



VibroMax



PRODUCENT:



EXERCYCLE S.A
P.O. BOX 195
01080 Vitoria
Spain

DYSTRYBUTOR:



DEL SPORT SP. Z O. O.

ul. Syrokomli 16
03-335 WARSZAWA
tel: +48 (22) 811-01-02,811-07-39
fax: (22) 674-41-42
e-mail: delsport@delsport.com.pl
www.delsport.pl



Specyfikacja

MODEL: VIBROMAX YV20

MOC: 2 silniki o mocy 150W

NAPIĘCIE: 220/240V 50/60Hz

CZĘSTOTLIWOŚĆ WIBRACJI: 30,35,40, 45Hz

AMPLITUDA WIBRACJI: NISKA – (LOW) – wibracje rozchodzą się w falach od 1 do 2mm

WYSOKA – (HIGH) – wibracje rozchodzą się w falach od 3 do 4mm

PROGRAMY: 30,60, 90,300 sekundowe

RODZAJ WIBRACJI: Wibracja rozchodzi się w 3 płaszczyznach

KONSTRUKCJA: Włókno szklane

WYMIARY: 70x70x134cm

WAGA: 58kg

MAX. WAGA UŻYTKOWNIKA: 150kg

BEZPIECZNIK: 7A

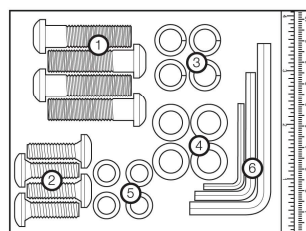
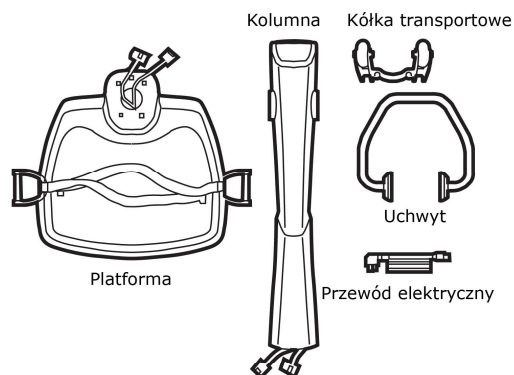
Instrukcja bezpieczeństwa

- Zanim rozpoczniesz ćwiczenie upewnij się czy wszystkie elementy są prawidłowo skręcone. Regularnie sprawdzaj stan techniczny urządzenia oraz mocowania.
- Napraw powinien dokonywać jedynie autoryzowany serwis.
- Nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory znajdujące się w urządzeniu.
- Do treningu zakładaj obuwie sportowe.
- Jednocześnie z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
- Urządzenie należy ustawić na równej powierzchni. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
- Dzieci oraz zwierzęta nie powinny zbliżać się do urządzenia.
- Nie korzystaj z urządzenia jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwość do jego stanu technicznego. Skontaktuj się z najbliższym autoryzowanym serwisem.
- Nie odłączaj urządzenia od zasilania zewnętrznego dopóki go nie wyłączysz.
- Wyłączaj urządzenie po zakończeniu treningu.
- Urządzenie jest ciężkie. Jeśli chcesz je przestawić poproś o pomoc.

Z urządzenia nie powinny korzystać osoby:

- Cierpiące na choroby naczyń krwionośnych (np.: żylaki) 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).
- Chore na padaczkę.
- Z wszczepionymi bypasami.
- Po zabiegach chirurgicznych.
- Kobiety z założoną spiralą antykoncepcyjną.
- Nadmiernie przemęczone, zestresowane, niedysponowanie.

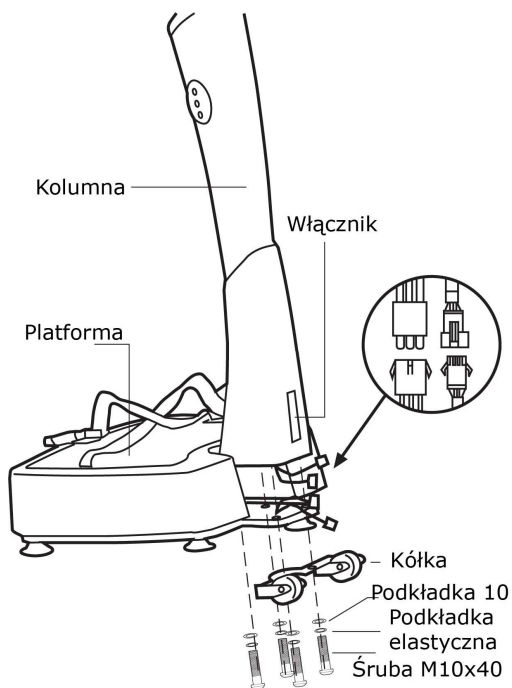
Montaż



1. 4 śruby M10x40
2. 4 śruby M8x25
3. 4 podkładki elastyczne 10
4. 4 podkładki 10
5. 4 podkładki 8
6. Klucz ampulowy

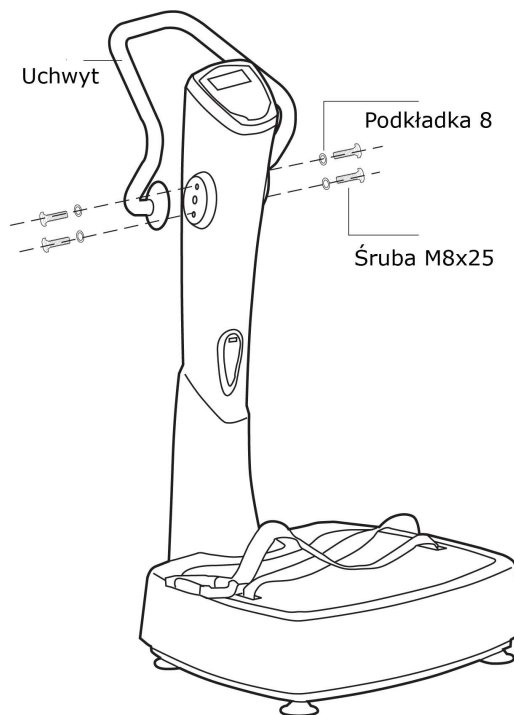
Montaż kolumny

Połącz przewód elektroniczny, który znajduje się w platformie z przewodem wychodzącym z wnętrza kolumny. Ustaw kolumnę na platformie, tak jak zostało to pokazane na rysunku poniżej i przykręć ją 4 śrubami M10x40 z podkładkami $\varnothing 10$ i podkładkami elastycznymi $\varnothing 10$. Do urządzenia można przymocować również kółka (patrz rysunek poniżej).

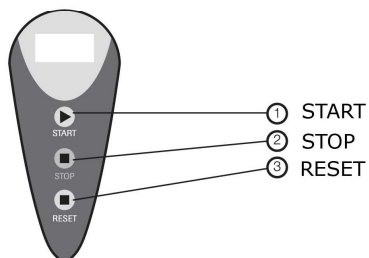
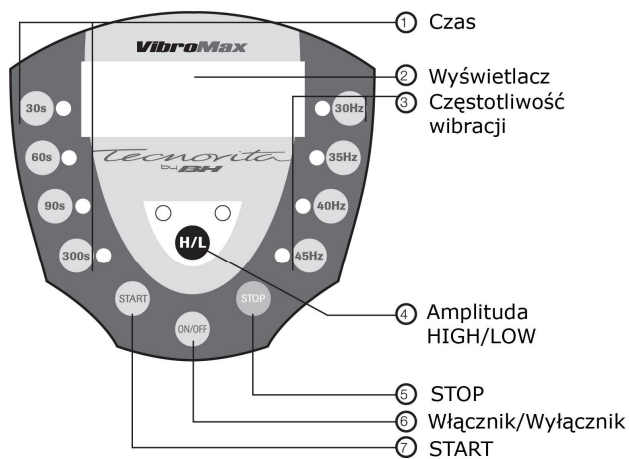


Montaż uchwytów

Zamocuj uchwyty tak jak zostało to pokazane na rysunku poniżej. W tym celu użyj śrub M8x25 z podkładkami $\varnothing 8$.



Wyświetlacz



1. Podłącz urządzenie do zasilania zewnętrznego. Włącz urządzenie czerwonym przyciskiem znajdującym z tyłu kolumny.
2. Naciśnij przycisk ON/OFF
3. Wybierz czas trwania ćwiczenia, częstotliwość, amplitudę wibracji i naciśnij START. Po upływie kilku sekund przeznaczonych na ustawienie się w odpowiedniej pozycji do ćwiczenia urządzenie zacznie działać.
Jeśli Użytkownik nie określił czasu, częstotliwości ćwiczenia to urządzenie zacznie działać po naciśnięciu przycisku START z ustawieniami fabrycznymi (30 sekund, 30Hz).
4. W trakcie realizacji ćwiczenia można zmieniać czas oraz częstotliwość. **UWAGA! W trakcie pracy urządzenia nie wolno zmieniać amplitudy wibracji.**
5. Aby zatrzymać urządzenie naciśnij STOP.
6. Po zakończeniu ćwiczenia wyłącz urządzenie przyciskiem ON/OFF. Urządzenie wyłączy się automatycznie jeśli nie będzie się z niego korzystał przez dłuższą chwilę, nie wyłączą się jedynie wentylatory.
7. Wyłącz urządzenia czerwonym przyciskiem znajdującym z tyłu kolumny.

Platforma wibracyjna wyposażona jest również w bezpiecznik zabezpieczający ją przed przeciążeniami elektrycznymi. Gdy bezpiecznik wyskoczy należy wcisnąć czarny przycisk znajdujący się obok głównego włącznika na kolumnie.

Jeśli na wyświetlaczu pojawi się komunikat o błędzie E00 należy wyłączyć, a następnie ponownie włączyć urządzenie po upływie kilku sekund.

VibroMax

TRENING

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie na platformie wibracyjnej skonsultuj się z lekarzem.

Trening na platformie wibracyjnej daje takie same efekty co trening tradycyjny tylko przynosi je z większą intensywnością, jako że odbywa się w trzech płaszczyznach. Przestrzegaj przerw na odpoczynek pomiędzy sesjami treningowymi.



Zalety treningu na platformie wibracyjnej:

- Vibro trening stymuluje układ krążenia oraz układ limfatyczny
- Dotlenia komórki i oczyszcza
- Powoduje przyrost masy mięśniowej
- Kształtuje sylwetkę i zwiększa jędrność ciała
- Pomaga zwalczać cellulitis
- Zwiększa rozciągliwość, elastyczność więzadeł oraz ścięgien
- Przygotowuje ciało do treningu
- Ułatwia rozluźnienie mięśni po treningu
- Ułatwia pracę nad równowagą ciała oraz koordynacją ruchów
- Zwiększa gęstość kości przez co ułatwia walkę z osteoporozą
- Zmniejsza skutki artrozy i wszelkiego rodzaju bólu stawów

Zalecenia wstępne

Zmienne wpływające na trening:

- Czas: Czas trwania treningu, liczony w sekundach.
- Częstotliwość: ilość wibracji na sekundę, liczona w Herzach.
- Amplituda: wymiar cyklu oscylacji, liczona w milimetrach w jakich rozchodzą się fale wibracji.

Podstawowa pozycja na platformie Vibro Max

- 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
- Ciężar ciała powinien być równomiernie rozłożony na całe stopy, a nie tylko na pięty



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.

Istnieją różne pozycje ćwiczenia w zależności od części ciała jaka chce się wytrenować. Więcej szczegółów na kolejnych stronach instrukcji.

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 (LOW).

Bez stwarzania zagrożenia dla zdrowia ciało ludzkie wytrzymuje wibracje o częstotliwości pomiędzy 20 a 50Hz, aczkolwiek 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.

Zalecamy aby na każdej sesji treningowej ćwiczyć inną partię mięśni. Podczas jednej sesji treningowej można wykonać od 8 do 12 powtórzeń w zależności od kondycji fizycznej.

Tydzień 1 do 3	Częstotliwość 30Hz • Amplituda niska LOW 8 powtórzeń po 30 sekund, 30 sekundowe przerwy na odpoczynek po każdym powtórzeniu, 4 minutowa przerwa w połowie treningu (po 4 powtórzeniach)
Tydzień 4 do 9	Częstotliwość 35Hz • Amplituda niska LOW 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 15	Częstotliwość 30Hz • Amplituda wysoka HIGH 10 powtórzeń po 30 sekund, 30 sekundowe przerwy na odpoczynek po każdym powtórzeniu, 5 minutowa przerwa w połowie treningu (po 5 powtórzeniach)

Nie korzystaj z platformy częściej niż 3 razy w tygodniu (poza ćwiczeniami na rozciągnięcie) i nigdy dzień po dniu.

Zalecamy nie przekraczanie czasu trwania treningu powyżej 90 sekund w kolejnych powtórzeniach podczas jednej sesji treningowej, chyba że trenuje się przy minimalnej amplitudzie i częstotliwości.

Czas trwania przerwy pomiędzy powtórzeniami powinien wynosić przynajmniej tyle ile wynosił czas trwania ćwiczenia (np.: ćwiczenie trwające 30 sekund wymaga przynajmniej 30 sekundowego odpoczynku).

Zalecamy, aby w połowie treningu zrobić przerwę na ok. 4minuty.

Wibracje o częstotliwości 40,45Hz są przeznaczone przede wszystkim dla osób, których waga przekracza 90kg oraz dla osób w bardzo dobrej kondycji fizycznej.

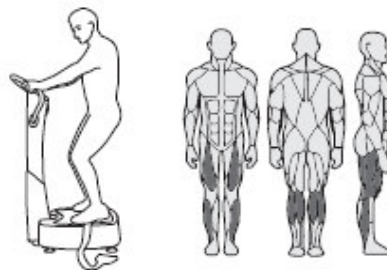
Ćwiczenia na platformie wibracyjnej podzielone zostały na 3 grupy:

- Siła (zwiększanie masy mięśniowej, max.3x w tygodniu, nigdy dzień po dniu)
- Rozciąganie (przed lub po treningu, ćwiczenia przy najniższej amplitudzie, częstotliwości oraz najkrótszym czasie; można powtarzać dzień po dniu)
- Masaż (ćwiczenia rozluźniające mięśnie, najniższa amplituda częstotliwość rosnąca, max3x w tygodniu, nigdy dzień po dniu)

SIŁA

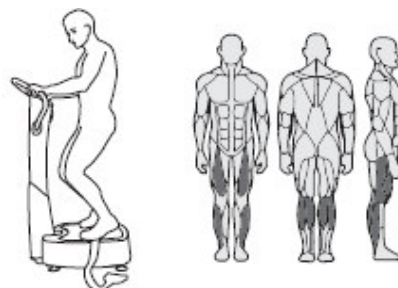
1

Stań na platformie VibroMax. 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.



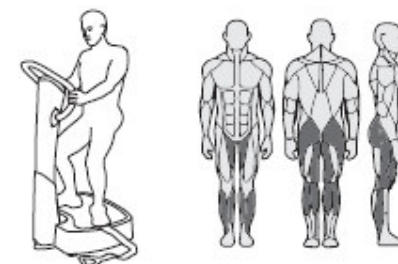
2

Stań na platformie VibroMax. 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.



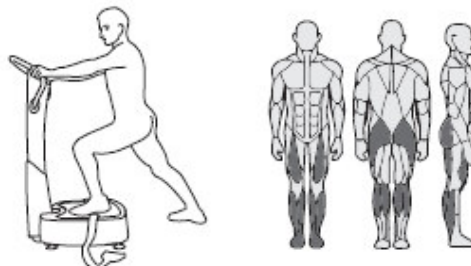
3

Stań na platformie VibroMax. 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.



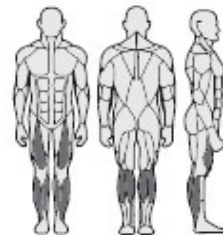
4

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



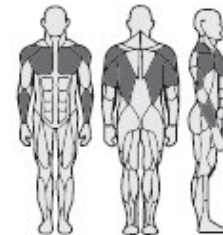
5

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



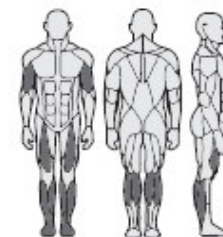
6

Ustaw się tyłem do platformy VibroMax, 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.



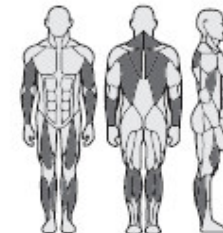
7

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



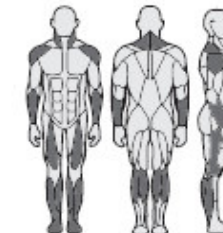
8

Stań za platformą VibroMax. 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.



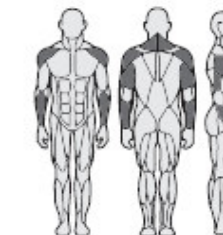
9

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.



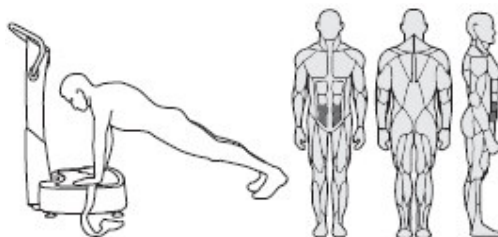
10

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.



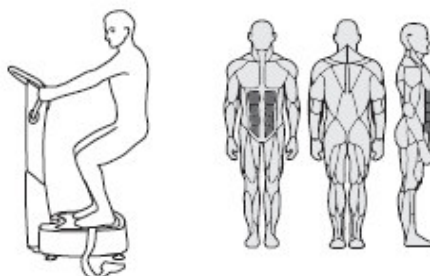
11

Oprzyj dłonie na platformie VibrMax. 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.



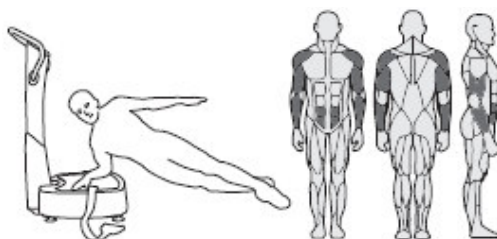
12

Wejź na platformę VibroMax. 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.



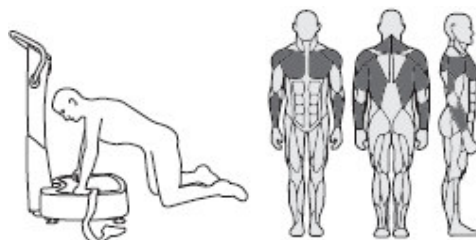
13

Położ się na boku opierając się na łokciu na platformie ViborMax. 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.



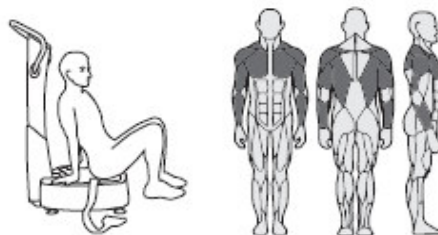
14

Uklęknij przed platformą VibroMax 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.



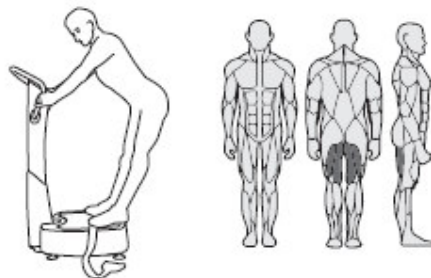
15

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.



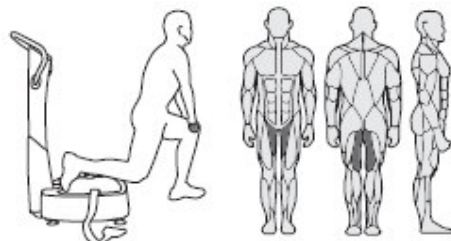
1

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



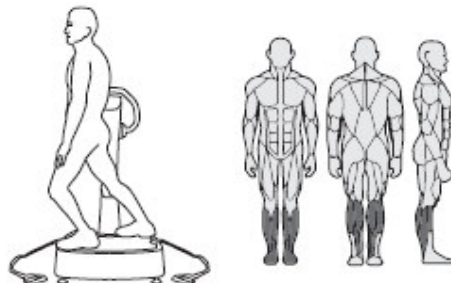
2

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.



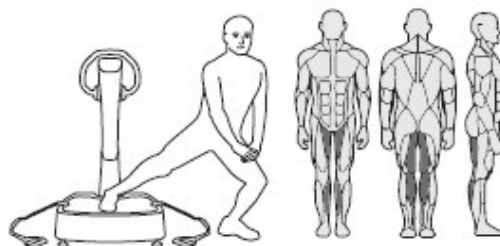
3

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



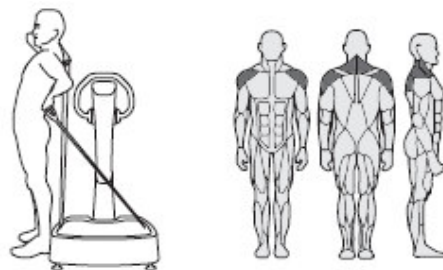
4

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



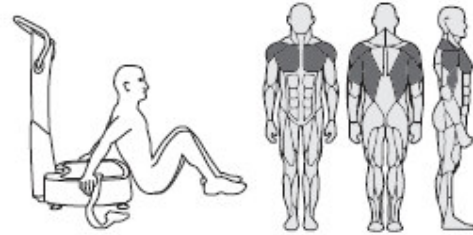
5

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

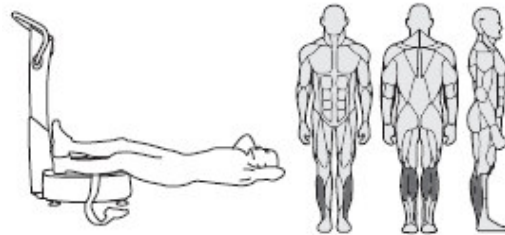
Siądź tyłem przed platformą, ale nie opieraj się o nią plecami. Oprzyj się dłońmi o boczne krawędzie platformy. Podczas dociskania ciała do platformy pracują mięśnie klatki piersiowej oraz ramion.



MASAŻ

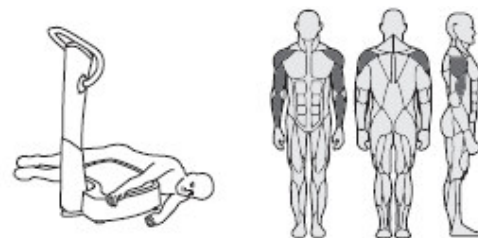
1

Położ się na podłodze i utóż 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.



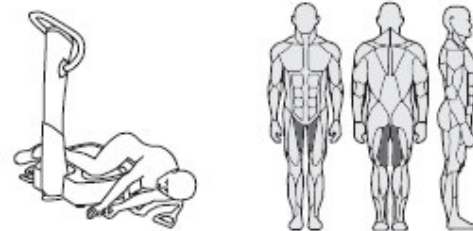
2

Położ się podłodze na boku. Ugnij lekko nogi w kolanach i utóż rękę na platformie i rozluźnij się.



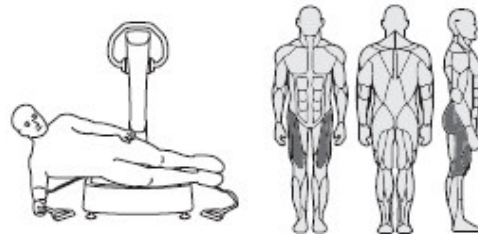
3

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



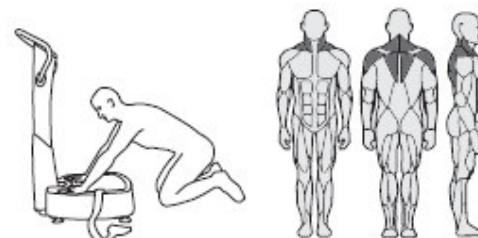
4

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.



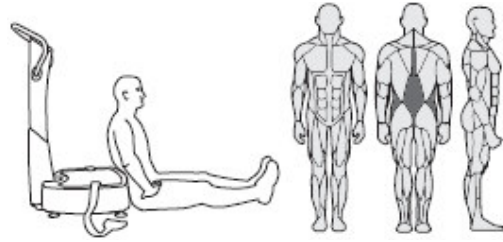
5

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



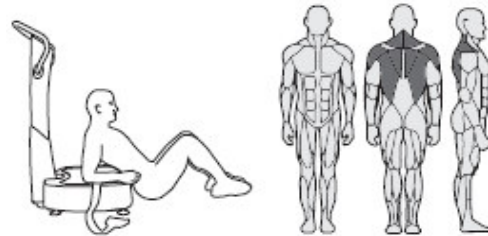
6

Siądź na podłodze 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.



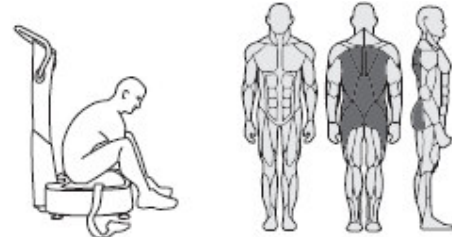
7

Siądź na podłodze 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.

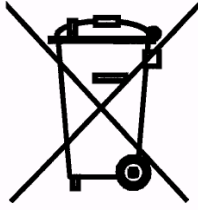


ĆWICZENIA DLA OSÓB STARSZYCH

Przyjmij podstawową pozycję na platformie VibroMax. Ćwiczenie na platformie wibracyjnej to trening nie przeciążający stawów i mięśni. Ćwicz 3 razy w tygodniu.



Początki	Częstotliwość 30Hz • Amplituda niska LOW
3 tygodnie minimum	8 powtórzeń po 30 sekund, 60 sekundowe przerwy na odpoczynek po każdym powtórzeniu, 4 minutowa przerwa w połowie treningu (po 4 powtórzeniach)
Trening zaawansowany	Częstotliwość 35Hz • Amplituda niska LOW
	10 powtórzeń po 30 sekund, 60 sekundowe przerwy na odpoczynek po każdym powtórzeniu, 5 minutowa przerwa w połowie treningu (po 5 powtórzeniach)



“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: 58 kg”