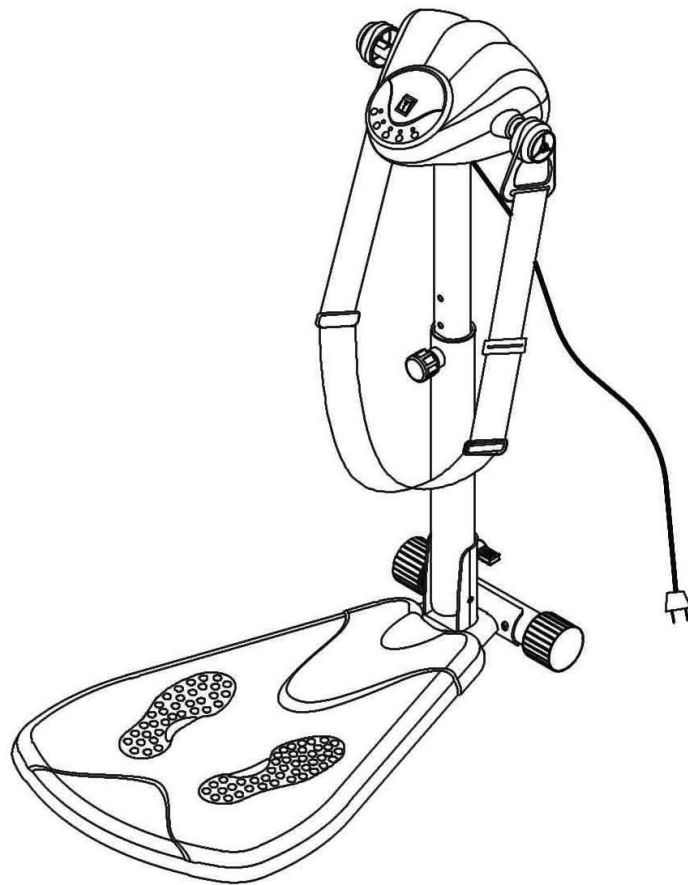


# VIBRÁCIÓS TRÉNER MA1001



**HMS** HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

## **FIGYELEM**

**Kérjük olvassa el az összes utasítást mielőtt összeszerelné és üzemeltetné a felszerelést.**

Ezt a felszerelést úgy tervezték és építették, hogy optimális biztonságot nyújtson otthoni használat közben. Olvassa el a teljes kézikönyvet az összeszerelés és a gép üzembe helyezése előtt. Kérjük, vegye figyelembe az alábbi biztonsági óvintézkedéseket is.

### **ELEKTROMOS BIZTONSÁG**

Az égési sérülések, tűz, áramütés vagy személyi sérülés kockázatának csökkentése érdekében vegye figyelembe a következőket:

- Ne hagyja felügyelet nélkül a masszírozót, ha csatlakoztatva van. Húzza ki a masszírozó készüléket az áramforrásból, ha nincs használatban.
- Ne használja a masszírozót, ha a készülék nedves vagy a dugó vagy kábel sérült vagy a masszírozó nem működik megfelelően. Ne használjon sérült vagy hibás készüléket.
- Tartsa a tápkábelt távol a forró felületektől.
- Soha ne helyezze a tápkábelt a szőnyeg alá, és ne helyezzen semmit a tápkábelre.
- Csak a masszírozóval szállított tápkábelt használja
- A lekapcsoláshoz először helyezze a kapcsolót kikapcsolt helyzetbe, majd húzza ki a dugót a konnektorból.
- Az indítás előtt győződjön meg róla, hogy a masszírozó megfelelően működik.
- Ne használjon sérült terméket, tegye félre amíg megfelelően meg van javítva.
- Indítás előtt győződjön meg róla, hogy minden csavar és anya rögzítve

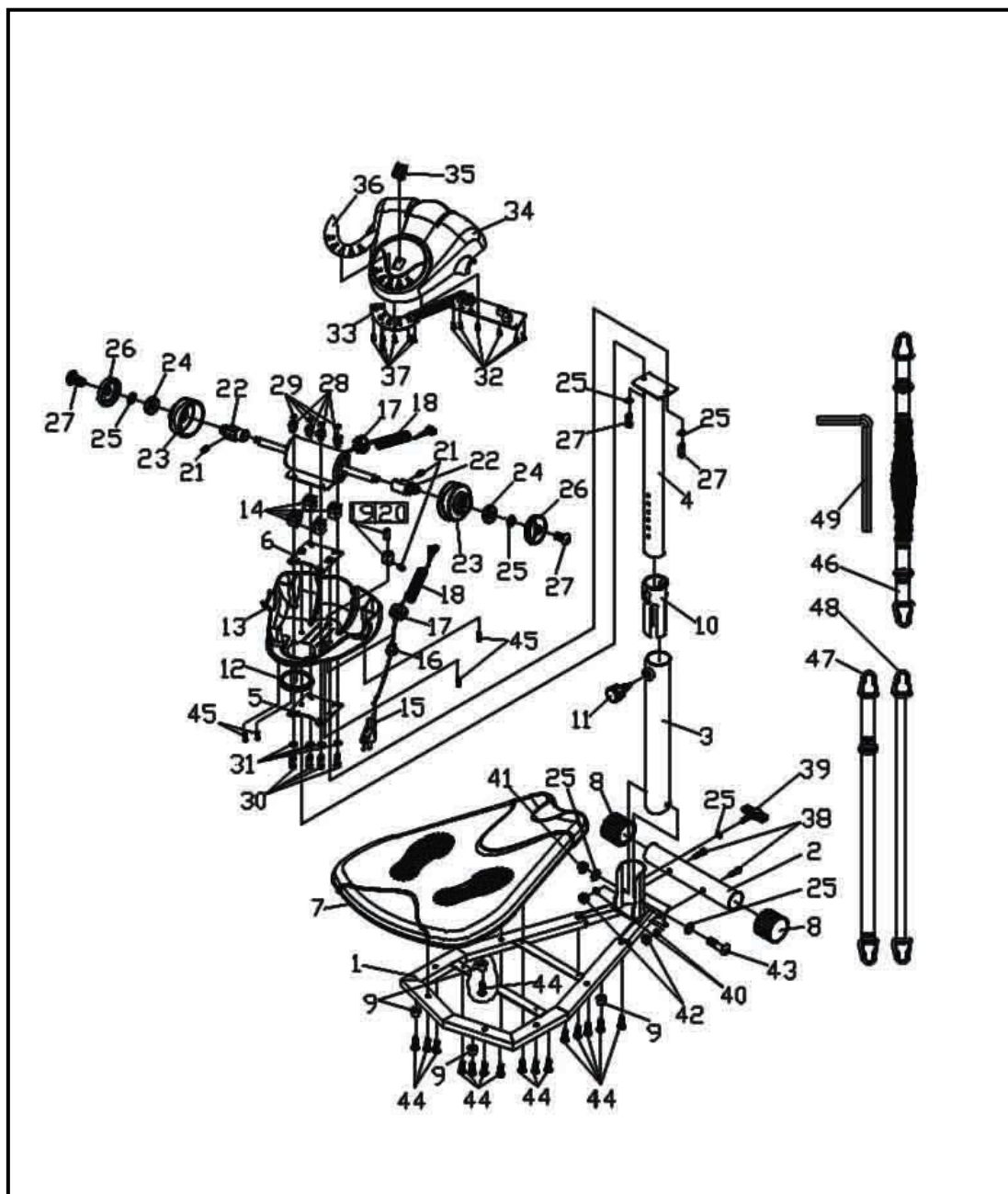
van.

- Ne csatlakoztasson a masszírozóhoz olyan kelléket, amelyet a gyártó nem javasol.
- Ne helyezzen idegen tárgyakat a felszerelés nyílásaiba.
- Az edzés során viseljen mindig megfelelő edzésruházatot és cipőt
- Mindig tartsa távol a gyerekeket és a háziállatokat a készüléktől.
- Egyszerre csak egy személy használja ezt a berendezést.
- Ha szédülést, émelygést, mellkasi fájdalmat vagy egyéb kóros tüneteket tapasztalna a berendezés használata közben, állítsa le azonnal az edzést.  
AZONNAL KERESSE FEL A KEZELŐ ORVOSÁT.
- A felszerelés használata előtt, mindig készüljön fel a megfelelő nyújtási és bemelegítő gyakorlatokkal.
- Ezt a készüléket kizárólag a jelen kézikönyvben leírtak szerint használhatja.
- Ez a berendezés nem használható rehabilitációs kerékpárként.

**FIGYELEM:** BÁRMILYEN EDZÉSI PROGRAM ELŐTT KERESSE FEL A KEZELŐ ORVOSÁT. EZ KÜLÖNÖSEN FONTOS A 35 ÉV FÖLÖTTI SZEMÉLYEK ESETÉBEN, AMELYEK ELŐZETES EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁKKAL KÜZDENEK. OLVASSA EL AZ ÖSSZES UTASÍTÁST, MIELŐTT BÁRMILYEN FITNESS BERENDEZÉST HASZNÁLNA. A GYÁRTÓ NEM VÁLLALHAT FELELŐSSÉGET A TERMÉK HASZNÁLATÁVAL BEKÖVETKEZETT ESETLEGES SÉRÜLÉSEK VAGY VAGYONI KÁROK KÁRTÉRÍTÉSÉRE.

**MAXIMÁLIS TERHELHETŐSÉG: 100 KG**

# ROBBANTOTT ÁBRA & ALKATRÉSZ LISTA:



**PART LIST**

<b>SZ</b>	<b>ELNEVEZÉS</b>	<b>DB</b>	<b>SZ</b>	<b>ELNEVEZÉS</b>	<b>DB</b>
1	ALSÓ FÉM RÉSZ	1	28	MŰANYAG 2	4
2	ELSŐ STABILIZÁTOR	1	29	ANYA (M6)	4
3	FORGÓ RÚD	1	30	CSAVAR (M6X50)	4
4	SZABÁLYOZHATÓ RÚD	1	31	LAPOS ALÁTÉT (Φ6)	4
5	TÁMASZ 1	1	32	CSAVAR (ST4.2X10)	6
6	TÁMASZ 2	1	33	SZÉL LEMEZ	1
7	MŰANYAG ALJ	1	34	FELSŐ SZEKRÉNY	1
8	DUGÓ	2	35	KAPCSOLÓ	1
9	TÁVTARTÓ	4	36	MATRICA	1
10	MŰANYAG BETÉT	1	37	CSAVAR (ST2.9X6)	6
11	BEÁLLÍTÓ GOMB	1	38	CSAVAR M10X60	2
12	BURKOLAT	1	39	FESZÍTŐ CSAVAR	1
13	ALSÓ SZEKRÉNY	1	40	ÍVELT ALÁTÉT (Φ10)	2
14	SZIGETELŐ MŰANYAG 1	8	41	ANYA (M8)	1
15	KÁBEL DUGALJ	1	42	KÚPOS ANYA (M10)	2
16	SZWIGETELŐ MŰANYAG 2	1	43	CSAVAR M8X75	1
17	MÁGNESES GYŰRŰ	2	44	CSAVAR (ST4.2X19)	16
18	MŰANYAG CSATLAKOZÓ	2	45	CSAVAR (ST4.2X60)	4
19	MŰANYAG 1	1	46	MASSZÁZS ÖV	1
20	GUMI LEMEZ	1	47	EGYSZERŰ SZALAG	1
21	M5X10 CSAVAR	3	48	DUPLA SZALAG	1
22	MŰANYAG FOGASKERÉK	2	49	IMBUSZ KULCS	1
23	GOLYÓS CSAPÁGY (6201ZZ)	2			
24	LAPOS ALÁTÉT (Φ8)	2			
25	SZALAG TARTÓ	7			
26	CSAVAR (M8X15)	2			
27	ALSÓ FÉM RÉSZ	4			

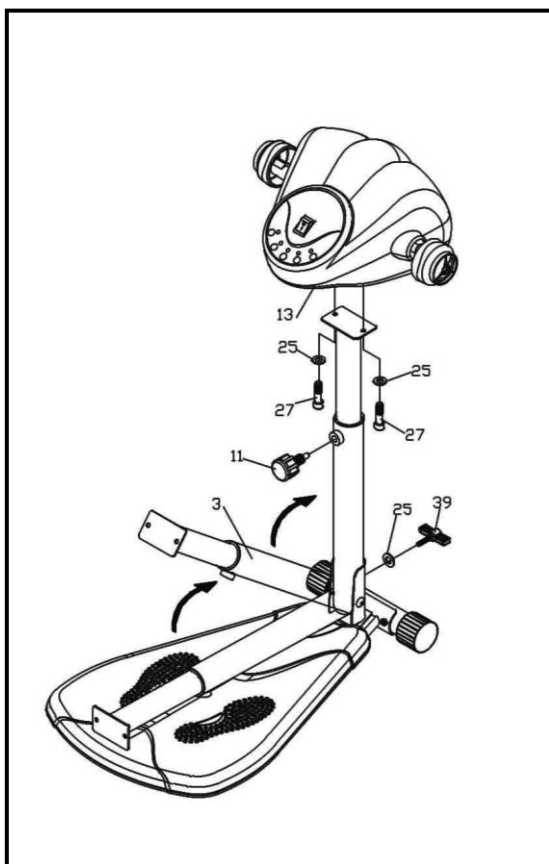
## 1.ELŐKÉSZÍTÉS

A. Összeszerelés előtt győződjön meg róla, hogy elegendő hely van a berendezés körül, hogy sikeresen használhassa a berendezést.

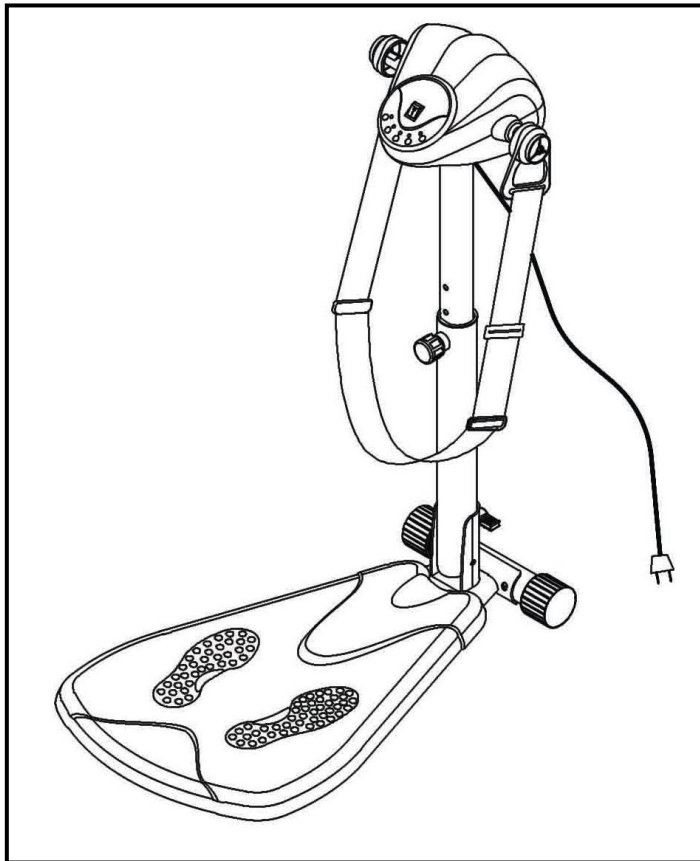
B. Használja a csomagban levő szerszámokat a szereléshez.

C. Az összeszerelés előtt ellenőrizze, hogy rendelkezésre áll-e az összes szükséges alkatrész (a használati utasítás fenti részében egy robbantott rajzot talál, amely tartalmazza az összes elemet (számmal jelölve).

## 2.ÖSSZESZERELÉS



FORGASSA EL A FORGATHATÓ RUDAT(3#) MAJD CSATLAKOZTASSA A LAPOS ALÁTÉTET (25#), FESZÍTŐ CSAVART (39#) A FORGATHATÓ RÚD RÖGZÍTÉSÉHEZ (3#) ÉS RÖGZÍTSE. ÁLLÍTSA BE A BEÁLLÍTÓ KART (11#), MAJD ILLESSZE AZ ÁLLÍTHATÓ RUDAT A FORGATHATÓ RÚDBA (3#), ÉS RÖGZÍTSE A BURKOLAT FELSŐ RÉSZÉT (13#) LAPOS ALÁTÉT (25#) ,ÉS CSAVAR (M8X15) (27#) SEGÍTSÉGÉVEL.



### **3.FIGYELEM**

Az összeszerelés készen van. A berendezés csak 20 percet dolgozhat, ezután ki kell kapcsolni legalább fél órára. Mindig ellenőrizze, hogy a berendezés ki van kapcsolva, amennyiben nem edz rajta senki. Ne távolítsa el a motort a berendezésből, magasfeszültség alatt van.

# ÖVEK HASZNÁLATA

## FIGYELEM

- A. Válasszon a következő szalagok közül és edzen legalább három percig. Fontos, hogy váltson pozíciót az edzés során, hogy az egészterületet masszírozza. Heti 3-4alkalommal javasolt 20 perces edzéseket végezni.
- 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, ügyeljen az alacsony kalória tartalmú ételek fogyasztására és elegendő folyadék bevitelre.
- D. Csatolja a megfelelő szíjat könnyedén a motor bal és jobb oldali tartójában lévő csatokba. Győződjön meg arról, hogy az öv megfelelően van rögzítve. Tartsa folyamatosan feszítve a szíjat, így az öv nem csúszhat ki. Vigyázzon, hogy lassan indítsa el a masszázst. Kezdje az alapszíjjal, majd növelje az intenzitást az övek cseréjével.
- E. Helyezze a dugót az aljzatba, és kapcsolja be a kapcsolót. A masszírozó 4 különböző rendeltetéssel rendelkezik. Az 1. rendeltetésnél a berendezés lassú forgatással, majd a 2 ~ 4-es fokozatokon gyorsabb forgatással működik.

## FUNKCIÓK

### A. MASSZÁZS SZALAG

Ezt a szalagot csak kényelmes öltözékben használja. A szalag ne lépjen közvetlen kapcsolatba a bőrrel. A szalag speciálisan kifejlesztett cellulitisz elleni sok sok apró gumitüskékkel száll harcba. Használja ezt a szalagot a problémás területekre. Fontos, hogy a cellulitiszt még az előtt kezelje, mielőtt nehezebben kezelhető, kellemetlen méretek öltene..

### B. EGYSZERŰ SZALAG

Ez a szalag a comb és farizmok területére használatos. A lehető legjobb eredmény eléréséhez végezze a gyakorlatokat legalább 3 percen át. A szalag alkalmazásához viseljen kellemes testhez álló öltözéket..

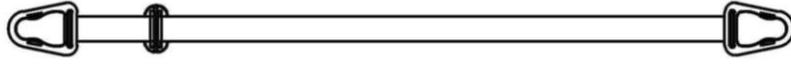
### C. DUPLA SZALAG

A dupla szalag az alaptartozék, mely legfőképpen a nyak és mellkas területeire használatos, de használható a test többi területeire is. A szalag lazító hatását speciálisan a hát- és vállizmokra használhatja.

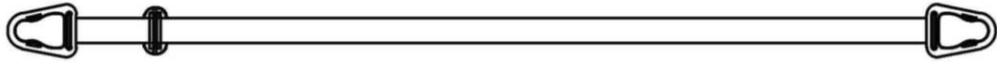




**A. MASSZÁZS SZALAG**



**B. SZIMPLA ÖV**



**C. DUPLA ÖV**



**A. MASSZÁZS SZALAG**

**Használat:**

Alkalmazza a szalagot valamennyi problémás területre, mint a has, csípő, fenék és comb.

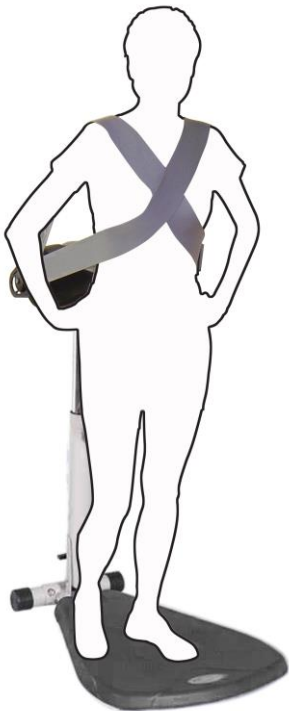


## B. SZIMPLA ÖV

### Használat:

Álljon teljesen a cellulitisz elleni szalag közepébe és fenék izmai köré helyezi azt, vagy álljon a közepébe egy lábon a combok megmozgatásához.

Ellenőrizze, hogy a szalag mindig elegendően meg legyen feszítve, de ne legyen túlságosan megfeszítve a célzott masszírozni kívánt területek körül.



## C. DUPLA ÖV

### Használat 1

Forduljon háttal a motornak és keresztezze a szalagot a mellkasán. Így koncentráltabb masszázst ér el a vállán és a mellkasán.

### Használat 2

Forduljon szembe a motorral és keresztezze hátán a szalagokat. Így ellazítja hátizmait.

### Használat 3

Masszírozhatja a combizmait a szalaggal, ha a szalag belsejébe áll. Az intenzitást előre-, vagy hátra lépésekkel szabályozhatja..