



CZ - NÁVOD NA POUŽITÍ
Vibrační stroj inSPORTline Lilly
IN 2164



SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz
pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

◀| Před tím než začnete |▶

Abyste se vyhnuli nehodám z nesprávného použití a abyste dosáhli požadovaného efektu, měli byste si následující informace pozorně přečíst.

- (1) Ujistěte se, že napětí a elektrický proud souhlasí s parametry na stroji (220v- 240v/50Hz).
- (2) Tento stroj neobsahuje transformátor a ujistěte se, že vaše zásuvky, které určitě udržují aktuální 6A napětí a nesdílí jiné elektrické produkty, mají uzemnění.
- (3) Umístěte stroj na rovnou podlahu.
- (4) Žádné dítě by nemělo zacházet se strojem nebo být v blízkosti stroje bez dozoru rodičů
- (5) Při jakékoli abnormálnosti přestaňte na stroji ihned cvičit
- (6) Přestaňte stroj ihned používat, jestliže je zde nějaký problém, hlavně cokoliv špatného s drátem napětí.
- (7) Držte stroj dále od vody
- (8) Nedotýkejte se stroje mokrou rukou
- (9) Nepohybujte se strojem, když je v provozu.
- (10) Po každém použití jej odpojte od zdroje.
- (11) Tento stroj není doporučen pro lidi, které mají nějaké zranění.
- (12) Kouření a používání tohoto stroje hodinu po večeři není doporučeno.
- (13) Pacienti s cukrovkou, infarktem nebo rakovinou by měli následovat instrukce svého lékaře.
- (14) Stroj by neměl být používán těhotnými ženami a ženami mající menzes.
- (15) Necvičte na stroji po pití.
- (16) Necvičte více než 3krát denně. Nejvíce 8 krát denně pro lidi trpící nadváhou a ne více než 20 minut.
- (17) Používání stroje 10 – 15 minut po ranním vstávání a před spaním může přinášet nejlepší žádoucí výsledky. Pijte dostatek vody pro pomoc metabolismu.
- (18) Tělesně postižení lidé by neměli tento stroj používat bez pomoci jiné osoby.
- (19) Stroj je navržen pouze pro domácí použití a nebereme zodpovědnost za komerční použití.
- (20) Nekvalifikovaný člověk by neměl stroj zapínat.
- (21) Jestliže máte jakékoli dotazy, tak nás kontaktujte a my je bezprostředně zodpovíme.

Úvod

◀| Dílčí části |▶



◀| Parametry |▶

Maximální energie	Vstupní el. napětí	Vstupní energie	Rozsah otáček	Amplituda	Nosnost stroje	Velikost	N.W/G.W
1.5 HP	220V/50Hz	300W	50	0–10mm	120Kg	d735Xs695Xh1220	45Kg/49Kg

Veselé udržování kondice · Jednoduchá odtučňovací kúra

///Fit Massage

Spojení antické čínské lékařské teorie a moderní medicíny.
Podporuje metabolismus
Ohromující v odstraňování únavy, odpočinku svalů
a tvarování křivek těla.

◀| Rysy |▶

1. Moderní aerodynamický tvar a módní barvy.
2. 3 okna pro čas, rychlost a funkci měření tuků.
3. Tři programy pro odtučňovací kúru s měřením tuků.
4. 20 rychlostních možností uspokojuje různé potřeby.
5. Stabilní cvičení do 120 Kg díky stejnosměrnému generátoru.
6. Antistatická a předběžná ochrana.
7. Dosažení skvělých výsledků pomocí cvičení na stroji.
8. Zvyšuje pružnost těla.
9. Posiluje orgány, tkáně a kostru bez zátěže.
10. Spotřebovává tuk pomocí procvičování celého těla pomocí chvění.
11. Obohacuje metabolismus.
12. Napomáhá pružnosti kůže a svalů.
13. Nový druh aerobního cvičení.
14. Pohodlné pro domácí použití díky malým rozměrům.
15. Odstraňuje bolest z artropatie nebo zranění orgánů.
16. Zpevňuje kostru, proto chrání před řídnutím kostí.
17. Vhodné pro zotavení se po operaci.
18. Zvyšuje hormony v krvi.
19. Chrání před únavou díky chybějícím dlouhým cvičením.
20. Zkrášluje pokožku podporou metabolismu.

◀ | Funkce | ▶

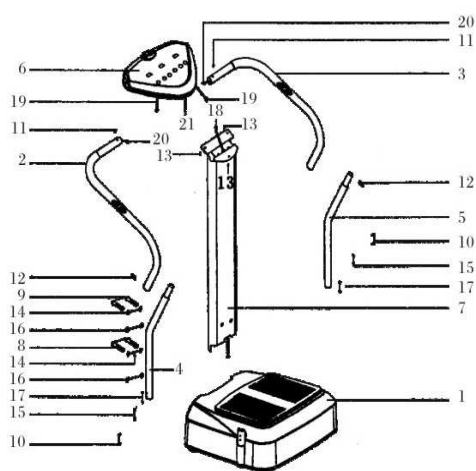
Odtučňovací kůra	Spaluje nechtěné tuky na bocích, v pase a na břicho pomocí vibrační a masáže. Tedy uhlazuje pokožku a mění tvar těla .
Urychluje cirkulaci krve a zlepšuje metabolismus	Se vzrůstajícím věkem, škodlivé látky jako cholesterol, vápník se uloží v žilách a stáhnou vnitřní průměr a žílu, častým následkem je vysoký krevní tlak a nedostatečné okysličení krve nebo srdeční choroby. Časté vibrace stroje zrychlí oběh krve, rozšíří žíly a rozpouští škodlivé látky a nakonec je vyloučí.
Reguluje nervový systém	Zlepšuje schopnost nervových buněk, reguluje nervový systém a zmírňuje neurózy.
Simuluje střeva	Posilňuje vás pomocí simulace střev a léčí zácpy pomocí masáže bodů dle antické čínské lékařské teorie.
Zlepšuje a zvyšuje imunitu	Udržuje vás v kondici bez závaží a lepší konstituci a zvyšuje imunitu zvýšením cirkulace krve.

◀ | Masážní stroj ve srovnání s jinými podobnými produkty | ▶

Srovnatelné charakteristiky	Tento přístroj	Srovnatelné produkty
Vibrační režim	Otřesy v novém stylu	Tradiční vibrace
Intenzita	20 možností	Ne více než 3 možnosti
Vibrační rozsah	Celé tělo	Chodidlový
Hluk	Tichý	Hlučný
Pohyby	Různé	Omezené
Efekty	Posiluje svaly, odtučňovací kůra, cviky pro regulaci nervového systému znamenají procvičení celého těla	Procvičuje pouze chodidlové svaly

Sestavení

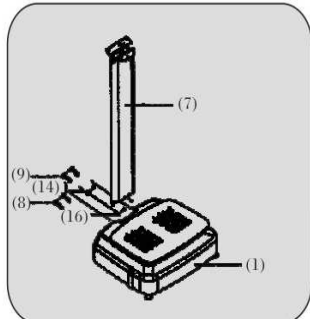
◀| Díly |▶



Číslo	Díl	Mn.	Číslo	Díl	Mn.
1	Kryt	1	12	Křížový šroub (M5x10)	4
2	Levá trubka	1	13	Křížový šroub (M6x10)	3
3	Pravá trubka	1	14	Pérová podložka (M8)	4
4	Levá madlová trubka	1	15	Pérová podložka (M5)	4
5	Pravá madlová trubka	1	16	Podložka (M8)	4
6	Ovládací panel	1	17	Podložka (M5)	1
7	Podpěrná trubka	1	18	Návěstní kabel A	1
8	Šroub (M8x20)	2	19	Senzor tuky B	1
9	Šroub (M8x60) půlka	2	20	Senzor tuky A	2
10	Křížový šroub (M5x10)	4	21	Návěstní kabel B	2
11	Šroub (M8x40)	2			

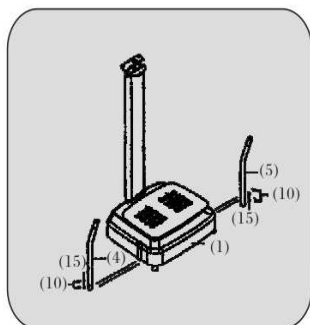
◀| Kroky |▶

▶ Krok 1 ◀



1. Položte podstavec na zem
2. Spojte návěstní kabely podpěrné trubky (7) s dráty z podstavce (1).
3. Zajistěte je pomocí šroubu (8) (9), pérové podložky (14), podložky (16) tak jako na obrázku.

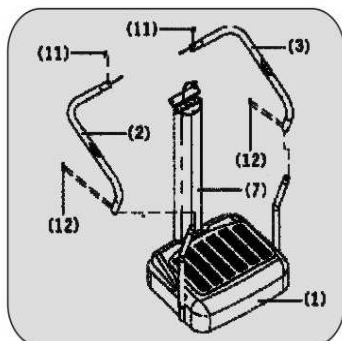
▶ Krok 2 ◀



- Vložte trubky (4) (5) do děr na podstavci (1) a zajistěte je křížovými šrouby (10), pérovou podložkou (15).

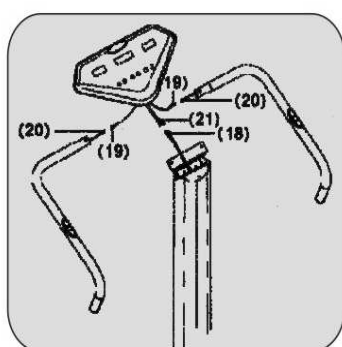
Sestavení

► Krok 3 ◀



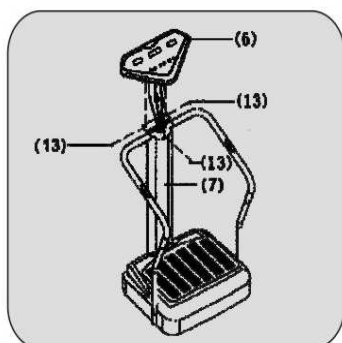
Spojte trubky (2) (3) s trubkami (4) (5) a upevněte je pomocí šroubu (12). Zajistěte jeden konec trubek (2) (3) pomocí šroubu (11) na podpěrné trubce (7).

► Krok 4 ◀



Spojte návěštní kabel (18) (21), spojte senzor tuky A (20) se senzorem tuky B (19), dejte další dráty do podpěrné trubky (7).

► Krok 5 ◀



Upevněte ovládací panel (6) na trubce (7) pomocí šroubů (13).

◀ | Obsluha | ▶

1. Umístěte stroj, zmáčkněte tlačítko start/stop a aktivujte jej.
2. Zacházejte s knoflíkem, jak je ilustrováno.
3. Jestliže na stroji stojíte, doporučujeme vám dát vaše chodidla do strany lehce od sebe, týká se to účinku použití.
4. Pokud používáte jiná gesta, doporučujeme vám prvně stroj zapnout. Může být pak obtížné zmáčknout tlačítko start nebo můžete požádat o pomoc někoho z rodiny.
5. Nepoužívejte stroj déle než 20 minut.



Pro převrácení stroje na zadní stranu, si pomozte tak, že jej prvně převrátíte dopředu.



Nastavení programů
Rychlost programů
Zmínka o hodnotách tuků

Nastavení programů

Typ	Cvičební cyklus	Čas cvičení	Rychlost
Běžné fitness	1- 3krát denně	5–20 min	Průměrná rychlost
Hubnutí	4 – 8krát denně	10–20 min	Nižší rychlost

Rychlost programů

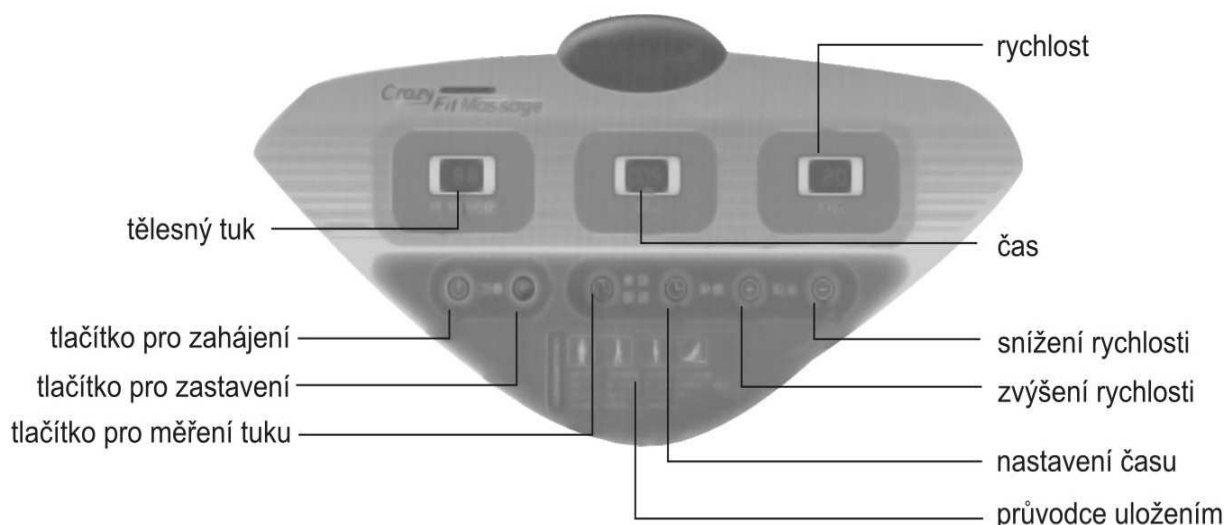
POZNÁMKA: Hodnoty ukázané v tabulce jsou výkonná intenzita

Program	10 min	9 min	8 min	7 min	6 min	5 min	4 min	3 min	2 min	1 min
P1	15	25	40	35	27	25	20	15	10	5
P2	15	20	25	35	15	12	10	7	5	2
P3	25	10	40	10	40	10	25	10	25	10

Zmínka o hodnotách tuků

Pohlaví	Podváha	Normální	Nadváha
Žena	< 17	17–27	> 27
Muž	< 14	14–23	> 23

Obsluha



Průvodce obsluhou ovládacího panelu

⏻ Ⓟ Tlačítko start/stop: toto tlačítko kontroluje provoz

Ⓐ Tělesný tuk: Po zapnutí stroje, může uživatel zvolit program mezi auto-masáží a manuální-masáží (od P1, P2 po P3) nebo spočítat tělesný tuk pomocí programu BMI indexu. Stisknutím tohoto tlačítka okno hlavního panelu zobrazí 88-P1-P2-P3-1;88 – to znamená manuální program. Uživatel může nastavit rychlost vzhledem ke své tělesné kondici a zvykům. P1, P2, P3 jsou auto programy, které nelze během provozu změnit. Kroky měření tuku: Zmáčkněte tlačítko BMI a vyberte 1 a nastavte pohlaví, věk, výšku, váhu a dostanete výsledek. „1“ znamená vstupní program BMI.

Jak používat vypínač

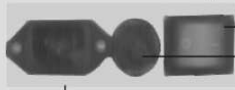
Po stisknutí tlačítka čas, může uživatel nastavit osobní čísla. Pomocí “+” nebo “-” uživatel prvně vybere pohlaví. 1 pro muže, 2 pro ženu.

Po nastavení pohlaví, může uživatel nastavit věk, pomocí tlačítka time(čas). Přednastavený věk je 20 let, ale s důrazem doporučujeme nastavit aktuální věk. Přednastavení pro výšku je 170 cm a pro váhu 70 kg, vše změníte pomocí tlačítka čas. V okně se po každém nastavení objeví “--”. Pouze chytněte senzor na měření tuku a můžete dostat výsledek za 5 sekund.

⌚ Čas: Maximální čas použití je 10 minut.

⊕ ⊖ Rychlost: Zmáčkněte tlačítko “+” nebo “-” abyste nastavili rychlost cvičení a osobní hodnoty.

● How to use the power switch



Vypínač: ON/OFF

Pojistka: Jestliže je elektrický proud přetížen, energie se vypne. Jestliže stlačíte seřizovací klíč, můžete stroj zapnout znovu.

Zásuvka: zastrčte objímku do zásuvky dokud není dostatečně přilehlá

Jak stroj používat

◀ | Ilustrace | ▶



Pohyb 1

Stoupněte si na desku, rukama se chytněte rukojetí a stůjte s pokrčenými koleny.



Hlavně procvičuje boky a nohy.

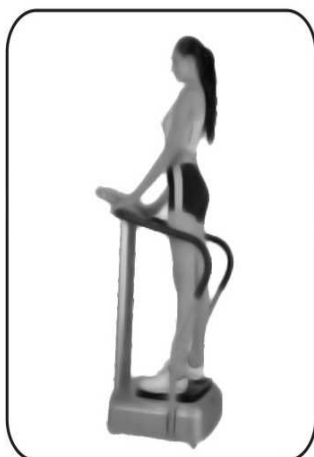


Pohyb 2

Posad'te se na desku do tureckého sedu, ruce držte na rukojetích.



Hlavně procvičuje svaly nohou, ramen, pasu a břicho.



Pohyb 3

Postavte se na desku, rukama se chytněte rukojetí. Kolena pokrčte jen lehce. Břišní svaly jsou zpevněné.



Hlavně procvičuje zádomé svaly a svaly na rukou.



Pohyb 4

Posad'te se na desku, ruce dejte na rukojet' a nohy držte rovně.



Hlavně procvičuje svaly nohou a pas.



Pohyb 5

Postavte se jedním chodidlem na desku a druhým na zem, ruce dejte v pas.



Hlavně posiluje pas, břicho a stehenní svaly.



Pohyb 6

Dejte jedno chodidlo na desku a druhé na zem a ruce držte na rukojetích.



Hlavně procvičujete pas, břišní svaly a svaly nohou.

Jak stroj používat

◀ Ilustrace ▶



Pohyb 7

Postavte se jedním chodidlem na desku a druhou nohu držte rovně, zády si lehněte na zem, ruce dejte také na zem a držte je rovně.



Procvičuje hlavně část nohou, stehenní svaly a boky.



Pohyb 8

Klekněte si na zem, ruce dejte na desku, záda držte rovně a ruce držte dlaněmi na desce



Procvičuje hlavně část nohou, svaly ramen, paží a horní části těla.



Pohyb 9

Chodidla dejte na desku a ruce na zem, tělo udržujte v rovině a držte rovnováhu.



Hlavně procvičuje svaly ramen, hrudníku, paží a horní části těla.



Pohyb 10

Lehněte si na břicho přímo na desku, nohy dejte na hlavní podpěrnou tyč, ruce dejte na zem.



Hlavně procvičujete svaly stehén, hrudníku, boků a všechny ostatní svaly těla.



Pohyb 11

Položte jednu ruku na desku a dřepněte si vedle stroje.



Hlavně procvičuje svaly nohou, rukou a ramen.



Pohyb 12

Chodidla dejte na desku, tělo položte na zem, ruce dejte také na zem.



Hlavně procvičuje stehenní svaly a boky.

Zdravé diety



Diety pro lidi trpící nadváhou

Principy

1. Dobrá kontrola cukru a kalorií
2. Správný příjem proteinů, od 50 do 75g za den.
3. Omezit příjem tuků
4. Kontrola nad příjmem sacharidů, ne více než mezi 150 a 250g za den, snažte se jíst více jídla bohatého na vlákninu jako obilniny, pšenice apod.
5. Dobrý příjem vitamínů a minerálů z čerstvého ovoce a zeleniny.
6. Kuchyň: upřednostňujte dušená jídla a vařená v páře před smaženými.
7. Důležitý je pravidelný příjem jídla, každodenní cvičení na stroji, zbavení se zákusků, dezertů a sladkých nealkoholických nápojů.

Nevhodné jídlo

Jídlo obsahující hodně cukrů. Na příklad bonbóny, sušenky, pečivo, rýže, žlutá vína apod. Tučná jídla jako máslo, mandle, smetana, arašidy, šunka apod.

Poznámka

Kalorie, které nemají nutriční hodnotu jsou nevhodné. Klíč k tomu, abyste vytvarovali své tělo je o tom, jak vyváženě jíte. Například správná denní potrava zahrnuje kalorie, vitamíny, neorganickou sůl, proteiny a minerály.

Přiměřený příjem tekutin

Osm až deset sklenic vody pomáhá vašemu metabolismu zkrášlit vaši pokožku, ale také vás může nadýmat.

Mít vhodnou snídani

Mít čerstvé ovoce každé ráno raději než džus pomáhá zažívání, které by nemělo být opomíjeno.

Plynatost

Vyhnutí se polykání mnoha plynů za pomoci každodenního žvýkání, které chrání vaše tělo před nadýmáním. Stejně tak jezde více ovoce jako grepy namísto smaženého a tučného jídla.

Cukry

Jídlo jako pizza, italské nudle vám přidávají na váze. Méně tohoto jídla vám pomůže.

Držte se dále od soli

Různé sušenky a svačinky zřejmě způsobují nadváhu. Věnujte pozornost ingrediencím ve svačinách a sušenkách před tím, než je koupíte.

Odepřete si alkohol

Mnoho alkoholu způsobuje pocit žízně a budete muset vypít více vody, která nadýmá vaše tělo, jak je řečeno již výše.



◀| Údržba |▶

Pravidelná údržba ne jen že prodlouží životnost tohoto stroje, ale také pomáhá chránit vaše tělo.

- (1) Každé dva měsíce dotahujte na stroji všechny šroubky.
- (2) Udržujte stroj daleko od ohně a tekutin.
- (3) Po každém použití otřete stroj měkkým a suchým hadrem.
- (4) Jestliže stroj nepoužíváte, vytáhněte jej ze zásuvky.

◀| Řešení potíží |▶

Číslo	Problém	Řešení
1	Cinká, když je stroj v provozu	Dotáhněte šroubky a také čtyři podložky
2	Nezobrazuje se na displeji	Zkontrolujte zdroj
3	Zobrazuje se na displeji, ale motor nepracuje	Napětí může být nízké
4	Stroj není ve vertikální poloze k zemi	Nastavte čtyři polštářky pod podstavcem

Záruční podmínky CZ:

Prodávající poskytuje na tento výrobek následující záruky:

- záruka na rám vyrobený z oceli pro prvního majitele je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na computer a elektrozařízení je 60 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.
- záruka na ostatní díly je 24 měsíců ode dne prodeje zákazníkovi.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

- zaviněním uživatele tj. poškození výrobku neodbornou repasí, nesprávnou montáží, nedostatečným upevněním dílů, nedostatečným utáhnutím šroubů
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškozením
- opotřebením dílů při běžném používání (např. gumové a plastové části, pohyblivé mechanismy, atd.)
- neodvratnou událostí, živelnou pohromou
- neodbornými zásahy
- nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Upozornění:

Cvičení doprovázené zvukovými efekty a občasným vrzáním není závada bránící řádnému užívání stroje a tudíž nemůže být předmětem reklamace. Tento jev lze odstranit běžnou údržbou.

Upozornění: u základních modelů jsou použita věnečková ložiska. Doba životnosti u těchto ložisek může být kratší než je doba záruky. Doba životnosti je přibližně 100 provozních hodin.

V době záruky budou odstraněny veškeré poruchy výrobku způsobené výrobní závadou nebo vadným materiálem výrobku tak, aby věc mohla být řádně užívána.

Reklamáce se uplatňuje zásadně písemně s přesným popisem o závadě a potvrzeným dokladem o zakoupení.

Záruku lze uplatňovat u výrobce: Seven Sport s.r.o, Dělnická 957, 749 01, Vítkov nebo u organizace, ve které byl výrobek zakoupen.

datum prodeje:

razítko a podpis prodejce:

Dodavatel:

SEVEN sport s. r. o.

Dělnická 957, Vítkov 749 01

www.insportline.cz





ENG – USER'S MANUAL
Vibrating machine inSPORTline Lilly
IN 2164



SEVEN SPORT s. r. o., Dělnická 957, 749 01 Vítkov
www.insportline.cz
tel/fax: +420 556 770 191, email: servis@insportline.cz
pre Slovensko: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín
tel: + 421 32 6526704, email: insportline.reklamacie@stonline.sk

Preface

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

To avoid accident from incorrect operation and reach the desired effects, user should read the following words carefully.

- (1) Make sure your voltage and electric current identify with the parameters of this CFM(220v -240v/50Hz).
- (2) This CFM contains no transformer and do make sure your socket, which definitely sustains 6A current voltage and not be shared by other electrical products, have a ground wire.
- (3) Place the CFM on flat ground.
- (4) No children operate this CFM without adult's guidance or reach it easily.
- (5) Close the CFM immediately with any abnormality and contactus.
- (6) Stop using CFM if there any problem with it, especially something wrong with power-wire.
- (7) Keep away water from CFM.
- (8) Do not touch the machine with a wet hand.
- (9) Do not move the CFM when it is running.
- (10) Cut off the power after each use.
- (11) CFM is not recommended for people who is in jury.
- (12) Smoking at using CFM or exercises on CFM in less than an hour after dinner is not recommended.
- (13) Patients with diabetes or hart-attack or cancer should follow the instructions of a doctor.
- (14) CFM can not be used by pregnant woman or woman on menses.
- (15) No exercises on CFM after drinking.
- (16) No more than 3 times exercise a day. 8 times a day for obese persons at most whereas no more than 20 minutes a time anyway.
- (17) Using CFM for about 10 to 15 minutes after morning get-up and before sleep at night could produce the best desired effects and do drink enough water to help metabolism.
- (18) Handicapped people should not use CFM without help of others.
- (19) CFM designed for home-use only, and we suppose not take the responsibility for the commercial-use.
- (20) Non-professional persons should not open CFM.
- (21) Contact us if you have any question with this CFM and we will response immediately.

◀| Component Parts |▶



◀| Parameters |▶

Maximum Power	Input voltage	Input Power	Speed Range	Amplitude	User Weight Capability	Assembly size	N . W / G . W
1.5HP	220V/50Hz	200W	20	0-10mm	120KG	L735XW695XH1220	45KG/49KG

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.

◀| Function |▶

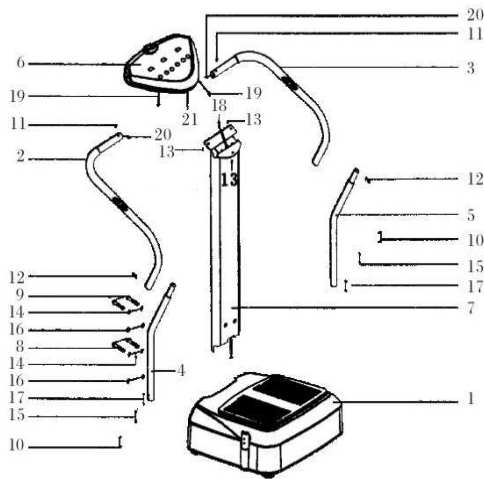
Slimming	Consume the unwanted fat on hip, on waist and on abdomen by vibration and massage. Therefore, polish the skin and reshape the body.
Spur circulation of blood and improve metabolism	With age growing, detrimental stuffs like cholesterol, calcium will deposit in the vein and tighten the interior diameter and stiffen the vein which often ensue high blood pressure and anoxemia even coronary heart disease. Frenquent 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

Assembly

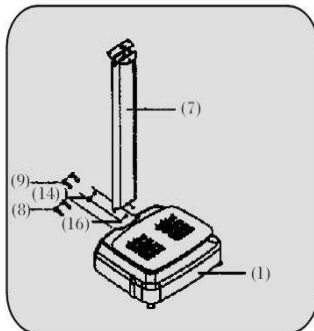
Parts



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			

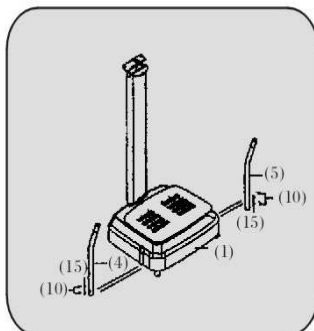
Steps

STEP4



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.

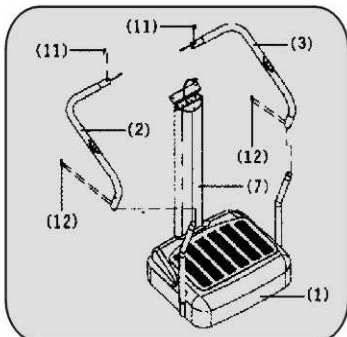
STEP4



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

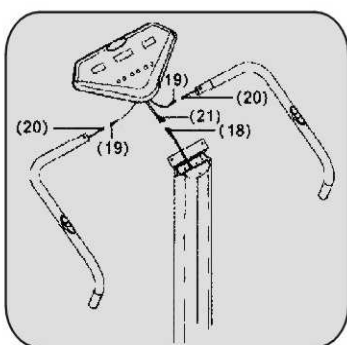
Assembly

►STEP3◀



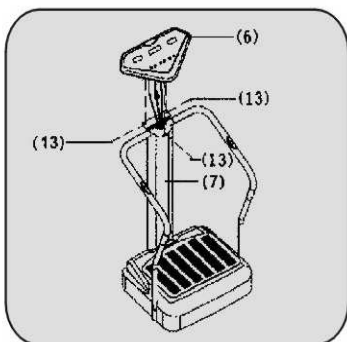
Connect the tubes(2) (3) with tubes(4) (5), and fix them with screws (12), lock one end of the tubes(2) (3) with screws (11) onto support tube(7).

►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

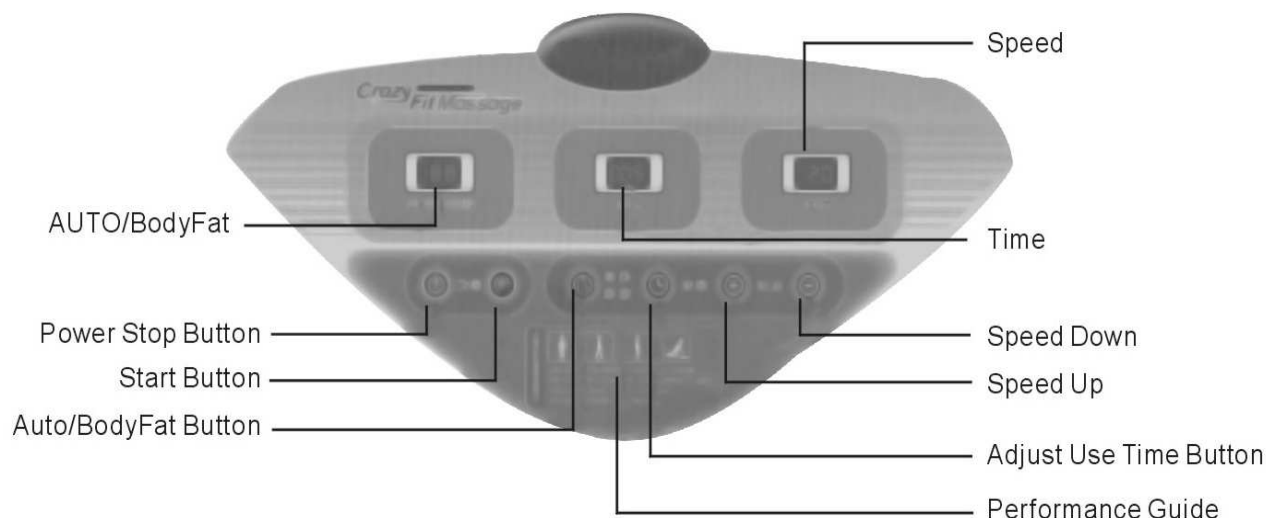
NOTE The figutes showed on the chart are power intensity

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

Operation



Console Operation Guide

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

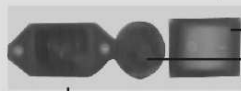
Ⓐ Auto/Body fat: After turn on the power, user can switch programs between auto-massage and manual-massage (from P1, P2 to P3) or calculate body fat index by BMI program. By pressing this button, the console window will display 88-P1-P2-P3-1; 88 means manual program. User can set up the speed figure 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: Maximums 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



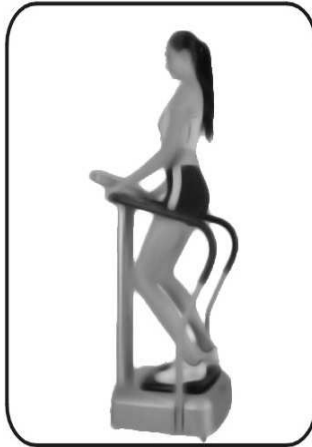
Power Switch: ON/OFF

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.

How to use

◀| Illustration |▶



Motion 1

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

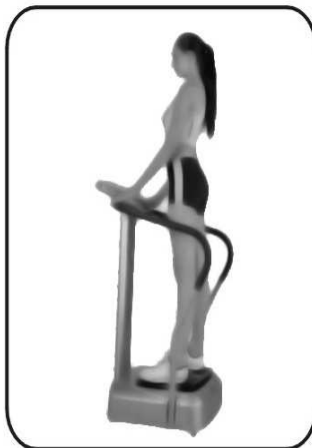
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Mainly train the part of back, hips and legs.



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.



Motion10

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.



Motion11

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



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



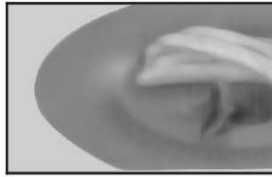
Motion12

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.



◀| 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 sue 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 toolow
4	CFM not vertical toward the ground	Regulate the four cushions under pedestal