



YV56 COMBO DUO



PRODUCENT:

BH FITNESS
EXERCYCLE S.L.
P.O. BOX 195
01080 Vitoria Spain
www.bhfitness.com

DYSTRYBUTOR:

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Warszawska 33
05-082 Blizne Łaszczyńskiego (Warszawa)
www.delsport.pl delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3989020-23 Fax 022/3989024
SERWIS: serwis@delsport.pl

Fig.1

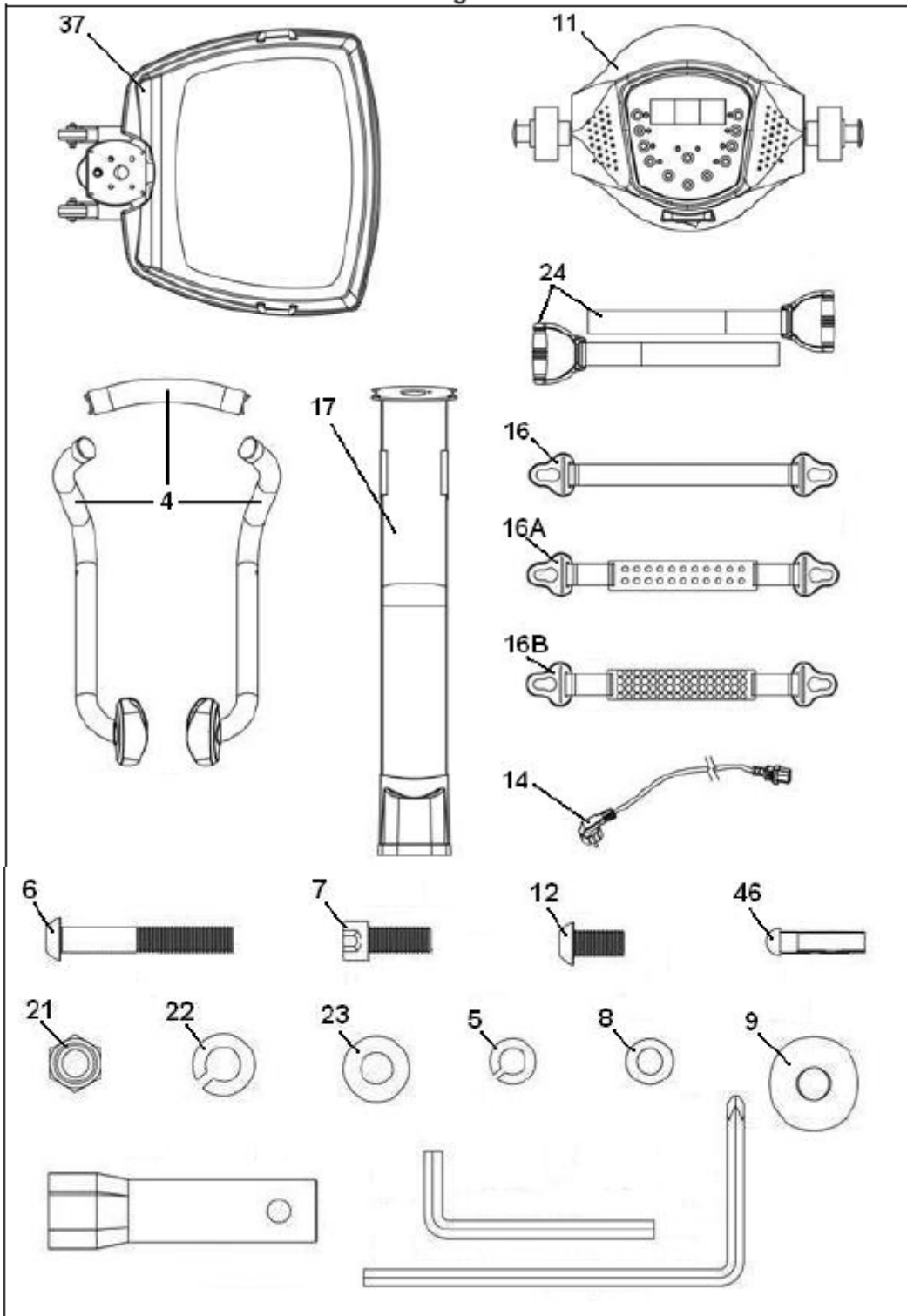


Fig.2

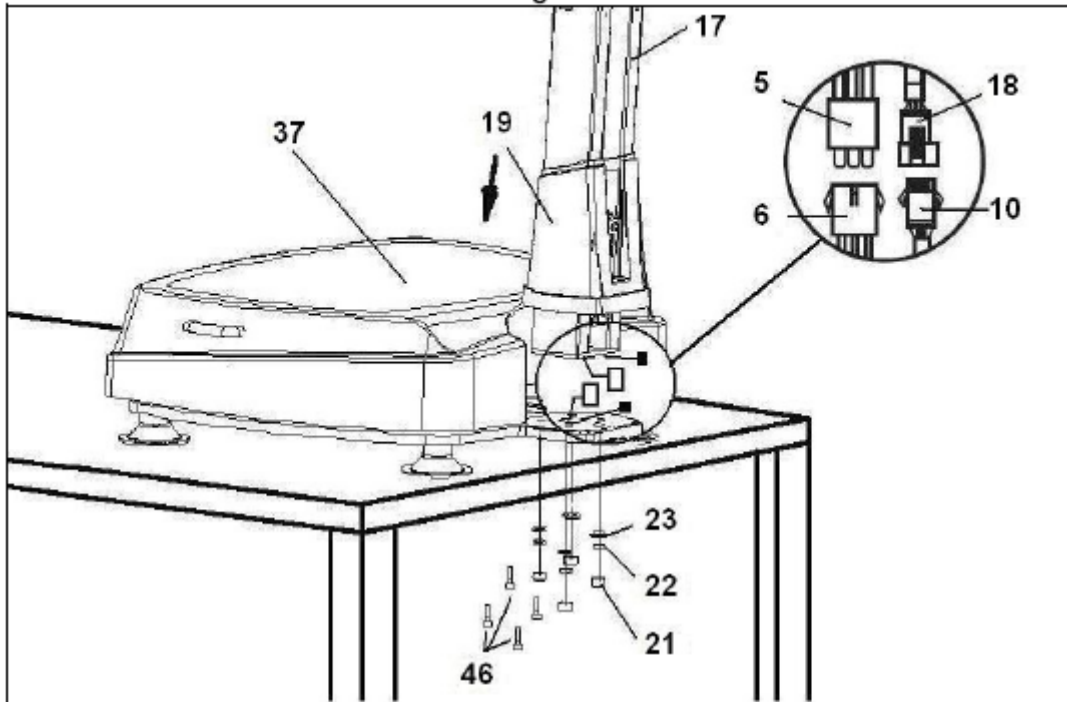


Fig.3

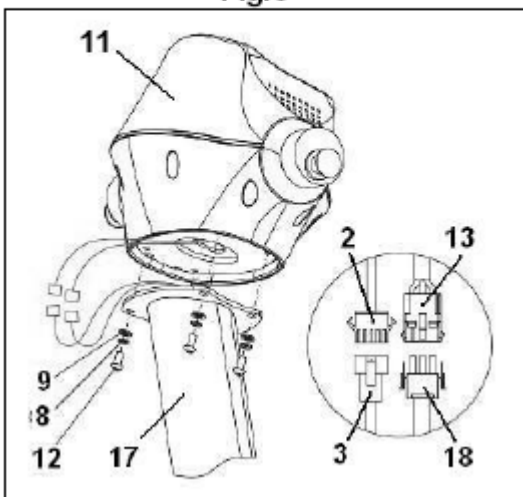
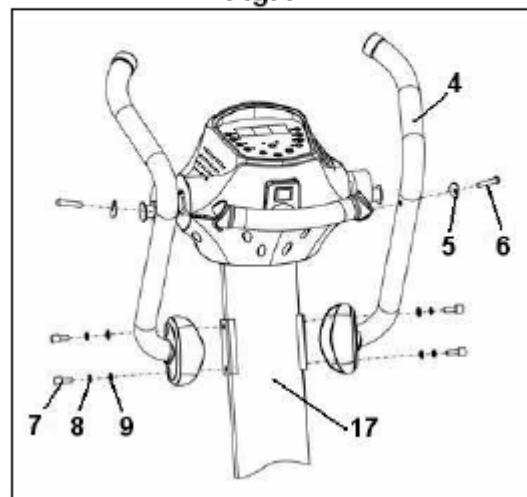
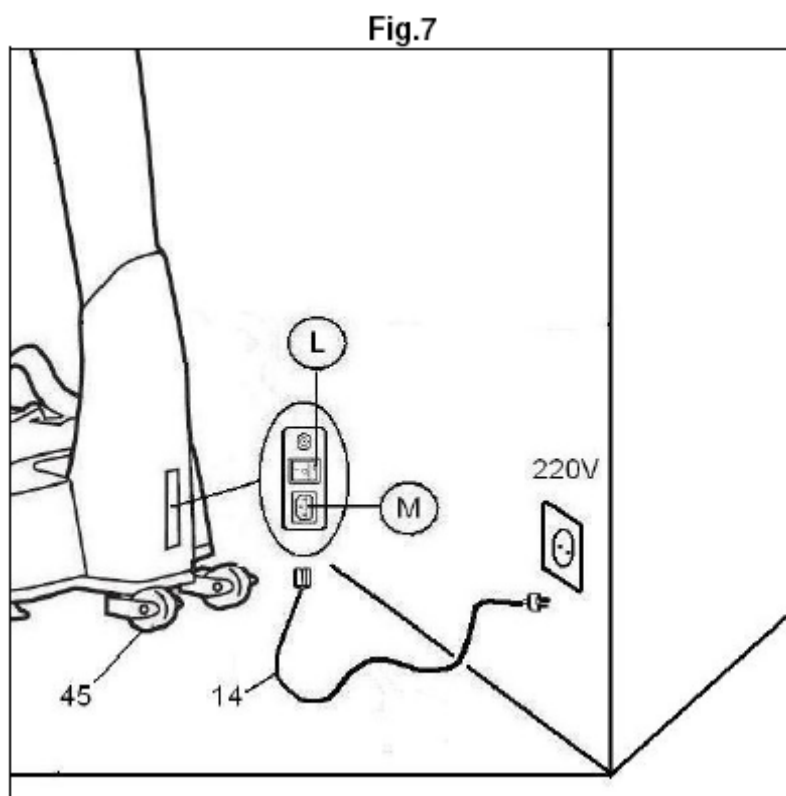
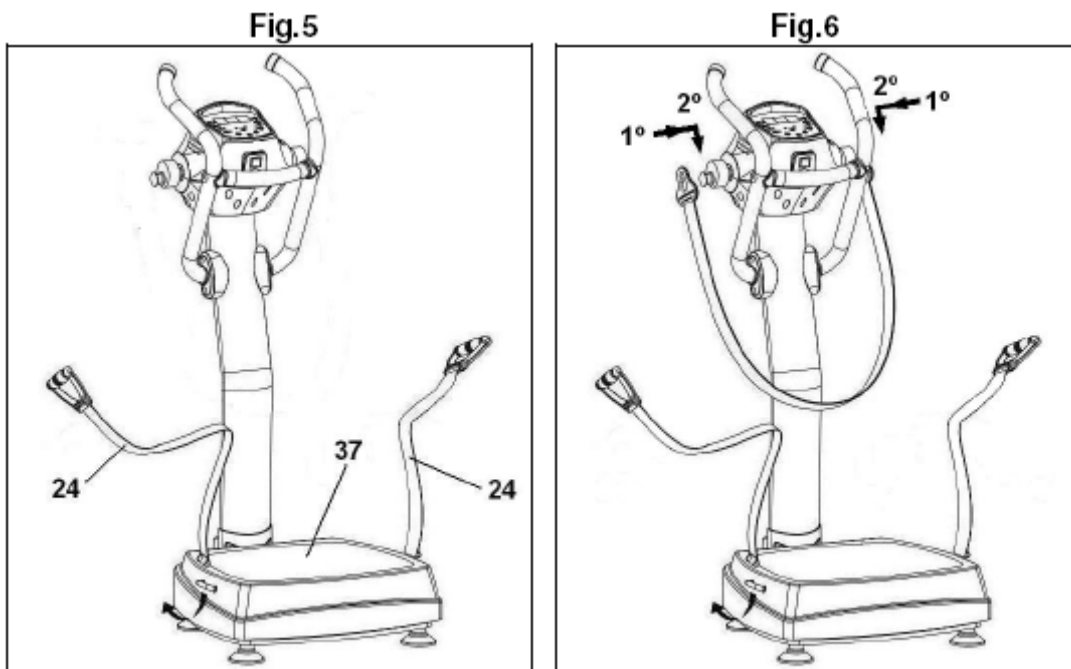


Fig.4





Ogólne wskazówki

Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.

UWAGA! Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

1. Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

2. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
3. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą wyłącznie o użytku domowym.
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.
5. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej i równej powierzchni. Nie ustawiaj urządzenia w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By ochronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: dywanik, kawałek materiału.
6. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
7. Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 120kg.
8. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów urządzenia. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod urządzenie.
9. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki.
10. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji.

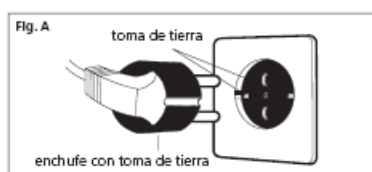
Z URZĄDZENIA NIE POWINNY KORZYSTAĆ:

- Cierpiące na choroby naczyń krwionośnych (np.: zylaki) oraz układu krążenia.
- Mające problemy ze wzrokiem.
- Kobiety w ciąży.
- Mające zaawansowaną przepuklinę.
- Z implantami stawów biodrowych oraz kolanowych (Nie powinny ćwiczyć przy wysokiej częstotliwości wibracji).
- Osoby chore na padaczkę.
- Z wszczepionymi bypasami.
- Po zabiegach chirurgicznych.
- Kobiety z założoną spiralą antykoncepcyjną.
- Nadmiernie przemęczone, zestresowane, niedysponowanie.
- Osoby z problemami ze strunami głosowymi oraz nadwrażliwe na działanie wibracji.

Instrukcja bezpieczeństwa:

Urządzenie wyposażone jest w uziemienie, które gwarantuje bezpieczeństwo użytkowania.

Urządzenie powinno być podłączone do obwodu o napięciu 220-240 Volt.



Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze poniższe wskazówki:

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączać urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego (fig.A). Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. Gdy wtyczka nie pasuje do twojego gniazdka elektrycznego, zastąp ją inną, która będzie odpowiednia. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem „BH”.
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
6. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
7. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
8. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
9. By wyłączyć urządzenie, ustaw włącznik w pozycji „O”, a następnie odłącz urządzenie od instalacji elektrycznej.

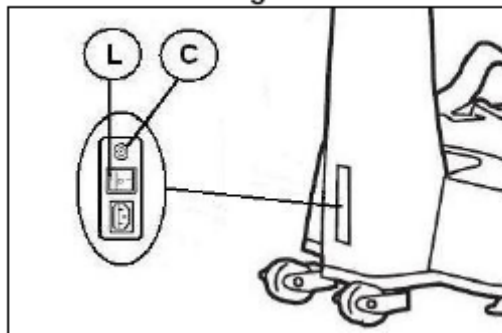
Ochrona:

Bieżnia jest wyposażona w system zabezpieczający obwody, zarówno elektryczne jak i elektroniczne.

System zabezpieczający zostanie uruchomiony jeśli urządzenie będzie przegrzane lub przeciążone. Jeżeli tak się stanie:

1. Włącznik (L) ustaw w pozycji „O” (OFF) Fig.B.
2. Wymień bezpiecznik (C) (7 Amp).
3. Następnie włącznik (L) ustaw w pozycji „I” (ON), urządzenie znów będzie gotowe do działania.

Fig.B



Montaż:

Wyjmij urządzenie z kartonu i upewnij się czy nie brakuje żadnej części (fig.1).

(4) Uchwyt (11) Konsola (14) Przewód (16) Pas do masażu podwójny (16A) Pas do masażu z okrągłymi wypustkami (16B) Pas do masażu z nieregularnymi wypustkami (17) Kolumna (37) Platforma (5) Podkładka M10 (7) Śruba ampulowa M8x20 (8) Podkładka (9) Podkładka płaska (12) Śruba ampulowa M8x15 (21) Nakrętki samoblokujące M10 (22) Podkładka M10 (23) Podkładka płaska M10 (46) Śruba ampulowa M5x25, Klucz, Klucz ampulowy 6mm, Klucz ampulowy 5mm.

Zalecamy aby montażu urządzenia dokonywały dwie osoby. Ustaw urządzenie tak jak zostało to pokazane na np.: na stole Fig.2.

1. UWAGA! Przy montażu kolumny powinny uczestniczyć 2 osoby. Kolumnę (17) zbliż do platformy fig.2. Połącz przewód (5) wychodzący z kolumny (17) z końcówką przewodu (6) wychodzącego z platformy (37). Następnie połącz przewód (18) wychodzący z kolumny (17) z przewodem (10) wychodzącym z

platformy (37). Po połączeniu przewodów włóż je do wnętrza kolumny (17). Umieść kolumnę w platformie i śrubami (21) z podkładkami (22) i (23) przykręć ją do platformy. Opuść osłonę (19), tak by oparła się na łączeniu i przykręć ją śrubami (46) fig.2.

2. Konsolę (11) i ustaw ją szczyt kolumny (17) fig.3. Połącz przewód (2) wychodzący z korpusu urządzenia z końcówką przewodu (3) wychodzącą z kolumny (17). Połącz przewód (13) wychodzący z korpusu urządzenia z końcówką przewodu (18) wychodzącą z kolumny (17). Następnie przykręć śruby (12) z podkładką (8) i (9).
3. Uchwyt (4) ustaw tak jak zostało to pokazane na fig.4. Śrubami (7) z podkładkami (8) i (9) (kluczem ampulowym 6mm) przymocuj uchwyt. Następnie przykręć śruby (6) z podkładkami (5).
4. Zamocuj pasy do ćwiczeń na platformie (24) do platformy (37), tak jak zostało to pokazane na fig.5.
5. Zamocuj jeden z pasów do masażu, tak jak pokazane jest to na fig.6.

Włączanie:

Podłącz przewód elektryczny (14) do gniazdka elektrycznego oraz do urządzenia (M) fig.7. Włącznik (L) ustaw w pozycji (I) fig.7.

Transport i przechowanie:

Urządzenie wyposażone jest w kółka transportowe (45) fig.7, które ułatwiają przemieszczanie urządzenia z miejsca na miejsce. Zanim zaczniesz przestawianie urządzenia upewnij się czy zostało odłączone od gniazdka elektrycznego. Nie przesuwaj urządzenia po nierównej powierzchni.

Konserwacja

Po zakończeniu treningu odłączaj urządzenie od zasilania.

Regularnie wycieraj urządzenie z kurzu. Do czyszczenia nie używaj rozpuszczalników.

Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio dokręcone i przymocowane.

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości do stanu technicznego urządzenia skontaktuj się z serwisem.

Nie korzystaj z części zamiennych ani z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.

SPECYFIKACJA

MODEL: COMBO YV56

MOC: 1 silnik o mocy 550W

NAPIĘCIE: 220/240V 50/60Hz

CZĘSTOTLIWOŚĆ WIBRACJI: 25-50Hz

PROGRAMY: 30,45, 60,90 sekundowe

RODZAJ WIBRACJI: Wibracja rozchodzi się w 3 płaszczyznach

KONSTRUKCJA: Włókno szklane

WYMIARY: 65x60x125cm

WAGA: 42kg

MAX. WAGA UŻYTKOWNIKA: 120kg

BEZPIECZNIK: 7Amp



DEKLARACJA ZGODNOŚCI

My, Exercycle, S.L. deklarujemy, że YV56 jest zgodny z postanowieniami dyrektywy 2004/108/CE oraz 2006/95/CE.

WYŚWIETLACZ



Fig.1



Fig.2

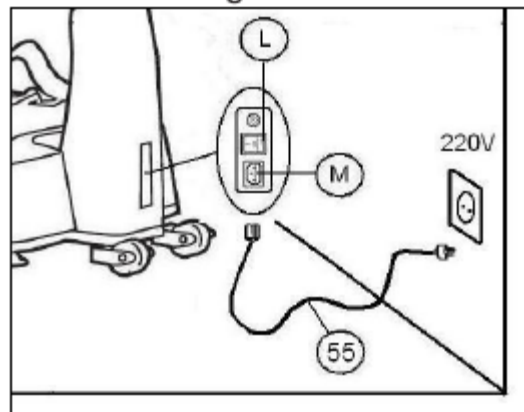
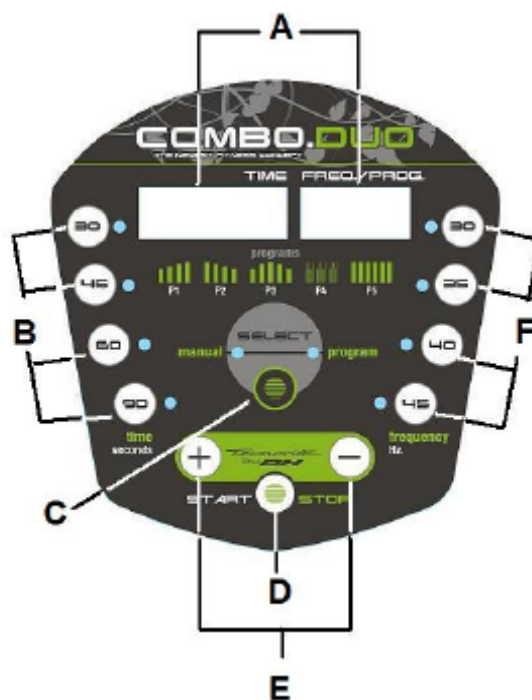
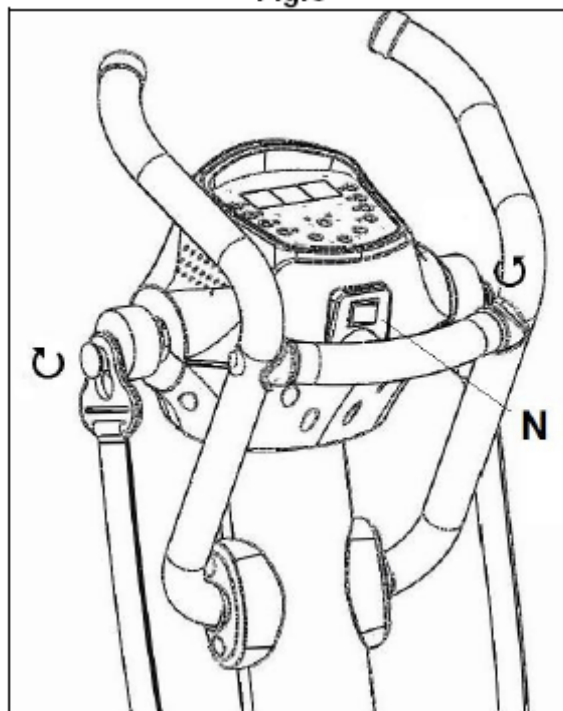


Fig.3



ELEMENTY WYŚWIETLACZA

A: Wyświetlacze wskazują czas, częstotliwość wibracji/program.

Na wyświetlaczu znajduje się 6 przycisków:

B: Przyciski szybkiego wyboru czasu (30-45-60-90 sekund)

C: **SELECT** – Przycisk wyboru trybu pracy Manual lub Program

D: **START/STOP** – Przycisk włączenia/wyłączenia platformy

E: (+) Przycisk zwiększenia wartości funkcji (-) przycisk zmniejszania wartości funkcji

F: Przyciski szybkiego wyboru częstotliwości (30-35-40-45Hz)

WŁĄCZANIE

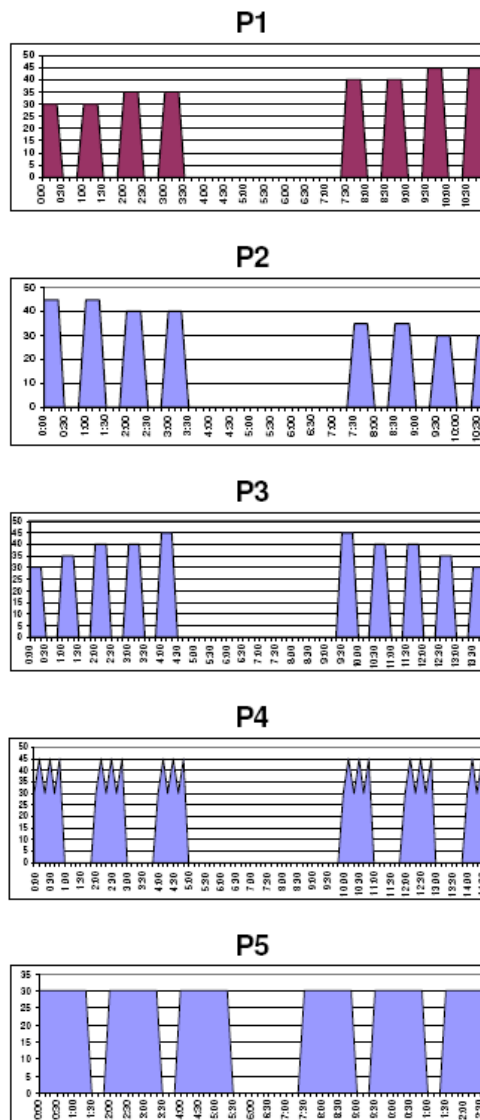
1. Podłącz przewód (55) do wejścia (M) znajdującego się na kolumnie urządzenia. Drugi koniec przewodu podłącz do zasilania zewnętrznego. Włącz urządzenie czerwonym przyciskiem (L) znajdującym z tyłu kolumny fig.2.
2. Naciśnij START/STOP. Wybierz czas trwania ćwiczenia, częstotliwość wibracji i naciśnij START. Po upływie kilku sekund przeznaczonych na ustawienie się w odpowiedniej pozycji do ćwiczenia urządzenie zacznie działać.
3. W każdym momencie ćwiczenia można zatrzymać urządzenie wystarczy nacisnąć przycisk START/STOP. Urządzenie wyposażone jest w bezpiecznik zabezpieczający obwody przed przeciążeniem, który w razie problemów elektrycznych odetnie zasilanie.

TRYB MANUAL – ręczne ustawienia funkcji

Naciśnij przycisk SELECT i wybierz tryb pracy Manual. Następnie naciśnij START/STOP by uruchomić urządzenie. Po włączeniu urządzenia można regulować czas trwania (30-45-60-90 sekund) oraz częstotliwość (30-35-40-45Hz).

PROGRAMY

Urządzenie posiada 5 programów treningowych. Przyciskiem SELECT wybierz tryb pracy PROGRAM. Przyciskami + - wybierz program i naciśnij START/STOP by rozpocząć ćwiczenie. Grafiki programów znajdują się poniżej. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się E00 to oznacza to, że urządzenie zostało nieprawidłowo wyłączone. Wyłącz poprawnie urządzenie i po odczekaniu chwili włącz je ponownie.



WŁĄCZANIE MASAŻERA

Podłącz przewód (55) do wejścia (M) znajdującego się na kolumnie urządzenia. Drugi koniec przewodu podłącz do zasilania zewnętrznego. Włącz urządzenie czerwonym przyciskiem (L) znajdującym z tyłu kolumny fig.2 Ułóż pas do masażu na części ciała, którą chcesz masować. Delikatnie się odchył, tak by pas był napięty. Następnie włącz urządzenie przyciskiem (N) fig.3.

TRENING

Na trening mają wpływ 3 zmienne:

- CZAS: podany w sekundach.
- CZĘSTOTLIWOŚĆ: ilość drgań na sekundę. 25 poziomów w zakresie od 25 do 50Hz.
- AMPLITUDA: amplituda drgań podana w mm.

Podstawowa pozycja na platformie wibracyjnej:

- Dłonie ułożone na uchwytach tak jak zostało to pokazane na rysunku
- Plecy prosto
- Stopy równoległe do siebie w jednej linii z ramionami
- Kolana ugięte tworzą kąt ok.120°
- Dłonie na uchwycie nie zaciśnięte, przytrzymują jedynie dla zachowania równowagi



Taka pozycja powinna zapewniać wygodę podczas ćwiczenia.

Jeśli poczujesz, że wibracje nadmiernie przenoszone są na głowę przenieś ciężar ciała na palce, tak aby unieść lekko pięty zachowując przy tym równowagę. Jeśli to nie pomoże skróć czas ćwiczenia, częstotliwość wibracji lub amplitudę.

Aby ćwiczyć poszczególne partie mięśniowe należy przyjmować różne pozycje podczas treningu.

Na platformie wibracyjnej należy ćwiczyć stopniowo, tak by ciało sukcesywnie przystosowywało się do tego typu treningu. Zalecamy aby na początku czas trwania sesji treningowej był krótki, nie dłuższy niż 30 sekund przy częstotliwości 30Hz i najniższej amplitudzie.

Tolerancja ciała na drgania zależy od indywidualnych predyspozycji. Ważne jest żeby każdy samodzielnie regulował sobie czas, częstotliwość oraz amplitudę wibracji, tak by dostosować je do swoich potrzeb i możliwości.

YV56 COMBO składa się z dwóch niezależnie od siebie działających urządzeń. Górny wyświetlacz steruje pracą platformy wibracyjnej, zaś w dolnej części konsoli znajduje się panel sterujący masażerem.

PLATFORMA WIBRACYJNA

1. TRYB MANUAL

Tydzień 1 do 3	Częstotliwość 25-30Hz • czas 30s
	8 powtórzeń po 30 sekund, 30 sekundowe przerwy na odpoczynek po każdym powtórzeniu, 4 – 5 minutowa przerwa w połowie treningu (po 4 powtórzeniach)
Tydzień 4 do 9	Częstotliwość 30-40Hz • czas 30s
	10 powtórzeń po 30 sekund, 30 sekundowe przerwy na odpoczynek po każdym powtórzeniu, 5 minutowa przerwa w połowie treningu (po 5 powtórzeniach)
Tydzień 10 do 19	Częstotliwość 40-50Hz • czas 30s
	10 powtórzeń po 30 sekund, 30 sekundowe przerwy na odpoczynek po każdym powtórzeniu, 5 minutowa przerwa w połowie treningu (po 5 powtórzeniach)

Aby wybrać pośrednie częstotliwości jak np.: 25 lub 26Hz należy nacisnąć przycisk START gdy urządzenie jest nastawione na 30Hz i gdy urządzenie zacznie działać należy zmniejszyć lub zwiększyć częstotliwość przyciskami +/-.

Zalecamy aby nie określać czasu na 90s w jednej serii powtórzeń jeśli czas oraz częstotliwość nie są ustawione na minimum. Czas przeznaczony na odpoczynek pomiędzy powtórzeniami powinien być co najmniej równy czasowi przeznaczonemu na ćwiczenie.

Z częstotliwości powyżej 90Hz powinny korzystać jedynie osoby, których waga przekracza 90kg lub bardzo wytrenowane.

PROGRAMY

Celem programów nie jest spalanie tkanki tłuszczowej, zwiększenie wydolności itd., ale „zarządzanie treningiem i przerwami na odpoczynek”.

Aby trening był efektywny zalecamy w trakcie jednej sesji treningowej przyjmowanie 2 lub maksymalnie 3 różnych pozycji treningowych (na końcu instrukcji obsługi znajdują się rysunki przykładowych ćwiczeń).

Poniżej znajdują się wskazówki kiedy używać poszczególnych programów.

2. P1 – ROZGRZEWKĄ

11min w tym 4min odpoczynku

Z tego programu warto korzystać rano gdyż pomaga on stopniowo przystosować mięśnie do wysiłku. Program może również służyć jako rozgrzewka przed jakąkolwiek aktywnością fizyczną, a także jako ćwiczenie kształtujące sylwetkę.

3.P2 – PROGRAM RECOVERY

11min w tym 4min odpoczynku

Z programu warto korzystać gdy ciało jest już lekko rozgrzane lub po zakończeniu treningu dla rozluźnienia mięśni, a także jako ćwiczenie kształtujące sylwetkę.

4.P3 – PROGRAM OGÓLNY

14min w tym 5min odpoczynku

Program łączy w sobie rozgrzewkę oraz program „recovery”. W pierwszej części programu, przyjmowanie różnych pozycji w trakcie treningu pozwala na ćwiczenie różnych partii mięśniowych, zaś w drugiej części pozwala na rozluźnienie zmęczonych mięśni. Aczkolwiek można się skupić na treningu jednej partii ciała podczas całej sesji treningowej.

5.P4 – PROGRAM INTENSYWNY

15min w tym 5min

Wymagający program. Program podzielony jest na segmenty intensywnego treningu i segmenty odpoczynku poprzez zmiany częstotliwości co 1min. Program należy wykonywać gdy organizm jest już aktywny i gotowy do wysiłku.

6.P5 – PROGRAM RELAKSUJĄCY

13min w tym 2min odpoczynku

Jest to program stworzony wyłącznie w celu relaksacyjnym. Czas przeznaczony na odpoczynek to 4min. Mięśnie w trakcie ćwiczenia muszą być rozluźnione. Program ten pomaga w rozluźnieniu mięśni po forsowanym treningu.

7.ĆWICZENIA DLA OSÓB STARSZYCH

Przyjmij podstawową pozycję treningową (plecy proste, nogi lekko ugięte w kolanach). Trening na platformie wibracyjnej to intensywny trening, który nie przeciąża mięśni ani stawów. Zalecamy trening 3 razy w tygodniu (48h przerwy pomiędzy sesjami).

Tydzień 1 do 3 TRENING WSTĘPNY	Częstotliwość 25-30Hz
	8 powtórzeń po 30 sekund, 1 minutowe przerwy na odpoczynek po każdym powtórzeniu, 4 minutowa przerwa w połowie treningu (po 4 powtórzeniach) Następnie stopniowe zwiększenie częstotliwości z 25 do 30Hz w kolejnych sesjach treningowych.
TRENING ZAAWANSOWANY	Częstotliwość 30-35Hz
	10 powtórzeń po 30 sekund, 1 minutowe przerwy na odpoczynek po każdym powtórzeniu, 5 minutowa przerwa w połowie treningu (po 5 powtórzeniach) Następnie stopniowe zwiększenie częstotliwości z 30 do 35Hz w kolejnych sesjach treningowych.

MASAŻER

Ułóż pas do masażu na części ciała, którą chcesz masować. Delikatnie się odchyl, tak by pas był napięty. Następnie włącz urządzenie.

Na konsoli znajdują się dwa pokrętki, do których przyczepia się pas. W elementach przymocowanych do konsoli znajdują się otwory ponumerowane od 1 do 5, które służą do ustawienia pasa (1-delikatnie, 5- intensywnie). Upewnij się czy pokrętło znajduje się w tych samych otworach po obu stronach.

Korzystaj z urządzenia przez 5-10min z 2h przerwą pomiędzy sesjami. Z masażera, w przeciwieństwie do platformy wibracyjnej można korzystać codziennie.

Jeśli Twoim celem jest pozbycie się cellulitisu:

Zacznij od sesji 5-10min z wykorzystaniem pasa z „nieregularnymi wypustkami” lub „okrągłymi wypustkami”, a następnie przejdź do treningu na platformie wibracyjnej (ćwiczenia na nogi).

PASY:

- **pas do masażu z nieregularnymi wypustkami** – pomaga w walce z cellulitisem; służy do masażu okolic talii, bioder oraz ud czyli miejsc zagrożonych pojawieniem się „pomarańczowej skórki”. Upewnij się, że pas przylega do problematycznej części ciała.

UWAGA! Nie zakładaj pasa bezpośrednio na skórę.

- **pas do masażu gładki z okrągłymi wypustkami** – służy do masażu okolic pasa, talii, mięśni i dolnych partii ciała; przeznaczony jest zarówno do masażu jaki do walki z cellulitisem, choć jest mniej efektywny niż pas z nieregularnymi wypustkami. Aby osiągnąć pożądany efekt korzystaj z urządzenia przez 5-10 minut, a następnie z platformy wibracyjnej. Do tego pasa należy zakładać luźne ubranie, nie przylegające do ciała.

- **pas do masażu podwójny** – służy przede wszystkim do masażu klatki piersiowej oraz ramion, ale także do całego ciała. Służy przede wszystkim do masażu relaksacyjnego mięśni pleców i ramion.



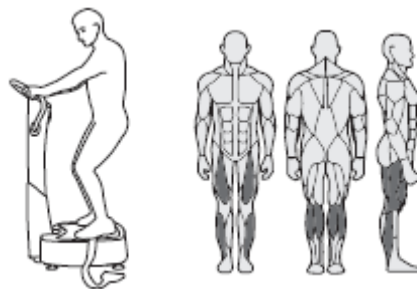
UWAGA! Przy niektórych schorzeniach masaż może być niewskazany, a nawet szkodliwy. Skonsultuj się z lekarzem zanim rozpoczniesz masaż!

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA – PLATFORMA WIBRACYJNA

SIŁA

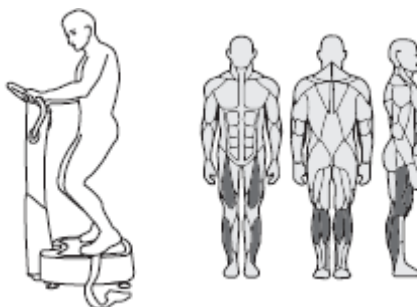
1

Stań na platformie. Stopy powinny być rozstawione na szerokość ramion. Ugnij kolana, tak aby tworzyły kąt ok.120°. Plecy trzymaj prosto. Ciężar ciała przenieś na nogi. Przy tej pozycji pracują przede wszystkim mięśnie: czworogłowy uda, pośladków oraz pleców.



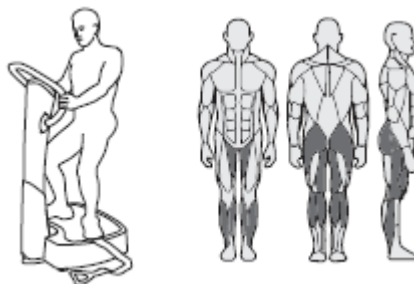
2

Stań na platformie. Stopy powinny być rozstawione na szerokość ramion. Ugnij kolana, tak aby tworzyły kąt ok.100°. Plecy trzymaj prosto, tułów przechyl delikatnie do przodu. Przy tej pozycji pracują przede wszystkim mięśnie: nóg, pośladków oraz pleców.



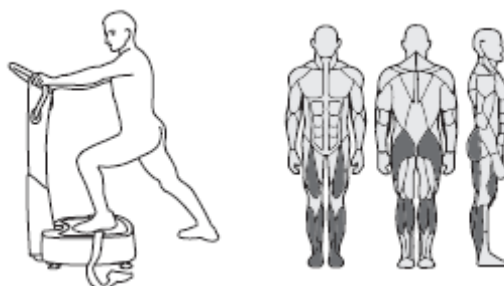
3

Stań na platformie. Stań w rozkroku, palce skieruj na zewnątrz. Ugnij kolana, tak aby tworzyły kąt ok.100° i znajdowały się w jednej linii ze stopami. Plecy trzymaj prosto. Przy tej pozycji pracują przede wszystkim mięśnie: czworogłowy uda, pośladków oraz pleców, a także mięśnie znajdujące się po wewnętrznej stronie nóg.

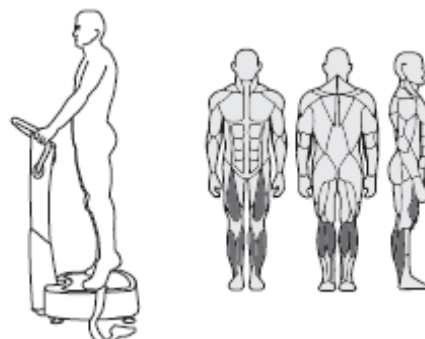


4

Ustaw jedną stopę na platformie, a drugą oprzyj na podłodze. Stań w rozkroku, dociśnij pozycję. Plecy trzymaj prosto. Poczujesz, że pracują mięśnie łydek, czworogłowy uda, pośladków.



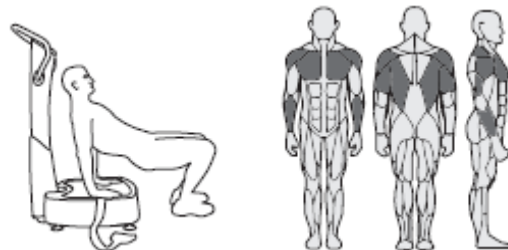
5



Stan na platformie. Stań na czubkach palców. Plecy trzymaj prosto, napnij brzuch. W tej pozycji ćwicz się mięśnie łydek. Aby urozmaicić ćwiczenie ugnij kolana pod kątem 90°.

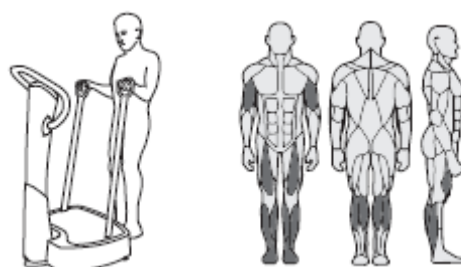
6

Ustaw się tyłem do platformy, oprzyj się rękoma o podstawę i wypchnij biodra do góry. Następnie ugnij delikatnie łokcie i opuść nieco biodra w kierunku platformy. Poczujesz, że pracują mięśnie ramion i rąk. Spróbuj powtórzyć ćwiczenie przy wyprostowanych nogach.



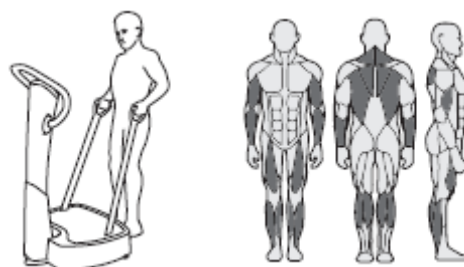
7

Chwyć uchwyty i trzymaj je na wysokości pasa, tak by paski uchwytów były napięte. Stopy ustaw pod krawędzią platformy. Ugnij delikatnie kolana, plecy oraz nadgarstki trzymaj proste. Unieś ręce, tak by paski uchwytów były cały czas napięte. Poczujesz, że pracują mięśnie rąk min. biceps.



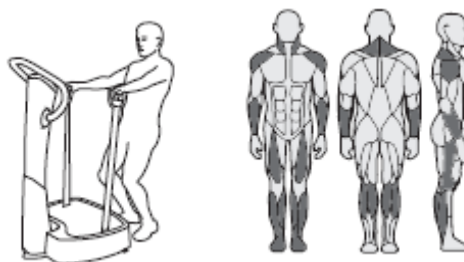
8

Stań za platformą. Pociągnij za uchwyty w górę oraz lekko rozchyl je na boki. Wypchnij klatkę piersiową i spróbuj połączyć łopatki. Ramiona odciągnij do tyłu. Poczujesz, że pracują mięśnie pleców oraz rąk.



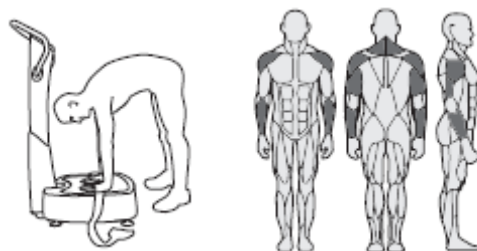
9

Stań za platformą. Rozstaw nogi na szerokość ramion, unieś ręce nie zginając ich w łokciach na wysokość barków. Trzymaj plecy proste i napnij mięśnie brzucha. Uchwyty pociągnij do góry, tak by paski były napięte. Podobne ćwiczenie można wykonywać stojąc na platformie.

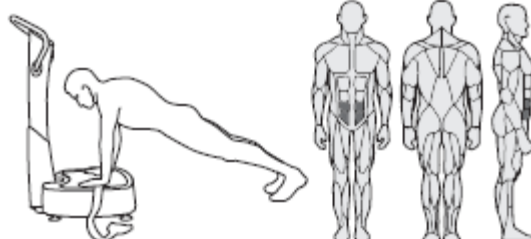


10

Stań za platformą. Zrób skłon i oprzyj się dłońmi o platformę. Dłonie rozstaw na szerokość ramion. Nogi, ręce w łokciach oraz plecy trzymaj proste, głowa uniesiona delikatnie w górę. Dociśnij dłońmi do platformy i ugnij łokcie, powróć do poprzedniej pozycji. W trakcie realizacji tego ćwiczenia pracują mięśnie ramion oraz rąk.



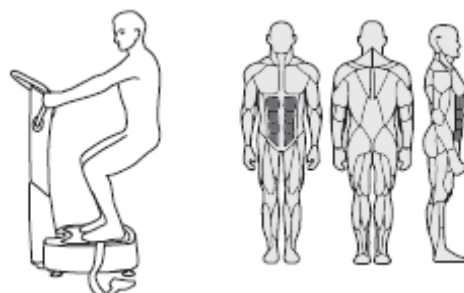
11



Oprzyj dłonie na platformie. Unieś pośladki, nogi oprzyj na palcach, plecy oraz kolana trzymaj prosto, tak jakbyś chciał przesunąć platformę w kierunku stóp. W trakcie realizacji tego ćwiczenia pracują dolne mięśnie brzucha.

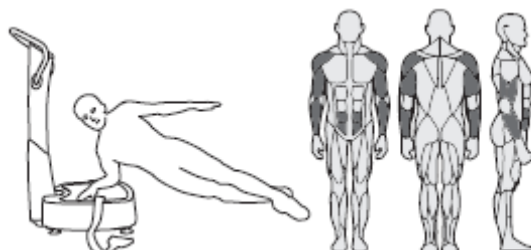
12

Wejź na platformę. Stopy rozstaw na szerokość ramion, ugnij kolana i złap za uchwyt, tak by znajdował się na wysokości klatki piersiowej. Plecy trzymaj proste i wypchnij delikatnie górną część tułowia. W takiej pozycji będą pracować mięśnie brzucha.



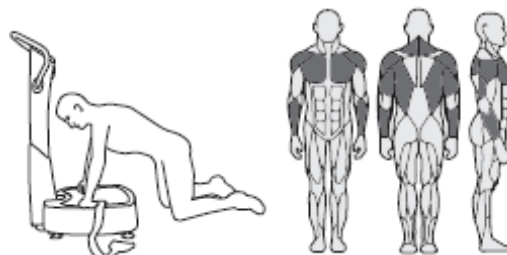
13

Połoń się na boku opierając się na łokciu na platformie. Nogi wyprostuj i ułóż jedna za drugą. Plecy oraz głowę trzymaj prosto. Ramiona wypchnij w górę jednocześnie dociskając tułów. Podczas tego ćwiczenia trenuje się mięśnie skośne brzucha.



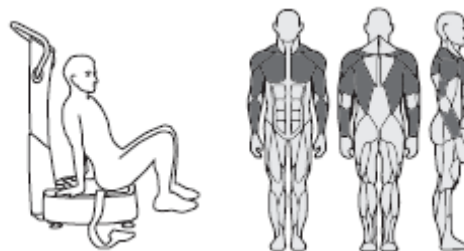
14

Uklęknij przed platformą i oprzyj dłonie na podstawie platformy. Ręce rozstaw na szerokość ramion, a dłonie skieruj palcami do środka. Trzymaj plecy proste, napnij mięśnie brzucha, staraj się dociskać ciało do platformy. Podczas tego ćwiczenia pracują mięśnie klatki piersiowej, ramion oraz triceps. Aby zróżnicować trening możesz wyprostować nogi i oprzeć je na palcach.



15

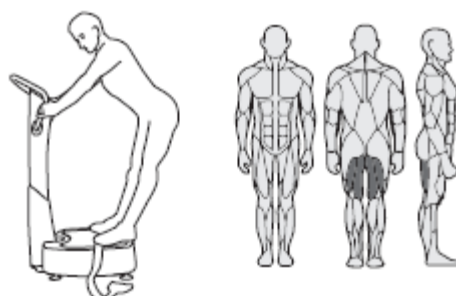
Stań tyłem do platformy, dłonie oprzyj na platformie i rozstaw je na szerokość ramion. Dłonie delikatnie skieruj na zewnątrz. Biodra staraj się trzymać prosto i dociskać ramionami platformę. Podczas tego ćwiczenia wzmacniasz mięśnie grzbietu, ramion, rąk oraz brzucha. Ćwiczenie można wykonywać również z wyprostowanymi nogami.



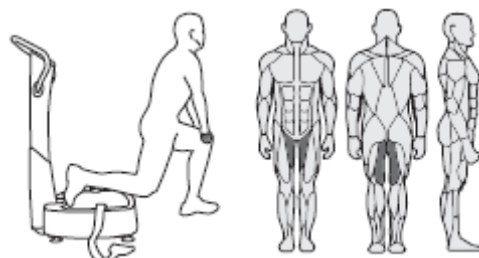
ROZCIĄGANIE

1

Stań na krawędzi platformy i wypchnij pośladki delikatnie do tyłu. Odsuń się jak najdalej to możliwe od uchwytu, ale go nie puść. Podczas tego ćwiczenia rozciągamy mięśnie znajdujące się w tylnej części nogi.



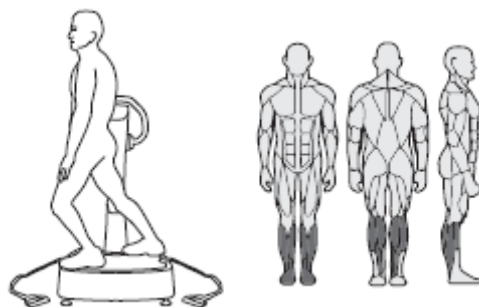
2



Stań tyłem do platformy. Ugnij kolana i jedną nogę oprzyj na platformie, tak by tworzyła kąt 90°. Ciężar ciała przenieś na nogę stojącą na podłodze. Górną część ciała trzymaj prosto, napnij mięśnie brzucha. Miednicę wypchnij do przodu. Pracować będą przede wszystkim mięśnie czworogłowy uda. Aby urozmaicić ćwiczenie zmieniaj nogi.

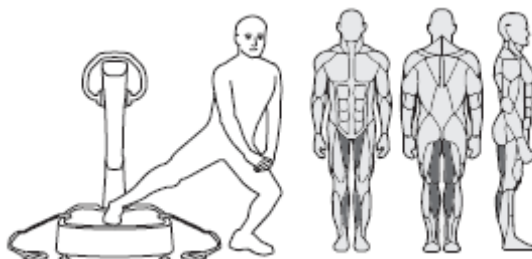
3

Stań na platformie bokiem w stosunku do uchwyty. Stopy ustaw jedna za drugą, tylną nogę trzymaj prosto, zaś w przedniej delikatnie ugnij kolano. W trakcie ćwiczenia pracują przede wszystkim mięśnie łydek.



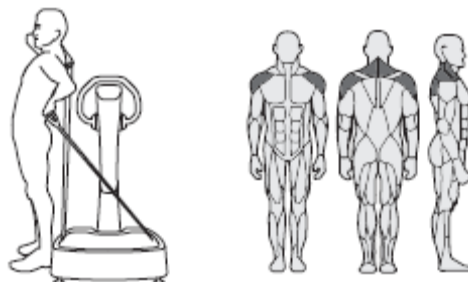
4

Stan obok platformy. Jedną nogę postaw w środkowej części platformy i nie zginaj jej w kolanie. Drugą nogę, która stoi na podłodze ugnij delikatnie w kolanie. Górną część ciała trzymaj prosto. Ciężar ciała powoli przenoś na nogę ustawioną na platformie.



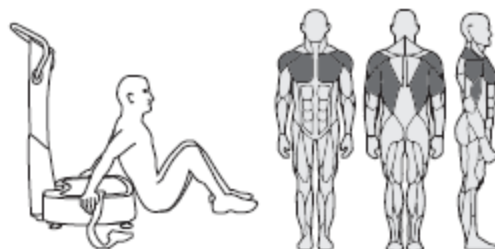
5

Stań tyłem do boku platformy. Lewą ręką przyciągnij pasek z uchwytem do pośladka. Prawą ręką chwyć za drugi uchwyt przez prawe ramię. Zmieniaj ręce podczas tego ćwiczenia.



6

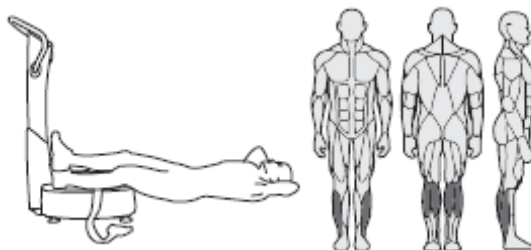
Siądź tyłem przed platformą, ale nie opieraj się o nią plecami. Oprzyj się dłońmi o boczne krawędzie platformy. Podczas dociskania ciała do platformy pracują mięśnie klatki piersiowej oraz ramion.



MASAŻ

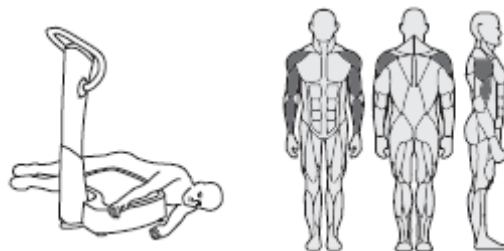
1

Połoń się na podłodze i ułóż nogi na platformie, tak aby palce stóp skierowane były ku górze. Nie musisz nic robić tylko się rozluźnić. Dla wygody podłóż sobie coś miękkiego pod tułów.



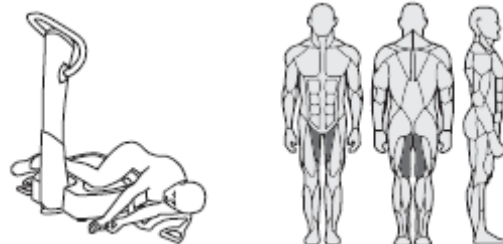
2

Położ się podłozde na boku. Ugnij lekko nogi w kolanach i ułóż rękę na platformie i rozluźnij się.



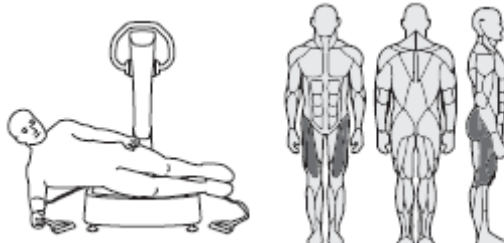
3

Położ się podłozde na boku. Ugnij lekko nogę w kolanie i ułóż ją na platformie. Pozostałe części ciała nie powinny dotykać platformy. Rozluźnij się.



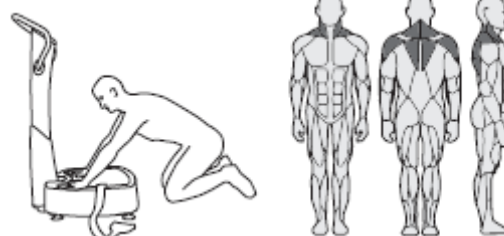
4

Położ się na platformie i ugnij nogi lekko w kolanach. Oprzyj się na łokciu z boku platformy. Plecy trzymaj prosto. Poczujesz, masaż zewnętrznej części uda i biodra.



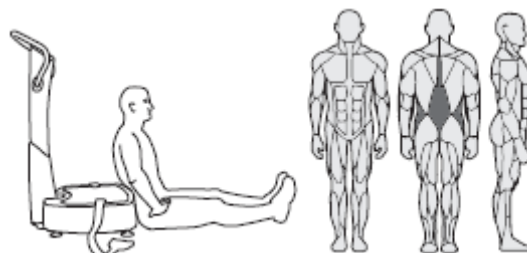
5

Uklęknij przed platformą z wyciągniętymi rękoma. Oprzyj dłonie na platformie. Plecy oraz szyję trzymaj prosto. Poczujesz masaż pleców, szyi oraz barków.



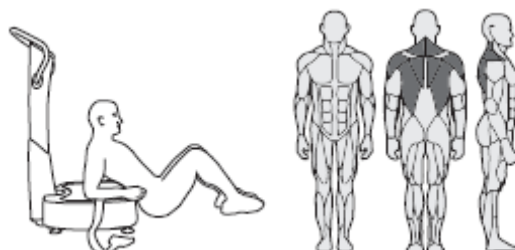
6

Siądź na podłozde z wyprostowanymi nogami i oprzyj się plecami o platformę. Podłóż coś pomiędzy plecami, a krawędzią platformy. Przy tym ćwiczeniu częstotliwość wibracji oraz amplituda muszą być ustawione na najniższym poziomie.



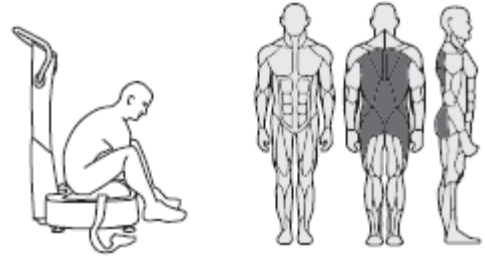
7

Siądź na podłozde z ugiętymi w kolanach nogami i oprzyj się na łokciach na platformie. Unieś lekko pośladki i górną część ciała. Plecy oraz szyję trzymaj proste.



8

Usiądź na platformie. Nogi ustaw w lekkim rozkroku oparte na podłodze. Rozluźnij górną część ciała i przechyl lekko do przodu. Poczujesz masaż pleców, bioder, pośladków.



“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza. Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.

Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.

Masa sprzętu: 42kg”