



**Használati útmutató**  
**OTO FLABÉLOS FL-3000**

## Tartalom

Előszó.....	1.0
Biztonsági előírások.....	2.0
Alkotórészek és kezelőgombok.....	3.0
Működés.....	4.0
Gyakorlatok edzőprogram.....	5.0
Előírt gyakorlatok.....	6.0
Karbantartás.....	7.0
Hibaelhárítás.....	8.0
Szerelési útmutató.....	9.0
Műszaki adatok.....	10.0

### 1.0

#### Előszó

Köszönjük, hogy az OTO FLABeLOS FL-3000 készülékünket választotta egészségének gondozása érdekében.

Az OTO FLABeLOS készülék alapos tesztelésen esett át, és személyes használatra biztonságosnak, hatékonynak találták. Kérjük, gondosan olvassa el ezt a leírást, hogy teljes egészében, minden előnyével együtt, élvezhesse a készülék használatát.

### 2.0

#### Biztonsági előírások

A készülék használata előtt gondosan olvassa el ezt a részt. Elolvasás után, később is könnyen elérhető helyre tegye a leírást.



#### Figyelem!

A következő esetekben konzultájon orvosával, a termék használata előtt:

- Pacemaker viselése esetén,
- Daganatos betegségeknél,
- Gerinc és hátsérülések esetén,
- Ismeretlen duzzanatoknál és fájdalmaknál,
- Rossz közérzet esetén,
- Sebészeti beavatkozás után,
- Menstruáció, vagy rendellenes folyás esetén,
- Alacsony/magas vérnyomásnál,
- Vérszegénység; szívpanaszok esetén,
- Fizikai rendellenességek/fogyatékoság esetén.

Terhes nők nem használhatják a készüléket. Szülés után, először érdeklődjön orvosánál, a használat miatt.

A terméket max. 150 kg testsúlyig használhatja.

Gyerkek, nem cselekvőképes személyek, illetve idősek, felnőtt felügyelete mellett használhatják a készüléket.

Ügyeljen rá, hogy ne álljon rá egyszerre több gyerek a készülékre, amikor használja.

Ne engedje, hogy gyerkek játsszanak a készülékkel.

Egyszerre csak egy személy használhatja a készüléket.

Ne tegye ujjait a rezgőasztal alá, ha már bekapcsolta a készüléket.

## 2.1 Biztonsági előírások

### FIGYELEM

A készüléket teljesen sima felületre kell helyezni, és vízszintbe kell állítani a súlybeállítónál lévő vízszintmérővel a készülék alatt. A helytelen szintbeállítás erős rázkódást idézhet elő a kezelőlapon és zajt kelt.

Ügyeljen rá, hogy a hálózati feszültség megegyezzen a készülék műszaki adataiban megadott feszültséggel.

Mivel a készülékben nincs transzformátor, ügyeljen rá, hogy a fali dugaszoló aljzat (6 A, fenntartható) földelt legyen, és ne csatlakoztasson arra másik készüléket.

Működés közben ne mozgassa a készüléket.

Ne nyissa ki a készüléket. Amennyiben meghibásodik, rögtön távolítsa el a készülék hálózati csatlakoztatását, és keresse meg az OTO céget, vagy a hivatalos forgalmazót.

Ne kerüljön víz, vagy folyadék a készülékbe, illetve a kezelőlapba.

Ne használja a készüléket rögtön étkezés után. Legalább 2 óra pihenés szükséges előtte.

A készülék használatakor megfelelő öltözetben legyen, és ne legyen a lábán valamilyen lengő tárgy.

Javasoljuk valamilyen bemelegítő gyakorlat elvégzését a készülék használata előtt. (Nézze meg a Gyakorlatok című részt.)

Bármilyen gyakorlatot is végez, a testének megfelelő sebességet állítson be. Azonnal állítsa le a készülék működését, ha kellemetlenné válik a közérzete.

## 2.2 Biztonsági előírások

### FIGYELEM

Mindig kis sebességgel indítsa a készüléket, és fokozatosan emelje, miután teste hozzászokott a mozgáshoz.

Gyakorlat közben mindig fogja a készülék fogantyúját, hogy megfelelően egyensúlyozhassa testét.

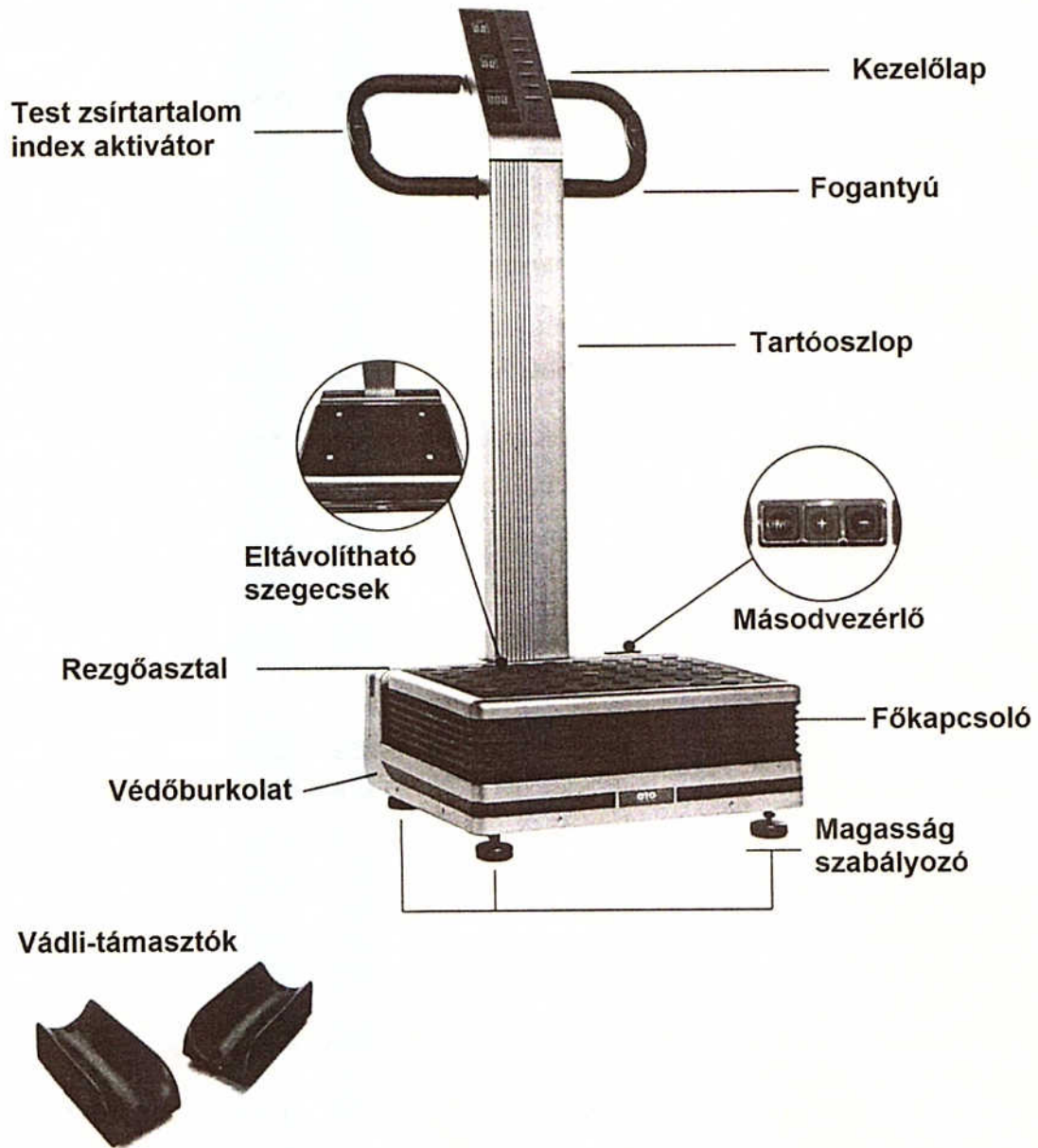
A gyakorlat befejeztével, ne ugorjon le azonnal a készülékről. Maradjon a lapon, és várja meg, amíg teste visszatér a normál állapotához.

Folyamatosan végezheti a gyakorlatokat, azonban összességében ne tartson 30 percnél tovább.

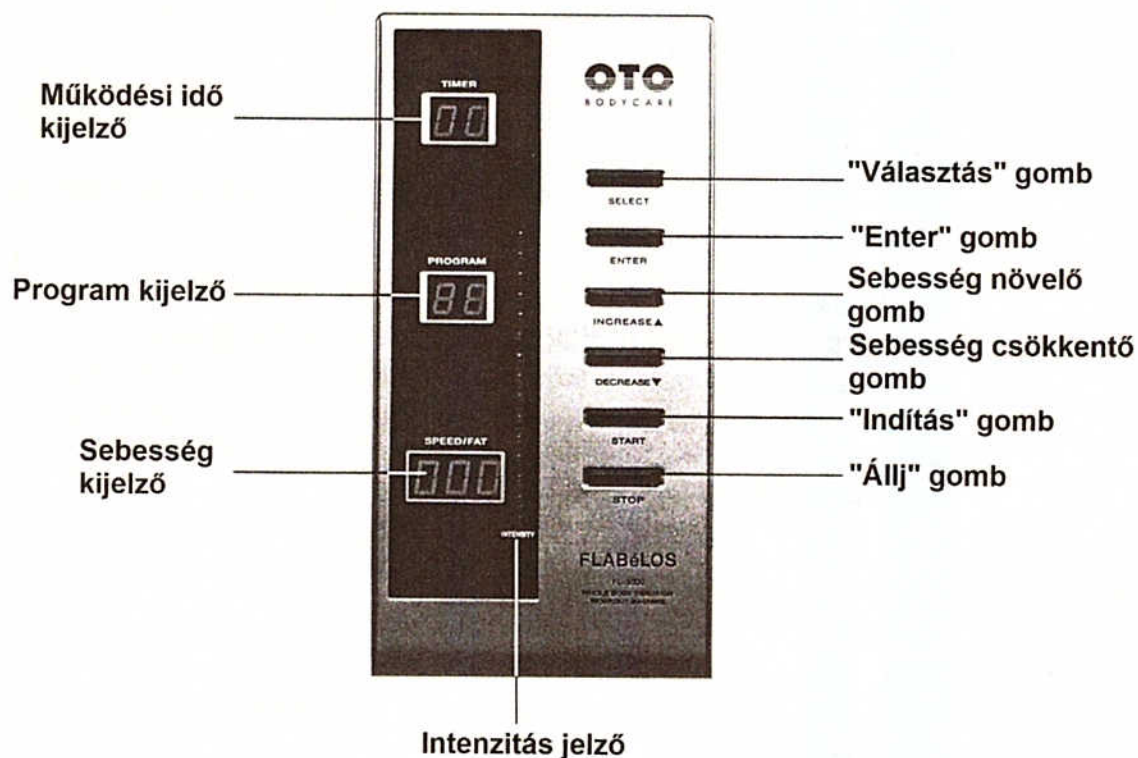
Használat után távolítsa el a készülék hálózati csatlakoztatását.

Gyakorlat után igyon egy pohár meleg vizet.

### 3.0 a készülék alkotórészei és kezelőgombjai



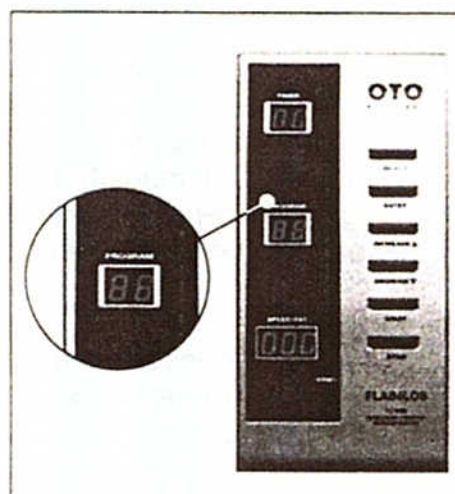
### 3.1 A készülék alkotórészei és kezelőgombjai Kezelőlap



### 4.0 Működés

#### Automatikus program választása (3 típus)

- Csatlakoztassa a készüléket a hálózati feszültséghez.
- Nyomja meg a vörös Főkapcsoló [ON/OFF] gombot, a gép mögött.
- A Választás [SELECT] gombbal választhatja a P1, P2, vagy P3 program egyikét.
- Amikor kiválasztotta, megjelenik a program száma a kijelzőn a [PROGRAM] kijelzés mellett.
- A [START] gombbal indítsa el a programot.
- A gyári alapbeállítás időtartama 10 perc. Amennyiben előbb szeretné befejezni a programot, nyomja meg az Állj [STOP] gombot.



## 4.1 Működés

### Manuális programválasztás

- Álljon a rezgőasztal közepére, és terpesse lábait vállszélességben.
- A Választás [SELECT] gombbal válassza a 88-as programot.
- A [START] gombbal indítsa el a programot.
- A rezgőasztal elkezd mozogni, 1-es sebesség szinten.
- Növelje a sebességet a [ $\Delta$  INCREASE] gombbal, illetve csökkentse a [ $\nabla$  DECREASE] gombbal (1 és 30), működés közben.
- 10 perc elteltével leáll a készülék. Amennyiben előbb szeretné befejezni a programot, nyomja meg az Állj [STOP] gombot.

### Működési idő alapbeállítása

A gyári alapbeállítás időtartama 10 perc. A működési idő előzetes beállítása:

- Nyomja meg az [ENTER] gombot, az Időtartam [TIME] villogni kezd a kijelzőn.
- Növelje a működési időt a [ $\Delta$  INCREASE] gombbal, illetve csökkentse a [ $\nabla$  DECREASE] gombbal, hogy beállítsa a kívánsága szerinti működési időt.
- A [START] gombbal indítsa el a programot.

## 4.2 Működés

### A vádli-támasztók használata

Álló helyzetű gyakorlatok mellett az OTO FLABeLOS FL-3000 készülék lehetőséget ad fekvő és ülő helyzetű gyakorlatok végzésére is.

Fekvő gyakorlat (vádli-támasztók használatával):

Ez a gyakorlat elősegíti a vér visszaáramlását a felső testünkbe, ha hosszú időn keresztül álltunk, illetve olyan gyakorlat esetén, amikor az alsó lábszár (vádli) vérrellátását kívánjuk fokozni.

1. Távolítsa el a 4 db szegecszet a rezgőasztalról.
2. Keresse meg a bal (L) és a jobboldali (R) jelzést a vádli-támasztók hátoldalán, és ennek és az OTO logo-nak megfelelően helyezze a rezgőasztalra, előre felé nézve.
3. Húzza meg a vádli-támasztókat a mellékelt csavarokkal.
4. Kényelmesen helyezkedjen el a lábtartókon.
5. A Főkapcsolóval [ON/OFF] kapcsolja be, a másodlagos kezelőlapon a rezgőasztal mögött, és a készülék 1-es sebességfokozaton kezd működni. Igényei szerint változtassa a sebességet "+ / -" kapcsolóval, mielőtt lefekszik a gyakorlat elvégzéséhez.

### Megjegyzés:

1. A 3-as sebességfokozat használatát javasoljuk (nyomja meg a "+" gombot háromszor), fekvő helyzetben.
2. Ne álljon rá a vádli-támasztókra.

### 4.3 Működés

#### A testzsír tartalom kijelzése

Az OTO FLABeLOS FL-3000 készülék segítségével kiszámíthatja testének százalékos zsírtartalmát.

##### Számítsa ki testének zsírindexét

- Nyomja meg a Választás [SELECT] és az [FA] gombokat, a [PROGRAM] ablakban, miközben a Sebesség [SPEED] kijelzése villog, a "001" férfi nem kóddal.

##### Vigye be a nemének kódját

A "001" a férfi nem kódját, míg a "002" női nem kódját jelzi.

- Az [ $\Delta$  INCREASE] gombbal, illetve a [ $\nabla$  DECREASE] gombbal válassza ki a megfelelő kódot. Ha befejezte, nyomja meg az [ENTER] és a [SPEED] gombokat, és ekkor a kijelzőn a "020" villog.

##### Vigye be életkorát

- Az [ $\Delta$  INCREASE] gombbal, illetve a [ $\nabla$  DECREASE] gombbal válassza ki a megfelelő életkort, ami ekkor megjelenik a [SPEED] ablakban.
- Nyomja meg az [ENTER] gombot, és most a [SPEED] ablakban a "1.70" kijelzés villog.

##### Vigye be a testmagasságát

- Az [ $\Delta$  INCREASE] gombbal, illetve a [ $\nabla$  DECREASE] gombbal válassza ki a megfelelő testmagasságot, ami ekkor megjelenik a [SPEED] ablakban, méterben (m).
- Nyomja meg az [ENTER] gombot, és most a [SPEED] kijelzésnél a "070" villog.

##### Vigye be a testsúlyát

- Az [ $\Delta$  INCREASE] gombbal, illetve a [ $\nabla$  DECREASE] gombbal válassza ki a megfelelő testsúlyt, ami ekkor megjelenik a [SPEED] ablakban, kilógrammban (kg).
- Nyomja meg az [ENTER] gombot, és most a [SPEED] ablakban a "---" kijelzés látható. Helyezze mindkét tenyerét a Test zsírindex aktivátorra a fogantyúkon, és kb. 1 másodperc elteltével látható lesz az Ön testének zsírindexe a [SPEED] ablakban.

### 4.4 Működés

#### Test zsírindex táblázat

A következő táblázat, a jellegzetes testtípusok szerint mutatja, a férfi és a női test zsírtartalmát százalékban:

Testtípus	Nő	Férfi
Atlétikus	< 17%	<10%
Sovány	17 - 22%	10 – 15%
Normál	22 – 25%	15 – 18%
A fentiek átlaga	25 – 29%	18 – 20%
Túl zsíros	29 – 35%	20 – 25%
Elhízott	35 + %	25 + %

## 5.0 Működés

### Gyakorlatok – Edzőprogram

#### **Biztonsági szempontok**

Az OTO FLABeLOS FL-3000 edzőgép boka és térd gyakorlatai javítják testének vérkeringését, az izomtónust és karcsúsítják tomporának, combjainak, csípőjének és hasának izomkötegeit. Sokkal jobban fogja élvezni a FLABeLOS edzőgép gyakorlatait, ha figyelembe veszi az alábbiakat:

1. Kezdőknek a következő sebességfokozatot javasoljuk:

Gyerekek	1 – 4
Kamaszok	1 – 6
Felnőttek	1 – 8
Idősek	1 – 4

(Idősek számára sokkal előnyösebb a kézi vezérlésű programok használata)

2. A gép már gyakorlott használói, akik szinte fitness edzői szinten fejlesztik izmaikat és építik testüket, közepes, 8-as sebességfokozattal indíthatnak, majd tovább emelhetik a sebességet, kívánságuk szerint.
3. Edzés közben nagyon figyeljen a következőkre:
  - gerincét tartsa mindig egyenesen,
  - hagyja szabadon hasát,
  - normálisan lélegezzen,
  - ne zárja össze térdeit, és lazítsa el testét, amennyire csak lehetséges,
  - feszítse ki karjait, hogy mindenkor megfelelően egyensúlyozhassa testét.
4. Edzés előtt mindig végezzen valamilyen bemelegítő gyakorlatot.

## 5.1 Működés

### Gyakorlatok – Edzőprogram

#### **Bemelegítő gyakorlat**

A OTO FLABeLOS FL-3000 edzőgép használata előtt melegítsen be, és lazítsa el testét.

#### **1. Vádli ellazítása**

Emelje fel kezeit, és támaszkodjon a falnak. Terpessze lábait előre és hátra, az ábra szerint. Igazítsa hátát és lábait hátra, az első lába mögé, és mozgassa testét a fal felé. Álljon a falhoz olyan közel, amennyire csak lehetséges, és maradjon ebben a testhelyzetben 10-15 másodpercig. Ismételje meg kétszer a gyakorlatot mindegyik lábával.

#### **2. Combok lazítása**

Tegye jobb kezét a falra, a bal lábát megfogva, egyensúlyozza magát a bal kezével. Húzza a sarkát a tompora felé, és egyensúlyozzon. Maradjon ebben a testhelyzetben 10-15 másodpercig. Ismételje meg kétszer a gyakorlatot mindegyik lábával.

#### **3. Felsőtest ellazítása**

Álljon szilárdan a talajon, terpessze lábait vállszélességig, és húzza fel karjait a feje fölé, az ábra szerint. Nyújtóztassa meg a hátát és a derekát, és maradjon így, kb. 10-20 másodpercig. Ismételje meg kétszer a gyakorlatot mindegyik oldalán.



## 5.2 Működés

### Gyakorlatok – Edzőprogram

#### 4. Rugózó gyakorlat

Feküdjön a földre, fogja meg mindkét combját, és húzza finoman felfelé. Tartsa így a lábait kb. 10-15 másodpercig. Ismétlje meg a gyakorlatot négyszer.

#### 5. Derék és tompor ellazítása

Lépjön egyik lábával előre és a másikkal hátra, kezével érintse a földet, lábát tartsa egyenesen. Tartsa testét egyensúlyban, nyomja lefelé és nyújtóztassa meg az alsó végtagját. Maradjon ebben a testhelyzetben 10-15 másodpercig. Ismétlje meg kétszer a gyakorlatot mindegyik lábával.

#### 6. Hát ellazítása

Üljön le, mindkét lábát kinyújtva előre. Mozgassa felsőtestét előre, és próbálja megérinteni mindkét talpát kezeivel. Maradjon ebben a testhelyzetben 10-15 másodpercig. Ismétlje meg négyszer a gyakorlatot.

## 6.0 Előírt gyakorlatok

*A fejezetben ismertetett gyakorlatokat Professzor Michieal Koh, a szingapúri Physical Education (PE) Association elnöke, szakképzett edző és sport biomechanikus szakértő írja elő.*

### Bevezető

Az ACSM [American College of Sports Medicine] javaslata szerint minden felnőttnek a hét minden napján, de a lehető legtöbb napon, legalább 30 perc, vagy annál hosszabb intenzív fizikai mozgást kellene végeznie. A gyakorlatok bemelegítő szakaszból (kb. 5-10 perc), majd a tényleges gyakorlatból (20-30 perc) és végezetül a levezető szakaszból (5-10 perc) tevődjenek össze:

### BEMELEGÍTÉS

Az aktív mozgás megkezdése előtt legalább 5-10 perc bemelegítő – izomlazító és ellazító - mozgást kell végezni. Az igazán jó bemelegítés kis intenzitású, megfelelően kiválasztott mozgásokból áll, amit ellazító gyakorlat követ. A FLABÉLOS FL-3000 edzőgép remek bemelegítő gyakorlatot kínál, a Bemelegítés [WARM-UP] részben. Például, 3-as fokozatú oldal-egyensúlyozás, 2 percig. A bemelegítés célja az izmok felmelegítése és a szív működés, valamint a kardiovaszkuláris rendszer (érrendszer) aktivitásának fokozatos növelése. A sérülések megelőzése érdekében, ellazulás előtt nagyon fontos a bemelegítő gyakorlatok elvégzése.

### AEROBIKUS AKTIVITÁS

Válasszon ki egy gyakorlatot, és folyamatosan végezze 20-30 percen keresztül. A FLABÉLOS FL-3000 edzőgépen, 6 és 15 értékek között, magasabb fokozatot állíthat be, fokozatosan növelve az intenzitást az idő előrehaladtával. Például, ha 6-os fokozattal indít, 4 perc elteltével, az intenzitás 7-es fokozatra emelkedik, és így tovább, 20 perc alatt éri el a maximumot. Ez után befejezheti 11-es fokozatnál, majd hajtsa végre a levezetést. (Megjegyzés: Mindezt csak az Ön erőnléti szintje és kényelemérzete korlátozhatja.)

## **6.1 Előírt gyakorlatok**

### **LEVEZETŐ GYAKORLAT**

A gyakorlatok végén iktasson be lassú levezető mozgást, 5-10 percen keresztül. Szíve e közben visszaáll a normál működésre, és fokozatosan csökken testének hőmérséklete is. Az élénk mozgás hirtelen leállítása vérkeringését szélsőséges módon lecsökkentheti, ami enyhe tudatkieséshez (szédülés), vagy ájuláshoz vezethet. A FLABÉLOS FL-3000 edzőgépen válasszon a 3 - 5 fokozatok közül, és 3 percig ismétlje a gyakorlatot.

### **A gyakorlatok általános irányelvei**

Az összes gyakorlat és edzés számára előre meg kell határozni azok gyakoriságát, az intenzitását (nehézségi fok), időtartamát és az aktivitás jellegét. Ez FITT-elvként ismert fogalom. A gyakorlatokat hetente legalább 3 – 5 alkalommal kell elvégezni. A gyakorlatok intenzitása szempontjából a maximális szívfrekvencia 65-90%-os mértékét javasoljuk. A maximális szívfrekvencia értékét a [220 mínusz az Ön életkora] képlet alapján kaphatjuk meg. A folyamatos aktivitás időtartama 20-30 perc lehet, illetve az időszakos aktivitás (napi 10-perces gyakorlatok összessége). Az aktivitás jellege arra a specifikus fizikai aktivitásra utal, amit az egészségének javítására választ.

A gyakorlatok végzésénél a következőkre figyeljen:

- Alkoholos, vagy gyógyszeres befolyásoltság alatt ne folytasson semmilyen gyakorlatot.
- Ha enyhe tudatzavart (szédülés), vagy ájulás jellegű érzést tapasztal, azonnal hagyja abba a gyakorlat végzését.
- A gyakorlatokat megfelelő lábbeli és világítás mellett végezze.
- Megfelelő ruházatot viseljen a gyakorlatok közben.
- Mindig előre felé nézzen. Ne döntse fejét hátra, illetve ne nézzen felfelé, mivel elvesztheti egyensúlyát.
- Mindenkor tartsa fejét függőlegesen. Ezt úgy teheti meg, ha nagyobb sebességnél gyakorolja térdeinek behajlítását, és több izomcsoportjának megfeszítését (pl. hát, has, láb).

## **6.2 Előírt gyakorlatok**

### **OTO FLABÉLOS gyakorlat**

Az OTO FLABÉLOS FL-3000 edzőgép az egész testének vibrációját végzi, ami lehetővé teszi a gyakorlatok nehézségi fokának fokozatos emelését, a testhelyzet változtatásával, a sebesség és az egyes gyakorlatok időtartamának növelésével.

A FLABÉLOS FL-3000 edzőgépet három különböző aktivitási módban használhatja:


- Izmok tónusa és propiocepció (külső hatásokra azonnali izomreakció)
- Erőnléti mozgás (Fitnessz)
- Relaxáció / Levezetés

A következő útmutató a javasolt gyakorlatok testhelyzet és fejlesztés típusait mutatja. Kezdők számára, illetve olyan emberek számára, akik eddig nem mutattak különösebb testi aktivitást, az Izmok tónusa és propiocepció (külső hatásokra azonnali izomreakció) gyakorlat végzését javasoljuk. A nehézségi fok magasabb szintjéhez, illetve az erőteljesebb egyedek számára sokkal merészebb munkát javasolunk, nézze meg a Fitnessz részt.

### 6.3 Előírt gyakorlatok

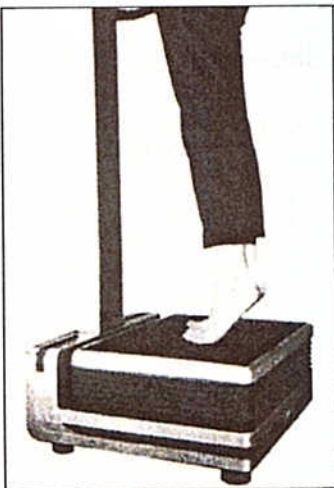
#### Izom tónusa és propiocepció (külső hatásokra azonnali izomreakció)

##### 1. Csípő és tompor

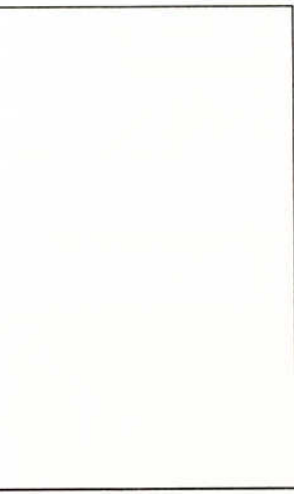
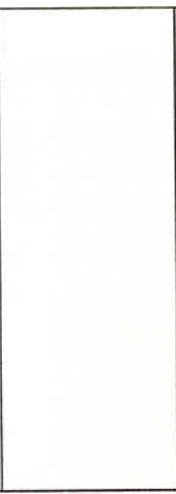
Testhelyzet	Gyakorlati útmutató	Javasolt intenzitás	Előnyei
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lábait vállszélességben tartva, kényelmes, egyenes testtartásba helyezkedjen el. Talpainak egyenesen előre felé kell néznie, vagy kissé kifelé (soha sem befelé, mert térsérülést okozhat).</li> <li>Fejével mindig egyenesen, előre nézzen. Ne döntse meg fejét hátra, mert kibillenhet az egyensúlyából.</li> <li>Tartsa szilárdan talpait a rezgőasztalon.</li> <li>Térdeit enyhén behajlíthatja, nagyobb sebességnél.</li> <li>Ne engedje térdeit előre felé mozogni, mivel egyensúlyvesztést, és a térdeinek megfeszülését okozhatja.</li> </ul>	5-7	Javítja az alsó felsőtest izmainak terhelhetőségét; fokozza az egyensúlyérzéklet és a boka mozgékonyágát.

##### 2. Vádli


Testhelyzet	Gyakorlati útmutató	Javasolt intenzitás	Előnyei
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lábait vállszélességben tartva, kényelmes, egyenes testtartásba helyezkedjen el.</li> <li>Álljon lábujjhegyre, és nyújtózkodjon olyan magasra, amilyenre csak tud.</li> <li>Figyeljen a vádli megdolgozására, és tartsa néhány másodpercig megfeszítve.</li> <li>Na hajoljon meg. Tartsa lábait és térdeit</li> </ul>	5-7	Javítja az izmok terhelhetőségét a vádlinál, a térdinál és a felsőtest alsó részén



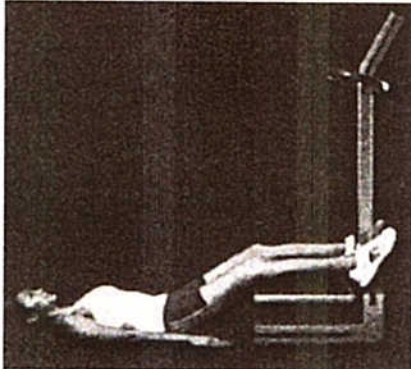
egyenesen, és csípőjét  
rögzítve.  
• Ismételje meg a  
mozgást.

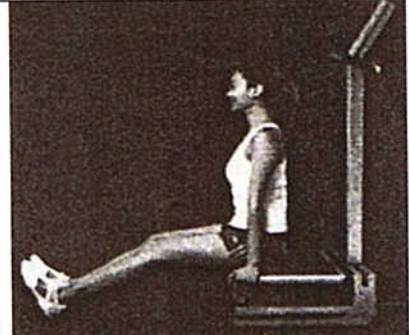


### 3. Felső kar és váll

Testhelyzet	Gyakorlati útmutató	Javasolt intenzitás	Előnyei
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Térdeljen a padlóra fektetett fürdőszoba szőnyegre, merőlegesen a készülékre.</li> <li>Tegye mindkét tenyerét a rezgőasztalra, és tartsa térdeit a szőnyegen.</li> <li>Maradjon így 5 percig, és lassan emelje az időtartamot és az intenzitást.</li> </ul>	5-7	Javítja az alsó karok izomtónusát; javítja a felső végtagok vérkeringését.

### 4. Alsó végtagok és has

Testhelyzet	Gyakorlati útmutató	Javasolt intenzitás	Előnyei
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Térdeljen a padlóra fektetett fürdőszoba szőnyegre, merőlegesen a készülékre.</li> <li>Feküdjön a szőnyegre, mindkét lábát kényelmesen elhelyezve a két vádlitartón.</li> <li>Nézzon felfelé, és fekszen egyenesen, ellazulva a padlón.</li> <li>Ne döntse meg testét se jobbra, se balra, mert megsérülhet a gerince.</li> <li><b>A sebességet 3-as szint alatt tartsa.</b></li> </ul>	1-3	Javítja az alsó végtagok izomtónusát, és fokozza a vér visszaáramlását a szívbe és a tüdőbe.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üljön kényelmesen a készülékre.</li> <li>• Teste mellett támaszkodjon a karjaira.</li> <li>• <b>A sebességet 3-as szint alatt tartsa.</b></li> </ul>	<p>1-3</p>	<p>Tonizálja a has és a hát izmait; ellazítja a testet, és javítja a vérkeringést.</p>
---	---	------------	--

22. oldal

### 6.6 Előírt gyakorlatok

Izmok tónusa és propriocepció (külső hatásokra azonnali izomreakció) számára javasolt edzésterv


	Heti edzésszám	Időtartam	FL-3000 sebességfokozata (kivéve fekvő és ülő helyzeteket)
1. hét	3	10	5 – 7
2. hét	3	10	5 – 7
3. hét	4	10	5 – 7
4. hét	4	15	5 – 7
5. hét	5	15	5 – 7
6. hét	5	15	8 – 12

23. oldal


### 6.7 Előírt gyakorlatok

#### Erőnlét (fitness)

Erőnlétének mozgósítása érdekében kövesse az alábbiakban javasolt testhelyzeteket és a programterv táblázat ajánlásait, az erőnlét fejlesztés 3 különböző szintjéhez.

Testhelyzet	Gyakorlati útmutató	Javasolt intenzitás	Előnyei
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lábaik vállszélességben tartva, kényelmes, egyenes testtartásba helyezkedjen el. Talpainak egyenesen előre felé kell néznie, vagy kissé kifelé (soha sem befelé, mert térd sérülést okozhat).</li> <li>• Fejével mindig egyenesen, előre nézzen. Ne döntse meg fejét hátra, mert kibillenhet az egyensúlyából.</li> <li>• Itt nem szabad oldalirányú mozgást végezni.</li> </ul>	<p>Nézze meg a javasolt edzésterv táblázatát.</p>	<p>Javítja a felsőtest alsó izomtónusát; fokozza az egyensúlyérzetet, és a bokák mozgékonyágát.</p>

Testhelyzet	Gyakorlati útmutató	Javasolt intenzitás	Előnyei
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indulásként álljon előre felé nézve és egyenesen a gépen. Lábaik vállszélességben tartva, kényelmes, egyenes testtartásba helyezkedjen el. Talpajnak egyenesen előre felé kell néznie, vagy kissé kifelé (soha sem befelé, mert térd sérülést okozhat).</li> <li>• Fejével mindig egyenesen, előre nézzen. Ne döntse meg fejét hátra, mert kibillenhet az egyensúlyából.</li> <li>• Sarkait erősen tartva a rezgőasztalon, szívja be a levegőt, és mozgassa a tomporát hátra felé és lefelé. Ezzel félig guggoló helyzetbe kerül.</li> <li>• Folytassa lefelé, térdeit behajlítva, de óvatosan, hogy térdei ne mozduljanak előre felé. Ezzel megóvja térdeinek megnyomódását.</li> <li>• Amikor combjai párhuzamosak lesznek a padlóval, lélegezzen ki, és álljon vissza a kezdeti testhelyzetbe.</li> <li>• Itt nem szabad oldalirányú mozgást végezni, különösen ne a térd, vagy a csípő tájékán.</li> </ul>	Nézze meg a javasolt edzésterv táblázatát.	Javítja a felsőtest alsó izomtónusát; fokozza az egyensúlyérzetet, és a bokák mozgékonyágát; edzi az egyensúlyérzetét, edzi a hasizmokat, a térdinakat és a négyfejű izmokat (quadriceps).

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Álljon a rezgőasztal egyik oldalára.</li> <li>• Helyezkedjen el kényelmes, egyenes testtartásba. Lábait kissé terpesztve.</li> <li>• Hajlítsa meg kissé térdeit.</li> <li>• Itt nem szabad oldalirányú mozgást végezni.</li> </ul>	<p>Nézze meg a javasolt edzésterv táblázatot</p>	<p>Javítja az izmok terhelhetőségét a felsőtest alsó részén, a térdinaknál, a vádlinál.</p>
---	---	--	---



25. oldal

6.9 Előírt gyakorlatok

Az erőnléti (fitness) program javasolt edzésterve

*Kezdőszint*

	Heti edzésszám	Időtartam	FL-3000 sebességfokozata (kivéve fekvő és ülő helyzeteket)
1. hét	3	20	6 – 9
2. hét	3	20	6 – 9
3. hét	4	20	6 – 9
4. hét	4	20	6 – 9
5. hét	4	20	6 – 9
6. hét	4	25	6 – 9
7. hét	4	25	10 – 12
8. hét	4	25	10 – 12

*Középszint*

	Heti edzésszám	Időtartam	FL-3000 sebességfokozata (kivéve fekvő és ülő helyzeteket)
1. hét	4	25	10 – 12
2. hét	4	25	10 – 12
3. hét	5	25	10 – 12
4. hét	5	25	10 – 12
5. hét	5	30	10 – 12
6. hét	5	30	10 – 12
7. hét	5	30	13 – 15
8. hét	5	30	13 – 15

26. oldal






























































6.10 Előírt gyakorlatok

*Haladó szint*

	Heti edzésszám	Időtartam	FL-3000 sebességfokozata (kivéve fekvő és ülő helyzeteket)
1. hét	5	30	13 – 15
2. hét	5	30	13 – 15
3. hét	6	30	13 – 15
4. hét	6	30	13 – 15
5. hét	6	30	13 – 15
6. hét	6	30	13 – 15
7. hét	6	30	16 – 18
8. hét	6	30	16 – 18

**Az OTO FLABÉLOS FL-3000 edzőgép hasznossága 3 és 30 szintek között**

Szint	Izmok helyreállítása	Fájdalom csillapítás	Egyéb előnyök	Tej sav eltávolítása	Felsőtest	Has	Felső hátrész	Alsó hátrész	Karok	Váll	Combo	Lábszár
03	Felső test Sport: tenisz, tollaslabda, kosárlabda vagy röplabda	Karizmok Fájdalom és görcsoldás		✓								
04	Felső test Sport: Golf, baseball, tenisz, tollaslabda, kosárlabda vagy röplabda	Felső test és karok Izomfájdalom és görcsoldás		✓								
06	Felső test Sport: Labdarúgás, amerikai futball, maratoni futás	Felső test izmai és lumbágó	Emésztés bélmozgás, mozgékonyosság, székrekedés javítása	✓								
09	Felerősítés Sport: Úszás, természetjárás és maratoni futás	Alsó test izmai és ízületek		✓								
15		Alsó test izmai és ízületek		✓								
18		Alsó test izmai és ízületek		✓								
23		Alsó test izmai és ízületek		✓								
30				✓								

Szint	Izomk helyreállítása	Fájdalom csillapítás	Egyéb előnyök	Tej sav eltávolítása	Felsőtest	Has	Felső hátrész	Alsó hátrész	Karok	Váll	Combo k	Lábszár
03	Felső test Sport: tenisz, tollaslabda, kosárlabda vagy röplabda	Karizmok Fájdalom és görcsoldás		✓								
04	Felső test Sport: Golf, baseball, tenisz, tollaslabda, kosárlabda vagy röplabda	Felső test és karok Izomfájdalom és görcsoldás		✓								
06	Felső test Sport: Labdarúgás, amerikai futball, maratoni futás	Felső test izmai és lumbágó	Emésztés bélmozgás, mozgékonyág, székrekedés javítása	✓								
09	Felerősítés Sport: Úszás, természetjárás és maratoni futás	Alsó test izmai és ízületek		✓								
15		Alsó test izmai és ízületek		✓								
18		Alsó test izmai és ízületek		✓								
23		Alsó test izmai és ízületek		✓								
30				✓								

Jelölések:



20%-50%




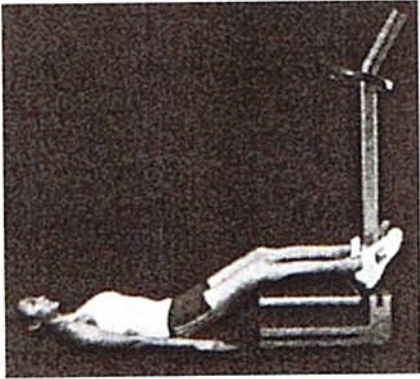
50%-80%



80%-100%

Izomk kihasználtsága:

6.11 Előírt gyakorlatok  
Relaxáció / Levezető gyakorlat

Testhelyzet	Gyakorlati útmutató	Javasolt intenzitás	Előnyei
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üljön egy székre kényelmesen.</li> <li>• Helyezze mindkét lábát a rezgőasztalra.</li> <li>• Ne hajoljon előre és ívben hátra.</li> <li>• Nézzen előre.</li> <li>• Tartsa hátgerincét egyenesen a gyakorlat alatt.</li> </ul>	5-7	<p>Javítja a vérkeringést, és stimulálja az alsó végtagok izomzatát. Rendkívül hasznos olyan emberek számára, akik alsó végtag gyengeségben szenvednek</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Térdeljen a padlóra fektetett fürdőszoba szőnyegre, merőlegesen a gép felé.</li> <li>• Feküdjön a szőnyegre, mindkét lábát kényelmesen elhelyezve a két vádli tartón.</li> <li>• Nézzon felfelé, és fekszen egyenesen, ellazulva a padlón.</li> <li>• Ne döntse meg testét se jobbra, se balra, mert megsérülhet a gerince.</li> <li>• <b>A sebességet 3-as szint alatt tartsa.</b></li> </ul>	1-3	<p>Javítja alsó végtagok izomtónusát; ellazítja testét és fokozza a vér visszaáramlását a szívbe és a tüdőbe.</p>

## 29. oldal

### 7.0 Karbantartás

- Ellenőrizze, hogy minden csavart rendesen meghúztak-e.
- Ellenőrizze a készülék magasságának a megfelelő beállítását, hogy ne keltsen zajt, és ne rázkódjon a kezelőlap a gyakorlatok közben.
- Tartsa mindig tisztán a készüléket, és portalanítsa. Takarja le ruhával, ha hosszabb ideig nem használja.
- Ha tisztítja, kapcsolja ki a készüléket, és távolítsa el a hálózati csatlakoztatását.
- Kizárólag enyhén megnedvesített ruhával törölgesse át, hogy ne maradjanak rajta vízfoltok a tisztítás után.
- Álljon a gép mögé, ha máshová akarja áthelyezni, finoman húzza maga felé, hogy a görgők érintsék a padlót. A görgők segítségével tolja át a készüléket a megfelelő helyre.

