

ALTIS MASSAGE-FIT KULLANMA KILAVUZU



Kullanım için,talimatları dikkatli bir şekilde okuyun ve gelecekte de referans olarak kullanabilmek için güvenli bir yere saklayınız.

Tebrikler!En avantajlı ev masaj makinasını satın aldınız. Daima talimatlara uyunuz ve lütfen gelecekteki kullanım için talimatları saklayınız.

AVANTAJLARI

Bazal metabolizma hızını artırır, böylece kalorileri hızla yakar.

Vücut ağırlığını ve güçlenmeyi artırır.

Dolaşımın hızlanmasına yardım eder.

Selülit leri azaltır.

Osteoporoz ve osteoartritli insanlar için önerilir.

Çünkü eklemlerde baskı oluşturmaz

Esnekliği geliştirir.

Kasların güçlenmesine yardım eder.

Vibrasyon eğitimi zayıf kas dokusunun gelişmesine kolaylaştırır

Temel kasların gelişmesine yardım eder

Şişmanlığın azalmasına önemli ölçüde yardımcı olan kan dolaşımının gelişmesini ve

lenfatik drenajı kolaylaştırır

GÜVENLİK UYARILARI

Kullanma kılavuzunu daima okuyunuz, FITNESS MASAJ ALETİNİ kullanmaya başlamadan önce, Eğer fitness düzeyin ile ilgili yada daha önce geçirmiş olduğun hastalık ile ilgili bir endişeniz var ise lütfen fitness masaj aletini kullanmadan önce doktoruna danışınız.

Aleti daima düz bir zemine yerleştiriniz.

Yanlarında refakat eden bir yetişkin olmadan Fitnes masaj aletini çocukların kullanmasına izin vermeyiniz.

Fitness masaj aletini sudan ve tehlikeli yerlerden uzak tutunuz.

Fitness masaj aletini ıslak ellerle kullanmayınız.

Kullandıktan sonra makineyi kapatınız.

Makineyi kullanırken alkol almayınız.

Fitness Masaj aletinin kullanımından en iyi sonuçları elde edebilmek için yemek yedikten sonra bir saat bekleyin daha sonra kullanın.

Aleti kullanmadan önce ve sonrasında lütfen su için, sinyal kablosunun etrafını sarmayın,atmayın yada çalışırken içine bir şey sokmayın.

Çocuklardan ve hayvanlardan Fitnes masaj aletini her zaman uzak tutun.

Bir günde maksimum 4 kez kullanım,

Ağırlık kapasitesi:150kgs

DİĞER GÜVENLİK TIPLERİ

Eğer aşağıdaki koşulların herhangi birine sahipsen,Fitnes masaj aletini kullanmadan önce mutlaka doktoruna başvurmalısın:

1. Kalp Hastalığı
2. Kırık yada Eklem Problemleri
3. Hamilelik
4. Beyinde kan pıhtısı
5. Herhangi bir sırt problemi
6. Kanser yada Herhangi bir Akut Hastalık
7. Bulaşıcı Deri Hastalığı
8. Ameliyat Sonrası İyileşmeyen Yara
9. Zihinsel Engelli/Dengesizliği
10. Nörolojik Sağlık Problemi
11. Akut Tromboz
12. Diyabet Çeşitleri
13. Epilepsi
14. Kalp pili

15. Tümör

Eğer göğüs ağrısı, bulantı, baş dönmesi yada nefes kesilmesi olur ise hemen egzersiz yapmayı bırakmalı ve devam etmeden önce mutlaka doktoruna başvurmalısın.

TEKNİK ÖZELLİKLER

Ürün modeli MESSAGE-FIT

Ürün İsmi Fitness MASAJ ALETİ

Ayarlanmış Voltaj 220-240V

Ayarlanmış Güç 500W

Ürün Net Ağırlığı 27KGS

Ürün Boyutu 61x65x122mm

Ölçüler 1100x750x250mm

Bu alet azaltılmış fiziksel, zihinsel algılama kapasitesi olan insanlar yada eksik deneyimi ve bilgisi olan insanlar tarafından kullanım için değildir (çocuklar dahil), onların güvenliği için sorumlu bir insan tarafından aletin kullanımı ile ilgili onlara verilmiş bir gözetim yada talimat olmadıkça uygun değildir. Çocukların aletle oynamadıklarının emin olmak için denetlenmeleri gerekmektedir.

EGZERSİZ TANIMI

Senin kişisel egzersiz amacına ve fitness-sağlık düzeyine göre, burada yapabileceğin birçok egzersiz vardır. Ancak, biz dört çeşit egzersizden oluşan bir set seçtik manual moda gerçekleşen. Bu dört egzersiz çeşidi aşağıdaki gibi tanımlanmıştır.

1. Ayaktaki Pozisyon

Bacaklarınızı kalça genişliğinde açın düz bir şekilde ve ayağa kalkın

Kolu tutun

Fonksiyon:Bu sırt,bel,kalça,göğüs ve karın egzersizi olacak

2. Diz Eğik Pozisyon

Ayak tahtasında dur,kolu tut

Dizlerini 80 derece kadar eğ,dizlerin ayakların üzerine eğilmemeli

Fonksiyon:Bu kalça ve uyluk egzersizi olacak

3. Ayakucu Pozisyonu

Dik dur ve ayakuçlarının üzerinde yüksel,

Fonksiyonu:Bu kalça ve uyluk egzersizi olacak,

4. Kaçak Pozisyon

Ayak tahtasının her iki tarafına ellerini yerleştir,

Bacaklarını sanki birini yakalamak için koşacakmış gibi bük,

Fonksiyon: Bu omuz,sırt,kol ve göğüs egzersizi olacak.

Makine Özellikleri/Uygulaması:

1-50 farklı çalışma hızı,

5 Belirli biçimde çizilmiş programlar,

3 Dijital LED ekran,Bir programı gösteriyor(program seçme),ikinci geçen süreyi ve

kalp atışını gösteriyor(Zaman/Nabız) ve üçüncüsü ise hız seçimini gösteriyor.(Hız)

Montaj Talimatı:

Dikkat: Çünkü tüm vidalar ürünlerin üzerine sabitlenmiştir,lütfen montaj için vidayı çevirin ondan sonra kuruluma başlayın.Lütfen montaj sırasında herhangi bir hatadan kaçınmak için vidaları doğru bir şekilde sıralayın.

1. Ana üniteyi(P1)bir hat üzerine yatırın/koyun
2. Destek tüpünün ortasının altına/aşağısına kabloyu alın.Lütfen köşede daha geniş konektör almaya dikkat edin.Lütfen resmi dikkatli bir şekilde inceleyin.(P2)
3. Ana destek tüpünü monte ettiği zaman,kablonun takılı olup olmadığından emin olun.Ondan sonra ana ünitedeki kablonun konektör kablosunun altına takın.Lütfen resme bakın(P3) ve kablonun takılı olduğundan emin olun..
4. Şimdi ana ünite destek tüpünü ana üniteye yerleştirin,lütfen resme bakın P4 P5 deki resim destek ünite tüpünün bağlandığında ve kurulduğunda nasıl görüldüğünü gösteriyor,
5. 2 adet destek çubuğunu/manivelasını al (P6) ve ana üniteye yerleştir.
Lütfen destek çubuklarının alt taraflarının üstte ana üniteden uzakta köşeli olduğundan emin olun.Doğru aletleri alın ve Orta vidaları kullanın:M6X10 ve pulların ana üniteye güvenli olduğundan emin olun.Ana ünitenin altında bu yapılmalıdır.Resim P6 bakın
6. Alt destek çubuklarının üstüne üst destek çubuklarını yerleştir.Destek tüplerine çubukların üst tarafının uygunluğuna dikkat et.Resim P7 bakınız.
7. Aletleri al ve küçük vidaları kullan:5x10 destek çubuklarının altına destek çubuklarının üstünü getir.Lütfen resim P8 bakınız.
8. Doğru aleti kullan ve büyük vidaları al:M8X40 ve destek çubuklarının üstünün

ana destek ünitesine bağlayın.Resim P9 bakınız..

9. Ana destek tüplerinin kablosunu kontrol panel kablosuna bağla.Lütfen resim P10 bakınız.
10. Ana destek tüpü üzerine kontrol paneli yerleştirin ve ana destek içindeki teller besle.Lütfen resim P11 bakınız..
11. Son olarak kontrol panelinin alt yanındaki M6X10 vidaları kullanın.Ondan sonra ana destek tüpüne kontrol panelini yerleştir.
İlk olarak öndeki ondan sonra iki taraftaki vidaların güvenli olduğundan emin olun.

2.KULLANIM TALİMATI

1. Aç ,program seçme ekranı 'HL',ZAMAN/NABİZ penceresi '010' gösterir ki bu da 10 dakika için zamanlama anlamına gelir:HİZ penceresi '00' gösterir..
2. Herhangi bir durumda, ZAMAN/NABİZ düğmesine zaman gösterimini değiştirmek için basın ya da ekranın ortasındaki nabız tuşuna basın..
3. Bekleme durumunda, AÇ/KAPA düğmesine bas,makine çalışır duruma gelir,düğmeye tekrar bas,makine bekleme durumuna gelir tekrar..
4. Bekleme durumunda,PROGRAM SEÇME düğmesine basın,çalışma programını seçmek için.Onlar 'HL' manuel mod,'P1''P2''P3' otomatik programındadır.Her program için zamanlama:10 dakikadır.Otomatik programda,HİZ düğmesi inaktiftir.
5. Herhangi bir durumda,NABİZ düğmesine bas kalp nabız sensörlerini tut.Mevcut kalp atış oranı ekranda belirecektir.
6. Çalışma Modundaki Otomatik Program için Talimat:
Otomatik Program P1:Yavaşça vücudunun kalp oranını ve sallanma direncini

artır.Her 30 dakikada,başlangıçtan itibaren hız değişir
10-15-20-25-30,35-40-35-30-25-20-15,Döngüsel hareketi koru,

Otomatik Program P2:Kalp oranını yağ yakma bölgesinde koru,Her 30
dakikada bir,hız başlangıçtan itibaren değişir
5-10-15-20-25-30-35-40.Hızlandırılmış hareketini koru..

Otomatik Program P3:Fartlek? antreman ileri düzeydeki atletler içindir.Her 30
dakikada bir,başlangıçtan itibaren 15-30-45 hız değişir.Hızlandırılmış
hareketini koru.

Kurulum Talimatı

Çalıştırmaya başlamadan önce aşağıdaki bütün parçaları sergile.Aşağıdaki
parçalara ek olarak,ayrıca bazı selo bantlara ihtiyacın olacak.

Makine Özellikleri/Operasyon

1-50 gözlük? Farklı çalışma hızı

Özellikle dizayn edilmiş 5 farklı program

3 Dijital LED ekran.Bir tanesi program numarasını gösterir(Program
seçme),ikincisi geçen zamanı ve kalp atışını gösterir('Zaman/Nabız) ve üçüncüsü hız
seçmeyi gösterir('Hız')

**ÜRÜNÜMÜZÜ TERCİH ETTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDER, İYİ GÜNLERDE
KULLANMANIZI DİLERİZ.**

Satın almış olduğunuz ürünümüz SPOR DÜNYASI garantisindedir. Kurulum ya da servisle ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda 0212 875 79 01 numaralı teknik servis hattımızı arayabilirsiniz.

Genel teknik servis hattımızı arayıp kaydınızı bıraktıktan sonra size en yakın teknik servisimiz yönlendirilecektir. Yaygın teknik servis ağımla sizlere en kısa sürede ulaşarak, en iyi satış sonrası hizmeti sağlayacağımızdan hiç şüphemiz olmasın.

Genel teknik servis uygulamasındaki amaç genel merkezimizin müşteri memnuniyetini takip edebilmesi ve sizlere daha iyi hizmet ulaştırabilmesini sağlamaktır. Böylelikle genel merkez her montaj yada arıza giderimi hakkında anında bilgi sahibi olmaktadır. Ayrıca teknik servislerimizin genel merkez tarafından yönlendirilmesi olası aksaklıkların önüne geçmektedir.

Tüm görüş, istek, ve şikayetlerinizi info@spordunyasi.com.tr 'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.