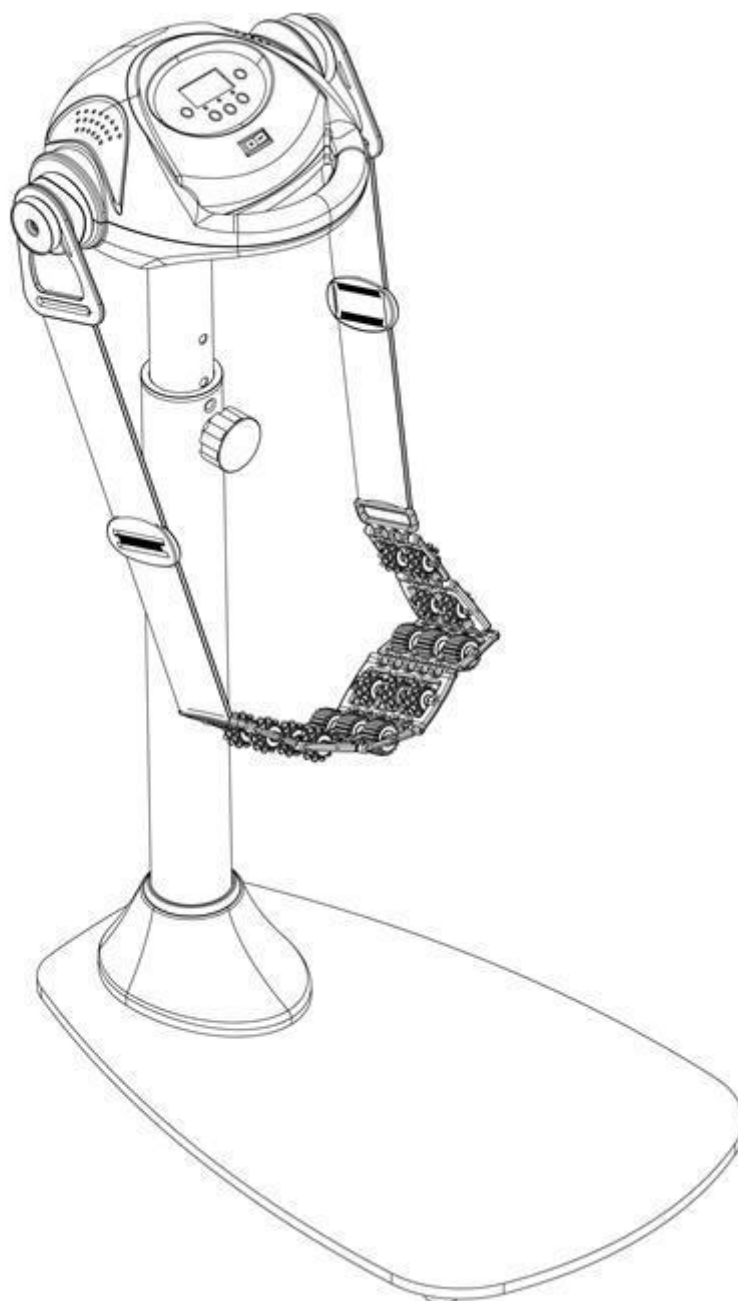




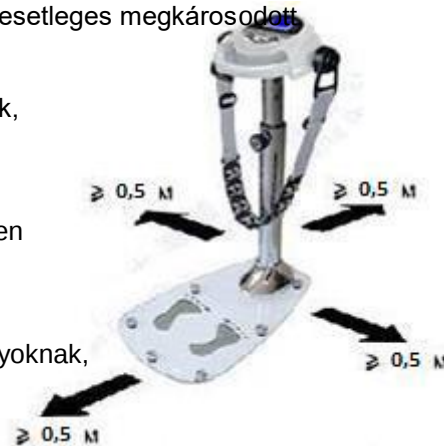
Használati útmutató
Vibrációs tréner HMS MA1020



BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A berendezést kizárólag otthoni használatra tervezték. Kérjük vegye figyelembe a következő biztonsági utasításokat:

1. Kérje ki a kezelő orvosa véleményét bármilyen fizikai tevékenység kezdése előtt, csak orvos tudja megállapítani az esetleges kizáró egészségi állapotot. Az orvos tanácsa elengedhetetlen főleg ha a felhasználó meghaladta a 35 évet, pulzus, vérkeringés és vérnyomást befolyásoló kezelés alatt van, vagy terhes.
2. Minden edzés előtt végezzen egy pár bemelegítő gyakorlatot.
3. Figyeljen a teste jelzéseire. A túlzott vagy helytelen edzés káros hatással járhat az egészségére. Abba kell hagyni az edzést fájdalom érzés, mellkasi fájdalom, szabálytalan szívverés, légzési nehézségek, szédülés vagy hányinger esetében. Kérje ki az orvosa véleményét az edzések folytatása előtt.
4. Ne engedjen gyermekeket és háziállatokat a vibrációs tréner közelébe.
5. Helyezze a felszerelést egy egyenes talajra helyezett védő szőnyegre. Távolítsa el az éles tárgyakat a felszerelés közeléből.
6. Be kell tartani a legkevesebb 0,5 m szabad területet a termék környékén.
7. Minden használat előtt ellenőrizze a terméket a kopás jelekért meg az esetleges megkárosodott alkatrészekért.
8. Használat előtt ellenőrizze az alkatrészek helyes rögzítését.
9. A felszerelés csakis rendeltetésszerűen használható. Hibás alkatrészek, valamint szokatlan zajok esetében, ne használja a felszerelést. Használja csak miután a hiba ki volt javítva.
10. Ne illesszen idegen tárgyakat a felszerelésbe.
11. A felszerelés biztonságos használata fenntartható csak ha rendszeresen vizsgálják a kopás jelekért.
12. Edzés közben használjon sportolásra alkalmas ruházatot. A túl tágas ruházat becsípdíthat a mozgó alkatrészekbe.
13. A felszerelés megfelel az EN ISO 20957-1 európai biztonsági szabványoknak, H osztály. A termék nem ajánlott terápiás célokra.
14. Legyen óvatos a termék emelése vagy költöztetése közben, balesetek kivédése érdekében. Szükség esetében, kérjen segítséget.
15. A felszerelést csakis felnőttek használhatják.
16. Szerelje össze a terméket az utasítások szerint.



FIGYELEM: Használat előtt olvassa el az utasításokat. A gyártó és a forgalmazó nem felelős a helytelen használat által bekövetkezett balesetekért és meghibásodásokért.

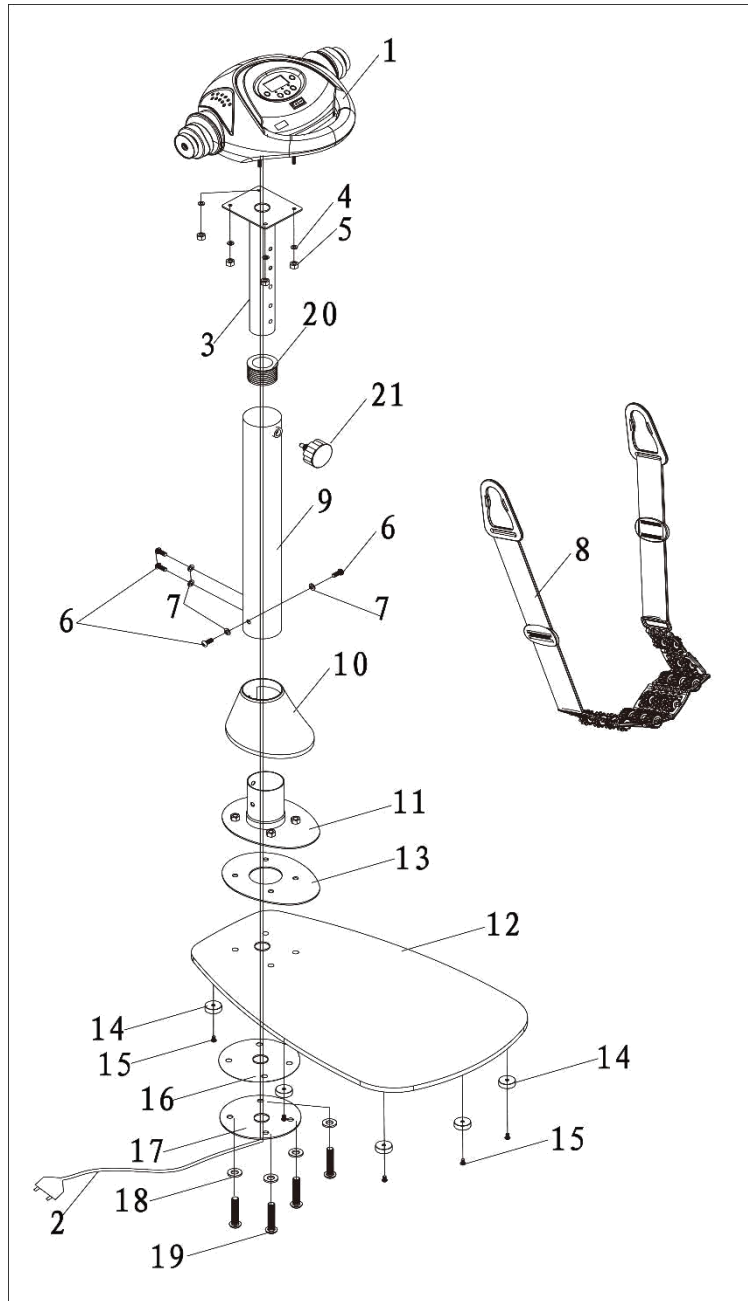
MŰSZAKI LEÍRÁS

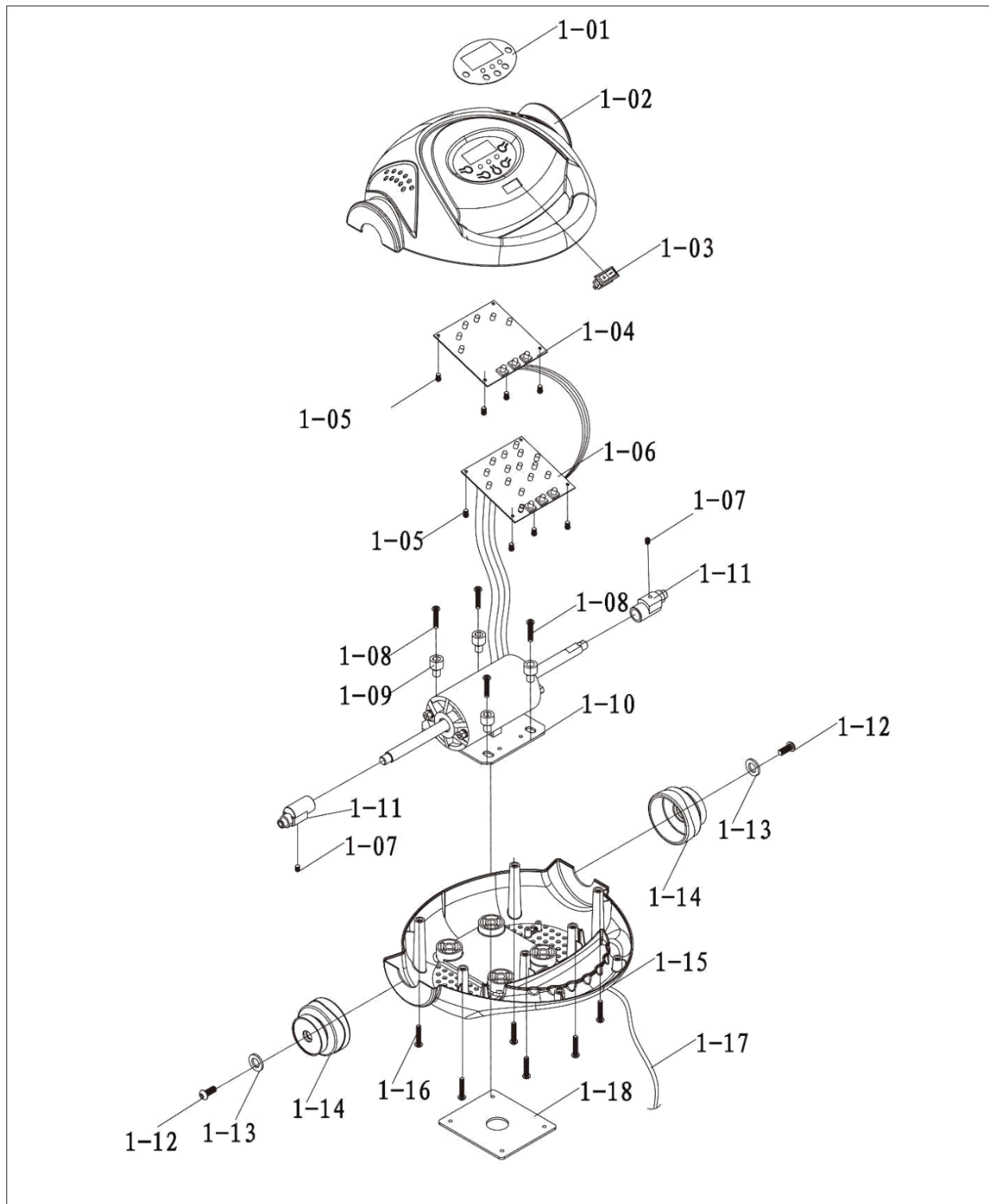
Termék súlya – 20 kg
Termék mérete- 100,5 x 72 x 44 cm
Maximális terhelhetőség – 120 kg

KARBANTARTÁS

A felszerelés megfelelő működése érdekében, kérjük vegye figyelembe a következő karbantartási szabályokat:

- Tisztítsa a felszerelést rendszeresen, törölje puha törlőronggyal az izzadságot és a port.
- Ellenőrizze a szalagok helyes rögzítését és kopásmntességét.
- Rendszeresen ellenőrizze a csavarok és anyák szorítását





ALKATRÉSZ LISTA

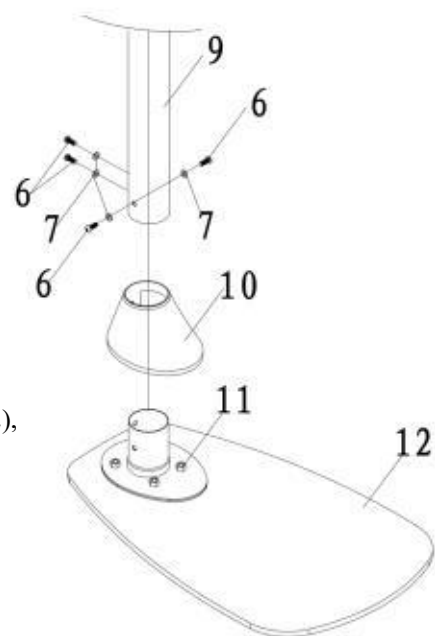
Szám	Elnevezés	Drb.	Szám	Elnevezés	Drb.
1	Masszázs fej	1	1-01	Sticker	1
2	Hálózati csatlakozó	1	1-02	Oldal fedő	2
3	Csatlakozó rúd	1	1-03	Kapcsoló	1
4	Lapos alátét #6	4	1-04	Gombok	1
5	Anyá M6	4	1-05	Csavarok ST2.9*9.5	8

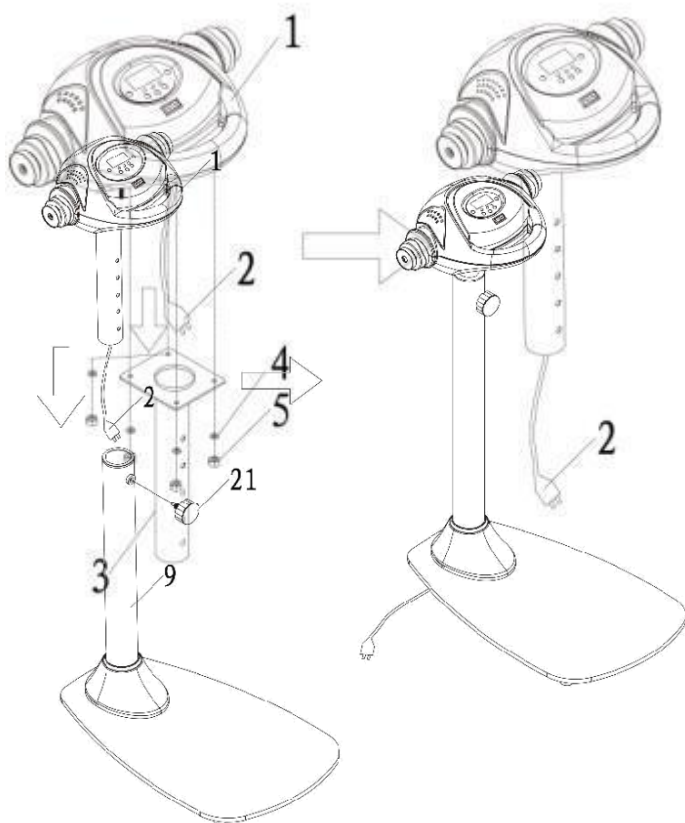
6	Csavarok M8*15	8	1-06	Alaplap	1
7	Ívelt alátét #8	8	1-07	Csavarok M6*10	2
8	Masszázs szalag	1	1-08	Csavarok M6*35	4
9	Függőleges rúd	1	1-09	Hüvely	4
10	Dísz fedő	1	1-10	Motor	1
11	Talapzat	1	1-11	Tengely	2
12	Üveg alap	1	1-12	Csavarok M8*15	2
13	EVA 1 tárcsa	1	1-13	Lapos alátét 8	2
14	Láb	7	1-14	Fedő	2
15	Csavar M6*10	7	1-15	Alsóburkolat	1
16	EVA tárcsa	1	1-16	Csavarok ST4.2*20	4
17	Csatlakozó tárcsa	1	1-17	Kábel	1
18	Lapos alátét 10	4	1-18	Rögzítőlap 1	1
19	Csavarok M10*30	4			
20	Rúd	1			
21	Kerék	1			

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

1 lépés :

Helyezze a díszfedőt (10) a függőleges rúdra (9), majd illessze az üvegalapba (12), és rögzítse az M8*15 csavarokkal (6) és az alátétekkel $\varnothing 8$ (7).



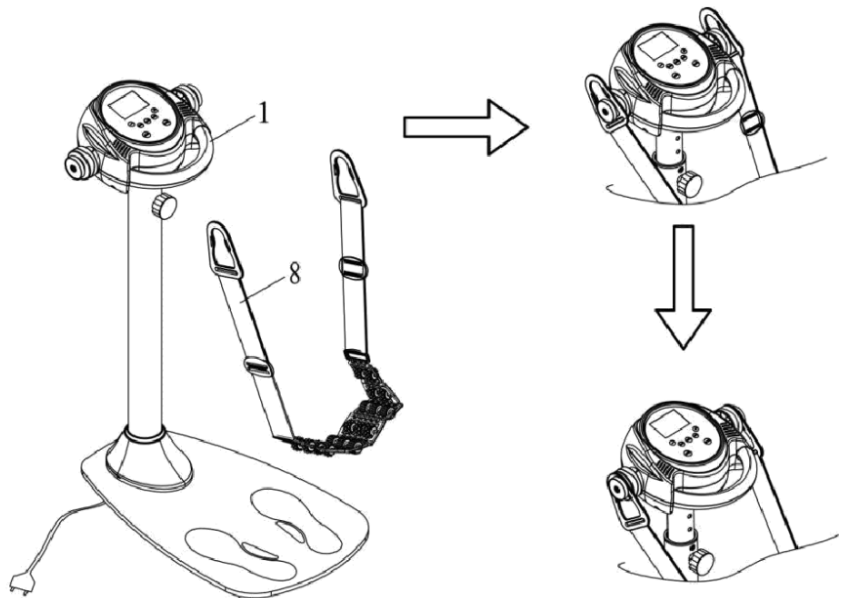


2 lépés :

Illessze a hálózati kábelt (2) a csatlakozó rúd (3) és húzza ki az alsó részén; használja az M6 csavarokat (5) és az 6# alátéteket, a rögzítéshez használja a Z kulcsot.

3 lépés :

Illessze a hálózati kábelt (2) a függőleges rúd (9) és húzza ki az üvegalapon (12); majd rögzítse a masszázst fejet a függőleges rúd (9), helyezze a beállító kereket (21) is a függőleges rúd (9), segítségével fogja beállítani a masszázst fej magasságát.



4 lépés :

Rögzítse a masszázst szalagot (8) a masszázst fej végeihez. **FUNCTII MASAJ**

1. Tudnivalók a kijelzőn:

(1) Programok: „P-01” — „P-05”

(2) Összetett kijelzés

Baloldalon megjeleníti a kalóriákat, időt és a sebességet, a kijelzés 3 másodpercenként változik.

(3) Automatikus kijelzés

Használaton kívül a kijelzőn az —OFF— információ van. Beindításakor ki választható a program a P1—P5 közül. A kijelző megjeleníti a megfelelő sebességet.

2. Gombok:

1) START/STOP : Nyomja a —START— vagy a —STOP— gombokat a gép beindításához/ megállításához.

2) ROG. : Nyomja ezt a gombot a program választáshoz —P-01—P-05

3) SPEED - + : A sebesség vagy a paraméter beállításához használja ezt a gombot.



3. Manuális modul

Beállítás: Használja a —STARTII gombot az 1 sebességhez; nyomja a —+II II-II gombot a sebesség választáshoz 1-15; majd használja a —STOPII gombot a gép megállításához.

4. Előre beállított programok

1. Szerelje össze a gépet a fenti utasítások szerint.
2. Helyezze a tápkábelt a csatlakozóaljzatba, majd indítsa el a kapcsolót. A sebesség beállításáért, masszírozás közben használja a Speed gombot.
3. Lépjen fel az üvegalapra és helyezze fel a masszírozószalagot a kívánt testrészre.
4. A kezdésért használja a —STARTII gombot.

5. Paraméterek

P \ cza s	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
P1	3	12	3	15	3	16	6	12	6	15	6	16	9	15	12	12	12
P2	3	3	12	12	3	3	12	12	6	6	15	15	6	6	15	15	15
P3	3	6	9	12	15	16	15	12	9	6	9	12	15	16	15	12	12
P4	2	6	8	10	12	14	16	16	3	15	3	15	3	3	15	15	12
P5	1	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15	15	16	16	15	13	11

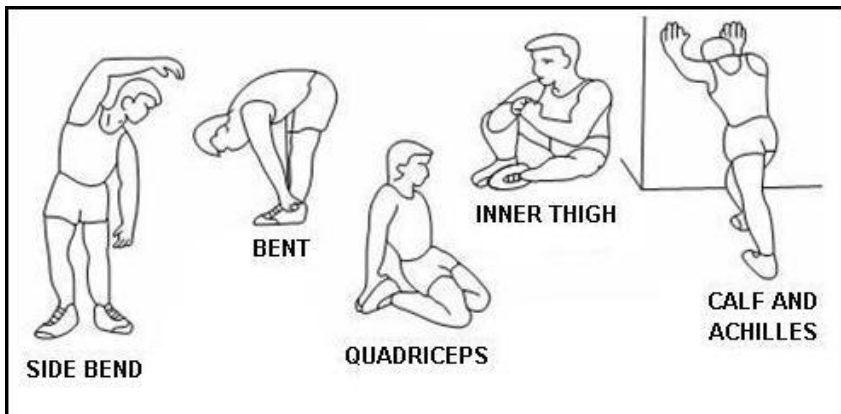
P – program, V -sebesség

FELADATMEGHATÁROZÁS

A vibrációs tréner kifejezetten az izomfeszülés csökkentésére tervezték. Javítja a vérkeringést, ellazítja az egész testet, enyhíti a narancsbőrt. A MA1020 HMS vibrációs tréner a H osztály része. **A termék nem alkalmas kereskedelmi megterápiás célokra.**

Bemelegítő gyakorlatok

Minden használat előtt ajánljuk pár bemelegítő gyakorlat végzését. Mindegyik pozíció 30 másodpercig tartandó.



Masszírozószalagok használata

FIGYELEM

- A. Válasszon egyet a masszírozószalagok közül és edzen legalább 3 percig. Fontos hogy edzés közben váltson pozíciót, hogy az egész testrész érintve legyen. Javasoljuk a felszerelés használatát hetente 3-4 alkalommal, alkalmanként 20 perces szessziókban.
- B. Előfordulhat, hogy a masszírozott terület enyhét kipirul, ez a szövetek megnövekedett vérellátásából fakad. Néhány percen belül ez a tünet elűnik.
- C. A masszázs mellett javasoljuk legyen figyelemmel az alacsony kalóriájú ételek fogyasztására és elegendő folyadék bevitelre.
- D. Rögzítse a masszázsszalagot a masszázsfaj két oldalára. Ellenőrizze a szalag helyes rögzítését. A szalagmindíg feszes kell legyen, hogy megelőzze a csúszást. Mindíg alacsony sebességnél kezdje az edzést.
- E. Helyezze a tápkábelt a csatlakozóaljzatba, majd indítsa el a kapcsolót. A felszerelés 4 féle képpen masszírozható: 1-enyhe pörgés, -2-4 gyorsabb pörgés.

FUNKCIÓK

A. MASSZÁZSSZALAG

Ezt a szalagot csak felöltözve használja. Ne használja egyenesen a bőrre. Ezt a szalagot a cellulitisz ellen használják, a problémás testrészeken. Fontos hogy a cellulitisz kezelését minél előbb kezdje.

B. EGYSZERŰ SZALAG

Ez a szalag a comb és farizmok területén használatos. A legjobb eredmények eléréséhez masszírozzon minden testrészt legkevesebb 3 percig. Hordjon kényelmes ruházatot.

C. SOK FUNKCIÓS MASSZÍROZÓSZALAG

Ezt a szalagot intenzív, mély masszírozásra használjuk.

1. MASSZÁZSSZALAG



2. EGYSZERŰ SZALAG



3. SOK FUNKCIÓS MASSZÍROZÓSZALAG



A. MASSZÁZSSZALAG

Használja ezt a szalagot a problémás testrészekre: has, deréktáj, csípő, comb és farizmok.



B. EGYSZERŰ SZALAG

Ezt a szalagot az egész testen használhatja, vagy akár egyenként egy comb masszírozására. Folyamatosan ellenőrizze a szalag megfelelő, és nem túlzott feszségét,