



## Használati utasítás

### IN 3331 RITA (TO-1100) Vibrotréner



A GÉP RÉSZEI  
BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ  
SZERELÉSI ÚTMUTATÓ  
FIGYELMEZTETÉS ÉS A GÉP BEÁLLÍTÁSA  
VEZÉRLŐ PULT  
ÜZEMELTETÉSI INSTRUKCIÓK  
GYAKORLATOK  
DARABJEGYZÉK  
ALKATRÉSZ LISTA

## A GÉP RÉSZEI

**Előlről**

**Hátulról**



Távirányítás



Kézi szalagok



Torna szőnyeg



**CAUTION**

Mielőtt a gépen edzeni kezdene, olvassa el részletesen a teljes használati utasítást. Őrizze meg a használati utasítást a későbbi használat esetére.

## **BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ**

**Köszönjük, hogy termékünk megvásárlásánál döntött. Bár nagy erőfeszítéseket teszünk valamennyi termékünk minőségbiztosítása érdekében, egyedi esetekben előfordulnak hiányzó vagy hibás termékek. Bármilyen hiba észlelése, vagy a gép alkatrészének hiánya esetén vegye fel a kapcsolatot az eladóval annak pótlása érdekében.**

**A gép összeszerelése vagy használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót. Szenteljen figyelmet az alábbi biztonsági útmutatónak is:**

1. Az edzés megkezdése előtt konzultálja szándékát orvosával. Amennyiben az edzés során mellkasán fájdalmat, vagy szorítást érezne, rendszertelenné válna pulzusa, légzési zavarai lépnének fel, gyengeséget vagy más rendellenességet észlelné, hagyja abba az edzést és a további lépésekről konzultáljon orvosával.
2. Amennyiben a berendezésen bármilyen hibát észlel, hagyja abba az edzést és vegye fel a kapcsolatot az eladóval.
3. Ne dobálja gép nyílásaiba semmilyen tárgyat.
4. A berendezést 180 kg-nál nehezebb felhasználók ne használják!
5. A berendezésen egyszerre csak egy felhasználó edzhet.
6. A vibro tréneret helyezze mindig tiszta, egyenes felületre. Ne használja a berendezést szabadban vagy vízforrások közelében.
7. A berendezéstől csak annak leállítása után távozzon.
8. A gyerekeket és házi kedvenceket tartsa távol a berendezéstől.
9. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy a csavarok és anyák megfelelően be vannak e húzva.
10. Az edzés végén kapcsolja ki a berendezést.
11. A berendezésen végezhető gyakorlatok többsége nem alkalmas gyermekek számára. Az edzés folyamán a gyereke ne legyenek a vibráló pad közelében.
12. A legjobb eredmények eléréséhez napi 10- 15 perc edzés javasolt.
13. Edzés előtt alaposan nyújtsa meg és melegítse be izmait. Kezdje előbb lassú tempóban, majd fokozatosan növelje a terhelést.

### **ELLENJAVALLAT:**

Terhesség  
Akut trombózisra való hajlamosság  
Szív-és érrendszeri betegség  
Műtétek vagy sebészeti beavalkozások begyógyulatlan sebei  
Comb- és térd protézis  
Akut gerinc-, porckorong sérv, csigolyameszesedés  
Cukorbetegség és epilepszia  
Erős migrén  
Szív szabályzó készülék használata  
Daganat

# SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

1. Nyissa ki a dobozt majd vegye ki az oszlopot és a talpzatot



Oszlop



Talapzat

2 : Szerszámok & anyák & alátétek



① francia kulcs

② anya

③ alátét

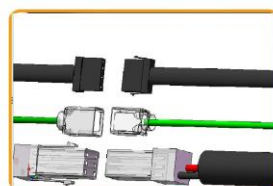
④ rugós alátét

3 : 1 kép : Szerelje össze az oszlopot a talpazattal

4 : 2 kép: Illessze össze a 2 kábelt



1. kép



2. kép



## SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Emelje fel atalapatot és támassza alá hungarocell-lel. Állítsa a talpazathoz az oszlopot és illessze az erre kijelölt nyílásba.



5. Csavarozza össze az oszlopot a kerettel, használja a csavarokat és anyákat



## FIGYELMETETÉS

### Figyelmeztetés biztonsága érdekében

- A használati utasítás ezen részét az ön biztonságának szenteltük. Kérjük, olvassa el figyelmesen és a berendezést használja helyes és biztonságos módon.



Kövesse az instrukciókat a sérülések kockázatának elkerülése érdekében

! A termék javasolt áramellátása AC 220V , 50Hz/60Hz



Ne fogjon a gép szétszereléséhez vagy javításához



Kövesse a instrukciókat a sérülések kockázatának elkerülése érdekében

! Ne használja a feltüntetett körülmények között.

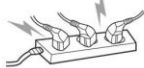


Ne érjen hozzá.

### Szenteljen figyelmet az áramellátásnak és a használat módjának



Ne használjon sérült vagy hibás elektromos dugaljkat és konnektorokat.



Használjon AC 220V , 50Hz/60Hz áramellátást. Ne használjon több dugaljas hosszabbítót.



Ne nyúljon nedves kézzel az elektromos vezetékhez.



A nedvességet vagy port tiszta száraz ronggyal távolítsa el a kábeltől.



A vibro tréneret ne tárolja hőforrás és tűz közelében .

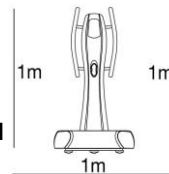
- Beteg személy konzultáljon orvosával, mielőtt a berendezést használná..
- Amennyiben edzés közben nem érzi jól magát, hagyja abba az edzést.
- A nem kedvező feltételek közti edzés balesethez vagy sérüléshez vezethet.

# GÉP BEÁLLÍTÁSA

## FIGYELMEZTETÉS



A gépet helyezze a falaktól és a bútoroktól 1m távolságra.



Helyezze a berendezést egyenes felületre.



Ne kezdjen egyedül a gép szétszerelésébe vagy javításába.



Gyerek és idős személyek berendezést csak felügyelet alatt használják.



Ne engedje, hogy gerek mozogjanak a gép körül, ha az üzembe van helyezve.



Ne használja a berendezést, amennyiben az nedves.



Ne helyezze kezét vagy más testrészét semmi esetben sem a gép alá..

- Amennyibe a felhasználó nem olvassa el a használati útmutatót és ebből fakadóan balesetet vagy sérülést okoz, a keletkezett helyzet miatt nem hibáztathatja a gyártót.
- Figyelmesen olvassa az útmutatót. Ez nagyon fontos az Ön biztonsága szempontjából.

## VEZÉRLŐ PULT



### TIMES

Az időt 00:20 - 10 perc terjedelemben méri, az UP/föl és DOWN/le nyomógombok segítségével állítható be 10 másodperces intervallumokban.

00:00

### SPEED/HZ

A sebességet 20hz - 60hz terjedelemben méri, az UP/föl és DOWN/le nyomógombok segítségével állítható be 1 hz intervallumban. A kilengés (Hz) High/magas és Low/alacsony módban állítható be.

Lo Hi

### VÁLASZTHATÓ PROGRAMOK

8 választható program:  
P1: SZTRECSING ÉS RELAXÁLÁS  
P2: EGÉSZ TEST EDZÉSE  
P3: FELSŐ TEST EDZÉSE  
P4: ALSÓ TEST EDZÉSE  
P5-P8: EDZÉSPROGRAOK HALADÓK SZÁMÁRA

### FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK

3 felhasználói program file választott kombinációban

### Vezérlő gombok



A START gomb megnyomásával beállítja és kiválasztja a programokat. A távirányítón ez a gomb a sebesség 40 Hz-re történő avors beállítását szolgálja.



A gomb megnyomásával jóváhagyja a beállítást és a következő lépést indítja el. A távirányítón ez a gomb a sebesség 50 Hz-re történő gyors beállítást szolgálja..



Edzés közben: Ezzel a gombbal növelheti a vibráció sebességét. Beállításnál: A gombbal növelheti a TIME/idő, Speed/sebesség, H/L adatokat és programválasztást hajthat végre.



Beállításnál: A RETURN gomb megnyomásával visszakerül a legutóbbi beállításához vagy képernyőhöz. A távirányítón ez a gomb a sebesség 30 Hz-re történő gyors beállítást szolgálja.



Edzés közben: Ezzel a gombbal csökkentheti a vibráció sebességét. Beállításnál: A gombbal csökkentheti a TIME/idő, Speed/sebesség, H/L adatokat és programválasztást hajthat végre.



Edzés közben: A PAUSE/STOP gomb megnyomásával megszakíthatja az edzést vagy visszatérhet a legutóbbi képernyőhöz..

# ÜZEMELTETÉSI INSTRUKCIÓK

## 1. KEZDŐ KÉPERNYŐ: (FIGYELMEZTETÉS)



### BEVEZETÉS

1. Nyomja meg az UP gombot az előző képernyő megjelenítéséhez
2. Nyomja meg a DOWN gombot a következő képernyő megjelenítéséhez
3. Valamennyi képernyő megjelenik 10 mp-re majd megjelenik a következő képernyő.
4. A figyelmeztetés után megjelenik a MENU képernyő, válassza ki a programot. Nyomja meg a DOWN gombot a MENU képernyőre való gyors belépéshez.

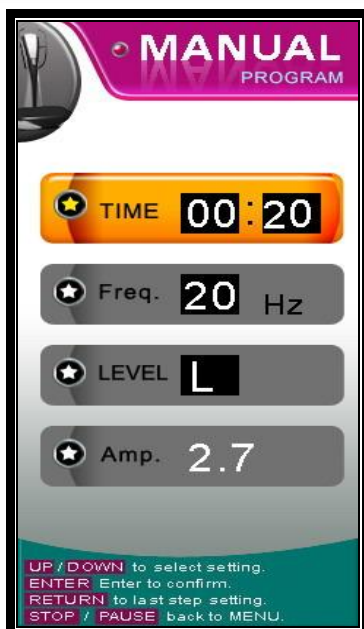
## 2. MENU képernyő



### MENU

1. 4 mód: MANUAL, PRESET, USER, PRECAUTIONS.
2. Az UP/ DOWN gombokkal végezze el a program kiválasztását.
3. Az ENTER gomb megnyomásával beléphet a kiválasztott programba.

## ÜZEMELTETÉSI INSTRUKCIÓK



### MANUAL PROGRAM :

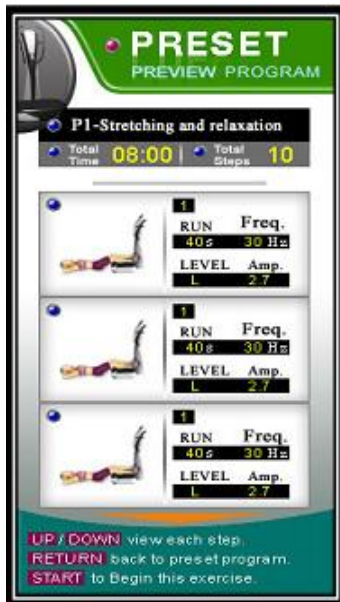
1. Az UP / DOWN gombokkal beállíthatja a frekvenciát (FREQ.) és a szintet (LEVEL).
2. Az ENTER gombbal hagyja jóvá a beállítást és haladjon a következő lépésre.
3. A RETURN gombbal visszatérhet a legutóbbi beállításhoz
4. A TIME, FREQ. és LEVEL beállítása után a PROGRAM MANUAL beállítása be van fejezve.
5. A START gomb megnyomásával megkezdí az edzést.
6. A STOP/PAUSE gomb megnyomásával visszatér a MENU képernyőre
7. TIME 00:20~10:00 perc, 10 mp intervallum, UP / DOWN.
8. Hz: 20~60:1 Hz, UP / DOWN
9. Az edzés során a sebesség gyorsbeállítása az UP/DOWN gombok segítségével lehetséges 1 Hz intervallumokban.



### 8 VÁLASZTHATÓ PROGRAM

1. P1: Sztrecsing és relaxáció  
P2: Egész test edzése  
P3: Felső test edzése  
P4: Alsó test edzése  
P5-P8: Edzés haladók számára
2. Nyomja meg az UP / DOWN gombokat az összes gyakorlat áttekintéséhez az egyes programok és az össz edzésidő keretén belül.
3. Nyomja meg az ENTER-t a programba lépéshez.
4. Nyomja meg a START-ot az edzés megkezdéséhez.
5. Nyomja meg a RETURN-t a MENU-be való visszatéréshez.

## ÜZEMELTETÉSI INSTRUKCIÓK



### BETEKINTÉS A PROGRAMOKBA

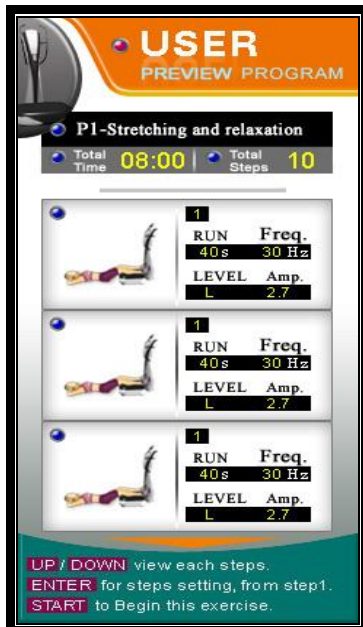
1. Nyomja meg az UP / DOWN vagy ENTER gombot a gyakorlatok egyes lépéseinek megtekintéséhez.
2. Nyomja meg a RETURN gombot a VÁLASZTOTT PROGRAM legutóbbi képernyőjéhez.
3. Nyomja meg a START gombot az edzés megkezdéséhez
4. Az edzés folyamán a sebességet módosíthatja az UP / és DOWN gombokkal 1 Hz intervallumban.



### 3 FELHASZNÁLÓI PROGRAM

1. Nyomja meg az UP / DOWN gombot az összes gyakorlat áttekintéséhez az egyes programok és az össz edzésidő keretén belül.
2. Nyomja meg az ENTER-t a felhasználói program megtekintéséhez.
3. Nyomja meg a RETURN-t a MENU módba történő visszatéréshez
4. Nyomja meg a START-ot az edzés megkezdéséhez

## ÜZEMELTETÉSI INSTRUKCIÓK



### 10 lépés a felhasználói programok előnézetéhez

1. Nyomja meg az UP/ DOWN –t a felhasználó beállítás lépéseinek előnézetéhez.
2. Nyomja meg az ENTER-t a felhasználói program módosításához.
3. Nyomja meg a RETURN-t a felhasználói programba történő visszatéréshez.
4. Nyomja meg a START-ot az edzés megkezdéséhez.

### Felhasználói program módosítása: a beállítás 10 lépése

1. A Hz frekvenciát az UP / DOWN gombokkal állítja be, a beállítást hagyja jóvá az ENTER gombbal.
2. Az UP/DOWN gombokkal válassza ki a gyakorlatot, hagyja jóvá az ENTER gombbal. Az elérhető gyakorlatok megfelelnek a Hz szintnek.
3. Az UP/DOWN gombokkal válassza ki a H vagy L szintet, a kiválasztást hagyja jóvá az ENTER gombbal.
4. Az UP/DOWN gombokkal válassza ki a RUN lépések intervallumát, a kiválasztást hagyja jóvá az ENTER gombbal.
5. Nyomja meg a RETURN gombot az utolsó beállítás adataihoz történő visszatéréshez.
6. Ismétlje a beállítás lépéseit mind a 10 lépéshez. Az összes adat megadását követően a következő felirat jelenik meg: **User program setting completed (A felhasználói program beállítása teljes).**
7. Nyomja meg a START-ot az edzés megkezdéséhez.
8. Nyomja meg a STOP-ot a felhasználói program előnézetéhez történő visszatéréshez, valamennyi adat mentésre kerül.
10. Az edzés teljes idejét minden beállítási lépés után összesíteni fogja.



## ÜZEMELTETÉSI INSTRUKCIÓK



### Gyakorlatok képernyő:

1. Az UP / DOWN gombok segítségével az edzés alatt módosíthatja a HZ szintet, 1 Hz fel

2. A távirányító gyors beállító gombja – a meghatározott gomb megnyomásával a Hz szintautomatikusan átállítódik 30 Hz, 40 Hz, 50 Hz-ra.

