

JTF-003H-1

Mini két motoros vibrációs tréner



www.bionwell.hu

Használati útmutató

Biztonság

Súlyos baleset elkerülése érdekében figyelmesen olvassuk el az alábbi biztonsági előírásokat.

1. A vibrációs tréner használata előtt figyelmesen olvassuk el a használati útmutatót, és csak annak megfelelően használjuk a készüléket.
2. A tulajdonos felelőssége, hogy minden felhasználó megfelelően informálva legyen a biztonságos használatról.
3. A vibrációs tréner csak belső térben használjuk, egyenletes talajon. Ügyeljünk rá, hogy ne érje túl sok por, és nedvesség.
4. Ha bármiféle hiányos összetevőt veszünk észre a készüléken, ne kezdjük el használatát. A hiányos összetevőket azonnal cseréljük/cseréltessük ki.
5. Gyerekek felügyelet nélkül nem használhatják a vibrációs tréner.
6. 120 kg-nál nehezebb személyek nem használhatják a vibrációs tréner.
7. Viseljünk megfelelő ruházatot és sportcipőt használat közben; ne viseljünk laza, bő ruházatot, ill. ékszert.
8. Gyakorlat végzése közben ha fájdalmat, szédülést érzünk, azonnal hagyjuk abba, és pihenjünk meg.
9. A vibrációs tréner kizárólag otthoni használatra tervezték.
10. A vibrációs tréner nem alkalmazható terápiás célokra.
11. Ügyeljünk, hogy a vibrációs trénerbe soha ne kerüljön víz, vagy bármely nedves anyag. Ne használjuk a tréner, ha nedves a kezünk.
12. Működés közben ne mozgassuk a vibrációs tréner.
13. A vibrációs tréner használata sérült/sebesült személyeknek nem ajánlott.
14. A vibrációs tréner használata közben tilos a dohányzás.
15. Cukorbetegséggel vagy szívproblémákkal küzdő személyek használat előtt konzultáljanak orvosukkal.
16. Ne használjuk a vibrációs tréner teli gyomorral. Ilyenkor a vibráció miatt

kényelmetlenül kezdhethetjük érezni magunkat. Evés/ivás közben ne használjuk a vibrációs tréneret.

17. 1-2 pohár víz használat előtt és után elősegíti a test hatékonyabb méreganyag-lebontását, a gyakorlatból így többet hozhatunk ki.

18. Terhes, vagy havi ciklusukban lévő nők nem használhatják a vibrációs tréneret.

19. A napi több mint 3 használat, ill. 20 percnél hosszabb gyakorlatok nem ajánlottak.

20. Használja a vibrációs tréneret 10-15 perccel reggeli és alvás előtt. Éjjel érezhetjük legjobban a kívánt hatásokat. Igyunk sok vizet az anyagcserénk javítására.

21. Fogycékos személyek segítség nélkül nem használhatják a vibrációs tréneret.

22. Nem szabad ráugrani a vibrációs trénerre, akár a készülék, akár mi is megsérülhetünk.

23. Ne terheljük túl magunkat a tréner használatával, ha kimerültnek érezzük magunkat, pihenjünk..

A tréner részei



5

1. Állófelület
2. Műanyag fedél
3. Konzol
4. Állítható talpak
5. Távirányító

Távirányító használata



Világítás:

Bekapcsol, amint be van kapcsolva a távirányító.

Indítás:

A START gombbal indítjuk a készüléket.

Mód:

A MODE gombbal választhatunk a programok közül (Manual, P1, P2, P3)

Sebesség állítása:

Bal oldali + gomb: lengés sebesség növelése

Jobb oldali + gomb: vibrációs sebesség növelése

Bal oldali - gomb: lengés sebesség csökkentése

Jobb oldali - gomb: vibrációs sebesség csökkentése

(Automata programoknál nem használható)

Idő beállítás:

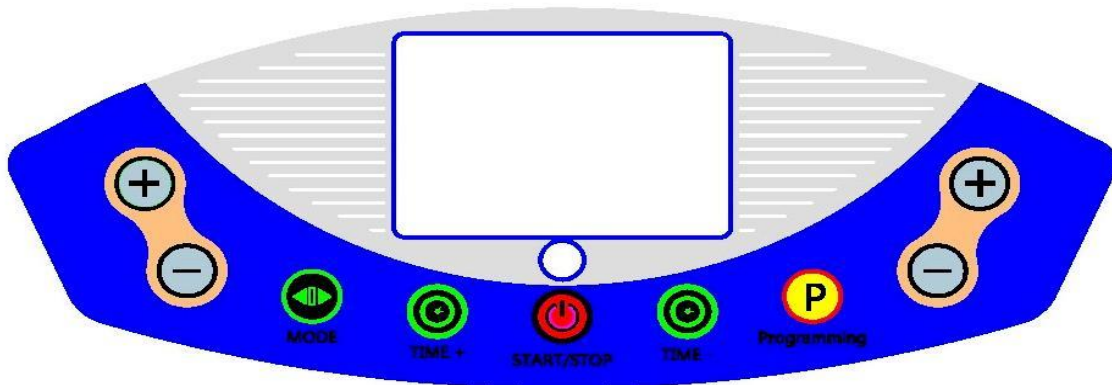
TIME+/TIME- állíthatjuk be az időt

(Automata programoknál nem használható)








Stop:

A STOP gombbal állítható le a készülék.

Kijelző&Funkciók



Kijelző & gombok leírása:

Gomb	Leírás
	Felhasználó által beállított program
	Idő +
	Idő -
	Bekapcsolás, kikapcsolás, vibrálás be, vibrálás ki, jóváhagyás \ vissza.
	Mód kiválasztás
	Bal: lengés sebesség + Jobb: vibrációs sebesség -
	Bal: lengés sebesség + Jobb: vibrációs sebesség -

Kijelző & gombok működése:

1. Idő beállítása:

A TIME gombbal beállíthatjuk a működési időt, az alap beállított idő 10 perc.

Megjegyzés: Az alap időt is átállíthatjuk.

2. Bekapcsolás/kikapcsolás:

Az idő beállítása után nyomjuk meg a START/STOP gombot, ekkor a lengés/vibrálás 1-es sebességen elindul. Bal oldali +/- gombbal állíthatjuk a lengés sebességét, a maximum sebesség 60, a lengés funkció nem működik, ha a sebesség 0. Jobb oldali

+/- állíthatjuk a vibráció sebességét, a maximum sebesség 60, a vibráció funkció nem működik, ha a sebesség 0. START/STOP gomb megnyomására a vibrálás/lengés megáll, START/STOP gomb 3 másodpercnél hosszabb nyomvatartására kikapcsol a vezérlőpanel, (a készülék továbbra is áram alatt van), START/STOP gomb újbóli megnyomására visszakapcsol.

Megjegyzés: a) START/STOP gomb megnyomása után csak a sebesség gombok aktívak.

b) A maximum sebesség állítható.

3. **Mód kiválasztása:**

Készenléti állapotban a MODE gomb megnyomásával megjelenik a "P1", ha tovább nyomjuk a gombot, megjelenik a "P2""P3""U1""U2""U3""MANUAL" felirat.

"P1""P2""P3" automata programok

"U1""U2""U3" felhasználó által beállított programok

"MANUAL" program: a felhasználó saját maga állítja a sebességet

A program kiválasztása után nyomjuk meg a START/STOP gombot, a készülék elindítja a beállított programot.

MANUAL program esetén a START/STOP gomb megnyomása után a sebességet magunk állíthatjuk a **+/-** gomb segítségével.

Megjegyzés: Az alap indító program a MANUAL.

4. **Automata program:**

P1 Lengés: 30 34 38 42 46 50 54 58 54 50 46 42 38 34 30 26 22 18 14 10 6 2 6 10
18 22 26

Vibráció 30 26 22 18 14 10 6 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38 42 46 50 54 58 54 50
46 42 38 34

Időintervallum: 5 másodperc

P2: Lengés: 2 40

Vibráció: 40 2

Időintervallum: 5 seconds

P3: Lengés: 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5

















Vibráció: Stop

Lengés: Stop

Vibráció: 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5



Időintervallum: 2 másodperc

5. Felhasználó által beállított program:

A  gombot megnyomva kiválasztjuk az U1 programot, utána nyomjuk meg a  gombot, "U1" villog, "U1" program módban megjelenik egy sáv mind a  (lengés ikon) valamint  (vibráció ikon) felett, elindítja a gép a programot. Bal oldali  gombokkal a lengés sebességét, pl. 5-ös sebességnél a kijelző bal oldalán  fog megjelenni, jobb oldali  gombokkal a vibráció sebességét állíthatjuk, pl. 8-as sebességnél a kijelző jobb oldalán  fog megjelenni.  gombokkal állíthatjuk az időt. Pl. ha 4 másodpercet választunk, a kijelző  ezt fogja mutatni, -t nyomjuk meg újra, a kijelzőn újra   fognak megjelenni. Itt lépünk át a beprogramozás második fázisába, az első fázist egészen a tizenkettedikig ismételhetjük.  megnyomására az "U1" felirat nem villog tovább. Az "U1" program beállítása ezzel befejeződött. Átállítási szándék esetén  gomb, majd állítsuk át a kívánt programrészt a bal és jobb oldali  gombok segítségével.  gomb, és a beállított program elindul.


Megjegyzés: a) Az "U2" "U3" program beállítása az "U1"-el megegyező.


b) Egy periódus után, a program automatikusan ismétli magát, amíg a teljes rendszeridő le nem jár, majd automatikusan leáll.

c) A  gombbal bármikor megállíthatjuk a programot, a rendszer visszaáll MANUAL módba, a  gombbal újra választhatunk programot, majd a

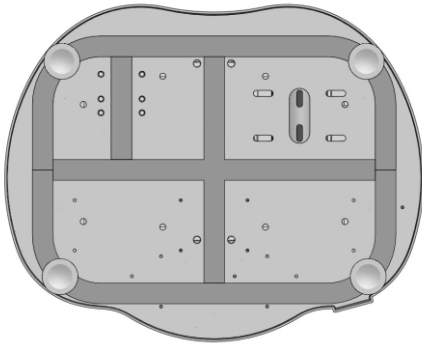


gombbal elindíthatjuk.

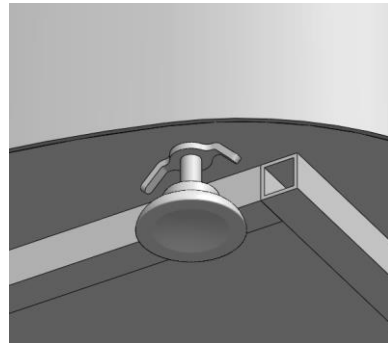
d) A gyakorlatot a  gombbal bármikor megállíthatjuk.

e) "U1" "U2" "U3" működése közben csak a  gomb aktív.

Horizontális beállítás



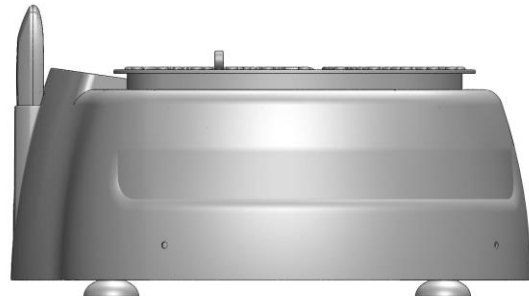
1. Állítsuk megfelelő pozícióba a tréneret azzal a fogantyúval, amelyik részére nyomást gyakorolunk



2. Forgassuk a fogantyút óramutató járásával ellentétesen, amíg mind a négy talp el nem éri a földet



3. Csavarjuk le a csavarsapkát a rúdban az óramutató járásával megegyező irányban, így a rúd megfeszül.



4. Nem megfelelő horizontális beállítás hibás működéssel és zajjal járhat.



5. Ha a készülék még mindig instabil, állítsuk be újra.

Gyakorlatok bemutatása



Egyenes testtartás

Álljunk a készülékre, majd a lábainkat tegyük vállszélességbe. (Használjuk a rajzot segítségképpen).



Lábhajlítás

Álljunk a készülékre, majd lábainkat tegyük vállszélességbe, miközben behajlítjuk.



Felsőtest hajlítás, karral támaszkodás

Támaszkodjunk két kézzel a készüléken, felső testünket hátrahajlítva, kezeink vállszélességben legyenek.



Láb a készüléken

Lábainkat helyezzük a trénerre, kezeinkel hátul támaszkodjunk.



Hajolás

Nyújtsuk meg lábainkat, majd tegyük kezeinket a készülékre.



Egylábás testtartás

Tegyük egyik lábunkat a trénerre, és lazuljunk el.



Ülő testtartás 1

Fenék a készüléken.



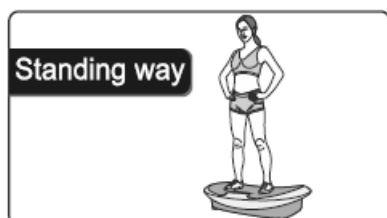
Ülő testtartás 2

Üljünk egy székre, majd tegyük lábainkat a trénerre.

Gyakorlatok a Bionwell vibrációs tréneren

Néhány bemutatógyakorlat heveder nélkül

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



Állás a tréneren: a térdet 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, feszítjük 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.

Gyakorlatok kép 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 a 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 fenekünkre, majd újra toljuk ki magunkat (alsó csigolyától csigolyáról csigolyára). Közben a hasunkat, derekunkat, fenekünket tartjuk behúzva, feszítve. Így még erősebben dolgoznak az izmok.

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

További gyakorlatokat ismerhet meg a Palvikus hídhoz gerinctornász szakemberektől, akár Youtube videókból.

Félig felülés –Ebben a testhelyzetben tartjuk magunkat. Erősíti a has- és törzsizmokat.

+**gyakorlat:** Nyújtjuk 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 tartjuk magunkat.

Könnyített fekvőtámasz helyzet – A derék nem esik be, hasat húzzuk be, feszítjük meg, könyököket hajlítjuk be. Hát nem púposodik. Ebben a testhelyzetben tartjuk 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.

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

Néhány bemutatógyakorlat hevederrel



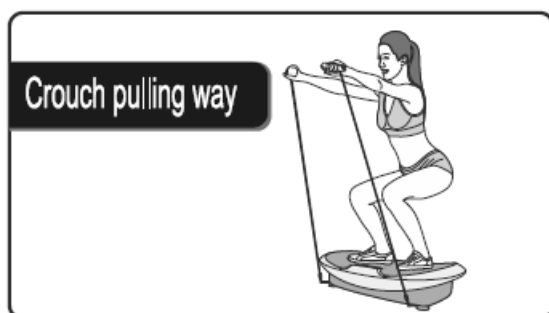
Oldalemelés: enyhén hajlítsuk a térdeket és a könyököket, és vegyük fel a képhez hasonló pozíciót. Tartsuk meg ezt a pozíciót. Erősíti a karokat és a vállakat, csökkenti onnan a zsírt.
+gyakorlat: Engedjük le a kezeket, majd emeljük fel vissza. Ezt váltogassuk. Ez is hatékony lehet az izmoknak.



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.

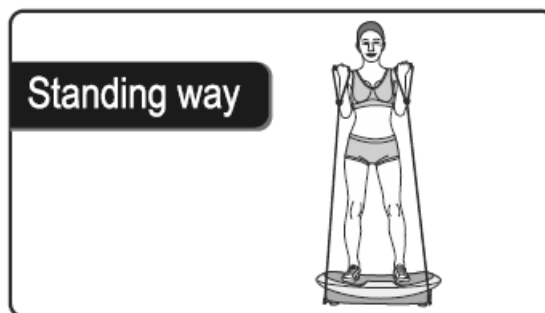


Kitörés-bicepsz: Egy jó kis kardió gyakorlat. Állásból, nyújtott karral indulva a képen látható módon guggolunk a vibrációs tréner fölé, közben a kötelet magunk felé húzzunk karizomból (bicepsz). Ezután visszatérünk eredeti helyzetbe. Mindkét lábbal végezzük el a gyakorlatot. Bicepsz, láberősítő gyakorlat.



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

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



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

A: Tárolás

1.A tréner NE tároljuk:

- Meleg tárgy, vagy tűz mellett.
- Napsütésben hosszabb ideig.
- Gázos, poros, párás környezetben.

2.Helyes tárolás:

- Használati hőmérséklet: 0-35.
- Tárolási hőmérséklet: 5-50.
- Páratartalom: 40-80% alatt.

3.Ha a tréner hosszabb ideig nem használjuk, takarjuk le száraz ruhával, így megóvjuk a portól.

4.Ne tároljuk a tréner magas hőmérsékletű terekben.

5.A tápvezetéket ne tekerjük fel, így hiba keletkezhet a készülékben.

B. Óvintézkedések

1.Tisztítás előtt győződjünk meg róla, hogy a főkapcsoló kikapcsolt állapotban van, és az AC dugó ki van húzva a konnektorból.

2.Első alkalommal még ne használjuk a beállított 10 percre a tréner. Fokozatosan növeljük a használati időt 2-3-4 percről 10 percre.

3.Minden használat után nyomjuk le a főkapcsolót, és húzzuk ki a dugót.

C. Tisztítás

Korrozív tisztító használata TILOS. Ne használjunk benzint, alkoholt, higítót, és ne fújjuk le a tréner pl. rovarirtóval, növényvédőszerrel, vagy egyéb hasonló kemikáliákkal.

Műszaki adatok

Név-----	Mini két motoros vibrációs tréner
Feszültség -----	220V/50Hz
Lengőmotor-----	500W
Vibrációs motor-----	300W
Lengés amplitúdó-----	0-10mm
Lengés frekvencia-----	5Hz-14Hz
Vibráció amplitúdó-----	0-2mm
Vibráció frekvencia-----	15-40Hz
Sebesség fokozat-----	1-60
Kijelző-----	Program,Idő,Sebesség
Méret-----	640mm (L) X 510mm(W) X 220mm (H)
Terhelhetőség -----	120KGS
Nettó tömeg-----	24KGS
Bruttó tömeg-----	26KGS