

Masér krvného obehu

Výr. Číslo. 1500

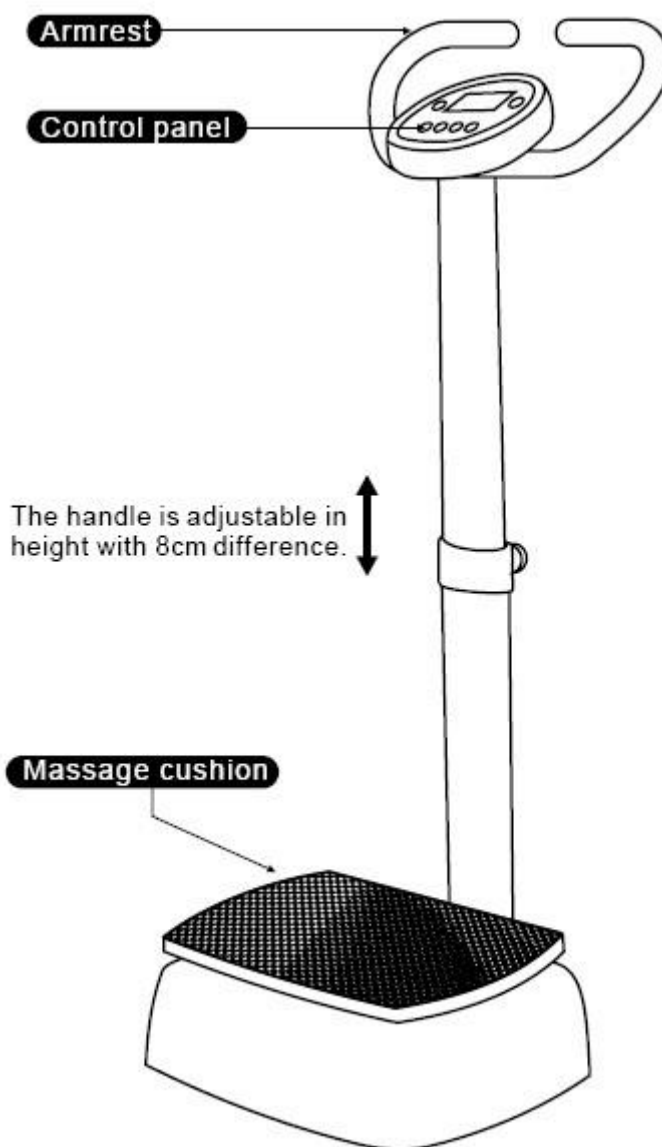
Ďakujeme vám za zakúpenie nášho masážneho stroja. Prečítajte si prosím dôkladne tento návod pred použitím a to najmä nováčikovia kvoli bezpečnosti, aby bolo možné používať tento produkt správnym spôsobom. Prosím, uschovajte si tento manuál tak, aby ste si ho mohli v prípade potreby prečítať.

Názvy častí:

1. Operadlo
2. Kontrolný panel
3. masážny vankúš

Poznámka:







Rukoväť je výškovo nastaviteľná s rozdielom 8 cm.



Kontrólly panel

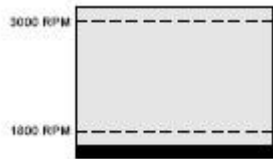
Control panel



	Prepínací kľúč. Zapnite a vypnite stlačením.
	4 rôzne vybračné režimy na výber.
	Obnoví všetky programy do počiatočného stavu.
	2,3,5 minútové načasovanie na výber.
	Vyberte zrýchlenie od 1. do 12. rýchlosti na základe manuálneho programu.
	Vyberte rýchlosť dole, podľa potreby na základe manuálneho programu.
CALORIE	Zobrazenie znižovania kalórií počas nastavenej doby.

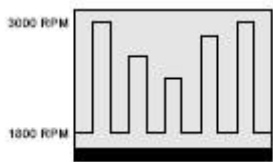


4 rôzne vibračné režimy



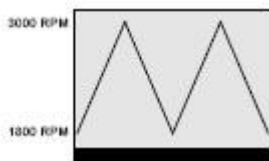
Manuálny program

Vibračná sila je voľne vybraná užívateľom od 1 rýchlosti do 12 otáčok.



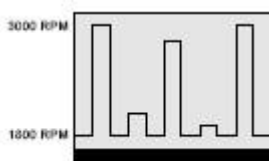
Automatický program

Vibruje automaticky z nízkej rýchlosti na vysokú s nepravidelnou frekvenciou.



Automatický program

Vibruje automaticky od najnižšej po najvyššiu vlnu.




Automatický program

Vibruje automaticky z nízkej rýchlosti na vysokú s nepravidelnou frekvenciou.



Operácie

- Stroj umiestnite na hladké miesto.
- Pripojte elektrinu do zásuvky.
- Prístroj pripojte alebo odpojte.

- Stlačte  a prístroj začne pracovať.
- Na začiatku je 1. rýchlosť a manuálny režim je nastavený na 15 minút.
- Zvoľte rýchlostný režim vibrácií a času podľa danej situácie.



Technické údaje

- Model číslo: HM01-08QI
- Prívod: 220V~50Hz
- Maximálne zaťaženie ložiska: 100 kg
- Váha: 11.0kg



Výhody použitia tohoto zariadenia

- Krvný obeh
- Vytrvalosť
- Generálny tréning
- Relaxácia svalov



Všeobecné bezpečnostné pokyny

- Skontrolujte, či je produkt v dobrom stave a uistite sa, či nedošlo k žiadnym škodám na stroji, než ho použijete po prvý krát. V prípade poškodenia stroj nemožno použiť. Prosím, obráťte sa na svojho predajcu.
- Tento prístroj je určený len pre osobné a vnútorné použitie, nie je určený pre komerčné použitie.
- Tento prístroj nie je vhodný pre deti.
- Tehotné ženy nesmú používať tento stroj.
- Nikdy nevytáhujte zástrčku kábla.
- Neskáče po doske či po stroji, pretože môže dôjsť k jeho poškodeniu.
- V prípade viditeľného poškodenia stroj nepoužívajte. Odpojte počítač a obráťte sa na servisného technika.
- Nikdy sa nepokúšajte opraviť škody sami, ale obráťte sa na svojho predajcu alebo na zákaznícke servisné stredisko.

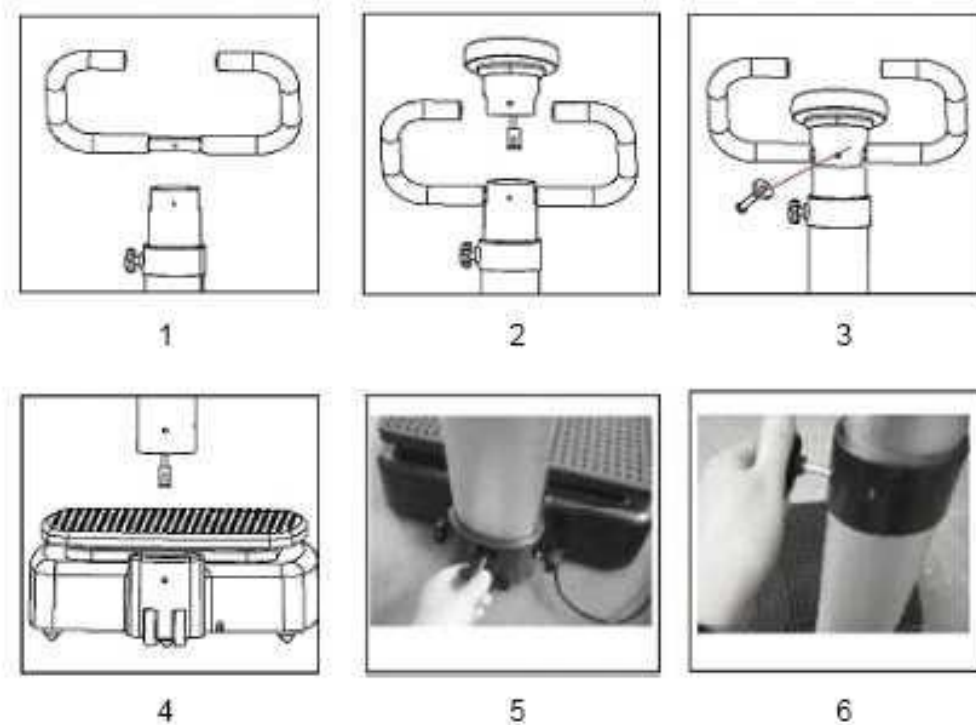
- Po použití stroj vypnite a odpojte.
- Pred použitím tohoto prístroja sa odporúča vykonať zahrievacie cvičenia. Používanie stroja naboso je lepšie a pohodlnejšie.
- Ak je poškodený prírodný kábel nikdy sa nepokúšajte opraviť poruchu sami, ale obráťte sa na svojho predajcu alebo zákaznícke servisné stredisko .
- Zvyšujte rýchlosť intenzity a trvania cvičenia postupne.
- Tento stroj je určený výlučne na použitie jednej osoby.



Všeobecné bezpečnostné pokyny

- Prestaňte stroj používať okamžite, pokiaľ sa necítite dobre alebo máte závraty a poraďte sa so svojim lekárom.
- Pred čistením stroja vypnite zariadenie a odpojte napájací zdroj.
- Stroj čistite vlhkou handričkou a nie chemickými čistiacimi prostriedkami.
- Tento spotrebič nie je určený pre používanie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami, alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, pokiaľ nie sú pod dozorom alebo neboli poučení ohľadom použitia spotrebiča osobou zodpovednou za ich bezpečnosť.
- Ak je poškodený prírodný kábel, musí byť vymenený výrobcom, servisným zástupcom alebo podobne kvalifikovanou osobou, aby sa predišlo možnému nebezpečenstvu.

Pokyny k inštalácii

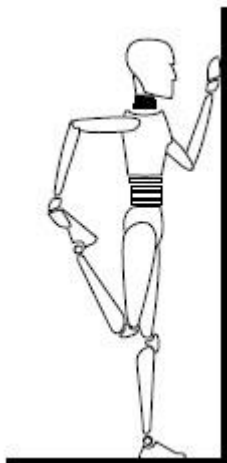


Limitovaná záruka

- Zaručujeme, že tento produkt nemá matariálne alebo výrobné chyby po dobu 2 rokov počínajúc dňom, kedy bol zakúpený, s výnimkou nižšie uvedených položiek. • Záruka tohoto produktu sa nevzťahuje na škody vzniknuté pred zneužitím alebo nesprávnym používaním, nehodou, či upevnením akéhokoľvek neoprávneného príslušenstva, zmenách vykonaných na výrobku alebo akákoľvek situácia bez ohľadu na povahu, je mimo kontroly našej spoločnosti.
- Nenesieme zodpovednosť za akékoľvek následné, náhodné alebo špeciálne poškodenia.
- Akékoľvek záruka je obmedzená na obdobie 2 rokov, počnúc od pôvodného dátumu zakúpenia.
- Po obdržaní opravíme a vymeníme diely v závislosti na prípade k vášmu osobnému prístroju a pošleme vám ho bez poplatku späť. Záruka môže byť využitá iba cez naše servisné pracovisko.

Zahrievacie cvičenia

Predtým, než začnete prístroj používať navrhujeme, aby ste absolvovali zahrievacie cvičenia. Tento postup vám zabráni maximalizovať výkon počítača. Nasledujúce kroky sú navrhnuté pre zahrievacie cvičenia.

