

GLOBUS



G-VIBE 100

Rev 6.0



Leggere attentamente le istruzioni prima dell'utilizzo.

Conservare il presente manuale per futura
referenza.

EGREGIO CLIENTE

**LA RINGRAZIAMO PER LA SCELTA EFFETTUATA E LE CONFERMIAMO
LA NOSTRA PIU' COMPLETA DISPONIBILITA' PER QUALSIASI AIUTO O
SUGGERIMENTO DI CUI AVESSE BISOGNO**

E' prodotto da:

Domino S.r.l.
www.domino.tv.it

G-Vibe 100 è distribuito da:

GLOBUS ITALIA S.r.l.
Tel. 0438.7933
www.globusitalia.com
info@globusitalia.com

L'apparecchiatura è un dispositivo CE ed è stata costruita in conformità alle norme tecniche vigenti.

Per mantenere il livello massimo di sicurezza, l'utente deve utilizzare l'apparecchio nel rispetto delle prescrizioni e dei limiti di impiego del manuale d'uso.

Il produttore declina ogni responsabilità in merito ad un uso difforme da quanto indicato e prescritto nel presente manuale.

Senza il permesso scritto del produttore sono vietati la riproduzione anche parziale in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo elettronico o meccanico di testi e/o foto contenute in questo manuale.



Made in PRC.

INDICE

	Pag.
CARATTERISTICHE TECNICHE	02
COMPONENTI PEDANA	03
ASSEMBLAGGIO	04
PRECAUZIONI E AVVERTENZE	08
CONTROINDICAZIONI	09
INSTALLAZIONE PEDANA	10
OPERAZIONI CONSOLE	11
ISTRUZIONI UTILIZZO	12
MODALITA' D'USO GENERALE	14
PARAMETRI PROGRAMMI	16
PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI	17
POSIZIONI ESERCIZI	18

CARATTERISTICHE TECNICHE:

MOTORE: DC 200W

PESO: kg 25,38

DIMENSIONI: mm 62x40x116

ALIMENTAZIONE: 220V, 50/60 Hz

Parametri:

Frequenza : 30 <> 55Hz

WorkTime/Rest Time : 15 <> 90 s

Cicli : 1 <> 9

Programmi : 5 + 1 (Programma Libero)

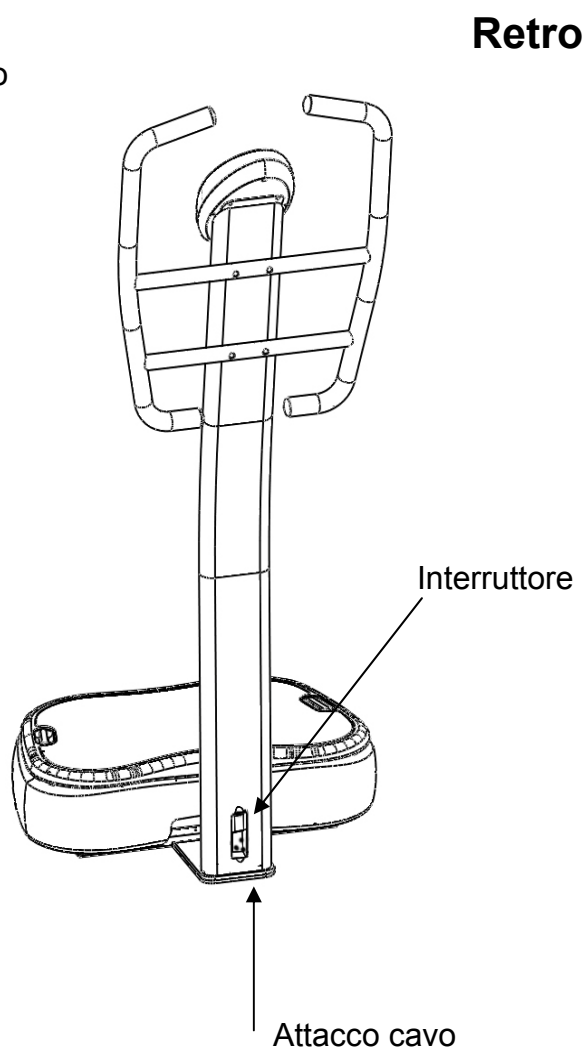
SMALTIMENTO DELL'APPARATO

Ai sensi dell'art 13 del Decreto Legislativo 25 luglio 2005, n. 151 "Attuazione delle Direttive 2002/95/CE, 2002/96/CE e 2003/108/CE, relative alla riduzione dell'uso di sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché allo smaltimento dei rifiuti". Il simbolo del cassonetto barrato riportato sull'apparecchiatura indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti. L'utente dovrà, pertanto, conferire l'apparecchiatura giunta a fine vita agli idonei centri di raccolta differenziata dei rifiuti elettrici ed elettronici, oppure riconsegnarla al rivenditore al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura di tipo equivalente, in ragione di uno a uno. L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dismessa al riciclaggio, al trattamento e allo smaltimento ambientalmente compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura. Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni amministrative di cui al D.Lgs. n° 22/1997 (articolo 50 e seguenti del D.Lgs. n° 22/1997).

COMPONENTI



Fronte



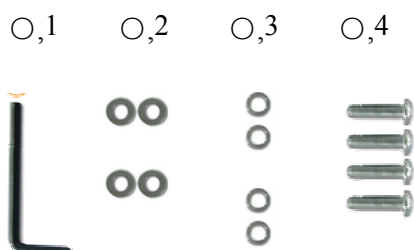
Retro

ASSEMBLAGGIO

1: Aprire la scatola ed estrarre il corpo macchina e il palo



2: Set per il montaggio



- O,1 Chiave a brugola
- O,2 Rondelle
- O,3 Rondelle a molla
- O,4 Bulloni

ASSEMBLAGGIO

3: Assemblare palo e base (come mostrato nella figura)



4: Figura 1 : Connettere i cavi

5: Figura 2 : Infilare i cavi così connessi nel palo

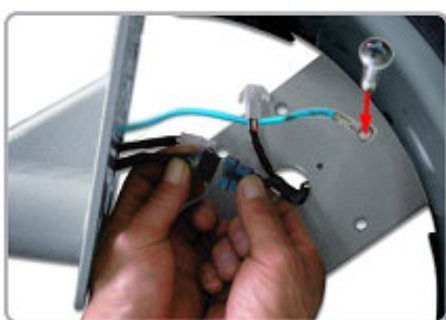


FIGURA 1



FIGURA 2

ASSEMBLAGGIO

6: Fissare il palo al corpo macchina con i dadi attraverso l'uso del cacciavite+chiave



7: Fissare il manubrio al palo con i dadi attraverso l'uso del cacciavite+chiave



ASSEMBLAGGIO

8: Figura 1 : Connettere i cavi

9: Figura 2 : Fissare il display al palo con i bulloni



PICTURE 1

PICTURE 2

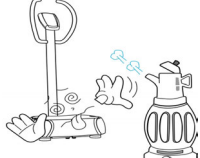
PRECAUZIONI E AVVERTENZE

Precauzioni e avvertenze per la sicurezza

- Quanto sotto è stato scritto per la Vostra sicurezza, per favore leggere attentamente e utilizzare il prodotto correttamente.

	Seguire le istruzioni per evitare Ogni possibilità di rischio		Il prodotto è stato costruito per essere collegato alla rete 220Volt 50 Hz		Non manomettere
	Seguire le istruzioni per evitare Ogni possibilità di rischio		Non usare in queste condizioni		Non toccare

■ Note sulla connessione elettrica e sul suo utilizzo



 Non usare un cavo o presa elettrica difettosa.

 Utilizzare corrente 220 Vac, 50Hz con carenza di disturbi di frequenza.

 Non toccare il cavo o la presa con le mani bagnate

 Pulire l'apparecchio con un panno asciutto

 Tenere l'apparecchio lontano da fonti di calore e da fiamme libere

- Le persone con problemi di salute devono usare questo apparecchio previo consenso di un medico.
- Se durante l'utilizzo dell'apparecchio si dovesse avvertire una sensazione di malessere, cessarne l'utilizzo.
- Un prolungato uso scorretto dell'apparecchio può causare seri danni.

CONTROINDICAZIONI

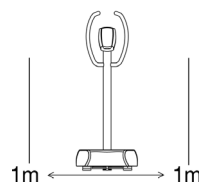
- Gravidanza e allattamento
- Condizioni di trombosi acuta
- Problemi cardio-vascolari
- Cicatrici ancora fresche a seguito di interventi chirurgici e/o operazioni
- Protesi a anche e/o ginocchia
- Ernie acute, discopatie, spondilosi
- Diabete
- Epilessia
- Forte emicrania
- Portatori di pacemaker
- Portatrici di spirali
- Portatori di perni metallici, bulloni o placche recentemente inseriti
- Tumori

INSTALLAZIONE PEDANA

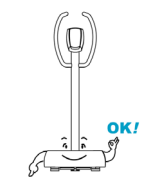


ATTENZIONE

Posizionare l'apparecchio ad almeno 1 metro da muri e mobili



Posizionare l'apparecchio su una superficie piana



Non disassemblare l'apparecchio né ripararlo



Bambini e anziani dovrebbero usare l'apparecchio sotto la supervisione di un adulto



Tenere i bambini lontano durante l'utilizzo



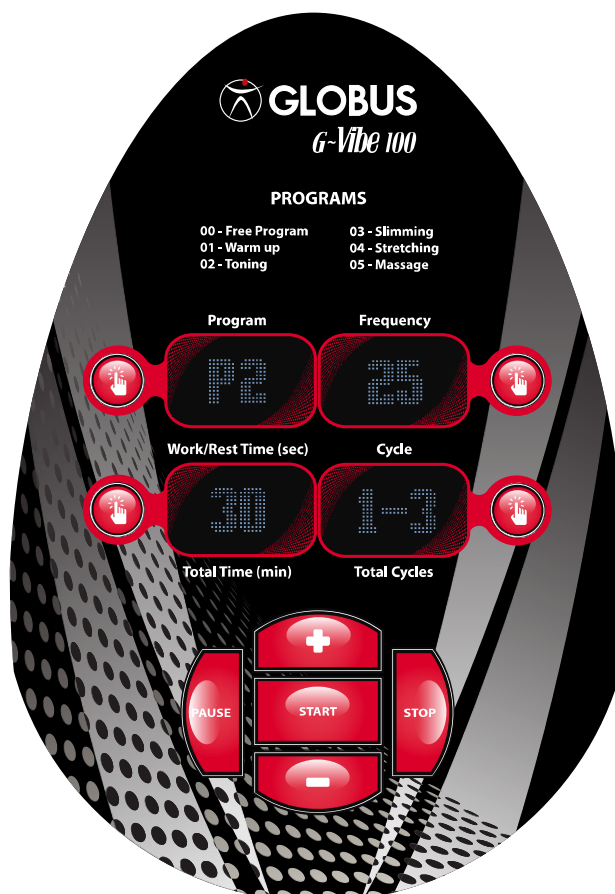
L'apparecchio non deve essere utilizzato se bagnato



Non mettere mani, piedi o altre parti del corpo sotto la pedana

- Per ogni danno o incidente derivante dall'utilizzo improprio dell'apparecchio o dalla mancata e/o non attenta lettura del presente manuale, l'azienda produttrice non è da ritenersi responsabile
- Leggere attentamente il presente manuale

OPERAZIONI CONSOLE



Start/stop: per azionare/arrestare la pedana.

Tasti + e - : aumenta e decrementa la velocità (Hz)

Pause: per mettere in pausa l'apparecchio



: per cambiare i valori nel programma P0

Pause: per mettere in pausa l'apparecchio

ISTRUZIONI PER L'USO

FUNZIONAMENTO

Accensione

-Collegare il cavo di alimentazione alla presa di rete 220V (**ricordarsi di staccarlo alla presa quando non utilizzato**).

-Accendere la pedana tramite il tasto on/off posto sul retro del palo della macchina.

-Una volta accesa la pedana la console si illuminerà dando la possibilità di iniziare la fase di lavoro mediante la scelta dei programmi (P0-P5)

Le volte successive che si accenderà la pedana verrà visualizzato l'ultimo programma utilizzato

Importante:Prima di utilizzare prendere visione della sezione dedicata alle posizioni di utilizzo e della descrizione dei programmi.

Scelta di un programma di lavoro.

-Premere il tasto PROGRAM, lampeggeranno i digit dei programmi, quindi con i tasti + e – scegliere il programma desiderato in base alle proprie esigenze.

Dopo tre secondi di attesa, senza che nessun tasto sia premuto, i digit smetteranno di lampeggiare, il programma visualizzato sarà quello selezionato per essere eseguito (premendo il tasto start si conferma il programma e parte l'esecuzione dello stesso).

-Scelto il programma premendo il tasto START inizierà la fase di lavoro.

-Per mettere in pausa l'apparecchio premere il tasto PAUSE. Per uscire dalla pausa premere nuovamente il tasto PAUSE o START.

Nota Bene:

Durante lo scorrimento della lista dei programmi:

i digit del Work/Res Time, visualizzano la durata in minuti del programma;

i digit dei Cycle, visualizzano il numero totale di cicli del programma

Durante l'esecuzione del programma (subito dopo lo START):

i digit del Work/Rest Time, visualizzano la durata in secondi del periodo di lavoro e di riposo (con un conteggio alla rovescia)

i digit dei Cycle, visualizzano il ciclo in esecuzione (con un conteggio normale)

ISTRUZIONI PER L'USO

I digit della Frequenza, visualizzeranno la frequenza di vibrazione della pedana.

Se tenuto premuto il tasto START per due secondi durante la fase di riposo (Rest Time) il programma salterà il tempo rimanente di pausa ed inizierà il successivo ciclo di lavoro

Programmi di lavoro

P0: E' l'unico programma modificabile dall'utente. I parametri di default sono 30 Hz e 30 Sec. Durante l'esecuzione dello stesso è attivo il tasto SET e quindi è possibile modificare i parametri di lavoro.

Durante l'esecuzione dello stesso sono attivi i tasti a lato degli indicatori di Frequenza, Tempo, Cicli. Premendo uno di questi, si abilita la modalità di modifica del Parametro.

Una volta premuto uno di questi tasti, i corrispondenti digit lampeggiano (dopo tre secondi di in operatività viene memorizzato il valore e si interrompe il lampeggio). Durante il lampeggio, agendo sui tasti + e – è possibile incrementare o decrementare tale valore. Non è indispensabile confermare la modifica (premendo nuovamente il relativo tasto) dopo 3 secondi il nuovo parametro sarà memorizzato.

Nota: Si faccia riferimento alla sezione “Caratteristiche tecniche” per i range di valori possibili dei vari parametri.

P1-P4: Sono programmi preimpostati non modificabili dall'utente.

Descrizione Lcd sulla console

- Total time(min):** tempo totale in minuti del programma
- **Work/Rest Time:** durata del periodo di lavoro e di riposo di un programma (dopo l'avvio dello stesso)
- Frequency:** frequenza di un programma.
- Program:** numero del programma
- Total Cycles:** numero totale di cicli di un programma
- **Cycle:** ciclo in esecuzione di un programma (dopo l'avvio dello stesso)

MODALITA' D'USO GENERALE

L'allenamento con le vibrazioni è sicuramente una grande novità in tutto il quadro dell'attività motoria.

La sollecitazione vibratoria causa delle risposte adattative molto importanti sul fronte del sistema nervoso, sistema endocrino, sistema osseo, sistema circolatorio, sistema vestibolare, etc.

L'allenamento vibratorio si presenta come un sistema molto impegnativo per il sistema nervoso centrale e periferico, considerata la continua sollecitazione di tutto il sistema sensoriale, le elevate intensità e frequenze di stimoli nervosi e reclutamenti di unità motorie che si vengono a realizzare.

Per questo motivo, i tempi di recupero tra una serie e l'altra dovranno essere sempre rispettati, non tanto per una questione di reintegro energetico-metabolico, quanto per un indispensabile riposo del sistema nervoso.

Bosco è riuscito a dimostrare che l'applicazione vibratoria può essere assimilata, da un punto di vista biologico, all'allenamento di tipo pliometrico o comunque ad attività di natura esplosiva: In particolare, i miglioramenti di forza esplosiva prodotti da 10 minuti di vibrazioni per 10 giorni, equivarrebbero ai miglioramenti ottenuti con 200 drop jumps ripetuti per 2 volte a settimana per 12 mesi.

Durante questo genere di training, il tempo di recupero che deve intercorrere tra ogni serie è importante per un buon riposo del sistema nervoso.

Risulta molto importante non eseguire le sedute senza le opportune pause e reintegro di bevande.

Regole Fondamentali

- Rispettare le sensazioni di ognuno ed elaborare un programma di lavoro con intensità progressive
- Allenarsi con la pedana vibrante per 2/3 volte settimana.
- Ogni 8 settimane sospendere l'allenamento vibratorio per circa 1 settimana dopodiché iniziare nuovamente l'allenamento.
- All'interno di ogni seduta la durata di lavoro non deve generalmente superare i 90" e non meno di 15".
- Non superare i 25 minuti di vibrazioni per seduta.
- Le pause tra ogni serie varia da 30" a 2'
- Durante la seduta di allenamento riposarsi se si percepisce una sensazione di fatica eccessiva.

MODALITA' D'USO GENERALE

E' controproducente esagerare con la durata delle sedute e non rispettare i recuperi.

Per un piacevole inizio all'allenamento con le vibrazioni non superare i 40" di lavoro per posizione con frequenza che non superi i 30 Hz ed ampiezza a Low.

Definizioni di Frequenza, ampiezza e accelerazione.

Frequenza (Hz): Misura in Hz, rappresenta il numero di vibrazioni nell'unità di tempo.

Ampiezza (low-High): Rappresenta le dimensioni di ogni ciclo oscillatorio, misurata in mm.

Accelerazione: Rapporto tra la forza peso e la massa sottoposta a questa forza, si misura in G ($G=9,81 \text{ m/sec quadrato}$).

Parametri dei programmi

MODEL	NAME PROGRAM	PROGRAM	CICLI TOT	CYCLE TOT
100			NUMBER	Minutes
	FREE PROGRAM	00	1	0,5
	WARM UP	01	1	1
	TONING	02	4	5
	SLIMMING	03	4	5
	STRETCHING	04	2	1,5
	MASSAGE	05	2	3

Tabella 1: Programmi pre impostati.

	<u>Nome</u>	<u>Descrizione</u>
0	Free program	Approccio alla vibrazione muscolare
1	Warm up	Benessere base
2	Toning	Tonificazione intensiva
3	Slimming	Allungamento muscolare
4	Stretching	Tonificazione completa
5	Massage	Massaggio intensivo

Vedi tabella pagina 16 per le posizioni di lavoro

PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

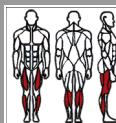
OBIETTIVI	ZONA	POSIZIONI DI LAVORO
WARM UP	ARTI SUPERIORI	A11
	ARTI INFERIORI	A01
TONING	QUADRICIPITI	A01
	POLPACCIO	A02
	GLUTEI	A03
	PETTORALI	A11
	ADDOMINALI	A10
SLIMMING	QUADRICIPITI	A02
	POLPACCIO	A05
	GLUTEI	A03
	PETTORALI	A11
	TRICIPITI	A06
	ADDOMINALI	A10
STRETCHING	QUADRICIPITE	B02
	FEMORALI	B01
	POLPACCI	B03
	PETTORALI	B05
	ADDUTTORI	B04
MASSAGE	GAMBE	C01
	BRACCIA	C02
	GAMBE	C03
	GLUTEI	C04

POSIZIONI ESERCIZI

A/ Forza

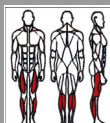
A01 Squat

Stare in piedi sulla pedana con i piedi allineati alle spalle. Tenendo la schiena dritta e le ginocchia leggermente piegate, contrarre i muscoli delle gambe. Lavoreranno i quadricipiti, i glutei e la schiena.



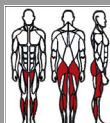
A 02 Squat + polpacci

Stare in piedi sulla pedana con i talloni sollevati e i piedi allineati alle spalle. Tenendo le ginocchia a formare un angolo di 100 gradi rispetto ai piedi, piegare leggermente le gambe e contrarre i muscoli. Tenendo la schiena dritta, piegare il busto leggermente in avanti. Tale esercizio è mirato a rafforzare la schiena, i glutei e le gambe.



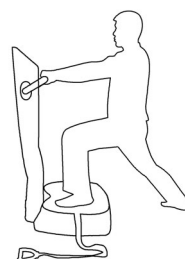
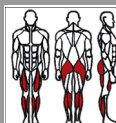
A 03 Squat + abduttori

Stare in piedi sulla pedana con le gambe divaricate e le punte dei piedi rivolte in fuori. Tenendo le ginocchia a formare un angolo di 100 gradi rispetto ai piedi, piegare leggermente le gambe. Lavoreranno i muscoli della schiena, i glutei, i quadricipiti e l'interno coscia.



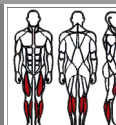
A 04 Squat unilaterale

Posizionare un piede in mezzo alla pedana e appoggiare completamente a terra la pianta dell'altro piede. Tenendo la schiena dritta, contrarre i muscoli delle gambe. Lavoreranno i flessori della coscia, quadricipiti e glutei.



A 05 Polpacci

Stando in piedi al centro della pedana, sollevarsi sulla punta dei piedi. Tenendo la schiena dritta e gli addominali contratti, cominceranno a lavorare i polpacci. Per una variante dell'esercizio, provi a piegare le gambe a 90 gradi.



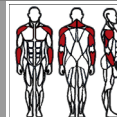
A 06 Tricipiti

Dando le spalle alla pedana, appoggiare le mani sul bordo di essa, piegare leggermente le braccia e avvicinare il bacino alla piattaforma, contraendo entrambe le spalle contemporaneamente. Lavoreranno tricipiti e spalle. Per una variante dell'esercizio, ripetere il tutto con le gambe tese.



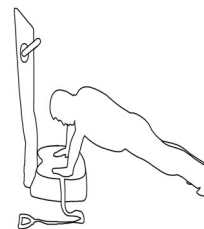
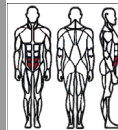
A 07 Spalle

Posizionarsi parallelamente di fronte alla pedana con le mani appoggiate alla piattaforma e allineate alle spalle, le gambe e le spalle dritte e la testa alzata. Con movimenti lenti e controllati eseguire dei piegamenti di braccia sulla pedana per poi tornare alla posizione di partenza. Questo esercizio è perfetto per le spalle e i bicipiti.



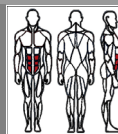
A 08 Addominali inferiori + pettorali

Appoggiare le braccia alla pedana con i gomiti piegati e, tenendo la schiena dritta, alzare il sedere lentamente come se si volesse trascinare la pedana verso i piedi. Lavorerà la regione addominale. Per una variazione, effettuare lo stesso esercizio dalla posizione in ginocchio.



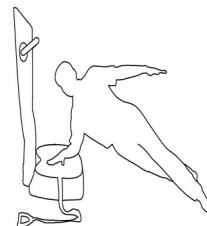
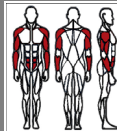
A 09 Gambe + addominali

Stare in piedi sulla pedana con i piedi allineati alle spalle, aggrappandosi al manubrio all'altezza del petto. Tenendo la schiena dritta e le gambe leggermente piegate, spingere il tronco del bacino in avanti. Lavoreranno i muscoli addominali. Per una variazione dell'esercizio, piegare ulteriormente le gambe.



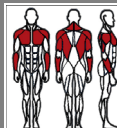
A 10 Addominali laterali

Con un piede dietro l'altro, appoggiare un gomito sulla pedana e stendersi di lato. Mantenendo la testa, il tronco e le gambe dritte, spingere le spalle in basso e simultaneamente contrarre il tronco del bacino. Lavoreranno gli addominali laterali. Per una variazione dell'esercizio, provare a spingere le anche in su contemporaneamente.



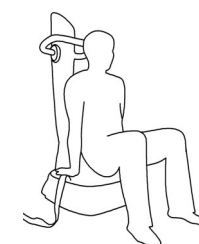
A 11 Spinta in su

Inginocchiarsi di fronte alla pedana, appoggiare le mani sulla piattaforma con i gomiti piegati e le dita rivolte verso l'interno. Tenendo la schiena dritta e gli addominali contratti, spingere sulla piattaforma. Lavoreranno i muscoli del petto, delle spalle e i tricipiti. Per una variazione dell'esercizio, provare a far forza sulle gambe e ad alzare le ginocchia.



A 12 Affondi per le braccia

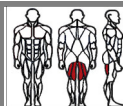
Posizionare le mani sulla pedana alla stessa larghezza delle spalle. Tenendo i polsi e gli avambracci dritti, caricare dolcemente il peso del corpo sulle braccia. E' molto importante tenere le anche dritte e le spalle basse. Con questo esercizio lavoreranno i muscoli delle braccia, le spalle e l'addome. E' possibile eseguire lo stesso esercizio anche con le gambe tese.



B/ Stretching

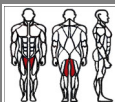
B 01 Stretching flessori coscia

Posizionarsi sulla pedana con il sedere in fuori. Tenendosi alla maniglia, piegare il busto in avanti il più possibile. Con questo esercizio si eseguirà dello *stretching* ai glutei e ai flessori della coscia.



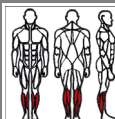
B 02 Stretching quadricipiti

Appoggiare la gamba sulla pedana all'altezza della tibia assicurandosi che il piede rimanga fuori dalla piattaforma. Tenendo il torso e la schiena dritti, contrarre l'addome. Spingendo il bacino in fuori, lavoreranno i quadricipiti.



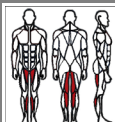
B 03 Stretching polpaccio

Posizionarsi sulla pedana su un fianco, con una gamba di fronte all'altra e i piedi rivolti in avanti. La gamba davanti deve essere leggermente piegata, la gamba dietro tesa. Appoggiare sulla piattaforma il tallone della gamba dietro e lavoreranno i polpacci. Per una variazione dell'esercizio, tenere la schiena dritta e spingere il bacino avanti.



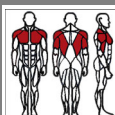
B 04 Stretching adduttori

Posizionarsi di lato rispetto alla pedana, mettere una gamba sulla piattaforma con il piede vicino alla colonna di supporto e appoggiare l'altra gamba a terra fuori dalla pedana. Piegare la gamba che sta a terra e tenere tesa la gamba sulla pedana, tenendo il busto dritto. Questo esercizio effettuerà dello *stretching* sull'interno coscia. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.



B 05 Stretching pettorali + bicipiti

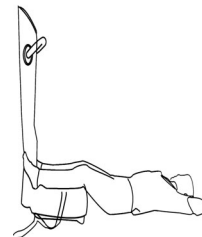
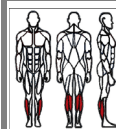
Sedere a terra con la schiena verso la pedana e appoggiare le mani sui bordi. Spingendo le spalle in basso, si effettuerà dello *stretching* al petto e alle spalle.



C/ Massaggio

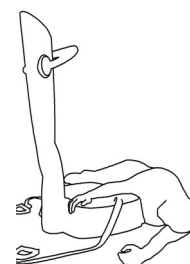
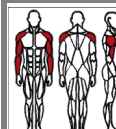
C 01 Massaggio polpacci

Distendersi frontalmente alla pedana con i polpacci appoggiati ad essa e i piedi rivolti al soffitto. A questo punto rilassatevi semplicemente.



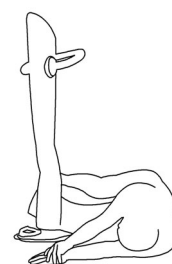
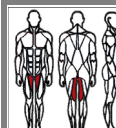
C 02 Massaggio braccia

Distendersi su un fianco con il volto alla pedana e le gambe leggermente piegate. Appoggiare un braccio sulla pedana e rilassarsi.



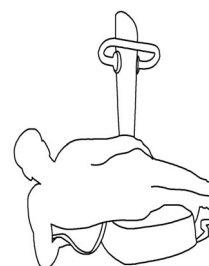
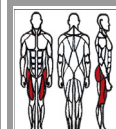
C 03 Massaggio adduttori

Distendersi su un fianco con il volto alla pedana, piegare leggermente una gamba e appoggiarla alla pedana assicurandosi che il corpo non tocchi la pedana.



C 04 Massaggio adduttori

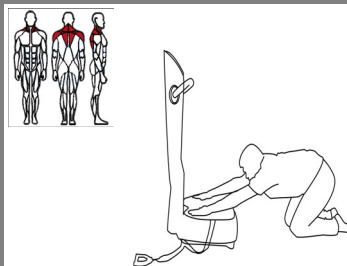
Distendersi su un fianco sopra la pedana con le gambe piegate fino all'altezza delle anche. Utilizzare il gomito per sostenere il corpo. La schiena deve essere dritta. Il massaggio dovrebbe raggiungere le gambe e le anche.



D/ Rilassamento

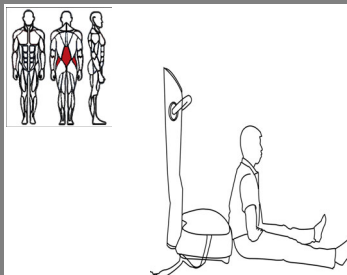
D 01 Rilassamento spalle e collo

Inginocchiarsi di fronte alla pedana con le braccia allungate di fronte al corpo. Tenere collo e schiena dritti. Ora tirare indietro il tronco del corpo mentre rilassate la braccia sulla piattaforma. Questo esercizio dovrebbe servire per il rilassamento di collo e spalle.



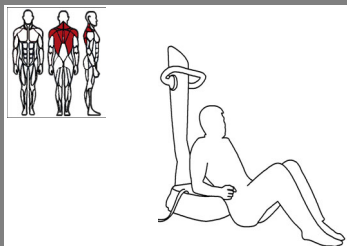
D 02 Rilassamento schiena

Sedere a terra dando le spalle alla pedana con le gambe tese. Mettere il materassino tra la schiena e la pedana. Rilassarsi durante la vibrazione, indirizzata principalmente alla parte inferiore della schiena. Per una variazione dell'esercizio, piegare le gambe spingendo il corpo un po' più forte contro la pedana.



D 03 Rilassamento del tronco

Sedere dando la schiena alla pedana con le gambe piegate. Utilizzando i gomiti per bilanciamento, sollevare il tronco oltre la pedana. Tenendo il collo e la schiena dritti, tirare indietro le spalle. La vibrazione rilasserà il tronco.



NOTE

NOTE

GLOBUS ITALIA S.R.L.
www.globusitalia.com
e-mail:info@globusitalia.com
tel. 04387933
fax. 0438793363