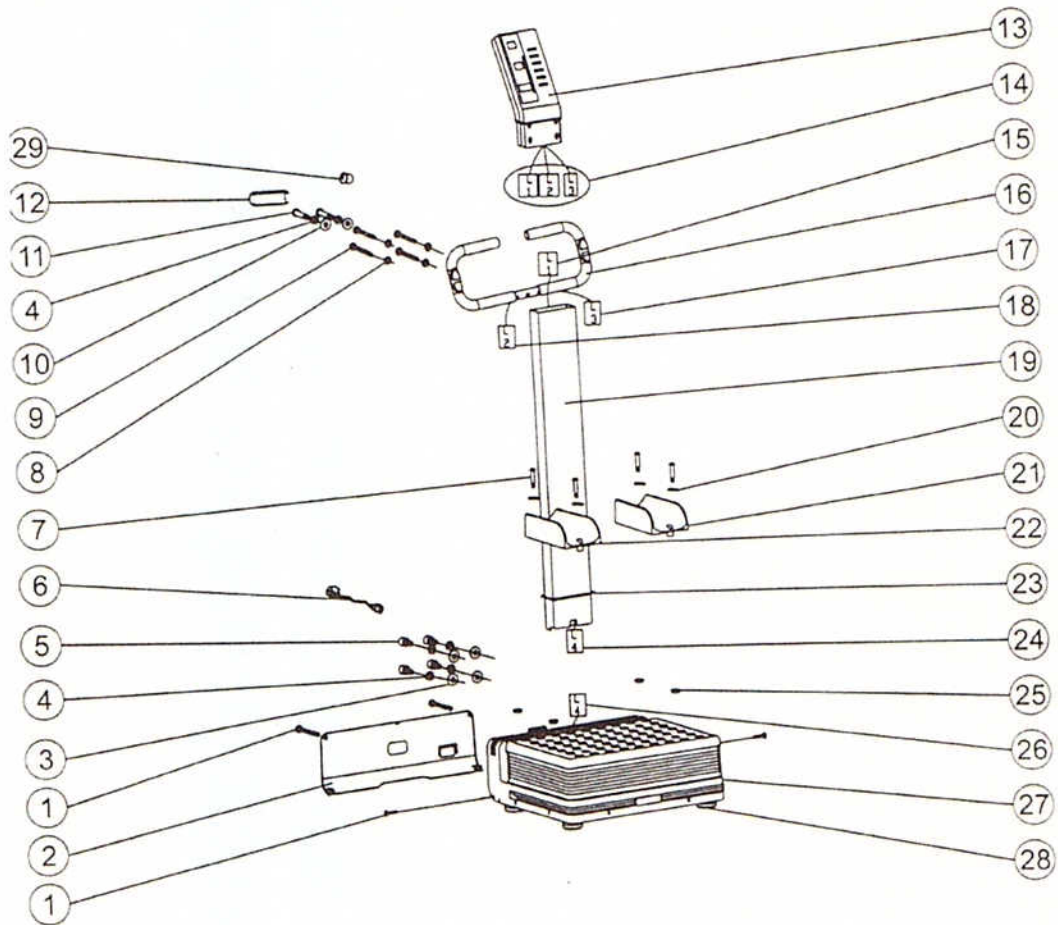
## 30. oldal

### 8.0 Karbantartás

#### Hibaelhárítás

Probléma	Teendők
Nem jelenik meg semmi a kijelzőn (LCD).	Ellenőrizze a készülék megfelelő hálózati csatlakoztatását, és kapcsolja be.
Működik az LCD, de nem tudja működtetni a gépet.	Ellenőrizze a hálózati feszültséget. Esetleg nem megfelelő.
Nem áll függőlegesen a készülék.	Ellenőrizze a magasságszabályozók helyes beállítását.
Működés közben zajos a készülék.	Ellenőrizze, hogy mennyire egyenletes a padló, valamint a magasságszabályozók helyes beállítását.
Élénken vibrál a kezelőlap.	Ellenőrizze a magasságszabályozók helyes beállítását, és a tartóoszlop megfelelő rögzítését.

## 9.0 Szerelési útmutató

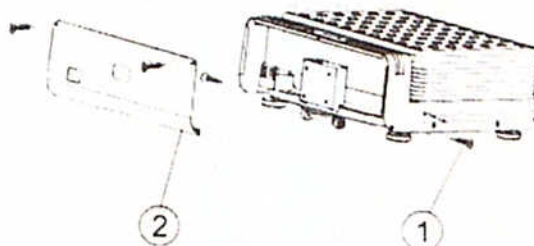


Száma	Alkotórész	DB
1	Csavar ST4 8x15	4
2	Hátsó borítólapp	1
3	Egyenes alátét, (I)17 x (I) 8 x 1,5 T	4
4	Rugós alátét, (I)14 x 8 x 3,0 T	6
5	Anyacsavar, M8 x 15	4
6	Hálózati csatlakozó kábel	1
7	Anyacsavar, M8 x 40	4
8	Egyenes alátét (I)13 x (I)8 x 3,0 T	4
9	Phillips csavar M6 x 50	4
10	Íves alátét (I)19 x (I)8 x 1,5 T	2
11	Belső anyacsavar, M8 x 50	2
12	Fogantyú borítás	1
13	Kijelző panel	1
14	Kijelző interfész sorok L1/L2/L3	1
15	Fő interfész vezeték L1	1

Száma	Alkotórész	DB
16	Fogantyú	1
17	Tenyér érzékelő interfész L3	1
18	Tenyér érzékelő interfész L2	1
19	Fő tartóoszlop (vezetékcső)	1
20	Egyenes alátét (I)14 x (I)8 x 1,5 T	4
21	Jobboldali lábtartó lemez	1
22	Baloldali lábtartó lemez	1
23	Diszítő szegély	1
24	Interfész vezeték L4 a fő tartóoszlopból	1
25	Lámpedal díszítő sapka (I)30 x 9	4
26	Interfész vezeték L4 a fő készülékből	1
27	Készülék	1
28	Készülék lábak	4
29	Lyukvezető (interfész kábelhez)	2

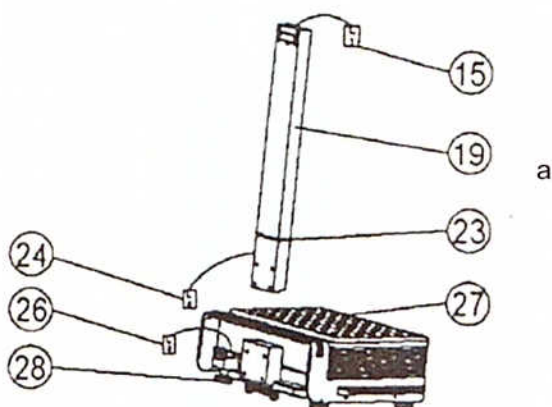
## 9.1 Szerelési útmutató

1. Távolítsa el a hátlap borítás csavarjait (1.). Nyissa ki a hátlapot (2).



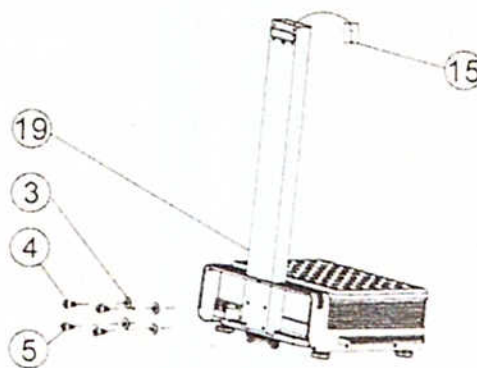
1. ábra

2. Szerelje fel a tartóoszlopot (19) a készülék megfelelő helyére (27). Csatlakoztassa a kábeleket a tartóoszlop kábelvezető csője és készülék között (24) és (26). Majd helyezze fel a díszítő keretet (23) a készülékre (27).



2. ábra

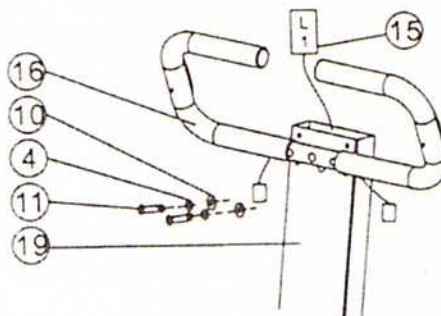
3. Állítsa be a tartóoszlopot (19) és rögzítse a készülékhez a mellékelt csavarokkal (5), alátétekkel (3) és rugós alátétekkel (4). Nem szükséges villáskulcs használata.



3. ábra

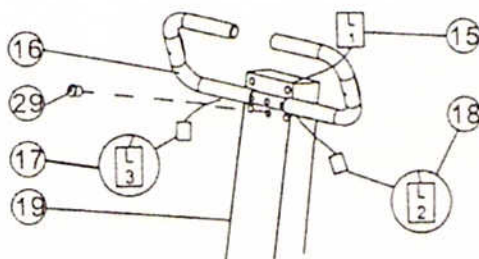
## 9.2 Szerelési útmutató

4. Szerelje fel a fogantyú készletet (16) és rögzítse a tartóoszlop felső részéhez (19). Használja a mellékelt csavart (11), rugós alátétet (4) és az íves alátétet (10). Használjon villáskulcsot.



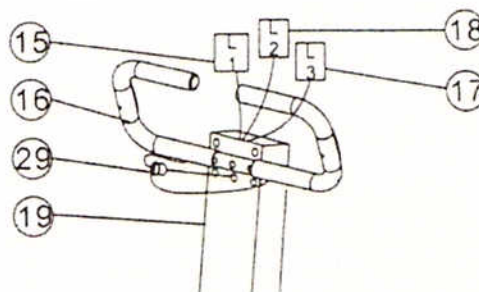
4. ábra

5. Illeszse be a lyukvezetőt (29) a fő vezetékcsőbe (19).



5. ábra

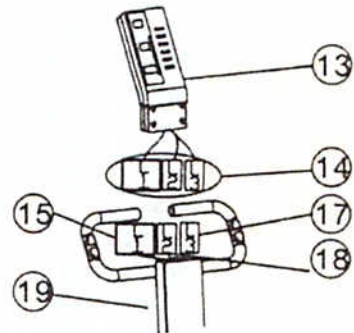
6. Húzza ki az impulzusérzékelő interfészt (17, 18) a fogantyú készletből (16). Majd vezesse át a lyukon (29) és a fő vezeték csövön (19). Ne felejtse el kihúzni az interfész vezetékét a fő vezetékcső tetején (19).



6. ábra

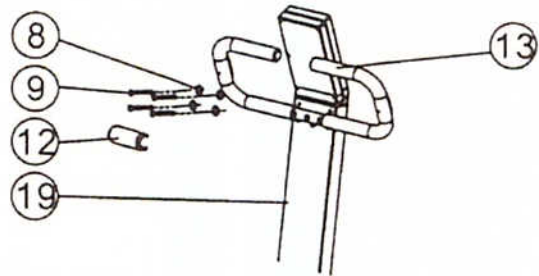


7. ekkor kösse össze a kijelző vezetékét (L1/L2/L3) a kijelző és a fő vezetékcső között (15, 18, 17).



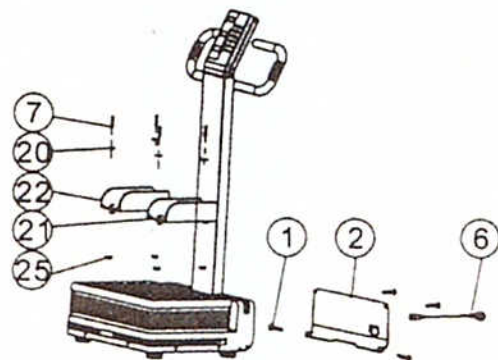
7. ábra

8. A csatlakozó vezetékek összekötése után állítsa be a kijelzőt (13) a fő vezetékcső tetején (19). Rögzítse erősen a mellékelt csavarral (9) és alátéttel (8). Használjon megint villáskulcsot.



8. ábra

9. Zárja be a hátsó borítást (2) és rögzítse csavarral (1). Csatlakoztassa a készüléket (27) a hálózathoz (6). Ha használni kívánja a lábtartókat (21, 22), vegye le a díszítő keretet (25) a készülék felső részéről, és tegye fel helyette a lábtartókat (21, 22). Majd rögzítse a mellékelt csavarokkal (7) és az alátétekkel (20).



9. ábra

35. oldal

10.0 Műszaki adatok

<b>Termék neve</b>	OTO FLABÉLOS
<b>Terméktípus</b>	Teljes test vibrációs edzőgép
<b>Modellszám</b>	FL-3000
<b>Nettó tömeg</b>	44,6 kg
<b>Méreték</b>	58,4 (H) x 52,9 (Sz) x 139,5 (M) cm
<b>Áramforrás</b>	220 V – 240 V / 50 Hz
<b>Áramfelhasználás</b>	200 W
<b>Sebességfokozatok</b>	1 – 30
<b>Maximális terhelhetőség</b>	150 kg
<b>Automatikus időbeállítás</b>	10 perc