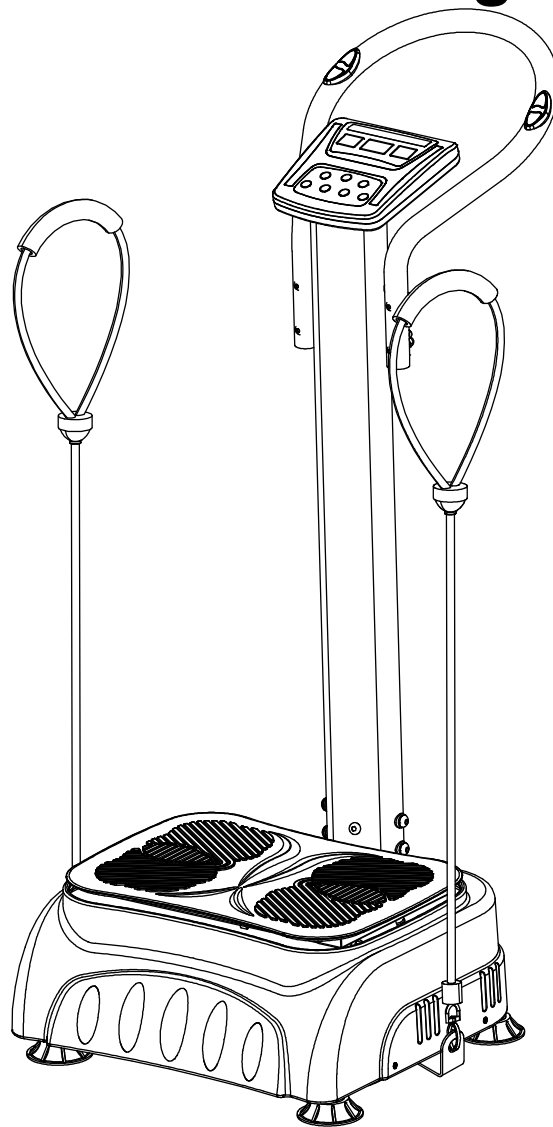


inSPORTline
fitness equipment

**Használati utasítás
INSPORTLINE VIOLET
vibromasszázségép**



A SZERVIZT ÉS AZ ALKATRÉSZEKET AZ ELADÓ BIZTOSÍTJA!

Insportline Hungary kft., Kossuth Lajos utca 65, 2500 sztergom

tel/fax: +36(06)33 313242, mobil: (0670)2118227

www.insportline.hu

Figyelmeztetés

Felhasználás előtt kérjük olvassa át a használati útmutatót.

A következő utasítások biztosítják a termék biztonságos használatát és segítenek elkerülni az esetleges károkat. Kérem tartsa be a biztonsági figyelmeztetéseket a saját érdekében!



FIGYELEM: A helytelen használat halált esetleg balesetet okozhat.



FIGYELEM: A helytelen használat károsíthatja a gépet.



Ez a jelzés figyelmeztet, ugyanakkor figyelmet kér.



Ez a jelzés tiltást jelez valamint specifikus instrukciókat ad.



A jel mutatja az azonnali szerelés szükségét. (Pl. ha a jel bal oldalon látható jelzi, hogy nincs csatlakoztatva a hálózathoz)

Figyelmeztetés

Bármilyen abnormális egészségi kellemetlenség fellépése esetén a gépet ne használja tovább és kérje ki orvosa véleményét.

Ne használjon tisztításhoz higító hatású anyagokat.

Ügyeljen a hálózati feszültség helyességére.

A gépet ne mozdítsa erővel tovább.

A gépet ne dobálja és ne fejtse rá ki nagy erőt.

Étkezés után ne használja.

Csak a mellékelt alkatrészeket használja az összeszerlésnél.

Abban az esetben, ha a gépet nem használja húzza ki az áramkörből és kapcsolja ki.

Ügyeljen arra, hogy a kábelt a dugónál fogva húzza ki az áramkörből.

A gép áthelyezéséhez kérem húzza ki a kábelt a hálózathoz, a kábelt soha ne nyúljon nedves kézzel.

A hálózati kábelt védje a hegyes tárgyaktól és a portól.

A gépet ne helyezze el közel kémiai anyagokhoz.

Áthelyezéskor ne rázza a gépet, ügyeljen arra hogy a hálózati kábelben ne akadjon el a lába.



Figyelmeztetés

Használat előtt ajánlott az orvossal való konzultálás a következő esetekben:

- Epilepszia
- komoly cukorbetegség
- komoly szív és érrendszeri elégtelenségek
- diskopatia és spondylitida
- implantátumok esetén
- színritmus szabályozó
- nemrég elhelyezett IUD, réz csavarok
- problémás erek
- daganatok
- friss fertőzések
- friss operációk
- terhesség
- komoly fejfájások

A használati utasítás használata

Ezen használati utasítás célja, hogy az Ön számára megkönnyítse a gép összeszerelését és használatát. Ezért kérem a használati utasítást figyelmesen olvassa el.

Az utasításban tippeket talál a gép maximális kihasználására, valamint biztonsági instrukciókkal is megismerkedik.

A felhasználó maximális súlya: **120kg**.

Figyelmeztetés használat közben

1. Gyermekeket ne hagyjon egyedül felügyelet nélkül a géppel.
 2. Felhasználás előtt kérje ki orvosa véleményét fizikai kondíciójáról.
 3. Az orvos használata ajánlott főleg a következő esetekben: gyermekek, idősebb személyek, terhes hölgyek, valamilyen betegségben szenvedők
 4. Azonnal szakítsa meg az edzést abban az esetben, ha bármilyen rosszulétezt észlel.
 5. 8 éven aluli gyermekeknek nem ajánlott, tartsa az állatokat távol a géptől.
 6. Kerülje el az éles tárgyak használatát.
 7. Gyermekek és idősebbek a gépet még egy személy felügyelete alatt használják.
 8. Ne üljön és ne is térdeljen a gépre, balesetet okozhat.
 9. Tartsa meg egyensúlyát.
 10. A gépet egyszerre csak egy személy használhatja
 12. Edzés közben tartsa a markolatokat, segít az egyensúly megtartásában
 13. Ellenőrizze le használat előtt a beállított sebességet
 14. Állítsa be az Ön számára legmegfelelőbb sebességet
 15. Ügyeljen arra, hogy lábai közt legyen kb 30 cm hely
 16. Ugyanazt a gyakorlatot egy nap 10 percnél tovább ne csinálja, görcsöket okozhat.
 17. A géphez ne érjen hozzá nedves kézzel, károsodhat a gép, esetleg Önt sokkolhatja
 18. Védje a gépet a különböző elektronikus sugárzásoktól
 20. A gépet ne használja más célokra
 21. Mindig ügyeljen a helyes testtartásra
- Azon felhasználók, akik nem fogadják meg a használati tanácsokat saját felelősségükre használják a gépet a meghibásodás, vagy balesetveszély lehetőségével együtt.

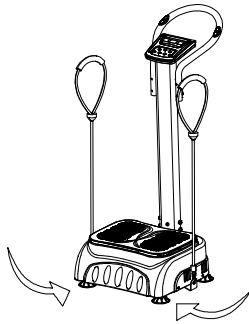
Biztonsági információk összeszereléshez

A fólia, amibe a termék csomagolva van, kidobható. Ügyeljen arra, hogy gyerekek ne férjenek a zacskóhoz, fejre húzva fulladást okozhat.

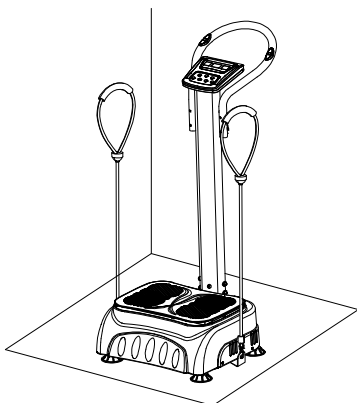
A gép közelében ne legyenek veszélyes anyagok, víz, égéstermékek, kémiai anyagok, higítók stb.



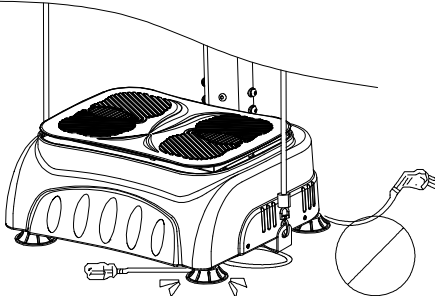
A gép hátsó részét emelje fel és több felnőtt közösen helyezze át más helyre.



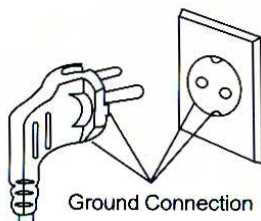
A gépet legalább 50 cm messzire helyezze el a bútoroktól és minden más tárgytól.



Ügyeljen arra, hogy a kábelekre soha ne tegyen semmit. Tűzveszély keletkezhet.

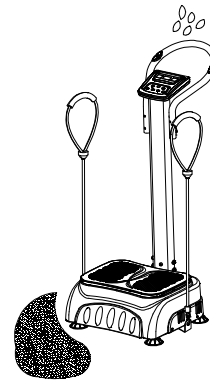
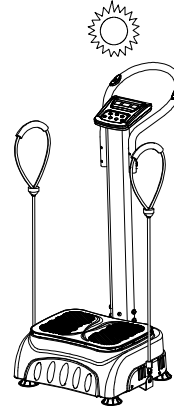


Leföldelt áramkört használjon.



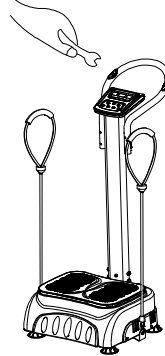
Az áramkör környékét száraz ronggyal tisztítsa. A por tüzet okozhat.

A gépet ne tegye ki közvetlen napsütés hatásának.

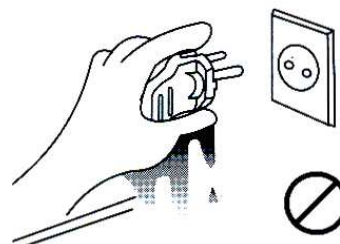


Kerülje a nedves helyeket, ahol a gép elektronikája károsodhat

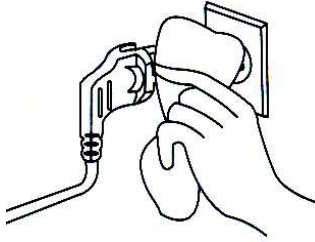
Ne használjon olyan anyagokat mint pl a benzint, ami elszíneződést okozhat



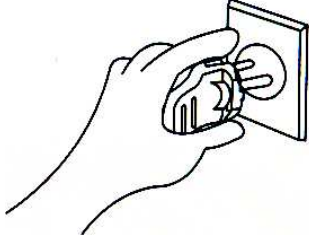
Az áramkörhöz soha ne érjen hozzá nedves kezekkel.



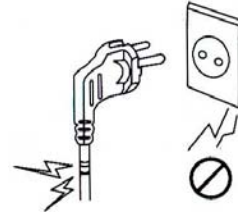
A kilazult, vagy károsodott áramkört ne használja. Tűzveszélyes lehet.



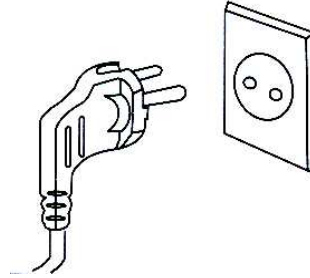
Az áramkörhöz való csatlakoztatáskor a kábel végén a fejet fogja meg, soha ne a kábelt. Ugyanezzel a mozdulattal lehet a dugót kihúzni az áramkörből



A géppel való bármilyen manipulálás esetén húzza ki azt az áramkörből. Tisztításhoz száraz rongyot használjon. A gépet semmiféle körülmények közt ne szerelje szét. Veszélyes lehet.

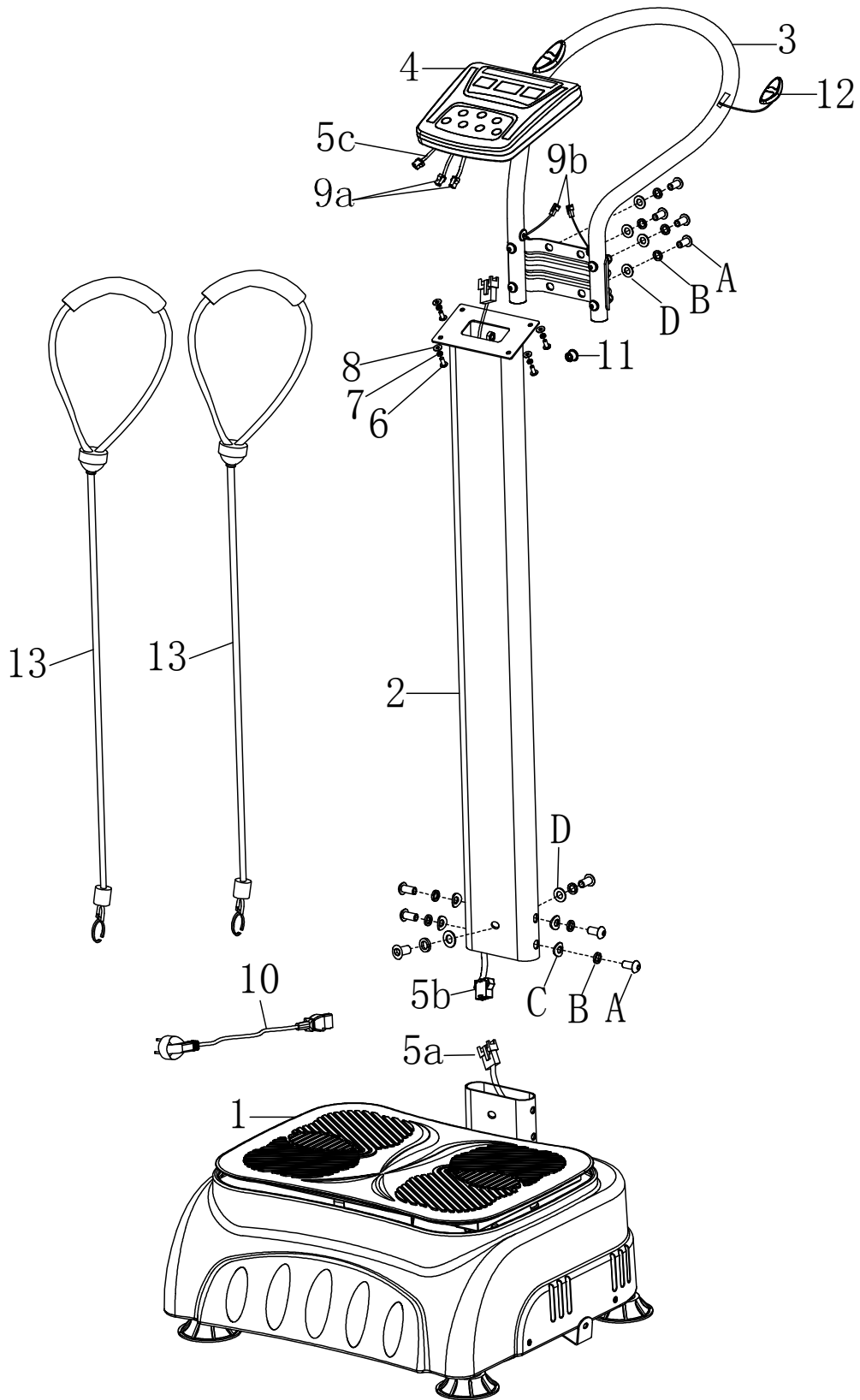


Csatlakoztatás előtt ellenőrizze a feszültséget.

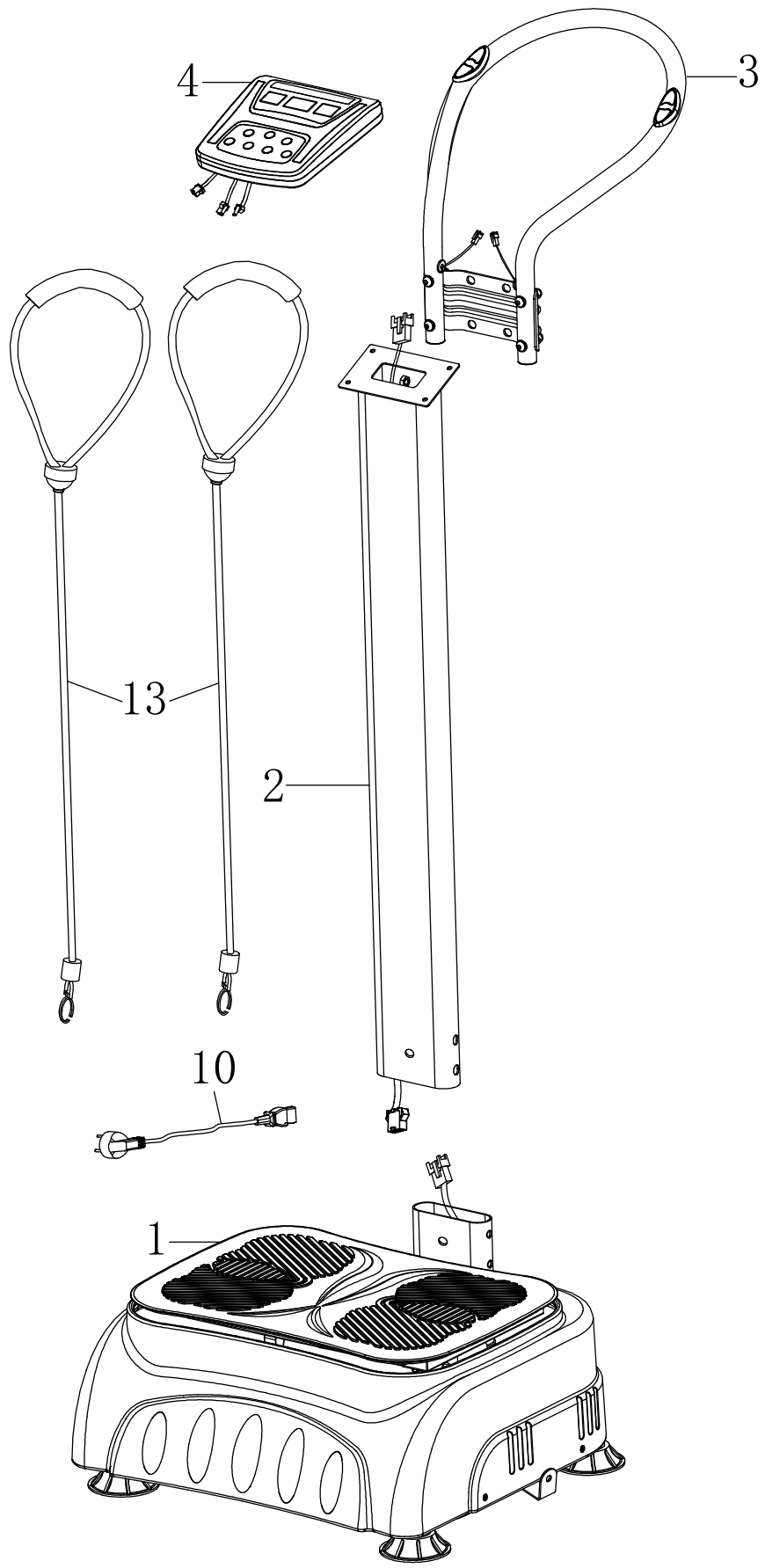


A gépet ne tegye ki napfény hatásának

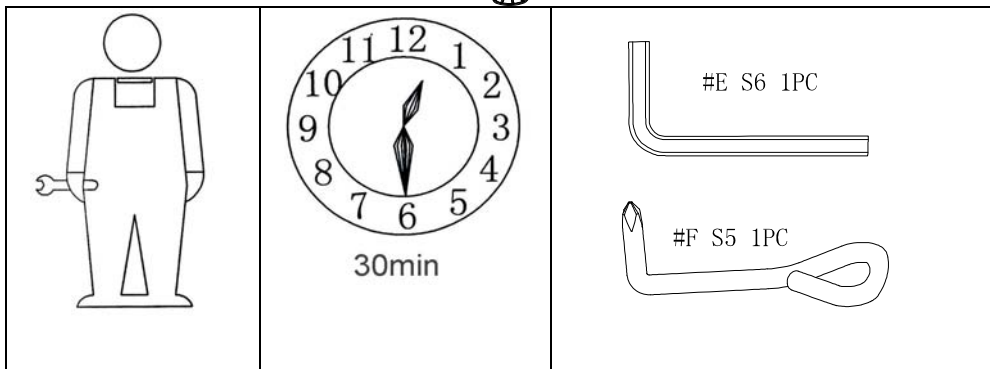
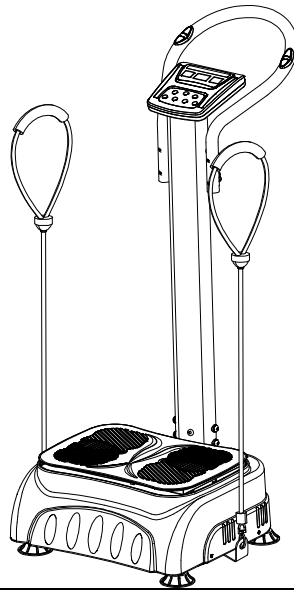
Rajz:



Szám.	Leírás	Db
A	Csavar	10
B	Alátét	10
C	Alátét	4
D	Alátét	6
E	Franciakulcs	1
F	Franciakulcs	1
1	Vibráló alap	1
2	Fő állvány	1
3	Kapaszkodó	1
4	Számláló	1
5a.b.c	Kábelozás	1 készlet
6	Csavar	4
7	Alátét	4
8	Alátét	4
9a.b	Kábelozás	1 készlet
10	Hálózati kábel	1
11	Kábel	1
12	Acél pulzusmérő deszla	1 készlet
13	Elasztikus kötél	2



Összeszerelés



MEGJEGYZÉS

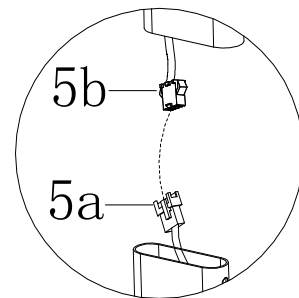
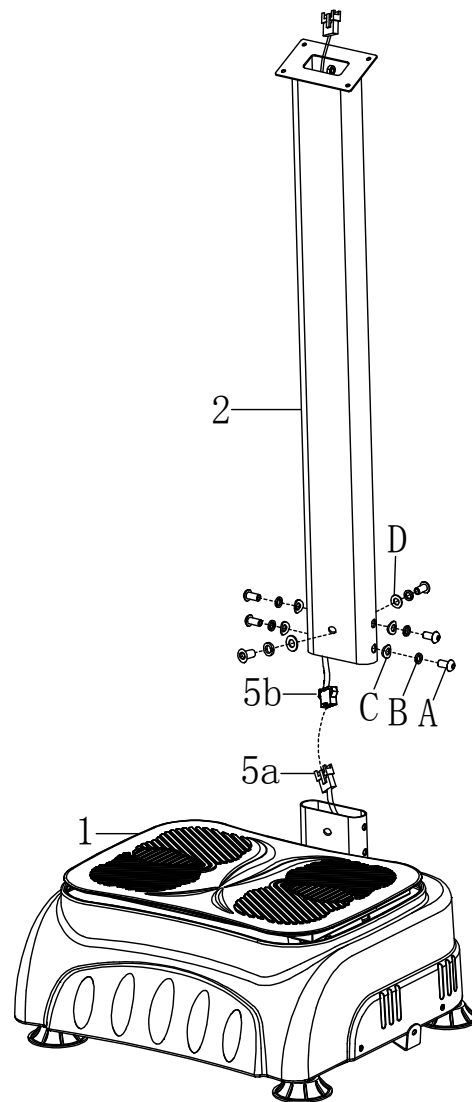
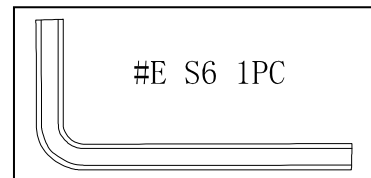
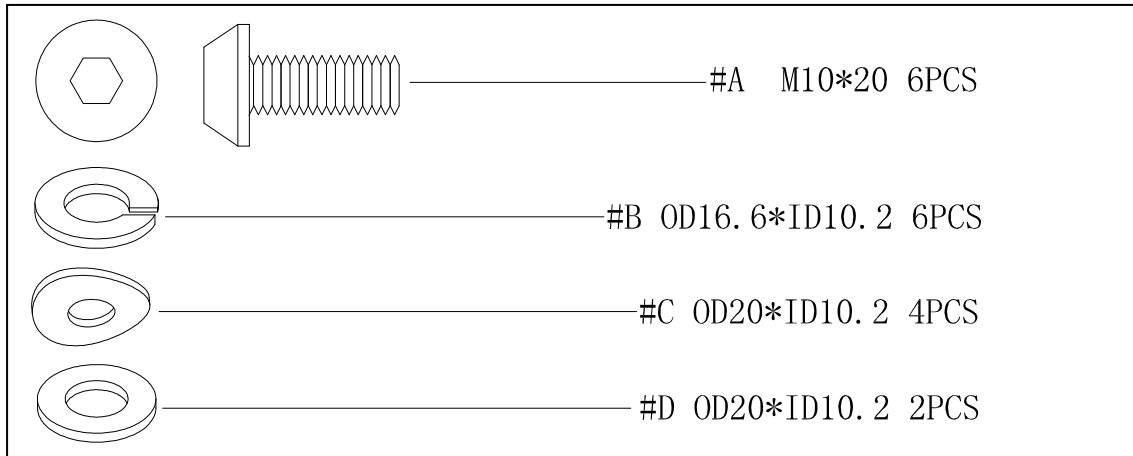
- *összeszerelés előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást*
- először ellenőrizze le az alkatrészeket
- ellenőrizze a felszerelést
- bizonyosodjon meg róla, hogy a megfelelő szerszámokkal rendelkezik
- keresse meg a megfelelő helyet összeszereléshez
- folyamatosan kövesse az instrukciókat
- soha ne kapcsoljon össze semmit sem erővel
- rendszeresen ellenőrizze az összeillesztéseket
- az utasításokat őrizze meg

A következő csavarokat tartalmazza a csomagolás

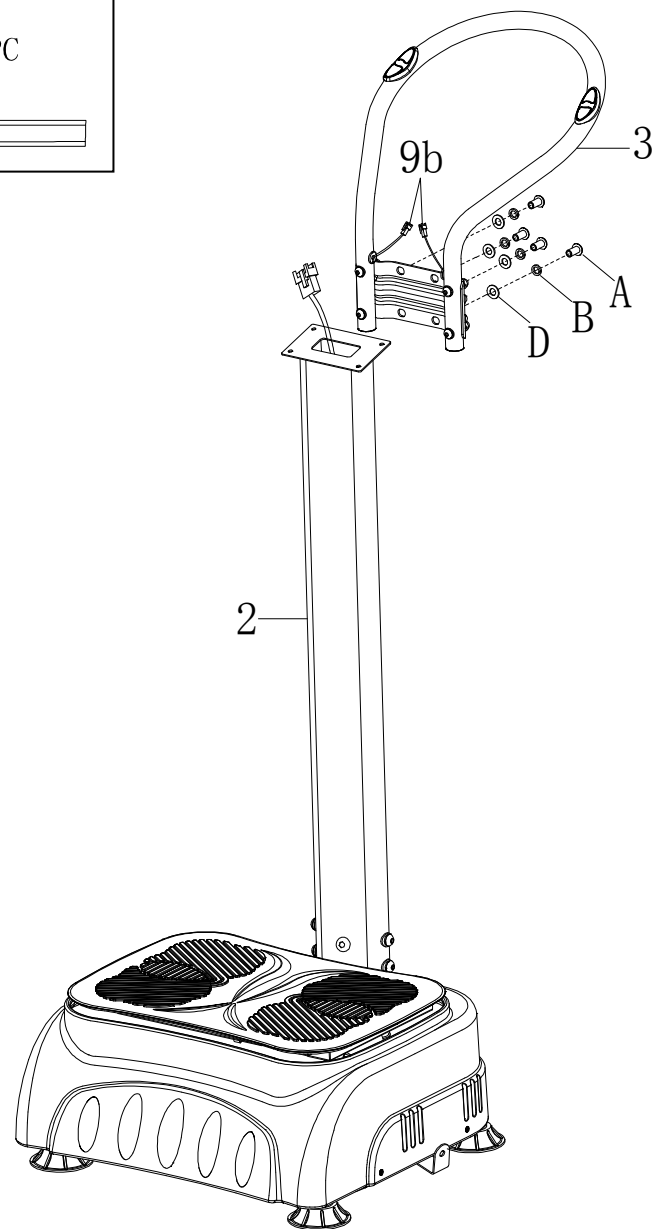
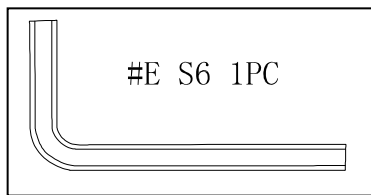
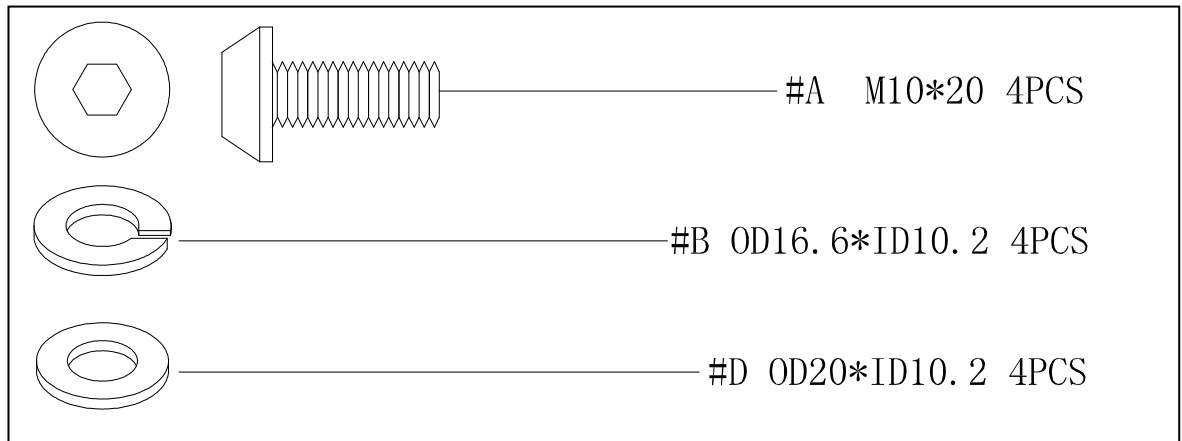


Összeszerelés

1 lépés:



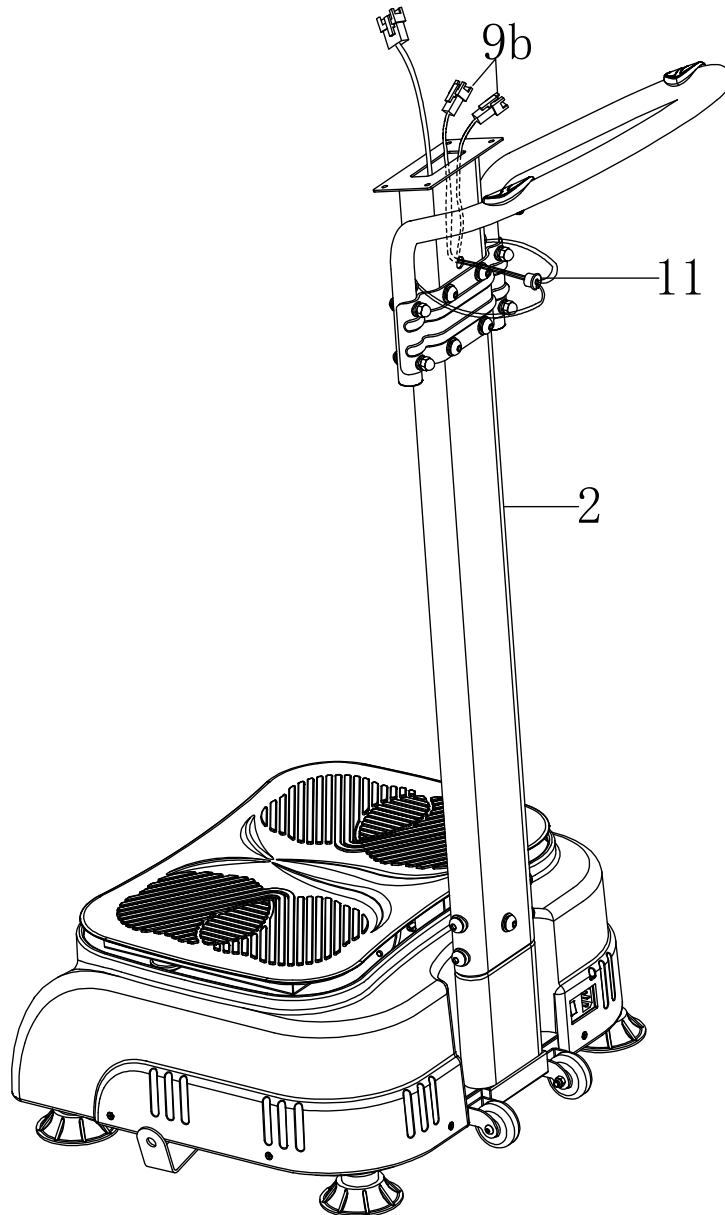
2 lépés:



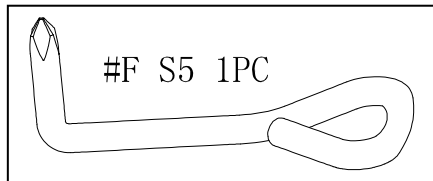
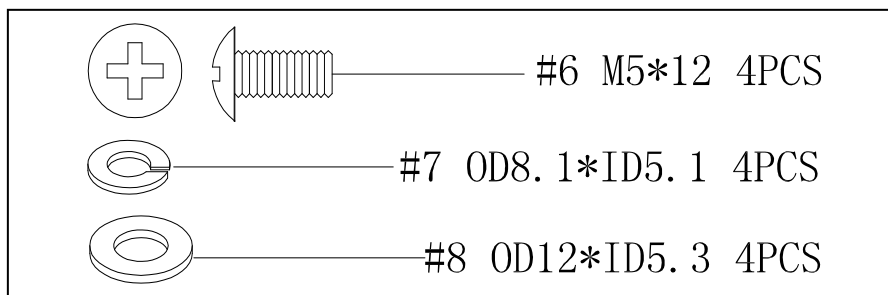
3 lépés:

A. Vegye ki a csavart (11) a fő részből (2).

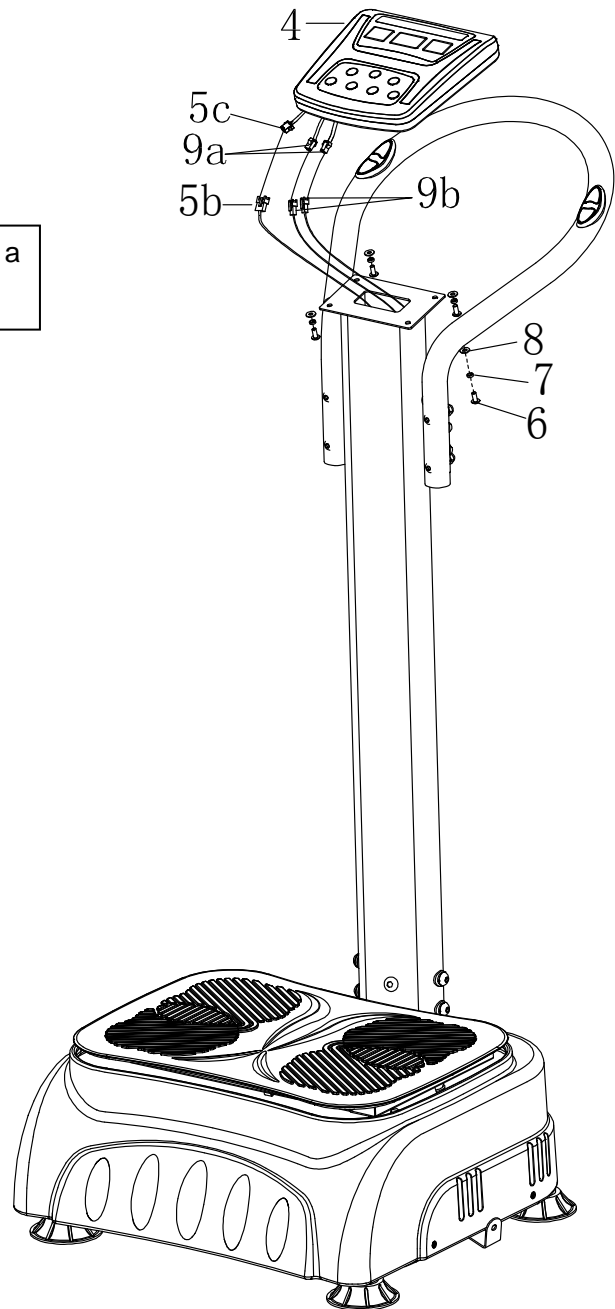
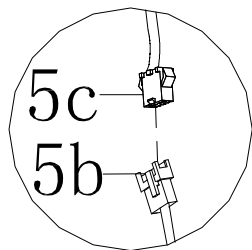
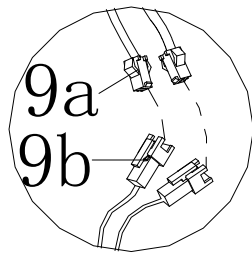
B. Helyezze a pulzusmérő kábelt (9b) a kapcson át (11) a fő rúdon levő lyukba (2), ezek után már össze tudja kötni a számlálót a géppel.



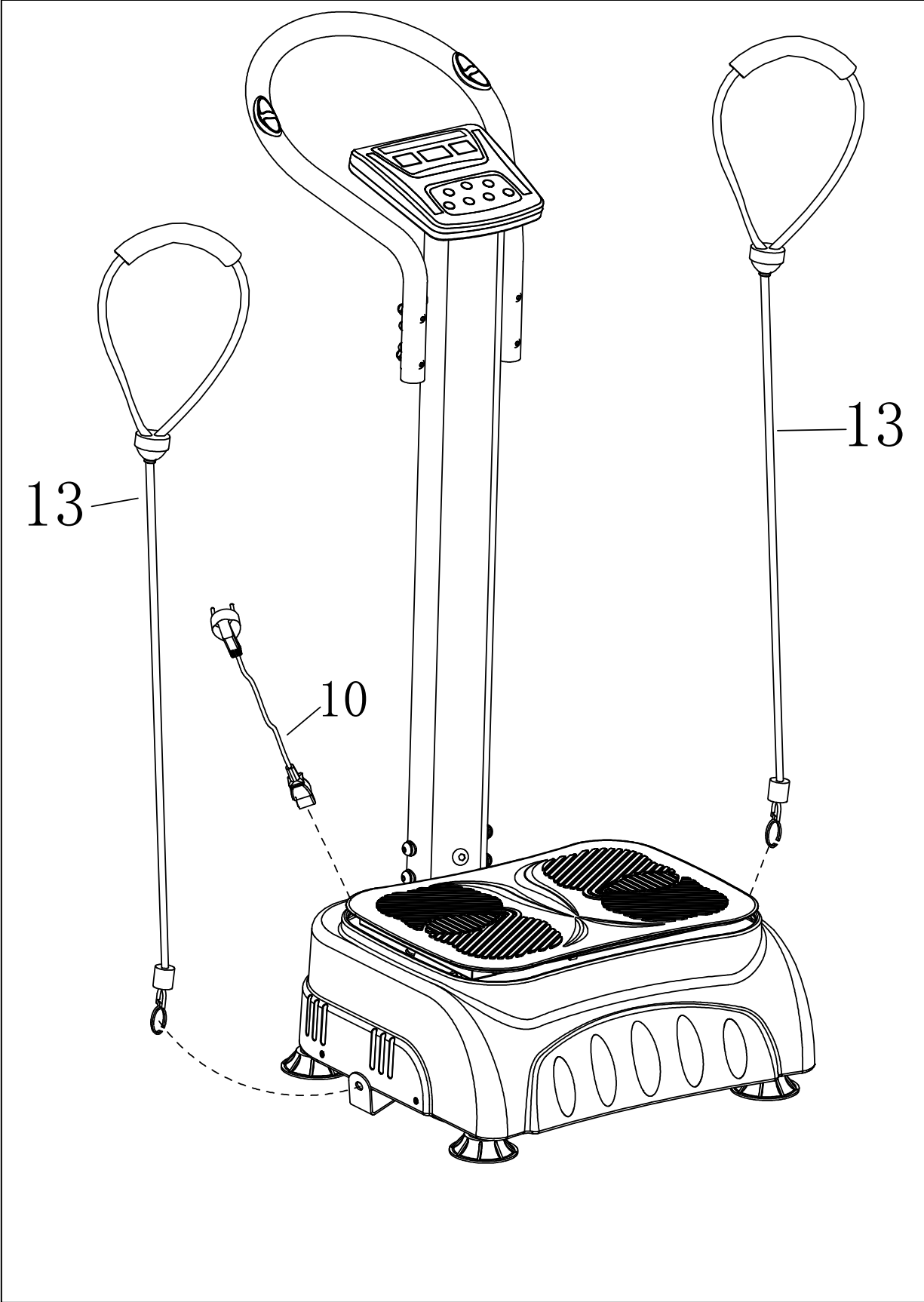
4 lépés:



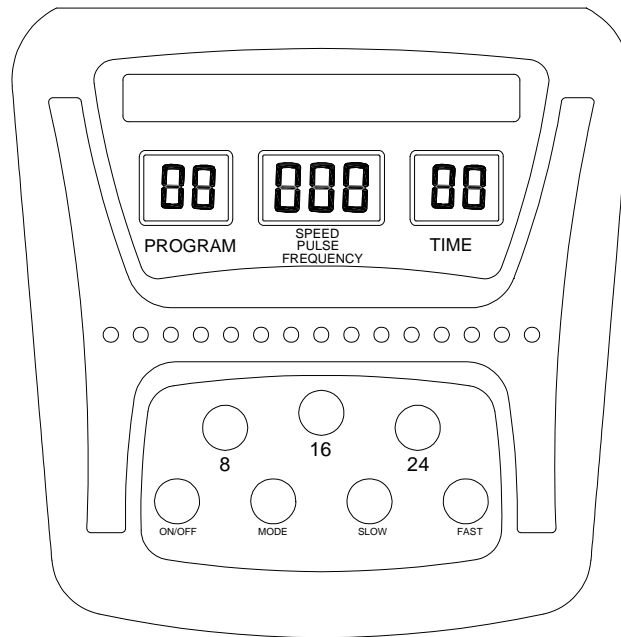
csavar (#6), alátét (#7), alátét (#8) a computerben található.



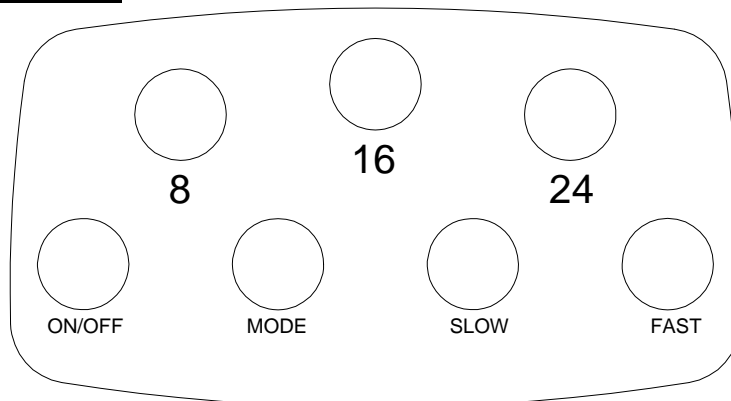
5 étapes:



COMPUTER



1. Gombok funkciói



ON/OFF

A gép elindítására és leállítására szolgál

MODE

Az előre beállított programok kiválasztásához, valamint a funkciók kiválasztásához

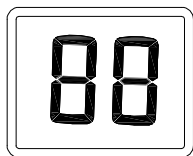
SLOW / FAST

Az erősség beállítása. Az idő manuális beállításához (TIME).

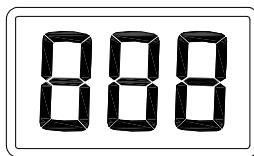
8 / 16 / 24

Erősség állító gomb QuickSpeed. Az előre beállított programok közben a sebesség nem állítható.

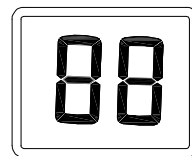
2. Kijelző funkciói



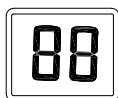
PROGRAM



SPEED
PULSE
FREQUENCY



TIME



PROGRAM



SPEED
PULSE
FREQUENCY



TIME

(PROGRAM): Mutatja az aktuálisan futó programot
A gépben 5 előre beállított program található, mind 10 percig fut

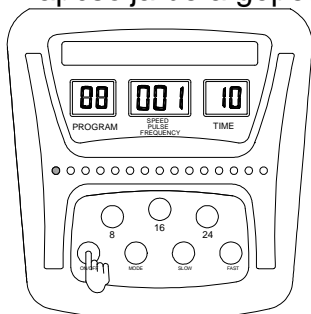
(SPEED/PULSE/FREQUENCY): Mutatja az erősséget, pulzust és frekvenciaszámot.

(TIME): Az edzés hosszát mutatja.

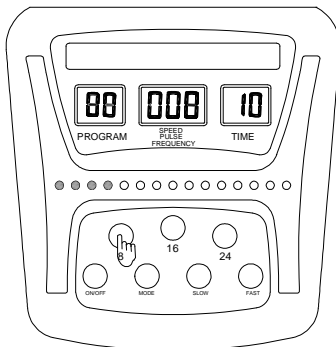
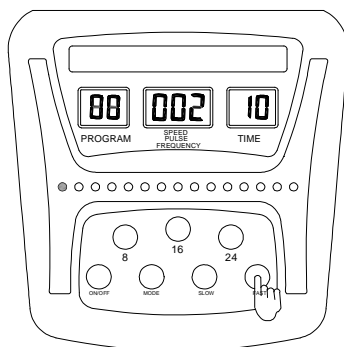
3. Működés:

(1) Kézi funkciók:

A. az áramkörbe való csatlakozás után a kijelző világít. Az ON/OFF gombbal kapcsolja be a gépet.

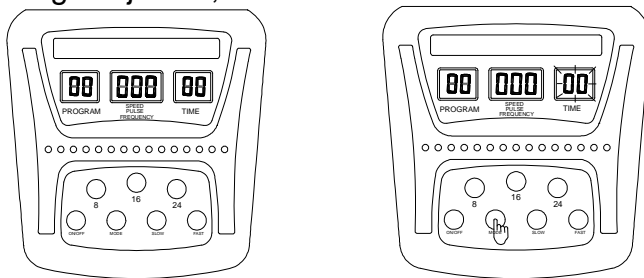


B. Menet közben a SLOW (lassan), FAST (gyorsan) vagy a magas sebesség gombokkal (Quick Speed Buttons) 8/16/24 a sebesség csökkenthető és növelhető 1 és 30 közt.

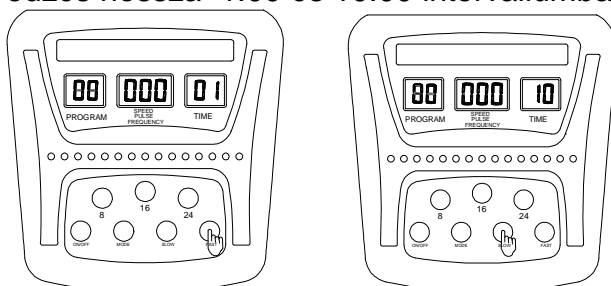


C. Minden edzés 10cpercig tart, de az Ön edzési hossza beállítható a következő módon:

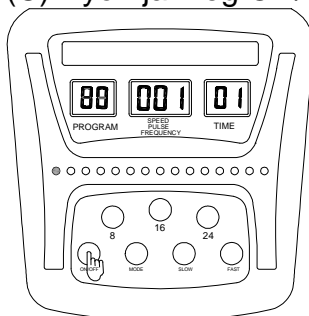
(A) A bekapcsolás után nyomja meg a MODE gombot, majd a TIME felirat jelenik meg a kijelzőn;



(B) ezek után nyomja meg a SLOW vagy FAST gombot az idő beállításához. Az edzés hossza 1:00 és 10:00 intervallumban állítható be;



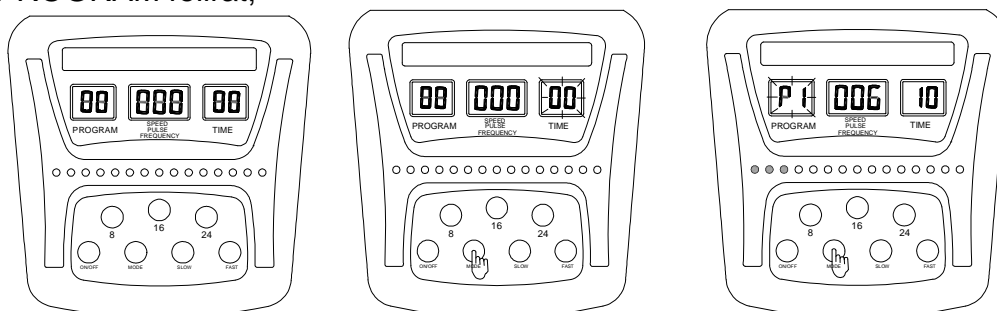
(C) Nyomja meg ON/OFF gombot az edzés megkezdéséhez



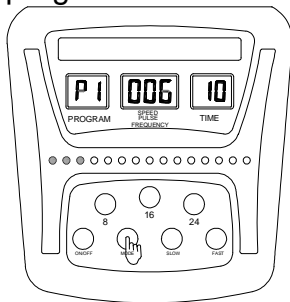
(2) Program funkciók:

P1-P5 programok közti választás.

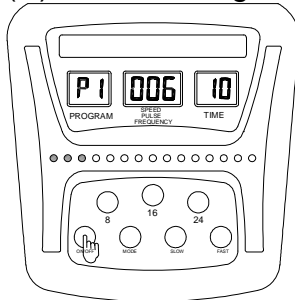
(A) Nyomja meg a MODE gombot, így a funkciók kiválasztásához jut. Megjelenik a PROGRAM felirat;



(B) nyomja meg a MODE gombot a program kiválasztásához. 5 előre beállított programból választhat, melyek közül mind 10 percig fut;



(C) az ON/OFF gomb megnyomásával megkezdí az edzést



Megjegyzés:

Minden program 10 percig fut. Használat közben is állítható a sebesség. Az (ON/OFF) gomb megnyomásával a géo bármikor megállítható.

Az 5 program:

P1: hullámprogram

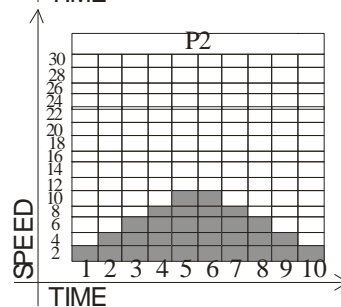
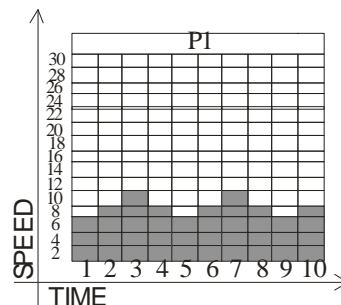
(Wave program):

A tenger hullámzására emlékeztető program. A magas és alacsony hullámok váltakozása azoknak felel, akik laza edzést szeretnének, vagy még kezdők.

P2: Zsírégetőprogram

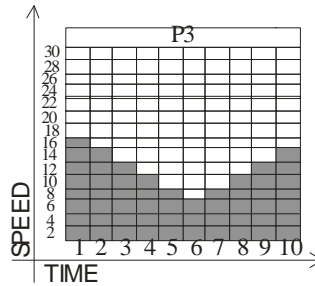
(Combustion Fat program):

Itt a sebesség a leglassabtól a leggyorsabbig váltakozik. A zsírégetőprogram segít több zsírt elégetni a fokozott gyorsaságnak köszönhetően.



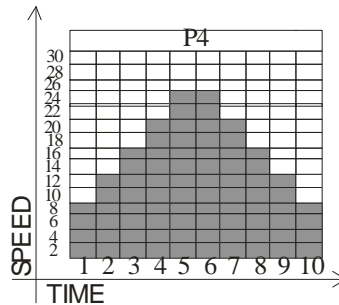
P3: Kanyon program (Canyon program):

A vibrációk magastól az alacsony felé váltakoznak. Ezen a szinten több bemelegítőgyakorlatot csinálhatnak a többi igényesebb szinthez.



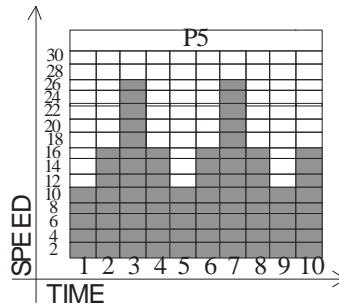
P4: Hegymászó program (Mountaineering program):

Ezzel a programmal úgy fogja magát érzni mint egy hegymászó. Az izmai rugalmasabbak lesznek az alacsony és magas vibrációk váltakozásától.



P5: Gyorsprogram szünetekkel (Interval Speed Training program):

A gyors és lassú sebesség elősegíti az izmok növekedését és a kardiovaszkuláris rendszer jobb működését.



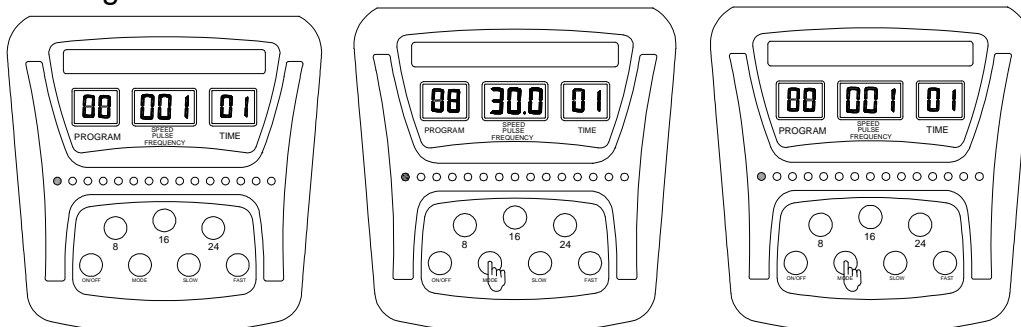
4.a pulzus megállapítása

Abban az esetben, ha edzés közben szeretné tudni a pillanatnyi pulzusát fogja meg mindkét kezével a pulzuszámológép markolatokat, a kijelzőn megjelenik az Ön pulzusszáma. Amikor a mérőt elengedi a program visszatér az eredetihez.

Megjegyzés: A mért pulzus érték nem felel meg orvosi kivizsgálásnak.

5. A vibrációs frekvencia megállapítása

Az új gép mutatja az edzés frekvenciáját. A MODE gomb megnyomásával használat közben megállapítható. Az előző adatokhoz való visszatéréshez nyomja meg ismét a MODE gombot.



7. Adatok skálája:

idő (min.)	1~10 min.
program	P1~P5
frekvenció (Hz)	30~50
Sebesség fokozata	1~30
Azonnali sebesség beállítása	8 ,16 , 24

8. Indikátor:"○○○○○○○○○○○○○○○○○○"

A panelen 15 a sebességet mutató dióda található. .

A torna célja

1. egyszerű és kellemes edzés
2. a szív és vérkeringés javítása
3. zsír égetése a test rezgésével
4. remek közérzet edzés után

A **POWER TONUS** géppel olyan gyakran ajánlatos edzeni amennyit csak lehetséges. Napi 10 perc torna formálja testét. Nem ajánlott hosszú órákon át a gépen tornázni, inkább naponta keveset, de hosszú távon. Az edzésnek nagyobb sikere lehet az étkezés kontrollálásával
Tipppek a tornához:

- kényelmes sport ruházatot viseljen
- soha ne tornázzon teli gyomorral. evés után legalább egy órán keresztül ne tornázzon
- ha fáradtnak érzi magát ne tornázzon

További tippek

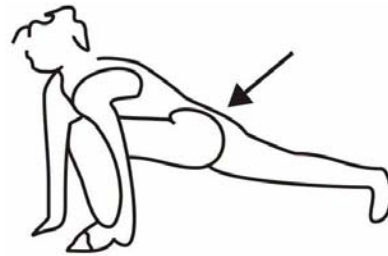
- edzéshez kényelmes ruhát viseljen
- soha ne tornázzon teli gyomorral
- fáradtság esetén ne tornázzon

Nyújtás

Az edzés megkezdése előtt ajánlott nyújtógyakorlatok végzése

1. Derék és csípő nyújtása

Lépjen ki előre egyik lábával, hátsó lábával egyenesen támassza ki testét, törzsét pedig döntse minél előbbre. Ezt a pozíciót tartsa meg 10-15 másodpercig



2. Hát nyújtása

Üljön le nyújtott lábakkal és egyenes háttal. Egyenesen dőljön előre és fogja meg lábujjait. 10-15 másodpercig tartson ki, majd ismétlje meg a gyakorlatot még 2-szer



3. Vádli nyújtása

Karjaival támaszkodjon meg és egyik lábával lépjen ki hátrafelé.

Hátát tartsa a hátsó lábbal egy szinten, majd az első lábára dőljön rá, amíg nem érzi a hatást. Tartson ki 10-15 másodpercig. Ismétlje meg a gyakorlatot még 2-szer mindkét lábára



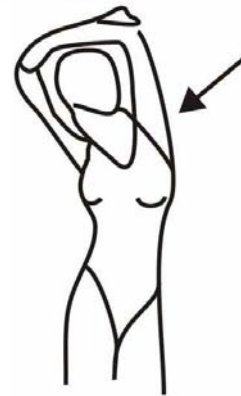
4. Combok nyújtása

Támaszkodjon meg, húzza sarkát a csípőjéhez, majd tartson ki 10 – 15 másodpercig. A gyakorlatot ismételje meg még 2-szer



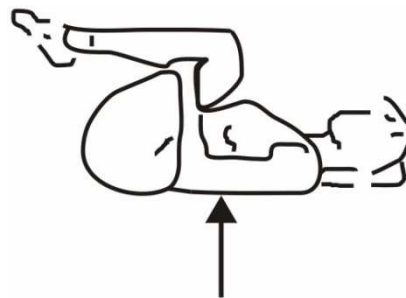
5. A test felső részének nyújtása

Álljon enyhe terpeszben, karjait kulcsolja össze a feje felett, majd dőljön lassan jobbra és balra. tartson ki 10-15 másodpercig, majd ismételje meg a gyakorlatot még 2-szer



6. Lábnyújtás

Feküdjön le a földre, fogja meg combjait, majd húzza maga felé a lábait. Tartson ki ebben a pozícióban 10-15 másodpercig, a gyakorlatot ismételje meg kétszer



A vibrációs gépnek feltűnő hatása van az egész testre – megerősíti az ízületeket. Hatással van a rugalmasságra, reflexekre, valamint megerősíti az izmokat. Csökkenti a zsírsejtek lerakódását a szervezetben.

Pontosan a problémás részeket érinti a gép használata. A vibráció szintén javítja a vérkeringést. A gép használata jelentősen csökkenti az edzéssel töltött idő tartamát. Tökéletes társ az otthoni edzésben, valamint minden korosztály használhatja.

A GÉP HASZNÁLATÁRÓL KÉRJE KI ORVOSA VÉLEMÉNYÉT. A GÉPET TERHESSÉG ESETÉN NE HASZNÁLJA!

Az alátét nem a csomagolás része.

Edzés a gépen:

Álljon rá a gépre úgy, ahogy az a képen látható, görbítse be térdeit, fogja meg a markolatot. Saját kondíciója szerint görbítse meg jobban esetleg lábait, így az alsó izmokat edzi.



Az izmok erősítése és rugalmasságának növelése. Álljon a gépre egy lábával a másikkal támaszkodjon meg. Karjait helyezze rá. A lábakat cserélje ki időnként.



Egy lábbal a gépen:

Tegyé egyik lábát az állórészre, a másikat hagyja a talajon. Fogja meg a markolatot mindkét kezével.



A felső izmok erősítése:

deltaizom, mellizom és tricepsz erősítése. Könyököljön a gépre egyenes háttal, majd kapcsolja be. A fizikai erőnlét növekedésével a vibráció szintje is növelhető



mellizom, tricepsz, delta és trapézizom. Támaszkodjon a gépre hátrafelé, használat közben karjai segítségével lassan emelgesse magát fel – le..



Feküdjön hanyatt és helyezze talpait a gépre, majd lassan emelgesse testét fel- le edzés közben. Ez a gyakorlat segít az effektív zsírégetésben



Feküdjön a földre, ahogy az a képen is látható és élvezze a masszázst.



Ebben a pozícióban a vibráció hat az egyes izomcsoportokra és garantálja a kellemes érzést. A négyfejű combizmot edzi így a gép.



Hasizmok edzése:

Üljön rá a gépre, majd tartsa meg testét 90 fokos szögben úgy, hogy érezze hasizmai húzódását. Tartson ki ebben a pozícióban.



Nyújtás:

Hajoljon le, fogja meg lábait, igyekezzen ellazítani magát és érezze, ahogy a vibráció átjárja testét.



Budha pozíció:

Üljön rá a gépre, helyezze magát kényelmes pózba, relaxáljon. Az erősséget állítsa be saját igénye szerint



Edzés a kötelekkel

Attól függetlenül, hogy a gép be van-e kapcsolva, vagy sem, tornázhat a kötelekkel is.

ALKAR ERŐSÍTÉSE (marokkal felfelé)

8-10 ismétlés
1-2 széria



FELHÚZÁS

8-10 ismétlés
1-2 széria



Karbantartás

A gépet rendszeresen ellenőrizze minden 20 óra használat után

A karbantartás magában foglalja:

- A. A mozgó részek ellenőrzése, hogy a kenés megfelelő- e. Abban az esetben, ha nem használjon varrógépekhez használatos olajat, szilikonolajat esetleg kerékpárolajat.
- B. az anyák és csavarok rendszeres meghúzása
- C. tisztításhoz csak nedves rongyot használjon, ne használjon higítószereket
- D. védje a computert a károsodástól
- E. ügyeljen arra, hogy a gép ne érintkezzen vízzel
- F. a gépet ne tegye ki napfénynek, valamint az elemeket is ellenőrizze le, nehogy kifollyanak
- G. a gépet mindig száraz és meleg helyen tárolja

Jótállási feltételek:**A szolgáltató a következő garanciát vállalja**

1. a fő vázra érvényes 60 hónapos garancia vonatkozik az eladás napjától kezdve
2. a computerre és elektronikára 60 hónapos garancia vonatkozik az eladás napjától kezdve
3. a többi részre 24 hónapos garancia vonatkozik az eladás napjától kezdve

A jótállás a következő esetekben nem érvényes:

a felhasználó által okozott hibák, helytelen összeszerelés, formai változtatások stb.
helytelen karbantartás
mechanikai károsodás
rendszeres használatból kopó részek (pl gumi részek, talpak stb)
természeti csapás
nem hozzáértő beavatkozások
helytelen bánásmód, helytelen elhelyezés, túl magas vagy alacsony hőmérséklet, víz által okozott károk, nagy nyomás által okozott károk, méretek szándékos megváltoztatása

Figyelmeztetés

1. Az edzést kísérő kerékpár által kiadott hangok és súrlódás nem gátolják a gép működését és használatát, így ez nem lehet reklamáció tárgya. Ezen jelenségeket általános karbantartással elkerülheti.
2. Figyelmeztetés: Az alap modelleknél koszorús csapágyakat használnak. Ezen csapágyak élettartama rövidebb lehet, mint a jótállási idő. Az élettartamuk kb. 100 óra.
3. A jótállás ideje alatt minden gyártással kapcsolatos hiba el lesz távolítva, hogy a termék kényelmesen használható legyen.
4. Csak az írásban beadott reklamáció fogadható el a hiba pontos megnevezésével
5. A reklamációt a megvásárlás helyén kell megtenni.

Eladás dátuma

pecsét és aláírás

Vásárlás helye

Insportline Hungary kft.
Kossuth Lajos u. 65, 2500 Esztergom
Tel./Fax: +36 (33) 313242
Mobil: +36 (70) 211 8227