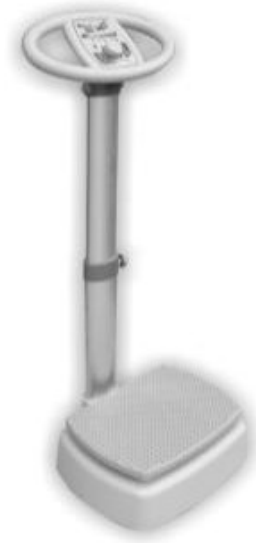


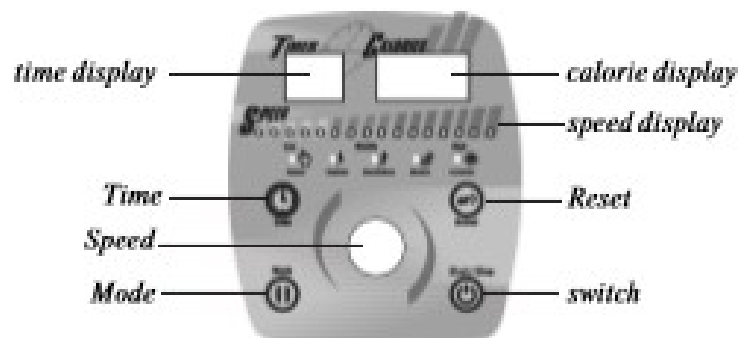
## Masažni pripomoček za krvni







obtok Številka izdelka: 1500



Pred uporabo tega izdelka natančno preberite priložena navodila. Vsebuje tudi informacije, ki vam bodo v prihodnje na voljo, če boste imeli kakršna koli vprašanja.

Vmesnik za upravljanje:



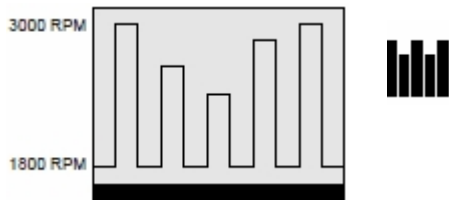
	Stikalo: primerno za vklop ali izklop
	Izbirate lahko med 4 različnimi načini vibriranja
	Obnovitev programov
	5,10,15,20 minutni čas za odziv
	Izbirate lahko med 1 in 12 hitrostmi glede na opis v priročniku
	Z gumbom zmanjšajte hitrost
CALORIE	Zmanjšanje števila kalorij glede na čas, nastavljen na zaslonu

## Štirje različni načini vibriranja:



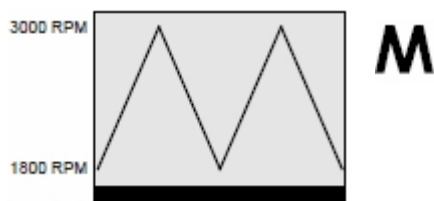
### **Ročni program**

Sila vibracij lahko uporabnik poljubno izbere 1 --- in 12.



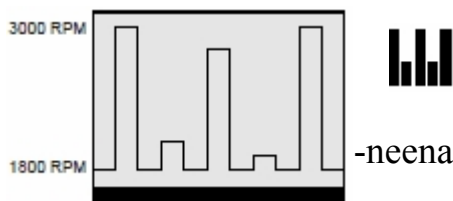
### **Samodejni program**

Vibracijska sila se začne pri neenakomerni frekvenci in samodejno nizki hitrosti.



### **Samodejni program**


Sila vibracij se povečuje od najnižje do najvišje hitrosti.



### **Samodejni program**

Oscilator samodejno nizko število hitrosti -neenakomerno narašča proti višjim hitrostim.

## Delovanje:

- napravo postavite na ravno in vodoravno površino.
- Napajalni kabel priključite v vtičnico.
- Stojite ali sedite na napravi.
- Pritisnite ta gumb , da aktivirate napravo.
- Začetno stanje pri hitrosti 1 in ročnem načinu, čas 15 minut.
- Izberite hitrost vibratorja in časovni položaj.

## Tehnični podatki:

- vhod: 220 V - 50 Hz
- moč: 120 W
- največja nosilnost: 100 kg
- neto teža: 11,0 kg

### Prednosti uporabe izdelka:

- krvni obtok
- vztrajnost
- splošna telesna pripravljenost
- sprostitvev mišic, počitek

### Splošna varnostna navodila:

- Pred uporabo preverite, ali je izdelek v dobrem stanju, in se prepričajte, da ni poškodovan. V primeru poškodb stroja ne smete uporabljati.
- Ta naprava je zasnovana za osebno in notranjo uporabo, ne za komercialno uporabo.
- Ta izdelek ni priporočljiv za otroke.
- Nosečnice izdelka ne smejo uporabljati!
- Nikoli ne odklopite kabla.
- Ne skačite po vibrirajoči površini ali napravi, saj lahko poškodujete izdelek.
- Če opazite vidne poškodbe ali poškodbe, izdelka NE uporabljajte. Odklopite napajalni kabel in se obrnite na prodajalca.
- Nikoli ne poskušajte sami odpravljati napak, temveč se posvetujte s prodajalcem ali službo za pomoč strankam.
- Po vsaki uporabi napravo izklopite in izključite iz električnega omrežja.
- Pred vsako uporabo naredite vaje za ogrevanje. Priporočljivo je uporabljati brez čevljev, da boste bolj občutili učinek.
- Če je napajalni kabel poškodovan, ga ne poskušajte popraviti sami, temveč se obrnite na službo za pomoč uporabnikom.
- Postopoma povečujte intenzivnost in trajanje hitrosti.
- Napravo lahko hkrati uporablja samo ena oseba.
- Z vadbo prenehajte takoj, ko začutite nelagodje ali vrtoglavico. Posvetujte se z zdravnikom.
- Pred čiščenjem naprave izklopite napajanje.
- Napravo očistite z vlažno krpo in čistilnim sredstvom brez kemičnih sestavin.
- Tega izdelka ne smejo uporabljati osebe (vključno z otroki) z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi. Uporaba je dovoljena, če je za njihovo varnost odgovorna določena oseba, ki je prisotna ves čas uporabe.
- Če je napajalni kabel poškodovan, ga mora zamenjati proizvajalec, pooblaščen serviser ali podobno usposobljena oseba. S tem se boste izognili poškodbam.

Navodila za namestitev: namestite, kot je navedeno na slikah.



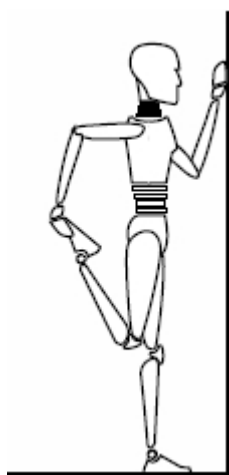
Omejena garancija:

- če ima izdelek resnične težave s kakovostjo, vam lahko zagotovimo popolno garancijo do 6 mesecev (pol leta) od datuma nakupa.

Vaje za ogrevanje

Pred začetkom vadbe na opremi je priporočljivo izvesti ogrevalne vaje. Tako boste zmanjšali tveganje za poškodbe in izboljšali svojo zmogljivost. Priporočene so naslednje vaje:

### **Raztezanje kvadricepsa**



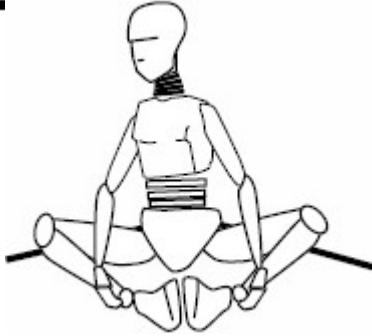
Postavite se ob stabilen predmet (npr. steno, stol). Z eno roko se oprite na predmet, da zagotovite ravnotežje. Če se opirate z desno roko, pokrčite levo nogo v kolenu. Nato z isto roko primite špico stopala in počasi poskusite stopalo potegniti proti zadnjici. Obe notranji strani stegen imejte skupaj. Med raztezanjem začutite napetost v sprednjem delu stegenske mišice. Pri tem se vam ni treba dotakniti pete z zadnjico. Če čutite, da stegno preveč raztezate, noge ne potegnite naprej. Kolena naj bodo drug ob drugem, kolena so obrnjena proti tlor. V tem položaju vztrajajte 20-30 sekund. Nato se raztegnite na enak način namestite drugo nogo.

### **Raztezanje teleta in ahilove mišice**



Stopite ob steno ali stol v razkoraku v širini ramen. Eno nogo približajte stolu, drugo pa potisnite nazaj, tako da prsti kažejo naprej. Pokrčite koleno noge, ki je najbližje stolu, in iztegnite drugo nogo. Peta zadnje noge naj bo ves čas na tleh, boke potegnite proti stolu, dokler ne začutite napetosti v teletih. V tem položaju vztrajajte 20-30 sekund. Nato na enak način iztegnite drugo nogo.

### **Raztezanje notranjega stegna**



Sedite na tla in pokrčite noge v kolenuh, tako da se stopala dotikajo druga drugih. Z rokami držite gležnje. Nagnite se naprej in s komolci rahlo potisnite kolena proti tlam. Čutiti morate, da se notranje stegenske mišice napnejo.

### **Raztezanje zadnjice, bokov, trebušnih mišic**

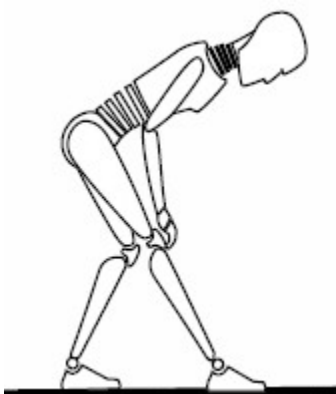


Ležite na hrbtu, z boki na tleh. Eno nogo pokrčite v kolenu. Zagrabite upognjeno koleno in ga potegnite proti telesu, koleno pa držite tesno na tleh.

Čutiti morate, da se mišice v bokih, trebuhu in spodnjem delu zadnjice napnejo. V tem položaju vztrajajte 20-30 sekund. Nato .

vajo ponovite z drugo nogo.

### **Raztezanje kolen**



Postavite se v širino bokov. Eno nogo postavite pred sebe in jo iztegnite. Zadnjo nogo pokrčite v kolenu, z rokami

rahlo se naslonite na sprednjo nogo. Nagnite se dovolj naprej. Začutite, kako se kolenske mišice raztezajo. Zadržite 20-30 sekund. Nato naredite vajo z drugo nogo.



### **Raztezanje tricepsov**

Ležite v širini ramen in rahlo pokrčite kolena. Eno roko dvignite nad glavo, upognite jo v komolcu. Nato z drugo roko potisnite roke nazaj, kolikor lahko (ne pretiravajte, saj lahko povzročite obremenitev hrbta). Začutite, kako se mišice napenjajo.

Zadržite 20-30 sekund. Nato naredite vajo z drugo roko.

### Vaje, ki se lahko izvajajo na opremi



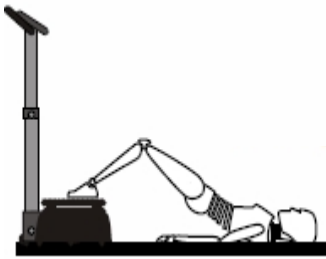
### **Googlanje**

Postavite se na opremo z rahlim razkorakom. Zgornji del telesa naj bo vzravn, rahlo pokrčite kolena in napnite mišice nog. Začutili boste napetost v mišicah kvadricepsa, gluteusa maximusa in hrbtnih mišicah.



### **Tele**

Postavite se na prste na noge sredi vibracijskega lista. Zgornji del telesa naj bo raven, trebušne mišice pa napete. Občutite napetost v teletih. Vajo lahko spremenite tako, da pokrčite kolena, tako da so teleta in kolena pod kotom 90 stopinj.



### **Most čez kolk**

Ležite z rameni na tleh in stopali na opremi. Dvignite boke s pokrčenimi koleni poleg tega. S stegni in zadnjico poskusite pete nekoliko približati zgornjemu delu telesa.



### **Razrahljanje hrbtenice**

Sedite na sredino vibracijske klopi in se nagnite naprej. Vibracije bodo pomagale sprostiti mišice hrbta, pasu in stegen.



### **Triceps push-ups**

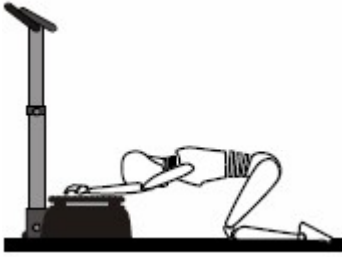
Obrnite se s hrbtom proti napravi, primite rob klopi in rahlo pokrčite roke. Boke imejte poravnane z vibracijsko blazino, blizu lopatic. Začutite napetost v rokah in ramenih. Enako vajo lahko izvajate tudi z iztegnjenimi nogami.



### **Spodnje trebušne mišice**

Vibracijsko klop podprite s podlaketjo in se nagnite nad opremo. Hrbet naj bo raven, ne grbite se, počasi dvignite boke, kot da bi vas oprema skušala potegniti bližje k nogam. Občutite napetost v spodnjem delu trebušnih mišic. Enako vajo lahko izvajate v klečečem položaju.





### **Sprostitev ramen in vratu**

Pokleknite pred opremo in se nanjo oprite z iztegnjenimi rokami. Hrbet in vrat naj bosta ravna. Z zgornjim delom telesa se zibajte nazaj. Ta vaja vam bo pomagala sprostiti ramena in vratne mišice.