



## Vibrační posilovací stroj MASTER® G4



## NÁVOD NA POUŽITÍ

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

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

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

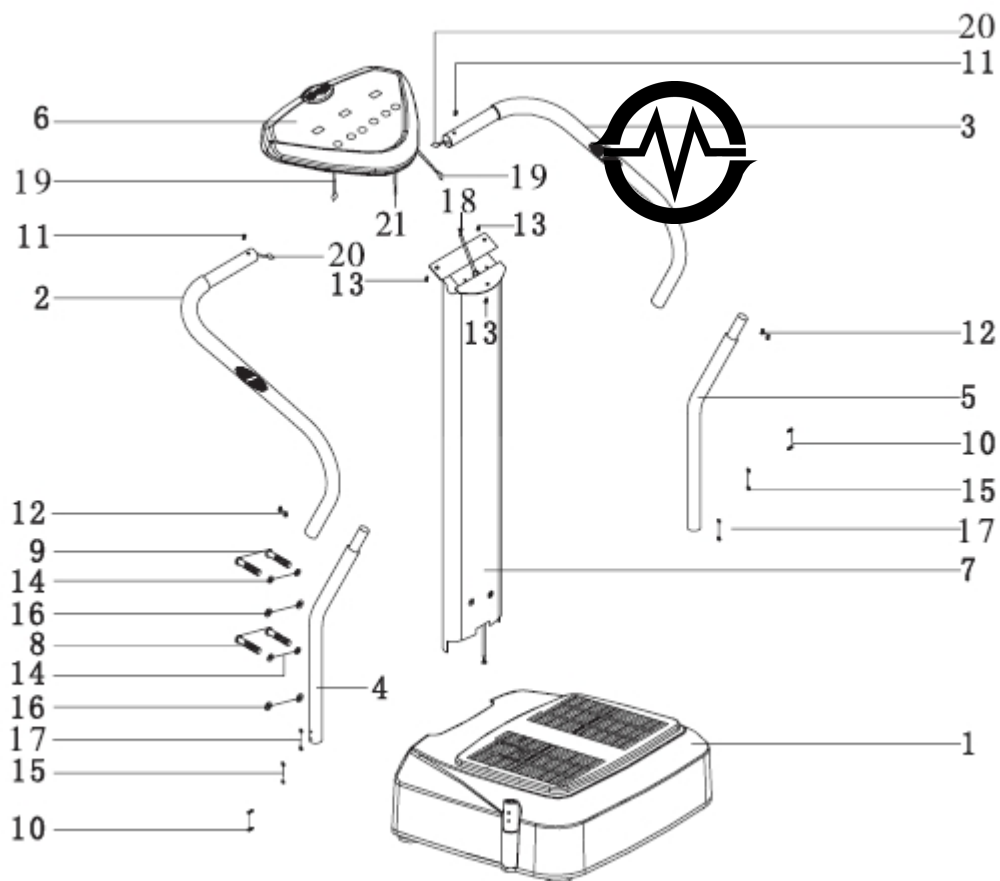
Reakce těla na tuto stimulaci je přírodní. S mnohonásobnou vibrační rychlostí a 10minutovým cvičením, si můžete vytvořit svůj vlastní cvičební program. Tento stroj je používán vrcholovými atlety a nyní se také rozšířil do celého světa do lékařských rehabilitací, zdravotních a fitness center, tento stroj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

## Části stroje:

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



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

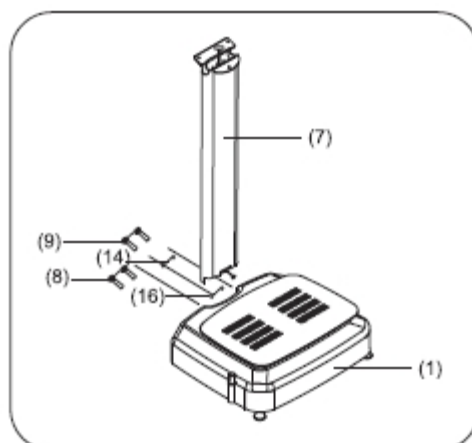


| č. | popis               | mn. | č. | popis               | mn. |
|----|---------------------|-----|----|---------------------|-----|
| 1  | kryt                | 1   | 12 | křížový šroub M5x10 | 4   |
| 2  | levá tyč            | 1   | 13 | křížový šroub M6x10 | 3   |
| 3  | pravá tyč           |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

## Složení stroje:

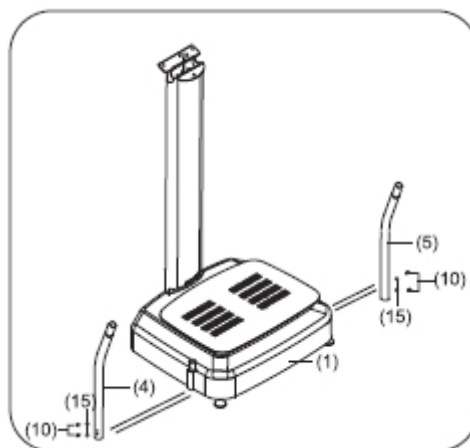
### Krok 1

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

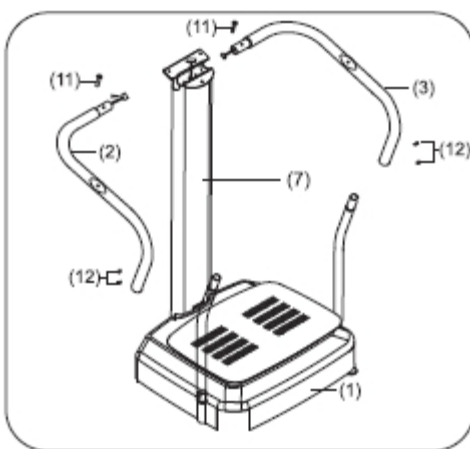


**Krok 2**

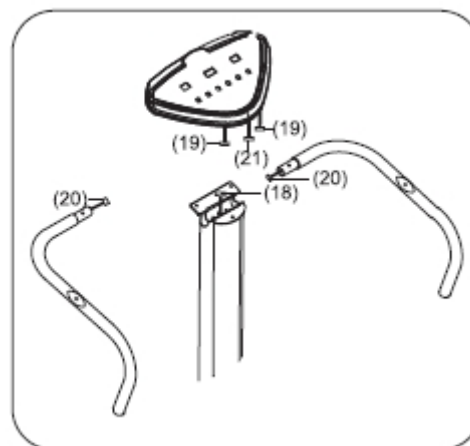
Vložte tyče (4,5) na díry v základně (1) a připevněte je pomocí šroubů (10) a pérové podložky (15).

**Krok 3**

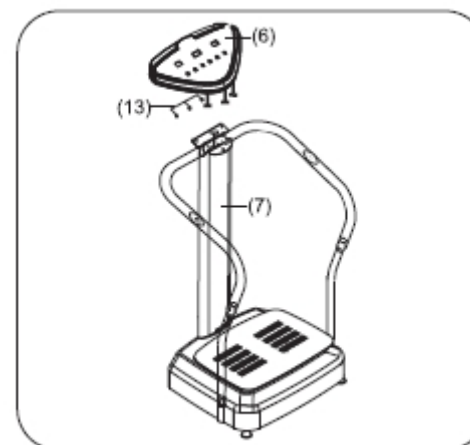
Spojte tyče (2,3) s tyčemi (4,5) a připevněte je pomocí šroubů (12), připevněte jeden konec tyčí (2,3) pomocí šroubů (11) na podpěrnou tyč (7).

**Krok 4**

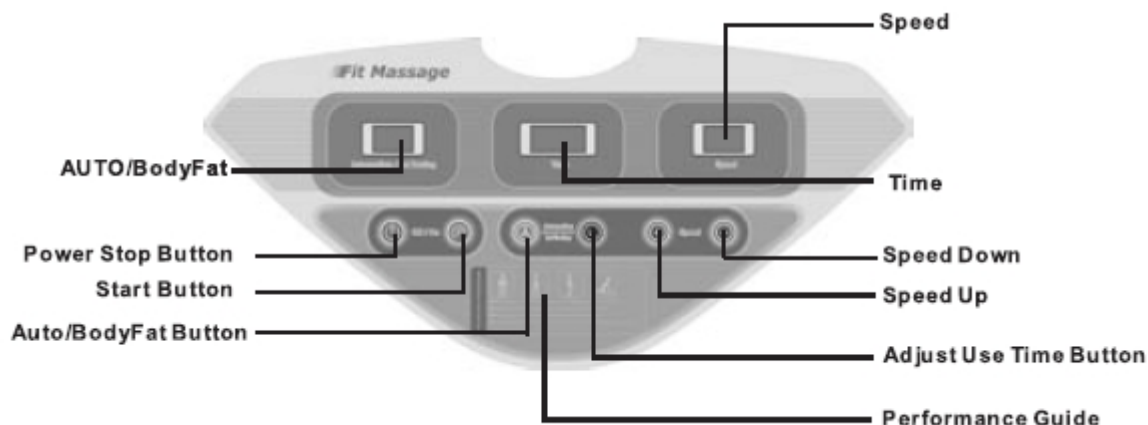
Spojte kabel (18,21), spojte senzor A(20) se senzorem B (19), vložte oba kabely do podpěrné tyče (7).

**Krok 5**

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



## COMPUTER



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

### Obsluha computeru:

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

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

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

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

„1“ znamená vložení programu BMI. Po zmáčknutí tlačítka „TIME“ si můžete nastavit osobní profil. Pomocí tlačítek + nebo – uživatel vybere nejdříve pohlaví. 1 je muž, 2 žena. Po nastavení pohlaví nastavíte věk pomocí tlačítka „TIME. Hodnota je přednastavena na 20. Doporučujeme vkládat aktuální údaje. Výška je přednastavena na 170cm a hmotnost 70 kg, ale opět si je nastavíte. Zmákněte tlačítko TIME a na displeji se zobrazí „\_\_“ po celém nastavení. Uchopte senzory na rukojetích a výsledek BMI se zobrazí cca za 5 sekund.

Tlačítko TIME (čas): maximální čas cvičení je 10 minut

Tlačítko SPEED (rychlost): Zmákněte tlačítko + nebo – pro nastavení intenzity.

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

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

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

## Měření tělesného tuku (BMI)

### Program měření tělesného tuku – automatický

Zmáčkněte tlačítko PROGRAM několikrát pro výběr „01“.

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

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

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

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

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

### Nastavení programu

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

### Tabulka rychlosti u jednotlivých programů

| Program |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|
| P1      | 12 | 24 | 12 |    |
| P2      | 12 | 18 | 24 | 12 |
| P3      | 12 | 24 | 18 | 12 |

## PROVOZNÍ INSTRUKCE



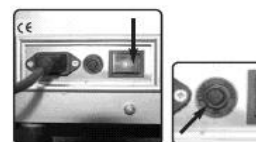
1. Zapojte kabel do zásuvky el. napětí a také do konektoru ze zadní strany stroje.



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



3. Stoupněte si na stroj.



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



4. Vyberte si program pomocí tlačítka PROGRAM – viz výše.
5. Zmáčknete tlačítko START. Pokud si přejete kdykoliv zastavit, zmáčknete tlačítko STOP. Programy 1,2,3 jsou přednastavené programy, zatímco v programu 88 si nastavujete vlastní čas cvičení a rychlost – viz výše.
6. Nepřekračujte dobu jednoho cvičení 20 minut pro udržení vašeho zdraví. Vždy vypněte stroj tlačítkem ON/OFF na zadní straně základny a vypněte zdroj ze zdi, pokud stroj nepoužíváte.
7. Pokud chcete stroj přemístit, zvedněte přední část a posunujte jej po kolečkách na zadní straně.

## Cvičení

Existují 3 druhy cvičení – posilovací, protahovací a masážní. Většina cvičení poskytuje kombinaci těchto tří skupin. Dejte si přes základnu ručník, pokud cvičíte cviky jinak než ve stoje.

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

### DŘEPLY – posilovací cvičení

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



### HLUBOKÉ DŘEPLY – posilovací cvičení

Postavte se na vibrační plošinu plochami chodidel a v šířce ramen.

Držte kolena přímo nad chodidly ve 100 stupňovém úhlu, mírně pokrčte nohy a stáhněte svaly na nohou. Držte záda rovně, předkloněte horní část těla dopředu. Toto cvičení se zaměřuje na posílení zad, sedacích svalů a nohou.



### VÝPADY – posilovací cvičení

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



### POSILOVÁNÍ PÁNEVNÍHO DNA – posilovací cvičení

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





### **DŘEPY V ŠIROKÉM POSTOJI – posilovací cvičení**

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

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



### **Kliky – posilovací cvičení**

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



### **Statické posilování břišních svalů – posilovací cvičení**

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

### **Posilování tricepsů – posilovací cvičení**

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



### **Svaly hýždí – posilovací cvičení**

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



### Protažení čtyřhlavého svalu stehenního – protahovací cvičení

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



### Protažení přitahovače – protahovací cvičení

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



### Masáž lýtek – masážní cvičení

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



### Masáž stehna – Quadricepsu – masážní cvičení

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



### Uvolnění ramen a krku – relaxační cvičení

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



### Uvolnění horní části těla – relaxační cvičení

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





### Uvolnění zad – relaxační cvičení

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



### Chodidla a spodní část nohy – relaxační cvičení

Sedněte si na židli a dejte chodidla na základnu.

### Výpady, tlaky nad hlavu – posilovací cvičení

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



### Veslování nahoru se dřepy – posilovací cvičení

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



### Posilování bicepsů, částečné dřepy – posilovací cvičení

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



## BEPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

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

#### A. před použitím

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

bezpečnou rychlost a pohodlnou úroveň pro cvičení. Pokud si zvolíte moc vysokou rychlost, mohli byste se zranit.

7. Ujistěte se, že máte dostatečnou mezeru mezi vašimi chodidly v počátečním stavu. Doporučená vzdálenost je okolo 30 cm.

8. Nepoužívejte tento stroj k jiným účelům než cvičení.

9. Neuvádějte tento stroj do chodu, ani se jej nedotýkejte pokud je zapnut, s mokřýma nebo vlhkýma rukama. Mohlo by Vám to způsobit elektrický šok nebo poškodit stroj.

9. Nepoužívejte žádné druhy ostrých předmětů ani nebezpečných materiálů pokud tento stroj používáte. Nevkládejte prsty do mezery krytu.

## BĚHEM POUŽÍVÁNÍ

1. V případě jakéhokoliv abnormálního zdravotního stavu nebo příznaku přestaňte okamžitě stroj používat a konzultujte tento stav s Vaším lékařem.

2. Nevyvíjejte nepřiměřený tlak na výrobek (možné riziko zranění osoby a poruchy na zařízení).

3. Pokud je výrobek vypnut, vyjmete síťový kabel ze zásuvky (elektrický proud může způsobit zásah elektrickým proudem nebo vznik požáru).

4. U stejné pozice necvičte déle než 10 minut. Mohli byste dostat svalové křeče.

## PO POUŽITÍ STROJE

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

## BEZPEČNOSTNÍ VAROVÁNÍ

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

**UPOZORNENÍ:** Nesprávným užitím výrobku může dojít k vážným zraněním nebo škodám na majetku.

### Varování

Jakákoliv osoba, u které se objevily nebo objevují následující příznaky, musí konzultovat použití tohoto výrobku se svým lékařem ještě před užitím samotným:

- epilepsie;
- těžká cukrovka;
- těžká srdeční a vaskulární onemocnění;
- vyhozená ploténka, onemocnění meziobratlových destiček, zánět obratle;
- zavedené kolenní nebo kyčelní implantáty;
- zavedený kardiostimulátor;
- zavedené nitroděložní tělísko;
- voperované kovové šrouby;
- trombóza;
- rakovina;
- akutní infekce;
- akutní operovaná zranění;
- těhotenství;
- těžká migréna.

## Opatrnost při použití

- Nenechávejte děti bez dozoru v blízkosti zařízení.
- dodržujte volný prostor okolo stroje 1 m.
- Před použitím tohoto stroje, konzultujte svůj aktuální zdravotní stav se svým lékařem.
- Konzultace s lékařem je nezbytná obzvláště u dětí, starších osob, těhotných žen a nemocných osob.
- Přestaňte stroj používat okamžitě, pokud budete pociťovat závrat, objeví se u Vás pocity na zvracení, bolest na hrudi nebo jakákoliv abnormální fyzická nevolnost.
- Uchovávejte toto zařízení v bezpečné vzdálenosti od dětí mladších osmi let a od domácích zvířat.
- Pozor na jakékoliv ostré věci jako např. lžíce, nůž a jakýkoliv nebezpečný materiál. Nepokládejte prsty na nášlapnou desku. Muže dojít ke zranění osoby nebo k poruše na zařízení.
- U dětí a starších osob je nutné zajištění odpovědného dohledu. Nezajištění může způsobit zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
- Na nášlapné desce neskákejte. Může dojít ke zranění osoby nebo poruše na zařízení.
- Na nášlapné desce udržujte rovnováhu. Neudržení rovnováhy může mít za následek zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
- Na nášlapnou desku může vždy vstoupit pouze jedna osoba. Přítomnost více osob na desce může mít za následek zranění osoby nebo poruchu na zařízení.
- Držte správně bezpečnostní rukojeť během cvičení. Bezpečnostní držadlo pomáhá zajistit rovnováhu v případě náhlé ztráty stability.
- Než začnete cvičit, zkontrolujte správné nastavení rychlostní zátěže. V případě neadekvátního nastavení vyšší rychlosti může dojít ke zranění osoby.
- Pro své pohodlí při cvičení nastavte bezpečnou a Vám vyhovující rychlost.
- Vyhněte se stejné pozici po dobu přesahující 10 minut 3x denně. V případě neuposlechnutí se u uživatele může objevit tělu škodlivá svalová křeč.
- Neseřizujte nebo se nedotýkejte tohoto zařízení, pokud máte mokré nebo vlhké ruce. Může dojít k poruše na zařízení nebo k zásahu elektrickým proudem.
- Zástrčky se nedotýkejte, pokud probleskuje. Může dojít k požáru nebo k zásahu elektrickým proudem.
- Udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od tepla nebo tepelných zdrojů. Může dojít k deformaci výrobku nebo vzniku požáru.
- Nepoužívejte tento výrobek pro jiné účely.
- Držte správnou polohu těla.

Uživatelé, kteří těchto instrukcí neuposlechnou, nesou za nedodržení předpisů veškerou odpovědnost. Důsledkem takového neuposlechnutí může dojít například k poškození stroje, vzniku 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 uškrcení.

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

Pokud stroj přemísťujete, zvedněte prosím dolní část stroje za pomoci dvou či tří osob a stroj tímto způsobem přesuňte.

Nevystavujte stroj přímému dennímu světlu.

Tento stroj musí být umístěn ve vzdálenosti 50cm od nábytku nebo jakéhokoliv jiného

zařízení.

Držte v bezpečné vzdálenosti od vlhkého či mokrého místa. Nevhodné umístění může mít za následek zásah elektrickým proudem nebo jeho únik.

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

Nepoužívejte hořlavé materiály jako např. benzín a jiné. Může dojít k odbarvení.

Používejte zástrčku s uzemněním. Zástrčka, která používá multikód může mít za následek uvolnění tepla nebo se může vznítit.

Nedotýkejte se síťového kabelu mokřýma rukama. Může dojít k zásahu elektrickým proudem.

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

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

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

Před zapojením zástrčky do zásuvky zkontrolujte elektrický proud a napětí.

Během delšího přerušení provozu výrobku vyjměte zástrčku ze zásuvky.

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

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

Tento výrobek vyžaduje externí uzemnění.

Prosím, ujistěte se, že je zajištěno.

## SKLADOVÁNÍ

1. Neskladujte vibrační stroj:

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

2. Udržujte Vibrační stroj

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

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

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

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

## ÚDRŽBA

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

Údržba zahrnuje:

- kontrolu všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.
- pravidelná kontrola všech součástí – šrouby a matice a pravidelné dotahování.
- k údržbě čistoty použijte jen mýdlový roztok a ne čistící prostředky s abrasivy.

- chraňte computer před poškozením a kontaktu s tekutinami či potem.
  - computer, adaptér, zástrčka a celý stroj se nesmí dostat do styku s vodou.
  - computer nevystavujte slunečnímu záření a kontrolujte funkčnost baterií, aby nedošlo k vytečení baterií a tím poškození celého computeru (pokud stroj baterie obsahuje)
  - skladujte stroj vždy na suchém, teplém a čistém místě.
2. Před čištěním se ujistěte, že hlavní vypínač je vypnut a AC síťový kabel je vyjmut ze zásuvky.
  3. Po každém cvičení vypněte motor a vyjměte síťový kabel ze zásuvky.

## OCHRANA VIBRAČNÍHO STROJE

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

## ČIŠTĚNÍ

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

## Specifikace

Frekvence: 0-50 Hz

Amplituda: 1-10 mm

Síla: 2,8-3,5 Gs

rychlost: 20 stupňů

Programy: 3

Napětí: 220V-240V

El. proud: 4,5A

Výkon: 200W, 1,5 HP

Pojistka: 6 A

Rozměr: 73,5 cm x 69,5cm x 122 cm

Hmotnost: 45 kg

Nástupní plocha: 53x38 cm

Maximální nosnost: 150 kg

## 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.  
Provozní 5560/1b  
722 00 Ostrava – Třebovice  
[servis@mastersport.cz](mailto:servis@mastersport.cz)



## Vibračný posilovací stroj MASTER® G4



UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL

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

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

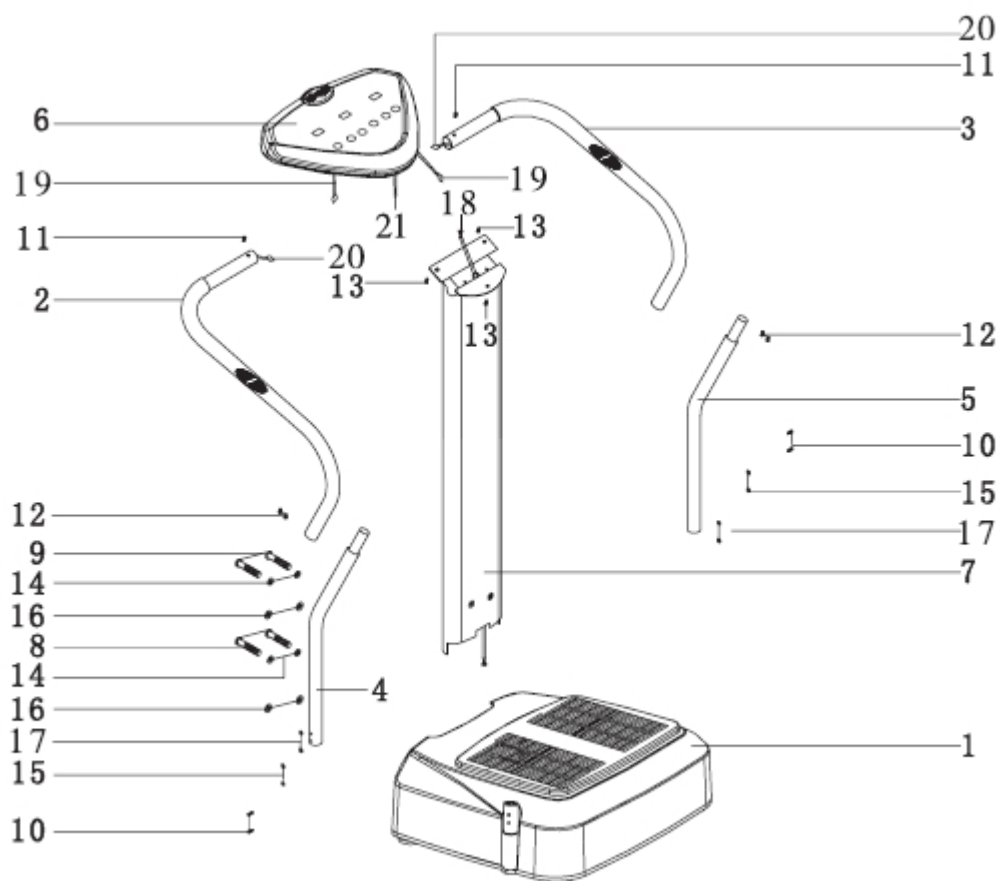
Prídavná celotelová vibračná technológia vytvára rozsiahly reflex na tele, čo má za následok intenzívnu a rýchlu svalovú kontrakciu urýchľujúcu celý proces cvičenia. Reakcia tela na túto stimuláciu je prírodná. S viacnásobnou vibračnou rýchlosťou a 10minutovým cvičením, si môžete vytvoriť svoj vlastný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

## Časti stroja:

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



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

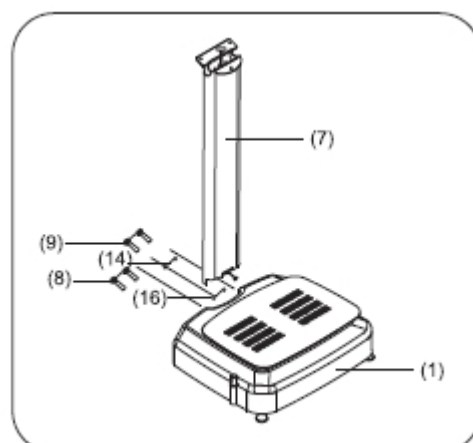


| č. | popis                 | mn. | č. | popis                 | mn. |
|----|-----------------------|-----|----|-----------------------|-----|
| 1  | kryt                  | 1   | 12 | Křížová skrutka M5x10 | 4   |
| 2  | ľavá tyč              | 1   | 13 | Křížová skrutka M6x10 | 3   |
| 3  | pravá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

## Zloženie stroja:

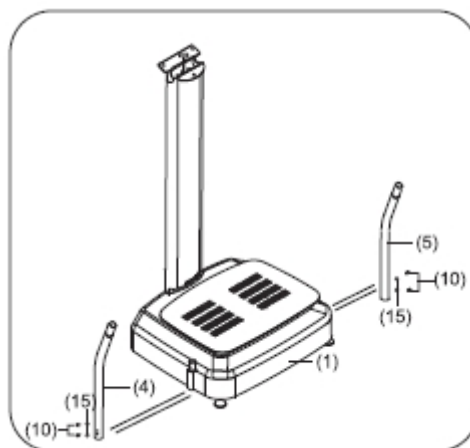
### Krok 1

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



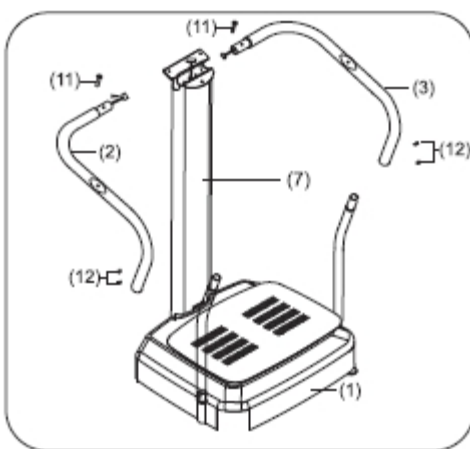
## Krok 2

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



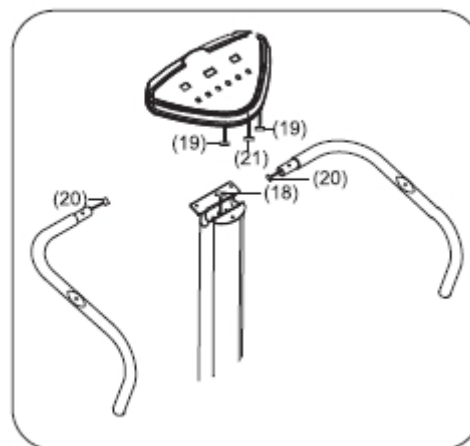
## Krok 3

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



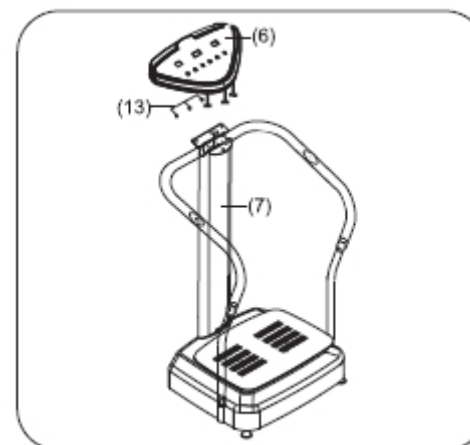
## Krok 4

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

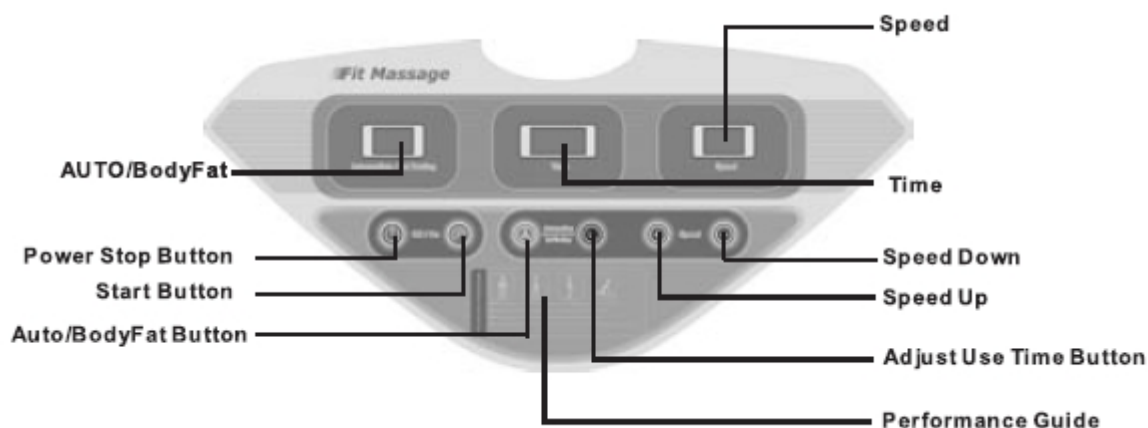


## Krok 5

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



## COMPUTER



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

### Obsluha computeru:

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

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

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

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

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



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

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

### Meranie telesného tuku

**Program meranie telesného tuku – automatický**

Stlačte tlačidlo PROGRAM niekoľkokrát pre výber "01".



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

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

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

|      | <b>Pohlavie</b> | <b>príliš nízke</b> | <b>normálne</b> | <b>príliš vysoké</b> |
|------|-----------------|---------------------|-----------------|----------------------|
| Žena |                 | pod 17              | 17-27           | nad 27               |
| Muž  |                 | pod 14              | 14-23           | nad 23               |

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

#### Nastavenie programu

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

#### Tabuľka rýchlosti u jednotlivých programov

| Program |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|
| P1      | 12 | 24 | 12 |    |
| P2      | 12 | 18 | 24 | 12 |
| P3      | 12 | 24 | 18 | 12 |

## PREVÁDKOVÉ INŠTRUKCIE



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



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

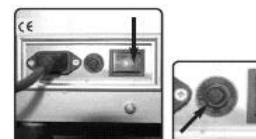


3. Stupnie si na stroj.



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

5. Zmačknite tlačítko START. Pokiaľ si prajete kedykoľvek zastaviť, zmačknite



tlačítko STOP. Programy 1,2,3 sú prednastavené programy, zatiaľ čo v programe 88 si nastavujete vlastný čas cvičenia rýchlosť – vid' vyššie.

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

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



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

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

## Cvičenie

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

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



### HLBOKÉ DREPY – posilňovacie cvičenie

Postavte sa na vibračnú plošinu plochami chodidiel v šírke ramien.

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



### VÝPADY – posilňovacie cvičenie

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



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



### DREPY V ŠIROKOM POSTOJI – posilňovacie cvičenie

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



### Kliky – posilňovacie cvičenie

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



### Statické posilňovanie brušných svalov --posilňovacie cvičenie

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

### Posilňovanie tricepsov - posilňovacie cvičenie

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



### Svaly zadku - posilňovacie cvičenie

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



### **Natiahnutie štvorhlavého svalu stehenného – natáhovacie cvičenia**

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



### **Natiahnutie priťahovačov – natáhovacie cvičenia**

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



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

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

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

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



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

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



### **Uvoľnenie hornej časti tela - relaxačné cvičenie**

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





### Uvolnenie chrbta – relaxačné cvičenie

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



### Chodidlá a spodná časť nohy - relaxačné cvičenia

Sadnite si na stoličku a dajte chodidlá na základňu.

### Výpady, tlaky nad hlavou – posilňovacie cvičenie

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

### Veslovanie hore a drepy - posilňovacie cvičenia

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

### Posilňovanie bicepsov, čiastočné drepy - posilňovacie cvičenie

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



### BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE

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

A. pred použitím

1. Používajte tento stroj len za účelom uvedeným v tomto návode.
2. Nepremiestňujte alebo nepoužívajte násilie na premiestnenie tohto výrobku, aby ste zabránili poškodeniu, napr drevených podláh a pod .
3. Nepoužívajte tento stroj 30 minút pred ani po jedle.
4. Tento stroj môže súčasne používať len jedna osoba. V prípade nedodržania tohto upozornenia môže dôjsť k zraneniu alebo rozbitie vibračnej plošiny.
5. Predtým, ako začnete cvičiť, sa správne chyťte bezpečnostnej rukoväte. Pomôže vám to udržať stabilitu, zatiaľ čo cvičíte na tomto stroji.
6. Predtým, ako začnete cvičiť, skontrolujte rýchlostný stupeň a uistite sa, že ste si nastavili bezpečnú rýchlosť a pohodlnú úroveň pre cvičenie. Ak si zvolíte veľmi vysokú rýchlosť, mohli by ste sa zraniť.

7. Uistite sa, že máte dostatočnú medzeru medzi vašimi chodidlami v počiatočnom stave. Odporúčaná vzdialenosť je okolo 30 cm.
8. Nepoužívajte tento stroj na iné účely ako cvičenie.
9. Neuvoľzajte tento stroj do chodu, ani sa ho nedotýkajte ak je zapnutý, s mokrými alebo vlhkými rukami. Mohlo by vám to spôsobiť elektrický šok alebo poškodiť stroj.
10. Nepoužívajte žiadne druhy ostrých predmetov ani nebezpečných materiálov ak tento stroj používate. Nevkladajte prsty do medzery krytu.

#### POČAS POUŽÍVANIA

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

#### PO POUŽITÍ STROJA

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

#### BEZPEČNOSTNÉ VAROVANIE

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

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

#### Varovanie

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

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

#### Opatrnosť pri použití

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

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

Užívatelia, ktorí týchto pokynov neuposlúchnu, nesú za nedodržanie predpisov všetku zodpovednosť. Dôsledkom takéhoto neuposlúchnutia môže dôjsť napríklad k poškodeniu stroja, vzniku bolestí a zničenia dielu výrobku.

### **Bezpečnostné pokyny pri inštalácii výrobku**

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

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

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

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

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

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

Nepoužívajte horľavé materiály ako napríklad benzín a iné. Môže dôjsť k odfarbeniu. Používajte zásuvku s uzemnením.

Zástrčka, ktorá používa multikód môže mať za následok uvoľnenie tepla alebo sa môže vznietiť.

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

Okolie sieťového kábla a zástrčku udržiajte v čistote.

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

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

Pred zapojením zástrčky do zásuvky skontrolujte elektrický prúd a napätie.

Počas dlhšieho prerušenia prevádzky výrobku vytiahnite zástrčku zo zásuvky.

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

Tento produkt vyžaduje externé uzemnenie.

Prosím, uistite sa, že je zabezpečené.

## **SKLADOVANIE**

### **1. Neskladujte vibračný stroj:**

- blízko otvoreného ohňa

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

## 2. Udržujte vibračný stroj

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

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

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

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

## ÚDRŽBA

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

Údržba zahŕňa:

- kontrolu všetkých pohyblivých častí stroja (osi, kľby prevádzajúcej pohyb, atď.), či sú dostatočne premazané. Ak nie, okamžite ich natrite. Odporúčame bežný olej na bicykle a šijacie stroje alebo silikonové oleje.
- Pravidelná kontrola všetkých komponentov - skrutky a matice a pravidelné dotiahovanie.
- Na údržbu čistoty použite len mydlový roztok a nie čistiace prostriedky s abrasive.
- Chráňte computer pred poškodením a kontaktu s tekutinami alebo potom. - computer, adaptér, zástrčka a celý stroj sa nesmie dostať do styku s vodou. - computer nevystavujte slnečnému žiareniu a kontrolujte funkčnosť batérií, aby nedošlo k vytečeniu batérií a tým poškodeniu celého computeru (pokiaľ stroj batéria obsahuje) - skladujte stroj vždy na suchom, teplom a čistom mieste.

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

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

## OCHRANA VIBRAČNÉHO STROJA

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

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

## ČISTENIE

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

## Špecifikácie

Frekvencia: 0-50 Hz

Amplitúda: 1-10 mm

Sila: 2,8-3,5 Gs

rýchlosť: 20 stupňov

Programy: 3

Napätie: 220V-240V

El. prúd: 4,5 A

Výkon: 200W, 1,5 HP

Poistka: 6A

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

Hmotnosť: 45 kg

Nástupná plocha: 53x38 cm

Maximálna nosnosť: 150 kg

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



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

Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadať 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





## Urządzenie wibracyjne MASTER® - G4



## INSTRUKCJA OBSŁUGI

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

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

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

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

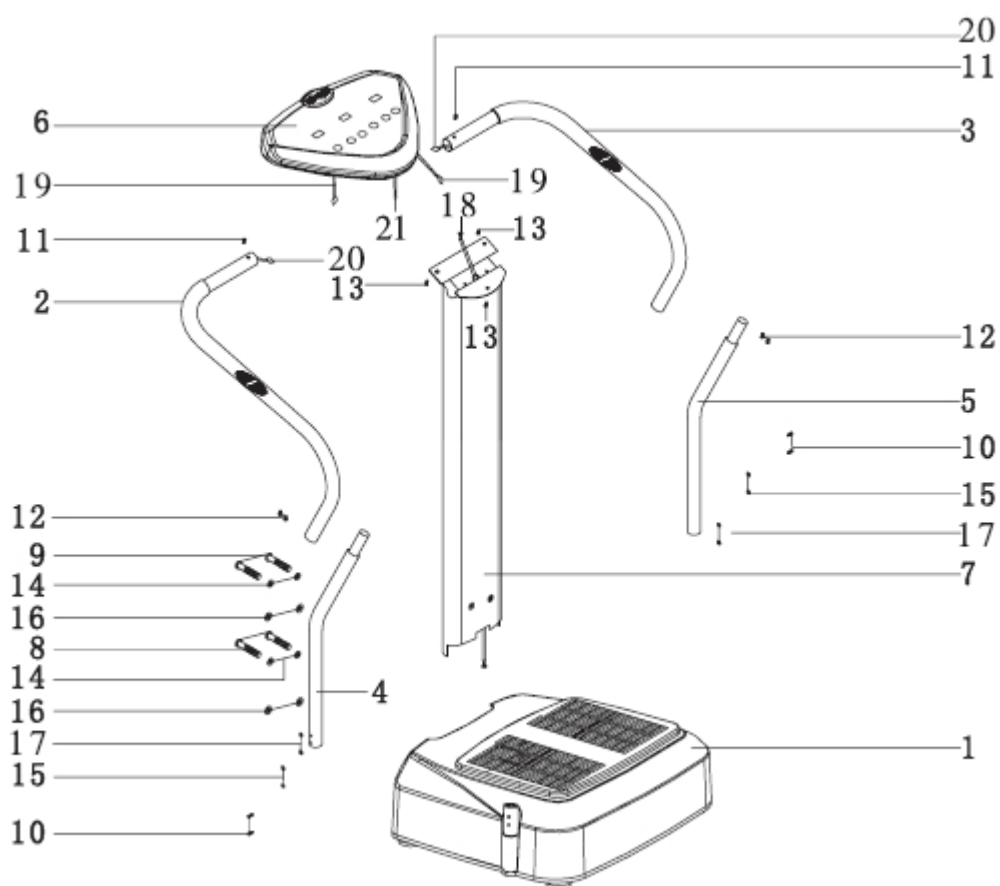
#### Części urządzenia

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

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



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

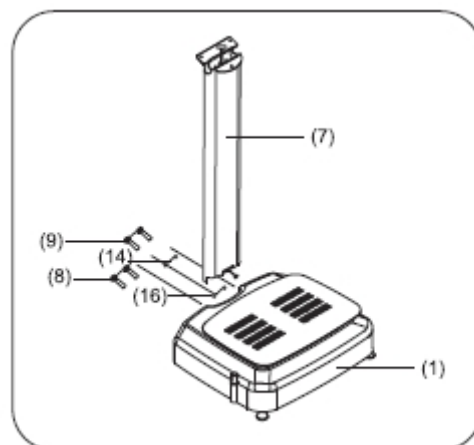


| č. | popis                | mn. | č. | popis                  | mn. |
|----|----------------------|-----|----|------------------------|-----|
| 1  | obudowa              | 1   | 12 | Krzyżowa śruba M5x10   | 4   |
| 2  | Lewy wspornik        | 1   | 13 | Krzyżowa śruba M6x10   | 3   |
| 3  | Prawy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

## Montaż urządzenia:

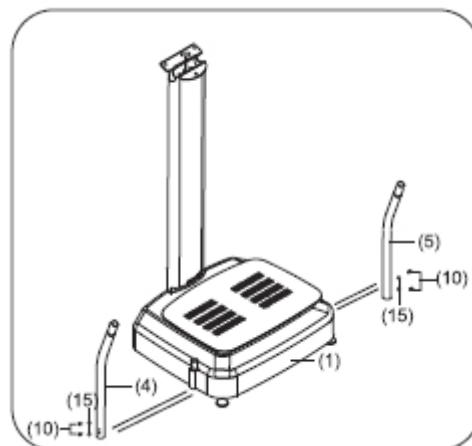
### Krok 1

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

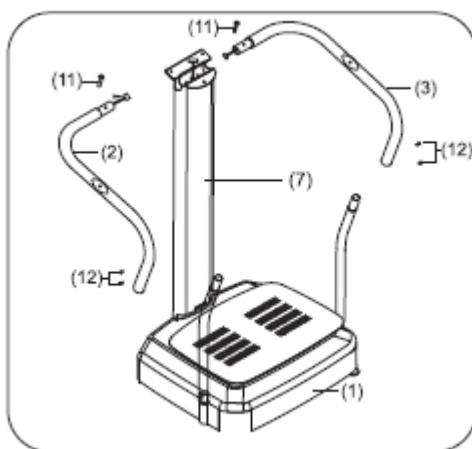


**Krok 2**

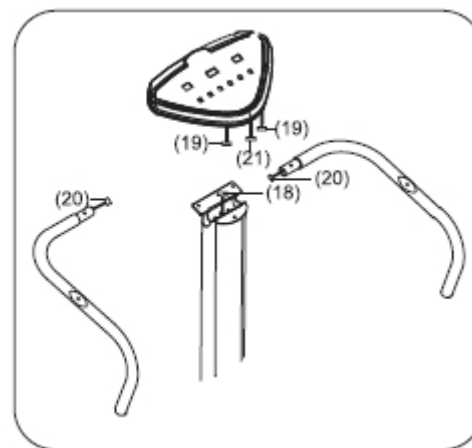
Włóż wspornik(4,5) na otwory w podstawie (1) i przymocuj je za pomocą śrub (10) i podkładki sprężystej (15).

**Krok 3**

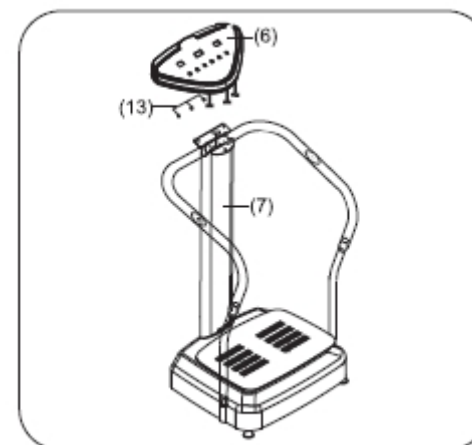
Połącz wspornik (2,3) z uchwytem (4,5) i przymocuj je za pomocą śrub (12), przymocuj jeden koniec wspornika (2,3) za pomocą śrub (11) do głównego wspornika (7).

**Krok 4**

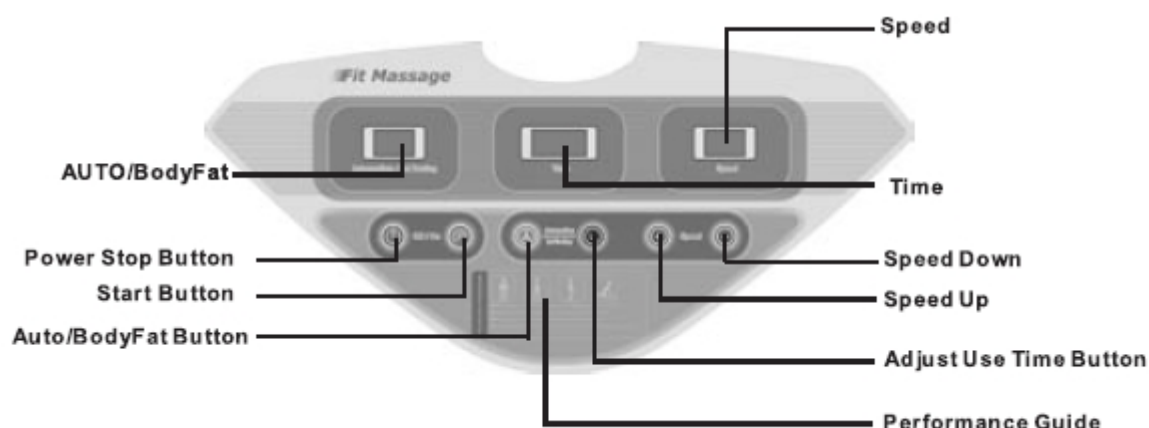
Połącz kabel (18,21), połącz czujnik A(20) z czujnikiem B (19), włóż obydwa kable do wspornika(7).

**Krok 5**

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



## KOMPUTER



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

## Obsługa komputera:

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

**Przycisk auto/tkanka tłuszczowa:** po włączeniu urządzenia użytkownik może wybrać program autimatycznego lub manualnego masażu (P1 do P3) lub obliczyć zawartość tłuszczu w swoim ciele za pomocą progrmau BMI. Naciśnięcie tego przycisku ukaże się na wyświetlaczu 88-P1-P2-P3-1; 88 oznaczenia są symbolami programu manualnego. Użytkownik może ustawić prędkość w zależności od swoich możliwości fizycznych i nawyków osobistych. P1,P2,P3 są to gotowe zaprogramowane programy, których nie można zmienić.

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

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

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

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

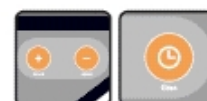
## Funkcja pomiaru tkanki tłuszczowej

Program pomiaru tkanki tłuszczowej - Automatyczny

Aby wybrać program, należy wcisnąć przycisk "01".



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



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



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

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

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

### INSTRUKCJA OBSŁUGI

#### Ustawienie programu

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

#### Tabela prędkości dla poszczególnych programów.

| Program |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|
| P1      | 12 | 24 | 12 |    |
| P2      | 12 | 18 | 24 | 12 |
| P3      | 12 | 24 | 18 | 12 |



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



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

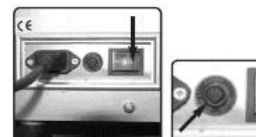


3. Wejdź na urządzenie

4. Za pomocą przycisku wybierz program - patrz wyżej

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

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



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

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

## Ćwiczenia

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



### Pórzysady- Ćwiczenia fitness

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



### Przysiady – Ćwiczenia fitness

Stań na platformie wibrującej stopy ustaw na szerokość ramion

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



### Wypady – Ćwiczenia fitness

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

## Wzmacnianie mięśni pośladków - ćwiczenia fitness

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



### Skłony - Ćwiczenia fitness

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

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



### Uchwyty – Ćwiczenia fitness

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



### Wzmacnianie mięśni brzucha – Ćwiczenia fitness

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



### Wzmacnianie tricepsu - Ćwiczenia fitness

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



### Wzmacnianie mięśni pośladków – Ćwiczenia fitness

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





#### Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda - ćwiczenia rozciągające

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



#### Rozciąganie mięśni uda - Ćwiczenia rozciągające

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



#### Masaż łydek

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

#### Masaż mięśnia czworogłowego uda

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



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

Uklęknij przed platformą z rękami wyciągniętymi do przodu. Oprczyj je na urządzeniu. Plecy i szyję wyprostuj.

Ćwiczenie rozluźnia mięśnie szyi i ramion.



#### Rozluźnienie górnej części ciała - Ćwiczenia relaksacyjne

Usiądź wygodnie tyłem do platformy wibracyjnej i lekko ugnij nogi w kolanach. Łokcie dla

utrzymania równowagi oprzyj na urządzeniu.. Mięśnie szyi i grzbietu trzymaj prosto. Drgania będziesz czuć w górnych partiach części ciała.



#### Rozluźnienie stóp i podudzia - Ćwiczenia relaksacyjne

Usiądź na krześle i umieść stopy na urządzeniu.

### Wypady z gumami w górę – Ćwiczenie fitness

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



### Przysiady z gumami – Ćwiczenie fitness

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



### Wzmocnienie bicepsu, pół przysiady – Ćwiczenie fitness

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



### Ostrzeżenie o zachowaniu bezpieczeństwa

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

Przed użyciem

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

### Podczas użytkowania

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

### Po użyciu maszyn

1. Po ćwiczeniach wyłączyć silnik i wyjąć kabel sieciowy.

### Bezpieczeństwo OSTRZEŻENIE

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

OSTRZEŻENIE: Nieprawidłowe korzystanie z produktu, może powodować poważne

obrażenia lub uszkodzenia mienia.

### **Ostrzeżenie**

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

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

Należy zachować ostrożność podczas korzystania:

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

Instrukcje bezpieczeństwa dotyczące po zainstalowaniu produktu

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

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

Nie wystawiaj komputera na bezpośrednie światło dzienne.

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

Przechowywać z dala od miejsc wilgotnych lub mokrych.

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

Użyj wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka, która wykorzystuje multikód może spowodować uwolnienie ciepła i może się zapalić.

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

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

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

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

Przed podłączeniem wtyczki do gniazda elektrycznego sprawdzić prąd i napięcie.

Podczas przedłużającego się postoju produktu, wyjąć wtyczkę z gniazdka.

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

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

Ten produkt wymaga zewnętrznego uziemienia.

Upewnij się, że jest ona uziemiona.

## **PRZECHOWYWANIE**

1. Nie przechowywać wibracyjnej maszyny:

w pobliżu otwartego ognia

na bezpośrednie działanie promieni słonecznych przez długi czas

blisko dostaw gazu, w zakurzonej lub wilgotnym pomieszczeniu

2. Utrzymanie drgań maszyn

Temperatura pracy od 0-35 ° C

temperatura przechowywania pomiędzy 5-50 ° C

Wilgotność: poniżej 40-80%.

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

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

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

## **KONSERWACJA**

1. Wykonywanie okresowych konserwacji maszyny co 20 godzin pracy.

Konserwacja obejmuje:

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

- Regularnych kontroli wszystkich elementów - śruby i nakrętki.

- Utrzymanie czystości.

- Chroń komputer przed uszkodzeniem i kontaktu z płynami.

- Urządzenie i komputer nie może stykać się z wodą.

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

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

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

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

## **OCHRONA OSOBISTA**

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

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

3. Uniać uszkodzenia powierzchni platformy wibracyjne, gwałtowne zarysowania.

## **CZYSZCZENIE**

1. Nie używać aerozolów owadobójczych, benzyny lub rozcieńczalnika (możliwe ryzyko zakłócenia

porażenia prądem i pożarem).

### Specyfikacja

Częstotliwość: 0-50 Hz

Amplituda: 1-10 mm

Moc: 2,8-3,5 G

Prędkość maksymalna: 20 stopni

Programy: 3

Napięcie: 220V-240V

El. Prąd: 4,5

Moc: 200W, 1,5 HP

Bezpiecznik: 6A

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

Waga: 45 kg

Początek strefy: 53x38 cm

Maksymalne obciążenie: 150 kg

## 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.



**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.

### 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.



## Vibration machine MASTER® G4



## USER'S MANUAL

Thank you for purchasing the vibration machine.

Advanced Whole-Body-Vibration technology (WBV) creates a stretch reflex in the body which results in rapid and intense muscle contractions speeding up the whole fitness process. The body's reaction to this mechanical stimulation is natural. With multiple vibration speeds and a 10 minute timer, you can personalise your own exercise programme. Used extensively by top athletes and now widely accepted all over the world within medical, rehabilitation, health and fitness circles, the machine is suitable for anyone over

14 years old.

Simply follow the instructions in this booklet to start enjoying all the immediate and long term benefits of WBV.

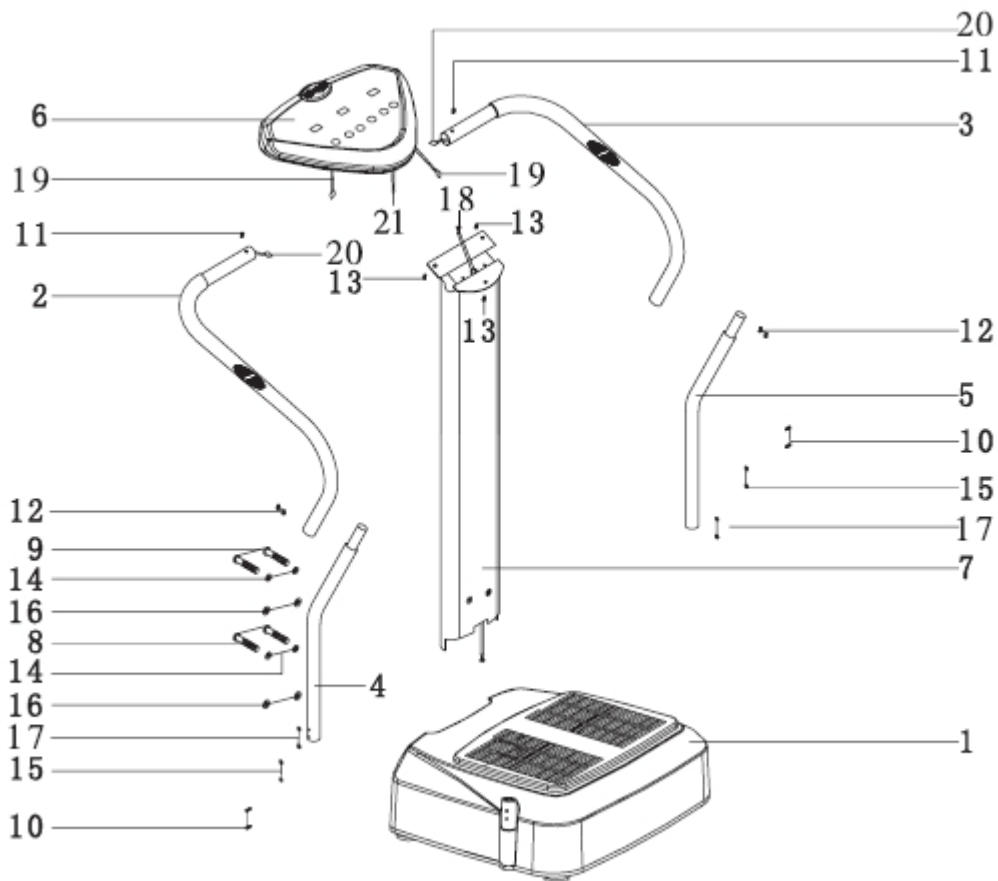
## PART LIST:

Before assembling ensure you have enough clear space. Check you have all the parts.

If any parts are missing or damaged do NOT return product to retailer.



1. Console
2. Fat- sensor
3. Support tube
4. Left handrail-tube
5. Right handrail-tube
6. Base board
7. Cover
8. Adjustable cushion

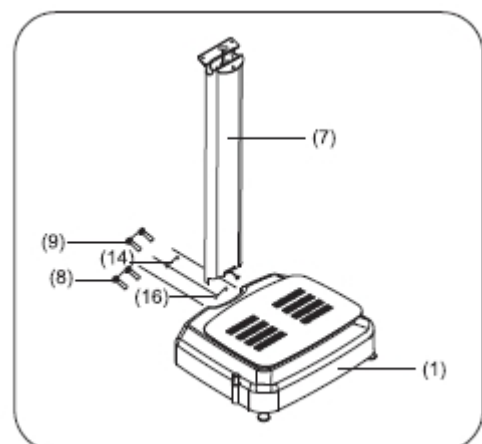


| No. | Description                 | Quant. | No. | Description           | q. |
|-----|-----------------------------|--------|-----|-----------------------|----|
| 1   | Cover                       | 1      | 12  | Crossing screws M5x10 | 4  |
| 2   | Left tube                   | 1      | 13  | Crossing screws M6x10 | 3  |
| 3   | Right tube                  | 1      | 14  | Spring mattress M8    | 4  |
| 4   | Left handrail tube          | 1      | 15  | Spring mattress M5    | 4  |
| 5   | Right handrail tube         | 1      | 16  | Washer M8             | 4  |
| 6   | Console                     | 1      | 17  | Washer M5             | 1  |
| 7   | Support tube                | 1      | 18  | Signal cable A        | 1  |
| 8   | Socket head screw M8x20     | 2      | 19  | Fat sensor B          | 1  |
| 9   | Socket head screw Mx60 half | 2      | 20  | Fat sensor A          | 2  |
| 10  | Crossing screws M5x10       | 4      | 21  | Signal cable B        | 2  |
| 11  | Screw M8x40                 | 2      |     |                       |    |

## Assembly instruction:

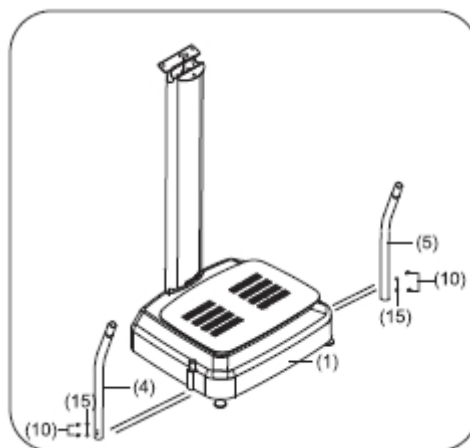
### STEP 1

1. Lay the pedestal on even ground
2. Connect the signal cables of support tube (7) and the wire from pedestal (1).
3. Lock them with socket head screw (8,9), spring mattress (14), washer (16) as in the picture

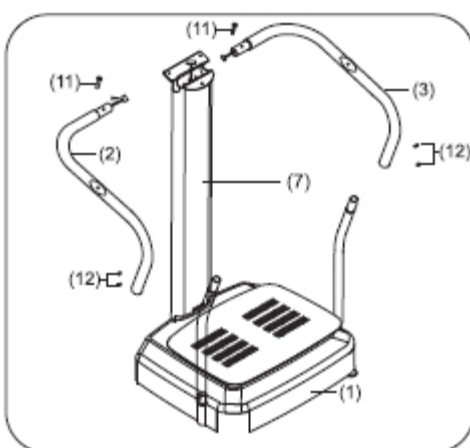


**STEP 2**

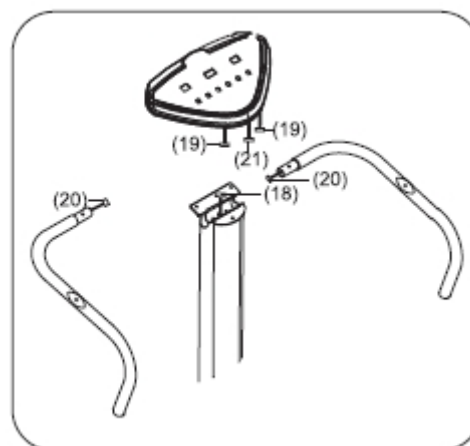
Insert tubes (4,5) into the holes on pedestal (1) and lock them with cross-screws (10), spring mattress (15).

**STEP 3**

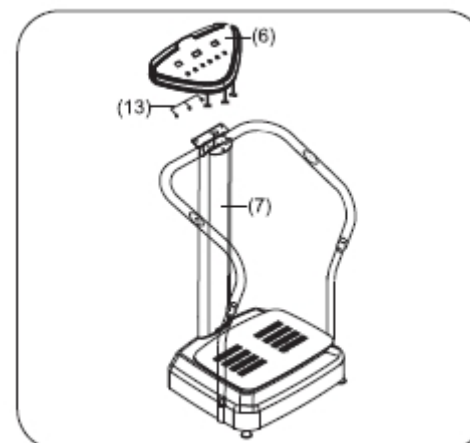
Connect the tubes (2,3) with tubes (4,5) and fix them with screws (12), lock one end of the tubes (2,3) with screws (11) onto support tube (7).

**STEP 4**

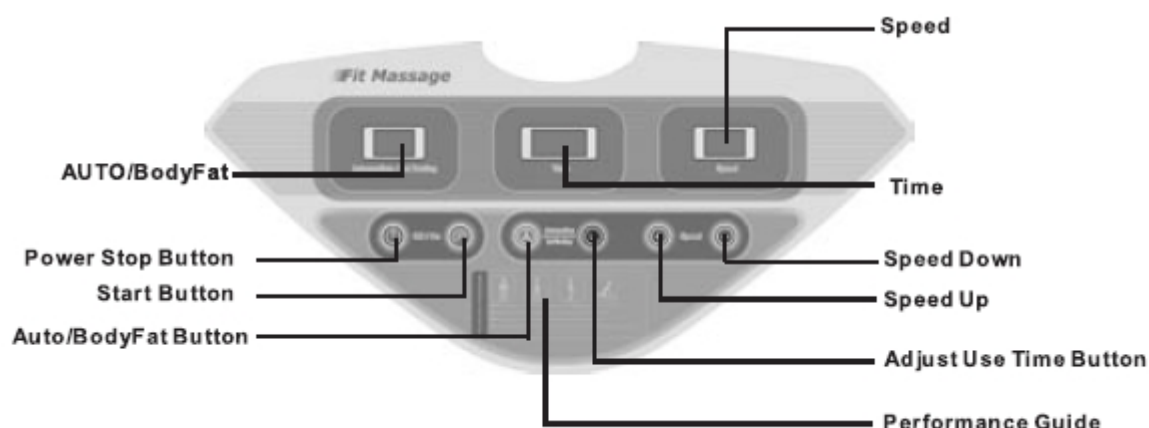
Connect signal cable (18,21). Connect fat sensor A (20) with sensor B (19), put other wires into the support tube (7).

**STEP 5**

Fix the panel (6) on the tube (7) with screws (13).



## COMPUTER



### Console operation guide

**Button start/Stop:** this button controls power operation.

**Auto/body fat:** after turn on the power, user can switch programs between auto massage and manual massage (from P1,P2 to P3) or calculate body fat index by BMI program. By pressing this button, the console window will display 88-P1-P2-P3-1, 88 means manual program. User can set up the speed figure by considering body conditions and personal habits. P1,P2,P3 are auto-programs, which would not change without a hand while running.

Steps of fat scan: Preess button BMI and choose 1 and set gender, ages, height, weight, you get the result.

“1” means entering program BMI, after pressing button time, user can set up personal figures. By + or - , user should choose a gender mode first. 1 for men and 2 for women. After setting gender, user could set up age by pressing button time. The original age setting figure is 20. And set a figure with actual one is strongly recommended. The original set figures of height and weight are respectively 170 cm, 70 kg, also adjustable. Pressing button time and the window will display \_ after all figures set. Merely holding the fat sensor, user get the BMI result in about 5 seconds.

**TIME:** maximums time for using is 10 minutes.

**SPEED:** press butoon + or – to adjust work cut intensity and personal body value.

**Low Speeds** - Generally beneficial for strengthening bones, balance, circulation, abdominal exercises and core strength. Suitable for rehabilitation and those overweight.

**Mid Speeds** - Revitalises and improves circulation, reducing excess toxicity. Combats depression and loss of motivation.

**High Speeds** - Ideal for the fit, healthy and athletic. For strength and endurance training.

#### Programs setting

| Type          | Exercise cycle | Exercise time | Speed         |
|---------------|----------------|---------------|---------------|
| Comon fitness | 1-3 times/day  | 5-20 mins     | Average speed |
| Losing weight | 4-8 times/day  | 10-20 mins    | Lower speed   |

#### How to use the power switch:

Power switch: ON/OFF

General power fuse: if the electric durrent of machine is overload, the power will be turned off. Only when you push the reseting key, you can turn on the power again.

Power socket: plug the receptacle plug into power socket till it is tight enough.

## Body fat testing (BMI)

Body Mass reading (automatic)

Press the Programme Button 4 times to select "1".

Using the "Time" LED Screen to view the information, press the Speed Up and Speed Down Buttons and then confirm with the Time Button to enter the following details:

Gender (male=1 female=2), Age, Height(cm) and weight(kg).

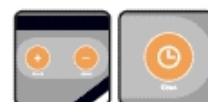
Place the palms of your hands on the sensors on the Handrails.

Your Body Fat reading will appear..

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

### Fat value for reference

| Gender | too low  | normal | too heavy |
|--------|----------|--------|-----------|
| Female | under 17 | 17-27  | above 27  |
| Male   | under 14 | 14-23  | above 23  |



## PROVOZNÍ INSTRUKCE



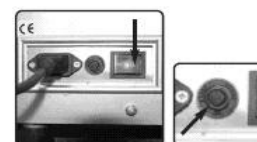
1. Plug unit in to power supply and the power cord into the back of the unit.



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



3. Stand on the Power Trainer.



4. Select a programme using the 'Programme' button (see programme section).

Press the 'Start' button. If you wish to end the workout at any time, press the 'Stop' button.

5. Programmes 1, 2 and 3 have set programmes, while in Programme 88 programme time and power settings can be customised. (see time and speed adjustments)
6. Programmes 1, 2 and 3 will end after 10 minutes. Always turn off at the back of the Base and off at the wall when not in use.

If the electric current overloads, turn back on by pushing the reset button.



If you want to move machine, please lift front part and move by wheel.

## Exercising

There are three elements to WBV training - strength, stretch and massage. Most workouts provide a combination of these.

Place a towel over the base when taking up any position other than standing.

Pictures are only illustration, there are for all vibration machines.

### Shallow Squat (strength)

Stand on the Power Trainer with feet shoulder width apart. Gently tense the leg muscles, keeping your back straight and knees slightly bent. This exercise will strengthen quadriceps, buttocks and back.



### Deep Squat (strength)

Stand on the Power Trainer with feet shoulder width apart. Gently bend the legs and tense the leg muscles. Keeping the back straight, bend the upper body forward slightly. This exercise will strengthen the back, buttocks and legs.



### Lunge (strength)

Place one foot in the middle of the Power Trainer and step back with the other. Keeping the back straight, tense the leg muscles. This exercise will strengthen hamstrings, quadriceps and buttocks.



### Pelvic Arch (strength)

Position your body with your shoulders on the floor and your feet on the Power Trainer. Raise your buttocks. Tense the thigh and buttock muscles.





### **Wide Squat (strength)**

Stand on the Power Trainer with knees and toes turned outward. Gently bend the legs. This exercise will strengthen quadriceps, back, buttocks and inner thigh area.



### **Shoulder Press/Push Up (strength)**

Kneel in front of the Power Trainer, placing hands on the base, shoulder width apart. With a straight back, slowly bend and straighten your arms repeatedly.



For a more advanced exercise, lift your knees off the floor.

This exercise will strengthen chest, shoulder muscles and triceps.

### **Plank (strength)**

Rest on your elbows and forearms. Now, with a straight back, slowly lift your buttocks up. This exercise is good for core strength and stomach muscles.

### **Dips (strength)**

Sit just off the floor with your back to the Power Trainer. Hold the edges of the Base for support. This exercise is good for the triceps.

### **Abductors (strength)**

Rest one arm on the Power Trainer, keeping your head, torso and legs straight. Rotate on your side with your free arm against your side. Hold this position keeping your hips up. This exercise will strengthen the abdomen.





### **Quadriceps Stretch (stretch)**

Kneel on the Power Trainer - keeping the foot off the floor. Have the upper body and back straight, tense your abdominal muscles. Push your pelvis forward..



### **Inner Thigh Stretch (stretch)**

With your legs wide apart, place one foot on the base and the other on the floor. Bend the leg while keeping the other leg straight. Keeping the upper body straight, lower your buttocks towards the floor.



### **Calf Massage (massage)**

Lie with both calves resting on the Power Trainer, toes pointing upwards. This is a wonderful invigorating massage

### **Quadriceps Massage (massage)**

Lie face down on the floor with thighs on the Power Trainer. Keep your lower legs slightly bent. Keep your back straight and abdomen engaged.

### **Shoulder & Neck (relaxation)**

Kneeling in front of the Power Trainer, slowly rise up off your ankles, bring your head above the base. Keep your back and neck straight.

### **Upper Body (relaxation)**

Rest your back on the base. Keep your neck and back straight and push your shoulders back while resting on your elbows.



### **Back (relaxation)**

Sit on the Power Trainer with legs apart. Arch your back forward and relax.



### **Foot and Lower Leg (relaxation)**

Sit on a chair and place feet on the Power Trainer.



## SAFETY CAUTIONS

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

### A. BEFORE OPERATE

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

### B. DURING OPERATE

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

### C. AFTER USING

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

## SAFETY CAUTIONS

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

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

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

## PRODUCT MAINTENANCE

### A. HOW TO STORE

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

13. Humidity: under 40-80%.

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

#### B. SELF-MAINTENANCE

1. Before cleaning, ensure that the main switch is turned off and AC plug is removed from the electrical outlet.
2. Do not using machine too long for the first time.
3. Switch off power and remove the plug from the socket every time after use.
- 4.

#### C. PROTECTION

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

#### D. CLEANING

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

## PROTECTIO OF VIBRATION MACHINE

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

## CLEANING

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

## Specifikace

Frequency: 0-50 Hz

Amplitude: 1-10 mm

G Force: 2,8-3,5 Gs

Frequency Steps: 20 levels

Programmes: 3

Input Voltage: 220V-240V

Input Current: 4,5A

Wattage, Max Power: 200W, 1,5 HP

Fuse Rating: 6 A

Product Size (L x W x H): 73,5 cm x 69,5cm x 122 cm

Product Weight: 45 kg

Platform Size: 53x38 cm

Max User Weight: 150 kg

# WARRANTY

for other countries

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

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

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

This warranty is valid only to the original purchaser and under normal use.

Repairs must be made by an authorized dealer, otherwise this warranty void.



Environmental protection - Information about electrical and electronic equipment disposal.

Do not throw a device into a household waste container after its service life finishes or its repair is uneconomical.

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

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

In case of the wrong disposal fines could be imposed in accordance with national regulations

## © COPYRIGHT

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

Reproduction prohibited!

Address of local distributor:





## Vibrations-Fitnessgerät MASTER® G4



## GEBRAUCHSANWEISUNG

Wir bedanken uns, dass Sie sich unser Gerät gekauft haben. Bevor Sie anfangen diese Maschine zu benutzen, lesen Sie bitte ordentlich diese Anweisung. Bewahren Sie sie für zukünftige Bedürfnisse.

**Unser Unternehmen behält sich das uneingeschränkte Recht vor, Design, Bilder und Farbe des Materials ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Design, Bilder und Farbe des Materials, wie in diesem Handbuch angegeben ist, dienen ausschließlich für illustrative Zwecke.**

Zusätzliche Ganzkörper-Vibrations-Technologie schafft einen umfangreichen Reflex im Körper, die zur intensiven und schnellen Muskelkontraktion, die den ganzen Trainings-Prozess beschleunigt.

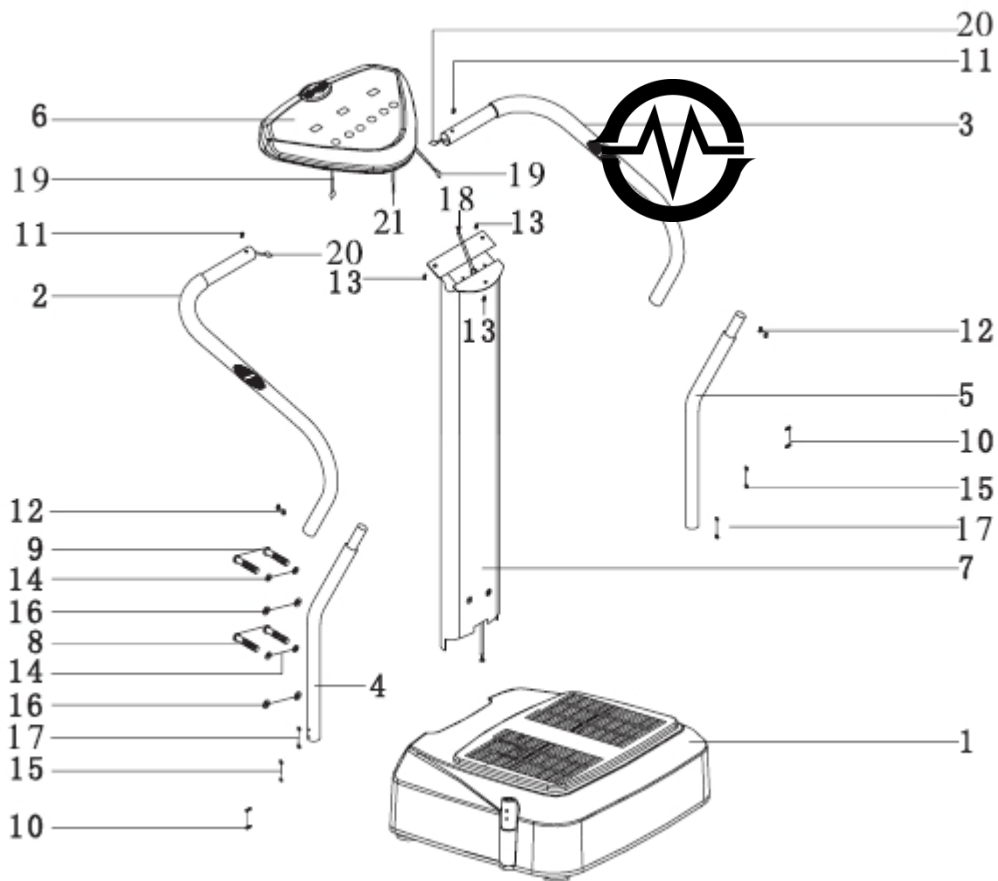
Die Körperreaktion auf diese Stimulation ist natürlich. Mit mehrfachen Geschwindigkeitsvibrationen und 10-Minuten Training können Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm erstellen. Diese Maschine wird von Spitzensportler benutzt und jetzt hat sich auch in die ganze Welt verbreitet; in die medizinischen Rehabilitationen, Gesundheits- und Fitness-Zentren. Dieses Gerät ist geeignet für alle älter als 14 Jahre.

## Gerätsteile:

Vor der Montage finden Sie sich eine saubere Oberfläche, wo alle Teile ausgelegt und überprüft werden. Falls etwas fehlt oder beschädigt ist, kontaktieren Sie Ihren Händler.



1. Computer
2. Fettsensoren
3. Stützstange
4. linker Handgriff
5. rechter Handgriff
6. Grundlage
7. Abdeckung
8. Einstellungsrad

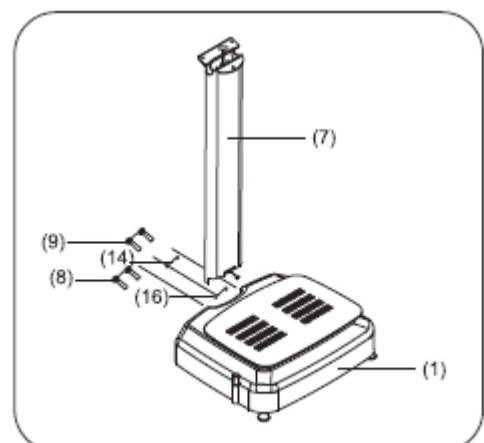


| Nr. | Beschreibung        | Anzahl | Nr. | Beschreibung            | Anzahl |
|-----|---------------------|--------|-----|-------------------------|--------|
| 1   | Abdeckung           | 1      | 12  | Kreuzschraube M5x10     | 4      |
| 2   | Linke Stange        | 1      | 13  | Kreuzschraube M6x10     | 3      |
| 3   | Rechte Stange       | 1      | 14  | Federunterlegscheibe M8 | 4      |
| 4   | linker Handgriff    | 1      | 15  | Federunterlegscheibe M5 | 4      |
| 5   | Rechter Handgriff   | 1      | 16  | Unterlegscheibe M8      | 4      |
| 6   | Computer            | 1      | 17  | Unterlegscheibe M5      | 1      |
| 7   | Stützstange         | 1      | 18  | Kabel A                 | 1      |
| 8   | Schraube M8x20      | 2      | 19  | Fettsensor B            | 1      |
| 9   | Schraube M8x60      | 2      | 20  | Fettsensor A            | 2      |
| 10  | Kreuzschraube M5x10 | 4      | 21  | Kabel B                 | 2      |
| 11  | Schraube M8x40      | 2      |     |                         |        |

## Montage der Maschine:

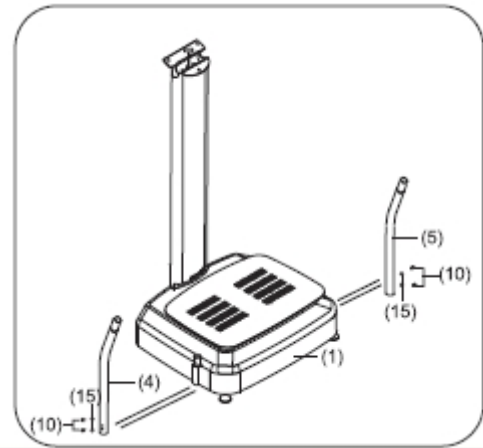
### Schritt 1

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

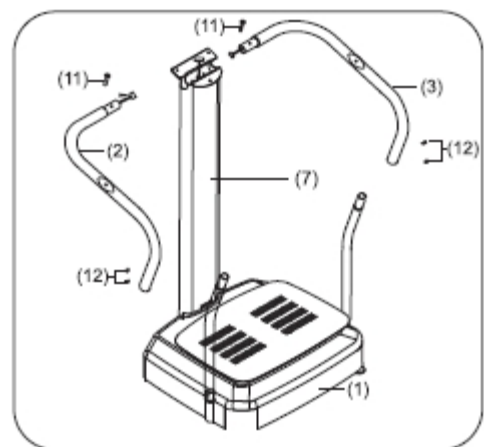


**Schritt 2**

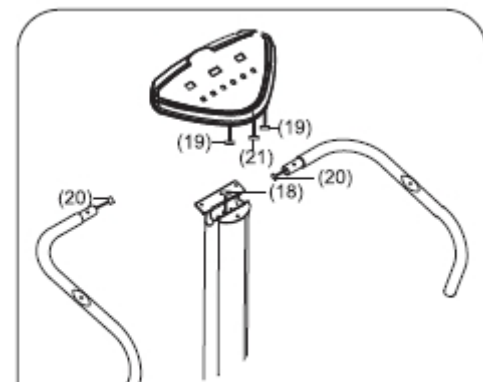
Legen Sie die Stange (4,5) in die Löcher in der Grundlage (1) und sichern Sie sie mithilfe von Schrauben (10) und Federunterlegscheibe (15).

**Schritt 3**

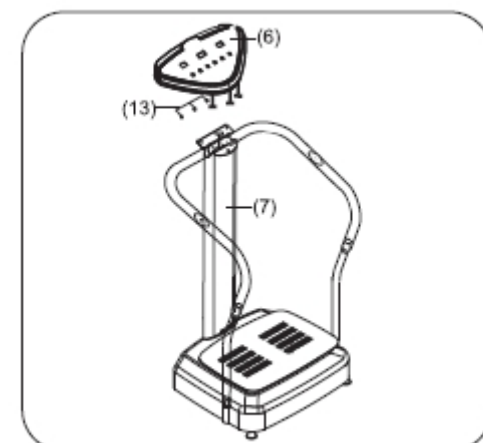
Verbinden Sie die Stange (2,3) mit den Stangen (4,5) und sichern Sie sie mithilfe von Schrauben (12), sichern Sie ein Ende der Stangen (2,3) mithilfe von Schrauben (11) auf die Stützstange (7).

**Schritt 4**

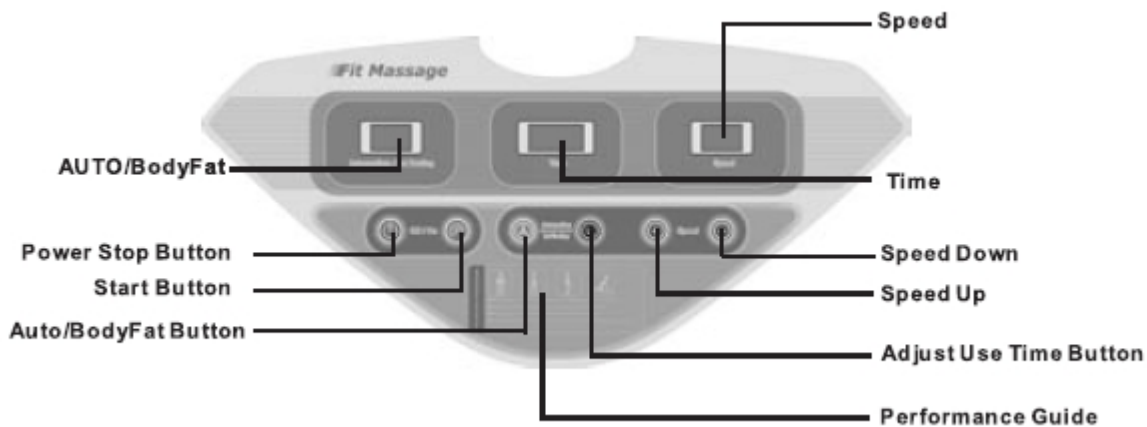
Verbinden Sie das Kabel (18,21), verbinden Sie das Sensor A(20) mit dem Sensor B (19), legen Sie beide Kabel in die Stützstange (7).

**Schritt 5**

Sichern Sie den Computer (6) auf die Stange (7) mithilfe von Schrauben (13).



## COMPUTER



1. LED-Display des Körperfetts
2. LED-Display der Zeit
3. LED-Display der Geschwindigkeit
4. STOP-Taste
5. START-Taste
6. automatische Taste, Körperfett
7. Zeittaste
8. Taste für Erhöhung der Geschwindigkeit
9. Taste für Verminderung der Geschwindigkeit
10. Trainings-Begleiter

### Bedienung des Computers:

**Taste Start/Stop:** für Einschalten und Ausschalten des Computers.

**Taste Auto/Körperfett:** nach dem Einschalten der Maschine kann sich der Benutzer entweder automatische oder manuelle Massage auswählen (P1 bis P3) oder sich den Körperfett mithilfe vom BMI-Programm ausrechnen.

Nach dem Drücken dieser Taste zeigt sich auf dem Display 88-P1-P2-P3-1; 88 bedeutet manuelles Programm. Der Benutzer kann sich die Geschwindigkeit aufgrund seiner Körperfähigkeiten und persönlicher Gewohnheiten einstellen. P1, P2, P3 sind voreingestellte Programme, die während des Trainings nicht geändert werden können.

Messung des Körperfetts: Drücken Sie die BMI-Taste und wählen Sie 1 aus, stellen Sie Geschlecht, Alter, Höhe, Gewicht ein und das Ergebnis zeigt sich.

„1“ bedeutet die Einsteuerung des BMI-Programms. Nach dem Drücken der „TIME“-Taste können Sie das eigene Profil einstellen. Mithilfe von Taste + oder – wählt sich der Benutzer zuerst das Geschlecht aus. 1 ist Mann, 2 Frau. Nach der Einstellung des Geschlechts stellen Sie das Alter mithilfe von der „TIME“-Taste ein. Der Wert ist voreingestellt auf 20. Wir empfehlen aktuelle Angaben einzuführen. Die Höhe ist auf 170 cm und das Gewicht auf 70 kg voreingestellt, stellen Sie sie wieder ein. Drücken Sie die „TIME“-Taste und auf dem Display zeigt sich „\_\_“ nach der kompletten Einstellung. Greifen Sie zu den Handgriffsensoren und das BMI-Ergebnis zeigt sich ungefähr in 5 Sekunden.

TIME-Taste (Zeit): maximale Dauer des Trainings ist 10 Minuten

SPEED-Taste (Geschwindigkeit): Drücken Sie die Taste + oder – für die Einstellung der Intensität.

Niedrigere Geschwindigkeit – Im Allgemeinen vorteilhaft für die Stärkung der Knochen, Aufrechterhaltung der Stabilität, Blutkreislauf und Training der Bauchmuskulatur. Es ist geeignet für die Rehabilitation und für Menschen, die unter Übergewicht leiden.

Mittlere Geschwindigkeit – revitalisiert und verbessert den Blutkreislauf, reduziert die überschüssigen giftigen Stoffe. Bekämpft Depressionen und Motivationsverlust.

Hohe Geschwindigkeit – Ideal für die Gesundheit und Kondition. Für Verstärkungs- und Ausdauertraining.

## Messung des Körperfetts (BMI)

### Das Programm zur Messung des Körperfetts – automatisch

Drücken Sie mehrmals die PROGRAM-Taste und wählen Sie „01“ aus.



Mithilfe vom Zeit-Display sehen Sie die Informationen, drücken Sie die Erhöhungs- oder Verringerungstaste der Geschwindigkeit und dann bestätigen Sie folgende Informationen mithilfe von der Zeit-Taste:



GENDER (Geschlecht) – (Mann=1, Frau =2), AGE (Alter), HEIGHT (Höhe in cm) und WEIGHT (Gewicht in kg).

Legen Sie Ihre Hände auf die Handgriffsensoren. Ihr Körperfett wird auf dem Display eingelesen.



| Geschlecht | zu niedrig | normal | zu hoch |
|------------|------------|--------|---------|
| Frau       | unter 17   | 17-27  | über 27 |
| Mann       | unter 14   | 14-23  | über 23 |

Bemerkung: diese Messung zeigt nur Orientierungsangaben, dürfen nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

### Programmeinstellung

| Typ                   | Frequenz des Trainings | Dauern des Trainings | Geschwindigkeit                   |
|-----------------------|------------------------|----------------------|-----------------------------------|
| übliche Kondition     | 1-3 mal täglich        | 5-20 min             | durchschnittliche Geschwindigkeit |
| <u>Gewichtsabgang</u> | 4-8 mal täglich        | 10-20 min            | niedrigere Geschwindigkeit        |

### Tabelle der Geschwindigkeit bei einzelnen Programmen

| Programm |    |    |    |    |
|----------|----|----|----|----|
| P1       | 12 | 24 | 12 |    |
| P2       | 12 | 18 | 24 | 12 |
| P3       | 12 | 24 | 18 | 12 |

## BEDIENUNGSANLEITUNG



1. Stecken Sie das Kabel in die Steckdose und in den Anschluss auf der Rückseite des Geräts.

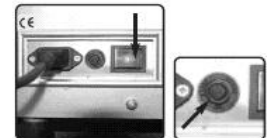


2. Drücken Sie die Taste der Einschaltung auf der Rückseite von der Grundlage. Sie hören einen Signalton.



3. Stehen Sie auf die Maschine.

4. Wenn es zu einer Stromüberlastung kommt, die Maschine schaltet sich aus – Stromschutz. Die



Maschine kann nicht wieder eingeschaltet werden, drücken Sie zuerst den Sicherungsschalter – siehe Bild.



5. Wählen Sie ein Programm mithilfe von der PROGRAM-Taste – siehe oben.
6. Drücken Sie die START-Taste. Wenn Sie irgendwann stoppen wollen, drücken Sie die STOP-Taste. Programme 1,2,3 sind voreingestellt, wohingegen im Programm stellen Sie Ihre eigene Trainingszeit und Geschwindigkeit – siehe oben.
7. Üben Sie auf einmal nicht länger als 20 Minuten um gesund zu bleiben. Schalten Sie immer die Maschine mithilfe von der ON/OFF-Taste auf der Rückseite der Grundlage und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose, wenn das Gerät nicht im Betrieb ist.
8. Wenn Sie die Maschine umstellen wollen, heben Sie den vorderen Teil hoch und schieben Sie sie auf Rollen auf der Rückseite.

## Übungen

Es gibt 3 Arten von Übungen – Verstärkungs-, Entspannungs- und Massage-. Die Mehrheit der Übungen bietet eine Kombination dieser drei Gruppen an. Hängen Sie ein Badetuch über die Grundlage in dem Falle, dass sie anders als im Stehen üben. Die Bilder sind nur zu Illustrationszwecken, sie sind für alle Arten von Vibrationsmaschinen bestimmt. Wenn Sie die Seitenstange hemmt, falls möglich, stehen Sie anders, sonst üben Sie die Übung nicht aus.



### KNIEBEUGEN – Verstärkungsübung

Stehen Sie auf die Vibrationsplatte mit Füßen in der Schulterbreite. Halten Sie den Rücken gerade und die Knie ein bisschen gebeugt. Spannen Sie leicht die Beinmuskeln. Sie sollten eine Spannung in den Schenkelmuskeln, am Gesäß und in den Rücken fühlen.



### **TIEFE KNIEBEUGEN – Verstärkungsübung**

Stehen Sie auf die Vibrationsplatte mit Füßen in der Schulterbreite.

Halten Sie Ihre Knie direkt über die Füßen in einem Winkel von 100 Grad, beugen Sie leicht die Beine und spannen Sie die Beinmuskeln. Halten Sie den Rücken gerade, beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Diese Übung dient zur Rücken-, Sitzmuskeln- und Beinverstärkung.



### **AUSFÄLLE – Verstärkungsübung**

Stellen Sie einen Fuß in die Mitte der Vibrationsplatte, treten Sie zurück und mit dem anderen Fuß stützen Sie sich fest vom Boden hinter Sie ab. Halten Sie den Rücken gerade und die Knie direkt über die Zehen, spannen Sie die Beinmuskeln. Sie sollten eine Spannung in den Kniesehnen, Oberschenkeln und am Gesäß.



### **STÄRKUNG DER BECKENBODEN – Verstärkungsübung**

Liegen Sie auf dem Rücken und stellen Sie Ihre Füße auf die Maschine. Heben Sie Ihr Gesäß. Stärkt die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln.



### **KNIEBEUGE IN BREITER KÖRPERSTELLUNG – Verstärkungsübung**

Stehen Sie auf die Vibrationsplatte mit Füßen weit auseinander und mit nach außen gerichteten Zehen. Halten Sie Ihre Knie direkt über die Füßen in einem Winkel von 100 Grad, beugen Sie leicht die Beine. Sie sollten eine Spannung in den Rücken, Gesäßmuskeln, Oberschenkeln und in der Innenseite der Oberschenkel.



### **Liegestütze – Verstärkungsübung**

Knien Sie sich vor der Vibrationsplatte, legen Sie Ihre Hände auf die Platte in der Schulterbreite mit den nach innen gerichteten Daumen. Mit festem Rücken und Bauch springen Sie auf der Platte. Diese Übung stärkt die Brust-, Schultermuskulatur und Trizeps. Als eine andere Variante versuchen Sie die Beine zu spannen und die Knie zu heben.



### **Statische Stärkung der Bauchmuskulatur – Verstärkungsübung**

Stützen Sie die Ellbogen und Unterarmen von der Grundlage ab. Jetzt mit geradem Rücken heben Sie langsam Ihr Gesäß nach oben. Diese Übung ist gut für Stärkung der Bauch- und

Magenmuskeln.



### **Trizeps-Stärkung – Verstärkungsübung**

Mit Blickrichtung von der Vibrationsplatte greifen Sie fest an den Rand und bewegen Sie sich nach oben und unten. Jetzt beugen Sie leicht Ihre Arme und schieben Sie Ihre Hüfte, drückend die Schulterblätter zusammen, nach unten zu der Platte. Sie sollten eine Spannung in den Armen und Schultern fühlen. Als eine andere Variante, wiederholen Sie diese Übung mit gestreckten Beinen.



### **Gesäßmuskeln – Verstärkungsübung**

Stützen Sie einen Arm auf die Grundlage, halten Sie den Kopf, die Wirbelsäule und die Beine gerade. Drehen Sie sich auf die Seite mit der freien Hand bis Sie auf der Hüfte sind. Halten Sie diese Position mit angehobenem Gesäß. Diese Übung ist gut für die Gesäßmuskeln.

### **Stretching von Quadriceps der Oberschenkelmuskulatur –**

#### **Entspannungsübung**

Stellen Sie einen Fuß auf die Vibrationsplatte mit dem Fuß außer der Platte. Halten Sie den Oberkörper und den Rücken gerade, machen Sie Ihren Bauch fest. Mit dem Drücken der Hüften nach vorne dehnen Sie die Quadriceps. Wandeln Sie diese Übung durch Ziehung des hinteren Beins nach vorne ab.



### **Stretching der Adduktoren – Entspannungsübung**

Stehen Sie seitlich, mit einem Fuß in der Nähe der Säule auf die Vibrationsplatte. Legen Sie den Fuß, der außer der Platte ist, auf dem Boden, so dass die Beine auseinander sind. Beugen Sie Ihr Bein außer der Platte, wohingegen Sie das andere gespannt halten. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade, schieben Sie Ihr Gesäß zum Boden. Diese Übung dehnt die Innenseiten der Oberschenkel. Wiederholen Sie dieses Übungsverfahren mit dem anderen Bein.



### **Wadenmassage – Massageübung**

Legen Sie sich vor der Vibrationsplatte, mit beiden Kälbern auf der Platte und mit den zur Decke gerichteten Zehen. Der Rest ist einfach, erholen Sie sich und genießen Sie die erfrischende Wadenmassage.



### **(Quadriceps-) Oberschenkelmassage – Massageübung**

Liegen Sie mit der Blickrichtung zum Boden und mit den Oberschenkeln auf der Grundlage. Halten Sie den unteren Teil von Beinen leicht gebeugt. Halten Sie den Rücken gerade und den Bauch machen Sie fest.



### **Entspannung von Schulter und Hals – Entspannungsübung**

Knien Sie sich vor der Vibrationsplatte und die Arme erstrecken Sie nach vorne. Halten Sie den Rücken und den Hals gerade.

Ziehen Sie Ihren Körper nach hinten, wohingegen die Arme auf der Platte ruhen. Diese Übung entspannt den Hals- und Schulterbereich.



### **Entspannung des Oberkörpers – Entspannungsübung**

Setzen Sie sich mit der Rückenseite und mit leicht gebeugten Beinen zu der Vibrationsplatte. Benutzen Sie die Ellbogen zur Haltung des Gleichgewichts, heben Sie Ihren Oberkörper aus der Platte. Halten Sie den Rücken und den Hals gerade. Ziehen Sie die Schulter nach hinten. Die Vibrationen entspannen den Oberkörper.



### **Rückenentspannung – Entspannungsübung**

Setzen Sie sich in die Mitte der Vibrationsplatte, die Beine halten Sie auseinander. Lassen Sie den Oberkörper nach vorne zu entspannen. Sie sollten eine angenehme Entspannung in den Rücken, Hüften und in dem Oberschenkelbereich fühlen.



### **Füße und der Unterteil des Beines – Entspannungsübung**

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

### **Ausfälle, Drücke über den Kopf – Verstärkungsübung**

Seien Sie der Ausfallschritt nach hinten. Halten Sie die Fitness-Gummis über den Kopf und mit nach außen gerichteten Handflächen, halten Sie sie oben und mit gestreckten Armen. Diese Übung stärkt die Kniesehnen, die Oberschenkel, das Gesäß, die Schulter, den Delta- und Trapezmuskel.



### **Rudern nach oben mit Kniebeugen– Verstärkungsübung**

Verkürzen Sie die Gummis, falls notwendig. Stehen Sie in eine leichte Kniebeuge. Halten Sie die Handgriffe mit den nach unten gerichteten Handflächen in der Brusthöhe. Diese Übung stärkt die Oberschenkel, das Gesäß, den Rücken und die Schulter.



### **Bizeps-Stärkung, Teilkniebeuge – Verstärkungsübung**

Stehen Sie in eine leichte Kniebeuge. Halten Sie die Handgriffe mit den nach oben gerichteten Handflächen in der Bauchhöhe. Diese Übung stärkt die Oberschenkel, das Gesäß, den Rücken und die Bizepsen (Arme).

### **SICHERHEITSHINWEISE**

Um das Leistungsniveau des Geräts zu erhalten, beachten Sie bitte folgende Punkte:

#### **B. Vor dem Gebrauch**

1. Verwenden Sie das Gerät nur zu dem Zweck, der in dieser Anweisung bestimmt ist.
2. Um die Beschädigungen beispielsweise von Holzböden zu vermeiden, stellen Sie das Gerät nicht um oder verwenden Sie nicht Gewalt zur Umstellung des Geräts.
3. Verwenden Sie nicht das Gerät 30 Minuten vor und nach dem Essen.
4. Dieses Gerät kann gleichzeitig nur eine Person verwenden. Wenn dies nicht beachtet wird, kann das zur Verletzung oder Beschädigung der Vibrations-Platte führen.
5. Bevor Sie mit dem Training anfangen, halten Sie sich fest an den Sicherheitsgriffen. Dies hilft Ihnen mit der Stabilität während des Trainings auf dieser Maschine.
6. Bevor Sie mit dem Training anfangen, überprüfen Sie die Geschwindigkeitsebene und versichern Sie sich, dass Sie eine sichere und bequeme Geschwindigkeit für das Training eingestellt haben. Wenn Sie eine zu hohe Geschwindigkeit auswählen, können Sie sich verletzen.
7. Versichern Sie sich, dass Sie in der Ausgangsposition eine ausreichende Lücke zwischen den Füßen haben. Der empfohlene Abstand ist rund 30 cm.
8. Verwenden Sie nicht dieses Gerät zu anderen Zwecken als zum Training.

9. Wenn Sie nasse oder feuchte Hände haben, schalten Sie das Gerät nicht ein und berühren Sie es nicht. Dadurch kann ein elektrischer Schlag verursacht werden oder die Maschine beschädigt werden.
9. Verwenden Sie nicht jede Art von scharfen Gegenständen und Gefahrstoffen bei der Benutzung des Geräts. Stecken Sie nicht Ihre Finger in die Lücken der Abdeckung.

#### WÄHREND DER BENUTZUNG

1. Im Falle eines anomalen gesundheitlichen Zustands oder Symptoms, hören Sie sofort auf das Produkt zu verwenden und konsultieren Sie diesen Zustand mit Ihrem Arzt.
2. Üben Sie nicht einen unangemessenen Druck auf das Gerät aus (mögliche Verletzungsrisiko von Person und Beschädigung von Produkt).
3. Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus (elektrischer Strom kann einen elektrischen Schlag oder einen Brand verursachen).
4. Bleiben Sie nicht bei derselben Position länger als 10 Minuten. Könnten Sie Muskelkrämpfe bekommen.

#### NACH DER BENUTZUNG DES GERÄTS

1. Nach dem Training schalten Sie den Motor aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.

#### SICHERHEITSHINWEIS

**WARNUNG:** Eine unsachgemäße Verwendung des Produkts kann zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen.

**HINWEIS:** Eine unsachgemäße Verwendung des Produkts kann zu schweren Verletzungen oder Vermögensschäden führen.

#### Warnung:

Jede Person, bei der sich folgende Symptome erscheinen oder erschienen haben, muss die Verwendung dieses Geräts mit ihrem Arzt noch vor der Verwendung konsultieren:

- Epilepsie;
- schwere Zuckerkrankheit;
- schwere Herz- und Gefäßkrankheiten;
- ausgestoßene Bandscheibe, Bandscheiben-Krankheit, Entzündung der Wirbel;
- eingeführte Knie- oder Hüftgelenkimplantate;
- eingeführter Herzschrittmacher;
- implantiertes intrauterines Körperchen;
- implantierte Metall-Schrauben;
- Thrombose;
- Krebs;
- akute Infektion;
- akute operierte Verletzungen;
- Schwangerschaft;
- schwere Migräne.

#### Vorsicht bei der Verwendung

- Lassen Sie keine Kinder in der Nähe des Geräts.
- Beachten Sie den Freiraum um die Maschine 1 m.
- Vor der Benutzung der Maschine konsultieren Sie Ihren aktuellen Gesundheitszustand mit Ihrem Arzt.
- Die Konsultation ist nötig hauptsächlich bei Kindern, älteren Menschen, schwangeren Frauen und kranken Personen.
- Hören Sie sofort mit dem Training auf, wenn Sie sich schwindlig fühlen, erscheinen sich Gefühle zum Erbrechen, Schmerz im Brustkorb oder jede anormale physische Übelkeit.
- Behalten Sie dieses Gerät in einer sicheren Entfernung von Kindern jünger als 8 Jahre und von Haustieren.
- Passen Sie auf jede scharfe Sachen wie z.B. Löffel, Messer und jede Gefahrstoffen. Legen Sie nicht Ihre Finger auf das Trittbrett. Dies kann zur Verletzung der Person oder Beschädigung des Geräts führen.
- Bei Kindern und älteren Menschen ist es nötig, eine verantwortliche Aufsicht zu gewährleisten. Wenn dies nicht beachtet wird, kann das zur Verletzung der Person oder Beschädigung des Geräts führen.

- Springen Sie nicht auf dem Trittbrett. Dies kann zur Verletzung der Person oder Beschädigung des Geräts führen.
- Halten Sie Stabilität auf dem Trittbrett. Wenn dies nicht beachtet wird, kann das zur Verletzung der Person oder Beschädigung des Geräts führen.
- Auf das Trittbrett kann nur eine Person eintreten. Wenn dies nicht beachtet wird, kann das zur Verletzung der Person oder Beschädigung des Geräts führen.
- Für den eigenen Komfort während des Trainings, stellen Sie eine sichere und für Sie passende Geschwindigkeit.
- Bleiben Sie nicht in einer Position länger als 10 Minuten 3x pro Tag. Wenn das nicht beachtet wird, kann das zu den für den Körper schädlichen Muskelkämpfen führen.
- Stellen Sie das Gerät nicht ein und berühren Sie es nicht wenn Sie nasse oder feuchte Hände haben. Dies kann zur Beschädigung des Geräts oder zu einem elektrischen Schlag führen.
- Berühren Sie nicht den Stecker, wenn er durchblickt. Dies kann einen Brand oder Stromschlag verursachen.
- Halten Sie das Gerät in einer sicheren Entfernung von Wärme oder Wärmequellen. Kann eine Verformung des Produktes oder einen Brand verursachen.
- Verwenden Sie nicht dieses Produkt zu einem anderen Zweck.
- Halten Sie die richtige Körperhaltung.

Die Benutzer, die diese Instruktionen nicht beachten, tragen für die Nichteinhaltung der Hinweise ganze Verantwortung. Als ein Ergebnis einer solchen Nichtbefolgung kann z.B. die Beschädigung des Geräts, die Entstehung von Schmerzen oder die Zerstörung eines Teils von Produkt sein.

#### **Sicherheitshinweise bei der Installation des Produkts**

Vinyl und Papier, der für die Produktverpackung gebraucht wurde, müssen gesammelt und vernichtet werden. Es besteht ein hohes Risiko der Einnahme von diesen Teilen von den Kindern, die Gefahr des Erstickens oder Erwürgung. Stellen Sie keinen Gefahrstoff wie Wasser, brennbaren Materialien wie Benzin oder Verdünner, Reißzwecke oder Klinge in die Nähe der Maschine.

Wenn Sie das Gerät umstellen, heben Sie bitte den unteren Teil mithilfe von zwei oder drei Personen hoch und auf dieser Art und Weise stellen Sie die Maschine um.

Setzen Sie nicht die Maschine dem direkten Tageslicht aus.

Dieses Gerät muss 50 cm vom Möbel oder anderen Einrichtungen platziert werden.

Halten Sie es in einer sicheren Entfernung vom nassen oder feuchten Platz. Eine schlechte Montage kann zu einem elektrischen Schlag oder Kriechströme führen.

Falten Sie und drücken Sie nicht auf das Netzkabel. Dies könnte elektrischen Schlag oder Feuer verursachen.

Verwenden Sie keine brennbaren Materialien wie z.B. Benzin und andere. Dies kann zur Entfärbung führen.

Verwenden Sie einen Stecker mit Erdung. Ein Stecker, der Multi-Kode benutzt, kann zur Freisetzung von Wärme führen oder kann in Brand geraten. Berühren Sie das Netzkabel nicht mit nassen Händen. Dies kann zu einem Stromschlag führen.

Die Umgebung des Netzkabels halten Sie in Sauberkeit. Angesammelter Staub kann Brand verursachen.

Verwenden Sie die Maschine nicht in dem Falle, wenn die Steckdose lose ist und das Netzkabel beschädigt ist. Dies kann zu einem Stromschlag oder zum Brand führen.

Beim Einstecken/Herausziehen des Steckers aus der Steckdose halten Sie am Stecker-Körper. Der direkte Zug des Netzkabels kann zu einem Brand oder einem Stromschlag führen.

Vor dem Einstecken des Steckers in die Steckdose, überprüfen Sie den elektrischen Strom und die Spannung.

Während eines längeren Stillstands des Produkts, ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose heraus.

Vor der Reinigung ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose heraus und für die Reinigung verwenden Sie immer einen trockenen Stoff.

Demontage, Reparatur oder Umbau vom Benutzer ist nicht möglich. Es kann zu schweren Schäden an der Maschine, Fehlfunktionen, Stromschlag oder einem Brand kommen.

Dieses Produkt fordert eine externe Erdung. Versichern Sie sich, bitte, dass sie gesichert ist.

## LAGERUNG

1. Lagern Sie die Maschine nicht:
  14. in der Nähe der offenen Feuer
  15. auf dem direkten Sonnenlicht für eine längere Zeit
  16. in der Nähe von Gaszufuhr, in staubiger oder feuchter Umgebung
2. Halten Sie die Vibrations-Maschine:
  17. Betriebstemperaturen von 0 bis 35 ° C
  18. Lagerungstemperaturen zwischen 5 bis 50 ° C
  19. Feuchtigkeit: unter 40 bis 80%.
3. Während eines längeren Stillstands des Produkts, bedecken Sie es mit einem sauberen Stoffüberzug, um es vor dem Staub zu schützen.
4. Lagern Sie die Maschine nicht unter direktem Sonnenlicht oder unter hohen Temperaturen.
5. Vermeiden Sie die Beschädigung des Netzkabels (mögliches Risiko von Verletzungen oder Fehlfunktion der Maschine).

## WARTUNG

1. Üben Sie regelmäßig die Wartung des Geräts aufgrund der Auslastung der Maschine. Mindestens nach 20 Betriebsstunden.

Die Wartung umfasst:

- Kontrolle aller beweglichen Teile der Maschine (Achsen, Gelenke, die Bewegung übertragen, usw.), ob sie ausreichend abgeschmiert sind. Wenn nicht, schmieren Sie sie sofort. Wir empfehlen ein übliches Öl für Fahrräder und Nähmaschinen oder Silikonöl.
- regelmäßige Kontrolle aller Teile – Schrauben und Muttern und regelmäßige Festziehung.
- um die Reinheit zu erhalten, verwenden Sie nur Seifen-Lösung und Reinigungsmittel ohne Scheuermittel.
- schützen Sie den Computer vor Schäden und vor dem Kontakt mit Flüssigkeiten oder Schweiß.
- Computer, Adapter, Stecker und das gesamte Gerät darf nicht in Kontakt mit Wasser kommen.
- setzen Sie nicht den Computer dem Sonnenlicht aus und überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit der Batterien, um Auslaufen der Batterien zu vermeiden und damit Beschädigung des ganzen Computers (falls die Maschine die Batterien beinhaltet)
- lagern Sie immer das Gerät in einem trockenen, warmen und sauberen Ort.

2. Versichern Sie sich vor der Reinigung, dass der Hauptschalter ausgeschaltet ist und das AC-Netzkabel herausgezogen aus der Steckdose ist.
3. Nach jedem Training schalten Sie den Motor aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.

## SCHUTZ DER VIBRATIONS-MASCHINE

1. Verwenden Sie nie dieses Gerät in feuchten Räumen wie Badezimmer, Swimmingpool oder Bad.
2. Verwenden Sie es nicht in dem Falle, dass in dem Raum Staub, Öl, Rauch oder Ätzgas ist.
3. Vermeiden Sie die Beschädigung der Oberfläche von Vibrations-Platte durch schwere Gegenstände oder heftige Kratzen.

## REINIGUNG

1. Verwenden Sie nicht weder insektizides Spritzen, noch Benzol oder Verdünner (mögliche Gefahr von Stromschlägen und Brandgefahr).

### Spezifikation

Frequenz: 0-50 Hz  
 Amplitude: 1-10 mm  
 Kraft: 2,8-3,5 Gs  
 Geschwindigkeit: 20 Stufen  
 Programme: 3  
 Spannung: 220V-240V  
 Elektrischer Strom: 4,5A  
 Leistung: 200W, 1,5 HP

Sicherung: 6 A  
 Größe: 73,5 cm x 69,5cm x 122 cm  
 Gewicht: 45 kg  
 Einstiegsfläche: 53x38 cm  
 Maximale Tragfähigkeit: 150 kg

## Garantie

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

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

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

#### Hinweis:

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

#### Copyright - Autorenrecht

Die Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. geltend machen alle Autorenrechte zu der Inhalt diese Anleitung zu der Benutzung.

Autorenrecht verbieten die Reproduktion die Teilen die Anleitung oder als das Ganze dritten Seite ohne ausdrückliche Zustimmung Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o.. Gesellschaft MASTER SPORT s.r.o. nehmen kein Verantwortung für das Patent für die Benutzung die Informationen über, die in diese Anleitung sind.

#### Die Adresse Lokal Verteiler:

