



SENTI Fit Bodymassage

USER'S MANUAL



service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu



1. Wichtige Hinweise:

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie die Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen auf.

Zu Ihrer Sicherheit

- » Das Fitnessgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- » Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.
- » Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen könnten, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- » Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen. Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und ziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung.
- » Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb ca. alle 1-2 Monate Kontrollen aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch.
- » Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefahren während der Übungen hin.
- » Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.

Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.



Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten.

Zur Handhabung

- » Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- » Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu möglichen Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptaufrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.
- » Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- » Halten Sie das Gerät fern von Feuer- oder Hitzequellen, einschließlich Heizgeräten, Wärmelampen, angezündeten Rauchwaren oder offenen Flammen.
- » Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Yogamatten, Bastmatten oder dergleichen).
- » Das Produkt ist als Trainingsgerät für Erwachsene konzipiert und eignet sich keinesfalls als Kinderspielgerät. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- » Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner besonderen Wartung.
- » Jedoch sollten Sie vor jeder Benutzung des Gerätes immer alle Schraub- und Steckverbindungen kontrollieren.
- » Verwenden Sie zur Pflege und Säuberung des Gerätes umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Mittel.

Montagehinweise

- » Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- » Beachten Sie, dass bei handwerklichen Tätigkeiten bei jeder Benutzung von Werkzeug immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie deswegen sorgfältig und umsichtig bei dem Aufbau des Gerätes vor!
- » Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umher liegen. Deponieren Sie auch Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. (Bei Folien / Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!)
- » Die Montage des Gerätes sollte sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- » Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz.
- » Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später unter Umständen als Transportverpackung verwendet werden kann.
- » Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

Warnhinweise

- » Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden lesen Sie die Anleitung und alle Warnhinweise auf diesem Trainingsgerät bevor Sie es benutzen.
- » Tragen Sie Sportschuhe und bequeme, elastische Kleidung, die sich nirgendwo verhaken kann.
- » Um Verletzungen und Schäden am Gerät zu vermeiden, darf das Gerät nicht mit mehr als **120 kg** belastet werden.



Stromversorgung

- » Das Gerät muss an einen **220 - 240 Volt** Stromkreis angeschlossen werden. Stellen Sie sicher, dass das Laufband an eine Steckdose angeschlossen ist, die dieselbe Belegung wie der Stecker hat.
- » Schließen Sie das Gerät nur an korrekt geerdete Steckdosen an.
- » Für dieses Gerät sollte kein Adapter verwendet werden.
- » Um die Gefahr eines Stromschlages zu reduzieren, trennen Sie das Gerät nach Gebrauch und vor der Reinigung vom Stromnetz. Um das Gerät vom Strom zu trennen, schalten sie vorher alle Funktionen auf AUS und ziehen Sie dann den Stecker.
- » Entfernen Sie niemals die Konsolen-Verkleidungen. Reparaturen sollten nur von autorisierten Technikern durchgeführt werden.
- » Gerät nie benutzen, wenn Stecker oder Kabel beschädigt sind, Bedienungsfehler auftreten, sonstige Schäden vorliegen oder das Gerät mit Wasser in Kontakt gekommen ist. Ziehen Sie das Gerät nicht am Stromkabel!
- » Halten Sie die Kabel fern von heißen Oberflächen oder Hitzequellen.

Technische Daten

- Eingangsspannung: 220 V / 50 HZ
- Eingangsleistung: 220 W
- Geschwindigkeitsstufen: 20
- Amplitude: 0 - 10 mm
- Max. Gewichtsbelastung: 120 kg

Übersicht





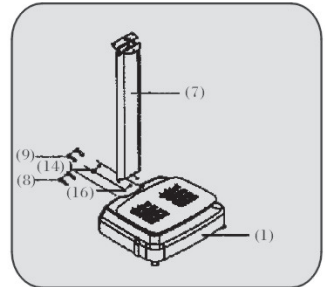
Lieferumfang

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Abdeckung	1
2	linker Griff	1
3	rechter Griff	1
4	linke untere Griffstange	1
5	rechte untere Griffstange	1
6	Trainingscomputer	1
7	Hauptmast	1
8	Schraube (M8*20)	2
9	Schraube (M8*60)	4
10	Schraube (M9*40)	2
11	Schraube (M8*40)	2
12	Schrauben (M5*10)	4
13	Schrauben (M6*10)	3
14	Sprengring (M8)	4
15	Sprengring (M5)	4
16	Beilagscheibe (M8)	4
17	Beilagscheibe (M5)	1
18	Signal Kabel A	1
19	Pulsmess-Sensor B	1
20	Pulsmess-Sensor A	2
21	Signal Kabel B	2

Aufbauanleitung

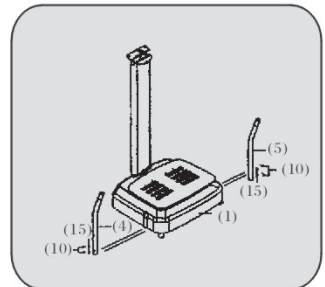
SCHRITT 1:

- a) Legen Sie alle Teile vor sich auf den Boden.
- b) Verbinden Sie die Signalkabel des Hauptmasts und das Kabel des Sockels (1) miteinander.
- c) Befestigen Sie diese mit der Imbusschraube (8), dem Sprengring (14) und der Belegscheibe (16).



