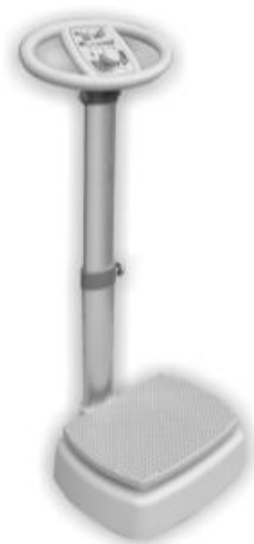


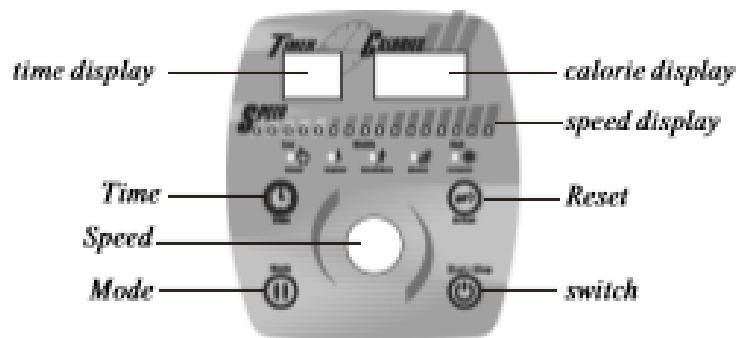
Blood Circulatory Massager







Termék száma: 1500



Kérjük figyelmesen olvassa el a mellékelt leírást mielőtt ezt a terméket használatba venné. A későbbi időkre is tartalmaz információkat, abban az esetben, ha kérdések merülnének fel.

Kezelő felület:



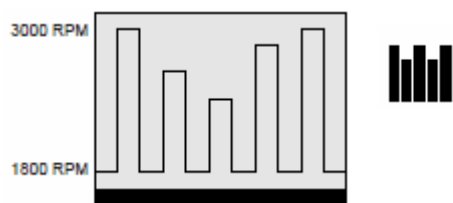
	Kapcsoló: be- vagy kikapcsoláshoz alkalmas
	4 különböző vibrációs módot választhatunk
	A programok visszaállítására alkalmas
	5,10,15,20 perces időzítés válaszására szolgál
	Válasszon 1 és 12 sebességek közül, a manuális leírás alapján
	Csökkentse a sebességet ezzel gombbal
CALORIE	Kalória csökkentése a kijelző által beállított idő alapján

Négy különböző vibrálómód:



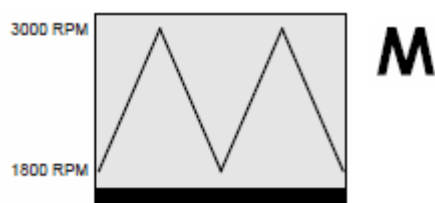
Manuális program

A vibrációs erőt a felhasználó szabadon választja 1 és 12 között.



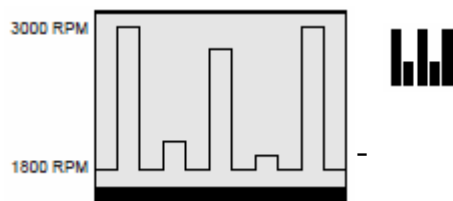
Autómatikus program

A vibrációs erő automatikusan alacsony fordulatszámra indul szabálytalanul frekvenciával.



Autómatikus program


A vibrációs erő a legalacsonyabból a legnagyobb sebességre emelkedik.



Autómatikus program

A rezgő automatikusan alacsony fordulatszámra indul a nagyobb sebességű fordulatszám felé, szabálytalan gyakorisággal.

Működés:

- kérjük a készüléket sima, egyenes felületen felállítani, elhelyezni
- Csatlakoztassa a villamos energia kábelét az aljzatba.
- Álljon vagy üljön a készüléken.
- Nyomja meg ezt a gombot  a készülék működtetéséhez.
- Kezdeti állapot az 1. sebességen és kézi üzemmód, az idő 15 perc alatt.
- Válassza ki a rezgő sebességét és időben a helyzetet.

Technikai adatok:

- bemenet: 220V – 50 Hz
- erő: 120W
- maximális terhelhetőség: 100kg
- nettó tömeg: 11.0kg

A termék használatának előnyei:

- vérkeringés
- kitartás
- általános fitness
- izom lazítás, pihentetés

Általános biztonsági utasítások:

- Ellenőrizze a terméket, hogy jó állapotban van e, és győződjön meg arról, hogy nem e történt kár a gépben mielőtt azt használatba veszi. Károk esetén a gépet tilos használni.
- Ez az eszköz személyi és beltéri használatra lett tervezve, nem pedig kereskedelmi használatra.
- Ez a termék gyermekek részére nem ajánlott, tervezett.
- Terhes nők **NEM HASZNÁLHATJÁK A KÉSZÜLÉKET!**
- Soha ne húzza ki a kábelnél a dugót.
- Ne ugorjon a rezgő felületre vagy a készülékre, mert az tönkre teheti a terméket.
- Amennyiben látható sérüléseket, károkat észlel a terméken, **NE** használja azt. Húzza ki a tápkábelt, és lépjen kapcsolatba az eladóval.
- Soha ne kísérelje meg a hibákat saját maga elhárítani, hanem konzultáljon eladójával vagy a vevőszolgálattal.
- Minden használat után kapcsolja ki a készüléket és áramtalanítsa a terméket.
- Minden használat előtt végezzen bemelegítő gyakorlatokat. Cipő nélküli használat javasolt, így jobban érezhető a hatás.
- Amennyiben a tápkábel sérült, ne próbálja azt saját kezűleg megjavítani, hanem vegye fel a kapcsolatot a vevőszolgálattal.
- Növelje a sebesség intenzitását és időtartamát fokozatosan.
- **CSAK** egy személy használhatja a készüléket egyidejűleg.
- Hagyja abba az edzést azonnal, ahogy kényelmetlenül érzi magát vagy szédülő érzést tapasztal. Konzultáljon kezelő orvosával.
- Áramtalanítsa a készüléket mielőtt azt tisztítaná.
- Tisztítsa a készüléket nedves ronggyal és kémiai összetevők nélküli tisztítószerrel.
- Ezt a terméket nem használhatják olyan személyek (beleértve gyermekeket is), akiknek csökkentett fizikai, érzékszervi vagy mentális képességei vannak. Abban az esetben, ha van arra kijelölt személy, aki a biztonságukért felelős és a használat teljes ideje alatt jelen van, engedélyezett a használat.
- Ha a tápkábel sérült, ki kell cserélni a gyártó, hivatalos márkaszerviz vagy hasonlóan képzett személyek által. Így elkerülhető a sérülés.

Szerelési utasítás: kérjük az ábrákon jelzett módon szereljen.



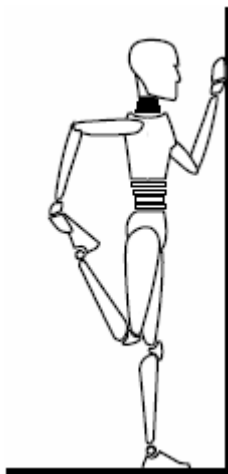
Korlátozott Garancia:

- a vásárlás időpontjától számítva 6 hónapig (fél év) tudunk teljes garáciát biztosítani abban az esetben, ha a termék tényleges minőségi problémákkal rendelkezik.

Bemelegítő gyakorlatok

A berendezésen történő edzés megkezdése előtt javasoljuk bemelegítő gyakorlatok elvégzését. Ezzel csökkenti a sérülés kockázatát és jobb teljesítményt érhet el. A következő gyakorlatokat javasoljuk:

Kvadricepsz nyújtása



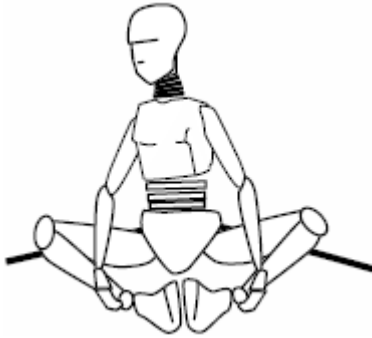
Álljon valamilyen stabil tárgyhoz (pl. Fal, szék). Egyik kezével támaszkodjon a tárgyra az egyensúly biztosításához. Amennyiben jobb karjával támaszkodik, bal lábát térdben hajlítsa be. Ezután fogja meg a lábfeje spiccét ugyanazzal a kezével és lassan igyekezzon behúzni a lábát a farához. Mindkét combja belső részét tartsa egymás mellett. A nyújtások során érzi a combizom első részén a feszülést. Nem muszáj sarkával a farához érnie. Ne húzza tovább a lábát, amennyiben úgy érzi, túlfeszíti combját. Térdeit tartsa egymás mellett, térdkalácsa nézzen a föld felé. Tartson ki még ebben a helyzetben 20-30 másodpercig. Ezután nyújtsa meg ugyanezen módon a másik lábát is.

Vádli és Achillesz nyújtása



Lépjen a falhoz vagy székhez vállszélességű terpeszben. Egyik lábát húzza közelebb a székhez és a másikat tolja hátra, lábujjhegye előre nézzen. Hajlítsa be a térdét a székhez közelebb álló lábát, a másikat nyújtsa ki. A hátsó lába sarkát tartsa mindig a talajon, húzza csípőjét a szék felé, míg nem érzi a vádlijában a feszülést. Ebben a helyzetben tartson ki 20-30 másodpercig. Ezután nyújtsa meg ugyanezen módon a másik lábát is.

Belső comb nyújtása



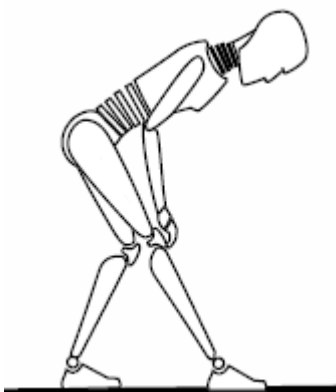
Üljön a talajra és térdben hajlítsa be lábait úgy, hogy lábfejei érintkezzenek egymással. Kezeivel fogja meg a bokáját. Hajoljon előre, könyökeivel enyhén tolja térdeit a talaj felé. Éreznie kellene a comb belső izmainak feszülését.

Farizmok, csípő, hasizom nyújtása



Feküdjön egyenesen a hátára, csípője a talajon. Térdben hajlítsa be egyik lábát. Fogja meg behajtott térdét és húzza test felé, miközben továbbra is a talajon feszik. Éreznie kellene, hogy feszülnek a csípő, has, alsó far izmai. Tartson ki így 20-30 másodpercig. Ezután végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.

Térdinak nyújtása



Álljon csípő szélességű terpeszbe. Egyik lábát helyezze előre és feszítse meg. Térdben hajlítsa be a hátsó lábát, kezeivel

enyhén támaszkodjon az első lábára. Elegendően hajoljon előre. Érezze, hogy nyúlnak térd izmai. Tartson ki így 20-30 másodpercig. Ezután végezze el a gyakorlatot a másik lábával is.



Tricepsz nyújtása

Álljon váll szélességű terpeszben enyhén hajlítsa be térdeit. Egyik kezét emelje feje fölé, könyékben hajlítsa be. Majd a másik kezével tolja a karját hátra felé, amennyire csak tudja (ne vigye túlzásba, sérülést okozhat). Érezze az izmok feszülését. Tartson ki így 20-30 másodpercig. Ezután végezze el a gyakorlatot a másik kezével is.

A berendezésen végezhető gyakorlatok



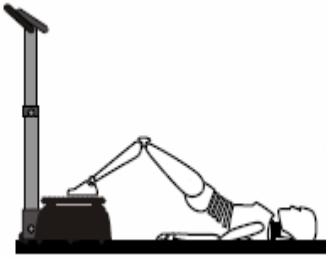
Gugolás

Álljon a berendezésre enyhe terpeszben. Felső testét tartsa egyenesen, enyhén hajlítsa be térdeit és feszítse meg lábizmait. Érezni fogja a feszülést a négyfejű combizmokban, farizmokban és a hátizomban.



Vádli

Álljon lábujjhegyre a vibrációs lap közepére. Felső testét tartsa egyenesen és feszítse meg a hasizmait. Érezze a feszülést a vádlijában. Módosíthatja a gyakorlatot, ha térdeit úgy hajlítja be, hogy vádlija és térde 90 fokos szöveget zárjanak be.



Csípő híd

Feküdjön le úgy, hogy vállai a földön vannak és talpa a berendezésen. Emelje meg a csípőjét behajtott térdek mellett. Próbálja sarkait enyhén felsőteste felé húzni comb- és farizmai segítségével.



Hátizom lazítása

Üljön a vibráló pad közepére és hajoljon előre. A vibráció segít hátizmai, dereka és combizmai ellazításában.



Tricepsz fekvőtámaszok

Forduljon háttal a berendezésnek, fogja meg a berendezés padjának szélét és enyhén hajlítsa be karjait. Csípője legyen a vibrációs paddal egy szintben, lapockáihoz közel. Érezze a feszülést a karjaiban és válliban. Ugyanezt a gyakorlatot végezheti nyújtott lábakkal is.



Alsó hasizom

Támaszkodjon a vibrációs padnak alkarjával, és hajoljon a berendezés fölé. Háta legyen egyenes, ne púposítson, lassan emelje fel a csípőjét, mintha a berendezés közelebb szeretné húzni lábaihoz. Érezze a feszülést az alsó hasizmaiban. Ugyanezt a gyakorlatot végezheti térdelő helyzetben is.



Vállak és nyak lazítása

Térdeljen a berendezés elé és helyezze rá kinyújtott karjait. Hátát és nyakát tartsa egyenesen. Hintázzon felsőtestével hátrafelé. Ez a gyakorlat segít ellazítani vállát és nyakizmait.