CZ

Vibrační posilovací stroj MASTER G1

MAS4A070

Uživatelský manuál

Důležité informace

Návod si uschovejte pro případnou pozdější potřebu.

VAROVÁNÍ: Před prvním použitím si důkladně přečtěte následující bezpečnostní opatření, abyste snížili riziko vzniku požáru, popálenin či elektrického šoku a dalších zranění.

- Je povinností majitele vibrační plošiny, aby se ujistil, že všichni uživatelé stroje byli řádně poučeni o jeho používání a byli seznámeni s bezpečnostními opatřeními a riziky.
- Vibrační posilovací stroj používejte pouze způsobem popsaným v tomto uživatelském manuálu.
- Vibrační posilovací stroj umístěte na rovnou podložku. Okolo stroje zajistěte dostatek volného místa (minimálně 2 metry). Ujistěte se, že podložka nebrání průchodu vzduchu skrz větrací otvory plošiny. Doporučujeme použít fitness podložku, abyste zabránili poškození koberce nebo podlahových krytin.
- Tento výrobek je určen pouze k použití ve vnitřních prostorech. Zamezte styku s nadměrnou vlhkostí a prachem. Výrobek neumisťujte do garáží, na verandy nebo k vodním plochám.
- Nepoužívejte v místnostech, kde se manipuluje s hořlavými látkami (aerosolové spreje, kyslíkové bomby).
- Udržujte mimo dosah domácích mazlíčků a dětí mladších 12 let.
- Nepřekračujte povolenou nosnost 120 kg.
- Stroj nesmí používat více než jedna osoba zároveň.
- Zabraňte styku napájecího kabelu a pojistek s plochami určenými k vaření nebo ohřívání.
- Spuštěný výrobek nikdy nenechávejte bez dozoru. Nepoužívaný výrobek by měl být vždy vypojen ze zásuvky.
- Výrobek používejte, nastavujte a přemisťujte pouze po kompletním složení.
- Pravidelně kontrolujte a utahujte všechny části vibrační posilovací plošiny. Nevhodným/ špatným používáním může dojít k předčasnému opotřebení/ poškození výrobku.
- Do otevřených částí stroje nevkládejte žádné předměty.
- UPOZORNĚNÍ: Napájecí kabel výrobku vytáhněte ze zásuvky vždy po skončení používání výrobku a před jeho údržbou. Kryt motoru odklopte pouze v případě, jste-li tak instruováni autorizovaným technikem. Jakékoliv opravy, které nejsou uvedeny v tomto manuálu, by měly být provedeny pouze autorizovaným technikem.
- Tento vibrační posilovací stroj je určen pouze k domácímu použití. Výrobek není v žádném případě určen ke komerčnímu použití, pronájmu či k použití v institucích.

Před použitím si důkladně prostudujte tento uživatelský manuál.

Cvičení na vibračním posilovacím stroji

Tento stroj umožňuje posilovat svalstvo vašeho těla bez zadýchání. Ke zpevnění dochází nejefektivněji, pokud při posilování zapojíte také hluboký stabilizační systém, např. při dřepu. Vzhledem k tomu, že samotné stání na plošině je tělo nuceno stále vyrovnávat, zapojují se do cvičení i svaly, které se běžným pohybem aktivují jen minimálně. Abyste naplno využili funkčních vlastností stroje, je nutné, vykonávejte cviky uvedené v tomto oddíle a udržujte kolena a lokty neustále lehce pokrčené. Efektivněji tak zapojíte procvičované svalstvo.
U některých pacientů dochází při cvičení ke snížení bolestivosti kloubů a páteře. Z těchto důvodů může být vhodným cvičebním prostředkem pro starší lidi, kteří mají problémy s klouby a nemohou využít jiný typ cvičení,
Vibrační posilovací stroj může být použit k masáži svalstva po cvičení a ke zlepšení prokrvení organismu. Pokud stroj budete používat k masáži, zaujměte uvolněnou pozici a nechte plošinu pracovat za vás. Při cvičení setrvejte v každé pozici několik minut.

Postavte se vzpřímeně na vibrační plošinu s chodidly od sebe v šířce ramen. Horní končetiny nechejte volně podél těla. Pozice je vhodná k masáži a uvolnění svalstva a k celkovému prokrvení organismu.

Postavte se vzpřímeně na vibrační plošinu s chodidly od sebe v šířce ramen. Kolena pokrčte do takového úhlu, abyste byli schopni v pozici vydržet. V této pozici posilujete stehenní svalstvo.

Horní končetiny roztáhněte do šířky ramen. Pokrčením loktů do pravého úhlu dojde k efektivnějšímu posilování svalstva horních končetin.

Posaďte se před vibrační plošinu, obě lýtka umístěte na stroj s palci směřujícími směrem ke stropu. Pro ztížení cviku se zapřete rukama do podložky a nadzvedněte hýždě.

Předkloňte se v pase, položte ruce na plošinu a nohy propněte v kolenou. Pro ztížení cviku horní končetiny prohněte v loktech.

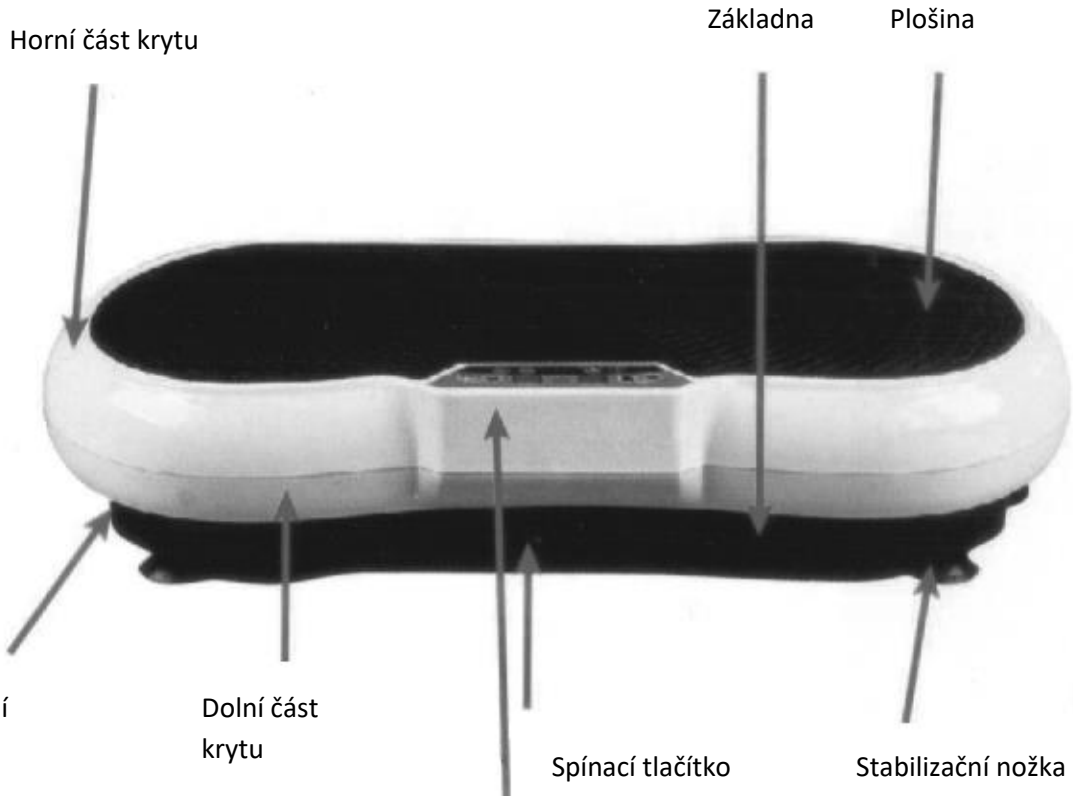
Umístěte jednu nohu na plošinu a uvolněte se. Pokud byste chtěli, aby masáž byla intenzivnější, nakloňte se na nohu a přesuňte váhu

celého těla na nohu na plošině.

Posaďte se na plošinu a udržujte rovná záda.

Židli umístěte blízko k vibrační plošině. Posaďte se na křeslo a položte si nohy doprostřed základny. Toto cvičení zlepšuje oběh krve ve Vašich nohou a chodidlech.

Části stroje



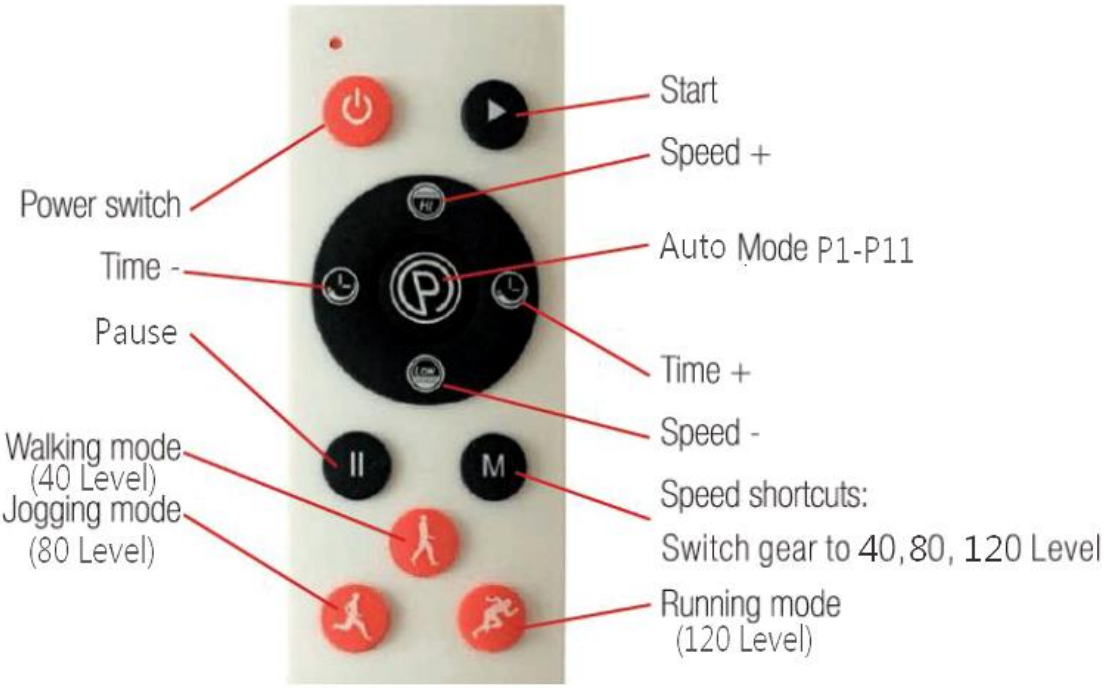
Dálkové ovládání

Power switch: zapnutí/vypnutí
Start: spuštění/zastavení
Time +/-: úprava času
Speed +/-: úprava rychlosti
P: auto mode - změna přednastavených programů
Pause : pauza
Walking mode: mód chůze – úroveň 40

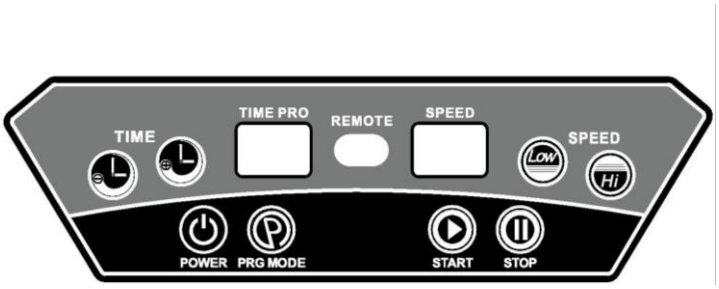
Jogging mode: mód jogging – úroveň 80

Running mode: mód běhu – úroveň 120

Speed shortcuts: Rychlotlačítka na změnu úrovně 40,80,120



Panel ovládání



Ovládání vibračního stroje

Power: Zapnutí nebo vypnutí. Stisknutím tlačítka POWER spustíte stroj, který se spustí v základním nastavení.
Prg Mode: Vyberte si program
H.R: Manuální mód
Před cvičením můžete nastavit čas. Po cvičení můžete nastavit rychlost.
P1-P11: Automatické programy:
1. Čas a rychlost nelze nastavit.
2. Rychlost se bude automaticky měnit dle daného rytmu.
3. Programy se liší daným rytmem.
TIME/Čas: můžete zvyšovat či snižovat čas cvičení (0-15 minut)
SPEED/Rychlost: můžete zvýšit nebo snížit rychlost (0-120 úrovní).
Start / Stop: Stisknutím tohoto tlačítka se stroj spustí / zastaví.
V režimu Manual můžete použít režim chůze, režim jogging, režim běhu.

Programy

Program	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45
P2	25	45	65	90	110	90	60	50	35	25
P3	35	35	55	55	40	40	60	60	45	45
P4	25	25	35	35	30	30	40	40	35	35
P5	50	50	50	50	50	95	95	95	95	95
P6	90	90	115	115	115	115	115	100	100	100
P7	35	35	35	45	45	55	55	55	35	35
P8	40	40	40	70	70	50	50	50	80	80
P9	50	50	50	50	50	70	70	70	40	40
P10	70	70	40	40	80	80	50	50	100	100
P11	30	30	50	50	50	70	70	115	115	115

BEPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

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

PŘED POUŽITÍM

Na stroji necvičte nejméně 30 minut před a po jídle.
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.
Rozestup mezi chodidly by měl být okolo 30 cm v základním postoji.
Nepoužívejte tento stroj k jiným účelům než ke cvičení.
Se strojem nikdy nemanipulujte, pokud máte vlhké nebo mokré ruce. Hrozí riziko zasažení elektrickým proudem či poškození stroje.
Při cvičení nemanipulujte s ostrými předměty.
Nevkládejte prsty do mezer krytu.

BĚHEM POUŽÍVÁNÍ

1. Pokud se u vás v průběhu používání vibračního stroje vyskytne nevolnost či jiné nežádoucí příznaky, okamžitě přerušte používání stroje a konzultujte tento stav s lékařem.
2. Na výrobek nevyvíjejte nepřiměřený tlak, hrozí riziko zranění či poškození zařízení.

VAROVÁNÍ: Nesprávné užití výrobku muže mít za následek smrt nebo vážná zranění.
UPOZORNĚNÍ: Nesprávným užitím výrobku muže dojít k vážným zraněním nebo škodám na majetku.

Jakákoliv osoba, u které se objevily nebo objevují následující příznaky, musí konzultovat použití tohoto výrobku se svým lékařem ještě před užitím samotným:
- epilepsie;
- těžká cukrovka;
- těžká srdeční a vaskulární onemocnění;
- vyhozená ploténka, onemocnění meziobratlových destiček, zánět obratle;
- zavedené kolenní nebo kyčelní implantáty;
- zavedený kardiostimulátor;
- zavedené nitroděložní tělísko;
- voperované kovové šrouby;
- trombóza;
- rakovina;

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY K 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.
Nevystavujte stroj přímému dennímu světlu.
Nepřekládejte a netlačte na síťový kabel. Může dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku požáru.
Výrobek nesmí přijít do styku s hořlavinami (benzín, atd.) Mohlo by dojít k odbarvení či poškození laku výrobku.
Okolí síťového kabelu a zástrčku udržujte v čistotě. Usazený prach muže způsobit požár.
Stroj nepoužívejte při uvolnění zásuvky a poškození sítového kabelu. Muže dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku požáru.
Při zapojování a vypojování napájecího kabelu ze zásuvky dbejte na správnou manipulaci. Táhnutím za napájecí kabel hrozí riziko požáru či zásahu elektrickým proudem.
Před zapojením napájecího kabelu do zásuvky zkontrolujte elektrický proud a napětí.
Tento výrobek vyžaduje externí uzemnění.

SKLADOVÁNÍ

1. Neskladujte vibrační stroj:
   - V blízkosti otevřeného ohně
   - na přímém slunečním světle po dlouhou dobu
   - v blízkosti přívodu plynu, v zaprášeném nebo vlhkém prostředí
2. Udržujte vibrační stroj
   - operační teplota: 0 - 35°C
   - skladovací teplota: 5 - 50°C
   - Vlhkost: 40 - 80%.
3. Výrobek při skladování zakryjte čistým látkovým potahem, který slouží jako ochrana před prachem.
4. Neskladujte vibrační stroj na přímém slunečním světle. Nevystavujte jej vysokým teplotám.
5. Dbejte zvýšené opatrnosti při manipulaci s napájecím kabelem, aby nedošlo k jeho poškození.

ÚDRŽBA

Běžnou údržbu stroje provádějte dle frekvence používání stroje, nejpozději však po 20 hodinách provozu.
Kontrolujte stav všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), a zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
Chraňte computer před poškozením a zabraňte kontaktu displeje, elektrických součásti a ostatních částí stroje s vodou, potem či jinými tekutinami.
Computer nevystavujte slunečnímu záření.
Stroj skladujte na suchém, teplém a čistém místě.
Před údržbou se ujistěte, že jste vypnuli hlavní vypínač a vytáhli napájecí kabel ze síťové zásuvky.

Řešení problémů:

1. Nouzové zastavení: na displeji se zobrazí "Er-3", kontrolka na ovladači třikrát zabliká.
2. Chyba spojení: na displeji se zobrazí "Er-4", kontrolka na ovladači čtyřikrát zabliká.

3. Poškození napájecího kabelu: na displeji se zobrazí "Er-5", kontrolka na ovladači zabliká pětkrát.
4. Přetížení: na displeji se zobrazí "Er-6", kontrolka na ovladači zabliká šestkrát.
5. Chyba motoru: na displeji se zobrazí "Er-7", kontrolka na ovladači zabliká sedmkrát.
6. Zablokovaný motor: na displeji se zobrazí "Er-8", kontrolka na ovladači zabliká osmkrát.
7. Nízké napětí: na displeji se zobrazí "Er-9", kontrolka na ovladači zabliká devětkrát.

Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

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
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

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 národními předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

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

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

SK

Vibračný posilňovací stroj MASTER G1

MAS4A070

Užívateľský manuál

Cvičenie na vibračnom posilňovacom stroji

Tento stroj umožňuje posilňovať svalstvo vášho tela bez zadýchania. Ku spevneniu dochádza najefektívnejšie, ak pri posilňovaní zapojíte tiež hlboký stabilizačný systém, napr. pri drepe. Vzhľadom na to, že samotné státie na plošine je telo nútené stále vyrovnávať, zapájajú sa do cvičenia aj svaly, ktoré sa bežným pohybom aktivujú len minimálne. Aby ste naplno využili funkčných vlastností stroja, je nutné, vykonávať cviky uvedené v tomto oddiely a udržujte kolená a lakte neustále ľahko pokrčené. Efektívnejšie tak zapojíte precvičované svalstvo.
U niektorých pacientov dochádza pri cvičení k zníženiu bolestivosti kĺbov a chrbtice. Z týchto dôvodov môže byť vhodným cvičebným prostriedkom pre starších ľudí, ktorí majú problémy s kĺbmi a nemôžu využiť iný typ cvičenia,
Vibračný posilňovací stroj môže byť použitý k masáži svalstva po cvičení a na zlepšenie prekrvenia organizmu. Pokiaľ stroj budete používať k masáži, zaujmite uvoľnenú pozíciu a nechajte plošinu pracovať za vás. Pri cvičení zotrvajte v každej pozícii niekoľko minút.

Postavte sa vzpriamene na vibračnú plošinu s chodidlami od seba v šírke ramien. Horné končatiny nechajte voľne pozdĺž tela. Pozícia je vhodná k masáži a uvoľnenie svalstva a k celkovému prekrveniu organizmu.

Postavte sa vzpriamene na vibračnú plošinu s chodidlami od seba v šírke ramien. Kolená pokrčte do takého uhla, aby ste boli schopní v pozícii vydržať. V tejto pozícii posilňujete stehenné svalstvo.

Horné končatiny roztiahnite do šírky ramien. Pokrčením lakťov do pravého uhla dôjde k efektívnejšiemu posilňovaniu svalstva horných končatín.

Posaďte sa pred vibračnú plošinu, obe lýtka umiestnite na stroj s palcami smerujúcimi smerom k stropu. Pre sťaženie cviku sa zaprite rukami do podložky a nadvihnite zadok.

Predkloňte sa v páse, položte ruky na plošinu a nohy vystrite v kolenách. Pre sťaženie cviku horné končatiny skrúťte v lakťoch.

Umiestnite jednu nohu na plošinu a uvoľnite sa. Ak by ste chceli, aby masáž bola intenzívnejšia, nakloňte sa na nohu a presuňte váhu celého tela na nohu na plošine.

Posaďte sa na plošinu a udržujte rovný chrbát.

Stoličku umiestnite blízko k vibračnej plošine. Posaďte sa na kreslo a položte si nohy doprostred základne. Toto cvičenie zlepšuje obeh krvi vo Vašich nohách a chodidlách.

Dôležité bezpečnostné opatrenia

Návod si uschovajte pre prípadnú neskoršiu potrebu.

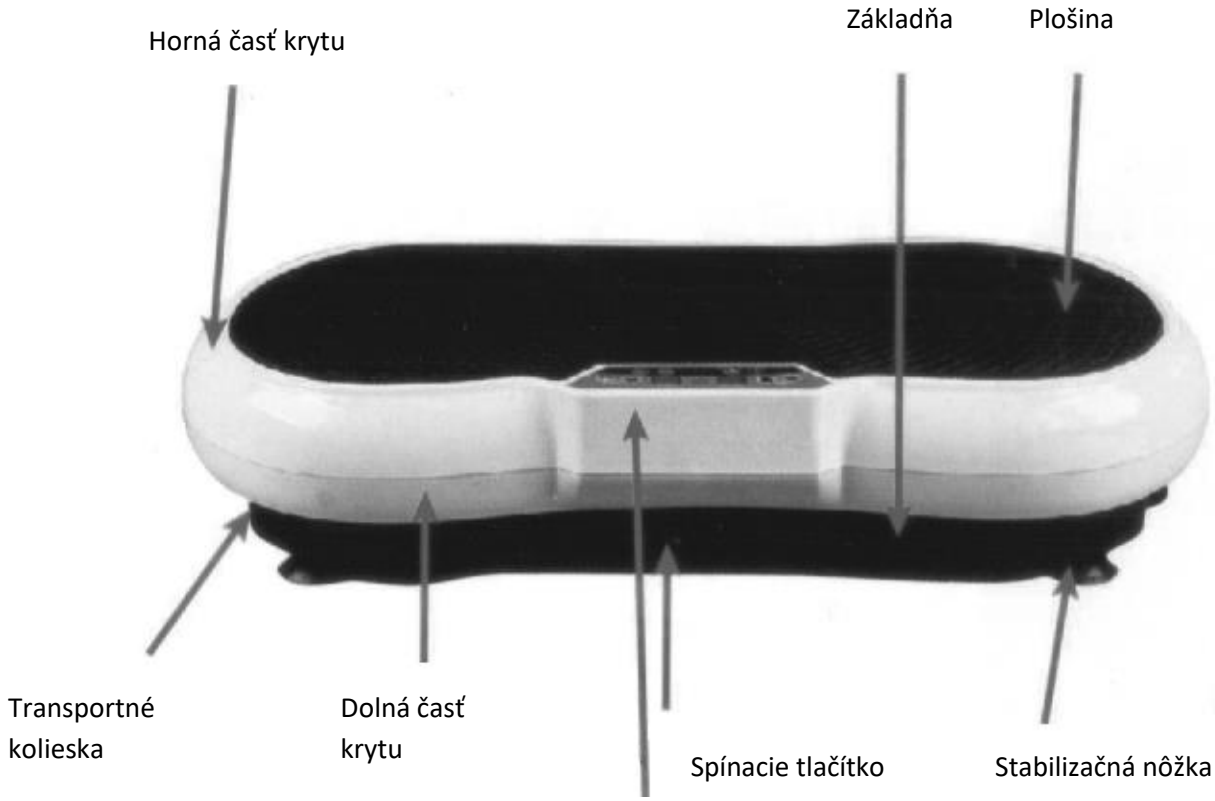
VAROVANIE: Pred prvým použitím si dôkladne prečítajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia, aby ste znížili riziko vzniku požiaru, popálenín či elektrického šoku a ďalších zranení.

- Je povinnosťou majiteľa vibračnej plošiny, aby sa ubezpečil, že všetci užívatelia stroja boli riadne poučení o jeho používaní a boli oboznámení s bezpečnostnými opatreniami a rizikami.
- Vibračný posilňovací stroj používajte len spôsobom popísaným v tomto užívateľskom manuáli.
- Vibračný posilňovací stroj umiestnite na rovnú podložku. Okolo stroja zaistite dostatok voľného miesta (minimálne 2 metre). Uistite sa, že podložka nebráni priechodu vzduchu cez vetracie otvory plošiny. Odporúčame použiť fitness podložku, aby ste zabránili poškodeniu koberca alebo podlahových krytín.
- Tento výrobok je určený len na použitie vo vnútorných priestoroch. Zabráňte kontaktu s nadmernou vlhkosťou a prachom. Výrobok neumiestňujte do garáží, na verandy alebo k vodným plochám.

- Nepoužívajte v miestnostiach, kde sa manipuluje s horľavými látkami (aerosolové spreje, kyslíkové bomby).
- Udržujte mimo dosahu domácich maznáčikov a detí mladších ako 12 rokov.
- Neprekračujte povolenú nosnosť 120 kg.
- Stroj nesmie používať viac ako jedna osoba zároveň.
- Zabráňte styku napájacieho kábla a poistiek s plochami určenými na varenie alebo ohrievanie.
- Spustený výrobok nikdy nenechávajte bez dozoru. Nepoužívaný výrobok by mal byť vždy vypojený zo zásuvky.
- Výrobok používajte, nastavujte a premiestňujte iba po kompletnom zložení.
- Pravidelne kontrolujte a uťahujte všetky časti vibračnej posilňovacej plošiny. Nevhodným / zlým používaním môže dôjsť k predčasnému opotrebovaniu / poškodeniu výrobku.
- Do otvorených častí stroja nevkladajte žiadne predmety.
- UPOZORNENIE: Napájací kábel výrobku vytiahnite zo zásuvky vždy po skončení používania výrobku a pred jeho údržbou. Kryt motora odklopte iba v prípade, ak ste tak poučení autorizovaným technikom. Akékoľvek opravy, ktoré nie sú uvedené v tomto manuáli, by mali byť vykonané len autorizovaným technikom.
- Tento vibračný posilňovací stroj je určený iba na domáce použitie. Výrobok nie je v žiadnom prípade určený na komerčné použitie, prenájmu či na použitie v inštitúciách.

UPOZORNENIE: Použitie tohto výrobku konzultujte so svojím lekárom. Konzultácia s lekárom je nevyhnutná u osôb starších ako 35 rokov a u osôb s dlhodobým ochorením.
Pred použitím si dôkladne preštudujte tento manuál.

Části stroja



Diaľkové ovládanie

Power switch: zapnutie / vypnutie

Štart: spustenie / zastavenie

Time +/-: úprava času

Speed +/-: úprava rýchlosti

P: auto mode - zmena prednastavených programov

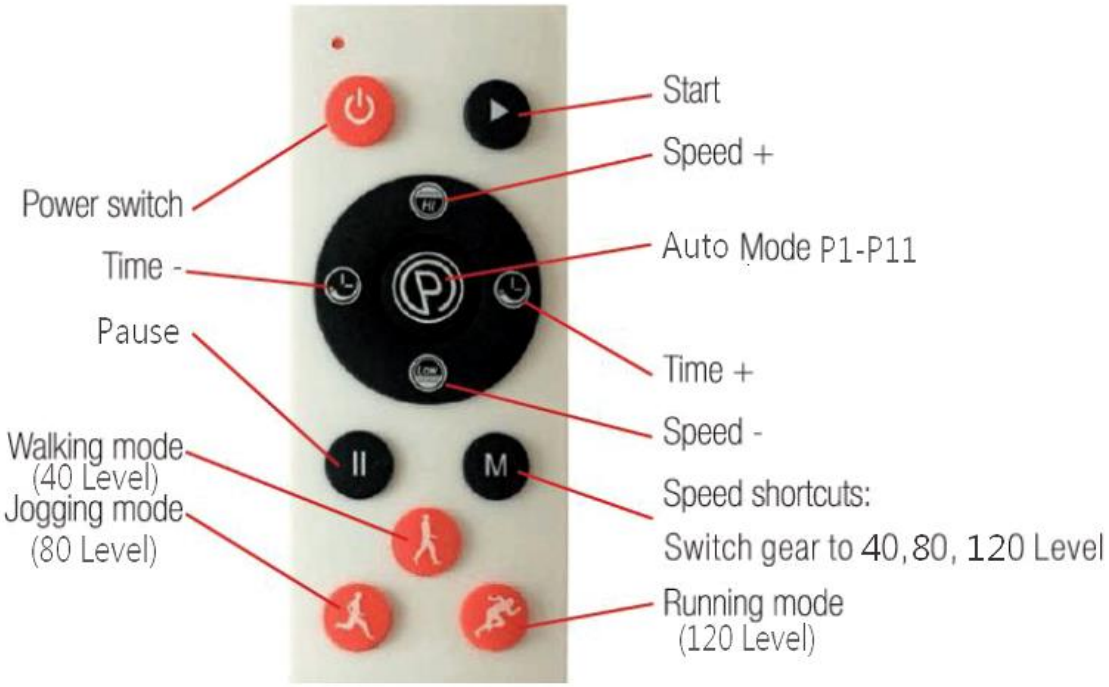
Pause: pauza

Walking mode: mód chôdze - úroveň 40

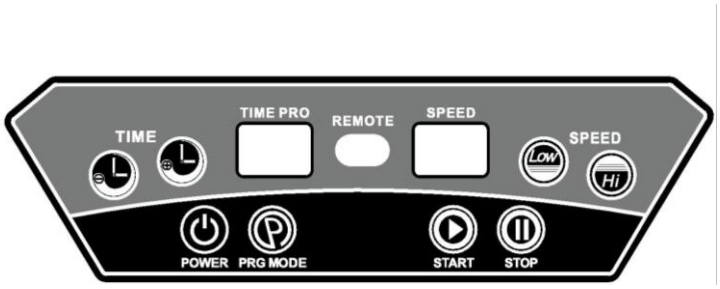
Jogging mode: mód jogging - úroveň 80

Running mode: mód behu - úroveň 120

Speed shortcuts: rychlotlačidlá na zmenu úrovne 40,80,120



Panel ovládania



Ovládanie vibračného stroja

Power: Zapnutie alebo vypnutie. Stlačením tlačidla POWER spustíte stroj, ktorý sa spustí v základnom nastavení.

Prg Mode: Vyberte si program

H.R: Manuálný mód

Pred cvičením môžete nastaviť čas. Po cvičení môžete nastaviť rýchlosť.

P1-P11: Automatické programy:

1. Čas a rýchlosť nie je možné nastaviť.

2. Rýchlosť sa bude automaticky meniť podľa daného rytmu.

3. Programy sa líšia daným rytmom.

TIME / Čas: môžete zvyšovať či znižovať čas cvičenia (0-15 minút)

SPEED / Rýchlosť: môžete zvýšiť alebo znížiť rýchlosť (0-120 úrovňou).

Štart / Stop: Stlačením tohto tlačidla sa stroj spustí / zastaví.

V režime Manual môžete použiť režim chôdze, režim jogging, režim behu.

Program	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45
P2	25	45	65	90	110	90	60	50	35	25
P3	35	35	55	55	40	40	60	60	45	45
P4	25	25	35	35	30	30	40	40	35	35
P5	50	50	50	50	50	95	95	95	95	95
P6	90	90	115	115	115	115	115	100	100	100
P7	35	35	35	45	45	55	55	55	35	35
P8	40	40	40	70	70	50	50	50	80	80
P9	50	50	50	50	50	70	70	70	40	40
P10	70	70	40	40	80	80	50	50	100	100
P11	30	30	50	50	50	70	70	115	115	115

Riešenie problémov

1. Núdzové zastavenie: na displeji sa zobrazí "Er-3", kontrolka na ovládači trikrát zabliká.

2. Chyba spojenia: na displeji sa zobrazí "Er-4", kontrolka na ovládači štyrikrát zabliká.

3. Poškodenie napájacieho kábla: na displeji sa zobrazí "Er-5", kontrolka na ovládači zabliká päťkrát.

4. Preťaženie: na displeji sa zobrazí "Er-6", kontrolka na ovládači zabliká šesťkrát.

5. Chyba motora: na displeji sa zobrazí "Er-7", kontrolka na ovládači zabliká sedemkrát.

6. Zablokovaný motor: na displeji sa zobrazí "Er-8", kontrolka na ovládači zabliká osemkrát.

7. Nízke napätie: na displeji sa zobrazí "Er-9", kontrolka na ovládači zabliká deväťkrát.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 2 roky odo dňa predaja.

Záruka sa nevzťahuje na chyby vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebením dielov pri bežnom používaní
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

Ochrana životného prostredia - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok 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 tohto 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.

MASTER® SPORTS EQUIPMENT

PL

Maszyna do ćwiczeń wibracyjnych MASTER G1

MAS4A070

Podręcznik użytkownika

Ważne informacje

Zachowaj instrukcje do wykorzystania w przyszłości.

OSTRZEŻENIE: Przed pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać poniższe środki ostrożności, aby zmniejszyć ryzyko pożaru, oparzeń lub porażenia prądem elektrycznym i innych obrażeń.

- Obowiązkiem właściciela platformy wibracyjnej jest upewnienie się, że wszyscy użytkownicy maszyny zostali odpowiednio poinstruowani w zakresie jej użytkowania i są świadomi środków ostrożności i zagrożeń.
- Z urządzenia do fitnessu wibracyjnego należy korzystać wyłącznie w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi.
- Umieść wibracyjną maszynę do ćwiczeń na płaskiej macie. Wokół urządzenia należy zapewnić wystarczającą ilość wolnej przestrzeni (co najmniej 2 metry). Upewnij się, że mata nie utrudnia przepływu powietrza przez otwory wentylacyjne platformy. Zalecamy użycie maty fitness, aby zapobiec uszkodzeniu dywanu lub podłogi.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Należy unikać kontaktu z nadmierną wilgocią i kurzem. Nie należy umieszczać produktu w garażach, na werandach ani w pobliżu zbiorników wodnych.
- Nie używać w pomieszczeniach, w których używane są substancje łatwopalne (aerozole, bomby tlenowe).
- Przechowywać poza zasięgiem zwierząt domowych i dzieci poniżej 12 roku życia.
- Nie należy przekraczać dopuszczalnego udźwigu 120 kg.
- Urządzenie nie może być używane przez więcej niż jedną osobę w tym samym czasie.
- Należy unikać kontaktu przewodu zasilającego i bezpieczników z powierzchniami do gotowania lub podgrzewania.
- Nigdy nie należy pozostawiać działającego produktu bez nadzoru. Produkt powinien być zawsze odłączony od zasilania, gdy nie jest używany.
- Używać, ustawiać i przenosić produkt wyłącznie po jego całkowitym zmontowaniu.
- Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie części wibrującej platformy fitness. Niewłaściwe użytkowanie może spowodować przedwczesne zużycie/uszkodzenie produktu.
- Nie wolno wkładać żadnych przedmiotów do otwartych części urządzenia.
- OSTRZEŻENIE: Po zakończeniu korzystania z produktu i przed przystąpieniem do jego serwisowania należy zawsze odłączyć przewód zasilający od gniazdka elektrycznego. Pokrywę silnika należy zdejmować wyłącznie na polecenie autoryzowanego technika. Wszelkie naprawy nieuwzględnione w niniejszej instrukcji powinny być wykonywane wyłącznie przez autoryzowanego technika.
- Ta wibrująca maszyna do ważenia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego. Produkt nie jest w żaden sposób przeznaczony do użytku komercyjnego, wynajmu lub instytucjonalnego.

Przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi.

Ćwiczenia na maszynie wibracyjnej

To urządzenie pozwala wzmocnić mięśnie ciała bez zadyszki. Wzmocnienie jest najskuteczniejsze, gdy zaangażowany jest również system stabilizacji głębokiej, np. podczas przysiadu. Ponieważ samo stanie na platformie zmusza ciało do ciągłego balansowania, angażowane są również mięśnie, które są tylko minimalnie aktywowane podczas normalnego ruchu. Aby w pełni wykorzystać funkcjonalne właściwości urządzenia, konieczne jest wykonywanie ćwiczeń wymienionych w tej sekcji i utrzymywanie kolan i łokci lekko ugiętych przez cały czas. Pozwoli to skuteczniej zaangażować ćwiczone mięśnie.
U niektórych pacjentów ćwiczenia zmniejszają ból stawów i kręgosłupa. Z tych powodów może to być odpowiednie ćwiczenie dla osób starszych, które mają problemy ze stawami i nie mogą korzystać z innych rodzajów ćwiczeń,
Wibrująca maszyna do ćwiczeń może być używana do masażu mięśni po ćwiczeniach i do poprawy krążenia krwi w organizmie. Podczas korzystania z urządzenia do masażu należy przyjąć zrelaksowaną pozycję i pozwolić platformie pracować za Ciebie. Pozostań w każdej pozycji przez kilka minut podczas ćwiczeń.

Stań prosto na platformie wibracyjnej ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Trzymaj kończyny górne luźno wzdłuż ciała. Pozycja ta jest odpowiednia do masażu i rozluźnienia mięśni oraz ogólnego krążenia krwi.

Stań prosto na platformie wibracyjnej ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Zegnij kolana do kąta, pod którym jesteś w stanie utrzymać pozycję. W tej pozycji wzmacniasz mięśnie ud.

Rozstaw kończyny górne na szerokość barków. Zginanie łokci pod kątem prostym skuteczniej wzmocni mięśnie kończyn górnych.

Usiądź przed platformą wibracyjną, umieść obie łydki na maszynie z kciukami skierowanymi w stronę sufitu. Aby utrudnić ćwiczenie, wbij dłonie w matę i unieś pośladki.

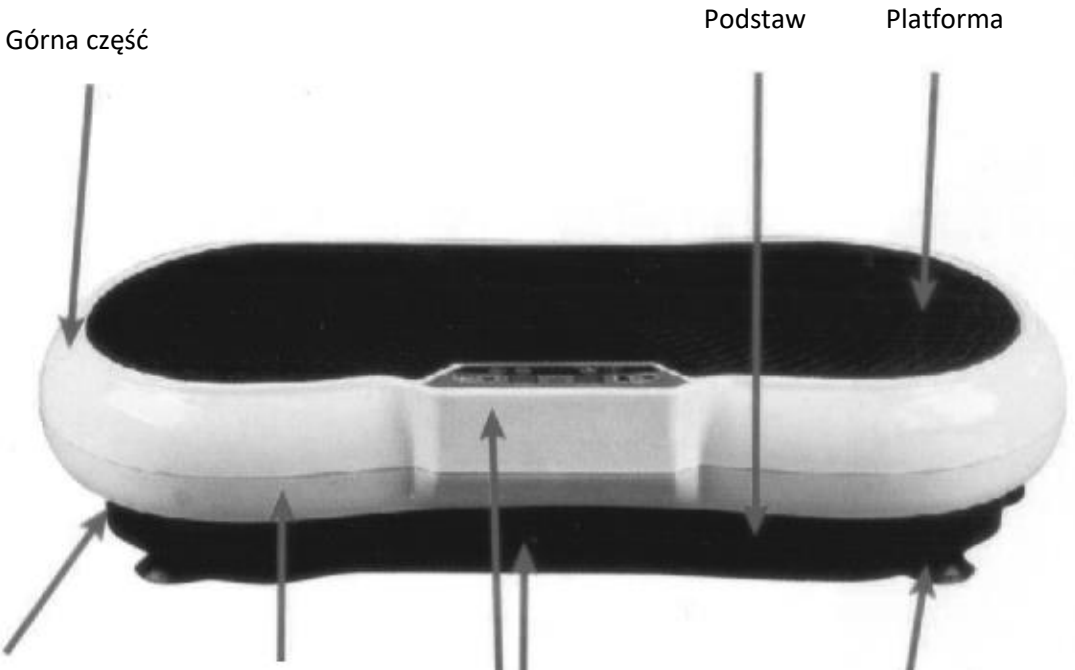
Zegnij się w pasie, połóż dłonie na platformie i zegnij nogi w kolanach. Aby utrudnić ćwiczenie, zegnij kończyny górne w łokciach.

Umieść jedną stopę na platformie i zrelaksuj się. Jeśli chcesz, aby masaż był bardziej intensywny, oprzyj się na nodze i przenieś ciężar całego ciała na nogę na platformie.

Usiądź na platformie i trzymaj plecy prosto.

Umieść krzesło w pobliżu platformy wibracyjnej. Usiądź na krześle i umieść stopy na środku podstawy. Ćwiczenie to poprawia krążenie krwi w nogach i stopach.

Części maszyn



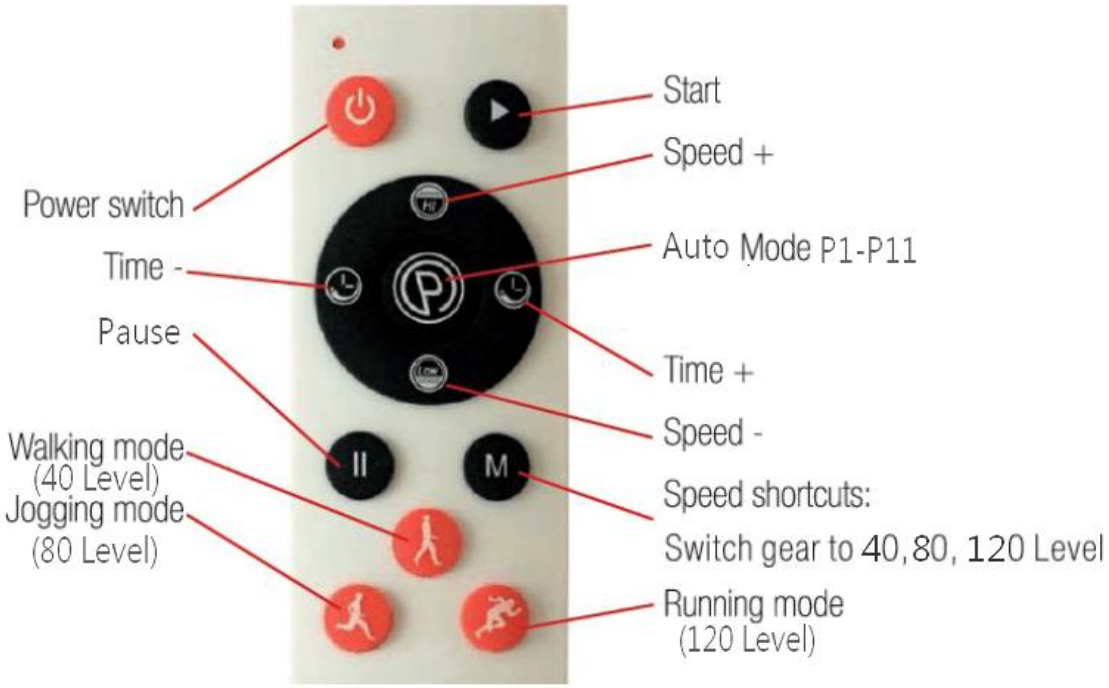
Pilot zdalnego sterowania

Przełącznik zasilania: włączony/wyłączony
Start: start/stop
Czas +/-: regulacja czasu
Prędkość +/-: regulacja prędkości
P: tryb automatyczny - zmiana zaprogramowanych programów
Pauza: pauza
Tryb chodzenia: tryb chodzenia - poziom 40

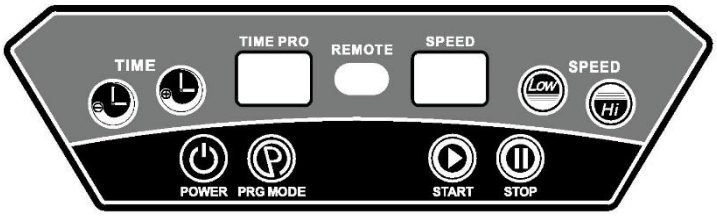
Tryb joggingu: tryb joggingu - poziom 80

Tryb biegania: tryb biegania - poziom 120

Skróty prędkości: przyciski prędkości do zmiany poziomu 40,80,120



Panel sterowania



Elementy sterujące urządzenia wibracyjnego

Zasilanie. Naciśnij przycisk POWER, aby uruchomić urządzenie, które rozpocznie pracę w ustawieniu podstawowym.
Prg Mode: Wybór programu
H.R: Tryb ręczny
Można ustawić czas przed rozpoczęciem ćwiczeń. Po zakończeniu ćwiczeń można ustawić prędkość.
P1-P11: Programy automatyczne:
1. nie można ustawić czasu i prędkości.
2. Prędkość zmieni się automatycznie zgodnie z podanym rytmem.
3. Programy różnią się w zależności od rytmu.
CZAS: można zwiększyć lub zmniejszyć czas ćwiczeń (0-15 minut).
SPEED (Prędkość): można zwiększyć lub zmniejszyć prędkość (0-120 poziomów).
Start/Stop: naciśnij ten przycisk, aby uruchomić/zatrzymać urządzenie.
W trybie ręcznym można korzystać z trybu chodzenia, joggingu i biegania.

Programy

Program	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45
P2	25	45	65	90	110	90	60	50	35	25
P3	35	35	55	55	40	40	60	60	45	45
P4	25	25	35	35	30	30	40	40	35	35
P5	50	50	50	50	50	95	95	95	95	95
P6	90	90	115	115	115	115	115	100	100	100
P7	35	35	35	45	45	55	55	55	35	35
P8	40	40	40	70	70	50	50	50	80	80
P9	50	50	50	50	50	70	70	70	40	40
P10	70	70	40	40	80	80	50	50	100	100
P11	30	30	50	50	50	70	70	115	115	115

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Aby zachować standardy wydajności tego urządzenia, należy uważnie przeczytać poniższe instrukcje.

PRZED UŻYCIEM

Nie należy ćwiczyć na urządzeniu przez co najmniej 30 minut przed i po jedzeniu.
Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić poziom prędkości i upewnić się, że ustawiono bezpieczną prędkość i komfortowy poziom ćwiczeń. Wybranie zbyt dużej prędkości może spowodować obrażenia.
Rozstaw stóp w pozycji podstawowej powinien wynosić około 30 cm.
Nie używaj urządzenia do celów innych niż ćwiczenia.
Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli masz wilgotne lub mokre ręce. Istnieje ryzyko porażenia prądem lub uszkodzenia urządzenia.
Podczas ćwiczeń nie dotykaj ostrych przedmiotów.
Nie należy wkładać palców w szczeliny pokrywy.

PODCZAS UŻYTKOWANIA

1. Jeśli podczas korzystania z urządzenia wibracyjnego wystąpią nudności lub inne niepożądane objawy, należy natychmiast przerwać korzystanie z urządzenia i skonsultować się z lekarzem.
2. Nie wywierać nadmiernego nacisku na produkt, ponieważ grozi to obrażeniami ciała lub uszkodzeniem sprzętu.

OSTRZEŻENIE: Niewłaściwe użytkowanie produktu może spowodować śmierć lub poważne obrażenia.
OSTRZEŻENIE: Niewłaściwe użytkowanie produktu może spowodować poważne obrażenia ciała lub uszkodzenie mienia.

Każda osoba, która doświadczyła lub doświadcza następujących objawów, musi skonsultować się z lekarzem przed samodzielnym użyciem tego produktu:
- Padaczka;
- ciężka cukrzyca;
- ciężka choroba serca i naczyń krwionośnych;
- przepuklina dysku; choroba krążka międzykręgowego; zapalenie kręgów;

- implanty stawu kolanowego lub biodrowego;
- wszczepienie rozrusznika serca;
- założenie wkładki wewnątrzmacicznej;
- wszczepienie metalowych śrub;
- Zakrzepica;
- Nowotwory;
- ostre infekcje;
- ostre urazy operacyjne;
- Ciąża;
- ciężka migrena.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA DOTYCZĄCE INSTALACJI PRODUKTU

Winyl i papier użyte do zapakowania produktu muszą zostać zebrane i zniszczone. Istnieje ryzyko połknięcia tych części przez dzieci oraz ryzyko uduszenia.
W pobliżu urządzenia nie należy umieszczać materiałów niebezpiecznych, takich jak woda, materiały łatwopalne, takie jak benzyna lub rozcieńczalnik do farb, napinacze lub ostrza.
w pobliżu urządzenia.
Nie wystawiać urządzenia na bezpośrednie działanie światła dziennego.
Nie przeciążać ani nie naciskać na przewód zasilający. Może to spowodować porażenie prądem lub pożar.
Produkt nie może stykać się z substancjami łatwopalnymi (benzyna itp.) Może dojść do odbarwienia lub uszkodzenia powłoki lakierniczej produktu.
Obszar wokół przewodu zasilającego i wtyczki należy utrzymywać w czystości. Osadzający się pył może spowodować pożar.
Nie używaj urządzenia, jeśli gniazdo jest poluzowane, a przewód zasilający uszkodzony. Może dojść do porażenia prądem.
porażenie prądem lub pożar.
Podczas podłączania i odłączania przewodu zasilającego od gniazdka należy postępować w prawidłowy sposób. Pociągnięcie za przewód zasilający może spowodować ryzyko pożaru lub porażenia prądem elektrycznym.
Przed podłączeniem przewodu zasilającego do gniazdka należy sprawdzić natężenie i napięcie prądu.
Ten produkt wymaga zewnętrznego uziemienia.

PRZECHOWYWANIE

1. Nie przechowywać urządzenia wibracyjnego:
    - W pobliżu otwartego ognia.
    - w bezpośrednim świetle słonecznym przez dłuższy czas
    - w pobliżu źródła gazu, w zakurzonym lub wilgotnym otoczeniu.
2. Przechowywać urządzenia wibracyjnego w wilgotnym lub gorącym miejscu lub w wilgotnym lub gorącym powietrzu.
    - Temperatura pracy: 0 - 35°C
    - Temperatura przechowywania: 5 - 50°C
    - Wilgotność: 40 - 80%.
3. Podczas przechowywania należy przykryć produkt czystą tkaniną, aby chronić go przed kurzem.
4. Nie należy przechowywać urządzenia wibracyjnego w bezpośrednim świetle słonecznym. Nie wystawiać urządzenia na działanie wysokich temperatur.
5. Należy zachować szczególną ostrożność podczas obchodzenia się z przewodem zasilającym, aby uniknąć jego uszkodzenia.

KONSERWACJA

Rutynowa konserwacja maszyny powinna być przeprowadzana zgodnie z częstotliwością użytkowania maszyny, ale najpóźniej po 20 godzinach pracy.
Sprawdź stan wszystkich ruchomych części maszyny (osie, przeguby przenoszące ruch itp.) oraz czy są one w dobrym stanie.
wystarczająco nasmarowane. Jeśli nie, należy je natychmiast nasmarować. Zalecamy regularne smarowanie kół olejem i
maszyn do szycia lub olejów silikonowych.
Należy chronić komputer przed uszkodzeniem i zapobiegać kontaktowi wyświetlacza, podzespołów elektrycznych i innych części urządzenia z wodą, potem lub innymi płynami.
Nie należy wystawiać komputera na działanie promieni słonecznych.
Urządzenie należy przechowywać w suchym, ciepłym i czystym miejscu.
Przed przystąpieniem do serwisowania należy wyłączyć główny wyłącznik zasilania i odłączyć przewód zasilający od gniazdka elektrycznego.

Rozwiązywanie problemów:

1. zatrzymanie awaryjne: na wyświetlaczu pojawi się "Er-3", kontrolka na sterowniku mignie trzy razy.
2. Błąd połączenia: na wyświetlaczu pojawi się komunikat "Er-4", kontrolka na kontrolerze mignie cztery razy.
3. Uszkodzenie kabla zasilającego: na wyświetlaczu pojawi się komunikat "Er-5", lampka kontrolna na kontrolerze mignie pięć razy.
4. Przeciążenie: na wyświetlaczu pojawi się komunikat "Er-6", a kontrolka na sterowniku mignie sześć razy.
5. Błąd silnika: na wyświetlaczu pojawi się komunikat "Er-7", a kontrolka na sterowniku mignie siedem razy.
6. Silnik zablokowany: na wyświetlaczu pojawi się komunikat "Er-8", a lampka kontrolna na kontrolerze zamiga osiem razy.
7. Niskie napięcie: wyświetlacz pokazuje "Er-9", lampka kontrolna na kontrolerze miga dziewięć razy.

Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi gwarancji 2 lat

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

Uwaga:
1. Powstające podczas ćwiczeń dźwięki i powtarzające się niekiedy zgrzyty nie stanowią przeszkody podczas regularnego używania urządzenia, nie są przedmiotem reklamacji. Efekt ten można usunąć poprzez regularną konserwację.

2. Czas żywotności łożysk, pasa klinowego i pozostałycz części ruchomych może być krótszy niżeli okres gwarancyjny.
3. Przy użytkowaniu sprzętu niezbędne jest dokładne wyczyszczenie przynajmniej raz na 12 miesięcy.
4. W okresie gwarancji zostaną usunięte wszelkie uszkodzenia produktu, będące wadami produkcji lub wynikające z wadliwości materiału, użytego przy produkcji – tak, aby produkt nadawał się do codziennego użytku.
5. Reklamacje są przyjmowane w formie pisemnej z dokładnym oznaczeniem rodzaju produktu, opisem uszkodzenia i potwierdzeniem zakupu.

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

Copyright - prawo autorskie
Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..
Firma MASTER SPORT s.r.o. za korzystanie z informacji zawartych w niniejszej instrukcji obsługi nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek patenty.

MASTER®
SPORTS EQUIPMENT

EN

MASTER®
SPORTS EQUIPMENT

Body Shaper MASTER G1

MAS4A070

User manual

Exercise session

The Body shaper utilities the reflexes of your body to exercise muscles in a convenient manner that does not require you to get out of breath. The Body shaper accomplishes this best when you are in a stress position, such as a squat posture, and your muscles are working to keep you in that position. When the oscillating plate moves quickly, your muscles automatically move and it requires an effort keep you in that posture and your muscles are exercising efficiently. You will find the Body shaper extremely effective, but only if you use it according to the positions shown. To reach the best results, bend your knees or arms (depending which is pressing on the oscillating plate) so your muscles adopt the automatic motion described. You can also use the Body shaper as a general massager to ease muscle pain and improve circulation. While using the Body shaper for massaging purposes, do not press so hard on the plate, rather let the plate do the work for you. Use several different postures for a few minutes each for a complete workout.

Postavte se vzpřímeně na vibrační plošinu s chodidly od sebe v šířce ramen. Horní končetiny nechejte volně podél těla. Pozice je vhodná k masáži a uvolnění svalstva a k celkovému prokrvení organismu.

Whole-body-exercise posture:
Stand on the plate and stretch your feet like as wide as your shoulders. This will help improve overall circulation and muscle tone.

Squat posture:

Stretch your legs as wide as your shoulders when squatting and bend your knees down to 90 degrees if you can and hold the position. This is great for a thigh workout.

Press-Up posture:
Stretch your arms as wide as your shoulders. If you wish to exercise the muscles more, bend your elbows to 90 degrees and hold this position.

Lower legs posture:
Put your lower legs as shown on the plate with your hands supporting behind you on the ground. For a deeper exercise, raise your seat off the floor and press down on your calves.

Waist Bend posture:
Stretch your legs, bend at the waist and put your hands on the plate. Bend your elbows for a deeper exercise.

Single-foot posture:
Put one foot on the pedal and relax yourself. For a deeper exercise, lunge forward, placing more body weight on the plate.

Sitting posture I:
Sit with your buttocks on the oscillating plate. Sit comfortably while keeping your back straight.

Sitting posture II:
Put your legs on the plate when sitting on a chair. This is a great way to ease tension and can help to improve circulation in the legs.

Important safety information

Please keep this manual in a safe place for reference.

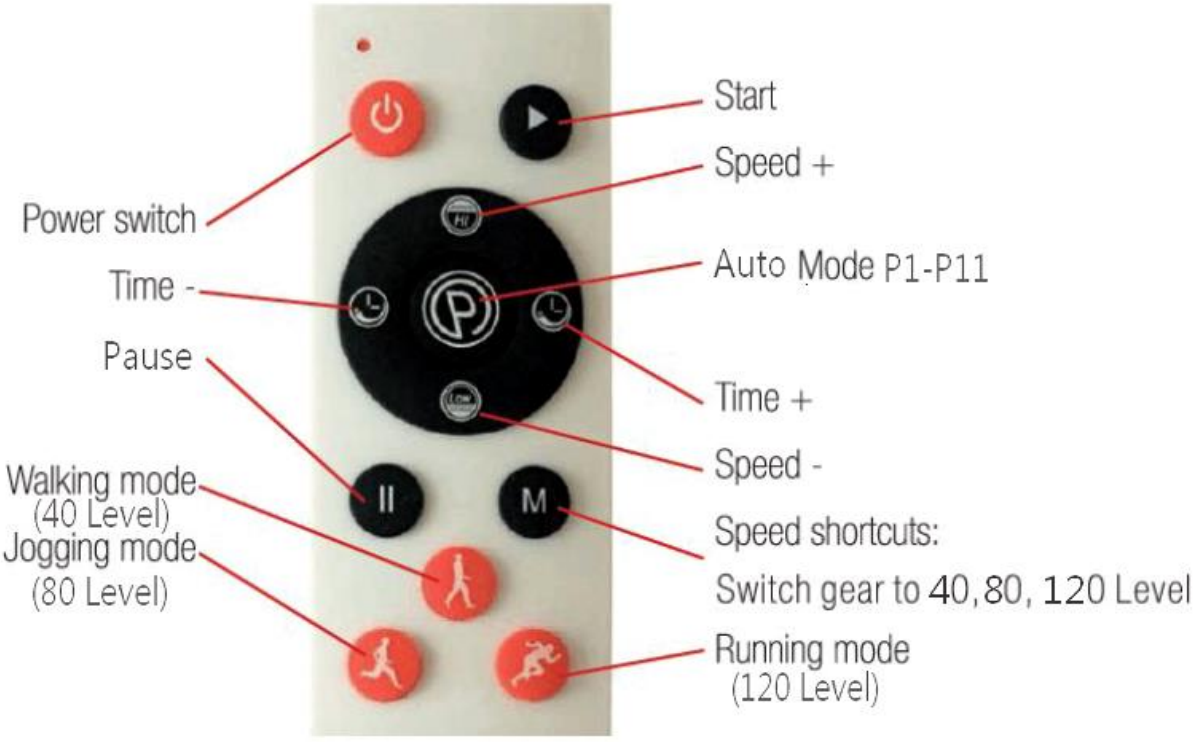
WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read the following important precautions and information before operating the body shaper.

- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this body shaper are adequately informed of all warnings and precautions.
- Use the body shaper only as in this manual.
- Place the body shaper on a level surface, with at least eight feet of clearance behind it. Do not place the body shaper on any surface that blocks air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the body shaper.

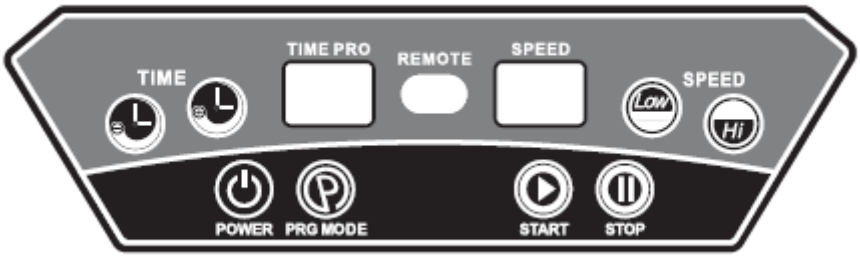
- Keep the body shaper indoors, away from moisture and dust. Do not put the Body shaper in a garage or covered patio, or near water.
- Do not operate the body shaper where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
- Keep children under the age of 12 and pets away from the body shaper at all times.
- The body shaper should not be used by persons weighing more than 120kg.
- Never allow more than one person on the body shaper at a time.
- Keep the power cord and the surge suppressor away from heated surfaces.
- Never leave the body shaper unattended while it is running. Always remove unplug the power cord when the body shaper is not in use.
- Do not attempt to move or adjust the body shaper until it is properly assembled.
- Inspect and tighten all parts of the body shaper regularly. Wrong usage could influence the stability of the body shaper. For example, the post is made to support you during an exercise to keep you in balance. One should NOT PUSH the post for stretching or use the post to create more tension.
- Inspect and tighten all parts of the body shaper regularly.
- Never insert or drop any object into any opening.
- DANGER: Always unplug the power cord immediately after use, before cleaning the body shaper, and before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. Never remove the motor hood unless instructed to do so by an authorized service representative. Servicing other than the procedures in this manual should be performed by an authorized service representative only.
- This Body shaper is intended for in-home use only. Do not use this body shaper in any commercial, rental, or institutional setting.

WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using.

Product description



Display instruction



Power: Power on or off

Prg Mode: Select the Program model

H.R: Manual Model

You can adjust the time before working.You can adjust the speed after machine works.

P1-P11: Automatic Model

1.Time and Speed can not be adjusted.

2.The speed will automatically vary as a certain rhythm.

3.Different automatic model,the rhythm is different.

Time: This can increase or reduce time(0-15Minutes)

Speed: This can increase or reduce speed(0-120levels).

Start/Stop: Press this, the machine begin/stop to work.

Under Manual Model,you can use walking mode,jogging mode ,running mode,M(Speed shortcuts).

Program	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45
P2	25	45	65	90	110	90	60	50	35	25
P3	35	35	55	55	40	40	60	60	45	45
P4	25	25	35	35	30	30	40	40	35	35
P5	50	50	50	50	50	95	95	95	95	95
P6	90	90	115	115	115	115	115	100	100	100
P7	35	35	35	45	45	55	55	55	35	35
P8	40	40	40	70	70	50	50	50	80	80
P9	50	50	50	50	50	70	70	70	40	40
P10	70	70	40	40	80	80	50	50	100	100
P11	30	30	50	50	50	70	70	115	115	115

Troubleshooting

1. Emergency stop: Led on console shows "Er-3", Led on PCB flashes three times.

2. Connection error: Led on console shows "Er-4", Led on PCB flashes four times.

3. Electron power tube damage: Led on console shows "Er-5", Led on PCB flashes five times.

4. Current Overload: Led on console shows "Er-6", Led on PCB flashes six times.

5. Motor abnormality: Led on console shows "Er-7", Led on PCB flashes seven times.

6. Blocked Engineer: Led on console shows "Er-8", Led on PCB flashes eight times.

7. Low voltage: Led on console shows "Er-9", Led on PCB flashes nine times.

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.

Enviromental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.
Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.
Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.
There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point.
In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

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

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:

DE

MASTER G1 Vibrationsgymnastikgerät

MAS4A070

Benutzerhandbuch

Wichtige Informationen

Bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.

WARNUNG: Lesen Sie die folgenden Sicherheitshinweise vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch, um das Risiko von Feuer, Verbrennungen, Stromschlägen und anderen Verletzungen zu verringern.

- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers der Rüttelplatte, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer der Maschine ordnungsgemäß in die Benutzung eingewiesen wurden und sich der Sicherheitsvorkehrungen und Risiken bewusst sind.
- Benutzen Sie das Vibrations-Fitnessgerät nur wie in dieser Gebrauchsanweisung beschrieben.
- Stellen Sie das vibrierende Trainingsgerät auf eine flache Matte. Sorgen Sie für genügend Freiraum um das Gerät herum (mindestens 2 Meter). Achten Sie darauf, dass die Matte den Luftdurchlass durch die Lüftungsöffnungen der Plattform nicht behindert. Wir empfehlen die Verwendung einer Fitnessmatte, um Schäden an Teppichen oder Fußböden zu vermeiden.
- Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Vermeiden Sie den Kontakt mit übermäßiger Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie dieses Produkt nicht in Garagen, auf Veranden oder in der Nähe von Gewässern auf.
- Nicht in Räumen verwenden, in denen mit brennbaren Stoffen (Aerosolsprays, Sauerstoffbomben) gearbeitet wird.
- Außerhalb der Reichweite von Haustieren und Kindern unter 12 Jahren aufbewahren.
- Die zulässige Tragfähigkeit von 120 kg darf nicht überschritten werden.
- Die Maschine darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.
- Vermeiden Sie den Kontakt des Netzkabels und der Sicherungen mit Koch- oder Heizflächen.
- Lassen Sie ein laufendes Gerät niemals unbeaufsichtigt. Das Gerät sollte immer vom Stromnetz getrennt werden, wenn es nicht benutzt wird.
- Benutzen, aufstellen und bewegen Sie das Produkt erst, wenn es vollständig montiert ist.
- Überprüfen Sie regelmäßig alle Teile der vibrierenden Fitnessplattform und ziehen Sie sie fest. Unsachgemäße/missbräuchliche Verwendung kann zu vorzeitigem Verschleiß/Beschädigung des Produkts führen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die offenen Teile der Maschine.
- WARNUNG: Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht mehr benutzen und bevor Sie es reparieren. Entfernen Sie die Motorabdeckung nur, wenn Sie von einem autorisierten Techniker dazu aufgefordert werden. Alle Reparaturen, die nicht in diesem Handbuch beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Techniker durchgeführt werden.
- Diese vibrierende Gewichtsmaschine ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das Produkt ist in keiner Weise für den kommerziellen, vermieteten oder institutionellen Gebrauch bestimmt.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch.

Übung auf einem Vibrationstrainingsgerät

Mit diesem Gerät können Sie die Muskeln Ihres Körpers stärken, ohne außer Atem zu kommen. Die Kräftigung ist am effektivsten, wenn Sie auch das tiefe Stabilisierungssystem ansprechen, z. B. bei der Hocke. Da der Körper durch das Stehen auf der Plattform selbst gezwungen ist, ständig das Gleichgewicht zu halten, werden auch Muskeln beansprucht, die bei normalen Bewegungen nur geringfügig aktiviert werden. Um die funktionellen Eigenschaften des Geräts voll auszunutzen, ist es wichtig, die in diesem Abschnitt aufgeführten Übungen auszuführen und dabei Knie und Ellbogen immer leicht gebeugt zu halten. Dadurch werden die zu trainierenden Muskeln effektiver beansprucht.
Bei einigen Patienten führen die Übungen zu einer Verringerung der Gelenk- und Wirbelsäulenschmerzen. Aus diesen Gründen kann es eine gute Übung für ältere Menschen sein, die Gelenkprobleme haben und von anderen Arten von Bewegung nicht profitieren können,
Das vibrierende Trainingsgerät kann zur Massage der Muskeln nach dem Training und zur Verbesserung der Blutzirkulation verwendet werden. Wenn Sie das Gerät zur Massage verwenden, nehmen Sie eine entspannte Position ein und lassen Sie die Plattform für sich arbeiten. Bleiben Sie in jeder Position ein paar Minuten lang, während Sie trainieren.

Stellen Sie sich aufrecht auf die vibrierende Plattform und stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander. Halten Sie Ihre oberen Gliedmaßen locker am Körper entlang. Die Position eignet sich für die Massage und Entspannung der Muskeln und für die allgemeine Durchblutung.

Stellen Sie sich aufrecht auf die vibrierende Plattform und stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander. Beugen Sie die Knie in einem Winkel, in dem Sie die Position halten können. In dieser Position stärken Sie Ihre Oberschenkelmuskeln.

Spreizen Sie die oberen Gliedmaßen schulterbreit auseinander. Das Beugen der Ellbogen in einem rechten Winkel stärkt die Muskeln der oberen Gliedmaßen effektiver.

Setzen Sie sich vor die Vibrationsplattform und legen Sie beide Waden auf das Gerät, wobei Ihre Daumen zur Decke zeigen. Um die Übung zu erschweren, stemmen Sie die Hände in die Matte und heben Sie die Gesäßmuskeln an.

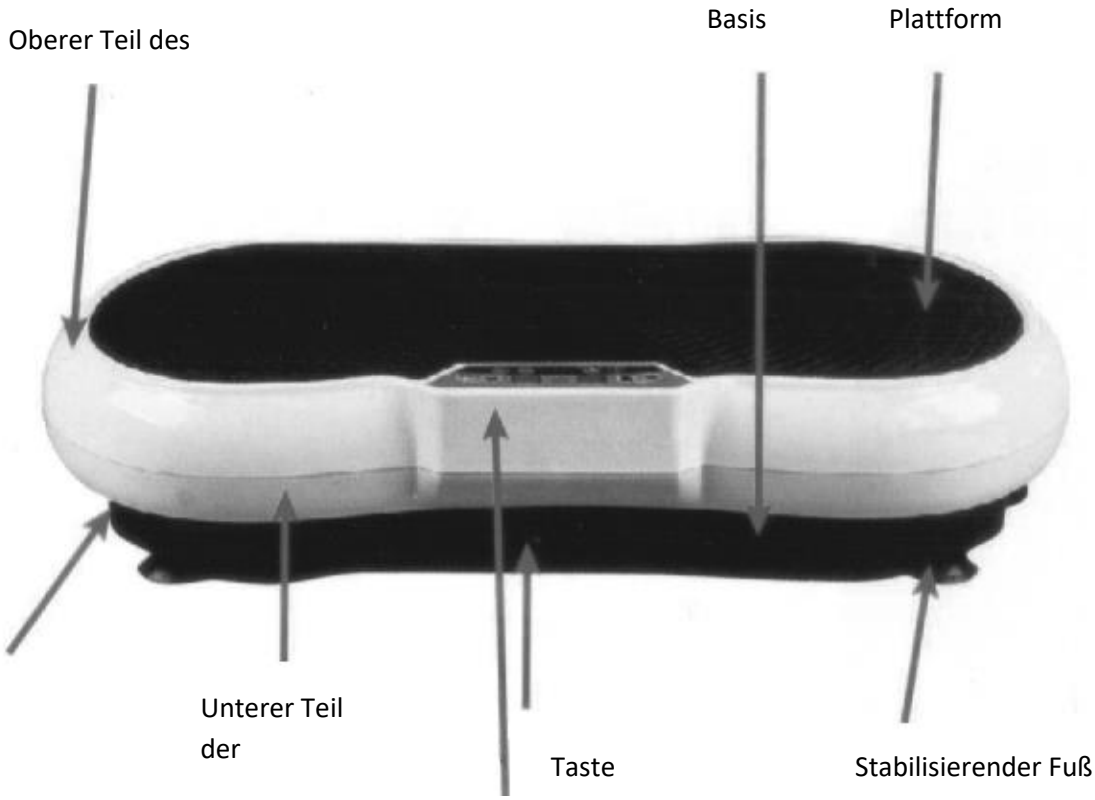
Beugen Sie sich in der Taille, legen Sie die Hände auf die Plattform und beugen Sie die Beine in den Knien. Um die Übung zu erschweren, beugen Sie die oberen Gliedmaßen in den Ellbogen.

Stellen Sie einen Fuß auf die Plattform und entspannen Sie sich. Wenn Sie eine intensivere Massage wünschen, stützen Sie sich auf das Bein und verlagern Sie das Gewicht Ihres gesamten Körpers auf das Bein auf der Plattform.

Setzen Sie sich auf die Plattform und halten Sie den Rücken gerade.

Stellen Sie den Stuhl in die Nähe der Vibrationsplatte. Setzen Sie sich auf den Stuhl und stellen Sie Ihre Füße in die Mitte der Basis. Diese Übung verbessert die Blutzirkulation in Ihren Beinen und Füßen.

Maschinenteile



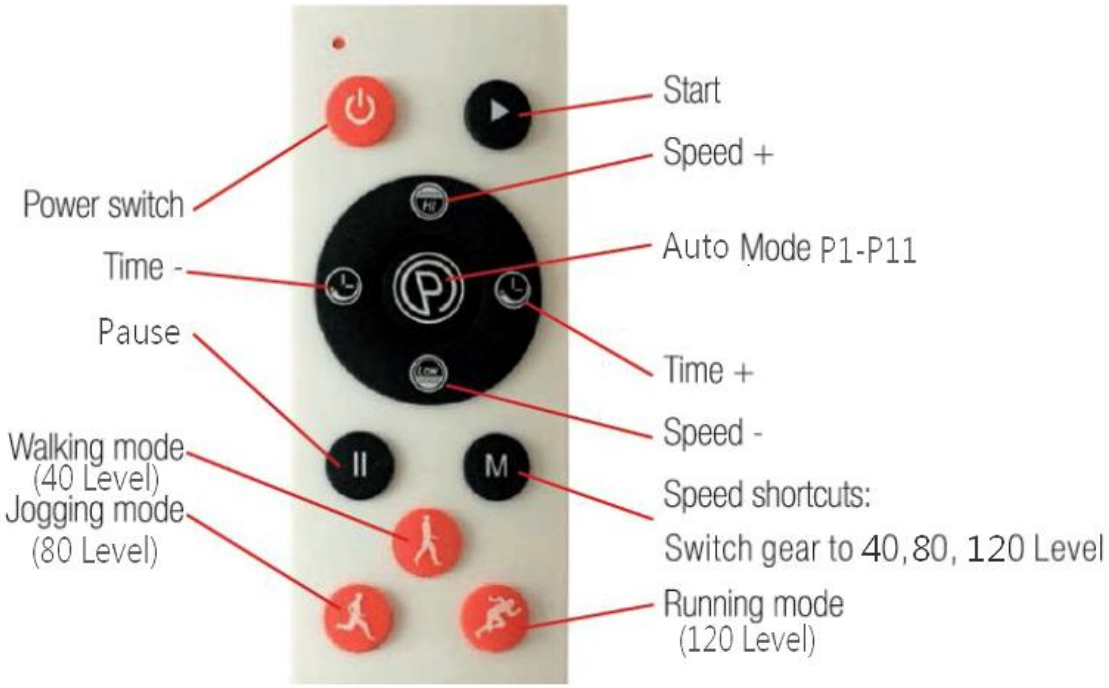
Fernsteuerung

Netzschalter: ein/aus
Start: Start/Stopp
Zeit +/-: Zeiteinstellung
Geschwindigkeit +/-: Einstellung der Geschwindigkeit
P: Auto-Modus - Wechsel der voreingestellten Programme
Pause: Pause
Gehmodus: Gehmodus - Stufe 40

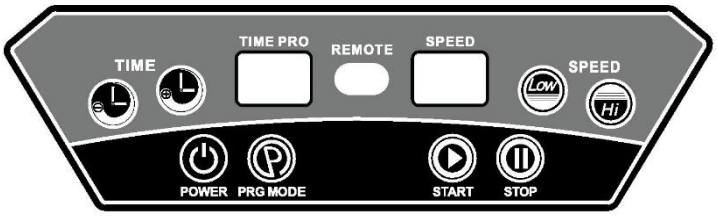
Jogging-Modus: Jogging-Modus - Stufe 80

Laufmodus: Joggingmodus - Stufe 120

Geschwindigkeits-Shortcuts: Geschwindigkeitstasten zum Wechseln der Stufen 40, 80 und 120



Bedienfeld



Bedienelemente des Vibrationsgeräts

Einschalten. Drücken Sie die POWER-Taste, um das Gerät in der Grundeinstellung zu starten.
Prg-Modus: Wählen Sie ein Programm
H.R: Manueller Modus
Sie können die Zeit vor dem Training einstellen. Nach dem Training können Sie die Geschwindigkeit einstellen.
P1-P11: Automatische Programme:
(1) Zeit und Geschwindigkeit können nicht eingestellt werden.
(2) Die Geschwindigkeit ändert sich automatisch entsprechend dem vorgegebenen Rhythmus.
3. Die Programme variieren mit dem vorgegebenen Rhythmus.
ZEIT: Sie können die Trainingszeit erhöhen oder verringern (0-15 Minuten).
GESCHWINDIGKEIT: Sie können die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern (0-120 Stufen).
Start/Stop: Drücken Sie diese Taste, um das Gerät zu starten/stoppen.
Im manuellen Modus können Sie den Gehmodus, den Joggingmodus und den Laufmodus verwenden.

Programme

Program	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45
P2	25	45	65	90	110	90	60	50	35	25
P3	35	35	55	55	40	40	60	60	45	45
P4	25	25	35	35	30	30	40	40	35	35
P5	50	50	50	50	50	95	95	95	95	95
P6	90	90	115	115	115	115	115	100	100	100
P7	35	35	35	45	45	55	55	55	35	35
P8	40	40	40	70	70	50	50	50	80	80
P9	50	50	50	50	50	70	70	70	40	40
P10	70	70	40	40	80	80	50	50	100	100
P11	30	30	50	50	50	70	70	115	115	115

SICHERHEITSHINWEIS

Lesen Sie die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, um den Leistungsstandard dieses Geräts zu erhalten.

VOR DER VERWENDUNG

Trainieren Sie mindestens 30 Minuten vor und nach dem Essen nicht auf dem Gerät.
Bevor Sie mit dem Training beginnen, überprüfen Sie Ihre Geschwindigkeitsstufe und stellen Sie sicher, dass Sie eine
eine sichere Geschwindigkeit und eine angenehme Trainingsstufe eingestellt haben. Wenn Sie eine zu hohe Geschwindigkeit wählen, können Sie sich verletzen.
Der Abstand zwischen Ihren Füßen sollte in der Grundstellung etwa 30 cm betragen.
Benutzen Sie das Gerät nicht für andere Zwecke als für das Training.
Bedienen Sie das Gerät nicht, wenn Ihre Hände feucht oder nass sind. Es besteht die Gefahr eines Stromschlags oder einer Beschädigung des Geräts.
Fassen Sie während des Trainings keine scharfen Gegenstände an.
Stecken Sie Ihre Finger nicht in die Öffnungen der Abdeckung.

WÄHREND DES GEBRAUCHS

1 Wenn Sie während der Benutzung des Vibrationsgeräts Übelkeit oder andere unerwünschte Symptome verspüren, stellen Sie die Benutzung des Geräts sofort ein und suchen Sie einen Arzt auf.
2. Üben Sie keinen übermäßigen Druck auf das Gerät aus, es besteht Verletzungsgefahr oder die Gefahr einer Beschädigung des Geräts.

WARNUNG: Die unsachgemäße Verwendung des Geräts kann zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen.
WARNUNG: Unsachgemäßer Gebrauch des Produkts kann zu schweren Verletzungen oder Sachschäden führen.

Personen, die unter den folgenden Symptomen leiden oder gelitten haben, müssen ihren Arzt konsultieren, bevor sie dieses Produkt alleine verwenden:
- Epilepsie;

- schwere Diabetes;
- schwere Herz- und Gefäßkrankheiten;
- Bandscheibenvorfall; Bandscheibenerkrankung; Wirbelsäulenentzündung;
- Knie- oder Hüftimplantate;
- Einsetzen eines Herzschrittmachers;
- Einsetzen einer Spirale;
- Einsetzen von Metallschrauben;
- Thrombose;
- Krebs;
- akute Infektionen;
- akute operierte Verletzungen;
- Schwangere;
- schwere Migräne.

SICHERHEITSHINWEISE FÜR DIE PRODUKTINSTALLATION

Das für die Verpackung des Produkts verwendete Vinyl und Papier muss gesammelt und vernichtet werden. Es besteht die Gefahr, dass diese Teile von Kindern verschluckt werden und die Gefahr des Erstickens oder Strangulierens besteht.
Stellen Sie keine gefährlichen Materialien wie Wasser, entflammbare Materialien wie Benzin oder Farbverdünner, Spanner oder
Klingen in der Nähe der Maschine.
Setzen Sie die Maschine nicht direktem Tageslicht aus.
Überlasten Sie das Gerät nicht und drücken Sie nicht auf das Netzkabel. Dies kann zu einem elektrischen Schlag oder Brand führen.
Das Gerät darf nicht mit brennbaren Stoffen (Benzin usw.) in Berührung kommen. Die Lackierung des Geräts könnte sich verfärben oder beschädigt werden.
Halten Sie den Bereich um das Netzkabel und den Stecker sauber. Abgesetzter Staub kann einen Brand verursachen.
Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn die Steckdose locker und das Netzkabel beschädigt ist. Es kann zu einem elektrischen Schlag kommen.
Stromschlag oder Brand.
Achten Sie beim Einstecken und Herausziehen des Netzkabels aus der Steckdose auf die richtige Handhabung. Wenn Sie am Netzkabel ziehen, besteht die Gefahr eines Brandes oder Stromschlags.
Prüfen Sie die Stromstärke und Spannung, bevor Sie das Netzkabel in die Steckdose stecken.
Dieses Produkt muss extern geerdet werden.

LAGERUNG

Lagern Sie die Vibrationsmaschine nicht:

- In der Nähe einer offenen Flamme.
- In direktem Sonnenlicht für längere Zeit
- in der Nähe einer Gasversorgung, in einer staubigen oder feuchten Umgebung

2. Lagern Sie die Schwingmaschine nicht an einem feuchten oder heißen Ort oder in einer feuchten oder heißen Umgebung.

- Betriebstemperatur: 0 - 35°C
- Lagertemperatur: 5 - 50°C

- Luftfeuchtigkeit: 40 - 80%.

3. Decken Sie das Produkt während der Lagerung mit einem sauberen Tuch ab, um es vor Staub zu schützen.
4. Lagern Sie die Rüttelmaschine nicht in direktem Sonnenlicht. Setzen Sie ihn nicht hohen Temperaturen aus.
5. Seien Sie beim Umgang mit dem Netzkabel besonders vorsichtig, um es nicht zu beschädigen.

WARTUNG

Die routinemäßige Wartung der Maschine sollte entsprechend der Nutzungshäufigkeit der Maschine durchgeführt werden, spätestens jedoch nach 20 Betriebsstunden.
Überprüfen Sie den Zustand aller beweglichen Teile der Maschine (Achsen, Gelenke, die die Bewegung übertragen, usw.), und dass sie
ausreichend geschmiert. Wenn nicht, schmieren Sie sie sofort. Wir empfehlen regelmäßiges Radöl und
Nähmaschinen oder Silikonöle.
Schützen Sie den Computer vor Schäden und verhindern Sie, dass das Display, die elektrischen Komponenten und andere Teile des Geräts mit Wasser, Schweiß oder anderen Flüssigkeiten in Berührung kommen.
Setzen Sie Ihren Computer nicht dem Sonnenlicht aus.
Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, warmen und sauberen Ort.
Schalten Sie vor der Wartung den Hauptschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

Fehlersuche:

1) Notstopp: "Er-3" erscheint auf dem Display und die Kontrollleuchte am Steuergerät blinkt dreimal.

2. Verbindungsfehler: Auf dem Display erscheint "Er-4", die Kontrollleuchte am Steuergerät blinkt viermal.

3. Beschädigung des Netzkabels: Auf dem Display erscheint "Er-5", die Kontrollleuchte am Steuergerät blinkt fünfmal.

4. Überlast: Auf dem Display erscheint "Er-6", die Kontrollleuchte am Steuergerät blinkt sechsmal.

5. Motorfehler: Auf dem Display erscheint "Er-7", die Kontrollleuchte am Steuergerät blinkt siebenmal.

6. Motor blockiert: Auf dem Display erscheint "Er-8" und die Kontrollleuchte am Steuergerät blinkt achtmal.

7. Unterspannung: Auf dem Display erscheint "Er-9", die Kontrollleuchte am Steuergerät blinkt neunmal.

Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis dem ersten Besitzer eine Garantie von 2 Jahren von dem Tag des Verkaufes.

Garantie gilt nicht auf:

- eine Beschädigung, die vom Benutzer verschuldet wurde, z. B. aufgrund einer falschen Montage, unsachgemäßer Reparaturversuche oder Verwendung im Widerspruch mit den Garantiebedingungen (unzureichende Einfügung der Sattelstange in den Rahmen, unzureichendes Anziehen der Pedale zur Kurbel oder der Kurbel zur Kurbelachse),
- unrichtige oder unregelmäßige Wartung,
- mechanische Beschädigung,
- Abnutzung der Teilen wegen Alltagseinsatz (Gummi- und Plastikteile, bewegliche Teile – Lager, Keilriemen oder Computertasten),
- unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
- inkompetente Behandlung,
- ungeeignetes Umgehen oder ungeeignete Platzierung, Aussetzung zu einer niedrigen oder höheren Temperatur, Aussetzung zum Wasser, Druck, Prallen und Schläge,
- Design, Form oder Ausmaß wurden absichtlich geändert

Hinweis:

- Bei dem Training können Geräusche und Knacken in vereinzelten Fallen eintreten. Diese sind nicht als Beschädigung erkannt und sind aus der Garantie ausgeschlossen. Die Escheinung kann mit einer Standardwartung entfernt werden.
- Die Lebensdauer des Lagers, Keilriemen und anderer beweglichen Teilen kann kurzer als Garantiedauer sein.
- Es ist nötig, jede 12 Monate eine Wartung und Anpassung durchzuführen.
- Während der Garantieperiode werden alle Beschädigungen, die durch Herstellungs- oder Materialfehler aufgetreten sind, repariert.
- Eine Reklamation kann nur schriftlich mit einem genauen Beschreibung des Produktes, Defektes und einem bestätigten Einkaufsbeleg erfolgen.

UMWELTSCHUTZ - Informationen zu der Liquidation der elektrischen und elektronischen Anlage.
Nach Ablauf der Lebensdauer des Gerätes oder falls die Reparatur unökonomisch wäre, werfen Sie das Gerät nicht in das Hausabfall weg. Um die richtige Liquidationsvorgehensweise zu folgen, bringen Sie das Gerät zu einer Sammelstelle, wo das Gerät kostenlos liquidiert wird.
Mit der richtigen Liquidation helfen Sie die wertvolle Naturquelle bewahren. Dies verhindert mögliche schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch eine unsachgemäße Entsorgung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte das zuständige Amt oder die Sammelstelle in Ihrer Nähe. Im Fall einer unsachgemäßen Entsorgung können Strafen laut der nationalen Regelungen auferlegt werden.

Copyright - Autorenrecht
Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt dieses Benutzermanuals.
Autorenrechte verbieten die Reproduktion der Teilen der Anleitung oder als das Ganze von der dritten Seite ohne die ausdrückliche Zustimmung der Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nimmt keine Verantwortung für das Patent der Benutzung dieses Benutzermanuals über.

Die Adresse des lokalen Verteilers:

HU

MASTER G1 vibrációs tréner

MAS4A070

Használati útmutató

Fontos információk

A jelen útmutatót tegye el könnyen elérhető helyre, a későbbi használat esetére.

FIGYELMEZTETÉS: Első használat előtt figyelmesen olvassa el az alábbi biztonsági figyelmeztetéseket, hogy csökkentse a tűzeset, égési sérülés, áramütés vagy más sérülések kockázatát!

- A vibrációs tréner tulajdonosának kötelezettsége, hogy ellenőrizze, hogy minden személy, aki használja a vibrációs trénert, megfelelően tájékozott-e az edzőgép használatáról, ismeri-e a biztonsági intézkedéseket és a kockázatokat.
- A vibrációs trénert kizárólag a jelen útmutatóban leírt módon használja.
- A vibrációs trénert helyezze egyenes, szilárd felületre. A vibrációs tréner körül biztosítson megfelelő szabad területet (minimum 2 méter). Ellenőrizze, hogy az alátét nem akadályozza-e meg a levegő áramlását a vibrációs tréner alaplapján lévő nyílásokon keresztül. Javasoljuk a fitness alátét használatát, hogy megvédje a szőnyeget vagy a padlóburkolatot.
- Ez a termék kizárólag száraz beltéri helyiségekben használható! A terméket ne használja nedves vagy poros környezetben. A terméket ne helyezze garázsba, teraszra, sem víz közelébe.
- Ne használja olyan környezetben, ahol gyúlékony anyagokat használnak (aeroszolos sprayk, oxigénpalackok).
- A vibrációs tréner közelébe ne engedjen 12 év alatti gyermekeket, sem házi kedvenceket!
- Ne lépje túl a megengedett terhelést: 120 kg!
- A vibrációs trénert egyszerre csak 1 személy használhatja!
- A tápkábel és a megszakító nem érhet forró vagy meleg felületekhez!
- A működésben lévő vibrációs trénert soha ne hagyja felügyelet nélkül! Használaton kívül a vibrációs tréner ne legyen csatlakoztatva a fali aljzatba!
- A terméket kizárólag összeszerelt állapotban szabad használni, beállítani, illetve áthelyezni.
- Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg a vibrációs tréner minden részét! A nem megfelelő/helytelen használat következménye a termék idő előtti elhasználódása/meghibásodása.
- A vibrációs tréner nyitott részeibe ne kerüljön idegen tárgy.
- FIGYELEM: Minden edzés befejezése után, illetve a karbantartás előtt húzza ki a tápkábelt a fali aljzatból! A motoregység burkolatát kizárólag abban az esetben vegye le, ha a szakszervíz munkatársa erre utasította. Minden olyan javítást, amely nem szerepel a jelen használati útmutatóban, kizárólag erre képzett szerelő végezhet!
- Ez a vibrációs tréner kizárólag otthoni használatra készült! A termék nem használható üzleti jellegű célokra, nem alkalmas bérbeadásra, sem intézményekben történő használatra!

Első használat előtt figyelmesen olvassa el ezt az útmutatót!

Vibrációs tréneren végezhető gyakorlatok

Ez az edzőgép erősíti minden izmát anélkül, hogy Ön túlságosan megerőltetné magát. Az izmok feszesítése akkor a leghatékonyabb, ha edzés közben a mély izmokat is megdolgoztatja, pl. guggolás során. Tekintettel arra, hogy amikor a vibrációs tréneren áll, a test kénytelen folyton kiegyenlíteni a pozíciót, ezért olyan izmokat is megmozgat, melyek az általános mozgás során csak minimális aktivitásnak vannak kitéve. Ahhoz, hogy a vibrációs tréner funkcióit valóban kihasználja, végezze az alábbi gyakorlatokat mérsékelten behajlított térdekkel és könyökökkel. Az izmok munkája hatékonyabb lesz.

Néhány esetben a gyakorlatok végzése csökkenti az ízületi és gerincfájdalmat. Ezért a vibrációs tréner használata javasolt idősebbeknek is, akik ízületi problémákban szenvednek, és nem tudnak más jellegű edzést végezni.

A vibrációs tréner alkalmazható edzés utáni izommasszázshoz, a vérkeringés javításához. Ha masszázshoz fogja a gépet használni, legyen ellazult állapotban, és hagyja, hogy a vibrációs tréner Ön helyett dolgozzon. Minden pozícióban maradjon néhány percig.

Álljon fel egyenes háttal a vibrációs tréner felületére, a talpak vállszélességben legyenek. Karjait tartsa lazán a test mellett. Ez a pozíció alkalmas a masszázshoz, az izmok ellazulásához, illetve a vérellátás javításához az egész testben.

Álljon fel egyenes háttal a vibrációs tréner felületére, a talpak vállszélességben legyenek. A térdeket olyan szögbe hajlítsa be, hogy képes legyen ebben a pozícióban maradni. Ez a gyakorlat a combizmokat is erősíti.

A kezeit tegye le a vibrációs tréner felületére, a karokat helyezze vállszélességbe. A könyökök derékszögbe történő behajlításával hatékonyabban edzi a felső végtagok izmait.

Üljön le a padlóra a vibrációs tréner elé, mindkét lábszárát tegye a gépre úgy, hogy a nagyujjak felfelé nézzenek. Ezt a gyakorlatot úgy teszi hatékonyabbá, hogy támaszkodik a kezeire, és felemeli a farizmokat.

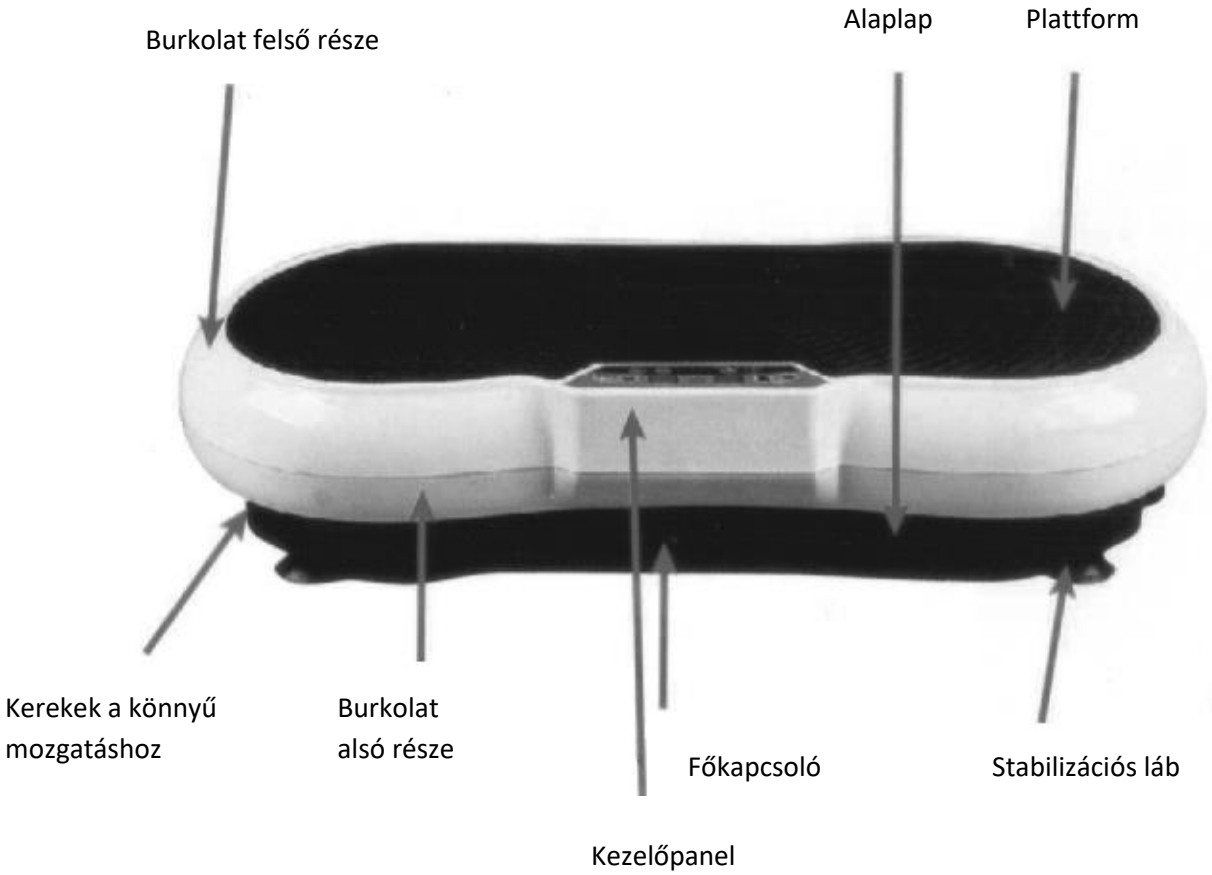
Derékhajlásban tegye a kezeit a vibrációs tréner felületére, a térdeit feszítse meg. Ezt a gyakorlatot úgy teszi hatékonyabbá, hogy behajlítja a könyökeit.

Az egyik lábát tegye a vibrációs tréner felületére, és lazuljon el. Ha intenzívebb masszázst szeretne elérni, dőljön előre a lábhoz, és a testsúlyát helyezze át a vibrációs tréneren lévő lábra.

Üljön le a vibrációs tréner felületére, a hátát egyenesen tartsa.

A vibrációs tréner közelébe helyezzen el egy széket. Üljön le a székre, lábait helyezze a vibrációs tréner felületének közepére. Ez a gyakorlat javítja a lábak és a talpak vérkeringését.

Vibrációs tréner részei



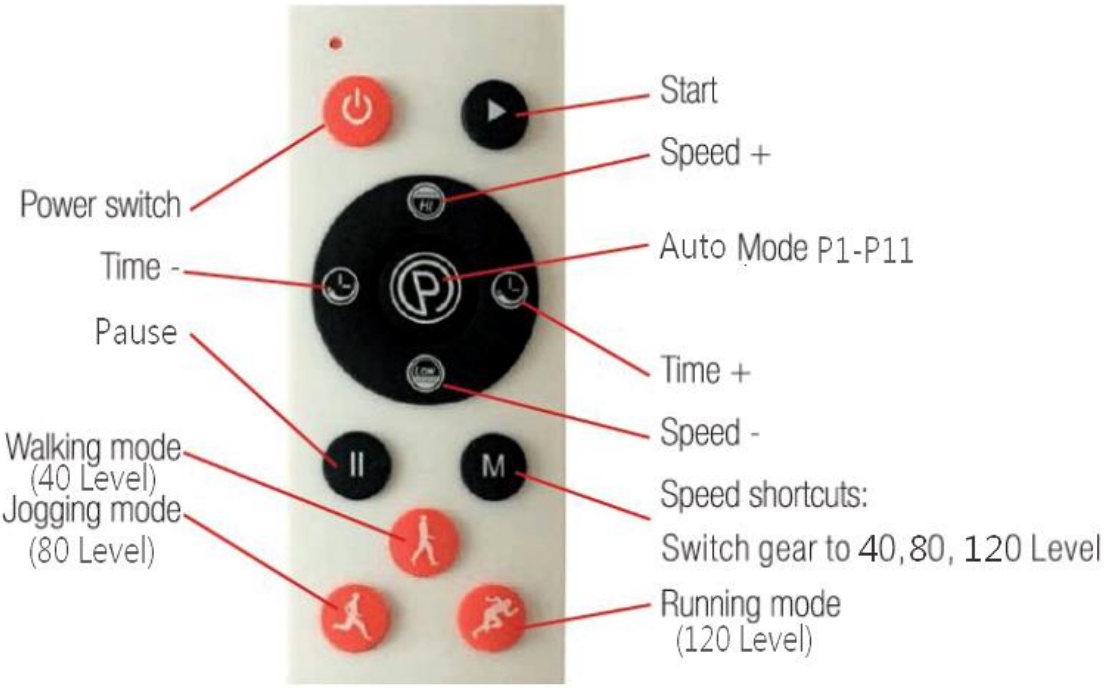
Távirányító

Power switch: bekapcsolás/kikapcsolás
Start: elindítás/megállítás
Time +/-: idő beállítása
Speed +/-: sebesség módosítása
P: auto mode – előre beállított programok módosítása
Pause: szünet
Walking mode: gyaloglás mód – 40 szint

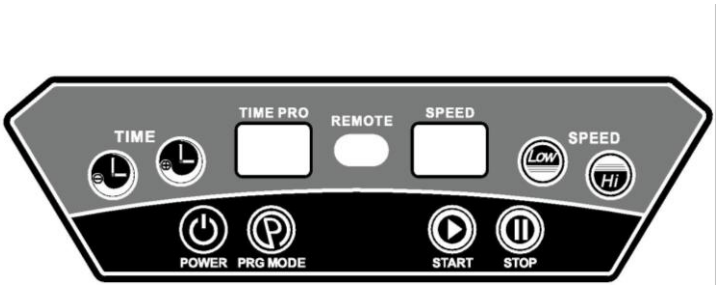
Jogging mode: jogging mód – 80 szint

Running mode: futás mód – 120 szint

Speed shortcuts: Gyorsgombok a 40, 80, 120 szint módosításához



Kezelőpanel



Vibrációs tréner kezelése

Power: Bekapcsolás vagy kikapcsolás. A POWER gomb megnyomásával elindítja a vibrációs trénert alapbeállításban.
Prg Mode: Válasszon programot

H.R: Manuális üzemmód

Edzés előtt beállíthatja az időt. Edzés után beállíthatja a sebességet.

P1-P11: Automatikus programok:

1. Az idő és a sebesség nem állítható be.

2. A sebesség automatikusan változik, az adott ritmus szerint.

3. A programok ritmusban különböznek egymástól.

TIME/Idő: növelheti vagy csökkentheti az edzés idejét (0-15 perc)

SPEED/Sebesség: sebesség csökkentése vagy növelése (0-120 szint).

Start / Stop: gomb megnyomásával elindítja / megállítja a vibrációs trénert.

A Manual üzemmódban használható a gyaloglás-, jogging- vagy futás mód.

Programok

Program	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45
P2	25	45	65	90	110	90	60	50	35	25
P3	35	35	55	55	40	40	60	60	45	45
P4	25	25	35	35	30	30	40	40	35	35
P5	50	50	50	50	50	95	95	95	95	95
P6	90	90	115	115	115	115	115	100	100	100
P7	35	35	35	45	45	55	55	55	35	35
P8	40	40	40	70	70	50	50	50	80	80
P9	50	50	50	50	50	70	70	70	40	40
P10	70	70	40	40	80	80	50	50	100	100
P11	30	30	50	50	50	70	70	115	115	115

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

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

HASZNÁLAT ELŐTT

Ne használja a vibrációs trénert étkezés előtt és után legalább 30 perccel.
Győződjön meg a beállított sebességről, mielőtt elindítja a programot, és ellenőrizze, hogy a kezdősebesség biztonságos és kényelmes. A túl magas kezdősebesség sérüléshez vezethet.
Ügyeljen arra, hogy a vibrációs tréner felületére állva a két lába közötti távolság 30 cm körül legyen.
A vibrációs trénert ne használja más célokra, kizárólag edzésre!
Nedves vagy vizes kézzel tilos a géppel manipulálni! Ilyen esetben fennáll az áramütés vagy vibrációs tréner sérülésének veszélye!
Edzés közben ne manipuláljon éles tárgyakkal!
A burkolaton lévő résekbe ne tegye az ujjait!

HASZNÁLAT KÖZBEN

1. Ha a vibrációs tréner használata során rosszul lesz, vagy más nem kívánatos tünetet tapasztal, forduljon orvosához.
2. Ne erőltesse a készüléket a leírtaktól eltérő működésre, mert az, az eszköz meghibásodásához vezethet vagy sérülést okozhat.

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

Amennyiben orvosi kezelés alatt áll vagy az alábbi tünetek közül bármelyik fennáll az Ön esetében, kérjük, a készülék használata előtt kérje ki orvosa tanácsát:
- epilepszia;
- súlyos diabétesz;
- súlyos szív- és érrendszeri megbetegedések;
- porckorongsérv, csigolyaközti porckorongok megbetegedése, csigolyagyulladás;
- térd vagy csípő implantátumok;
- pacemaker;
- méhen belülre bevezetett fogamzásgátló eszköz;
- műtéti úton behelyezett fémcsavarok;
- trombózis;
- daganatos megbetegedés;
- akut fertőzés;
- akut műtött sérülések;
- terhesség;
- súlyos migrén.

ÚTMUTATÓ A TERMÉK BIZTONSÁGOS HASZNÁLATÁHOZ

A termék csomagolásához használt műanyagot és papírt össze kell gyűjteni, és meg kell semmisíteni. A csomagoló anyagokat tartsa távol a gyermekektől, mert fennáll a lenyelés, fulladás vagy megfojtás veszélye.

A vibrációs tréner közelébe ne tegyen veszélyes anyagokat, mint vizet, sem gyúlékony anyagokat, mint benzint vagy oldószereket, rajzszegeket, sem éles tárgyakat.

A vibrációs trénert ne tegye ki közvetlen napsütés hatásának.

A hálózati tápkábelt ne törje meg, ne gyakoroljon rá nyomást! Áramütés vagy tűzeset veszélye áll fenn!

A terméket tartsa távol a gyúlékony anyagoktól (benzin stb.) Megsérülhet a gép színe vagy a felületi kezelése.

A hálózati tápkábelt és az aljzatot mindenkor tartsa tisztán! A por tűzesetet okozhat!

A vibrációs trénert ne használja, ha a fali aljzat kilazult, ha sérült a hálózati tápkábel! Fennáll az áramütés és a tűzeset veszélye!

A hálózati tápkábel csatlakoztatása és kihúzása során ügyeljen a megfelelő használatra! A kábelt ne húzza ki úgy, hogy csak a kábelt fogja meg, mert fennáll a tűzeset vagy az áramütés veszélye.

A hálózati tápkábel a fali aljzatba való csatlakoztatása előtt ellenőrizze az elektromos áramot és a feszültséget!

Ez a termék külső földelést igényel.

TÁROLÁS

1. A vibrációs trénert ne tárolja:
   - nyitott tűz közelében
   - hosszú ideig közvetlenül a napon
   - gázbekötés közelében, poros vagy nedves környezetben
2. A vibrációs tréner az alábbi feltételekkel rendelkező környezetben használja:
   - működési hőmérséklet: 0 – 35 °C
   - tárolási hőmérséklet: 5 – 50 °C

- levegő páratartalma: 40 és 80% között.

3. Tárolás alatt a terméket takarja le tiszta textiltakaróval, hogy megvédje a porral szemben.
4. A vibrációs trénert ne tárolja olyan helyen, ahol közvetlen napsütés éri. Ne tegye ki a magas hőmérséklet hatásainak.
5. A tápkábelt óvatosan használja, nehogy megsérüljön!

KARBANTARTÁS

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

Problémák megoldása:

1. Vészhelyzeti kikapcsolás: a kijelzőn megjelenik az "Er-3" üzenet, a távirányító fényjelzője 3x felvillan.

2. Csatlakozási hiba: a kijelzőn megjelenik az "Er-4" üzenet, a távirányító fényjelzője 4x felvillan.

3. Tápkábel hiba: a kijelzőn megjelenik az "Er-5", a távirányító fényjelzője 5x felvillan.

4. Túlterhelés: a kijelzőn megjelenik az "Er-6", a távirányító fényjelzője 6x felvillan.

5. Motorhiba: a kijelzőn megjelenik az "Er-7", a távirányító fényjelzője 7x felvillan.

6. Leblokkolt motoregység: a kijelzőn megjelenik az "Er-8", a távirányító fényjelzője 8x felvillan.

7. Alacsony feszültség: a kijelzőn megjelenik az "Er-9", a távirányító fényjelzője 9x felvillan.

Jelen termékre eladó az első tulajdonosnak 2 év jótállást nyújtja, az eladás napjától számítva.

A jótállás nem vonatkozik az alábbiak következtében keletkezett meghibásodásokra:

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

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

Copyright – szerzői jogok

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

MASTER® SPORTS EQUIPMENT

Aparat de vibrații pentru antrenament MASTER G1

MAS4A070

Manual de utilizare

■ Informații importante

Păstrați manualul pentru referințe ulterioare.

AVERTISMENT: Citiți cu atenție următoarele măsuri de siguranță înainte de prima utilizare pentru a reduce riscul de incendiu, arsuri, șocuri electrice și alte accidentări.
Este responsabilitatea proprietarului platformei vibrante să se asigure că toți utilizatorii aparatului au fost instruiți corespunzător cu privire la utilizarea acestuia și sunt conștienți de măsurile de siguranță și riscurile asociate.
Folosiți aparatul de vibrații doar conform instrucțiunilor din acest manual de utilizare.

Plasați aparatul de vibrații pe o suprafață plană. Asigurați un spațiu liber în jurul aparatului de cel puțin 2 metri. Asigurați-vă că suprafața nu blochează orificiile de ventilație ale platformei. Recomandăm utilizarea unei saltele de fitness pentru a preveni deteriorarea covoarelor sau pardoselilor.
Acest produs este destinat exclusiv utilizării în spații interioare. Evitați expunerea la umiditate excesivă și praf. Nu plasați produsul în garaje, pe verande sau lângă corpuri de apă.
Nu folosiți aparatul în încăperi unde se manipulează substanțe inflamabile (spray-uri aerosol, butelii de oxigen).
Păstrați aparatul departe de animale de companie și copii sub 12 ani.
Nu depășiți greutatea maximă admisă de 120 kg.
Aparatul nu poate fi folosit de mai mult de o persoană în același timp.
Evitați contactul cablului de alimentare și al siguranțelor cu suprafețe destinate gătitului sau încălzirii.
Nu lăsați niciodată produsul pornit nesupravegheat. Deconectați produsul de la priză atunci când nu este utilizat.
Utilizați, ajustați și mutați aparatul numai după ce acesta a fost complet asamblat.
Verificați și strângeți periodic toate componentele platformei vibrante. Utilizarea necorespunzătoare poate duce la uzură prematură sau deteriorarea produsului.
Nu introduceți niciun obiect în părțile deschise ale aparatului.
ATENȚIE: Scoateți cablul de alimentare al produsului din priză după fiecare utilizare și înainte de întreținere. Deschideți carcasa motorului doar dacă sunteți instruit de un tehnician autorizat. Orice reparații care nu sunt menționate în acest manual trebuie efectuate doar de un tehnician autorizat.
Acest aparat de vibrații este destinat exclusiv utilizării casnice. Produsul nu este destinat utilizării comerciale, închiriere sau utilizare în instituții.
Înainte de utilizare, studiați cu atenție acest manual de utilizare.

■ Exerciții pe aparatul de vibrații

Acest aparat vă permite să vă antrenați mușchii fără a obosi. Tonifierea are loc cel mai eficient dacă, în timpul exercițiilor, angajați și sistemul de stabilizare profundă, de exemplu, în timpul genuflexiunilor. Deoarece simpla staționare pe platformă forțează corpul să-și mențină echilibrul, sunt antrenați și mușchii care, în mod normal, sunt puțin activi în mișcările obișnuite. Pentru a profita la maximum de funcțiile aparatului, efectuați exercițiile descrise în această secțiune și mențineți genunchii și coatele ușor îndoite în permanență. În acest fel, veți angaja mai eficient mușchii lucrati.
La unii pacienți, exercițiile reduc durerea articulară și de coloană. Din aceste motive, aparatul poate fi un mijloc de exercițiu potrivit pentru persoanele în vârstă care au probleme articulare și nu pot folosi alte tipuri de exerciții.
Aparatul de vibrații poate fi folosit pentru masajul mușchilor după exerciții și pentru a îmbunătăți circulația sângelui. Dacă folosiți aparatul pentru masaj, adoptați o poziție relaxată

și lăsați platforma să lucreze pentru dumneavoastră. În timpul exercițiilor, mențineți fiecare poziție pentru câteva minute.

Stați drept pe platforma de vibrații, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Lăsați brațele să cadă liber pe lângă corp. Această poziție este potrivită pentru masajul și relaxarea mușchilor, precum și pentru îmbunătățirea circulației generale a organismului.

Stați drept pe platforma de vibrații, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor. Îndoiți genunchii într-un unghi care vă permite să mențineți poziția. În această poziție, veți lucra mușchii coapselor.

Întindeți brațele la nivelul umerilor. Îndoiți coatele în unghi de 90 de grade pentru a antrena mai eficient mușchii brațelor.

Așezați-vă în fața platformei de vibrații, așezând ambele gambe pe aparat, cu degetele de la picioare orientate spre tavan. Pentru a intensifica exercițiul, sprijiniți-vă în mâini pe podea și ridicați șoldurile.

Aplecați-vă din talie, așezați mâinile pe platformă și întindeți picioarele, menținând genunchii drepți. Pentru a intensifica exercițiul, îndoiți brațele la coate.

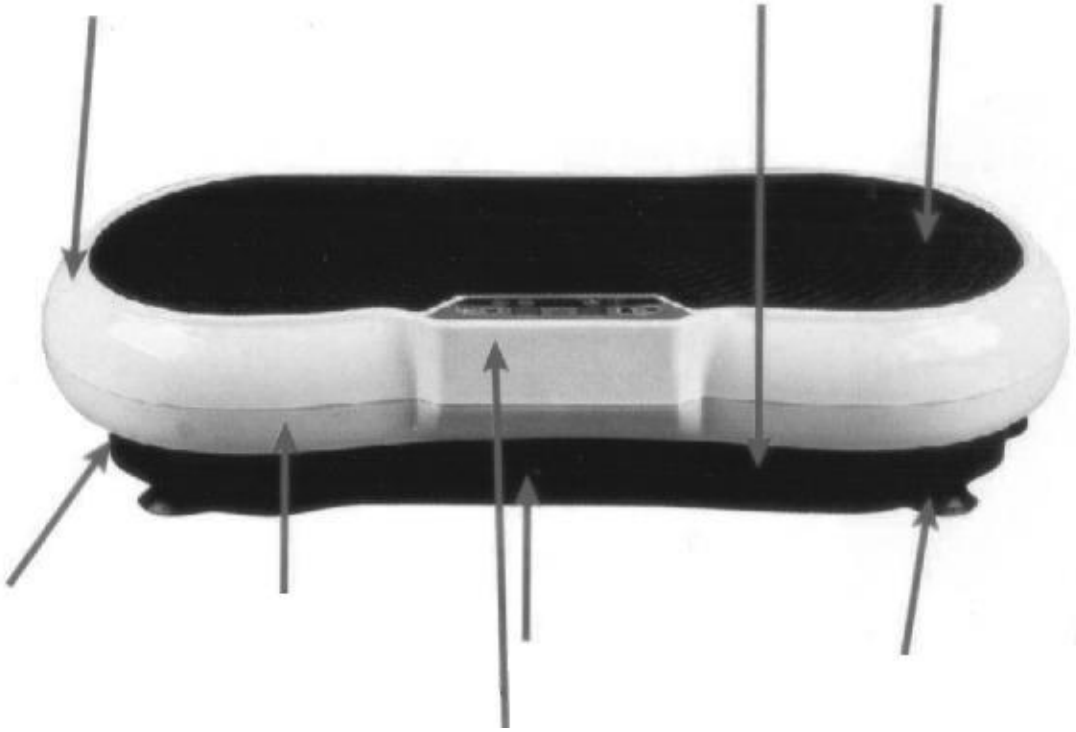
Așezați un picior pe platformă și relaxați-vă. Dacă doriți ca masajul să fie mai intens, aplecați-vă spre piciorul aflat pe platformă și transferați greutatea întregului corp pe acel picior.

Așezați-vă pe platformă și mențineți spatele drept.

Așezați scaunul aproape de platforma de vibrații. Așezați-vă pe scaun și puneți-vă picioarele în centrul bazei platformei. Acest exercițiu îmbunătățește circulația sângelui în picioare și tălpi.

Părțile aparatului

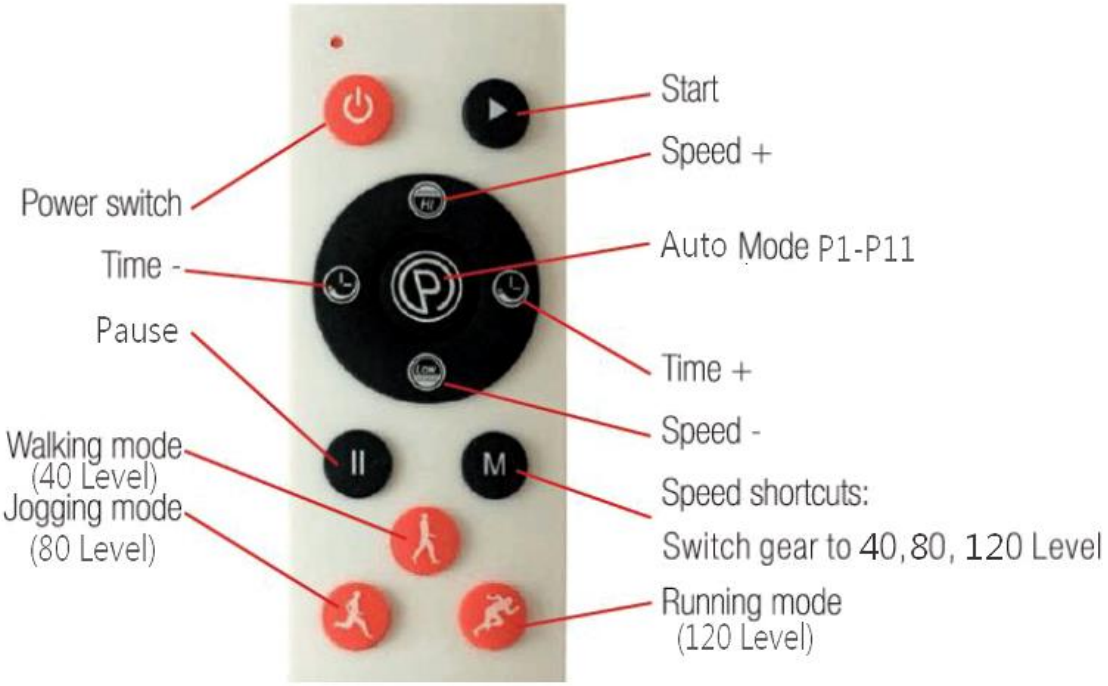
Partea superioară a capacului **Baza** **Platforma**

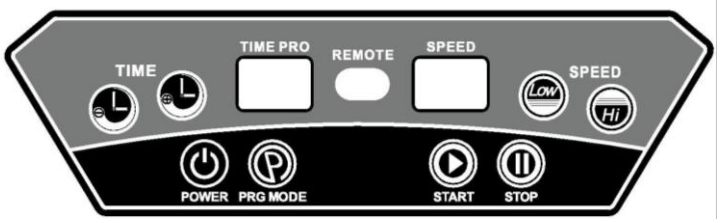


Role de transport Partea inferioară a capacului Panoul de control **Buton de pornire/oprire**
Picior de stabilizare

Telecomandă

- **Power switch: Pornire/Oprire**
- **Start: Pornire/Stop**
- **Time +/-: Reglare timp**
- **Speed +/-: Reglare viteză**
- **P: Mod auto - schimbare programe presetate**
- **Pause: Pauză**
- **Walking mode: Mod mers – nivel 40**
- **Jogging mode: Mod jogging – nivel 80**
- **Running mode: Mod alergare – nivel 120**
- **Speed shortcuts: Butoane rapide pentru schimbarea nivelurilor 40, 80, 120**





Controlul aparatului de vibrații

- **Power**: Pornire/Oprire. Apăsând butonul POWER, veți porni aparatul, care va începe cu setările implicite.
- **Prg Mode**: Selectați programul dorit.
- **H.R**: Modul manual. În acest mod, puteți seta timpul înainte de exercițiu și viteza după exercițiu.
- **P1-P11**: Programe automate:

1. Timpul și viteza nu pot fi ajustate.
2. Viteza se va schimba automat conform ritmului specificat.
3. Programele variază în funcție de ritm.

- **TIME/Čas**: Puteți crește sau reduce timpul de exercițiu (0-15 minute).
- **SPEED/Rychlost**: Puteți crește sau reduce viteza (0-120 niveluri).

Start / Stop: Apăsând acest buton, aparatul se va porni sau se va opri.

În modul Manual, puteți utiliza modul mers, modul jogging sau modul alergare.
Programe

Program	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45
P2	25	45	65	90	110	90	60	50	35	25
P3	35	35	55	55	40	40	60	60	45	45
P4	25	25	35	35	30	30	40	40	35	35
P5	50	50	50	50	50	95	95	95	95	95
P6	90	90	115	115	115	115	115	100	100	100
P7	35	35	35	45	45	55	55	55	35	35
P8	40	40	40	70	70	50	50	50	80	80
P9	50	50	50	50	50	70	70	70	40	40
P10	70	70	40	40	80	80	50	50	100	100
P11	30	30	50	50	50	70	70	115	115	115

AVERTISMENT DE SIGURANȚĂ

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

ÎNAINTE DE UTILIZARE

- Nu folosiți aparatul cu cel puțin 30 de minute înainte și după masă.
- Înainte de a începe exercițiile, verificați nivelul de viteză și asigurați-vă că ați setat o viteză sigură și un nivel confortabil pentru exerciții. Dacă alegeți o viteză prea mare, riscați să vă răniți.
- Distanța între picioare ar trebui să fie de aproximativ 30 cm în poziția de bază.
- Nu utilizați acest aparat în alte scopuri decât pentru exerciții fizice.

- Nu manipulați aparatul dacă aveți mâinile umede sau ude. Există riscul de șoc electric sau deteriorare a aparatului.
- Nu manipulați obiecte ascuțite în timp ce faceți exerciții.
- Nu introduceți degetele în spațiile din carcasa aparatului.

ÎN TIMPUL UTILIZĂRII

1. Dacă în timpul utilizării aparatului vibrațional experimentați greață sau alte simptome neplăcute, opriți imediat utilizarea aparatului și consultați un medic.
2. Nu aplicați presiune excesivă asupra aparatului, deoarece există riscul de vătămare sau deteriorare a echipamentului.

ATENȚIE: Utilizarea incorectă a produsului poate duce la moarte sau vătămări grave.
AVERTISMENT: Utilizarea incorectă a produsului poate cauza vătămări grave sau daune materiale.

Orice persoană care prezintă sau a prezentat următoarele simptome trebuie să consulte un medic înainte de utilizarea acestui produs:

- epilepsie;
- diabet sever;
- boli cardiace și vasculare severe;
- hernie de disc, boli ale discurilor intervertebrale, inflamații ale vertebrelor;
- implanturi la genunchi sau șold;
- stimulator cardiac implantat;
- dispozitiv intrauterin;
- șuruburi metalice implantate;
- tromboză;
- cancer;
- infecții acute;
- răni operabile acute;
- sarcină;
- migrenă severă.

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ PENTRU INSTALAREA PRODUSULUI

- Vinylul și hârtia utilizate la ambalarea produsului trebuie colectate și distruse. Există riscul de înghițire a acestor părți de către copii, risc de sufocare sau strangulare.
- Nu plasați materiale periculoase, cum ar fi apă, materiale inflamabile precum benzină sau solvenți, obiecte ascuțite sau lame în apropierea aparatului.
- Nu expuneți aparatul la lumina directă a soarelui.
- Nu apăsați sau trageți de cablul de alimentare. Poate exista riscul de șoc electric sau incendiu.

- Produsul nu trebuie să intre în contact cu substanțe inflamabile (benzină etc.). Ar putea provoca decolorarea sau deteriorarea vopselei produsului.
- Mențineți zona cablului de alimentare și a priza curată. Praful acumulat poate provoca incendii.
- Nu utilizați aparatul dacă priza este slăbită sau cablul de alimentare este deteriorat. Poate exista riscul de șoc electric sau incendiu.
- Atunci când conectați și deconectați cablul de alimentare de la priză, manevrați cu grijă. Trăgând de cablul de alimentare există riscul de incendiu sau șoc electric.
- Înainte de a conecta cablul de alimentare la priză, verificați curentul electric și tensiunea.
- Acest produs necesită împământare externă.

STOCARE

1. Nu stocați aparatul vibrațional:
   - Aproape de foc deschis
   - Sub lumina directă a soarelui pentru o perioadă lungă
   - Aproape de surse de gaz, într-un mediu prăfuit sau umed
2. Mențineți aparatul vibrațional:
   - Temperatura de operare: 0 - 35°C
   - Temperatura de stocare: 5 - 50°C
   - Umiditate: 40 - 80%
3. Când stocați produsul, acoperiți-l cu o cârpă curată pentru a proteja împotriva prafului.
4. Nu stocați aparatul vibrațional sub lumina directă a soarelui. Nu-l expuneți la temperaturi ridicate.
5. Fiți deosebit de atenți atunci când manevrați cablul de alimentare pentru a evita deteriorarea acestuia.

ÎNTREȚINERE

- Efectuați întreținerea de rutină a aparatului conform frecvenței de utilizare, dar nu mai târziu de 20 de ore de funcționare.
- Verificați starea tuturor părților mobile ale aparatului (osii, articulații care transmit mișcarea etc.) și asigurați-vă că sunt bine lubrifiate. Dacă nu sunt, lubrifiați-le imediat. Se recomandă ulei obișnuit pentru roți și mașini de cusut sau uleiuri de silicon.
- Protejați computerul de deteriorare și evitați contactul ecranului, componentelor electrice și altor părți ale aparatului cu apă, transpirație sau alte lichide.
- Nu expuneți computerul la lumina soarelui.
- Depozitați aparatul într-un loc uscat, cald și curat.
- Înainte de întreținere, asigurați-vă că ați oprit întrerupătorul principal și ați deconectat cablul de alimentare din priză.

REZOLVAREA PROBLEMELOR

1. Oprire de urgență: pe ecran apare "Er-3", indicatorul de pe controler clipește de trei ori.
2. Eroare de conexiune: pe ecran apare "Er-4", indicatorul de pe controler clipește de patru ori.
3. Deteriorarea cablului de alimentare: pe ecran apare "Er-5", indicatorul de pe controler clipește de cinci ori.
4. Supraincarcare: pe ecran apare "Er-6", indicatorul de pe controler clipește de șase ori.
5. Eroare a motorului: pe ecran apare "Er-7", indicatorul de pe controler clipește de șapte ori.
6. Motor blocat: pe ecran apare "Er-8", indicatorul de pe controler clipește de opt ori.
7. Tensiune scăzută: pe ecran apare "Er-9", indicatorul de pe controler clipește de nouă ori.

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

Garanția nu acoperă defecțiunile cauzate de:

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

PROTECȚIA MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR - Informații privind eliminarea echipamentelor electrice și electronice

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

Drepturi de autor

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

MASTER®
SPORTS EQUIPMENT

Vibracijski vadbeni stroj MASTER G1

MAS4A070

Uporabniški priročnik

Pomembne informacije

Navodilo shranite za morebitno kasnejšo uporabo.

OPOZORILO: Pred prvo uporabo natančno preberite naslednje varnostne ukrepe, da zmanjšate tveganje za požar, opekline ali električni udar in druge poškodbe. Lastnik vibracijske ploščadi je odgovoren, da zagotovi, da so vsi uporabniki naprave ustrezno seznanjeni z njenim delovanjem ter z varnostnimi ukrepi in tveganji. Vibracijski vadbeni stroj uporabljajte le na način, opisan v tem uporabniškem priročniku.

Vibracijski vadbeni stroj postavite na ravno podlago. Okoli naprave zagotovite dovolj prostega prostora (vsaj 2 metra). Poskrbite, da podlaga ne ovira prehoda zraka skozi ventilacijske odprtine ploščadi. Priporočamo uporabo fitnes podloge, da preprečite poškodbe preproge ali talnih oblog.

Ta izdelek je namenjen izključno za notranjo uporabo. Izogibajte se stiku z vlago in prahom. Naprave ne postavljajte v garaže, na verande ali ob vodne površine.

Ne uporabljajte v prostorih, kjer se manipulira z gorljivimi snovmi (aerosolne spreje, kisikove bombe).

Shranjujte izven dosega hišnih ljubljenčkov in otrok, mlajših od 12 let.

Ne prekoračite dovoljenega bremena 120 kg.

Napravo ne sme uporabljati več kot ena oseba hkrati.

Izogibajte se stiku napajalnega kabla in varovalk s površinami, namenjenimi kuhanju ali ogrevanju.

Prižgane naprave nikoli ne puščajte brez nadzora. Neposluženo napravo vedno izklopite iz vtičnice.

Napravo uporabljajte, nastavljajte in premikajte le po popolni sestavi.

Redno preverjajte in zategujte vse dele vibracijske vadbene ploščadi. Nepravilna/slaba uporaba lahko povzroči prezgodnje obrabe/poškodbe izdelka.

V odprte dele naprave ne vstavljajte nobenih predmetov.

OPOZORILO: Napajalni kabel naprave vedno izvlecite iz vtičnice po končani uporabi in pred vzdrževanjem. Pokrov motorja odklopite le, če vas je o tem obvestil pooblaščen tehnik. Kakršne koli popravke, ki niso navedeni v tem priročniku, naj izvede samo pooblaščen tehnik.

Ta vibracijski vadbeni stroj je namenjen izključno za domačo uporabo. Izdelek ni v nobenem primeru namenjen komercialni uporabi, najemu ali uporabi v institucijah.

Pred uporabo natančno preberite ta uporabniški priročnik.

Vadba na vibracijskem vadbenem stroju

Ta naprava omogoča krepitev mišic vašega telesa brez zasoplosti. Najbolje se učvrsti, če pri vadbi vključite tudi globinski stabilizacijski sistem, na primer pri počepu. Ker je telo prisiljeno nenehno usklajevati stanje na ploščadi, se aktivirajo tudi mišice, ki se pri običajnem gibanju aktivirajo le minimalno. Da bi v celoti izkoristili funkcionalne lastnosti naprave, izvajajte vaje,

navedene v tem razdelku, in ohranjajte kolena in komolce rahlo upognjene. Tako boste učinkoviteje angažirali vadbene mišice.

Pri nekaterih pacientih vadba zmanjša bolečine v sklepih in hrbtenici. Zaradi tega je lahko primerna vadbena naprava za starejše ljudi, ki imajo težave s sklepi in ne morejo uporabljati drugih vrst vadbe.

Vibracijski vadbeni stroj lahko uporabite za masažo mišic po vadbi in za izboljšanje prekrvavitve telesa. Če boste napravo uporabljali za masažo, zavzemite sproščen položaj in pustite ploščadi, da dela namesto vas. Pri vadbi vztrajajte v vsakem položaju nekaj minut.

Stojte pokončno na vibračni ploščadi z nogami razmaknjenimi v širini ramen. Roke naj bodo sproščene ob telesu. Ta pozicija je primerna za masažo in sprostitev mišic ter za izboljšanje prekrvavitve telesa.

Stojte pokončno na vibračni ploščadi z nogami razmaknjenimi v širini ramen. Kolena pokrčite do kota, pri katerem boste zmožni zdržati v tej poziciji. V tej poziciji krepite mišice stegen.

Roke razprite v širini ramen. S krčenjem komolcev v pravi kot boste učinkoviteje krepili mišice zgornjih okončin.

Sedite pred vibracijsko ploščo, obe telečji mišici položite na stroj s prsti, usmerjenimi proti stropu. Za povečanje težavnosti vaje se opirite z rokami na podlogo in dvignite zadnjico

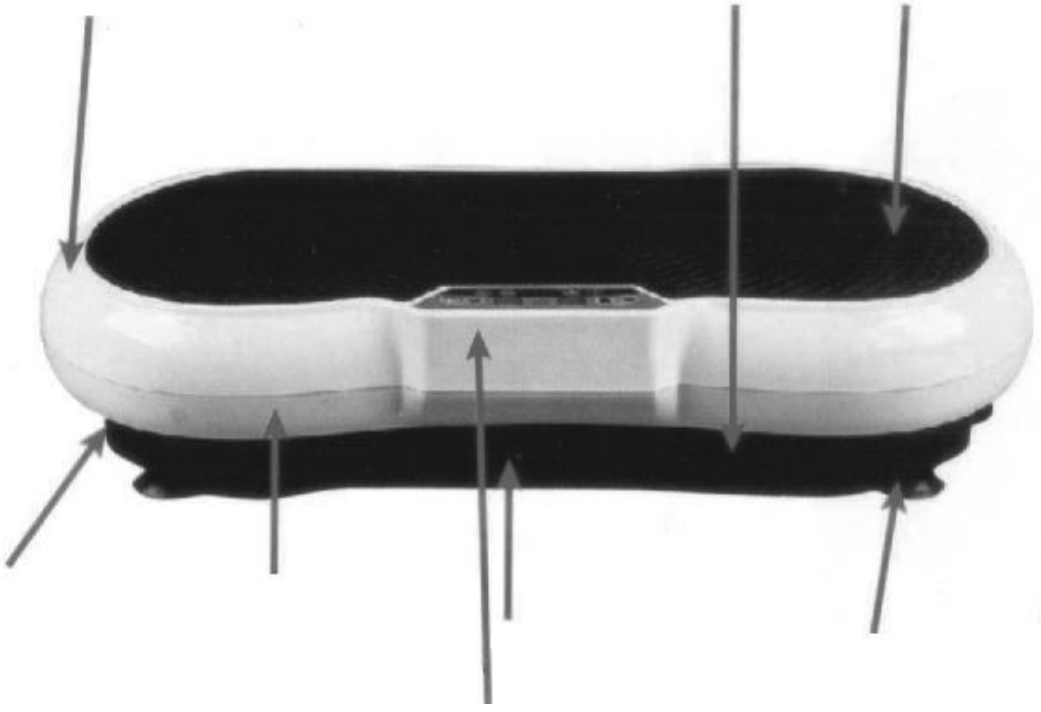
Nagibajte se v pasu, položite roke na ploščo in noge iztegnite v kolenih. Za povečanje težavnosti upognite zgornje okončine v komolcih.

Postavite eno nogo na ploščo in se sprostite. Če želite, da masaža postane intenzivnejša, se nagnite proti nogi na plošči in prenesite težo telesa na nogo na plošči.

Sedejte na ploščo in ohranjajte hrbet raven.

Postavite stol blizu vibracijske plošče. Sedite na stol in položite noge na sredino osnove. Ta vaja izboljšuje krvni obtok v vaših nogah in stopalih.

Delovi naprave

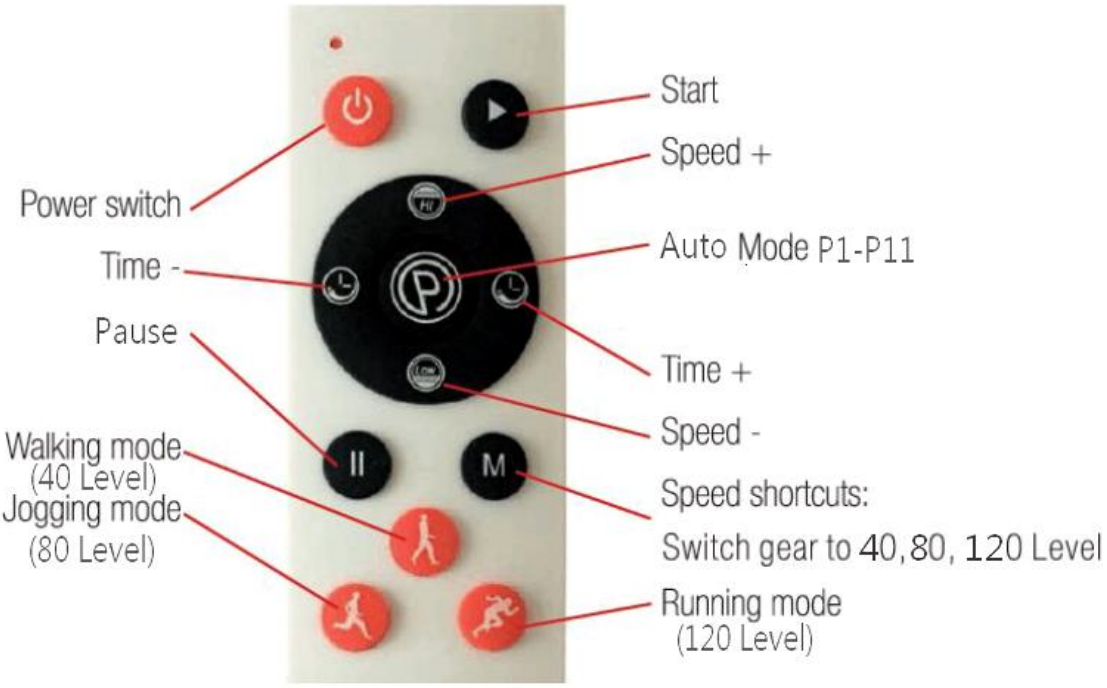


zgornji del pokrova **podstavek** **platforma**

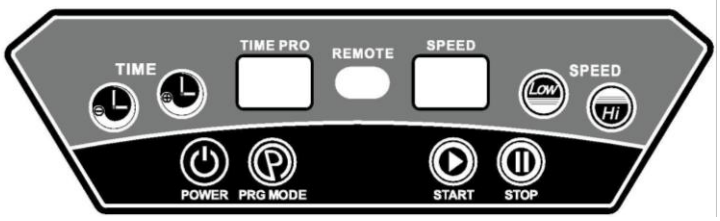
transportni kolesa spodnji del pokrova nadzorni panel vklopni gumb stabilizacijska nogica

Daljinsko upravljanje

- **Power switch**: vklop/izklop
- **Start**: začetek/ustavitev
- **Time +/-**: prilagoditev časa
- **Speed +/-**: prilagoditev hitrosti
- **P**: samodejni način - sprememba prednastavljenih programov
- **Pause**: pavza
- **Walking mode**: način hoje – raven 40
- **Jogging mode**: način lahkega teka – raven 80
- **Running mode**: način teka – raven 120



- **Speed shortcuts**: hitri gumbi za spremembo ravni 40, 80, 120



Upravljanje vibracijskega aparata

- **Power**: Vklop ali izklop. S pritiskom na gumb POWER zaženete aparat, ki se prižge v osnovnem nastavitvi.
- **Prg Mode**: Izberite program
- **H.R**: Ročni način

Pred vadbo lahko nastavite čas. Po vadbi lahko nastavite hitrost.

- **P1-P11**: Samodejni programi:

1. Čas in hitrost nista nastavljiva.
2. Hitrost se bo samodejno spreminjala glede na določen ritem.
3. Programi se razlikujejo po ritmu.

- **TIME/Čas**: Lahko povečate ali zmanjšate čas vadbe (0-15 minut).
- **SPEED/Različica**: Lahko povečate ali zmanjšate hitrost (0-120 ravni).
- **Start / Stop**: S pritiskom na ta gumb se aparat zažene / ustavi. V ročnem načinu lahko uporabite način hoje, način lahkega teka, način teka.

Program	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	25	25	30	30	35	35	40	40	45	45
P2	25	45	65	90	110	90	60	50	35	25
P3	35	35	55	55	40	40	60	60	45	45
P4	25	25	35	35	30	30	40	40	35	35
P5	50	50	50	50	50	95	95	95	95	95
P6	90	90	115	115	115	115	115	100	100	100
P7	35	35	35	45	45	55	55	55	35	35
P8	40	40	40	70	70	50	50	50	80	80
P9	50	50	50	50	50	70	70	70	40	40
P10	70	70	40	40	80	80	50	50	100	100
P11	30	30	50	50	50	70	70	115	115	115

VAROVANJA ZA VARNOST

Za vzdrževanje zmogljivostnih standardov te naprave natančno preberite naslednja navodila.

PRED UPORABO

- Ne vadite na napravi najmanj 30 minut pred in po obroku.
- Pred začetkom vadbe preverite hitrostni nivo in poskrbite, da ste nastavili varno hitrost in udoben nivo za vadbo. Če izberete preveč visoko hitrost, se lahko poškodujete.

- Razdalja med stopali naj bo približno 30 cm v osnovnem položaju.
- Te naprave ne uporabljajte za druge namene kot za vadbo.
- Nikoli ne ravnajte z napravo z mokrimi ali vlažnimi rokami. Obstaja tveganje za električni udar ali poškodbo naprave.
- Med vadbo ne ravnajte z ostrimi predmeti.
- Ne vstavljajte prstov v odprtine pokrova.

MED UPORABO

1. Če med uporabo vibračne naprave začutite slabost ali druge neželene simptome, takoj prekinite z uporabo naprave in se posvetujte z zdravnikom.
2. Ne pritiskajte na izdelek pretirano, saj obstaja tveganje za poškodbe ali škodo na napravi.

OPOZORILO: Nepravilna uporaba izdelka lahko povzroči smrt ali hude poškodbe.
POZORILO: Nepravilna uporaba izdelka lahko povzroči hude poškodbe ali škodo na premoženju.

Vsaka oseba, pri kateri se pojavijo ali se pojavijo naslednji simptomi, mora pred uporabo tega izdelka posvetovati z zdravnikom:

- epilepsija;
- huda diabetes;
- hude srčne in vaskularne bolezni;
- izpahnjeni diski, bolezni medvretenčnih ploščic, vnetje vretenc;
- vstavljeni kolenski ali kolčni vsadki;
- vstavljen srčni spodbujevalnik;
- vstavljen intrauterini pripomoček;
- vgrajeni kovinski vijaki;
- tromboza;
- rak;
- akutne okužbe;
- akutne operirane poškodbe;
- nosečnost;
- hude migrene.

VARSTVENI UKREPI ZA NAMEŠČANJE IZDELKA

- Vinyl in papir, uporabljeni pri pakiranju izdelka, morajo biti zbrani in odstranjeni. Obstaja nevarnost, da bi otroci pogoltnili te dele, kar lahko povzroči zadušitev ali zadušitev.
- Ne postavljajte nevarnih snovi, kot so voda, gorljive snovi (bencin, topila), sponke ali rezila v bližino naprave.
- Ne izpostavljajte naprave neposredni sončni svetlobi.

- Ne prekrivajte in ne pritiskajte na napajalni kabel. To lahko povzroči električni udar ali požar.
- Izdelek ne sme priti v stik z gorljivimi snovmi (bencin itd.), saj lahko to povzroči spremembo barve ali poškodbe laka izdelka.
- Okoli napajalnega kabla in vtiča ohranjajte čisto. Nabrani prah lahko povzroči požar.
- Naprave ne uporabljajte, če je vtičnica ohlapna ali napajalni kabel poškodovan. To lahko povzroči električni udar ali požar.
- Pri priključevanju in odklapljanju napajalnega kabla iz vtičnice bodite previdni. Potegovanje za napajalni kabel lahko povzroči požar ali električni udar.
- Pred priključitvijo napajalnega kabla v vtičnico preverite električni tok in napetost.
- Ta izdelek zahteva zunanjo ozemljitev.

SHRANJEVANJE

1. Vibračnega aparata ne shranjujte:
   - v bližini odprtega ognja;
   - na neposredni sončni svetlobi za daljše obdobje;
   - v bližini plinskega vira, v prašnem ali vlažnem okolju.
2. Ohranite vibračni aparat:
   - operativna temperatura: 0 - 35°C;
   - temperatura shranjevanja: 5 - 50°C;
   - vlaga: 40 - 80%.
3. Pri shranjevanju zaščitite izdelek z čistim platnenim pokrivalom, ki ščiti pred prahom.
4. Ne shranjujte vibračnega aparata na neposredni sončni svetlobi. Ne izpostavljajte ga visokim temperaturam.
5. Bodite posebej previdni pri ravnanju z napajalnim kablom, da preprečite njegovo poškodbo.

VZDRŽEVANJE

- Redno vzdrževanje naprave izvajajte glede na pogostost uporabe, najkasneje pa po 20 urah delovanja.
- Preverite stanje vseh premičnih delov naprave (osi, sklepi, ki prenašajo gibanje itd.), ter ali so dovolj podmazani. Če niso, jih takoj namažite. Priporočamo navaden olje za kolesa in šivalne stroje ali silikonska olja.
- Zaščitite računalnik pred poškodbami in preprečite stik zaslona, električnih komponent in drugih delov naprave z vodo, znojem ali drugimi tekočinami.
- Računalnika ne izpostavljajte sončni svetlobi.
- Shranjujte napravo na suhem, toplem in čistem mestu.
- Pred vzdrževanjem poskrbite, da ste izklopili glavni stikalo in izvlekli napajalni kabel iz električne vtičnice.

REŠEVANJE PROBLEMOV

1. Nuji ustavitev: na zaslonu se prikaže "Er-3", indikator na krmilniku treščavico trikrat.
2. Napaka povezave: na zaslonu se prikaže "Er-4", indikator na krmilniku treščavico štirikrat.
3. Poškodba napajalnega kabla: na zaslonu se prikaže "Er-5", indikator na krmilniku treščavico petkrat.
4. Preobremenitev: na zaslonu se prikaže "Er-6", indikator na krmilniku treščavico šestkrat.
5. Napaka motorja: na zaslonu se prikaže "Er-7", indikator na krmilniku treščavico sedemkrat.
6. Zaklenjen motor: na zaslonu se prikaže "Er-8", indikator na krmilniku treščavico osemkrat.
7. Nizka napetost: na zaslonu se prikaže "Er-9", indikator na krmilniku treščavico devetkrat.

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

Garancija ne pokriva napak, ki nastanejo zaradi:

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

ZAŠČITA OKOLJA

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

Avtorske pravice

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