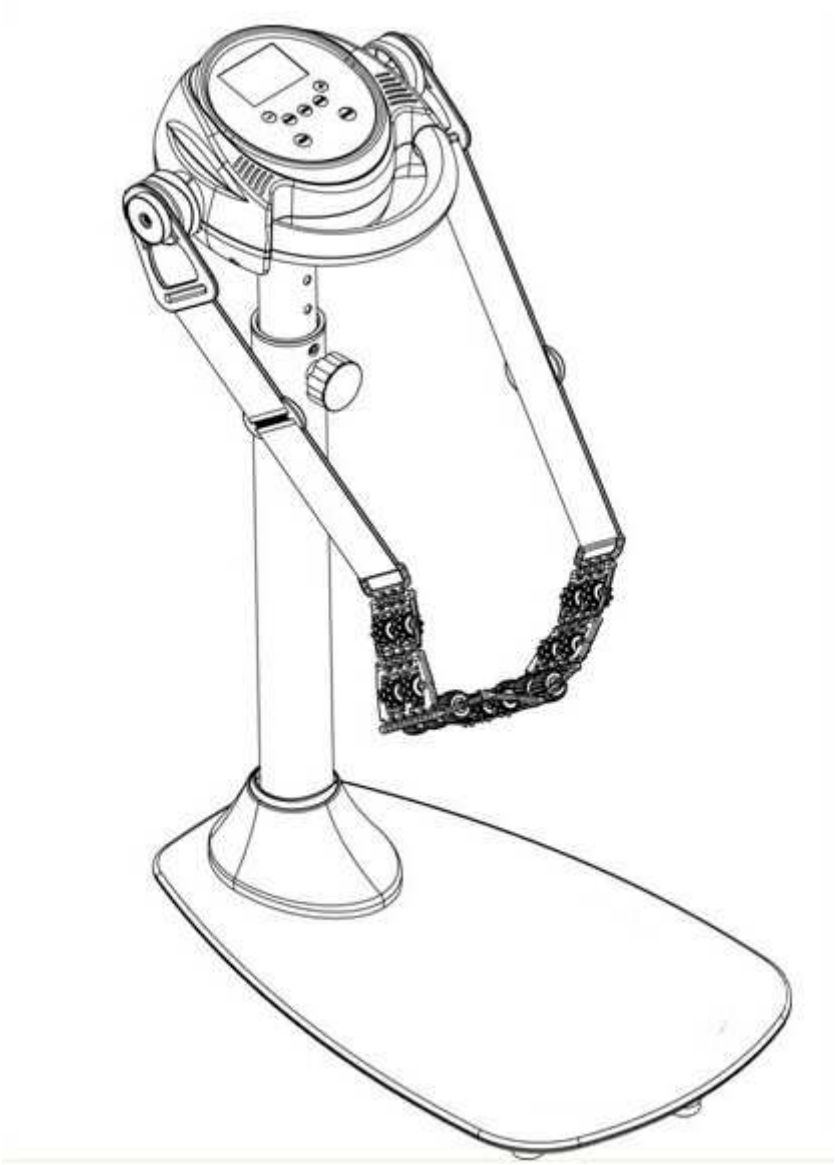
MASAŻER PROGRAMOWALNY
FITNESS MASSAGER
MASÁŽNÍ PŘÍSTROJ
MA1001



INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION –
NÁVOD K OBSLUZE

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego i zaprojektowano tak, aby zapewnić optymalne bezpieczeństwo. Powinny być przestrzegane następujące zasady:

1. **Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem w celu stwierdzenia braku przeciwwskazań do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń. Decyzja lekarza jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Jest to także konieczne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat oraz osób mających kłopoty ze zdrowiem.**
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze wykonaj rozgrzewkę.
3. Zwracaj uwagę na niepokojące sygnały. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenia są niebezpieczne dla zdrowia. Jeśli w czasie ćwiczeń pojawią się bóle lub zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nieregularny rytm serca lub inne niepokojące objawy, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem. Urazy mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.
4. W czasie ćwiczeń i po ich zakończeniu zabezpiecz sprzęt treningowy przed dostępem dzieci i zwierząt
5. Urządzenie należy postawić na suchej, stabilnej i właściwie wypoziomowanej powierzchni. Z bezpośredniego sąsiedztwa urządzenia należy usunąć wszystkie ostre przedmioty. Należy chronić je przed wilgocią, ewentualne nierówności podłoża należy wyrównać. Zalecane jest stosowanie specjalnego podkładu antypoślizgowego, który zapobiegnie przesuwaniu się urządzenia podczas wykonywania ćwiczeń.
6. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. Gdzie sprzęt jest usytuowany obok siebie, wielkość wolnej przestrzeni może być podzielona.
7. Przed pierwszym użyciem, a później w regularnych odstępach czasu, należy sprawdzać mocowanie wszystkich śrub, bolców i pozostałych połączeń.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź umocowanie części i łączących je śrub. Trening można rozpocząć tylko wtedy, jeżeli urządzenie jest całkowicie sprawne.
9. Urządzenie powinno być regularnie sprawdzane pod względem zużycia i uszkodzeń tylko wtedy będzie ono spełniało warunki bezpieczeństwa. Uszkodzone części należy natychmiast naprawić lub wymienić do tego czasu nie wolno używać urządzenia do treningu.
10. Nie wkładaj w otwory żadnych elementów.
11. Zwracaj uwagę na wystające urządzenia regulacyjne i inne elementy konstrukcyjne, które mogłyby przeszkadzać w trakcie ćwiczeń.



PROSZĘ ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ WIĘKSZĄ NIŻ 0,6 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.

12. Sprzęt wykorzystuj jedynie zgodnie z przeznaczeniem. Jeśli któraś z części ulegnie uszkodzeniu bądź zużyciu lub też usłyszysz niepokojące dźwięki podczas używania sprzętu, natychmiast przerwij ćwiczenia. Nie używaj sprzętu ponownie dopóki problem nie zostanie usunięty.
13. Ćwicz w wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu. Unikaj luźnych ubrań, którymi można zahaczyć o wystające części sprzętu lub które mogłyby ograniczać swobodę ruchów.
14. **Sprzęt zaliczony został do klasy H według normy EN ISO 20957-1 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**
15. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
16. Produkt jest przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych. Trzymaj dzieci, nie będące pod nadzorem z dala od urządzenia.
17. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJE. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 20 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 109*71*42,5 cm
Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwaj ślady potu, gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

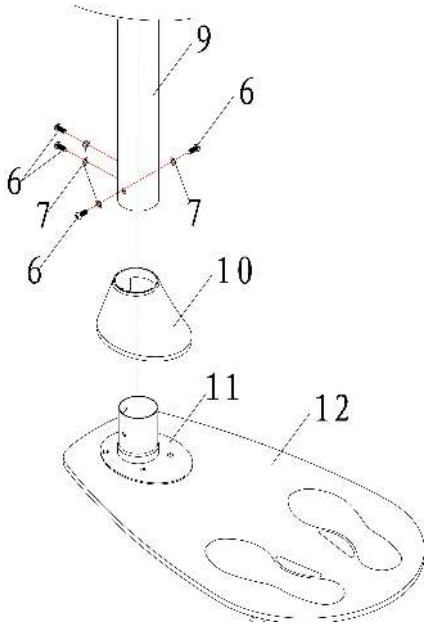
LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI

Nr	OPIS	Ilość	Nr	OPIS	Ilość
1	Urządzenie sterujące	1	1-01	Naklejka	1
2	Przewód zasilający	1	1-02	Osłona urządzenia sterującego	1
3	Łącznik	1	1-03	Włącznik zasilania	1
4	Podkładka	4	1-04	Klawiatura	1
5	Nakrętka M6	4	1-05	Śruba ST2.9*9.5	8
6	Śruba M8*15	8	1-06	Płyta główna	1
7	Podkładka	8	1-07	Śruba M6*10	2
8	Pas masujący	1	1-08	Śruba M6*35	4
9	Kolumna komputera	1	1-09	Tuleja izolacyjna	4
10	Osłona	1	1-10	Silnik	1
11	Łącznik kolumny komputera	1	1-11	Wał mimośrodowy	2
12	Szklana podstawa	1	1-12	Śruba M8*15	2
13	Piankowa podkładka 1	1	1-13	Podkładka	2
14	Stopka	7	1-14	Koło balansowe	2
15	Śruba M6*10	7	1-15	Dolna osłona	1
16	Piankowa podkładka	1	1-16	Śruba ST4.2*20	4
17	Płytka łącząca	1	1-17	Kabel zasilający	1
18	Podkładka	4	1-18	Płytka mocująca 1	1
19	Śruba M10*30	4			
20	Tuleja	1			
21	Pokrętło	1			

MONTAŻ

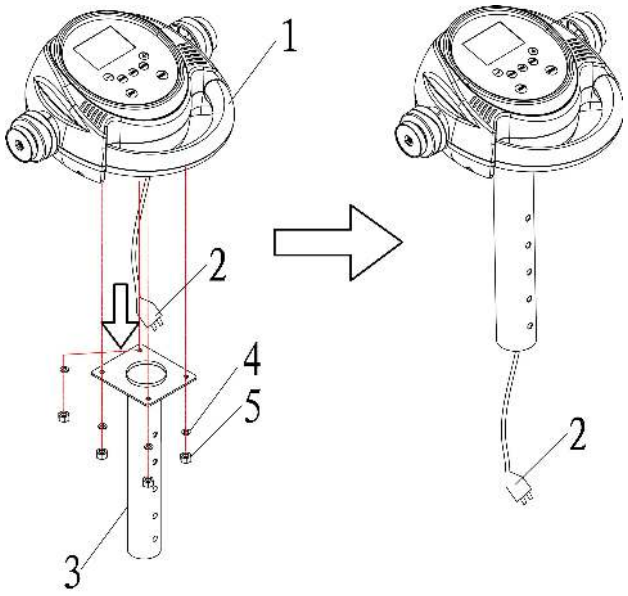
KROK 1.

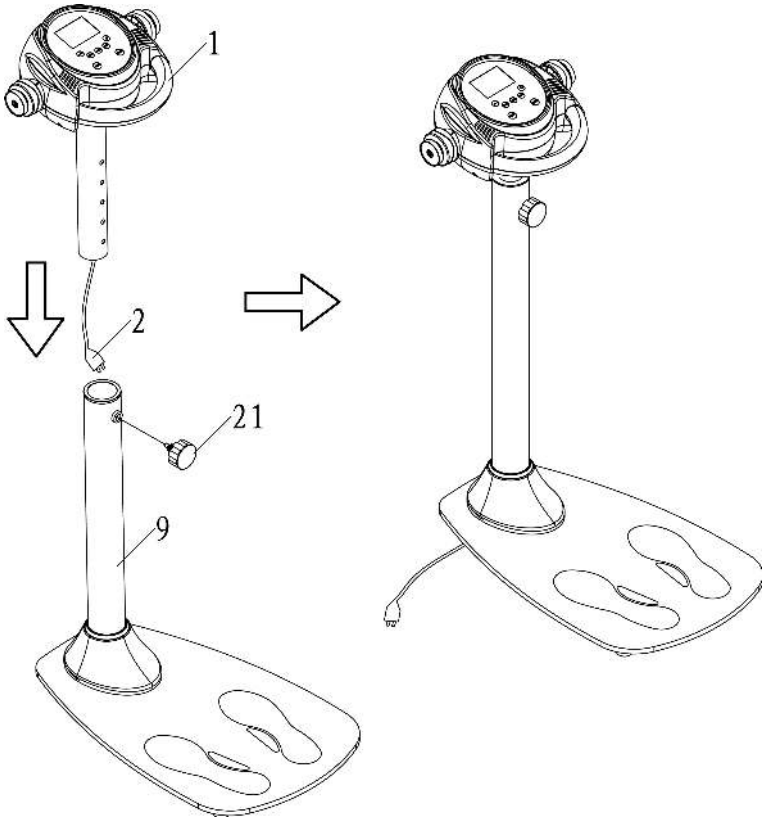
Nałóż osłonę na kolumnę komputera (9), następnie wsuń kolumnę do szklanej podstawy (12). Dokręć korzystając ze śrub M8*15 (6) oraz podkładek φ8 (7).



KROK 2.

Przeciągnij przewód zasilający (2) z urządzenia sterującego przez łącznik (3). Następnie umieść urządzenie sterujące na płytce mocującej i korzystając ze śrub M6 (5) oraz 6# podkładek przymocuj urządzenie sterujące (1) do łącznika za pomocą klucza w kształcie litery Z.



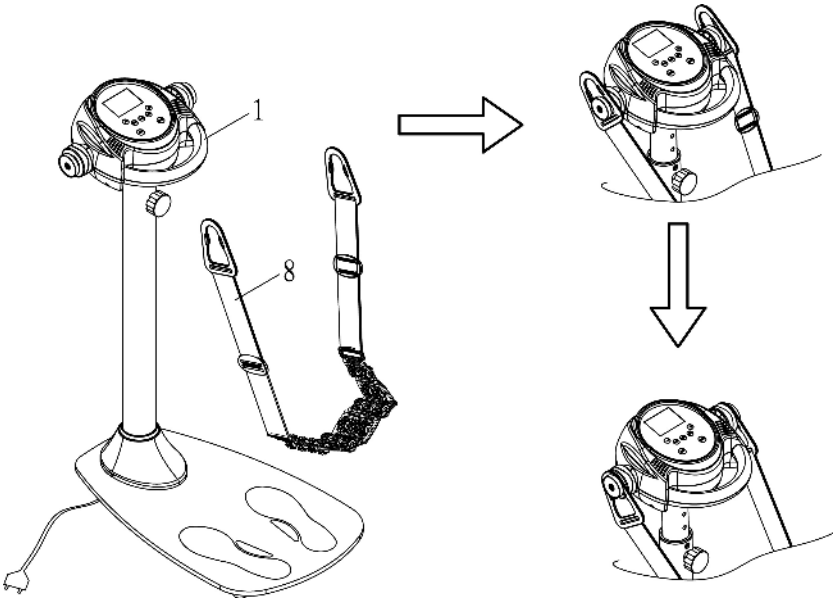


KROK 3.

Przeciągnij przewód zasilający (2) przez otwór w kolumnie komputera (9) i przez otwór w szklanej podstawie (12). Po przeciągnięciu przewodu, wsuń łącznik do kolumny komputera (9), umieść pokrętło (21) w jednym z otworów w kolumnie (9). Jedną ręką trzymając pokrętło, drugą dopasuj wysokość kolumny do swoich potrzeb. Upewnij się, że pokrętło dopasuje się odpowiednio do jednego z otworów w kolumnie. Dokręć mocno.

KROK 4.

Powieś pas masujący (8) na konsoli sterującej. Przed rozpoczęciem użytkowania, upewnij się że pas jest prawidłowo zamocowany na kole balansowym.



KOMPUTER



1. Wyświetlacz:

(1) Wyświetlane programy: (P1—P6、U1—U3、H1—H2)

(2) Wyświetlane parametry ćwiczenia, zmiana co 5 sekund:

(CALO. /calorie/、TIME /czas/、SPEED /prędkość/、PROG /program/)

(3) Wyświetlacz kropkowy:

Gdy urządzenie jest wyłączone, wyświetlacz wskaże "OFF". Jeśli włączysz urządzenie i wybierzesz program "P1—P6,U1—U3", na wyświetlaczu pojawi się wykres odzwierciedlający aktualną prędkość.

2. Klawisze :

1) . START/STOP : wciśnij "START" lub "STOP" aby rozpocząć lub zakończyć masaż.

2) . PROG. : Naciśnij aby wybrać jeden z trybów automatycznych P1—P6

3) . MODE : Naciśnij aby wybrać "Manual Mode /tryb manualny/"、"Time Countdown Mode /tryb odliczania/"、"Calorie Countdown Mode /zliczanie kalorii/"

4) . USER : Naciśnij aby wybrać jeden z programów użytkownika "U1—U3"

5) . SPEED - + : Naciśnij aby dostosować prędkość lub wartość wybranego parametru. 20 zakresów wyboru.

3. Opis funkcji

1). Tryb manualny.
2).Tryb odliczania.
3) 6 programów automatycznych (P1~P6)
4) 3 programy użytkownika (U1~U3)

4. Tryb manualny.

Naciśnij "START" aby włączyć urządzenie (niska prędkość). Naciskaj "SPEED - +" aby zmniejszać lub zwiększać prędkość.
Naciśnij "STOP" aby wyzerować wszystkie wartości. Urządzenie wyłączy się automatycznie po 40 minutach ciągłego korzystania z trybu manualnego.

5. Tryb odliczania.

Naciśnij "MODE" aby wybrać tryb odliczania lub spalania kalorii. Naciskaj "SPEED - +" aby dostosować wartość wybranego parametru.
Naciśnij "START" aby włączyć urządzenie (niska prędkość). Naciskaj "SPEED - +" aby zmniejszać lub zwiększać prędkość. Kiedy zaprogramowany czas lub wartość kalorii osiągną 0, urządzenie zatrzyma się, a wszystkie zaprogramowane dane zostaną wyzerowane.

6. Ustawienia zaprogramowane.

Urządzenie posiada 6 programów automatycznych (P1~P6). Naciśnij "PROG", na wyświetlaczu pojawi się "P1~P6". Wybierz program i przejdź do sekcji czasu - 10:00. Naciskając "SPEED+" lub "SPEED-" ustaw interesujący Cię czas ćwiczenia a następnie naciśnij "START". Każdy z programów podzielony jest na 10 sekcji. Czas każdej z nich = całkowity ustawiony czas /10. Przy przejściu z jednej sekcji do kolejnej usłyszysz sygnał dźwiękowy i nastąpi zmiana prędkości masażu. Naciskaj "SPEED+" "SPEED-" aby zmienić prędkość. Po zakończeniu programu, usłyszysz sygnał dźwiękowy a na wyświetlaczu pojawi się "OFF".

7. Program użytkownika

Naciśnij "USER". Na wyświetlaczu pojawi się "U1-U3". Wybierz jedną z opcji i naciśnij "MODE" aby przejść do programowania. Naciskaj "SPEED-+" aby dostosować prędkość masażu w pierwszej sekcji. Naciśnij "MODE" ponownie aby przejść do programowania sekcji kolejnej. Po ustaleniu prędkości dla każdej z sekcji, naciśnij "MODE" aby zachować dane. Zakres działania programów użytkownika jest taki sam jak w przypadku programów automatycznych.

8. FUNKCJA SLEEP

Urządzenie wyłączy się automatycznie po 10 minutach bez otrzymania żadnego sygnału. System włączy się ponownie po naciśnięciu dowolnego guzika.

9 . Wyświetlane parametry i zakres ustawień.

	ZAKRES	TRYB DOMYŚLNY	PROGRAM DOMYŚLNY	ZAKRES USTAWIEŃ
PRĘDKOŚĆ	1--20	--------	--------	--------
CZAS	0:00—99:99	10:00	10:00	1:00---30:00
KALORIE	0Kcl—99.99 Kcl	5 Kcl	--------	1Kcl—99.00 Kcl

10.Tabela programów

czas / program		Każdy okres = ustawienie czasu (minuty) / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	PRĘDKOŚĆ	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
P2	PRĘDKOŚĆ	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P3	PRĘDKOŚĆ	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
P4	PRĘDKOŚĆ	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2
P5	PRĘDKOŚĆ	2	4	6	4	2	2	4	6	4	2
P6	PRĘDKOŚĆ	1	6	1	6	1	6	1	4	1	6

ZAKRES STOSOWANIA

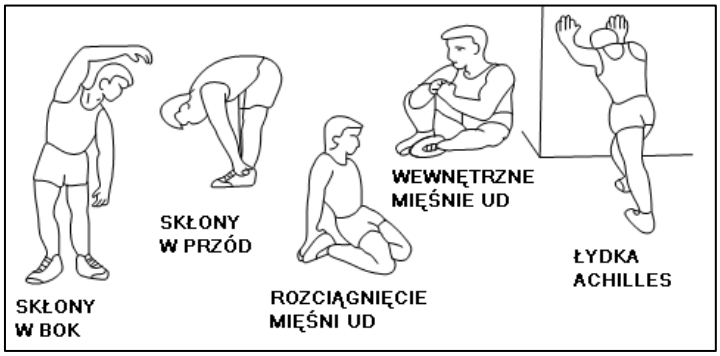
Masażer jest urządzeniem przeznaczonym do redukcji napięcia mięśni. Poprawia ukrwienie i uelastycznia tkanki oraz jest pomocny w redukcji cellulitu. **Masażer programowany MA1001 HMS jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych i komercyjnych.**

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Cykl ćwiczeń zapewni Ci polepszenie kondycji, rozbudowę mięśni, a w połączeniu z dietą i ograniczeniem kalorii pozwoli zgubić zbędne kilogramy.

Rozgrzewka

Ten etap pomoże przyspieszyć krążenie krwi, co pozwoli na efektywniejsze ćwiczenie mięśni. Poprawnie wykonana rozgrzewka zredukuje ryzyko kontuzji. Wskazane jest rozciągnięcie ciała jak pokazano na rysunkach poniżej. Każda z następujących czynności powinna być wykonywana przez co najmniej 30 sekund. Nie rozciągaj się zbyt mocno, jeśli poczujesz ból przestań naciągać mięśnie.



PASY MASAŻERA

UWAGA!

A. Wybierz jeden z dostępnych pasów i ćwicz przez 3 minuty. Bardzo ważne jest zmienianie pozycji aby pas masował różne części ciała. Zaleca się masowanie przez 20 minut 3-4 razy w tygodniu.
B. Może się zdarzyć, iż po ćwiczeniach skóra będzie zaczerwieniona. Jest to spowodowane nadmiernym ukrwieniem. Zaczerwienienie powinno zniknąć po kilku minutach.
C. Wraz z ćwiczeniami przy pomocy masażera zaleca się stosowanie diety niskokalorycznej i picie dużej ilości płynów.
D. Zaczep oczka pasa z prawej i lewej strony korpusu silnika. Sprawdź czy pas jest poprawnie założony. Trzymaj pas naciągnięty i sprawdź czy może spaść. Bądź ostrożny rozpoczynając ćwiczenia z masażerem. Startuj używając podstawowego pasa następnie, wraz ze wzrostem intensywności, zmieniaj pasy.
E. Włóż wtyczkę do gniazdka i załącz urządzenie. Twój pas do masażu oferuje możliwość pracy w 4 trybach. W trybie pierwszym urządzenie pracuje na wolnych obrotach, a w kolejnych trybach pracuje na szybkich obrotach.

FUNKCJE

A. PAS DO MASAŻU

Korzystaj z pasa mając na sobie wygodne ubranie. Pas nie może mieć bezpośredniego kontaktu ze skórą. Pas jest przeznaczony dla osób które mają problemy z celulitisem, posiada wiele rolek wygładzających ciało.

B. PAS POJEDYNCZY

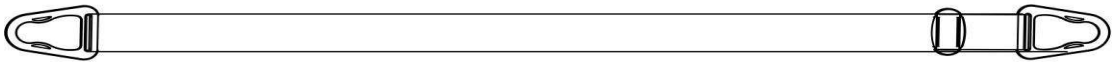
Pas służy do masażu ud i pośladków. Aby osiągnąć jak najlepszy rezultat, należy wykonywać każde ćwiczenie przez co najmniej trzy minuty. Korzystaj z pasa mając na sobie wygodną dopasowaną odzież.

C. PAS PODWÓJNY

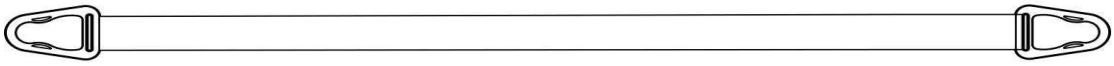
Podwójny pas to pas podstawowy i jest przeznaczony do masażu klatki piersiowej i okolic karku. Pasa można również używać do masażu pozostałych części ciała. Masaż pleców i ramion ma efekt relaksujący.



A. PAS DO MASAŻU



B. PAS POJEDYNCZY



C. PAS PODWÓJNY

A. PAS DO MASAŻU



Zastosowanie:

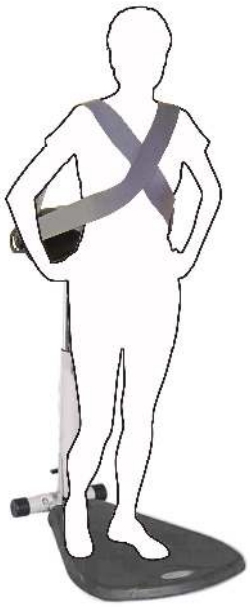
Używaj pasa do masażu brzucha, talii, bioder i ud.

B. PAS POJEDYNCZY



Zastosowanie:

Możesz używać pasa na pośladki stojąc wewnątrz okręgu pasa, możesz też masować w danym momencie tylko jedno udo przez włożenie jednej nogi w okrąg pasa.
Upewnij się, że pas jest zawsze odpowiednio naprężony wokół części ciała, którą chcesz masować, nie powinien on jednak być naprężony zbyt mocno.



B. PAS PODWÓJNY

Zastosowanie 1:

Odwróć się tyłem do silniczka i skrzyżuj pas na klatce piersiowej. W ten sposób masowane będą twoje ramiona i mięśnie klatki piersiowej.

Zastosowanie 2:

Odwróć się twarzą w kierunku silniczka i skrzyżuj pas na plecach. W ten sposób możesz rozluźnić mięśnie pleców.

Zastosowanie 3:

Poprzez włożenie jednej nogi w okrąg pasa możesz masować również mięśnie ud. Możesz kontrolować intensywność masażu przez przesuwanie nogi do przodu i do tyłu.

Mimo iż dopełniamy wszelkich starań by zapewnić najlepszą jakość naszych produktów mogą pojawić się pojedyncze błędy lub przeoczenia. Jeśli zauważą Państwo defekt lub brak części prosimy o kontakt.

Dział obsługi klienta: ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41–905 Bytom
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.
Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu: ……

Kod EAN: ……

Data sprzedaży: ……

……...
(Pieczątka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
   - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczątką sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy
   - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku /
   - reklamowanego towaru
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do sklepu lub serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres gwarancji może się wydłużyć o czas niezbędny do jej sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 40 dni.
5. Gwarancją nie są objęte: - Uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
   - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
   - niewłaściwy montaż i konserwacja,
   - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku: - Upływu terminu ważności,
   - samodzielnych napraw,
   - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Duplikaty karty gwarancyjnej nie będą wydawane.
8. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków ,serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy . W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
9. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem ,konserwacją które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
10. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
11. Towar powinien być w oryginalnym opakowaniu i zabezpieczony do wysyłki.

Gwarancja na sprzedany towar nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKOWANIA W SIŁOWNIACH, KLUBACH KULTURYSTYCZNYCH, CENTRACH FITNESS ORAZ DO INNYCH CELÓW WYCZYNOWYCH

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

Lp.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

OWNER'S MANUAL

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This product has been designed for home use only and built for optimum safety. Please note the following safety precautions:

1. **Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. This is especially important for persons over the age of 35, pregnant women, or those with pre-existing health problems or balance impairments.**
2. Before using this equipment to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with exercise program. Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
4. During exercises and after keep children and pets away from the equipment.
5. Use the equipment on a stable and levelled surface with a protective cover for your floor or carpet. Move all sharp objects.
6. Free area shall be not less than 0,6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. Free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared.
7. Before each use, visually inspect the unit including hardware and resistance bends.
8. Before using the equipment, check if the nuts, bolts and other bends are securely tightened.
9. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment while using, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Do not insert any object into any openings.
11. Be aware of all regulation and constructions parts which may disturb during exercises.



12. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
13. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
14. **The equipment has been tested and certified according to EN ISO 20957-1 under class H. It is not suitable for therapeutic use.**
15. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.
16. The equipment is designed for adult use only. Keep unsupervised children away from the equipment.
17. Assemble this unit as described in this manual. Use only parts from the set. Check all parts with the part list.

WARNING: READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE CAUSED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

SPECIFICATIONS

Weight – 20 kg
Dimensions - 109*71*42,5 cm
Maximum weight of user – 120 kg

MAINTENANCE

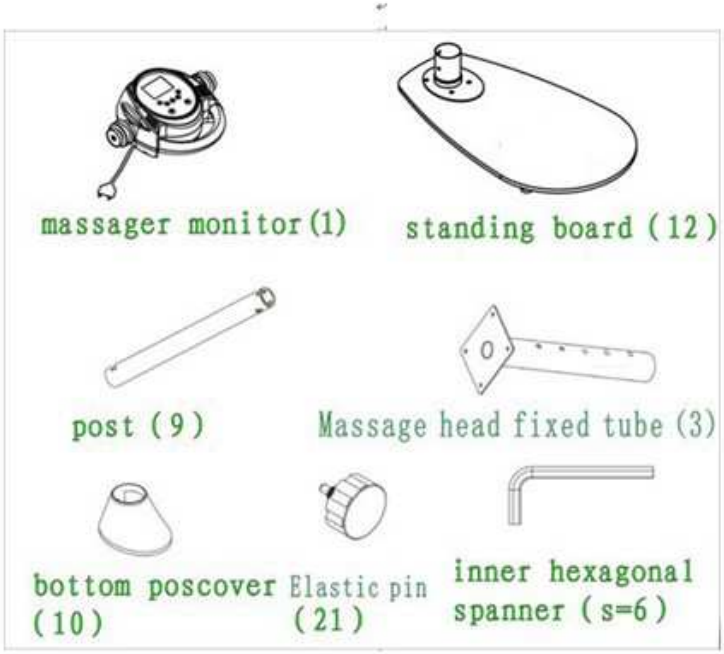
Your unit has been carefully designed to require minimum maintenance. To ensure this, we recommend that you do the following:

- Keep your unit clean by wiping sweat, dust or other residue off with a soft, clean cloth after each use
- Always make sure that the bands are secure and show no signs of wear
- Regularly check the tightness of nuts and bolts

PARTS LIST AND TOOLS

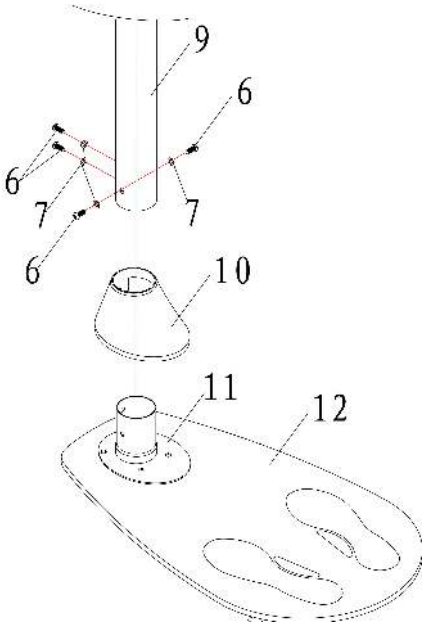
No.	DESCRIPTION	QTY	No.	DESCRIPTION	QTY
1	Massage head	1	1-01	Sticking	1
2	Power line	1	1-02	Massage head cover	1
3	Upright connection	1	1-03	Power switch	1

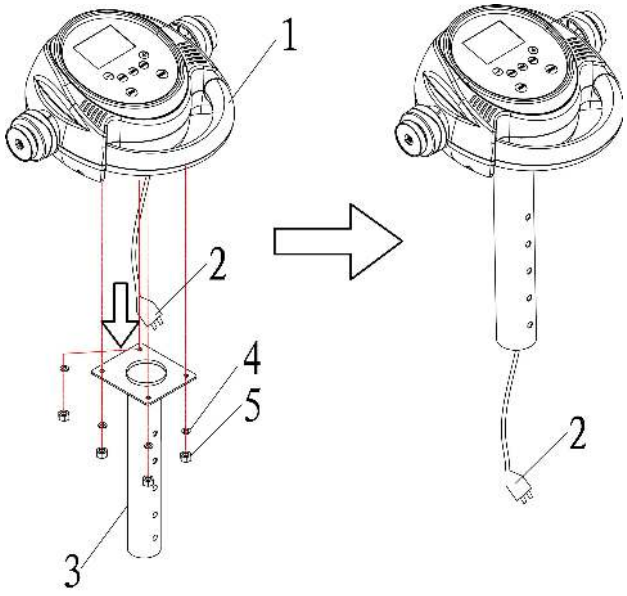
4	Flat washers	4	1-04	Key board	1
5	Locknut M6	4	1-05	Screw ST2.9*9.5	8
6	Screw M8*15	8	1-06	Motherboard	1
7	Curved washers	8	1-07	Screw M6*10	2
8	Massage belt components	1	1-08	Screw M6*35	4
9	Upright	1	1-09	Insulating sleeve	4
10	Decorative Cover	1	1-10	Motor	1
11	Upright under the connecting pipe	1	1-11	Eccentric shaft	2
12	Glass base	1	1-12	Screw M8*15	2
13	EVA pad 1	1	1-13	Flat washers	2
14	Foot pad	7	1-14	Balance wheel	2
15	Screw M6*10	7	1-15	Massage Bottom Cover	1
16	EVA pad	1	1-16	Screw ST4.2*20	4
17	Connection Disc	1	1-17	Power line	1
18	Flat washers	4	1-18	Massage head fixed plate 1	1
19	Screw M10*30	4			
20	hollow tubes	1			
21	Elastic pine	1			



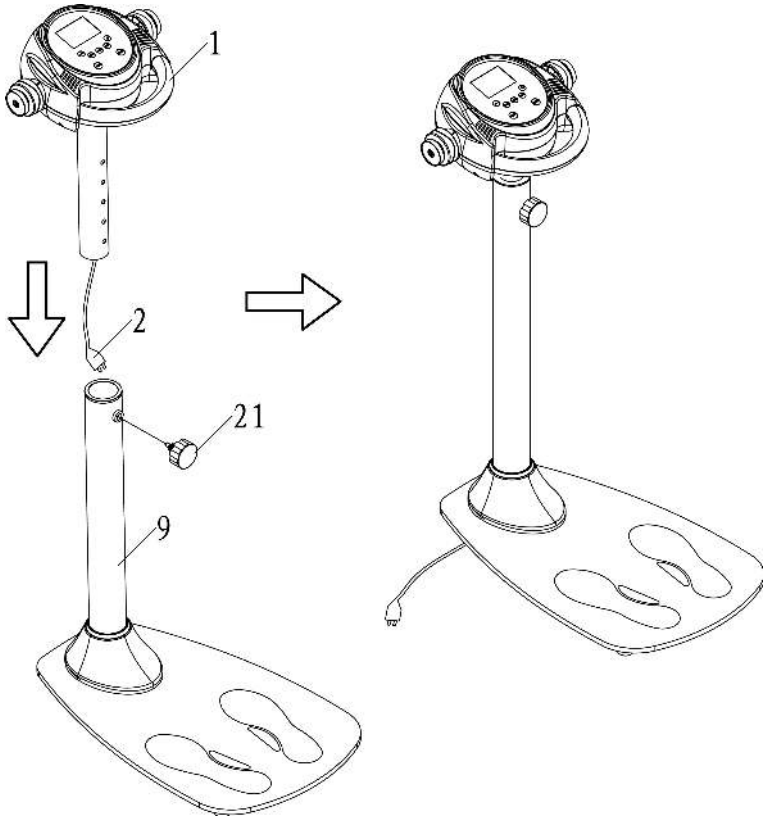
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1.
First set the decorative cover into the upright assembly (9), then insert the upright assembly into the glass base assembly (12), finally lock the upright by using the screw M8*15 (6) and arc washer φ8 (7), covered the decorative cover.





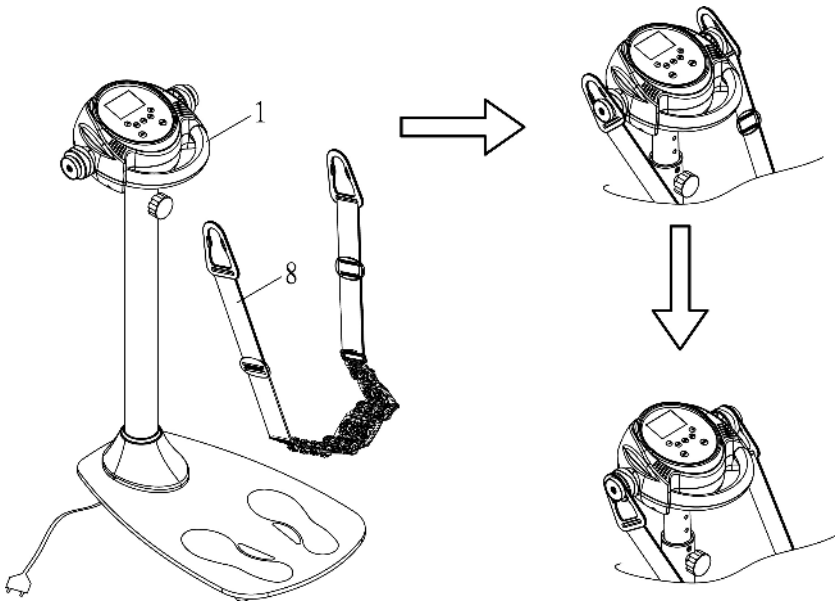
STEP 2.
First put the power line(2) from top to massage head fixed (3) and pull out the power line plug; then put the massage heads parts from top into holes on the fixed plate of massage head fixed, use M6 screw(5) and 6# flat washers to lock the massage head assembly(1) by using Z-shaped wrench.



STEP 3.
First put the power line(2) from top to the uprights assembly(9) and the glass base assembly(12), pull out the power line plug from the glass base; then insert the assembled massage head assembly into upright(9), turn the elastic pin(21) to the upright assembly(9), only to spin into 3-5 teeth, then a hand pull out elastic pin(21), the other hand adjust the left and right and up and down position of massage head assembly(1) to make one of adjustment holes aim bolt hole, release the elastic pin(21) and spin tight.

STEP 4.

Hang the massage belt(8) in the balanced wheel of massage head assembly. Be noticed that the massage belt must hang in the balanced wheel before using it.



MASSAGE FUNCTION INSTRUCTION



1. Display:

(1) Program Display: (P1—P6、U1—U3、H1—H2)

(2) Compound Display

Displays (CALO.、TIME、SPEED、PROG) on the left side of the screen, and switch the display every 5 seconds.

(3) Dot Matrix Display

If stop, the screen will display “OFF”. When turn on or choose”P1—P6,U1—U3”, The screen will display the graph of the corresponding speed.

2. Buttons：

1) . START/STOP : Press the “START” or “STOP” to turn on or turn off the massage

2) . PROG. : Preset program button,press the button to choose P1—P6

3) . MODE : Mode selecting button,press this button to choose “Manual Mode”、”Time Countdown Mode”、“Calorie Countdown Mode”

4) . USER：User Setting Program button,press this button to choose”U1—U3”

5) . SPEED - + : Press button to adjust the speed or parameter.With 20 sections adjustment.

3. Function Description

1).Manual Mode.
2).Count Down Mode.
3) With 6 preset program (P1~P6)
4) With 3 user program (U1~U3)

4. Manual Mode.

Press “START”,the machine start to operate from low speed.Press “SPEED - +” to adjust the speed.
Press “STOP”,all the data are cleared to 0.The machine will stop automatically after 40 minutes under continuous operation of manual mode.

5. Count Down Mode.

Press “MODE” to select count down mode for time or calorie,press “SPEED - +” to adjust the parameter,
press “START”,the machine start to operate with low speed,press “SPEED - +” to adjust the speed.When the time or the calorie are count down to 0,the machine stop,all data are cleared to 0.

6. Preset Program.

There are 6 preset program (P1~P6).Press “PROG”,the display show “P1~P6”,select the program and then turn into time setting,show 10:00,press”SPEED+” or “SPEED-“ to set the time,and then press “START”.The preset program divided into 10 sections,the time of each section = setting time/10.When switch to next section with sound “Bi”,the speed will changed as per program.. Press”SPEED+” “SPEED-“ to adjust the speed.When finish one program,the display show “OFF” with sound “Bi”.

7.User Program

Press “USER”,the display show “U1-U3”,select one and press “MODE” turn into setting,press “SPEED-+” to adjust the speed for this section.And then press “MODE” again to set for next section.After setting for all sections,press “MODE” to save all data.The way of operation for user program is the same as preset program.

8. SLEEP FUNCTION

Stopped for more than 10 minutes without any operation, the system will shut-down automatically. Press any key to wake up.

9 . Parameter showing and setting range

	Showing range	Mode default	Program default	Setting range
speed	1--20	--------	--------	--------
time	0:00—99:99	10:00	10:00	1:00---30:00
calorie	0Kcl—99.99Kcl	5Kcl	--------	1Kcl—99.00Kcl

10.Program chart

time / program		each time period=setting time (minutes)/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
P2	SPEED	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P3	SPEED	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
P4	SPEED	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2
P5	SPEED	2	4	6	4	2	2	4	6	4	2
P6	SPEED	1	6	1	6	1	6	1	4	1	6

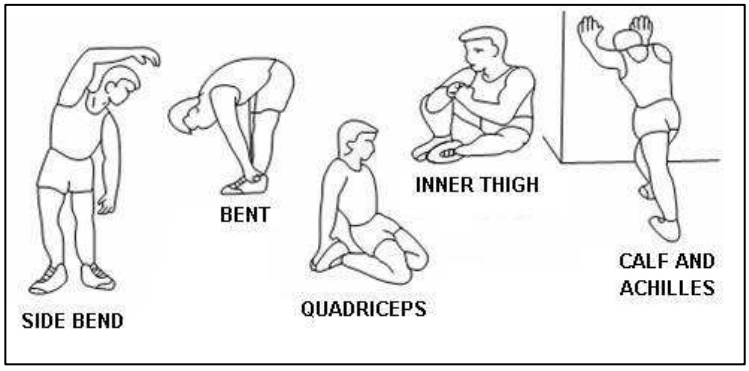
TERMS OF REFERENCES

Fitness massager is designed to reduce muscle tension. It improves blood circulation and helps to relax the whole body. It is also helpful in reducing cellulite. Massager MA1001 HMS is H class item. **Unit is not intended for** commercial use **therapy or rehabilitation.**

TRAINING INSTRUCTION

Warm-Up

To prevent injury and maximize performance we recommend that each workout period starts with a warm-up. We suggest you do the following exercise as the sketch map. Each exercise at least about 30 seconds.



BELTS USAGE

ATTENTION

A. Choose out of the following belts and do your exercise at least for 3 minutes. It is important often to change the position of belt during your exercise, in order to massage the complete area. We recommended on approx 20 minutes training 3-4 times per week.
B. It can happen that the massaged parts may turn a little bit red; this results from the increased blood circulation inside the tissue. This reddening will go away after a couple of minutes.
C. Further to the massage we recommend to take care of a low-calorie food and to drink sufficiently.
D. Hook on the respective belt easily with the eyes in the holders on the left and right side of the motor. Make sure that the belt is fixed properly. Hold the belt continuously on tension, so the belt can’t slip out. Take care that you start your massage slowly. Start with the basic belt and afterwards increase intensity through changing the belts.
E. Put the plug into a socket and turn on the item at the switch. Your beauty belt massager offers you the possibility of 4 different capacities. At capacity 1 the item works with slow rotations and at capacity 2~4 with faster rotations.

FUNCTIONS

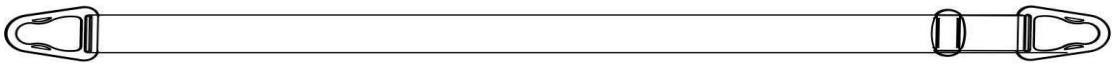
A. MASSAGE BELT
Use this belt on principle only with comfortable clothes; this belt should never have direct skin contact. This belt is a further special developed anti cellulite belt with many spools, which “iron” your skin, use this belt for all problematic parts. It is important to act against cellulite before there will be hard parts, which are only hard to combat.

B. SINGLE BELT
This belt is used for thigh and bottom area. To reach a best possible result, you should do every exercise at least 3 minutes. For using this belt wear comfortable clinging clothes.

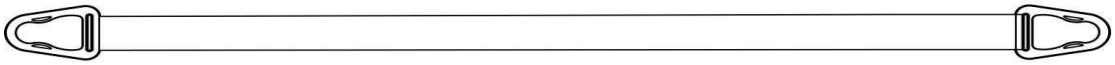
C. DOUBLE BELT
The double belt is the basic belt and is used mainly for breast and neck area. But you can use this belt also for your complete body. The belt should be effective for relaxation especially for back and shoulder musculature.



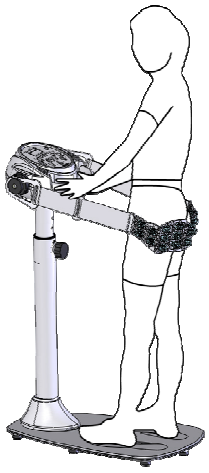
A. MASSAGE BELT



B. SINGLE BELT



C. DOUBLE BELT

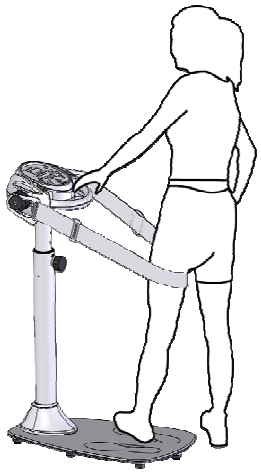


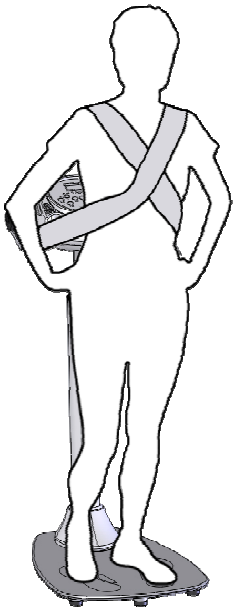
A. MASSAGE BELT

Usage：
Use this belt at all “problematic” zones like belly, waist, hip bottom and thigh.

B. SINGLE BELT

Usage:
Either you can step inside the anti cellulite belt completely and put it around your bottom or you can step inside the belt with only one leg, in order to exercise the thighs in succession.
Make sure that the belt is always tight, but not too tight around the respective area, which you want to massage.





C. DOUBLE BELT

Usage 1
Turn with your back side to the motor and cross the belt on your breast. This way you concentrate the massage consequence on the shoulder and breast musculature.

Usage 2
Turn with your face to the motor and cross the belt on your backside, this way you can relax your back musculature.

Usage 3
You can also massage your thighs musculature with the belt as you step inside the belt. You can control the intensity by stepping forwards and back.

Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to has either a defective or a missing part, Please contact us for a replacement.

Consumer service department: ABISAL Sp. z o. o.
ul. Św. Elżbiety 6
41–905 Bytom
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Výrobek je určen výlučně k domácímu použití a byl navržen tak, aby byla zajištěna optimální bezpečnost. Dodržujte následující pokyny:

1. **Před započetím tréninku se poraďte s lékařem v případě možnosti existence zdravotních překážek ve využívání tohoto zařízení. Rozhodnutí lékaře je nezbytné především v případě používání léků ovlivňujících práci srdce, tlak krve a hladinu cholesterolu. Rozhodnutí je nezbytné i v případě osob starších 35 let, které mají zdravotní problémy.**
2. Před započetím tréninku vždy proveďte rozcvičku.
3. Dávejte si pozor na znepokojující signály. Nevhodné nebo nadměrné cvičení je zdraví nebezpečné. Pokud se během tréninku objeví bolesti hlavy, závrať, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus nebo jiné znepokojivé signály, okamžitě přerušte trénink a poraďte se s lékařem ohledně pokračování v tréninku. Úrazy mohou být způsobeny nepravidelným nebo příliš intenzivním tréninkem.
4. V průběhu tréninku a po jeho ukončení zajistěte, aby k zařízení neměly přístup děti a zvířata.
5. Zařízení postavte na suchý, stabilní a řádně vyrovnaný povrch. Z bezprostředního sousedství zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskluzovou podložku, který zabrání posouvání se zařízení během tréninku.
6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6m a větší než dostupný tréninkový prostor. Volný prostor musí zahrnovat také prostor pro bezpečné nouzové opuštění zařízení. Tam, kde jsou zařízení umístěna vedle sebe, může být velikost volného prostoru rozdělena.
7. Před prvním použitím, a dále v pravidelných intervalech, je potřeba kontrolovat upevnění šroubů a ostatních spojů.
8. Před započetím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů, které je spojují. Trénink je možné započít pouze v případě, že je zařízení řádně sestaveno.
9. Zařízení by mělo být pravidelně kontrolováno z hlediska opotřebení a poškození, pouze tehdy budou splněny bezpečnostní podmínky. Zvláštní pozornost je potřeba věnovat potahu a pěnovkám, které podléhají opotřebení nejrychleji. Poškozené části je potřeba co nejrychleji opravit nebo vyměnit-do té doby není možno zařízení používat.
10. Do otvorů nevkládejte žádné předměty.
11. Dávejte pozor na čouhající regulační části a jiné konstrukční části, které by při tréninku mohly překážet.



ZACHOVEJTE VOLNÝ PROSTOR VĚTŠÍ NEŽ 0,6M OD TRÉNINKOVÉHO PROSTORU ZOBRAZENÉHO VÝŠE

12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušte trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.
13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhýbejte se volnému oblečení, které by se mohlo o vyčnívající části zachytit, nebo by mohly omezovat volnost pohybu.
14. **Zařízení spadá do třídy H podle normy EN ISO 20957-1 a je určeno k výlučně domácímu použití. Nemůže být použito k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.**
15. Během zvedání nebo přenášení tohoto zařízení je potřeba mít správné držení těla, aby nedošlo k poškození páteře.
16. Zařízení je určeno pouze pro osoby dospělé. Děti jej mohou využívat pouze pod dohledem dospělých osob, které jsou v tomto případě za děti zodpovědné.
17. Při montáži zařízení je potřeba přesně dodržovat návod a používat pouze části, které patří k zařízení. Před započetím montáže je potřeby zkontrolovat, zda všechny části, které jsou v seznamu, byly dodány.

UPOZORNĚNÍ: PŘED POUŽITÍM FITNESS ZAŘÍZENÍ JE POTŘEBA SI PŘEČÍST NÁVOD.
NENESEME ZODPOVĚDNOST ZA ÚRAZY NEBO POŠKOZENÍ PŘEDMĚTŮ ZPŮSOBENÉ NESPRÁVNÝM POUŽÍVÁNÍM TOHOTO VÝROBKU.

TECHNICKÁ DATA
Hmotnost netto – 20 kg
Rozměry po rozložení – 109*71*42,5 cm
Max. zatížení výrobku - 120 kg

ÚDRŽBA
K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstraňování znečištění a prachu používejte měkký, vlhký hadřík. Odstraňujte ze zařízení pot, neboť jeho kyselost může poškodit čalounění. Zařízení přechovávejte na suchém místě tak, aby bylo chráněno před vlhkostí a korozí.

SEZNAM ČÁSTÍ

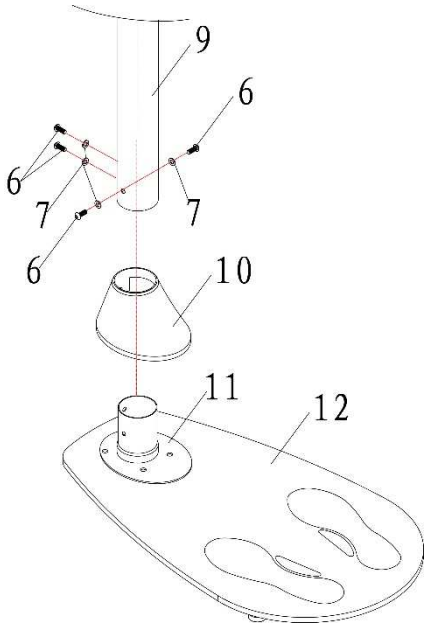
Č.	POPIS	Počet	Č.	POPIS	Počet
1	Řídící panel	1	1-01	Nálepka	1
2	Napájecí převod	1	1-02	Kryt řídícího panelu	1

3	Spojovací část	1	1-03	Tlačítko zap./vyp.	1
4	Podložka	4	1-04	Klávesnice	1
5	Matka M6	4	1-05	Šroub ST2.9*9.5	8
6	Šroub M8*15	8	1-06	Hlavní deska	1
7	Podložka	8	1-07	Šroub M6*10	2
8	Masážní pás	1	1-08	Šroub M6*35	4
9	Tyč počítače	1	1-09	Izolační objímka	4
10	Kryt	1	1-10	Motor	1
11	Základna tyče počítače	1	1-11	Váleček	2
12	Skleněná základna	1	1-12	Šroub M8*15	2
13	Pěnová podložka 1	1	1-13	Podložka	2
14	Stopka	7	1-14	Vyvažovací kolo	2
15	Šroub M6*10	7	1-15	Dolní kryt	1
16	Pěnová podložka	1	1-16	Šroub ST4.2*20	4
17	Připevňovací destička	1	1-17	Napájecí kabel	1
18	Podložka	4	1-18	Připevňovací destička 1	1
19	Šroub M10*30	4			
20	Objímka	1			
21	Hlavička	1			

MONTÁŽ

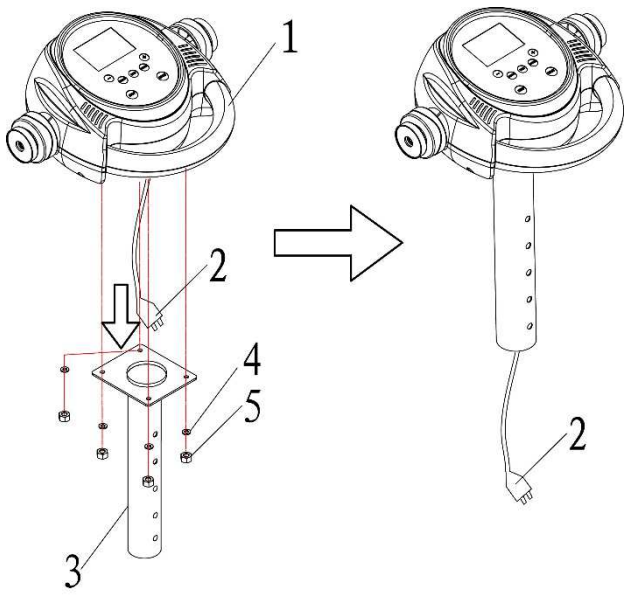
KROK 1.

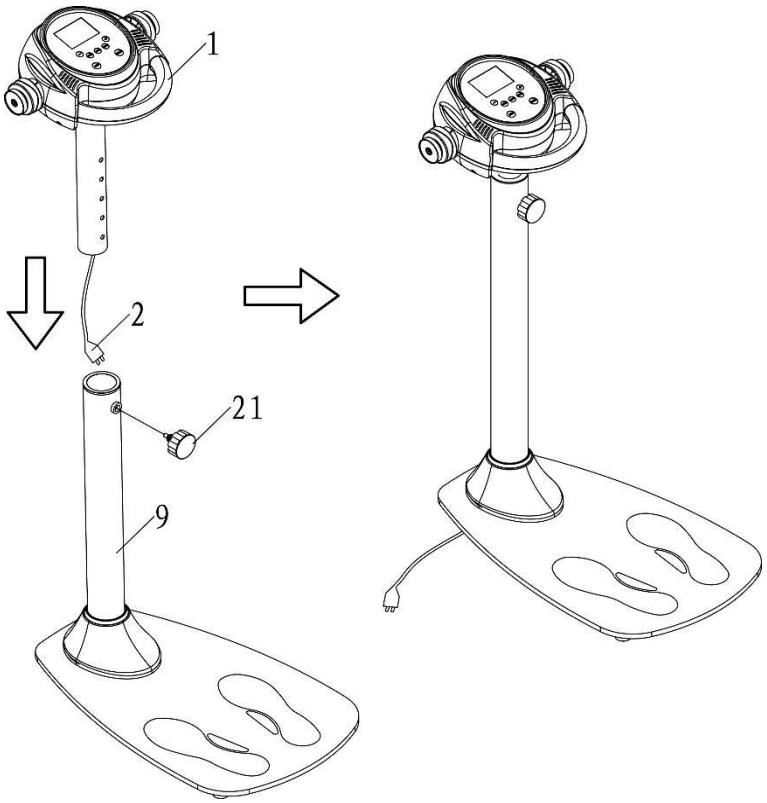
Nasaďte kryt na tyč počítače (9), dále nasaďte tyč na skleněnou základnu (12).
Vše dotáhněte pomocí šroubů M8*15 (6) a podložek φ8 (7).



KROK 2.

Protáhněte napájecí převod (2) z řídícího panelu přes spojovací část (3). Dále umístěte řídící panel na připevňovací destičku a připevněte jej pomocí šroubů M6 (5) a 6# podložek za použití klíče ve tvaru písmene Z.



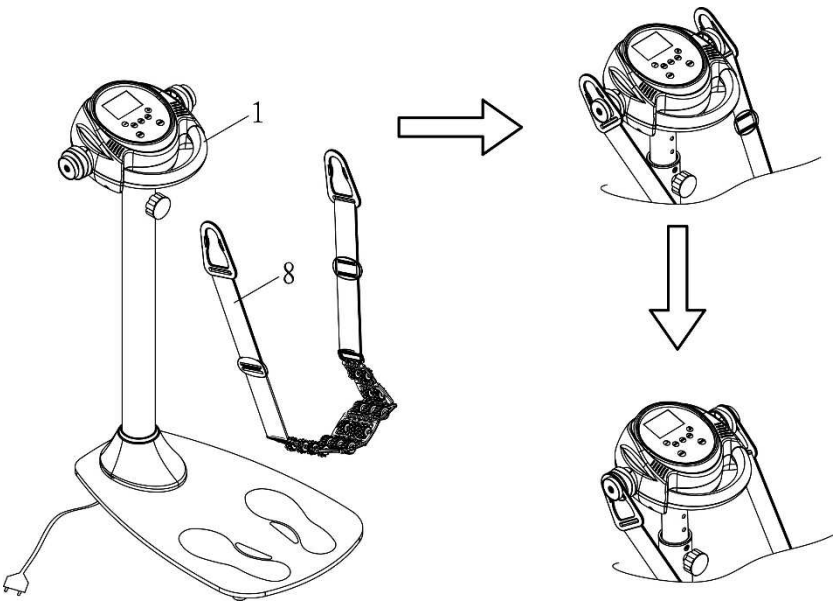


KROK 3.

Protáhněte napájecí převod (2) otvorem v tyči počítače (9) a otvorem ve skleněné základně (12). Po protáhnutí převodu, vsuňte spoj do tyče počítače (9), umístěte hlavičku (21) v jednom z otvorů v tyči (9). Jednou rukou držte hlavičku, druhou nastavte výšku tyče. Ujistěte se, že hlavička řádně zapadne do jednoho z otvorů v tyči. Hlavičku řádně dotáhněte.

KROK 4.

Zavěste masážní pás (8) na řídící panel. Před započetím používání zařízení se ujistěte, že je pás řádně připevněn k vyvažovacímu kolu.



POČÍTAČ



1. Displej:

(1) Zobrazované programy: (P1—P6、U1—U3、H1—H2)

(2) Zobrazované parametry tréninku, změna co 5 sekund:

(CALO. /kalorie/、TIME /čas/、SPEED /rychlost/、PROG /program/)

(3) Displej:

Když je zařízení vypnuto, pak displej zobrazuje “OFF”. Pokud zařízení zapnete a vyberete program ”P1—P6,U1—U3”, na displeji se zobrazí nákres symbolizující aktuální rychlost.

2. Tlačítka :

1) . START/STOP : stiskněte “START” nebo “STOP” pro spuštění nebo ukončení masáže.

2) . PROG. : stiskněte pro výběr jednoho z automatických programůP1—P6

3) . MODE : stiskněte pro výběr “Manual Mode /manuální režim/”、”Time Countdown Mode /režim odpočítávání/”、“Calorie Countdown Mode /počítání kalorií/”

4) . USER : stiskněte pro výběr jednoho z uživatelských programů ”U1—U3”

5) . SPEED - + : stiskněte pro nastavení rychlosti nebo hodnoty vybraného parametru. 20 možností výběru.

3. Popis funkce

1). Manuální režim.
2). Odpočítávací režim.
3) 6 automatických programů (P1~P6)
4) 3 uživatelské programy (U1~U3)

4. Manuální režim.

Stiskněte “START” za účelem zapnutí zařízení (nízká rychlost). Mačkejte “SPEED - +” za účelem snižování nebo zvyšování rychlosti.

Stiskněte “STOP” za účelem vynulování všech hodnot. Zařízení se automaticky vypne po 40 minutách nepřetržitého používání manuálního režimu.

5. Odpočítávací režim.

Stiskněte "MODE” za účelem výběru odpočítavacího režimu nebo režimu spalování kalorií. Mačkejte “SPEED - +” za účelem nastavení parametru na požadovanou hodnotu.

Stiskněte “START” za účelem zapnutí zařízení (nízká rychlost). Mačkejte “SPEED - +” za účelem snižování nebo zvyšování rychlosti. Jakmile naprogramovaný čas nebo hodnota kalorií dosáhnou 0, zařízení se zastaví a všechny naprogramované hodnoty se vynulují.

6. Naprogramovaná nastavení.

Zařízení má 6 automatických programů (P1~P6). Stiskněte “PROG”, na displeji se zobrazí “P1~P6”. Vyberte program přejděte do sekce času - 10:00. Mačkáním ”SPEED+” nebo “SPEED-“ nastavte požadovaný čas tréninku a poté stiskněte “START”. Každý z programů je rozdělen na 10 částí. Čas každé z nich = celkový nastavený čas/10. Během přechodu z jedné části do další uslyšíte zvukový signál a nastoupí změna rychlosti masáže. Mačkejte ”SPEED+” “SPEED-“ za účelem změny rychlosti. Po ukončení programu uslyšíte zvukový signál a na displeji se zobrazí “OFF”.

7. Uživatelský program

Stiskněte “USER”. Na displeji se zobrazí “U1-U3”. Vyberte jednu z možností a stiskněte “MODE” za účelem přechodu do programování. Mačkejte “SPEED-+” za účelem nastavení rychlosti masáže v první části. Stiskněte “MODE” opětovně za účelem přechodu do naprogramování další části. Po nastavení rychlosti pro každou z částí stiskněte “MODE” za účelem zachování dat. Rozsah uživatelských programů je stejný jako v případě automatických programů.

8. FUNKCE SLEEP

Zařízení se automaticky vypne po 10 minutách bez obdržení signálu. Systém se automaticky opět zapne stisknutím libovolného tlačítka.

9. Zobrazené parametry a rozsah nastavení.

	ROZSAH	LIBOVOLNÝ REŽIM	LIBOVOLNÝ PROGRAM	ROZSAH NASTAVENÍ
RYCHLOST	1--20	--------	--------	--------
ČAS	0:00—99:99	10:00	10:00	1:00---30:00
KALORIE	0Kcl—99.99 Kcl	5 Kcl	--------	1Kcl—99.00 Kcl

10.Tabulka programů

čas / program		Každé období = nastavení času (minuty) / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RYCHLOST	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
P2	RYCHLOST	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P3	RYCHLOST	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
P4	RYCHLOST	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2
P5	RYCHLOST	2	4	6	4	2	2	4	6	4	2
P6	RYCHLOST	1	6	1	6	1	6	1	4	1	6

ROZSAH UŽÍVÁNÍ

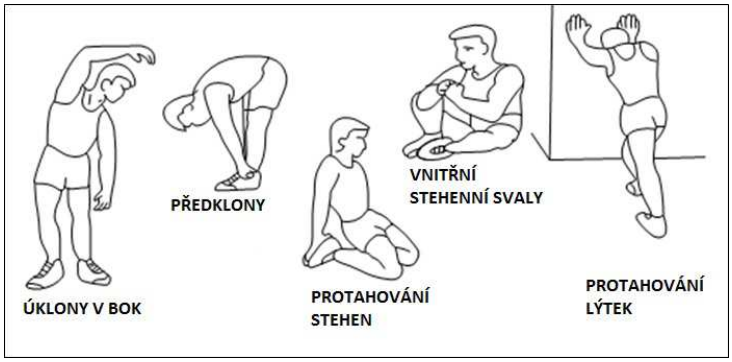
Masážní přístroj je zařízením určeným k redukci napětí svalstva. Zlepšuje prokrvení a pružnost tkáně a napomáhá redukci celulitidy. **Masážní přístroj MA1001 HMS je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Nemůže být použit k terapeutickým, rehabilitačním a komerčním účelům.**

NÁVOD KE CVIČENÍ

Cyklus cviků Vám zajistí zlepšení kondice, růst svalů a ve spojení s dietou a omezováním kalorií napomáhá zbavení se nadbytečných kilogramů.

Rozcvička

Tato fáze tréninku pomáhá urychlit proudění krve, které napomáhá k vyšší efektivitě procvičení svalstva. Správně provedená rozcvička sníží riziko zranění. Doporučeny jsou cviky dle obrázku vedle. Každý z těchto cviků by měl být prováděn po dobu min.30 sekund. Neprotahujte se příliš. Jakmile ucítíte bolest, přestaňte s protahováním svalů.



MASÁŽNÍ PÁSY

POZOR!

A. Vyberte jeden z pásů a cvičte po dobu 3 minut. Velmi důležité jsou změny polohy těla, aby bylo možno masírovat jeho různé části. Doporučuje se provádět masáž po dobu 20 minut, 3krát až 4krát týdně.
B. Může se stát, že po cvičeních bude kůže zarudlá. Je to způsobené nadměrným prokrvením. Zarudnutí by mělo po několika minutách vymizet
C. Společně s cvičením pomocí masážního přístroje je doporučováno dodržovat nízkokalorickou dietu a pití velkého množství tekutin.
D. Připevněte očka pásu na pravé a levé straně krytu motoru. Zkontrolujte, zda je pás správně nasazen. Držte pás natáhnutý a zkontrolujte, zda může spadnout. Dávejte pozor při započetí cvičení s masážním přístrojem. Začínejte pomocí základního pásu, postupně, se zvýšením intenzity, pásy vyměňte.
E. Vložte zástrčku do zásuvky a zapněte zařízení. Váš pás dává na výběr ze 4 režimů. V prvním režimu pracuje zařízení s nízkými otáčkami, v dalších pracuje již s vysokými otáčkami.

FUNKCE

A. MASÁŽNÍ PÁS

Používejte pás, pokud na sobě máte vhodné oblečení. Pás nemůže být v bezprostředním kontaktu s kůží. Pás je určen pro osoby, které mají problém s celulitidou, má spoustu válečků vyhlazujících tělo.

B. JEDNODUCHÝ PÁS

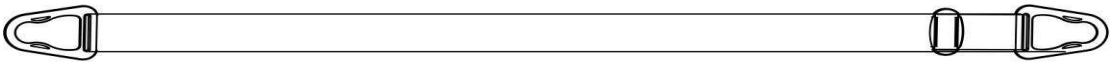
Pás slouží k masáži stehen a hýždí. Pro dosažení co nejlepšího výsledku, je potřeba každé cvičení provádět po dobu minimálně 3 minut. Pás používej, pokud na sobě máte pohodlné, úplé oblečení.

C. DVOJITÝ PÁS

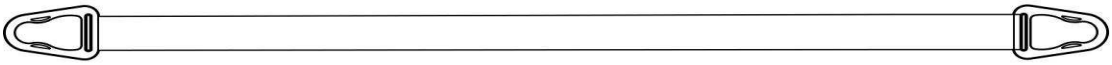
Dvojitý pás je základní pás a je určen k masáži hrudníku a okolí krku. Tento pás je možno používat i k masáži jiných části těla. Masáž zad a ramen má relaxační účinek.



A. MASÁŽNÍ PÁS



B. JEDNODUCHÝ PÁS



C. DVOJITÝ PÁS



A. MASÁŽNÍ PÁS

Použití:

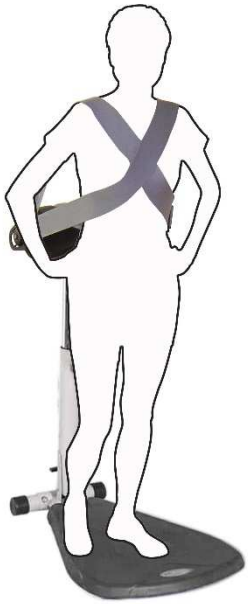
Užívejte pás k masáži břicha, pásu, boků a stehen.



B. JEDNODUCHÝ PÁS

Použití:

Pás můžete používat k masáži hýždí, pokud stojíte uvnitř pásu, ale je možno masírovat pouze jedno stehno a to tak, že do pásu vložíte pouze jednu nohu.
Ujistěte se, že pás je vždy řádně napnut okolo části těla, kterou chcete masírovat, ale nemůže být napnut příliš.



C.DVOJITÝ PÁS

Použití 1:

Otočte se zády k motoru a překřižte pás na hrudi. Tímto způsobem budou masírovány ramena a hrudní svaly.

Použití 2:

Otočte se tváří k motoru a překřižte pás na zádech. Tímto způsobem můžete uvolnit zádové svalstvo.

Použití 3:

Pomocí vložení jedné nohy do pásu, můžete masírovat také stehenní svalstvo. Můžete kontrolovat intenzitu masáže pomocí přesouvání nohy dopředu a dozadu.

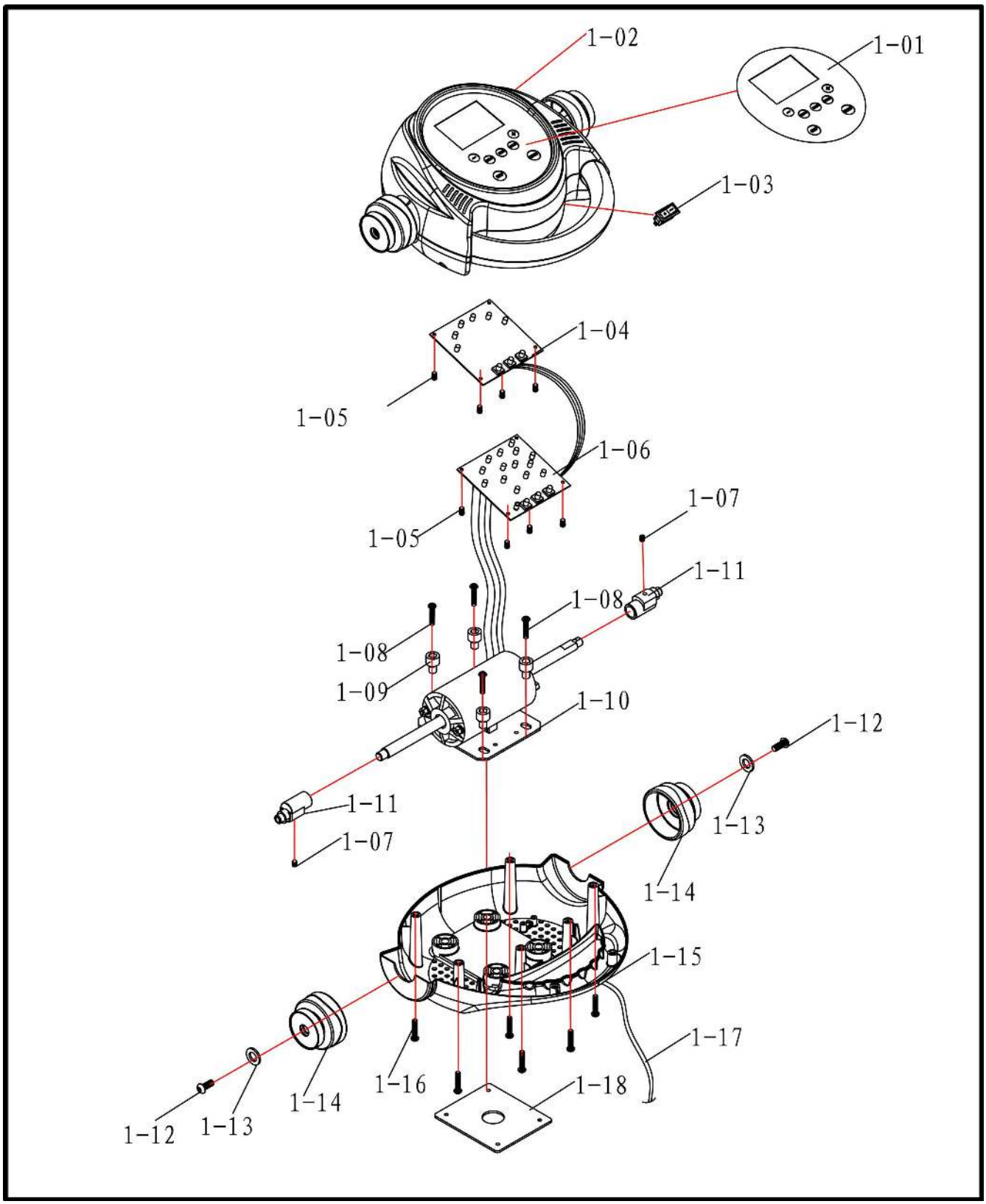
Přesto, že děláme vše pro to, abychom zajistili maximální kvalitu našich výrobků, mohou se objevit jednotlivé vady nebo chyby. Pokud si všimnete závady nebo toho, že některá z částí chybí, kontaktujte nás, prosím.

Oddělení péče o klienta:

ABISAL Sp. z o.o.
ul. Św. Elżbiety 6
41–905 Bytom
abisal@abisal.pl
www.abisal.pl
www.hms-fitness.pl



Označení zařízení symbolem přeškrtnutého odpadního kontejneru informuje o zákazu likvidace opotřebeného elektrického a elektronického předmětu společně s jinými odpady. V souladu se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s opotřebenými elektrickými a elektronickými odpady je potřeba pro toto zařízení používat jiný způsob likvidace.
Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat na sběrné místo elektrického a elektronického odpadu, díky čemu se podílí na možnosti jeho opětovného použití, recyklingu a také na ochraně životního prostředí. Za tímto účelem je potřeba zkontaktovat se s místem, kde bylo zařízení pořízeno nebo s místním úřadem. Nebezpečné složky, které jsou součástí elektronického zařízení mohou způsobit dlouhotrvající poškození životního prostředí a také mohou mít negativní vliv na zdraví lidí


1-02
1-01
1-03
1-04
1-05
1-06
1-05
1-07
1-11
1-08
1-08
1-09
1-10
1-12
1-11
1-13
1-07
1-14
1-15
1-17
1-16
1-18
1-14
1-12
1-13