4. Az előválasztott felhasználói program beállított ideje a 0 érték eléréséig számol vissza és 15 mp után pihenő módba kapcsol (REST).

Miután az edzések össz ideje eléri a 0 értéket, a program befejeződik. Nyomja meg a START-ot az edzésprogram ismétléséhez, vagy a RETURN gombot a programba való visszatéréshez.

5. Az edzés megszakításához nyomja meg a STOP/ PAUSE és RETURN gombot a program képernyőhöz való visszatéréshez, vagy a START-ot a megszakított edzésprogram folytatásához.

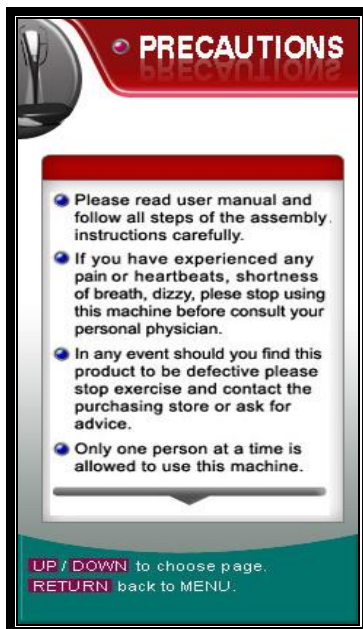
7. Figyelje testtartását az egyes gyakorlatoknál és figyelmesen olvassa el az egyes gyakorlatokhoz tartozó részletes instrukciókat és tippeket.

## ÜZEMELTETÉSI INSTRUKCIÓK



### Pihenő mód (REST):













1. Az egyes gyakorlatok közti szünet mindig 15 mp.
2. A pihenő mód (REST) úgy lett megtervezve, hogy a felhasználó a pihenés alatt áttekinthesse a következő gyakorlatot, mely a pihenő mód alatt megjelenik a kijelzőn.




























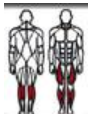











### FIGYELMEZTÉS




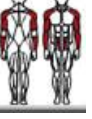

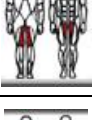

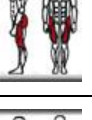

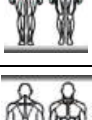

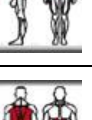

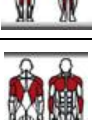




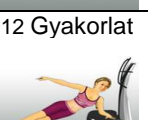


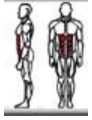



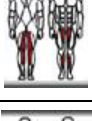

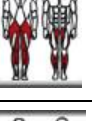

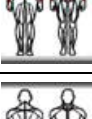

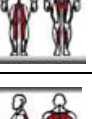








1. A vibrotréner használata előtt olvassa el figyelmesen az összes figyelmeztetést.
2. Nyomja meg az UP/DOWN gombot az előző vagy a következő kijelző képernyőre lépéshez.
3. Valamennyi képernyő 10 mp-re jelenik meg majd automatikusan átvált a következő képernyőre.
4. Nyomja meg a RETURN gombot a MENU-be történő visszatéréshez.

## ● ELŐVÁLSZTHATÓ PROGRAMOK


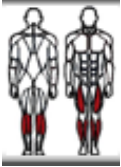

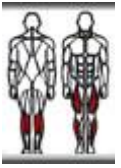

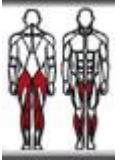



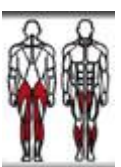
P1- SZTRECSING ÉS RELAXÁCIÓ							P2- EGÉSZ TEST EDZÉSE						
Sz.	Gyakorlat	Izomterület	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Sz.	Gyakorlat	Izomterület	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	01 Gyakorlat 		40	30	L	2.3	1	01 Gyakorlat 		60	25	L	2.5
2	32 Gyakorlat 		55	35	L	2.0	2	04 Gyakorlat 		55	40	L	2.0
3	21 Gyakorlat 		50	35	L	2.0	3	07 Gyakorlat 		55	45	H	1.5
4	18 Gyakorlat 		35	40	L	2.0	4	25 Gyakorlat 		50	45	H	1.5
5	22 Gyakorlat 		40	40	L	2.0	5	05 Gyakorlat 		60	40	H	2.0
6	20 Gyakorlat 		45	35	L	2.0	6	03 Gyakorlat 		60	50	L	1.5
7	19 Gyakorlat 		50	40	L	2.0	7	06 Gyakorlat 		45	45	L	1.5
8	06 Gyakorlat 		40	40	L	2.0	8	26 Gyakorlat 		40	50	L	1.5
9	16 Gyakorlat 		45	35	L	2.0	9	21 Gyakorlat 		30	35	L	2.0
10	27 Gyakorlat 		50	30	L	2.3	10	27 Gyakorlat 		25	35	L	2.0




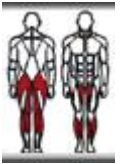





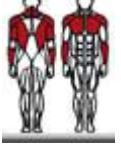


P3-FELSŐ TEST EDZÉSE							P4- ALSÓ TEST EDZÉSE						
Ć.	Gyakorlat	Izomterület	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Ć.	Gyakorlat	Izomterület	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	18 Gyakorlat 		40	30	L	2.3	1	02 Gyakorlat 		60	30	L	2.3
2	15 Gyakorlat 		35	35	L	2.0	2	21 Gyakorlat 		55	35	L	2.0
3	17 Gyakorlat 		40	30	L	2.3	3	09 Gyakorlat 		50	45	L	1.5
4	12 Gyakorlat 		45	40	H	2.0	4	08 Gyakorlat 		50	40	H	2.0
5	14 Gyakorlat 		35	45	L	1.5	5	20 Gyakorlat 		45	40	H	2.0
6	11 Gyakorlat 		35	50	L	1.5	6	07 Gyakorlat 		45	50	L	1.5
7	10 Gyakorlat 		45	45	H	1.5	7	19 Gyakorlat 		55	50	H	1.5
8	13 Gyakorlat 		50	50	L	1.5	8	23 Gyakorlat 		50	45	L	1.5
9	31 Gyakorlat 		50	40	L	2.0	9	22 Gyakorlat 		30	40	L	2.0
10	32 Gyakorlat 		45	35	L	2.0	10	24 Gyakorlat 		40	35	L	2.0


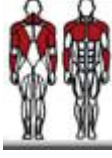










P5-PROGRAM 5							P6-PROGRAM 6						
Č.	Gyakorlat	Izomterület	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Č.	Gyakorlat	Izomterület	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	02 Gyakorlat 		60	30	L	2.3	1	05 Gyakorlat 		45	35	L	2.0
2	03 Gyakorlat 		55	40	L	2.0	2	08 Gyakorlat 		55	40	L	2.0
3	18 Gyakorlat 		40	40	L	2.0	3	26 Gyakorlat 		40	40	L	2.0
4	25 Gyakorlat 		50	45	H	1.5	4	25 Gyakorlat 		35	45	L	1.5
5	14 Gyakorlat 		35	45	L	1.5	5	04 Gyakorlat 		45	50	H	1.5
6	09 Gyakorlat 		60	50	L	1.5	6	11 Gyakorlat 		35	45	L	1.5
7	19 Gyakorlat 		55	45	H	1.5	7	30 Gyakorlat 		35	40	L	2.0
8	08 Gyakorlat 		60	50	L	1.5	8	18 Gyakorlat 		40	40	L	2.0
9	31 Gyakorlat 		30	40	L	2.0	9	21 Gyakorlat 		50	35	L	2.0
10	24 Gyakorlat 		35	35	L	2.0	10	24 Gyakorlat 		40	30	L	2.3










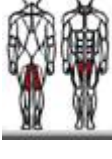

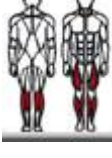
P7-PROGRAM 7							P8-PROGRAM 8						
Č.	Gyakorlat	Izomterület	RUN	Freq.	LEVEL	Amp	Č.	Gyakorlat	Izomterület	RUN	Freq.	LEVEL	Amp.
1	01 Gyakorlat 		40	35	L	2.0	1	32 Gyakorlat 		40	35	L	2.0
2	19 Gyakorlat 		55	35	L	2.0	2	21 Gyakorlat 		55	40	L	2.0
3	10 Gyakorlat 		30	40	L	2.0	3	25 Gyakorlat 		30	45	L	1.5
4	06 Gyakorlat 		35	40	H	2.0	4	26 Gyakorlat 		35	45	H	1.5
5	14 Gyakorlat 		35	45	L	1.5	5	11 Gyakorlat 		40	40	L	2.0
6	12 Gyakorlat 		40	50	L	1.5	6	12 Gyakorlat 		40	45	L	1.5
7	25 Gyakorlat 		55	45	H	1.5	7	04 Gyakorlat 		45	50	H	1.5
8	08 Gyakorlat 		60	45	L	1.5	8	09 Gyakorlat 		50	45	L	1.5
9	32 Gyakorlat 		35	35	L	2.0	9	06 Gyakorlat 		45	40	L	2.0
10	22 Gyakorlat 		35	35	L	2.0	10	27 Gyakorlat 		45	35	L	2.0


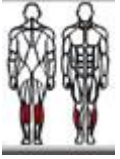

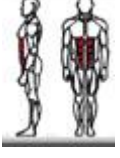





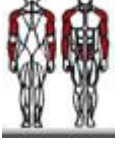


## ● GYAKORLATOK







<p>01 Gyakorlat (fel és le)</p> 		<p>Terpesz, enyhén behajlított térdek, behúzott hasizom.</p>
<p>02 Gyakorlat</p> 		<p>Terpesz állás, lábfejek vállszélességben. Egyenes hát, enyhén behajlított térdek. Engedje lejjebb testsúlyát, hogy érezze a feszülést első combizmaiban és csípőjén.</p>
<p>03 Gyakorlat</p> 		<p>Kis terpesz állás, mélyebben behajlított térdek. Engedje lejjebb testsúlyát hogy érezze a feszülést a hát-, far-, első és belső combizmaiban.</p>
<p>04 Gyakorlat</p> 		<p>Széles terpesz állást, lábfejei kifelé állnak, térdéi derékszögben behajlítva. Éreznie kellene a feszülést a térd alatti inakban.</p>
<p>05 Gyakorlat (bal és jobb)</p> 		<p>Egyenes állás, egyik lába elől. Az első lába enyhén behajlítva, a hátsó láb kinyújtva marad. A hátsó sarkat nyomja a földre. Érezze a feszülést a vádliban.</p>

