



## Vibrační posilovací stroj MASTER® G8



### NÁVOD K POUŽITÍ



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

Děkujeme za zakoupení tohoto stroje. Přečtěte si prosím důkladně tento návod k použití před tím, než začnete stroj používat. Uchovejte návod pro případné pozdější potřeby.

**Vyhrazujeme si absolutní právo pozměnit design, obrázky a barvu materiálu bez předešlého upozornění. Design, obrázky a barva stroje slouží výhradně pro ilustrační účely.**

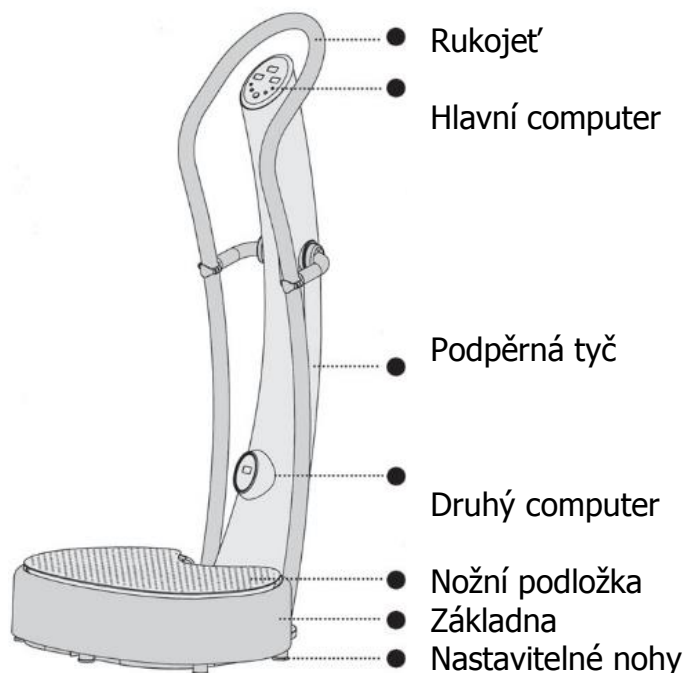
### **Bezpečnostní upozornění:**

Abyste zamezili nehodě při nesprávném použití a dosáhli požadovaných efektů, pozorně si přečtěte následující upozornění:

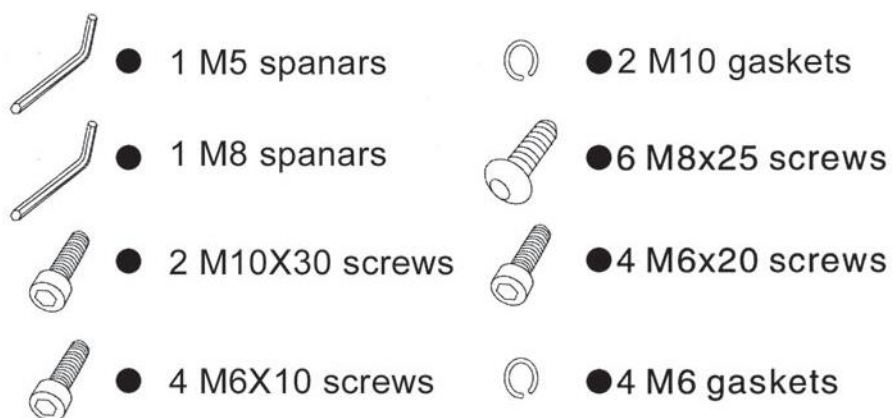
- Ujistěte se, že vaše napětí a proud jsou totožné z parametry stroje
- Tento stroj neobsahuje transformátor a ujistěte se, že vaše zásuvka el. napětí udrží 6A a není sdílená s dalšími el. produkty a má uzemnění
- Položte stroj na rovnou podlahu
- Děti nesmí používat stroj bez dozoru dospělé osoby
- Pokud se na stroji objeví jakékoliv abnormality, problém, obzvláště s kabelem, ihned zastavte cvičení a poté kontaktujte prodejce
- Udržujte stroj mimo dosah vody
- Nedotýkejte se stroje mokřýma rukama
- Nepohybujte strojem, pokud je zapnutý
- Po každém použití stroj vypněte
- Tento masážní stroj není určen pro zraněné osoby
- Nedoporučuje se kouřit při cvičení nebo používat stroj méně než hodinu po jídle. Necvičte na stroji po požití alkoholu
- Osoby se srdečními, ledvinovými problémy, problémy s játry, diabetici, osoby trpící rakovinou mohou na stroji cvičit pouze po konzultaci se svým lékařem!
- Masážní stroj nesmí používat těhotné a menstruuující ženy
- Necvičte na stroji více než 3x denně, obézní osoby ne více než 8x denně. Maximální doba jednoho cvičení je 20 minut
- Použití stroje okolo 10-15 minut po spánku nebo před spaním večer vám poskytne nejlepší účinky a pití dostatečného množství tekutin pomůže metabolismu.
- Handicapované osoby mohou stroj používat pouze za dozoru dospělé osoby
- Tento stroj je určen pro domácí účely
- Nekvalifikovaná osoba nesmí rozebírat tento stroj.
- Používejte tento stroj pouze za účelem stanoveným v tomto návodu.
- Nepřemísťujte nebo nepoužívejte násilí k přemístění tohoto výrobku, abyste zabránili poškození, např. dřevěných podlah apod.
- Tento stroj může současně používat pouze jedna osoba. V případě nedodržení tohoto upozornění může dojít ke zranění nebo rozbití vibrační plošiny.
- Předtím, než začnete cvičit, se správně chytněte bezpečnostní rukojeti. Pomůže Vám to udržet stabilitu zatímco cvičíte na tomto stroji.
- 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.
- Ujistěte se, že máte dostatečnou mezeru mezi vašimi chodidly v počátečním stavu. Doporučená vzdálenost je okolo 30 cm.
- Nepoužívejte tento stroj k jiným účelům než cvičení.
- Nepoužívejte žádné druhy ostrých předmětů ani nebezpečných materiálů pokud tento stroj používáte. Nevkládejte prsty do mezery krytu.

- V případě jakéhokoliv abnormálního zdravotního stavu nebo příznaku přestaňte okamžitě výrobek používat a konzultujte tento stav s Vaším lékařem.
- Pokud je výrobek vypnut, vyjmete síťový kabel ze zásuvky (elektrický proud může způsobit zásah elektrickým proudem nebo vznik požáru).
- U stejné pozice necvičte déle než 10 minut. Mohli byste dostat svalové křeče.
- Po skončení cvičení vypněte motor a vyjměte síťový kabel ze zásuvky.

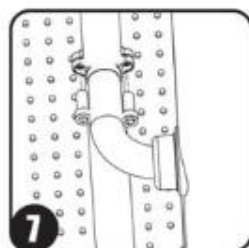
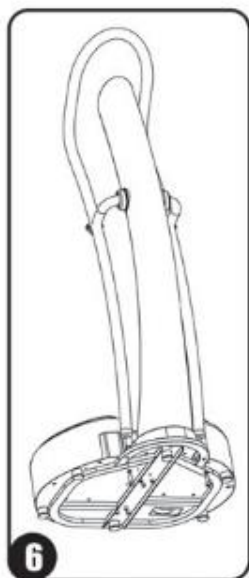
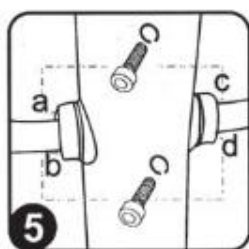
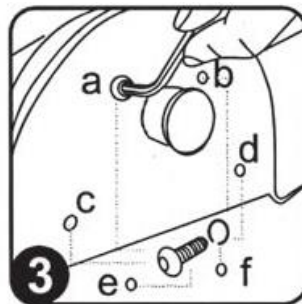
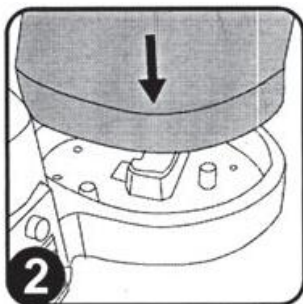
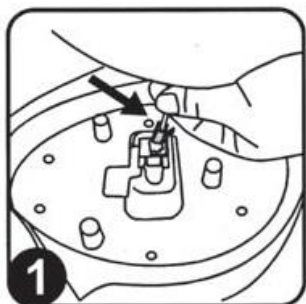
**Nákres:**



**Příslušenství:**



## Složení stroje:



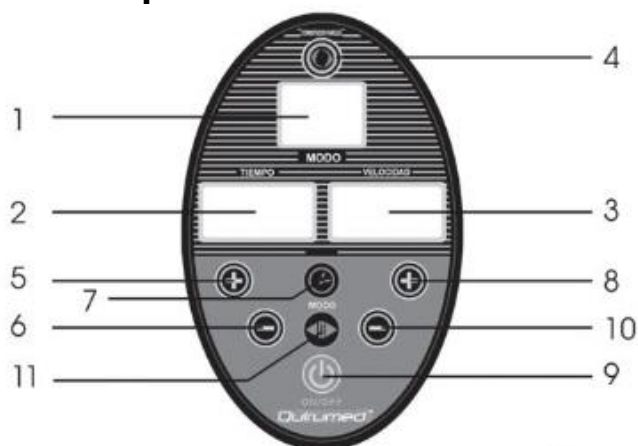
1. Spojte kabel se základnou
2. Dejte tyč na základnu
3. Připevněte 6 šroubů M8x26 a těsnění na spodní část stroje
4. připevněte rukojeť na tyč

5. pak připevněte 4 šrouby M6x20 a těsnění

6. Pak připevněte 2 šrouby M10x30 a těsnění

7. Nakonec připevněte 4 šrouby M6x10.

## Hlavní computer



### 1. Hlavní okno

Zobrazuje současné funkce, které jsou volitelné, včetně HL (double control-dvojitá kontrola), HS (single control fluctuation-jednoduchá kontrola kolísání), LO (single control vibration – jednoduchá kontrola vibrací), P1 – automatický program 1, P2-P5 – automatické programy 2-5.

Upozornění:

- 5 automatických programů je k dispozici a mohou být zvyšovány či snižovány uživatelem. Automatické programy jsou následující:

P1: 2,6,10...46,50, 46...6,4 4 Cyklická jednoduchá kontrola kolísání pro 1 výměnu po 5 sekundách

P2: 2,6,10...46,50, 46...6,4 4 Cyklická jednoduchá kontrola vibrací pro 1 výměnu po 5 sekundách

P3: generátor: 26,30...46,50, 46...6,2, 6...18,22

Vibrační stroj: 26,22...6,2 6...46,50,46...34,30

Cyklické dvojsměrné motory běží po 1 výměnu v 5 sekundách

P4: 2,6,10...46,50, 46...6,4 Cyklická jednoduchá kontrola kolísání pro 1 výměnu po 0,5 sekundách

P5: 2,6,10...46,50, 46...6,4 Cyklická jednoduchá kontrola vibrací pro 1 výměnu po 0,5 sekundách

### 2. čas/okno rychlosti

počáteční čas je 0.00. zbývající čas (X.XX) se bude zobrazovat během obsluhy stroje nebo rychlost generátoru (HXX) se zobrazí při zmáčknutí tlačítka SHIFT. Zobrazený čas bliká v druhém.

### 3. zobrazení rychlosti

Zobrazuje hodnotu rychlosti při cvičení. Když jste v modu čas-rychlost, toto okno zobrazí alternativně rychlost generátoru (HXX) a rychlost vibrací (LXX) každých 5 sekund, pokud jste v duálním modu rychlosti, okno zobrazí rychlost vibrací (LXX). Oboje rychlosti jsou v rozmezí 0-50 stupňů a mohou být zvyšovány nebo snižovány dle uživatele.

### 4. čas/rychlost generátoru, tlačítko Shift

Během cvičení, toto tlačítko může přepínat mezi časem a rychlostí, nebo rychlostí generátoru a rychlostí vibrací, které se zobrazí ve spodním okně.

### 5. Tlačítko Speed-UP pro generátor

Toto tlačítko postupně zvyšuje rychlost generátoru v manuálním programu a může zvyšovat čas v modu nastavení času.

## 6. Tlačítko Speed-DOWN pro generátor

Toto tlačítko postupně snižuje rychlost generátoru v manuálním programu a může snižovat čas v modu nastavení času.

## 7. tlačítko času (TIME)

Když je stroj zastaven a v manuálním modu, zmáčkněte toto tlačítko, čas bude blikat a dostanete se do nastavení času. Nyní, pomocí tlačítka UP zvýšíte nebo DOWN snížíte čas cvičení.

## 8. tlačítko Speed-UP pro vibrace

Toto tlačítko postupně zvyšuje rychlost vibrací v manuálním modu a může zvyšovat čas v modu nastavení času

## 9. tlačítko ON/OFF

toto tlačítko je určeno pro zapnutí nebo vypnutí současného modu

## 10. tlačítko Speed-DOWN pro vibrace

Toto tlačítko postupně snižuje rychlost vibrací v manuálním modu a může snižovat čas v modu nastavení času

## 11. tlačítko MODE

toto tlačítko přepíná mezi HL (dvojitá kontrola), HS (jednoduchá kontrola kolísání), LO (jednoduchá kontrola vibrací), P1-P5 (automatické programy 1-5)

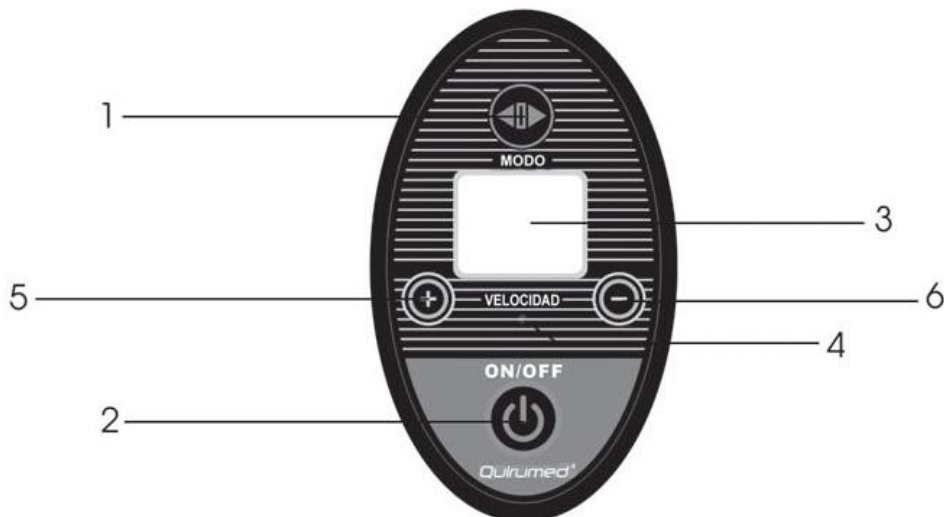
Jak zapnout/vypnout stroj:

Zapnutí/vypnutí: pomocí tlačítka ON/OFF – viz obrázek

Zásuvka el. napětí: ujistěte se, že kabel je zastrčen pořádně



## COMPUTER



**1. tlačítko MODE – informace z hlavního computeru**

**2. tlačítko ON/OFF - informace z hlavního computeru**

**3. Hlavní displej** – na tomto displeji se zobrazují hodnoty cvičebního modu zobrazuje nastavené hodnoty času:

- zobrazí stupeň rychlosti ve cvičebním modu
- při zastavení zobrazí mod nastavení

**4. Příjem dálkového ovládání**

**5. Tlačítko UP**

odkazuje na tlačítko UP na hlavním computeru v modu nastavení času a jednoduchém cvičebním modu. Při dvojitě operaci:

- když se na hlavním computeru zobrazuje modu čas-rychlost, bude se postupně zvyšovat rychlost při zmáčknutí tlačítka
- kromě toho se bude ještě zvyšovat obousměrná rychlost

**6. Tlačítko DOWN**

odkazuje na tlačítko DOWN na hlavním computeru v modu nastavení času a jednoduchém cvičebním modu. Při obousměrném cvičení:

- když se na hlavním computeru zobrazuje modu čas-rychlost, bude se postupně snižovat rychlost při zmáčknutí tlačítka
- kromě toho se bude ještě snižovat obousměrná rychlost

**Zobrazení možných poruch:**

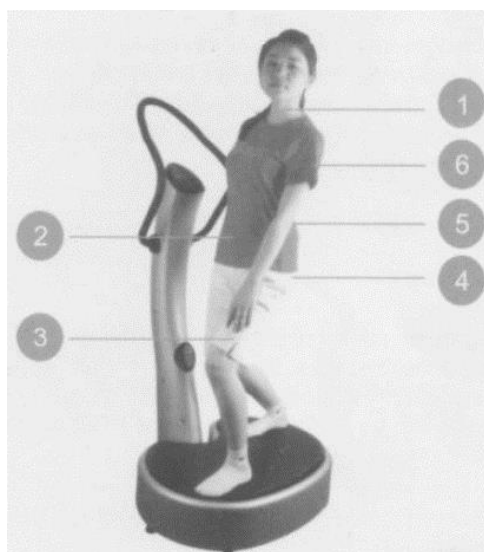
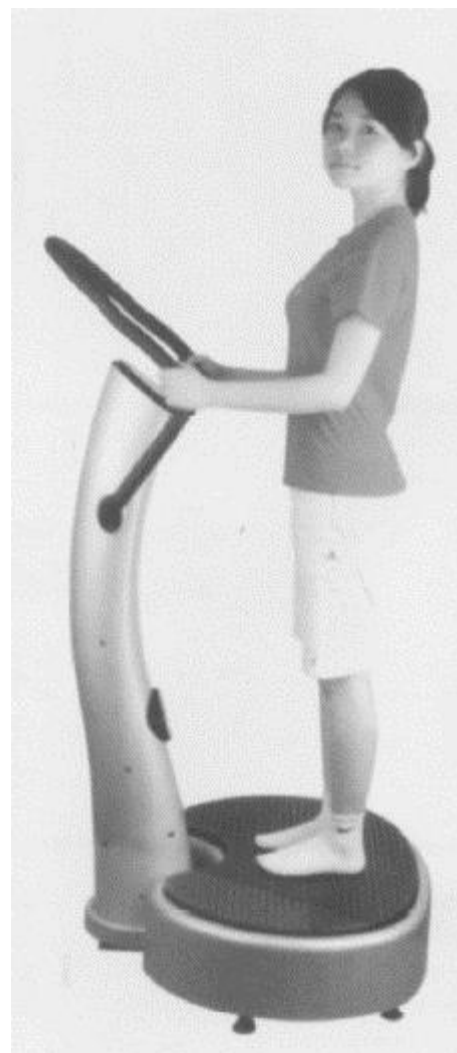
E3: ochrana při podpětí

E4: ochrana při přepětí

E5: přetížení motoru kolísání

E6: přetížení motoru vibrací

E7: chyba spojení nebo nadměrné rušení



#### **EFEKTIVITA CVIČENÍ**

1. Zlepšení krevního oběhu
2. Zlepšení trávení
3. Dokonalá funkce stehien
4. Funkce tvarování boků
5. Funkce tvarování pasu a břicha
6. Funkce tvarování ramen



# CVIČENÍ

## A) SILOVÁ CVIČENÍ

### A 1 DŘEPY

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

### A 2 HLUBOKÝ DŘEP

Postavte se na vibrační podložku plochami chodidel a v šířce ramen. Držte kolena přímo nad chodidly ve 100 stupňovém úhlu, mírně pokrčte nohy a stáhněte svaly na nohou. Držte záda rovně, předkloňte horní část těla dopředu. Toto cvičení se zaměřuje na posílení zad, sedacích svalů a nohou.

### A 3 DŘEP V ŠIROKÉM POSTOJI

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

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

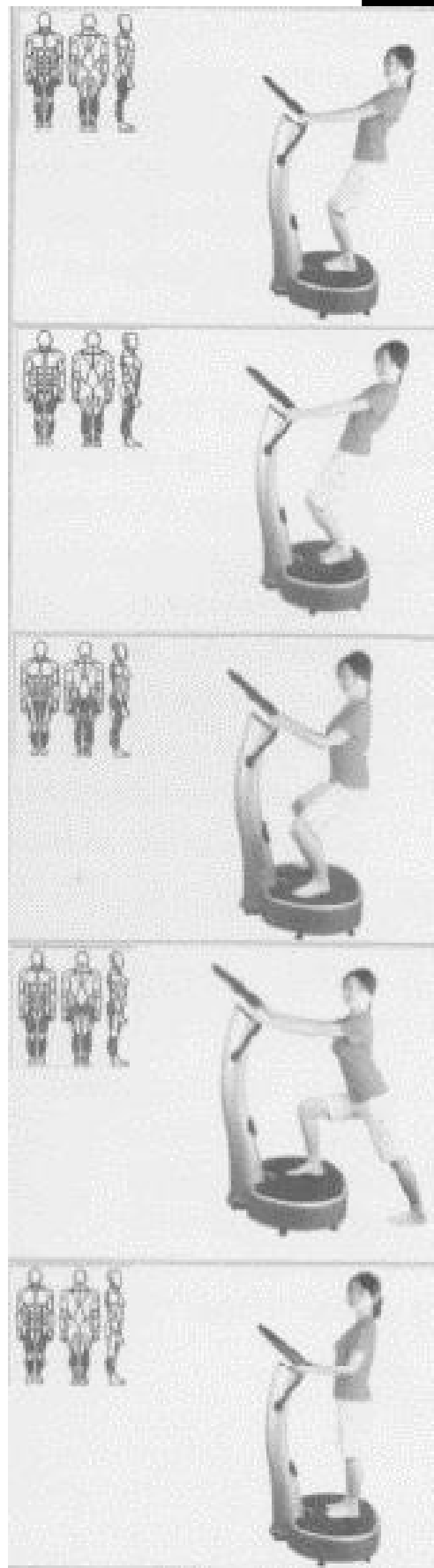
### A 4 VÝPADY

Umístěte jedno chodidlo doprostřed vibrační podložky, ustupte vzad a druhým chodidlem se pevně zapřete o zem za sebou.

Držte záda rovná a kolena přímo nad palci u nohou, stáhněte svaly na nohou. Měli byste cítit napětí v kolenních šlachách, čtyřhlavých svalectech stehenních a hýždích.

### A 5 LÝTKA

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





## A 6 POSILOVÁNÍ TRICEPSŮ

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

## A 7 RAMENNÍ TLAKY

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

## A 8 DOLNÍ SVALY BŘIŠNÍ

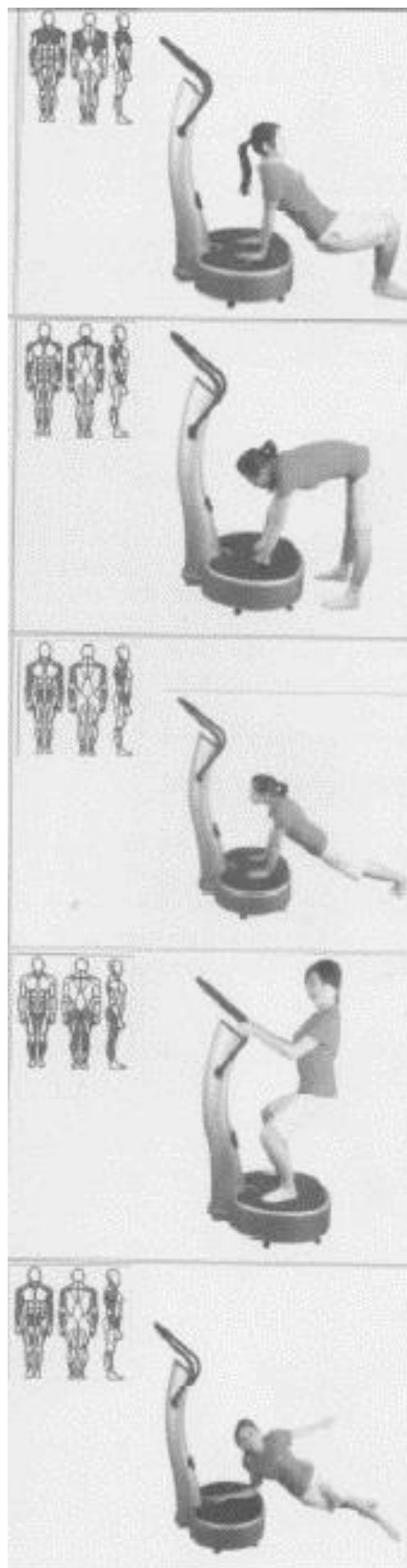
Podepřete se na loktech a držte se za přední okraj vibrační podložky. Nyní, s rovnými zády, pomalu vytáhněte hýžd'ové svaly nahoru jako byste chtěli podložku přitáhnout k chodidlům. Měli byste cítit napětí v oblasti břišních svalů. Můžete provádět stejné cvičení z klečící pozice.

## A 9 STŘEDNÍ BŘIŠNÍ SVALY

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

## A 10 BOČNÍ SVALY BŘIŠNÍ

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



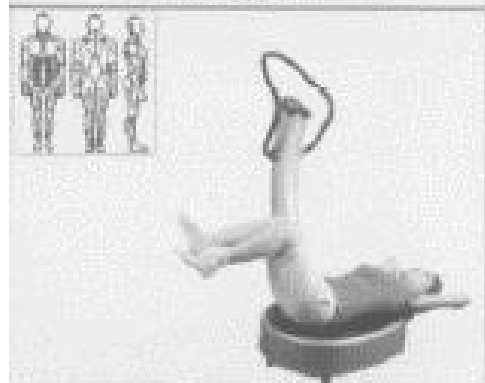
### A 11 KLIKY

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



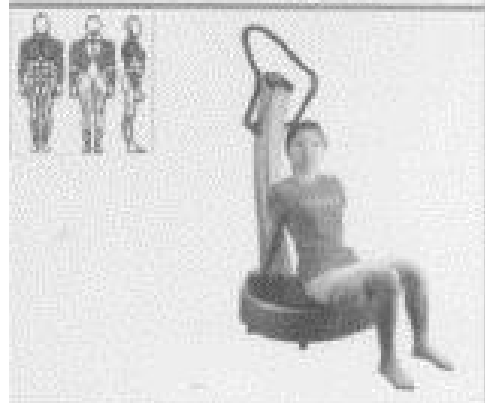
### A 12 SKLAPOVAČKY

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



### A 13 OBRÁCENÉ KLIKY

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



## B) Protahovací cvičení

### B 1 PROTAŽENÍ KOLEN

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

### B 2 PROTAŽENÍ ČTYŘHLAVÉHO SVALU STEHENÍHO

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

### B 3 PROTAŽENÍ LÝTKA

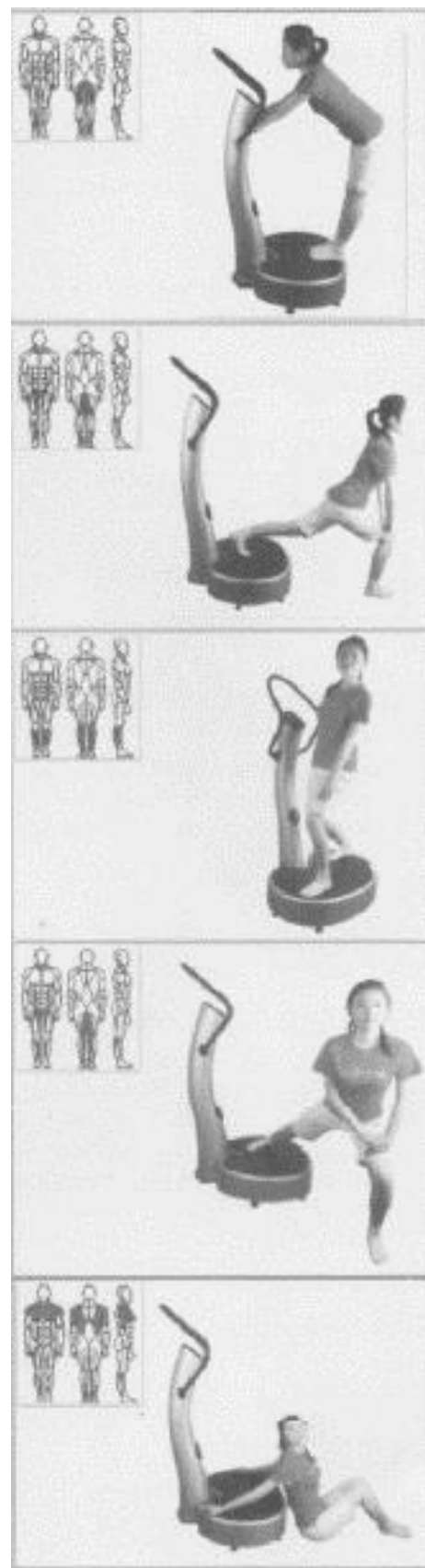
Postavte se na vibrační podložku bokem s jednou nohou před druhou a palci stočenými dopředu. Přední noha by měla být lehce pokrčená, zadní noha je rovná. Potlačte patu zadní nohy směrem dolů, měli byste cítit napětí v lýtku. K obměně tohoto cvičení držte záda rovná a potlačte pánev dopředu.

### B 4 PROTAŽENÍ PŘITAHOVAČE

Postavte se na vibrační podložku bokem s jedním chodidlem blízko sloupu. Umístěte chodidlo, které je mimo podložku, na podlahu tak, aby byly nohy od sebe. Pokrčte nohu mimo podložku zatímco druhou držíte napnutou. Držte trup rovně, posuňte hýždě směrem k podlaze. Toto cvičení protáhne vnitřní stranu steh. Opakujte postup cvičení s druhou nohou.

### B 5 PROTAŽENÍ PRSNÍCH SVALŮ

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



## C) Masážní cvičení

**C 1 MASÁŽ LÝTEK**

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

**C 2 MASÁŽ PAŽÍ**

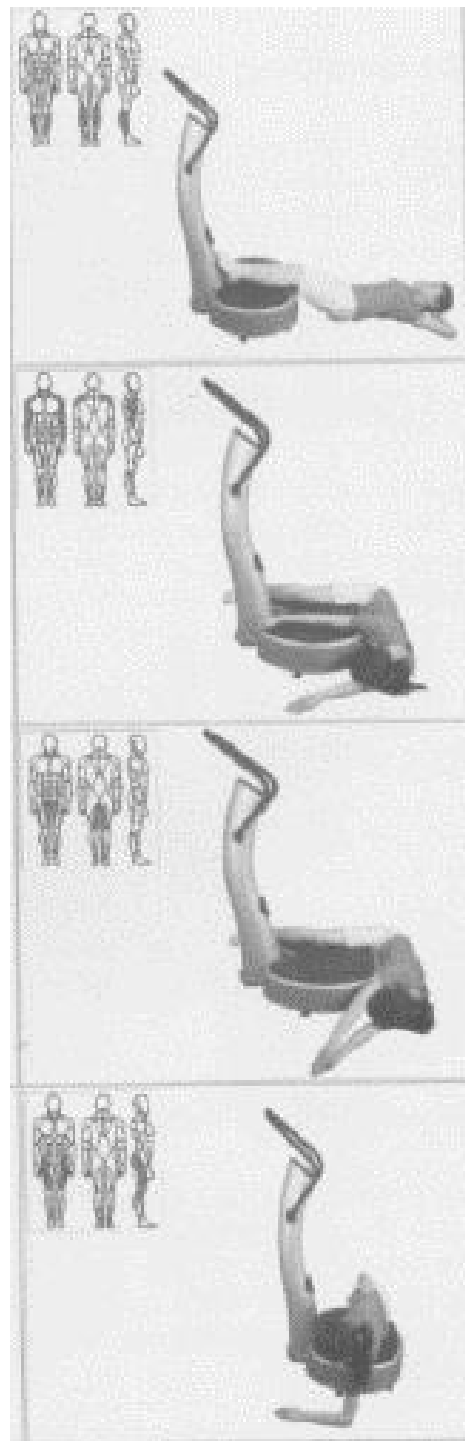
Lehněte si bokem s obličejem k vibrační podložce a nohama mírně pokrčenými. Ujistěte se, že přední podložka mírně přesahuje přes okraj. Uvolněte paže na vibrační podložce a relaxujte. Opakujte postup pro druhou paži.

**C 3 MASÁŽ PŘITAHOVAČE**

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

**C 4 MASÁŽ ODTAHOVAČE**

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



## D) Relaxační cvičení

**D 1 UVOLNĚNÍ RAMEN A KRKU**

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

**D 2 UVOLNĚNÍ DOLNÍ ČÁSTI ZAD**

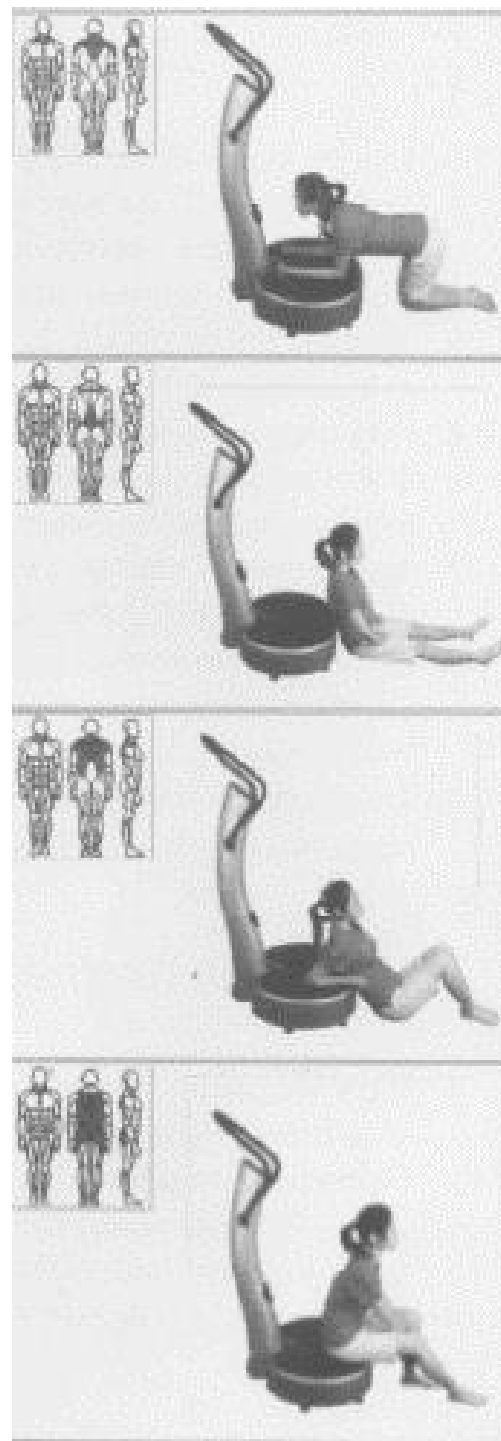
Posad'te se na podlahu zády k vibrační podložce a nohama od sebe. Umístěte podložku mezi sebe a vibrační plošinu a pro oporu se přidržujte boku. Během vibrování, které je zaměřené zejména na spodní část zad, se uvolněte. Jako alternativu můžete vytočit nohy do úhlu a pevněji se přitisknout k vibrační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

**D 3 UVOLNĚNÍ HORNÍ ČÁSTI TĚLA**

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

**D 4 UVOLNĚNÍ ZAD**

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



## VAROVÁNÍ

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

!!! Nesprávným užitím výrobku může dojít k vážným zraněním nebo škodám na majetku.

### OPATRNOST PŘI POUŽITÍ

- Před použitím tohoto stroje, konzultujte svůj aktuální zdravotní stav se svým lékařem.
- Přestaňte stroj používat okamžitě, pokud budete pociťovat závrat, objeví se u Vás pocity na zvracení, bolest na hrudi nebo jakákoliv abnormální fyzická nevolnost.
- Na nášlapné desce neskákejte. Může dojít ke zranění osoby nebo poruše na zařízení.
- Na nášlapné desce udržujte rovnováhu. Neudržení rovnováhy může mít za následek zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
- Než začnete cvičit, zkontrolujte správné nastavení rychlostní zátěže. V případě neadekvátního nastavení vyšší rychlosti může dojít ke zranění osoby.
- Pro své pohodlí při cvičení nastavte bezpečnou a Vám vyhovující rychlost.
- Zástrčky se nedotýkejte, pokud probleskuje. Může dojít k požáru nebo k zásahu elektrickým proudem.
- Udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od tepla nebo tepelných zdrojů. Může dojít k deformaci výrobku nebo vzniku požáru.

Uživatelé, kteří těchto instrukcí neuposlechnou, nesou za nedodržení předpisů veškerou odpovědnost. Důsledkem takového neuposlechnutí může dojít například k poškození stroje, vzniku bolestí a zničení dílu výrobku.

### Bezpečnostní instrukce při instalaci výrobku

- Vinyl a papír použitý při balení výrobku musí být shromážděn a zničen. Hrozí zde nebezpečí požití těchto částí dětmi, riziko udušení či uškrtnení.
- Pokud stroj přemísťujete, zvedněte prosím dolní část stroje za pomoci dvou či tří osob a stroj tímto způsobem přesuňte.
- Nevystavujte stroj přímému dennímu světlu.
- Tento stroj musí být umístěn ve vzdálenosti 50cm od nábytku nebo jakéhokoliv jiného zařízení.
- Nepřekládejte a netlačte na síťový kabel. Může dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku požáru.
- Okolí síťového kabelu a zástrčku udržujte v čistotě. Usazený prach může způsobit požár.
- Stroj nepoužívejte při uvolnění zásuvky a poškození síťového kabelu. Může dojít k zásahu elektrickým proudem nebo ke vzniku požáru.
- Při zasouvání/vysouvání zástrčky ze zásuvky uchopte tělo zástrčky. Přímé táhnutí síťového kabelu může způsobit požár nebo může dojít k zásahu elektrickým proudem.
- Před zapojením zástrčky do zásuvky zkontrolujte elektrický proud a napětí.
- Během delšího přerušení provozu výrobku vyjměte zástrčku ze zásuvky.
- Před čištěním vyjměte zástrčku ze zásuvky a pro čištění používejte vždy suchou látku.
- Demontáž, oprava nebo remodelace samotným uživatelem není přípustná. Může dojít k vážnému poškození stroje, závadě, zásahu elektrickým proudem nebo vzniku požáru.

Tento výrobek vyžaduje externí uzemnění. Prosím, ujistěte se, že je zajištěno.

## SKLADOVÁNÍ

#### 1. Neskladujte vibrační stroj:

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

#### 2. Udržujte Vibrační stroj

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

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

4. Neskladujte Vibrační stroj pod přímým slunečním světlem nebo na místech kde jsou vysoké teploty.
5. Vyvarujte se proražení síťového kabelu (možné riziko zranění nebo poškození stroje).

## ÚDRŽBA

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

Údržba zahrnuje:

- pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
  - k údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čisticí prostředky s abrasivy.
  - chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
  - computer, adaptér, zástrčka a celý stroj se nesmí dostat do styku s vodou.
  - computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru (pokud stroj baterie obsahuje)
  - skladujte stroj vždy na suchém, teplém a čistém místě.
2. Před čištěním se ujistěte, že hlavní vypínač je vypnut a síťový kabel je vyjmut ze zásuvky.
  3. Po každém cvičení vypněte motor a vyjměte síťový kabel ze zásuvky.

## OCHRANA VIBRAČNÍHO STROJE

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

## SPECIFIKACE

Název výrobku: Vibrační stroj MASTER G8

Napětí: 220 – 240 V

El. proud: 5 A

Frekvence: 50 Hz

Úroveň rychlosti: 1-50 stupňů

Maximální síla: 500 W

Maximální amplituda kolísání: 13 mm

Rychlost kolísání: 320-700 pohybů/minutu (5Hz-12 Hz)

Maximální síla: 250 W

Maximální vibrační amplituda: 2,5 mm

Rychlost vibrací: 1800-3400 otáček/minutu (30 Hz-56 Hz)

Přednastavené Programy: 5 přednastavených programů

Zobrazení na displeji: Programy, čas, Rychlost

Rozměry: Cca 670mm (d) x 650mm (š) x 1280 mm (v)

Maximální nosnost: 150 Kg

čistá hmotnost: 36 Kg

Hrubá hmotnost: 41,5 Kg



## Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli následující záruky:

- záruku 5 let na rám a jeho části
- záruku 2 roky na ostatní díly

### Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy)
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

### Upozornění:

1. cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.
2. doba životnosti ložisek, klínového řemene a dalších pohyblivých částí může být kratší než je doba záruky
3. na stroje nutné provést odborné vyčištění a seřízení minimálně jednou za 12 měsíců
4. v době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána
5. reklamace se uplatňuje zásadně písemně s přesným označením typu zboží, popisem závady a potvrzeným dokladem o zakoupení



### OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení.

Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma.

Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na

životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národního předpisy uděleny pokuty.

### Copyright - autorská práva

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

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





## Vibra ný posilovací stroj MASTER® G8



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**

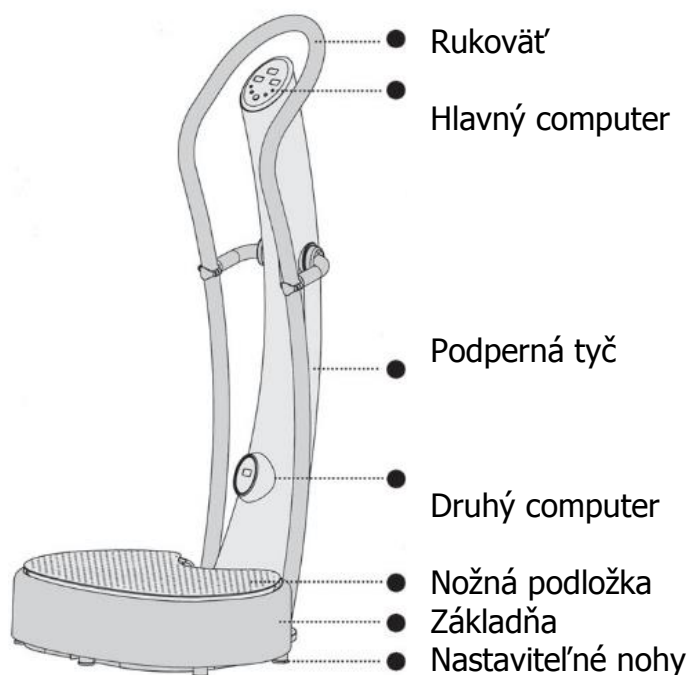


**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

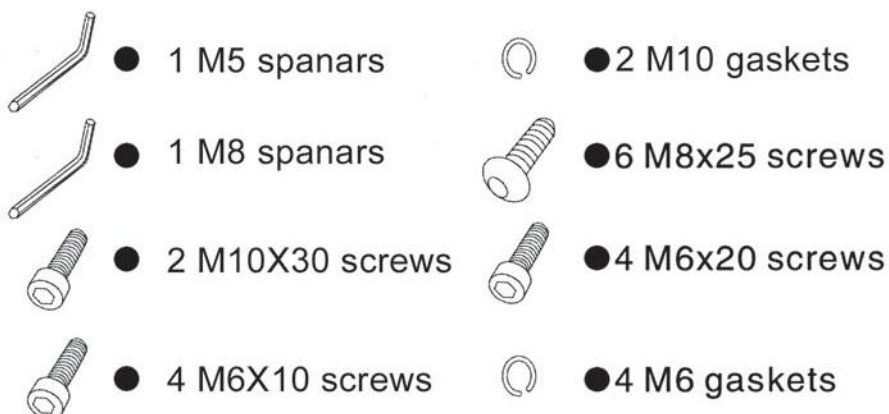
akujeme Vám za zakúpenie tohto stroja. Prosíme, pozorne si prečítajte tento návod na použitie pred tým, ako začnete stroj používať. Uchovajte návod pre neskoršie potreby.

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

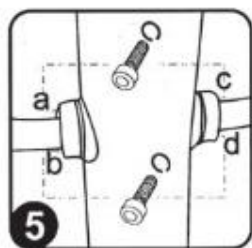
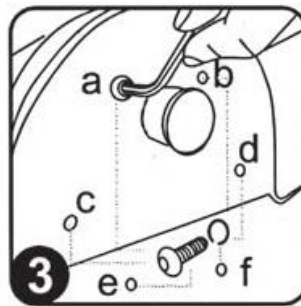
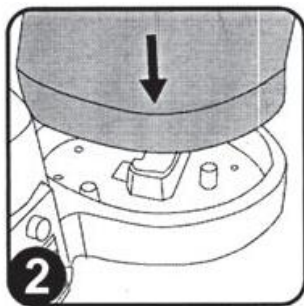
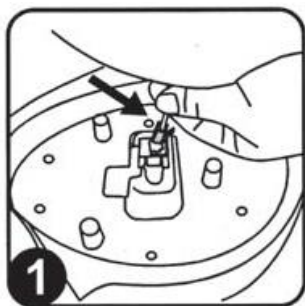
### Nákres:



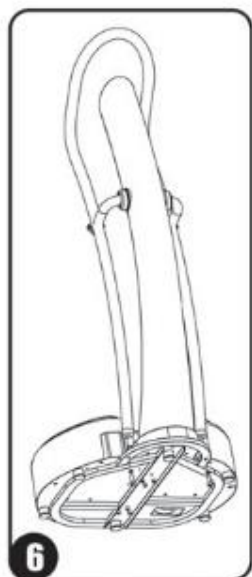
### Príslušenstvo:



## Zloženie stroja:

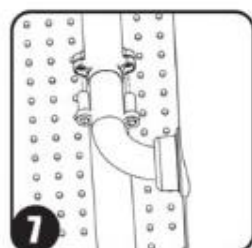


1. Spojte kábel so základňou
2. Dajte tyč na základňu
3. Pripevnite 6 skrutiek M8x26 a tesnenie na spodnú časť stroja
4. Pripevnite rukoväť na tyč



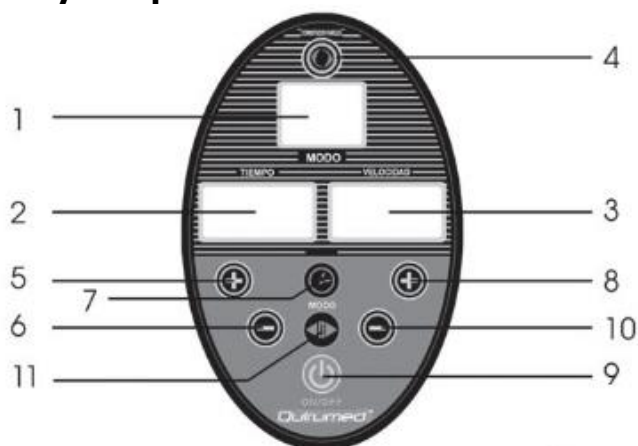
5. potom pripevnite 4 skrutky M6x20 a tesnenie

6. potom pripevnite 2 skrutky M10x30 a tesnenie



7. nakoniec pripevnite 4 skrutky M6x10

## Hlavný computer



### 1. Hlavné okno

Zobrazuje súčasne funkcie, ktoré sú voliteľné, vrátane HL (double control-dvojitá kontrola), HS (single control fluctuation-jednoduchá kontrola kolísania), LO (single control vibration - jednoduchá kontrola vibrácií), P1 - automatický program 1, P2-P5 - automatické programy 2-5.

#### Upozornenie:

5 automatických programov je k dispozícii a môžu byť zvyšované či znižované užívateľom. Automatické programy sú nasledovné:

P1: 2,6,10 ... .46,50, 46 ... .6,4 4 Cyklická jednoduchá kontrola kolísania pre 1 výmenu po 5 sekundách

P2: 2,6,10 ... .46,50, 46 ... .6,4 4 Cyklická jednoduchá kontrola vibrácií pre 1 výmenu po 5 sekundách

P3: generátor: 26,30 ... 46,50, 46 ... 6,2, 6 ... .18,22

Vibračný stroj: 26,22 ... 6,2 6 ... 46,50,46 ... 34,30

Cyklické dvojsmerné motory bežia po 1 výmenu v 5 sekundách

P4: 2,6,10 ... .46,50, 46 ... .6,4 Cyklická jednoduchá kontrola kolísania pre 1 výmenu po 0,5 sekundách

P5: 2,6,10 ... .46,50, 46 ... .6,4 Cyklická jednoduchá kontrola vibrácií pre 1 výmenu po 0,5 sekundách

### 2. čas/okno rýchlosti

počiatočný čas je 0.00. zostávajúci čas (X. XX) sa bude zobrazovať počas obsluhy stroja alebo rýchlosť generátora (Hxx) sa zobrazí pri stlačení tlačidla SHIFT. Zobrazený čas bliká v druhom.

### 3. zobrazenie rýchlosti

Zobrazuje hodnotu rýchlosti pri cvičení. Keď ste v móde čas-rýchlosť, toto okno zobrazí alternatívnu rýchlosť generátora (Hxx) a rýchlosť vibrácií (LXX) každých 5 sekúnd, ak ste v duálnom móde rýchlosti, okno zobrazí rýchlosť vibrácií (LXX). Oboje rýchlosti sú v rozmedzí 0-50 stupňov a môžu byť zvyšované alebo znižované podľa užívateľa.

### 4. čas/rýchlosť generátora, tlačidlo Shift

Počas cvičenia, toto tlačidlo môže prepínať medzi časom a rýchlosťou, alebo rýchlosťou generátora a rýchlosťou vibrácií, ktoré sa zobrazí v spodnom okne.

### 5. Tlačítko Speed-UP pre generátor

Toto tlačidlo postupne zvyšuje rýchlosť generátora v manuálnom programe a môže zvyšovať čas v móde nastavenia času.

### 6. Tlačítko Speed-DOWN pre generátor

Toto tlačidlo postupne znižuje rýchlosť generátora v manuálnom programe a môže znižovať čas v móde nastavenia času.

### 7. tlačítko času (TIME)

Keď je stroj zastavený a v manuálnom móde, stlačte toto tlačidlo, čas bude blikať a dostanete sa do nastavenia času. Teraz, pomocou tlačidla UP zvýšite alebo DOWN znížite čas cvičenia.

### 8. tlačítko Speed-UP pre vibrácie

Toto tlačidlo postupne zvyšuje rýchlosť vibrácií v manuálnom móde a môže zvyšovať čas v móde nastavenia času

### 9. tlačítko ON / OFF

toto tlačidlo je určené pre zapnutie alebo vypnutie súčasného modu

### 10. tlačítko Speed-DOWN pre vibrácie

Toto tlačidlo postupne znižuje rýchlosť vibrácií v manuálnom móde a môže znižovať čas v móde nastavenia času

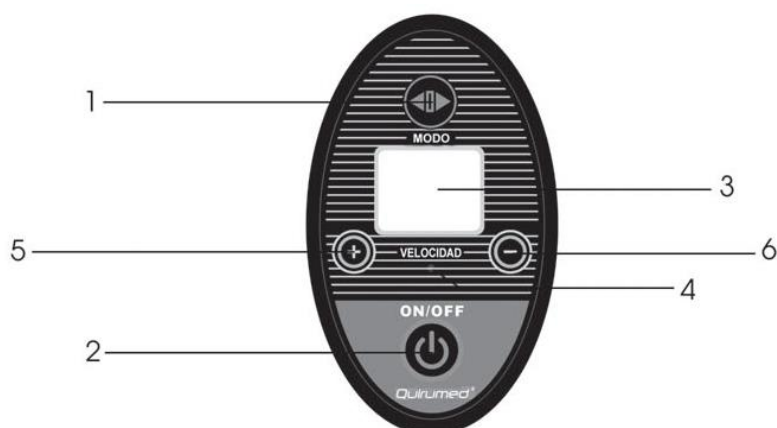
### 11. tlačítko MODE

toto tlačidlo prepína medzi HL (dvojitá kontrola), HS (jednoduchá kontrola kolísania), LO (jednoduchá kontrola vibrácií), P1-P5 (automatické programy 1-5)

Ako zapnúť / vypnúť stroj:

Zapnutie / vypnutie: pomocou tlačidla ON / OFF - vid' obrázok

Zásuvka el. napätie: uistite sa, že kábel je zastrčený poriadne





### 1. tlačítko **MODE** – informácie z hlavného computeru

### 2. tlačítko **ON/OFF** - informácie z hlavného computeru

### 3. Hlavný displej – na tomto displeji sa zobrazujú hodnoty cvičebného modu

zobrazuje nastavené hodnoty času:

- zobrazí stupeň rýchlosti v cvičebnom mode
- pri zastavení zobrazí mod nastavenia

### 4. Príjem diaľkového ovládania

### 5. Tlačidlo **UP**

odkazuje na tlačidlo UP na hlavnom computeru v móde nastavenia času a jednoduchom cvičebnom móde. Pri dvojitej operácii:

Keď sa na hlavnom computeru zobrazuje mod čas-rýchlosť, bude sa postupne zvyšovať rýchlosť pri stlačení tlačidla. Okrem toho sa bude ešte zvyšovať obojsmerná rýchlosť.

### 6. Tlačidlo **DOWN**

odkazuje na tlačidlo DOWN na hlavnom computeru v móde nastavenia času a jednoduchom cvičebnom móde. Pri obojsmernom cvičení:

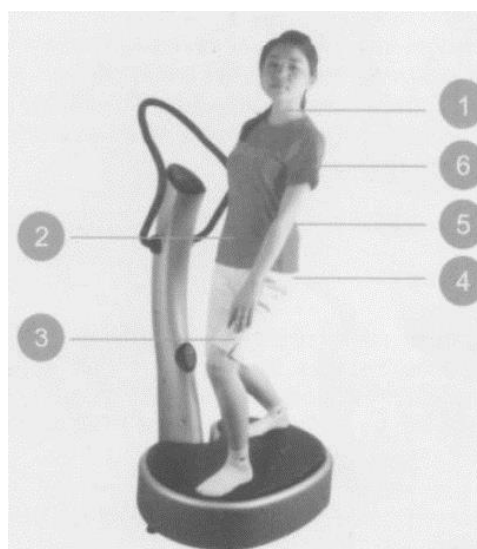
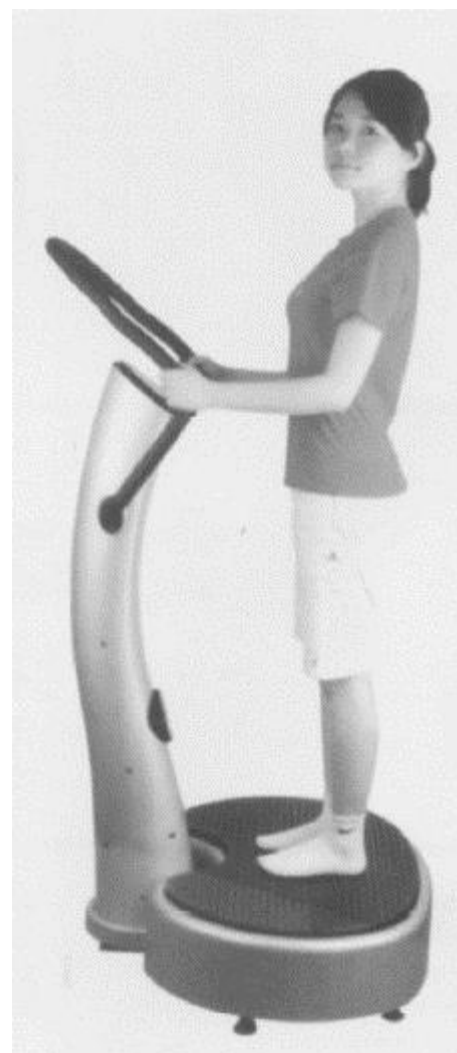
Keď sa na hlavnom computeru zobrazuje mod čas-rýchlosť, bude sa postupne znižovať rýchlosť pri stlačení tlačidla. Okrem toho sa bude ešte znižovať obojsmerná rýchlosť.

### Zobrazenie možných porúch:

- E3: ochrana pri podpäť
- E4: ochrana pri prepätí
- E5: preťaženie motora kolísania
- E6: preťaženie motora vibrácií
- E7: chyba spojenia alebo nadmerné rušenie

### B. EFEKTIVITA & SPRIEVODCA CVIČENIA

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





## CVI ENIE

A/ Sila

### A01 DREPY

Postavte sa na vibra n ú plo- inu s chodidlami od seba v -írke rozpätia ramien. Drfite chrbát vzpriamený a kolená mierne pokr ené. Jemne stiahnite svaly na nohách. Mali by ste cíti napätie vo -tvorhlavých svaloch stehenných, na zadku a v chrbte.

### A02 HLBOKÝ DREP

Postavte sa na vibra n ú plo- inu plochami chodidiel v -írke ramien. Drfite kolená priamo nad chodidlami v 100 stup ovom uhle, mierne pokr te nohy a stiahnite svaly na nohách. Drfite chrbát rovno, predklo te hornú as tela dopredu. Toto cvi enie sa zameriava na posilnenie chrbta, sedacích svalov a nôh.

### A03 DREP V TROKOM POSTOJI

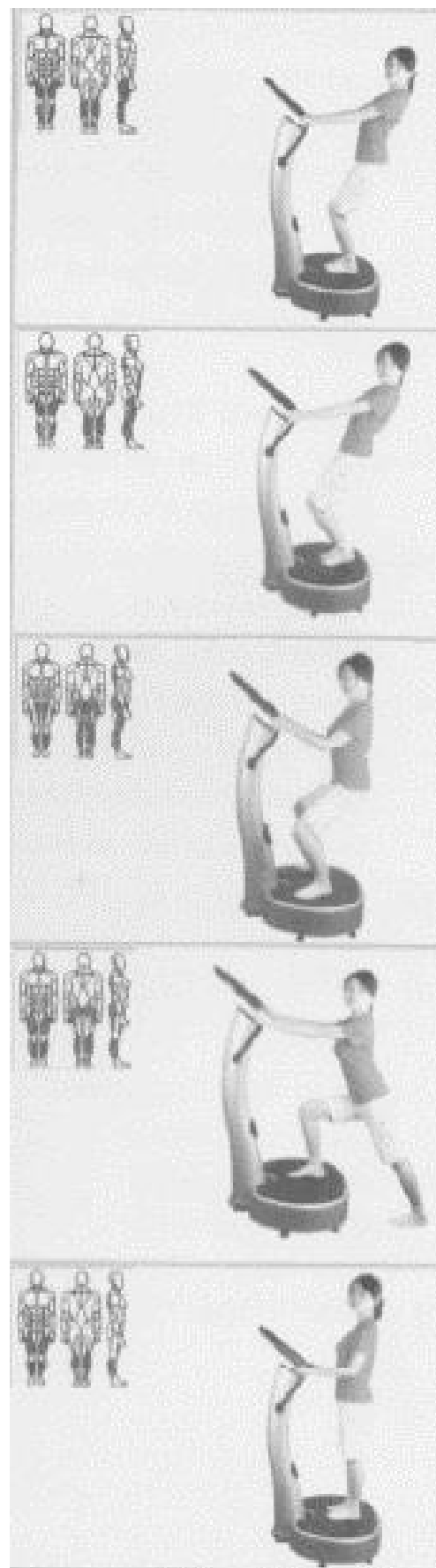
Postavte sa na vibra n ú plo- inu s chodidlami široko od seba s palcami smerom von. Drfite kolená priamo nad chodidlami v 100 stup ovom uhle, pokr te mierne nohy. Mali by ste cíti napätie v chrbte, sedacích svaloch, -tvorhlavých svaloch stehenných a vo vnútornej asti stehien.

### A04 VÝPADY

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

### A05 LÝTKA

Postavte sa doprostred vibra nej plo- iny, zdvihnite sa na päty. Drfite chrbát rovný a brucho stiahnuté; mali by ste za a cíti napätie v lýtkových svaloch. Pre pridanie al- ej varianty cvi enia skúste pokr i kolená do uhla 90 stup ov.



### A06 Posilovanie tricepsov

Sedieť smerom od vibračnej plochy sa pevne chytiť za okraje a vzoprieť sa hore. Teraz ohnúť ruky a posunúť sa smerom dole k ploche, stláčajúc ramenné lopatky k sebe. Mali by ste cítiť napätie v ramenách a pažliach. Pre alternatívnu variáciu, opakujte cvičenie s rovnými nohami.

### A07 Ramenné tlaky

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

### A08 Dolné brušné svaly

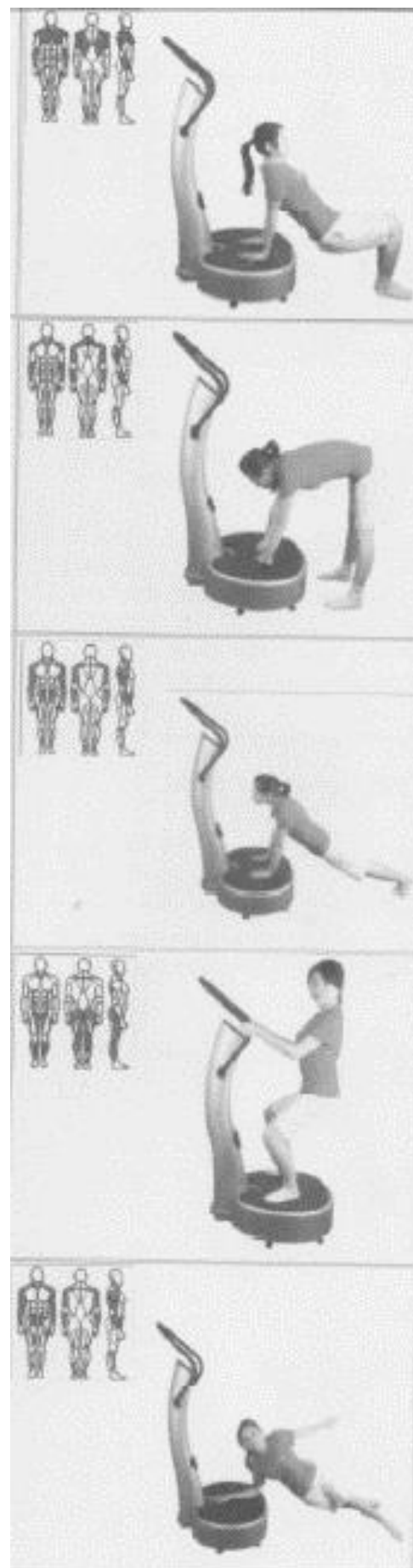
Podoprite sa na lakťoch a drfťte sa za predný okraj vibračnej plochy. Teraz, s rovným chrbtom, pomaly vytiahnite sedacie svaly hore ako by ste chceli plochu pritiahnúť k chodidlám. Mali by ste cítiť napätie v oblasti brušných svalov. Vyvarovať sa rutiny, robte rovnaké cvičenie z kolennatej pozície.

### A09 Stredné brušné svaly

Postavte sa doprostred vibračnej plochy, chodidlá od seba vo vzdialenosti ramien. Drfťte rukoväť vo výške hrude. Drfťte rovný chrbát a nohy mierne pokrčené, tlaďte horný trup nadol. Okamžite za nete cítiť napätie v brušných svaloch. Pre zmenu cvičenia jednoducho ohnúť viac ramena.

### A10 Bočné brušné svaly

S jednou nohou priamo za tou druhou umiestnite jeden lakeť na vibračnú plochu a nakláňte sa bokom. Drfťte hlavu, trup a nohy rovno, tlaďte ramená nadol a zároveň spevnite trup. Toto cvičenie pracuje s bočnými svalmi brucha. Pridať na variáciu, skúste v rovnakú dobu tlažiť boky hore.



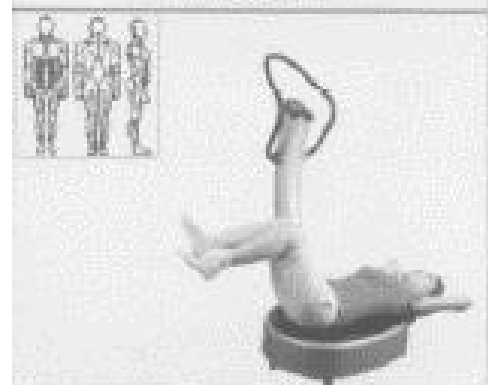
### A11 K uky

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



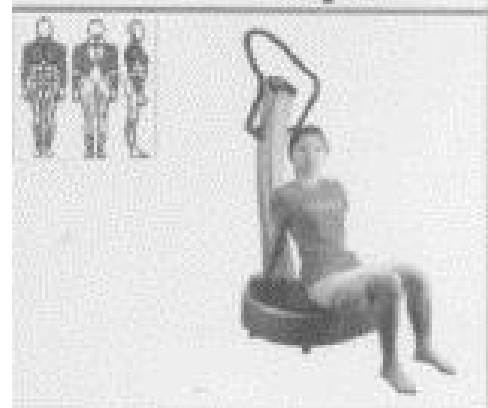
### A12 Sklapova ky

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



### A13 Obrátene k uky

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



B/ Na ahovacie cviky

### B01 Natiahnutie kolien

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

### B02 Natiahnutie tvorhlavého svalu stehenného

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

### B03 Natiahnutie lýtky

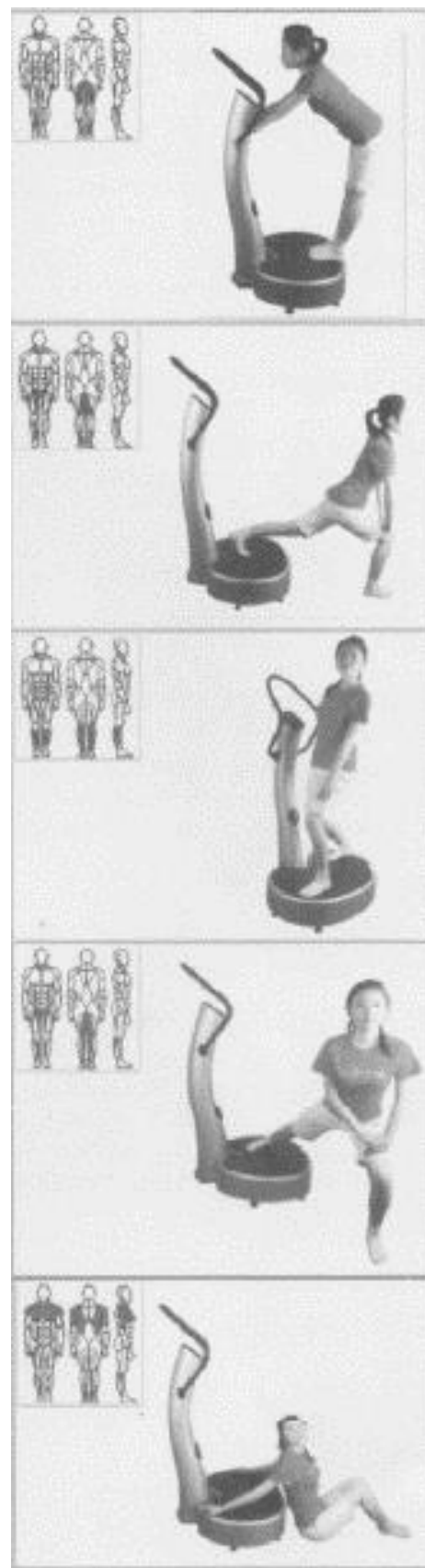
Postavte sa na vibračnú plošinu bokom s jednou nohou pred druhou a palcami stočenými dopredu. Predná noha by mala byť mierne pokrčené, zadná noha je rovná. Potlaťte päťu zadnej nohy smerom nadol, mali by ste cítiť napätie v lýtku. K obmene tohto cvičenia drfťte chrbát rovný a potlaťte panvu dopredu.

### B04 Natiahnutie vnútornej strany stehien

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

### B05 Natiahnutie prsných svalov

Posuťte sa chrbtom k vibračnej podložke. Chyťte sa vibračnej plošiny za chrbtom a uchopte sa prstami kraja. Tlačte ramienami dole si ponaťahujte prsné a ramenné svalstvo. Môžete tiež ísť hľbošie pri ahovalopruhy na každej strane pre optimálne výsledky.



## C/ Masážne cvičenie

**C01 Masáž lýtok**

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

**C02 Masáž ramien**

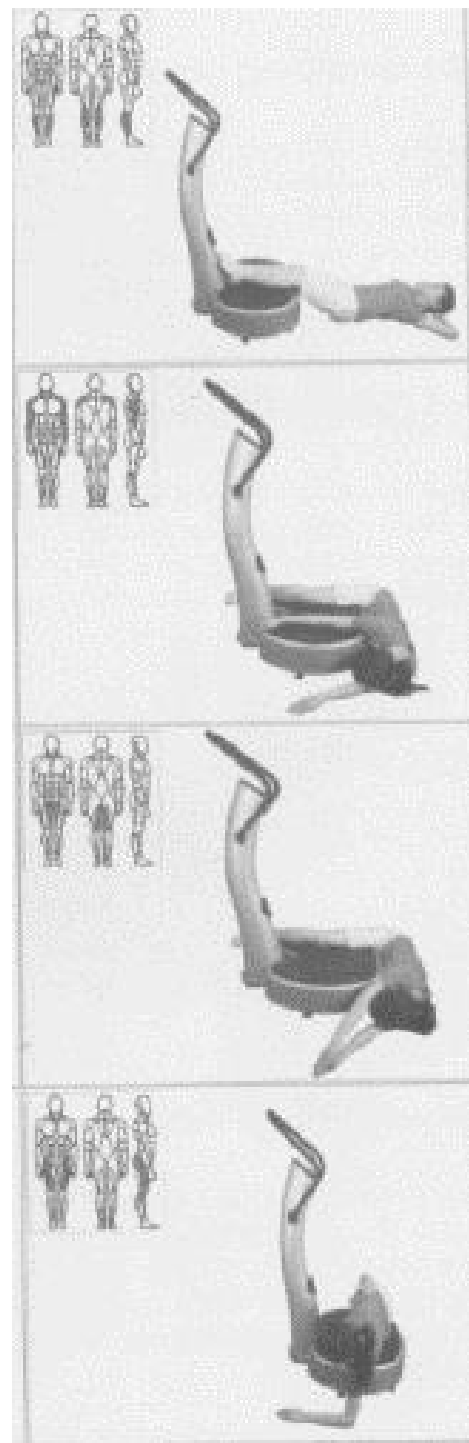
ahnite si bokom s tvárou k vibračnej plošine a nohami mierne pokrčenými. Uistite sa, že predná podložka mierne presahuje cez okraj. Uvoľnite ruku na vibračnej podložke a relaxujte. Opakujte postup pre druhú ruku.

**C03 Masáž pri ahova a**

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

**C04 Masáž od ahova a**

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



## D/ Relaxácia

**D01 Uvoľnenie ramien a krku**

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

**D02 Uvoľnenie dolnej časti chrbta**

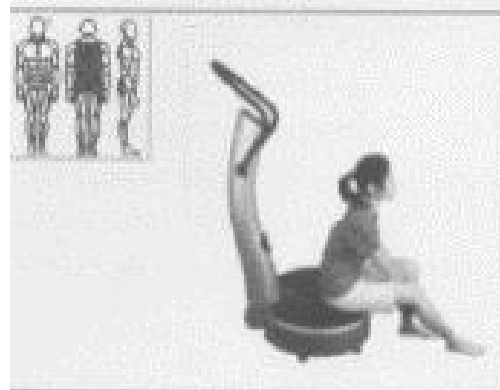
Posaďte sa na podlahu chrbtom k vibračnej plošine a nohami od seba. Umiestnite podložku medzi seba a vibračnú plošinu a pre oporu sa pridržajte bokom. Počas vibrovania, ktoré je zamerané najmä na spodnú časť chrbta, sa uvoľníte. Ako alternatívu môžete vytožiť nohy do uhla a pevnejšie sa pritlačiť k vibračnej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

**D03 Uvoľnenie hornej časti tela**

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

**D04 Uvoľnenie chrbta**

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



## BEZPE NOSTNÉ UPOZORNENIE

K udrflaniu výkonnostného štandardu tohto stroja, prosíme, všímnite si nasledujúcich bodov:

### A. pred použitím

1. Používajte tento stroj len za účelom uvedeným v tomto návode.
2. Nepremiestajte alebo nepoužívajte násilie na premiestnenie tohto výrobku, aby ste zabránili poškodeniu, napr. drevených podláh a pod.
3. Nepoužívajte tento stroj 30 minút pred ani po jedle.
4. Tento stroj môže súčasne používať len jedna osoba. V prípade nedodrflania tohto upozornenia môže dôjsť k zraneniu alebo rozbitie vibráciej plochy.
5. Predtým, ako začnete cvičiť, sa správne chyťte bezpečnostnej rukoväte. Pomôžte vám to udržať stabilitu, zatiaľ čo cvičíte na tomto stroji.
6. Predtým, ako začnete cvičiť, skontrolujte rýchlostný stupeň a uistite sa, že ste si nastavili bezpečnú rýchlosť a pohodlnú úroveň pre cvičenie. Ak si zvolíte veľmi vysokú rýchlosť, mohli by ste sa zraniť.
7. Uistite sa, že máte dostatočnú medzeru medzi vašimi chodidlami v položenom stave. Odporúčaná vzdialenosť je okolo 30 cm.
8. Nepoužívajte tento stroj na iné účely ako cvičenie.
9. Neuvádzajte tento stroj do chodu, ani sa ho nedotýkajte ak je zapnutý, s mokkými alebo vlhkými rukami. Mohlo by vám to spôsobiť elektrický šok alebo poškodiť stroj.
10. Nepoužívajte ľahodne druhy ostrých predmetov ani nebezpečných materiálov ak tento stroj používate. Nevkladajte prsty do medzery krytu.

## POAS POUŽÍVANIA

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

## POUŽITÍ STROJA

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

## BEZPE NOSTNÉ VAROVANIE

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

**OZNÁMENIE: Mylné použitie výrobku môže dôjsť k vážnym zraneniam alebo škodám na majetku.**

### Varovanie

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

- epilepsia;
- cukrovka,
- srdcové a cievne ochorenia,
- vysoká krvný tlak, ochorenia medzistavcových diskov, zápal stavca;
- zavedené kolenné alebo bedrové implantáty;
- zavedený kardiostimulátor;
- zavedené vnútro maternicové teliesko,
- operované kovové skrutky;
- trombóza,
- rakovina,
- akútne infekcie;
- akútne operované zranenia;
- tehotenstvo;
- migrény.



## Opatrnosť pri použití

- Nenechávajte deti bez dozoru v blízkosti zariadenia.
  - Pred použitím tohto stroja, konzultujte svoj aktuálny zdravotný stav so svojím lekárom.
  - Konzultácia s lekárom je potrebné obzvlášť u detí, starších ľudí, tehotných žien a chorých osôb.
  - Prestať stroj používať okamžite, ak budete pociťovať závraty, objaví sa u vás pocit na zvracanie, bolesť na hrudníku alebo akákoľvek abnormálna fyzická nevoľnosť.
  - Uchovávajte toto zariadenie v bezpečnej vzdialenosti od detí mladších ako osem rokov a od domácich zvierat. - Pozor na akékoľvek ostré veci ako napríklad lyžica, nôž a každý nebezpečný materiál. Nekladajte prsty na nádobnú dosku. Môže dôjsť k zraneniu osoby alebo poruche na zariadení.
  - U detí a starších osôb je potrebné zabezpečiť zodpovedného dohľadcu. Nezabezpečenie môže spôsobiť zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
  - Na nádobnej doske neskladujte. Môže dôjsť k zraneniu osoby alebo poruche na zariadení.
  - Na nádobnej doske udržiavajte rovnováhu. Neudržiavajte rovnováhu môže mať za následok zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
  - Na nádobnú dosku môže vstúpiť iba jedna osoba. Prítomnosť viacerých osôb na doske môže mať za následok zranenie osoby alebo poruchu na zariadení.
- 
- Držte správne bezpečnostnú rúčku počas cvičenia. Bezpečnostné držiadlo pomáha zabezpečiť rovnováhu v prípade náhlej straty stability.
  - Kým začnete cvičiť, skontrolujte správne nastavenie rýchlosti záťaže. V prípade neadekvátneho nastavenia vyšej rýchlosti môže dôjsť k zraneniu osoby.
  - Pre svoje pohodlie pri cvičení nastavte bezpečnú a Vám vyhovujúcu rýchlosť.
  - Vyhnite sa rovnakej pozícii dlhšie ako 10 minút 3x denne. V prípade neuposlušnosti sa u užívateľa môže objaviť telokodlivý svalový kŕč.
  - Nevykonaвайте alebo sa nedotýkajte tohto zariadenia, ak máte mokré alebo vlhké ruky. Môže dôjsť k poruche na zariadení alebo k zásahu elektrickým prúdom.
  - Zástrčky sa nedotýkajte, ak prebleskuje. Môže dôjsť k požiaru alebo k zásahu elektrickým prúdom.
  - Udržujte zariadenie v bezpečnej vzdialenosti od tepla alebo tepelných zdrojov. Môže dôjsť k deformácii výrobku alebo vzniku požiaru.
  - Nepoužívajte tento výrobok na iné účely.
  - Držte správnu polohu tela. Užívateľia, ktorí týchto pokynov neuposlušnú, nesú za nedodržiavanie predpisov v etke zodpovednosť. Dôsledkom takéhoto neuposlušnutia môže dôjsť napríklad k poškodeniu stroja, vzniku bolesti a zničeniu dielu výrobku.

## Bezpečnostné pokyny pri inštalácii výrobku

Vinyl a papier použitý pri balení výrobku musí byť zhromaždený a zničený. Hrozí tu nebezpečenstvo poškodenia týchto častí demontáže, riziko udusenia či uškrtenia.

Neumiestňujte nebezpečný materiál, ako vodu, horľavý materiál ako benzín alebo riedidlo, pripínacie kľuky alebo špele do blízkosti stroja.

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

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

Držte v bezpečnej vzdialenosti od vlhkého alebo mokrého miesta.

Nevhodné umiestnenie môže mať za následok zásah elektrickým prúdom alebo jeho únik.

Neprekladajte a netlačte na sieťový kábel.

Môže dôjsť k zásahu elektrickým prúdom alebo k vzniku požiaru.

Nepoužívajte horľavé materiály ako napríklad benzín a iné.

Môže dôjsť k odfarbeniu. Používajte zásuvku s uzemnením. Zástrčka, ktorá používa multikód môže mať za následok uvoľnenie tepla alebo sa môže vznietiť.

Nedotýkajte sa sieťového kábla mokрыmi rukami. Môže dôjsť k zásahu elektrickým prúdom.

Okolie sieťového kábla a zástrčky udržujte v čistote. Usadený prach môže spôsobiť požiar. Zariadenie nepoužívajte pri uvoľnení zásuvky a poškodení sieťového kábla. Môže dôjsť k zásahu elektrickým prúdom alebo k vzniku požiaru.

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

Pred zapojením zástrčky do zásuvky skontrolujte elektrický prúd a napätie. Počas dlhšieho prerušenia prevádzky výrobku vytiahnite zástrčku zo zásuvky.

Pred istením vytiahnite zástrčku zo zásuvky a pred istenie používajte včdy suchú látku.

Demontáž, oprava alebo remodelovanie samotným užívateľom nie je prípustné. Môže dôjsť k vážnemu poškodeniu stroja, závade, zásahu elektrickým prúdom alebo vzniku požiaru.

Tento produkt vyžaduje externé uzemnenie.

Prosím, uistite sa, že je zabezpečené.

## SKLADOVANIE

1. Neskladujte vibračný stroj:

- blízko otvoreného ohňa
- na priamom slnečnom svetle po dlhú dobu
- v blízkosti prívodu plynu, v zaprášenom alebo vlhkom prostredí

2. Udržujte vibračný stroj

- operačné teploty medzi 0-35 °C
- skladovacia teplota medzi 5-50 °C
- vlhkosť: pod 40-80%.

3. V prípade, že stroj dlhšiu dobu nebudete používať, prikryte ho čistým látkovým poťahom, aby ste ho chránili pred prachom.

4. Neskladujte vibračný stroj pod priamym slnečným svetlom alebo na miestach kde sú vysoké teploty.

5. Vyvarujte sa prerazeniu sieťového kábla (možné riziko zranenia alebo poškodenia stroja).

## ÚDRŽBA

1. Pravidelne robte bežnú údržbu stroja na základe vyšetrenia stroja, minimálne však po 20 hodinách prevádzky.

Údržba zahŕňa:

- kontrolu včtých pohyblivých častí stroja (osi, ktoré by prevádzajúcej pohyb, atď.), ktoré sú dostatočne premazané. Ak nie, okamžite ich natrite. Odporúčame bežný olej na bicykle a olejové stroje alebo silikónové oleje.
- Pravidelná kontrola včtých komponentov - skrutky a matice a pravidelné doťahovanie.
- Na údržbu čistoty použite len mydlový roztok a nie čistiaci prostriedky s abrazívom.
- Chráňte computer pred poškodením a kontaktu s tekutinami alebo potom.
- computer, adaptér, zástrčka a celý stroj sa nesmie dostať do styku s vodou.

- computer nevystavujte slnečnému žiareniu a kontrolujte funkčnosť batérií, aby nedošlo k vyčisteniu batérií a tým poškodeniu celého computeru (pokiaľ stroj batéria obsahuje) - skladujte stroj včdy na suchom, teplom a čistom mieste.

2. Pred istením sa uistite, že hlavný vypínač je vypnutý a AC sieťový kábel je vytážený zo zásuvky.

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

## OCHRANA VIBRAČNÉHO STROJA

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

## ISTENIE

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

## ŠPECIFIKÁCIE

Názov výrobku: Vibračný stroj MASTER G8

Napätie: 220 - 240 V

El. prúd: 5 A

Frekvencia: 50 Hz

Úroveň rýchlosti: 1-50 stupňov

Maximálna sila: 500 W

Maximálna amplitúda kolísania: 13 mm  
Rýchlosť kolísania: 320-700 pohybov / minútu (5Hz-12 Hz)  
Maximálna sila: 250 W  
Maximálna vibračná amplitúda: 2,5 mm  
Rýchlosť vibrácií: 1800-3400 otáčok / minútu (30 Hz-56 Hz)  
Prednastavené programy: 5 prednastavených programov  
Zobrazenie na displeji: Programy, čas, Rýchlosť  
Rozmery: Cca 670mm (d) x 650mm (→) x 1280 mm (v)  
Maximálna nosnosť : 150 Kg  
Neto hmotnosť : 36 Kg  
Hrubá hmotnosť : 41,5 Kg

## Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi nasledujúce záruky:

- záruku 5 rokov na rám a jeho časti
- záruku 2 roky na ostatné diely

### Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa t.j. Poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom napr. Nedostatočným zasunutím sedadlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľukách a kľúk k stredovej osi
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní (napr. Gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy ako ložiská, klinový remeň, opotrebenie tlačidiel na computeri)
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

### Upozornenie:

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



**OCHRANA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA** - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevhadzujte do domového odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobku ho odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma.

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

### Copyright - autorské práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohoto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o.. Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.

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





## Urządzenie wibracyjne MASTER® - G8



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



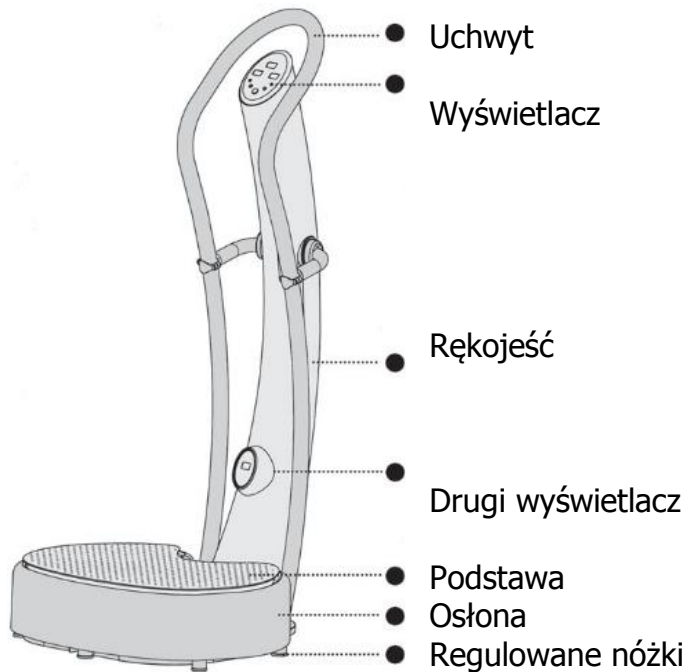
**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

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

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

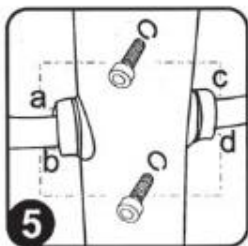
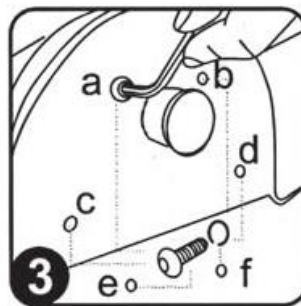
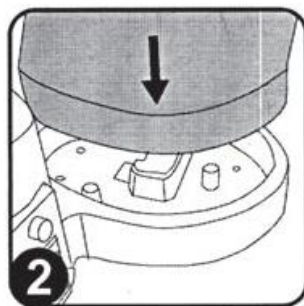
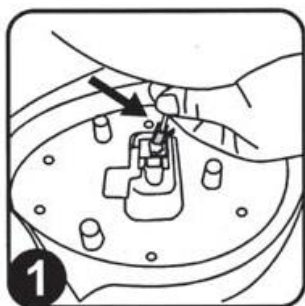
**Zarówno projekt, zdjęcie, materiał i kolor, opisane w tym podręczniku, są przeznaczone wyłącznie do zilustrowania.**

**Rysunek:**

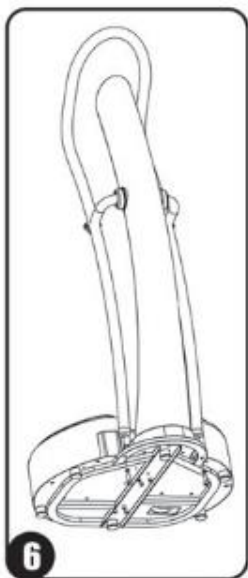


**Akcesoria w zestawie:**



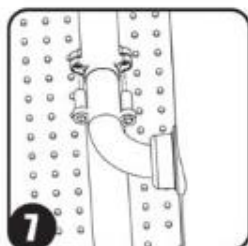
**Montaż:**

1. podłącz kabel do podstawy
2. Przymocuj rękojeść do podstawy
3. Przykręć 6 śrub M8 x 26 a następnie zamocuj uszczelki na spodzie urządzenia
4. Przymocuj uchwyt do rękojeści



5. Następnie przykręć 4 śruby M6 x 20 podkładkami

6. Potem przymocuj 2 śruby M10 x 30 z podkładkami



7. Na koniec przykręć 4 śruby M6 x 10



## Wyświetlacz



### 1. Główne okno

Pokazuje funkcje, które w danym czasie są aktywne: HL, HS, LO, P1-program automatyczny 1, P2-P5 – automatyczne programy 2-5

### Instrukcja:

Do dyspozycji jest 5 automatycznych programów, które mogą być zmieniane przez użytkownika. Automatyczne programy to:

P1: 2,6,10...46,50, 46...6,4 4 Cyklická jednoduchá kontrola kolísání pro 1 výměnu po 5 sekundách

P2: 2,6,10...46,50, 46...6,4 4 Cyklická jednoduchá kontrola vibrací pro 1 výměnu po 5 sekundách

P3: generátor: 26,30...46,50, 46...6,2, 6...18,22

Vibrační stroj: 26,22...6,2 6...46,50,46...34,30

Cyklické dvojsměrné motory běží po 1 výměnu v 5 sekundách

P4: 2,6,10...46,50, 46...6,4 Cyklická jednoduchá kontrola kolísání pro 1 výměnu po 0,5 sekundách

P5: 2,6,10...46,50, 46...6,4 Cyklická jednoduchá kontrola vibrací pro 1 výměnu po 0,5 sekundách

### 2. Czas/ prędkość

Początkowy czas 0.00, pozostały czas (X.XX) pojawia się w generatorze prędkości (HXX) po naciśnięciu klawisza SHIFT, cały czas miga w drugim oknie

### 3. Wyświetlanie prędkości

Pokazuje wartość prędkości w ćwiczeniu. W oknie tym co 5 sekund na przemian wyświetlane są obroty i prędkość wibracji. Obie prędkości mają zakres od 0-50 stopni, mogą być podwyższone i zmniejszane.

### 4. Wyświetlanie prędkości

Pokazuje prędkość podczas ćwiczenia. Kiedy w ćwiczeniu ustawiony jest czas i prędkość, w oknie tym wyświetla na przemian ilość obrotów (HXX) i prędkości drgań (LXX), miga na przemian co 5 sekund. Obydwie prędkości mają wielkość 0-50 stopni, mogą być zmniejszane i podwyższone.

### 5. Czas/ prędkość, przycisk Shift

Podczas ćwiczeń można przełączać na wyświetlanie czasu lub prędkości albo pomiędzy prędkością wibracji, która pokazana jest w dolnym oknie

### 6. Przycisk Speed- UP

Przycisk ten stopniowo zwiększa prędkość, można także zwiększać ustawienie czasu.

## 7. Przycisk Speed-DOWN

Przycisk ten stopniowo zmniejsza prędkość, można także zmniejszyć ustawienie czasu.

## 8. Przycisk czasu (TIME)

Gdy urządzenie jest zatrzymane w trybie ręcznym, nacisnąć ten przycisk, czas będzie migał, wybierając Up lub Down można zwiększyć lub zmniejszyć czas.

## 9 .Przycisk Speed-Up dla wibracji

Za pomocą tego przycisku można stopniowo w trybie ręcznym zwiększyć prędkość drgań, można zwiększyć czas lub zmienić jego ustawienie

Przycisk ON/OFF

Przycisk ten włącza lub wyłącza bieżący tryb.

### 1. Przycisk Speed-DOWN

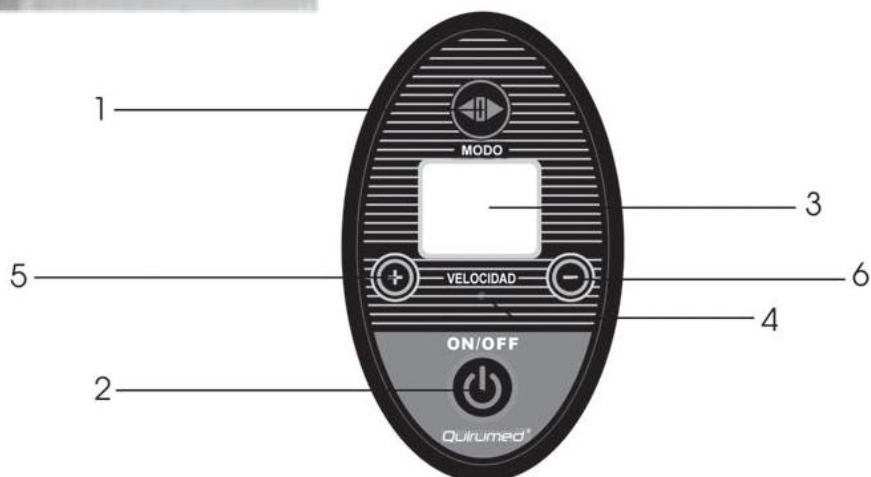
Przycisk ten zmniejsza prędkość wibracji w programie manualnym, można także skrócić czas w trybie ustawień czasu

### 2. Przycisk MODE

Przycisk ten przełącza pomiędzy HL ( podwójne drgania), HS (proste drgania), LO (proste wibracje), P1-P5 (automatyczne programy 1-5)

Zapnutí/vypnutí: pomocí tlačítka ON/OFF – viz obrázek

Gniazdkosieci elektrycznej. Upewnij się, że kabel jest prawidłowo podłączony/ włącz/wyłącz przyciskiem ON/OFF – jak widać na obrazku



## 1. Przycisk MODE – informacje od głównego komputera

## 2. Przycisk On/ OFF – wyłączenie/ wyłączenie urządzenia

## 3. Główny wyświetlacz- wskazuje ustawienie czasu

- wskazuje stopień prędkości w ćwiczeniu
- wstrzymuje tryb wyświetlania

## 4. Odbiera sygnał pilota

## 5. Przycisk UP

Odnosi się do przycisku UP na głównym komputerze, w trybie ustawień czasu i trybu ćwiczeń.

Przy podwójnej pracy:

- gdy na głównym komputerze pokazany jest moduł czas- prędkość, będzie stopniowo zwiększał prędkość po naciśnięciu tego przycisku
- ponadto będzie zwiększał wszystkie prędkości

## 6. Przycisk DOWN

Odnosi się do przycisku Down na głównym komputerze, w trybie ustawień czasu i trybu ćwiczeń.

- gdy na głównym komputerze pokazany jest moduł czas- prędkość, będzie stopniowo zmniejszał prędkość po naciśnięciu tego przycisku
- ponadto będzie zmniejszał wszystkie prędkości

## Możliwe błędy:

E3: ochrana při podpětí

E4: ochrana při přepětí

E5: přetížení motoru kolísání

E6: přetížení motoru vibrací

E7: chyba spojení nebo nadměrné rušení

## B. Skuteczność i ćwiczenia PRZEWODNIK

1. Poprawa krążenia krwi

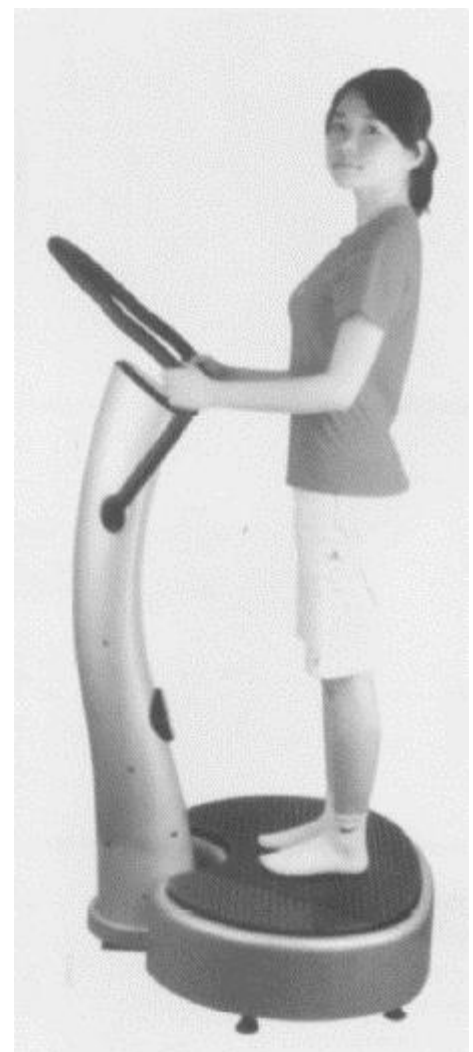
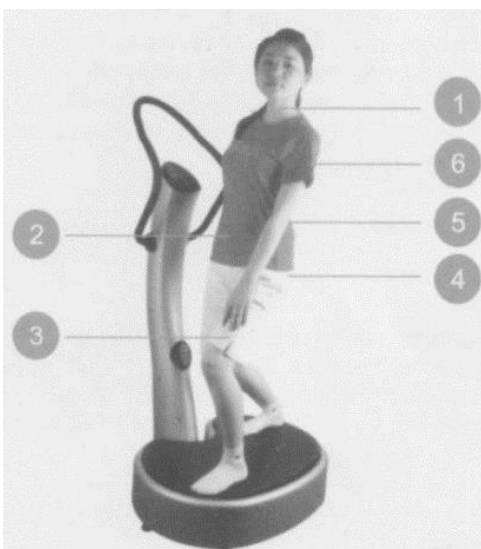
2. Poprawa trawienia

3. Idealna postać

4. Funkcja kształtowania

5. Funkcja kształtowania Talii i Brzucha

6. Funkcje kształtowania Ramion



## WICZENIA

### A. Się

#### A01 Póczyśiady

Stać na platformie wibrującej, stopy ustaw od siebie na szerokość ramion. Trzymaj plecy wyprostowane, a kolana lekko ugięte.

Wiczenie poprawia mięśnie nóg. Powinno czuć napięcie mięśni ud, pośladków i plecy.

#### A02 Przysiady

Stać na platformie wibrującej stopy ustaw na szerokość ramion. Kolana złączone ze sobą, delikatnie zgiąć nogi. Trzymaj plecy proste, pochyl się do przodu. Wiczenie to skupia się na wzmocnieniu tułowia, pośladków i mięśni nóg.

#### A03 Skłony

Stać na platformie wibrującej, rozstaw szeroko nogi, palcami na zewnątrz.

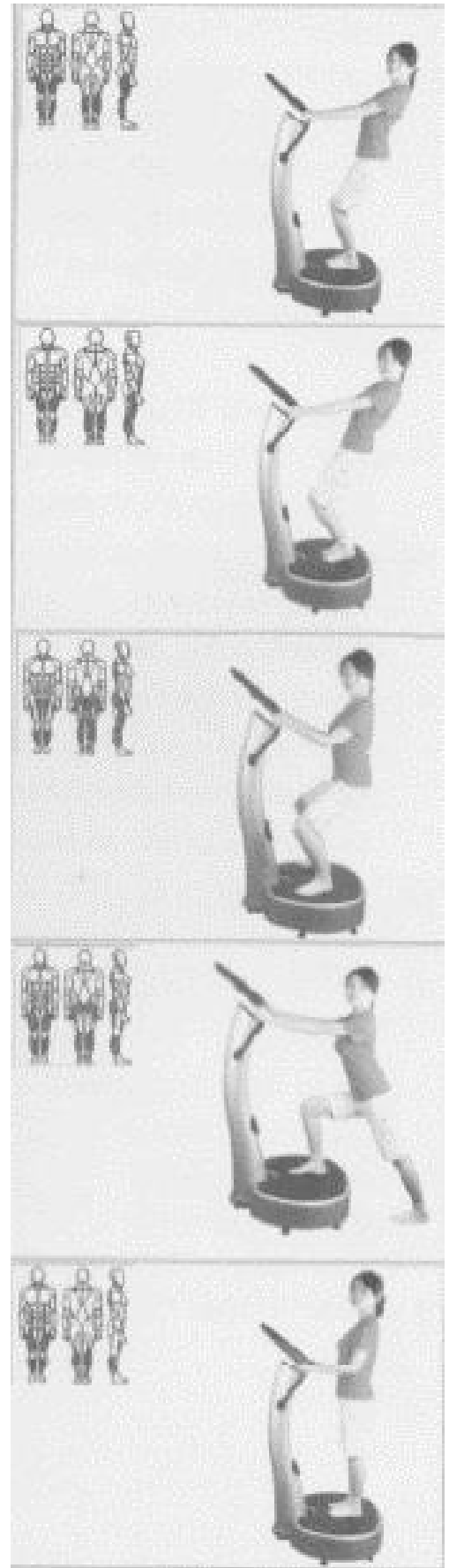
Trzymaj kolana powinny być w rozkroku, pochyl się lekko. Powinno czuć napięcie pleców, mięśni pośladków, mięśni i ud.

#### A04 Wypadki

Umieść jedną nogę na platformie wibracyjnej, drugą na podłodze. Wyprostuj plecy, złącz kolana, rękami chwycić poręcz. Powinno czuć napięcie ścięgna kolanowych mięśni ud i pośladków.

#### A05 / ydki

Stać na środku platformy wibracyjnej, unieść pięty. Trzymaj plecy prosto, wciągnij brzuch, powinien czuć napięcie mięśni szyi. Aby dodać inną opcję wiczenia spróbuj zgiąć kolana pod kątem 90 stopni.



### A06 Wzmacnianie tricepsu

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

### A07 Ramiona

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

### A08 Dolna partia mięśni brzucha

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

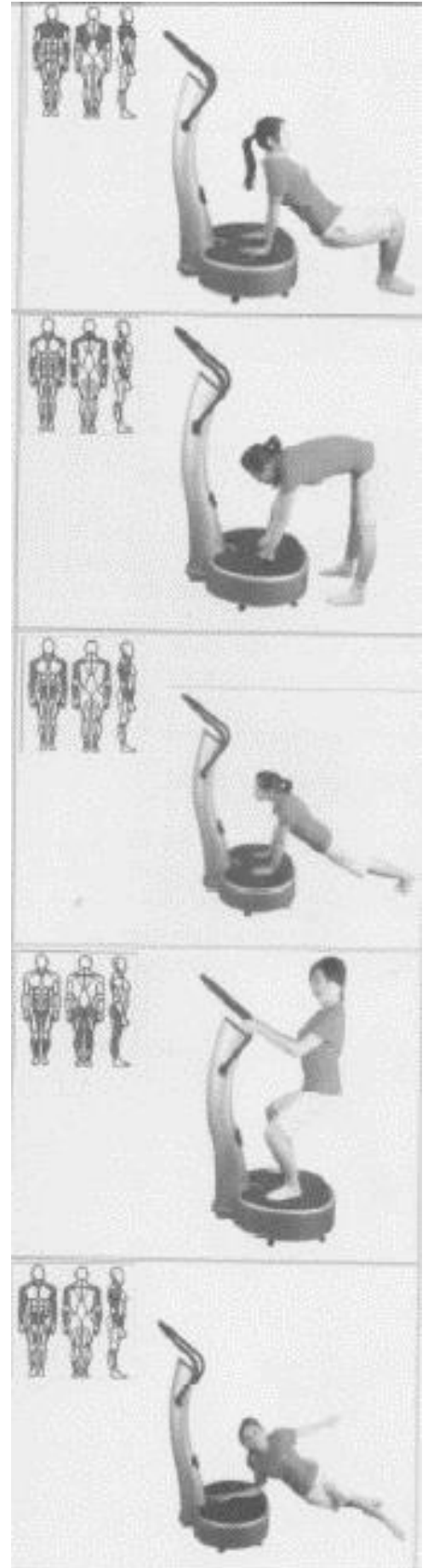
### A09 Górna partia mięśni brzucha

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

### A10 Skośne mięśnie brzucha

Jedną nogę umieść na platformie, drugą pozostaw na podłodze. Trzymaj głowę, tułów i nogi prosto, naciskaj plecami w dół. To ćwiczenie działa na skośne mięśnie brzucha.

Aby zapobiec rutynie zmień ćwiczenie, w tym samym czasie spróbuj naciskać na biodra.

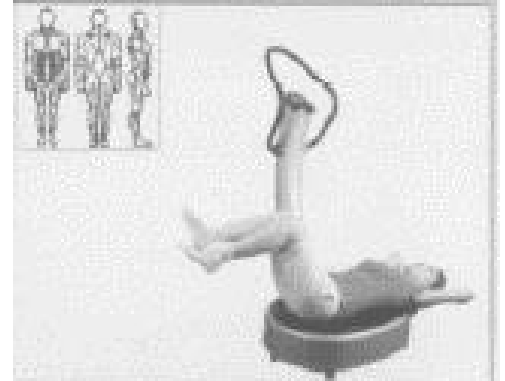


**A11 Pompki**

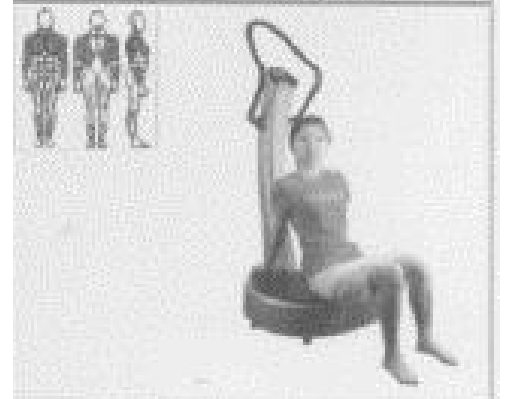
Uklknij przedurzdzeniem wibracyjnym, poó rce na platformie, rozstaw je na szerokoó ramion kciukami skierowanymi do wewn trz. Nogi ustaw poza urzdzeniem na stabilnej powierzchni. Dziaónie to wiczy miónie klatki piersiowej, miónie ramion i triceps. Moóna tak e spróbowaa wiczenia: rozprostowanie nóg i podnosiókolana do góry.

**A12**

Poósi na powierzchni, rce zaó za gównogi unie do góry. Napnij miónie brzucha, stopy krzyóuj. Muisz tak siópoóy aby poóladki zawsze znajdowaósi na powierzchni platformy wibracyjnej. Aby zmienicówiczenie, zmieniaj stopy.

**A13**

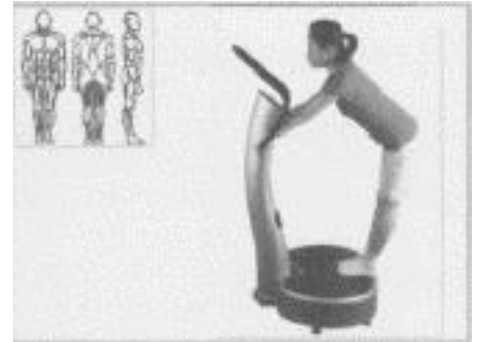
Usi d na podóedze. Dónie zaó za gównogi zegnij w kolanach. Waóne jest, aby plecy trzymaóprosto i utrzymywaóramiona na jednej wysokoóci. To wiczenie wzmacnia miónie ramion, barków i brzucha. Spróbuójzrobióto same wiczenie, z nogami wyprostowanymi.



## B / wiczenia rozciągające

### B01 Rozciąganie stawów kolanowych

Staj na platformie, poładki wypnij do tyłu. Rekami chwyc się uchwyty. Górnczęść ciała miej pochyloną. Wykonuj skłony do dołu. Wiczenie to rozciąga mięśnie poładków oraz mięśnie stawu kolanowego. Dla zmiany wiczenia zegnij ręce w łokciach.



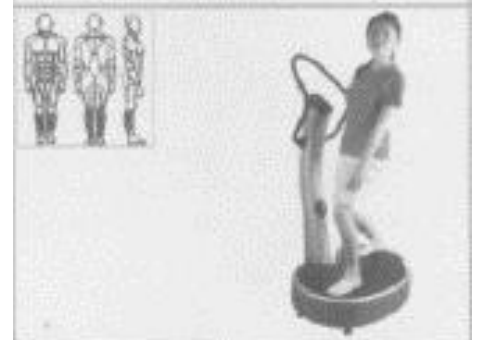
### B02 Rozciąganie mięśni czworogłowego uda

Położ jedną nogę na powierzchni wibracyjnej, drugą poza platformę. Górnczęść ciała i plecy trzymaj prosto. Wiczenie to rozciąga mięsień czworogłowy uda. Zastąp to wiczenie, wiczeniem stojąc na palcach, pochylając się do przodu.



### B03 Rozciąganie białek

Staj na platformie wibracyjnej, na boku z jedną nogą przed innymi i kciukiem goręco do przodu. Nogi powinny być lekko ugięte, plecy proste, nogi. Eliminowanie pięt z powrotem w dół powinno być czuwanie napięcie w białkach. Zastąpienie tego zadania, utrzymanie plecy proste i temperamentu miednicy do przodu.



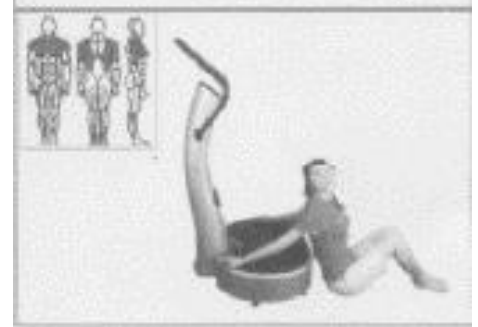
### B04 Rozciąganie mięśni uda

Ustaw się bokiem do urządzenia, jedną nogę stań na platformie wibracyjnej, drugą nogę na podłodze. Ugnij nogę znajdując się na platformie, podczas gdy inne części trzymaj nieruchomo. Tułów trzymaj prosto, poładki pochylaj w kierunku podłogi. Wiczenie rozciąga mięśnie wewnątrz stron uda. Powtórz wiczenie na drugiej nodze.



### B05 rozciąganie mięśni klatki piersiowej

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



## C / Masa

### C01 Masa łydek

Poś si przed urz dniem wibracyjnym, nogi poś na platformie, palcami skierowanymi do góry. Reszta ciaś powinna by swobodna. Masa zapewnia odpoczynek i pełn relaks.

### C02 Masa r k

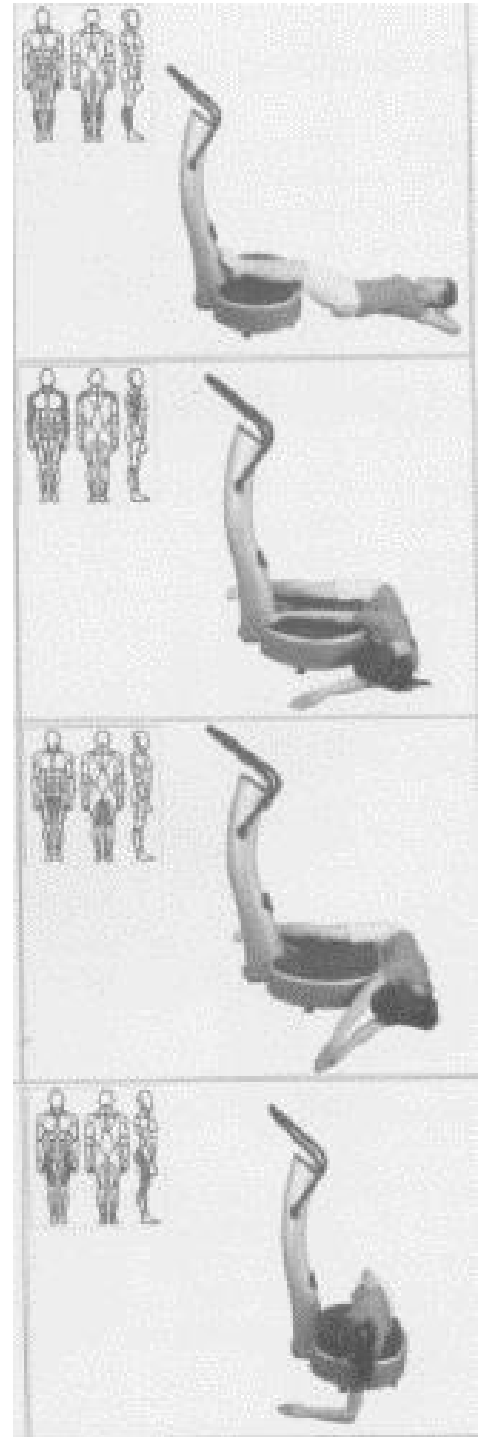
Poś si na boku wzdu platformy wibracyjnej. Twarz skieruj do urz dnia, jedn r k poś na platformie, drug trzymaj prosto na podłdze. Lekkie drgania spowoduj , e poczujesz sie odpr ony i zrelaksowany. wiczenie powtórz dla drugiej r ki.

### C03 Masa mi ni nóg

Poś si na boku obok platformy wibracyjnej. Jedn nog uś na platformie, r ce wyci gnij do góry, trzymaj je wzdu urz dnia. Upewnij si , e zachowujesz jeden poziom. Nast pnie powtórz wiczenie dla drugiej nogi.

### C04 Masa mi sni bocznych

Bokiem poś sie na platformie. / okciami podeprzyj górn cz ciaś. Plecy powinny by proste. Powiniene czu masa na tylnej nodze i biodrach. Powtórz to wiczenie na drugiej stronie.





## D/ wczenia relaksacyjne

### D01 Rozlu nienie mi ni ramion i szyji

Ukl knij przed platform z r kami wyci gni tymi do przodu. Oprczyj je na urz dzeniu. Plecy i szyj wyprostuj.  
wiczenie rozlu nia mi nie szyi i ramion.



### D02 Rozlu nienie dolnej cz ci pleców

Usi d na pod dze ty em do platformy wibracyjnej, nogi trzymaj w rozkroku, ugnij je w kolanach. / okcie oprczyj na urz dzeniu. Drgania, który skierowane b d w szczególno ci w doln cz pleców, spowoduj , e poczujesz si bardzo zrelaksowany. Jako Alternatywnie, mo esz zadzwoni pod k tem nogi i przycisn eno do platformy wibracyjnej.



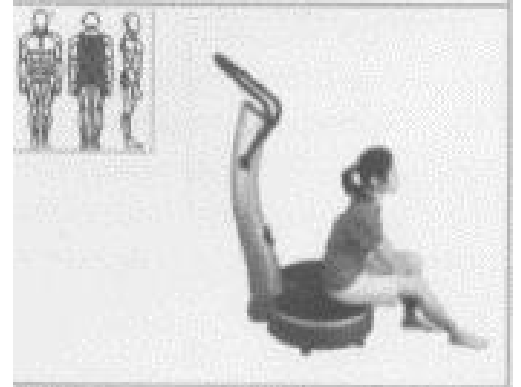
### D03 Rozlu nienie górnej cz ci cia

Usi d wygodnie ty em do platformy wibracyjnej i lekko ugnij nogi w kolanach. / okcie dla utrzymania równowagi oprczyj na urz dzeniu.. Mi snie szyi i grzbietu trzymaj prosto. Drgania b dziesz czu w górnych partiach cz sci cia.



### D04 Rozlu nienie mi sni po ladek i podudzia

Usi d na rodu platformy wibracyjnej, nogi trzymaj w rozkroku. Powiniene czu delikatne uczucie masa u na plecy, biodra i uda.



## Ostrzeżenie o zachowaniu bezpieczeństwa

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

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

### Podczas użytkowania

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

Po użyciu maszyn

1. Po ćwiczeniach wyłącz silnik i wyjmij kabel sieciowy.

### Bezpieczeństwo OSTRZEŻENIE

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

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

### Ostrzeżenie

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

- Padaczka;
- Ciężkie cukrzyce;
- Ciężka choroba serca i naczyń;
- Rzucony dysk, migotliwość, zaburzenia rytmu krwi, zapalenie kręgosłupa;
- Wprowadzenie implantów stawu biodrowego i kolanowego;
- Wprowadzony stymulator;
- Rok założenia wkładki wewnętrznej trzmacicznej;
- Wszczepiane rury metalowe;
- Zakrzepicy;
- Rak;
- Ostre zakażenie;
- Operated ostrego uszkodzenia;
- Ciężka;
- Ciężkie migreny.

### Należy zachować ostrożność podczas korzystania:

- Nie wolno pozostawiać dzieci bez opieki w pobliżu obiektu.
- Wolna przestrzeń wokół maszyny to 1 m.
- Przed rozpoczęciem korzystania z tej maszyny, skonsultować się z lekarzem.

- Konsultacja z lekarzem jest konieczna zwłaszcza u dzieci, osób starszych, kobiet w ciąży i chorych.
  - Przystępując do używania maszyny natychmiast, jeżeli wystąpi zawroty głowy pojawia się uczucie wymioty, ból w klatce piersiowej lub zmian fizycznych nudości.
  - Trzymaj urządzenie z dala od dzieci poniżej ośmiu lat oraz od domowych zwierząt.
  - Uwaga na ostre rzeczy takie jak igły, noże i wszelkich materiałów niebezpiecznych. Nie umieszczaj palcy na pokręśle skoku. Co może zranić osobę lub awarii urządzenia.
    - U dzieci i osób starszych jest konieczne zapewnienie odpowiedzialnego nadzoru.
    - Niezabezpieczone może spowodować obrażenia lub awarie sprężarki.
  - Nie skakać na urządzeniu. Może to spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie urządzenia.
  - Na urządzeniu utrzymać równowagę. Brak utrzymania równowagi może spowodować szkody osobę lub awarii sprężarki.
  - Obecność większej liczby osób na urządzeniu może spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie sprężarki.
  - Trzymaj uchwyt bezpieczeństwa wyciągnięty podczas wycieczki. Przyczepność pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa w przypadku nagłej utraty stabilności.
  - Przed rozpoczęciem sprawdź prawidłowe ustawienie przedkołnice. W przypadku niewłaściwego ustawienia na wyszprycie może być przyczyną obrażeń osób.
  - Dla Państwa komfortu i bezpieczeństwa moim ustawi spotkanie.
  - Unikaj tej samej pozycji przez ponad 10 minut 3 razy dziennie. W razie nieprzestrzegania, użytkownicy mogą doznać skurczów mięśni.
  - Nie podawaj tej maszyny w ruchu, ani dotykaj, kiedy jest włączony, w mokrych lub wilgotnych warunkach. Może to spowodować porażenie prądem lub uszkodzenia maszyny.
  - Znowu, nie dotykaj, jeżeli jest problem. Może spowodować porażenie lub zakłócenia elektryczne.
  - Trzymaj urządzenie z dala od ciepła i rozgrzanego. Może wystąpić zniekształcenie produktu lub porażenie.
  - Nie używaj tego produktu do innych celów.
  - Przestrzegaj prawidłowej postawy.
- Użytkownicy, którzy nie stosują się do instrukcji, ponoszą wszelkie odpowiedzialności. Konsekwencją takiego nieposłuszeństwa może być spowodowanie takich uszkodzeń maszyny i zniszczenie części produktu.

Instrukcje bezpieczeństwa dotyczącej po zainstalowaniu produktu

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

Nie należy umieszczać materiałów niebezpiecznych, takie jak woda, materiały palne, takie jak benzyna lub rozcieńczalnik w pobliżu maszyny.

Nie wystawiaj komputera na bezpośrednie światło dzienne.

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

Przechowywać z dala od miejsc wilgotnych lub mokrych.

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

Użyj wtyczki z uziemieniem. Wtyczka, która wykorzystuje multi-kód może spowodować uwolnienie ciepła i może się zapalić.

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

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

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

Podczas wyciągnięcia / wyjęcia wtyczki z gniazdka chwycić za wtyczkę. Pociąganie kabla sieciowego może spowodować porażenie lub może spowodować zakłócenia elektryczne.

Przed podjęciem wtyczki do gniazda elektrycznego sprawdź przedkołnicę.

Podczas przedkolejnego produktu, wyjmij wtyczkę z gniazdka.

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

Demontaż, naprawy lub przebudowy nie należy do użytkownika. Mogą wystąpić poważne uszkodzenia maszyny, wady porażenia prądem lub porażenie.

Ten produkt wymaga zewnętrznego uziemienia.

Upewnij się, że jest ona uziemiona.

## PRZECHOWYWANIE

1. Nie przechowywać wibracyjnej maszyny:
  - w pobliżu otwartego ognia
  - na bezpośrednie działanie promieni słonecznych przez długi czas
  - blisko dostaw gazu, w zakurzonej lub wilgotnym pomieszczeniu
2. Utrzymanie drgań maszyn
  - Temperatura pracy od 0-35 ° C
  - temperatura przechowywania pomiędzy 5-50 ° C
  - Wilgotność: poniżej 40-80%.
3. W przypadku gdy maszyna nie będzie wykorzystywana, przykryj ją czystą tkaniną, jest to ochrona przed kurzem.
4. Nie przechowywać wibracyjnej maszyny w bezpośrednim świetle słonecznym lub w miejscach, gdzie są wysokie temperatury.
5. Unikaj przebiecia kabla sieciowego (możliwe ryzyko obrażeń lub uszkodzenia maszyny).

## KONSERWACJA

1. Wykonywanie okresowych konserwacji maszyny co 20 godzin pracy.  
 Konserwacja obejmuje:
  - Kontrola wszystkich ruchomych części maszyn (osie, przenośniki ruchomości, łożysk, itp.), czy wystarczająco są smarowane. Jeśli nie, smarować je od razu. Zalecamy regularnie olej do łożysk i maszyny do szycia lub olej silikonowy.
  - Regularnych kontroli wszystkich elementów - łożysk i nakrętek.
  - Utrzymanie czystości.
  - Chronić komputer przed uszkodzeniem i kontaktem z płynami.
  - Urządzenie i komputer nie może stykać się z wodą.
  - Komputer nie wolno wystawiać na działanie promieni słonecznych i sprawdzić funkcjonowanie baterii, aby uniknąć wycieku baterii i uszkodzenia komputera (jeśli komputer zawiera baterie)
  - Zawsze przechowuj urządzenie w miejscu suchym, ciepłym i czystym.
2. W przypadku czyszczenia, upewnij się, że wyłącznik główny jest wyłączony, a kabel sieciowy AC jest wyciągnięty z gniazda.
3. Po każdej czynności wyłączenia silnika i wyłączenia kabla sieciowego.

## OCHRONA OSOBISTA

1. Nigdy nie należy używać urządzenia w miejscach o dużej wilgotności takich jak łaźnieki, baseny lub spa.
2. Nie używać, jeśli jest w pobliżu ropa naftowa, gaz, dym.
3. Unikaj uszkodzenia powierzchni platformy wibracyjnej, gwałtowne zarysowania.

## CZYSZCZENIE

1. Nie używać aerozoli owadobójczych, benzyny lub rozcieńczonego rozpuszczalnika (możliwe ryzyko zakłócenia prądami i pożar).

## Specyfikacja

Nazwa produktu: Urządzenie wibracyjne MASTER G8  
 Napięcie: 220 – 240 V  
 Prąd: 5 A  
 Częstotliwość: 50 Hz  
 Ustawienia prędkości: 1-50 stopni  
 Moc: 500 W  
 Maksymalna amplituda zmian: 13 mm  
 Prędkość ruchów: 320-700 obrotów na minutę (5Hz-12 Hz)  
 Moc: 250 W  
 Maksymalna amplituda zmian: 2,5 mm  
 Prędkość wibracji: 1800-3400 obrotów/minutę (30 Hz-56 Hz)  
 Gotowe programy: 5 gotowych programów  
 Funkcje wyświetlacza: Program, czas, prędkość  
 Rozmiary: Cca 670mm x 650mm x 1280 mm (wysokość)  
 Maksymalne obciążenie: 150 Kg  
 Waga netto: 36 Kg  
 Waga brutto: 41,5 Kg

## Sprzedający udziela pierwszemu właścicielowi:

- gwarancji 5 lat na ramę, konstrukcję i jej części
- gwarancji 2 lat na pozostałe części

### Gwarancja nie dotyczy uszkodzeń powstałych w wyniku:

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

### Uwaga:

1. Powstające podczas ćwiczeń dźwięki i powtarzające się niekiedy zgrzyty nie stanowią przeszkody podczas regularnego używania urządzenia, nie są przedmiotem reklamacji. Efekt ten można usunąć poprzez regularną konserwację.
2. Czas żywotności łożysk, pasa klinowego i pozostałych części ruchomych może być krótszy niżeli okres gwarancyjny.
3. Przy użytkowaniu sprzętu niezbędne jest dokładne wyczyszczenie przynajmniej raz na 12 miesięcy.
4. W okresie gwarancji zostaną usunięte wszelkie uszkodzenia produktu, będące wadami produkcji lub wynikające z wadliwości materiału, użytego przy produkcji – tak, aby produkt nadawał się do codziennego użytku.
5. Reklamacje są przyjmowane w formie pisemnej z dokładnym oznaczeniem rodzaju produktu, opisem uszkodzenia i potwierdzeniem zakupu.



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

Twojej okolicy tego rodzaju odpadów uzyskasz w najbliższej placówce urzędowej. Niewłaściwa utylizacja, składowanie odpadów, zgodnie z odpowiednimi przepisami podlega karze grzywny.

### PL - Copyright - prawo autorskie

Firma MASTER SPORT s.r.o. zastrzega sobie wszelkie prawa autorskie do treści niniejszej instrukcji obsługi. Prawo autorskie zabrania kopiowania treści instrukcji w części lub też w całości przez osoby trzecie bez wyraźnej zgody MASTER SPORT s.r.o..

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

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





## VIBRATION MACHINE MASTER® G8



### USER'S MANUAL



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**

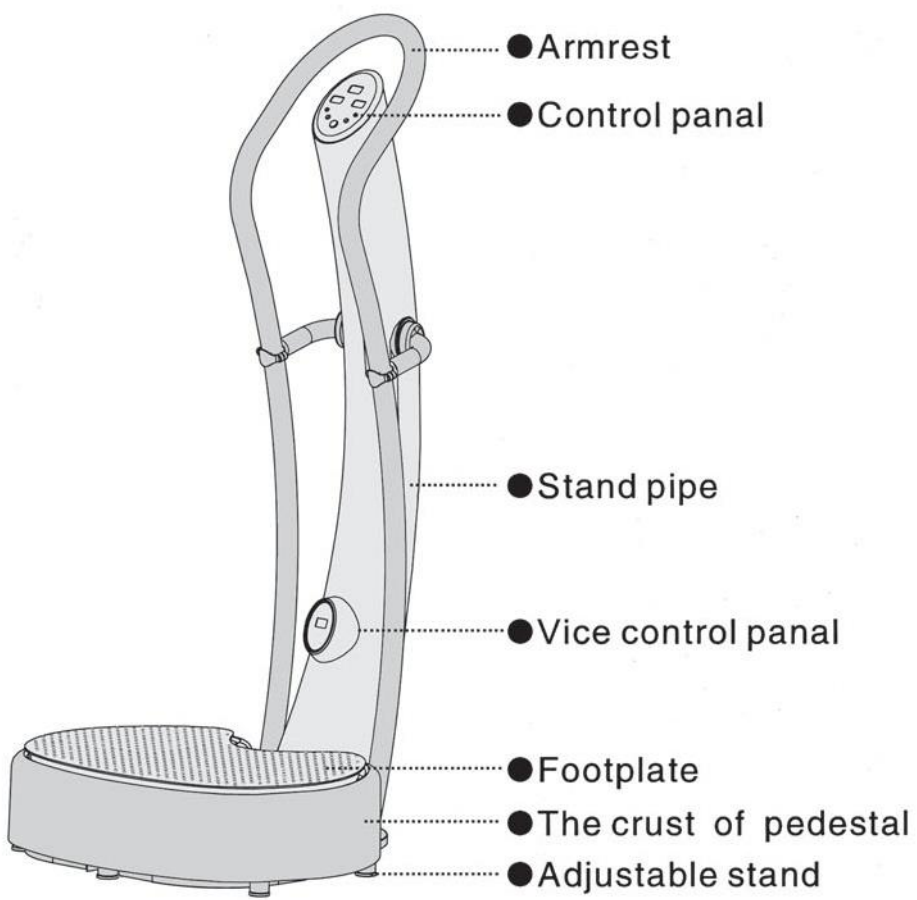


**NAJTANSZY  
SPORT.PL**



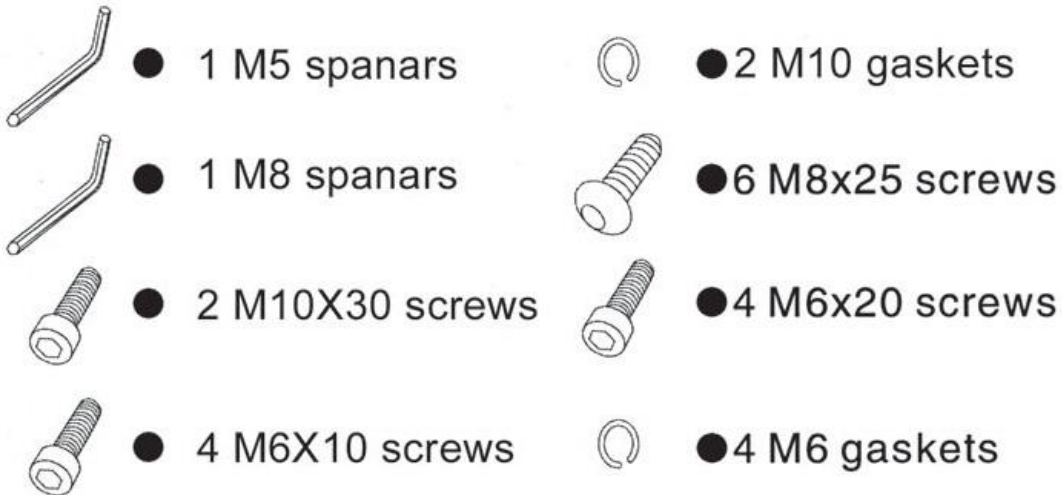
***To avoid accident from incorrect operation and reach the desired effects, user should read the following words carefully.***

- (1) Make sure your voltage and electric current identify with the parameters of this Fit Massage .
- (2) This Fit Massage contains no transformer and make sure your socket, which definitely sustains 6A current voltage and not be shared by other electrical products, have a ground wire.
- (3) Place the Fit Massage on the flat ground.
- (4) Do not operate this Fit Massage by children without adult's guidance or reach it easily by kids.
- (5) Close the Fit Massage immediately with any abnormality and contact us.
- (6) Stop using Fit Massage if there any problem with it, especially something wrong with power-wire.
- (7) Keep away water from Fit Massage.
- (8) Do not touch the machine with a wet hand.
- (9) Do not move the Fit Massage when it is running.
- (10) Cut off the power after each use.
- (11) Fit Massage is not recommended for a person who is injured.
- (12) Smoking at using Fit Massage or exercises on Fit Massage in less than an hour after dinner is not recommended. No exercises on Fit Massage after drinking.
- (13) Patients with heart disease or diabetes or nephropathy or liverish or cancer should follow the instructions of the doctor.
- (14) Fit Massage cannot be used by pregnant woman or woman on menses.
  
- (15) No more than 3 times exercise a day. 8 times a day for obese persons at most whereas no more than 20 minutes a time anyway.
- (16) Using Fit Massage for about 10 to 15 minutes after morning get-up or before sleep at night could produce the best desired effects and do drink enough water to help metabolism.
- (17) Handicapped people should not use Fit Massage without help of others.
- (18) Fit Massage designed for home-use only, and we suppose not take the responsibility for the commercial-use.
- (19) Non-professional persons should not take apart Fit Massage.
- (20) Contact us freely if you have any question with this Fit Massage and we will response immediately.

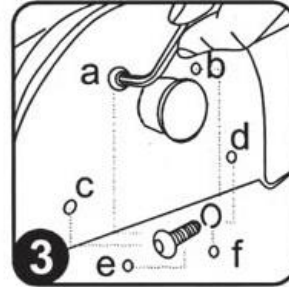
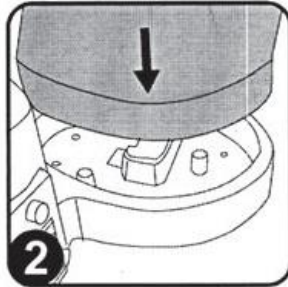
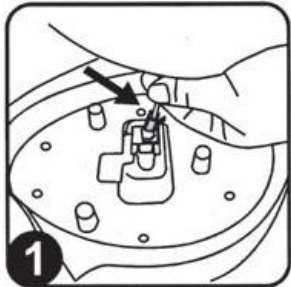




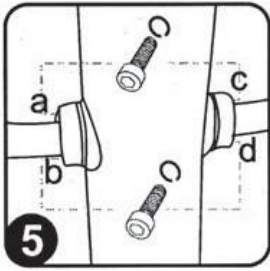
## ACCESSORY



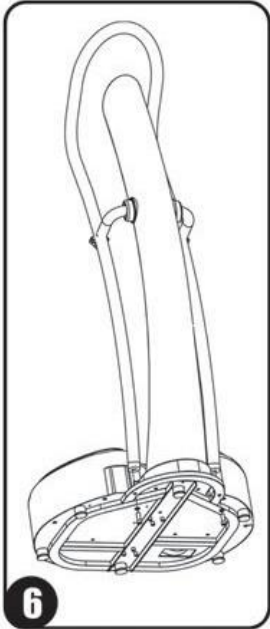
## Installation / Assembly



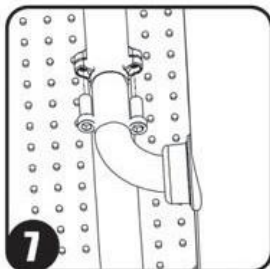
- 1) Connect the signal line with the base.
- 2) Put the tube into the base.
- 3) Fix the 6 M8 × 25 screws and the gaskets on the bottom of the machine.
- 4) Put the handle on the tube.



5) Then fix it with 4 M6 × 20 screws and the gaskets.



6) Then fix it with 2 M10X30 screws and the gaskets

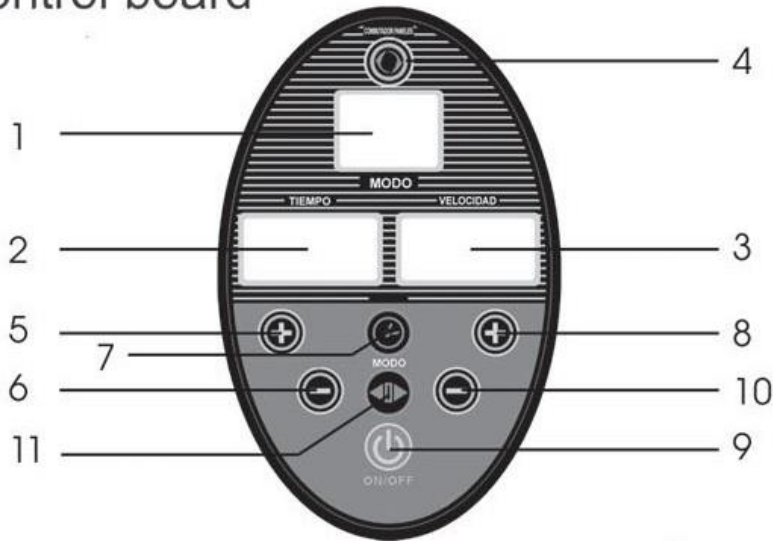


7) Then fix it with 4 M6X10 screws

**Your machine is now  
ready for use.**

## Operation Manual

### Main control board



### 1.Mode Display Screen

It displays the current operation mode which is optional, including HL (double control), HS (single control fluctuation), LO (single control vibration), P1 (automatic program 1), P2 (automatic program 2), P3 (automatic program 3), P4 (automatic program 4), P5 (automatic program 5)

Note: 5 default automatic programs are available and can be increased or decreased as customer option. The automatic program is provided as follows:

P1: 2、6、10...46、50、46...6、4 Cycling single control fluctuation for 1 alternation in 5 seconds;

P2: 2、6、10...46、50、46...6、4 Cycling single control vibration for 1 alternation in 5 seconds;

P3: Wobbler: 26、30...46、50、46...6、2、6...18、22

Vibration machine: 26、22...6、2、6...46、50、46...34、30

Cycling duplex motors run for 1 alternation in 5 seconds;

P4: 2、6、10...46、50、46...6、4 Cycling single control fluctuation for 1 alternation in 0.5 second

P5: 2、6、10...46、50、46...6、4 Cycling single control vibration for 1 alternation in 0.5 second

## **2.Time/Wobbler Speed Display Screen**

The Time display at shutdown is 0.00. The time remaining (X.XX) will be shown during machine operation or the wobbler speed (HXX) will be shown by displaying the Shift button. Time display is flashed in second.

## **3.Speed Display Screen**

It displays the speed value during operation. When it is in time-speed mode, this screen alternatively displays the wobbler speed (HXX) and vibration machine speed (LXX) every five seconds; when it is in dual speed mode, this screen displays the vibration machine speed (LXX). Both the speeds above are designed at 0-50 grade and can be speeded up or down as customers' option.

## **4.Time/Wobbler Speed Display Shift Button**

During operation, this button can shift between the time and speed display mode, or wobbler speed and vibration machine speed display mode, whichever is shown at the bottom screen.

## **5.Speed-up Button for Wobbler**

This button can progressively increase the wobbler speed in manual mode; and can progressively increase operation time in time-adjustment mode.

## **6.Speed-down Button for Wobbler**

This button can progressively reduce the wobbler speed in manual mode; and can progressively reduce operation time in time-adjustment mode.

## **7.Time Button**

When the machine is shutdown in manual mode and this button is pressed, the time indicator flashes and enters into the time-adjustment mode. Now, any UP button can be pressed to increase operation time or any DOWN button to reduce operation time.

---



## 8.Speed-up Button for Vibration Machine

This button can progressively increase the vibration machine speed in manual mode; and can progressively increase operation time in time-adjustment mode.

## 9.ON/OFF Button

This button can start or stop the current operation mode

## 10.Speed-down Button for Vibration Machine

This button can progressively reduce the vibration machine speed in manual mode; and can progressively reduce operation time in time-adjustment mode.

## 11.Mode Button

This button can make shifts among HL (double control), HS (single control fluctuation), LO (single control vibration), P1 (automatic program 1), P2 (automatic program 2), P3 (automatic program 3), P4 (automatic program 4) and P5 (automatic program 5).

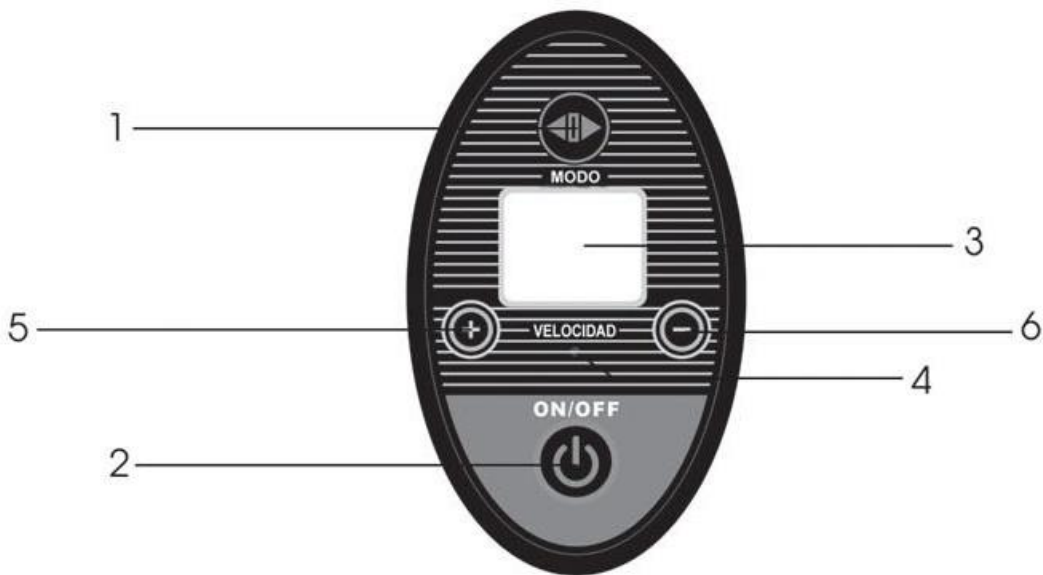
### ○ How to use the power switch



**Power switch:**ON / OFF

**Power socket:**Make sure electrical cord is secured tightly.

## Main control board



**1.Mode Button: Refer to that of Main control board**

**2.ON/OFF Button: Refer to ON / OFF button on the main control board**

**3.Sub-display screen: the display content of the display screen is related to current operation mode**

Display the adjusted time value in the time-adjustment mode

- Display the speed grade in the operation mode
- Display the mode during stopping operation and mode-adjusting process

**4.Remote control reception: reception window of the remote control**

## Operation Manual

**5.UP Button: Refer to the UP button on the main control board in time adjustment mode and single operation mode. In a duplex operation:**

- When the main control board displays in time-speed mode, it will progressively increase the speed displayed on the screen when pressing the button.
- Furthermore, the duplex speed will be increased.

**6.DOWN Button: Refer to the DOWN button on the main control board in time adjustment mode and single operation mode. In a duplex operation:**

- When the main control board displays in time-speed mode, it progressively reduces the speed displayed on the screen when pressing the button.
- Furthermore, the duplex speed will be reduced when the main control board displays in speed-speed mode.

### Error Messages

1. E3: under-voltage protection
2. E4: overvoltage protection
3. E5: overload of swing motor
4. E6: overload of vibration motor
5. E7: connection error or excessive interference

Speed range :1 ~ 20  1 ~ 30  1 ~ 50

Max. loading :120kgs

Input voltage(50 / 60Hz):220V  110V

Input current: 5A

Max. power:250W  500W  1000W

Size( L x W x H ):670 x 650X 1400mm

N.W. /G.W.: 36kg /41.5kg

Maximum amplitude of fluctuation:13 mm

Fluctuation speed: 20~700 times per minute (5Hz~12Hz)

Maximum vibration amplitude:1.5 mm

Vibrating speed:1800~3400 revolutions per minute (30Hz~56Hz)

Belt:

Remote control:

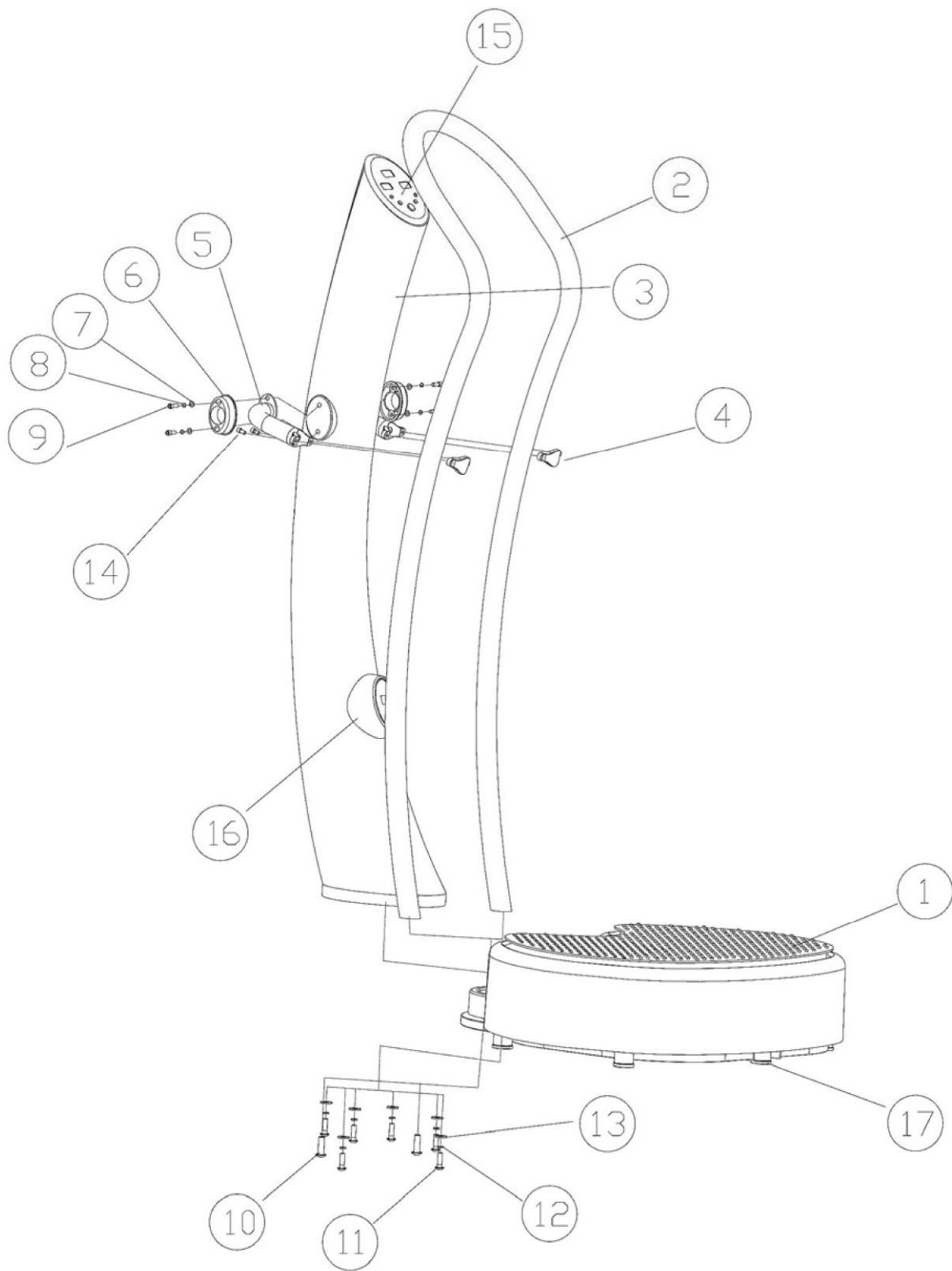
### Maintenance

Regular maintenance not only elongates the life of Fit Massage but also helps safeguard your body.

1. Tighten all the screws of the Fit Massage every two months.
2. Keep fire and liquid away from the Fit Massage.
3. Mop the Fit Massage with a piece of soft dry clothes after using.
4. Pull out the plug when the Fit Massage left idle.

| NO | Problems                                   | Solution                                      |
|----|--|---|
| 1  | Chink when running                         | tighten the screws and even the four cushions |
| 2  | no display on windows                      | check up the power                            |
| 3  | display on windows but motor won't work    | voltage might be too low                      |
| 4  | Fit Massage not vertical toward the ground | regulate the four cushions under pedestal.    |





## Part list

| Part no | Description         | Size         | Q'TY |
|---------|---------------------|--------------|------|
| 1       | Main frame          |              | 1    |
| 2       | Armrest             |              | 1    |
| 3       | Stand pipe          |              | 1    |
| 4       | Joint cover         |              | 2    |
| 5       | Joint metal part    |              | 2    |
| 6       | Joint plastic part  |              | 2    |
| 7       | Washer              | ϕ 6* ϕ 10*1T | 4    |
| 8       | Wave washer         | ϕ 6*1T       | 4    |
| 9       | Screw               | M6*20        | 4    |
| 10      | Screw               | M10*25       | 2    |
| 11      | Screw               | M8*20        | 6    |
| 12      | Washer              | ϕ 8*1T       | 6    |
| 13      | Wave washer         | ϕ 8* ϕ 18*1T | 6    |
| 14      | Screw               | M6*10        | 4    |
| 15      | Control panel-upper |              | 1    |
| 16      | Control panel-lower |              | 1    |
| 17      | Adjustable stand    |              | 6    |

## EXERCISE

### A/ STRENGTH

#### A01 SQUAT

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

#### A02 DEEP SQUAT

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

#### A03 WIDE STANCE SQUAT

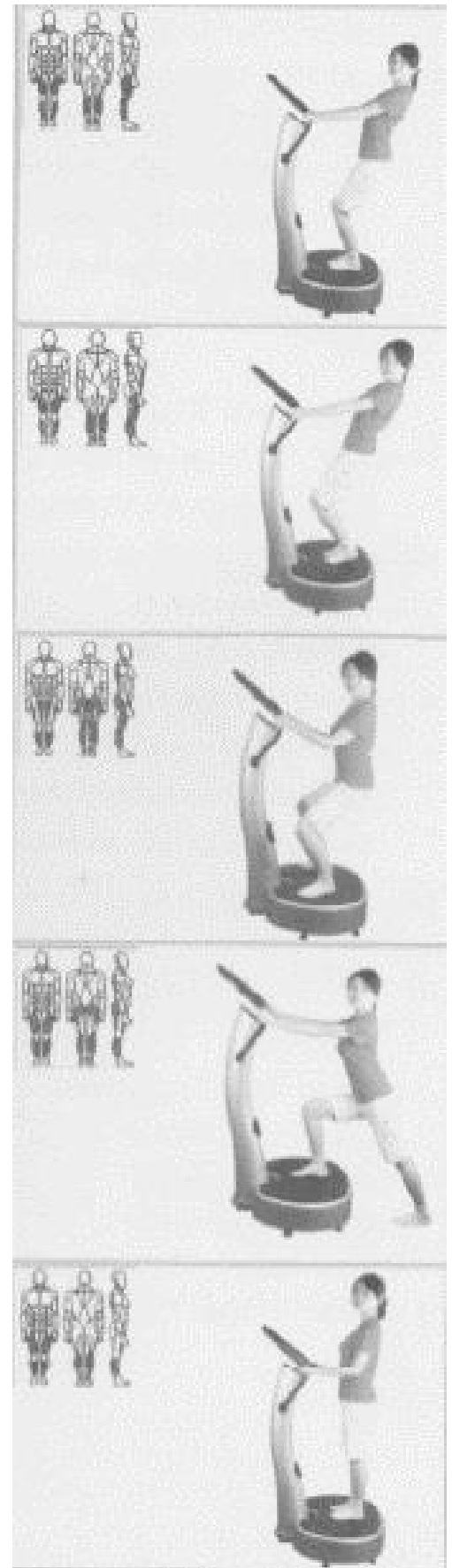
Stand on the base with legs wide apart and toes turned outward. Keeping the knees directly above the feet at a 100 degree angle, gently bend the legs. You should feel tension in the back, buttocks, quadriceps and inner thigh area.

#### A04 LUNGE

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

#### A05 CALVES

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



## A06 Triceps Dip

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

## A07 Shoulder press

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

## A08 Lower Abdominals

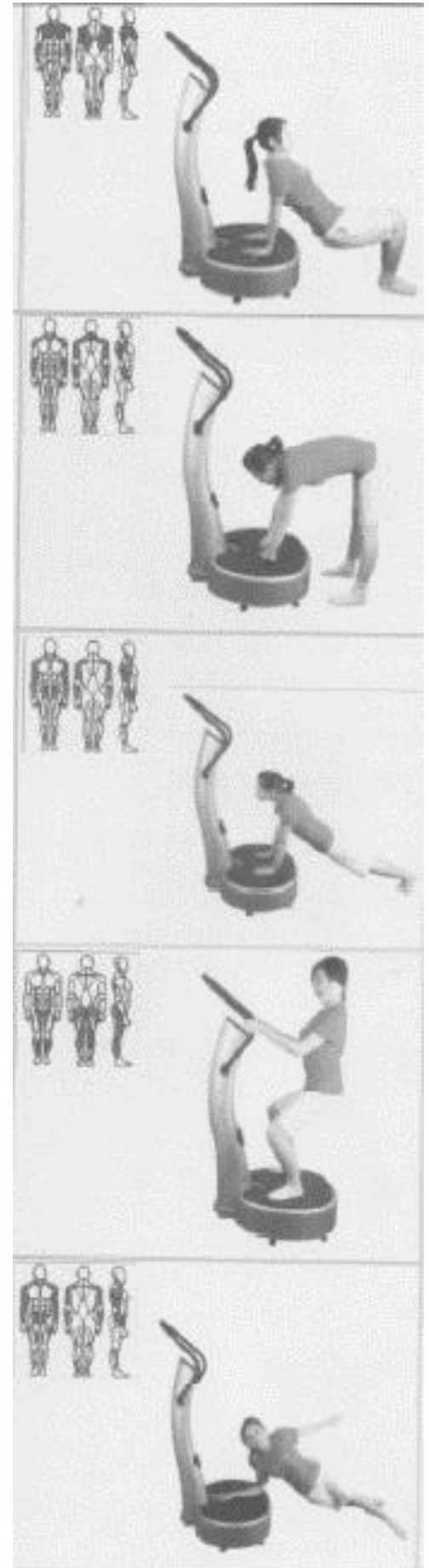
Brace yourself on your elbows and hold onto the front edge of the machine. Now, with a straight back, pull your buttocks up slowly as if you wanted to pull the plate toward your feet. You should feel tension in your abdominal region. To vary the routine, perform the same exercise from a kneeling position.

## A09 Standing abdominals

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

## A10 Lateral abdominals

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



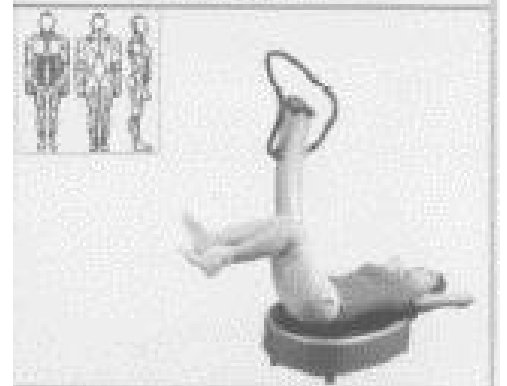
### A11 Push up

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



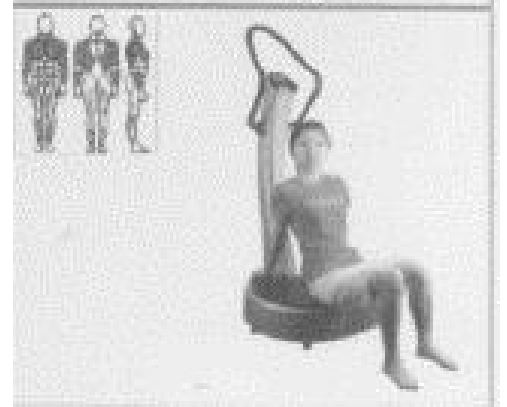
### A12 Abdominal crunch

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



### A13 Lattisimus dip

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



## B/ STRETCH

**B01 hamstring stretch**

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

**B02 Quadriceps stretch**

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

**B03 Calf stretch**

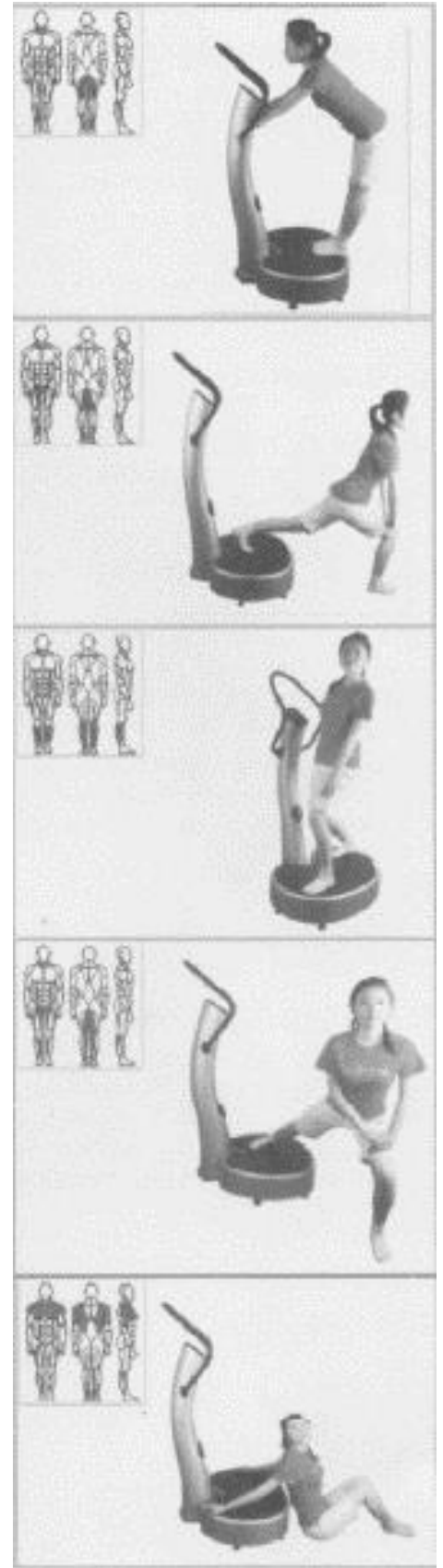
Stand sideways on the machine, with one leg in front of the other and toes facing forward. The front leg should be slightly bent, the rear leg is straight. Push the heel of the rear leg down and you should feel tension in your calves. To vary this exercise, keep your back straight and push your pelvis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

**B04 Adductor stretch**

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

**B05 Pectoral stretch**

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



## C/ MASSAGE

**C01 Calf massage**

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

**C02 Upper arm massage**

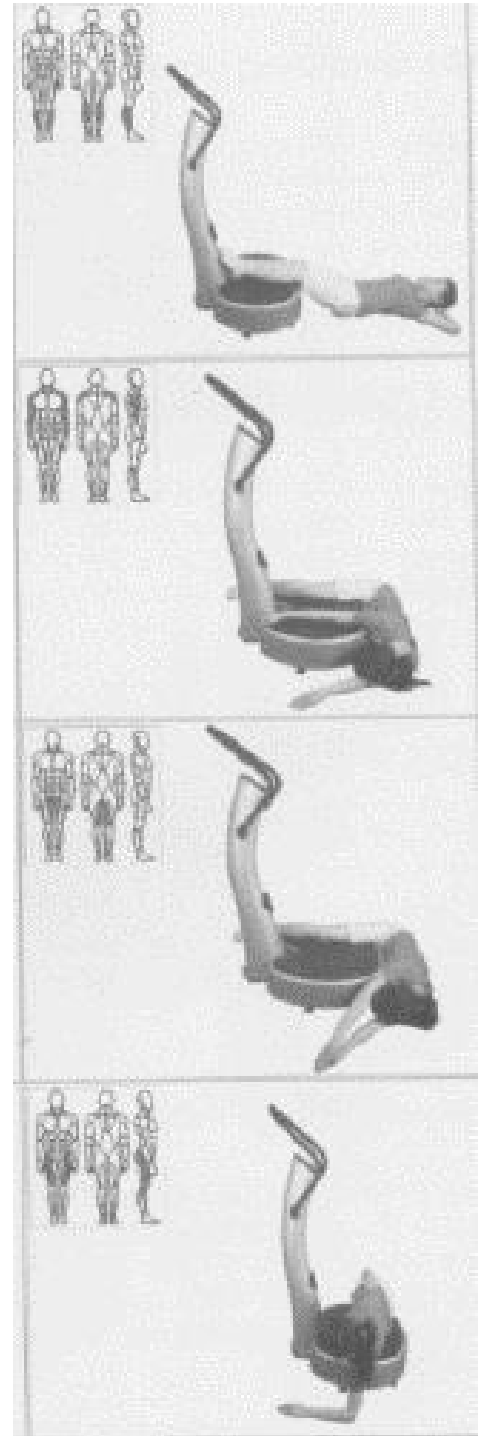
Lie sideways facing the unit, with legs slightly bent. Ensure the frontal mat extends slightly over the edge. Rest one arm on the machine and relax.

**C03 Adductor massage**

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

**C04 Abductor massage**

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



## D/ RELAXATION

**D01 Shoulder and neck relaxer**

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

**D02 lower back relaxer**

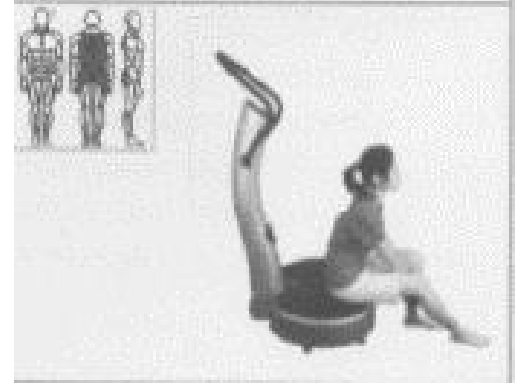
Sit on the floor facing away from the machine with your legs apart. Place the mat between your body and the machine and hold the edge's for support. Relax during the vibration, targeted primarily in the lower back. As an alternative, angle your legs and push your body harder against the machine.

**D03 Upper body relaxer**

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

**D04 Back relaxer**

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





## SAFETY CAUTIONS

To maintain the operational standard of the machine, please note the following:

### A. BEFORE OPERATE

1. Use the machine for its intended use as described in this user guide.
2. Do not relocate or use force to relocate the product to prevent damages, i.e., wooden floor. Damages may be caused to the wooden floor.
3. Do not use 30 minutes before and after meal.
4. Only one person can step on the stepping board at any one time. Failing to do so, it may cause injury or breakdown of power plate.
5. Hold safety handle correctly before you exercise. It helps you to balance when you are using the power plate.
6. Check the exercise speed level before you operate the power plate and ensure it is under safe speed and comfortable level. You may get hurt if the speed is set too high.
7. Ensure there is sufficient gap between your feet at the initial stage. Recommendable range the gap between your feet on the stepping board should be around the range of 30 cm.
8. Do not use this machine for other purposes besides exercise.
9. Do not operate or touch machine with wet or humid hands, it may cause to break down electric shock.
10. Do not use any kind of sharp things like spoon, knife or any dangerous materials on the machine. Do not insert fingers at the gap of the stepping board.

### B. DURING OPERATE

1. If any discomforts or abnormalities with the machine arise, please stop using the product and consult a physician immediately.
2. Do not use force against the machine (risk for injuries and malfunction might occur)
3. When not in use, please turn off the power and unplug the power cord. (running electricity may present risks for electric shock or fire).
4. Do not exercise more than 10 minutes using the same pose. You may get muscular cramps.

### C. AFTER USING

1. Please turn off the power and unplug the power cord after use.

## SAFETY CAUTIONS

WARNING: bad use can cause death or serious injury or damages on objects.

If you are under medical treatment or any of the following symptoms, please consult your doctor before use

- Epilepsy
- Diabetes
- Heart and vascular diseases
- Slipped disc, discopathy en spondylitis
- Knee and hip implants
- Pacemaker
- Recently inserted IUD, metal pins
- Thrombotic conditions
- Tumor
- Recent infections
- Recent operative wounds
- Pregnant women
- Severe migraine

## PRODUCT MAINTENANCE

### A. HOW TO STORE

1. DO NOT STORE:
  - Near heat or open flame
  - Under the direct sunlight for a long period time
  - Harmful gas and dust, especially humidity
2. Keep the machine:
  - Usage temperature 0-35°C
  - Keeping temperature: 5-50°C
  - Humidity: under 40-80%.

3. If the machine is not use for long period of time, cover it with a piece of clean cloth to protect if from dust.
4. Do not store under direct sunlight or at places of high temperature.
5. Do not coil the wire cord as it may cause malfunction to the machine.

#### B. SELF-MAINTENANCE

1. Before cleaning, ensure that the main switch is turned off and AC plug is removed from the electrical outlet.
2. Do not using machine too long for the first time.
3. Switch off power and remove the plug from the socket every time after use.

#### C. PROTECTION

1. Do not use this machine in wet areas such as bathroom, swimming pool or spa.
2. Do not use it when there is too much dust, oil, smoke or caustic gas.
3. Avoid damaging the surface of machine surface with heavy object, by knocking hard, scratchin with force.

#### D. CLEANING

1. Using corrosive cleanser is prohibited. Do not use benzene or thinner to clean or spray insecticide on the machine.

### PROTECTION OF VIBRATION MACHINE

- Do not use this machine in wet areas such as bathroom, swimming pool or spa.
- Do not use it when there is too much dust, oil, smoke or caustic gas.
- Avoid damaging the surface of the machine, surface with heavy object, by knocking hard, scratchin with force.

### CLEANING

Using corrosive cleanser is prohibited. Do not use benzene or thinner to clean or spray insecticide on the machine.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.  
Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.

Hand the device over to a designated waste collection point to dispose it properly.

There it will be accepted free of charge. The correct disposal will help to conserve natural resources and prevent potential negative effects on environment and human health which could arise from inappropriate waste handling. For more details please contact your local authorities or the nearest waste collection point. In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

# WARRANTY

for other countries

**The product is warranted for 24 months following the date of delivery to the original purchaser.**

**This warranty does not apply to damages caused by misuse of this product, accidental or intentional damage, neglect or commercial use.**

**Excluded from this warranty is liability for consequential property or commercial damages or for damages for loss of use.**

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.  
Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.

## © COPYRIGHT

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

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:





## Vibrationsplatte- Fitnessgerät MASTER® G8



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**



**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

Wir bedanken uns für den Kauf dieses Geräts. Lesen Sie alle folgenden Informationen vor dem Gebrauch des Produkts. Behalten Sie die Anleitung für eventuelle spätere Bedürfnisse.

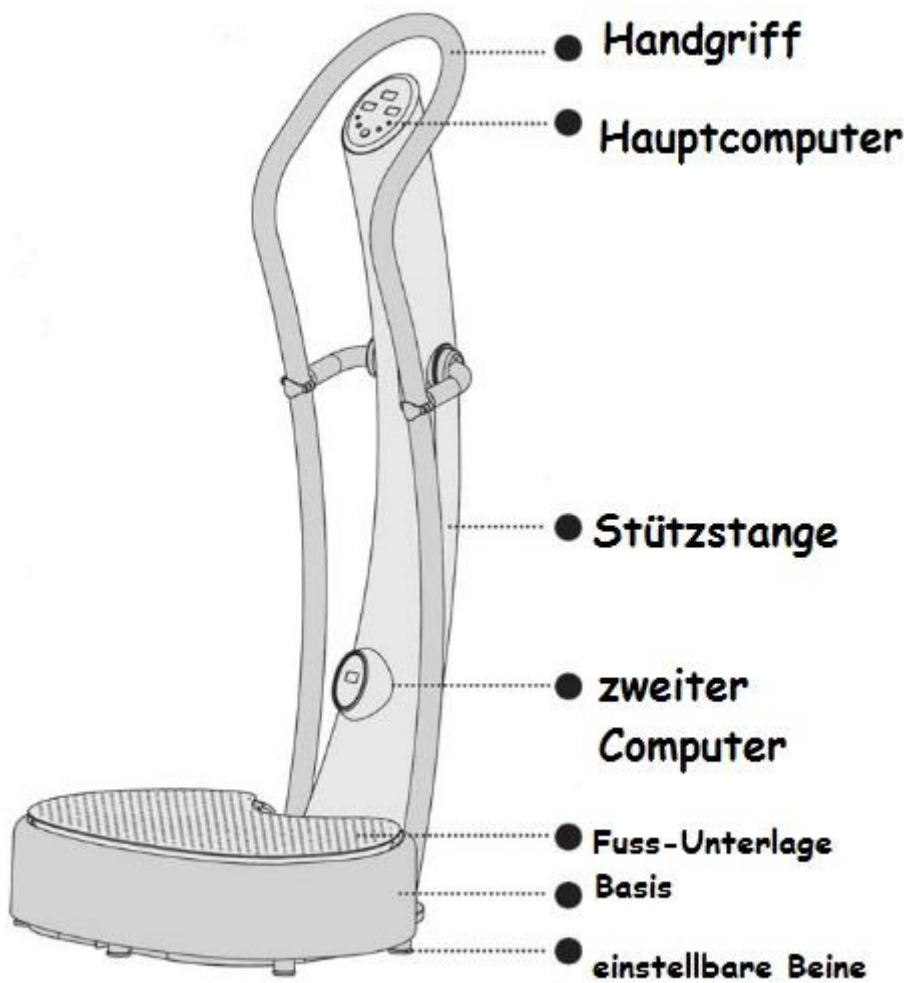
**Wir behalten uns das absolute Recht vor, das Design, die Bilder und die Farbe des Materials ohne vorherige Abkündigung abzuändern. Das Design, die Bilder und die Farbe des Geräts dienen ausschließlich zu Illustrationszwecken.**

#### **Sicherheitshinweise:**

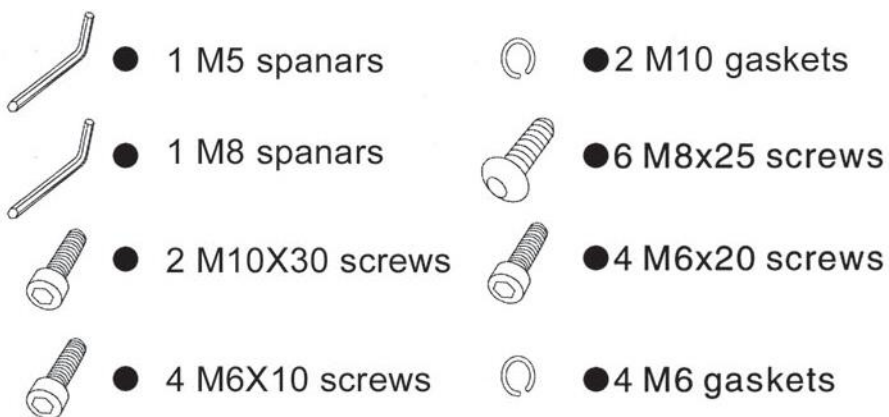
Um einen Unfall bei der falschen Benutzung des Geräts zu verhindern und den verlangten Effekt zu erreichen, lesen Sie aufmerksam folgende Hinweise:

- Versichern Sie sich, dass Ihre Spannung und Strom identisch mit den Parametern des Geräts sind.
- Dieses Gerät enthält keinen Transformator. Versichern Sie sich, dass Ihre Steckdose der elektrischen Spannung 6A behält, dass Sie mit keinen anderen elektrischen Produkten geteilt wird und dass sie eine Erdung hat.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche.
- Kinder dürfen ohne Aufsicht eines Erwachsenen das Gerät nicht verwenden.
- Falls auf dem Gerät Abnormitäten oder Probleme erscheinen, v. a. mit dem Kabel, hören Sie mit dem Turnen sofort auf und kontaktieren Sie den Verkäufer.
- Halten Sie das Gerät in einer sicheren Entfernung vom Wasser.
- Fassen Sie das Gerät mit nassen Händen nicht an.
- Bewegen Sie das Gerät nicht, falls es angeschaltet ist.
- Schalten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch aus.
- Dieses Gerät ist nicht für verletzte Personen bestimmt.
- Es wird nicht empfohlen, während des Turnens zu rauchen oder das Gerät weniger als eine Stunde nach dem Essen zu verwenden. Turnen Sie an dem Gerät nicht nach der Einnahme von Alkohol.
- Personen mit Herz-, Nieren- oder Leberproblemen, Diabetiker oder Personen, die an Krebs leiden können an dem Gerät erst nach der Konsultation mit ihrem Arzt turnen!
- Schwangere oder menstruierende Frauen dürfen dieses Gerät nicht verwenden.
- Turnen Sie an diesem Gerät nicht mehr als 3x täglich, übergewichtige Personen nicht mehr als 8x täglich. Die maximale Dauer einer Übung sind 20 Minuten.
- Die Benutzung des Geräts ca. 10-15 Minuten nach dem Schlaf oder am Abend vor dem Schlafen leistet Ihnen den besten Effekt und das ausreichende Trinken hilft dem Metabolismus.
- Gehandicapte Personen können das Gerät nur unter Aufsicht einer erwachsenen Person verwenden.
- Dieses Gerät ist nur für private Zwecke bestimmt.
- Eine unqualifizierte Person darf dieses Gerät nicht demontieren.
- Benutzen Sie dieses Gerät nur zum Zwecke, der in dieser Anleitung festgesetzt ist.
- Umstellen Sie dieses Gerät ohne Gewalt, um eine Beschädigung zu verhindern, z. B. Beschädigung der Holzfußböden o. ä.
- Dieses Gerät kann gleichzeitig nur eine Person verwenden. Anderenfalls kann es zur Verletzung oder zum Zerschlagen der Vibrationsplatte kommen.
- Bevor Sie beginnen, am Gerät zu turnen, greifen Sie richtig an dem Sicherheitshandgriff an. Es hilft Ihnen, die Stabilität richtig aufrechtzuhalten, während Sie an diesem Gerät turnen.
- Bevor Sie beginnen, am Gerät zu turnen, kontrollieren Sie das Geschwindigkeitsniveau und versichern Sie sich, dass Sie eine sichere Geschwindigkeit und ein bequemes Niveau für das Turnen eingestellt haben. Falls Sie eine hohe Geschwindigkeit auswählen, können Sie sich verletzen.
- Versichern Sie sich, dass Sie einen ausreichenden Abstand zwischen Ihren Fußsohlen haben. Der empfohlene Abstand ist ca. 30 cm.
- Benutzen Sie dieses Gerät zu keinen anderen Zwecken, als zum Turnen.
- Benutzen Sie keine scharfe Gegenstände oder gefährliche Materialien, wenn Sie dieses Gerät verwenden. Stecken Sie Ihre Finger nicht in die Lücke der Kappe.
- Im Falle des abnormalen Gesundheitszustandes oder anderes Zeichens hören Sie mit dem Turnen sofort auf und konsultieren Sie diesen Zustand mit Ihrem Arzt.
- Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose (der elektrische Strom kann einen Stromschlag oder einen Brand verursachen).
- In der gleichen Position turnen Sie nicht länger als 10 Minuten. Sie könnten Muskelkrämpfe bekommen.
- Nach dem Ende des Turnens schalten Sie den Motor aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

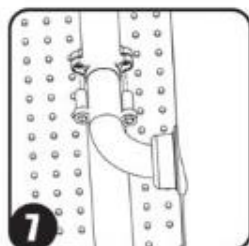
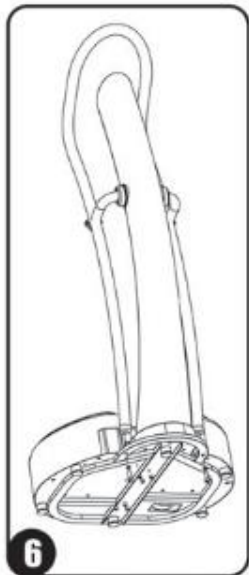
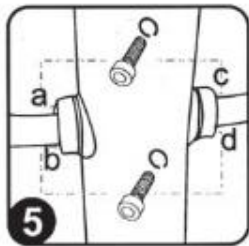
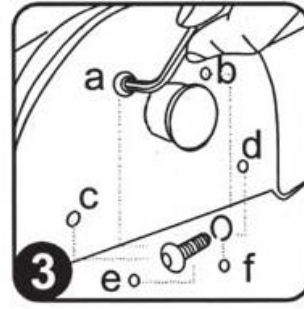
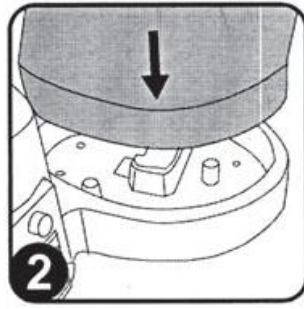
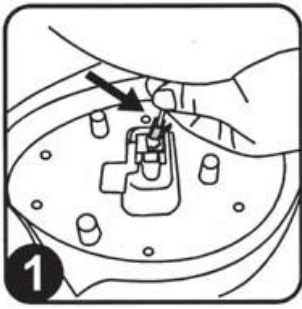
## Aufriß



## Zubehör:



## Aufbau des Geräts:



1. Verbinden Sie das Kabel mit der Basis.
2. Geben Sie die Stange auf die Basis.
3. Befestigen Sie 6 Schrauben M8x26 und die Abdichtung auf den unteren Teil des Geräts.
4. Befestigen Sie den Handgriff an der Stange.
5. Danach befestigen Sie 4 Schrauben M6x20 und die Abdichtung.
6. Danach befestigen Sie 2 Schrauben M10x30 und die Abdichtung.
7. Zum Schluss befestigen Sie 4 Schrauben M6x10.

## Hauptcomputer



### 1. Hauptfenster

Zeigt Funktionen, die wählbar sind, einschließlich HL (double control-doppelte Kontrolle), HS (single control fluctuation-einfache Schwankungskontrolle), LO (single control vibration – einfache Vibrationskontrolle), P1 – automatisches Programm 1, P2-P5 – automatische Programme 2-5.

Hinweis:

- 5 automatische Programme stehen zur Verfügung und sie können von dem Benutzer erhöht oder gesenkt werden. Automatische Programme sind folgend:

P1: 2,6,10....46,50, 46....6,4 4 zyklische einfache Schwankungskontrolle für einen Wechsel nach 5 Sekunden.

P2: 2,6,10....46,50, 46....6,4 4 zyklische einfache Vibrationskontrolle für einen Wechsel nach 5 Sekunden.

P3: Generator: 26,30...46,50, 46...6,2, 6....18,22  
Vibrationsgerät: 26,22...6,2 6...46,50,46...34,30

Zyklische bidirektionale Motoren laufen je 1 Wechsel in 5 Sekunden.

P4: 2,6,10....46,50, 46....6,4 zyklische einfache Schwankungskontrolle für einen Wechsel nach 0,5 Sekunden.

P5: 2,6,10....46,50, 46....6,4 zyklische einfache Vibrationskontrolle für einen Wechsel nach 0,5 Sekunden.

### 2. Zeit/Fenster der Geschwindigkeit

Die Anfangszeit ist 0.00. Die restliche Zeit (X.XX) wird sich während der Bedienung des Geräts anzeigen. Die Generatorgeschwindigkeit (HXX) zeigt sich bei dem Drucken der Taste SHIFT an. Die dargestellte Zeit blinkt im zweiten Fenster.

### 3. Darstellung der Geschwindigkeit

Zeigt den Wert der Geschwindigkeit während des Turnens an. Wenn Sie sich im Mode Zeit-Geschwindigkeit befinden, zeigt dieses Fenster alternativ die Geschwindigkeit des Generators (HXX) an und die Geschwindigkeit der Vibrationen (LXX) jede 5 Sekunden, falls Sie sich im dualen Mode der Geschwindigkeit befinden, zeigt das Fenster die Vibrationsgeschwindigkeit (LXX). Beide Geschwindigkeiten sind im Intervall 0-50 Grade und Sie können erhöht oder gesenkt werden, je nach dem Benutzer.

### 4. Zeit/Geschwindigkeit des Generators, Taste Shift



Während des Turnens kann diese Taste zwischen der Zeit und der Geschwindigkeit umschalten, oder zwischen der Generatorgeschwindigkeit und der Vibrationsgeschwindigkeit, die sich im unteren Fenster anzeigen.

### 5. Taste Speed-UP für den Generator

Diese Taste erhöht stufenweise die Generatorgeschwindigkeit im manuellen Programm und sie kann die Zeit im Mode der Einstellung erhöhen.

### 6. Taste Speed-DOWN für den Generator

Diese Taste senkt stufenweise die Generatorgeschwindigkeit im manuellen Programm und sie kann die Zeit im Mode der Einstellung senken.

### 7. Taste der Zeit (TIME)

Wenn das Gerät gestoppt ist und ist im manuellen Mode, drücken Sie diese Taste, die Zeit wird blinken und sie kommen zu der Zeiteinstellung. Jetzt können Sie die Dauer des Turnens mithilfe von der Taste UP verlängern oder mithilfe von DOWN verkürzen.

### 8. Taste Speed-UP für Vibrationen

Diese Taste erhöht stufenweise die Vibrationsgeschwindigkeit im manuellen Mode und sie kann die Zeit im Mode der Zeiteinstellung erhöhen.

### 9. Taste ON/OFF

Diese Taste ist für die An- oder Ausschaltung des aktuellen Modes bestimmt.

### 10. Taste Speed-DOWN für Vibrationen

Diese Taste senkt stufenweise die Vibrationsgeschwindigkeit im manuellen Mode und sie kann die Zeit im Mode der Zeiteinstellung senken.

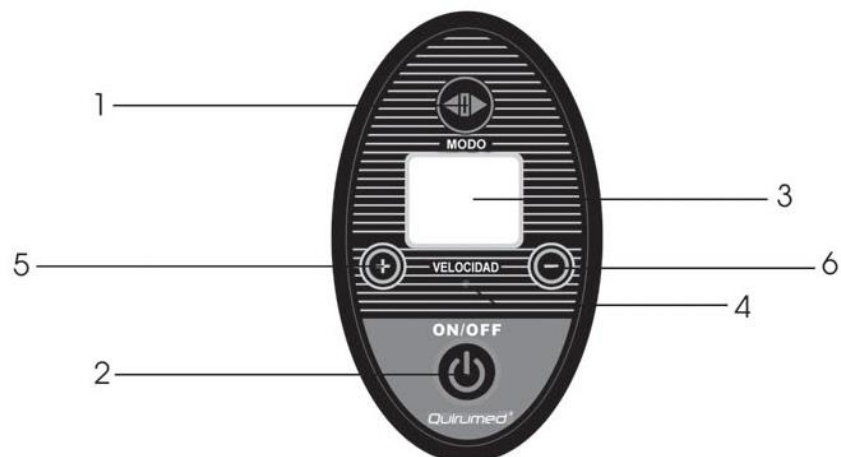
### 11. Taste MODE

Diese Taste schaltet zwischen HL (doppelte Kontrolle), HS (einfache Schwankungskontrolle), LO (einfache Vibrationskontrolle), P1-P5 (automatische Programme 1-5) um.

Wie ist das Gerät an-/auszuschalten:

Anschalten/Ausschalten: mithilfe der Taste ON/OFF – siehe das Bild.

Die Steckdose: Versichern Sie sich, dass das Kabel richtig angeschlossen ist.



**1. Taste MODE – Informationen vom Hauptcomputer****2. Taste ON/OFF – Informationen vom Hauptcomputer**

**3. Hauptdisplay** – Auf diesem Display werden die Werte des Trainings-Modus angezeigt. Zeigt eingestellte Zeitwerte an:

- Zeigt das Geschwindigkeitsniveau im Trainingsmode an.
- bei der Einstellung zeigt das Einstellungsmode an.

**4. Empfang der Fernbedienung****5. Taste UP**

Weist auf die Taste UP auf dem Hauptcomputer im Mode der Zeiteinstellung und im einfachen Trainingsmode hin. Bei einer doppelten Operation:

- wenn auf dem Hauptcomputer das Mode Zeit-Geschwindigkeit gezeigt wird, wird sich durch das Drücken der Taste die Geschwindigkeit stufenweise erhöhen.
- außerdem wird sich noch die bidirektionale Geschwindigkeit erhöhen.

**6. Taste DOWN**

Weist auf die Taste DOWN auf dem Hauptcomputer im Mode der Zeiteinstellung und im einfachen Trainingsmode hin. Bei dem bidirektionalen Training:

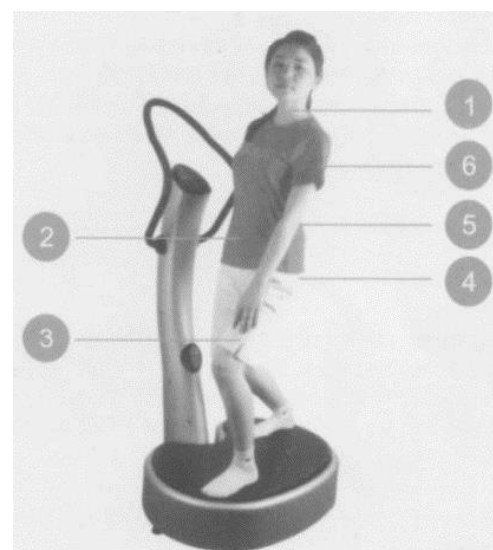
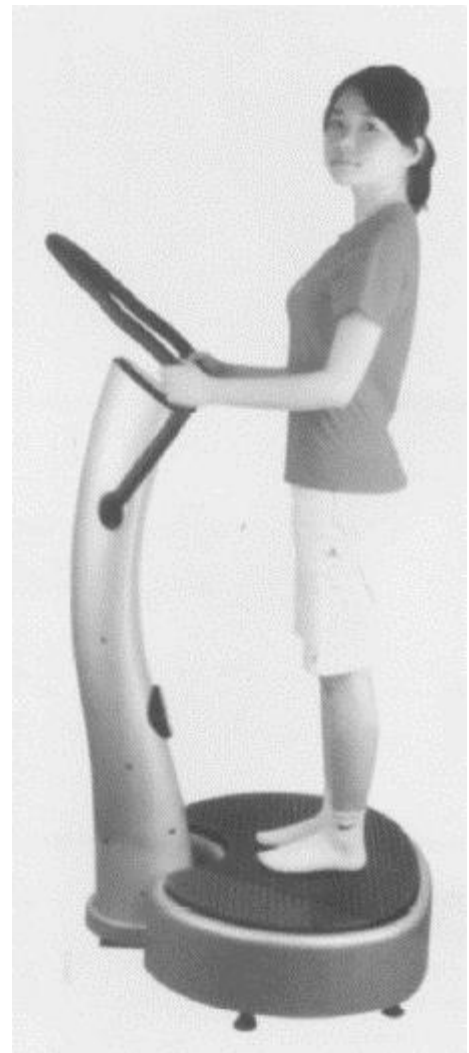
- wenn auf dem Hauptcomputer das Mode Zeit-Geschwindigkeit gezeigt wird, wird sich durch das Drücken der Taste die Geschwindigkeit stufenweise senken.
- außerdem wird sich noch die bidirektionale Geschwindigkeit senken.

**Darstellung der eventuellen Störungen:**

- E3: Schutz bei der Unterspannung
- E4: Schutz bei der Überspannung
- E5: Überlastung des Schwankungsmotors
- E6: Überlastung des Vibrationsmotors
- E7: Fehler der Verbindung oder eine übermäßige Störung

**Turnens-Effektivität**

1. Verbesserung des Kreislaufs
2. Verbesserung der Verdauung
3. Perfekte Funktion der Oberschenkel
4. Funktion der Hüftenformung
5. Funktion der Taille- und Bauchformung
6. Funktion der Schulterformung



# TRAINING

## A) KRAFTÜBUNGEN

### A 1 KNIEBEUGEN

Stellen Sie sich auf die Vibrationsplatte mit den Fußsohlen schulterbreit voneinander entfernt. Stehen Sie aufrecht mit leicht gebeugten Knien. Spannen Sie die Beinmuskeln leicht an. Sie sollten eine Spannung in den vierköpfigen Oberschenkelmuskeln, auf den Gesäßen und im Rücken fühlen.

### A 2 TIEFE KNIEBEUGE

Stellen Sie sich auf die Vibrationsplatte mit den Fußsohlen schulterbreit voneinander entfernt. Halten Sie die Knie direkt über die Fußsohlen in einem 100 Grad-Winkel, beugen Sie leicht die Beine und spannen Sie die Beinmuskeln an. Stehen Sie aufrecht, beugen Sie den oberen Körperteil nach vorne. Diese Übung konzentriert sich auf die Rückenstärkung, Stärkung der Hüftmuskeln und der Beinen.

### A 3 KNIEBEUGE IN DER BREITEN KÖRPERSTELLUNG

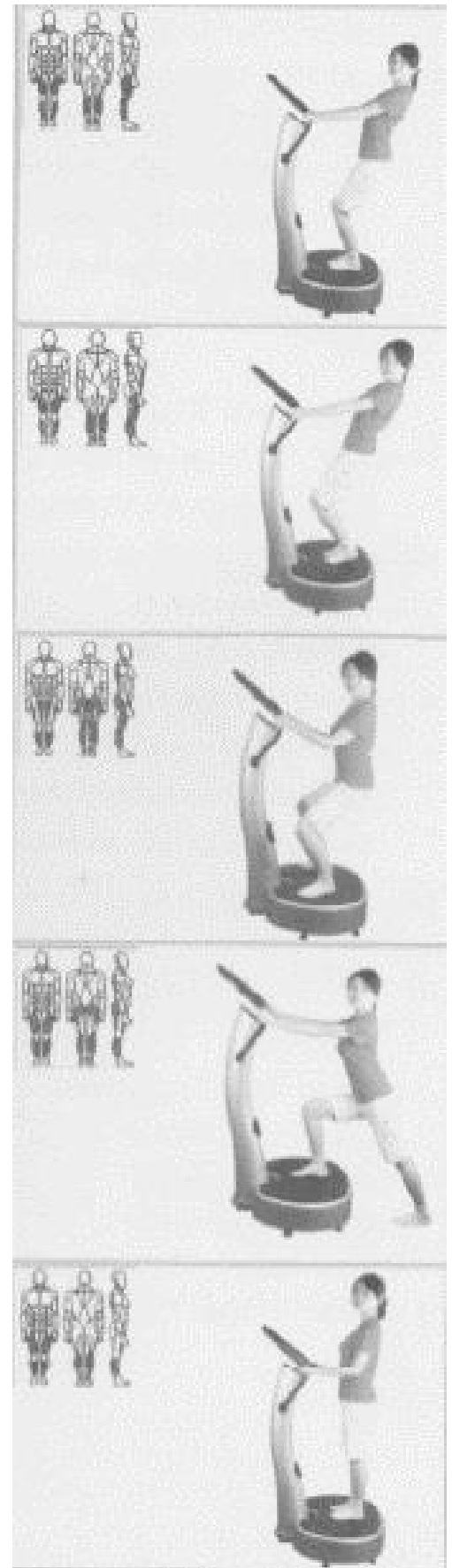
Stellen Sie sich auf die Vibrationsplatte mit den Fußsohlen weit voneinander und mit den Daumen nach außen. Halten Sie die Knie direkt über die Fußsohlen in einem 100 Grad Winkel, beugen Sie leicht die Beine. Sie sollten eine Spannung im Rücken, auf den Gesäßen, in den vierköpfigen Oberschenkelmuskeln und im inneren Teil der Oberschenkel fühlen.

### A 4 AUSFALLSCHRITTE

Geben Sie eine Fußsohle in die Mitte der Vibrationsplatte, treten Sie zurück und stützen Sie sich mit dem anderen Fuß fest gegen den Boden ab. Stehen Sie aufrecht mit den Knien direkt über die Fuß-Daumen, spannen Sie die Beinmuskeln an. Sie sollten eine Spannung auf den Gesäßen, in den vierköpfigen Oberschenkelmuskeln und in der Achillessehne fühlen. und im inneren Teil der Oberschenkel fühlen.

### A 5 WADEN

Stellen Sie sich in die Mitte der Vibrationsplatte, erheben Sie sich auf die Fersen. Stehen Sie aufrecht mit dem eingezogenen Bauch. Sie sollten eine Spannung in den Wadenmuskeln fühlen. Eine andere Variante- versuchen Sie die Knie in den 90 Grad-Winkel zu beugen.



## A 6 STÄRKUNG DES TRIZEPS

Mit der Stirn in der Richtung von der Vibrationsplatte greifen sie sich fest am Rande und stemmen Sie sich nach oben. Beugen Sie jetzt leicht die Arme und schieben Sie sich mit den Hüftgelenken nach unten zur Unterlage und drücken Sie die Schulterblätter zusammen. Sie sollten eine Spannung in den Armen und in den Schultern fühlen. Eine andere Variante- wiederholen Sie die Übung mit den geraden Beinen.

## A 7 SCHULTERDRÜCKE

Stellen Sie den Körper in die horizontale Position parallel mit der Vibrationsplatte. Die Arme sollten schulterbreit voneinander sein, die Beine und der Rücken gerade, der Kopf erhoben. Turnen Sie in langsamen und kontrollierten Bewegungen, drücken Sie die leicht gebeugten Arme leicht gegen die Vibrationsplatte, danach gehen Sie in die Ausgangsposition zurück. Diese Übung ist ausgezeichnet für Schulter und Arme.

## A 8 UNTEREBAUCHMUSKELN

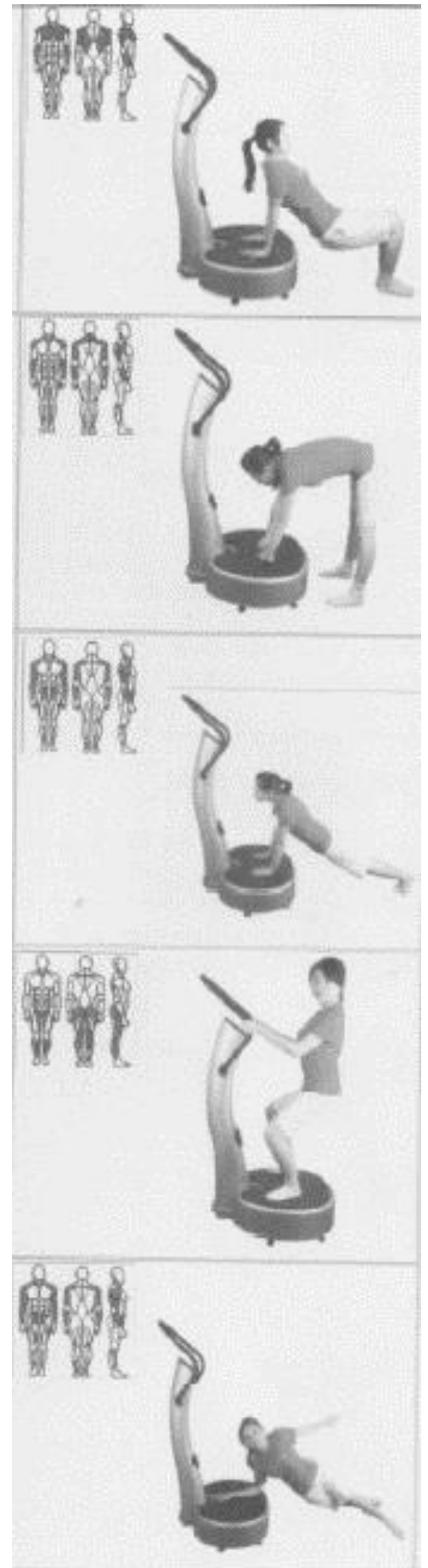
Stützen Sie sich mit den Ellbogen auf und halten Sie sich an dem vorderen Rand der Vibrationsplatte fest. Ziehen Sie jetzt die Gesäßmuskeln mit dem geraden Rücken langsam nach oben, als ob Sie die Unterlage zu den Fußsohlen ziehen wollten. Sie sollten eine Spannung im Bereich der Bauchmuskeln fühlen. Sie können die gleiche Übung vom Knien durchführen.

## A 9 MITTLERE BAUCHMUSKELN

Stellen Sie sich in die Mitte der Vibrationsplatte mit den Fußsohlen schulterbreit voneinander. Halten Sie sich am Handgriff in der Brusthöhe fest. Stehen Sie aufrecht mit leicht gebeugten Beinen, drücken Sie den oberen Körper nach unten. Sie beginnen sofort eine Spannung in den Bauchmuskeln zu fühlen. Um die Übung abzuändern, beugen Sie die Arme mehr.

## A 10 SEITLICHE BAUCHMUSKELN

Geben Sie einen Ellbogen auf die Vibrationsplatte (mit einem Fuß gerade nach dem anderen) und beugen Sie sich seitwärts. Halten Sie den Kopf, den oberen Körper und die Beine gerade, drücken Sie die Schultern nach unten und machen Sie gleichzeitig den oberen Körper fest. Diese Übung arbeitet mit den seitlichen Bauchmuskeln. Eine andere Variante- versuchen Sie gleichzeitig die Hüften nach oben zu drücken.



### A 11 LIEGESTÜTZE

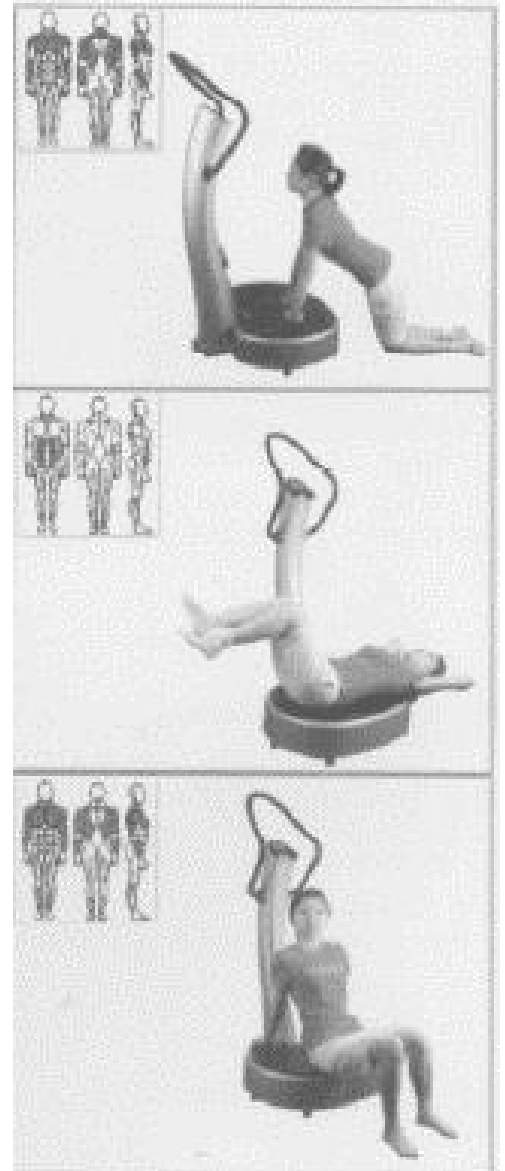
Knien Sie sich vor die Vibrationsplatte nieder, geben Sie die Hände schulterbreit mit den Daumen Richtung nach innen auf die Unterlage. Stoßen Sie sich mit dem festen Rücken und mit dem festen Bauch von der Unterlage ab. Diese Übung stählt die Brustmuskeln, die Schultermuskeln und den Trizeps. Eine andere Variante- versuchen Sie die Beine zu strecken und die Knie hochheben.

### A 12 SIT-UPS

Legen Sie ein Kissen unter Ihren Rücken, heben Sie die Beine hoch und geben Sie die Hände unter den Kopf für Unterstützung und halten Sie die Ellbogen parallel mit dem Fußboden. Ziehen Sie den oberen Körperteil zu den Beinen, sie werden eine Spannung im Bauchbereich fühlen. Versichern Sie sich, dass die Gesäße und der untere Teil des Rückens den Kontakt mit dem Fußboden nicht verlieren. Eine andere Variante- geben Sie die Fußsohle auf die Stufe.

### A 13 UMGEKEHRTE LIEGESTÜTZE

Geben sie die Hände schulterbreit auf die Unterlage. Halten Sie das Handgelenk und den Unterarm gerade, und drücken Sie die Arme leicht hinaus. Es ist wichtig, die Hüften gerade zu halten und die Schultern nach unten zu drücken. Diese Übung stärkt die Arme-, Schulter- und Bauchmuskeln. Versuchen Sie die gleiche Übung mit den gestreckten Beinen durchzuführen.



## B) DEHNUNGSÜBUNGEN

### B 1 KNIESDEHNUNG

Stellen Sie sich in Grätschstellung auf die Vibrationsplatte, drücken Sie die Gesäße nach hinten. Halten Sie sich am Handgriff fest, lassen Sie den oberen Teil des Körpers nach vorne zu fallen, so weit, wie es möglich ist. Diese Übung streckt Gesäße und Kniemuskeln. Eine andere Variante- geben Sie die Arme und den oberen Teil des Körpers noch nach vorne.

### B 2 DEHNUNG DES VIERKÖPFIGEN OBERSCHENKELMUSKEL

Stellen Sie einen Fuß auf die Zehenspitze auf die Vibrationsplatte. Halten Sie den oberen Teil des Körpers und den Rücken gerade, spannen Sie den Bauch an. Drücken Sie das Becken nach vorne, um die vierköpfigen Oberschenkelmuskeln zu strecken. Ändern Sie diese Übung, indem Sie das hintere Bein nach vorne strecken.

### B 3 DEHNUNG DER WADE

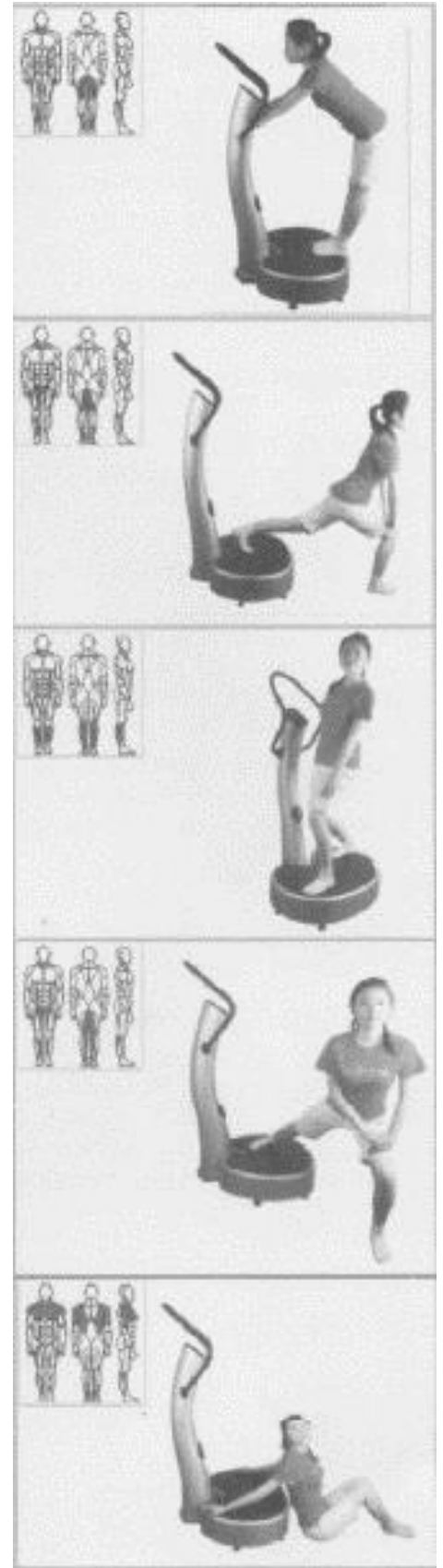
Stellen Sie sich seitwärts auf die Vibrationsplatte, mit einem Bein vor dem anderen und mit den Fuß-Daumen Richtung vorne. Das vordere Bein sollte leicht gebeugt werden, das hintere Bein ist gerade. Drücken Sie die Ferse des hinteren Beins nach unten, sie sollten eine Spannung in der Wade fühlen. Eine andere Variante- halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie das Becken nach vorne.

### B 4 DEHNUNG DES ADDUKTORS

Stellen Sie sich seitwärts auf die Vibrationsplatte und mit einem Fuß in der Nähe von der Stange. Geben Sie den Fuß, der außerhalb der Unterlage ist, so auf den Fußboden, dass die Beine auseinander sind. Beugen Sie das Bein außerhalb der Unterlage, während Sie das andere Bein gespannt halten. Halten Sie den Oberkörper aufrecht, schieben Sie die Gesäße zum Fußboden. Diese Übung streckt die Innenseite der Oberschenkel. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

### B 5 DEHNUNG DER BRUSTMUSKELN

Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Vibrationsplatte. Greifen Sie sich an der Vibrationsplatte hinter dem Rücken an. Drücken Sie die Schultern nach unten, um die Brust- und Schultermuskeln zu strecken. Sie können auch leicht die Riemen auf jeder Seite heranziehen, um die optimalen Ergebnissen zu erreichen.



## C) MASSAGEÜBUNGEN

### C 1 MASSAGE DER WADEN

Legen Sie sich vor die Vibrationsplatte mit beiden Waden auf der Vibrationsplatte und mit den Fuß-Daumen nach oben. Der Rest ist einfach, entspannen Sie sich einfach und genießen Sie die erfrischende Massage der Waden.

### C 2 MASSAGE DER SCHULTERN

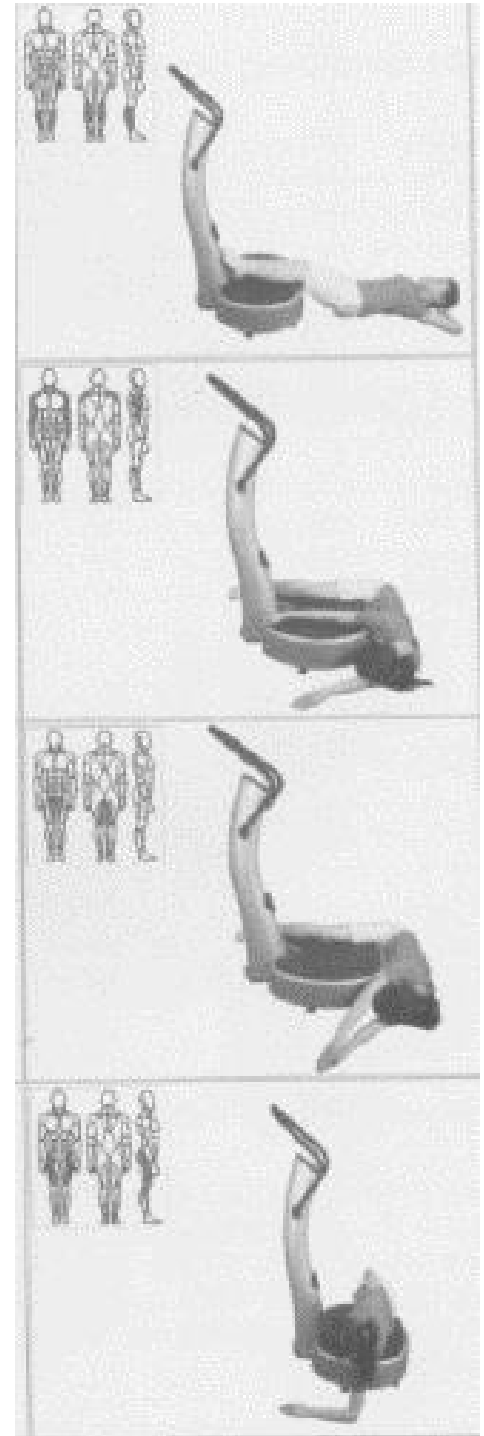
Legen Sie sich seitwärts mit dem Gesicht zur Vibrationsplatte und mit leicht gebeugten Beinen. Versichern Sie sich, dass sich die vordere Unterlage leicht über den Rand erstreckt. Machen Sie den Arm locker auf der Vibrationsplatte und entspannen Sie sich.

### C 3 MASSAGE DES ADDUKTORS

Legen Sie sich auf die Seite mit dem Stirn zur Vibrationsplatte. Beugen Sie leicht ein Bein und lassen Sie es auf der Vibrationsplatte locker. Versichern Sie sich, dass der Körper die Unterlage nicht berührt. Wiederholen Sie die Massage für das andere Bein.

### C 4 MASSAGE DES RETRAKTORS

Legen Sie sich seitwärts auf die Unterlage mit Beinen bei den Hüften herangezogen. Mithilfe vom Ellbogen stützen Sie den oberen Körperteil ab. Der Rücken muss gerade sein. Sie sollten eine Massage auf der hinteren Seite der Beine und der Hüften fühlen. Wiederholen Sie diese Übung auch für die andere Seite.



## D) ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

### D 1 ENTSPANNUNG DER SCHULTERN UND DES HALSES

Knien Sie sich vor die Vibrationsplatte nieder, mit den Armen nach vorne gestreckt. Halten Sie den Rücken und den Hals gerade. Strecken Sie den Körper nach hinten, während die Arme auf der Unterlage ausruhen. Diese Übung entspannt den Bereich des Halses und der Schultern.



### D 2 ENTSPANNUNG DES UNTEREN TEILS DES RÜCKENS

Setzen Sie sich auf den Fußboden mit dem Rücken zur Vibrationsplatte und mit den Beinen auseinander. Geben Sie die Unterlage zwischen sich selbst und die Vibrationsplatte und halten Sie sich an der Hüfte fest. Entspannen Sie sich während der Vibrationen, die v. a. auf den unteren Teil des Rückens gerichtet sind. Eine andere Variante- drehen Sie die Beine in den Winkel und drücken Sie sich fester an die Vibrationsplatte.



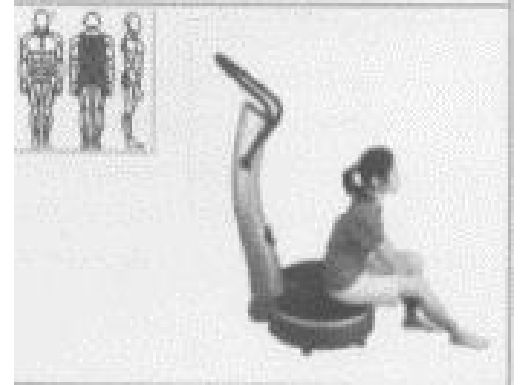
### D 3 ENTSPANNUNG DES OBEREN TEILS DES KÖRPERS

Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Vibrationsplatte, mit leicht gebeugten Knien. Benutzen Sie die Ellbogen, um die Balance zu halten. Heben Sie den oberen Körperteil von der Vibrationsplatte. Halten Sie den Hals und den Rücken gerade. Ziehen Sie die Schultern nach hinten. Die Vibrationen entspannen den oberen Körperteil.



### D 4 ENTSPANNUNG DES RÜCKENS

Setzen Sie sich mit den Gesäßen in die Mitte der Vibrationsplatte mit den Beinen auseinander. Erlauben Sie dem oberen Körperteil, sich nach vorne zu fallen. Sie sollten eine angenehme Entspannung auf dem Rücken, den Hüften und im Bereich der Oberschenkel fühlen.





## WARNUNG

!!!Eine falsche Benutzung des Produkts kann den Tod oder eine ernste Verletzung verursachen.  
 !!! Eine falsche Benutzung kann die Sachbeschädigung verursachen.

## VORSICHTIGKEIT BEI DEM GEBRAUCH

- Vor dem Gebrauch dieses Geräts konsultieren Sie Ihren aktuellen Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt.
- Hören Sie mit dem Turnen sofort auf, falls Sie Schwindel fühlen, es erscheint der Brechzwang, der Schmerz auf der Brust oder eine abnormale physische Übelkeit.
- Hüpfen Sie auf der Platte nicht. Es kann zur Verletzung oder zur Störung des Geräts kommen.
- Halten Sie Balance auf der Platte. Sonst kann es zur Verletzung oder zur Störung des Geräts kommen.
- Bevor Sie beginnen, am Gerät zu turnen, kontrollieren Sie die richtige Einstellung der Geschwindigkeitsbelastung. Im Falle einer inadäquaten Einstellung kann es zur Verletzung kommen.
- Um sich bei dem Turnen bequem zu fühlen, stellen Sie eine sichere und für Sie entsprechende Geschwindigkeit ein.
- Fassen Sie den Stecker nicht an, falls er blitzt. Es kann zum Brand oder zum Stromschlag kommen.
- Halten Sie das Gerät in einer sicheren Entfernung von der Wärme oder der Wärmequelle. Es kann zur Deformation des Produkts oder zum Brand kommen.

Benutzer, die diese Hinweise nicht einhalten, übernehmen die Verantwortung für die Nichtbeachtung der Regeln. Es kann z. B. zur Beschädigung des Geräts, zur Entstehung der Schmerzen usw. kommen.

## Sicherheitshinweise bei der Installation des Produkts

- Das Vinyl und das Papier, die bei dem Packen des Produkts verwendet wurden, müssen angesammelt und vernichtet werden. Es droht die Gefahr für Kinder. Sie können diese Teile schlucken und es kann zur Erstickung oder zur Erürgung kommen.
- Falls Sie das Gerät umstellen, heben Sie bitte den unteren Teil des Geräts hoch und mithilfe von zwei oder drei Personen umstellen Sie das Gerät.
- Setzen Sie das Gerät dem direkten Tageslicht nicht aus.
- Dieses Gerät muss in einer Entfernung 50 cm vom Möbel oder von anderen Einrichtungen stehen.
- Falten Sie das Netzkabel nicht und drücken Sie nicht auf ihn. Es kann zum Stromschlag oder zum Brand kommen.
- Halten Sie die Umgebung des Netzkabels und den Stecker sauber. Der abgesetzte Staub kann einen Brand verursachen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn die Steckdose frei ist oder das Netzkabel beschädigt ist. Es kann zum Stromschlag oder zum Brand kommen.
- Wenn Sie den Stecker an die Steckdose anschließen oder ihn aus der Steckdose ziehen, ergreifen Sie den Körper des Steckers. Ein direktes Ziehen des Netzkabels kann einen Brand verursachen oder es kann zum Stromschlag kommen.
- Bevor Sie den Stecker an die Steckdose anschließen, kontrollieren Sie den elektrischen Strom und die Spannung.
- Falls Sie das Gerät für längere Zeit nicht benutzen, ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
- Vor der Reinigung ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und benutzen Sie bei der Reinigung immer einen trockenen Stoff.
- Die Demontage, die Reparatur oder der Umbau von dem Benutzer selbst ist unzulässig. Es kann zur ernsten Beschädigung des Geräts, zu einem Defekt, zum Stromschlag oder zum Brand kommen.

Dieses Produkt braucht eine externe Erdung. Versichern Sie sich bitte, dass es sichergestellt ist.

## LAGERUNG

### 1. Lagern Sie das Gerät nicht:

- In der Nähe vom offenen Feuer.
- Auf dem direkten Sonnenlicht für eine lange Zeit.
- In der Nähe vom Gaszufuhr, in einer staubigen oder feuchten Umgebung.

### 2. Halten Sie das Gerät:

- Operationstemperaturen zwischen 0-35°C

- Lagertemperatur zwischen 5-50°C
- Feuchtigkeit: unter 40-80%.

3. Im Falle, dass Sie das Gerät für längere Zeit nicht benutzen, bedecken Sie ihn mit einem sauberen Stoffbezug, um ihn vor dem Staub zu schützen.

4. Lagern Sie das Gerät nicht auf dem direkten Sonnenlicht oder auf Orten, wo hohe Temperaturen sind.

5. Vermeiden Sie das Durchstoßen des Netzkabels (es kann zur Verletzung oder zur Beschädigung des Geräts kommen).

## WARTUNG

1. Führen Sie regelmäßig die gewöhnliche Wartung des Geräts, je nach der Belastung des Geräts, minimal nach 20 Stunden in Betrieb.

Die Wartung einschließt:

- eine regelmäßige Kontrolle aller Teilen– Schrauben und Muttern, eine regelmäßige Festziehung.
  - Benutzen Sie eine Seifenlösung, keine Reinigungsmittel mit Abrasiven.
  - schützen Sie den Computer vor der Beschädigung und vor dem Kontakt mit Flüssigkeiten oder dem Schweiß.
  - Der Computer, der Adapter, der Stecker und das ganze Gerät dürfen nicht in Kontakt mit dem Wasser kommen.
  - Lassen Sie den Computer nicht auf der direkten Sonne und kontrollieren Sie die Funktionsfähigkeit der Batterien. Die Batterien können auslaufen und es kommt zur Beschädigung des ganzen Computers (falls das Gerät Batterien enthält).
  - Lagern Sie das Gerät immer auf einem trockenen, warmen und sauberen Platz.
2. Versichern Sie sich vor der Reinigung, dass der Hauptschalter ausgeschaltet ist und das Netzkabel aus der Steckdose ist.
  3. Schalten Sie den Motor nach jedem Turnen aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

## SCHUTZ DES GERÄTS

1. Benutzen Sie dieses Gerät nie auf feuchten Plätzen, wie z. B. Badezimmer, Schwimmbäder oder Kurorte.
2. Benutzen Sie das Gerät nicht, falls es im Raum Staub, Öl, Rauch oder ätzendes Gas gibt.
3. Vermeiden Sie die Beschädigung der Vibrationsplatte mit schweren Gegenständen, durch das Abstoßen oder das Verkratzen.

## SPEZIFIKATION

Name des Produkts: Vibrationsplatte MASTER G8

Spannung: 220 – 240 V

Elektrischer Strom: 5 A

Frequenz: 50 Hz

Geschwindigkeitsniveau: 1-50 Grad

Maximale Kraft: 500 W

Maximale Schwankungsamplitude: 13 mm

Schwankungsgeschwindigkeit: 320-700 Bewegungen/Min. (5Hz-12 Hz)

Maximale Kraft: 250 W

Maximale Vibrationsamplitude: 2,5 mm

Vibrationsgeschwindigkeit: 1800-3400 Touren/Min. (30 Hz-56 Hz)

Voreingestellte Programme: 5 voreingestellte Programme

Darstellung auf dem Display: Programme, Zeit, Geschwindigkeit

Ausmaß: ca. 670mm (Länge) x 650mm (Breite) x 1280 mm (Höhe)

Maximale Tragfähigkeit: 150 Kg

Reines Gewicht: 36 Kg

Grobes Gewicht: 41,5 Kg

## Garantie

# Der Verkäufer spendet auf dieses Erzeugnis erstem Besitzer die Garantie 2 Jahre.

### Garantie erstreckt sich nicht auf diese Defekte, die entstehen:

1. Mit dem Verschulden der Benutzer, das ist die Beschädigung des Erzeugnis unrichtige Montage, unfachliche Überholung, benutzen im Missverhältnis mit dem Garantieblatt zum Beispiel schlechte Schiebung Sattelstange im Rahmen, mangelhafte Ziehung Pedalen in den Klinken und Klinken zu der Mittelachse,
2. Unrichtige und vernachlässigte Instandhaltung,
3. Mechanische Beschädigung,
4. Abnutzung der Teilen bei blich Benutzung (Zum Beispiel Gummi und Kunststoffteilen, bewegliches Mechanismus als Lager, Keilriemen, Abnutzung der Druckknöpfe auf dem Computer),
5. Unabwendbares Ereignis und Katastrophe,
6. Unfachliche Treffere,
7. Unrichtiges Umgehen oder unrichtige Platzierung, Einfluss niedrige oder höhe Temperatur, Einfluss Wasser, Druck und Prallen, absichtlich wechselnes Design, Form oder Ausma e.

### Hinweis:

1. Das Turnen können Schalleffekten und die Knarrung ist nicht der Mangel f r die Benutzung das Band und deshalb ist nicht die Knarrung der Grund die Reklamation. Die Erscheinung können Sie mit der blichen Instandhaltung beseitigen.
2. Die Lebensdauer Lager, Keilriemen und weitere bewegliche Teile kann kurzer sein als Garantiefriest ist.
3. Auf den Maschinen sind nötig die Fachreinigung und die Einstellung mindestens einmal mit 12 Monaten ausf hren.
4. In der Garantiezeit werden alle Störungen das Erzeugnis beseitigen, die Produktionsstörungen oder schlechte Materialien entstanden haben und die Sache kann wieder ordentlich benutzen sein.
5. Die Reklamation f hrt grundsätzlich schriftlich mit genaue Kennzeichnung Typ der Ware, Beschreibung der Störung und bestätiges Dokument ber Kauf aus.



**UMWELTSCHUTZ** - Informationen zu der Liquidation elektrische und elektronische Anlage. Nach der Lebensdauer das Band vergehen oder im Augenblick, wenn die Reparatur unekonomisch war, das Band werfen Sie nicht im Hausabfall weg. F r den Zweck richtige Liquidation Erzeugnis geben Sie auf den bestimmten Sammelplätze ab, wo werden die Maschine kostenlos annehmen. Mit der richtigen Liquidation helfen Sie wertvolle Naturquelle bewahren und helfen Sie mit der Prävention negative Auswirkungen auf die Umwelt und menschlich Gesundheit. Weitere Einzelheiten fordern Sie von örtlichen Amt oder von Sammelplätze. Bei schlechten Liquidation diese Art des Abfalles können im Einklang mit nationalen Vorschriften Geldstrafen auferlegen.

### Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt diese Anleitung zu der Benutzung. Autorenrecht verbieten die Reproduktion die Teilen die Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdr kliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen kein Verantwortung f r das Patent f r die Benutzung die Informationen ber, die in diese Anleitung sind.

### Die Adresse Lokal Verteiler: