



## **VibroBoost YV 30**



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](mailto:delsport@delsport.com.pl)  
[www.delsport.pl](http://www.delsport.pl)

Fig.1

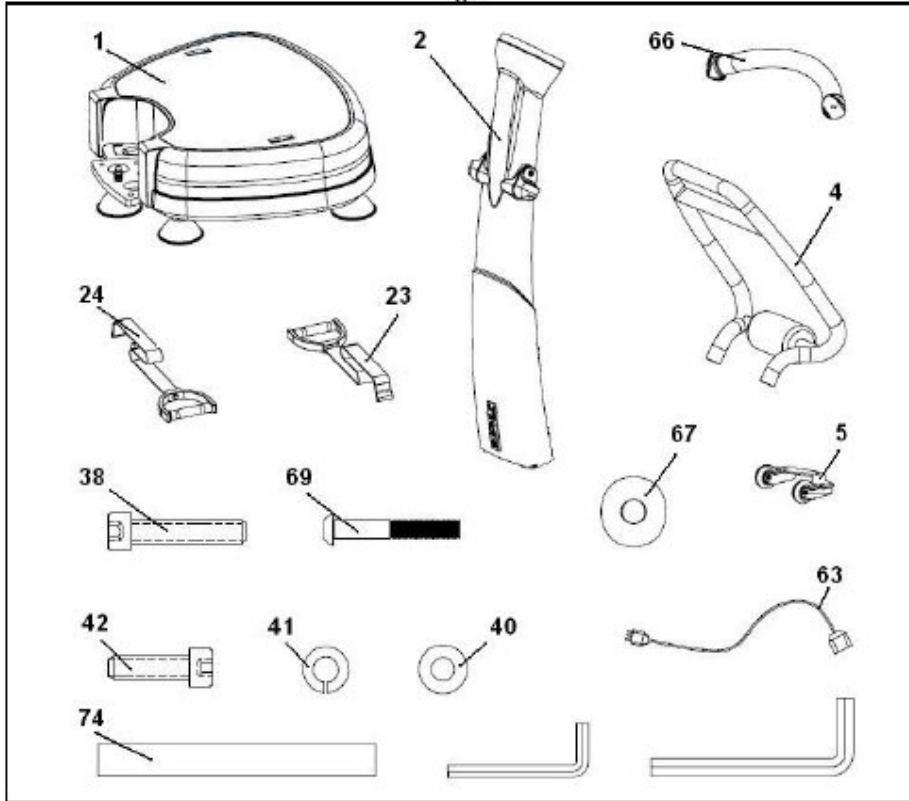


Fig.2

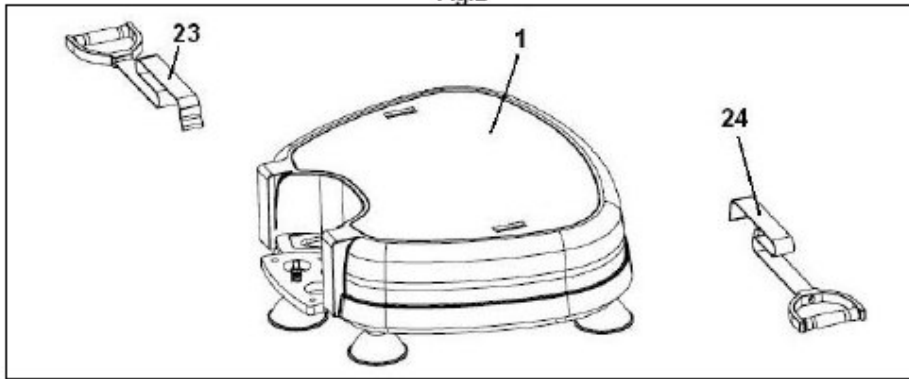


Fig.3

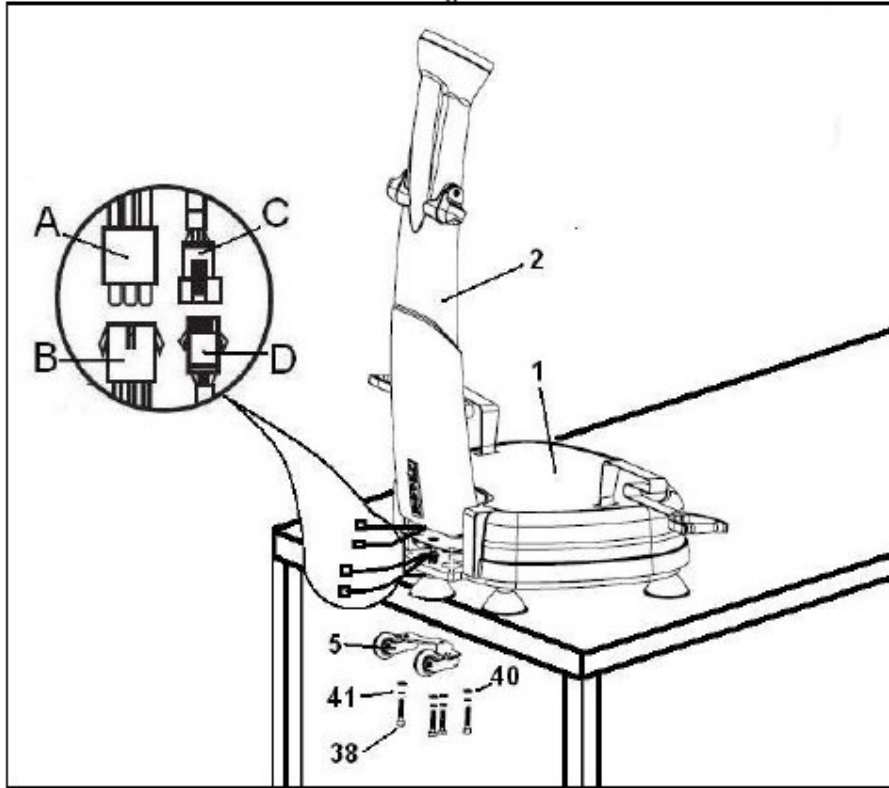


Fig.4

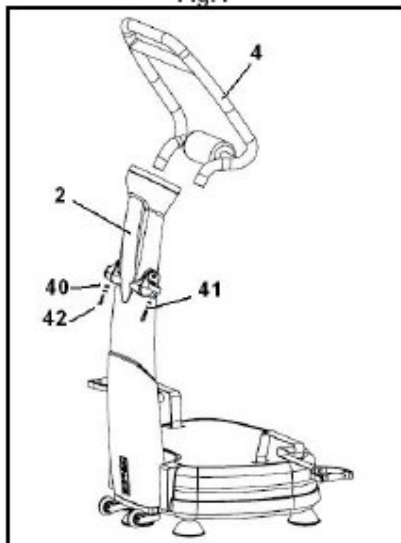
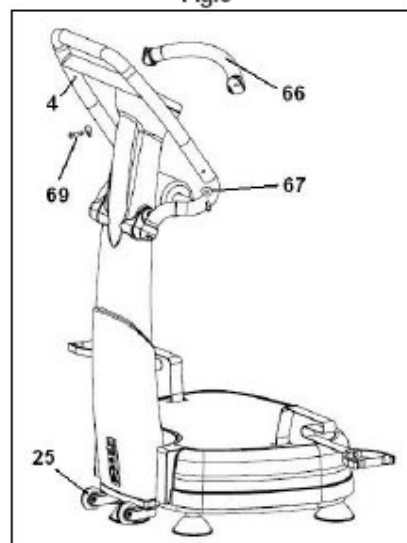
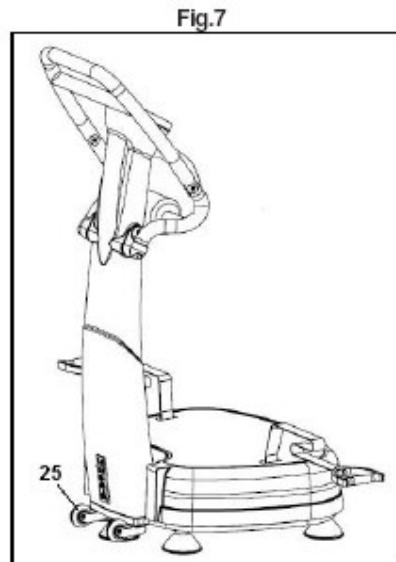
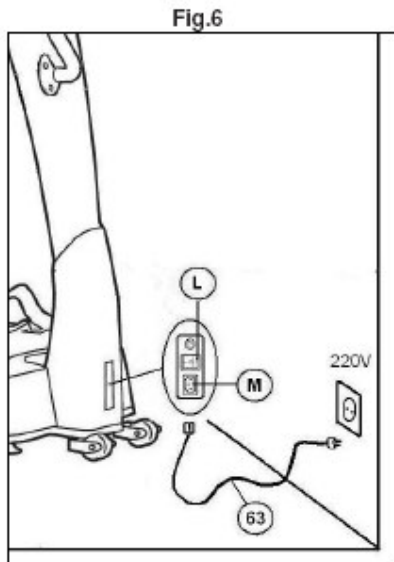


Fig.5





### Instrukcja

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

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

By uniknąć niebezpieczeństwa: poparzeń, ognia, porażenia prądem, przestrzegaj następujących zasad:

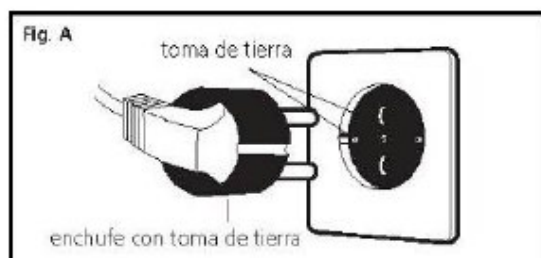
- 1.** Przeczytaj uważnie poniższą instrukcję, zawiera ważne informacje dotyczące obsługi, bezpieczeństwa oraz konserwacji.
- 2.** By zapewnić bezpieczeństwo, upewnij się czy wszyscy użytkownicy zapoznali się z instrukcją obsługi. Umieść instrukcję wśród materiałów szkoleniowych swojego fitness klubu. Przypomnij użytkownikom, że przed rozpoczęciem ćwiczeń powinni przejść kompleksowe badania lekarskie.
- 3.** By zmniejszyć ryzyko porażenia prądem zawsze odłączaj urządzenie od zasilania elektrycznego przed przystąpieniem do prac związanych z konserwacją.
- 4.** Dzieci oraz osoby nie zaznajomione z obsługą urządzenia nie powinny się zbliżać, a tym bardziej wchodzić na platformę. 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 dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
- 5.** Urządzenie nie powinno pozostawać włączona bez nadzoru. Zawsze odłączaj urządzenie od zasilania elektrycznego po skończeniu treningu i przed rozpoczęciem prac związanych z konserwacją i demontażem.
- 6.** Platforma powinna być ustawiona na gładkiej i płaskiej powierzchni. Nie powinna stać w pobliżu regałów lub ścian. Sprawdzaj urządzenie przed każdym treningiem.
- 7.** Urządzenie powinno stać w pomieszczeniu o niewielkich wahaniami temperatury oraz o niskiej wilgotności.
- 9.** Korzystaj z platformy jedynie w sposób, jaki jest opisany w instrukcji obsługi. Nie używaj akcesoriów oraz części, które nie są polecane przez producenta.
- 10.** Jednocześnie z platformy może korzystać tylko jedna osoba.

### Ogólne wskazówki

Zapoznaj się z poniższą instrukcją obsługi, zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, montażu oraz konserwacji.

- 1.** Urządzenie zostało stworzone z myślą o użytku profesjonalnym. Maksymalna waga użytkownika nie powinna przekraczać 150kg.
- 2.** Nie umieszczaj żadnych przedmiotów w otworach znajdujących się w urządzeniu. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów.
- 3.** Obowiązkiem właściciela jest poinformowanie użytkowników o niebezpieczeństwach oraz o sposobie korzystania z platformy.

4. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. Jeśli masz długie włosy, zwiąż je.
9. Nie opieraj się na wyświetlaczu elektronicznym, ani na ruchomych częściach urządzenia.
10. Nie przeciążaj się i nie wykonuj ćwiczeń ponad swoje możliwości. Jeśli zaobserwujesz jakieś nienaturalne objawy lub poczujesz ból, skończ natychmiast trening i skonsultuj się z lekarzem.
11. Wszystkie elementy elektroniczne ( silnik, przewody, wyświetlacz...itd.) powinny znajdować się jak najdalej od jakichkolwiek płynów, by uniknąć porażenia prądem i spięcia.
12. Zanim rozpoczniesz trening na platformie, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone. Naprawiaj urządzenie tylko w autoryzowanym serwisie (serwis@delsport.pl).
13. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie powinno wynosić 220V. Upewnij się czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego (fig.A). Jeśli nie, skonsultuj się z serwisem.
14. Podłączaj urządzenie jedynie do gniazdek elektrycznych posiadających uziemienie. Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem.



15. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
16. Odłączając urządzenie od gniazdka nie ciągnij za przewód elektryczny.
17. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
18. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
19. Aby wyłączyć urządzenie: przelącz główny wyłącznik na pozycję „0” i następnie odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego.

#### Ochrona:

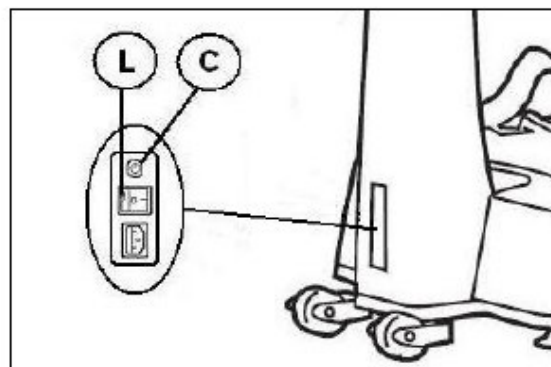
Platforma wibracyjna jest wyposażona w system zabezpieczający obwody, zarówno elektryczne jak i elektroniczne.

System zabezpieczający zostanie uruchomiony jeśli urządzenie będzie przegrzane lub przeciążone.

Jeżeli tak się stanie:

1. Włacznik (L) ustaw w pozycji „0” (OFF) (fig.B).
2. Wymień bezpiecznik (C) 7Amp.
3. Następnie włacznik (L) ustaw w pozycji „I” (ON), urządzenie znów będzie gotowe do działania.

Fig. B



#### 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.
- Osoby źle znoszące

## MONTAŻ

Zalecamy aby montażu dokonywały minimum dwie osoby.

Sprawdź czy nie brakuje żadnego elementu: (1) Platforma, (2) Kolumna; (4) Uchwyt; (5) Kółka transportowe; (38) Śruba ampulowa M10x50; (40) Podkładka płaska M10; (41) Podkładka M10; (42) Śruba ampulowa M10x35; (63) Przewód elektryczny; (67) Podkładka płaska M8; (69) Śruba ampulowa M8x55; Klucz ampulowy 5mm; Klucz ampulowy 8mm.

Paski z uchwytami (23-24) zaczep o otwory znajdujące się w platformie (1), tak jak zostało to pokazane na fig.2. Ustaw platformę tak jak jest to pokazane na fig.3.

Montaż kolumny: Do montażu kolumny potrzeba minimum dwóch osób. (Jedna osoba przytrzymuje kolumnę, podczas gdy druga dokręca śruby). W pierwszej kolejności zbliż kolumnę (2) do platformy fig.3 i połącz końcówkę przewodu (A), który wychodzi z kolumny (2) z końcówką przewodu (B) wychodzącego z platformy (1). Następnie połącz przewód (C) wychodzący z kolumny (2) z przewodem (D) wychodzącym z platformy (1). Po połączeniu przewodów schowaj je w kolumnie (2) i ustaw kolumnę na platformie, tak by otwory na śruby nachodziły na siebie.

Przykręć podstawkę z kółkami (5) śrubami (38) z podkładkami (14) oraz (40) korzystając z klucza ampulowego 8mm.

Ustaw platformę na podłodze. Uchwyt (4) ustaw tak jak zostało to pokazane na fig.4. Następnie śrubami (42) z podkładkami (40) przykręć uchwyt kluczem ampulowym 8mm. Uchwyt (66) ustaw tak jak zostało to pokazane na fig.5. Następnie śrubami (69) z podkładkami (67) przykręć uchwyt kluczem ampulowym 5mm.

## START

Podłącz końcówkę przewodu elektrycznego (63) do wejścia (M) znajdującego się na kolumnie fig.6. Drugi koniec przewodu podłącz do gniazdka elektrycznego (220V). Przycisk (L) ustaw w pozycji (I) fig.6.

**UWAGA!** Po włączeniu urządzenia będzie słyszalny dźwięk, który ustąpi gdy silnik wejdzie na odpowiednie obroty pracy. Podobna sytuacja będzie miała miejsca podczas kończenia treningu.

## TRANSPORT I PRZECHOWYWANIE

Urządzenie wyposażone jest w kółka transportowe (25) fig.7, które ułatwiają przemieszczanie platformy. Zanim przystąpisz do przestawiania urządzenia upewnij się czy przewód elektryczny został odłączony od zasilania elektrycznego. Nie przesuwaj urządzenia po nierównych powierzchniach.

## KONSERWACJA

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego. Regularnie wycieraj urządzenie z kurzu. Do przecierania nie używaj mocnych detergentów ani rozpuszczalników.

**UWAGA!** Regularnie sprawdzaj wszystkie mocowania, dokręcenie śrub!!!

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości do stanu technicznego urządzenia, nie korzystaj z niego i skontaktuj się z autoryzowanym serwisem ([serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)).

## SPECYFIKACJA

**MODEL:** VIBROBOOST YV30

**MOC:** 2 silniki o mocy 200W

**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

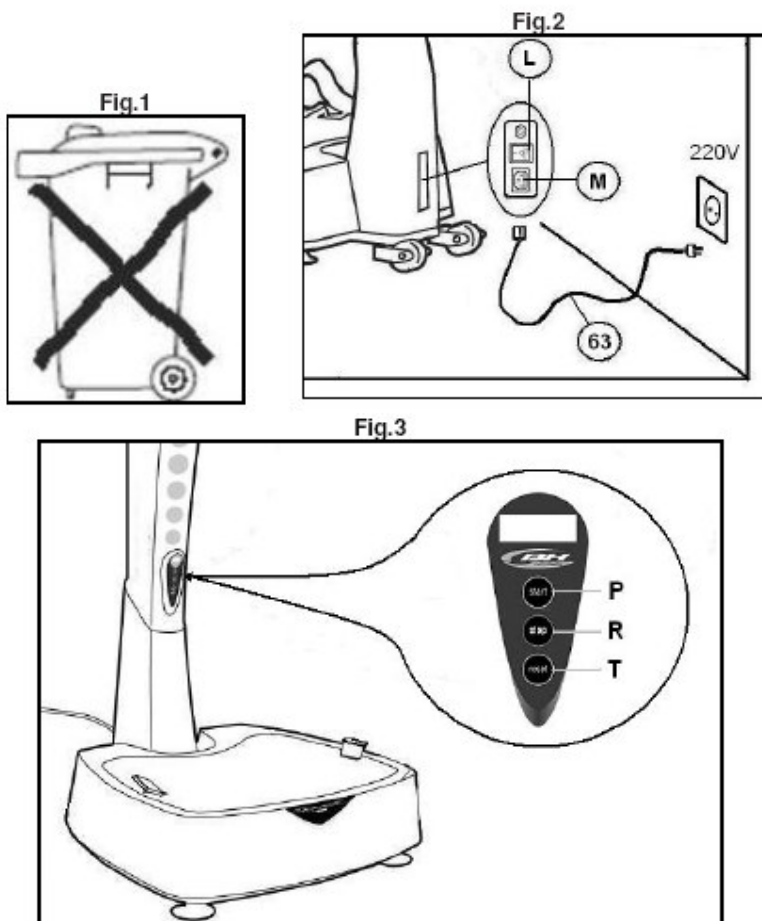
**WAGA:** 58kg

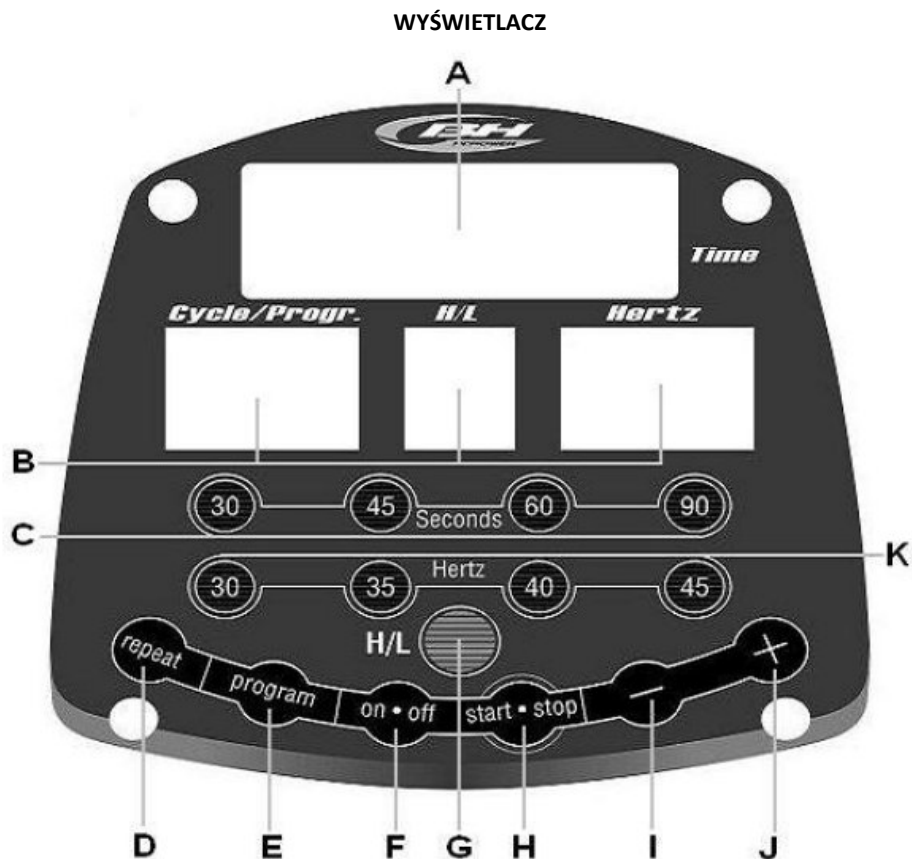
**MAX. WAGA UŻYTKOWNIKA:** 150kg

**BEZPIECZNIK:** 7A



My, Exercycle, S.L. zarejestrowani pod adresem Zurrupitieta 22, Poligono Industrial Jundiz, 01015 Vitoria-Gasteiz, Alava, Hiszpania: Deklarujemy, że produkt ten spełnia wymagania Dyrektywy EMC 2004/108/CE oraz Dyrektywy niskonapięciowej 2006/95/CE.





#### ELEMENTY WYŚWIETLACZA:

- A:** Na tym wyświetlaczu pokazany jest czas.
- B:** Wyświetlacz wskazuje: Cykle/Programy, Częstotliwość, Amplituda: High-Wysoka, Low- Niska
- C:** Przyciski szybkiego wyboru Czasu (30,45,60,90 sekund). Na konsoli znajduje się 6 przycisków:
- D:** REPEAT: Przycisk powtórzenia ćwiczenia
- E:** PROGRAM: Przycisk wyboru programu
- F:** ON/OFF: Przycisk służący do włączenia/wyłączenia urządzenia
- G:** H/L: Regulacja amplitudy drgań (H- Wysoka amplituda, L-Niska amplituda)
- H:** START/STOP: Przycisk zatrzymania i rozpoczęcia programu
- I:** Przycisk zmniejszający wartość funkcji
- J:** Przycisk zwiększający wartość funkcji
- K:** Przyciski szybkiego wyboru częstotliwości drgań: 30Hz, 35hz, 40Hz, 45Hz

#### WŁĄCZANIE

1. Podłącz końcówkę przewodu elektrycznego (63) do wejścia (M) znajdującego się na kolumnie fig.6. Drugi koniec przewodu podłącz do gniazdka elektrycznego (220V). Przycisk (L) ustaw w pozycji (I) fig.6.
2. Naciśnij przycisk ON/OFF, określ czas trwania treningu, częstotliwość amplitudę. Naciśnij przycisk START i po upływie kilku sekund urządzenie zacznie działać.
3. Jeśli nie określiłeś parametrów treningu (czas, amplituda, częstotliwość) to urządzenie rozpocznie pracę przy ustawieniach standardowych (30sek., 30Hz, L). W trakcie realizacji treningu można regulować czas oraz częstotliwość. **UWAGA!** Nie reguluj amplitudy gdy silniki platformy działają. Po włączeniu urządzenia będzie słyszalny dźwięk, który ustąpi gdy silnik wejdzie na odpowiednie obroty pracy. Podobna sytuacja będzie miała miejsca podczas kończenia treningu.
4. W każdym momencie trening można przerwać poprzez naciśnięcie przycisku STOP.



## PROGRAMY

Urządzenie posiada 5 programów treningowych, które ułatwią Ci realizację ćwiczenia.

Naciśnij przycisk Program, następnie przyciskami + - wybierz program. Naciśnij przycisk START/STOP i rozpocznij ćwiczenie. Grafiki obok przedstawiają profile danych treningów. Jeśli na wyświetlaczu pojawi się komunikat E00 –to należy wyłączyć urządzenie, chwilę odczekać i ponownie włączyć.

Na kolumnie znajdują się dodatkowy panel sterowania, który ułatwia regulację oraz kontrolę nad treningiem gdy wykonujemy ćwiczenia w pozycji siedzącej (fig.3).

P: START: Przycisk służący do rozpoczęcia ćwiczenia

R: OFF/ON: Przycisk włączenia/wyłączenia

T: RESET: Przycisk służący do usuwania informacji, czasu.

## PILOT

Urządzenie wyposażone jest również w pilota, dzięki któremu można regulować podstawowe funkcje platformy:

Czas trwania treningu: 30,45,60, 90 sek.

Częstotliwość drgań: 30,35,40,45Hz.

H/L: Przycisk wyboru amplitudy drgań wysokiej lub niskiej.

ON/OFF: Przycisk włączenia/wyłączenia.

START: Przycisk służący do rozpoczęcia ćwiczenia

STOP: Przycisk służący do zatrzymania ćwiczenia



Jeśli pilot nie działa upewnij się czy baterie się nie wyczerpały. Po wymianie baterii naciśnij jednocześnie przycisk 30s i 45s i przytrzymaj aż włączą się wszystkie diody.

## TRENING

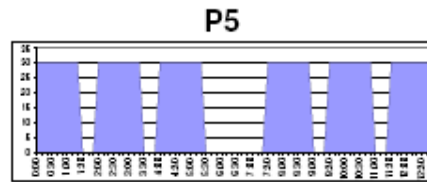
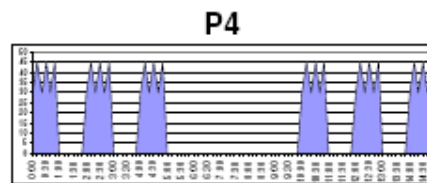
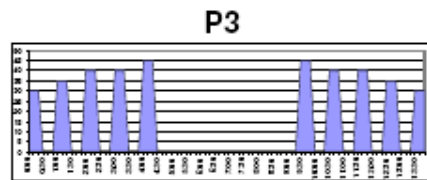
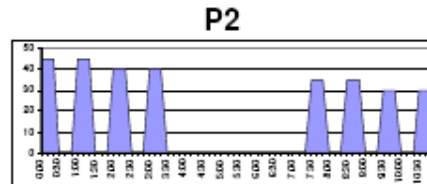
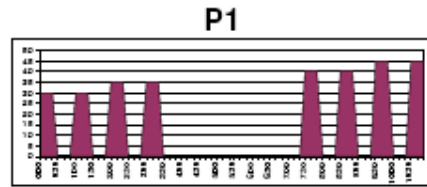
Zanim rozpoczniesz ćwiczenie na platformie wibracyjnej skonsultuj się z lekarzem.

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

Przeznaczaj przerwy 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

#### Podstawowa pozycja na platformie Vibroboost

- 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.

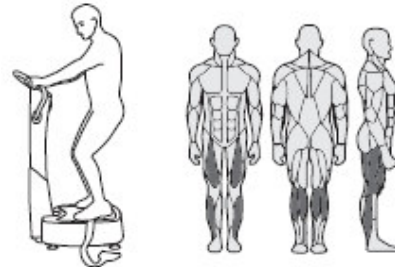
#### PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

Więcej informacji na temat treningu i ćwiczeń znajduje się płycie dołączonej do urządzenia.

#### SIŁA

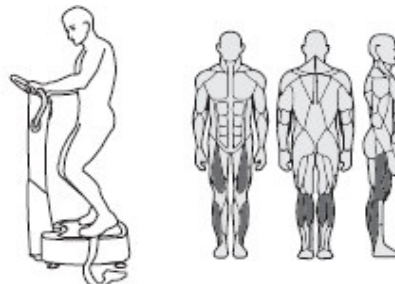
1

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.



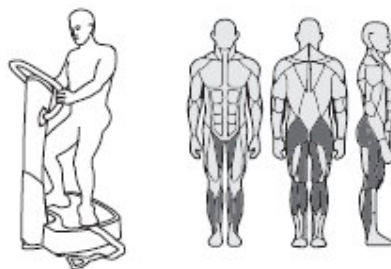
2

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.



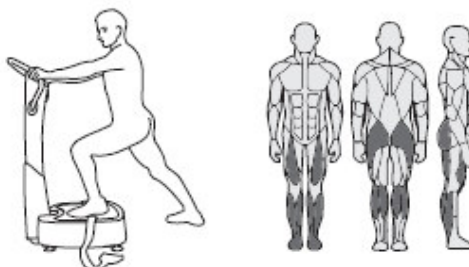
3

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.



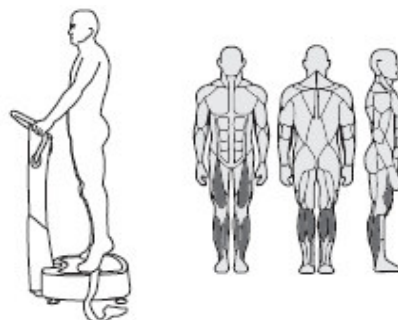
4

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 ćwiczy się mięśnie łydek. Aby urozmaicić ćwiczenie ugnij kolana pod kątem 90°.



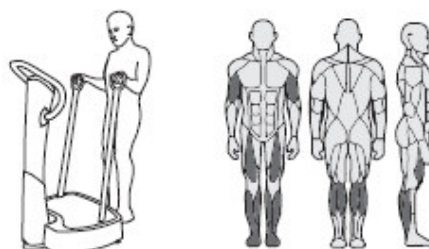
6

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.



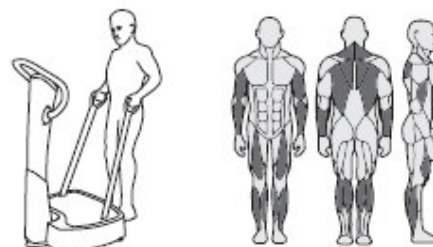
7

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.



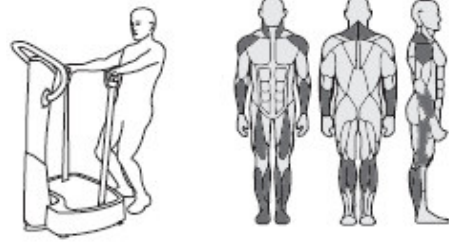
8

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.



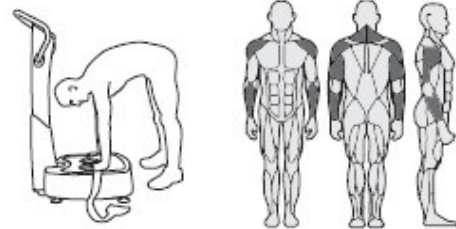
9

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.



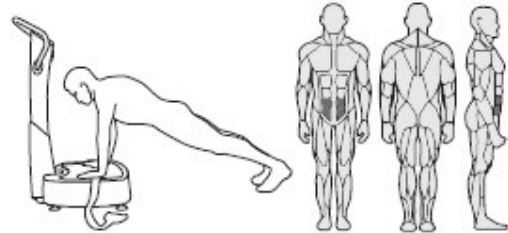
10

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.



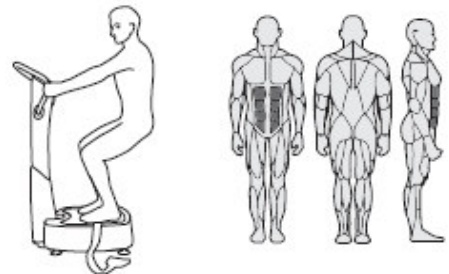
11

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.



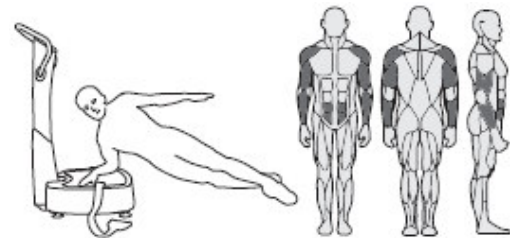
12

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



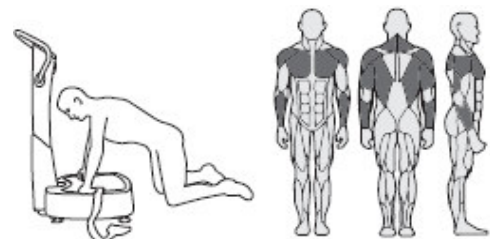
13

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.



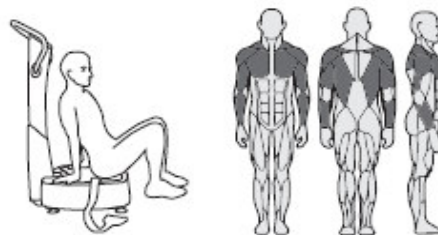
14

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

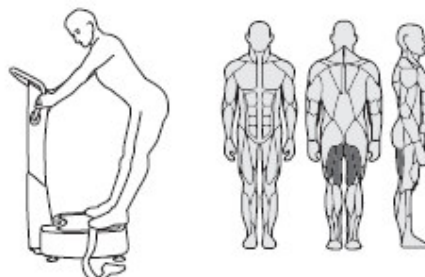
Stań tyłem do platformy, dłonie oprzyj na platformie i rozstaw je na szerokość ramion. Dłonie delikatnie skieruj na zewnątrz. Biodra staraj się trzymać prosto i dociskać ramionami platformę. Podczas tego ćwiczenia wzmacniasz mięśnie grzbietu, ramion, rąk oraz brzucha. Ćwiczenie można wykonywać również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



## ROZCIĄGANIE

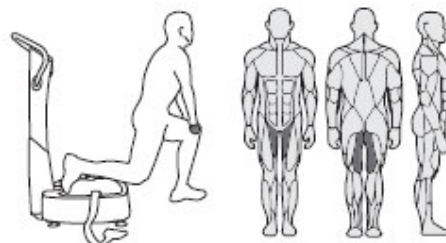
1

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



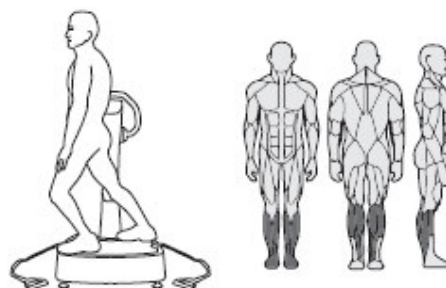
2

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.



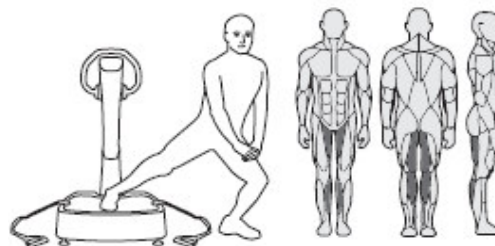
3

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.



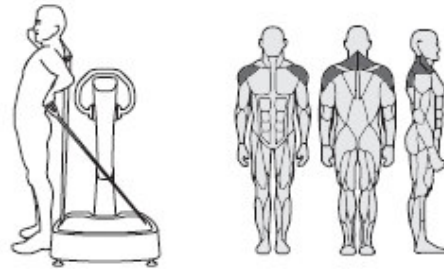
4

Stan obok platformy. Jedną nogę postaw w środkowej części platformy i nie zginaj 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.



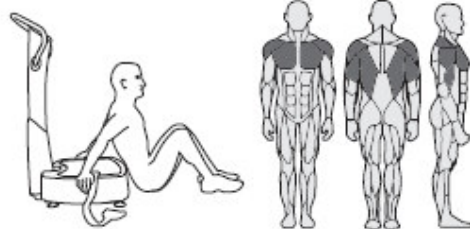
5

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

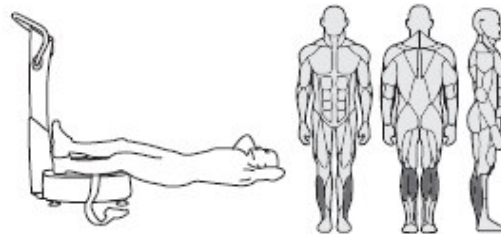
Siądź tyłem przed platformą, ale nie opieraj się o nią plecami. Oprzyj się dłońmi o boczne krawędzie platformy. Podczas dociskania ciała do platformy pracują mięśnie klatki piersiowej oraz ramion.



## MASAŻ

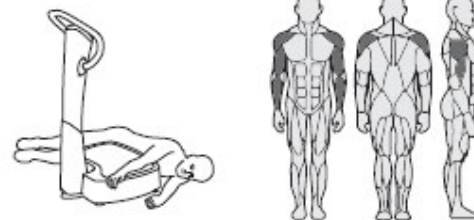
1

Położ się na podłodze i 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.



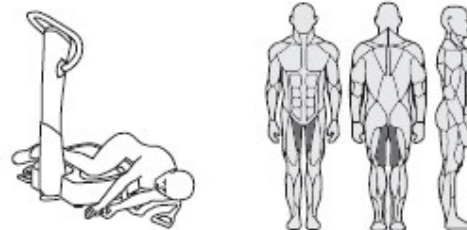
2

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



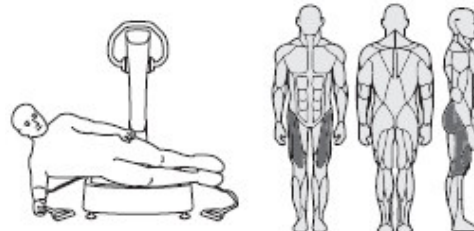
3

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



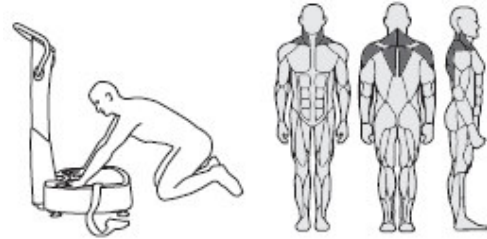
4

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.



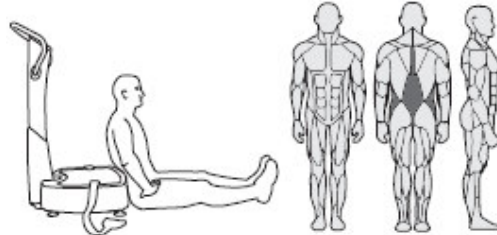
5

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



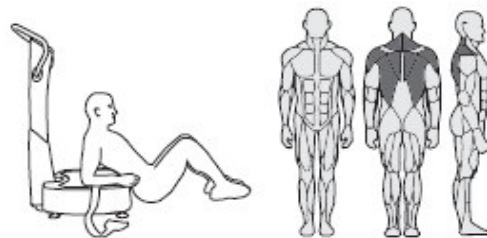
6

Siądź na 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.



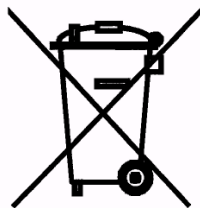
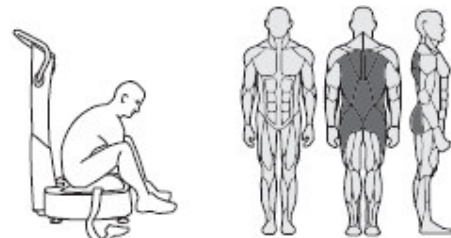
7

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.



*“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”*