



MANUAL DE UTILIZARE-RO

Aparat de vibromasaj HMS MA1001



INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Produsul este destinat doar pentru uz casnic. Tineti cont de urmatoarele instructiuni:

1. Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul pentru a stabili daca aveti probleme de sanatate care v-ar putea impiedica sa utilizati aparatul. Daca luati medicamente care va pot afecta nivelul colesterolului, pulsul sau tensiunea, sau aveti peste 35 de ani, este cu atat mai indicat sa consultati medicul.
2. Inainte de a utiliza acest produs, efectuati cateva exercitii de intindere.
3. Atentie la semnalele corpului dvs. Antrenarea excesiva sau incorecta poate duce la probleme de sanatate, respiratie dificila, greata sau ameteala. Daca aveti astfel de simptome, consultati medicul inainte de a continua programul de exercitii.
4. Atat in timpul exercitiului, cat si dupa, copiii si animalele nu trebuie sa se apropie de aparat.
5. Asezati aparatul pe o suprafata dreapta, cu un covor de protectie dedesubt. Indepartati orice obiect ascutit din apropierea aparatului.
6. Lasati un spatiu liber de cel putin 0,6 m in jurul produsului.
7. Inainte de fiecare utilizare, verificati daca toate piesele sunt bine stranse.
8. Folositi produsul conform indicatiilor. Daca sesizati componente defecte sau auziti zgomote neobisnuite in timpul utilizarii produsului, opriti-va. Folositi produsului doar dupa ce problema a fost rezolvata.
9. Nu inserati obiecte in orificiile produsului.
10. Nivelul de siguranta al produsului poate fi mentinut doar daca produsul este inspectat in mod regulat pentru semne de uzura si deteriorare.
11. Purtati imbracaminte sport atunci cand utilizati aparatul. Evitati hainele prea largi, ce se pot agata de aparat.
12. Aparatul a fost testat si este certificat in conformitate cu normele EN ISO 20957-1, clasa H, pentru uz casnic.
13. Atentie cand ridicati produsul, pentru a nu va accidenta spatele. Este recomandat sa solicitati ajutor la manevrarea produsului.



14. Produsul este destinat doar adulților, țineți copiii la distanță de aparat.
15. Asamblați produsul conform instrucțiunilor din acest manual. Verificați componentele din lista prezentată în manual. Folosiți pentru montaj doar componentele furnizate în cutie.

ATENȚIE! CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE DE SIGURANȚĂ ÎNAINTE DE A FOLOSI ORICE APARAT FITNESS! NU NE ASUMĂM RESPONSABILITATEA PENTRU EVENTUALELE ACCIDENTARI CAUZATE DE FOLOSIREA NECORESPUNZĂTOARE A ACESTUI PRODUS.

SPECIFICAȚII

Greutate: 20 kg

Dimensiuni: L109 cm x l 42,5 cm x H71 cm

Greutate maximă a utilizatorului: 120 kg

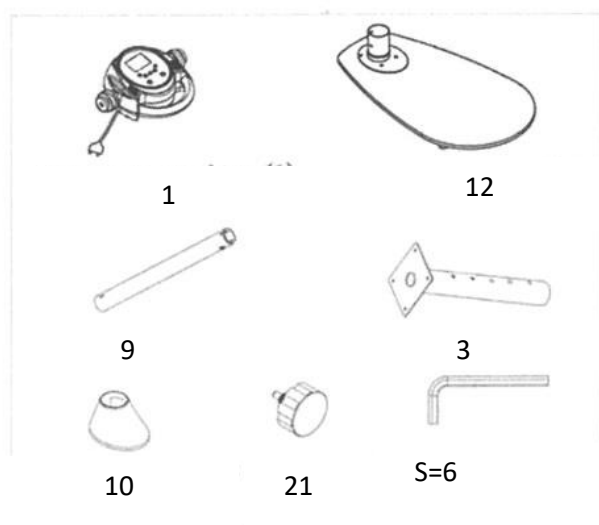
MENTENANȚĂ

Aparatul a fost special conceput pentru a necesita mentenanță minimă. Pentru a asigura acest lucru, este necesar să respectați următoarele:

- Mențineți aparatul curat, prin stergerea prafului, transpirației, cu o cârpă moale, după fiecare utilizare.
- Asigurați-vă că centurile de masaj nu sunt uzate și sunt bine fixate.
- Verificați în mod regulat dacă suruburile și piulițele sunt bine strânse.

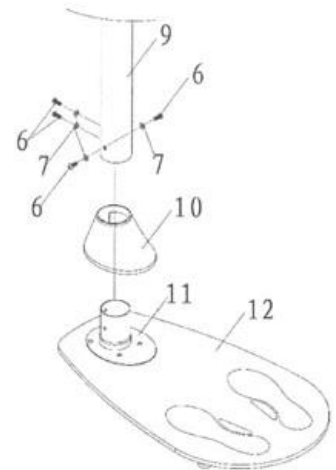
LISTA PIESE SI UNELTE

NR.	DENUMIRE	CANTITATE
1	CAP DE MASAJ	1
2	CABLU ALIMENTARE	1
3	TUB VERTICAL	1
4	SAIBE PLATE	4
5	PIULITA M6	4
6	SURUB M8*16	8
7	SAIBE ONDULATE	8
8	COMPONENTE CUREA MASAJ	1
9	SUPORT VERTICAL	1
10	CAPAC DECORATIV	1
11	TUB VERTICAL	1
12	BAZA DE STICLA	1
13	PLACUTA EVA 1	1
14	SUPORT PICIOARE	7
15	SURUB M6*10	7
16	PLACUTA EVA	1
17	DISC DE CONECTARE	1
18	SAIBE PLATE	4
19	SURUB M10*30	4
20	TUB GOL	1
21	ROTITA DE BLOCARE	1

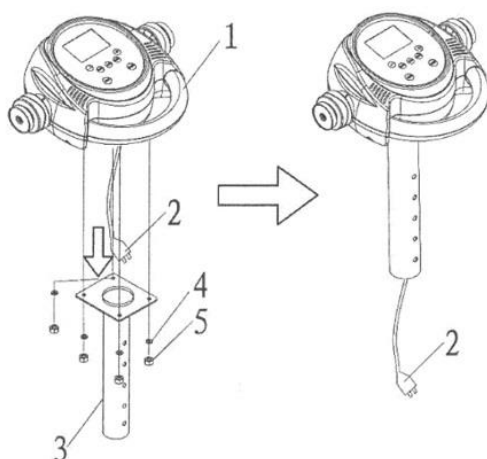


INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

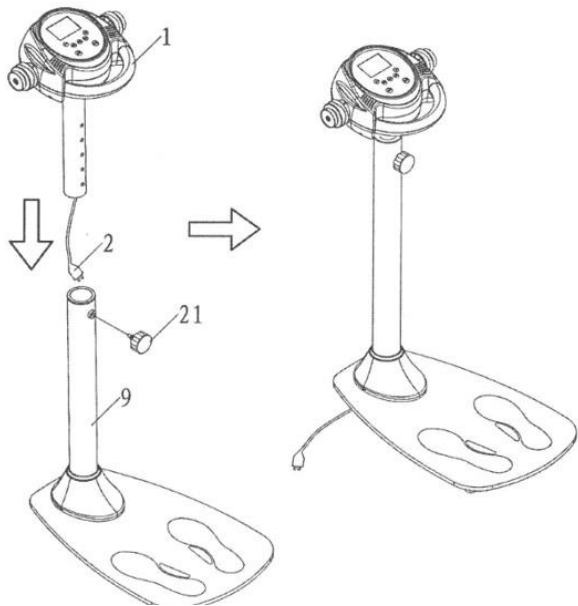
PAS 1. Atasati capacul decorativ la bara verticala (9), apoi inserati bara in baza de sticla (12), apoi fixati bara verticala folosind surubul M8 *15 (6), saiba ondulata (7) si acoperiti cu capacul decorativ.



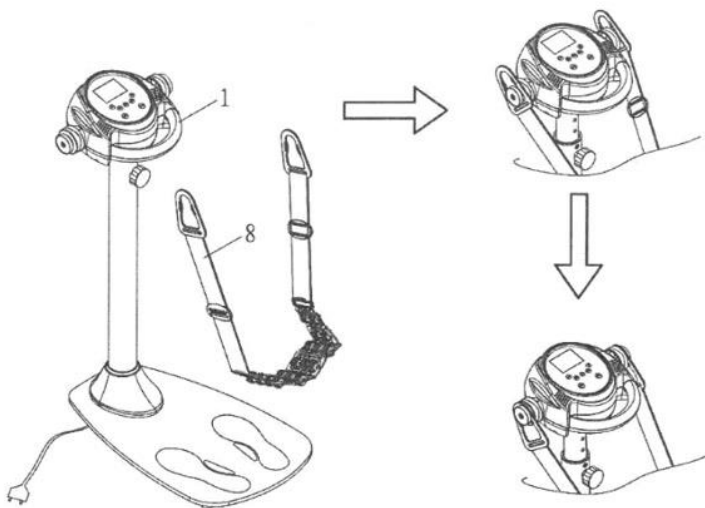
PAS 2. Ghidati cablul de alimentare (2) de la nivelul capului de masaj catre tubul vertical (3) si scoateti afara stecherul. Apoi fixati tubul vertical pe capul de masaj folosind surubul M6 (5), saibele plate (6) pentru a fixa ansamblul capului de masaj (1), folosind o cheie Z.



PAS 3. Introduceti cablul de alimentare (2) in suportul vertical (9) si scoateti-l afara prin baza de sticla (12). Apoi inserati ansamblul capului de masaj in suportul vertical (9) si dupa alinierea orificiilor de pe tub, strangeti rotita de blocare (21).



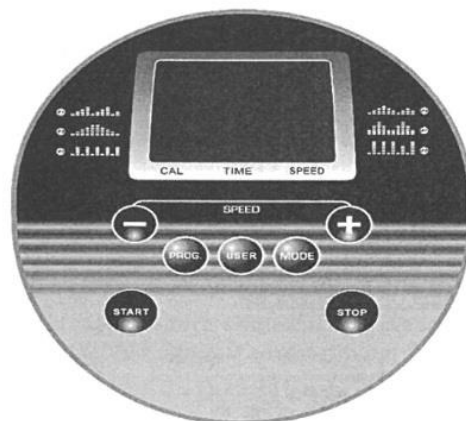
PAS 4. Atasati cureaua de masaj (8) la rolele capului de masaj. Verificati cureaua de masaj sa fie atarnata in rolele capului de masaj, inainte de a o folosi.



INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE- FUNCTIE MASAJ

1. Afisaj

- (1) Afisaj program: (P1-P6, U1-U3, H1-H3)
- (2) Afisaj compus: afiseaza (CALO, TIME, SPEED, PROG) in partea stanga a ecranului, schimbând afisajul la fiecare 5 secunde.
- (3) Afisaj tip matrice: daca se opreste, ecranul va afisa OFF. Dupa pornire sau alegerea P1-P6, U1-U3, ecranul va afisa graficul vitezei corespondente.



2. Butoane

1. START/STOP: Apasati aceste butoane pentru a porni/opri masajul.
2. PROG: Apasati butonul pentru a alege programe presetate P1-P6
3. MODE: Apasati acest buton pentru a alege intre MANUAL MODE, TIME COUNTDOWN MODE, CALORIE COUNTDOWN MODE.
4. USER: Apasati acest buton pentru a alege U1-U3
5. SPEED -+: Apasati acest buton pentru a ajusta viteza sau parametrul. 20 sectiuni de ajustare.

3. Functii

1. Manual mode
2. Countdown mode
3. Cu 6 programe presetate (P1-P6)
4. Cu 3 programe pentru utilizator (U1-U3)

4. Manual mode (Mod manual)

Apasati START, aparatul va incepe sa vibreze cu o viteza mica. Apasati SPEED - + pentru a ajusta viteza. Apasati STOP , toate datele vor fi sterse. Aparatul se va opri automat dupa 40 minute dupa operarea continua a modului manual.

5. Countdown mode (Mod numarare descrescatoare)

Apasati MODE pentru a selecta modul de numarare pentru timp sau calorii, apasati SPEED - + pentru ajustarea parametrului. Apasati START, aparatul va porni masajul la o viteza mica, apasati SPEED - + pentru ajustarea vitezei. Cand timpul sau kaloriile ajung la 0, aparatul se opreste, toate datele sunt resetate la 0.

6. Programe presetate

Exista 6 programe presetate (P1-P6). Apasati PROG, afisajul arata P1-P6, selectati programul apoi setati timpul, se afiseaza 10:00, apasati SPEED – sau SPEED + pentru a seta timpul, apoi apasati START. Programul presetat este impartit in 10 sectiuni, timpul fiecărei sectiuni=timpul setat/10. Cand trece la sectiunea urmatoare, se aude sunetul Bi, iar viteza va fi schimbata conform programului. Apasati SPEED -, SPEED + pentru ajustarea vitezei. La finalizarea unui program, ecranul afiseaza OFF si emite un sunet Bi.

7. User program (Programul utilizatorului)

Apasati USER , ecranul va afisa U1-U3, selectati un program si apasati MODE pentru a confirma, apasati SPEED + pentru a ajusta viteza pentru aceasta sectiune. Apoi apasati din nou MODE pentru a ajusta urmatoarea sectiune. Dupa ce ati setat toate sectiunile, apasati MODE pentru a salva toate datele. Modul de operare al programului utilizatorului este acelasi cu cel al programului presetat.

8. Functia SLEEP

Sistemul se opreste automat dupa 10 minute de inactivitate. Apasati orice buton pentru a porni sistemul.

9. Interval de afisare si setare pentru parametri

	interval de afisare	mod implicit	program implicit	interval de setare
viteza	1--20	-----	-----	-----
timp	0:00--99:99	10:00	10:00	1:00---30:00
calorii	0Kcl--99.99Kcl	5Kcl	-----	1Kcl--99.00Kcl

10. Tabel programe

time program		fiecare perioada de timp= timpul setat (minute)/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITEZA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
P2	VITEZA	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P3	VITEZA	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
P4	VITEZA	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2
P5	VITEZA	2	4	6	4	2	2	4	6	4	2
P6	VITEZA	1	6	1	6	1	6	1	4	1	6

TERMENI DE REFERINTA

Aparatul de vibromasaj a fost conceput pentru reducerea tensiunii musculare. Imbunatateste circulatia sangelui si relaxeaza intregul corp. Este de ajutor si pentru reducerea celulitei. Aparatul de vibromasaj HMS MA1001 apartine clasei H, pentru uz casnic. Nu este potrivit pentru uz comercial sau terapeutic.

EXERCITII

Incalzirea

Pentru a preveni accidentarile si a maximiza performanta, va recomandam sa efectuati cateva exercitii de incalzire inainte de orice program de antrenament. Va sugeram sa efectuati exercitiile din desenul de mai jos. Fiecare pozitie trebuie mentinuta cel putin 30 secunde.



UTILIZAREA CURELELOR

ATENTIE

- A. Alegeti una dintre curelele de masaj si faceti masajul pentru cel putin 3 minute. Este important sa schimbati pozitia curelei frecvent in timpul exercitiului, pentru a masa intreaga zona. Va recomandam sa faceti exercitiul cel putin 20 minute, de 3-4 ori pe saptamana.
- B. Se poate intampla ca zonele masate sa se inroseasca putin. Acest lucru se datoreaza intensificarii circulatiei in acea zona. Roseata va disparea dupa cateva minute.
- C. Pe langa masaj, este recomandat sa aveti o alimentatie echilibrata si sa va hidratati suficient.
- D. Agatati cureaua in rolele de pe partile laterale ale capului de masaj. Asigurati-va ca, este bine fixata cureaua. Mentineti cureaua tensionata pentru a nu aluneca. Incepeti masajul la un nivel mai usor. Incepeti cu cureaua de baza apoi mariti intensitatea prin schimbarea curelei.
- E. Introduceti stecherul in priza, porniti intrerupatorul. Aparatul de vibromasaj va ofera posibilitatea alegerii a unuia dintre cele 4 niveluri diferite. Nivelul 1 masajul se realizeaza la rotatii mici, in timp ce la nivelul 2-4, masajul se realizeaza la rotatii mari.

FUNCTII

A. CUREAUA DE MASAJ

Folositi aceasta curea cu haine confortabile. Nu utilizati niciodata cureaua direct pe piele. Aceasta este o curea speciala pentru masaj anti-celulitic, recomandata pentru zonele cu probleme. Este important sa actionati impotriva celulitei din timp.

B. CUREA SINGULARA

Aceasta curea este recomandata pentru zona gatului si pieptului. Dar puteti folosi cureaua si pentru alte zone ale corpului. Cureaua este eficienta pentru relaxare, in special pentru zona spatelui si umerilor.

C. CUREA DUBLA

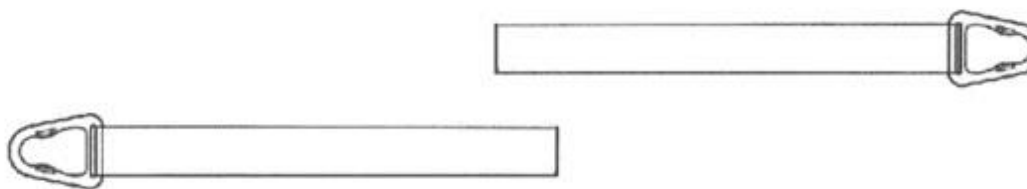
Aceasta curea este recomandata pentru zona feselor si coapselor. Pentru rezultate optime, ar trebui sa efectuati fiecare exercitiu cel putin 3 minute. Pentru a folosi aceasta curea, purtati haine comode, mai stranse pe corp.



A. CUREA DE MASAJ



B. CUREA SINGULARA



C. CUREA DUBLA



A. CUREAUA DE MASAJ (130-173 cm)

Utilizare: Folositi aceasta curea pentru zonele problematice cum ar fi: abdomenul, talia, soldurile, fesele, coapsele.

B. CUREAUA SINGULARA (100-160 cm)



Utilizare 1

Intoarceti-va cu spatele la motor si incrucisati cureaua pe piept. Masajul acesta se concentreaza pe zona umerilor si pieptului.



Utilizare 2

Intoarceti-va cu fata la motor si incrucisati cureaua la spate. Acest tip de masaj este relaxant pentru zona spatelui.



Utilizare 3

Va puteti masa interiorul coapsei daca introduceti piciorul in interiorul curelei. Puteti controla intensitatea masajului pasind inainte sau inapoi.



C. CUREAUA DUBLA (2 x 54 cm)

Utilizare: Puteti pune cureaua anti-celulitica in jurul feselor sau puteti introduce un picior in interiorul curelei pentru masajul coapselor. Asigurati-va intotdeauna ca, cureaua este destul de tensionata, dar nu apasa prea tare pe zona masata.



