

2778

### 3 az 1-ben Vibráló-Masszázs gép



#### **FIGYELEM:**

Mielőtt a terméket használatba venné olvassa el figyelmesen a használati utasítást.

Ez a termék csak otthoni használatra alkalmas.

#### **BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK:**

Nem alkalmas gyermekek és terhes nők számára

Soha ne éljen vissza a termékkel

Csak beltéri száraz helységben használható

Soha ne ugorjon rá

Ne használja a terméket, ha megsérült

Sima vízszintes felületen használja

Használat után kikapcsolni és a kábelt kihúzni

Használat előtt melegítsen be

Csak fokozatosan terhelje magát

Egyszerre csak egy ember használhatja a terméket

Ha nem érzi jól magát edzés alatt keresse fel orvosát

Beszéljen orvosával edzés előtt, ha hosszú ideje nem edzett

Szédülés esetén azonnal hagyja abba az edzést

#### **Egyszerre soha ne használja a terméket 10 percnél tovább**

Nem alkalmas szellemi fogyatékkal élő emberek számára

Soha ne használja: terhesség alatt, röviddel egy operáció után

Térd, váll és nyaki sérüléseknél

Maximális teherbíró képessége 120 kg

## Összeszerelési útmutató:

### 1.Lépés

Keressen egy megfelelő helyet a termék számára, és mindkét oldalról hagyjon 1 métert szabadon. Helyezzen el egy szőnyeget a termék alatt. A távkapcsolóba helyezzen el 2 x AAA elemet.

### 2. Lépés:

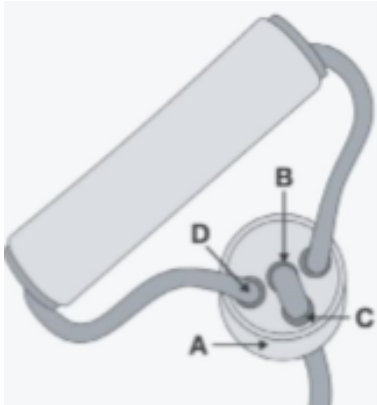
Van egy görgő a gép jobb oldali alsó részén. Tartsa a gép bal oldalát és emelje meg 45 fokkal. Ezután használja a görgőt, hogy elhelyezze a gépet az edzés optimális helyére.

### 3. Lépés:

#### Gummikötél:

Csatlakoztassa a hevedert úgy, hogy a fémkart a gép alá helyezi. Mozgassa kifelé úgy, hogy a gép alól látszon. Lazítsa meg a karabiner zárat (ha szükséges) az ellenállási sáv végénél, huzza rá a heveder végén lévő lyukon keresztül, majd csavarja rá a karabiner-rögzítő zárat a helyére.

#### A gumikötelek beállítása:



Ha beszeretné állítani a gumikötél hosszát,akkor vegye a kezébe az „A” részt és alulról nyomja felfelé egy kis hurkot kell létrehoznia „B”pontban. Húzza le a „D” pontot az A. részből miközben tartja az A részt, hogy eltűnjön a hurok. Ez rövidíteni fogja az ellenállási sáv hosszát.

A gumikötél hosszabításához hozzon létre egy hurkot a „B”ponton az A részen keresztül, ahogy azt előzőleg megtette.. Ezután húzza a sávot a „C” pontra úgy, hogy a fogantyú az A rész irányában mozog. Így meghosszabíthatja a gumikötél hosszát.

## Üzemeltetési utasítások:

- Győződjön meg róla, hogy a mellékelt tápkábelt először a készülékbe csatlakoztassa, majd a megfelelő hálózati aljzatba.
- Forgassa el a „power“ gombot „I“ helyzetbe.
- A gomb világitani kezd. A kijelző „U“ mutat, „10“ idő üzemmódban és 00 sebességgel.
- Válassza ki egy programot manuális vagy 1,2,3 programok közül. A LED kijelző megmutatja önnek melyik programot választotta. Ha másik programot szeretne választani nyomja meg a „P“ gombot. A távirányítóval ugyanúgy megteheti.
- Ha már kiválasztotta a programot állítsa be az edzés idejét. Ezt a TIME gombbal megteheti. Először 10 perccel kezdődik és 15 percig tart majd 1 percre áll vissza.

A manuell programok között tud választani:



- A sebességet a Speed gombbal+ vagy a távirányítóval beállíthatja
- Idő beállítás, ha megnyomja a Time gombot
- Mode, ha megnyomja a Mode gombot

A Start/Stop gombbal bármikor elkezdheti/befejezheti az edzést.

Előre beállítható programok:

Három előre beállított program közül választhat. Ehhez nyomja meg a „P” gombot a kijelzőn vagy a távvezérlőn. Válassza ki az edzés idejét és nyomja meg a Start/Stop gombot. Ha már az előre beállítható programot kiválasztotta az időt még megtudja változtani, de a sebességet már nem.

P1 A gép 3 különböző módon működik :

Az U oszcillációs mód, ez egy fűrészszerű mozgás, amely javítja az általános kondíciót.

A H lineáris mód, ez egy oldalsó oldali típusú mozgás, segít felépíteni a lábak erejét.

Az UH egy kombinált mód

E 3 módok között bármikor változtathat az távvezérlőn vagy a kijelzőn a Mode gombbal. Az edzés végén kapcsolja ki a gépet és húzza ki a hálózati aljzatból.

**Előnyei a vibráló edzésnek:**

- Izomfelépítés
- Általános fitnessz
- Állóképesség
- Lazítás

Hogy a maximumot kitudja hozni magából kövesse a következőpontokat:

- Mindig a legkisebb sebességen kezdjen
- Soha ne evés után edzen
- Hagyja abba a gyakorlatokat, ha fáradt vagy szédül
- Egy kis idő után növelheti
- Ha a gépre rááll a lábai kb. 30 cm-re legyenek egymástól

**Figyelem:**

Mindig húzza ki a csatlakozót tisztítás vagy egyéb karbantartási munkák előtt.

Tisztítás: csak egy enyhe mosószerrel és egy ronggyal tisztítsa. A legjobb, ha rögtön edzés után letisztítja.

**Tárolás:**

Ellenőrizze a gép kábelt rendszeresen elhasználódásra/sérülésekre. Soha ne a kábelt húzza hanem a falból.

Troubleshooting:

- Nem világít, ebben az esetben ellenőrizze, hogy bevan e kapcsolva. Cserélje ki a biztosítót, és ellenőrizze le, hogy kap-e elég áramot.
- Ha a távkapcsoló nem működik cseréljen elemet benne.
- Ha a sebesség túl nagy, a Speed gombbal beállíthatja.



### 1. Gerinc lazítás:

Üljön a gép közepére. Hajtsa a felső testét előre.

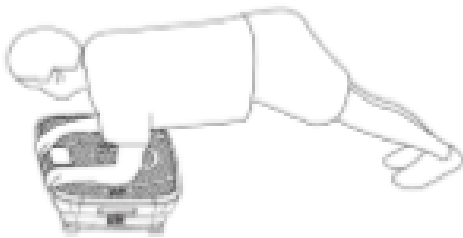
Ebben a pozícióban a vibrálás segít ellazítani az izmokat a hátában, a csípőben és a felsőcombban.



### 2. Vádli nyújtása

Álljon a gépre ahogy a kép mutatja. A hátát egyenesítse ki a hasizmai megfeszülnek és a lábában érezni fogja

A másik variációnál behajlíthatja a térdét 90 fokkal.



### 3. Hasi izom

Támaszkodjon a gépre, ahogy a kép mutatja és kapaszkodjon. A hátát tartsa egyenesen és emelje fel a popot lassan. Érezni fogja



#### 4. Váll és nyak lazítás

Térdeljen a gép elé és a kezeit helyezze a gépre. Kezeit egyenesítse ki. A hátát és a nyakát tartsa egyenesen. Döljön lassan hátra miközben a kezei a gépen maradnak. Ez az edzés forma segít ellazítani a nyak és váll izmokat.



#### 5. Fekvő támasz

Térdeljen a gép elé a kezeit helyezze vállszélességbe. A hátát tartsa egyenesen és feszítse be a hasizmait. A mellkasát nyomja ki. Ez az edzés forma erősíti a mellkasát a vállizmokat és a tricepszet.



#### 6. Térdinak nyújtása

Helyezkedjen el a gép mellett, az egyik lábát helyezze a gépre a másikat tartsa a földön. A tartólábat hajlítsa kicsit be a másikat tartsa egyenesen. A felső testét tartsa egyenesen.

Ez az edzés forma segít az izmok és a belsőcomb feszességének megtartását. Ismétlje meg majd a másik lábán is végezze el a gyakorlatot.



### 7. Vádli masszázst

Üljön le a gép elé a lábait helyezze a gépre, ahogy a képen látja. Élvezze a megnyugtató masszázst.



### 8. Tricepsz fekvőtámaszok

Feküdjön le a földre a kezeivel támassza meg a felső testét. A combjait helyezze a gépre a lábszárat kicsit hajlítsa be. Tartsa a hátát egyenesen és a hasizmát húzza be és élvezze a masszázst.



### 9. Csípő híd

Feküdjön a földre, helyezze a lábát a gépre térdét enyhén hajlítsa be. Húzza kicsit a sarkát a felsőtest felé a comb és a fenék izmainak megfeszítésével.