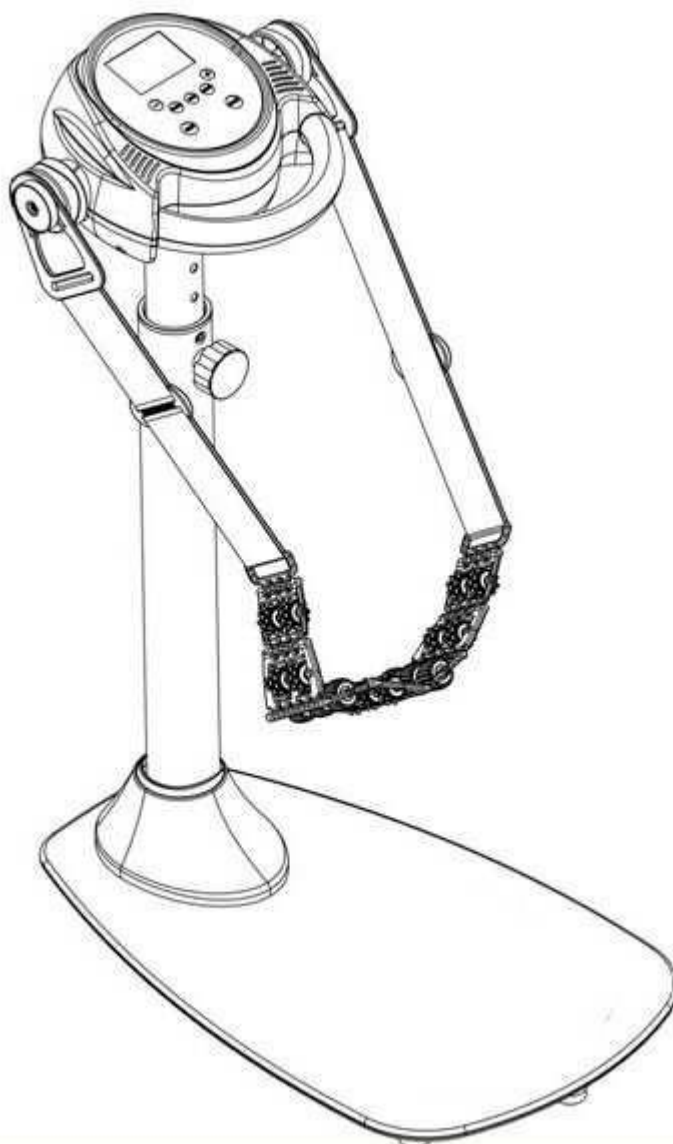




VIBRÁCIÓS TRÉNER MA1001



HASZNÁLATI UTASÍTÁS

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A termék kizárólag otthoni használatra készült és úgy lett kialakítva, hogy biztosítsa az optimális biztonságot. Kövesse az alábbi utasításokat:

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával, ha a készülék használata során esetlegesen egészségügyi akadályok merülnek fel. Mindenekelőtt szükséges az orvos döntése, főleg, ha a szív munkáját, a vérnyomást és a koleszterinszintet befolyásoló gyógyszerek használ. Orvosi döntés szükséges a 35 év felettiak számára is, akiknek egészségügyi problémái vannak.**
- Edzés előtt mindig melegítsen be.
- Ügyeljen a zavaró jelekre. A helytelen vagy túlzott testmozgás veszélyes az egészségre. Ha fejfájást, szédülést, mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést vagy egyéb zavaró jeleket tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz az edzés folytatásával kapcsolatban. A rendszertelen vagy túl intenzív edzés sérüléseket okozhatja.
- Az edzés alatt és után ügyelni kell arra, hogy gyermekek és állatok ne férjenek hozzá a készülékhez.
- Helyezze a készüléket száraz, stabil és megfelelően sík felületre. Távolítsa el minden éles tárgyat a készülék közvetlen közeléből. Óvja a készüléket a nedvességtől és vízszintesítse az egyenetlen felületeket. Javasoljuk, hogy speciális csúszásgátló szőnyeget használjon, hogy megakadályozza az eszköz elmozdulását edzés közben.
- A szabad terület nem lehet kisebb, mint 0,6 m és nem lehet nagyobb, mint a rendelkezésre álló edzőtér. A szabad térnek tartalmaznia kell egy helyet is a létesítményből történő biztonságos vészkijáráshoz. Ahol az eszközök egymás mellett vannak elhelyezve, ott a szabad terület nagysága felosztható.
- Az első használat előtt és azt követően rendszeres időközönként ellenőrizni kell a csavarok és egyéb csatlakozások rögzítését.
- Az edzés megkezdése előtt tájékozódjon az egyes alkatrészek rögzítéséről és az őket összekötő csavarokról. Az edzést csak akkor lehet elkezdni, ha az eszköz megfelelően össze van szerelve.
- A berendezést rendszeresen ellenőrizni kell, hogy nem kopott-e és nem sérült-e, a biztonsági feltételek csak akkor teljesülnek. Különös figyelmet kell fordítani a burkolatra és a habszivacsra, amelyek a leggyorsabban kopnak. A sérült alkatrészeket a lehető leghamarabb meg kell javítani vagy ki kell cserélni – addig a készülék nem használható.
- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a nyílásokba.
- Óvakodjon a kiálló vezérlőelemektől és egyéb alkatrészekről, amelyek zavarhatják az edzést.
- A készüléket csak a rendeltetésének megfelelően használja. Ha valamelyik alkatrész megsérül vagy elkopott, vagy zavaró hangok hallhatók edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést. Ne használja a készüléket a hiba elhárításáig.
- Gyakorolj kényelmes ruhában és sportcipőben. Kerülje a laza ruházatot, amely elakadhat a kiálló részekben, vagy korlátozhatja a mozgás szabadságát.
- A berendezés az EN ISO 20957-1 szerint a H osztályba tartozik és csak otthoni használatra készült. Terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra nem használható.**
- A gerinc sérülésének elkerülése érdekében az eszköz emelésekor vagy hordozásakor megfelelő testtartás szükséges.
- A készülék kizárólag felnőttek számára készült. Gyermekek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják, akik ebben az esetben a gyermekekért felelősek.
- A készülék összeszerelésénél pontosan be kell tartani az utasításokat és kizárólag a készülékhez tartozó alkatrészeket kell használni. Az összeszerelés megkezdése előtt ellenőrizni kell, hogy az összes felsorolt alkatrész benne-e van a csomagban.



FIGYELMEZTETÉS: A FITNESZKÉSZÜLÉK HASZNÁLATA ELŐTT OLVASSA EL A KÉZIKÖNYVET.

NEM VÁLLALUNK FELELŐSÉGET A TERMÉK HELYTELEN HASZNÁLATÁBÓL OKOZOTT BALESETEKÉRT VAGY A TÁRGYAK KÁROSODÁSÁÉRT.

MŰSZAKI ADATOK

Súly netto – 20 kg

Méretei szétterítve – 109*71*42,5 cm

Termék maximális terhelhetősége - 120 kg

KARBANTARTÁS

Ne használjon agresszív tisztítószeret a készülék tisztításához. Használjon puha, nedves ruhát a szennyeződés és a por eltávolításához. Távolítsa el az izzadságot a készülékről, mivel a savassága károsíthatja a kárpitozást. Tárolja a készüléket száraz helyen, hogy megóvja a nedvességtől és a korróziótól.

