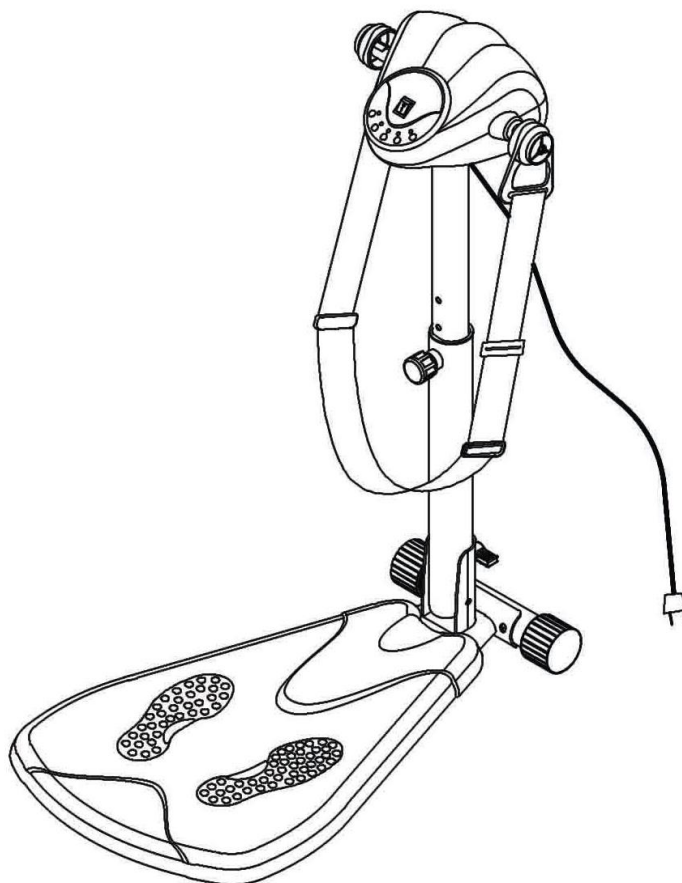


APARAT VIBROMASAJ MA1001



HMS MANUAL DE UTILIZARE

AVERTIZARE

Citiți toate instrucțiunile înainte de asamblare și operare.

Acest echipament de exerciții este proiectat și construit pentru o siguranță optimă pentru uz casnic. Asigurați-vă că ați citit întregul manual înainte de asamblarea și funcționarea acestui aparat. De asemenea, rețineți următoarele măsuri de siguranță.

SIGURANȚA ELECTRICĂ

Pentru a reduce riscul de arsuri, incendii, electrocutări sau răniri ale persoanelor, luați următoarele măsuri de precauție:

- Când este conectat, nu lăsați niciodată masajul nesupravegheat. Deconectați de la sursa de alimentare atunci când nu este în uz.
- Nu utilizați aparatul dacă echipamentul este umed sau dacă fișa sau cablul sunt deteriorate sau aparatul nu funcționează corect. Nu utilizați un echipament deteriorat sau defect.
- Țineți cablul de alimentare și ștecherul departe de suprafețele fierbinți.
- Nu așezați niciodată cablul de alimentare sub mochetă sau nici un obiect deasupra cablului de alimentare.
- Utilizați numai cablul de alimentare furnizat împreună cu acest aparat de masaj
- Pentru deconectare, rotiți comutatorul în poziția oprit, apoi scoateți ștecherul din priză.
- Înainte de începerea exercițiilor asigurați-vă că aparatul funcționează corect.
- Produsul deteriorat trebuie lăsat pentru a fi reparat.
- Înainte de începerea exercițiului, asigurați-vă că sunt stranse orice suruburi

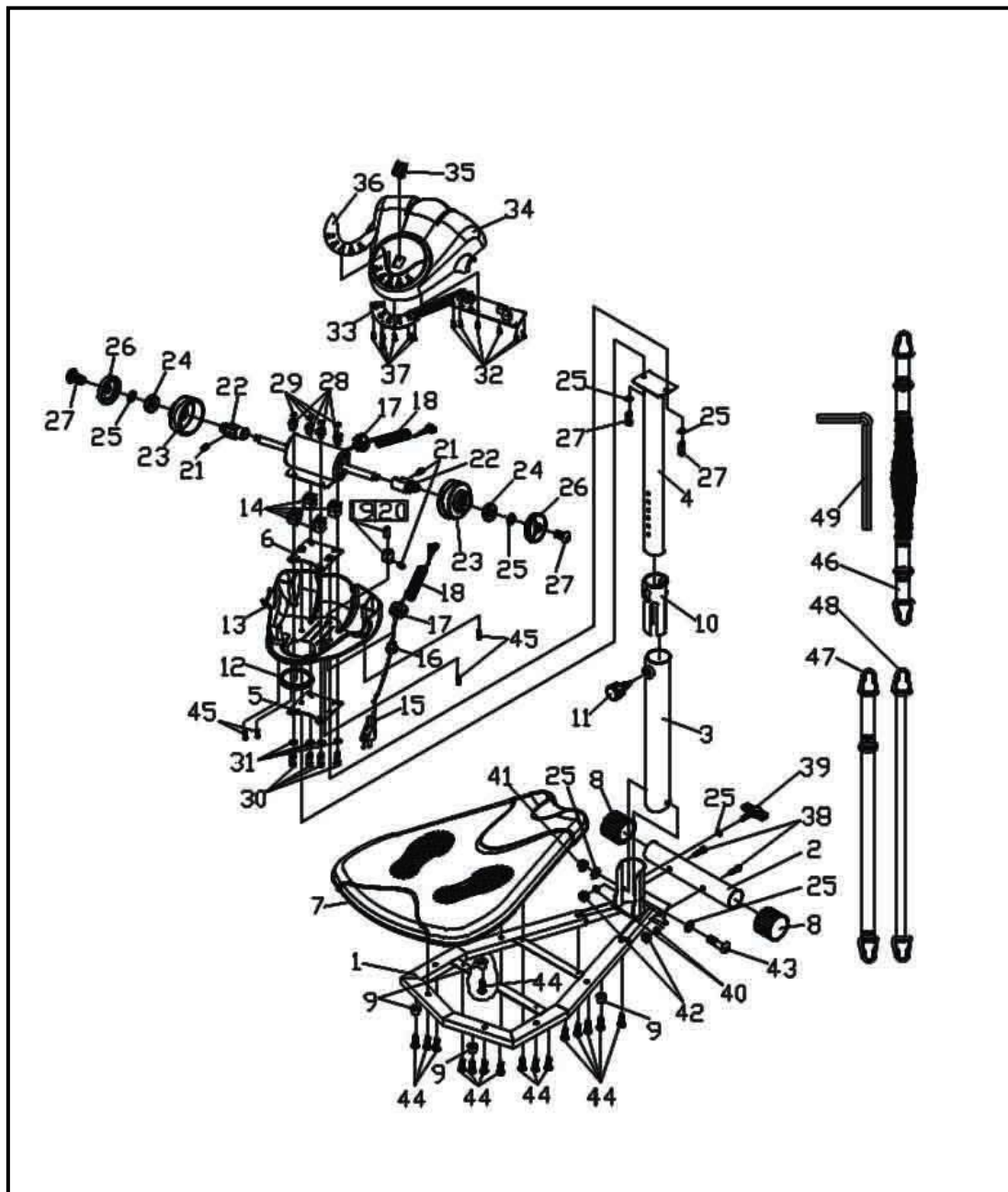
și piulițe.

- Nu atasati nici un element aparatului care nu este recomandat de producator.
- Nu introduceți obiecte în nici un fel de deschideri
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată atunci când faceți exerciții
- Păstrați copiii și animalele de companie departe de acest echipament în orice moment.
- Numai o persoană la un moment dat ar trebui să utilizeze acest echipament.
- Dacă în timpul utilizării acestui echipament apar simptome precum amețeli, greață, dureri în piept sau orice alte simptome anormale, opriți imediat antrenamentul. CONSULTATI IMEDIAT UN MEDIC.
- Înainte de a utiliza acest echipament pentru a exersa, întotdeauna faceți exerciții de întindere pentru a va încălzi corespunzător.
- Utilizați acest echipament numai pentru utilizarea prevăzută, așa cum este descris în acest manual.
- Acest echipament nu poate fi utilizat in scop terapeutic.

AVERTIZARE: ÎNAINTE DE ÎNCEPUTUL UNUI PROGRAM DE EXERCIȚII CONSULTATI MEDICUL DUMNEAVOASTRĂ. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele de peste 35 de ani sau persoane cu probleme de sănătate preexistente. CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE UTILIZAREA UNUI ECHIPAMENT DE FITNESS. PRODUCĂTORUL NU ÎȘI ASUMĂ RESPONSABILITATEA PENTRU RĂNIREA PERSONALĂ SAU DETERIORAREA DE PROPRIETATE CU SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS.

GREUTATEA MAXIMĂ A UTILIZATORULUI: 100 KGS

VEDERE DE ANSAMBLU ȘI LISTĂ COMPONENTE:

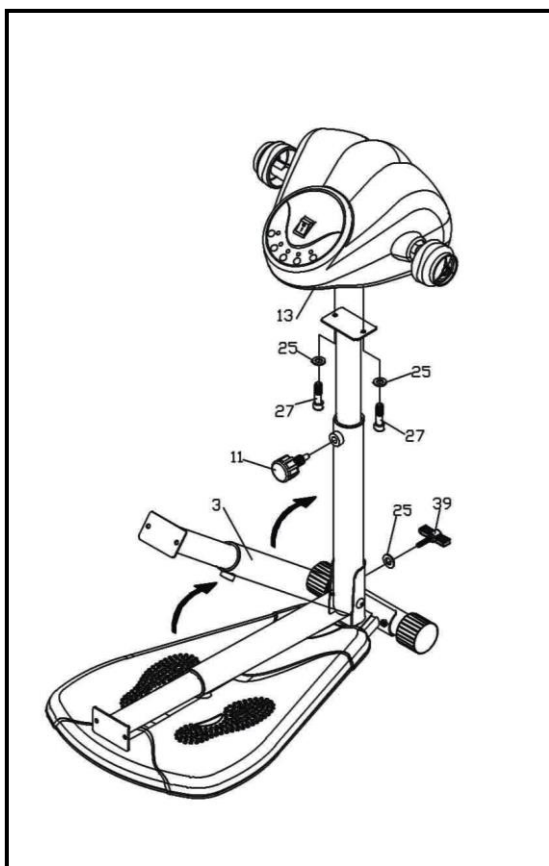


LISTĂ					
NR/	DESCRIERE	BU C.	NR.	DESCRIERE	BU C.
1	ELEMENT MEALIC	1	28	PLASTIC	4
2	STABILIZATOR FRONTAL	1	29	PIULITA (M6)	4
3	TUB ROTATIV	1	30	ȘURUB FIX (M6X50)	4
4	TUB AJUSTABIL	1	31	ȘAIBĂ PLATĂ (Φ6)	4
5	SUPORT 1	1	32	ȘURUB (ST4.2X10)	6
6	SUPORT 2	1	33	PLACA CIRCUIT	1
7	ELEMENT INFERIOR PLASTIC	1	34	LOCAS SUPERIOR	1
8	CAPAC	2	35	COMUTATOR	1
9	OPRITOR	4	36	ELEMENT ADEZIV	1
10	INSERTIE PLASTIC	1	37	ȘURUB (ST2.9X6)	6
11	MANER AJUSTABIL	1	38	ȘURUB M10X60	2
12	CAPAC	1	39	ȘURUB TENSIONARE	1
13	ELEMENT INFERIOR	1	40	ȘAIBĂ CURBATĂ(Φ10)	2
14	PLASTIC IZOLAT 1	8	41	PIULIȚĂ (M8)	1
15	CABLU ALIMENTARE	1	42	PIULIȚĂ CAPAC (M10)	2
16	PLASTIC IZOLAT 2	1	43	ȘURUB M8X75	1
17	INEL MAGNETIC	2	44	ȘURUB (ST4.2X19)	16
18	ELEMENT PLASTIC	2	45	ȘURUB (ST4.2X60)	4
19	PLASTIC 1	1	46	CENTURA MASAJ	1
20	ELEMENT CAUCIUC	1	47	CENTURA SINGULARA	1
21	ȘURUB M5X10	3	48	CENTURA DUBLĂ	1
22	TUBULATURA PLASTIC	2	49	CHEIE IMBUS	1
23	INEL PLASTIC	2			
24	RULMENT (6201ZZ)	2			
25	ȘAIBĂ PLASTIC (Φ8)	7			
26	SUPORT BENZI	2			
27	ȘURUB (M8X15)	4			

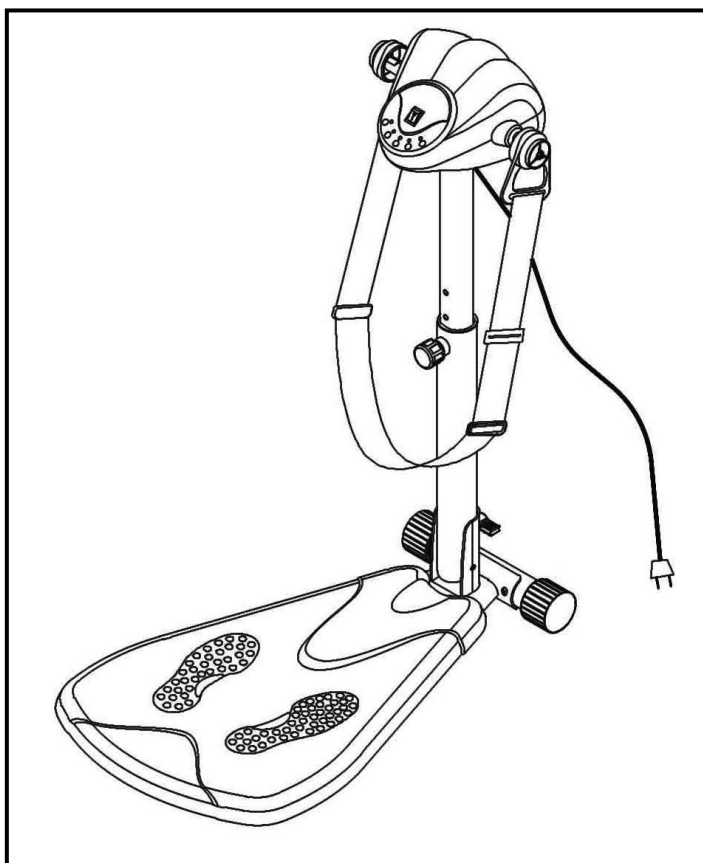
1.PREGĂTIRE

- A. Înainte de asamblare, asigurați-vă că veți avea suficient spațiu în jurul aparatului, pentru a utiliza aparatul cu succes.
- B. Utilizați sculele prezente pentru asamblare.
- C. Înainte de asamblare, verificați dacă sunt disponibile toate piesele necesare (la partea de sus a acestei foi de instrucțiuni veți găsi un desen de ansamblu cu toate piesele individuale (marcate cu numere) din care se compune acest aparat.

2.INSTRUCȚIUNI ANSAMBLARE



ROTITI TUBUL (3) APOI ATASATI SAIBA PLATA (25), SURUBUL DE TENSIONARE (39) DE TUBUL ROTATIV (3) SI STRÂNGEȚI. AJUSTAȚI MANERUL DE STRANGERE (11) APOI INSERATI TUBUL AJUSTABIL DE LA TUBUL ROTATIV (3) SI FIXATI CAPACUL (13) CU SAIBA PLATA (25) , ȘI SURUBUL (M8X25).



3.AVERTIZARE

Asamblarea este gata. Vă rugăm să aveți în vedere că unitatea poate fi folosita cu aproximatie 30 de minute continuu, după care ar trebui sa o opriti si sa lasati echipamentul sa se raceasca pentru jumătate de ora. Asigurați-vă că unitatea este oprita.

FOLOSIREA CENTURILOR

ATENȚIE

Alegeți din următoarele curele și faceți exercițiul cel puțin 3 minute. Este important să schimbați poziția centurii în timpul exercițiilor fizice, pentru a masa zona complet. Recomandăm aproximativ 20 de minute de antrenament de 3-4 ori pe săptămână.

B. Se poate întâmpla ca zonele masate să devină ușor roșii, acest lucru se datorează îmbunătățirii circulației la nivel local. Roșeața va dispărea pe parcursul a câtorva minute.

C. Recomandăm ca înainte de masaj să consumați ceva ușor caloric și să nu uitați să vă hidratați suficient.

D. Montați curea dorită în suportii de pe stânga și dreapta motorului. Asigurați-vă că sunt instalate corect. Țineți centura continuu în tensiune, pentru a nu aluneca. Începeți masajul ușor. Porniți cu prima centură și creșteți intensitatea înainte să schimbați centurile.

E. Conectați la priză și porniți aparatul de la buton. Centura de masaj oferă 4 posibilități de masaj la 4 capacități diferite. La nivelul 1 aparatul funcționează la rotații reduse iar la capacitatea 2-4 la rotații mai mari.

FUNCȚII

A. CUREA MASAJ

Utilizați această centură în principiu numai cu haine confortabile; această centură nu trebuie să aibă contact direct cu pielea. Această centură este o centură anti-celulită special dezvoltată, cu mai multe rotații, care "calcă" pielea, folosiți această curea pentru toate părțile problematice. Este important să se acționeze împotriva celulitei înainte de a exista părți grele, care sunt greu de combătut.

B. CENTURA SINGULARĂ

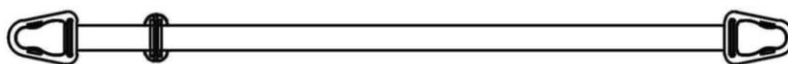
Această curea este utilizată pentru zona coapsei și partea inferioară. Pentru a obține cel mai bun rezultat posibil, trebuie să faceți fiecare exercițiu cu cel puțin 3 minute. Pentru utilizarea acestei centuri purtați haine confortabile.

C. CENTURA DUBLĂ

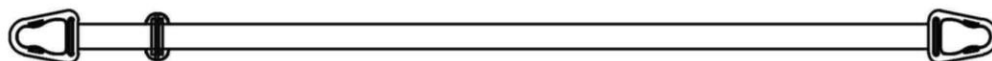
Curea dublă este centura de bază și este utilizată în principal pentru zona pieptului și a gâtului. Dar puteți folosi și această curea pentru tot corpul. Centura trebuie să fie eficientă pentru relaxare, în special pentru musculatura din spate și umăr.



A. CENTURA MASAJ



B. CENTURA



C. CENTURA



A. CENTURA MASAJ

Utilizare:

Această centură este destinată zonelor „problematică” precum abdomen, talie, șolduri, coapse.

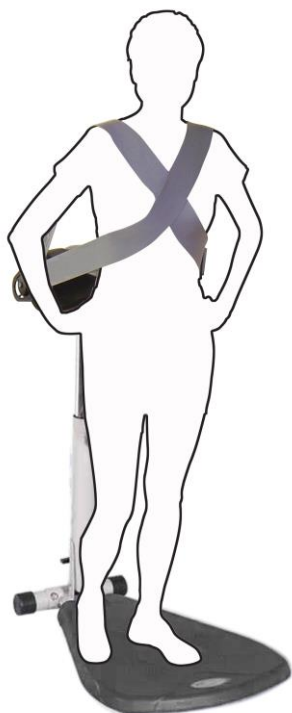


B. CENTURA SINGULARĂ

Utilizare:

Fie folosiți centura anti-celulită complet și o montați împrejurul posteriorului sau puteți să o folosiți doar cu un picior, pentru a exersa coapsele succesiv.

Asigurați-vă că centura este întotdeauna strânsă, dar nu foarte strânsă în zona ce doriți să o masați.



C. CENTURA DUBLĂ

Utilizare 1

Întoarceți-vă cu spatele orientat către motor și încrucișați centura pe piept. În acest mod veți concentra masajul pe zona umerilor și a musculaturii pieptului.

Utilizare 2

Întoarceți-vă cu fața la motor, și încrucișați centura pe spate, în acest fel veți relaxa musculatura spatelui.

Utilizare 3

Puteți de asemenea să vă masați coapsele cu centura pășind în interiorul centurii. Puteți controla intensitatea pășind în față sau spate.