



TRAININGSPLAN

TRAINING PLAN

EXERCICES

PIANO DI ESERCIZI

TRAININGSPLAN

EDZÉSTERV

TRÉNINKOVÝ PLÁN

TRÉNINGOVÝ PLÁN

PLAN DE TRAINING

AS SEEN ON
TV
ORIGINAL



DE

Einleitung.....	03
Oszillation & Akupressur Massage.....	04
Sanfte Massage & Wadenoszillation.....	06
Tiefere Massage & Beinvibration.....	08
Wadenstärkung.....	10
Wadenmassage.....	12
Mittelfuss-Akupressur.....	14
Hintere Oberschenkelmuskulatur.....	16
IT-Bandmassage.....	18
Quadriceps.....	20
Unterer Rücken.....	22

EN

Introduction.....	03
Oscillation & Acupressure Massage.....	04
Gentle massage & calf oscillation.....	06
Deeper Massage & Leg Vibration.....	08
Calf Strengthening.....	10
Calf Massage.....	12
Metatarsal Acupressure.....	14
Rear thigh muscles.....	16
Iliotibial Band Massage.....	18
Quadriceps.....	20
Lower Back.....	22

FR

Notice.....	03
Massage par pression et oscillation.....	04
Massage doux, oscillation mollets.....	05
Massage profond, vibration jambes.....	08
Renf. mollets.....	10
Mas. mollets.....	12
Massage du métatarse.....	14
Muscles des cuisses arrière.....	16
Fascia lata.....	18
Quadriceps.....	20
Bas du dos.....	22

IT

Introduzione.....	03
Massaggio con oscillazione e digitopressione.....	04
Massaggio dolce e oscillazione dei polpacci.....	06
Massaggio più profondo e vibrazione delle gambe.....	08
Rafforzamento dei polpacci.....	10
Massaggio dei polpacci.....	12
Digitopressione del metatarso.....	14
Muscolatura interna della coscia.....	16
Massaggio della benderella ileotibiale.....	18
Quadricipite femorale.....	20
Parte inferiore della schiena.....	22

NL

Inleiding.....	03
Oscillatie- en acupressuurmassage.....	05
Zachte massage en oscillatie van de kuit.....	07
Diepere massage en beentrilling.....	09
Versteviging van de kuit.....	11
Kuïtmassage.....	12
Acupressuur van de middenvoet.....	14
Achterste dijbeenspieren.....	17
IT-bandmassage.....	19
Quadriceps.....	21
Onderrug.....	23

HU

Bevezetés.....	03
Oszillációs és akupresszív masszáz.....	05
Gyengéd masszáz és vádli-oscilláció.....	07
Mélyebb masszáz és láb vibráció.....	09
Vádli erősítése.....	11
Vádlimasszázs.....	13
Lábközép-akupresszúra.....	15
Hátsó felsőcomb-izom.....	17
IT-szalagmasszázs.....	19
Quadriceps.....	21
Alsó hát.....	23

SK

Úvod.....	03
Oscilácia a akupresúrna masáž.....	05
Jemná masáž a lýtková oscilácia.....	07
Hlbšia masáž a vibrácia nôh.....	09
Posilnenie lýtok.....	11
Masáž lýtok.....	13
Akupresúrna masáž priehlavku.....	15
Zadné svalstvo stehien.....	17
Masáž IT-vázov.....	19
Štvorhlavý sval stehna.....	21
Spodná časť chrbta.....	23

CZ

Úvod.....	03
Vibrace & akupresurní masáž.....	05
Jemná masáž & vibrace lýtek.....	07
Hlubší masáž & vibrace nohou.....	09
Posilování lýtek.....	11
Masáž lýtek.....	13
Akupresura nártu.....	15
Zadní stehenní svalstvo.....	17
Masáž IT bandu.....	19
Kvadriceps.....	21
Dolní část zad.....	23

RO

Introducere.....	03
Masaj de oscilații și acupresură.....	05
Masaj blând și oscilare pulpă.....	07
Masaj mai adânc și vibrarea piciorului.....	09
Întărirea pulpei.....	11
Masajul pulpei.....	13
Acupresura piciorului median.....	15
Muscolatura din spate a coapsei.....	17
Masaj banda IT (ilotibială).....	19
Quadriceps.....	21
Spatele inferior.....	23

DE EINLEITUNG

Alle Anwendungen sollten maximal 10 Minuten lang, oder wie bei jeder Massage angegeben, durchgeführt werden. Während der Übungen können Sie Empfindlichkeiten spüren; verwenden Sie VibroLegs nur so lange, wie es Ihnen angenehm ist.

EN INTRODUCTION

All applications should be for a maximum of 10 minutes, or as specified. You may start to feel discomfort during exercise; only use VibroLegs for as long as is comfortable to you.

FR NOTICE

Toute utilisation doit durer au maximum 10 minutes, ou bien comme indiqué. Une légère gêne peut survenir lors des exercices ; n'utilisez plus VibroLegs lorsque cela devient désagréable.

IT INTRODUZIONE

Tutte le applicazioni andrebbero svolte per massimo 10 minuti o come indicato. Durante gli esercizi si potrebbero sperimentare sensibilità; utilizzare VibroLegs solo finché risulta piacevole.

NL INLEIDING

Alle toepassingen mogen maximaal 10 minuten duren, of mogen niet langer duren dan aangegeven. Het is mogelijk dat u tijdens de oefeningen problemen ondervindt. Gebruik VibroLegs niet langer dan aangenaam voor u is.

HU BEVEZETÉS

Minden alkalmazást maximum 10 percig, vagy a megadottak szerint szabad folytatni. A gyakorlatok során érzékenységet érezhet, a VibroLeg-et csak addig használja, amíg kellemes.

CZ ÚVOD

Všetchny aplikace by měly být prováděny po dobu maximálně 10 minut nebo po uvedené době. Během provádění cviků můžete pocívat nepříjemné pocity, používejte VibroLegs jen tak dlouho, jak je vám to příjemné.

SK ÚVOD

Všetky použitia by mali trvať maximálne 10 minút alebo podľa predpísaných údajov. Počas cvičení môžu niektoré úkony vyvolávať intenzívnejšie pocity, používajte preto prístroj VibroLegs iba dotedy, pokiaľ vám to bude príjemné.

RO INTRODUCERE

Toate aplicațiile trebuie efectuate timp de maxim 10 minute sau precum indicat. În timpul exercițiilor puteți simți sensibilitate; utilizați VibroLegs numai atâta timp cât vă este plăcut.



DE Oszillation & Akupressur Massage

- Setzen Sie sich bequem hin, lehnen Sie Ihren Rücken an die Stuhl- oder Sofalehne an und stellen Sie Ihre Füße auf die Fuß-Pads.
- Verwenden Sie das Gerät maximal 10 Minuten bei der Geschwindigkeit, die Ihnen angenehm ist. Diese Übung soll die Füße und Beine entspannen und dabei die Zirkulation und Muskelspannung fördern.

EN Oscillation & Acupressure Massage

- Sit down comfortably, lean your back against a chair or armrest, and place your feet on the foot pads.
- Use the device for a maximum of 10 minutes at a speed which is comfortable for you. This exercise is designed to relax the feet and legs, promoting circulation and muscle tension.

FR Massage par pression et oscillation

- Asseyez-vous confortablement, le dos bien appuyé contre un dossier, puis posez vos pieds sur les emplacements prévus.
- Utilisez l'appareil au maximum 10 minutes à la vitesse qui vous est la plus agréable. Cet exercice détend les pieds et les jambes et favorise la détente musculaire et la circulation.

IT Massaggio con oscillazione e digitopressione

- Sedersi comodamente, appoggiare la schiena allo schienale della sedia o del divano e collocare i piedi sui cuscinetti per i piedi.
- Utilizzare l'apparecchio per massimo 10 minuti alla velocità che risulta piacevole. Questo esercizio è inteso a rilassare piedi e gambe promuovendo allo stesso tempo la circolazione e il rilassamento muscolare.

NL Oscillatie- en acupressuurmassage

- Ga er gemakkelijk bij zitten, vlij uw rug tegen de leuning van de stoel of de zetel en plaats uw voeten in de voetenpads.
- Gebruik het apparaat maximaal 10 minuten bij een snelheid die voor u aangenaam aanvoelt. Bij deze oefening moeten de voeten en benen zich ontspannen en moet de bloedcirculatie verbeteren en de spierspanning verminderen.

HU Oszillációs és akupresszív masszázs

- Üljön le kényelmesen, támaszkodjon hátra a szék- vagy a kanapé háttámlára, és helyezze a lábát a lábpárnákra.
- A készüléket legfeljebb 10 percig használja az Ön által kellemesnek tartott sebességgel. A gyakorlat célja a lábfejek és a lábak pihentetése, a vérkeringés és az izomfeszesség elősegítése.

CZ Vibrace & akupresurní masáž

- Pohodlně se posaďte, opřete se zády o opěrku židle nebo pohovky a položte chodidla na podložky pro nohy.
- Používejte přístroj maximálně 10 minut za rychlosti, která je vám příjemná. Toto cvičení má uvolnit chodidla a nohy, a přitom podpořit cirkulaci a svalové napětí.

SK Oscilácia a akupresúrna masáž

- Pohodlne sa posaďte, opríte sa chrbátom o opierku stoličky alebo pohovky a nohy položte na podložky.
- Používajte zariadenie maximálne 10 minút na rýchlosti, pri ktorej sa cítite príjemne. Tento cvik slúži na uvoľnenie chodidiel a nôh a zároveň zlepšuje ich prekrvenie a napnutie svalstva.

RO Masaj de oscilații și acupresură

- Așezați-vă comod, sprijiniți-vă cu spatele de spătarul scaunului sau canapelei și plasați-vă labele picioarelor pe saltelele de picior.
- Utilizați aparatul maxim 10 minute la viteza care vă este plăcută. Acest exercițiu trebuie să vă relaxeze labele picioarelor și picioarele și în acest proces să favorizeze circulația și tensionarea mușchilor.



DE Sanfte Massage & Wadenoszillation

- Bewegen Sie sich an den Rand des Stuhls oder Sofas und setzen Sie sich aufrecht hin, während Sie Ihren Rumpf anspannen. Schieben Sie das Gerät so weit von sich, dass Sie Ihre Füße noch vollständig auf die Pads setzen können und die Waden gestreckt sind.
- Verwenden Sie das Gerät maximal 10 Minuten bei der Geschwindigkeit, die Ihnen angenehm ist. Diese Massage ist für Ihre Füße und Schenkel sanfter, da sie sich hauptsächlich auf die Waden konzentriert.

EN Gentle massage & calf oscillation

- Move to the edge of the chair or sofa and sit upright while tensing your trunk. Push the appliance away far enough so that you can still place your feet completely on the pads and your calves are stretched out.
- Use the device for a maximum of 10 minutes at a speed which is comfortable for you. This exercise is less intensive for your feet and thighs, as it focuses primarily on the calves.

FR Massage doux, oscillation mollets

- Positionnez-vous sur le rebord de la chaise ou du fauteuil, le dos et le buste bien droits. En maintenant les pieds à plat sur l'appareil, éloignez-le aussi loin que possible de vous, de sorte à étirer les mollets.
- Utilisez l'appareil au maximum 10 minutes à la vitesse qui vous est la plus agréable. Cet exercice ménage vos pieds et vos cuisses car il se concentre sur les mollets.

IT Massaggio dolce e oscillazione dei polpacci

- Portarsi sul bordo della sedia o del divano e sedersi in posizione eretta tendendo il busto. Spingere l'apparecchio davanti a sé in modo da poter ancora appoggiare completamente i piedi sui cuscini stirando i polpacci.
- Utilizzare l'apparecchio per massimo 10 minuti alla velocità che risulta piacevole. Questo esercizio permette di far riposare maggiormente piedi e cosce, poiché si concentra principalmente sui polpacci.

NL Zachte massage en oscillatie van de kuiten

- Beweeg aan de rand van de stoel of de zetel en ga recht zitten terwijl u de romp opspant. Schuif het apparaat zo ver mogelijk vooruit maar let erop dat uw voeten nog volledig in de pads zitten en de kuiten gestrekt zijn.
- Gebruik het apparaat maximaal 10 minuten bij een snelheid die voor u aangenaam aanvoelt. Deze oefening is goed voor uw voeten en dijbenen omdat deze hoofdzakelijk is geconcentreerd op de kuiten.

HU Gyengéd masszázs és vádli-oszcilláció

- Üljon a szék vagy a kanapé szélére egyenesen, miközben megfeszíti a törzsét. Tolja el a készüléket olyan messzire, hogy a lábát teljesen el tudja helyezni a párnákon, és a vádlik ki legyenek nyújtva.
- A készüléket legfeljebb 10 percig használja az Ön által kellemesnek tartott sebességgel. Ez a gyakorlat kíméli a lábakat és a combokat, mivel elsősorban a vádklira összpontosít.

CZ Jemná masáž & vibrace lýtek

- Pohybujte se ke kraji židle nebo pohovky a rovně se na ni posadte, zatímco napínáte trup. Posouvejte přístroj tak daleko od sebe, až ještě můžete chodidla úplně položit na podložky a lýtka jsou napnutá.
- Používejte přístroj maximálně 10 minut za rychlosti, která je vám příjemná. Toto cvičení je šetrnější pro vaše chodidla a stehna, protože se soustředíte hlavně na lýtka.

SK Jemná masáž a lýtková oscilácia

- Posuňte sa na okraj stoličky alebo pohovky, posadte sa vzpriamene a napnite pritom driek. Posuňte zariadenie čo najďalej od seba tak, aby boli chodidlá úplne položené na podložkách a mali ste pritom vystreté lýtka.
- Používajte zariadenie maximálne 10 minút na rýchlosti, pri ktorej sa cítite príjemne. Tento cvik je šetrnejší k vašim nohám a stehnám, pretože je zameraný predovšetkým na lýtka.

RO Masaj blând și oscilare pulpă

- Mișcați-vă la marginea scaunului sau canapelei și așezați-vă drept în timp ce vă încordați trunchiul. Împingeți aparatul atât de departe de dumneavoastră încât să mai puteți să vă așezați laelele picioarelor complet pe saltele și pulpele să fie întinse.
- Utilizați aparatul maxim 10 minute la viteza care vă este plăcută. Acest exercițiu menajează picioarele și șoldurile dumneavoastră deoarece se concentrează în principal pe pulpă.



DE Tiefere Massage & Beinvibration

- Bewegen Sie sich an den Rand des Stuhls oder Sofas und setzen Sie sich aufrecht hin, während Sie Ihren Rumpf anspannen. Platzieren Sie das Gerät näher und legen Sie Ihre Füße auf die Pads.
- Verwenden Sie das Gerät maximal 10 Minuten bei der Geschwindigkeit, die Ihnen angenehm ist. Diese Massage ist stärker und tiefer und wirkt direkt an Ihren Fußsohlen, Ihren Waden und Gelenken.

EN Deeper Massage & Leg Vibration

- Move to the edge of the chair or sofa and sit upright while tensing your trunk. Bring the unit closer and place your feet on the pads.
- Use the device for a maximum of 10 minutes at a speed which is comfortable for you. This massage is stronger and deeper, and acts directly on your soles, calves and joints.

FR Massage profond, vibration jambes

- Positionnez-vous sur le rebord de la chaise ou du fauteuil, le dos et le buste bien droits. Rapprochez l'appareil, posez vos pieds sur les emplacements dédiés.
- Utilisez l'appareil au maximum 10 minutes à la vitesse qui vous est la plus agréable. Ce massage est plus intense et agit directement sur la plante, les mollets et les articulations.

IT Massaggio più profondo e vibrazione delle gambe

- Portarsi sul bordo della sedia o del divano e sedersi in posizione eretta tendendo il busto. Collocare l'apparecchio più vicino e poggiare i piedi sui cuscinetti.
- Utilizzare l'apparecchio per massimo 10 minuti alla velocità che risulta piacevole. Questo massaggio è più intenso e profondo e agisce direttamente sulle piante dei piedi, sui polpacci e sulle articolazioni.

NL Diepere massage en beentrilling

- Beweeg aan de rand van de stoel of de zetel en ga recht zitten terwijl u de romp opspant. Plaats het apparaat dichterbij en leg uw voeten op de pads.
- Gebruik het apparaat maximaal 10 minuten bij een snelheid die voor u aangenaam aanvoelt. Deze massage is sterker en gaat dieper en werkt in op uw voetzolen, kuiten en dijbenen.

HU Mélyebb masszáz és láb vibráció

- Üljon a szék vagy a kanapé szélére egyenesen, miközben megfeszíti a törzsét. Helyezze a készüléket közelebb és helyezze a lábait a párnákra.
- A készüléket legfeljebb 10 percig használja az Ön által kellemesnek tartott sebességgel. Ez a masszáz erősebb és mélyebb, és közvetlenül a talpára, a vádlikra és az ízületekre hat.

CZ Hlubší masáž & vibrace nohou

- Pohybujte se ke kraji židle nebo pohovky a rovně se na ni posadte, zatímco napínáte trup. Umístěte přístroj blíže a položte nohy na podložky.
- Používejte přístroj maximálně 10 minut za rychlosti, která je vám příjemná. Tato masáž je silnější a hlubší a působí přímo na vaše plošky nohou, vaše lýtky a klouby.

SK Hlbšia masáž a vibrácia nôh

- Posuňte sa na okraj stoličky alebo pohovky, posadte sa vzpriamene a napnite pritom driek. Prisuňte zariadenie bližšie a položte nohy na podložky.
- Používajte zariadenie maximálne 10 minút na rýchlosti, pri ktorej sa cítite príjemne. Masáž je intenzívnejšia a hlbšia a pôsobí priamo na vaše chodidlá, lýtky aj kĺby.

RO Masaj mai adânc și vibrarea piciorului

- Mișcați-vă la marginea scaunului sau canapelei și așezați-vă drept în timp ce vă încordați trunchiul. Plasați aparatul mai aproape de dumneavoastră și așezați labele picioarelor pe saltele.
- Utilizați aparatul maxim 10 minute la viteza care vă este plăcută. Acest masaj este mai puternic și mai adânc și are efect direct pe talpa piciorului, a pulpei și articulațiilor dumneavoastră.

#1**DE Wadenstärkung**

- Setzen Sie sich wie in der Abbildung #1 hin und platzieren Sie das Produkt entsprechend und bewegen Sie Ihre Fußballen zum hinteren Teil der Pads (#2).
- Legen Sie Ihre Fußspitzen flach auf VibroLegs und heben Sie dann Ihre Fersen an, während Sie Ihre Waden anspannen.
- Halten Sie diese Position 5 Sekunden (#3), entspannen Sie dann 5 Sekunden und senken Sie Ihre Fersen ab. Halten Sie Ihren Rumpf dabei immer angespannt.
- Führen Sie 3 Wiederholungen von 10 // 15 // 20 durch, je nachdem, ob Sie Anfänger, Fortgeschritten oder Erfahren sind.

EN Calf Strengthening

- Sit down and place the product as shown in Figure #1. Move the balls of your foot to the back of the pads (#2).
- Lay your toes flat on the VibroLegs and then lift your heels while tensing your calves.
- Hold this position for 5 seconds (#3), then relax for 5 seconds and lower your heels. Always keep your body taut.
- Do 3 repetitions of 10 // 15 // 20, depending on whether you are a beginner, advanced or experienced.

FR Renf. mollets

- Asseyez-vous comme dans l'illustration #1, placez l'appareil conformément et posez la pointe des pieds sur le rebord de l'appareil (#2).
- Posez vos pointes à plat sur le VibroLegs et levez les talons tout en tendant les mollets.
- Restez dans cette position 5 secondes (#3), détendez les mollets 5 secondes et descendez les talons. Maintenez le buste bien droit.
- Effectuez 3 répétitions de 10 // 15 // 20 selon que vous êtes débutant, avancé ou expérimenté.

IT Rafforzamento dei polpacci

- Sedersi come illustrato nella figura #1, posizionare opportunamente il prodotto e spostare gli avampiedi sulla sezione posteriore dei cuscini (#2).
- Poggiare completamente le punte dei piedi su VibroLegs e sollevare poi i talloni rilassando allo stesso tempo i polpacci.

#2**#3**

- Mantenere questa posizione per 5 secondi (#3) e rilassarsi poi per 5 secondi abbassando i talloni. Mantenere sempre il busto teso.
- Eseguire 3 ripetizioni di 10 // 15 // 20 a seconda se si è principianti, avanzati o esperti.

NL Verstevinging van de kuiten

- Ga zitten zoals aangegeven of afb. #1 en plaats het product zoals getoond. Beweeg uw voetballen naar de achterkant van de pads (#2).
- Leg de toppen van uw voeten op de VibroLegs en til dan uw hielen op terwijl u de kuiten opspant.
- Houd deze positie 5 seconden aan (#3), ontspan u dat 5 seconden en laat uw hielen zakken. Zorg ervoor dat uw romp goed gespannen blijft.
- Herhaal dit 3 keer 10 // 15 // 20 keer afhankelijk van het feit of u net begint, al gevorderd of echt goed ervaren bent.

HU Vádli erősitése

- Üljön le a #1 ábrán látható módon, és helyezze megfelelően a terméket, és mozgassa a talpait a lábárnák hátuljához (2.#).
- Tegye a lábujjait egyenesen a VibroLegs-re, majd emelje fel a sarkát, miközben feszíti a vádliját.
- Tartsa ezt a pozíciót 5 másodpercig (3.#), majd pihenjen 5 másodpercig, és engedje le a sarkait. Közben mindig tartsa feszesen a hátát.
- Végezzen 3 ismétlést 10/15 // 20-tól, attól függően, hogy Ön kezdő, haladó vagy tapasztalt.

CZ Posilování lýtek

- Posadte se způsobem zobrazeným na obrázku #1 a umístěte produkt odpovídajícím způsobem a pohybuje bříšky nohy k zadní části podložek (#2).
- Položte špičky nohou naplocho na VibroLegs a zdvihněte pak paty, zatímco napínáte lýtka.
- Vydržte v této pozici 5 sekund (#3), následně se na 5 sekund uvolněte a spusťte paty dolů. Udržujte přitom trup stále napnutý.
- Proveďte 3 opakování po 10 // 15 // 20 cvicích v závislosti na tom, zda jste začátečník, mírně pokročilý nebo pokročilý.

SK Posilnenie lýtok

- Posadte sa podľa znázornenia na obrázku #1 a umiestnite výrobok zodpovedajúcim spôsobom, potom presuňte predpriehlavky chodidiel do zadnej časti podložiek (#2).
- Špičky chodidiel položte plocho na prístroj VibroLegs, potom nadvihnite päty a uvoľnite pritom lýtka.
- Podržte nohy 5 sekúnd v tejto polohe (#3), potom ich na 5 sekúnd uvoľnite a spusťte päty nadol. Držte pritom neustále napnutú driekovú oblasť svojho tela.
- Vykonajte 3 opakovania po 10 // 15 // 20, v závislosti od toho, či ste začiatocníci, mierne pokročilí alebo pokročilí.

RO Întărirea pulpei

- Așezați-vă precum în figura #1 și plasați produsul corespunzător și mișcați boltele labelor picioarelor spre partea din spate a saltelei (#2).
- Așezați-vă vârfurile picioarelor plan pe VibroLegs și apoi ridicați-vă călcâiele în timp ce vă încordați pulpele.
- Mențineți această poziție 5 secunde (#3), relaxați-vă apoi 5 secunde și coborâți-vă călcâiele. În acest proces mențineți-vă trunchiul întotdeauna încordat.
- Executați 3 repetări de 10 // 15 // 20, în funcție de cum sunteți începător, avansat sau cu experiență.



DE Wadenmassage

- Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie Ihre Waden auf die Pads.
- Verwenden Sie VibroLegs maximal 10 Minuten bei der Geschwindigkeit, die Ihnen angenehm ist, je nach Stärke der gewünschten Massage.

EN Calf Massage

- Sit on the floor and place your calves on the pads.
- Use the VibroLegs for a maximum of 10 minutes at a speed which is comfortable for you, depending on the strength of the massage you want.

FR Mas. mollets

- Asseyez-vous au sol et étendez vos mollets sur la surface siliconée
- Utilisez le VibroLegs 10 minutes maximum à la vitesse qui vous est la plus agréable et à l'intensité souhaitée

IT Massaggio dei polpacci

- Sedersi sul pavimento e poggiare i polpacci sui cuscini.
- Utilizzare VibroLegs per massimo 10 minuti alla velocità che risulta piacevole, a seconda dell'intensità del massaggio desiderato.

NL Kuitmassage

- Ga op de vloer zitten en leg uw kuiten op de pads.
- Gebruik de VibroLegs maximaal 10 minuten bij een snelheid die voor u het meest aangename is afhankelijk van hoe sterk u een massage wenst.

HU Vádlimasszázs

- Üljön a padlóra, és helyezze a vádlijait a párnákra.
- A VibroLeg-eket legfeljebb 10 percig használja a kívánt sebességgel, a kívánt masszázis erősségétől függően.

CZ Masáž lýtek

- Posadte se na zem a položte lýtku na podložky.
- Používejte VibroLegs maximálně 10 minut při rychlosti, která je vám příjemná, v závislosti na intenzitě požadované masáže.

SK Masáž lýtok

- Posadte sa na zem a položte lýtku na podložky.
- Používajte prístroj VibroLegs maximálne po dobu 10 minút na rýchlosti, pri ktorej sa cítite príjemne v závislosti od intenzity zvolenej masáže.

RO Masajul pulpei

- Așezați-vă pe pardoseală și întindeți-vă pulpele pe saltele.
- Utilizați VibroLegs maxim 10 minute la viteza care vă este plăcută în funcție de intensitatea dorită a masajului.



DE Mittelfuss-Akupressur

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein und legen Sie Ihre Fußballen zwischen dem zweiten und dritten Zeh auf die Akupressurköpfe. Verwenden Sie die geringste Geschwindigkeit und moderaten Druck, so wie es Ihnen angenehm ist.

EN Metatarsal Acupressure

- Take a comfortable sitting position and place your balls of foot between the second and third toes on the acupressure heads. Use the lowest speed and moderate pressure, so that it is comfortable.

FR Massage du métatarse

- Adoptez une position confortable et posez vos métatarses entre le deuxième et troisième orteil sur la tête d'acupression. Utilisez la vitesse la plus faible et une pression modérée qui vous est agréable.

IT Digitoppressione del metatarso

- Assumere una posizione di seduta comoda e collocare gli avampiedi sui bottoni per digitoppressione tra il secondo e il terzo dito. Utilizzare la velocità più bassa e una pressione moderata che risulti piacevole.

NL Acupressuur van de middenvoet

- Neem een gemakkelijke zithouding in en leg uw voetballen tussen de tweede en de derde teen op de acupressuurkop. Gebruik de laagste snelheid en een beperkte druk zodat dit voor u aangenaam is.

HU Lábközép-akupressúra

- Helyezze magát kényelmes ülőhelyzetbe, és helyezze a lábfejeket a második és a harmadik lábujjak közé az akupresszúrás fejeken. Használja a legkisebb sebességet és mérsékelt nyomást, ahogy kellemes Önnek.

CZ Akupresura nártu

- Zaujměte bezpečnou pozici v sedě a položte bříška chodidel mezi druhým a třetím prstem na akupresurní hlavy. Použijte nejnižší rychlost a mírný tlak tak, aby vám to bylo příjemné.

SK Akupresúrna masáž priehlavku

- Posadte sa do pohodlnej polohy a položte predpriehlavky chodidiel medzi druhým a tretím prstom na akupresúrne hlavy. Použite najnižšiu rýchlosť a mierne pritláčajte tak, aby vám to bolo príjemné.

RO Acupresura piciorului median

- Așezați-vă într-o poziție comodă și plasați-vă boltele plantare dintre al doilea și al treilea deget al piciorului pe capetele de acupresură. Utilizați viteza cea mai scăzută și o presiune moderată, așa cum vă este plăcut.



DE Hintere Oberschenkelmuskulatur

- Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie die Rückseite Ihrer Oberschenkel auf die Pads. Dadurch wird die hintere Oberschenkelmuskulatur direkt massiert.
- Verwenden Sie das Gerät maximal 10 Minuten bei der Geschwindigkeit, die Ihnen angenehm ist, je nach Stärke der gewünschten Massage.

EN Rear thigh muscles

- Sit on the floor and place the rear of your thighs on the pads. This applies a massage directly to the hamstrings muscles.
- Use the appliance for a maximum of 10 minutes at a speed which is comfortable for you, depending on the strength of the massage you want.

FR Muscles des cuisses arrière

- Asseyez-vous au sol et posez l'arrière de vos cuisses sur la surface de l'appareil. Cela permet de masser directement le haut des cuisses arrière.
- Utilisez l'appareil 10 minutes maximum à la vitesse qui vous est la plus agréable et à l'intensité souhaitée.

IT Muscolatura interna della coscia

- Sedersi sul pavimento e poggiare il lato posteriore delle cosce sui cuscineti. In questo modo viene massaggiata direttamente la muscolatura interna della coscia.
- Utilizzare l'apparecchio per massimo 10 minuti alla velocità che risulta piacevole, a seconda dell'intensità del massaggio desiderato.

NL Achterste dijbeenspieren

- Ga op de vloer zitten en leg de achterkant van uw bijbeen op de pads. Hierdoor worden de dijbeenspieren direct gemasseerd.
- Gebruik het apparaat maximaal 10 minuten bij een snelheid die aangenaam aanvoelt afhankelijk van de gewenste massagesterkte.

HU Hátsó felsőcomb-izom

- Üljön a padlóra, és helyezze a combja hátulját a párnákra. Ezáltal a hátsó felsőcomb-izmot közvetlenül masszírozza.
- A készüléket legfeljebb 10 percig használja a kívánt sebességgel, a kívánt masszázis erősségétől függően.

CZ Zadní stehenní svalstvo

- Posadte se na zem a položte zadní stranu stehen na podložky. Tím je masírováno zadní stehenní svalstvo přímo.
- Používejte přístroj po dobu maximálně 10 minut při rychlosti, která je vám příjemná, v závislosti na intenzitě požadované masáže.

SK Zadné svalstvo stehien

- Posadte sa na zem a položte zadnú stranu stehien na podložky. Vďaka tomu sa priamo premasíruje svalstvo zadnej časti stehien.
- Používajte zariadenie maximálne 10 minút na rýchlosti, pri ktorej sa cítite príjemne, v závislosti od intenzity zvolenej masáže.

RO Musculatura din spate a coapsei

- Așezați-vă pe pardoseală și plasați-vă partea din spate a coapsei pe saltele. Astfel este masată direct musculatura coapsei.
- Utilizați aparatul maxim 10 minute la o viteză care vă este plăcută, în funcție de intensitatea dorită a masajului.



DE IT-Bandmassage

- Gehen Sie in die Planking-Position, halten Sie Ihren Rumpf angespannt und legen Sie VibroLegs unter die Seite eines Ihrer Oberschenkel, dadurch werden die IT-Bänder direkt massiert.
- Verwenden Sie das Produkt maximal 10 Minuten oder bis Sie die Planking-Position nicht mehr korrekt halten können. Verwenden Sie eine Geschwindigkeit, die Ihnen angenehm ist, je nach Stärke der gewünschten Massage.
- Wiederholen Sie die Übung dann am IT-Band des anderen Beins.

HINWEIS: Stellen oder legen Sie sich nicht mit Ihrem gesamten Körpergewicht auf das Gerät.

EN Iliotibial Band Massage

- Enter the planking position, keep your torso taut and put the VibroLegs under the side of one of your thighs, which will directly massage the iliotibial bands.
- Use the product for a maximum of 10 minutes or until you can no longer correctly hold the planking position. Use a speed that is comfortable and in proportion to the strength of the massage you want.
- Then repeat the exercise on the iliotibial band for the other leg.

NOTE: Do not place your entire body weight on the appliance, or lie down on it.

FR Fascia lata

- Mettez-vous en position de planche, buste tendu, et glissez le VibroLegs sous un côté de la cuisse supérieure afin de masser directement le muscle tenseur du fascia lata.
- Utilisez l'appareil maximum 10 minutes ou bien jusqu'à ce que vous ne teniez plus la position. Utilisez une vitesse confortable et une puissance selon le type de massage souhaité.
- Répétez l'exercice sur le muscle de l'autre cuisse.

REMARQUE : N'appuyez pas tout le poids de votre corps sur l'appareil.

IT Massaggio della benderella ileotibiale

- Assumere la posizione di plank, mantenere il busto teso e collocare VibroLegs sotto la parte laterale di una delle cosce, in modo da massaggiare direttamente le benderelle ileotibiali.
- Utilizzare il prodotto per massimo 10 minuti o finché non si riesce più a mantenere correttamente la posizione di plank. Usare una velocità che risulti piacevole, a seconda dell'intensità del massaggio desiderato.
- Ripetere poi l'esercizio con la benderella ileotibiale dell'altra gamba. **NOTA: non collocarsi né distendersi sull'apparecchio con tutto il peso del corpo.**

NL IT-bandmassage

- Ga in plankpositie en houd uw romp gespannen. Leg de VibroLegs onder een dijbeen waardoor de IT-banden direct worden gemasseerd.
- Gebruik het product maximaal 10 minuten of tot u de plankpositie niet meer goed kunt houden. Gebruik een snelheid die voor u aangenaam is in functie van de gewenste massagesterkte.
- Herhaal dezelfde oefening aan de IT-band van het andere been. **TIP: plaats of lig niet met uw volledige lichaamsgewicht tegen het apparaat aan.**

HU IT-szalagmassázs

- Helyezkedjen a deszka pozícióba, tartsa meg a törzset, és tegye a VibroLeg-eket az egyik combja oldalára, ami közvetlenül az IT szalagokat masszírozza.
- A terméket legfeljebb 10 percig használja, vagy addig, amíg már nem tudja helyesen a deszka helyzetet tartani. Használjon kényelmes sebességet, a kívánt masszázs erősségtől függően.
- Ezután ismétlje meg a gyakorlatot a másik láb IT-szalagján. **MEGJEGYZÉS: Ne helyezze a készülékre a teljes testtömegét.**

CZ Masáž IT bandu

- Přejděte do pozice planku, držte trup napnutý a položte VibroLegs pod stranu vašeho stehna, čímž jsou masírovány přímo IT bandy.
- Používejte produkt maximálně po dobu 10 minut nebo dokud jste schopni udržet správnou pozici planku. Používejte rychlost, která je vám příjemná, v závislosti na intenzitě požadované masáže.
- Zopakujte následně cvičení na IT bandu druhé nohy.
UPOZORNĚNÍ: Nestavte se nebo nelehejte si celou hmotností těla na přístroj.

SK Masáž IT-vázov

- Prejdite do pozície na planking, držte pritom napnutú driekovú časť tela a položte prístroj VibroLegs pod bočnú stranu vášho stehna, čím sa priamo premasírujú iliotibiálne väzy.
- Používajte zariadenie po dobu maximálne 10 minút alebo dovtedy, pokiaľ udržíte svoje telo v správnej pozícii na planking. Použite rýchlosť, pri ktorej sa cítite príjemne, v závislosti od intenzity zvolenej masáže.
- Zopakujte potom toto cvičenie aj na IT väze druhej nohy.
UPOZORNENIE: Nepokladajte sa ani si nelhajte na zariadenie celou svojou váhou.

RO Masaj banda IT (ilotibială)

- Treceți în poziția planșă (orizontală) mențineți-vă trunchiul încordat și așezați VibroLegs sub laterala uneia dintre coapsele dumneavoastră, astfel sunt masate direct benzile IT (ilotibiale).
- Utilizați produsul maxim 10 minute sau până când nu mai puteți menține corect poziția planșă. Utilizați o viteză care vă este plăcută, în funcție de intensitatea dorită a masajului.
- Repetați exercițiul apoi la banda IT (ilotibială) a celuilalt picior.
INDICAȚIE: nu vă așezați cu toate greutatea corpului dumneavoastră pe aparat.



DE Quadriceps

- Gehen Sie in die Planking-Position, halten Sie Ihren Rumpf angespannt und legen Sie VibroLegs unter Ihre Oberschenkel. Dadurch wird der Quadriceps direkt massiert.
- Verwenden Sie das Produkt maximal 10 Minuten oder bis Sie die Planking-Position nicht mehr korrekt halten können. Verwenden Sie eine Geschwindigkeit, die Ihnen angenehm ist, je nach Stärke der gewünschten Massage.

HINWEIS: Stellen oder legen Sie sich nicht mit Ihrem gesamten Körpergewicht auf das Gerät.

EN Quadriceps

- Enter the planking position, keeping your torso taut, and place the VibroLegs under your thighs.
- This will directly massage the quadriceps.
- Use the product for a maximum of 10 minutes or until you can no longer correctly hold the planking position. Use a speed that is comfortable and in proportion to the strength of the massage you want. **NOTE: Do not place your entire body weight on the appliance, or lie down on it.**

FR Quadriceps

- Mettez-vous en position de la planche, buste tendu, et glissez le VibroLegs sous le haut de la cuisse.
- Cela permet de masser le quadriceps.
- Utilisez l'appareil maximum 10 minutes ou bien jusqu'à ce que vous ne teniez plus la position. Utilisez une vitesse confortable et une puissance selon le type de massage souhaité. **REMARQUE : N'appuyez pas tout le poids de votre corps sur l'appareil.**

IT Quadricipite femorale

- Assumere la posizione di plank, mantenere il busto teso e collocare VibroLegs sotto le cosce.
- In questo modo viene massaggiato direttamente il quadricipite femorale.
- Utilizzare il prodotto per massimo 10 minuti o finché non si riesce più a mantenere correttamente la posizione di plank. Usare una velocità che

risulti piacevole, a seconda dell'intensità del massaggio desiderato. **NOTA: non collocarsi né distendersi sull'apparecchio con tutto il peso del corpo.**

NL Quadriceps

- Ga in plankpositie staan, houd uw romp gespannen en leg VibroLegs tegen uw dijbeen.
- Hierdoor wordt uw quadriceps direct gemasseerd.
- Gebruik het product maximaal 10 minuten of tot u de plankpositie niet meer goed kunt houden. Gebruik een snelheid die voor u aangenaam is in functie van de gewenste massagesterkte. **TIP: plaats of lig niet met uw volledige lichaamsgewicht tegen het apparaat aan.**

HU Quadriceps

- Helyezkedjen deszka helyzetbe, tartsa meg a törzsét, és tegye a VibroLegeket a felsőcombja alá.
- Ez közvetlenül a quadricepset masszírozza.
- A terméket legfeljebb 10 percig használja, vagy addig, amíg már nem tudja helyesen a deszka helyzetet tartani. Használjon kényelmes sebességet, a kívánt masszázis erősségétől függően. **MEGJEGYZÉS: Ne helyezze a készülékre a teljes testtömegét.**

CZ Kvadriceps

- Přejděte do pozice planku, držte trup napnutý a položte VibroLegs pod své stehno.
- Tím je kvadriceps přímo masírován.
- Používejte produkt maximálně po dobu 10 minut nebo dokud jste schopni udržet správnou pozici planku. Používejte rychlost, která je vám příjemná, v závislosti na intenzitě požadované masáže.

UPOZORNĚNÍ: Nestavte se nebo nelehejte si celou hmotností těla na přístroj.

SK Štvorhlavý sval stehna

- Prejdite do pozície na planking, držte napnutú driekovú časť tela a prístroj VibroLegs položte pod stehná.
- Vďaka tomu sa bude priamo masírovať štvorhlavý sval stehna.
- Používajte zariadenie po dobu maximálne 10 minút alebo dovtedy, pokým udržíte svoje telo v správnej pozícii na planking. Použite rýchlosť, pri ktorej sa cítite príjemne, v závislosti od intenzity zvolenej masáže. **UPOZORNENIE: Nepokladajte sa ani si nelíhajte na zariadenie celou svojou váhou.**

RO Quadriceps

- Treceți în poziția plansă (orizontală) mențineți-vă trunchiul încordat și așezați VibroLegs sub coapsa dumneavoastră.
- Astfel cuadricepsul este masat direct.
- Utilizați produsul maxim 10 minute sau până când nu mai puteți menține corect poziția plansă. Utilizați o viteză care vă este plăcută, în funcție de intensitatea dorită a masajului. **INDICAȚIE: nu vă așezați cu toată greutatea corpului dumneavoastră pe aparat.**



DE Unterer Rücken

- Setzen Sie sich bequem hin und lehnen Sie VibroLegs gegen die Rückenlehne des Stuhls, so dass das Kabel nach oben zeigt. Lehnen Sie Ihren Rücken dagegen und genießen Sie eine beruhigende Massage des unteren Rückens.
- Verwenden Sie das Gerät maximal 10 Minuten bei der Geschwindigkeit, die Ihnen am angenehmsten ist.

EN Lower Back

- Sitting comfortably, lean the VibroLegs against the back of the chair with the electrical cable pointing upwards, so as to prevent damage to the cable. Lean your back against the unit, and enjoy a soothing massage of the lower back.
- Use the device for a maximum of 10 minutes at a speed which is most comfortable for you.

FR Bas du dos

- Asseyez-vous bien au fond de la chaise en ayant préalablement apposé le VibroLegs contre le dossier. Veillez à ce que le câble ne soit pas orienté vers le haut. Adossez-vous contre l'appareil et appréciez un massage relaxant du bas du dos.
- Utilisez l'appareil au maximum 10 minutes à la vitesse qui vous est la plus confortable.

IT Parte inferiore della schiena

- Sedersi comodamente e appoggiare VibroLegs alla spalliera della sedia in modo che il cavo punti verso l'alto, così si evita di danneggiare il cavo. Appoggiare la schiena all'apparecchio e godersi un massaggio calmante della parte inferiore della schiena.
- Utilizzare l'apparecchio per massimo 10 minuti alla velocità che risulta piacevole.

NL Onderrug

- Ga gemakkelijker liggen en zet VibroLegs tegen de rugleuning van de stoel zodat het snoer naar boven toe ligt om schade aan het snoer te vermijden. Ga er met de rug tegen liggen en geniet van een deugdlopende massage van de onderrug.
- Gebruik het apparaat maximaal 10 minuten bij de snelheid die u het meest aangenaam aanvoelt.

HU Alsó hát

- Üljön kényelmesen a VibroLeg-ekkel a szék hátsó részéhez támaszkodva, úgy, hogy a kábel felfelé forduljon, hogy megakadályozza a kábel sérülését. Támaszkodjon rá a hátával, és élvezze a hát alsó részének nyugtató masszázst.
- A készüléket legfeljebb 10 percig használja az Ön által kellemesnek tartott sebességgel.

CZ Dolní část zad

- Pohodlně se posaďte a opřete VibroLegs proti opěradlu židle tak, aby kabel směřoval nahoru, aby se zabránilo jeho poškození. Opřete se zády proti přístroji a užívejte si uklidňující masáž dolní části zad.
- Používejte přístroj po dobu maximálně 10 minut při rychlosti, která je vám nejpříjemnější.

SK Spodná časť chrbta

- Pohodlne sa usadte a prístroj VibroLegs oprite o opierku stoličky tak, aby kábel smeroval nahor, vďaka čomu predídete poškodeniu kábla. Oprite sa chrbtom o zariadenie a vychutnajte si uvoľňujúcu masáž spodnej časti chrbta.
- Používajte zariadenie maximálne 10 minút na rýchlosti, pri ktorej sa cítite čo najpríjemnejšie.

RO Spatele inferior

- Așezați-vă comod și rezemați VibroLegs contra spătarului scaunului astfel încât cablul să indice în sus și să evitați deteriorarea cablului. Rezemați-vă spatele și bucurați-vă de un masaj liniștitor a zonei spatelui inferior.
- Utilizați aparatul maxim 10 minute la viteza care vă este cea mai plăcută.



Hergestellt in China | Made in China | Fabriqué en Chine | Fabbricato in Cina | Made in China | Származási hely: Kína
Vyrobeno v Číně | Vyrobené v Číne | Tara de provenienta: China

CH: Mediashop Schweiz AG | Leuholz 14 | 8855 Wangen | Switzerland
EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria
Forgalmazó: Telemarketing International Kft. | 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary

office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

Stand: 07/2025 |
M20161 | M23351

DE/AT: 0800 376 36 06 CH: 0800 376 360 - kostenlose Servicehotlines
CZ: + 420 234 261 900 | SK: + 421 220 990 800
RO: + 40 318 114 000 | HU: + 36 96 961 000 | ROW: +43 1 267 69 67