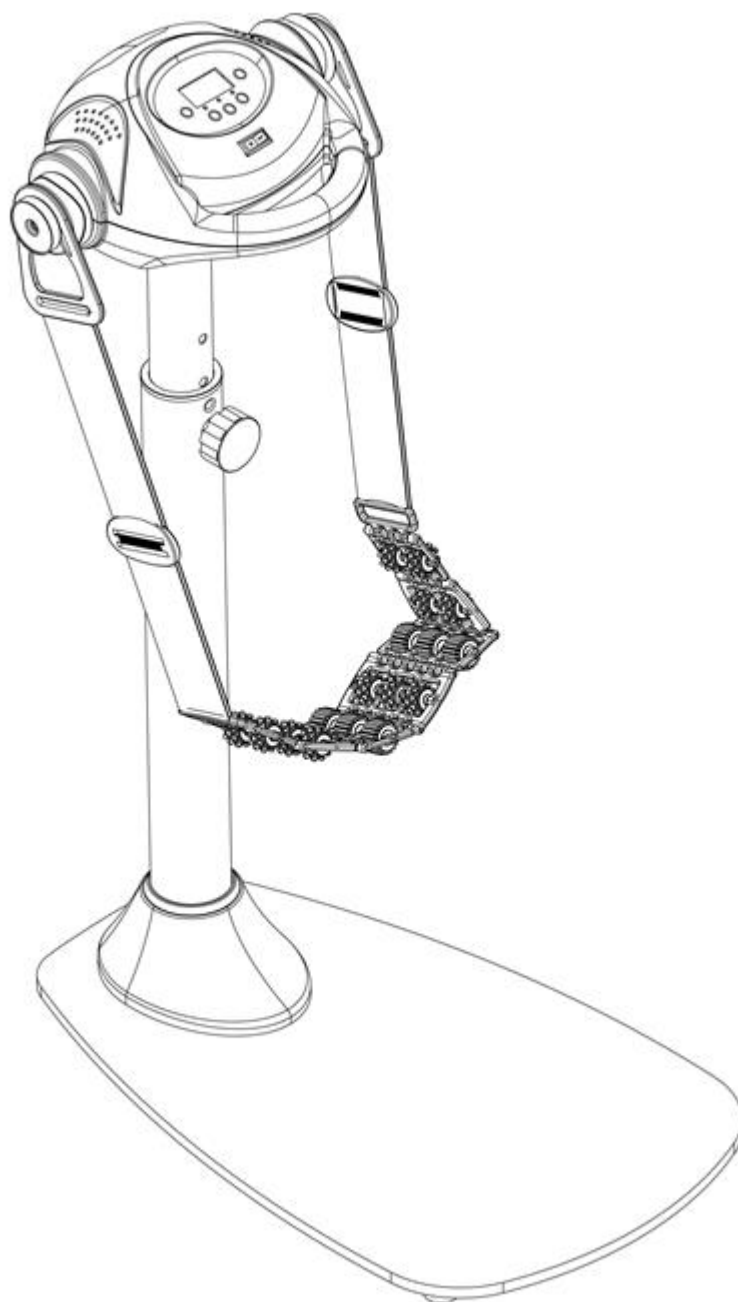




**MASAŽER PROGRAMOWALNY FITNESS
MASSAGER MASÁŽNÍ PŘÍSTROJ
MA1020**

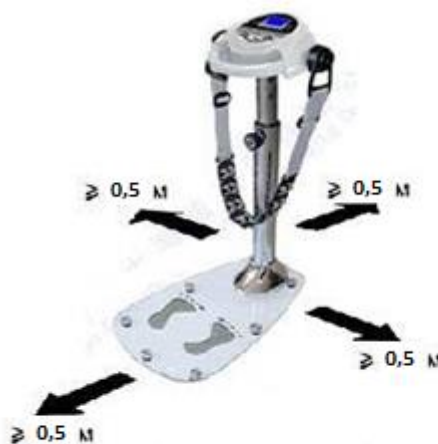


INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA – MANUAL INSTRUCTION – NÁVOD K OBSLUZE

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 0,5 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Wolna przestrzeń musi także zawierać przestrzeń do awaryjnego zejścia. W miejscu, w którym 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.
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.



PROSZĘ ZACHOWAĆ WOLNĄ PRZESTRZEŃ WIĘKSZĄ NIŻ 0,5 M OD WIDOCZNEJ NA ZDJĘCIU PRZESTRZENI TRENINGOWEJ.

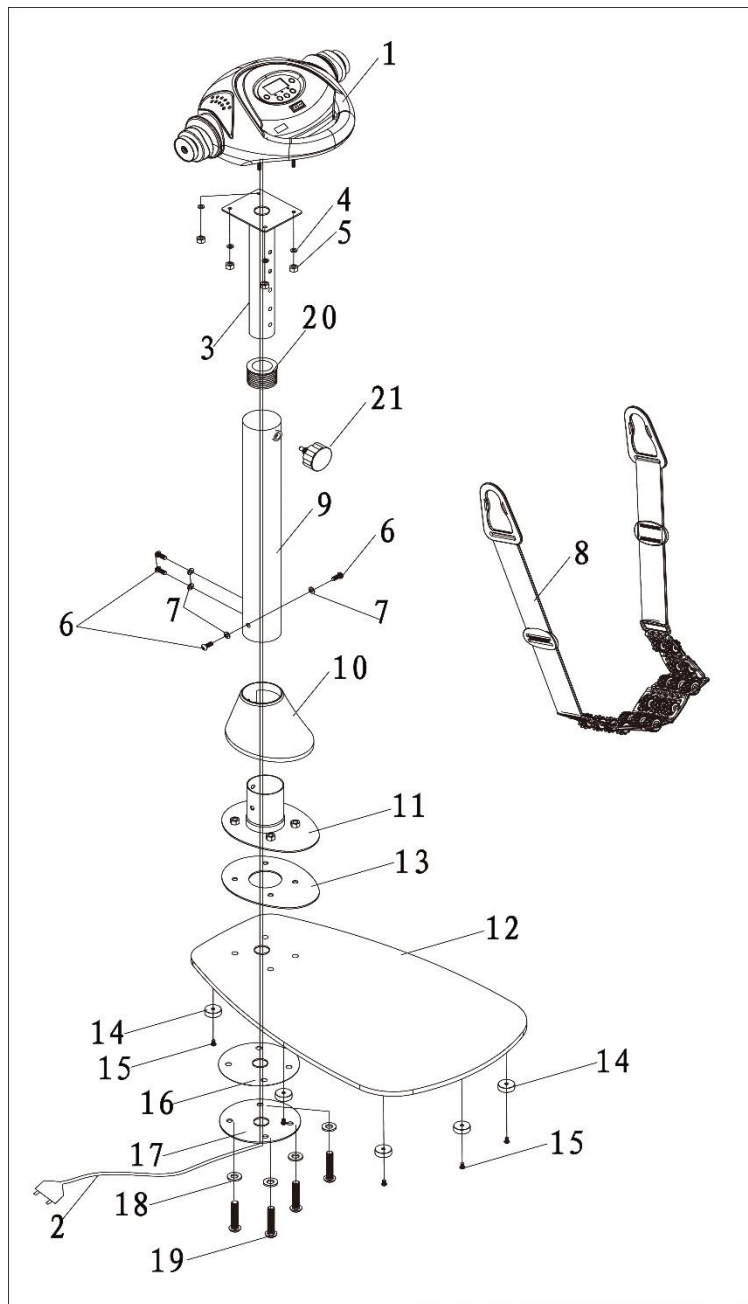
OSTRZEŻENIE: PRZED UŻYCIEM SPRZĘTU FITNESS PRZECZYTAJ INSTRUKCJĘ. NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU.

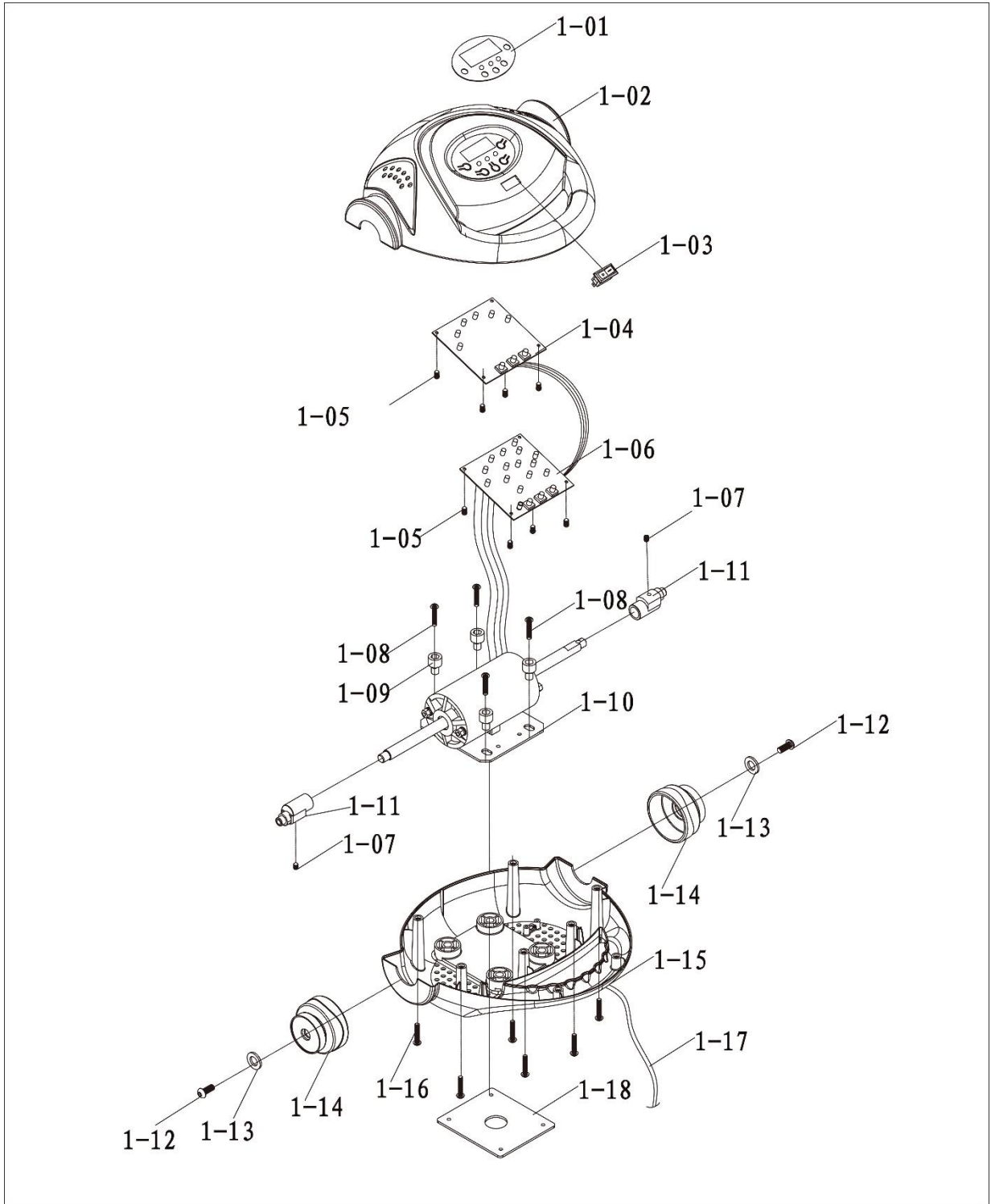
DANE TECHNICZNE

Waga netto – 20 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 100,5 x 72 x 44 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. Usuń ślady potu, gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę. Urządzenia należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.





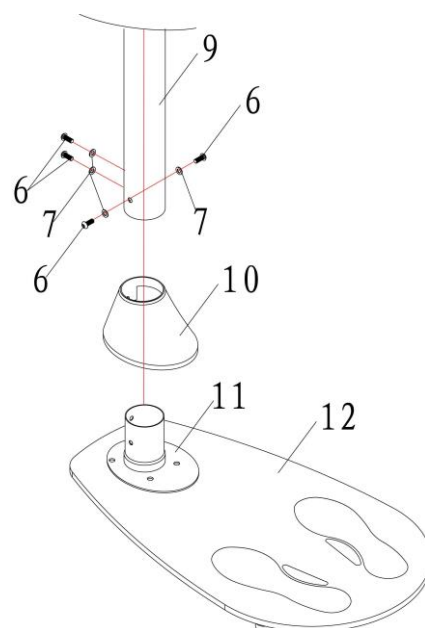
LISTA CZĘŚCI I NARZĘDZI

Nr	OPIS	Ilość	Nr	OPIS	Ilość
1	Urządzenie sterujące	1	1-01	Naklejka	1
2	Przewód zasilający	1	1-02	Górna osłona urządzenia sterującego	1
3	Łącznik	1	1-03	Włącznik zasilania	1
4	Podkładka płaska 6#	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 zakrzywiona 8#	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 płaska 8#	2
14	Stopka	7	1-14	Koło balansowe	2
15	Śruba M6*10	7	1-15	Dolna osłona urządzenia sterującego	1
16	Piankowa podkładka	1	1-16	Śruba ST4.2*20	4
17	Płytką łącząca	1	1-17	Kabel zasilający	1
18	Podkładka	4	1-18	Płytką mocującą 1	1
19	Śruba M10*30	4			
20	Tuleja	1			
21	Pokrętko	1			

MONTAŻ

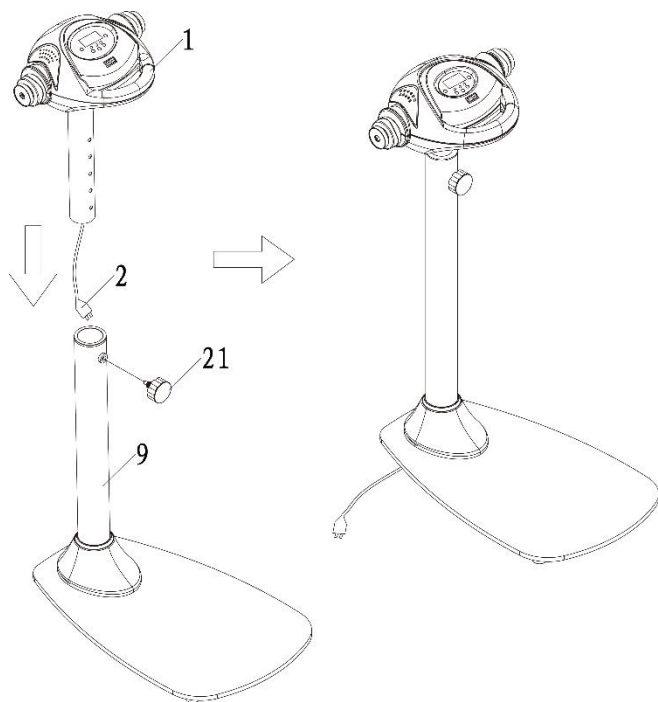
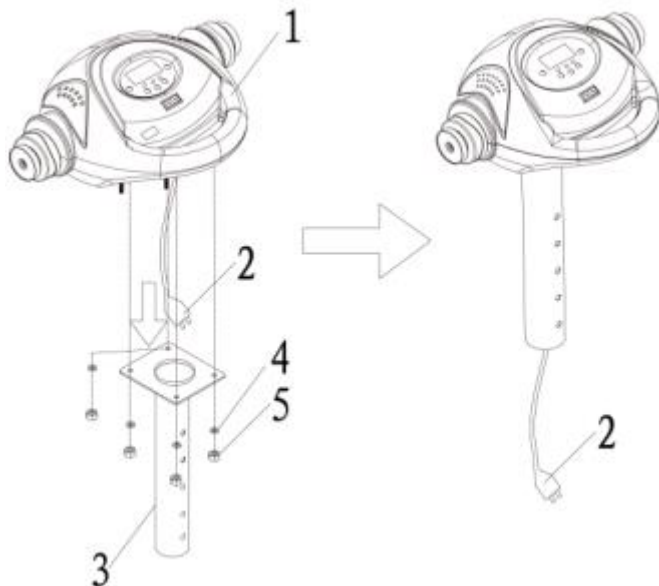
KROK 1.

Nałóż osłonę (10) na kolumnę komputera (9), następnie wsuń kolumnę do szklanej podstawy (12). Dokręć korzystając ze śrub M8*15 (6) oraz podkładek $\phi 8$ (7).



KROK 2.

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

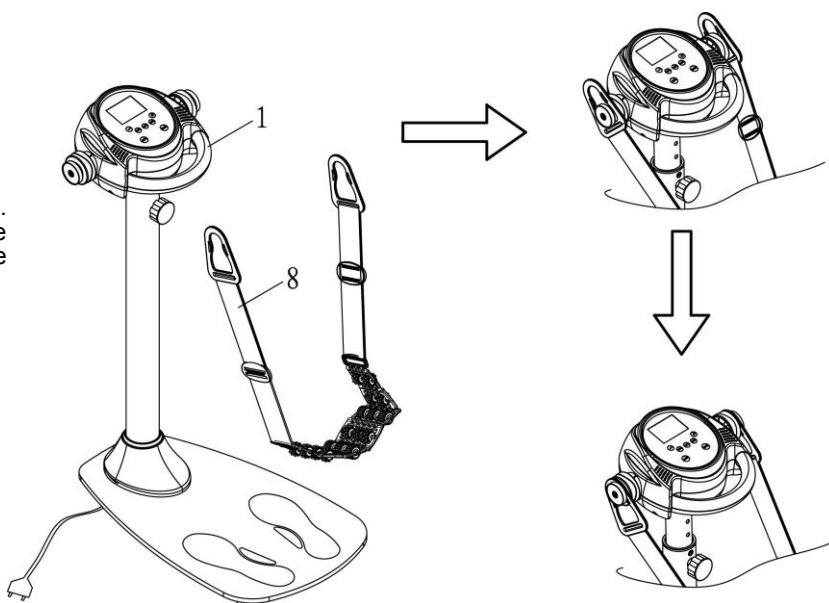


KROK 3.

Przełącz 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 i urządzenia sterującego (1) 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 (1). Przed rozpoczęciem użytkowania, upewnij się że pas jest prawidłowo zamocowany na kole balansowym



KOMPUTER

1. Wyświetlacz:

- (1) Wyświetlane programy: "P-01"—"P-05"
- (2) Wyświetlane parametry ćwiczenia, zmiana co 3 sekundy: (Calories /calorie/, Temps /czas/, Vitesse /prędkość/)
- (3) Wyświetlacz kropkowy:
Gdy urządzenie jest wyłączone, wyświetlacz wskaże "OFF".
Jeśli włączysz urządzenie i wybierzesz program "P-01"—"P-05" 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 "P-01"—"P-05"
- 3) SPEED "-"/"+": Naciśnij aby dostosować prędkość lub wartość wybranego parametru. 20 zakresów wyboru.

3. Tryb manualny

Włącz urządzenie, ustaw się na szklanej podstawie i przymocuj odpowiedni pas masujący. Naciśnij "START" aby włączyć urządzenie (niska prędkość). Naciskaj "+" / "-" aby regulować poziom prędkości: 1-15.

4. Ustawienia zaprogramowane

Urządzenie posiada 5 programów automatycznych (P-01~P-05). Stań na szklanej podstawie i przymocuj odpowiedni pas masujący, następnie ułóż pas w odpowiednim miejscu na ciele. Naciśnij "PROG", na wyświetlaczu pojawi się "P-01~P-05". Wybierz program i naciśnij "START". Masaż rozpocznie się na poziomie prędkości: 1. Naciśnij "+" / "-" aby zwiększyć / zmniejszyć aktualną prędkość. Ponownie wciśnij "START" – masaż rozpocznie się w ustawionej przez Ciebie prędkości. Żeby zakończyć masowanie wciśnij przycisk "STOP".

5. Tabela programów

P \ czas	czas																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
P1	3	12	3	15	3	16	6	12	6	15	6	16	9	15	12	12	12
P2	3	3	12	12	3	3	12	12	6	6	15	15	6	6	15	15	15
P3	3	6	9	12	15	16	15	12	9	6	9	12	15	16	15	12	12
P4	2	6	8	10	12	14	16	16	3	15	3	15	3	3	15	15	12
P5	1	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15	15	16	16	15	13	11

P – program, V - prędkość

ZAKRES STOSOWANIA

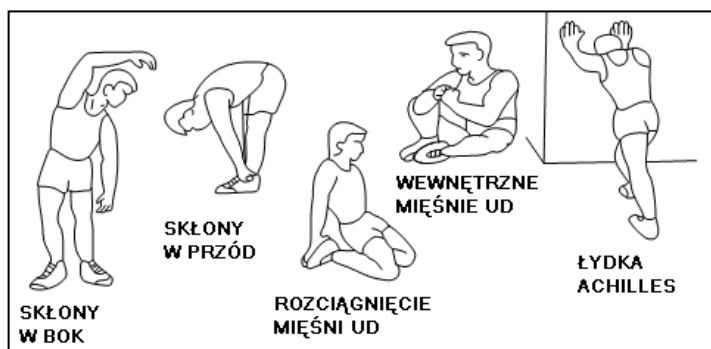
Masażer jest urządzeniem przeznaczonym do redukcji napięcia mięśni. Poprawia ukrwienie i uelastycznia tkanki oraz jest pomocny w redukcji cellulitu. **Masażer programowany MA1020 HMS jest urządzeniem klasy H przeznaczonym wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany w celach terapeutycznych, rehabilitacyjnych 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 cellulitem, 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.

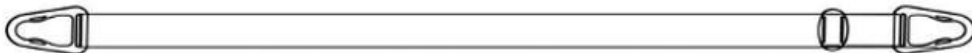
C. PAS 1000-PUNKTÓW

Pas służy do intensywnego i głębokiego masażu zmęczonych i napiętych mięśni.

1. PAS DO MASAŻU



2. PAS POJEDYNCZY



3. PAS 1000-PUNKTÓW



PAS DO MASAŻU / PAS ANTYCELLULITOWY

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



PAS POJEDYNCZY

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.

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.



ABISAL

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:

.....
(Pieczęćka i podpis sprzedawcy)

WARUNKI GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesiące od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią 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 CEŁÓW WYCZYNOWYCH

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

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

MANUAL INSTRUCTION

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 0,5 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

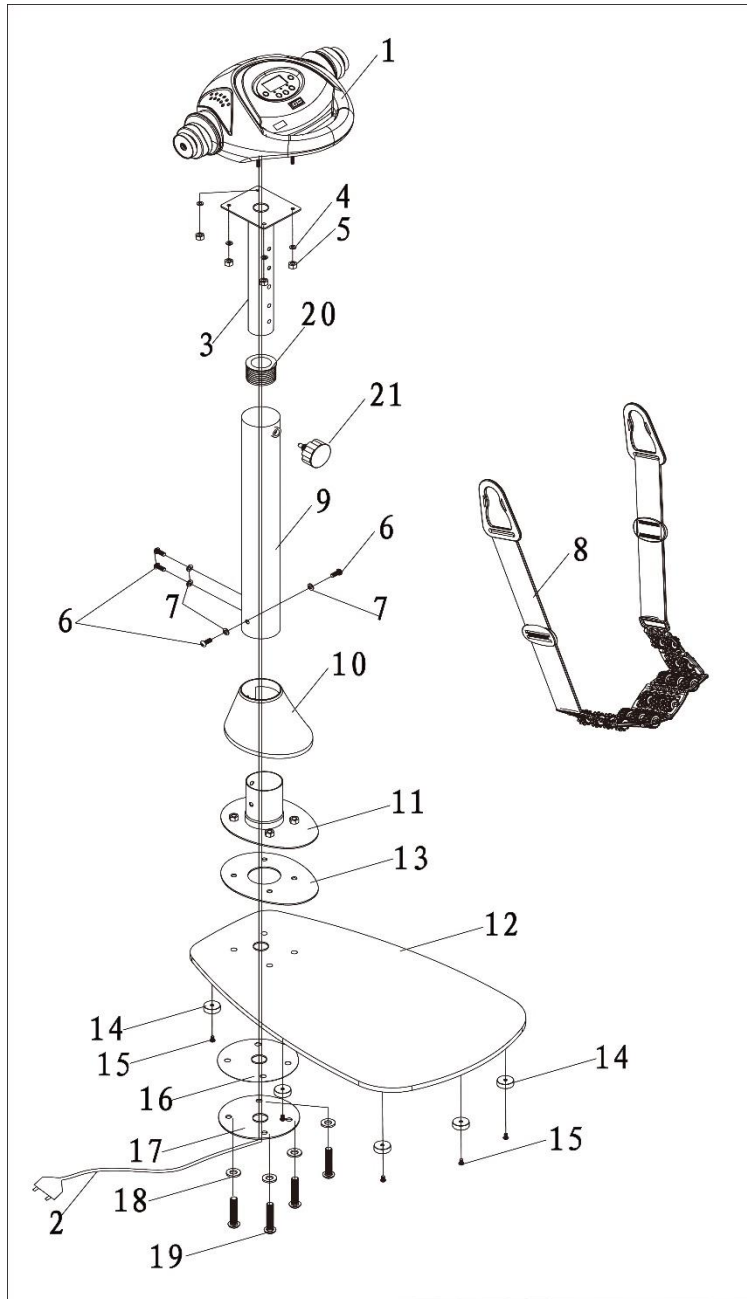
Dimensions - 100,5 x 72 x 44 cm

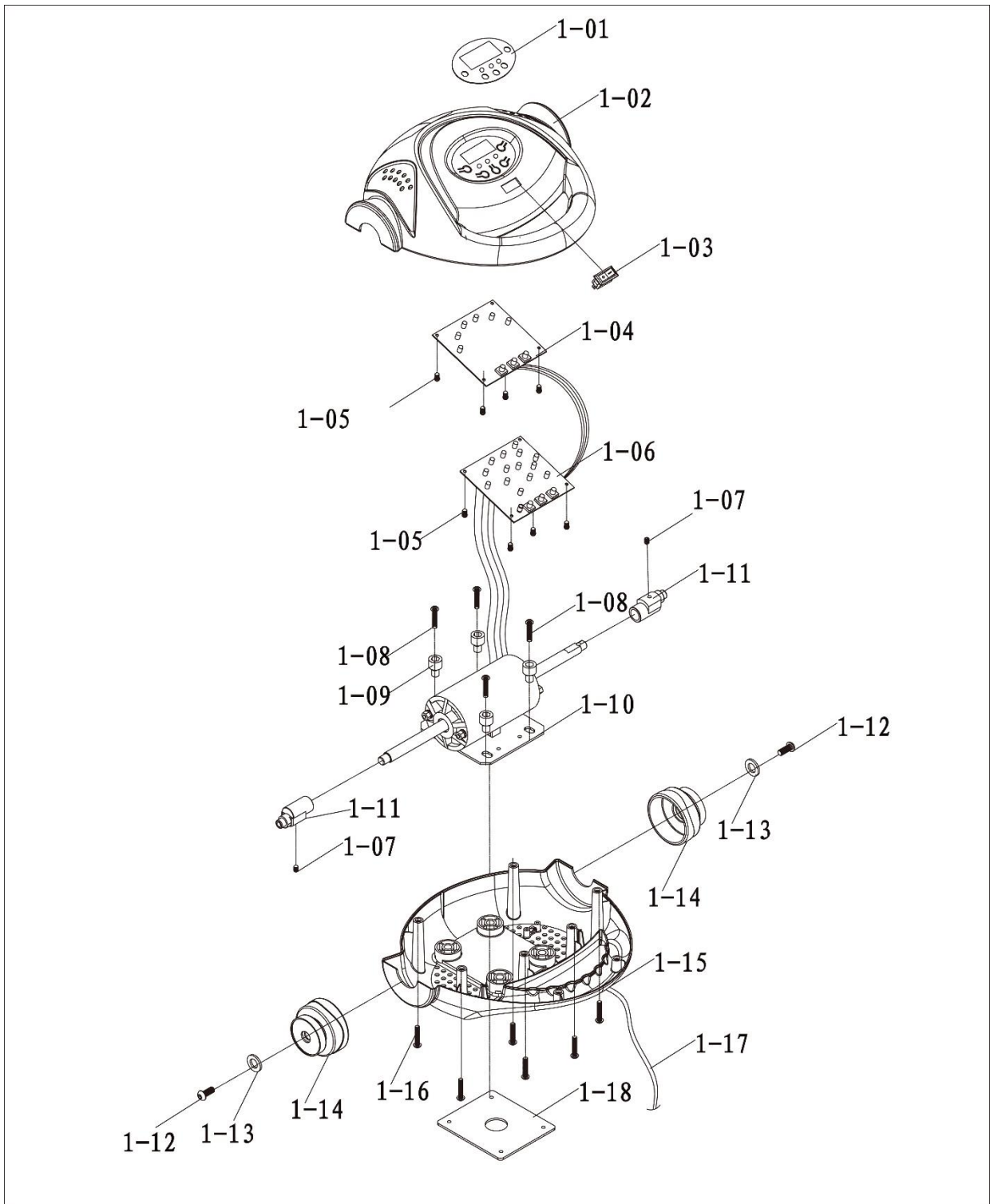
Maximum weight of user – 120 kg

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





PART LIST

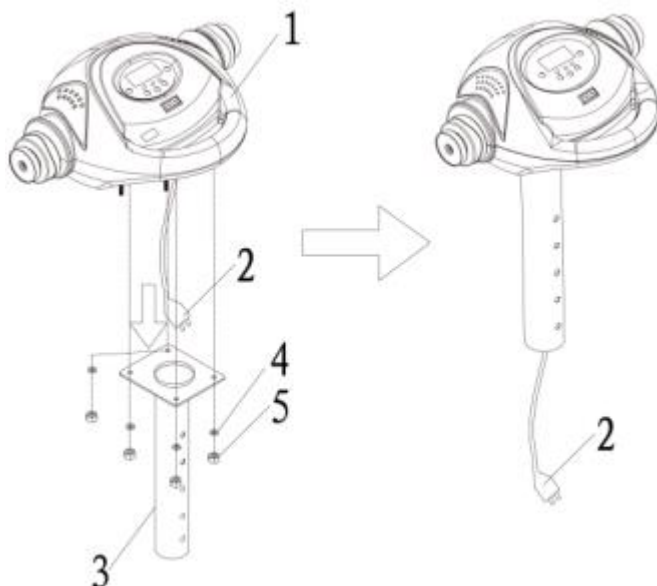
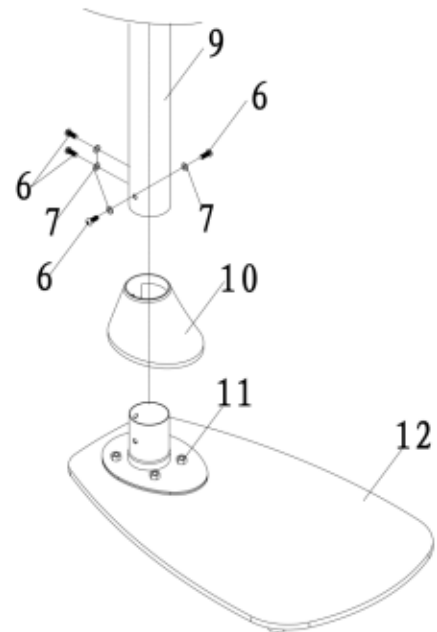
Nr	OPIS	Ilość	Nr	OPIS	Ilość
1	Massage head	1	1-01	Sticking	1
2	Power line	1	1-02	Massage head cover	1
3	Upright connection	1	1-03	Power switch	1
4	Flat washers #6	4	1-04	Key board	1
5	Locknut M6	4	1-05	Screw ST2.9*9.5	8
6	Screw M8*15	8	1-06	Motherboard	1

7	Curved washers #8	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 8	2
14	Foot pad	7	1-14	Wheel assembly	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 10	4	1-18	Massage head fixed plate 1	1
19	Screw M10*30	4			
20	hollow tubes	1			
21	Elastic pine	1			

ASSEMBLY STEPS

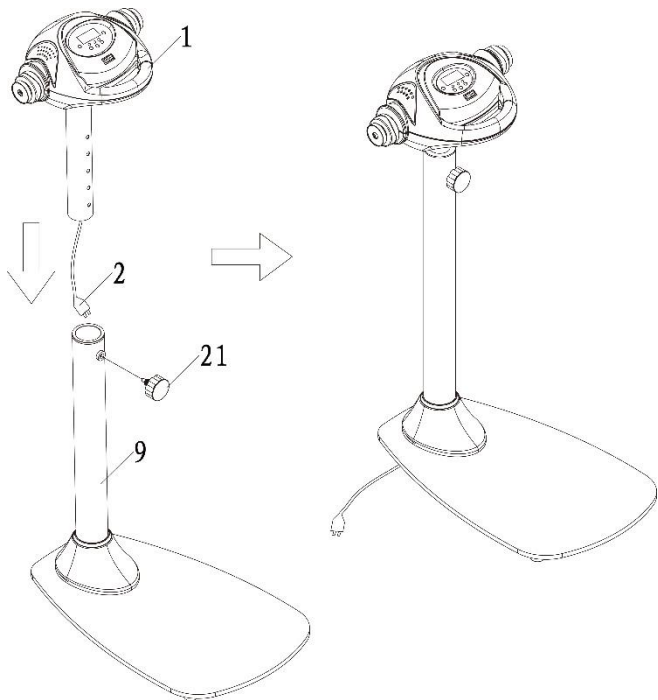
Step 1 :

First set the decorative cover(10) 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 $\varnothing 8$ (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.

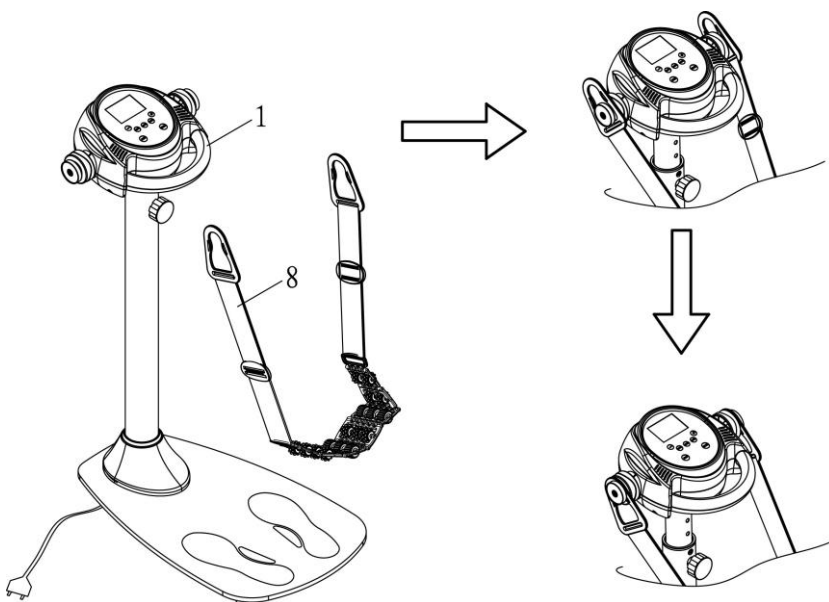


Step 3 :

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(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.



MESSAGE FUNCTION INSTRUCTION

1. Display:

- (1) Program Display: „P-01” — „P-05”
- (2) Compound Display
Displays (Calories、 Temps、 Vitesse) on the left side of the screen, and switch the display every 3 seconds.
- (3) Dot Matrix Display
If stop, the screen will display “OFF”. When turn on or choose”P1—P5.
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) ROG. : Preset program button,press the button to choose “P-01”—“P-05”
- 3) SPEED - + : Press button to adjust the speed or parameter.With 20 sections adjustment.

3. Manual Mode

Running state: press “START” to begin as speed 1; press “+” “-” to adjust the speed 1-15 files; press “STOP” to stop.

4. Preset Program

1. Please assembly massage according to the explosion 3.
2. Plugs, turn on the power switch. Press Speed key to adjust the speed when your massage.
3. Standing on the glass pane, put the massage belt at any place you want.
4. Press the "START" key to begin.

5. Parameter showing and setting range

P \ czas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
P1	3	12	3	15	3	16	6	12	6	15	6	16	9	15	12	12	12
P2	3	3	12	12	3	3	12	12	6	6	15	15	6	6	15	15	15
P3	3	6	9	12	15	16	15	12	9	6	9	12	15	16	15	12	12
P4	2	6	8	10	12	14	16	16	3	15	3	15	3	3	15	15	12
P5	1	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15	15	16	16	15	13	11

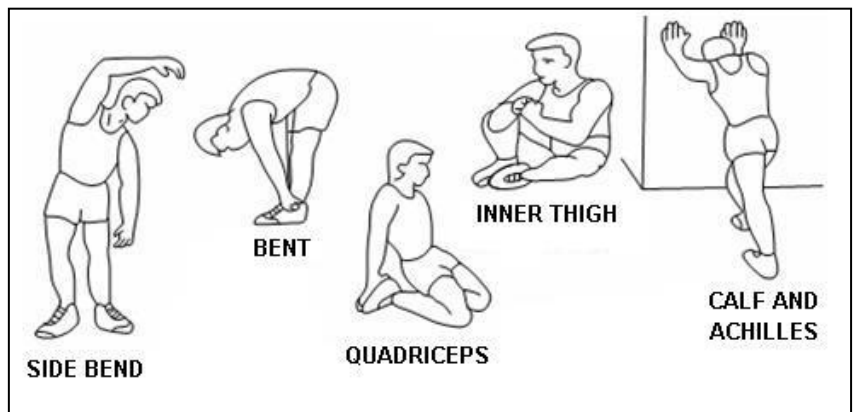
P – program, V - speed

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 MA1020 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

- 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.
- 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.
- Further to the massage we recommend to take care of a low-calorie food and to drink sufficiently.
- 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.
- 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 a gainst 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.

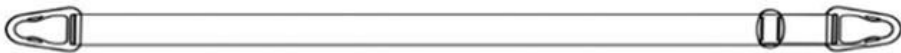
C. BELT THOUSAND OF POINTS

This belt is used for intensive and deep massage.

1. MASSAGE BELT



2. SINGLE BELT



3. BELT THOUSAND OF POINTS



A. MASSAGE BELT

Use this belt at all "problematic" zones like belly, waist, hip bottom and thigh.

B. SINGLE BELT

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.



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.

The logo for ABISAL, featuring a stylized blue 'A' with a registered trademark symbol (®) to its upper left, followed by the word 'ABISAL' in a bold, blue, sans-serif font.

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 započítím 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 započítím 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 přerušete 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 bezprostřední blízkosti zařízení odstraňte všechny ostré předměty. Zařízení chraňte před vlhkostí, případné nerovnosti povrchu vyrovnejte. Doporučujeme použít speciální antiskuzovou podložku, která zabrání posouvání se zařízení během tréninku.

6. Volný prostor by neměl být menší než 0,6 m 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 započítím tréninku zjistěte upevnění jednotlivých částí a šroubů,

kteřé 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.

12. Zařízení využívejte pouze v souladu s jeho určením. Jestliže bude některá část poškozena nebo opotřebena nebo se během tréninku objeví znepokojující zvuky, okamžitě přerušete trénink. Nepoužívejte zařízení, dokud nebude závada odstraněna.

13. Cvičte v pohodlném oblečení a sportovní obuvi. Vyhněte 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 započítím montáže je potřeba 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

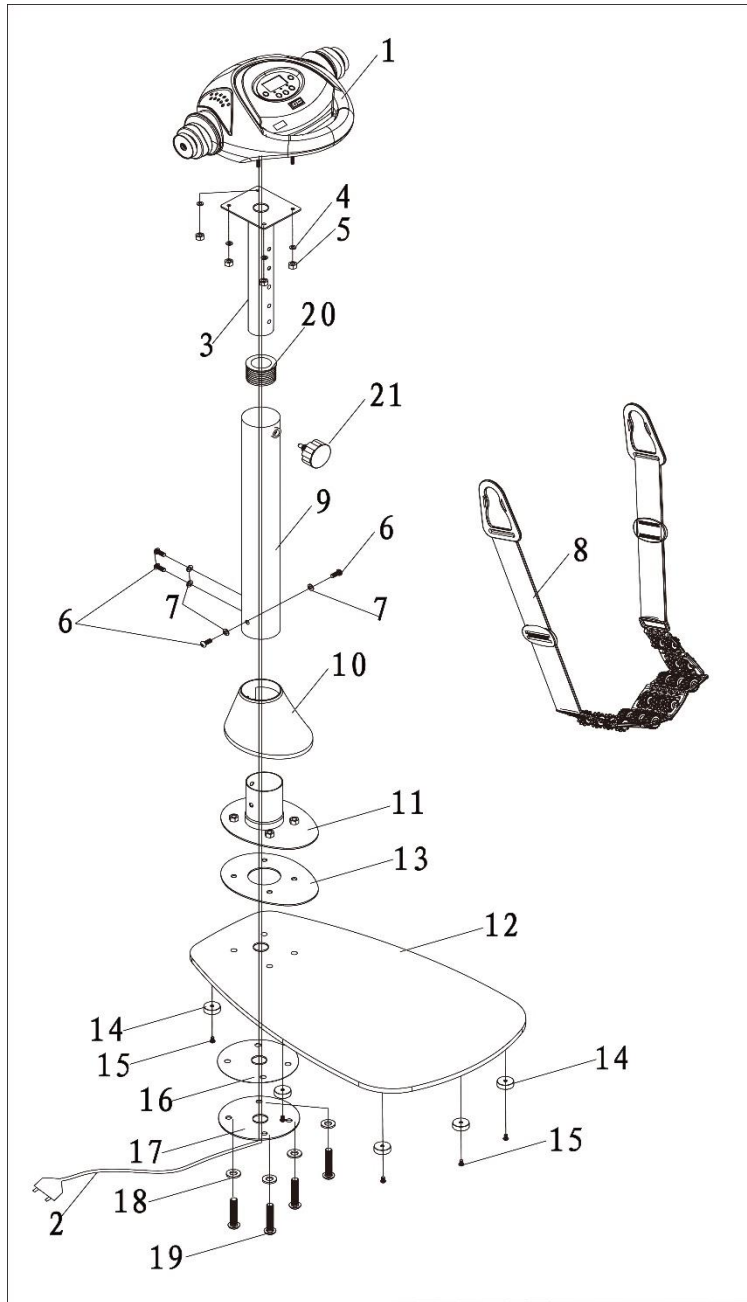
Hmotnost netto – 20 kg

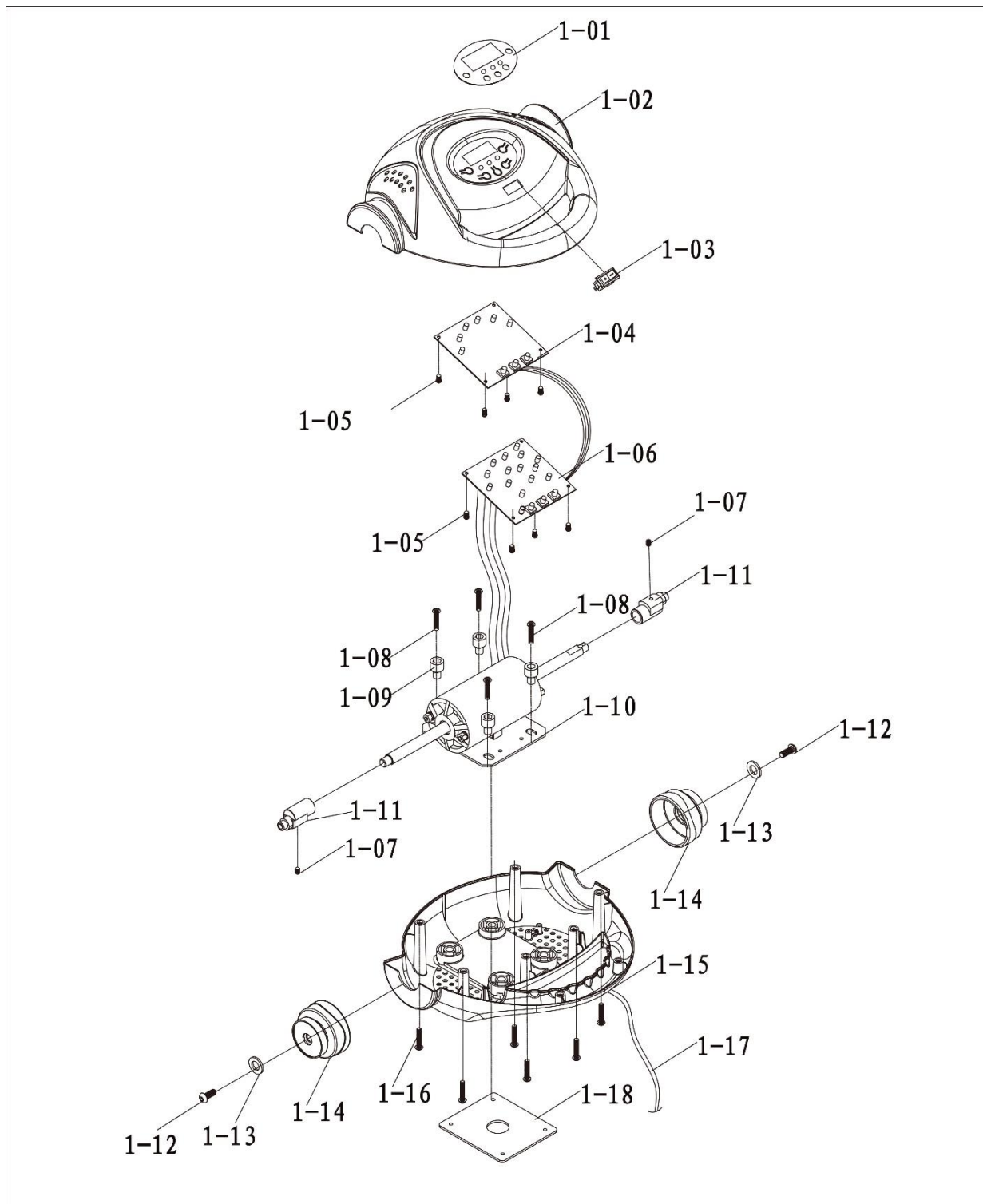
Rozměry po rozložení – 100,5 x 72 x 44 cm

