



G 225 TACTILETONIC



PRODUCENT:

---

**BH FITNESS**  
**EXERCYCLE S.L.**  
P.O. BOX 195  
01080 Vitoria Spain  
[www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)

DYSTRYBUTOR:

---

**DEL SPORT Sp. z o.o.**  
ul. Warszawska 33  
05-082 Blizne Łaszczyńskiego (Warszawa)  
[www.delsport.pl](http://www.delsport.pl) [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)  
Tel.: 022/ 3989020-23 Fax 022/3989024  
SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)

**Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia.**

Masaż rozluźnia mięśnie, wspomaga usuwanie produktów ubocznych metabolizmu oraz wspomaga krążenie krwi.

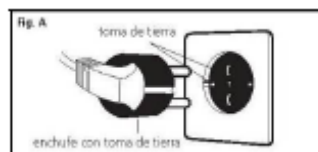
1. Ustaw urządzenie na równej powierzchni i w bezpiecznej odległości od ścian oraz mebli.
2. Z urządzenia mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 100kg.
3. Urządzenie przeznaczone jest do użytku domowego. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
4. Nie korzystaj z urządzenia dłużej niż przez 30 minut. Następnie je wyłącz i odczekaj kolejne 30 minut zanim ponownie je uruchomisz.
5. Do masażu zakładaj ubranie sportowe i wygodne, ale uważaj przy tym by nie zaczepić o ruchome elementy maszyny.
6. Zanim rozpoczniesz ćwiczenie skonsultuj się z lekarzem.
7. Pierwsze masaże nie powinny trwać dłużej niż 5 minut. W kolejnych tygodniach można wydłużać czas trwania treningu.
8. Niektóre choroby mogą być przeciwwskazaniem do korzystania z wibro-masażu. Skonsultuj się z lekarzem zanim rozpoczniesz ćwiczenie.

**UWAGA!** Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

**Instrukcja bezpieczeństwa:**

Zawsze, gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączać urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego ( fig.A). Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. Gdy wtyczka nie pasuje do twojego gniazdka elektrycznego, zastąp ją inną, która będzie odpowiednia. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem „BH”.



4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Dzieci oraz osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
6. Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
7. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
8. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
9. By wyłączyć urządzenie, ustaw włącznik w pozycji „2” (fig.3A), a następnie odłącz urządzenie od instalacji elektrycznej.

Montáž:

Fig.0

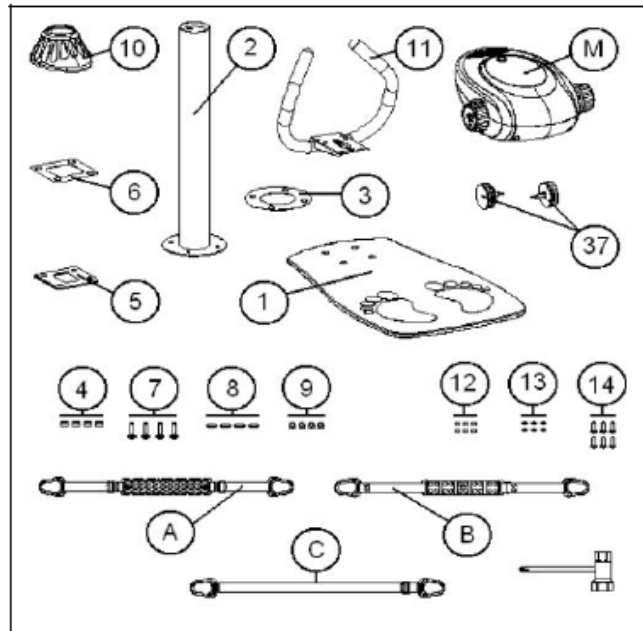


Fig.1

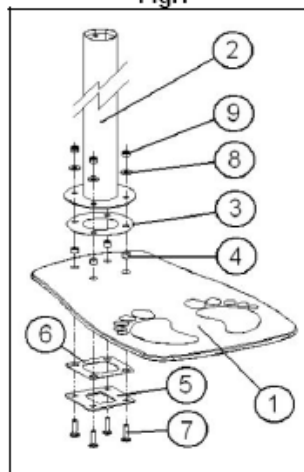


Fig.2

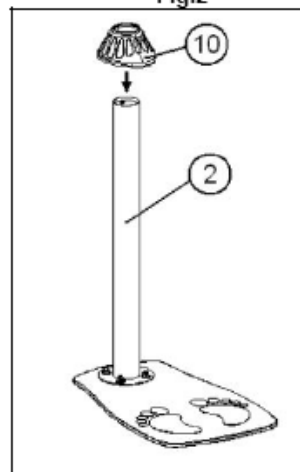


Fig.3

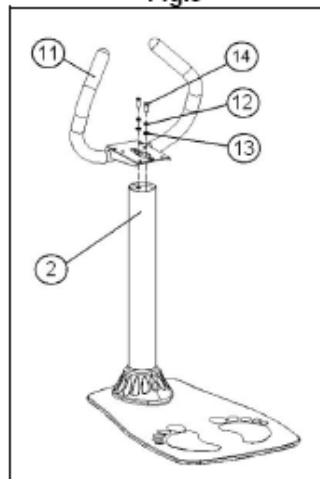
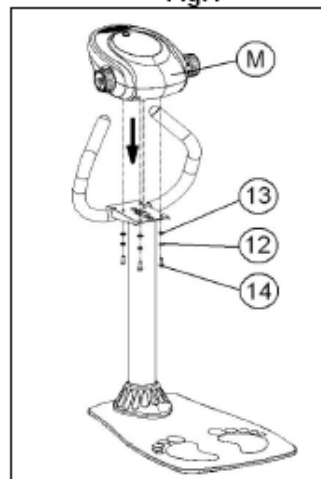
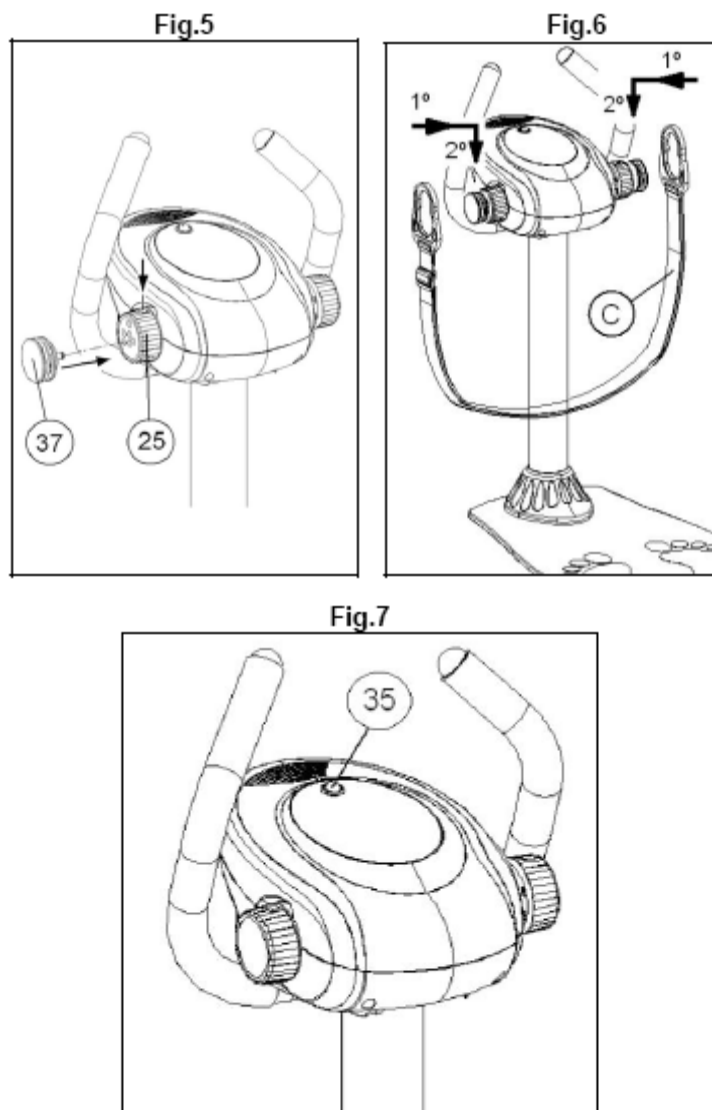


Fig.4





Wyjmij urządzenie z kartonu i sprawdź, czy są wszystkie części (fig.0): (1) szklana podstawa; (2) podpora; (3) gumowa okrągła podkładka; (5) podkładka znajdująca się w dolnej części podpory; (6) gumowa kwadratowa podkładka; (10) osłona górna podpory; (11) uchwyty; (37) pokręta regulacji; (M) konsola; (A) Pas; (B) Pas pojedynczy; (C) Pas podwójny

Śruby: (4) tulejki; (7) Śruba M10x35; (8) Podkładka płaska M10; (9) nakrętka samoblokująca M10; (12) podkładka płaska; (13) podkładka M8; (14) Śruba M8x20; Klucz

1. Ustaw tulejki (4) na podstawie szklanej, tak jak zostało to pokazane na fig.1. Następnie ustaw podporę (2), tak jak zostało to pokazane na fig. 1, przykręć ją śrubami (7) z podkładkami (8) oraz nakrętkami (9).

2. Po przymocowaniu podpory (2) nałóż na nią osłonę (10), tak jak zostało to pokazane na fig.2.

3. Nałóż na szczyt podpory (2) uchwyty (11) fig.3. Następnie śrubami (14) z podkładkami (12) i (13) dokręć uchwyty.

4. Konsolę (M) ustaw tak jak zostało to pokazane na fig.4. Dokręć ją śrubami (14) z podkładkami (12) i (13).

5. Pokręta regulacji (37) zamontuj, tak jak zostało to pokazane na fig.5. Zwróć uwagę na to, aby po obu stronach pokręta były wkręcone na równo.

6. Załóż jeden z pasów fig.6.

**START:** Podłącz urządzenie do gniazdka elektrycznego. Ustaw pas we właściwej pozycji i naciśnij przycisk (35), by uruchomić masażer.

### Ćwiczenia:

#### Pasy:

- pas do masażu z nieregularnymi wypustkami – pomaga w walce z cellulitem
- pas do masażu gładki z okrągłymi wypustkami – służy do masażu okolic pasa, talii, mięśni i dolnych partii ciała. Aby osiągnąć pożądany efekt korzystaj z urządzenia przez ok.3 minuty. Do tego pasa należy zakładać luźne ubranie, nie przylegające do ciała.
- pas do masażu podwójny – służy przede wszystkim do masażu klatki piersiowej oraz ramion, ale także do całego ciała. Służy przede wszystkim do masażu relaksacyjnego mięśni pleców i ramion.

Każdy z powyższych pasów pozwala na realizację różnych ćwiczeń w zależności od efektu, jaki chce się osiągnąć.

Do wszystkich ćwiczeń pokazanych na rysunkach od A1 do A9 można zastosować pas podwójny do masażu

#### Pas do masażu z wypustkami (fig.B):

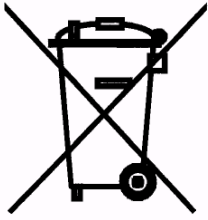
Pas nie powinien znajdować się w bezpośrednim kontakcie z ciałem, dlatego należy go stosować na cienkie ubranie. Jest to pas antycelulitisowy, stosowany na partie ciała, w których pojawia się ten problem. Masaż pasem z wałkami eliminuje ten problem.

Pamiętaj, by pas obejmował cały obszar ciała, na którym występuje cellulitis.

#### UWAGA!

Przy niektórych schorzeniach vibro-masaż może być niewskazany, a nawet szkodliwy. Skonsultuj się z lekarzem zanim rozpoczniesz masaż!





*“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza. Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu.*

*Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.*

*Masa sprzętu:16 kg”*