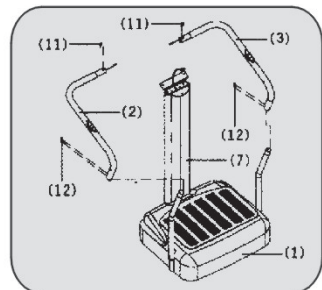
SCHRITT 2:

- a) Stecken Sie nun die Griffstangen (4, 5) in die Löcher des Sockels (1)
- b) Befestigen Sie diese mit den Kreuzschlitzschrauben (1) und den Sprengringen (15).



SCHRITT 3:

- a) Verbinden Sie nun die oberen Griffe (2 und 3) mit den unteren Griffstangen (4 und 5) und fixieren Sie diese mit Schrauben (12).
- b) Befestigen Sie die Griffe (2, 3) mit Schrauben (11) an dem Hauptmasten (7).



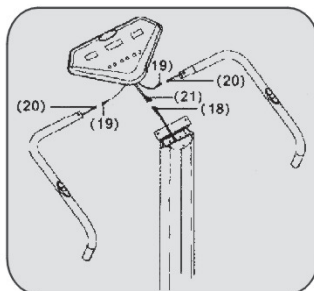


Aufbauanleitung

SCHRITT 4:

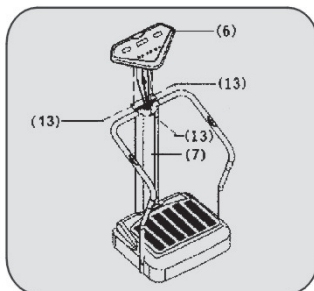
Verbinden Sie nun die Signal-Kabel miteinander (18, 21) und die Sensoren-kabel A(20) mit B(19).

Die restlichen Kabel kommen in den Hauptmasten (7).



SCHRITT 5:

Befestigen Sie den Trainingscomputer (6) auf dem Hauptmasten mit den entsprechenden Schrauben (13).

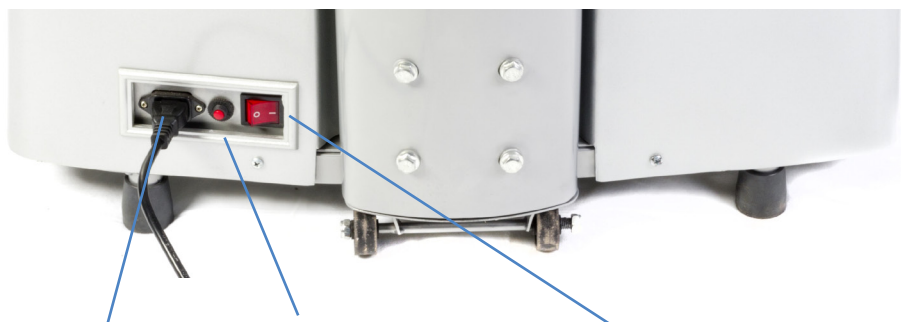


Trainingscomputer



Funktionen

- » **START / STOP -Taste:** Schalten Sie das Gerät an oder aus. Nach dem Anschalten, können Sie zwischen den Programmen Auto-Massage und Manuelle-Massage wählen (P1, P2, P3) oder Ihren Körperfettindex im BMI-Programm errechnen lassen.
- » **AUTO- / Körperfett-Taste:** Drücken Sie diese Taste, wird der Display „88-P1-P2-P3-1“ anzeigen. „88“ steht für das manuelle Programm, in dem Sie die Geschwindigkeit entsprechend Ihrer physischen Kondition und persönlichen Gewohnheiten anpassen können.
P1, P2 und P3 sind Auto-Programme.
- » **Körperfett ermitteln:** Drücken Sie die BMI-Taste und drücken Sie „1“ um das BMI-Programm zu starten. Wählen Sie nun mit den + / - Tasten Ihr Geschlecht (1 = männlich, 2 = weiblich), Ihr Alter, Ihre Größe und Ihr Gewicht (TIME-Taste). Nach der Eingabe umfassen Sie die Sensoren und warten einige Sekunden auf das Ergebnis.
- » **TIME-Taste:** Die maximale Zeitangabe liegt bei 10 Minuten.
- » **SPEED-Taste:** Um die Geschwindigkeit zu ändern, benutzen Sie die Tasten „+“ oder „-“.



Steckdose

Elektrische Sicherung:

Schützt gegen Überlaststrom, der Strom wird automatisch ausgeschaltet. Drücken Sie die RESET-Taste um das Gerät wieder anzuschalten.

POWER-Taste:

AN / AUS

Bevor Sie loslegen

Tragen Sie bequeme und lockere Kleidung, nehmen Sie den Gürtel ab und entfernen Sie alles, was sich eventuell in Ihren Taschen befindet und bei der Sitzung stören könnte.

Benutzen Sie SENTI Fit Bodymassage nicht länger als **20 Minuten** am Stück!

Die dargestellten Übungen auf den folgenden Seiten sollten kontrolliert und nicht hektisch ausgeführt werden. Sollten während der Benutzung Schmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte einen Arzt. Übermäßiges oder falsches Training kann Ihre Gesundheit gefährden. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung der abgebildeten Positionen ergeben könnten.

Übungsprogramm

- » Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen, festen Grund und tragen Sie bequeme, elastische Sportbekleidung, verzichten Sie auf Schmuck.
- » Spreizen Sie Ihre Beine leicht auseinander, wenn Sie auf dem Gerät stehen.

Übungstypen

TYP	SITZUNGEN PRO TAG	ZEIT	GESCHWINGIKEIT
Fitness	1 - 3	5 - 20 min	mittel
Abnehmen	4 - 8	10 - 20 min	langsam

Positionen



POSITION 1:

Stellen Sie sich mit Blick nach vorne auf das Gerät und halten Sie sich mit beiden Händen an den Griffen fest.

Beugen Sie nun Ihre Knie und halten Sie diese Position während der Sitzung so lange wie möglich.

Mit dieser Position trainieren Sie vor allem Ihre Gesäß- und Beinmuskulatur.



POSITION 2:

Setzen Sie sich im Schneidersitz auf die Rüttelplatte und halten Sie sich oben an den Griffen fest.

Mit dieser Position trainieren Sie vor allem Ihre Schulter-, Bauch-, und Beinmuskulatur.



POSITION 3:

Stellen Sie sich mit Blick nach vorne auf das Gerät und halten Sie sich mit beiden Händen an den Griffen fest.

Spreizen Sie nun leicht Ihre Beine und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an. Achten Sie auf eine gerade Haltung.

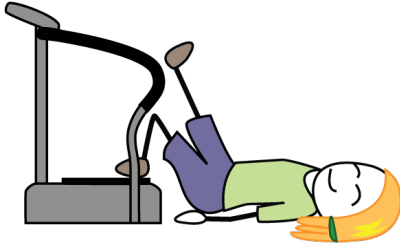
Mit dieser Position trainieren Sie vor allem Ihre Gesäß- und Armmuskulatur.



POSITION 4:

Stellen Sie Ihren rechten Fuß auf die Rüttelplatte, Ihr linker Fuß bleibt hinten auf den Boden. Halten Sie sich wieder an den Griffen fest. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein.

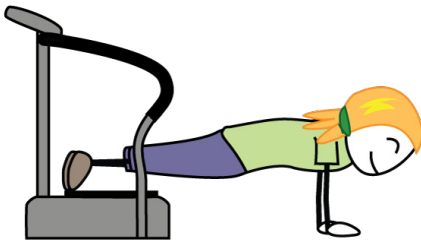
Mit dieser Position trainieren Sie vor allem Ihre Tailen-, Bauch-, und Beinmuskulatur.



POSITION 5:

Legen Sie sich vor dem Gerät auf dem Boden (legen Sie zur Dämpfung geeignetes Puffermaterial unter sich, zum Beispiel eine Yogamatte), winkeln Sie Ihr linkes Bein an uns setzen Sie es vorne auf die Rüttelplatte. Ihr anderes Bein strecken Sie so weit wie möglich gestreckt nach oben.

Mit dieser Position trainieren Sie vor allem Ihre Hüft-, Oberschenkelmuskulatur.



POSITION 6:

Stützen Sie sich mit den Armen auf dem Boden ab und setzen Sie die Füße wie abgebildet auf die Rüttelplatte. Achten Sie auf einen geraden Rücken und halten Sie die Position so lange wie möglich.

Mit dieser Position trainieren Sie vor allem Ihre Schulter-, Brust-, Arm-, und Oberkörpermuskulatur.





More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu