

# *Chi* MACHINE Használati utasítás

Kedves vásárló,

Köszönjük, hogy termékünket választotta, ami segítségével lehet, hogy egészségesebbnek és fittebbnek érezze magát. Olvassa el figyelmesen a használati utasítást használat előtt. Ha kérdése adódik, technikai információra van szüksége vagy pótalkatrészre lenne szüksége vegye fel a kapcsolatot a forgalmazóval.

Ha a táp rendszer sérült a készüléket ki kell cserélni a gyártó által vagy szakképzett személy által javítani kell, a sérülések elkerülése érdekében.

Általános információ:

Csomag:

Kérjük őrizze meg a termék csomagolását a garancia időtartama alatt. A csomagolást környezet barát módon szelektíven dobja el.

A termék ártalmatlanítása:

Ha el akarja dobni a terméket, vegye fel a kapcsolatot a helyi hulladék szállítókkal, mert a termék nem tartozik a háztartási hulladékba.

Karbantartás:

Vegye fel a kapcsolatot a forgalmazóval a javításért. Soha ne javítsa a terméket!

Tisztítsa a terméket nedves törölközővel és enyhe

tisztítószerrel (ne használjon erős tisztítószereket!)

Tisztítás előtt, húzza ki a hálózathoz a készüléket! A szövetalkatrész nem mosható mosógépben.

Olvassa el és kövesse a biztonsági utasításokat!

A termék otthon használatra tervezett. Fitness és kondicionális tréningre. A termék nem alkalmas fitness stúdiókba (szakmai és kereskedelmi) és nem ajánlott speciális verseny tréningre és kapcsolódó sport tevékenységekre.

A termék nem alkalmas orvosi célokra!

A terméket a gyakorlatok utasításban leírtak alapján használja. A termék nem játék és gyermekek nem használhatják. Csak abban az esetben, ha felügyeli a gyermeket vagy megbizonyosodott róla, hogy megfelelően és biztonságosan tudja használni egyedül is. Tartsa távol a készüléket olyan gyermekektől akik nem tudják a készüléket felügyelet nélkül használni.

A padló felületének védelmében (szőnyeg, csempe) helyezzen egy párnát a terület alá.

A biztonság érdekében minden használat előtt ellenőrizze a készüléket (sérülések, laza csavarok, kopás) Bármilyen probléma esetében a készüléket ne használja javítás előtt.

Viseljen kényelmes ruházatot.

Végezzen bemelegítő gyakorlatokat a készülék használata előtt. A készülék használatát lassan kezdje, majd emelheti az intenzitást. Kövesse minden pontját a gyakorlatok utasításoknak. Egyértelműen kiemeljük, hogy a készülék

helytelen és túlzott használata egészség károsodáshoz vezethet.

Ne használja a készüléket odakint.

Egyszerre egy személy használhatja a készüléket. Kérdezze meg kezelőorvosát, ha bármilyen kockázat fennállhat a készülék használatakor. Ha szükséges egyeztessen vele tréning programjáról.

Terhesség esetén ne használja a készüléket.

Figyelem: Azonnal fejezze be a gyakorlatot ha szédülést érez. Kozultáljon orvosával ha rosszul érzi magát, fájdalmat érez, erős szívdobogást vagy egyéb tüneteket.

A gyártó nem felelős helytelen használatért.

Ha a készülék vagy a kábel bármilyen sérülést mutat a készüléket nem lehet használni. Ellenőrizze minden használat előtt a készülék és a kábel épségét.

Ne törje meg vagy helyezze forróság közelébe a kábelt. (0°C alatt és 40°C fölött)

Tisztítás előtt húzza ki a hálózathoz a készüléket.

Használat:

Bizonyosodjon meg róla, hogy kemény szilárd felületre helyezte a készüléket. A készülék mind a 4 lába a földön kell támaszkodjon. Viseljen kényelmes ruházatot és vegye le a cipőjét. Egy pohár víz ivása a gyakorlat előtt segíthet pótolni gyakorlatok által elvesztett folyadékot. Feküdjön hanyatt és helyezze lábait a készülék tetején kialakított mélyedésekbe. Helyezze a forgó korongot a feneke alá, hogy elnyelje a közvetlen hatást a hát alulsó részéről. Kapcsolja be a

készüléket, hogy teste megszokja a mozgást. Kezdje először 2-3 perccel. A gyakorlatot 1-2 alkalommal ismétlje naponta. Ha hozzászokott a gyakorlathoz emelheti az időtartamot 15 percre. A készülék automatikusan kikapcsol ha a beállított idő lejár.

Gyakorlatok:

### 1. Relaxáció

Feküdjön a hátára karjaival az oldalán tenyérrel lefelé. Ezzel a gyakorlattal relaxálhat a legkönnyebben. Ez a gyakorlat segíthet az alvásproblémákon és stresszen. A ritmikus mozgás végigjárja a testet a lábaktól a fejig.

### 2. Gyakorlat

Feküdjön a hátára és keresztezze a karjait a tarkóján. Ezzel a gyakorlattal átmozgathatja a mellizmait és karjait és ellazíthatja őket.

### 3. Nyújtás

Feküdjön a hátára és nyújtsa mind a két karját a feje fölé a földre. Fejezze be a gyakorlatot ha szédülést érez.

Személyeknek keringési problémával, szív problémával, epilepsziával, egyensúlyi problémával és terhességgel nem ajánlott a termék használata.

Ha több mint 10 percig használja a készüléket az felér egy 1 óra sétálással. A gyakorlat után fáradtnak érezheti magát, némi fájdalom is lehetséges, mint egy jó túrázás után.

Ez gyakran előfordulhat olyan személyeknél akik nem sok mozgást végeznek. Miután gyakorol a készülékkel ezek a mellékhatások eltűnhetnek.

Kontrolleren található gombok:

- 1.Swing (lengés)
- 2.Vibration (rezgés)
- 3.Infrared (infra lámpa)
- 4.Timer (időzítő)

A távirányító használata

1.Swing: Nyomja meg a gombot hogy elinduljon a lengő funkció. A lengő funkció sebessége a +/- gombok segítségével állítható. Ha közben megnyomja az időzítő gombot akkor a +/- gombok segítségével beállíthatja a gyakorlat időtartamát. A lengés kikapcsolásához nyomja meg újra a swing gombot.

2.Rezgés: A gomb megnyomásával elindul a rezgés. A +/- gombokkal állítható a rezgés erőssége. Ha közben megnyomja az időzítő gombot a +/- gombok segítségével beállíthatja a gyakorlat időtartamát. A rezgés kikapcsolásához nyomja meg a vibration gombot.

3.Infrared: Ezzel a gombbal bekapcsolható az infra lámpa.