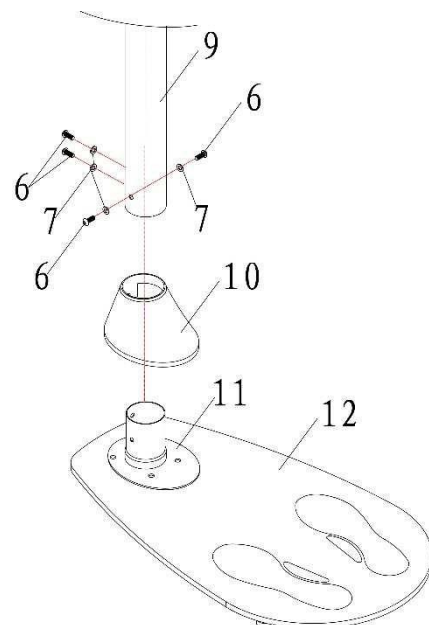
ALKATRÉSZLISTA

A.SZ.	NÉV	DARAB	A.SZ.	NÉV	DARAB
1	Vezérlőpult	1	1-01	Matrica	1
2	Feszültségkábel	1	1-02	Vezérlőpult burkolata	1
3	Összekötőrész	1	1-03	Be/ki kapcsoló gomb	1
4	Alátét	4	1-04	Billentyűzet	1
5	Anyag M6	4	1-05	Csavar ST2.9*9.5	8
6	Csavar M8*15	8	1-06	Főpanel	1
7	Alátét	8	1-07	Csavar M6*10	2
8	Masszázs öv	1	1-08	Csavar M6*35	4
9	Számítógép rúd	1	1-09	Szigetelő foglalat	4
10	Burkolat	1	1-10	Motor	1
11	Számítógép alapruda	1	1-11	Henger	2
12	Üveg alap	1	1-12	Csavar M8*15	2
13	Habszivacs alátét 1	1	1-13	Alátét	2
14	Szár	7	1-14	Kiegyenlítő kerék	2
15	Csavar M6*10	7	1-15	Alsó burkolat	1
16	Habszivacs alátét	1	1-16	Csavar ST4.2*20	4
17	Tartólap	1	1-17	Tápkábel	1
18	Alátét	4	1-18	Tartólap 1	1
19	Csavar M10*30	4			
20	Foglalat	1			
21	Fej	1			

ÖSSZESZERELÉS

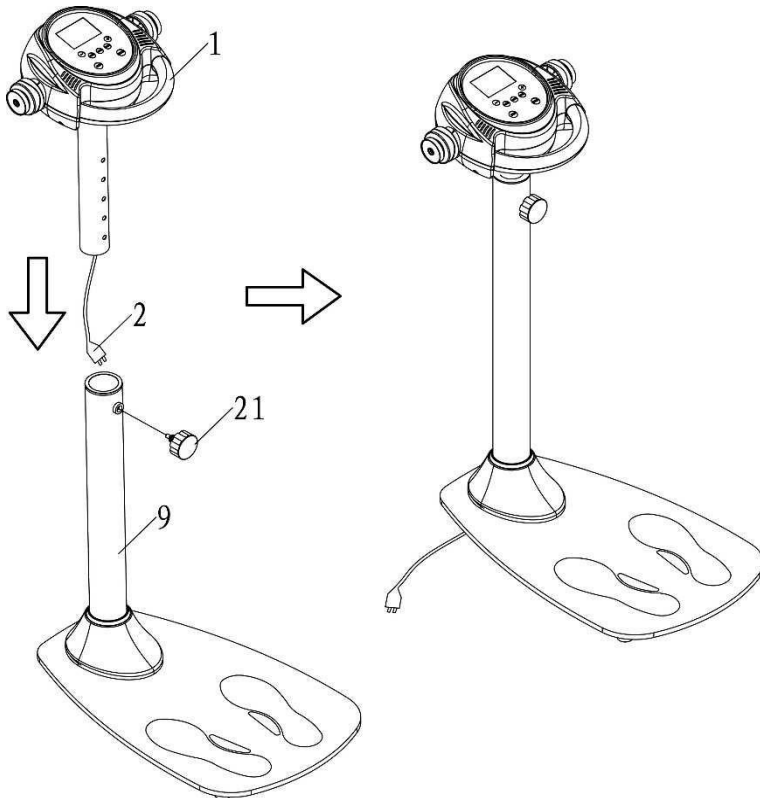
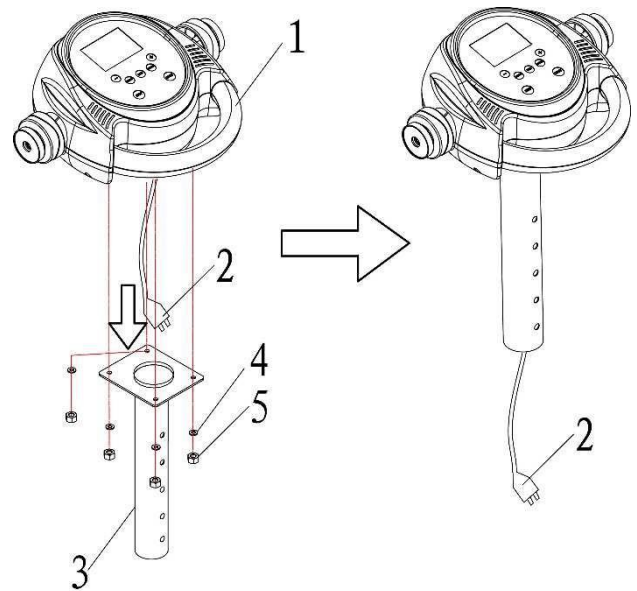
1. LÉPÉS

Helyezze a burkolatot a számítógéprúdra (9), majd helyezze a rudat az üveglapra (12).
Rögzítse őket M8 * 15 (6) csavarokkal és $\varnothing 8$ (7) alátétekkel.



2. LÉPÉS

Vezesse ki az feszültségkábelt (2) a vezérlőpanelből a csatlakozó részen (3) keresztül. Ezután helyezze fel a vezérlőpanel rögzítőlemezt és rögzítse az M6 csavarral (5) és (6) alátéttel egy Z alakú csavarkulccsal.

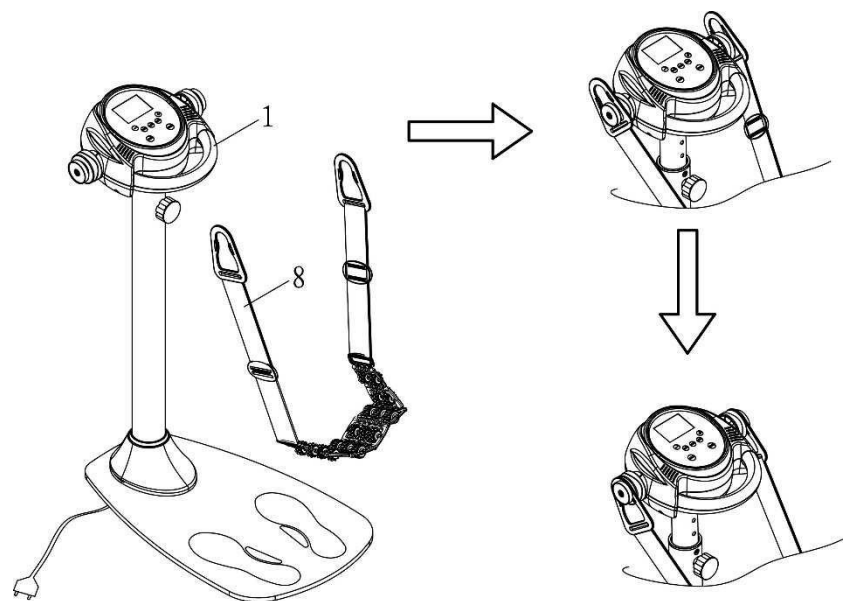


3. LÉPÉS

Vezesse át a feszültségkábelt (2) a számítógéprúd nyílásán (9) és az üveglapon lévő lyukon (12). A kábel átvezetése után helyezze a csatlakozást a számítógéprúd (9), helyezze a fejet (2) a rúd (9) egyik furatába. Egyik kezével fogja meg a fejet, a másikkal állítsa be a rúd magasságát. Győződjön meg arról, hogy a fej megfelelően illeszkedik a rúd egyik furatába. Húzza be megfelelően a fejet.

4. Lépés

Rögzítse a masszázsovet (8) és a kezelőpanelt. Használat előtt győződjön meg arról, hogy az öv megfelelően van-e rögzítve a ellenkerékhez.



SZÁMÍTÓGÉP

1. Kijelző:

(1) Megjelenített programok: (P1—P6, U1—U3, H1—H2)
(2) Megjelenített edzési paraméterek, melyek 5 másodpercenként változnak: (CALO. /kcalória/, TIME /idő/, SPEED /sebesség/, PROG /program/)

(3) Kijelző:
Ha a készülék ki van kapcsolva, a kijelzőn az „OFF” felirat látható. Ha bekapcsolja a készüléket és kiválasztja a „P1 — P6, U1 — U3” programot, az aktuális sebességet szimbolizáló rajz jelenik meg a kijelzőn.



2. Gombok :

- 1). START/STOP : nyomja meg a „START” vagy „STOP” gombot a masszázs elindításához vagy leállításához.
- 2). PROG. : nyomja meg a P1 – P6 automatikus program kiválasztásához
- 3). MODE : nyomja meg a “Manual Mode /kézi üzemmód/”, “Time Countdown Mode / visszaszámlálási mód /”, “Calorie Countdown Mode / kalóriaszámlálás /” kiválasztásához.
- 4). USER : nyomja meg az "U1 — U3" felhasználói program kiválasztásához.
- 5). SPEED - + : nyomja meg a kiválasztott paraméter sebességének vagy értékének beállításához. 20 választási lehetőség.

3. Funkciók leírása

1. Kézi üzemmód.
2. Visszaszámlálási mód.
3. 6 automatikus program (P1 ~ P6)
4. 3 felhasználói program (U1 ~ U3)

4. Kézi üzemmód.

Nyomja meg a „START” gombot a készülék bekapcsolásához (alacsony sebesség). Nyomja meg a „SPEED - +” gombot a sebesség csökkentéséhez vagy növeléséhez.

Nyomja meg a „STOP” gombot az összes érték visszaállításához. A készülék 40 perc folyamatos kézi üzemmód után automatikusan kikapcsol.

5. Visszaszámlálási mód.

Nyomja meg a „MODE” gombot a visszaszámlálási vagy kalóriaégetési mód kiválasztásához. Nyomja meg a „SPEED - +” gombot a paraméter kívánt értékének beállításához.

Nyomja meg a „START” gombot a készülék bekapcsolásához (alacsony sebesség). Nyomja meg a „SPEED - +” gombot a sebesség csökkentéséhez vagy növeléséhez. Amikor a beprogramozott idő vagy kalóriaérték eléri a 0-t, a készülék leáll és minden beprogramozott érték visszaáll.

6. Programozott beállítások.

A készülék 6 automatikus programmal rendelkezik (P1 ~ P6). Nyomja meg a „PROG” gombot, a kijelzőn a „P1 ~ P6” felirat jelenik meg. Válasszon ki egy programot és lépjen az idő részre - 10:00. Nyomja meg a „SPEED +” vagy „SPEED-” gombot a kívánt edzésidő beállításához, majd nyomja meg a „START” gombot. Mindegyik program 10 részre oszlik. Mindegyikük ideje = teljes beállítási idő / 10. Ahogy az egyik részről a másikra halad, hangjelzést fog hallani és a masszázs sebessége megváltozik. Nyomja meg a „SPEED +” „SPEED-” gombot a sebesség módosításához. Amikor a program véget ér, hangjelzést fog hallani és a kijelzőn az „OFF” felirat látható.

7. Felhasználói program

Nyomja meg a „USER” gombot. „U1-U3” jelenik meg a kijelzőn. Válassza ki az egyik opciót és nyomja meg a „MODE” gombot a programozáshoz. Nyomja meg a „SPEED-+” gombot a masszázs sebességének beállításához az első részben. Nyomja meg ismét a „MODE” gombot a következő rész programozásához. Az egyes részek sebességének beállítása után nyomja meg a „MODE” gombot az adatok mentéséhez. A felhasználói programok köre megegyezik az automatikus programokéval.

8. ALVÁS FUNKCIÓ

A készülék 10 perc elteltével automatikusan kikapcsol anélkül, hogy jelzést kapna. A rendszer bármely gomb megnyomásával automatikusan újra bekapcsol.

9. Kijelzett paraméterek és beállítási tartomány.

	HATÓTÁVOLSÁG	TETSZÉS SZERINTI RENDSZER	TETSZÉS SZERINTI PROGRAM	BEÁLLÍTÁSI TARTOMÁNY
SEBESSÉG	1--20	-----	-----	-----
IDŐ	0:00—99:99	10:00	10:00	1:00---30:00
KALORIA	0Kcl—99.99 Kcl	5 Kcl	-----	1Kcl—99.00 Kcl

10. Program táblázat

idő Minden időszak = időbeállítás (perc) / 10

program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SEBESSÉG	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
P2	SEBESSÉG	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P3	SEBESSÉG	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
P4	SEBESSÉG	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2
P5	SEBESSÉG	2	4	6	4	2	2	4	6	4	2
P6	SEBESSÉG	1	6	1	6	1	6	1	4	1	6

FELHASZNÁLÁSI KÖR

A masszázskészülék az izomfeszültség csökkentésére lett tervezve. Javítja a vérkeringést és a szövetek rugalmasságát, segít csökkenteni a cellulitot. **Az MA1001 HMS masszázskészülék egy H osztályú készülék, amelyet kizárólag otthoni használatra terveztek. Terápiás, rehabilitációs vagy kereskedelmi célokra nem használható.**

GYAKORLATI UTASÍTÁSOK

Az edzéciklus segít állapotának javításában, izomzatának növekedésében, valamint a diétával és a kalóriacsökkentéssel együtt segít megszabadulni a felesleges kilóktól.

Bemelegítés

Ez a gyakorlat elősegíti a vér stimulálását, így a test megfelelően működik. Csökkenti a görcsök és az izomsérülések kockázatát is. Célszerű edzés előtt elvégezni néhány nyújtási gyakorlatot az alábbiakban leírtak szerint.

Az egyes gyakorlatokat 30 másodpercig kell tartani. Nem erősen és nem izomrángatással - ha fáj, hagyja abba.



MASSZÁZS ÖVEK

FIGYELEM!

- Válasszon egyet az övek közül, és gyakoroljon 3 percig. Nagyon fontos a test helyzetének megváltoztatása, hogy különböző részeit is masszírozni lehessen. Hetente 3-4 alkalommal ajánlott 20 perces masszázst végezni.
- Edzés után a bőr kipirosodhat. A túlzott vérkeringés okozza. A vörösségnek néhány perc múlva el kell tűnnie.
- Javasoljuk az alacsony kalóriatartalmú diéta betartását és sok folyadék fogyasztása edzés közben.

- D. A vizsgálatot egy motoron hajtják végre. Az ellenőrzést szükségesnek tartják. Tartsa megfeszítve az övet, és ellenőrizze, hogy leeshet-e. Legyen óvatos a masszázseszközzel való edzés megkezdésénél. Kezdje az alapszíjjal, fokozatosan, az intenzitás növekedésével cserélje ki az öveket.
- E. Dugja be a dugót a konnektorba és kapcsolja be a készüléket. Az övvel 4 üzemmód közül választhat. Az első üzemmódban a készülék alacsony, a következőben magas fordulatszámmal működik.

FUNKCIÓK

A. MASSZÁZSÖV

Megfelelő ruházatot viseljen az öv használata közben. Az öv nem érintkezhet közvetlenül a bőrrel. Az öv cellulitdal küzdőknek készült, görgőkkel felszerelt, melyek simítják a testet.

B. EGYSZERŰÖV

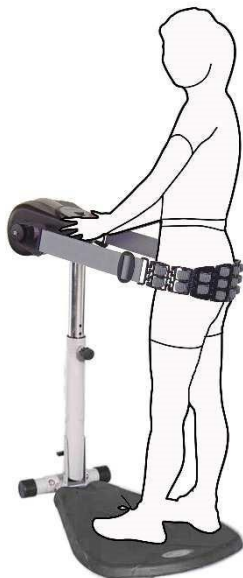
Az öv a comb és a fenék masszírozására szolgál. A lehető legjobb eredmény elérése érdekében minden gyakorlatot legalább 3 percig kell végezni. Megfelelő ruházatot viseljen az öv használata közben.



A. MASSZÁZSÖV



B. EGYSZERŰÖV



A. MASSZÁZSÖV

Használat:

Használja az övet a has, a derék, a csípő és a combok masszírozására.



B. EGYSZERŰÖV

Használat:

Az öv segítségével masszírozhatja a fenekét, ha az öv belsejében áll, de csak az egyik combját szeretné masszírozni, megteheti úgy, hogy csak az egyik lábát helyezi az övbe.

Ügyeljen arra, hogy az öv mindig megfelelően legyen megfeszítve a masszírozni kívánt testrész körül, viszont nem feszítheti túlságosan.

Annak ellenére, hogy mindent megteszünk termékeink maximális minőségének biztosítása érdekében, előfordulhatnak egyedi károk vagy hibák. Ha hibát észlel, vagy valamelyik alkatrész hiányzik, keressen fel minket.

Ügyfélszolgálat:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41-905 Bytom
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl



A készülék áthúzott hulladéktároló szimbólummal ellátott jelölése az elhasznált elektromos és elektronikai cikkek egyéb hulladékokkal együtt történő elhelyezésének tilalmáról tájékoztat. Az elektromos és elektronikus hulladékok ártalmatlanításáról szóló WEE-irányelvnek megfelelően ehhez a berendezéshez más ártalmatlanítási módszert kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a készüléket le kívánja selejtezni, köteles azt az elektromos és elektronikai hulladékok gyűjtőhelyére leadni, melynek köszönhetően részt vesz az újrafelhasználás, újrahasznosítás lehetőségeiben, valamint a környezet védelmében. Ehhez vegye fel a kapcsolatot azzal a hellyel, ahol az eszközt vásárolta, vagy a helyi hivatalhoz. Az elektronikus berendezések részét képező veszélyes alkatrészek hosszú távú károkat okozhatnak a környezetben és negatív hatással lehetnek az emberi egészségre.

