PLACA VIBROMASAJ TECHFIT MSGFIT 2D CU TELECOMANDA,NEW!

SKU: MSGFIT2D

Vă rugăm să citiți cu atenție acest manual înainte de utilizare și să-l păstrați pentru referințe ulterioare.

ATENŢIE!

Vă rugăm să citiți cu atenție următoarele avertismente de precautie și informații utile înainte de a utiliza aparatul de vibromasaj pentru prima dată , pentru a evita riscul de rănire sau accidentare. Acest aparat este doar pentru uz casnic și trebuie utilizat în conformitate cu instrucțiunile din manual.
Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare și să le păstrați pentru referință.

Cuprins

Atentionare 2
Cuprins 2
Date tehnice 3

Instructiuni de siguranta.....3-4

Pregătire 5
Descriere funcțională 5-8
Îngrijire și întreținere 9

Sesiune de exerciții 10

Date tehnice

Model: MSGFIT2D
Putere: 200 W
Alimentare electrică: 220-240 V
Frecvența nominală: 50/60 Hz
Capacitate maximă: 150 kg
Dimensiuni: 78x42x14cm
Greutate netă: 12 kg
Timp: 1-15 min
Viteza: nivel 1-99

Instructiuni de siguranta

- Utilizați numai în scopul prevăzut.
- După utilizare, aparatul trebuie oprit și scoas din priză.
- Nu este potrivit pentru copii sau femei gravide!
- Utilizați numai în interior, utilizați numai în mediu uscat.
- Consultați-vă imediat medicul când vă simțiți rău, aveți dureri în articulații sau în alte locuri, dureri ale bătăilor inimii sau orice alte simptome anormale.
- Nu utilizați dacă produsul este deteriorat.
- Nu utilizați aceast aparat mai mult de 10 minute o dată.
- Nu sari pe platoul aparatului sau pe aparat.
- Faceți câteva exerciții de încălzire înainte de a începe să utilizați aparatul.
- Creșteți treptat intensitatea vitezei și durata exercițiilor.
- Dacă nu ați făcut sport de mult timp sau dacă aveți o problemă cu inima, o problemă neurologică, tulburări circulatorii sau

probleme ortopedice, trebuie să vă consultați mai întâi medicul înainte de a utiliza acest aparat.

- Numai o singură persoană are permisiunea de a utiliza aparatul odată.
- Opriți imediat utilizarea aparatului dacă vă simțiți obosit, inconfortabil sau amețit.
- Așezați dispozitivul numai pe o suprafață solidă, plană și rezistentă la umiditate.
- Acest aparat nu este destinat utilizării de către persoane cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau cu lipsă de experiență și cunoștințe, cu excepția cazului în care acestea au fost supravegheate sau instruite cu privire la utilizarea aparatului de către o persoană responsabilă pentru siguranța lor.

RECOMANDARI MEDICALE:

Folosiți acest dispozitiv NUMAI cu consultarea medicului dumneavoastră dacă dumneavoastră:

- starea retiniană
- aveți leziuni la genunchi, umăr, spate sau gât
- ați avut recent o intervenție chirurgicală sau o intervenție chirurgicală
- sunteti insarcinata.

Înainte de prima utilizare, solicitați asistență medicală urgentă dacă se aplică oricare dintre următoarele cazuri:

- Stimulator cardiac, implant metalic, articulații sau membre artificiale, stenturi sau DIU, plăci sau știfturi de metal
- Tensiune arterială crescută

- Tromboză acută
- Afecțiuni cardiace sau boli cardiovasculare
- Diabet sever
- Tumor malign, Cancer
- Tromboză venoasă profundă
- Hernie acută
- Epilepsie
- Orice boală sau infecție recentă
- Migrene severe

Pregătirea

Pasul 1:*(localizare)*

Asezati aparatul intr-un spatiu potrivit pentru manipulare si folosire. Ar trebui să existe cel puțin un metru de spațiu pe toate părțile dispozitivului. Protejați-vă covorul / podeaua cu material adecvat (covoraș recomandat) și așezați aparatul pe o suprafață plană.

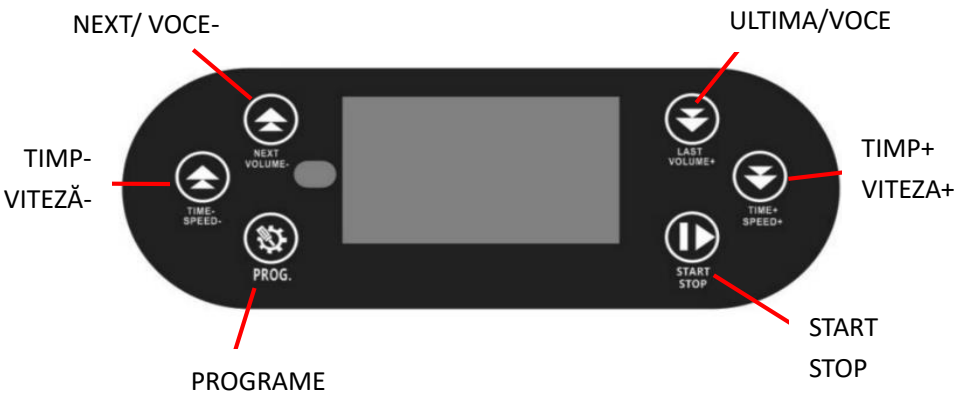
Pasul 2:*(telecomanda)*

Introduceți 2 baterii AAA în telecomandă.

Descriere funcțională

1. Componente:corzi de antrenament, pozitionare picioare,panou control,maner de transport, picioare de ajustare planeitate,telecomanda,protectie plastic carcasa, buton “switch”.

2.Instrucțiuni pentru panoul de afișare



Start, Stop: Apăsați acest buton o dată, aparatul începe să funcționeze , apăsați din nou si nu va mai funcționa.

Modul Prog: Selectați modelul prog.
Modul HR: Model manual. Puteți regla separat timpul și viteza înainte sau după ce mașina funcționează.
P1-P5: Mod automat:

1. Puteți regla timpul înainte sau după lucru, dar viteza nu poate face acest lucru.
2. Viteza va varia automat ca un anumit ritm.
3. Model automat diferit, ritmul este diferit.

Timp +/Viteză +: Apăsați acest lucru pentru a crește timpul (0-10 minute) numai atunci când mașina încă nu funcționează. Odată ce începe să funcționeze, puteți apăsa doar pentru a crește viteza (0-99 de niveluri).
Timp -/Viteză -: Apăsați acest lucru pentru a reduce timpul numai când mașina încă nu funcționează. Odată ce începe să funcționeze, puteți apăsa doar pentru a reduce viteza.
Ultima/Voce+: Apăsați aceasta pentru a reda ultimele melodii sau pentru a crește volumul.
Următorul/Voce-: Apăsați aceasta pentru a reda melodiile următoare sau pentru a reduce volumul.

Cum să conectezi dispozitivul la mobil prin Bluetooth?

1. Deschideți funcția Bluetooth pe mobil, apoi începeți să căutați, apoi cuvântul „body express” va fi afișat pe mobil, apoi conectați-l.
2. Deschideți aplicația de muzică pe mobil, apoi muzica va fi redată pe dispozitiv.

Reaminti: raza de recepție valabilă a telecomenzii este de 2,5 M, lumina infraroșu de pe telecomandă trebuie să se alinieze cu fereastra receptorului infraroșu de pe mașină.

Îngrijire și întreținere

AVERTIZARE!

Înainte de a curăța sau de a efectua orice întreținere la aparatul dvs. de vibrații, asigurați-vă că este orita alimentarea și cablul de alimentare este scos din priză.

Curatenie:

Curăţaţi aparatul cu vibraţii numai cu o cârpă umedă şi detergent slab, imediat după utilizare. Utilizare o soluție slabă de lichid de spălat antibacterian în apă caldă și o cârpă din microfibră. Asigurați-vă că stoarceti cârpa astfel încât să fie doar umedă.

Depozitare:

Verificați în mod regulat cablul/cablul pentru deteriorări înainte de depozitare. În cazul în care cablul/cablul este deteriorat în vreunul în

felul acesta trebuie înlocuit NUMAI cu un cablu identic de același tip și specificație. Nu trageți niciodată de cablu/cablu de deconectat de la priza de curent. Apucați întotdeauna ștecherul și trageți pentru a deconecta.
Scoateți ștecherul atunci când nu este utilizat și depozitați-l.

Depanare:

Fenomene	Motive comune	Metode
Nu se poate începe lucrul	Ștecherul nu s-a conectat bine	Conectați ștecherul de alimentare
	Comutatorul de alimentare nu pornește	Porniți întrerupătorul de alimentare și indicatorul se aprinde.
	Siguranța a fost arsă pentru Excessive curent brusc	Schimba o siguranta de acelasi model
Zgomot de mașină precum ping și dada	Este un sunet de funcționare normal, nu pentru mașini dărâma.	Solicitati service specializat
Telecomanda nu funcționează	Are bateria descărcată	Înlocuiți bateria
	Distanța de control este prea mare	Raza efectivă de detectare în infraroșu este de 2,5 m
Nu mai lucrați când utilizați	Timpul de lucru implicit a trecut	Operați din nou în intervalul de 10 minute
Nu se poate opera în mod normal	Poate executa comenzi prea des	Opriți alimentarea și reporniți

Schema desen - Sesiune Exercitii

Exercise Session

The fitness vibration trainer uses the body's own reflexes to exercise your muscles in a convenient manner that does not require that you get out of breath. The fitness vibration trainer accomplishes this best when you are in a stress position, such as a squat posture, and your muscles are working to keep you in that position. When the oscillating plate moves quickly, your muscles automatically move a small amount to keep you in the posture, hence exercising your muscles really efficiently. You will find the fitness vibration trainer extremely effective when using it in one of the positions shown below. You will get the best results if you bend your knees or arms (depending which is pressing on the oscillating plate) so your muscles adopt the automatic motion described.

You can also use the fitness vibration trainer as a general massager to ease muscle pain and improve circulation. Here, you should not press so hard on the plate, rather let the plate do the work for you. Use several different postures for a few minutes each for a complete workout.

Whole-Body-Exercise
Stand on the plate and stretch your feet as wide as your shoulders. This will help improve overall circulation and muscle tone.

Squat Posture
Stretch your legs as wide as your shoulders when squatting and bend your knees down to 90 degrees, if you can. Hold the position. This is great for a thigh workout.

Press-Up Posture
Stretch your arms as wide as your shoulders. If you wish to exercise the muscles more, bend your elbows to 90 degrees and hold this position.

Lower Legs Posture
Put your lower legs as shown on the plate with your hand supporting behind you on the ground. For an even more effective exercise, raise your seat off the floor and press down on your calves.

Waist Bend Posture
Stretch your legs, bend at the waist and put your hands on the plate. Bend your elbows for a more effective exercise.

Single-Foot Posture
Put one foot on the pedal and relax yourself. For a more effective exercise, lunge forward, placing more body weight on the plate.

Sitting Posture 1
Sit with your buttocks on the oscillating plate. Sit comfortably, keeping your back straight.

Sitting Posture 2
Put your legs on the plate when sitting on a chair. This is a great way to ease tension and can help to improve circulation in the legs.