<p>06 Gyakorlat</p> 		<p>Kis terpesz, kapaszkodjunk a kapaszkodókba. Derékban enyhén előrehajlunk, miközben csípőnket hátratóljuk. A lábak nyújtva maradnak. Felsőtestünket nyújtjuk előre, amennyire csak tudjuk. Nyújtjuk farizmainkat és lábszárunkat.</p>
<p>07 Gyakorlat (bal és jobb oldal)</p> 		<p>Álljon egy lábon, mely enyhén be van hajlítva. Egylábás térdhajlítást végzünk, a hasizom behúzva.</p>
<p>08 Gyakorlat (bal és jobb oldal)</p> 		<p>Álljon oldalt a géphez, egyik lábbal támaszkodjon a vibráló padnak, másikkal maradjon a talajon. Helyezze testsúlyát az álló lábára, majd hajlítsa be térdét. Testsúlyát csípőben vigye lejjebb. A gyakorlat során a velső combizmokat nyújtjuk.</p>
<p>09 Gyakorlat (bal és jobb oldal)</p> 		<p>Egyik lábbal álljon a vibráló padra, a másik a padlón marad. Térdben hajlítsa be első lábát, a hátsó láb nyújtva marad. Lassan tolja sarkát a talaj felé, míg nem érzi a feszülést a lábszárán.</p>
<p>10 Gyakorlat</p> 		<p>Fekvőtámasz helyzetben támaszkodjon alkarjára a vibráló padra. Húzza be hasizmait. Csípőjét enyhén tolja felfelé. Érezze a feszülést a hasizmaiban.</p>
<p>11 Gyakorlat (fél és le)</p> 		<p>Fekvőtámasz pozíció, kezeivel támaszkodjon a vibráló padra, karjai váll szélességben. Végezzen fekvőtámaszokat, hasizmai legyenek behúzva.</p>

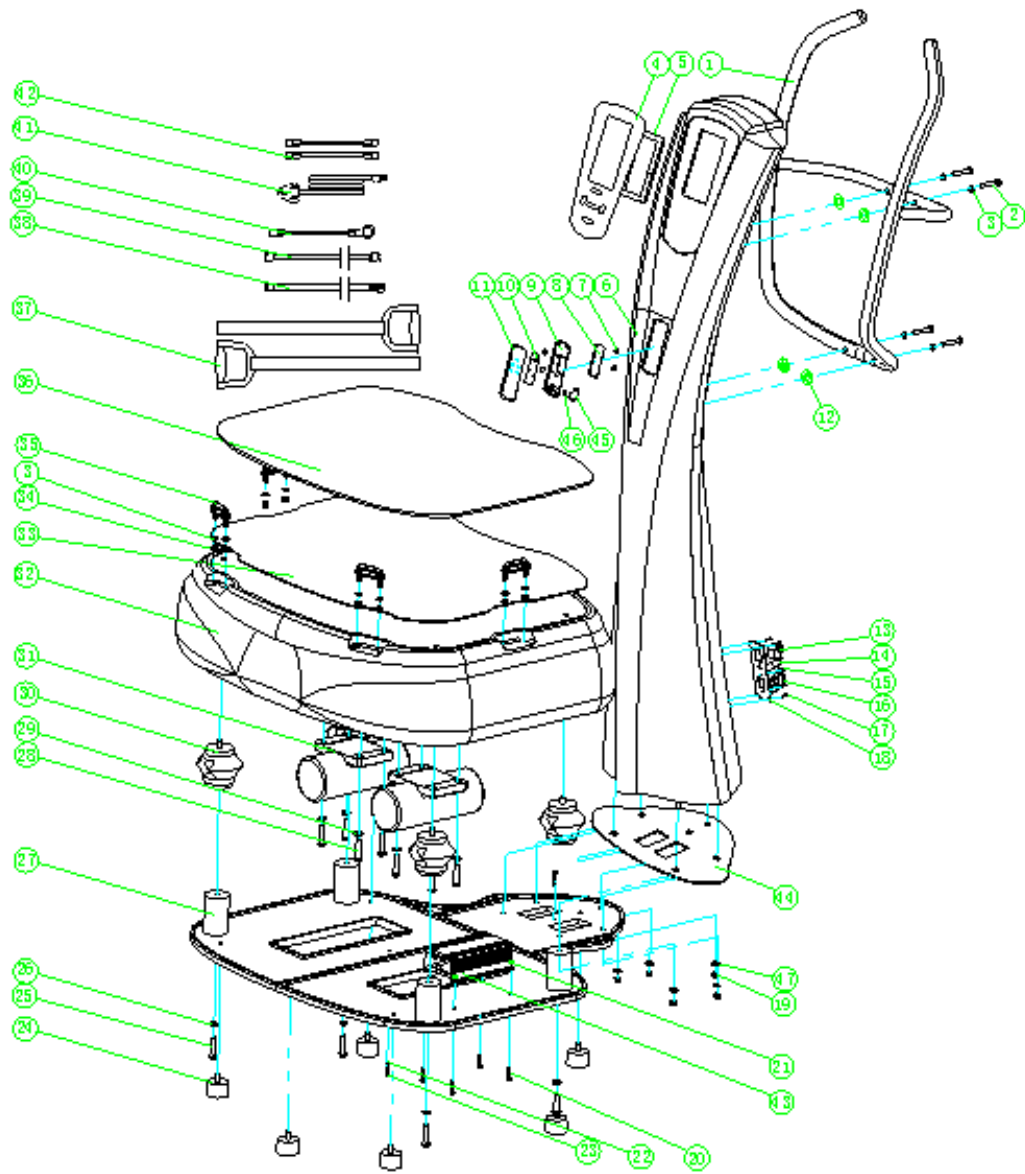
<p>12 Gyakorlat (bal és jobb oldal)</p> 		<p>Feküdjön az oldalára, mindkét lábfeje közvetlenül egymás mögött. Támaszkodjon alkarjával a vibráló padra, emelje fel csípőjét, egyben húzza be hasizmaikat.</p>
<p>13 Gyakorlat</p> 		<p>Térdeljen szembe a géppel és mindkét könyökével támaszkodjon a vibráló padra. Csípőnkét toljuk a karjainkkal ellentétes irányba.</p>
<p>14 Gyakorlat (fel és le)</p> 		<p>Guggoljon le háttal a géphez és kezeivel támaszkodjon a vibráló padra. A tenyerek váll szélességben. Csípőjét tartsa közvetlen a pad szélénél. Emelje csípőjét fel majd le, lábai térdhajlásban.</p>
<p>15 Gyakorlat</p> 		<p>Helyezze kezeit a vibráló padra, tenyerek váll szélességben. A hát egyenes, hasizom behúzva.</p>
<p>16 Gyakorlat</p> 		<p>Üljön a talajra háttal a gépnek, támaszkodjon a vibráló padnak. Tegyen a háta és a pad közé edző szőnyeget. Lábak behajlítva, a talajnak támasztva. Támaszkodjon könyökével a padra. Változtathatja háta helyzetét, ha máshogy támaszkodik.</p>
<p>17 Gyakorlat (bal és jobb oldal)</p> 		<p>Helyezze egész karját a vibráló padra, karja enyhén behajlítva. Enyhén tolja testét a padlóhoz, míg nem érez feszülést mellizmaiban..</p>

<p>18 Gyakorlat (fel és le)</p> 		<p>Könyökével támaszkodjon a padra, tenyere válszélességben. Lábai a talajon maradnak, terpeszben. Lábai nyújtva, háta egyenes, feje felemelve. Álljon lábujjhegyre és enyhén tolja könyökét a vibráló padhoz. Majd térjen vissza a kiinduló pozícióba.</p>
<p>19 Gyakorlat (bal és jobb oldal)</p> 		<p>Egyik sípcsontját helyezze a vibráló padra és tolja csípőjét és medencéjét előre, míg nem érzi a feszülést combján és a hasán. Felsőteste maradjon egyenesen.</p>
<p>20 Gyakorlat (fel és le)</p> 		<p>Feküdjön a földre és helyezze lábait a padra. Háta alá helyezzen szőnyeget. Emelje fel csípőjét, hasizma behúzva.</p>
<p>21 Gyakorlat (bal és jobb oldal)</p> 		<p>Feküdjön oldalával a vibráló padra, térde behajlítva, könyöke a talajhoz ér.</p>
<p>22 Gyakorlat (bal és jobb oldal)</p> 		<p>Helyezze a vibráló padra a belső combját, térde enyhén behajlítva, a test többi része a talajon marad.</p>
<p>23 Gyakorlat</p> 		<p>Feküdjön hasra, combját helyezze a vibráló padra, felsőteste lelóg a padról, melyet támasszon alá extra steppel vagy megegyező magasságú gimnasztikai szőnyeggel.</p>

<p>24 Gyakorlat</p> 		<p>Feküdjön a földre, mindkét vádlóját helyezze a vibráló padra, lábujjai felfelé néznek. Felső teste a talajon nyugszik.</p>
<p>25 Gyakorlat</p> 		<p>Feküdjön a vibráló padra, lábát emelje fel és térdben hajlítsa be. Behajlított karjaival támassza meg a fejét, felsőtestét húzza lábaihoz, has behúzva. A far és a derék a padon marad.</p>
<p>26 Gyakorlat (fel és le)</p> 		<p>Üljön a vibráló padra, nyújtsa ki lábait és ollózzon, karjait tartsa a mellén, hasizom behúzva. A hasizomban nagyobb feszüléséhez nyújtsa ki lábait.</p>
<p>27 Gyakorlat</p> 		<p>Üljön a vibráló padra, húzza be lábait, lábfejei egymással szemben, térdük kifelé néznek. Medencéje alá helyezzen szőnyeget. Lazítsa el felsőtestét és enyhén hajoljon előre.</p>
<p>28 Gyakorlat</p> 		<p>Fogja meg a szalagokat, hajlítsa be könyökét és húzza magafelé felfelé a szalagot. Saját maga irányítja a terhelést.</p>
<p>29 Gyakorlat</p> 		<p>Fogja meg a szalagokat, karok kinyújtva. Emelgesse karját – a terhelést ön maga irányítja.</p>

<p>30 Gyakorlat</p> 		<p>Húzza a szalagokat vállmagasságba és tárja szét karjait. Az izomfeszülés növeléséhez emelgesse karjait. Éreznie kellene a feszülést válláiban és a bicepszekben.</p>
<p>31 Gyakorlat</p> 		<p>Karok könyékben behajlítva, a szalagokat húzza mellkasa felé, érezze a feszülést karjaiban és háta felső részén.</p>
<p>32 Gyakorlat (bal és jobb oldal)</p> 		<p>Egyik kezével tartsa a szalagot, másik kezét hajlítsa be és fogja meg a fejét. Kezével gyakoroljon nyomást a fejére, hogy enyhén előre dőljön és nyújtsa nyakizmait.</p>

## DARABJEGYZÉK



## ALKATRÉSZ LISTA

SZ.	Alkatrész	db	Sz.	Alkatrész	db
1	Kézi kapaszkodó	1	28	Csavar	8
2	Csavar	4	29	Rugós alátét	8
3	Alátét	12	30	Alsó gumi rezgécscillapító	4
4	Kijelző fedél	1	31	Motor	2
5	Képernyő TFT panel	1	32	Alap keret borítás	1
6	Oszlop	1	33	Csúszásgátló felület	1
7	Távírányító mágnes	4	34	Anya	8
8	Távírányító gumialátét	1	35	Edző szalag felfogató	4
9	Távírányító alsó műanyag borítása	1	36	Edző szőnyeg	1
10	PCB távirányító	1	37	Kézi szalagok	2
11	Távírányító felső műanyag borítása	1	38	Invertor kábel kapcsoló	1
12	Gumi alátét	4	39	A dugaljba vezető kapcsoló kábele 2	1
13	Kapcsoló	1	40	Földelés kábel	1
14	El. kapcsoló	1	41	El. kábel	1
15	Keresztfejű csavar	2	42	A dugaljba vezető kapcsoló kábele 1	2
16	Dugó	1	43	Invertor	1
17	Keresztfejű csavar	4	44	Oszlop gumi alátéte	1
18	El. panel	1	45	Távírányító elem fedél	1
19	Anya	5	46	Távírányító elem	1
20	Keresztfejű csavar	4	47	Alátét	5
21	Anya	4	48		
22	Alátét	2	49		
23	Keresztfejű csavar	2	50		
24	Talapzat rezgéstompító	6	51		
25	Csavar	4	52		
26	Rugós alátét	4	53		
27	Vas váz	1	54		

## Garanciális feltételek, reklamáció

### Garanciális idő

Az eladó a termék minőségére 24 hónap garanciát biztosít, amennyiben a garancia levél, a termék számlája, szállítólevele, esetleg más egyéb, a termékhez tartozó dokumentum nem rendelkezik másképp. A törvényesen nyújtható garancia ezzel nincs megszegve.

A minőségi garanciával az eladó felelősséget vállal arra, hogy egy meghatározott ideig alkalmas lesz az általános, esetleg szerződött célra történő használatra, és hogy megőrzi általános, esetleg szerződött tulajdonságait.

A garancia nem vonatkozik a következő módon keletkező hibákra:

- Felhasználó által okozott hiba, avagy kártétel szakszerűtlen beavatkozás, szerelés, vagy karbantartás következtében
- Mechanikus sérülés
- Alkatrészek elhasználódása a hagyományos használat során (pl gumi- vagy műanyag részek, mozgó alkatrészek, stb.)
- Visszafordíthatatlan esemény által, természeti katasztrófa
- Szakszerűtlen beavatkozás
- Helytelen használat, helytelen elhelyezés, alacsony vagy magas hőmérséklet, víz, túlzott nyomás vagy ütközés, szándékos design-, alak-, méret károsítás által

### Reklamációs eljárás

#### Reklamációs eljárás hibás termék esetén

A vevő köteles az eladótól megvásárolt terméket a termékfelelősségének átruházásától, avagy a megvételtől számított lehető legrövidebb időn belül leellenőrizni. Az ellenőrzést úgy végezze, hogy valamennyi, egy mérsékelt szakszerű ellenőrzés során fellelhető hibát kiszűrje.

A termék reklamációjakor a vevő köteles az eladó kérésére a vásárlást igazolni, a termék sorozatszámával ellátott számlával vagy szállítólevéllel, esetleg más, a sorozatszámot nem feltüntető okmánnyal igazolni. Amennyiben a vevő nem tudja igazolni a reklamációra jogosultságát ezekkel az okmányokkal, az eladónak jogában áll a reklamációt elutasítani.

Amennyiben a vevő olyan hibát jelent be, melyre a garancia nem vonatkozik (pl. nem voltak teljesítve a garancia feltételei, tévedésből bejelentett meghibásodás), az eladónak jogában áll a hiba elhárításával kapcsolatos összes költség megtérítésére. A szerviz beavatkozás kalkulációját ebben az esetben az akkori érvényes munkadíj jegyzék és az utiköltség fogja képezni.

Amennyiben az eladó megállapítja (teszteléssel), hogy a reklamált termék nem hibás, a reklamációt jogtalaná nyilvánítja. Az eladó fenntartja magának a jogtalan reklamációval kapcsolatosan felmerülő költségeinek megtérítésére.

Amennyiben a vásárló olyan hibát reklamál, amely az érvényes garanciális feltételek alapján a garancia tárgyát képezi, az eladó a hiba elhárítását javítás útján, illetve a hibás alkatrész cseréjével végzi el. Az eladó a vevő jóváhagyása esetén a hibás terméket kicserélheti egy másik működő, kompatibilis, legalább megegyező vagy jobb műszaki paraméterekkel bíró termékre.

Az eladó köteles a reklamációt a termék átvételétől számított 30 napon belül elintézni, amennyiben a felek nem egyeztek meg más határidőben. Elintézettnak azt a napot tekintjük, melyen a javított terméket a vevő az eladótól átvette. Amennyiben az eladó a reklamációt a hiba jellegéből kifolyólag nem tudja a meghatározott határidőn belül rendezni, a vevővel tartalék megoldásban egyezik meg. Amennyiben erre nem kerül sor, az eladó köteles a vevőnek anyagi ellenszolgáltatást juttatni, jóváírás formájában.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása: