



(a kép csak illusztráció)

Használati útmutató

Kérjük, hogy üzembe helyezés előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót!

VIBRÁCIÓS TRÉNER

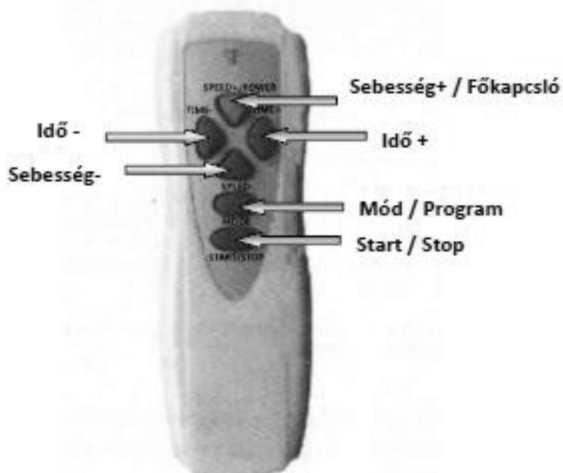
Bevezető

Köszönjük, hogy a vibrációs tréner készüléket választotta!

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, mielőtt bekapcsolja a készüléket.

Javasoljuk, hogy elolvasás után ezt az útmutatót őrizze meg és tanulmányozza szükség szerint.

Távírányító



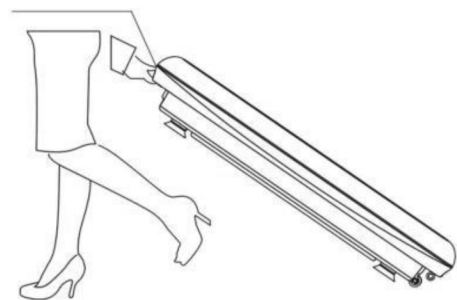
Kezelőpanel



A KÉSZÜLÉK JELLEMZŐI, ALKALMAZÁSI TERÜLETEK, EDZÉSPROGRAMOK

1. TERMÉKJELLEMZŐK

- Távirányítóval működtethető, Távirányító hatótávolsága 2,5 m.
- 3 különböző választható program: 3 előre beállított program közül választhat. A programok a test különböző részeit stimulálják különböző intenzitással.
- Sebességtartomány változatok: Csökkentse a nemkívánatos testzsírt hatékonyan a sebességtartomány változatok és az erős vibrációs masszázs segítségével. 1-20 ig állítható sebesség.
- Ergonomikus felépítés, áramvonalas dizájn: Egyedi, ergonomikus dizájn, eredeti, áramvonalas formával.
- 1-10 percig állítható programidő
- Egyszerűen kezelhető vezérlő panel: LCD kijelzős egyszerűen kezelhető kezelőpanel, melynek segítségével egyszerűen önálló edzéstervet alakíthat ki.
- Túlfeszültség elleni védelem
- Sztatikus elektromosság elleni védelem
- Tapadó korongok segítségével jól rögzíthető
- A rászertelt kerekek segítségével könnyen mozgatható, a méretének köszönhetően könnyen elhelyezhető.



2. ALKALMAZÁSI TERÜLETEK

1. javíthatja a vérkeringést
2. javítja a bélműködést
3. formás combot alakít ki
4. feszesíti a feneket
5. formálja a csípőt és a hasat
6. formálja a vállat

A készülék használatát javasoljuk:

a. Megelőzésre

A vibrációs tréningtől a stressz tűrő képesség javulhat, mivel az edzés hatására jótékony hormonok szabadulnak fel (boldogsághormon) és a jó közérzet edzés után is fennáll (hiszen a test ilyenkor „kompenzációs” folyamatokat bonyolít, még kis mikro rezgésekkel a sejtek is mozognak...).

b. Cellulitisz kezelésére

A készülék használata fokozza az anyagcserét és ezzel stimulálhatja a zsírégető enzimek működését. A vibrációs tréning csökkentheti a zsírszövet mennyiségét és megerősítheti a bőr alatti kötőszövetet is.

c. Sport/edzés célokra

20 perc vibráció 1 óra aerobiknak felel meg

A vibrációs tréning növeli az erőnlétet, fokozza az állóképességet

d. Idősebb felhasználóknak

- anyagcsere felgyorsítására
- belső izmok tónusának javítására
- csontsűrűség javítására, csontok ellenállóbbá tételére
- Bénult izmok “felébresztésére”



e. Csontritkulásban szenvedőknek

- csontsűrűség javítására
- keringés javítására
- anyagcsere felgyorsítására
- izom – ízületi mozgékonyság fokozására

f. Sclerosis multiplexes betegeknek

- izmok – ízületek mozgástartományának növelésére
- vérkeringés javítására
- anyagcsere fokozására







A KÉSZÜLÉK BEÜZEMELÉSE, HASZNÁLATA

1. Csatlakoztassa a készüléket az elektromos hálózathoz.
2. Kapcsolja be a főkapcsolót.
3. Válassza ki a kívánt programot.
4. Nyomja meg a  gombot a távirányítón vagy a  gombot a kezelőpanelen a program indításához.









5. A program leállításához nyomja meg a  gombot a távirányítón, vagy a  gombot a kezelőpanelen.

6. A készülék kikapcsolása után kapcsolja le a főkapcsolót, és húzza ki a készülék tápkábelét az elektromos hálózathoz.

A TÁVIRÁNYÍTÓ GOMBJAI ÉS MŰKÖDÉSÜK

Gomb	Megnevezés	Instrukció
	start/stop	A gomb megnyomásával elindíthatja, illetve megállíthatja a készülék működését.
	Auto/Mode	A gomb megnyomásával választhat az automata és a manuális programok között.
	Hi	A gomb segítségével manuális módban növelheti a készülék sebességét.
	LOW	A gomb segítségével manuális módban csökkentheti a készülék sebességét.
	TIME-	A gomb segítségével csökkentheti a program működési idejét. 1-10 percig állítható be a készülék időzítője.
	TIME+	A gomb segítségével növelheti a program működési idejét. 1-10 percig állítható be a készülék időzítője.

A KEZELŐPANEL GOMBJAI ÉS MŰKÖDÉSÜK

Gomb	Megnevezés	Instrukció
	start/stop	A gomb megnyomásával bekapcsolhatja és kikapcsolhatja a készüléket
	Auto/Mode	A gomb megnyomásával választhat az automata és a manuális programok között.
	HI	A gomb segítségével manuális módban növelheti a készülék sebességét.
	LOW	A gomb segítségével manuális módban csökkentheti a készülék sebességét.
	TIME-	A gomb segítségével csökkentheti a program működési idejét. 1-10 percig állítható be a készülék időzítője.
	TIME+	A gomb segítségével növelheti a program működési idejét. 1-10 percig állítható be a készülék időzítője.
	Start	A gomb megnyomásával elindíthatja a program működését.
	Stop	A gomb megnyomásával leállíthatja a program működését.

Főkapcsoló kezelése

Csatlakoztassa az elektromos kábelt a hálózathoz. Kapcsolja be a főkapcsolót.

Megjegyzés

Javasoljuk, hogy a tréning megkezdése előtt fogyasszon el fél liter langyos vizet a méregtelenítés elősegítésére.

Tippek

Igyon naponta három liter vizet, amely hozzásegíti egy egészségesebb életstílushoz és újjáéleszti a szervezetében lévő energiákat. Az ivóvizet a következőképpen hasznosíthatja szervezete:

- Segít megakadályozni az emésztési zavarokat
- Csökkentheti a megbetegedések kockázatát, különösen a vese esetében
- Fokozza az anyagcserét
- Javítja a vérkeringést és segít megelőzni a szívbetegségeket
- Erősíti az immunrendszert
- Csökkenti a stresszt
- Megelőzi a fáradtságot és fokozza a kitartást
- A bőre simább, feszesebb lesz

Alkalmanként ne használja az eszközt 20 percnél hosszabb ideig.

Két tréning között legalább 15-20 percet pihenjen.

EDZÉS PROGRAMOK RENDJE

Kategória	Gyakorlat ciklusa	Gyakorlat időtartama	Gyakorlás sebessége
Gyakorlat	1-3 alkalom/nap	5-20 perc	egyenletes sebesség
Karcsúsítás	4-8 alkalom/nap	10-20 perc	csökkenő sebesség

Gyakorlatok

1. Álljon a készülékre vállszélességű terpeszállásba, úgy hogy a súlypontja középre essen.

A gyakorlattal edzeni tudja derekát és fenekét, enyhítheti derekánál felgyülemlett feszültséget.



2. Álljon a készülékre vállszélességű terpeszben, behajlított térdekkel. A gyakorlat megmozgatja a combokat, serkentheti az anyagcserét, segíthet a zsírerakódás csökkentésében.



3. Üljön le egy székbe, és lábát tegye fel a készülékre. Ez a pozíció megdolgoztatja a combokat és a lábszárat.



4. Üljön a készülék mellé a földre. Tegye föl két lábát a készülékre. A gyakorlat megmozgatja a lábat.



5. Térdeljen a készülék elé. Két kézzel támaszkodjon a készülékre. ez a gyakorlat megmozgatja vállat és a kart.



A készülékhez tartozó gumikötél segítségével további gyakorlatokat is végezhet.

BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

A készülék megfelelő teljesítménye érdekében kérjük, tartsa be a következőket.

A. MIELŐTT ELKEZDENÉ A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATÁT

1. A készüléket rendeltetésének megfelelően használja, amint az le van írva a használati útmutatóban.
2. A készülék esetleges áthelyezését óvatosan végezze, hogy ne okozzon sérülést a szőnyegen, parkettán vagy más felületen.
3. Ne használja a készüléket étkezést megelőző és azt követően félórával.
4. Egyszerre csak egy személy álljon a rázó felületre. Ellenkező esetben sérülés történhet vagy az eszköz meghibásodhat.
5. Győződjön meg a beállított sebességről, mielőtt elindítja a programot. A kezdősebesség legyen biztonságos és kényelmes. A túl magas kezdősebesség sérülést okozhat.
6. Figyeljen arra, hogy a rázó felületre állva megfelelő távolság legyen a két lába között. A javasolt távolság kb. 30 cm.
7. Az eszközt a fentiekben leírt gyakorlatok elvégzésén kívül más célra ne használja.
8. Nedves kézzel ne érintse meg a készüléket, mert meghibásodhat vagy áramütést okozhat.
9. Ne használjon éles, hegyes eszközt, pl. kést, kanalat vagy veszélyes anyagot gyakorlat közben és ne tegye be az ujját a rázó felület alatti nyílásba.
10. A készülék beltéri használatra készült. Ne használja szabadtéren illetve tűző napon.
11. A készüléket teljesen sima felületre kell helyezni, és vízszintbe kell állítani.

B. A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA KÖZBEN

1. Mindig alacsony sebességgel indítsa a készüléket, és fokozatosan emelje a sebességet miután teste hozzászokott.
2. Amennyiben bármilyen kellemetlen érzést, vagy rendellenességet tapasztal az eszköz használata közben, kérjük, hagyja abba a tréninget és forduljon orvoshoz.
3. Ne erőltesse a készüléket a leírtaktól eltérő működésre, mert az az eszköz meghibásodásához vezethet vagy sérülést okozhat.
4. A gyakorlat végzése során, ha pozíciót vált mindig ügyeljen arra, hogy a súlypontja mindig a rezgőlap középvonalára essen.
5. Ne csináljon egy gyakorlatot több mint 10 percig ugyanabban a helyzetben. Ez izomgörcsöt okozhat.

6. Mielőtt elkezd használni a készüléket, vegyen le minden ékszert, órát, vegye ki a zsebéből a mobil telefont, értékes tárgyat, kulcsot, kést illetve egyéb éles eszközöket, az eszközök illetve az Ön testi épségének megőrzése érdekében. Az éles tárgyak gyakorlatvégzés közben balesetet okozhatnak.
7. Ne dohányozzon gyakorlat végzése közben.
8. Ne használja a készüléket együtt egyéb orvosi eszközökkel.
9. A készülék nem orvosi kezelési célokra készült.
10. Ne használja a készüléket közvetlenül étel vagy ital fogyasztása után.
11. A házi állatokat és a gyerekeket tartsa távol a készüléktől.
12. Ne tegye a kezét a rezgő asztal alá, ha már bekapcsolta a készüléket.
13. A készülék maximális súlykapacitása 120 kg. E súly feletti személyeknek nem javasoljuk a készülék használatát.

C. A KÉSZÜLÉK HASZNÁLATA UTÁN

1. A gyakorlat befejezése után várja meg, míg teste visszatér normál állapotához, és csak azután szálljon le a készülékről.
2. Az edzés befejezése után kérjük, kapcsolja ki a készüléket és a csatlakozóját húzza ki az elektromos hálózathoz. Az eszközben jelen lévő elektromosság áramütést vagy tüzet okozhat.

FIGYELMEZTETÉS!

Amennyiben orvosi kezelés alatt áll vagy az alábbi tünetek bármelyike fennáll az Ön esetében, kérjük, a készülék használata előtt kérje ki orvosa tanácsát.

Terhes nők nem használhatják a készüléket. Szülés után konzultáljon orvosával a használat miatt.

A gép használata nem ajánlott az alábbi esetekben:

- ha Ön súlyos migrénben szenved,
- gyakran indokolatlanul szédül,
- be nem állított magas vérnyomása/cukorbetegsége van, szív- érrendszeri betegségek esetén,
- műtöttek a közelmúltban, ha ízületi, vagy bármilyen műtéti implantátuma van,
- súlyos pánikbetegségben szenved,
- lázas, akut gyulladás, vagy valamilyen fertőzés van a szervezetében,
- súlyos porckopás esetében,
- epilepszia,
- epekő, vesekő (akutan),
- pacemaker,
- műtött sérv (porckorong) esetén,
- várandósság alatt,
- daganatos megbetegedés,
- trombózis,
- szívritmuszavar, szívbillentyű probléma,
- akut ízületi gyulladások (rheumatoid arthritis)
- ismeretlen duzzanatoknál és fájdalmaknál.

KARBANTARTÁS, TÁROLÁS

A. TÁROLÁS

1. Ne tároljuk a gépet:
 - Sugárzó hő, vagy nyílt láng közelében
 - Közvetlen napsütésnek kitéve hosszú időn át
 - Mérgező gázoknak, füstnek vagy nedvességnek kitéve

2. Az eszköz helyes tárolása

- Tárolási hőmérséklet 5-50 °C
- A páratartalom: 40-80%

B. HASZNÁLAT

1. Első alkalommal ne használjuk a gépet túl hosszú ideig
2. Használat után mindig kapcsoljuk ki a készüléket és a csatlakozóját húzzuk ki az elektromos hálózathoz
3. Működési környezet: 0-40 °C
4. Páratartalom: 40-80%
5. Ne használja a készüléket, ha a helyiség hőmérséklete meghaladja a 40°C fokot.

C. A KÉSZÜLÉK MEGÓVÁSA

1. Ne használjuk a gépet nedves helyen, pl. fürdőszobában, uszodában vagy fürdőben
2. Ne használjuk poros, olajos környezetben, füst, vagy maró gázok jelenlétében
3. Kerüljük el azt, hogy az eszközt erős ütés érje, vagy a felszíne megkarcolódjon

D. TISZTÍTÁS

1. Maró hatású tisztító anyagok használata tilos. Ne használjon benzint, hígítót vagy rovarirtó szert a gép tisztításához
2. Tisztítás előtt mindig áramtalanítsa a gépet.

MŰSZAKI ADATAOK

A termék neve:	VIBRÁCIÓS TRÉNER
Termékkód	GYVF8
Bemeneti feszültség:	220-240V
Frekvenciatartomány:	50-60Hz
Teljesítmény:	200W
Amplitúdó:	0-10mm
Távirányító hatótávolsága	2,5m
Sebességtartomány:	1-20
Választható programok és használók	3 választható program
Kijelző:	program, idő, sebesség
Méretetek:	kb. 750mm(H)x430mm(SZ)x140mm(M)
Terhelési súly:	100kg
Bruttó súly:	18,5kg

AUTOMATA PROGRAMOK SEBESSÉGTÁBLÁZATA

Program	1.perc	2.perc	3.perc	4.perc	5.perc	6.perc	7.perc	8.perc	9.perc	10.perc
P1	4	4	8	8	12	12	16	16	8	8
P2	4	4	8	12	16	18	16	12	4	4
P3	4	12	12	12	18	18	18	12	12	12