

Tactile Tonic Pro kézikönyv

Működtetési instrukciók

A masszázs minden nagy civilizációnak és kultúrának a része volt és a napjainkban is nagy népszerűségnek örvend. Számos előnye közül kiemelendő az izmokra gyakorolt pihentető hatása, a vérkeringés fokozása és az anyagcsere folyamatok melléktermékeinek kiürítése a szervezetből.

Az alkalmazást helyezze sík, kemény felületre, a padlózat védelme érdekében helyezzen alá szőnyeget!

Az edzőgép maximális terhelhetősége 100 kg, ennél nehezebb személy ne használja azt! A biztonságos üzemeltetés érdekében hagyjon legalább 0.5 méter szabad helyet az alkalmazás körül!

Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra tervezték! Ne használja azt a szabadban, edzőtermekben, intézményes keretek között és ne adja bérbe sem!

Az edzőgépet folyamatosan csak 30 percig használja, ezután tartson legalább 30 perc szünetet!

Az edzőgépet elsősorban a már megedzett izmok pihentetésére és a test masszázására tervezték meg. Szintén alkalmas edzés előtt az izmok bemelegítésére, a fáradt izmok pihentetésére, a vérkeringés fokozására és a test formálására.

Használja a vibrációs gépet jól megvilágított és szellőztetett helyen! Használata közben viseljen megfelelő edzőruhát és sportcipőt! A ruha ne legyen se túl szoros se túl bő!

Mivel az edzésprogramok függenek a felhasználó korától és fizikai adottságaitól érdemes szakképzett edzővel vagy orvossal konzultálni bármilyen edzésprogram elkezdése előtt! A végső cél az, hogy elérjünk egy fizikai szintet, ideálissá tegyük súlyunkat vagy éppen segítsük a fizikai és szellemi épségünk megőrzését.

Az első hetekben azt ajánljuk a felhasználónak, hogy mindössze 5 perces edzésprogramot végezzen el naponta a szalagok segítségével, ahogyan azt a kézikönyvben lévő ábrákon is látja! A következő hetekben lehet aztán az edzésidőt megduplázni vagy megháromszorozni.

Figyelmeztetés: néhány betegség megléte esetén a vibrációs gép használata kifejezetten káros lehet! Különösen igaz ez trombózis, trombózisra való hajlam, keringési rendszeri problémák esetében! Ilyen vagy hasonló esetekben konzultáljon szakorvossal az edzés megkezdése előtt!

Biztonsági óvintézkedések

A terméket le kell földelni! Ha az edzőgép elektronikailag meghibásodna, akkor a földelés szünteti meg az áramütés kockázatát! Az alkalmazáshoz adott hálózati kábel vezetéke földelt és a csatlakozón lévő tűske is. A csatlakozót ezért csak földelt fali aljzatba szabad bedugni!

Figyelem: ha az alkalmazás nincs megfelelően leföldelve, akkor az elektromos áramütéshez is vezethet! Ha kétségei vannak a helyes földeléssel kapcsolatban, kérje ki szakképzett szerelő vagy villanszerelő véleményét! Ne alakítsa át a hálózati kábel dugóját, ha az nem dugható be a földelt fali aljzatba! Ilyen esetben is kérje ki szakértő segítségét!

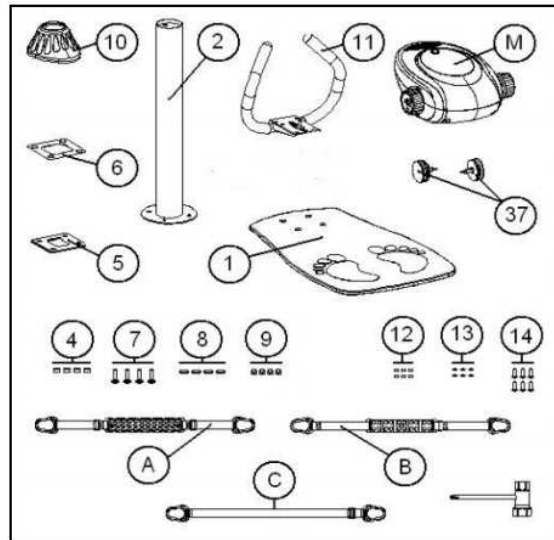
Ezt a terméket kizárólag 220V – 240V hálózatra szabad kötni és olyan földelési szabályok szerint, mint az A ábrán látható. Győződjön meg arról, hogy a hálózati kábel csatlakozóját csak olyan konnektorba dugja, amely teljesen kompatibilis azzal! Ne használjon adaptert!

Mindig tartsa be a következő javaslatokat, ha elektromos berendezést használ:

1. Győződjön meg arról, hogy a berendezést a megfelelő feszültségű áramforrásra kötötte! Az edzőgép által felvett feszültségnek meg kell egyeznie azzal a feszültséggel, amit az alkalmazás biztonságos működése megkövetel! A hálózati kábel csatlakozójának teljesen kompatibilisnek kell lenni a fali aljzattal!
2. Az elektromos áramütés kockázatát úgy csökkentheti, hogy az edzőgép használata után és/vagy a takarítás megkezdése előtt azonnal kihúzza a hálózati kábelt a fali aljzattól.
3. Az alkalmazáshoz adott hálózati kábelt csak olyan fali aljzatba dugja, mely megfelel az A ábra előírásainak! A nem megfelelő csatlakoztatás az elektromos áramütés lehetőségét rejti magában! Ha a hálózati kábel csatlakozója nem kompatibilis a fali aljzattal, akkor cseréltesse ki azt szakember segítségével igénybe véve, vagy forduljon a BH szerviz csapatához!
4. Áram alá helyezett alkalmazást soha ne hagyjon felügyelet nélkül, használat után azonnal áramtalanítsa azt!
5. Ne engedje kiskorú személynek vagy mozgássérült egyénnek az alkalmazás használatát, hacsak nem gondoskodik szakképzett felügyelő személy társaságáról!
6. Ne használjon olyan kiegészítőket a termékhez, amit annak gyártója nem hagyott jóvá!
7. Ne használja az alkalmazást, ha a hálózati kábel bárhol is megsérül!
8. A hálózati kábelt tartsa távol a felforrósodásra alkalmas tárgyaktól, berendezésektől!
9. Ne használja az alkalmazást szabad téren!
10. Mielőtt a hálózati kábelt kihúzná a fali aljzattól, kapcsolja az alkalmazás főkapcsolóját a „0” pozícióba!

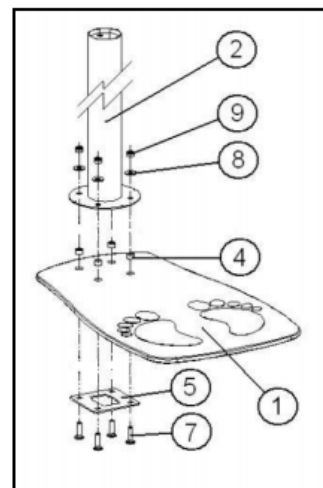
Összeszerelési instrukciók:

A doboz tartalmát helyezze a padlóra, ahogy ezt az ábra is mutatja!

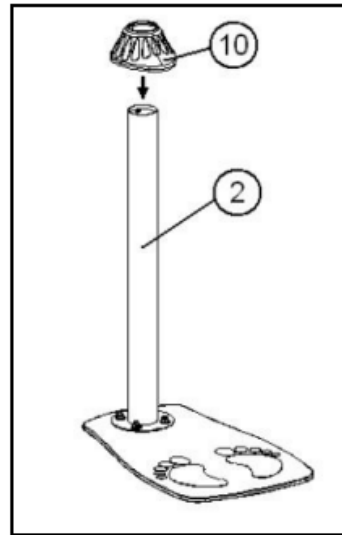


- | | | | |
|----|-------------------------|----|--------------------------|
| 1 | Üveg talp | 2 | Tartóoszlop |
| 5 | Alsó tartóoszlop alátét | 6 | Felső tartóoszlop alátét |
| 11 | Konzolmarkolat | 37 | Csiga |
| M | Fóváz | A | Masszázsszalag |
| B | Egyszerű masszázsszalag | C | Dupla masszázsszalag |
| 4 | Távtartó | 7 | M10 x 35 mm csavar |
| 8 | M10 lapos alátét | 9 | M10 önmenetes anya |
| 12 | M8 rugós alátét | 13 | M8 lapos alátét |
| 14 | M8 x 20 mm csavar | 10 | Tartóoszlop burkolat |

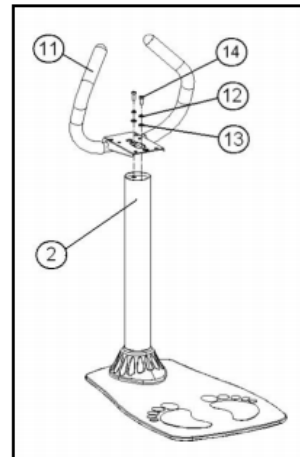
Először helyezze fel a távtartókat (4) az üveg talpra (1)! Ezután helyezze fel a gumi alátéteket is, a szögleteset az üveg talp alá, a kör alakút az üveg talp felé! Helyezze el a tartóoszlopot (2) és az alsó tartóoszlop alátétet (5) a talpra, majd rögzítse azokat csavarokkal, (7) lapos alátétekkel (8) és önmenetes anyákkal (9)! Húzza jól meg a csavarokat!



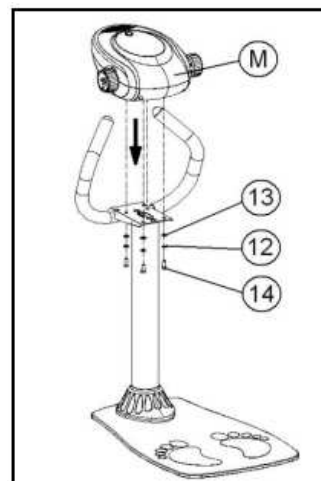
Miután a tartóoszlopot (2) rögzítette az üveg talpra, (1) helyezze a tartóoszlop védőt (10) az oszlop tetejére és tolja le azt egészen a tartóoszlop aljára!



Fogja meg a konzolmarkolatot (11) és helyezze azt a tartóoszlop (2) tetejére! Ezután rögzítse azt csavarokkal, (14) rugós alátétekkel (12) és lapos alátétekkel (13)! Húzza meg jól a csavarokat!

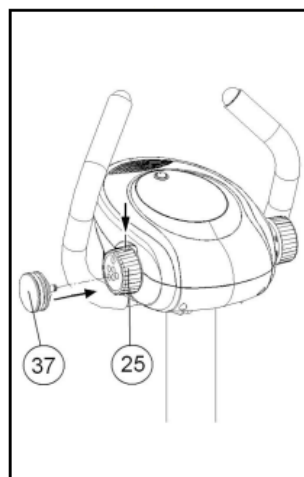


Helyezze a fővázat (M) a konzolmarkolatra, (11) majd rögzítse azt csavarokkal, (14) rugós alátétekkel (12) és lapos alátétekkel (13)! Húzza meg jól a csavarokat!

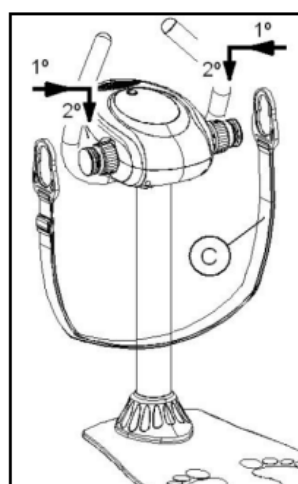


Fogja a csigákat (37) és helyezze fel őket a főváz csigatartó részeire (25) az ábra szerint!

Figyelem: nagyon fontos az, hogy a csigák felhelyezése mindkét oldalon ugyanabba a pozícióba történjen meg!

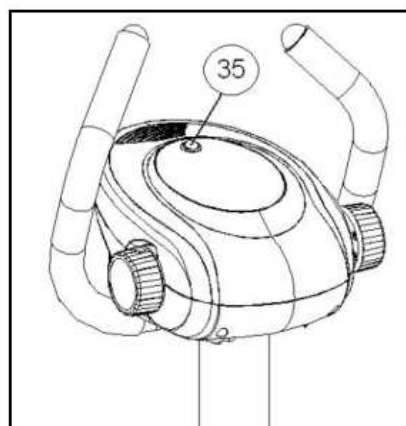


Helyezze fel a vibrációs géphez adott szalagok egyikét az ábra szerint! Először helyezze a szalag egyik végét az egyik csigára, majd a másik végét is rögzítse a másik oldalon lévő csigára!



Az alkalmazás elindítása

Dugja be a vibrációs gép hálózati kábelét földelt fali aljzatba a biztonsági óvintézkedésben leírtak szerint! Helyezze a masszázs szalagot a kívánt testrészre, majd nyomja meg a vibrációs gép főkapcsolóját (35)! Az edzés elkezdődik.



Az egész test edzése

A géphez a következő kiegészítők tartoznak:

Szabálytalan bordázatú masszázs szalag (A): hatásosan veszi fel a harcot a narancsbőr ellen. Használatával megelőzhető a narancsbőr kialakulása, de képes csökkenteni a más meglévő ilyen felületet is! Tanácsolt terület a testen: csípő hátsó része, derék, combok

Lekerekített bordázatú masszázs szalag (B): ezt a szalagot leginkább a derékon, a combokon és az alsó

területeken érdemes használni, legalább 3 percig az alkalmak során! Viseljen bő ruhát a gyakorlat végzése közben!

Dupla bordázatú masszázsszalag (C): használata leginkább a vállakon és a mellen tanácsos, de érdemes kipróbálni a test többi részén is. Lazító masszázsból részesít bennünket a használata, különösen, ha a hátra és a vállakra helyezzük a szalagot.

Ezeket a kiegészítőket különböző gyakorlatokhoz lehet használni, az edzési cél határozza meg a használt masszázsszalagokat.

A dupla bordázatú szalagot az ábrázolt 9 gyakorlat mindegyikénél lehet használni.

Figyelmeztetés:

A bordázott masszázsszalag (B ábra) használata során mindig viseljen ruházatot! A szalagoknak nem szabad közvetlenül a bőrrel érintkezni! A jellege szerint narancsbőr elleni szalag, mert rendszerint olyan helyen alkalmazzuk a testünkön, ahol ez a hiba megjelenik. A szalag a problémát teljesen a gyökerénél kezeli. Amikor ezeket a szalagokat használja, győződjön meg arról, hogy a kezelendő felülettel teljesen érintkezik a bordázott szalag. A szalagnak képesnek kell lenni a bőrfelületen gördülni, így előnyös nyomást tud kifejteni a bőrfelület alatti sejtszövetekre.

Rendszeresen figyeljen arra hogy a rögzítő elemek mindig jól illeszkedjenek az alkalmazáson! A vibrációs gépen 3 havonta rögzítsen minden elemet újra! Ha az edzőgépet kopott vagy hibás elemekkel használja, az a felhasználó testi épségét veszélyezteti. Ha az edzőgép bármelyik alkatrészével kapcsolatban kérdése merülne fel, bátran vegye fel a telefonos kapcsolatot a Vevőszolgálattal! Az alkatrészek cseréjéhez csak a gyártótól az adott modellhez megrendelt alkatrészeket használja, más alkatrészek súlyos károkat okozhatnak az edzőgépben és a felhasználóban egyaránt!