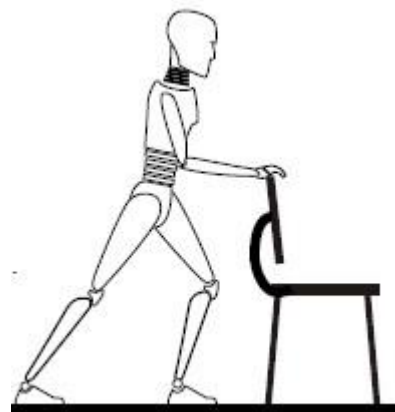


1. Precvičovanie štvorhlavého svalu

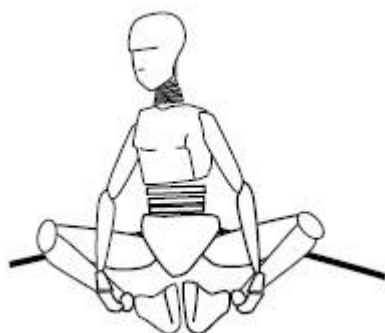
Postavte sa blízko steny, stoličky alebo iného pevného predmetu. Použite jednu ruku k vyrovnaniu rovnováhy. Ohnite nohu v kolene a zdvihnite pätu na zadok. Uchopte hornú časť nohy na rovnakej strane. Stehná majte pri sebe a pomaly vyťahujte nohu smerom k vášmu zadku, kým budete cítiť jemné napätie v stehnách. Nemusíte sa dotknúť zadku s pätou. Keď máte pocit úplného napätia, prestaňte ťahať. Kolená sa snažte udržiavať rovno a pri sebe. (Nedovoľte aby sa kolená hojdali zo strany na stranu). Držte 20 až 30 sekúnd. Opakujte to isté s druhou nohou.

2. Precvičovanie lýtka

Stojte približne na dĺžku rúk od steny alebo stoličky s nohami od seba. Prsty smerujú dopredu. Presuňte jednu nohu bližšie k stoličke, zatiaľ čo narovnáte a predĺžite druhú nohu za sebou. Ohnite jednu nohu smerom k stoličke a druhú nohu nechajte narovnanú a napnutú. Ruky položte na stoličku. Udržujte pätu zadnej nohy na zemi a pohybujte bokmi smerom dopredu. Pomaly predkláňajte natiahnutú nohu v členku, aby ste pocítili napätie v lýtku. Držte 20 až 30 sekúnd. Tento postup opakujte tiež s opačnou nohou.



Zahrievacie cvičenia

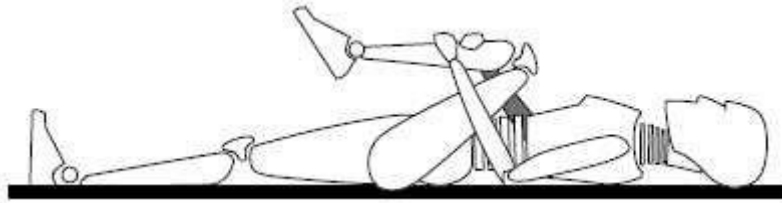


3. Úsek vnútorných stehien

Posaďte sa na zem a ohnite nohy tak, aby chodidlá vašich nôh boli spolu. Položte ruky na členky. Predkloňte sa od pása a mierne zatlačte na vnútornú stranu kolien. Mali by ste pocítiť napätie svalov vašich vnútorných stehien.

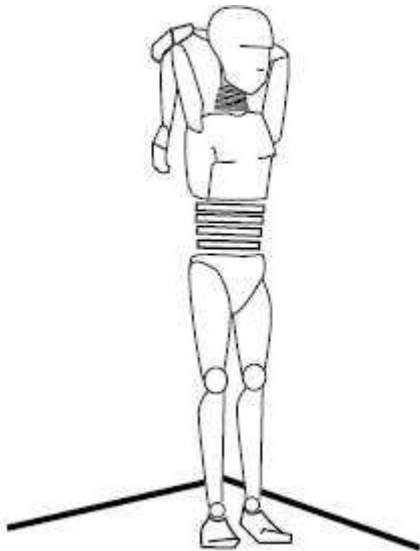
4. Zadok, boky a brušné svaly.

Ľahnite si na chrbát s bokmi uvoľnenými proti podlahe. Pokrčte jednu nohu v kolene. Udržte obe ramená na podlahe, jemne uchopte ohnuté koleno s rukami a ťahajte ho smerom hore. Mali by ste cítiť napnutie v bedrách, brušných svaloch a dolnej časti chrbta. Držte 20 až 30 sekúnd a uvoľnite. Opakujte tento postup pre druhú stranu.



5. Napínanie horných svalov v stojí.

Postavte sa s nohami rozšírenými od seba. Vykročte s jednou nohou pred seba a dbajte na to aby stáli obe nohy naplocho na zemi. Ruky zľahka položte na stehná, pokrčte zadnú nohu a nakloňte sa mierne dopredu, kým nepocítite napnutie v zadnej časti stehna. Uistite sa skôr než sa predkloníte, že bedrový kĺb smeruje napred. Držte 20 až 30 sekúnd. Opakujte tento postup pre opačnú nohu.



6. Napínanie horného tricepsu

Postavte sa nohami na šírku ramien od seba a ohnite kolená. Zdvihnite jednu ruku nad hlavu a ohnite lakeť dosahujúci dole za hlavu s rukou smerom k protiľahlej lopatke. Prsty ťahajte dole na chrbát tak ďaleko, ako len môžete. Držte túto pozíciu. Dosiahnite až druhú ruku ohnutú v lakti. Jemne podporujte napätie ťahom na lakeť. Držte 20 až 30 sekúnd. Opakujte tento postup pre opačnú pažu.

Cvičenia

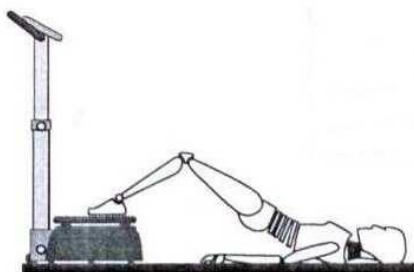


1.Drep

Stojte na stroji s nohami mierne od seba. Chrbát držte rovno a svaly na nohách mierne napnite. Potom by ste mali cítiť napätie v štvorhlavom svale, zadku a chrbte.

2. Lýtko

Postavte sa na špičky v strede stroja. Chrbát musí byť rovný, brušné svaly napnuté a budete cítiť napätie v lýtkových svalov. Na zmenu tohto cvičenia môžete tiež pokrčiť kolenná do 90 stupňov.



3. Mostík

Ľahnite si, ramená dajte na podlahu a chodidlá položte na stroj. Zdvihnite zadok s mierne pokrčenými kolenami. Opatrne vytiahnite päty smerom k hornej časti tela tak, že napnete svaly na stehnách a zadku.

4. Spätný relax

Posaďte sa na strojovú dosku dostredu. S hornou polovicou tela sa nakláňajte dopredu. Vibrácie pomáhajú v tejto polohe uvoľniť svaly vášho chrbta, bedier a stehien.

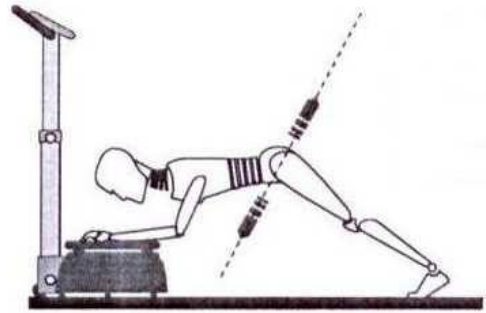


5. Precvičovanie tricepsu

Otočte sa chrbtom k stroju a uchopte pevne okraj plošiny. Oprite sa o ruky a ľahko privedte bedrá na úroveň spodnej dosky a to takým spôsobom, že vaše lopatky priblížite jednu k druhej. Tie by potom mali cítiť svalové napätie v hornej časti paží a ramien. Rovnaké cvičenie môžete vykonávať aj s natiiahnutými nohami.

6. Dolné brušné svaly

Oprite sa rukami o spodnú dosku. Pevne sa uchopte za predný okraj. Narovnajte chrbát a zdvihnite pomaly zadok, ako keby ste chceli vytiahnuť plošinu na vaše nohy. Mali by ste potom cítiť napätie v brušných svaloch. Rovnaké cvičenie môžete vykonať tiež v kľaku.



7. Relaxácia ramien a šije

Kľaknite si pred stroj, ruky natiahnite a položte ich na dosku. Chrbát a krk držte rovno. Ruky ostávajú položené na doske. Toto cvičenie pomáha uvoľniť svaly vášho krku a ramien.