



Ръководство за употреба - BG
IN 2164 - Вибрираща машина inSPORTline Lilly



Максимално тегло на трениращия: 120 кг
HC клас (стандарт EN ISO 20957-1) За домашно използване.

Preface

◀ Before you begin ▶ **Fit Massage** (CFM for short)

За да избегнете инциденти от неправилна употреба прочетете тази инструкция внимателно

1. Уверете се че електрическата ви система отговаря на стандарта на уреда (220v-240v/50Hz)
2. Уверете се че контакта ви е зазимен и към него не са включени други уреди
3. Поставете уреда на равна повърхност
4. Деца не бива да използват уреда без надзор от възрастен
5. При неизправност веднага спрете уреда и се свържете с нас
6. Предпазете уреда от намокряне
7. Не докосвайте уреда с мокри ръце
8. Не премествайте уреда докато работи.
9. Изключвайте уреда от електрическата мреца след всяка употреба
10. Вибро-машината не е подходяща за хора с контузии
11. Тренировка непосредствено след вечеря не се препоръчва;
12. Пациенти с диабет, претърпял инфаркт или рак трябва да следват инструкциите на своя доктор.
13. Не бива да се използва от бременни или неразположени жени
14. Не тренирайте след като сте консумирали алкохол.
15. Не тренирайте повече от 3 пъти на ден. Хора с наднормено тегло могат да тренират до 8 пъти на ден, но не повече от 20 минути на тренировка.
16. Използването на вибро-машината 10-15 минути след ставане и преди лягане, може да доведе до оптимални резултати. Приемайте достатъчно вода за спомагане на метаболизма.
17. Хора с трайни увреждания не бива да използват уреда без помощ
18. Уреда е проектиран за домашна употреба. Производителя не дава гаранция при комерсиална употреба
19. Не отваряйте и ремонтирайте уреда без професионална помощ.
20. Свържете се с нас при въпроси.

Introduction of CFM

Component Parts



Parameters

Maximum Power	Input voltage	Input Power	Speed Range	Amplitude	User Weight Capability	Assembly size	N.W/G.W
1.5 HP	220V/50Hz	300W	50	0-10mm	120Kg	d735Xš695Xh1220	45Kg/49Kg

МОЩНОСТ | **Входен волтаж** | **Консумирана мощност** | **Скорост** | **Амплитуда** | **Товароносимост** | **Размер** | **Тегло**

Happy fitness · Easy slimming

///Fit Massage

Integrate ancient Chinese medical theory and modern medical theory.
Promote metabolism.
Amaze in eliminating tiredness and unwind muscles and shaping the curve of body.

◀| Features |▶

1. Rational streamline design and fashionable colors.
2. 3 LED windows for time, speed and fat-scan.
3. Three programs for slimming with fat-scan function.
4. Satisfy various needs by 20 speed options.
5. Stable running with 120KG due to direct current dynamo.
6. Anti-static and over-current protection.
7. Achieve wonderful effects by exercises on CFM.
8. Increase body flexibility.
9. Strengthen organs, tissues, and skeleton without burden.
10. Consume fat by exercises on the whole body brought by shaking.
11. Enhance the metabolism.
12. Help elasticity on the skin and muscles.
13. Novel aerobics.
14. Convenient use CFM at home due to its small size.
15. Eliminate the ache from arthropathy or organ injury.
16. Strengthen the skeleton thence prevent osteoporosis.
17. Fit for the recovery from surgery.
18. Increase the hormone in blood.
19. Prevent fragility from long lacking exercises.
20. Beautify the skin by promoting the metabolism.

Весела тренировка – Лесно отслабване

Характеристики:

1. 3 LED дисплея за време, скорост и тест за телесни мазнини.
2. 3 програми за отслабване
3. Удовлетворява всякакви изисквания за натоварване с 20 различни скорости на
4. Товароносимост до 120 кг.;
5. Анти-статично покритие
6. Много ефективен уред
7. Повишава гъвкавостта
8. Стяга цялото тяло без свръх-натоварване
9. Топи телесните мазнини
10. Подобрява метаболизма
11. Спомага за еластичността на кожата и мускулите
12. Компактен размер, подходящ за дома;
13. Намалява риска от остеопороза, заздравявайки тялото
14. Повишава хормоните в кръвта

Introduction of CFM

◀ | Function | ▶

Slimming	Consume the unwanted fat on hip, on waist and on abdomen by vibration and massage. Therefore, polish the skin and reshape the body.
Spur circulation of blood and improve metabolism	With age growing, detrimental stuffs like cholesterol, calcium will deposit in the vein and tighten the interior diameter and stiffen the vein which often ensue high blood pressure and anoxemia even coronary heart disease. Fren quent vibration by CFM spurs circulation of blood therefor spread the vein and dissolve the detrimental stuffs with metabolism and finally evacuate them.
Regulate the neural system	Improve conductive ability of nerve cells, regulate the neural system and mitigate neurasthenic.
Simulte intestine	Refresh you by simulating intestine and cure constipation by massage the points according to ancient chinese medical theory.
Better constitution and enhance immunity	Keep fit without burden and better constitution and enhance immunity by enhancing local circulation of blood.

◀ | CFM VS other similar products | ▶

Comparing characters	CFM	Similar products
Vibrating mode	New Style Shaking	Traditional vibration
Intensity	20 options	No more than 3 options
Vibrating range	Whole body	Plantar
Noise	Quiet	Raket
Gestures	Various	Restricted
Effects	Beffering constitution, strengthening muscles, slimming, regulating the neural system exercise means whole body exercise	Train the Plantar muscles only

Функции:

Отслабване: Спомага за топенето на нежелани мазнини в областта на ханша и бедрата.

Подобрява кръвообращението и метаболизма: С нарастване на възрастта вещества като холестерол и калций се натрупват по кръвоносните съдове и водят до повишено кръвно налягане и сериозни сърдечни проблеми. Тренировките на вибро-машината подобряват кръвообращението и спомагат за изчистване на кръвоносната система от различните полипи.

Тренировките имат благоприятно влияние и върху нервната система. Стимулира храносмилателната система. Повишава имунитета

Сглобяване:

Стъпка 1:

1. Поставете вибриращата плоча върху равна повърхност
2. Свържете кабелите от плочата с тези от статива
3. Затегнете статива към вибро-плочата, както е показано на картинката

Стъпка 2:

Поставете страничните рейки в отворите на вибро-плочата и ги затегнете.

Стъпка 3:

Поставете другите части от дръжката за упора и ги затегнете

Стъпка 4:
Свържете кабелите от дръжките и от статива с конзолата.

Стъпка 5:

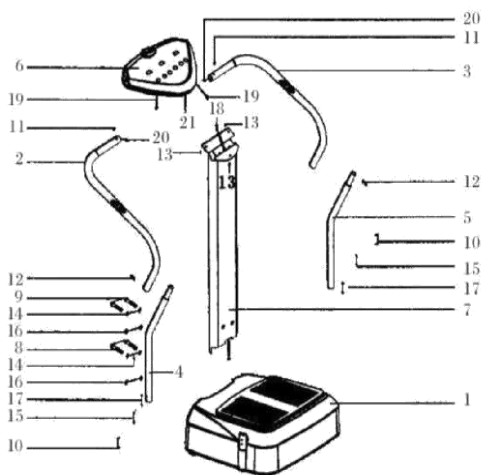
Фиксирайте контролната конзола на машината

Опериране с фитнес уреда:

1. Използвайте Start/Stop бутона за да стартирате или спрете уреда.
2. Ако искате да тренирате в поза, която не ви позволява да стартирате уреда сам, помолете някой да го стартира вместо вас.
3. Не използвайте уреда повече от 20 минути на тренировка.

Assembly

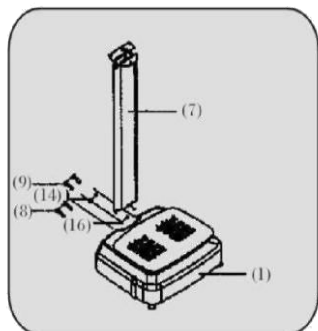
Parts



No.	Parts	NUM	No.	Parts	NUM
1	Cover	1	12	Corssing screws(M5X10)	4
2	Left tube	1	13	Corssing screws(M6X10)	3
3	Right tube	1	14	Spring mattress(M8)	4
4	Left handrail-tube	1	15	Spring mattress(M5)	4
5	Right handreil-tube	1	16	Washer(M8)	4
6	Console	1	17	Washer(M5)	1
7	Support tube	1	18	Signal cable A	1
8	Socket head screw(M8X20)	2	19	Fat-sensor B	1
9	Socket head screw(M8X60) half	2	20	Fat-sensor A	2
10	Crossing serews(M5X10)	4	21	Signal cable B	2
11	Screw (M8X40)	2			

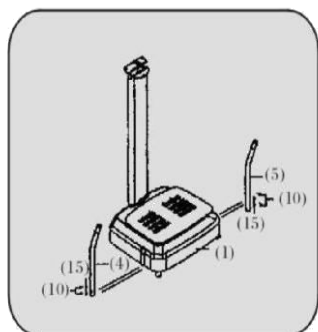
Steps

STEP 4



1. Lay the pedestal on even ground.
2. Connect the signal cables of support tube(7) and the wire from pedestal(1).
3. Lock them with socket head screw (8) (9), spring mattress(14), washer (16) as in the picture.

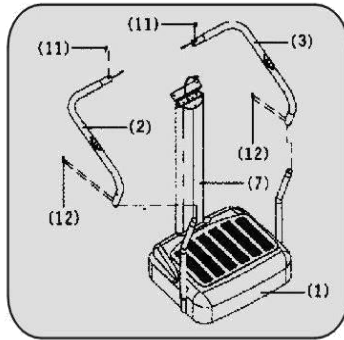
STEP 4



- Instert tubes (4)(5) into the holes on pedestal(1) and lock them with cross-screws(10), spring mattress(15).

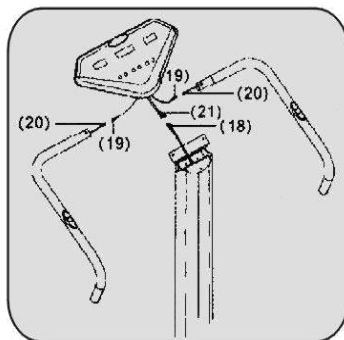
Assembly

▶STEP3◀



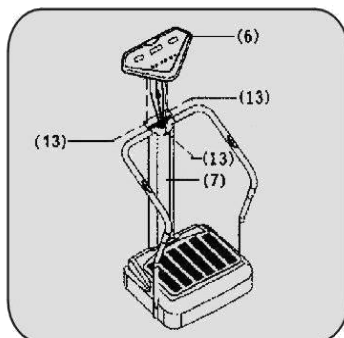
Connect the tubes(2) (3) with tubes(4) (5), and fix them with screws (12), lock one end of the tubes(2) (3) with screws (11) onto support tube(7).

▶STEP4◀



Connect signal cable (18) (21) connect fat-sensor A(20) with sensor B(19), put other wires into the support tube(7).

▶STEP5◀



Fix the panel(6) on the tube(7) with screws(13).

Operation

◀| Operation |▶

1. Locate on the CFM, press start/stop button to activate it.
2. Operate the button as illustrated.
3. If you stand on the CFM, we advise you to move your feet outward a little for the distance between your feet is relevant to the effect of use.
4. If you take other gestures to use the CFM, we advise you to activate the CFM first. For you may feel difficult to press the start button or you could have your family to give you a hand.
5. Do not use the CFM for more than 20 minutes for your health.



Make the machine in cline backwards, take advantage of a situation to move forward



Programs setting
Speed of programs
FAT VALUE FOR REFERENCE

Programs setting

Type	Exercise cycle	Exercise time	Speed
Common fitness	1-3 times/day	5-20 mins	Average speed
Losing weight	4-8 times/day	10-20 mins	Lower speed

speed of programs

NOTE The figutes showed on the chart are power intensity

Program	10MINS	9MINS	8MINS	7MINS	6MINS	5MINS	4MINS	3MINS	2MINS	1MIN
P1	2	4	6	8	10	12	14	16	10	6
P2	1	2	3	4	5	6	14	10	8	6
P3	4	10	4	10	4	16	4	16	4	10

Fat value for reference

Gender	TOO LOW	NORMAL	TOO HEAVY
FEMALE	<17	17-27	>27
MALE	<14	14-23	>23

Програми:

Тип	Тренировъчен цикъл	Време на тренировката	Скорост
Обща физическа подготовка	1-3 пъти дневно	5-20 минути	Средна скорост
Тренировка за отслабване	4-8 пъти дневно	10-20 минути	Ниска скорост

Скорост на програмите

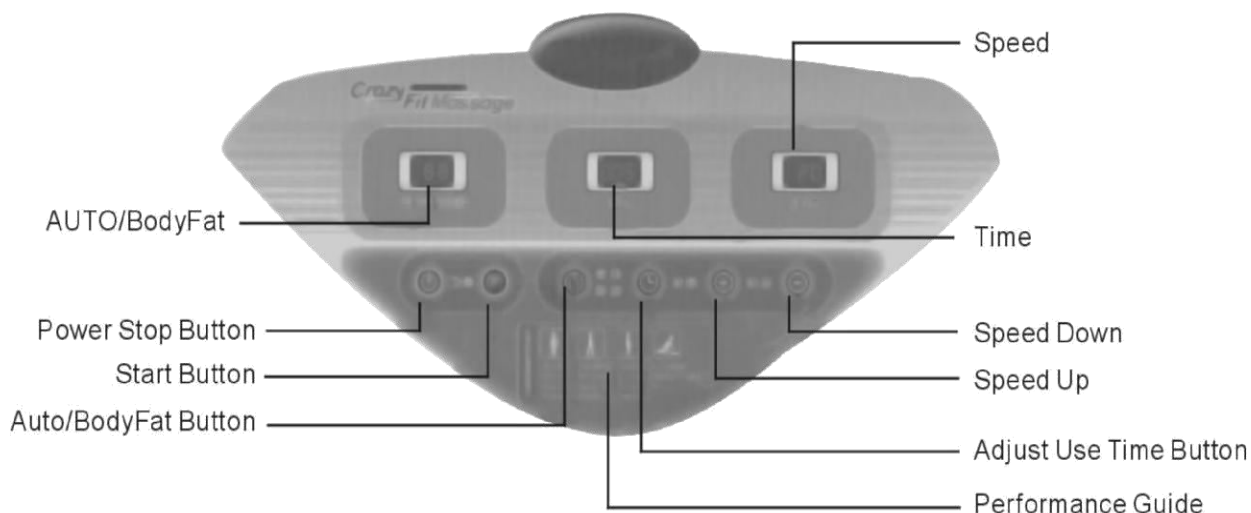
Таблицата показва нивата на вибрации при различните програми

Програма	10 мин.	9 мин.	8 мин.	7 мин.	6 мин.	5 мин.	4 мин.	3 мин.	2 мин.	1 мин.
P1	2	4	6	8	10	12	14	16	10	6
P2	1	2	3	4	5	6	14	10	8	6
P3	4	10	4	10	4	16	4	16	4	10

Телесни мазнини

Пол	Твърде ниско	Нормално	Твърде високо
Жена	<17	17-27	>27
Мъж	<14	14-23	>23

Operation



Console Operation Guide

⏻ **Ⓟ** **Button start/stop:** this button controls power operation.

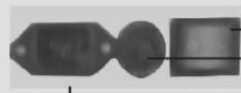
Ⓐ **Auto/Body fat:** After turn on the power, user can switch programs between auto-massage and manual-massage (from P1, P2 to P3) or calculate body fat index by BMI program. By pressing this button, the console window will display 88-P1-P2-P3-1; 88 means manual program. User can set up the speed figure by considering body conditions and personal habits. P1, P2, P3 are auto-programs, which would not change without a hand while running. Steps of fat scan: Press button BMI and choose 1 and set gender, ages, height, weight, you get the result. "1" means entering program BMI.

After pressing button time, user can set up personal figures. By "+" or "-", user should choose a gender mode first. 1 for men and 2 for women. After setting gender, user could set up age by pressing button time. The original age setting figure is 20. And set a figure with actual one is strongly recommended. The original set figures of height and weight are respectively 170cm, 70kg, also adjustable. Pressing button time and the window will display "--" after all figures set. Merely holding the fat sensor, user get the BMI result in about 5 seconds.

⌚ **Time:** Maximum time for using is 10 minutes.

⊕ ⊖ **Speed:** Press button "+" or "-" to adjust work out in intensity and personal body value.

How to use the power switch



Power Switch: ON/OFF

General Power Fuse: If the electric current of machine is overload, the power will be turned off. Only when you push the resetting key, you can turn on the power again.

Power socket: plug the receptacle plug into power socket till it is tight enough.

Работа с контролната конзола:

Старт/ Стоп бутон контролира пускането и спирането на машината.

Автоматично/Телесни мазнини:

След като включите уреда може да изберете тренировъчна програма(от P1 до P3) или да изчислите индекса на телесните си мазнини с BMI програмата. След като натиснете този бутон, конзолата ще изпише: 88-P1-P2-P3. 88 потребителската програма за ръчна настройка, другите са зададените тренировъчни програми.

Телесни мазнини: Натиснете BMI изберете 1 и задайте пол, години, височина, тегло и ще получите резултата.

1 означава, че влизате в режим BMI

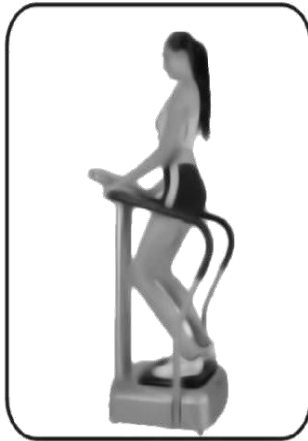
С бутоните + и – изберете пол: 1 за мъж или 2 за жена. След това настройте възрастта си с бутона time. Зададената възраст е 20 години. След това настройте височина и тегло. След като всички данни са настроени дисплея ще изпише „--“ Поставете ръце върху сензора за телесна мазнина и след около 5 секунди ще можете да видите резултата си.

+ и – бутоните регулират скоростта

Time бутона регулира времето на тренировка. Максимално 10 минути.

How to use

◀ Illustration ▶



Motion 1

Feet on the plate, hands hold the handlebar and being the state of knee-bend.

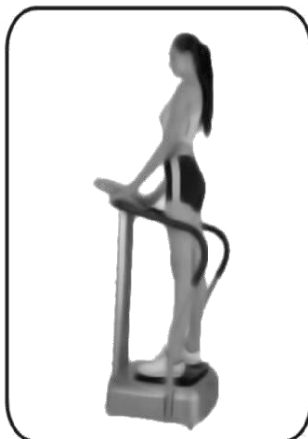
Mainly train the part of back, hips and legs.



Motion 2

Sit on the plate, fold your legs, hands hold on the handlebar.

Mainly train the part of legs muscles, shoulder, waists muscles and stomach.



Motion 3

Feet on the side, hands put on you toes. Knee only slightly bended. Stomach muscles flexed.

Mainly train muscles of back and of arms.



Motion 4

Sit on the plate, hands hold on the handlebar, keep legs straight.

Mainly train the part of legs muscles and waists.



Motion 5

Stay with one foot on the plate and another on ground; hands put on waists.

Mainly train the part of waists, stomach muscles and thigh.



Motion 6

Feet on the foot on the plate and another on ground hands hold on the handlebar.

Mainly train the part of waists, stomach muscles and legs.

How to use

◀ Illustration ▶



Motion 7

Stay with one foot on the plate and another keeps straight, lay down your back on ground, hands put on the ground and keep straight.



Mainly train the part of legs, thigh and hips muscles.



Motion 8

Squat down on the ground, hands put on the plate, body be the state of lying prone.



Mainly train the part of legs muscles, shoulder, arms and upper body muscles.



Motion 9

Feet on the plate, hands put on ground, body be the state of lying prone and keep balance.



Mainly train the part of shoulder, chest, arms and upperbody muscles.



Motion 10

Body lay prone on the plate, put legs on the main support tube, hands put on ground.



Mainly train the part of thigh, chest, hips and all body muscles.



Motion 11

Stay one hand on the plate and squat next to the item.



Mainly train the part of legs muscles, hands and shoulder.



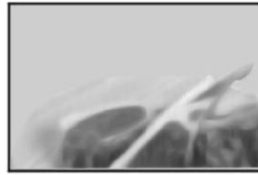
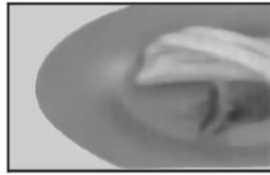
Motion 12

Feet on the plate, body lay on ground, hands put on ground.



Mainly train the part of thigh and hips muscles.

Healthy diets



Diet for obese persons

Principles

1. Good control of sugar and calories.
2. Good supply of protein, 50 to 75g per day.
3. Restricting the taking of tallow.
4. Good control of the taking of carbohydrate, no more than 150 to 250g per day, take more foods rich with coarse-fibred like corn, buck wheat, etc.
5. Good supply of vitamins and mineral materials from fresh fruits and vegetables.
6. Cuisine: preferring steamed foods, stewing and acetarious foods than frying food or saute foods.
7. Regular meals and exercises on CFM everyday, get rid of snack, dessert and sweet soft drink.

Inappropriate foods

Foods contain rich carbohydrate. For example, candy, cookies, breads, rice, yellow wines, etc. Fatty foods like butter, tallow, almond, cream, pea-nut, ham, etc.

Notes:

Calorie doesn't mean nutrition are inappropriate. The key for shaping your body is about how to balance nutrition. For example, a good daily nutrition includes calories, vitamins, inorganic salt, protein, mineral stuffs, etc.

Appropriately taking water

Indeed, 8 to 10 glasses of water help your metabolism and beautify your skin but bloat your body as well.

Appropriately having breakfast

Having fresh fruits every morning rather than juice helps digestion, which should not be neglected.

Expel the gas

Avoiding inhale a lot of gas by chewing gums all the day, which help prevent your body from bloating. As the same, eat more fruits like grapes instead of frying food or fatty food.

Carbohydrate

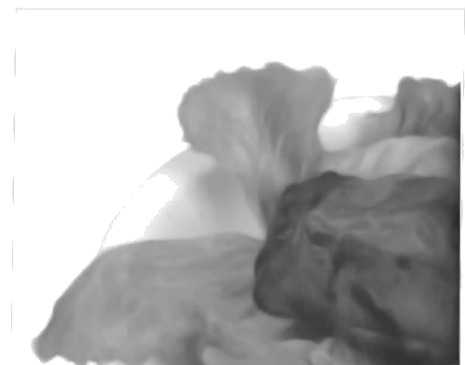
Foods like pizza, Italian noodles add your weight. The less food like them, the better.

Keep away from salt

Various cookies and snacks are obvious the causes of over-weight. Do pay heed to ingredients of the snacks and cookies before you buy them.

Deny alcohol

Much alcohol makes you feel thirsty and you will have to drink more water which bloat your body as told above.



Others

◀| Maintenance |▶

Regular maintenance not only elongates the life of CFM but also helps safeguard your body.

- (1) Tighten all the screws of the CFM in every two months.
- (2) Keep fire and liquid away from the CFM.
- (3) Mop the CFM with a soft piece of dry clothes after use after using.
- (4) Pull out the plug when the CFM left idle.

◀| Trouble shooting |▶

NO	Problems	Solution
1	Chink when running	Tighten the screws and even the four cushions
2	No display on windows	Check up the power
3	Display on windows but motor won't work	Voltage might be too low
4	CFM not vertical toward the ground	Regulate the four cushions under pedestal

УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ПРЕТЕНЦИИ

Общи условия за гаранция и дефиниция на термините

Всички условия за гаранция, посочени по-долу, определят гаранционния срок и условия за предаване на рекламация.

Продавачът е САКСО ООД, със седалище и адрес на управление: ул. Сакар Планина 1, гр. Русе. Регистрационен номер на дружеството: 117028813, вписан в Търговския регистър.

Според валидните законови разпоредби зависи дали Купувачът е Краен клиент или не.

"Купувачът, който е краен клиент" или просто "крайният клиент" е юридическото лице, което не сключва и не изпълнява договора, за да управлява или рекламира собствена търговска или стопанска дейност.

"Купувачът, който не е Краен клиент" е Бизнесмен, който купува стоки или използва услуги с цел използване на стоките или услугите за собствената си дейност. Купувачът спазва Общия договор за покупко-продажба и бизнес условията в степента, определена в Търговския закон.

Настоящите Условия за гаранция и гаранционни претенции са неразделна част от всеки Договор за покупка, сключен между Продавача и Купувача. Всички условия на гаранцията са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в Договора за покупка, в изменението на този договор или в друго писмено споразумение.

Гаранционни условия

Гаранционен срок

Продавачът предоставя на купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако не е посочено друго в сертификата за гаранция, фактурата или други документи, свързани със стоките. Правният гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не е засегнат.

С Гаранцията за качеството на стоката, Продавачът гарантира, че доставените Стоки за определен период от време са подходящи за редовна или договорена употреба и че Стоките ще поддържат редовни или договорни функции.

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от:

- Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирани ремонтни работи, неправилно сглобяване, не добре сглобени елементи на уреда.
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди
- Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, фуги и др.)
- Неизбежно събитие, природно бедствие
- Корекции, направени от неквалифициран човек
- Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, преднамерени промени в дизайна или конструкцията и др.

Процедура по предявяване на рекламация

Рекламациите се приемат от централния офис на САКСО ООД, намиращ се в гр. Русе на ул. „ТЕЦ Изток“ 20.

Купувачът е длъжен да провери доставените от Продавача стоки веднага след поемане на отговорност за стоките и вредите му, т.е. непосредствено след доставката. Купувачът трябва да провери Стоките, за да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при такава проверка.

При предявяване на рекламация Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на гаранцията от бележката или фактурата, която включва серийния номер на продукта, или

евентуално чрез документи без сериен номер. Ако Купувачът не докаже валидността на Гаранционната претенция от тези документи, Продавачът има право да отхвърли Гаранционната претенция.

Ако Купувачът уведоми за дефект, който не е обхванат от Гаранцията (напр. В случай, че Гаранционните условия не са изпълнени или в случай на грешка и т.н.), Продавачът има право да изисква компенсация за всички разходи, произтичащи от ремонта. Разходите се изчисляват

съгласно действащия ценоразпис на услугите и транспортните разходи.

Ако Продавачът разбере (чрез тестване), че продуктът не е повреден, Гаранционната претенция не се приема. Продавачът си запазва правото да предяви иск за обезщетение за разходи, произтичащи от неверни гаранционни претенции.

В случай, че Купувачът предяви претенция относно Стоките, които са законно обхванати от предоставената от Продавача гаранция, Продавачът трябва да фиксира докладваните дефекти чрез ремонт или чрез замяна на повредената част или продукт с нова. Въз основа на съгласието на Купувача, Продавачът има право да замени дефектираните Стоки за напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на процедурите за искове за гаранция, описани в този параграф.

Продавачът урежда Гаранционната претенция в рамките на 30 дни след доставката на дефектните стоки, освен ако не е договорен по-дълъг срок. Денят на предаване на ремонтираната или обменяна стока на Купувача е денят на уреждане на гаранционния иск. Когато Продавачът не е в състояние да уреди Гаранционната претенция в рамките на уговорения срок поради специфичния характер на дефекта на Стоките, той и Купувачът се договарят за алтернативно решение. В случай, че такова споразумение не е направено, Продавачът е длъжен да предостави на Купувача финансова компенсация под формата на връщане на пари.



Офис:

Телефон:

E-mail:

Web:

Русе, ул. "ТЕЦ Изток" 20

0894 566 060

office@yako.bg

www.yako.bg

www.insportline.bg