right handrail tube	1	16	Washer M8	4
6	Console	1	17	Washer M5	1
7	Support tube	1	18	Signal cable 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:

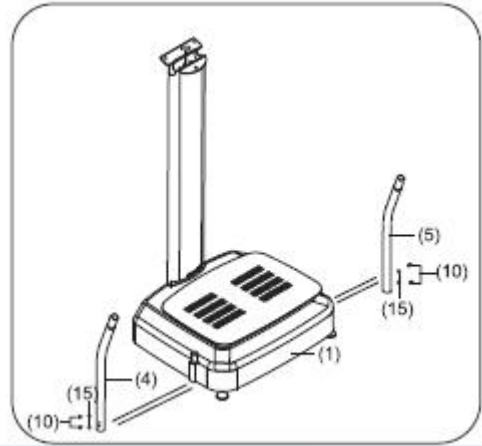
STEP 1

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



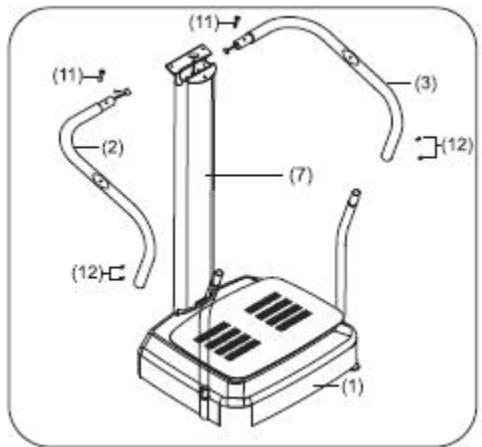
STEP 2

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



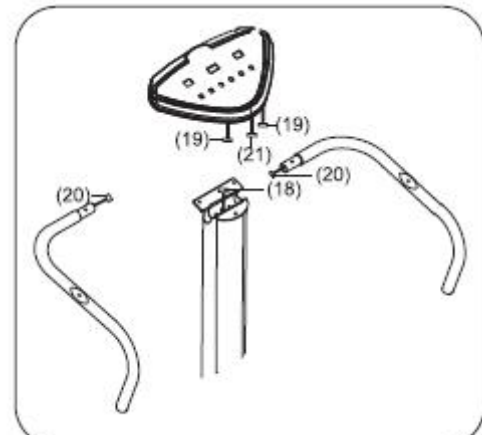
STEP 3

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).



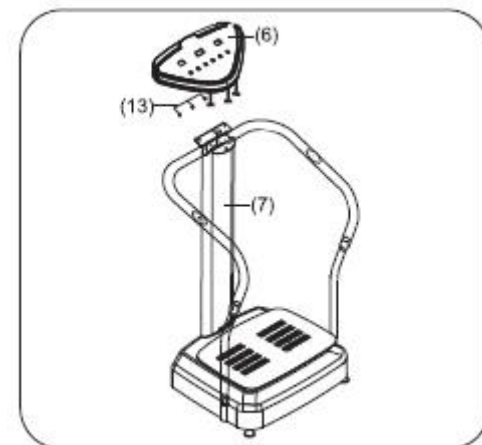
STEP 4

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

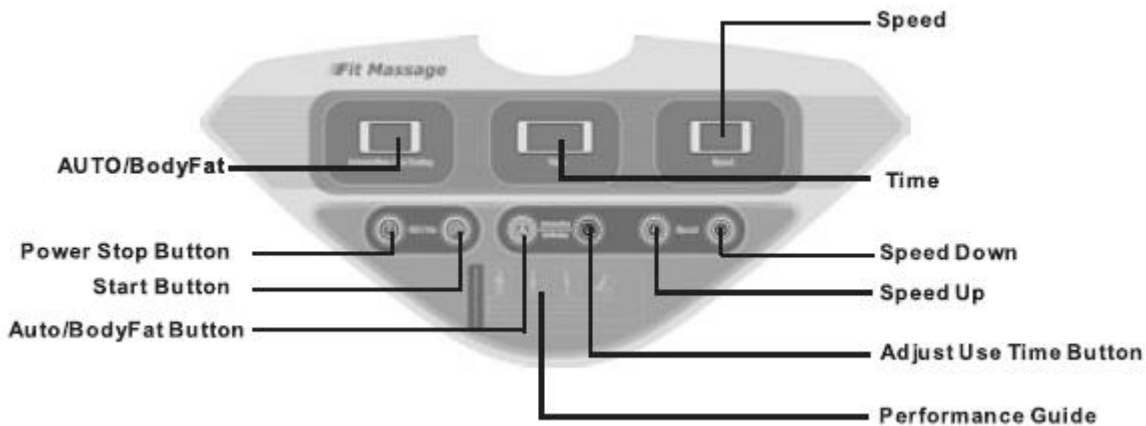


STEP 5

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: Press button BMI and choose 1 and set gender, ages, height, weight, you get the result. 010 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 ó 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 durrent 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 01.



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 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.



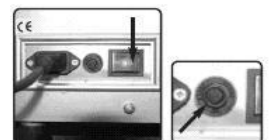
2. Press the power switch on the back of the Base to turn on. You will hear a single beep.



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 en 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



GEBRAUCHSANWEISUNG



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

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.

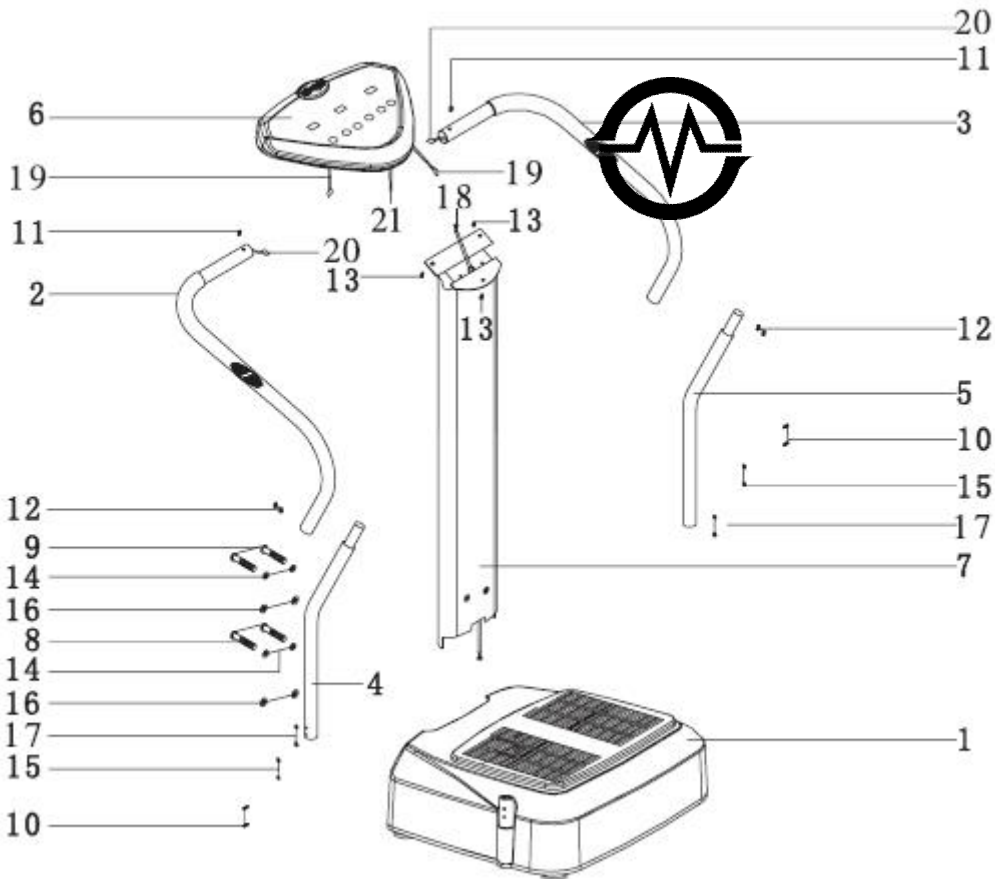
Die Körperreaktion auf diese Stimulation ist natürlich. Mit mehrfachen Geschwindigkeitsvibrationen und 10-Minuten Training können Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm erstellen. Diese Maschine wird von Spitzensportler benutzt und jetzt hat sich auch in die ganze Welt verbreitet; in die medizinischen Rehabilitationen, 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. Grundplatte
7. Abdeckung
8. Einstellrad

