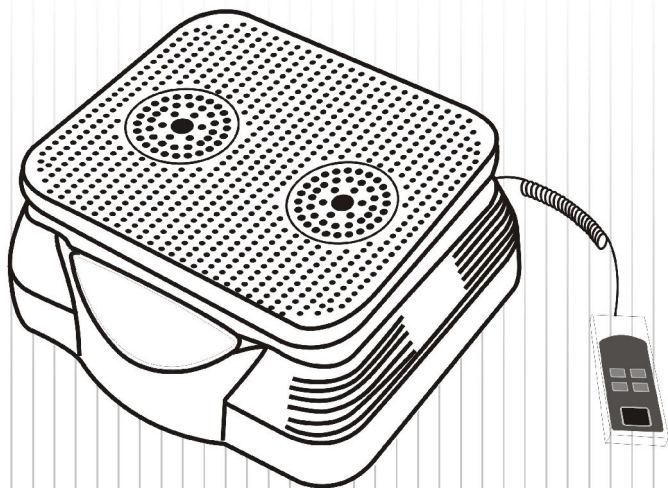




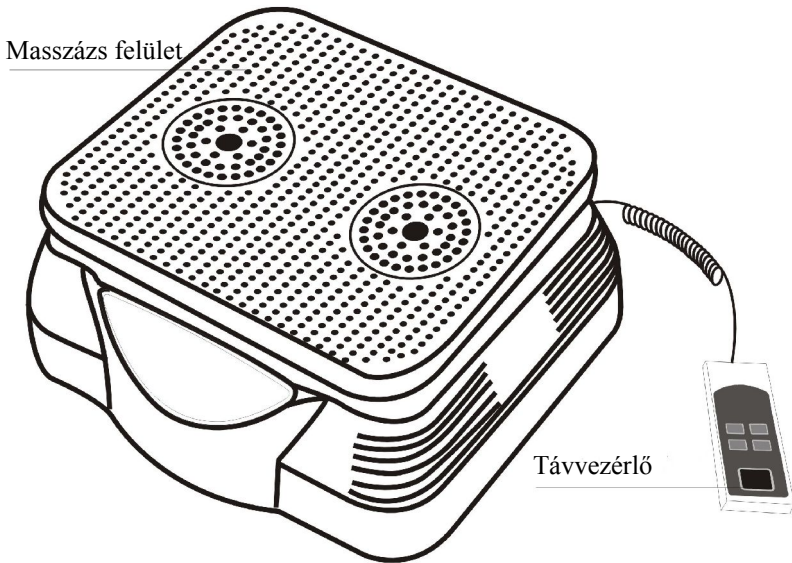
**Használati útmutató
IN 3830 inSPORTline Fresia**



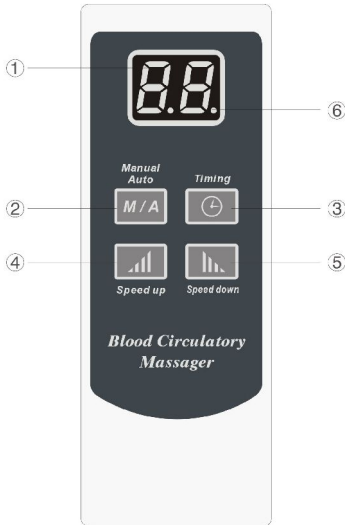
Köszönjük, hogy vibromasszázs berendezésünk megvásárlása mellett döntött.

Használata előtt, kérem figyelmesen olvassa el ezt az útmutatót a berendezés helyes használata érdekében, különösen a biztonsággal kapcsolatos feljegyzéseket. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi esetleges szükség esetére.

Részek megnevezése



Kézi vezérlés



①Digitális kijelző: Az edzésidő visszaszámlálására szolgál. Amennyiben manuális programban edz és megnyomja a SPEED UP vagy SPEED DOWN gombot, a kijelzőn 3 másodpercre megjelenik az aktuális vibrációs sebesség.

②Manual/Automatic: A gomb a program kiválasztáshoz szolgál (manuális/automatikus).

③Timing: Ezzel a gombbal kiválasztja az edzés kívánt időtartamát. Választhatja az 5, 10, 15 vagy 20 perc időtartamot.

④SPEED UP: Ezzel a gombbal a manuális programban növelheti a sebességet edzés közben.

⑤SPEED DOWN: Ezzel a gombbal a manuális programban csökkentheti a sebességet edzés közben.

⑥Szignalizációs kontroll fény

A vibromasszázs berendezés használata

1. Helyezze a berendezést egyenes talajra. Csatlakoztassa az elektromos vezetékhez.
2. Edzhet álló- vagy ülő helyzetben is.
3. Az M/A gomb megnyomásával elindítja az edzésprogramot.
4. A manuális programban alapértelmezettként a 6. sebesség szint és 15 perc edzéshossz van beállítva.
5. A vibráció időtartamát mindig aszerint válassza, hogy érzi magát, és ami önnek megfelel.

Műszaki adatok

Gyártási szám: NJD-A-06

Forrás: 230V~50Hz

Teljesítmény: 120 W

Felhasználó maximális súlya: 100 kg

Berendezés súlya: 4,5 kg

Általános biztonsági figyelmeztetések

1. Ne hagyja a védőfóliát felügyelet nélkül, a gyermekek számára veszély forrása lehet. A fólia helytelen kezelése a gyermekek mgfulladásához vezethet.
2. Az első használat előtt ellenőrizze, hogy a berendezés rendben van e.
3. Amennyiben sérült, reklamálja az eladónál.
4. A berendezés kizárólag házi használatra készült.
5. Az eladó nem felel a helytelen használat során bekövetkezett vagy szándékosan okozott károkért.
6. Az elektromos hálózat csatlakozó kihúzásakor soha ne húzza a kábelt.
7. A berendezés nem alkalmas gyerekek számára.
8. Ne ugráljon a masszázs padon, sérülésekhez vezethet.

9. Amennyiben kár keletkezik a berendezésen, azonnal hagyja abba a használatát. Húzza ki az elektromos hálózathoz, hogy ne következhesen be áramütés, és vegye fel a kapcsolatot a szerelővel.
10. Ne próbálja a hibákat megjavítani, mindig kérjen tanácsot az eladótól vagy a vevőszolgálattól.
11. Az edzés végén kapcsolja ki a berendezést.
12. Kapcsolja ki a berendezést, mielőtt tisztítani kezdené.
13. Amennyiben a berendezést szőnyegen használja, ellenőrizze, hogy a szellőző nyílások szabadon vannak-e.
14. Mielőtt edzeni kezdene a berendezésen, alaposan melegítsen be.
15. Fokozatosan emelje a az edzés intenzitását és hosszát.
16. A berendezésen egyszerre csak egy személy edzhet.
17. Állapotos nők nem használhatják a berendezést!
18. Azonnal fejezze be az edzést, amennyiben a következő jelek valamelyikét észleli: szédülés, fájdalom, rendszertelen pulzus, vagy más okból nem érzi jól magát. Fontos, hogy a további edzésről konzultáljon orvosával.
19. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Különösen abban az esetben, amennyiben hosszú ideig nem tornázott, szív-, vérkeringési vagy neurológiai, vagy ortopédiai problémái vannak.
20. A berendezést és az elektromos alkatrészeket tartsa szárazon.
21. A berendezést tisztítsa nedves ronggyal és vegyi anyagokat nem tartalmazó tisztítószerrel.
22. A berendezést ne használják csökkent testi, szellemi képességű személyek. Olyan személyek, akikkel nem lettek ismertetve a berendezés használatának szabályai, csak olyan személy felügyeletében edzzenek, aki ügyel biztonságukra.
23. Amennyiben a csatlakozó kábel megsérül, biztonsági okokból annak cseréjét végezze a gyártó, szerződött szerelő vagy megbízott személy.

A vibromassázs brendezés helyes használata

1. Jó eredmények eléréséhez használja a berendezést hosszú távon. Az edzés előtt végezzen alapos bemelegítő gyakorlatokat. Az első edzés alatt a vibráció sebességét mindig lassan növelje. Mindíg kezdje alacsony sebességen, melyet fokozatosan növelhet.
2. Amennyiben a berendezést hosszabb távon használja, ügyeljen a helyes táplálkozásra. Ne edzzen evés után, a vibrációk kellemetlen érzést okozhatnak a gyomorban. Ügyeljen a folyadék bevitelre az edzés alatt és után.
3. Soha ne erőltesse meg magát. Hagyja abba az edzést, amennyiben fáradt, vagy kimerült.

Megjegyzés: Az edzés javasolt hossza 10 perc. Javasolt az vibráció intenzitásának fokozatos növelése az edzés során.



GYAKORLATOK

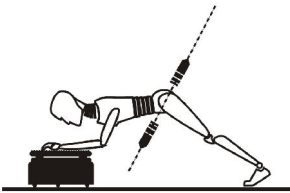
Hátizom lazítása

Üljön a vibráló pad közepére és hajoljon előre. A vibráció segít hátizmai, dereka és combizmai ellazításában.



Tricepsz fekvő támaszok

Forduljon háttal a berendezésnek, fogja meg a berendezés padjának szélét és enyhén hajlítsa be karjait. Csípője legyen a vibrációs paddal egy szintben, lapockái egymáshoz közel. Érezze a feszülést karjaiban és válláiban. Ugyanezt a gyakorlatot végezheti nyújtott lábakkal is.



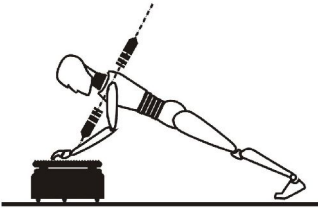
Alsó hasizom

Támaszkodjon a vibrációs padnak alkarjával, és hajoljon a berendezés fölé. Háta legyen egyenes, ne púposítson, lassan emelje fel csípőjét, mintha a berendezést közelebb szeretné húzni lábaihoz. Érezze a feszülést az alsó hasizmaiban. Ugyanezt a gyakorlatot végezheti térdelő helyzetben is.



Vállak és nyak lazítása

Térdeljen a berendezés elé és helyezze rá kinyújtott karjait. Hátát és nyakát tartsa egyenesen. Hintázzon felsőtestével hátrafelé. Ez a gyakorlat segít ellazítani vállát és nyakizmait.



Fekvőtámaszok

Térdeljen a berendezés elé, helyezze rá kezeit egymástól válszélességnyi távolságra. Háta legyen egyenes, feszítse be hasizmait és végezzen fekvőtámaszokat. Ez a gyakorlat erősíti mell- váll izmait és tricepszét. A gyakorlatot végezheti nyújtott lábakkal is.



Combizmok nyújtása

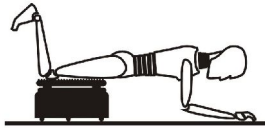
Álljon a berendezés mellé és egyik lábát helyezze a padra. Enyhén hajlítsa be a talajon álló lábát, a másikat hagyja nyújtva. Tartsa felső testét egyenesen, testsúlyát vigye lejjebb a talaj felé. A

gyakorlat segít a belső combizmok nyújtásában. Cserélje ki lábait és ismételje meg a gyakorlatot.



Vádlik masszírozása

Feküdjön a hátára a berendezés elé.
Vádliját helyezze a berendezésre, úgy
hogy lábujjai merőlegesen felfelé
nézzenek. Lazítson, pihenjen és élvezze
a vádlik frissítő masszírozását.



Kvadricepsz masszázs (négyfejű combizom)

Feküdjön a berendezés elé arccal a talaj
felé. Támaszkodjon alkarjára és
könyökére, combját helyezze a
berendezésre, térdben hajlítsa be lábait.
Masszírozás közben tartsa hátát
egyenesen és feszítse be hasizmait.



Csípő híd

Feküdjön le úgy, hogy vállai a földön
vannak és talpa a berendezésen. Emelje
meg csípőjét behajtott térdel mellett.
Próbálja sarkait enyhén felsőteste felé

húzni comb- és farizmai segítségével.

Garanciális feltételek

Garancia időtartama

Az eladó a vevőnek a termék minőségére 24 hónap garanciát nyújt, amennyiben a termék garancia levele, számlája, esetleg egyéb irata nem rendelkezik másként. A vevőnek nyújtott, törvény által meghatározott garanciális időszak ezzel nincs megsértve. A garanciával az eladó garanciát vállal arra, hogy a termék egy meghatározott ideig megfelel a rendeltetés szerű, esetleg szerződés szerinti használatnak és megőrzi általános, vagy szerződés szerinti tulajdonságait.

A garancia nem vonatkozik a következő módon keletkezett károkra:

- A felhasználó által okozott kár, pl. szakszerűtlen összeillesztéssel, szereléssel,
- Helytelen karbantartás
- Mechanikus károk
- Alkatrészek elhasználódása hagyományos felhasználás során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
- Visszafordíthatatlan esemény, természeti katasztrófa által
- Szakszerűtlen beavatkozások által
- Helytelen használat, helytelen elhelyezés, alacsony, vagy magas hőmérséklet következtében, víz által, túlzott nyomás vagy ütés, szándékos design, alak vagy méret módosítás következtében.
-

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője, aláírása:

Forgalmazó:

Insportline Hungary Kft.

2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.

www.insportline.hu

tel./fax: 0633-313-242