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 A NÁŘADÍ

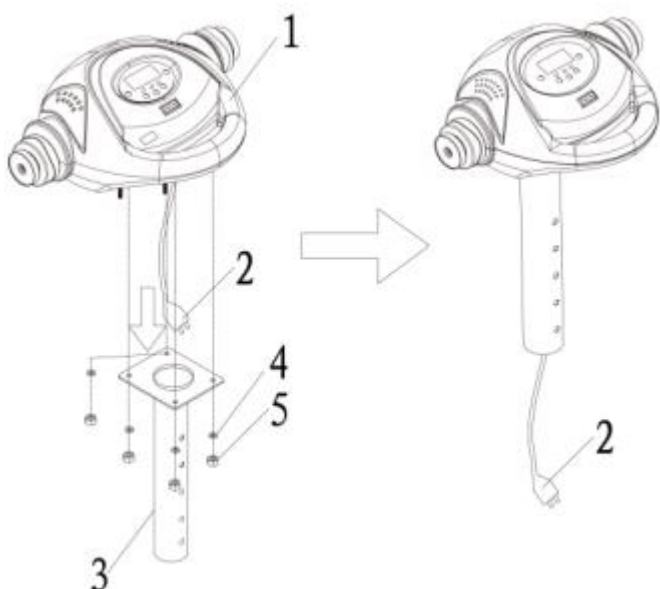
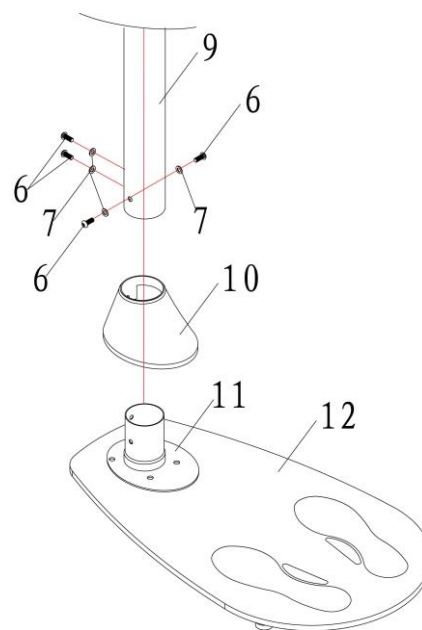
Č.	POPIS	Počet	Č.	POPIS	Počet
1	Ovládací zařízení (počítač)	1	1-01	Nálepka	1
2	Napájecí kabel	1	1-02	Horní kryt ovládacího zařízení	1
3	Spojovací část	1	1-03	Vypínač	1
4	Rovná podložka 6#	4	1-04	Klávesnice	1
5	Matice M6	4	1-05	Šroub ST2.9*9.5	8

6	Šroub M8*15	8	1-06	Základní deska	1
7	Prohnutá podložka 8#	8	1-07	Šroub M6*10	2
8	Masážní pás	1	1-08	Šroub M6*35	4
9	Sloupek počítače	1	1-09	Izolační objímka	4
10	Kryt	1	1-10	Motor	1
11	Spojovací část sloupku počítače	1	1-11	Excentrická hřídel	2
12	Skleněná základna	1	1-12	Šroub M8*15	2
13	Pěnová podložka 1	1	1-13	Plochá podložka 8#	2
14	Nožka	7	1-14	Balanční kolečko	2
15	Šroub M6*10	7	1-15	Dolní kryt ovládacího zařízení	1
16	Pěnová podložka	1	1-16	Šroub ST4.2*20	4
17	Spojovací destička	1	1-17	Napájecí kabel	1
18	Podložka	4	1-18	Montážní destička 1	1
19	Šroub M10*30	4			
20	Objímka	1			
21	Regulační šroub	1			

MONTÁŽ

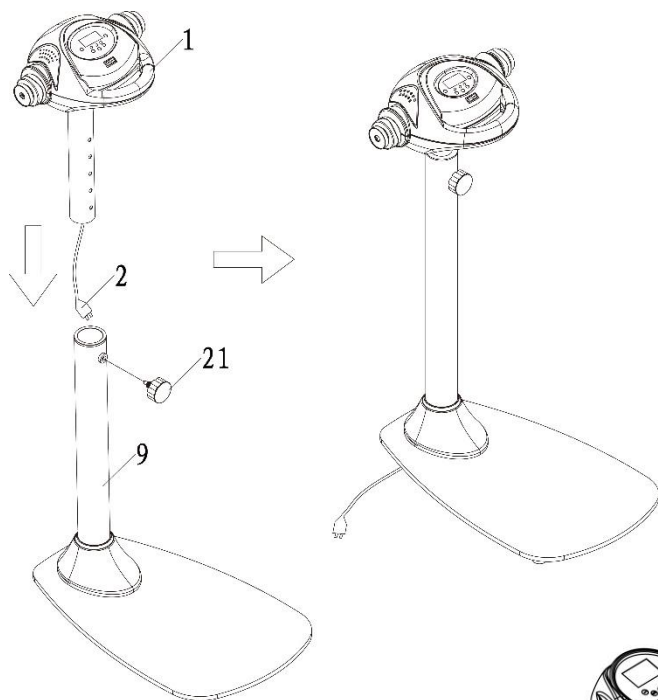
KROK 1.

Nasadte kryt (10) na sloupek počítače (9), dále vložte sloupek do skleněné základny (12). Vše dotáhněte pomocí šroubů M8*15 (6) a podložek $\varnothing 8$ (7)



KROK 2.

Protáhněte napájecí kabel (2) z ovládacího zařízení spojovací částí (3). Dále umístěte ovládací zařízení na montážní destičku a pomocí šroubů M6 (5) a podložek 6# (4) připevněte ovládací zařízení (1) ke spojovací části pomocí klíče ve tvaru písmene Z.

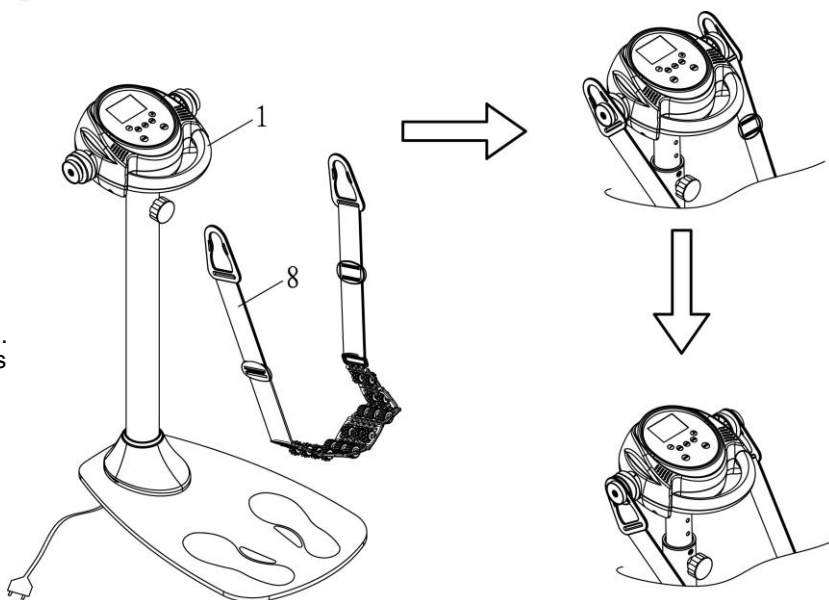


KROK 3.

Protáhněte napájecí kabel (2) otvorem ve sloupku počítače (9) a otvorem ve skleněné základně (12). Následně vsuňte spojovací část do sloupku počítače (9), umístěte regulační šroub (21) do jednoho z otvorů sloupku počítače (9). Jednou rukou držte regulační šroub, druhou nastavte výšku sloupku a ovládacího zařízení (1) dle svých potřeb. Ujistěte se, že se regulační šroub nachází v jednom z otvorů sloupku. Regulační šroub řádně dotáhněte.

KROK 4.

Zavěste masážní pás (8) na ovládací zařízení (1). Před započetím používání se ujistěte, že je pás řádně připevněn k balančnímu kolečku.



POČÍTAČ

1. Displej:

- (1) Zobrazené programy: "P-01"—"P-05"
- (2) Zobrazené parametry tréninku, mění se každé 3 sekundy: (Calories /kalorie/, Temps /čas/, Vitesse /rychlost/)
- (3) Bodový displej (Dot Matrix):
Pokud je zařízení vypnuto, displej zobrazí "OFF".
Pokud zařízení zapnete a vyberete program "P-01"—"P-05", pak se na displeji zobrazí graf zobrazující aktuální rychlost.



2. Tlačítka:

- 1) START/STOP: Stiskněte "START" nebo "STOP" pro spuštění nebo ukončení masáže.
- 2) PROG.: Stiskněte pro výběr jednoho z automatických režimů "P-01"—"P-05"
- 3) SPEED "- / "+: Stiskněte za účelem volby rychlosti nebo hodnoty vybraného parametru. 20 možností rozsahu.

3. Manuální režim

Zapněte zařízení, stoupněte si na skleněnou základnu a připevněte vhodný masážní pás. Stiskněte "START" za účelem zapnutí zařízení (nízká rychlost). Stiskněte "+" / "-" za účelem nastavení rychlosti: 1-15.

4. Automatické programy

Zařízení je vybaveno 5 automatickými programy (P-01~P-05). Stoupněte se na skleněnou základnu, připevněte vhodný masážní pás, dále nasadte pás na potřebné místo na těle. Stiskněte "PROG", na displeji se zobrazí "P-01~P-05". Zvolte program a stiskněte "START". Masáž bude spuštěna na stupni rychlosti: 1. Stiskněte "+" / "-" za účelem zvýšení / snížení aktuální rychlosti. Opětovně stiskněte "START" – masáž bude spuštěna za rychlosti Vámi zvolené. Za účelem ukončení masáže, stiskněte tlačítko "STOP".

5. Tabulka programu

P \ czas	P																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
P1	3	12	3	15	3	16	6	12	6	15	6	16	9	15	12	12	12
P2	3	3	12	12	3	3	12	12	6	6	15	15	6	6	15	15	15
P3	3	6	9	12	15	16	15	12	9	6	9	12	15	16	15	12	12
P4	2	6	8	10	12	14	16	16	3	15	3	15	3	3	15	15	12
P5	1	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15	15	16	16	15	13	11

P – program, V - rychlost

ROZSAH POUŽÍVÁNÍ

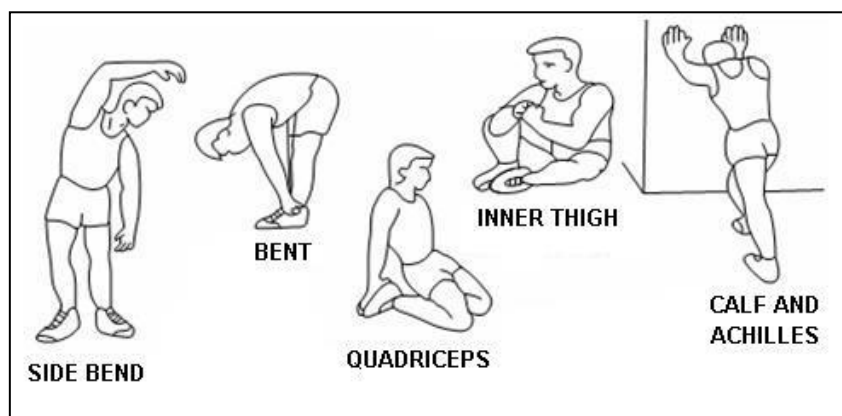
Masážní přístroj je zařízení určené k redukci svalového napětí. Zlepšuje krevní oběh a pružnost tkání, zároveň napomáhá k redukci celulitidy. **Masážní přístroj MA1020 HMS je zařízením třídy H určeným výlučně k domácímu použití. Nemůže být použit k terapeutickým, rehabilitačním nebo komerčním účelům.**

JAK CVIČIT

Série cviků Vám zajistí zlepšení kondice, budování svalů a ve spojení s dietou a omezením kalorií Vám umožní zbavit se nadbytečných kilogramů.

Rozcvička

Tato fáze Vám pomůže urychlit krevní oběh, což umožní efektivněji procvičit svalstvo. Správně provedená rozcvička sníží riziko úrazu. Doporučujeme rozcvičku dle obrázku vedle. Každý z těchto cviků by měl být vykonáván min. po dobu 30 sekund. Nerozcvičujte se příliš, pokud ucítíte bolest, rozcvičku přerušete.



MASÁŽNÍ PÁSY

- Wyberte si jeden z pásů a cvičte po dobu delší než 3 minuty. Velmi důležité je měnit polohy tak, aby docházelo k masáži různých částí těla. Je doporučována masáž po dobu cca 20 minut, a to 3-4 x týdně.
- Kůže může být po masáži zarudlá. Je to způsobeno nadměrným prokrvením. Zarudnutí by mělo během pár minut zmizet.
- Společně s cviky na masážním přístroji doporučujeme dodržovat nízkokalorickou dietu a pít vysoké množství tekutin.
- Zahákněte očka masážního pásu o pravou a levou stranu ovládací části. Zkontrolujte, zda je pás správně připevněn. Napněte pás a zjistěte, zda nemůže spadnout. Buďte opatrní během spuštění masáže. Začněte použitím základního pásu, společně se zvýšením intenzity masáže měňte i pásy.
- Zastrčte napájecí kabel do zásuvky a zapněte zařízení. Váš masážní přístroj umožňuje volbu ze 4 režimů. V prvním režimu pracuje přístroj v nízkých otáčkách, v těch dalších už ve vysokých.

FUNKCE

D. MASÁŽNÍ PÁS

Pás používejte, pokud na sobě máte pohodlné oblečení. Pás nemůže být v bezprostředním kontaktu s kůží. Pás je určen pro osoby, které mají problém s celulitidou. Je vybaven spoustou koleček, vyhlazujícími tělo.

E. JEDNODUCHÝ PÁS

Pás slouží k masáži stehen a hýždí. Za účelem dosažení co nejlepšího výsledku, provádějte každý ze cviků min. po dobu 3 minut. Pás používejte, pokud na sobě máte pohodlné, padnoucí oblečení.

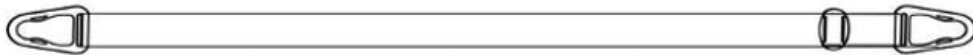
F. PÁS 1000-BODŮ

Pás slouží k intenzivní a hluboké masáži unaveného a napnutého svalstva.

1. MASÁŽNÍ PÁS



2. JEDNODUCHÝ PÁS



3. PÁS 1000-BODŮ



MASÁŽNÍ PÁS / PÁS ANTICELULITIDOVÝ

Používejte pás k masáži břicha, pasu, boků a stehen.



JEDNODUCHÝ PÁS

Pás můžete použít k masáži hýždí stáním „uvnitř“ pásu, můžete také v jednom okamžiku masírovat pouze jedno stehno, vložení jen jedné nohy „dovnitř“ pásu.

Ujistěte se, že je pás vždy řádně napnut kolem části těla, kterou chcete masírovat. Neměl by však být napnutý příliš.



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

ABISAL

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 kontejneru na odpady informuje o zákazu likvidace použitého elektrického a elektronického zařízení společně s jinými odpady. Společně se Směrnicí WEE o způsobu nakládání s elektrickými a elektronickými odpady, je potřeba pro tento druh zařízení používat oddělené způsoby jejich likvidace.

Uživatel, který se chce tohoto zařízení zbavit, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro elektrický a elektronický odpad, díky čemuž se spolupodílí na jejich opětovném využití, recyklaci a tím i ochraně životního prostředí. Za tímto účelem kontaktujte místo, kde bylo zařízení koupeno nebo místní úřady. Nebezpečné složky obsažené v elektrickém a elektronickém zařízení mohou dlouhodobě negativně působit na životní prostředí a také zdraví lidí.