

MASAŻER

Instrukcja Użytkownika



WAŻNE INFORMACJE DOT. BEZPIECZEŃSTWA	2
UWAGA	3
RYS. POGLĄDOWY I LISTA CZĘŚCI	4-5
INSTRUKCJA SKŁADANIA	6
UŻYCIE PASÓW	7-10

Drogi kliencie,

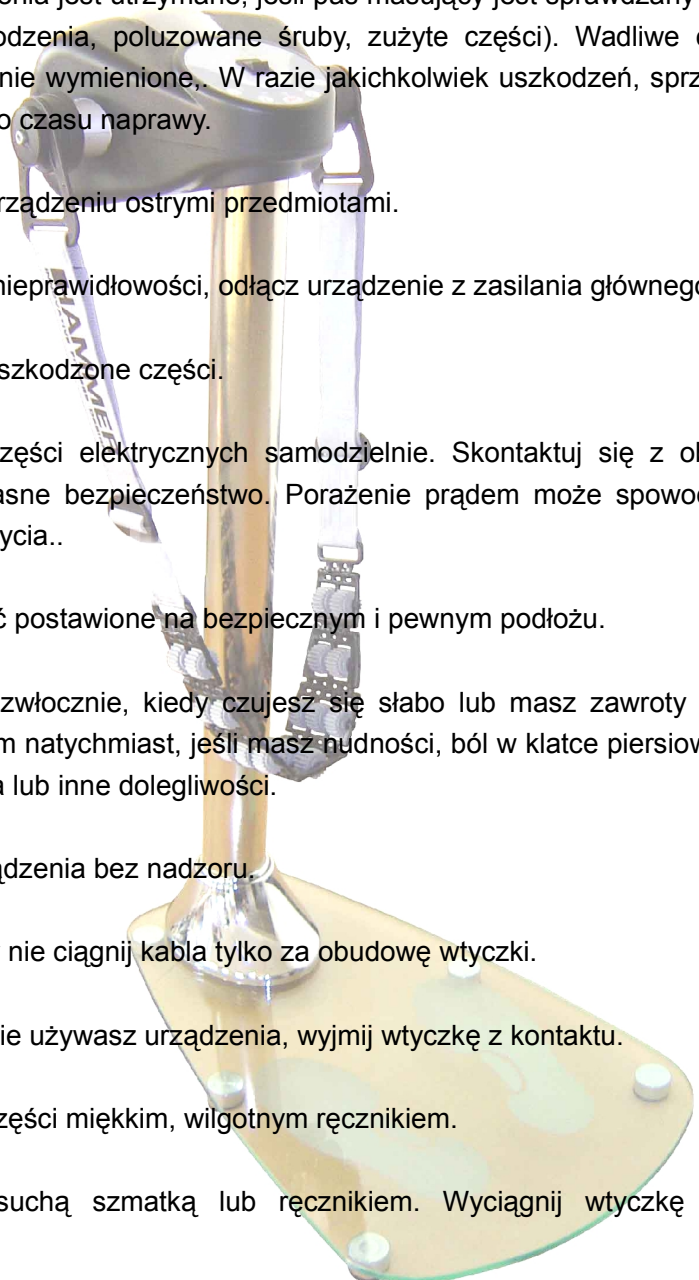
Proszę przeczytać tę instrukcję bardzo uważnie przed przystąpieniem do obsługi urządzenia. Znajdziesz tu ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa stosowania masażera.

Ważne informacje dot. bezpieczeństwa:

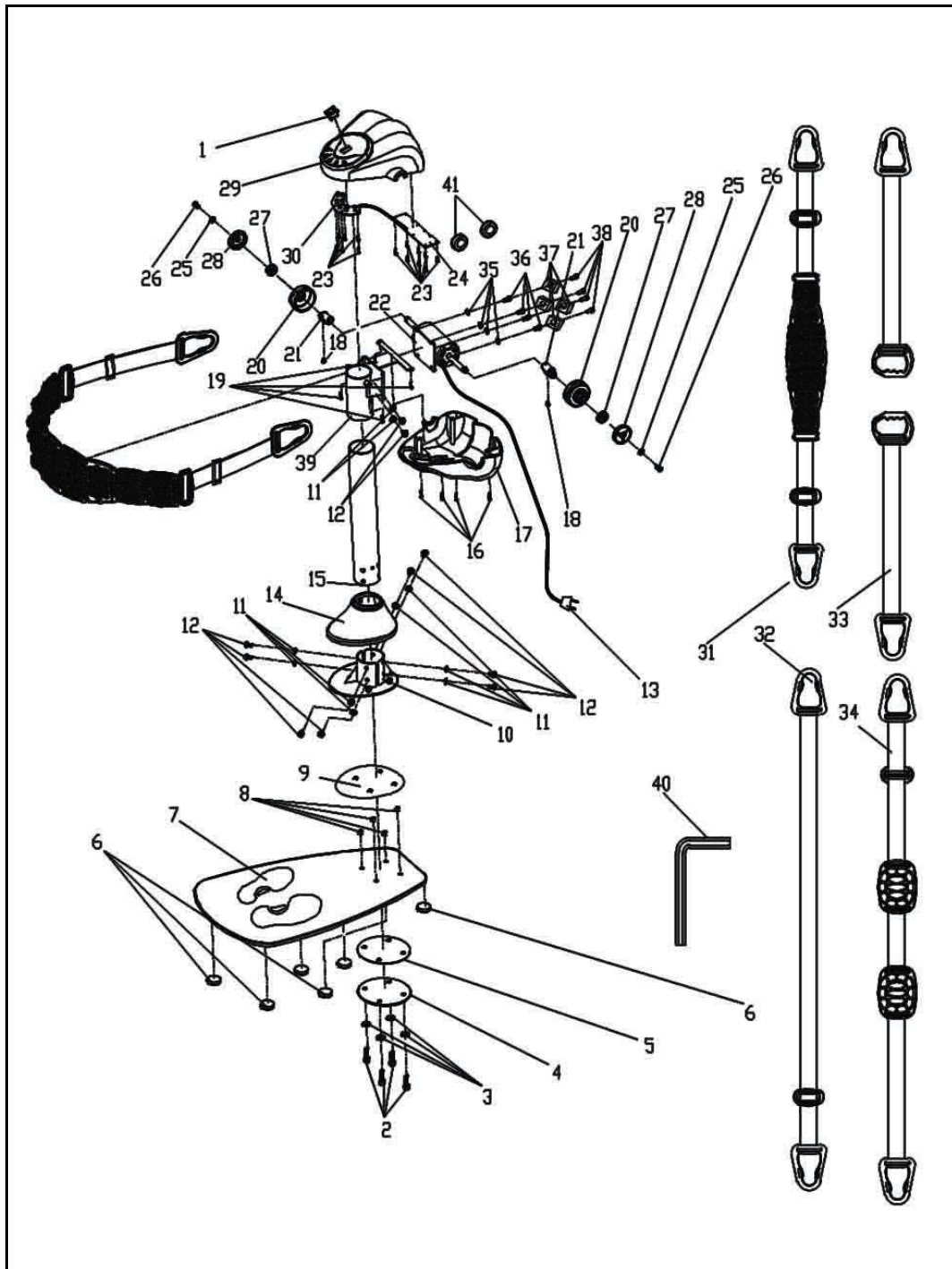
1. Niniejsze urządzenie zostało zaprojektowane wyłącznie do użytku domowego. Służy do masażu i dobrego samopoczucia fizycznego. Urządzenie nie nadaje się do siłowni (użycie w celach profesjonalnych lub komercyjnych), ani do użytku medycznego. Nie należy używać urządzenia na zewnątrz.
2. Urządzenie to nie jest zabawką i nie powinno być używane przez dzieci! Jeśli pozwolisz dzieciom używać sprzętu, weź pod uwagę ich rozwój intelektualny i fizyczny, a także ich temperament. Nie pozwalaj używać dzieciom tego sprzętu bez nadzoru. Wyjaśnij dzieciom, jak odpowiednio i bezpiecznie używać urządzenia. Rodzice oraz inne osoby prawujące opiekę powinni zawsze mieć na względzie odpowiedzialność i wziąć pod uwagę naturalny pociąg dzieci do wykonywania eksperymentów i zabawy. Urządzenie powinno być przechowywane w taki sposób, aby dzieci nie mogły używać go bez nadzoru.
3. Przeczytaj instrukcję składania uważnie zanim rozpoczniesz składanie. Musisz dokładnie podążać za opisanymi krokami.
4. Aby zabezpieczyć pokrycie podłogi (np. dywan), zawsze kładź matę pod miejsce treningu. Zapewnij sobie odpowiednią ilość miejsca dookoła urządzenia, tak, aby nie opierać się o ściany, meble lub inne przedmioty podczas ćwiczeń. Dla własnego bezpieczeństwa, sprawdź swój masażer przed każdym użyciem (uszkodzenia, poluzowane śruby, zużyte części). W razie jakichkolwiek wad, urządzenie nie powinno być używane do czasu naprawy.
5. Proszę zakładać wygodną odzież blisko ciała. Proponujemy zakładać buty sportowe (Uwaga: musisz mieć założone buty!)
6. Rozpocznij ćwiczenia powoli i zwiększaj intensywność stopniowo aż do pożądanej i kontrolowanej wydajności. Podążaj za wszystkimi krokami opisanymi w instrukcji masażu. Wyraźnie zaznaczamy, że jeśli urządzenie jest używane nieumiejętnie, może dojść do uszkodzenia zdrowia.
7. Tylko jedna osoba może używać urządzenia w tym samym czasie.
8. Jeśli należysz do grupy ryzyka zdrowotnego, skonsultuj się z lekarzem i, jeśli to konieczne, przedyskutuj z nim program treningu.
9. Kobiety w ciąży nie powinny używać urządzenia lub używać go po konsultacji z lekarzem.

UWAGA :

1. Maksymalne obciążenie sprzętu wynosi 100KG.
2. Bezpieczeństwo urządzenia jest utrzymane, jeśli pas masujący jest sprawdzany przed każdym użyciem (uszkodzenia, poluzowane śruby, zużyte części). Wadliwe części muszą zostać niezwłocznie wymienione. W razie jakichkolwiek uszkodzeń, sprzęt nie powinien być używany do czasu naprawy.
3. Nie uderzaj w szkło w urządzeniu ostrymi przedmiotami.
4. W razie uszkodzeń lub nieprawidłowości, odłącz urządzenie z zasilania głównego.
5. Bezwłocznie wymień uszkodzone części.
6. Nigdy nie naprawiaj części elektrycznych samodzielnie. Skontaktuj się z obsługą klienta, aby chronić własne bezpieczeństwo. Porażenie prądem może spowodować poważne ryzyko utraty życia..
7. Urządzenie powinno być postawione na bezpiecznym i pewnym podłożu.
8. Przerwij ćwiczenie bezzwłocznie, kiedy czujesz się słabo lub masz zawroty głowy. Skonsultuj się z lekarzem natychmiast, jeśli masz nudności, ból w klatce piersiowej lub stawach, kołatanie serca lub inne dolegliwości.
9. Nigdy nie zostawiaj urządzenia bez nadzoru.
10. Przy wyłączaniu, nigdy nie ciągnij kabla tylko za obudowę wtyczki.
11. Jeśli przez jakiś czas nie używasz urządzenia, wyjmij wtyczkę z kontaktu.
12. Czyść poszczególne części miękkim, wilgotnym ręcznikiem.
13. Czyść silnik tylko suchą szmatką lub ręcznikiem. Wyciągnij wtyczkę przed czyszczeniem.
14. Producent nie odpowiada za niewłaściwą obsługę sprzętu.



RYSUNEK POGLĄDOWY I LISTA CZĘŚCI :



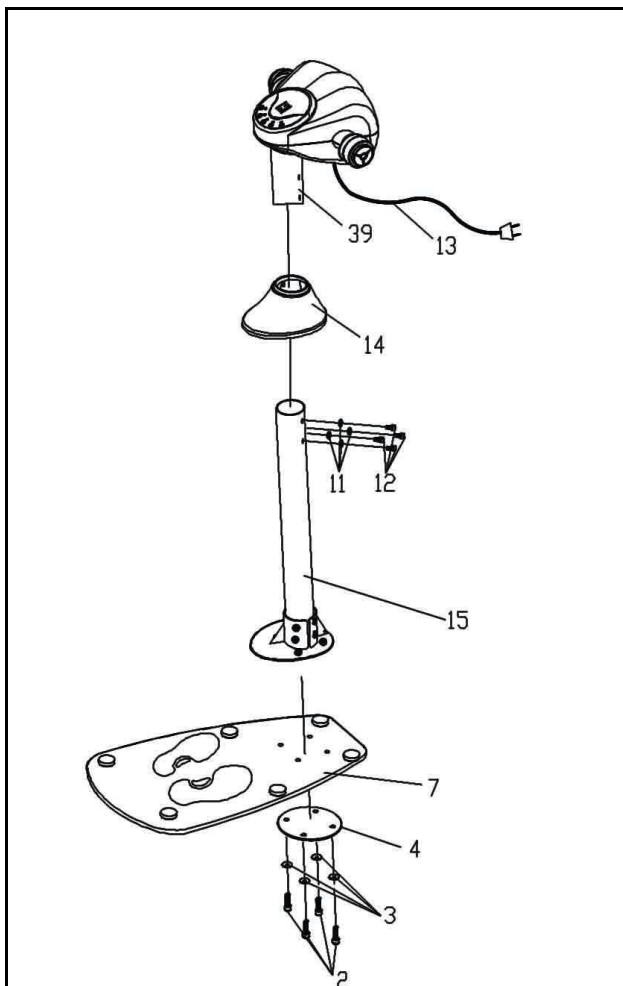
NR.	NAZWA	OPIS	ILOŚĆ	UWAGI
1	WŁĄCZNIK/WYŁĄCZNIK		1	
2	ŚRUBA	M10X35	4	
3	PODKŁADKA	Φ12	4	
4	DYSK	Φ160X3	1	
5	PODUSZKA GUMOWA 1	Φ160X 0.5	1	
6	STOPER	Φ40X20	6	
7	STOJAK SZKLANY	12	1	
8	TULEJA	Φ12XΦ11X12	4	
9	PODUSZKA GUMOWA 2	0.5	1	
10	STANOWISKO		1	
11	PODKŁADKA ŁUKOWA	Φ8	12	
12	ŚRUBA	M8X15	12	
13	WTYCZKA KABLA		1	
14	OSŁONA STANOWISKA		1	
15	STATYW		1	
16	WKREŃ	ST4.2X50	4	
17	DOLN AOBUDOWA		1	
18	ŚRUBA	M6X12	2	
19	ŚRUBA	ST4.2X19	4	
20	UCHWYT PASA		2	
21	PLASTIKOWY WAŁEK		2	
22	SILNIK	110W	1	
23	ŚRUBA	ST2.9X6	14	
24	KONTROLNA PŁYTA OBWODU		1	
25	PŁASKA PODKŁADKA	Φ8	2	
26	ŚRUBA	M8X15	2	
27	ŁOŻYSKO KULKOWE	6201Z	2	
28	PIERŚCIEŃ PLASTIKOWY		2	
29	GÓRNA OBUDOWA		1	
30	GŁÓWNA PŁYTA OBWODU		1	
31	PAS MASUJĄCY		1	
32	PAS PODWÓJNY		1	
33	UCHWYTY RĘCZNE		1	
34	PAS ANTY-CELLULITOWY		1	
35	PŁASKA PODKŁADKA	Φ6	4	
36	ŚRUBA	M6X30	4	
37	IZOLOWANY PLASTIK 1		4	
38	IZOLOWAN YPLASTIK 2		4	
39	WKŁADKA METALOWA		1	
40	WKREŃ IMBUSOWY		1	
41	PIERŚCIEŃ MAGNETYCZNY		2	

INSTRUCJA SKŁADANIA:

1.PRZYGOTOWANIE:

- A. Przed przystąpieniem do składania upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca dookoła urządzenia tak, aby odpowiednio go złożyć.
- B. Używaj załączonych narzędzi do składania.
- C. Przed przystąpieniem do składania sprawdź czy wszystkie potrzebne części znajdują się w opakowaniu (nad niniejszą instrukcją znajduje się rysunek poglądowy ze wszystkimi częściami (oznaczonymi numerami), z których składa się to urządzenie.

2.INSTRUKCJA SKŁADANIA:



POŁĄCZ SZKLANY STOJAK, (7#), DYSK(4#) DO STATYWU (15#). NASTĘPNIE, PRZYMOCUJ JE ZA POMOCĄ 4 SRUB (2#) ORAZ AND 4 PODKŁADEK (3#) I WKREȚU IMBUSOWEGO (40#). POŁĄCZ OSŁONĘ STANOWISKA (14#) ZE STATYWEM (15#), PO CZYM WŁÓŻ METALOWĄ WKŁADKĘ (39#) DO STATYWU (15#), PRZYMOCUJ JE 4 SRUBAMI (12#) I 4 PODKŁADKAMI (11#) ORAZ WKREȚEM IMBUSOWYM (40#).

3. OSTRZEŻENIE :

A. Składanie jest zakończone. Proszę zauważyć, że urządzenie może pracować tylko 20 minut, i że po tym czasie powinno być wyłączone przez przynajmniej pół godziny, t.j może pracować ponownie po przynajmniej półgodzinnym odpoczynku. Proszę się upewnić, że urządzenie jest wyłączone z zasilania.

B. Nie należy wyjmować silnika, ponieważ silnik jest pod wysokim napięciem.

UŻYCI PASÓW:

UWAGA:

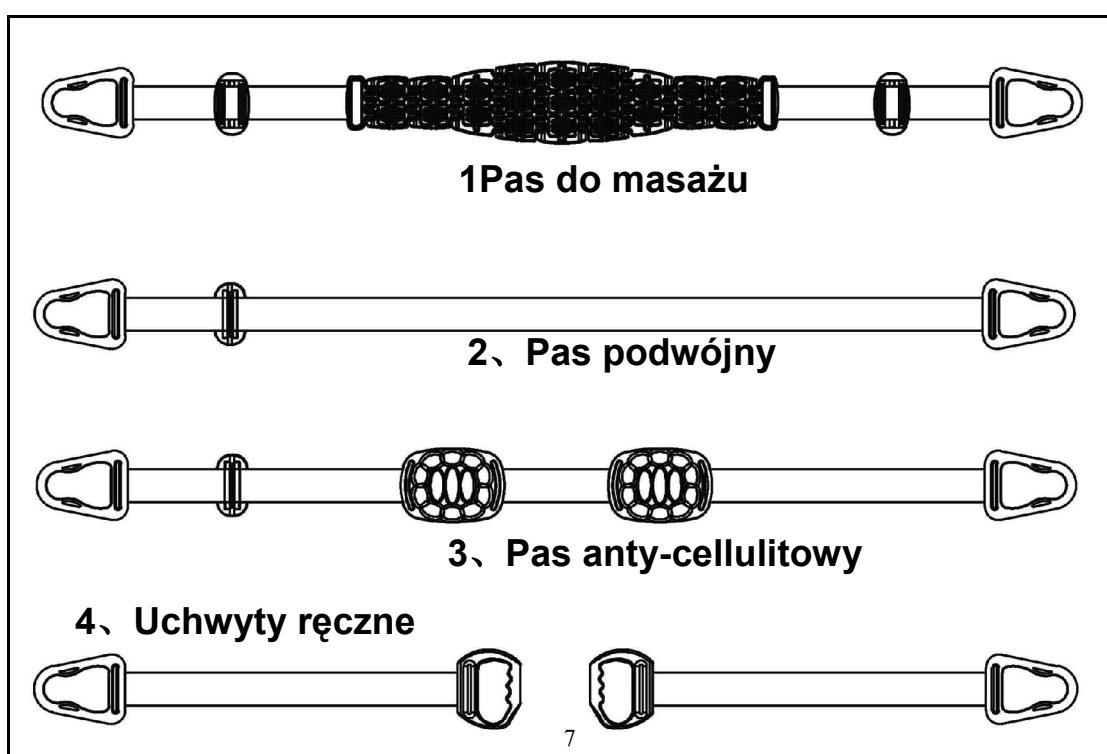
A. Wybierz jeden z dostępnych pasów i ćwicz, przez co najmniej 3 minuty. Ważne jest, aby często zmieniać pozycję pasa podczas ćwiczenia, w celu wymasowania całego obszaru ciała. Zaleca się ćwiczenie około 20 minutowe 3-4 razy w tygodniu.

B. Masowane obszary mogą się lekko zaczerwienić, co jest rezultatem zwiększonego krążenia krwi w tkankach. To zaczerwienienie ustąpi po kilku minutach.

C. Oprócz stosowania masażu zalecamy niskokaloryczną dietę oraz przyjmowanie dużej ilości płynów..

D. Zawieś wybrany pas luźno za oczka w uchwytach po prawej i lewej stronie silnika. Upewnij się, że pas jest odpowiednio przymocowany. Trzymaj pas cały czas napięty, tak aby nie mógł się wyslizgnąć. Pamiętaj, aby powoli rozpoczynać masaż. Rozpocznij od pasa podstawowego, a później zwiększaj intensywność zmieniając pasy.

E. włóż wtyczkę do gniazdka I włącz urządzenie na przycisku. Twój masażer oferuje możliwość 4 różnych prędkości. Na prędkości 1 obroty są wolne, na prędkościach 2-4 urządzenie pracuje szybciej.



FUNKCJE

1、 Pas do masażu:

Używaj tego pasa tylko w wygodnej odzieży; ten pas nie powinien mieć bezpośredniego kontaktu ze skórą. Jest to pas podobny do specjalnie zaprojektowanego pasa anty-cellulitowego z wieloma wypustkami, które 'prasują' twoją skórę. Używaj tego pasa na wszystkie obszary problematyczne. Ważne jest działanie przeciw skórcie pomarańczowej zanim powstaną twarde zmiany, które są bardzo trudne do zwalczania.

2、 Pas podwójny:

Pas podwójny jest pasem podstawowym I nadaje się głównie na obszar klatki piersiowej I szyi. Można go jednak używać na całe ciało. Pas ten dobrze działa na rozluźnienie, szczególnie mięśni kręgosłupa i ramion..

3、 Pas anty-cellulitowy:

Ten pas jest używany do obszaru ud i pośladków. Aby osiągnąć najlepszy możliwy efekt, zaleca się ćwiczenia co najmniej 3-minutowe. Przy używaniu tego pasa noś wygodne, przylegające ubranie.

4、 Uchwyty:

Te dwa pasy są specjalnie zaprojektowane aby rozluźnić mięśnie ramion, a także je rozwijać. Dzięki codziennym ćwiczeniom z nimi, otrzymasz zauważalne rozluźnienie i odprężenie swoich zmęczonych i ciężkich ramion. Spróbuj jak relaks rozchodzi się od dłoni, do przedramion oraz ramion.

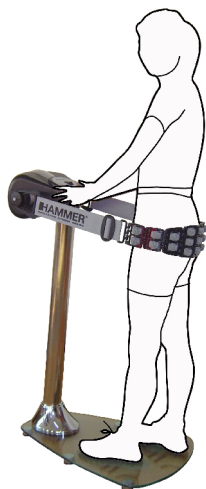
Informacje ogólne:

Zawieś wybrany pas luźno za oczka w uchwytych po prawej i lewej stronie silnika. Upewnij się, że pas jest odpowiednio zamocowany. Trzymaj pas cały czas napięty, tak aby nie mógł się wyslizgnąć. Pamiętaj, aby powoli rozpoczynać masaż. Rozpocznij od pasa podstawowego, a później zwiększaj intensywność zmieniając pasy.

Włączanie i wyłączanie:

Włóż wtyczkę do gniazdka I włącz urządzenie na przycisku. Twój masażer oferuje możliwość 4 różnych prędkości. Na prędkości 1 obroty są wolne, na prędkościach 2-4 urządzenie pracuje szybciej.

Instrukcja ćwiczenia:



Pas do masażu:

Użycie:

Używaj tego pasa na wszystkie partie 'problematyczne', jak brzuch, talia, biodra, pośladki i uda.

Pas podwójny:

Użycie 1:

Odwróć się tyłem do silnika i skrzyżuj pasy na piersiach. Piersiach ten sposób koncentrujesz działanie masażu na mięśniach ramion i klatki piersiowej.

Użycie 2:

Stań twarzą do silnika i skrzyżuj pas z tyłu, aby odprężyć mięśnie pleców.

Użycie 3:

Możesz także masować mięśnie ud, jeśli staniesz w środku pasa. Możesz kontrolować intensywność poruszając się do przodu lub do tyłu.

Uchwyty ręczne:

Użycie:

Te dwa pasy są specjalnie zaprojektowane aby rozluźnić mięśnie ramion, a także je rozwijać.

Chwyć uchwyty dłońmi i poczuj jak rozluźniają się całe ręce, od dłoni po ramiona.



Pas anti-cellulitowy

Użycie:

Możesz albo stanąć w środku pasa całkowicie i położyć go na pośladkach, lub włożyć do pasa tylko jedną nogę, aby masować uda po kolei.

Upewnij się, czy pas jest zawsze napięty, lecz nie zbyt mocno wokół obszaru, który chcesz masować.