



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 8947 Vibrációs tréner inSPORTline Charles



TARTALOM

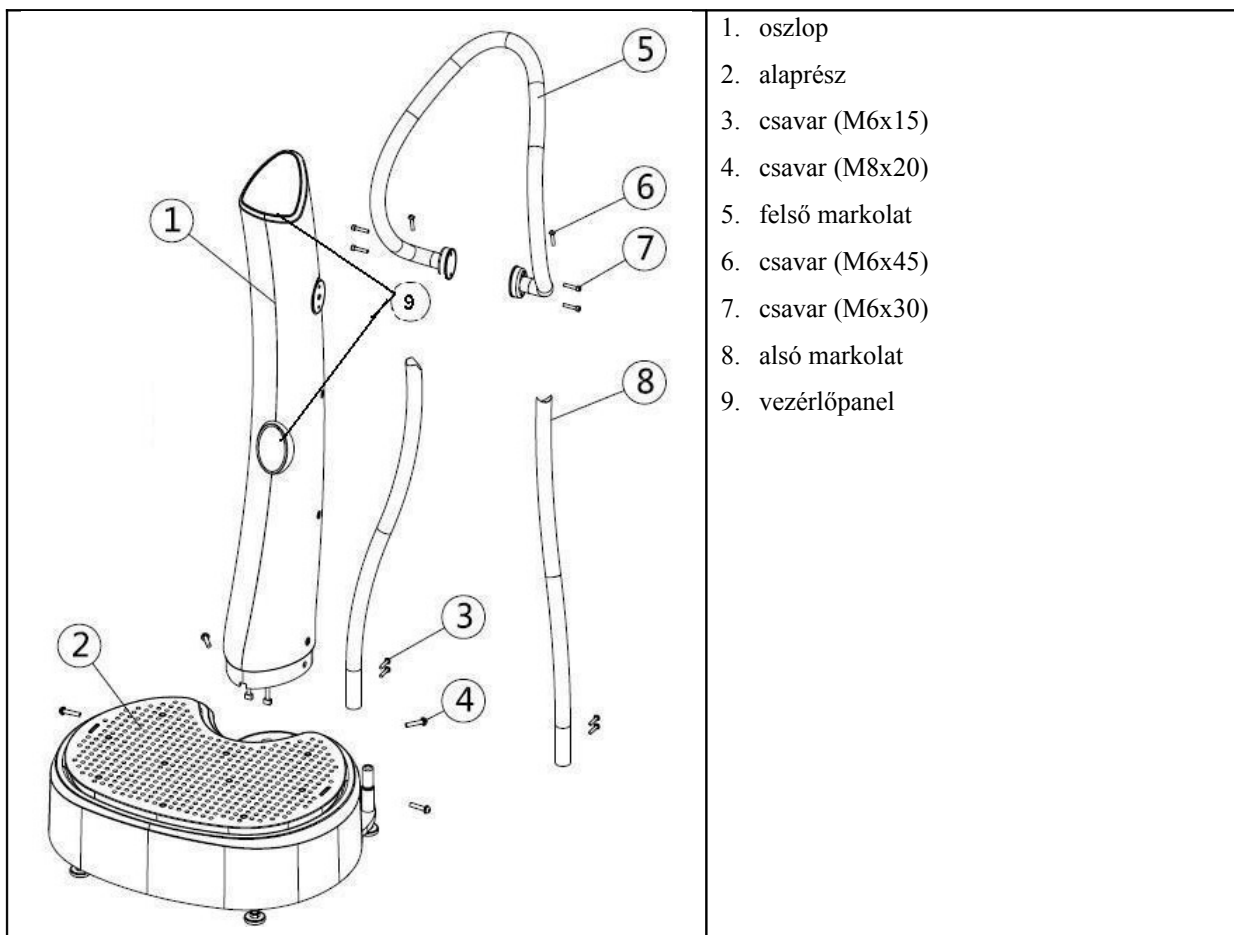
<u>BEVEZETŐ INFORMÁCIÓ.....</u>	<u>3</u>
<u>CSOMAG TARTALMA.....</u>	<u>3</u>
<u>RAJZ.....</u>	<u>4</u>
<u>ALKATRÉSZLISTA.....</u>	<u>5</u>
<u>SZERELÉS.....</u>	<u>8</u>
<u>HASZNÁLAT.....</u>	<u>9</u>
<u>BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS.....</u>	<u>11</u>
<u>TÁROLÁS, KARBANTARTÁS.....</u>	<u>13</u>
<u>TÁROLÁS.....</u>	<u>13</u>
<u>KARBANTARTÁS.....</u>	<u>14</u>
<u>TISZTÍTÁS.....</u>	<u>14</u>
<u>SPECIFIKÁCIÓ.....</u>	<u>14</u>
<u>GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ.....</u>	<u>14</u>

Bevezető információ

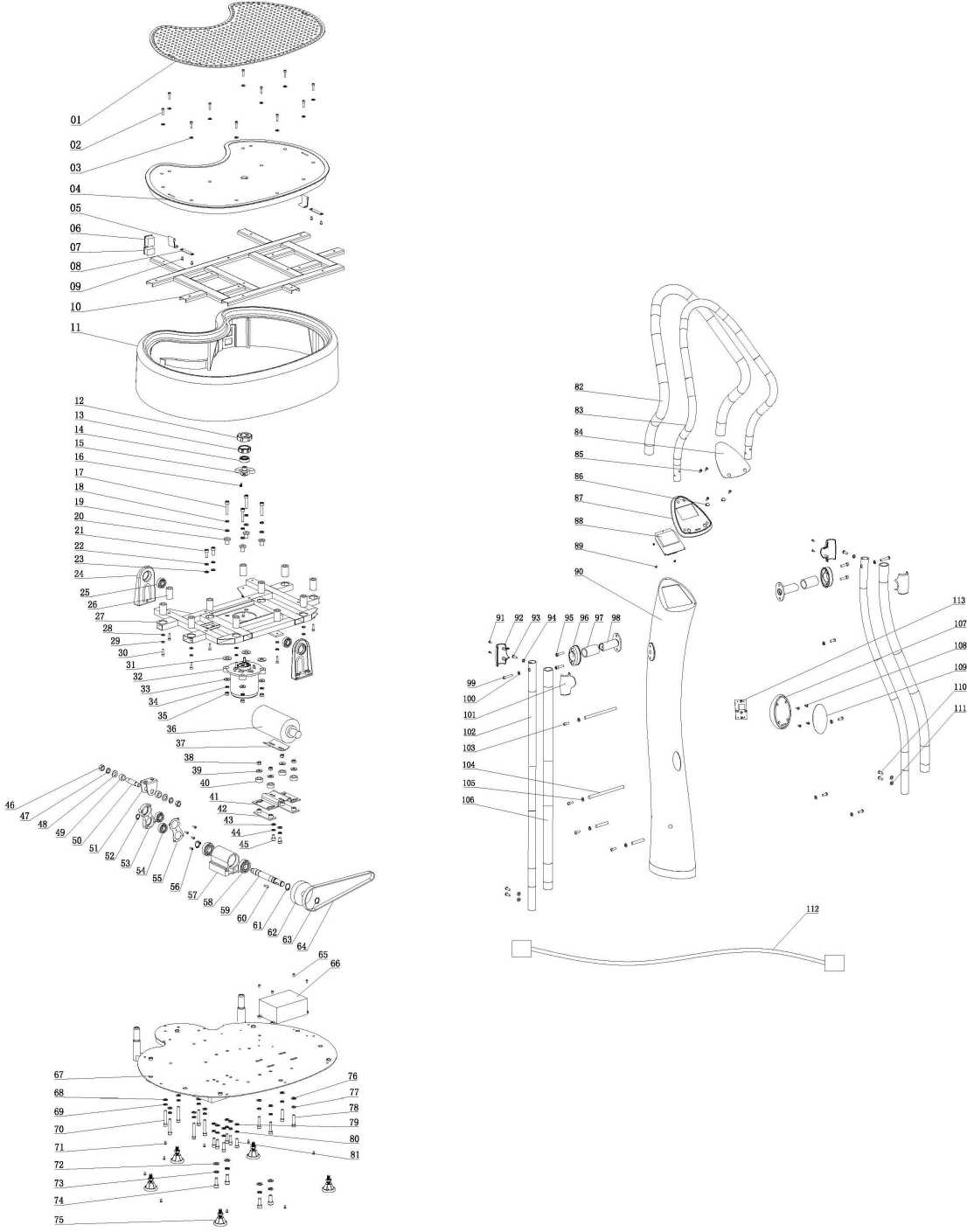
Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Használat előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

A berendezés dizájnya eltérhet az útmutatóban szereplő terméktől.

CSOMAG TARTALMA



RAJZ



ALKATRÉSZLISTA

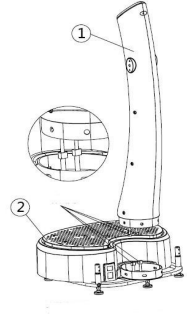
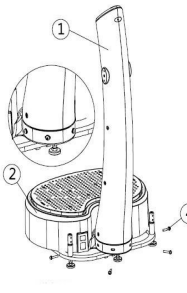
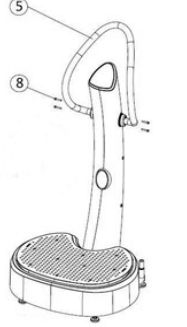
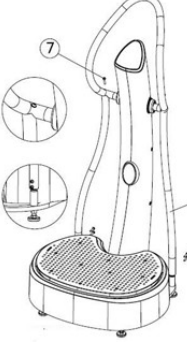
Megjelölés	Alkatrész neve	Darabszám
1	Alátét	1
2	Hengerfejű imbuszcsavar	11
3	Alátét	11
4	Fellépőlap	1
5	Hevederhorog	2
6	Hálózati kapcsoló	1
7	Aljzat	1
8	Heveder tartója	2
9	Hatszögletű rögzítő	4
10	Támasztóváz	1
11	Alaprész borítása	1
12	Gumigyűrű	1
13	Csapágy tok	1
14	Mély hornyú golyóscsapágy	1
15	Excentrikus ék	1
16	Hengerfejű imbuszcsavar	1
17	Hengerfejű imbuszcsavar	4
18	Rugós alátét	4
19	Alátét	4
20	Távtartó a motor spirális vibrációjához	4
21	Hengerfejű imbuszcsavar	2
22	Rugós alátét	2
23	Alátét	2
24	Alaplap rögzítése	2
25	Mély hornyú golyóscsapágy	2
26	Rezgésillapító	11
27	Alaprész felső váza	1
28	Alátét	11
29	Rugós alátét	11
30	Hengerfejű imbuszcsavar	11
31	Alátét	4
32	Motor spirális vibrációhoz	1
33	Széles alátét	4
34	Rugós alátét	4
35	Hatszögletű anya	4

36	Motor vertikális vibrációhoz	1
37	Szigetelőszalag	1
38	Hatszögletű anya	4
39	Széles alátét	4
40	Szigetelő alátét a motorhoz	4
41	Motor érintkező felülete	1
42	Szigetelés a motor érintkező felülete alá	2
43	Alátét	4
44	Rugós alátét	4
45	Hengerfejű imbuszcsonk	4
46	Hatszögletű anya	2
47	Rugós alátét	2
48	Lapos alátét	2
49	Távtartó gyűrű	2
50	Tengelyrúd	1
51	Rúd tartója	1
52	Seger alátét	1
53	Rúd	1
54	Radiális golyóscsapágy	2
55	Rúd borítása	1
56	Keresztcsonk	5
57	Alumínium csapágytok	1
58	Radiális golyóscsapágy	2
59	Tengely	1
60	Tű	1
61	Seger alátét	2
62	Ékszíjtárcsa	1
63	Seger alátét	1
64	Ékszija	1
65	Keresztcsonk	4
66	Vezérlőszekrény (PCB)	1
67	Alaprész alsó lapja	1
68	Alátét	6
69	Rugós alátét	6
70	Hengerfejű imbuszcsonk	6
71	Keresztcsonk (önvívó)	9
72	Alátét	4
73	Rugós alátét	4

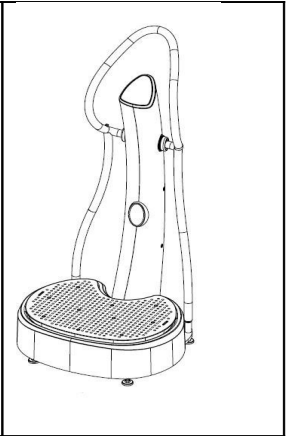
74	Hengerfejű imbuszcsavar	4
75	Beállító láb	5
76	Alátét	4
77	Rugós alátét	4
78	Hengerfejű imbuszcsavar	4
79	Alátét	6
80	Rugós alátét	6
81	Hengerfejű imbuszcsavar	6
82	Szivacsos felső markolat	1
83	Felső markolat	1
84	Vezérlőpanel matrica	1
85	Keresztsavar (önvájó)	4
86	Érzékelő BMI	2
87	Felső vezérlőpanel	1
88	Felső vezérlőpanel kijelzője (PCB)	1
89	Keresztsavar (önvájó)	3
90	Oszlop	1
91	Keresztsavar (önvájó)	4
92	Összekötő borítás – első rész	2
93	Imbuszcsavar	2
94	Lapos alátét	2
95	Hengerfejű imbuszcsavar	4
96	Markolattartó borítása	2
97	Tömítőhenger	2
98	Markolat tartója	2
99	Imbuszcsavar	2
100	Lapos alátét	2
101	Összekötő borítás – hátsó rész	2
102	Alsó markolat	2
103	Imbuszcsavar	8
104	Belső menetes tengely	4
105	Alátét	8
106	Szivacsos alsó markolat	2
107	Alsó vezérlő	1
108	Keresztsavar (önvájó)	4
109	Alsó vezérlő matricája	1
110	Imbuszcsavar	4
111	Alátét	4

112	Hálózati kábel	1
113	LED kijelző- alsó vezérlő (PCB)	1

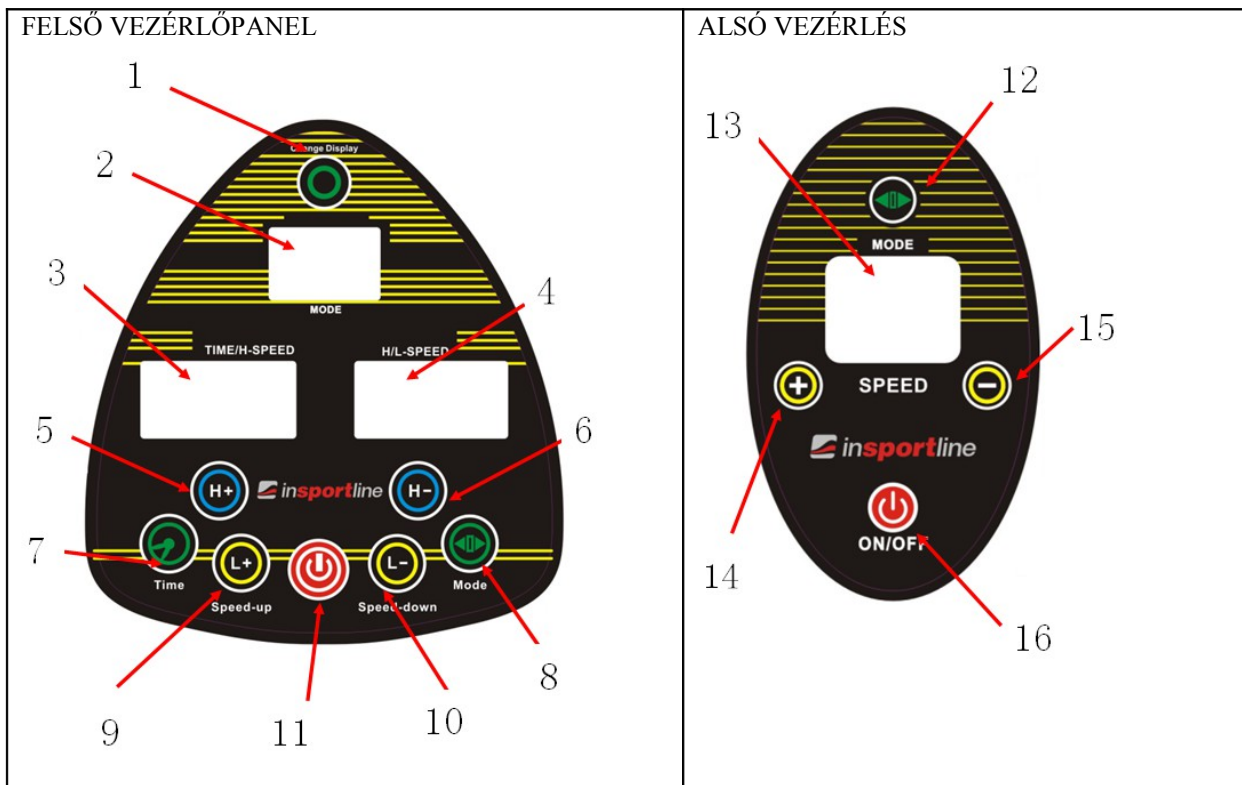
SZERELÉS

<p>1 LÉPÉS: Csomagolja ki az oszlopot (1) és az alaprészt (2), majd kösse össze a jelzőkábeleket.</p>	
<p>2 LÉPÉS: Helyezze fel az oszlopot (1) az alaprészre (2), rögzítse 4 csavar segítségével (4) és stabilizálja az alaprészt az állítható lábakkal.</p>	
<p>3 LÉPÉS: Rögzítse az oszlophoz a felső markolatot (5) 4 csavar segítségével (8).</p>	
<p>4 LÉPÉS: Csomagolja ki az alsó markolatot (9). Ezután rögzítse 4 csavar segítségével (3) az alaplaphoz és 2 csavarral a (7) felső markolathoz.</p>	


Ezzel a szerelés be van fejezve.










VEZÉRLÉS







FELSŐ VEZÉRLŐPANEL

 <p>1.</p>	<p>Ezzel a gombbal lehet az edzés hossz és a rezgés sebessége között átkapcsolni.</p>
<p>2. MODE</p>	<p>A választott program kijelzése: manuális / automatikus.</p>
<p>TIME / H-SPEED</p>	<p>Idővisszaszámolás / vertikális rezgés sebessége.</p>
<p>3. H/L SPEED</p>	<p>Vertikális / spirális rezgés kijelzése.</p>

4.	 Vertikális rezgés sebessége +	A manuális programban ezzel a gombbal lehet a vertikális rezgést növelni (max. sebesség: 60).
5.	 Vertikális rezgés sebessége -	A manuális programban ezzel a gombbal lehet a vertikális rezgést csökkenteni (min. sebesség: 1).
6.	 Idő	Időszámolás beállítása (edzэшossz). Az edzэшossz beállítása után a berendezés automatikusan megáll. Leszámolás beállítása: Kiinduló érték 10 perc. Válassza ki a manuális módot, majd nyomja meg az „Idő” gombot. Ezután állítsa be a vertikális rezgést a „H+” és „H-” gombokkal és a spirális rezgést az „L+” és „L-” gombokkal. Ha beállította a az idő leszámolást, nyomja meg az edzés elkezdésére a „Start/Stop” gombot. Az edzэшossz beállítása után a berendezés automatikusan megáll.
7.	 Mód	Manuális programban a következő sorrendben vannak a módok: „HL, P1, P2, P3”. „HL”, beállított programban pedig „P1, P2, P3” sorrendben. A manuális módban edzés közben szabályozható a rezgés sebessége. Az automatikus programban előre beállított edzэшossz és rezgési sebesség van. Program kiválasztása: Készenléti módban válassza ki a kívánt edzési programot, és az edzés elkezdésére nyomja meg a 11 vagy 16 gombot.
8.	 Spirális rezgés sebessége +	A manuális programban ezzel a gombbal lehet a spirális rezgést növelni (max. sebesség: 60).
9.	 Spirális rezgés sebessége -	A manuális programban ezzel a gombbal lehet a spirális rezgést csökkenteni (min. sebesség: 1).
10.	 Start/Stop	Rezgésmód elindítása/ megállítása.

ALSÓ VEZÉRLÉS

11.	 Mód	„HL, P1, P2, P3” módok közötti átkapcsolás.
12.	Kijelző	Beállított program / sebesség / idő kijelzése.
13.		Manuális módban a gomb segítségével egyszerre növelhető a vertikális és spirális rezgés.

Sebesség +	
14.  Sebesség -	Manuális módban a gomb segítségével egyszerre csökkenthető a vertikális és spirális rezgés.
15.  ON/OFF	A vibrációs mód elindítása / leállítása.

AUTOMATIKUS PROGRAMOK

P1 PROGRAM PROFILJA:

Vertikális rezgés:	30 34 38 42 46 50 54 58 54 50 46 42 38 34 30 26 22 18 14 10 6 2 6 10 18 22 26
Spirális rezgés:	30 26 22 18 14 10 6 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38 42 46 50 54 58 54 50 46 42 38 34

A sebesség automatikusan 5 másodpercenként változik.

P2 PROGRAM PROFILJA:

Vertikális rezgés:	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5
Spirális rezgés:	Kikapcsolva
Vertikális rezgés:	Kikapcsolva
Spirális rezgés:	5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5

A sebesség automatikusan 2 másodpercenként változik.

P3 PROGRAM PROFILJA:

Vertikális rezgés:	2 40
Spirális rezgés:	40 2

A sebesség automatikusan 5 másodpercenként változik.

3 BEÁLLÍTOTT PROGRAM:

- P1: Szív és érrendszeri edzés
- P2: Detoxikáló program
- P3: Alakformáló edzés

POZITÍV HATÁSOK

- Vérkeringés segítése
- Jobb emésztés
- Combizmok erősítése
- Zsírszövet csökkentése / A sejtek regenerálódásának felgyorsítása
- A derék és a has karcsúsítása
- Vállizmok erősítése

FONTOS INFORMÁCIÓ

A berendezés jó állapotának megőrzésére tartsa be a következőket.

MIELŐTT ELKEZDI A BERENDEZÉST HASZNÁLNI

1. A berendezést csak az útmutatóban leírtak szerint használja.
2. A berendezést ne húzza a talajon, mert az megsérülhet.
3. Evés előtt és evés után 30 perccel ne tornázzon.
4. A berendezést egyszerre csak egy felhasználó használhatja.
5. Fellépésnél mindig kapaszkodjon a markolatokba.
6. A berendezés elindítása előtt mindig ellenőrizze, hogy a vibráció biztonságos sebességre van állítva.
7. Az elején 30 cm terpeszben álljon a vibrációs lapon.
8. Csak a célnak megfelelően használja a berendezést.
9. A berendezéshez vizes kézzel ne nyúljon, fennál az áramütés veszélye.
10. Ne tegye kezét a vibrációs lap alá, éles tárggyal ne nyúljon a berendezéshez.

HASZNÁLAT KÖZBEN

1. Ha edzés alatt rosszul érez, azonnal hagyja abba az edzést és keresse fel orvosát.
2. Durván ne nyúljon a berendezéshez.
3. Ha nem használja a berendezést, kapcsolja ki a hálózathoz.
4. Egyszerre 10 percnél tovább ne tornázzon, izomgörcsöt kaphat.

EDZÉS UTÁN

1. Kapcsolja ki a berendezést és húzza ki a vezetéket a hálózathoz.
2. Edzés után igyon vizet, pihenjen kicsit, ne végezzen sporttevékenységet.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ






1. A maximális biztonság érdekében végezzen rendszeres ellenőrzést, nem történt e sérülés, alkatrészhasználat a berendezésen.
2. Ha Önön kívül más felhasználó is használni fogja a berendezést, fontos, hogy ismertesse vele a használati utasításban szereplő utasításokat.
3. A berendezésen egyszerre csak egy felhasználó edzhet.
4. Használat előtt ellenőrizze a csavarok állapotát, csuklók összekötését.
5. Edzés előtt távolítsa el a berendezés körül lévő éles tárgyakat.
6. A berendezést csak teljesen hibátlan állapotban használja.
7. Sérült, elhasználódott vagy rossz alkatrészszel tilos a berendezést használni és a meghibásodott részeket azonnal cseréljük ki.
8. Gyermek csak felnőtt felügyelete mellett használhatja a berendezést.





9. Az egész berendezés körül biztosítson elég szabad teret.
10. A helytelenül végzett vagy túlzásba vitt edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
11. Edzéshez használjon megfelelő öltözéket és cipőt. A nagyon hosszú, bő ruha beakadhat. Csúszásmentes talpú cipőt ajánlunk.
12. Bárminemű edzésprogram elkezdése előtt konzultáljon orvosával.
13. A berendezést egyenes, száraz, nedvességtől mentes felületre helyezze. Szükség esetén használjon csúszásmentes alátétet a berendezés alá, így elkerülhető a talaj sérülése.
14. Amennyiben az edzés során mellkasi fájdalmat észlel, légzési zavar, vagy más rendellenesség lép fel, azonnal hagyja abba az edzést és a további lépésekről konzultáljon orvosával.
15. Gyermekek és fogyatékkal élők csak felügyelet mellett használhatják a berendezést.
16. Használat közben ne közelítsen a berendezés mozgó részeihez.
17. Minden beállítható alkatrésznek a megfelelő pozícióban kell lennie.
18. Közvetlenül étkezés után ne tornázzon.
19. Fontos! Minden edzés előtt melegítsen be, végezzen nyújtó gyakorlatokat és az edzések végén lazítson le.

A berendezés használata előtt konzultáljon orvosával, főként ha:

- Epilepsziás
- Cukros
- Szív és érrendszeri problémája van
- Gerincproblémája van
- Térdimplantátuma van
- Pacemakere van
- Fém implantátuma vagy antikonceptív testecskéje van
- Trombózisban szenved
- Tumora van
- Fertőző betegsége van
- Nemrég operáltak
- Várandós
- Krónikus migrénje van

Gyakorlatok

	<p>Álljon lábujjhegyen a vibrációs lap közepére. Felsőtestét tartsa egyenesen és feszítse meg hasizmait. Érezze a lábszárizmok feszülését. A gyakorlatot módosíthatja, amennyiben meghajlítja térdeit úgy, hogy vádlija és combja 90 fokos szöget írjon le.</p>
	<p>Álljon egyik lábával a vibrációs lap közepére, a másikat hagyja a földön. Hajlítsa be az első lábát, a vádlija és combja kb 90 fokos szöget írjon le. Felsőtestét tartsa egyenesen, térde legyen mindig előrébb, mint a lábujjai. Testsúlya nagy részét helyezze elülső lábára. Feszülést érez majd térd ízületeiben, négyfejű izmaiban és farizmaiban.</p>
	<p>Fordítson háttal a berendezésnek, üljön a vibrációs lapra. Tegye keresztbe lábait, támaszkodjon hátával a berendezés torony nyakához, mindkét tenyerét helyezze térdeire. Feszülést fog érezni a far- és láb izmaiban.</p>
	<p>Forduljon háttal a berendezésnek és üljön a vibrációs lapra. Mindkét tenyerét helyezze térdeire, lábait térdben hajlítsa be, talpait helyezze a talajra.</p>
	<p>Forduljon háttal a berendezésnek, fogja meg a lap szélét, karjait enyhén hajlítsa be. Csípője legyen a lap szélén, lapockái közel egymáshoz. Feszülést érez majd karjaiban és válláiban. Ugyanezt a gyakorlatot végezheti kiegyenesített alsó és felső végtagokkal.</p>

	<p>Üljön a vibrációs lapra és lábait emelje fel has magasságig, kezeit tegye a feje mögé. Lábait felváltva feszítse be és csípőjével mindig forduljon a behajlított lába felé. Ez a gyakorlat a karok, a csípő és deréktáji izmok erősítésére szolgál.</p>
	<p>Forduljon szembe a berendezéssel és üljön a vibrációs lapra., lábait helyezze a földre és karolja át velük a berendezést. Karjait hagyja teste mögött. Izomfeszülést fog érezni csípője, hasa, lábai és karjai izmaiban.</p>
	<p>Térdeljen a berendezés elé és karjaival támaszkodjon a vibrációs laphoz. Csípője legyen hozzávetőlegesen a háta magasságában. Ez a gyakorlat a nyak és váll izmainak ellazítására szolgál.</p>
	<p>Alkarjával és tenyerével támaszkodjon a vibrációs lapra és hajoljon föléjük. Hátát tartsa egyenesen, csípőjét emelje fel úgy, mintha a lapot a talpához szeretné húzni. Feszülést fog érezni a ha területén. Ugyanezt a gyakorlatot elvégezheti térdelve is.</p>

KARBANTARTÁS, TÁROLÁS

TÁROLÁS

1. A berendezést ne tárolja:
 - Tűz vagy hóforrás közelében.
 - Túlzott napfényen.
 - Poros és nedves környezetben.

2. Tárolás és áthelyezés:
 - Áthelyezési hőmérséklet: 0-35°C
 - Tárolási hőmérséklet: 5-50°C
 - Levegő nedvességtartalma: 40-80% alatt

3. Ha a berendezést hosszabb ideig nem használja, takarja le.

4. A kábelt ne tekerje össze, megsérülhet.

KARBANTARTÁS

1. Karbantartás előtt áramtalanítsa a berendezést.
2. Minden használat után kapcsolja ki a berendezést és húzza ki a vezetéket az elektromos hálózathoz.

A BERENDEZÉS VÉDELME

1. A berendezést ne használja nedves környezetben.
2. Nagyon poros helyen, olajos vagy más veszélyes környezetben ne használja a berendezést.
3. Kerülje el a vibrációs lap sérülését, megkaparását.

TISZTÍTÁS

Tisztításhoz ne használjon benzint, maró anyagokat.

SPECIFIKÁCIÓ

Termék neve	Kétmotoros vibrációs tréner
Feszültség	220V-240V / 50Hz
Amplitúdó motor	500W
Vibrációs motor motor	300W
Amplitúdó a vertikális vibrációnál	0-16mm
Frekvencia amplitúdó	5-14Hz
Rezgési amplitúdó	2mm
Rezgési frekvencia	15-40Hz
Sebesség	1-60
Kijelző	Program / Idő / Sebesség
Méret	730mm (h) x 700mm (sz) x 1450mm (m)
Maximális terhelés	120kg
Tiszta súly	50kg
Becsomagolt súly	54kg

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ

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 igazolószelvény 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

tel./fax: 0633-313-242