

# Használati útmutató

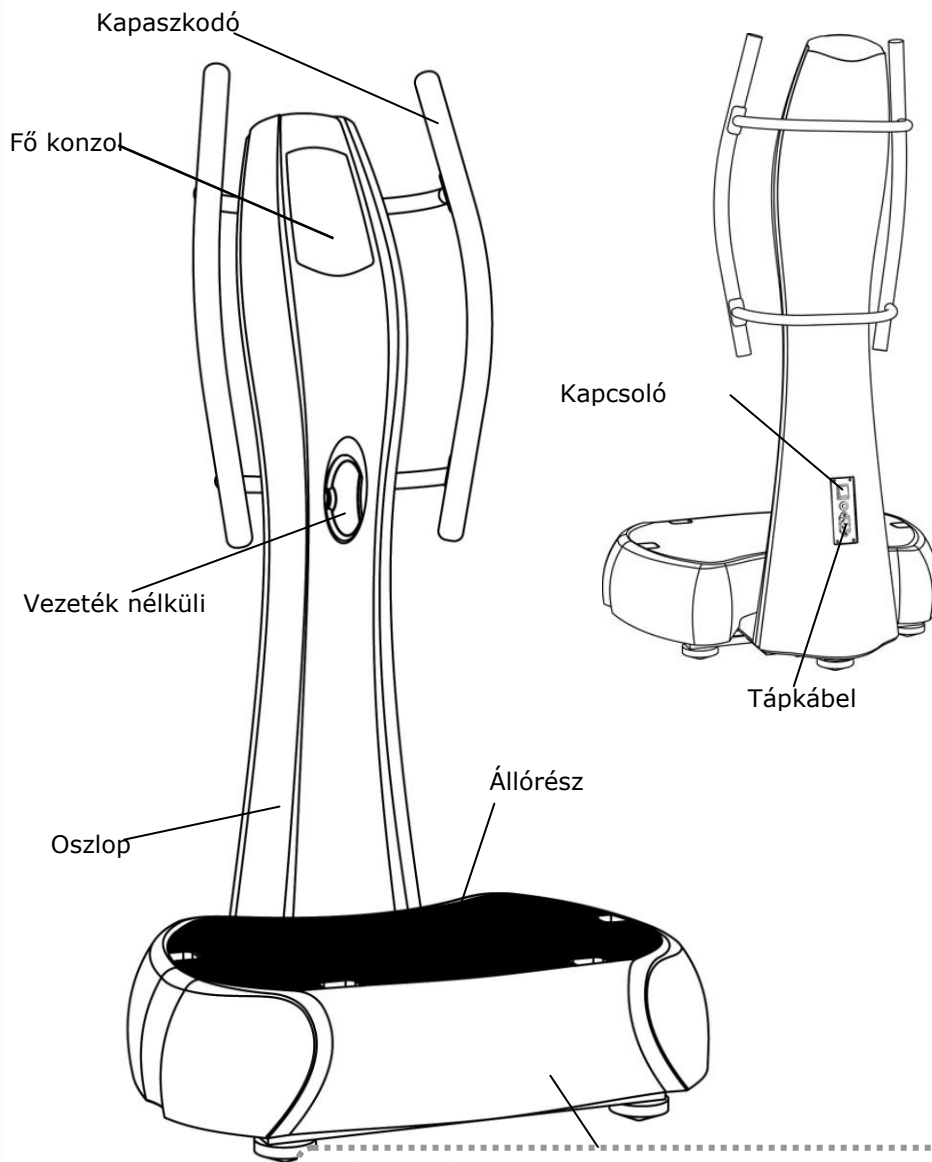
IN 3333 Vibrációs tréner Alex



- ALKATRÉSZEK
- ÖSSZESZERELÉS
- FIGYELMEZTETÉSEK ÉS MEGJEGYZÉSEK
- TERMÉK ISMERTETŐ
- COMPUTER HASZNÁLATA
- HASZNÁLATI UTASÍTÁS
- SEMATIKUS RAJZ
- ALKATRÉSZ LISTA
- GYAKORLATOK

# ALKATRÉSZEK

## Hátulról



## Elölről



**CAUTION**

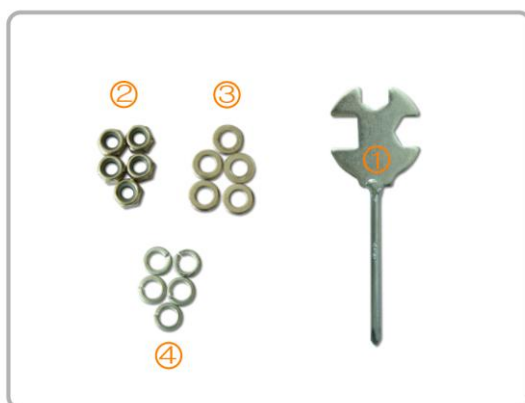
Olvassa el a használati útmutatót figyelmesen és tartsa be a benne foglaltakat  
Őrizze meg a használati útmutatót

# ÖSSZESZERELÉS

1. Nyissa ki a dobozt és vegye ki a lényeges elemeket.



2 : Szerszámok, csavarok, alátétek

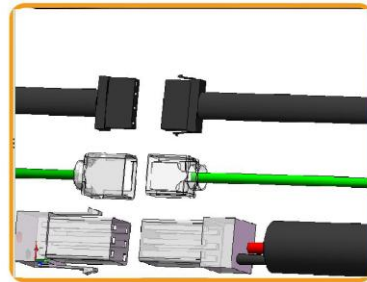


- ① Csavarkulcs
- ② Anya
- ③ Alátét
- ④ Rugó alátét

## ÖSSZESZERELÉS

3 : 1. kép: Kapcsolja össze a fő szerkezetet a konzollal

4 : 2. kép : 2 kábel csatlakoztatása



2. kép



5: Csavarozza össze az edzőgépet anyák és alátétek segítségével



## FIGYELMEZTETÉSEK ÉS MEGJEGYZÉSEK

### ■ Biztonsági figyelmeztetések

Kérjük olvassa el figyelmesen és használja a készüléket rendeltetésszerűen.



Kövesse az utasításokat a kockázatok elkerülése végett



A termék árammal működik: AC 220V , 50Hz/60Hz



Ne szerelje szét és ne javítsa



Kövesse az utasításokat a kockázatok elkerülése végett



Ne használja így az edzőgépet

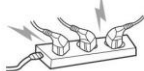


Ne nyúljon hozzá

### ■ Az edzőgép elektromos részének használata



Ne helyezze a kábelt rongálódott konnektorba



Használjon AC 220V , 50Hz/60Hz áramot



Ne érintse meg az elektromos vezetéket nedves kézzel



Száraz ronggyal törölje le a szennyeződést az elektromos vezetékről.



Ne helyezze az edzőgépet közvetlen hőforrás mellé. Kerülje a nyílt lángot.

- Konzultáljon orvosával az edzőgép használatával kapcsolatban, ha valamilyen betegségben szenved.

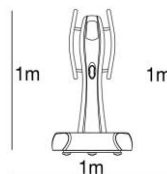
- Ha nem érzi jól magát az edzőgép használatakor, hagyja abba a gyakorlatot. Folyamatos használat megfelelő kondíció nélkül sérülést, vagy károsodást okozhat a testben.

## TERMÉK ISMERTETŐ

### FIGYELEM



Helyezze a terméket egy méteres távolságra a falaktól és bútoroktól



Helyezze a terméket egyenes talajra



Ne szedje szét és ne kísérletezzen a javításával.



Gyermekek csak ellenőrzés mellett használhatják a terméket.



A termék használatánál gyermeket kérjük távol tartani



Ne használja a terméket ha az nedves

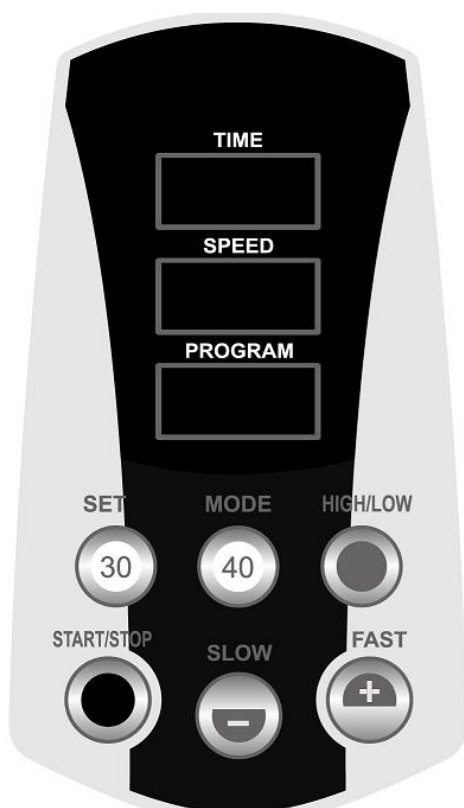


Ne helyezze kezét, lábát, vagy egyéb testrészét a termék alá.

- Ha a felhasználó nem olvasta el a használati útmutatót és baleset történik vele a termék használatakor, az gyártó/értékesítő nem vonható felelősségre.

- Kérjük olvassa el figyelmesen a használati útmutatót az ön biztonsága érdekében.

## COMPUTER HASZNÁLATA



### TIME-IDŐ

Idő kijelzés 0:00-tól 10 percig

00:00

### SPEED-SEBESSÉG

Ha megnyomja a HIGH/LOW gombot, a kijelzőn látható Lo felirat Hi-re változik

Lo Hi

A sebesség kiírása L15-től L60ig terjed (Lo módban). Hi módban pedig Hi15-től Hi60-ig a avakorlat között.

L00.0 H00.0

### PROGRAM

Bekapcsolva a kézzel vezérelheti a terméket

P00

Amikor a képernyő villog, 18 meglévő és 3 felhasználói program közül választhat.

P1-P18, vagy PU1-PU3-ig

P01 PU01

### Gombok használata

START/STOP



START/STOP – Nyomja meg a gombot, ha el akarja indítani, vagy el akarja zárni

FAST



**Edzés közben :** Nyomja meg, ha a vibráció sebességét akarja növelni

**Edzés után :** Nyomja meg a gombot, ha a választott mód értékét szeretné növelni

SLOW



**Edzés alatt:** Nyomja meg a gombot, ha a csökkentené a vibráció sebességét.

**Edzés után :** Nyomja meg a gombot, ha a választott mód értékét csökkentené.

SET



**Edzés alatt:** Nyomja meg, ha a vibrációt 30Hz-ra állítaná.

**Edzés után :** Nyomja meg, ha be szeretné állítani az értéket a választott módban

MODE



**Edzés alatt :** Nyomja meg, ha a vibrációt 40Hz-re akarja állítani.

**Edzés után :** Nyomja meg, ha módot akar változtatni

HIGH/LOW



**Edzés alatt :** Nincs eredmény

**Edzés után :** Nyomja meg, ha amplitudót akarna változtatni

# HASZNÁLATI ÚTASÍTÁS

## 1. Általános tudnivalók (manual mode operation)

- Helyezze be a dugót a konnektorba.
- Kapcsolja be a főkapcsolót, a konzol hangot ad ki, a kijelző villogni kezd.
- Nyomja meg a **START/STOP** gombot és állítsa be a sebességet a **FAST/SLOW** gombokkal
- Nyomja meg a **START/STOP** gombot az edzés befejezéséhez.

**\* Az edzőgép automatikusan 10 perc múlva leáll- több idő káros lehet a felhasználónak.**

## 2. Idő beállítás (visszaszámlálás)

- Helyezze be a dugót a konnektorba
- Kapcsolja be a főkapcsolót, a gép sípolni fog. A konzol felvillog és a **TIME** kiírás villogni kezd.
- Használja a **FAST/SLOW** gombot, hogy beállítsa a kívánt időpontot. Az időt 10 másodperctől 10 percre állíthatja.

- Nyomja meg a **SET** gombot, hogy beállíthassa a kívánt időt.
- Nyomja meg a **START/STOP** gombot és válassza ki az alkalmazni kívánt gyorsaságot a

**FAST/SLOW** gombokkal.

- Az időzítő visszafelé fog számolni.
- Mikor a számolás elérte a nullát a gép sípolni kezd és leáll.
- Nyomja meg a **START/STOP** gombot bármikor, ha meg akarja állítani az edzőgépet
- Az idő újraindításához nyomja meg **HIGH/LOW** gombot mielőtt végezne.

## 3. High / Low

- Kiválaszthatja , hogy alacsony (Low), vagy magas (High) amplitudóval működjön az edzőgép

## 4. Program beállítása (P01 - P18)

- Helyezze a dugót a konnektorba
- Ha bekapcsolja az edzőgépet, sípolni kezd. A konzol világít és a **TIME** kiírás villog a kijelzőn.
- Nyomja meg a **MODE** gombot míg a kijelzőn meg nem jelenik a P01 a **PROGRAM** ablakban.
- Használja a **FAST/SLOW** gombot, hogy kiválassza a programok közül a megfelelőt (P01-P18)
- Nyomja meg a **SET** gombot, hogy visszaigazolja a kiválasztott programot.
- Nyomja meg a **START/STOP** gombot a program elindításához



# HASZNÁLATI UTASÍTÁS

## 4. Felhasználói programok (PU01 – PU03)

- Helyezze a dugót a konnektorba.
- Kapcsolja be az edzőgépet,  
A konzol világítani kezd és a **TIME** felirat villog a kijelzőn
- Nyomj ameg a **MODE** gombot míg meg nem jelenik a PU01 felirat a **PROGRAM** ablakban.
- Használja a **FAST/SLOW** gombokat, hogy kiválassza a felhasználói programot PU01-PU03-ig.
- Nyomja meg a **SET** gombot, hogy visszaigazolja a kiválasztott programot.
- A kijelzőben „1 25” látható a **PROGRAM** ablakban. Az „1” az intervallumot jelzi, a „25” pedig a sebességet. A felhasználói programoknak 7 intervalluma van és mindegyikhez kiválaszthatja a sebességet. Az edzés alatt nem változtathatja a sebességet.
- Használja a **FAST/SLOW** gombot, hogy kiválaszthassa a sebességet az egyes lépésekhez és nyomja meg a **SET** gombot, hogy visszaigazolja döntését. A felhasználói programot azelőtt állítsa be, mielőtt elkezdené az edzést.
- A felhasználói program használatánál, javasolt kiválasztani a programmódot  
Nyomja meg a **MODE** gombot míg a P01 nem látható a **PROGRAM** ablakban.
- Használja a **FAST/SLOW** gombot, hogy kiválassza a felhasználói programot PU01-PU03 között
- Nyomja meg a **SET** gombot, hogy visszaigazolja döntését.
- Nyomja meg a **START/STOP** gombot, az edzés elkezdéséhez.
- Az edzés alatt, nem állíthatja a vibráció sebességét- Ha ki akar lépni a programból, nyomja meg a **START/STOP** gombot.

