



INSTRUKCJA OBSŁUGI – PL
IN 3331 Platforma wibrująca inSPORTline Rita



SPIS TREŚCI

CZĘŚCI.....	3
ŚRODKI OSROŻNOŚCI	4
KONSERWACJA.....	5
MONTAŻ KROK PO KROKU.....	6
UWAGI I OSTRZEŻENIA.....	9
INSTALACJA PRODUKTU.....	9
OBSŁUGA KONSOLI I WYŚWIETLACA KOLUMNY	11
POZYCJE ĆWICZEN.....	23
RYSUNEK TECHNICZNY	29
LISTA CZĘŚCI.....	30
REGULAMIN GWARANCJI I ROZSZEŻENIE GWARANCJI.....	31

CZĘŚCI



Przeczytaj wszystkie środki ostrożności i instrukcje obsługi przed korzystaniem ze sprzętu. Zachowaj tę instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Dziękujemy za zakup naszego produktu. Mimo wielkich wysiłków jakie wkładamy, aby zapewnić jakość każdego produktu, czasem występują błędy lub pomyłki. W każdym razie należy jeśli produkt uważasz za wadliwy lub brakuje mu części, należy skontaktować się ze sprzedawcą.

Pamiętaj, aby przeczytać całą instrukcję przed rozpoczęciem montażu i eksploatacji. Należy również pamiętać o następujących środkach ostrożności:

1. To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, a także braku doświadczenia i wiedzy, chyba że będą są one nadzorowane albo zostaną poinstruowane na temat korzystania z tego urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
2. Dzieci powinny być nadzorowane, aby nie bawiły się urządzeniem. Dzieci nie powinny mieć styczności z płytą wibracyjną.
3. Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta, autoryzowany serwis lub osoby o podobnych kwalifikacjach w celu uniknięcia zagrożenia.
4. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jeśli wystąpi ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, omdlenia lub inny dyskomfort podczas ćwiczeń, zatrzymaj ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem.
5. Nie należy wkładać żadnych przedmiotów w otwory.
6. Żadna osoba o wadze ponad 180 kilogramów nie powinna obsługiwać tego urządzenia.
7. Tylko jedna osoba w danym momencie należy używać tego sprzętu.
8. Zawsze używać płyty drgań na jasnej i równej powierzchni. Nie stosować na zewnątrz lub w pobliżu wody.
9. Pozostawić maszynę, aż się zatrzyma.
10. Nie używać urządzenia podczas korzystania z urządzeń aerobowych lub aerozolu.
11. Sprawdzić urządzenie przed ćwiczeniami, aby upewnić się, że wszystkie śruby i nakrętki są dokręcone.
12. Wyłączyć wyłącznik zasilania po użyciu.
13. Użytkownikowi zaleca się stosowanie urządzenia 10-15 minut na dzień, w celu uzyskania najlepszego wyniku wysiłku.
14. Sugerujemy by użytkownik rozciągał się lub rozgrzewał ciało przed użyciem urządzenia. Rozpocznij ćwiczenie powoli i zwiększyć intensywność ćwiczeń stopniowo.
15. Klasa - S (zgodnie z normą EN ISO 20957).

PRZECIWSKAZANIA:

- ciąża
- ostra zakrzepica
- choroba sercowo-naczyniowa
- świeże rany powstałe w wyniku operacji lub zabiegu chirurgicznego
- problemu stawu kolanowego
- ostra przepuklina, dyskopatia, kręgoszczeliny
- cukrzyca i padaczka
- ciężkie migreny
- ze stymulatorem serca i nowotworem

KONSERWACJA

Regulacja i konserwacja bieżni, która sprawi, że zachowasz maszynę w najlepszym stanie:

1. Proszę zachować uwagę podczas czytania instalacji oraz proszę także delikatnie przenosić maszynę na wybrane miejsce, gdy jest ona przechylona. W kontakcie z podłożem, należy użyć miękkiego materiału, aby nie porysować powierzchni pomiędzy sprzętem i twardymi przedmiotami, uniknąć kolizji oraz bezpośredniego uszkodzenia powierzchni urządzenia.
2. Proszę używać narzędzi lub mieć więcej niż dwie trudy, aby uniknąć uszkodzenia ramion i nóg. przenosząc sprzęt, nie bezpośrednio przesunąć obudowę sprzętu i pasek uchwytu.
3. Urządzenie powinno być umieszczone na gładkim i równym podłożu, najlepiej na wykładzinie lub na antypoślizgowej powierzchni w suchym pomieszczeniu. To zapobiega korozji sprzętu oraz zużycia.
4. W niektórych częściach urządzenia należy utrzymywać stałą czystość. Użyj neutralnego detergentu lub wilgotnej szmatki na powierzchni sprzętu. Nie stosuje się metanol, etanol, aminokwas w preparatach czyszczących.
5. Należy regularnie sprawdzać części urządzenia, czy nie są one luźne śruby, lub jakiegokolwiek części, nie są niestabilne, by mogły być one znalezione natychmiast oraz niwelowane, jeśli nadal nie można rozwiązać problemu, należy powiadomić sprzedawcę do przetworzenia.
6. Proszę używać wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń, na wyświetlaczu urządzenia i innych jego powierzchniach oraz poręczy zewnętrznych, zwłaszcza gdy jest on zabrudzony potem, należy wytrzeć urządzenie. Gdy wystąpi rozmazanie na części urządzenia, należy je ponownie wytrzeć, aby uniknąć jego rozbiórki.
7. Nie należy przenosić produktu i nie dotykać części wewnętrznych w urządzeniu, aby nie uszkodzić zasilacza oraz nie wywołać ryzyka porażenia prądem.
8. Jeśli wystąpi nietypowy dźwięk lub jeśli występują ogóle problemy, sprzęt i wyposażenie uległo uszkodzeniu lub awarii, należy natychmiast zaprzestać używania, tak aby nie rozszerzać zakres uszkodzeń oraz następnie, należy powiadamiać sprzedawcę w celu sprawdzenia i konserwacji.

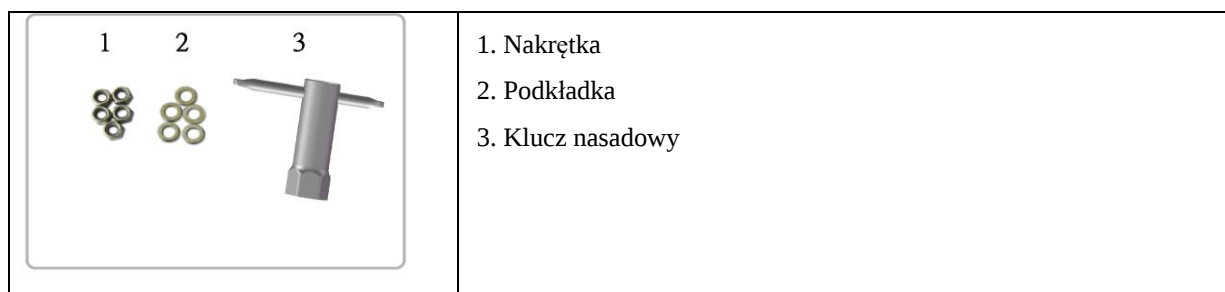
MONTAŻ KROK PO KROKU

1. Otwórz pudełko i wyjmij słupek i korpus zewnętrzny.

POST



2. Części i narzędzia: nakrętki, podkładki i klucze nasadowe.



3. Złożyć słupek i główny korpus dolny.

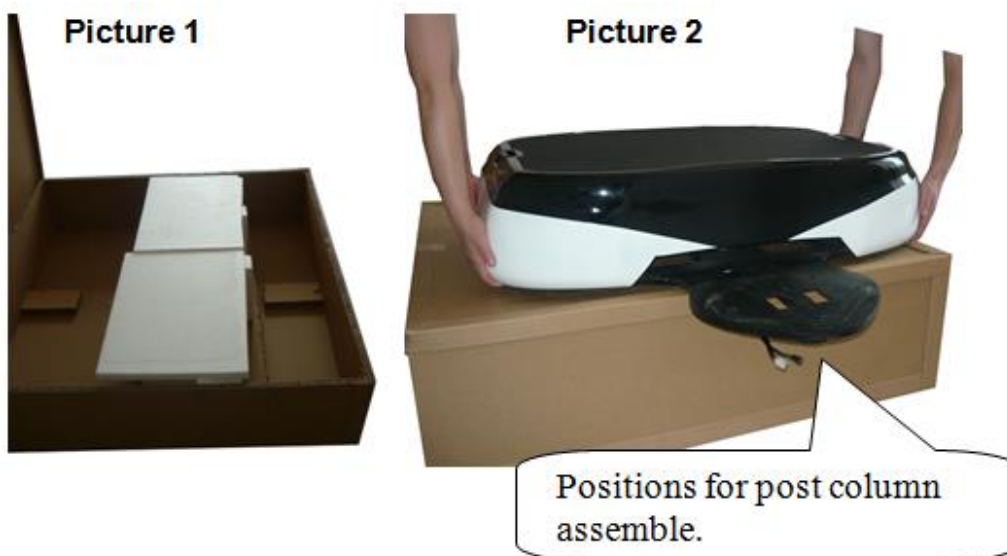


4. Podłącz kable.



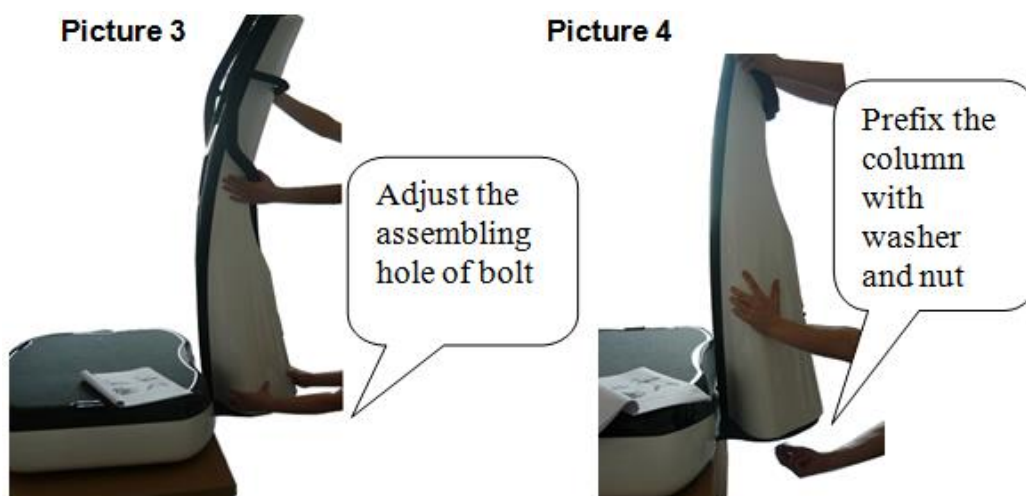
KROK 1

Otwórz karton i wyjmij ramie kolumny i podstawę, potem sprawdź części zamienne i inne elementy. Proszę podnieś ramę podstawy i jako wsparcie używaj kartonu do montażu pod kolumnę. (Zdjęcie 1, Zdjęcie 2 dla odniesienia).



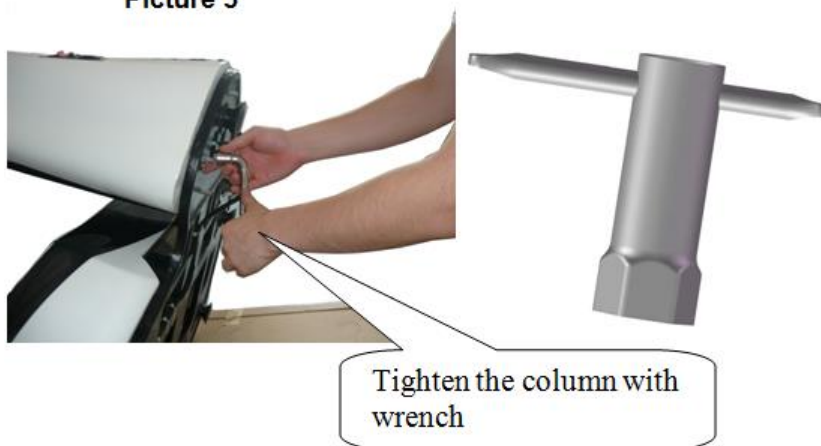
KROK 2: Zamontuj i ustaw kolumnę na ramie podstawowej.

1. Proszę przesunąć kolumnę do miejsca montażu i wyreguluj jej otwory mocujące, należy też być ostrożnym z powierzchnią maszyny (Rysunek 3 jako odniesienie). Proszę wzmocnić kolumnę 5 sztukami podkładek i nakrętek M10 ϕ 10 ręcznie. (Zdjęcie 4 jako odniesienie).



2. Jedna osoba ustawia nachylenie maszyny a inna osoba ściąga nakrętkę w kolumnie z kluczem.

Picture 5



KROK 3: Podłączenie kabli

Jedna osoba nachyla maszynę (Zdjęcie 6 jako punkt odniesienia), inna osoba podłącza dwie wtyczki pod kolumny prawidłowo, a następnie sprawdza, czy połączenie jest prawidłowe (Rysunek 7 jako odniesienie).

Picture 6



Picture 7



Picture 8



UWAGI I OSTRZEŻENIA

- Ostrzeżenie i informacje dla Twojego bezpieczeństwa**

Poniżej jest zawarte są informacje dla własnego bezpieczeństwa, które należy uważnie przeczytać i prawidłowo zastosować się do rad względem produktu.

 CAUTION	Follow instructions or risk injury		This product is made for AC 220V, 50Hz/60Hz		Do not disassemble or attempt to repair
 WARNING	Follow instructions or risk injury		Do not use under these conditions		Do not touch

- Informacje o mocy elektrycznej i sposobie użycia.

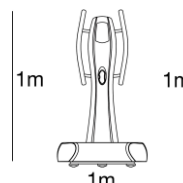
		Do not use a damaged or faulty electrical plug or socket.
		Use AC 220V, 50Hz/60Hz power supply. Avoid using a multi-board power device.
		Do not touch power supply with wet hands.
		Remove water or dust from power cord with a clean dry cloth.
		Do not place the product by a heat source. Avoid naked flames.

Pacjenci i osoby chore powinny wykonywać ćwiczenia z tym produktem, tylko po rozmowie z lekarzem. Jeśli nie czujesz się dobrze w trakcie korzystania z urządzenia, należy zaprzestać używania. Ciągłe użycie bez dobrej kondycji może spowodować wypadek lub poważne zagrożenie dla twojego organizmu.

INSTALACJA PRODUKTU

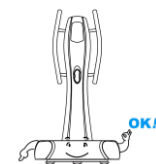


Umieść produkt co najmniej 1m od ścian i mebli.





Umieść na płaskiej powierzchni.



Do not disassemble or attempt to repair the product.



Children and the elderly must be supervised when using this product.



During using this product children should be kept away from this product.



Do not use if the product is wet.



Do not place hands, feet or other body parts under the product.

Wypadek spowodowany przez użytkownika, bez wcześniejszego zaznajomienia się z instrukcją, powoduje, że nie może on obwiniać firmy.
Proszę przeczytać instrukcję dla własnego bezpieczeństwa.

Obsługa konsoli i wyświetlacza kolumny



TIME

Czas wyświetla od 0:20 do 10 minut, 10 sekund. Regulacja góra/dół.



SPEED/HZ

Od 20 Hz do 60 Hz, 1 Hz oraz testuj DOWN.
Ustawienie amplitudy Hz wysokiej/niskiej.



ZAPROGRAMOWANE PROGRAMY

8 zaprogramowanych programów:

P1: ROZCIĄGANIE I RELAKS

P2: ĆWICZENIA CAŁEGO CIAŁA

P3: ĆWICZENIA NA GÓRNE PARTIE CIAŁA

P4: ĆWICZENIA NA DOLNE PARTIE CIAŁA

P5-P8: ZAAWANSOWANY PROGRAM ĆWICZEŃ

PROGRAM UŻYTKOWNIKA

3 Programy użytkownika ustawia kombinacje wyboru

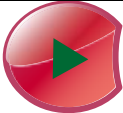
DZIAŁANIE PRZYCISKÓW

	START – Wciśnij START, aby rozpocząć ustawienia dla wybranych programów. Naciśnij przycisk na pilocie zdalnego sterowania w celu szybkiego ustawienia prędkości do 40 Hz.		Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić ustawienie i przejść do następnego kroku. Naciśnij przycisk na pilocie zdalnego sterowania w celu szybkiego ustawienia prędkości do 50Hz.
	Podczas treningu: Naciśnij up: wzrost prędkości drgania. Podczas ustawiania: Pushup: zwiększa czas, prędkość Hz, H / L i wybór programu.		Podczas ustawiania: Naciśnij RETURN, aby cofnąć ostatnie ustawienie lub cofnąć się do ostatniej strony. Naciśnij przycisk na pilocie zdalnego sterowania w celu szybkiego ustawienia prędkości do 30Hz
	Podczas treningu: Naciśnij , DOWN aby drganie zmalało. Podczas ustawiania: Wciśnij aby zmniejszyć czas, prędkość Hz, H / L i wybór programu.		Podczas treningu naciśnij PAUSE / STOP, aby wstrzymać wykonywanie lub cofnąć ostatnią stronę.

OBSŁUGA KOLUMNY WYŚWIETLACZA

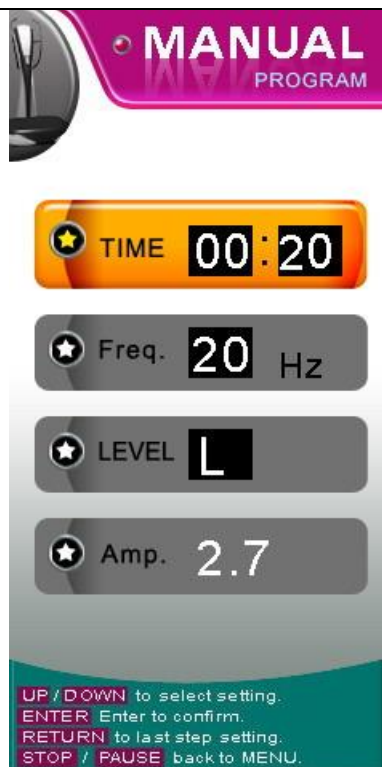


	Podczas treningu: Naciśnij DOWN, aby uzyskać spadek prędkości drgań. Podczas ustawiania: Wciśnij DOWN aby zmniejszyć czas, prędkość Hz, H / L i wybór programu.		Podczas ustawiania: Naciśnij RETURN, aby cofnąć ostatnią ustawienie lub cofnąć się do ostatniej strony.
---	---	---	---

	Podczas treningu: Naciśnij UP aby uzyskać wzrost prędkości drgań. Podczas ustawiania: Naciśnij UP aby zwiększyć czas, prędkość Hz, H / L i wybór programu.		Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić ustawienie i przejść do następnego kroku.
	START - Naciśnij Start, aby rozpocząć ustawienia dla wybranych programów. START - Naciśnij start na początek programu by go uruchomić.		Podczas treningu naciśnij PAUSE / STOP, aby wstrzymać lub przerwać wykonywanie ćwiczenia lub cofnąć ostatnią stronę.

INSTRUKCJA OBSŁUGI

	STRONA POCZĄTKOWA 1. Naciśnij UP aby zobaczyć ostatnią stronę. 2. Naciśnij DOWN, aby wyświetlić następną stronę. 3. Każda strona przypomni się przez 10 sekund i przejdzie do następnej strony. 4. Po komunikacie ostrzegawczym, wyświetlacz przejdzie do strony menu do wybór programu. Naciśnij DOWN na szybko wejść do strony menu.
	STRONA MENU 1. Cztery tryby: MANUAL, PRESET, USER, PRECAUTIONS. 2. Naciśnij GÓRA/DÓŁ, aby wybrać każdy programy. 3. Naciśnij ENTER, aby rozpocząć/wybrać każdy program.



INSTRUKCJA PROGRAMU

1. Naciśnij przycisk UP / DOWN, aby ustawić czas, częstotliwość i poziom.
2. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić ustawienie i przejść do następnego kroku.
3. Naciśnij przycisk RETURN, aby powrócić ostatnich ustawien.
4. Po TIME, FREQ i LEVEL ustawić, MANUAL PROGRAM i wybierz SETTING COMPLETED.
5. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć ćwiczenie.
6. Naciśnij przycisk STOP / PAUZA aby powrócić do menu.
7. TIME od 00: 20 ~ 10: 00min, 10 sekund, w górę/dół.
8. Zakres HZ: 20 ~ 60: 1 Hz w górę/dół w trakcie eksploatacji, prędkość regulowanej przez naciskanie klawisza w górę/dół przedziału 1 Hz.



8 ZAPROGRAMOWANYCH PROGRAMÓW

1. P1: ROZCIĄGANIE I RELAKS
 P2: ĆWICZENIA CAŁEGO CIAŁA
 P3: ĆWICZENIA NA GÓRNE PARTIE CIAŁA
 P4: ĆWICZENIA NA DOLNE PARTIE CIAŁA
 P5-P8: ZAAWANSOWANY PROGRAM ĆWICZEŃ
2. Naciśnij przycisk UP / DOWN, aby stanowisko do ćwiczeń, każdego ustawionego programu i całkowitego czasu treningu.
3. Naciśnij klawisz ENTER, aby przejść do podglądu zaprogramowanego programu.
4. Uruchom bezpośrednio, by rozpocząć ćwiczenia.
5. Wrócić do MENU.



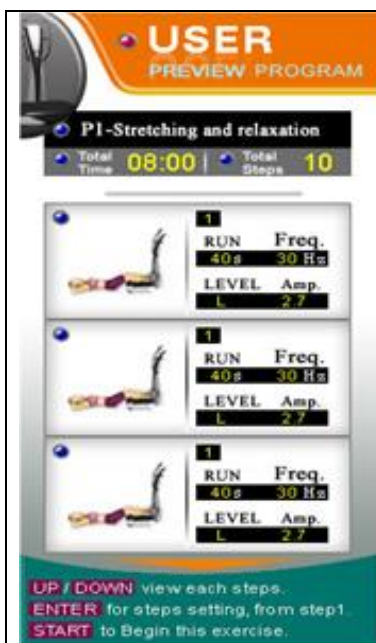
PODGLĄD ZAPROGRAMOWANEGO PROGRAMU

1. Naciśnij przycisk UP / DOWN lub ENTER, aby zobaczyć każde kroki ćwiczeń.
2. Naciśnij przycisk RETURN, aby powrócić do ostatniej strony ustawionego programu.
3. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć ćwiczenia.
4. Podczas eksploatacji, prędkość, można regulować ją przez naciśnij klawisz UP/DOWN w 1 przedziale Hz.



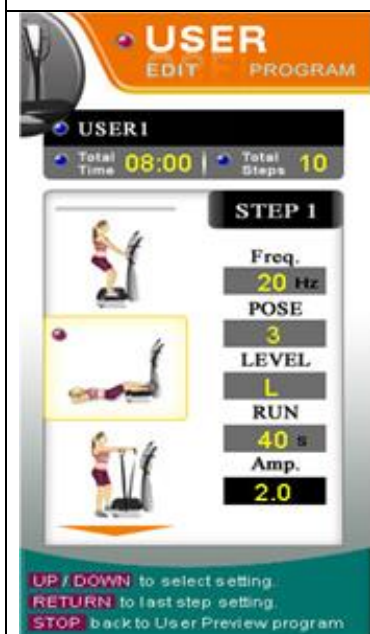
3 PROGRAM UŻYTKOWNIKA

1. Naciśnij przycisk UP / DOWN, aby ustawić każdy program ćwiczeń autora
2. Naciśnij ENTER aby wrócić do podglądu programu użytkownika.
3. Naciśnij przycisk MENU, aby powrócić.
4. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć ćwiczenie.



10 użytkownika programu podglądu

1. Naciśnij przycisk UP / DOWN, aby ustawić każdy krok ustawień użytkownika.
2. Naciśnij ENTER, aby zmieniać poszczególne ustawienia programów użytkownika.
3. Naciśnij RETURN, aby powrócić do programu użytkownika.
4. Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć ćwiczenie.



Edycja użytkownika programu: ustawienie 10 kroków

1. Częstotliwość. Ustawienie za pomocą UP / DOWN, aby dostosować poziom Hz, naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić.
2. Wybierz pozycję ułożenia treningu przez UP / DOWN, aby zobaczyć siebie stanowisko treningu ćwiczenia, naciśnij ENTER, aby potwierdzić. Wolne stanowiska treningowe podlegają poziomowi Hz.
3. Wybierz poziom H lub L za pomocą UP / DOWN, następnie naciśnij ENTER, aby potwierdzić.
4. Wybierz każdy krok interwały RUN i czas za pomocą UP / DOWN aby zmienić i naciśnij klawisz ENTER, aby potwierdzić.
5. Naciśnij RETURN, aby powrócić do ostatniego ustawienia danych.
6. Powtórz każde ustawienie dla łącznie 10 etapów czynności. Po wprowadzeniu wszystkich ustawień, wiadomości pokazuje: ustawienie programu użytkownika zakończone.
7. Naciśnij przycisk Start, aby rozpocząć ćwiczenia.
8. Naciśnij przycisk STOP, aby z powrotem przeniosło nas do programu podglądu użytkownika oraz wszystkie wprowadzone ustawienia zostaną zapisane.
9. Użytkownik łączny czas treningu będący dodawany przy każdym ustawieniu kroków.



WYŚWIETLANY TRENING:

1. Podczas poziomu HZ treningu można regulować UP / DOWN, 1 Hz w górę.
2. Szybki przycisk na pilocie przez naciśnięcie 30 Hz, 40 Hz, 50 Hz, a poziom Hz automatycznie idzie do 30, 40, 50 Hz.
3. Zaprogramowany oraz program użytkownika posiada przedział RUN i razem będzie odliczanie aż będzie 0 i przejdzie w tryb spoczynku przez 15 sekund.
4. Po całkowitym czasie treningu, odliczaniu do 0, program zostanie zakończony, Proszę naciśnij klawisz START, aby ponownie uruchomić program lub naciśnij RETURN, aby wrócić do programu startowego.
5. Podczas treningu, jeśli chcesz, aby wstrzymać ćwiczenia, naciśnij STOP/ PAUSE, aby wstrzymać ćwiczeń naciśnij RETURN i wróć do strony programu lub nacisnąć START, aby kontynuować ten program treningu.
6. Proszę śledzić pozycję ćwiczeń treningu oraz odczytać każdą instrukcję pozycji treningu więcej porad informacyjnych i treningowych znajdziesz w instrukcji.





TRYB SPOCZYNKU:

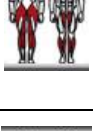
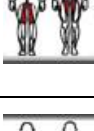
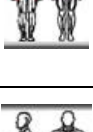
1. Każdy tryb spoczynku to 15 sekund.
2. Tryb spoczynku jest przeznaczony do wykonywania interwałowego, dzięki czemu użytkownik jest w gotowości do następnej pozycji i następnego treningu obrazu stanowiska, które zostaną pokazane na wyświetlaczu w trybie spoczynku.



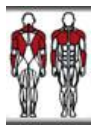
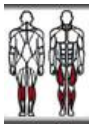
PROCEDURE

1. Proszę przeczytać całe procedury ostrzegawcze, przed próbą korzystania tego urządzenia.
2. Proszę naciśnij klawisz UP / DOWN, aby przejść do ostatniej i następnej strony.
3. Każda strona przypomni co 10 sekund i automatycznie przejdzie do następnej strony.
4. Naciśnij RETURN, aby powrócić do strony menu.

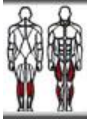
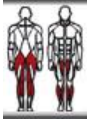
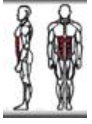
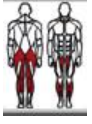
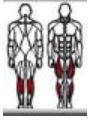
ZAPROGRAMOWANE PROGRAMY

P1-ROZCIĄGAJĄCE I RELAKSUJĄCE							P2-CALKOWITE ĆWICZENIA CIAŁA						
LP	Pozy treningowe	Grupa mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	PL	Pozy treningowe	Grupa mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Poza 01 		40	30	L	2.3	1	Poza 01 		60	25	L	2.5
2	Poza 32 		55	35	L	2.0	2	Poza 04 		55	40	L	2.0
3	Poza 21 		50	35	L	2.0	3	Poza 07 		55	45	H	1.5
4	Poza 18 		35	40	L	2.0	4	Poza 25 		50	45	H	1.5
5	Poza 22 		40	40	L	2.0	5	Poza 05 		60	40	H	2.0
6	Poza 20 		45	35	L	2.0	6	Poza 03 		60	50	L	1.5
7	Poza 19 		50	40	L	2.0	7	Poza 06 		45	45	L	1.5
8	Poza 06 		40	40	L	2.0	8	Poza 26 		40	50	L	1.5
9	Poza 16 		45	35	L	2.0	9	Poza 21 		30	35	L	2.0

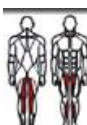
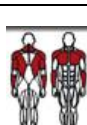
10	Poza 27			50	30	L	2.3	10	Poza 27			25	35	L	2.0
----	---------	---	---	----	----	---	-----	----	---------	---	--	----	----	---	-----

P3-ĆWICZENIA NA GÓRNE PARTIE CIAŁA							P4-ĆWICZENIA NA DOLNE PARTIE CIAŁA						
LP	Pozy treningowe	Partie mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	LP	Pozy treningowe	Partie mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Poza 18 		40	30	L	2.3	1	Poza 02 		60	30	L	2.3
2	Poza 15 		35	35	L	2.0	2	Poza 21 		55	35	L	2.0
3	Poza 17 		40	30	L	2.3	3	Poza 09 		50	45	L	1.5
4	Poza 12 		45	40	H	2.0	4	Poza 08 		50	40	H	2.0
5	Poza 14 		35	45	L	1.5	5	Poza 20 		45	40	H	2.0
6	Poza 11 		35	50	L	1.5	6	Poza 07 		45	50	L	1.5
7	Poza 10 		45	45	H	1.5	7	Poza 19 		55	50	H	1.5
8	Poza 13 		50	50	L	1.5	8	Poza 23 		50	45	L	1.5

9	Poza 31			50	40	L	2.0	9	Poza 22			30	40	L	2.0
10	Poza 32			45	35	L	2.0	10	Poza 24			40	35	L	2.0

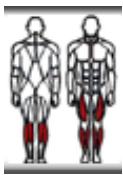
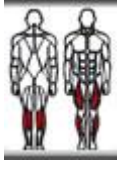
P5-PROGRAM 5							P6-PROGRAM 6						
Lp	Pozy treningowe	Grupa mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Lp	Pozy treningowe	Grupy mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Poza 02		60	30	L	2.3	1	Poza 05		45	35	L	2.0
2	Poza 03		55	40	L	2.0	2	Poza 08		55	40	L	2.0
3	Poza 18		40	40	L	2.0	3	Poza 26		40	40	L	2.0
4	Poza 25		50	45	H	1.5	4	Poza 25		35	45	L	1.5
5	Poza 14		35	45	L	1.5	5	Poza 04		45	50	H	1.5
6	Poza 09		60	50	L	1.5	6	Poza 11		35	45	L	1.5
7	Poza 19		55	45	H	1.5	7	Poza 30		35	40	L	2.0

8	Poza 08			60	50	L	1.5	8	Poza 18			40	40	L	2.0
9	Poza 31			30	40	L	2.0	9	Poza 21			50	35	L	2.0
10	Poza 24			35	35	L	2.0	10	Poza 24			40	30	L	2.3

P7-PROGRAM 7							P8-PROGRAM 8						
LP	Poza treningowa	Grupa mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	LP	Poza treningowa	Grupa mięśni	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	Poza 01 		40	35	L	2.0	1	Poza 32 		40	35	L	2.0
2	Poza 19 		55	35	L	2.0	2	Poza 21 		55	40	L	2.0
3	Poza 10 		30	40	L	2.0	3	Poza 25 		30	45	L	1.5
4	Poza 06 		35	40	H	2.0	4	Poza 26 		35	45	H	1.5
5	Poza 14 		35	45	L	1.5	5	Poza 11 		40	40	L	2.0
6	Poza 12 		40	50	L	1.5	6	Poza 12 		40	45	L	1.5

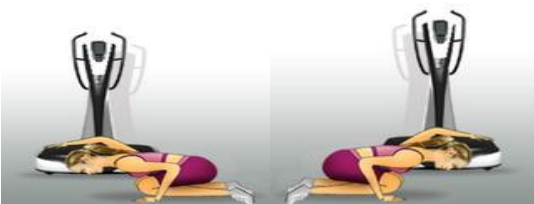
7	Poza 25			55	45	H	1.5	7	Poza 04			45	50	H	1.5
8	Poza 08			60	45	L	1.5	8	Poza 09			50	45	L	1.5
9	Poza 32			35	35	L	2.0	9	Poza 06			45	40	L	2.0
10	Poza 22			35	35	L	2.0	10	Poza 27			45	35	L	2.0

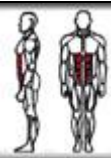
POZYCJE ĆWICZEŃ

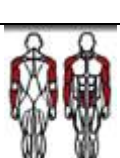
Poza 01 (UP and DOWN)			Stań na palcach lekko zgięta w kolanach i biodrach z wciągniętym brzuchem.
Poza 02			Stojąc z szeroko rozstawionymi nogami, ramiona trzymamy szeroko od siebie. Utrzymując proste plecy i kolana lekko ugięte i zginając biodra aż poczujesz napięcie w pożądanym czworogłowie, bioder.
Poza 03			Utrzymując proste plecy i kolana lekko ugięte i zginając biodra aż poczujesz napięcie w pożądanym czworogłowie, bioder. Stojąc z szeroko rozstawionymi nogami od siebie. Usiądź wygodnie i delikatnie zgiąć nogi, aż poczujesz napięcie w plecach, pośladkach, mięśniach czworogłowych i wewnętrznej powierzchni ud.

Poza 04 		Nogi stawiając na zewnątrz w pozycji szerszej niż szerokość ramion, zegnij nogi i usiąść; powinieneś czuć napięcie wewnętrzne udo i ścięgna.
Poza 05 (L i R) 		Stan z jednej nogi przed drugą. Przednia noga powinna być lekko ugięta, a tylną nogę ustawić prosto, podczas pchania tylną piętę do płytki z napięciem w łydce.
Poza 06 		Biodra popychane do tyłu z nogami ustawionymi prosto. Trzymając uchwyty górna część tułowia upuszcza ciężar ciała jak najdalej jak to możliwe dla rozciągnięcia ścięgien, mięśni pośladków i ich grupy.
Poza 07 (L i R) 		Stojąc jedną nogą na płycie obniż swoje ciało z najetymi mięśniami brzucha.
Poza 08 (L i R) 		Trzymając prostą nogę na płyci, wykonaj zgięcie i pochylenie kolejnej nogi. Obniż biodra i usiąść. To ćwiczenie wpływa na wewnętrzną stronę ud.
Poza 09 (L i R) 		Postaw krok jedną nogą na płycie, podczas gdy drugą stopą jesteś na podłodze. Zegnij kolana oraz kostki i opuszczaj się powoli, aż poczujesz napięcie w ścięgnach.

Poza 10 		Umieść łokcie na płycie wibracyjnej z wciągniętym brzuchem, delikatnie pchnąć swoje biodra powoli w górę. Powinieneś czuć napięcie w okolicy brzucha.
Poza 11 (UP/DOWN) 		Umieść ręce na macie na szerokość barków i zgięcia łokciowego do pchania się dolnej części ciała z wciągniętym brzuchem.
Poza 12 (L i R) 		Ułóż na siebie z jedną stopę bezpośrednio za drugą, miejsce zegnij łokieć na płycie podczas pchania do góry bioder z wciągniętym brzuchem w tym samym czasie.
Poza 13 		Powoli rozluźnij ramię w wygodnym przedziale z łokciach na płycie, wyciągając ręce z dala od biodra, poziomo.
Poza 14 (UP/ DOWN) 		Miej biodra blisko krawędzi płyty i umieść ręce na płycie na szerokość barków. Pchaj biodrami w górę i w dół ze zgiętymi łokciami..
Poza 15 		Umieść ręce na płycie rozstawione na szerokość ramion. Trzymaj plecy prosto z wciągniętym brzucha.

Poza 16 		Usiądź na podłodze pomiędzy płytą i oprzyj plecach z zgiętymi nogami. Umieść swoje łokcie na płycie. Można zmienić pozycję z powrotem do innego punktu kontaktowego.
Poza 17 (L i R) 		Umieść ramię na płycie z łokciem giętym; delikatnie obniż swoje ciało do podłogi aż napięcie odczuwalne będzie w mięśniach klatki piersiowej.
Poza 18 (UP/DOWN) 		Łokcie w pozycji na szerokość barków, na płycie, nogi i plecy proste, podnieś głowę. Delikatnie wciśnij swoje zgięte ramiona w kierunku płyty wibracyjnej, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.
Poza 19 (L i R) 		Umieść jeden gołąb na płycie i przesunąć biodra i miednicę do przodu utrzymując górną część ciała i plecy proste, dopóki napięcie odczuwane w biodra i brzuch.
Poza 20 (UP/DOWN) 		Umieść stopy na płycie z dodatkową matą dla górnego wsparcia ciała, przesunąć biodra w górę, podczas gdy brzuch jest napięty.
Poza 21 (L i R) 		Ułóż się boku na płycie z ugiętymi kolanami, łokcie dotykają podłogi, wspierając swoje ciało.

Poza 22 (L i R) 		Umieść wewnętrzną część uda lekko ugiętą, na płycie, gdy ciało spoczywa na podłodze.
Poza 23 		Leżący na płycie w pozycji leżącej z przodu ud oraz na płycie dodatkowej np. matce, wsparta jest górna część ciała. Mata powinna być na tej samej wysokości, co płyta wibracyjna.
Poza 24 		Umieść obie łydki na płycie, palcami do góry, w kierunku górnej reszty ciała ułożony na podłodze by łatwo odpocząć.
Poza 25 		Ręce wsparte pod głową, ściągaj górną część ciała w kierunku nóg z napiętym brzuchem. Upewnij się, pośladki i dolną część pleców nie traci kontaktu z matą.
Poza 26 (UP/ DOWN) 		Ułóż ręce z przodu klatki piersiowej, brzucha i napnij go a w jednej nodze zastosuj dolne rozciąganie na większe napięcie mięśni brzucha.
Poza 27 		Umieść matę pod biodrami z ugiętymi kolanami. Zrelaksuj górne części ciała i delikatnie wygnij do przodu.

Poza 28 		Trzymając paski z obu zgiętych kolan w tej samej wysokości, reguluj napięcie przez wyciąganie pasków.
Poza 29 		Trzymając paski z obu stron, ramionach prosto na tym samym poziomie, reguluj napięcie przez wyciągnięcie pasków.
Poza 30 		Trzymając pasy prosto na wysokości barków, ramiona unieść do żądanej pozycji. Pociągnij mocno zwiększając napięcie. Powinieneś czuć napięcie w ramionach i bicepsach.
Poza 31 		Przeciągnij górne paski i wyciągnij ramiona do tyłu, z napięciem. Powinieneś czuć napięcie w ramionach i górnej części pleców.
Poza 32 (L i R) 		Chwyć pasek z jednego z boków ramienia, na zewnątrz obracaj ramię i niech ręka będzie przedłużeniem tyłu; pochyl się lekko do przodu.