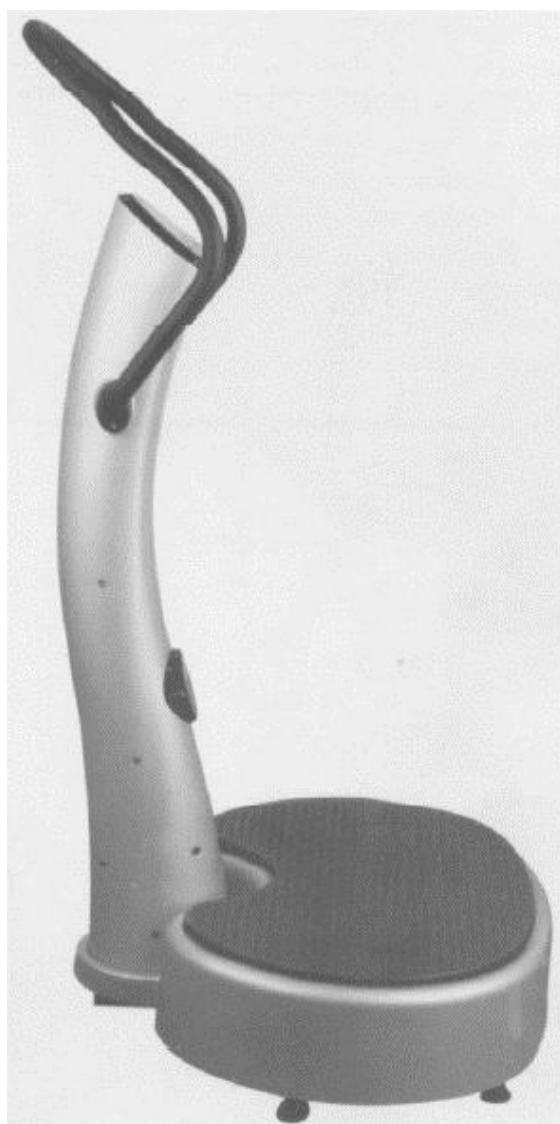




Vibrační posilovací stroj MASTER® G7



NÁVOD NA POUŽITÍ



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



**NAJTANSZY
SPORT.PL**

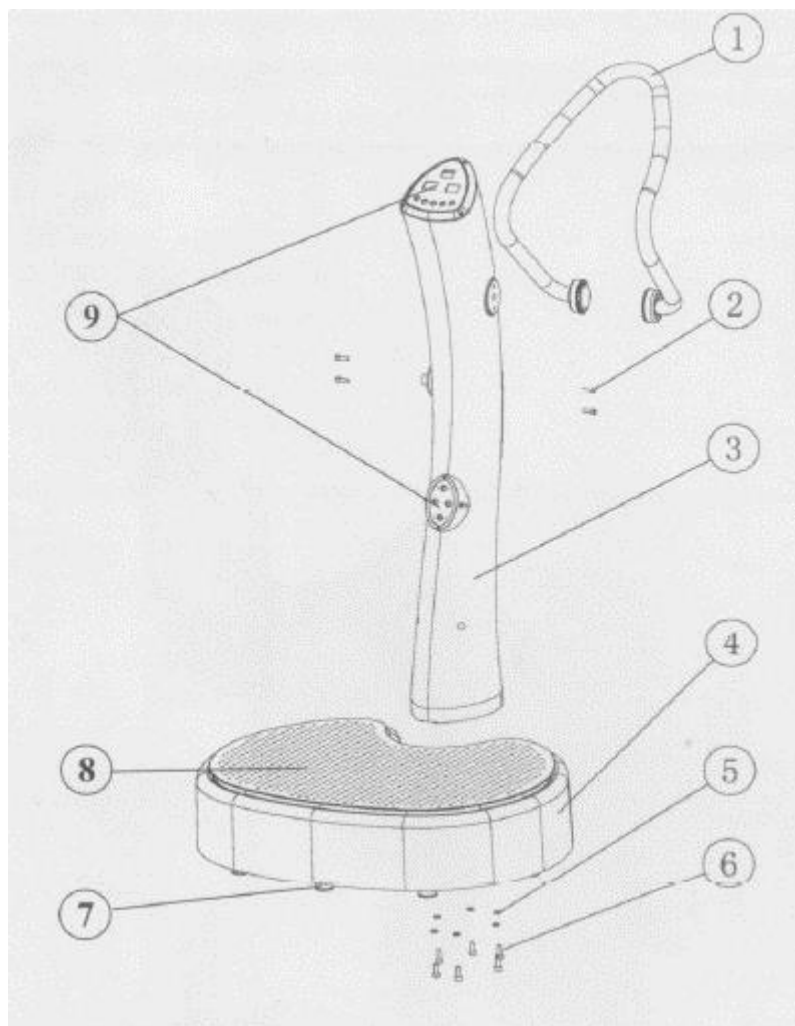
Děkujeme Vám za zakoupení tohoto stroje. Prosíme, pozorně si přečtete tento návod k použití před tím, než začnete stroj používat. Uchovejte návod pro pozdější potřeby.

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.

NÁKRES

A. ČÁSTÍ VIBRAČNÍHO STROJE

1. Rukojeť
2. Šroub (M6X20)
3. Podpěrná tyč
4. Základna
5. Pérová podložka
6. Šroub (M8X20)
7. Nastavitelné nohy základny
8. Stoupací plocha
9. Computer



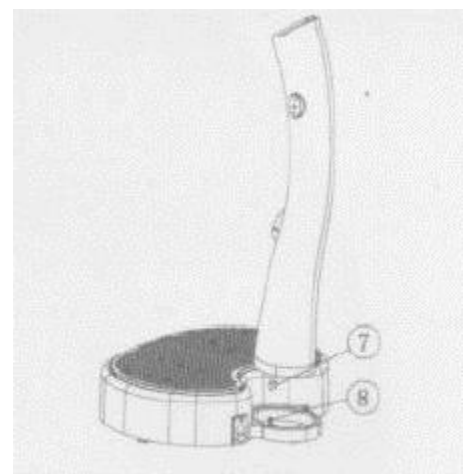
Složení stroje

KROK 1

Umístěte základnu na rovnou plochu. Žádáme, aby stroj z kartonu, ve kterém je balena, vytahovali dva dospělí lidé, protože tato část je velmi těžká.

2. Spojte signální čidla (7 a 8).

3. Prosíme, abyste při spojování byli opatrní. Jedna osoba musí pevně držet stojan, zatímco druhá osoba opatrně spojuje spojky signálních čidel!

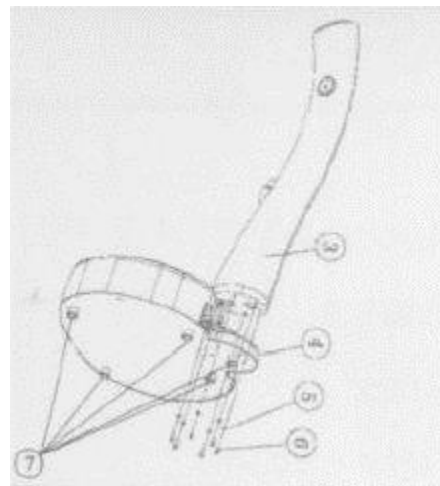


KROK 2

4. Spojte tyč (3) se základnou (4).

Jakmile jsou tyto dvě části spojeny, prosíme, abyste se ujistili, signální kabel není zablokován / stlačen, jinak se tento kabel zničí.

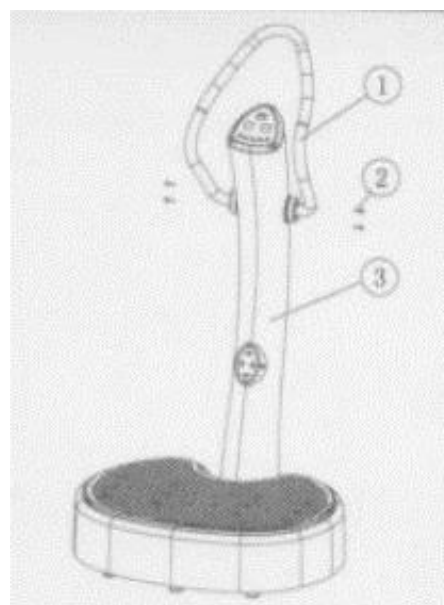
5. Zajistěte je pomocí šroubů (5) a (6) a připevněte nohy (7).



že

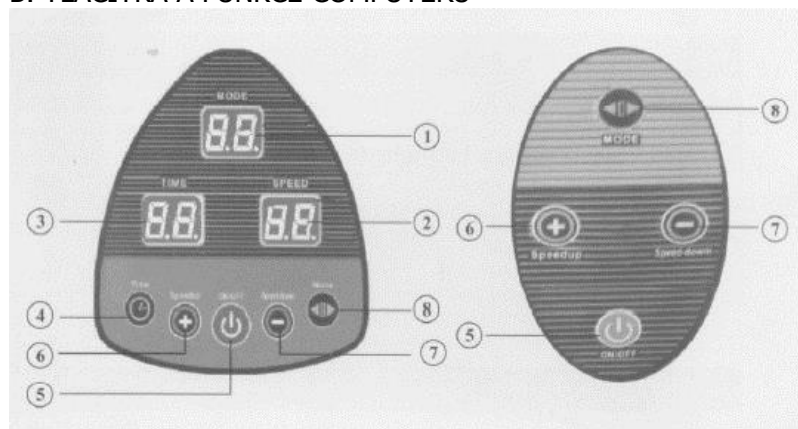
KROK 3

6. Připevněte rukojeť (1) k podpěrné tyči (3) pomocí šroubu (2).



COMPUTER

B. TLAČÍTKA A FUNKCE COMPUTERU



Tlačítka:

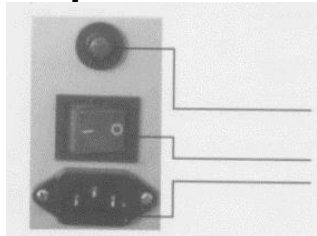
1. funkce MODE (88,P1,P2,P3) – jednotlivé profily
2. funkce SPEED – rychlost
3. funkce TIME – čas
4. tlačítko TIME – nastavení času
5. ON/OFF tlačítko – pro zapnutí/vypnutí
6. tlačítko SPEED UP – pro zvýšení rychlosti
7. tlačítko SPEED DOWN – pro snížení rychlosti
8. tlačítko MODE – pro nastavení profilů

PROVOZNÍ INSTRUKCE

1. Správně zasuněte kabel do zástrčky vibrační základny, zkontrolujte elektrické napětí a zapněte.
2. Zvolte si polohu na vibrační základně podle přiložených nákresů cvičení.
3. Zmáčknete tlačítko "Start", abyste spustili program.

Tlačítko	Zobrazení	Popis	nastavení času	rychlost
ON/OFF	STOP	zmáčknete tlačítko pro okamžité ukončení masážní funkce na stroji	ano	ano
	START	stroj je v přípravném modu, jakmile je zapnut. Zde můžete nastavit čas	Zmáčknutím tlačítka TIMER můžete nastavit čas. Maximum je 15 minut	
MODE	Mode/Programme (P1-P2-P3)	Auto režim je aktivován, jakmile zmáčknete toto tlačítko. Můžete si vybrat z několika programů zmáčknutím tohoto tlačítka. P1,P2,P3 je ukázáno postupně	ne	ne
SPEED+ -	Zvýšení/snížení rychlosti	v manuálním modu, zmáčknete toto tlačítko pro nastavení rychlosti masáže	ne	ano
TIMER	nastavení času	pro nastavení času, původní a maximální nastavení je 15 minut	ano	ne

Jak použít tlačítko ON/OFF



Pokud je to nutné, zmáčknete tlačítko RESET, které je vedle tlačítka ON/OFF.

Tlačítko ON/OFF- zapnutí/vypnutí. Pro zapnutí přívodu el. napětí. Zdířka pro zdrojový kabel.

4. Doporučujeme vypít 500 ml vlažné vody před použitím stroje pro vyloučení toxických odpadů.

Tipy

Pijte 3000 ml vody denně pro zdravější životní styl, protože to může revitalizovat Vaši energii v těle. Voda může Vašemu tělu být prospěšná také v následujících případech :

- Pomáhá předcházet poruchám trávení
- Redukuje nemoci, obzvláště nemoci ledvin
- Podporuje rychlost metabolismu / látkové výměny
- Zlepšuje oběh krve a předchází srdečním nemocem
- Upevňuje imunitní systém
- Redukuje stres
- Zabraňuje slabosti a zvyšuje vitalitu těla
- Zlepšuje strukturu pokožky pro svěží vzhled

5. Necvičte najednou více než 20 minut.

6. Mezi jednotlivými cvičeními si udělejte pauzu minimálně 15-20 minut.

Cvičební program

Kategorie	Cyklus cvičení	Délka cvičení	Rychlost při cvičení
CVIČENÍ	1-3 krát denně	5-20 minut	stabilní rychlost
HUBNUTÍ	4-8 krát denně	10-20 minut	pomalejší rychlost

CHARAKTERISTIKA & EFEKTIVITA

A. CHARAKTERISTIKA

3 různé přednastavené programy

Zvolte si z 3 přednastavených programů, každý stimuluje odlišné tvarové oblasti na různé úrovni:

P1: Kardiovaskulární cvičení

P2: Detoxikační program

P3: Program ke zdokonalení těla

60 variant úrovně rychlosti

Zredukujte nechtěné tělesné tuky efektivně v 60 úrovních rychlosti, a silnými masážními vibracemi.

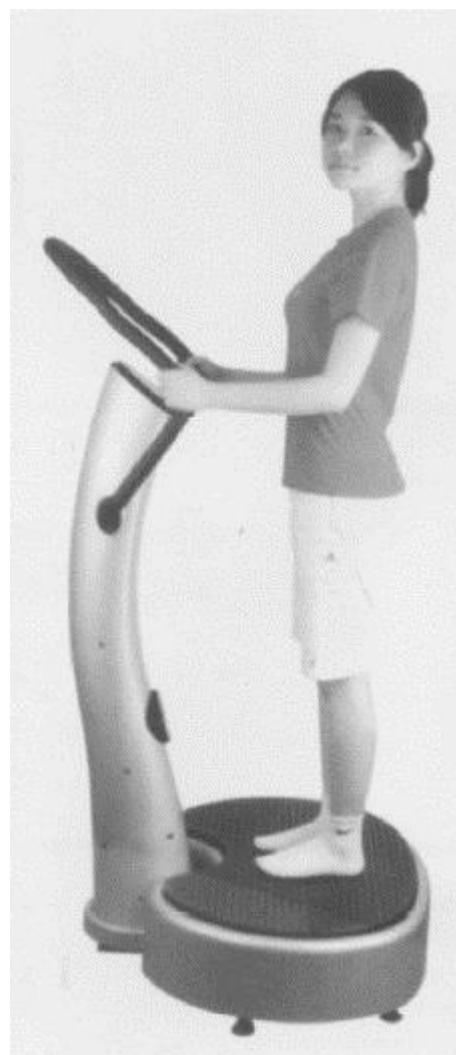
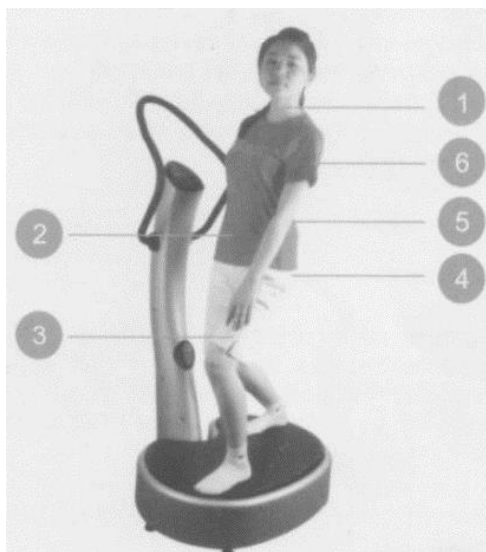
Jednoduše ovladatelný computer s okýnkovým displejem.

Vzhled se snadno ovladatelným kontrolním panelem s LCD displejem, takže můžete manuálně upravovat své rozcvičení a přednastavit si cíle tréninku – ukazuje Vámi zvolený čas cvičení a stupeň rychlosti.

