

Вибромассажер

ET-302C

Руководство пользователя

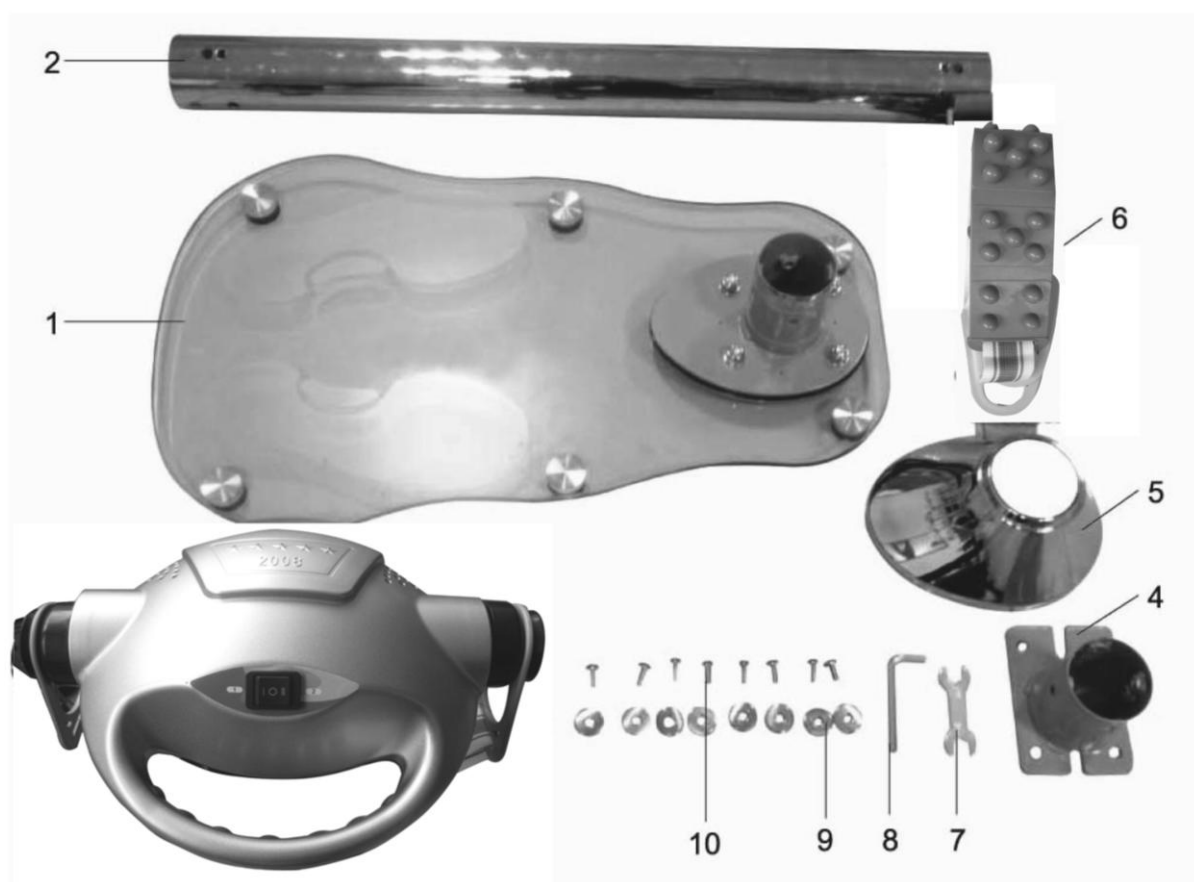


Меры предосторожности

- 1) Прочитайте все инструкции данного руководства и выполняйте разминочные упражнения до использования данного оборудования.
- 2) Данное оборудование является стационарным домашним оборудованием для фитнеса, а также аэробным тренажером, который поможет вам совершенствовать сердечно-сосудистую систему.
- 3) Перед использованием тренажера убедитесь, что все детали в порядке и должным образом закреплены. Оборудованием нужно пользоваться на ровной горизонтальной поверхности. Рекомендуем использовать ковер или другое покрытие для пола.
- 4) Надевайте соответствующую одежду и обувь при использовании данного магнитного велотренажера, не надевайте одежду, которая может застрять в тренажере.
- 5) Проконсультируйтесь со своим врачом и составьте подходящее расписание тренировок до их начала. Это особенно важно для людей старше 35 лет и имеющих проблем со здоровьем. Для достижения идеальных результатов тренировок необходимо не только выполнять достаточное количество упражнений, но и делать это ежедневно.
- 6) До начала тренировки, чтобы не повредить мышцы, по необходимости выполняйте разминочные упражнения на каждую группу мышц. После тренировки предлагается выполнить упражнения на расслабление.
- 7) Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных во время тренировки. Данный тренажер предназначен только для взрослых. Минимальное свободное пространство для безопасной эксплуатации тренажера составляет не менее двух метров.
- 8) Не используйте тренажер в течение часа до или после приема пищи.
- 9) Если вы почувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнение и обратитесь к врачу до возобновления тренировок.
- 10) Максимальный вес пользователя тренажера составляет 100 кг.

Внимание: Невыполнение выше обозначенных мер предосторожности приведет к причинению вреда.

Схема деталей



Перечень деталей

№ детали	Наименование	Количество
1	Стеклоное основание	1
2	Вертикальная труба	1
3	Массажер	1
4	Пластина массажера	1
5	Колпак	1
6	Ремень	1
7	Многофункциональный гаечный ключ	1
8	Шестигранник	1
9	Фигурная шайба	8
10	Болт	8

Инструкция по сборке

Шаг 1:

Наденьте колпак (5) на вертикальную трубу (2). Затем прикрепите вертикальную трубу (2) на стеклянное основание (1) болтами (10) и фигурными шайбами (9), затем наденьте на него колпак (5).



Шаг 2:

Вставьте пластину массажера (4) на вертикальную трубу (2), затем прикрепите пластину массажера (4) к вертикальной трубе (2) болтами (10) и фигурными шайбами (9).



Шаг 3:

Прикрепите массажер (3) к пластине массажера (4) болтами, пружинными шайбами и плоскими шайбами.



Шаг 4:

Наденьте ремень (6) с двух сторон массажера (3).



Это последняя инструкции по сборке. Убедитесь, что вы успешно выполнили все данные шаги. Желаем вам приятных тренировок!

3. Внимание:

А. Сборка завершена. Учтите, что устройство может работать только в течение 20 минут, затем его необходимо выключить как минимум на полчаса, так как оно может снова работать только после того, как было выключено на полчаса. Убедитесь, что устройство выключено, если оно находится в нерабочем состоянии.

В. Не разрешается разбирать двигатель, так как он находится под высоким напряжением.

Правильное расположение ремня при массаже:



1. Массаж, направленный на укрепление живота.



2. Массаж, направленный на придание тонуса мышцам в нижней части спины и снятие напряжения.



3. Массаж талии.



4. Работа над бедрами.

Руководство по использованию

1. Подсоедините массажер к источнику переменного тока, 220 В, 50 Гц.
2. Ремень массажера прикреплен к нему с двух сторон, массажный ремень плотно прилегает неровной стороной к месту, которое вы намереваетесь массажировать, затем натяните ремень и включите массажер на среднюю скорость.
3. При нажатии на выключатель массажер начнет работу, при его выключении массажер прекратит движение.
4. Массажер подходит для широкого круга пользователей от 16 до 70 лет, общее состояние здоровья которых может считаться удовлетворительным, частое использование может улучшить здоровье; для офисных служащих, которые устают от долгого сидения, массажер может стать способом релаксации и снятия напряжения; после интенсивных занятий спортом массажер может облегчить напряженность в мышцах; при ожирении может снизить вес при ежедневном использовании в течение получаса.
5. Ситуации для применения массажера: спорт, здоровье, использование дома и т.д.
6. Ситуации, когда применять массажер надо с осторожностью:
 - (1) Переломы или после хирургического вмешательства, при серьезных заболеваниях, престарелыми людьми, детьми, беременными женщинами, не использовать в течение получаса после еды.
 - (2) В начальном периоде восстановления после длительного заболевания продолжительность применения массажера не должна превышать получаса.
 - (3) При массаже (особенно при использовании впервые) возможно ощущение чесания, что является признаком циркуляции крови и является нормальным явлением.
Если вы будете пить воду, эффект будет лучше.