



## VIBROSHAPER GYMBIT VIBRAČNÁ PLOŠINA

### NÁVOD NA POUŽITIE A KONKRÉTNE CVIKY

Prosím, dôkladne si prečítajte tento manuál ešte pred prvým použitím a odložte si ho pre budúcu potrebu.

#### Obsah

ÚVOD.....	2
UPOZORNENIA.....	3
ČASTI ZARIADENIA A POPIS.....	4
DIALĀKOVÉ OVLÁDANIE.....	4
REŽIMY POUŽITIA.....	4
ÚDRŽBA A ČISTENIE.....	5
PRVÉ POUŽITIE.....	6
RIEŠENIE PROBLÉMOV.....	6
CVIČENIE.....	7
CHÔDZA, JOGGING A BEH.....	7
STREČINGOVÝ PROGRAM.....	7
DOPLNKOVÉ CVIKY.....	8

#### ÚVOD

Gymbit vibračná plošina

Gratulujeme ku kúpe výrobku Gymbit vibračnej plošiny a ďakujeme za Váš nákup.

Predstavuje tréningový systém využívajúci akceleráciu, ktorý Vám pomôže posilniť Vaše telo a spáliť tuk bez toho, aby ste sa unavili alebo vykonávali nadmernú fyzickú záťaž. Produkuje vertikálne vibrácie, rytmické pohyby prenášané do celého tela, ktoré aktivujú a sťahujú svaly. Umiestnením chodidiel do rôznych polôh na cvičiacej plošine si môžete nasimulovať chôdzu, jogging alebo beh – a pritom stáť na vibračnej plošine priamo v pohodlí svojho domova.

Gymbit vibračnú plošinu odporúčame používať po 10 minút, 3 dni v týždni. Chôdza, jogging a/alebo beh Vám pomôžu:

- Urýchliť redukciu hmotnosti
- Zbaviť sa telesného tuku
- Vytvarovať a spevniť Vaše svaly
- Zlepšiť hustotu kostí
- Stimulovať gastrointestinálny systém
- Uvoľniť napäté svaly
- Lepšie spať a odpočívať
- Regulovať cholesterol
- Zlepšiť odolnosť voči fyzickej námahe
- Zmierniť depresiu, stres a nespavosť, popri iných ochoreniach

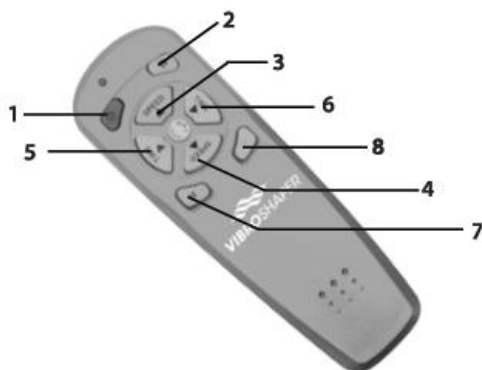
## UPOZORNENIA

Pred použitím Gymbit vibračnej plošiny si, prosím, dôkladne prečítajte túto užívateľskú príručku, aby ste predišli vážnym poraneniam alebo poškodeniu zariadenia.

- Maximálna hmotnosť používateľa je 120 kg.
- Osoby s hypertenziou, bronchitídou, kožnými ochoreniami, cukrovkou, telesnými zraneniami alebo inými ochoreniami musia používať prístroj pod lekárskej dohľadom.
- Používanie Gymbit vibračnej plošiny sa neodporúča ľuďom s osteoporózou, rakovinou, srdcovým ochorením, s kardiostimulátorom alebo ak majú implantovaný iný lekárskej elektronický prístroj, a ani ľuďom s umelými končatinami.
- Dohliadnite, aby staršie osoby používali toto zariadenie správne a pod dohľadom.
- Nepoužívajte zariadenie počas tehotenstva alebo počas menštruácie.
- Deti staršie ako 8 rokov, ako aj osoby so zníženými fyzickými, senzorickými alebo duševnými schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a vedomostí, môžu používať toto zariadenie, len ak sú pod dozorom alebo dostali pokyny o používaní zariadenia bezpečným spôsobom a pochopili príslušné riziká. Deti by sa nemali so zariadením hrať. Čistenie a údržbu zariadenia by nemali vykonávať deti mladšie ako 8 rokov a bez dozoru.
- Je zakázané umiestňovať prsty alebo iné cudzie telesá do medzery medzi stredným krytom a základným krytom.
- Nepoužívajte zariadenie, ak ste pod vplyvom alkoholu alebo inej omamnej látky.
- Počkajte aspoň jednu hodinu po jedle, až potom začnete na zariadení cvičiť.
- Pred použitím zariadenia ho umiestnite na rovný, stabilný a vodorovný povrch a dajte ho aspoň 20 cm od steny alebo akéhokoľvek iného predmetu.
- Pred použitím si, prosím, dajte dolu hodinky, náramky, odložte mobilný telefón alebo iné cenné predmety a kľúče alebo ďalšie predmety, aby nedošlo k ich poškodeniu alebo vášmu poraneniu.
- Aby ste sa vyhlí zraneniam, neskáčte ani nekláďte na zariadení, keď je v prevádzke. Na prístroji by mala cvičiť vždy len jedna osoba.
- Neprenášajte celú svoju hmotnosť len na jednu stranu plošiny, mohla by sa prevrátiť.
- Na vibračnú plošinu nedávajte žiadne iné zariadenie ani inú záťaž než váhu používateľa.
- Pred použitím skontrolujte, či zdroj napájania zodpovedá požiadavkám uvedeným na typovom štítku zariadenia.
- Toto zariadenie je vybavené uzemnenou zástrčkou. Uistite sa, prosím, či je elektrická zásuvka vo Vašej domácnosti dobre uzemnená.
- Toto zariadenie je určené iba na domáce použitie, v interiéri a v suchom prostredí.
- Prístroj udržiavajte v každom okamihu mimo kontaktu s tekutinami. Nechytajte ho mokrými rukami, nerobte na ňom prudké pohyby a nikdy nefajčite počas používania zariadenia.
- Ak má sieťový vypínač problémy, nedotýkajte sa ho, aby nedošlo k úrazu elektrickým prúdom.
- Nepoužívajte zariadenie, ak je teplota vo vnútri vyššia ako 40 °C.
- Nepripájajte prístroj k inej elektrickej sieti, ako je uvedené v pokynoch.
- Ak je prírodný kábel poškodený, musí ho ihneď vymeniť autorizovaný, kvalifikovaný technik.
- Nestrihajte kábel ani sa ho nedotýkajte mokrými rukami.
- Prestaňte prístroj používať, ak je vonku búrka alebo sa blýska; v prípade takéhoto

- počasia (hrmenie, búrka) zariadenie okamžite odpojte zo siete.
- Nepripájajte zariadenia, ktoré majú vysokú spotrebu energie, do tej istej zásuvky, v ktorej je zapojené toto zariadenie, aby ste zabránili elektrickým poruchám.
  - Prístroj prenášajte iba spôsobom opísaným v tejto príručke.
  - Nepokúšajte sa vykonávať žiadne úpravy ani opravy svojpomocne a zabezpečte, aby akékoľvek opravy vykonával iba odborne spôsobilý technik.
  - Do blízkosti prístroja nikdy neumiestňujte horľavé látky.
  - V diaľkovom ovládači nemiešajte nové batérie so starými alebo batérie rôznych značiek.
  - Toto zariadenie by nikdy nemalo pracovať naprázdno / nezaťažené, pretože takéto konanie by mohlo spôsobiť zlyhanie prístroja a / alebo zranenie užívateľa.
  - Toto zariadenie nie je zdravotnícka pomôcka. Vždy by ste sa mali poradiť s lekárom alebo iným kvalifikovaným poskytovateľom zdravotnej starostlivosti pred začatím akéhokoľvek cvičenia alebo stravovacieho programu. Nič, čo zariadenie obsahuje, resp. poskytuje, by sa nemalo považovať za lekársku pomoc, používať na diagnostiku ani na liečbu.
  - Napriek tomu, že zariadenie bolo skontrolované, za jeho používanie a dôsledky je striktne zodpovedný používateľ.

## TLAČIDLÁ DIAĽKOVÉHO OVLÁDAČA



1. Tlačidlo napájania
2. Štart / stop
3. Zvýšenie rýchlosti
4. Zníženie rýchlosti
5. Zvýšenie času
6. Zníženie času
7. Prepnutie rýchlosti na úroveň 90, 60 a 30
8. Výber programu

Diaľkový ovládač využíva dve 1,5 V batérie AAA (nie sú súčasťou balenia). Dbajte na to, aby boli batérie nainštalované podľa polaritu v priestore pre batérie.

Keď používate diaľkový ovládač, nasmerujte ho smerom k infračervenému prijímaču (10) ovládacieho panela.

## REŽIMY POUŽITIA


Gymbit vibračná plošina Vám ponúka dva spôsoby použitia: ručný režim a automatický režim. V oboch režimoch môžete použiť cvičebné elastické pásy (19). Pripojíte ich tak, že zasuniete bezpečnostný hák do medzery určenej na tento účel, ktorá sa nachádza na zadnej strane platformy, ako je znázornené na obrázku.




## REŽIMY POUŽITIA



Používateľ si môže nastaviť čas a rýchlosť cvičenia tak, aby to vyhovovalo jeho potrebám. Ak chcete využiť tento režim, postupujte podľa nasledujúcich pokynov.

1. Pripojte napájací kábel zariadenia do zásuvky. Zapnite vypínač (3).
2. Stlačte tlačidlo zapnutia "ON" na ovládacom paneli (15) alebo na diaľkovom ovládači.
3. Najskôr si zvolíte čas cvičenia, môže to byť od 1 minúty do 10 minút. Ak chcete zvyšovať



čas po minúte, stlačte na ovládacom paneli tlačidlo (11) alebo stlačte tlačidlo  na diaľkovom ovládači. Pre zníženie času stlačte na ovládacom paneli tlačidlo (12) alebo stlačte

 na diaľkovom ovládači. Na displeji (8) sa zobrazí zostávajúci čas cvičenia.

4. Cvičenie spustíte stlačením tlačidla Štart (17) na ovládacom paneli alebo stlačením tlačidla  na diaľkovom ovládači.

5. Teraz si môžete zvoliť rýchlosť vibrácií. Úrovne rýchlostí sú od 1 do 99. Pre zvýšenie rýchlosti na požadovanú úroveň stlačte na ovládacom paneli tlačidlo (13) alebo tlačidlo  na diaľkovom ovládači. Pre zníženie rýchlosti stlačte na ovládacom paneli tlačidlo (14) alebo tlačidlo  na diaľkovom ovládači.


6. Môžete urobiť aj rýchly výber nastavenia rýchlosti, a to pomocou tlačidla M na diaľkovom ovládači. Jeho stlačením môžete preskočiť na úrovne 90, 60 alebo 30.


7. Ak chcete kedykoľvek zastaviť cvičenie na zariadení, stlačte na ovládacom paneli tlačidlo (18) alebo na diaľkovom ovládači stlačte . Keď docvičíte, vypnite zariadenie stlačením tlačidla (15) na ovládacom paneli alebo stlačením tlačidla  na diaľkovom ovládači.

ČAS (minúty)	ODPORUČANÝ ČAS PRE KAŽDÚ ÚROVEŇ		
	ZAČIATOČNÍCI	POKROČILÍ	ZDATNÍ
10	30-33	64-66	98-99
9	27-29	62-64	96-98
8	24-26	60-62	94-96
7	20-23	56-59	92-94
6	16-19	53-55	88-91
5	13-16	49-52	84-87
4	10-12	45-48	81-83
3	6-9	41-44	75-78
2	4-5	37-40	71-74
1	1-3	34-36	67-70

## AUTOMATICKÝ REŽIM

Prístroj sa bude riadiť prednastaveným cvičebným programom a zapamätá si postup manuálneho nastavenia rýchlosti a času. Ak chcete použiť tento režim, postupujte podľa nasledujúcich pokynov:


1. Pripojte elektrický kábel zariadenia do zásuvky. Zapnite vypínač (3).
2. Stlačte tlačidlo zapnutia "ON" na ovládacom paneli (15) alebo tlačidlo  na diaľkovom ovládači.
3. Na výber máte 3 rôzne tlačidlá výberu programov (P1, P2, P3). Ak si ich chcete vybrať,



opakovane stláčajte na ovládacom paneli tlačidlo (16) alebo opakovane stláčajte tlačidlo  na diaľkovom ovládači, kým sa na displeji (8) nezobrazí požadovaný program.

4. V nasledujúcej tabuľke je zobrazená rýchlosť cvičenia každého program podľa času:

ČAS (minúty)	RÝCHLOSŤ PRE KAŽDÝ PROGRAM		
	P1	P2	P3
9	16	20	10
8	18	40	44
7	28	60	99
6	38	80	33
5	48	99	99
4	58	40	22
3	48	99	99
2	38	40	11
1	28	99	99
	<b>ZAČIATOČNÍCI</b>	<b>POKROČILÍ</b>	<b>ZDATNÍ</b>

5. Keď máte zvolený požadovaný program, spustíte cvičenie stlačením tlačidlo (17) na

ovládacom paneli alebo stlačením tlačidla  na diaľkovom ovládači.

6. Ak chcete kedykoľvek zastaviť cvičenie na zariadení, stlačte na ovládacom paneli tlačidlo (18) alebo na diaľkovom ovládači stlačte . Keď docvičíte, vypnite zariadenie stlačením tlačidla (15) na ovládacom paneli alebo stlačením tlačidla  na diaľkovom ovládači.

## ÚDRŽBA A ČISTENIE

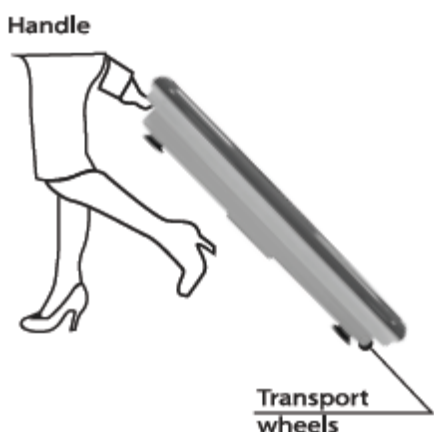
- Pred čistením zariadenia sa uistite, že je vypínač vypnutý a napájací kábel odpojený zo zásuvky.
- Na odstránenie prachu zo zariadenia môžete použiť čistú, suchú tkaninu alebo kefku.
- Priestor na cvičenie je možné čistiť mierne vlhkou handričkou.
- Nečistite prístroj korozívnymi látkami, pretože ho môžu poškodiť.
- Diaľkové ovládanie utrite čistou handričkou.
- Ak nepoužívate prístroj po dlhšiu dobu, uskladnite ho na chladnom a suchom mieste. Taktiež vyberte batérie z diaľkového ovládača.
- Ak zariadenie vykazuje akékoľvek poškodenie alebo chybu, postupujte podľa pokynov v časti "Riešenie problémov". Ak problém pretrváva, obráťte sa, prosím, na servisné stredisko.

## RIEŠENIE PROBLÉMOV

Problém	Príčina	Oprava
Zariadenie nefunguje	Napájací kábel nie je zapojený do siete.  Vypínač je vypnutý.	Zapojte napájací kábel do siete.  Prepnite vypínač do pozície ON.
Diaľkový ovládač nefunguje	Batérie sú vybité.  Diaľkový ovládač je príliš ďaleko od infračerveného senzoru na zariadení.	Vymeňte batérie.  Účinná vzdialenosť pre infračervený signál sú 2 metre.
Zariadenie zrazu prestalo fungovať	Naprogramovaný čas cvičenia vypršal.	Znovu nastavte čas cvičenia pomocou vypínača.
Zariadenie nereaguje	Zariadeniu dostalo príliš veľa pokynov a nedokáže na všetky odpovedať.	Zariadenie vypnite, minútku počkajte a potom ho opäť zapnite.

## PRVÉ POUŽITIE

- Ak chcete Gymbit vibračnú plošinu prepravovať, uchopte rukoväť umiestnenú na pravej strane zariadenia a nakloňte ho tak, aby sa kolieska dotkli podlahy. Potom jemným pohybom zariadenie potiahnite.
- Uistite sa, že je zariadenie umiestnené na pevnom, stabilnom a vodorovnom povrchu, umiestnite ho aspoň 20 cm od akejkoľvek steny alebo predmetu.
- Pri prvom použití prístroja sa odporúča, aby ste si najskôr sadli na stoličku umiestnenú pred plošinou a vyložili si na ňu chodidlá. Prístroj nevypínajte, aby ste otestovali intenzitu pohybov, týmto spôsobom si zvyknete na vibrácie a režimy použitia.
- Počas cvičenia používajte pohodlné oblečenie a obuv vhodnú na cvičenie.

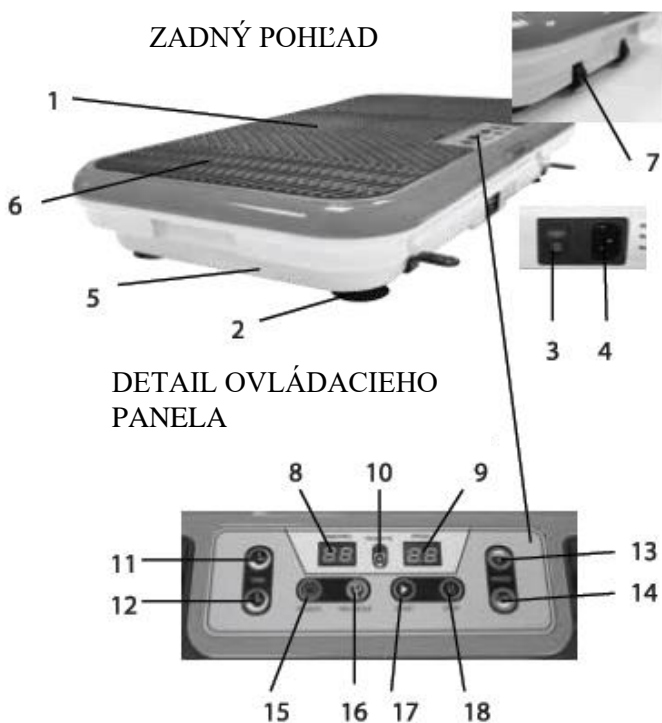


*Handle – rukoväť*

*Transport wheels – kolieska na prepravu*

## ČASTI ZARIADENIA A POPIS

1. Protišmyková gumová podložka
2. Protišmykové gumové nožičky
3. Vypínač
4. Zásuvka
5. Základný kryt
6. Horný kryt
7. Prepravné kolesá
8. Zobrazenie času / programu
9. Zobrazenie rýchlosti / programu
10. Infračervený senzor pre diaľkové ovládanie
11. Zvýšenie času
12. Zníženie času
13. Zvýšenie rýchlosti
14. Zníženie rýchlosti
15. Tlačidlo napájania
16. Výber programu
17. Štart cvičenia
18. Koniec cvičenia
19. Elastické cvičebné pásy s technológiou Fit TENSOR





## CVIČENIE

### CHÔDZA, JOGGING A BEH

Gymbit vibračná plošina je vibračná platforma, ktorá simuluje aktivitu chôdze, joggingu alebo behu prostredníctvom jej vertikálnych oscilačných pohybov v závislosti od polohy Vašich nôh na povrchu zariadenia: väčší rozostup, väčšia aktivita tela - a to všetko môžete robiť v pohodlí svojho domova.

3 cvičenia na jednom mieste.

S Gymbit vibračnou plošinou môžete zažiť pocit chôdze, čo predstavuje jemné a konštantné cvičenie vhodné pre ľudí všetkých vekových kategórií; jogging posilňuje kĺby, imunitný systém a je zábavný! A beh, ktorý Vás udrží v "pohotovosti", pozdvihne Vašu náladu a dodá silu svalom.

Už viac nebudete musieť trpieť pre nepriaznivé počasie vonku alebo čeliť nebezpečenstvu, ktoré prináša neistota a ruch vonku na ulici. Teraz môžete získať všetky výhody tohto komplexného cvičenia bez toho, aby ste opustili svoj domov.

Je to veľmi jednoduché; nasledujúca tabuľka zobrazuje pozície, v ktorých by mali byť Vaše chodidlá pri 3 cvičeniach:

	<b>Poloha chodidiel</b>	<b>Popis</b>	<b>Výhody</b>
<b>Chôdza</b>	Chodidlá uprostred	Chôdza je jedným z najjednoduchších a najzdravších cvičení, ktoré Vás správnym spôsobom dostanú do formy a získate zdravé, vyrovnané telo. Nevyžaduje si nadmerné napätie a vykonáva sa naozaj jednoducho.	Pomáha naštartovať aktivitu a uvoľnenie svalov, nastoliť fyzický odpor a zlepšiť kapacitu dýchacích ciest.
<b>Jogging</b>	Chodidlá mierne od seba	Jogging je cvičenie, ktoré si vyžaduje väčšiu námahu tela a prináša výsledky rýchlejšie, pretože aktivizuje 70% svalov.	Pomáha stimulovať kardiovaskulárny aj gastrointestinálny systém, posilňuje kosti a kĺby a tiež pomáha dosiahnuť lepší spánok.
<b>Beh</b>	Chodidlá od seba na koncoch cvičebnej plošiny	Beh je komplexné a náročné cvičenie, ktoré prináša najlepšie výsledky. Pri behu sa aktivizuje prakticky celé Vaše telo a správa sa prirodzene.	Pomáha spevňovať a posilňovať svaly, odstraňuje nadbytočný telesný tuk, prináša lepšiu fyzickú kondíciu a udržiava dobré psychické zdravie, pretože pomáha zmiernovať stres a napätie.

## STREČINGOVÝ PROGRAM

Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu s týmto zariadením odporúčame, aby ste vykonali strečové cvičenia, ktoré Vám pomôžu získať flexibilitu a znížiť možnú bolesť svalov.

Strečingové cviky sa musia robiť pomaly a jemne, bez akýchkoľvek rýchlych pohybov alebo skákania.

Vykonávajte tieto cviky, až kým nebudete cítiť slabé, no nie bolestivé napätie; vydržte 20 alebo 30 sekúnd. Musíte dýchať pomaly, rytmicky a prirodzene, aby ste dôkladne okysličovali svoje telo.

Poznámka: Postupujte podľa obrázkov spolu s pokynmi.

### STREČING ŠTVORHLAVÉHO STEHENNÉHO SVALU

Stojte s vystretým chrbtom, pravou nohou vykročte vpred, ľavú zanožte, pravú ruku položte na nohu. Naťahujte svoju ľavú stranu a pritom udržiavajte vzpriamenú pozíciu. Vydržte 20 až 30 sekúnd a potom opakujte s druhou nohou.



### STREČING CHRBTU

Postavte sa rozkročmo na šírku ramien. Chrbát zohnite dopredu a ruky si položte na stehná ako podporu. Ohnite spodnú časť chrbta tak, aby sa "zaoblil", a vydržte v tejto polohe 20 až 30 sekúnd. Potom chrbát opäť narovnajete a zopakujete.

### STREČING ACHILLOVEJ ŠEACHY

Stojte s nohami blízko seba a smerujúcimi dopredu. Natiahnite svoju pravú nohu tak, že päta zostáva na zemi a špička smeruje nahor, pričom mierne zohýbajte ľavú nohu. Nakloňte vrchnú časť tela dopredu, ruky majte na stehnách ako podporu. Vydržte v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom zopakujte s druhou nohou.



### STREČING LÝTKA A ZADKU

Špičky nasmerujte dopredu a pravou nohou vykročte vpred. Nakloňte sa dopredu a pritom zohnite ľavé koleno. Nedovoľte však, aby sa Vaše koleno dostalo pred špičku nohy. Ľavú nohu vyrovnajte, chodidlo držte na podlahe a vydržte v tejto polohe 20 až 30 sekúnd, potom uvoľnite. Cvičenie opakujte striedavo s oboma nohami.



### STREČING LÝTKA A BOKOV

Špičky nasmerujte dopredu a pravou nohou vykročte vpred. Nakloňte sa dopredu a pritom zohnite pravé koleno. Nedovoľte však, aby sa Vaše koleno dostalo pred špičku nohy. Ľavú nohu narovnajete, pätu nechajte položenú na zemi. Otáčajte svoj trup, stále sa držte vzpriamene, a pozerajte vpred, naťahujte svoje boky. Vydržte v tejto polohe 20 až 30 sekúnd, potom uvoľnite. Cvičenie zopakujte s každou nohou.





## STREČING RAMENA

Stojte vzpriamene, chodidlá vedľa seba. Prekrižte pravé rameno na druhú stranu tela. Chyťte si rameno ľavou rukou a zatlačte. Vydržte v tejto polohe 20 až 30 sekúnd. Cvik zopakujte aj s druhým ramenom.



## STREČING VNÚTORNÉHO STEHNA

Postavte sa rozkročmo na šírku, ktorá Vám je pohodlná. Nakloňte sa dopredu, zohnite pravé koleno a dbajte na to, aby sa nedostalo pred špičku chodidla. Ruky si položte na stehná ako podporu. Vydržte v tejto polohe 20 až 30 sekúnd, potom cvik zopakujte aj s druhou nohou.



## STREČING ŠIKMÝCH SVALOV

Postavte sa rozkročmo, chodidlá smerujú dopredu. Natiahnite pravé rameno ponad hlavu a snažte sa ho dostať najďalej, ako sa Vám dá. Vydržte tejto polohe 20 až 30 sekúnd a potom zopakujte s ľavým ramenom.



## STREČING ZADKU, BOKOV A ŠIKMÝCH SVALOV

Sadnite si na podlahu a preložte jednu nohu cez druhú. Telo držte vo vzpriamenej polohe a pritom rukou zatlačajte vonkajšiu stranu stehna tak, aby sa dostalo bližšie k telu. Vydržte v tejto polohe 20 až 30 sekúnd a potom uvoľnite. Cvik zopakujte s druhou nohou.

## STREČING TRICEPISOV

Natiahnite obe ruky hore nad hlavu. Zohnite ľavé rameno a ruku dajte nižšie tak, aby sa dotkla zadnej časti krku. Ľavý lakeť si chyťte pravou rukou a potiahnite čo najviac. Vydržte v tejto polohe 20 až 30 sekúnd a uvoľnite. Cvik zopakujte aj na druhú stranu tela.

## STREČING RAMIEN A ZADKU

Postavte sa na zariadenie a zohnite vrchnú časť tela, pričom mierne pokrčte kolená. Natiahajte si chrbát a nohy čo najviac, ako sa Vám dá. Vydržte niekoľko sekúnd a vráťte sa do východiskovej polohy.



## STREČING CHRBT A STEHIEN

Sadnite si dolu na zariadenie s nohami od seba, chodidlá zostávajú na podlahe. Zaoblíte svoj chrbát a nakloňte sa dopredu, aby ste sa rukami dotkli špičiek chodidiel.

## STREČING BRUCHA A BOKOV

Ľahnite si bokom na zariadenie, nadvihnite nohy a vydržte len s jedným ramenom na podlahe, brucho držte pevné. Vymeňte strany a cvik zopakujte.



## STREČING STEHIEN A NÔH

Ruky položte na boky a postavte sa tak, aby boli pred plošinou. Pravú nohu položte pred zariadenie a ľavé koleno zohnite nadol tak, aby sa dotýkalo povrchu plošiny. Vydržte v tejto polohe niekoľko sekúnd, vráťte sa do východiskovej polohy a vymeňte nohy.



## DOPLNKOVÉ CVIKY

Tento program môžete vykonávať so zariadením zapnutým na nízku rýchlosť, s chodidlami v druhej pozícii (jogging) a po strečingových cvičeniach. Postupne zvyšujte rýchlosť vibrácií.

Postavte sa na zariadenie s nohami rozkročenými na šírku ramien. Rukami chyťte elastické pásy. Ruky položte na vonkajšiu stranu nôh a naraz ich zdvihnite smerom von čo najďalej, pričom lakte majte vyrovnané a pásy držte pevne. Opakujte tento pohyb, až kým zariadenie neprestane vibrovať. **Precvičíte si: brucho, stehná, bicepsy a ramená.**



V tej istej polohe ako pri predchádzajúcom cvičení, s rukami vedľa seba a držiac pásy, zdvihnite pravú ruku s vyrovnaným lakt'om až do výšky hrudníka. Pravú ruku dajte dolu a zdvihnite ľavú. Striedajte tieto pohyby, kým vibrácie neskončia. **Precvičíte si: brucho, stehná, ramená, chrbát a bicepsy.**

V rovnakej polohe ako pri predchádzajúcom cvičení uchopte elastické pásy, dlane otočte nahor a zdvihnite ľavé rameno s ohnutým lakt'om, akoby ste dvíhali činku. Striedajte ramená a pokračujte, kým vibrácie neprestanú. **Precvičíte si: brucho, stehná, ramená, chrbát a bicepsy.**



Postavte sa na zariadenie s nohami rozkročenými na šírku ramien, kolená mierne pokrčte. Prekrížte si ruky a dlane položte na opačné predlaktie, aby ste si udržali rovnováhu. **Precvičíte si: brucho, stehná, tricepsy a zadok.**



Postavte sa na zariadenie s nohami rozkročenými na šírku ramien. Teraz si položte ruky na zátylok a veľmi pomaly robte drepy, aby ste nestratili rovnováhu. **Precvičíte si: brucho, stehná, tricepsy, zadok a chrbát.**



Päťu jedného chodidla položte na zariadenie, zohýbajte nohy bez toho, aby sa druhé chodidlo pohlo z podlahy, a pevne držte chrbát. **Precvičíte si: lýtka, stehná a zadok.**

Položte jednu nohu na zariadenie a druhú, vystretú, na podlahu. Natáhajte najviac, ako sa Vám dá, akoby ste sa chceli rukou dotknúť päty, pričom druhú ruku ťahajte vpred. **Precvičíte si: boky, lýtka a prit'ahovacie svaly.**



Obe ruky položte na plošinu zariadenia, pričom ich mierne zohnite, aby ste si vytvorili podporu a udržali telesnú hmotnosť, lakty držte pri sebe a brucho majte pevne stiahnuté. **Precvičíte si: tricepsy, bicepsy, brucho, predlaktie, chrbtové svaly, chrbát, ramená a hrudné svaly.**

### GYMBIT VIBRAČNÁ PLOŠINA

ID: 106158082

Model: E380

AC 220-240V / 50Hz, 200 W

Diaľkovo ovládané zariadenie

Napájanie: 3V – 2x AAA batérie (nie sú súčasťou balenia)

Vyrobené v Číne

Sériové číslo a dátum výroby sú uvedené priamo na výrobku.

Informácie o závode: Evertop Hardware Industrial Co., Ltd, No. 25 Jinshan East Road, Changcheng Industrial Zone, Yongkang City, Zhejiang province, Čína

Majiteľ ochrannej známky Gymbit/ dovozca do EÚ/ distribútor pre Štúdio Moderna:  
TOP SHOP INTERNATIONAL SA, VIA FERRUCCIO PELLÌ 13, 6900 LUGANO,  
Švajčiarsko



Live**Active**

STUDIO MODERNA s.r.o.

Košická 49

Bratislava 821 08

[www.liveactive.sk](http://www.liveactive.sk)