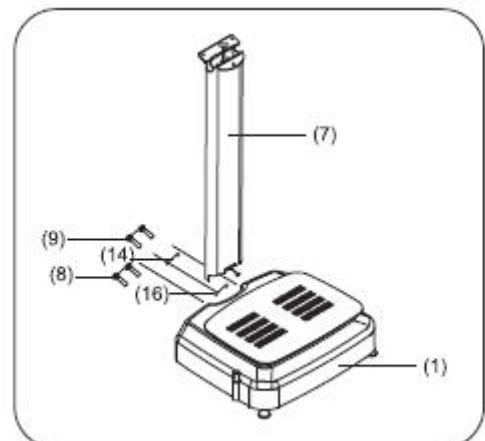


Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Abdeckung	1	12	Kreuzschraube M5x10	4
2	Linke Stange	1	13	Kreuzschraube M6x10	3
3	Rechte Stange	1	14	Federunterlegscheibe M8	4
4	linker Handgriff	1	15	Federunterlegscheibe M5	4
5	Rechter Handgriff	1	16	Unterlegscheibe M8	4
6	Computer	1	17	Unterlegscheibe 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:

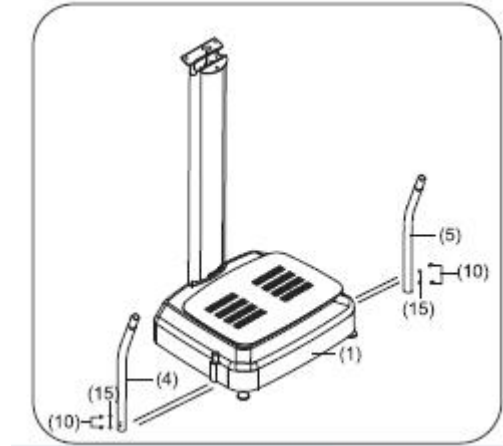
Schritt 1

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

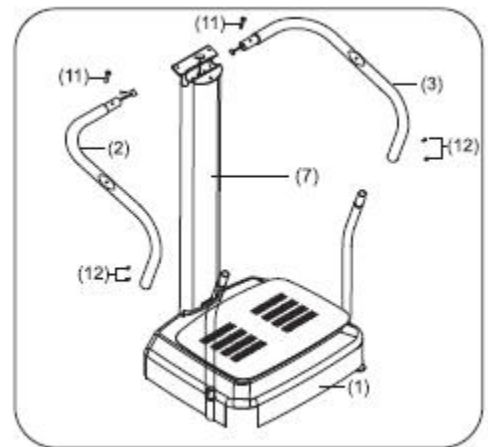


Schritt 2

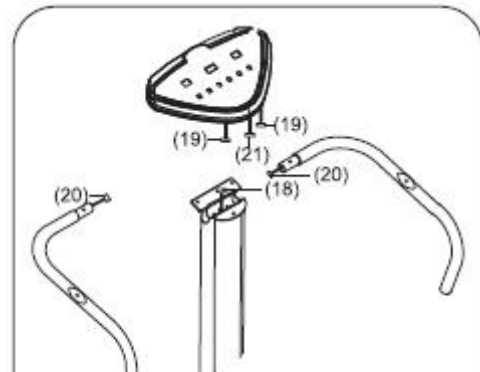
Legen Sie die Stange (4,5) in die Löcher in der Grundlage (1) und sichern Sie sie mithilfe von Schrauben (10) und Federunterlegscheibe (15).

**Schritt 3**

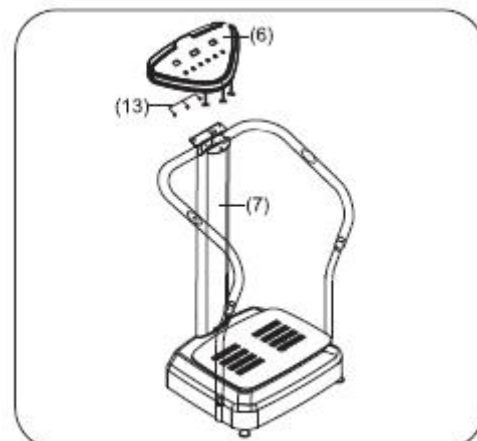
Verbinden Sie die Stange (2,3) mit den Stangen (4,5) und sichern Sie sie mithilfe von Schrauben (12), sichern Sie ein Ende der Stangen (2,3) mithilfe von Schrauben (11) auf die Stützstange (7).

**Schritt 4**

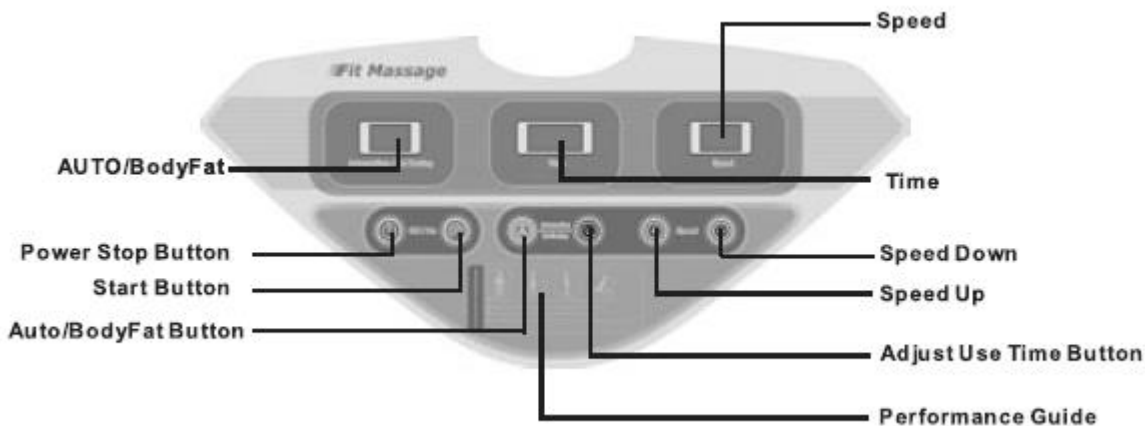
Verbinden Sie das Kabel (18,21), verbinden Sie das Sensor A(20) mit dem Sensor B (19), legen Sie beide Kabel in die Stützstange (7).

**Schritt 5**

Sicher 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.

š1õ bedeutet die Einsteuerung des BMI-Programms. Nach dem Drücken der šTIMEõ-Taste können Sie das eigene Profil einstellen. Mithilfe von Taste + oder ó 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 šTIMEõ-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 šTIMEõ-Taste und auf dem Display zeigt sich š__õ 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 ó für die Einstellung der Intensität.

Niedrigere Geschwindigkeit ó 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 ó revitalisiert und verbessert den Blutkreislauf, reduziert die überschüssigen giftigen Stoffe. Bekämpft Depressionen und Motivationsverlust.
 Hohe Geschwindigkeit ó Ideal für die Gesundheit und Kondition. Für Verstärkungs- und Ausdauertraining.

Messung des Körperfetts (BMI)

Das Programm zur Messung des Körperfetts ó 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) ó (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
Gewichtsabgang	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.

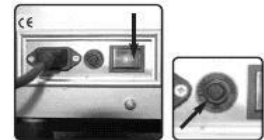


2. Drücken Sie die Taste der Einschaltung auf der Rückseite von der Grundlage. Sie hören einen Signalton.



3. Stehen Sie auf die Maschine.

4. Wenn es zu einer Stromüberlastung kommt, die Maschine schaltet sich aus ó Stromschutz. Die Maschine kann nicht wieder eingeschaltet werden, drücken Sie zuerst den



Sicherungsschalter ó siehe Bild.



5. Wählen Sie ein Programm mithilfe von der PROGRAM-Taste ó 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 ó 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 ó 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 ó 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 ó 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 ó 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 ó 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 ó 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 ó 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 ó 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 ó 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 ó 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 ó

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 ó 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 ó 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 ó 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 ó 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 ó 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 ó 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 ó Entspannungsübung

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

Ausfälle, Drücke über den Kopf ó 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 Kniebeugenó 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 ó 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:

B. 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 Schlagoder 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 ó 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 höhe 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 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: