



Vibrační posilovací stroj MASTER G1



Uživatelský manuál

Důležité informace

Návod si uschovejte pro případnou pozdější potřebu.

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

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

Před použitím si důkladně prostudujte tento uživatelský manuál.

Cvičení na vibračním posilovacím stroji

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

Vibrační posilovací stroj může být použit k masáži svalstva po cvičení a ke zlepšení prokrvení organismu. Pokud stroj budete používat k masáži, zaujměte uvolněnou pozici a nechte plošinu pracovat za vás. Při cvičení setrvejte v každé pozici několik minut.



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



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



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



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



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



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

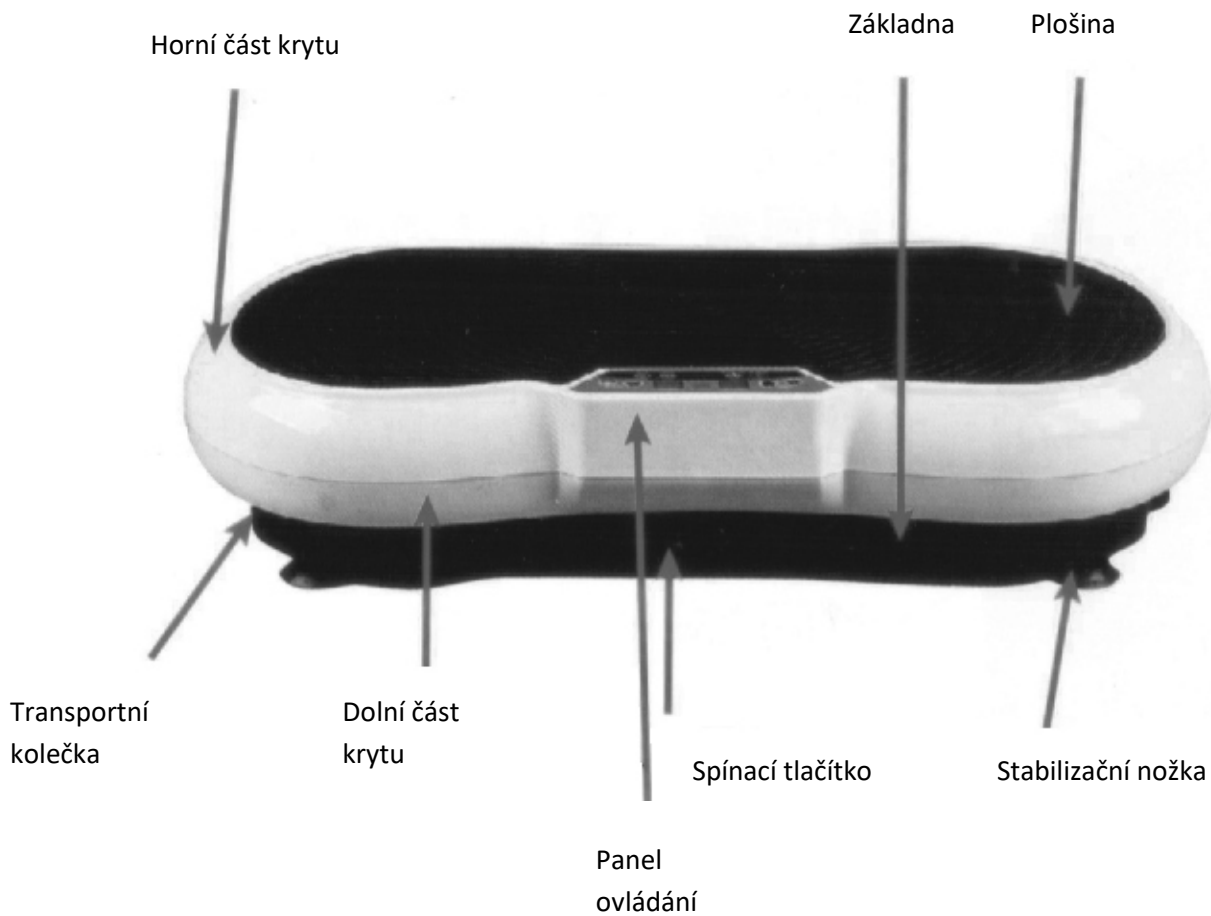
celého těla na nohu na plošině.

Posadte se na plošinu a udržujte rovná záda.



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

Části stroje



Dálkové ovládání

Power switch: zapnutí/vypnutí

Start: spuštění/zastavení

Time +/-: úprava času

Speed +/-: úprava rychlosti

P: auto mode - změna přednastavených programů

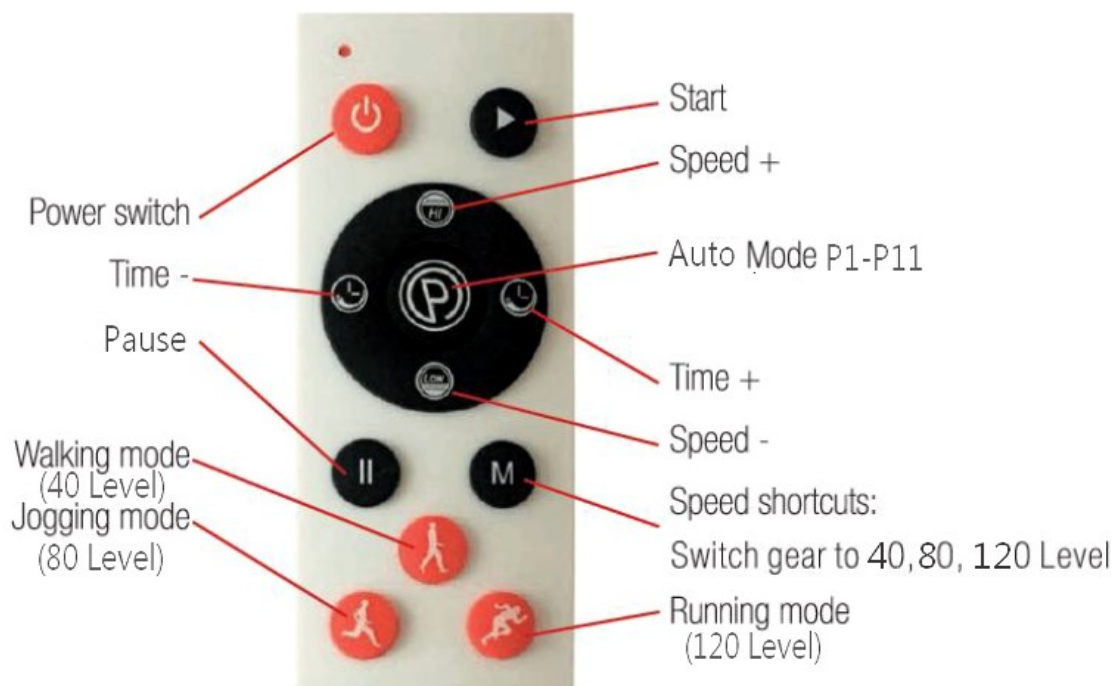
Pause : pauza

Walking mode: mód chůze – úroveň 40

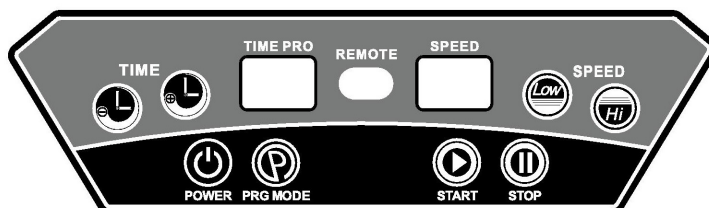
Jogging mode: mód jogging – úroveň 80

Running mode: mód běhu – úroveň 120

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



Panel ovládání



Ovládání vibračního stroje

Power: Zapnutí nebo vypnutí. Stisknutím tlačítka POWER spustíte stroj, který se spustí v základním nastavení.

Prg Mode: Vyberte si program

H.R: Manuální mód

Před cvičením můžete nastavit čas. Po cvičení můžete nastavit rychlost.

P1-P11: Automatické programy:

1. Čas a rychlost nelze nastavit.
2. Rychlost se bude automaticky měnit dle daného rytmu.
3. Programy se liší daným rytmem.

TIME/Čas: můžete zvyšovat či snižovat čas cvičení (0-15 minut)

SPEED/Rychlost: můžete zvýšit nebo snížit rychlost (0-120 úrovní).

Start / Stop: Stisknutím tohoto tlačítka se stroj spustí / zastaví.

V režimu Manual můžete použít režim chůze, režim jogging, režim běhu.

Programy

Program	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25
P2	5	25	45	70	90	70	40	30	15	5
P3	15	15	35	35	20	20	40	40	25	25
P4	5	5	15	15	10	10	20	20	15	15
P5	30	30	30	30	30	75	75	75	75	75
P6	70	70	90	90	90	90	90	80	80	80
P7	15	15	15	25	25	35	35	35	15	15
P8	20	20	20	50	50	30	30	30	60	60
P9	30	30	30	30	30	50	50	50	20	20
P10	50	50	20	20	60	60	30	30	80	80
P11	10	10	30	30	30	50	50	90	90	90

BEPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

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

PŘED POUŽITÍM

Na stroji necvičte nejméně 30 minut před a po jídle.

Předtím, než začnete cvičit, zkontrolujte rychlostní úroveň a ujistěte se, že jste si nastavili bezpečnou rychlost a pohodlnou úroveň pro cvičení. Pokud si zvolíte moc vysokou rychlost, mohli byste se zranit.

Rozestup mezi chodidly by měl být okolo 30 cm v základním postoji.

Nepoužívejte tento stroj k jiným účelům než ke cvičení.

Se strojem nikdy nemanipulujte, pokud máte vlhké nebo mokré ruce. Hrozí riziko zasažení elektrickým proudem či poškození stroje.

Při cvičení nemanipulujte s ostrými předměty.

Nevkládejte prsty do mezer krytu.

BĚHEM POUŽÍVÁNÍ

1. Pokud se u vás v průběhu používání vibračního stroje vyskytne nevolnost či jiné nežádoucí příznaky, okamžitě přerušete používání stroje a konzultujte tento stav s lékařem.

2. Na výrobek nevyvíjejte nepřiměřený tlak, hrozí riziko zranění či poškození zařízení.

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

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

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

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

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY K INSTALACI VÝROBKU

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

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

Nevystavujte stroj přímému dennímu světlu.

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

Výrobek nesmí přijít do styku s hořlavinami (benzín, atd.) Mohlo by dojít k odbarvení či poškození laku výrobku.

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

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

Při zapojování a vypořádání napájecího kabelu ze zásuvky dbejte na správnou manipulaci. Táhnutím za napájecí kabel hrozí riziko požáru či zásahu elektrickým proudem.

Před zapojením napájecího kabelu do zásuvky zkontrolujte elektrický proud a napětí.

Tento výrobek vyžaduje externí uzemnění.

SKLADOVÁNÍ

1. Neskladujte vibrační stroj:

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

2. Udržujte vibrační stroj

- operační teplota: 0 - 35°C
- skladovací teplota: 5 - 50°C

- Vlhkost: 40 - 80%.

3. Výrobek při skladování zakryjte čistým látkovým potahem, který slouží jako ochrana před prachem.
4. Neskladujte vibrační stroj na přímém slunečním světle. Nevystavujte jej vysokým teplotám.
5. Dbejte zvýšené opatrnosti při manipulaci s napájecím kabelem, aby nedošlo k jeho poškození.

ÚDRŽBA

Běžnou údržbu stroje provádějte dle frekvence používání stroje, nejpozději však po 20 hodinách provozu.

Kontrolujte stav všech pohyblivých částí stroje (osy, klouby převádějící pohyb, atd.), a zda jsou dostatečně promazány. Pokud ne, ihned je namažte. Doporučujeme běžný olej pro kola a šicí stroje nebo silikonové oleje.

Chraňte computer před poškozením a zabraňte kontaktu displeje, elektrických součástí a ostatních částí stroje s vodou, potem či jinými tekutinami.

Computer nevystavujte slunečnímu záření.

Stroj skladujte na suchém, teplém a čistém místě.

Před údržbou se ujistěte, že jste vypnuli hlavní vypínač a vytáhli napájecí kabel ze síťové zásuvky.

Řešení problémů:

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

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

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

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



OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ - informace k likvidaci elektrických a elektronických zařízení. Po uplynutí doby životnosti přístroje nebo v okamžiku, kdy by oprava byla neekonomická, přístroj nevhazujte do domovního odpadu. Za účelem správné likvidace výrobku jej odevzdejte na určených sběrných místech, kde budou přijata zdarma. Správnou likvidací pomůžete zachovat cenné přírodní zdroje a napomáháte prevenci potenciálních negativních dopadů na životní prostředí a lidské zdraví, což by mohly být důsledky nesprávné likvidace odpadů. Další podrobnosti si vyžádejte od místního úřadu nebo nejbližšího sběrného místa. Při nesprávné likvidaci tohoto druhu odpadu mohou být v souladu s národními předpisy uděleny pokuty.

Copyright - autorská práva

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



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



Vibračný posilňovací stroj MASTER G1



Užívateľský manuál

Cvičenie na vibračnom posilňovacom stroji

Tento stroj umožňuje posilňovať svalstvo vášho tela bez zadýchania. Ku spevneniu dochádza najefektívnejšie, ak pri posilňovaní zapojíte tiež hlboký stabilizačný systém, napr. pri drepe. Vzhľadom na to, že samotné státie na plošine je telo nútené stále vyrovnávať, zapájajú sa do cvičenia aj svaly, ktoré sa bežným pohybom aktivujú len minimálne. Aby ste naplno využili funkčných vlastností stroja, je nutné, vykonávať cviky uvedené v tomto oddieli a udržiajte kolená a lakty neustále ľahko pokrčené. Efektívnejšie tak zapojíte precvičované svalstvo. U niektorých pacientov dochádza pri cvičení k zníženiu bolestivosti kĺbov a chrbtice. Z týchto dôvodov môže byť vhodným cvičebným prostriedkom pre starších ľudí, ktorí majú problémy s kĺbmi a nemôžu využiť iný typ cvičenia,

Vibračný posilňovací stroj môže byť použitý k masáži svalstva po cvičení a na zlepšenie prekrvenia organizmu. Pokiaľ stroj budete používať k masáži, zaujmite uvoľnenú pozíciu a nechajte plošinu pracovať za vás. Pri cvičení zotrvaťte v každej pozícii niekoľko minút.



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



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



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



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



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



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



Posaďte sa na plošinu a udržiavajte rovný chrbát.



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

Dôležité bezpečnostné opatrenia

Návod si uschovajte pre prípadnú neskoršiu potrebu.

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

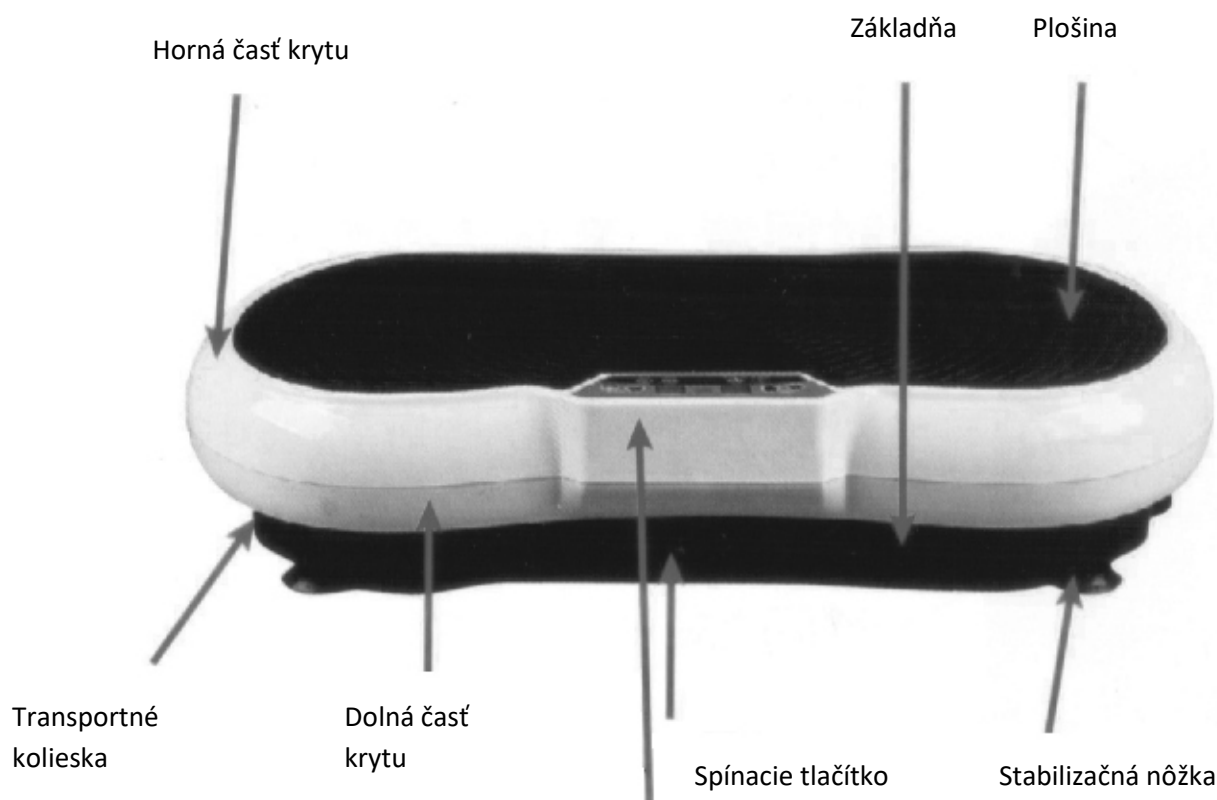
- Je povinnosťou majiteľa vibračnej plošiny, aby sa ubezpečil, že všetci užívatelia stroja boli riadne poučení o jeho používaní a boli oboznámení s bezpečnostnými opatreniami a rizikami.
- Vibračný posilňovací stroj používajte len spôsobom popísaným v tomto užívateľskom manuáli.
- Vibračný posilňovací stroj umiestnite na rovnú podložku. Okolo stroja zaistite dostatok voľného miesta (minimálne 2 metre). Uistite sa, že podložka nebráni priechodu vzduchu cez vetracie otvory plošiny. Odporúčame použiť fitness podložku, aby ste zabránili poškodeniu koberca alebo podlahových krytín.

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

UPOZORNENIE: Použitie tohto výrobku konzultujte so svojím lekárom. Konzultácia s lekárom je nevyhnutná u osôb starších ako 35 rokov a u osôb s dlhodobým ochorením.

Pred použitím si dôkladne preštudujte tento manuál.

Časti stroja



Diaľkové ovládanie

Power switch: zapnutie / vypnutie

Štart: spustenie / zastavenie

Time +/-: úprava času

Speed +/-: úprava rýchlosti

P: auto mode - zmena prednastavených programov

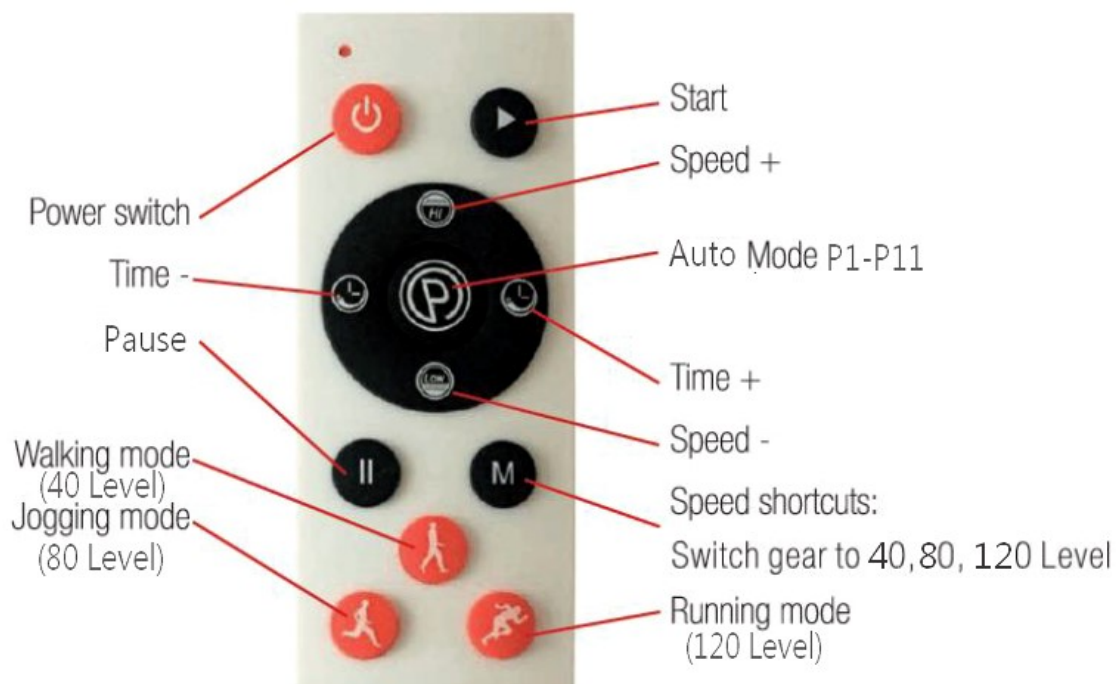
Pause: pauza

Walking mode: mód chôdze - úroveň 40

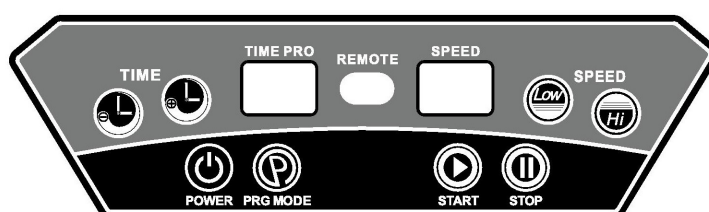
Jogging mode: mód jogging - úroveň 80

Running mode: mód behu - úroveň 120

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



Panel ovládania



Ovládanie vibračného stroja

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

Prg Mode: Vyberte si program

H.R: Manuálny mód

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

P1-P11: Automatické programy:

1. Čas a rýchlosť nie je možné nastaviť.
2. Rýchlosť sa bude automaticky meniť podľa daného rytmu.
3. Programy sa líšia daným rytmom.

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

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

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

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

Program	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25
P2	5	25	45	70	90	70	40	30	15	5
P3	15	15	35	35	20	20	40	40	25	25
P4	5	5	15	15	10	10	20	20	15	15
P5	30	30	30	30	30	75	75	75	75	75
P6	70	70	90	90	90	90	90	80	80	80
P7	15	15	15	25	25	35	35	35	15	15
P8	20	20	20	50	50	30	30	30	60	60
P9	30	30	30	30	30	50	50	50	20	20
P10	50	50	20	20	60	60	30	30	80	80
P11	10	10	30	30	30	50	50	90	90	90

Riešenie problémov

1. Núdzové zastavenie: na displeji sa zobrazí "Er-3", kontrolka na ovládači trikrát zabliká.
2. Chyba spojenia: na displeji sa zobrazí "Er-4", kontrolka na ovládači štyrikrát zabliká.
3. Poškodenie napájacieho kábla: na displeji sa zobrazí "Er-5", kontrolka na ovládači zabliká päťkrát.

4. Preťaženie: na displeji sa zobrazí "Er-6", kontrolka na ovládači zabliká šesťkrát.
5. Chyba motora: na displeji sa zobrazí "Er-7", kontrolka na ovládači zabliká sedemkrát.
6. Zablokovaný motor: na displeji sa zobrazí "Er-8", kontrolka na ovládači zabliká osemkrát.
7. Nízke napätie: na displeji sa zobrazí "Er-9", kontrolka na ovládači zabliká deväťkrát.

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

Záruka sa nevzťahuje na chyby vzniknuté:

1. zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebením dielov pri bežnom používaní
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi



Ochrana životného prostredia - informácie k likvidácii elektrických a elektronických zariadení. Po uplynutí doby životnosti prístroja alebo v okamihu, kedy by oprava bola neekonomická, prístroj nevyhadzujte do bežného odpadu. Za účelom správnej likvidácie výrobok odovzdajte na určených zberných miestach, kde budú prijaté zdarma. Správnou likvidáciou pomôžete zachovať cenné prírodné zdroje a napomáhate prevencii potenciálnych negatívnych dopadov na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by mohli byť dôsledky nesprávnej likvidácie odpadov. Ďalšie podrobnosti si vyžiadajte od miestneho úradu alebo najbližšieho zberného miesta. Pri nesprávnej likvidácii tohto druhu odpadu môžu byť v súlade s národnými predpismi udelené pokuty.

Copyright - autorské práva

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





Body Shaper MASTER G1



User manual

Exercise session

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

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



Whole-body-exercise posture:

Stand on the plate and stretch your feet like as wide as your shoulders. This will help improve overall circulation and muscle tone.



Squat posture:

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



Press-Up posture:

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



Lower legs posture:

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



Waist Bend posture:

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



Single-foot posture:

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



Sitting posture I:

Sit with your buttocks on the oscillating plate. Sit comfortably while keeping your back straight.



Sitting posture II:

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

Important safety information

Please keep this manual in a safe place for reference.

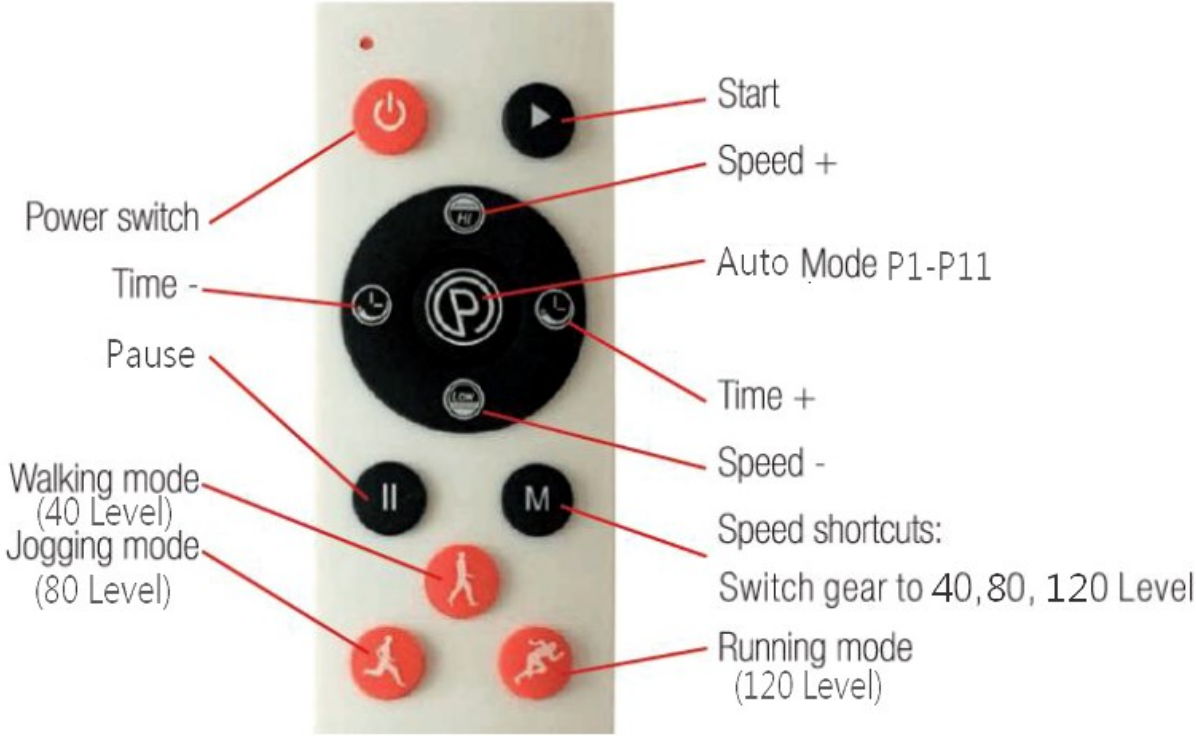
WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read the following important precautions and information before operating the body shaper.

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

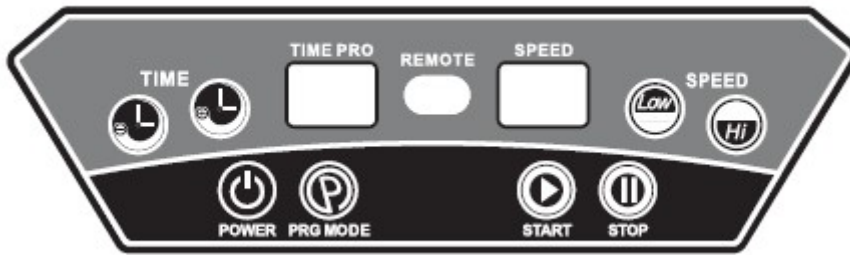
- Keep the body shaper indoors, away from moisture and dust. Do not put the Body shaper in a garage or covered patio, or near water.
- Do not operate the body shaper where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
- Keep children under the age of 12 and pets away from the body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

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

Product description



Display instruction



Power: Power on or off

Prg Mode: Select the Program model

H.R: Manual Model

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

P1-P11: Automatic Model

- 1.Time and Speed can not be adjusted.
- 2.The speed will automatically vary as a certain rhythm.
- 3.Different automatic model,the rhythm is different.

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

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

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

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

Program	10min	9min	8min	7min	6min	5min	4min	3min	2min	1min
P1	5	5	10	10	15	15	20	20	25	25
P2	5	25	45	70	90	70	40	30	15	5
P3	15	15	35	35	20	20	40	40	25	25
P4	5	5	15	15	10	10	20	20	15	15
P5	30	30	30	30	30	75	75	75	75	75
P6	70	70	90	90	90	90	90	80	80	80
P7	15	15	15	25	25	35	35	35	15	15
P8	20	20	20	50	50	30	30	30	60	60
P9	30	30	30	30	30	50	50	50	20	20
P10	50	50	20	20	60	60	30	30	80	80
P11	10	10	30	30	30	50	50	90	90	90

Troubleshooting

1. **Emergency stop:** Led on console shows "Er-3", Led on PCB flashes three times.
2. **Connection error:** Led on console shows "Er-4", Led on PCB flashes four times.
3. **Electron power tube damage:** Led on console shows "Er-5", Led on PCB flashes five times.
4. **Current Overload:** Led on console shows "Er-6", Led on PCB flashes six times.
5. **Motor abnormality:** Led on console shows "Er-7", Led on PCB flashes seven times.
6. **Blocked Engineer:** Led on console shows "Er-8", Led on PCB flashes eight times.
7. **Low voltage:** Led on console shows "Er-9", Led on PCB flashes nine times.

WARRANTY for other countries

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

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

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

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

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



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: