

# Vibrační posilovací stroj MASTER® G4

CZ



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

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

Přídavná celotělová vibrační technologie vytváří rozsáhlý reflex i těle, což má za důsledek intenzivní a rychlou svalovou kontrakci urychlující celý proces cvičení.

Reakce těla na tuto stimulaci je přírodní. 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 všechny od 14 let.

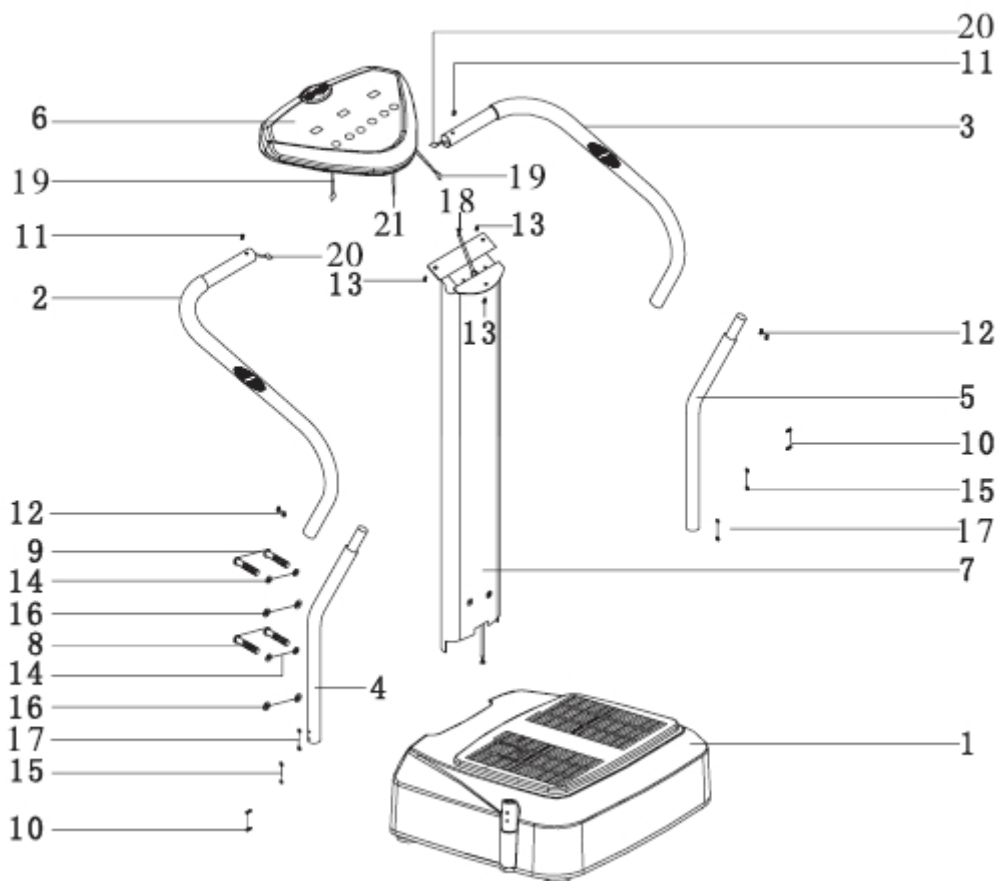
## Části stroje:

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



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



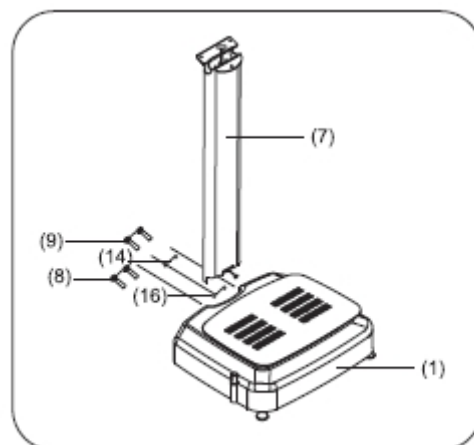


| č. | popis               | mn. | č. | popis               | mn. |
|----|---------------------|-----|----|---------------------|-----|
| 1  | kryt                | 1   | 12 | křížový šroub M5x10 | 4   |
| 2  | levá tyč            | 1   | 13 | křížový šroub M6x10 | 3   |
| 3  | pravá tyč           |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

## Složení stroje:

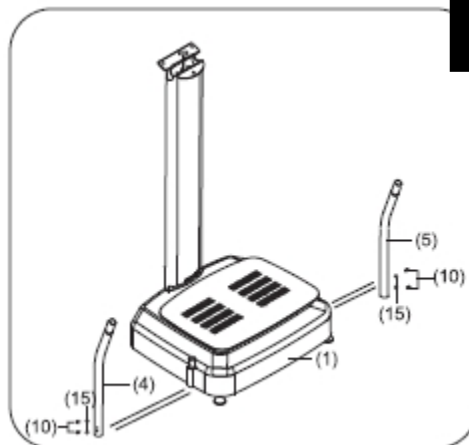
### Krok 1

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

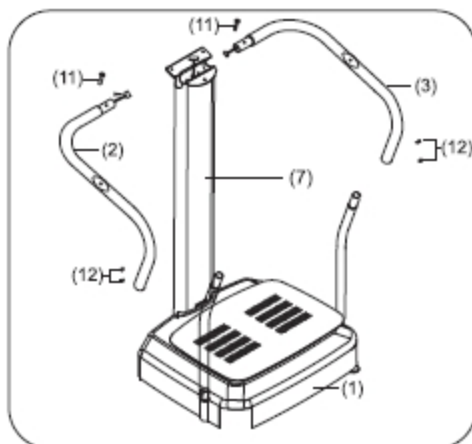


**Krok 2**

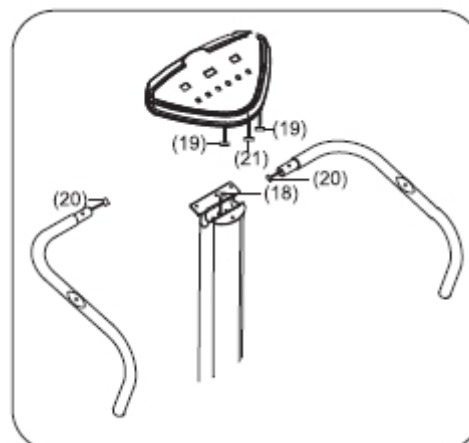
Vložte tyče (4,5) na díry v základně (1) a připevněte je pomocí šroubů (10) a pérové podložky (15).

**Krok 3**

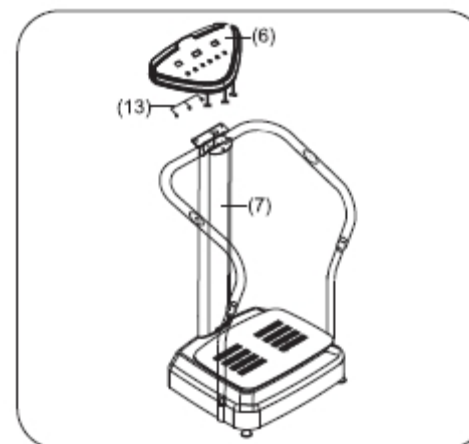
Spojte tyče (2,3) s tyčemi (4,5) a připevněte je pomocí šroubů (12), připevněte jeden konec tyčí (2,3) pomocí šroubů (11) na podpěrnou tyč (7).

**Krok 4**

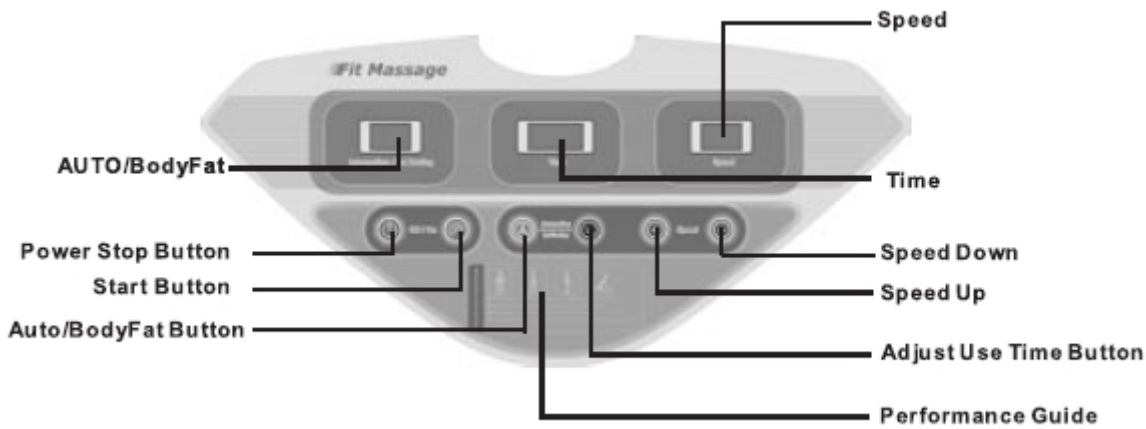
Spojte kabel (18,21), spojte senzor A(20) se senzorem B (19), vložte oba kabely do podpěrné tyče (7).

**Krok 5**

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



# COMPUTER



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

## Obsluha computeru:

**Tlačítko start/stop: pro zapnutí a vypnutí computeru.**

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

Zmáčknutím tohoto tlačítka se zobrazí na displeji 88-P1-P2-P3-1; 88 znamená manuální program. Uživatel si může 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: Zmáčkněte tlačítko BMI a vyberte 1, nastavte pohlaví, věk, výšku, hmotnost a zobrazí se výsledek.

„1“ znamená vložení programu BMI. Po zmáčknutí tlačítka „TIME“ si můžete nastavit osobní profil. Pomocí tlačítek + nebo – uživatel vybere nejdříve pohlaví. 1 je muž, 2 žena. Po nastavení pohlaví nastavíte věk pomocí tlačítka „TIME. Hodnota je přednastavena na 20. Doporučujeme vkládat aktuální údaje. Výška je přednastavena na 170cm a hmotnost 70 kg, ale opět si je nastavíte. Zmáčkněte tlačítko TIME a na displeji se zobrazí „\_\_“ 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): Zmáčkněte tlačítko + nebo – pro nastavení intenzity.

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

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

Vysoká rychlost – Ideální pro zdraví a kondici. Pro posilující a vytrvalostní trénink.



## Měření tělesného tuku (BMI)

### Program měření tělesného tuku – automatický

Zmáčkněte tlačítko PROGRAM několikrát pro výběr „01“.

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

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

Dejte dlaně na senzory na rukojetích. Váš tělesný tuk se načte na displeji.

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

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

### Nastavení programu

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

### Tabulka rychlosti u jednotlivých programů

| Program | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
|---------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| P1      | 2      | 4     | 6     | 8     | 10    | 12    | 14    | 16    | 10    | 6     |
| P2      | 1      | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 14    | 10    | 8     | 6     |
| P3      | 4      | 10    | 4     | 10    | 4     | 16    | 4     | 16    | 4     | 10    |



## PROVOZNÍ INSTRUKCE



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



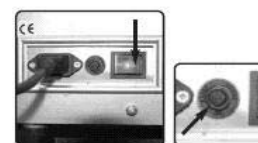
2. Zmáčkněte tlačítko zapnutí na zadní straně základny. Uslyšíte pípnutí.



3. Stoupněte si na stroj.



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





4. Vyberte si program pomocí tlačítka PROGRAM – viz výše.
5. Zmáčkněte tlačítko START. Pokud si přejete kdykoliv zastavit, zmáčkněte tlačítko STOP. Programy 1,2,3 jsou přednastavené programy, zatímco v programu 88 si nastavujete vlastní čas cvičení a rychlost – viz výše.
6. Nepřekračujte dobu jednoho cvičení 20 minut 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. Většina cvičení poskytuje kombinaci těchto tří skupin. Dejte si přes základnu ručník, pokud cvičíte cviky jinak než ve stoje.

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



## DŘEPLY – posilovací cvičení

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



## HLUBOKÉ DŘEPLY – 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, předkloňte horní část těla dopředu. Toto cvičení se zaměřuje na posílení zad, sedacích svalů a nohou.



## VÝPADY – posilovací cvičení

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



## POSILOVÁNÍ PÁNEVNÍHO DNA – posilovací cvičení

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

## DŘEPLY V ŠIROKÉM POSTOJI – posilovací cvičení

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

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

## Kliky – posilovací cvičení

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



### Statické posilování břišních svalů – posilovací cvičení

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



### Posilování tricepsů – posilovací cvičení

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



### Svaly hýždí – posilovací cvičení

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



### Protážení čtyřhlavého svalu stehenního – protahovací cvičení

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



### Protážení přitahovače – 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 steh. Opakujte postup cvičení s druhou nohou.



### Masáž lýtek – masážní cvičení

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



### Masáž stehen – Quadricepsu – masážní cvičení

Lehněte si čelem k zemi se stehny na základně. Držte spodní část nohou lehce pokrčené. Držte záda rovná a břicho stáhnuté.



### Uvolnění ramen a krku – 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 – relaxační cvičení

Posad'te se zády k vibrační plošině a s mírně pokrčenými nohama. Použijte lokty k udržení rovnováhy, zvedněte horní část těla z vibrační plošiny. Držte krk a záda rovná. Přitáhněte ramena dozadu. Vibrace uvolní horní část těla.



### Uvolnění zad – relaxační cvičení

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



### Chodidla a spodní část nohy – relaxační cvičení

Sedněte si na židli a dejte chodidla na základnu.



### Výpady, tlaky nad hlavu – posilovací cvičení

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



### Veslování nahoru se dřepy – posilovací cvičení

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



### Posilování bicepsů, částečné dřepy – posilovací cvičení

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

# BEPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

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

## A. před použitím

1. Používejte tento stroj pouze za účelem stanoveným v tomto návodu.
2. Nepřemísťujte nebo nepoužívejte násilí k přemístění tohoto výrobku, abyste zabránili poškození, např. 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 chytněte 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 počátečním 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 mokřýma nebo vlhkýma rukama. Mohlo by Vám to způsobit elektrický šok nebo poškodit stroj.
9. Nepoužívejte žádné druhy ostrých předmětů ani nebezpečných materiálů pokud tento stroj používáte. Nevkládejte prsty do mezery krytu.

