Urządzenie do domowego treningu

VIBRO I



PL **Instrukcje dotyczące montażu i ćwiczeń dla numeru zamówienia 1473**

PL

Zawartość instrukcji

1. Ważne zalecenia i instrukcje dot. bezpieczeństwa str. 2
2. Widok złożonego i rozmontowanego urządzenia str. 3
3. Spis części str. 4
4. Informacje dotyczące bezpieczeństwa, zdrowia, uwagi dotyczące użytkowania, warunki gwarancji str. 5
5. Instrukcja montażu str. 5-6
6. Podłączenie komputera, korzystanie z urządzenia str. 7
7. Ćwiczenia na Vibro I str. 8



Ostrzeżenie:
Przed użyciem przeczytaj instrukcję obsługi!

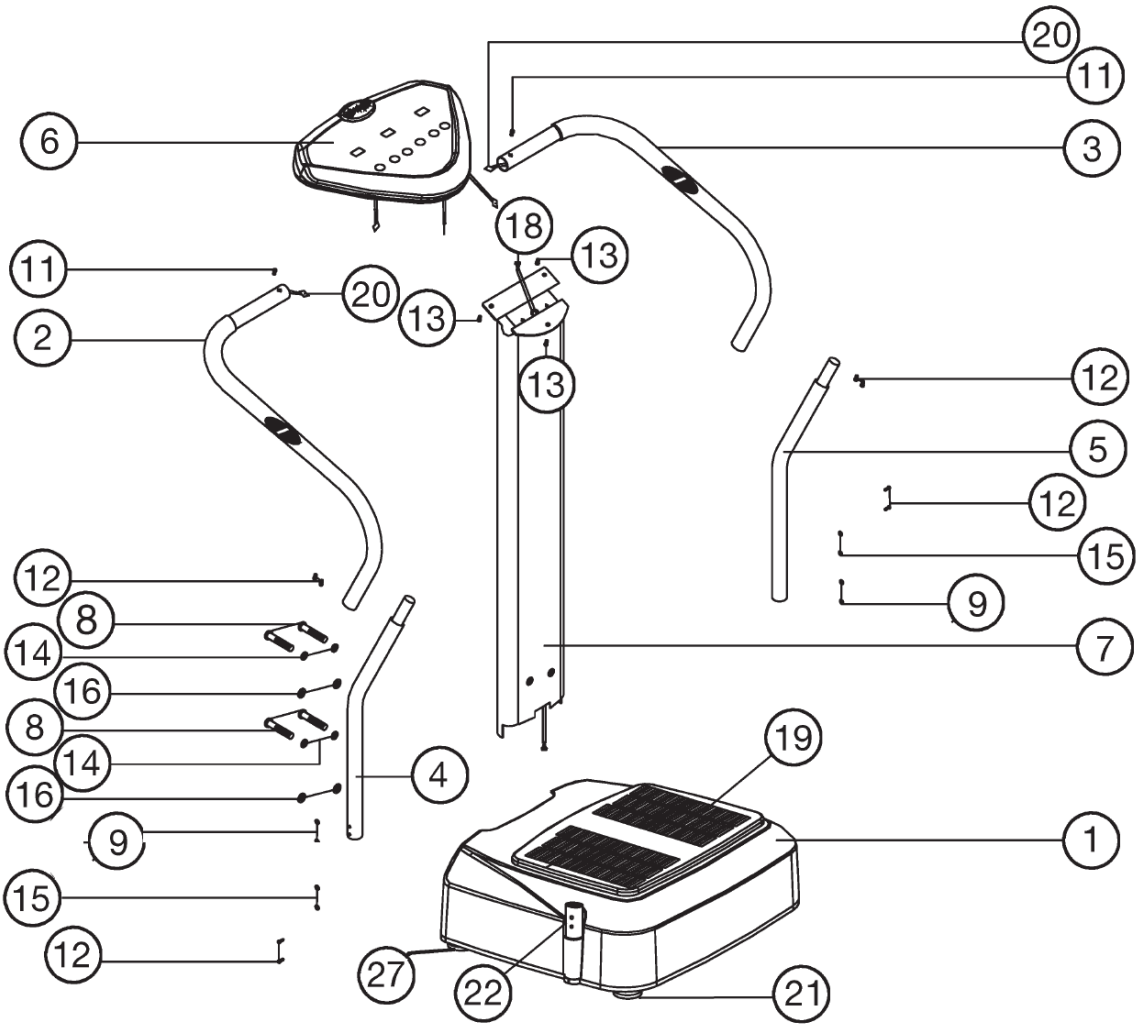
Szanowny kliencie,
Gratulujemy zakupu urządzenia do treningu domowego i mamy nadzieję, że Ci się spodoba.
Należy przestrzegać wskazówek i informacji zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi.
Jeśli masz jakieś pytania, możesz oczywiście skontaktować się z nami w dowolnym momencie.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert

Ważne zalecenia i instrukcje dotyczące bezpieczeństwa

1. Zamontuj maszynę w sposób opisany w instrukcji montażu i korzystaj wyłącznie z załączonych, specjalnie przeznaczonych części urządzenia. Przed montażem upewnij się, że opakowanie jest kompletne, zgodnie z dowodem dostawy oraz że zawiera wszystkie niezbędne elementy zgodnie z etapami montażu pokazanymi w instrukcji montażu i eksploatacji.
2. Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia oraz w regularnych odstępach czasu (co 1-2 miesiące) sprawdź prawidłowe osadzenie wszystkich śrub, nakrętek i innych połączeń, aby upewnić się, że urządzenie jest bezpieczne w użytkowaniu. Natychmiast wymień uszkodzone elementy i/lub nie korzystaj z urządzenia do momentu naprawy.
3. Umieść urządzenie w suchym, stabilnym miejscu i chroń je przed wilgocią i wodą. W przypadku nierównych części podłogi należy wyrównać ustawienie urządzenia do odpowiedniego poziomu dostarczonymi regulowanymi częściami maszyny, jeśli takie są zainstalowane. Upewnij się, że urządzenie nie ma kontaktu z wilgocią lub wodą.
4. Jeżeli obszar pod urządzeniem musi być specjalnie chroniony przed wgniataniem, zabrudzeniem itp. umieścić pod urządzeniem odpowiednią podstawę (np. matę gumową, drewnianą płytę itp.).
5. Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie przedmioty w promieniu 2 metrów od urządzenia.
6. Nie używaj mocnych środków czyszczących do czyszczenia urządzenia i używaj tylko dostarczonych lub odpowiednich narzędzi, aby zmontować maszynę i dokonać niezbędnych napraw. Natychmiast po zakończeniu treningu usuń krople potu z maszyny.
7. **OSTRZEŻENIE!** System nadzoru pracy serca mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnego uszkodzenia zdrowia lub śmierci. Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem planowanego programu treningowego. Urządzenie potrafi zdefiniować maksymalny wysiłek fizyczny (puls, waty, czas trwania treningu itd.), na które możesz sobie pozwolić i może podać dokładne informacje na temat prawidłowej postawy podczas treningu, celów treningu i diety. Nigdy nie trenuj po zjedzeniu dużych posiłków.
8. Trenuj na maszynie tylko wtedy, gdy jest w dobrym stanie. Do niezbędnych napraw używaj oryginalnych części zamiennych.
9. Podczas ustawiania regulowanych części upewnij się, że są we właściwej pozycji lub zaznacz maksymalną pozycję ustawienia i zabezpiecz nową pozycję.
10. O ile instrukcja nie stanowi inaczej, urządzenie może być używane do treningu tylko przez jedną osobę, a ilość treningów nie powinna przekraczać 3 x 10 minut/dzień.
11. Do treningu na urządzeniu zakładaj odpowiedni strój i buty. Odzież musi być zaprojektowana w taki sposób, aby jej elementy nie przeszkadzały podczas ćwiczeń, np. ze względu na kształt lub długość. Buty treningowe powinny być dobrane tak, aby pasowały do rodzaju treningu, zapewniały stopie pewną stabilizację i mają antypoślizgową podeszwę.
12. UWAGA! Jeśli wystąpią zawroty głowy, słabość, nudności, ból w klatce piersiowej i inne nietypowe objawy, należy przestać ćwiczyć i skonsultować się z odpowiednim lekarzem.
13. Ogólnie rzecz biorąc, sprzęt sportowy nie jest zabawką. W związku z tym może być używany wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem oraz przez odpowiednio poinformowane i poinstruowane osoby.
14. Dzieci, inwalidzi i osoby niepełnosprawne powinny korzystać z urządzenia tylko w obecności innej osoby, która może udzielić pomocy i wskazówek. Dzieci nie powinny korzystać z urządzenia bez opieki.
15. Należy upewnić się, aby ćwiczący i inne osoby nigdy nie poruszały się ani nie trzymały żadnych części ciała w pobliżu ruchomych części urządzenia.
16. Pod koniec okresu użytkowania produkt ten nie może być wyrzucany razem ze zwykłymi odpadami gospodarstwa domowego, ale musi być oddany do punktu zbiórki w celu recyklingu części elektrycznych i elektronicznych. Na urządzeniu, w instrukcji lub na opakowaniu możesz znaleźć odpowiedni symbol.
Materiały są wielokrotnego użytku zgodnie z ich oznaczeniem. Dzięki ponownemu wykorzystaniu, materiałów chronisz nasze środowisko. Poproś lokalną administrację o informację odnośnie odpowiedniego miejsca utylizacji.
18. Maksymalne dopuszczalne obciążenie (= masa ciała) zostało ustawione na 150 kg. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że dopuszczalna masa całkowita nie została przekroczona.
19. Jeśli przewód zasilający tego urządzenia jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta, serwis lub przez wykwalifikowanego elektryka.

Widok złożonego i rozmontowanego urządzenia



Lista części - ***lista części zamiennych***
Vibro I numer ***zamów***ienia 1473

Dane techniczne: Status: 01. 04. 2017

Urządzenie do treningu wibracyjnego z ruchem kołysania

Świetny efekt przy niewielkim wysiłku
Trening urządzeniem Vibro obejmuje w zasadzie cztery obszary: siłę, rozciąganie, masaż i relaksację. Dzięki intensywnym wibracjom można trenować odruchy mięśni całego ciała.

- Mocny silnik o mocy 0,5 kW
- Naprzemienny ruch kołyszący się na boki
- Częstotliwość ruchu 5-25 Hz
- Amplituda 0-10 mm
- 20 poziomów prędkości
- 3 zaprogramowane programy treningowe
- 1 program ręczny (z podaniem czasu treningu od 1 do 10 minut)
- 4 stopki do tłumienia drgań i dla zapewnienia bezpieczeństwa
- Antypoślizgowa mata
- Komputer z 3 oknami wyświetlacza LED pokazującymi szybkość, czas treningu i analizę tkanki tłuszczowej
- Dane elektryczne: 220-240V / 50Hz / 520W
- Odpowiedni do masy ciała do 150 kg
- Waga urządzenia ok. 31 kg
- Kółka transportowe

Wymiary: ok. 70 x szer. 74 x wys. 121 cm

Jeżeli jeden z elementów jest uszkodzony, brakuje go lub jeśli potrzebujesz części zamiennej w przyszłości, skontaktuj się z:

Serwis internetowy i portal z częściami zamiennymi:
www.christopeit-service.de

Adres: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Urządzenie Vibro I jest przeznaczone wyłączenie do użytku domowego i nie nadaje się do użytku komercyjnego. Klasa **sportowa do użytku domowego H/C**

Rysunek nr.	Opis	Wymiary mm	**Ilość** sztuk	Montowany na **zdjęciu nr**	Numer ET
1	Obudowa		1	22	36-1743-01-BT
2	Rurka uchwytu lewa		1	4+7	33-9836111-SI
3	Rurka uchwytu prawa		1	5+7	33-9836112-SI
4	Rura łącząca lewa		1	2+22	33-9836113-SI
5	Rura łącząca prawa		1	3+22	33-9836114-SI
6	Komputer		1	7	36-1473-03-BT
7	Rura wsporcza		1	22	33-9836110-SI
8	Śruba	M8*20	4	7	39-10041
9	Podkładka	5//10	8	12	39-10111-SW
10	Nakrętka	M10	2	21	39-10032
11	Śruba	M8x40	2	2+3	39-9889-CR
12	Śruba	M5x15	8	2,3,4,5,22	36-9111-18-BT
13	Śruba	M6x10	3	6	39-9964
14	Podkładka sprężysta	Do M8	4	8	39-9964
15	Podkładka sprężysta	Do M5	8	12	36-9111-18-BT
16	Podkładka	8//16	4	8	39-9962-CR
17	Nakrętka samozabezpieczająca	M8	2	22	39-9918-CR
18	Kabel połączeniowy		1	6	36-9836104-BT
19	Podstawa		1	22	36-9836120-BT
20	Kabel czujnika pulsu		2	6	36-9836106-BT
21	Stopki regulowane		2	22	36-9836107-BT
22	Jednostka podstawowa		1		33-9836109-SI
23	Sterowanie silnikiem		1	22	36-9836121-BT
24	Silnik		1	22	36-9836122-BT
25	Pasy		1	24+26	36-1473-02-BT
26	Koło pasowe napędowe		1	22	36-9836124-BT
27	Stopka gumowa		2	22	36-1743-04-BT
28	Bezpiecznik termiczny		1	22	36-9836111-BT
29	Główny wyłącznik		1	22	36-9836112-BT
30	Przewód zasilający		1	22	36-9836113-BT
31	Osłona uchwytów		2	2+3	36-9836114-BT
32	Rolki transportowe		2	22	36-9836125-BT
33	Instrukcja montażu i obługi		1		36-1473-05-BT

B***ezpieczeństwo***
Przeczytaj uważnie instrukcję przed pierwszym użyciem, w przeciwnym razie podczas użytkowania możesz się zranić lub uszkodzić urządzenie Vibro I.

• Umieszczaj urządzenie tylko na płaskiej powierzchni. Jeśli chcesz użyć urządzenia na dywanie, upewnij się, że otwór wentylacyjny znajdujący się na dnie pozostaje odkryty.
• Jeśli chcesz przesunąć Vibro I, musisz lekko pochylić się i pociągnąć Vibro I za pomocą uchwytu nad ramą.
• Umieść urządzenie tak, aby kabel zasilający był łatwo dostępny. Przed jakimkolwiek czyszczeniem zewnętrznym należy wyciągnąć wtyczkę sieciową. Nigdy nie używaj urządzenia, jeśli kabel zasilający jest uszkodzony.
• Nie należy podskakiwać na Vibro I. Jeśli to zrobisz, wszelkie roszczenia gwarancyjne wygasną.
• Wyjmij wtyczkę z gniazdka po każdym użyciu.

Uwagi dotyczące zdrowia
Ogólnie zaleca się, aby przed użyciem Vibro 2 skonsultować się z lekarzem. Zwłaszcza jeśli masz infekcje, problemy z plecami lub niektóre choroby, takie jak białaczka, hemofilia, mocznica, cukrzyca lub nowotwór. Osoby w złym stanie, gorączce lub po ciężkiej chorobie nie powinny przez dłuższy czas korzystać z urządzenia. Osoby stosujące hormonoterapię przez dłuższy okres czasu mogą doświadczać ciężkich reakcji po użyciu Vibro 2.
Używanie urządzenia jest surowo zabronione: dla kobiet podczas ciąży i w okresie menstruacyjnym; jeśli używasz metalowych implantów takich jak szyny, rozruszniki serca, itp.; podczas palenia lub jedzenia; zaraz po posiłku; dla dzieci w wieku poniżej 12 lat.

Uwagi dotyczące użytkowania
Regularne ćwiczenia mogą poprawić twoją kondycję fizyczną. Jeśli podczas treningu poczujesz fizyczne lub inne dolegliwości, takie jak nudności, pocenie się i bóle głowy należy natychmiast przerwać trening. Aby stymulować metabolizm, wypij szklankę wody przed rozpoczęciem treningu.

Warunki gwarancji
Gwarancja rozpoczyna się w momencie otrzymania faktury lub z datą dostawy i wynosi 24 miesiące. W okresie gwarancyjnym wszelkie usterki będą usuwane bezpłatnie.
W przypadku stwierdzenia wady, jesteś zobowiązany niezwłocznie powiadomić producenta. Producent jest zobowiązany do przestrzegania zasad gwarancji przez wysyłkę części zamiennych lub naprawę usterki. W przypadku wymiany części zamiennych prawo do wymiany istnieje bez utraty gwarancji, naprawa w miejscu montażu urządzenia jest wykluczona.
Sprzęt sportowy jest przeznaczony do korzystania w warunkach domowych i nie jest odpowiednim sprzętem do użytku komercyjnego. Naruszenie użytkowania spowoduje zmniejszenie zakresu gwarancji lub jej utratę.
Gwarancja dotyczy wyłącznie uszkodzeń materiału lub wad produkcyjnych. W przypadku części ulegających zużyciu lub uszkodzeń spowodowanych niepoprawną lub niewłaściwą obsługą, użyciem siły i interwencjami przeprowadzanymi bez wcześniejszej konsultacji z naszym działem serwisowym, gwarancja wygasa.
Jeśli to możliwe, proszę zachować oryginalne opakowanie przez cały okres gwarancji, aby w razie potrzeby odpowiednio zabezpieczyć urządzenie i wysłać do działu obsługi!
Roszczenie gwarancyjne nie przedłuża okresu gwarancji.
Roszczenia o odszkodowanie za szkody, które mogą powstać w otoczeniu w związku z korzystaniem z urządzenia (w przypadku nieodpowiedzialnego użytkowania) są wykluczone.

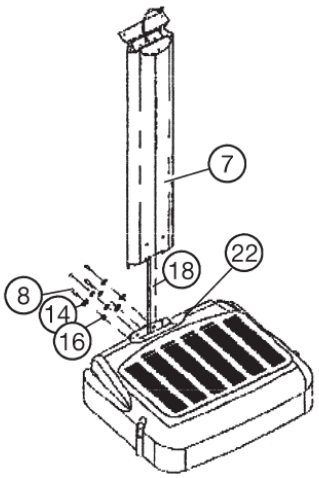
Producent:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Instrukcje dotyczące montażu

Z pomocą drugiej osoby usuń wszystkie części opakowania, połóż je na podłodze i sprawdź kompletność na podstawie listy części załączonej w instrukcji montażu i obsługi. Należy pamiętać, że niektóre części są bezpośrednio połączone z ramą podstawy i wstępnie zmontowane. Dodatkowo, niektóre elementy zostały już złożone w jednostki. Powinno to ułatwić i przyspieszyć montaż urządzenia.

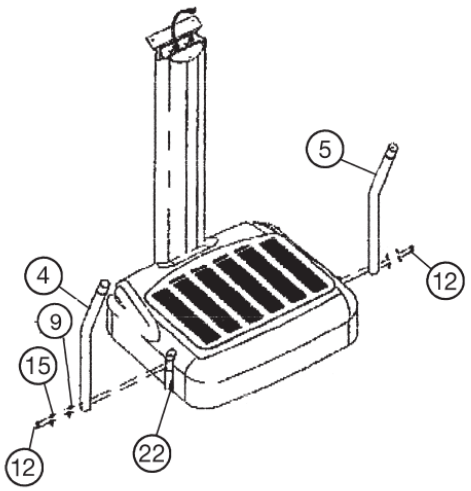
Krok 1:
Montaż rury wsporczej (7) na ramie podstawy (22).

Nałóż jedną podkładkę sprężystą (14) i jedną podkładkę (16) na śruby M8x20 (8) i umieść je obok ramy podstawy (22). Włóż przewód łączący (18) w odpowiednim kierunku do rury wsporczej (7). Włóż rurę wsporczą (7) dolnym końcem do otworu na ramie podstawy (22) i podłącz kabel łączący (18) wychodzący z rury wsporczej z kablem z ramy podstawy. Włóż rurę wsporczą (7) do gniazda na ramie podstawy (22) i przykręć rurę wsporczą (7) do ramy podstawy (22) za pomocą śrub (8) bez ściskania kabla.



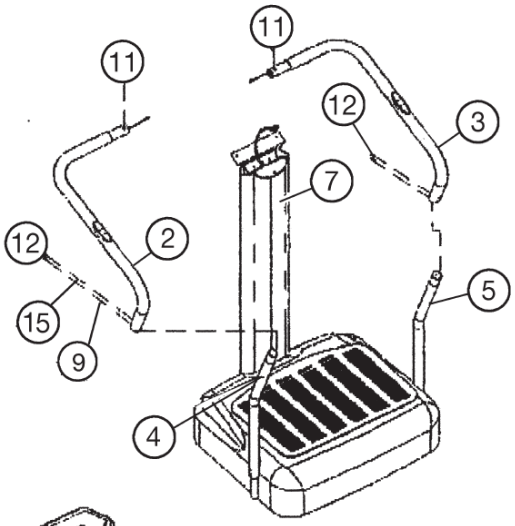
Krok 2:
Montaż rur łączących z lewej i prawej strony (4 + 5) na ramie podstawy (22).

Włóż cztery śruby sprężynujące (15) i jedną podkładkę (9) na każdą z czterech śrub M5x15 (12) i umieść je obok ramy podstawy (22). Włóż lewą rurę łączącą (4) do lewego gniazda na ramie podstawy (22) i rurę łączącą prawą (5) do prawego gniazda na ramie podstawy (22) i dokręć je śrubami (12).



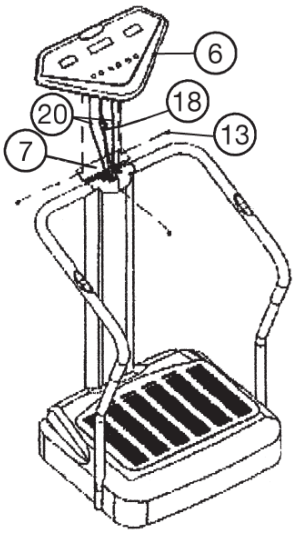
Krok 3:
Montaż rurek uchwytu z lewej i prawej strony (2 + 3).

Włóż lewą i prawą rurkę uchwytu (2 + 3) dolnym końcem do rur łączących z lewej i prawej strony (4) i umieść górne końce rury wsporczej (7) w taki sposób, aby otwory były równo. Przykręć mocno rurki uchwytu z lewej i prawej strony (2 + 3) do rury wsporczej (7) za pomocą śrub M8x40 (11) i rury łączące z lewej i prawej (2 + 3) za pomocą śrub M5x15 (12), podkładek sprężystych (15) i podkładki (9).



Krok 4:
Montaż komputera (6) i uruchomienie urządzenia.

Poprowadź komputer (6) do wspornika komputera rury wsporczej (7) i podłącz kable impulsowe (20) i kabel połączeniowy (18) do komputera (6). Umieścić komputer (6) na rurze nośnej (7) bez zgniatania połączeń kablowych i dokręcić śrubami M6x10 (13). Następnie usuń folię ochronną z czujników tętna.



Krok 5:
Kontrola

1. Sprawdź wszystkie połączenia śrubowe i połączenia wtykowe pod kątem prawidłowej instalacji i działania. Montaż zostaje niniejszym zakończony. Włóż odpowiednią wtyczkę kabla zasilającego (30) do gniazda w podstawie, a następnie do prawidłowo podłączonego gniazdka elektrycznego (230 V ~ 50 Hz). Włącz włącznik (29) na jednostce podstawowej.

2. Jeśli wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem z ustawieniami na najniższym poziomie i ustaw indywidualne parametry.

3. Aby ułatwić transport urządzenia, przechyl urządzenie na rolki transportowe i przesuń lub pociągnij za rączki uchwytu w odpowiednie miejsce. Nierówne podłoże można wyrównać za pomocą stopek o regulowanej wysokości.



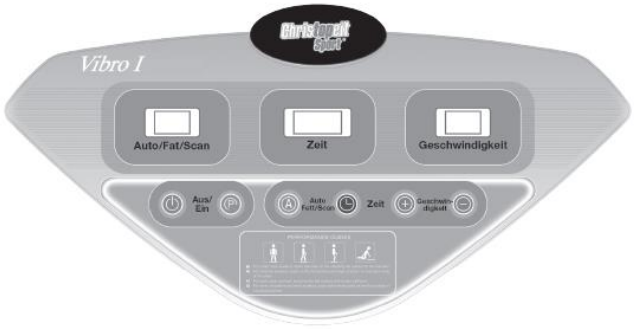


Uwaga:
Prosimy o staranne przechowywanie zestawu narzędzi i instrukcji, ponieważ mogą one być wymagane do napraw lub zamówień części zamiennych, które mogą być później wymagane.

Podłączenie główne



a) Główny włącznik = włącza i wyłącza urządzenie
b) Zabezpieczenie przed przeciążeniem = Chroni urządzenie przed przeciążeniem.
c) Gniazdo podłączenia zasilania dla kabla zasilającego



Funkcje **przycisków:**

Przycisk Off = Wyłącza program.

Przycisk On = Włącza program

Przycisk skanowania automatycznego (A) = przycisk wyboru programów dla programów 88-P1-P2-P3-1

Przycisk czasu = Za pomocą tego klawisza można ustawić czas w minutach do maks. 10 minut. Analiza tkanki tłuszczowej wykorzystuje ten przycisk do wyboru płci, wieku, wzrostu i wagi.

"+" = Zwiększa prędkość podczas ustawień ręcznych. Wciskanie zwiększa wybrane wartości.

"-" = Zmniejsza prędkość podczas ustawień ręcznych. Wciskanie zmniejsza wybrane wartości

Programy:

88 = Program ręczny- możesz ustawić czas przed naciśnięciem przycisku start i wybrać prędkość po naciśnięciu przycisku start.

P1-P2-P3 = programy automatyczne z następującymi parametrami

Program	10 Min	9 Min	8 Min	7 Min	6 Min	5 Min	4 Min	3 Min	2 Min	1 min
P1	6	10	16	14	12	10	8	6	4	2
P2	6	8	10	14	6	5	4	3	2	1
P3	10	4	16	4	16	4	10	4	10	4

1 = Program określania wskaźnika tkanki tłuszczowej (BMI) Wybierz ten program i potwierdź go przyciskiem Time, a następnie wprowadź płeć (1 = mężczyzna, 2 = kobieta), wiek, wzrost i wagę za pomocą przycisków "+" i "-".

Wartości są wyświetlane na ekranie czasu. Potwierdź każdy wpis przyciskiem czasu. Po wprowadzeniu danych wyświetlacz pokazuje "---" na wyświetlaczu czasu i zaraz po chwyceniu czujników na uchwytach (prawdopodobnie przez 4 sekundy), procent tkanki tłuszczowej jest wyświetlany na wyświetlaczu czasu w %.

Ogólny poziom tłuszczu w organizmie w %

Płeć	Za mało	W normie	Za dużo
Kobieta	<17	17-27	>27
Mężczyzna	<14	14-23	>23

Wyświetlacz:

Auto / Grease / Scan = Ten ekran informuje o programie, w którym się znajdujesz.

Czas = Czas treningu podawany jest w minutach. Jeśli ustawiony jest czas, wyświetlacz odlicza minuty do zera do zera.

Prędkość = wskazuje poziom prędkości wibracji.

Sygnał dźwiękowy:

Przy każdym naciśnięciu przycisku rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Po zakończeniu programu słychać pięciokrotny sygnał dźwiękowy.

Korzystanie z urządzenia

Urządzenie Vibro I działa zgodnie z zasadą pobudzenia biomechanicznego, która jest wykorzystywana w sporcie i przestrzeni jako metoda ćwiczeń. Kontrolowane wibracje przekazują bodźce do układu mięśniowego, umożliwiając uaktywnienie lub rozluźnienie mięśni w zależności od obszaru zastosowania lub działania. Pobudza metabolizm poprzez wydzielanie hormonów, które stymulują spalanie tłuszczu i budowanie mięśni oraz zwiększa mobilność. Równomierne wibracje mogą rozprzestrzeniać się od stóp, przez kręgosłup do głowy, a także obejmować narządy wewnętrzne. Może to stymulować krążenie krwi i przepływ limfatyczny, łagodzić blokady i skurcze oraz zmniejszać napięcie.

Relaksujący masaż na Vibro I

Masaż relaksacyjny na urządzeniu Vibro I oferuje zauważalną regenerację organizmu. Możesz znacznie wpłynąć na stan fizyczny i emocjonalny, słuchając relaksującej muzyki podczas ćwiczeń lub wypełniając pokój kojącym zapachem. Wybierz klasyczne lub relaksujące dźwięki, użyj kojących aromatycznych olejków i stwórz atmosferę, w której znajdziesz harmonię i równowagę. Ponieważ przed treningiem powinieneś dużo pić, wypróbuj ziołową herbatę przed relaksacją, a potem jako orzeźwiający napój. Producent, a także jego bezpośredni lub pośredni dystrybutor, zdecydowanie i bezwarunkowo wskazuje, że użytkownik powinien ostrożnie korzystać z urządzenia Vibro I. Roszczenia gwarancyjne są zagwarantowane tylko wtedy, gdy użytkownik ściśle przestrzega wskazówek i przepisów zawartych w instrukcji obsługi. Szczególnie podkreślamy, że instrukcje obsługi ZAWSZE muszą być przechowywane razem z urządzeniem. Zwracamy uwagę, że tylko ludzie mają prawo do korzystania z urządzenia Vibro. Zakładamy, że użytkownik przeczytał i zrozumiał instrukcję obsługi Jeśli tak nie jest, nie ponosimy żadnej odpowiedzialności.

Ćwiczenia na Vibro I



Ćwiczenie 1
Stań z wygiętymi kolanami na płycie podstawy i trzymaj dłonie na uchwytach. (Trening pleców, bioder i nóg)



Ćwiczenie 2
Usiądź w pozycji "ze skrzyżowanymi nogami" na płycie podstawy i trzymaj się uchwytów (Trening mięśni ramion, brzucha, talii i nóg.)



Ćwiczenie 3
Stań z lekko ugiętymi kolanami na płycie podstawy przy naprężonych mięśniach brzucha i trzymaj ręce na uchwytach. (Trening mięśni pleców i ramion)



Ćwiczenie 4
Usiądź bokiem na podstawie z wyciągniętymi nogami i trzymaj lewy uchwyt. (Trening mięśni nóg i talii.)



Ćwiczenie 5
Stań z jedną prostą nogą pośrodku podstawy, drugą nogę wyciągnij na podłodze i połóż ręce na talii. (Trening w talii, mięśnie brzucha i uda.)



Ćwiczenie 6
Stań z jedną ugiętą nogą na podstawie i jedną nogą rozciągniętą na podłodze i trzymaj za uchwyty. (Trening w talii, mięśnie brzucha i nogi.)



Ćwiczenie 7
Podeprzyj jedną nogę na płycie podstawy wykonując ćwiczenie "mostkowe", jak pokazano. (Trening nóg, ud i mięśni biodrowych).



Ćwiczenie 8
Uklęknij przed urządzeniem i podeprzyj górną część ciała dłońmi na płycie podstawy w lekko zgiętym zgięciu. (Push-up damski) (Trening ramienia, mięśni nóg, mięśni ramion i górnej części ciała)



Ćwiczenie 9
Postaw stopy w pozycji push-up na podstawie i zachowaj równowagę podczas treningu. (Trening ramienia, klatki piersiowej, ramienia i mięśni górnej części ciała.)



Ćwiczenie 10
Połóż się na podstawie i oprzyj się stopami na rurze, a przedramionach na podłodze. (Trening mięśni brzucha, ud, klatki piersiowej i bioder).



Ćwiczenie 11
Uklęknij przed urządzeniem i przytrzymaj jedną rękę wyciągniętą na podstawie, a drugą rękę wyciągniętą na podłodze. (Trening mięśni ramion i ramion.)



Ćwiczenie 12
Podeprzyj się obiema nogami na płycie podstawy wykonując ćwiczenie "mostkowe". (Trening mięśni ud i mięśni biodrowych).

Należy pamiętać, że ćwiczenia można intensyfikować, zwiększając prędkość i pozycję.