



РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА
Уред за вибромасаж HMS MA1001



ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Продуктът е предназначен само за домашна употреба. Обърнете внимание на следните инструкции:

1. Преди да започнете тренировъчната програмс, консултирайте се с вашия лекар, за да определите дали имате здравословни проблеми, които могат да ви попречат да използвате уреда. Ако приемате лекарства, които могат да повлияят на холестерола, пулса или кръвното ви налягане или сте на възраст над 35 години, още по-добре е да се консултирате с лекар.
2. Преди да използвате този продукт, направете няколко упражнения за разтягане.
3. Обърнете внимание на сигналите на вашето тяло. Прекомерното или неправилно трениране може да повлияе на вашето здраве. Спрете тренировката, ако имате следните симптоми: болка, стягане в гърдите, неправилен пулс, затруднено дишане, замаяване, гадене. Ако имате тези симптоми, незабавно се консултирайте с вашия лекар.
4. Както по време на тренировката, така и след нея, децата и животните не трябва да се приближават до устройството.
5. Поставете уреда на равна повърхност, със защитна подложка отдолу. Отстранете всички остри предмети намиращи се в близост на уреда.
6. Запазете свободно място от поне 0,6 м около продукта.
7. Преди всяка употреба проверете дали всички части са добре стегнати.
8. Използвайте продукта съгласно указанията. Ако забележите дефектни компоненти или чуete необичайни шумове, докато използвате продукта, спрете. Използвайте продукта само след отстраняване на проблема.
9. Не вкарвайте предмети в отворите на продукта.
10. Нивото на безопасност на продукта може да се поддържа само ако продуктът редовно се проверява за признаци на износване и повреда.
11. Носете спортно облекло, когато използвате устройството. Избягвайте дрехи, които са твърде широки, които могат да се захващат от движещите се части на уреда.



12. Устройството е тествано и е сертифицирано съгласно EN ISO 20957-1, клас H, за домашна употреба.
13. Внимавайте, когато повдигате продукта, иам риск от нараняване. Препоръчително е да потърсите помощ при маневриране на продукта.
14. Продуктът е предназначен само за възрастни, пазете децата далеч от устройството.
15. Сглобете продукта според инструкциите намиращи се в това ръководство. Проверете компонентите в списъка, представен в ръководството. Използвайте само компонентите, доставени в кашона.

ВНИМАНИЕ ! ПРОЧЕТЕТЕ ВСИЧКИ ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ ПРЕДИ ИЗПОЛЗВАНЕ НА УСТРОЙСТВО ЗА ФИТНЕС! НЕ ПОЕМАМЕ ОТГОВОРНОСТТА ЗА ЕВЕНТУАЛНИ НАРАНЯВАНИЯ, ПРИЧИНЕНИ ОТ НЕПРАВИЛНАТА УПОТРЕБА НА ТОЗИ ПРОДУКТ.

СПЕЦИФИКАЦИИ

Тегло на продукта: 20 кг

Размер : Д109 см x Ш 42,5 см x В71 см

Максимално допустимо тегло на потребителя: 120 кг

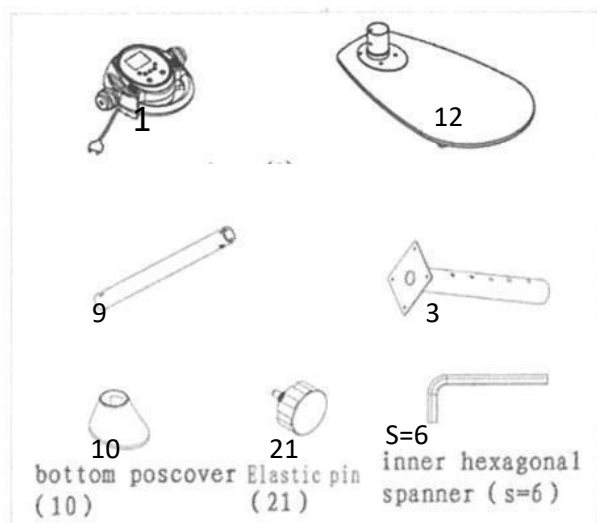
ПОДДРЪЖКА

Уредът е специално проектиран да изисква минимална поддръжка. За да гарантирате това, трябва да спазвате следните инструкции:

- Почиствайте праха, мръсотията или други отпадъци от оборудването.
- Уверете се, че масажните колани не са износени и са здраво закрепени.
- Проверете редовно дали всички части са добре стегнати.

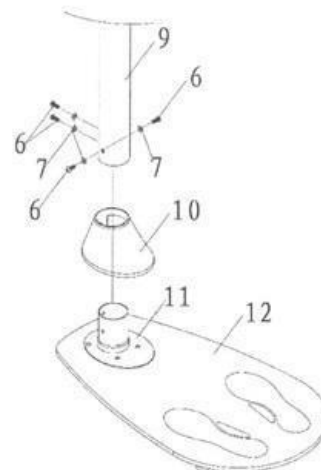
Компоненти и инструменти

Но.	ОПИСАНИЕ	Бр.
1	МАСАЖНА ГЛАВА	1
2	ЗАХРАНВАЩ КАБЕЛ	1
3	ВЕРТИКАЛНА ТРЪБА	1
4	ПЛОСКИ ШАЙБИ	4
5	ГАЙКА М6	4
6	ВИНТ М8 * 16	8
7	ИЗВИТИ ШАЙБИ	8
8	КОМПОНЕНТИ МАСАЖЕН КОЛАН	1
9	ВЕРТИКАЛНА СТОЙКА	1
10	ДЕКОРАТИВЕН КАПАК	1
11	ВЕРТИКАЛНА ТРЪБА	1
12	СТЪКЛЕНА ОСНОВА	1
13	ПЛОЧКА EVA 1	1
14	ОПОРА ЗА КРАКАТА	7
15	ВИНТ М6 * 10	7
16	ПЛОЧКА EVA	1
17	СВЪРЗВАЩ ДИСК	1
18	ПЛОСКИ ШАЙБИ	4
19	ВИНТ М10 * 30	4
20	ТРЪБА	1
21	КОЛЕЛО ЗА БЛОКИРАНЕ	1

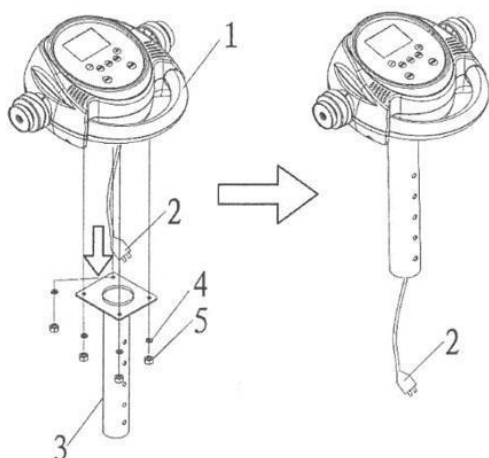


ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ

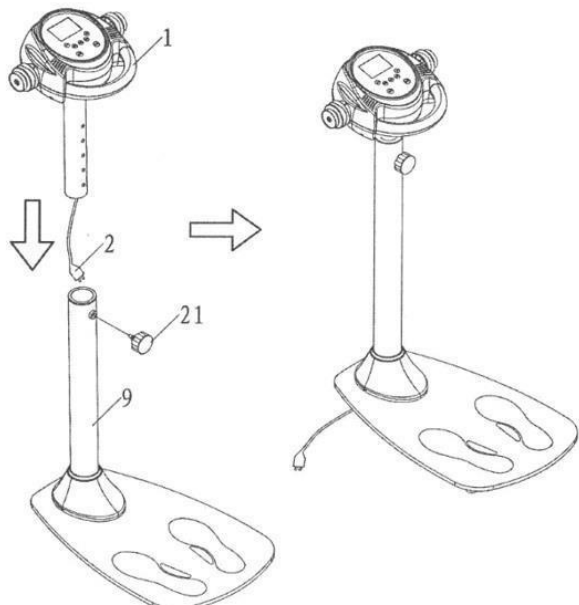
СТЪПКА 1. Прикрепете декоративния капак към вертикалната тръба (9), след това вкарвайте тръбата в стъклената основа (12), след това закрепете вертикалната тръба с помощта на винта М8 * 15 (6), вълнообразната шайба (7) и покрийте с декоративния капак.



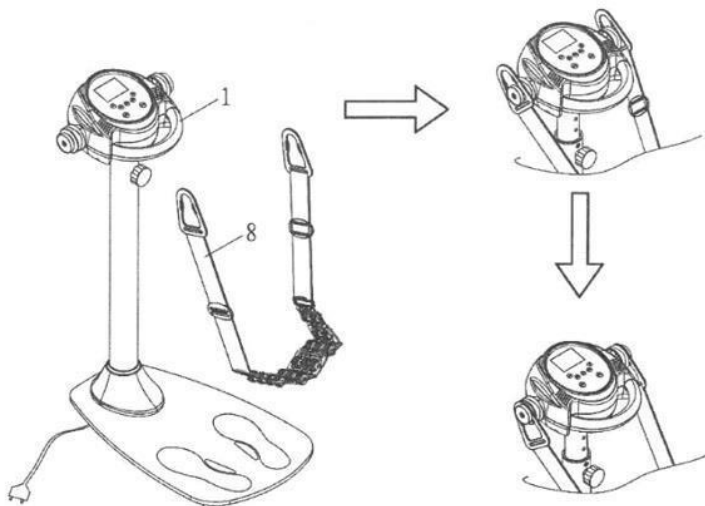
Стъпка 2. Насочете захранващия кабел (2) от нивото на масажната глава към вертикалната тръба (3) и извадете щепсела. След това прикрепете вертикалната тръба към масажната глава с помощта на винт М6 (5), плоските шайби (6) за закрепване на масажната глава (1), използвайки Z гаечен ключ..



Стъпка 3. Поставете захранващия кабел (2) във вертикалната опора (9) и го издърпайте през стъклената основа (12). След това вкарвайте модула на масажната глава във вертикалната опора (9) и след подравняване на отворите на тръбата, затегнете с помощта на заключващото колело (21).



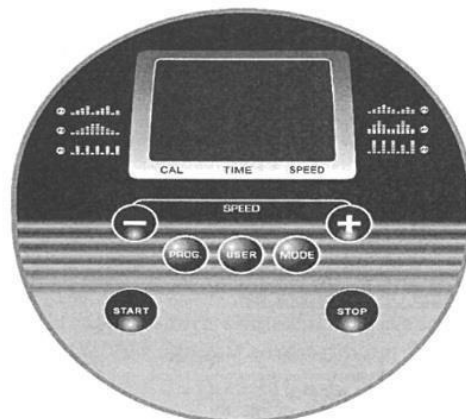
Стъпка 4. Прикрепете масажния колан (8) към ролките на масажната глава. Преди да го използвате, проверете масажния колан, който трябва да бъде окачен към ролките на масажната глава.



ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА – ФУНКЦИЯ МАСАЖ

1. Диспелй

- (1) Показва: (P1-P6, U1-U3, H1-H3)
- (2) Многопараметричен диспелй: показва (CALO, TIME, SPEED, PROG) от лявата страна на екрана, променяйки дисплея на всеки 5 секунди.
- (3) Матричен диспелй: при изключване на уреда, екранът показва OFF . След включване или по време на бягане (прог. P1-P6, U1-U3) , на екрана ще се появи съответната графика на скоростта.



2. Бутони

1. START/STOP: Натиснете тези бутони, за да започнете / спрете масажа.
2. PROG: Натиснете бутона, за да изберете предварително зададени програми P1-P6
3. MODE: Натиснете този бутон, за да изберете между MANUAL MODE, TIME COUNTDOWN MODE, CALORIE COUNTDOWN MODE.
4. USER: Натиснете този бутон, за да изберете между U1-U3
5. SPEED -+: Натиснете този бутон, за да регулирате скоростта или параметъра. 20 нива за регулиране.

3. Функции

1. Ръчен режим
2. Countdown mode
3. 6 предварително зададени програми (P1-P6)
4. 3 потребителски програми (U1-U3)

4.Ръчен работен режим (Mod manual)

Натиснете START, уредът ще започне да вибрира на ниска скорост. Натиснете SPEED - +, за да регулирате скоростта. Натиснете STOP, всички данни ще

бъдат изтрити. Уредът ще се изключи автоматично след 40 минути след продължителна работа .

5. Countdown mode (Режим обратно броене)

Натиснете MODE, за да изберете режима изчисляване на времето или калориите, натиснете SPEED - +, за да настроите параметъра.

Натиснете START, уредът ще започне масажа на ниска скорост, натиснете SPEED - +, за да регулирате скоростта. Когато времето или калориите достигнат 0, уредът се изключва, всички данни се нулират.

6. Предварително зададени програми

Има 6 предварително зададени програми (P1-P6). Натиснете PROG, на дисплея се показва P1-P6, изберете програмата, след това настроивате времето, на дисплея се показва 10:00, натиснете SPEED - или SPEED +, за да регулирате времето, след това натиснете START. Предварително зададената програма е разделена на 10 секции, времето на всеки раздел = зададеното време / 10. Когато преминете към следващата секция, се чува бипване и скоростта ще се промени според програмата. Натиснете SPEED -, SPEED +, за да регулирате скоростта. В края на програмата екранът показва OFF и се чува пак бипване.

7. User program (Потребителска програма)

Натиснете USER, на екрана се показва U1-U3, изберете желаната програма и натиснете MODE за да я потвърдите, натиснете SPEED +, за да настроите скоростта за този раздел. След това натиснете отново MODE, за да коригирате следващия раздел. След като регулирайте всички секции, натиснете MODE, за да запазите всички данни. Режимът на работа на потребителската програма е същият като този на предварително зададена програма.

8.Функция SLEEP

Системата автоматично се изключва след 10 минути бездействие. Натиснете един от бутоните, за да стартирате системата.

10. Диапазон на показване и настройка на параметрите

	интервал Showing range	по подразбиране Mode default	по подразбиране Program default	интервал за регулиране Setting range
скорост	1--20	-----	-----	-----
време	0:00--99:99	10:00	10:00	1:00--30:00
калории	0Kcl--99.99Kcl	5Kcl	-----	1Kcl--99.00Kcl

10. Програми

time program		всеки период от време = времето (минути) / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТ	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
P2	СКОРОСТ	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P3	СКОРОСТ	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
P4	СКОРОСТ	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2
P5	СКОРОСТ	2	4	6	4	2	2	4	6	4	2
P6		1	6	1	6	1	6	1	4	1	6

Условия в справката

Вибромасажното устройство е проектирано за намаляване на мускулното напрежение. Подобрява кръвообращението и отпуска цялото тяло. Също така е полезен за намаляване на целулита. Вибромасажното устройство HMS MA1001 е клас H, за домашна употреба. Не е подходящ за търговска или терапевтична употреба.

Упражнения

Загряване

За да предотвратите инциденти и да постигнете максимална ефективност, препоръчваме ви да направите някои загряващи упражнения преди всяка тренировъчна програма. Предлагаме ви да направите следните упражнения (вижте изображенията) . Всяка позиция трябва да се поддържа най-малко 30 секунди.



ИЗПОЛЗВАНЕ НА КОЛАНИТЕ

ВАЖНО!

А. Изберете един от масажните колани и масажирайте поне 3 минути. Важно е често да променяте позицията на колана по време на тренировка, за да масажирате цялата зона. Препоръчваме ви да тренирате поне 20 минути, 3-4 пъти седмично.

Б. Може да се случи, че масажираните участъци да изчервят малко. Това се дължи на засилената циркулация на кръвта в тази област. Изчервяването ще изчезне след няколко минути.

В. В допълнение към масажа е препоръчително да имате балансирана диета и достатъчно хидратирана.

Г. Закачете коланът към ролките от страни на масажната глава. Уверете се, че коланът е здраво закрепен. Дръжте колана стегнат, за да не плъзга. Започнете масажа на по-ниско ниво. Започнете с основния колан и след това увеличете интензивността, като смените коланите.

Д. Включете щепсела в контакта, и после уреда. Вибромасажното устройство ви предлага възможността да изберете едно от четирите различни нива. На ниво 1 масажът се извършва с малки ротации, докато нивата 2-4 масажът се извършва в големи ротации.

ФУНЦИИ

А. Колан за масаж

Използвайте този колан с удобни дрехи. Никога не използвайте колана директно върху кожата. Това е специална антицелулитен колан за масаж, препоръчва се за проблемни зони. Важно е да се предприемат рано мерки срещу целулита.

В. Единствен колан

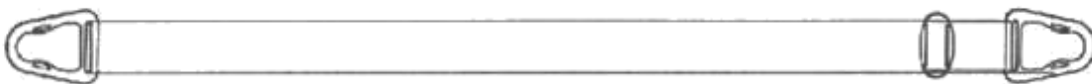
Този колан се препоръчва за областта на шията и гърдите. Но можете да използвате колана и за други области на тялото. Коланът е ефективен за релаксиране, особено за областта на гърба и раменете.

С. Двоен колан

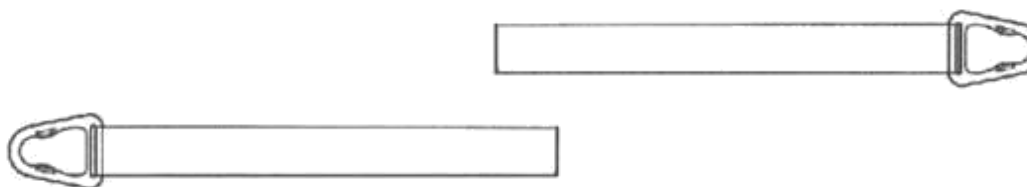
Този колан се препоръчва за областта на задните части и бедрата. За оптимални резултати трябва да правите всяко упражнение поне 3 минути. За да използвате този колан, носете удобни, по-стегнати дрехи .



А. Колан за масаж



В. Единствен колан



С. Двоен колан



А. Колан за масаж (130-173 см)

Употреба: Използвайте този колан за проблемни зони като: корем, талия, седалище, бедрата.

В. Единствен колан (100-160 см)



Употреба 1

Обърнете се с гръба към двигателя и кръстосвайте колана върху гърдите. Този масаж се фокусира върху областта на раменете и гърдите.



Употреба 2

Обърнете се с лицето към двигателя и кръстосвайте колана назад. Този тип масаж е релаксиращ за областта на гърба.



Употреба 3

Можете да масажирате вътрешната част на бедрото, ако поставите крака вътре в колана. Можете да контролирате интензивността на масажа, като стъпвате напред или назад.



С. Двоен колан (2 x 54 см)

Употреба: Можете да поставите антицелулитния колан около задните части или можете да поставите крака вътре в колана за масажа на бедрото. Винаги се уверете, че коланът е достатъчно стегнат, но не натискайте прекалено силно върху масажната зона.