## BĚHEM 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;
- těžká cukrovka;
- těžká srdeční a vaskulární onemocnění;
- vyhozená ploténka, onemocnění meziobratlových destiček, zánět obratle;
- zavedené kolenní nebo kyčelní implantáty;
- zavedený kardiostimulátor;
- zavedené nitroděložní tělísko;
- voperované kovové šrouby;

- trombóza;
- rakovina;
- akutní infekce;
- akutní operovaná zranění;
- těhotenství;
- těžká migréna.

## 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, těhotných žen a nemocných osob.
  - Přestaňte stroj používat okamžitě, pokud budete pociťovat závrat, objeví se u Vás pocity na zvracení, bolest na hrudi nebo jakákoliv abnormální fyzická nevolnost.
  - Uchovávejte toto zařízení v bezpečné vzdálenosti od dětí mladších osmi let a od domácích zvířat.
  - Pozor na jakékoliv ostré věci jako např. lžice, nůž a jakýkoliv nebezpečný materiál. Nepokládejte prsty na nášlapnou desku. Muže dojít ke zranění osoby nebo k poruše na zařízení.
  - U dětí a starších osob je nutné zajištění odpovědného dohledu. Nezajištění může způsobit zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
  - Na nášlapné desce neskákejte. Může dojít ke zranění osoby nebo poruše na zařízení.
  - Na nášlapné desce udržujte rovnováhu. Neudržení rovnováhy může mít za následek zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
  - Na nášlapnou 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 tělu škodlivá svalová křeč.
  - Neseřizujte nebo se nedotýkejte tohoto zařízení, pokud máte mokré nebo vlhké ruce. Může dojít k poruše na zařízení nebo k zásahu elektrickým proudem.
  - Zástrčky se nedotýkejte, pokud probleskuje. Může dojít k požáru nebo k zásahu elektrickým proudem.
  - Udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od tepla nebo tepelných zdrojů. Může dojít k deformaci výrobku nebo vzniku požáru.
  - Nepoužívejte tento výrobek pro jiné účely.
  - Držte správnou polohu těla.
- Uživatelé, kteří těchto instrukcí neuposlechnou, nesou za nedodržení předpisů veškerou odpovědnost. Důsledkem takového neuposlechnutí může dojít například k poškození stroje, vzniku bolesti a zničení dílu výrobku.

## Bezpečnostní instrukce při instalaci výrobku

Vinyl a papír použitý při balení výrobku musí být shromážděn a zničen. Hrozí zde nebezpečí požití těchto částí dětmi, riziko udušení či uškrcení.

Neumisťujte nebezpečný materiál, jako vodu, hořlavý materiál jako benzín či ředidlo, napínáčky či čepele do blízkosti stroje.

Pokud stroj přemísťujete, zvedněte prosím dolní část stroje za pomoci dvou či tří 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.

Nepřekládejte a netlačte na síťový kabel. Může dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku požáru.

Nepoužívejte hořlavé materiály jako např. 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 mokřkýma rukama. Může dojít k zásahu elektrickým proudem.

Okolí síťového kabelu a zástrčku udržujte v čistotě. Usazený prach může způsobit požár.

Stroj nepoužívejte při uvolnění zásuvky a poškození síťového kabelu. Může dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku požáru.

Při zasouvání/vysouvání zástrčky ze zásuvky uchopte tělo zástrčky. Přímé táhnutí síťového kabelu může způsobit požár nebo může dojít k zásahu elektrickým proudem.

Před zapojením zástrčky do zásuvky zkontrolujte elektrický proud a napětí.

Během delšího přerušení provozu výrobku vyjměte zástrčku ze zásuvky.

Před čištěním vyjměte zástrčku ze zásuvky a pro čištění používejte vždy suchou látku.

Demontáž, oprava nebo remodelace samotným uživatelem není přípustná. Může dojít k vážnému poškození stroje, závadě, zásahu elektrickým proudem nebo vzniku požáru.

Tento výrobek vyžaduje externí uzemnění.

Prosím, ujistěte se, že je zajištěno.

## SKLADOVÁNÍ

1. Neskladujte vibrační stroj:

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

2. Udržujte Vibrační stroj

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

3. V případě, že stroj delší dobu nebudete používat, přikryjte jej čistým látkovým potahem, abyste jej chránili před prachem.

4. Neskladujte Vibrační stroj pod přímým slunečním světlem nebo na místech kde jsou vysoké teploty.

5. Vyvarujte se proražení síťového kabelu (možné riziko zranění nebo poškození stroje).

## ÚDRŽBA

1. Pravidelně provádějte běžnou údržbu stroje na základě vytižení stroje, minimálně však po 20 hodinách provozu.

Údržba zahrnuje:

- kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
- pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- k údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
- chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
- computer, adaptér, zástrčka a celý stroj se nesmí dostat do styku s vodou.
- computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru (pokud stroj baterie obsahuje)
- skladujte stroj vždy na suchém, teplém a čistém místě.

2. Před čištěním se ujistěte, že hlavní vypínač je vypnut a AC síťový kabel je vyjmut ze zásuvky.
3. Po každém cvičení vypněte motor a vyjměte síťový kabel ze zásuvky.

## OCHRANA VIBRAČNÍHO STROJE

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

## ČIŠTĚNÍ

1. Nečistěte insekticidním postřikem, ani nepoužívejte benzen nebo ředidlo (možné nebezpečí zásahu elektrickým proudem a vzniku požáru).

## Specifikace

Frekvence: 0-50 Hz

Amplituda: 1-10 mm

Síla: 2,8-3,5 Gs

rychlost: 20 stupňů

Programy: 3

Napětí: 220V-240V

El. proud: 4,5A

Výkon: 200W, 1,5 HP

Pojistka: 6 A

Rozměr: 73,5 cm x 69,5cm x 122 cm

Hmotnost: 45 kg

Nástupní plocha: 53x38 cm

Maximální nosnost: 150 kg

### Záruční podmínky:

- na stroj se poskytuje kupujícímu záruční lhůta 24 měsíců ode dne koupě
- v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
- práva ze záruky se nevztahují na vady způsobené:
  - mechanickým poškozením
  - neodvratnou událostí, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahy
  - nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry
- reklamace se uplatňuje zásadně písemně s údajem o závadě a kopií daňového dokladu
- záruku lze uplatňovat pouze u organizace ve které byl výrobek zakoupen

### Dodavatel CZ:

MASTER SPORT s.r.o.

1. máje 69/14

709 00 Ostrava-Mariánské Hory

Czech Republic

www.nejlevnejsisport.cz



## Vibračný posilovací stroj MASTER® G4



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

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

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

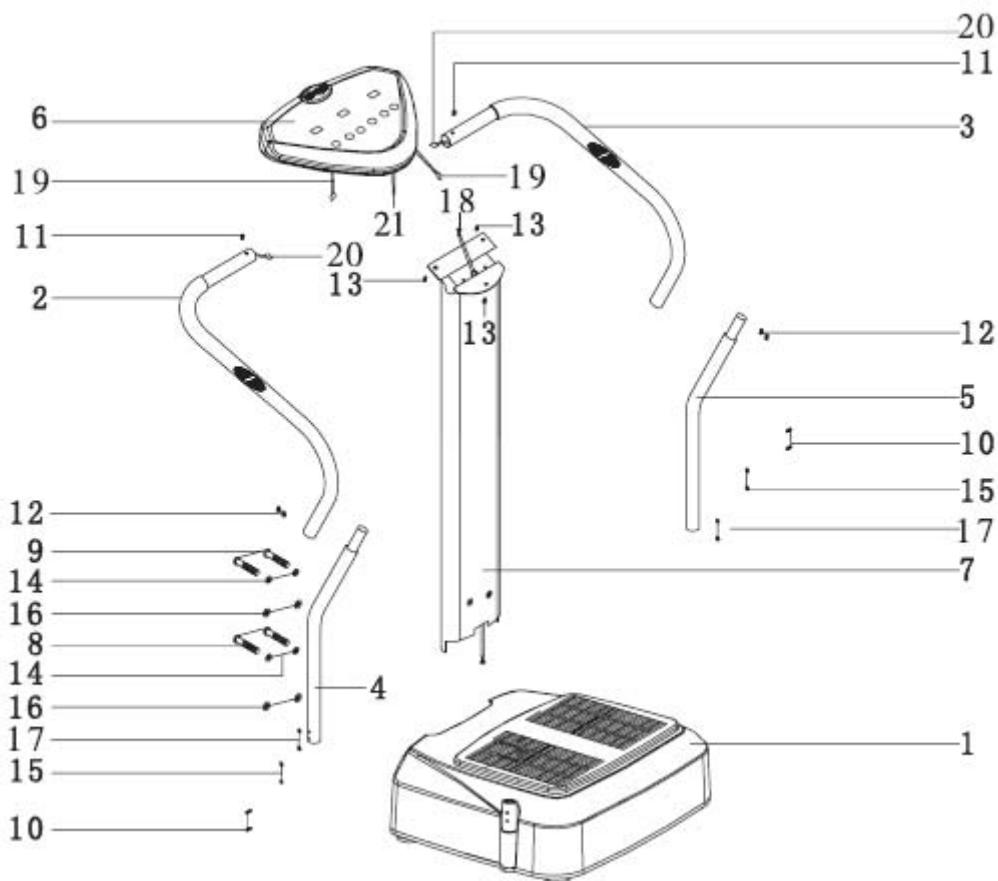
## Časti stroja:

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



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



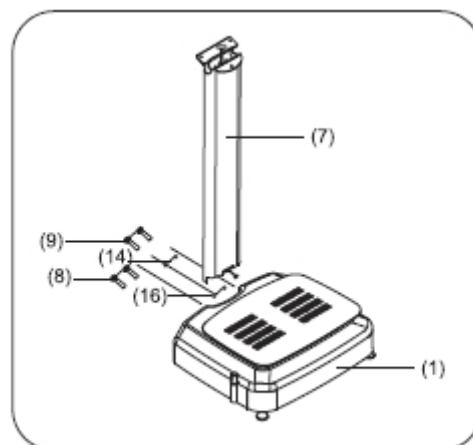


| č. | popis                 | mn. | č. | popis                 | mn. |
|----|-----------------------|-----|----|-----------------------|-----|
| 1  | kryt                  | 1   | 12 | Křížová skrutka M5x10 | 4   |
| 2  | ľavá tyč              | 1   | 13 | Křížová skrutka M6x10 | 3   |
| 3  | pravá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

## Zloženie stroja:

### Krok 1

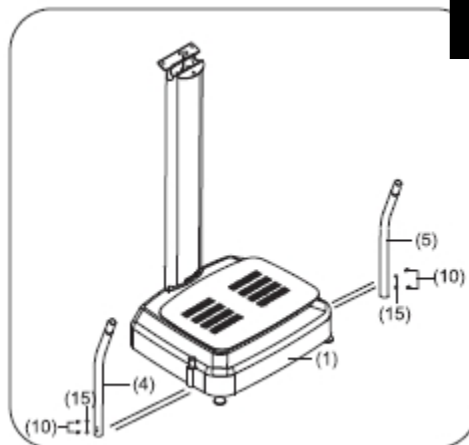
1. položte stroj na rovnú podlahu
2. spojte káble v podpernej tyči (7) a kábel zo základne (1).
3. Zabezpečte ich pomocou skrutiek (8,9), pérovej podložky (14), podložky (16), ako je zobrazené na obrázku



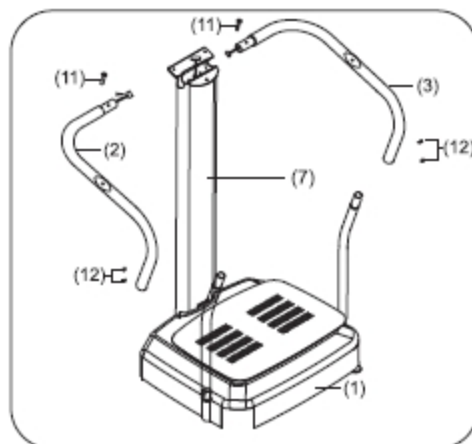


**Krok 2**

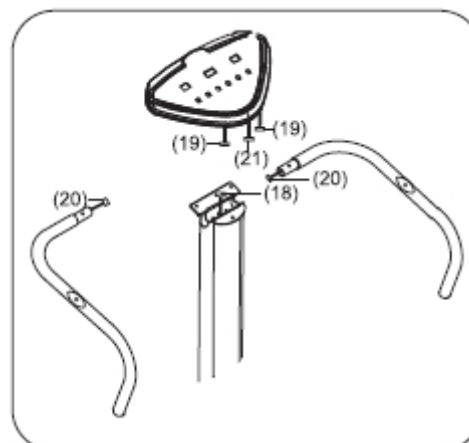
Vložte tyče (4,5) na diery v základni (1) a pripevnite ich pomocou skrutiek (10) a pérovej podložky (15).

**Krok 3**

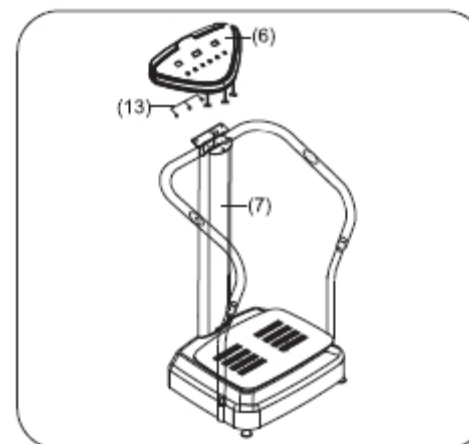
Spojte tyče (2,3) s tyčami (4,5) a pripevnite ich pomocou skrutiek (12), pripevnite jeden koniec tyče (2,3) pomocou skrutiek (11) na podpernú tyč (7).

**Krok 4**

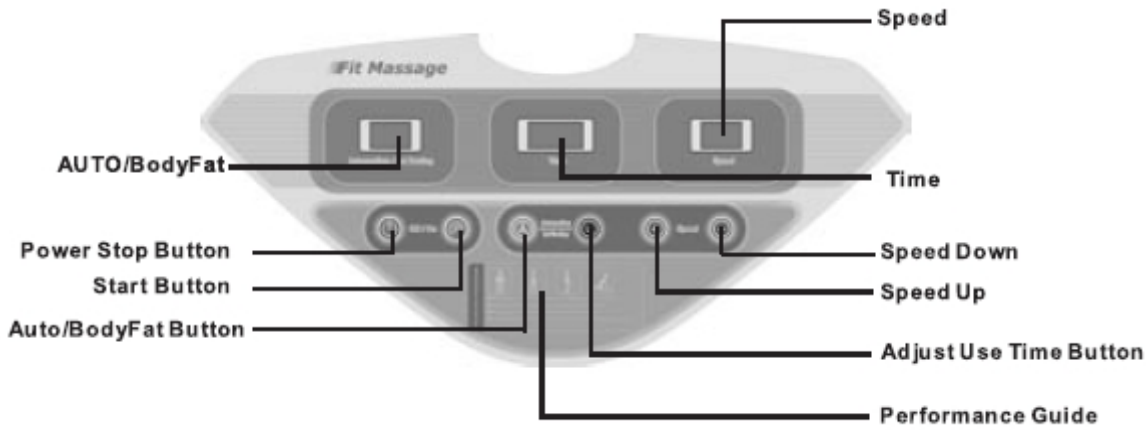
Spojte kábel (18,21), spojte senzor A(20) so senzorom B (19), vložte obidva káble do podpernej tyče (7).

**Krok 5**

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



# COMPUTER



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

## Obsluha computeru:

**Tlačidlo start/stop: pre zapnutie a vypnutie computeru.**

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

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

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

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

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

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

## Meranie telesného tuku

**Program meranie telesného tuku – automatický**

Stlačte tlačidlo PROGRAM niekoľkokrát pre výber "01".

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

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

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



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

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

#### Nastavenie programu

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

#### Tabuľka rýchlosti u jednotlivých programov

| Program | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
|---------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| P1      | 2      | 4     | 6     | 8     | 10    | 12    | 14    | 16    | 10    | 6     |
| P2      | 1      | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 14    | 10    | 8     | 6     |
| P3      | 4      | 10    | 4     | 10    | 4     | 16    | 4     | 16    | 4     | 10    |

## PREVÁDZKOVÉ INŠTRUKCIE



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



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



3. Stupnie si na stroj.

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

5. Zmačknite tlačítko START. Pokiaľ si prajete kedykoľvek zastaviť, zmačknite tlačítko STOP. Programy 1,2,3 sú prednastavené programy, zatiaľ čo v programe 88 si nastavujete vlastný čas cvičenia rýchlosť – vid' vyššie.

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



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



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

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

## Cvičenie

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

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



### HLBOKÉ DREPY – posilňovacie cvičenie

Postavte sa na vibračnú plošinu plochami chodidiel v šírke ramien.

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



### VÝPADY – posilňovacie cvičenie

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



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





### **DREPY V ŠIROKOM POSTOJI – posilňovacie cvičenie**

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



### **Kliky – posilňovacie cvičenie**

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



### **Statické posilňovanie brušných svalov --posilňovacie cvičenie**

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



### **Posilňovanie tricepsov - posilňovacie cvičenie**

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



### **Svaly zadku - posilňovacie cvičenie**

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





### **Natiahnutie štvorhlavého svalu stehenného – nat'ahovacie cvičenia**

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



### **Natiahnutie priťahovačov – nat'ahovacie cvičenia**

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



### **Masáž lýtok – masážne cvičenie**

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

### **Masáž stehien - quadriceps - masážne cvičenie**

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



### **Uvoľnenie ramien a krku - relaxačné cvičenie**

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





### Uvoľnenie hornej časti tela - relaxačné cvičenie

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



### Uvoľnenie chrbta – relaxačné cvičenie

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

### Chodidlá a spodná časť nohy - relaxačné cvičenia

Sadnite si na stoličku a dajte chodidlá na základňu.

### Výpady, tlaky nad hlavou – posilňovacie cvičenie

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



### Veslovanie hore a drepy - posilňovacie cvičenia

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



### Posilňovanie bicepsov, čiastočné drepy - posilňovacie cvičenie

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



## BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE

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

A. pred použitím

1. Používajte tento stroj len za účelom uvedeným v tomto návode.
2. Nepremiestňujte alebo nepoužívajte násilie na premiestnenie tohto výrobku, aby ste zabránili poškodeniu, napr 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 rozbitie vibračnej plošiny.
5. Predtým, ako začnete cvičiť, sa správne chyťte bezpečnostnej rukoväte. Pomôže vám to udržať stabilitu, zatiaľ čo cvičíte na tomto stroji.
6. Predtým, ako začnete cvičiť, skontrolujte rýchlostný stupeň a uistite sa, že ste si nastavili bezpečnú rýchlosť a pohodlnú úroveň pre cvičenie. Ak si zvolíte veľmi vysokú rýchlosť, mohli by ste sa zraniť.

7. Uistite sa, že máte dostatočnú medzeru medzi vašimi chodidlami v počiatočnom stave. Odporúčaná vzdialenosť je okolo 30 cm.

8. Nepoužívajte tento stroj na iné účely ako cvičenie.

9. Neuvádzajte tento stroj do chodu, ani sa ho nedotýkajte ak je zapnutý, s mokrými alebo vlhkými rukami. Mohlo by vám to spôsobiť elektrický šok alebo poškodiť stroj.

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

## POČAS POUŽÍVANIA

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

## PO POUŽITÍ STROJA

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

## BEZPEČNOSTNÉ VAROVANIE

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

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

### Varovanie

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

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

### Opatrnosť pri použití

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



spôsobiť zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.

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

Užívatelia, ktorí týchto pokynov neuposlúchnu, nesú za nedodržanie predpisov všetku zodpovednosť.

Dôsledkom takéhoto neuposlúchnutia môže dôjsť napríklad k poškodeniu stroja, vzniku bolestí a zničenia dielu výrobku.

## Bezpečnostné pokyny pri inštalácii výrobku

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

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

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

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

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

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

Nepoužívajte horľavé materiály ako napríklad benzín a iné. Môže dôjsť k odfarbeniu. Používajte zásuvku s uzemnením. Zástrčka, ktorá používa multikód môže mať za následok uvoľnenie tepla alebo sa môže vznietiť.

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

Okolie sieťového kábla a zástrčku udržiavajte v čistote.

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

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

Pred zapojením zástrčky do zásuvky skontrolujte elektrický prúd a napätie.

Počas dlhšieho prerušenia prevádzky výrobku vytiahnite zástrčku zo zásuvky.

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

Tento produkt vyžaduje externé uzemnenie.

Prosím, uistite sa, že je zabezpečené.

## SKLADOVANIE

1. Neskladujte vibračný stroj:
  - blízko otvoreného ohňa
  - na priamom slnečnom svetle po dlhú dobu
  - v blízkosti prívodu plynu, v zaprášenom alebo vlhkom prostredí
2. Udržujte vibračný stroj
  - operačné teploty medzi 0-35 ° C
  - skladovacia teplota medzi 5-50 ° C
  - vlhkosť: pod 40-80%.
3. V prípade, že stroj dlhšiu dobu nebudete používať, prikryte ho čistým látkovým poťahom, aby ste ho chránili pred prachom.
4. Neskladujte vibračný stroj pod priamym slnečným svetlom alebo na miestach kde sú vysoké teploty.
5. Vyvarujte sa prerazeniu sieťového kábla (možné riziko zranenia alebo poškodenia stroja).

## ÚDRŽBA

1. Pravidelne robte bežnú údržbu stroja na základe vyťaženia stroja, minimálne však po 20 hodinách prevádzky. Údržba zahŕňa:
  - kontrolu všetkých pohyblivých častí stroja (osi, kĺby prevádzajúcej pohyb, atď.), či sú dostatočne premazané. Ak nie, okamžite ich natrite. Odporúčame bežný olej na bicykle a šijacie stroje alebo silikonové oleje.
  - Pravidelná kontrola všetkých komponentov - skrutky a matice a pravidelné doťahovanie.
  - Na údržbu čistoty použite len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrasive.
  - Chráňte computer pred poškodením a kontaktu s tekutinami alebo potom. - computer, adaptér, zástrčka a celý stroj sa nesmie dostať do styku s vodou. - computer nevystavujte slnečnému žiareniu a kontrolujte funkčnosť batérií, aby nedošlo k vytečeniu batérií a tým poškodeniu celého computeru (pokiaľ stroj batéria obsahuje) - skladujte stroj vždy na suchom, teplom a čistom mieste.
2. Pred čistením sa uistite, že hlavný vypínač je vypnutý a AC sieťový kábel je vyňatý zo zásuvky.
3. Po každom cvičení vypnite motor a vytiahnite sieťový kábel zo zásuvky.

## OCHRANA VIBRAČNÉHO STROJA

1. Nikdy nepoužívajte tento stroj vo vlhkých priestoroch, ako sú kúpeľne, bazény alebo kúpele.
2. Nepoužívajte v prípade, že je v miestnosti naprášene, olej, dym alebo žieravý plyn.
3. Vyvarujte sa poškodeniu povrchu vibračnej plošiny ťažkými predmetmi, okopávaním, násilným poškriabaním.

## ČISTENIE

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

## Špecifikácie

Frekvencia: 0-50 Hz  
 Amplitúda: 1-10 mm  
 Sila: 2,8-3,5 Gs  
 rýchlosť: 20 stupňov  
 Programy: 3  
 Napätie: 220V-240V  
 El. prúd: 4,5 A  
 Výkon: 200W, 1,5 HP  
 Poistka: 6A  
 Rozmer: 73,5 cm x 69,5cm x 122 cm  
 Hmotnosť: 45 kg  
 Nástupná plocha: 53x38 cm  
 Maximálna nosnosť: 150 kg

**Záručné podmienky:**

- na stroj sa poskytuje kupujúcemu záručná doba 24 mesiacov odo dňa nákupu
- v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo vadným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne užívaná
- práva zo záruky sa nevzťahujú na vady spôsobené:
  - mechanickým poškodením
  - neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
  - neodbornými zásahmi
  - nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi
- reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s údajom o závade a kópií daňového dokladu
- záruku je možné uplatňovať iba u organizácie v ktorej bol výrobok zakúpený

**Dodávateľ SK:**

TRINET Corp., s.r.o.

Cesta do Rudiny 1098

024 01 Kysucké Nové Mesto

Slovakia

[www.najlacnejsisport.sk](http://www.najlacnejsisport.sk)



## Urządzenie wibracyjne MASTER® - G4



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

**Nasza firma zastrzega sobie pełne prawo do zmiany projektu, materiałów itd. bez uprzedniego zawiadomienia. Zarówno projekt, zdjęcia, materiał jak i kolor, opisane w tym podręczniku, są przeznaczone wyłącznie do zilustrowania**

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

**Części urządzenia**

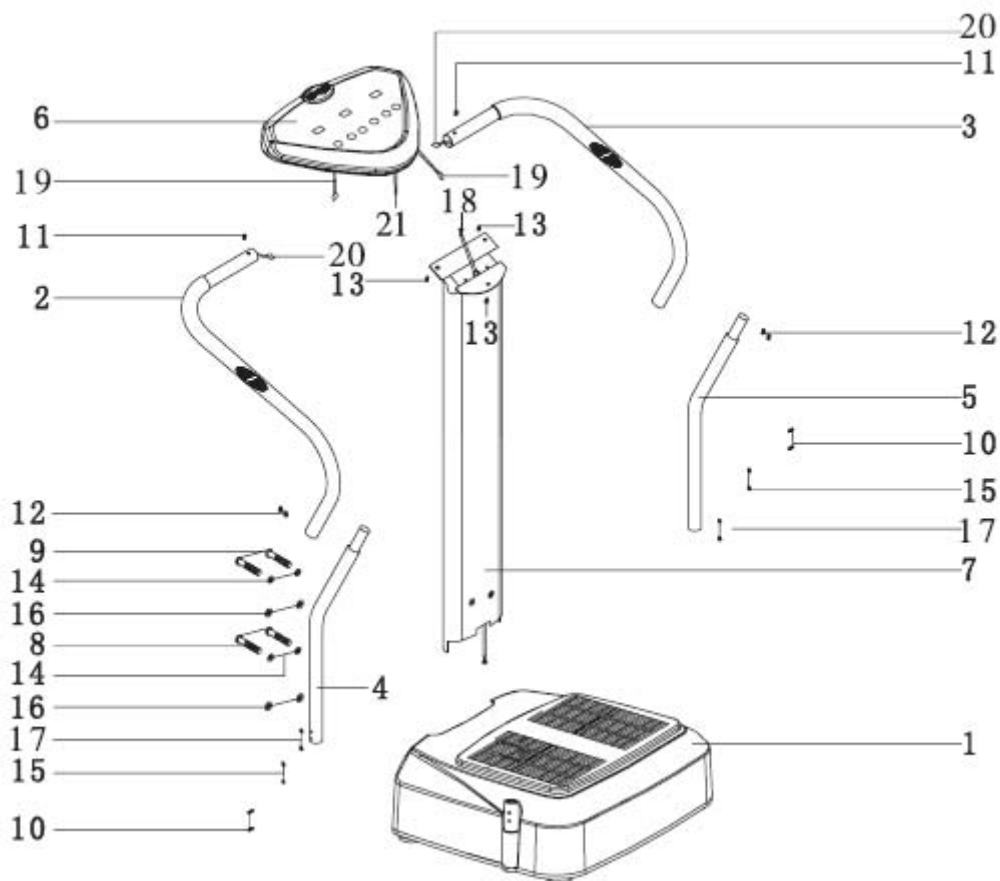
Przed montażem ustaw urządzenie w czystym miejscu, gdzie będziesz mógł rozłożyć poszczególne elementy.

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



1. komputer
2. czujniki tłuszczu
3. wspornik
4. lewy uchwyt
5. prawy uchwyt
6. podstawa
7. obudowa
8. regulowane nóżki
9. kółeczka



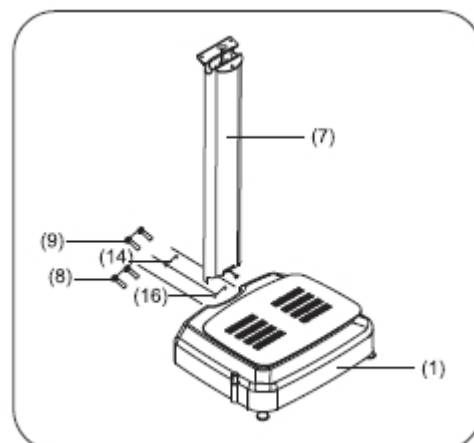


| č. | popis                | mn. | č. | popis                  | mn. |
|----|----------------------|-----|----|------------------------|-----|
| 1  | obudowa              | 1   | 12 | Krzyżowa śruba M5x10   | 4   |
| 2  | Lewy wspornik        | 1   | 13 | Krzyżowa śruba M6x10   | 3   |
| 3  | Prawy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

## Montaż urządzenia:

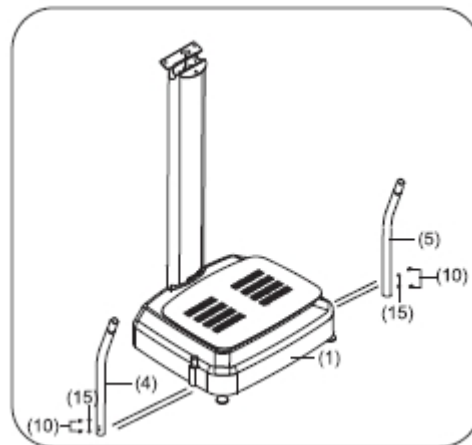
### Krok 1

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



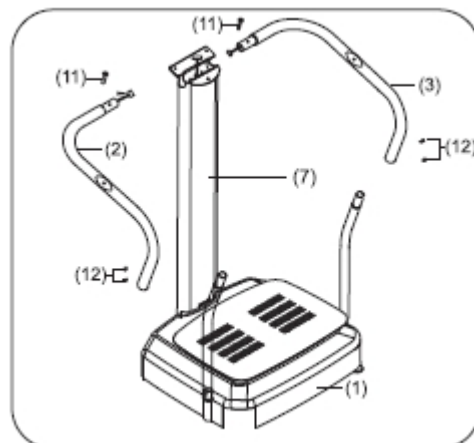
## Krok 2

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



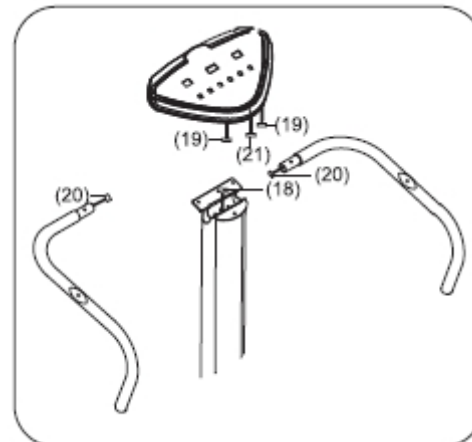
## Krok 3

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



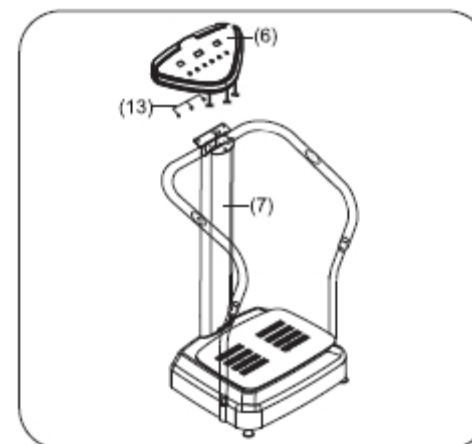
## Krok 4

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

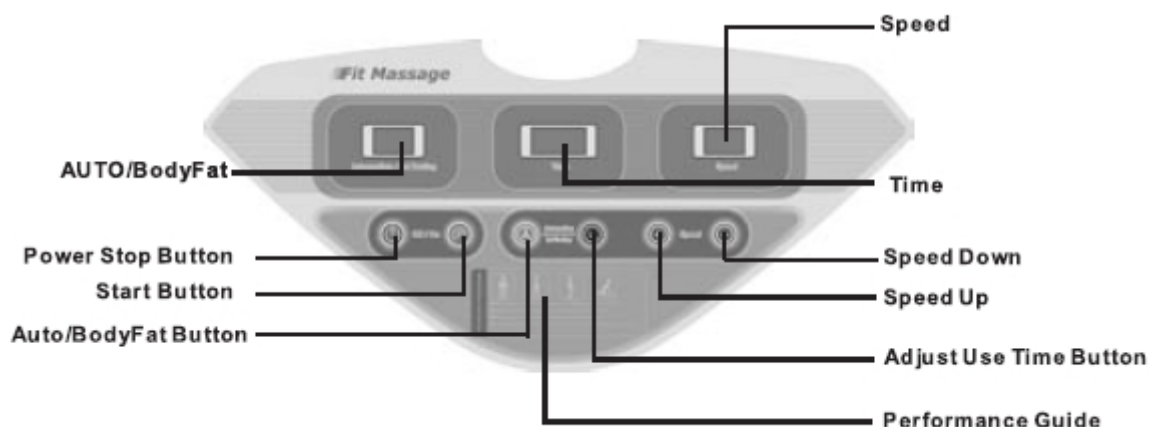


## Krok 5

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



## KOMPUTER



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

### Obsługa komputera:

**Przycisk start/stop: pro zapnutí a vypnutí computeru.**

**Przycisk auto/tkanka tłuszczowa:** po włączeniu urządzenia użytkownik może wybrać program automatycznego lub manualnego masażu (P1 do P3) lub obliczyć zawartość tłuszczu w swoim ciele za pomocą programu BMI.

Naciśnięcie tego przycisku ukaże się na wyświetlaczu 88-P1-P2-P3-1; 88 oznaczenia są symbolami programu manualnego. Użytkownik może ustawić prędkość w zależności od swoich możliwości fizycznych i nawyków osobistych. P1, P2, P3 są to gotowe zaprogramowane programy, których nie można zmienić.

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

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

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

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



## Funkcja pomiaru tkanki tłuszczowej

Program pomiaru tkanki tłuszczowej - Automatyczny  
Aby wybrać program, należy wcisnąć przycisk "01".



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



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

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



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

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

### Ustawienie programu

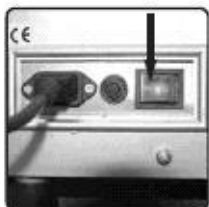
| typ               | Częstotliwość wykonania | Czas ćwiczenia | prędkość         |
|-------------------|-------------------------|----------------|------------------|
| Stan kondycji     | 1-3 raz dziennie        | 5-20 min       | Średnia prędkość |
| Utrata masy ciała | 4-8 razy dziennie       | 10-20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

### Tabelka prędkości dla poszczególnych programów.

| Program | 10 min | 9 min | 8 min | 7 min | 6 min | 5 min | 4 min | 3 min | 2 min | 1 min |
|---------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| P1      | 2      | 4     | 6     | 8     | 10    | 12    | 14    | 16    | 10    | 6     |
| P2      | 1      | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 14    | 10    | 8     | 6     |
| P3      | 4      | 10    | 4     | 10    | 4     | 16    | 4     | 16    | 4     | 10    |



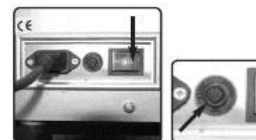
1. Podłącz kabel do gniazdka elektrycznego i złącza z tyłu podstawy



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



3. Wejść na urządzenie



4. Za pomocą przycisku wybierz program - patrz wyżej

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

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



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

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

### Ćwiczenia

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

#### Półzysiady- Ćwiczenia fitness

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



#### Przysiady – Ćwiczenia fitness

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



#### Wypady – Ćwiczenia fitness

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



#### Wzmacnianie mięśni pośladków - ćwiczenia fitness

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





#### Skłony - Ćwiczenia fitness

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

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



#### Uchwyty – Ćwiczenia fitness

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



#### Wzmacnianie mięśni brzucha – Ćwiczenia fitness

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

#### Wzmacnianie tricepsu - Ćwiczenia fitness

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



#### Wzmacnianie mięśni pośladków – Ćwiczenia fitness

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



#### Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda - ćwiczenia rozciągające

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





#### Rozciąganie mięśni uda - Ćwiczenia rozciągające

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



#### Masaż łydek

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

#### Masaż mięśnia czworogłowego uda

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



#### Rozluźnienie mięśni ramion i szyji - Ćwiczenia relaksacyjne

Uklęknij przed platformą z rękami 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. Łokcie dla utrzymania równowagi oprzyj na urządzeniu. Mięśnie szyi i grzbietu trzymaj prosto. Drgania będziesz czuć w górnych partiach części ciała.



#### Rozluźnienie stóp i podudzia - Ćwiczenia relaksacyjne

Usiądź na krześle i umieść stopy na urządzeniu.



#### Wypadki z gumami w górę – Ćwiczenie fitness

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

### Przysiady z gumami – Ćwiczenie fitness

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

### Wzmocnienie bicepsu, pół przysiady – Ćwiczenie fitness

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



### Ostrzeżenie o zachowaniu bezpieczeństwa

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

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

### Podczas użytkowania

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

### Po użyciu maszyn

1. Po ćwiczeniach wyłączyć silnik i wyjąć kabel sieciowy.

### Bezpieczeństwo OSTRZEŻENIE

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

OSTRZEŻENIE: Nieprawidłowe korzystanie z produktu, może powodować poważne

obrażenia lub uszkodzenia mienia.

### Ostrzeżenie

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

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

Należy zachować ostrożność podczas korzystania:

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

Użytkownicy, którzy nie stosują się do instrukcji, ponoszą wszelkie odpowiedzialności. Konsekwencja takiego nieposłuszeństwa może powodować takie uszkodzenia maszyny i zniszczenie części produktu.

Instrukcje bezpieczeństwa dotyczące po zainstalowaniu produktu

Vinyl i papier z opakowaniu produktu musi być gromadzone i niszczone. Zagrożenie dzieci, ryzyko uduszenia lub zadławienia. Nie należy umieszczać materiałów niebezpiecznych, takie jak woda, materiały palne, takie jak benzyny lub rozcieńczalnik w pobliżu maszyny.

Nie wystawiaj komputera na bezpośrednie światło dzienne.

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

Przechowywać z dala od miejsc wilgotnych lub mokrych.

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

Użyj wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka, która wykorzystuje multikód może spowodować

uwolnienie ciepła i może się zapalić.

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

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

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

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

Przed podłączeniem wtyczki do gniazda elektrycznego sprawdzić prąd i napięcie.

Podczas przedłużającego się postoju produktu, wyjąć wtyczkę z gniazdka.

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

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

Ten produkt wymaga zewnętrznego uziemienia.

Upewnij się, że jest ona uziemiona.

## PRZECHOWYWANIE

1. Nie przechowywać wibracyjnej maszyny:

w pobliżu otwartego ognia

na bezpośrednie działanie promieni słonecznych przez długi czas

blisko dostaw gazu, w zakurzonej lub wilgotnym pomieszczeniu

2. Utrzymanie drgań maszyn

Temperatura pracy od 0-35 ° C

temperatura przechowywania pomiędzy 5-50 ° C

Wilgotność: poniżej 40-80%.

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

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

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

## KONSERWACJA

1. Wykonywanie okresowych konserwacji maszyny co 20 godzin pracy.

Konserwacja obejmuje:

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

- Regularnych kontroli wszystkich elementów - śruby i nakrętki.

- Utrzymanie czystości.

- Chronić komputer przed uszkodzeniem i kontaktu z płynami.

- Urządzenie i komputer nie może stykać się z wodą.

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

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

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

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

## OCHRONA OSOBISTA

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

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

3. Unikać uszkodzenia powierzchni platformy wibracyjnej, gwałtowne zarysowania.

## CZYSZCZENIE

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

## Specyfikacja

Częstotliwość: 0-50 Hz

Amplituda: 1-10 mm

Moc: 2,8-3,5 G

Prędkość maksymalna: 20 stopni

Programy: 3

Napięcie: 220V-240V

El. Prąd: 4,5

Moc: 200W, 1,5 HP

Bezpiecznik: 6A

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

Waga: 45 kg  
Początek strefy: 53x38 cm  
Maksymalne obciążenie: 150 kg

#### **Warunki gwarancji**

- Na maszynę otrzymuje kupujący: okres 24 miesięcy gwarancji od daty zakupu
- W czasie gwarancji usuwanie szkód spowodowanych przez wady produkcyjne materiałów lub wadliwego produktu, może tylko i wyłącznie producent.
- Praw wynikających z gwarancji nie stosuje się do szkody spowodowane przez:
  - Uszkodzenia mechaniczne
  - Klęski żywiołowej
  - Niewłaściwe zakłóceń
  - Obsługa niewłaściwa lub nienależyta, ze względu na niskie lub wysokie temperatury, działanie ciśnienie wody i nieproporcjonalne skutki, celowo zmieniony design, kształt, rozmiar
- Roszczenia stosuje się na piśmie z kopią dokumentów zakupu.
- Reklamacja może być stosowana tylko do organizacji, w którym produkt został zakupiony

TRINET CORP sp. z o.o.,  
Wilkowicka 2  
44-180 Toszek  
Poland  
[info@najtanszysport.pl](mailto:info@najtanszysport.pl)  
[www.najtanszysport.pl](http://www.najtanszysport.pl)







### **CZ - 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.

### **SK - 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.

### **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.

### **CZ – 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.

### **SK - 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.

### **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.



#### **Dodavatel CZ:**

MASTER SPORT s.r.o.  
1. máje 69/14  
709 00 Ostrava-Mariánské Hory  
Czech Republic  
www.nejlevnejsisport.cz

#### **Dodávateľ SK:**

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

#### **Dystrybutor PL:**

TRINET CORP sp. z o.o.  
ul. Wilkowska 2  
44-180 Toszek  
Poland  
www.najtanszysport.pl