Odolný proti rušení a statické elektřině

B. EFEKTIVITA & PRŮVODCE CVIČENÍM

1. Zlepšení Oběhu Krve
2. Zlepšení Trávení
3. Dokonalá Funkce Stehen
4. Funkce Tvarování Boků
5. Funkce Tvarování Pasu & Břicha
6. Funkce Tvarování Ramen



CVIČENÍ

A/ Síla

A01 DŘEPY

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.

A02 HLUBOKÝ DŘEP

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.

A03 DŘEP V ŠIROKÉM POSTOJI

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 steh.

A04 VÝPADY

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.

A05 LÝTKA

Postavte se doprostřed vibrační plošiny, zvedněte se na paty. Držte záda rovná a břicho stažené; měli byste začít cítit napětí v lýtkových svalech. Pro přidání další varianty cvičení zkuste pokrčit kolena do úhlu 90 stupňů.



A06 Posilování tricepsů

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

A07 Ramenní tlaky

Postavte tělo do horizontální polohy paralelně s vibrační plošinou. Ruce by měly být od sebe v šířce ramen, nohy a záda rovně, hlava zvednutá. Cvičte v pomalých a kontrolovaných pohybech, lehce tlačte mírně pokrčené ruce proti vibrační plošině, potom se vraťte do startovací pozice. Toto cvičení je výborné pro ramena a paže.

A08 Dolní Svaly Břišní

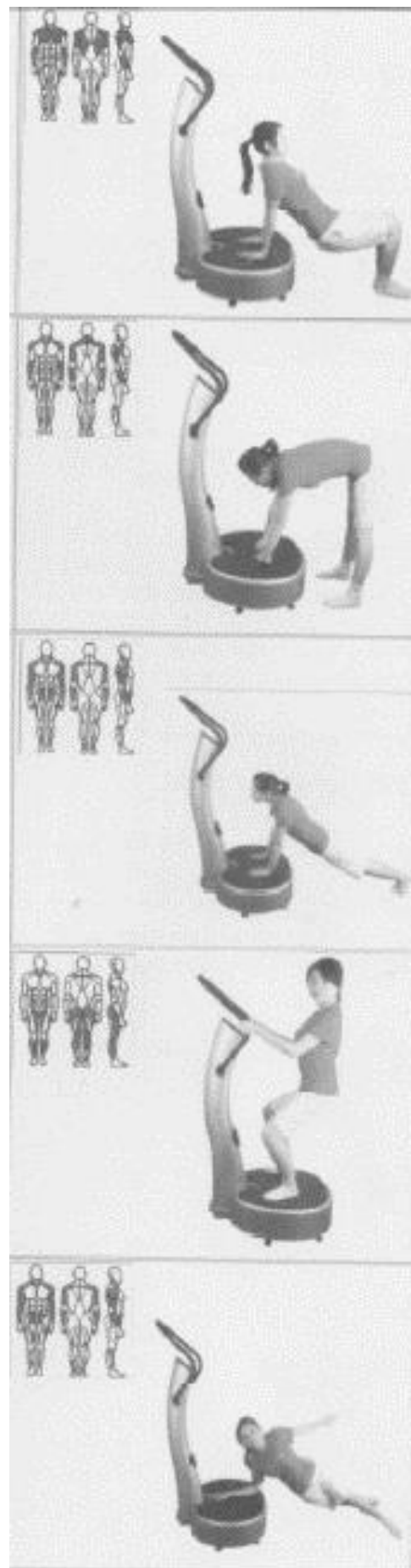
Podepřete se na loktech a držte se za přední okraj vibrační plošiny. Nyní, s rovnými zády, pomalu vytáhněte hýžděové svaly nahoru jako byste chtěli plošinu přitáhnout k chodidlům. Měli byste cítit napětí v oblasti břišních svalů. Vyvarovat se rutiny, provádějte stejné cvičení z klečící pozice.

A09 Střední břišní svaly

Postavte se doprostřed vibrační plošiny, chodidla od sebe ve vzdálenosti ramen. Držte rukojeť ve výšce hrudi. Držte rovná záda a nohy mírně pokrčené, tlačte horní trup dolů. Okamžitě začnete cítit napětí v břišních svaích. K pozměnění cvičení jednoduše ohněte více paže.

A10 Boční svaly břišní

S jednou nohou přímo za tou druhou umístěte jeden loket na vibrační plošinu a nakloňte se bokem. Držte hlavu, trup a nohy rovně, tlačte ramena dolů a zároveň zpevněte trup. Toto cvičení pracuje s bočními svaly břicha. Přidat na variaci, zkuste ve stejnou dobu tlačít boky nahoru.



A11 Kliky

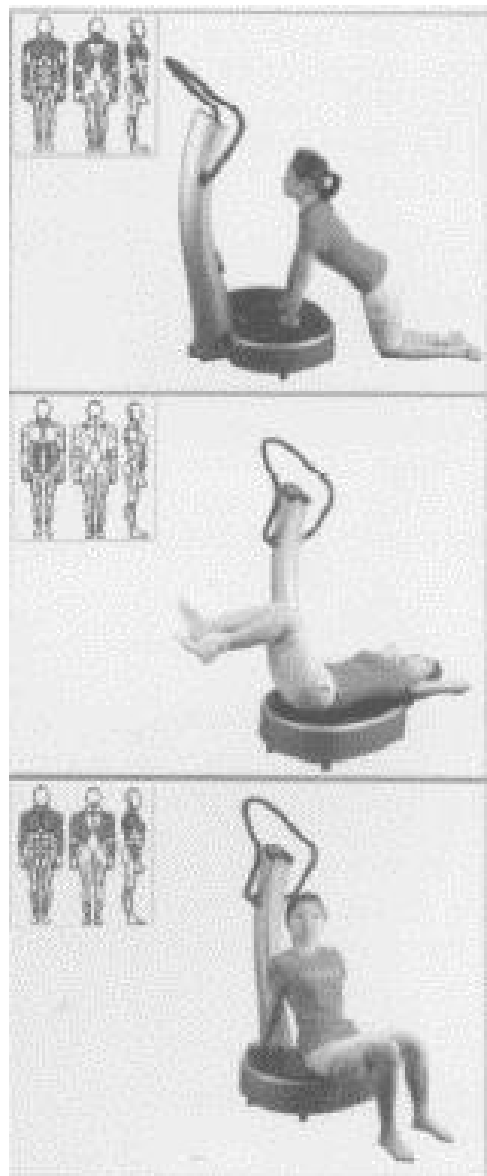
Klekněte si před vibrační plošinu, dejte ruce na plošinu v šířce ramen s palci směřujícími dovnitř. S pevnými zády a zpevněným břichem se odrážejte od plošiny. Toto cvičení zpevní prsní svalstvo, ramenní svaly a tricepsy. Pro variaci cvičení zkuste protáhnout nohy a zvednout kolena.

A12 Sklapovačky

Podložte si záda polštářkem, zvedněte nohy a dejte ruce pod hlavu pro podepření a držte lokty paralelně s podlahou. Přitahujte horní část těla směrem k nohám, ucítíte napětí v oblasti břicha. Ujistěte se, aby hýždě a spodní část zad neztratily kontakt s podložkou. Pozměnit rutinu, dejte chodidla na schůdek.

A13 Obrácené kliky

Dejte ruce na podložku v šířce ramen. Držte zápěstí a předloktí rovně, a lehce vytlačujte ruce. Je důležité, abyste drželi boky rovně a tlačili ramena dolů. Toto cvičení zesiluje svaly paží, ramen a břicha. Zkuste dělat stejné cvičení, ale s nataženýma nohama.



B/ Protahovací cviky

B01 Protážení kolen

Postavte se na plošinu v širokém stoji, hýždě tlačte dozadu. Držte se rukojeti, nechte vrchní část těla padat dopředu jak to jen jde. Toto cvičení protahuje hýždě a kolenní svaly. Pro alternativu dejte paže a horní část těla ještě dopředu.

B02 Protážení čtyřhlavého svalu stehenního

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

B03 Protážení lýtky

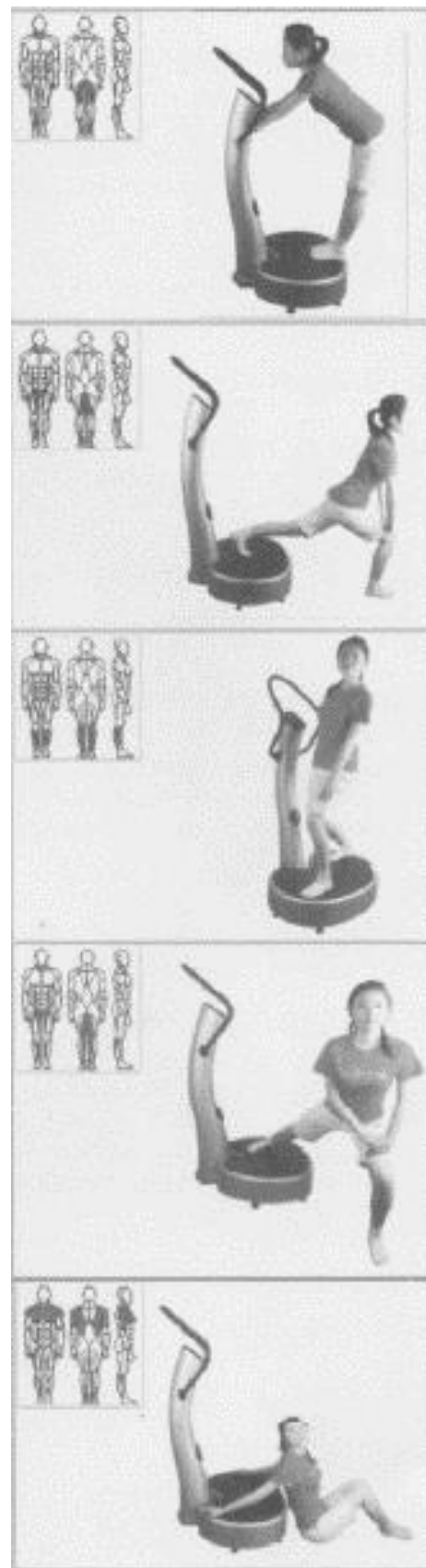
Postavte se na vibrační plošinu bokem s jednou nohou před druhou a palci stočenými dopředu. Přední noha by měla být lehce pokrčená, zadní noha je rovná. Potlačte patu zadní nohy směrem dolů, měli byste cítit napětí v lýtku. K obměně tohoto cvičení držte záda rovná a potlačte pánev dopředu.

B04 Protážení přitahovače

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.

B05 Protážení prsních svalů

Posad'te se zády k vibrační podložce. Chytněte se vibrační plošiny za zády a uchopte se prsty kraje. Tlačení ramen dolů si protáhnete prsní a ramenní svalstvo. Můžete také lehce přitahovat popruhy na každé straně pro optimální výsledky.



C/ Masážní cvičení

C01 Masáž lýtek

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

C02 Masáž paží

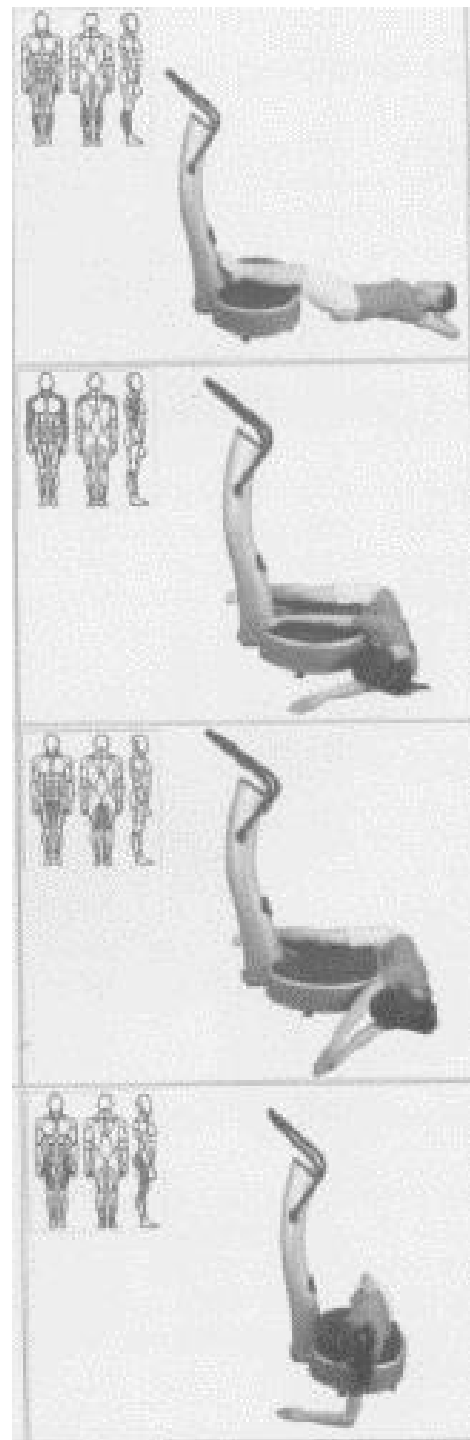
Lehněte si bokem s obličejem k vibrační plošině a nohama mírně pokrčenými. Ujistěte se, že přední podložka mírně přesahuje přes okraj. Uvolněte paže na vibrační podložce a relaxujte. Opakujte postup pro druhou paži.

C03 Masáž přitahovače

Lehněte si na bok s čelem k vibrační plošině. Mírně pokrčte jednu nohu a na vibrační plošině ji nechte uvolněnou. Ujistěte se, že se tělo nedotýká plošiny. Pak opakujte postup pro masáž druhé nohy.

C04 Masáž odtahovače

Lehněte si na plošinu bokem s nohama přitáhnutými k bokům. Pomocí lokte podpírejte vrchní část těla. Záda musí být rovná. Měli byste cítit masáž na zadní straně noh a boků. Zopakujte toto cvičení také pro druhou stranu.



D/ Relaxace

D01 Uvolnění ramen a krku

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.

**D02 Uvolnění dolní části zad**

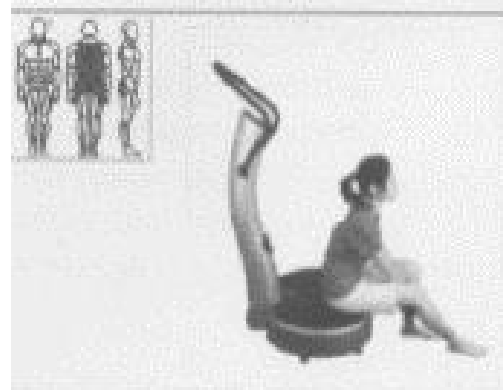
Posad'te se na podlahu zády k vibrační plošině a nohama od sebe. Umístěte podložku mezi sebe a vibrační plošinu a pro oporu se přidržujte boku. Během vibrování, které je zaměřené zejména na spodní část zad, se uvolněte. Jako alternativu můžete vytočit nohy do úhlu a pevněji se přitisknout k vibrační plošině.

**D03 Uvolnění horní části těla**

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.

**D04 Uvolnění zad**

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.



BEZPEČNOSTNÍ 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 rukojetí. 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 výrobek používat a konzultujte tento stav s Vaším lékařem.
2. Nevývíjejte 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.
 - 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. lžíce, 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. Muže 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.

Neumísťujte 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 mokřýma 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 vytížení 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

Název výrobku: Vibrační stroj

Napětí: 100-120 V, 220 – 240 V

Frekvence: 50-60 Hz

Spotřeba: 300W-500W

Amplituda: 0-10 mm

Motor: 1,8 HP (koňské síly)

Rychlostní úrovně: 1-16,1-36,1-40,1-52,1-60

Přednastavené Programy: 3 přednastavené programy

Zobrazení na displeji: Programy, čas, Rychlost

Rozměry: Cca 750mm (d) x 820mm (š) x 1410 mm (v)

Maximální nosnost: 180 Kg

čistá hmotnost: 36 Kg

Hrubá hmotnost: 42 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

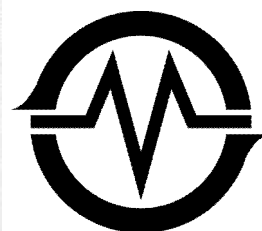
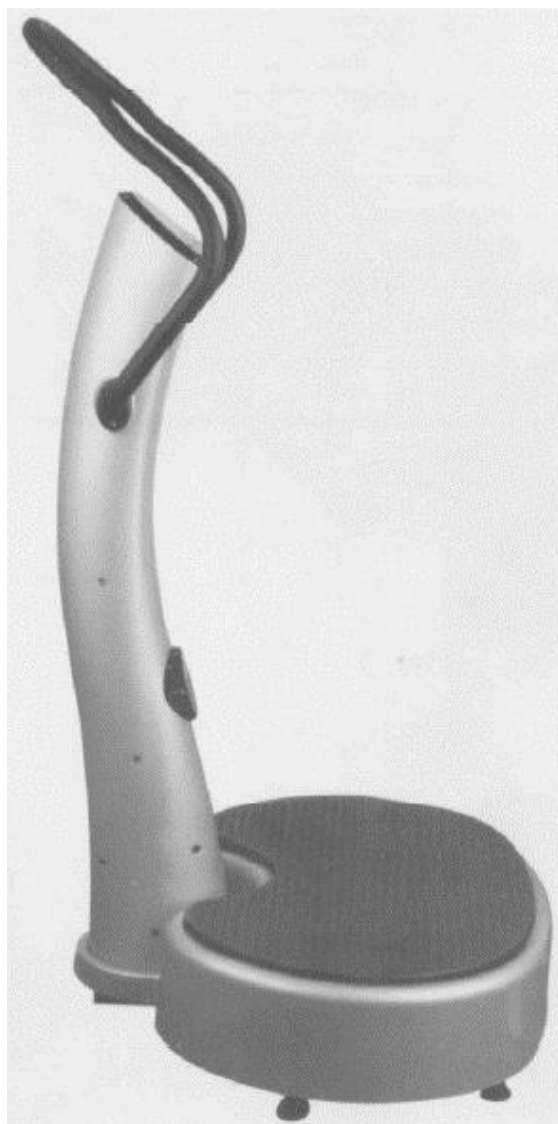
Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených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





Vibračný posilovací stroj MASTER® G7



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**



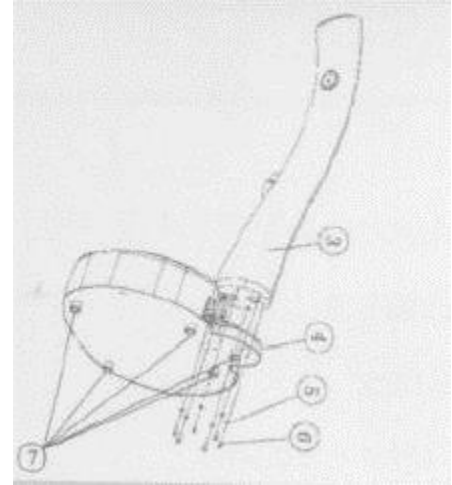
**NAJTANSZY
SPORT.PL**

KROK 2

4. Spojte tyč (3) so základňou (4).

Akonáhle sú tieto dve časti spojené, prosíme, aby ste sa uistili, signálny kábel nie je zablokovaný / zatlačený, inak sa tento kábel zničí.

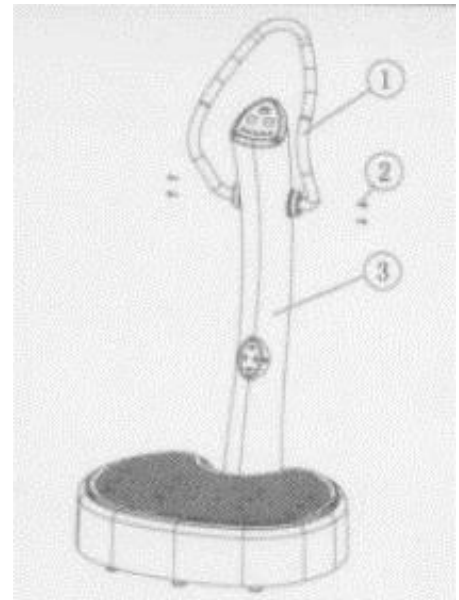
5. Zaistite ich pomocou skrutiek (5) a (6) a pripevnite nohy (7).



že

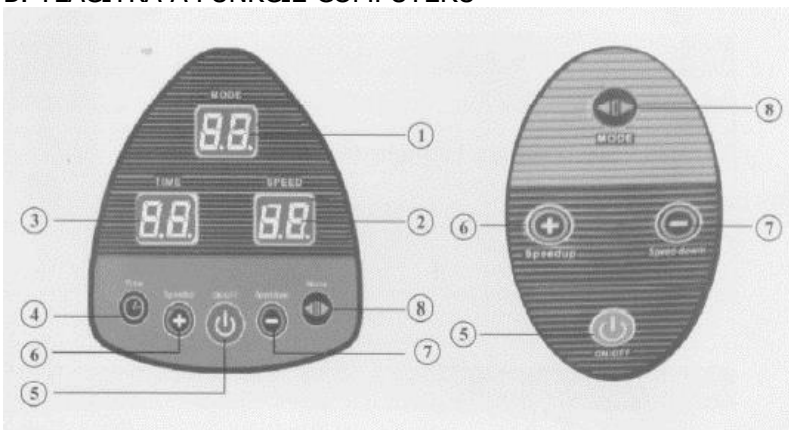
KROK 3

6. Pripevnite rukoväť (1) k podpernej tyči (3) pomocou skrutky (2).



COMPUTER

B. TLAČÍTKA A FUNKCIE COMPUTERU



Tlačítka:

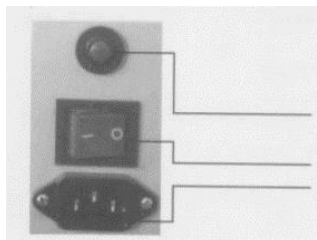
1. funkcia MODE (88, P1, P2, P3) - jednotlivé profily
2. funkcie SPEED - rýchlosť
3. funkcia TIME - čas
4. tlačidlo TIME - nastavenie času
5. ON / OFF tlačidlo - pre zapnutie / vypnutie
6. tlačidlo SPEED UP - pre zvýšenie rýchlosti
7. tlačidlo SPEED DOWN - pre zníženie rýchlosti
8. tlačidlo MODE - pre nastavenie profilov

PREVÁDZKOVÉ INŠTRUKCIE

1. Správne zasunite kábel do zástrčky vibračnej základne, skontrolujte elektrické napätie a zapnite.
2. Zvoľte si polohu na vibračnej základni podľa priložených nákrsov cvičenia.
3. Stlačte tlačidlo "Štart", aby ste spustili program.

Tlačítko	Zobrazenie	Popis	nastavenie času	rýchlosť
ON/OFF	STOP	stlačte tlačidlo pre okamžité ukončenie masážnej funkcie na stroji	ano	ano
	START	stroj je v prípravnom modu, akonáhle je zapnutý. Tu môžete nastaviť čas	Stlačením tlačidla TIMER môžete nastaviť čas. Maximum je 15 minút	
MODE	Mode/Programme (P1-P2-P3)	Auto režim je aktivovaný, keď stlačíte toto tlačidlo. Môžete si vybrať z niekoľkých programov stlačením tohto tlačidla. P1, P2, P3 je ukázané postupne	nie	nie
SPEED+ -	Zvýšenie / zníženie rýchlosti	v manuálnom móde, stlačte toto tlačidlo pre nastavenie rýchlosti masáže	nie	ano
TIMER	nastavenie času	pre nastavenie času, pôvodné a maximálne nastavenie je 15 minút	ano	nie

Ako použiť tlačidlo ON / OFF



Ak je to potrebné, stlačte tlačidlo RESET, ktoré je vedľa tlačidla ON / OFF.

Tlačidlo ON/OFF- zapnutie / vypnutie. Pre zapnutie prívodu el. napätia. Zásuvka pre zdrojový kábel.

4. Odporúčame vypiť 500 ml vlažnej vody pred použitím stroja pre vylúčenie toxických odpadov.

Tipy

Pite 3000 ml vody denne pre zdravší životný štýl, pretože to môže revitalizovať Vašu energiu v tele. Voda môže Vašmu telu byť prospešná aj v nasledujúcich prípadoch:

- Pomáha predchádzať poruchám trávenia
- Redukuje choroby, najmä choroby obličiek
- Podporuje rýchlosť metabolizmu / látkovej výmeny
- Zlepšuje cirkuláciu krvi a predchádza srdcovým chorobám
- Upevňuje imunitný systém
- Redukuje stres
- Zabraňuje slabosti a zvyšuje vitalitu tela
- Zlepšuje štruktúru pokožky pre svieži vzhľad

5. Necvičte naraz viac ako 20 minút.
6. Medzi jednotlivými cvičeniami si urobte pauzu minimálne 15-20 minút.

Cvičebný program

Kategória	Cyklus cvičení	Dĺžka cvičenia	Rýchlosť pri cvičení
CVIČENIA	1-3 krát denne	5-20 minút	stabilnú rýchlosť
CHUDNUTIA	4-8 krát denne	10-20 minút	pomalšia rýchlosť

CHARAKTERISTIKA & EFEKTIVITA

A. CHARAKTERISTIKA

3 rôzne prednastavené programy

Vyberte si z 3 prednastavených programov, každý stimuluje odlišné tvarovej oblasti na rôznej úrovni:

P1: Kardiovaskulárne cvičenie

P2: Detoxikačný program

P3: Program na zdokonalenie tela

60 variantov úrovne rýchlosti

Zredukujte nechcené telesné tuky efektívne v 60 úrovniach rýchlosti, a silnými masážnymi vibráciami.

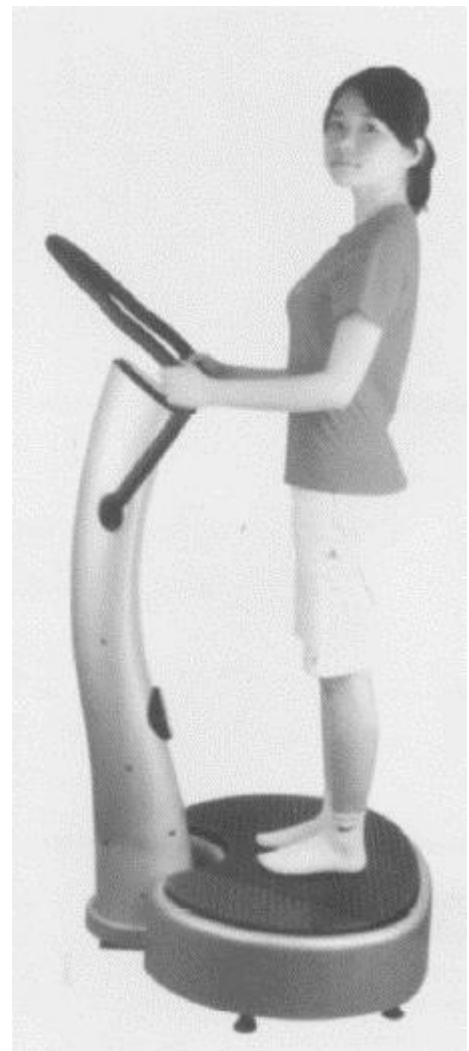
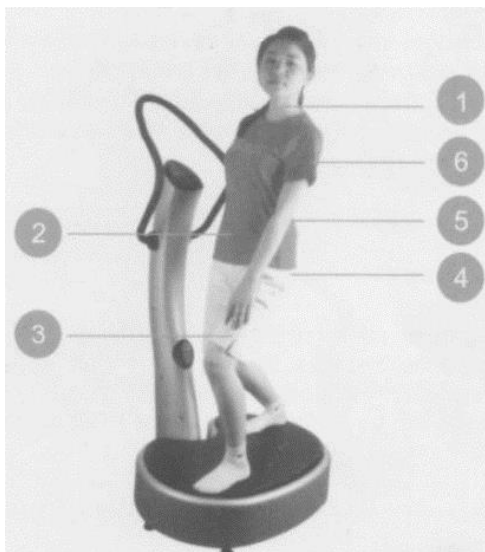
Jednoducho ovládateľný computer s okienkovým displejom.

Vzhľad s ľahko ovládateľným kontrolným panelom s LCD displejom, takže môžete manuálne upravovať svoje rozcvičenie a prednastaviť si ciele tréningu - ukazuje Vami zvolený čas cvičenia a stupeň rýchlosti.

Odolný proti rušeniu a statickej elektrine

B. EFEKTIVITA & SPRIEVODCA CVIČENIA

1. Zlepšenie cirkulácie krvi
2. Zlepšenie trávenia
3. Dokonalá funkcia stehien
4. Funkcia tvarovania bokov
5. Funkcia tvarovania pasu a brucha
6. Funkcia tvarovania ramien



CVIČENIE

A/ Sila

A01 DREPY

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

A02 HLBOKÝ DREP

Postavte sa na vibračnú plošinu plochami chodidiel v šírke ramien. Držte kolená 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.

A03 DREP V ŠIROKOM POSTOJI

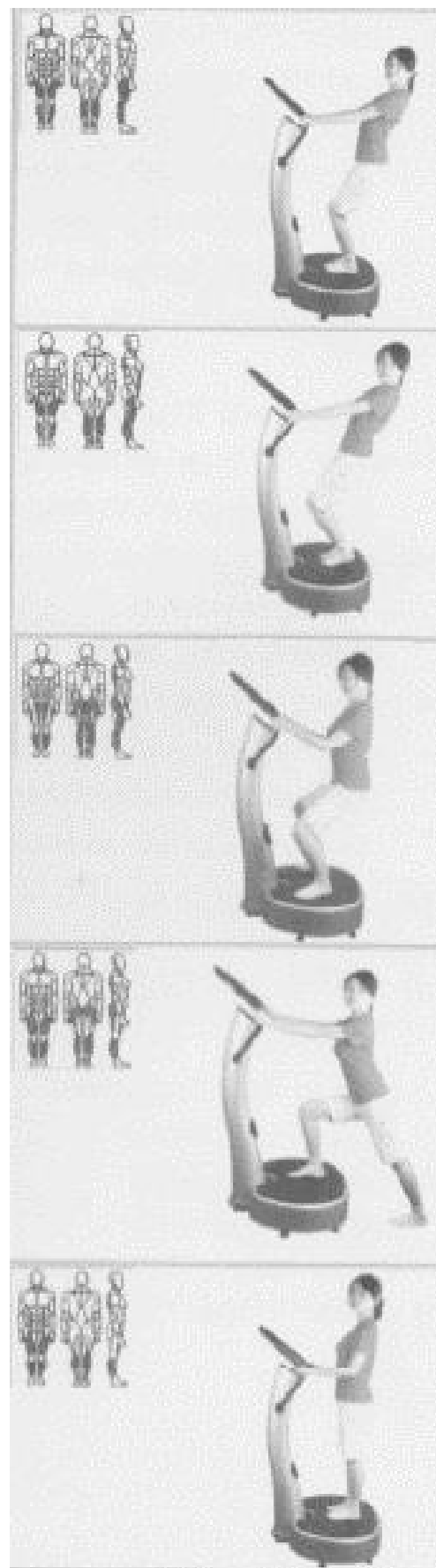
Postavte sa na vibračnú plošinu s chodidlami široko od seba s palcami smerom von. Držte kolená priamo nad chodidlami v 100 stupňovom uhle, pokrčte mierne nohy. Mali by ste cítiť napätie v chrbte, sedacích svaloch, štvorhlavých svaloch stehenných a vo vnútornej časti stehien.

A04 VÝPADY

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.

A05 LÝTKA

Postavte sa doprostred vibračnej plošiny, zdvihnite sa na päty. Držte chrbát rovný a brucho stiahnuté; mali by ste začať cítiť napätie v lýtkových svaloch. Pre pridanie ďalšej varianty cvičenia skúste pokrčiť kolená do uhla 90 stupňov.



A06 Posilňovanie tricepsov

S čelom smerom od vibračnej plošiny sa pevne chytíte za okraje a vzoprite 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 a pažiach. Pre ďalšiu variáciu, opakujte cvičenie s rovnými nohami.

A07 Ramenné tlaky

Postavte telo do horizontálnej polohy paralelne s vibračnou plošinou. Ruky by mali byť od seba v šírke ramien, nohy a chrbát rovno, hlava zdvihnutá. Cvičte v pomalých a kontrolovaných pohyboch, ľahko tlačte mierne pokrčené ruky proti vibračnej plošine, potom sa vráťte do štartovacej pozície. Toto cvičenie je výborné pre ramená a paže.

A08 Dolné brušné svaly

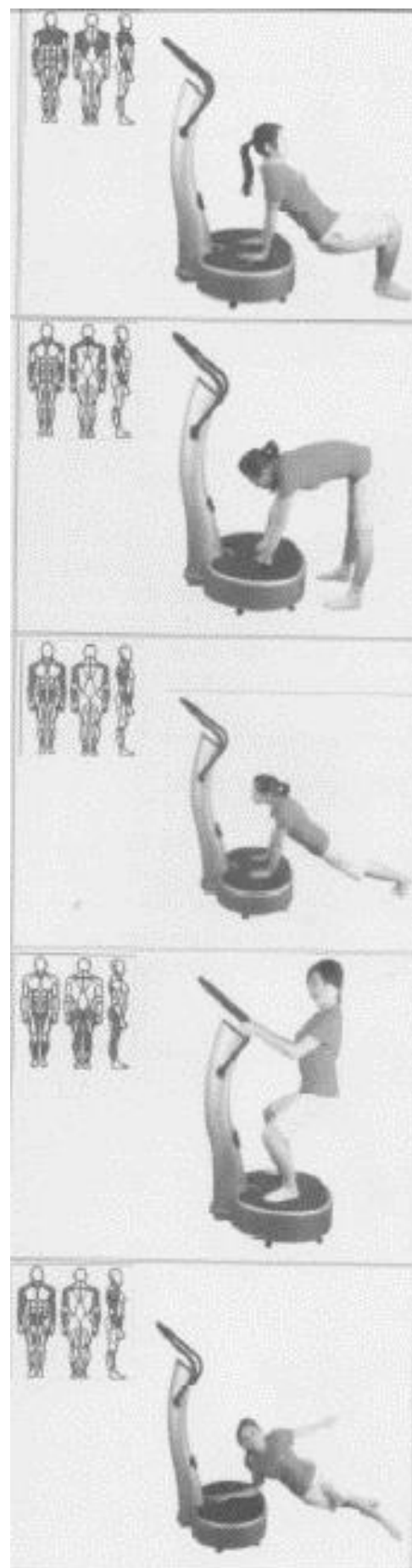
Podoprite sa na lakťoch a držte sa za predný okraj vibračnej plošiny. Teraz, s rovným chrbtom, pomaly vyťahnite sedacie svaly hore ako by ste chceli plošinu pritiahnúť k chodidlám. Mali by ste cítiť napätie v oblasti brušných svalov. Vyvarovať sa rutiny, robte rovnaké cvičenie z kľáčiacej pozície.

A09 Stredné brušné svaly

Postavte sa doprostred vibračnej plošiny, chodidlá od seba vo vzdialenosti ramien. Držte rukoväť vo výške hrude. Držte rovný chrbát a nohy mierne pokrčené, tlačte horný trup nadol. Okamžite začnete cítiť napätie v brušných svaloch. Pre zmenu cvičenia jednoducho ohniete viac ramena.

A10 Bočné brušné svaly

S jednou nohou priamo za tou druhou umiestnite jeden lakteľ na vibračnú plošinu a nakláňajte sa bokom. Držte hlavu, trup a nohy rovno, tlačte ramená nadol a zároveň spevnite trup. Toto cvičenie pracuje s bočnými svaly brucha. Pridať na variáciu, skúste v rovnakú dobu tlačiť boky hore.



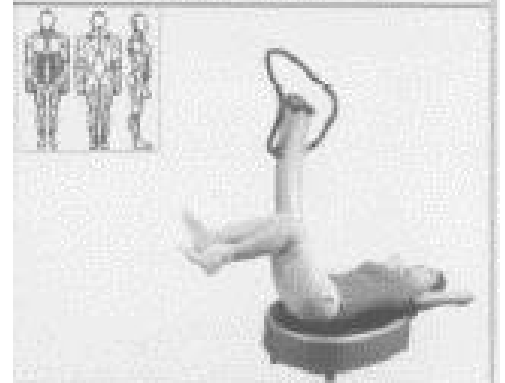
A11 Klúky

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 cvičenie skúste pretiahnuť nohy a zdvihnúť kolená.



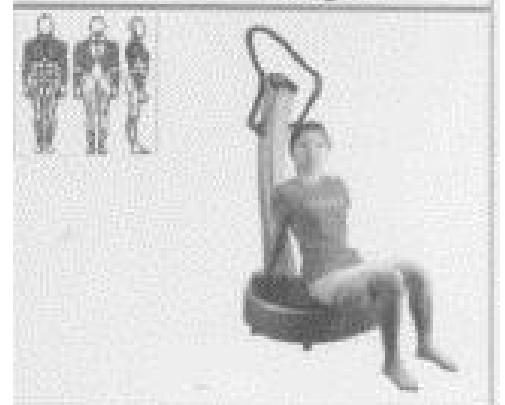
A12 Sklapovačky

Podložte si chrbát vankúšikom, zdvihnite nohy a dajte ruky pod hlavu pre podoprenie a držte lakty paralelne s podlahou. Priťahuj hornú časť tela smerom k nohám, ucítite napätie v oblasti brucha. Uistite sa, aby zadok a spodná časť chrbta nestratili kontakt s podložkou. Zmeniť rutinu, dajte chodidlá na schodík.



A13 Obrátene klúky

Dajte ruky na podložku v šírke ramien. Držte zápästia a predlaktia rovno, a ľahko vytlačajte ruky. Je dôležité, aby ste držali boky rovno a tlačili ramená dole. Toto cvičenie posilňuje svaly rúk, ramien a brucha. Skúste robiť rovnaké cvičenie, ale s natiahnutými nohami.



B/ Natáhovacie cviky

B01 Natiahnutie kolien

Postavte sa na plošinu v širokom stoji, zadok tlačte dozadu. Držte sa rukoväte, nechajte vrchnú časť tela padať dopredu ako to len ide. Toto cvičenie natáhuje zadok a kolenné svaly. Pre alternatívu dajte ramená a hornú časť tela ešte dopredu.

**B02 Natiahnutie štvorhlavého svalu stehenného**

Postavte jednu nohu na vibračnú plochu s chodidlom mimo plošinu. Držte vrchnú časť tela a chrbát rovno, spevnite brucho. Potlačením panvy dopredu ponatáhujte štvorhlavý stehenný sval. Obmena tohto cvičenia potiahnutím zadnej nohy dopredu.

**B03 Natiahnutie lýtka**

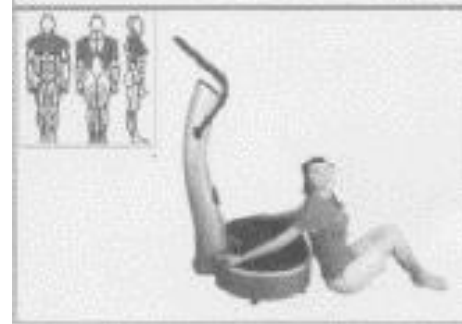
Postavte sa na vibračnú plošinu bokom s jednou nohou pred druhou a palcami stočenými dopredu. Predná noha by mala byť mierne pokrčené, zadná noha je rovná. Potlačte pätu zadnej nohy smerom nadol, mali by ste cítiť napätie v lýtku. K obmene tohto cvičenia držte chrbát rovný a potlačte panvu dopredu.

**B04 Natiahnutie vnútornej strany stehien**

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.

**B05 Natiahnutie prsných svalov**

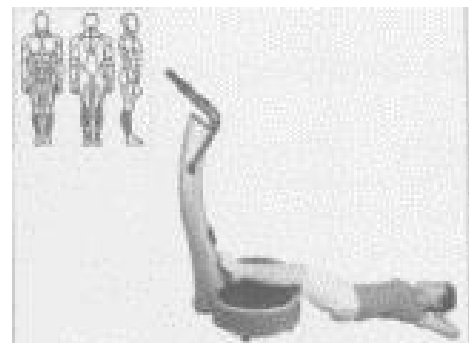
Posadíte sa chrbtom k vibračnej podložke. Chyťte sa vibračnej plošiny za chrbtom a uchopte sa prstami kraja. Tlačením ramien dole si ponatáhujte prsné a ramenné svalstvo. Môžete tiež ľahko priťahovať popruhy na každej strane pre optimálne výsledky.



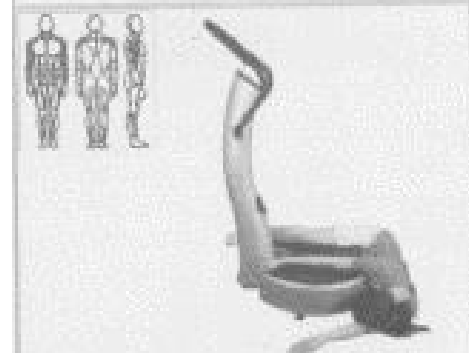
C/ Masážne cvičenie

C01 Masáž lýtok

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

**C02 Masáž ramien**

Ľahnite si bokom s tvárou k vibračnej plošine a nohami mierne pokrčenými. Uistite sa, že predná podložka mierne presahuje cez okraj. Uvoľnite ruku na vibračnej podložke a relaxujte. Opakujte postup pre druhú ruku.

**C03 Masáž pritáhovača**

Ľahnite si na bok s čelom k vibračnej plošine. Mierne pokrčte jednu nohu a na vibračnej plošine ju nechajte uvoľnenú. Uistite sa, že sa telo nedotýka plošiny. Potom zopakujte postup na masáž druhej nohy.

**C04 Masáž odtáhovača**

Ľahnite si na plošinu bokom s nohami pritiahnutými k bokom. Pomocou lakťa podopierajte vrchnú časť tela. Chrbát musí byť rovný. Mali by ste cítiť masáž na zadnej strane nôh a bokov. Zopakujte toto cvičenie aj pre druhú stranu.



D/ Relaxácia

D01 Uvoľnenie ramien a krku

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.

**D02 Uvoľnenie dolnej časti chrbta**

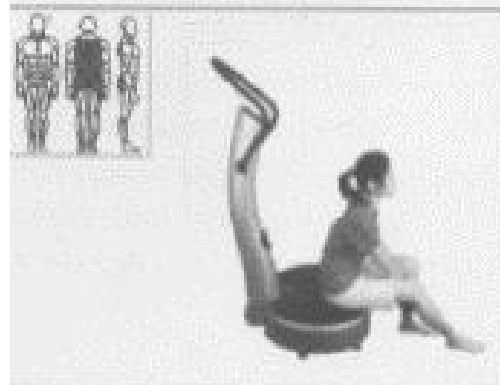
Posaďte sa na podlahu chrbtom k vibračnej plošine a nohami od seba. Umiestnite podložku medzi seba a vibračnú plošinu a pre oporu sa pridriavajte boku. Počas vibrovania, ktoré je zamerané najmä na spodnú časť chrbta, sa uvoľnite. Ako alternatívu môžete vytočiť nohy do uhla a pevnejšie sa pritlačiť k vibračnej plošine.

**D03 Uvoľnenie hornej časti tela**

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. Vibrácia uvoľní hornú časť tela.

**D04 Uvoľnenie chrta**

Posaďte sa na zadok 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.



BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE

K udržaniu výkonnostného štandardu tohto stroja, prosíme, všimnite 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 chytíte 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. Nevyvíjajte 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 pozícií necvičte dlhšie ako 10 minút. Mohli by ste dostať svalové kŕče.

PO POUŽITÍ STROJA

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

BEZPEČNOSTNÉ VAROVANIE

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

OZNÁMENIE: Mylné použitie 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 skrutki;

- trombóza,
- rakovina,
- akútna infekcia;
- akútne operované zranenia;
- tehotenstva;
- ťažká migréna.

Opatrnosť pri použití

- Nenechávajte deti bez dozoru v blízkosti zariadenia.
 - Pred použitím tohto stroja, konzultujte svoj aktuálny zdravotný stav so svojím lekárom.
 - Konzultácia s lekárom je potrebné obzvlášť u detí, starších ľudí, tehotných žien a chorých osôb.
 - Prestaňte stroj používať okamžite, ak budete pociťovať závraty, objaví sa u vás pocit na zvracanie, bolesť na hrudníku alebo akákoľvek abnormálna fyzická nevoľnosť.
 - Uchovávajte toto zariadenie v bezpečnej vzdialenosti od detí mladších ako osem rokov a od domácich zvierat. - Pozor na akékoľvek ostré veci ako napr. lyžica, nôž a každý nebezpečný materiál. Nekladte prsty na nášľapnú dosku. Môže dôjsť k zraneniu osoby alebo k poruche na zariadení.
 - U detí a starších osôb je potrebné zabezpečiť zodpovedného dohľadcu. Nezabezpečenie môže spôsobiť zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
 - Na nášľapnej doske neskáčte. Môže dôjsť k zraneniu osoby alebo poruche na zariadení.
 - Na nášľapnej doske udržiavajte rovnováhu. Neudržanie rovnováhy môže mať za následok zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
 - Na nášľapnú dosku môže vždy vstúpiť iba jedna osoba. Prítomnosť viacerých osôb na doske môže mať za následok zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
-
- Držte správne bezpečnostnú rukoväť počas cvičenia. Bezpečnostné držadlo pomáha zabezpečiť rovnováhu v prípade náhlej straty stability.
 - Kým začnete cvičiť, skontrolujte správne nastavenie rýchlosti záťaže. V prípade neadekvátneho nastavenia vyššej rýchlosti môže dôjsť k zraneniu osoby.
 - Pre svoje pohodlie pri cvičení nastavte bezpečnú a Vám vyhovujúci rýchlosť.
 - Vyhnite sa rovnakej pozícii dlhšie ako 10 minút 3x denne. V prípade neuposlušnutia sa u užívateľa môže 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 bolesti a zničenia dielu výrobku.

Bezpečnostné pokyny pri inštalácii výrobku

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

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 kábla 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 poškodení 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. Udržiavajte 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 pot'ahom, 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 silikónové oleje.
- Pravidelná kontrola všetkých komponentov - skrutky a matice a pravidelné dot'ahovanie.
- 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 poškrabávaním.

ČISTENIE

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

ŠPECIFIKÁCIE

Názov výrobku: Vibračný stroj

Napätie: 100-120 V, 220 - 240 V

Frekvencia: 50-60 Hz

Spotreba: 300W-500W

Amplitúda: 0-10 mm

Motor: 1,8 HP (konské sily)

Rýchlosti úrovne: 1-16, 1-36,1-40,1-52,1-60

Prednastavené Programy: 3 prednastavené programy

Zobrazenie na displeji: Programy, čas, Rýchlosť

Rozmery: Cca 750mm (d) x 820mm (š) x 1410 mm (v)

Maximálna nosnosť : 180 Kg

čistá hmotnosť: 36 Kg

Hrubá hmotnosť: 42 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 vírzaním nie je závada brániaca riadnemu používaniu stroja a tak isto nemôže byť predmetom reklamácie. Tento jav sa dá odstrániť bežnou údržbou.
2. doba životnosti ložísk, klinového remeňa a ďalších pohyblivých častí môže byť kratšia než je doba záruky
3. na stroji je nutné vykonať odborné vyčistenie a zostavenie minimálne jeden krát za 12 mesiacov
4. v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
5. reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným označením typu tovaru, popisom závady a potvrdeným dokladom o zakúpení.



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

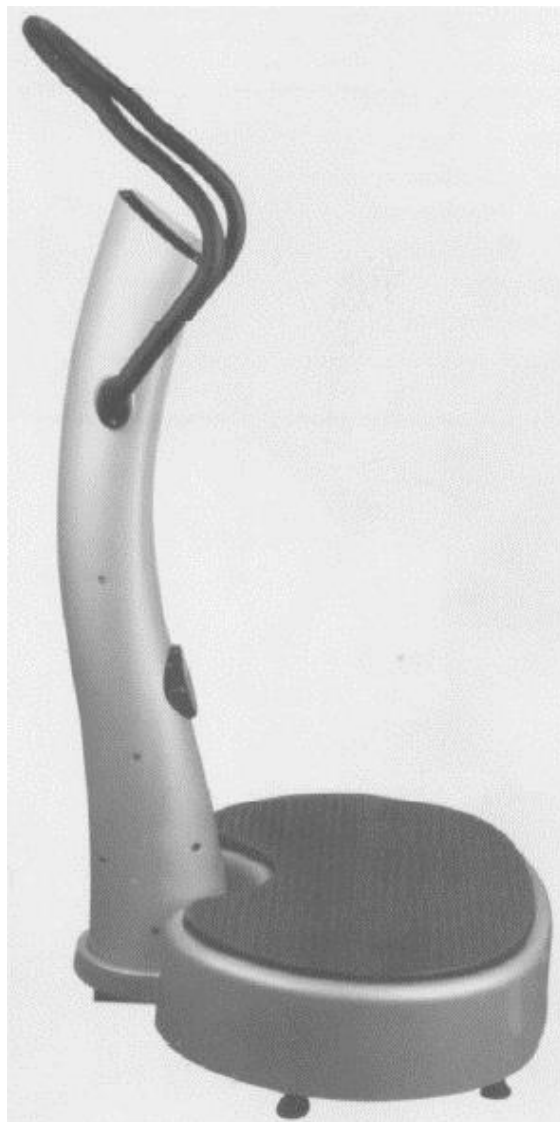
Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých 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® – G7



INSTRUKCJA OBSŁUGI



**NEJLEVNĚJSI
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.

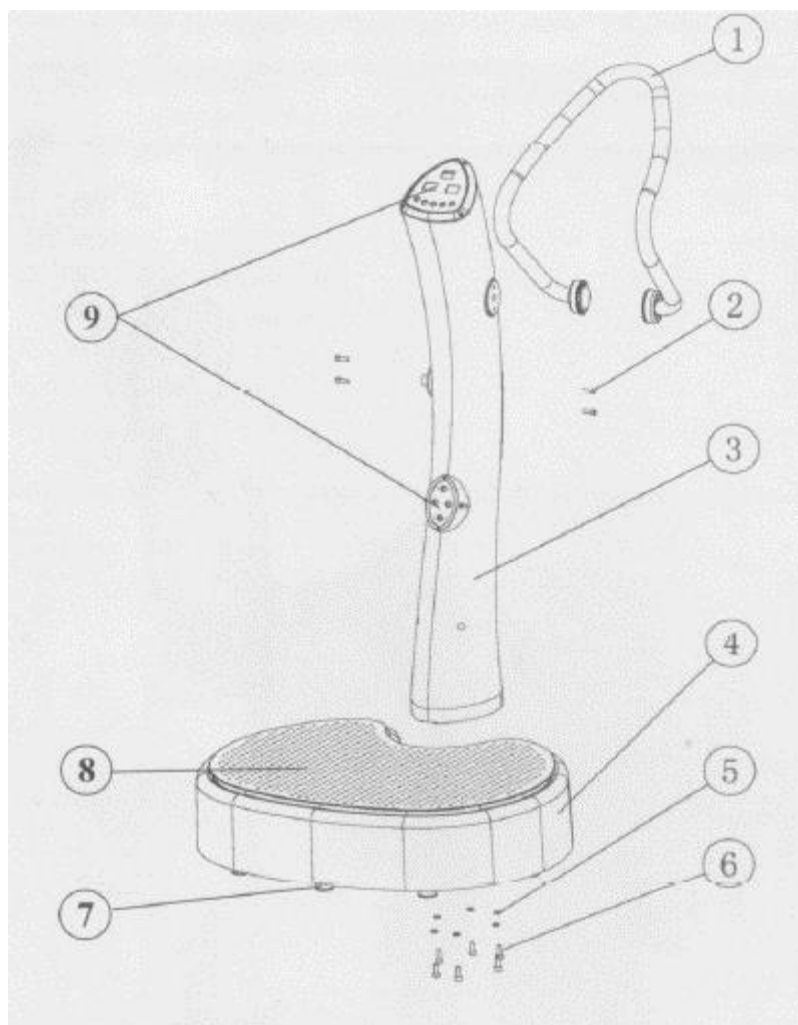
Nasza firma zastrzega sobie pełne prawo do zmiany projektu, materiałów itd. bez uprzedniego zawiadomienia.

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

RYSUNEK

A. Opis

1. Uchwyt
2. Śruby (M6X20)
3. Rękojeść
4. Podstawa
5. Podkładka
6. Śruby (M8X20)
7. Nóżki
8. Materiał na podstawę
9. Komputer



Złożenie urządzenia

KROK 1

Podstawa ustawimy na płaskiej powierzchni. Urządzenie we dwie

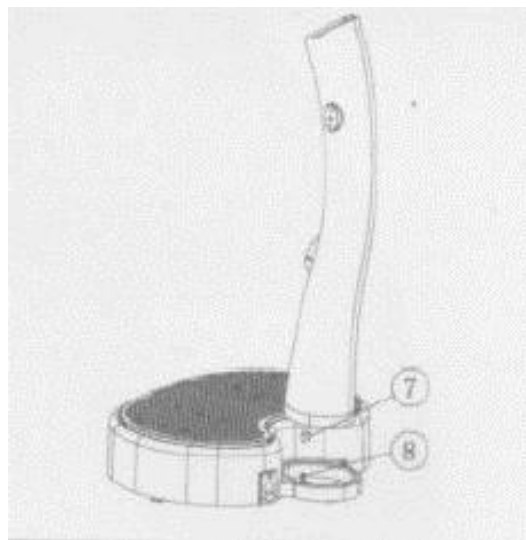
osoby wyciągamy z kartonu, w który jest zapakowany, ponieważ jest bardzo ciężkie

2. Podłącz czujnik sygnału (7 a 8).

3. Proszę zachować ostrożność, przy podłączeniu. Jedna osoba musi

stać i prosto trzymać podczas gdy druga osoba dokładnie będzie

łączyć ze sobą czujniki sygnału!

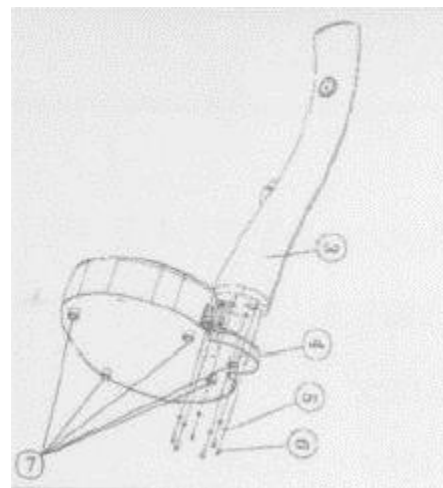


KROK 2

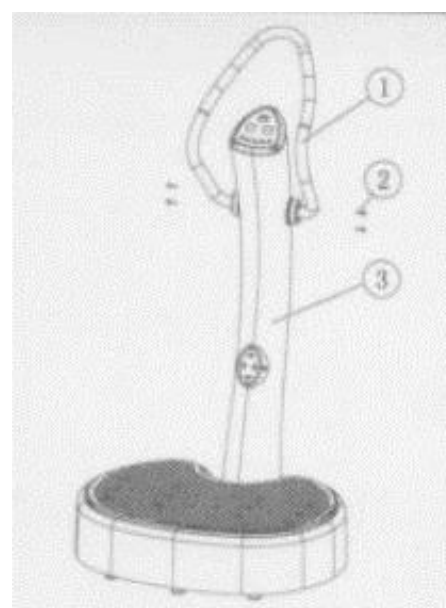
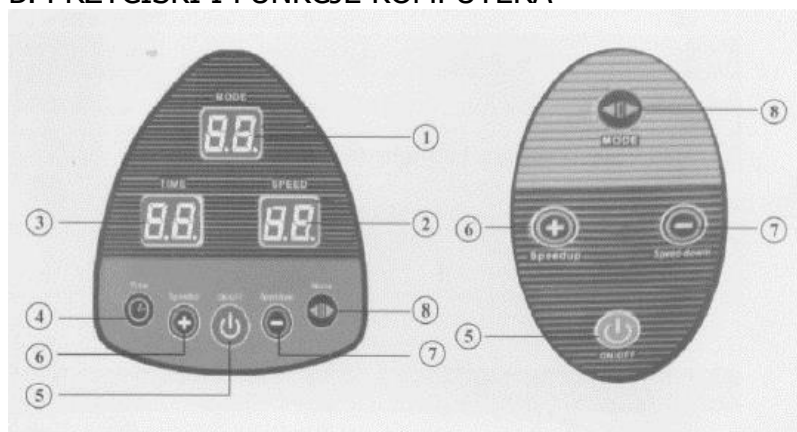
4. Podłącz pręt (3) z podstawą (4).

Kiedy te dwie części zostaną połączone, należy się upewnić, że kabel sygnałowy nie jest zablokowany, sprężony, w przeciwnym razie przewód ulegnie zniszczeniu.

5. Przytwierdzić poszczególne części za pomocą śrub (5) i (6) i dokręcić nogi (7).

**KROK 3**

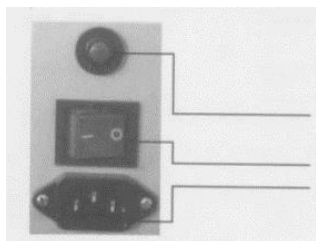
6. Dołącz uchwyt (1) do rękojeści (3) za pomocą śrub (2).

**KOMPUTER****B. PRZYCISKI I FUNKCJE KOMPUTERA****Przyciski:**

1. Funkcja MODE (88, P1, P2, P3) - indywidualne profile
2. Pomiar prędkości - prędkość
3. Funkcja TIME - czas,
4. Przycisk TIME - ustawienie czasu
5. Przycisk ON/OFF - on / off
6. Przycisk Speed Up - zwiększenie prędkości
7. Przycisk SPEED DOWN - zmniejszenie prędkości
8. Przycisk MODE - ustawić program

Przycisk	Widok	Opis	Ustawienie czasu	Prędkość
ON/OFF	STOP	Naciśnij przycisk do natychmiastowego zaprzestania funkcji masażu na maszynie	tak	tak
	START	Urządzenie jest uruchomione. Możesz ustawić czas.	Naciśnij przycisk TIMER można ustawić czas. Maksymalnie 15 minut	
MODE	Tryb / programy (P1-P2-P3)	tryb automatyczny uaktywnia się po naciśnięciu tego przycisku. Do wyboru kilka programów, ułożone są stopniowo P1, P2, P3	nie	nie
SPEED+ -	Zwiększenie/zmniejszenie prędkości	w trybie ręcznym, nacisnąć ten przycisk, aby dostosować szybkość masażu	nie	tak
TIMER	Ustawienie czasu	ustawienie czasu, ustawienie najmniejszej i maksymalnej 15 minut	tak	nie

Jak korzystać z ON / OFF



Jeśli to konieczne, naciśnij przycisk reset który znajduje się obok przycisku ON / OFF.

ON/OFF- przycisk on / off. Aby włączyć/wyłączyć zasilanie napięcia. Gniazdko na wtyczkę kabla.

1. Zaleca się picie 500 ml letniej wody przed korzystaniem z urządzenia, powoduje to usunięcie substancji toksycznych z organizmu

Porady

Pij 3000 ml wody dziennie dla zdrowszego stylu życia, pomoże Ci to odzyskać energię ciała.

Woda jest korzystna dla organizmu, w następujących przypadkach:

Pomaga w zaburzeniach trawienia

Zmniejsza choroby, szczególnie choroby nerek

Wspomaga metabolizm

Zapobiega chorobom serca, poprawia krążenie krwi

Wzmacnia system odpornościowy

Redukuje stres

Zwalcza osłabienie i zwiększa witalność organizmu

Poprawia wygląd skóry

5. Nie należy wykonywać ćwiczeń na urządzeniu ponad 20 minut.
6. Ważne jest by robić przerwę co najmniej 15-20 minut po każdej sesji.

Program ćwiczeń

Kategorie	ćwiczenie	czas trwania	prędkość ćwiczeń
Ćwiczenie	1-3 razy dziennie	5-20 minut	w stałym tempie
Odchudzanie	4-8 razy dziennie	10-20 minut	wolniej

OPIS & WYDAJNOŚĆ

A. OPIS

3 różne gotowe programy

Wybierz jeden z 3 standardowych programów, każdy stymuluje drgania o różnych poziomach:

P1: Ćwiczenia na krążenie krwi

P2: Program Detoksykacji

P3: Program poprawy ciała

60 poziomów prędkości

Skuteczne zwalczanie niechcianej tkanki tłuszczowej za pomocą 60 poziomów prędkości i silnego masażu wibracyjnego.

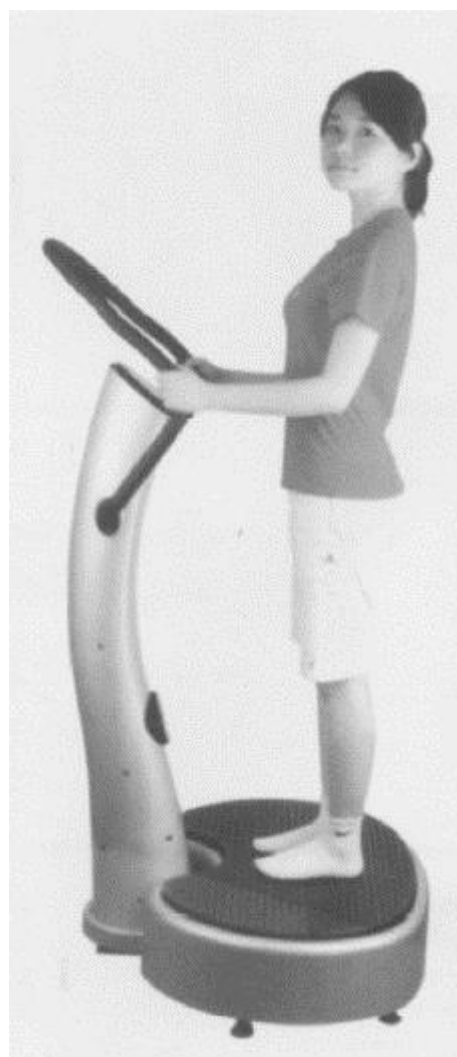
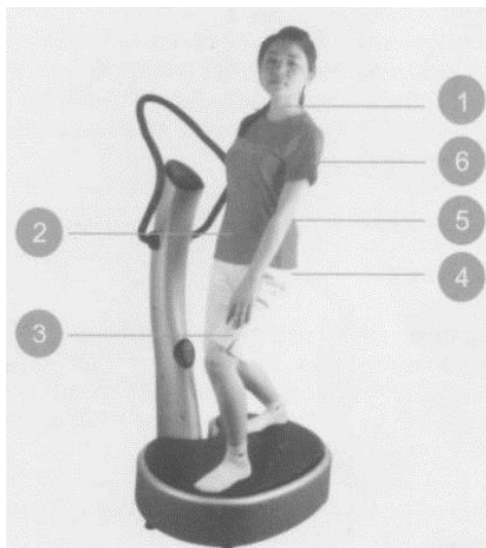
Łatwa nawigacja ćwiczeń na ekranie komputera.

Wgląd w panel sterowania z wyświetlaczem LCD, dzięki czemu można ręcznie modyfikować parametry treningu- pokazuje informacje wybranym czasie treningu i stopniu prędkości.

Odporne na zakłócenia elektryczności statycznej

B. Skuteczność i Ćwiczenia PRZEWODNIK

1. Poprawa krążenia krwi
2. Poprawa trawienie
3. Ideala pozycja
4. Funkcja kształtowania
5. Funkcja kształtowania Talii i Brzucha
6. Funkcje kształtowania Ramion



ĆWICZENIA

A. Siła

A01 Półzysiady

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

A02 Przysiady

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.

A03 Skłony

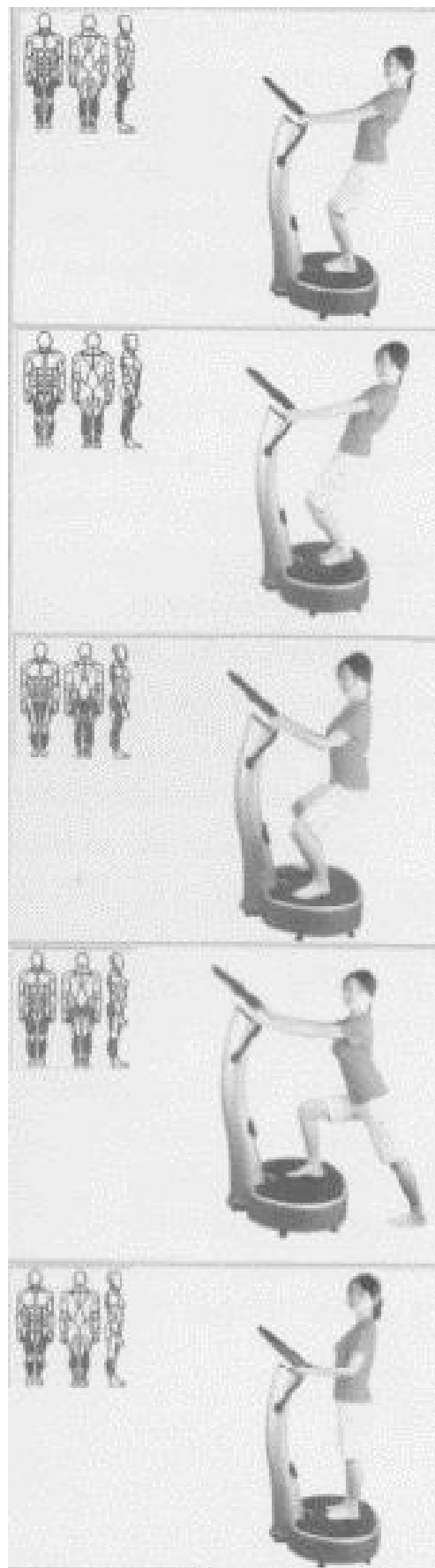
Stań na platformie wibrującej, rozstaw szeroko nogi, palcami na zewnątrz
Trzymaj kolana powinny być w rozkroku, pochyl się lekko. Powinieneś czuć napięcie pleców, mięśni pośladków, mięśni i ud.

A04 Wypady

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.

A05 Łydki

Stań na środku platformy wibracyjnej, unieś pięty. Trzymaj plecy prosto, wciągnij brzuch, powinieneś czuć napięcie mięśni łydki. Aby dodać inną opcję ćwiczenia spróbuj zgiąć kolana pod kątem 90 stopni.



A06 Wzmacnianie tricepsu

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

A07 Ramiona

Umieść ciało w pozycji poziomej równoległe z platformą wibracyjną. Ręce powinny być oddalone od siebie na szerokość ramion, nogi i plecy proste, podniesiona głowa. Ćwicz powoli, delikatnie na przemian przesuwaj ramiona do góry, a następnie wracaj do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie to jest idealne dla ramion i rąk.

A08 Dolna partia mięśni brzucha

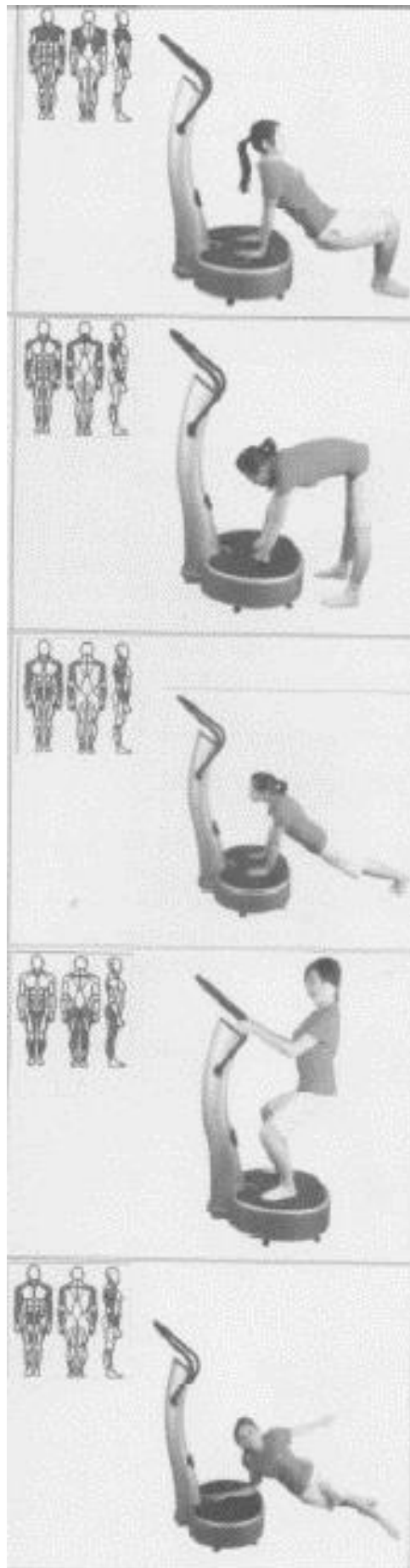
Oprzyj się na rękach i dłońmi trzymaj się przedniej krawędzi platformy wibracyjnej. Plecy trzymaj prosto, powoli odciągaj pośladki tak jak chciałbyś przyciągnąć do nóg platformy. Powinieneś czuć napięcie mięśni brzucha. Aby uniknąć rutyny, wykonywać te same ćwiczenia w pozycji kłęczącej.

A09 Górna partia mięśni brzucha

Stań na środku platformy wibracyjnej, stań w rozkroku. Trzymaj uchwyt na wysokości klatki piersiowej. Trzymaj prosto plecy i nogi lekko ugięte, naciskaj górną część tułowia w dół. Natychmiast poczujesz napięcie mięśni brzucha.

A10 Skośne mięśnie brzucha

Jedną nogę umieść na platformie, drugą pozostaw na podłodze. Trzymaj głowę, tułów i nogi prosto, naciskaj plecami w dół. To ćwiczenie działa na skośne mięśnie brzucha. Aby zapobiec rutynie zmień ćwiczenie, w tym samym czasie spróbuj naciskać na biodra.

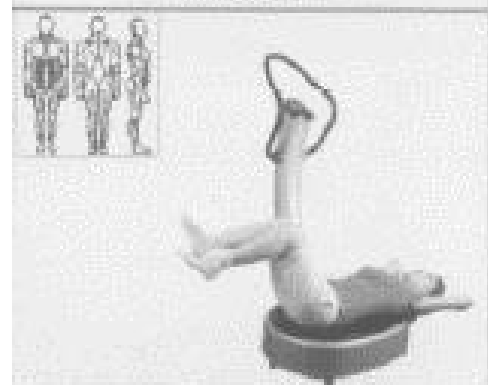


A11 Pompki

Uklęknij przed urządzeniem wibracyjnym, połów 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.

**A12**

Połów się na powierzchni, ręce załóż za głowę nogi unieś do góry. Napnij mięśnie brzucha, stopy krzyżuj. Muisz tak się położyć aby pośladki zawsze znajdowały się na powierzchni platformy wibracyjnej
Aby zmienić ćwiczenie, zmieniaj stopy.

**A13**

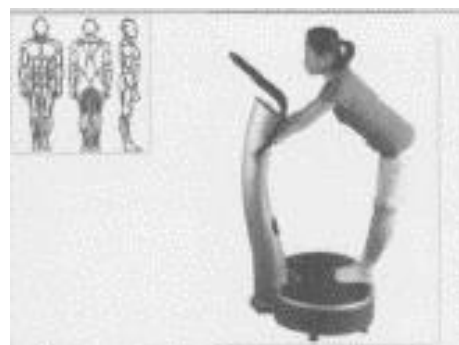
Usiądź na podłodze. Dłonie załóż za głowę, nogi zegnij w kolanach. Ważne jest, aby plecy trzymać prosto i utrzymywać ramiona na jednej wysokości. To ćwiczenie wzmacnia mięśnie ramion, barków i brzucha. Spróbuj zrobić to samo ćwiczenie, z nogami wyprostowanymi.



B / Ćwiczenia rozciągające

B01 Roziąganie stawów kolanowych

Stań na platformie, pośladki wypnij do tyłu. Rekami chwyć się uchwyty. Górną część ciała miej pochyloną. Wykonuj skłony do dołu. Ćwiczenie to rozciąga mięśnie pośladków oraz mięśnie stawu kolanowego. Dla zmiany ćwiczenia zegnij ręce w łokciach.



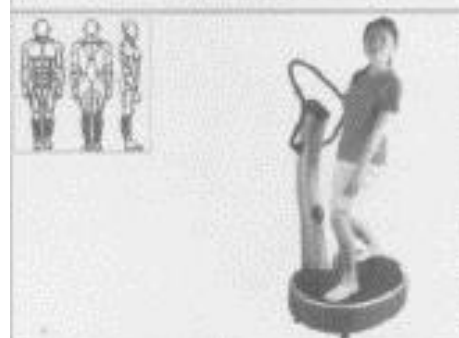
B02 Roziąganie mięśnia czworogłowego uda

Położ jedną nogę na powierzchni wibracyjnej, drugą poza platformą. Górną część ciała i plecy trzymaj prosto. Ćwiczenie to rozciąga mięsień czworogłowy uda. Zastąp to ćwiczenie, ćwiczeniem stając na palcach, pochylając się do przodu.



B03 Rozciąganie łydek

Stań na platformie wibracyjnego, na boku z jedną nogą przed innymi i kciuki gorąco do przodu. Nogi powinny być lekko ugięte, plecy proste nogi. Eliminowanie piętą nogi z powrotem w dół, powinieneś czuć napięcie w łydkę. Zastąpienie tego zadania, utrzymać plecy proste i temperamentu miednicy do przodu.



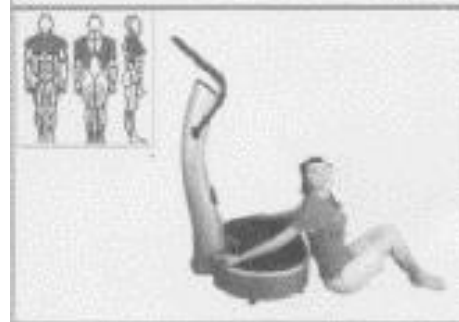
B04 Rozciąganie mięśni uda

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.



B05 rozciąganie mięśni klatki piersiowej

Usiądź wygodnie przed podkładką wibracyjną. Ręce daj do tyłu, chwyć się podstawy, nogi ugnij w kolanach. Napinaj ręce i ramiona, dzięki temu rozciągniesz mięśnie klatki piersiowej.



C / Masaż

C01 Masaż łydek

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

C02 Masaż rąk

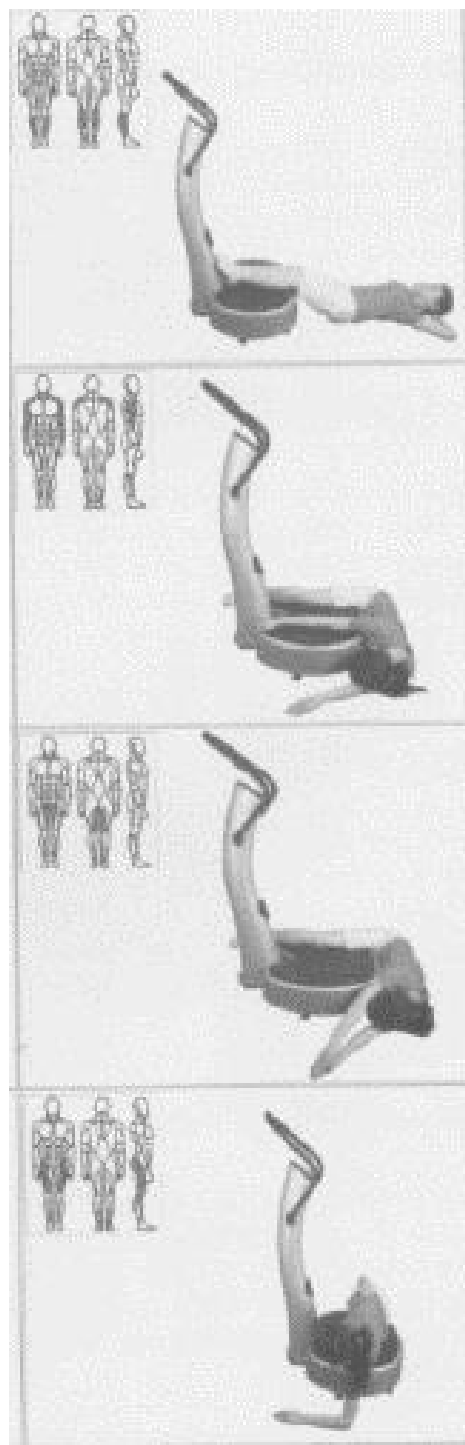
Położ się na boku wzdłuż platformy wibracyjnej. Twarz skieruj do urządzenia, jedną rękę połów na platformie, drugą trzymaj prosto na podłodze. Lekkie drgania spowodują, że poczujesz się odprężony i zrelaksowany. Ćwiczenie powtórz dla drugiej ręki.

C03 Masaż mięśni nóg

Położ się na boku obok platformy wibracyjnej. Jedną nogę ułów na platformie, ręce wyciągnij do góry, trzymaj je wzdłuż urządzenia. Upewnij się, że zachowujesz jeden poziom. Następnie powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.

C04 Masaż mięśni bocznych

Bokiem połów się na platformie. Łokciami podeprzyj górną część ciała. Plecy powinny być proste. Powinieneś czuć masaż na tylnej nodze i biodrach. Powtórz to ćwiczenie na drugiej stronie.



D/ Ćwiczenia relaksacyjne

D01 Rozluźnienie mięśni ramion i szyi

Uklęknij przed platformą z rękami wyciągniętymi do przodu. Oprczyj je na urządzeniu. Plecy i szyję wyprostuj. Ćwiczenie rozluźnia mięśnie szyi i ramion.



D02 Rozluźnienie dolnej części pleców

Usiądź na podłodze tyłem do platformy wibracyjnej, nogi trzymaj w rozkroku, ugnij je w kolanach. Łokcie oprzyj na urządzeniu. Drgania, który skierowane będą w szczególności w dolną część pleców, spowodują, że poczujesz się bardzo zrelaksowany. Jako Alternatywnie, możesz zadzwonić pod kątem nogi i przycisnąć mocno do platformy wibracyjnej.



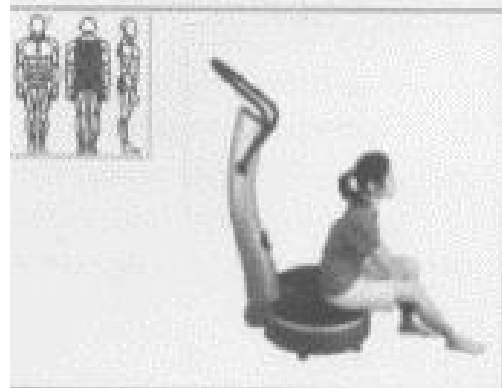
D03 Rozluźnienie górnej części ciała

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 czuł w górnych partiach części ciała.



D04 Rozluźnienie mięśni pośladków i podudzia

Usiądź na środku platformy wibracyjnej, nogi trzymaj w rozkroku. Powinieneś czuć delikatne uczucie masażu na plecy, biodra i uda.



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 wibracyjnej platformy.
5. Przed rozpoczęciem ćwiczenia fizycznych, prawidłowo chwycić uchwyty. Pomaga to w utrzymaniu stabilności podczas ćwiczeń.

6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, sprawdzić 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 materiały 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 kręgosłupa;
- 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 urządzenia.
- 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 / wyjąć 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 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, 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 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 uszkodzenie komputera (jeśli komputer zawiera baterie)

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

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

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

OCHRONA OSOBISTA

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

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

3. Uniać uszkodzenia powierzchni platformy wibracyjne, gwałtowne zarysowania.

CZYSZCZENIE

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

Specyfikacja

Napięcie 100-120 V, 220 – 240 V

Częstotliwość: 50-60 Hz

Spotřeba: 300W-500W

Amplituda: 0-10 mm

Moc: 1,8 HP

Prędkość 1-16,1-36,1-40,1-52,1-60

Programy: 3 standardowe programy

Widoczne na wyświetlaczu: Programy, czas, prędkość

Rozmiar: Cca 750mm (d) x 820mm (š) x 1410 mm (v)

Maksymalne obciążenie: 180 Kg

Waga netto: 36 Kg

Waga brutto: 42 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..

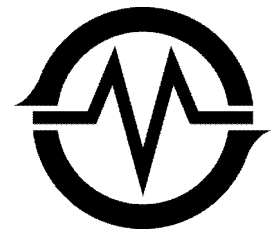
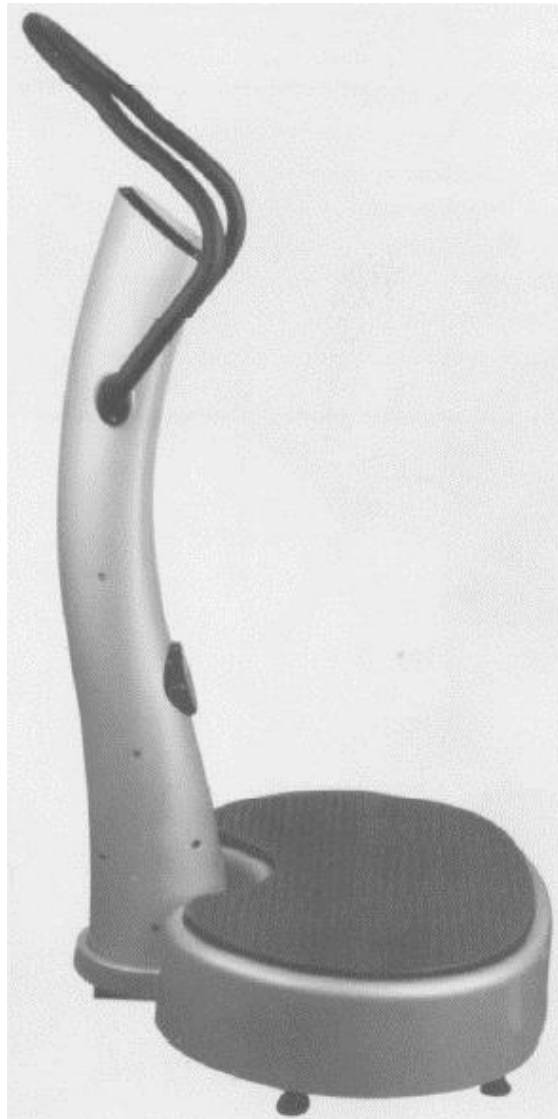
Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek patenty.

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





VIBRATION MACHINE MASTER® G7



USER´S MANUAL



**NEJLEVNEJSI
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI
SPORT.SK**

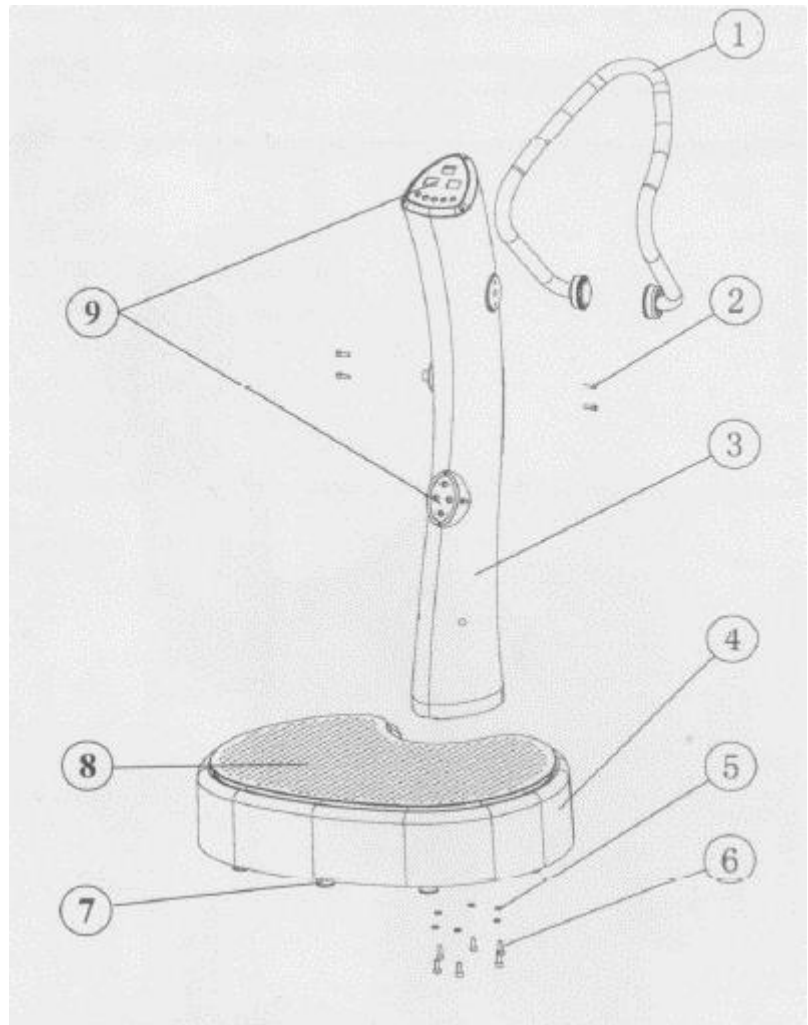


**NAJTANSZY
SPORT.PL**

PART LIST AND EXPLODING VIEW

A. PART LIST

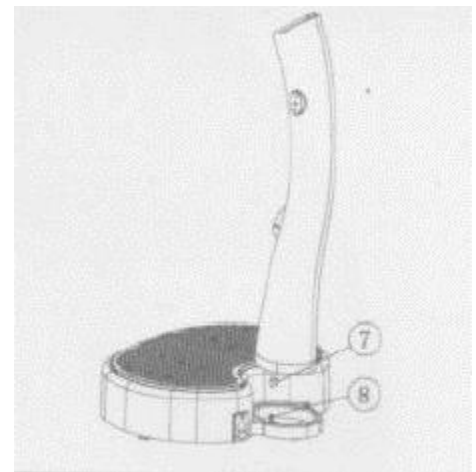
1. Handle
2. Screw (M6x20)
3. Support tube
4. Pedestal
5. Spring mattress
6. Screw (M8x20)
7. Adjustable feet cushion
8. Stepping board
9. Console



Installation

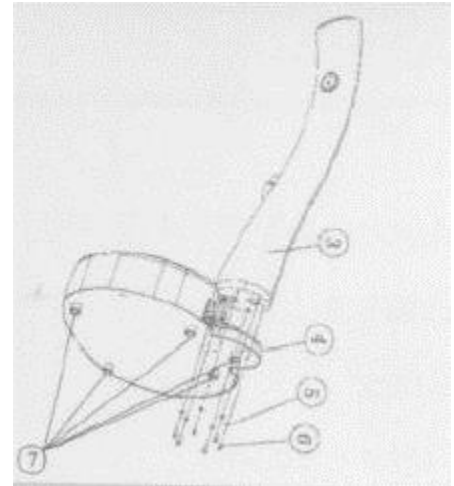
STEP 1

1. Place pedestal to solid surface. It is necessary to put off carton this part by 2 adults. This part is extremely hard.
2. Connect the signal line (7) and (8).
3. Please be careful by connecting. One person should safely hold the pedestal and second person carefully connects signal lines.



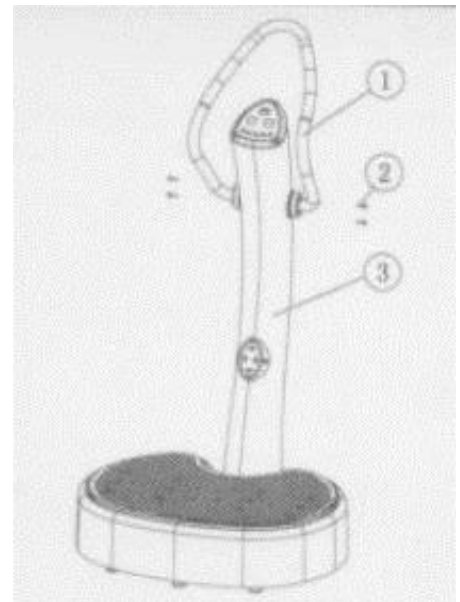
STEP 2

1. put the tube (3) into the base (4). Then lock them with screws (5, 6) and install the feet cushion (7).
2. When these two pars are connetct, please be sure that signal line isn't blocked or cutted. In this case, the cabel can be destroyed.



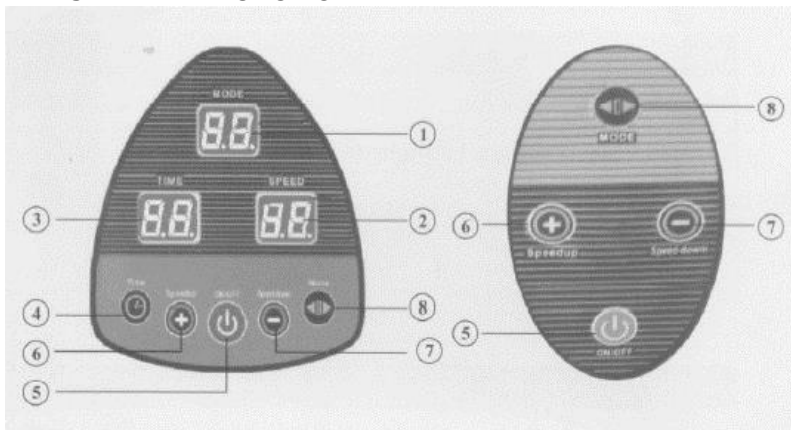
STEP 3

1. Install the handle (1) on the support tube (3) with screw (2).



COMPUTER

B. DISPLAY AND FUNCTION



FUNCTIONS AND BUTTONS:

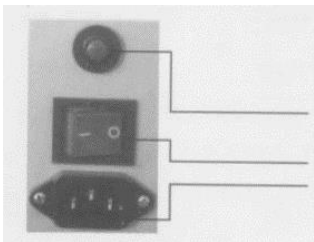
1. Mode (88, P1, P2, P3)
2. Speed
3. Time
4. Time setting
5. On/off button
6. speed up button
7. speed down button
8. Mode setting

OPERATION INSTRUCTION

1. insert the power plug correctly into the power socket of the machine, check the voltage and switch on power.
2. Choose your desire posture on the machine as shown by the above sketch maps.
3. Press the start button to begin the programme.

Button	Message mode	Instruction	Timer	Speed
ON/OFF	STOP	Press this button to immerdiately terminte the massage function of the machine	Adjustable	Adjustabl e
	START	The machine is in a standby mode once the power is on. You may set the time at this mode.	Press button TIMER set the time. Maximum setting is 15 minutes.	
MODE	Mode/Programme (P1- P2-P3)	Auto mode is activated once this button is pressed. You may choose your programme preference by pressing this button. P1, P2,P3 are shown sequetially each time the button is pressed.	Not adjustable	Not adjustabl e
SPEED+ -	Speed up/speed down	At manual mode, press these button to adjust the massage speed, at standby mode, press this button to set time the initial and maximum setting is 15 minutes.	Not adjustable	Adjustabl e
TIMER	TIMER/SETTING	To set time, the initial and maximum setting is 15 minutes	Adjustable	Not adjustabl e

How to use the power switch



If necessary press the reset button located, next to the power switch to turn on the unit again.

Power switch: turn on main power at this switch.

Secure the electrical cord to the power connector.

4. it is advisable to drink 500 ml of lukewarm water before use in order to eliminate the toxic wastes.

TIPS

Drink 3000 ml of water daily for a healthier lifestyle as it can revitalize your energy in your body water can benefit your body as follows.

- Helps prevent indigestion
 - Reduce sickness especially in the kidney
 - Inhance metabolism rate
 - Improve blood circulation and prevent heart disease
 - Strengthen your immune systém
 - Reduce pressure and stress
 - Prevent fatigue and increase stamina in the body
 - Enhance your skin feixture for a freshness look
5. do not using more than 20 minutes each time.
 6. Please take15-20 minutes break before starting the next session.

Design of exercise programme

Category	exercise cycle	exercise time	exercise speed
EXERCISE	1-3 times/day	5-20 minutes/Time	at a uniform speed
Slimming	4-8 times/day	10-20 minutes/time	slow down

FEATURES AND EFFECTIVENESS

a. FEATURES

3 different preset programmes

Choose from 3 preset programmes, each stimulating different terrain profiles with different level

- P1. Cardiovascular Exercise
- P2. Detoxify programme
- P3. Body perfection programme

60 variants of speed range

Reduce unwanted body fats effectively with 60 variants of sped range and strong massage vibration.

Ergonomic construction with fashionable steamline design

Unique ergonomic design with original streamline form.

Easy-to operate control panel with window display screens

Design with an easy- to – operate control panel with LCD display screens that you can manuály customied your workout nad preset your training goals – show your desired workout time and level of speed

Durable steel frame printed with fashionable color

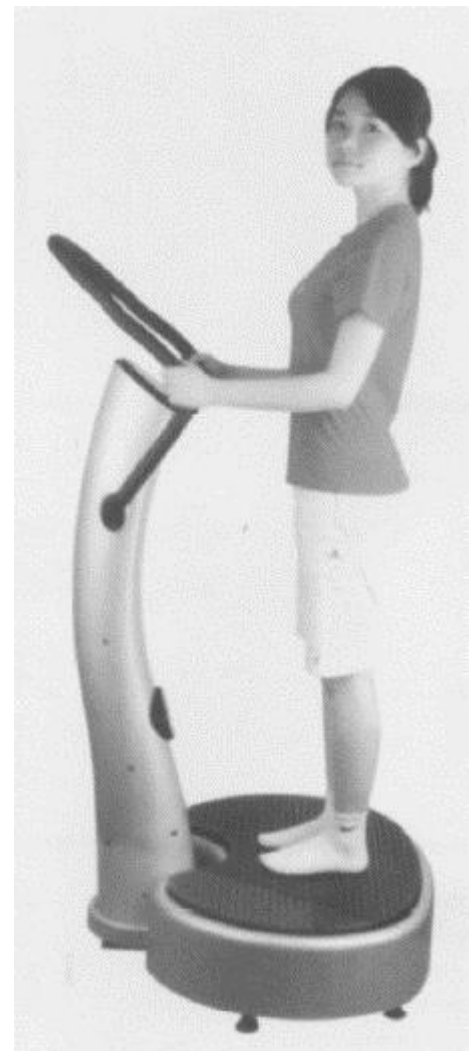
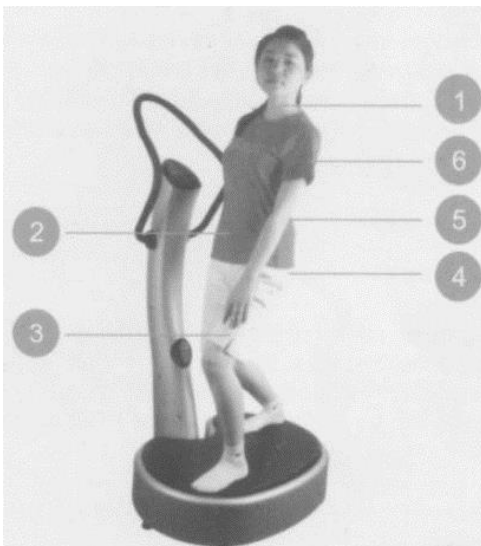
It comes with durable steel frame printed with fashionable color to provide a tough and sporty design. It´s a specailly design massager to provide convenience and i salso user friendly.

Current overload protection

Disturbance and static elektricity resistance

B. Effectiveness and training guide

1. improves blood circulation
2. Intestinal improvement
3. Perfect thigh function
4. Bump firming function
5. Waist and abdomen shaping function
6. Shoulder shaping function



EXERCISE

A/ STRENGTH

A01 SQUAT

STAND ON THE BASE WITH FEET SHOULDER WIDTH APART. KEEPING THE BACK STRAIGHT AND KNEEES SLIGHTLY BENT, GENTLY SQUEEZE THE LEG MUSCLES. YOU SHOULD FEEL TENSION IN YOUR QUADRICEPS, BUTTOCKS AND BACK.

A02 DEEP SQUAT

Stand on the base with feet flat and shoulder width apart. Keeping the knees directly above the feet at a 100 degree angle, gently bend the legs and squeeze the leg muscles. Keeping the back straight, bend the upper body forward. This exercise aims to strengthen the back, buttocks and legs.

A03 WIDE STANCE SQUAT

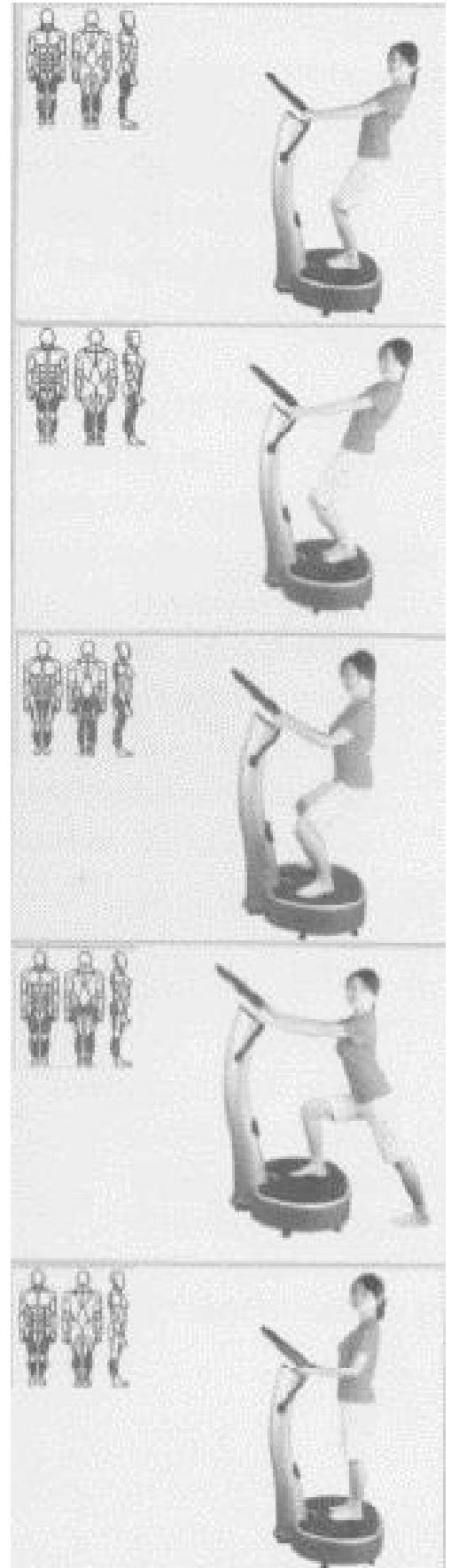
Stand on the base with legs wide apart and toes turned outward. Keeping the knees directly above the feet at a 100 degree angle, gently bend the legs. You should feel tension in the back, buttocks, quadriceps and inner thigh area.

A04 LUNGE

Place one foot in the middle of the machine and step back with the other planting it firmly on the ground behind. Keeping the back straight and the knees directly above the toes, squeeze the leg muscles you should feel tension in the hamstrings, quadriceps and buttocks.

A05 CALVES

Standing in the centre of the base, rise up on to the balls of the feet. Keeping your back straight and abdomen, tight, you should begin to feel tension in your calf muscles. To add variation to the exercise, try bending your knees to 90 degrees..



A06 Triceps Dip

Facing away from the base, firmly grip the edge and push upwards. Now bend the arms slightly and lower the hips toward the plate, squeezing the shoulder blades together. You should feel the tension in your upper arms and shoulders. For variation, repeat the exercise with your legs straight.

A07 Shoulder press

Position the body in a horizontal line parallel with the machine. Hands should be shoulder width apart, legs and back straight, head raised. Using slow and controlled movements push your slightly bent arms toward the machine, then return to the starting position. This exercise is perfect for shoulders and upper arms.

A08 Lower Abdominals

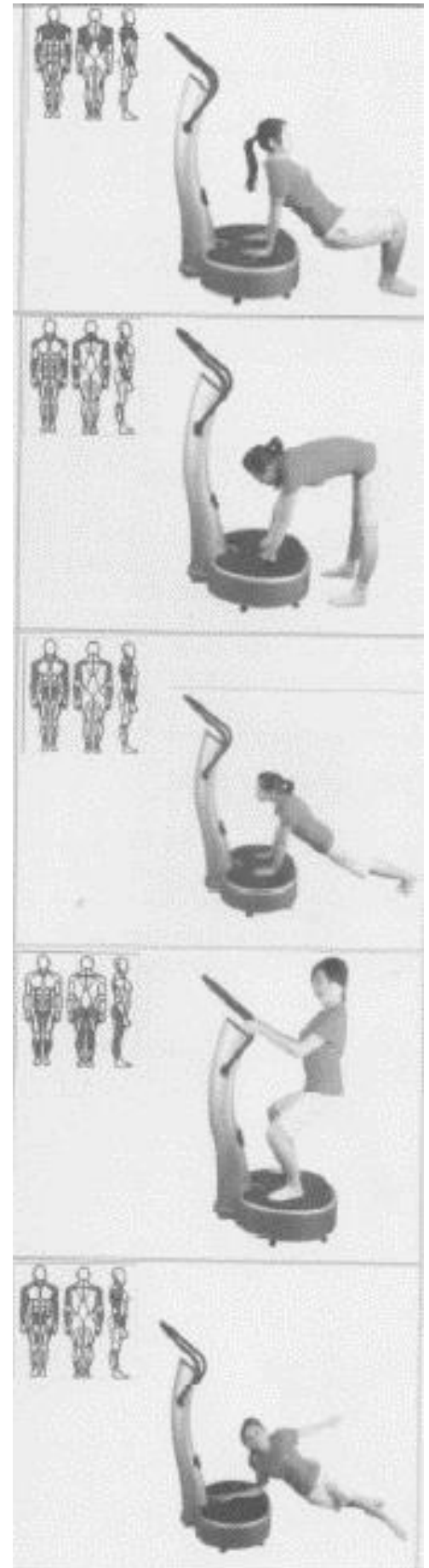
Brace yourself on your elbows and hold onto the front edge of the machine. Now, with a straight back, pull your buttocks up slowly as if you wanted to pull the plate toward your feet. You should feel tension in your abdominal region. To vary the routine, perform the same exercise from a kneeling position.

A09 Standing abdominals

Stand in the center of the machine, feet shoulder width apart, holding the railing at chest height. Keeping the back straight and legs slightly bent, push your upper torso down. Immediately you'll begin to feel tension in your abdominal muscles. To vary the exercise simply bend your arms further.

A10 Lateral abdominals

With one foot directly behind the other, place one elbow on the machine and lean sideways. Keeping your head, torso and legs straight, push your shoulders down and tighten your torso simultaneously. This exercise works the lateral abdomen. To add variation try pushing your hips upward at the same time!



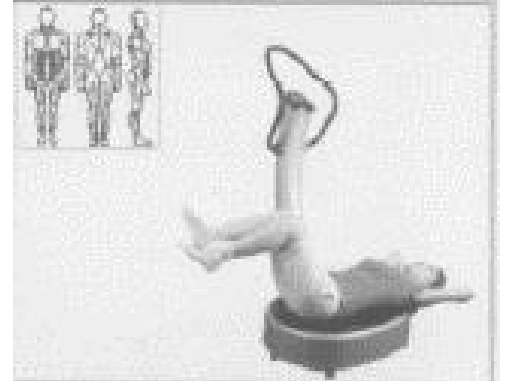
A11 Push up

Knee in front of the machine, placing hands on the plate shoulder width apart with fingers facing inward. With a straight back and strong abdome, push off the machine platform. This exercise will strengthen chest, shoulder, muscles and triceps. For variation, try straightening your legs and lifting your knees.



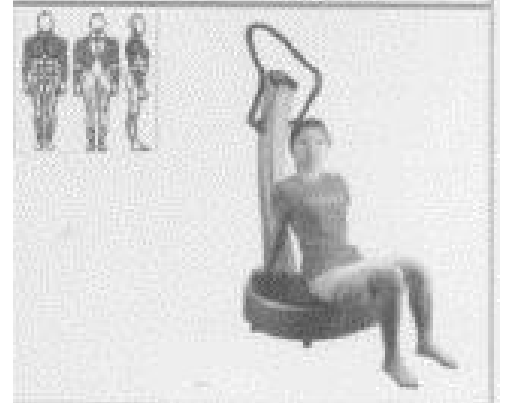
A12 Abdominal crunch

Place a pillow under the small of your back, raise your legs and place your hands under your head for support making sure to keep your elbows parallel with the floor. Crunch your upper body toward your legs and feel the tension in the abdominals. Ensure your buttocks and lower back do not lose contact with the mat. To vary the routine, place your feet on the step.



A13 Lattisimus dip

Place the handles on the mat shoulder width apart. Keeping wrists and forearms straight, gently push off the handles. It is important to keep the hips straight and to push the shoulders downward. This exercise promotes muscular arms, shoulders and abdomen. Try doing the same exercise but this time keep your legs straight.



B/ STRETCH

B01 hamstring stretch

Position your body in a wide stance on the machine, buttocks pushed backwards. Holding the handles, let your upper torso drop as far forward as possible. This exercise will stretch buttock and hamstring muscle groups. Alternatively, stand up straight and let your upper torso and arms drop forward.

B02 Quadriceps stretch

Place one shin on the machine – ensuring the foot remains off the plate. Keeping the upper body and back straight, tense your stomach. By pushing your pelvis forward you'll be stretching your quadriceps. Vary this exercise by pulling the rear leg forward.

B03 Calf stretch

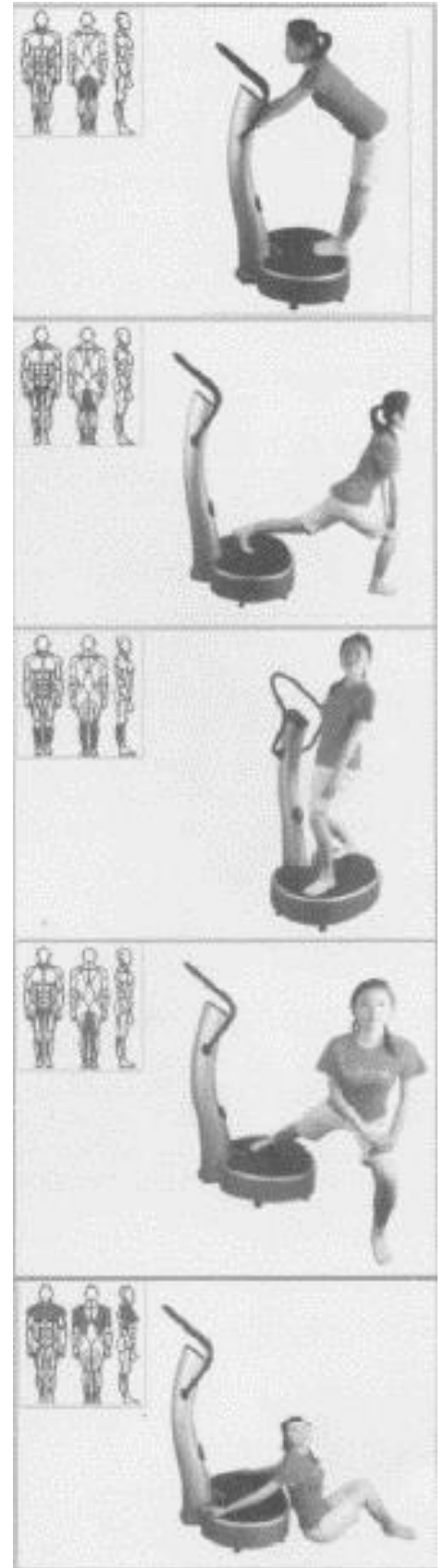
Stand sideways on the machine, with one leg in front of the other and toes facing forward. The front leg should be slightly bent, the rear leg is straight. Push the heel of the rear leg down and you should feel tension in your calves. To vary this exercise, keep your back straight and push your pelvis forward.

B04 Adductor stretch

Stand sideways on the machine with your feet near the support column. Place the outside foot on the floor close to the plate so legs are apart. Bend the outside leg while keeping the other leg straight. Keeping the upper body straight, lower your buttocks to the floor. This exercise will stretch the insides of your thighs, repeat on the opposite side.

B05 Pectoral stretch

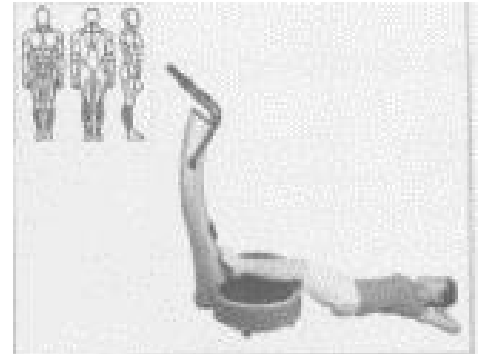
Sit with your back to the base. Now hold the machine behind your back so that your fingers grip the edges. By pushing your shoulders down you'll stretch your chest and shoulders. You may also gently pull the straps on either side for optimum results.



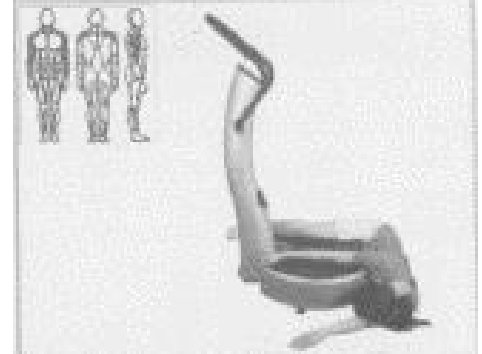
C/ MASSAGE

C01 Calf massage

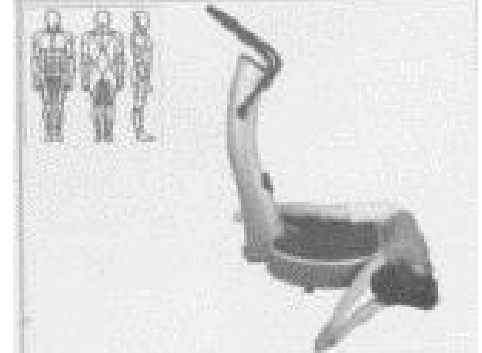
Lie in front of the unit with both calves resting on the machine, toes pointing toward the ceiling. The rest is easy, simply relax and enjoy an invigorating calf massage.

**C02 Upper arm massage**

Lie sideways facing the unit, with legs slightly bent. Ensure the frontal mat extends slightly over the edge. Rest one arm on the machine and relax.

**C03 Adductor massage**

Lie on your side facing the machine. Slightly bend one leg and rest it on the machine. Making sure your body does not touch the plate. Now repeat the massage with the other leg.

**C04 Abductor massage**

Lie sideways on the base, with your legs pulled up to your hips. Use your elbow to support your upper body. Your back must be straight. You should feel the massage on the outside of your leg and hip. Repeat the same massage on your other side.



D/ RELAXATION

D01 Shoulder and neck relaxer

Kneel down in front of the machine with your arms outstretched. Keep your back and neck straight. Now pull your upper body back while resting your arms on the plate. This exercise will relax your neck and shoulder area.

**D02 lower back relaxer**

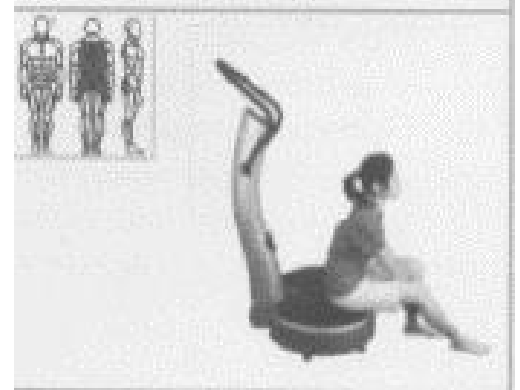
Sit on the floor facing away from the machine with your legs apart. Place the mat between your body and the machine and hold the edge's for support. Relax during the vibration, targeted primarily in the lower back. As an alternative, angle your legs and push your body harder against the machine.

**D03 Upper body relaxer**

Sit facing away from the machine, with your legs bent. Using your elbows for balance, raise your upper body off the machine. Keeping your neck and back straight, pull your shoulders back. The vibration will relax your upper body.

**D04 Back relaxer**

Sit in the center of the machine placing the cushion under your buttocks with legs apart. Allow your upper body to relax forward. You should feel a pleasant vibration relaxing the back, hip and thigh areas.



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:
 - B. Near heat or open flame
 - C. Under the direct sunlight for a long period time
 - D. Harmful gas and dust, especially humidity
2. Keep the machine:
 - Usage temperature 0-35°C
 - Keeping temperature: 5-50°C
 - 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.

SPECIFICATION

Product name: vibration machine

Input: 100-120 V, 220 – 240 V

Frequncy range: 50-60 Hz

Power consumption: 300W, 500W

Amplitude: 0-10 mm

Motor: 1,8 HP (koňské síly)

Speed range: 1-16, 1-36, 1-40, 1-52, 1-60

Preset programme and Users: 3 preset programme

Display: Programme, time, speed

Dimensions: 750mm (L) x 820mm (W) x 1410 mm (H)

Maximal user´s weight: 180 Kg

Netto weight: 36 Kg

Brutto weight: 42 Kg



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

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.

© 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:

