



Ultrathin body slimmer



JFF118C

Aufbau- & Benutzerhandbuch

Sicherheit

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht sind.

- ※ Benutzen Sie das Gerät nicht in feuchten oder staubigen Räumen, um elektrische Schläge und den Defekt der mechanischen Teile zu vermeiden.
- ※ Benutzen Sie das Gerät nicht in Temperaturen über 40°C.
- ※ Benutzen Sie das Gerät nicht draußen oder in direktem Sonnenlicht.
- ※ Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Oberfläche.
- ※ Wenn Sie das Gerät von niedriger in hohe Temperaturen bewegen, warten Sie mit der Benutzung eine Stunde, so dass sich keine Kondensation bildet, die zu Schäden führen kann.
- ※ Wegen der Gefahr eines elektrischen Schlages oder eines Defektes nehmen Sie das Gerät niemals selbst auseinander. Wenden Sie sich an unseren Kundenservice, falls nötig.
- ※ Benutzen Sie das Gerät nicht unter folgenden Umständen:
 - ※ Wasser oder andere Flüssigkeit wurde auf das Gerät oder die Fernbedienung gespritzt
 - ※ Sie bemerken einen Schaden, oder interne Komponenten sind sichtbar
 - ※ Sie fühlen ungewöhnlichen oder starken Schmerz
 - ※ Bei Stromausfall
 - ※ Bei Gewittern
- ※ Folgende Personen sollten das Gerät nicht benutzen:
 - ※ Tumorkranke
 - ※ Schwangere Frauen / Frauen während der Periode
 - ※ Personen mit Herzbeschwerden
 - ※ Personen mit Osteoporose
 - ※ Personen mit Herzschrittmacher oder anderem elektronischen Implantat
 - ※ Personen mit Prothesen
 - ※ Personen, die empfindlich auf Vibration und anstrengende Übungen sind

※Legen Sie bitte vor der Benutzung Uhren, Armreifen, Handys oder andere Wertgegenstände, sowie Schlüssel und Messer ab, um Verletzungen zu vermeiden.

※Rauchen Sie während des Gebrauches nicht.

※Benutzen Sie das Gerät nicht zusammen mit medizinischen Equipment.

※Benutzen Sie das Gerät nicht als medizinische Behandlung.

※Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach dem Essen oder Trinken.

Sicherheit

※Halten Sie Kinder und Haustiere während der Benutzung fern.

※Stecken Sie niemals Finger oder andere Körperteile in die Lücke zwischen den Abdeckungen.

※Kinder unter 10 Jahren und Personen über 60 Jahren sollten das Gerät nur unter Beobachtung verwenden.

※Das Gerät ist nur für die Benutzung durch eine Person auf einmal ausgelegt.

※Ziehen Sie das Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät länger nicht verwenden.

※Ziehen Sie den Stecker niemals mit nassen Händen aus der Steckdose.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet: 120kg

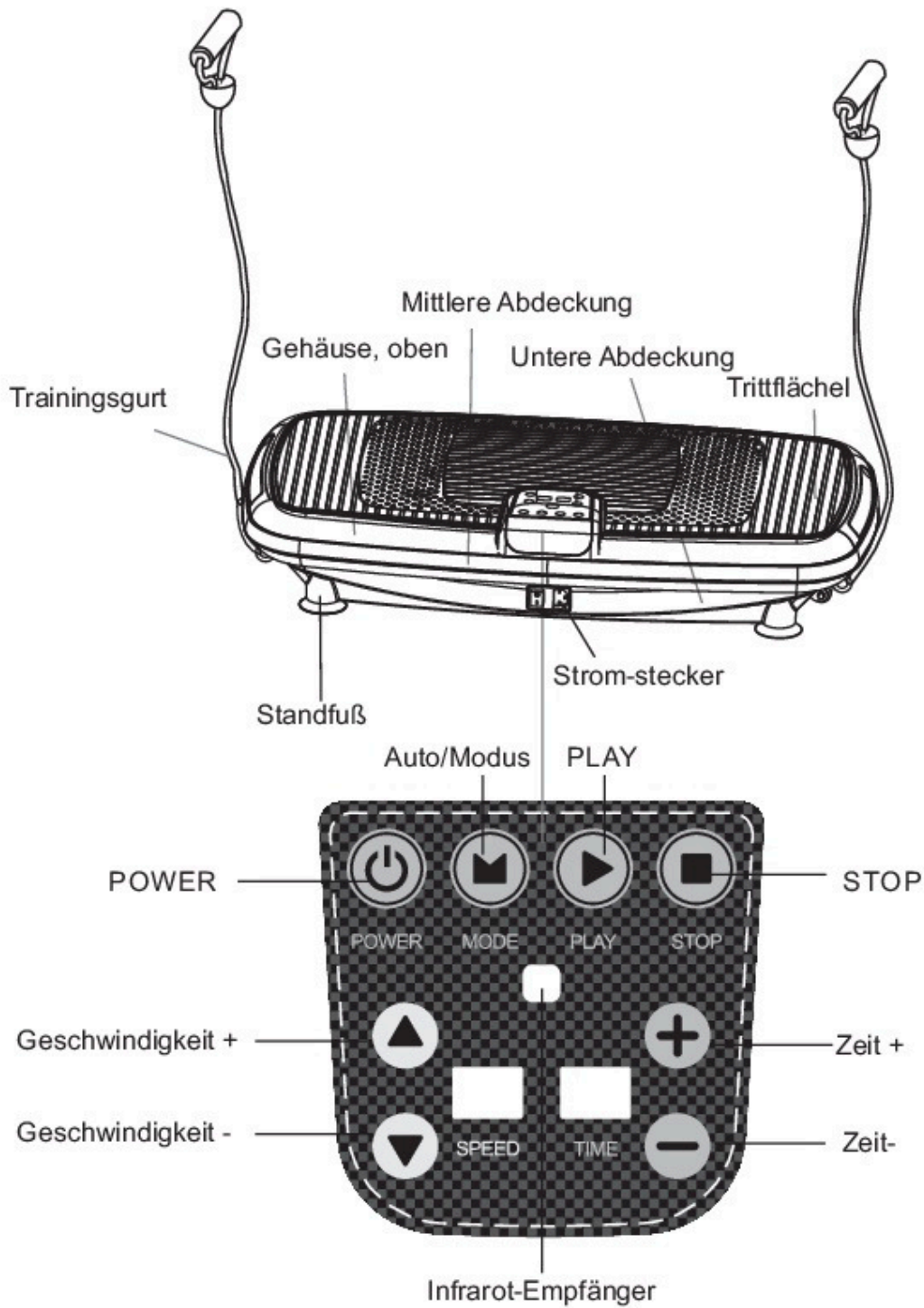
Konformität

Dieses Gerät erfüllt (BS EN 957)- Teile 1 Klasse (H)

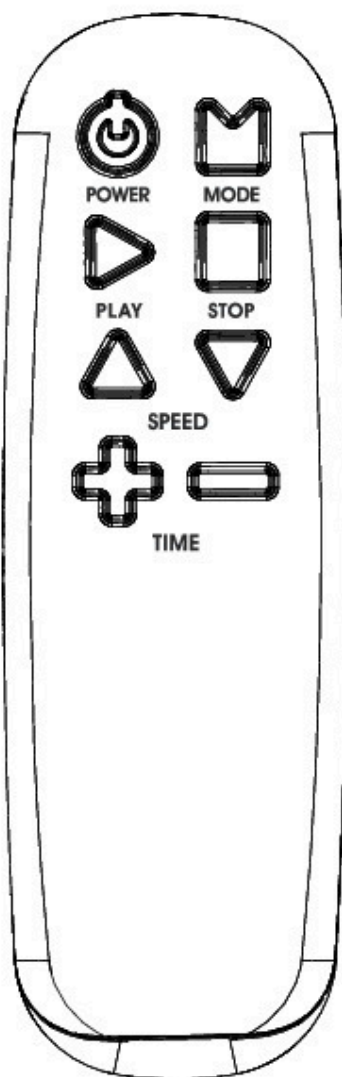
- HEIMBENUTZUNG – Klasse (C).

Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.

Trainingsinformation



Bezeichnung & Funktion Fernbedienung



POWER: Wenn der Stromstecker in der Steckdose steckt, schaltet diese Taste das Gerät ein.

Auto/Modus: Der Standard ist der Manuelle Modus. Drücken Sie diese Taste, um den Automatischen Modus zu aktivieren. Drücken Sie diese Taste wiederholt, "P1" "P2" "P3" "P4" "P5".

Im Automatischen Modus wird die Vibrationsfrequenz automatisch gesteuert – Geschwindigkeit und Zeit sind hier nicht einstellbar. Im Standby des Manuellen Modus können Sie die Zeit einstellen, aber nicht die Geschwindigkeit. Während des Betriebes können Sie die Geschwindigkeit einstellen, aber nicht die Zeit.

Play: Drücken Sie diese Taste zum Einschalten.

Stop: Drücken Sie diese Taste zum Ausschalten.

Speed + : Erhöht die Geschwindigkeit in 20 Stufen.

Speed - : Verringert die Geschwindigkeit in 20 Stufen.

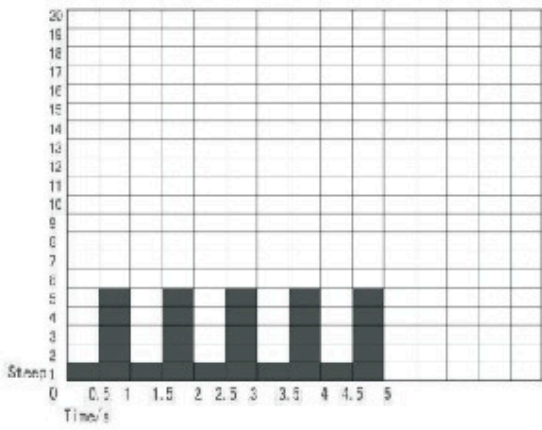
Time + : Erhöht die Zeit. Der Standard-Wert beträgt 10 Minuten.

Time - : Verringert die Zeit.

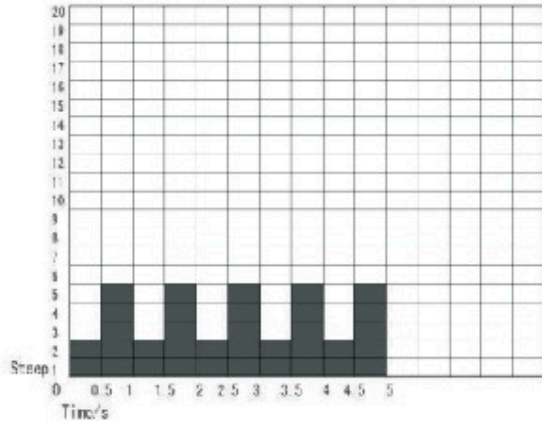
Achtung!

Die Fernbedienung funktioniert nur innerhalb eines Radius von 1,5 Meter.

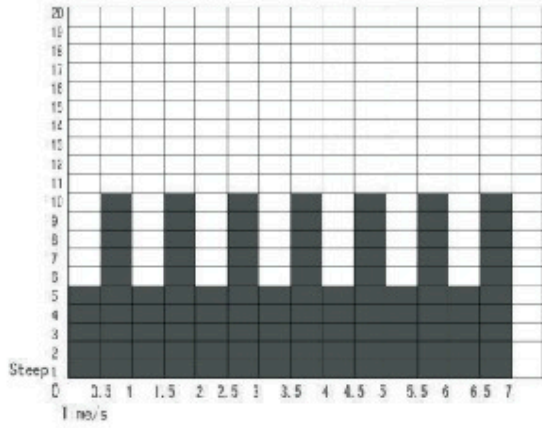
Trainingsprogramme1



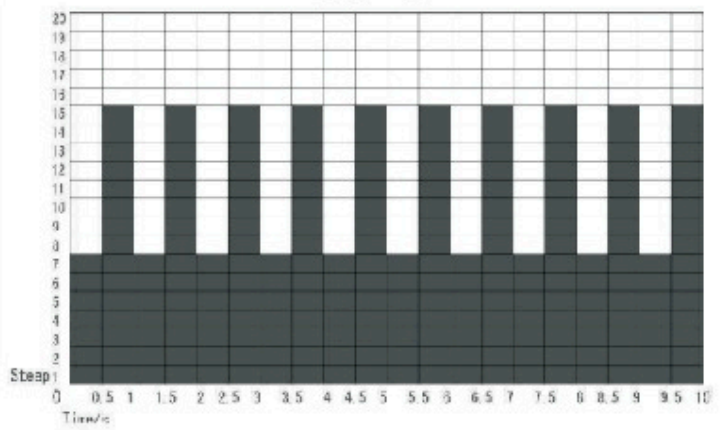
Trainingsprogramme 2



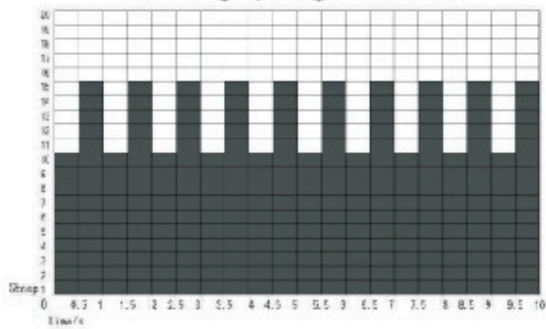
Trainingsprogramme3



Trainingsprogramme4



Trainingsprogramme5



Benutzung

1. Stellen Sie sich aufrecht und mit den Beinen schulterbreit geöffnet auf die Vibrationsplatte. Diese Position kann Stress an den Hüften mindern und einen hübschen, runden Po formen.



2. Stellen Sie sich mit den Beinen schulterbreit geöffnet auf die Vibrationsplatte und beugen Sie die Knie. Diese Position entfernt Schmerz und Muskelkater aus den Oberschenkeln, verbessert die Durchblutung und verringert Fettpolster.



3. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder das Sofa und stellen Sie die Füße auf die Vibrationsplatte. Diese Position kann die Oberschenkel und Unterschenkel trainieren.



4. Setzen Sie sich auf den Boden mit beiden Beinen ausgestreckt auf der Vibrationsplatte. Diese Position trainiert die Beine.



5. Knien Sie sich auf den Boden und stützen die Hände auf die Vibrationsplatte. Diese Position kann Schultern und Arme trainieren.



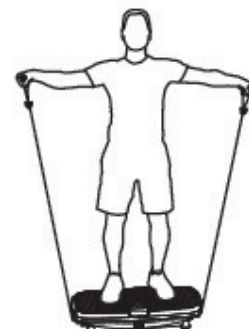
Biceps mit Straps

Grundposition auf der Platte stehend – Straps nah am Körper – Ellenbogen in die Hüfte gestemmt – Straps so fest es geht nach oben Richtung Decke ziehen – auf richtige Längeneinstellung der Straps achten (ca. bis zur Hüfte).



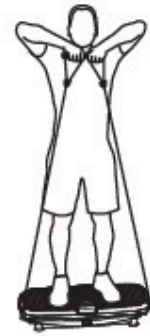
Side-Strap

Grundposition auf der Platte stehend – Arme seitlich ausgestreckt bis ca. Schulterhöhe – Straps nach oben Richtung Decke ziehen – Handgelenke fest lassen und nicht abknicken – auf richtige Längeneinstellung der Straps achten (ca. bis zur Schulter).



U-Halte mit Straps

Grundposition auf der Platte stehend – Arme seitlich ausgestreckt bis ca. Schulterhöhe und dann in Ellenbogen beugen (U-Halte) – Straps aus Schultern heraus nach oben Richtung Decke ziehen – Handgelenke fest lassen und nicht abknicken – auf richtige Längeneinstellung der Straps achten (ca. bis zur Schulter).

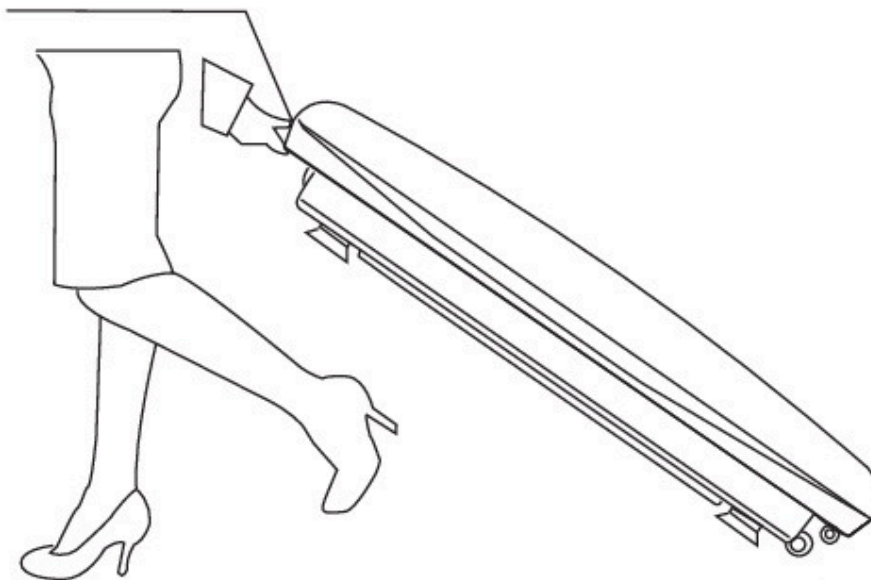


a Steigerung

Einen Fuß auf, der andere Fuß in größerem Abstand vor der Platte – Po und Bauch bewusst anspannen – Hinteres Knie etwas beugen und in Richtung Boden führen – Körpergewicht auf vorderes angewinkeltes Bein verlagern – SEITENWECHSEL.



Handle



Räumen Sie das Gerät weg, damit es keine Stolpergefahr darstellt. Benutzen Sie die Transportrolle auf der Unterseite des Gerätes. Heben Sie es am gegenüberliegenden Gehäuserand hoch und halten Sie es im 45° Winkel. Nun kann es rollen

Common Problems & Solutions:

Problem / Fehlercode	Grund	Lösung
Gerät lässt sich nicht einschalten	Stecker ist nicht oder nicht richtig eingesteckt.	Stecken Sie den Stromstecker in eine Steckdose.
	An-/Aus-Schalter ist Aus.	Schalten Sie den Schalter auf An.
	Die Sicherung ist defekt.	Ersetzen Sie die Sicherung.
Während des Betriebes hören Sie ein komisches Geräusch	Normales Betriebsgeräusch, das durch den Motor oder das aneinander reiben der Mechanischen Teile entsteht.	Kein handeln nötig.
Das Gerät reagiert nicht auf das Drücken der Fernbedienung.	Die Batterien sind leer.	Ersetzen Sie die Batterien.
	Die Fernbedienung befindet sich zu weit vom Gerät entfernt.	Begeben Sie sich näher zum Gerät. Die Distanz darf maximal 1,5 Meter betragen.
Das Gerät hört plötzlich auf sich zu bewegen.	Die Standard Workout-Zeit ist vorüber.	Nach einer Pause von 10 Minuten können Sie es wieder anschalten.
Das Gerät reagiert nicht.	Zu viele Eingaben erfolgten auf einmal und das Gerät kann diese nicht rechtzeitig ausführen.	Schalten Sie das Gerät aus und starten es dann neu.

Technische Informationen

Produktname: Ultrathin body slimmer

Stromspannung: 220V-240V

Stromverbrauch: 200W

Frequenz: 50W

Verstauung und Wartung

Oberflächen-Reinigung

Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel aus der Steckdose gezogen ist, bevor Sie das Gerät reinigen. Die Gummitrittfläche und Abdeckungen können mit einem feuchten Tuch und haushaltsüblichem Reinigungsmittel gereinigt werden. Das Reinigungsmittel muss danach wieder abgewischt werden.

Achtung!

Verwenden Sie keine ätzenden Reinigungsmittel wie Waschbenzin oder Verdünnungsmittel, da dies Rost oder das Brechen der Teile hervorrufen kann. Vermeiden Sie es, Wasser in das Gerät zu spritzen.

Fernbedienung

Da ein feuchtes Tuch zu Fehlfunktionen führen kann, benutzen Sie nur ein trockenes Tuch, um die Fernbedienung zu reinigen.

Verstauung

Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und der Stecker gezogen ist. Verstauen Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit mäßiger Temperatur. Um bei längerer Verstauung das Eindringen von Staub zu verhindern, empfehlen wir den Kauf einer Plastikabdeckung.



居康[®]JUFIT

Creator of Home Sport Gear



FACEBOOK

189-1886-3007