

W1022 – VibroTech – Vibration trainer

Please read and follow the safety instructions and the operating instructions carefully!

The appliance must not be used by children or by people who are unable to use it properly due to mental or physical limitations.

1. Importer:

- Globiz International Kft.
- 4030 Debrecen, Határ út 1/C

2. Place of origin: China

3. Warnings

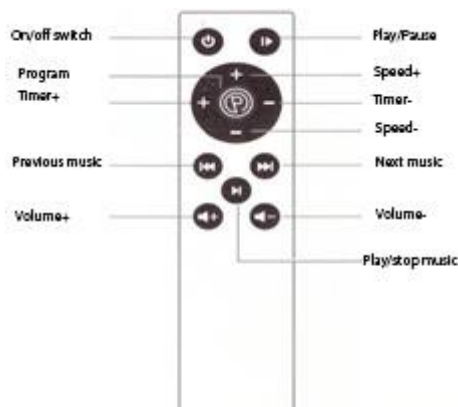
- Place the product on a flat surface and leave a space of at least two meters around it. Do not place the appliance in a place that would obstruct the air flow. It is recommended to place a mattress under the appliance to prevent damage to the floor and carpet.
- The appliance is suitable only for indoor use, keep it away from moisture and dust. Do not store in a garage or near water. Do not use the device where an aerosol product is used.
- Keep the appliance away from children under 12 years of age and pets.
- People heavier than 180 kg should not use the product. Only 1 person can use the device at a time.
- Keep the cord and all parts of the appliance away from heat sources.
- Do not leave the appliance unattended during operation. Always unplug the appliance when not in use. Use only after proper assembly.
- Attention! Always unplug the appliance when not in use or during cleaning. Do not attempt to disassemble or modify the engine yourself.









4. Use

- Connect the device cable to a power source.
- Press the On / Off button on the remote control.
- You can start the program with the start button.
- Use the Program button to set the level at which you want to use the device.
- You can adjust the vibration intensity with the speed +/- buttons.
- Use the Timer +/- buttons to adjust the program length.
- Turn on the music and you can adjust the volume and which music you want to listen to.
- When the program is finished, switch off the appliance with the On / Off button and then unplug the appliance.

5. Description

- Material: ABS outer layer, metal frame, rubberized platform
- Power: 220W
- Max. weight limit: 120-150 kg
- Children under 12 years of age should NOT use the device!



 <p>Full body exercise</p> <p>Stand tall with your feet shoulder-width apart and with your legs outstretched on the trainer. This exercise improves blood circulation and muscle tones.</p>	 <p>Squatting exercise</p> <p>Stand tall with your feet shoulder-width apart on the trainer. Bend your knees up to 90 degrees if you can maintain this position until the end of the exercise. This exercise will help you train your thighs.</p>	 <p>Plank exercise</p> <p>Put your hands shoulder-width apart on the trainer, if you prefer to train your arms more, bend your elbows to 90 degrees.</p>	 <p>Cat exercise</p> <p>Place your legs on the trainer as shown shoulder-width apart. Support yourself with your hands. For a more effective workout, lift your hips and bend your elbows.</p>
 <p>Waist support exercise</p> <p>Start the exercise in straddle-standing position, bend your waist and put your hands shoulder-width apart on the trainer. Bend your elbows for a more effective workout.</p>	 <p>One leg exercise</p> <p>Put one leg on the trainer, bend your knees at right angle. Put the pressure on the leg that's on the trainer.</p>	 <p>Sitting exercise</p> <p>Sit cross-legged on the trainer. Pay attention to the correct posture.</p>	 <p>Sitting exercise II</p> <p>Sit in a chair and place your legs on the trainer. This exercise helps relieve stress and improves blood circulation in the legs.</p>

W1022 – VibroTech – Vibrációs tréner

Kérjük, figyelmesen olvassa el és kövesse a biztonsági előírásokat, valamint a használati utasítást!

A készüléket gyermek, valamint olyan személy, aki mentális, vagy fizikai korlátozottsága miatt nem képes rendeltetésszerűen használni nem üzemeltetheti.

1. Importőr:

- Globiz International Kft.
- 4030 Debrecen, Határ út 1/C

2. Származási hely: Kína

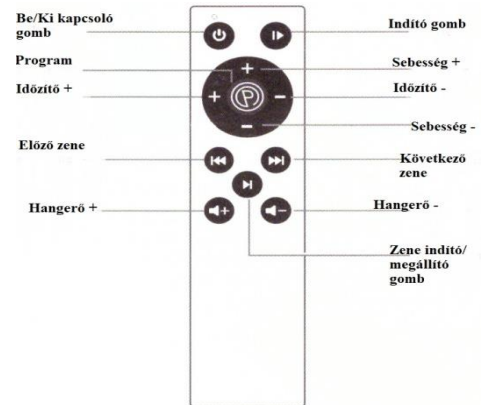
3. Figyelmeztetések


- A terméket egyenletes felületre helyezze, és körülötte hagyjon szabadon legalább két méter helyet. Ne rakja a készüléket olyan helyre, ami akadályozná a levegő áramlását. A padló, valamint szőnyeg károsodásának megelőzése érdekében ajánlott matracot tenni a készülék alá.
- A készülék benti használatra alkalmas, tartsa távol a nedvességtől és portól. Ne tárolja garázsban, vagy víz közelében. Ne használja a készüléket olyan helyen, ahol aeroszolos terméket használnak.
- Tartsa távol a készüléket a 12 éven aluli gyermekektől, valamint a háziállatoktól.
- 180 kg-nál súlyosabb emberek nem használhatják a terméket. Egy időben csak 1 ember használhatja a készüléket.
- A vezeték, valamint a készülék minden részét hőforrásoktól távol tartandó.
- Működés közben ne hagyja a készüléket felügyelet nélkül. Mindig húzza ki a fali csatlakozóból a készülék vezetékét, ha nem használja többé. Csak megfelelő összeszerelés után vegye használatba.
- Figyelem! Mindig áramtalanítsa a készüléket, ha nem használja tovább, vagy megtisztítja. Ne próbálja meg saját maga szétszerelni a készüléket, vagy módosítani a motoron.

4. Használata

- Csatlakoztassa áramforráshoz a készülék kábelét.
- Nyomja meg a távirányítón található Be/Ki kapcsoló gombot.
- Az indító gombbal tudja elindítani a programot.
- A Program gombbal tudja beállítani, hogy milyen fokozaton szeretné használni a készüléket.
- A sebesség +/- gombokkal tudja állítani a rezgés erősségét.
- Az Időzítő +/- gombokkal a program hosszát állítsa be.
- Kapcsolja be a zenét majd tudja állítani a hangerőt és azt, hogy melyik zenét szeretné hallgatni.
- Miután a program befejeződött kapcsolja ki a készüléket a Be/Ki kapcsoló gombbal, majd áramtalanítsa a készüléket.

5. Gyakorlatok



 <p>Egész testes gyakorlat Álljon vállszélességgel megegyező terpeszbe és kinyújtott lábakkal a trénerre. Ez a gyakorlat javítja a vérkeringést és az izomtonusokat.</p>	 <p>Gugoló gyakorlat Álljon vállszélességgel megegyező terpeszbe a trénerre. Hajlítsa be a térdet, akár 90 fokig is, ha megtudja tartani ezt a pozíciót a gyakorlat végéig. Ez a gyakorlat segít a combok edzésében.</p>	 <p>Fekvőtámasz gyakorlat Tegye a kezeit vállszélességben a trénerre. Ha megjobban szeretné edzeni a karizmokat, akkor hajlítsa be könyökét 90 fokig.</p>	 <p>Vadli gyakorlat A lábait az ábrának megfelelő módon vállszélességben helyezze a trénerre. A kezeivel támassza meg magát. A hatásosabb edzés érdekében emelje fel a csípőjét és hajlítsa be könyökét.</p>
 <p>Derek támasz gyakorlat Álljon terpeszbe, hajlítsa be derekát, majd kezeit tegye vállszélességben a trénerre. A hatásosabb edzés érdekében hajlítsa be könyökét.</p>	 <p>Egy lábás gyakorlat Tegye egyik lábát a trénerre, derekszögben hajlítsa be térdét. A nyomást helyezze arra a lábára, amelyik a tréneren van.</p>	 <p>Ülő gyakorlat Üljön törökülésben a trénerre. Figyeljen a helyes testtartásra. Mindig húzza ki magát.</p>	 <p>Ülő gyakorlat II. Üljön le egy székre és helyezze lábait a trénerre. Ez a gyakorlat segít a stressz levezetésében és javítja a lábokban a vérkeringést.</p>

6. Jellemzői

- Anyaga: ABS külső réteg, fém keret, gumírozott platform.
- Teljesítménye: 220W
- Max. terhelés: 120-150 kg
- 12 éven aluliak NEM használhatják a készüléket!

W1022 – VibroTech – Aparat cu vibromasaj

Citiți și urmăriți cu atenție instrucțiunile de siguranță și utilizare.

Aparatul nu trebuie utilizat de copii sau de persoane care nu sunt în măsură să-l folosească în mod corespunzător din cauza unor limitări psihice sau fizice.

1. Importator:

- Globiz International Kft.
- 4030 Debrecin, strada Határ 1/C

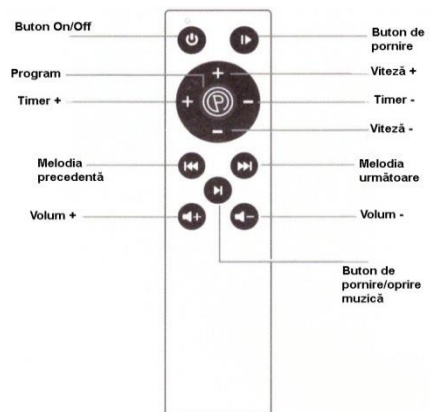
2. Tara de origine: China

3. Avertismente

- Puneți aparatul pe o suprafață plană și lăsați spațiu de cel puțin doi metri în jurul lui. Nu puneți aparatul într-o locație care împiedică fluxul de aer. Este recomandat să așezați o saltea sub aparat, pentru a evita deteriorarea podelei sau a covorului.
- Dispozitivul este ideal pentru uz interior, ferit de umiditate și praf. Nu depozitați în garaj sau în apropierea lichidelor. Nu folosiți dispozitivul într-o încăpere unde este utilizat un produs cu aerosol.
- Nu lăsați aparatul în apropierea copiilor sub 12 ani sau al animalelor de companie.
- Persoanele cu greutatea mai mare de 180 kg nu trebuie să utilizeze produsul. Doar 1 persoană poate utiliza dispozitivul în același timp.
- Țineți cablul și toate părțile aparatului departe de sursele de căldură.
- Nu lăsați aparatul nesupravegheat în timpul funcționării. Deconectați întotdeauna aparatul atunci când nu îl utilizați. Utilizați numai după ce a fost asamblat în mod corect.
- Atenție! Deconectați întotdeauna aparatul atunci când nu îl utilizați sau îl curățați. Nu încercați să dezamblați sau să modificați singur dispozitivul.

4. Mod de utilizare:

- Conectați cablul dispozitivului la o sursă de alimentare.
- Apăsăți butonul On/Off pe telecomandă.
- Puteți porni programul cu butonul de pornire.
- Folosiți butonul „Program” pentru a seta nivelul la care doriți să utilizați dispozitivul.
- Viteza poate fi reglată cu butoanele +/- pentru a regla intensitatea vibrațiilor.
- Folosiți butoanele „Timer” +/- pentru a regla lungimea programului.
- Porniți muzica și puteți ajusta volumul și ce muzică doriți să ascultați.
- După terminarea programului, opriți aparatul cu butonul „On/Off”.



5. Antrenamente

<p>Exercițiul cu întregul corp</p> <p>Stai într-o poziție pe aceeași lățime ca umerii și cu picioarele despărțite. Acest exercițiu îmbunătățește circulația sângelui și tonurile musculare.</p>	<p>Exercițiul în genoflexiune</p> <p>Stai într-o poziție pe aceeași lățime ca umerii. Îndoiește genunchii până la 90 de grade, dacă poți menține această poziție până la sfârșitul exercițiului. Acest exercițiu îți va antrena coapsele.</p>	<p>Exercițiul cu flotări</p> <p>Pune mâinile pe aparat la nivelul umerilor. Dacă vrei să îți antrenezi brațele și mai bine, îndoiește coatele până la 90 de grade.</p>	<p>Exercițiul gambelor</p> <p>Pune picioarele pe aparat, așa cum se vede în ilustrație. Sprijină-te cu ambele mâini. Pentru un antrenament mai eficient, ridică șoldul și îndoiește coatele.</p>
<p>Exercițiul a taliei</p> <p>Stai într-o poziție cu picioarele despărțite și cu mâinile la nivelul umerilor pe aparat. Îndoiește coatele pentru un antrenament mai eficient.</p>	<p>Exercițiul cu un picior</p> <p>Pune un picior pe aparat și îndoiește genunchiul. Aplică presiune pe piciorul care este pe aparat.</p>	<p>Exercițiul în poziția șezut</p> <p>Stai cu picioarele încrucișate pe aparat. Atenție la postura corectă.</p>	<p>Exercițiul în poziția șezut II</p> <p>Stai pe un scaun și pune picioarele pe aparat. Acest exercițiu ajută la ameliorarea stresului și îmbunătățește circulația sângelui la nivelul picioarelor.</p>

6. Specificatii

- Material: strat exterior ABS, cadru metalic, platformă cauciucată
- Putere: 220W
- Sarcină maximă: 120-150 kg
- Copii sub vârsta de 12 ani NU pot folosi aparatul!

W1022 - VibroTech – Vibračný tréner

Prosím, pozorne si přečítajte tento návod na použitie a bezpečnostné predpisy a dodržujte ich! Zariadenie nesmú používať deti alebo osoby, ktoré ho nedokážu správne používať z dôvodu duševných alebo fyzických obmedzení.

1. Dovozca:

- Globiz Slovensko s.r.o.
- 943 01 Štúrova, Bartókova 3

2. Krajina pôvodu: Čína

3. Upozornenia

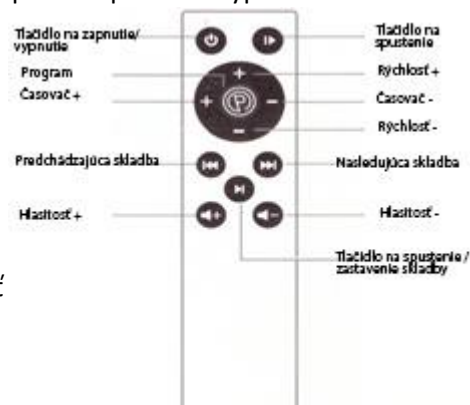
- Výrobok umiestnite na rovný povrch a ponechajte okolo neho priestor aspoň dva metre. Neumiestňujte spotrebič na miesto, ktoré by bránilo prúdeniu vzduchu. Aby ste predišli poškodeniu podlahy a koberca, odporúčame pod spotrebič umiestniť matrac.
- Zariadenie je vhodné na použitie v interiéri, chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neskladujte v garáži alebo v blízkosti vody. Zariadenie nepoužívajte tam, kde sa používa aerosólový produkt.
- Spotrebič uchovávajte mimo dosahu detí mladších ako 12 rokov a domácich zvierat.
- Osoby ťažšie ako 180 kg by výrobok nemali používať. Zariadenie môže súčasne používať iba 1 osoba.
- Kábel a všetky časti spotrebiča uchovávajte mimo dosahu zdrojov tepla.
- Nenechávajte spotrebič počas prevádzky bez dozoru. Keď spotrebič nepoužívate, vždy ho odpojte. Používajte až po správnom zložení.
- Pozor! Keď spotrebič nepoužívate, vždy ho odpojte alebo ho vyčistite. Nepokúšajte sa motor sami rozoberať alebo upravovať









4. Používanie

- Kábel zariadenie pripojte k zdroju energie.
- Na diaľkovom ovládači stlačte tlačidlo na zapnutie / vypnutie.
- Pomocou tlačidla na spustenie môžete spustiť program.
- Pomocou tlačidla Program môžete nastaviť, na akej úrovni chcete zariadenie používať.
- Intenzitu vibrácií môžete nastaviť pomocou tlačidiel rýchlosti +/-
- Pomocou tlačidiel časovača +/- upravte dĺžku programu.
- Pomocou tlačidiel časovača +/- upravte dĺžku programu.
- Zapnite hudbu a môžete nastaviť hlasitosť a hudbu, ktorú chcete počúvať.
- Po dokončení programu vypnite spotrebič tlačidlom Zap./Vyp. a potom spotrebič vypnite.

5. Charakteristika

- Materiál: ABS vonkajší povrch, kovový rám,
- pogumovaná platforma
- Výkon: 220W
- Max. zaťaženie: 120-150 kg
- Osoby mladšie ako 12 rokov by NEMALI zariadenie používať



			
<p>Cvik na celé telo</p> <p>Postavte sa do rozkroku v šírke ramien a rovnými nohami na tréner. Tento cvik zlepšuje váš krvný obeh a svalstvo.</p>	<p>Drep</p> <p>Postavte sa do rozkroku v šírke ramien na tréner. Pokrčte kolena, hoci aj do 90 stupňového uhla. Podrite podpätky do korčica cviku. Tento cvik pomáha v precvičení starních.</p>	<p>Vzpor ľahmo</p> <p>Svoje ruky položte na tréner v šírke ramien. Ak chcete lepšie precvičiť ručnú svalstvo, pokrčte ruky v 90 stupňovom uhle.</p>	<p>Cvik na lýtko</p> <p>Svoje nohy umiestnite na tréner podľa obrázka v šírke ramien. Oprite sa o svoje ruky. Pre väčšiu účinnosť zdvihnite svoju pažbu a pokrčte lakta.</p>
			
<p>Cvik na driek</p> <p>Postavte sa do rozkroku, zohnite driek a ruky položte na tréner v šírke ramien. Pre väčšiu účinnosť pokrčte lakta.</p>	<p>Cvik s jednou nohou</p> <p>Položte jednu nohu na tréner. Koleno pokrčte v pravom uhle. Svoju hmotnosť uložte na nohu, ktorá je na tréneri.</p>	<p>Cvik v sede</p> <p>V tureckom sede sa posadte na tréner. Dávajte pozor na správne držanie tela. Vždy majte vyrovnaný chrbát.</p>	<p>Cvik v sede II.</p> <p>Posadte sa na stoličku nohy položte na tréner. Tento cvik pomáha v odubúravaní stresu a zlepšuje krvný obeh v nohách.</p>