## PROGRAM PROFILES

P01~P06 [ 5Minutes ]  
5steps



SPEED 25 → 25 → 35 → 25 → 25



SPEED 25 → 25 → 30 → 35 → 25



SPEED 25 → 25 → 35 → 30 → 25



SPEED 25 → 25 → 35 → 35 → 25



SPEED 25 → 30 → 30 → 35 → 25



SPEED 25 → 30 → 35 → 30 → 25

P07~P12 [ 7Minutes ]  
7steps



SPEED 25 → 25 → 30 → 35 → 30 → 25 → 25



SPEED 25 → 30 → 25 → 35 → 25 → 30 → 25



SPEED 25 → 25 → 35 → 30 → 35 → 30 → 30



SPEED 25 → 35 → 25 → 30 → 25 → 35 → 25



SPEED 25 → 30 → 35 → 25 → 30 → 35 → 25



SPEED 25 → 35 → 35 → 30 → 30 → 25 → 25

P13~P18 [ 9Minutes ]  
9steps



SPEED 25 → 30 → 30 → 35 → 30 → 35 → 30 → 30 → 25



SPEED 25 → 30 → 30 → 35 → 35 → 35 → 30 → 30 → 25



SPEED 25 → 30 → 35 → 35 → 30 → 35 → 35 → 30 → 25



SPEED 25 → 35 → 25 → 40 → 30 → 40 → 25 → 35 → 25

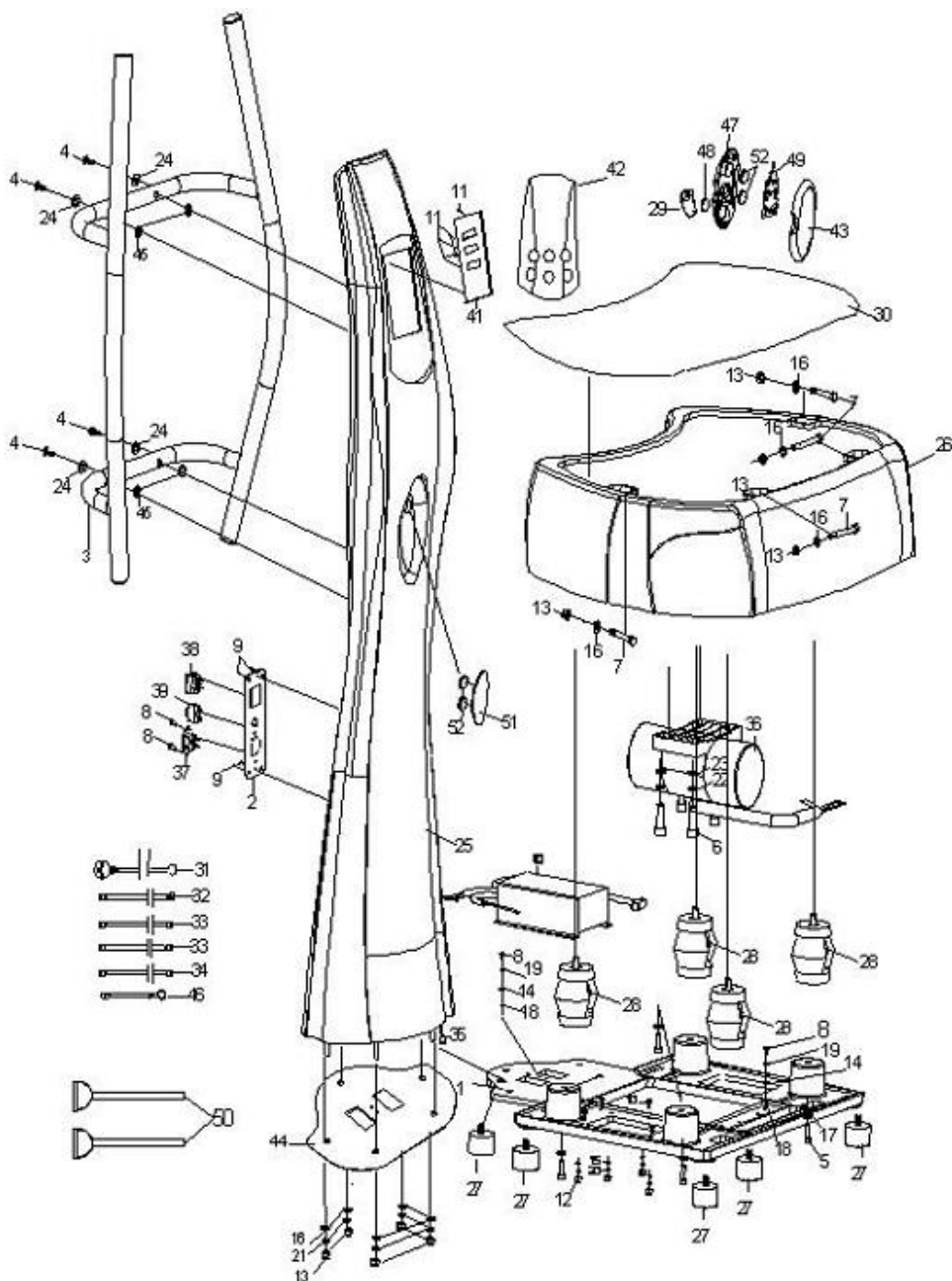


SPEED 25 → 30 → 35 → 35 → 40 → 40 → 30 → 30 → 25



SPEED 25 → 40 → 30 → 40 → 30 → 40 → 30 → 40 → 25

# SEMATIKUS RAJZ



## ALKATRÉSZ LISTA

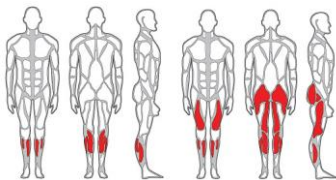
NO.	ALKATRÉSZ	Menny.	NO.	ALKATRÉSZ	Menny.
1	Alap szerkezet	1	27	Lábazat	5
2	Kapcsoló tábla	1	28	Magas rugózású lábazat	4
3	Kapaszkodó	1	29	A távirányítás elemfedele	1
4	Csavar	4	30	Csúszás mentes álló rész	1
5	Csavar	4	31	Tápkábel	1
6	Csavar	4	32	Átalakító kábel	1
7	Pántok	4	33	Kábel a konnektorhoz 1	2
8	Csavar	4	34	Kábel a konnektorhoz 2	1
9	Csavar	4	35	felső nyomtatott áramkör átalakító kábel	1
10	Csavar	4	36	Motor	1
11	Csavar	5	37	Tápkábel	1
12	Anyá	4	38	Kapcsoló	1
13	Anyá	9	39	Elektromos áram kapcsoló	1
14	Alátét	2	40	Kontroller	1
15	Alátét	4	41	Nyomtatott áramkör kijelző	1
16	Alátét	9	42	Kijelző borítás	1
17	Rugó alátét	4	43	Távirányítás borítása	1
18	Csúszásgátló	2	44	Oszlop gumi talapzat	1
19	Rugó alátét	2	45	Gumi alátét	4
20	Rugó alátét	4	46	Földelés	1
21	Rugó alátét	5	47	Távirányítás borítása	1
22	Rugó alátét	4	48	Távirányítás eleme	1
23	Műanyag alátét	4	49	Távirányítás nyomtatott áramköre	1
24	Hajlított alátét	4	50	Kézi pántok	2
25	Oszlop	1	51	Távirányítás gumi alátéte	1
26	Fő szerkezet borítása	1	52	Távirányító mágnes	4

# GYAKORLATOK

## Kérjük kövesse az utasításokat

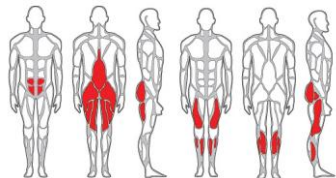
### 1 Lépés : COMB IZMOK, SÍPCSONT, VÁDLI

- Álljon a z állórész közepére
- Hajlítsa be a térdét 20-80 fokos szögbe.
- A behajlított térdek sose legyenek előrébb a lábfejnél.
- A pozíció megtartása a hátat és anyakat is erősíti.



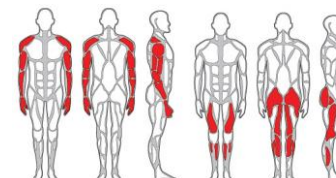
### 2 Lépés : A COMB HÁTSÓ IZMAI

1. Helyezze az egyik lábát az állórészre  
-Nehezedjen rá lábára.
2. Feküdjön a padlóra és helyezze mindkét lábát az állórészre  
- Emelje meg a csípőjét
3. Tegye az egyik lábát az állórész egyik oldalára  
- Erősítse a lábát



### 3 Lépés : TRAPÉZ IZOM, ALKAR

- Helyezze a kezét az állórészre, tenyerét nyissa szét, tenyere legyen a vállakkal megegyező távolságban
- Lábait helyezze a géphez legközelebb
- Emelje meg a sarkát és hajlítsa be a karját

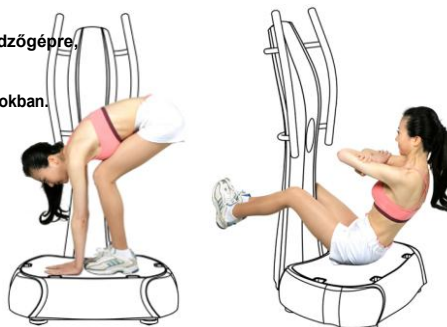
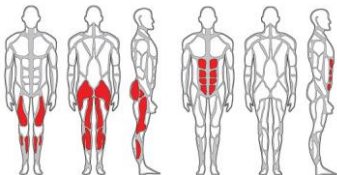


# GYAKORLATOK

Kérjük, kövesse az utasításokat

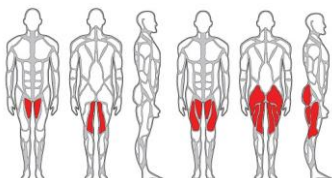
## 4 Lépés : HASIZOM, SZABÓIZOM, COMB

- Üljön le az állórészre és hajlítsa be a lábát
- Álljon fel és fogja meg a bokáját
- Üljön háttal az edzőgéprek és kezével, melyet feltett az edzőgépre, emelje fel a testét
- Tartsa meg ezt a pozitúrát a hasizom erősítéséhez
  - Helyezze a combját az állórészre és hajlítsa be a térdét kb. 90 fokban.
- A háta legyen horizontális helyzetben.



## 5 Lépés : A COMB FELSŐ IZMAI

- Üljön az állórészre és egyenesítse ki a hátát.
- Feküdjön az oldalára és rakja az egyik combját a gépre. (A comb és a vádli 90 fokot zárjanak be)



## 6 és így tovább...



## **Garanciális feltételek**

### Jótállás

Az eladó 24 hónapos garanciát nyújt a vevőnek, kivéve ha a jótállási számlán, vagy egyéb dokumentumon más garanciális idő szerepel. A kötelező jótállás időtartama nem érinti a vevőt.

Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.

### **A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:**

a felhasználó által okozott károk, pl. nem szakszerű szerelés, az áru megrongálása helytelen javítással, helytelen karbantartás

mechanikai károsodás

elhasználódott alkatrészek a mindennapi használat során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)

elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa

szakszerűtlen beavatkozás

szakszerűtlen kezelés, helytelen elhelyezés, magas illetve alacsony hőfokhatás, víz, aránytalan nyomás, szándékosan átalakított alak és nagyság változtatás

## **Reklamáció igénylés**

### **Reklamációkérelem eljárása**

A vevő köteles az eladó által eladott árut mihamarabb átnézni. A vevő az ellenőrzést lehetőleg úgy végezze, hogy az esetleges hibákat észrevegye.

Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal. Amennyiben az igazolószelelvény hiányos, az eladónak jogában áll elutasítani a reklamációs kérelmet.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre nem vonatkozik a jótállás (pl. nem teljesítették a garanciális feltételeket, a hiba tévedésből lett jelentve, stb.) az eladó jogosult a költségtérítésre. A szerelési költség az érvényben lévő árlista alapján lesz elszámolva.

Ha az eladó a tesztelés során nem találja hibásnak az árut, jogában áll a reklamációt érvénytelennek tekinteni, és jogosult az érvénytelen reklamációkor felmerülő költségek visszatérítésére.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre vonatkozik a jótállás, az eladónak kötelessége a hibát elhárítani, esetlegesen új árut adni. Az eladó a vevő beleegyezésével más termékre is cserélheti a hibás árut. A kártérítés rendezése e bekezdés alapján az eladóra vonatkozik.

**Az eladó a reklamációt az áru kézhezvételétől számított legkésőbb 30 napon belül rendezi, amennyiben nincs más idő megegyezve. Az érvényes nap az eladó által eladott, de cserére kerülő termék eladásánál feltüntetett nap. Amennyiben az eladó nem tudja elrendezni a reklamációkérelmet, megegyezik a vevővel más alternatív lehetőségben. Ha ilyen megegyezés nem jön létre, az eladó köteles anyagi kártérítést fizetni a vevőnek.**

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:  
Insportline Hungary Kft.  
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.  
[www.insportline.hu](http://www.insportline.hu)  
tel./fax: 0633-313-242