



**BIONWELL Y-21
SHAPE TONER
VIBRÁCIÓS TRÉNER
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**



www.bionwell.hu

Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket! Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi útmutatót. Fokozott figyelemmel kövesse végig a biztonsági utasításokat, és kérjük, őrizze meg az útmutatót a későbbiekre is. Megjegyzés: cégünk fenntartja a jogot a tréner konstrukciójának és leírásának megváltoztatására minden további figyelmeztetés nélkül. Kérjük, hivatkozzon a tréner gyári kódjára.

Tartalom

Bemutatkozás

Biztonság és karbantartás

Biztonsági figyelmeztetés

Alkatrészek neve és funkciója

Funkciók

A készülék használata

Műszaki adatok

Bemutakozás

A vibrációs tréning népszerűsége elsősorban az egyszerűségével magyarázható. Könnyen elvégezhető, gyors vibráláson alapuló gyakorlatokkal operál, amelyek garantáltan hozzák a várt eredményt.

Az olyan gyakorlatok hatékonyságát, mint pl. a fekvőtámasz, felülés, vagy guggolás nagyban felerősíti, ha ezeket a vibrációs tréner segítségével végezzük el. Egyszerűség és könnyedség: főként ezek miatt örvend óriási népszerűségnek manapság a vibrációs tréner, amely ezen tulajdonságaival lerövidíti az edzésidőt, ugyanakkor növeli annak hatékonyságát.

A vibrációs tréning lehetővé teszi a felhasználónak, hogy lefogyjon ill. formába hozza magát, anélkül, hogy ezzel súlyosabban megterhelné az ízületeit, izmait, így a szervezetünkben egyúttal csökkenti az emiatt esetlegesen bekövetkező negatív hatásokat. Ennél fogva pedig ideális edzést biztosít mindenkinek, korosztálytól, és egyéb tényezőktől függetlenül.

A sikeres fogyás egyik általánosan elfogadott folyamata, hogy a testünkre valamilyen tömeg, vagy sebesség általi terhet rakunk, és ezt a terhelést folyamatosan fenntartjuk.

A Bionwell Shape Toner Vibrációs Tréner funkciói futásnak megfelelő sebességet kölcsönöznek a szervezetnek gyors, – akár másodpercenként 50 – vibrálás formájában. Erre a test az izmok önkéntelen összehúzásával-elernyesztésével reagál, mely folyamat során az izmok újrapabilizálják magukat, ez pedig hosszútávon kimagasló eredményeket produkál.

1. FONTOS BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS



Kérjük, az alábbiaknak leírtak szerint használja a vibrációs tréneret.

Minden, a leírtaktól eltérő használati mód tilos és veszélyes.

- Gyerekeknek tilos a mozgó alkatrészekhez nyúlni.
- Kizárólag jól szigetelt, megfelelően földelt elektromos forráshoz csatlakoztassa.
- A vibrációs tréneret azonnal kapcsolja ki, ha nem érzi jól magát.
- Ne érje víz a készüléket, mert az balesetet, áramütést okozhat.
- Ha egy vezeték, vagy kábel megsérült, ne próbálja meg saját maga megjavítani, hanem kérjen újat a kereskedőtől.
- Ne viseljen ékszereket a vibrációs tréner használata közben.
- Ha a tréner nem a megszokott módon működik, kapcsolja ki, és áramtalanítsa, majd keresse fel forgalmazóját. Szakember jelenléte nélkül a tréneret ne szerelje szét!
- Használat előtt győződjön meg róla, hogy a hálózati áram áramerőssége megfelelő-e a vibrációs trénernek.
- Ne használja a vibrációs tréner alkatrészeit és eszközeit másra, mint amire valók.
- Ne használja túl hevesen a vibrációs tréneret – megsértheti az eszközt és önmagát is.
- 14 éven aluliaknak nem ajánlott használni a vibrációs tréneret.
- Ügyeljen arra, hogy a konnektor, amelyhez csatlakoztatja a készüléket, ne legyen meglazulva.
- Használat után, és tisztítás előtt mindenképpen áramtalanítsa a készüléket.
- A készüléket egyhuzamban használni 20 percig ajánlott.
- A készüléket a használati útmutatónak megfelelően működtesse.
- Kérjük, ne használja a vibrációs tréneret, ha az bármilyen módon sérült.
- Kérjük, ne használja a vibrációs tréneret ittas állapotban, vagy rossz közérzet esetén.
- Kérjük, evés után legalább 1 óra teljen el, mielőtt használja a vibrációs tréneret.
- Kérjük, ne legyen magánál törékeny, gyúlékony, robbanásveszélyes anyag, tárgy a vibrációs tréner használata közben (ilyen lehet pl. egy mobiltelefon is)
- A vibrációs tréner max. 120 kg testsúllyal használható, hosszú távon azt javasoljuk, hogy 100 kg feletti testsúllyal ritkán terheljük – így hosszú ideig használhatjuk ezt a remek eszközt. 120 kg feletti felhasználók esetében a tréner meghibásodására nem tudunk garanciát vállalni.

HA EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁI VANNAK, KÉRJE KI KEZELŐORVOSA TANÁCSÁT A VIBRÁCIÓS TRÉNER HASZNÁLATA ELŐTT.

2. Környezet

- Kérjük, ne használja a vibrációs tréneret magas hőmérsékletű, ill. nyirkos helyiségben, pl. fürdőszobában.
- Kérjük, ne használja a vibrációs tréneret olyan helyen, ahol hirtelen hőmérsékletingadozás lehetséges.
- Kérjük, ne használja a vibrációs tréneret túlzottan poros környezetben.
- Kérjük, ne használja a vibrációs tréneret túl kicsi helyiségben, vagy olyan helyen, ahol nincs megfelelő szellőzés.

Biztonság és karbantartás

3. Akik nem használhatják a vibrációs tréneret

- Csontritkulásban szenvedők
- Szívbetegségben szenvedők, vagy olyanok, akik elektronikus egészségügyi eszköz (pl. pacemaker) használatára szorulnak
- Lázas betegek
- Terhes, vagy menzesz periódusban lévő nők, terhesség után minimum 6 hétig
- Bőrsérülések esetén
- 14 év alatti gyerekek, ill. szellemileg labilis állapotban lévő személyek
- Orvosuk által pihenésre intett, vagy magukat rosszul érző személyek
- Nedves testű személyek
- Bőrbetegségben szenvedők kérjék ki kezelőorvosuk véleményét használat előtt
- Hőérzékeny személyek
- Akiknek rosszindulatú daganata van
- A készüléknek fűtött felülete van, így aki a hőre érzéketlen, fokozott óvatossággal használja a masszázsfotel.

4. Biztonság

- Ellenőrizze a feszültséget, hogy megfelel-e a készülék előírásainak.
- Nedves kézzel ne húzza ki és de dugja be a tápvezetékét.
- Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön víz a készülékbe, az áramütést, ill. a készülékben keletkező kár elkerülése érdekében.
- Gyerekekre figyeljünk, amikor a tréner körül játszanak – nehogy bekapcsolják, és ez balesetet okozzon
- Ne sértse fel a vezetékeket, és ne változtasson az áramkörön.
- Ne használjon nedves törölkendőt az elektromos részek, pl. főkapcsoló, vagy tápvezeték megtisztítására.
- Esetleges áramszünet ideje alatt maradjon távol a készüléktől a baleset elkerülése érdekében, ha az áram hirtelen visszajönne.
- Rendellenes működés esetén azonnal állítsa le a készüléket, és konzultáljon a kereskedővel/közvetítővel.
- Rosszullét esetén állítsa le a készüléket, és keresse fel orvosát.
- Nem ajánlott a készülék használata olyan személyeknek (beleértve a gyerekeket), akik fizikailag, szellemileg, vagy érzékelés szempontjából korlátozottak, kivéve, ha az ő egészségükért felelős személy jóváhagyta nekik a fotel használatát.
- Ha a tápvezeték sérült, sürgősen ki kell cseréltetni a gyártó, a helyi szervizes, vagy hasonlóan szakképzett személy segítségével, elkerülendő a baleset kockázatát.

Biztonság és karbantartás

5. Karbantartás

- A készüléken csak szakember végezhet karbantartást, a felhasználónak tilos a tréner szétszerelése és önálló karbantartása.
- Kérjük, mindig áramtalanítsa a tréner használat után – azt ne nedves, vizes kézzel tegye.
- Ne kerüljön víz a vibrációs trénerbe, ami áramütést okozhat, vagy a tréner sérülését okozhatja.
- Ne használja a készüléket, ha meglazult a konnektor.
- Ha a készülék hosszú ideig használaton kívül van, tekerje fel a vezetékét, a tréner pedig száraz és pormentes helyiségben tárolja.
- Ne hagyja a készüléket hosszabb ideig magas hőmérsékletű helyiségben, tűz mellett, és ne tegye ki tartósan közvetlen napsugárzásnak.
- Ha a lecsavarható vezeték / tápvezeték sérült, sürgősen ki kell cseréltetni a gyártó, a helyi szervizes, vagy hasonlóan szakképzett személy segítségével, elkerülendő a baleset kockázatát.
- A készüléket mindig száraz ruhával tisztítsa meg. Ne használjon hígítót, benzint, vagy alkoholt.
- A készülék mechanikus alkatrészei speciálisan lettek megtervezve és legyártva, nem igényel különleges karbantartást.
- Ne használjon éles tárgyat a tréner mozgatására.
- Ne húzza, vagy gurítsa a tréner egyenetlen talajon. Ilyenkor mindenképpen emeléssel mozgassa.
- Szakaszosan használja a készüléket; túl sokat egy huzamban ne működtesse.

6. Általános üzemzavarok orvoslása

- Használat közben a motor hangja teljesen természetes.
- Ha az irányító nem működik megfelelően, ellenőrizze, hogy a tápvezeték megfelelően csatlakozik-e a konnektorhoz, valamint győződjön meg róla, hogy a főkapcsoló be van-e kapcsolva.

FIGYELMEZTETÉS

A vibrációs tréner használata előtt konzultáljon orvosával! Ha bármilyen probléma fennáll (betegség, akár fizikai, akár lelki), amely miatt korlátozottan, vagy egyáltalán nem használhatja a tréner, mindenképpen ajánlott az orvosi konzultáció. Amennyiben a gép használata közben szédülést, gyengeséget, bármiféle fájdalmat érez, vagy nehezen vesz levegőt, azonnal állítsa le a készüléket, és forduljon orvosához!

ELHELYEZÉS

A vibrációs tréner kemény felületű, akadálymentes talajon helyezze el.

A készüléket nem szabad használni a szabadban, egy medence, vagy bármely vizes, nedves felület közelében, párás vagy nyirkos helyen (pl. garázsban, fürdőszobában, stb.). A vízzel történő érintkezés zárlatot okozhat, amely kárt tehet a készülékben.

Ha a tréner nincs használat alatt, húzzuk ki a dugót a falból.

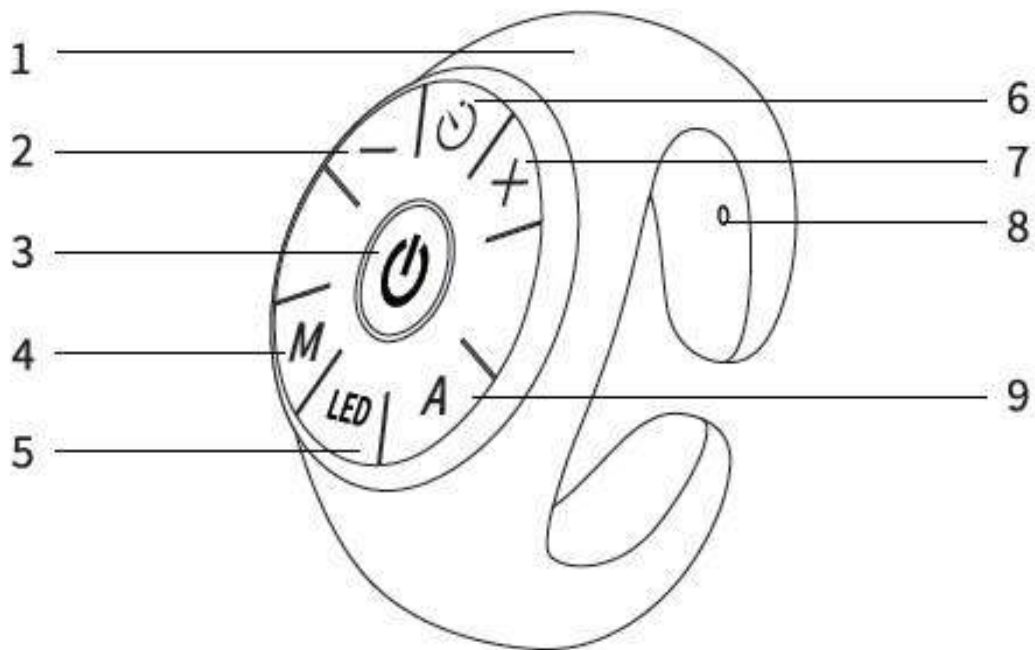
Soha ne mozgassuk a készüléket működés közben.

MŰKÖDÉS

Fontos, hogy mindkét lábat használva, és hajlított lábakkal végezzük a gyakorlatokat, így az ízületekre kisebb teher nehezedik, valamint így könnyebb megtartani az egyensúlyunkat.

Alkatrészek neve és funkciója

Vezeték nélküli csuklón hordható vezérlő

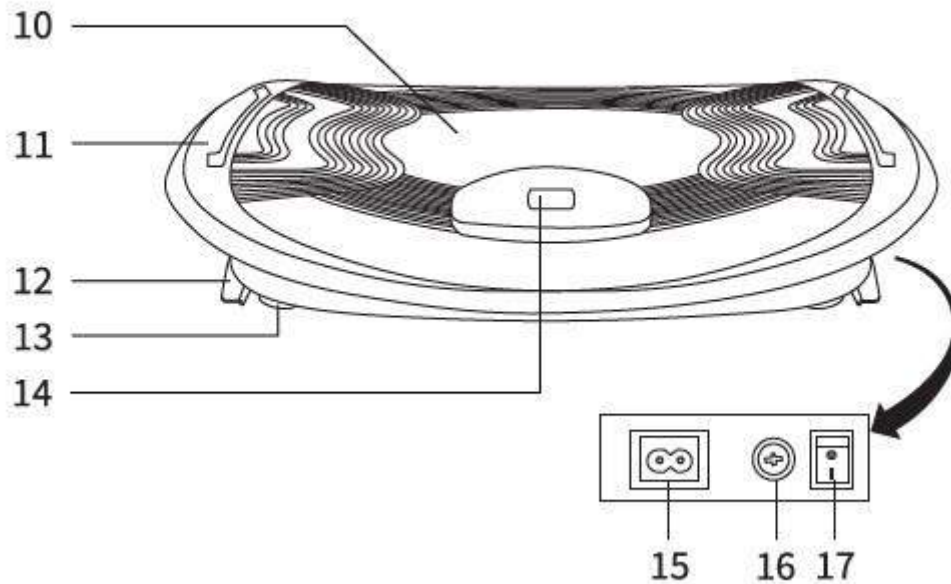


1. Csuklópánt
2. Sebesség -
3. ON/OFF – ki-bekapcsolás
4. Kézi vezérlés
5. LED fény
6. Idő-beállítás
7. Sebesség +
8. Infravörös-kibocsátó lámpa
9. Automata mód

Alkatrészek neve és funkciója

Munkafelület (vibrációs tréner)

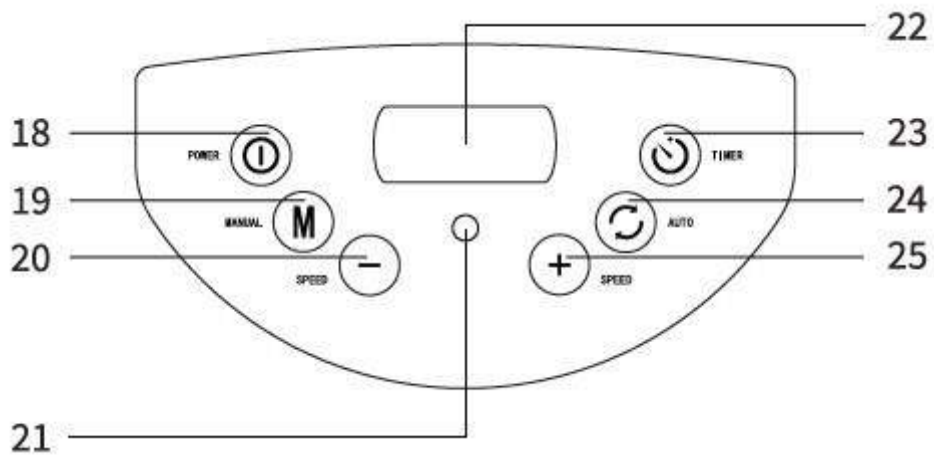
Machine description



- 10. Gumírozott munkafelület
- 11. Test
- 12. Heveder
- 13. Stabil gumírozott lábak
- 14. Digitális kijelző
- 15. Hálózati csatlakozó
- 16. Biztosíték
- 17. Fő kapcsoló

Alkatrészek neve és funkciója

Gépi vezérlő



- 18. Be/kikapcsolás
- 19. Kézi vezérlés
- 20. Sebesség -
- 21. Infravörös „ablak”
- 22. Digitális kijelző
- 23. Idő beállítás
- 24. Automata mód
- 25. Sebesség +

Kiegészítő: Heveder



Funkciók, tulajdonságok, tartozékok

1. A vibrációs tréner ringató és rázó szinkron-rezgése segítségével könnyebben égethet zsírt, és építhet izmot. 5 perc a vibrációs tréneren 5 perc futás teljesítményének felel meg.
2. A vibrációs tréner íves szerkezete ízületkímélő, és még hatékonyabb izomépítést és zsírégetést tesz lehetővé.
3. Háromféle nehézségi szinten edzhet a vibrációs tréneren: minél inkább a külső része felé, annál nehezebb lesz a gyakorlatok elvégzése, a rezgés ugyanis annál erősebb.
4. Az edzésidőt 5-30 perc között állíthatja be, az alapbeállítás 15 perc.
5. 6 db automata mód, és 15 féle manuális mód közül választhat.
6. DC24V motorral működik – biztonságos és megbízható
7. A gyakorlatok változatosságát növelheti a heveder használatával.
8. LED fény.
9. Vezeték nélküli csuklóra tehető vezérlő.

Használati útmutató

Kérjük, figyelmesen olvassa át az egész dokumentumot. A gép AC240V 50/60Hz hálózati feszültséggel működik, ezt vegye figyelembe.

Az AC tápkábelt csatlakoztassuk a konnektorba, és a főkapcsolóval helyezzük áram alá a gépet. A gépi vagy csukló-vezérlővel indítsuk el a gépet (be/kikapcsoló gomb).

Használati útmutató

1. A vibrációs tréner gép vezérlőjének gombsora



Be / Kikapcsolás -

Az alapértelmezett indítási program az R3-as automata program, ami 15 perces.



A sebesség 15 szinten állítható a plusz és a mínusz gombokkal.



Automata módok közötti váltás

- ha manuális módban vagyunk, akkor váltsunk automata módra, hogy tudjunk váltani az automata módok között

- R01 – rázás 1

- R02 – lengetés 1

- R03 – rázás; lengetés; rázás-rengetés 1

- R04 – rázás 2

- R05 – lengetés 2

- R06 – rázás; lengetés; rázás-rengetés 1



Kézi vezérlésű manuál mód

- H01 – rázás






- H02 – lengetés

- H03 – rázás + lengetés



Időbeállítás: 5-30 perc között;
Megnyomásával öt percet ad hozzá az időhöz.

A vibrációs tréner csuklóra tehető vezérlőjének gombsora

	A sebesség 15 szinten állítható.
	Automata mód rázás; lengetés; rázás-rengetés
	Kézi vezérlésű mód rázás; lengetés; rázás-rengetés
	LED fény be/kikapcsolás
	Időbeállítás: 5-30 perc között; Megnyomásával öt percet ad hozzá az időhöz.

Használati útmutató

2. Edzési módok a mozgási igényeknek megfelelően

Háromféle mozgástípus a munkafelületen

Jobbra-balra ringatás – SHAKE Gyenge intenzitás - a gyengéd rázkódó mozgás lerázza, lelazítja a lábat és a lábizmokat, megnyugtatja azokat, emellett már a vérkeringést is felpezsdíti.

Fel-le rázó mód – SWING A közepes intenzitású zónában a vibrációs tréner kifejti komolyabb alakformáló hatását, emellett enyhíti a lábfájdalmakat, és nyugtatja az idegeket.

Ringató-és rázó mód szinkronban SHAKE+SWING - Magas intenzitású edzést tesz lehetővé - Az intenzív edzés zónában keményebb edzésre is lehetőség van, amely a teljes testet megedzi és igénybe veszi, a vérkeringés pedig fokozódik.



shake



swing



shake + swing

Használati útmutató

3. Néhány bemutatógyakorlat heveder nélkül (mindhárom fokozaton használhatóak)

A gyakorlatokat általánosságban kb. 4x10 db ismétléssel végezzük, de ez egyéni edzettség kérdése is, lehet több, kevesebb is.



Állás a tréneren: a térdeket kicsit hajlítsuk be, has és fenék behúz, megfeszít. Ellazítja az izmokat, serkenti a vérkeringést a lábokban. Erősíti a vádli, a combfeszítő izmot és a testet deréktól lefelé.



Fekvőtámasz helyzet: könyökök a vállak alatt helyezkedjenek el, hasat és fenéket húzzuk be, feszítsük meg, hát ne púposodjon. Formálja gyakorlatilag az egész testet, a karokat, a vállat, erősíti a hasizmot. Fekvőtámaszt végezve pedig a mellizmokat is még hatékonyabban megedzi.



Ülve nyújtó gyakorlatot végezve: egyfajta jógapóz, egyenesítsük a hátat közben. Erősíti a hasizmokat, a fenékizmokat is átmozgatja és csökkenti a zsírt. A derekat és a csípőt karcsúsítja.



Ülőmunkát végzőknek ideális: Ez egy vállkímélő gyakorlat (ülve a gépen, a kezek szabadon, támaszkodnak). Lelazítja a váll- és a nyakizmokat, enyhítheti az enyhébb fájdalmakat, megnyugtatja az izmokat is.



Visszeres panaszok elleni láb lelazító gyakorlat: Üljön egy székre, lábát tegye a trénerre. Serkenti a vérkeringését a lábnak, csökkenti a visszeres panaszokat, időseknek kiváló gyakorlat.

Használati útmutató

4. Néhány bemutatógyakorlat hevederrel (mindhárom fokozaton használhatóak)

A gyakorlatokat általánosságban kb. 4x10 db ismétléssel végezzük, de ez egyéni edzettség kérdése is, lehet több, kevesebb is.



Oldalemelés: enyhén hajlítsuk a térdeket és a könyököket, és vegyük fel a képhez hasonló pozíciót. Tartsuk meg ezt a pozíciót. Erősíti a karokat és a vállakat, csökkenti onnan a zsírt.
+gyakorlat: Engedjük le a kezeket, majd emeljük fel vissza. Ezt váltogassuk. Ez is hatékony lehet az izmoknak.



Has oldalsó izmainak erősítése: Karunkat a oldalhelyzetből (mint az előző gyakorlatnál) vigyük a képen látható módon előre és hátra. Dereunk, hasunk megfeszítve, behúzva, fixen. Csak a csípőnk mozog. Az oldalsó hasizmot dolgoztatja meg leginkább, égeti azon a területen a zsírt.



Kitörés-bicepsz: Egy jó kis kardió gyakorlat. Állásból, nyújtott karral indulva a képen látható módon guggolunk a vibrációs tréner fölé, közben a kötelet magunk felé húzzunk karizomból (bicepsz). Ezután visszatérünk eredeti helyzetbe. Mindkét lábbal végezzük el a gyakorlatot. Bicepsz, láberősítő gyakorlat.



Guggolás-karemelés: Guggolás közben (térd ne menjen a lábujjak elé) megemeljük a kötelet a képen látható módon. Erősíti a lábakat, a váll, és karizmokat, valamint a hátizmokat is.

Használati útmutató



Bicepsz gyakorlat álló helyzetből: Térdeket kissé hajlítsuk be, és a képen látható módon emeljük meg a karunkat, majd eresszük vissza le. Hatásos bicepsz és váll gyakorlat.



Ha befejezte az edzést, győződjön meg róla, hogy áramtalanította a vibrációs tréneret, és kihúzott minden vezetékét. Csak így mozgassa.

5. Néhány bemutatógyakorlat kézi súlyzókkal (mindhárom fokozaton használhatóak)



Has oldalsó izmainak erősítése
(hasonlóan, mint hevederrel)
Enyhén rogyasztott térddel



Bicepsz gyakorlat állásban
(hasonlóan, mint hevederrel)
Enyhén rogyasztott térddel



Kitörés-bicepsz
(hasonlóan, mint hevederrel)
1 kitörés – 1 vállig húzott súly

Használati útmutató



Lábemelés-karemelés

vállizom és hasizom erősítése

Váltott lábas emelgetés, karok emelése egyszerre.



Oldalamelés

vállizmok és karizom edzése

További gyakorlatok (képek nélkül)

Kitörés – Térd nem megy a lábujjak elé. Hátsó láb tetszőlegesen hátrébb is nyújtható, mint a képen, has és fenék behúz, megfeszít. Erősíti a combfeszítő- és az egész combizmot, de a derék izmaira is hatással van.

Guggolás – A térd itt sem megy a lábujjak elé, minél lejjebb ereszkedünk fenékkal, annál nehezebb és hatékonyabb lehet a gyakorlat. Erősíti a combfeszítő izmot, és az izmokat deréktól lefele.

Palvikus híd – Feltoljuk magunkat a Palvikus híd pozícióba, ott has és fenék behúzva, megfeszítve. Csak a testünk alsó része mozog, felső része mozdulatlan, laza. Vállakat, nyakat nem húzzuk fel, nem húzzuk be. Ebben a testhelyzetben tartjuk magunkat. Erősíti a fenék- és combfeszítő izmokat, és az izmokat deréktól lefele.

+ **gyakorlat1:** Ragtapasz szerűen (fenti csigolyától csigolyáról csigolyára) ereszkedjünk vissza a fenékünkre, majd újra toljuk ki magunkat (alsó csigolyától csigolyáról csigolyára). Közben a hasunkat, derekunkat, fenékünket tartjuk behúzva, feszítve. Így még erősebben dolgoznak az izmok.

+ **gyakorlat2:** Toljuk fel a medencénket, nyújtsuk ki egyik, majd másik lábunkat a térd folytatásában, egyenesen. Így még erősebben dolgoznak az izmok.

További gyakorlatokat ismerhet meg a Palvikus hídhöz gerinctornász szakemberektől, akár Youtube videóból.

Félig felülés –Erősíti a has- és törzsizmokat.

+**gyakorlat:** Nyújtsuk előre és vissza a lábunkat. Így még erősebben dolgoznak az izmok.

Planking helyzet– Nagyon hatékony gyakorlat, gyakorlatilag az egész testet átmozgatja, edzi. Has, törzs, derék, core, lábak, karok, vállak. hát. Könyökök a vállak alatt helyezkedjenek el,

has, derék, fenék megfeszít. A fej nem lóg, hanem előre néz, hát nem púposodik. Ebben a testhelyzetben tartsuk magunkat.

Könnyített fekvőtámasz helyzet Hasat húzzuk be, feszítsük meg, könyököket hajlítsuk be. Hát nem púposodik. Térden támaszkodunk. Ebben a testhelyzetben tartsuk magunkat. Erősíti a karizmokat, a vállizmokat, a has- és törzsizmokat.

Latissimus dip –Erősíti a karizmokat, legfőképp a tricepszet és a vállat. Erősíti a hátat is.
+gyakorlat: Könyököket hajlítva ereszkedjen lejjebb és jöjjön vissza fel. Ez még jobban megdolgoztatja a tricepsz izmokat.

Az összes gyakorlat csak ajánlás, a Bionwell Magyarország Kft nem vállal hasznosságukért, szabályosságukért és a belőlük fakadó bármilyen sérülésért semmilyen felelősséget! Kérjük, kérje ki személyi edzője, gerinctornásza véleményét!

Karbantartás

- Ha a Bionwell Shape Toner vibrációs tréner valamiért hosszabb időn keresztül nincs használva, és a szobahőmérsékletnél alacsonyabb hőmérsékleten van tárolva (pl: pince), akkor újbóli használat előtt várjunk 1 órát, míg felveszi a szobahőmérsékletű klíma melegét. Ha a hosszabb tároláskor poros, füstös, egyéb szennyezőanyagok környezetben volt, használat előtt tisztítsa le száraz, jó porfogós tisztítóronggyal.
- Tisztítás előtt áramtalanítsa a készüléket.
- Ne használjon benzint, higítót, alkoholt, vagy egyéb gyúlékony anyagot a tréner tisztításához.
- Száraz törlőkendővel tisztítsa a trénert.
- Ne tegye ki közvetlen napfénynek a készüléket, ne használja tűz közelében, és magas hőmérsékletű helyiségben sem.
- Ha több napig nem használjuk a trénert, javasoljuk, hogy pakolja el egy tiszta, száraz helyre.
- Minden használat után áramtalanítsa a készüléket.
- Ne egyen úgy, hogy az étel rákerülhet, vagy belekerülhet a termékbe.
- Tárolási hőmérséklet: -10 és +55 Celsius fok között, 0-85%-os páratartalom között.

Problémamegoldások

1. Nem működik a kijelző – Győződjön meg róla, hogy áram alatt van-e a készülék.
2. Nem működik a vibrációs tréner – Győződjön meg róla, hogy áram alatt van-e a készülék. Ha igen, győződjön meg róla, hogy megfelelő-e a gépnek a feszültség. Ha igen, kapcsolja ki a gépet, áramtalanítsa, és 1 óra múlva próbálja meg újra használni.
3. „Furcsa” hangokat ad a gép – Ez teljesen normális, a gép hangokat ad működés közben.
4. A csukló vezérlő nem irányítja a gépet, nem működik – cseréljen elemet a csukló vezérlőben.

Specifikációk

Modell név: Bionwell Shape Toner vibrációs tréner (Y21)

Névleges feszültség: 220V - 240V - 50Hz / 60Hz ; 110V - 120V - 50/ 60Hz

Felvett teljesítmény: 140W

Zajsint: max. 55 db

Az edzésidő 5-30 perc között állítható. Az alapbeállítás 15 perc.

Extra teherbírással rendelkezik - a súlykorlát: 120 kg!